いわき市が目指す「食育」の実践

1.健康寿命の延伸につながる食育の推進

ライフステージに応じた食育関連事業の展開

生活習慣改善につながる食生活のポイント

A 栄養バランスのとれた食事をとりましょう!

主食・主菜・副菜を組み合わせることを意識しましょう。

B 減塩をこころがけましょう!

《全国の塩分摂取量の平均値の順位》

ワースト順位	性別	都道府県	塩分摂取量(g/日)
1	男	福島県	11.9
		宮城県	
	女	長野県	10.1
2	男	長野県	11.8
	女	福島県	9.9

厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より

1日の目標量

男性:8g未満
女性:7g未満
血圧が気になる方:6g未満

醤油はかけるよりつける

香辛料・酢を上手に活用

汁物に注意

麺類の汁は飲まない。
みそ汁は具だくさんに!

漬物・練り物佃煮は控えめに

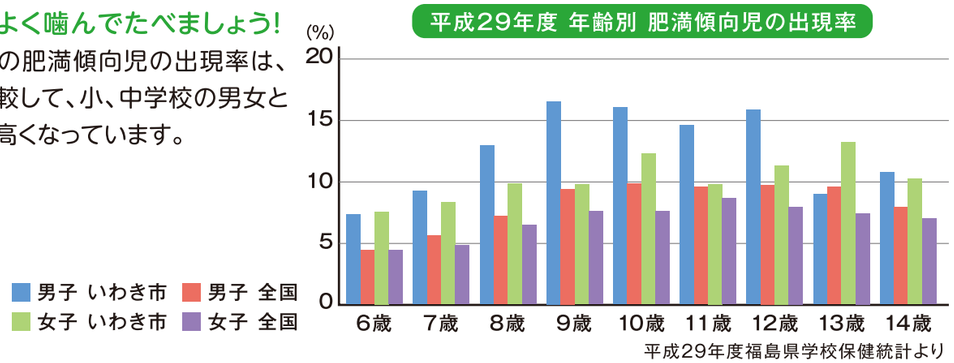
目に見えない塩分に注意

パンや麺類、ハム等

C ゆっくりよく噛んでたべましょう!

いわき市の肥満傾向児の出現率は、全国と比較して、小、中学校の男女とも割合が高くなっています。

平成29年度 年齢別 肥満傾向児の出現率



平成29年度福島県学校保健統計より

よく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳につたわりやすく、食欲が抑えられ肥満予防につながります。

新たな食育事業

高校生に対する食育

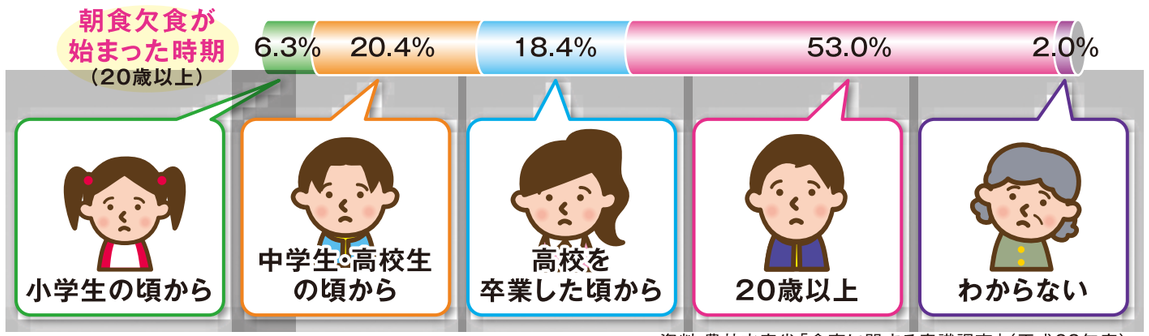
高校と連携し、高校の教科(家庭科・保健体育等)や特別活動(ロングホームルーム等)を活用し、食育の推進を図ります。

働く世代に向けた食育

職場における食堂等は、従業員に対して食事を提供する重要な役割を担っています。
企業と連携し、食堂メニューの監修等を通し食育の推進を図ります。

2.子育て世代(20代～40代)を中心とした食育の推進

自分のため、次世代のために今から実践!



資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(平成28年度)

勉強も仕事も効率アップ!朝ごはんをたべましょう

朝ごはんは、1日のパワーの源であり、生活リズムの要です。朝ごはんを食べれば勉強や仕事の効率が上がります。朝ごはんにちょっと目を向けることから始めてみませんか。

3.市民、企業、団体等との共創による食育の推進

「いきいきiwaki食育・健康サポート隊」の登録を行っています。

栄養表示したメニューがあります
健康に配慮したメニューがあります
健康にやさしいオーダーがあります

【登録先】
保 健 所:地域保健課 保健指導係
電話番号:0246-27-8594

登録条件

❶いきいきiwaki食育・健康応援店

(必須項目)市の栄養・健康情報提供に協力(その他項目:ア～ウのうち1項目以上実施)

ア.栄養成分の表示　イ.健康に配慮したメニュー
ウ.健康にやさしいオーダー

❷いきいきiwaki食育推進ボランティア団体

学校教育や地域活動の中で無償で食育に関するボランティア活動ができる団体

❸いきいきiwaki食育推進活動団体

市民を対象に、食育に関する啓発及び取組を主体的に行っている市内の企業、保育所、幼稚園、学校等地域に根差した食育活動を展開している団体。