

進めよう いわきの食育

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

市では、今年度から五年間を計画期間とする「第二次いわき市食育推進計画」を本年三月に策定しました。今月号では、同計画の概要や、市内での食育に関する取り組み事例などを紹介します。

食育は市民生活へ 着実に浸透

市では、平成二十一年に「いわき市食育推進計画」を策定し、食を通して心身の健康と豊かな心を育むことができるよう、家庭や地域、学校、企業などが一体となって本市の地域特性を

生かした食育事業を推進してきました。
現在、市民の皆さんの食に対する意識・関心も高まりつつあり、食育は着実に浸透してきています。

これまでの成果と課題を踏まえた新たな計画

しかし、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事などの食習慣の乱れ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の増加、過度の痩身志向など、さまざまな問題も依然として残り、さらに、福島第一原発の事故以降、食の安全性に対する不安の高まりがみられるなど、これらの課題への対応が必要となっています。
このような中、これまでの食育事業の推進の成果と

食の大切さを見直し 健全な食生活を実践

今後の食育の推進に向けては、市民の皆さん一人一人が食の大切さを見直し、食に関する正しい情報を適切に判断する力を養い、健全な食生活を実践していくことが求められます。
健やかに楽しく生活できるように、身近なことから始めてみましょう。



お問い合わせ
保健所地域保健課
健康増進係
☎ 27・8594

いわき明星大学～学生食堂で「ワンコイン朝食」を実施～

同大学では、平成20年度から学生の皆さんが、長期休み明けの生活リズムを取り戻すための食育活動として、100円で朝食を提供する「ワンコイン朝食」を実施しています。大学生活では、夏休みと春休みがそれぞれ2カ月近くあり、特に一人暮らしをする学生の皆さんが、生活のリズムを崩しがちな環境にあります。

このことから、朝食をしっかりと、朝からの授業にきちんと順応できるように、長期休み明けから約2カ月間、朝食メニューを100円で提供しています。

利用する学生や父母の皆さんからは、生活習慣を整えるきっかけになると大変好評で、同様の取り組みは、全国の大学に広がっています。



洋食メニューの一例



多くの学生の皆さんが利用

授業の前に よく利用しています



夏井梨名さん、菅野愛咲美さん

値段が安い上に、おいしくてボリュームもあり、また栄養バランスの取れた朝食が食べられるので、授業の前によく利用しています。
また、洋食・和食・麺類の3種類から選べるし、日によってメニューが変わるので、毎回楽しみにしています。



父母会や大学の補助によりワンコイン朝食を提供

アルプス電気(株)平工場～社員食堂で「ヘルシーメニュー」を導入～

同社では、社員の健康診断の結果から保健指導を実施し、その結果を踏まえ、脂質異常、高血圧、メタボリックシンドロームなどの傾向を分析し、社員食堂においてヘルシーメニューを導入しています。

社員食堂を通じた健康の保持・増進を図る取り組みを行っています。

「食で健康第一」を掲げて社員食堂を運営



小名浜総務課 高木孝雄さん

食堂の委託業者さんには、社員の健康管理へ積極的にかかわっていただき、10年ほど前から「ヘルシーメニュー」の提供を依頼しています。これは、ヘルシー＝病院食のイメージを脱し「美味しく・健康ヘルシー食」を目指して、調理は独自の工夫でカロリーダウンし、現在ではヘルシーメニューとして、週2回の提供を実現するまでになりました。

今後も、より健康な食事の提供をはじめ、食や健康に関する情報提供などを通じて、委託業者さんと一緒に社員のさらなる健康増進を図っていききたいと思います。



昼食を通じた健康増進



ヘルシーメニューの一例