

# 進めよう！いわきの食育

## 本市の食育の現状

市では、平成二十一年に市食育推進計画を、平成二十六年に第二次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

〈表1〉生活習慣病の標準化死亡率

区分		いわき市	福島県	全国
心疾患	H20～H24 男	127.6	119.8	100
	標準化死亡率 女	128.3	112.6	100
脳血管疾患	H20～H24 男	133.2	117.5	100
	標準化死亡率 女	140.0	119.7	100

※福島県「保健統計の概況（平成29年版）」を基に作成。

## 第三次市食育推進計画を策定

これまでの食育事業の成果と課題などを踏まえ、食に関わる方が主体的にかつ多様に連携・協働しながら食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、本年度から五年間を計画期間とする第三次市食育推進計画を策定しました。

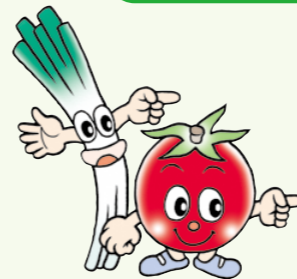
## 食の大切さを見直し 健全な食生活を実践

同計画に基づき「食を通じて、市民一人ひとりが生涯にわたって健やかで、こころ豊かに、楽しく、生活できるまちづくり」を実現するため、市民の皆さんや企業、団体等との共創による食育の推進などに取り組んでいきます。

食育のさらなる推進を図るためには、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重要です。

六月は食育月間、毎月十九日は食育の日です。この機会に食育について考え、健やかに楽しく生活できるよう、身近なことから始めてみましょう。

## 健康寿命を延ばす食習慣の3つのポイント！



- 1 朝食をしっかり食べましょう
- 2 毎食、野菜を取り入れましょう
- 3 汁物や塩分の多い食べ物を控えめに、減塩しましょう



## 生涯食育社会へ向けたそれぞれの取り組み

## 実践の「環」をを広げよう

### 保育所・幼稚園・認定こども園・地域型保育事業所など

- 給食などを通じ、乳幼児期からの望ましい食習慣を習得するための発達段階に応じた取り組みを実施
- 食べ物への関心を深める体験などを実施

### 家庭

- 望ましい食習慣を習得
- 食べる楽しさを知る
- 食の大切さについて理解を深める

### 店舗・商業施設

- 栄養成分を表示
- 健康に配慮した商品やメニューを提供
- 健康に関する情報を普及啓発

### 学校

- 給食や授業の時間を通じ、児童・生徒の望ましい食習慣を習得するための取り組みを実施

### 行政

- 食育に関する事業を展開
- 食育に関する情報を提供
- 食品の安全・安心の確保や、知識の普及、環境との共生を図る
- 関係機関と連携して食育を推進

### 地域

- 自治会、ボランティア団体、職場など一人一人が食育に関心を持ち、さまざまな取り組みを実施

### 保健・医療・介護・福祉関係

- 健康づくりや、生活習慣病予防のための栄養・運動指導を実施

### 生産

- 安全な食品を提供
- 体験の場を提供

### 事業所

- 社員食堂における従業員への健康支援を実施
- ヘルシーメニューを提供

## 生涯食育社会へ

## いきいきiwaki食育・健康応援店の利用を

市では、市民の皆さんの健康増進を図るため、メニューの栄養成分の表示や、健康に配慮したメニューの提供などを行う店舗・施設を募集し「いきいきiwaki食育・健康応援店」に認定しています。認定している店舗・施設の詳細については、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

### ○いきいきiwaki食育・健康応援店に認定されている施設にインタビュー



峰松和三さん（株式会社レパスト 医療創生大学・学生食堂所長）

医療創生大学の学生食堂では、健康に配慮し、主菜を300キロカロリー以下に抑え、五穀米と白米からご飯を選ぶことができるヘルシーメニューを提供しています。また、全てのメニューの栄養成分を表示しているため、摂取したカロリーや塩分が一目でわかります。どなたでも利用できますので、ぜひ足を運んでみてください。

お問い合わせ  
保健所地域保健課  
保健指導係  
☎ 27・8594