

～食事は生活の基礎～

減塩・野菜を 意識した食生活へ

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」

平成18年に食育推進基本計画が策定され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。「食育の日」を機会に普段の食生活を振り返り「食」について考えてみませんか。



安来市の取り組み

市では「元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」を基本理念として「健康やすぎ21」を策定しています。この「健康やすぎ21」は第3次健康増進計画と第2次食育推進計画を合わせたものです。この計画に基づき、安来市食育推進会議の構成団体を中心に食育の取り組みを進めています。

よい食習慣を身につけることは健康づくりにとって非常に重要です。薄味や野菜の量、適切な栄養バランスとカロリー摂取など、よりよい食生活を実践していくことで、生活習慣病予防につながります。また、生活習慣の改善によって健康寿命の延伸と生活の質の向上が期待できます。

食育推進会議の重点的な取り組み

平成28年度から令和7年度までの10年にわたる計画を示した「健康やすぎ21」。後半期間である令和3年度から令和7年度に、重点的に取り組む3本柱として、食育推進会議では「減塩の推進・朝食について啓発・野菜摂取の啓発」を課題とし、活動を続けています。

皆さんも一緒にこの課題解決のために取り組んでみませんか。個人でできることが多数掲載され

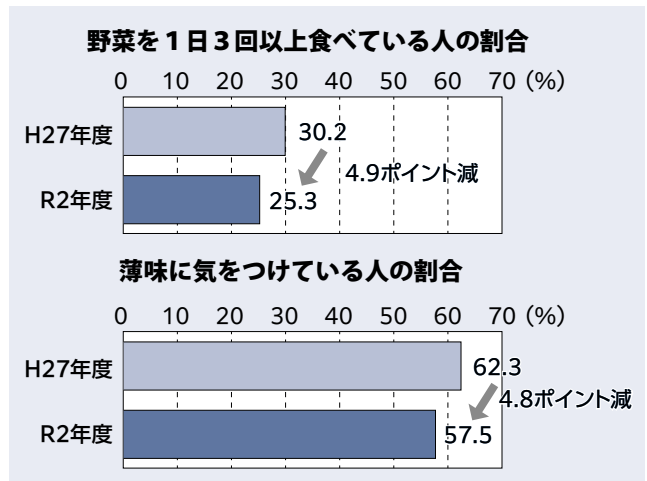
安来市市民意識調査（令和2年実施）

「健康やすぎ21」の中間評価を行うため、市民意識調査を実施したところ（下表参考）、「野菜を1日3回以上食べている人の割合」と「薄味に気をつけている人の割合」が減少傾向にありました。

そうした課題を解決するための活動の一環として、広報やすぎ7月号から「ちょっこしレシピ」で、「素材の味を生かしたお野菜レシピ」をテーマにレシピ掲載による食の啓発を行います。

食育推進会議の関係機関である安来市私立保育連盟、安来地区栄養士会、安来市食生活改善推進協議会、安来市教育委員会に協力いただいて、レシピを紹介します。

おいしく「野菜摂取」と「減塩」について一緒に取り組んでみませんか。



た次のサイトがおすすめです。

【しまね MAME インフォ】(右2次元コード)

野菜の食べ方、減塩の工夫など食事だけでなく、運動、生活習慣病など健康に関する動画が無料で視聴できます。



【しまねの食育の輪!】(右2次元コード)

島根県のホームページで、食に関する豆知識やレシピ紹介、食育に関する県の取り組みなどがまとめられています。

