

食育に取り組んでみませんか

食は、全ての生活の基本です。そして、私たちの生活のあらゆる分野にわたって重要な役割を担っています。今回、福津市の食育を推進していくために策定された第2次福津市食育推進計画の一部を紹介します。

問い合わせ いきいき健康課健康づくり係（ふくとぴあ） ☎ 34・3351

食育とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるといふ取り組みです。福津市食育推進計画は、市内の豊かな自然環境や、生産者の顔が見える福津産の食材等の豊富な資源を活かしつつ、食を楽しむ気持ちをより一層高め、推進するための計画です。

市ではこれまで平成21年に第1次福津市食育推進計画、平成23年に福津市食育推進条例を策定し、食育推進に取り組んできました。今回、第2次福津市食育推進計画では、福津の食を取り巻く現状や課題を踏まえ、第1次食育推進計画を継承し、取り組んでい

くこととしました。

「5つの基本目標」

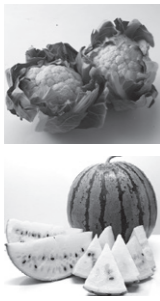
- ・元気な地域をつくる
- ・健康な暮らしを実感する
- ・豊かな心を育む
- ・安全・安心な環境をつくる
- ・連携・共働で食育を進める

今回はその中から「健康な暮らしを実感する」ための取り組みについて紹介します。食べることは、私たちが生きていく上で欠かせないものであり、食育は子どもから大人まで、健全な心身を養い、豊かな人間性を育むために不可欠なものです。楽しみながら身近にできる食育に取り組んでみませんか。

食育レシピを

参考に見ませんか

市公式ホームページ「ふくつきキッチン みんなの食育レシピ」では、旬の食材や福津産の食材を使ったレシピを公開しています。

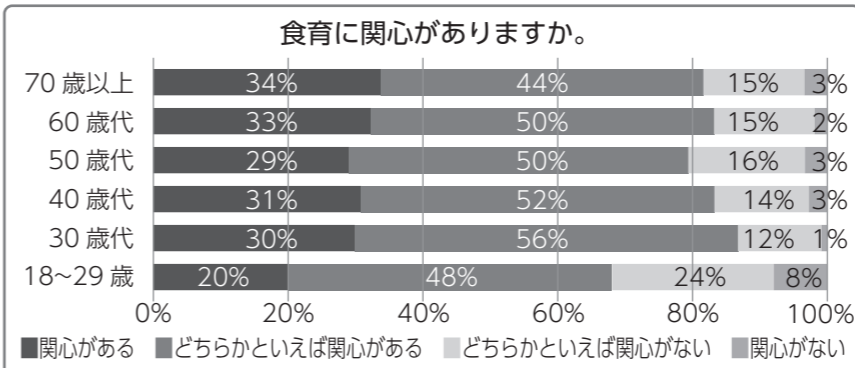


福津市の食を取り巻く現状

平成27年度福津市食育に関するアンケート結果から

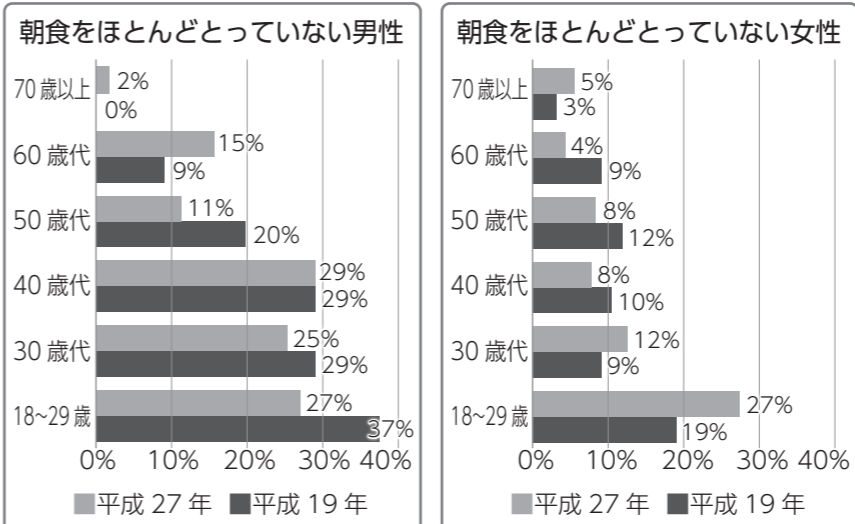
若い世代の「食育」への関心が低くなっています

若い世代が、食育への意識を高め、食に関する知識や取り組みを次世代につなげていけるよう、食育を推進する必要があります。



朝食の欠食率が増加しています

食生活改善の指標の一つである朝食欠食率が増加していることから「早寝・早起き・朝ごはん」運動をさらに推進する必要があります。特に近い将来子どもを持つ可能性のある若い世代の女性に対して、朝食摂取の啓発に力を入れることは重要です。



健康な暮らしを実感する

(1) 若い世代が健康や食への意識を持つ

次世代に食育をつなぐ大切な担い手である若い世代が、妊娠や育児をきっかけに健康や食の大切さを認識し健全な食生活を実践できるよう支援します。また、子どもたちが楽しみながら健全な食生活を実践する力を身に付けることができるよう、家庭、地域、関係機関等が連携して体験活動や学習の機会を提供していきます。

みんなができること

- ・毎日350gを目標に野菜を食べましょう。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心掛けましょう。
- ・子どもが自分で料理をする体験を増やしましょう。

(2) 規則正しい生活リズムをつくる

毎日朝食をとることや早寝早起きなど、子どもの基本的な生活習慣の形成や、次世代に食育をつなぐ大切な担い手である若い世代の欠食率を減らす取り組みを進めます。

みんなができること

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」をご家庭で実践しましょう。

(3) 健康長寿につながる健康的な食習慣を身につける

健診等を通じて、正しい食生活や運動等、生活習慣病の予防についての啓発し、実践を促します。

料理教室・健康講座の開催や広報等の情報発信により、健康的な食生活についての啓発を行います。

みんなができること

- ・減塩、脂肪や糖を摂りすぎない食生活を実践しましょう。
- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心掛けましょう。
- ・毎年歯科検診を受けましょう。
- ・毎日運動することを心掛けましょう。

食育推進計画の策定にあたって

これまで、第1次福津市食育推進計画のもと、市民、教育機関、関係団体、企業等の皆さんが連携し、食育推進に取り組んできました。その結果、市内各所で農業・漁業体験、生産者との交流の場が増え、暮らしの中で、自然のめぐみ

豊かな福津の食を実感する機会が増えてきています。このたび第2次福津市食育推進計画が策定されました。この計画の推進にあたって、これからの皆さんが連携し、それぞれの強みを生かして実行していく必要があります。

市民の皆さんもまずは一つでもできることから取り組んでみてください。自分たちの健康や福津の食を大切に思い、地域が手をつないで、健康で笑顔あふれる食卓を次世代につなげていきましょう。ご協力をよろしくお願ひします。



▲福津市食育推進会議 梅木陽子会長