



しっかり
栄養バランス
の取れたご飯
が大事。

わかっていて
も忙しい……。

そんな人、多
いのではないで
しょうか。

日本人の平均寿命は
男性は81歳、女性は87
歳と、世界でもトップ
クラスの水準。

長く健康で元気に暮らす
ためには、生活に欠かせな
い「食べる」を考えることが、
ますます重要になります。

ライフステージが進むに
つれ、生活習慣も変化しま
すが、健康への意識を保ち続
ける必要があります。

6月は
『食育月間』

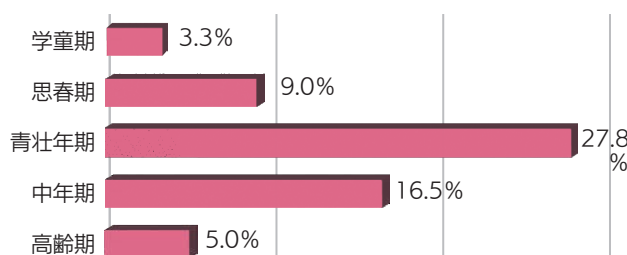
今月の特集では「食育」
について紹介します。

高萩市民の「食」の状況

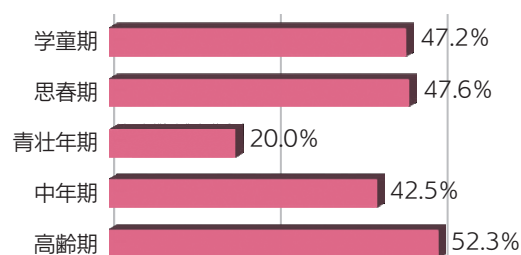
健康たかはぎ21（第3次）市民アンケート より

学童期：7～12歳 思春期：13～18歳 青壮年期：19～39歳
中年期：40～64歳 高齢期：65歳以上

朝食を時々食べる、ほとんど食べない人



「主食」「主菜」「副菜」を1日2回以上、ほとんど毎日とる人



正しい食習慣を持ち、栄養バランスに配慮した食事をとることは、健康な身体づくりの基礎になります。

アンケートから「若者の朝食欠食率の高さ」「栄養バランスの偏り」が見られるなど、食習慣の見直しが必要なのがわかります。

生涯を通して、“**食べることの大切さ**”、“**食品の正しい知識**”などを学ぶ必要があります。

7 災害に
そなえよう



8 食べ残しを
なくそう



9 産地を
応援しよう



10 食・農の
体験しよう



11 和食文化を
伝えよう



12 食育を
推進しよう



しょうがい 食改さんに聞いてみた



普段の食事や生活でのポイントを、食生活改善推進員（通称：食改さん）に聞きました。

**私たちの健康は、
私たちの手で**

皆さんは、食生活の中で何か意識していることはありますか。

私たち食生活改善推進員は、地域の中で、料理教室や塩分チェックなどの活動を通して、皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

高萩市では、約40人のメンバーが、食育の推進と普及、啓発活動などを行っています。

**忙しい毎日でも、
+αを大切に**

毎日バタバタしていて、何かを口に入れるだけで精一杯。

そんなとき、少しでも「栄養バランス」を意識することが大切です。例えば、一日のエネルギー源となる朝ごはんですが、実は「たんぱく質」が不足しがち。

ゆで卵や牛乳をプラスするなど、そのひと手間が、未来の健康に繋がります。

**無理なく楽しく
「食」を味わう**

「子どもに『からあげ』や『コロッケ』ばかりをリクエストされて、塩分や脂肪分が心配」

「最近、野菜食べてないなあ」

「年を重ねると食べるものがおつくつになつて…」

「食」の悩みは、年代や世帯構成によってさまざま。

大切なポイントは、できそうなことから、無理なく、継続して続けることです。

野菜を先に食べる。よく噛んで食べる。

調理の仕方を意識して、蒸したり、焼いたりする。そのひと工夫が、悩みの解決に繋がるかもしれません。

明日のあなたのために、できることから始めてみませんか。

食生活改善推進員は、一緒に活動する仲間を募集しています。

「食」を通して、地域の健康づくりの輪を広げてください。



■ 問合せ 健康づくり課 24-2121

ライフステージに応じた 健康づくりの取り組み

乳幼児期・学童期

- 乳幼児や子どもに、「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとする正しい食習慣、栄養バランスのとれた食生活や、食べ物の大切さを伝えます。
- 食に対する体験
- 親子料理教室
- (学校での)食育指導

思春期・青壮年期

- 朝食欠食率の高さや野菜摂取量の低さなど、栄養バランスへの配慮が必要になる時期。
- 正しい生活習慣を身に付け、栄養バランスのとれた食事をとる必要があります。
- 食育の普及啓発
- 農業体験

中年期・高齢期

- 筋力や運動能力、免疫力を維持するため、食事の量や栄養価に注意し、低栄養化を予防する必要があります。
- 食育の普及啓発
- ヘルシーキッチン
- 地域ぐるみ健康教室

高萩ブランドを通じた地産地消の取組みなど、地域力で食育に取り組みます。



健康たかはぎ21(第3次より)

食育ピクトグラム

持続可能な食を支える食育を推進するために、農林水産省より12の目標が定められ、それらを誰にでもわかりやすく伝えるために作成されました。

