

食から始まる未来への羅針盤 ～第2次中津市食育推進計画を策定～

1. 趣旨

社会環境の変化、「食」に関する価値観やライフスタイルの多様化などにより、健全な食生活を実践することが難しくなっていることから、食育の重要性はますます高まっています。国は、平成17年に、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため「食育基本法」を制定しました。

中津市においても、平成18年に「中津市食育推進計画」を策定し、平成19年から平成28年の10年にわたって関係機関とともに食育を推進してきたところですが、平成28年度で計画期間を終えることから、これまでの取組みの成果と課題を踏まえ、「第2次中津市食育推進計画」を策定しました。

2. 計画の特徴

食育は、子どもから大人まで生涯必要ですが、特に「自分自身の将来に向けた健康づくり」と「子どもたちの将来の健康づくり」の担い手である若い世代への食育が重要であると考えています。中津市では、子ども・20代30代の若い世代・子育て世代を対象とした食育を展開します。

■基本目標

- ・若い世代からの健全な食生活の確立
- ・食生活改善推進員と連携した地域の健康づくり

■目指す姿

- ・「なかつ食育指針」を実践する
- ・バランスのよい朝ごはんを食べる
- ・家族や仲間と楽しく食事をする
- ・健康寿命を延ばす
- ・中津市の食文化を知る

計画の作成にあたっては、歯科医師、食生活改善推進員、学校・保育所関係者、生産者、飲食業者、保護者など、さまざまな立場の食育実践者の方々と審議を重ね、市民の皆様が自分自身で健康づくりをすすめられるよう、実践内容の充実を図りました。（内容例は別紙1）

3. 計画の期間

平成29年度から平成38年度の10年間

4. 計画の概要

別紙2

※計画の詳細はホームページに掲載します。



■問合せ先

地域医療対策課 担当：高山
電話 0979-22-1111（内線335）

＜朝ごはんチェック＞

① 何も食べていない人
 ② 何を食べない人
 ③ まだ何を食べよう!
 ④ 朝ごはんを食べよう!
 ⑤ 主食は何か食べよう!
 ⑥ 2～3品食べている人
 ⑦ 主食・野菜・副菜のバランスを考えよう!
 ⑧ 2種類以上組み合わせよう。主食だけでは、効率よくエネルギーを使えません。

＜お手軽朝ごはんのコツ＞

★調理時間ゼロ分/パツと出せる朝ごはん



★前日の夕食や調理器具を活用しよう

前日に準備する
 前日の夕ごはんで切った野菜を分けておいたり、野菜をまとめて茹でておくとう便利です。
調理器具を活用する
 電子レンジやトースター、炊飯器を活用すると時間短縮になります。
 フライパンひとつで作れるメニューもおすすです。
作り置きしておく
 ひしきの煮物やきんぴらごぼうなどを、時間のあるときにまとめて作っておきましょう。
 冷凍保存もおすすです。

(6) 食文化を継承するために

中津市には、地域や季節ごとの豊かな食文化が受け継がれています。中津市の食文化を知り、郷土料理や行事食を次の世代へ伝えましょう。

若い世代へ伝えたい料理

・シシ鍋
 ・だんご汁
 ・のっぺ汁
 ・里芋のふき揚げ汁
 ・煮ぐい
 ・たのき汁
 ・鱧の豆腐汁
 ・がん汁 など

・やせうま
 ・いももち
 ・田舎のけんちゃん
 ・辛子しいたけ
 ・中津あげ

・鶏飯
 ・よしのみ
 ・みとりおこわ
 ・あみめし
 ・物相寿司
 ・いわしの丸寿司
 ・栗おこわ
 ・鮎めし

とりめし 鶏飯

キジや鳩の肉で作ったのが始まりと言われています。昔はハレの日や、茶嘗があつたときなどに作られていました。

【材料】(約4人分)

米	2合
鶏もも肉	100g
ごぼう	80g
にんじん	50g
乾しいたけ	2枚
薄口しょうゆ	小さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
油	適量

- 【作り方】
- ① 鶏もも肉は小さく切る。ごぼうはささがきにして水にさらす。にんじんは小さめのせん切りにする。乾しいたけは水に漬けてせん切りにする。
 - ② 鍋に油を熱して、鶏肉を炒める。鶏肉の色が白くなったら、ごぼうを入れて炒める。
 - ③ にんじん、乾しいたけ、調味料を加え、煮汁が少し残るくらいまで煮る。
 - ④ 炊きたてのごはんに入れて、15分位蒸らしてから混ぜる。
- 汁気は、好みで加減する。
 ＊具は冷凍しておくとう便利です。ちらしずしにも使えます。



(1人分の栄養量) エネルギー 378Kcal 塩分 1.0g

中津市食育推進計画

平成29年3月に第2次中津市食育推進計画を策定しました。中津市では、特に「自分自身の将来に向けた健康づくり」と「子どもたちの将来の健康づくり」の担い手である若い世代への食育が重要であると考えています。子ども・20代30代の若い世代・子育て世代への取り組みを推進します。

めざす姿

ハランスのよい
朝ごはんを食べる
家族や仲間と楽しく
食事をする

「なかつ食育指針」
を実践する

健康寿命を延ばす
中津市の食文化を知る

基本理念
* 毎日の食卓から明日への健康づくりの実現
* 自然も心も豊かなまち「中津」の新しい食文化の創造

食育とは?

- * 生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの
- * 様々な経験を通じて「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することができる人間を育てること

基本目標 ①
若い世代からの
健全な食生活の確立

基本目標 ②
食生活改善推進員と
連携した地域の
健康づくり

健康寿命とは?

- * 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

一緒に食育を推進する
関係機関

4つの施策

1. 食生活の基礎づくり

①なかつ食育指針の普及と実践

- 食育情報を提供
 - ・市街・インターネットなどを有効活用
 - ・「食育の日」「おおいた食の日」などを活用
 - ・イベントなどに食育コーナーを設置 など
- 学習の機会を設け(食育教室など)

②健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 健康情報を提供
 - ・生活習慣病予防の食生活と運動
 - ・健康や加工食品、外食の利用方法 など
- 学習の機会を設け(家庭料理講習会など)
- 健康に配慮したメニューを提供(健康応援割増券など)

具体的な取り組み

2. 生涯を通じた健全な食生活の確立

①年代に応じた食育の推進

- ライフステージに応じた情報を提供
 - ・学習の機会を設け(子ども食育教室、男性料理教室など)
 - ・共食の大切さを伝える(食べる楽しさ、食事のマナー、食べ物を大切にすることなど)

②学校における食育の推進

- 楽しい学習機会を身に付け、実践する力を育てる
 - ・学校給食や授業を有効活用
 - ・外食体験、学校栄養職員を中心に食に関する場等を設け
 - ・食育講座、食育教材やフラッシュカード、サークル活動と連携する
 - ・保護者へ情報や学習の機会を提供
 - ・他の学校や玉基礎、町会などと連携する

3. 地域特性に応じた望ましい食生活の確立

①地域 地産の推進

- 特産 物や地元産品を伝える
 - ・配 布物や販売時の情報提供
 - ・料理講習会の開催
 - ・給 食や食卓、飲食店でメニューを提供
 - ・生産者の見学や体験の機会の提供
 - ・商品開発やコンテストの開催

②食文化の継承

- 郷土 料理や行事などを伝える
 - ・配 布物やインターネットなどの情報提供
 - ・料理講習会の開催
 - ・給 食や郷土、飲食店でメニューを提供

4. 地区組織の強化

①食生活改善推進員の育成・連携 ②運動で健康づくり推進員との連携

- 食生活改善推進員による地域に根ざした食育活動
 - ・食生活改善推進員の育成とスキルアップ
 - ・料理講習会の開催
 - ・子どもたちや若い世代との交流の場を設け
 - ・活動情報を広める
 - ・運動で健康づくり推進員と協力して、食と運動による健康づくりの推進

連携して食育を推進します!

- | | | | |
|--------|-----|--------|--------|
| 家庭 | 保育所 | PTA | 農林水産業者 |
| 学校 | 地域 | 食品関連業者 | 医療機関 |
| 企業(職場) | | | 行政 |