

食を通じて心も体も健康に！「第2次大和市食育推進計画」がスタート

市は、一人一人が食の大切さを実感して豊かな食生活を送ってもらうため、「第2次大和市食育推進計画」(計画期間：2019年度～2023年度)を策定しました。

計画の基本理念と目標、施策

同計画の基本理念は「食を通じた心身の健康増進と豊かな人間形成」、基本目標は「食を通して心身の健康づくり」「食への理解を深め感謝するところの醸成」です。さらにこれらを実現するため、次の7つの施策を掲げていきます。なお、同計画では各施策の内容に合わせ、市立図書館司書と市管理栄養士おすすめの本を紹介しています。ここでは、抜粋したものを目マークで紹介します。

施策1 家庭における食育の推進

生涯にわたる健康な心身の土台になるのが、子どものうちの健全な食習慣。その基盤となる、家庭における食育を支援します。

目「きょうのごはん」加藤休三／作
借成社

施策2 学校、保育所等における食育の推進

核家族化や共働きの増加などを背

景に、学校などでの食育の役割が大きくなっていきます。教諭、栄養士などが連携し、教育活動全体を通して食育を推進します。

目「ありがとうーきゆうしよく」平田昌
広／文 平田景／絵 大日本図書

トピックス

ちよっとだけたべてみよう

市立保育所の食育を親子で楽しめるメッセージ絵本にした「ちよっとだけたべてみよう」。赤ちゃんの手づかみ食べの大切さや好き嫌いがあの子どもへの声かけの工夫などをテーマごとにまとめていきます。

※絵本は、市の
ホームペー
ジからダウ
ンロードで
きます。



親子で楽しめる
食育メッセージ絵本



施策3 地域における食育の推進

地域における食育の推進に大きな役割を果たす「食生活改善推進員」や「健康普及員」など地域の関係団体と連携し、地域に根差した食育の取り組みを進めます。

目「消費者と食」にかかわる人のため

「第2次大和市食育推進計画」がスタート

の新しい食品表示がわかる本」森田満樹／著 女子栄養大学出版部

施策4 図書館をはじめとする多様な関係者と取り組む食育の推進

図書館を効果的に活用し、多様な関係者とともに食育を推進。外食でも健康的な食事を選ぶよう、環境作りを支援します。詳しくは、今号裏表紙「こみてやまと」をご覧ください。

目「テーブルマナーの絵本」高野紀子／作 あすなる書房

施策5 地産地消や食を取り巻く環境に配慮した取り組み

地産地消を推進し、地域への愛着を深め、食生活を豊かにします。また、食品ロス削減など、環境意識の向上を図ります。

目「いのちのたべもの」中川ひろたか／文 加藤休三／絵 おむすび舎

施策6 食文化の継承に向けた食育の推進

日本の伝統的な食事や行事食を知るとともに、外国の食文化の理解も深めていきます。

目「和食のえほん」江原絢子／監修
PHP研究所

施策7 健康寿命の延伸につながる食育の推進

いつまでも自分らしく、健やかな生

トピックス

日本の女性はやせすぎ 健康的な美しさを手に入れる

若い女性の過度のダイエットは、筋肉の減少や代謝の低下などを引き起こし、体力を低下させます。母親の栄養状態が悪いと低出生体重児が生まれやすく、その子どもが将来生活習慣病になるリスクが高まります。また、高齢になると低栄養が課題になるため、若い頃から骨や筋肉の量を増やし、年を重ねても元気で好きなことに挑戦できる体力を維持したいものです。

活を送ることができるよう、生活習慣病の予防・改善、若い世代とシニア世代の食生活の改善を図ります。「もっと知りたい！定年の楽しみ」方遠山紘司／著 学文社

同計画は、市役所情報公開コーナーで閲覧できるほか、市のホームページでもご覧いただけます。市は今後も食育を推進し、「健康都市やまと」の実現を目指します。

関保健福祉センター健康づくり推進課
地域栄養ケア推進係 ☎(26) 5804
FAX(26) 260 1156