

# 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

概要版



## なかつ食育指針

- な** なんでもバランスよく食べよう!よくかんで
- か** 簡単でおいしい料理を作ろう!みんなで楽しく
- つ** 続けて毎日食べよう!朝ごはん



なかつ食育指針を実践し、毎日の食生活を楽しく送みましょう

中 津 市

平成29年度～平成38年度

# 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

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

「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

## 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

## 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

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

### 2. 生涯を通じた健全な食生活の確立

### 3. 地域特性に応じた望ましい食生活の確立

### 4. 地区組織の強化

## 具体的な取り組み

### ①なかつ食育指針の普及と実践

- 食育情報を提供
  - ・ 市報・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
- 学習の機会を提供（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
  - ・ 惣菜や加工食品、外食の利用方法 など
- 学習の機会を提供（減塩料理講習会など）
- 健康に配慮したメニューを提供（健康応援団登録店）

### 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
- 学習の機会を提供（子ども料理教室・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

- 望ましい食習慣を身につけ、実践する力を育てる
  - ・ 学校給食や食堂を有効活用
  - ・ 栄養教諭・学校栄養職員を中心に食に関する指導を継続
  - ・ 各教科やクラブ活動、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
  - ・ 他の学校や生産者、地域などと連携する

### ①地産 地消の推進

- 特産物や地元の食材を伝える
  - ・ 配布物や販売所での情報提供
  - ・ 料理講習会の開催
  - ・ 給食や食堂、飲食店でメニューを提供
  - ・ 生産場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

- 郷土料理や行事食を伝える
  - ・ 配布物やインターネットなどでの情報提供
  - ・ 料理講習会の開催
  - ・ 給食や食堂、飲食店でメニューを提供

### 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
















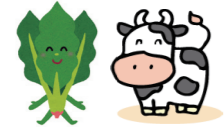

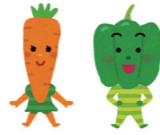

















- 食生活改善推進員による地域に根ざした食育活動
  - ・ 食生活改善推進員の養成とスキルアップ
  - ・ 料理講習会の開催
  - ・ 子どもたちや若い世代との交流の場を提供
  - ・ 活動情報を広める
  - ・ 運動で健康づくり推進員と協力して、食と運動による健康づくりの継続

### 連携して食育を推進します!

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

# みんなが主役！ 取り組もう食育

食育は、子どもから大人まで生涯にわたって大切です。特に、20代30代の若い世代は「自分自身の健康づくり」と「子どもの健康づくり」の担い手です。健康や食生活について学び、次の世代へつなげていくことが大切です。

年代	妊娠授乳期	0～11か月	1～5歳	6～11歳	12～19歳	20～39歳	40～64歳	65歳以上
身体の特徴	母親と赤ちゃんの健やかな発育に大切な時期。妊娠中は貧血が起こりやすい。 	心身の発育が最も盛んな時期。6か月頃から乳歯が生え始める。 	心身の発育が盛んな時期。乳歯が生えそろう時期。 	身体能力が大きく向上する時期。乳歯から永久歯に生えかわる時期。 	身体の発達が急速にすすみ多くの生活習慣が定着する時期。骨量が最大になる。 	身体の発達がほぼ完了する時期。 	生活習慣病が発症しやすい時期。 	体力の低下が現れ始め様々な病気にかかりやすくなる時期。 
食生活の特徴	母親と赤ちゃんの健やかな発育のために食生活を見直す絶好の機会。 	味覚の形成が行われる時期。将来の食習慣の基礎を確立する時期。5か月頃から離乳食が始まる。 	将来の食習慣の基礎を確立する時期。保護者の影響を大きく受ける。 	食習慣が定着する時期。学校給食が始まる。 	食習慣の自己管理が必要になってくる時期。 	食生活の自己管理の実践が必要になってくる時期。外食や飲酒の機会が増えてくる。 	「食」と「健康」に対する関心が高まっていく時期。 	歯が抜けたり、噛む力、飲み込む力が低下したり、食欲の低下が起こりやすくなる時期。 
なかっ食育指針実践のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸をとりましょう。</li> <li>●貧血を予防するために赤身の肉や魚などを食べましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発育に合った離乳食を食べさせいろいろな味を覚えさせましょう。</li> <li>●離乳食を通して噛む力を育てましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●好き嫌いをせずに食べましょう。</li> <li>●旬の食材の味を知りましょう。</li> <li>●よく噛んで食べましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給食を通して食事の基本を身につけましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●日本型食生活を理解し実践しましょう。</li> <li>●無理なダイエットは避けましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「食」と「健康」の関係を理解しましょう。</li> <li>●日本型食生活を理解し実践しましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「食」と「健康」の関係を理解し、若い世代へ伝えましょう。</li> <li>●日本型食生活を理解し実践しましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●低栄養にならないようにバランスのよい食事を心がけましょう。</li> <li>●水分を十分とりましょう。</li> </ul> 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手作り中心の食事を心がけましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●地元や旬の食材を使って離乳食を作りましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●時には手作りのおやつを作りましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理のお手伝いをしましょう。</li> <li>●中津市の郷土料理や行事食を知りましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理のお手伝いをしましょう。</li> <li>●中津市の郷土料理や行事食を知りましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親や祖父母、食生活改善推進員から料理の方法を教わりましょう。</li> <li>●家族や仲間と食事をしましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●郷土料理や行事食を若い世代へ伝えましょう。</li> <li>●家族や仲間と食事をしましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手軽にできる食事づくりをしましょう。</li> <li>●郷土料理や行事食を若い世代へ伝えましょう。</li> <li>●家族や仲間と食事をしましょう。</li> </ul> 
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和食中心の朝ごはんを心がけましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活や食事のリズムの基本を作りましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんの大切さを理解し毎日食べる習慣をつけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんを作ることができるようになりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんの大切さを理解し和食中心の朝ごはんを心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和食中心の朝ごはんを心がけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●和食中心の朝ごはんを心がけましょう。</li> </ul>
運動実践のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>●散歩や妊婦体操、産褥体操を行いましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●発育に応じて寝返り、お座り、ハイハイ、つかまり立ちの練習など赤ちゃん体操を行いましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●身近な道具を使って手遊びや歌遊び、親子で身体を使ったふれあい遊びなどを行いましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●体育の授業以外に週2回以上、運動をしましょう。</li> <li>●一緒に運動する仲間を作りましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全身的な基礎体力づくりをしましょう。</li> <li>●体育の授業以外に週2回以上、運動をしましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●仕事以外で適度な運動を週3回以上行いましょう。</li> <li>●自分にあった運動を生活習慣に取り入れましょう。</li> <li>●日常生活で身体を動かす工夫をしましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生涯にわたって楽しめる運動を行い、身につけた運動習慣を継続しましょう。</li> <li>●日常生活で身体を動かす工夫をしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●治療中の病気や健康状態に不安のある人は主治医に相談し、無理のない運動を行いましょう。</li> </ul> 



# なかつ食育指針実践のポイント

## 1. バランスよく食べよう!

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などを組み合わせた「日本型食生活」を心がけましょう。

**かんたんでもOK!**  
サラダや果物、スープなどを加えるだけで、栄養バランスがぐっとよくなります。お惣菜や冷凍食品、レトルト食品も賢く活用しましょう!

外食するときや、お弁当を買うときも応用してね!

## 2. 減塩を心がけよう!

塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧や心臓病などの生活習慣病につながりやすくなります。まずは、食品に含まれる塩分量を知り、家族みんなで減塩を心がけましょう。

中津市版		あいうえお塩分表																		
		塩分約 1g に相当する量を示しています。																		
わかめ(乾燥)	らっきょう	やきそば	マヨネーズ	ハム	納豆(タレ付)	たくあん	鮭(甘塩)	からあげ	鰯の干物	わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ	
5g	4.5g(中9個)	1/2皿	大さじ5	40g(2枚)	1.5パック	25g(4切れ)	80g(1切れ)	3個	50g(小さめ1枚)	ら	り	減塩	み	み	ひ	煮	ち	し	き	い
1/3杯	1/3皿		大さじ1/2	小鉢1皿	20g(13個)	50g(1本半)	6枚切り1枚半	40g	1/6杯	ん	り		み	み	ひ	煮	ち	し	き	い
1日の塩分摂取目標量	ルウ(カレールウ)	ゆずごしょう	蒸しかまぼこ	粉末だし	ぬか漬(きゅうり)	漬物(白菜)	スライスチーズ	クリームパン	梅干し	ん	り	減塩	み	み	ひ	煮	ち	し	き	い
成人男性8g未満	10g(1/2皿分)	5g(小さじ1)	40g(3切れ)	小さじ1	20g(3切れ)	45g	2枚	小2個	5g(1/2個)	ん	り	減塩	み	み	ひ	煮	ち	し	き	い
成人女性7g未満	れんこんのきんぴら	れ	めんたいこ	ベーコン	ねりもの(天ぷら)	天ぷらうどん	せんべい	ケチャップ	えびチリ	ん	り	減塩	み	み	ひ	煮	ち	し	き	い
3~5歳	小鉢1皿		20g(1/2腹)	50g(2枚)	50g(2枚)	1/5杯	50g(2枚)	大さじ2	1/2皿	ん	り	減塩	み	み	ひ	煮	ち	し	き	い
4~4.5歳未満	ロールパン	洋風だし(コンソメ)	もずく酢	ポテトチップス	のりの佃煮	ドレッシング	そうめん	濃口しょうゆ	おにぎり	ん	り	減塩	み	み	ひ	煮	ち	し	き	い
	3個	1/2個	80g(1パック)	100g	大さじ1	大さじ2	25g(1/2袋)	小さじ1強	2/3個	ん	り	減塩	み	み	ひ	煮	ち	し	き	い

※塩分量はあくまでも目安です。料理の方法や商品によって含まれる塩分は異なります。

## 3. よく噛んで食べよう!

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病、肥満、糖尿病の予防などさまざまな効果があります。

**噛みごたえのある食材を取り入れよう!**  
すもめ、いりこ、昆布、ひじき、ごぼう、れんこん、にんじん、大根、大豆、枝豆、切干し大根、高野豆腐、乾しいたけ、ごま、ピーナッツ、くるみ など

**調理法を工夫しよう!**  
切り方を変える  
加熱時間を変える

**ひとくち30回を目標に!**

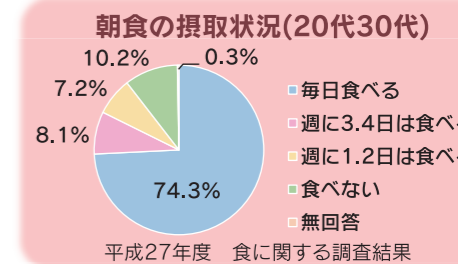
**薄味にしよう!**  
薄味に慣れていないと、生活習慣病予防にも役立ちます。

**減塩**

**ゆっくり、楽しく食べよう!**  
時間をかけてゆっくり食べると、噛む回数も多くなります。

## 4. 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんに、半分眠った状態の体を目覚めさせ、活動できるようにしてくれます。毎日、朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう。



**何も食べていない人**  
① **まずは何か食べよう!**  
バナナ、ヨーグルト、おにぎり、パンなど何か少しでも食べることから始めましょう。

**お菓子や菓子パンを食べている人**  
② **ごはんや食パンなどに切り替えよう!**  
砂糖を多く含むものは血糖値を急上昇させ、結果的に血糖値が下がりお腹がすきます。砂糖を含まないものに切り替えましょう。

**おにぎりや食パンなど主食だけ食べている人**  
③ **もう1品プラスしよう!**  
2種類以上組み合わせましょう。主食だけでは、効率よくエネルギーを使えません。

**2~3品食べている人**  
④ **主食・主菜・副菜のバランスを考えよう!**  
どんなに忙しくても1日を元気にスタートさせるためになるべく3つのお皿をそろえましょう。

## 5. 中津市の「食文化」を伝えよう！

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。若い世代へ伝えていきましょう。

### 中津市の郷土料理

#### 煮ぐい

一度目は汁気を多く作って汁物として食べ、煮返して汁気がなくなったところを二度目は煮物として食べることから“二度食う”→“にぐい”という名前がついたといわれています。



#### 田信のけんちん

江戸時代の医師・田中信平が伝えたといわれ、きくらげやくず粉を材料にしたお菓子です。食生活改善推進協議会南部支部では、故人を偲び、伝承に取り組んでいます。



### 中津市の行事食

#### よしのみ

1月14日のどんど焼きの行事の時の夕飯です。米、あわ、小豆、麦など「4品の実」を使うので「よしのみ」という名前がついたといわれています。



#### みとりおこわ

小豆の代わりに「みとり豆」を使っておこわを作ります。みとり豆は色が黒く、実が割れない＝身代われないことから仏事やお盆の時に作られます。



(食生活改善推進員提供)

## 6. みんなで楽しく共食をしよう！

誰かと食卓を囲み、コミュニケーションを図りながら食事をする「共食」は、食べる楽しさ、食事のマナー、食文化などを知るチャンスです。家族や仲間と一緒に楽しく食事をしましょう！



### 共食とは？

一人で食べるのではなく、家族、友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。

## わからないことは「食生活改善推進員」に聞こう！



地域で「食」を通して健康づくりと食育を推進するボランティアです。

市が行う養成教室で食生活の知識や実践方法を学び、実生活で培った知恵と経験を合わせ持った心強い味方です。市内15地区で活動しています。料理の方法や生活習慣病を予防するための食事について、わからないことは地域の食生活改善推進員にたずねてみましょう。

食生活改善推進員として活動したい方も募集しています。

### \* 問い合わせ \* 中津市地域医療対策課

〒871-8501 大分県中津市豊田町14番地3

☎0979-22-1111 (代表)

計画の詳細は、中津市役所ホームページに掲載しています。URL <http://www.city-nakatsu.jp/>