

食育

こころからいただきますを大切に
おいしい自然の恵に感謝して
ようしよう安全・安心な郡山産
やさしいうちの味・郷土食をかみしめて
まろごと楽しむ家族団らん

食育ピクトグラム

食育の取り組みをわかりやすく表現した絵文字です。



食育は、子どもから大人まで生涯にわたって心も身体も健康で過ごすために必要なものです。

食育を大切に

長い時間をかけて作る心と身体だからこそ、毎日の食生活の中で食育を大切にしませんか。



日常のちょっとした食育から始めてみましょう。

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です。
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することができる人間を育てることです。



郡山市民の食生活の現状は、ココカラ
(健康づくり・食育に関するアンケート結果)



1 みんなで楽しく
食べよう

食事はおいしく、楽しく

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も身体も元気にしましょう。

共食とは？

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを言います。一緒に料理を作ったり、会話を楽しんだりすること含まれます。

共食で伝えたいこと

共食が多い人にはこんな傾向が⁺

食べ物や
作る人への感謝の
気持ち

食事のマナー

食文化

栄養バランスを
考えて食べる習慣

野菜や果物など健康的な
食品を食べている

生活のリズムが
整っている

自分が健康だと
感じている



子ども食堂情報

家庭での共食が難しい子どもたちには、
子ども食堂などの共食の場もあります。

目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
朝食または夕食を週4日以上家族と 一緒に食べる人の割合の増加	成人	73.8%	90%

2 朝ごはんを
食べよう



朝ごはんを食べる

朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

朝食を食べるとこんないいことが⁺

脳が目覚める

体温が上がる



体内リズムが整う

腸への刺激になる



朝食を食べる習慣がない・欠食が多いあなたへ

●家での朝食 簡単な食事から食べる習慣を始めてみましょう。

ステップ1



果物・スープ等

ステップ2

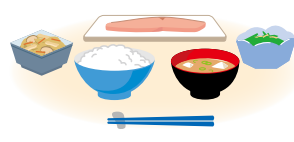


ステップ3

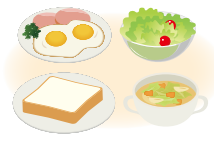


主食・主菜・副菜のそろったメニュー

●外での朝食 飲食店等で食べることも選択肢のひとつです。



飲食店等の朝食（モーニング）メニュー



職場での仕事前

目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
毎日朝食を 食べる人の 割合の増加	幼 児	95.1%	100%
	小学生	98.1%	100%
	中学生	96.1%	100%
	高校生	86.4%	90%
	20歳代	63%	85%

バランス・減塩・野菜を意識した食生活

バランス

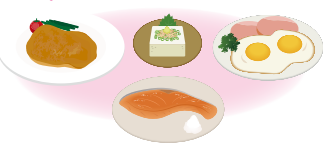
必要な栄養素を過不足なくとるためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。



幼児期の
おやつ動画

1日2回以上は
主食・主菜・副菜の
そろった食事を！

主菜（魚・肉・卵・大豆製品）



1日1回は
牛乳・乳製品、
果物を！

主食（ご飯・パン・麺類）



副菜（野菜・きのこ・海藻・芋類）



牛乳・乳製品、果物



おやつ

幼児期

1日の食事の一部として、時間と量を決めて与えましょう。



大人

商品のパッケージ等に表示されている栄養成分表示を参考に200kcal以内におさえましょう。

目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
主食・主菜・副菜を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合の増加	成 人	47%	50%

目 標	現状値(2021年)	目標値(2025年)
子ども(幼児)に時間と量を決めておやつを与えている保護者の割合の増加	53.3%	60%

減塩

食塩のとり過ぎは、血圧が上がり、循環器疾患のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇したりします。できることから減塩に取り組みましょう。

減塩のコツ！

かけるよりつける

しょうゆなどの調味料は、料理にかけるよりつけて食べる♪



うま味を利用

昆布やかつお節、干し椎茸など天然のうま味を利用する♪



香味野菜を活用

しそ、ねぎ、にんにく、生姜などの風味を活用してうす味にする♪



カリウムをとる

野菜・果物・芋類・海藻類等に多く含まれるカリウムをとって、とり過ぎたナトリウム(塩)を体の外に出す♪



1日の食塩の摂取目標量

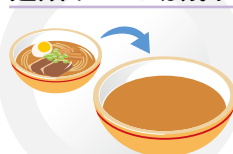


男性
7.5g未満



女性
6.5g未満

麺類のスープは残す



汁物は具だくさんに



漬物は浅漬けで



減塩調味料の活用



目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
塩分をとり過ぎないように意識している人の割合の増加	成 人	72.2%	75%



減塩にチャレンジ！

野菜

生活習慣病予防のためには、1日 350g 以上の野菜を食べることが目標です。

1日の目標量：350g

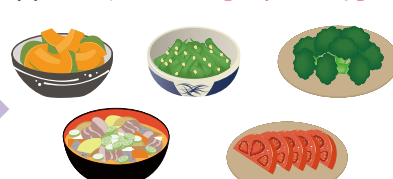


(緑黄色野菜)
120g



(淡色野菜)
230g

料理にすると、小鉢5皿分！



幼児期は、小鉢3皿以上を目標に♪

小鉢5皿分食べることができる市民の方は、100人中3人だけ！
(健康づくり・食育に関するアンケート結果)

1日の果物の適量

▶大人は200g (みかん2個程度)
▶幼児期は100g～150g (みかん1個～1個半程度)



野菜を
食べよう！



野菜ジュースの
ハテナ？

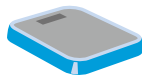
目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
毎日野菜をほとんど食べない人の割合の減少	成人	45.6%	40%



適正体重を維持する

生活習慣病予防・改善、フレイル*予防のため、ふだんから適正体重の維持を心がけましょう。

体型のチェックは、身長と体重からBMI (体格指数) を計算してみましょう。



30歳代～40歳代男性の約2人に1人が肥満！
(健康づくり・食育に関するアンケート結果)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

<BMI判定>

やせ	ふつう	肥満
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上

※フレイル：年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると要介護になる可能性があります。

- 40歳代～60歳代は肥満に注意！
⇒糖質・脂質のとり過ぎの可能性があります。
- 若い世代・高齢者はやせに注意！
⇒エネルギー・たんぱく質不足の可能性があります。

目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
自分の適正体重を認識している人の割合の増加	成人	79.5%	90%
肥満の人の割合の減少	成人男性	34.8%	30%
	成人女性	21.6%	18%
やせの人の割合の減少	高校生～20歳代	19.1%	15%



体と心の健康応援サイト
ココカラこおりやま！



よく噛んで食べる

よく噛んで食べることは、早食いを防止し、満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。また、あごの発育やむし歯の予防などの効果も期待できます。よく噛んでおいしく安全に食べましょう。

1 しっかり噛んで食べるポイント

目標は『ひと口30回』！



2 むし歯予防・歯周病予防のポイント

お口のケアも忘れずに♪

噛みごたえのある食材を使う

一口量は無理なく食べられる量に

飲み物で流し込まない

いつもより5回多く噛む

歯を抜けたままにしておかない

正しい姿勢で食べる

口の中を清潔に！
おすすめは歯ブラシ+補助用具

デンタルフロス (糸ようじ) 歯間ブラシ 舌ブラシ 洗口剤

間食を見直す！
時間や回数を決める
組合せを工夫する

歯質の強化！
フッ化物を利用しよう
おすすめは
フッ化物配合歯みがき剤

定期的な歯科検診！
年1回は検診を！

3 目指せ！いつまでも食べられる口を！

健口 (けんこう) 体操でおいしく食べよう♪

顔の体操【各3回】
唇を『ウ』『イ』の形に動かす

頬の運動【3回】
頬を膨らませたり、すぼめたり

舌の運動【各5回】
舌を出したり引っ込めたり 上下左右に動かす

唇・頬・舌の全部運動【5回】
口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かす

目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合の増加	成 人	45.6%	55%



食中毒を予防する

食中毒の主な原因は、食品や調理器具等に付着した細菌やウイルスです。
主な症状は、下痢、おう吐などの胃腸炎症状です。手洗いが食中毒予防の第一歩です。
調理の際、食事・おやつの前などしっかり手洗いをしましょう。

食中毒予防のPoint!

食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」

POINT 1 つけない

肉や魚を扱ったまな板や包丁は、こまめに洗いましょう。



POINT 2 増やさない

調理をしたらすぐ食べましょう。
すぐ食べない時には冷蔵庫で保管しましょう。



POINT 3 やっつける

食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。





手洗いはインフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症予防にもつながります。



妊娠中は特に注意！

妊娠中に注意が必要な食中毒菌がいます。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。

リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。



妊娠中に避けた方が良い食べ物があります。

(リステリア食中毒の主な原因食品例)

- ナチュラルチーズ (加熱殺菌していないもの)
- 肉や魚のパテ
- 生ハム
- スモークサーモン



災害に備える

いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

備蓄例：大人1人の1週間分

必需品

・水
※1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)

2L×6本×2箱



・カセットコンロ
・カセットボンベ

6本



お好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利



主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

・米
※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)

2kg×1袋



・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ)

**そうめん1袋 (300g/袋)
パスタ1袋 (600g/袋)**



・カップ麺類 **3個**



・パックご飯 **3個**



適宜

・その他 (シリアルなど)
・LL (ロングライフ) 牛乳



主菜 (たんぱく質の確保)

・レトルト食品

**牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個**



・缶詰

お好みのもの9缶



チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事



副菜・その他 適宜

・野菜ジュース、果汁ジュース等



・梅干し、のり、乾燥わかめ等



・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料



・インスタント味噌汁や即席スープ



・日持ちする野菜 (たまねぎ、じゃがいも等)



最低3日分～1週間
×
人数分の
備蓄をしましょう。



災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。物流機能の停止等により1週間は食品が手に入らないことが想定されます。

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別に準備しましょう。



食べ残しをなくす

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。少しの意識と行動の積み重ねで大きな食品ロス削減につなげましょう。

日本では、**1年間に約522万トン**
(2020年度分推計)の食べ物が
捨てられています…

日本人1人あたりに
換算すると…

**毎日、お茶碗1杯分の
食品を捨てていることに!!**



冷蔵庫の収納率は7割を目安に、定期的にチェック・整理しましょう。無駄な買い物をしない、料理を食べきるなど、できることから始めましょう。

食品の購入は「てまえどり」で

購入してすぐ食べる場合に、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選びましょう。期限が過ぎて廃棄される食品ロスを減らすことが期待できます。



農業を体験する

農林漁業体験をすることで、農林漁業への関心が高まり、日々の食事が食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられているなどの理解が深まります。



農林漁業体験をするとこんないいことが☆

- 食べ物を大切にする
- 農林漁業への理解が深まる
- 野菜や果物を好きになる
- 体を動かす量が多くなる
- 心の健康状態がよくなる

目 標	現状値(2021年)	目標値(2025年)
農林漁業体験を経験したことがある人の割合の増加	成人 62.9%	65%



地産地消・環境に配慮

食品を選ぶときは、産地や生産者を意識することで、その地域の生産者を応援することにつながります。また、環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶことは、持続可能な食料システムの構築につながります。



環境に配慮した農林水産物・食品を

農薬や化学肥料に頼らず生産された**有機農産物**や、過剰包装でなくごみが少ない商品など、環境への負荷をなるべく低減したものを選んでみましょう。



有機 JAS マーク

目 標	現状値(2021年)	目標値(2025年)
産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合の増加	成人 66.1%	70%



和食文化を伝える

四季が明確な日本で生まれた食文化。日本の伝統的な食文化である「和食」を次世代へつなげましょう。



郷土料理

地域に伝わる郷土料理、家庭で受け継がれている料理も大切にしましょう。



鯉に恋する郡山プロジェクト



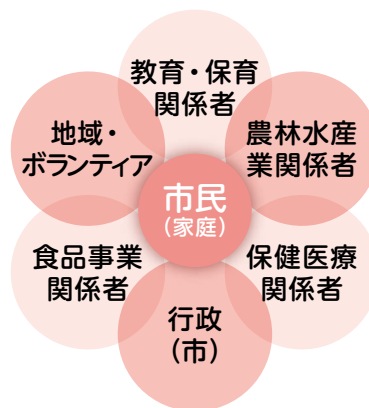
食育を推進する

毎年6月は「食育月間」
「毎月19日」は食育の日

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを応援します。

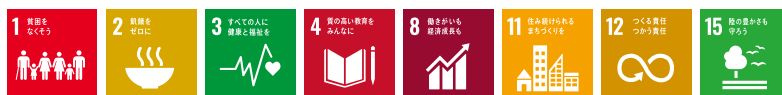
みなさん一人ひとりが「食」について意識を高め、健全な食生活に結びつく取り組みが必要です。

目 標		現状値(2021年)	目標値(2025年)
食育に関心がある人の割合の増加	成 人	78.4%	90%



地域・食育関係者・行政が連携して、市民（家庭）の食育の取り組みを支援します。

第四次郡山市食育推進計画



基本理念

「食育」を通し、
「健康で安心して生きいきと暮らせるまち こおりやま」

基本方針

- ① 食で健康な“こころ”と“からだ”をつくる
- ② 食を楽しみ、みんなで食育をつなげる
- ③ 安全・安心な郷土の産物を愛し、食文化をつたえる

新たな視点

- (1) ベビーファーストに対応した食育の推進
- (2) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
- (3) 持続可能な食を支える食育の推進 (SDGs)
- (4) 「新しい生活様式」やデジタル (DX) 化に対応した食育の推進

食育推進の取り組み

1. 家庭・地域における食育の推進

- (1) ライフステージに応じた支援
- (2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進
- (3) 望ましい食習慣や知識の習得
- (4) 歯科保健活動を通じた食育推進
- (5) 子ども食堂における食育の推進
- (6) ボランティアの育成及び活動支援
- (7) 食品関連事業者等への食育推進
- (8) 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進
- (9) ワーク・ライフ・バランスの推進
- (10) 専門的知識を有する人材の活用
- (11) 地域の食文化の魅力再発見と継承の取り組み
- (12) 地域における共食の推進
- (13) 災害時に備えた食育の推進

計画の期間

令和5(2023)年度から令和7(2025)年度まで

離乳食教室



幼児健診栄養相談



2. 保育所・幼稚園・学校における食育の推進

- (1)望ましい食習慣の確立
- (2)食と農に関する体験学習の実施
- (3)給食内容の充実
- (4)指導体制の充実
- (5)食文化継承のための活動
- (6)歯科保健活動を通じた食育推進
- (7)食育による健康状態の改善等の推進

学校給食



保育所巡回歯科指導



食育展示



3. 食育推進運動の展開

- (1)食育に関する市民の理解の促進
- (2)民間団体・関係機関との連携
- (3)食育月間及び食育の日の実施

4. 食と農の連携や環境と調和のとれた持続可能な食育の推進

- (1)都市と農山村の交流と農業体験活動の促進
- (2)地産地消の推進と地場産物のPR
- (3)食と農に関する学習機会や情報提供の促進
- (4)食品ロス削減及び食品リサイクルの推進
- (5)農林業者等による食育推進や農山村の維持・活性化の支援
- (6)環境と調和のとれた食料生産と消費の推進

ふれあい体験農園



食品衛生講習会



ジュニア食品安全ゼミナール



5. 安全・安心な食生活からの食育の推進

- (1)食の安全に関する情報提供
- (2)食品の安全性の確保
- (3)リスクコミュニケーションの実施
- (4)食品表示の適正化

6. 食品の放射性物質対策の推進

- (1)生産段階における対策
- (2)流通段階における対策
- (3)消費段階における対策
- (4)内部被ばく検査の実施
- (5)食品と放射能に関する知識の普及

自家消費野菜等放射能検査



食育に関する問合せ先

内 容	担 当 課	電 話 番 号
食育の計画に関すること	保健所健康づくり課	924-2900
健康づくり(栄養・歯科)に関すること		
母子の健康・栄養に関すること	こども家庭課	924-3691
保育所の食育に関すること	保育課	924-3541
小学校・中学校の食育に関すること	教育委員会 学校管理課	924-3421
農林水産業を通じた食育に関すること	農業政策課	924-2201
食の安全・安心に関すること	保健所生活衛生課	924-2157
内部被ばく検査に関すること	保健所総務課	924-2120

第四次郡山市食育推進計画



発行：郡山市／編集：郡山市保健福祉部 保健所健康づくり課
〒963-8024 福島県郡山市朝日二丁目15番1号
TEL: 024-924-2900/FAX: 024-934-2960



紙へリサイクル可
この印刷物は、印刷用の
紙へリサイクルできます。