

食育通信

平成28年
4月号



平成28年4月1日発行
担当：阿賀野市健康推進課
健康づくり係
電話：0250-62-2510
内線 2637

～ みんなで考えよう！食育のこと。～

食育とは、「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できる人を育てることです。

「第2次食育推進計画」ができました

第2次 阿賀野市食育推進計画

阿賀野の食で、豊かな人間性と健康な心身(からだ)を育み、
人と人とのつながりを大切に、明るい未来を築く



～食べる楽しみ 阿賀野の恵み～



平成28年3月
阿賀野市

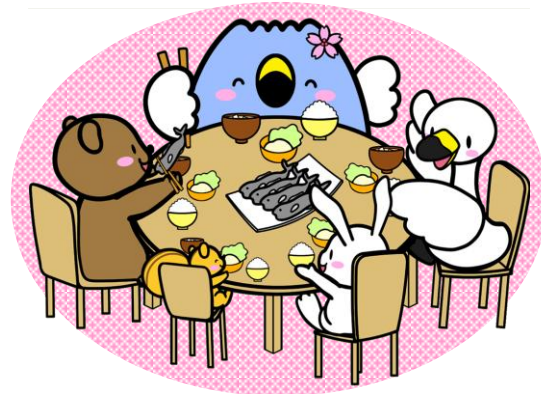
阿賀野市では、市民一人一人が食への感謝の気持ちを深め、食に関する知識と選択する力を学び実践すること、適度な運動を取り入れることなど自らが心身の健康を守り、人生を心豊かに生きることができるよう人を育てることを目的に、平成21年3月に阿賀野市食育推進計画を策定し、この度、第2次計画を策定しました。

第1次計画では、家族と一緒に食事をする者の割合が園児と小学生で増加するなど、食習慣が改善しつつあります。第2次計画では、家族で食べる朝食の重要性を中心とした食育活動に取り組むこととしました。

市民と行政がそれぞれの立場から「食」について考え、共に取り組んでいくため、市民の皆さんのご意見をもとに地域の特性や、引き継がれてきた特有の食文化を生かした食育の推進を目指します。

重点目標は「家族で毎日朝ごはん(米飯)」です!

- 「朝ごはん」は、「健全な生活リズムの実践」、「食事摂取による健康の保持増進」、「噛むことによる歯と口の健康保持と脳の活性化」に必要不可欠です。
- 「家族で食事をする」ことは、「孤食を無くす」、「食に関する知識の習得」、「食文化の伝承」、「日本食マナーの継承」を実践することに繋がります。
- 「米飯」を食べることは、「和食の推進」、「栄養バランスの良い食事の実践」、「野菜摂取量の増加」と「米の消費拡大」、「地産地消の推進」に繋がって行きます。



こうしたことから、市の基本理念である「阿賀野の食で、豊かな人間性と健康な心身(からだ)を育み、人と人とのつながりを大切に、明るい未来を築く」を実践するための「家族で毎日朝ごはん(米飯)」を中心に取り組みを進めていきます。

※「第2次阿賀野市食育推進計画」は市ホームページ上での閲覧とプリントアウトができます。
また、水原保健センターと各支所窓口にも設置しています。(問い合わせ：健康推進課・健康づくり係)

平成28年度 食生活改善推進委員協議会主催「料理教室」のご案内



- | | | |
|----------------------|-------------|----------|
| 6月11日(土)「笹団子づくり教室」 | 会場：京和荘 | 対象：親子、一般 |
| 11月19日(土)「新潟の郷土料理教室」 | 会場：京和荘 | 対象：親子、一般 |
| 11月29日(火)「男性の料理教室①」 | 会場：安田保健センター | 対象：男性 |
| 1月24日(火)「男性の料理教室②」 | 会場：京和荘 | 対象：男性 |

※ 詳細は、市広報お知らせ版、ホームページ等でご確認ください。

食生活改善推進委員養成講座

「栄養教室」が修了しました！

食生活改善推進委員になってもらうことを目的として、全7回コースの教室が11月から始まり、3月9日に修了式を迎え、修了生24名が新たに食生活改善推進委員となりました。

教室参加者からは「阿賀野市の健康状況を知る事ができて良かった」「健康には食事だけじゃなく、運動も休養も一緒に行う事が大切だとわかった」「自分のため、家族のために役立てたい」「いろいろな人と知り合えて、7回の教室を楽しく参加できました」などの感想をもらいました。

今後は、食生活改善推進委員として「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に活動し、健康づくりの輪を地域に広げていきます。



修了証の授与



調理実習



栄養・運動・休養について



食推活動の紹介



食推との交流会

「20・10(にいまる・いちまる)運動」を知っていますか？

「20・10(にいまる・いちまる)運動」とは宴会等で「食品ロス」(まだ食べられるのに捨てられる食べ物)を削減する活動です。具体的には

- ① 注文の際に適量を頼む。
- ② 乾杯後20分間は席を立たず料理を楽しむ。
- ③ お開き前10分間は自分の席に戻って再度料理を楽しむ。

食べ残しが多くなりがちな飲食店・宴会で「もったいない」の心を大切に、「食品ロス」削減に取り組みましょう。

日本の食品廃棄物発生量・年間1,700万トンのうち約500~800万トンが「食品ロス」と言われています。これは日本人1人当たりで換算すると、毎日おにぎり約1~2個を捨てていることとなります。大切な食べ物を無駄なく消費し、「食品ロス」を減らし、環境面や家計面にとってプラスになる取り組みをしましょう。



「あがの食育・元気づくり応援団」～私たちは阿賀野市に元気づくりを発信しています！～

(株)原信水原店、イノウエスポーツ、(有)安田興和農事、(株)めんつう、生鮮の杜キッド、リズムハウス瓢湖、風雅の宿 長生館、安田商工会、(有)お菓子の龍宝堂、瓢湖屋敷の杜ブルワリー・ザ・レストランスワンレイク、水原商工会、(株)関口商店、五頭温泉郷旅館協同組合、阿賀野市総合型クラブやろでばみんな、カフェ木いちご、みやした整体院、



※阿賀野市の食育・元気づくり取組みに賛同してくれる施設(飲食店、スーパー、商店、企業、団体、宿泊施等)を随時募集しています。(問合せ:健康推進課 健康づくり係 市HPで募集内容が確認できます。)

… 毎月19日は食育の日 毎年6月は食育月間 …