

第6章 食育推進の取組主体ごとの役割

食育の推進にあたっては、市民一人一人・家庭、学校・幼稚園・保育所等、地域、医療・保健・福祉関係機関等、農林漁業者・食品関連事業者等、行政が連携・協力して、それぞれの役割を果たすことが重要です。

平成19年度に八戸市食育推進計画等を策定して以降、それぞれが連携・協力して食育の必要性を周知してきましたが、いまだ市民へ定着しているとは言い難い状況にあります。

このため、食育に関わる多様な関係者が、その特性や能力を生かしつつ、互いが密接に連携・協力して、ネットワークを築いていくことは、食育に関する施策を実行するために極めて重要なので、さらに連携を強化していきます。

| 取組主体 | 主な推進事項 |
|---------------------|---|
| 市民一人一人 ・家庭 | 楽しい食事時間作り 規則正しい食事リズムの定着や望ましい食事マナーの伝達 「いただきます」のこころ作り バランスのとれた食事で健康を増進 適切な食事と運動で生活習慣病予防 歯と口の健康づくりへの取組 食に関する知識の習得 地域の食文化の継承 食の安全・安心と正しい知識・判断力の習得 |
| 学校・ 幼稚園・ 保育所等 | 発育・発達の段階に応じた食生活習慣の指導 地場産物の活用等による学校給食の充実 地域の資源を生かした体験学習の推進 食を通じた保護者への支援 食の安全・安心に関する知識の習得 |
| 地域 | 公民館等における食に関する学習機会の提供 地域の行事を活用した、食文化の伝承 コミュニティによる世代交流を通じた食育の促進 |
| 医療・保健・ 福祉関係機関等 | 生活習慣病予防・改善のための栄養・運動等に関わる知識の普及 歯と口の健康に関わる情報の提供 ライフステージに応じた栄養指導や食育に関する講習会等の実施 |
| 農林漁業者・ 食品関連事業者等 | 農業体験活動の実施 地産地消活動の推進 生産者と消費者の交流 安全・安心な食品の提供及び情報発信 |

| | |
|----|---|
| 行政 | <p>国…地方公共団体や関係団体等と連携を図りながら、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に実施</p> <p>青森県…県民一人一人が食育を実践するため、関係機関・団体等と連携を図りながら、社会全体で食育の推進に取り組む機運の醸成</p> <p>八戸市…「はちのへし食育推進運動」を継続して展開し、市民一人一人が食育を実践するため、積極的な食育の推進</p> |
|----|---|

食育コラム④

食事バランスガイドを活用しましょう！

あなたの食事は大丈夫？

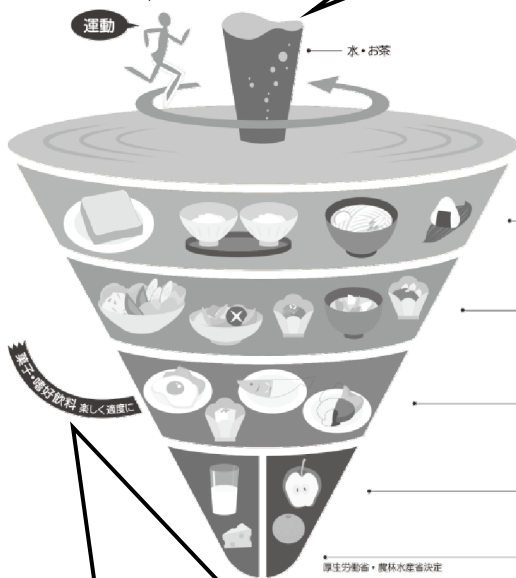
食事バランスガイドとは、栄養をバランスよくとるために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、料理や食品でわかりやすく示したものです。



コマは回転（運動）することで初めて安定します。バランスの良い食事とともに「運動」の大切さを表しています。

コマの軸になっているのは、「水・お茶」。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを表しています。

コマ本体は、メインの食事を5つの料理区分にわけ、望ましい食事バランスを料理例のイラストで具体的に表現しています。



ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・しごう嗜好飲料（お酒など）」。食事全体の中での量的なバランスを考え、「適度にとりましょう。」

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分 | 料理例 |
|-----------------------------------|--|
| 5-7 主食 ごはん(中盛り)だったら4杯程度 | 1つ分 = ごはん(盛り1杯) かに焼き1巻 煮/炒/1巻 ロース/ひし2巻 1.5つ分 = ごはん(盛り1杯) うどん1巻 もやし1巻 スパゲッティ |
| 5-6 副菜 野菜料理5皿程度 | 1つ分 = 野菜サラダ せうりょう(わかめ)の佃煮 揚げたて(ん) ほうろく(ん)の煮物 煮豆 きのこステーキ 2つ分 = 野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮つけ(おろし) |
| 3-5 主菜 肉・魚・卵(大豆料理) | 1つ分 = 鶏肉 鯖 目玉焼き(1個) 焼き魚(1匹) 魚の天ぷら 煮くわ(わかめ)の煮物 2つ分 = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ |
| 2 牛乳・乳製品 | 1つ分 = 牛乳(常温) 1本程度 2つ分 = 牛乳(常温) 2本程度 |
| 2 果物 | 1つ分 = みかん(1個) りんご(1個) かんきつ類(1個) 梨(1個) ぶどう(1房) 葡萄(1房) 桃(1個) 梨(1個) |



もっと詳しく知りたい方へ

- 「食事バランスガイド」について【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyousyokuji.html>
- なぜ？なに？食育!! 【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>