

第7章 着実な計画の推進に向けて

市では、第1次計画に引き続き、市民一人一人が自らの力で食育を実践していくため、計画の目的を共有し、食に関わるすべての関係者と協働して食育推進運動を展開していきます。

1 食育推進運動の名称

当市における食育推進運動の名称を、「はちのへし食育推進運動」とします。

2 運動の主な内容

(1) 国・県と連動した推進運動の展開

国民運動としての食育及び青森県の食育県民運動と連動し、各関係団体と協働での推進運動を展開していきます。

(2) 住民同士、食のボランティアや協力団体との連携・協力による食育の推進

地域の住民同士が知恵と力を合わせ、また食のボランティアや協力団体との連携・協力により、食育活動の輪が広がるよう推進していきます。

(3) はちのへし食育推進運動の情報発信

第2次八戸市食育推進計画に基づく取組や、各関係団体から得た情報を積極的に市民へ提供し、市民の自らの食育活動の参考となるように努めます。

(4) 農林漁業者・食品関連事業者等との連携による地産地消の推進

農林漁業者や食品関連事業者（食品の製造・加工・卸売・小売業者や飲食店）等との連携を強化し、地産地消コーナーや消費者との交流の場を活用し、地産地消への意識の啓発・定着に努めます。

(5) 食の安全・安心に関する正しい知識の普及・啓発

生産から消費に至る知識について学ぶ機会や、現在市が行っている情報発信ツール（広報はちのへ、ホームページ、パンフレット等の印刷物など）を積極的に活用し、食の安全・安心に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。

(6) はちのへ食事バランスガイドの普及

食事バランスガイドを市民に身近に感じてもらい、自分自身や家族の食生活を見直すきっかけとして活用してもらうために、全国版の食事バランスガイドに基づき、八戸の特産物や郷土料理を取り入れた「はちのへ食事バランスガイド」の普及に努めます。

3 「はちのへし食育推進運動」のキャッチフレーズ

「は」 早寝早起き朝ごはん

「ち」 地産地消で安心メニュー

「の」 のんびり楽しくみんなで食事

「へ」 ヘルシー料理で健康なからだづくり

「し」 しっかり野菜を ゴーゴー5皿

「は」 早寝早起き朝ごはん

国民運動としても提唱されている「早寝早起き朝ごはん」を、望ましい基本的な習慣を身に付ける第一歩として、対象を子どもから全世代へと拡大して進めていきます。さわやかな目覚め・体のリズムを整える楽しい朝食などに向けた日々の家庭での取組はもちろんのこと、一日のスタートである「朝」に着目した幅広い活動を通して、生活リズムの向上に努めましょう。

「ち」 地産地消で安心メニュー

地産地消の推進は、地域の農林水産業の活性化だけではなく、郷土料理の伝承や消費者と生産者の交流、消費者自らが生産状況等を確認し安心感を得ることにもつながるなど、様々な食育活動を支える重要な運動の一つです。

食品の保存技術や食品流通網の発達による食材の多様化が進む中でも、地元の多彩な農林水産物等をかしく選択し、旬の食材を生かした安心メニューを心がけましょう。

「の」 のんびり楽しくみんなで食事

家族や友人との、のんびりとした楽しい食事時間を確保するように努めることは、日々の忙しい生活リズムの見直しにもつながり、心の安定が図られます。

食事は、よくかんで食べることが重要です。よくかむことで、少量の食事でも適度な満腹感を感じることができるため、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。さらに、より食材の味を感じることができ、むし歯の予防、脳の活性化にも有効とされています。

「へ」 ヘルシー料理で健康なからだづくり

近年の食生活の急激な欧米化により栄養バランスが乱れ、その結果、生活習慣病の増大を招いていると考えられています。

心身の健康維持のために、自分の家族や食生活についてよく学び、考える習慣を身に付けましょう。日本型食生活に代表されるヘルシーな料理を取り入れ、健康なからだづくりを目指していきます。

「し」しっかり野菜を ゴーゴー5皿

健康で長生きするために、野菜を1日350g以上とることが推奨されています。野菜350gをとるためには、1日5皿（1皿=野菜約70g）の野菜料理が目安となります。

野菜の摂取量を増やすことは、満腹感を得られるだけでなく、肥満や生活習慣病予防に役立ちます。旬のおいしい野菜を中心に毎日しっかり食べ、健康的な生活を送りましょう。



4 食育月間及び食育の日の設定・実施

○食育月間

青森県では、国の食育月間である6月と県産食材が豊富に出回る11月を食育月間として定めており、八戸市も同様に6月と11月を食育月間として定め、第1次計画に引き続き、国や県と連動した食育推進運動の推進を図ります。

○食育の日

国と青森県では、毎月19日を食育の日として定めており、八戸市でも同様に第1次計画に引き続き19日を食育の日として定めます。食育の日を「家族そろって食卓を囲む」など実践的なものになるように、また、市民の食生活への関心を高めるように取組主体別や各ライフステージにおいて普及・啓発を行います。