



# めざす「食」とは…



市では、現代の食生活の中でも、

「朝食の欠食率の高さ」  
「栄養の偏りや量の過不足」  
「日本型食事の減少」

に注目しています。

特に、米を主食とし、地元の産物など身近な食材を楽しむ「日本型食事」は、日本人のからだに合った食習慣であり、もう一度見直していくべきだと考えています。



# 食育推進

みのおの

おなかで繋がる  
箕面の「食」の「わ」



## 今日から実践！3つのアクション

「朝食宣言！」  
～毎日食べます「朝ごはん」～

いい一日はいい「朝ごはん」から。  
朝ごはんを食べて規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

「食は健康！」  
～野菜たっぷり「バランスごはん」～

健康な食生活の基本は、量と栄養素を過不足なく取ることです。  
「いろんな野菜をたっぷり」「三食をバランス(味付け・量・種類)よく」  
食べましょう。

「お米習慣！」  
～旬と味わう「お米のごはん」～

米を主食に身近な食材を食べる「日本型食事」は、栄養的にも地産地消の観点からも優れています。  
地元で採れた四季折々の自然の恵みを味わいましょう。

箕面の  
「食」と「みどり」  
を未来に引き継ぐ

重点項目

朝ごはんを食べる習慣の定着  
野菜をたっぷり使った、バランスのとれた食事の実践  
地元産＆日本型食事の普及

基本理念

市民一人ひとりが生涯を通して、  
「元気で豊かに暮らすために」  
「食べる力」を育んでいくことを目指します



# 食育とは?...

自分で健康を守り、豊かな食生活を送る能力を育てようとするもの

~おとなも子どもも「食べることを大切に考え、きちんと食べ物を選びきちんと食べることができるようになること~

## 食べる力とは?

食べ物の命を感じ、自然への感謝の気持ち持つ力  
自分の体を大切にし、いつも健康でいられるよう気をつける力  
バランスよく組み合わせて、体に必要なもの安全なものを選ぶ力  
料理する力(食文化を受け継ぐ力)

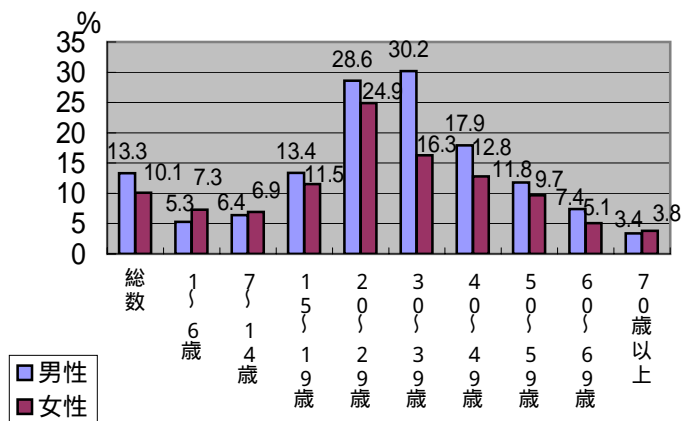
## いま、なぜ食育?

心身の健康を保持し、生涯にわたっていきいきと生活するためには、「食」はとても大切なものです。  
ところが近年、わたしたちの国では急速な経済発展に伴って生活水準が向上し、食生活も豊かになりました。しかしその反面、食を取り巻く環境は大きく変化し、その影響が顕在化しています。

例えば、不規則な食事による栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の喪失、食の安全等、さまざまな問題が生じています。  
このようなことから、食育を国民運動として推進するために、「食育基本法」が平成17年6月に制定されました。

### 朝食欠食の状況(1歳以上)

資料:厚生労働省「国民健康 栄養調査」(平成19年)から引用作成



### 「朝食の欠食率の高さ」

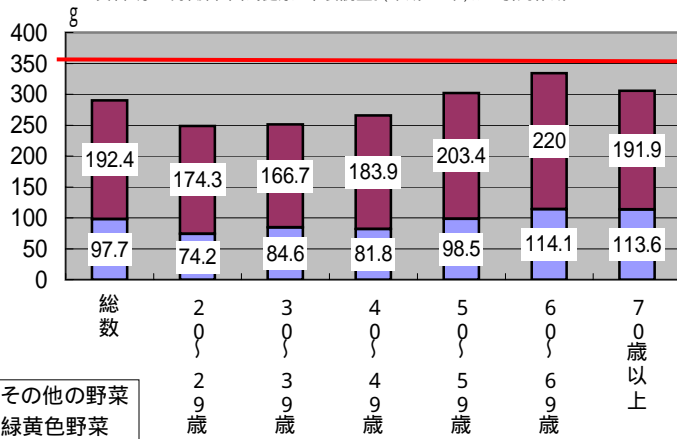
男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割が欠食となっています。

「欠食」とは、下記の3つの場合としています。

- 菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンク剤のみの場合
- 食事をしなかった場合

### 野菜摂取量の平均値(20歳以上)

資料:厚生労働省「国民健康 栄養調査」(平成19年)から引用作成

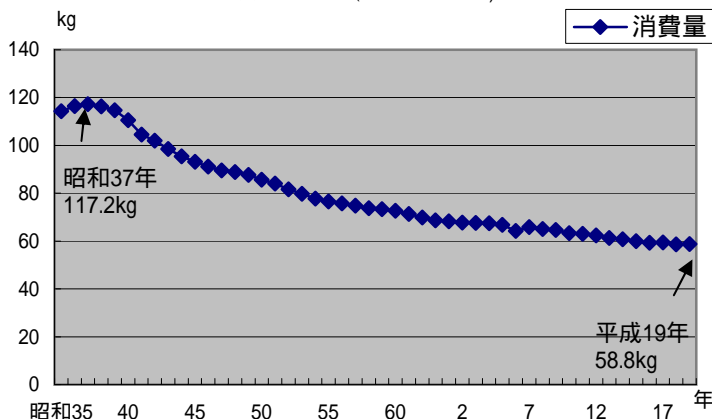


### 「栄養の偏りや量の過不足」

野菜摂取量の平均値は290gであり、「健康日本21」の目標値である350gに達していません。

### 米の消費量(1人/年)

資料:農林水産省「食料需給表」(平成19年度版)から引用作成



### 「日本型食事の減少」

米の一人当たりの消費量は、昭和37年度では117.2kg/年であったのが、平成19年度では58.8kg/年となり、消費量は約半分まで減っています。