



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

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

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



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、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、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)

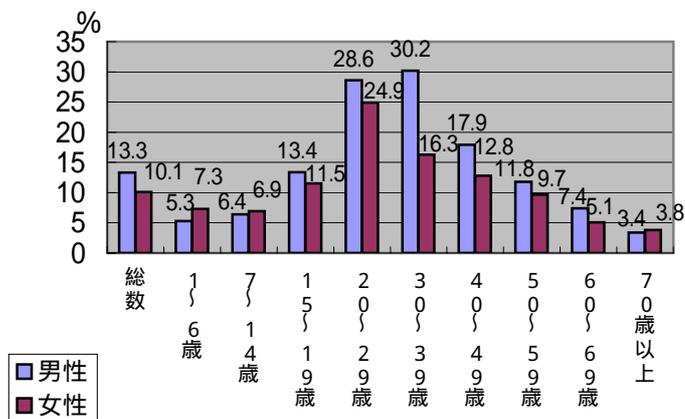
いま、なぜ食育?

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」

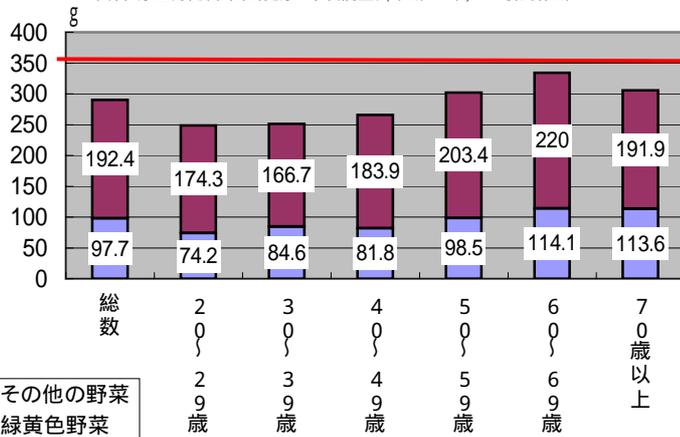
男性は30歳代で最も高く約3割、女性は20歳代で最も高く約2.5割が欠食となっています。

「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

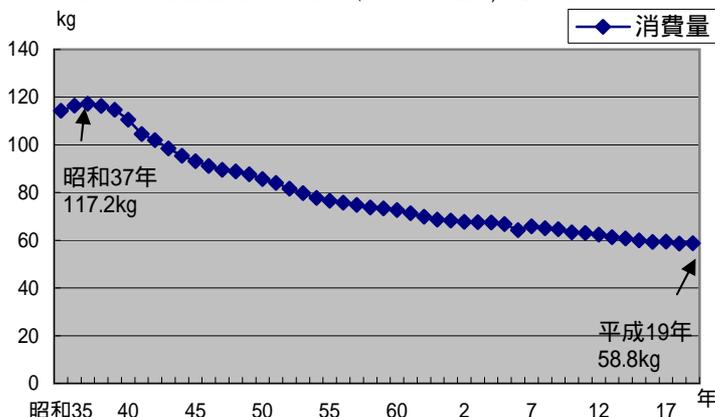


「栄養の偏りや量の過不足」

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。