

保存版

丸亀市健康増進計画

# 健やか まるがめ21

食育推進計画



みんないきいき わがまち丸亀



丸亀市  
平成24年

# 計画策定の趣旨



マスコットキャラクター  
元亀(げんき)くん

## 計画策定にあたって

今日の現代社会において、それぞれのライフスタイルや価値観の変化により食生活を取り巻く社会環境は大きく変化しています。食習慣の乱れや野菜の摂取不足などに起因する生活習慣病の増加の他、過度の痩身志向、家族の団らんの喪失などもみられ、健康への影響が懸念される状況にあります。

このような状況に対し、市民の望ましい食習慣や「食育」に関する正しい知識の習得の手助けとなることを目指し、また健全な食生活を実践できる人の育成を目標として、「食育」に関する丸亀市の施策を各関係課及び団体との連携、情報交換などにより一体的に推進するために「丸亀市食育推進計画」を策定いたしました。

### 食をめぐる 問題点

- ① 「食」を通じたコミュニケーションの欠如
- ② 「食」に対する理解の不足と食生活の乱れ
- ③ 肥満や生活習慣病の増加
- ④ 若年層の女性の痩身志向
- ⑤ 「食」の安全に対する意識の低さ
- ⑥ 郷土料理・食文化の喪失
- ⑦ 「食育」を推進するための環境の整備不足

# 計画でめざすもの



## 「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめ

### 取り組みの方向性

本計画は、以下の3つの基本目標に基づき、推進していきます。

#### ○自分にあった、食生活を実践しよう

一人ひとりのライフステージにあった食の知識や望ましい食習慣の習得を促します。

#### ○食文化の継承と地産地消を推進しよう

郷土料理の伝承や地域の産品を知ることなどにより、食文化を継承し、食への関心・理解を深め地産地消を推進します。

#### ○食を取り巻く環境を整えよう

市民の一人ひとりが、健全な食生活を実践していけるよう、支援を中心とした環境の整備を行います。

## 食習慣からみる市民像

良い傾向    良くない傾向

妊娠・出産期	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期
		小学生    中学生	高校生    20歳代	30歳代	40歳代    50歳代	60歳代    70歳代以上

### 食事

健康な子どもを生み育てるためにバランスの良い食事をする

正しい食習慣を身につける

食の体験を広げ、食に興味を持つ家族揃って食事を取り正しい食習慣を身につける

自分の食生活に関心を持ち、健全な食生活を心がける

子どもたちの手本となるよう、1日3回規則正しくバランスの良い食事をする

食生活を見直し、食文化を次世代に伝える

体調にあわせバランスのとれた食事をおいしく楽しく食べる



中学生になると「朝食・夕食を一人で食べる」子どもが増える

中学生になると「朝食を食べる」子どもが減る

食生活に問題があり改善したいと思っている人が多い(男女)

早食いだと思う人が多い(男女)

一人で食事をする人が多い(男女 特に男性)

若い人ほど旬の野菜を食べない人が多い(男女 特に男性)

ほとんど朝食を食べない人が多い(男女 特に男性)

やせている人が多い(女性)

痩身体重の人が多い(男性)

一人で食事をする人が多い(女性)

バランスの良い食事をしている人が多い(女性)

朝食を食べる人が多い(男女)

バランスの良い食事をしている人が多い(男性)

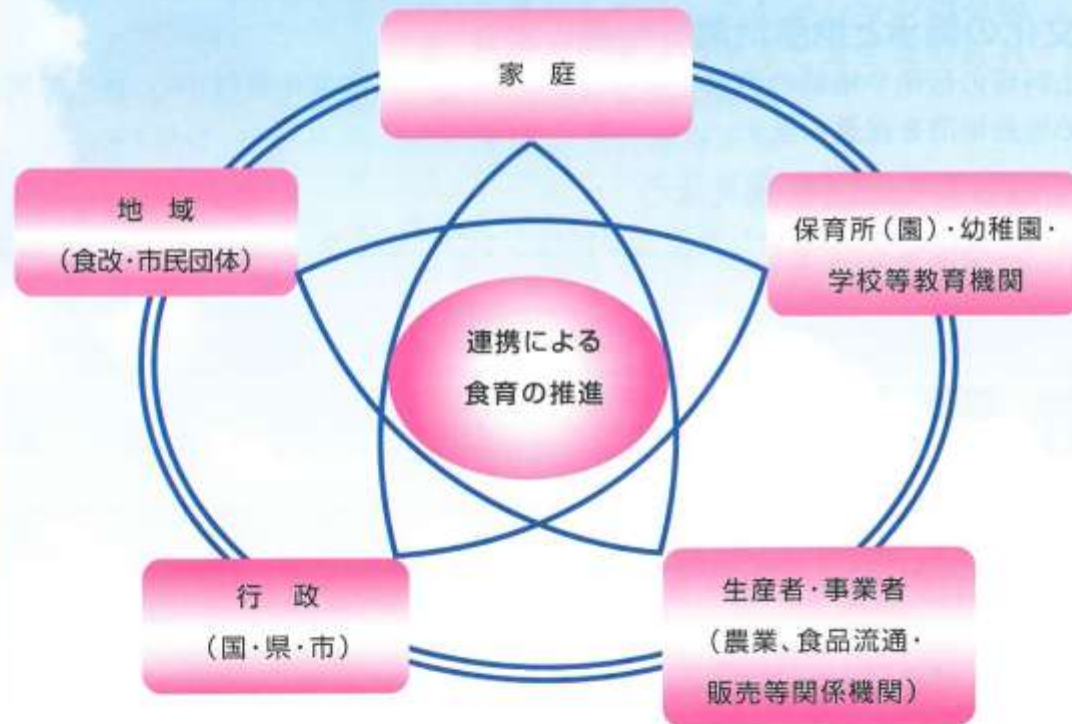
太っている人が多い(女性)

太っている人が多い(男性)

# 推進体制

食育を推進するにあたっては、家庭、保育所（園）・幼稚園・学校等教育機関、地域、行政等の連携が重要になります。

このため丸亀市では、食育を効果的に推進するため、関係課及び関係団体が横断的な連携を図りながら、市全体に浸透するよう総合的かつ体系的に食育の推進に努めます。



## 健やか まるがめ21 食育推進計画

発行：丸亀市健康福祉部 健康課  
〒763-0034 香川県丸亀市大手町2丁目1番7号  
TEL (0877) 24-8806

