

	前期計画策定時	現 状	目標値
1 適正体重を維持している人を増やす (肥満者等の割合)			
① 児童・生徒の肥満児 男子 (小学5年生)	14.3%	—	—
女子 (小学5年生)	—	11.6%	減少
② 20歳代女性のやせの者	17.9%	5.1%	減少
③ 20～60歳代男性の肥満者	31.2%	13.7%	現状維持
④ 40～60歳代女性の肥満者	21.9%	27.1%	20%以下
		19.7%	15%以下
2 脂肪エネルギー比率を下げる (1日あたりの平均摂取比率)			
① 全 体	—	25.6%	25%以下
3 食塩摂取量を減少する (1日あたりの平均摂取量)			
① 男 性	—	10.2g	8g未満
② 女 性	—	8.9g	7g未満
4 定期的に体重を測定する人を増やす (実践する人の割合)			
① 男性 (15歳以上)	—	61.9%	増 加
② 女性 (15歳以上)	—	68.5%	増 加
5 自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する人を増やす (実践する人の割合)			
① 男性 (15歳以上)	53.5%	59.5%	増 加
② 女性 (15歳以上)	56.6%	57.9%	増 加
6 朝食を欠食する人を減らす (欠食する人の割合)			
① 中学・高校生	11.8%	2.0%	減 少
② 男性 (20歳代)	14.3%	18.5%	減 少
③ 男性 (30歳代)	16.5%	19.0%	減 少
7 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人を増やす (参考にする人の割合)			
① 男性 (20～69歳)	29.1%	52.5%	増 加
② 女性 (20～69歳)	55.3%	71.8%	増 加
8 自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している人を増やす (理解している人の割合)			
① 成人男性	64.4%	24.2%	増 加
② 成人女性	66.4%	29.0%	増 加
9 自分の食生活に問題があると思う人のうち、食生活の改善意欲のある人を増やす (改善意欲のある人の割合)			
① 成人男性	63.6%	67.0%	増 加
② 成人女性	71.1%	71.7%	増 加
10 間食をする人を減らす (毎日間食をする人の割合)			
① 男 性	56.9%	51.3%	減 少
② 女 性	80.1%	75.2%	減 少
11 メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) を知っている人の増加			
① 全体 (10歳代以上)	60.5%	74.1%	80%以上

郷土の自然と食でつくる、
健やかでこころ豊かなまち阿南市のために

第2次阿南市食育推進計画

概要版

(計画期間：平成28年度から32年度まで)



阿南市食育推進計画とは？

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身につけて、健全な食生活を実践することができる人を育てることをいいます。
阿南市においては、20歳～30歳代等の次世代を担う世代の食生活で、朝食抜きや、豆類・緑黄色野菜・果物が不足がち、脂肪分の多い食事を好んで食べている等の割合が高く、多くの課題がみられています。
本計画は、市における食環境を様々な角度から見つめなおし、今後の望ましい食育推進のための方針を定めたものです。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日に「何を」「どれだけ」
食べたらいいかの食事例
(資料：厚生労働省)

お問い合わせ先

阿南市 保健福祉部 保健センター (阿南ひまわり会館内)

〒774-0030 阿南市富岡町北通33-1 電話：0884-22-1590 FAX：0884-22-1894
E-mail：hocenter@city.anan.tokushima.jp http://www.city.anan.tokushima.jp/



平成28年3月
阿南市

基本理念

郷土の自然と食でつくる、健やかでこころ豊かなまち阿南市の実現のために、次の5つの基本目標を定めます。

基本目標

1

健康につながる食生活を実践しよう!

- 健康的な食生活のリズムをつくりましょう。
大人も子どもも「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」だよ。
- 主食、主菜、副菜がそろったバランスのとれた食事を心がけましょう。
体調が整って、肥満や生活習慣病の予防につながるよ。
- 食に対する意識を高めましょう。
毎月19日は食育の日です。家族そろって食事を楽しもう。
- しっかり噛んで食事を楽しみましょう。
歯磨きと、歯の検診を受けて、健康長寿をめざそう。
- 食育のこと、知っていますか?
「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身につけて、みんなで食育をすすめよう。



基本目標

2

地産地消を心がけ、食文化を継承しよう!

- 阿南の特産品を食べましょう。
自然豊かな阿南の美味しい食べ物を、しっかり食べていこう。
- 食文化や伝統食を伝えていきましょう。
昔ながらの料理や味を知って、次世代に伝えていこう。



あなん丼



煮物



ちらしずし

基本目標

3

食の安全・安心についてもっと知ろう!

- あなん (ANAN) の食 (AN) 安全・(AN) 安心。知っていますか?
阿南市でとれる野菜やお魚、お肉は、みんなが安全・安心に食べられるように考えられているよ。
- 食の情報を見分ける力を身につけましょう。
表示をしっかり見て、確かめよう。



基本目標

4

食への感謝の心を持ち、マナーも身につけよう!

- 食に関する全てに感謝し、食事のマナーを身につけましょう。
ありがとうの気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
- 食を通じて命の大切さを知りましょう。
すべての食べ物には命があるから、自然の恵みに感謝して、食べ残しをしないようにしましょう。
また、食品や生ごみ等のリサイクルをすすめよう。



リサイクルマーク

基本目標

5

食を通じたふれあいや体験の場を広げよう!

- 食に関する活動をしている人たちのこと知っていますか?
食育の推進には、食生活改善推進員(ヘルスメイト)やボランティアの活動も大切だよ。
市民運動として食育を推進しよう。
- 食に関する体験や交流をしていきましょう。
体験することで、食への関心が深まるよ。
- 食の専門家に相談しながら、食育をすすめていきましょう。

