

# “食”が育む豊かな阿南

～「第2次阿南市食育推進計画」を策定・推進～

本市では、平成28年3月に「第2次阿南市食育推進計画」を策定し、食育の推進活動を行っています。本計画は、食環境をさまざまな角度から見つめ直し、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。また、食育とは、さまざまな経験を通じて「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。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。なお、本計画は市ホームページでご覧いただけます。冊子もありますので、くわしくは保健センターまでお問い合わせください。

毎年6月は  
「食育月間」、  
毎月19日は  
「食育の日」

問い合わせは 保健センター（☎22-1590）へ

## 基本目標 3

食の安全・安心について  
もっと知ろう！

### 1. 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。



### 2. 食の情報を見分ける力を身につけましょう。

表示をしっかりと見て、確かめよう。

原材料  
商品名  
成分、内容量  
賞味期限  
発売元など

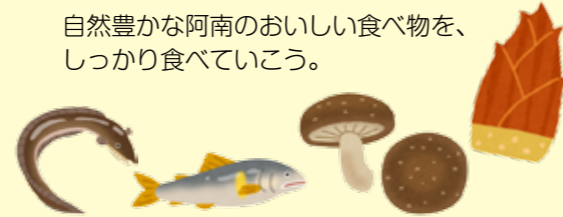


## 基本目標 2

地産地消を心がけ、  
食文化を継承しよう！

### 1. 阿南の特産品を食べましょう。

自然豊かな阿南のおいしい食べ物を、しっかり食べていこう。



### 2. 食文化や伝統食を伝えていきましょ

昔ながらの料理や味を知って、次世代に伝えていこう。



## 基本目標 5

食を通じたふれあいや  
体験の場を広げよう！

### 1. 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（ヘルスマイト）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。



### 2. 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。

### 3. 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。

## 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！

### 1. 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。



### 2. 食を通じて命の大切さを知りましょ

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よう。また、食品や生ごみ等のリサイクルをすすめよう。



## 基本目標 1

健康につながる食生活を実践しよう！

### 1. 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。



### 2. 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。



### 3. 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。

### 4. しっかり噛んで食事を楽しみましょ

歯磨きと、歯の検診を受けて、健康長寿をめざそう。



### 5. 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。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）は、わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発しました。豊かな感性と知性と経験が1つになり「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通して健康づくりのボランティアとして活動を進めています。

私たち、阿南市食生活改善推進協議会は、高齢者のふれあい会食や独居高齢者へのお弁当の配食、とくしま野菜週間にスーパーなど街頭での野菜摂取啓発活動、幼稚園・小学校での食育講話を行っています。

地域の皆さんとの料理教室や食育教室も行っていますので、お気軽に声をおかけください。



阿南市食生活改善推進協議会  
会長 小野ちはるさん

食生活改善推進員（愛称へ  
ルスマイト）の活動をご紹介

本計画に基づき、食育講演会「生活リズムから考える食育」が3月5日に情報文化センターで開催され、49人が参加しました。講演の前半は、阿南共栄病院副院長の上田隆さんが、規則正しい生活リズムの重要性や「食」が関連する病気を紹介することで食育の大切さを説明。後半は、とくしま食育推進研究会代表の野間智子さんが「食事バランスガイド」など、バランスのとれた食事を取るための方法を伝えていました。

参加していた富江幸代さん（40歳・日開野町）は、「これまでの認識とは異なる情報があったとしても勉強になりました。家に帰って早速取り入れようと思います」と話していました。



食育講演会を開催