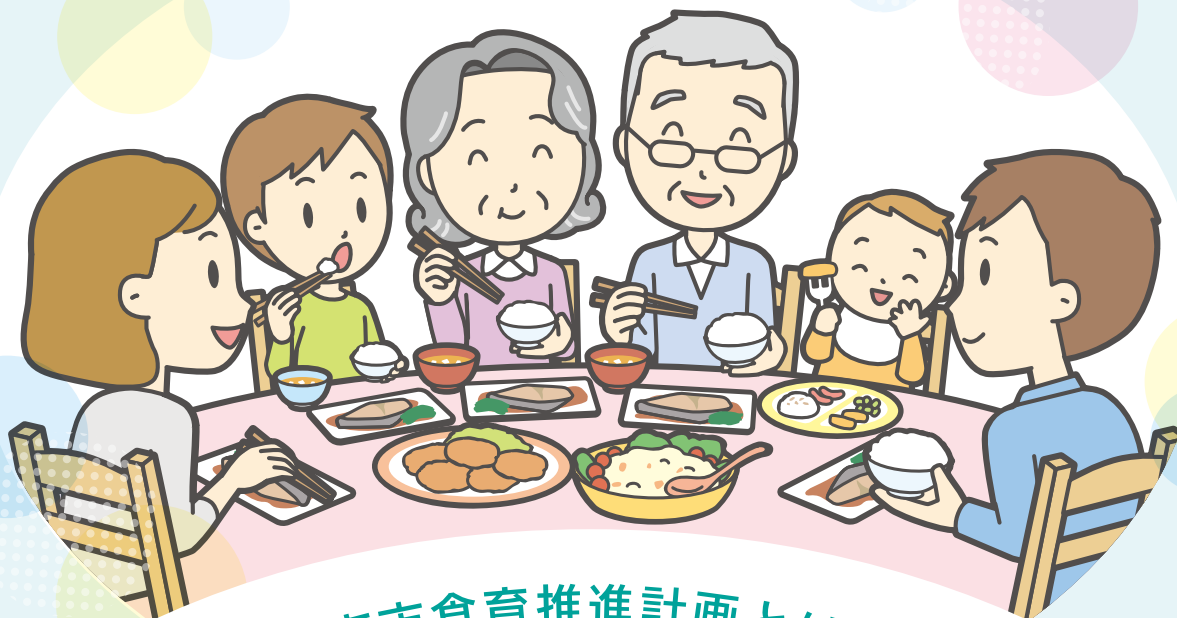


# 第3次 阿南市食育推進計画

～郷土の自然と食でつくる、健やかで豊かなまち～

概要版

計画期間：令和5年度(2023)から令和9年度(2027)まで



## 阿南市食育推進計画とは？

阿南市では、塩分、脂質、糖質の過剰摂取、野菜の摂取不足、朝食の欠食や就寝前の飲食による肥満、食事の偏りによるやせ、低栄養など世代別に「食」に関する様々な問題がみられます。

一方で自分の食生活に問題意識を持ち、よりよくしたいと考えている人も多くいます。

本計画は、市の「食」をめぐる課題をふまえ、今後の食育推進のための方針を定めたものです。



令和5年3月  
阿南市



# 食育とは

🍚 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。

🍲 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で。

(「食育基本法」より)

## 基本理念

阿南市では、自分の食生活は自分で守り改善することを基本に「食」を通して、家族や地域の人々のつながりや絆を深め、育んでいきたいと考えています。

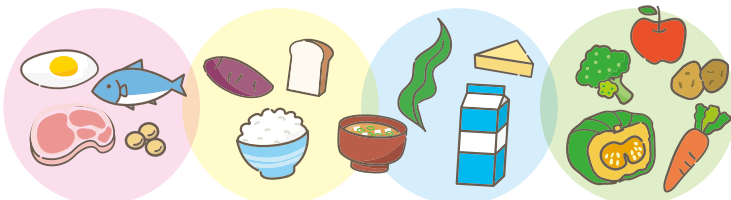
「郷土の自然と食でつくる、健やかでこころ豊かなまち阿南市」を基本理念とし、次の3つの基本目標を定めます。

### 基本目標

#### 1

### 健康につながる食生活を実践しよう！

- 🍚 市民一人ひとりが、自分の食生活や食習慣に関心を持ちましょう
- 🍲 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
- 🍚 乳幼児期からいろいろな食体験ができるようにしましょう
- 🍲 生活習慣病予防のために健康的な食事のとり方を知りましょう
- 🍚 低栄養やフレイル（老化によって筋力や心身の活力が低下した状態）を予防する食事のとり方について知りましょう
- 🍲 「食育」や「食生活」についての情報に関心を持ちましょう



## 基本目標

# 2

## 地産地消を心がけ、食文化を継承しよう！

- 🍷 阿南市の地場産物に関心を持ち、「地産地消」をすすめましょう
- 🍷 地元の食文化や伝統食を伝えていきましょう
- 🍷 地元の「食」や農業、漁業への関心を持ちましょう



## 基本目標

# 3

## よりよい「食」を選ぶ力を身につけよう！

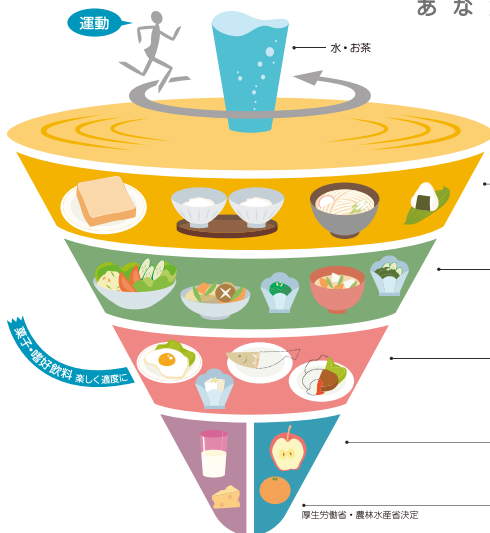
- 🍷 食品の安全性や栄養成分など食の情報に関心を持ちましょう
- 🍷 食の情報を見分ける力を身につけましょう
- 🍷 食品ロスについて関心を持ちましょう



# 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)



1日分	料理例
<b>5.7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スリゴライ
<b>5.6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの漬物、具だくさん味噌汁、ほうじん湯、ひじきの煮物、大豆、きのこシチュー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮こごり、ひじきの煮物、きんぴら、かぼちゃの煮物
<b>3.5 主菜</b> (肉・魚・卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 鶏肉、納豆、目玉焼き、焼魚、魚の丸、まぐろとわかめの味噌汁 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉しょうが焼き、鶏肉のみそ煮
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ1杯、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分
<b>2 果物</b> 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、ぶどう1房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 目標値の設定



# 食育推進の数値目標を目指します

(目標：令和9年度)

項目	現状値	目標値	データ出典	
食育に関心を持っている人を増やす	63.4%	70%	1	
自分の適正体重を知っている人を増やす	52.9%	60%	1	
適正体重を維持している人を増やす (肥満者の割合の減少)	小学生(男子) 肥満度20%以上	13.3%	10%以下	2
	小学生(女子) 肥満度20%以上	9.9%	8%以下	2
	中学生(男子) 肥満度20%以上	13.3%	12%以下	2
	中学生(女子) 肥満度20%以上	10.5%	9%以下	2
	男性BMI 25以上	26.6%	25%以下	1
	女性BMI 25以上	18.3%	15%以下	1
自分に必要な食事量を知っている人を増やす	49.1%	50%	1	
朝食を毎日食べている人を増やす	小学生	89.6%	95%	3
	中学生	81.0%	90%	3
	男性(20歳代)	32.1%	40%	1
3食規則正しく食べている人を増やす	男性(20歳代)	28.6%	50%	1
	女性(20歳代)	43.5%	50%	1
栄養バランスを考えて食事をとる人を増やす	87.0%	90%	1	
外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人を増やす	62.8%	70%	1	
地産地消を意識している人を増やす	46.2%	50%	1	
健康や栄養に関する催しに参加する人を増やす	17.6%	20%	1	

〔データ出典〕 1：健康に関する市民意識調査（令和4年度）  
2：児童生徒健康診断集計表（阿南市）  
3：阿南市小中学生生活習慣アンケート

### お問い合わせ先

## 阿南市 保健福祉部 保健センター

〒774-0045 徳島県阿南市宝田町荒井6-1 阿南市健康づくりセンター内  
TEL (0884) 22-1590 FAX (0884) 22-1894  
E-mail: hocenter@anan.i-tokushima.jp