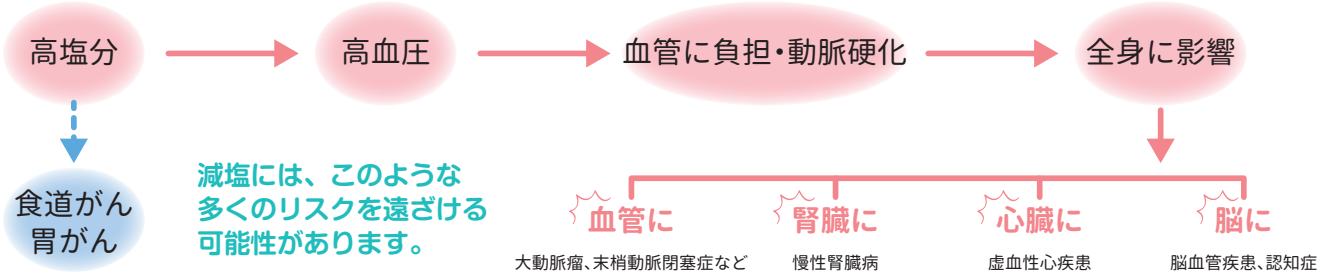


○減塩を心がけた食事を意識する

高血圧から血管に負担がかかり、全身に影響！



こんなことに気をつけて食事をしよう！



日本人の食塩の摂取量の約7割は調味料であり、なかでもしょうゆやみそ、塩が多くの割合を占めています。食塩の主な摂取源である調味料の摂取量は、若い人よりも年配の人で多い傾向にあり、さらに摂取源となる食品には、世代間での違いが見られます。例えば、年配の人は漬け物からの食塩の摂取量が多く、若い人はインスタントラーメンやカレー等の加工食品からの食塩の摂取量が多いようです。

○朝食をとる習慣を身につける

- 太りにくい
- 体内時計が整い朝型になる
- 脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ

朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりとしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。

また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。朝は1分でも長く寝たい、食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは生活時間を見直すことから始めましょう。

おすすめ 朝食例

- ・ごはん
- ・納豆
- ・味噌汁
- ・おひたし
- ・トースト
- ・菜うま冷凍餃子スープ

“菜うま”冷凍餃子のスープ

作り方

- ①キャベツをざくざくにする。
- ②鍋に水と調味料を入れ煮立ったら、冷凍餃子、キャベツ、ミニトマトを入れる。
- ③ひと煮立ちさせ、器に盛り付ける。

ポイント

- ・冷凍餃子の代わりにチルド餃子や肉団子でも美味しいです。
- ・キャベツはカット済みでも作れます。

エネルギー	171kcal	炭水化物	23.0g
たんぱく質	6.5g	食塩相当量	1.9g
脂質	6.2g		

栄養価

材料 分量

- 冷凍餃子……………6個
- キャベツ……………2枚(100g)
- ミニトマト……………4個
- 顆粒中華だし……………小さじ1
- こしょう……………少々
- 水……………400cc

2人分

かんたん!おいしい!菜うまレシピ! 簡単おすすめレシピはこちら

食欲がわかないときは、起きてすぐに水や牛乳を飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめ！

家庭の役割

家庭は食生活の大部分を担っており、食に関する知識、食体験、食文化の継承など食育を推進して実践するうえで最も大切な場です。

単身者、共稼ぎ、高齢者世帯の増加など家族形態や社会構造の変化に伴い、食を取り巻く環境が大きく変化しています。それぞれの環境に合わせ、市民一人ひとりが、健康寿命の延伸の観点から家庭における日々の食生活を見直すとともに、生涯にわたり生活習慣病の予防や改善にも努めていく必要があるため、食育の推進がこれまで以上に重要となっています。

それに加え子育て世代では、子どもたちが基本的な食生活を形成し、「食」に関する心や正しい知識を学ぶ役割を担っています。

家庭等において実践する食育の具体的目標



幼児教育・保育施設・小・中学校等、地域等関係団体、行政などが相互につながりを持ちながら取り組んでいく必要があります。そのため、庁内関係課が連携し「函館市食育計画策定推進委員会」の協力を得ながら、食育を推進します。

詳細につきましては、こちらのホームページよりご覧下さい。▶



第3次函館市食育推進計画(概要版)

令和3年(2021年)3月
発行/函館市保健福祉部健康増進課
〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号
TEL.0138-32-1515 FAX.0138-32-1526

第3次函館市食育推進計画

概要版

令和3年度(2021年度)～令和12年度(2030年度)

幼児教育・保育施設・小中学校等



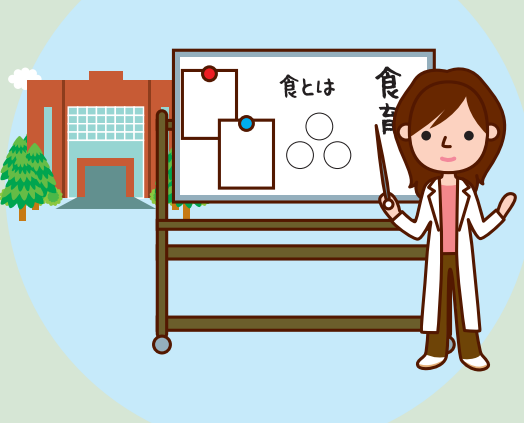
家庭



地域等関係団体



行政

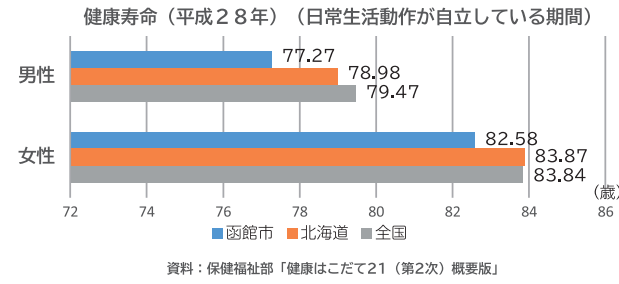


令和3年(2021年)3月 函館市

函館市の現状

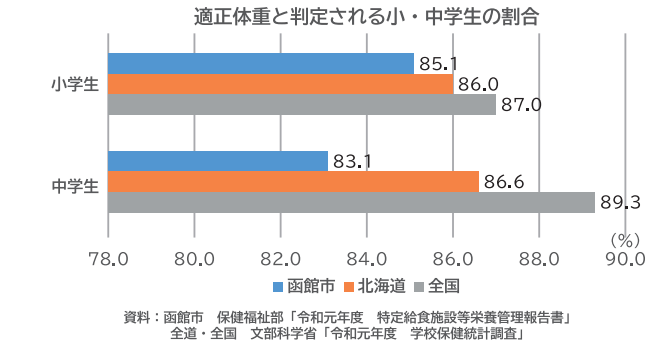
1 健康寿命について

函館市は男女ともに、全国、北海道と比較して健康寿命が短い状況です。健康寿命延伸のためには、食習慣を含めた生活週間で大きな関わりがあることから、健康づくりの観点からも食育の推進は重要です。



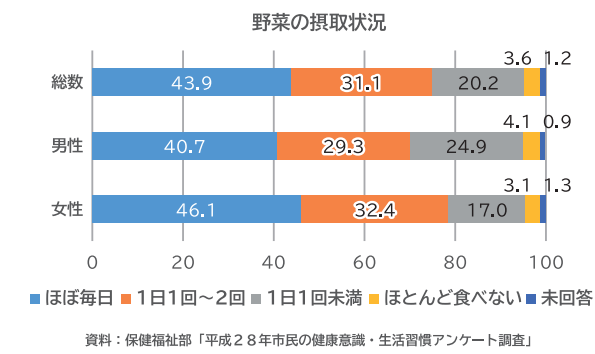
2 肥満の割合について

本市の適正体重児と判定される割合は、小学生、中学生とともに、全国、北海道より低い状況にあります。



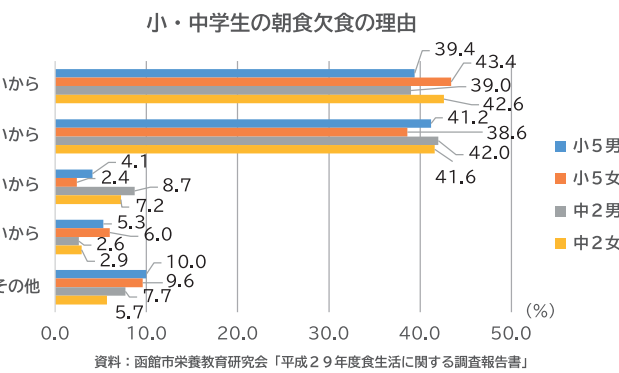
3 野菜の摂取状況について

野菜を「ほぼ毎食」食べている割合は、男女ともに半数に達していない状況です。



4 食塩の摂取状況について

全国では、食塩の摂取量はここ10年間で減少しているものの、日本人の食事摂取基準（2020年度版）で示されている1日の摂取目標量（男性7.0g、女性6.5g）には届いていない状況です。



第3次函館市食育推進計画においては、当市の健康寿命が男女ともに、全国、全道と比較して短いことや、大人および子どもの朝食の欠食率や体格等の現状を踏まえ、対象者をこれまでの子どもを中心とした食育から、働く世代を中心とした大人までの幅広い世代に対して食育を推進することとしました。

基本理念

食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実践することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として行わなければならない、とされています。（食育基本法第2条）

このことを踏まえ、「理念」を「函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるよう食育を推進します。」とし、前計画から継承して推進します。

基本目標

食育推進の上で重要であると考えた以下の3つの基本目標を前計画より継承しました。

1 生涯にわたって健康なからだをつくる



栄養バランスや自分の適正体重など、健康や栄養について関心をもち、望ましい食生活等を実践することにより、生涯にわたって健康で過ごすことができるようにする。

2 豊かな心を育む



「食」に対する興味や関心を深め、様々な食体験を積み重ねることや、「食」の大切さ等を知ることにより、生涯にわたって「食」で心豊かに過ごすことができるようにする。

3 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る



地元の食材の美味しさを知り、季節を感じ、生産者等への感謝の気持ちを持ち、食の大切さを実感することができるようにする。

基本方針

「子ども中心」から「幅広い世代」に対する食育を推進するため、国の重点課題を踏まえ、新たな基本方針とします。

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化の予防

- 栄養バランスの良い食事や減塩等、栄養成分表示等の周知啓発
- 職場における、健康教育の実施
- 食育推進関係団体等との協力・連携
- 歯と口腔機能の重要性の周知啓発

2 多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進

子どもや若い世代に対して健康や栄養に関する興味・関心や知識を高める。

- 妊産婦や乳幼児を対象とした健康診査や教室、イベント等の実施
- 若い世代に向けた栄養バランスのとれた食事や子どもの発達に応じた望ましい栄養や食生活等に関する正しい知識等の普及啓発
- 小・中学校における、給食時および特別活動や各教科での指導
- 歯と口腔機能の重要性の周知啓発

3 食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

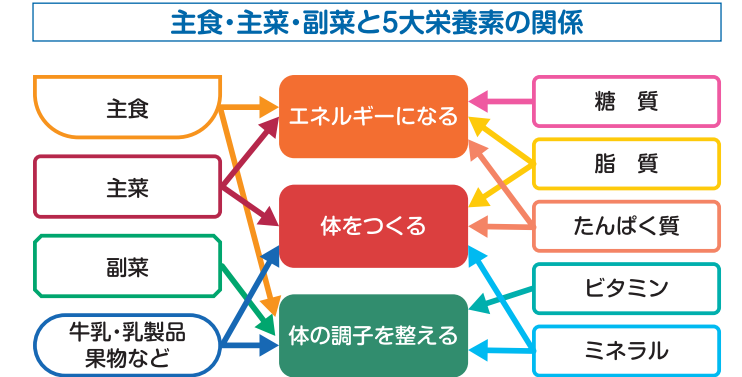
日本人の伝統的な食文化の継承や地産地消の推進、食品ロスの削減

- 農業、漁業の生産等における様々な体験の機会を通して、収穫の喜びや食の大切さを周知
- 給食での行事食や郷土料理の献立や調理実習等を通して、食文化について学び、理解を深める機会を増やす
- ホームページ等を活用した、行事食や郷土料理についての情報提供
- 地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用等
- 自然の恵みに感謝し、家庭や給食等での食べ残しを減らす

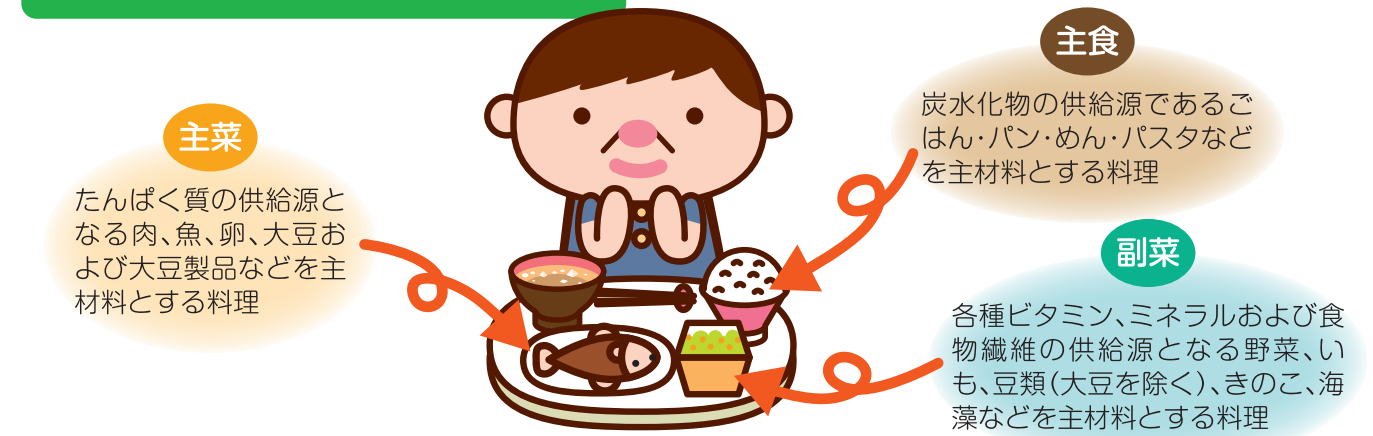
市民一人ひとりが取り組む食習慣

○ 栄養バランスのとれた食生活を心がける

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめ。主食・主菜・副菜が別皿になっている定食パターンだけではなく、それらを組み合わせた料理を上手に活用すれば、意外に簡単です。



「主食・主菜・副菜」を組み合わせる食事とは？



○ 野菜を積極的にとり入れる

- 食べすぎを防ぐ
- 腸内環境改善
- 加齢やストレスに対抗し、がん予防も
- 血圧上昇抑制
- 脂質改善

大人が1日に必要な野菜は350gとされていて、これに日本人の平均摂取量にもうひとつ皿加えた量に相当します。生野菜ではなく温野菜の方が食べやすくなるので、スープや煮物、忙しいときはレンジ調理でも可能です。野菜そのものの味や食感も変化するので、食事自体が豊かになるところがおすすめです。



かんたん!おいしい!楽うまレシピ!
簡単おすすめレシピはこちら

“楽うま”
ピーマンと昆布のナムル

作り方

- ① 刻み昆布は、水にもどし、水気を切っておく。
- ② ツナは油をよく切る。
- ③ ピーマンは、細切りにする。
- ④ 上の①②③を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分程度加熱する。
- ⑤ 食塩とゴマ油で味を調え、器に盛り付ける。

ポイント ● ピーマンの代わりに、もやしやしめじでも美味しいです。

栄養成分	1人分
エネルギー	106kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	9.3g
炭水化物	2.6g
食塩相当量	0.8g