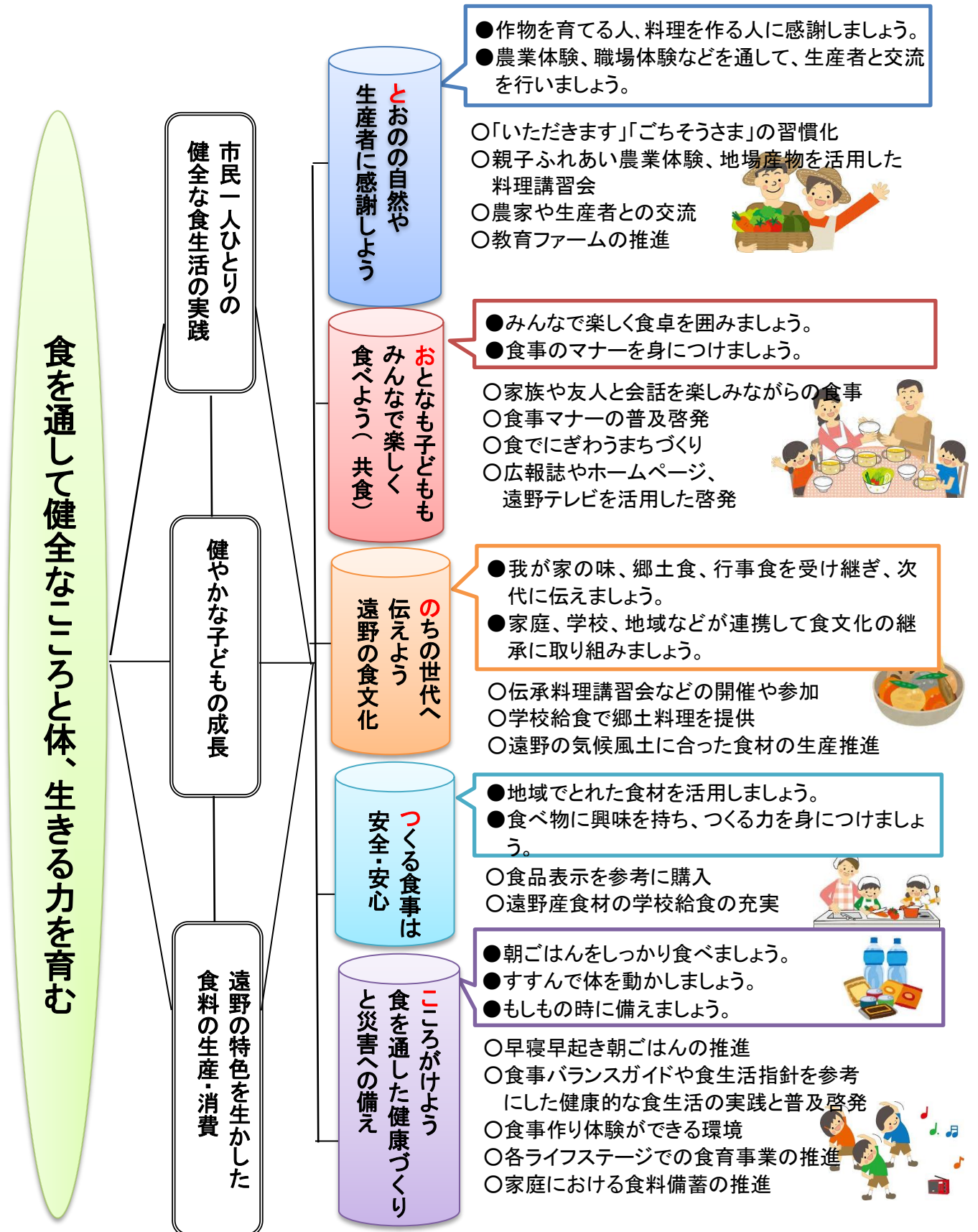


第2次遠野市食育推進計画 とおのっこプラン

計画期間 平成28年～平成32年

《 食育推進の取り組み体系図 》



《 5つの重点項目から 》とおのっこ

「**こ**ころがけよう 食を通した健康づくりと災害への備え」

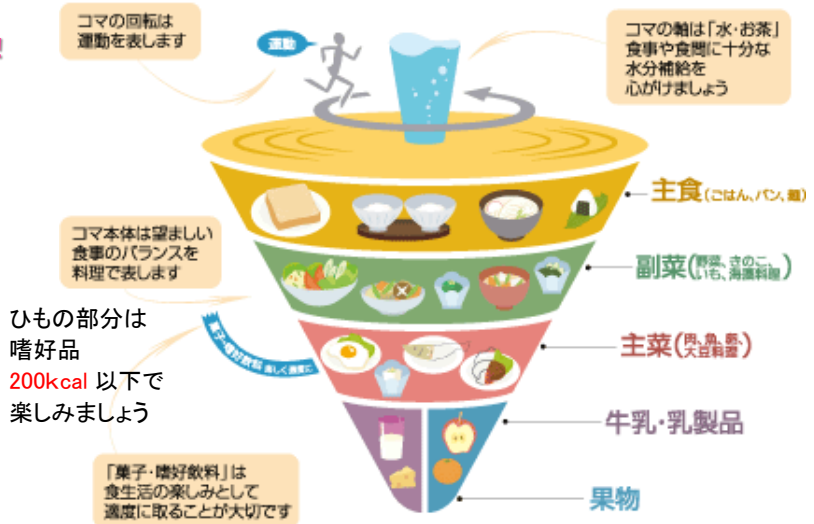
普段の食生活

主食・主菜・副菜を
そろえて**バランス良く!**

1日当たりの食塩量は
男性 8g未滿
女性 7g未滿
を目指しています

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

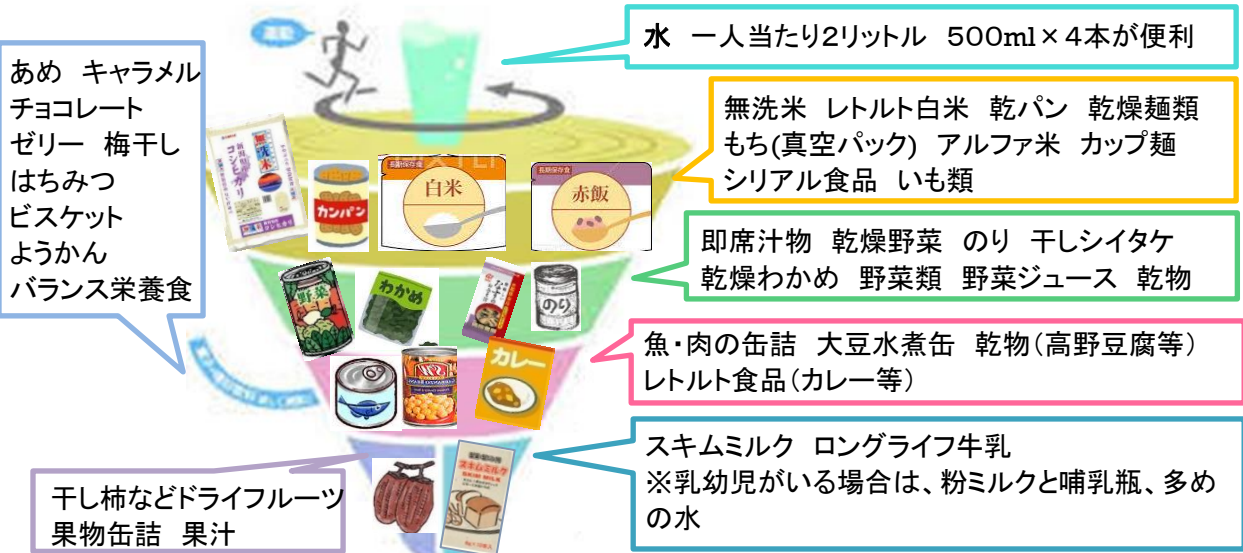


非常時の食生活

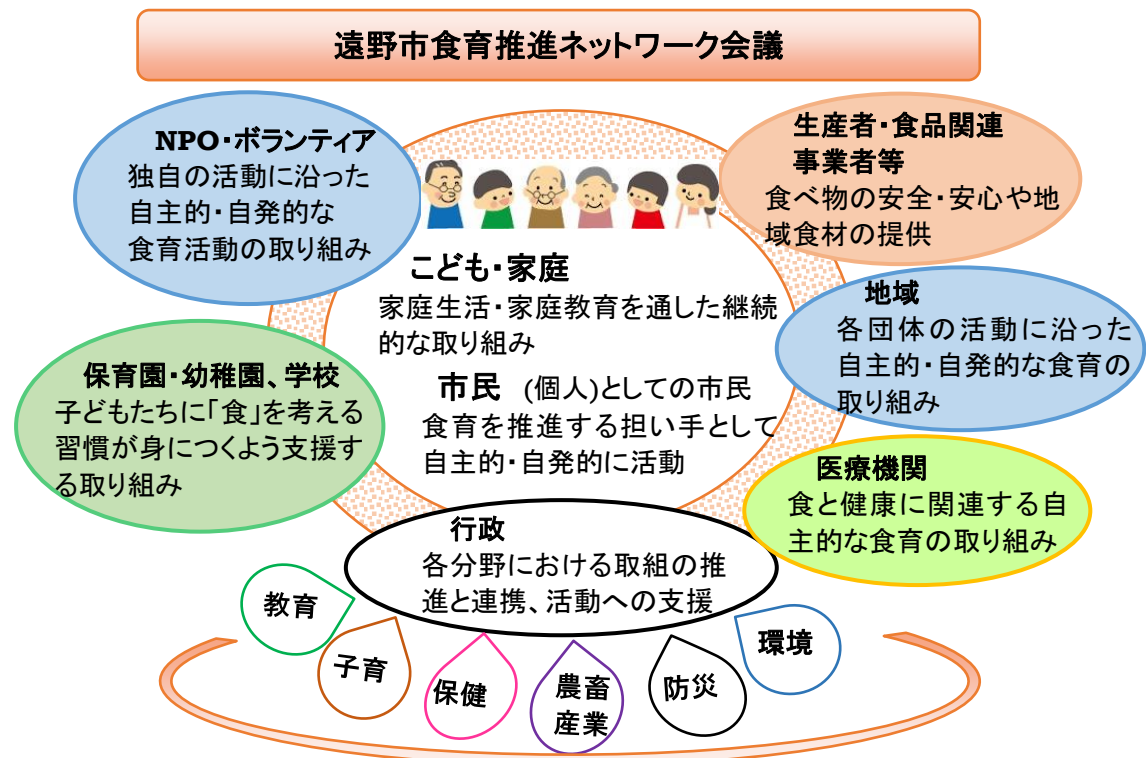
災害時など、いざという時のために、**3日分の食品、飲料水の備えを**しましょう。

日ごろから長期保存が可能な食品を
買い置きし、非常時に役立てましょう。

非常時も**バランスよく**食べるために
「**食事バランスガイド**」に合わせて備えて
おくことをお勧めします。



《 取り組み体制 》



《 評価指数 》

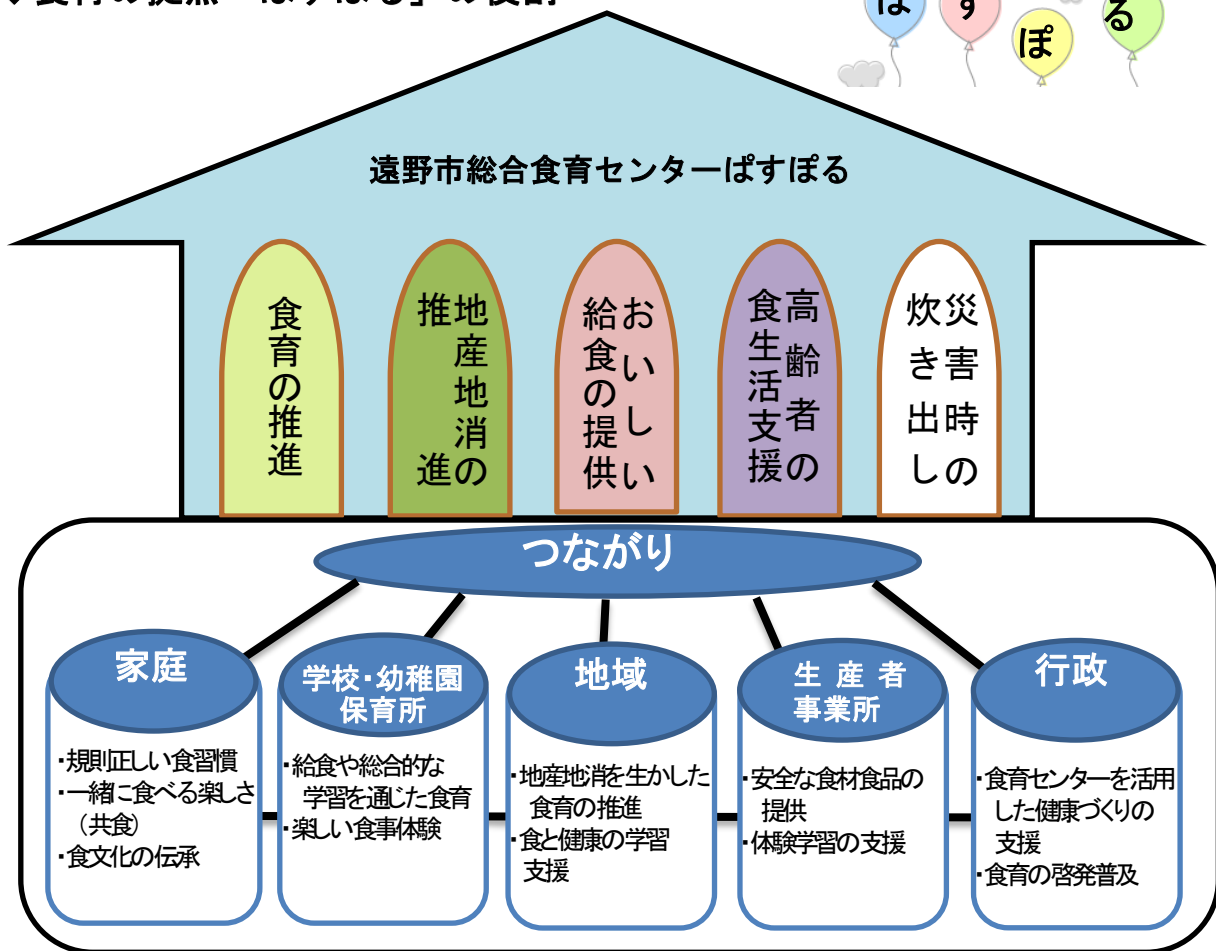
| 指 標 | | 現状値 H27 | 目標値 H 32 |
|--|-----------|----------------|----------|
| 朝食を食べる子どもの割合 | 小学生(1・4年) | 96.3% | 100% |
| | 中学生(1・3年) | 94.1% | 95% |
| | 高校生(3年) | 85.9% | 90% |
| 肥満の割合 | 小学生(1・4年) | 9.7% | 7% |
| | 中学生(1・3年) | 13.2% | 10% |
| | 高校生(3年) | 12.8% | 10% |
| | 成人 | 29.6% | 25%以下 |
| 1日3食きちんと食事をとっている人の割合 | | 80.6% | 85% |
| 塩分のとり過ぎに注意している人の割合 (1日当たりの目安:男性8g未満、女性7g未満) | | 65.3% | 100% |
| 食事バランスガイドを知っている人の割合 | | 31.2% | 50% |
| 食育の日を知っている人の割合 | | 40.8% | 60% |
| 食育協力店の増加 | | 1店 | 3店 |
| 学校給食に使用する遠野産食材の割合 (重量ベース) | | 65.3% (H26) | 66.6% |

※目標値の設定は、第2次遠野市総合計画、第3次遠野市健康増進計画、第4次遠野市母子保健計画、遠野市教育振興基本計画と整合性をとっている。 《 資料提供:岩手県環境保健研究センター 》

遠野市総合食育センターぱすぽる

食 育 む
past porta su

◆食育の拠点「ぱすぽる」の役割



食育5つの「わ」

和食・倭食…どちらの「わ」も日本を意味します。和食は日本料理、倭国の人とは日本人のこと。ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使ったおかずをバランスよく組み合わせた「**日本型食生活**」を実践しましょう。

輪食・話食…みんなで一緒に食卓を囲み、楽しくおしゃべりしながら食事をする「輪」と「話」で家族や仲間のきずなを深めましょう。「**共食**」のすすめです。

環食…生産から食卓までの食べ物の循環「**地産地消**」をすすめ、自然や環境に配慮する。「**食品ロス**」を減らすよう心がけましょう。



いわての食育シンボルマーク

「毎月19日は食育の日」

遠野市総合食育センター 総合食育推進課

☎ 0198-62-203

