

## 2 食を通じて生涯いきいきと 第3期香南市食育推進計画

計画期間…2018-2022

市民一人ひとりが健全な食生活の実践を通して、積極的に自身の食生活を見つめ直すとともに、命の大切さや食への感謝の気持ちを育み、食べる楽しさを実感することによって生涯にわたって健康で心豊かな充実した生活を営むことのできる地域づくりを目指します。

また、これまでの各分野における取り組みと豊かな自然を活かし、家庭をはじめとして、学校、保育所、幼稚園や地域、食に関わるすべての人々と連携を図りながら、市全体で「食育」を推進していける地域づくりを目指します。

### 食育ってなあに？

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。  
～食育基本法前文より～



## あなたの体を育む健康のための計画をご紹介します！

### 1 からだもこころも健やかに 香南市第2期健康増進計画「こうなんげんき21」

計画期間…2018-2027

高齢化やライフスタイルの変化により、悪性新生物、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が増加してきています。このような状況のなかで、健康増進法に基づき国民運動として健康づくりを推進するために国では「健康日本21」、高知県は「よさこい健康プラン21」をつくり、健康づくりを推進しています。

市でも国や県の方針を踏まえながら、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組み、健康づくりを総合的に推進していくために、こころの健康づくり(自殺対策計画)も含んだ香南市第2期健康増進計画「こうなんげんき21」をつくりました。この計画に沿って、市民一人ひとりの健康増進を進めていきます。

#### これが 香南市の課題です

- ▶ 糖尿病および予備軍の増加
- ▶ 中高年の肥満割合やメタボリックシンドローム該当者の割合が高い
- ▶ アルコールの多量飲酒者が多い
- ▶ 男性の尿酸値の高い人が多い
- ▶ 女性の約6割の人がLDL(悪玉)コレステロールの値が高い
- ▶ がん(悪性新生物)による死亡者が多い

こうなん  
元気

問い合わせ  
健康対策課  
☎57-7516

## 3つの重点目標



### しっかり食べよう 朝ごはん

- ・毎日、朝食を食べましょう
- ・主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい朝食をとりましょう
- ・朝食づくりを楽しみましょう

### 整えよう 生活リズム

- ・早寝、早起きを心がけ、1日3回の規則正しい食事により生活リズムを整えましょう
- ・家族と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう
- ・運動習慣をつけましょう
- ・排便の習慣をつけましょう
- ・歯や口の健康を保ちましょう

### 実践しよう 地産地消

- ・農漁業体験活動を通して、食と環境への関心を高めましょう
- ・給食で地場産物を利用します
- ・旬の地場産物を使った料理を食卓で味わいましょう
- ・郷土料理や食文化を大切にしましょう

#### これが 香南市の課題です

- ▶ 若い世代の栄養の偏り
- ▶ 生活リズムの乱れ
- ▶ 働き盛り世代の肥満
- ▶ 高齢者の低栄養
- ▶ 地産地消の推進



食習慣の乱れによる働き盛り世代の肥満や生活習慣病の増加などの健康問題、若い世代の栄養の偏りなど、食に関する課題があることから、今後も食育の取り組みを継続していきます。

香南市食育推進計画 検索



香南市の食育キャラクターたちと計画を進めていきます。よろしくね！

### 基本目標は…

こころもからだも元気で長生きするため、自分にあった健康づくりをすすめる

#### 健康寿命をのばそう

健康寿命とは、平均寿命のうち介護を受けたり病気で寝たきりにならないうちで、自立して健康に生活できる期間のことです。

私たちと一緒に健康な生活を送りたい！



## 健康づくりの取り組みや活動

- ①生活習慣病の発症予防と悪化を防ぐ(重点)**
  - ・毎年健診を受けよう
  - ・毎日血圧・体重を測ろう
  - ・健診や血圧測定で気になることは医師に相談しよう
- ②がん予防**
  - ・定期的に検診を受けよう
  - ・精密検査が必要になったら必ず受けよう
- ③栄養・食生活**
  - ・適正体重を維持しよう
  - ・毎日朝食を食べよう
  - ・塩分をとりすぎないようにしよう
- ④身体活動・運動**
  - ・毎日の生活の中で運動や身体を動かす習慣をつけよう
- ⑤たばこ対策**
  - ・禁煙をめざそう
  - ・周囲の人にたばこの煙を吸わせないようにしよう

- ⑥アルコール対策**
  - ・適正飲酒を守り、飲みすぎないようにしよう
- ⑦歯と口腔の健康**
  - ・定期的に歯科健診を受けて、歯周疾患やむし歯にならないようにしよう
- ⑧健康づくり活動**
  - ・地域の活動に参加して、健康づくりに取り組もう
  - ・地域や職場で声をかけあってみんなで健診にいこう
- ⑨休養・こころの健康(自殺対策計画)**
  - ・睡眠や休養をたっぷりとりよう
  - ・ストレスと上手に付き合い抱え込まずに相談しよう
  - ・悩んでいる人の話を聴こう

詳しくは市ホームページで！

こうなんげんき21 検索

“おいしく減塩！ おすすめ減塩レシピ”

### ピーマンとみょうがの和え物

作り方 (4人分)

※1日食塩摂取量(中学生以上)  
男性8g未満 女性7g未満

- ① ピーマンとパプリカは千切りにして茹でる。
- ② 油揚げはフライパンで両面こんがり焼く。みょうがも油揚げの横に入れてフライパンで焼く(みょうがは生で使っても可)。
- ③ ②の油揚げを半分の長さに切って千切り、みょうがも千切りにする。
- ④ 生姜をすりおろして、Aの調味料を合わせる。
- ⑤ 水気を切った①とみょうがをAの調味料で先に和える。
- ⑥ ③の油揚げと削り節を加えて和える。

材料 (4人分)

|       |           |
|-------|-----------|
| ピーマン  | 3個(100g)  |
| 赤パプリカ | 1/6個(40g) |
| みょうが  | 2個        |
| 油揚げ   | 1枚        |
| 削り節   | 1袋(2~3g)  |
| 醤油    | 大さじ1      |
| ごま油   | 小さじ1      |
| 生姜    | 10g       |

(1人分の栄養価) エネルギー 59kcal  
たんぱく質:2.8g 脂質:4.1g カルシウム:35mg 塩分:0.7g