

# 川口市食育推進計画が策定されました

市民一人ひとりが生涯にわたり、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進していきます  
計画期間：5カ年（平成22年度～26年度）



・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  
・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、健全な食生活を実践することができる人間を育てる  
(食育基本法より)

## 食育とは

川口市は伝統ある「ものづくり」のまちとして、活力あるまちづくり・人づくりを目指しています。近年では、さまざまな食を選択できる恵まれた環境が整っていて、家庭での食事だけでなく、外食も含めた総合的な食生活の管理、改善が必要です。

## いま、なぜ食育なのか

## 理念と3つの目標

### 楽しく食べて きょうも生き活き みんながつくる 未来の川口

- ①食を楽しみながらバランスの良い食生活を身につけます
- ②食に親しむ心を育みます
- ③川口らしい食文化をみんなで作ります

## 成果指標

(現状値→平成26年度の目標値)

- 1 食に関心を持っている市民の割合  
68.8% → 90%以上
- 2 朝食を欠食する市民の割合  
小学生 1.3% → 0%  
中学生 2.0% → 0%  
20代男性 25.6% → 15%以下  
20代女性 6.5% → 4.5%以下  
30代男性 17.0% → 10%以下  
30代女性 13.6% → 9.5%以下
- 3 学校給食における地産産物(県内産)を使用する割合  
19.1% → 30%以上
- 4 「食事バランスガイド」などを参考に食生活を送っている市民の割合  
21.5% → 60%以上
- 5 メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している市民の割合  
77.9% → 85%以上
- 6 食にかかわるボランティアの数(川口市食生活改善推進員などの数 ほか)  
740人 → 5%UP
- 7 学校ファームの取り組みがなされている小・中学校の割合  
80.3% → 100%
- 8 食品の安全性に関する基本的な知識を持っている市民の割合  
53.3% → 60%以上

## みんなで取り組みましょう!

- 早寝早起し、朝食を必ずとるようにしましょう。
- 調理方法の工夫で、嫌いな食べ物を克服しましょう。
- 家族や友人との食事、学校給食などをとおして、食事マナーを身に付けましょう。



## 子ども

- 朝食を必ずとるようにしましょう。
- 脂質・糖分・塩分を減らし、生活習慣病の予防・改善を図りましょう。
- 家族で一緒に食事を作り、楽しく食べる日を増やしましょう。
- 安全・安心な食を選ぶ力を身に付けましょう。



## 成人

## 高齢者

- 低栄養状態にならないように気を付けましょう。
- 水分を十分摂るようにしましょう。
- 味覚の変化に伴う塩分の摂りすぎに注意しましょう。
- 80歳で自分の歯が20本以上、残るように心掛けましょう。



## 共通

- 1日3食、規則正しい食習慣を身に付けましょう。
- 「食事バランスガイド」を活用し、栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。
- 歯をみがく習慣を身に付け、口腔ケアを続けましょう。



## 問い合わせ

保健衛生課 ☎258-1110 内線2689 FAX258-6019  
保健センター ☎256-2022 FAX256-2023

今後、市ホームページおよび市政情報コーナーで川口市食育推進計画を公開する予定です。

