

1. 食べる 栄養・食生活



みんなのめざす姿

おいしくバランスよく食べよう

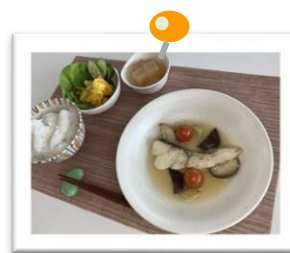
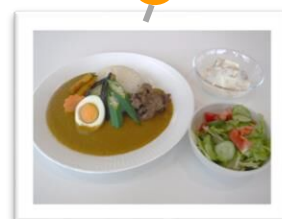
食は私たちが健康に過ごすための大切な要素であり、毎日の中で大きな楽しみでもあります。そして、健康的な食習慣は、生活習慣病を予防し、元気な身体をつくるために大切です。本計画では、市民一人ひとりが暮らしの中で、食を楽しみ、健康的な食生活が送れるよう、「健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～」の推進とともに各関係課や食育部門、地域と連携し取り組みます。

(1)数値目標

指標名	ライフステージ	現状値 (R4)	目標値 (R11)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、1日2回以上の日がほぼ毎日（週6～7回）の人の割合	学齢期(中1)	40.7%	50%
	成 年 期	41.9%	50%
	壮 年 期	59.8%	70%
	高 齢 期	70.5%	80%
1日の野菜の摂取目安量を摂取している人の割合	全 年 代	47.0%	60%
	学齢期(中1)	75.0%	85%
食塩摂取量が目標量と比べて同じまたは少ない人の割合	全 年 代	39.2%	50%
朝食を毎日食べている人の割合	成 年 期	70.3%	80%
	学齢期(中1)	84.3%	90%



給食を活用した料理教室

生活習慣病予防教室(減塩)
「白身魚のアクアパッツァ風」食生活改善推進員*による
クッキング「ミキサーカレー」

(2)わたしの取組

全 年 代

- P** ○おいしくバランスよく食べよう
 - 身体によい食べ方、味付けなど献立の作り方を知る
 - 食と健康に関する情報をキャッチする
 - 時短レシピ、お店やコンビニなども上手に活用し、バランスよく食べる
 - 自分の周りや学校・地域の方々など、一緒に楽しく食べる機会を持つ

妊 娠 期 乳幼児期 学 齢 期

- P** ○妊娠中は、自分の体調に合わせて、おいしく食べる
- P** ○家族と一緒に楽しく食べる楽しさを育もう
- P** ○朝ごはんを食べて登園、登校する
 - おやつの内容や食べすぎに気をつける
- P** ○料理を楽しく作っておいしく食べよう

成 年 期 壮 年 期

- P** ○自分の食事の適正量（エネルギー・野菜・食塩）を知り、バランスよく食べる
 - お店で食品を選ぶときに、エネルギー量や食塩量などの栄養表示を参考に選ぶ
 - 時短レシピ、お店やコンビニなども上手に活用し、バランスよく食べる
 - 旬の野菜や冷凍野菜をうまく活用して野菜を食べる
 - だしや香味野菜でおいしく食べて、食塩を控えめにする
 - 身体によい食べ方、味付けなど献立の作り方を知る
 - 毎日、朝食を食べるようにする

高 齢 期

- P** ○バランスよく食べて、低栄養を防ごう
 - たんぱく質（肉・魚）、野菜をバランスよく食べて、骨粗しょう症*や低栄養を防ぐ
 - 自分の周りの人や地域の行事に参加し、一緒に食べる機会をもつ



ご存じですか？成人の食塩摂取量の目安

食塩1g の目安	塩 小さじ 1/6	しょうゆ (濃口) 大さじ 1/3 強 (7cc)	ソース (ウイスター) 大さじ 2/3 (12g)	辛みそ 大さじ 1/2 (8g)	ハム 3 枚 (1.5g)	たくあん 2 切れ (20g)	梅干し 小 1 個 (5g)
-------------	------------------	--	--	----------------------------	-------------------------	---------------------------	--------------------------

出典：日本人の食事摂取基準（2020 年版）

成人 1 日の食塩摂取目標値
男性 **7.5g** 女性 **6.5g** 高血圧の人は男女とも **6g** 未満

(3)市民の健康づくりを支援・促進する取組

取組内容	事業
全 年 代	
● 簡単・時短で作れるヘルシーメニューの紹介を行います。	行政チャンネル(はるるクッキング・いきいき健康情報)・動画配信
● 松阪産の農林水産物の地産地消を促し、啓発と販売促進を図ります。	地産地消の推進イベント
● 食育を推進することを目的に関係各課等の食育推進施策の共有と、事業計画の作成協議や、評価等を行います。	健康づくり食育推進会議(健康づくり課、こども未来課、こども家庭センター、給食管理課、農水振興課、松阪保健所など)
● 食を通じたボランティアの食生活改善推進員*の養成や支援を行います。	食生活改善推進員*の養成・活動支援
● 給食を通じた食育や、学校給食の啓発を目的に事業を行います。	学校給食市民試食会、給食のレシピ配布
妊 娠 期 乳幼児期 学 齢 期	
● 妊婦や乳児をもつ保護者を対象に、ライフステージに応じた教室や相談を実施します。	プレママ教室、離乳食教室、乳幼児健康相談、栄養相談
● 給食を通じた食育を推進します。	園における菜園活動、クッキング、給食時における食育、年長児に向けた食育講話など
● 給食紹介の教室を開催します。	給食を活用した料理教室
● 園児や小学生を対象に食育や、園児・小学生が親子で作れるレシピを紹介します。	食育や簡単レシピ等(調理動画作成)を掲載したリーフレットの配布
● 小中学生を対象に食育の啓発をします。	学校における食育の推進
成 年 期 壮 年 期 高 齢 期	
● 循環器疾患や糖尿病を予防するための食生活が実践できるよう、食生活のポイントや調理実習を行います。	健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～
● 健康な食(栄養バランス・野菜・減塩・おやつのととり方)、メタボリックシンドローム*、フレイル*の予防に関する情報を提供します。	健康応援プロジェクト*～血管を守ろう～、特定保健指導*
● 食に関する知識、食育の教室、調理実習を開催します。	健康教育、出前講座
● 地域における食生活改善に向けた取り組みを支援します。	健康づくり嬉野の会、健康お届け便、食生活改善推進員*の講座
● 栄養相談や栄養指導を行います。	栄養相談

高 齢 期

- 低栄養や骨粗しょう症*予防のための食生活指導を行い、フレイル*予防や介護予防の普及啓発を行います。
- 栄養面からの介護予防の大切さを地域に伝え、広める人材の育成支援をします。

地域包括支援センター主催の教室開催、宅老所での教室、出前講座、高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

介護予防いきいきサポーター*養成講座(初級、中級栄養編)、まつさか元気アップリーダー*養成研修会

担当課・関係機関

健康づくり課、地域振興局、高齢者支援課、こども未来課、こども家庭センター
農水振興課、学校教育課、給食管理課
松阪保健所、商工会議所、地域活動栄養士連絡協議会松阪支部
松阪市地域包括支援センター
住民自治協議会*、食生活改善推進連絡協議会、健康づくり嬉野 U の会
介護予防いきいきサポーター*



生活習慣病予防教室



地域における食生活改善推進員*による料理教室



はるるクッキング 行政チャンネルで放送中
～簡単！ヘルシー！とってもおいしいメニューをご紹介～



松阪市 はるるクッキング



1日に必要な野菜摂取量 350gの目安



(緑黄色野菜、淡色野菜を 1:2 の場合)
お料理にすると小鉢 5 皿分

野菜は茹でると
沢山食べれるよね



松阪市 動画で健康づくり



豆腐ハンバーグ



ぱぱっとできる♪
野菜たっぷりの
レシピ紹介中♪



松阪市 健康レシピ