

下諏訪町食育推進計画

—計画の策定にあたって—

住民の皆さんと行政とが一体となった協働の食育を推進していくために、共通の目標を掲げます。「生涯食育社会」の構築を目指して、一人ひとりができる事から取り組みましょう。本計画のスローガン及び目的を次のように設定します。

《スローガン》

『食育からはじまる健康と美と絆のまちづくり』

《目 的》

下諏訪に住む一人ひとりがこのスローガンを核として、心身ともに健康で美しく、強い絆のまちづくりを展開します。また、食育の機会を人と人との交流の場とし、地域活動を活性化させ、人と人とのつながりのちから（ソーシャルキャピタル）が豊かなまちを目指します。



計画期間 / 平成25年度～34年度

下 諏 訪 町

3つの基本目標 — 『食育からはじまる健康と美と絆のまちづくり』のために—

基本目標1 生涯にわたる絶え間ない食育の推進

家庭・保育園・学校・地域等、全ての年代において、健全な食生活の実践を推進します。
特に未来を担う子どもの健やかな体と豊かな心を育みます。

基本目標2 食育が活発な地域づくりの推進

食育を推進する人材の育成を進めるとともに、食育を通じて人と人との交流が活発な地域を育てます。

基本目標3 共食による住民力アップの取り組みの推進

家庭における共食を通じた子どもへの食育を推進するとともに、様々な食体験の場を創造し、地域における共食の機会を増し、その輪を広め、“住民力”をアップします。

“住民力”とは？

住民力には「個人の住民力」と「集合体としての住民力」の2つがあります。
地域で生活する上で必要な知識や知恵を持ち、それぞれが助け合う力です！



3つの取り組み — 象徴となる取り組みを3つの“知恵の輪”で示します—

栄養バランスの3要素 黄・赤・緑の3つのお皿をそろえて食べる取り組み

人が命を支え、健康を維持増進するには、食べ物と飲み物が必要です。ただ単に喉の渇きや空腹を満たすだけの食事では、疲れを回復させ、翌日も頑張ろう！という気持ちは生まれません。心身ともに元気で過ごせるために、黄・赤・緑の3つのお皿がそろうように食べましょう！

また、災害などいざという時のために、日頃からの備えも大切です。ライフラインが途絶えた場合も想定して、家庭での備蓄も黄・赤・緑の3つに分けた備蓄をしましょう！

<黄>

からだを動かすもとなる



ご飯・パン・麺・芋類など

<赤>

筋肉や血液など体をつくる



肉・魚・卵・大豆製品など

<緑>

体調を整える



野菜・果物・海草・きのこなど

ずっとおいしく食べるための取り組み

私たちが食事をおいしく食べるためには、栄養のバランスがとれた料理のほかにも、元気な心や健康な歯、食欲を増してくれる空腹感などたくさんの要素があります。1日3回の食事をきちんと食べることが疲労や肥満を防ぐことから食事のリズムや回数も重要です。また、勉強をしたり、仕事をしたりに集中力や記憶力を高めるためには朝食を充実させることも必要です。私たちの体は私たちが摂取した食べ物からできています。生涯現役で活躍できるよう、ずっとおいしく食べるための取り組みを推進します。



規則正しい食生活の実践

- ・子どものうちに健全な食生活を確立しよう
- ・1日3回の食事で健やかな体を維持しよう
- ・生活習慣病の予防につながる食べ方をしよう

歯と口の健康づくり

- ・8020*を目指そう
- ・定期的に歯科健診を受けよう
- ・歯と口の健康を保ち、
食事や会話を楽しもう

運動の習慣づくり

- ・子どものうちから外で体を動かして遊ぼう
- ・活動的な毎日でお腹をすかせて食べよう
- ・家族や地域の仲間と一緒に、生涯を通じた
体力づくりを楽しもう

*「8020」は80歳で自分の歯を20本以上保つことです。

いざという時に支えあえる関係づくりのための取り組み

これから迎える超高齢社会にそなえるための食育活動には、「地縁」型の住民組織活動の再興（地区組織活動の活性化）の視点を踏まえることが重要です。関係性の再構築によりコミュニケーション力を高め、閉じこもりを防ぎ、直面したストレスを回避する力を増すことができます。“食育”を核として平時の関わりを考える取り組みを増し、いざという時に支えあえる関係づくりを推進します。

食育の場づくり

- ・地域の行事で食育の機会をつくろう
- ・食育の機会に積極的に参加しよう
- ・経験を活かして食育の講師になろう



共食の場づくり

- ・共食は食育の原点！
できる限り家族そろって食べよう
- ・地域の仲間と料理を楽しみ食事をと
りながらコミュニケーションを図ろう

美しい心育て

- ・「いただきます」「いただきました*」の
あいさつで命への感謝、労働への感謝など
たくさんの感謝を表そう
- ・周りの人の健康も気遣える人になろう

*「いただきました」は長野県の方言として有名です。
「ごちそうさまでした」のあいさつです。

「しもすわっこ」のすこやかな成長のための特別目標



「し」よくじバランスガイドを見てみよう

- ・主食、主菜、副菜のそろった日本型食生活を実践しよう
- ・脂肪、塩分、糖分のとりすぎに気をつけよう
- ・健康体重を維持できるように食べよう



「も」っと歯の健康づくりを

- ・予防歯科で子どものうちから将来の歯周病予防を
- ・「よい歯で よく噛み よいからだ」が実践できるように噛み合わせも確認しよう



「す」こやかな成長には生活リズムが重要

- ・早寝、早起きを徹底しよう
- ・1日のリズムを朝食でつくろう
- ・昼間は外で体をいっぱい動かそう



「わっ」とみんなで群れて遊ぼう

- ・メリハリのある生活で空腹を感じよう
- ・成長期の運動で丈夫な心と骨をつくろう
- ・運動を生活の一部にしよう

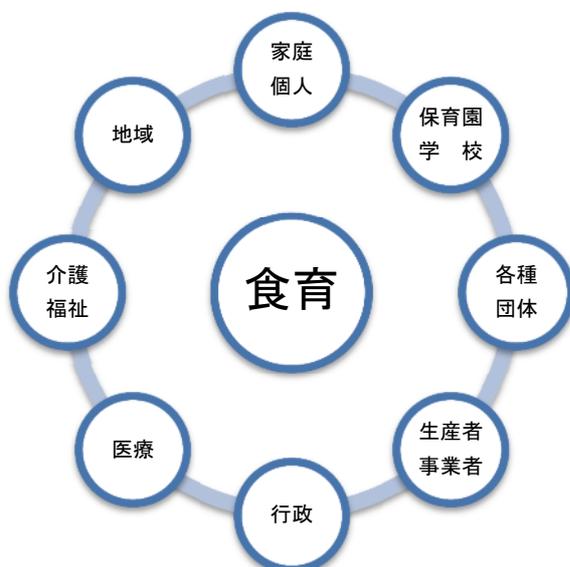


「こ」ミュニケーション力を“共食”でアップしよう

- ・家族そろって食事をしながら食事のマナーを身につけよう
- ・家族や友達のために料理をつくってコミュニケーションしよう

—食育推進のために—

～目標をみんなで共有し、連携・協力して取り組みます～



※食育の機会を地域の特産品や産業、観光体験交流に結びつけることで地域の活性化を期待します。
下諏訪町の公式マスコット「万治くん」「やしまる」と共に食育を推進していきます！



—問い合わせ先—

下諏訪町役場健康福祉課保健予防係（保健センター）
電話：27-8384 / FAX：27-1120
e-mail：hoken@town.shimosuwa.lg.jp