

# 基本理念

# 食とひとがつながり輝く元気なまち



高知市食育推進計画はこちら

## 生涯を通じた健康なところと身体のための食育

- 減塩を心がけよう
- 主食・主菜・副菜をそろえよう
- 朝食を食べよう
- よくかんで味わって食べよう
- 低栄養に気をつけよう
- 定期的に歯科医院を受診しよう
- 正しい手洗いを実践しよう
- 水や食品を備蓄しよう

- 1 基本的な食習慣を身につけるための取組
- 2 生活習慣病を予防するための取組
- 3 低栄養を予防するための取組
- 4 歯と口の健康のための取組
- 5 安全な食生活を送るための取組
- 6 災害に備えるための取組

ライフコースアプローチ※を踏まえた健康づくりに取り組みます

※ライフコースアプローチ/胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉え取り組むこと

## 次世代に豊かな食をつなぐための食育

- 食品ロス削減のために行動しよう
- 地場産物や郷土料理を食べよう・伝えよう
- 高知の食材を選ぼう
- 農林漁業体験をしてみよう
- 一緒に高知の食を楽しもう
- 食育と一緒に取り組もう

高知の食は豊かだと思っている市民は9割以上!!

- 1 環境を大切にするための取組
- 2 高知の食(食材・食文化)を大切にするための取組
- 3 農林漁業への理解を深めるための取組
- 4 人の輪をつなげるための取組

子どもや保護者、若い世代も含めた次世代につなぐ取組を進めていきます

豊かな食  
おいしくいただき  
ごしゃんと  
元気!

## 食をめぐる高知市の現状

