

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



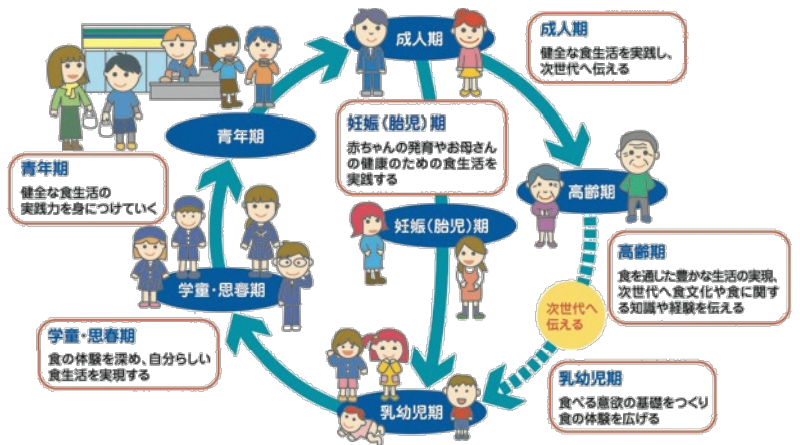
第3次高知市食育推進計画を策定しました!

市民の健康、豊かな資源や独特の食文化を守り、市民自らの取組を支援することを目的に、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に進めるための計画として、平成 31(2019)年度から令和 5(2023)年度の 5 年間で計画期間とする「第3次高知市食育推進計画」を策定しました。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組

平成 30 年に実施しました「高知市食育に関するアンケート」から、市民の食育への関心や、食に関することを実践している人の割合は、5 年前に比べ、どの年代も増加しました。特に小学生・中学生の食育に関する実践が高まった一方、20～30 歳代の若い世代に、朝食欠食や栄養の偏りなどの問題があることがわかりました。

食育は、子どもから高齢者に至るまで、生涯を通じた取組であることが重要です。それぞれのライフステージに応じた取組を、関係者の連携・協働によりすすめていきます。



(参考：第3次食育推進基本計画，内閣府「食育ガイド」)

食育推進のための 10 の具体的な取組

(1)健康なこころと身体のための食育 (2)豊かな食を実現するための食育 の2つを取組の柱とし、10 の具体的な取組を、関係者の連携・協働によりすすめていきます。

(1) 健康なこころと身体のための食育

- 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

(2) 豊かな食を実現するための食育

- 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



詳しくは → <http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/syokuikusuishinn.html>