

「鶴居村食育推進計画」が新たに策定されました！

「食育推進計画」とは、食育基本法に基づき、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めたものです。鶴居村では、「鶴居村健康増進計画」の栄養・食生活に関する計画に包含する形で、令和7年度より、「鶴居村食育推進計画」を新たに策定しました。



そもそも、『食育』ってなあに？



『食育』とは、「生きる上の基本であって、知育や体育などの基礎となるべきものと位置付けられ、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を獲得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの」と農林水産省より提言されています。こどもも大人も、全ての人が日々の食事を楽しみ、生涯を通じて健康で居るために重要な取り組みです。

評価項目		基準値	目標値
適正体重を維持している人の増加 ※20～64歳：18.5 < BMI < 25.0 ※65歳以上：20.0 < BMI < 25.0		56.1%	61.0%
野菜を1日に350g以上、ほぼ毎日食べる人の割合の増加		17.6%	40.0%
食育に関心のある人の増加		65.2%	90.0%
朝食を家族等と一緒に食べる頻度が週1日以下のこどもの割合の減少	小学生（3～6年生）	4.4%	減少
	中学生	41.9%	減少

「鶴居村健康増進計画」並びに「鶴居村食育推進計画」で掲げられている目指す姿は、
★栄養、食に関する知識を習得し、よりよい食生活を自ら実践できる
★食を通じて生涯にわたり心身共に健全な生活を実現できる
の2つです。表が示すとおり、鶴居村では、適正体重の維持、野菜摂取量、食育への関心度、家族との食事の摂り方について、特に課題を抱えている現状があります。

上記の目指す姿や目標値の達成を実現するために、鶴居村では管理栄養士をはじめとした多職種が連携し、個別の栄養相談や栄養講話、乳幼児とその保護者を対象とした料理教室、村内保育園・教育機関での食育活動や、給食を通して地産地消・日本の伝統食を伝えといった様々な活動に取り組んでいます。今後も、住民の皆さまの食生活がより良いものとなるように、各種事業を継続していきます。

また、9月1日（月）～9月30日（火）は、「食生活改善普及月間」です。鶴居村同様、全国的に野菜不足について注目され、加えて果物摂取量も減少していることから、「まずは毎日、あの一皿ずつ野菜と果物をプラス」を新たな重点テーマとしています。毎日取り組むのが難しい方は、1日置きに曜日を決めて、朝昼晩の1食いずれか…など自分に合った・できそうな範囲で、食生活を見直すきっかけにしてみたいかがでしょうか。

3歳児歯科表彰 虫歯のない子

令和7年7月に行われた3歳児健診で「虫歯のない子」として表彰されたお子さんです！

鶴居市街

よしだ あつき
吉田 篤生くん



鶴居市街

かじなみ れい
梶並 伶衣ちゃん



鶴居市街

うじた ひな
宇治田 陽奈ちゃん

鶴居市街

なつめ あんな
棗 杏菜ちゃん

