

毎月19日は食育の日です!



©宮城県・旭プロダクション

「第4期宮城県食育推進プラン」がスタートしました

次世代に伝えつなげる 食育の推進

「健やかに、宮城で生きる」



食育って何?

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全で豊かな食生活を実践できる力を育むことです。

なぜ食育なの?

「食」は、私たち一人一人にとって大変身近なテーマであるとともに、地域の産業・文化や、世界的な経済構造・資源環境間

題などとも密接に関わっています。

近年は、健康面の問題に加え、新型コロナウイルス感染症対策に応じた食事のとり方(黙食)やテイクアウト・デリバリーの活用などが求められるなど、食を取り巻く環境が大きく変化しています。

こうした中で、生涯にわたり健康で心豊かな生活を送るために、一人一人が自ら考え実践することに加え、家庭や保育所・幼稚園・学校、地域などが連携して「食育」に取り組むことが必要です。

食と健康の問題



メタボリックシンドローム
該当者の増加

子ども・大人の肥満の増加

栄養の偏りや不規則な食事

高血圧・糖尿病などの生活習慣病の増加

高齢者の低栄養傾向

若い女性のやせ

食と社会の問題



食の安全や信頼にかかわる問題

外国からの
食料輸入への依存

食品ロスの問題

など…

ご存じですか? 宮城県民の健康課題

メタボが多い

12年連続全国ワースト3位以内

食塩のとり過ぎ

男性は全国ワースト1位

厚生労働省「特定健診・保健指導の結果」[平成28年国民健康・栄養調査]



どんなことに取り組むの?

宮城県は、豊かな自然に囲まれ、海・山・大地が育む食材に恵まれた「食材王国」であり、地域に根差した郷土料理や、優れた伝統的な食文化があります。これらを大切にしながら、食に関する健康課題やさまざまな問題を解決し、みやぎの食育を次世代に継承していくため、「第4期宮城県食育推進プラン」を策定し、次のような取り組みを行っています。

自然に健康になれる! 食環境整備

スーパー・コンビニエンスストア、食堂などで、栄養バランスや減塩に配慮した食事や食品が手軽に購入・利用できる環境づくりを進めています。

「ベジプラス100」・「塩eco」(しおエコ)

県民の健康課題を解決するため、「野菜!あと100g」、「減塩!あと3g」を目指す合言葉です。



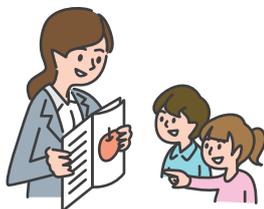
小売店や食品企業などが協力し、野菜摂取や減塩を手助けする商品を集めた「ベジプラス棚」

心強い食育推進の味方

市町村、学校、保育所などからの依頼により、「みやぎ食育コーディネーター」などを講師として紹介しています。



ご依頼の相談は、健康推進課までお問い合わせください



よく知ろう、食育のこと

毎年11月は「みやぎ食育推進月間」。収穫の秋を迎え、食材が豊富なこの季節に、行政や教育機関などを中心に、食に関する情報発信を強化しています。



県の各庁舎などにおけるパネル展

定期発行の「みやぎの食育通信」にはベジプラスお勧めレシピなどを掲載



健康推進課
022(211)2637

