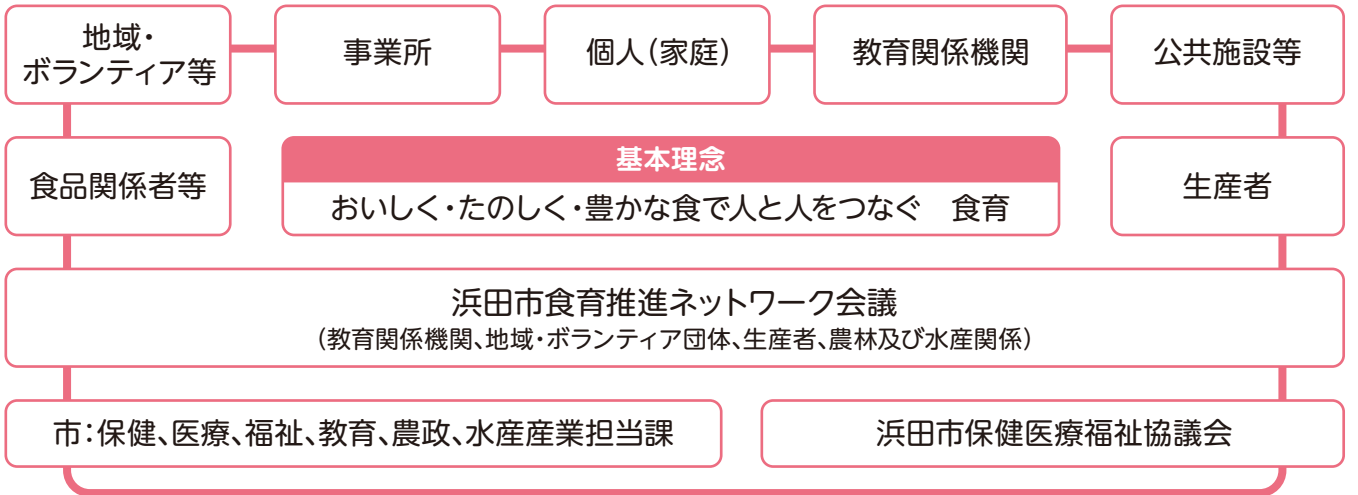


重点的な取組と目標値(一部抜粋)

重点的な取組	指標	区分	現状値 令和3年	目標値 令和8年
1. 朝ごはんをしっかり食べましょう 「元気な浜田は朝ごはん」からの推進	毎日朝ごはんを食べる人の割合	年中児	92.0%	100%
		小学5年生	82.3%	100%
		中学2年生	90.7%	100%
		18～39歳(男性)	76.1%	85.0%
		40～64歳(男性)	86.4%	91%以上
		18～39歳(女性)	82.9%	85.0%
2. 主食・副菜・主菜をそろえてバランス のよい食事をしましょう 「元気な浜田は野菜たっぷり 塩ちょっぴり」の推進	毎日の食事で主食、副菜、 主菜がそろっている人の割合	40～64歳(女性)	89.9%	95.0%
		18～39歳	31.9%	36.0%
		40～64歳	45.2%	50.0%
		65～74歳	55.5%	62.0%
	毎食野菜を使った料理を 食べる人の割合	75歳以上	64.0%	71.0%
		18～39歳	34.1%	38.0%
		40～64歳	36.8%	41.0%
		65～74歳	38.3%	43.0%
	日常生活で塩分を取り過ぎない ように気をつけている人の割合	75歳以上	44.1%	49.0%
		18歳以上	33.9%	41.0%
3. 環境に配慮した食生活をしましょう 食品ロス削減に取り組もう	購入した食品を食べずに捨てて しまう人の割合	18歳以上	29.9%	26.0%
4. 地産地消を推進しましょう 浜田のおいしい食材を知り、味わおう	産地・生産者を意識して 農林水産物・食品を選ぶ人の割合	18歳以上	63.8%	80%以上
5. 和食文化の保護・継承 浜田の郷土料理や行事食を知り、味わい、伝えよう	伝承料理や郷土料理を月1回以上 食べている人の割合	18歳以上	22.7%	25.0%

浜田市の食育推進体制



浜田市の食育推進計画、健康づくりに関するお問い合わせは
浜田市 健康福祉部 健康医療対策課
〒697-8501 島根県浜田市殿町1番地 TEL:(0855) 25-9311

第4次浜田市食育推進計画



おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ 食育



食は命の源であり、私たち人間が生きていくために食は欠かせません。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

浜田市に住む子どもから高齢者まで、すべての市民が食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育て、生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むため、家庭・保育所(園)・幼稚園・学校・地域・関係機関・行政等が一体となり、地域全体で浜田の特色を活かした食育に市民の皆さんと一緒に取り組みます。



〈食育フェスタinはまだ〉



〈食育啓発活動〉



〈食品ロス削減PR〉



〈郷土料理〉



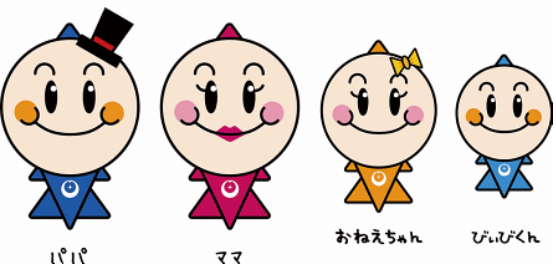
〈幼稚園 おっきなお芋が掘れたよ〜〉



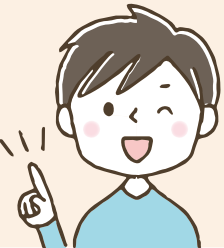
〈どんちっち三魚 のどぐろ〉

浜田市食育推進キャラクターびいびくんを知っていますか？

びいびくんファミリー



浜田では幼児語で魚のことを「びーびー」と呼びます。「びいびくん」という愛称はそこからきています。浜田のおいしい魚はもちろん、地域で取れる新鮮な野菜や果物を知り、味わい、旬の味を知るなど、食べることを通じて感謝の心を育てるといった「食育」を推進していきます。



基本理念

おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ 食育

重点事項① 生涯にわたる食育の推進

基本目標① 次世代を担う子どもたちへの食育の推進

- (1) 健康的な生活習慣を身につける
- (2) 朝食摂取への意識向上
- (3) 共食の推進



重点目標

朝ごはんをしっかり食べましょう
～「元気な浜田は朝ごはん」からの推進～

基本目標② 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- (1) 生活習慣病予防や介護予防のための取組の充実
- (2) 健全な食生活の実践のための情報提供及び食環境づくり



重点目標

主食・副菜・主菜をそろえて
バランスのよい食事をしましょう
～「元気な浜田は野菜たっぷり塩ちょっぴり」の推進～

重点事項② 持続可能な浜田の食を支える食育の推進

基本目標③ 環境に配慮した食生活の実践

- (1) 人や食材に感謝する気持ちを育てる
- (2) 無駄や廃棄の少ない食生活の実現に向けた意識向上



重点目標

環境に配慮した食生活をしましょう
～食品ロス削減に取り組もう～

基本目標④ 食の循環を担う多様な団体の連携強化

- (1) 地産地消を推進する
- (2) 農林漁業体験活動団体との連携
- (3) 食に関する知識と選択力習得のための情報提供



重点目標

地産地消を推進しましょう
～浜田のおいしい食材を知り、味わおう～

基本目標⑤ 和食文化の保護・継承

- (1) 浜田の食文化の伝承
- (2) 調理技術の向上



重点目標

浜田の食文化を伝えましょう
～浜田の郷土料理や行事食を知り、味わい、伝えよう～

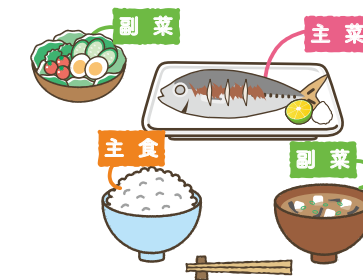
食育コラム



食育の実践度チェック！ 実践しているものに☑をつけてみよう！

- | | |
|--|---|
| ☐ 朝ごはんを毎日食べる | ☐ 食事はよく噛んで食べる |
| ☐ 主食、副菜、主菜をそろえて食べている | ☐ 毎食野菜を使った料理を食べている |
| ☐ 塩分をとり過ぎないように気をつけている | ☐ 食育に関心がある |
| ☐ 食べ残しがないよう気をつけている | ☐ 地元産の食材を使うようにしている |
| ☐ 行事食や郷土料理などを取り入れている | |

食育チャレンジ！ バランスの良い食事はここからでも元気にします♥



主食・副菜・主菜を
そろえた食事を
心がけましょう！

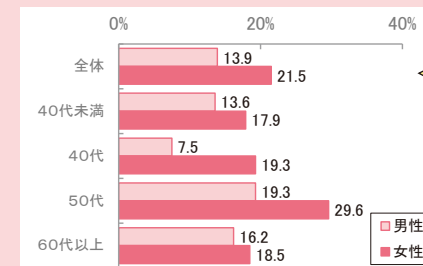


元気な浜田は「野菜たっぷり塩ちょっぴり」

浜田市が実施した食事調査の結果では、野菜摂取目標量(350g)に達している割合は、男性13.9%、女性21.5%で、半数以上が目標量に達していませんでした。また、食塩目標量(前回計画の目標量 男性8g、女性7g以下)以上摂取している人の割合は、男性81.6%、女性75.9%で男女とも高い結果でした。

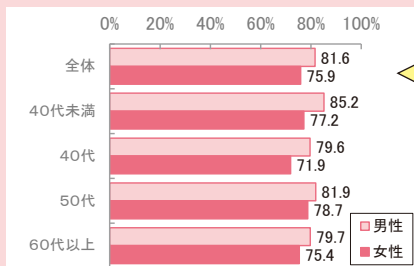
市ではこれらの結果を踏まえ、健康寿命の延伸につながる食育の推進として、野菜摂取や減塩などの取組として、「元気な浜田は野菜たっぷり塩ちょっぴり」を合言葉に、関係機関と連携して推進します。

野菜350g摂取している人の割合



野菜不足

食塩目標量以上摂取している人の割合



食塩の摂りすぎ



クックパッド公式キッチン「びいびくん食堂」

クックパッド公式キッチン「びいびくん食堂」では、朝ごはんレシピや生活習慣病予防のためのレシピ、食品ロス削減のためのレシピなどを紹介し、市内外へ広く浜田市の食育活動について情報提供を行っています。ぜひ、ご覧ください。



クックパッドはこちら



「早寝・早起き・朝ごはん」

「早寝・早起き・朝ごはん」の推進のため、「元気な浜田は朝ごはんから」を合言葉に、関係機関と連携して取り組みます。

「早寝・早起き・朝ごはん」を取り入れることで、いいこといっぱい♥

子ども

- からだを大きくする
- 集中力アップで成績アップ
- 体力、持久力アップ
- 気持ちが安定し、イライラしにくくなる

おとな

- 太りにくくなる
- 集中力アップで仕事効率アップ
- 便秘解消
- 美肌効果、老化防止
- 免疫力が上がり、病気や風邪にかかりにくくなる

