

朝ごはんは健康への第一歩！



朝、昼、夕の3食を規則正しくバランス良くとることは、健全な食生活を送るための基本であり、特に朝ごはんは1日の始まりの食事として欠かせず食べる必要があります。

朝ごはんを食べずに会社や学校へ行くと、午前中は午後と比べて、集中力が低下していたり、効率が悪くなってイライラしたりします。これらの悪影響は、脳の活動に必要なエネルギー源を、朝ごはんから摂取できていないために起こっています。

また、朝ごはんは体内時計のリズムを整える、という点でもとても大切です。体は1日約25時間のリズムを持っており、1日24時間の地球のリズムと1時間程度ずれています。そのため、体内時計をそのままにしておくと、実際の生活時間と徐々にずれていき、「時差ぼけ」のような状態になったり、体調をくずしたりしてしまいます。朝ごはんを食べることで「時計遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。また、「ブドウ糖」だけではリセット効果は低く、バランスのよい朝ごはんが私たちの健康的な体づくりに役立ちます。

依然として子どもの年齢が上がるごとに朝食の欠食が高まる傾向にあり、特に20歳代は「毎日3食食べる」と回答した人は54.8%と、約半数の方が欠食傾向にあります！



ある日の しらわかちゃんの 朝ごはん

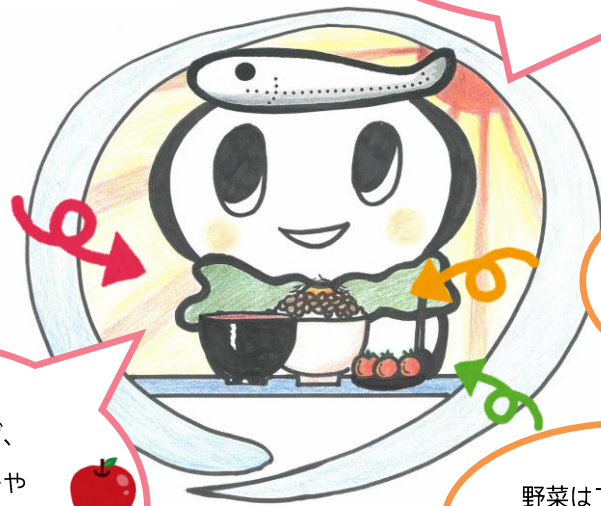
昨晚のお味噌汁に、わかめ、玉ねぎがたっぷり。

果物を追加すれば、簡単にエネルギーやビタミンなどの栄養素を補給できるよ！

朝ごはんを食べる習慣がなかった人は、まず、おにぎりやインスタントみそ汁など、手軽なものから始めてみよう！

納豆、のり、たまごかけご飯。

野菜はプチトマト。キュウリも手軽だよ。



逗子市
福祉部国保健康課健康係
TEL：046-873-1111（代表）
E-mail：kenkou@city.zushi.kanagawa.jp



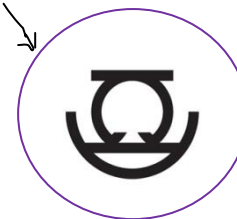
第2次逗子市食育推進計画は
ホームページから
ダウンロードできます。

概要版

ずっとしあわせ 第2次逗子市食育推進計画

平成28年度～平成34年度

逗子市の市章



2016年
(平成28年)
3月



逗子市食育推進キャラクター しらわかちゃん

逗子市市章をモチーフに（しんにょうの上の豆）、
逗子の名産物からしらす、
わかめを身にまっています。

逗子市の食育

『すべての人が現在をいきいきと過ごし、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること』を目標としています。本市では、「食育基本法」（平成17年施行）及び「食育推進基本計画」（平成18年策定）を踏まえ、平成23年に「ずっとしあわせ 逗子市食育推進計画」を策定しました。（以下第1次計画）「**しあわせ つむぐ 心豊かな食生活**」を基本理念とし、保育所、幼稚園、学校、市民団体・ボランティア、食に関する事業者、行政が主体的に関わる「オール逗子」の力で、進行管理とともに食育の推進を実践してきました。今後も、本市の食育に関する施策をさらに総合的かつ効果的に推進するため、「第2次逗子市食育推進計画」を策定し、市民の心豊かな食生活の実践を目指します。

第1次計画における目標の達成状況

第1次計画で立てた5つの数値目標の達成状況をみるため、平成26年5月に「返子市食育に関するアンケート」を実施し、次のとおり評価しました。

〈達成状況の見方〉 達成率の計算方法：最終評価値 / 目標値 × 100%
 評価基準： **A**：目標達成 **B**：80%以上達成



目標1 食事を楽しく おいしく食べる	食事を満足している人の割合 90% ⇒ 84.8% 目標値 最終評価値	毎日3食食べる人の割合 80% ⇒ 73.1% 目標値 最終評価値
目標2 食事づくりに 参加する	食事づくり（買い物・調理・配膳・片付け等手伝いも含む）に参加している人の割合 95% ⇒ 93.0% 目標値 最終評価値	いただきます
目標3 地域活動に 参加する	地域の活動に参加している割合 70% ⇒ 73.1% 目標値 最終評価値	農林水産に関わる体験をしたことがある割合（教育ファーム※1を含む） 90% ⇒ 94.9% 目標値 最終評価値



主食・主菜・副菜をそろえて食べて健康な体に！

副菜
主に野菜・きのこ・海藻を使った料理

主菜
主に魚・肉・卵・大豆製品を使った料理

もう一品
汁物・果物など

1日2回以上は **主食・主菜・副菜**がそろえるようにしよう！

野菜は1日に**350g**以上食べましょう。生野菜なら両手、温野菜なら片手の量が1食分（120g程度）の目安です。

第2次計画における目標（平成28年度～平成34年度）

基本理念

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活



第2次計画では、4つの取組みの方向ごとに目標を設定しました。基本理念の達成を目指し、次のとおり目標値を設定します。

取組みの方向及び目標

取組みの方向1 いきいきと 健康に暮らす	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、ほぼ毎日1日2回以上喫食している市民の増加 67.8%※2 ⇒ 80%以上 参考値 目標値	朝食を欠食する市民の減少 8.8% ⇒ 8%以下 現状値 目標値	1日1回以上子どもと食卓を囲む家族の増加 91.1% ⇒ 92%以上 現状値 目標値
取組み方向2 安心して 食べられる	栄養成分表示を見て食材・食料品を購入する市民の増加 45.5% ⇒ 60% 現状値 目標値	地産地消を意識している市民の増加 35.9% ⇒ 50% 現状値 目標値	
取組みの方向3 地域で 支え合う	食育の視点を加えた事業の実施回数の増加 38回/年 ⇒ 50回/年 現状値 目標値	地域の活動に参加している市民の増加 73.1% ⇒ 74%以上 現状値 目標値	
取組みの方向4 食文化を 守り伝える	旬を意識して食材・食料品を購入する市民の増加 58.7% ⇒ 70% 現状値 目標値	日本の伝統行事や季節にちなんだ料理を食べる市民の増加 88.4% ⇒ 89%以上 現状値 目標値	

※1 生産者（農林漁業者）の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるまで一貫した「本物体験」の機会を提供する取組み
 ※2 健康日本21（第2次）「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」の現状値（平成26年）を参考値とした