

# ～食育だより～

令和5年1学期

島根県立江津工業高校発行

## 島根県食育推進計画（第四次計画）発表

島根県から令和5年3月に、これまでの取り組みの成果や食をめぐる現状・課題等を踏まえ、令和5年度から令和10年度までの6年間の食育推進計画が発表されました。

### 1) 食育推進計画（第三次計画）（平成29年度から令和4年度）の目標達成状況。

大きな目標項目は8つあり、その多くは「目標を達成できなかったが改善傾向にある」と、計画期間後半の新型コロナウイルス感染症により活動が思うように行えず「悪化傾向にある」となりました。なかでも「減塩に気をつけた食生活」については策定時より男女共に悪化の傾向あり、生活習慣病の予防のため、家庭での啓発だけでなく外食時の塩分量を減らす食環境の整備を進める必要があるという結果が発表されました。



### 2) 食育推進計画（第四次計画）

第三次計画の目標達成率を踏まえ、新たに「日常的に県農産物を購入できる機会を提供する」を加えた9つの目標が設定されました。

今計画の目標は以下になります。

- 目標1 朝食を毎日きちんと食べる
- 目標2 野菜をしっかり食べ、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする
- 目標3 減塩に気をつけた食生活を実践する
- 目標4 ゆっくりよく噛んで食べる
- 目標5 学校における地場産物の使用を推進する
- 目標6 日常的に県産農産物を購入できる機会を提供する
- 目標7 食に関する体験の場を増やす
- 目標8 食品衛生知識の着実な普及を図る
- 目標9 家族や友人などと食卓を囲む



これらの目標を県民一人一人が実践するとともに、関係機関・団体・行政が協力して各目標値の達成を目指す取り組みを進めていくことが求められています。

3) 毎年6月は食育月間(毎月19日は食育の日)

島根県では、食育の推進をするために、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」に定められています。「食」について少しでも考える機会にしてみたいはいかがでしょうか。

みなさんは毎日バランスの取れた食事をしていますか？

この機会に食生活チェックをしてみましょう。

1: 1日3食食べる。

2: 毎食、主食を食べる。(ご飯やパンなど)

3: 毎食、主菜を1種類以上食べる。(肉、魚、卵、大豆製品など)

4: 毎食、野菜のおかずを食べる。

5: 毎日、魚または肉を1回以上食べる。

6: 毎日、卵を1回以上食べる。

7: 毎日、大豆や大豆製品を1回以上食べる。

8: 毎日、油を使ったおかずを1回以上食べる。(炒め物・揚げ物・マヨネーズ等)

9: 毎日、牛乳またはチーズ、ヨーグルトなどの乳製品を1回以上食べる。

10: 毎日、果物を1回以上食べる。



あてはまる項目が多いほどバランス良く食べていることになります。

みなさんの結果はどうでしたか？

バランスの良い食事をして健康な生活を目指しましょう！