

第2次周南市食育推進計画（H26～H31）基本理念

豊かに食べて みんな幸せ

周南市健康増進課食育推進担当 TEL (0834) 22-8553

日々忙しい生活を送るなかで、私たちは毎日の「食」の大切さを忘れがちとなり、そのことにより近年、様々な問題（栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等）が生じています。

心身ともに健康で、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにするには、何よりも「食」が重要です。

みんなで食育推進に取り組みましょう。

**【食育推進項目です。****あなたはいくつ該当しますか？】**

- 1日1回は家族や仲間と楽しく食事をしている
- 毎日朝食を食べている
- 毎食（朝昼夕）野菜を食べている
- 栄養バランスのとれた食事をしている
- よく噛んで味わって食べている
- 日本の伝統食や行事食を大切にしている
- 地場産の食材を使うようにしている
- 食の安全について関心を持っている
- 食べ残しをしないようにしている
- 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言っている
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための食事や運動を実践している

※第2次周南市食育推進計画「指標項目」より抜粋