



食育月間

2005年に『食育基本法』が制定・施行され、「食育推進基本法」により、毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日と定められました。

食育とは食に関する知識と食を選択する力を習得し、生涯にわたって健康的な食生活を実践することができる人間を育てることです。福島県においては、都道府県食育推進計画として「**おいしく イキイキ 食育プラン**～福島県食育推進計画」を2007年に策定し、食育推進に努めています。食や栄養をとりまく問題は、刻々と変化しており、福島県では食事バランスの乱れや肥満の増加、依然として多い食塩摂取量の多さなどの課題があります。

①バランスのよい食事：主食・主菜・副菜をそろえた食事

副菜		主菜
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源 野菜・芋・きのこ・海藻が 主材料の料理		たんぱく質・カルシウムの供給源 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品が 主材料の料理
主食 炭水化物の供給源 ご飯・パン・麺・パスタなどが 主材料の料理		副菜(または具だくさんの汁物) ビタミン・ミネラル・食物繊維 水分の供給源



果物・乳製品・水分も忘れずに！

果物

ビタミン・ミネラルの供給源

牛乳・乳製品

たんぱく質・カルシウムの供給源

②ライフステージ別行動目標

青年期・成人期：生活習慣病予防の習慣化

乳製品を活用し、食塩を減らす

野菜をあと一皿食べる

よく噛んで食べる

体を動かす



高齢期：生活習慣病の発症や重症化と低栄養

2つの側面からの介護予防

低栄養では…

主食や乳製品をしっかり食べる

1日3食きちんと食べる

定期的な体重測定で体重減少がないかチェック