

やってみよう!

# 食育 実践ガイド



会津若松市

会津若松市食育推進キャラクター  
「こぼりん」

## 乳幼児期（主に0歳から5歳）

### みんな元気に“楽しく”食べるあいづっこ



子どもの成長や健康維持のために、基礎的な食習慣を身につけ、食べる意欲を育む大事な時期です。

授乳から始まる食の体験を積み重ねたり、友達や大人と一緒に楽しく食べたりすることを通して、食べることが好きになるよう、生涯にわたる健康的な基礎づくりをすることが大切です。



### ◎朝は明るい光で目覚めさせ、規則正しく授乳・食事リズムを整え、夜は暗くして脳と体を休ませましょう

（太陽のリズムにあった生活リズムを子どもに体験させる）



### ◎生後5か月ころから消化能力に合わせて、いろいろな食材を経験させましょう

（離乳食は、消化能力が未熟な赤ちゃんが発達に合わせて練習していく食事です）

		離乳の開始	→			離乳の完了
		生後5、6カ月頃	生後7、8カ月頃	生後9～11カ月頃	生後12～18カ月頃	
食べ方の目安		<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始める。</li> <li>母乳やミルクは飲みたいだけ与える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日2回食で、食事のリズムをつけていく。</li> <li>いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。</li> <li>家族と一緒に楽しい食卓体験を。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムをとのえる。</li> <li>自分で食べる楽しみを、手づかみ食べから始める。</li> </ul>	
かたさの目安	かたさの目安となる食品	なめらかにすりつぶした状態（ヨーグルト） 	舌と上あごでつぶせるかたさ（豆腐） 	歯ぐきでつぶせるかたさ（バナナ） 	歯ぐきでかめるかたさ（肉団子） 	
	かぼちゃを例とした調理と形態	ゆでてなめらかにすりつぶす 	ゆでて3～5mm角程度に切り、粗くつぶす 	ゆでて5～8mm角程度に切る 	ゆでて1cm角程度（または手づかみ食べができるよう細長く）切る 	

食後の歯磨きの習慣づけもしましょう



#### ♪作ってみよう①♪

#### だしについて

削りぶし（かつおやさばなどの魚が原料）や昆布、干しいたけ、煮干しなどがよく使われます。

単品で使うことができますが、2種類使うことでうま味を強く引き出すこともできます。そのほか野菜からも、だしをとることができます。

❶ふきんかキッチンペーパーを水でぬらしてかたくしほり、昆布の表面の汚れをふく。



❷鍋に水と昆布を入れて中火にかけ、7～8分煮る。沸騰直前に昆布を取り出す。



❸沸騰後火を弱めて削りぶしを加え、1分煮て火を止める。



❹3分置いて削りぶしが鍋の下に沈んだらキッチンペーパーでこす。



「みんなと一緒に楽しくおいしく！食物アレルギーの子どものためのレシピ集」（独立行政法人環境再生保全機構）より

※離乳食はこんぶだし（作り方❶❷）からはじめてみましょう

離乳食を卒業したら…

## 1日に、朝・昼・夕の3回の食事と、1から2回の補食を、栄養バランスを考えて食べさせましょう

**主食** ごはん・パン・麺類・甘くないフレーク

**主菜** 肉・魚・たまご・大豆とその加工食品のおかず

**副菜** 野菜やきのこ類・海藻のおかずや汁物

ほしょく  
補食は、お菓子よりも不足しがちな食材を補うように準備しましょう！



○彩りを考える、声かけをするなど、食事が楽しみになるひと工夫をしてみましょう。

○なんでも「やってみたい」時期なので、目の前で食材や料理をしている様子を見せて、少し余裕のある時に、簡単なお手伝いをさせてみましょう。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」は元気の源

**「早寝」**をして、脳と体を休めます。しっかり寝ることで成長ホルモンの分泌も活発になります。

**「早起き」**すると、からだがしっかり目覚めてから食べることができます、排せつリズムも整いやすくなります。

**「朝ごはん」**を食べると、内臓が目覚め、体のさまざまなシステムが動き出します。

会津若松市オリジナル食育ピクトグラム

#### 「楽しい食事」

食事は楽しく、そしておいしく食べることができるようなひと工夫が大切。



#### ♪作ってみよう②♪ 1歳児の朝ごはん

#### 「じゃがミート丼」 **主食** **主菜**

##### 子ども1人分材料目安

○やわらかいごはん 100g ○合い挽き肉 20g  
○キャベツや人参などの野菜のみじん切り 20g  
○じゃがいも 1/2個  
○調味料（ケチャップ小さじ1、ウスターソース小さじ1/4、砂糖、しょうゆ少々）  
○水適量 ○ゆでたブロッコリー 15g

##### 作り方

- ①合いびき肉、みじん切りにした野菜とさいの目切りにしたじゃがいもを炒め、調味料とひたひたになるくらいの水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ②ごはんの上に①、ゆでたブロッコリーを添える。



「子どもノート」（保健活動を考える自主的研究会より）

#### ♪作ってみよう③♪

#### 「ひと口豆腐ハンバーグ」 **主菜**

##### 子ども1人分材料目安

○木綿豆腐 20g  
○玉ねぎ 10g  
○鶏ひき肉 20g  
○片栗粉 小さじ1/2  
○塩 少々  
○油 小さじ1/2

##### 作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、豆腐は水けをペーパーでとり、鶏ひき肉、片栗粉、塩と一緒によく混ぜる。
- ②①を3等分して成形し、フライパンに油をしいて蒸し焼きにする。

#### ♪作ってみよう④♪

#### 「ほうれんそうのおにぎり」 **主食** **副菜**

##### 子ども1人分材料目安

○ごはん ※年齢によって分量を変える  
1歳6ヶ月は80g、3歳は100g、5歳は130gが目安  
○ほうれんそう 10~20g  
○塩 少々 ○焼きのり

##### 作り方

- ①ほうれんそうなどの青菜をゆで、葉先を細かく刻み、ごはんと少々の塩とまぜ、一口大のおにぎりを作り、のりでまく。
- ※青菜をゆでてお浸しを作り、子どもにやわらかくて食べやすい葉先を分けましょう。



#### 参考資料

「授乳・離乳の支援ガイド」  
(厚生労働省)



「みんなで一緒に楽しくおいしく！食物アレルギーの子どものためのレシピ集」  
(独立行政法人環境再生保全機構)





## 少年期（主に6歳から18歳） 朝食を“しっかり”食べるあいづっこ

学びや体験を通して、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力などを身につける時期です。

各小中学校では、学習指導要領に沿った食育と、「食に関する指導の全体計画」や学校給食実施基準による生きた教材としての給食提供が大切です。

児童生徒が活力ある生活を送るため、家庭や地域の連携のもと、朝食摂取や栄養バランスを考えて好き嫌いなく、よくかんで適量を食べることが重要です。

調理技術の習得や、地元の食材を使った季節の料理に対して理解を深めることも必要です。

### 参考資料

会津若松市版「みんなで食育」  
(会津若松市ホームページ)



会津若松学校給食  
「今日の献立」Instagram紹介  
(会津若松市ホームページ)



「学校における肥満対応ガイドライン」  
肥満対応資料例  
(福島県教育委員会)



「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
(厚生労働省)



### ◎朝は明るい光で目覚め、朝食をしっかり食べて1日をスタートします

- ・朝食は、まずは簡単なお手伝いから始めて、子どもが自分で用意できるようにしましょう。
- ・夕食のおかずを朝食用にとりわけておくなど、時間をかけずに栄養バランスよく食べましょう。  
《お手伝いの例》お米を研ぐ・配膳する・弁当のおかずを容器につめるなど

#### ♪作ってみよう⑤♪ 給食の人気メニュー

### 「鶏肉のコーンフレーク焼き」 主菜

#### 子ども1人分材料目安

- 鶏むね肉 50g程度 ○マヨネーズ 大さじ1/2
- 甘くないコーンフレーク 10g ○塩・こしょう 少々

#### 作り方

- ①鶏肉はうすいそぎ切りにし、マヨネーズを全体になじませて5分おく。
- ②細かくしたコーンフレークをまぶし、オーブントースターで10分程度焼き、しあげに塩・こしょうを少々ふる。



#### ♪作ってみよう⑥♪ 給食の人気メニュー

### 「かみかみサラダ」 副菜

#### 子ども1人分材料目安

- きゅうり 1/4本 ○キャベツ 1/3枚
- ロースハム 1/2枚 ○油 少々
- ゆでた豆やチーズの角切り・くだいたアーモンド  
ちりめんじゃこ 少々
- ドレッシング（酢小さじ1/2・砂糖・食塩・こし  
ょう少々を混ぜる）

#### 作り方

- ①きゅうりは縦1/4に切り、1cm位の厚さに切る。  
キャベツ、ロースハムは2cm角に切る。ちりめん  
じゃこはフライパンに少量の油をしいてカラカラ  
に炒っておく。
- ②食材をすべて混ぜ、ドレッシングをかける。

※会津若松市学校給食「今日の献立」(Instagram)より抜粋し、  
作り方をアレンジしました。

### 「ひみこののはがいいぜ」と覚えよう！

- ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉がはっきり  
の 脳の発達  
は 歯の病気を予防  
が がんの予防  
い 胃腸の働きを促進  
ぜ 全身の体力向上・全力投球  
(かみしめる力がつき、力を出せます)
- よくかむと  
いいことが  
たくさんあるよ

◎おやつは時間と量を決めて、3回の食事でとりにくいものを食べる「補食」と考えて、不足しがちな栄養素を多く含む食材を活用しましょう

過不足を確かめるには、チェック表  
「チェックしてみましょう！今日の食事」が便利（福島県作成）  
※PDFがダウンロードできます



## 成長期に不足しがちな栄養素とその栄養素を多く含む食品の例

### カルシウム

乳・乳製品、骨ごと食べる魚、小松菜、厚揚げ

### 鉄

アサリ（貝）、カツオ（赤み魚）、がんもどき（大豆製品）  
脂の少ない肉（赤み肉）

### 食物繊維

野菜（ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、芋類、青菜など）  
果物、おから、押し麦



## とりすぎている栄養素とその栄養素を多く含む食品の例

### 食塩

インスタントラーメン、梅干し、さきいか  
みそ、しょうゆ



### 脂質

生クリーム、バター、牛脂（ヘッド）、豚油（ラード）  
クロワッサン、チョコレート、デニッシュパン、からあげ、カレールウ

**水分補給はお茶か水（甘くないもの）にしましょう。**

500mlの果汁入り清涼飲料水には約60gの糖類が含まれています。



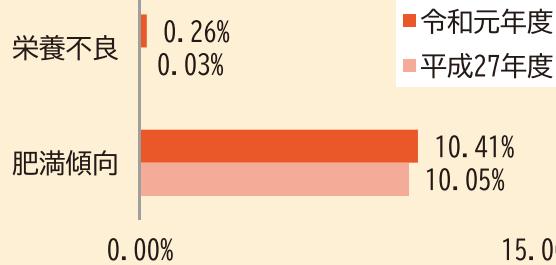
## ◎体格について正しく理解します

子どもの肥満、栄養不良（やせ）は、どちらも、成長に影響がある重要な健康課題です。

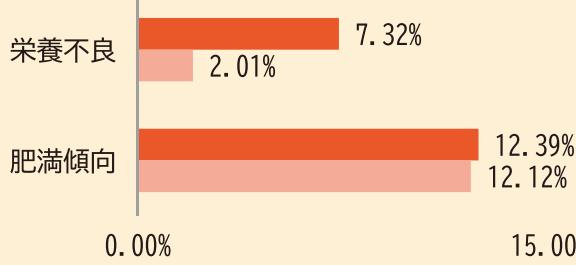
- ・福島県の児童・生徒の肥満傾向児出現率は全国に比べて高い状況が続いている。（R5.3現在）  
健康診断・身体計測の時の計測値で自分の体格を確認し、必要時には医療機関を受診しましょう。
- ・会津地域における子どもの栄養不良・肥満の傾向は、どちらも増加傾向にあります。

学校における肥満対応ガイドライン（福島県教育委員会）

### 小学生（栄養不良・肥満傾向）



### 中学生（栄養不良・肥満傾向）



（「学校保健調査（統計）」福島県学校保健会北会津支部養護教諭部会）



若者期（主に19歳から39歳）

## 三食を“きちんと”食べるあいづっこ

成長を支える各栄養素を過不足なく摂取するとともに、自立した生活を送ることが求められる時期です。

食生活を含めた生活リズムが乱れやすい時期でもあり、歯と歯ぐきの健康に気を配り、活動量の違いや、個人に合った栄養摂取ができるように進めます。

また、妊娠期における母体や胎児のための栄養のとり方や、子育て期における子どもの成長に必要な栄養や食事のとり方について知ることも必要です。

食に関する理解を深め、自ら食を選択し、望ましい食生活を実践していく力を身につけ、次世代につないでいく役割を担っています。

参考資料

「第2次健康わかまつ21計画」  
(中間評価)  
会津若松市ホームページ



会津若松市版「みんなで食育」  
会津若松市ホームページ



会津の家庭料理をつくってみよう  
「ごづゅ」にチャレンジ！(YouTube動画)  
会津若松市



### ◎より良い食習慣を続けます

栄養の過不足を考えて、うす味で、体格・体調に合わせた食事をします。より良い食習慣を続け、次世代に継承しましょう。

緑黄色野菜（特にブロッコリー／やくきたちなどの菜花類）は、体に大切な栄養素を多く含むので毎日食べましょう。

会津若松市オリジナル  
食育ピクトグラム  
**「栄養バランスの良い食事」**  
バランスを考えて食べて健康に。



♪作ってみよう⑦♪

### 「いわしのかば焼き」 主菜

#### 1人分材料目安

- いわし開き 1切れ100g程度) ○小麦粉 少々
- みりん 大さじ1 ○しょうゆ 小さじ1 ○すりおろししょうが 少々

#### 作り方

- ①ビニール袋にいわしと小麦粉をいれ、いわしに小麦粉をまぶす。
- ②フライパンで①を焼き、\*最後にみりん・しょうゆ・しょうがで味付けをする。

\*減塩ポイント：表面に味をつけることで、少ない調味料でも満足感を得ることができます。



### ◎「葉酸」を意識して食べましょう

食事からの葉酸の積極的摂取は、脳卒中の発症率や心筋梗塞など循環器疾患の死亡率の減少との関連があります。

また、妊娠前後には、食事に加えてサプリメントも摂ることにより胎児の神経管閉鎖障害のリスクが低くなります。

本市の20・30歳代の22%の女性は、葉酸が「不足・やや不足である」と推測されています。  
(令和2年調べ・会津若松市)

#### 葉酸を多く含む食品例

野菜（菜の花、ほうれんそう、ブロッコリーなど）、枝豆  
18~49歳女性の1日当たり推奨量240μg (マイクログラム)

\*妊娠を計画している女性、妊娠の可能性がある女性及び妊婦は、胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減のために、1日400マイクログラムの摂取が望されます。



### 台所は「こころ」の成長にも大切な場所

調理を簡単だと感じるかどうかは、調理体験と大きく関係します。  
大人になったら自然に料理が作れるようになるということはありません。  
子どものころから失敗を繰り返しながら、いろいろなコツを身につけていきます。  
そして「おいしかったよ」と言ってもらうと、またチャレンジしたい気持ちもわいてきます。  
周りの人人がそんな声かけをすることも大切な食育の一つです。

## ◎定期的に体重を測り、体格指数（BMI）を参考に運動習慣や食事・間食（おやつ）内容、菓子類などのとりかたを見直します

※目標とする体格指数（BMI） [18歳から49歳目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省]

**体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI** (ボディ・マス・インデックス kg/m<sup>2</sup>) が

**18.5以上25未満**であることが目安です。（18.5未満はやせ・25以上は肥満）

### →自分のBMIを計算してみよう

例：64kg ÷ 1.60m(160cm) × 1.60m(160cm) = BMI 25.0kg / m<sup>2</sup>(肥満)

47kg ÷ 1.60m(160cm) × 1.60m(160cm) = BMI 18.4kg / m<sup>2</sup>(やせ)

## ○BMI 18.5未満・栄養不良（やせ）の人が多い年代です。

※栄養不良は、生理不順や将来の骨粗しょう症の発症リスクとなるほか、中高年からの体重増加は体脂肪の割合が高い「サルコペニア肥満」を招き、インスリン抵抗性と関連する代謝異常や、高齢期の日常生活動作の低下の原因となる可能性があります。（「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省より）

## ○アルコールの適正量を知り、週に連続して2日以上、 アルコール類を飲まない休肝日をつくります

お酒は20歳を  
過ぎてから

- ・1日当たり純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。「危険な量の飲酒」\*は男性の14.6%、女性の9.1%に認められ、最も危険な量の飲酒をしている年代は、男女ともに40歳代・50歳代でした。（平成28年度国民健康栄養調査）
- ※「危険な量の飲酒」：生活習慣病のリスクを高めるとされる、男性40g/日以上、女性20g/日以上の純アルコール摂取に該当する飲酒。
- ・特に最近は、「ストロング系」と呼ばれる9%のチューハイが増えています。

500ml缶1本で純アルコール量36gを含むため、「危険な量の飲酒」になりやすく、注意が必要です。

（「日本人の飲酒傾向」アルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症依存症対策全国センターホームページより）

※アルコールについて学ぶための教育用ツールで正しい知識を持ちましょう  
「ビールすごろく」（特別認可法人ビール酒造組合ホームページ）



「日本人の飲酒傾向」ホームページ  
(アルコール健康障害・薬物依存症・ギャンブル等依存症依存症対策全国センター)



### ♪作ってみよう⑧♪

#### 「けんちんうどん」 **主食** **主菜** **副菜**

##### 1人分材料目安

○豚肉（こま切れ）70g ○さといも 小2個 ○大根 20g ○こんにゃく 25g  
○にんじん 10g ○ごぼう 10g ○だし汁 250ml ○うどん 1玉  
○みそ 大さじ1/2 ○しょうゆ 大さじ1/4

##### 作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にねぎ以外の野菜、豚肉、だし汁を入れ、アツを取りながら煮込む。
- ③野菜が煮えたら、調味料を入れて味を調整、うどん、ねぎを入れてさらに煮込む。
- ④器に盛り付け、好みで七味唐辛子をかける。





成年期（主に40歳から64歳）

## 自分で“選んで・作って”食べるあいづっこ

参考資料

健康づくりプロジェクト  
会津LEAD  
(会津若松市ホームページ)



社会における活躍や責任が更に増し、生活環境の変化も激しい時期です。

特定健診の結果から、自分の食習慣を振り返り、食材や料理を自ら選んで作って食べる世代です。

若者期とともに、子育て世代として、次世代へ望ましい食習慣をつないでいく役割も担っています。



### ◎特定健診・がん検診・歯科検診を受け、早めに病気は治療し、運動習慣や食事・間食(おやつ)内容、菓子類などのとりかたを見直します

※目標とする体格指数（BMI）〔50歳から64歳目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省〕

**体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI** (ボディ・マス・インデックス kg/m<sup>2</sup>) が

**20以上25未満**であることが目安です。

### ◎「減塩」して食べます

- 会津若松市民は、食塩をとりすぎている方が多いことが推測されています。  
食塩は男女ともに、調味料からの摂取が多いため、  
使いすぎ・かけすぎに注意しましょう。  
麺類のスープや煮物、漬物、各種魚料理（干物・煮魚など）からの摂取も多いようです。  
これらの料理・食品の、食べすぎ・飲みすぎ・（調味料の）かけすぎに注意が必要です。

#### 1日当たりの食塩相当量の目標量

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

高血圧重症化予防の方：6.0g未満

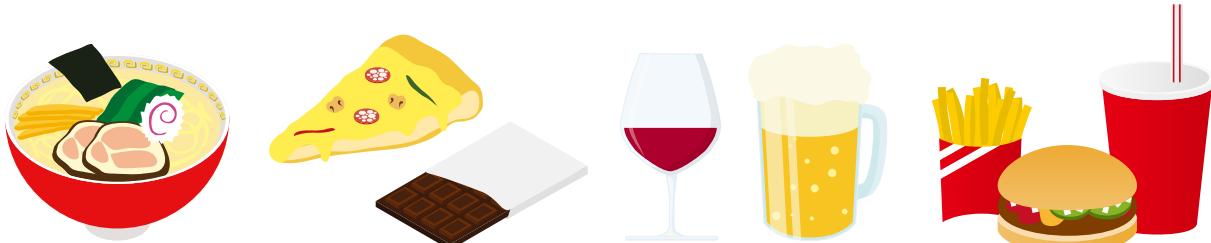
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

### ◎食事は15分くらいかけて食べます

- 食べる速さが速い方は、男性と肥満の方に割合が高い現状です。  
食べる時間が長すぎる（1時間以上）場合は、虫歯や食べすぎ、アルコール類の飲みすぎにつながりやすくなります。

### ◎寝る2時間前の飲食は控えます

- 寝る2時間前の飲食は肥満につながることがわかっています。  
20歳代から40歳代にその割合が高いため、習慣化しないように注意しましょう。



## ◎より良い食習慣のための調理スキルや、会津の家庭料理のつくりかたを次世代に伝えていきます

- ・「自分で主食とおかずを組み合わせた食事を、買ったり調理したりして用意できる」子ども（中学3年生）は全体の83.9%であり、会津の郷土料理「こづゆ」について「食べたことはあるが作ったことはない」子ども（中学3年生）は70.9%でした。（令和3年調べ・会津若松市）  
地域の子どもたちと一緒に、会津の郷土料理について調べたり、作ったりしてみましょう。
- ・調理経験は自分への自信や、多様な価値観を持つことにつながります。
- ・サードプレイス※をつくり、食生活改善推進員活動に参加するなど、地域の食育に関わってみましょう。

※サードプレイスとは「自宅や学校、職場とは別の居心地のいい場所」を指し、特に都市で生活する人にとって大切な場所とされています。

### ♪作ってみよう②♪

#### 会津の家庭料理「こづゆ」 副菜

##### 4人分材料

○里芋 200g ○糸こんにゃく 80g ○干し貝柱 15g  
○干ししいたけ 2枚 ○乾燥きくらげ 8g  
○豆駄(まめふ) 5g ○人参 20g ○だし汁 3カップ  
○きぬさやなどの青菜 15g  
○調味料 (酒 大さじ1・しょうゆ 小さじ2・塩 小さじ1/2)

##### 作り方

- 1干し貝柱と干ししいたけは、前の日の夜から水につけておく。  
乾燥きくらげは洗って水につけてやわらかく戻す。貝柱、干ししいたけ、きくらげの戻し汁は鍋にいれておく。
- 2里芋は一口大に、糸こんにゃくも食べやすく切り、さっと茹でる。
- 3うす切りにした人参とともに、鍋で①②をだし汁で煮たら、調味料をいれる。
- 4水につけてからしぶった豆駄を加え、ひと煮立ちしたら「お平(おひら)」(漆器の器)に盛り付け、茹でて斜め切りにしたきぬさや(さやえんどう)などの青菜をのせる。



会津の家庭料理をつくってみよう  
「こづゆ」にチャレンジ！編  
(YouTube) 会津若松市



## 生涯を通じて、歯と口の健康を守ることは大切です

歯と口の健康を守ることは、栄養を摂取するだけでなく、食事を楽しむ、会話をするなど豊かな社会生活を営む上で重要な役割を果たします。

よく噛んで食べることで、唾液が分泌され、消化吸収が促進されるだけでなく、食材本来の味、噛みごたえなどを通じて、食事の満足度が高まることで食べすぎを防ぎ、脳の働きも活発になります。

乳幼児期・少年期は、あご、口腔の成長に合わせて、食べる機能を獲得していきます。

また、若者期・成年期においては、よく噛んで消化吸収を助けることは、健康につながる大切なことです。

高齢期においては、活力ある生活のために、噛む力や飲みこむ力を維持することが重要です。

いつまでもおいしく食べ、元気に生活するため、子どもから大人まで、歯と口の健康に目を向けることはとても大切です。





## 高齢期（主に65歳以上）

# 自分のからだに“合わせて”食べるあいづっこ

社会的な役割や生活基盤、身体機能が大きく変化していく時期です。

からだの変化や疾病の状況に応じて、栄養バランスよく食べる、自分に合った食材や調理法を選んで食べることが大切です。高齢社会においては、食べものをかむ力・飲みこむことを維持するなどの介護予防のための食育が必要です。

地域における食育活動の担い手としての活動が期待されています。

### 参考資料

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」  
(厚生労働省)



「第2次会津若松市食育推進計画」  
(会津若松市)



○定期的に体重を測り、目標とする体格指数(BMI)より増減したら、活動量や食事・間食(おやつ)の内容を見直します

※目標とする体格指数(BMI) [65歳以上目安・「日本人の食事摂取基準2020年版」厚生労働省]

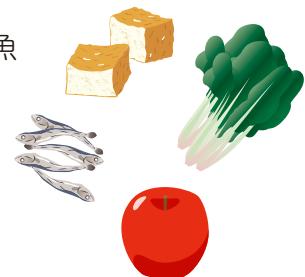
**体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI** (ボディ・マス・インデックス kg/m<sup>2</sup>) が  
**21.5以上25未満**であることが目安です。

○加齢により不足しがちな栄養素を多く含む食品は、間食にも食べましょう。

※太字は特におすすめです。



乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）、骨ごと食べる魚  
小松菜、厚揚げ、アサリ（貝）、カツオ（赤み魚）  
**がんもどき**（大豆製品）、脂の少ない肉（赤み肉）  
野菜（ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、芋類、青菜など）  
果物、おから、押し麦



○健康診査・がん検診・歯科健診を受け、病気やむし歯・歯周病等は早めに治療しましょう（介護予防講座などに参加します）

・フレイル（虚弱）、サルコペニア（筋肉減少症）※に注意しましょう。

※フレイルとは、老化に伴い筋力や活動が低下している状態、サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能が低下している状態をいいます。

・オーラルフレイル※に注意しましょう。

※オーラルフレイルとは、食べ物をかんだり飲み込んだりする機能が低下しつつある状態をいいます。

オンライン介護予防講座  
(会津若松市)  
・オーラルフレイル予防編ほか



○ボランティアや地域活動等に参加しましょう

・食育は取組みやすく、参加しやすい活動のひとつです。



会津若松市オリジナル食育ピクトグラム  
「生産から消費まで」  
生産や加工、流通などをイメージして食べ物を大事にいただくことが大切です。



# みんなで食育



## ◎わたしたちのまちで作られている食材を知り、感謝して食べます

- ・食材を購入するときには、会津産に目を向けてみましょう。



### 野菜はどうやってつくられているのかな？



次年、土の中から茎が出てきます。  
大きくなる前に収穫します。



収穫したアスパラガスの長さや太さをそろえています。  
これがお店へ出荷され、私たちの食卓へと届きます。



### 収穫



### 流通



## ◎消費期限・賞味期限について知り、適量を購入し、無駄なく食べます



袋や容器をあけない今まで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「安全に食べられる期限」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。



袋や容器をあけない今まで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、いたみにくい食品に表示されています。

※作ってから3ヶ月以上もつものは、「年月」で表示することもあります。  
この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

もし、食べ残し・使い残しがでたらきちんと分別して廃棄しましょう。

注目しよう！食べ物のこと  
「消費期限と賞味期限」など  
(農林水産省)



創刊号 会津若松市ごみ情報紙 <b>へらすべえ</b>																																									
SDGs 令和3年9月号 No.1																																									
知りましたか？ 会津若松市民1人1日あたりの ごみの排出量は、 <b>全国ワースト10位</b> ！																																									
令和元年度1人1日あたりのごみの排出量																																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>下位順</th><th>都道府県名</th><th>市区町村名</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>ワースト1</td><td>大阪府</td><td>泉佐野市</td></tr> <tr><td>2</td><td>大分県</td><td>別府市</td></tr> <tr><td>3</td><td>北海道</td><td>函館市</td></tr> <tr><td>4</td><td>茨城県</td><td>水戸市</td></tr> <tr><td>5</td><td>宮崎県</td><td>都城市</td></tr> <tr><td>6</td><td>福島県</td><td>郡山市</td></tr> <tr><td>7</td><td>千葉県</td><td>木更津市</td></tr> <tr><td>8</td><td>鳥取県</td><td>米子市</td></tr> <tr><td>9</td><td>北海道</td><td>苫小牧市</td></tr> <tr><td>10</td><td>福島県</td><td>会津若松市</td></tr> <tr><td>14</td><td>福島県</td><td>福島市</td></tr> <tr><td>49</td><td>福島県</td><td>いわき市</td></tr> </tbody> </table>			下位順	都道府県名	市区町村名	ワースト1	大阪府	泉佐野市	2	大分県	別府市	3	北海道	函館市	4	茨城県	水戸市	5	宮崎県	都城市	6	福島県	郡山市	7	千葉県	木更津市	8	鳥取県	米子市	9	北海道	苫小牧市	10	福島県	会津若松市	14	福島県	福島市	49	福島県	いわき市
下位順	都道府県名	市区町村名																																							
ワースト1	大阪府	泉佐野市																																							
2	大分県	別府市																																							
3	北海道	函館市																																							
4	茨城県	水戸市																																							
5	宮崎県	都城市																																							
6	福島県	郡山市																																							
7	千葉県	木更津市																																							
8	鳥取県	米子市																																							
9	北海道	苫小牧市																																							
10	福島県	会津若松市																																							
14	福島県	福島市																																							
49	福島県	いわき市																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>上位順</th><th>都道府県名</th><th>市区町村名</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>ベスト1</td><td>東京都</td><td>小金井市</td></tr> <tr><td>2</td><td>静岡県</td><td>掛川市</td></tr> <tr><td>3</td><td>東京都</td><td>日野市</td></tr> </tbody> </table>			上位順	都道府県名	市区町村名	ベスト1	東京都	小金井市	2	静岡県	掛川市	3	東京都	日野市																											
上位順	都道府県名	市区町村名																																							
ベスト1	東京都	小金井市																																							
2	静岡県	掛川市																																							
3	東京都	日野市																																							

●令和2年度の「1人1日あたりのごみ排出量」1,241gでした。

目標値970gまで、あと271gの減量が必要です。

●271gってどのくらい？

271gは、およそリンゴ1個分の重さです。

もし、市民全員が毎日、ひとりリンゴ1個分のごみを減らせば、目標を達成できる計算になります。



### 効果のある取組



お菓子の箱やティッシュの箱、封筒、はがきなどの「雑がみ」は分別して、「古紙類」として出しましょう。



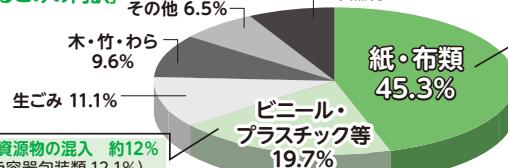
白色トレイやお菓子の袋などの「プラスチック製容器包装」も分別しましょう。



3キリ(使いきり、食べきり、水切り)を徹底して、重量を減らしましょう。



#### [燃やせるごみの内訳]



●うち資源物の混入 約26% (段ボール 2.6%、新聞・チラシ 4.8%、雑誌・コピーペーパー 15%、空き箱 3.8%)

会津若松地方広域市町村圏整備組合環境センター「令和2年度燃やせるごみの組成検査より」

## 目指す姿 食で育む「こころ」も「からだ」も たくましく生きるあいづっこ

「あいづっこ」は こどもから大人までの全市民を指し、市民一人ひとりが健康でいきいきと暮らすことができる姿をイメージしています。



### 食育ってなに？

「生きる上での基本であって、教育の三本柱である知育・徳育及び体育の基礎となるもの」「様々な経験を通じて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することができる人間を育てること」

(食育基本法前文より)

### 第二次

#### 会津若松市食育推進計画とは

○本市の食育推進の方向性やめざす姿を示し、市民みんなで取り組む計画です。

○健康長寿を目指し、災害や新型コロナウイルス感染症のような急激な社会環境の変化への対応など、さまざまな出来事に立ち向かうことのできる“たくましさ”を身につけるための食育に取り組みます。

○本計画の期間は令和3年度から令和7年までの5年間の計画です。

### あなたの食育・メモ

あなたの体験した取組や活動をメモしておきましょう

#### ◆活動×メモ

-----  
-----  
-----

#### ◆取組×メモ



##### 【楽しい食事】

食事は楽しく、そしておいしく食べができるようなひと工夫が大切。



##### 【栄養バランスの良い食事】

バランスを考えて食べて健康に。



##### 【生産から消費まで】

生産や加工、流通などをイメージして食べ物を大事に。

会津若松市オリジナル食育ピクトグラムより

#### ◆やってみた！×メモ

No.	料理名など	ページ	やったら〇
①	手作りだし	P 1	
②	1歳児の朝ごはん	P 2	
③	ひとつ豆腐ハンバーグ	P 2	
④	ほうれんそうのおにぎり	P 2	
⑤	鶏肉のコーンフレーク焼き	P 3	
⑥	かみかみサラダ	P 3	
⑦	いわしのかば焼き	P 5	
⑧	けんちんうどん	P 6	
⑨	会津の郷土料理こづゆ	P 8	
⑩	レツツ！こぼりんダンス	—	

子どもも大人も楽しくからだを動かそう！  
みんなで「レツツ！こぼりんダンス」  
会津若松市ホームページ



表紙デザイン協力：会津大学短期大学部 産業情報学科 デザイン情報コース 高橋ゼミ（伊藤大翔さん）

発行 令和5年3月 会津若松市健康増進課

〒965-8601 会津若松市東栄町3番46号

電話番号 0242-39-1245

