

大切です。

毎日の食事

毎日の食事は、私たちの心と体をつくる大切なものです。食を知り、考え、選び、楽しむこと。その積み重ねが、私たちの健やかな暮らしをつくっていきます。今回の特集では、気軽に始めることができる「食育」と、地域で食を支える人たちの「活動」を紹介します。

問い合わせ 健康づくり課



全ての世代に関わる食育

食育とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識や食べ物を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育は生涯にわたって続く基本的な営みであり、次の世代へもつながっています。そのため、食育は、子どもだけでなく、あらゆる世代に必要とされています（下図）。

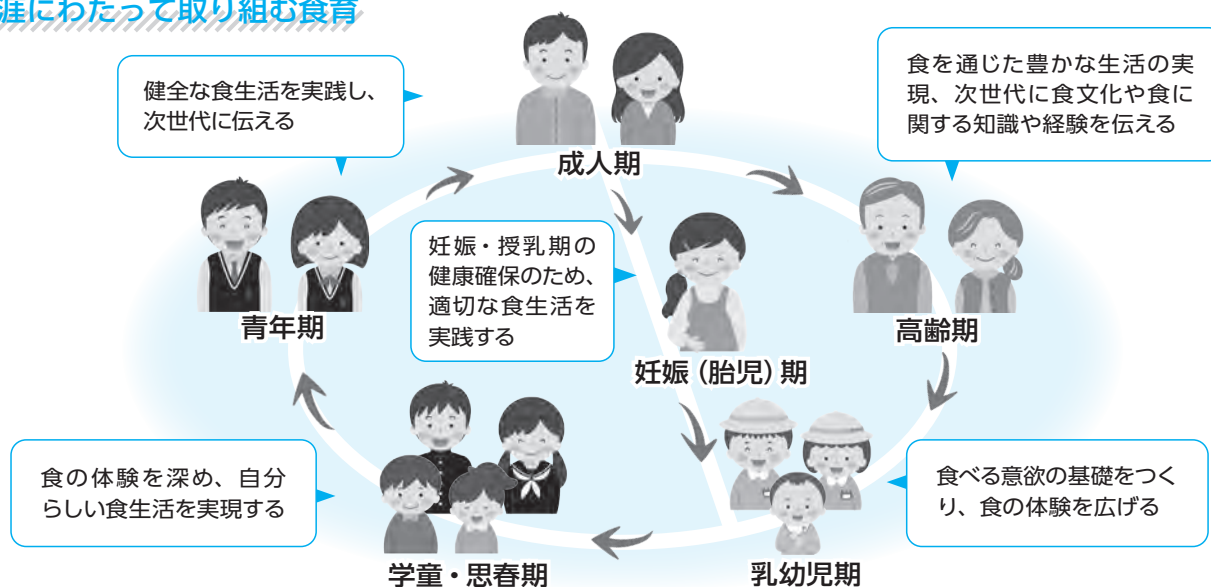
私たちは日々、何かを食べることで心と体を育んでいます。「食べる力」は「生きる力」を培います。一生を健康的に過ごすため、毎日の食事を大切に、自分に合う取り組みから実践していきましょう。

全国的に食育が進められています

国は、食育を総合的・計画的に推進するため、平成18年に「食育推進基本計画」を策定しました。令和8年に定められた「第5次食育推進基本計画」では、食や農に関する学びの充実、大人の食育の推進、生産者と消費者のつながりを深める取り組みの拡大を重点に、家庭や学校、地域などでの食育が推進されています。

町も国の「第5次食育推進基本計画」を踏まえ、食を通じた健康づくりに取り組んでいます。

生涯にわたって取り組む食育





今すぐできる!食育のススメ



食育は、毎日のちょっとした工夫から始まります。ここでは、第5次食育推進基本計画の個人目標の中から、今日からできる取り組みを紹介します。できることから少しずつ取り入れ、健康で豊かな食生活につなげていきましょう。

1 バランス良く食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、さまざまな栄養素をバランス良く取ることができます。



2 楽しく食べよう

家族や友達など、誰かと一緒に食事をする「共食」は、食事の楽しさや人とのつながりを感じる機会になります。



3 ゆっくり、よくかんで食べよう

よくかんで食べると満腹感が得られ、食べすぎ防止になるほか、食べ物を細かくすることで、消化・吸収を助けます。



4 食べ物を大切にしよう

買いすぎや作りすぎに気を付け、食品ロスを減らしましょう。また、賞味期限の近いものから消費しましょう。



5 地域の食材を食べよう

地元の新鮮な食材を選ぶことで、生産者を応援することにつながり、地域の活力になります。

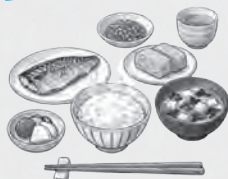


岡垣町健康づくり 10 カ条

国の取り組みを踏まえ、町でも健康づくりを進めています。町が策定した健康増進計画では、住民が特に取り組むべき健康づくりのテーマを10カ条にまとめています。今回は、その中から食に関する2つの項目を紹介します。

第2条 朝食を毎日とうろう

朝食には、一日を元気に過ごすためのうれしい効果がたくさんあります。毎日朝食を取る習慣を身に付けましょう。



- 必要な栄養素や食品がしっかり取れる
- ブドウ糖が補給され、集中力がアップする
- 睡眠の質向上やストレス軽減につながる

第3条 3食に野菜をしっかり食べよう

いつもの食事に、1皿野菜料理をプラスして、一日に必要な野菜の摂取量350gを目指しましょう。

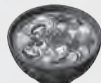
野菜料理の例



カボチャの煮物
野菜量 100 g



キノコのバター炒め
野菜量 75 g



具だくさんのみそ汁
野菜量 75 g



冷やしトマト
野菜量 100 g

1977 (昭和 52) 年

岡垣町食生活改善推進会発足

戦後の食糧不足による栄養問題を改善するため、健康な生活に必要な正しい知識や技術を学び、地域で実践する団体として全国各地に会が誕生しました。岡垣町でも、地域住民の健康と福祉の向上を目的に設立され、発足当初は10人の会員から活動が始まりました。

1987 (昭和 62) 年

献立表「牛乳乳製品を使ってバランスよく」発行

バランスの良い食事の大切さを分かりやすく伝えました。



1997 (平成 9) 年

おいしいふるさとの米消費推進研修会

県産米を使ったレシピの紹介などを通して、米食の大切さを伝えました。

2011 (平成 23) 年

クッキングブック健康レシピ発行

レシピや知恵を一冊に。



2026 (令和 8) 年 **設立50年目**

50年つないできた「食」のバトン 次の50年へ——

「岡垣町食生活改善推進会」はこれからも食を通じた活動を続けていきます。

食を通して、地域の健康づくりを支えるボランティア団体「岡垣町食生活改善推進会」。食の大切さを伝えながら地域に根ざした活動を続け、今年で設立50年目を迎えます。

1981 (昭和 56) 年

広報おかがきにレシピなどの掲載開始

現在も人気コーナー「ヘルシークッキング」として、家庭の食卓に役立つ情報を届け続けています。
※今月号は17ページ

記念すべき第1回目
レシピ掲載号



昭和56年9月1日発行

1988 (昭和 63) 年

男性料理教室を実施

料理は性別を問わず、みんなで楽しむ時代へ。



1998 (平成 10) 年

栄養関係功労者厚生大臣表彰

長年の活動が認められ、栄誉ある表彰を受けました。

2024 (令和 6) 年

働き世代ヘルスサポーター養成講座実施

塩分計を活用した減塩の普及など、働き盛り世代の健康づくりを応援。



岡垣町食生活改善推進会の皆さん

会長 岩崎喜久子さん

先輩たちから受け継いだ「健康的な食生活を実践し、地域の健康づくりの輪を広げる」という岡垣町食生活改善推進会の理念を、これからも大切につないでいきたいと思っています。

＼会員募集中！／

活動内容など詳しくは町公式ホームページをご覧ください。



食から広がる健康づくり

町では、食育を推進するため、岡垣町食生活改善推進会と連携しながら、地域での食による健康づくりに取り組んでいます。



親子クッキング教室

岡垣町食生活改善推進会の設立 50 年目を記念し、公民館講座として町内の小学生とその保護者を対象に 8 月 1 日・23 日に実施。町内でとれた新鮮な夏野菜を使って、キーマカレーを作りました。親子で一緒に料理をすることで、食の大切さや楽しさを共有し、家庭で食について話すきっかけにもなります。



＼様子やレシピはコチラ／



参加した
親子に
聞きました



吉田美紀さん(母)
親子で料理をする機会は
あまりなかったので、非常
に良い経験になりました。



将基さん(小5)
自分たちで作った
野菜カレーはとても
おいしかったです。



利菜子さん(小2)
家でも野菜カレー
を作って、お父さんに
食べてもらいたいです。



おでかけ!ヘルシークッキング

栄養バランスの良い食事を家庭でも実践できるよう、町内の自治公民館で調理実習を行っています。家庭でも手軽に作れる栄養豊富なレシピを学び、健康的な食生活を実践しましょう。家から一歩出て、地域の仲間と交流しながら楽しく調理・食事することは介護予防にもつながります。



＼様子やレシピはコチラ／



会員に
聞きました



緒方和子さん
みんなで作った料理を食べる「食の交流」が、
自分自身の健康づくりや地域の活性化になっ
ていることを実感しています。



「TRY!スマソる?」の推進

県が実施している「TRY!スマソる?」は、食塩の適正な摂取を通じて、県民の健康づくりを進める減塩プロジェクトです。日頃の食生活から無理なく減塩に取り組んでみませんか。

＼詳しくはコチラ／



参加お待ち
しています!



栄養士 磯邊瞳

バランスの良い食事ってどんな食事?

調理実習を開催!

「健康づくり講演会」の一環で、食と健康を楽しく学ぶ調理実習を開催します。これからの食生活に生かしてみませんか。詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。

と き 12 月 18 日(金)

午前 10 時～午後 1 時

ところ いこいの里



人は一生のうちに、約 9 万回の食事をするといわれています。毎日の「食べる」は、体をつくり、健康でいきいきと過ごすためにも全ての世代にとって重要です。日々の「食」を改めて見つめ、自分のできることから始めてみませんか。

今、「食べる」を
考えてみよう