

# 食は、ひびひびい、まちひびい 「食育推進計画」

南丹市の豊かな食文化を継承しつつ、市民の皆さん一人一人が健康で心豊かに生活していくため、4つの分野から食育に取り組みます。

## (1) 食生活と健康

市民健診の間診票の結果では、バランスの取れた適切な量の食事を1日3食規則正しく食べている人が少ない現状です。特に働き盛り世代では、男女ともに朝食を食べる人の割合が減少しています。

また、南丹市はコメや野菜の生産地であるにもかかわらず、1日に350g以上の野菜を取る人は50%以下という現状です。

減塩を意識した食事や小鉢一皿分の野菜を増やしてみるなど、食を通じて健康な心と体をつくりましょう。

## (2) 食文化の継承

市内各地に、さまざまな伝統食や行事食が引き継がれています。この優れた食文化を次の世代に伝えていくために、若い世代や子どもたちに受け入れられやすい情報発信や継承される取り組みの工夫

が必要です。

地域に伝わる伝統食や行事食などを見直してみましよう。

## (3) 風土を生かした食育

(地産地消)

市内には小規模な朝市の開催地が増え、スーパーなどにも地元産農産物コーナーができたことで地元農家の活性化につながっています。また、さまざまなところで食農体験や交流事業など、実践型の食育が広がっています。

学校や保育所の給食では地元食材を使用し、地産地消を進めていますが、まだ十分に広がっているとは言えない状況です。

地元で採れる食材を知り、「南丹市産」に誇りを持つて、積極的に食卓で活用しましょう。

## (4) 食とコミュニケーション

皆さんは家族や仲間とそろって食事を取る機会がどれだけありますか。

就労形態の多様化や核家族化などにより、広い年代で孤食(一人での食事)が増え、地域とのつながりも希薄になっていきます。

## (7) 生活習慣病の予防

市民健診の結果では、高血圧や糖尿病、脂質異常、心電図異常の割合が高く、年齢が高くなるにつれて有病率も高くなります。

生活習慣病は、糖尿病や高血圧、がん、脳血管疾患、心臓病、脂質異常症、肥満などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、食習慣や運動習慣、休養の取り方、嗜好などに深く関わっています。

生活習慣病の予防は早期からの意識付けや対策が必要であり、その第一歩として、まず健康診査を受けることが大切です。

一緒に料理をする、食卓を囲むなど、「食」を通して家族や仲間、地域のつながりを深めていくことが必要です。

家族や仲間、地域の方たちと一緒に、調理をして食卓を囲む機会を日常に広げましょう。

