



第2次大村市食育推進計画を策定!

平成19年に「大村市食育推進計画」を策定し、様々な取組を行ってきました。しかし、食文化の希薄化や、生活習慣病者の増加など、食をめぐる問題が依然として見受けられます。

食育の基本である家庭において、食卓を囲む「楽食」を通し、食への関心や感謝の心を育み、そして、健康で豊かな活力ある大村市を目指すため、「第2次大村市食育推進計画（H24～28年度）」を策定しました。

計画の詳細は、ホームページに掲載しています。



二次計画では、食育の原点である家庭から生涯にわたり心豊かに健康に暮らせるよう、一次計画からの「おおむらづくり運動」を受け継ぎ、食育を推進します。

その中でも特に、「自分の健康は自分で守る」という考えを基本に、乳幼児期から高齢者まで、市民一人ひとりが、各ライフステージの特徴に応じた健全な食生活を身につけることができるように食育を推進します!

2次計画で、重点的に取り組みます!

- ① 子どもから高齢者まであらゆる世代へ食育を推進!!
- ② 生活習慣病予防・改善のための健全な食生活の実践を!!

「楽食」から元気で豊かな「おおむらづくり」を目指すため…

「おおむらづくり」運動を展開します!

- お** 大村の子どもたちへ食育の5つの力(選択・味覚・料理・感謝・健康)を育みます。
- お** おいしい食事・安全な食材を支える農業・漁業・商業を推進します。
- む** 昔からの伝統的な食文化を引継ぎます。
- ら** 「楽食」で豊かな大村づくりを目指します。
- ず** ずーっと生涯にわたって食育市民運動を続けます。
- し** 市民の心と身体の健康づくりを目指します。

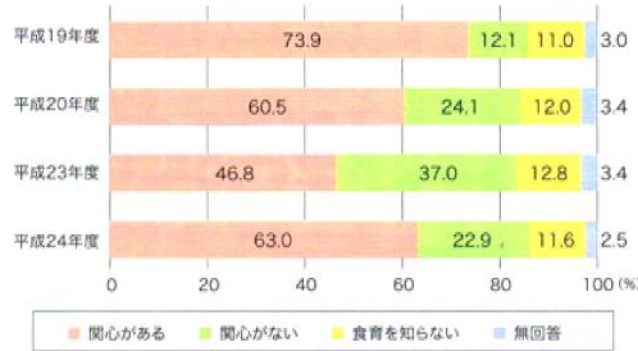


大村市の「食」をめぐる現状

関心度

年々、食育の関心度は低下していましたが、今年度は上昇しています。

食育の認識度と関心度

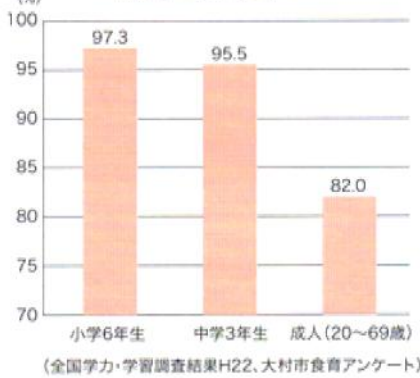


(大村市食育アンケートH19・23・24)

楽食

「楽食」とは、楽しい食事・食卓を意味する、大村市の造語です。一日一回でも一緒に食卓を囲むことは、食事マナーなどを習得する上でとても重要な機会です。

朝食の摂取率

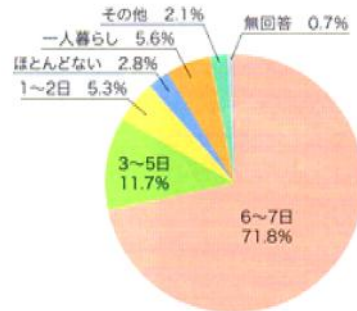


(全国学力・学習調査結果H22、大村市食育アンケート)

朝食の摂取状況

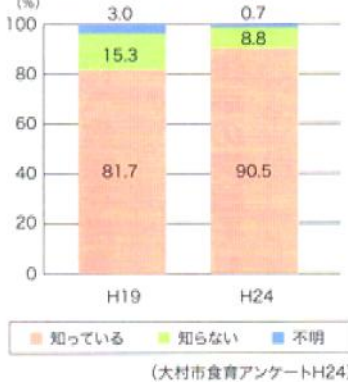
朝食は、一日のスタートの活力として、重要です。小中学生と比べ、成人では、82%と低下しています。

週のうち家族と一緒に食事をとる日数



(大村市食育アンケートH24)

郷土料理の認知度



(大村市食育アンケートH24)

郷土料理の伝承

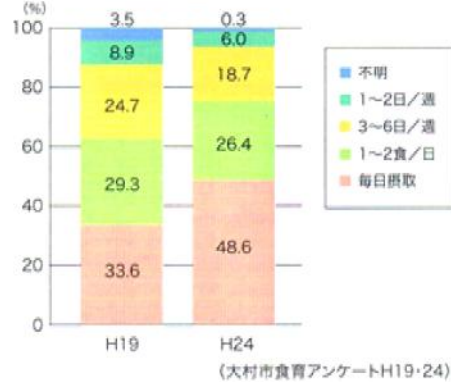
「大村ずし・煮ごみ」など、大村市の郷土料理を知っている市民の割合は増えています。しかし、作ったことのある人は少ない状況です。

郷土料理の内容について



(大村市食育アンケートH24)

野菜の摂取状況



(大村市食育アンケートH19・24)

野菜の摂取状況

野菜は、体の調子を整える働きとしてとても大事な食べ物です。野菜を毎食食べる人の割合は、増えています。国民健康・栄養調査では、長崎県は男女ともに低く、まだまだ野菜の摂取不足と考えられます。

男女ともに約100gの差!!

都道府県別野菜の摂取量 (一部抜粋)

	男性	女性	
1位	長野県(379g)	長野県(353g)	1位
42位	長崎県(274g)	長崎県(258g)	41位
47位	香川県(245g)	徳島県(229g)	47位

(H22国民健康・栄養調査)

向陽高校の食育活動

生徒を見守る、先生からのレポート

「食生活実態調査アンケート」を実施

「朝食の摂取」など全9問。結果は朝食摂取割合は高く、若者の米離れが問題となる中、「御飯」という回答が多いというよい傾向が見られました。また、マイボトル(水筒)の持参率は約50%。糖分の過剰摂取予防やお小遣いの節約の面からも、マイボトルを推進していきたいと考えています。



「長崎県産の魚介類および食材を使った地産地消のすしコンテスト」の開催

調理科2年生で行った「すし実習」の成果を披露するため「すしコンテスト」を開催。コンテストを通して、すしの握り方はもちろん、地元の食材や挨拶の大切さなど様々なことを学ぶよい機会となりました。



●「第6回全国高校生食育王選手権(1・N福井)」で優秀賞を受賞
九州・沖縄ブロック代表として「長崎向陽カールズ(3人組)」が出場しました。結果は「優秀賞」で3位までには入賞できませんでしたが、食の様々な知識や郷土食、栄養面などを研究し、実技も毎日練習したことがとてもよい経験になりました。



「食育の日」 クイズで学ぶ! 大村市の 食・健康!

毎月19日は「食育の日」として定められており、全国で様々な取り組みが行われています。そこで大村市では平成24年度、食育の日に合わせて偶数月(6月・8月・10月・12月・2月)の19日に食育・健康に関するクイズを市民の皆様に向けて発信。全問正解者の中から抽選で、旬の新鮮野菜セットなどをプレゼントしています。

次回クイズ発行日は
2月19日(火)

です。詳しくは市ホームページ、または近くの出張所・よんなっせ食育協力の店で配布するクイズチラシをご確認ください。皆さまからのご応募、お待ちしております☆

心と体をリフレッシュ! 食で健康バスツアー



平成24年9月。晴天の中「大人(40〜74歳)のための食育企画として、生活習慣病の予防・改善を目的としたバスツアーを実施しました。コースは「農林技術開発センター果樹研究部門」の施設見学→おおむら夢ファームシユシユ内のレストラン「ぶどう畑のレストラン」にてランチ→鉢巻山にて最盛期の彼岸花を眺める→「野岳湖」にてきやろっぴー体操と公園内の

ウォーキング→「大村すしを伝えるこし隊」による減糖・減塩大村寿司作りの見学。さらに、バス車内や移動先で栄養講話やクイズ。食・運動・健康に関すること盛り沢山。参加者からは「食について改めて考える機会になった」「リフレッシュになった」「減糖・減塩大村すしは美味しかった」「とても楽しかった」といった意見をいただき、有意義なツアーとなりました。



食改の花道 ～地区での活動～



平成24年度、大村市食生活改善推進協議会は大村の全世代の皆さんに食育が周知されるように、男性料理教室や高血圧予防教室、糖尿病予防教室など様々な講座を開催しました。今年度は初めて行う講座もあり、写真はの一つ、松原地区で行われた「高齢者の低栄養予防・介護食講座」の様子です。これからも様々な活動で、大村の食育を推進していきます。

登録店舗

- 弁当・惣菜さかもと(枚馬場1丁目146の17)
- 居食屋ダイニングペーパームーン(池田2丁目317の1)
- カリイカフエ羹(黒木町58の7)
- 喰い処・飲み処・寿司一角(久原2丁目999の10)
- 自然の味とるーす(東大村1丁目2455の33)
- おむら夢ファームシユシユ(弥勒寺町486)
- 肉のしまだ(本町448の1)
- アルバトロスⅢ(本町458西沢本店大村店内)
- あをば食堂(本町456の1)
- 小梅庵(本町458)
- パフエ&レストランハワイ(東本町374)
- 株式会社やすなが(本町386)
- ジャスパーパーカーリーカフェ(久原1丁目465の1)
- そば処 野岳路(松原1丁目540)



「よんなっせ食育協力の店」を利用しませんか？

市民の健康づくりと地元産品の消費拡大のため「よんなっせ食育協力の店」の登録制度を創設しました。県が実施する「健康づくり応援の店」、「長崎地産地消こだわりの店」に登録している店舗、大村産品の販売コーナーを設けている店舗が対象。食育に関する情報の提供や発信を行っています。「外食したいけどエネルギーや塩分が気になる」、「栄養バランスの良い料理を食べたい」、「地元産の新鮮野菜を買い

たい」などと思っている方は、ご家族やご友人でお気軽にお立ち寄りください。のぼり旗(写真)が目印です。現在、市内の14店舗が登録しています。お店の情報は市ホームページに掲載しています。また、登録希望される店舗は、市ホームページの実施要領をご覧ください。

