

豊かな食習慣を育むために

第3期松本市食育推進計画

「すこやか食プランまつもと」

● 問い合わせ 健康づくり課 (東庁舎2階) ☎34-3217 図39-2523

松本市では、市民一人ひとりが自主的に豊かな食習慣を育み、より実践しやすい取り組みを推進するため、平成30年度を初年度とする第3期松本市食育推進計画「すこやか食プランまつもと」を策定しました。今回は、その一部をご紹介します。

基本理念

「食にかかわる活動をつなぎ、市民一人ひとりの豊かな食習慣を育みます」

新たな取り組み

これまで、食事のバランスを意識した食生活を実践するために、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2食以上はそろえようと「1日2食は3皿運動」(1・2・3でバランスごはん)を推進してきました。

食事をとり、ゆっくりよくかんで食べることは、健康な生活の基本であり、特に、子どもの頃から基本的な食習慣を身につけることが重要です。

第2期計画に引き続き「1日2食は3皿運動」を推進するとともに、より実行しやすい取り組みとして

『おいしく食べよう 具たくさんみそ汁運動』
を加え、「よくかむ」という視点をさらに充実させた『よくかむ30(さんじゅう)かみかみ運動』飲み込む前にあと5回』を柱に、これまでの運動をより実践につなげます。



食育に関するアンケート調査結果

市民を対象に行ったアンケートの結果では、「1日2食は3皿運動～1・2・3でバランスごはん～」を実行している人の割合は、大学生を除くすべての世代で半数程度でした。

また、ゆっくりかんで食べる人の割合は、若い世代ほど高くなっており、小学生で最も高いという結果がでました。

計画の策定にあたり、多くの皆さんにアンケート調査にご協力いただき、ありがとうございました。

「食育に関するアンケート調査結果」の詳細は、市ホームページに掲載しています。

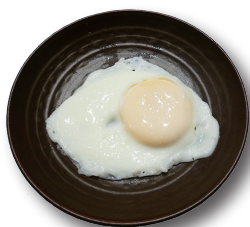
こちらからもご覧いただけます→



おいしく食べよう 具だくさんみそ汁運動

●具だくさんみそ汁1杯で、「副菜」や「主菜+副菜」がそろえられる

⇒ 主食・主菜・副菜の3つのお皿を簡単にそろえられ、時間のないときでも簡単に食事のバランスが整えられます。



主菜

+



副菜

=



具だくさんみそ汁

この1杯で
主菜と副菜が
とれます!!

●松本に由来のある日本古来の調味料である「みそ」を使用し、食文化の伝承を進める

【松本市とみその関係～みその発祥～】

神林に神林山「福應寺」というお寺があります。福應寺は、日本にみそ（金山寺みそ）を伝えた法燈国師生誕の地です。法燈国師は、鎌倉時代に臨済宗法燈派をおこし、本市で唯一、天皇から国師号を贈られた名僧です。法燈国師は43歳のときに宋に渡り、6年間の修行の後、和歌山県の由良で興国寺を開きます。そこで、宋で取得した金山寺みそを醸造し、人々に広まったものが現在のみその始まりといわれています。（取材：神林福應寺）



神林福應寺

よくかむ30（さんじゅう）かみかみ運動 ～飲み込む前にあと5回～

よくかんで食べることを意識するため、「飲み込む前にあと5回」をキーワードにした、より実践へ向けた運動です。

よくかんで食べると
全身の健康の保持増進につながります

生活習慣病の予防

早食いを防ぐ

消費カロリーが
増加

食べ過ぎ・
ドカ食い予防

薄味・少量で満足感
(唾液の分泌により)

食欲を抑制する(神経ヒスタミンが分泌)

口の病気を
予防

胃腸での消化・
吸収を助ける

脳の働き
を活発に
する

姿勢がよいと、しっかりかめるとともに
安全に食べることができます

机の高さは ひじを
曲げて乗せるのに
ちょうどよい高さ

頭をやや前に倒して
背筋を伸ばす
(背中ピーン)

机とおなか
はこぶしひとつ分
あける
(ゲーひとつ)

深く腰かける
(おしりズリズリ)

足が床にしっかりついている
(足はペタン)