

## 第3次千葉県食育推進計画 (2016年12月策定)

### 基本目標

「ちばの恵み」を取り入れたバランスの良い食生活の実践による生涯健康で心豊かな人づくり

「ちばの食育」推進のためのキャッチフレーズ  
**ちばの恵みで まんてん笑顔**

### 3つの施策の方向性

- (1) 生産から食卓まで食のつながりを意識した食育の推進
- (2) 子供から高齢者まで各世代に応じた食育の推進
- (3) ちばの食育の推進体制強化



## 健康ちば21 (第2次) (2013年3月策定)

### 基本理念

県民が健康でこころ豊かに暮らす社会の実現

総合目標 1. 健康寿命の延伸 2. 健康格差の実態解明と縮小

### 総合目標を達成するための4つの柱

- I. 個人の生活習慣の改善とそれを支える環境の整備
- II. ライフステージに応じた心身機能の維持・向上
- III. 生活習慣病の発症予防と重症化防止
- IV. つながりを生かし、健康を守り支える環境づくり

「目指そう！**元気ちば**」を合言葉に、  
県民の健康づくりを推進していきます。

食事は減塩 (**げんえん**)

運動 (**うんどう**) は+10 (プラス・テン)

休養 (**きゅうよう**) は睡眠でしっかりと

地域 (**ちいき**) の人とつながって

延**ば**そう健康寿命!



# 1. 食べることは楽しいこと よく噛んで味わいましょう

食事は、離乳食を食べ始めてから生涯にわたって行います。食べることの楽しさとよく噛んで味わうことの大切さを伝え、生涯にわたって豊かな食生活を推進しましょう。

家族や仲間と楽しい会話を弾ませながら、食べ物をよく噛んで、味わって食事をすると、食べ物のおいしい味や香りが口や鼻に広がり、こころもからだも元気になります。

食べることが、いくつになっても楽しいことであるためには、いろいろな食べ物を知って、その特徴を理解し、自分にとって望ましい食べ方（種類、量、形状など）がわかることが大切です。年齢に応じて望ましい食べ方はゆるやかに変化します。

離乳食を食べ始めてから2歳頃までの食生活は、保護者の手助けが必要です。離乳食を通じて、食べ物を噛んで飲み込むことや食べ物の味を覚えます。乳歯の生え方、唇や舌など口の動きに合わせて、子どもの食べる力を育てましょう。

3歳頃には乳歯が生え揃い、大人と同じようなものが食べられるようになります。

家族と一緒に食事で、食べ方や新しい食材を学び、「おいしいね」「うれしいね」の優しい言葉をそえて、食べる楽しさを伝えましょう。

よく噛むことは、早食いや食べ過ぎ防止にもなります。食材を大きめに切ったり、歯ごたえのある食材を取り入れたり、噛むことを促す工夫により、子どもの頃から、生活習慣病予防のためにも、よく噛む習慣を身に付けましょう。

成人すると進学や就職などで生活環境が変わり、自ら食事を選択することが多くなります。外食や中食の機会も増えるので、3食バランス良く、野菜と減塩に気を付けて食事をとりましょう。

また高齢になると食事量が減りがちです。おかずもしっかり食べて、多様な食品を味わいましょう。

楽しく食事をすることは、食欲がすすむきっかけになります。家族や仲間と食事を一緒に食べ、楽しく会話したり、美味しい料理を食べに出かけたり、市販の弁当や惣菜を購入しに出かけたり等、外出することも食事を楽しむコツです。

食事を楽しみ、健康に配慮し、多様な食品を味わって食べましょう！

