



健康づくりは毎日の食生活から 日本型食生活を知ろう 主食＋主菜＋副菜2～3品＋汁物

ごはん、パン、
麺・パスタ

魚、肉、卵、
大豆料理

野菜、きのこ、
いも、海藻料理

みそ汁、
スープ

この組み合わせに気をつけて、「主食」「主菜」「副菜2～3品」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。外食やお惣菜を選ぶ際も組み合わせに注意しましょう。生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスといわれています。
日本型食生活は、「ごはんを中心に、魚、肉、野菜、海藻、豆類、牛乳・乳製品、果物など多様な食品を組み合わせた食事スタイルで、「和食」の基本形というべきものです。

日本型食生活

今後5年間の食育の推進に関する基本的な方針と具体的取り組みについて策定した「第2次あわら市食育推進計画」では、基本目標として、「食に関心を持ち、正しい知識を学ぶ」「食を選ぶ力を高め、地産地消を推進する」「食の力を暮らしに生かす」「楽しく、しっかり食べて、心身ともに元気に生きる」「食を取り巻く環境を大切に、食文化を伝えていく心育てる」の5項目を挙げています。

「食」は人が生きていく上で欠かせないものであり、命の源ともいえます。あわら市は、美しい日本海や静かな湖清らかな川、緑豊かな山々など豊かな自然環境に恵まれています。そして、これらは私たちが誇れる財産でもあります。この豊かな自然の中で育った農産物や畜産物を「食べる（いただく）」ことで、私たちは生きる力を育み、食文化を築いてきました。

このような状況の中、私たち一人一人が食への感謝や理解を深め、生涯にわたって心身ともに健全で、豊かな食生活を実現することが大切です。そして、その取り組みこそが「食育」であるといわれています。

しかしながら近年、社会環境が目まぐるしく変化する中、ライフスタイルや価値観が多様化し、食を取り巻く環境も大きく変わってきました。脂質の取りすぎや野菜不足による栄養の偏り、朝食の欠食といった食習慣の乱れが目立つようになり、糖尿病や高血圧症といった生活習慣病が増加しています。

食育であかるい未来 元気なあわら



第2次あわら市食育推進計画
基本理念

- 自然の恵みに感謝する心をはぐくむ
- 食を大切にする心をはぐくむ
- 郷土の食文化を伝えていく心をはぐくむ