

「食育」は大人こそ!

意識してみない? 自分の食事と健康



仕事や家事で
精いっぱい...

自分の健康は後回し

食事の支度が
大変...



大人の食育チェック!

普段の食生活を振り返って、
できていることをチェックしてみましょう。



Q1



主食・主菜・副菜を
意識している



Q2



毎回の食事に野菜
料理を食べている

減塩



Q3



減塩を
心がけている



Q4



ゆっくりよく噛んで
食べている



Q5



食の安全に
気をつけている



Q6



地元の食材や季節の
食材を取り入れている



Q7



食品ロス削減を
心がけている



Q8



和食や行事食等を
大切にしている



Q9



家族や仲間と
食事を楽しんでいる

ちょっとした心がけと工夫で、
健康的で、心豊かな食生活が送れます!
将来の自分の健康や家族のためにも、
今の食生活を大事にしませんか?



藤沢市公式キャラクター
ふじキュン♡

チェックがつかなかった
ところを意識しよう!
食改善のヒントは、
次ページを見てね♪

忙しい人こそ、“健康”を意識しよう



忙しい生活を送っている人は、自分の健康管理が後回しになりやすい状況です。
そんなときこそ、しっかり食べて、健康な体と心を保ちましょう。

Q1 にチェックがつかなかったあなたへ

「主食・主菜・副菜をそろえる」、それだけで栄養バランスが良くなります。



◆忙しい時の食事

- 料理にカット野菜、缶詰、冷凍食材を利用する
- 便利な調理器具を活用する
- 余裕があるときに作り置きをする
- レトルト食品、総菜を上手に取り入れる
- 外食でも、主食・主菜・副菜を意識する

Q2とQ3 にチェックがつかなかったあなたへ

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、生活習慣病予防に役立ちます。
また、野菜に含まれるカリウムは、とりすぎた塩分(ナトリウム)の排出を促します。

◆1日分の野菜(350g)の摂取イメージ



野菜摂取の目標量：1日 350g 以上

食塩摂取の目標量：男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満

◆おいしく減塩するポイント

- だしをとる
- 調味料をはかる
- 薬味・スパイス・香味野菜を活用する
- 汁物は具たくさんにする
- 麺類の汁は残す
- 漬物や加工食品の食べる量や頻度に気をつける

Q4 にチェックがつかなかったあなたへ

あまり噛まずに食べると、食事を味わうことができず、食べすぎにもつながります。

◆よく噛むことのメリット ◆ゆっくりよく噛むためのポイント

- むし歯や歯周病を予防する
- 唾液の分泌を促し、消化を助ける
- 肥満を防止する
- 噛みごたえのある食材や料理を取り入れる
- 具材を大きく切り、噛みごたえをのこす
- 食事時間を確保し、噛んで味わうことを意識する
- 家族や友人と楽しみながら、ゆっくり食事をする
- 水や飲み物で流し込まない



Q5にチェックがつかなかったあなたへ

食の安全に関する基礎的な知識を身につけ、より良い食品選択につなげましょう。

◆食中毒の予防

- 食中毒菌をつけない、増やさない、やっつける
- 手洗いは、食中毒予防の第一歩

◆確認したい食品の表示

- 消費期限・賞味期限
- アレルギー
- 原材料名
- 栄養成分表示
- 保健機能に関する表示



Q6とQ7にチェックがつかなかったあなたへ

自然や環境にも配慮した食生活で、ふじさわSDGsに取り組みましょう。



◆地産地消のメリット

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 生産者の顔が見える
- 食の大切さを育むことができる

◆食品ロス削減のポイント

- 買い物前には冷蔵庫をチェックする
- 必要な分だけ購入する
- 消費(賞味)期限を理解する

Q8にチェックがつかなかったあなたへ

日本の食文化「和食」には、食材、食べ方、作法等、様々な要素が含まれています。

◆引き継いでいきたい「日本の食文化」

- 食事の挨拶をする
- 郷土食や地域の名産を楽しむ
- 和食器で食事を楽しむ
- 子どもの成長やお祭り、年中行事を守る
- 食事の作法に気をつける
- 季節の行事食でお祝いをする
- 旬の食材を取り入れる



Q9にチェックがつかなかったあなたへ

誰かと一緒に食事をする事(共食)は食育の原点です。

◆共食のメリット

- 食体験が豊かになる
- 食事の作法が習得できる
- 生活リズムが整いやすい
- 食文化の伝承につながる
- 品数が増え、栄養バランスが整いやすい
- 食の知識や興味が広がる



第4次藤沢市食育推進計画

大目標

市民一人ひとりが生涯健康であるために、
自分に適した食生活を送る力を育む

重点目標1

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

めざす姿

- 主食・主菜・副菜を意識して、1日3食バランスよく食べましょう
- 自分に適した食生活（質と量）を心がけゆっくりよく噛んで食べましょう
- 毎日の食事に野菜摂取を意識するとともに減塩を心がけましょう

重点目標2

持続可能な食を支える食育の推進

めざす姿

- 食品ロス削減や地産地消等、食の循環や環境について理解を深め、実践しましょう
- 和食や行事食、食事の作法等、食文化について理解し、次世代へ継承しましょう

大人がめざしたい食生活	青年期 (20～39歳)	壮年期 (40～64歳)
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2食以上食べている	57.2%→ 65%	72.6%→ 80%
野菜料理を1日3皿（210g）以上食べている	20歳以上	21.8%→ 30%
塩分を控えている	25.6%→ 30%	36.9%→ 45%
ゆっくりよく噛んで食べている	36.8%→ 50%	39.4%→ 50%
生活習慣病予防のために普段から気をつけた食生活を実践している	42.3%→ 50%	52.2%→ 60%

第4次藤沢市食育推進計画指標項目より抜粋 現状値（令和5年度）→目標値（令和12年度）

健康づくり応援団協力店「ふじさわベジプラス店」

飲食店、弁当・惣菜販売店、キッチンカーやスーパーマーケット等、健康づくりを応援するお店です。ぜひ、ご利用ください。



藤沢市HP

詳しくは藤沢市ホームページまたは
ふじさわ食育ひろばInstagramをご覧ください。

藤沢市役所健康づくり課
電話 0466-50-8430



@SHOKUJIKU_FUJISAWA