

第 2 期

白馬村食育推進計画

健やかな心とからだを育み、「食」でつながる白馬の「恵（めぐみ）」

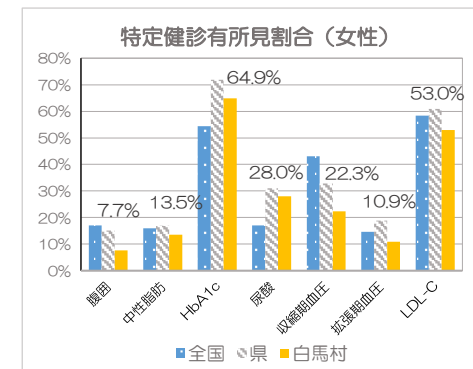
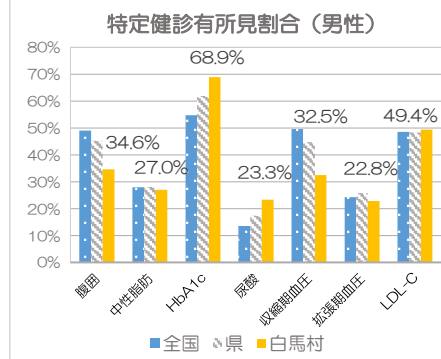
食に対する考えかたや生活習慣が多様化するなか、白馬村では、食に関する正しい知識を選び、健全な食生活を実践していく力を身に着けるための「食育」を推進するとともに、生活習慣病をはじめとする疾病予防、安全安心な食の推進、食を通じた文化の継承を進めるなかで「食育」の一層の推進を図るため、平成 29 年度から 5 年間の「第 2 期白馬村食育推進計画」を策定しました。

今後は、本村の目指すべき基本理念に基づき、村はもちろん、村民・地域・事業者・関係団体等が一体となって本計画を推進していきます。

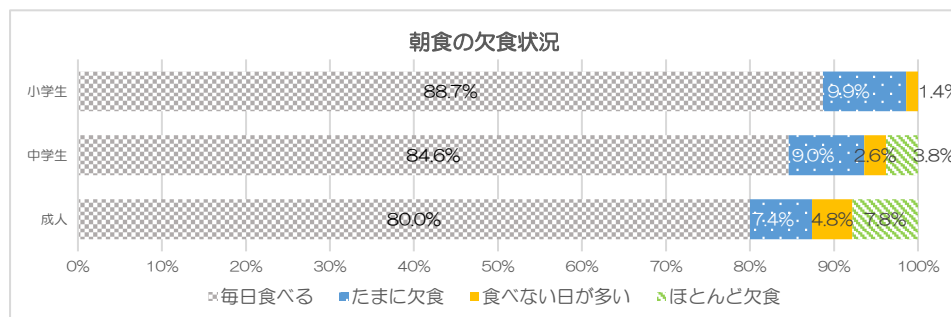
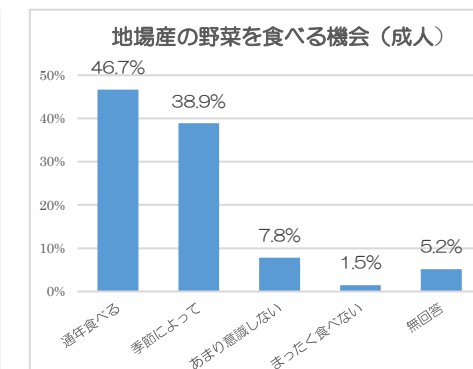
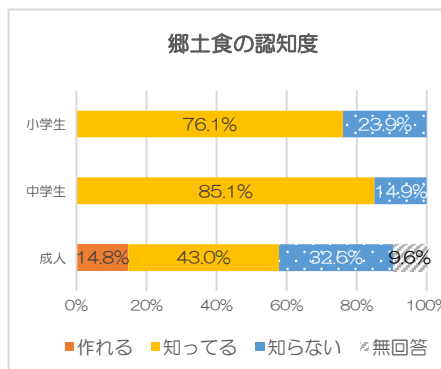
食育ってどんなこと？

- 適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着により、一人ひとりが自ら健康に生活するための力を培うこと。
- 豊かな食経験を通じ、食の大切さや感謝の心、食の楽しみを育み、食を通じた豊かな人間性を養うことで、心身ともに健やかに過ごすために必要な知識や情報を正しく取り入れ、実践すること。

白馬村の現状は？



平成 27 年度白馬村特定健診結果参考



平成 28 年実施「白馬村食に関するアンケート」結果参考
平成 28 年実施「長野県 児童生徒食に関する実態調査」調査結果より抜粋

基本理念：「健やかな心とからだを育み、「食」でつながる白馬の「恵（めぐみ）」

計画の期間：平成 29 年度～平成 33 年度（5 年間）

取組みの目標

村民一人ひとりが、生涯にわたって心身を健康に保ち、豊かな感性を持っていきいきと生活できるように次のような目標をもとに食育の推進を図ります。

生涯にわたる健康につながる食育の推進

～規則正しい生活リズムと望ましい食習慣づくり～

1

生涯にわたり、健康で生き生きと暮らしていくためには、規則正しい食生活を実践していく事が重要です。

そのためには、子供から大人まで、規則正しい生活リズムを中心とし、発育・成長や活動量にあわせたバランスのよい望ましい食習慣を身につけることが大切です。

給食を通じた食事指導や食と健康を考える会による活動などを通して、子供から望ましい食習慣を定着させるとともに、生活スタイルや運動習慣にあわせた生活習慣病予防としての食を、家庭や地域全体で意識づけ、食を通じた正しい生活習慣、食生活の改善を推進します。

健やかな心とからだを育む共食の推進

～食を通じた健やかで心豊かな人づくり～

2

食事は、体を作るための栄養としての役割だけでなく、家族そろった家族団らんやコミュニケーションの場としての食事（共食）から、心を豊かにする役割も果たしています。

また、皆でおいしく楽しく食べるためには、食の大切さや楽しさ等、食べることに感謝の意を持ち、正しい食事マナーなど「食」にまつわる基本を学ぶことも大切です。

食文化の継承と地産地消の推進

～地産地消をすすめる体制づくりと、白馬ならではの食づくり～

3

豊かな自然や気候風土の中で生産された地域の食材を大切に、生産者と消費者及び事業者が連携を深め、安全で安心な「白馬産」農畜産物の生産支援、地域内流通及び消費の拡大、伝統的な食文化の継承を図ります。

また、食の安全に対する意識が高まるなかで、安全・安心な「食」の確保のための体制の強化や、地場産農畜産物の販路の確保、開拓に努めるとともに、「農」と「食」を通じた生産者と消費者の交流を促進します。

計画の推進体制

白馬村の地域特性を活かした計画推進のために、各団体等で行われる食育活動を把握、連携を図ることにより、より効果的な活動が行われるよう、計画的な推進に努めます。



実践しよう！推進テーマ！

村が一体となって目標を達成するために、5 年間の実践的なテーマを掲げました。年度ごとのテーマを普段の生活の中で意識しながら実践してみましょう！

