



ご存知ですか？ みんなで育む「健康こうた21計画」

「幸せな楽しいくらしはまず健康」をスローガンに、生活習慣の改善などを通じて、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上をめざします。そのために町民自らが健康づくりに取り組めるように支援していきます。

この計画の特長として、**子ども、働きざかり、熟年**のライフステージ別に目標を掲げています。



子どもの食生活について

昨年度、小学生・中学生にアンケートを実施したところ、毎食、ちゃ〜んと主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事が出来ている幸田っ子は、小学生で約半数、中学生では約3割でした。**健康の基本である食習慣の基盤をつくる幼児期から3つのお皿をそろえることを意識しましょう。**もちろん、それには、大人の食習慣の見本が必要ですね♪

平成19年度アンケート結果		平成19年度 現状値	平成25年度 までの目標値
毎日朝食を食べる 小中学生の割合	小学5年生	91.8%	増加
	中学2年生	82.5%	増加
毎食、主食・主菜・副菜を そろえて食べる 小中学生の割合	小学5年生	48.2%	60%以上
	中学2年生	33.4%	50%以上

子どもたちの目標：毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよ！

♥家族の支援♥

♥子どもの成長に合わせた食事を作ります。

♥親子で食事づくりを楽しみます。

※『健康こうた21』計画では、目標達成のために、個人の取組みのほかに、周囲の取組み(家族や地域や行政の支援)についても、掲げています。

3つのお皿(主食・主菜・副菜)をそろえよう

栄養のバランスをとるコツは、**主食、主菜、副菜をそろえる**ことです。

主菜

からだをつくるもとのたんぱく質・脂肪の給源の主菜
(肉・魚・卵・豆、豆製品)



主食

エネルギーもとの主食。脳の働きに欠かせない糖質の給源
(ごはん・麺類・パンなど)



副菜

からだの調子を整える働きビタミン・ミネラルをたっぷり含む副菜
(野菜・きのこ類・海藻など)



+



牛乳と果物

1品メニューでも、主食、主菜、副菜を一皿に取り入れることにより、バランスが良くなります。

例：かけうどん → 五目うどん・ラーメン → 野菜たっぷり卵入りラーメン
 ペペロンチーノ → 野菜とベーコンのペペロンチーノ





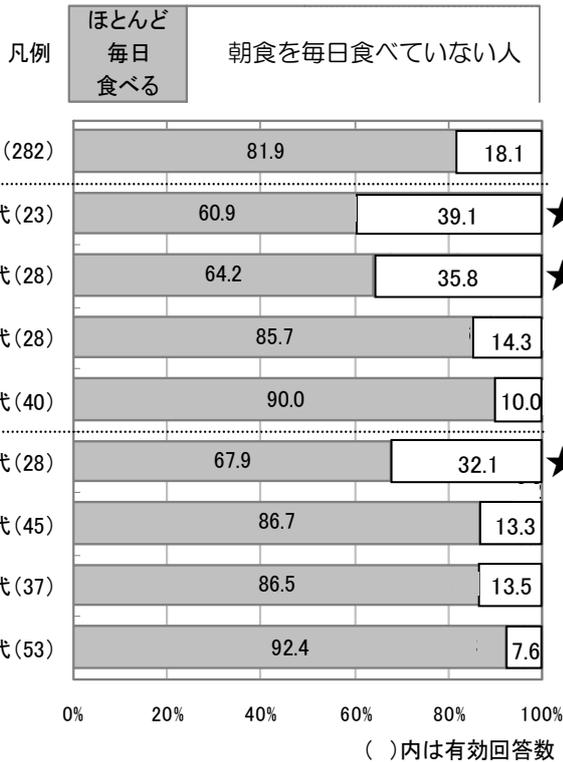
ちなみに、大人の食生活は??



朝食の摂食状況



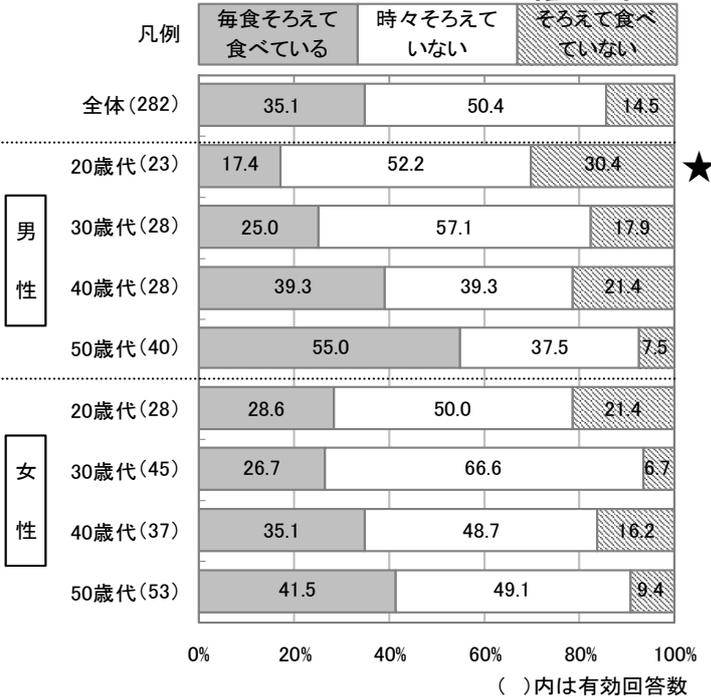
(図1)



主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べる人の割合



(図2)



親世代のアンケート結果

朝食を毎日食べていない人は全体で18.1%であり、**男性20~30代で4割、女性20代で3割**毎日朝食を食べる習慣がない人がいました。(図1)

毎日の食生活で、**主食・主菜・副菜をそろえて食べている人**は全体で35.1%ですが、**男性20代では2割と低率**です。(図2)

その他「1日3食食べていますか」の問いには**毎日3食食べている人**は73.4%ですが、**男性20代では4割と低率**です。

あれれ?子どもの食習慣より大人の食習慣の方がととのっていないね。
子どもたちのお手本の大人ががんばらなくちゃね。
みんなのお父さん、お母さんはどうだろう??



健康こうた21計画のイラストの愛称を募集します!

♥募集方法♥

官製ハガキにて応募または、幸田町ホームページに掲載の応募用紙にてお申込みください。官製ハガキにて応募の場合は、イラスト愛称名、愛称の意味、住所、氏名、年齢、電話番号を必ずご記入ください。ホームページの応募用紙をご利用の場合は、郵便、メール等方法は問いません。※保健センターにも募集コーナーを設けますので直接お申込みも可。

♥応募期限♥

11月14日(金)まで

※11月9日(日)のこうた健康福祉まつりの会場においても、募集コーナーを設けます。

♥応募・問合せ♥

〒444-0113 幸田町大字菱池字錦田84番地
幸田町役場 健康課 (幸田町保健センター内) 電話62-8158

♥採用者には、記念品を差し上げます。



ステキな
名前つけてね!