

ライフステージごとの取り組み

	本人・家庭の取り組み
妊産婦期	・規則正しい食習慣を身につけ、朝・昼・夕の食事をきちんととりましょう ・食事バランスや栄養について理解し、食についての正しい知識や情報を身につけましょう ・妊婦健康診査を受けましょう - 妊娠23週まで⇒4週間に1回以上 - 妊娠24～35週まで⇒2週間に1回以上 - 妊娠36週以降出産まで⇒毎週1回
乳幼児期	■乳児期 ・できるだけゆったりとした環境で授乳し、親子の愛着を実感しましょう ・毎日同じリズムで授乳や離乳食をあげるよう努めましょう ・成長に合わせて授乳や離乳食の回数、進め方を理解し、実践しましょう ・まわりの人は母子を支援し、授乳しやすい環境づくりに努めましょう ■幼児期 ・早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう ・食事のあいさつやマナーを身につけましょう ・食事の時はテレビを消して、会話を楽しみながら食べましょう ・毎日の歯磨き習慣を身に付けましょう
児童・生徒期	・早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう ・家族と一緒に楽しみながら食べましょう ・食事のあいさつやマナーを身につけましょう ・料理を作ったり、後片づけなどの手伝いをしましょう ・残さず食べましょう ・食に関わる全ての人や物に感謝しながら食べましょう ・給食の献立でバランスのとれた食事内容を理解しましょう ・給食で使用されている地域の特産品を知りましょう ・PTAや学校主催で行われる食育に関する講演会や給食試食会に積極的に参加しましょう ・伝統的食文化や家庭に伝わる料理について知り、家庭で料理しましょう ・毎日の歯磨き習慣を身につけ、定期的に歯科受診をしましょう
青年期・壮年期 中年期・高齢期	・規則正しい食習慣を身につけ、朝、昼、夕の食事をきちんととりましょう ・主食、主菜、副菜をそろえた食事をし、生活習慣(高齢期からは低栄養)の予防に努めましょう ・家族や友人と一緒に食べる機会を持ち、楽しんで食べましょう ・伝統的食文化を大切に、次世代に伝えるよう心がけましょう ・積極的に地元食材を購入するなど、地産地消を自主的に行いましょう ・毎日の歯磨き習慣を身につけ、定期的に歯科受診をしましょう ・年に1回、検(健)診などを受けましょう ・食品ロスを減らしましょう ・余った食品はフードバンクを利用して活用しましょう

健康な食習慣に取り組みましょう

1 みんなで楽しく食べよう



みんなで、おいしく食べよう！

みんなで食べるとこんないいことが…

食事のマナーの習得

規則正しい食生活や生活リズム

目標
『家族団らんの食事をしている人の割合(週3日以上)』

70%
(令和7年度)

78%に増やす
(令和13年度)



食文化の継承

健康な食生活

コミュニケーションで心の安定

2 朝ごはんを食べよう



スイッチON！で1日スタート！

朝ごはんを食べるとこんないいことが…

集中力・記憶力がUP

良質な睡眠

排便を促す

生活リズムを整える

朝ごはんを食べる習慣がない方は手軽に食べられるものから徐々に始めてみましょう

STEP1



STEP2



STEP3



目標
『毎日の食事について、毎日またはほとんど毎日3回食事をする』

94%
(令和7年度)

<小学生>

95%に増やす
(令和13年度)

91%
(令和7年度)

<中学生>

95%に増やす
(令和13年度)

3 バランスよく食べよう



炭水化物



たんぱく質



野菜・果物

目指せ！野菜1日350g！



目標350gに対して100g不足しています(令和4年度県民健康・栄養調査)

目標
『メタボリックシンドローム(該当者・予備群)の割合』
(鹿島市国保特定健診受診者のうち)

35%
(令和6年度)

25%に減らす
(令和13年度)

目標
『糖尿病及び予備群の割合(HbA1c5.6%以上)』
(鹿島市国保特定健診受診者のうち)

67%
(令和6年度)

60%に減らす
(令和13年度)

塩分の摂りすぎに注意！

1日あたりの目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満



12 しゅくいく
食育を
いっしょに
推進しよう



6月と11月は「食育月間」

毎月19日と第3金・土・日は「食育の日」

正しい食習慣づくりは、子供だけでなく大人にとっても大切です。
週末にゆっくりご家庭で食育について考えてみてください。

目 標

『食育に関心がある人の割合』

80%
(令和7年度)



85%に増やす
(令和13年度)



第5次鹿島市食育推進基本計画

鹿島市の目指す方向

- ① 食でつながる健康寿命の延伸
- ② 食で育む豊かな心
- ③ 食で学び伝える鹿島の文化
- ④ 安心安全な食の生産と理解
- ⑤ 食育に関する情報提供と交流
- ⑥ 食への感謝と食品ロス問題への認識



乳幼児健診での個別相談



離乳食・幼児食教室



高齢者サロンを対象とした健康教室



ヘルスメイト養成講座



活性化施設活動事業



オレンジ海道を活かす会の収穫祭



学校給食(二十日正月行事食)



なかよし食育料理教室

鹿島市 市民部 保険健康課 健康増進係（鹿島市保健センター）

〒849-1312 佐賀県鹿島市大字納富分2643番地1 TEL:0954-63-3373 FAX:0954-63-2135

第5次鹿島市食育推進基本計画 (概要版)



食育とは？

食育は、生きる上の基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの。

令和8年3月
佐賀県 鹿島市