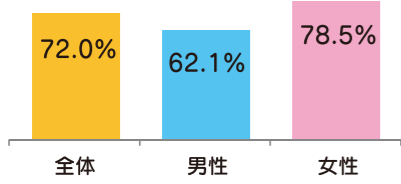


# 大分市の食の現状

市民アンケート等から、大分市の食育に関する状況や課題がわかりました。

## 食育について関心がありますか？

「ある・どちらかといえばある」と回答した人

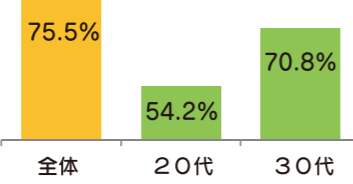


大分市民の「食」に関する意識調査

食育への関心は全体で72.0%となっており、女性が男性を上回っています。

## 朝食を食べていますか？

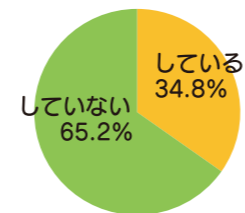
「ほぼ毎日食べる」と回答した人



大分市民の「食」に関する意識調査

20代～30代では、朝食をほぼ毎日食べる人の割合が低くなっており、朝食の欠食が目立ちます。

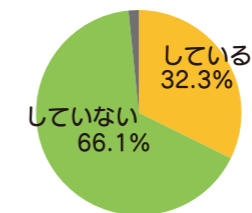
## 食中毒の予防をしていますか？



大分市民の「食」に関する意識調査

食中毒予防を実施している人は34.8%となっており、食中毒予防のためにも正しい知識の普及が必要になります。

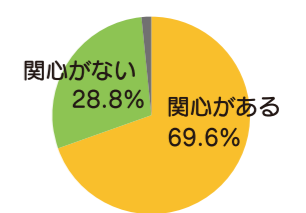
## 地産地消を意識していますか？



大分市民の「食」に関する意識調査

積極的に市内産や県内産のものを購入している人の割合は32.3%と低い状況です。

## 食文化や伝統料理に関心がありますか？



大分市民の「食」に関する意識調査

食文化や伝統料理に関心のある人の割合は69.6%となっており、食文化や伝統料理を受け継ぎ、伝えていくことが重要です。

# 個別目標

いくつできていますか？ □にチェックを入れてみてください。



## 食について考え、健康に配慮した食事を選択する力をつける



### 健康な体をつくる

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識している
- 毎日3食きちんと食べる習慣がある
- 朝ごはんを食べている
- よく噛んで味わって食べている



### 安全に食べる

- 食中毒予防に関する基礎的な知識を持っている
- 食の安全性に関する知識を深めている
- 食品表示に関する知識を深めている



## 食べることができる幸せに感謝し、心豊かに食生活を営む力をつける



### 食と農に関する知識を養い、環境に配慮する

- 地元産の食材を積極的に使い、味わっている
- 農林水産業への理解を深めている
- 食べ物を大切にし、感謝している
- 食材は無駄なく使いきっている



### 食文化を大切にし、食事を楽しむ

- 地域の食文化にふれる機会を持ち、良さを理解している
- 地域や家庭で受け継がれた郷土料理を、次世代へ伝えている
- 家族や友人等との食事を楽しんでいる

# ライフステージごとの食育



## 乳幼児期 0～5歳

- ・早寝・早起きを心がけ、朝食を食べる習慣を身につけましょう
- ・うす味の習慣を身につけましょう
- ・噛む力や飲み込む力の基礎を育てましょう
- ・手洗いの習慣を身につけましょう
- ・食べ物の匂や、地元産の食材に触れる機会をもちましょう
- ・おいしく残さず食べましょう
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶の習慣など食事のマナーを身につけましょう
- ・家族や友人等との食事を楽しみましょう



## 学童期・思春期 6～18歳

- ・早寝・早起きを心がけ、朝食を食べる習慣を身につけましょう
- ・うす味の習慣を身につけましょう
- ・正しいブラッシング方法を身につけ、フッ化物を利用し、むし歯を予防しましょう
- ・料理の体験や手伝いを通して、食品衛生の基礎を身につけましょう
- ・食品表示を理解し、食品の正しい選択ができる知識を身につけましょう
- ・家庭菜園や料理の体験、手伝いを通して、食に関する感謝の心を育みましょう
- ・おいしく残さず食べましょう
- ・郷土料理や行事食に親しみ食文化を学びましょう



## 成年期 19～39歳

- ・朝ごはんを食べ、毎日3食きちんと食べる習慣をつけましょう
- ・減塩の大切さを理解し、うす味を心がけましょう
- ・かかりつけ歯科医をつくり、歯と口の健康を守りましょう
- ・食の安全や食中毒予防などの食品衛生について理解し実践しましょう
- ・食品表示を理解し、食品の正しい選択ができるようにしましょう
- ・家庭・地域の中で様々な食に関する体験をしましょう
- ・食材は無駄なく使いきりましょう
- ・食事のマナーを伝えましょう



## 壮年期 40～64歳

- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事を心がけ、生活習慣病を予防・改善しましょう
- ・歯周病を予防し、歯の喪失を防止しましょう
- ・食の安全や食中毒予防などの食品衛生について理解・実践し、伝えましょう
- ・食品表示を理解し、食品の正しい選択ができるようにしましょう
- ・地元産の食材を積極的に使いましょう、味わいましょう
- ・「もったいない」という気持ちを伝えていきましょう
- ・食事のマナーを伝えましょう
- ・家族や友人等との食事を楽しみましょう



## 高齢期 65歳以上

- ・バランスのとれた食事を心がけ、生活習慣病・低栄養を予防・改善しましょう
- ・口から食べる力や意欲を維持しましょう
- ・食の安全や食中毒予防などの食品衛生について理解・実践し、伝えましょう
- ・食品表示を理解し、食品の正しい選択ができるようにしましょう
- ・地元産の食材を積極的に使いましょう、味わいましょう
- ・「もったいない」という気持ちを伝えていきましょう
- ・地域や家族で受け継がれた郷土料理を伝えましょう
- ・家族や友人等との食事を楽しみましょう