

# 食育ってなあに？

私たちが心身ともに健やかで、生涯にわたり、いきいきと暮らすためには、何よりも「食」が大切です。

しかし、ライフスタイルの多様化や食の多様化が進み、子どもの朝ごはんの欠食や孤食、伝統的な食文化の衰退、食の生産現場と食卓の乖離、食の安全の確保など、食をめぐる様々な問題が生じています。

これらの解決に向け、私達1人ひとりが食べることの意味を理解し、自らの健康を自分で守り、豊かな食生活を営むことができる能力を育むことが「食育」です。

県では、第4次三重県食育推進計画を策定し、家庭から学校、職場も含めた地域の中で、**生涯を通じた切れ目のない取組**を推進しています。この計画では、今まで実施してきた取組に加えて、災害を意識した食の備えやエシカル消費の啓発、持続可能な生産・資源管理の普及、食品ロス削減などにも取り組むこととしています。



みえの食育

検索

## 第4次三重県食育推進計画×SDGs

豊かな「生活」を支える食育の推進

2015年に国連で採択された、「2030年までに達成をめざす17の持続可能な開発目標(SDGs)」の達成に向けて、食育の推進が果たす役割に期待が寄せられています。

第4次三重県食育推進計画では、これまで行ってきた取組とその成果や、SDGsの考え方を踏まえ、「生活」「地域」「環境」の3つの観点から「みえの食育」に取り組むことにより、SDGsの達成に貢献していきます。



豊かな「地域」を支える食育の推進

- ・農林水産業の理解を深める取組
- ・市町食育推進計画の作成支援

豊かな「環境」を支える食育の推進

- ・環境に配慮した食料生産と消費に向けた取組

## 食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、SDGsと食育の関連性をわかりやすく伝えるために、農林水産省が作成したマークです。食育ノートでは各項目にピクトグラムを表示しています。

**1** みんなで楽しく食べよう **共食**  
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。

**2** 朝ごはんを食べよう **朝食欠食の改善**  
朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。

**3** バランスよく食べよう **栄養バランスの良い食事**  
主食・主菜・副菜の組み合わせた食事では、バランスの良い食生活になります。

**4** 太りすぎないやせすぎない **生活習慣病の予防**  
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。

**5** よくかんで食べよう **歯や口腔の健康**  
よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。

**6** 手を洗おう **食の安全**  
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。

**7** 災害に備えよう **災害への備え**  
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

**8** 食べ残しをなくそう **環境への配慮(調和)**  
環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたいります。

**9** 産地を応援しよう **産地産消等の推進**  
地域でとれた農林水産物等を消費することは、地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。

**10** 食・農の体験しよう **農林漁業体験**  
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。

**11** 和食文化を伝えよう **日本の食文化の継承**  
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。

**12** 食育を推進しよう **食育の推進**  
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。