

### 基本理念

食は命の源 心と体を育み 地域をつなぐ  
未来に向けて みんな元気で はつらつ玉村



玉村町マスコットキャラクター「たまたん」

### 基本目標 みんなが取り組む目標

#### 健康に関心を持ち、規則正しい食習慣を身につける

朝食をしっかり食べ、生涯にわたり、規則正しい食生活を続けましょう

#### 栄養バランスのとれた食事を心がける

何をどの位食べるのか、自分に合った食べ方を知り、バランスのとれた食生活を心掛けましょう

#### 料理ができる力を身につける

食に関する正しい情報を選択し、安全で新鮮な食材を選び、自分で調理ができるようになります

#### 育てて収穫する喜びを体験する

米や野菜がどのように育てられているか自ら体験することにより、作る喜びや苦勞を理解しましょう

#### 玉村産の農産物を知り、日々の食材に利用する

玉村町で生産されている食材を知り、日々の食生活に取り入れて、地産地消を進めましょう

#### 食事のマナーを身につける

正しい箸の持ち方や食べる時の姿勢に気をつけ、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう

#### 家族や友人との団らんを楽しむ

家族や友人・地域の人と食卓を囲み、笑顔で会話を楽しみながら、食事をしましょう

#### 食べることへの感謝の気持ちを持つ

食べることは植物や動物の尊い命をいただいていること、食べ物を作ってくれる人に感謝しましょう

#### 玉村町の食文化や食の歴史を知り、伝えていく

学校（給食）や地域で行事食や郷土料理を紹介し、子供たちに伝えましょう

#### 玉村カレー五か条を町全体に広める

毎月19日の「食育の日」を「玉村カレーの日」とし、玉村産の食材を使った料理を作りましょう

### 玉村カレー五か条

- 一 玉村カレーは、玉村町で採れた食材を使うべし  
(食材は何を使ってもよいが、必ず1つは玉村町産の物を入れよう)
- 二 玉村カレーは、自分たちでつくるべし  
(家族や仲間、子供たちと一緒に作ってみよう)
- 三 玉村カレーは、みんなでそろって食べるべし  
(家族や友人と団らんを楽しみながら食べよう)
- 四 玉村カレーは、感謝の心で食べるべし  
(「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずに)
- 五 玉村カレーは、残さず食べるべし  
(きれいに食べて、後片付けもみんなでやりましょう)



# 「はつらつ玉村21(第2次)」

～健康で活力あふれる「玉村町」の実現に向けて～

《玉村町健康増進計画》 みんなが実行できること



玉村町マスコットキャラクター「たまたん」

## は 早起きでゆとりの朝食 1日のスタート

- 朝食をしっかりとする
- 規則正しい食生活を送る
- 1日1回は誰かと一緒に食事をする



## た たばこの害から守ろう大切な人

- 妊婦・子どもの前ではたばこを吸わない
- 吸う場所に配慮する(歩きタバコはやめる)
- 副流煙の方が危険であることを知る
- たばこ依存症は病気であることを認識する



## つ 続けて伸ばそう 口腔ケアで健康寿命

- かかりつけの歯科医を持ち、今ある自分の歯を残す
- しっかり、ゆっくり、よく噛んで食べる
- 丁寧な口腔ケアを習慣化する
- 歯周病が全身に及ぼす影響を知り、早期から予防・治療を行う

## ら らくらくバランス わが家の健康レシピ

- 食事バランスガイドを活用する
- 野菜料理を毎食食べる
- 食品購入時や外食時にカロリーや栄養成分表示を見る
- 地場産の食材を利用する



## つ つくろう私の健康 1人1スポーツ

- 家族や友人、地域の人たちと一緒に運動する
- 近いところへは車を使わず、歩く・自転車で行く
- 地域の運動行事に積極的に参加する
- 1日7,000歩を目標に歩く

毎月 第1日曜日は **健康の日**  
(自ら健康づくりを行う日)

毎月 19日は **食育の日**

## む 無理せず続けて 適正体重維持モード

- 毎日体重をはかる
- 自分の適正体重とBMIを知る  
(適正体重:身長(m)×身長(m)×22)
- BMI: 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)  
(BMI値は22.0が適正)
- 腹囲(おへそ周り)に関心を持つ  
(男性85cm未満、女性90cm未満を目標に)

## ら ライフスタイルを見直して ストレス解消

- 適度に動いてぐっすり睡眠
- 自分に合ったストレス対処法を見つける

