



広島県の食育



～健康寿命の延伸に向けた3つの取り組み～

広島県では平成20年度から広島県食育推進計画を策定し、県民の皆さんにいつまでも健やかな生活を送っていただけるよう、県民、市町、企業・関係機関と連携し、主に以下の3つの取り組みを周知・実践しています。

①1日の食塩摂取量の減少

1食分の塩分が2.6g以下の食事メニューを提供する店舗や、減塩の情報発信に取り組む店舗を「塩分カットばせ！応援店」として認証。広島東洋カープとコラボしたステッカーを交付して、食塩摂取量の減少に取り組んでいます。



県と「健康寿命の延伸」に関する連携協定を締結した地元のスーパーマーケット「フレスタ」で減塩の弁当を県内全域で発売していただき、「塩分カットばせ！応援店」として認証させていただきました。



成人で目標
8g
以下

②1日の野菜摂取量の増加

企業のノウハウを生かした、野菜の摂取と地産地消を呼びかける取り組みを展開しています。今後はご当地サラダの普及も図っていく予定です。



企業と協力して積極的にPR!!

ひろしまサラダで健康寿命を応援!



成人で目標
350g
以上

③毎日朝食を食べる県民の割合の増加

子供や若い世代（20～30歳代）が朝食を食べる習慣を身につけることで1日の生活リズムや栄養バランスを整えられるよう、朝食の大切さや朝食を準備する方法を学べる機会の提供に取り組んでいます。



食のボランティアである「ヘルスメイト」により、若者世代に向けた健康寿命延伸プロジェクトを開催しました。テキストを配布し、朝食摂取を含めた栄養・食習慣の講習会を行いました。

朝食摂取を呼びかけるのぼりを県内各地で掲示しています。

目標
85%
以上



広島県食育推進計画についてはHPをご覧ください。

広島県食育推進計画

