



# ふくしまの食育



## 第四次福島県食育推進計画

基本目標： 食を通して ふくしまの 未来を担う 人を育てる  
～家庭、学校、地域が一体となった持続可能な食を支える食育の推進～

### 基本的施策

健康な心と身体を育むための  
ライフステージに応じた食育の推進

食と農の連携や食文化の継承、持続可能な食料生産と消費に配慮した食育の推進

食の安全・安心に関する知識の普及と理解の促進のための食育の推進

## 福島県食育応援企業団と連携した取組

食品メーカー、小売り業、報道、飲食業など多分野にわたる57社が加入。  
様々な食育活動を実践していただいています。

### 健康づくり＋地産地消の推進「ふくしま健康応援メニュー」

企業等の特色を生かしながら「食事バランスの改善」や「地産地消」を推進する取組。  
メニューは、県のホームページに掲載。学校給食での提供や、県の健康づくり事業で広く活用。



味の素(株) トマトときのこのふわ玉スープ



ホテル華の湯 御湯汁(おみおつけ) ~貝沢山お味噌汁~



カゴメ(株) 豚バラとキャベツのミルフィーユトマト蒸し



中テレッククラブ(福島中央テレビ) 長ねぎと手羽中の重ね焼き



キュービー(株) ビーマンカップのコーンマヨ



キッコーマン(株) 超ホイコーロー風豚丼



(株)にんべん 減塩カレーうどん



大塚食品(株) ほうれん草の卵のつけカレー



ポーキ佐藤(株) ニラたっぷり鶏団子のお味噌汁



(株)Mizkan レンジで簡単! 無限ビーマン



亀田製菓(株) トマトの減塩亀田の柿の種ナムル



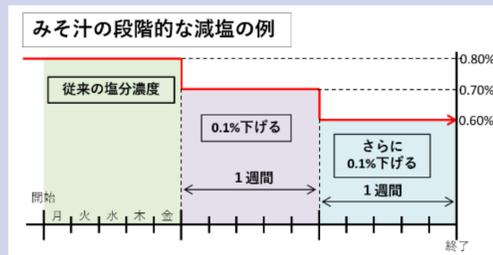
理研ビタミン(株) 三陸わかめのシーチキンサー和えサラダ

## 自然に健康になれる食環境整備を推進しています

「ふくしま“食の基本”」  
＝バランスのよい食事（主食・主菜・副菜）＋減塩

### バランスのよい食事の実践

### 減塩できる環境づくり



減塩後の味付けは  
ちょうどよい 70.7%  
濃い 7.3%

「ベジ・ファースト」  
野菜から食べる、食べ方の提案

### 野菜摂取量の増加と生活習慣病予防（ベジ・ファースト）



- ✓ 毎日の食事をあてはめて、食事のバランスを体験的に学習できる ツール
- ✓ 公立幼小中へ配布
- ✓ 中食・外食のメニュー選択時や、ワンプレートの食事のときも使える考え方

- ✓ 給食施設やスーパーの段階的な減塩
- ✓ 健康への関心の有無によらず、知らず知らずに誰もが減塩できる食環境
- ✓ 減塩＝「ちょうどいい」気づき

- ✓ 食べる順番を変えるだけの手軽さ
- ✓ ベジ・ファーストの実践が野菜の摂取量増加を促進
- ✓ 飲食店の協力で実践を応援
- ✓ インスタグラムや漫画でのPRで、若い世代や働き盛り世代への普及を促進