



# 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59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。



(株)明治  
野菜たっぷり！  
チーズ餃子



味の素(株)  
いろいろ野菜と  
豚肉のごまみそ  
スープ



カゴメ(株)  
ケチャップで  
下味からあげ  
サラダ



中テレックラボ  
(福島中央テレビ)  
トマトとマカロニの  
ミートグラタン



キュービー(株)  
ほうれん草の  
キンシュ風



キッコーマン(株)  
鮭とキャベツの  
ホイル焼き  
きのこソース



(株)にんべん  
白菜とひき肉の  
とろみ汁



大塚食品(株)  
野菜の旨辛煮



ボーキ佐藤(株)  
トマトとニラの  
そうめんチャンプルー



(株)Mizkan  
大根とチキンの  
洋風ビネガー煮込み



理研ビタミン(株)  
かむかむ豚汁

## 自然に健康になれる食環境整備を推進しています

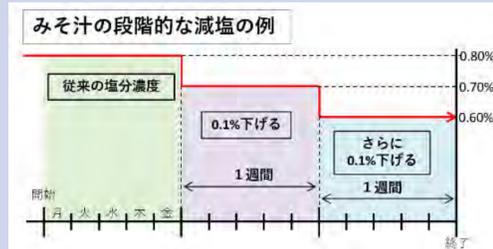
「ふくしま“食の基本”」  
＝バランスのよい食事（主食・主菜・副菜）＋減塩

バランスのよい  
食事の実践

減塩できる  
環境づくり

「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)



減塩後の味付けは  
ちょうどよい 70.7%  
濃い 7.3%



- ✓ 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