



第4次札幌市食育推進計画

基本理念 食を通して豊かな人間性を育みます

第4次札幌市食育推進計画では、市民が「食」に関する様々な知識を身に付け、適切な食品の摂取をするための判断力や技術を養うことで「健全な身体」を培い、「食」に関する人々の苦労や努力、伝統的な食文化を理解することにより、豊かな心を育て、笑顔が広がるまちづくりを目指します。



ライフステージに応じた食育の推進

健康寿命の延伸や持続可能な食生活の推進を目指し、ライフステージやライフスタイルに対応した切れ目のない生涯を通じた食育、また多様な関係機関等と連携した食育の取組を総合的かつ計画的に推進します。

「ウェルネス(健康)」の概念



札幌市の総合計画である「第2次札幌市まちづくり戦略ビジョン」において、まちづくりの重要概念として、ユニバーサル(共生)、ウェルネス(健康)、スマート(快適・先端)を定めており、第4次札幌市食育推進計画は、主に「ウェルネス(健康)」の概念を踏まえて策定しています。

こんな取り組みを始めよう！ 続けよう！

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう
- 朝ごはんを食べましょう
- 適正体重の維持や、減塩等に気をつけた食事をしましょう
- 栄養成分表示を活用しましょう
- 家庭や地域、職場等において、共食の機会を増やしましょう

食の循環や環境・安全を意識した食生活の推進と食文化の継承

- 生産者等への理解を深め、農体験の機会を持ちましょう
- 北海道や札幌市でとれた食材を活用し、栄養バランスを整え、環境に配慮した食生活「さっぽろ食スタイル」を進めましょう
- 食べ残しや食品廃棄などの食品ロスを減らしましょう
- 「食」の安全に関する正しい知識を身につけましょう
- 行事食や郷土料理、だしの文化など、伝統的な食文化について理解し親しむ機会を持ちましょう

食育推進体制の整備

- 食育への関心をさらに深め、様々な世代で食育を進めましょう

このリーフレットに関するお問い合わせは、下記までご連絡ください。

- 中央保健センター TEL 011-205-3352
- 厚別保健センター TEL 011-895-1881
- 西保健センター TEL 011-621-4241
- 北保健センター TEL 011-757-1181
- 豊平保健センター TEL 011-822-2472
- 手稲保健センター TEL 011-681-1211
- 東保健センター TEL 011-711-3211
- 清田保健センター TEL 011-889-2049
- 白石保健センター TEL 011-862-1881
- 南保健センター TEL 011-581-5211

札幌市公式ホームページ
「食育情報」



発行／札幌市保健福祉局 TEL 011-211-3516

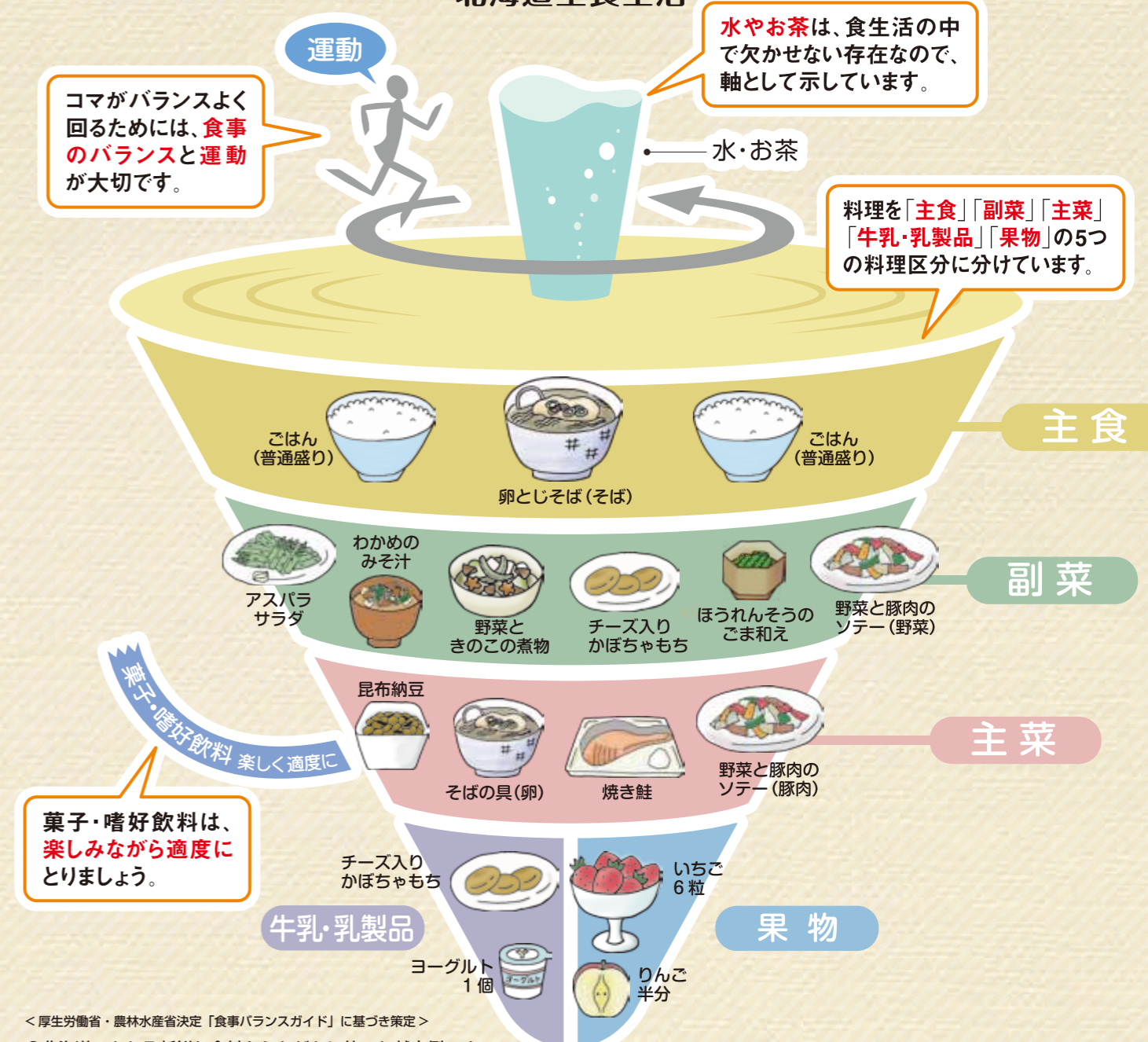
札幌市



「健康さっぽろ21」実現のために

食事バランスガイド

北海道型食生活



楽しく、おいしい健康への食卓

札幌市