

2 食・栄養

- 栄養・食生活は、生命を維持し、健康な生活を送るために欠かせない営みであり、循環器系疾患、糖尿病、がん、肥満等の多くの生活習慣病（注）や生活の質と深い関連があります。

① 市民・地域の取り組み

<市民の取り組み>

（◎：当初5か年において重点的・優先的に取り組むべきこと。「Ⅲ 重点的取り組み」参照。）

【母子（主に、妊娠期から乳幼児期、学童・思春期）】

- ◎ 朝食をきちんと食べよう。
- （中学生以上）朝食の大切さを知り、毎朝きちんと食べよう。
- ゆっくりよく噛んで食べるようにしよう。
- 家族や友人等と楽しく食事をしよう。
- 栄養を考慮してバランスよく食べよう。
- 魚や野菜を中心とした和食の重要性を見直そう。
- 塩分の摂りすぎに注意し、薄味を心がけよう。
- 甘いものは控えよう。

【成人（主に、青壮年期～中高年期・高齢期）】

- ◎ 栄養を考慮してバランスよく食べながら、食生活を楽しまう。
- 朝食は欠かさずきちんと食べよう。
- 家族や友人等と楽しく食事をしよう。
- 野菜を毎食食べよう。
- 果物を食べよう。
- よく噛んで味わって食べ、腹八分目にしよう。
- 塩分の摂りすぎに注意し、薄味を心がけよう。
- 油の摂りすぎに注意しよう。

<地域の取り組み>

- 地域の農家や団体等と連携して、地域の食育の取り組みを進めます。
- 地域で「食」に関する学習講座や料理講習等の自主的な活動を進めます。
- 地元の農産物や商品を活用し、地産地消を促進しながら、「食」の理解を深めます。

② 行政の取り組み

- 西東京市食育推進計画（注）に基づき、食を通じた健康づくりを進めます。
- 農産物直売所の設置、学校給食への地場産農産物の利用拡大等、地元でとれた農産物を地域内で消費する地産地消の取り組みを進めます。

- 保育園や小学校との連携を図り、発達段階に応じた食や栄養に関する健康教育の充実や支援を図ります。
- 栄養や食生活に関する相談や教育を充実し、家庭の食生活での食育の取り組みを推進します。
- 65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯で、バランスの良い食事と見守りのために配食サービスの充実を進めます。
- 家族や家庭での豊かな食の在り方について情報を発信し、家族ぐるみ、地域ぐるみで望ましい食習慣を形成する仕組みづくりの支援に努めます。