

取組みの柱 4

食からはじめる環境づくり

食について正しく判断するための知識を習得できる環境づくり及び、食に対して感謝の念を持ち、理解を深めることができるような取組みをとおして、生活環境改善を推進します。

基本施策

4-1 食に関する場づくりの推進

4-2 食育情報の発信体制の充実

4-3 (重点項目) 食の3R¹⁵⁾の推進

【一人ひとりができること】

- ・情報の出典元はどこかを確認する。
 - ・正しい情報が確かめてから行動する。
 - ・食に関するイベントに参加してみる。
 - ・栄養成分表示¹⁶⁾を良く見て買う。
 - ・食品表示¹⁷⁾の見方を知る。
- ◎食材を多く買いすぎないようにする。
◎もったいないの心を大切にする。



【みんなでできること】

- ・毎月19日(食育の日)は家族で一緒に食事ができるように意識してみる。
- ◎食べきれない食品は、賞味期限がきる前に、必要な人に譲る。



◎…重点項目に該当するもの

↓未病センターかまぐらの様子

コラム 12
基本施策 4-2

“正しい情報”を自分で選択する力

様々な情報が多くある今、私たちは「自分に必要な情報はどれか」「どの情報が自分に合っているか」を見極める力が必要です。情報を選ぶ際には、出典元をよく確認するのも正しい情報を自分で選択する方法のひとつです。専門職(保健師・栄養士)がいる「未病センターかまぐら」もぜひご利用ください。



未病センターかまぐら：健康状態を自分でチェックできる機器が備えられ、その結果に基づいたアドバイスや必要な情報が得られます。
鎌倉市福祉センター1階にあります(平成30年(2018年)3月現在)。

15) 食の3R：買い物、料理、片付けといった一連の流れをとおして環境に配慮した食生活のこと。

Reduce(リデュース)、Reuse(リユース)、Recycle(リサイクル)の頭文字をとって3Rとしている。

16) 栄養成分表示：市販の食品や外食の料理に含まれているエネルギーや栄養成分(たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量など)の量を示したもの。

17) 食品表示：添加物、アレルギー、原産国、アレルギー表示等について示したもの。