



活用編

- 食生活チェックシートの改定にあたって
- 食生活チェックシート
- 食事バランスガイド
- おいしおがま食育レシピ



食生活チェックシートの改訂にあたって

本市の「食生活チェックシート」は食生活のセルフチェックを目的に、健康教育の場で活用できる媒体として、市内の栄養士たちが意見を出し合い、共同で作成したものです。平成16年の作成から、第2期塩竈市食育推進計画策定時の改定を経て、この度、第3期塩竈市食育推進計画の策定にあわせ、一部改定を行いました。

～改定のポイント～

今回の改定では、市民の健康課題や近年の食環境の変化を踏まえ、ライフステージ区分と質問項目、情報提供の内容を見直しました。

ライフステージ区分はこれまで、1区分としていた小学1～6年生を、小学1～3年生と小学4～6年生の2区分とすることで、成長過程に応じた内容となるよう、変更しています。

また、全年代を通じて、バランスの良い食事の意識付けができるよう、主食・主菜・副菜についての質問項目も見直しました。

～今後に向けて～

ライフスタイルの多様化や食環境の変化、生活習慣病の増加に伴い、望ましい食生活や食習慣の重要性がより一層高まっています。

「食生活チェックシート」は自己チェックを基本としますが、今後も関係機関と連携し、普及に取り組むとともに、市民の食からはじまる健康づくりの一助となるよう、定期的に内容の検討や改定を行い、より良いものにしていきます。