

東区役所元気じゃけん食堂事業とは…

広島市では、健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21（第2次）」を策定し、生活習慣病の発症予防と重症化予防に重点を置き、健康寿命の延伸を目標に掲げ、「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる『まち』の実現」を目指しています。

そのためには、日常の食生活や運動など、望ましい生活習慣を定着させることが大切です。

東区役所の職員食堂では、新幹線やマツダスタジアムが一望できる絶好の立地条件を生かして、市民の皆様に、より健康にお過ごしいただけるよう、次の取組を行っています。



東区役所元気じゃけん食堂では（平成27年8月現在）

- 健康定食「元気じゃけん定食※」の提供（月2回）
※エネルギー600kcal以下、塩分3g以下、野菜100g以上の健康に配慮した定食
- 健康情報の発信
- 健康相談&測定会の開催（月1回）を行っています。

「元気じゃけんひろしま21（第2次）」では、市民の皆さんが具体的な目標を持って健康づくりに取り組むことができるよう、次表のような目標を設定しています。

市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標（行動目標）

具体的な目標を持って健康づくりに取り組みましょう。

区 分	次世代 （おおむね0歳～19歳）	働く世代 （おおむね20歳～64歳）	高齢世代 （おおむね65歳以上）
生活習慣病の早期発見・重症化予防	定期的ながん検診・健康診査を受けましょう		
生活習慣等に関わる分野	栄養・食生活	朝ごはんを食べましょう	一日あと一皿、野菜をプラスしましょう
	身体活動・運動	しっかり運動をしましょう	一日あと10分、あとひと駅分、歩きましょう
	休養・メンタルヘルス	早寝早起きをしましょう	十分な睡眠、休養をとりましょう
	喫 煙	受動喫煙を防ぎましょう	
	飲 酒	お酒は適量にしましょう	
	歯と口の健康	きちんと歯みがきをしましょう	定期的に歯科健診を受けましょう
地域との絆の強化	地域の行事・活動にすすんで参加しましょう		

健康を守る食生活

「第2次広島市食育推進計画」より

広島市では、毎月19日（食育の日）を、次の3つの「わ食」を推進する「わ食の日」としています。

和

「わ食」



栄養バランスのとれた日本型食生活

ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使ったいろいろなおかずを組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を実践して、生活習慣病や肥満を予防しましょう。

また、地場産の食材や旬の食材、伝統的な食材を使った「和食」を食べることは、食文化の伝承にもつながります。



輪

「輪食」



食卓を囲む家族の団らん

みんなで一緒に食卓を囲み、楽しく食事をして、家族の絆を深めましょう。

また、家族そろって食事をしたり、子どもと一緒に食事の準備をしたりすることは、食事の所作やマナー、調理技術などを身につけることにもつながります。



環

「環食」



環境に配慮した食生活

「必要以上の食材を買わない」、「食材を無駄なく調理して生ごみを減らす」、「食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して、残さず食べる」など、食べ物を大切に、食生活の面からも、環境へ配慮しましょう。

また、産地からの輸送の距離や時間が短い「地場産の食材」の利用は、CO₂の削減などに配慮した「環食」の実践にもつながります。

毎月19日には、食生活を振り返ってみよう！

- ☐ 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べた
- ☐ 栄養バランスを考えて食べた
- ☐ 行事食や昔から伝わる料理を食べた
- ☐ よくかんで味わって食べた
- ☐ 家族や仲間と一緒に楽しく食事をした
- ☐ 食事中はテレビを消した
- ☐ はしの持ち方に気をつけた
- ☐ 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをした
- ☐ 食材を無駄なく使った
- ☐ 残さず食べた
- ☐ 地場産の食材や旬の食材を食べた

