



「食からつながろう～だれもが楽しくいきいきと～」 はじまるよ！第2次橿原市食育推進計画

令和6年度～令和17年度

「かしはらし」を頭文字として、
推進したい項目を5か条にまと
め、施策の柱としました。

社会の変化と共に私たちの食をめぐる環境も大きく変化しています。
そんな中でも市民が心身の健康と紡がれてきた文化を大切に、
将来へつないでいくことを目指して、この計画が策定されました。



かしはら
しくいく2

橿原市食育5か条



基本理念

食からつながろう
～だれもが楽しくいきいきと～

橿原市食育5か条

施策の柱

施策展開

ライフコースを踏まえた食育の推進
地域における食育の推進

ひとりひとりの人生の、
そのときどきに寄り添い、
生涯を通して
健康寿命の延伸を目指した
取組を実施します。

食から つながろう



市民の皆さまから寄せ
ていただいた食の写真
や、市内での食育の風
景を集めて作られた
シンボルマークです。

「食」という太い幹から
つながり広がる、様々な
テーマを葉っぱとして
基本理念の概念を表現
しました。

乳幼児期 (0歳～6歳)

誰かと一緒に食事を楽しみ
食生活の基礎を身につける

少年期 (7歳～18歳)

食生活の基礎の確立と
自立に向けた実践力を習得する

健康寿命の延伸

妊娠期/青・壮年期 (19歳～64歳)

生活習慣病を予防する
食生活を実践する

高齢期 (65歳～)

低栄養予防を含めた、
健康を守る食生活についての
知識をもつ

はじめよう！ 減塩生活

なぜ減塩？

食塩の摂りすぎ



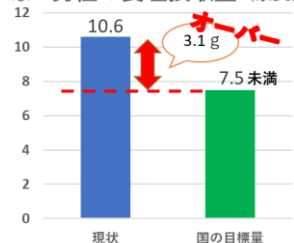
高血圧

動脈硬化が進行し、脳卒中や心疾患などのリスクが高くなる

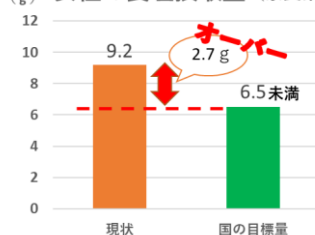


どのくらい摂りすぎてる？

（g） 男性の食塩摂取量（奈良県）



（g） 女性の食塩摂取量（奈良県）



※高血圧・慢性腎臓病の重症化予防のための摂取量は6g未満/日

出典：厚生労働省 国民健康・栄養調査（平成28年）
日本人の食事摂取基準（2020年版）

ステップ1

自分スタイルの 減塩法を選ぶ

□ 麺類の汁を残す

全部残すと、
2～3gほど減塩！



□ 調味料の塩

食塩を多く含む
調味料に気をつける。



□ 加工食品の使い方

ハムやソーセージには、目に見えない食塩が多く含まれています。食べすぎに注意しましょう。



□ 栄養成分表示を確認

栄養成分表示	1食分あたり
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

ここで食塩の量を
チェック

□ 野菜をたっぷり摂取

野菜の摂取で塩分排出！

※野菜に多く含まれるカリウムは体内の塩分を排出する効果があります。腎臓や心臓に病気のある方は医師に要相談。

ステップ2

おいしさのグレード アップワザを取り入れる

塩以外にもおいしさをグレードアップしてくれる食材がいろいろあります。上手に取り入れて、おいしさキープで塩を減らしましょう。

薬味

風味・香り・盛付けの
グレードアップ！

ローズマリー
ローリエ
ねぎ しそ
にんにく
しょうが

うま味

昆布
かつお節
煮干し
干し椎茸・きのこ

新鮮な食材

新鮮な食材は、
それだけで
おいしいパワーを
持っている！
旬の食材もおいしさ
満点！

酸味

酸味と香りで
爽やかな風味をうみだします。

トマト
レモン・すだち
柚子・酢

スパイス・ナッツ類

刺激と食感と香ばしさ。

カレー粉・こしょう
辛子・わさび
とうがらし
くるみ・ごま