

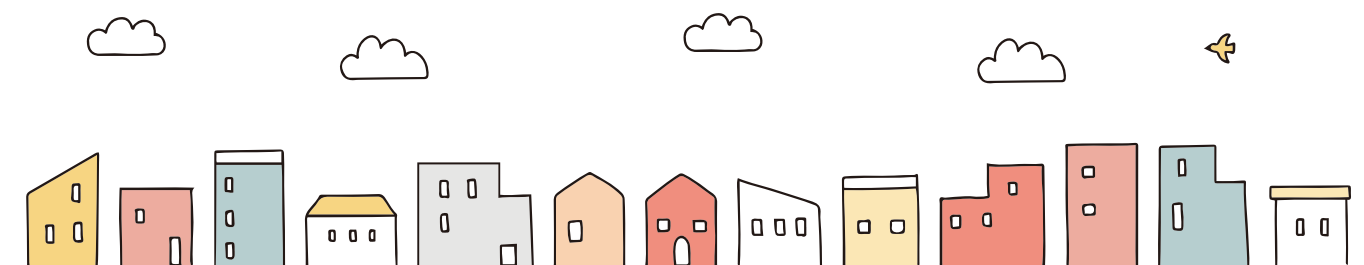
ヘルスアップぷらん

【令和6(2024)年度～令和11(2029)年度】

【概要版】



あなたが主役 みんなで広める 健康づくり



計画策定の趣旨

古賀市の健康増進計画と食育推進計画をあわせ、市民が自分の健康に関心を持ち、生涯にわたって健康な生活を続けているまちをめざして策定しました。

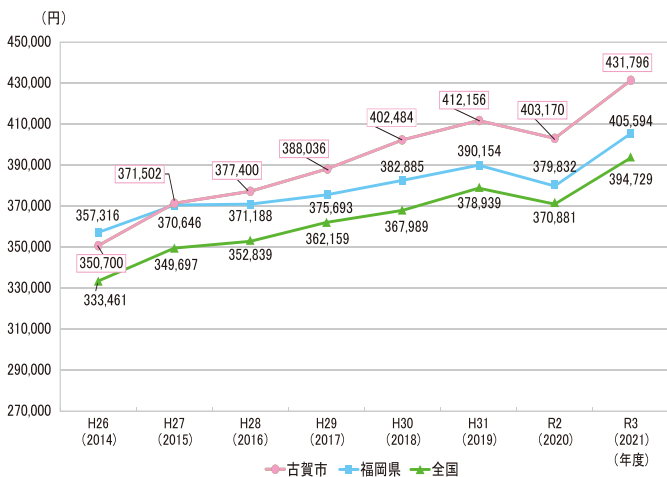
計画の期間

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度までの6年間とします。

本市の健康を取り巻く現状

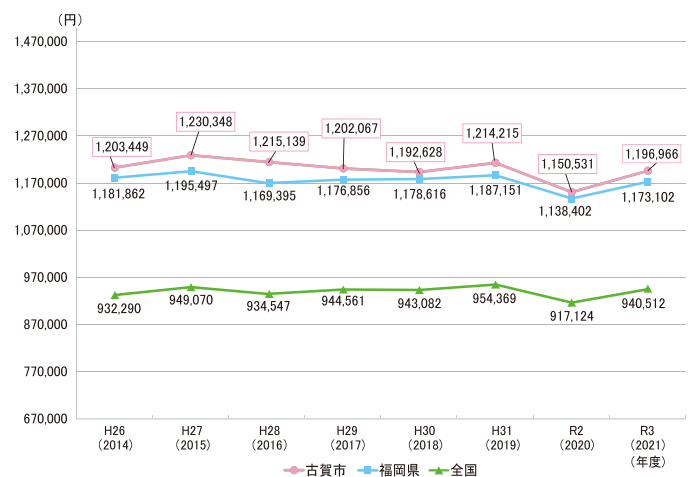
- ① 少子高齢化が進み、一人あたりの国民健康保険被保険者や後期高齢者の医療費など社会保障費が年々増加しています。

〈 国民健康保険被保険者一人あたりの医療費推移 〉



資料：福岡県 国保医療費及び後期高齢者医療費の現状

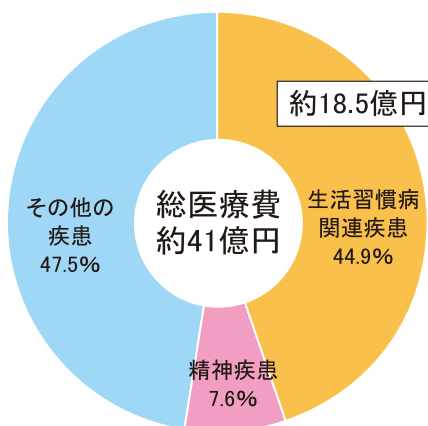
〈 後期高齢者被保険者一人あたりの医療費推移 〉



資料：福岡県 国保医療費及び後期高齢者医療費の現状

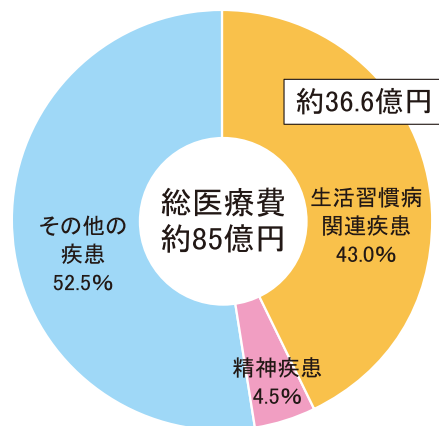
- ② 高血圧や糖尿病などの予防可能な生活習慣病関連疾患による医療費が、国民健康保険、後期高齢者医療保険ともに総医療費の約4割を占めています。

〈 令和4(2022)年度国民健康保険総医療費に占める病態別割合 〉



資料：KDB システム (令和4年度累計)

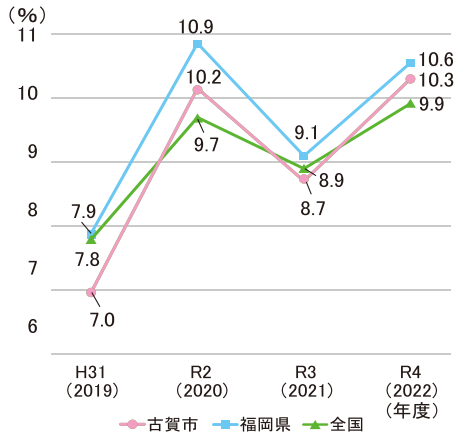
〈 令和4(2022)年度後期高齢者総医療費に占める病態別割合 〉



資料：KDB システム (令和4年度累計)

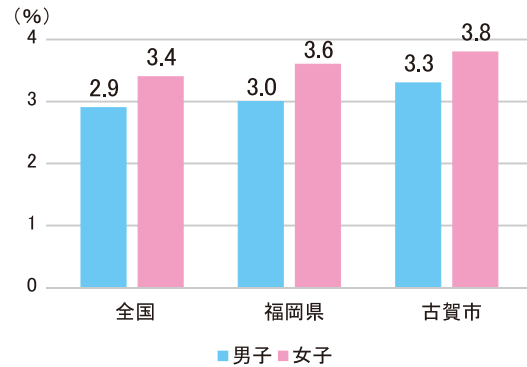
③小学生の肥満傾向児が増加している一方で、中学生女子の痩身傾向児の割合が国や福岡県よりも高い状況です。

〈小学生の肥満傾向児の出現率の推移〉



資料：(全国・福岡県) 学校保健統計調査
(古賀市) 学校健診結果

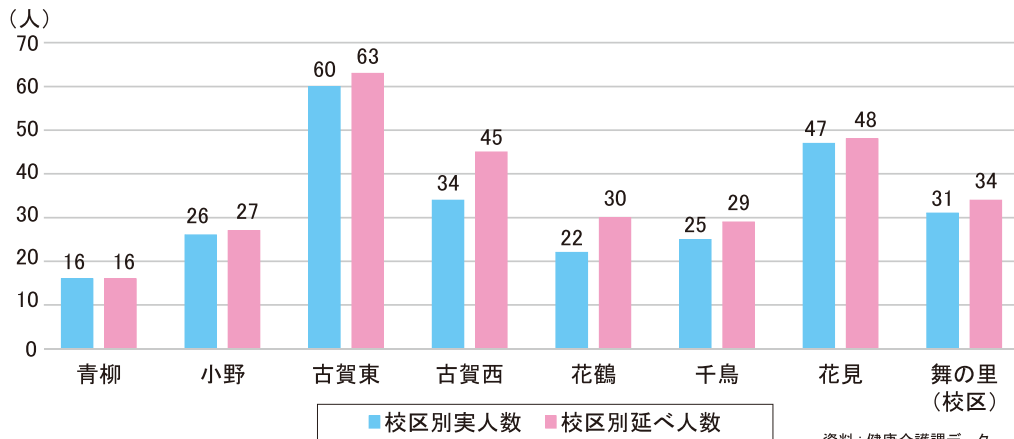
〈中学生の痩身傾向児の出現率(男女別)〉



資料：(全国・福岡県) 学校保健統計調査 (令和4年度)
(古賀市) 学校健診結果 (令和4年度)

④健康づくり等関連サポーター数(実人員)が低迷しています。

〈令和4(2022)年度 校区別健康づくり等関連サポーター数(実人数と延べ人数)〉



資料：健康介護課データ
(令和5年3月末現在)

市民アンケート結果における状況

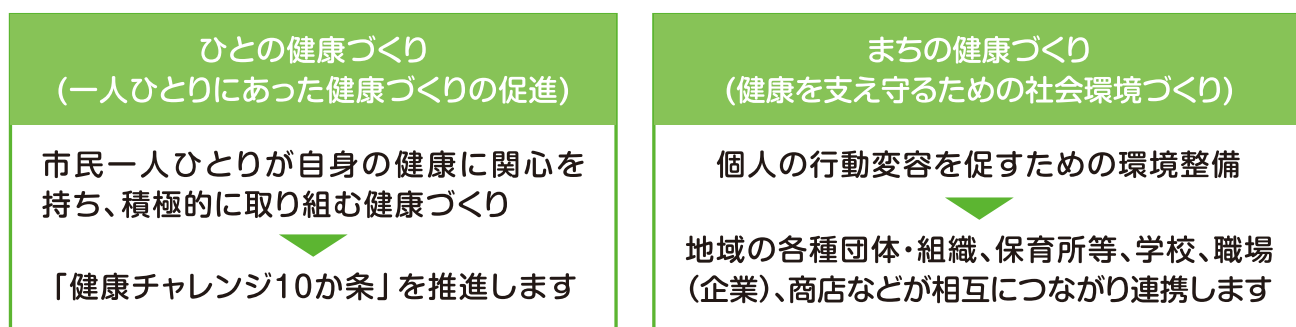
ライフステージ	アンケート結果
幼児・幼児保護者	<ul style="list-style-type: none"> ● 野菜の摂取不足 ● 大人と同じ味付けの食事 ● 家の中で遊んでいる幼児が多い ● ゲーム機等を使用している幼児が多い
小中学生・高校生	<ul style="list-style-type: none"> ● 外食と家庭の味の濃さが変わらない ● 毎食野菜を食べる高校生が少ない ● 中学生女子の痩身傾向児の割合が多い ● ゲーム機等の使用時間が長い人ほど就寝時刻が遅く、睡眠時間が短い ● 朝食を食べない人は、食べる人より就寝時刻が約1時間遅い
成人(20～69歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 20歳代の朝食摂取率、毎食野菜の摂取率、減塩の意識が低い ● 20歳代に定期的な歯科検診をしていない人が多い ● 30歳代、40歳代の運動習慣の割合が低い ● 地域活動、ボランティア活動の参加割合が低い
成人(70歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事で噛んでいない人が多い ● 女性の肥満割合が高い ● 地域活動に参加している人が多い

計画の基本的な考え方

本市では、第5次古賀市総合計画の基本目標である「すべての人が地域で支え合い 健やかに暮らせるまち」の実現に向け、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」をめざし、「あなたが主役 みんなで広める健康づくり」を基本理念とし、健康づくりに取り組みます。

【基本理念】あなたが主役 みんなで広める健康づくり

【基本方針】



【基本的な考え方】

(1) ライフステージ及びライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

乳幼児期から高齢期まで各ライフステージに応じた健康づくりの取組を推進します。

(2) 生活習慣病の発症及び重症化予防

生活習慣病に対処するため、健康増進及び生活習慣病の発症予防(一次予防)を重点に健康づくりを推進します。

(3) 「誰一人取り残さない健康づくり」の推進

多様化する社会環境の中で健康無関心層も含めた広範な世代を対象に「誰一人取り残さない健康づくり」を推進します。

4つの柱と新たな視点

【4つの柱】健康づくりの4つの柱「食べる」「うごく」「まもる」「たのしむ」を基盤とします。

【新たな視点】

〈朝(午前中)を意識した生活の推進〉

市民アンケートの結果、朝食欠食割合が増加しており、その原因の1つとして「夜型生活」が挙げられます。

夜型生活は、様々な健康問題を引き起こすため、「朝(午前中)を意識した生活」を推進し、規則正しい生活が送れるよう支援します。

〈計る(測る)を取り入れた生活の推進〉

「血圧や体重を測る」「健康測定(診断)」「体力測定」など自分の身体の状態を可視化し健康意識を向上させ、「調味料を計る」「歩数を計る」などにより減塩や運動習慣につなげます。このような日常生活における様々な「計る(測る)」を健康づくりに取り入れ、自然に、より実効性のある継続的な健康づくりを支援します。

基本
目標

すべての人が地域で支え合い 健やかに暮らせるまち

基本
理念

あなたが主役 みんなで広める健康づくり

基本
方針

ひとの健康づくり

一人ひとりにあった
健康づくりの促進

まちの健康づくり

健康を支え守るための
社会環境づくり

4
つの
柱

た
べ
る

う
づ
こ
く

ま
も
る

た
の
し
む

新
た
な
視
点

「朝（午前中）」を意識した生活の推進

「計る（測る）」を取り入れた生活の推進

健康チャレンジ 10 か条の推進

重
点
的
な
取
組

ライフコース
をふまえた
健康づくり

子ども

女性

高齢者

人材育成と地域における健康づくりの推進

健康チャレンジ10か条

一人ひとりが毎日実践・継続 できる健康づくりの取組

リニューアル

健康チャレンジ10か条

- 第1条 朝ごはん食べて今日もスタート
- 第2条 毎食バランス良く一口目は野菜から
- 第3条 めざせ!おいしい薄味生活
- 第4条 たのしく歩こう古賀の道
- 第5条 すき間時間にちょこっと筋トレ
- 第6条 じっとしないでこまめに動こう
- 第7条 測って確認自分の健康
- 第8条 食べて磨いて歯科検診
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠



NEW

子ども版健康チャレンジ10か条

- 第1条 朝ごはん食べて、やる気!元気!
- 第2条 毎日野菜を食べよう
- 第3条 「まごたちわやさしい」※でバランスのとれた食事を
- 第4条 歩いて(自転車で)学校に行こう
- 第5条 りつよう立腰で筋力アップ
- 第6条 毎日ていねいな歯みがきをしよう
- 第7条 家族で決めようスマホやゲームの使い方
- 第8条 早寝、早起き、生活リズムを整えよう
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
- 第10条 悩みがあれば誰かに話そう



※1日の食事で、豆、ごま、たまご、牛乳、わかめ等の海藻類、野菜、魚、しいたけ等のキノコ類、イモ類をそろえて食べること

健康チャレンジ10か条の見直しワークショップ

第二次計画で推進した「健康チャレンジ10か条」を、市民参画のワークショップにて、より分かりやすく実践可能なフレーズに改訂しました。



市内小中学校養護教諭、栄養教諭の意見を踏まえ、現代の子どもが抱える健康課題に対応した「子ども版健康チャレンジ10か条」を新たに作成しました。



基本理念

あなたが主役 みんなで広める健康づくり

基本方針

4つの柱

取組分野

健康チャレンジ10か条

目標

重点項目

子ども版
健康チャレンジ10か条

ひとの健康づくり

一人ひとりにあった健康づくりの促進

まちの健康づくり

健康を支え守るための社会環境づくり

たべる

はじめる

まもる

たのしむ



- 朝ごはんを食べて生活リズムを整える
- 野菜をたくさん食べる
- バランスの良い食事
- 減塩
- よく噛んで食べる
- 食育への関心
- 適正な飲酒量

- 自分にあった運動習慣
- 身体活動
(日常生活における歩数の増加)
- 筋肉・骨量アップ

- 適正体重・肥満・やせ
- 健診・測定
- 歯周病
- よく噛んで食べる
- 歯科検診
- 喫煙
- 健康意識

- あいさつ・会話
- 睡眠時間の確保
- こころの健康
- 生きがい
- 健康づくりの輪

- 第1条：朝ごはん食べて今日もスタート
第2条：毎食バランス良く一口目は野菜から
第3条：めざせ！おいしい薄味生活

- 第4条：たのしく歩こう古賀の道
第5条：すき間時間にちょこっと筋トレ
第6条：じっとしないでこまめに動こう

- 第7条：測って確認自分の健康
第8条：食べて磨いて歯科検診

- 第9条：笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
第10条：早起き早寝でぐっすり睡眠

- 朝ごはんを毎日食べる人を増やす
- 野菜を毎食食べる人を増やす
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がある人を増やす
- 減塩に心がけている人を増やす
- ゆっくりよく噛んで味わって食べる人を増やす
- 食育に関心がある人を増やす
- 家庭や地域等で共食をする人を増やす
- 郷土料理や家庭で受け継がれてきた料理(和食など)を次世代に伝えている人を増やす
- 食品ロス軽減に取り組んでいる人を増やす
- 食生活改善推進員の数を増やす

- 定期的に運動をする習慣がある人を増やす
- 日常生活における歩行数(時間)を増やす

- 肥満(BMI25以上)の人の割合を減らす
- 年1回の特定健診やがん検診等の受診者を増やす
- かかりつけ医をもっている人を増やす
- 年1回以上の歯科受診者を増やす
- 歯周病を有する人を減らす
- 健康チャレンジ10か条を知っている人を増やす
- 健康チャレンジ10か条を実践している人を増やす

- 社会活動(地域活動・就労等)を行っている人を増やす
- 十分な睡眠がとれていると思う人を増やす
- 趣味や生きがいがある人を増やす

子ども

女性

高齢者

健康づくりの推進に向けた人材育成と地域づくり

- 目標
- 運動やスポーツを習慣的にしている子どもを増やす
 - 肥満の子どもの割合を減らす
 - 「まごたちわやさしい」*を知っている、またその食品を摂取している子どもを増やす
 - 22時以降に就寝する子ども(幼児、小学生)を減らす
 - 子ども版健康チャレンジ10か条を知っている、また実践している子どもを増やす

- やせ(BMI18.5未満)の若年女性を減らす
- 骨粗しょう症検診やがん検診を受診している女性を増やす
- 妊娠中の喫煙・飲酒する人をなくす

- 特定健診やがん検診、後期高齢者健診を受診している高齢者を増やす
- 低栄養傾向の高齢者を減らす
- 社会活動(地域活動・就労等)を行っている高齢者を増やす
- 定期的に歯科受診をしている高齢者を増やす

- 健康づくり等関連サポーター数を増やす
- ヘルス・ステーション活動(類似活動含む)に取り組む自治会を増やす

- 第1条 朝ごはん食べて、やる気！元気！
第2条 毎日野菜を食べよう
第3条 「まごたちわやさしい」*でバランスのとれた食事を
第4条 歩いて(自転車)で学校に行こう
第5条 ^{リッパ}立腰で筋力アップ
第6条 毎日ていねいな歯みがきをしよう
第7条 家族で決めようスマホやゲームの使い方
第8条 早寝、早起き、生活リズムを整えよう
第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
第10条 悩みがあれば誰かに話そう

*1日の食事で、豆、ごま、たまご、牛乳、わかめ等の海藻類、野菜、魚、しいたけ等のキノコ類、イモ類をそろえて食べること

※ 食育推進計画に該当する柱に マークが入っています

【健康づくりの戦略】

● 食を通じた健康づくり

規則正しい食生活、栄養バランスのとれた食事、減塩等は、健康の維持・増進、生活習慣病の予防につながるため、食生活や健康に関する正しい知識を広く市民に伝えます。

● 次世代に受け継ぐ食育

子ども一人ひとりが主体となり、多様な食に関する経験をとおり、食に対する関心を高め、栄養バランスのとれた食事など、より健康的な行動を選択できる力を伸ばします。また、家族だけではなく地域の方との「共食」の機会を提供するとともに、日本の食文化や行事食、古賀市の郷土料理への関心を高め、食文化の継承に取り組みます。

● 食環境づくり

古賀市の豊かな農産物や自然環境などを活かし、食に関わる多くの人々や自然の恵みによって支えられていることへの関心や理解を深めるとともに、限りある資源を大切に、環境にやさしい生活を実践する力を育みます。さらに、食の安全性や栄養に関する情報を正しく判断し、選択する力を伸ばします。

【市民一人ひとりの取組(健康チャレンジ10か条)】

第1条 朝ごはん食べて今日もスタート

第2条 毎食バランス良く一口目は野菜から

第3条 めざせ! おいしい薄味生活



新たな視点

【朝(午前中)を意識した生活の推進】

● 朝食を毎日食べるよう意識しましょう

脳は睡眠中も働いていて、朝にはエネルギー不足の状態になっています。1日集中力を高めて活動するためには、朝食をとって、エネルギーや水分を補給し、体温をしっかり上げることが大切です。体温が上がることで、基礎代謝が上昇し、太りにくい体質につながります。また、朝食によって腸の活動が活発になり排便を促すため便秘の解消にもつながります。ゆっくり食事を楽しむことで心のゆとりも生まれます。



【計る(測る)を取り入れた生活の推進】

● 調味料を計って減塩を意識しましょう

食塩をとりすぎると、一時的に高くなった塩分濃度を下げるために、血管内に水分がとり込まれます。これによって心臓に送り込まれる血液量が増え、血管にかかる圧力が増し、血圧が上がってしまいます。

※「料理はあまり作らない」という方は、食品の購入の際、栄養成分表示を見て購入することを意識してみましょう。

〈一日あたりの食塩目標摂取量〉

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

【身近な食品に含まれている塩分量(目安)】

・ウィンナー(3本) 1.5g
・辛子明太子(小1腹) 2.8g
・カレーライス 3.3g
・どんこつラーメン 6.4g



〈栄養成分表示(見本)〉

栄養成分表示 1袋当たり	
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g



出典:日本食品標準成分表
2020年版(八訂)

【健康づくりの戦略】

● 身体活動の増加と運動習慣の定着

日常的な運動習慣がある人の増加をめざすと同時に、身体活動を増やし運動習慣を確立するための情報提供を行います。また、それぞれの身体活動状況や運動習慣に合わせたアプローチを行うことで、市民主体の運動習慣の定着を図ります。



【市民一人ひとりの取組(健康チャレンジ10か条)】

第4条 たのしく歩こう古賀の道

第5条 すき間時間にちょこっと筋トレ

第6条 じっとしないでこまめに動こう



新たな視点

【朝(午前中)を意識した生活の推進】

● 朝の時間を活用して、体を動かしてみよう

おすすめは、朝日を浴びながらの「朝散歩」です。

- ①朝日を浴びることでカルシウムの吸収を促すビタミンDや神経伝達物質の一つで別名「幸せホルモン」といわれる「セロトニン」が分泌されます。
- ②散歩やウォーキングは取り入れやすく、リズミカルな運動が「セロトニン」の分泌を増やします。

【計る(測る)を取り入れた生活の推進】

● 1日の歩数や活動時間を計ってみよう

〈目安〉

成人	高齢者
歩行又はそれと同等以上の 身体活動を1日60分以上 (1日約8,000歩以上)	歩行又はそれと同等以上の 身体活動を1日40分以上 (1日約6,000歩以上)

※身体活動は、日常生活における家事や通勤、労働、通学などこまめに動いた生活活動時間も含まれます。

※座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意しましょう。(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かしましょう)

まもる

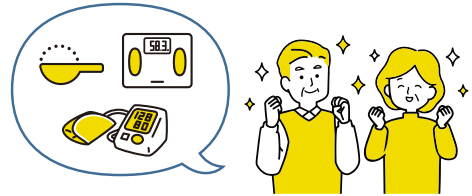
【健康づくりの戦略】

● 生活習慣病の発症予防

生活習慣の改善により予防可能ながん、循環器疾患、糖尿病及びCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの正しい知識の普及や「健康チャレンジ10か条」等の実践、定期的な健診受診を促し、生活習慣病の予防に努めます。

● 「計る(測る)」を取り入れた生活の推進

「血圧や体重を測る」「健康測定(診断)」「体力測定」など、自分の身体の状態を可視化することは、健康に対する意識の向上を図ることにつながります。自然に、より実効性のある継続的な健康づくりを支援するために、「計る(測る)」ことを推進します。



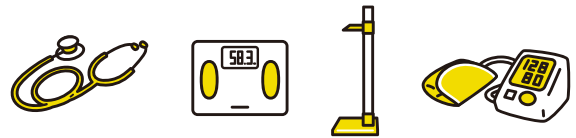
● 歯・口腔の健康づくり

「歯・口腔の健康」は、口から食べる喜びや話す楽しみを保つうえで重要であり、身体的、精神的、社会的な健康に大きく影響します。そのため、歯の喪失の主な原因疾患である「むし歯」と「歯周病」を予防し、「最後まで自分の口で食べる」ことを目標に、歯と口腔の健康づくりに取り組めます。

【市民一人ひとりの取組(健康チャレンジ10か条)】

第7条 測って確認自分の健康

第8条 食べて磨いて歯科検診



新たな視点

【朝(午前中)を意識した生活の推進】

● 朝起きて血圧や体重を測ってみましょう

朝起きて(トイレに行って)すぐに測る血圧や体重の値は、1日の中で最も低く安定しているため、自分の血圧や体重の変動を知ることができます。



【計る(測る)を取り入れた生活の推進】

● 年1回の特定健診やがん検診、定期的な歯科検診を受診しましょう

特定健診は、「生活習慣病」の兆候を見つける検査です。自覚症状が出ないまま進行する生活習慣病は、年1回の受診で発症及び重症化を予防しましょう。

日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。1～2年に一度のがん検診を受けることで、がんの早期発見につなげましょう。

また、歯科検診は、歯や歯茎などの状態をチェックし、自分では落としきれない汚れをきれいにします。定期的な歯科検診を受け、むし歯や歯周病を予防するとともに、早期発見、治療につなげましょう。



【健康づくりの戦略】

● 社会活動(地域活動・就労等)の促進

市民が社会活動(地域活動・就労等)に積極的に参加できるよう情報提供を行うとともに、趣味や生きがいを見つけられる機会を増やします。

● こころと体の健康づくり

こころの健康は、環境の変化や人間関係などさまざまなストレスや睡眠不足に起因していることから、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素となっています。睡眠や余暇を日常生活の中に適切に取り入れ、こころの健康を保つことができるよう取組を推進します。

【市民一人ひとりの取組(健康チャレンジ10か条)】

第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり

第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠



新たな視点

【朝(午前中)を意識した生活の推進】

● 朝の時間を自分の趣味やスキルアップに活用してみましよう

朝は周囲の邪魔もはいりにくく、脳もすっきりしているので、読書や学習に最適です。また、ラジオ体操など朝のイベントへの参加は、新たな仲間との交流を深めることができるので、お勧めです。

朝の時間に自分が楽しいと思える活動を取り入れることで、1日の生活が充実し、心のゆとりが生まれます。

【計る(測る)を取り入れた生活の推進】

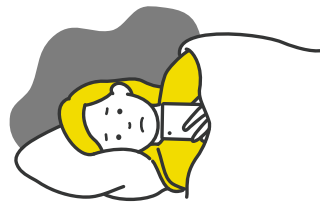
● 朝早く起きるために、早めの就寝を意識しましょう(就寝時刻を計る)

睡眠時間を削るのではなく、早めの就寝のために、夜の時間をどう過ごすか考えてみましょう。早起き早寝で1日の生活リズムが整うと、自律神経やホルモンバランスの調整にもつながります。



⚠ 「寝る前スマホ」にご注意

スマートフォンなどからのブルーライトが目に入ると、眠気を誘う神経伝達物質である「メラトニン」の分泌を抑制し、脳が覚醒され睡眠に大きく影響します。就寝の2時間前には、スマートフォンなどの使用をやめましょう。

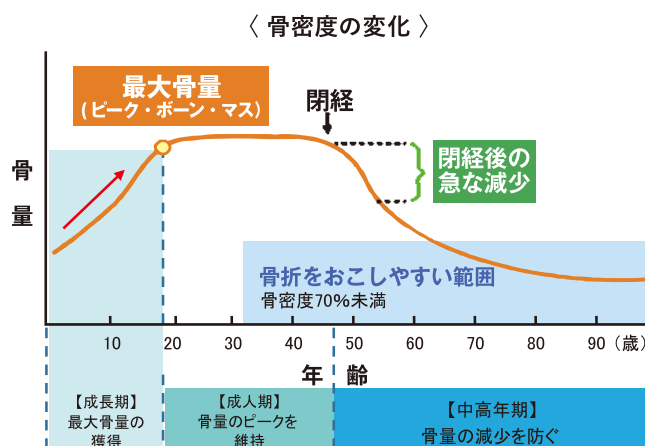


子どもの健康づくり

【健康づくりの戦略】

● 「骨」を介した健康づくりの推進

骨の成長には、食生活や運動・身体活動、生活リズムなど生活習慣全般に係る取組が必要となります。そこで、小中学校と連携して「骨」に着目した健康づくりを推進し、小中学生の丈夫な骨をつくとともに、肥満ややせ、将来にわたっての生活習慣病予防につなげます。



資料：骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版より一部改変

【市民一人ひとりの取組(子ども版健康チャレンジ10か条)】

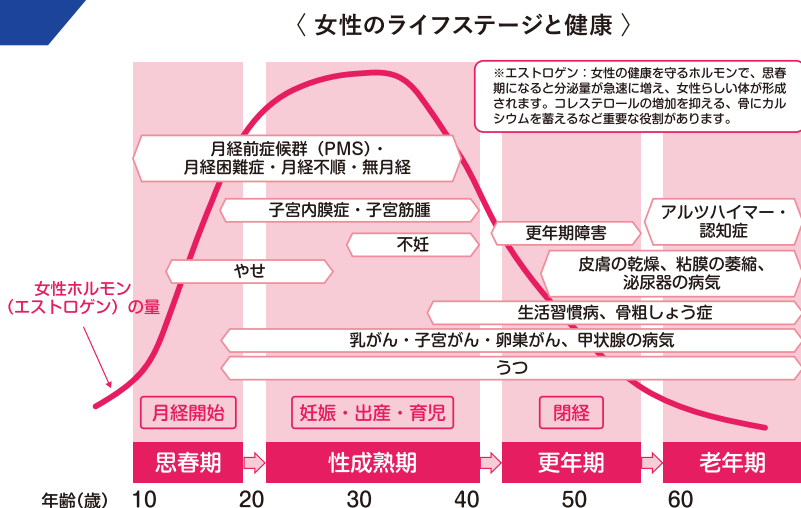
4つの柱に応じて、子ども版健康チャレンジ10か条に取り組みます。

女性の健康づくり

【健康づくりの戦略】

● 「女性ホルモン」の変化に応じた健康づくりの推進

それぞれのライフステージに応じた女性の健康増進を図るため、ホルモンバランスが変化するタイミングで起こる身体の変化に着目した健康づくりを推進します。



参考：厚生労働省 女性の健康づくり推進懇談会資料等

【市民一人ひとりの取組(健康チャレンジ10か条)】

4つの柱に応じて、健康チャレンジ10か条に取り組みます。

計画の推進に向けて

【計画の推進】

本計画の推進は、「ひとの健康づくり(一人ひとりにあった健康づくりの促進)」と「まちの健康づくり(健康を支え守るための社会環境づくり)」を両輪に、市民、地域(地域の各種団体・組織、保育所等、学校、職場(企業)、商店など)、行政が一丸となって進めていきます。

高齢者(65歳以上)の健康づくり

【健康づくりの戦略】

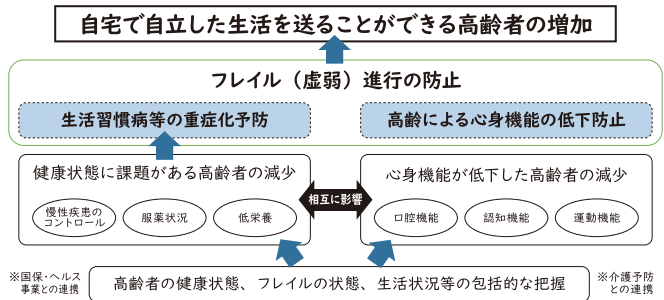
● 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の推進

高齢者の心身の多様な課題に対し、きめ細かな支援を実施するため、「疾病の重症化予防」と「生活機能維持」の両面から働きかけることにより、健康寿命の延伸を図ります。

【加齢に伴う身体変化】



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢:作図改編)



※国保・ヘルス事業との連携

※介護予防との連携

【市民一人ひとりの取組(健康チャレンジ10か条)】

4つの柱に応じて、健康チャレンジ10か条に取り組めます。

健康づくりの推進に向けた人材育成と地域づくり

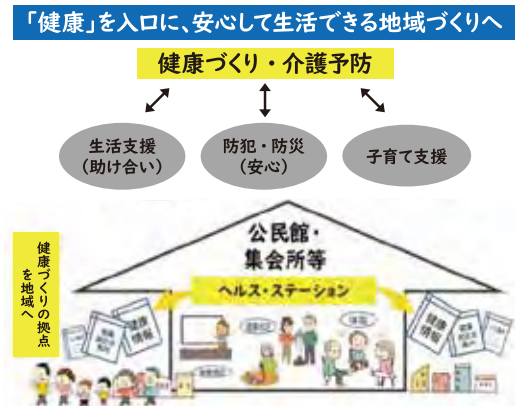
【健康づくりの戦略】

● 人材育成と地域活動の活性化

地域における健康づくりを支援するために、健康づくり等関連サポーターなどの人材育成を実施します。また、全世代に共通する「健康」に着目した地域活動の活性化を図ります。

【市民一人ひとりの取組(健康チャレンジ10か条)】

4つの柱に応じて、健康チャレンジ10か条に取り組めます。



【計画の進捗管理と評価・検証】

古賀市健康づくり推進協議会や庁内関係課、地域等各種団体との協議により計画の進捗管理を行い、本計画の最終年度である令和11(2029)年度に、推進状況や目標値の達成状況などの評価を行い、次期計画につなげます。

やってみよう！健康チャレンジ10か条

	健康チャレンジ10か条	自分の具体的目標	/	/	/	/	/	/	/
第1条	朝ごはん食べて今日もスタート								
第2条	毎食バランス良く一口目は野菜から								
第3条	めざせ！おいしい薄味生活								
第4条	たのしく歩こう古賀の道								
第5条	すき間時間にちょこっと筋トレ								
第6条	じっとしないでこまめに動こう								
第7条	測って確認自分の健康								
第8条	食べて磨いて歯科検診								
第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり								
第10条	早起き早寝でぐっすり睡眠								

自分の具体的な目標を
書いてみましょう

実践できた項目に○をつけてみましょう

【子ども版】

	健康チャレンジ10か条	自分の具体的目標	/	/	/	/	/	/	/
第1条	朝ごはん食べて、やる気！元気！								
第2条	毎日野菜を食べよう								
第3条	「まごたちやさしい」※で バランスのとれた食事を								
第4条	歩いて(自転車で)学校に行こう								
第5条	<small>りつよう</small> 立腰で筋力アップ								
第6条	毎日ていねいな歯みがきをしよう								
第7条	家族で決めようスマホや ゲームの使い方								
第8条	早寝、早起き、生活リズムを 整えよう								
第9条	笑顔であいさつ楽しいおしゃべり								
第10条	悩みがあれば誰かに話そう								

※1日の食事、豆、ごま、たまご、牛乳、わかめ等の海藻類、野菜、魚、しいたけ等のキノコ類、イモ類をそろえて食べること