

蕪崎市食育推進計画

食べるって楽しいね

平成21年3月

蕪崎市

はじめに

食は、生きていくための基本であり、「食育」は子どもから大人まで、健康的かつ心豊かに生きるために不可欠なものです。

近年、健康志向や食の安全・安心に対する関心が高まる一方で、本市においても全国と同様に、栄養の偏りや不規則な食事と食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、また、過度な痩身志向に加え、「食」の安全確保や食文化の喪失など「食」をめぐる多くの課題が発生しております。



特に、朝食欠食など家庭における食の乱れは、生涯にわたり子どもたちの心身の健全な成長に大きく影響します。

このような課題を踏まえ、子どもの頃からしっかりと食に関する正しい知識と習慣を身につけることが大切です。家庭、保育園、幼稚園、学校、地域を中心に関係する各種団体の「参画」と「協働」の下に、市民一人ひとりが「食」について改めて考え、健全な食生活を実践するように「韮崎市食育推進計画」を策定しました。

幸い、本市におきましては、身近に豊かな自然が溢れおいしいお米や四季折々の新鮮な農産物を始め、それらを生かした豊かな食文化を直に体験できる素晴らしい環境の下にあります。

このため、基本理念を「にらさきの豊かな自然に囲まれて、心とからだを大切にし"食育"を通じて誰もが安心して暮らせるまちづくり」として、基本理念を具体化するため5つの基本方針を定め、地産地消に努め環境との調和を図りながら、本市の未来を担うひとづくりに取り組んでまいりたいと考えています。

今後は、この計画に基づき、ライフステージに応じた取り組みの推進を図り、あらゆる機会において、市民の皆様や各種団体、関係機関にご参画をいただき、互いに連携を図り「食育」を推進してまいります。

終わりに、この計画の策定にあたり、ご尽力をいただきました韮崎市食育推進委員会の委員各位をはじめ、貴重なご意見、ご助言を賜りました関係機関の皆様、「アンケート調査」にご協力をいただきました多くの市民の皆様に深く感謝申し上げますとともに、本計画の着実な推進に向けて、今後ともご協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成21年3月

韮崎市長 横内 公明

目 次

本 編

第1章	計画策定にあたって	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけ	2
3	計画の期間	3
4	計画の推進体制	4
第2章	食をめぐる現状と課題	5
1	食生活と健康	5
(1)	朝食の欠食について	5
(2)	孤食について	7
(3)	食事のバランスについて	8
(4)	食の楽しさについて	11
(5)	メタボリックシンドロームについて	12
2	農林業の状況	13
(1)	地産地消の状況	13
3	食育に対する意識	14
(1)	食育への関心について	14
4	食の安全に対する意識	15
(1)	食品購入時の重視点	15
5	食に関する環境の保全	16
(1)	食品に関する資源ごみの状況	16

第3章 計画の基本的考え方	17
1 食育の定義	17
2 基本理念と基本方針	18
第4章 食育推進の重点目標	19
1 「食」に関する知識の習得	19
2 「食」を通じての健康づくり	19
3 食文化の継承	20
4 「食」の安全・安心	20
5 循環型社会を目指して	20
第5章 施策の展開	21
1 ライフステージに応じた取組	21
（1） 妊産婦期	21
（2） 乳幼児期	22
（3） 学齢期	25
（4） 青年期	28
（5） 壮年期	29
（6） 中年期	31
（7） 高齢期	33
2 家庭の役割	35
3 保育園・幼稚園・学校の役割	37
4 地域の役割	40

5 企業・食品関連業者の役割	43
6 地元農業の役割と活用	44
第6章 食育推進の目標数値	48
資料編	
資料1 食育に関するアンケートの結果	51
1 食育に関するアンケートの概要	51
資料2 対象別アンケート集計結果	54
1 園児アンケート集計結果	54
2 小学生アンケート集計結果	59
3 中学生アンケート集計結果	65
4 高校生アンケート集計結果	74
5 保護者アンケート集計結果	84
資料3 食育推進計画の策定体制	91
1 食育推進委員名簿	91
2 食育推進計画策定検討委員名簿	92
3 韮崎市食育推進委員会設置要綱	93
4 計画策定の経過	95

蕪崎市食育推進計画

～ 本編 ～

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

近年、著しい少子高齢社会、核家族化等社会環境の変化及びライフスタイルの多様化から、一人で食事をとる孤食¹が増えるなど、家族そろって食卓を囲む機会の減少が指摘されています。

また、偏食等による栄養の偏りや不規則な食事など、食習慣の乱れによる肥満や過度な痩身、生活習慣病の増加といった健康への影響も懸念されています。さらに、食べ残しによる食物の大量廃棄など、食に関わる多くの人々に対する感謝の気持ちが薄れ、毎日の「食」の大切さを忘れがちになっています。

このような状況の中、国では生涯にわたって国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育²を推進するため、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定しました。

本市においても、「**「**荳崎市第5次保健計画・みんなにここに健康プラン」**」**(平成17年3月策定)で「誰もが安心できるまちづくり」を目標に掲げ、生涯にわたる健康づくり事業を推進しています。全ての市民が、生涯にわたって生き生きと暮らすことができ、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指し、「食育」に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための指針として「**「**荳崎市食育推進計画」**」**を策定するものです。

¹ 「孤食」・・・家族がいながらひとりで食事をする。または家族が揃わず別々の時間に食事をする。 「個食」は、家族が揃っていてもバラバラに好きな物を食べる。

² 「食育」・・・国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を、身につけるための学習などの取り組みのこと。

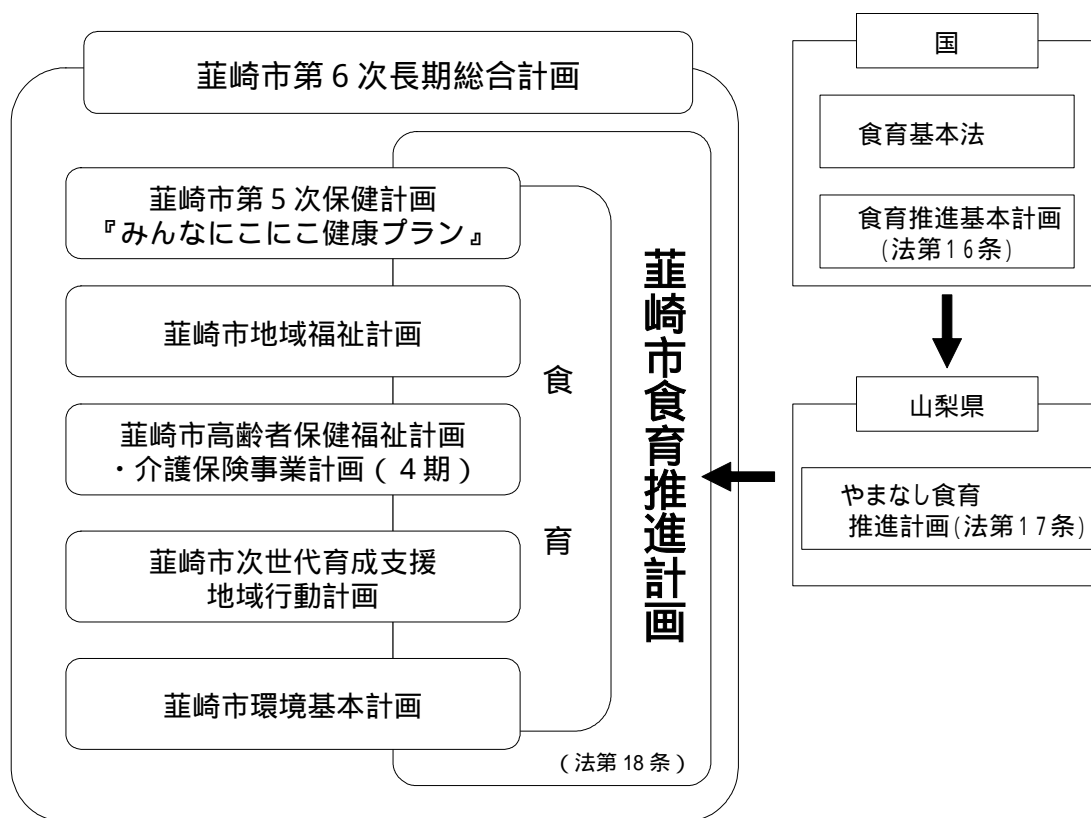
<食育基本法での位置づけ>

生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの。

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

2 計画の位置づけ

本計画は、蕪崎市の「食育」の推進を図るための基本的な考え方と具体的な施策の展開を示すための計画として策定し、食育基本法第18条に基づく市町村食育計画として位置づけます。また、「蕪崎市第6次長期総合計画」「蕪崎市第5次保健計画」「蕪崎市第5次保健計画『みんなにここに健康プラン』」「蕪崎市地域福祉計画」「蕪崎市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（4期）」「蕪崎市次世代育成支援地域行動計画」「蕪崎市環境基本計画」とともに「やまなし食育推進計画」と整合性を図りつつ総合的に推進していきます。



第1章 計画策定にあたって

3 計画の期間

本計画の計画期間は、平成21年度から平成25年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化によって計画の期間中であっても必要に応じて随時見直しを行うこととします。

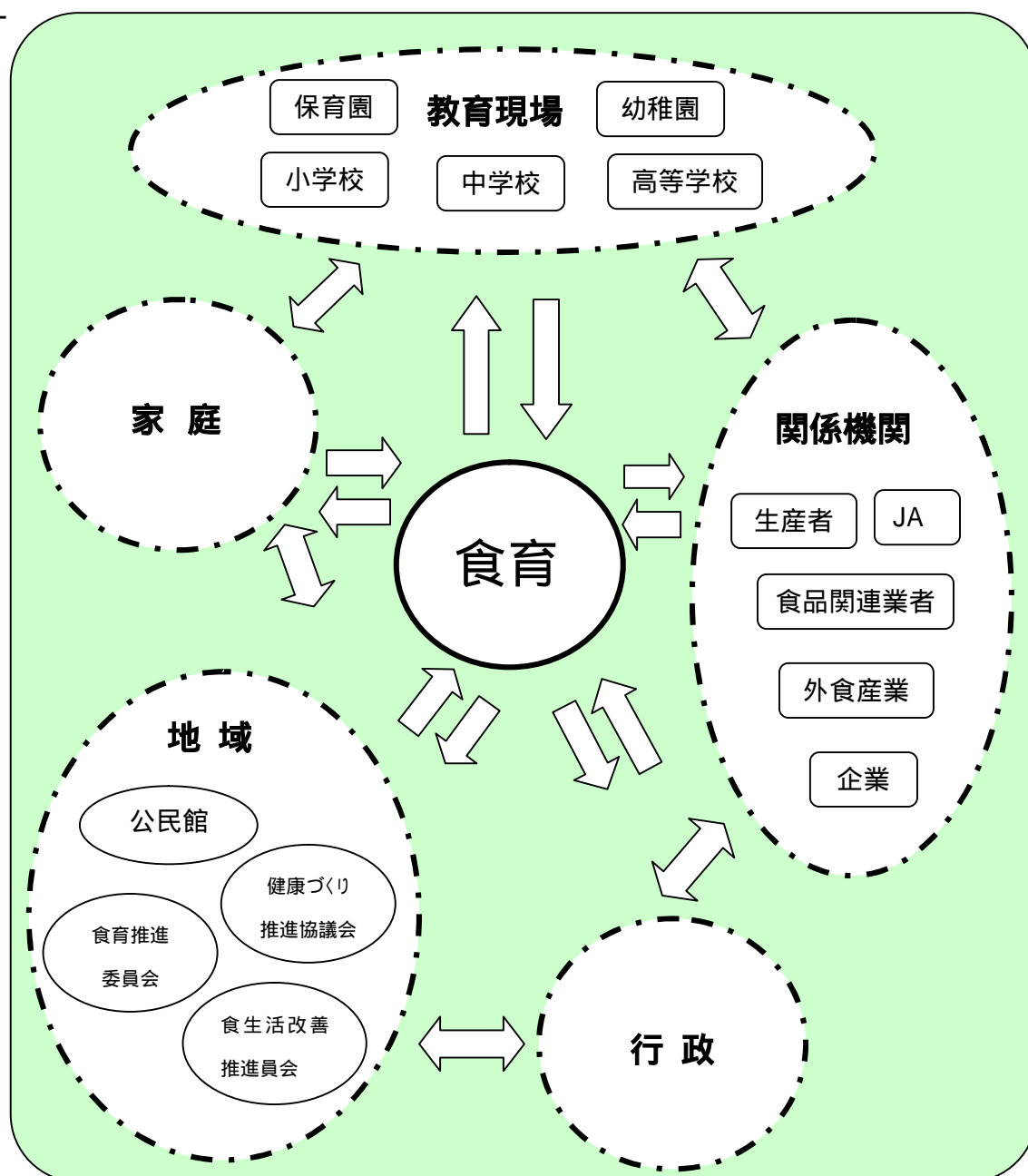
17年	18年	19年	20年	21年	22年	23年	24年	25年	26年
				蕪崎市第6次長期総合計画					
蕪崎市第5次保健計画									
				蕪崎市食育推進計画					
蕪崎市地域福祉計画									
				蕪崎市介護保険事業計画（第3期）	蕪崎市介護保険事業計画（第4期）	蕪崎市介護保険事業計画（第5期）			
				蕪崎市次世代育成支援地域行動計画（前期）			蕪崎市次世代育成支援地域行動計画（後期）		
				蕪崎市環境基本計画					

4 計画の推進体制

韮崎市の食育は、市民一人ひとりが食育を進める中で、家庭や地域、保育園、幼稚園、小学校、中学校、高等学校、生産者、小売店などの事業者、食に関わる各種団体、行政などが協力し、推進していきます。

そのため、地域で活動している各種団体との連携を密にし、食育活動が活性化されるよう、食育について広く周知し、啓発を図ります。

また、市（行政）においては健康づくり、農林業、教育をはじめとするあらゆる分野において食育推進の視点から施策が推進されるよう取り組みます。



第2章 食をめぐる現状と課題

市では食育の現状を把握するために、幼児、小中学生、高校生、成人を対象にアンケート調査を実施しました。この章ではアンケートの集計結果を基に、「食」をめぐる現状と課題を分析しました。

1 食生活と健康

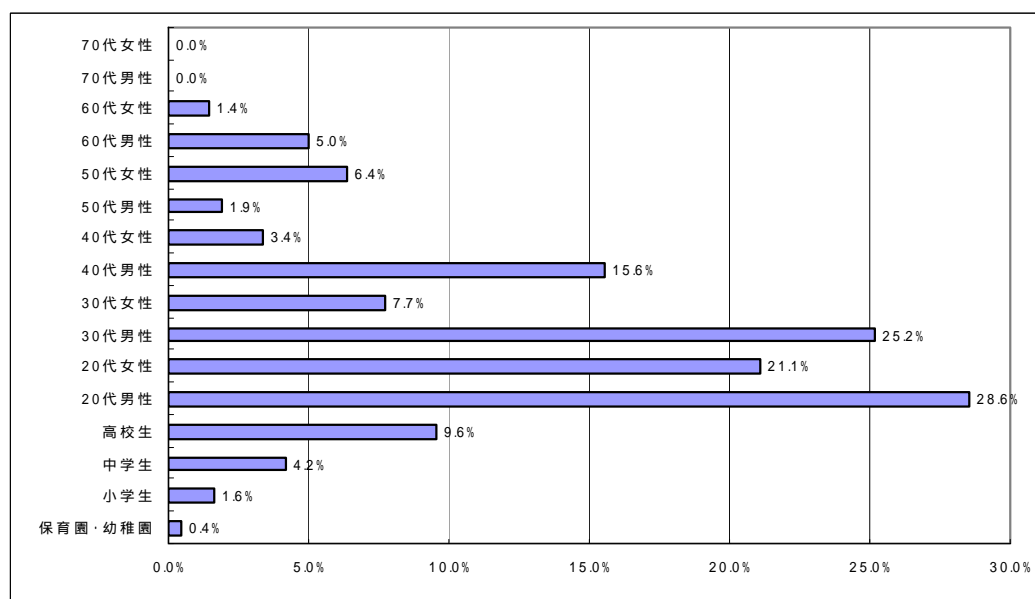
(1) 朝食の欠食について

現 状

食生活についてさまざまな問題が生じており、代表的なものに朝食の欠食があります。朝食の欠食は、昼食・夕食の摂取量が多くなり、過食につながる恐れがあることから、肥満等の生活習慣病の発症を助長することが指摘されています。アンケートによると、「朝食をほとんど食べない人+週に4～5回食べない人」の割合は、全体で9.9%です。

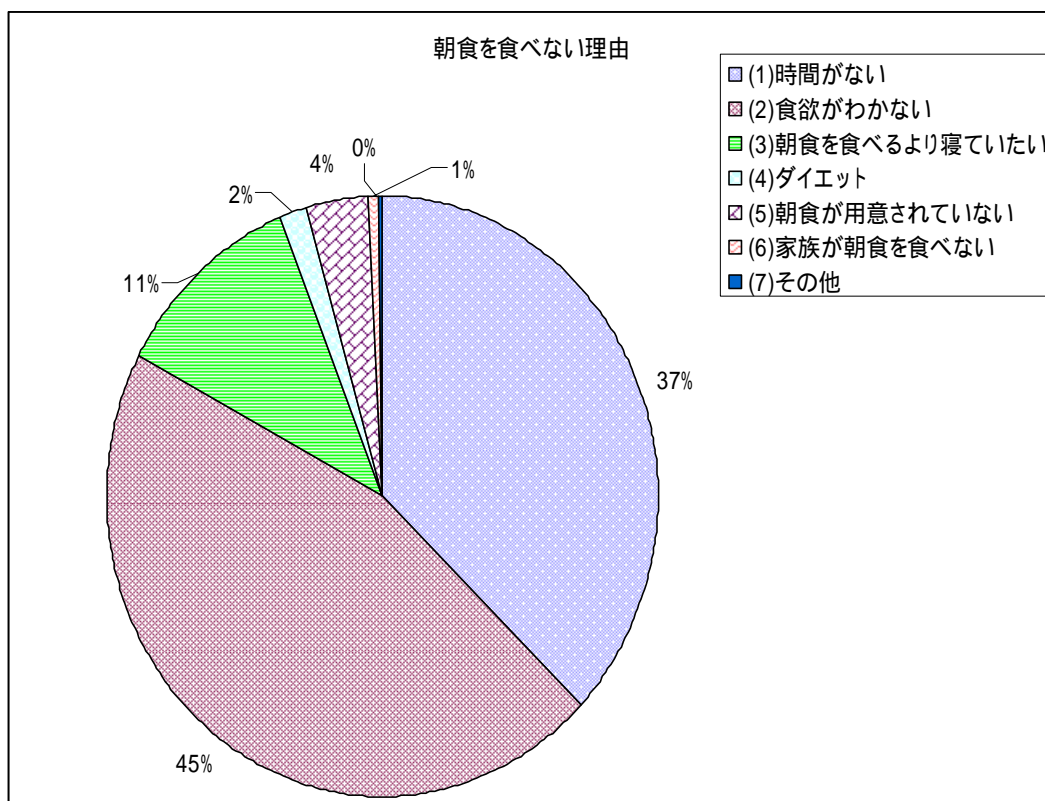
世代別では、特に20～30代の男性の約3割の人が朝食を食べていません。また、朝食を食べない主な理由として、「食欲がわからない」「時間がない」「朝食を食べるより寝ていたい」などでした。基本的な生活習慣の乱れが原因となっていると思われます。

【「朝食をほとんど食べない」、「1週間に4～5回食べない」人の割合】



資料：葦崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

【朝食を食べない理由】



資料：蕪崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

課題

規則正しい食生活を実践するためには、毎日朝食を食べることが必要であり、特に幼児期からの朝食の習慣化が重要です。

親の食習慣が子どもに引き継がれることも考えられるため、家族全体で見直す必要があります。幼少期からの規則正しい生活習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。

特に、一日の始まりの活力源である朝食を食べ、何をどのくらい食べたらよいかを知って実践する取り組みが必要です。

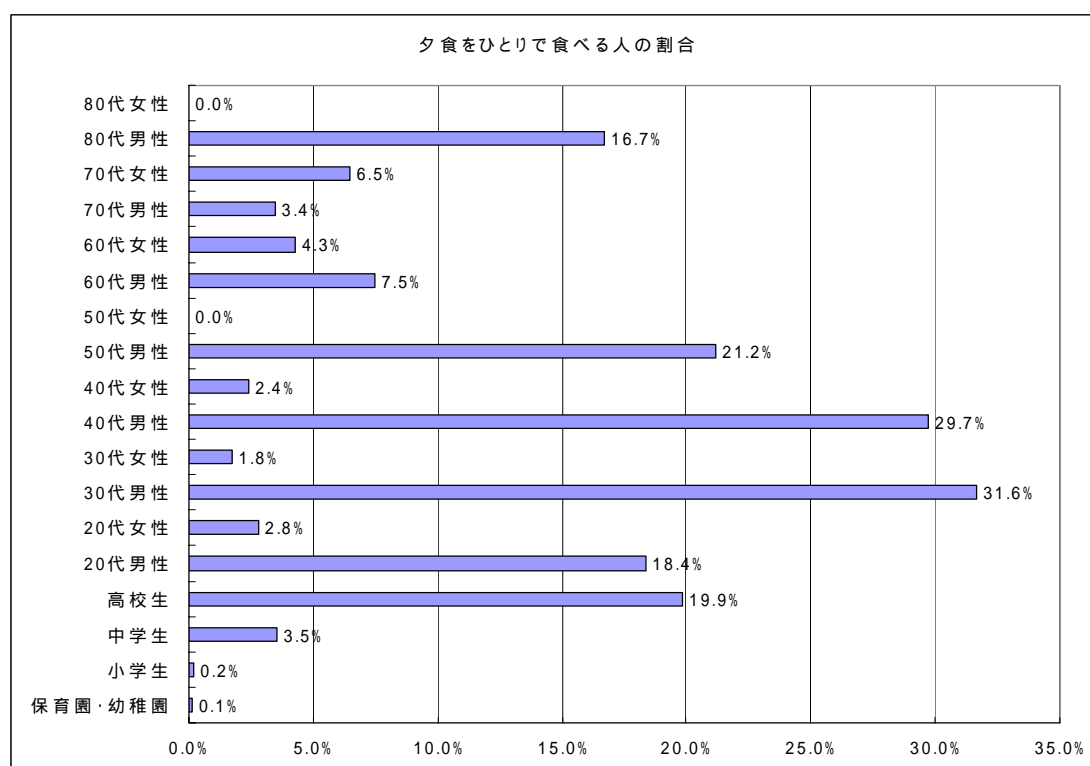
第2章 食をめぐる現状と課題

(2) 孤食¹について

現状

「夕食をひとりで食べる人の割合」は、園児から学年が進むにつれて高くなり、成人では女性より男性が高い割合を示しています。孤食は、家族のふれあいや団らんがもてないことや、好きなものだけ食べるという偏食につながりやすくなります。

【夕食をひとりで食べる人の割合】



資料：葦崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

課題

食事の時間は、家族とのコミュニケーションを図る場として重要な役割を果たしています。特に成長期には、家族一緒に食べることにより、食を選択する力を身につけたり、食文化を継承する場となります。

家族で楽しく食事をすることは、子どもたちに食に関心を持たせ、食事の楽しさを知る機会となります。また、料理の知識やマナーなど、親、祖父母から教えられて身につきます。家族で食卓を囲む取り組みが家庭では重要です。

¹ 「孤食」・・・第1章計画策定にあたって P1 参照

(3) 食事のバランスについて

現 状

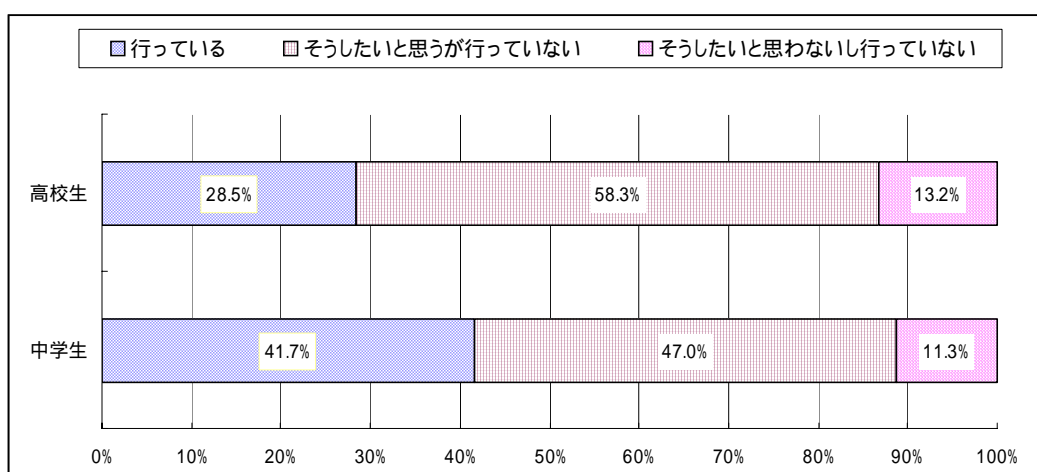
昭和50年代半ばには米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され栄養バランスに優れた「日本型食生活」¹が実践されてきました。近年は、食の欧米化・多様化により、動物性脂肪や糖分の過剰摂取、野菜の摂取不足等栄養バランスも崩れがちになっています。

アンケートによると、中学生・高校生の全体の約6割の人は、栄養バランスを考えて食事をしていません。

また、「食事バランスガイド²を参考にする人の割合」は国の56.7%^{*}に対し、本市は33.4%と低い傾向になりました。

*平成20年3月「食育に関する意識調査」内閣府

【栄養バランスを考えて食事をしているか】

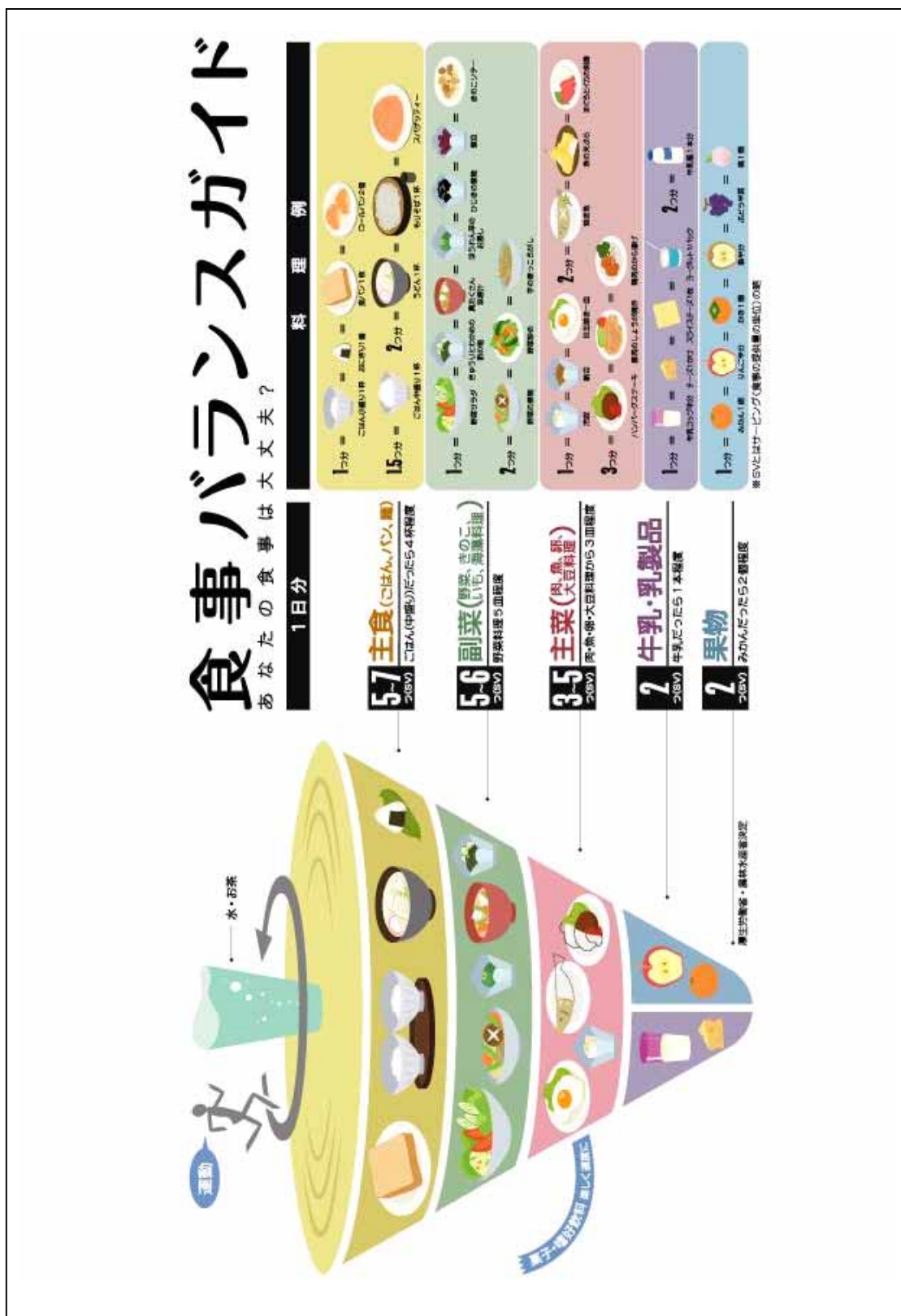


資料：蕨崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

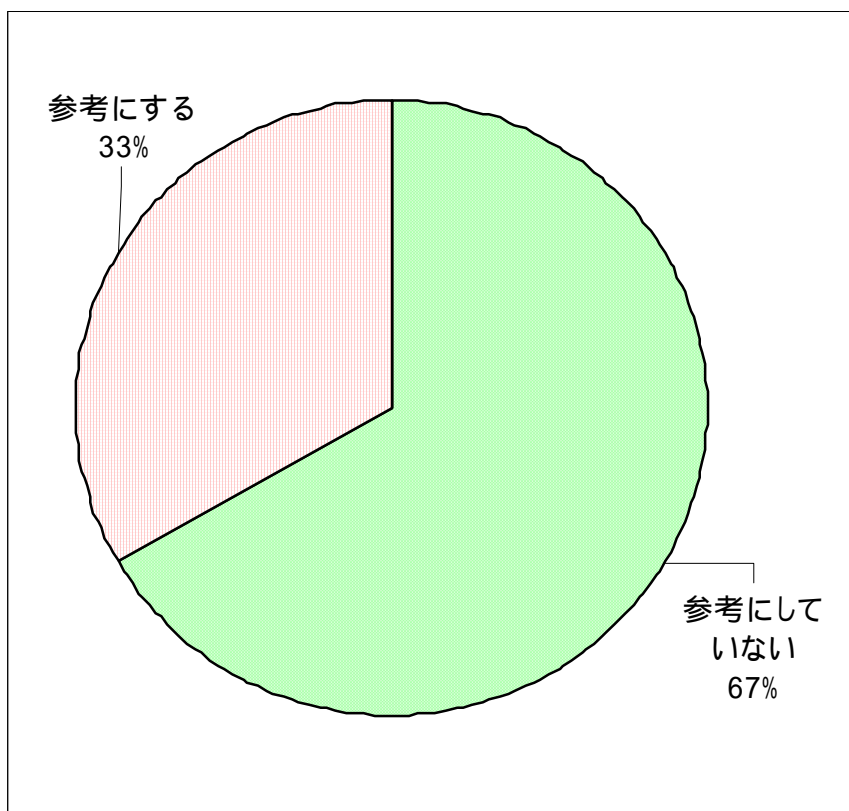
¹「日本型食生活」・・・米、野菜、魚、大豆を中心とした日本古来の伝統的な食生活のパターンに肉類、牛乳、乳製品、鶏卵、油脂、果物が加わった栄養バランスに優れている食。

²「食事バランスガイド」・・・望ましい食生活についての指針である「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくコマのイラストで示したもの。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定された。

食事バランスガイド



【食事バランスガイドを参考にする人の割合】



資料：蕪崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

課題

肥満や生活習慣病を予防するとともに、健康な体をつくるためには、バランスのとれた食生活が必要です。食事のバランスは食事の望ましい組み合わせやおよその量を知ることです。1日に何をどれだけ食べたらよいかを知り、実践するために「食事バランスガイド」の活用を普及していくことが必要です。

第2章 食をめぐる現状と課題

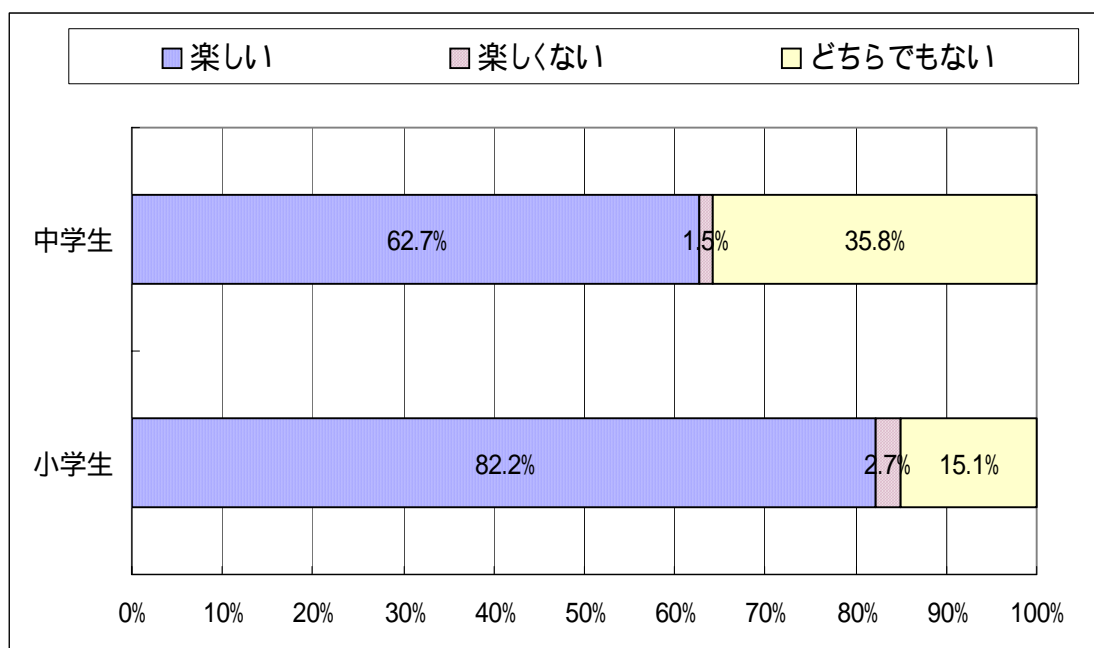
(4) 食の楽しさについて

現 状

食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しい食卓を囲む機会をもつことは重要です。

アンケートによると、「家でのごはんの時間が楽しい人の割合」は、小学生は82.2%、中学生では62.7%と6割以上の児童・生徒が家で楽しく食事をしていることがわかりました。

【家でのごはんの時間は楽しいか】



資料：葦崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

課 題

家族や仲間と食卓を囲み、コミュニケーションを図りながら、楽しく食事をとることを働きかけ、推進していく必要があります。

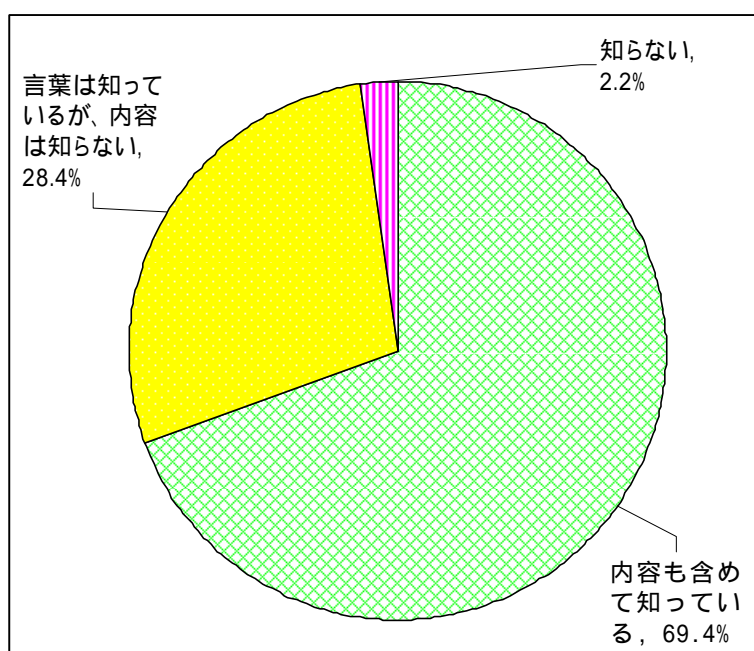
(5)メタボリックシンドローム¹について

現 状

不規則な生活習慣（不規則な食事、栄養の偏り、運動不足等）は、内臓脂肪を蓄積し、将来的に脳卒中、心疾患、糖尿病等の生活習慣病へと進んでいきます。アンケートによると「メタボリックシンドロームを内容も含めて知っている人の割合」は69.4%で、国の87.6%^{*}に対し低い傾向になりました。

^{*}平成20年3月「食育に関する意識調査」内閣府

【「メタボリックシンドローム」の言葉を知っている人の割合】



資料：蕪崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

課 題

生活習慣病予防のためには、特に内臓脂肪症候群に着目した食生活改善への取り組みが必要です。また、メタボリックシンドロームの概念を啓発するとともに年代別の健康課題を把握し、食生活の改善に併せ、運動の実践による生活習慣病予防に取り組む市民を増やすことが大切です。

¹ 「メタボリックシンドローム」・・・内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧を呈する病態であり、それぞれが重複した場合は、動脈硬化の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少させることで発症リスクの低減が図られるという考え方を基本としている。別名を内臓脂肪症候群というように、内臓脂肪が蓄積することにより、糖・脂質代謝異常、高血圧をもたらす、糖尿病や心血管疾患等を引き起こすハイリスクな状態を言う。

2 農林業の状況

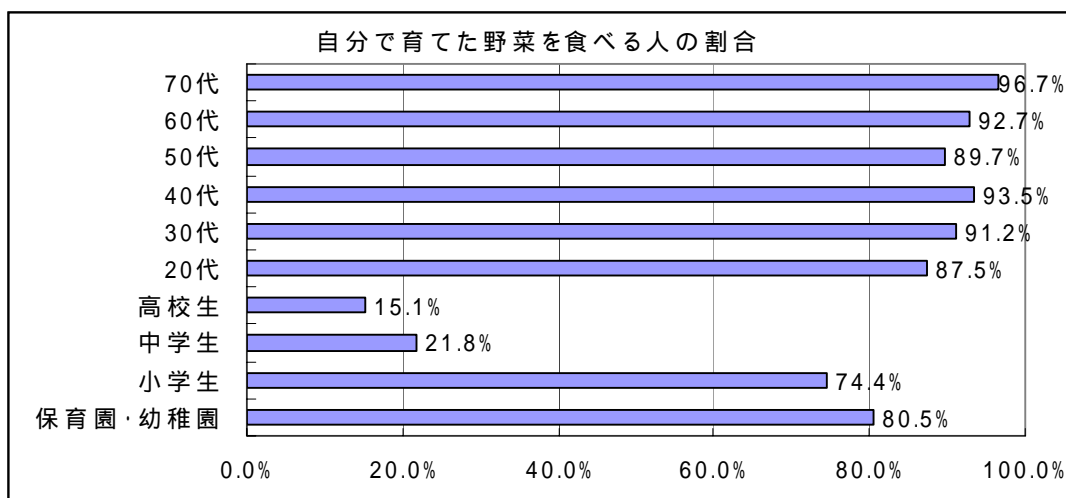
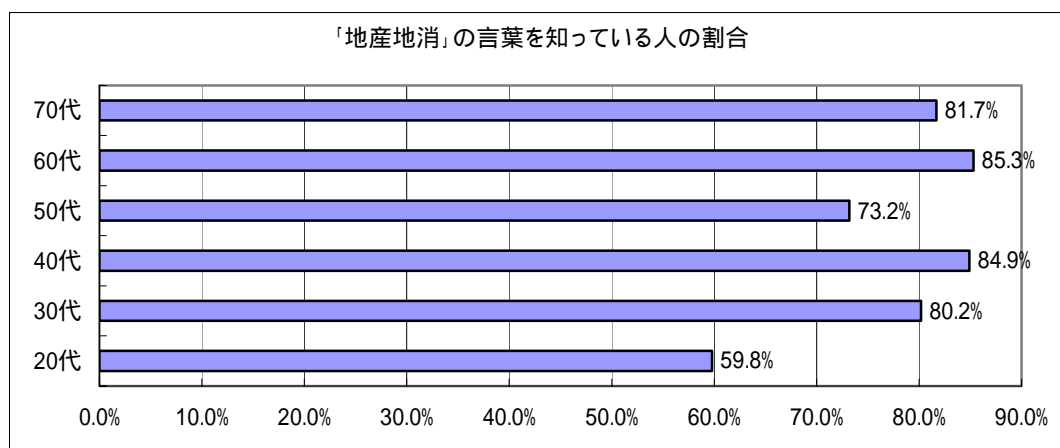
(1) 地産地消の状況

現 状

JA梨北では、生産者の顔が見える安全・安心な農産物を地元消費者へ提供できる施設として、農産物直売所「よってけし」を営業しています。また、地元農家や生産者グループも野菜などを栽培し、市内小中学校へ給食の食材を提供し、地産地消に取り組んでいます。

本町通り三栄会では、商工会と共催で「朝市」を開催し、野菜や特産品など、地元の生産物を提供しています。

アンケートによる「自分で育てた野菜を食べる人の割合」のグラフを見ると、保育園、幼稚園、小学校では、園庭や学校農園を利用した夏野菜などの農作物を育てる取り組みをしていることがわかります。



資料：葦崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

課題

自ら育てた野菜や地元で収穫された食材を使うことは、「食の安全や地産地消」を推進することです。

農作物を育てる取り組みは、自然の恵みへの感謝の気持ちを育て、食材の大切さを知る機会となります。自ら育てて、収穫したものを調理する体験活動は食育推進の重要な活動であり、中学生、高校生への「教育ファーム」¹の取り組みの推進を図ることも大切です。

3 食育に対する意識

(1) 食育への関心について

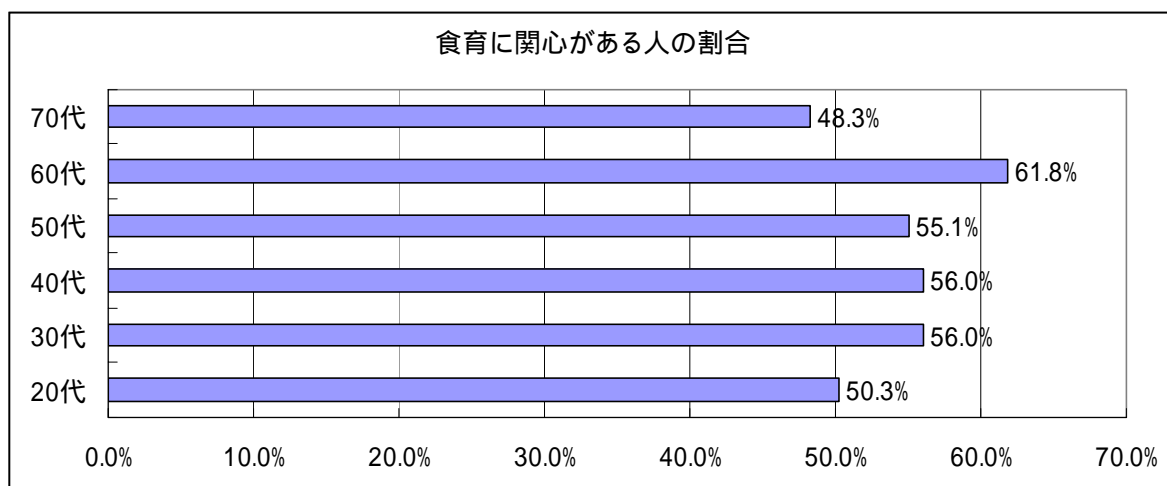
現状

私たちの心も身体も「食」の上に成り立っています。その「食」を自分自身で管理する力を身につける取り組みが「食育」です。

アンケートによると「食育に関心がある人の割合」は、本市では60代で6割を超えるものの、他の年代では約5割台です。内閣府の統計では75.2%^{*}の国民が食育に関心を持っており、それに比べ低いことがわかります。

*平成20年3月「食育に関する意識調査」内閣府

【「食育に関心がある」人の割合】



資料：蕪崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

¹「教育ファーム」・・・自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みをいいます。

課題

「食育」という言葉は近年使われるようになってきましたが、まだ一般的に正しい認識が定着しているとは言えない状況にあります。

一人ひとりが食育に関心を持ち、その重要性を認識し食に関する正しい知識と選択する力を持てるように、食育について分かりやすい方法でその内容を普及していく必要があります。

4 食の安全に対する意識

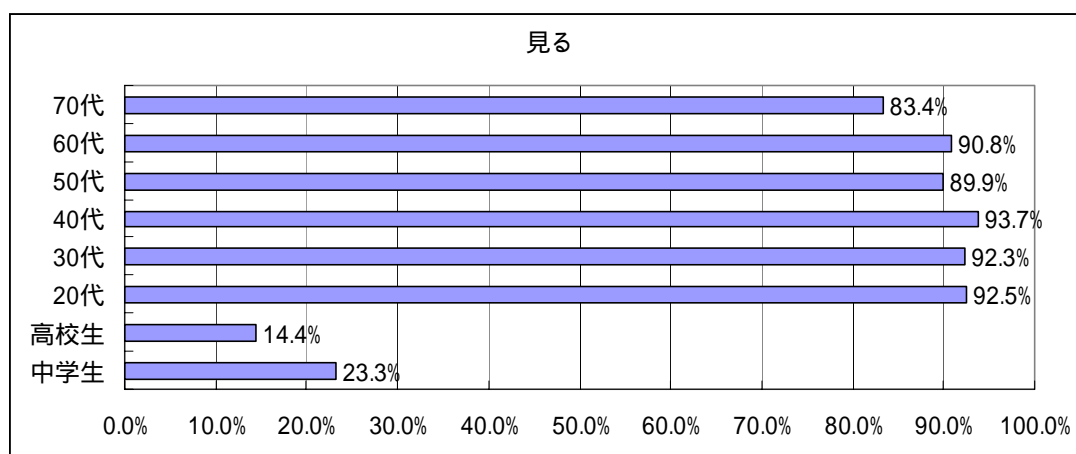
(1) 食品購入時の重視点

現状

食品の安全性が損なわれれば、人々の健康に影響を及ぼし、時には重大な被害を生じさせる恐れがあります。農薬残留問題や産地偽装問題など国内外の事案の発生により、食品の安全性に対する関心が高まっています。

アンケートによると「食品表示を見る人の割合」は、成人では8割以上でしたが、中学生、高校生においては1割～2割と低いことがわかりました。

【食品表示を見る人の割合】



資料：葦崎市食育推進計画策定に伴うアンケート

課題

生産者や事業者には、食品の安全性の確保が求められています。また、消費者には安全な食品を選んだり、食品表示を正しく見たりする能力を高めることが必要です。中学生、高校生においては食品表示を見る人が少なく、子どもからの食の安全に関する知識の習得を促進する必要があります。

5 食に関する環境の保全

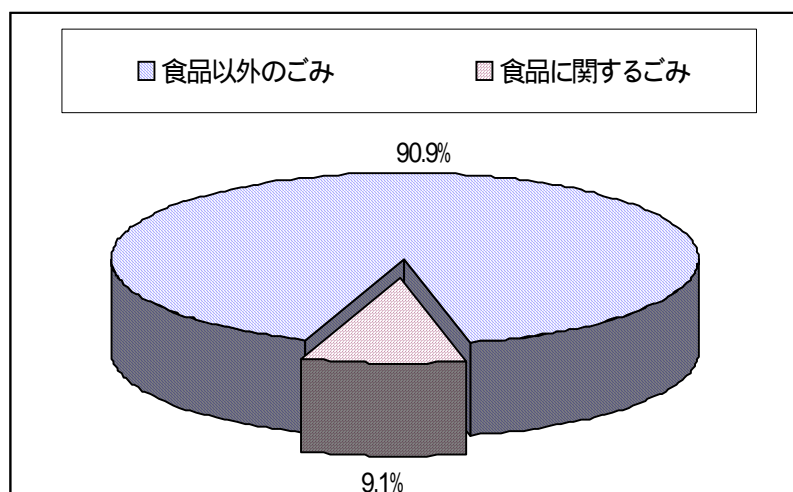
(1) 食品に関する資源ごみの状況

現 状

私たちは、豊かで便利な暮らしを享受している一方で、大量のごみを排出しています。資源ごみの中には、ペットボトルやトレイ等「食」に関連するごみも約1割弱存在しています。

大量の食品が廃棄されている現状の中で、小中学校での給食の残飯は業務用生ゴミ処理機により堆肥化され、各学校において畑や花壇に肥料として利用しています。また、保育園の給食の残食はほとんど無く残飯は年々減少しています。

【資源ごみに占める食品に関するごみの割合】



資料：市民課環境政策担当

課 題

多くのごみが排出されていることを再認識することにより、資源リサイクルを積極的に推進し、「もったいない」の心を醸成し、食材をはじめとする「物を大切にする」「人や自然を愛する」などの心の豊かさや生活の質を重視したライフスタイルを確立することが大切です。

第3章 計画の基本的考え方

この章では、第2章で明らかになった現状と課題を基にこの計画が目指す方向として基本理念と基本方針を定めます。

1 食育の定義

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけています。

生きるうえでの基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの。

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



「食育の起源」

「食育」という言葉は、明治31年(1898年)に石塚左玄が、「通俗食物養生法」という本の中で「今日、学童を持つ人は、体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき。」と、明治36年(1903年)には報知新聞編集長であった村井弦斎が、連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育が先。体育、徳育の根本も食育にある。」と記述しています。最近、「食育」という言葉が改めて広く聞かれるようになりましたが、そのルーツは大変古いものです。 <(財)食生活情報サービスセンター>HPより>

2 基本理念と基本方針

食べることは、人間が生きていく上で欠かせないものであり、「食育」は子どもから大人まで、健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために不可欠なものです。

「にらさき」の恵まれた自然環境の中で、「食育」を通じて心身ともに健康で誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指します。

基本理念

「にらさき」の豊かな自然に囲まれて、心とからだを大切にし、“食育”を通じて誰もが安心して暮らせるまちづくり。

基本方針

- 1．市民一人ひとりが「食」に関する知識を身につけます。
- 2．市民一人ひとりが主体的に健康づくりや健康管理を実践できるようにします。
- 3．にらさきの伝統的な食文化を継承します。
- 4．地域のつながりを大切に、地産地消に努め安全・安心の食生活を実践します。
- 5．“もったいない”の心で、循環型社会を目指します。

第4章 食育推進の重点目標

食育を推進していくため、次の5つの目標を掲げます。行政をはじめ、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域、事業者、団体などさまざまな関係機関が協働し、食育を推進しましょう。

1 「食」に関する知識の習得

～食育への関心を高める～

食生活や栄養バランス、食品の安全などについて学習することで、食に関する幅広い知識を習得し、実践に活かすなど、望ましい食生活や生活習慣を定着させ、食育への関心と理解を深めます。

また、食べ物を残さないことやごみ問題に関心をもつことで「もったいない」という物を大切にすることを育てます。

身近な栽培体験や農作業が体験できる「教育ファーム」などを通じて食に関心を持ち、さらに食の知識を深めることで健康で心豊かな生活が送れるようにします。

2 「食」を通じた健康づくり

健康づくりの基本は、食事、運動、休養です。幼少期からの規則正しい生活習慣の形成が生涯にわたる健康づくりの基盤となります。

また、望ましい生活習慣・食習慣がメタボリックシンドロームや糖尿病等の生活習慣病予防への対策につながるため、食事は何をどれだけ食べたらよいかを知って実践する取り組みが必要です。

～朝食を欠食する人を減らそう～

朝食をしっかり食べることは、生活のリズムの向上を図るとともに、体力、気力の低下を防ぎ、健康的な一日を過ごす基本となるものです。

朝食を食べることの大切さを習得させ、朝食を食べることからはじまる生活全般のリズムを整えていきます。

第4章 食育推進の重点目標

～バランスのとれた食事～

栄養の偏り、過度の痩身志向、過剰な塩分摂取や野菜摂取量の不足等から肥満や生活習慣病が増加しています。この予防策の一つとして栄養バランスのとれた食事の実践や「何を」「どのくらい」食べたらよいか、「食事」の基本を身につけ、「食」を通しての健康づくりを推進します。

3 食文化の継承

食文化は親から子へと引き継がれていくことが大切であり、その基盤となるのが家庭です。家族団らんで会話をしながら楽しく食べることで感謝の心や食事のマナーを伝えていくことも必要です。

また、核家族が進む中、昔ながらの郷土食や各家庭で伝えられてきた伝統料理を、生活様式の変化した現代においても活用できるよう次の世代へ継承する取り組みが必要です。その一つとして、地域の食生活改善推進員等による「親子食育教室」など、郷土料理を作る体験活動を実践します。

4 食の安全・安心

残留農薬や産地偽装など食に関する問題が多発し、食の安全・安心に関心が高まっています。安全で安心な食生活を送るためには、生産者から消費者まで「食」に関わるすべての者が、食の安全についての認識を持ち、それぞれの立場で安全・安心の確保に努めることが必要です。

～地産地消運動の推進～

地域で生産された農林産物をその地域で消費することを「地産地消」といい、食に対する安全・安心志向の高まりなどにより改めて注目されています。地元で生産される食材を生かし、地産地消への取り組みを推進します。

5 循環型社会を目指して

わたしたちは、大量生産、大量消費の社会で生活し、豊かで便利な暮らしをしてきました。その一方で毎日大量のゴミを排出し、自然環境の破壊を引き起こしているのも事実です。

毎日、排出されるゴミのなかには、ペットボトルやトレイなど「食」に関連するゴミも少なくありません。美しい環境を守っていくためにも、食に関連する廃棄物の減量化や資源としてのリサイクル、「生ごみ処理機」の利活用により生ごみの堆肥化など、環境への負荷を減らす循環型社会への取り組みを推進します。

第5章 施策の展開

第4章で掲げた5つの目標に向け実効ある施策を展開するため、ライフステージに応じた取り組みの役割を明確にし、行政をはじめ、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域、事業者、各種団体など、さまざまな関係機関が協働し食育を推進します。

1 ライフステージに応じた取り組み

人は、ライフステージにあった生活が必要であり、食習慣は長い年月をかけて形成されます。ライフステージごと（妊産婦期、乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、中年期、高齢期）の特徴に併せた取り組みを示します。

生涯を通じた健康づくりのためには、市民一人ひとりが、自分のライフステージの健康課題を正しく理解し、これに合わせた健康づくりを続けていくことが大切です。

(1) 妊産婦期(妊娠期間内)

この時期は、赤ちゃんのためにも母親のためにも食事が大切です。

妊娠の前期と後期では必要なエネルギー量が変わり、「何を」「どのくらい」食べたらよいか分かりにくいのが現状です。また、家庭で料理を手伝うことも少なく、学生時代もしくは結婚してから初めて本格的に料理をするという人も少なくありません。

そこで、食事の大切さと食事量を知り、どんな食べ方をすれば健康的に赤ちゃんを出産できるのかを伝えていく必要があります。

施策の方向

授乳は食育の第一歩

生まれてくる子どもや自分の健康に関心を持つことから食育が始まることの認識を持たせます。胎児の発育は全て母体が摂取する食べ物に依存しています。乳児期の食育は赤ちゃんを母乳で育てることからスタートします。母乳を飲む心地よさを経験することで、人間への信頼・愛情の基盤を築きます。

主な取り組み

【家庭の取り組み】

朝食をしっかり食べましょう。

十分な睡眠、1日3食バランスよく食べるなど、生活リズムを整え、規則正しい食生活に努めましょう。

基礎的な調理技術を身につけ、薄味の食習慣をつけましょう。

母乳育児を心がけましょう。

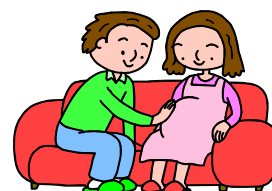
【市の取り組み】

母子健康手帳交付時に、健康・栄養等の相談や指導を行います。

パパ・ママ学級をとおして、食に関する知識を普及します。

妊産婦のための食生活指針や食事バランスガイドの活用を紹介します。

母乳育児が実践できるよう支援します。



(2) 乳幼児期(0～5歳)

この時期は、これから始まる保育園・幼稚園などの集団生活に備えるための基礎作りといえます。また、家族や仲間と一緒に食べることで楽しさを味わい、農産物の栽培や収穫、調理などを通して食に対する関心を高めていく時期です。

最近では親の生活に子どもを合わせている傾向があり、起床時間や就寝時間、偏食、外食等親の行動に影響されがちです。規則正しい生活習慣、食習慣を身につけることが大切です。

食事には栄養をとる以外にも、食に対する感謝の心を育てる、「いただきます」「ごちそうさま」にはじまる食事のマナーを身につける目的もあります。食事のしつけやよい生活リズムを発達段階に応じて身につけ、健康的な食生活を実践していきます。

また、乳歯が生える時期に適切な食習慣や歯みがき習慣を身につけることは80歳で20本を保つという「8020運動」¹につながるものです。

¹ 「8020(ハチマルニイマル)運動」・・・厚生労働省と歯科医師会が提唱する「80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう」という運動です。

施策の方向

食習慣の基礎づくり

食の基礎を作る大切な時期であることを踏まえ、食への関心が持てる食事のリズムを身につけるとともに、体の発達段階に応じた生活習慣の実践や健康な歯を維持するための取り組みをすすめていきます。

主な取り組み

【家庭の取り組み】

家族と楽しく食事をしましょう。

色々な食べ物により味覚を育て、好き嫌いをなくしましょう。

食前食後のあいさつや箸の使い方、正しい姿勢で食べたりするなど食事のマナーを身につけられるようにしましょう。

離乳食を通して、噛む力・飲み込む力を身につけましょう。

【保育園・幼稚園での取り組み】

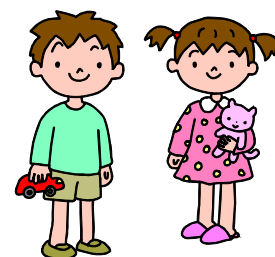
友達と一緒に食べる楽しさを味わえるような機会を提供します。

食前食後のあいさつや箸の使い方、正しい姿勢で食べたりするなど食事のマナーを身につけられるようにします。

栽培、調理などの体験を通じて、食べ物と健康に関心をもてるようにします。

給食に地域の食材を活用するとともに、季節の行事食や郷土料理を取り入れ、地域の食材や食文化等に触れる機会を提供します。

保護者に対して、給食試食会の開催や手作りのリーフレットなどにより食の大切さについての普及啓発をします。



【市の取り組み】

離乳食教室等で、離乳食の作り方や進め方について指導します。

乳幼児健診等において栄養相談、栄養指導、歯科相談を行います。

保健師による訪問指導や相談を実施し、食に関する情報提供を行います。

子育て支援センターでは、未就園の子どもと保護者を対象に「親子手作りおやつ教室」を開催し、楽しみながら望ましい食習慣について学ぶ機会を提供します。

【取組事例】 乳幼児期の取り組み事例

子育ての情報を共有しながら食育も学ぼう！（子育て支援センター）

子育て支援センターでは、子育てに関する相談や情報の提供を行っています。最近
は、地域のつながりが稀薄になっていることや、核家族化で子どもに触れる機会がな
いまま親になる人も多く、親同士の情報交換や気軽に相談できる場となっています。

～～～小さい頃から食に対する興味・関心がもてるよう、保育園の献立も紹介しな
がら手軽に手作りできるメニューを紹介し、手作りの大切さや良さを伝えながら「食
育」について普及啓発をしています。～～～



上手にこねこねして・・・



今日はパン作りです！！

(3) 学齡期(6～15歳)

この時期は、家庭、学校を中心とした生活において、健康づくりの基礎をなす正しい食習慣が形成される時期であり、体力、運動能力が急速に高まります。また、塾や習い事などに忙しく家族そろっての食事が困難になり家族の団らんとともに受け継いできた食事のマナーも失われつつあります。

そこで、食品を選んだり、自分で料理したりするなど食の基礎を身につけるとともに、食を取り巻く環境について自ら学ぶことも重要です。

施策の方向

食習慣の定着

食べ物と体の関係について理解し、自らが食事を選択することができる知識を習得し、体のリズムに合わせた生活習慣と食に対する関心をもたせます。また、家族そろって食べる習慣を定着させ、料理を作る楽しさを実感する機会を増やします。

主な取り組み

【家庭の取り組み】

家族と楽しく食事をしましょう。

「早寝、早起き、朝ごはん」を実践し、規則正しい生活リズムを身につけましょう。

食前食後のあいさつや箸の使い方、正しい姿勢で食べたりするなど食事のマナーを身につけられるようにしましょう。

自分で野菜を栽培したり、食事づくりなど食に関する知識と関心を持ちましょう。

好き嫌いや食べ残しを減らし、「もったいない心」を育てましょう。

食品表示について関心を持ちましょう。

噛みごたえのある物を食べ、噛む力を身につけましょう。



【学校での取り組み】

教科を含めたあらゆる機会を通じて、食に関する指導を行います。

学校給食を生きた教材として活用し、給食時間に栄養教諭等による児童・生徒への指導をします。

調理実習や食農体験を通して、食や食を取り巻く環境、産業、食文化等への関心を持つような機会を提供します。

給食に地域の食材を活用するとともに、季節の行事食や郷土料理を取り入れ、地域の食材や食文化等に触れる機会を提供します。

「学校給食献立表」など食に関する情報を発信し、家庭と連携して食育の普及啓発を推進します。

【市での取り組み】

食事バランスガイドを普及啓発します。

家庭や学校、地域と連携し、食に関する様々な体験機会を提供します。

各関係機関と食育に関する情報を提供・交換します。

児童センターでは、エプロンシアター¹などの媒体を使って、楽しく食に関することが学べる機会を提供します。

【取組事例】 学齢期

料理って、おもしろい！（葦崎小学校・葦崎町食生活改善推進委員会）

葦崎町食生活改善推進委員会は、郷土食の「ほうとう」作りを葦崎小児童と合同で行いました。各家庭で作った野菜などを持ち寄り、全て地元の食材を使用し、麺を打つところからはじめる本格派。不慣れな手つきではありましたが、一生懸命に自分達で作った「ほうとう」は格別だったようです。

「これを機に、家でも料理のお手伝いをしたり、「食」について関心を持ってもらえとうれしいです。」という推進員さんの声が聞こえました。



よく伸ばして～



まっすぐ切れるかな？



みんなでおいしくいただきました

¹ 「エプロンシアター」・・・エプロンシアターとは、胸当て式エプロンを舞台に見立て、ポケットから取り出す人形を使っておはなしをするものです。

【取組事例】 学齡期

食育講座（葦崎・北東・北西・甘利児童センター）

各児童センターでは、親子を対象に県栄養士会のボランティアサークルによる食育講座を開催しました。エプロンシアターを使い、食べたものがからだの中をどのように通っていき、最後にはどうなるのか。また、食べたものによって「うんち」の色や形がどのように変わるか等をわかりやすく教えてもらいました。話の後には保護者に対し相談する場を提供することで、食事に関する不安や困っていることを抱え込まないようになっています。



エプロンシアター



「この野菜はなんでしょう??」



子ども達も一緒に聞いています

(4) 青年期(16～24歳)

この時期は、身体的・精神的に成長が完了し、保護者から自立しはじめる時期です。食生活では、外食、弁当等の利用機会が増え食の外部化が進みます。また、女性については、将来母体となる健全な身体が作られる大切な時期に、スタイルを気にして極端なダイエットや偏食、欠食をする人が増えてきています。

そこで、自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、今まで学んだ食に関する知識を基に、自分で考え健全な食生活を送ることができるようにすることが大切です。

施策の方向

望ましい食習慣の維持

身体の発達はほぼ完了し、生活習慣も定着してくる反面、クラブ活動や学習塾、進学・就職と一人暮らしなど生活が不規則になりがちです。また、健康づくりへの関心も低く、「健康」と「食」に関する情報を正確に理解するよう心がけます。

主な取り組み

【家庭の取り組み】

朝食をしっかり食べましょう。

十分な睡眠、1日3食バランスよく食べるなど、生活リズムを整え、規則正しい食生活を送るように心がけましょう。

栄養成分表示¹等の表示について理解し、食品を選ぶ力を身につけましょう。

家族や友人と関わりながら、食べる楽しさを実感しましょう。

作り過ぎや食べ残しを減らし、ごみの再利用などについて学ぶようにしましょう。



【市の取り組み】

食事バランスガイドの普及啓発をします。

家庭や学校、地域と連携し、食に関する様々な体験機会を提供します。

食品表示の理解や安全な食品の選び方など、食の安全・安心に関する情報を提供します。

¹ 「栄養成分表示」・・・食品や料理に含まれるエネルギーやたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分等の栄養分量を、パッケージやメニュー等に表示することを言います。

(5) 壮年期(25～44歳)

この時期は、就職や結婚、出産、子育て等により、生活リズムが大きく変化し、自分で調理をする機会が増えてきます。その反面、外食や弁当の利用機会が多くなり偏食や食事バランスが崩れてきます。また、飲酒の機会も増え、仕事や育児で運動の機会が少なく、肥満が目立ち始めます。

この時期の食生活を含めた生活リズムの乱れが、生活習慣病の原因になります。健康診断や人間ドックなどを受診し、自分の健康状態をチェックし生活習慣だけでなく食習慣の改善を図りながら、健康維持に努めることが必要です。更に、「食事バランスガイド」の活用を図り、自分の食生活を見つめ直し、自己コントロールできる能力を身につけることが大切です。

施策の方向

健全な食生活の実現

心身共に充実した働き盛りといわれる時期です。生活習慣とともに、自分の食生活に関心を持ち、生活習慣病と食生活の関係を理解しながら、健全な食生活を身につけます。

主な取り組み

【家庭の取り組み】

朝食をしっかり食べましょう。

1日3食バランスのよい食生活や運動をし、規則正しい食生活に努めることにより、肥満や生活習慣病を予防しましょう。

食に関する情報を積極的に取り入れ、食への理解を深めましょう。

家庭において、子ども達に食事の知識を伝え、季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ、家族と一緒に食事をする心を心がけましょう。

年に1回は健康診断を受診するようにしましょう。

作り過ぎや食べ残しを減らし、ごみの再利用などに努めましょう。

【市の取り組み】

健康診断や人間ドックの受診勧奨をし、メタボリックシンドロームと予防策について啓発します。

メタボリックシンドローム予防のための食生活に関する健康教育や健康相談などを実施します。



食に関する知識を啓発します。

家庭や地域に「食育の日(毎月19日)と食育月間(毎年6月)」を啓発し、「食事バランスガイド」の普及に努めます。

【取組事例；壮年期】

四季を感じてウォーキング(陸上ウォーキング教室)

『できることから健康づくり』をテーマに、隔月で開催されている「陸上ウォーキング教室」。葦崎市保健福祉センターが地域の方を対象に行っている健康増進、運動不足解消プログラムのひとつ。

健康運動指導士を迎え、約5キロを1時間から2時間かけて市内を楽しく歩こう！というものです。普段一人だとやる気が起きない、正しい歩き方を身につけたい・・・と毎回たくさんの方が参加しています。



陸上ウォーキング教室の様子



食生活改善推進員による
郷土料理の振舞い

(6) 中年期(45～64歳)

この時期は、家庭や社会において役割とともに責任が増す時期です。一方、身体機能が徐々に低下しメタボリックシンドロームや歯周病などを発症する危険性を持つ人が多くなります。健康診断や人間ドック等で早期発見、早期治療し、運動を取り入れながら健康管理に努めることが大切です。

また、健康への関心が高まるこの時期に、自分に必要な食事量を知り、低栄養を予防するとともに、食事を楽しくするため、歯の健康づくりも必要になります。また、食に関する知識や技術を様々なかたちで積極的に地域に発信する役割も期待されます。

施策の方向

食生活の維持と健康管理

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険度が高くなります。自らの健康管理に努めていくとともに、食事において自分にあった十分な栄養を摂取し、体力や抵抗力を高め生活習慣病の予防活動をすすめていきます。また、地産地消の実践と食文化（伝統行事等）の伝承にも心がけます。

主な取り組み

【家庭の取り組み】

朝食をしっかり食べましょう。

1日3食バランスのよい食生活や運動をし、規則正しい食生活に努めることにより、肥満や生活習慣病を予防しましょう。

食事に関心をもつにとどまらず、親子、世代間おけるコミュニケーションを図り、家庭の内外で食文化の継承に努めましょう。

メタボリックシンドローム予防に取り組みましょう。

年に1回は健康診査を受診するようにしましょう。

何でも噛める健康な歯を維持するために、定期的な歯科健診を受けましょう。

作りすぎや食べ残しを減らし、ごみの再利用などに努めましょう。



【市の取り組み】

健康診断や人間ドックの受診勧奨をし、メタボリックシンドロームと予防策について啓発します。

メタボリックシンドローム予防のための食生活に関する健康教育や健康相談などを実施します。

食に関する知識を啓発します。

家庭や地域に「食育の日（毎月19日）と食育月間（毎年6月）」を啓発させ、「食事バランスガイド」の普及に努めます。

【取組事例；中年期】

年に1回は健康診断を受けましょう～生活習慣を振り返る機会に！～

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、「内臓脂肪」を減らす生活、つまり生活習慣の改善を図ることが必要です。「運動不足」と「過食」という生活習慣を改め、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。



総合健診の様子



生活習慣の見直しが必要です

(7) 高齢期(65歳から)

この時期は、身体的・精神的な機能の低下がみられ、子どもの自立や退職等により生活環境が大きく変わります。また外出することが減少し、閉じこもりがちになるなどの問題が生じてくる時期でもあります。

年1回は健康診断を受け健康管理に努めながら、身体や環境の変化に合わせた口腔機能を維持し、必要な栄養をバランスよく摂ることが大切です。

さらに、あらゆる分野の活動に主体的に参加・参画し、心豊かな生活を送り、生活の質の向上を実現する時期です。

施策の方向

食を通した健康で豊かな生活

子どもの自立など、生活環境の変化や体力の低下が著しく、病気になりやすい時期です。バランスのよい食事を楽しみながら、体調にあった食生活を実践するとともに、家族や親しい人と食事を通じてコミュニケーションを図ります。また、食文化について次世代へ伝える役割をもっています。

主な取り組み

【家庭の取り組み】

体調にあった食生活に心がけましょう。

家庭において、子ども達に食事の知識を伝え、季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ、家族と一緒に食事をすることを心がけましょう。

年に1回は健康診査を受診するようにしましょう。

何でも噛める健康な歯を維持するために、定期的な歯科健診を受けましょう。

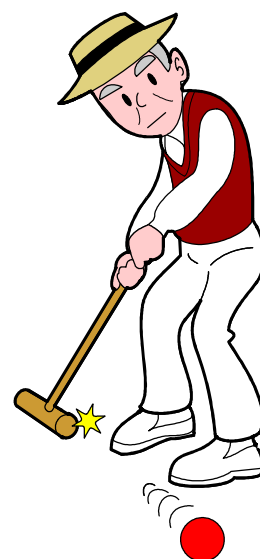
作りすぎや食べ残しを減らし、ごみの再利用などに努めましょう

【市の取り組み】

「食事バランスガイド」の普及に努めます。

生活機能評価を実施し、生活機能の低下を予防します。生活習慣病予防及び介護予防のための食に関する学習機会や情報提供を行います。

高齢者世帯を訪問し、健康や食生活についての相談に応じます。



【取組事例；高齢期】

シルバークッキング教室

栄養のバランスが崩れがちになりやすい高齢者を対象に、食生活の偏りや栄養バランスについて考え、食生活について見直す機会を提供します。

また、管理栄養士の指導のもと、実際に調理を行い、バランスの取れた食事を試食し、楽しい食事の機会とします。



シルバークッキング教室講義編



シルバークッキング教室調理編

2 家庭の役割

正しい食習慣の習得、健康づくりは、市民一人ひとりが実践し家庭で行うことが基本です。家庭や地域において自分自身や子どもの食生活に関心を深め、健全な食生活を実践できる取り組みが必要です。

施策の方向

家族で食卓を囲もう

核家族化など家族形態の多様化や共働き家庭などそれぞれの生活スタイルをもち、家族で食卓を囲む機会が少なくなりつつあります。

家族で楽しく食事することは子どもたちに食に関心を持たせ、食事の楽しさを知る絶好の機会となり心の豊かさをもたらします。また、食事に伴うあいさつや箸の使い方などの食事のマナーの習得、食文化の伝承も日常生活の家庭の中で行われます。

家族で食卓を囲むことの大切さを認識し、食育への関心を高めていきます。

毎日朝食を食べ、生活リズムを整えよう

子ども達が健やかに成長していくには、バランスのとれた食事、適切な運動、十分な休養、睡眠といった生活リズムの確立が大切です。

朝食を食べることや3食バランスのとれた食事をする事、早寝早起きなど生活全般のリズムを整え、生涯にわたって健康に暮らせる身体をつくります。

栄養バランスのとれた食事をしよう

自分の身体にあった適切な食事量を把握し、過食や食べ残しをしない食習慣を身につけます。

資源循環型社会を目指して

「マイバッグ」等の利用、生ごみの堆肥化、3R¹活動の実践など、環境に配慮した生活習慣により循環型社会を目指します。

具体的な取り組み

朝食をとることや1日3食の規則正しい食事、早寝早起きなど、基本的な生活習慣と正しい生活リズムを身につけます。

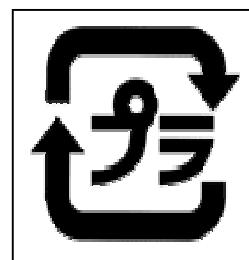
箸のもち方や「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、食事に関するマナーを身につけます。

「日本型食生活」²を心がけるとともに、地域の伝統料理を引き継ぎます。

「マイバッグ」等の利用を習慣づけます。

ごみの減量や分別による資源リサイクルを実践します。

生ごみ処理機の利用により、生ごみの堆肥化に取り組みます。



¹ 「3R」・・・ Reduce (リデュース)、Reuse (リユース)、Recycle(リサイクル)の3つの英語の頭文字を表しています。

・ Reduce (リデュース) は、使用済みになったものが、なるべくごみとして廃棄されることが少なくなるように、ものを製造・加工・販売すること。

・ Reuse (リユース) は、使用済みになっても、その中でもう一度使えるものはごみとして廃棄しないで再使用すること。

・ Recycle(リサイクル)は、再使用ができずに、または再使用された後に廃棄されたものでも、再生資源として再生利用すること。

3R活動とは、上記の3つのRに取り組むことでごみを限りなく少なくし、そのことでごみの焼却や埋め立て処分による環境への悪影響を極力減らすことと、限りある地球の資源を有効に繰り返し使う社会をつくらうとするものです。

² 「日本型食生活」・・・第2章 (3) 食事のバランス P 8 参照

3 保育園・幼稚園・学校の役割

子どもの健全育成に重要な役割を果たしている保育園、幼稚園、学校は、食生活をめぐる問題を改善する場としても大きな役割を担っています。

子どもの健全な育成のために食育を推進し、保護者に対して食に関する情報を発信していくとともに、家庭と保育園、幼稚園、学校が連携しながら取り組むことが重要です

施策の方向

保育園、幼稚園、学校における指導内容の充実

保育園、幼稚園、学校において子ども達の発達段階に応じた計画的・継続的な指導を行い、内容の充実を図ります。

子ども達の食に対する意識を高める

子どもの食への関心を育み、あらゆる機会を通じて食の重要性や、必要な栄養、適切な食行動について指導を行います。

「給食」を通じた食育

給食は、子どもが食に関する知識と食を選択する力を学習し、食べ物の大切さや生産者の存在を理解することができます。また、栄養教諭等の指導のもと、給食時間を利用し、食に関する指導と食習慣を伴った健康に対する関心を高めていきます。

食文化の継承

給食に郷土料理を取り入れたり、伝統行事にあわせた料理など継承されてきた食文化を伝えていきます。



具体的な取り組み

「園だより」や「給食だより」などを通じて保育園、幼稚園、学校から食事に関する情報を発信し、食育についての情報提供に心がけます。

PTA 活動や親子活動など、子どもと一緒に食育に取り組む活動を積極的に行います。

子どもが学んだ食育についての活動を継続的に実践します。

保育園、幼稚園において、年齢・発達段階に応じた「食育計画」¹に基づいた保育に取り組めます。

葦崎西中学校の食育実践校²としての様々な取り組みを活用し、市内全校で食育の充実に取り組めます。



¹ 「食育計画」・・・「保育所における食育に関する指針」において、保育課程に連動した「食育計画」を策定することが示されている。6ヶ月未満児から6歳児まで、それぞれの年（月）齢に応じ、「健康づくり」「食事内容」「食べ方・マナー」「食事への興味」「家庭や地域との連携」を目的に掲げ、その目的に沿った食育テーマの基、保育園の働きかけ、家庭での働きかけ等を盛り込んだ食育計画。

² 「食育実践校」・・・食育実践プログラム（県教育委員会）に基づいて配置された栄養教諭（学校のなかで、子どもたちが食に関する望ましい習慣や自己管理能力を身につけられるよう、食に関する指導（食育）と給食管理を一体のものとして行う教諭）を活用しながら、各校の児童生徒、地域性などを考慮した実践研究を行う学校

4 地域の役割

これまで家庭や地域において継承されてきた地域の特色ある行事食や伝統料理、郷土料理などの食文化が失われつつあります。

かつては、食にまつわる様々な知識や文化を家庭や地域の中で自然に学ぶことができましたが、核家族化の増加や生活スタイルの多様化などにより食文化が継承されにくくなっています。

食生活改善推進員などの地区組織の活動の充実を図るとともに、地域と食育を考える地区組織との協働活動が大切です。

施策の方向

生涯学習を通じて「食」に関する知識を得る

公民館活動を通して、食の安全や食に関する体験など、食に関心を持ち知識の習得に努めます。

地域ぐるみで食文化の継承に取り組む

地域活動への参加を通して、地域の食材や伝統料理、食文化などについての知識を伝えます。

地域ぐるみで循環型社会を目指す

市民団体の活動や地域活動への参加を通して、資源リサイクルについての知識や技能の習得に努め、地域ぐるみで循環型社会の構築を目指します。

具体的な取り組み

食生活改善推進員が行う講習会を通して、食に関する知識を伝えます。

「まちづくり出前塾」等を活用して、食育に関する知識を伝えます。

公民館や食生活改善推進員会が中心になり、地域の食文化継承のための郷土料理体験教室を開催し、食文化を学ぶ機会を作ります。

市民団体の活動や地域活動への参加を通して、ごみの減量や分別による資源リサイクルを実践します。

スーパーや地域で生ごみを回収し、堆肥化するなど資源としてのリサイクルの推進を図ります。

【取組事例】

特産品を通じてふるさと再発見(旭公民館)

旭公民館では、子どもから高齢者まで幅広い年代層の住民を対象に、地元の特産品(りんご)を味わいながら地域の良さを改めて認識し、住みよいまちづくりをしようと「おいしいウォーキング」を開催しました。

地域の特産品を紹介するとともに、地域の歴史を学び、併せて健康づくりに役立っています。



まずはウォーキングから



りんごとれるかな～

【取組事例】

地域ぐるみで介護予防サポート(葦崎一丁目自治会)

葦崎一丁目自治会は、地域の高齢者が気軽に介護予防活動を実践できる場を確保するため運動や栄養等介護予防に関する「介護予防プログラム」に取り組んでいます。この中で、食生活改善推進員や管理栄養士の指導のもと、調理実習を通して低栄養予防、塩分を控えるなど「高齢者のいろいろな症状に合わせた食事」の実践により、食について再認識する機会としています。



調理実習の様子



当日のメニュー

【取組事例】

郷土食フェスタ ～郷土食で食育活動～(JA梨北女性部)

JA梨北女性部では、郷土食を子どもたちに伝えることを目的として穂坂小学校において郷土食フェスタを開催しました。児童の昼食に郷土食を9品用意し、22名の6年生は、楽しく食べ、特に「かぼちゃほうとう」がおいしいと人気がありました。

郷土に継がれる郷土食を用意し昼食に試食するなど「せっかくおいしい地元食材を使った、郷土料理がたくさんあるのだから、子どもたちにこの郷土料理を残そう」と開催しています。



試食している様子

梨北米でバケツ稲づくり(JA梨北)

JA梨北は、梨北米のおいしさと、「どうやったらお米ができるのか?」「自分で育てたお米の美味しさ」を子ども達に知ってもらいたいという願いから、食育キャラバン「米作り探検隊」をスタートさせました。葦崎北西小学校5年生の児童56名が、用意したバケツに梨北米の種籾をまきました。その後は学校で梨北米を育て、味わってもらいました。



種まきをする児童たち

5 企業・食品関連業者の役割

企業においては、社員への生活習慣病予防などの取り組みを実践するとともに、家族と食事がとれるような職場の体制づくりが必要です。また、昼食などの残飯や食品廃棄物のリサイクルに取り組み、実践することが大切です。

スーパーや食品関連業者は、安全・安心な食の提供をはじめ、適正な食品表示など食育の推進にあたって非常に重要な役割を担います。

消費者へ地元の新鮮で安全な食品を提供することに努めるなど、食の安全性への認識を深め生産者と消費者との「顔が見える」関係をつくります。

施策の方向

安全・安心で新鮮な食材の提供

食品関連業者等は、栄養成分表示や産地表示など適正な食品表示を行うとともに、地元の新鮮で安全な食品を消費者に提供します。

食品廃棄物などのリサイクル推進

牛乳パックやペットボトル・トレイ等の回収箱の設置に努め、社員食堂などからの野菜くずや残飯は、生ゴミ処理機などによる堆肥化を推進します。

具体的な取り組み

社員や従業員等の健康管理に努め、残業時間の短縮など就業体制の整備を図り家族団らんの機会を持つことを推進します。

飲食店や社員食堂等において、栄養成分表示や産地表示、ヘルシーメニューオーダー等、利用者が食品を選択する際に必要な情報やサービスを提供できるよう支援します。

食品の生産や販売の現場における実習体験等の受け入れ体制の構築を推進します。

高齢者等の入所・通所施設での食事に対し、地元食材の提供に協力します。

消費者が食の安全性への認識を深め実践できるよう、食材や商品の選択方法、簡単な調理方法、カロリー表示などを解りやすく示していきます。

生産者や流通業者、販売者、JA等の関係者とのより一層の連携体制を構築します。

6 地元農業の役割と活用

生産者や農業関係団体は、消費者との交流や保育園、幼稚園、学校等と連携した教育ファームに取り組むなど、農業に関する様々な体験や学習の機会を積極的に提供していくことが求められています。

近年、原産地の偽装表示や残留農薬問題など食の安全と安心を揺るがす事例が発生し、消費者は生産者の顔の見える信頼できる農産物を求める傾向にあります。

このため生産者や食品関連業者、JA等の関係者が協力し、地産地消の推進と併せ「新鮮で安全」な農産物を提供していくことが必要です。

施策の方向

地産地消の推進

消費者と生産者の顔が見える関係が、食の安全・安心とともに農林業への理解を深めます。

消費者と生産者の交流

生産者と消費者の交流を図り、地元農産物の安全性の理解を深めます。

教育ファームの推進

一連の農作業の体験を通じ、子ども達の食と農への関心を高めるため、学校等との連携を図り教育ファームを推進します。

環境と調和のとれた農業

豊かな農産物を育むにらさきの自然を次世代に引き継げるよう、環境に配慮した農業を目指します。

安全性の高い食品の提供

より安心できる食品の提供のために、減農薬・減化学肥料栽培など環境保全型農業を推奨します。

具体的な取り組み

安全・安心な食材を提供できるよう、生産者や食品関連業者、学校や保育園、幼稚園など、関係機関による仕組みづくりを行います。

朝市や農産物直売所の充実、イベント時での販売などにより、地産地消を推進します。

小中学校給食の食材に「地元野菜」などを使用し、地産地消を推進します。学校と連携を図り、教科を含めたあらゆる機会を活用した、料理や農作業体験など畑や菜園、施設の提供に努めます。

教育ファームの実践により、行政、教育関係、ボランティア、農業団体等との連携に努め、地域の子ども達への農業体験に取り組みます。

生産者は、化学肥料や農薬を減らし、良質な堆肥で土づくりを行うなど、環境保全型農業に取り組みます。

【取組事例】

にらさき 朝市 (本町通り三栄会商店街)

本町通り三栄会商店街は、葦崎市商工会と共催で「にらさき朝市」を開催しています。市内で生産された農林産物を生産者が直接持ち込み、旬で新鮮な野菜などを低価で提供しています。また、各店の自慢の逸品も販売しており、生産者・飲食店と消費者との交流を図るとともに、地産地消に取り組んでいます。

朝市の様子



にらさき 朝市

日時 毎月第三日曜日

AM 8:30 ~ 売り切れごめん

場所 本町通り 金山歯科医院駐車場

蕪崎市の農林産物はこんな場所でも買えます

JA梨北 よってけし

よってけし蕪崎店は、地域農業振興の中心となる施設として平成11年11月にオープンし、10年目を迎えます。

生産者と消費者のコミュニケーションの場として、地産地消の拡大に積極的に取り組んでいます。

食の安全が様々な場面で問われている現在、直売所の役割はたいへん重要であります。それ故に、新鮮で安心な旬の野菜や果物等を提供しています。



よってけし蕪崎店



店内の様子

第6章 食育推進の目標数値

「葦崎市食育推進計画」では、より効果的に食育を実施していくため、その成果や達成度を客観的な指標により把握します。国や県が示す食育推進計画を基に、基本目標を10項目設定し、その達成が図られるよう、市民をはじめ家庭や地域、学校などあらゆる関係機関の相互協力と連携により目標の達成に努めるものとします。

() は国における「食育推進基本計画」、() は山梨県における「やまなし食育推進計画」において同様に掲げられている目標値です。)

目標	項目	現状	目標 H24
「食」に関する 知識の習得	食育に関心のある人の割合 ()	55.7%	90%以上
	食事バランスガイドを知っている人の割合	33.4%	60%以上
「食」を通じて の健康づくり	朝食欠食の割合 ()()		
	小学生(小学1年~4年)	5.3%	1%以下
	中学生(中学3年生)	16.4%	5%以下
	成人	20.3%	10%以下
	内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の意味を知っている人の割合 ()	69.4%	80%以上
食文化の継承	郷土料理を子どもに伝えている人の割合	41.2%	50%以上
	夕食を家族そろって食べる人の割合		
	小学生(小学1年~4年)	63.2%	80%以上
	中学生(中学3年生)	66.2%	80%以上

第6章 食育推進の目標数値

目標	項目	現状	目標 H24
食の安全・安心	表示を見て食品や食材を買う中高生の割合	18.8%	50%以上
	地域で生産された農林産物を消費している人の割合	91.8%	100%
循環型社会を目指して	資源ごみに占める食品に関するごみの割合	9.1%	5%以下
	ごみのリサイクル率（H19年度調査）	15.5%	18%以上