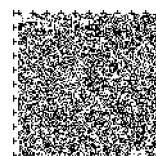


第3章 食育推進の 基本的考え方

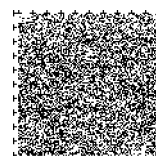


1. 基本理念

食育の取り組みを通して市民が心身ともに健やかに育ち、食の安全・安心を確保するとともに、地域の人々の輪が広がる、元気で楽しいまちづくりの原動力となるよう進めます。



食を通して地域の人々の輪が広がる
元気で楽しい 健康づくり



2. 食育の取り組みの視点と方向

ここでは、食育を推進していく上での視点と方向として、6つの目標を掲げます。

目標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける

本人に見合った栄養バランスのとれた食事をとること、1日3食きちんと食べること、十分な睡眠をとることなど、規則正しい食習慣と生活リズムが身につくよう努めます。

項目	現状値	目標値
朝食を欠食する市民の割合 「ほとんど食べない」	6.6 %	5 %以下
食事バランスガイドを参考にしている割合 「参考にしている」	32.3 %	50 %以上

目標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す

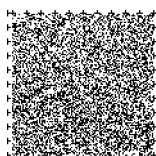
子どもの頃に正しい食習慣と生活リズムを身につけることが重要であることから、家庭への積極的な働き掛けや支援に力を入れるとともに、保育所・幼稚園、学校における成長に応じた食の体験を積み重ねることで、子どもの健やかな発育を促すよう努めます。また、食べる機能の発達に応じた、よく噛み・味わえる食べ方が身につくよう指導します。

項目	現状値	目標値
食育という言葉の意味を知っている割合 「言葉の意味を知っている」	56.8 %	80 %以上
食育への関心割合 「関心がある」	71.2 %	80 %以上

目標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める

食の安全・安心への関心が高まっている中、さまざまな食品について、市民一人ひとりが正しい情報を適切に選別し活用する力を養うよう努めます。

項目	現状値	目標値
外食や食品購入時の栄養表示の参考 「よく参考にしている」+「ときどき参考にしている」	57.6 %	80 %以上



目標4 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める

地域の行事食・伝統料理は、地域の産物を使って独自の料理法で作られ食べ継がれてきたものであり、「食」を通して地域文化の大切さを伝え、郷土を愛する心をはぐくんでいきます。

項目	現状値	目標値
季節ごとの行事食を食べる習慣 「市民の5割以上が食べる行事食の種類」	5種類	5種類以上

目標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める

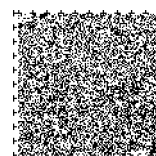
地場農産物を学校給食に使用したり、直売所を通して、農業生産者の顔が見え、話ができる関係に結び付け、より一層お互いの理解が深められるよう努めます。

項目	現状値	目標値
地元の産物とわかる商品であれば購入したい割合 「多少割高でも購入したい」+「同じくらいの価格であれば購入したい」	76.6 %	90%以上

目標6 楽しく食べる環境づくりに努める

楽しく料理したり、農産物の生産を体験することにより、見て、触れて、五感を使いながら食への関心と理解を深めます。また、地域においては友だちと、家庭においてはなるべく家族そろって楽しく食事ができるように取り組みます。さらに、生涯自分の歯でおいしく食べられるように支援します。

項目	現状値	目標値
家族との食事の頻度 「ほとんど毎日」+「週4~5日」	朝食 51.6 % 夕食 65.4 %	70 %以上 90 %以上
家族との食事が楽しいと感じる人の割合 「非常に楽しい」	43.4 %	50 %以上



3. 重点目標

第1次計画の成果と課題を踏まえ、第2次計画を推進していくために、3つの重点目標に取り組みます。

1 生活習慣病の予防につながる食育を推進していく

「早寝早起き朝ごはん」など子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけ、栄養バランスのとれた食生活の実践につながるよう食育を推進します。

2 子育て世代を重点に食育を推進していく

乳幼児とその保護者および子育て世代を中心に食生活の支援を強化するとともに、食に関するさまざまな体験の機会を増やし、食に関する正しい知識の普及につながる食育を推進します。

3 食を楽しむ環境づくりにつながる食育を推進していく

家族や友人などと一緒に食べる共食の楽しさや地元の産物への関心を高め、食を通じたコミュニケーションにより、人と人、人と地域がつながる機会を生み出すよう食育を推進します。

コラム 「ソーシャルキャピタル」と健康づくり

「ソーシャルキャピタル」というと、なんだか耳慣れない言葉ですが、ご近所づきあいや助け合いの意識など、人と人とのつながりや絆、地域の人間関係の豊かさを表すものです。

近年の研究で、このソーシャルキャピタルと健康度に一定の関連があることがわかってきており、ソーシャルキャピタルが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高い、というようなデータも示されています。

例えば、歩いているとご近所さんに出会えるから散歩や買い物に出る、いつも顔を合わせているからお互いの体調の変化にも気づきやすいなど、地域のつながりがあることで、みんなが自然と健康になるのです。まさに「健康づくりはまちづくり」ですね。

