

# 第3章 計画の基本的考え方

## 1. 基本理念

基本理念は、第2次計画を継承し、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ことを目指します。

**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. 基本方針

### (1) 生活習慣病予防のための食育の推進

生活習慣病予防は、運動とともに日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。

肥満予防や減塩、野菜を多く摂るなど、生活習慣病を予防する食べ方を知り、実践する力を身につけることができる食育を推進します。

また、超高齢社会を健康に生きてくため、生活習慣病の発症、重症化予防に取り組むとともに、口腔の健康や口腔機能の維持・向上を推進します。

### (2) 子どもの頃からの食育の推進

子どもの頃からの食は、心身の発達に大きな影響を与え、また、生涯を通じて食育の推進にもつながります。「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化し、栄養に気をつけ、よく噛んで食べ、また、共食を通して食事マナーを身につけるなどが大切です。

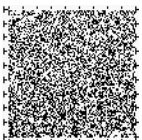
家庭は規則正しい生活や食習慣を身につける大切な場であり、食の楽しさを実感できる場でもあります。家庭における食育を推進するとともに、保育所・幼稚園・学校における給食や食育事業、地域との交流などを通して、食に対する関心や理解を深める食育を推進します。

### (3) 食への理解と循環を意識した食育の推進

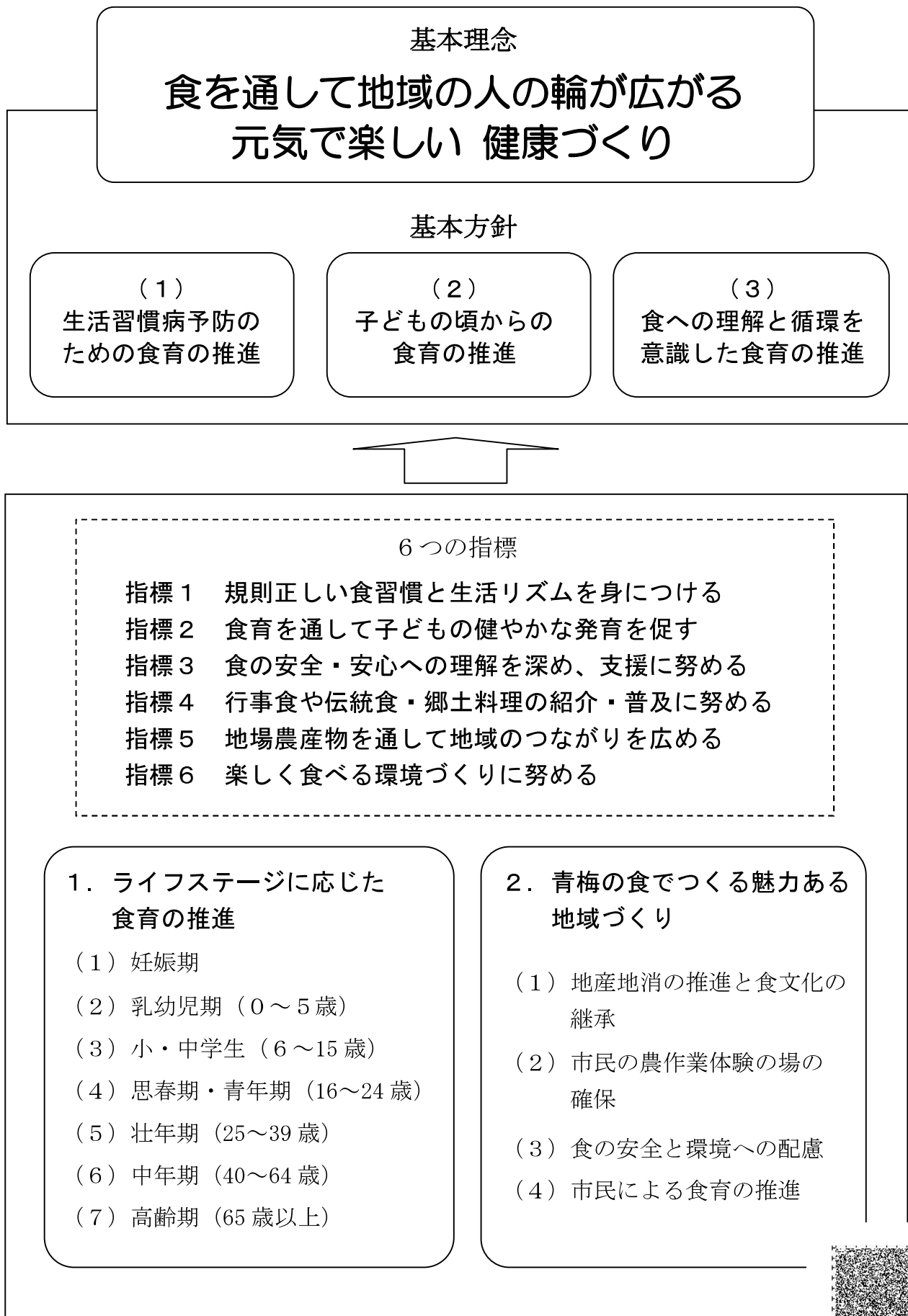
すべての年代で、食に関する関心や理解を深めることができるよう、地域や保育所・幼稚園・学校における食農体験を推進します。また、農産物の生産に関する体験や、生産者との交流を通じて地域の食や食文化を学ぶ機会の充実に努めます。

食品の安全性に関する情報を提供し、正しい知識と理解を深めます。

一方、食に対する感謝の気持ちや食べ残しに対する「もったいない」という気持ちを日常生活の中で持ち、生ごみの堆肥化や食品ロス削減に努めるなど、生産から消費まで食べ物の循環と、環境に配慮した食育を推進します。



### 3. 計画の構成



## 4. 6つの指標

食育計画を推進していく上での視点と方向として、6つの指標を掲げます。

### 指標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	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
朝食を欠食する市民の割合 「ほぼ食べない」	6.2%	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」	33.2%	50%以上

### 指標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す

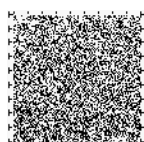
子どもの頃に正しい食習慣と生活リズムを身につけることが重要であることから、家庭への積極的な働き掛けや支援に力を入れるとともに、保育所・幼稚園、学校における成長に応じた食の体験を積み重ねることで、子どもの健やかな発育を促すよう努めます。また、食べる機能の発達に応じた、よく噛み・味わえる食べ方が身につくよう指導します。

項目	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
食育という言葉の意味を知っている割合 「知っている」	57.1%	80%以上
食育への関心 「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」	67.0%	80%以上

### 指標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	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
外食や食品購入時の栄養成分表示の参考 「よく参考にしている」+「ときどき参考にしている」	53.7%	80%以上



## 指標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	計画策定時値 (平成30年度)	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

## 指標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	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
地元の産物とわかる食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」	76.3%	90%以上

## 指標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	計画策定時値 (平成30年度)	目標値
家族や友人と一緒に食事 「ほぼ毎日」+「週4~5日食べる」	朝食 55.3% 夕食 72.6%	70%以上 90%以上
家族や友人との食事 「非常に楽しい」	35.4%	50%以上

