

第Ⅴ章 食育の推進【秩父市食育推進計画】

【計画の要旨】

「食」は命の源であり、「食」は人を育て、人をつなぎます。また「食」が生み出す人と人との絆が、豊かな社会を築くとも考えます。

生涯にわたり健康でいきいきと心豊かな生活を送るために、生きる上での基本である「食」に関する知識や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重要です。

食育の推進にあたっては、食に関する様々な体験を通し、食に携わる人や自然の恵みに対する感謝の気持ちを育むことが大切です。食を通じたコミュニケーションやマナー、ルールを守れる人を育てる等、食育の推進を「実践」することにより食育に対する理解を深め、生涯にわたり乳幼児期から高齢期までの各世代にあった食育を推進していきます。

今日、不規則な食事（朝食の欠食）や栄養のバランスの偏り（脂質・塩分過剰摂取や野菜の摂取不足）に起因する肥満やメタボリックシンドロームの問題、また、ライフスタイルの多様化により家族で一緒に食卓を囲む「共食」の機会の減少による子どもとのコミュニケーション不足や、食事のマナーや食に対する感謝の心をも身につける機会が減っている等、食に関する様々な課題があります。

このような現状や課題を背景に、「秩父市食育推進計画」においては、「食習慣の習得」「生活習慣病の予防や改善」「共食の推進」等に重点を置き、計画の推進を通して、意識や行動の変容を目指します。



1 基本理念

この計画は、食育基本法に基づき、食育の「実践」を通して、生涯にわたり人間力の向上を図るための指針として策定するもので、次の基本理念を掲げます。また、第IV章における栄養・食生活（12・13ページ）の内容と関連付けています。

食の大切さを理解し、心身の健康増進と豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の気持ちを深める。

2 基本目標

(1) 設定の考え方

基本理念の実現に向け、4つの「基本目標」を掲げ、施策指標および実践目標を設定します。

(2) 基本目標および実践目標

基本目標1：毎日きちんと朝ごはんを食べる

心身の健康を維持するためには、規則正しい生活を心がけ、毎日朝ごはんをしっかりと食べて、充実した1日を過ごすことが大切です。また、朝ごはんを欠食することは、栄養のバランスの偏りや集中力低下につながります。

朝ごはんを欠食する人を少なくすることを目指します。

【施策指標】

施策指標	現状（アンケート結果より）	平成35年度の目標
朝食を欠食する人の割合の減少	8.1%	0%

【実践目標】

- 生活リズムを整えて、毎日朝ごはんを食べます。

基本目標2： 栄養のバランスのとれた食事を楽しく食べる

心身の健康を維持するためには、栄養のバランスのとれた食事を家族や友人と食卓を囲みながら、楽しく食べることが大切です。健康を維持するため食事バランスガイド等を活用し、適量で栄養のバランスのとれた食生活を実践し、適正体重を維持して生活習慣病予防の改善を推進します。

【施策指標】

施策指標	現状（アンケート結果より）	平成35年度の目標
栄養のバランス等を参考にメニューを考えている人の割合の増加	83.1%	95.0%

【実践目標】

- 栄養のバランスのとれた食事をします。
- 家族等との食事を通して、食の楽しさを味わいます。

【施策指標】

施策指標	現状（アンケート結果より）	平成35年度の目標
家族等と一緒に食べる「共食」をする人の割合の増加	92.2%	100%

【実践目標】

- 「共食」を推進するにあたり、1日1回は家族等と一緒に食事をとります。

【施策指標】

施策指標	現状（特定健康診査結果）	平成35年度の目標
肥満の人の割合の減少 40～64歳の肥満者 (BMI 25以上)の割合の減少	23.5%	21.2%

【実践目標】

- 健康を維持するため、適量で栄養のバランスのとれた食事を心がけ、適正体重を維持します。
- 生活習慣病予防のために食習慣を見直します。

基本目標3： 地元でとれたものを無駄なく美味しく食べる

自然の恵みや食の大切さを理解し、食や食に関わる人に感謝の気持ちを持ち、環境に配慮した生活を送ることや地産地消を推進します。

【実践目標】

- 農業や地場産食材へ関心を持ち、地産地消に努めます。
- 食べ残しや作りすぎに配慮し、食品を無駄にしないで廃棄を減らします。

基本目標4： 食に対する関心や感謝の気持ちを深める

食に関する様々な体験を通して、食の大切さを理解し、食への感謝の気持ちを深め食に対する関心や知識の習得を推進します。

【実践目標】

- 様々な体験を通して、食への感謝の気持ちや基本的マナーを身につけます。
- 食べることや調理することを通して、郷土料理や伝統料理への関心を持ち、感謝の気持ちを育てます。



3 施策の展開

基本目標達成に向け、「家庭」「学校・保育所等」「地域」「食環境・食文化」の4つの分野において効率的に事業を展開するとともに一体的に食育の推進に取り組みます。

(1) 「家庭」における食育の推進

- 望ましい食習慣の定着
- 「共食」への推進
- 妊産婦や乳幼児を対象とした食育の推進
- 食への感謝の気持ちの育成
- 食育を通じた健康づくりの推進

【主な取組】

- 朝食の重要性の普及・啓発の推進
- 家族そろって楽しい食事の推進
- 乳幼児期の食育の推進（離乳食・おやつ教室）
- 妊産婦の望ましい食習慣の知識の普及（母親学級・両親学級）
- 生活習慣病予防の推進
- バランスのとれた食事の推進

【主に保健センターが実施する食育】

事業名	事業概要
母親学級・両親学級 離乳食・おやつ教室	妊娠中や乳幼児期の食生活についての相談や指導を行い、食の大切さ・望ましい食生活のあり方を啓発し、次世代の健康を推進する。
食生活改善推進員協議会 育成事業	食生活改善推進員に対して、食生活の知識に関する研修および育成を行う。
健康づくり料理教室	健康づくりのための料理教室を実施する。
健康相談事業	保健センターおよび関係機関・地区組織とも連携し、各地区公民館・公会堂等で健康相談を行う。
集団健康教育事業	保健センターおよび各地区公民館・公会堂等で健康教育や料理教室等を行う。

生活習慣病予防教室	生活習慣病予防のための知識・栄養・運動の集団健康教育を行う。（糖尿病・高血圧・血液サラサラ・骨粗しょう症・バランスのとれた食事等料理講習）
食事バランスガイドの普及	毎年発行の「秩父市健康カレンダー」へ掲載し、各種事業で食事バランスガイドを活用して食育の推進を図る。

（２）「学校・保育所等」における食育の推進

- 給食を通じた食育の推進
- 保護者の意識啓発を通じた食育の推進
- 各教科等を通じた食育の推進

【主な取組】

- 学校給食等の充実
- 給食、食育だより等の発行
- 学校栄養士等による食育の推進
- 早寝早起き朝ごはん運動の推進
- 調理体験、農業体験の推進

【主に学校・保育所等が実施する食育】

- 学校・保育所等における給食の充実
- 学校給食等における地産地消の推進
（大田産米・地場産野菜・こんにゃく等）
- 給食だより（献立表）・食育だより等の保護者への配布
- 栄養教諭および学校栄養士を中心とした食育の推進（学校）
- おまんじゅうづくり等郷土料理、伝統料理体験（学校）
- 野菜等の収穫、クッキング体験（学校・保育所等）

（３）「地域」における食育の推進

- 食生活改善のための支援
- 生活習慣病予防の推進
- 食事バランスガイドの普及
- 食に関するボランティアの育成

【主な取組】

- 健康づくり栄養教室の実施
- 生活習慣病予防教室の実施
- 食生活改善推進員による地域伝達料理教室の実施
- 食事バランスガイドの普及・啓発
- 親子料理教室実施

【主に食生活改善推進員が地域で実施する食育】

- 地域における健康づくり料理教室の実施
(生活習慣病予防、高血圧予防、減塩運動、低栄養予防、野菜一皿運動等)
- 食事バランスガイドを活用して良い食習慣、食生活の普及・啓発
- 親子料理教室の実施
- 地場産食材の消費促進（料理教室等）

(4) 「食環境・食文化」を通じた食育の推進

- 地産地消の推進
- 伝統的な食文化や家庭の味の伝承

【主な取組】

- 学校給食や家庭での地産地消
- 地場産食材の消費促進（市場感謝祭の開催等）
- 郷土料理や伝統料理の継承推進

