

## 第6章 食育推進計画の取組

## 第6章 食育推進計画の取組

**スローガン** 食育で つなぐ未来！

目標：市民が1日3食「主食・主菜・副菜」がそろった食事・「健塩」を実践します

「食」は、生命の基本であり、心身の健やかな成長や健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。

また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、生きる喜びや楽しみにつながり、健康で心豊かな暮らしに大きくかかわります。

「食育」とは、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人を育てる取組をいいます。

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的として平成17年に「食育基本法」（平成17年法律第63号）が制定され、国は、平成28年に「第3次食育推進基本計画」を策定しました。

本市においては、「第2次食育推進計画」に基づき、食育にかかわる取組を推進してきましたが、塩分のとり過ぎ、野菜摂取不足、朝食の欠食や子育て世代の食育実践力の低下等、様々な課題があがっています。

この度、これまでの取組を踏まえ、「食育推進計画」を策定し、行政・地域・関係機関が一体となって「食育」の実践に取り組みます。

### 現 状

本市においては、ライフステージに応じて、生活習慣病を予防するための望ましい食習慣の定着や、子育て世代の食育実践力の向上、食に関する人材育成、地産地消等に取り組んできました。

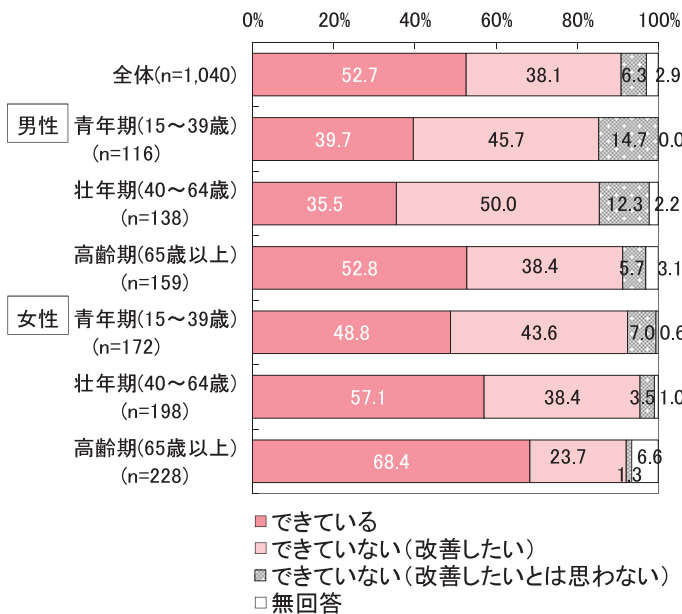
しかし、アンケート結果によると、塩分の多い食品を控える人の割合は52.7%、油を多く使った食品を控える人の割合は56.4%、毎食野菜を食べる人の割合は68.3%となっており、いずれも、男性の青年期・壮年期、女性の青年期で低くなっています。

また、主食・主菜・副菜がそろった食事をとれていない人の割合は40.6%であり、最もそろわない料理は副菜（野菜・くだものなど）で、朝食・昼食・夕食の中でも、朝食でそろわない割合が高くなっています。

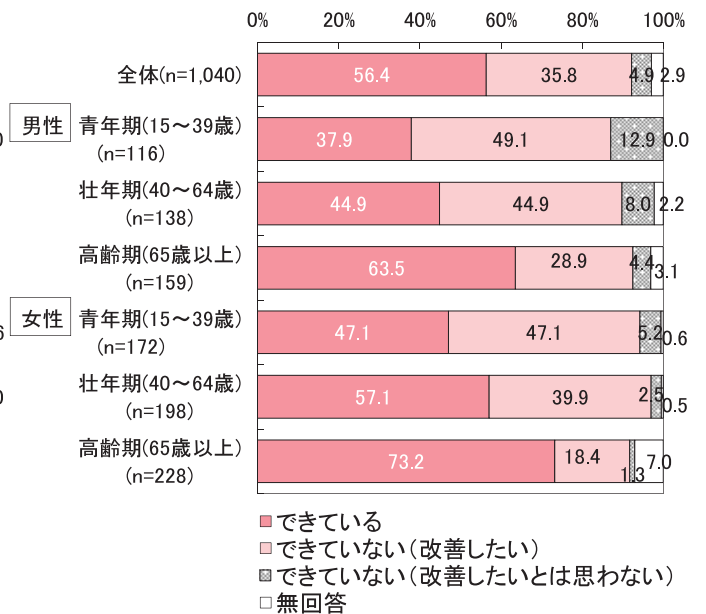
小学生，中学生の朝ごはんアンケート結果によると，割合は低いものの，朝食をとっていない子どもがおり，また，朝食をとっていても半数に近い子どもが主食・主菜・副菜がそろった朝食をとっていない結果となっています。それが幼児においては7割にも及んでいます。

子育て世代へのアンケート結果によると，食育への関心は高くなっていますが，家族の中で朝食をとっていない人がいる割合が25.6%，夕食を家族そろって食べる割合は56.1%であり，いずれも目標値に達していません。

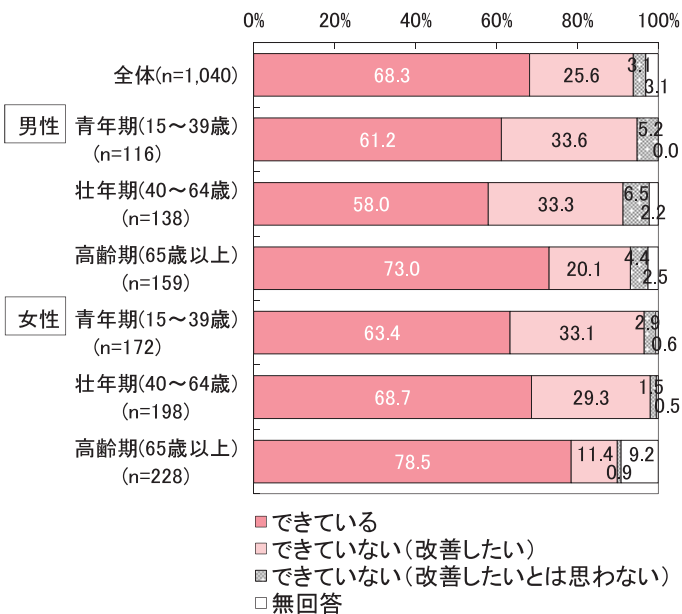
[ 塩分の多い食品を控えている割合 /性・年齢別 ]



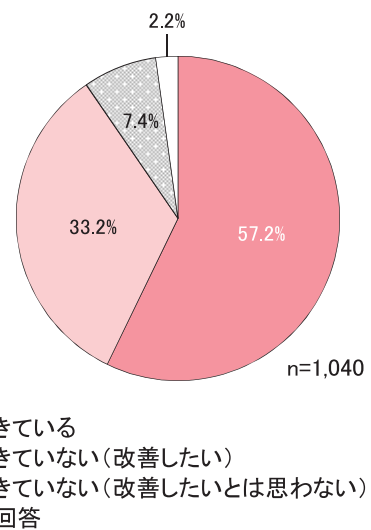
[ 油を多く使った食品を控えている割合 /性・年齢別 ]



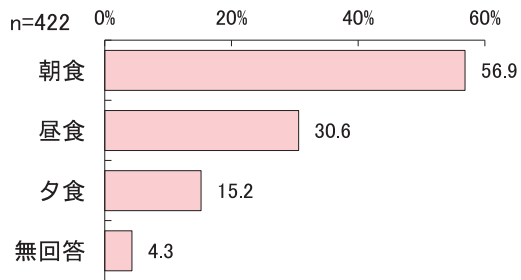
[ 毎食野菜を食べる割合/性・年齢別 ]



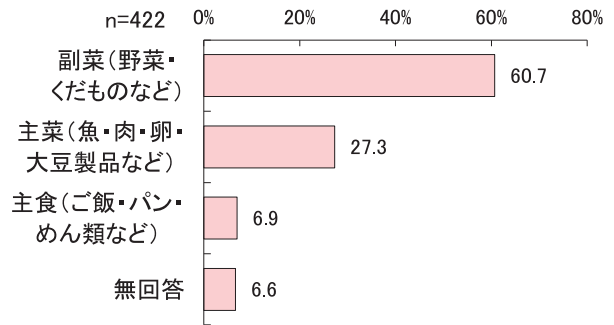
[ ほぼ毎食，主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている割合 ]



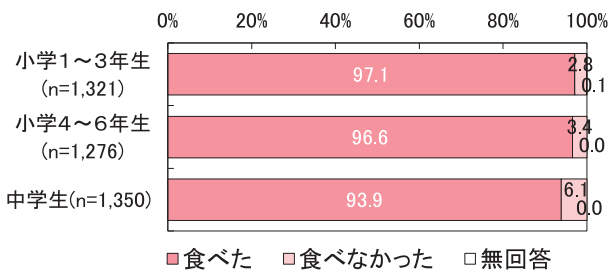
[ 主食・主菜・副菜がそろっていない食事 ]



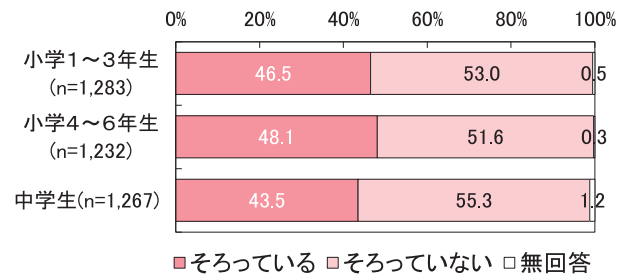
[ 最もそろわない料理 ]



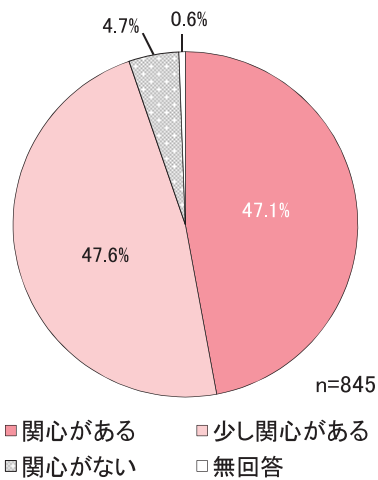
[ 朝食の摂取状況 (小・中学生) ]



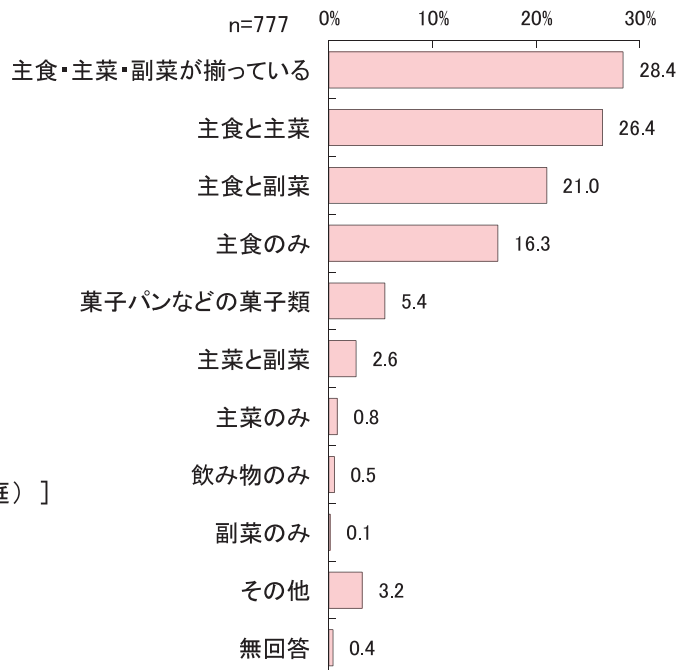
[ 主食・主菜・副菜がそろった朝食の摂取状況 (小・中学生) ]



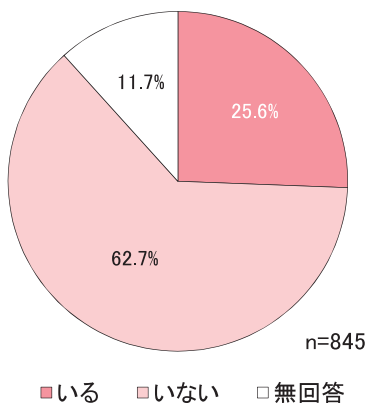
[ 食育への関心 (幼児のいる家庭) ]



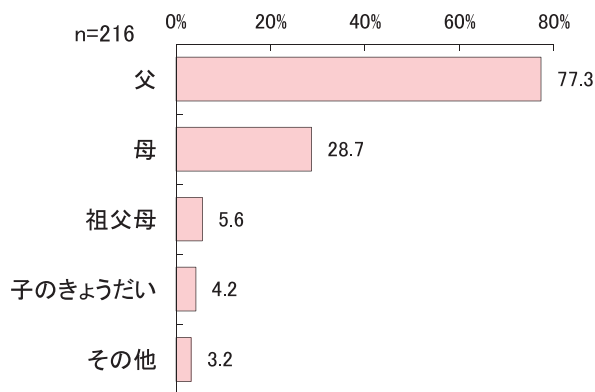
[ 朝食の内容 (幼児) ]



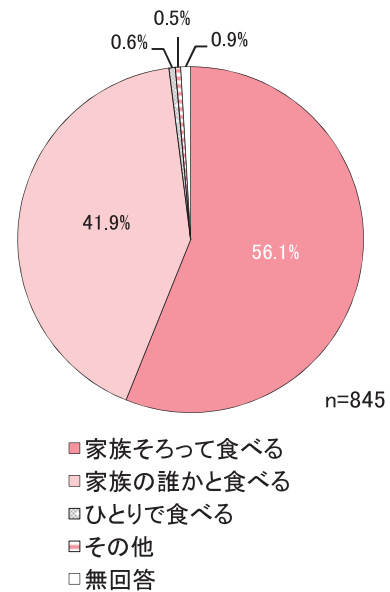
[ 朝食をとっていない者の有無 (幼児のいる家庭) ]



[ 朝食をとらない者（幼児のいる家庭） ]



[ 家族との夕食の状況（幼児のいる家庭） ]



資料:健康に関するアンケート調査・朝ごはんアンケート調査・食育アンケート調査(H29)

### 課題

- 塩分の多い食品を控える，油を多く使った食品を控える等に取り組んでいる人の割合は低く，特に男性の青年期，壮年期，女性の青年期で割合が低くなっています。
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をとれている人の割合は低くなっています。
- 幼児，小学生，中学生ともに朝食をとれていない子どもがいます。
- 朝食をとっていても，半数に近い小学生，中学生が主食・主菜・副菜がそろった朝食をとっていません。
- 幼児のいる家族の中で，朝食をとっていない人は父親が一番多くなっています。
- 子育て世代の食育実践力については，「食育への関心」，「家族そろって夕食をとる」，「子どもと一緒に料理をつくる」のいずれの項目も変化がみられませんでした。
- 学校給食における三次産農産物の活用率は減少傾向にあり，「地産地消の店」認定店舗数は増加傾向にはありますが，目標は達成できませんでした。

[学校給食における三次産農産物の活用率]

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
活用率	32.0%	33.3%	28.7%	25.5%

[地産地消の店認定店舗数]

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度
認定店舗数	36	39	42	44

## 今後の取組

### (1) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 高血圧予防のための「健塩」に重点的に取り組みます。「減塩の日（日本高血圧学会制定：毎月17日）」に啓発活動を行います。
- 市民が健全な食生活を実践できるよう、関係機関・団体との連携によりライフステージ（妊娠期から高齢期）ごとに切れ目のない食育講座を開催します。
- 健診結果をもとに、高血圧や糖尿病の病態別講座を開催します。
- 生活習慣病予防のための、栄養相談・訪問指導の充実を図ります。
- 広島県（北部保健所）と連携し、減塩と野菜たっぷりメニューを食べることができる「備北版健塩応援店」の普及を図ります。
- 三次市食生活改善推進協議会と連携し、総合集団健診やイベント等での健塩みそ汁の啓発や地域での減塩講座の取組を推進します。

#### 健 塩

健康を維持するための適切な塩分のとり方のことです。

本市では生活習慣病予防（特に高血圧予防）のための「減塩と野菜摂取増加の取組」の合言葉として使います。

キャッチフレーズは「上手に減らして、おいしく食べて、健康になろう」。



### (2) 子育て世代の食育実践力の向上

- パパママ教室や離乳食講座で妊娠期、授乳期、離乳期における望ましい食生活に向けた啓発を行うとともに、栄養相談の充実を図り、個別支援を行います。
- 食に興味を持ち、関心を高めるための効果的な情報発信に取り組みます。
- 家庭で実践するための調理技術の習得、調理方法の普及を図るため、マンマ講座などの体験型講座を実施します。
- 地域子育て支援センターや保育所、幼稚園と連携し、食に関する講座を実施します。
- 乳幼児期は口腔機能の十分な発達と維持も重要であり、ゆっくりよく噛んで食べることを習慣づけるためにも、歯科保健における食育を推進します。

### (3) 子どもの生きる力を育てる食育の推進

- 子どもたちが朝食を必ずとること、主食・主菜・副菜がそろった朝食をとることをめざした取組を推進します。
- 食育への関心を高めるため、食育に関する絵画や標語、俳句などを募集します。
- 子どもへの食育を実践する場である家庭や学校、保育所・幼稚園等と連携し、様々な機会を捉えて食育を推進します。(夏休み親子クッキングや学校行事、食生活改善推進員による地域での食育講座等)
- 保育所・幼稚園等では、保育計画に基づき、保育の一環として食育を位置づけ、菜園活動や体験型食育を推進します。
- 学校では、食に関する指導の全体計画・年間指導計画をもとに、栄養教諭や食育担当者を中心に教育活動全体をとおした食育の充実を図ります。
- 学校、保育所給食を活用した食育を推進するとともに、給食内容の充実を図ります。

#### 主食

ごはん・パン・麺・パスタなどを主材料とする料理 (主に炭水化物)

#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを主材料とする料理 (主にたんぱく質)

#### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを主材料とする料理 (主にビタミン, ミネラル, 食物繊維)



#### (4) 食育推進のための環境づくりと人材育成

- 三次商工会議所等と連携し、職域（事業所）における啓発に努めます。
- 食育について考えるきっかけづくりとするため、「食育月間（毎年6月）」、「食育の日（毎月19日）」に啓発活動を行います。
- 情報発信（広報紙、ホームページ、ケーブルテレビ）を行うとともに、三次市オリジナル食育媒体（「やさいは元気の宝ばこ」CD、「みよし版食育かるた」、「みよし版食事バランスガイド」）の活用促進を図ります。
- 家庭での実践に活用できるよう、レシピ集を作成します。
- 保育所・幼稚園・地域等で調理体験が手軽にできるよう、子ども用調理器具等の貸し出しを行います。
- 商業施設や住民自治組織と連携した食育イベントや出前講座において、啓発を行います。
- 専門知識を有する人材（管理栄養士、栄養士、調理師等）の活用により、地域における食育活動の充実・強化を図ります。
- 食生活改善推進員の活動を支援するとともに、養成に取り組みます。

#### (5) 地産地消の推進と食文化の継承

- 生産から消費までの食の循環を意識し、食べ物や作り手に感謝することや食品ロスを減らすための啓発を行います。また、安全、安心な食材である三次産農産物の活用促進を図ります。
- 地元食材や郷土料理等について関心を高めるための講座を行います。関係機関や団体と協働し、地産地消の推進や食文化の継承に取り組みます。
- 給食における三次産農産物の活用や「みよしふるさとランチの日」の取組を推進します。
- 三次市飲食業組合と連携し、「飲食店版みよしふるさとランチの日」の取組の普及を図ります。
- 「地産地消の店（三次産農産物を積極的に使用する飲食店）」認定事業の普及を図ります。
- 三次農業協同組合と協働し、食育推進事業に取り組みます。



## 目標指標

指標		実績値 (平成 29 年度)	目標値 (平成 35 年度)	目標値設定の根拠
「健塩」を知っている人の割合	15 歳以上	—	70.0%	
1日3食欠かさず食べる人の割合(健康に関するアンケート)	15 歳以上	81.3%	100%	
毎食、野菜を食べる人の割合(健康に関するアンケート)	15 歳以上	68.3%	90.0%	
塩分の多い食品を控える人の割合(健康に関するアンケート)	15 歳以上	52.7%	65.0%	
油を多く使った食品を控える人の割合(健康に関するアンケート)	15 歳以上	56.4%	70.0%	
朝食に「主食・主菜・副菜」をとる割合(食育・朝ごはんアンケート)	幼児	28.4%	60.0%	
	小学生	47.2%	80.0%	
	中学生	43.5%	80.0%	
食育に関心をもっている人の割合(食育アンケート)		94.7%	100%	
家族そろって夕食を食べる人の割合(食育アンケート)	子育て世代	56.1%	80.0%	
子どもと一緒に料理をつくる人の割合(食育アンケート)		60.3%	80.0%	
「食事バランスガイド」の内容を知っている人の割合(母子保健アンケート)	妊産婦	48.3%	70.0%	
学校給食における三次産農産物を使用する割合		25.5% (平成 28 年度)	30.0%	国の目標値を参考
子育て世代が「みよしふるさとランチの日」を知っている人の割合(食育アンケート)	子育て世代	42.0%	70.0%	
「地産地消の店」認定店舗数		44 店 (平成 28 年度)	60 店 (平成 32 年度)	三次市農業振興プラン
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	15 歳以上	—	80.0%	国の目標値を参考

