

# 第 3 章

## 計画の基本方針

### 1 基本理念

# 生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、 海や大地の恵みを感じながら 一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける

私たちが生涯にわたって心身ともに健康で、いきいきと過ごすために、「食育」はあらゆる世代に必要です。そして、私たち一人ひとりが自然の恵みを感じ、食べることは命の循環であることを認識し、「しっかり食べる力」をつけること、さらに、その食べる力を「生きる力」につなげていくことが大切です。

そのため、基本理念は第1期計画を引き継ぎ『生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために海や大地の恵みを感じながら一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける』とします。

### 2 計画の視点

食育の推進により、市民一人ひとりが主体的に健康づくりや健康管理を实践でき、生涯を通じ、健康で心豊かな市民が増えるよう、「個人・家庭」、「地域・保健・福祉・医療・ボランティア団体等」、「農林漁業者・食品関連事業者」、「学校」、「幼稚園・保育所等」、「行政」、それぞれの役割を明確にして取り組んでいくことが重要です。

そのため、以下の5つの視点から食育を推進します。

- 視点1 生産からつながる食育の推進
- 視点2 ライフステージに応じた食育の推進
- 視点3 家庭における食育の推進
- 視点4 学校、幼稚園・保育所等における食育の推進
- 視点5 地域における食生活改善のための取組の推進

## 視点1 生産からつながる食育の推進

食べるということは、地域や環境を含めたさまざまなつながりと広がりをもった行動です。食べ物は、森や海、田んぼや畑などで生産され、流通、販売、調理されます。食べることで健康な心身をつくります。そして自然に次の生産活動に働きかける循環性をもっており、食の循環を意識した食育を推進します。

## 視点2 ライフステージに応じた食育の推進

食は命の源であり、食がなければ命は成り立ちません。生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージに応じた食育を推進します。

## 視点3 家庭における食育の推進

近年、ライフスタイルの変化や食をめぐる環境変化の中で、食習慣の乱れ等が生じています。そのため、一人一人が家庭における食生活を大切に、健全な食生活を実践できるよう、食育を推進します。

## 視点4 学校、幼稚園・保育所等における食育の推進

子どもが食の大切さや楽しみを実感することにより、家庭への波及効果をもたらすことも期待できます。子どもの健全な育成に重要な役割を果たしている学校、幼稚園・保育所等において、あらゆる機会を通じて、食育を推進します。

## 視点5 地域における食生活改善のための取組の推進

生活習慣病を予防する上では、運動習慣の徹底等とともに食生活の改善が大切です。そのため、家庭や学校、幼稚園・保育所等と連携しつつ、地域における食生活の改善が図られるよう、食育を推進します。

### 3 基本目標

基本理念『生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、海や大地の恵みを感じながら一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける』を達成するため、5つの基本目標を設定し、計画を推進します。

#### 基本目標1 食育を通じた健康づくり

医食同源という言葉があるように、食べることは健康に生きることに繋がります。バランスのとれた食事を適量摂ることは、健康な生活を維持するために不可欠です。

現代は飽食の時代と言われ、食料は豊かになっています。また、食に関する情報も溢れています。しかし、バランスのとれた食事を実践できていない人も多くいます。また、食事の摂り方を知らなかったり、朝食を摂らない人もいます。

望ましい食生活を送り、健康で元気に暮らし続けることができるよう、食による健康維持を支援します。

#### 基本目標2 食を通じた豊かな心と地域の交流の形成

現代では、ライフスタイルが多様化したことで、家庭での食事の風景も変わっています。また、単身世帯の増加により、孤食の問題も浮き彫りになっています。

家族や友人と食事を摂ることは、豊かな心を育むことにつながります。そこで、食を通じたコミュニケーションを図る施策を推進します。

また、日常生活では多くの消費者は食品を購入するだけで、生産や加工の現場を知らない人が多くなっています。そのため、食が自然の恵みであること、多くの人が関わって食品ができていることを忘れがちです。食に対する感謝の気持ちを育てられるよう、体験活動の充実を図ります。

### 基本目標3 安全、安心で環境にやさしい食生活の推進

現代は食料が豊かになっている一方で、食べ残し、消費期限・賞味期限切れなどに伴う食品の廃棄が家庭や食品関連事業者から発生しています。

資源の本来の価値を大切にす「もったいない」の心を持って、食べ残しや食品の廃棄を減らしたり、身近なところでとれる農林水産物を積極的に消費・利用することは環境への負荷の軽減につながります。

さらに、調理の工夫などにより、食べ残しを減らすといった生活環境に配慮した取組を推進し、環境への負荷を減らしながら、食環境を改善していきます。

### 基本目標4 食文化の継承

伝統的な食文化は、親から子へと引き継がれていくことが大切であり、その基盤になるのが家庭です。

豊かな自然に育まれた地域の食材や、長い歴史を持つ食文化を見直すことは、世代間交流のみならず、食に対する楽しさを伝えることとなります。地域の伝統食などを伝えることで、食の楽しさを伝えます。

### 基本目標5 連携・協働による食育の推進

食育は、性別・年代を問わず、すべての人が実践する必要があるものです。しかし、ライフスタイルが多様化した現在では、個人の努力だけですべての人が食育を実践することは難しくなっています。

すべての人が食育を実践できるよう、団体や企業とネットワークをつくり、食育の輪を広げることですべての人に食育が行き届くよう努めていきます。

## 4 計画指標

5つの基本目標ごとに、より市民に食育を身近に感じてもらうための指標を設定し、計画を推進します。

基本目標	指標	現状値 (H28)	目標値 (H34)
基本目標 1 食育を通じた健康づくり	毎日朝食をとる 20歳以上の市民の割合	80.7%	85%以上
	栄養のバランスを考えて食事をとる市民の割合	34.1%	75%以上

※現状値は、平成 28 年度「食と健康」に関するアンケート調査の結果

基本目標	指標	現状値 (H28)	目標値 (H34)
基本目標 2 食を通じた豊かな心と 地域の交流の形成	家族や友人と 1 日 1 食以上、 食事をとる市民の割合	72.4%	80%以上

※現状値は、平成 28 年度「食と健康」に関するアンケート調査の結果で、「家族や友人と食べることが多い」「朝食のみ 1 人で食べる」「夕食のみ 1 人で食べる」と回答した人を合わせた割合

基本目標	指標	現状値 (H28)	目標値 (H34)
基本目標 3 安全、安心で環境にやさしい食生活の推進	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	87.6%	90%以上

※現状値は、平成 28 年度「食と健康」に関するアンケート調査の結果で、「充分あると思う」「ある程度あると思う」と回答した人を合わせた割合

基本目標	指標	現状値 (H28)	目標値 (H34)
基本目標 4 食文化の継承	地域や家庭の料理や作法等受け継いでいる市民の割合	55.4%	70%以上

※現状値は、平成 28 年度「食と健康」に関するアンケート調査の結果で、「受け継いでいるし、伝えている」「受け継いでいるが、伝えていない」と回答した人を合わせた割合

基本目標	指標	現状値 (H28)	目標値 (H34)
基本目標 5 連携・協働による食育の推進	食育に関心をもっている市民の割合	65.7%	90%以上

※現状値は、平成 28 年度「食と健康」に関するアンケート調査の結果で、「関心がある」「どちらからといえば関心がある」と回答した人を合わせた割合

## 5 施策の体系

【基本理念】 【計画の視点】

【基本目標】

【基本施策】

生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、  
海や大地の恵みを感じながら一人ひとりが「しっかり食べる力」をつける

④ ① 生産からつながる食育の推進  
学校、幼稚園・保育所等における食育の推進

⑤ ② ライフステージに応じた食育の推進  
地域における食生活改善のための取組の推進  
③ 家庭における食育の推進

### 基本目標 1

食育を通じた  
健康づくり

1- (1) 規則正しい食習慣

1- (2) 栄養バランスのとれた食生活

1- (3) 生活習慣病の予防

### 基本目標 2

食を通じた  
豊かな心と地域の  
交流の形成

2- (1) 地産地消の推進

2- (2) 体験活動の充実

2- (3) 共食の推進

### 基本目標 3

安全、安心で  
環境にやさしい  
食生活の推進

3- (1) 食の安全に関する知識の普及

3- (2) 環境に配慮した食生活の実践

### 基本目標 4

食文化の継承

4- (1) 食文化の普及・啓発

4- (2) 伝統ある食文化の継承と促進

### 基本目標 5

連携・協働に  
よる食育の  
推進

5- (1) 食を通じた連携強化

5- (2) 新たな食育への取組