



第 3 章

愛西市食育推進計画の施策の展開

1 食を通した健康づくり

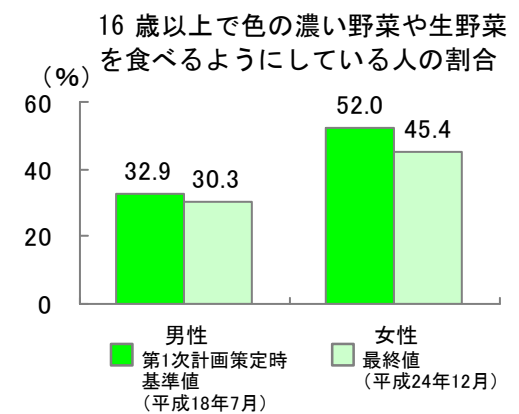
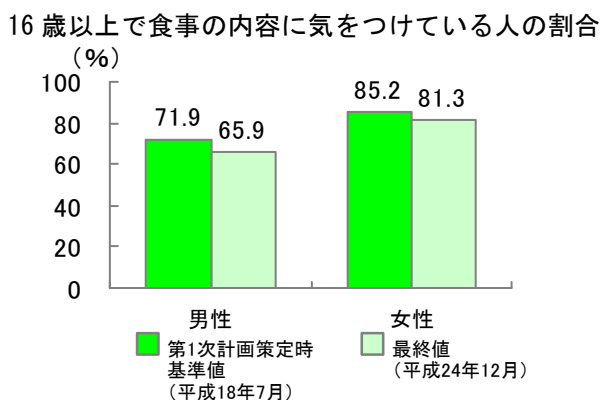
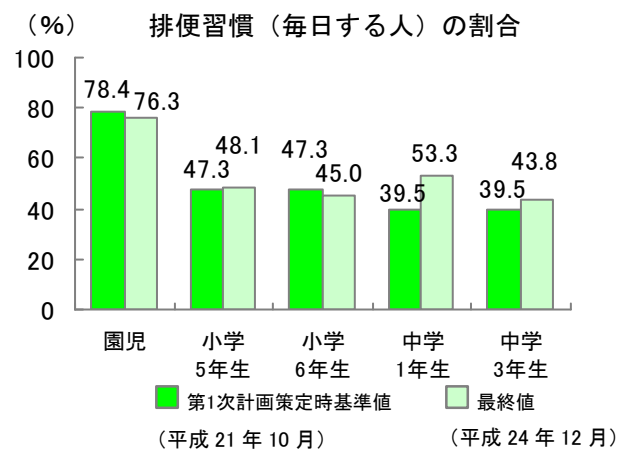
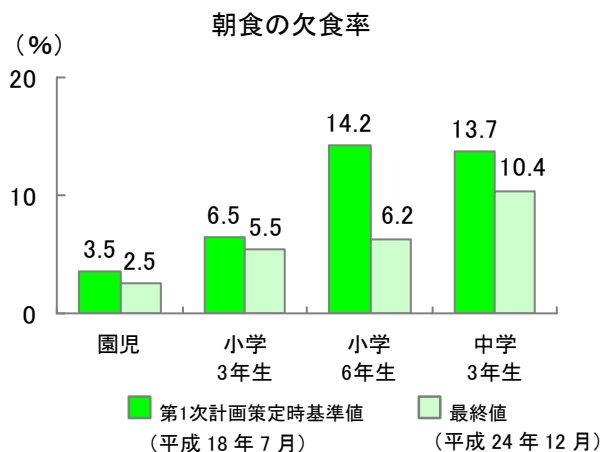
〔めざす姿〕

望ましい食習慣を通して、生活習慣病予防を心がけます。

【現状と課題】

○ 第2章における「栄養・食生活」「休養・こころの健康」「歯の健康」の取り組みと重なる部分も多くあります。

食と食物アレルギーを含めた健康に関する正しい知識を、一人ひとりが身につけられるよう、積極的な情報提供が重要となります。そのためには、市民と行政やNPO（非営利団体）、ボランティア等、食を取り巻く関係者が連携して取り組むことが必要です。



【施策の方向性】

毎日の食事が健康と密接に関係することを市民が理解し、生涯を通じて望ましい食事ができるよう、関係機関と連携して取り組みを進めます。

【市民の取り組み】 * 乳幼児期については、親や大人等から子どもへの働きかけとなります。

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆朝食をはじめとする、3度の食事を通して生活のリズムを身につけます。 ◆睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送ります。 ◆食事やおやつ摂り方を考えます。 ◆家庭でバランスの良い食事を作ります。 ◆食物アレルギーの心配がある場合は受診し、医師の指示を受けて、家庭で適切に対応し、必要であれば園など関係機関に伝えます。
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆「早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち」で規則正しい生活リズムとともに、基本的な食習慣を身につけます。 ◆十分な睡眠や生活リズムの重要性を知り、規則正しい生活を送ります。 ◆好き嫌いなく、しっかり噛んで食べます。 ◆子どもの成長に応じた食事を作ります。 ◆歯科健診の結果を家族で話題にします。 ◆食物アレルギーがある場合、医師の指示を学校など関係機関に伝えます。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ◆食への関心を高め、食生活が自分の健康に与える影響を知ります。 ◆毎日、朝食を食べます。 ◆糖分・脂肪分を控え、うす味を取り入れます。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆^{ほんこ}健口を維持して、自分の健康状態に合わせた食事を摂ります。

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆食について学ぶ機会を提供します。 ◆子育て家庭が参加しやすい地域活動を広めます。 ◆食物アレルギーのある子どもの給食について、医師の指示にもとづき可能な限り対応します。
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆子どもの成長に応じた給食を提供します。 ◆食に関する学習や体験を、積極的に取り入れます。 ◆栄養バランスのとれたレシピを、給食やたより等を通して紹介します。 ◆給食や授業を通して学校において食育を推進します。 ◆行政等と協力して正しい歯みがきの方法を指導します。 ◆食物アレルギーのある子どもの給食について、医師の指示にもとづき可能な限り対応します。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ◆従業員の健康管理のために、食と健康に関する情報を発信します。 ◆社員食堂や飲食店での栄養成分表示を推進します。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆高齢者に合った食事を提供します。

【市の取り組み】

乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ◆栄養バランスのとれた簡単なレシピを紹介します。 ◆乳幼児健診等において食生活の大切さを学べる場や相談できる場を提供します。 ◆健診や各種事業、教室等の機会に情報提供、相談、声かけを行います。 ◆食物アレルギーに対する知識の啓発に努め、相談に応じ支援します。
学齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆栄養バランスのとれた簡単なレシピを紹介します。 ◆学校と協力し、食育を推進します。 ◆食物アレルギーに対する知識の啓発に努め、相談に応じ支援します。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ◆生活習慣病を予防する健康教育を推進します。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ◆<small>なかしょく</small> 外食・中食^{※16}の上手な利用方法の情報を提供します。 ◆一人暮らしや高齢者世帯の食生活を支援します。

用語説明

※16 中食：中食とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事をさします。

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	朝食を欠食する者の割合の減少	園児	2.5%	0.0%
		小学3年生	5.5%	2.0%
		小学6年生	6.2%	3.0%
		中学3年生	10.4%	7.0%
2	肥満者の割合の減少	30歳代男性	28.2%	25.0%以下
		40歳代男性	31.7%	28.5%以下
3	肥満のある子どもの割合の減少	中等度・高度肥満傾向児の割合（小学5年生）		現状値より減少
		男子	7.7%	
		女子	4.9%	
4	20～30歳代の女性のやせの者の割合の減少	20～30歳代女性	21.0%	15.0%以下
5	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	20歳以上	62.3%	80.0%以上
6	毎日排便する人の割合の増加	園児	76.3%	現状値より増加
		小学5年生	48.1%	
		小学6年生	45.0%	
		中学1年生	53.3%	
		中学3年生	43.8%	

評価指標		現状値		目標値
7	16歳以上で食事内容に気をつけている人の割合の増加	男性 女性	65.9% 81.3%	現状値より増加
8	16歳以上で色の濃い野菜や生野菜を食べるようにしている人の割合の増加	男性 女性	30.3% 45.4%	現状値より増加
9	低栄養傾向の高齢者の割合の増加の抑制	65歳以上	17.8%	現状値より減少

2 食を通した豊かなこころづくり

[めざす姿]
**感謝の気持ちで食事を楽しみます。
 次世代へ食文化を伝承します。**

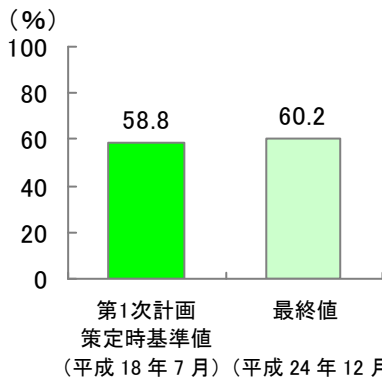
【現状と課題】

○ 第1次計画策定当初値に比べて、子どもの食事のあいさつや、食事の手伝いをする割合は増加しています。小中学生のうちに、食育への関心を高め、継続していくためには、さまざまな体験活動を通じて、食に関する感謝の気持ちや理解が自然に深まっていくよう配慮した取り組みが必要であるとともに、食を通じたコミュニケーションの大切さを周知・啓発することが必要です。

また、昔ながらの行事食や伝統的な料理等は、歴史を経て培われてきた貴重な財産です。

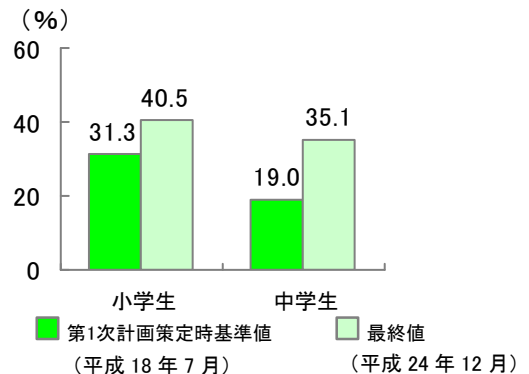
家庭の食事を通して子どもたちから直接触れることにより、地域への理解や愛着を深め、次世代に伝承することが大切です。

食事のあいさつをする割合（園児）



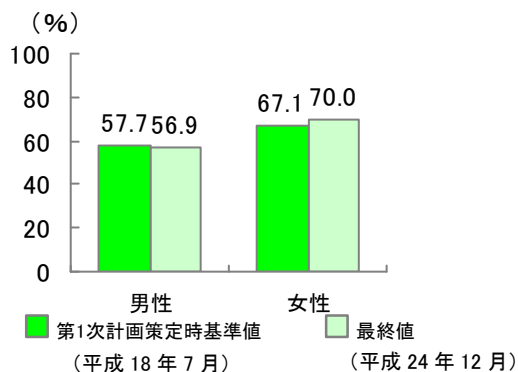
資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」

食事の手伝いをする割合（小学生、中学生）



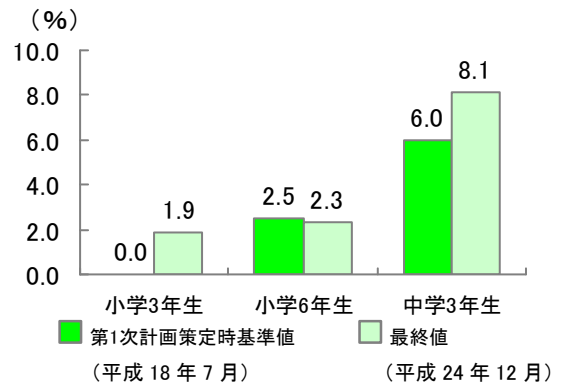
資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」

1日最低1食きちんとした食事を、家族等2人以上で30分以上かけてとっている人の割合（16歳以上）



資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」

食事を一人で食べることが多い子どもの割合



資料：愛西市「健康に関するアンケート調査」

【施策の方向性】

たくさんの人の努力に支えられた食事に感謝し、楽しむことができるように関係機関と連携して取り組み、伝統的な食文化を次世代に伝承します。

【市民の取り組み】

市民	<ul style="list-style-type: none"> ◆飼育、農作物の栽培・収穫等、五感を通した食農体験をもちます。 ◆生産者や自然の恵み、料理をつくってくれた人たちに感謝し、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。 ◆みんなで協力しながら食事の準備や調理、後片付けをするなど、料理をする機会を増やします。 ◆行事食や伝統料理、郷土料理をつくり、次世代へ伝承します。 ◆家族や友だちと一緒に楽しみながら、おいしく食事をします。 ◆家族で健康と食について会話する機会を持ちます。 ◆1日1回は、家族と一緒に食事をします。
----	--

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等	<ul style="list-style-type: none"> ◆消費者と生産者が交流できる機会をつくります。 ◆収穫体験、農業体験を通して学ぶ機会をつくります。 ◆季節や行事に合わせた食事について学ぶ機会をつくります。 ◆食事に関するいろいろなマナーを伝えます。 ◆家庭やボランティア団体等を通して食文化を伝承します。 ◆伝統料理のレシピを、給食やたより等を通して紹介します。 ◆知人や友人と一緒に食事を摂る機会を提供します。
-----	--

【市の取り組み】

市	<ul style="list-style-type: none"> ◆園、学校等と協力して収穫体験、農業体験を充実させます。 ◆親や子を対象とした講座・料理教室等を開催します。 ◆ライフステージにあわせた食育にかかわる情報を発信します。 ◆食文化の継承のための活動支援を行います。 ◆伝統料理のレシピを紹介します。
---	---

【評価指標一覧】

評価指標		現状値		目標値
1	家族がそろって食事を摂る人の割合の増加	男性 女性	56.9% 70.0%	現状値より増加
2	自分で作ることもある、またはよく手伝いをする人の割合の増加	小学生 中学生	40.0% 35.1%	現状値より増加
3	食事をするとき、あいさつをする人の割合の増加	園児 小学生 中学生	60.2% 75.4% 65.7%	80.0%以上

3 食の安全・安心を進める環境づくり

〔めざす姿〕

食を取り巻く環境を考えた食事をします。

【現状と課題】

- 成人では「食品の安全に関する基礎的な知識をもっている人」は、国と比較して、ほぼ同程度で半数を超えています。また、地産地消の認知度は 7 割を超えています。

より多くの人々が地産地消について理解を深め、地域でとれた食材を見つめ直すきっかけとなるよう、さまざまな機会において地場産物や旬の農産物等に関する情報提供を行い、食の安全・安心の観点からも、生産者の顔が見える地場産物を推奨していく必要があります。

また、食品の食べ残しや廃棄を少なくするなど、日ごろから自然の恩恵のうえに食が成り立っていることを意識し、環境に配慮した食生活を実践することが必要です。

【施策の方向性】

自然環境を守り、地産地消を意識した食生活が実践できるよう、関係機関と連携して取り組みを進めます。

【市民の取り組み】

市民

- ◆新鮮で生産者の見える地場産物を食べるように心がけます。
- ◆食品表示や食品の見分け方、衛生管理の知識を学びます。
- ◆計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにします。
- ◆無駄なく調理したり、残さず食べ、ごみを減らす工夫をします。

【地域・職域・団体・学校等の取り組み】

地域等

- ◆消費者と生産者が交流できる機会をつくれます。
- ◆地場産物を購入できるお店の情報を提供します。
- ◆関係団体等は、積極的に食の安全に関する知識を普及します。
- ◆給食において地場産物を活用します。

【市の取り組み】

市

- ◆食の安全・安心に関する情報の発信や取り組みを推進します。
- ◆地場産物のPRや販売の支援を行います。

【評価指標一覧】

	評価指標	現状値	目標値
1	県産農産物を優先して購入したいと思う市民の割合の増加 (米、野菜、果物、肉、卵、魚の購入意向の平均)	18.0%※ (平成 21 年)	30.0%以上
2	食料品の原産地、添加物、品質表示を確認して購入する人の割合の増加	平成 26 年度以降 調査の予定	調査値より増加
3	食品を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人の割合の増加	43.0%※ (平成 22 年)	50.0%以上

※あいち食育いきいきプラン 2015 掲載の県の直近値