

天童市食育推進計画

(素案)

「見て」「さわって」「味わって」
～いのちをつなぐ食の力～

平成23年3月



天童市

天童市食育推進計画（素案） 目次

第1章 計画策定にあたって	2
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	3
2 計画の期間	3
第2章 現状と課題	3
1 食への意識について	4
2 食生活について	9
3 健康について	17
4 食の情報について	22
5 地産地消について	23
6 食の安全・安心について	25
第3章 基本理念と目標	27
1 食育の基本理念	27
2 食育推進における目標	27
目標1 食育で健康	28
目標2 食育で体験と感謝	29
目標3 食育でにぎわいとしあわせ	30
第4章 ライフステージに応じた重点施策	31
1 乳幼児期(0～5歳)	31
2 学齢期(6～17歳)	31
3 青・壮年期(18～69歳)	32
4 高齢期(70歳以上)	32
第5章 食育の数値目標	33
第6章 食育の推進体制	34
用語解説	35

天童市食育推進基本計画（素案）資料 別紙

天童市食育推進計画（素案）

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は、“人間が生きていく基本”となるものです。健全な食生活は、心身の健康と豊かな人間性を培ってくれるとともに、私たちにさまざまな楽しみや喜びを与えてくれます。

しかし、本市でも社会情勢の変化とともに、食をめぐる状況は急速に変化しています。

朝食の欠食や不規則な食事などによる栄養面の問題、肥満や生活習慣病の増加、若い女性の痩身（やせ）傾向などの健康面の問題、食品偽装などの食の安全・安心に関する問題、食べ残しなどで廃棄される食品が増える傾向にある環境面の問題など、さまざまな問題がおきています。このような状況は、子どもから大人まで、身体だけでなく心にも少なからぬ影響を与えていることも指摘されています。

また、家庭内や地域間の世代間コミュニケーション不足が生じ、食事づくりに関する知識や技術、食を選択する力、食事マナーや食への感謝の心など、食を伝え学ぶ場の役割が十分に果たせなくなっている状況にもあります。

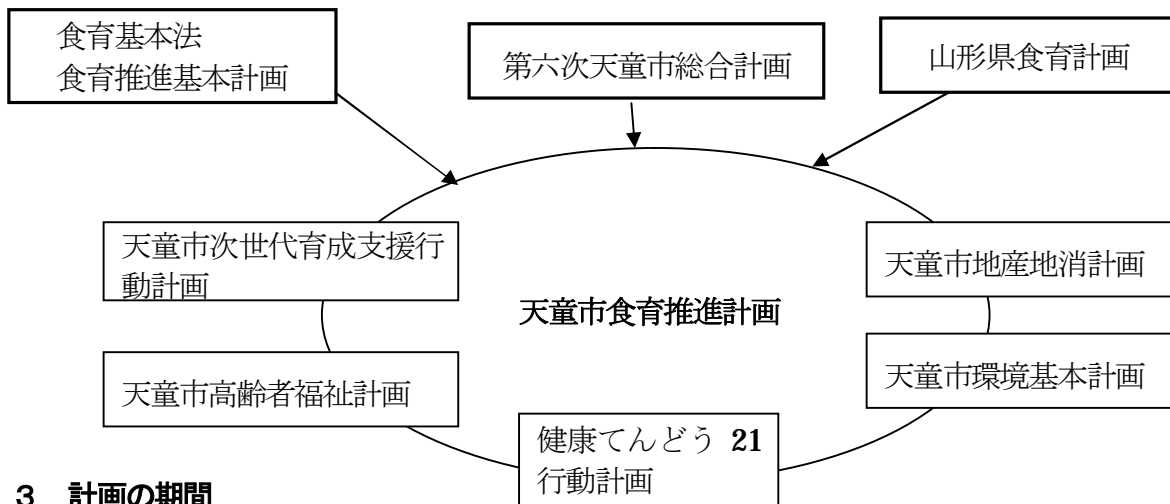
こうしたことから、国では、「食育（*1：用語解説に記載）」に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、将来にわたり健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現を図ることを目的に、平成17年（2005年）7月に「食育基本法（*2）」が施行され、国民運動として食育に取り組んでいくことが重要であるとしています。

また、本市では、平成14年（2002年）に策定された「健康てんどう21行動計画（*3）」の生活習慣病の予防において、栄養と食生活に重要課題として位置づけをしています。

「天童市食育推進計画」（以下、市食育計画という。）は、食育推進に関する基本的な理念と目標を明確にし、達成のための施策と目標値を設定します。併せて、子どもから大人までのライフステージごとの施策と目標値を設定し、家庭や地域で市民がさまざまな学習や経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることにより、心身の健康を図ることを目的とします。

2 計画の位置づけ

市食育計画は、食育基本法の第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として策定し、国の「食育推進基本計画」及び県の「夢未来やまがた食育計画」、平成21年度に策定された「第六次天童市総合計画」の基本計画の中の第2項「もととなる食育」(*4)をふまえ、食育に関する基本的な事項について定めるものであり、次のように関連諸計画等との調和を保つものとします。



3 計画の期間

本計画は、市の最上位計画である「第六次天童市総合計画」に基づいて、計画期間は平成23年（2011年）度から平成28年（2016年）度までの6年間とします。計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

第2章 現状と課題

平成22年9～10月に、乳幼児の保護者603人、小学5年生と中学2年生の児童生徒1,190人とその保護者、高校2年生と短大の学生599人、さらに無作為抽出による20～70歳代の市民3,000人、計6,582人の方を対象に食育アンケート調査を実施しました。

(全体で回収率67.6%：下図参照)

No.	アンケート対象者（児）	該当者数 （人）	回答者数 （人）	回収率 （%）
1	乳児（4ヶ月・9ヶ月）保護者（抽出）	92	92	100.0
2	幼稚・保育園、児童館保護者（抽出）	511	368	72.0
3	市内小学5年生（全小学校）	594	529	89.1
4	市内小学5年生保護者（全小学校）	594	523	88.0
5	市内中学2年生（全中学校）	596	461	77.3
6	市内中学2年生保護者（全中学校）	596	477	80.0
7	市内高校2年生（2校）	339	300	88.5
8	市内短期大学生（1校）	260	191	73.5
9	成人20歳以上（郵送・抽出）	3,000	1,507	50.2
合計（市全体）		6,582	4,448	67.6

これらの調査結果等から、次のような本市の食に関する現状と課題をまとめました。

1 食への意識について

(1) 食への興味と食育の理解

「食育という言葉も意味も知っている」人の割合は、県の平均45%を上回り、62.9%と高くなっています(図1)。特に、短大生や成長期にある児童生徒の保護者の認知度は高く、関心の高さがうかがえます。しかし、30~40%の方が「言葉は知っていても意味がわからない」と答えています。

また、児童生徒や高校生についても、食育について、学校やテレビで見たり聞いたりしたことはあっても、意味まで知っている割合は59.2%となっています(図2、3)。

健やかな成長を促し、豊かな人生をおくるためにも、子どもの時からの食生活やよりよい生活習慣への理解を深め、今以上に食育について関心を持ってもらうことが課題です。

図1 食育という言葉や意味を知っていますか

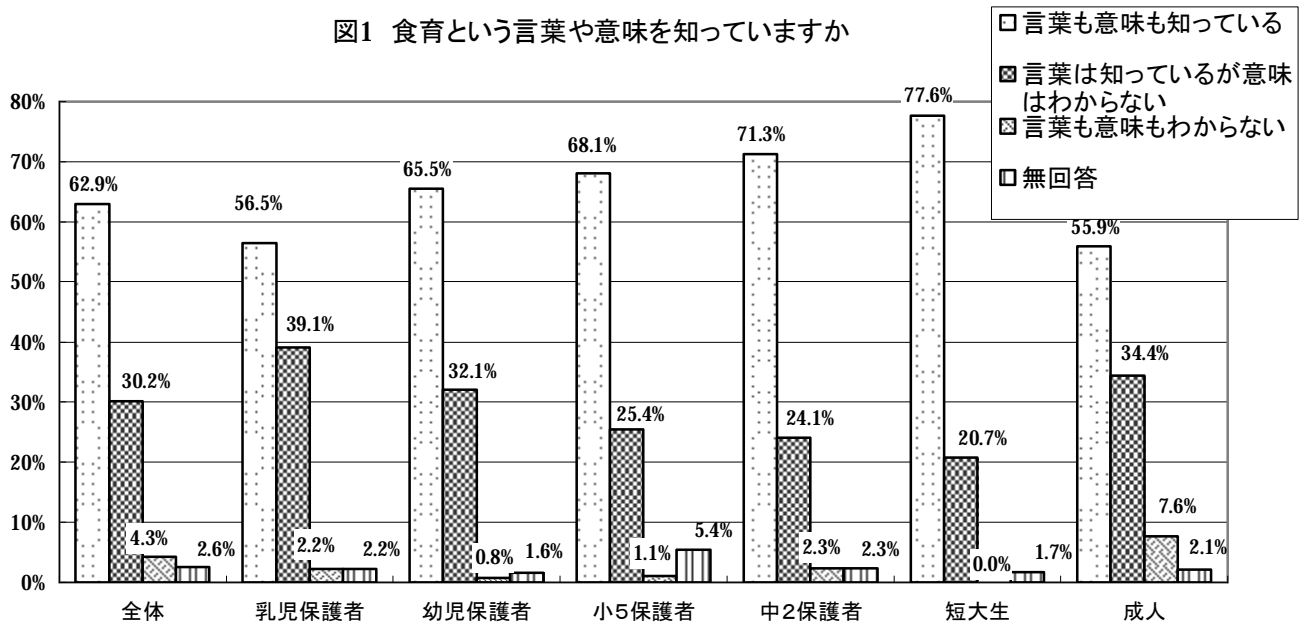


図2 食育という言葉を知っていますか

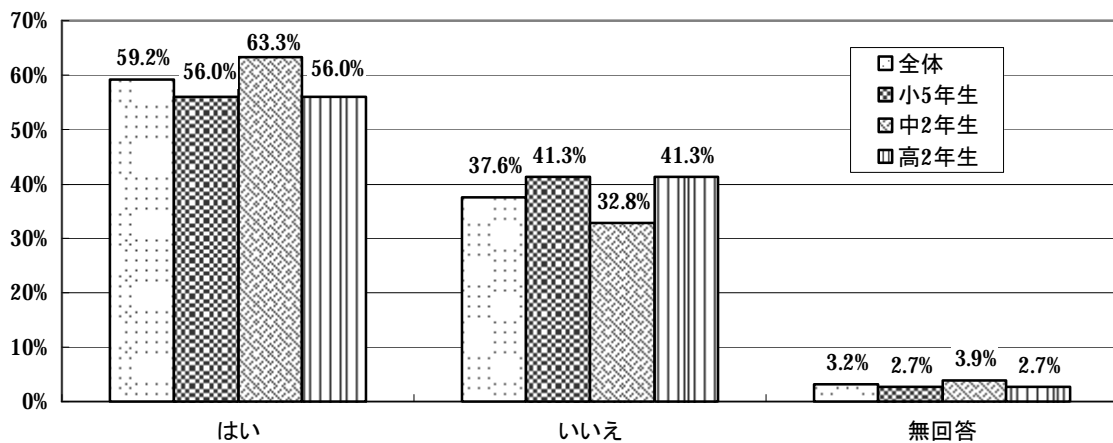
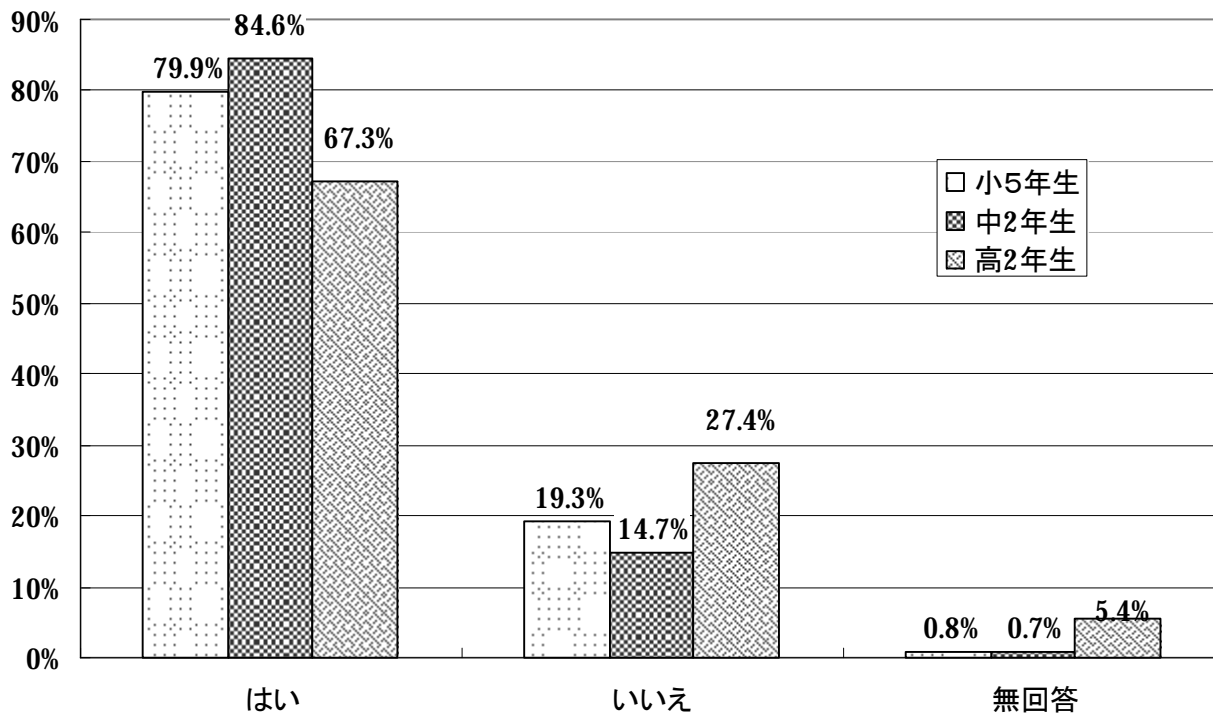


図3 食育について学校やテレビなどで見たり聞いたりしたことがありますか

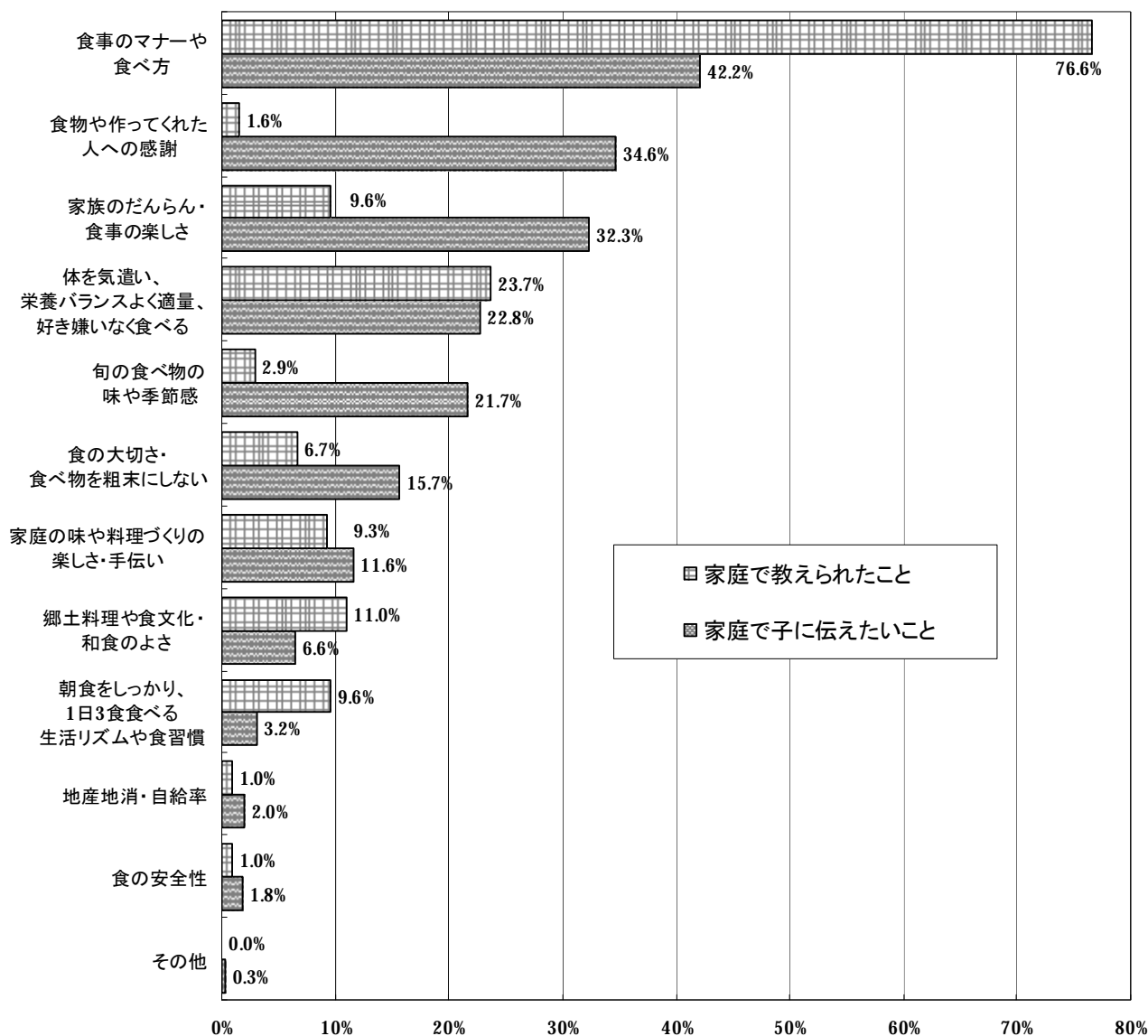


(2) 家庭での食育

「食育アンケートの自由記入欄」の家庭において保護者や家族が子どもに伝えたいこととして、「食事のマナーや食べ方」が42.2%と最も高く、ついで「食物や作ってくれた人への感謝」、「家族の団らん・食事の楽しさ」、「体を気遣い、栄養バランスよく、適量、好き嫌いなく食べる」、「旬の食べ物の味や季節感」となっています(図4)。また、高校生や短大生が家庭で教わったこととしては、「食事のマナーや食べ方」が76.6%と最も高く、「バランスよく、好き嫌いしないで食べる」、「郷土料理や食文化」の順となっており、ついで「家族の団らん・食事の楽しさ」、「朝食をしっかり、一日3食食べる」などとなっています(図5)。

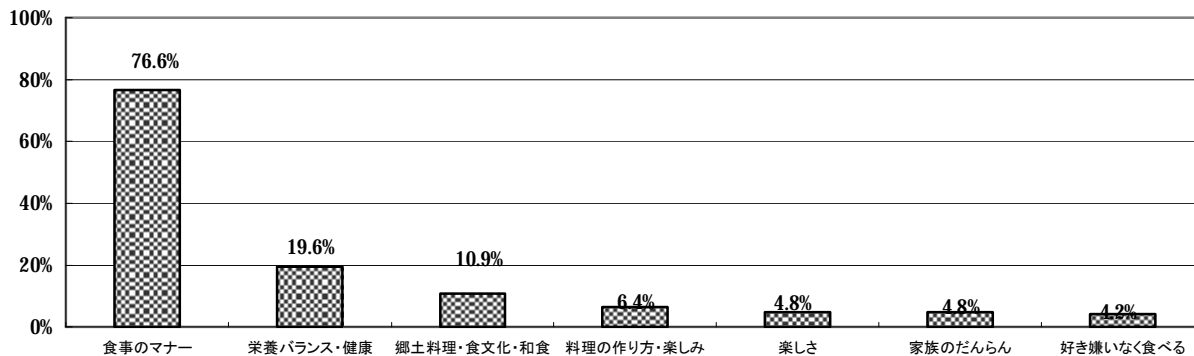
課題としては、家庭では「食物や作ってくれた人への感謝」を子どもに伝えたいと思う反面、子どもに伝わっていない状況がみられます。家族の団らんを通して、食べ物の命をいただいていることを伝え、自然の恩恵や食卓に上がるまでに食に携わった人への感謝の気持ちを持てるように働きかけていく必要があります。

図4 家庭で教えられたこと、子に伝えたいこと



*各食育アンケートの自由記入欄の集計結果より

図5 家庭で教えられたこと(短大生・高校生)



*短大生の各食育アンケートの自由記入欄の集計結果より

(3) 好き嫌いについて

嫌いな食べ物が「たくさんある」と答えた児童生徒や高校生は16～18%となっている中で、短大生が40.5%と高くなっています(図6)。また、学校給食を「全部食べる」と答えた人は小学5年生で61.8%、中学2年生で62.5%とほぼ同率で、「いつも残す」は小学生2.8%、中学生7.4%と比較的少なくなっています(図7)。嫌いな物が出た時は、「がまんして食べる」が小学生55.7%、中学生41.2%、「学校では食べるが家では食べない」がどちらも約30%、「食べない」が小学生10.5%、中学生23.8%となっています(図8)。家庭においては、「好き嫌いなく出す」が48%と最も多く、「料理を工夫して出す」45.1%、「代替りの食材で補う」34.6%と答えています(図9)。

青年期の偏食は、本人の健康はもとより次世代への影響も考えられることから、様々な機会を通して、正しい食事や栄養バランスについての食教育が必要です。

図6 嫌いな食べ物はありますか

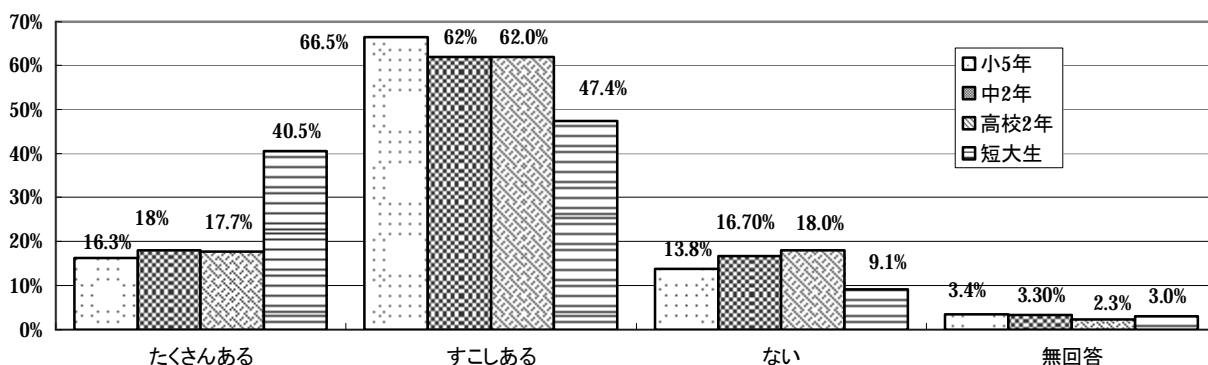


図7 給食は全部食べますか

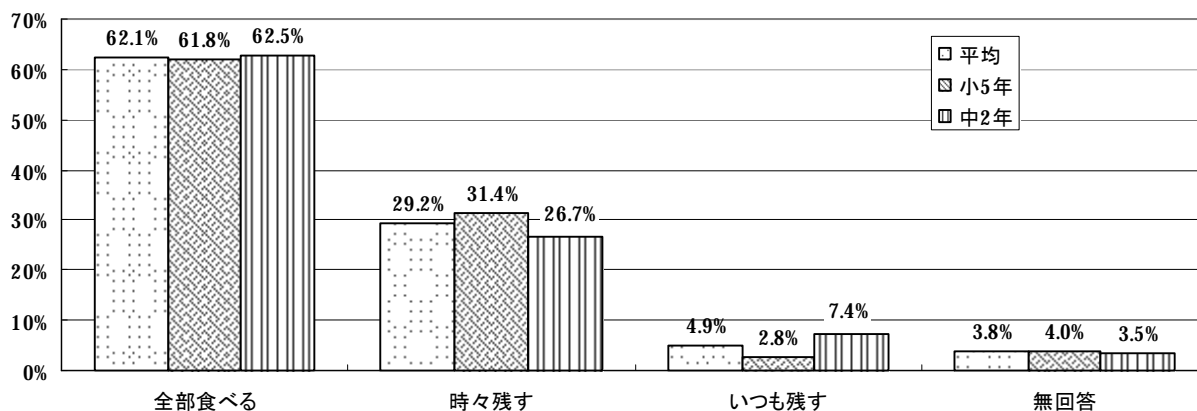


図8 給食で嫌いな食べ物が出た時はどうしますか

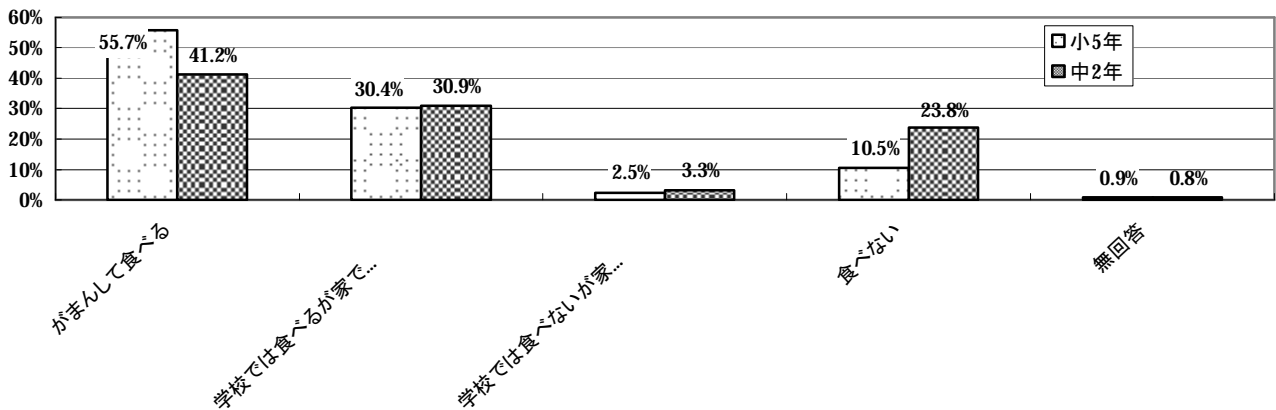
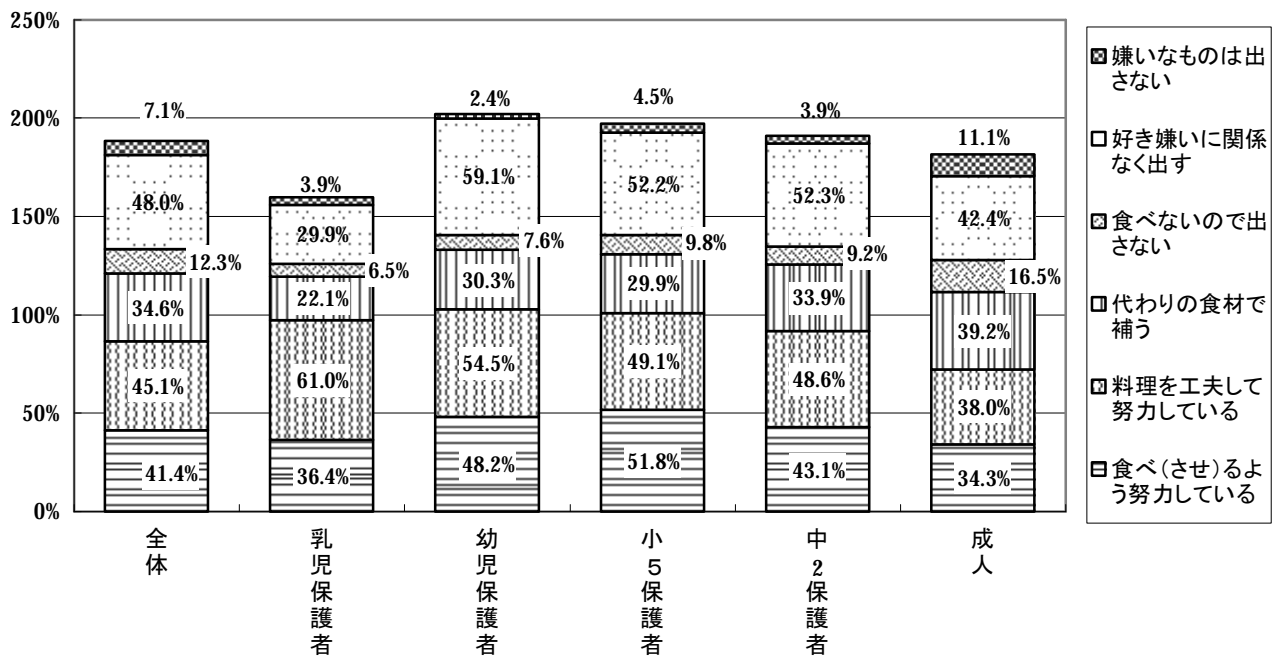


図9 家族の嫌いな食べ物はどうしますか(複数回答)



(4) 行事食や郷土料理への関心

先人が築き、郷土に根ざした行事食や郷土料理を家庭で作る状況としては、「時々作る」と「たまに作る」を合わせると66.0%となっており、31.1%が「作らない」となっています(図10、11)。

また、よく作られている行事食や郷土料理としては、「正月料理」が56.3%と最も多く、「納豆汁」51.2%、「いも煮」40.3%、「小豆かぼちゃ」38.9%、「おはぎやおこわなど」が16.6%、「笹巻やゆべしなど」が13.8%となっています。他にも、山菜料理、いるか汁、あけひ料理、青菜漬、ひっぱりうどんなど、山形の四季折々の郷土料理もよく作られている状況がみられます。

今後、核家族化が進行する中、次代を担う子どもたちへの食文化の継承という観点から、食文化の継承に継続して取り組んでいくことが大切です。

図10 行事食や郷土料理を作りますか

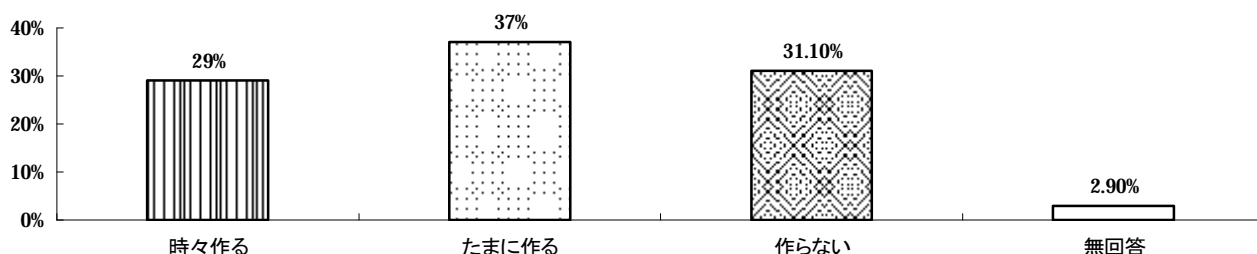
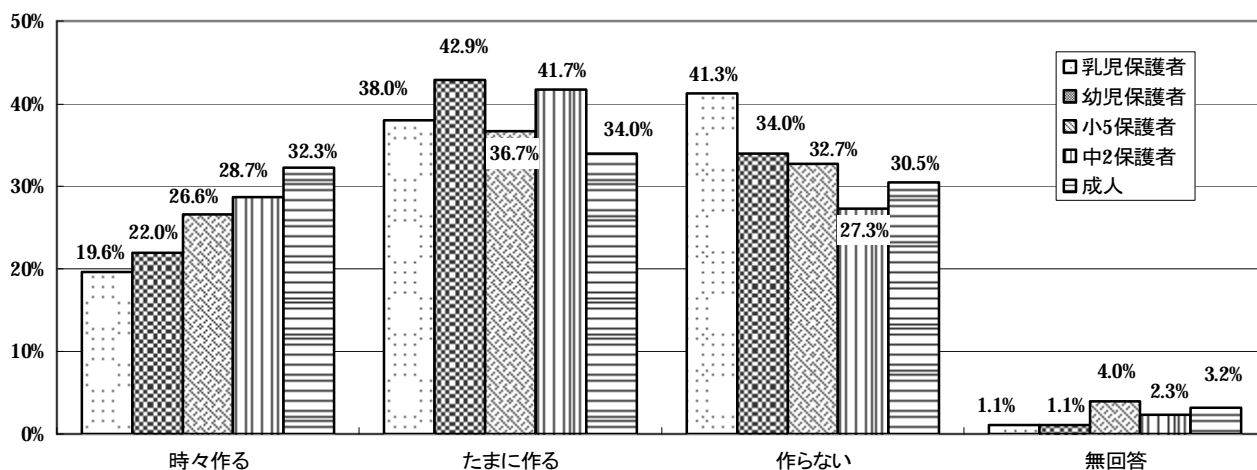


図11 行事食や郷土料理を作りますか



2 食生活について

(1) 欠食の状況

子どもの朝食の状況は、小学生で「ほとんど毎日食べている」が94.5%、中学生が93.1%となっており、9割以上の方が毎日朝食を食べていると答えています。しかし、朝食を毎日食べない割合は、高校生では18.4%、短大生は26.3%となっています(図12)。成人の20~30歳代男性では3割が「毎日食べない」と答えており、20歳代女性でも18.3%と高く、若い世代の欠食傾向がみられます(図13、14)。

その理由として、児童生徒や若い世代では「時間がない」「食欲がない」「おなかがすかない」が多く、成人では加えて「習慣がない」「朝・昼食兼用」などの理由が多くみられます(図15、16)。就寝時間や起床時間、就業時間などの生活リズムやライフスタイルとの関係が大きいものと考えられます。

図12 朝食の状況(幼児、児童生徒、学生)

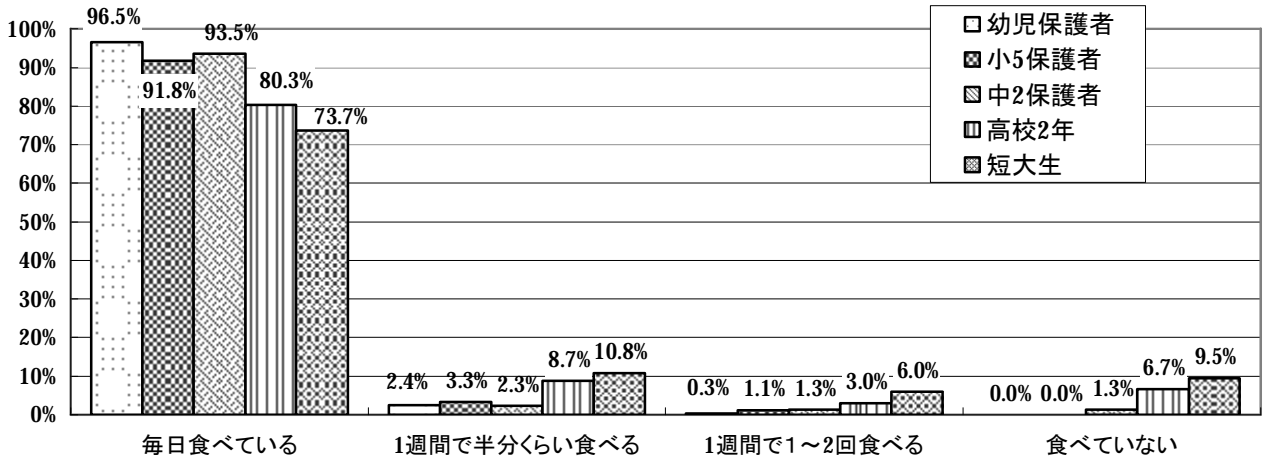


図13 朝食欠食の状況(男性)

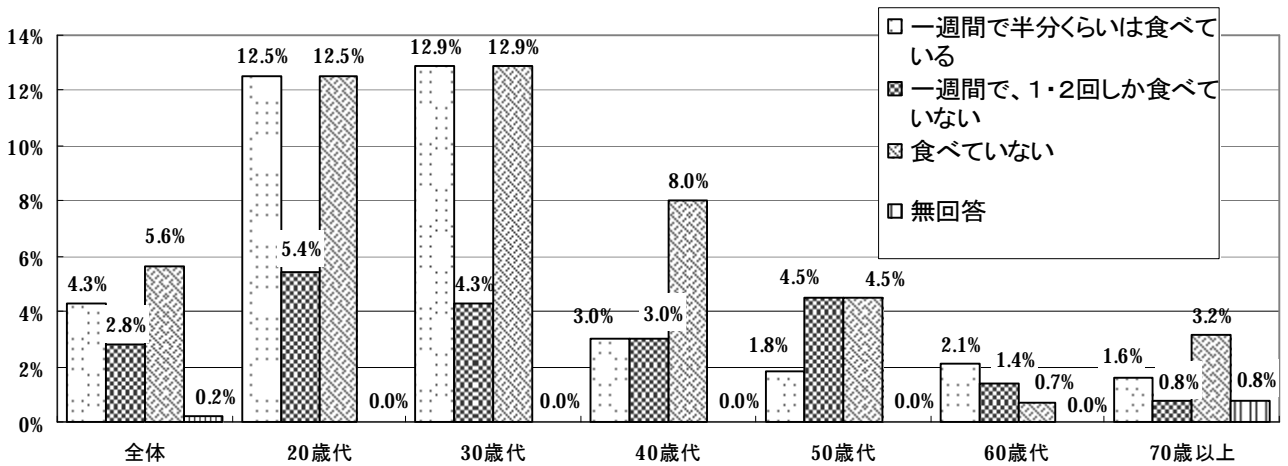


図14 朝食欠食の状況(女性)

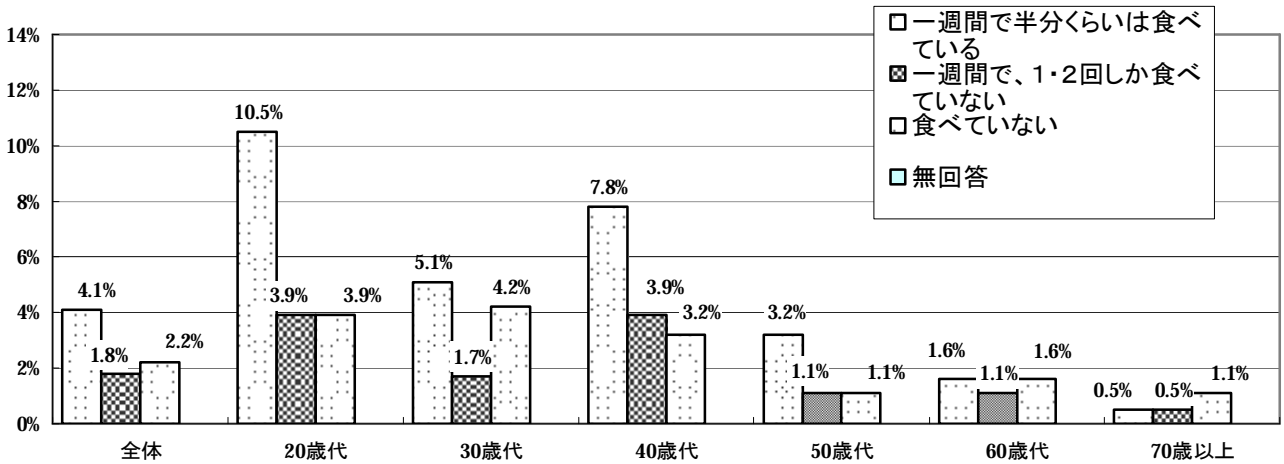


図15 朝食を食べない理由

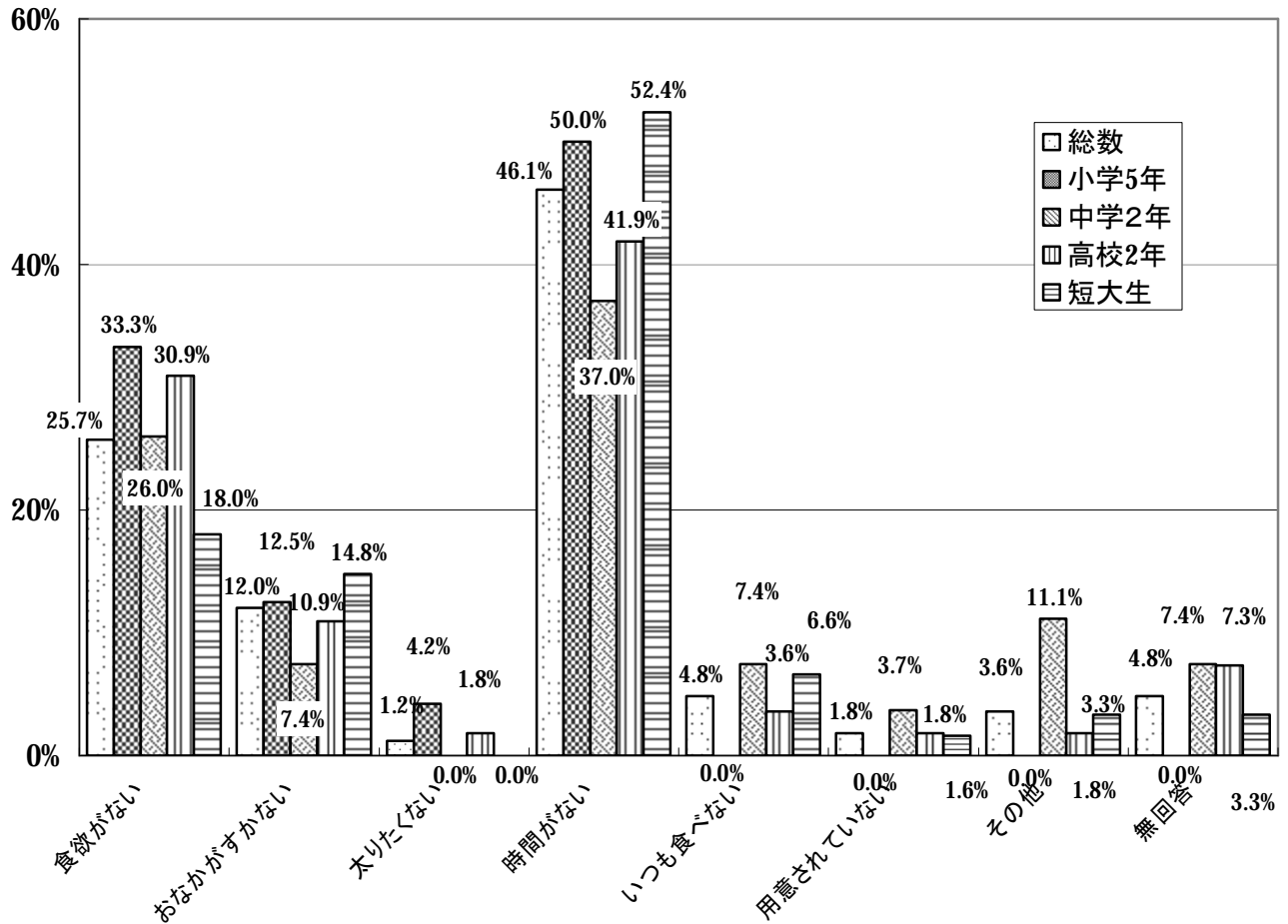
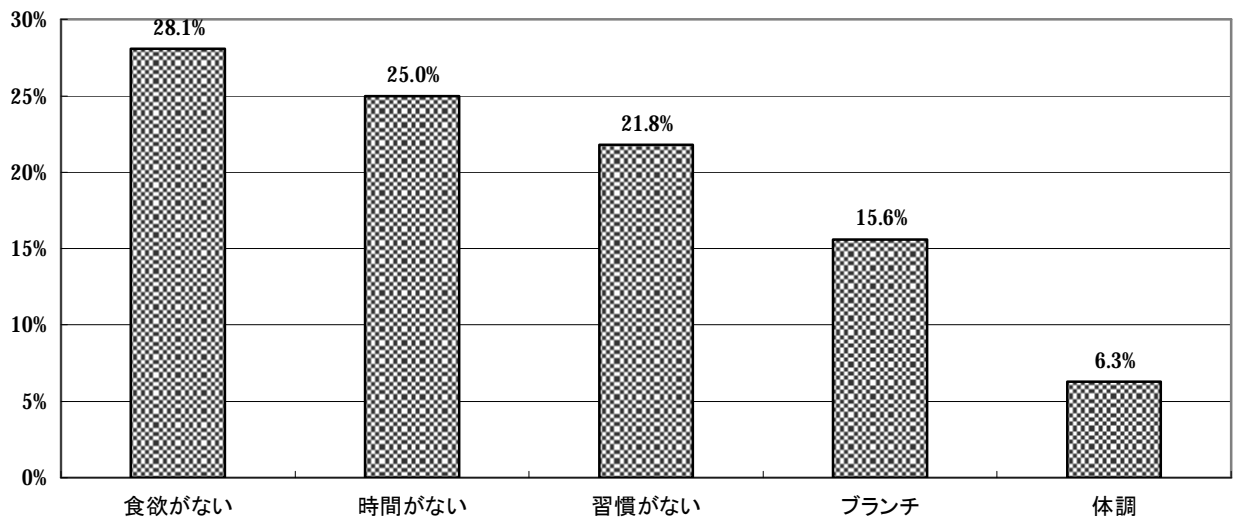


図16 朝食を食べない理由(成人)



(2) 朝食の内容

朝食の内容については、主食・主菜・副菜を揃えて食べる割合は、幼児期で49.4%、小学生では40.4%（保護者回答39.4%）、中学生53.2%（保護者回答36.3%）高校生52.3%、短大生41.5%となっています（図17）。

また、成人の年齢別では、年齢が高くなる程、主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合が高くなり、50歳代68.1%、60歳代75.7%、70歳以上では86.3%と食事に配慮している状況となっています（図18）。

特に、主菜と副菜が揃っていない食事は、若年層だけでなく、40歳代のおとなにまで広がっており、大きな課題となっています。

図17 朝食で主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合

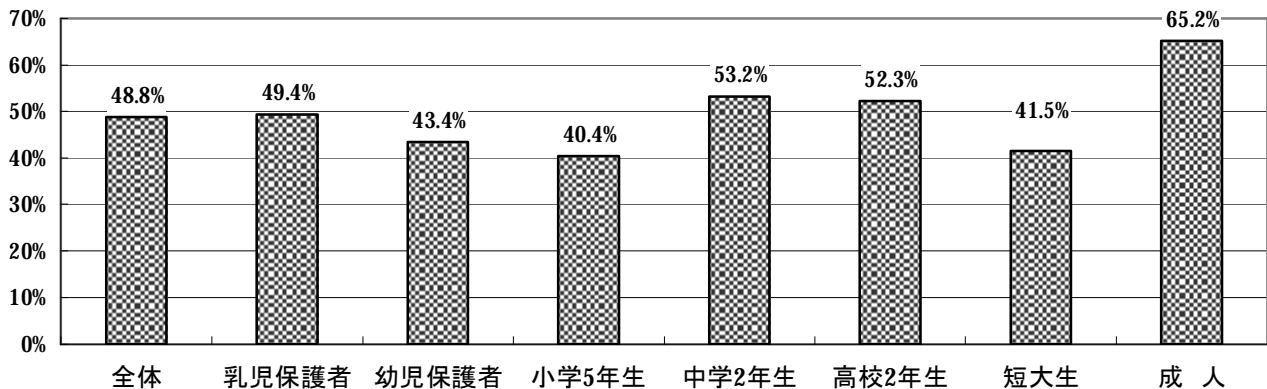
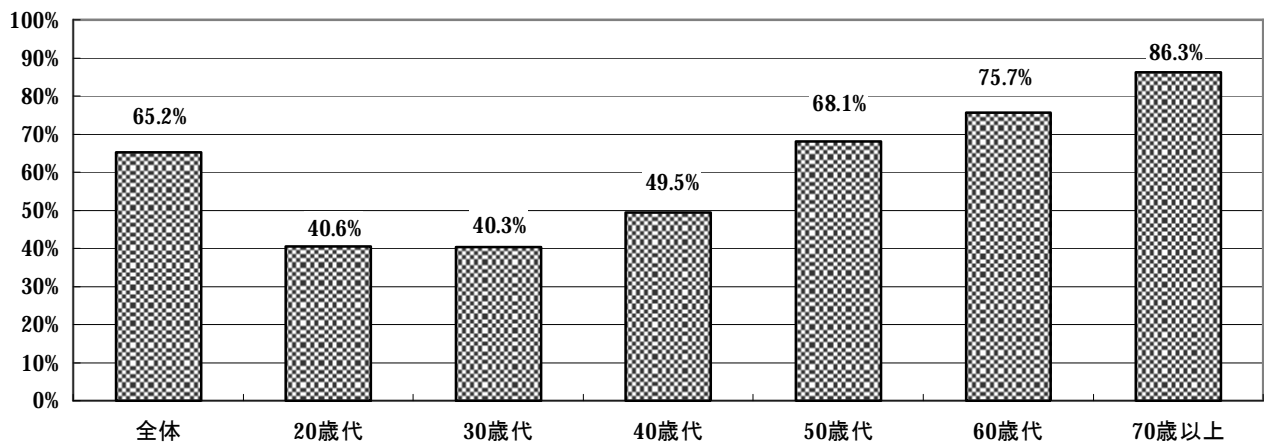


図18 主食・主菜・副菜を揃えて食べている人の割合（成人年代別）



(3) 孤食の状況

家族と一緒に食事をする割合は、朝食では「家族全員で食べることが多い」が成人では34.1%、「家族の誰かと食べる」が37.3%となっており、夕食では「家族全員で食べるが多い」が49.2%、「家族の誰かと食べる」が35.3%と、夕食を家族と一緒に食べる割合は、朝食より13.1%多い状況です(図19)。また、朝食を一人で食べている割合は、成人では24%となっており、児童生徒では「一人で食べるが多い」と「いつも一人で食べる」を合わせると、小学生は11.9%、中学生31.8%となっています(図20)。夕食を「いつも一人で」や「一人で食べるが多い」は小学生では少ないものの、中学生では8.9%とやや多くなっています(図21)。

食事をとおした団らんの必要性は感じているものの、生活時間のずれなどが生じて、一緒に食べられない状況があるものと思われます。食育を推進する上でも家族の誰かと食べられる状況を作り、楽しく食事ができる環境を整える気運を高めていく必要があります。

図19 家族揃って食べていますか(成人)

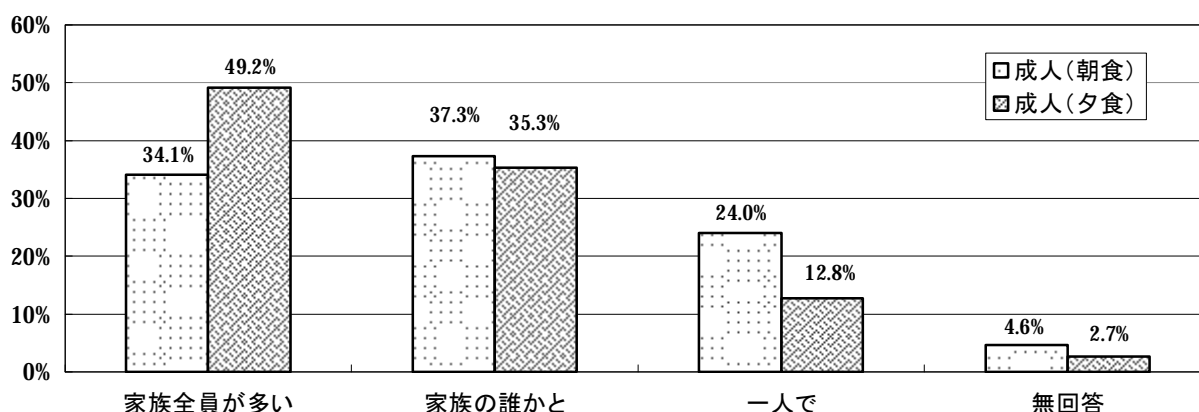


図20 家族の人と食べていますか(朝食)

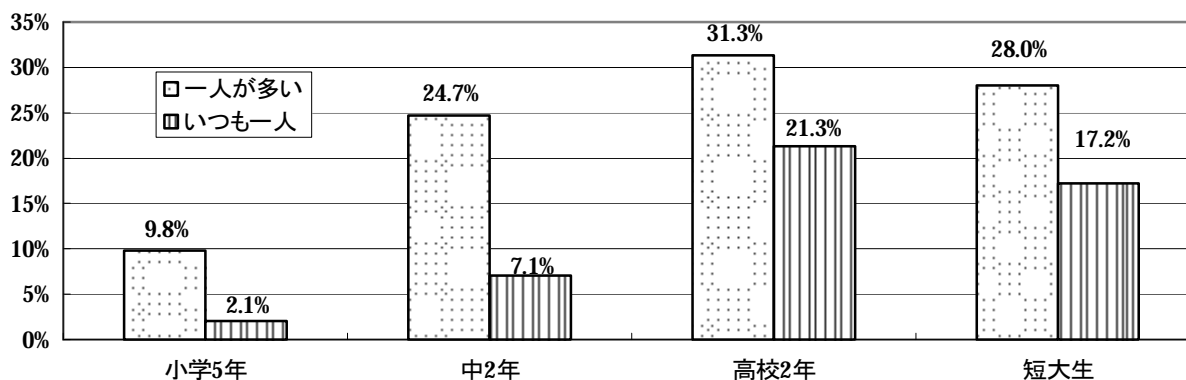
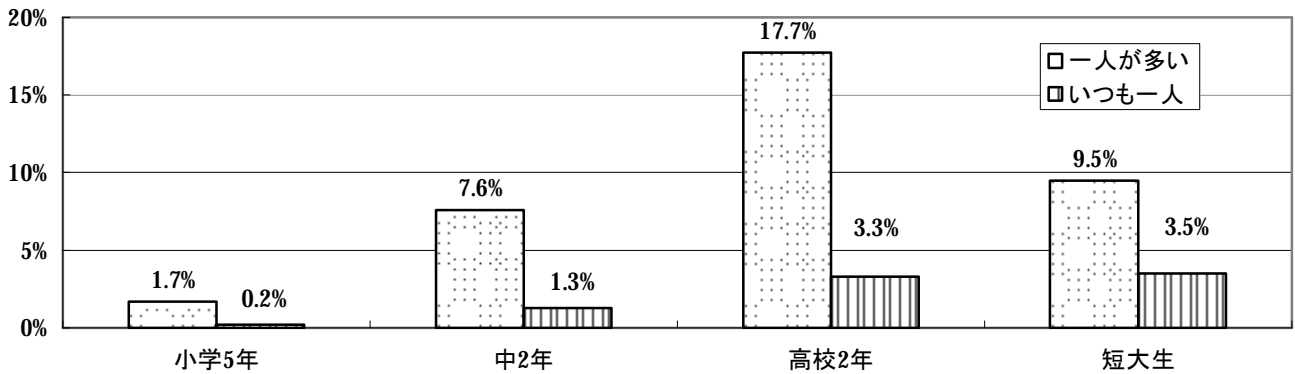


図21 家族の人と一緒に食べていますか(夕食)

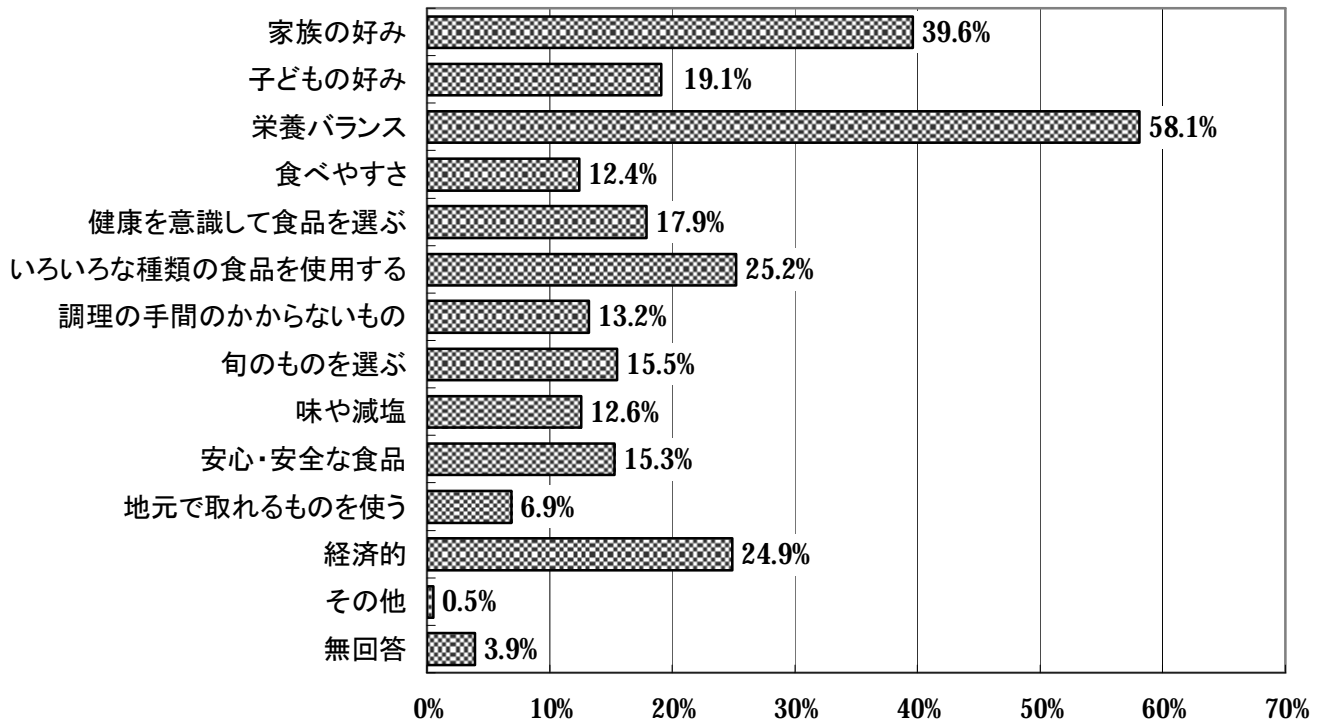


(4) 食事作りで気をつけていること

食事を作るときに気をつけていることは、「栄養バランス」が58.1%と最も多く、「家族の好み」が39.6%、「いろいろな種類の食品を使用する」25.2%、「経済的」24.9%となっています。しかし、「地元でとれるものを使う」については6.9%と低くなっています(図22)。

今後は、家族の健康のために、安全・安心な食材を使用した栄養バランスの良い食事作りの必要性を啓発していく必要があります。

図22 食事作りで気をつけていること



(5) 食事作りの体験

幼児の保護者や小学5年生と中学2年生の保護者では、「親子で食事をよく作る」は5.2%、「たまに作る」は52.4%となっており、「ほとんど作らない」は41.6%となっています(図23)。

また、高校生、短大生では料理作りや食事の手伝いを「よくする」が20.3%、「たまに手伝う」が55.4%となっており、「ほとんどしない」が22.0%となっています(図24)。

食べ物に興味を持ち、料理を作る楽しみを感じ、将来、自分の健康な体を気遣うことができるように、子どもの時から、保護者と一緒に料理作りを経験することを進める必要があります。

図23 親子で食事を作ることがありますか

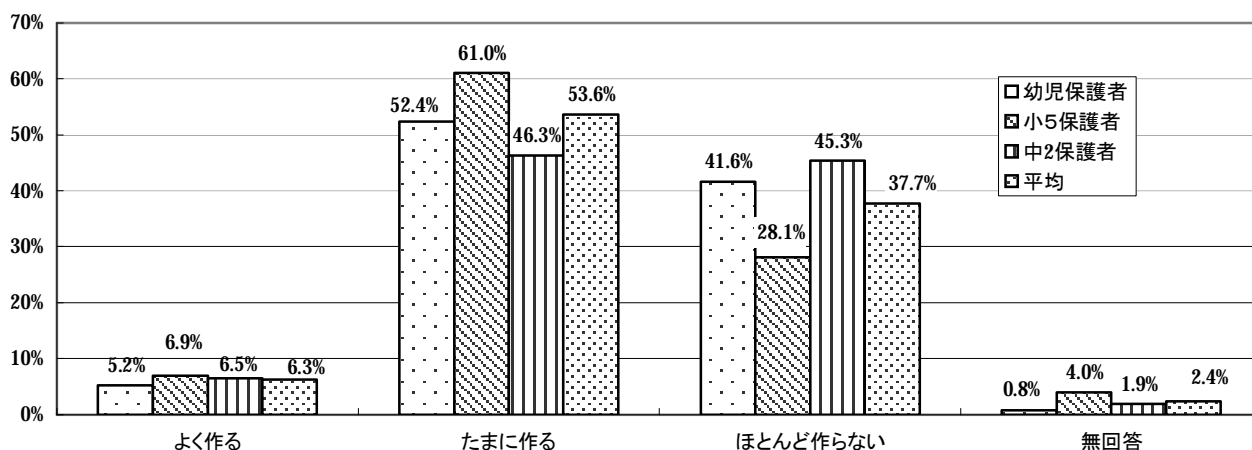
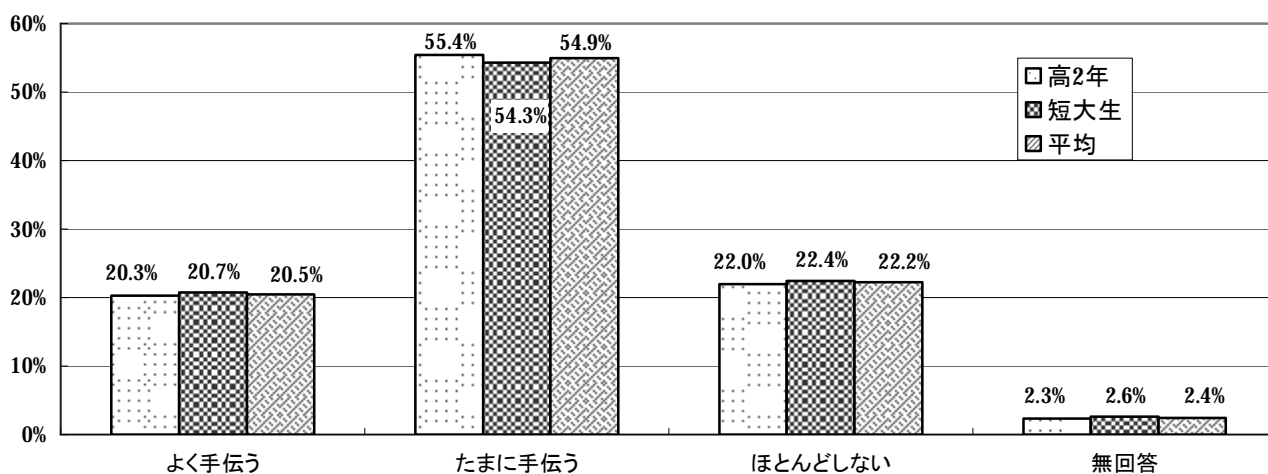


図24 料理作りや食事の手伝いをしていますか

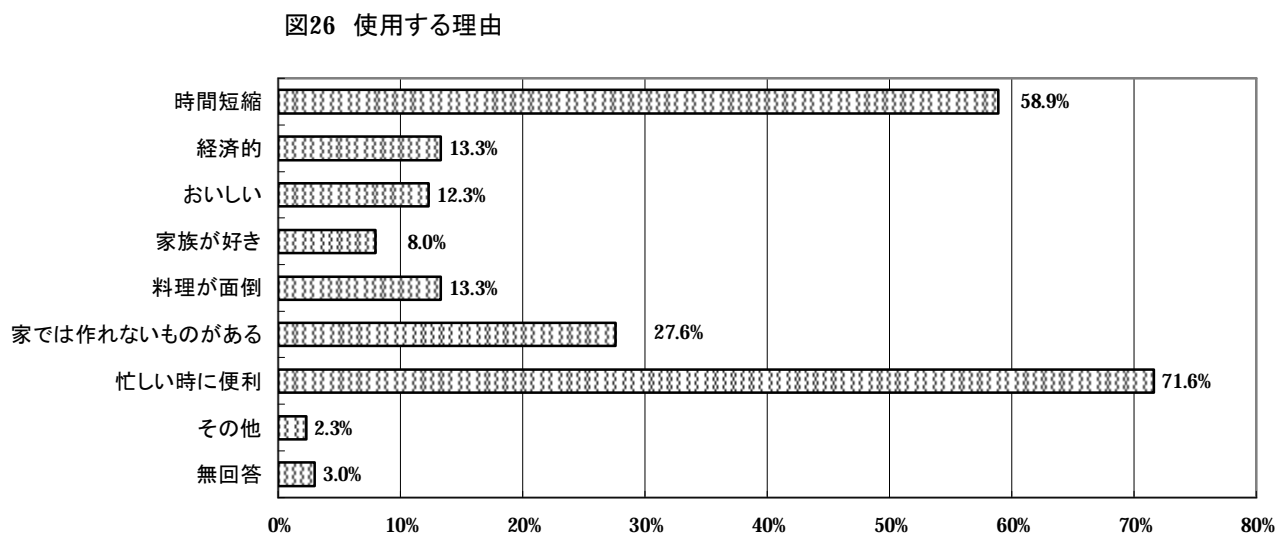
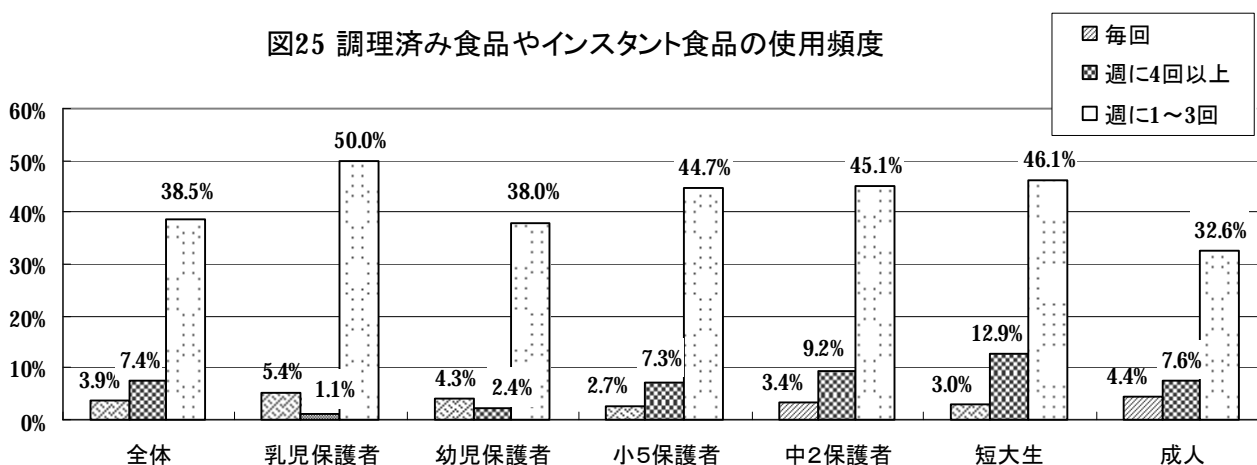


6) 調理済み食品やインスタント食品の使用について

「毎回使用する」人は3.9%、「週に4回以上使用する」7.4%、「週に1～3回使用する」が38.5%と比較的少ない使用状況となっています(図25)。また、「月に2～3回」は23.1%、「まれに使用する」は21.1%「まったく使用しない」は2.4%となっています。

使用する理由としては「忙しいときに便利だから」71.6%、「時間短縮のため」58.9%、「家では作れないものがあるから」27.6%となっており(図26)、食事作りにより時間をかけられない時に利用している状況がみられます。

核家族の増加や現在の経済情勢などから、調理済み食品やインスタント食品の使用割合は増加する傾向にあるため、栄養バランスを考慮した、時間をかけずにできる家庭料理などの普及を図ることが重要になっています。



3 健康について

(1) 肥満者の状況

平成21年度国民健康・栄養調査結果の概要では、20歳以上の肥満者（BMI \geq 25）の割合は、男性30.5%、女性20.8%となっています。男性のほうが女性より高い傾向にあり、特に30歳代から大きく増加し、40歳代の男性は36.2%と高くなっています。

本市の平成21年度特定健康診査（天童市国民健康保険加入者）の結果では、同様の傾向は見られるものの、男性の40歳代では31.4%、50歳代29.1%と国の同年代の数値より5ポイント近く下回っています（図27）。

しかし、女性では各年代で国の平均より高くなっており、特に50歳代では25.7%と6ポイント以上上回っています（図28）。

生活習慣病予防のためにも、肥満の解消に努めることが大切です。食事の適正なエネルギーの理解や飲酒、間食の習慣の見直し、運動習慣の定着を推進していく必要があります。

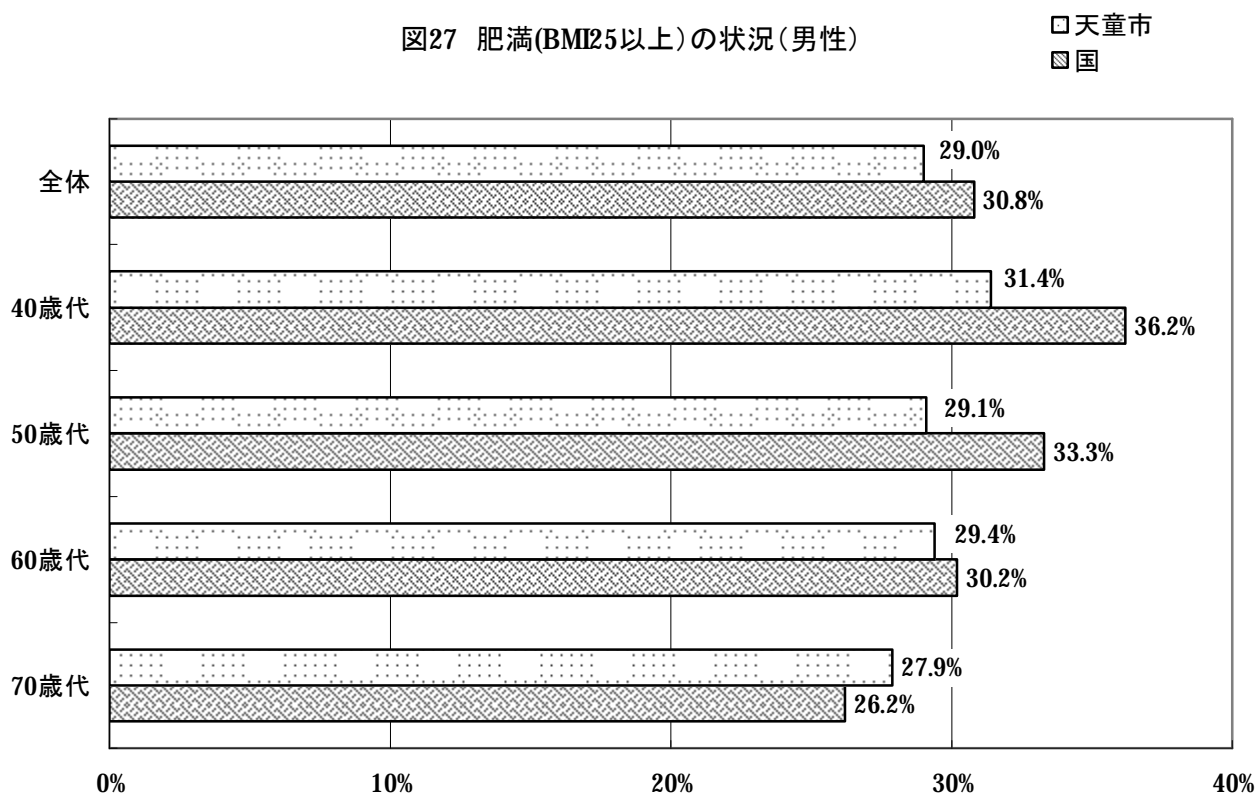
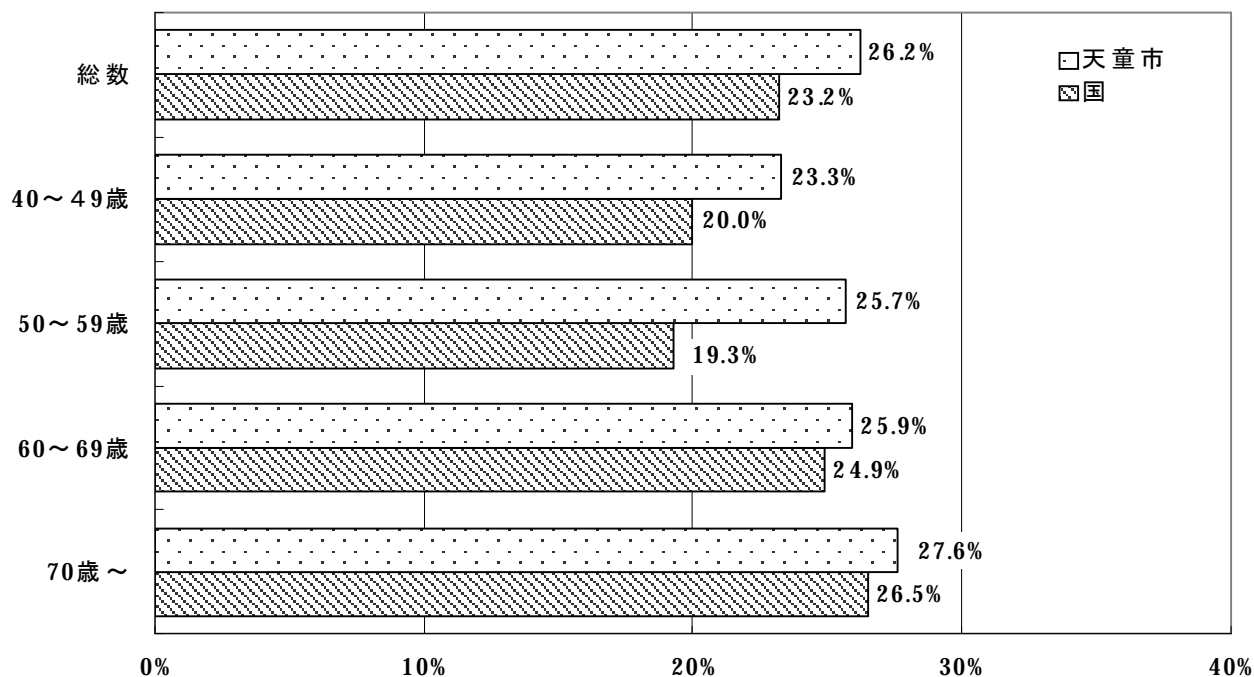


図28 肥満(BMI25以上)の状況(女性)



(2) メタボリックシンドロームについて

メタボリックシンドローム(*5)の理解については、「言葉も意味も知っている」が88.5%と関心が高くなっています(図29)。しかし、「体を気遣った生活をしていない」人は26.5%となっています(図30)。

食事が健康(体)に及ぼす影響について啓発していく必要があります。

図29 メタボリックシンドロームの認知度

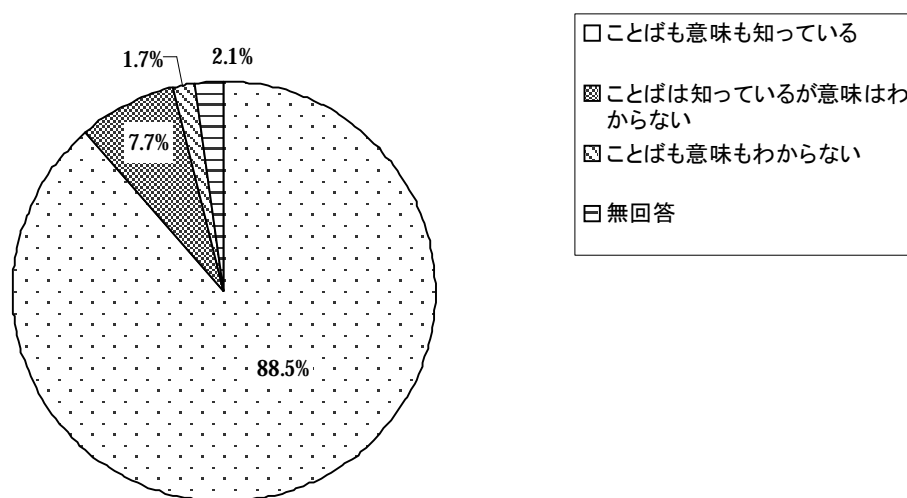
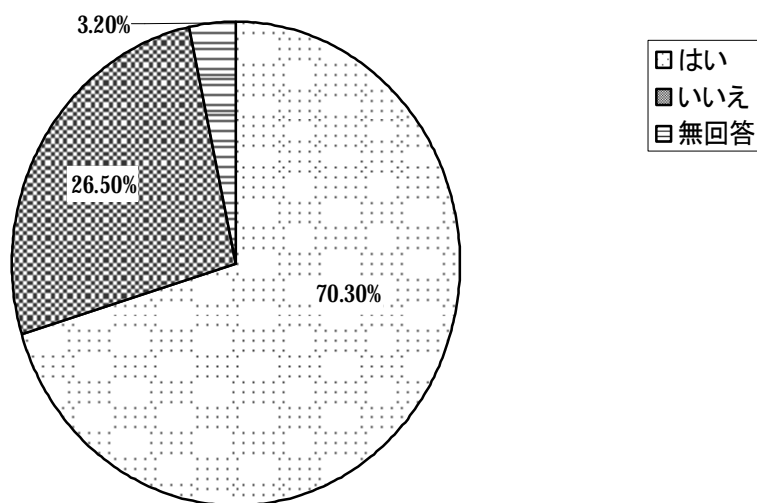


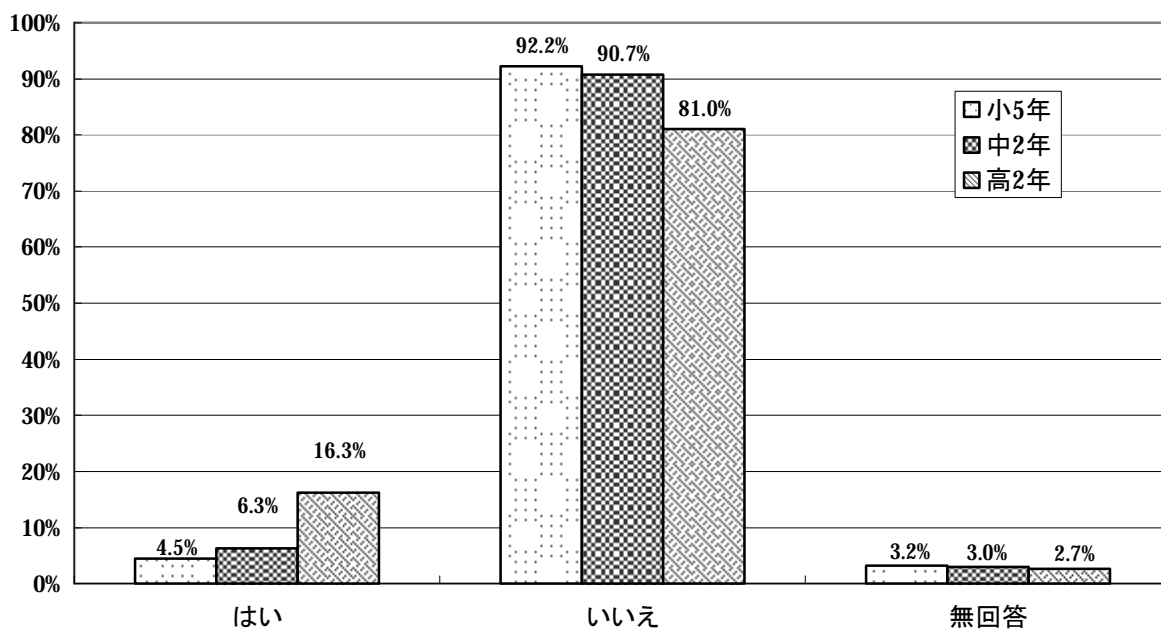
図30 体を気遣った生活をしていますか



《ダイエット》

ダイエットのため食事をとらないことがあるかの問いで、「はい」と答えた割合は、高校生で16.3%と高く、小中学生でもわずかにみられます。心身の健康を育むためにも、食事の大切さや、成長期に必要なバランスの良い食事についての啓発が必要となっています（図31）。

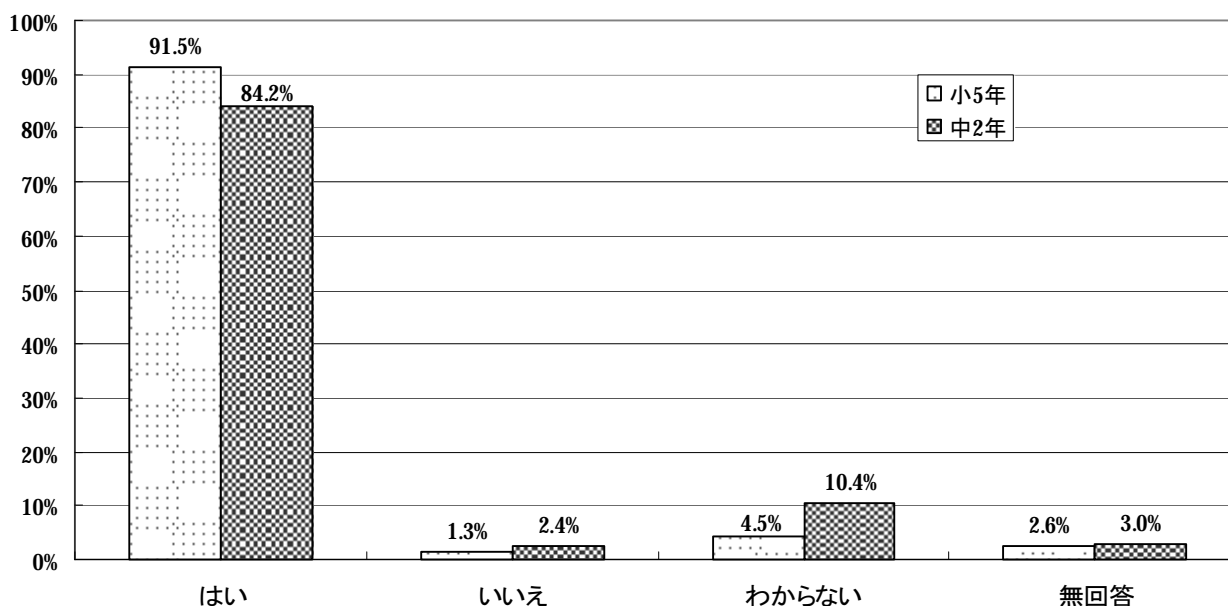
図31 ダイエットのため食事をとらないことがありますか



《元気な体》

毎日元気に過ごしているかの問いで、「はい」と答えた割合は、小学5年生で91.5%、中学2年生で84.2%と高くなっています。自分の体の健康な状態がわかり、体を気遣うことができるように働きかけていくことが大切となっています（図32）。

図32 毎日元気に過ごしていますか



(3) 運動習慣について

成人では、定期的な運動（散歩も含む）を「毎日している」は15.6%、「週3～4回」が11.2%、「週1～2回」が20.7%となっています（図33）。

小中学生は部活動などもあり、85%前後が「毎日」もしくは「時々している」状況です。（図34）

しかし、成人では「ほとんどしていない」人の割合が高くなっており、特に若い世代から働き盛りの世代の運動不足が目立ちます。

適正な体重を維持し、生活習慣病の予防のためには、もっと子どもの時からの良い食習慣の形成と、適正な食事エネルギーの摂取や、身体活動や運動の必要性についての知識を広めていくことが求められています。

図33 定期的に運動(散歩なども含む)をしていますか

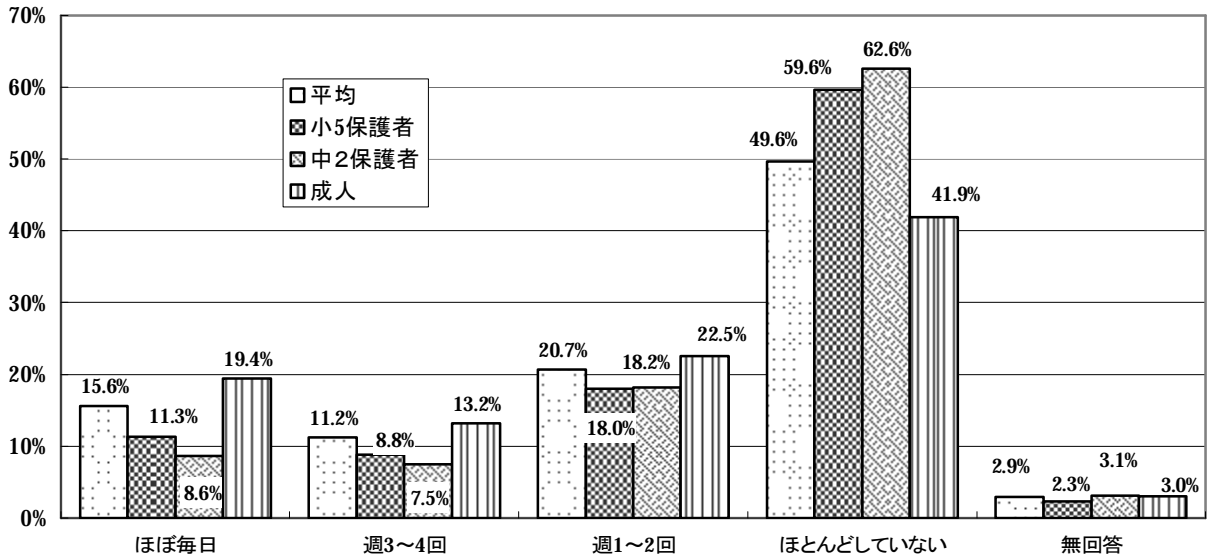


図34 スポーツをしていますか

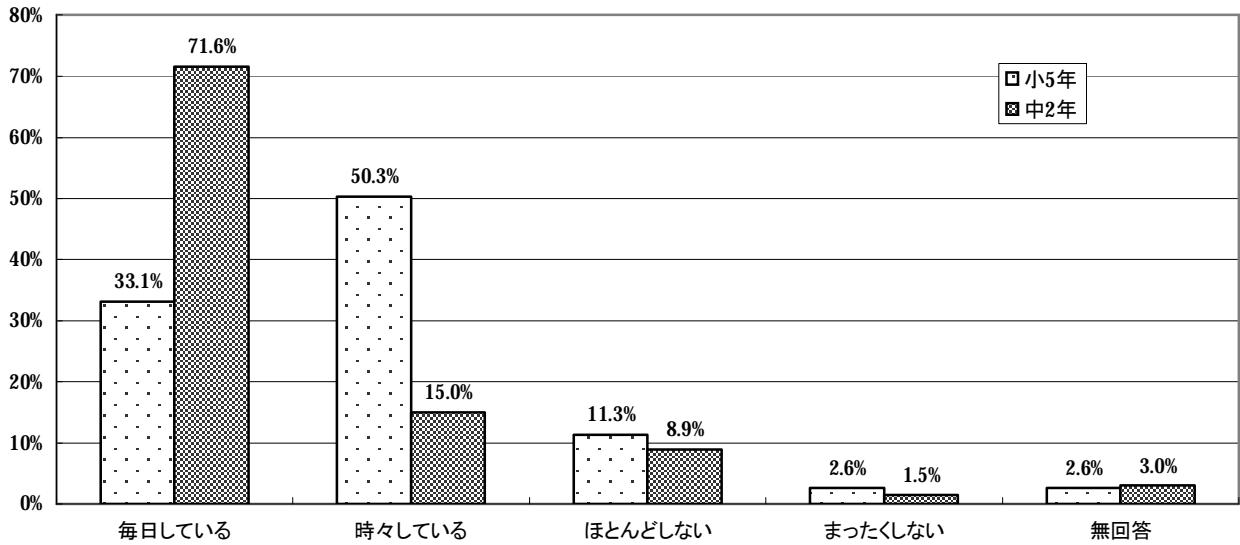
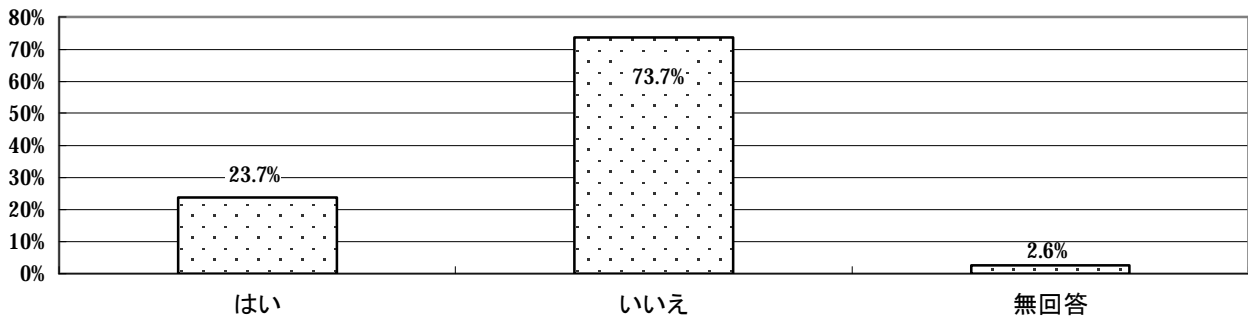


図35 健康のため運動をしていますか(短大生)



4 食の情報について

「食事バランスガイド（*6）」の「言葉や意味も知っている」人は、全体の31.4%となっており、「言葉は知っているが意味はわからない」人は36.2%となっています（図36）。

また、「言葉や意味も知っている」と回答した人のうち、「食事バランスガイド」を参考に「いつも」及び「時々」食事を作っているのは62%ですが、参考にしていない人は、乳児保護者で52.2%、幼児保護者で40.4%と高く、一層の啓発活動が求められます（図37）。

図36「食事バランスガイド」の言葉や意味を知っていますか

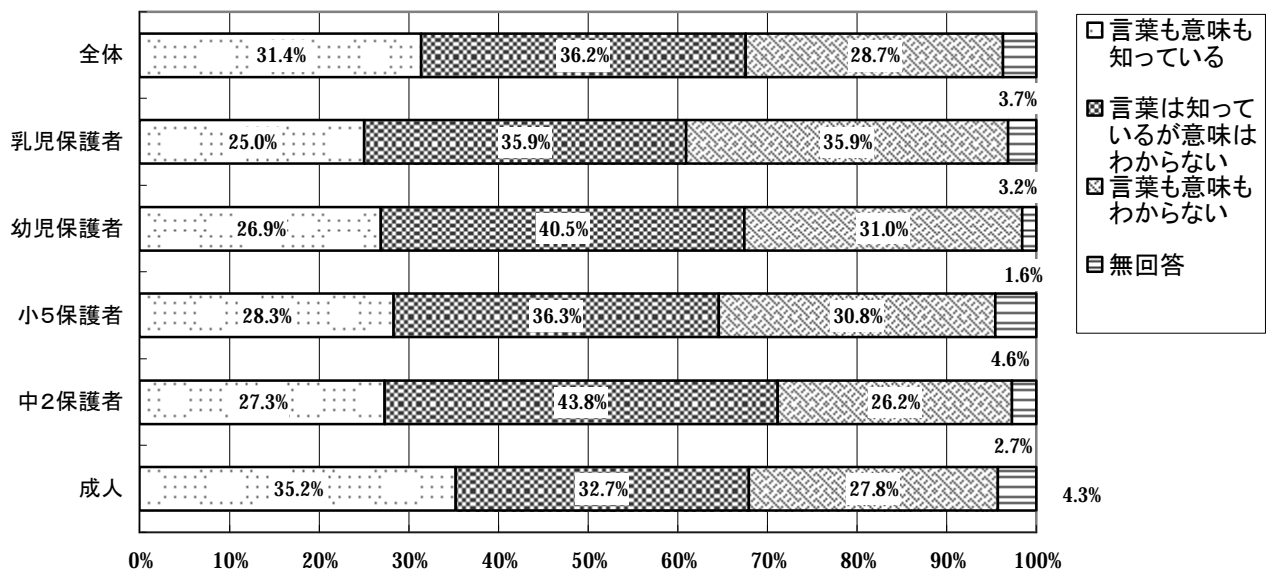
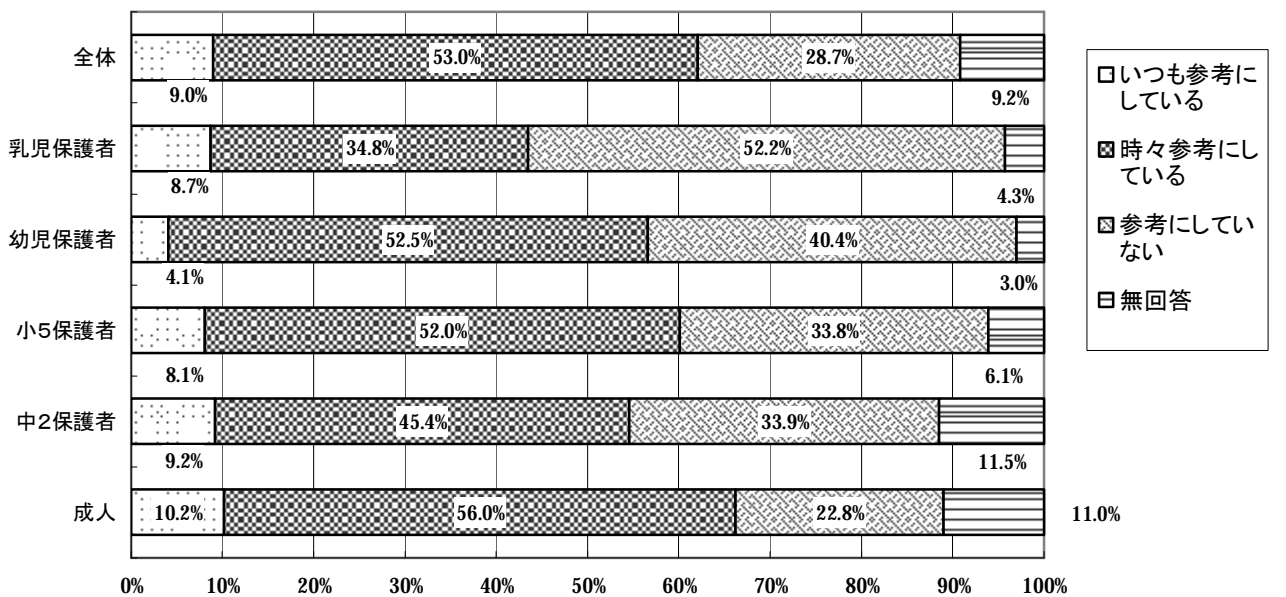


図37 食事バランスガイドを参考にしていますか



5 地産地消について

「地産地消」という言葉を「知っている」人は78.2%となっており、成人の各年代で高い知名度を有していますが、高校生や短大生では6割程度となっています（図38）。

また、天童産や県産品を選んで購入している割合は56.6%となっています（図39）。安心・安全で、しかも新鮮な旬の地元産農産物の情報を提供し、地元の食材や食料品に関する理解と関心を高め、活用を図ることが大切です。

図38 地産地消という言葉を知っていますか

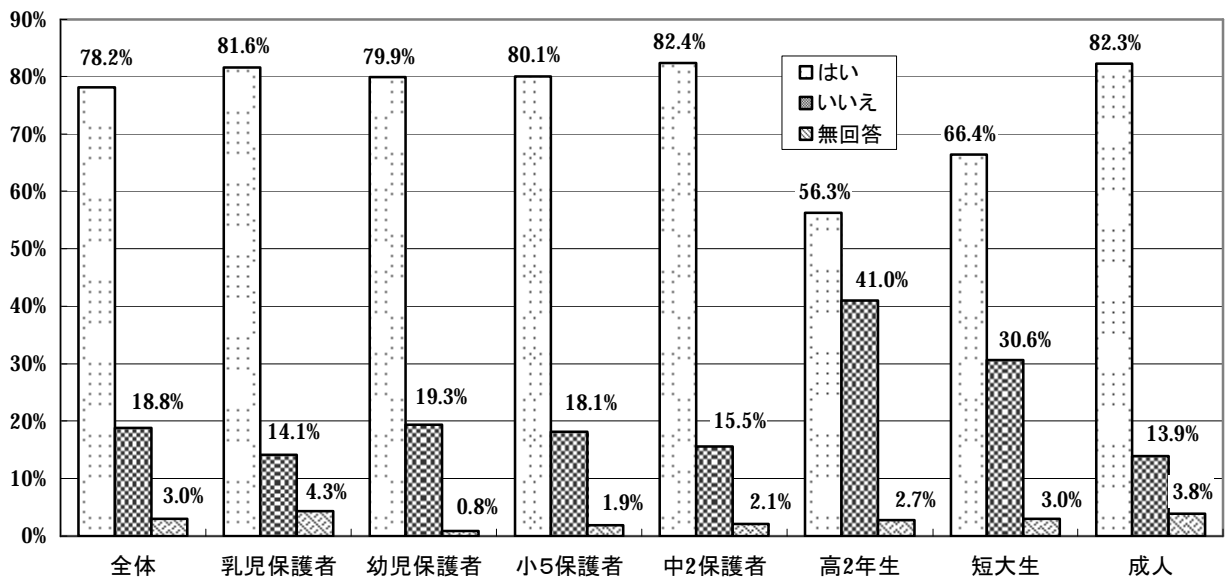
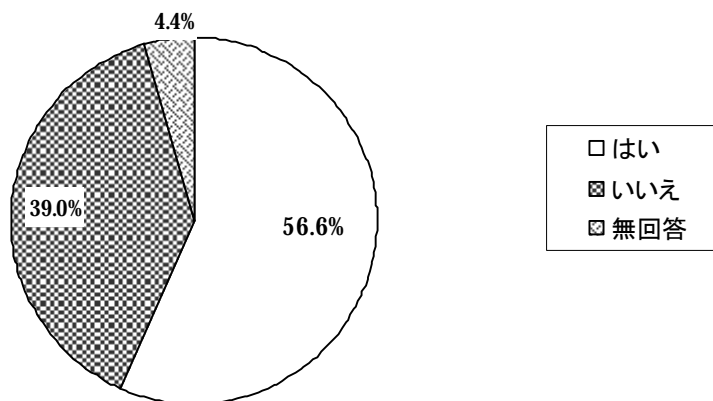


図39 天童産や山形産の農産物を選んで購入していますか



《農業体験について》

果樹や野菜、稲などが育っているところを見たことがある小中学生は95%以上を占め、農業体験も87%以上が「ある」と答えています（図40）。

高校生や短大生でも農業体験が「ある」と「少しある」を合わせると90%以上を占めています（図41、42）。栽培の過程や様子を身近に感じ、体験することで、作る人や食べ物に感謝する心を育むことにつながります。

図40 果樹、野菜、稲などが育っているのを見たことがありますか

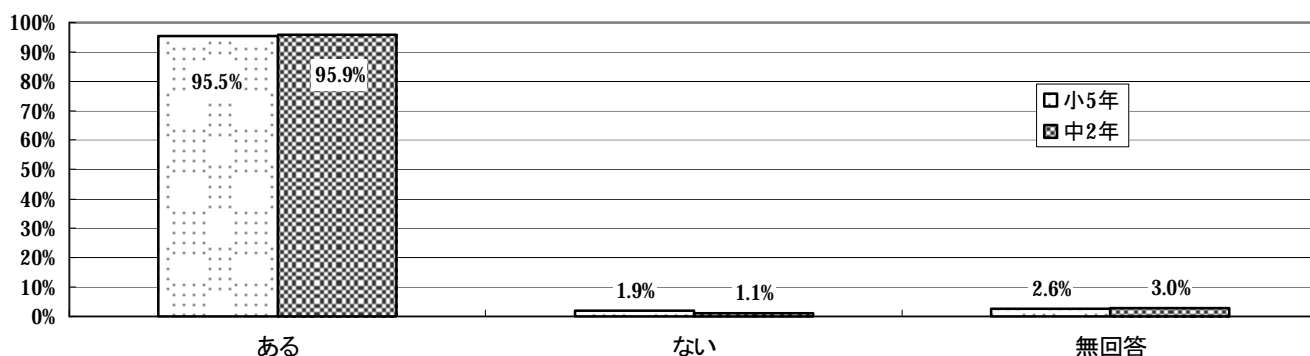


図41 農作業を体験したことがありますか

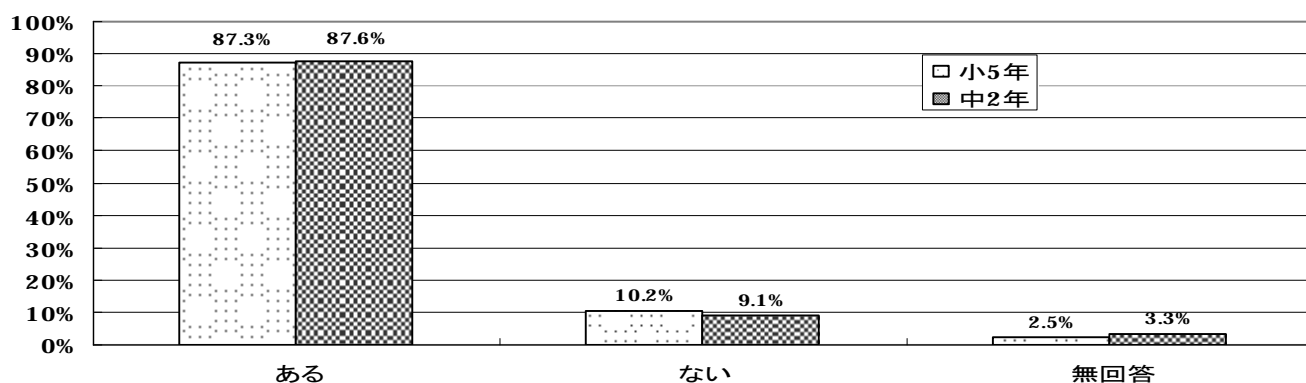
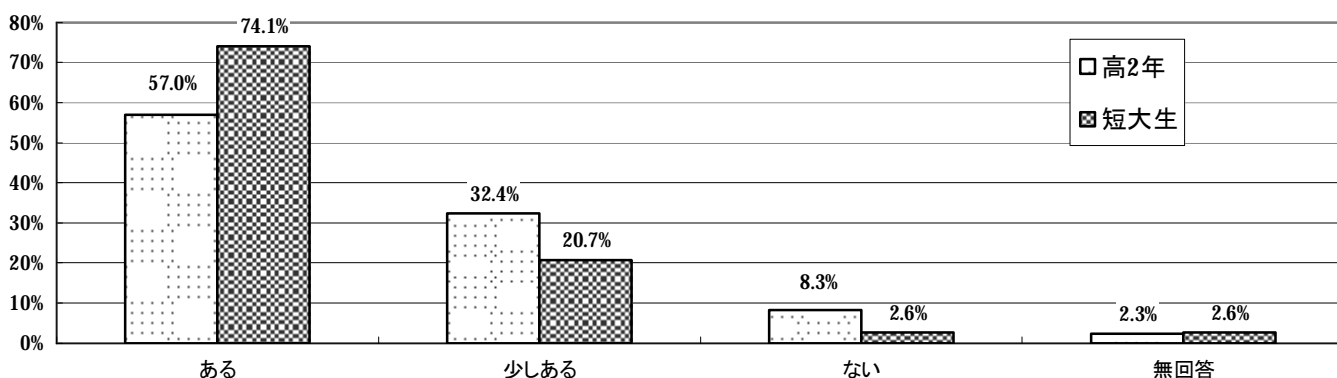


図42 農作業を体験したことがありますか



6 食の安全・安心について

食中毒予防のために、日頃注意していることは、「手洗い」が61.5%と最も多く「賞味・消費期限をよくみる」46.0%、「食品の加熱」42.4%、「台所の衛生」33.7%が上位を占めています(図43)。また、原産地表示や品質表示について、成人では「必ず確認する」人は37.1%、「時々確認する」人は、43.5%と関心の高さがうかがえます(図44)。高校生や短大生の食の安全については、関心が「おいしいにある」と「ある」を加えると45.7%であり、まだ、関心の希薄さがみられます(図45)。

食の安全・安心に関する知識と理解が深められるよう情報を提供し、安全な食品を選択できる力を養っていくことが必要となっています。

図43 食中毒予防のため注意していること

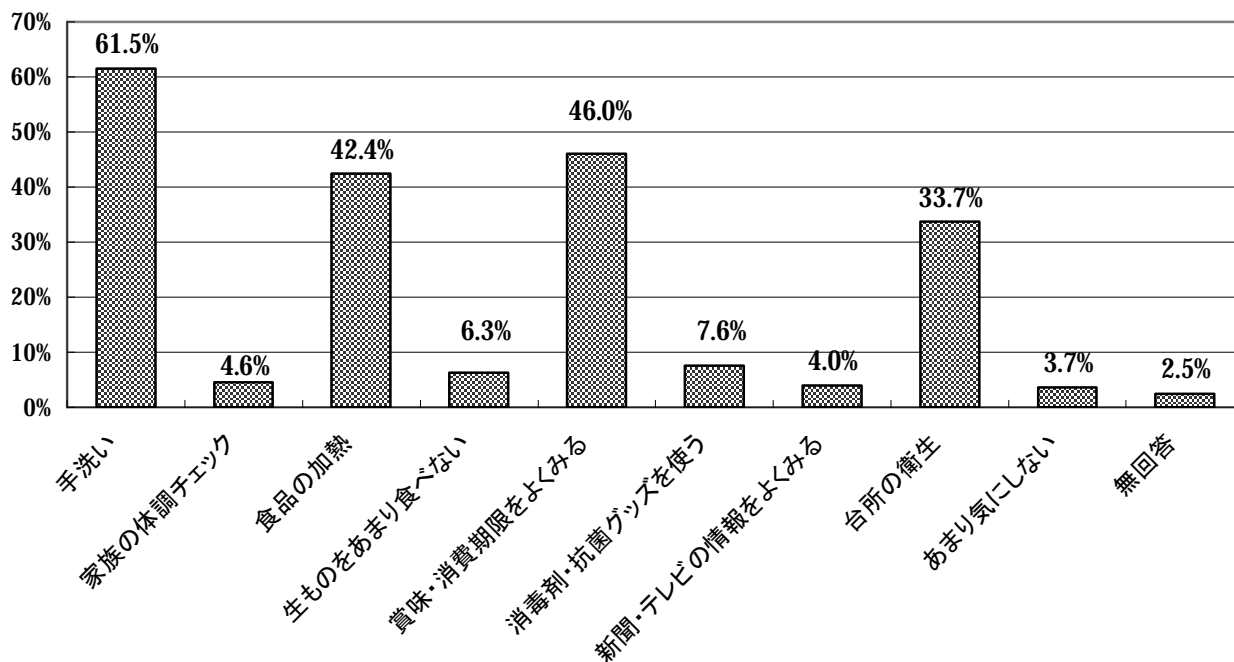


図44 原産地表示や品質表示を確認しますか

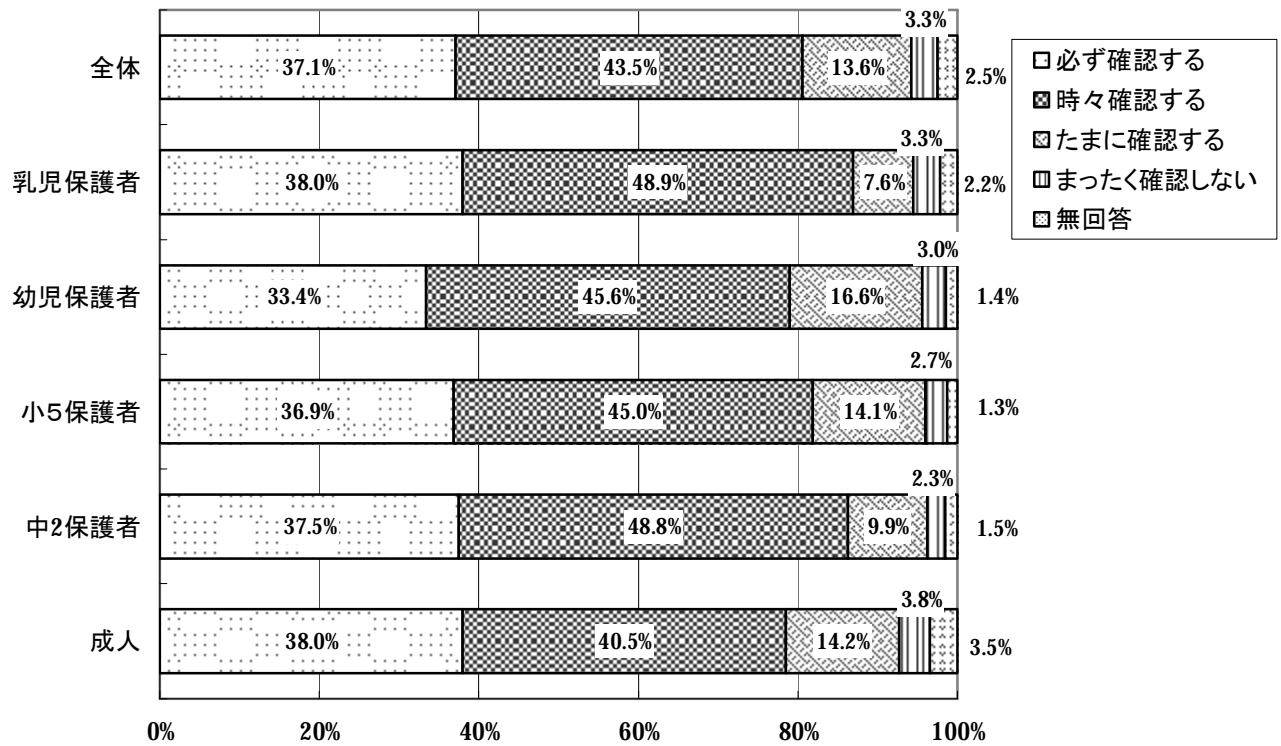
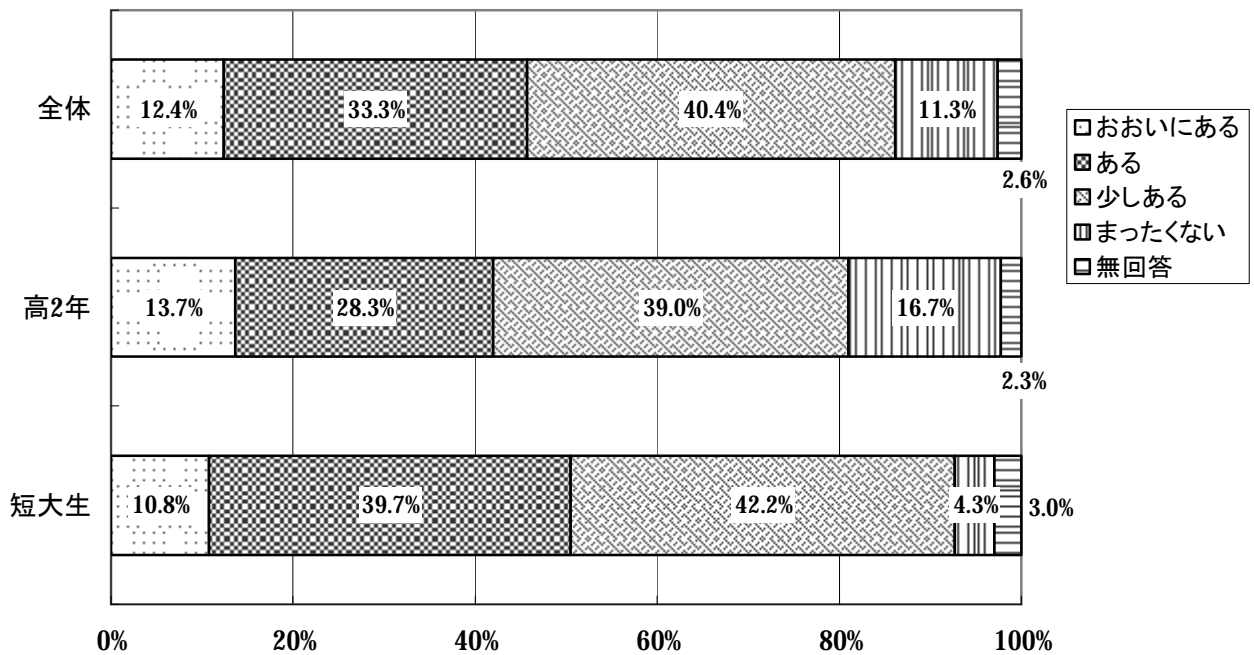


図45 食の安全について関心がありますか



第3章 基本理念と目標

1 食育の基本理念

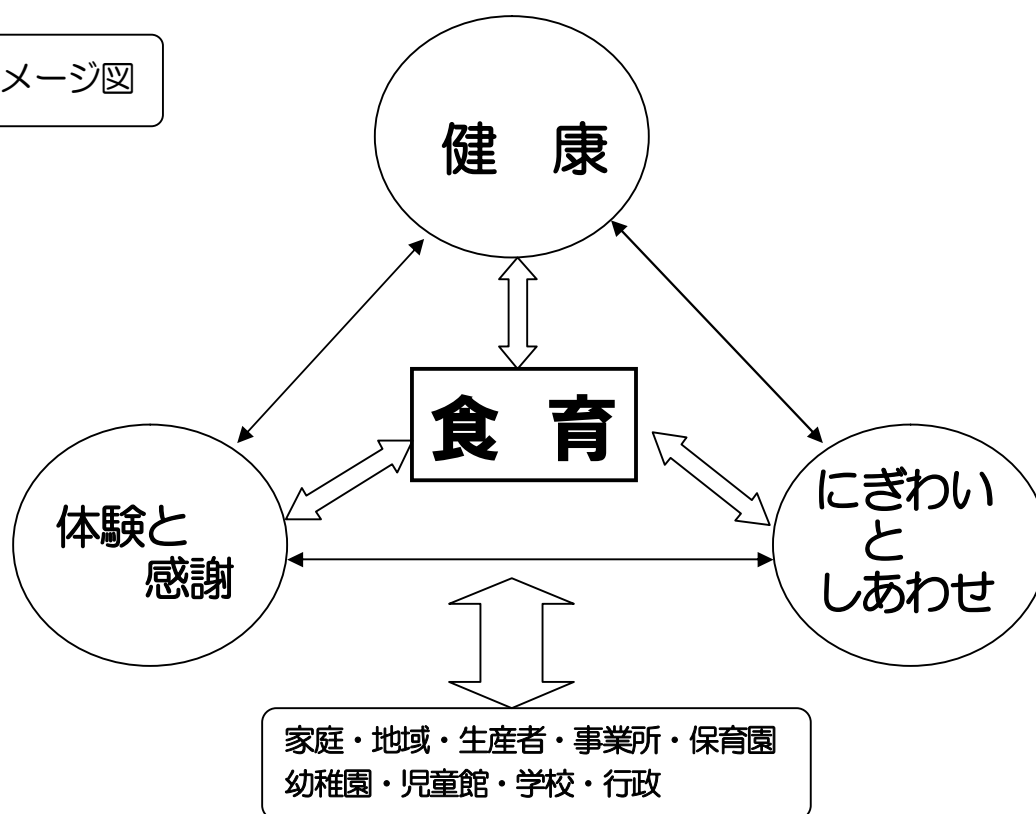
食は生きる上での基本です。食物の命をいただき、自然の恵みや食事に感謝し、家族や友達と一緒に食べる楽しい食事を通して、自分の命を大切にする気持ちや他を思いやる気持ちも育まれます。

本市の将来の都市像である「笑顔 にぎわい しあわせ実感健康都市」の実現を図るため、「市民一人ひとりの体と心の健康増進・維持のために、食に興味を持ち、健全な食生活を身につける食育を推進」することを基本理念とします。併せて、食育推進のためのキャッチフレーズを、「健康づくりと ところ・いのちをはぐくむ食育を推進するために、「見て」「さわって」「味わって」～いのちをつなぐ食の力～」とします。

2 食育推進における目標

子どもから大人まで、市民一人ひとりが生涯にわたり、家庭や地域などで健康で安心して暮らせるよう食育への関心向上と実践を行うために、「食育で健康」と「食育で体験と感謝」、「食育でにぎわいとしあわせ」の三つを目標に掲げ、それぞれの施策を家庭、地域（団体含む）、生産者（団体含む）、事業所、学校等（幼稚園・保育園・児童館等含む）、行政が推進主体になり、連携して進めます。

目標イメージ図



目標1 食育で健康

現在は、ライフスタイルの多様化などにより、食生活は昔と比べると大きく変化し、食の大切さの理解が失われつつあります。人がいきいきと健康で暮らしていくために、食に対する正しい理解を深め健康的な食生活を送るようにします。

① 一日3食の食事のリズム

施策	取組み	推進主体
生活リズムの向上	早寝、早起き、朝ごはんの推進、食事バランスガイド等の活用など	家庭、地域、保育園、学校等、行政
指導内容の充実	保育士・調理師・栄養教諭・養護教諭・管理栄養士などによる指導など	学校等、行政

② 家族や仲間と楽しい食事

施策	取組み	推進主体
家庭における食育の推進	学校等の保護者を対象とした調理実習の開催、妊婦や家族のための栄養教室・栄養相談、各種講習会の開催、県「家族だんらんの日」(毎月19日)の推進など	家庭、地域、学校等、行政
学校等における食育の推進	栄養教諭による食育推進、特別給食の実施、保育園等におけるお誕生日会等の実施など	保育園 学校等
高齢者における食育の推進	いきいきサロンの開催、高齢者料理教室の実施など	地域、行政
地域における食育の推進	食生活改善推進員の養成と公民館事業への参加など	地域、行政

③ 食べ残しや好き嫌いをなくし、栄養バランスの良い食事

施策	取組み	推進主体
妊産婦や乳幼児とその保護者に対する栄養指導の推進	離乳食に関する集団講話や個別栄養相談、保育園等の食事マナー指導、公民館での親子料理教室、ゴミ分別回収の推進など	家庭、地域、学校等、行政
子どもへの栄養指導	給食だよりや給食による「黄・赤・緑の食品」の栄養バランスの良い食事の啓発、学級における指導など	学校等、行政
成人への栄養指導	ライフステージごとの栄養・食生活と関連した健康問題への取組みなど	家庭、行政

④ 家庭やふるさとの料理の味を受け継ぐ

施策	取組み	推進主体
家庭や郷土・行事料理の伝承	食生活改善推進協議会による料理コンクール作品のパンフレット作成、市ホームページを利活用した郷土料理などの情報発信、学校給食における特別給食の提供、家庭・地域における郷土料理と四季の行事食などの継承など	家庭、地域、学校等、行政

目標2 食育で体験と感謝

食の知識だけではなく、食に対する様々な体験を通じた学習が大切です。そこから生産者の苦労を理解し、食べ物に対する自然の恵みに感謝する心を育みます。

① 農業体験から食のできる過程を学ぶ

施策	取組み	推進主体
農業体験の推進	家庭菜園や保育園等の園庭菜園での野菜の作付けや収穫体験、野菜の成長観察、小学校における農業体験学習と調理実習など	家庭、生産者、学校等

② 調理体験から食の大切さを学ぶ

施策	取組み	推進主体
調理体験の推進	地元農産物等を使用した料理講習会等の開催、稲作・果樹もぎとり体験による調理実習など	生産者、事業所、学校等、行政

③ 生産者や食育活動に携わる人の知恵と知識から学ぶ

施策	取組み	推進主体
ボランティアや事業者などの専門的知識を有する人材の活用	小学校農業体験学習や食育授業における地域人材の活用など	生産者、地域、事業所、学校等 行政
食への関心を高める施策	給食だよりの発行、学校に調理師等の派遣、食改だよりの発行、将来に残す伝統料理のレシピ集作成など	家庭、地域、学校等、行政

目標3 食育でにぎわいとしあわせ

本市の新鮮で安全な旬の野菜や果物等の農産物を、美味しいままに消費者に届けるとともに、できるだけ多く学校や保育園の給食に使用し、市のにぎわいと市民一人ひとりのしあわせにつなげていきます。また、それらを活用した加工品の開発を進め、市の活性化にも努めます。

① 地元でとれた新鮮でおいしい農産物や加工品などを食べる

施策	取組み	推進主体
地産地消の推進	安全・安心な農産物の生産の推進、生産者と消費者の相互理解の促進、地元産農産物に関する情報提供、農産物直売所の連携促進、グリーンツーリズムの促進(以上 市地産地消推進計画より)、 県「地産地消の日」(毎月19日)の推進、地元産農産物等を利用した料理コンクールなど	家庭、地域、 生産者、事業所 学校等、行政
地元でとれた新鮮な農産物の学校給食等への導入促進	保育園や学校給食における地元産農産物等の積極的な活用、学校給食における天童産一等米利用の継続、天童産米を利用した米粉パンの利用促進と啓発活動、その他の施設(旅館・ホテル、レストラン、病院、福祉施設等)における地元産農産物等の利用促進など	家庭、地域、 生産者、事業所、 学校等、行政

② 食の安全・安心を育てる

施策	取組み	推進主体
食品の安全性等に対する事業実施	米飯給食の推進、学校給食等における安全・安心な食材の使用、低農薬による小学校農業体験学習、各種講演会の開催など	生産者、事業所、 学校等、行政
安全な食べ物を見分ける目をみがく	市報・給食だより・食改だより等による啓発活動、健康講座や健康まつり等における啓発活動など	家庭、地域、 学校等、行政
顔の見える農産物の提供	直売所による地元産農産物販売、栽培履歴や生産者がわかる農産物の販売促進、天童デー給食の実施など	家庭、生産者、 事業所、行政

③ 四季折々の食の恵みで、交流の輪を広げる

施策	取組み	推進主体
交流やイベントの促進	公民館食育事業の推進、地元農産物等の試食会、平成鍋合戦・農業まつり・農協まつり・健康まつり等のイベントの開催、伝統・行事食の継承のための啓発など	家庭、地域、 生産者、事業所、 学校等、行政
各種団体の強化	食育に関係する団体等のネットワークづくりの推進など	生産者、事業所、 行政

第4章 ライフステージに応じた重点施策

健全で豊かな食生活を実現し、健康で楽しく暮らしていくために、それぞれの年代に配慮した食育の取り組みを進めていくことが重要です。

生涯を通じて、食の大切さを理解し、「食事バランスガイド」等を活用して、規則正しい食生活を送る必要があります。また、家族や仲間と楽しく食事をしたり、よく味わって、ゆっくり食べるように心掛けることも大切です。そして、体調や体重変化などがあった時には、早めに医師に相談するなど、健康に心掛けると同時に年に一度の定期健診が重要です。

なお、ライフステージに応じた重点施策と主な取り組みは次のとおりです。

1 乳幼児期（0～5歳）

施 策	取 組 み
一日3食の食事と生活リズム	一日3食の食事を大切にして、生活リズムの向上を目指す 早寝、早起き、朝ごはん運動の推進、「おなかがよく」感覚を味わう
栄養バランスの良い食事	母親教室などにおける妊娠中からの栄養教育や、離乳食教室での子育て期への指導の充実、保育園等における食育教室、おやつとの与え方講習会、食事バランスガイドの啓発活動など
家族や仲間と楽しい食事	「いただきます」・「ごちそうさま」などのあいさつや、基本的な食習慣の確立、楽しい食事の雰囲気づくり

2 学齢期（6～17歳）

施 策	取 組 み
早寝、早起き、朝ごはんの生活リズムの定着	朝食を欠食しないようにするなど、成長期に見合った食事をとるための啓発活動、家庭や学級、学校の指導の充実など
安全な食べ物を見分ける目をみがく	旬の新鮮な食材のおいしさを味わい、体に良い食事やおやつを選び方、食べ方などを身につける、食物アレルギーに関する正しい知識の普及、学校給食等における安全・安心な食材の使用など
食の大切さを学び、感謝の気持ちを育む	家庭や地域、学校等における農作業体験の推進を通し、生産者への理解を深め、食の大切さを学ぶ。もったいない運動の定着、料理・弁当・おやつづくり体験の推奨
家庭やふるさとの味を受け継ぐ	親子料理教室の開催や家庭における料理体験を通し、家庭の味とともに郷土料理や行事料理に親しむ。

施 策	取 組 み
食事マナーと正しい食習慣を身につける	食べ過ぎや太りすぎ、無理な減量に注意し、家族での食事を楽しみ孤食を避けるように心がける 正しい箸使いや、「いただきます」・「ごちそうさま」のあいさつなどの食事マナー教育や学校給食におけるカミカミ献立の実施など

3 青・壮年期（18～69歳）

施 策	取 組 み
一日3食、規則正しい食習慣づくり	子どもの欠食や孤食率低下のための環境づくり、家庭団らんの日(毎月19日)と食育月間(毎年6月)の啓発活動、大人の食育講座の開催、食育ボランティア育成など
生活習慣病予防と健康づくり	適正な体重維持のための食事や運動の推進、食事バランスガイドの啓発活動、「1に運動・2に食事・しっかり禁煙・毎年健診」による健康意識の推進など
地産地消の推進と食の安全	家庭菜園を利用した野菜等の収穫と料理、地元産農産物の直売所の積極的活用、各種イベントへの参加、食品表示や栄養成分表示、食品衛生など、食品に関する正しい知識の普及など
食事マナー等の推進	家族との食を通じたコミュニケーションの機会を増やし、「いただきます」・「ごちそうさま」などのあいさつの励行とともに、食の大切さや感謝の気持ちを伝える。もったいない運動の推進など
伝統・行事食の継承	将来に残す伝統・行事料理の継承、レシピ集作成、食生活改善推進員活動の強化、食育に係る団体等のネットワークづくりの推進など

4 高齢期（70歳以上）

施 策	取 組 み
健全な食生活の実践と健康づくりによる健康長寿	食事バランスガイドを利用した低栄養の予防、介護予防事業への参加、 <small>ハチマルニイマル</small> 8020運動(80歳で自分の歯が20本以上)の実践、子や孫、友人などと一緒に食事を楽しむなど
地産地消の推進	家庭菜園など、野菜の栽培や収穫を自ら楽しみ、次世代に農作業の技術を伝える、地元産農産物等の積極的な活用、直売所による地元産農産物購買、各種イベントへの参加など
伝統・行事食の継承	将来に残す伝統・行事料理の継承、レシピ集作成、食生活改善推進員活動の強化、食育に係る団体等のネットワークづくりの推進など

第5章 食育の数値目標

食育に関わる推進主体が課題や施策を共通認識し、食育を効果的に推進するため、数値目標を設定し、施策の達成状況や成果を測る指標とします。

また、平成25年度に進捗状況を把握するため、市民アンケートを実施します。

指 標		現状値	目標値 (H28年度)	備 考	
1	朝食を欠食する割合 (毎日及び1週間の内、半分以下の欠食者含む)	幼児	2.7%	0%	平成22年度の食育アンケート結果から
		小学5年生	4.5%	0%	
		中学2年生	5.8%	0%	
		高校2年生	18.4%	現状値の 半 減	
		短大生	26.3%		
		乳児の保護者	14.1%		
		20歳代	18.5%		
		30歳代	25.9%		
		40歳代	24.1%	0%	
		50歳代	13.0%		
		60歳代	7.4%		
	70歳以上	11.1%	0%		
2	主食、主菜、副菜を朝食に毎日食べている割合	48.8%	70%		
3	朝食を家族揃って食べる割合	34.1%	45%		
4	夕食を家族揃って食べる割合	49.2%	60%		
5	食育という言葉も意味も知っている人の割合	62.9%	80%		

指 標		現状値	目標値 (H28年度)	備 考
6	食事バランスガイドの言葉も意味も知っている人の割合	67.6%	80%	* 9は、市地産地消計画の 数値掲載（平成 25 年度目標） *11 は、平成 21 年度 市特定健診結果から （国保加入者のみ）
7	地産地消という言葉を知っている人の割合	78.2%	90%	
8	天童産や山形産の農産物を購入している人の割合	56.6%	75%	
9	学校給食における天童産の使用割合（重量ベース）	74.6%	76%	
10	学校給食を全部食べる子どもの割合	62.1%	80%	
11	肥満者の割合（40 歳以上）	男29.0%	20%	
		女26.0%		
12	成人で週に3～4回以上運動（散歩を含む）をしている人の割合	26.8%	50%	

第6章 食育の推進体制

食育の推進にあたっては、家庭、地域、幼稚園・保育園、児童館、学校、生産者、事業者、行政などが相互につながりを持ちながら取り組んでいきます。

さらに、市内団体や市民の代表で組織する「天童市食育推進委員会」による市食育推進計画の評価や見直しを行い、目標値の達成に向け、本市の食育を推進していきます。

用語解説

* 1 食育

「知育、徳育及び体育」の基礎となるべきものと位置づけられ、様々な体験を通じて「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ことができる人間を育てる」ことを言います。（食育基本法より）

* 2 食育基本法

平成17年（2005年）6月17日（法律第63号）公布、平成17年7月15日施行。近年における国民の食生活をめぐる環境の変化、具体的には、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身(やせ)志向等の問題、また、食の安全や海外依存の問題の発生に伴い、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与すること」を目的としています。

* 3 健康てんどう21

計画年度を平成14年（2002年）度～22年（2010年）度までとし、生活習慣病の予防施策として、①市民が自ら食生活を改善しやすい環境づくり、②地域ぐるみの食生活の改善、③食生活改善に関する知識の向上を掲げ、適正体重を維持している人、減塩やうす味料理を実行する人、適正な食事内容を意識して摂取する人の増加と若い年代の朝食の欠食率の減少の目標数値を掲げています。

* 4 第6次天童市総合計画の「もととなる食育」

計画年度を平成22年（2010年）度～28年（2016年）度までとし、第1章 「安心して健やかに暮らせるまちづくり」 第2節 健康を守る保健と医療の充実 第2項 「もととなる食育」の施策で①総合的な食育の推進、②乳幼児期における食育の推進、③子どもと家庭の食育の推進、④学校給食における食育の推進、⑤地域における食育の推進を掲げ、主な指標として、離乳食教室参加率や栄養相談回数、食生活改善推進員活動の増加などを挙げています。

* 5 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

肥満、脂質異常、高血糖、高血圧といった動脈硬化の危険因子をいくつも併せもった状態のことです。メタボリックシンドロームの診断基準では、腹囲が男性で85cm、女性で90cm以上を要注意とし、下記の1～3の3項目のうち2つ以上を有する場合は言います。下記の1つに該当する場合はその「予備群」とされています。予防するには、一人一人が日常生活に見合う適度な運動と、バランスのとれた食生活の習慣が必要です。

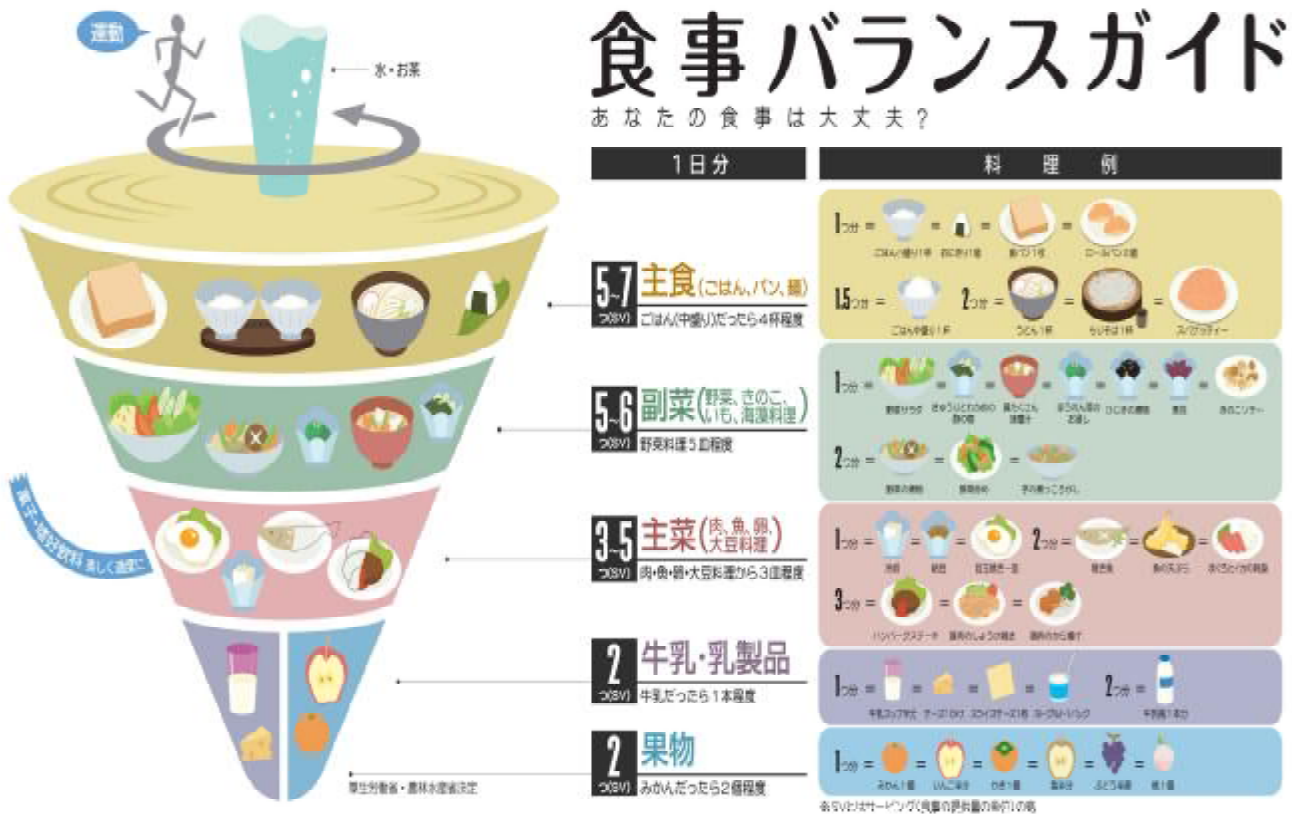
1. 脂質異常（中性脂肪値150mg/dl以上、または（かつ）HDLコレステロール値が40mg/dl未満）
2. 血圧高値（収縮期血圧130mmHg以上、または（かつ）拡張期血圧85mmHg以上）
3. 高血糖（空腹時血糖値110mg/dl以上）

＊6 食事バランスガイド

コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまく回っているでしょうか？

コマの形をしているのは、回り続けるためには、バランスよい食生活を心がけるという意味があります。コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なりますが、食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、座り仕事中心で歩行などの軽い運動等を1日5時間程度行う成人女性や1日のうち座っていることがほとんどの活動量が低い成人男性の場合で2200±200kcalを表しています。強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です



しっかり
食べよう
朝ごはん

