

# 府中市食育推進計画

平成 20 年 3 月  
広島県府中市

はじめに

近年、我が国の食生活は、栄養バランスの偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、また過度の痩身志向などの問題に加え、食の安全性、海外への依存、食料自給率の低下などさまざまな問題をかかえています。国はこのような食生活環境の変化の中、国民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するために、食育基本法を制定しました。

食育とは、生きる上での基本であって知育、徳育、体育の基礎となるべきものであるとともに、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識、「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です。

府中市においても、市民一人ひとりが「食」への感謝の気持ちを持ち、「食」に関する知識や選択する力を習得して実践していくことで、さまざまな経験を通し、「健康なところとからだ豊かな人間性を育む」ことを目標に、府中市食育推進計画を策定しました。

「健全な食生活の実現」にむけて、市民一人ひとり、子どもから大人まですべてのライフステージにおいて食育の必要性を認識し、実践できるよう、市民とともに家庭を基礎として、地域・教育・福祉・産業・環境等に係る関係機関が一体となり地域に根ざした施策を行い、この計画を推進して参ります。

どうぞみなさまのご支援ご協力をお願いいたします。

平成20年3月

府中市長 伊藤吉和

## 目次

食育推進計画の趣旨	1
1. 計画策定にあたって	2
(1) 位置づけ	2
(2) 期間	2
(3) 目標（スローガン）	3
(4) 推進体制（体制図）	3
2. 食の現状と課題	4
3. 府中市の食育推進重点目標	4
4. 府中市の食育推進数値目標	5
5. 各分野別の役割	6
(1) 家庭の役割	6
(2) 保育所・幼稚園の役割	6
(3) 学校の役割	6
(4) 地域の役割	6
(5) 企業の役割	7
(6) 地元農業の役割	7
(7) 食に関する環境の保全	7
6. ライフステージ別食育推進〈食生活の取り組み〉	8
幼年期（0歳～5歳）	8
少年期（6歳～14歳）	8
青年期（15歳～24歳）	9
壮年期（25歳～44歳）	9
中年期（45歳～64歳）	10
高年期（65歳～）	11
7. 計画の実現に向けて	12

# 府中市食育推進計画

## 食育推進計画の趣旨

近年、社会環境の変化に伴い家族のあり方やライフスタイルも大きく変わり、食行動上の問題、朝食の欠食、偏食、外食、加工食品・インスタント食品の過剰摂取等から栄養バランスが崩れ、食生活が乱れてきました。また、これまで「食」に関する知識や関心は、家庭の中で自然と身につくものと考えられていましたが、家庭内で生活時間が違ったり、同じ生活時間をあまり持てない状況のなかで、子どもだけでなく、大人や高齢者にあっても「孤食」の傾向にあり、単に食べ物の栄養摂取や健康維持に対する知識を低下させているだけでなく、食べ物を育む自然環境への関心や、人間は命あるものをいただいているという「生命の尊さ」「感謝の念」に関する意識をも低下してきていることは、情操面での教育がおろそかになっていくことにもつながります。

このような状況を受け、「食」に関する教育、すなわち「食育」※1が必要とされています。そこで、国においては「食」に対する興味や関心を育み、生涯にわたり健康で豊かな生活の向上を実現するために「食育」を国民的な運動として推進していくよう、平成17年6月に「食育基本法」が制定されました。

府中市においても、市民一人ひとりが「食」への感謝の気持ちを持ち、「食」に関する知識や選択する力を習得し実践すること、生活の中に運動を取り入れることを通して、心身の健康を守り、人生をこころ豊かに生きることを目的に府中市食育推進計画を策定しました。

### ※1 食育

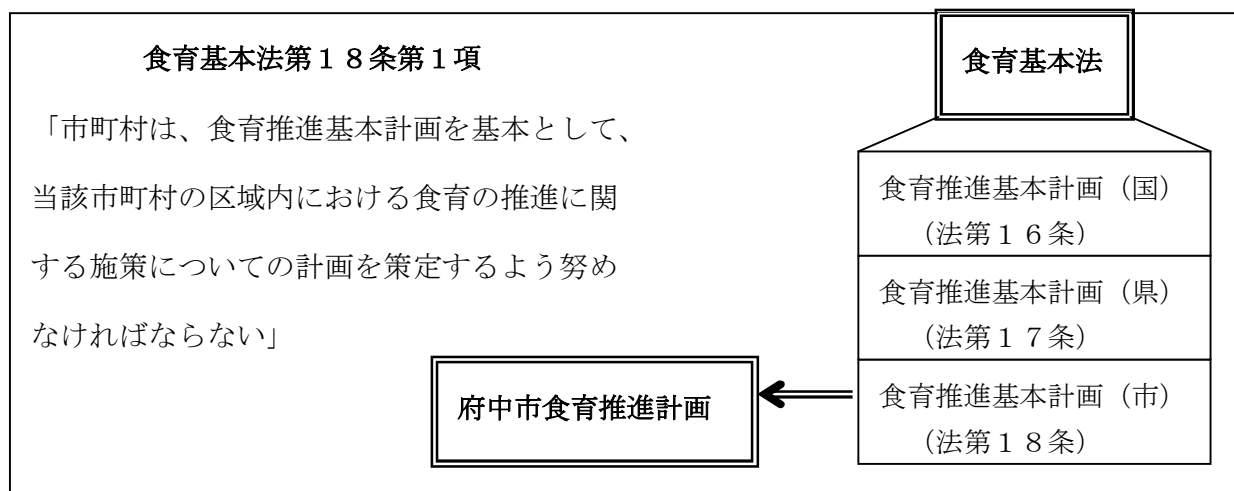
国民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身につけることによって心身の健康を増進する健全な食生活を実践する。

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置付けている。

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 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ことができる人間を育てること

## 1. 計画策定にあたって

- ① 位置づけ：府中市推進計画は食育推進基本法に基づき、国の食育推進計画をふまえ、府中市における食育を総合的、高率的に推進するための指針として示すものです。



- ②期間：府中市食育推進計画は、平成20年度から24年度の5年間の計画として実施します。
- ただし、社会情勢や動向や変化等により変更点が生じた場合は、食育推進委員会※2、事務局会議 ※3において協議し見直しをします。

### ※2 食育推進委員会 ※3 事務局会議

#### 府中市食育推進体制整備要綱

第2条 推進体制として、府中市健康地域づくり審議会条例（平成16年府中市条例第51号）に規定する府中市健康地域づくり審議会及び府中市健康地域づくり審議会運営要綱（平成16年府中市告示第128号）に規定する元気づくり分科会が示す健康づくりに関する方針に基づき、食育の効果的な事業推進のため、食育推進委員会及び事務局会議を組織する。

2 食育推進委員会（以下「推進委員会」という。）は、別表第1に掲げる機関の代表者で構成し、必要に応じ開催するものとし、次のことを協議する。

- (1) すべてのライフステージに係る目標の検討・確認
- (2) 推進体制を組織する個別機関の連携調整

3 事務局会議は、別表第2に掲げる担当の職員で構成し、定期的に行うものとし、次のことについて協議する。

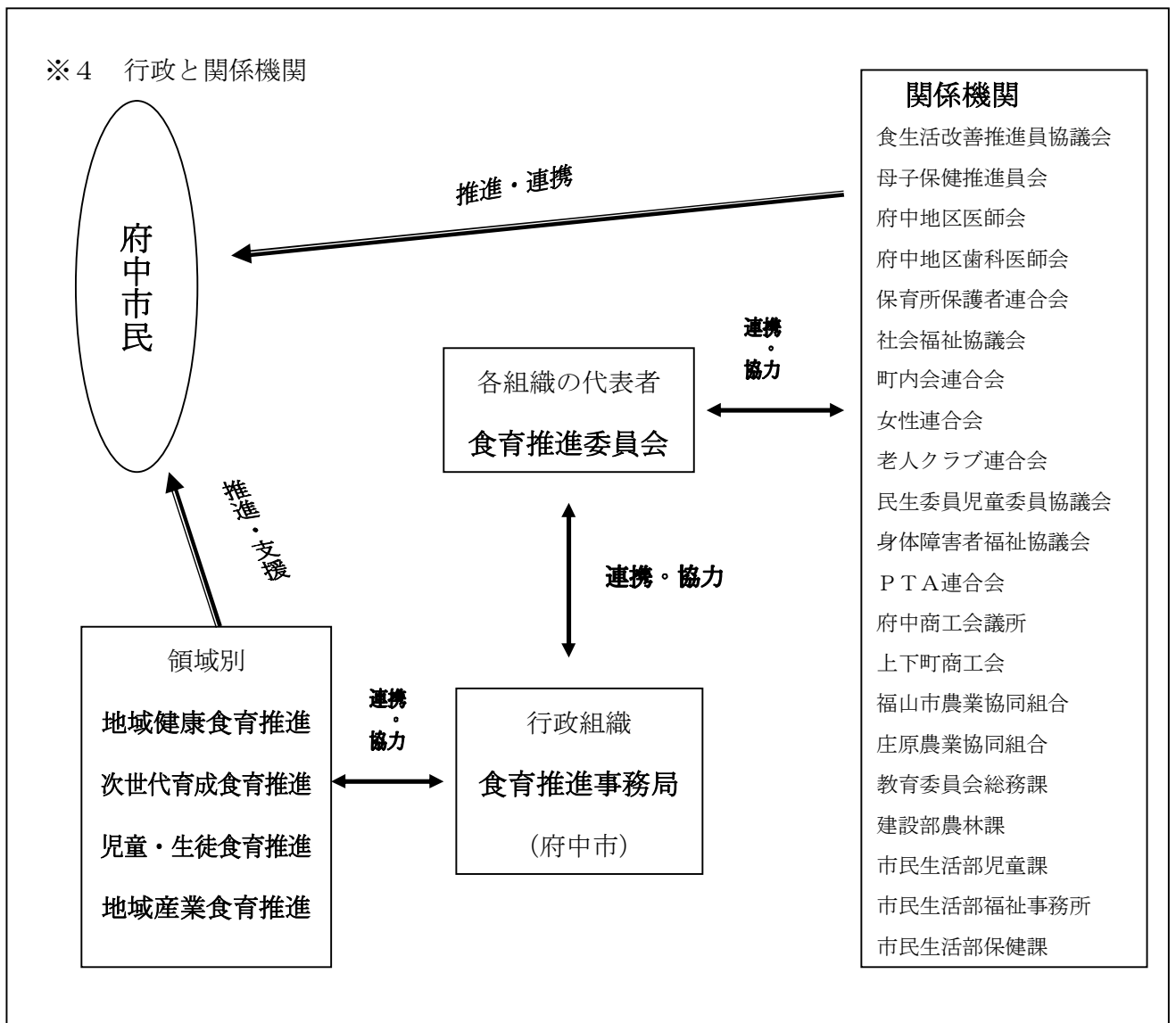
- (1) 推進体制を組織する個別機関の事業の研究
- (2) 食育推進支援対策の総合企画

③目標：健康なところとからだ 豊かな人間性を育む

スローガン

☆ みんなで いただきます  
おいしい！ 楽しい！ が元気の素

④推進体制：府中市民のすべてのライフステージにおいて、行政と関係機関 ※4 が連携し、食育を市民と共に推進していきます。



## 2. 「食」の現状と課題

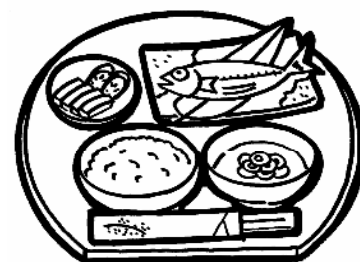
平成17年度の国民栄養調査によれば、エネルギーや各栄養素の摂取量は、平均的にはほぼ適正量にあるといえます。しかし詳しく見ると、穀類に由来する糖質によるエネルギー摂取量が減少し、代わりに脂質によるエネルギー摂取量が増加しています。朝食の欠食、インスタント食品の過剰摂取、偏食などは生活習慣病や肥満などを引き起こし、健康面に悪影響を与えています。また、米の自給率低下、安価な輸入農産物・残留農薬の食品、遺伝子組み替え食品等、食の安全・安心についての問題も起こっています。インスタント食品など加工食品の利用の増加は地元の食材への関心を薄れさせています。

このような問題を解決するためにも、社会環境の変化に伴う家族のあり方やライフスタイルに応じて一人ひとりが主体性を持って毎日の食生活を見直していく必要があります。

地元の農家による安心・安全な農作物の生産と、さまざまなふるさとの旬の味覚に彩られた郷土の味への関心を深め、安全・安心な農作物への理解を深めた消費者との連携によって、地産地消の取り組みを積極的に推進し、私たちの健康を増進することが重要であり、関係機関も共通の認識を持ち「食生活の見直し」を支援・推進していく環境を作る必要があります。

## 3. 府中市の食育推進重点目標

- ☆ 欠食せず、食事を楽しみながらおいしく食べましょう
- ☆ 食事のバランスや運動習慣で健康な生活リズムを作りましょう
- ☆ 地産地消、地元の食材を使い安全でおいしい食事を作りましょう



#### 4. 府中市の食育推進数値目標

項目	現状	目標
<b>朝食を毎日食べていない人</b> (平成16年度住民アンケート)		
幼児(2歳以上)	3.1%	0%
小学校5年生	3.1%	0%
中学校2年生	8.1%	0%
成人	8.4%	0%
<b>幼児・小学生のう歯罹患率</b> (平成16年度住民アンケート)		
2歳児	7.3%	5%以下
3歳児	28.3%	20%以下
12歳児	24.1%	20%以下
<b>自分に適正な食事量・内容を知っている人</b> (平成16年度住民アンケート)		
小中高生	29.9%	50%以上
成人	64.9%	80%以上
<b>毎日野菜を摂取している人(野菜・海藻・きのこ)</b> (平成16年度住民アンケート)		
小中高生	68.2%	80%以上
成人	64.6%	80%以上
<b>日常生活の中で運動している人</b> (平成16年度住民アンケート)		
18歳～40歳	50.0%	60%以上
41歳～60歳	42.1%	60%以上
61歳以上	75.9%	80%以上
<b>府中市可燃ゴミの量</b> (平成15年ごみ排出量及び平成24年推計)	11.164t	10.202t
「食事バランスガイド等」を参考に食生活を送っている		60%以上
食育に関心を持っている市民		90%
健康生活応援店 ※5	4店舗	20店舗

#### ※5 健康生活応援店

健康生活応援店推進事業：県民の健康づくり実施の支援等を行う店舗を認証し、認証店舗を通じて県民へ健康づくりのためのサービスや情報を提供する。

認証店舗項目・禁煙・分煙応援店、

- ・食生活応援店(栄養成分表示・ヘルシーメニュー提供・アレルギー食品表示)
- ・運動実践応援店

現在の府中市：禁煙・分煙応援店 2店舗

食生活応援店(アレルギー食品表示) 2店舗



## 5. 各分野別の役割

### (1) 家庭の役割

家庭は、日常的な生活・食事の中でバランスのとれた献立を取り入れることなど、「食」に関する知識を身につける重要な場です。また、家族みんながそろった食卓は「団らん」の場として欠かせないものであり、そこで「食」のマナーを知り、食べ物に対しての感謝の気持ちも育まれます。食卓でコミュニケーションをとることは、家族の健康状態を知ることにもなります。

このように、家庭は食育の基本である望ましい食習慣の形成をすることが重要です。

### (2) 保育所・幼稚園の役割

「食」は「人間が生きていくこと」そのものであり、子どもの健やかな心と身体を育むものです。乳幼児期に食生活の基礎をきちんと築くことは保育にかかわる大人の責任です。子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、適切な食事の摂り方や望ましい生活習慣の定着、豊かな人間性の育成を図るなどの知識をしっかりと理解するよう取り組むことが急務となっています。保育所、幼稚園で保育・教育にかかわる者の「食」に対する正しい理解と意識の向上を図り、家庭や地域との連携をとり、「食」を通じて子どもたちの健やかな成長を培う取り組みが必要です。

### (3) 学校の役割

学校は、子どもたちが、生涯にわたって健やかに生きる力の基礎を培う場です。授業や給食時間、給食だより、PTA活動等を通して「食」についての知識、マナー、食文化、自然の恵みや食べ物への恩恵などを学ぶ取り組み、また、「食」に関する指導のため指導体制整備を行うとともに、家庭や地域との連携を図り推進していくことが必要です。

### (4) 地域の役割

地域は、乳幼児から高齢者まで一生を通して生活を営む場です。市民が健康で生き生きと暮らしていくため、自ら正しい食習慣の定着に向け実践できるよう、地域ぐるみでの積極的な取り組みが必要です。さまざまな地域組織活動を通じて、世代間交流や消費者と生産者が交流を深め、地元で採れた新鮮で安全・安心な旬の食材活用、伝統料理の良さを見直し伝承する取り組みが必

要です。また、地域の担い手である食生活改善推進員は伝達講習会などで、食事バランスガイドの普及・啓発など食育の推進が必要です。

### **(5) 企業の役割**

企業は、従業員に対し生活習慣病予防の観点から栄養管理に配慮した給食環境をつくること、また、バランスのとれた食生活や運動の習慣化の取り組みを実施し、さらに講演会やポスター掲示などにより啓発が必要です。家族と食事がとれるような体制を整えることや、市や町内会の行事に積極的に参加するよう推奨していくことが必要です。

また、食品関連事業者などの食品販売業・飲食店等においては、健康生活応援店の認証を受ける他、市民が「食」の安全・安心への認識を深め食品の選択が実践できるようにカロリー・成分の表示、保存方法などを示すなど、情報提供が必要です。

### **(6) 地元農業の役割**

私たちの健康は、色々な郷土の旬の味覚に彩られた手作りの味によって長い間支えられてきました。

しかし、現在では低価格の一方で残留農薬に不安のある輸入農産物が増加し、また、インスタント食品の使用が増えることで、栄養バランスを考えて心を込めて作った家庭の味が薄れてきています。

地産地消を推進することによって、生産者の顔の見える安心・安全な農作物を食べて、私たちの健康を維持増進することができます。また、市民を対象としてとして、地元農業への理解を深めてもらうための農業体験やイベント等を実施することも大切です。

### **(7) 食に関する環境の保全**

食材を良好な環境の中で安定して生産し続けていくためには、環境に負荷をかけないことが大変重要な課題となっています。食材の生産では農薬・化学肥料や化石燃料などの使用量を抑え、収穫した食材は大切に扱い、残った残菜や包装容器等のゴミもできる限り削減しなければなりません。

私たちが実践できることは、買い過ぎを防ぎ、食べ残しを出さないこと、また食品トレイやレジ袋の使用を抑えることや生ゴミの堆肥化や分別など環境への配慮を積み重ねることが大切です。さらに、環境負荷の少ない調理方法の工夫や洗剤を使いすぎないことも大切な心がけです。

## 6. ライフステージ別 《食生活の取り組み》

### 幼年期 （0歳～5歳）

「食」の基礎は、授乳期を経て離乳食に始まり幼児食に築かれます。心身の発達・発育も著しく、一生の健康をつくる大切な時期です。

バランスのとれた食生活・食習慣を身につけ、「食」への関心を深めるよう、また、うす味を心がけ、たくさんの食材を利用して味覚を育て、食事が楽しいものであることを育むことが大切です。この時期、子どもを取り巻く大人の力が重要となります。

#### 行動目標：子どもの規則正しい食習慣を築く

**市民**・「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活習慣を身につけます

- ・食事は楽しく、おいしく家族でそろって食べます
- ・食を通じて地域の伝統や文化を子どもたちに伝えるとともに、地元の食材を取り入れたり、安全な食品を選択します
- ・食べ物への感謝の気持ちを持ち、大切にします
- ・市が実施する乳幼児健診を受診し、病気の予防、早期発見、早期治療に努めます

**行政**・離乳食教室を開催するなど「食」に関する知識の普及や相談に努めます

- ・乳幼児健康診査において個別栄養相談など食事に関する情報を提供します
- ・保育所・幼稚園では、「保育所における食育に関する指針」により食育を推進します
- ・食育に関する情報を発信し、「食」に関するイベントを企画し参加を呼びかけます
- ・地場産業や地元でとれた食材の情報を家庭・地域へ提供します

## 少年期（6歳～14歳）

心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急に高まり、個性が確立する大切な時期です。食べ物と体の関係について理解し、食事バランスガイドの使い方を習得し、自らが食事を選択して望ましい食習慣が身につくよう十分配慮することが必要です。

### 行動目標：規則正しい食習慣を身につける

**市民**・内容の充実した朝食をきちんと食べます

- ・「早寝・早起き・三度の食事」で規則正しい生活リズムを日常化します
- ・自分の健康を考えて、「食」の大切さや食品の選び方、調理方法を学び、実践します

**行政**・「食」の大切さ、食育の知識を普及・啓発するとともに、知識の向上を図ります

- ・年代ごとの一貫性ある取り組みを推進していきます
- ・学校・家庭・地域等と連携して推進していきます
- ・地場産物を学校給食に活用することを通して、地域の産業や食文化への関心や、食べ物に対する感謝の気持ちを持たせるなどの心を育てていきます

## 青年期（15歳～24歳）

身体の発達がほぼ完了し、精神的にも社会的な役割などを自覚し、生活習慣が定着してきます。

また、学校給食が終了し、昼食の自己管理が必要になります。さらに、ダイエットによる栄養の偏りなどが懸念される時期になります。健康的な食生活を身につけ、自ら健康管理ができることが求められます。

### 行動目標：1日3回規則正しい食事をとり、欠食・偏食を減らす

**市民**・栄養バランスを考えて食事を作り、適正体重を維持します

- ・朝食等の欠食を減らし、1日3回食事を食べます
- ・偏食、無理なダイエットがもたらす健康への影響、インスタント食品の栄養価について学習します

**行政**・朝食の欠食者を減らすように知識の普及を図ります

- ・正しい食習慣の知識や技術を身につけられるよう支援、啓発を行います
- ・地域のコミュニティ活動に、料理教室等で「食」の知識等を身につける取り組みを進めます

### 壮年期 （25歳～44歳）

心身ともに充実し働き盛りの時期です。その反面、不規則な生活から生活習慣病などの問題が出てくる年代でもあります。予防のために健康診査等を受診し自分の健康状態を知り、生活習慣だけでなく食習慣全般の改善を図り、健康維持に努めることが必要です。

行動目標：1日3回規則正しい食事をとり、欠食・偏食を減らす

**市民**・栄養バランスを考えた食事をとり、食生活の改善や運動を生活の中に取り入れ適正体重を維持します

- ・家庭菜園などを利用し、家族の健康増進につながる作物を栽培します
- ・歯の健康について考え、歯周病予防に努めます

**行政**・食生活に対する正しい理解と健全な食生活を営むための情報を提供していきます

- ・安心・安全な食材を栽培し利用できるよう、地産地消の取り組みを推進します
- ・健診の受診勧奨、啓発を行い、生活習慣病の予防を図ります
- ・歯周病予防の啓発に努めます

### 中年期 （45歳～64歳）

心身機能が徐々に低下し、生活習慣病を発生する率も高くなります。健診等で生活習慣病を早期発見・早期治療し、生活習慣・食習慣の改善を図り、生活の中に運動を取り入れるなどして、健康管理に努め、健康の保持増進ができるよう実践していくことが大切です。

行動目標：バランスのよい食事をとり、肥満を防ぐ

**市民**・自分の健康への興味を持ち、バランスのとれた食習慣の定着を図ります

- ・食事と運動により、適正体重を維持できるよう努めます
- ・子育てへの関わりをもち、食文化を子ども達に継承します

- ・歯周病予防に努めます
- ・安心・安全な食材の栽培と利用を拡大するため、地産地消に協力します。また、食材の生産に関心を持ち、地元の農業の振興に協力します
- 行政・生活習慣病予防のため、健康教育及び相談の充実に努めます
  - ・料理教室等を開催し、「食」の知識等を身につける取り組みを行います
  - ・子どもとのふれあいの機会を設定し、食べる楽しさや「食」に関する興味を再確認する機会の提供をします
  - ・地産地消の取り組みを推進し、地元の農業振興を図ります

## 高年期（65歳～）

体力低下が著しい時期で病気にもかかりやすくなり、また、生活機能も低下しやすくなります。健康状態に合わせてバランスのよい食生活を実践し低栄養状態を防ぐことや、自分の歯で食べることは、健康な生活を送るうえでも大切です。また、一人暮らしの高齢者が増え、孤食や閉じこもりがちになる問題も現れます。仲間や家族などと一緒に楽しく食事をするこゝで、社会参加の意欲を高め、健康で活動的な生活を維持向上することが大切です。

行動目標：塩分は控え、自分にあったバランスの良い食生活に努める

- 市民・地域との交流を図り、家族や仲間と楽しい食事をして、孤食にならないようにします
  - ・正しい食生活習慣を身につけ、1日3回バランスのよい食事をとります
  - ・魚・肉・大豆製品など積極的に食べ、少食にならないようにします
  - ・定期的に体重を測り、体重減少に気をつけます
  - ・歯や口の健康に努めます
  - ・安心・安全な食材のために、家庭菜園などを利用した作物の栽培や地産地消に協力します
  - ・「食」に関する講演会に積極的に参加します
  - ・次の世代への食文化の伝承に努めます
- 行政・地域の交流の場において、みんなで楽しく食事をする機会を提供します
  - ・栄養相談・講演会などで「食」に関する情報提供に努めます

- ・多世代間交流などで食文化の伝承を支援します
- ・安心・安全な食材のために地産地消の取り組みを推進します
- ・生活機能評価や相談・教育により口腔器機能の維持・向上を図ります

## 7. 計画の実現に向けて

### 【 市民と共に食育を推進していくために 】

食育計画を推進していくために関係機関・団体が強く連携し、市の広報誌やホームページへの掲載や食育講演会、給食参観、市民健康&福祉まつり等を開催し、市民が身近に参加することで、食育の必要性を認識し・実践できるよう地域に根ざした施策を行います。

また、地産地消の推進・農業体験や食のイベントを通して、食品の安全・安心の確保に関する知識と理解を深めるような施策を行います。

食育推進のため、食育推進委員会のもと関係機関・団体が市全体と連携をとりあい、家庭を基礎として、地域・教育・福祉・産業・環境等に係る関係機関が一体となった、社会全体の食育推進を実現します。

食育推進計画の進捗状況は「府中市健康地域づくり審議会元気づくり分科会」で、計画の進行管理を行っていきます。

### 【具体的な取り組みとして】

府中市食育推進計画の内容を広報、ホームページ、リーフレット、保育所・幼稚園・学校のお便り等で周知します。また、「欠食をしない」を目標に離乳食・幼児食教室、給食参観、給食指導を行います。食生活習慣の改善を支援するために、料理教室、食の講演会、開催します。市民健康&福祉まつり等のイベントにおいて、食事バランスガイドや地産地消の啓発、食品の安全・安心の確保に関する情報を提供します。食の大切さを知るために、子どもを対象に農業体験を実施します。