

第4章 第4次伊勢原市食育推進計画における食育の方向と考え方

I 基本理念

第3次伊勢原市食育推進計画の評価結果に加え、伊勢原市の地域特性や食をめぐる現状、さらに持続可能な社会の実現をめざし、第4次伊勢原市食育推進計画においては、食育の基本理念を次のとおりとします。

「食で育み未来につなげる いのちときずな」

～生涯を通じた心身の健康と持続可能な食を支える食育の推進～

誰もが生涯にわたり健やかに暮らしていくためには、望ましい食生活を送ることが大切であり、未病[※]の改善や健康寿命の延伸をめざし、あらゆる年代に応じた食育の取組が必要になってきます。本市の恵まれた自然環境や今までの食育の取組も活かしながら、さらなる課題に対応した食育を推進していく必要があります。

食で、人の心身の健康である「いのち」を育み、それを実現し、持続可能な「未来につなげる」ための家族や地域・環境づくりの基礎となる「きずな」を育んでいきます。「食で育み未来につなげる いのちときずな」を基本理念に、食育の推進に取り組んでいきます。

※ 未病とは、心身の状態を健康と病気の二分論の概念で捉えるのではなく、「健康」と「病気」の間を連続的に変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す概念を神奈川県では「未病」としています。日常生活において、「未病改善」により、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要になります。

2 食育目標と基本施策

食育の基本理念に基づき具体的に食育を推進していくため、「市民一人ひとりの健康を支える食育」と「次世代につながる食を支える食育」の2つの視点と5つの食育目標、及びそれぞれの基本施策を見直し、設定しました。そしてより効果的に課題に対応していくために、市民健康意識調査結果や市総合計画、各関係機関が取り組む事業の評価等による食育の課題や「新たな日常」をふまえて、食育目標のうち2つの重点目標を設定し、取り組んでいきます。

【視点】

【食育目標】

市民一人ひとりの健康を支える食育

重点目標

食育目標1 食育を通じて適正体重を維持しよう

食育目標2 若い世代も食への意識を高めよう

重点目標

食育目標3 食育で生活習慣病の予防をめざそう

次世代につながる食を支える食育

食育目標4 食をきっかけにコミュニケーションを深めよう

食育目標5 食と環境の調和を理解し感謝の心を育もう

重点目標**食育目標1 食育を通じて適正体重を維持しよう**

若い女性のやせや壮年期男性の肥満、高齢者の低栄養傾向などについて、適正体重の維持につながる食育をめざします。また、肥満予防のため、運動事業や歯科保健と連携した食育をすすめていきます。

食をめぐる現状

- (1) 20・30歳代女性のやせの増加
- (2) 早食いや運動不足等を要因とした40・50歳代男性の肥満の増加
- (3) 高齢者の低栄養傾向と肥満の増加

基本施策

- (1) 思春期から青年期世代の適正体重の維持に向けた食育の推進
- (2) 壮年期世代の適正体重の維持と生活習慣病の発症・重症化予防のための食育の推進
- (3) 高齢者の適正体重の維持に向けた食育の推進

食育目標2 若い世代も食への意識を高めよう

若い世代の朝食欠食や栄養バランスの偏り、食育への関心の低さなどについて、まずは食育に関心を持てるような若い世代に合った食育の取組をめざします。

食をめぐる現状

- (4) 思春期から青年期の朝食欠食者の増加
- (5) 20歳代で、食育へ関心のある人が少ない

基本施策

- (4) 若い世代の朝食欠食や栄養バランス等の改善に向けた食育の推進
- (5) 若い世代が食に関する関心を高め、知識を得られる食育の推進

重点目標**食育目標3 食育で生活習慣病の予防をめざそう**

高血圧や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の発症、重症化の予防のための食育をすすめていきます。

食をめぐる現状

- (6) 食事に主食・主菜・副菜がそろわない人の増加
- (7) 減塩や脂質のバランス等を配慮した食事をしていない人の増加

基本施策

- (6) 主食・主菜・副菜をそろえた健全な食生活の推進
- (7) 減塩や脂質のバランス等、高血圧や脂質異常症・糖尿病などの予防・改善に向けた食育の推進

食育目標4 食をきっかけにコミュニケーションを深めよう

中学生の孤食※や地域コミュニティでの共食の減少などについて、家庭や学校、地域などで、食をきっかけとしたコミュニケーションを深める機会につながる食育をすすめていきます。

食をめぐる現状

- (8) 共食をしていない人は、家族の団らんや地域とのつながりが弱い人が多い
- (9) 20歳代に毎日食事づくりやその手伝いをしていない人が多い
- (10) 地域コミュニティ等で食事会に参加している人が減少

基本施策

- (8) 家庭や学校等での食を通じたコミュニケーションの推進
- (9) 子どもの頃からの食育体験の推進
- (10) 地域における食を通じたコミュニケーションの機会の推進

※ 孤食とは、1人で食事をとることです。核家族化やライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「団らん」の機会が減り、1人で食事をする人が増えています。

食育目標5 食と環境の調和を理解し感謝の心を育もう

持続可能な食を支える環境を持続していくために、食生活が自然の恩恵の上に成り立つことを意識し、地産地消や食品ロスの削減などをはじめとした、食と環境の調和を理解できる食育をすすめていきます。

食をめぐる現状

- (11) 栽培・収穫・農業体験をしたことがある人が横ばい傾向
- (12) 地場産物食材が学校給食へ活用されているが、さらなる活用の増加が必要
- (13) 産地への意識や環境への配慮、食品ロス削減の実践等に取り組めていない人がいる

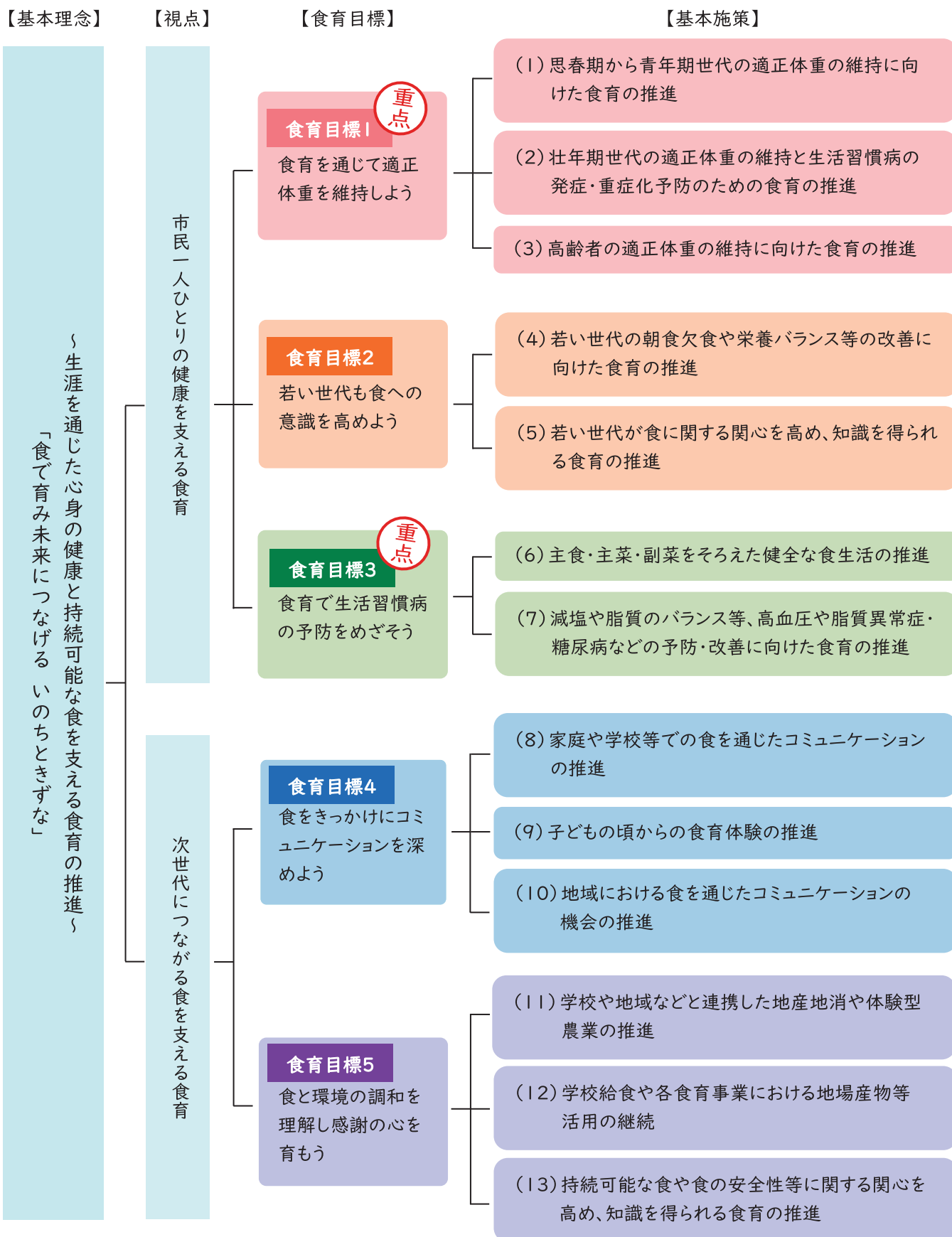
基本施策

- (11) 学校や地域などと連携した地産地消や体験型農業の推進
- (12) 学校給食や各食育事業における地場産物等活用の継続
- (13) 持続可能な食や食の安全性等に関する関心を高め、知識を得られる食育の推進

3 計画の体系

本市の食育の基本理念や食育目標、これらを実現するための基本施策と目標達成のための指標を体系化すると下のようになります。

[第4次伊勢原市食育推進計画]



【主な取組内容】(一部抜粋)	【目標達成のための指標】	【現状値】 (令和3年度)	【目標値】 (令和9年度)
・高校生のための食育推進事業 ・インターネット等による食育情報発信	①20～30歳代女性のやせの人の割合	17.2%	11%以下
・就業者への食育事業 ・特定保健指導	②40～50歳代男性の肥満の人の割合	38.5%	35%以下
・低栄養防止事業 ・生き生き健康教室(短期集中予防サービス事業)	③ゆっくりよくかんで食べる意識がある人の割合	49.7%	55%以上
	④高齢者の低栄養傾向の人の割合	20.2%	17%以下
・母親父親教室 ・思春期栄養改善事業 ・大学生への食育事業	⑤20～30歳代の朝食欠食する人の割合	16.8%	15%以下
・保護者への食育の普及・啓発(保育所) ・各教科等での食に関する指導	⑥朝食を毎日食べる中学生の割合	80.4%	85%以上
	⑦食育への関心がある若い世代(20～30歳代)の割合	72.0%	73%以上
・バイキング給食(保育所) ・食育出前講座	⑧主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	58.1%	60%以上
・未病対策事業 ・個別栄養食事指導事業 ・糖尿病性腎症重症化予防事業	⑨健康のために以下の項目を心がけている人の割合 「塩分の多いものを控える」 「あぶらっこいものを控える」	37.1% 29.4%	40%以上 33%以上
・給食時間等における食育(保育所) ・行事食、郷土料理、特別献立の実施(小学校)	⑩1日に1回も共食をしていない人の割合	19.4%	17%以下
・クッキング保育(保育所) ・食育料理コンテスト	⑪家で料理の手伝いをしている中学生の割合	45.7%	46%以上
・市ヘルスメイトによる食育講習会 ・通いの場等における食育事業	⑫地域等で過去1年間に共食など、集う機会を持った人の割合	21.6%	63%以上
・総合的な学習の時間等での食育の取組 ・農業体験事業	⑬栽培・収穫・農業体験をしたことがある人の割合	67.8%	70%以上
・保育所給食や小学校給食における地場産物の使用推進 ・地場産料理レシピ集等の普及	⑭小学校給食で1年間に地場産野菜を使用する回数	102回	110回
・食品ロス対策啓発活動 ・食を通じた環境学習	⑮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	38.4%	50%以上



食育ピクトグラム、食育マークを知っていますか？

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等を国が作成しました。多くの人に使用していただくことを目的としています。

食育ピクトグラム

食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。12のピクトグラムがあります。

1 みんなで楽しく食べよう	1 みんなで楽しく食べよう 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。	7 災害にそなえよう	7 災害にそなえよう いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
2 朝ごはんを食べよう	2 朝ごはんを食べよう 朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。	8 食べ残しをなくそう	8 食べ残しをなくそう SDGs(注)の目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。※
3 バランスよく食べよう	3 バランスよく食べよう 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。	9 産地を応援しよう	9 産地を応援しよう 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。
4 太りすぎない やせすぎない	4 太りすぎない やせすぎない 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。	10 食・農の体験をしよう	10 食・農の体験をしよう 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。
5 よくかんで食べよう	5 よくかんで食べよう 口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。	11 和食文化を伝えよう	11 和食文化を伝えよう 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。
6 手を洗おう	6 手を洗おう 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。	12 食育を推進しよう	12 食育を推進しよう 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

※SDGs(平成27(2015)年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」における持続可能な開発目標)

食育マーク



食育マークは、食育ピクトグラムを広く普及・啓発するため「12 食育を推進しよう」を活用したデザインとして、バッジなどの食育の普及啓発に資する物として利用することができます。

(農林水産省【食育ピクトグラムご案内】より)