

第6章 食育推進計画

1. 計画の策定にあたって

「食」は命の源であり、健全な食生活を日々実践し、おいしく食べることは、生きる喜びや楽しみを与え、健康でこころ豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

しかしながら、近年、人々のライフスタイルや価値観が多様化する中で、家族そろって食事をする機会の減少や朝食の欠食、不規則な食事や栄養バランスの偏った食事による生活習慣病の増加などの問題が生じています。また、食文化に関する意識が希薄化し、地域で育まれてきた伝統的な食文化等が失われていくことも懸念されています。

さらに、食品の安全性への不信や食料自給率の低下といった問題も、私たちの食生活に大きな不安をもたらしています。

こうしたことから、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育めるよう、国は平成28年3月に「第3次食育推進基本計画」を、大阪府は平成30年3月に「第3次大阪府食育推進計画」を策定し、食育を推進しています。本市では、これらの計画をもとに「食育推進計画（第2次）」を策定しました。

第3次食育推進基本計画	第3次大阪府食育推進計画
【コンセプト】 実践の環を広げよう	【基本方針】
【重点課題】	●健康的な食生活の実践と食に関する理解の促進
●若い世代を中心とした食育の推進	●ライフステージに応じた食育の推進
●多様な暮らしに対応した食育の推進	●食育を支える社会環境整備
●健康寿命の延伸につながる食育の推進	
●食の循環や環境を意識した食育の推進	
●食文化の継承に向けた食育の推進	

2. 基本理念

本市では平成26年度から「羽曳野市食育推進計画」に基づき食育推進を続けてきました。しかしながら、野菜の摂取不足などまだまだ多くの課題があります。

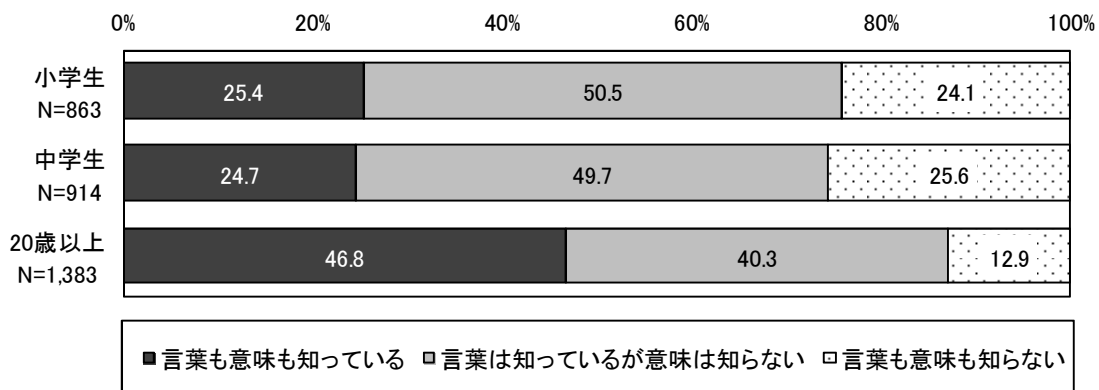
市民一人ひとりが「食」について意識を高め、「食」に関して適切に選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践することは、心身の健康増進からの健康寿命の延伸を図ることにつながります。そのため食育推進計画は、「健康はびきの21」と同様に「みんなで広げよう健康づくり～健康でいきいきと暮らせるやさしいまち はびきの～」を基本理念とし、計画の効率的・効果的な推進をめざします。

3. 食育における現状と課題

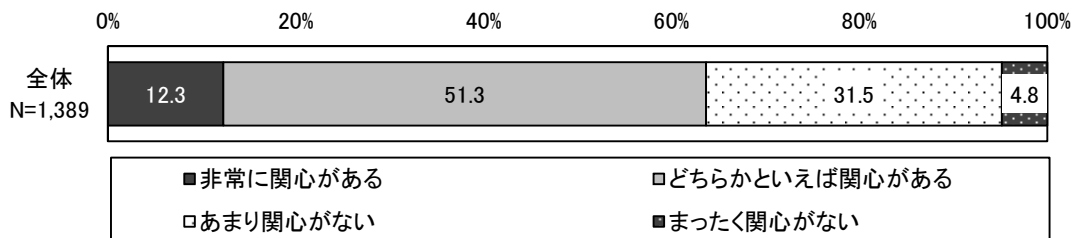
<食育の認知度>

小・中学生では7割以上、20歳以上では8割以上が「食育」という言葉を知っており、特に20歳以上では食育の意味も知っている割合が高くなっています。しかし、3割程度が食育に「あまり関心がない」としており、認知はしていても関心が低い状況にあります。そのため、子どもの頃からの食育をすすめ、関心を持つ人を増やす必要があります。

■食育の認知度（小・中学生、20歳以上）



■食育の関心



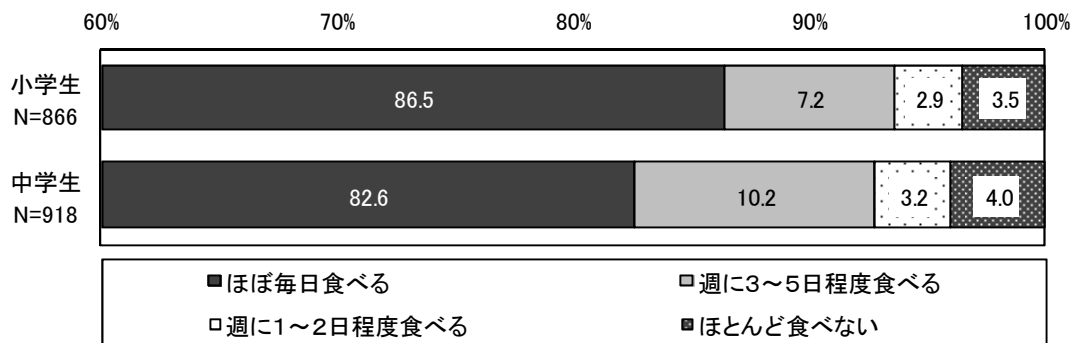
※食育…様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むこと。誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなどを通じて推進される。

<朝食の摂取状況>

朝食の摂取状況では、毎日食べる人の割合は小学生よりも中学生のほうが、また中学生よりも20～30歳代のほうが低くなっています。特に20歳代では男女ともに朝食を欠食する割合が約3割になっており、働き盛りの世代に重点をおいた対策や、子どもの頃から朝食をとることを啓発する必要があります。

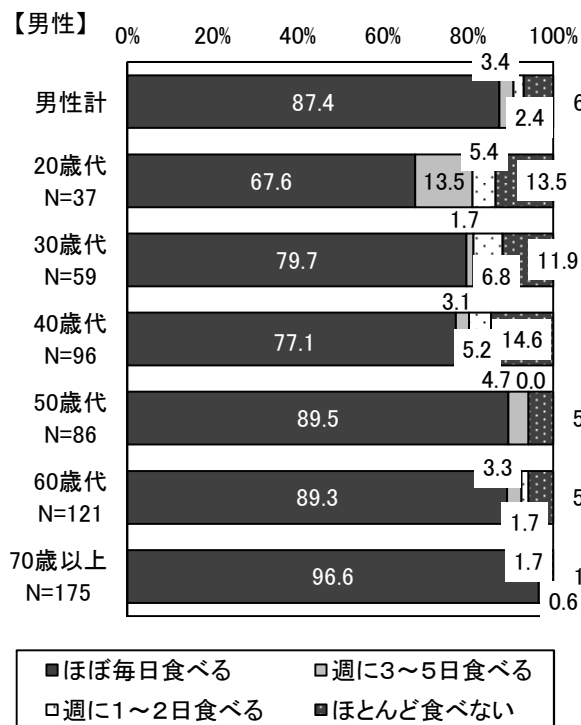
成人の朝食を食べていない理由では、「朝起きるのが遅い」「食べているより寝ている方がよい」「夕食の時間が遅く朝おなかがすかない」などがあげられており、生活リズムを整えることなどを含めた指導が必要になっています。

■朝食の摂取状況（小・中学生）

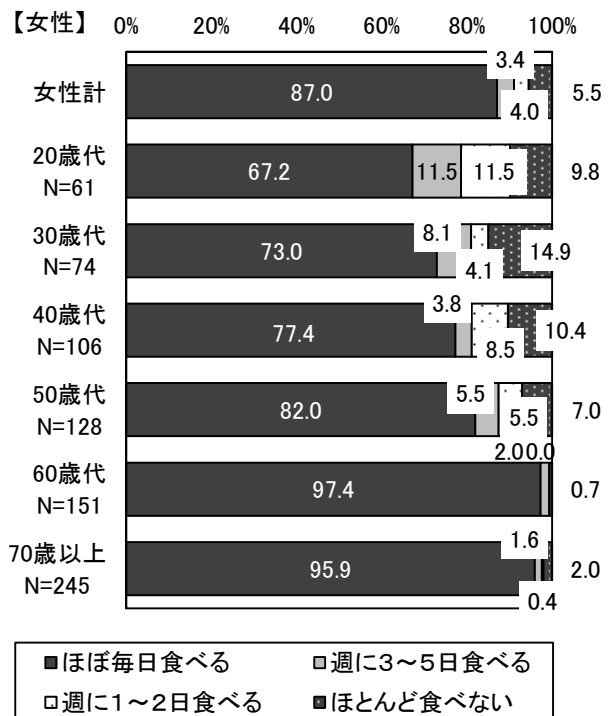


■朝食の摂取状況

【男性】



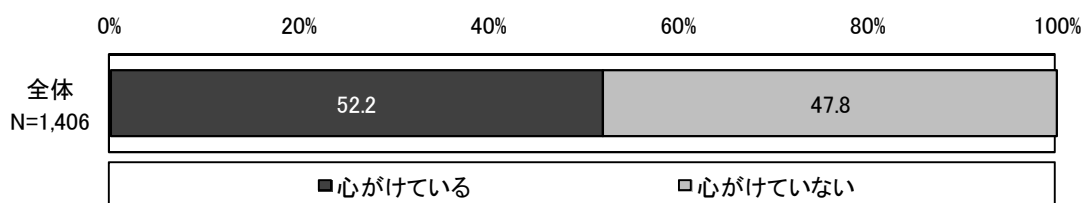
【女性】



＜よく噛んで食べることを心がけている人＞

よく噛んでゆっくり食べることについては、「心がけている」が5割以上となっていますが、「心がけていない」も5割近くとなっています。
生活習慣病予防の観点から、よく噛んで食べることの重要性を啓発する必要があります。

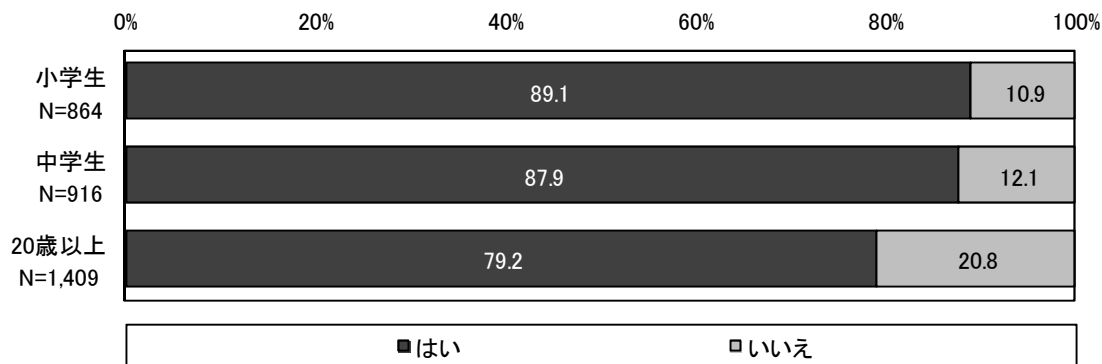
■よく噛んで食べることを心がけている人



<家族と一緒に食事をする人>

家族と一緒に食事をする人の割合は、小学生、中学生は9割近くですが、20歳以上は8割を下回っています。小学生に比べ中学生でやや低下し、成人になればさらに低下しています。子どもの食への関心や正しい食習慣を身につけるうえで、家族や仲間と一緒に食事をする共食をすすめていくことが大切です。

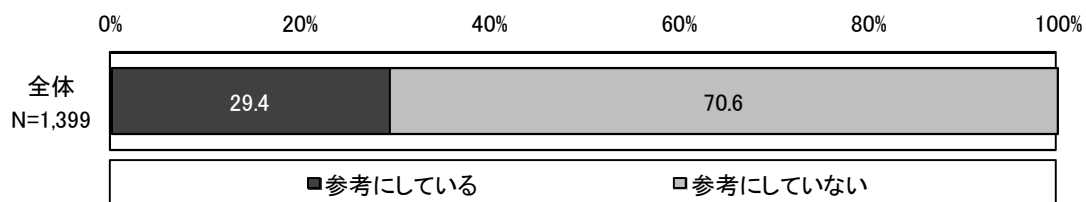
■ 1日に最低1食は家族と一緒に食事をする人



<栄養成分表示の参考度>

外食時や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人は3割近くであり、7割近くが参考にしていない状況があります。適正体重の維持や食品の安全性の観点から、今後も栄養成分表示の必要性や見方などを周知・啓発する必要があります。

■ 外食時や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする人



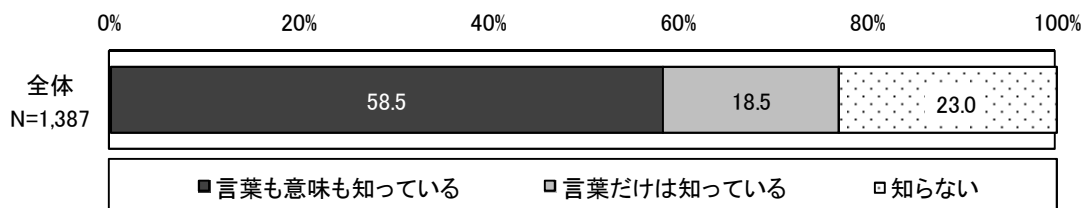
※栄養成分表示…食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているか一目でわかるようにしたもの。

<地産地消の拡大>

「地産地消」については、「言葉も意味も知っている」の割合が6割近くを占め、「言葉だけは知っている」と合わせると、7割以上の認知度となっています。

地産地消の拡大のために必要なこととして、「手に入りやすい」「価格が安い」が6割以上を占めています。「学校、保育所給食などでの利用」や「地産地消フェアなどのイベントの実施」も3割を超えており、地域や学校・保育園などと連携して地産地消を推進していく必要があります。

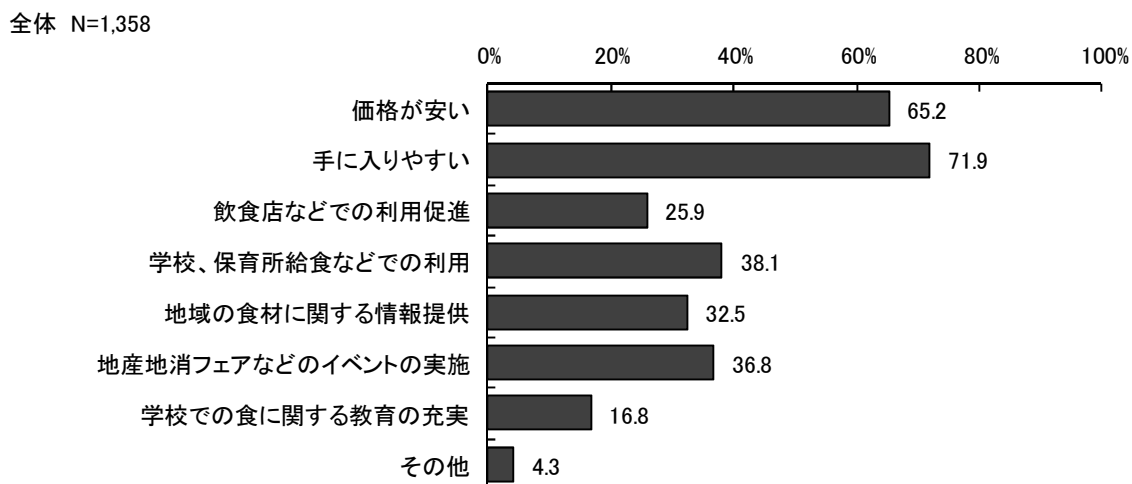
■地産地消の認知度



■羽曳野市の食べ物や料理とは<上位5件>

品目	件数
イチジク	672
ブドウ(デラウェア)	575
肉(食肉・焼肉)	157
ワイン	113
ウスイエンドウ(エンドウマメ)	102

■地産地消の拡大のために必要なこと

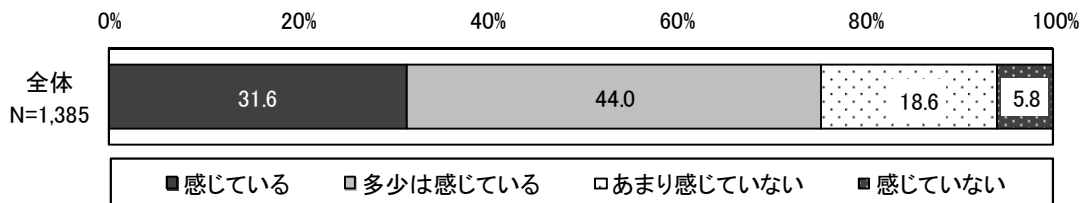


※地産地消…地域でつくられたものをその地域で消費すること。

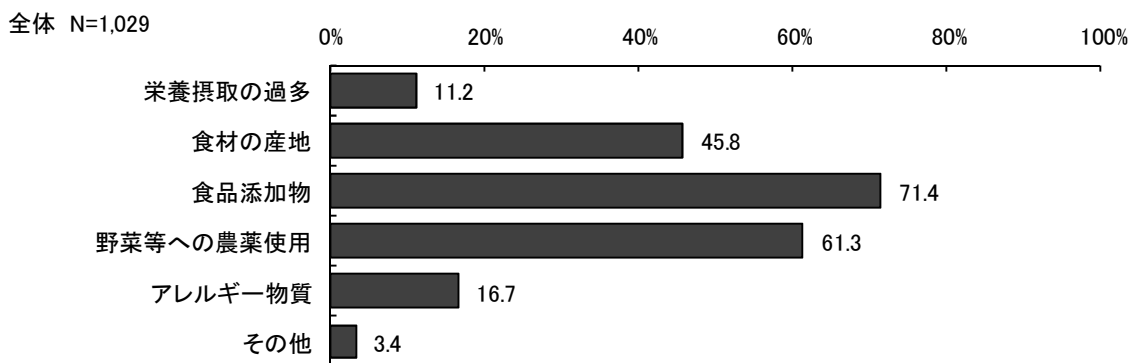
<食品の安全性>

食品の安全性に不安を感じていると答えた人は7割以上となっており、その理由として「食品添加物」「野菜等への農薬使用」「食材の産地」などがあげられています。

■食品の安全への不安



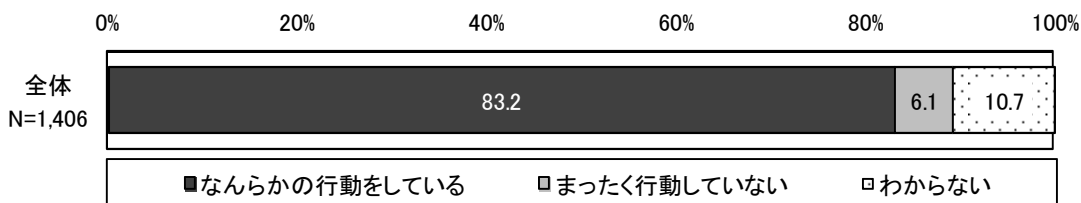
■食品の安全性に不安を感じている人が不安に感じている点



<食品ロス>

食べ物を無駄にしないための行動については、8割以上が「なんらかの行動をしている」としてはいますが、「まったく行動していない」人もわずかながらいます。食べ物の無駄をなくす啓発が必要です。

■食品ロスをなくす行動

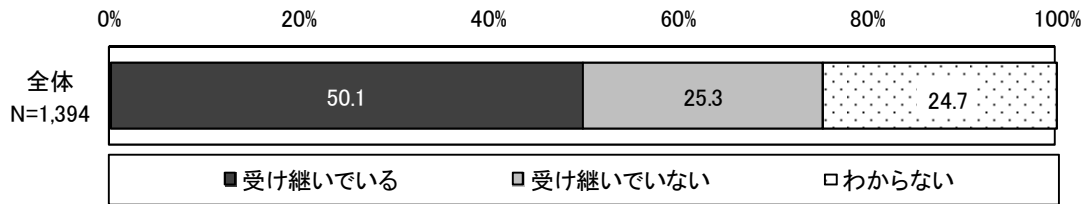


※食品ロス…まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。日本では年間約632トン、日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約136g)の食品が捨てられている。家庭からも、必要以上に買いすぎた物や、賞味・消費期限を過ぎた食品などが捨てられている。

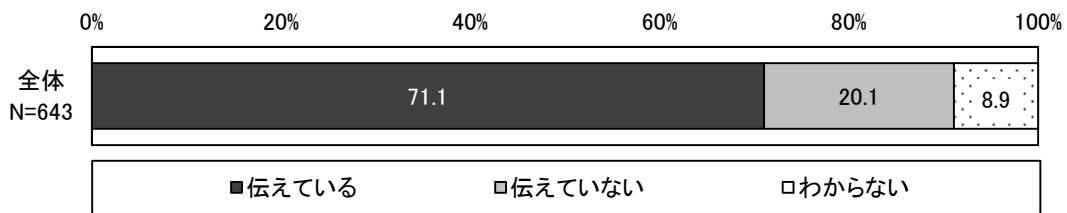
<郷土料理や伝統的な料理・作法などの継承>

郷土料理や伝統的な料理など地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方などについて、5割近くが「受け継いでいる」としていますが、2割以上が「受け継いでいない」としてしています。また、「受け継いでいる」とした人のうち、7割以上が次世代に「伝えている」としてしていますが、約2割が「伝えていない」としてしています。地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法、食べ方を啓発していく必要があります。

■郷土料理や伝統的な料理などの料理や作法の継承



■郷土料理や伝統的な料理の食べ方や作法を次世代に伝えていますか



4. 食育推進計画の評価

■評価基準

目標達成度評価にあたって、計画策定時の2013年と第2次計画策定時の2018年に実施したアンケート調査結果及び2018年度を目標年度とする数値目標を比較し、A（目標値に達した）・B（目標値に達していないが改善している）・C（変わらない）・D（悪化している）で評価しています。

指標項目		目標値 (2018年度)	計画策定時 (2013年度)	現状 (2018年度)	評価
「食育」という言葉を知っている子どもの増加	小学生	86.6%以上	72.2%	75.9%	B
	中学生	82.2%以上	68.5%	74.4%	B
食育に関心がある人の増加	20歳以上	90.0%以上	62.7%	63.6%	C
朝食を欠食する人の減少	小学生	0%	6.7%	6.4%	C
	中学生		9.6%	7.2%	B
	20歳代～ 30歳代男性	15.0%以下	18.4%	18.8%	C
よく噛んで、ゆっくり食べることを心がけている人の増加	20歳以上	80.0%以上	49.6%	52.2%	B
食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをする子どもの増加	幼児	100.0%	96.1%	92.6%	D
外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする人の増加	20歳以上	33.0%以上	30.0%	29.4%	C
「地産地消」という言葉を知っている人の増加	20歳以上	90.4%以上	75.3%	77.0%	B
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人の割合(再掲)	20歳以上	80.0%以上	54.1%	55.3%	B
野菜を1日に5皿以上食べる人の割合(再掲)	20歳以上	6.2%以上	5.6%	3.9%	D
1日に最低1食は家族と食事をする人の増加	小学生	100.0%	92.7%	89.1%	D
	中学生	93.8%以上	85.3%	87.9%	B
メタボリックシンドロームの予防や改善のために継続的な取組をしている人の増加(再掲)	20歳以上	46.3%以上	42.1%	43.6%	B

計画策定時と比較すると、「改善」は8項目、「変わらない」は4項目、「悪化」が3項目となっています。

「食育」の認知度や「朝食を欠食する人の減少」など小・中学生に対する目標は改善しているものの、「野菜を1日に5皿以上食べる人の割合」や「外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする人の増加」など、20歳以上の成人に対する項目では悪化しています。

評価区分	指標
B: 目標値に達していないが改善している (8項目) 《策定時の数値と比較して1.1ポイント～目標値未満の改善がみられる》	○「食育」という言葉を知っている子どもの増加（小学生）
	○「食育」という言葉を知っている子どもの増加（中学生）
	○朝食を欠食する人の減少（中学生）
	○よく噛んで、ゆっくり食べることを心がけている人の増加（20歳以上）
	○「地産地消」という言葉を知っている人の増加（20歳以上）
	○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 の人の割合（20歳以上）
	○1日に最低1食は家族と食事をする人の増加（中学生）
	○メタボリックシンドロームの予防や改善のために継続的な取組をしている人の増加（20歳以上）
C: 変わらない (4項目) 《策定時の数値と比較して±1ポイント以内の差がある場合も含める》	○食育に関心がある人の増加（20歳以上）
	○朝食を欠食する人の減少（小学生）
	○朝食を欠食する人の減少（20歳代～30歳代男性）
	○外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする人の増加 （20歳以上）
D: 悪化している (3項目) 《策定時の数値と比較して1.1ポイント以上の悪化がみられる》	○食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをする 子どもの増加（幼児）
	○野菜を1日に5皿以上食べる人の割合（20歳以上）
	○1日に最低1食は家族と食事をする人の増加（小学生）

5. 食育推進計画の基本的な考え方

早寝 早起き
朝ごはん

1日に野菜を
5皿
食べよう

家族（仲間）と
一緒に食べよう

ライフステージに応じた施策を展開します

妊娠期の目標

食生活を見直し、母体に必要な食生活を実践し、適正な体重管理を行います。

乳幼児期の目標

早寝・早起き・朝ごはんを身につけることをめざします。

学童期・思春期の目標

望ましい食習慣のために、食について正しく選択できることをめざします。

青年期・壮年期の目標

生活習慣病予防のための食生活を実践します。

高齢期の目標

自分の健康状態に応じた食生活の実践により、身体機能の維持をめざします。

6. 食育推進に向けた評価指標

指標項目		現状 (2018年度)	目標値 (2023年度)
「食育」という言葉を知っている子どもの増加	小学生	75.9%	87%以上
	中学生	74.4%	82%以上
食育に関心がある人の増加	20歳以上	63.6%	90%以上★
朝食を欠食する人の減少	小学生	6.4%	0%★
	中学生	7.2%	
	20歳代～ 30歳代男性	18.8%	15%以下★
よく噛んで、ゆっくり食べることを心がけている人の増加	20歳以上	52.2%	55%以上★
食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつをする子どもの増加	幼児	92.6%	100%
外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にする人の増加	20歳以上	29.4%	33%以上
「地産地消」という言葉を知っている人の増加	20歳以上	77.0%	90%以上
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人の割合（再掲）	20歳以上	55.3%	70%以上★
野菜を1日に5皿以上食べる人の割合（再掲）	20歳以上	3.9%	6%以上
1日に最低1食は家族と食事をする人の増加	小学生	89.1%	100%
	中学生	87.9%	94%以上
食品ロスの削減のために何らかの行動をしている人の増加	20歳以上	83.2%	増加★
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている人の割合	20歳以上	33.3%	50%以上★

※目標値のうち、「★」がついているものは「第3次食育推進基本計画」の目標値、無印のものは市が独自に設定した目標値である。また、食品ロスについての目標値は「第3次食育推進基本計画」の目標値よりも高値のため増加とした。

7. 食育推進の展開

(1) 妊娠期

妊娠期は、胎児の発育に必要な栄養素を摂取する必要があり、質・量ともにバランスのとれた食生活を実践することが重要です。子どもの健康づくりの基盤となる時期のため、妊産婦に対する適切な栄養指導が求められます。

また、子どものために、自分の食事を見直すことにより、正しい食生活を実現できる機会になります。

施策の方向

<行政等の目標>

- ◆食生活を見直すきっかけとなる妊娠기에適した情報提供を行います。
- ◆調理の経験不足を補えるようなわかりやすい教室にします。
- ◆他の妊婦との交流により不安の解消や仲間づくりの場になるように事業を実施します。
- ◆妊娠期の食事だけでなく離乳食や食育についての講話も行き、教室内容の充実を図ります。
- ◆家族が食卓を囲んで、ともに食事を取りながらコミュニケーションを図る共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆市の広報・ウェブサイト等で情報を発信します。

【食育に関する主な事業】

事業	内容
母子健康手帳交付時にパンフレットの配布	妊娠中の健康管理の必要性や食生活の注意点などについての情報を提供します。
マタニティスクール	妊娠中の栄養についての正しい知識の普及とそれを実践するための教育を行います。
マタニティクッキング	妊娠中の栄養や離乳食について、講話と調理実習を行います。

◆市民及び団体等の行動目標

市民
○自分の健康状態を理解し、適正な体重管理をめざします。
○食生活を見直し、規則正しいバランスのとれた食生活をめざします。
○脂質や塩分のとりすぎを防ぐために、野菜料理を1日5皿食べることを心がけます。
団体
○おやつ提供等を通して、妊婦に望ましい間食の内容やとり方について啓発します。

(2) 乳幼児期

乳幼児期は、生涯の中で最も身体が成長し、味覚や摂食機能も育つ大切な時期です。そのため、発達段階に応じて、質・量ともにバランスのとれた食事を規則正しく摂取することが必要です。また、食習慣が形成される時期でもあり、食を通して健康なところと体を育てるために、子どもをとりまく大人の力が重要となっています。

施策の方向

<行政等の目標>

- ◆乳幼児健康診査及び各種教室において、他課とも連携しながら発育に応じた支援を行います。
- ◆保護者の不安解消や仲間づくりの場になるような機会をつくれます。
- ◆体験学習により、食べ物と食に関わる人への感謝の気持ちを育てるための支援をします。
- ◆子どもたちの食への興味・関心の向上、自分の健康を維持する力の習得を支援します。
- ◆保護者が子どもの食に対する正しい理解を深め、実践力を高めることをめざし、家庭への情報発信や啓発を行います。
- ◆家族が食卓を囲んで、ともに食事をとりながらコミュニケーションを図る共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆市の広報・ウェブサイト等で情報を発信します。
- ◆地域で伝えられてきた食文化への理解や郷土料理への関心を高めるよう取り組みます。

【食育に関する主な事業】

事業	内容
離乳食講習会	離乳食の基礎から実際の調理方法を含めた指導を行います。
キッズクッキング	幼児食に関する講話と親子での調理実習を行います。
乳幼児健康診査	<ul style="list-style-type: none">・個々に応じた栄養相談を行います。・食生活改善推進員による手作りおやつを提供します。・おやつのレシピと食育についてのリーフレットを配布します。
地域での食育	子育てサロン等での栄養相談を行います。
子育て支援センターでの食育*	年齢別親子教室として、離乳食のすすめ方や生活リズムなど各年齢に応じた講義や、保育園給食を見学して試食を行います。

*実施内容については各子育て支援センターにより異なります。

事業		内容
保育園における食育	保育園給食・おやつ	<ul style="list-style-type: none"> 必要栄養量を満たす給食を提供します。 正しい食習慣と生活リズムを身につけられる環境をつくります。 社会性を身につけ、自立できるような指導に努めます。 アレルギー等に配慮した安全・安心な手作りおやつを提供するとともに、メニューを紹介します。 給食に関するおたよりを配布します。
	クッキング保育※	園児による調理実習を行います。
	園庭菜園※	作物の栽培から収穫を通して、食べ物大切さを学ぶ機会を提供します。
幼稚園における食育※		<ul style="list-style-type: none"> 野菜の栽培や料理づくりを通して、食育を推進します。 お弁当の時間を通して、食育を推進します。 親学習で、子どもの食生活の大切さについて啓発します。

※実施内容については各園により異なります。

◆市民及び団体等の行動目標

市民
<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの発育や発達状況を理解し、段階に応じたバランスの良い食品の選択と食事づくりをめざします。 ○家族そろった楽しい食卓を通して家族の絆を深め、食べる意欲を育てます。 ○食事のあいさつや箸の使い方等の食事マナーを教え、感謝の気持ちを育てます。 ○体を動かし、早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを身につけます。 ○食事や間食の時間を決めて、よく噛んで食べる習慣を身につけます。
団体
<ul style="list-style-type: none"> ○健康的な食生活や地域の食文化を広めます。 ○親子対象の調理実習などを実施し、規則正しい生活や共食の重要性を伝えます。 ○おやつの提供等を通しておやつの内容やとり方について啓発します。

(3) 学童期・思春期

学童期は心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育んでいく基礎となる重要な時期です。また、思春期は、身体的、精神的にも著しい変化のある時期であり、それまでに培った食習慣を自らが実践する食の自立期でもあります。

食の重要性や自分の健康を維持するための食事について学び、正しい食生活を実践していく能力を身につけるため、学校や家庭、地域が連携することが必要です。

施策の方向

<行政等の目標>

- ◆学校・家庭・地域や企業など関係機関が連携し、生きた教材である学校給食などを通して、小・中学生が地域の産物や伝統的な食文化を理解し、望ましい食習慣の基礎を身につけることをめざします。
- ◆農業体験等を通じて地元産農産物に理解と興味を深めるとともに、学校給食において地産地消への取組を推進します。
- ◆幼稚園や保育園、認定こども園、小学校・義務教育校において、生活習慣の確立に向けて「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組めます。
- ◆家庭への情報発信や啓発などにより、保護者が子どもの食に対する正しい理解を深められるように支援します。
- ◆食の自立に向けて実践力をつけるため、必要な食生活の情報を提供します。
- ◆家族が食卓を囲んで、ともに食事を取りながらコミュニケーションを図る共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆市の広報・ウェブサイト等で情報を発信します。

【食育に関する主な事業】

事業		内容
親子クッキング		食生活改善推進員と協働し、親子を対象に調理実習を実施します。
学校における食育	食育モデルカリキュラム	羽曳野市の食育モデルカリキュラムをもとに食育授業を計画していきます。また、次回のカリキュラムを検討中。
	食育担当者会の実施	羽曳野市小・中学校・義務教育校と健康増進課の食育担当者と食育推進について協議します。
	学校給食	給食の献立と一緒に食育についての情報を提供します。
保護者への啓発		学校に通う子を持つ保護者に対して食育についての啓発をします。

◆市民及び団体等の行動目標

市民
○早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活を身につけることをめざします。 ○食への理解や感謝の気持ちを持ち、家族や友人と食べる食事の時間を大切にすることをめざします。 ○健康的な食生活や地域の食文化、食事マナー等に関心を持ち、望ましい食習慣を身につけることをめざします。 ○自分の身体と食事の関係を理解し、食について正しく選択できることをめざします。 ○子どもたちが地元で採れた野菜や果物について理解できるよう、地産地消を意識します。 ○子どもたちが郷土食や行事食を受け継ぐことができるように心がけます。
団体
○健康的な食生活や地域の食文化を広めます。 ○親子対象の調理実習などを実施し、規則正しい生活や共食の重要性を伝えます。 ○健康まつり等のイベントにおいて食育の展示を行い、早寝・早起き・朝ごはんを啓発します。

(4) 青・壮年期

青年期は、進学、就職、結婚、子育て等により生活が大きく変わり、自分の家族を持つことで、自分だけでなく家族の食を支える立場へと変化していく時期です。また、壮年期は、職場や地域などで中心的な役割を持つ年代であり、多忙なことから不規則な食生活になりやすい時期です。そのため、生活習慣病等を予防し健康を維持するために、自分の健康状態に応じた食生活を実践することが必要となります。

また、地域において様々な活動の担い手となる年代でもあり、食育や地産地消への理解を深め、次の世代に受け継いでいくことも大切です。

施策の方向

<行政等の目標>

- ◆生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸につながる食生活を実践できる取組を推進します。
- ◆やせや肥満を改善できる取組を推進します。
- ◆朝食や野菜摂取の重要性を啓発します。
- ◆電話相談を含む栄養相談を実施し、望ましい食生活が実践できるよう今後も支援します。
- ◆食生活改善推進員と協働し、地域における食育の充実を図ります。
- ◆職場において、正しい食生活の重要性を普及し、適切な健康管理が行われるように支援します。

- ◆栄養成分表示の見方や地産地消についての情報提供を行い、正しい知識の普及・啓発をすすめます。
- ◆家族や仲間と食卓を囲んで、ともに食事をとりながらコミュニケーションを図る共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆食品ロスに対する関心を高めるため、食品ロス削減の重要性を啓発します。
- ◆年中行事で食べる料理や食材など、地域や家庭で伝えられてきた食文化を継承し、次の世代に伝える取組を推進します。
- ◆市の広報・ウェブサイト等で情報を発信します。

【食育に関する主な事業】

事業	内容
健康教育・健康相談	生活習慣病予防のために体験実習を通して、1食に必要な食事量や食事の際に摂取しているカロリー、適正体重などを学ぶ機会を提供します。
食生活推進員養成講座	食育をすすめる食生活改善推進員を養成します。

◆市民及び団体等の行動目標

市民
<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間と一緒に食べることを大切にし、その回数を増やします。 ○食に関する正しい知識と選択力を習得し、自身の健康状態に応じた食生活を実践します。 ○家庭において子どもに対する食育を担う世代として、食に関する知識や技術を伝えることをめざします。 ○野菜を1日5皿食べることを心がけます。 ○食に関する地域の活動やイベントに積極的に参加します。 ○食品ロスに関心を持ち、不要な食品を買わないなど、食品ロスを生じないように心がけます。
団体
<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活や共食の重要性を伝えます。 ○健康的な食生活や地域の食文化を広めます。 ○地域で適正体重についての知識を普及します。 ○健康まつり等のイベントにおいて野菜を多く使った料理の試食提供を行います。 ○調理実習を通じて、生活習慣病を予防する食事について啓発します。

(5) 高齢期

高齢期は、多くの経験を積み、様々なことに熟達している時期です。健康や食生活に関心の高い人が多い反面、生活習慣病などに罹患している人も増加しています。

また、個人のおかれている食環境や食に対する価値観など、様々な面で個人差が大きいのも特徴です。

今までの食習慣を見直し、個人の状況に応じた食事をとることが大切です。

さらに、退職などで生活環境が変化し、時間にゆとりが出るため、多くの経験から得た知識や地域の伝統を次世代へ伝えることも大きな役割といえます。

施策の方向

<行政等の目標>

- ◆個々の健康状態に応じた食生活の実践ができるよう支援します。
- ◆多くの経験から得た食に関する知識を次世代に伝えるとともに、年中行事で食べる料理や食材など、地域や家庭で伝えられてきた食文化を継承し、次世代に伝える取組を推進します。
- ◆低栄養の防止のため、高齢期の栄養についての正しい知識を普及・啓発します。
- ◆家族や仲間と食卓を囲んで、ともに食事を取りながらコミュニケーションを図る共食の重要性を普及・啓発します。
- ◆栄養成分表示の見方や地産地消についての情報提供を行い、正しい知識の普及・啓発をすすめます。
- ◆食品ロスに対する関心を高めるため、食品ロス削減の重要性を啓発します。
- ◆市の広報・ウェブサイト等で情報を発信します。

【食育に関する主な事業】

事業	内容
健診時の栄養相談	生活習慣病予防のための栄養相談を実施します。
介護予防の教育	サロン活動や熟年男性料理教室等、地域での栄養教育を行います。

◆市民及び団体等の行動目標

市民
<ul style="list-style-type: none">○自分の健康状態に応じた食生活の実践により、身体機能の維持をめざします。○食に関する地域の特性や伝統を次世代へつなげることをめざします。○家族や仲間と一緒に食事を楽しみます。○食に関する地域の活動やイベントに積極的に参加します。○生活習慣病を予防する食事のあり方についての知識を身につけ、食生活に気をつけます。
団体
<ul style="list-style-type: none">○個人の健康状態に合わせた食事や共食の重要性を伝えます。○料理教室を開催して、簡単でバランスのとれた料理を広めます。○地域で低栄養防止について啓発し、栄養相談の紹介等を行います。