

# さぬき市食育推進計画

(平成24年度 ~ 平成33年度)

さぬき市

平成24年11月

## さぬき市食育推進計画の策定にあたって

### 1. 計画策定の趣旨

私たちの「食」を取り巻く環境は、利便性が向上し、豊富な選択肢を持つ豊かなものへと変わる一方で、核家族化や共働き家庭の一般化など、食生活を取り巻く社会環境は大きく変化しています。忙しい生活を送る中で、日々の「食」の大切さを忘れがちとなり、不規則な食事や朝食の欠食、野菜の摂取不足、栄養の偏り、過度の痩身志向など、またこれらを起因とする肥満や生活習慣病の増加など、健康への影響が大きく懸念されています。

こうした「食」をめぐる環境が大きく変化し、「食」に関する情報が氾濫する今の社会で、私たちが生涯にわたっていきいきと暮らすためには、自ら「食」のあり方を学ぶことが必要とされています。特に、生活習慣を確立していく時期である子どもたちには、豊かな人間性を育み、健全に生きていく力を身に付けるために必要なものです。心身の健康を増進する健全な食生活を実践するためには、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、住民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが求められています。

こうしたことから、「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付けることで、市民が生涯にわたっていきいきと暮らすことができることを目的に、さぬき市において計画的に食育を推進する食育推進計画を策定することとします。

### 2. 計画の位置づけ

「食育推進計画」は、食育基本法第18条に基づき、市民がより健康的な食習慣を身につけ、地域の食文化を大切にしつつ、健康の保持・増進が図られるよう策定しました。

また、計画の実施にあたっては国の「食育推進基本計画」及び県の「かがわ食育アクションプラン」との整合を図るとともに、「ヘルスプランさぬき21」との関連計画と連携して進めます。

### 3. 計画の期間

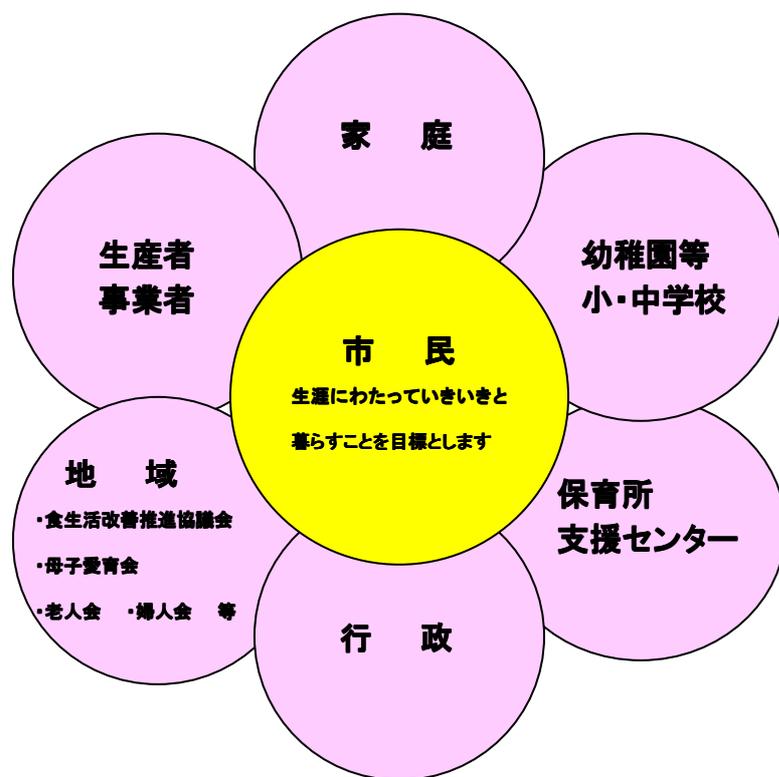
本計画の期間は、平成24年度を初年度とし、平成33年度を目標年度とする10か年計画とし、社会情勢などの変化によって、計画の変更が必要になった場合には、随時見直すこととします。

### 4. 計画の推進体制

さぬき市はこれまで、家庭、保育所、学校、地域などで独自に食育に取り組んできましたが、これらの取組みを連携させ、総合的な「食育」にしていく必要があります。このため市では、関係各課が共通認識を持ち横断的な推進体制を整備するとともに、関係団体と連携を取りながら計画を進めていきます。お互いに協力、補完しあいながら、「市民運動」としての食育を推進し、総合的に共通する重点目標を達成することを目指します。

～食育推進イメージ～

## みんなで大きく育てよう、食育の花



### ● 指標一覧

指 標	現状値	国（県） 目標値
①朝食を毎日食べる人の割合	92.27%	—
②食事時間が規則正しい人の割合	64.66%	—
③主食、主菜、副菜を揃えて食べるようにする人の割合	81.93%	(80%以上)
④野菜を毎日食べる人の割合	84.90%	—
⑤サプリメント等の栄養補助食品を利用している人の割合	12.14%	—
⑥料理を作る人の割合	79.15%	—
⑦食事バランスガイドを知っている人の割合	21.37%	—
⑧さぬき市で作られている地場産物を知っている人の割合	62.19%	—
⑨地場産物を取り入れている人の割合	62.37%	—

◎ 基準値及び現状値は「働き盛りの世代（30～40歳代）」と「熟す世代（50～60歳代）」を合せた平均の値とする。

## 【さぬき市の目指す食育】

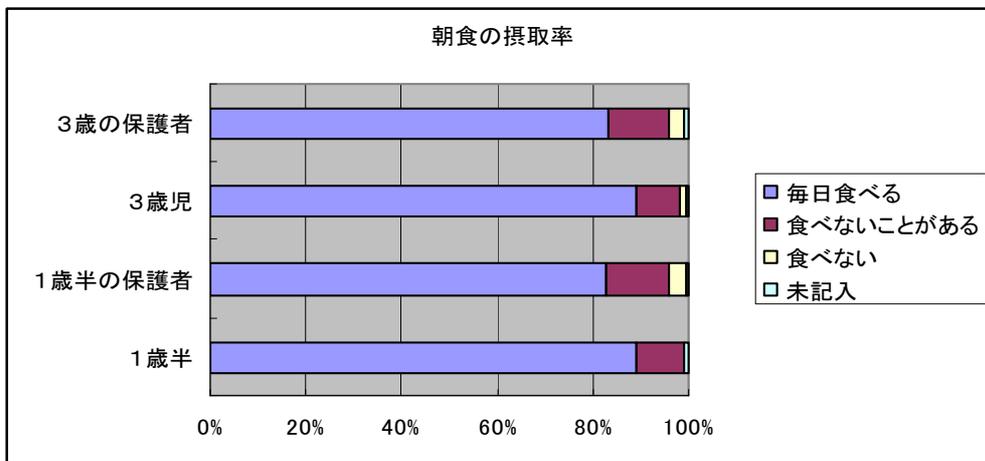
### 1. さぬき市の現状と課題

#### 【指標 ①朝食を毎日食べる人の割合】

朝食は昼食までの活動を支えるエネルギー源であると同時に、体温を上げて脳と体を目覚めさせる一日の生活リズムを作る大切なものです。朝食を抜くと、脳はエネルギー不足で作業効率を低下させるだけでなく、体脂肪を溜め込もうとして太りやすくなってしまいます。

#### 【現状】

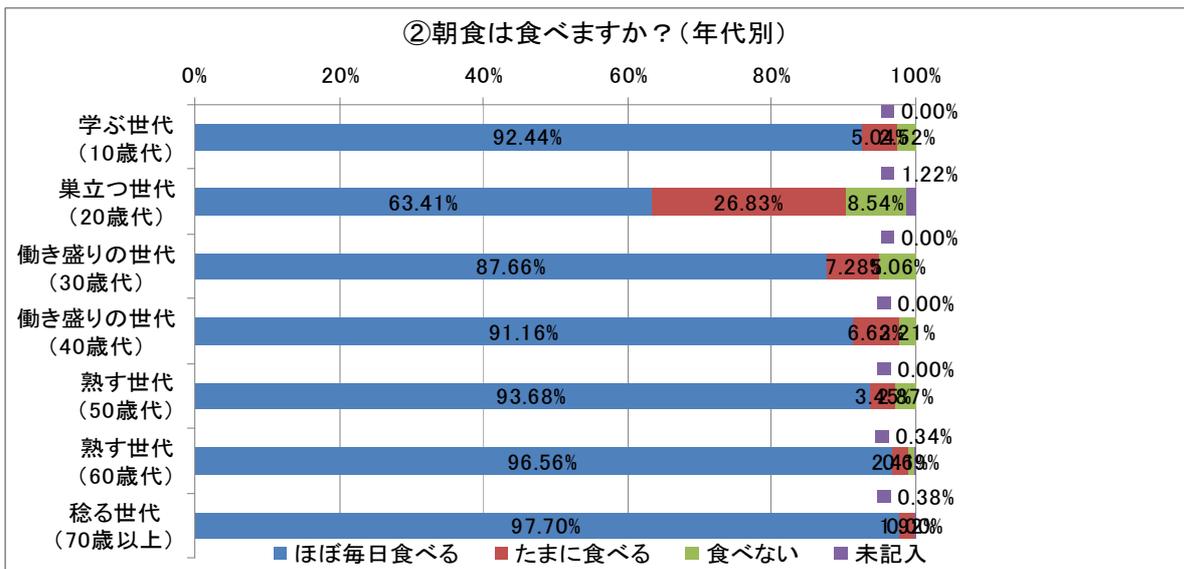
朝食を食べない、食べないことがある者は1歳6ヶ月児、3歳児ともに10%を超えていました。また、保護者については、朝食を食べない、食べないことがある者は20%近くを占めていました。



(平成 23 年度健診時アンケート)

#### 【現状】

朝食の欠食習慣は、巣立つ世代（20歳代）がもっとも高く35.37%であり、次いで働き盛りの世代（30歳代）が7.34%でした。

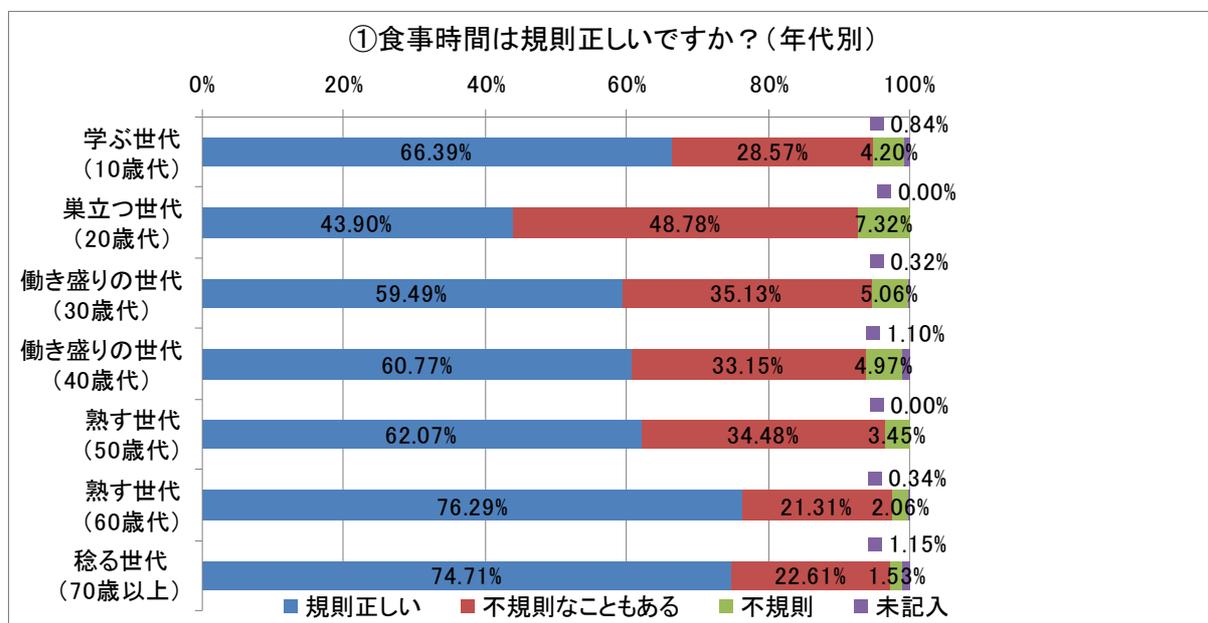


(平成 22 年度食育に関する意識調査結果)

【課題】

幼少期から、朝食を食べることの大切さを推進していきます。また、朝食の食べられる環境づくりを家庭との連携を通して推進していきます。

【指標 ②食事時間が規則正しい人の割合】



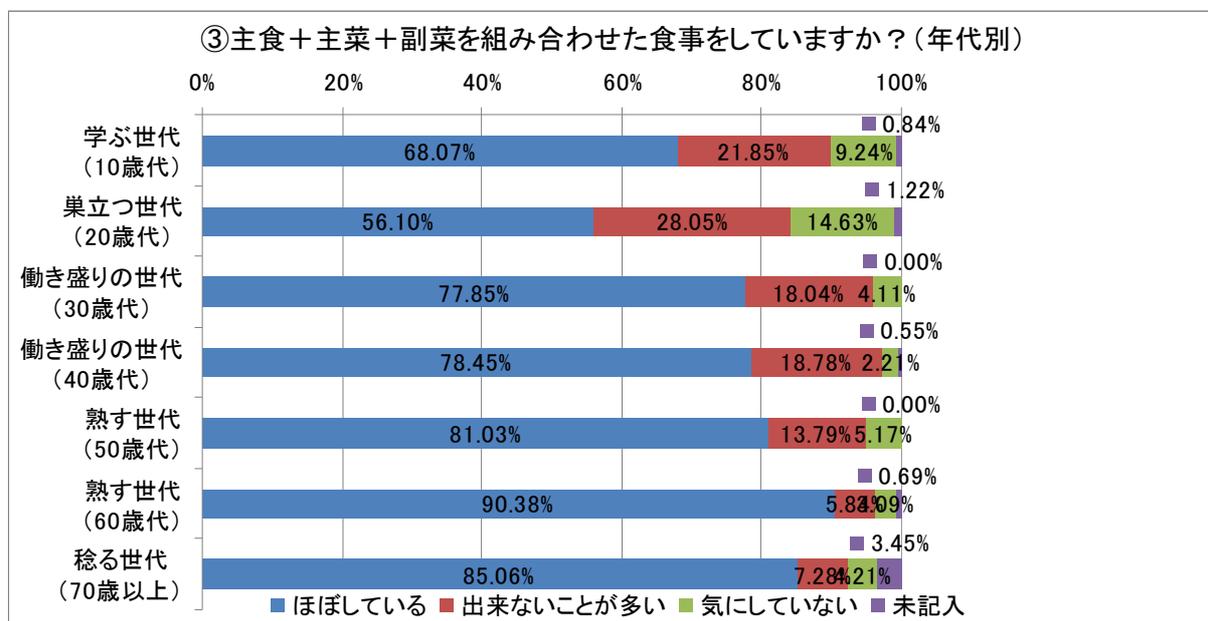
【現状】

食事時間が規則正しい人の割合は、熟す世代（60歳代）が最も高く76.29%で、次いで稔る世代（70歳以上）が74.71%です。巣立つ世代（20歳代）では43.90%と最も低い割合となっています。しかし、どの世代も不規則であると答えた割合は10%以下となっている。

【課題】

巣立つ世代を中心に、啓発を推進します。

【指標 ③主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている人の割合】



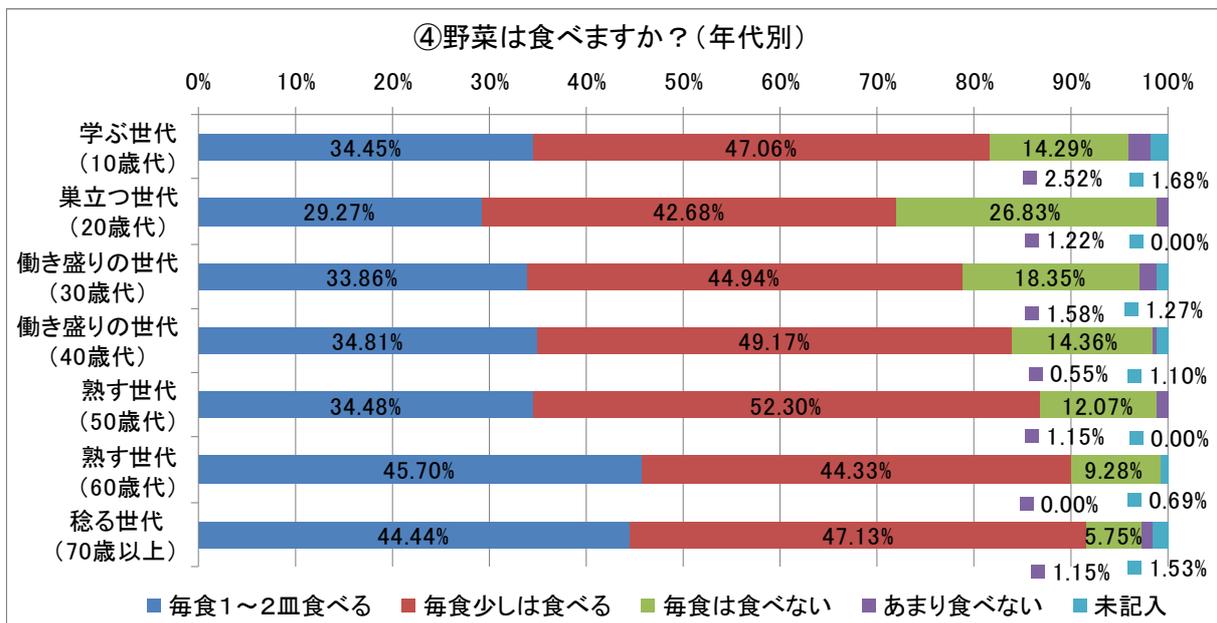
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をしている人の割合は、熟す世代（60歳代）が最も高く90.38%、次いで稔る世代（70歳以上）が85.06%、熟す世代（50歳代）が81.03%であり、県の目標値（80%以上）に達しています。しかし、残りの世代は県の目標値（80%以上）を下回っており、特に巣立つ世代（20歳代）では、大きく下回っていることがうかがえます。

**【課題】**

巣立つ世代を中心に、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の利点を推進していきます。

**【指標 ④野菜を毎日食べる人の割合】**

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整えてくれる栄養素を多く含むため、私達の食事には欠かせないものです。一日350gが摂取目標とされています。

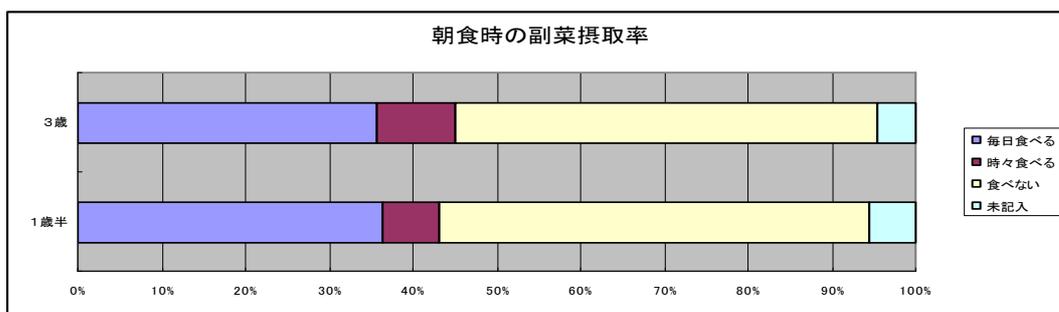


**【現状】**

野菜を毎食1~2皿食べる割合と毎食少しは食べる割合を合わせたものを毎食野菜を食べる割合とすると、稔る世代（70歳以上）が最も高く91.57%、次いで熟す世代（60歳代）が90.03%です。巣立つ世代は71.95%と最も低い割合となっています。

**【課題】**

野菜の働きや簡単にできるレシピを普及させるなど、野菜を食べる環境や食べる意欲を育てていく必要があります。



(平成22年健診時アンケート)

**【現状】**

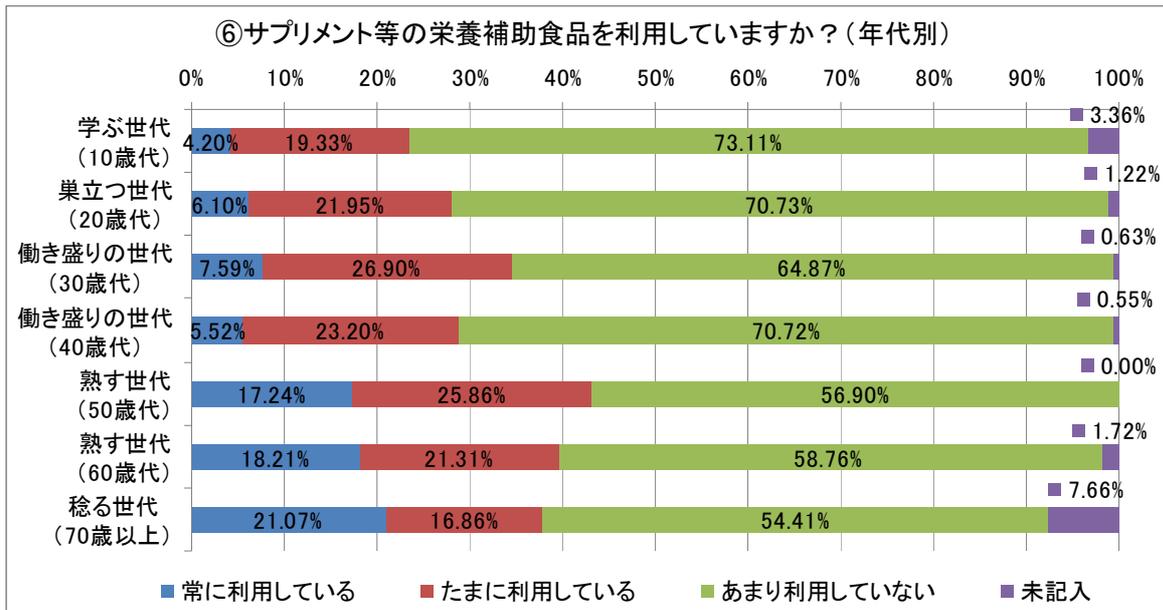
野菜を朝食時に食べる子の割合は、1歳6か月児、3歳児ともに半数に達していません。

【課題】

野菜の栽培や収穫体験を通じて野菜に対する苦手意識を和らげ、野菜を食べる意欲を育てていく必要があります。

【指標 ⑤サプリメント等の栄養補助食品を利用している人の割合】

サプリメントには、食事で不足する栄養素を簡単に摂取できるという利点がある反面、特定の栄養素を過剰に摂取しやすいといった問題点もあります。できるだけ食事から栄養素を摂取できるようにしましょう。



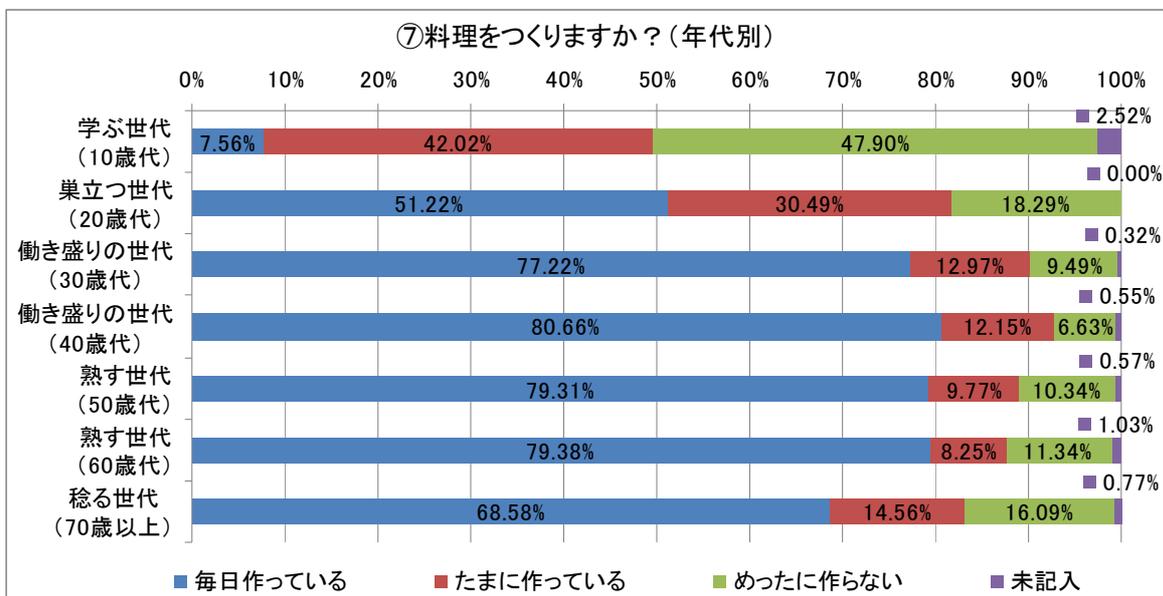
【現状】

常に利用している人の割合は、稔る世代（70歳以上）で21.07%、次いで熟す世代（60歳代）の18.21%、熟す世代（50歳代）の17.24%です。

【課題】

年齢が上がるにつれて、サプリメントを利用する割合が高くなっています。サプリメントは補給・補完と考え、できるだけ食事から栄養素を摂取できるように推進していきます。

【指標 ⑦料理を作る人の割合】

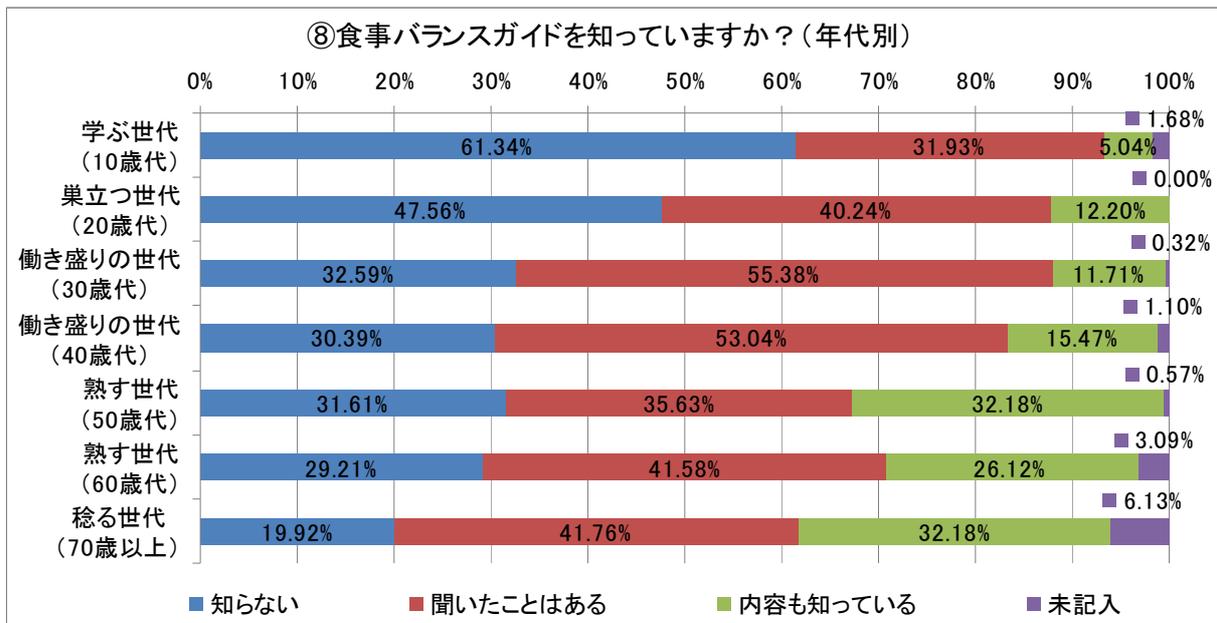


働き盛りの世代と熟す世代において、毎日料理を作る人の割合は約80%です。しかし巣立つ世代では、毎日料理を作っている割合は51.22%にとどまっています。

**【課題】**

巣立つ世代を中心に、手軽にできるレシピを普及させるなど、料理への関心を高めることが必要です。

**【指標 ⑦食事バランスガイドを知っている人の割合】**



**【現状】**

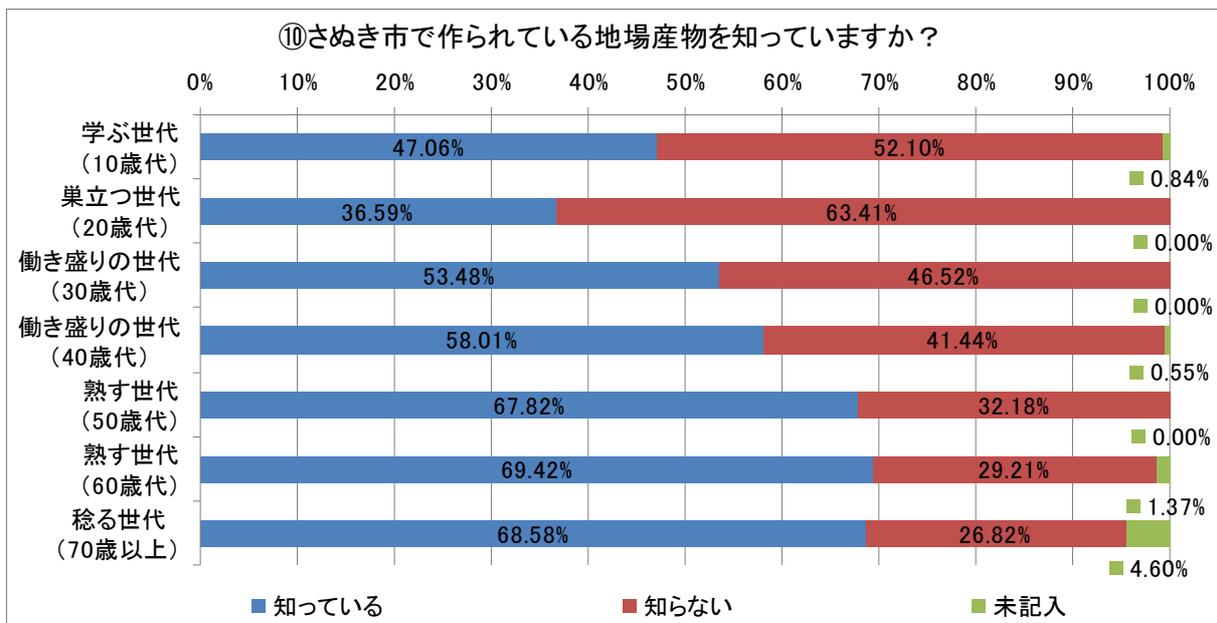
食事バランスガイドという言葉を知ったことがある人の割合は、働き盛りの世代（30歳代）が最も高く55.38%、次いで働き盛りの世代（40歳代）の53.04%、稔る世代（70歳以上）の41.76%です。学ぶ世代（10歳代）は31.93%と最も低い割合となっています。

**【課題】**

今後も世代を通じて、食事バランスガイドについての啓発・普及を行います。

**【指標 ⑧さぬき市で作られている地場産物を知っている人の割合】**

地域の産物を利用した郷土料理は、地域の特色を生かし、地域に根付いた『食』のあり方です。私達の生活している土地特有の食文化を知り、郷土料理や地産地消を普及していくことが、豊かな食習慣を作ることに繋がります。



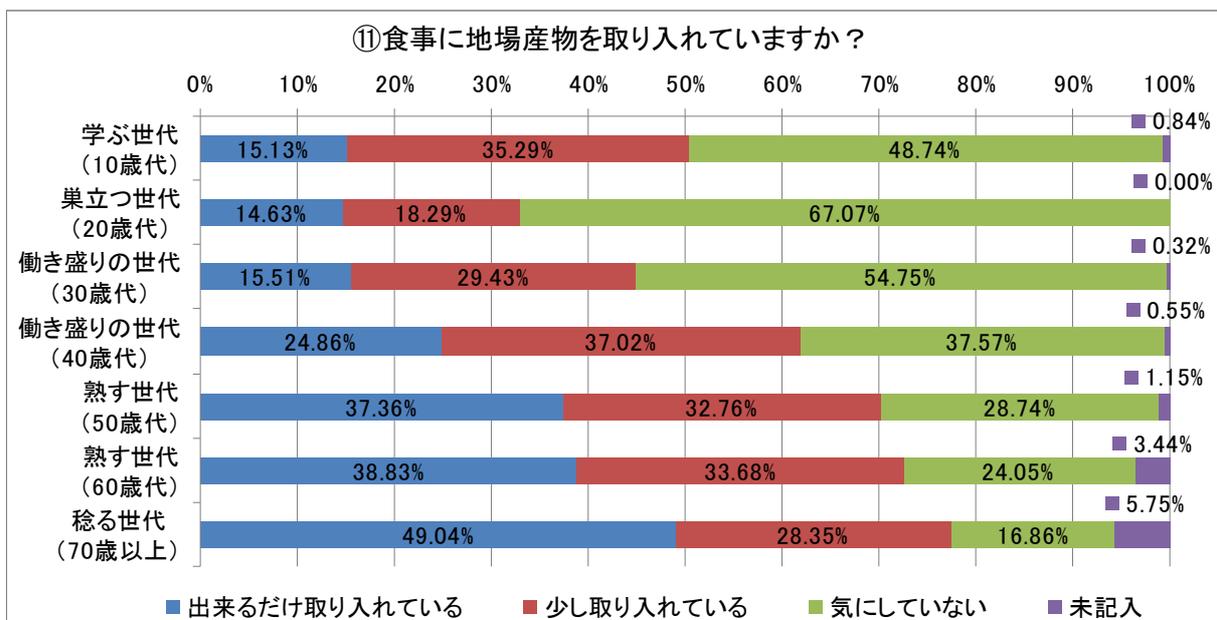
【現状】

さぬき市で作られている地場産物を知っている割合は、熟す世代（60歳代）が最も高く69.42%、次いで稔る世代（68.58%）の68.58%です。巣立つ世代（20歳代）は36.59%、学ぶ世代（10歳代）は47.06%と低い割合となっています。

【課題】

世代を通じて地場産物の啓発を推進し、特に学ぶ世代では教育現場と協力のもと、啓発を推進していきます。

【指標 ⑨地場産物を取り入れている人の割合】



【現状】

地場産物を食卓に出来るだけ取り入れると答えた人の割合は、稔る世代（70歳以上）が最も高く49.04%、次いで熟す世代（60歳代）の38.83%となっています。巣立つ世代（20歳代）は14.63%、学ぶ世代（10歳代）は15.13%と、稔る世代の1/3程度にとどまっています。

また、学校給食においても地産地消の推進が行われていますが、調理食数が多く食材の必要量の確保が難しいのが現状です。また、郷土料理の献立は、家庭であまり食べる機会がないためか、残量が多い傾向にあります。

### 【課題】

地場産物を知ることと、食事に地場産物を取り入れることの結果は比例していることが、巣立つ世代の結果から見るすることができます。そのため、学ぶ世代と巣立つ世代を中心に、地域や生産者との交流を通じて、郷土料理の普及講習会や地域で取れる食材の周知を行い、さらに摂取を推進していきます。

## 2. 基本目標

さぬき市における食をめぐる現状と課題を踏まえ、市民一人ひとりが健康な生活を生涯にわたって送れるよう食育を推進するため、基本目標を次のとおり設定します。

### (1) 規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事を実践する

食を中心として、生活リズムを整えることは生活習慣病予防にもつながり、健康な生活を送るために大切なことです。

食の選択肢が多様化している現在、自らが栄養バランスを考え、選択していくことが求められています。規則正しい生活と「食事バランスガイド」等を利用したバランスの良い食生活の実践を目指します。

### (2) 楽しく、おいしく食べる環境をつくる

食事は、ただ空腹を満たすだけではなく、楽しく、おいしく食事を食べることが、心を満たしてくれます。おいしいと思って食べるのとそうでないのとでは心身への影響も違ってきます。

だれかと一緒に調理したり、笑顔のある会話とともに食事を食べたりすることが、食への興味と関心を育て、豊かな人間性を育みます。家族や仲間との食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感することを目指します。

### (3) 食への感謝の気持ちを育てる

飽食の時代を迎えて簡単に食材が手に入る社会ですが、生産者との交流や栽培体験等、様々な体験活動や情報提供を通して食の大切さ、生産者への苦労を理解し、「いただきます」「ごちそうさま」の心、食への感謝の心を育み、食べ物を無駄にしないことや食べ残しをしない習慣を身につけることを目指します。

### (4) 地産地消の促進と、伝統的な食文化への理解を深める

地元の食材を利用した料理や行事に結びつく料理など、地域で培われてきた郷土料理を体験活動や地域との交流を通じて伝承し、次世代に継承していくことを目指します。

また、地元の食材に関する情報を発信することで、家庭の食卓や給食などに地場産物を積極的に導入できるよう、「地産地消」の促進を目指します。

## 3. 重点目標

さぬき市における食の現状と課題から、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政がともに食育を推進し展開していくために、共通の目標をもち、取り組んでいくことが必要です。

食育の各取組みをスムーズに進めていけるよう、次のように重点目標を設定します。

(1) 規則的な生活リズムを身につけましょう

1日3食の食事を中心とした規則的な生活リズムを整えることは、健康の保持・増進のためには、大切なことです。「早寝・早起き・朝ごはん」が実践できる環境を整え、健康で元気な暮らしを実現しましょう。

(2) 野菜の摂取量を増やしましょう

バランスのとれた食事を食べることが健康な生活をする上でとても重要になります。中でも、野菜の摂取は体の調子を整えるために大変重要です。

一日350gの摂取を目標に、しっかりと野菜を食べるようにしましょう。

(3) おいしく食べるために口腔ケアを行いましょう

口は食事を迎える初めの器官のため、口腔の健康は食事に影響を与えます。虫歯や歯周病は噛む力を弱めるとともに、全身への影響も大きく懸念されています。

丁寧な歯磨きの習慣と定期的な検診を実施し、健口な生活を送りましょう。

(4) みんなで食卓を囲みましょう

食事は、家族や親しい人と一緒に楽しく食べるコミュニケーションの場です。こうした機会を通して、「食べること」についての興味や関心が広がり、偏食や欠食の予防、また「食べる力」を育むことにつながります。みんなで囲む食事の時間を確保するための工夫、楽しい食卓の雰囲気づくりに努めましょう。

(5) 料理を作る力を育てましょう

食事は生きていくうえで欠かすことのできないものです。しかし、現在は様々な食品がいつでも手に入る社会になっているため、食に対する関心が低くなっています。

食に関する知識や食を選択する力を習得し、食に対する感謝の気持ちを持ち、生きる力を身につけた住民を育てるためにも、料理をする力を育てましょう。

(6) さぬき市の食文化を育みましょう

地域でとれた食材から自然の恵みを知り、感謝の気持ちや大切に作る心、郷土愛を育むことが大切です。食文化に関心を持ち、地域との交流を図りながら地産地消を推進していきましょう。

#### 4. ライフステージごとの目標

市民が生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るためには、各世代において基礎的な食習慣などの食に関する土台となる力をしっかりと身につけていくことが大切です。そのため、育つ世代（0～5歳）、学ぶ世代（6～14歳）、巣立つ世代（15～24歳）、働き盛りの世代（25～44歳）、熟す世代（45～64歳）、稔る世代（65歳以上）、妊娠期の各世代に応じて取り組むべきテーマを掲げます。

そして、それぞれのライフステージのテーマを推進していくために必要な、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、行政それぞれの役割を明確にします。

##### ○育つ世代（0～5歳）

「食べる意欲を育て、正しい生活習慣を身につけましょう」

育つ世代は、心身の発達が著しい時期であり、生涯の食習慣の基礎づくりとして重要な時期です。授乳を通して親子の絆を育て、食材とのふれあいや食事の準備、マナーをはじめとする食に関する様々な体験をすることで、「食」に関する興味・関心を持ち、健康な食生活を送ることにつながります。

また、早寝・早起き、規則的なおやつを含めた食事時間、遊び、歯磨きといった生活リズムを確立していくことが大切です。

##### 【家庭の役割】

- ・ 子どもに「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活習慣を身につけさせます。
- ・ 規則的な生活リズムを整え、好き嫌いのない、バランスの取れた食事を食べられるように努めます。
- ・ 楽しい食事の雰囲気を作り、食事の楽しさを伝えます。
- ・ 親子料理教室などの様々な場を利用しながら、食に関わる体験を増やし食への興味を育てます。
- ・ 遊びや間食の与え方を通して、空腹感を感じられるよう努めます。
- ・ 噛む習慣がつくように努めます。
- ・ 口腔ケアの基本となる歯磨きの習慣をつくります。
- ・ 規則的な排便習慣が身に付くよう努めます。

##### 【保育所・幼稚園の役割】

- ・ 食べ物と健康のかかわりについて、朝食や一日3食の大切さをはじめとする正しい情報の提供をします。
- ・ 給食を媒体とし、保護者に対して栄養バランスの大切さや食の重要性について伝え、食育の推進に努めます。
- ・ 野菜の栽培や収穫、調理体験を通して、食べ物のおいしさや大切さをなど、食に関する知識と興味を育むことに努めます。
- ・ 給食やお弁当、おやつを楽しく食べるための環境、雰囲気づくりに努めます。
- ・ 噛むことの大切さを伝えることに努めます。

##### 【地域・関係団体の役割】

- ・ 親子料理教室、郷土料理の普及講習会などを開催し、体験の場を作ります。
- ・ 食育に対する理解を深めます。

##### 【生産者・事業者の役割】

- ・ 食材の生産、加工、流通、販売など、食に関する多様な学習体験の機会を積極的に提供します。
- ・ 地域や保育所・幼稚園と連携を図り、給食や家庭に向けて、新鮮で安全・安心な食材の情報提供し、地産地消に努めます。

#### 【行政の役割】

- ・ 乳幼児の保護者を対象に、バランスのよい食事、適切なエネルギー量や栄養素など食に関する知識の普及や情報の提供を行います。
- ・ 噛む力の発達や、歯や口の健康についての情報提供を行い、食べることの正しい知識の普及に努めます。
- ・ 家庭、保育所、幼稚園、関係団体と連携し、相互協力が行えるよう情報提供を行います。

#### ○学ぶ世代（6～14歳）

「食の知識や体験を通じて、健全な生活習慣を実践するための基礎を作りましょう」  
乳幼児期に続いて心身ともに成長、発達する時期で、特に小学校高学年ごろから第二次成長期に入り、思春期と呼ばれる精神的に不安定な時期に入ります。身体の成長に伴いできることが多くなるので、大人になってからの健康管理が行えるように基本的な知識を体験、学習するとともに、食前食後の挨拶の意味や手洗い、食べ方、箸の持ち方など正しいマナーを習得し、自身の心と体の健康について正しい知識を学んでいくことが大切です。

#### 【家庭の役割】

- ・ 食事を準備し、できるだけ家族一緒に楽しく食べるようにします。
- ・ 一日3回の食事と適切な間食で、規則正しい食習慣を身につけます。
- ・ 「食べ物」や「食べること」について関心を持ち、家族で食について話題にするよう努めます。
- ・ 食事のマナーを子どもに伝えます。
- ・ 栄養バランスの取れた献立を考えるように努めます。
- ・ 機会をとらえて食事作りの手伝いをさせるよう努めます。
- ・ 体を使った遊びやスポーツの機会をつくるように努める。
- ・ 噛む習慣がつくように努めます。
- ・ 口腔ケアの基本となる歯磨きの習慣をつくります。

#### 【小学校・中学校の役割】

- ・ 友達や様々な人々との会食を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てます。
- ・ 体験学習や給食を『生きた教材』として活用した学習を通して、勤労や自然の恵みに感謝する心を育みます。
- ・ 栄養教諭との連携を持ち、学校給食や教科・特別活動・総合的な学習の時間を利用し、食の重要性、食事の喜び、楽しさを理解したり、望ましい栄養や食事の取り方、食の安全、食文化や食事のマナーなどについて学習したりする機会を設けます。
- ・ 学校行事やPTAの行事を通して、親子と一緒に食に関する知識を身につけるための教育活動を実施するよう努めます。
- ・ 噛むことの大切さを伝えることに努めます。

- ・ 適正な食事量を伝えます。

#### 【地域・関係団体の役割】

- ・ 親子料理教室、郷土料理の普及講習会などを開催し、体験の場を作ります。
- ・ 行事やイベントなどを通して、さぬきの食文化を伝えます。
- ・ 子どもの団体に携わる育成者の食育への理解に努めます。
- ・ 人生の先輩として、食の大切さと噛むことの大切さを伝えます。

#### 【生産者・事業者の役割】

- ・ 食材の生産、加工、流通、販売など、食に関する多様な学習体験の機会を積極的に提供します。
- ・ 地域や小学校・中学校と連携を図り、給食や家庭に向けて、新鮮で安全・安心な食材の情報を提供し、地産地消に努めます。
- ・ 子どもたちとの交流の場をつくり、食べ物や食品の成り立ち、食育について伝える場を設けるよう努めます。
- ・ 食材にあった料理の提案を行い、食品に対する興味と利用を広げるよう努めます。

#### 【行政の役割】

- ・ 食育に関する情報を収集し、子どもたちにわかりやすく提供します。
- ・ 家庭、小学校、中学校、関係団体と連携し、相互協力が行えるよう情報提供を行います。
- ・ 適正な食事量を伝えます。
- ・ 噛むことの大切さを伝えます。

### ○巣立つ世代（15～24歳）

「自分の健康に関心を持ち、健全な食生活を実践しましょう」

学校給食がなくなり、親離れも進み、食に関して自分で選択する機会が増えてきます。そのため、これまでの食育を自分で実践できるかどうかを試されます。

しかし、知識不足や意識の低さにより、暴飲暴食や朝食の欠食など不規則な食生活に移ろいやすくなります。正しい知識をもとに、自己管理ができる力を身につけることが大切です。

#### 【家庭の役割】

- ・ 朝食は一日をスタートさせる重要な食事です。早寝・早起きを心がけて、朝食をしっかり食べる、また、一日3食を規則正しく食べて、食生活を整えます。
- ・ 運動量に応じた適切なエネルギーや栄養素の摂取について理解し、バランスの取れた食生活で健康づくりに努めます。
- ・ コミュニケーションの取れる食卓作りを心がけ、心身の健康や偏食、欠食の予防に努めます。
- ・ 調理の実践の場を作るように努めます。

#### 【学校の役割】

- ・ 高等学校では自分の健康を考えられるよう、栄養のバランス、生活習慣病などについての知識を習得し、自分の食生活を管理する能力を育てます。
- ・ お弁当のバランスの取り方の情報を提供します。
- ・ コミュニケーションとしての食事を理解し、食事のマナーを伝えます。
- ・ 適正な食事量を伝えます。

#### 【地域・関係団体の役割】

- ・ 生徒の参加や交流の図れる行事やイベントの開催、協力を努めます。
- ・ 地産地消やさめきの食文化を伝えていく担い手を育成することに努めます。

#### 【生産者・事業者の役割】

- ・ 食材の生産、加工、流通、販売など、食に関する多様な学習体験の機会を積極的に提供します。
- ・ 新鮮で安全・安心な地元食材の情報提供および地産地消に努めます。

#### 【行政の役割】

- ・ 行事などの機会を通じてバランスの良い献立の展示や食に関する情報提供を行い、健康づくりに関する意識の高揚と健康の増進を図ります。
- ・ 地元食材を活用した料理の提供を行い、地産地消に努めます。
- ・ 適正な食事量を伝えます。

#### ○働き盛りの世代（25～44歳）

「健康的な生活習慣や食生活を実践し、次世代に伝えていきましょう」

心身ともに充実した時期であり、きわめて活動的な時期である一方、社会的環境や人間関係などが影響し、その後の様々な生活習慣病の発症に関わってきます。

毎日の生活を充実させ、健康的に過ごすために食生活に対する正しい知識を習得し、規則正しい生活、食生活を心がけることが大切です。

また、自分の健康状態の確認や生活習慣病予防及び生活習慣や食習慣の改善を図りながら、健康の維持・増進に努めることが大切です。

#### 【家庭の役割】

- ・ 一日3食の規則正しい食生活を心がけ、楽しい食卓を囲むように努めます。
- ・ 食事や運動の大切さを理解し、生活習慣病予防のために、家族で生活習慣の改善に努めます。
- ・ 地域の行事やイベントに参加する機会を通して、食に関する知識を習得し、家庭での実践に努めます。
- ・ 地域で取れる食材を知り、料理をするように努めます。
- ・ 子どもと一緒に食事を作る機会をつくるように努めます。

#### 【地域・関係団体の役割】

- ・ 地域の行事などを通して交流を図り、食の基本的な知識や食文化を伝える機会を作ることに努めます。
- ・ さめき市の食文化や郷土料理を次世代に伝えるよう努めます。
- ・ 地域での調理実習などを通して、食生活改善への取組みに努めます。

#### 【生産者・事業者の役割】

- ・ 地元食材を使用した情報の提供に努めます。
- ・ 行事やイベントを通して、地場産物や農業への関心や理解を深め、地元食材の活用に努めます。
- ・ 新鮮で安全・安心な食材の情報提供、地産地消の促進に努めます。

#### 【行政の役割】

- ・ 生活習慣病予防及び生活習慣改善のため、食生活に関する保健指導を実施します。
- ・ 健康相談などを実施し、健康の維持増進を図ります。

- ・ 食事をおいしく食べるため、歯や口の健康を維持するための知識の普及・啓発に努めます。
- ・ 地元の食材や食に関する情報の提供に努めます。

#### ○熟す世代（45～64歳）

「ライフスタイルを見直し、自ら健康管理を行いましょう」

身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる時期で、自分自身の健康についての関心が高くなります。この年代は、これまでの生活習慣が要因となって糖尿病や循環器系疾患などの生活習慣病を発症することが多くなります。エネルギーの摂り過ぎを抑え、適正体重を維持するようバランスの取れた食事と適度な運動を実践していくことが重要です。

##### 【家庭の役割】

- ・ 一日3食の規則正しい食生活を心がけ、楽しい食卓を囲むように努めます。
- ・ 食事や運動の大切さを理解し、生活習慣病予防のために、家族で生活習慣の改善に努めます。
- ・ 行事やイベントに参加する機会を通して、食に関する知識を習得し、家庭での実践に努めます。
- ・ 地域で取れる食材を知り、料理をするように努めます。

##### 【地域・関係団体の役割】

- ・ 地域の行事などを通して交流を図り、食の基本的な知識や食文化を伝える機会を作ることに努めます。
- ・ さぬき市の食文化や郷土料理を次世代に伝えるよう努めます。
- ・ 地域での調理実習などを通して、食生活改善への取組みに努めます。

##### 【生産者・事業者の役割】

- ・ 地元食材を使用した情報の提供に努めます。
- ・ 行事やイベントを通して、地場産物や農業への関心や理解を深め、地元食材の活用に努めます。
- ・ 新鮮で安全・安心な食材の情報提供、地産地消の促進に努めます。

##### 【行政の役割】

- ・ 生活習慣病予防及び生活習慣改善のため、食生活に関する保健指導を実施します。
- ・ 健康相談などを実施し、健康の維持増進を図ります。
- ・ 食事をおいしく食べるため、歯や口の健康を維持するための知識の普及・啓発に努めます。
- ・ 地元の食材や食に関する情報の提供に努めます。

#### ○稔る世代（65歳以上）

「楽しい食事で健康を維持し、生きがいをもって生活しましょう」

自分の健康や体力への不安が高まるとともに、社会環境の変化により精神的には不安定になりやすくなります。また、歯科疾患の問題などにより、食品摂取の幅が狭くなりがちです。いろいろな食品をゆっくりよく噛んで食べ、野菜や牛乳・乳製品の摂取を増やし、水分不足にも注意した食事が大切です。

郷土料理の伝承など、地域において指導者としての役割を持つなど、心豊かな生き

がいを持てる社会参加を心がけましょう。

#### 【家庭の役割】

- ・ 気の合う食事仲間を見つけ、楽しく食事を食べましょう。
- ・ 健康への関心を高め、身体状態にあった食生活を実践します。
- ・ 口腔ケアを行い、摂食機能の維持に努めます。
- ・ 次世代への食文化や郷土料理の伝承に努めます。
- ・ 飲み込み、咀嚼力に合わせた調理方法の知識を習得することに努めます。

#### 【地域・関係団体の役割】

- ・ 高齢者の交流を深める場で、楽しく食事をする機会を提供します。
- ・ 地元食材の利用による郷土料理の伝承に努めます。
- ・ 地域での調理実習などを通して、食生活改善への取組みに努めます。
- ・ 男性料理教室を実施し、体験の場を作ります。

#### 【生産者・事業者の役割】

- ・ 地元食材を使用した情報の提供に努めます。
- ・ 新鮮で安全・安心な食材の情報提供に努めます。

#### 【行政の役割】

- ・ 健康状態にあった食事内容についての相談や情報提供に努めます。
- ・ 健康相談などを実施し、健康の維持増進を図ります。
- ・ 食事をおいしく食べるため、歯や口の健康を維持するための知識の普及・啓発に努めます。
- ・ 高齢者のための料理教室を開催し、高齢期に合った食生活を実践できるように取り組みます。
- ・ 調理の過程が、認知症の予防につながることを普及します。
- ・ 男性料理教室などの体験の場を作ることを支援します。

### ○妊娠期

「食の大切さを知り、バランスの取れた食生活を実践しましょう」

妊娠中の食事は、おなかの赤ちゃんのすこやかな発達に大きく影響します。母子ともに適切なエネルギーや栄養素が必要な時期であり、バランスの良い食生活を実践していく必要があります。

「食育」は赤ちゃんがおなかの中にいるときから始まっています。妊娠を期に、食生活を見直し、改善へと取り組むことが生まれてくる子どものためにも、親が望ましい食習慣を身につけましょう。

#### 【家庭の役割】

- ・ 朝食は一日をスタートさせる大切な食事です。早寝・早起きを心がけて、しっかり食べるよう、生活習慣を整えます。
- ・ 妊娠期における食の重要性を認識し、適切なエネルギーや栄養素などの食に関する知識や情報を積極的に習得し、家庭において実践するように努めます。
- ・ 家族と一緒に楽しく食べる食卓作りを心がけます。
- ・ 嗜好品（アルコール・タバコなど）の害を認識し、禁酒・禁煙に努めます。

#### 【生産者・事業者の役割】

- ・ 地産地消に関する情報の発信に努めます。

#### 【行政の役割】

- ・ 妊娠期の食事について、教室や栄養相談を行い、母子の健康、また、家庭における食育の実践を促します。
- ・ 噛むことの大切さ、口腔のケアについての情報提供や歯科相談を行い、「食べること」の正しい知識の普及を目指します。
- ・ 嗜好品（アルコール、タバコなど）の害についての情報提供に努めます。

### 5. 食育に関する取組の方向

食育の推進には、市民一人ひとりが食に関する知識と食を選択する力を身につけていくことが大切です。そのために、より効果的な推進を目指して、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などがそれぞれの取組の方向性を明確にし、連携、協力して、実践的な食育の取組へ進めていく必要があります。

#### 【家庭】

- ・ 食事や睡眠、排便習慣など、規則的な生活リズムを整え、好き嫌いのない、バランスの取れた食事を食べます。
- ・ 早寝・早起きを心がけ、バランスの取れた朝食を食べるよう心がけます。
- ・ 家族で食事や運動の大切さを認識し、バランスと取れた食生活で生活習慣の改善と健康づくりに努めます。
- ・ 噛む力がつくように努めます。
- ・ 行事やイベントに積極的に参加して、食に関する知識を習得します。
- ・ 家族と一緒に楽しく食べる食卓づくりを心がけます。
- ・ 食事のマナーを子どもに伝えます。
- ・ 料理を作る力をつけることに努めます。
- ・ 家族で食事の準備や栽培などの体験を通じて食への関心を深めます。
- ・ 地元食材を知り、地産地消に努めます。
- ・ 次世代への食文化や郷土料理の伝承に努めます。
- ・ 食に対する好奇心を育むことに努めます。
- ・ 妊娠期、幼児期における嗜好品（アルコール・タバコ・菓子類など）の害の認識に努めます。

#### 【保育所、幼稚園、学校】

- ・ 食べ物と健康のかかわりについて、朝食や一日3食の大切さをはじめとする正しい情報の提供をし、家庭で実践できるように支援します。
- ・ 給食を『生きた教材』とし、保護者に対して栄養バランスの大切さや食の重要性について伝え、食育の推進に努めます。
- ・ 野菜の栽培や収穫、調理体験を通して、食べ物のおいしさや大切さをなど、食に関する知識と興味を育むことに努めます。
- ・ 給食やお弁当、おやつを楽しく食べるための環境、雰囲気づくりに努めます。
- ・ 友達や様々な人々との会食を通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てます。
- ・ 体験学習や給食を『生きた教材』として活用した学習を通して、勤労や自然の恵みに感謝する心を育みます。
- ・ 栄養教諭との連携を持ち、学校給食や教科・特別活動・総合的な学習の時間を利

用し、食の重要性、食事の喜び、楽しさを理解したり、望ましい栄養や食事の取り方、食の安全、食文化や食事のマナーなどについて学習したりする機会を設けます。

- ・ 学校行事やPTAの行事を通して、親子と一緒に食に関する知識を身につけるための教育活動を実施するよう努めます。
- ・ 適正な食事量を伝えることに努めます。
- ・ 噛むことの大切さを伝えることに努めます。
- ・ 料理を作る力をつける支援を行います。
- ・ 高等学校では、自分の健康を考えられるよう、栄養のバランス、生活習慣病などについての知識を習得し、自分の食生活を管理する能力を育てます。
- ・ お弁当のバランスの取り方の情報を提供します。
- ・ コミュニケーションとしての食事を理解し、食事のマナーを身につけます。
- ・ 給食を通して、食文化の継承を行います
- ・ 地場産物をできるだけ利用し、地産地消を推進します。

#### 【地域・関係団体】

- ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」や1日3食の大切さなどの基本的な生活習慣を家庭が中心となって実践できるよう、支援します。
- ・ 行事やイベントを通して、食習慣の改善や健康づくりの大切さを推進します。
- ・ 地産地消やさぬきの食文化の伝承に努めます。
- ・ 地域での調理実習などを通して、食生活改善への取組みに努めます。
- ・ 料理を作る体験の場を提供することに努めます。（男性料理教室含む）
- ・ 人生の先輩として、食の大切さと噛むことの大切さを伝えます。

#### 【生産者・事業者】

- ・ 新鮮で安全・安心な地元食材の情報提供および地産地消を促進します。
- ・ 食材の生産、加工、流通、販売など、食に関する多様な学習体験の機会を積極的に提供します。
- ・ 子どもたちとの交流の場をつくり、食べ物や食品の成り立ち、食育について伝える場を設けるよう努めます。
- ・ 行事やイベントを通して、地場産物や農業への関心や理解を深め、地元食材の活用に努めます。
- ・ 地元食材の料理を紹介するよう努めます。

#### 【行政】

##### [農林水産課]

- ・ 生産者、関係機関・団体と連携して、安全な農産物を生産し、市民に対し、安全・安心な農産物の提供に努めます。
- ・ 生産者、農業関係機関・団体と連携し、農業まつりなどイベントの開催を通して、地産地消を推進するとともに、地産地消実践団体への支援を行います。
- ・ 市民の農業や漁業に対する理解を深めるため、グリーンツーリズムやブルーツーリズムを推進します。

##### [子育て支援課]

- ・ 保育所での給食を通し、食に関する情報提供を行い、家庭に対する食育の普及を図ります。
- ・ 調理や収穫体験などを通して、食への関心や感謝の気持ちを育みながら、食育の

推進を図ります。

- ・ 子育て支援センター等での食育講話を通し、食に関する知識の普及に努めます。
- ・ 噛む力の発達や、歯や口の健康についての情報提供を行い、食べることの正しい知識の普及に努めます。
- ・ 料理を作ることのメリットを伝えます。
- ・ 嗜好品（アルコール、タバコ、菓子類など）の害についての情報提供に努めます。

#### [学校教育課]

- ・ 農業体験、自然体験などの体験活動を通した食に関する関心・知識を増進するための教育活動を推進します。
- ・ 栄養教諭による食に関する指導を推進します。
- ・ 子どもたちが将来にわたって健康に生活していくための食習慣をつくるため、家庭、地域などとの連携による健やかな生活習慣づくりを推進します。
- ・ 料理を作る体験の場を設けることの支援を行います。
- ・ 適正な食事量を伝えることに努めます。

#### [介護保険課]

- ・ 介護予防教室等において、食物への関心や食事を通しての交流を深めます。
- ・ 食事をおいしく食べるため、歯や口の健康を維持するための知識の普及・啓発に努めます。
- ・ 健康状態にあった食事内容についての相談や情報提供に努めます。
- ・ 高齢者の生活・栄養改善や口腔のケアの支援体制を整えます。
- ・ 調理の過程が、認知症の予防につながることを普及します。

#### [国保・健康課]

- ・ 各年代に応じたバランスのよい食事、適切なエネルギー量や栄養素など食に関する知識の普及や情報の提供を行います。
- ・ 噛む力の発達や、歯や口の健康についての情報提供を行い、食べることの正しい知識の普及に努めます。
- ・ 保育所、幼稚園、学校、関係団体と連携し、家庭が食育を推進するための支援を行います。
- ・ 様々な場を利用して、食に関する情報提供を行い、健康づくりに関する意識の高揚と健康の増進を図ります。
- ・ 健康相談を実施し、市民の健康の維持増進を図ります。
- ・ 生活習慣病予防及び生活習慣改善のため、食生活に関する保健指導を実施します。
- ・ 乳幼児期から高齢期にいたる各年齢層の食に関する学習ニーズの把握に努め、ニーズに応じた取組を積極的に行います。
- ・ 適正な食事量を伝えることに努めます。
- ・ 食生活改善推進員の地域における取組を推進します。
- ・ 行政同士の横の連携を図り、食についての学習の機会の拡充に努めます。
- ・ 料理を作るメリットを伝えます。
- ・ 嗜好品（アルコール、タバコなど）の害についての情報提供に努めます。

## 6. 食育推進の目標

### (1) 目標の考え方

食育に関連する施策を展開していく上で、その成果や達成度を客観的な指標により把握することが必要です。

そのため、本計画においては、食育を推進するための目標値を設定し、現状の把握や目標の達成度を評価するため、アンケート調査を計画的に実施していきます。ただし、食育の推進は、基本理念に基づいて行われるものであることから、目標値の達成のみを追い求めることなく、施策の効果を総合的にみていくことが重要です。

### (2) 食育推進の数値目標

指 標	現状値	さぬき市 目標値
①朝食を毎日食べる人の割合	学ぶ世代 92.24% 巣立つ世代 63.41% 働き盛りの世代 89.41% 熟す世代 95.12% 稔る世代 97.70%	95%以上
②食事時間が規則正しい人の割合	学ぶ世代 66.39% 巣立つ世代 43.90% 働き盛りの世代 60.13% 熟す世代 69.18% 稔る世代 74.71%	65%以上
③主食、主菜、副菜を揃えて食べるようにする人の割合	学ぶ世代 68.07% 巣立つ世代 56.10% 働き盛りの世代 78.15% 熟す世代 85.71% 稔る世代 85.06%	85%以上
④野菜を毎日食べる人の割合	学ぶ世代 81.51% 巣立つ世代 71.95% 働き盛りの世代 81.39% 熟す世代 88.41% 稔る世代 91.57%	80%以上
⑤サプリメント等の栄養補助食品を利用している人の割合	学ぶ世代 4.20% 巣立つ世代 6.10% 働き盛りの世代 6.56%	10%以下

	熟す世代 17.73% 稔る世代 21.07%	
⑥料理を作る人の割合	学ぶ世代 7.56% 巣立つ世代 51.22% 働き盛りの世代 78.94% 熟す世代 79.35% 稔る世代 68.58%	80%以上
⑦食事バランスガイドを知っている人の割合	学ぶ世代 5.04% 巣立つ世代 12.20% 働き盛りの世代 13.59% 熟す世代 29.15% 稔る世代 32.18%	35%以上
⑧さぬき市で作られている地場産物を知っている人の割合	学ぶ世代 47.06% 巣立つ世代 36.59% 働き盛りの世代 55.75% 熟す世代 68.62% 稔る世代 68.58%	65%以上
⑨地場産物を取り入れている人の割合	学ぶ世代 50.42% 巣立つ世代 32.92% 働き盛りの世代 53.41% 熟す世代 71.32% 稔る世代 77.39%	65%以上

参考資料					
・食育に関する意識調査結果					
ライフステージ	調査対象		調査期間	調査方法	回収数
学ぶ世代	中学生	市内中学2年生	平成22年度	学校にて配布・回収	119
巣立つ世代	成人	20歳代	平成22年度	ボランティア団体による配布・回収	82
働き盛りの世代	成人	30～40歳代	平成22年度		497
熟す世代	成人	50～60歳代	平成22年度		465
稔る世代	高齢者	70歳以上	平成22年度		274