

第3章 食育推進の基本方針

1 基本理念

市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができる社会の実現のため、本市では食育推進にあたっての基本理念を次のとおり定め取り組みを進めていきます。

「食を楽しむ」「食を大切にし、感謝の気持ちを深める」「食と健康に関心を持つ」「地域の産物・食文化を理解し尊重する」市民をはぐくむことを通して健康で心豊かな生活が送れるしあわせな市（まち）

2 食育推進目標

基本理念の下に食育を推進するためには、現在も市民、関係団体・機関、行政においてそれぞれの立場から食育への取り組みがされていますが、より一層の効果を上げるため共通の目標を掲げその達成を目指して協働で取り組みます。

- ①食事の重要性を理解し、食を楽しむ
- ②食を大切にし、感謝の気持ちを深める
- ③食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る
- ④食を選択する能力を身につける
- ⑤食を通じてマナーや社会性を身につける
- ⑥地域の産物、食文化を理解し尊重する

3 食育指針つやま

市民がわかりやすく親しみをもって実践できるよう「食育指針つやま」を定めて取り組みます。

食育指針つやま



○ **つ**かおう、食べよう、新鮮な津山の食材

地域の産物を使用することにより、食への感謝の念、地域の産業に関心を持つことができます。また、地産地消は生産者と消費者の「互いの顔が見える」ことであり、食の安心・安全にもつながります。地域の産物を知り、日々の食事に地元で収穫した食材等を取り入れておいしく食べましょう。

○ **や**る気、元気はバランスの良い食事から

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など習慣により引き起こされる病気を生活習慣病と呼びます。食事面で生活習慣病を予防するためには、主食・主菜・副菜を基本としたバランスの良い食事を家族や友人と食卓を囲み楽しく食べるよう心がけましょう。

○ **ま**いにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん

市民の健康増進のためには、早寝早起きをして生活のリズムを整え、規則正しい生活習慣を身につけることが重要です。一日のエネルギーの源である朝食をみんなで毎日食べましょう。

4 食育推進の展開

食育を推進するために、本計画では人生を8つのライフステージに分けて各年代の取り組みを示します。

また、食育を推進するうえで基本となる家庭での食育を中心として5つの分野で協働して推進していきます。

(1) ライフステージ別食育推進

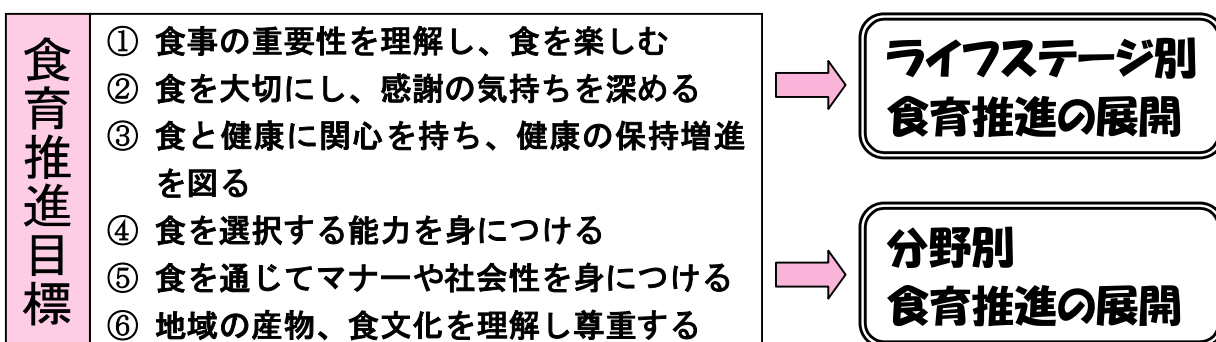
| ライフステージ | 各年代の特徴 |
|---------------------|---|
| 妊産婦期 | 母親の健康と赤ちゃんの健やかな発育のため、食の安全に配慮したバランスの良い食生活が大切。食生活を見直す絶好の機会。 |
| 乳児期 (0歳～1歳前後) | 離乳食を通じて食べ物に親しみ、味覚の形成、噛む力、食べる意欲など、将来の食習慣の基礎ができ始める。 |
| 幼児期 (1歳前後～就学前) | 生活習慣、食習慣の基礎を確立する時期。食の経験を積み食べる楽しさを知る。保護者の影響を受けやすい。 |
| 学童期 (小学校) | 生活習慣、食習慣が定着する時期。学校給食や体験学習などを通して、食に関する幅広い知識を習得する。 |
| 思春期 (中学校・高等学校) | 自分で食を選択する機会が増えてくる。食の自立に向けて、さらに知識と技術を習得して実践する。 |
| 青年期 (高校卒業後～30歳代) | 生活が大きく変わる時期であるが、食への関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進に努める。 |
| 成人期 (40歳～64歳) | 肥満者が増え糖尿病等の生活習慣病が発症しやすい時期。食や健康に関する関心が徐々に高まっていく。 |
| 高齢期 (65歳以上) | 身体機能や食欲が低下する。バランスの良い食事での栄養を予防する。食を楽しみ、次世代へ食の知識を伝えていく。 |

(2) 分野別食育推進

| 分野 | 役割 |
|------------------|---|
| 家庭 | 家庭は、毎日の食事からさまざまなことを学ぶことができる、食育の最も基本となる場である。 |
| 地域 | 家庭を取り巻く地域では町内会、子ども会、老人クラブ等さまざまな団体が地域に根ざした活動をしているが、これらの団体が家庭を支援し教育現場、生産者、行政等と連携して、地域で食育を進めていく。 |
| 教育現場（保育所、幼稚園、学校） | 教育現場は成長期にある子ども達に継続的な指導が実施される場所であり、保育所、幼稚園、学校全体で取り組みを行う。 |
| 生産者・食品関連事業者 | 生産者や食品の加工・流通業者は食料の生産が自然の恩恵と多くの人々の苦労や努力によって支えられているという感謝の気持ちを持つことができるよう市民にさまざまな体験の場を提供する。 さらに多くの市民が利用する食品の販売店、飲食店は健康に配慮した食事や食に関する基本的な知識や情報を提供する。 |
| 行政 | 行政は、市民や関係団体が取り組む食育推進活動を支援し、関係者と協働で、全庁的な体制の下に、食育に関する取り組みを実施する。 |

津山市食育推進計画

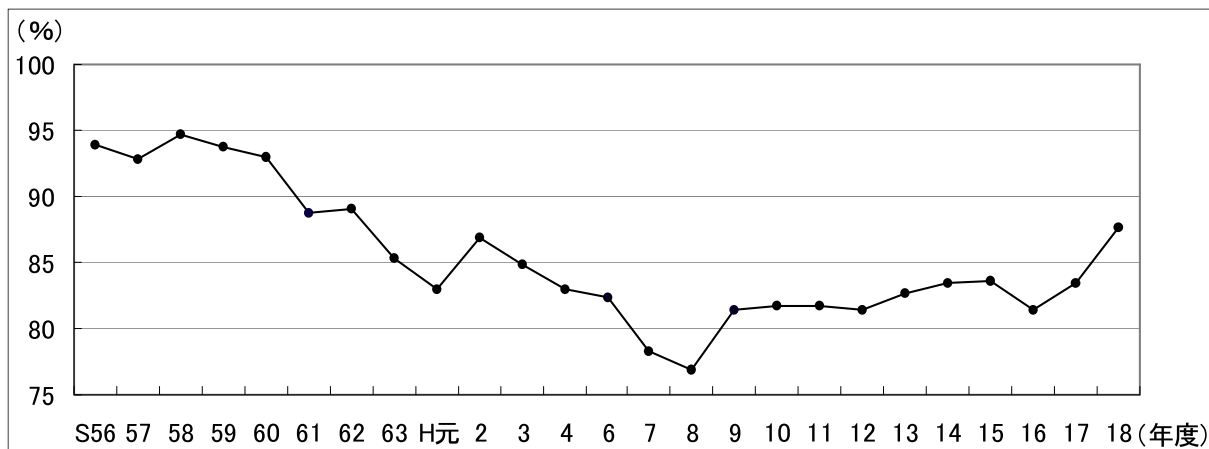
| | |
|-------------|---|
| 基本理念 | 「食を楽しむ」「食を大切にし、感謝の気持ちを深める」「食と健康に関心を持つ」「地域の産物・食文化を理解し尊重する」市民をはぐくむことを通して健康で心豊かな生活が送れるしあわせな市（まち） |
|-------------|---|



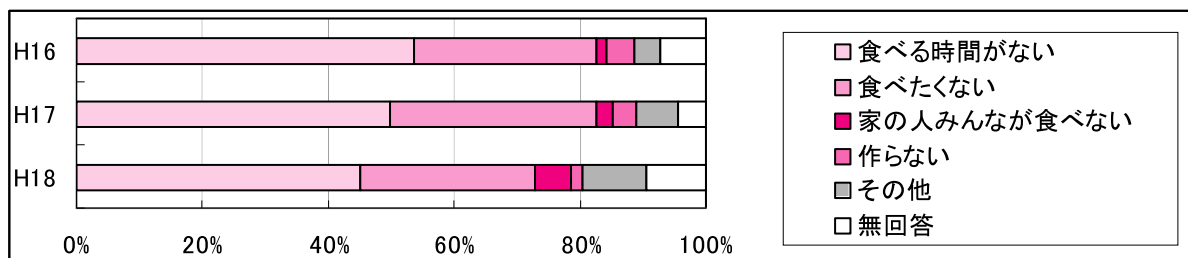
| | |
|---------------------|--|
| 食育指針 つやま | <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;">つ</div> <p>かおう、食べよう、新鮮な津山の食材</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;">や</div> <p>る気、元気はバランスの良い食事から</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #e91e63; color: white; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-right: 10px;">ま</div> <p>いにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん</p> </div> </div> |
|---------------------|--|

コラム②：津山市の小学生の朝食の摂取は？

朝ごはんを毎日食べる津山市の小学生の割合



朝ごはんを食べない理由



(注) 平成16年度までは旧市内19小学校の結果

資料【津山市教育委員会：食生活についてのアンケート調査】

アンケート結果からわかること

津山市教育委員会では、朝食の摂取状況について小学校3年生と6年生を対象に、昭和56年度より継続的に調査を実施しています。「毎日食べる」児童の割合は、昭和58年度の94.7%をピークに減少し、平成8年度に76.8%と最低になり、その後は徐々に増加しています。平成17年度は83.5%、平成18年度は87.6%となり、この1年間で4.1%増加しました。近年、さまざまな場所で朝食摂取の啓発に取り組んでいるので、その成果が現れたといえるでしょう。

朝ごはんを食べない理由は、「食べる時間がない」が約5割、次いで「食べたくない」が約3割となっています。この結果からも、朝食摂取のためには生活習慣の改善が欠かせないことがわかります。引き続き「早寝早起き朝ごはん運動」や「60・15キャンペーン」を推進していく必要があります。

**まいにち早寝早起き、
みんなで食べよう朝ごはん**

※早寝早起き朝ごはん運動は：P. 69参照

※60・15キャンペーンは：P. 69参照

コラム③：食生活指針

「食生活指針」は、平成12年3月、当時の文部省、厚生省、農林水産省の共同で、国民の健全な食生活の実現をめざし、国民一人ひとりが日常の食生活改善への自覚を持ち具体的に実践できる目標として健康で豊かな生活を送るために大切な10項目の指針が定められました。

指針制定の背景には、食習慣の乱れ、栄養バランスの偏りによる生活習慣病の増加や食料の食べ残し・廃棄といった問題が顕在化し、それと同時に食料自給力も低下していることがあげられます。

● 食生活指針 ●

食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

ごはんなどの穀類をしっかり。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

自分の食生活を見直してみよう。

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう。