

第2章 津山市の食をめぐる現状と課題

1 これまでの食育の取り組み

平成19年12月に津山市食育推進計画を策定し、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を目指し、関係機関・団体等と連携を図りながら食育を推進してきました。

(1) 「津山市食育推進実施行動計画」に沿った食育の推進

家庭、地域、教育現場、生産者・食品関連事業者、行政等さまざまな分野で取り組んでいる食育活動をまとめた「津山市食育推進実施行動計画」に沿って食育を推進し、毎年進捗状況等を調査して情報交換を行いました。これにより、市内でどのような食育の取り組みがなされているかを把握し、成果や課題について共通理解することができました。「津山市食育推進実施行動計画 取り組みのまとめ（平成19年度～平成24年度）」を次ページに示します。

(2) 「食育指針つやま」の啓発

市民がわかりやすく親しみをもって食育に取り組めるように、「食育指針つやま」を啓発しました。

- つ かおう、食べよう、新鮮な津山の食材
- や る気、元気はバランスの良い食事から
- ま いにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん

(3) 津山市食育推進キャラクター「しょくたん」の活用

津山市食育推進計画を推進するにあたり、市民に食育の普及、啓発を図るため、食育推進キャラクターを募集し、決定しました。このキャラクターは、津山市の花（桜）のお茶わんを持って、食べることへの楽しみやうれしさを表現した元気いっぱいのかっぱ（ごんご）です。

また、このキャラクターにより親しみが持てるよう、名前は市内小学生から募集し、「しょくたん」に決められました。

市の様々な食育に関する事業でこのキャラクターを活用しました。



津山市食育推進キャラクター
「しょくたん」

津山市食育推進実施行動計画 取り組みのまとめ (H19年度～H24年度)

(教育現場: 保育所、幼稚園)

事業名	事業内容	実施主体	対象者	事業効果	課題
「食育の計画」の作成	・各保育所で、保育計画の下に食育の計画を作成	保育所	園児、保護者	<p>【保育協議会】 各保育園で、保育計画に基づいて、独自に計画を作成している。離乳食、アレルギー対応食、病児食などにも対応した計画を作成している。食育計画を作成することで年齢に応じた指導がスムーズに行えるようになった。</p> <p>【幼稚園】 食育計画を保育計画に入れている。</p> <p>【こども課】 各園の食育計画に基づき、保育や家庭との連携をすることにより、園児も保護者も食に関心が高まりつつある。</p>	<p>【保育協議会】 津山市として、公立私立とも活用できるような統一献立表があれば各園がアレンジして活用できるので検討してほしい。</p> <p>【幼稚園】 より具体的に、効果的に計画していかなければならない。保育園・幼稚園で合同の研修会を開くと、より効果があると思われる。</p> <p>マンネリ化する傾向があるため、見直しや新たな取り組みに挑戦していく必要がある。</p> <p>【こども課】 園での食育実践の様子が十分家庭に伝わりにくいため、理解してもらうため、伝える工夫をする必要がある。</p>
給食、弁当	・栄養バランスの良い食事の提供、発達段階やアレルギーに応じて食事内容に配慮 ・保護者の手作り弁当	保育所、幼稚園、保護者等	園児	<p>【保育協議会】 給食内容については、個々の子どもの状態を一番に考えながらバランスの良い献立を作成している。保育園によっては月に1回保護者からの弁当持参日を作り、保護者の食に対する意識向上にも努めている。</p> <p>【幼稚園】 手作り弁当に喜びや愛情を、親子共に感じている。アレルギーには個別に対応できるが、冷凍食品も多いことは現実である。</p> <p>給食は委託給食だけでなく自園で調理し温かいものが提供できるように取り組んでいる園もある。</p> <p>【こども課】 給食を食べることで偏食が少なくなり、何でも食べることができ子どもが増えた。弁当で親子の愛着関係が深まった。</p>	<p>【保育協議会】 乳児から在籍する保育園としては、年齢差もあり、また温かいもの、季節の食材を活用した給食は重要である。しかし、病児食・離乳食・アレルギー対応食などへの対応を考えると給食人員の増加を望む。</p> <p>【幼稚園】 弁当は献立が限られ、栄養のバランスから考えると課題がある。講演を開いたり、保護者同士が工夫していることを情報交換できるような機会を、より増やしたい。</p> <p>子ども達は弁当を喜び、保護者は給食を希望する傾向が強い。</p> <p>【こども課】 アレルギーに応じた食事の配慮は、今後も引き続き行う必要がある。弁当には好きな物を入れがちになるので、栄養バランスの良い弁当作りが必要である。</p>

行事食の実施	・伝統的な行事食の提供、紹介 ・バイキングやリクエスト献立の実施	保育所、幼稚園	園児、保護者、老人クラブ等	<p>【保育協議会】 日本古来の伝統行事食にはできるだけ取り組み、自然食なども大切にしている。</p> <p>【幼稚園】 各園で、伝統的な行事の時、行事食を取り入れ、食文化の伝承に取り組んだ。 食べるだけでなく、絵本や遊びを通して由来や意味を伝え興味が持てるように心がけている。</p> <p>【こども課】 伝統的な行事に関心を深めたり、楽しく食べたりする体験ができた園が多かった。</p>	<p>【保育協議会】 日本古来の伝統的な食生活の良さなどを知らせていくための研修会が必要である。</p> <p>【幼稚園】 日本古来の行事が忘れられていく中、日本文化の伝承、津山の食文化の伝承として、今後も継続して取り組んでいかなければならない。津山の伝統行事の食について知らせるパンフレットなどがあると良いと思える。</p> <p>家庭で伝統食をとることが少なくなっていると思われるので家庭への呼びかけも必要である。</p> <p>【こども課】 保護者や地域を巻き込み、より一層つながりを広げて、楽しい食の経験を実践する必要がある。</p>
展示食	・給食、おやつ展览展示	保育所、幼稚園	園児、保護者	<p>【保育協議会】 保護者の見やすい場所に毎日掲示している。保護者の方より「レシピがほしい」との声もあり、家庭での食事づくりの参考にしていただいている。</p> <p>【幼稚園】 給食を実施しているのは2園である。それぞれに展示し、食に対して関心が持てるよう取り組んでいる。</p> <p>【こども課】 その日の給食・おやつを実際に目で見ることで、わが子との会話が増えた。食べる量や献立がわかり、家庭での食事作りの参考になっている。</p>	<p>【保育協議会】 展示の方法について、成分記入・おやつ・離乳食など検討の余地がある。</p> <p>【こども課】 取り組めていない園もあるので、推奨する必要がある。</p>
掲示板(食育コーナー)	・食に関する内容を幅広く紹介	保育所、幼稚園	園児、保護者	<p>【保育協議会】 廊下の壁新聞などを活用して保護者に対しての食教育の実践を行った。親子で見ながら、話をしている姿がみられた。食育に関する講演会も行った。</p> <p>【幼稚園】 掲示板に、食品分類表やレシピ材料、作って食べた感想など掲示し、幼児保護者共に関心がもてた。</p> <p>【こども課】 野菜の栄養価、栄養効果等幅広い情報を立ち止まって見る人が増えている。</p>	<p>【保育協議会】 各保育園で工夫して展示コーナーを作っている。今後も継続して行っていく。</p> <p>【幼稚園】 掲示用の食品栄養表があるとよい。</p> <p>【こども課】 絵や写真など見てすぐわかる物を利用して、より見やすく工夫する必要がある。</p>

献立表の配布	・1ヶ月間の給食の 予定献立を家庭に 配布	保育所、幼 稚園	園児、保護 者	<p>【保育協議会】 毎月献立表は配布している。配布された献立表は冷蔵庫やリビングに掲示して毎日見ているという声が聞かれるようになった。</p> <p>【幼稚園】 給食を実施している園で配布。アレルギーの幼児には成分表も配布。</p> <p>【こども課】 家庭でのメニューの参考に使っている方もおり、メニューのレパートリーが広がった。園と家庭でのメニューが重ならないように参考に使っている。</p>	<p>【保育協議会】 毎月、それぞれの園で工夫した献立表が保護者に配布されている。今後も継続して実施していく。</p> <p>【こども課】 バランスの良い献立を作成し、多くの方に参考にしてもらえるよう工夫する必要がある。記載の工夫が必要。</p>
給食だよりの配布	・栄養指導、衛生指導、生活指導、レシピ紹介等	保育所、幼 稚園	園児、保護 者	<p>【保育協議会】 食育だよりを作成している園と作成していない園がある。作成している園では、毎月のように保護者へ食に関する情報を発信し、保護者の食に関する意識向上に努めている。</p> <p>【幼稚園】 栄養指導を愛育委員・栄養委員、栄養士等と連携して行っている園が増えてきた。</p> <p>園だよりに給食だよりの内容を入れている。</p> <p>【こども課】 家庭での食生活に対する関心が高まってきている。</p>	<p>【保育協議会】 全園で給食に関する保護者指導の一貫した資料などがあると指導しやすい。</p> <p>【幼稚園】 多くの園で取り組みたいが、費用、人、場所等で課題がある。</p> <p>【こども課】 読みやすく、見やすい工夫をし、多くの方に参考にしてもらえるようにする必要がある。</p>
試食会、給食・弁当参観、会食	・給食の試食、参観、会食、懇談会	保育所、幼 稚園	園児、保護 者	<p>【保育協議会】 保護者対象の試食会を行った。新メニューについては、保育士・職員対象の試食会を実施し、検討を行い献立に反映した。参観日では親子会食を行った。</p> <p>【幼稚園】 弁当・給食参観、小学校の給食試食、保護者の作った昼食の試食、参観等各園で工夫し行っている。</p> <p>年1回、給食試食会を実施。実施後アンケートや感想をまとめメニューに反映できるようにしている。</p> <p>【こども課】 実際に試食することで、味や食材の切り方等がわかり、家庭での料理の参考になっている。わが子が楽しく食事をする姿を見ることで、楽しい食事の重要性を感じてもらえた。</p>	<p>【保育協議会】 試食会の内容や人数の制限など今後の検討課題である。また、参観日などを活用しての親子会食は、金銭的な問題があり、実施できないことが多い。</p> <p>【幼稚園】 小学校の給食試食を、津山市が定期的にどの園でも行えるよう計画してはどうか。</p> <p>【こども課】 試食体験が多くの保護者にできるよう取り組む必要がある。</p>

栽培	・野菜の栽培・収穫	保育所、幼稚園、老人クラブ等	園児	<p>【保育協議会】 野菜の栽培は、プランターなどを活用し実施している園が多い。野菜栽培を通して食物にも命があることを知り、大切に育てることで感謝の気持ちも学ぶことができた。また、偏食是正にもつながった。</p> <p>【幼稚園】 各園が積極的に栽培収穫体験を行っている。季節の野菜・食材が感じられるように、また、収穫までの大変さを感じることで、感謝して食べることができるように取り組んでいる。</p> <p>【こども課】 野菜の栽培を通して、野菜に興味や関心をもち、収穫することで、喜びや感謝の気持ちが育っている。</p>	<p>【保育協議会】 栽培は、保育園だけで実施するのは難しく、地域の方々、老人クラブの方々の協力を得ると有効である。</p> <p>【幼稚園】 野菜や果実を育てるのは難しいので、職員も勉強が必要である。</p> <p>【こども課】 今後も引き続き、実体験ができるように取り組む必要がある。</p>
クッキング	・主に収穫したものを使っての簡単な料理体験	保育所、幼稚園	園児、保護者	<p>【保育協議会】 園児が育てた野菜を収穫し、親子クッキング・チャイルドクッキングを実施した。自分たちで育てた野菜を収穫し調理することで、偏食是正にもつながった。</p> <p>【幼稚園】 自分で調理したり、調理の場を見ることにより、食べたことのない野菜でも、食べてみようという幼児が増えた。野菜のおいしさを味わえた幼児もいる。</p> <p>【こども課】 料理体験のできている園では、体験を通じ嫌いなものが食べれたり、料理に関心を持ち、家でもしようとする子どもが増えた。</p>	<p>【保育協議会】 クッキング経験をすることにより偏食の是正、食事時間の短縮などがうかがえるが、集団給食としてのクッキングメニューの選択が難しい。</p> <p>【幼稚園】 幼稚園には、家庭科室のような調理施設がないので、衛生面を大変考慮しなければならない。調理方法も限られる。近隣の公民館や小学校の調理室が使用できるようになると、より調理のメニューも増えると思われる。</p> <p>【こども課】 用具や衛生面など諸事情でクッキングができていない園もあるので、簡単にできる工夫など、広めていく必要がある。</p>
教材を活用した学び	・絵本、紙芝居、人形、壁新聞、ビデオ等の活用	保育所、幼稚園	園児	<p>【保育協議会】 毎月食週間を設けてテーマを決めて園児に対しての指導として、絵本・紙芝居などを実施した。</p> <p>【幼稚園】 食事のマナーや食べ物について興味が増すことができた。</p> <p>【こども課】 教材を通して健康や成長と食べ物の関係に気づき、食に対する関心が高まってきている。</p>	<p>【保育協議会】 多くの教材が出回っているが、図書館などにもう少し貸出図書としての増冊を望む。</p> <p>【幼稚園】 食のビデオや紙芝居の紹介があり、指導する側として大変役立った。</p> <p>【こども課】 生活や遊びに教材をマッチさせ、より具体的な体験を広げ、食に対する興味や関心が深まるように取り組む必要がある。</p>

<p>「早寝早起き朝ごはん運動」、 「60・15キャンペーン」の推進</p>	<p>・園と家庭が連携して、 基本的な生活習慣の定着に取り組む</p>	<p>保育所、幼稚園、 保護者、学校教育課、 保健給食課、生涯学習課</p>	<p>園児・保護者</p>	<p>【保育協議会】 生活リズムについての取り組みは、各保育園でアンケートの実施を行ったり、津山市保育協議会で研修を行い実施している。 【幼稚園】 活用する中で保護者の意識の高まりが見られている。園としても園児の家庭での様子を把握できる。 【こども課】 園児、保護者の意識づけになり、気にとめながら生活する姿がみられるようになってきた。キャッチフレーズが口からすらすら出てきている。</p>	<p>【保育協議会】 生活リズム向上作戦として取り組んでいるが、津山市から降りてくる参考資料などが、保育現場に少ない。 【幼稚園】 習慣づける取り組みがマンネリ化しないように工夫が必要。 【こども課】 今後も園と家庭が連携し、繰り返し工夫して取り組む必要がある。</p>
<p>食事状況調査</p>	<p>・家庭での食習慣やアレルギーなどの調査</p>	<p>保育所、幼稚園</p>	<p>保護者</p>	<p>【保育協議会】 保護者対象に園児の食に関するアンケートの実施、食育学会・食育研修会においての実態報告などを行う。 【幼稚園】 入園前、入園後等にアレルギー調査を実施している。 【こども課】 一人一人への細やかな対応に役立っている。食習慣改善のきっかけになっている。</p>	<p>【保育協議会】 保護者の意識を高めるためにも、津山市独自の育児学級などの開催を望む。 【幼稚園】 保護者もアレルギーに対して、関心が深まる。入園後にアレルギーが判明する場合もある。 【こども課】 一人一人への対応や、家庭での良い食習慣の啓発に役立てるように今後も取り組む必要がある。</p>
<p>子育て講座</p>	<p>・講師を招いて、食育に関する研修</p>	<p>保育所、幼稚園</p>	<p>保護者</p>	<p>【保育協議会】 食育月間には講演会を行った。 【幼稚園】 講師を招いて研修をしている園が少しずつ増えている。 親塾公開講座等大学の講師に講演を依頼している。 【こども課】 健康な体はバランスの良い食生活からということに気づききっかけになっている。</p>	<p>【保育協議会】 津山市としての保護者対象の講演会の実施を望む。 【幼稚園】 費用の面で課題がある。 【こども課】 講演に参加する人が少ないので、多くの人に参加してもらえるような取り組みが必要である。</p>

津山市食育推進実施行動計画 取り組みのまとめ (H19年度～H24年度)

(教育現場:小学校、中学校)

事業名	事業内容	実施主体	対象者	事業効果	課題
「食に関する指導に係る全体計画」の作成	・各小・中学校で食育に関する全体計画を作成する	小学校、中学校	児童、生徒、保護者	市内全小中学校において「食に関する指導の全体計画」を作成し、各校の実態に合わせながら取り組んでいる。(食育授業H23年度に140回実施)計画を作成したことで、教育活動における食育の意義や役割、目的が明らかになり、関心が深まった。	「食に関する指導の全体計画」は全校で作成しているが、活動状況には差がある。今後は、各校の食育担当者との連携をさらに深め、食育活動が推進されるよう取り組むたい。また、共通理解して取り組むようになってはいるが、十分活用できているとは言えない。より計画的に進めるためには、年度ごとの見直しと職員間の共通理解、指導時間の確保が必要である。
学校給食	・給食を摂取する中で、食について学習する	小学校、中学校、学校食育センター、学校給食センター	児童、生徒	栄養教諭、学校栄養職員及び担任等が給食の献立を活用しながら、給食時間に栄養や食材・マナーについて指導を行った。児童、生徒の近くで指導をすることで、より指導の効果を上げることができる。(H23年度は巡回指導60回実施)また、毎日の献立から栄養のバランスについても考えることができている。	栄養教諭、学校栄養職員が兼務のため、日々、児童、生徒の近くで食の指導に当たることは難しい。学校へ訪問して指導するタイミングを調整する必要がある。時期に合わせて指導ができるように学校との調整をしていきたい。また、学校の取り組みには、学校間・職員間で温度差が少し感じられる。より計画的な指導を全学年で実施していきたい。
地場産野菜の推進	・学校給食に地域の野菜を毎日使用できるようにする	津山市教育委員会、農業振興課	生産者、JA	地元生産者から旬の野菜を提供してもらう回数を増やし、学校給食に使用した。地場の野菜を使用することで、学校給食を通して地域の農業に関心を持つことができた。	天候等に左右され、大量の食材を揃えることが困難なため、市内全ての給食に使用できるよう生産計画を立て、安定的な生産をしていく必要がある。
津山産野菜の日	・学校給食に地域の産物を使用 ・地域の産物を紹介する地図やビデオの作成、地域の産物に関する資料を配布	小学校、農業振興課、生産者、保健給食課	児童、生徒	学校給食にジャンピーや黒豆等地域の野菜を使用し、給食だよりや一口メモ、家庭配布献立表等で紹介した。旬の野菜や生産物を知るきっかけとなり、地域の産物への関心が高まってきている。野菜の名前や作っている様子にも関心を持つ児童が増えた。	市内全域で津山産野菜の使用に努めているが、地域により生産量が違うため、使用率に差がある。安定的な供給ができるよう生産計画を立て、地域の産物を最大限生かした献立になるよう工夫し、継続して啓発をする必要がある。津山産野菜の使用をもっとアピールしていった方が良く、地域の産物を紹介する地図や掲示資料が欲しい。
行事食の実施	・伝統的行事食の提供・紹介 ・バイキングやリクエスト献立の実施	小学校、中学校、学校食育センター、学校給食センター	児童、生徒	行事食や郷土料理を取り入れた給食を提供することで、地域の特産物や行事を知ることができ、旬の食材や食文化への関心が高まった。リクエスト献立を実施することで、好きなものを食べるだけでなく、バランスよく食べることの重要性を学ぶことができた。リクエスト献立は子ども達が楽しみにしている。	気候風土に応じた地域の伝統や行事、食べることの重要性を伝えるためには、継続して実施することが必要である。伝統的な家庭料理を作らない家庭も増えているので、もっと回数が増えると良い。

給食交流会	・生産者や給食関係者と一緒に給食を食べる	小学校、中学校	児童、生徒	給食週間、地場産物を使用した給食を実施した時などに、生産者や栄養士、調理員等を招き、一緒に給食を食べ、交流を深めた。生産者の苦労や喜び、給食を作っている人達の思いや願いを直接聞くことで、食べることへの感謝の気持ちや、残さず食べようとする姿勢がうかがえた。	生産者と一緒に食べることで、より深い関心を持ち、食について考えるきっかけとなるため、1年を通じて交流会を開催することが有効である。生産者の方との交流ができると良い。
掲示板(食育コーナー)	・食に関する内容を幅広く紹介	小学校、中学校	児童、生徒	食に関する啓発を行う手段として、一口メモを作成し、教室や配膳室等への掲示や放送での紹介を行った。また、委員会活動では、毎日の給食に使われている食材をカードで校内に掲示し、食への関心が深まった。	掲示板に掲示することで、児童、生徒が関心を持ち、食に関する知識を身につけることができている。掲示板だけでなく、校内放送や全校集会などの時間を活用し、継続的に発信していくことが有効である。学校現場としては、引き続き資料提供をお願いしたい。
献立表の配布	・1ヶ月間の給食の予定献立を家庭に配布	小学校、中学校、学校食育センター、学校給食センター	児童、生徒、保護者	献立表を家庭に配布し、使用食材などを知らせた。空きスペースには行事や献立のレシピを紹介することで、家庭で話題になり、食への関心が深まった。献立を見て毎日の給食を楽しみにしている児童、生徒が多い。家庭での献立にも生かされている。一口メモには関心があり、役立っている。	保護者に給食の献立や食材、レシピを知らせることで、家庭での食育につなげたい。そのためには、参考になる資料等を継続的に掲載し、見やすい紙面づくりに努める必要がある。配布・掲示で終わっている面もあるので、工夫して活用したい。保護者が家庭で生かせる味付けや調理のアイデア等について載せてほしい。
給食だよりの配布	・栄養指導、衛生指導、生活指導、レシピ紹介等	小学校、中学校、学校食育センター、学校給食センター	児童、生徒、保護者	地場産物の使用率や朝食の摂取状況等、給食や児童、生徒の状況について調査した結果などをわかりやすい資料にまとめ、家庭に発信した。食に関する啓発の他、季節に合った食生活のポイント、栄養バランスの良いレシピを紹介することで、家庭での実践に役立っている。	家庭に発信することで、保護者に家庭での生活や食事についての参考にしてもらいたい。引き続き、読みやすく家庭での食育の参考になるような紙面づくりに努める必要がある。家庭からの返信などもあると良い。
学校給食試食会	・学校給食の試食	小学校、中学校	保護者	各小中学校で、PTA活動を通して、保護者や地域の方を対象に給食試食会を実施した。(H23年度は、33回実施)保護者に給食の味や量を確認してもらうことができた。試食会の場で栄養教諭等が給食や栄養、食育についての話をすることも増えており、より理解してもらえた。	保護者に給食を食べてもらい、学校給食について知ってもらうことはもとより、成長期の児童、生徒の栄養摂取、健康管理について理解し、家庭で実践してもらう良い機会となっている。今後も継続して行うことで、全ての児童、生徒の食育につなげたい。試食会後のアンケートをセンターで作成すると、参考になると思う。
学校給食の残菜調査	・1週間の給食の残菜調査を行う	保健給食課	小学校3年生、6年生、中学校2年生	調査を行い、残食の傾向を把握し、より良い献立が立てられるよう工夫した。また、調査をきっかけに残さず食べようとする姿が見られ、年々少しずつではあるが、残菜は減少傾向にある。	調査を行うことで、残りやすいメニューの傾向はつかめるが、残さず食べるところまでは至っていない。残さず食べてこそその栄養であることを理解させるために、調査結果をもとに、指導をしていくことが必要である。

農業体験、学校菜園の活用	・学区の水田で地域の方と田植えや稲刈り体験 ・学校菜園で野菜等を栽培	小学校、中学校、地域の生産者、保護者等	児童、生徒	全小学校で、教科と関連して農業体験を実施し、生産者の苦労や自然の恩恵に感謝する心をはぐくんだ。地域の田んぼを借りての米づくり体験、校内菜園での野菜作り(トマト、サツマイモ、ジャガイモ、シタケ、黒豆、大豆、ジャンピー、ブドウ、自然薯等)。大切に育て調理して食べることで、食に対する興味が育っている。自校給食校では、給食に利用している学校もある。	地域の方々の協力により、多くの学校で取り組まれており、効果も上がっている。しかし、この活動は、小学校でのみ実施されているのが現状なので、可能な範囲で、中学校でも取り入れられないかを検討してみたい。成長の過程を知るとい学習にとどまっている学校もあるので、食育につなげていきたい。
田植え、収穫体験	・学校近くの水田で小学生による田植えと秋の収穫体験	小学校、農業振興課、JAつやま	小学校2年生及び5年生	約半数の小学校で、地域の水田をお借りして稲作をしている。田植え 稲刈り 餅つき...などの体験活動を行った。収穫した米を使って収穫祭をするなど、独自の取り組みが見られる。地域の方との交流も進んだ。収穫した米をカンボジアに寄付している学校もある。 【農業振興課】 農業の大切さや食の安全性等について理解や関心を深めた。	稲作体験を地域の水田を借りて実施できる所ばかりではないが、学校内で工夫して実施している。体験活動を通して、食への関心を高める効果は大きいので、地域との連携を進めたい。田植えと収穫作業だけを体験させてもらい、いいとこ取りで申し訳ないが、今後も続けていきたい。指導者・協力者の確保が大変な所もある。 【農業振興課】 食料の生産が自然の恩恵、生産者の苦労や努力によって成り立っていることを学ぶ機会として、内容の充実を図りつつ継続して取り組むことが必要である。
「60・15キャンペーン」、「早寝早起き朝ごはん運動」の推進	・学校と家庭が連携して、基本的な生活習慣の定着に取り組む	小学校、中学校、PTA、学校教育課、保健給食課、生涯学習課	児童、生徒、保護者	「夏休みおはようSUNさんプロジェクト」や「チャレンジハッピーデー」などの取り組みシートを配布し、各校で工夫して基本的な生活習慣の定着に向けて取り組んでいる。取り組みを通して啓蒙を図り、一定の理解を得ている。「60・15キャンペーン」キャラクターを活用して啓発活動に努めた。生徒の委員会活動などでも取り組みを進めている。	夜型の家庭が増えてきており、マンネリ化も見られるので、家庭へのさらなる啓蒙と全員の取り組みとなるような工夫が必要である。様々な活動や支援を通して、課題のある児童、生徒の食生活の改善につながるように工夫をしていきたい。
親子料理教室	・より良い食生活のために小学生と保護者を対象に講話、調理実習、試食	保健給食課、小学校、学校給食会	小学校高学年とその保護者(各学校からの代表として)	夏休み親子料理教室をはじめ、教育委員会、担当学校栄養士が協力し、各学校の活動として学級・学年PTA活動やPTA母親委員会等で料理教室を実施。親子で参加して料理することで、普段料理を作ってくれる人への感謝や、料理の楽しさ、苦労を理解することができた。家庭で見ることのない食材に触れることもあり、新たな興味を持つこともできた。	自分で調理することは、食育の重要な部分であるため、料理を通して、食に関心を持ち、自らの健康を管理する力を身につけることができるよう継続して実施する必要がある。参加した親子には良い体験になっているが、他の人たちに広める機会がない。
食生活アンケート	・小学校5年生、中学校2年生に実施	津山市教育委員会、津山市学校給食会	小学校5年生、中学校2年生	食生活を調査し、現状を把握することで、食の見直しにつながっている。朝食の重要性やバランスの良い食事の摂取など具体的に啓発を行った。いろいろな場面で啓発しているため、年々朝食の摂取状況は良くなっている。アンケート結果をおたより等で知らせることで家庭への啓発もできた。	調査を継続し、現状を把握することで、タイミングの良い指導を行っていくことが必要である。家庭に踏み込んでの食指導は難しいが、学校の食育内容を家庭に伝える等の工夫をして連携を図っていきたい。PTAと協力して、食育推進に役立てたい。

津山市食育推進実施行動計画 取り組みのまとめ (H19年度～H24年度) (地域)

事業名	事業内容	実施主体	対象者	事業効果	課題
育児相談(公民館等)	・離乳食、幼児食に関する相談 ・手作りおやつの試食	愛育委員、栄養委員	乳幼児を持つ親で希望する者	公民館等での育児相談時に、離乳食、幼児食の相談活動や試食を通じて手作りおやつの普及、啓発等を行った。参加者から「甘さが控えめでおいしい」「野菜もとれる」等の感想があり幼児期に望ましいおやつの啓発につながった。	今後も継続して離乳食、幼児食の相談活動や手作りおやつの試食を実施し、良い食習慣の啓発やおやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べる等の声かけを実施することも大切である。
親子食育教室	・調理実習 ・講話 ・体験学習	愛育委員、栄養委員、健康増進課	小学生とその保護者	調理実習や朝食摂取の啓発、料理カードを使った体験学習を通じて参加者の食への関心を高めることができた。「朝食の大切さがわかった」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」などの感想があり、朝食摂取やバランスの良い食事の啓発につながった。また親子で楽しく調理を体験する機会にもなった。	調理実習や体験学習の内容をさらに工夫することで、家庭においても家族ぐるみで望ましい食生活の実践や朝食や野菜の摂取につながるよう地域で継続して食育をすすめていく必要がある。
すこやか料理教室(母子保健事業)	・調理実習、会食	愛育委員、栄養委員、健康増進課	乳幼児とその保護者	公民館等での調理実習や会食を通じて乳幼児や保護者に対し、望ましい食習慣の知識の普及、啓発を実施した。「手作りのおやつ」「バランスの良い食事」を試食することで保護者の食への関心が深まった。	子どもと一緒にいる場では保護者が落ち着いて話を聞くことが難しいため、野菜摂取や朝食摂取の啓発資料・レシピ等を配布して家庭で活用してもらおう等の工夫も必要である。また、委員の個別の声かけも充実していく。
津山市地域のお母さんがすすめる健康支援イベント	・手作りおやつの試食 ・愛育委員、栄養委員による講話	愛育委員、栄養委員、健康増進課	親子クラブ会員、一般の乳幼児とその保護者	親子クラブを対象に健康づくりのイベントを実施し、親子の交流を図り、食育の啓発を通じて、乳幼児の望ましい食習慣の知識の普及、啓発を実施した。子ども達は朝食・野菜摂取の啓発も遊びの中で楽しく体験することができた。	現在は市全体でのイベントを開催しているが、今後は各支部においても地域のお母さんとして、朝食の大切さやバランスの良い食事について継続して普及、啓発していく必要がある。
すこやか料理教室(地域支援事業)	・調理実習 ・会食	愛育委員、栄養委員、健康増進課	一般高齢者	公民館等での会食や講話を通じて高齢者に対しバランスのよい食事、食生活を楽しむための工夫、減塩等、望ましい食習慣の知識の普及、啓発を実施した。また会食を通して地域の高齢者の交流の場にもなっている。	今後も継続して、高齢者対象に会食や講話を通じての健康教育の場を設け、食生活の正しい知識を普及、啓発していく。また高齢者の体と心の変化の特徴を理解し、食べやすさ、味付け等を工夫した献立内容にすることも必要である。
市民学級(男性の料理教室等)	・調理実習 ・愛育委員、栄養委員等による講話	愛育委員、栄養委員、公民館等	一般高齢者 一般市民	公民館等で男性を対象に講話、調理実習を実施し、調理の基礎と食生活の正しい知識の普及啓発を行った。地域で活動している身近な栄養委員が講話や調理実習をすることで、食生活について関心を持っていただく機会となった。	調理実習を楽しむことだけでなく、調理実習の内容を工夫し、料理経験がなくても自分で料理ができるように、食の自立に向けて支援する必要がある。

健康福祉まつり	・試食 ・味噌汁の塩分測定 ・フードモデル展示	市民の健康と福祉のまちづくり推進会議	一般市民	公民館等で愛育委員・栄養委員は試食作り、みそ汁の塩分測定、フードモデルやパネルの展示等を通して健康づくりや食生活改善の啓発を実施した。各種団体と協力して生活習慣病予防等を普及、啓発することで参加者の健康への関心を高めることにつながった。	今後も引き続き地域の各種団体が協力して健康づくりや生活習慣病予防等について普及、啓発していくことが必要である。また、実施内容を地域の健康課題に合わせて見直し、充実したものに工夫も必要である。
栄養教室伝達講習会	・調理実習	栄養教室受講者	愛育委員、栄養委員	津山市栄養教室参加者がリーダーとなり、各支部において「塩分を控えた食事」「バランスの良い食事」の調理実習等の伝達を実施することで、各支部の委員や地域の方に学んだことを普及、啓発することができた。	伝達講習で学んだことを自分自身や家族の健康づくりに役立てることはもちろん、地域で実施する各種事業を通じて、今後も継続して栄養の正しい知識や生活習慣病予防を普及、啓発していくことが大切である。
頒布事業	・緑黄色野菜の種子等の頒布	愛育委員、栄養委員	一般市民	緑黄色野菜の種子を配布時に、収穫した野菜を使用するレシピを掲載した啓発資料と一緒に配布することで、野菜摂取の啓発につながった。	実践していただけるように、レシピを手軽に調理できるものにすることや、配布時に、簡単に説明を加える等の働きかけも必要である。
一口運動	・バランスのとれた食事、運動、休養の普及啓発	愛育委員、栄養委員	一般市民	地域において身近な委員が、生活習慣病予防・母子の健康・高齢者の健康等食生活や健康づくりの情報を伝えることでバランスの良い食事、運動、休養の普及啓発につながっている。	今後も引き続き、地域にいる委員が住民の身近なところで食生活や健康づくりの情報を伝達していく必要がある。また、声かけを通じて地域のつながりを深めていくことも重要である。
食育活動支援事業	・紙芝居、幼児向け食事バランスガイドの話、ぬり絵 ・調理実習と会食	岡山県栄養士会津山支部	3歳から就学前の幼児とその保護者	保護者に対しては、食の大切さの意識を高めてもらうことができた。幼児に対しては、食べることや食材への興味を少しでも持ってもらう一助になれたと思う。	協力していただける園を見つけること。今まで受け入れてくださったところは、全て食育に熱心で、園での日頃の取り組みをますます期待したい。
学校開放お弁当づくり・朝食づくり講座	・お弁当、朝食のメニューの調理実習	学校開放お弁当づくり委員会	幼児、学童、幼児の保護者、地域の高齢者	小中学校に通う子を持つ親にターゲットを絞り、手軽にできる朝食調理体験と、朝食に関する栄養指導を行った。「家でも作りたい」との感想も多く寄せられ、朝食の大切さの見直しと、レポートの広がりにつながる講座となった。	親子での参加もあったが、父親の参加が増えれば、家庭への食育が広がると考えられる。参加した親子にはよい体験になっているが、他の人たちに広める機会がない。希望者が多い学校と、ほとんどない学校がある。
つやま子ども野外塾	・野外調理	津山市子ども会連合会	一般市民	野外調理で火をおこして仲間と作って食べる機会があまりないことから、食材の切り方や火の強さなど、相談しあって作るなど仲間と楽しみながら調理を覚えることで、食について関心が高まった。	子ども達で相談して、実践することで効果が高いと考えるが、班行動で実施することから、子どもによっては、積極的に取り組めない傾向がある。指導者が見守る中で、引き続き、野外調理に取り組んでいきたい。
津山市子ども会連合会関連事業	・調理実習	津山市子ども会連合会	小中学校PTA	子ども会活動で自主的に実施することで、親同士、親子同士で「身近な材料で手軽に調理をつくる」ことが出来ている。	引き続き、食と健康への関心を高めていただけるよう、食育に関する内容やレシピなど、食の情報提供をしていく必要がある。

津山市子どもまつり	・食育コーナー実施	津山市子どもまつり実行委員会	一般市民	ブースに食育コーナーを設け、調理教室、栄養価コーナーなど、毎年事業を実施する。多くの子どもたちが参加している。	子どもまつりでも重要なブースと考えている。引き続き取り組んでいきたい
つやまっ子家庭教育推進事業	・生活リズムの確立等について、講演会の開催やパンフレット等を作成	津山市家庭教育推進協議会	小学校4年生から6年生	小中学校で親学講座を開催したり、家庭教育手帳津山市版に啓発ページを掲載し、園児及び小中学生を持つ全家庭に配布した。	基本的な生活習慣の改善はすぐに効果が現れるものではないので、継続した啓発への取り組みが必要である。
すくすく健口クラブ	・食べる機能を促す育児環境を作る	親子クラブ、津山歯科医師会	幼児およびその保護者	乳児期、幼児期、学童期を通じて、口腔内の状況は歯牙の萌出、交換、顎の成長などにより大きく変化する。それに伴い顎の動きは前後運動、上下運動、左右にスライドしながらの開閉運動へと変化してくる。そしてその顎の動きに適した飲み方、食べ方が行われる。歯科領域では、この時期、噛み方、飲み方、味わい方などの「食べ方」の機能発達と、食べ方によって得られる五感を通じた「味わい」などについて、母子保健、学校保健などを基盤にして、広く一般の育つ人、育てる人を対象に、知識と意識を広めることを進めることができた。	このステージで獲得された「食べ方」は、次のステージの成人期において継続され、成人期の食生活に大きな影響を与える。生活習慣病の予防といった観点からも重要である。「噛まない」、「うまく飲み込めない」、「水分で流し込む」、「口をあけたまま噛んでいる」などの問題点が指摘される。現在は問題点のピックアップとアドバイスが行われているが、その後のフォローが十分とはいえない。問題点の改善には個人的指導と期間が必要であり、そのために、家庭や通園・通学施設との連携が必要と思われる。
いきいき健口クラブ	・口腔機能維持による食べ方支援	老人クラブ、津山歯科医師会	高齢者	歯科医師会では、「8020運動」に象徴されるように、生涯にわたり健康な自分の歯でよく噛み味わって食べることを目指している。そこで、高齢期には減退する食べる機能に対して、口腔機能の維持・向上を目指し、誤嚥・窒息の予防に考慮した食べ方や予防方法を指導し、いつまでも食事や会話を楽しんでいただけるよう事業を実施している。地域包括支援事業では、咀嚼、むせ、口の渇き、発音の改善に取り組み、効果を上げている。	今後、高齢者人口の増加が想定される。高齢者の方々のQOLを維持、増進するために、おいしく食べられて、楽しく会話するといったお口の健康はとても大切である。今後、包括支援事業や介護事業などとも連携をとりながら事業を充実していくことが必要と思われる。
リユース食器貸出事業	・イベントを行う団体の要請に応じて、リユース食器の手配と食器洗浄などの人員を派遣	NPO法人津山市消費生活モニター連絡会	一般市民	H20年度から始めた事業。利用イベント数34箇所、貸出日数54回だった。利用地域は津山市から美作市、真庭市へと広がり、H24年度には倉敷市での利用が決定した。	リユース食器の貸出事業を進めながら、地域のお祭りや野外イベントで出る食品残渣のリサイクル指導に取り組む必要がある。

津山市食育推進実施行動計画 取り組みのまとめ (H19年度～H24年度)

《生産者、食品関連事業者》

事業名	事業内容	実施主体	対象者	事業効果	課題
ミニミニ地産地消サミット	・地元の野菜を使った料理講習会 ・消費者との交流	津山市農村生活交流グループ協議会	消費者団体	H22年度まで年に1回、農業者と消費者との交流を目的に「ミニミニ地産地消サミット」を計10回開催した。地域に伝わる伝統料理や地元ならではの商品を使った調理実習を通して、地産地消への関心を高めることができた。また、消費者との対話により、ニーズや市場トレンドを確認することができ、より良い新商品作りを目指しての研究をおこなうことができた。(イベントやつやま地域産品まつり等での市民とのふれあいを通して)	食の農と地域と自然環境の関わりについて取り入れ、食料を生産する「農」の役割や重要性について市民と考える場作りを検討していく必要がある。
消費者との交流活動	・体験交流活動	津山市農村生活交流グループ協議会 (倭文加工グループ)	一般消費者	小学校での味噌、梅や豆腐作りの体験交流を通して、地元への愛着と理解を深め、農業に関する理解と食への関心を高めることができた。	郷土料理教室や伝統的な食文化を継承する活動を継続して取り組むことが必要である。
学校給食への食材提供	・学校給食へ、かき餅の提供	津山市農村生活交流グループ協議会	旧市内小学校	市内小中学校の給食へかき餅の提供をすることで、子どもたちに地域の食文化に対する関心を高め、食の安全・安心、食の大切さに対する理解を深めた。	食の安全・安心、食の大切さを教育委員会やJAと協力して継続して取り組むことが必要である。
学校給食への農産物供給	・米、たまねぎ、みそなどを学校給食へ供給	JAつやま	小学校、中学校	作る側は、生産意欲が高まっている。食べる側では、野菜嫌いが減少したのではないか。	6、7月のたまねぎは全量地場産で供給できているが、供給する際の小分け作業、献立に合わせた供給が十分でない。
学童農園	・農業体験	JAつやま	園児、児童、保護者等	田植体験、収穫体験を通じてJA、農業への理解を深めることができた。また、バケツ稲作りでは、植物を育てることが大変であることがわかってもらえた。	教育現場、関係機関との一層の連携。
ちゃくりんフェスタ	・地元でとれた農産物を使っての料理の実施	JAつやま	小学生	地産地消への理解を深めることができた。	関係機関との一層の連携。
クッキングフェスタ	・地元でとれた農産物を使って料理を作り、試食を行い、その良さを広げる	JAつやま	一般住民	家庭の味の継承、隣近所への広がりが図れた。	友人、知人等への拡大。

自然薯の植付、収穫体験	・自然薯の植付、収穫	自然薯生産組合、高倉小、学校教育課、農業振興課	高倉小3年生及び4年生	学校の裏山で小学生による自然薯の植付と収穫体験を行い、収穫した自然薯を給食で食べることで、地元の特産品に触れ、食育の推進を図れた。	地元の特産物を自ら育てて食べることで、食に対する理解を深め、自然の恩恵や生産者の苦労を学ぶ機会として、内容の充実を図りつつ継続して取り組む必要がある。
農業経営基盤強化促進対策事業	・レンゲパーティ、レンゲの種まき	岡山県養蜂組合連合会	大崎小、大崎幼稚園、保育園、たんぼぼ児童クラブ	10月にレンゲの種をまき、5月にレンゲパーティーを行った。レンゲパーティではレンゲ畑で遊んだり、はちみつをしばり、試食をすることで地元産の食材に触れ、食育の推進を図れた。	食への興味や関心を高め、地元産の食材に触れ、自然の恩恵や生産者の苦労を学ぶ機会として、内容の充実を図りつつ継続して取り組む必要がある。
酪農理解醸成・深化活動	・夏休みを利用し、児童、生徒に対して牛乳や酪農に関する絵画を募集	JAおからく、岡山Jミルク	一般消費者	岡山県下全小中学校を対象。小学校310校5,024点、中学校69校1,267点、特別支援学校7点、合計6,298点の応募。	応募は毎年増加しており、牛乳や酪農に興味を持ってきていると思う。優秀作品の展示が限られており、残念だと思う。
学校給食用牛乳供給事業	・牛乳を中心とした食育教育 ・牛乳を素材とした親子料理教室 ・中学生を対象とした骨密度測定	JAおからく、岡山Jミルク	小学生、中学生	岡山県下を対象とする食育教育、骨密度測定会を実施した。津山市内では、秀実小学校でバター作り教室、牛乳の飲み比べを実施した。	骨密度測定の経費低減を求められており、今後縮小せざるを得ない状況にあるが、食育教育を行う上で欠かせない事業だと感じている。
ATP測定機を使っての手洗い体験事業	・手洗い前と手洗い後の手指の汚れを測定し、手洗いの効果を体験する ・食中毒予防のためのチラシ、ハンドソープ等の配布	津山食品衛生協会、美作保健所	一般消費者	H22年度からは手洗いチェッカーも取り入れ、ATPと併用して小学校などに「出前研修会」として出向き、手洗いの効果を体験してもらっている。児童、生徒に正しい手洗いを身につけてもらうことは、大変意義深いと考えられる。	この事業は、スケジュール調整、予算の関係で年間に3、4回の実施が限度であるが、毎年継続して実施していく必要がある。

津山市食育推進実施行動計画 取り組みのまとめ (H19年度～H24年度) (行政)

事業名	事業内容	実施主体	対象者	事業効果	課題
「栄養成分表示の店」登録事業	・飲食店等の料理について、エネルギーや栄養成分の表示を推進する	岡山県、栄養士会津山支部	一般消費者	<p>【美作保健所】</p> <p>H19年度～23年度までの津山市内の新規登録店は27店であった。(27店中、コンビニが23店、めん料理店などが4店であった)管内登録店総数のうち津山市内の登録店の占める割合は90%と高い。</p> <p>【栄養士会】</p> <p>食事制限をしている方や食事のエネルギーなどに関心の高い方にとっては、メニュー選びの手助けとなる。</p>	<p>【美作保健所】</p> <p>市民の健康づくりに活用できるためには新規登録店を増やすことが優先課題である。</p> <p>【栄養士会】</p> <p>協力店を増やすことや表示協力店のメニュー変更等に対する継続指導が必要だが、これらに対応するスタッフの不足で、実施が滞りがちである。</p>
食に関するイベント	・食に関する講演会等	津山地域食育をすすめる会(美作保健所)、津山市食育推進本部(健康増進課)等	一般市民	<p>【美作保健所】</p> <p>会の活動が地域食育の推進力となり、市内の大学・学校・幼保、JA、NPO等関係分野の連携が促進され、H19年度から21年度まで活発な食育活動が実施された。(子どもの食べる力を地域ではくむことをテーマに研修会・食育フォーラム・みまさか食育まつり、食の学校指定、食の先生などの活動が計画的に展開された)</p> <p>【津山市】</p> <p>関係団体と協働で、イベントを実施することができた。幅広い世代層に、体験学習や展示等を通じて、食育への関心を高めることができた。</p>	<p>【美作保健所】</p> <p>今後も、保健所管内の地域食育推進連絡会議などにおいて地域課題や情報を共有しながら多様な主体による食育活動が展開されることが求められる。</p> <p>【津山市】</p> <p>関心から実践に結びつけることは難しいので、継続的に実施していくことが大切である。また、短い時間の中では、啓発したい内容を十分に伝えられないこともあり、実施方法を教室形式にする等の工夫が必要である。</p>
「高校生の食」応援事業	・高校生に対する食生活の支援(文化祭等での食育活動) ・高校生に伝えたい味レシピ集の作成、配布	岡山県、美作保健所管内栄養改善協議会	管内の高校生、保護者	<p>H19年度～20年度は市内3校、21年度は5校、22年度は6校、23年度は5校の高校において文化祭等での食育活動を実施し、延べ2824名の高校生が参加した。</p> <p>23年度の文化祭での食育活動終了時アンケートでは、体験学習や展示等で97%の生徒が栄養バランス、野菜摂取、朝食摂取などの必要性に気づいたと回答し、食生活への関心が高まったことがうかがえた。</p>	文化祭の機会を利用した普及、啓発活動から、社会へ巣立つ高校生の食生活に役立つ実践的な事業となるよう見直しが必要である。
郷土料理、食育体験受入グループマップの紹介	・郷土料理、食育体験グループ、地産地消弁当等のホームページへの掲載	美作県民局津山農業普及指導センター	一般市民	美作県民局農林水産事業部津山農業普及指導センターホームページで地域情報を発信している。	引き続き掲載していく。

地場産農産物の 広報	・地場産農産物の販 売所マップの作成 ・ホームページで地 場産農産物の販売 所を紹介	農業振興課	一般消費者	市ホームページ等で地域特産物・販売所等の紹介や関係機関等の発行する地場農産物販売所等のマップ及びパンフレット等作成への協力、情報提供をすることで、地産地消を促進した。	地産地消推進のため、内容の充実を図りつつ継続して取り組む必要がある。新鮮な情報が掲載できるようにしていく必要がある。
津山市市民農園	・農業体験の場の提 供	農業振興課	一般消費者	市民農園を開設し、農業体験の場を提供することで、農業に対する理解を深め、食について関心を深めた。	市民農園では収穫祭として畑で取れた作物等を用いて調理実習を行っている。食育の一環として今後も継続して取り組む必要がある。
市民学級(男性 の料理教室等)	・調理実習 ・愛育委員、栄養委 員等による講話	公民館、愛 育委員、栄 養委員等	一般高齢者 一般市民	男性の自立心向上と調理技術の習得につながった。また、食と健康に関する知識を高めることができた。	参加者が固定化しているため、新規参加者を増やす取り組みが必要である。
図書館展示コー ナー、食育おは なし会	・食に関する本の紹 介 ・食に関する展示 ・食育内容の絵本の 読み聞かせ、プロ シアターの上演	津山市立図 書館	一般市民	食育に関連した資料を図書館の展示コーナーで来館者の目につきやすいように展示し貸出したり、読み聞かせ等で小さな子どもたちに食育の大切さを学んでもらったりと幅広い市民にPRできた。	不定期に開催しているため、定期的に特集展示や子ども向けの食育に関するおはなし会の開催を行えるよう他部署と連携して年間事業計画に組み込む必要がある。
大人の学校	学校給食体験	生涯学習課	一般市民	・栄養士による食育の話をさせていただくことで、食の重要性を再認識できた。 ・参加者の多くが、孫たちが学校給食に関係する世代であり、地域や家庭で、食育や学校給食に対して応援団となっただけできっかけづくりができた。	大人の学校事業は平成24年度で終了となった。5年間給食体験を実施したが、食育や学校給食、関連する家庭での食育など、受講生の関心が非常に高かった。今後も食育推進の重要性が増していくなかで、生涯学習の視点からのアプローチを計画的に実施することが必要である。
消費生活パネル 展	会場にパネル、リー フレットを掲示し、チ ラシ配布、相談所開 設	環境生活課	一般市民	消費生活に関する現状や課題、対策等について、市民に周知、啓発する場となった。また、相談所を併設していることから、その場で相談に応じることもでき、タイムリーな課題解決につながった。	パネル展開催時だけでなく、日常的にも、市民相談室への相談受付がある旨を、市民全体へさらなる周知と徹底が必要である。
広報活動	・広報紙やホーム ページを活用し、食 と健康への意識を高 める	健康増進課 等	一般市民	広報紙の「食育通信」のコーナー(隔月)に、季節に応じたテーマを決め、旬の食材を使用した簡単にできるレシピ等を掲載した。「身近な材料で手軽に作れる」などの感想があり、朝食摂取や野菜摂取の啓発につながった。	「食育通信」の掲載内容を、より実践していただけるような内容にしていきたい。また、食と健康への関心を高めていただけるよう、市ホームページで食育に関する内容やレシピを充実させ、食の情報発信をしていく必要がある。

妊婦学級	・調理実習 ・妊娠中の食生活についての講話	健康増進課	初妊婦で希望する者	調理実習や講話を通じて、参加者の食と健康への関心を高めることができた。うす味でバランスの良い食事を実習していただき、「家でも作ってみたい」などの感想があり、実践につながる取り組みができた。	出産後も良い食習慣を続け、子どもにも望ましい食習慣が定着するような内容にしていきたい。また、地域のボランティア等と連携して、参加者以外の妊婦や妊娠前の女性へ健康づくりの大切さを伝えることも重要である。
乳児健康診査	・離乳食の試食(保護者) ・離乳食のすすめ方についての講話	健康増進課	4ヶ月になる子をもつ親	多くの保護者にとって、離乳食についての最初の情報提供の場になっている。保護者向けの試食を提供したり、調理器具の見本を示したりして、わかりやすく伝えるように心がけた。	健診では時間も限られるので、5・6ヶ月頃の内容が中心になってしまう。月齢や個に応じた適切な支援ができる場として、育児相談や電話相談の紹介や資料提供の充実などにより対応していきたい。
離乳食教室	・離乳食の作り方、与え方の講話 ・調理実習、試食 ・育児相談	健康増進課	7～11ヶ月の子を持つ親で希望する者	調理実習を通じて、かたさや大きさなどの調理方法、食材の使い方、献立の工夫等、離乳食作りのアドバイスができた。また、離乳食に関して同じ悩みを持つ保護者も多く、参加者同士で情報交換もできていた。	参加者は離乳食に関心の高い保護者が多いので、関心は低いが必要な方にも参加していただけるよう、いろいろな場面で声をかけていく必要がある。
離乳食相談	・離乳食についての相談	健康増進課	ポリオの予防接種に来られた方で希望する者	ポリオ予防接種の待ち時間を利用して、離乳食の相談ができる場を設けた。離乳食が始まって少したった時期で、ちょっとした不安や悩みを気軽に相談してもらうことができた。	ポリオの集団接種はH24年度途中で終了のため、今後は育児相談や電話相談等の周知に努め、これらの内容を充実させていく必要がある。
育児相談(すこやか・こどもセンター)	・離乳食や幼児食についての相談	健康増進課	乳幼児を持つ親で希望する者	身長・体重測定や保健師の相談もあるため、子どもの成長や発達状況などを含めて相談を受けることができる。また、継続して参加される方については、変化をみていくことができる。	離乳食・幼児食は育児で大きな部分を占めるが、子どもの個性によって進み具合も違い、不安や悩みを持つ保護者も少なくない。食事を通しての子どもとの関わりに自信がもてるように支援していくことが大切である。
1歳6ヶ月児健康診査 3歳児健康診査	・展示 ・パンフレットの配布 ・食生活の相談	健康増進課	健診対象者の親で希望する者	健診の問診票等より、食生活相談の必要な対象者を見つけ、個別指導を行った。偏食、少食、栄養のバランス、食欲のムラなどについての相談を受けた。	関心のない人は相談の対象者にあがってきにくく、一部の人としか話ができていない。不安やトラブルを抱え込む保護者を早く見つけ、適切に対応していく必要がある。
保育所等への出前健康教育	・クイズ ・講話	健康増進課	園児の保護者	保育所や幼稚園からの依頼により、園児または保護者向けの講話等を行った。園児のための啓発だけでなく、保護者自身への啓発もできた。	保育園や幼稚園との連携で、より多くの方に参加していただけるので、今後も連携に努めたい。

職員健診健康教育	・生活習慣指導 ・食生活指導	健康増進課	集団健診対象者で医師が必要と判断した者	健康診断の結果、医師が必要と判断した職員に対して生活習慣や食生活の指導を行った。肥満の若者への指導が中心であり、早いうちに生活習慣・食生活改善の必要性を伝えることができた。	特定保健指導のように、自らの生活習慣を振り返って具体的な行動目標を設定したり、継続して支援することはできていないが、行動変容に結びつくような方法を考える必要がある。
健康相談	・食生活の相談	健康増進課	成人で希望者	食事や運動等のアドバイスを受けることで、自身の生活習慣を見直すきっかけとなっている。	電話相談や来庁時、また地域の行事で随時相談を受けているが、毎週月曜日に実施している健康相談での相談者は、年々減少している。相談日の周知が必要である。
骨密度測定	・骨密度測定 ・食事指導	健康増進課	成人で希望者	自分の骨量を知ることにより、食事・運動などの生活習慣を見直すきっかけとなっている。定期的に測定し、骨粗しょう症の予防に努めている方も多い。	測定に来る人は高齢者が多い。若年層へも、若い頃からの健康づくりの必要性を啓発していきたい。
特定保健指導	・健康測定 ・生活習慣指導 ・6ヶ月後の効果測定	保険年金課 国保医療係、健康増進課	40～74歳の健診受診者で生活習慣病の診断に異常所見があった者	対象者が自らの生活習慣を振り返り、行動目標を設定し、目標達成に向けた実践(行動)に取り組み、その生活が継続できるよう、個々に応じた支援を行った。また、参加者が連帯感を持って生活習慣改善の意欲を高められるよう集団支援も取り入れた。	積極的支援・動機付け支援対象者のうち、実際に指導を受けた人は少ないが、年々増加している。動機付け支援の6ヶ月後評価では、取り組みが継続できていない人も多くみられるので、支援方法等を検討したい。
介護予防事業 (二次予防事業)	・食事 ・講話 ・体験学習	高齢介護課、健康増進課	二次予防事業対象者で希望する者	講話や調理実習を通じて食事や調理への関心を高めることができた。また会食により、食事を楽しむことや意欲を高めるといった効果もあるように思う。参加者の約8割が改善終了となっている。	低栄養に該当する人は少なく、高血圧症等生活習慣病を有する場合が多い。高齢のため、今までの習慣を変えたり習ったことを実践するのが難しいが、対象者の状況に応じて支援することに配慮して実施したい。
栄養教室	・調理実習 ・体験学習 ・講演	健康増進課	栄養委員	栄養のバランス、運動の必要性、歯の健康など、食と健康に関する知識を幅広く学んでいただいた。アンケートでは、運動不足、野菜摂取不足、塩分のとり過ぎなどについて、さらに気をつけたいといった前向きな感想が多かった。	学んだことを自分自身や家族の健康づくりに役立てることはもちろん、各支部の委員さんや地域の方にも普及、啓発をしていただいた。長年の習慣を変えるのは難しいことなので、継続して取り組むことが必要である。

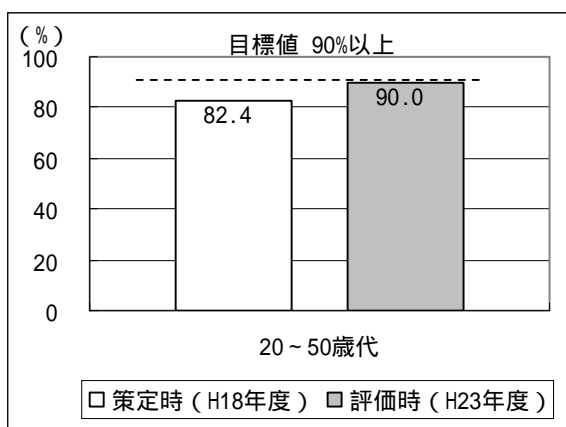
2 アンケート結果等からわかる食をめぐる現状

前計画の目標達成状況を把握し、第2次計画の参考にするため、アンケート調査を実施しました。

	3歳児	学齢期			成人期
名称	食生活アンケート	健康づくりアンケート			健康基礎調査アンケート
調査対象	3歳児健診対象者 981人	小学生 271人	中学生 226人	高校生 286人	市内在住20歳以上の住民 2,100人
有効回収数	901人	181人	220人	254人	823人
有効回収率	91.8%	66.8%	97.3%	88.8%	39.2%
調査方法	郵送配布、直接回収	直接配布、直接回収			郵送配布、郵送回収
抽出方法	全数	任意抽出			層化抽出法(単純無作為)
調査時期	H23年4月～H24年3月	H23年9月5日～9月30日			H23年8月26日～9月30日

(1) 食事を家族等と一緒に食べる「共食」の状況

夕食の共食頻度 週2～3回以上の割合

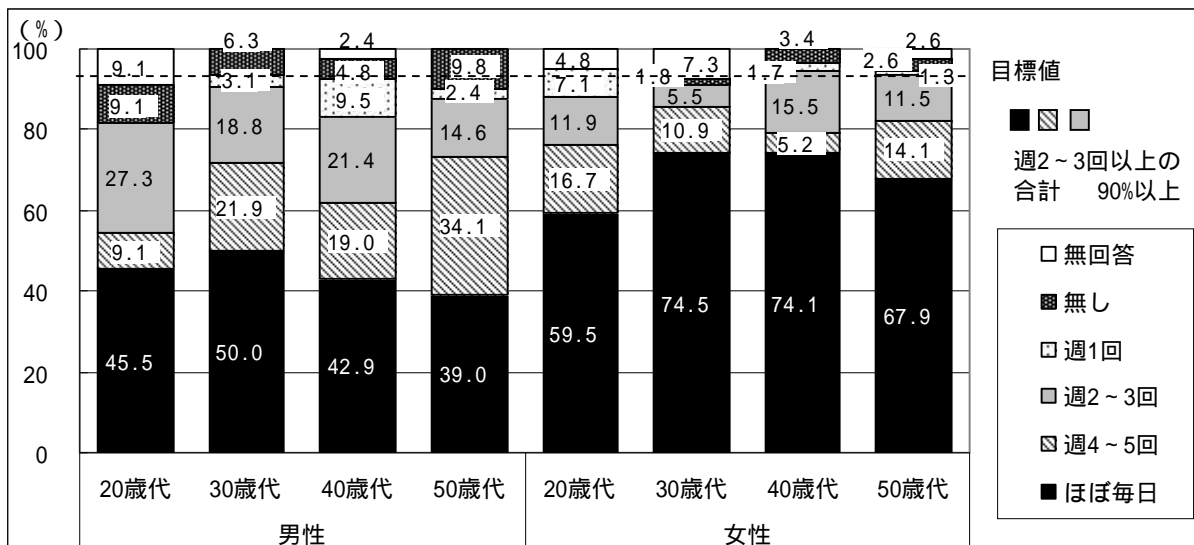


夕食を家族等と一緒にとることが「週2～3回以上」ある人の割合は、平成18年度に比べて7.6%増加し、平成23年度は90.0%でした。

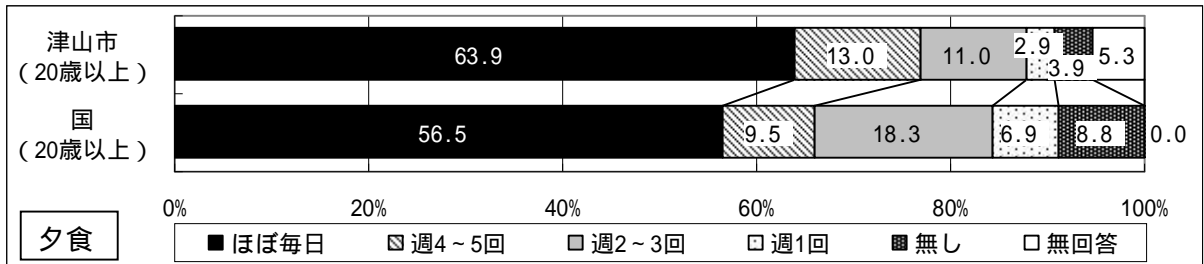
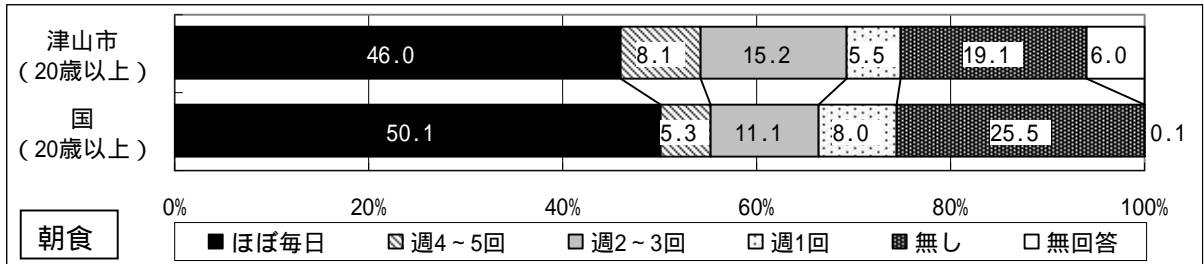
男女別では、男性より女性のほうが「ほぼ毎日」の割合が高くなっていました。

年代別では、女性の30～50歳代で「ほぼ毎日」の割合が高くなっていました。

夕食の共食頻度



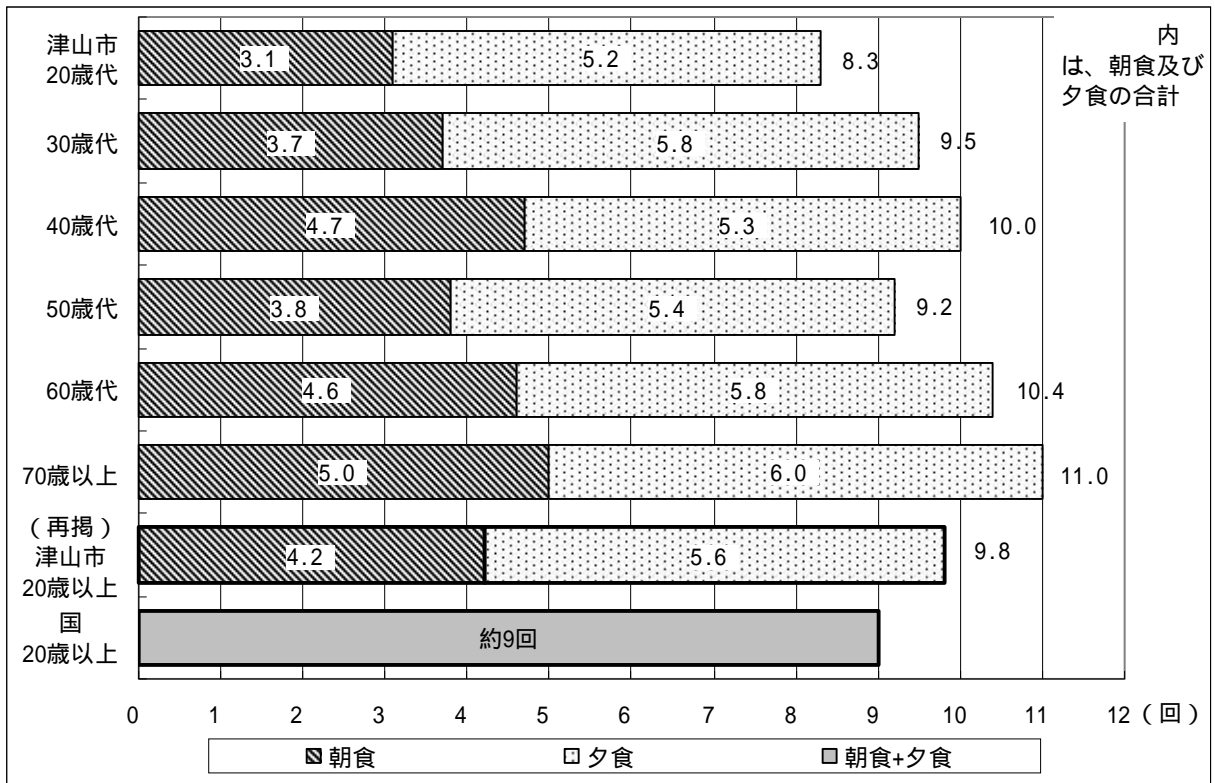
共食頻度（国との比較）



国のデータは、内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」(H23年3月)より

共食頻度を国と比較すると、「ほぼ毎日」一緒に食べる割合は、朝食は津山市のほうが低くなっていましたが、夕食は津山市のほうが高くなっていました。

1週間あたりの共食回数（朝食及び夕食）の平均値（国との比較）

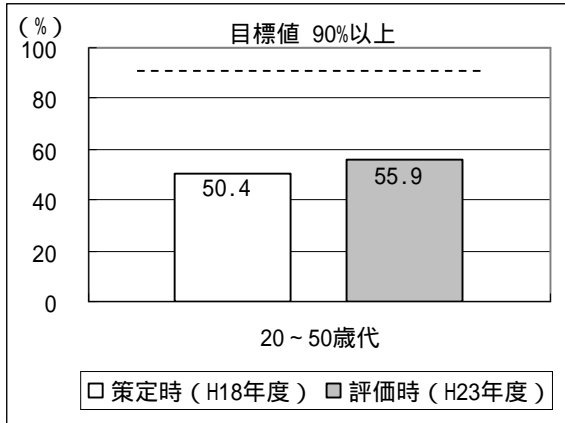


国のデータは、「第2次食育推進基本計画」(H23年3月)より

1週間あたりの共食回数（朝食及び夕食）は、津山市は朝食が4.2回、夕食が5.6回、合計9.8回で、国は朝食と夕食の合計が約9回となっていました。

(2) 食育への関心度

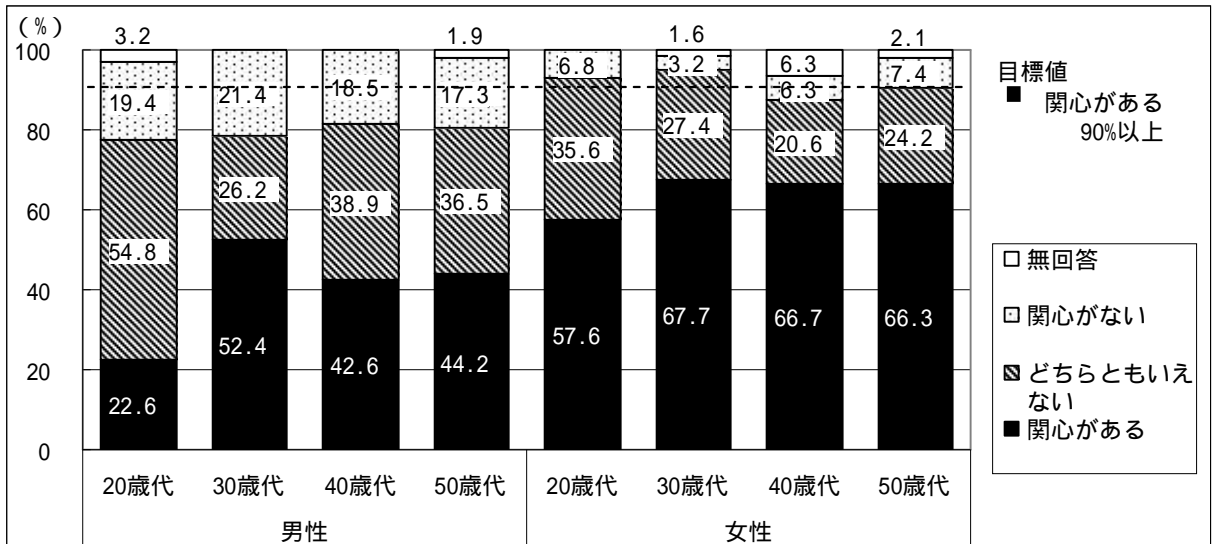
食育に関心のある人の割合



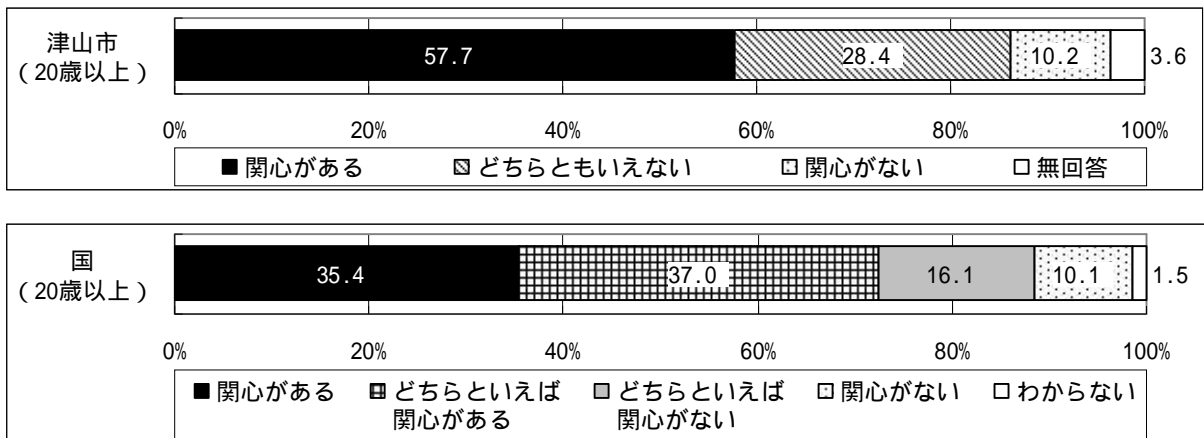
食育に関心のある人の割合は、平成 18 年度に比べて 5.5%増加し、平成 23 年度は 55.9%でした。

男女別では、男性より女性のほうが「関心がある」の割合が高くなっていました。特に男性の 20 歳代では関心が低い傾向がありました。

食育への関心度



食育への関心度 (国との比較)

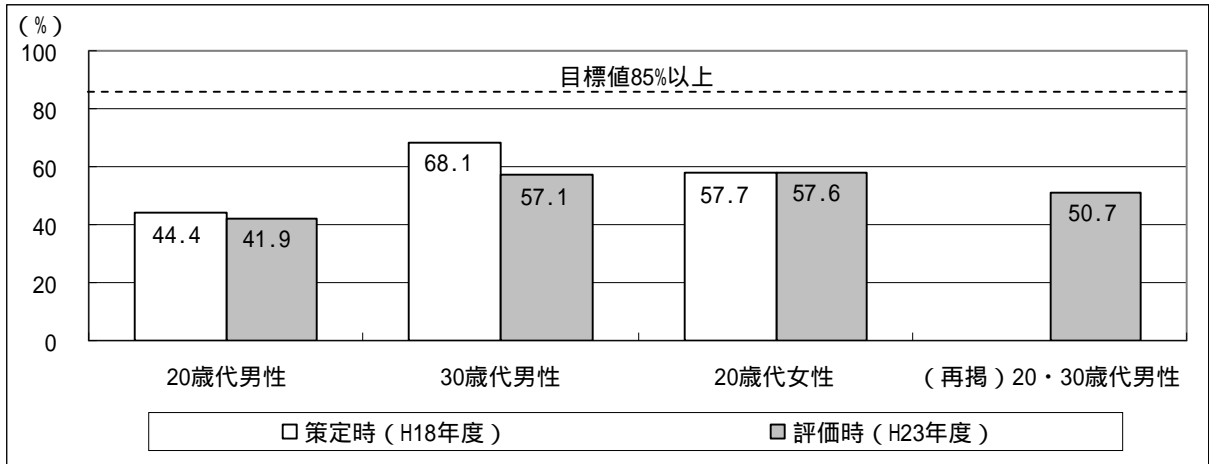


国のデータは、内閣府「食育に関する意識調査報告書」(H24年3月)より

(3) 朝食の摂取状況

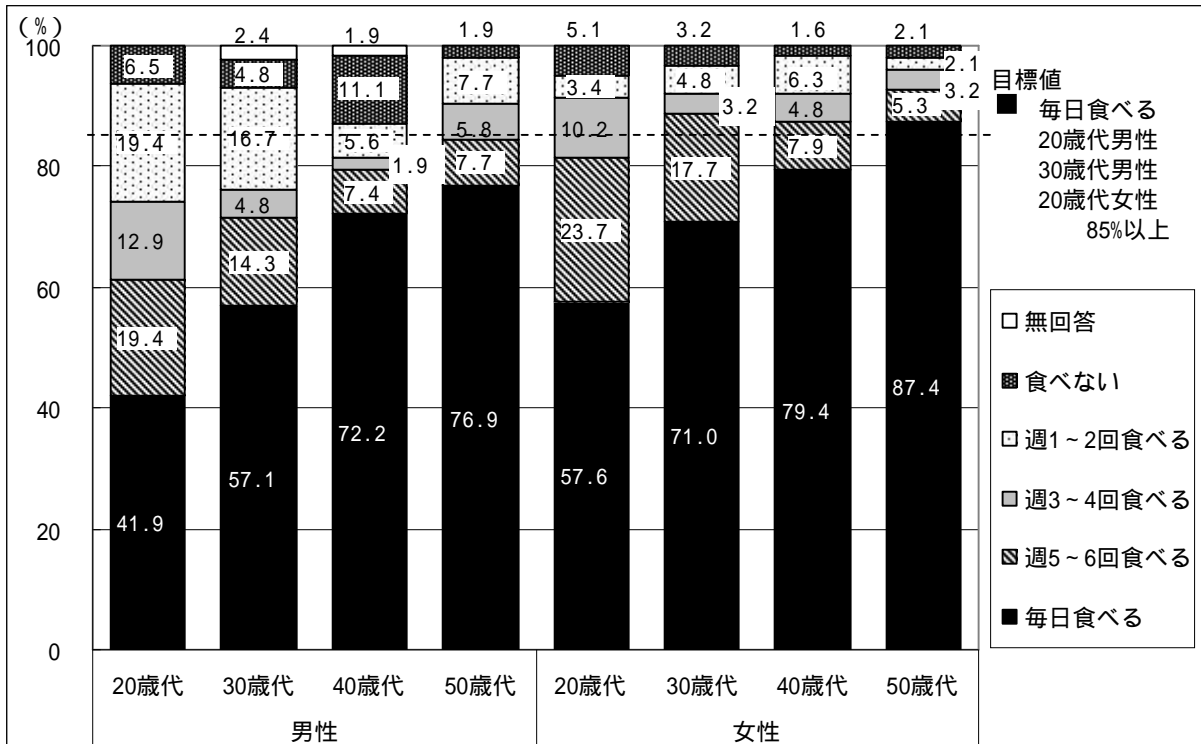
成人

朝食を毎日食べる人の割合 (成人)



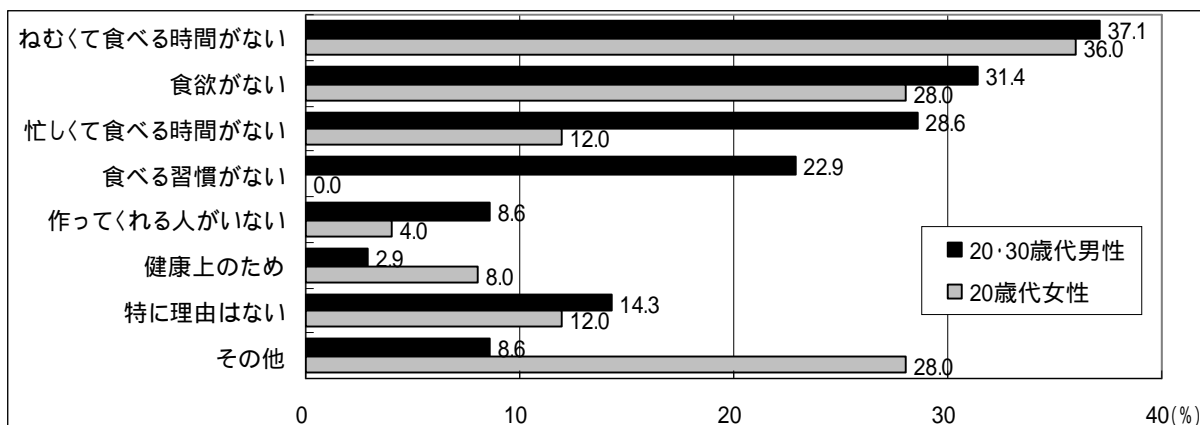
朝食を毎日食べる人の割合は、平成 18 年度に比べて、20 歳代男性は 2.5% 減少、30 歳代男性は 11.0% 減少、20 歳代女性は 0.1% 減少しました。

朝食の摂取状況 (成人)



男女別では、男性より女性のほうが「毎日食べる」割合が高くなっていました。年代別では、男女とも年代が高くなるほど「毎日食べる」割合が高くなっていました。

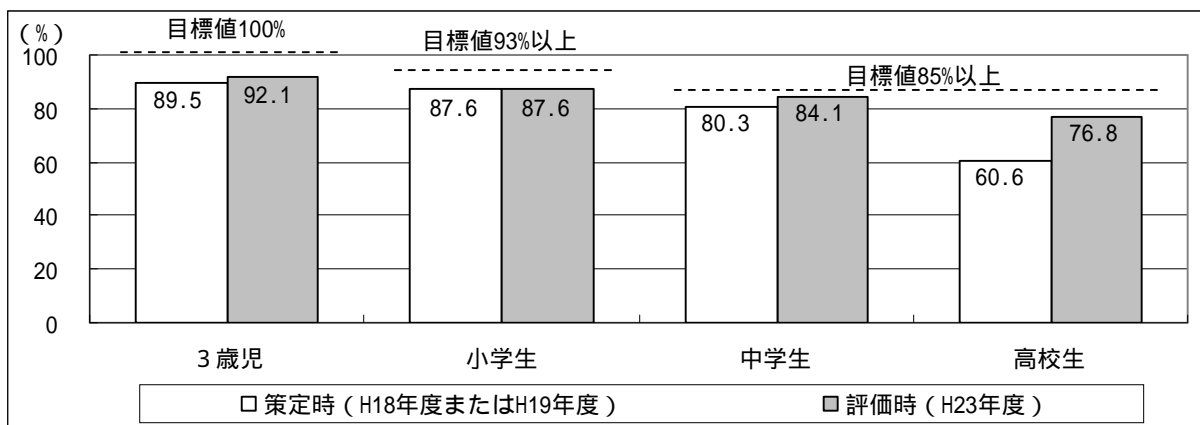
朝食を毎日食べない理由（成人）



朝食を毎日食べない理由は、20・30歳代男性では「ねむくて食べる時間がない」、「食欲がない」、「忙しくて食べる時間がない」の順となっており、20歳代女性では「ねむくて食べる時間がない」、「食欲がない」、「その他」の順となっていました。

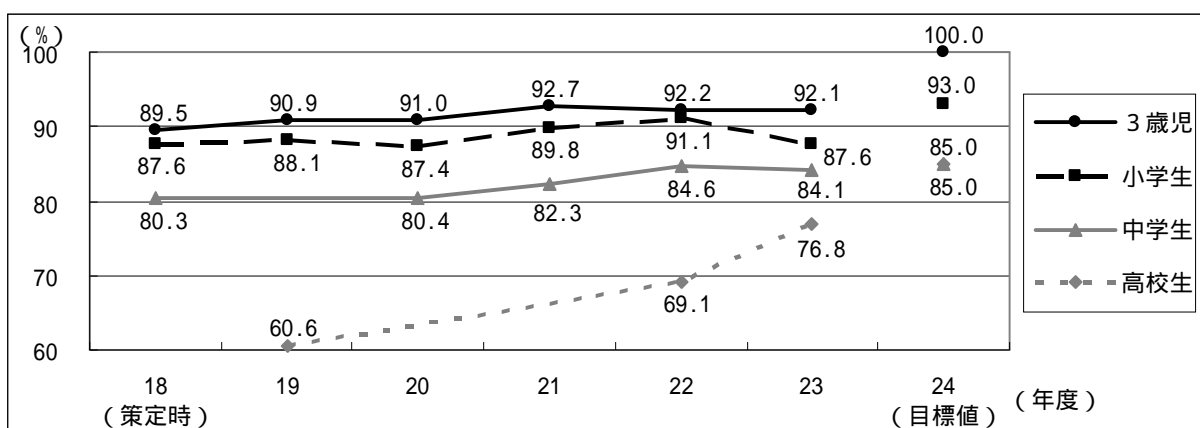
子ども

朝食を毎日食べる人の割合（子ども）



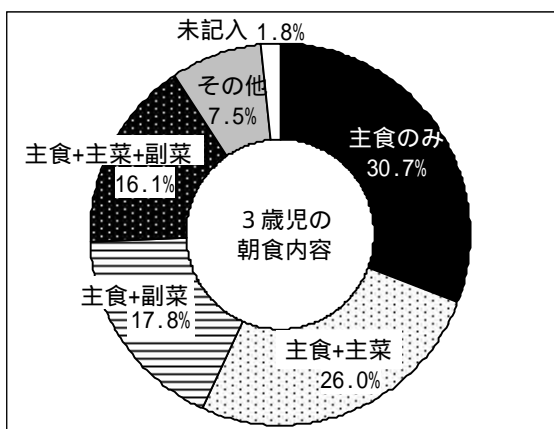
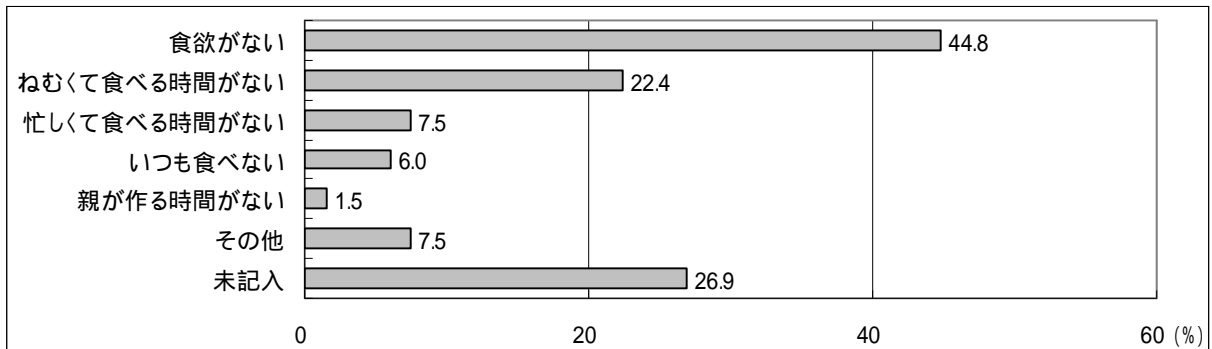
朝食を毎日食べる子どもの割合は、平成18年度（または平成19年度）に比べて、3歳児は2.6%増加、小学生は変化なし、中学生は3.8%増加、高校生は16.2%増加しました。

朝食を毎日食べる人の割合の年次推移（子ども）



朝食を毎日食べる子どもの割合は、平成 18 年度以降増加していましたが、平成 23 年度は高校生を除いて減少に転じています。

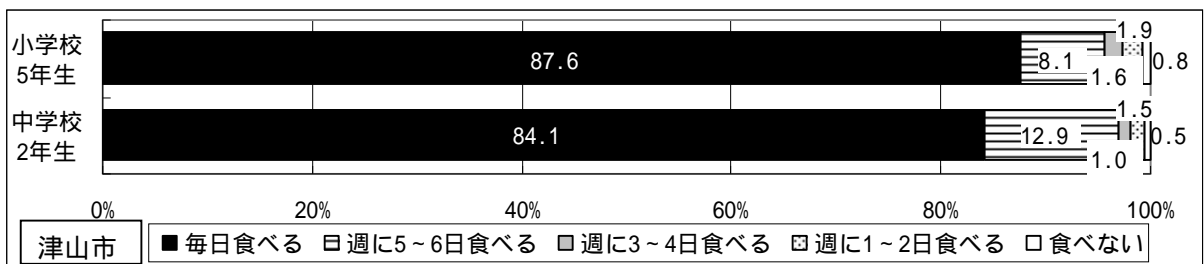
朝食を毎日食べない理由（3歳児）



朝食を毎日食べない理由は、3歳児では「食欲がない」、「ねむくて食べる時間がない」、「忙しくて食べる時間がない」の順となっていました。

3歳児の朝食内容は、「主食のみ」が最も多く30.7%、「主食+主菜+副菜」がそろうているのは16.1%でした。

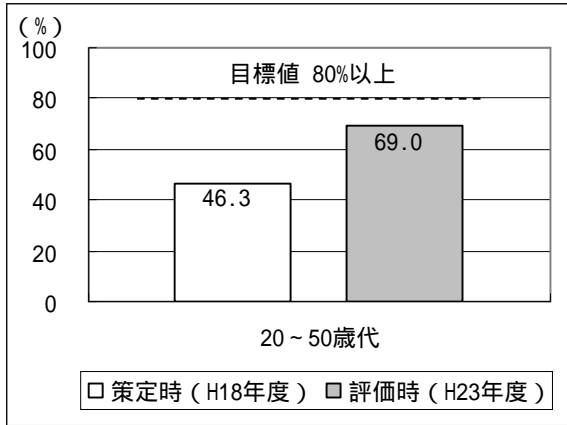
朝食の摂取状況（国との比較）



国のデータは、(独)日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活実態調査」(H22年度)より

(4) メタボリックシンドロームの認知度及び予防・改善の実践状況

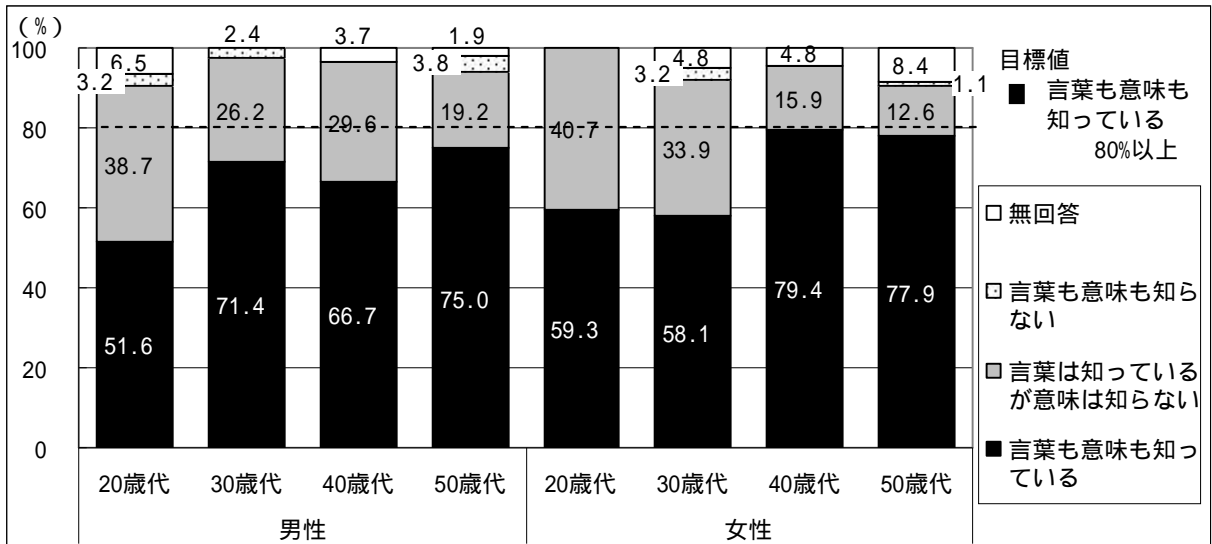
メタボリックシンドロームを認知している人の割合



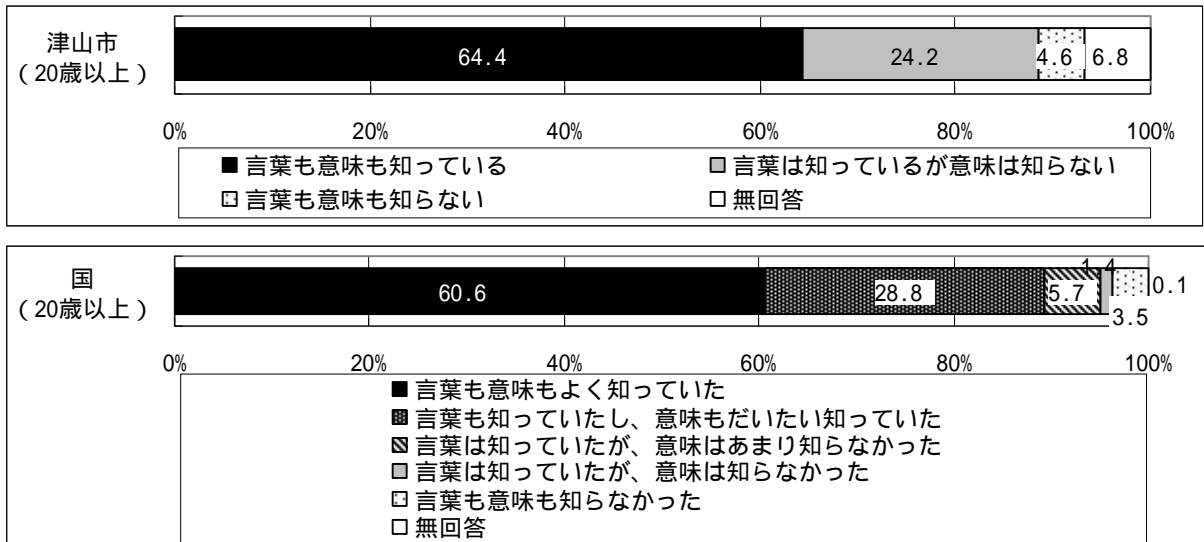
メタボリックシンドロームを認知している（言葉も意味も知っている）人の割合は、平成18年度に比べて22.7%増加し、69.0%でした。

男性の20歳代、女性の20・30歳代で「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が高くなっていました。

メタボリックシンドロームの認知度

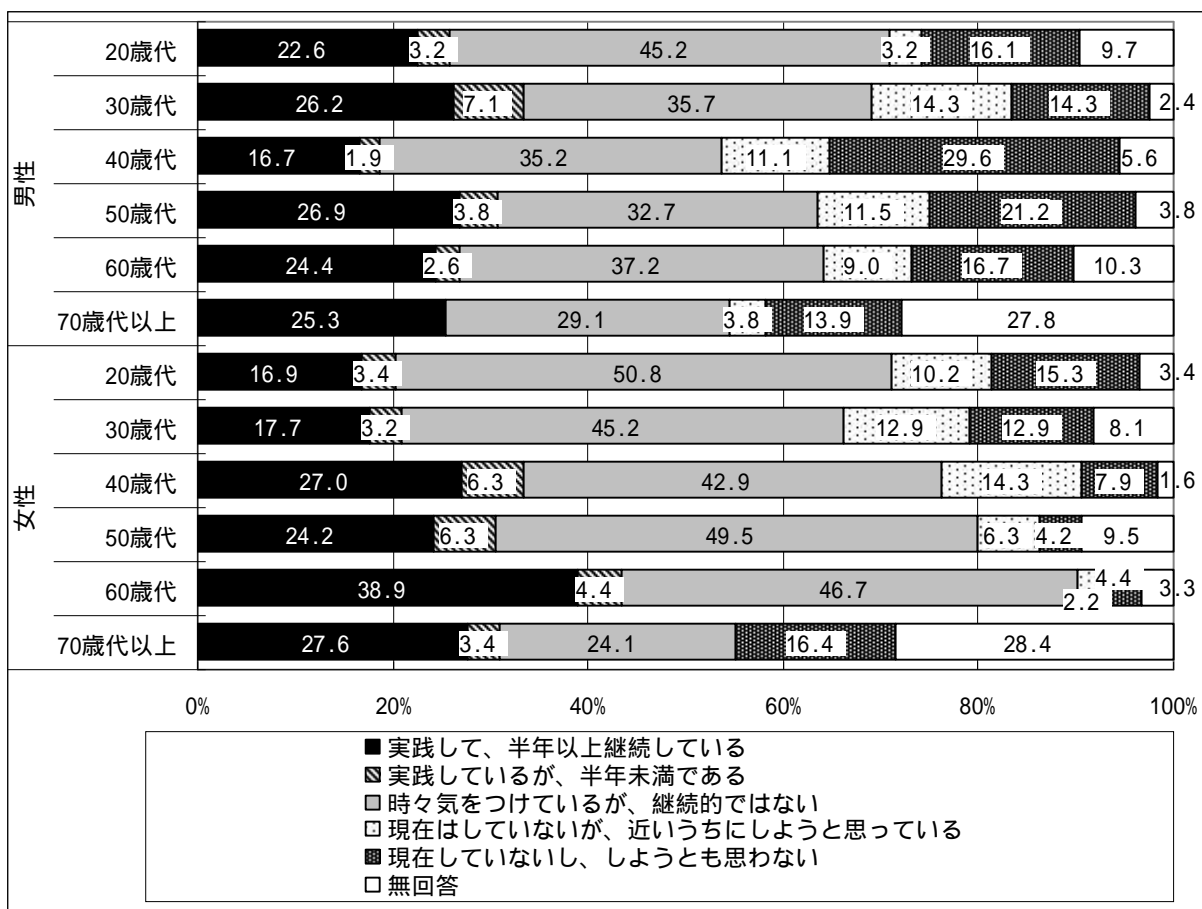


メタボリックシンドロームの認知度（国との比較）

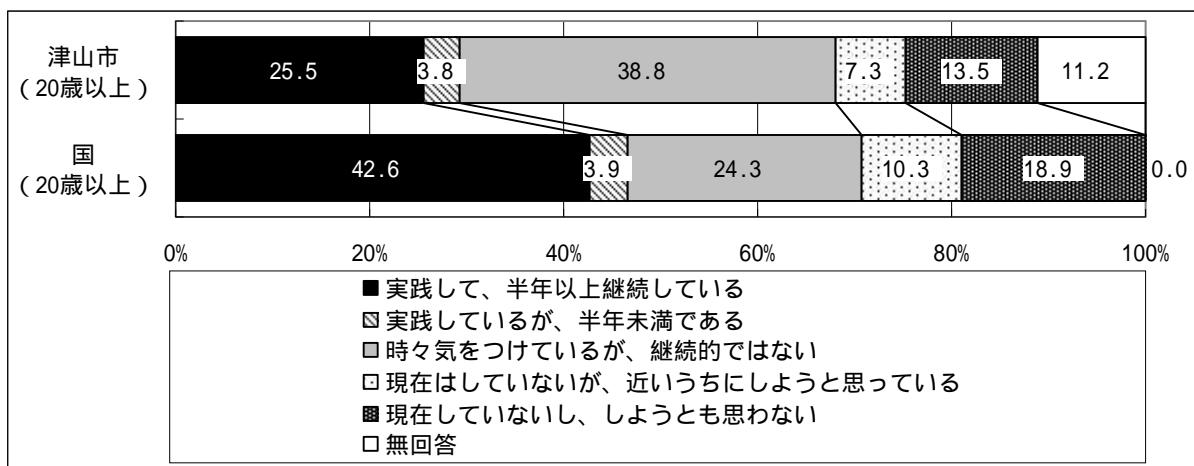


国のデータは、内閣府「食育の現状と意識に関する調査報告書」(H23年3月)より

メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測、のいずれかを実践している人の割合



メタボリックシンドロームの予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測、のいずれかを実践している人の割合（国との比較）

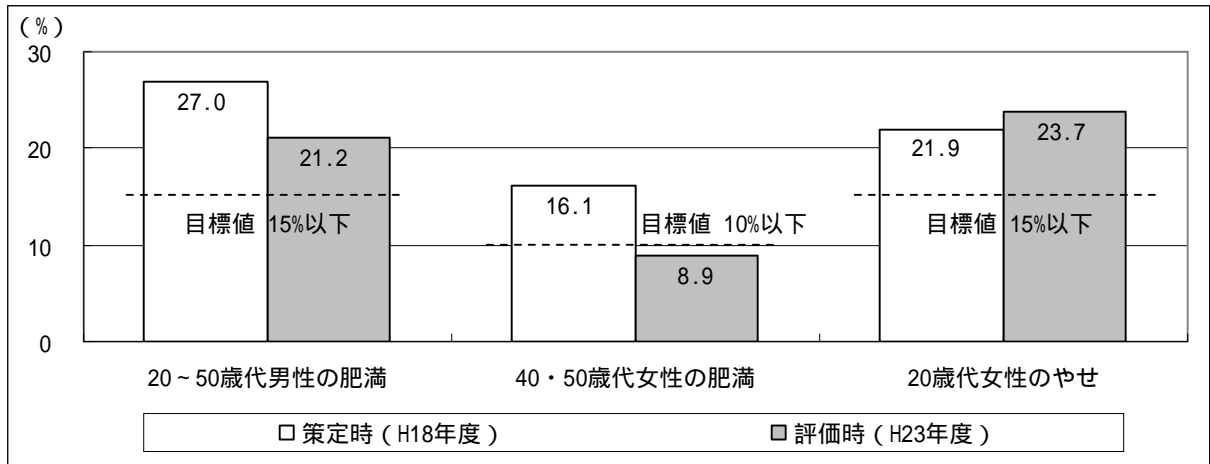


国のデータは、内閣府「食育に関する意識調査報告書」(H24年3月)より

メタボリックシンドロームの予防や改善の実践状況を国と比較すると、津山市では「実践して、半年以上継続している」人の割合が低く、「時々気をつけているが、継続的ではない」人の割合が高くなっていました。

(5) 体格の状況

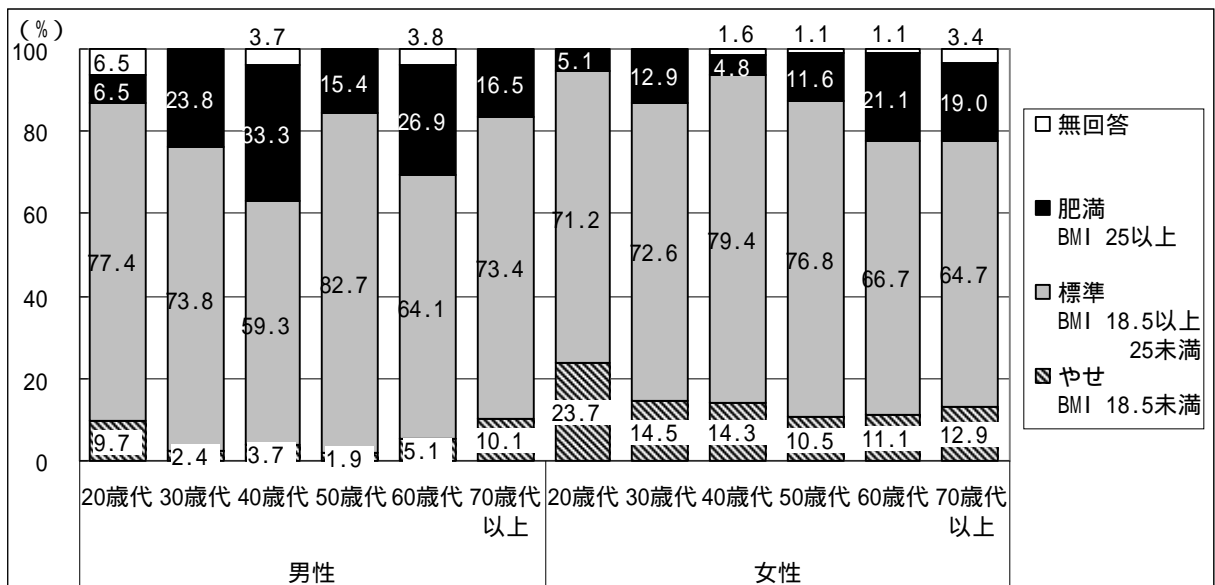
肥満者 (BMI 25) 及びやせの者 (BMI < 18.5) の割合



肥満者の割合は、平成 18 年度に比べて、20～50 歳代男性は 5.8%減少、40・50 歳代女性は 7.2%減少していました。

20 歳代女性のやせの者の割合は 23.7%で、平成 18 年度に比べて 1.8%増加していました。

BMI の状況 (成人)



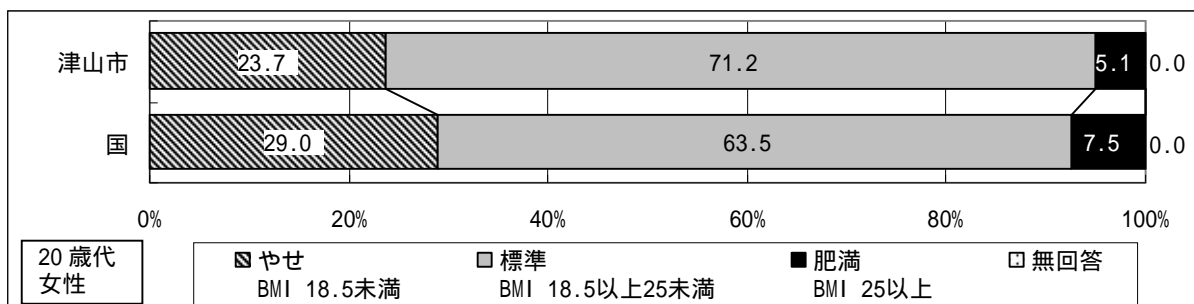
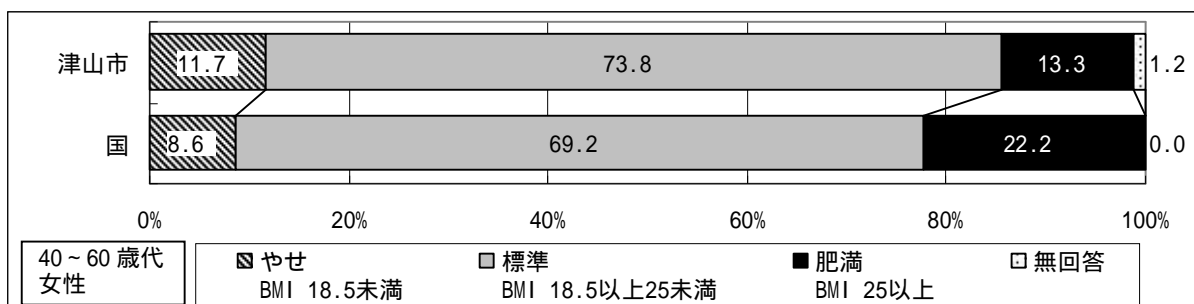
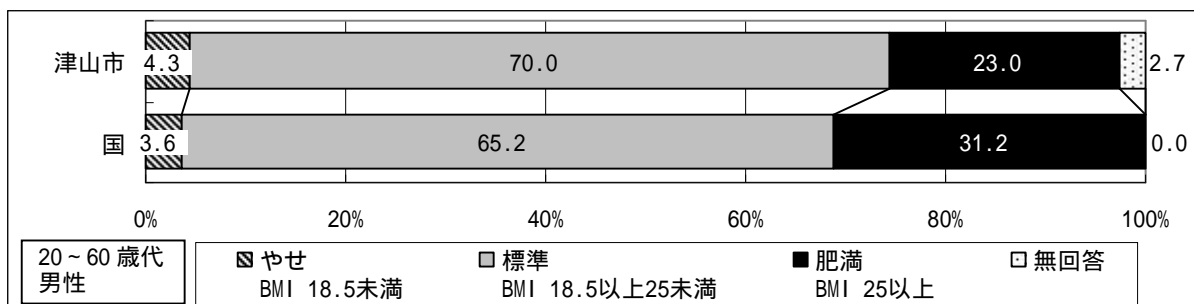
男性の肥満者の割合を年代別にみると 40 歳代が最も高く、およそ 3 人に 1 人が肥満でした。

女性は、若い年代ほどやせの者の割合が高く、20 歳代女性ではおよそ 4 人に 1 人がやせでした。

BMI (体格指数)

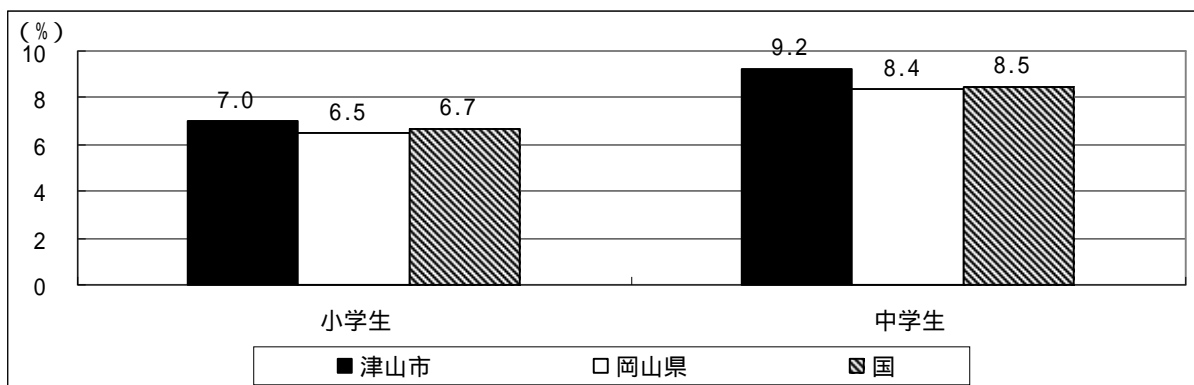
BMI = 体重(kg) / 身長(m)²

BMIの状況（成人）（国との比較）



国のデータは、厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査」より

肥満の状況（子ども）（国、県との比較）



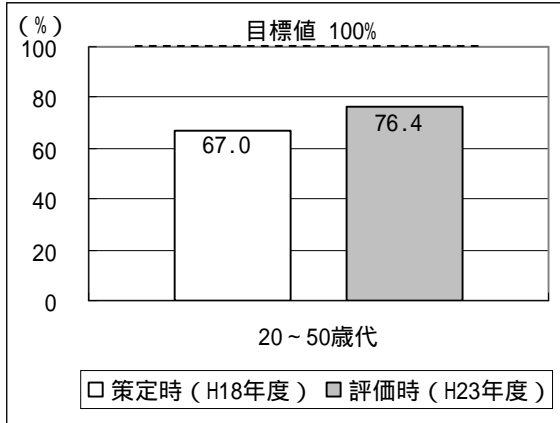
津山市：津山市教育委員会調査（平成23年度）、岡山県：「平成23年度学校保健概要調査」、国：文部科学省「平成23年度学校保健統計調査」

成人のBMIの状況を国と比較すると、津山市では「20～60歳代男性」及び「40～60歳代女性」の肥満者の割合、20歳代女性のやせの者の割合は低くなっていました。一方、小学生、中学生の肥満者の割合は、国や県と比べてやや高くなっていました。

(6) 野菜の摂取状況

成人

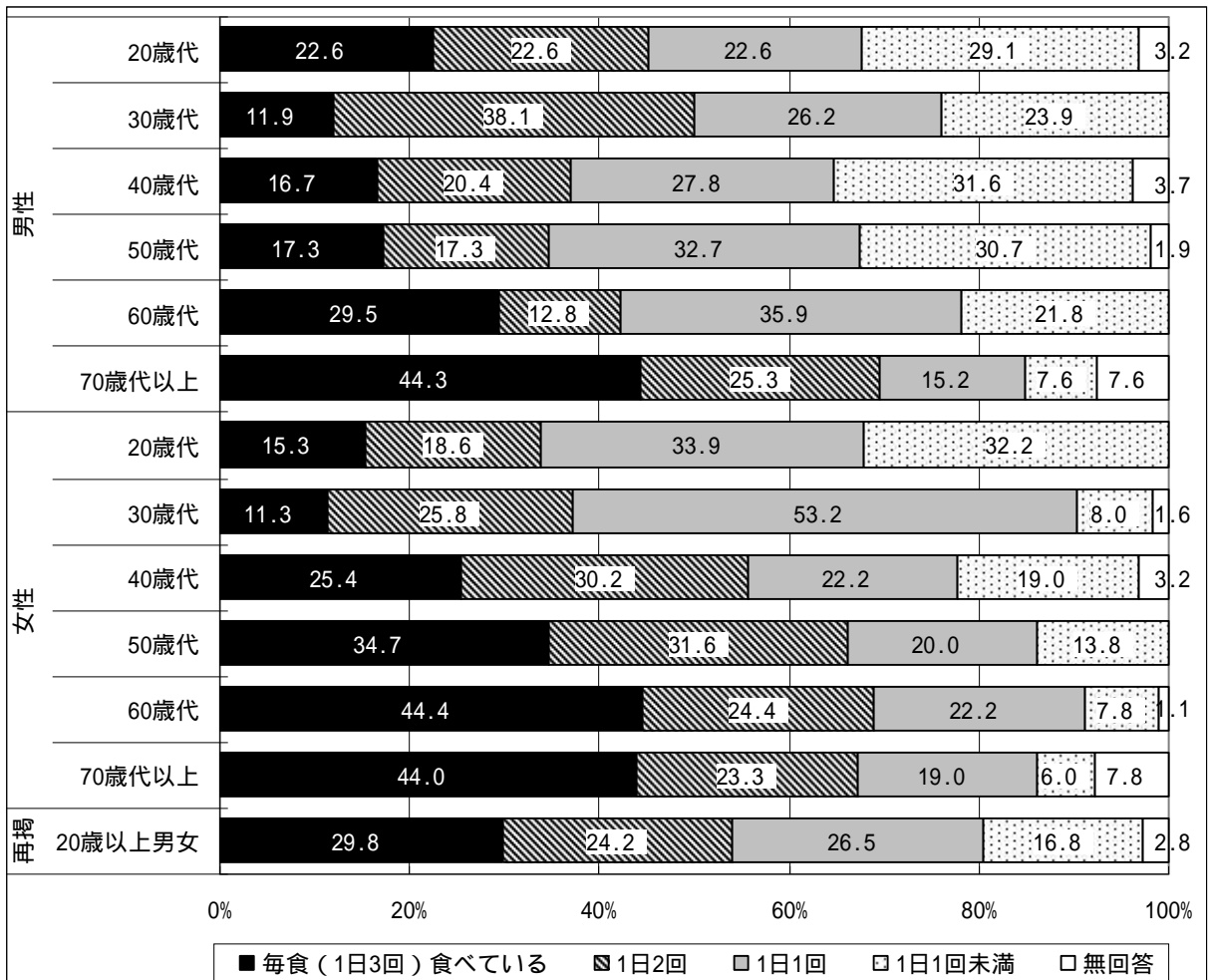
野菜を毎日食べている人の割合（成人、1日1回以上）



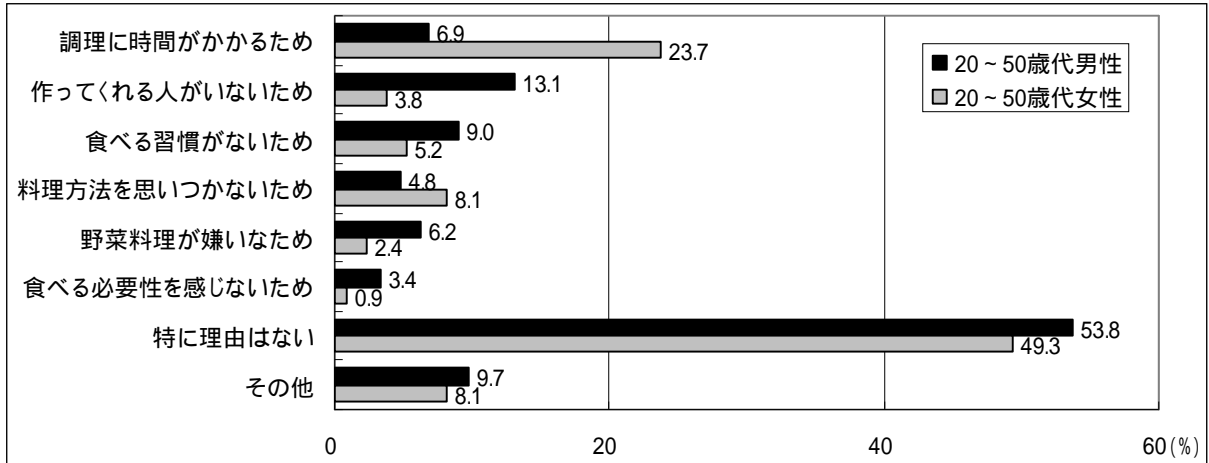
野菜を毎日食べている（1日1回以上）人の割合は、平成18年度に比べて9.4%増加し、平成23年度は76.4%でした。

年代別では、男女とも年代が高くなるほどよく食べている傾向がありました。

野菜の摂取状況（成人）

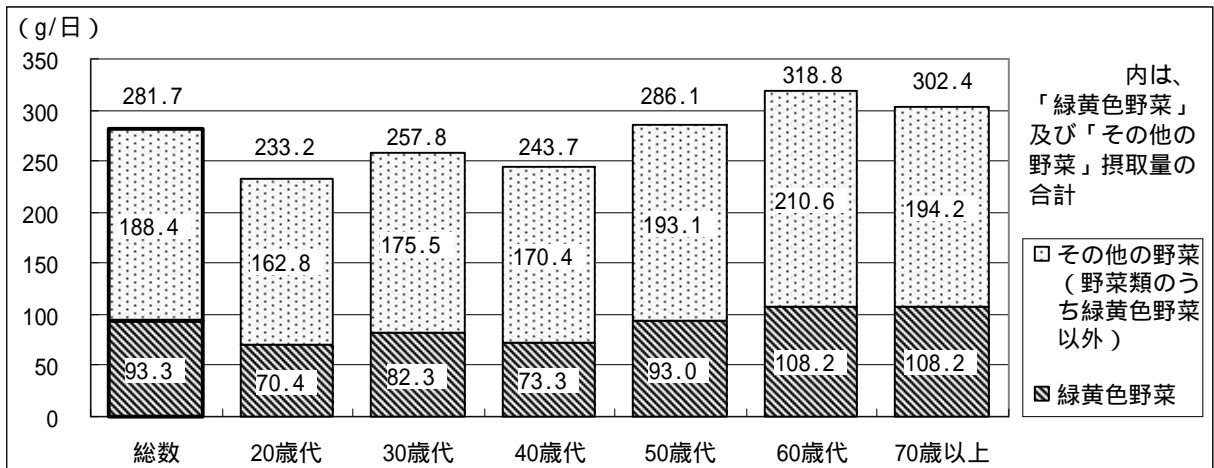


野菜を毎日食べない理由（成人）



野菜を毎日食べない理由は、男女とも「特に理由はない」が最も多く、約半数を占めていました。

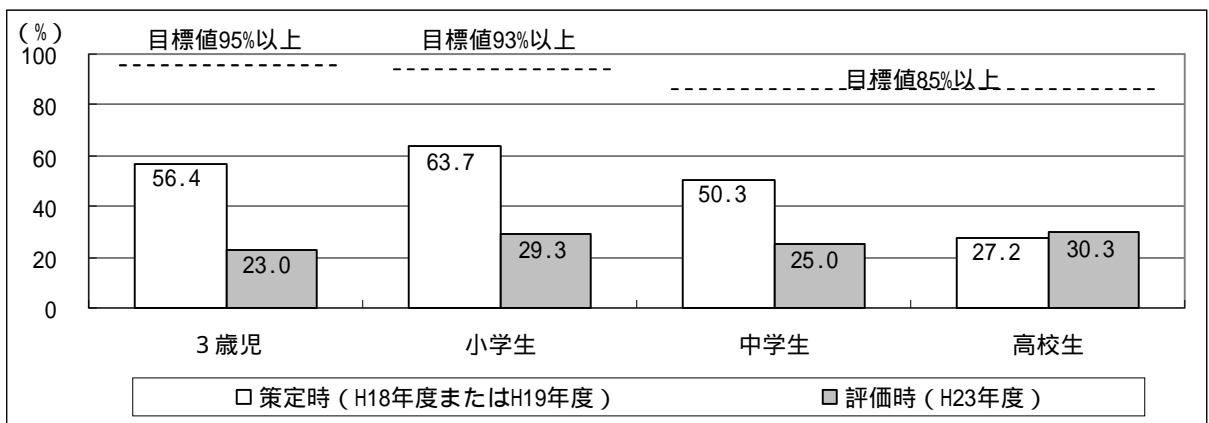
（参考：国のデータ）野菜摂取量の平均値（20歳以上）



厚生労働省「平成22年国民健康・栄養調査」より

子ども

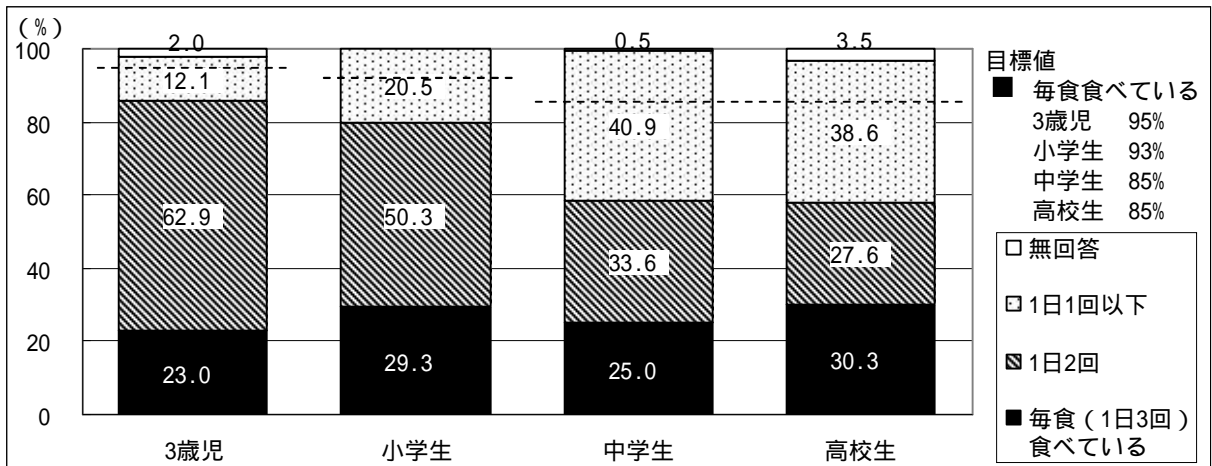
野菜を毎食（1日3回）食べている人の割合（子ども）



（注）策定時の選択肢は「1日3回」、「1日1回」、「ほとんど食べない」だったが、評価時には「1日2回」を加えたため、比較できない

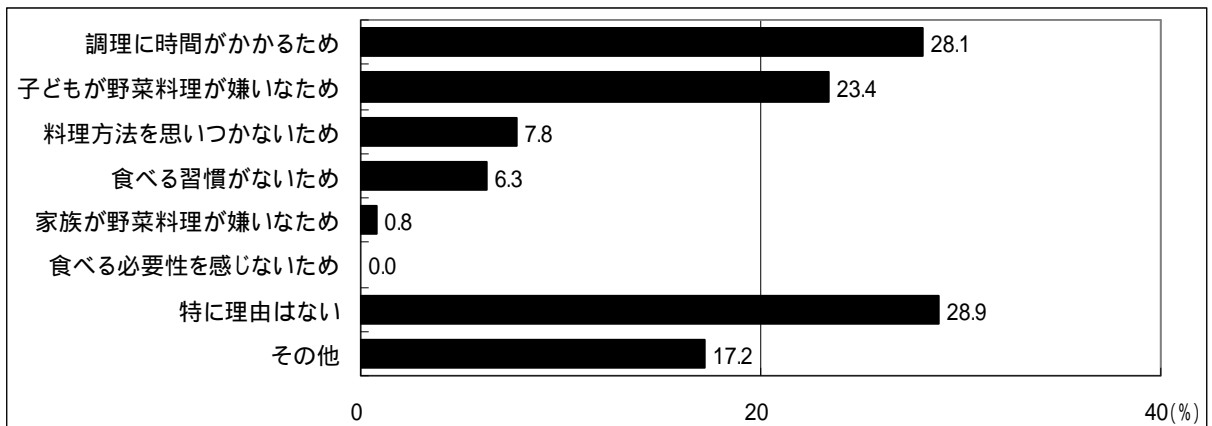
野菜を毎食食べている子どもの割合は、3歳児は23.0%、小学生は29.3%、中学生は25.0%、高校生は30.3%でした。

野菜の摂取状況（子ども）



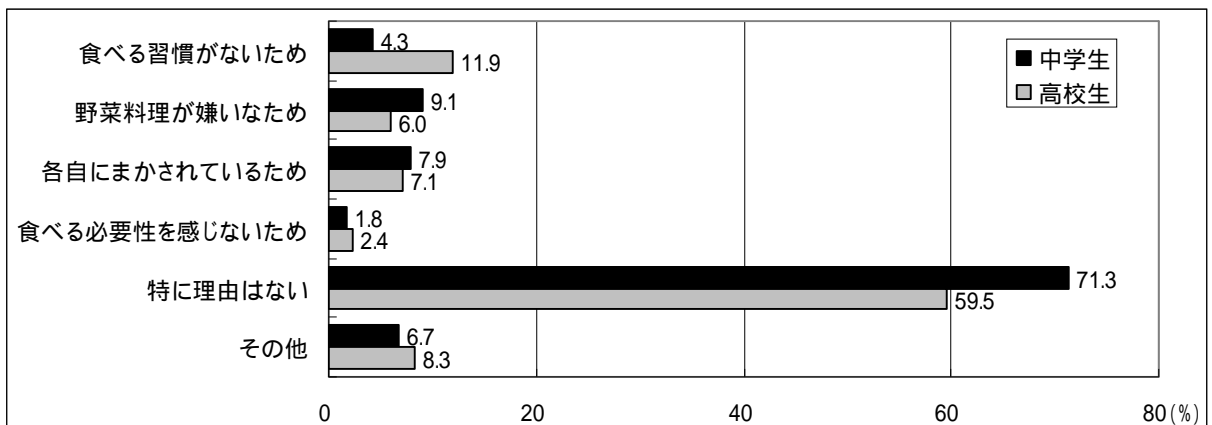
野菜の摂取状況は、3歳児と小学生は1日2回が最も多く、中学生と高校生は1日1回以下が最も多くなっていました。

野菜を毎食食べない理由（小学生）



(注)保護者が回答

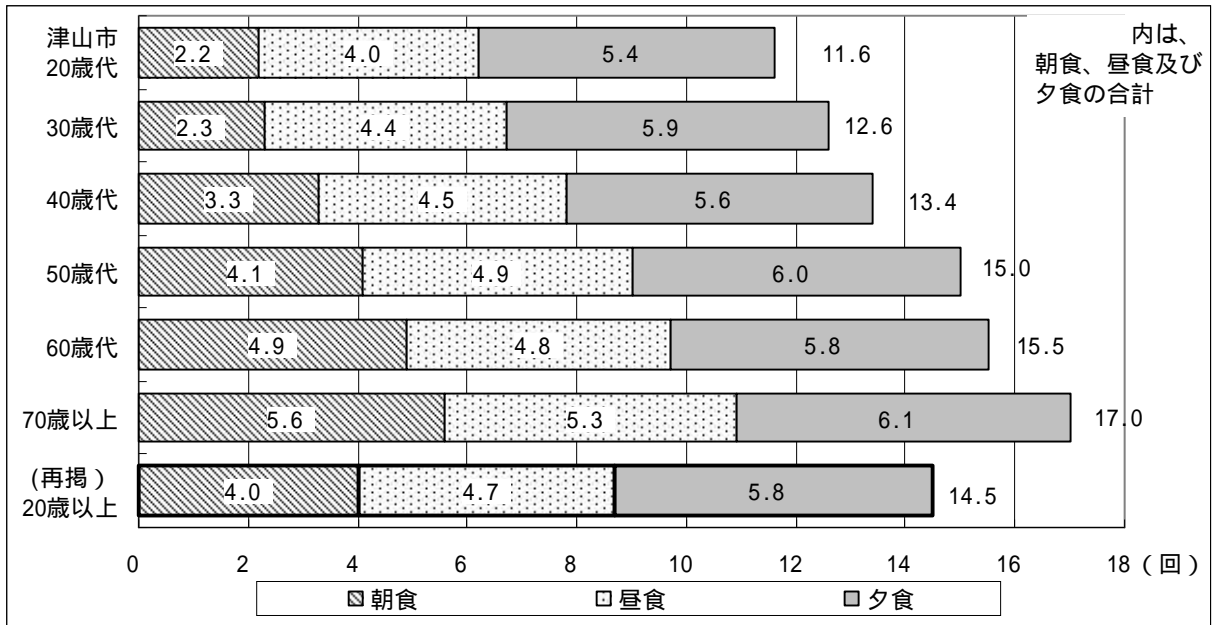
野菜を毎食食べない理由（中学生・高校生）



野菜を毎食食べない理由は、小学生、中学生、高校生とも「特に理由はない」が最も多くなっていました。

(7) バランスのよい食事の摂取状況

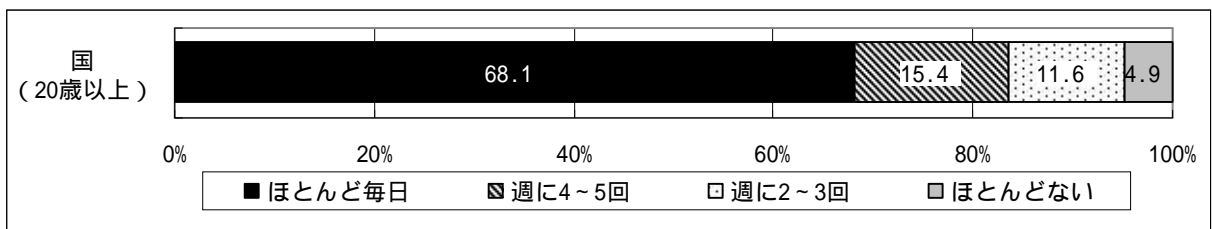
主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数の平均値(1週間あたり)



「主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数」(1週間あたりの朝・昼・夕の合計)は、20歳以上の平均で14.5回であり、年代が高くなるほど多くなっていました。

朝食は年代による差が大きく、若い年代ほど主食・主菜・副菜をそろえて食べている回数が少なくなっていました。昼食と夕食も同じような傾向でしたが、朝食ほどは差がありませんでした。

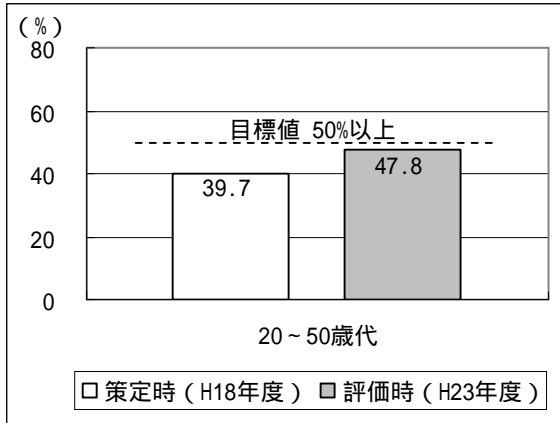
(参考：国のデータ) 1週間のうち、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが1日に2回以上ある回数



内閣府「食育に関する意識調査報告書」(H24年3月)より

(8) 栄養成分表示の参考状況

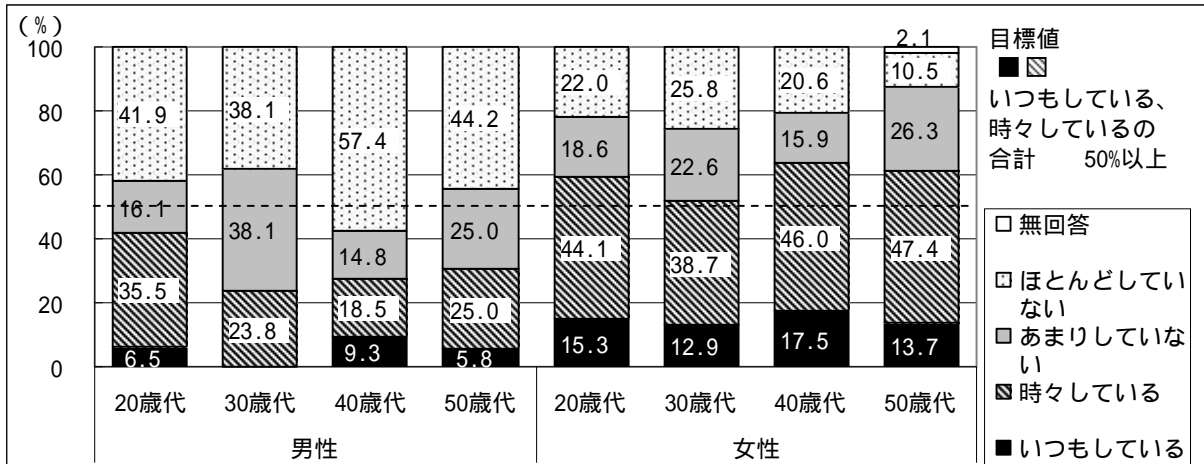
栄養成分表示を参考にする人の割合



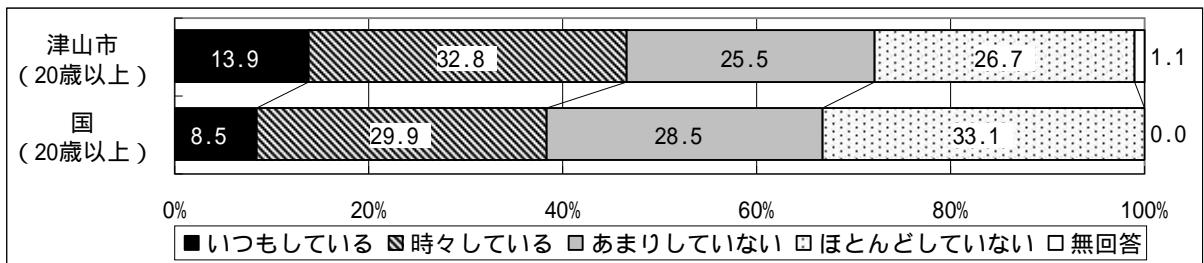
栄養成分表示を参考にする人の割合は、平成 18 年度に比べて 8.1% 増加し、平成 23 年度は 47.8% でした。

男女別では、男性より女性のほうが「いつもしている」、「時々している」の割合が高くなっていました。

栄養成分表示の参考状況



栄養成分表示の参考状況 (国との比較)



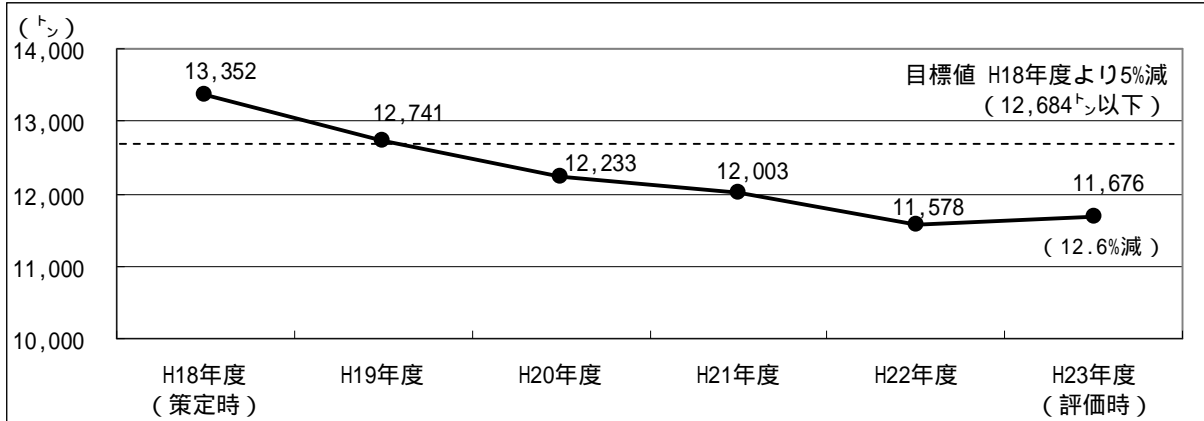
国のデータは、厚生労働省「平成 21 年 国民健康・栄養調査」より

栄養成分表示の参考状況を国と比較すると、津山市のほうが「いつもしている」、「時々している」の割合が高くなっていました。

(9) 環境や資源に配慮した食生活について

家庭の可燃ゴミの量

家庭の可燃ゴミの量の年次推移

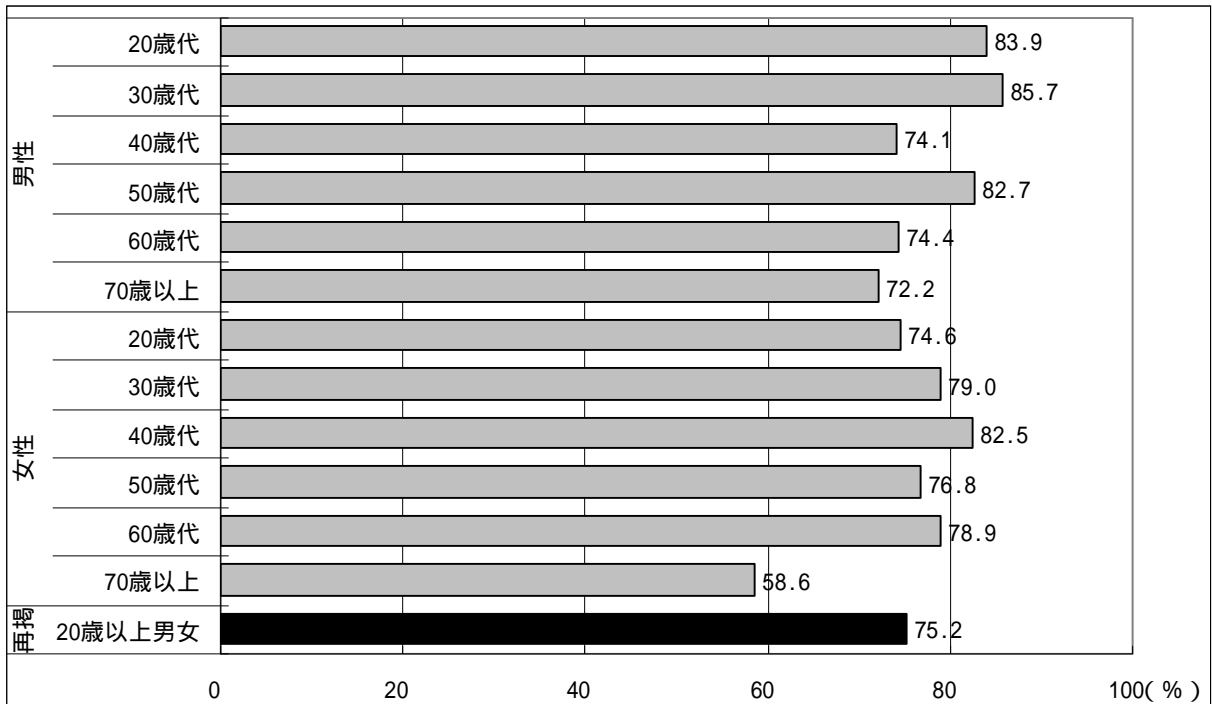


津山市環境事業所調査 (勝北地域、久米地域は含まない)

家庭の可燃ゴミの量は、平成 18 年度以降減少していましたが、平成 23 年度はわずかに増加しました。

食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人

食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の割合

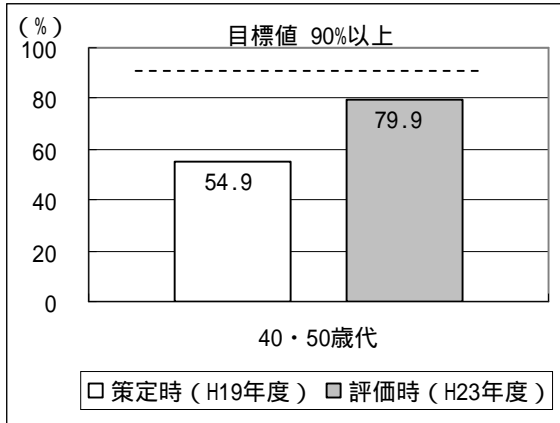


食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の割合は 20 歳以上の平均で 75.2% となっていました。

70 歳以上の女性を除いて、男女別、年代別では大きな差はありませんでした。

(10) 行事食について

行事食を取り入れている人の割合

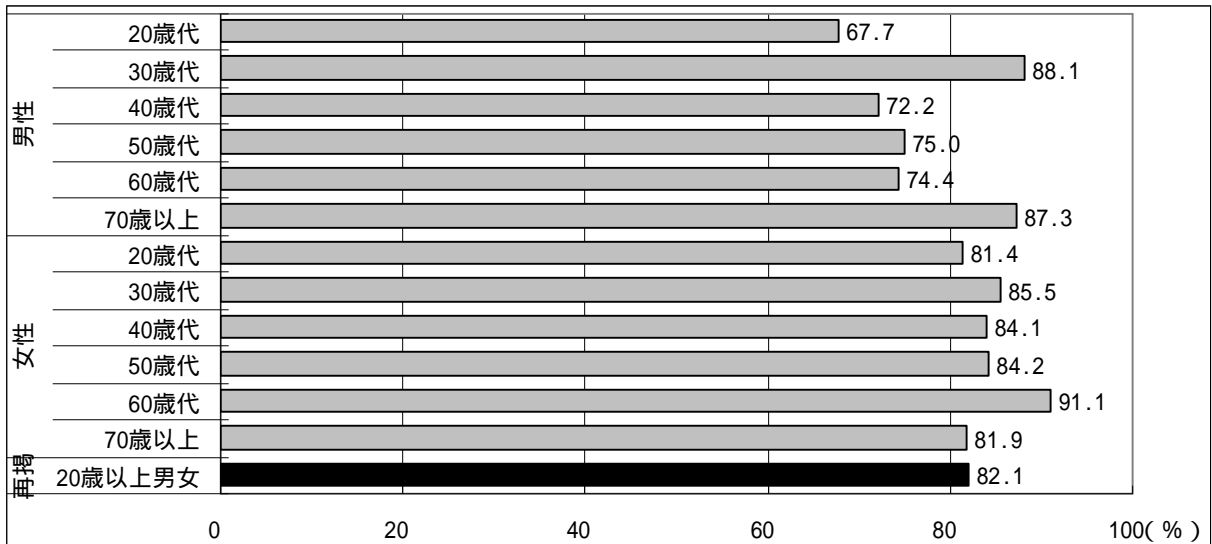


行事食を取り入れている人の割合は、平成 19 年度に比べて 25.0%増加し、79.9%でした。

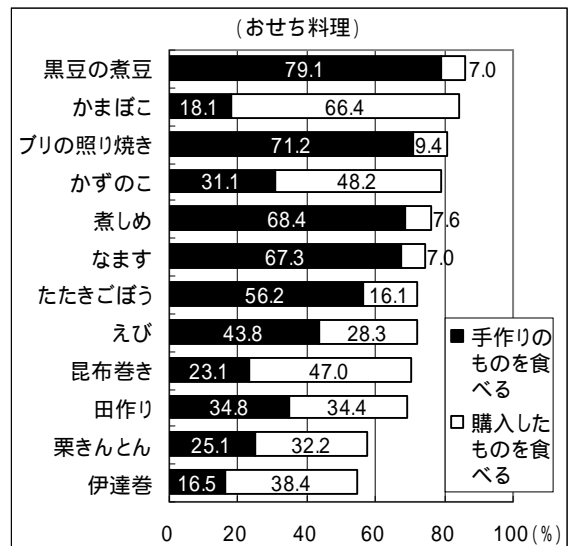
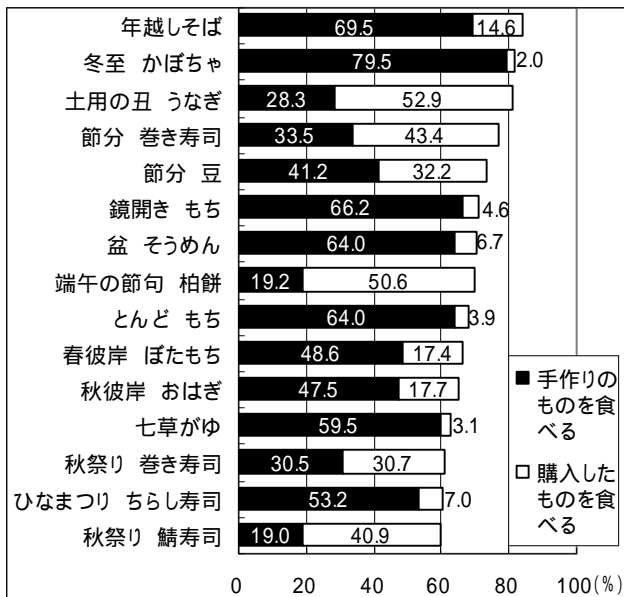
男女別では、男性より女性のほうが取り入れている人の割合が高くなっていました。

また、女性は概ね年代が高くなるほど、取り入れている人の割合が高くなっていました。

行事食を取り入れている人の割合 (性・年代別)



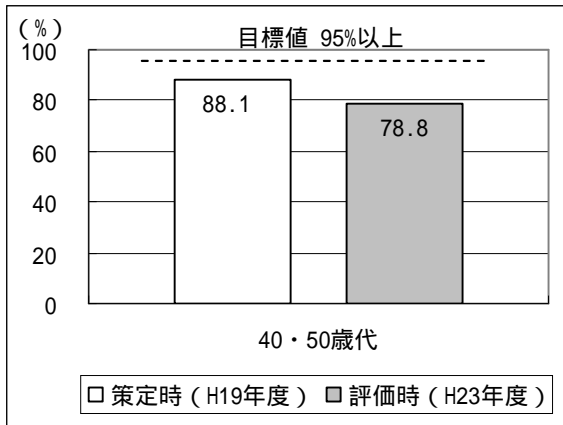
(参考) 行事食を食べる割合



津山市健康増進課「食育・食文化に関するアンケート」
(平成 22 年 12 月)より

(1 1) 地域の産物や旬の食材の使用状況

地域の産物や旬の食材を取り入れている人の割合

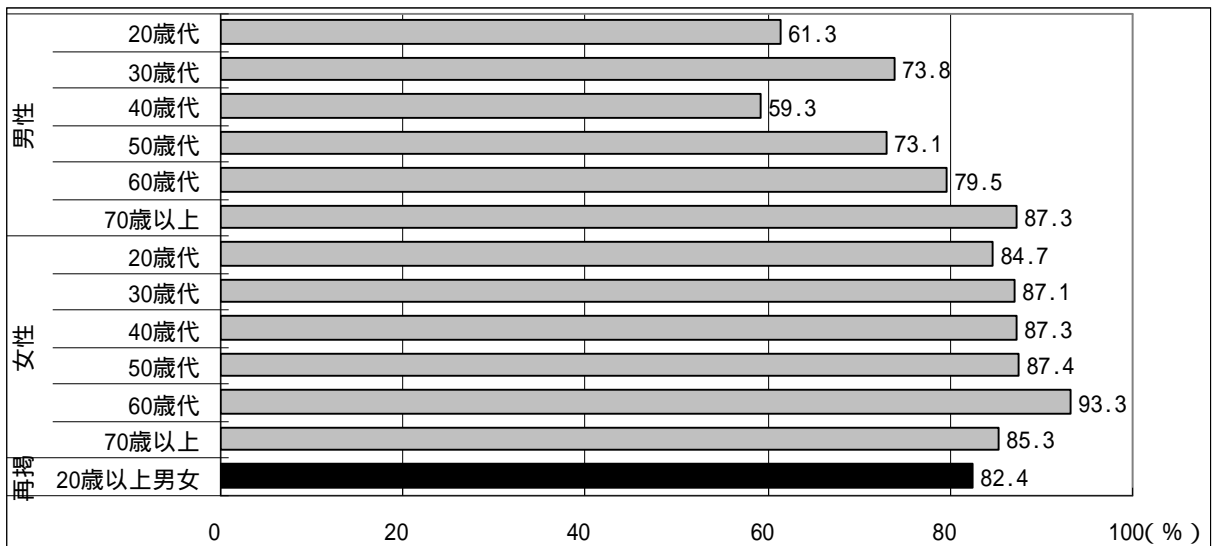


地域の産物や旬の食材を取り入れている人の割合は、平成 19 年度に比べて 9.3%減少し、78.8%でした。

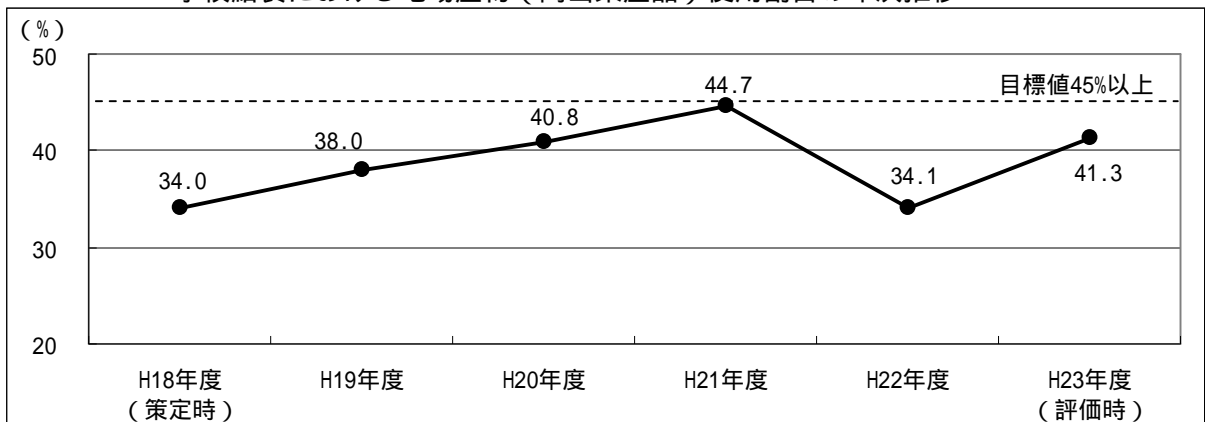
男女別では、男性より女性のほうが取り入れている人の割合が高くなっていました。

また、概ね年代が高くなるほど、取り入れている人の割合が高くなっていました。

地域の産物や旬の食材を取り入れている人の割合 (性・年代別)



学校給食における地場産物 (岡山県産品) 使用割合の年次推移



使用割合 = 岡山県産品目数 / 全使用品目数 × 100

津山市教育委員会調査

学校給食における地場産物 (岡山県産品) の使用割合は、天候不順が続き農作物が不作だった平成 22 年度は落ち込みましたが、平成 18 年度以降増加傾向でした。

3 津山市食育推進計画の数値目標と達成状況

食育推進目標	指標	対象	策定時の値 H18年度 または H19年度	評価時の値 H23年度	目標値	達成状況	出典
食事の重要性を理解し、食を楽しむ	家族や友だちと楽しく食事をする人の増加	20～50歳代	82.4%	90.0%	90%	A	
食を大切にし、感謝の気持ちを深める	食育に関心のある人の増加	20～50歳代	50.4%	55.9%	90%	B	
食と健康に関心をもち、健康の保持増進を図る	朝食を毎日食べる人の増加	20歳代男性	44.4%	41.9%	85%	D	
		30歳代男性	68.1%	57.1%	85%	D	
		20歳代女性	57.7%	57.6%	85%	C	
		3歳児	89.5%	92.1%	100%	B	
		小学生	87.6%	87.6%	93%	C	・
		中学生	80.3%	84.1%	85%	B	・
		高校生	60.6%	76.8%	85%	B	
	メタリックシンドロームを認知している人の増加	20～50歳代	46.3%	69.0%	80%	B	
	適正体重を維持している人の増加(肥満者、やせの者の減少)	20～50歳代男性の肥満	27.0%	21.2%	15%	B	
		40・50歳代女性の肥満	16.1%	8.9%	10%	A	
		20歳代女性のやせ	21.9%	23.7%	15%	D	
	野菜を食べている人の増加(毎日)	20～50歳代	67.0%	76.4%	100%	B	
	野菜を食べている人の増加(毎食)	3歳児	注1)56.4%	注2)23.0%	95%	E	
		小学生	注1)63.7%	注2)29.3%	93%	E	
中学生		注1)50.3%	注2)25.0%	85%	E		
高校生		注1)27.2%	注2)30.3%	85%	E		
食を選択する能力を身につける	栄養成分表示を参考にする人の増加	20～50歳代	39.7%	47.8%	50%	B	
食を通じてマナーや社会性を身につける	可燃ごみ(家庭)の減量	年間	13,352t	11,676t (12.6%減)	5%減	A	
地域の産物、食文化を理解し尊重する	行事食を取り入れている人の増加	40・50歳代	54.9%	79.9%	注3)90%	B	・
	地域の産物や旬の食材を使用する機会の増加	40・50歳代	88.1%	78.8%	95%	D	・
		学校給食	34.0%	41.3%	注4)45%	B	

健康基礎調査アンケート(平成18年、平成23年)
 健康づくりアンケート(平成19年、平成23年)
 3歳児健診時食生活アンケート(平成18年度、平成23年度)
 食生活についてのアンケート(津山市教育委員会、平成18年度)
 子どもの生活実態調査(津山市学校教育研究センター、平成18年)
 津山市教育委員会調査(平成18年度、平成23年度)
 津山市環境事業所調査(平成18年度、平成23年度)
 児童生徒の食生活、日常生活習慣等の調査(津山市教育委員会、平成23年度)

注1)は参考値
 選択肢 ・1日3回
 ・1日1回
 ・ほとんど食べない

注2)選択肢に「1日2回」を加えた

注3)当初の目標値は60%だったが、中間評価時に目標に達したため、目標値を見直した

注4)当初の目標値は40%だったが、中間評価時に目標に達したため、目標値を見直した

達成状況の見方
 A: 目標値に達した
 B: 策定時と比較して、目標値に近づいた
 C: 変わらない
 D: 策定時と比較して、数値が悪化した
 E: 把握方法が異なるため、評価が困難

4 課題のまとめ

本市のこれまでの取り組みや前計画の目標達成状況（策定時と評価時の比較）などからわかる食育の現状と課題は、次のとおりです。

（１）食事を家族等と一緒に食べる「共食」について

夕食を家族等と一緒にとることが週 2～3 回以上ある人の割合は 90.0%であり、目標値（90%）に達しました。家族との共食は、食の楽しさを実感できるとともに、子どもにとっては食事のマナーや食の知識を身につけることができる大切な時間と場です。そのため、教育現場、地域、企業等とも連携して情報提供や啓発に努め、今後も家庭での共食を一層推進していく必要があります。

（２）食育への関心について

食育に関心のある人の割合は 55.9%であり、増加していますが、目標値（90%）には達していません。特に、若い世代の男性で関心が低い傾向がありました。多くの市民に関心を持ってもらえるよう、引き続き様々な場面での取り組みが必要です。

（３）朝食の摂取について

朝食を毎日食べる人の割合は、子どもは増加傾向でしたが、若い世代は減少していました。（3歳児 92.1%、小学生 87.6%、中学生 84.1%、高校生 76.8%、20歳代男性 41.9%、30歳代男性 57.1%、20歳代女性 57.6%）朝食を食べない理由は、子どもも若い世代も「食欲がない」、「食べる時間がない」が多くなっており、早寝早起きといった生活習慣の改善も必要です。また、3歳児の朝食内容は「主食のみ」が最も多く 30.7%、栄養バランスが良いとされる「主食＋主菜＋副菜」がそろっているのは 16.1%でした。今後は、朝食摂取と同時に、主菜や副菜をそろえて食べることも啓発していく必要があります。

（４）メタボリックシンドロームの認知及び予防・改善の実践について

メタボリックシンドロームを認知している人の割合は 69.0%で、目標値（80%）には達しませんでした。一方、メタボリックシンドロームの予防や改善の実践状況を国と比較すると、津山市では「実践して半年以上継続している」人の割合が低く、「時々気をつけているが継続的ではない」人の割合が高くなっていました。より多くの人々が継続して実践できるように取り組んでいく必要があります。

（５）体格について

20～50歳代男性の肥満者の割合は 21.2%で、目標値（15%以下）には達していませんが減少しました。しかし、依然として肥満者は多く、40歳代男性では約 3 人に 1 人が肥満でした。40・50歳代女性の肥満者の割合は 8.9%で、目標値（10%以下）に達しました。20歳代女性のやせの者の割合は増加して 23.7%で、約 4 人に 1 人がやせでした。小学生、中学生の肥満者の割合は、国や県と比べてやや高くなっていました。体重は健康状態や生活習慣病との関連が強いので、適正体重の維持を推進していく必要があります。

(6) 野菜の摂取について

野菜を毎日食べている(1日1回以上)成人の割合は76.4%であり、増加していますが目標値(100%)には達していません。特に、若い世代で食べる回数が少なくなっていました。また、野菜を毎食(1日3回以上)食べている子どもの割合は、3歳児は23.0%、小学生は29.3%、中学生は25.0%、高校生は30.3%で、目標値に達していません。野菜を食べない理由は、成人、子どもともに「特に理由はない」が最も多くなっており、野菜の重要性についての認識が不十分だといえます。野菜摂取量の増加は肥満や生活習慣病の予防に有効であることを一層周知するとともに、手軽に食べることができるような取り組みをすすめていく必要があります。

(7) バランスの良い食事の摂取について

「主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数」(1週間あたりの朝・昼・夕の合計)は14.5回で、平均すると1日に約2回はバランスの良い食事をとっていることとなります。若い年代ほど少なくなりましたが、その差は主に朝食によるものでした。若い世代が朝食をバランス良く食べることができるよう取り組んでいく必要があります。

(8) 栄養成分表示の参考について

栄養成分表示を参考にする人の割合は増加して47.8%であり、目標値(50%)に近づきました。女性よりも男性のほうが参考にしていないこと、男性の肥満者が多いことなどを考えると、今後は男性にも参考にしてもらえようような取り組みが必要です。

(9) 環境や資源に配慮した食生活について

家庭の可燃ゴミの量は5年間で12.6%減少し、目標値に達しました。また、食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の割合は75.2%となっていました。計画的に買い物をし、無駄なく調理し、食べ残しをしない啓発を推進していく必要があります。

(10) 行事食について

行事食を取り入れている人の割合は、目標値(90%)には達していませんが、増加して79.9%でした。行事食や郷土料理の継承についての市民の考えは、「昔のままを伝えていくのが良い」(40.4%)、「時代に合うようにアレンジして伝えるのが良い」(47.3%)となっていました。今後も地域や教育現場等で継続して取り組んだり、家庭で手軽に取り入れる方法を広めたりすることが必要です。 平成22年12月津山市健康増進課「食育・食文化に関するアンケート」

(11) 地域の産物や旬の食材の使用について

地域の産物や旬の食材を取り入れている人の割合は減少し、78.8%でした。一方、学校給食における地場産物(岡山県産品)の使用割合は、目標値(45%)に達しなかったものの、41.3%に増加しました。学校給食に地域の産物を使用することにより、地域の産物への関心が高まり、農業に関心を持つことができた等の効果があるので、今後も教育現場、関係機関等が連携して地場産物の使用を一層推進していく必要があります。