

IV 施策の方向

1 取組の内容

食育の推進に関しては、生涯を通じた間断ない取組が必要です。子どもから高齢者まで、ライフステージと生活場面に応じた食育を進めていきます。

また、食育を全市的な取組としていくためには、多様な関係者による連携が欠かせません。関係者間の主体的な連携、協働を支援していきます。

基本目標1 食からの健康づくり

(1) バランスのとれた食生活の推進

生活習慣病等の疾病やメタボリックシンドローム¹は、食生活と密接な関係にあります。健康なからだをつくるためには、適度な運動だけでなく、からだに必要な栄養をバランスよくとることが欠かせません。

しかし、食品が豊富な現代社会では、自身でしっかり意識をしなければバランスのよい食事をとることができません。バランスのとれた食生活を実践するためには、食に対する知識と理解を深めることが重要となります。

栄養バランスの大切さについての啓発を推進するとともに、「何を」「どれだけ」食べると良いかわかりやすく示された、「食事バランスガイド」の普及に努め、食を通じた健康づくりを目指します。

【具体的な取組】

- 食育だよりや献立表を通して、食の大切さや望ましい食習慣、栄養バランス等について情報提供を行う。
- 管理栄養士・栄養教諭による生活リズムや栄養バランスについての指導を行い、生活習慣の改善や食の選択力の習得を図る。
- 給食時間を活用して食生活に関する情報提供を行い、食に関する興味・関心を深める。
- 生活習慣病予防につながる食事についての講話を行い、知識の普及や食生活の改善を図る。
- 男性を対象とした料理教室を開催する。 など

* 関係課：こども課、健康課、庶務課、学校教育課、生涯学習課等

¹ メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常・高血圧・高血糖といった生活習慣病の危険因子を2つ以上持っている状態をいう。

(2) 正しい生活習慣と食生活の実践

日々、健康に過ごすためには、正しい食生活に加え、適度な運動や十分な睡眠等の生活習慣を整えることが大切です。

近年、子どもの生活習慣の乱れが問題となっていますが、子どもの生活習慣には大人のライフスタイルが大きく影響しています。個々の家庭のみではなく、社会全体の問題として、大人の生活習慣の改善から進めていく必要があります。

また、生活習慣の改善については、一時的ではなく、長期にわたって継続的に実践することがとても重要です。無理な改善は負担となり、ストレスになりかねないため、自身に合った習慣を取り入れることが大切です。

食生活においても、朝食をしっかりと食べる、幼いうちからよく噛む習慣をつける等、正しい食習慣を身につけることが必要です。

ライフステージに応じた生活リズムや食生活の改善に向けた啓発を行い、規則正しい生活習慣、食生活の実践につなげます。

【具体的な取組】

- 生活リズムと食事の関係について啓発を行い、発達過程に応じた食体験を積み重ねることができるよう指導・支援を行う。
- 朝食と生活習慣に関するアンケートを実施し、朝食の必要性について周知・啓発を行う。
- 講話・試食を行う教室や健診時の講話を実施し、規則正しい食生活を送るための相談を実施する。など

*関係課：こども課、健康課、庶務課等

基本目標3 環境にやさしい食づくり

(1) 環境にやさしい食生活の実践

ライフスタイルの変化や、食の大切さに対する意識の薄れから、製造・販売行程だけでなく、各家庭においても食品ロスが多く発生しています。本市においては、食品ロスを減らすために何らかの取組をしている市民が増えてきましたが、食品ロスを「もったいない」と感じる市民の割合が9割である一方で、食品ロス削減に対する取組の実践は十分とは言えません。

食品ロスの発生が環境へ与える影響は少なくありません。食は自然の恩恵の上に成り立っており、健全な自然環境により、私たちの食生活が支えられています。健全な自然環境を維持していくため、環境にやさしい料理の推進や食品リサイクルの普及・啓発を推進します。

【具体的な取組】

- 生産者の苦勞や動植物の命をいただいていることについての理解を促し、食べ残しを「もったいない」と思う心の育成を図る。
- 給食の残菜を養豚農家用餌として再利用する等、食品の廃棄量を削減する。
- 生ごみたい肥化容器購入費補助事業の実施と、さらなる周知を図り、生ごみの減量化及び資源化を推進する。 など

*関係課：こども課、環境課、庶務課等

(2) 食文化の理解と継承

近年、核家族化が進んだことや、外食、中食¹産業の発達により食事が容易になったことにより、食文化が伝承されにくくなっています。伝統食や郷土料理については、知っているても作ることができないという市民が多く、子どもの頃から父母や祖父母と一緒に調理をする機会を確保することが求められます。

地元の食文化を知ることは、地元への愛着につながります。食文化を後世に永く継承していくため、食文化に関する情報提供の充実を図ります。

【具体的な取組】

- 餅つき大会や豆まき等を実施するとともに、その季節ならではの行事食²や、旬の食材への理解を深める。
- 食育の日³や学校給食週間における、郷土料理や地元食材を使用した給食の提供を行う。
- 地域住民同士の交流を促進するとともに、伝統食を受け継いでいく体験の場として地域での餅つき大会等を実施する。
- 地場産業である醸造をテーマに講座、見学会等を実施し、碧南の醸造文化の理解と継承を図る。 など

*関係課：こども課、商工課、庶務課、生涯学習課等

¹ 中食：惣菜や弁当などの調理済食品のこと。また、それを利用した食事のこと。

² 行事食：故郷の味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた、特別な行事のときの食事のこと。

³ 食育の日：食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、「食育基本計画」により定められた日のこと。毎月19日に各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されている。

基本目標5 安心・安全な食づくり

(1) 食の安全性に関する理解の促進

食の安全を確保するためには、消費者が正しい知識を身につけることが必要です。現代では、テレビやインターネット等、さまざまなメディアを通して食に関する情報を得ることができますが、この多くの情報の全てが正しいとは限らず、受け手である私たちには情報を選択する力が求められています。

正しい知識により、安全な食品を選択する力を身につけられるよう、食の安全に関する情報提供に努めます。

【具体的な取組】

- 献立表及び食育だより等を発行し、食の安全についての情報提供を行う。
- 学校給食の献立や、食に関する情報をホームページに掲載し、給食についての情報を得やすくする。
- アレルギー原因物質一覧表の提供を行う等、アレルギー対応についての情報提供を行う。 など

*関係課：こども課、庶務課等

2 数値目標

指 標		現状値 (平成 28 年度)	目標値 (平成 33 年度)
1 食からの健康づくり			
朝食欠食率	5 歳児	3.8%	0%
	小学 4・6 年生	3.2%	0%
	中学 2 年生	4.3%	3.0%以下
	高校生	8.6%	5.0%以下
	20 歳代	22.0%	15.0%以下
	30 歳代	20.5%	5.0%以下
「食事バランスガイド」などの科学的根拠に基づいた指針を活用し、栄養バランスに配慮した食事をしている市民の割合		32.8%	40.0%以上
メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合		33.6%	40.0%以上
食事の際、よく噛んで味わうことを意識している市民の割合		67.1%	80.0%以上
2 食を通じた豊かな心づくり			
朝食または夕食を家族や友人と一緒に食べる市民の割合	中学 2 年生	70.2%	80.0%以上
	高校生	61.4%	70.0%以上
	成人	66.7%	70.0%以上
食に関する体験（農業・菜園など）をしたことのある市民の割合		26.5%	40.0%以上
郷土料理や地元の特産品を使った料理を知っていたり、つくることができる市民の割合		48.5%	60.0%以上
3 環境にやさしい食づくり			
食品の食べ残しや廃棄を少なくするための取組を行っている市民の割合		63.2%	70.0%以上
4 地産地消による地域の活力づくり			
学校給食における地元の農産物（野菜）の使用割合（重量ベース）	碧南産	24.3% (平成 27 年度)	30.0%以上
	愛知県産	54.4% (平成 27 年度)	60.0%以上
地元（愛知県）の農水産物を意識して購入している市民の割合		22.6%	40.0%以上
5 安心・安全な食づくり			
食品添加物や原材料などの食品表示を意識して購入している市民の割合		37.3%	55.0%以上