

鳴門市食育推進計画

健やかな 食で育む なるこっ子

平成22年10月29日

鳴 門 市

目次

第1章 食育推進計画の策定にあたって

- 1．計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2．計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3．計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 4．計画策定の体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 食をめぐる現状

- 1．食生活について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 2．食の海外依存・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 3．農林水産業・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 13
- 4．環境問題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
- 5．食の安全・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

第3章 食育推進の方向性

- 1．基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 2．基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
- 3．計画の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

第4章 食育施策の展開

- 1．家庭における食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 2．学校、保育所等における食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- 3．地域における食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- 4．食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立・・・・・・・・・・・・・・ 23
- 5．生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等・・ 24
- 6．食文化に関する知識の普及と情報の提供・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
- 7．食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供・・ 26

第5章 ライフステージに応じた食育の推進

- 1．ライフステージでみる課題と食育の方向性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 27

第6章 食育施策の推進

- 1．計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- 2．各種関係機関等との連携・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29
- 3．計画の進捗状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

- 用語解説・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 30

第1章 食育推進計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食は、健康な体と豊かな心を育み、生きる力を与えてくれるとともに、楽しみや喜びを与えてくれます。

我が国の社会経済構造が大きく変化していく中で、ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、食を取り巻く環境が急激に変化し、栄養の偏りや食生活の乱れ、さらには生活習慣病の増加など、食をめぐる現状は危機的な状況にあると言われてます。

さらに、食べ残しなどによる食品の廃棄といった環境への影響や、農薬、食品添加物など食品の安全性についての問題も生じています。

このような状況の中、国は、平成17年7月に「食育基本法」を施行、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育に取り組んでいくことを推進しています。

鳴門市においても、市民一人ひとりが食の大切さを見直し、自らが心身の健康を守り、人生を豊かに生きることが出来る人を育むことを目的に鳴門市食育推進計画を策定しました。鳴門市では、恵まれた自然環境や四季折々の食材を有する本市の特性を生かし、家庭、学校、地域、農林漁業関係者、食品関連事業所、行政機関等食育に関わるすべての関係者が連携し食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

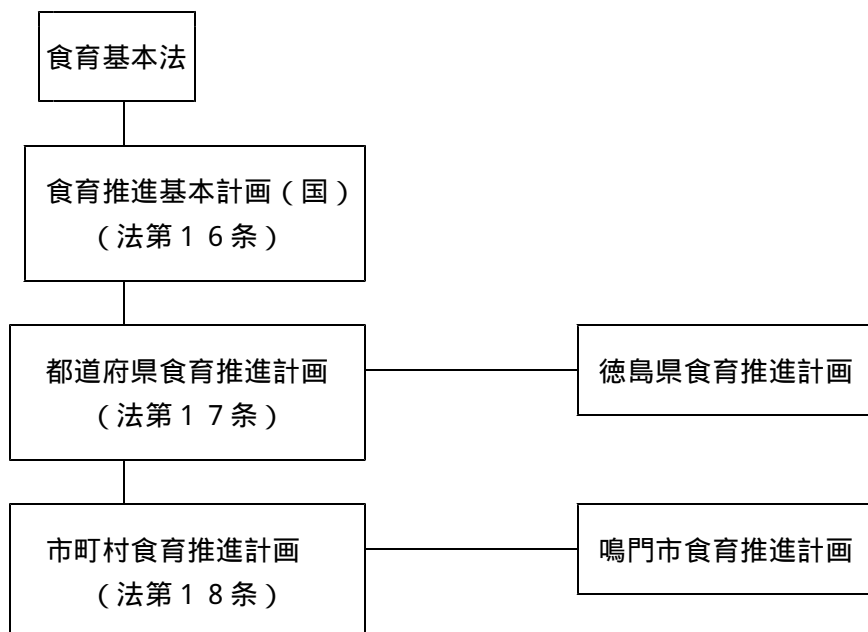
食育とは、

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、
健全な食生活を実践することができる人間を育てること

2. 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村推進計画として位置づけます。

本市として食育に関する基本的な事項について定めるものであり、本市における関連計画等との整合性を保つものとしします。



3. 計画の期間

この計画の期間は、平成22年度から平成26年度までの5年間とします。なお、社会情勢等の変化に対応するため、計画期間中であっても必要に応じて随時見直しを行います。

年度	平成21	平成22	平成23	平成24	平成25	平成26	平成27
	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
食育推進計画		→					

4. 計画策定の体制

(1) 鳴門市食育推進計画策定委員会の設置

食育推進計画を策定するための庁内組織として鳴門市食育推進計画策定委員会を設置し、本市における食育の推進に関する基本事項を検討しました。

(2) 市民会議の設置

食育推進計画を策定するにあたり、市民、関係団体の代表者からなる市民会議を設置し、計画の策定及び食育に関する施策について審議し、その意見を計画に反映しました。

(3) パブリックコメントの実施

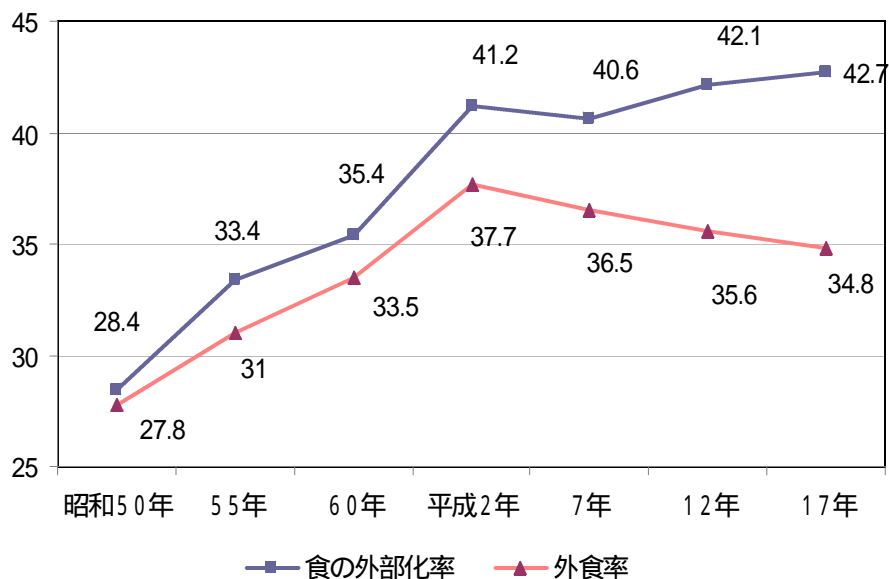
市民が計画策定に参画できる機会として、パブリックコメントを実施しました。

第2章 食をめぐる現状

1 食生活について

(1) 外食率、食の外部化率の推移

核家族化や単身世帯の増加など社会情勢が変化により食の外部化が進んでいます。

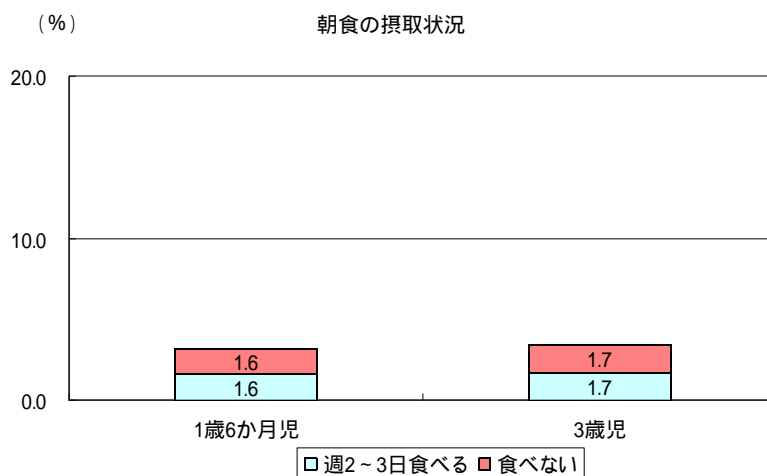


資料：(財)外食産業総合調査研究センターによる推計

(2) 朝食の摂取状況

乳幼児期(0～5歳)

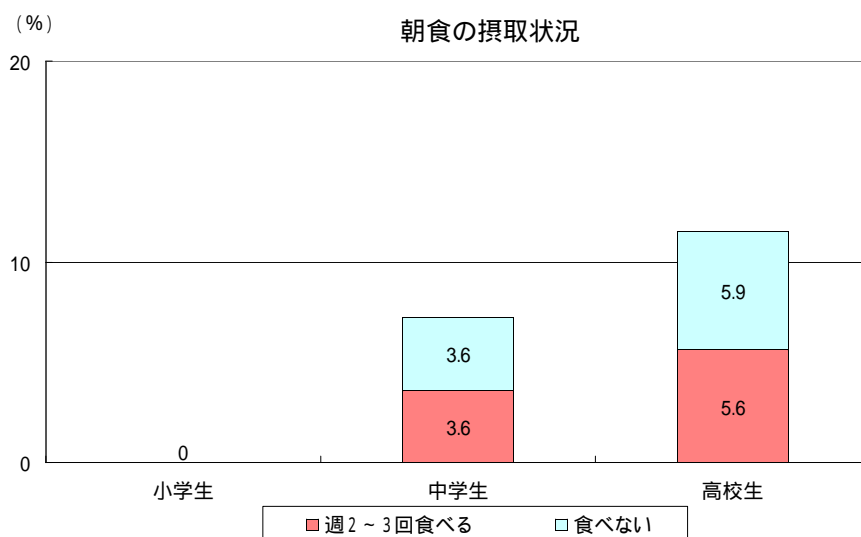
朝食の摂取状況は、ほとんどの幼児が毎日食べているものの、少数の幼児に「週に2～3回食べる」「毎日食べない」など、欠食習慣がみられます。



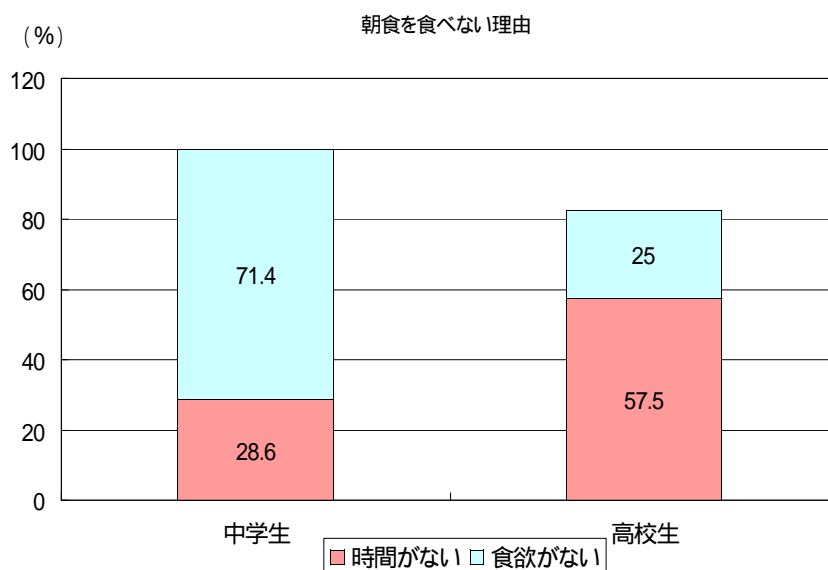
資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

学童・思春期（6歳～19歳）

朝食の摂取状況は、年齢が高くなるにつれて欠食習慣の割合も高くなっています。その理由として、「食欲がない」と「時間がない」が多くなっています。



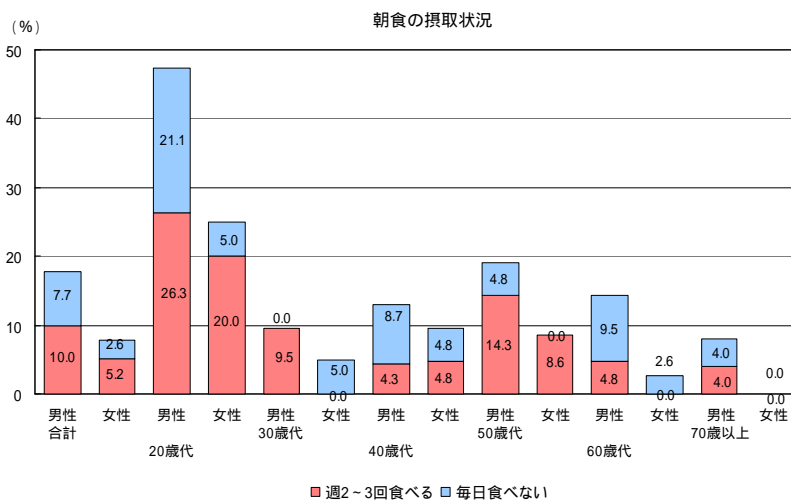
資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)



資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

青年・壮年・高齢期（20歳～）

朝食の摂取状況は、20歳代に欠食習慣が多く、性別では男性の欠食割合が高くなっています。

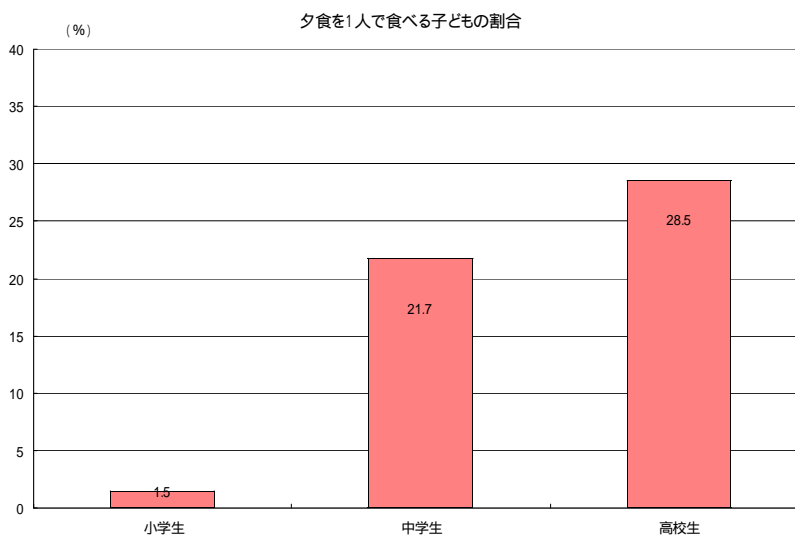


資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

(3) 孤食

学童・思春期（6歳～19歳）

夕食を1人で食べる（孤食）子どもは、年齢が高くなるにつれて多くなっています。

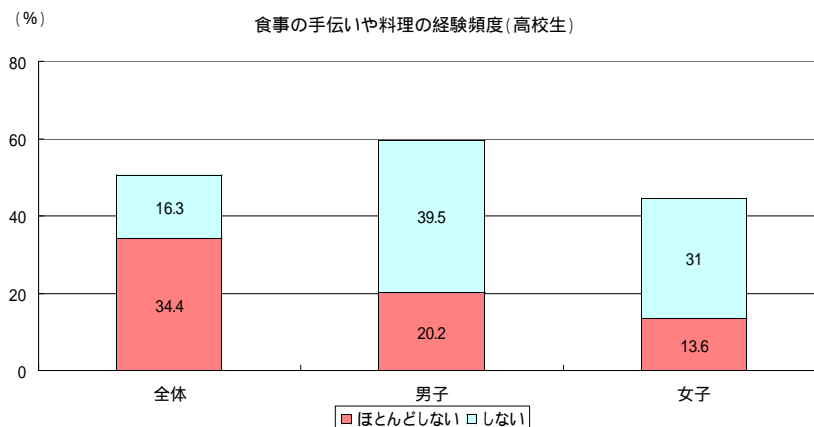


資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

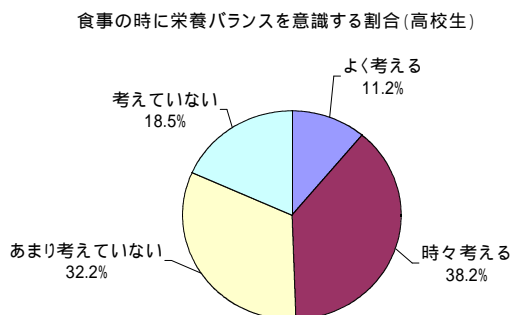
(4) 食事の手伝いや料理の体験、栄養バランスについて

学童・思春期(6歳～19歳)

食事の手伝いや料理の体験については、高校生の半数以上がほとんどしておらず、栄養バランスを意識する割合は約半数となっています。



資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

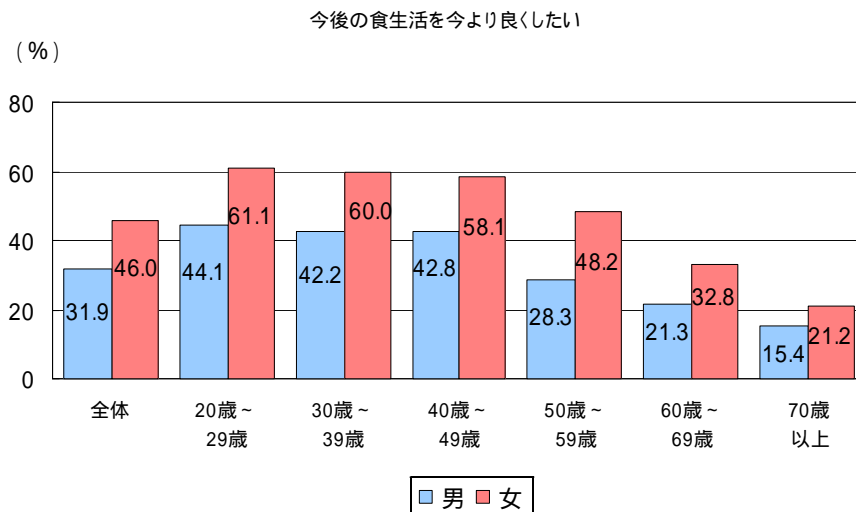


資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

(5) 食生活の改善について

青年・壮年期・高齢期(20歳~)

今後の食生活を今より良くしたい人は、若年層になるほど高い割合となっております。

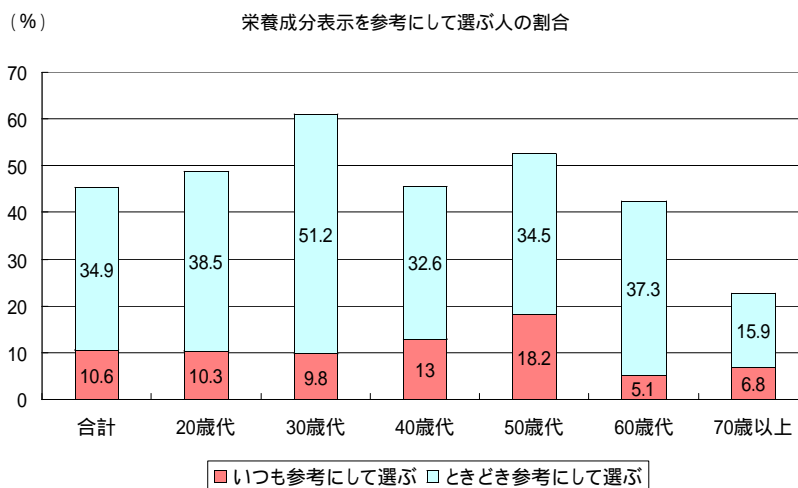


資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

(6) 栄養成分表示を参考にして選ぶ人の割合

青年・壮年期・高齢期(20歳~)

栄養成分表示を見たことがある方で、メニューや食品を選ぶ際に、その栄養成分表示をいつも参考にして選ぶ方は、10.6%となっています。

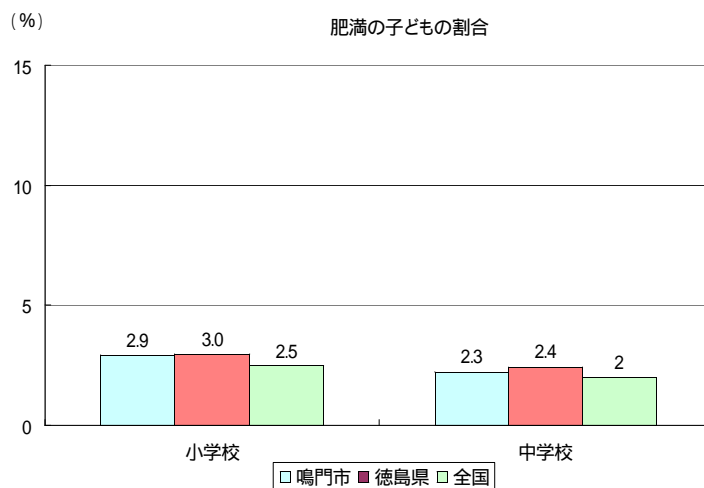


資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

(7) 肥満

学童・思春期(6歳～19歳)

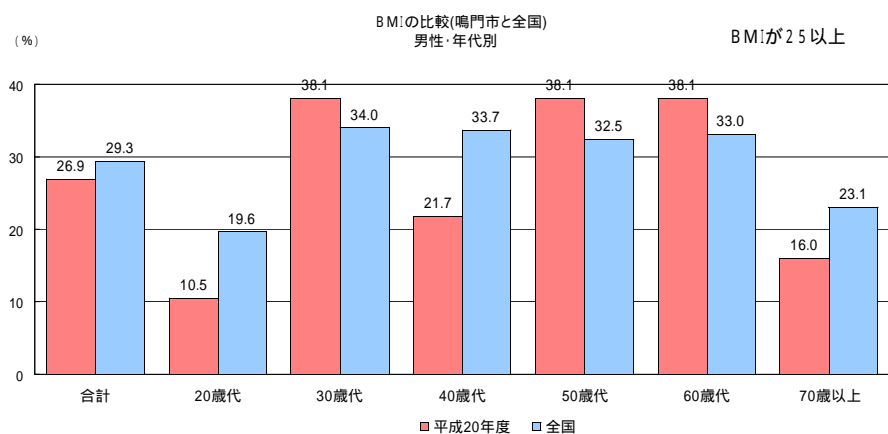
肥満傾向にある子どもの割合は、全国に比べ高くなっています。



資料：文部科学省「学校保健統計」(平成19年度)

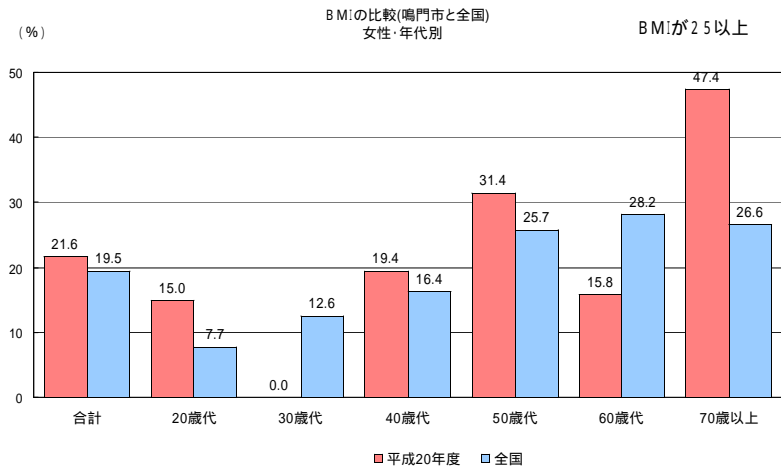
青年・壮年期・高齢期(20歳～)

肥満[BMI(体格指数)が25以上]のかたの割合を全国と比べると、男性では30歳代、50歳代、60歳代、女性では、20歳代、40歳代、50歳代、70歳代以上で高くなっています。



資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

厚生労働省「国民栄養調査」(平成19年度)



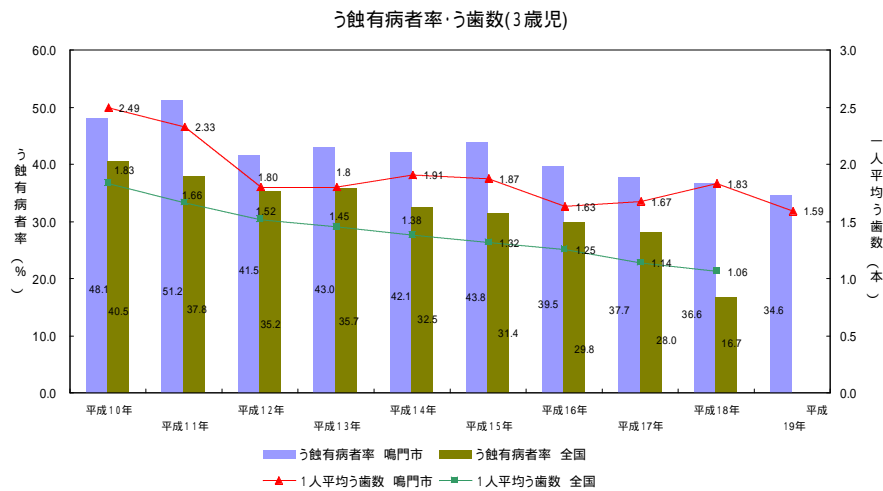
資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

厚生労働省「国民栄養調査」(平成19年度)

(8) 歯の健康

乳幼児期(0～5歳)

3歳児の「う蝕率(虫歯のある子どもの割合)」「1人平均う蝕本数(1人あたりの虫歯の本数)」の年次推移をみると、全国に比べ低下傾向が鈍くなっています。

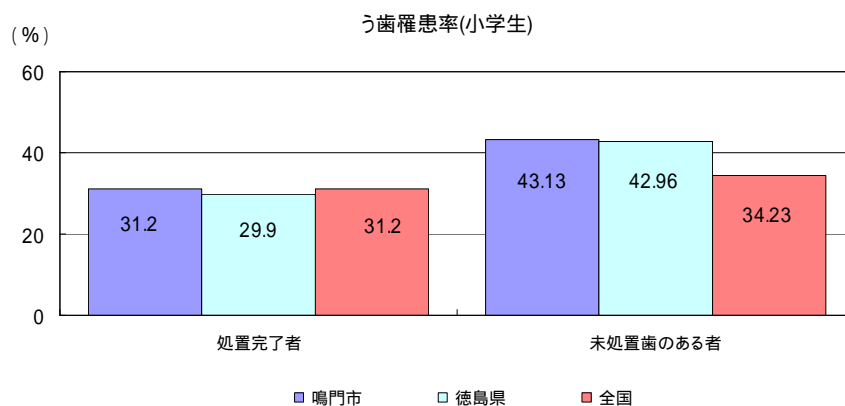


資料：鳴門市「乳幼児検診データ」(平成10年～平成19年度)

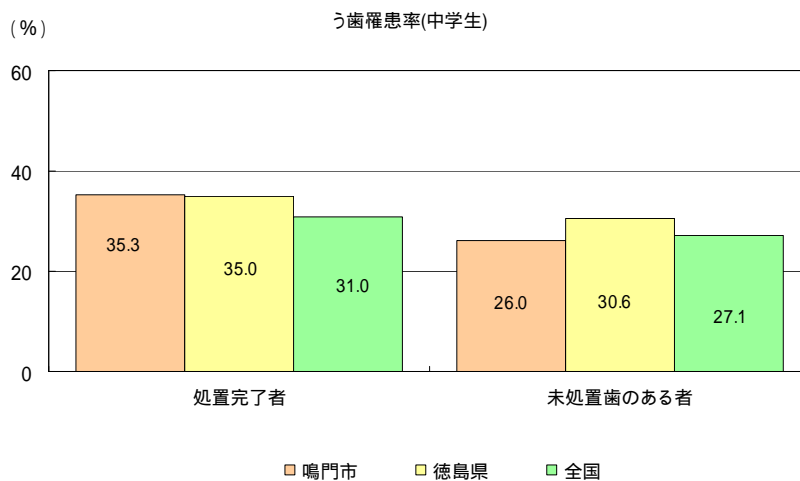
学童・思春期（6歳～19歳）

未処置歯のある子どもは、小学生は全国に比べ高い割合となっております。

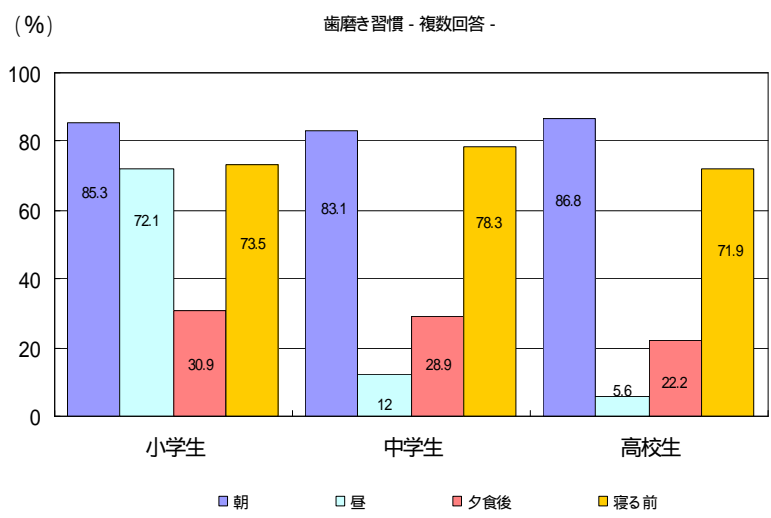
歯磨き習慣をみると、小学生、中学生、高校生ともに朝および就寝前に磨く割合が高くなっていますが、昼間については、約7割の小学生が磨くのにに対し、中学生、高校生では低い割合となっております。



資料：文部科学省「学校保健統計」(平成20年度)



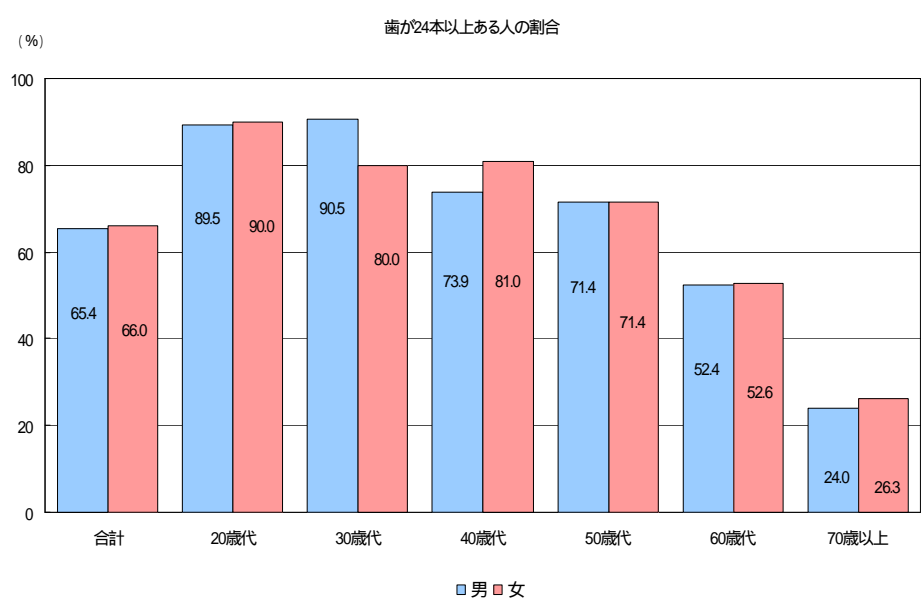
資料：文部科学省「学校保健統計」(平成20年度)



資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

青年・壮年期・高齢期(20歳～)

歯が24本以上ある人の割合は、60歳代で55.9%、70歳代以上で22.7%と低くなっています。

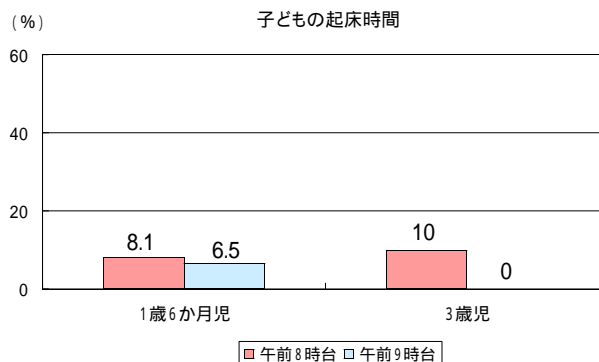


資料：鳴門市「健康意識調査」(平成20年度)

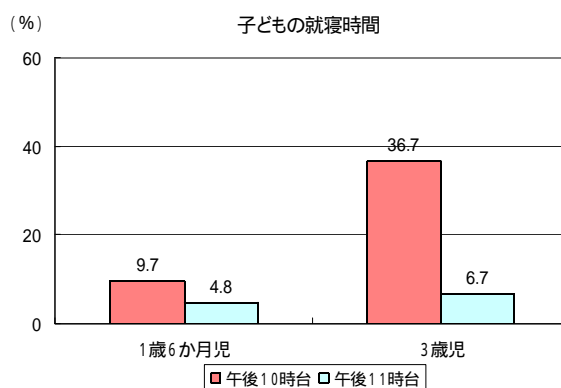
(9) 起床時間と就寝時間

乳幼児期 (0 ~ 5 歳)

午前 8 時以降に起床する幼児が約 1 割、午後 1 0 時以降に就寝する幼児が約 4 割となっています。



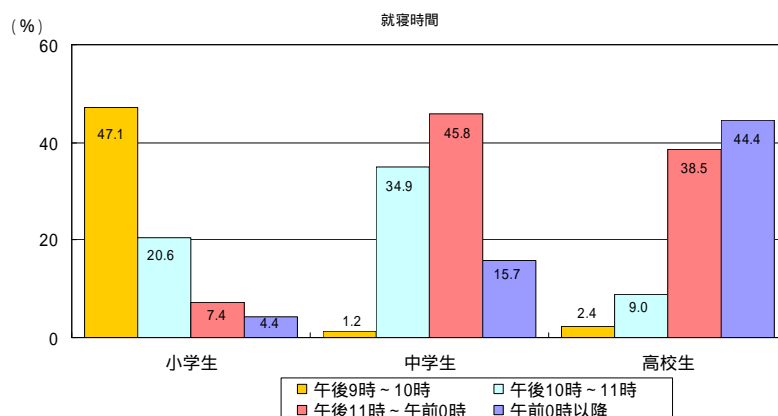
資料：鳴門市「健康意識調査」(平成 2 0 年度)



資料：鳴門市「健康意識調査」(平成 2 0 年度)

学童・思春期 (6 歳 ~ 1 9 歳)

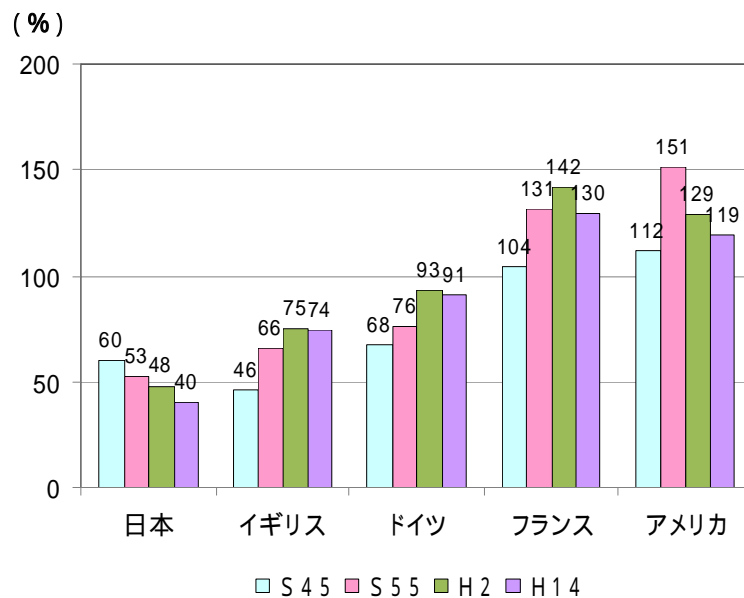
就寝時間については、年齢が高くなるにつれて遅くなっています。



資料：鳴門市「健康意識調査」(平成 2 0 年度)

2 食の海外依存

我が国の食料自給率は、現在カロリーベースで40%となっており、先進国の中で最低水準です。



資料：農林水産省「食料需給表」(平成16年)

3 農林水産業

(1) 地産地消協力店数

単位：店

	農林水産物直売所	量販店・小売店	飲食店
徳島県	53	83	68
鳴門市	0	6	3

資料：平成21年徳島県とくしまブランド戦略課食料安全安全推進室調べ

(2) 環境農業

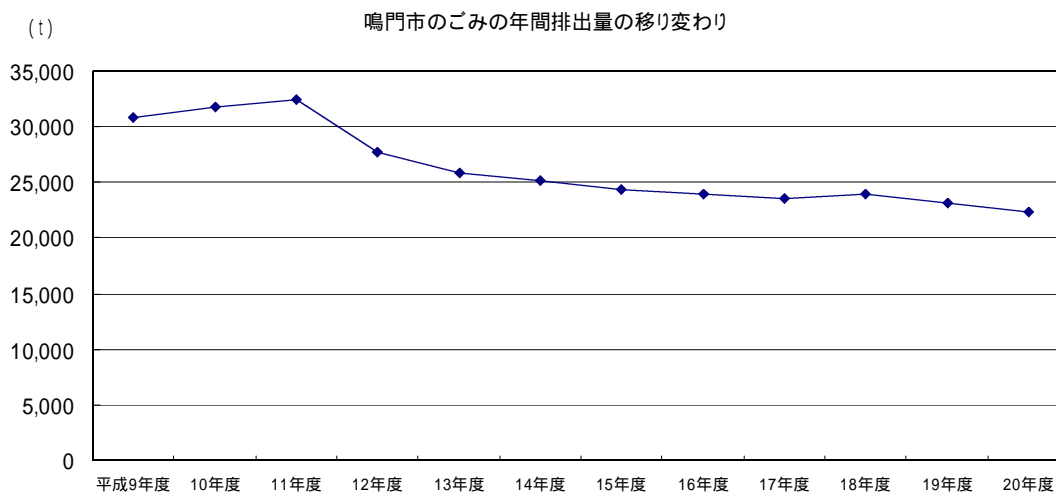
単位：戸

	エコファーマー
徳島県	1,517
鳴門市	151

資料：平成21年鳴門市農林水産課調べ

4 環境問題

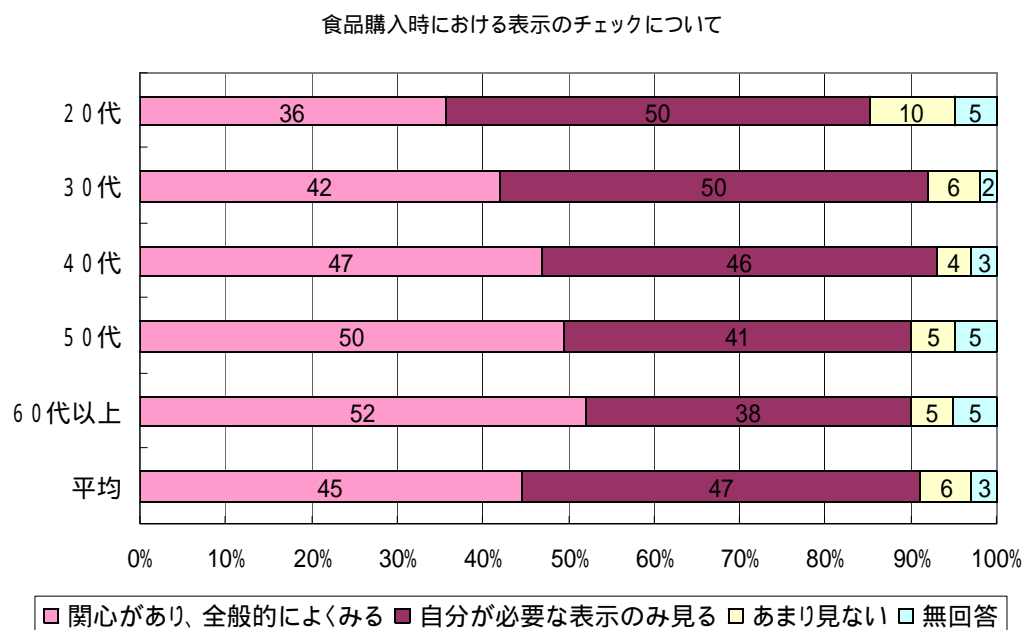
(1) ごみの量



資料：鳴門市クリーンセンター廃棄物対策課

5 食の安全

食の安全・安心が揺らぐ中で、消費者の食品の表示に対する関心が高くなっています。



資料：内閣府「平成14年度消費者の意識調査」

第3章 食育推進の方向性

1 基本理念

鳴門市では、「食を通して、健康な心と体を保ち、豊かな人間性を育てる」を基本理念とし、食育を展開していきます。基本理念は、鳴門市が将来に向けてどのような考えを基に食育を推進していくかという食育の基本となる考え方です。

基本理念

食を通して、健康な心と体を保ち、豊かな人間性を育てる

2 基本目標

鳴門市では、基本理念の実現に向け、7つの基本目標を設定しました。

1. 心身の健康増進と豊かな人間形成

健康で豊かな人間性を育む上で健全な食生活が重要です。健全な食生活を自ら実践できるよう食に関する正確な知識や的確な判断力を主体的に身に付ける必要があります。

市民の心身の健康増進と豊かな人間形成を目指して、家庭や学校、地域等における食を通じたコミュニケーションの機会の充実や適切な知識の啓発等に積極的に取り組んでいきます。

2. 食に対する感謝の念と理解

日常生活において食料が豊富に存在することを当たり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、「もったいない」という物を大切にする精神が薄れがちです。食料の生産や加工等の場面に直接触れることができる機会が減少し、生産者と消費者との物理的、精神的な距離が拡大してきました。

食育の推進にあたっては、心身の健康に直接関わる知識等を身に付けるだけでなく、様々な体験活動等を通じて食に関する感謝の念や理解を深めることができるよう支援します。

3. 食育推進運動の展開

食育を推進し、健全な食生活を実践するには、一人ひとりが主役となって食育の意義や必要性を理解し、行動することが必要です。

食育の推進にあたっては、市民、地域団体等の自発的意思を尊重するとともに、地域の特性に配慮し、様々な団体の参加と協力、連携を図りつつ、食育推進運動の展開を推進します。

4．保護者、教育関係者等による子どもの食育推進

子どもの頃に身に付けた食習慣を大人になってから改めることは難しいことから、子どもの食育は特に重要です。家庭や学校をはじめ様々な場所や機会において、食に関する体験活動の促進、適切な知識の啓発等に積極的に取り組むことによって、適切な生活習慣を形成させていくことが重要です。

父母その他の保護者や教育、保育等に携わる関係者の意識の向上を図り、相互の密接な連携の下、子どもが楽しく食について学ぶことができる取組を積極的に推進します。

5．食に関する体験活動と食育推進活動の実践

近年、食生活が多くの人々の様々な知恵や活動に支えられていることを実感することが困難となっており、食に関する意識は希薄化しています。

食育の推進にあたっては、家庭、学校、保育所、地域などの様々な場において、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者などの様々な主体により、体験活動の機会が提供され、食の多面的な姿を学ぶことが出来るような取組を推進します。

6．食文化の継承、環境と調和した生産等への配慮と農山漁村の活性化

海外から様々な食材や料理等がもたらされるとともに、食の外部化が進み、栄養バランスの優れた日本型食生活や地域の特色ある食文化や豊かな味覚などが失われつつあります。食文化は、地域の貴重な財産であり、魅力的な地域づくりや地域産業の振興につながるためにも維持・継承していく必要があります。

また、食に関する感謝の気持ちを養うためには、食を生み出す農林漁業への理解を深めることが重要です。生産者と消費者の交流を進め、信頼関係を構築するとともに、環境と調和のとれた食料の生産及び消費が図られるよう取組を推進します。

7．食品の安全性の確保

市民が安心して安全な食生活を実践していくには、まず、食品を提供する立場にある生産者や製造・加工業者等が、その安全性の確保に万全を期すことが必要です。

また、情報化社会の現代は、マスコミ等による食に関する情報が氾濫しており、消費者がその中で正しい情報を選択することは難しくなっています。市民一人ひとりが、自らの判断で食を選択する力を身に付け、健康的な食生活を実践していけるように正しい情報の提供を推進していきます。

3 計画の体系

市民が生涯を通じて健全な食生活を実現できるように、行政、市民、教育関係者、農林漁業者、事業者、市民団体など関係者が協力しながら市民運動として取り組んでいきます。

基本理念の実現を目指し、基本目標を7項目、食育施策の展開について7項目を設定し、食育を推進します。

基本理念

食を通して、健康な心と体を保ち、豊かな人間性を育てる



実現

基本目標

1. 心身の健康増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解
3. 食育推進運動の展開
4. 保護者、教育関係者等による子どもの食育推進
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 食文化の継承、環境と調和した生産等への配慮と農山漁村の活性化
7. 食の安全性の確保



実現

食育施策の展開

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食育の推進
4. 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
6. 食文化の継承のための活動への支援
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供

第4章 食育施策の展開

市は、市民が生涯にわたって、健康で豊かな生活を実現できるよう必要な施策を展開します。

1 家庭における食育の推進

現状と課題

家庭は、食育を推進する上で重要な役割を担っています。

これまで家庭においては、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食べる姿勢、箸の使い方などのマナーや調理の楽しさ、家庭の味を親から子へと受け継いできました。しかし、核家族化や共働き世帯の増加などによって、ライフスタイルや価値観が多様化し、これまで家庭の食卓が担ってきた機能が低下しています。忙しい生活の中で調理にかける時間が少なくなり、食の簡便化や外部化が進み、食に関する知識や食文化が伝承されにくくなっています。こうした問題を解決するため、あらためて家庭における食育の大切さを見つめ直すことが必要です。

具体的な取り組み

生活リズムの向上

・1日3回規則正しく、栄養バランスのとれた食事を食べる習慣を身につけ、朝食をとることや早寝早起きを実践するなど生活リズムの向上に取り組む活動を推進します。

子どもの肥満予防

・生活習慣病を予防するためには、子どもの時期から適切な生活習慣(栄養・運動・休養)を身に付ける必要があることから、栄養と運動の両面から子どもの肥満予防対策を推進します。

望ましい食習慣や知識の習得

・家族そろって食卓を囲み楽しい食事を心掛けるなど家庭での豊かな食環境づくりを推進します。
・望ましい食習慣や食に関する知識を習得できるよう食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の普及啓発に努めます。
・生涯にわたって自分の歯でしっかり噛んでおいしく食べられるように食後の歯磨きの習慣化など口腔衛生の普及啓発を行います。

妊産婦や乳幼児に関する栄養支援

・妊産婦に対する栄養指導を充実するとともに、乳幼児期に焦点を当てた離乳・幼児食の支援パンフレットを作成・配布するなど、乳幼児の発達段階に応じた栄養指導の充実を図ります。

2 学校、保育所等における食育の推進

現状と課題

食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、食生活の多様化が進む中で、朝食の欠食や偏食など子どもの食生活の乱れが問題となっています。また、肥満や過度の痩身等が増加傾向にあり、生活習慣病と食生活の関係も指摘されています。このことから、子どもが将来にわたって健康に生活していけるよう栄養や食事のとり方などについて自らが判断し、望ましい食習慣を実践していく食の自己管理能力を身に付けることが重要です。

保育所、幼稚園、学校等では、子どもたちが望ましい食習慣を身につけられるよう、家庭や地域などと連携しながら、総合的に食育を推進します。

具体的な取り組み

指導体制の充実

・各教科や総合的な学習の時間等における食に関する指導の充実を促進し、学校における食育を組織的・計画的に推進します。

子どもへの指導内容の充実

・子どもが食について計画的に学ぶことができるよう、各学校において食に関する指導計画を策定し、学校長のリーダーシップのもとに関係教職員が連携・協力しながら栄養教諭等が中心となって組織的な取り組みをすすめます。

・地域の生産者団体等と連携し、農林漁業体験、食品の流通や調理、食品廃棄物の再生利用等に関する体験といった子どもの様々な体験活動を推進します。

学校給食の充実

・子どもの望ましい食習慣の形成や食に関する理解の促進のため、学校給食の献立内容の充実を図ります。

・望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めるとともに、地産地消を進めていくため、生産者団体等と連携し、学校給食における地場産物の活用の推進や米飯給食の一層の普及・定着を図りつつ、地域の生産者や生産に関する情報を子どもに伝達する取組を促進します。

食育を通じた健康状態の改善等の推進

・学校教諭および学校栄養職員と養護教諭が連携し、子どもの食生活が健康や学習等に対する意欲に及ぼす影響等を調査研究するとともに、効果的な指導を推進します。

保育所での食育推進

・保育士、栄養士等の連携の下、保育所から家庭への情報発信や家庭からの乳幼児の食に関する相談への対応などを行うとともに、保育所と家庭・地域と連携を図り、子育て支援も含む食育推進を図ります。

・食に関する様々な体験や指導を通じ、乳・幼児期からの適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着に努めることにより、豊かな人間性の育成を図ります。

・保育所において、「保育所における食育に関する指針」を参考に、保育計画と連動した「食育の計画」を策定し、保育所全職員が食育に対する理解を深め、組織的な活動が展開されるようすすめます。

3 地域における食育の推進

現状と課題

健康でいきいきと暮らしていくためには、生涯を通じて一貫した食育を継続して進めていく必要があります。また、市民の健康増進を図るには、生活習慣病の予防が課題であり、運動習慣の徹底等とともに食生活の改善が大切です。

このため、市民が自らの生活リズムにあった食習慣が身につけられるよう地域ぐるみでの食生活改善への取り組みが必要です。

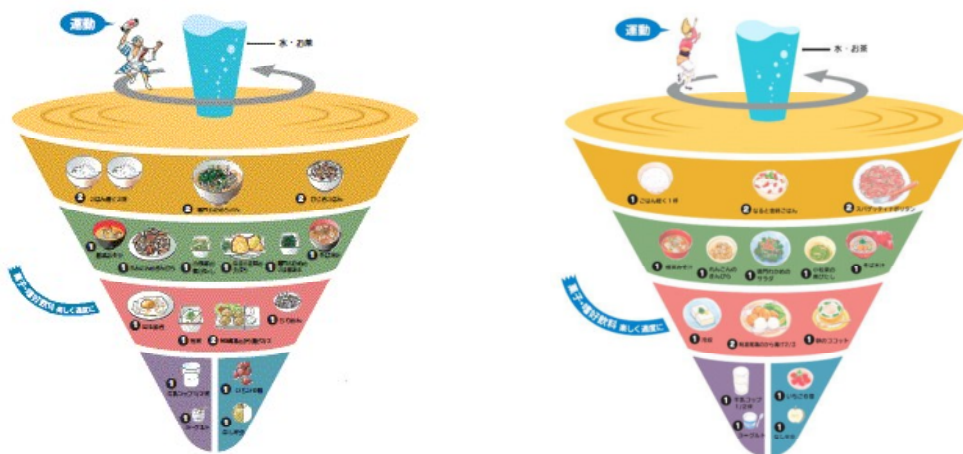
具体的な取り組み

栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践

・米・野菜・魚・大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに肉類・牛乳・乳製品・油脂・果物などを加えた栄養バランスの優れた日本型食生活の実践を推進します。

「食事バランスガイド」や「食生活指針」の活用促進

・食事の偏りや、運動不足は生活習慣病の原因の1つです。食事バランスガイドは、「1日に何をどれだけ食べればよいか」の目安をこまの形で表したものです。適量の主食、副菜、主菜、乳製品、果物を組み合わせて取り、運動をすることで健康な生活を送ることができます。食事バランスガイドや食生活指針などが日々の食生活において活用されるよう普及活動に努めます。



専門的知識を有する人材の養成・活用

・食育に関して専門的な知識をもった管理栄養士や栄養士、専門調理師、調理師を養成し、活用を図ります。

医療機関等における健康づくりや食育推進

・医療関係者などは専門家として、生活習慣病の予防や歯と口の健康を維持するため、食や健康に関する知識や実践方法を普及啓発します。

食品関連事業者等による食育推進

- ・食品関連事業者等は、消費者の食品の生産や流通への関心、理解を深めるため、見学や体験学習の機会を提供するよう努めます。
- ・食品関連事業者等が、食品の安全性の確保し、消費者に対する正確な情報提供と適正な栄養成分表示を実施するよう働きかけます。

4 食育推進運動の展開と連携・協力体制の確立

現状と課題

食に関する取り組みは、これまで、教育関係者、農業関係者、食品関連事業者、消費者団体、ボランティア団体等様々な関係者が、それぞれの立場から取り組んできました。今後、これらの関係者が共通認識を持ち、食育の取り組みを市民運動として展開していくことが必要です。

食育に関する事業を市民に周知し、市民、地域団体等の多様な主体の参加と協力を得られるよう、食育推進運動の展開を推進します。

具体的な取り組み

「食育月間」、「食育の日」における重点的な普及啓発

・国では、毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」を設けています。食育月間に合わせて、「食育」や生活習慣病予防のための食育の普及啓発を重点的に推進するため、「食育」について市民の理解の促進を図る情報発信とイベント等の充実を図ります。

継続的な食育推進運動

食育推進計画をもとに、一過性の取り組みで終わることなく、多様な主体の協働により継続的な食育推進運動の展開を推進します。

各種団体等との連携と協力体制の確立

・行政と各種団体やボランティア等が密接に連携・協力しつづ一体となって食育を推進することができるよう行政が中心となって協力体制の確立を図ります。

食育に関する市民の理解の増進

・市民の食育への関心を高め、理解を深めるために、行政や各種団体などとの協力体制により、様々な機会において情報提供などの普及啓発活動を行い、食育推進運動を促進します。

ボランティア活動への支援

・食育活動を実践する食生活改善推進員などボランティアの育成を進めるとともに、地域活動の支援をします。

5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 現状と課題

飽食の時代である現代、好きなときに好きなだけ食べられる便利な社会になっていることから、食料の生産が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食生活が多く人の労力によって培われているという意識が薄れています。食品の食べ残しや廃棄を少なくするためにも、食べることへの感謝の気持ちを育むことが重要です。

本市は、温暖な気候など恵まれた自然条件を生かして農産物、畜産物、水産物などの食材が豊富に生産され、新鮮で良質な食材を味わい楽しむことができ、食育を進めるうえで良好な環境に恵まれています。市民が鳴門でとれる農林水産物や食品が作られる背景を知り、食を大切にしたい食生活ができるよう取り組んでいきます。

具体的な取り組み

消費者と生産者との交流の促進

・消費者と生産者との交流を促進することにより信頼関係を構築し、食に関する理解と関心を増進します。

子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進

・食に関する関心と理解を深めるために、農林水産物の生産における子ども等への体験の機会を拡大するとともに、情報提供の強化、受け入れ体制を整備します。

農林漁業者等による食育の推進

・農林漁業者や関係団体は学校、保育所等と連携し、教育ファーム等農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供するよう努めます。

・安全・安心な農産物の生産と供給に向けて、農薬や化学肥料の適正使用や環境保全型農業の推進に取り組みます。

地産地消の推進

・新鮮かつ安全、安心な食べものを提供するため、鳴門市内でとれた農林水産物を販売する場所や環境の整備を進めます。また、地元商店や事業所、学校給食などにおいて地元食材の利用促進を図ります。

バイオマス利用と食品リサイクルの推進

・食への感謝の気持ちや食べ残すことについて「もったいない」と感じる気持ちを育てるため、調理くずや食べ残しをごみとして処分せず、堆肥化などにより資源として有効に活用する等環境に配慮した食生活の普及、啓発に取り組みます。

豊かな水づくり

・水は生命の源です。生活を営む中で水は欠かせないもので、食料の生産にも大量の水が使われます。きれいな水を守り、安全安心なおいしい水を供給していきます。

6 食文化の継承のための活動への支援

現状と課題

海外から様々な食材や料理等がもたらされるとともに、食の外部化等が進展する中で、栄養バランスに優れた日本型食生活や地域において継承されてきた特色ある食文化や豊かな味覚などが失われつつあります。

伝統ある食文化を次世代に継承していくことができるよう地域活動を推進します。

具体的な取り組み

ボランティア活動等における取り組み

・食生活改善推進員等のボランティアが行う料理教室や体験活動等において、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、食文化の普及と継承を図ります。

学校給食での郷土料理等の積極的な導入やイベントの活用

・食文化継承のための活動の一つとして、学校教科、学校給食、イベントなどにおいて、地域の食材、旬の食材、行事料理の積極的な導入に努めます。

関連情報の収集と発信

・食生活改善推進員や市民団体などの多様な主体と連携し、地域における食の文化や歴史に関する情報収集を行い、食文化に関する知識の普及と情報の提供を推進します。

7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供

現状と課題

健康的な食生活を送るには、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、実践することが必要です。しかし、現代の情報化社会においては、マスメディアなどを通じて食に関する情報が氾濫しており、個々に適した情報を選択することが難しい状況です。また、近年、食品・食材の偽装表示など、食品の安全・安心を脅かす問題や事件が多く発生しており、消費者の信頼がゆらいでいます。

市民一人ひとりが、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択する力を身につけ、健康的な食生活を実践していけるよう、正しい情報の提供や発信、啓発を推進します。

具体的な取り組み

リスクコミュニケーションの充実

・消費者、食品関連事業者、専門家等の関係者相互間において、リスクコミュニケーションを積極的に実施し情報および意見の交換を行います。

食品の安全性や栄養に関する情報提供

・食品の安全性や栄養などに関する情報をパンフレットやホームページを通して市民にわかりやすい形で情報提供します。

・食品関連事業者等による食品表示の適正化を推進し、消費者の食への安全・安心の確保を図ります。

食生活に関する調査、研究

・市民の栄養状態、食や健康に対する実態を把握し、効果的な食育を実施するための調査、研究を推進します。

食品情報に関する制度の普及啓発

・消費者向けのパンフレットの作成・配布等を行い、表示制度の普及・定着を図ります。

第5章 ライフステージに応じた食育の推進

1 ライフステージでみる課題と食育の方向性

人は、そのライフステージにあった生活が必要であり、食生活や食習慣においても、長い年月をかけて形成されるものです。ライフステージごと（乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期）の特徴に併せ、食育を学び実践することが必要です。

（1）乳幼児期（0～5歳）

特徴と課題

食の基礎を作る大切な時期です。また、心身の発達も著しい時期であり、離乳期からはバランスのとれた食生活・食習慣を身に付けるとともに食への関心が深まる時期であることを認識し、いろいろな食材を利用して味覚を育て、好き嫌いをしない、また、食が楽しいものであることを育むことが必要です。

（2）学童期（6～11歳）

特徴と課題

学童期は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へとはいえかわり、骨や筋肉も発達する時期です。また、さまざまな学習を通して、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育っていきます。

食生活の基礎が完成するこの時期は、食を通じた家族や友達との関わり、地域や暮らしのつながりのなかで、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけ、食を楽しむ心を育てていくことが大切です。

（3）思春期（12歳～19歳）

特徴と課題

思春期は成長期の最終段階で、身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。夜遅くまで勉強したり、テレビやゲームに夢中になって就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れがちです。また、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題も見られます。家庭からの自立を控えたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

（4）青年期（20歳～39歳）

特徴と課題

青年期は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。将来に向けた生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や食事量の管理等の知識を蓄え実践することが大切です。また、次世代の育成を担う大切な時期でもあります。自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な生活習慣を実践できるよう育てることも重要です。

(5) 壮年期(40～64歳)

特徴と課題

壮年期は内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)への対策など生活習慣病予防の観点からも、健康的な食習慣の実践が望まれる時期です。健康診査を積極的に利用し、生活習慣、運動習慣、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要です。これまで身につけてきた「食」に関する知識や技術を活用しながら、健康的な食生活を実践することが大切です。また、家庭や地域における食育の担い手としても、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を期待されます。

(6) 高齢期(65歳以上)

特徴と課題

定年による退職など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、咀嚼・嚥下する力を維持し、自分に合った食生活を実践することが大切です。また、仲間や家族との食事の機会を多く持つなど、「食」を通じた交流の場を保つことが、閉じこもりの予防になるとともに、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることにつながります。

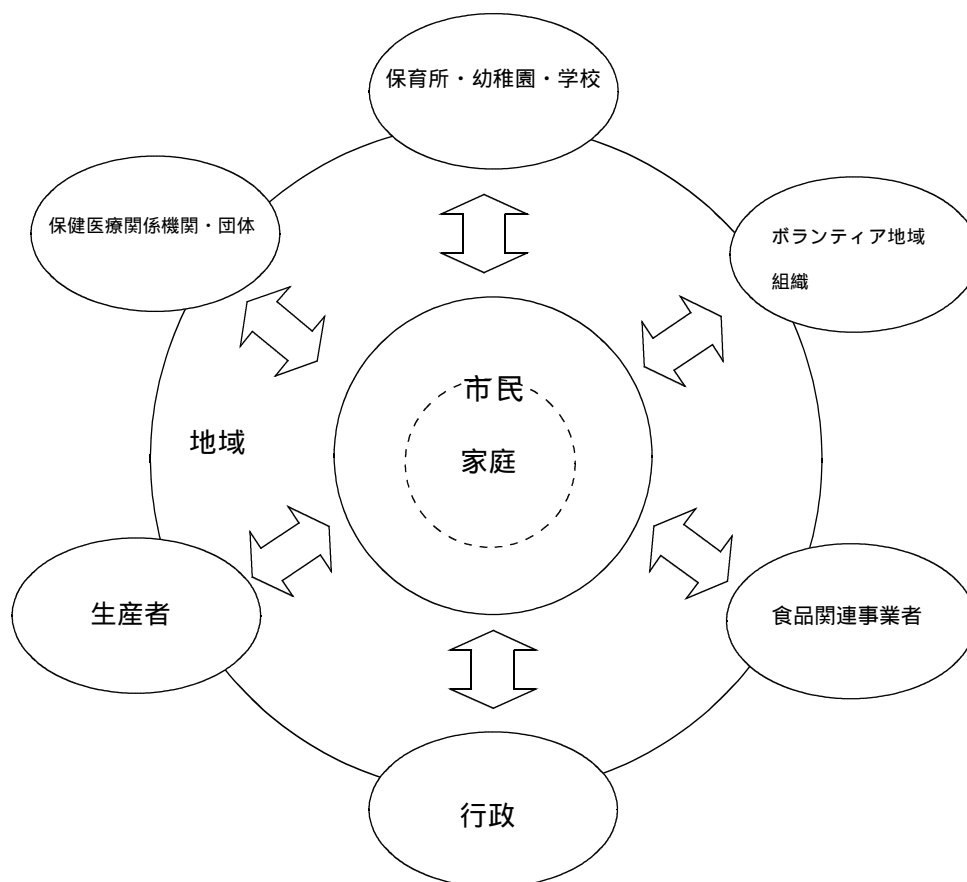
第6章 食育施策の推進

1. 計画の推進体制

本計画策定にあたり、各課が協力して食育に取り組む体制を整備し、各課の取り組みを明確化するとともに、連携を強化し、食育施策の効果的な推進・拡充を図ります。

2. 各種関係機関等との連携

食育の推進にあたっては、家庭、学校、職場、地域など、あらゆる場面での取り組みが必要となります。そのため、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者等との連携体制や情報交換のネットワークを強化し、これらの関係機関や団体との協働による食育の推進を図ります。



3. 計画の進捗管理

本計画をより実効性のあるものとするために、計画の目標年度には、指標の達成状況や施策の進捗状況、アンケート調査結果、社会情勢の変化等から、より効果的な食育の推進に向けて、計画の評価・見直しを行います。

用語解説

あ行

栄養教諭

学校における食育の推進に中核的な役割を担うため、学校教育法等により平成17年度から開始された制度です。その職務としては、食に関する指導（肥満、偏食、食物アレルギーなどの児童生徒に対する個別指導、集団的な指導、及び連絡・調整）と学校給食の管理（栄養管理、衛生管理等）を一体のものとして行うことにより、教育上の高い相乗効果をもたらすとしています。

か行

（食の）外部化

家庭内で行われていた食事づくりなどの調理活動を外部に依存すること、すなわち、外食や調理済みの惣菜、加工食品などを利用する傾向にあることを指します。

学校栄養職員

学校給食の栄養管理や衛生管理といった給食管理業務を担う職員を指します。

（食の）簡便化

調理、後片付けなどの食に関わる家事労働の手間やそれに費やす時間をできるだけ簡略化すること、すなわち、レストランでの外食や調理済みの惣菜などを活用する傾向にあることを指します。

管理栄養士

栄養士や調理師を指導する立場にあり、一定規模以上の集団給食施設には、管理栄養士を置くことが法律によって義務づけられている。

栄養士法に基づき厚生労働大臣の免許を受けて、

傷病者に対する療養のための栄養指導

個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養指導

特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者。

なお、栄養士は、栄養士法に基づき都道府県知事の免許を受けて、学校・病院・施設・行政などにおいて、栄養の指導などに従事すること。

教育ファーム

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市町村、農林漁業者、学校などが人々に農作業などの体験の機会を提供する取り組みをいいます。条件として、体験者が実際に農林水産業を営んでいる方の指導の下、同一作物（米、野菜、果実、畜産物、魚介類、きのこや花きなど）について2つ以上の作業を年間2日以

上の期間行う必要があります。自分自身で作業をすることで、自然の力や生産の苦勞、喜びを感じ、また、生産者と触れあうことでその手法や苦勞などを感じてもらい、毎日の食について理解を深めてもらいたいとするものです。

健全な食生活

生活のリズムとして規則正しく食事を摂ること（朝・昼・晩の食事をきちんと摂ること）、栄養面でバランスがとれていること、安全面に配慮すること、無駄な食べ残しや廃棄をしないこと、食卓を囲んで家族と一緒に食事することなどの望ましい姿の食生活のことをいいます。

さ行

食育

生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

食育基本法

平成17年6月10日に第162回国会で成立し、同年7月15日に施行されました。食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的としています。

食育推進基本計画

国では、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育の推進に関する施策についての基本的な方針、食育の推進の目標に関する事項、食育の総合的な促進に関する事項、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項等が定められています。

食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、「ヘルスマイト」の愛称で地域での料理講習会などを通して健康な食生活習慣を広めるボランティアです。

食生活指針

栄養バランスの偏りや、食料資源の浪費等の諸問題の解決を目指し、兵士恵12年3月に答辞の厚生省、文部省、農林水産省が共同で策定した10項目からなる食生活の指針です。

食生活指針

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
6. 食塩や脂肪は控えめに。
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
10. 自分の食生活を見直してみましょう。

食事バランスガイド

「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、「何を」、「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。平成17年に厚生労働省と農林水産省が作成しました。

食料自給率

その国で消費される食料のうち、どのくらい国内で生産されているか（自給の度合い）を示す指標です。食料自給率には、カロリーベース、重量ベース、生産額ベースなどがあります。

生活習慣病

食習慣、運動習慣、ストレス、喫煙、飲酒など日ごろの生活習慣が引き起こすさまざまな疾病を総称して生活習慣病と言います。脳卒中、心臓病、悪性新生物、糖尿病は疾病割合の大きさから4大生活習慣病とされています。

た行

地産地消

地域生産地域消費（ちいきせいさん・ちいきしょうひ）の略語で、地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費するという意味で使われます。旬の食べ物を新鮮なうちに食べることができ、地域経済の活性化、地域への愛着や地域の伝統的食文化の維持と継承につながるといった長所があります。

な行

日本型食生活

米、野菜、魚、大豆を中心とした日本古来の伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛肉・乳製品、鶏卵、油脂、果物が加わって、多様性があり、かつ、栄養バランスに優れた食を「日本型食生活」と呼んでいます。昭和50年頃に一般的であった食生活が見本です。

日本型食生活は、たんぱく質を大豆などの植物や魚介類から摂取する割合が高いという特徴があります。資質の摂取構造においても、「魚介類を除く動物性脂質」との比率が約1：2であり生活習慣病予防の面からも望ましい姿にあります。

欧米諸国の食事と比較しても優れた栄養バランスを持ち、各国の注目を浴びています。国民の健康面を考えてみても、この日本型食生活を維持していくことが重要とされています。

は行

バイオマス

家畜排泄物や生ゴミ、木くずなどの動植物から生まれた再生可能な有機性資源のことをいいます。

B M I

肥満ややせ過ぎの判定に使う、計算式の一つです。体重 (kg) を身長 (m) で割り、これをさらに身長 (m) で割った数字で算定します。この数値が 22 なら標準、18.5 ~ 25 までを正常とし、それ以下はやせ、それ以上が肥満と判定されます。

ま行

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満 (内臓肥満・腹部肥満) に高血糖・高血圧・高脂血症のうち 2 つ以上を合併した状態をいいます。

ら行

ライフスタイル

生活様式のこと、衣食住などの日常の暮らしから、娯楽、職業、居住地の選択、社会の関わり方まで含む広い意味での生き方をあらわします。

ライフステージ

人の一生を乳幼児期、学童期、思春期、青年期、壮年期、高齢期などと分けた各段階です。

リスクコミュニケーション

私たちを取り巻く環境や化学物質などの様々なリスクに関する正確な情報を、事業者、地域住民、行政などの関係主体間で共有し、相互に意思疎通を図ることです。