

第2次 さいたま市 食育推進計画

平成25年度～平成29年度

「三食しっかり」食べる

「いっしょに楽しく」食べる


「確かな目をもって」食べる

「まごころに感謝して」食べる

「食文化や地の物を伝え合い」食べる



平成25年3月

 さいたま市

はじめに



さいたま市長 清水 勇人

「食べること」は「いきること」

「食」は私たちがいきいきと生き、生涯にわたって健康で、質の高い生活を送るために欠かせることができないものです。

近年、ライフスタイルの多様化や核家族化など、私たちの食生活をめぐる環境の変化から、不規則な食事や偏った食生活により、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向が問題となっています。また、食を取り巻く自然環境の変化や食を大切に思う気持ちの希薄化もみられていることから、「知育・徳育・体育」の基礎ともなる「食育」を進め、生活の基本である毎日の食生活を見直し、正しく食を学び、伝えることが重要です。

さいたま市では、平成20年に食育を通して市民の心と身体の健康と、豊かな人間性、また自然への感謝の気持ちを育むことを目指した基本理念にもとづき「さいたま市食育推進計画」を策定し、食育を推進してまいりましたが、生活習慣の乱れからくる生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食、家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をとるいわゆる「孤食」が見受けられること、あるいは高齢者の栄養不足等、依然、多くの課題を抱えており、こうした状況を踏まえて「第2次さいたま市食育推進計画」を策定しました。

本計画では、引き続き食育の基本理念にもとづき、具体的に計画を推進していくため、「さいたま市 5つの『食べる』」を目標に掲げ、さらに3つの重点プロジェクトや各ライフステージに応じた食育の取り組みを推進してまいります。

今後も、市民や関係団体、関係機関との連携により、「食育」への理解から実践につながるよう施策を展開してまいります。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力いただきました「さいたま市食育推進協議会」の委員の皆様をはじめ、多くの貴重なご意見を賜りました市民の皆様から感謝申し上げます。

平成25年3月

目次

総論

1 計画の基本的な考え方	2
計画策定（見直し）の趣旨・背景.....	2
計画の位置づけ.....	3
計画期間.....	4
各種計画との関係.....	4
2 さいたま市の現状	5
地勢.....	5
人口の状況.....	6
生活習慣病の状況.....	8
産業の状況.....	10
廃棄物の状況.....	13
3 これまでの取り組みの評価と課題	14
市民意識の変化.....	14
地域・行政の主な取り組み.....	33
数値目標の達成状況.....	37
評価の総括と今後の課題.....	40
4 計画の目標	46
食育の基本理念.....	46
食育の目標.....	46
食育の推進.....	47
計画の体系.....	48
計画の数値目標.....	49
5 重点プロジェクト	52
6 各ライフステージにおける食育	56
乳幼児期（0～5歳）.....	56
学齢期（6～15歳）.....	57
青年期（16～24歳）.....	58
成人期（25～39歳）.....	59
壮年期（40～64歳）.....	60
高齢期（65歳～）.....	61

各論

1 「三食しっかり」食べる.....	64
小目標 健康な身体をつくる食生活を実践する.....	64
小目標 バランスのとれた食事を心がける.....	66
2 「いっしょに楽しく」食べる.....	68
小目標 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる.....	68
小目標 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ.....	70
3 「確かな目をもって」食べる.....	72
小目標 食の安全についての知識と理解を深める.....	72
小目標 非常時に備えた食の対応力を育てる.....	74
4 「まごころに感謝して」食べる.....	76
小目標 食への感謝の気持ち、食べ物を大切にすることを育む.....	76
5 「食文化や地の物を伝え合い」食べる.....	78
小目標 体験を通して食への関心を高める.....	78
小目標 家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する.....	80
ライフステージと食育の目標「5つの『食べる』」関連図.....	82
6 計画の推進に向けて.....	84
計画の推進体制.....	84
計画の進行管理と評価.....	84

資料編

1 策定経過.....	86
2 指標の推移一覧.....	87
3 さいたま市食育推進協議会設置要綱.....	88
4 食育基本法.....	89
5 ヌゥと学ぶ食育（さいたまんが）.....	93
6 食育に関するワークショップ実施報告.....	94
7 食と歳時.....	98

総

論



1 計画の基本的な考え方

計画策定（見直し）の趣旨・背景

「食」は、私たちが生きていくうえで、なくてはならない基本的なものです。食育は、毎日健全な食生活を実践するとともに、食に関するさまざまな経験を通して、食の知識と食を選択する力、人とのコミュニケーションなどを学び、自然の恩恵や関係する人々への感謝・理解を深め、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となるものと言えます。

しかし、近年、ライフスタイルや価値観の多様化に伴い、食生活やそれを取り巻く環境が大きく変化し、その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、生活習慣病の有病者や予備群の増加、食べ物を大切にすることを意識の希薄化など、食に起因するさまざまな問題が発生しています。また一方では、食品の安全性を脅かす事件・事故を背景に、食の安全・安心に対する関心が高まりをみせています。

そのような中、国が国民運動として食育の推進に取り組むために平成 17 年に「食育基本法」を制定、翌平成 18 年に「食育推進基本計画」を策定してから5年以上が経過しました。この間、食をめぐる考え方を育て、健全な食生活を社会全体で実現することを目指し、さまざまな取り組みがなされており、食育の重要性や意義は徐々に人々に浸透しつつあります。

さいたま市（以下「本市」）においても、平成 20 年に「さいたま市食育推進計画（平成 20 年度～平成 24 年度）」（以下「第 1 次推進計画」）を策定し、食育の推進に取り組んできました。特に、食育ポータルサイト「食育なび」の開設などにより、市民の食への関心や認識は着実に高まっています。しかし、そうした意識が日々の行動や食生活にまでは結びつかず、食育の「実践」にまで至っていない市民もまだ多いのが現状です。

本市では、このような状況を踏まえ、「第 1 次推進計画」の基本理念、目標など食育推進の基本的な考え方を継承しつつ、これまでの推進状況や目標値などの達成状況を点検し、市民一人ひとりが自ら考え主体的に健康にいい食生活を営めるような環境づくりを目指すため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための指針として、「第 2 次さいたま市食育推進計画」（以下「本計画」）を策定するものです。

計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条にもとづき策定する市町村食育推進計画で、家庭、学校、地域等がそれぞれの役割に応じて、連携・協働しながら、食育の推進に取り組むための基本指針とします。

国の動向

国は「食育基本法」にもとづき、平成 18 年に「食育推進基本計画（平成 18 年度～平成 22 年度）」を策定、計画期間の満了に伴い、平成 23 年 3 月に「第 2 次食育推進基本計画」を策定しました。

「第 2 次食育推進基本計画」ではそのコンセプトを「『周知』から『実践』へ」と示すとともに、「食育の推進に関する施策についての基本的な方針」には、重点課題として新たに「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」を掲げています。

1. 重点課題

- (1) 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
- (2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
- (3) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

2. 基本的な取組方針

- (1) 国民の心身の健康の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) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- (5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- (6) 我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- (7) 食品の安全性の確保等における食育の役割

埼玉県動向

埼玉県では、平成 17 年の「食育基本法」の制定を受け、食育を総合的かつ計画的に推進していくため、県民が一体となって食育に取り組む「埼玉県食育推進計画（平成 20 年度～平成 24 年度）」を策定しました。

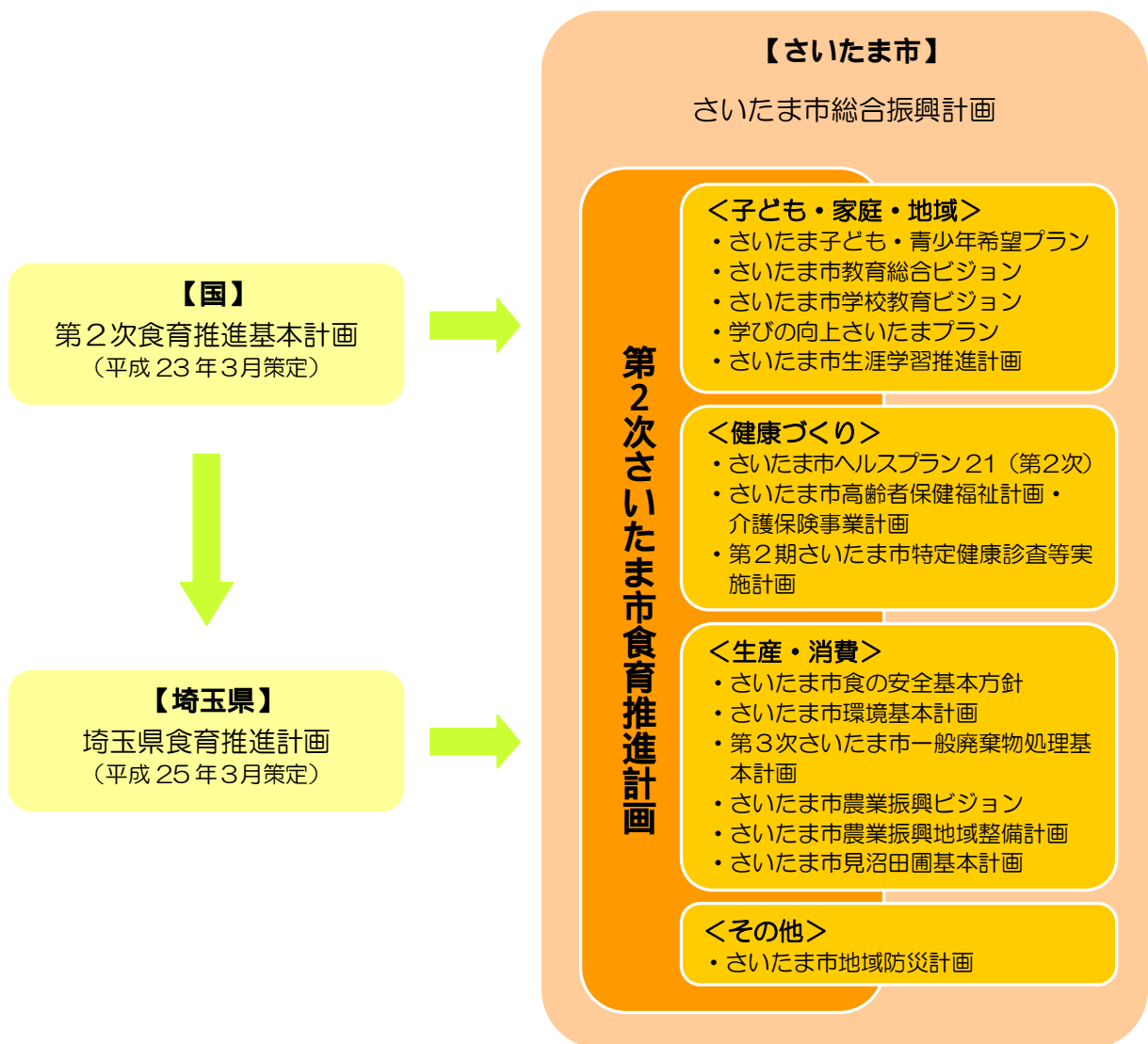
「埼玉県食育推進計画」において、その基本理念を「食を通じた県民の心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深める。」と定め、3つの基本方針を示し、食育推進の展開を図ってきました。平成 24 年には、これまでの取り組みの評価を行い、国の動向や現状・新たな課題等を踏まえながら、さらに実効性のある計画とするため、「埼玉県食育推進計画（平成 25 年度～平成 27 年度）」の策定が進められました。

計画期間

本計画の計画期間は、平成 25 年度から平成 29 年度までの5年間とします。なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要になった場合には、計画期間内であっても、適宜内容の見直しを図ることとします。

各種計画との関係

食育の推進にあたっては、広範かつ多数の施策・事業を調整する必要があることから、本計画はさいたま市総合振興計画を最上位計画とし、すでに策定されている市の各種関連計画との整合・調和を図り、食育という面で各計画を連結する役割を担うものとします。



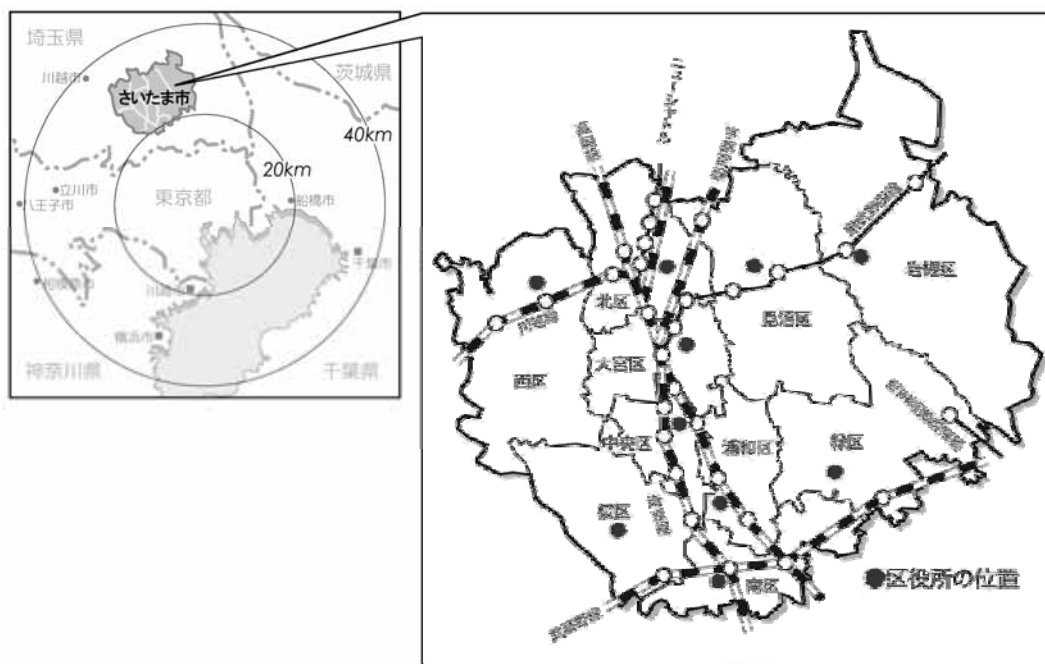
2 さいたま市の現状

地勢

本市は、東京から 20～40km 圏の関東平野のほぼ中央に位置し、荒川や元荒川、見沼田圃など、豊かな水辺・緑地環境に恵まれています。

気候は、太平洋側の気候の影響により、夏は高温多湿、冬は乾燥し快晴が続き、年間を通して降水量は比較的少なく、穏やかで住みやすい環境です。

また、市域 217.49km²内には 10 の行政区があり、東西南北に整備された鉄道網周辺に、商業、行政、文化、経済、情報をはじめとするさまざまな都市機能が集積するなど、埼玉県の中心的な役割を果たしており、政令指定都市への移行や「さいたま新都心」の開発等を契機に、東日本の交流拠点都市としてのさらなる発展が期待されています。



資料：さいたま市総合振興計画〔改訂版〕

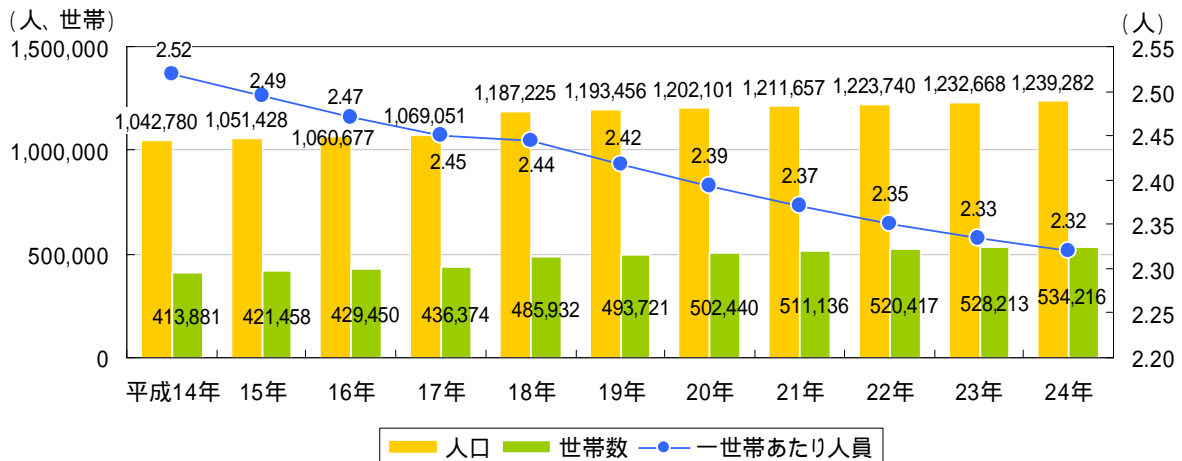
人口の状況

総人口および世帯数の推移

平成 24 年 1 月 1 日現在、本市の人口は約 124 万人、世帯数は約 53.4 万世帯となっています。東京近郊という立地、業務核都市としての成長拡大を背景に、平成 17 年の旧岩槻市との合併後も、人口が 5 万人以上の伸びを示し、それに伴い世帯数も増加傾向となっています。一方、一世帯あたり人員は年々減少を続けており、世帯の少人数化や核家族化の傾向がうかがえます。

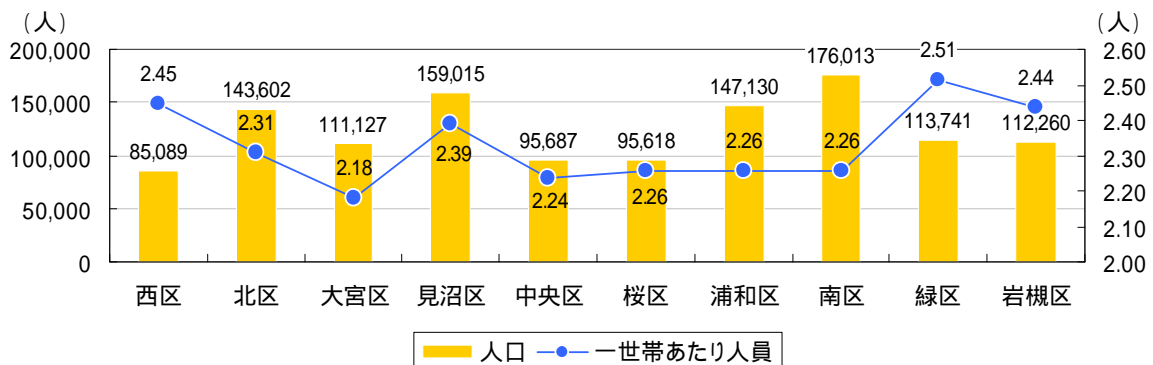
行政区別の人口については、南区や見沼区では 15 万人を超えているのに対し、中央区や桜区、西区では 10 万人を下回っています。また、一世帯あたり人員についても各行政区でばらつきがあり、人口や世帯構成に行政区による違いがみられます。

〔図表 1 総人口および世帯数、一世帯あたり人員の推移〕



資料：埼玉県町(丁)字別人口調査（各年 1 月 1 日）

〔図表 2 行政区別人口および一世帯あたり人員（平成 24 年）〕



資料：埼玉県町(丁)字別人口調査

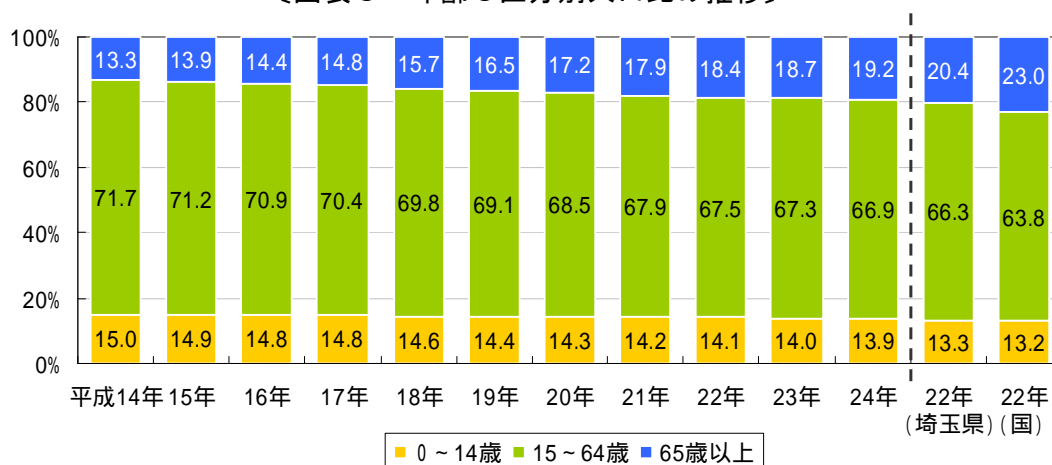
年齢構成の推移

本市の年齢3区分別人口比については、平成14年以降、0～14歳の年少人口比と15～64歳の生産年齢人口比は減少、65歳以上の高齢者人口比は増加しており、平成24年の高齢者人口比は全体の約2割を占めています。

埼玉県や国と比較すると、本市は若いまちといえるものの、着実な少子高齢化の進行がうかがえます。

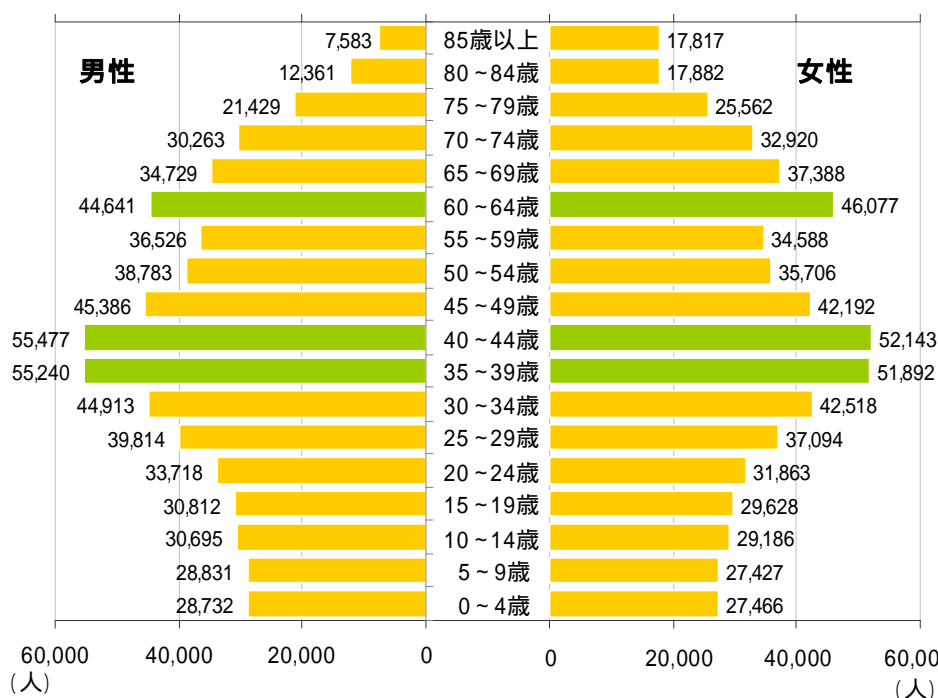
また、5歳階級別の人口構成については、男女とも30歳代から40歳代の働き盛り・子育て世代と、60歳代前半の世代が多くなっています。

〔図表3 年齢3区分別人口比の推移〕



資料：埼玉県町(丁)字別人口調査（各年1月1日）、埼玉県・国は国勢調査

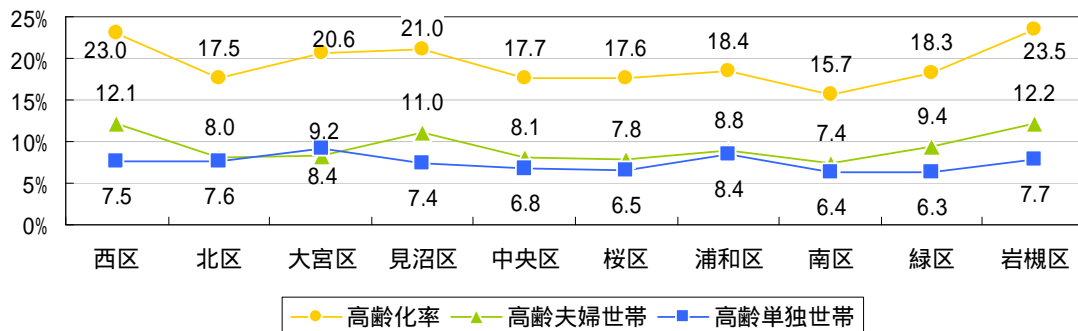
〔図表4 5歳階級別の人口構成（平成24年）〕



資料：埼玉県町(丁)字別人口調査

行政区別の高齢化率については、2割を超える岩槻区や西区、見沼区、大宮区がある一方で、南区では1割半ばに止まっています。また、高齢者世帯の状況についても、岩槻区、西区、見沼区で高齢夫婦世帯（夫・妻のどちらかが65歳以上の夫婦世帯）が、大宮区で高齢単独世帯がやや高くなるなど、各行政区で違いがみられます。

〔図表5 行政区別高齢化率および高齢者世帯の割合（平成22年）〕



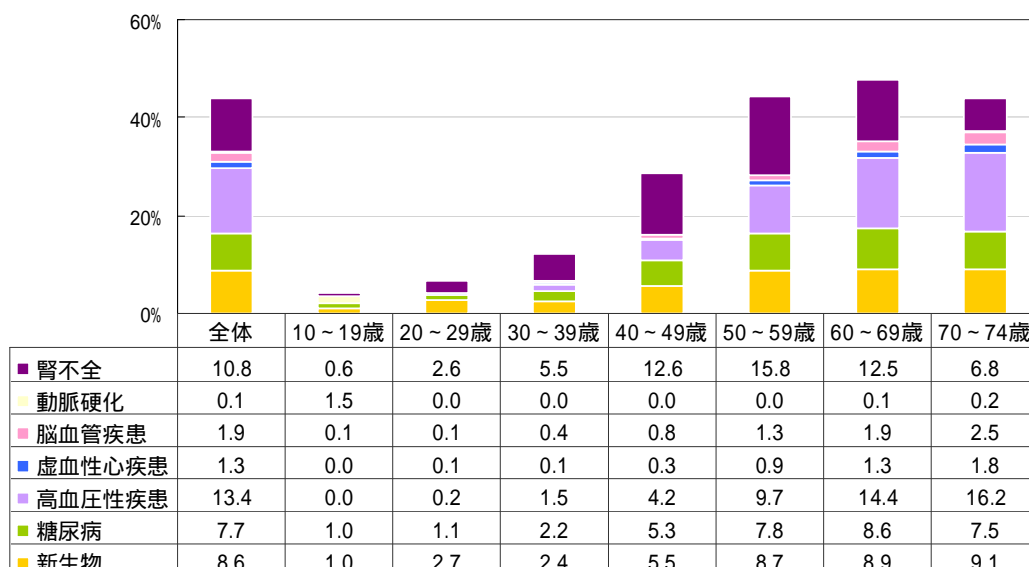
資料：国勢調査

生活習慣病の状況

医科通院医療費に占める生活習慣病医療費の割合

平成23年度の医科通院医療費に占める生活習慣病医療費の割合については、全体で4割強を占め、40歳代から増加しはじめています。特に、60歳代では5割弱となっており、50歳代までは腎不全が多くなっているものの、60歳以上では高血圧性疾患の割合が徐々に増えていることがわかります。

〔図表6 年代別生活習慣病通院医療費の割合（平成23年度）〕

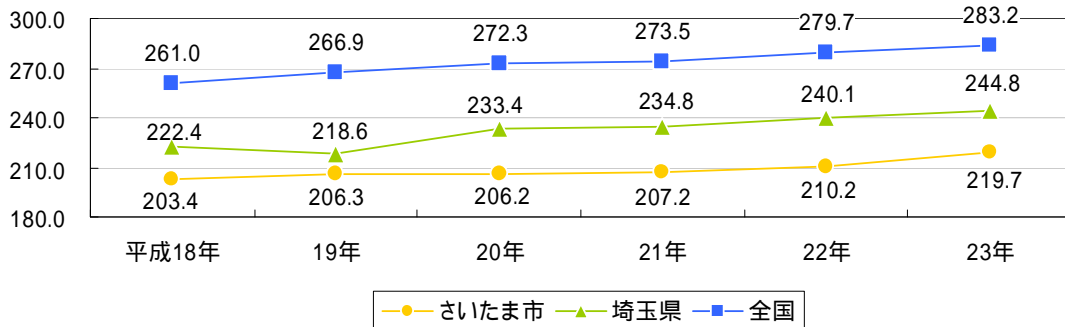


資料：さいたま市 国民健康保険 特定健康診査等実施計画〔平成20年度～平成24年度〕

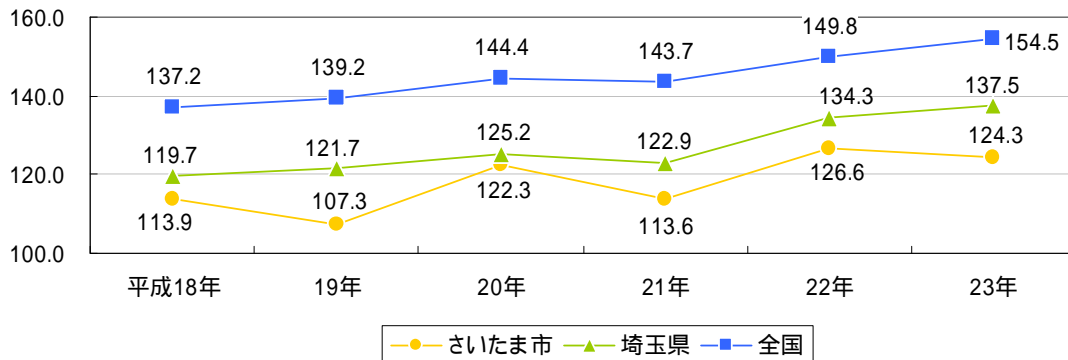
三大生活習慣病による死亡

人口 10 万人に対する死亡率については、悪性新生物は緩やかな増加、心疾患は年次により増減しながら緩やかな増加、脳血管疾患はやや減少の傾向にあります。また、埼玉県や国の平均と比較して本市の数値は全体的に低く、年齢構成が比較的若いことが影響しているものと考えられます。

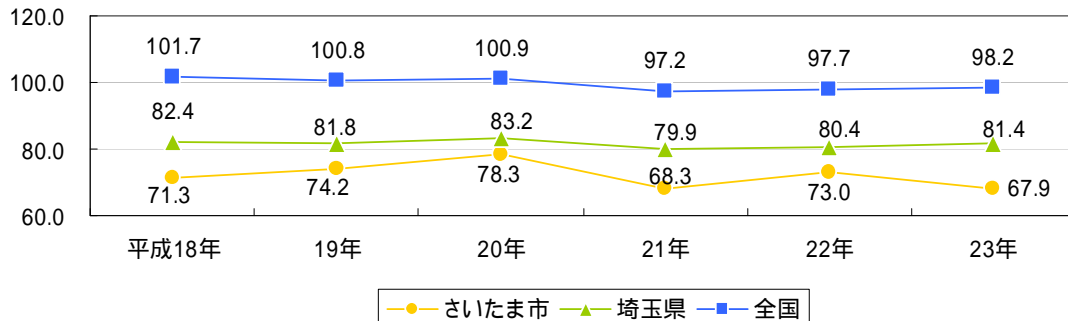
〔図表 7 悪性新生物の死亡率の推移〕



〔図表 8 心疾患の死亡率の推移〕



〔図表 9 脳血管疾患の死亡率の推移〕



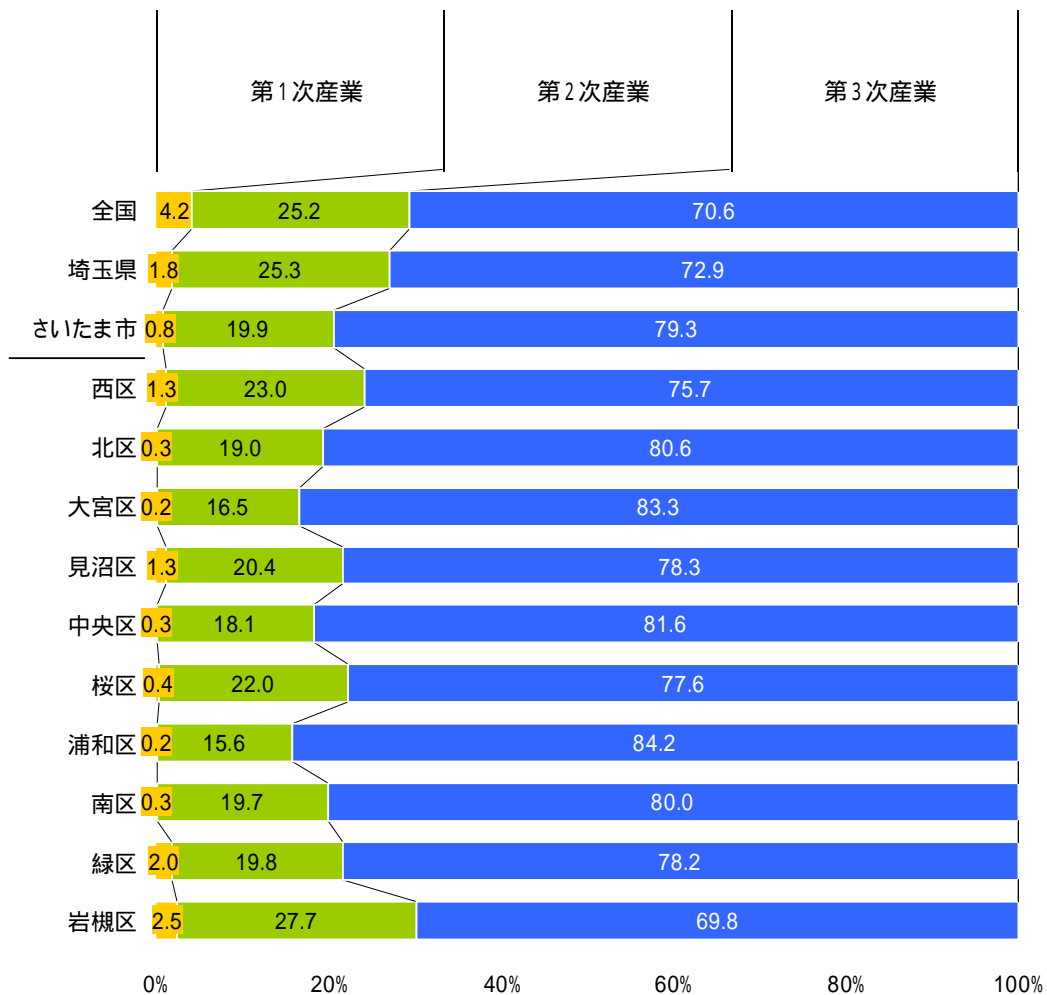
資料：人口動態統計、埼玉県保健医療統計

産業の状況

産業別就業者の割合

産業別就業者の割合については、埼玉県や国と比べ、サービス業などの第3次産業がやや多く約8割を占めています。行政区別でもほぼ同様の傾向となっているものの、岩槻区や緑区では農林業などの第1次産業がわずかに高いほか、岩槻区や西区、桜区、見沼区では食品加工を含む製造業などの第2次産業が2割を超え、比較的高くなっています。

〔図表 10 産業別就業者の割合（平成 22 年）〕



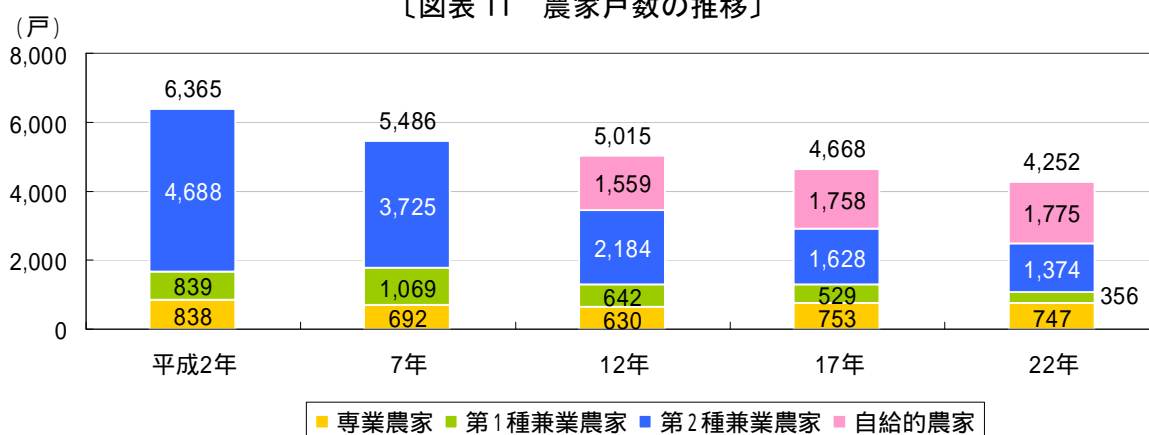
資料：国勢調査

農業の状況

本市の農家戸数は年々減少しており、平成22年現在で4,252戸と、この20年で約33%減となっています。特に、第1種兼業農家（世帯員の中に兼業従事者が1人以上いる農家で、農業所得を主とする兼業農家）は約57%、第2種兼業農家（世帯員の中に兼業従事者が1人以上いる農家で、兼業所得が農業所得よりも多い兼業農家）は約70%減少しています。

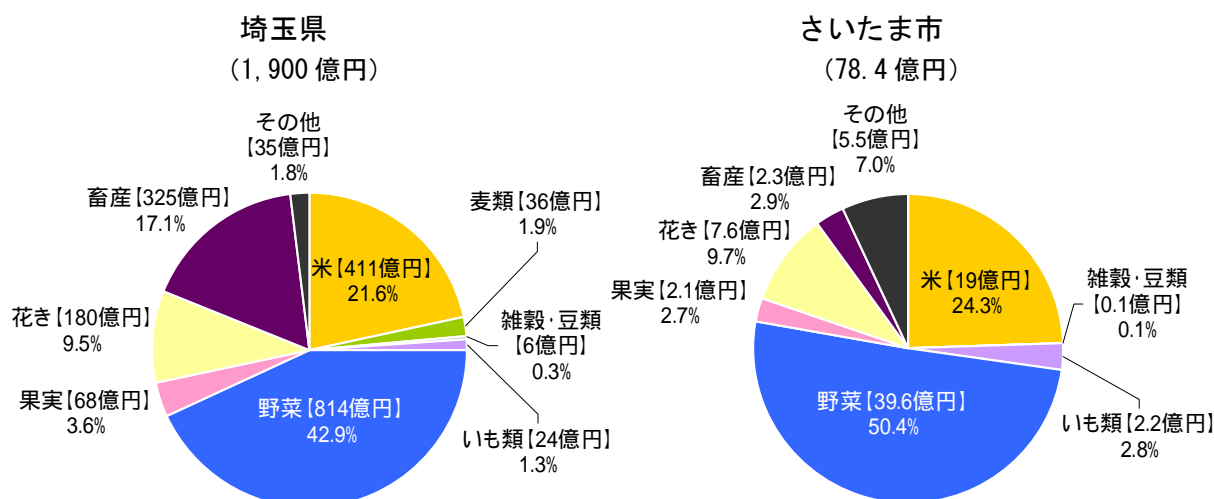
農業産出額については、平成18年が78.4億円で、埼玉県の農業算出額の約4%を占めています。部門別内訳では野菜が50.4%と最も多く、次いで米が24.3%、花きが9.7%となっており、埼玉県と比較して、野菜が多く畜産が少ないことが特徴です。

〔図表11 農家戸数の推移〕



資料：さいたま市の農業〔平成24年度版〕

〔図表12 農業産出額（平成18年）〕

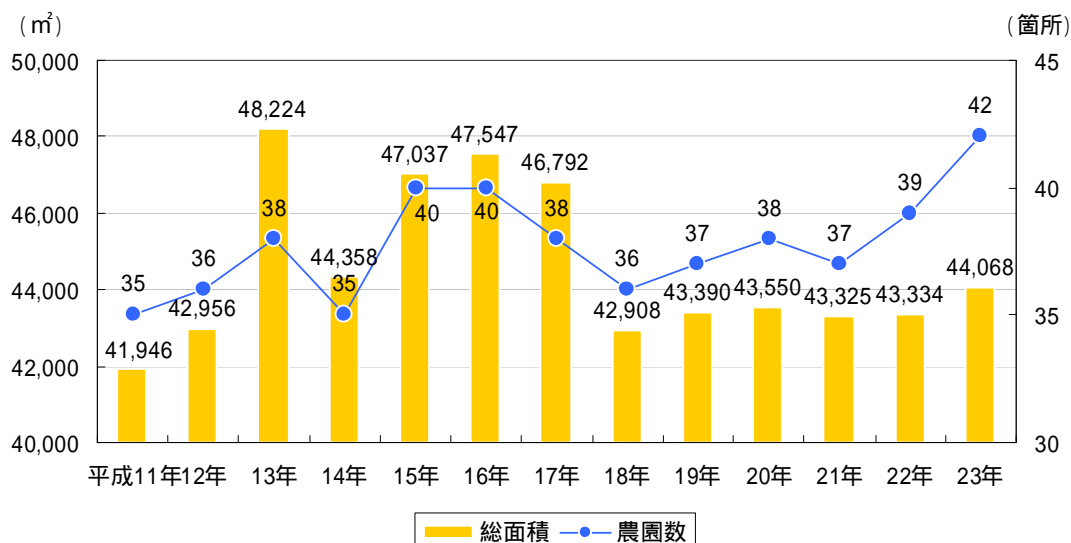


資料：埼玉県農林水産統計年報

本市では、都市近郊型農業の合理的経営を推進するため、農地をレクリエーション農園として市民に開放しています。

レクリエーション農園の面積については、平成13年の48,224m²をピークに、平成18年には急激な減少に転じています。しかし、近年では緩やかな増加のきざしが見えつつあります。また、箇所数は、平成21年以降増加で推移しており、平成23年現在で42箇所となっています。

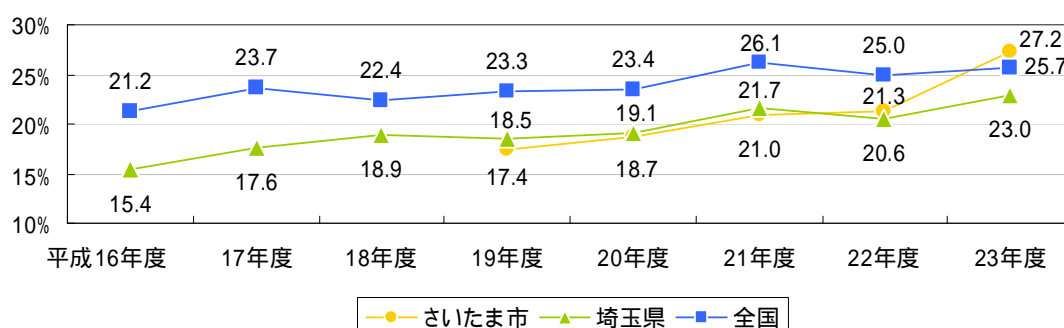
〔図表13 レクリエーション農園面積および箇所数の推移〕



資料：さいたま市の農業〔平成24年度版〕

学校給食における地場産物の活用については積極的に進めており、近年上昇傾向にあります。特に、牛乳については100%県内産、パンや麺に用いる小麦粉もできるかぎり県内産・国内産を使用するように努めている状況です。

〔図表14 学校給食における地場産物活用率の推移〕

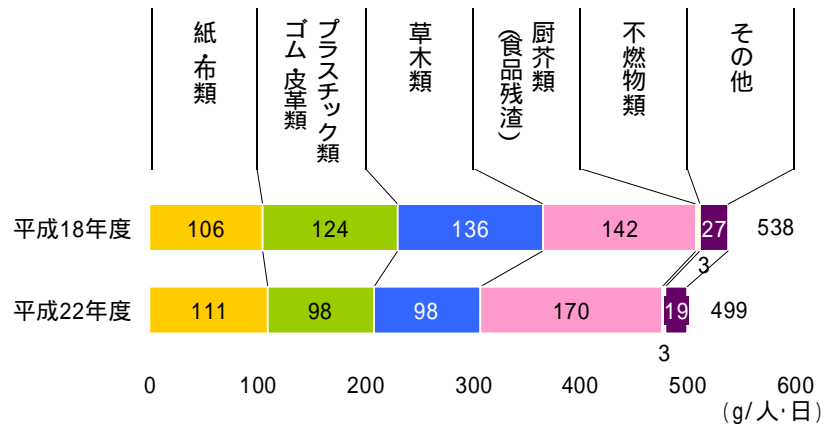


資料：市・県は学校における地場産物の使用に関する調査、国は学校給食栄養報告の調査（文部科学省）

廃棄物の状況

〔図表 15 家庭系もえるごみの組成比率の推移（推計）〕

本市における市民1人1日あたりの家庭系もえるごみについては、「プラスチック類・ゴム・皮革類」や「草木類」の減量により、全体の排出量は少なくなっているものの、「厨芥類（食品残渣）」が約1.2倍に増加しています。



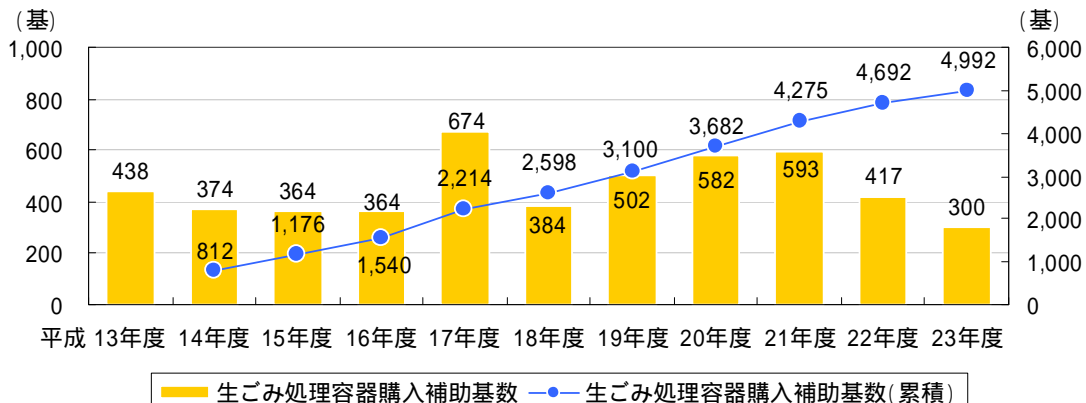
資料：第3次さいたま市一般廃棄物処理基本計画

(注) 平成18年度：平成18年度の家庭系ごみの組成比率を、平成18年度から22年度の品目別ピット組成の変化率をもとに算出し、その組成比率を、家庭系のもえるごみの原単位である538gに乘じることにより算出
 平成22年度：家庭系のもえるごみの原単位である499gに、平成22年度の家庭系ごみの組成比率を乘じることにより算出

本市では、家庭から排出されるもえるごみの減量と、リサイクル意識の高揚を図るため、生ごみ処理容器等を購入した世帯に購入価格の一部を補助金として交付しています。

平成23年度の補助実績は、電気式生ごみ処理機が140基、処理容器が160基、計300基で、平成13年度からの累計補助基数は4,992基となっており、ごみの発生抑制に貢献できていると考えられます。

〔図表 16 生ごみ処理容器補助基数の推移〕



資料：さいたま市清掃事業概要〔平成24年度版〕

3 これまでの取り組みの評価と課題

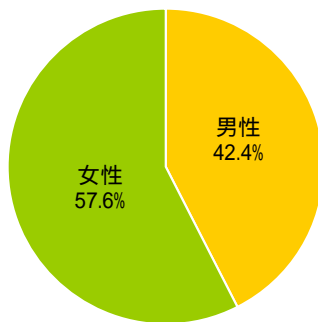
市民意識の変化

本計画の策定にあたり、平成23年7月に市内在住の0歳以上の男女各2,000人を対象に、食育に関する調査（有効回収数 1,837 件、有効回答率 45.9%）を行いました。以下は、その結果の概要です。

〔図表 17 回答者について〕

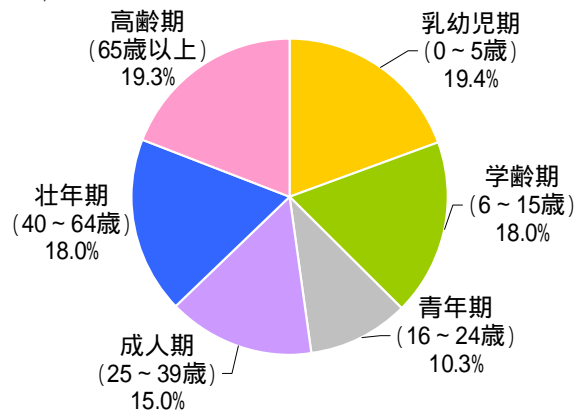
性別

n=1,828



年齢（ライフステージ）

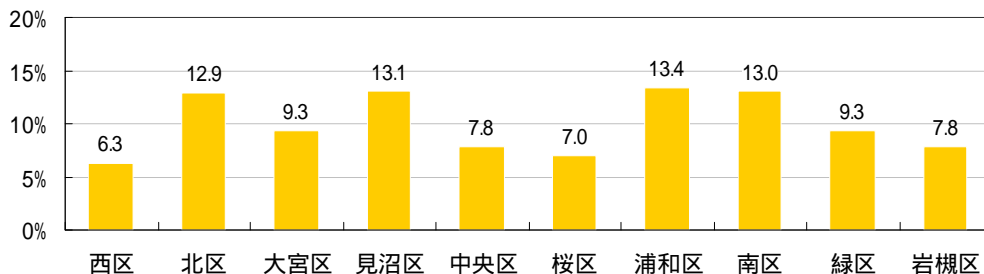
n=1,828



参考：さいたま市食育に関する調査（平成23年）

居住地（行政区）

n=1,831

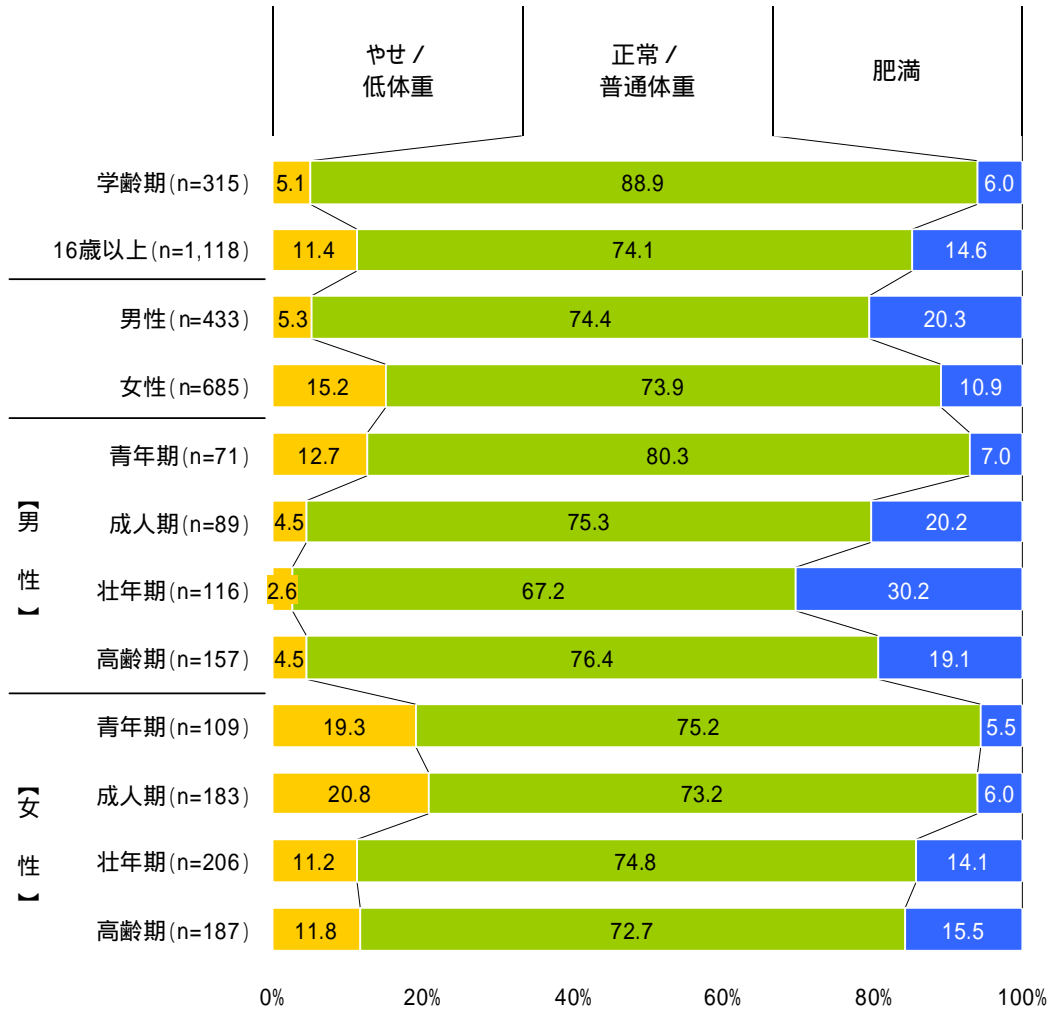


参考：さいたま市食育に関する調査（平成23年）

体格

体格については、男性の成人期以降で「肥満」が2割から3割程度、女性の青年期と成人期で「やせ/低体重」が2割程度と他のライフステージよりも高くなっています。

〔図表 18 体格の状況（性別／性・ライフステージ別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）



適正体重を維持しましょう

体重は健康状態を表す指標です。自分の適正体重は、1997年に世界保健機関（WHO）が発表したBMI（Body Mass Index/ボディ・マス・インデックス）で判定ができ、「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で算出される指数です。

日本肥満学会では18.5未満を低体重（やせ）、18.5以上25未満で普通体重、25以上を肥満、としています。

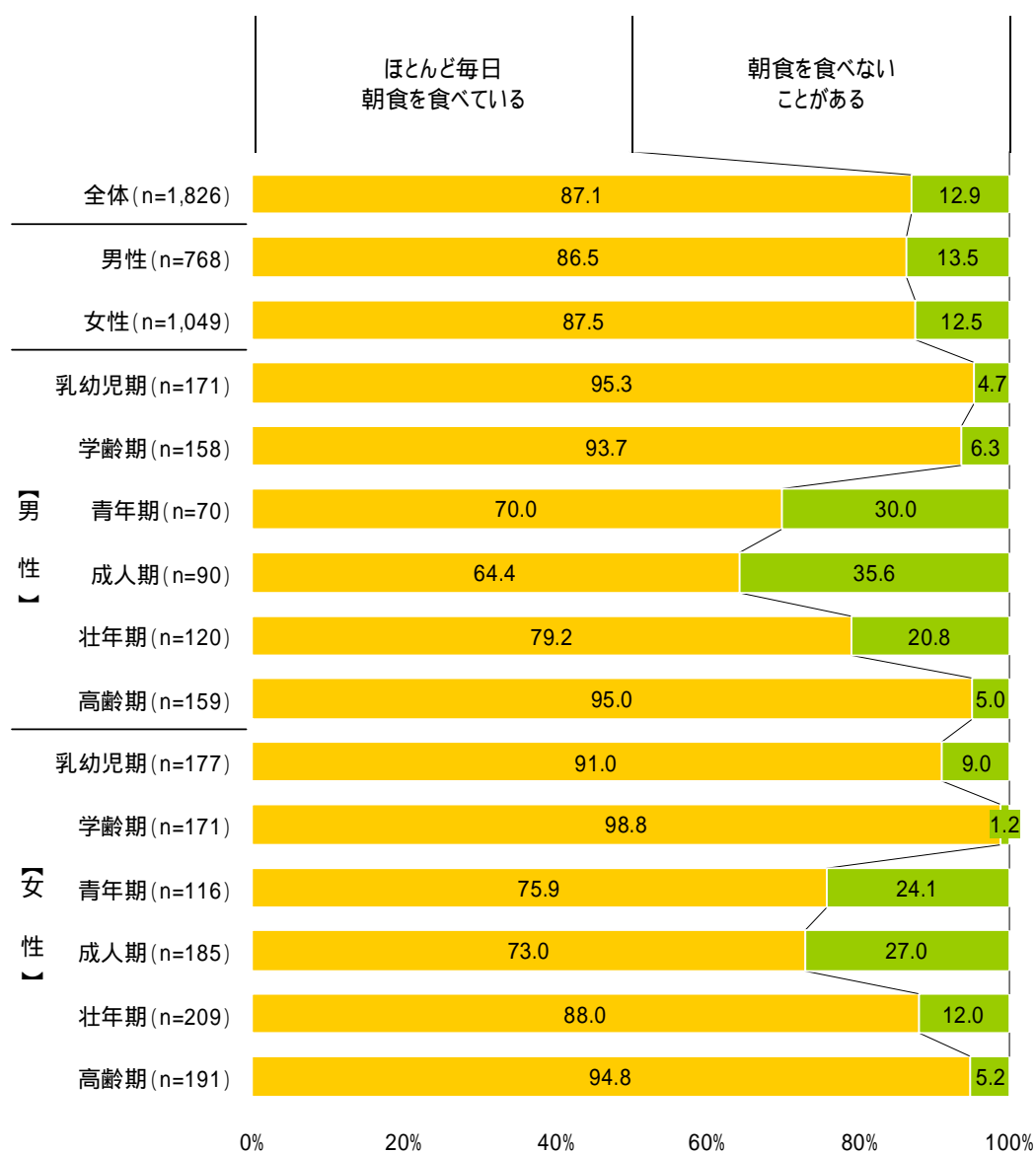
BMI指数22を標準とし、最も生活習慣病にかかりにくく、死亡率も低いと言われています。

食事の状況

朝食について

朝食の状況については、全体では8割強の人が「ほとんど毎日朝食を食べている」ものの、男性の青年期から壮年期、女性の青年期・成人期で「朝食を食べないことがある」人の割合が高くなっており、学生や働き盛り・子育て世代の朝食欠食の傾向がうかがえます。

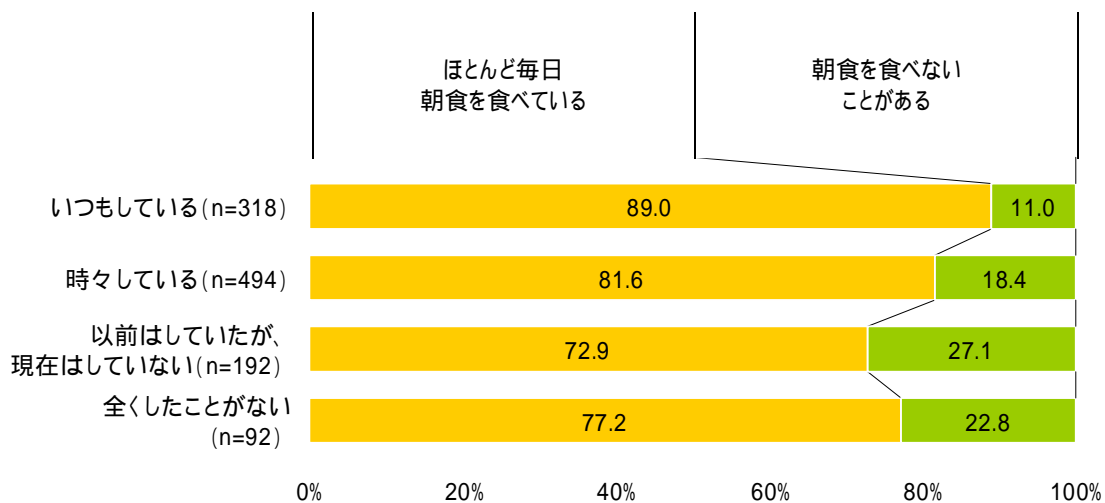
〔図表 19 朝食の状況（性別／性・ライフステージ別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

運動の状況別にみると、いつも運動をしている人は約9割、時々運動をしている人は約8割の人が「ほとんど毎日朝食を食べている」と回答しています。しかし、以前は運動をしていたが、現在はしていない人や全く運動をしたことがない人では、「朝食を食べないことがある」人が2割を超えており、意識的に身体を動かさず習慣のある人ほど、朝食を食べる人が多い傾向がうかがえます。

〔図表 20 朝食の状況（運動の状況別）〕



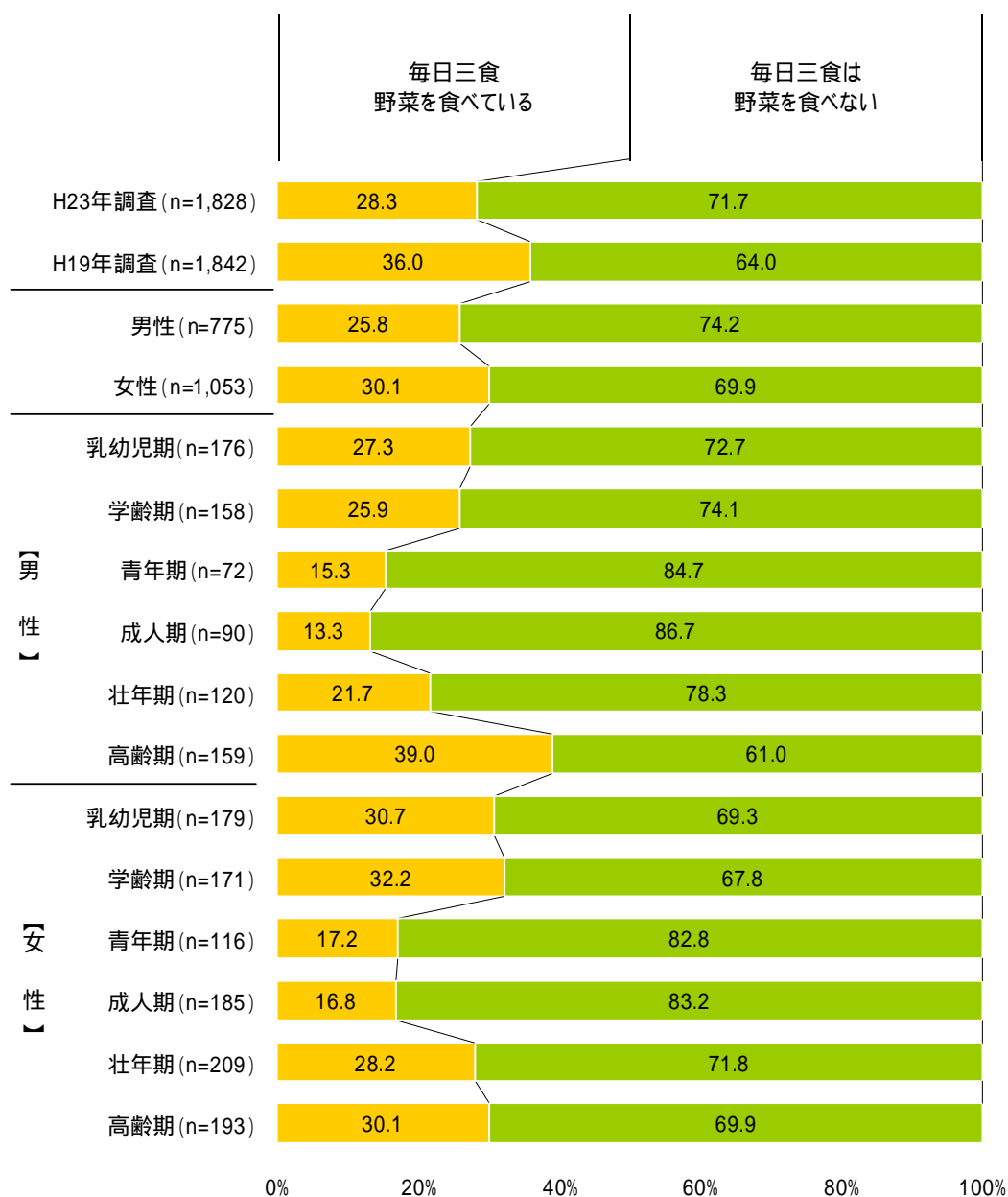
参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）



野菜の摂取について

野菜の摂取状況については、全体で「毎日三食野菜を食べている」人は3割弱に止まり、平成19年に実施した前回調査よりも約8ポイント減少しています。特に、男女とも青年期・成人期で「毎日三食野菜を食べている」の割合が2割を下回っています。一方で、男性の高齢期や女性の乳幼児期・学齢期および壮年期・高齢期では「毎日三食野菜を食べている」の割合が3割前後と比較的高く、10歳代半ばから30歳代における野菜摂取が少なくなっていることがわかります。

〔図表 21 野菜の摂取状況（経年比較／性別／性・ライフステージ別）〕

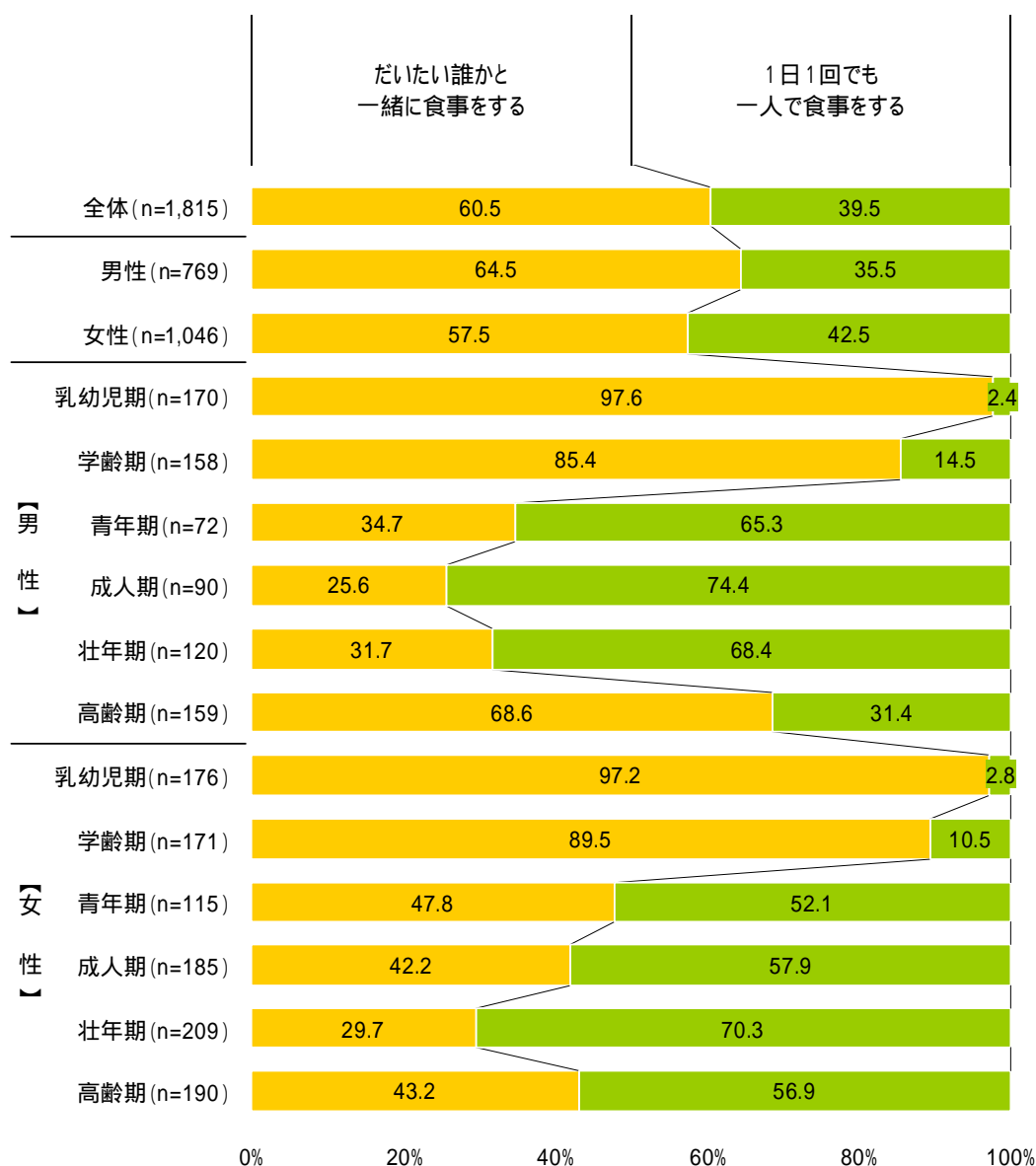


参考：さいたま市食育に関する調査（平成23年）

誰かと一緒に食事をとることについて

共食^{きょうしょく}（家族が食卓を囲んで一緒に食事を取りながらコミュニケーションを図ることを言います。「平成 23 年版食育白書より」）の状況については、全体では約6割の人が「だいたい誰かと一緒に食事をする」と回答しているものの、男性よりも女性で「1日1回でも一人で食事をする」の割合がやや高くなっています。特に、男女とも学齢期に1割から1割半ば、男性の成人期および女性の壮年期で約7割、高齢期で5割半ばとなっており、各ライフステージにおける孤食の状況がうかがえます。

〔図表 22 共食の状況（性別／性・ライフステージ別）〕

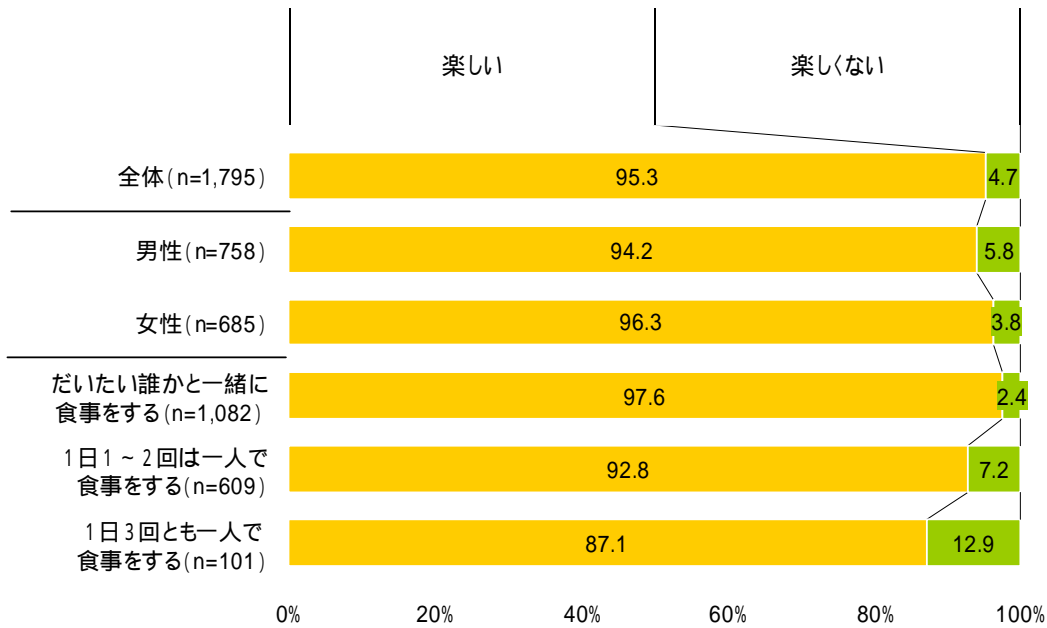


参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

食事の満足感について

食事の満足感については、全体でもほとんどの人が「楽しい」と回答しています。性別による大きな違いはみられないものの、共食の状況別では、だいたい誰かと食事をする人に比べ、1日3回とも一人で食事をする人で「楽しい」の割合が約10ポイント低くなっており、誰かと食事をする機会の多い人ほど、「楽しい」と感じるケースが多いことがわかります。

〔図表 23 食事の満足感（性別／共食の状況別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成23年）

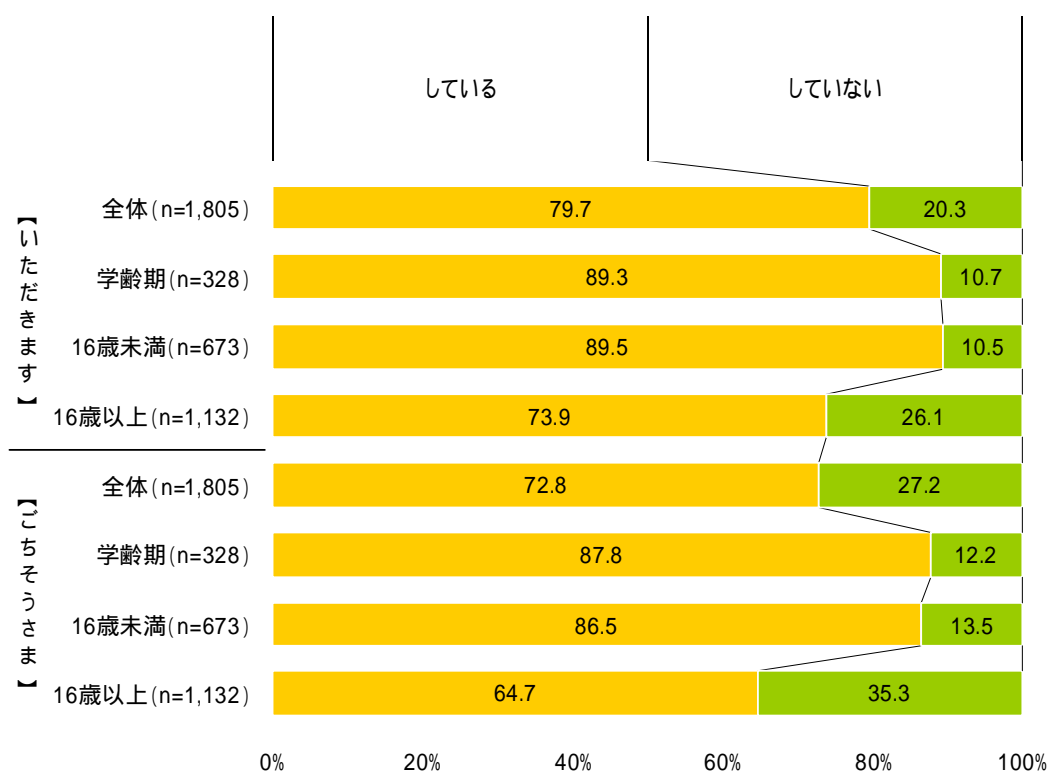


食生活（マナー）の状況

あいさつについて

あいさつの状況については、全体で7割以上の方が「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしていると回答しており、あいさつをしていない人は「いただきます」が約2割、「ごちそうさま」が3割弱となっています。特に、「ごちそうさま」では16歳以上で3割半ばがあいさつをしていない状況です。

〔図表 24 あいさつの状況〕

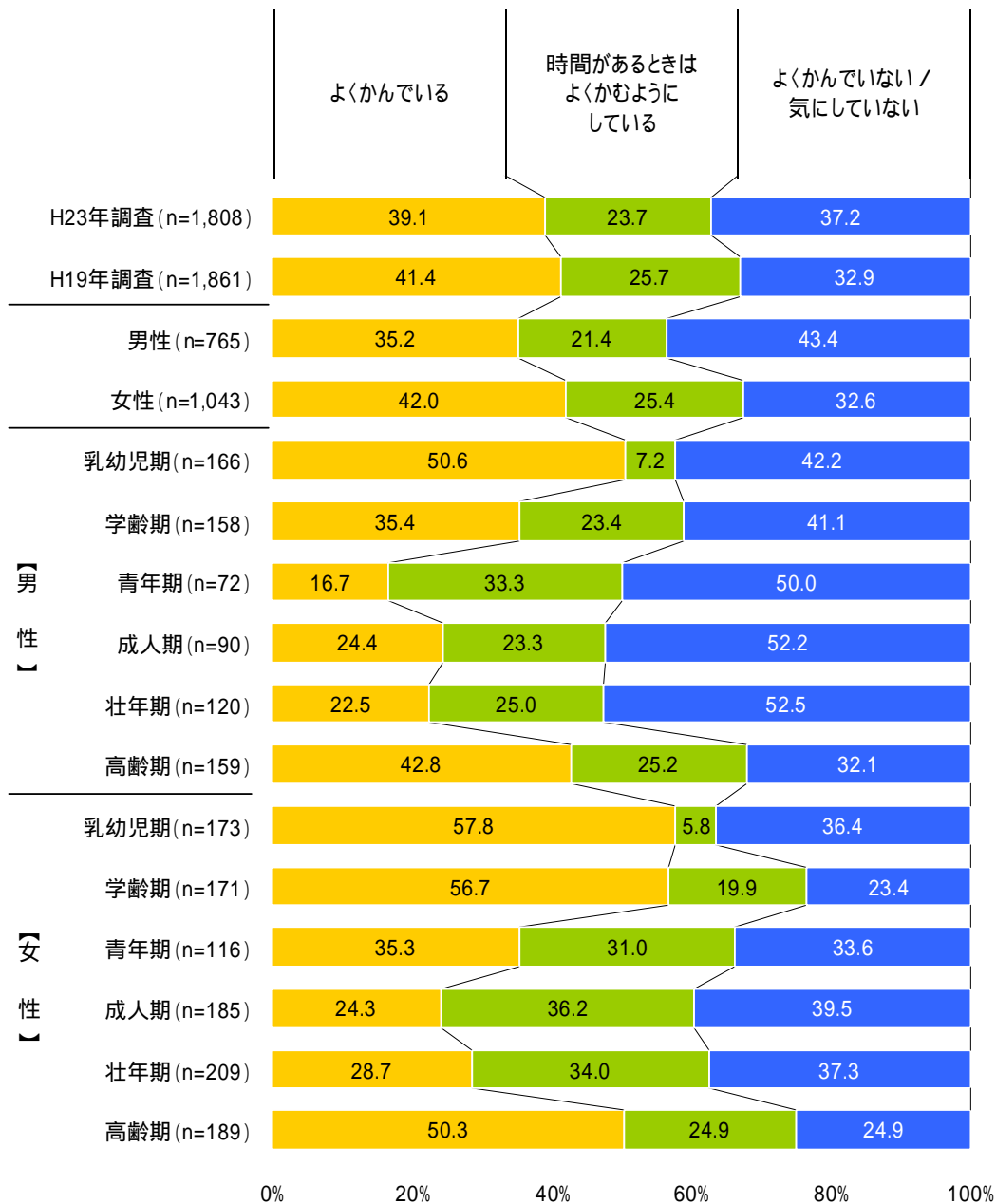


参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

咀嚼について

「よくかんでいるか」の咀嚼の状況については、全体では「よくかんでいる」人が約4割と最も高くなっているものの、平成19年に実施した前回調査よりも「よくかんでいない／気にしていない」がやや増加しています。特に、女性よりも男性で「よくかんでいない／気にしていない」の割合が高い場合が多く、男性の青年期から壮年期における半数以上で咀嚼に対する意識が低くなっていることがうかがえます。

〔図表 25 咀嚼の状況（経年比較／性別／性・ライフステージ別）〕



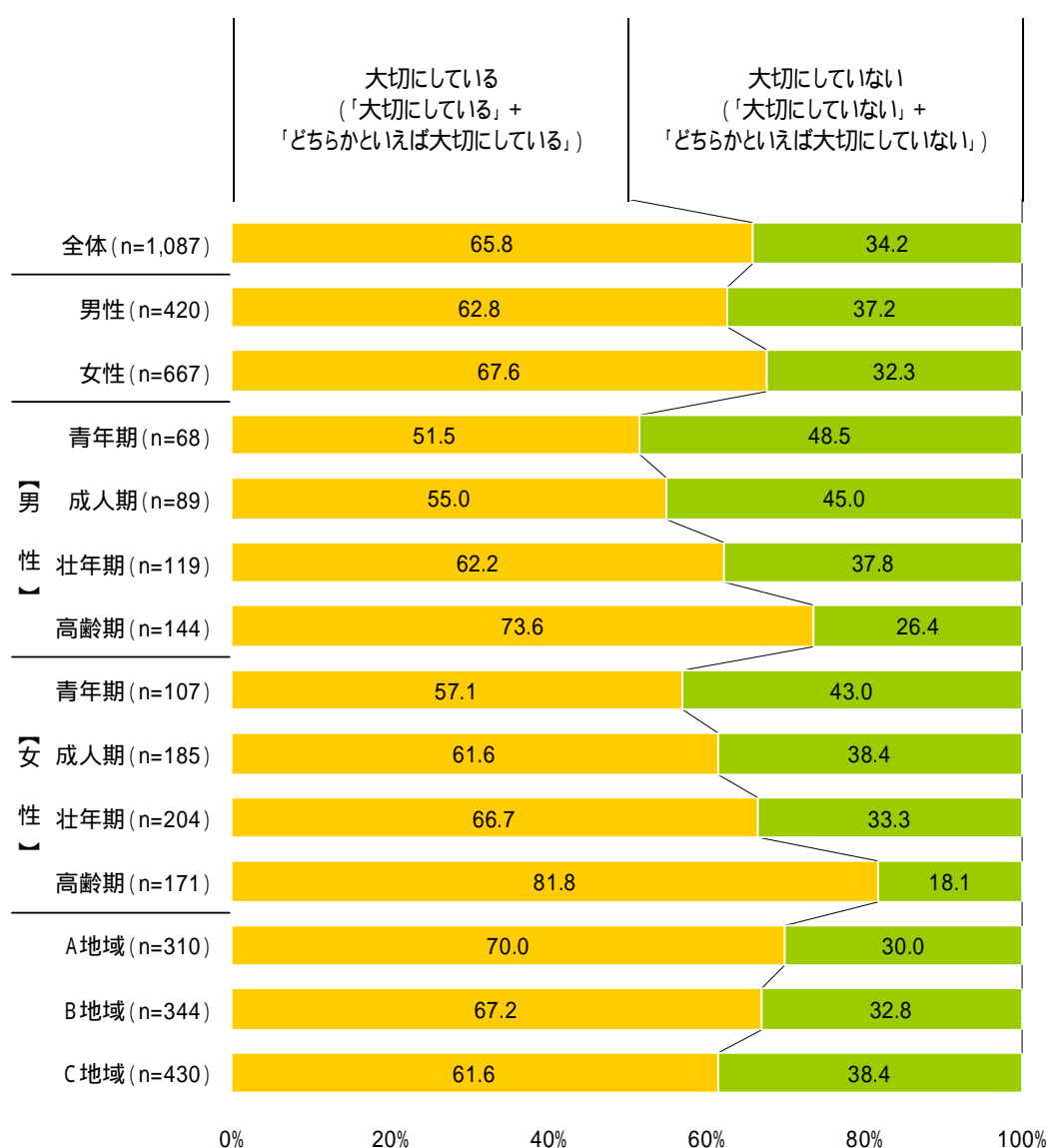
参考：さいたま市食育に関する調査（平成23年）

食文化の状況

伝統食について

伝統食を大切にしているかについては、全体では「大切にしている」が6割半ばとなり、「大切にしていない」を上回っています。特に、男女とも高齢になるほどその傾向が強くなり、男性の高齢期で7割以上、女性の高齢期で8割以上が「大切にしている」と回答しています。また、現在の高齢者世帯の状況により本市を3つに区分した地域別では、高齢者人口の多いA地域においても、「大切にしている」の回答が7割となっています。

〔図表 26 伝統食を大切にしているか（性別／性・ライフステージ別／居住地域別）〕



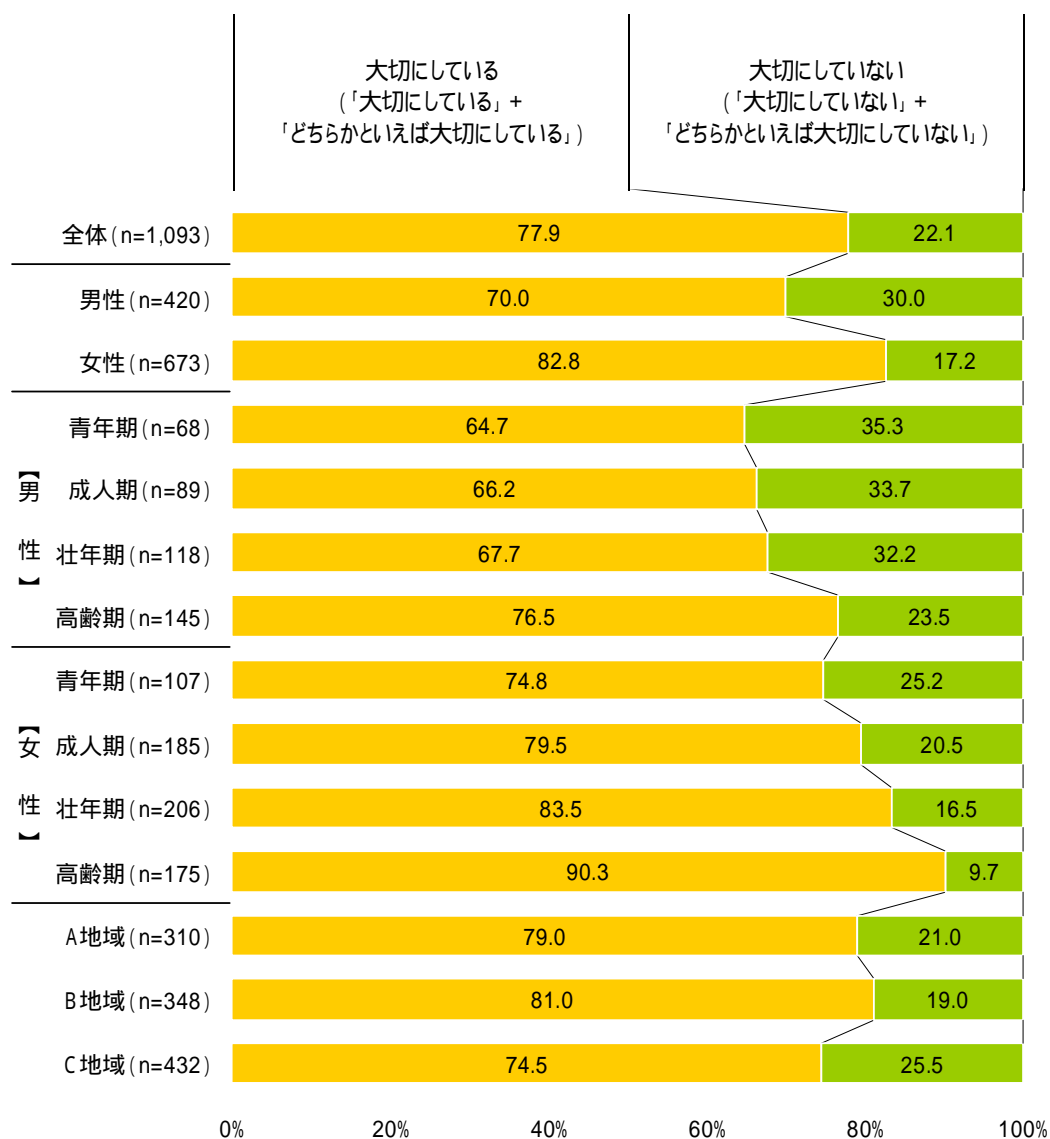
参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

【高齢化率の状況による地域区分】 図表5参照
A地域：西区、見沼区、岩槻区（高齢化率 21%以上）
B地域：大宮区、浦和区、緑区（高齢化率 18%以上）
C地域：北区、中央区、桜区、南区（高齢化率 15%以上）

行事食について

行事食を大切にしているかについては、全体では「大切にしている」が8割弱となっており、男性よりも女性が10ポイント以上上回っています。男女とも高齢になるほどその傾向が強く、男性の高齢期で7割以上、女性の高齢期で9割以上が「大切にしている」と回答しています。

〔図表 27 行事食を大切にしているか（性別／性・ライフステージ別／居住地域別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

【高齢化率の状況による地域区分】

図表5参照

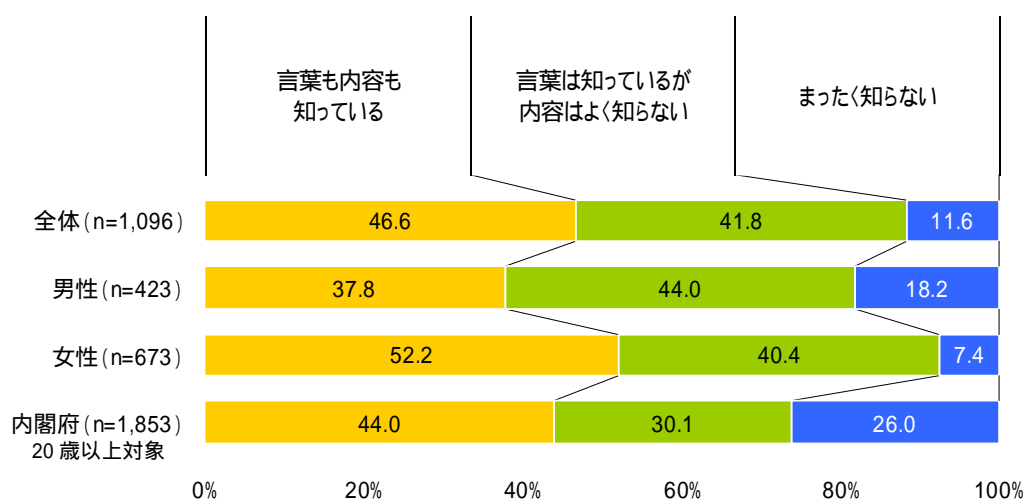
A地域：西区、見沼区、岩槻区（高齢化率 21%以上）
B地域：大宮区、浦和区、緑区（高齢化率 18%以上）
C地域：北区、中央区、桜区、南区（高齢化率 15%以上）

食育への関心や実践の状況

食育の認知度や関心度について

「食育」の言葉の認知度については、全体では「言葉も内容も知っている」の割合が半数に達していないものの、男性よりも女性で「言葉も内容も知っている」の割合が高く、性別による違いがうかがえます。さらに、国の調査と比較しても、「食育」という言葉がある程度浸透していることがわかります。

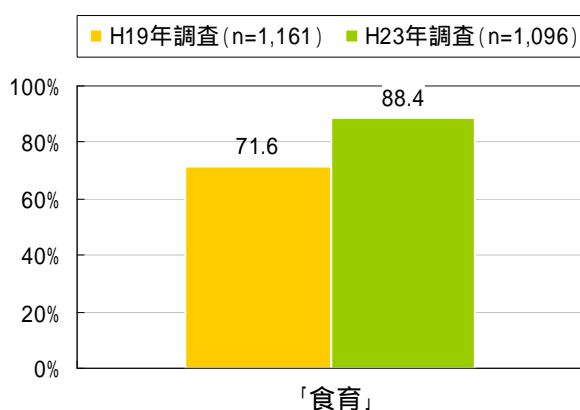
〔図表 28 「食育」の言葉の認知度（性別／国調査比較）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）
内閣府調査「食育の現状と意識に関する調査報告書」〔平成 23 年 3 月〕

〔図表 29 「食育」の言葉の認知度（経年比較）〕

平成 19 年に実施した調査と比較すると、言葉を知っている人の割合は 15 ポイント以上増加しています。



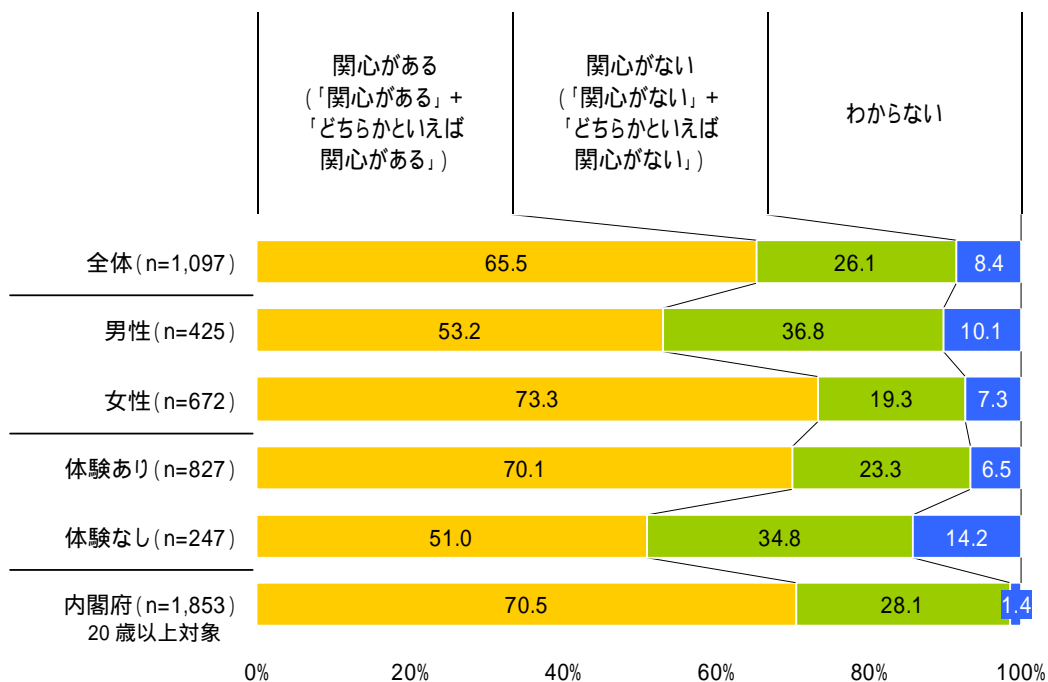
※H23 年調査：「言葉も内容も知っている」と「言葉は知っているが内容はよく知らない」の合算。

H19 年調査：「知っている」ことばについての複数回答。

参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

食育に対する関心度については、男性よりも女性で「関心がある」の割合が高く、また、農酪漁業体験の有無別にみると、何らかの農酪漁業体験をしたことがある人の方が「関心がある」の割合が約 20 ポイント高くなっています。

〔図表 30 「食育」への関心（性別／農酪漁業体験の有無別／国調査比較）〕

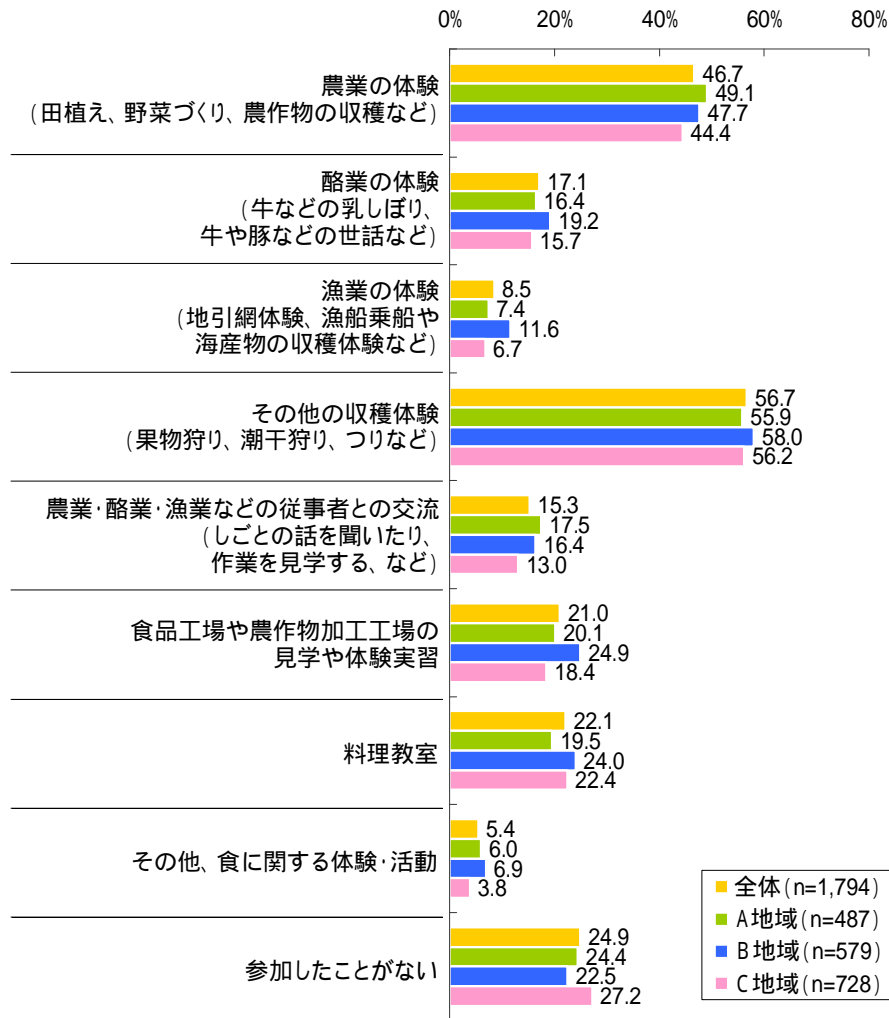


参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）
内閣府調査「食育の現状と意識に関する調査報告書」〔平成 23 年 3 月〕

農酪漁業体験の有無について

農酪漁業体験の有無については、全体では「その他の収穫体験（果実狩り、潮干狩り、つりなど）」が最も高く半数を超えており、次いで「農業の体験」が4割強となっています。すべての地域で、ほぼ同様の傾向となっていることから、市内または近隣地域において、農業や果物狩りなどの体験機会が十分に確保されている状況がうかがえます。

〔図表 31 農酪漁業体験の状況（居住地域別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

【高齢化率の状況による地域区分】

図表5参照

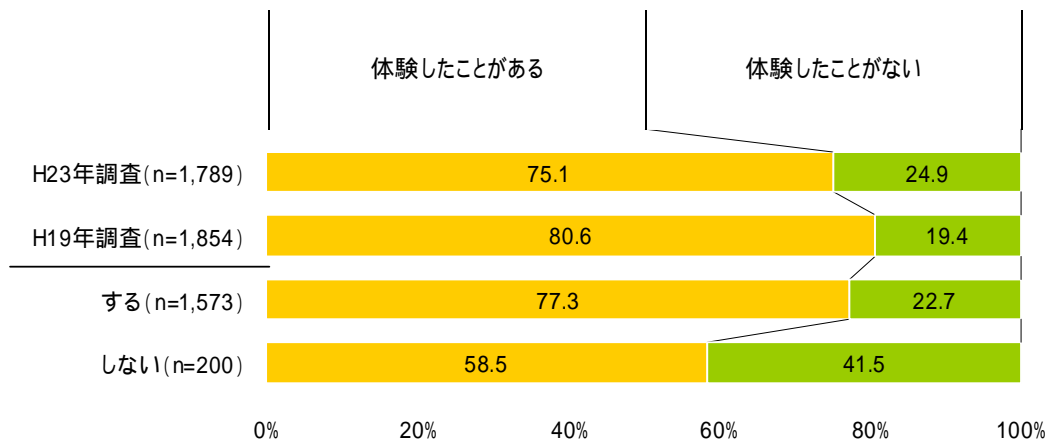
A地域：西区、見沼区、岩槻区
(高齢化率 21%以上)

B地域：大宮区、浦和区、緑区
(高齢化率 18%以上)

C地域：北区、中央区、桜区、南区
(高齢化率 15%以上)

農酪漁業体験の有無については、何らかの農酪漁業体験をしたことがある人の割合が全体では7割半ばを占めているものの、平成 19 年に実施した前回調査よりも約5ポイント減少しています。また、食前食後のあいさつの状況別にみると、食前食後のあいさつをする人ではあいさつをしない人に比べ、何らかの農酪漁業体験をしたことがある人の割合が約 20 ポイント高くなっています。

〔図表 32 農酪漁業体験の有無（経年比較／食前食後のあいさつの状況別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

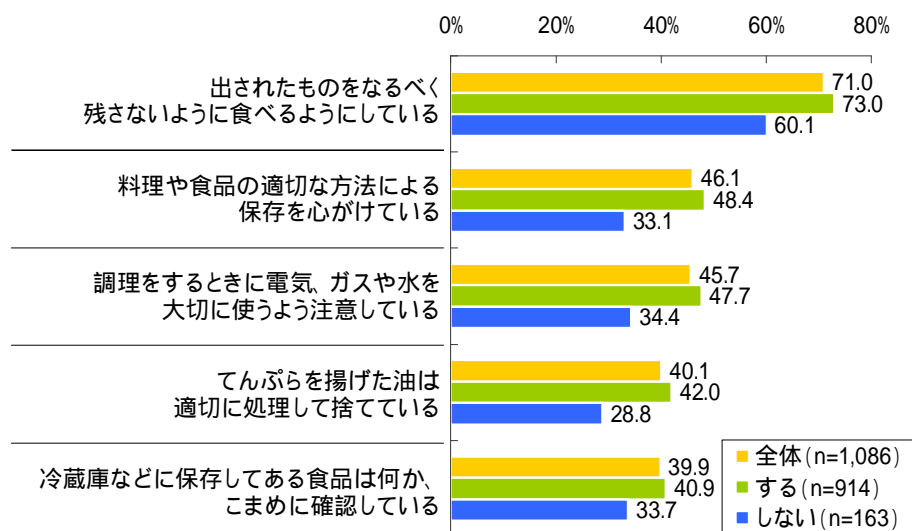


環境への配慮について

環境への配慮については、「出されたものをなるべく残さないように食べるようにしている」が最も高く、料理や食品の保存、電気やガス・水道の使用と続いています。

食前食後のあいさつの状況別にみると、あいさつをする人の方が全体的に環境に配慮した生活を送っていることがうかがえます。

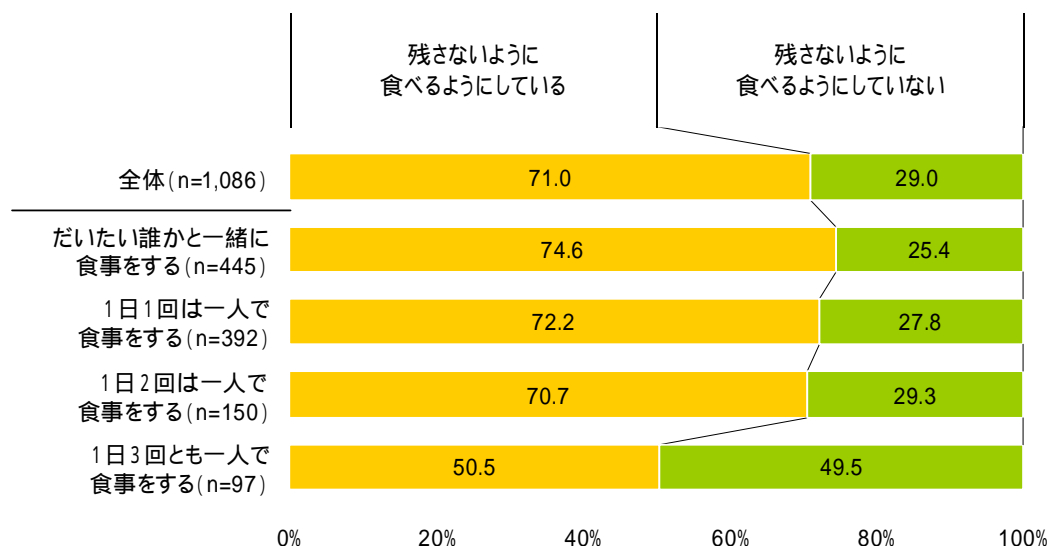
〔図表 33 環境への配慮・上位5項目（食前食後のあいさつの状況別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

環境へ配慮する取り組みのうち、「出されたものをなるべく残さないように食べるようにしている」の項目について、共食の状況別にみると、だいたい誰かと一緒に食事をする人では食べ残しをしないよう心がけている人は7割以上となっているものの、1日3回とも一人で食事をする人が多い人ではその割合が半数程度となっています。

〔図表 34 食べ残しへの配慮の状況（共食の状況別）〕

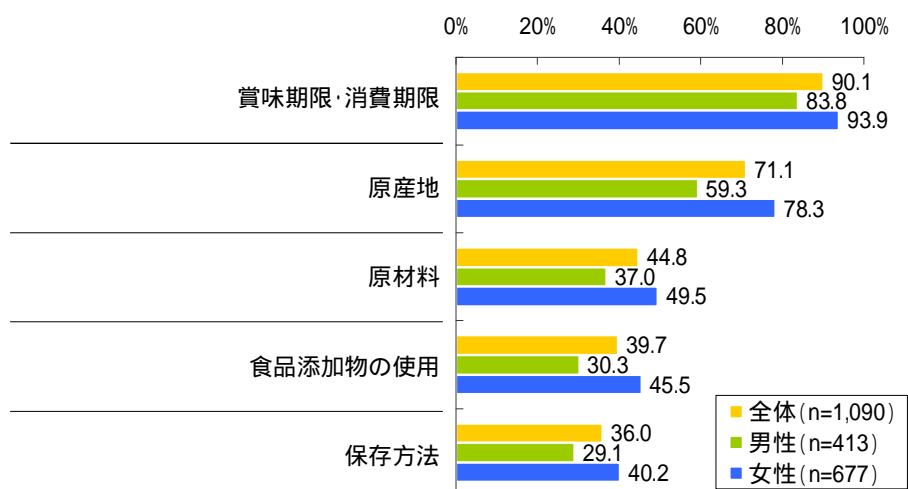


参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

食品の安全について

食品購入時に確認することについては、「賞味期限・消費期限」が最も高く9割を超えており、次いで「原産地」、「原材料」となっています。また、男性よりも女性において、食品購入時に確認している人が多い傾向がうかがえます。

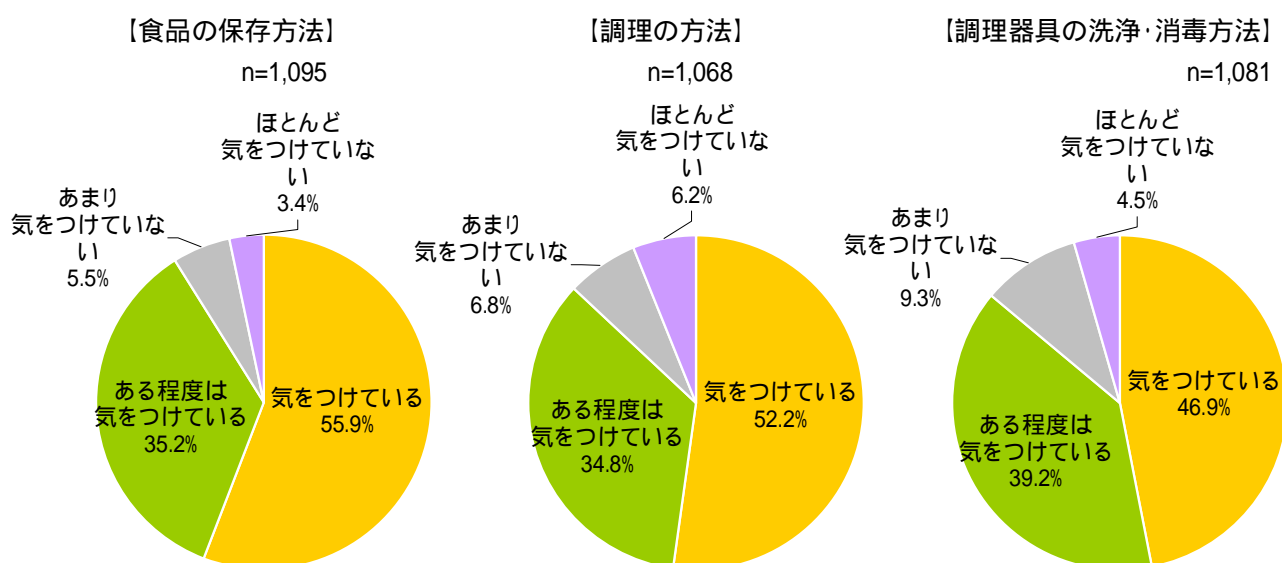
〔図表 35 食品購入時に確認すること・上位5項目（性別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

食中毒予防対策については、【食品の保存方法】、【調理の方法】、【調理器具の洗浄・消毒方法】のいずれの項目でも、「気をつけている」（「気をつけている」と「ある程度は気をつけている」の合計）が8割を超えています。

〔図表 36 食中毒予防対策〕

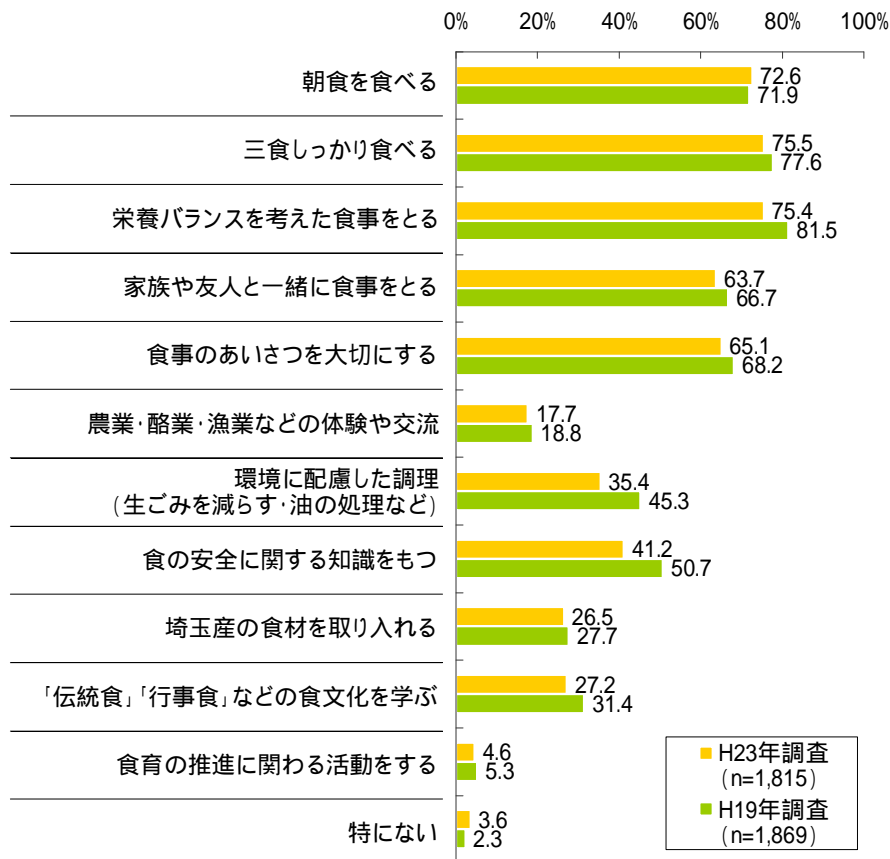


参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）

食育の実践について

生活に取り入れたい（取り入れている）食育の内容については、「朝食を食べる」や「三食しっかり食べる」、「栄養バランスを考えた食事をとる」は7割を超え比較的高くなっているものの、「朝食を食べる」を除くすべての項目でも平成19年に実施した前回調査よりも低くなっており、市民の食育の実践の難しさがうかがえます。

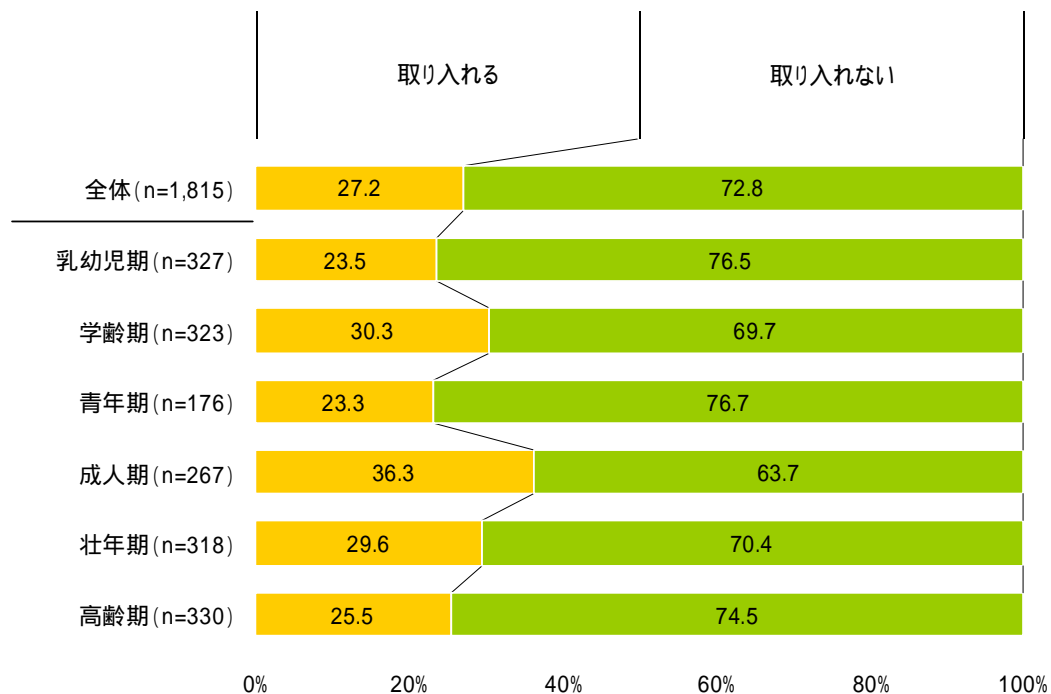
〔図表 37 生活に取り入れたい食育の内容（経年比較）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成23年）

生活に取り入れたい（取り入れている）食育のうち、『伝統食』『行事食』などの食文化を学ぶ』についてライフステージ別にみると、学齢期と成人期で3割を超えています。

〔図表 38 生活に取り入れたい食育・「伝統食」「行事食」などの食文化を学ぶ（ライフステージ別）〕



参考：さいたま市食育に関する調査（平成 23 年）



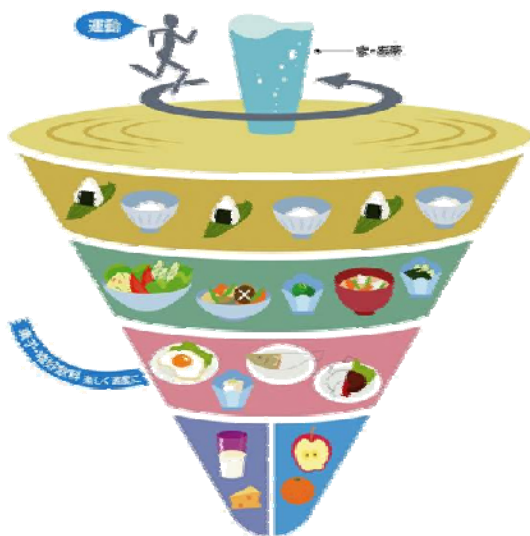
地域・行政の主な取り組み

第1次推進計画期間中に行われた、地域・行政の主な取り組みは以下のとおりです。

「三食しっかり」食べる

【小目標】「食生活のリズムを整える」
「バランスのとれた食事を心がける」

主体 / 対象・取組	主な対象	主な取り組み・手法
団体	市民 (親子・高齢者・男性など)	● 食生活改善推進員や地域活動栄養士会、NPO法人による、料理教室や講習会の開催
	市民	● 市内大学での生活習慣病予防に関する普及・啓発
学校・保育園等	保護者・ 児童生徒・ 乳幼児	● 保育だよりや給食だより、ポスター、ホームページの活用
	児童生徒・ 乳幼児	● 食事バランスガイドや「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」を活用した指導の実施 ● バランスのとれた学校給食の推進 ● 栄養相談や健康教室の実施
行政	市民	● 公民館や保健センターなどでの料理教室や講習会および生活習慣病予防を中心とした活動の推進 ● 各種健康診査の実施
	妊産婦・ 乳幼児	● 子育て支援センター等における妊産婦・乳幼児期からの健康づくりの推進



〔左：食事バランスガイド 右：「さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け」リーフレット〕

「いっしょに楽しく」食べる

【小目標】「家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる」
「食事の場で対人関係、コミュニケーションを学ぶ」

主体 / 対象・取組	主な対象	主な取り組み・手法
団体	市民	● 食生活改善推進員や地域活動栄養士会、NPO法人による、料理教室や講習会の開催
学校・保育園等	児童生徒・乳幼児	● クッキング保育の活用 ● 調理員や地域の方を招いた会食や異学年交流給食、メニューを選択するセレクト給食、バイキング給食などさまざまな形態の給食の実施
	保護者	● 給食試食会などを活用した普及・啓発
行政	市民 (親子・地域住民)	● 日々の食事や地域における行事を通じた、一緒に調理や食事を楽しむための機会の提供
	児童生徒・乳幼児	● 学校・保育園等での給食・お弁当の時間などにおける、人とのコミュニケーションを学ぶ環境づくり

「確かな目をもって」食べる

【小目標】「家庭や学校などで食の安全の重要性を学ぶ」
「食品の安全性に関する知識をもち、食品を的確に選ぶ」

主体 / 対象・取組	主な対象	主な取り組み・手法
団体	市民	● 食生活改善推進員や地域活動栄養士会、NPO法人による、料理教室や講習会の開催
学校・保育園等	児童生徒・乳幼児	● 給食やお弁当などの時間を活用した教育・指導の実施 ● 安全な食品の選び方、管理などに関する学習の実施
行政	市民	● 衛生管理・指導の実施 ● 食の安全・安心市民講習会の実施や食の安全市民ネットワーク推進員の養成
	事業所	● 衛生管理・指導の実施 ● 事業者との連携を通じた市民の食の安全を守るための環境づくり
	市民 事業所	● 食の安全基本方針アクションプランの年次毎の策定

「まごころに感謝して」食べる

【小目標】「目の前にある料理に関わる全てのもの、人への感謝の気持ちを育む」
「『もったいない』という気持ちを持ち、食べ物などを大切にする」

主体 / 対象・取組	主な対象	主な取り組み・手法
団体	児童生徒	● 農業協同組合（JA）による、学校等における田植えの授業を中心とした活動の実施
	市民	● 市内大学の学生やNPO法人による体験活動やイベントの実施
学校・保育園等	児童生徒・乳幼児	● クッキング保育や学校や園内での米作り、栽培活動、各種体験活動の実施
	保護者・児童生徒・乳幼児	● 環境に配慮した牛乳パックのリサイクル活動の実施
行政	市民 児童生徒・乳幼児	● 料理教室や教育ファームなどのさまざまな機会を活用した普及・啓発 ● エコライフDAYや環境フォーラムなどの取り組みの展開

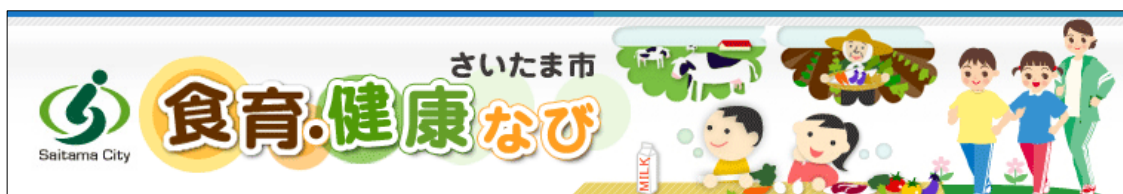
「食文化や地の物を伝え合い」食べる

【小目標】「旬の味、素材の味、自然の味などを味わい、豊かな味覚を身につける」
「他の地域や世界の食文化の交流を通して、視野を広げ地元の誇りをもつ」

主体 / 対象・取組	主な対象	主な取り組み・手法
団体	市民	● 各種料理教室における地場産の野菜や米の使用による、地産地消の推進 ● 農業協同組合（JA）やNPO法人、市内大学などにおける、農業従事者との交流
学校・保育園等	児童生徒・乳幼児	● 学校や園内での米作り、栽培活動、教育ファームなどの実施 ● 地場産の米、季節の食材、行事食などを積極的に給食に取り入れるなどの試み
行政	市民	● 農情報ガイドマップの作成や市民特派員制度の運用 ● 収穫体験や地場産農産物料理講習会の実施
	市民 児童生徒・乳幼児	● 農業従事者や生産者との交流の機会確保 ● くわいやさつまいものブランド化、給食等における地産地消の推進

5つの「食べる」を推進するために

主体 / 対象・取組	主な対象	主な取り組み・手法
団体	市民	<ul style="list-style-type: none"> ● 食育関係団体やNPO法人、市内大学など、地域における各種団体等との連携 ● 市内大学やNPO法人による、学園祭などの機会を利用した多様なイベント・体験活動の実施
学校・保育園等	児童生徒・乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> ● 各校の特色に応じて、栄養教諭等の専門性を活かすなど学校教職員間の連携による推進 ● 食育の年間指導計画の作成・実施
	保護者・児童生徒・乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食だよりやホームページ、ポスターの活用
	教職員	<ul style="list-style-type: none"> ● 市内の小・中学校への栄養教諭の配置と食の指導に関するコーディネーターとしての活用 ● 研修会の開催
行政	市民	<ul style="list-style-type: none"> ● 「さいたま市食育ナビ」による情報発信や各種イベント・媒体を用いた情報提供 ● 食生活改善推進員など食育に携わる人材の育成 ● 市民、関連団体、事業者、教育関係機関等との連携



〔食育・健康ナビ〕





食育・健康づくりの総合サイト
<http://shokuikukenko-navi.jp>

「さいたま市食育・健康ナビ」は、食育と健康づくりに関する情報を発信しています。

数値目標の達成状況

第1次推進計画で設定した目標の達成状況は下記のとおりです。策定時ベースライン（平成19年）と直近値（平成23年）の比較を行ったところ、「目標値を達成したもの」および「目標値は達成しなかったが改善がみられるもの」が全体の20項目で57.1%と、6割弱を占めています。

また、目標別では、「5つの『食べる』を推進するために」で目標値を達成したものが多くなっています。「『三食しっかり』食べる」では目標値を下回っているものが9項目中6項目で6割以上となっていますが、一方で「『まごころに感謝して』食べる」では、4項目中3項目で改善がみられる状況です。

評価区分		全 体	
	直近値が目標値を達成したもの	11	31.4%
	目標値は達成しなかったが改善がみられるもの	9	25.7%
	目標値よりも下回り且つ改善がみられないもの	11	31.4%
	目標値よりも下回り且つ統計上有意な差がみられるもの	3	8.6%
※	評価困難なもの	1	2.9%
合 計		35	100.0%

上段：項目数 下段：%

目 標					※	計
「三食しっかり」食べる	0	3	4	2	0	9
	0.0	33.3	44.4	22.2	0.0	100.0
「いっしょに楽しく」食べる	2	0	2	0	0	4
	50.0	0.0	50.0	0.0	0.0	100.0
「確かな目をもって」食べる	1	0	1	0	1	3
	33.3	0.0	33.3	0.0	33.3	100.0
「まごころに感謝して」食べる	1	2	1	0	0	4
	25.0	50.0	25.0	0.0	0.0	100.0
「食文化や地の物を伝え合い」食べる	1	1	2	1	0	5
	20.0	20.0	40.0	20.0	0.0	100.0
5つの「食べる」を推進するために	6	3	1	0	0	10
	60.0	30.0	10.0	0.0	0.0	100.0

	指標項目	ベースライン (H19)	目標値 (H23)	直近値	達成 状況
「三食しっかり」 食べる	朝食を食べている人が増える	学齢期 95.8%	100%	96.0%	
		16歳未満 95.2%	増える	94.7%	
		16歳以上 81.9%	85%以上	82.5%	
	毎日、三食しっかり食べている人が増える	16歳未満 93.8%	増える	92.4%	
		16歳以上 75.3%	80%以上	74.6%	
	毎日、三食野菜を食べている人が増える	16歳未満 36.8%	40%以上	29.1%	
		16歳以上 35.7%	40%以上	27.8%	
	適正体重を維持している人が増える (肥満とやせの人が減る)	学齢期 89.6%	増える	88.9%	
		16歳以上 71.9%	80%以上	74.1%	
	「いっしょに楽しむ」 食べる	家族や仲間と一緒に食事をして いる人が増える	16歳未満 92.2%	増える	92.6%
16歳以上 95.5%			増える	91.0%	
楽しく食事をする人が増える		16歳未満 97.6%	増える	97.0%	
		16歳以上 92.2%	増える	94.4%	
「確かな目をもつ」 食べる	食品表示を見て食品を購入する 人が増える	16歳以上 95.6%	増える	94.6%	
	食中毒を防ぐ方法をとっている 人が増える	16歳以上 31.6%	増える	33.3%	
	食の安全モニター経験者数が増える	111人	250人	※	※

※平成21年度で「食の安全モニター」を廃止し、平成22年度より「食の安全・安心市民講習会」で所定の回数を受講した者に修了証を発行する仕組みに変更した。このため、指標の評価には含めない。

	指標項目	ベースライン (H19)	目標値 (H23)	直近値	達成 状況	
「まじこころに感謝して」 「食べる」	食事のあいさつを習慣としている 人が増える	16歳未満 88.2%	90%以上	89.5%		
		16歳以上 71.5%	80%以上	73.9%		
	環境に配慮した食生活をして いる人が増える	16歳以上 93.2%	増える	92.5%		
	一人一日あたりのごみの量が減 る	900g/人/日(H16)	H16年に対し H22年までに 60g以上減	778g/人/日 (H22)		
「食文化や地の物を伝え合おう」 「食べる」	農業体験、生産者との交流などの 機会をもっている人が増える	16歳未満 76.6%	増える	71.9%		
		16歳以上 82.7%	増える	77.0%		
	食文化を大切にしている人が増え る(行事食を大切にしている人)	16歳以上 81.0%	85%以上	77.9%		
	地場産物の学校給食への導入が 増える	40種類(H18)	増える	63種類 (H22)		
	地場産農産物料理講習会が増え る	5回(H18)	8回	6回		
5つの「食べる」を推進するために	言葉の認知度	食事バランスガイド	16歳以上 47.8%	60%以上	70.7%	
		メタボリックシンドローム	16歳以上 91.1%	95%以上	98.1%	
	食育推進活動に関わる人が増え る	16歳以上 4.2%	現状の 20%増	4.0%		
	栄養教諭の配置が増える	未配置	配置	15人		
	学校における食育についての学 習が増える	「食に関する指導」の全体計画 小学校87校 中学校6校 (H18)	100%	小学校91校89% 中学校48校84%		
		「総合的な学習の時間」の食育 小学校35校 中学校2校 (H18)	増える	小学校63校 中学校17校		
	公民館・児童センター・子育て支 援センターにおける食育関連事 業が増える	公民館 56講座	57講座 (1館1講座)	44館 95講座		
		児童センター(全16カ所 2カ所/計2事業(H18))	すべての児童セ ンターで1事業 以上実施	児童センター-全17カ所 17カ所/計22事業		
		子育て支援センター-単独型 0/5カ所(H18)	単独型・保育所併 設型すべての子 育て支援センタ ーで1事業以上 実施	子育て支援センター-単独型 6カ所9カ所		
		子育て支援センター- 保育所併設型(全3カ所 3カ所/計46事業(H18))		子育て支援センター(公立 保育所併設型)全4カ所 子育て談話室(1園 計23事業 (併設型1カ所5事業、 談話室1カ所3事業)		

〔参照：資料編87頁 指標の推移一覧〕

評価の総括と今後の課題

「三食しっかり」食べる

☑ 平成 23 年の食育に関する調査結果から...

- 多くの人が毎日朝食を食べているものの、青年期から壮年期では依然として朝食欠食の傾向がみられています。(図表 19 参照)
- 野菜の摂取については、青年期・成人期の野菜摂取が少なく、全体的にも野菜離れの傾向がみられます。また、外食や市販の弁当・惣菜などの中食を利用する機会が多い世代では、野菜不足をはじめ、食塩や脂肪のとり過ぎなど、栄養バランスが崩れ、適正体重の維持が難しい人も増えています。(図表 18・21 参照) 主食・主菜・副菜を知り、毎日の食生活において、栄養バランスに配慮した食事を心がけるよう働きかけていく必要があります。
- 食事の際、よく噛んで食べることを意識している人が少なくなっています。(図表 25 参照) 歯と口腔機能の維持・向上について啓発する必要があります。

☑ 地域・行政の主な取り組みから...

- 給食だよりやポスター、ホームページなどにより、保護者や子どもたちへの食の大切さや望ましい食習慣に関する啓発を行っています。しかし、肥満や朝食欠食の傾向がみられる児童がいる、朝食を食べていても、主食・主菜・副菜がそろっていない、野菜の食べ残しが多い傾向がある、というような問題も一部みられると、学校から報告されています。

☑ 数値目標の達成状況から...

- 目標を達成した指標はないものの、朝食の欠食や 16 歳以上での適正体重の維持の項目では改善がみられています。
- 野菜の摂取量は、16 歳未満・16 歳以上を問わず、さらなる取り組みの推進が求められています。

今後の課題となるキーワード

朝食・野菜の摂取 栄養バランスのとれた食事

「いっしょに楽しく」食べる

☑ 統計や社会情勢から...

- 全国的な傾向と同様、本市においても世帯構成の変化や核家族化が進むとともに、生活スタイルも多様化し、家族で食卓を囲む機会も減少していることが予想されます。(図表1参照)

☑ 平成23年の食育に関する調査結果から...

- 「1日1回でも一人で食事をする」人が、全体で約4割となっているものの、特に男女とも青年期から壮年期で、半数を超え多くなっています。(図表22参照)そのため、さまざまな家族構成・形態や多様化したライフスタイルを考慮した上で、それぞれの家庭環境における共食の推進が求められています。

☑ 地域・行政の主な取り組みから...

- 学校・保育園等での給食やお弁当の時間、親子や仲間がともに参加できる体験型の料理教室など、幅広い世代間の交流の中で食事をするのが、箸の持ち方や食器の並べ方などの基本的な食事マナーの伝承にも寄与するため、そうした「場」を引き続き確保することが重要です。
- 地域においては、高齢化が進展することで、高齢者への配食・地域での会食などの取り組みが求められています。

☑ 数値目標の達成状況から...

- 16歳未満の共食、16歳以上の食事の満足感の項目では目標を達成しており、目標を達成していない項目も、比較的高い状況となっています。

今後の課題となるキーワード

共食の推進

「確かな目をもって」食べる

☑ 統計や社会情勢から...

- ・近年、食の安全・安心を脅かす事件・事故が多く発生しており、消費者の意識が高まっています。

☑ 平成 23 年の食育に関する調査結果から...

- ・食中毒予防対策に取り組む人は増えてきているものの、食品表示を見て食品を購入する人や食の安全に関する知識をもちたいと考える市民は減少しています。(図表 35・36・37 参照) 一人ひとりが食の安全性への理解を深め、正しい情報を判断・選択できるよう、さらなる意識啓発と情報提供を行う必要があります。

☑ 数値目標の達成状況から...

- ・「食の安全モニター」から「食の安全・安心市民講習会」へ変更して、取り組みを発展・向上させた項目もあることから、さらなる推進を図る必要があります。

今後の課題となるキーワード

食の知識・理解の向上



〔食中毒発生防止駅頭キャンペーン〕

「まごころに感謝して」食べる

☑ 統計や社会情勢から...

- ・市民一人ひとりの1日あたりのごみ排出量は減少する中で、それに占める厨芥類（食品残渣）が増えています。（図表 15 参照）

☑ 平成 23 年の食育に関する調査結果から...

- ・7割以上の方が「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしているものの、16歳以上になると3割前後であいさつをしていない人がみられます。（図表 24 参照）食に対する感謝の気持ちを育みながら、食前食後のあいさつを基本とするなどの意識啓発を図る必要があります。

☑ 地域・行政の主な取り組みから...

- ・食べ物大切さや食に対する感謝の気持ちを育むため、さまざまな場面において啓発するとともに、エコライフDAYや環境フォーラムといった取り組みを実施しています。また、学校・保育園等では、給食や収穫体験を通して、自然の恵みや調理に関わった人、生産者など食に関わるすべての人に対する感謝の気持ちを育むよう取り組んでいます。

☑ 数値目標の達成状況から...

- ・ごみの排出量については目標を達成、食事のあいさつ習慣については、目標を達成していないものの、改善の傾向がみられます。

今後の課題となるキーワード

食べ物や環境を大切に思う気持ちの醸成



[平成 23 年度 6 月食育月間用ポスター]

「食文化や地の物を伝え合い」食べる

☑ 統計や社会情勢から...

- 学校給食における地場産物の活用を積極的に進めているものの、地産地消率が目標値に達しない学校も報告されています。(図表 14 参照)

☑ 平成 23 年の食育に関する調査結果から...

- 農業体験や果物狩りの体験をした人が多くなっており、市内や近隣地域でそうした体験機会の場がある程度確保されていることがうかがえます。(図表 31 参照) 地元の食への理解を深める体験活動や地産地消の場などをさらに拡大し、参加を促すことが重要です。
- 伝統食や行事食などの食文化を大切にする人が、青年期・成人期までは少なく、高齢になるほど多くなっています。(図表 26・27 参照) そのため、優れた先人の知恵や思いが込められている地元の食文化や郷土料理を、地域の重要な財産として受け継いでいくため、若い世代の興味・関心を育てる取り組みを推進することが望まれています。

☑ 地域・行政の主な取り組みから...

- 農業協同組合（JA）や栄養士、NPO 団体などの協力のもと、農業体験や収穫体験、学校における教育ファームなど、地域の食材や農業に親しむ機会が確保されています。
- 地域で開催される各種料理教室においても、積極的な地場産食材の活用が進められています。

☑ 数値目標の達成状況から...

- 学校給食における地場産物の活用をのぞくすべての項目で、目標の達成には至っていません。特に、16 歳以上における農業体験・生産者との交流の項目は、さらなる取り組みの推進が必要であることがうかがえます。

今後の課題となるキーワード

地域の食・農への理解の醸成

5つの「食べる」を推進するために

☑ 平成23年の食育に関する調査結果から...

- 「食育」という言葉が、女性ではある程度浸透し、関心度も高いことがうかがえるものの、日々の生活に実際に食育を取り入れたい、または取り入れている人はそれほど増加しておらず、食育の実践には難しさがうかがえます。(図表 28・30・37 参照)

☑ 地域・行政の主な取り組みから...

- 「さいたま市食育なび」の開設による情報発信をはじめ、学校においては栄養教諭の配置および活用など、市民一人ひとりの食育に対する興味や関心を高める取り組みを実施しています。しかし、学校や市民、地域で活動する団体からは、食育の取り組みが一過的で、その後の食育の実践に結びついているか、本質的な理解にまで深められているか、確認するのが難しいといった課題があげられます。
- 市と教育関係機関、地域の団体、民間事業所など、食育を推進するための連携体制は確立されつつあるため、家庭や地域の人々とのつながりの中で、食育に興味・関心をもち、日々の生活にさまざまな食育を取り入れるとともに、食育活動に携わる市民のさらなる拡大を目指すことが求められています。

☑ 数値目標の達成状況から...

- 言葉の認知度や栄養教諭の配置、食育に関する学習・事業の拡大などの項目では目標を達成しており、市民への食育普及に対して一定の効果をもたらしたことがうかがえます。
- 食育活動の担い手については、やや改善の傾向がみられるものの、「周知」から「実践」への取り組みが今後の課題となっています。

今後の課題となるキーワード

食育の地域での拡大 「周知」から「実践」へ

4 計画の目標

国、県の動向やこれまでの取り組み・成果を踏まえ、本計画の方向性を以下のように定めます。






食育の基本理念

本計画の実施にあたっては、第1次推進計画で定めた以下の基本理念を踏襲し、食育のさらなる推進を図ることとします。

さいたま市では、食育を通して市民の心と身体の健康と、豊かな人間性、また自然への感謝の気持ちを育むことを目指します。
この食育の取り組みは、市民、地域、各種団体などと行政が協働し、推進していきます。

食育の目標

食育の基本理念にもとづき、具体的に計画を推進していくため、引き続き、以下の「さいたま市 5つの『食べる』」を本市の食育の目標として掲げます。

-  **「三食しっかり」食べる**
健康のため、バランスよく、三食食べる習慣を家庭や学校などで身につける。
-  **「いっしょに楽しく」食べる**
家族や仲間などと食事や料理を楽しみ、人とのつながりを深める。
-  **「確かな目をもって」食べる**
食の安全のための知識を身につけ、食材を選び、食べる。
-  **「まごころに感謝して」食べる**
自然の恵み、作ってくれた人、食事ができることなどへの感謝の気持ちをもって、食べる。
-  **「食文化や地の物を伝え合い」食べる**
地元の美味しい食材や料理を取り入れ、食べることで食文化を学び、伝える。

食育の推進

本市では、食育を推進する5つの「食べる」の目標の達成に向け、市民や各種団体などと行政が協働し、ライフステージの視点も取り入れながら、食育に取り組んでいきます。また、情報提供・発信や人材育成をはじめ、食育をより市民が実践していくための環境を整備します。

食育の推進に向けた取り組みの方策

- ① 広報紙やホームページ、各種イベントなどを活用し、食育に関する情報発信と広報活動の充実に努めます。
- ② 地域で食を通じた健康づくりを行う食生活改善推進員や、食育を推進する人材の育成・支援に努めます。
- ③ 市民や地域、各種団体、教育関係機関、行政等との連携を図り、食育推進のためのネットワークを強化します。

〔食育の目標「5つの『食べる』」を推進するために〕



参考：ヘルスプロモーション概念図
(島内 1987, 吉田・藤内 1995 を改編)

計画の体系

食育の基本理念にもとづき、目標ごとに関連する小目標を体系づけ、総合的な取り組みを進めます。

基本理念

・ 食育を通して、心と身体の健康と、豊かな人間性、自然への感謝の気持ちを育む
・ 市民、地域、各種団体などと行政が協働し、食育に取り組む

食育の目標

食育の推進

1 「三食しっかり」食べる

小目標：(1) 健康な身体をつくる食生活を実践する

小目標：(2) バランスのとれた食事を心がける

2 「いっしょに楽しく」食べる

小目標：(1) 家族や仲間と、楽しく、おいしく食べる

小目標：(2) 食を通じてマナーやコミュニケーションを学ぶ

3 「確かな目をもって」食べる

小目標：(1) 食の安全についての知識と理解を深める

小目標：(2) 非常時に備えた食の対応力を育てる

4 「まごころに感謝して」食べる

小目標：(1) 食への感謝の気持ち、食べ物大切にすることを育む

5 「食文化や地の物を伝え合い」食べる


小目標：(1) 体験を通して食への関心を高める

小目標：(2) 家庭や地域に根ざした食文化を学び、継承する

計画の数値目標

本計画の目標指標を以下のとおり定め、食育を推進していきます。

「」がついている指標は、市民の姿として表れる成果指標です。

	指標項目	対象	ベースライン (平成 23 年)	目標値 (平成 28 年)	
食育の推進	1	 食育に関心を持っている人の割合	16 歳以上	65.5%	85%以上
		指標の考え方) 食育に関心がある割合(「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計)			
	2	 食育推進活動に関わる人の割合	16 歳以上	4.0%	現状の 20%増
		指標の考え方) 何か 1 つでも食育推進活動をしている割合			
	3	食育に関連する団体数	-	17 団体	30 団体
		指標の考え方) 「さいたま市食育ナビ」の登録団体数			
	4	計画にもとづき食育を行っている学校数	小学校 中学校	91 校(89%) 48 校(84%)	小学校・中学校ともに 100%
		指標の考え方) 「食に関する指導の全体計画」を作成した学校数			
	5	公民館における食育関連事業参加者数	-	2,467 人	12,000 人
	指標の考え方) H23 から H28 の食育講座参加者数(累計)				
6	子育て支援センターにおける食育関連事業数・施設数	-	子育て支援センター 保育所併設型(4 か所) 子育て談話室(1 園) 計 23 事業 子育て支援センター単独型 6 か所実施/9 か所	28 事業以上 すべての単独型 子育て支援センターで 実施	
	指標の考え方) —————				
7	児童センターにおける食育関連事業数	-	児童センター 12 か所実施/17 か所	すべての 児童センターで実施	
	指標の考え方) 各施設で 1 事業以上実施している児童センター数				
8	保育園における食育関連事業数	-	65 事例(49 園)/公立 61 園	各園 1 事例以上	
	指標の考え方) 食育取り組み事例集				
9	保健センターにおける食育関連事業参加者組数	-	58 組	278 組	
	指標の考え方) 親子食育講座に参加した組数(累計)				

	各論掲載頁	指標項目	対象	ベースライン (平成23年)	目標値 (平成28年)	
「三食しっかり食べる」	p64 ・ 65	🍴朝食を食べている人の割合	学齢期	96.0%	100%	
			成人期 (25～39歳) (男性64.4%、女性73.0%)	70.2%	75%以上	
		指標の考え方) 「ほとんど毎日食べる」とした人の割合				
	11	小・中学生の朝食摂取の割合	小学5年生	86.3%	増える	
			中学2年生	85.0%		
	指標の考え方) 市学習状況調査の「生活や学習に関する調査」における「朝食を毎日食べている。」とした人の割合					
	12	🍴よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合	16歳以上	64.6%	75%以上	
			指標の考え方) 噛み方、味わい方といった食べ方に関心がある割合(「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計)			
	p66 ・ 67	13	🍴毎日、三食野菜を食べている人の割合	16歳未満	29.1%	増える
				壮年期 (40～64歳) (男性21.7%、女性28.2%)	25.8%	30%以上
		指標の考え方) 朝食・昼食・夕食それぞれに対して「ほぼ毎日野菜を食べる」とした人の割合				
		14	🍴主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合	16歳以上	52.6%	60%以上
指標の考え方) 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている頻度(「ほとんど毎日食べる」とした人の割合)						
15		🍴内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のために食事や運動、体重計測を実施している人の割合	16歳以上	92.5%	増える	
			指標の考え方) 「栄養バランスのとれた食事」、「意識的に体を動かす」、「体重計測を行う」を、何か1つでも実施している人の割合			
16		🍴適正体重の人の割合	学齢期	88.9%	増える	
			16歳以上	74.1%	80%以上	
指標の考え方) 肥満とやせの人の割合が減る						
17	健康づくり協力店の店舗数	-	12店舗	60店舗		
		指標の考え方) —————				
18	栄養成分表示を行っている特定給食施設の割合	-	81.9%	85%以上		
		指標の考え方) —————				

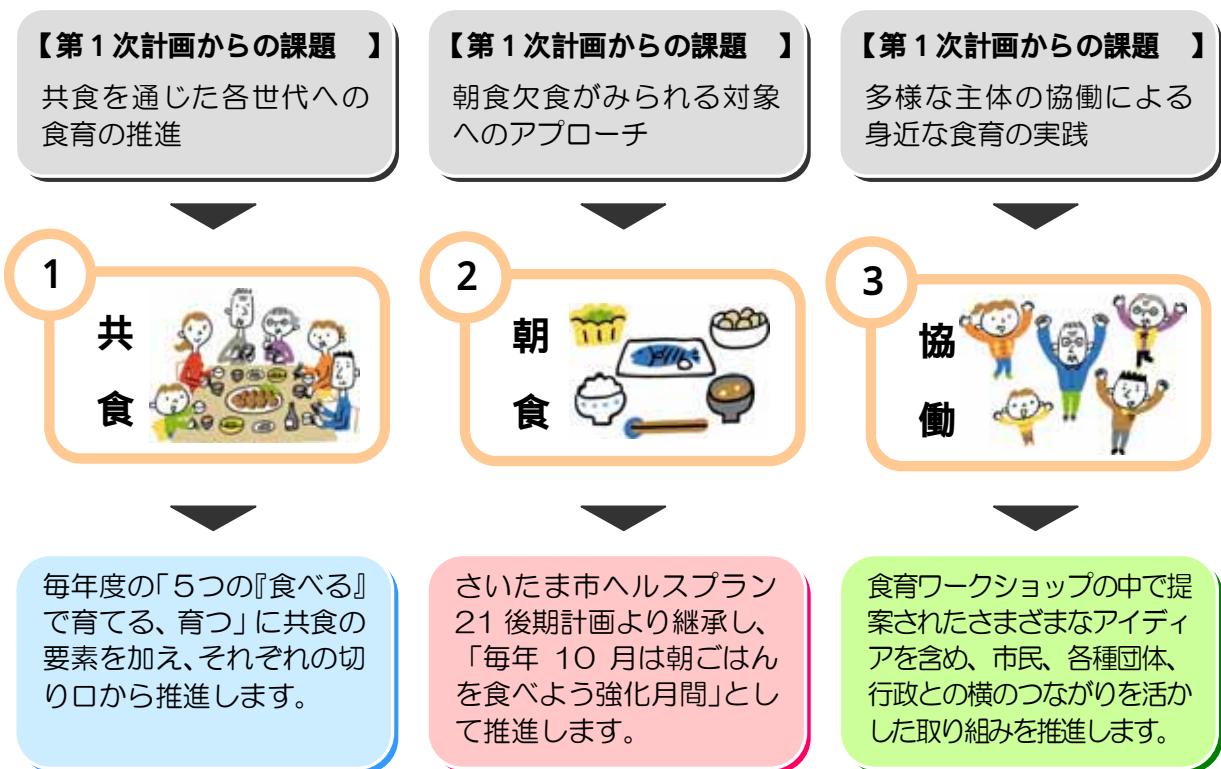
	各論掲載頁	指標項目	対象	ベースライン (平成23年)	目標値 (平成28年)		
く「食文化を楽しむ」 「食べる」	p68 ・ 69	19	🍃 朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数	学齢期	12.4回	増える	
			16歳以上	9.5回	10回以上		
指標の考え方) 「ほとんど毎日食べる」を7回、「週に4~5日食べる」を4.5回、「週に2~3日食べる」を2.5回、「週に1日程度食べる」を1回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週あたりの回数を算出							
「確かな目をもって」 「食べる」	p72 ・ 73	20	🍃 食品表示を見て食品を購入する人の割合	16歳以上	94.6%	増える	
			指標の考え方) 何か1つでも確認している人の割合				
			21	食の安全・安心に関心をもつ人数	-	37人	112人
指標の考え方) 「食の安全・安心市民講習会」の修了者数(累計)							
		22	🍃 食中毒を防ぐ方法をとっている人の割合	16歳以上	33.3%	増える	
			指標の考え方) 食中毒予防のための保存・調理・洗浄等の方法に気をつけている人の割合				
「まじかに感謝して」 「食べる」	p76 ・ 77	23	🍃 食事のあいさつを習慣としている人の割合	16歳未満	89.5%	増える	
				16歳以上	73.9%		
指標の考え方) 「いただきます」を言う人の割合							
		24	1人1日あたりのごみの総排出量	-	948g	897g	
				指標の考え方) 「第3次さいたま市一般廃棄物処理基本計画」にもとづく 1人1日あたりのごみ総排出量=ごみ総排出量(可燃物+不燃物+資源物)÷人口÷年間日数			
い「食文化や地の物を伝える」 「食べる」	p78 ・ 79	25	学校給食における地場産物の使用の割合	-	27%	30%	
			指標の考え方) 地場産物活用強化ウィーク(11月第3週)調査				
	p80 ・ 81	26	農業体験を経験した人数	-	2,067人	12,000人	
指標の考え方) H23からH28の児童体験農園参加者数(累計)							
		27	🍃 食文化を大切にしている人の割合	16歳以上	77.9%	85%以上	
			指標の考え方) 行事食を大切にしている人の割合(「大切にしている」「どちらかと言えば大切にしている」の合計)				

5 重点プロジェクト

本計画期間中、特に重点的に取り組むべき項目については、重点プロジェクトとして推進します。

第1次推進計画では5年の計画期間中の各年度において、「さ」「い」「た」「ま」「し」の5つの基本目標から1つを年度重点目標として選択し取り組みを推進していましたが、本計画では市が取り組む課題として以下の3つをあげ、それぞれの課題に応じた推進方法を検討し、実施していきます。

3つの重点プロジェクトの設定にあたっては、平成23年の食育に関する調査結果や市民参加型の食育ワークショップの開催により、現状から浮かび上がる課題を踏まえるとともに、市民からの声を十分に反映したプロジェクトとしました。



1

共食



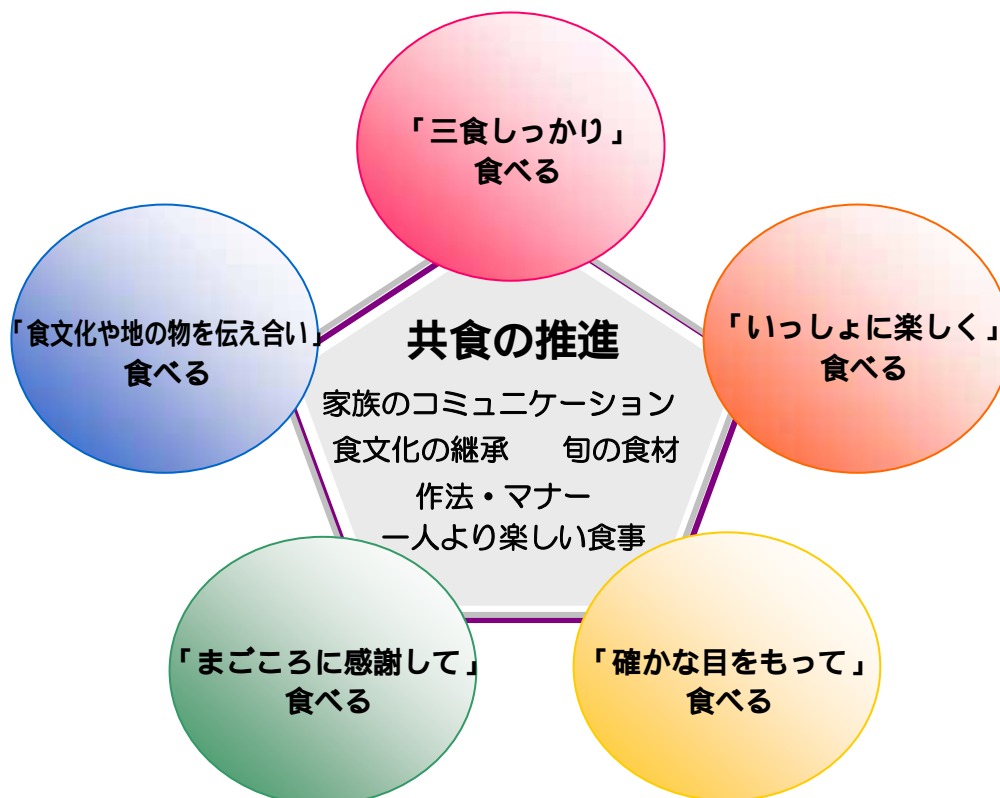
家族や仲間と食卓を囲み、ともに食事を楽しむ「共食」は、さまざまな世代の人との食を通じた心の交流や学びの場として、国の「第2次食育推進基本計画」においても重点課題の1つとして掲げられるなど、多様化するライフスタイルや家族形態を背景に、近年ますますその重要性が高まっています。

☑ 本市の現状

第1次推進計画では、目標指標に「家族や仲間と一緒に食事をしている人が増える」を掲げ推進していたものの、16歳以上ではベースラインおよび目標値を下回っており、特に青年期以降での共食の機会確保が難しいことがうかがえます。また、食育ワークショップの参加者からも「孤食が増えがち。一人だと「ながら」食べが多くなってしまふ」や「家族それぞれ生活リズムが違うため、みんなで一緒に食べるのは難しい」といった現状が多く報告されています。

毎年度の「5つの『食べる』で育てる、育つ」に共食の要素を加え、それぞれの切り口から推進します。

今後、5年の計画期間中において、各年度で5つの「食べる」を推進する際に、『共食』をキーワードに取り組みを進めます。初年度は「三食しっかり食べる」×「共食」を推進します。家族や仲間とともに料理や食事を楽しむことで、規則正しい食習慣の定着につなげます。



2

朝食



朝食は、夜に眠っていた脳や身体を活性化させ、元気に活動をスタートさせるためのエネルギーを補給する、一日の生活のリズムを整える、コミュニケーションの場となる、太りにくい身体をつくるなど、心身ともに健康で豊かな生活を送る上で重要な役割を担っています。

☑ 本市の現状

第1次推進計画で、目標指標に「朝食を食べている人が増える」を掲げ推進するとともに、「さいたま市ヘルスプラン 21 後期計画」においても、食の面から健康づくりを支えるねらいから、朝食から始まる規則正しい生活についての啓発を進めており、朝食の重要性は徐々に浸透しつつあるといえます。しかし、依然として、学生や仕事をしている人など、青年期や成人期を中心に朝食の欠食の割合が高くなっています。また、食育ワークショップの参加者からも「朝は、忙しくて朝食を食べない」や「朝、牛乳一杯で朝食を済ませてしまう子どもがいる」などの意見が出されています。

さいたま市ヘルスプラン 21 後期計画より継承し、「毎年 10 月は朝ごはんを食べよう強化月間」として推進します。

今後も、食育の観点から、朝食のもつ多様な意義・効果について、キャンペーンを実施したり、民間事業所や飲食店等と協力し、レシピを考案・配布したりするなど、さまざまな媒体や手法を活用した広報・啓発活動を行います。



[平成 24 年度「朝ごはん食べよう強化月間」ポスター]

3

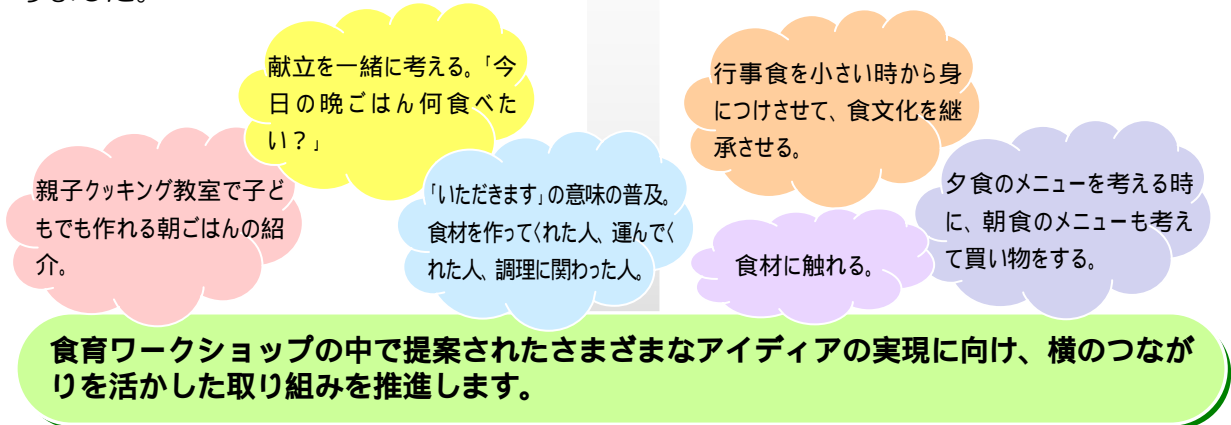
協
働



豊かな食生活を送るためには、一人ひとりが自らの食について考え、「自ら必要であると感じ、進んで行う」ことが必要です。そのためには、より身近な家族や近隣・交友関係、職場など周囲の人たちと食育を推進していきけるよう、地域で活動する人や団体が交流・連携し、食育の輪を広げていくことが大切になります。

☑ 本市の現状

本市では、第1次推進計画策定以前から、地域で活躍する団体や行政が、互いに連携し協力しながら、食育の推進に努めてきました。そうした中で、平成20年3月に「さいたま市食育推進計画」を策定し、食生活改善推進員やNPO法人により市内で開催されている料理講習会などの情報や、行政機関の主催する食育関連事業を集約し、ポータルサイト「さいたま市食育ナビ」により広く市民の方々へ情報提供を行ってきました。また、本計画の策定にあたっては、食生活改善推進員や市内にある大学の学生などを対象に食育ワークショップを開催し、本市の食の魅力・課題の共有やさまざまな取り組みのアイデア・プロジェクトの検討を通して、本市の食育を最前線から推進する主体同士がつながりを深める機会となりました。



(例) 「とってつくってみんなで食べて」プロジェクト

(例) 「買ってつくって食べよう 地域に伝わる行事食」プロジェクト

〔参照：資料編 94 頁～97 頁 食育に関するワークショップ実施報告〕

今後も引き続き、地域で活躍する団体との協働のもと、食育を推進するとともに、食育ワークショップで提案されたさまざまなアイデアを含め、市民、各種団体、行政が連携し、今回の食育ワークショップで得られた横のつながりも大切にしながら、さまざまな取り組みが推進されるよう、定期的な情報共有・交換や団体同士の交流の機会確保などを支援します。

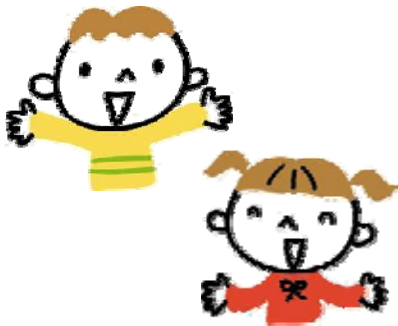
6 各ライフステージにおける食育

食育の推進には、その目的を明らかにするとともに、一人ひとりがライフステージの各段階に応じ、それぞれが目指すべき姿を掲げ、取り組んでいく視点も重要となります。本市では、第1次推進計画と同様、ライフステージを乳幼児期から高齢期までの6段階に分け、それぞれの段階で目指す食育の目標を以下のように定めます。

本市では、子どもたちに「食べる意欲・楽しさを育て、食の体験を広げ、選択する力を育てる」ことを中心とした取り組みが重要であると考えます。また、子育て世代の成人期には、「次世代を育てつつ、自らの食生活を確立すること」が必要であると考えます。

そして、市民調査の結果から、特に課題があると考えたライフステージへの取り組みも推進していきます。

乳幼児期（0～5歳）



乳幼児期は、食習慣をはじめ生活習慣の基礎づくりが始まり、身体発育や味覚の形成などの感覚機能・咀嚼機能などの発達が著しい時期です。食に関しては、乳幼児期には安心と安らぎの中での授乳や離乳食を通じて、子どもとの信頼関係を育みましょう。幼児期には、食の体験を通じて、食への興味や関心を高め、食べる意欲を養いましょう。

食習慣をはじめとした生活習慣の基礎を身につける上で、この時期の担い手は保護者です。保護者の意識や行動が最も大きく影響してきます。

目標：食べる意欲・楽しさを育てる

- 早寝早起きや歯磨きなど、食事のリズムや生活習慣の基礎を身につける
- 十分遊び、お腹が空いて食べるリズムを覚える
- 噛むことや飲み込む力を身につける
- 家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ
- 自ら食べ、食器や箸を使う意欲をもち、食を楽しむ
- 安全で栄養バランスのとれた食事を食べることができる
- 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につける
- いろいろな素材の味を楽しみ、食べたいものを増やす

学齡期（6～15歳）

学齡期は、生活習慣が形成される時期で、食に関する関心や判断力を養い、食に関する基本的な習慣を固める重要な時期です。

この時期の後半は、子どもから大人への移行の準備段階に入り、自分に合った食生活を選択できる力を身につけていくことが重要です。食習慣の習得は保護者に依存していますが、徐々に、保護者への依存は少なくなります。学校生活は、子どもにとって友達とともに学ぶ大切な場であり、給食や教科の学習等を通じて、食の知識やマナーを学び、食の楽しさや大切さを体験することが重要です。



目標：食の体験を広げ、選択する力を育てる

- 三食とも、バランスよく、適量を食べる習慣を身につける
- 自分の歯に関心を持ち、歯を大切にする
- 買い物や料理の手伝いを通じて、食に対する関心や興味を高めるとともに、基本的な調理方法を身につける
- 家族や仲間、地域の人々との関わりの中で食を楽しみ、食の世界を広げる
- 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べる
- 箸のもち方・使い方や食器の並べ方、食事のマナーを学ぶ
- 食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける
- 食を通じて、ものや命を大切にする気持ちを育む
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する
- 農業体験などを通して、食べ物と自然環境を大切にする気持ちを育む

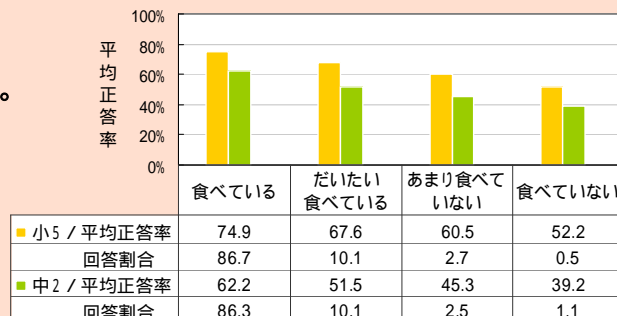


朝ごはんと学力との関係

生活習慣の改善は、学力の向上につながります。朝食を毎日食べる子どもの方が、正答率が高い傾向が見られます。

質問：朝食を毎日食べていますか。

〔参考：平成24年度
さいたま市学習状況調査より〕

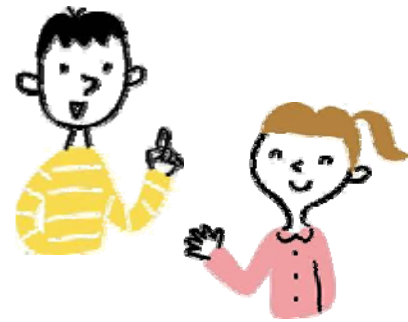


青年期（16～24歳）

青年期は、子どもから大人への移行の時期であり、身体的な発達はほぼ完了し、精神的には社会的役割を自覚する、心身ともに大人として整う時期となります。

青年前期では、進学や受験などによる生活習慣の変化に伴い、食習慣の乱れが起こりがちです。食の大切さを認識して、より望ましい食生活を送るための食に関する知識を習得し、情報を読み解く力を養い、適切な食事を選択できる力を身につけましょう。

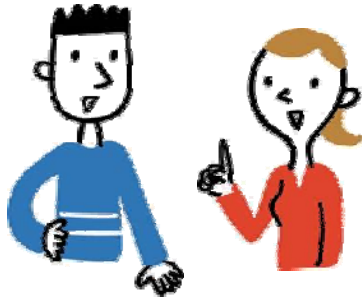
青年後期では、進学や就職などで一人暮らしを始めたりと環境の変化により、生活習慣に大きな変化がみられることもあります。生活習慣病の理解と予防方法の知識を学び、今までに習得した食生活の知識を活かし、自分に合った食生活や健康の管理を自ら実践することが重要です。



目標：食を選択し、自己管理する力を高める

- 生活時間を管理し、朝食を欠かさないなど、三食食べる習慣を確立する
- 栄養バランス、適量を判断し、自己管理する力を身につける
- 外食・中食に関する知識を高める
- 適正体重を知り、肥満・やせに気をつける
- 体調の変化を知り、食生活を改善できる力をつける
- 家族や仲間など、誰かとともに食事を楽しむ
- 食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす
- 環境問題や世界の食糧事情を理解し、無駄のない食生活を実践する
- 体験を通じて、食料の生産、流通から食卓までの過程を理解する
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を経験する

成人期（25～39歳）



成人期は、仕事や家庭での子育てなど、社会的にも家庭でも極めて活動的な時期です。一方で、仕事や家庭の問題などでストレスを受けやすく、生活リズムも不規則になりがちです。身体機能はピークを迎え、衰えていく中で、自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、自分に合った望ましい食事や生活習慣を実現することが重要です。

また、家庭においては子どもに食の楽しさや大切さを伝え、子どもの食環境を整える担い手であることを認識し、自ら望ましい食習慣を実践しましょう。

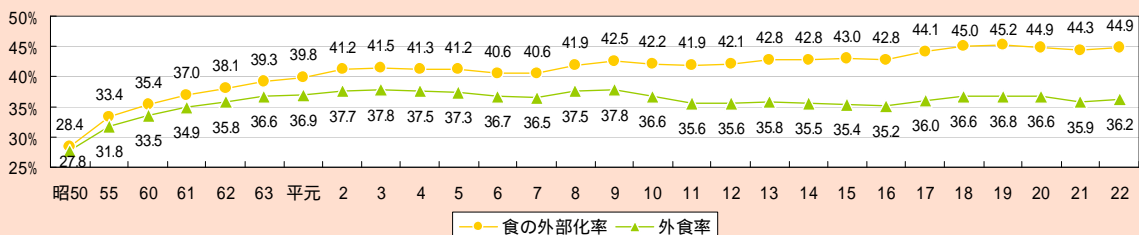
目標：自らの食生活を確立し、次世代に食の大切さを伝える

- バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める
- 定期的に健康診査を受け、自らの健康と食事を管理する
- 子どもに食事のあいさつや正しい箸の持ち方などを定着させる
- 家族や仲間などとともに食事を楽しむ
- 次世代を育てることを通して、食育をともに学ぶ
- 食の安全に関する知識をもち、食生活に活かす
- 環境に配慮した食生活を家族と実践する
- 地元の食材や旬の食材を活かした食事を楽しむ
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食などに関心をもち、取り入れる
- 家族などと農酪漁業などの体験をもち、ともに学ぶ



食の外部化について

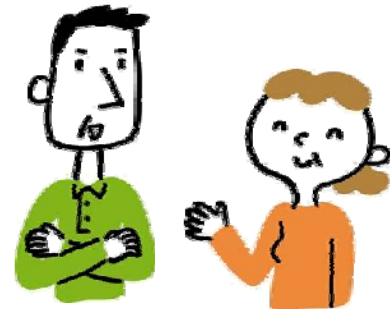
近年、家庭の食事において、外食や市販の弁当・惣菜などの調理済みの食事、いわゆる「中食（なかしょく）」の利用により、従来は家庭で調理していた食事を外部に依存する外部化率が増加しています。外食や中食で食事を選択する際には、栄養バランスや適正な栄養摂取量の目安がわかるような情報を活用しましょう。



〔参考：内閣府 平成24年版食育白書〕

壮年期（40～64歳）

壮年期は、加齢に伴い、身体機能が低下し、健康や体力に不安を感じる時期です。これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病を発症することが多くなります。これらに対応するためにも、身体の変化に対処し、望ましい食習慣を再度確立し、次のライフステージを快適に過ごすための準備に心がけましょう。



また、食に関する豊かな知識や食文化などの経験を活かし、行事食や伝統食を次世代に伝えるなど、食育の推進役を担いましょう。

目標：食生活を見直し、食の経験や文化を伝える

- 食塩や脂肪を控え、野菜を十分にとるなど、和食を中心としたバランスのとれた食事を楽しむ
- 定期的に健康診査を受け、生活習慣病予防など、自らの健康を管理する
- 家族や仲間などとともに食事をするを大切にする
- 食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に広げる
- 地球環境のためにできることを食生活に取り入れる
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を伝え、育てる

高齢期（65歳～）

高齢期は、退職や子どもの自立などにより生活習慣が変化する時期で、心身ともに個人差が大きくなります。

加齢による身体の変化に合った望ましい食習慣を意識するとともに、定期的に身体機能の変化の把握を心がけましょう。

豊かな知識と人生経験を活かし、家族や仲間・地域に対して、健全な食習慣や食文化を継承し、心身ともに豊かな生活を目指しましょう。



目標：食文化を広め、食を守り育てる

- 和食を中心としたバランスのとれた食事を楽しみ、低栄養を予防する
- 定期的に健康診査を受け、自らの健康状態に合った食生活を送る
- 食生活を整え、いきいきと日々の生活や地域での役割を楽しむ
- 口の中を清潔に保ち、食べ物を噛んで食べることを楽しむ
- 孤食を防ぐため、家族や仲間などと一緒に楽しく食事をする
- 食の安全に関する知識をもち、家族や地域の仲間に伝える
- ボランティアや地区活動などに参加し、食の大切さを伝える
- 家庭菜園に取り組むなど、食べ物の生産から食卓までの流れに関わり、伝える
- 家庭の味、郷土の味、行事食、伝統食を楽しみ、伝える



低栄養に気をつけましょう

低栄養は、食事の絶対量が減ったり、栄養の偏った状態が続き、エネルギーやたんぱく質などが日々の食事から十分に摂取できず、不足した状態です。高齢者の方が低栄養状態になると、免疫力の低下や、筋肉・体力の衰えをきたすようになります。低栄養の予防のために、1日三食食べましょう。また、主菜となる肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べるようにし、食欲がないときは無理をせず、少しずつ何回かに分けて食べるように心がけましょう。



毎年 6月は「食育月間」 毎月 19日は「食育の日」

国では第2次食育推進基本計画において、毎年6月を「食育月間」と定め、各種広報媒体や行事等を通じた広報啓発活動を重点的に実施することにより、食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、その一層の充実と定着を図っています。

また、一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、毎月19日を「食育の日」と定め、家族そろって楽しく食卓を囲むことを呼び掛けています。



「食を共にすること」

「食を共にすること」、いわゆる「共食（きょうしょく）」については、さまざまな側面から調査研究が行われています。

国内外の研究で家族との共食頻度が低い児童生徒で肥満・過体重が多いことが報告されています。日本人については、孤食頻度が高い中学生は、自覚的症状の訴えが多いこと、共食頻度が高い者は、野菜・果物・ご飯を「よく食べる」者が多いなど食物摂取状況が良好な傾向にあることが報告されています。欧米では、共食頻度が高い児童生徒ほど、野菜・果物摂取量が多く、清涼飲料水の摂取量が低く、ビタミン、ミネラルの摂取量が多いことが報告されています。また、思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況とも関連することが報告されています。したがって、学童・思春期の共食を推進することは、健康状態、栄養素等摂取量等、食習慣の確立等につながると考えられます。

〔参考：厚生労働省 健康日本21（第2次）〕



「日本型食生活」

日本型食生活とは、日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた食生活のことです。

〔参考：内閣府 平成24年版食育白書〕

