

第2次 出雲市食育のまちづくり推進計画

平成24年度～平成28年度



平成24年3月
出雲市

目次

第Ⅰ章 計画の基本的な考え方

- 1. 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 4. 国・県の食育に関する法律、計画・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第Ⅱ章 第1次出雲市食育のまちづくり推進計画の取組み状況と成果

- 1. 市の取組み状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4
- 2. 第1次計画の取組み状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 3. 出雲市食育に関するアンケート調査の概要・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
- 4. アンケート結果から見えてきた課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18
- 5. 第1次計画の成果指標の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20

第Ⅲ章 第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の方向性

- 1. 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 21
- 2. 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23
- 3. 重点目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
- 4. 目標指標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 28
- 5. 計画のイメージ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 29

第Ⅳ章 基本方針に沿った食育プログラム

- 1. 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
- 2. 地産地消の推進と交流促進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 32
- 3. 食文化の継承とコミュニケーションの充実・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
- 4. 食の安全・安心・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33

第Ⅴ章 ライフステージごとの取組み・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34

第Ⅵ章 計画の推進体制

- 1. 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 36
- 2. 関係者の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
- 3. 進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38

資 料

- 第2次計画策定経過・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
- 出雲市食育のまちづくり推進会議委員名簿・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40
- 出雲市食育のまちづくり推進会議推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
- 食育基本法の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
- 食育に関するアンケート調査結果・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44

第 I 章 計画の基本的な考え方



1. 計画策定の趣旨

近年、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、価値観の多様化などを背景に、食の大切さの意識が希薄になり、食料資源の浪費、栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食の安全性への不安など食に関するさまざまな問題が生じています。

このような状況の中、国では、「食育基本法」が平成17年7月に施行され、平成18年3月に食育推進基本計画が策定されました。

出雲市では、食育基本法を受けて、平成17年12月に「出雲市食育のまちづくり条例」を制定、平成18年6月に「出雲市食育のまちづくり推進計画（以下「第1次計画」という。）」を策定しました。

第1次計画は、食育のまちづくりの推進に関する施策についての基本方針、推進目標に関する事項、市民等が行う自発的な食育推進活動等の促進に関するガイドラインを定め、「健康の増進と環境保全」「産業、観光の振興と交流の推進」「食の教育、学習及び体験」「安全で安心な食生活」を基本的施策に掲げ食育を推進してきました。

これまでの取り組みから計画策定当初に比べ、食育に関する知識の向上、朝食の欠食率の減少、地産地消の普及啓発など着実に食育が推進されてきました。しかしながら、栄養バランスの偏りや生活習慣の乱れからくる糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、若い世代の食生活の乱れ、食の安全性に対する不安、地域の食文化の喪失など食に関する様々な問題も多く残っています。

国では、平成23年3月に「第2次食育推進基本計画」が策定され、食育推進のコンセプトを周知から実践におき、「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」を新たな重点課題と定めています。

出雲市では、第1次計画の基本理念を引き継ぎ、これまでの推進状況の評価・検証を踏まえ、新たに見えてきた問題点や食をとりまく諸課題の解決に向けて、「第2次出雲市食育のまちづくり推進計画（以下「第2次計画」という。）」を策定し、引き続き総合的、計画的に推進していきます。

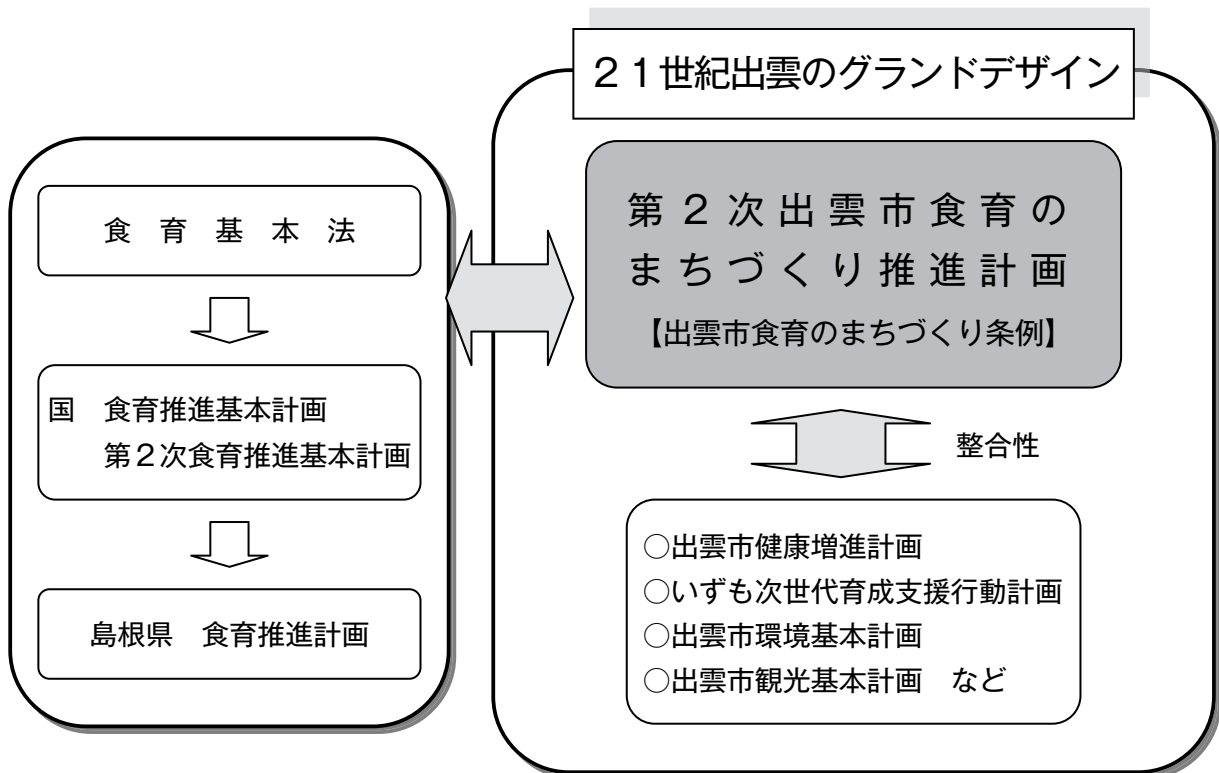


2. 計画の位置づけ

この計画は、平成18年6月に策定した出雲市食育のまちづくり推進計画の基本理念を継承しています。また、食育基本法の目的、基本理念をふまえ、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

なお、食育を推進するための基本指針とし、「21世紀出雲のグランドデザイン」等食育に関連する計画等との整合性を図りながら推進します。

【図1-1 関係諸計画との関連図】



出雲市における食育のまちづくり推進計画に関連する他の計画

計画又は報告書名	計画期間	所管
出雲市健康増進計画	H20～H29	健康増進課
いずも次世代育成支援行動計画	H22～H26	子育て支援課
出雲市環境基本計画	H19～H28	環境政策課
出雲市観光基本計画	H21～H30	観光交流推進課

3. 計画の期間

この計画の期間は、平成24年度（2012）から平成28年度（2016）までの5か年計画とします。計画期間中に計画の達成状況や社会状況等の変化などが生じた場合は、必要に応じて見直すこととします。

4. 国・県の食育に関する法律・計画

食育基本法

平成17年6月制定。近年における国民の食生活をめぐる環境の変化、具体的には、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身（やせ）志向等の問題、また、食の安全や海外依存の問題の発生に伴い、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、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」を目的としている。

食育とは

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
さまざまな経験を通じて「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

食育推進基本計画

平成18年3月、平成18年度から平成22年度までの5年間を対象とした計画を策定。平成23年3月、第2次食育推進基本計画を策定。平成23年度から平成27年度までの5年間を対象とした計画を策定。食育の推進に関する施策の基本的な方針として3つの重点課題 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と7つの基本的方針として、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役割が示されている。

島根県食育推進計画

平成19年3月策定。平成19年度から平成23年度までの5年間を対象とする計画。食育の推進に関する7つの基本的方針として、①子どもたちの食に関する指導の充実 ②生産者との交流、体験活動への環境整備 ③食農・食漁教育の推進 ④食文化の継承と世代間交流の推進 ⑤農山漁村の活性化と地産地消の推進 ⑥食品の安全性等食に関する知識と理解への情報提供⑦県民の主体的な参加と食育推進運動の展開が示されている。



第Ⅱ章 第1次計画の取組み状況と成果



1. 市の取組み状況 ～統計・調査から背景を知る～

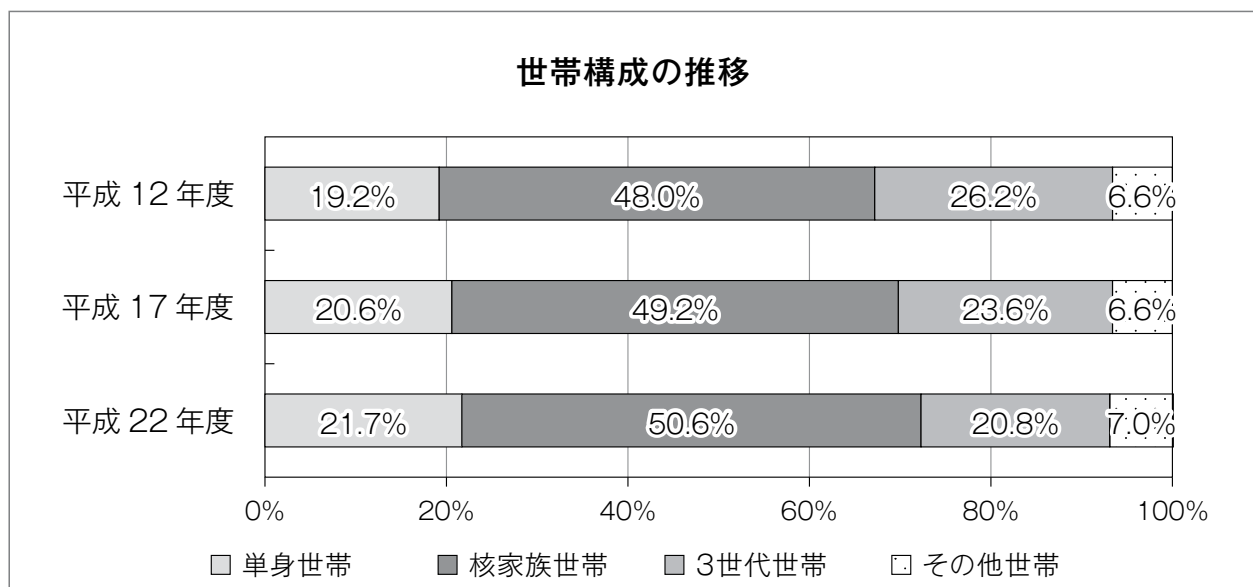
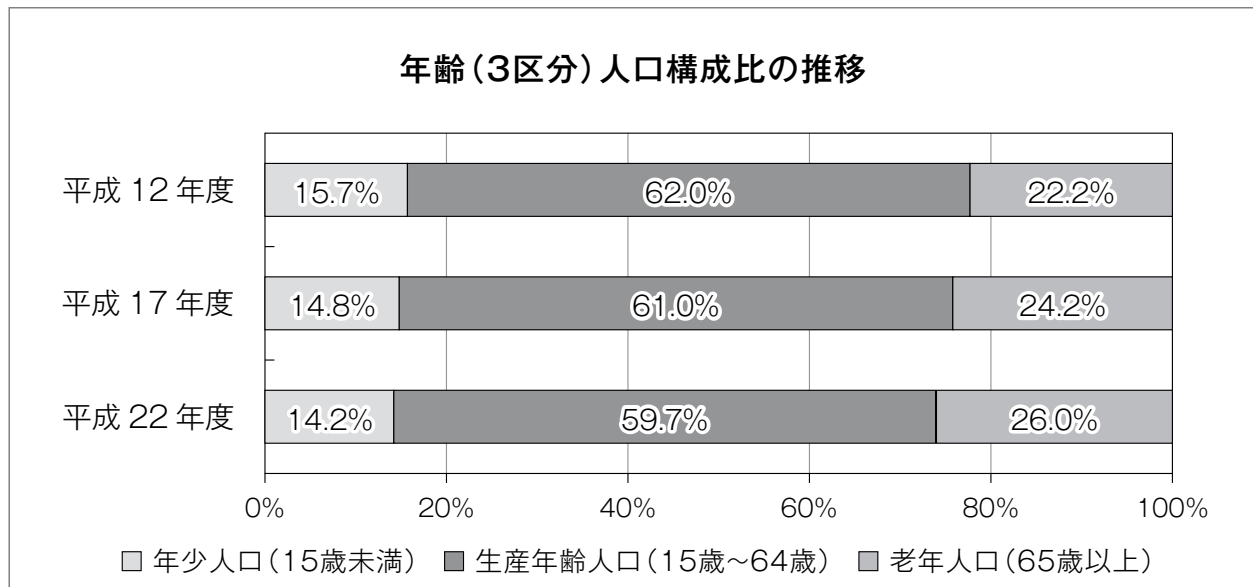
◇ 人口・世帯

出雲市の人口は、平成23年10月で17万5千人となりました。

平均寿命や出生率の低下などにより、年少人口と生産年齢人口は減少し、老年人口が増加しています。少子高齢化が進んでいる現状です。

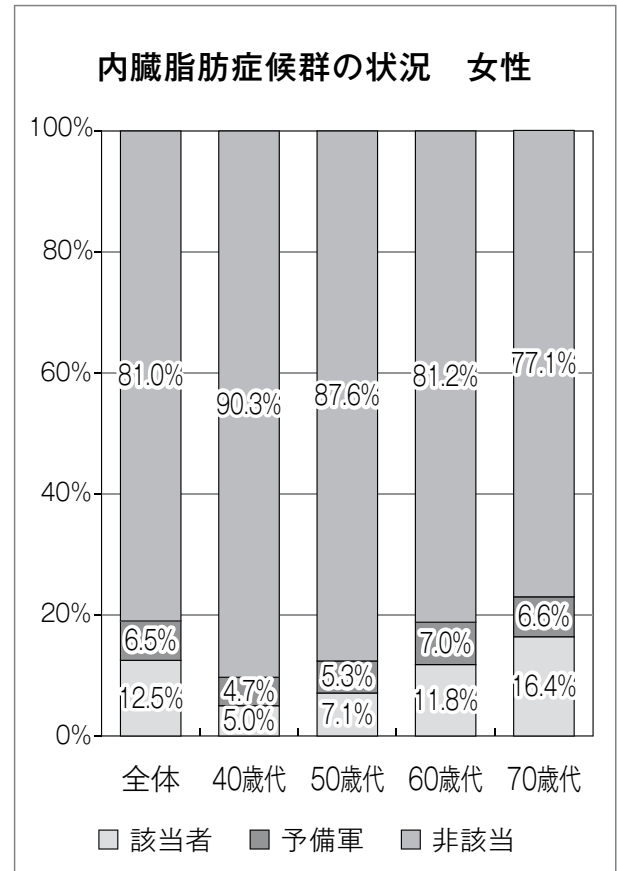
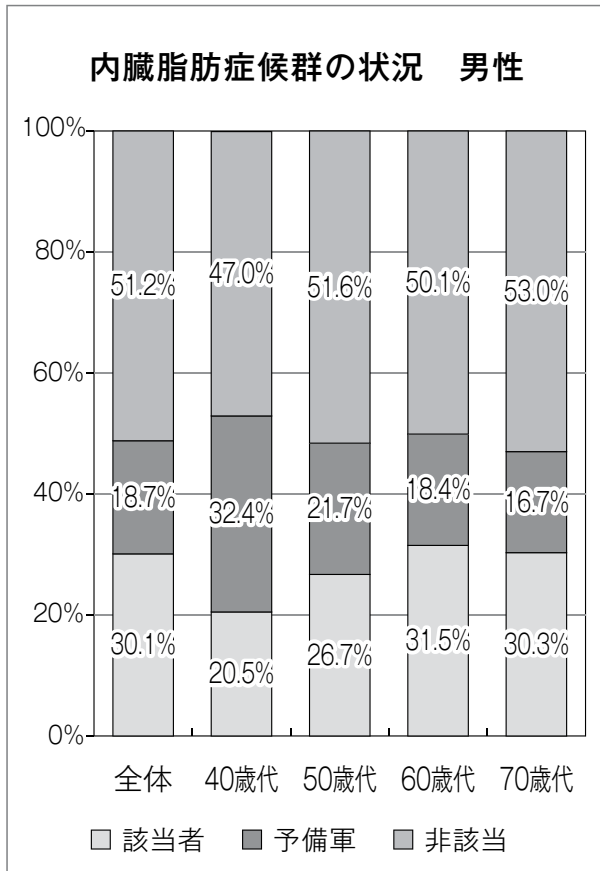
単身世帯や核家族世帯が増加し、3世代世帯が大きく減少しています。

資料 国勢調査



◇ 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）該当者の状況

生活習慣病を引き起こす要因となる内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者及びその予備軍は、40歳から74歳までの男性の約2人に1人、女性の5人に1人と深刻な状況にあります。



平成22年度出雲市国民健康保険特定健診結果（40歳～74歳）

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）とは

心筋梗塞や脳梗塞のような動脈硬化による病気の危険性が高い状態で、内臓脂肪型肥満で、高血糖、高血圧、高脂血症のいずれかを合わせもっています。

診断基準は

該当者 おへそまわり 男性 85cm以上・女性 90cm以上 + 以下のうち2項目以上あてはまる方
 予備軍 〃 + 以下のうち1項目あてはまる方

- ・高血糖（空腹時血糖値 110mg/dl 以上）
- ・高血圧（最高血圧 130 mmHg 以上 または最低血圧 85mmHg 以上）
- ・血清脂質異常（中性脂肪値 150mg/dl 以上またはHDLコレステロール値 40mg/dl 未満）



◇ 農林水産業の現状

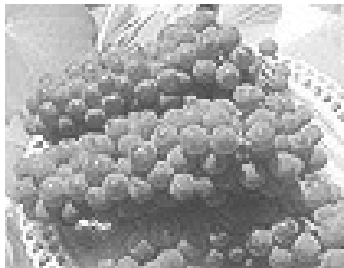
県内最大の穀倉地帯である出雲平野を中心に、北は海岸部の砂丘地帯、南は中山間地域からなり、それぞれの地形や気候に応じた多様なブランド品をもつ産地となっています。

稲作をはじめ、麦、ぶどう・柿・いちじく・メロン・しいたけ・ブロッコリー・青ねぎ・トマト、たまねぎ、アスパラガス、かんしょなどの県を代表する特産物が生産されています。出雲市西部の砂丘地帯は、ぶどうの一大生産地で、全国各地の市場へ向けて出荷されており、また、いちじくの加工品は全国で高い評価を受けています。

畜産については、中山間地域を中心に和牛、酪農に取り組み『いずも和牛』としてブランド化を進めています。

しかし、近年の米価をはじめとする農産物の単価低迷や生産資材高騰、高齢化・担い手不足などで農業生産は減少し、遊休農地や廃園も発生し始めているほか、農地転用も拡大しています。

漁業は、定置網を基幹漁業として釣等の沿岸漁業が広く営まれており、アカアマダイ・ブリ・十六島のりなどの県を代表する優れた水産物が水揚げされています。しかしながら、漁業者の高齢化や減少、魚価の低迷等により漁業経営は厳しく、漁獲量は減少傾向にあります。



2. 第1次計画の取組み状況

第1次計画では、食育のまちづくりの視点として ①分野ごとの視点 ②ライフステージによる視点 ③生活の場ごとの視点の3項目を掲げ、市民一人ひとりが主体的に「食育」に関する意識を高め実践を行うことで、健康で文化的な市民生活と明るく活力ある地域社会の実現を目指してきました。

計画の具体的な取組み目標として「みんなが朝ごはんを食べましょう」「食事は楽しくとりましょう」「バランスのとれた食生活に心がけましょう」「地元でとれたものをおいしく食べましょう」を掲げ、4つの基本施策を実施しました。

基本施策1 健康の増進と環境保全

●健康の増進

- ・乳幼児健診での栄養指導、発育に応じた離乳食教室の開催、子育て支援センターや子育てサークルでの栄養相談など、乳幼児期の健康づくりに取り組みました。
- ・乳幼児健診での歯科健診、フッ化物塗布、小学校や保育所でのフッ化物洗口の実施などむし歯予防に取り組みました。
- ・市内の保育園、幼稚園、小学校、中学校の保護者全員に朝食の大切さや朝食簡単メニューを掲載したチラシの配布や親子朝食クッキング等を実施し、食育の普及啓発に努めました。
- ・成人対象の「すこやかライフ健康相談」で栄養相談などを行い、生活習慣病対策に取り組みました。
- ・食のボランティアによる食生活改善に取り組み、地域での啓発活動を行いました。
- ・広報いずもやホームページ等で食に関する情報や講座のお知らせなど情報の発信に取り組みました。



離乳食教室



スポーツ&健康フェスティバル
食育啓発コーナー

●環境保全

- ・食に関する 3 R（廃棄物の発生抑制《リデュース》、再利用《リユース》、再資源化《リサイクル》）、給食センターの生ごみを肥料として再生し販売するなど循環型社会の実現へ向けて取り組みました。
- ・リサイクル活動への補助や生ゴミ処理機購入補助など、市民の活動を支援しました。



基本施策 2 産業、観光の振興と交流の推進

●産業の振興

- ・地域の特産物を活用した商品を開発し、「神在ねぎ」「パプリカ」「まい米牛」など出雲ブランド産の商品化に取り組みました。
- ・地域の特産物を学校栄養教諭や保育所栄養士、飲食店経営者にPRする機会を設けました。
- ・学校給食では、出雲産のコシヒカリや出雲産の野菜や果物の使用の増加、旬の出雲の食材を多く取り入れた「おいしい出雲の一日」を毎月実施しました。
- ・市内各地に産直市場が開設される一方、スーパーマーケットや小売店では、地産地消のコーナーができるなど出雲の旬の食材が多く提供されるようになりました。



父と子の料理教室



学校給食「おいしい出雲の一日」

●観光の振興及び交流の推進

- ・毎年10月に「神在月出雲全国そばまつり」が開催され、市民をはじめ県内外から多くの観光客が来場し、出雲の食文化を満喫しています。



神在月出雲全国そばまつり

基本施策3 食の教育、学習及び体験

●教育・学習活動の促進

- ・学校に栄養教諭が配置され、「食の学習ノート」を使った食育の授業が行なわれています。
- ・幼稚園、保育園、小学校では米や野菜等の農業体験や調理体験をとおし、農作業の大変さ、収穫の喜び、旬の野菜のおいしさなど、食への理解を深め、食を大切に作る心を育みました。
- ・学校給食センターでは、スクールランチクッキングを実施し、望ましい食習慣や食生活改善に取り組みました。
- ・市民対象に学校給食試食会を実施し、地産地消、栄養バランスのとれた食事を学びました。
- ・地域で活動する食のボランティア団体では、郷土料理や伝統料理を掲載した広報発行や地域での食育活動で紹介するなど食文化伝承の情報提供を行いました。



小学校 田植え体験



中学校 郷土料理づくり
(食のボランティア協力事業)

基本施策4 安全で安心な食生活

●安全で安心な食育のまちづくり

- ・栄養成分表示等の情報を提供する飲食店を「健康づくり応援店」として登録を進める県に協力し、登録店舗数の増加や情報提供に努めました。
- ・家庭や関係機関に食中毒警報の情報を提供するなど食中毒防止に努めました。
- ・食の安全性に関する知識の普及啓発に努めました。



学習講座「食の安全・安心」



健康応援店の目印

3. 出雲市食育に関するアンケート調査の概要

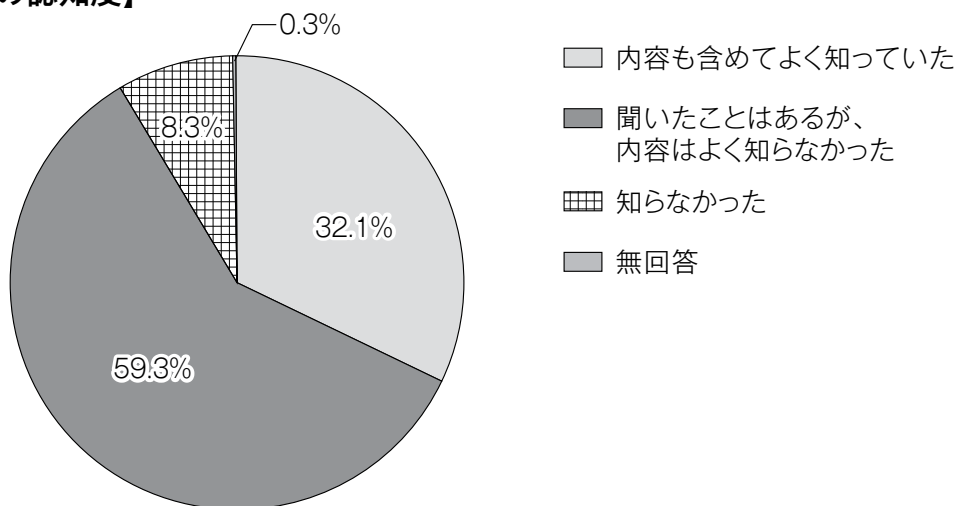
出雲市の現状を把握し、今後の取組みに活かすため、食育に関するアンケート調査を行いました。
(一部抜粋)

調査対象	市内に居住する 15 歳～ 79 歳の市民 1,000 人
抽出方法	住民基本台帳により無作為抽出
調査方法	郵送法
調査期間	平成 23 年 2 月 28 日～平成 23 年 3 月 14 日
回答者数	508 人 (回答率 50.8%)

●食育の認知度

「食育の言葉も内容も知っている」と答えた人の割合は 32.1%で全国データ 44.0% (H22. 月内閣府調査) を下回っていますが、「言葉を知っている」と答えた人をあわせると、91.4%と高く全国データ 74.0%を 17.4 ポイント上回っています。食育の言葉は多くの人に浸透しています。

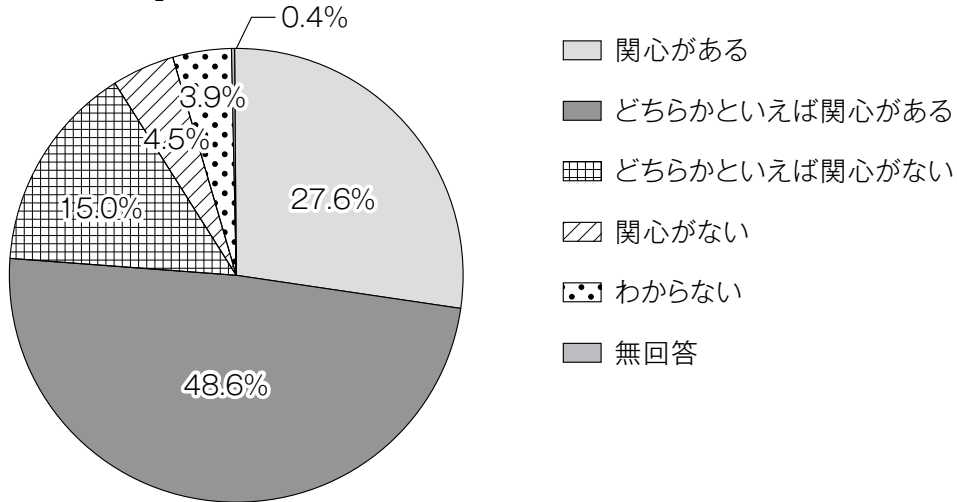
【食育の認知度】



●食育への関心度

「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人をあわせると、76.2%でした。全国データ71.7%（H22.12月内閣府調査）を4.5ポイント上回っています。

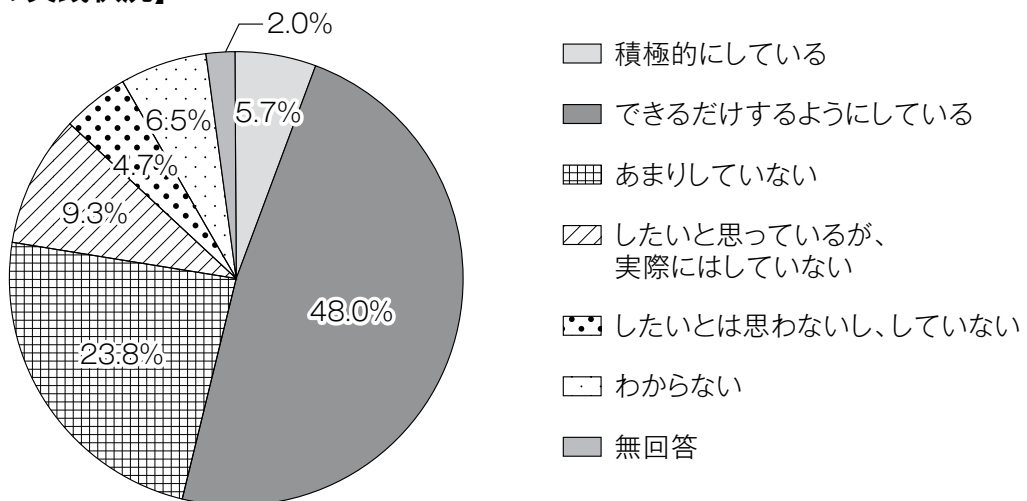
【食育への関心度】



●食育の実践度

「積極的にしている」「できるだけするようにしている」と答えた人をあわせると53.7%で半数を超えています。食育に関心がある人ほど、食育に取り組んでいる割合が高い結果となっています。

【食育の実践状況】

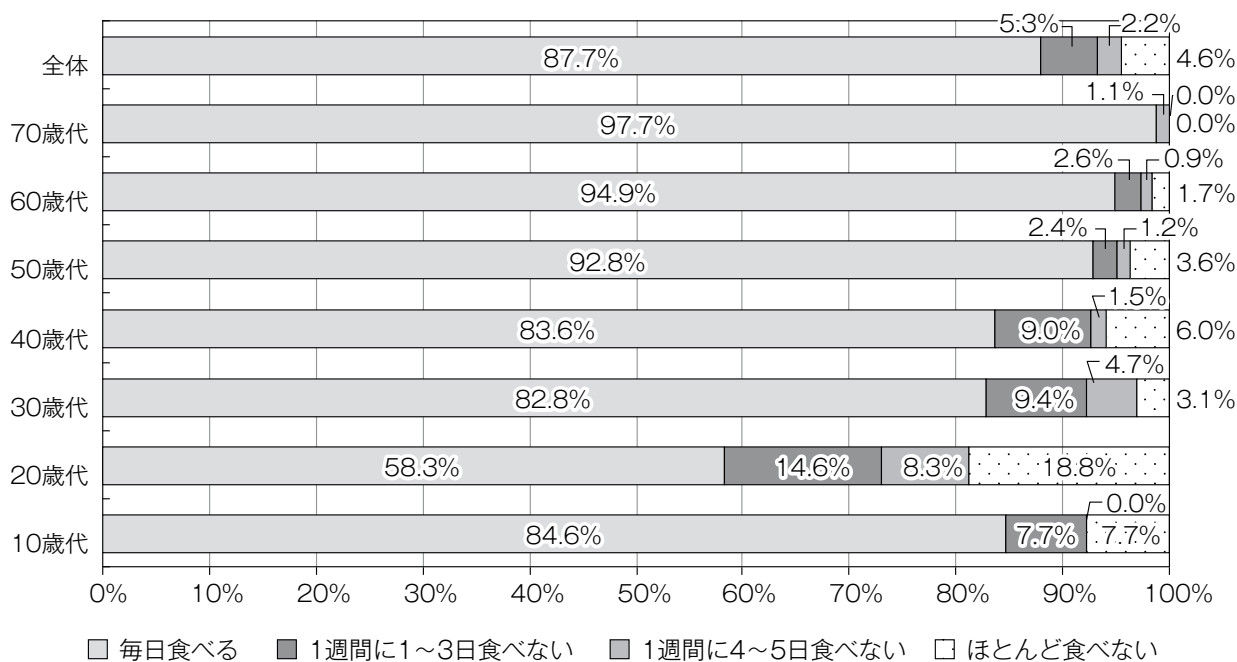


●朝食の摂取状況

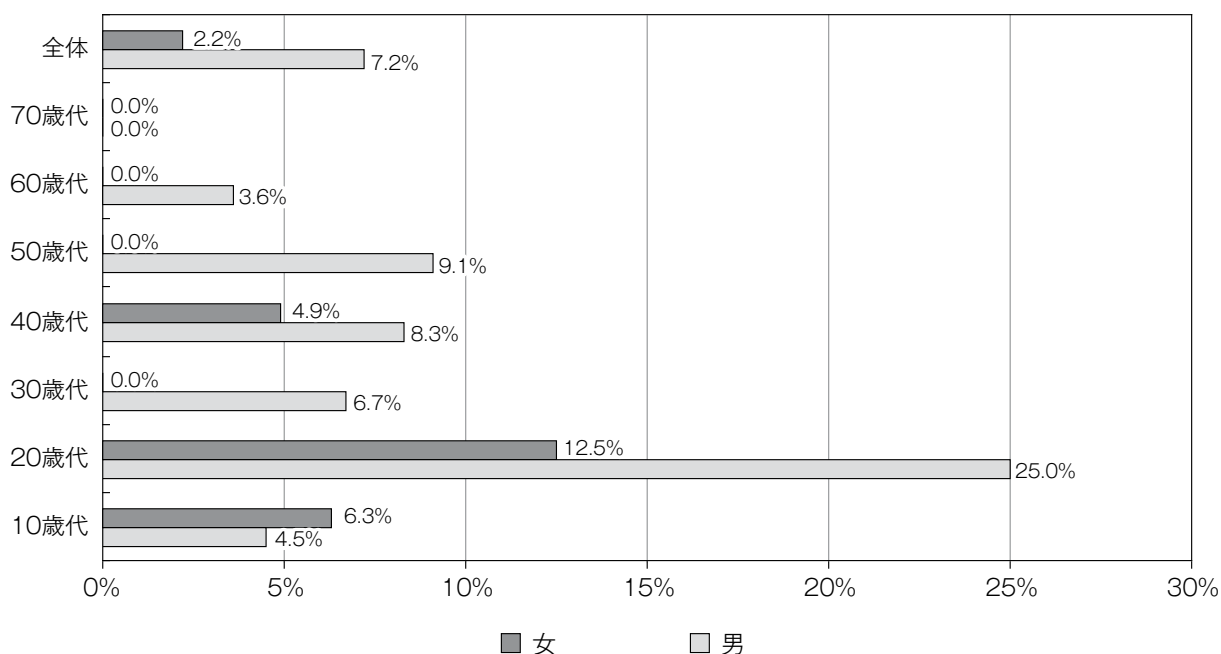
全体では、朝食を毎日食べる人は、87.7%、ほとんど食べない人は4.6%でした。が、20歳代の朝食摂取の状況は他の年代に比べると大きく違いがありました。

20歳代の朝食をほとんど食べない人は18.8%と高く、男性では25%、女性では12.5%という状況でした。これは、全国データ20歳代男性18.7%、20歳代女性9.3%と比べても高い状況です。

朝食の摂取状況



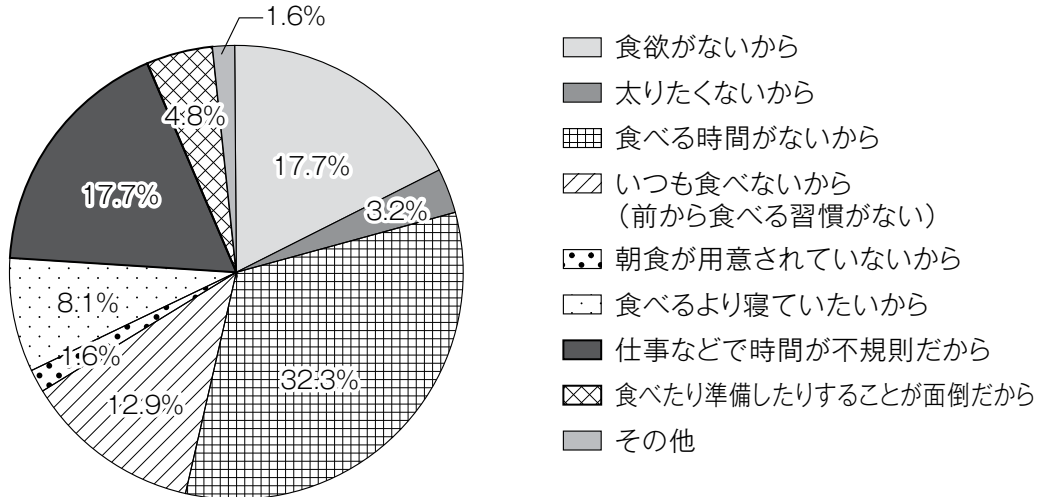
ほとんど食べないと答えた人 年代・男女別



●朝食を食べない理由

朝食を食べない理由は、「時間がない」「食欲がない」「時間が不規則」「いつも食べない（食べる習慣がない）」の順でした。

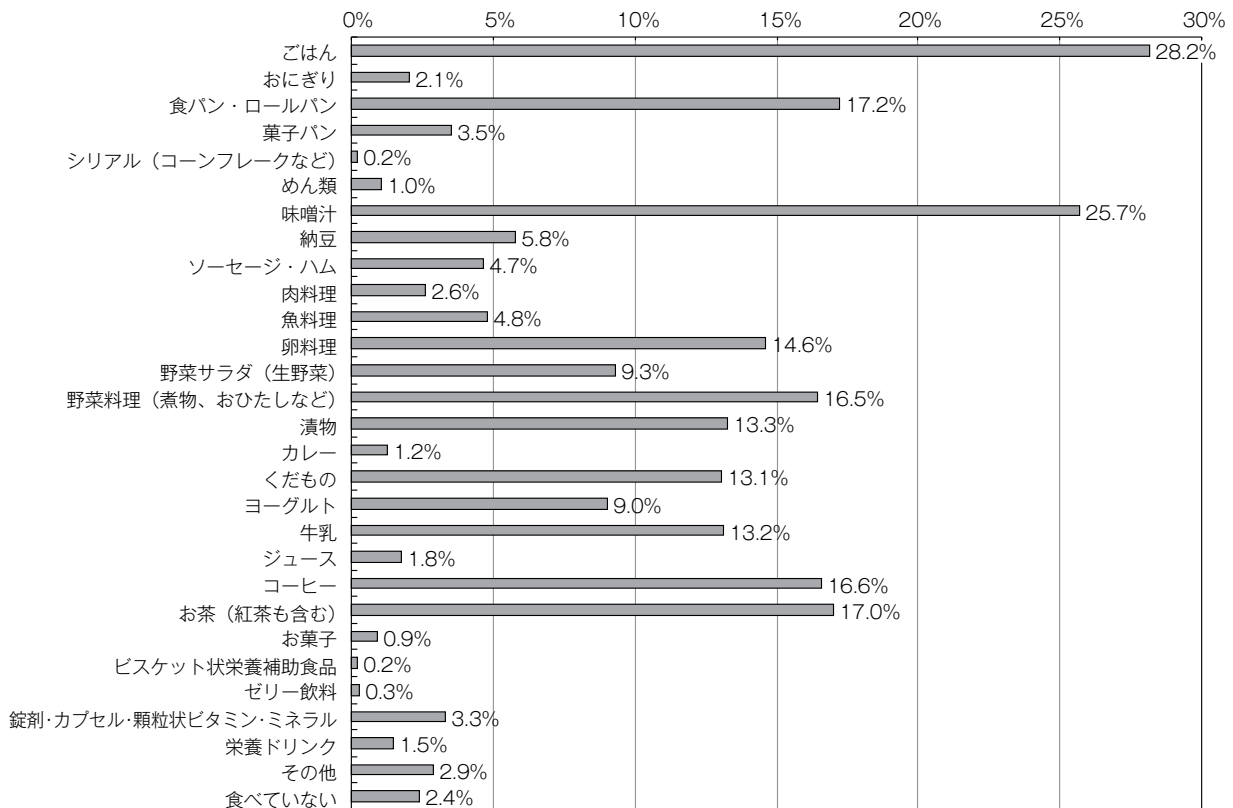
【朝食を食べない理由】



●朝食の内容

ごはんを主食にしている人は、主菜、副菜をそろえて食べている傾向がありました。若い世代に主食のみ、飲料のみの人が多く見受けられます。

【朝食の内容】

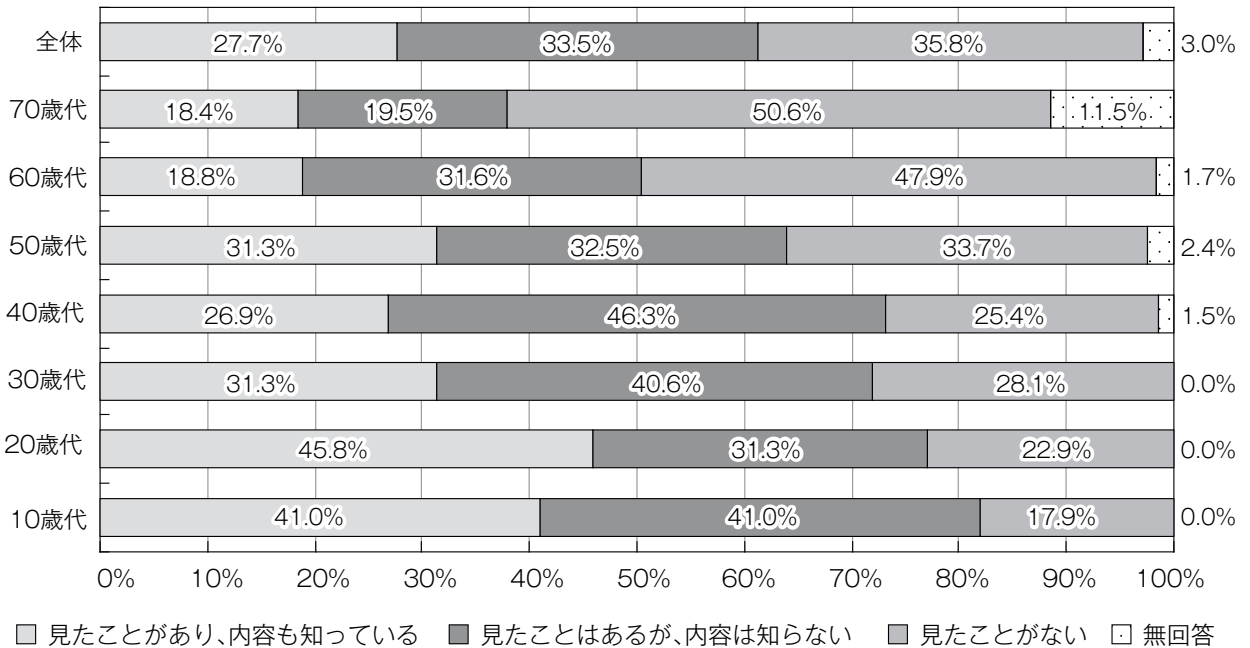


●食事バランスガイドの認知度

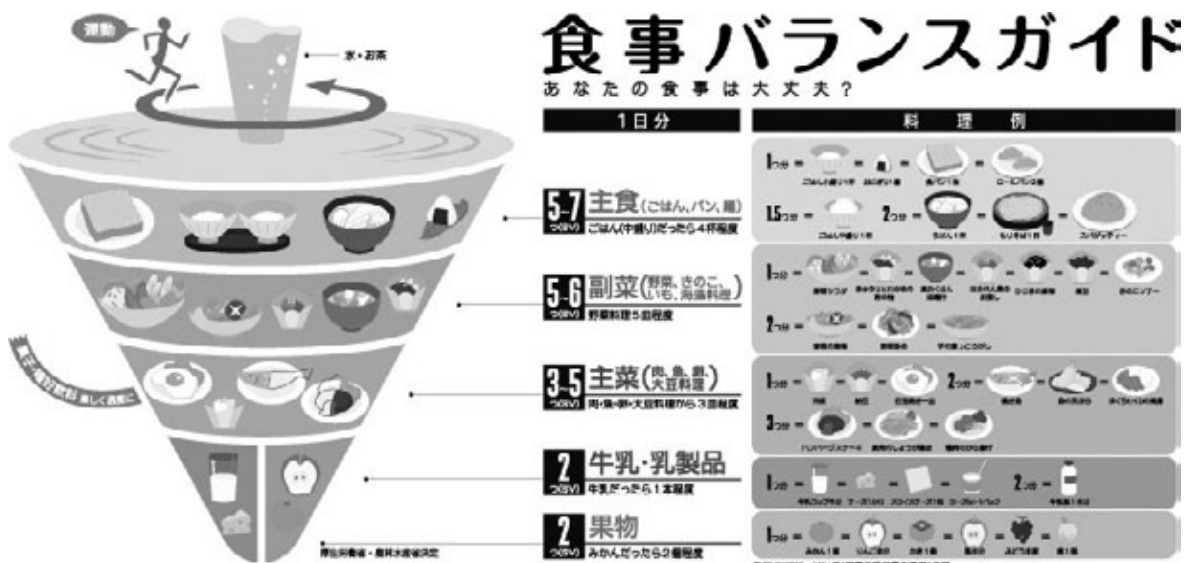
食事バランスガイドについては、「見たことはあるが内容は知らない」と答えた人が、「内容を知っている」と答えた人を上回る結果となりました。

年代が高くなるにつれ、内容を知っている、見たことがあると回答した人が少なくなる状況でした。

食事バランスガイドの認知度



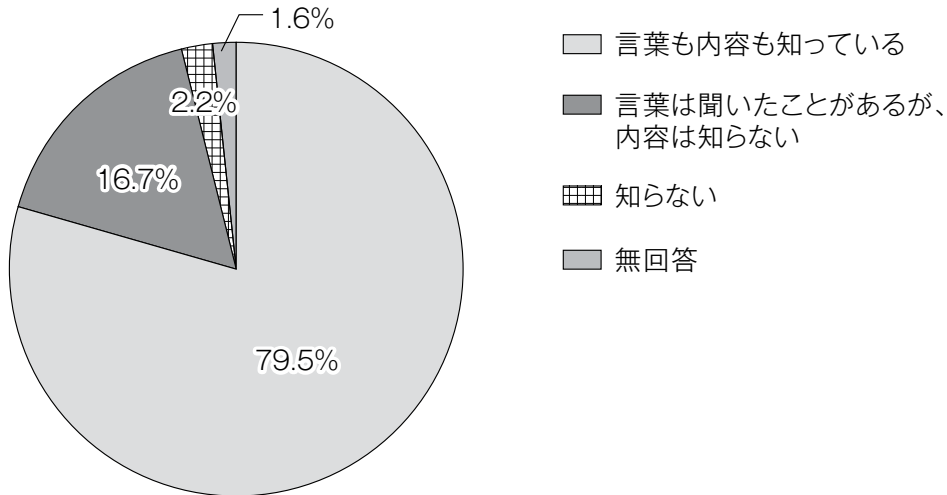
「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に、文部省・厚生省（当時）、農林水産省が平成12年3月に策定した「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省で作成されました。



●内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に対する認知度

言葉、内容共に知っている人は、全体で 79.5%、言葉は知っている人をあわせると 96.2%と非常に高く、全年代をとおして高く認知されています。

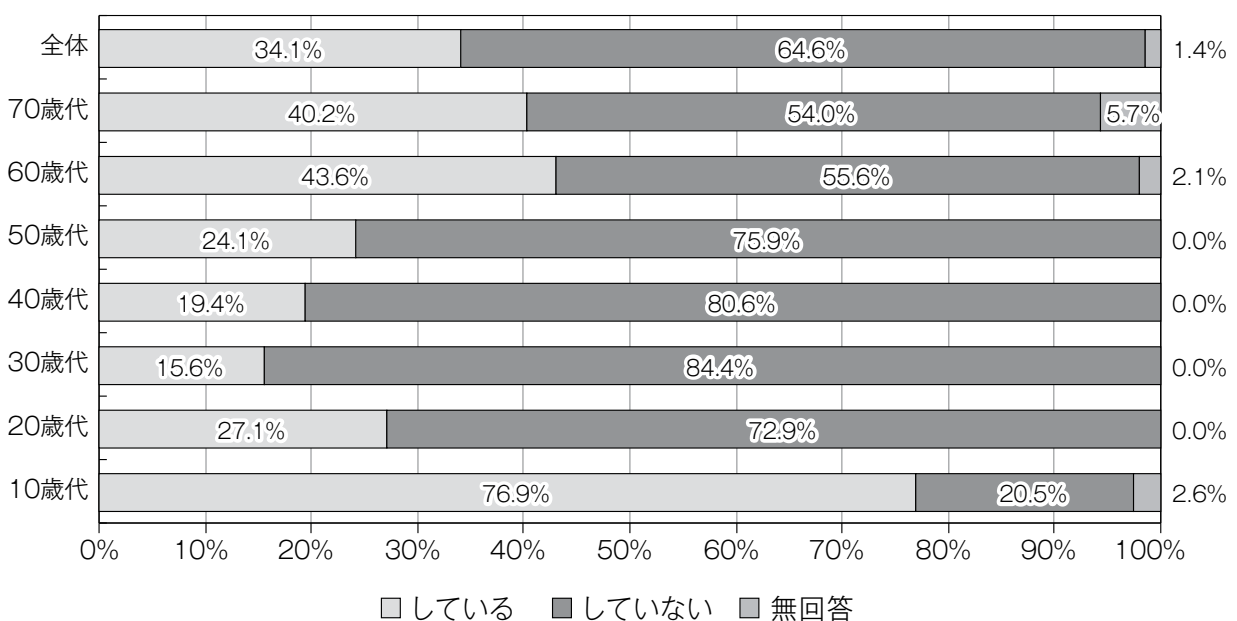
【メタボリックシンドロームの認知度】



●運動習慣の状況

1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上している人は、60歳代以上では40%を超えていますが、働き盛りの20歳代から50歳代では低い状況でした。

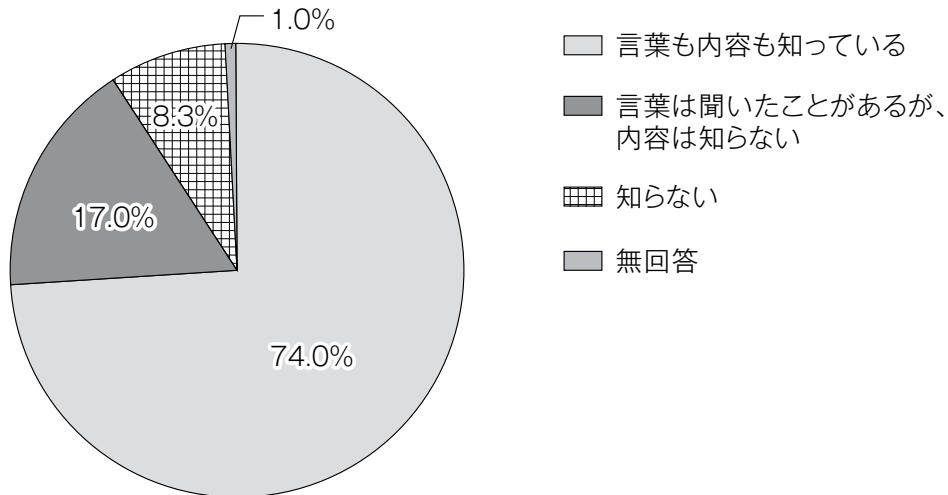
運動を継続している人



●地産地消の認知度

地産地消の「言葉も内容も知っている」と回答した人は74.0%と高く、「言葉は知っている」人をあわせると9割以上の人が知っている状況でした。

【地産地消の認知度】

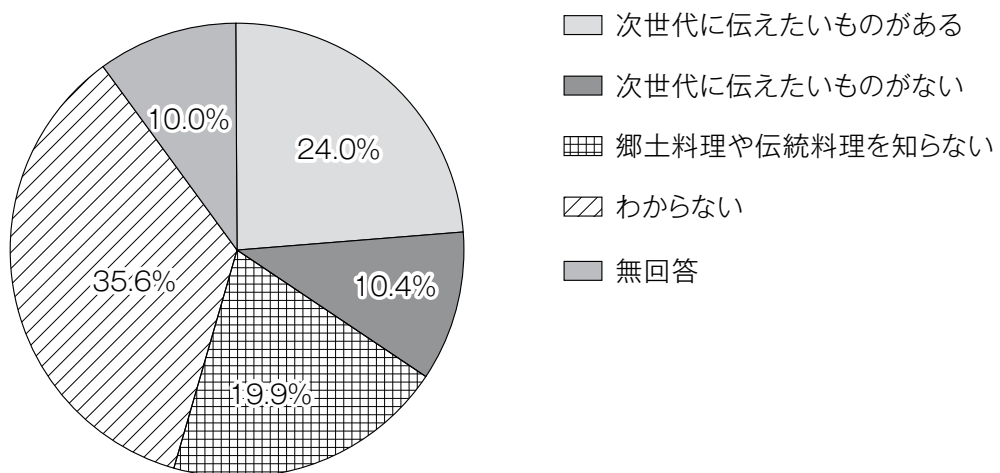


●次世代に伝えたい料理・味、食文化の継承

次世代に伝えたい料理・味が「ある」と答えた人は24%で、「わからない」35.6%、「郷土料理や伝統料理を知らない」19.9%人が半数を超える結果でした。

伝えたい料理の主なものは、「おせち」「雑煮」「赤貝煮」「笹巻き」「割子そば」「しじみ汁」でした。

【次世代に伝えたい料理や味】



4. アンケート結果から見えてきた課題

☆継続的な食育啓発

食育に対する認知度や関心を持っている市民は多いものの、実践にはつながっていない状況にあります。食育を生活の中に根付かせていくためには、幅広い情報提供や多くの関係団体との協働が必要です。毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」を活用するなど1年を通じて継続的な食育推進活動が求められます。

☆朝食の摂取の習慣化

朝食の摂取状況は改善傾向にありましたが、20歳代の若年世代の欠食率は依然高い状況にあります。朝食の内容についても、特に若い世代に主食のみ、飲物だけという問題がある人も多いことがわかりました。朝食をとることは、規則正しい生活を送ることだけではなく、脳の活性化、体温の上昇や基礎代謝を高めます。多様なライフスタイルにより朝食とることが難しい状況がうかがえますが、朝食を手軽にとれる工夫や健康的な食習慣の必要性を伝えていくことが重要です。

☆食事バランスガイドの普及

食事のバランスガイドの普及を進めてきましたが、全体的に認知度が低い状況でした。特に高齢者世代では見たこともないと答えた割合も高く、今後は、幅広い年齢層への普及啓発が必要です。簡単に取組める工夫が求められます。

☆食・運動を通じた健康づくり

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）は多くの市民に認知されていました。知識として知っている割合は高いですが、実態としては、適切な食事や定期的な運動の実践につながるまでには至っていない状況にあります。具体的な啓発や対象をしぼった事業の検討が必要です。

☆地産地消の強化

地産地消に関する認知度は高いものの、鮮度や国産、旬を重視して購入している市民の割合の高さに比べ、地元産を重視する割合は低い状況です。生産者と消費者との顔が見える関係の構築や農林漁業への関心や理解を深める取組みが必要です。

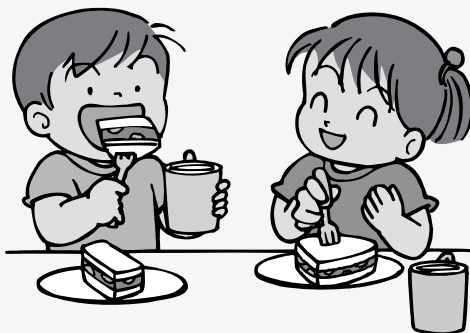
☆食文化の継承

郷土料理や伝統料理を「知らない」、「わからない」と回答する市民の割合が半数を超えていました。地域の伝統食や郷土料理を伝える料理教室や体験活動、学校給食での積極的な導入やイベント開催時に郷土料理の紹介など市民がふれる機会を提供する取組みが求められます。

7つの「コ食」

最近の食生活で問題となっているのが様々な「コ食」です。

- ① **個食** それぞれが別々のものを食べる。同じ食卓についていても、それぞれがバラバラのものを食べ続けていると、協調性が養われないなどの問題につながります。
- ② **孤食** 1人で食べる。楽しいひとときであるべき食事の時間が、孤独感や寂しさから辛いものになってしまいます。
- ③ **子食** 子供たちだけで食べる。子供たちだけで食べると、どうしても好きなものばかり食べてしまい、好き嫌いが増え、偏った食事になってしまいます。
- ④ **固食** 同じものばかり食べる。好きなものばかり同じものを食べ続けることで、栄養のバランスが偏るだけでなく、肥満や生活習慣病を引き起こす原因にもなりかねません。
- ⑤ **粉食** パンや麺などの粉からつくられるものばかり食べる。食の欧米化が進み、米の消費量は年々減少しています。やわらかいパンや麺ばかり食べ続けると、噛む力が弱くなってしまいます。
- ⑥ **濃食** 外食などに多くみられる濃い味付けのものばかり食べる。塩分の過剰摂取の問題だけではなく、濃くなければ味を感じないなど、味覚障害を引き起こす原因につながります。
- ⑦ **小食** 食事の量が少ないこと。ダイエットのために食事の量を過剰に減らしていませんか？必要な栄養が足りず無気力になってしまい、特に成長期の子どもの発育に影響を与えてしまいます。



5. 第1次計画の成果指標の現状

項 目	策定時 (17年度)	直近値 (22年度)	目標値 (23年度)	
食育を知っている市民の割合 (策定時数値は平成17年国の世論調査)	26.0%	32.1% ※1	50%	
食育を学習、体験、実践している市民の割合 (策定時数値は平成17年国の世論調査)	52.0%	53.7% ※1	80%	
朝食をほとんど食べない市民の割合 (策定時数値は3歳児は平成17年度3歳児健診調査、 小中学生、20歳代男性は平成17年度アンケート結果)	3歳児	5.2%	4.8% ※2	0%
	小学校5年生	1.4%	0.6% ※3	0%
	中学校2年生	2.8%	1.0% ※3	0%
	20歳代男性	36.2%	25.0% ※1	15%
幼児の虫歯罹患率 (策定時数値は平成17年度3歳児健診調査)	3歳児	24.6%	22.3% ※2	20%
魚を毎日食べる市民の割合 (策定時数値は平成13年度出雲市基本健診アンケート結果)	47.9%	8.5% ※1	60%	
緑黄色野菜を1日に2回以上食べる市民の割合 (策定時数値は平成13年度出雲市基本健診アンケート結果)	50.3%	47.2% ※1	60%	
可燃ごみの処理量を減らす (策定時数値は平成16年度出雲エネルギーセンターでの可燃ゴミ処理量)	42,031 トン	39,072 トン ※4	40,000 トン	
外食成分表示店を増やす (策定時数値は平成17年度島根県「健康づくり応援店」出雲市内店舗数)	21店舗	65店舗 ※5	110店舗	
地産地消協力店を増やす (策定時数値は平成17年度「出雲市食楽の店」と出雲市内の産直市場数)	30店舗	48店舗 ※6	50店舗	
食育推進ボランティアの育成 (策定時数値は平成18年4月出雲市食のボランティア連絡協議会会員数)	188人	219人 ※7	280人	
学校給食における地場産品の使用割合を増やす (策定時数値は平成16年度学校給食栄養報告の県内産使用割合)	23.0%	33.2% ※8	30%	

【以下は、直近値覧の数値根拠】

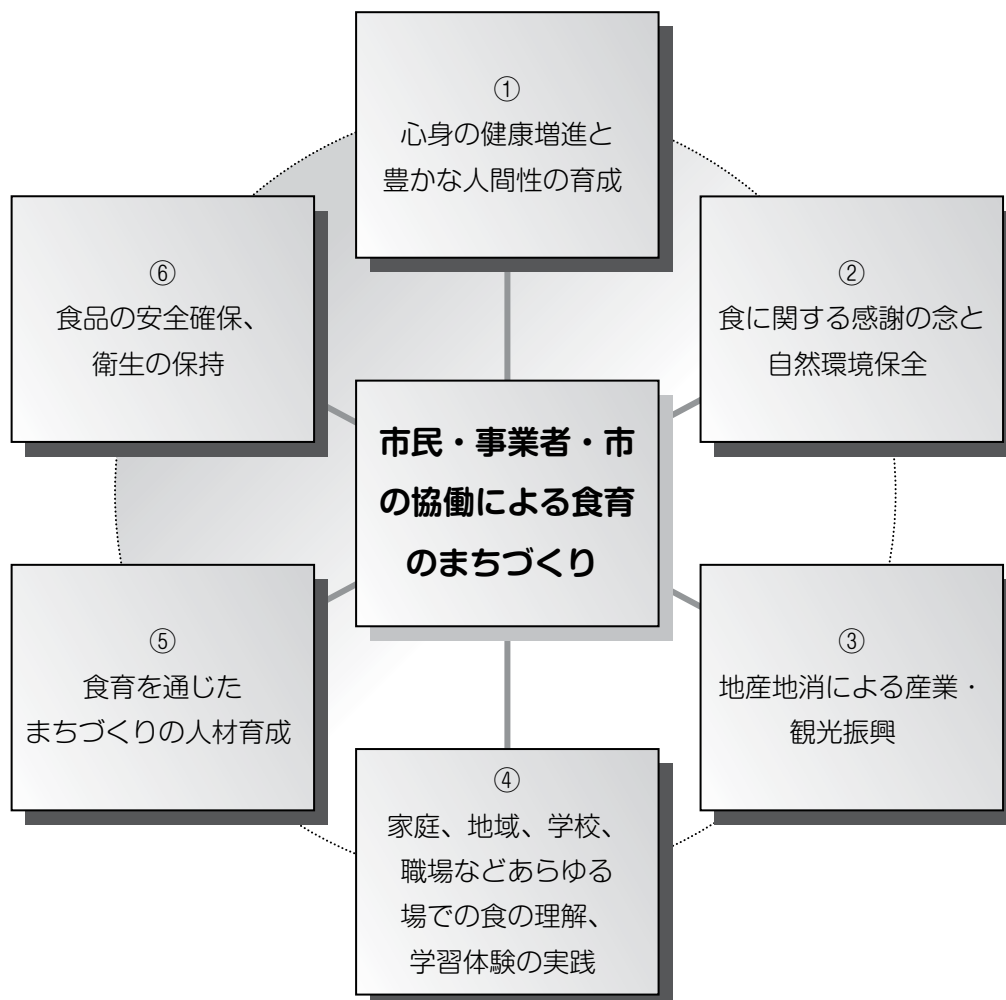
- ※1：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果（出雲市健康増進課）
- ※2：平成22年度出雲市3歳児健康診査時アンケート結果（出雲市健康増進課）
- ※3：平成23年4月実施全国学力・学習状況調査結果（出雲市教育委員会）
- ※4：平成22年度出雲市エネルギーセンターに搬入された可燃ゴミ量（出雲市環境生活課）
- ※5：平成23年3月末現在島根県の「健康づくり応援店」登録店のうち出雲市内店舗数（島根県）
- ※6：平成23年3月末現在市内産直市場数29（出雲市農業振興課）と島根県の「しまね故郷料理店（食材）」登録店のうち出雲市内店舗数（島根県）の合計
- ※7：平成23年3月末現在 出雲市食のボランティア連絡協議会会員数
- ※8：平成22年度学校給食の仕入れ状況調査における地場産物（地元産＋県内産）の使用割合（出雲市学校給食課）

第Ⅲ章 第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の方向性



これまでの食育の推進の成果をふまえ、食をとりまく諸課題解決に向け、第1次計画の基本理念を引き継ぎ、今後も市民、関係団体、関係機関、行政の協働による食育推進に取り組んでいくための指針として「第2次出雲市食育のまちづくり計画」を策定します。

1. 基本理念



-
- ① 市民一人ひとりが、食に関する適切な判断を養い、生涯にわたって食を楽しむ心をもって実践することにより、市民の心身の健康増進と豊かな人間性を育むよう取り組みます。
 - ② 食べることは、食物の生命を食することであり、食物をもたらす豊かな自然、食に関わる人々やその活動に対して感謝の念と理解を深めるとともに、豊かな自然を保全するよう努めます。
 - ③ 出雲國風土記等に記された豊かな食文化を伝える出雲の歴史、伝統や生活風土を重んじる中で、地域特性を生かした食生活に心がけ、生産者と消費者の交流を図りながら、本市の地産地消に取り組み、本市の産業振興、観光交流の促進と農山漁村の活性化を推進します。
 - ④ 市民が、食育の最も重要な場としての家庭から地域、学校等、職場等、あらゆる場所を通じて、食に関する理解を深め、主体的・積極的に食に関する様々な学習及び体験活動を実践するよう努めます。
 - ⑤ 食育は、知育、徳育及び体育の基礎となるもので、様々な体験を通して食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てる教育として位置付け、本市のまちづくりに必要な人材を育成するよう努めます。
 - ⑥ 食品の安全性を確保することが食生活の基本であり、国、他の地方公共団体及び関係機関と連携して、食生活に関する幅広い情報を積極的に提供するとともに、食に関わる衛生環境の保持に努めます。

2. 基本方針

基本理念の具現化や、アンケート調査等から見えてきた課題を解決するために、次の4つの基本方針に基づき、周知啓発から実践の食育を推進していきます。

(1) 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

子どものころからの規則正しい生活習慣の形成が、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。望ましい食習慣を実践できるよう、食生活や栄養に関する正しい知識を普及し、健康的な食習慣の確立を図ります。また、望ましい食習慣の確立は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）や糖尿病等の生活習慣病予防への対策につながっていきます。

(2) 地産地消の推進と交流促進

豊かな自然環境に恵まれた出雲には、新鮮でおいしい旬の食材が数多くあります。旬の食を活かした栄養バランスのよい食生活は、農林水産物の生産と供給で支えられています。

地産地消の推進を通じて、生産者と消費者の交流を深め、市民の理解と支援を得ながら環境と調和した農林漁業を守り育て、地域の活性化を図ります。

(3) 食文化の継承とコミュニケーションの充実

地域の郷土料理や行事食を大切に、次世代に継承していくことは大変重要です。郷土料理を見直し、出雲の食文化を市民や出雲を訪れる観光客に発信していくとともに、イベントなどで多様な食文化にふれあう機会を大切にしていきます。

食することは家庭の中からはじまり、家族で一緒に食事を作ることで調理技術を伝え、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や礼儀作法を伝えることができます。心豊かな生活を送るため、家庭等での食卓を囲む機会や地域や職場での食を通じた交流など、コミュニケーションの機会の充実を図ります。

(4) 食の安全・安心

近年、食の安全に関する問題が数多く生じており、安全で安心な食生活をおくるためには、生産、流通、消費にいたるまで全ての関係者が食の安全についての認識を持ち、安全・安心の確保に努めることが必要です。

また、食の安全に関する情報をわかりやすく提供するとともに、市民が情報を正しく判断し、必要な情報を選択できる力の育成を支援します。

さらに、食べ残しを減らすなど生活環境に配慮した取り組みを推進し、豊かな出雲の自然を守ります。

3. 重点目標

食育のまちづくりは、様々な分野の食に関する知識と選択する力を楽しく学び実践することによって、市民自らが心身の健康を守り、人生を心豊かに生きる力を育むことが大切です。

本計画では、次の4つの項目について、市民一人ひとりが学び、できることから実践することを、重点目標とします。

(1) 朝ごはんを 元気な1日をはじめましょう

- ・ 早寝、早起き、朝ごはんを1日の生活リズムを整えましょう
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう
- ・ 朝食の大切さを学びましょう
- ・ 簡単にできる朝食メニューを参考にしましょう



(2) 家族そろって楽しく食事をする日を増やしましょう

- ・ 家族そろって「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう
- ・ 家族で食卓を囲み、会話を楽しみながら食べましょう
- ・ 正しい姿勢や箸の持ち方などのマナーを学びましょう
- ・ よく噛んで味わって食べることを心がけましょう



(3) 栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう

- ・ 食事バランスガイドや食生活指針を参考にしましょう
- ・ 主食、主菜、副菜がそろった一汁三菜の食事を実践しましょう
- ・ 栄養バランスのよい食生活で、肥満や過度のやせ志向、偏食を改めましょう
- ・ 自分の適正な食事量を把握しましょう

*日本型食生活とは

日本の気候風土に適した米（ごはん）を中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいいます。栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本型食生活を実践することは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれた貴重な食文化の継承につながることを期待されます。

(4) 出雲の食材をおいしく食べましょう 出雲の食文化を伝えましょう

- ・ 出雲産や県内産の旬の食材を知りましょう
- ・ 地産地消を推進しましょう
- ・ 地域に伝わる郷土料理や行事食を学びましょう
- ・ 家庭の味を大切にしましょう
- ・ 食品の安全性についての知識を深めましょう

「行事食」

行事食は、四季折々で自然の恵みに感謝し、古くから人々が育んできた祭りや行事など特別の日に食べる、ふるさとの味として守り継がれた食事のことです。旬の食材を使った食事から、季節を味わい、楽しむことができます。

地域により、様々な年中行事がありますが、その代表的なものを挙げました。食文化への関心を高め合い、伝えていきましょう。

○主な年中行事と行事食

1月 <正月>	おせち料理、雑煮	<七草>	七草粥	<鏡開き>	ぜんざい
2月 <節分>	恵方巻き、福豆				
3月 <ひな祭り>	ちらし寿司	<春分の日>	ぼたもち		
5月 <端午の節句>	笹巻き				
7月 <七夕>	そうめん	<土用の丑>	うなぎ		
8月 <お盆>	団子				
9月 <十五夜>	月見団子	<秋分の日>	おはぎ		
11月 <紐落し>	千歳飴				
12月 <冬至>	かぼちゃ料理	<大晦日>	年越しそば		



「郷土料理」 家庭や地域で伝えられている料理。



しじみ汁



割子そば



笹巻き



ぜんざい

出雲の旬 食材カレンダー おいしいものをおいしい時期に



■ 出荷のある時期

■ 特に出荷の多い時期

資料提供 いずも管内出荷状況 JA いずも

農産物名	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
青ネギ			■									
神在ねぎ												■
あすっこ												
ブロッコリー			■									
アスパラガス			■									
たまねぎ			■									
きゃべつ												
白菜												
きゅうり			■									
大根												
ハウレンソウ												
かぶ												
ミニトマト												
とまと												
ピーマン												
パプリカ												
かんしょ												
じゃがいも												
サトイモ												
スイートコーン												
モロヘイヤ												
みょうが												
水ふき												
茶												
菌床しいたけ												
デラウェア												
シャインマスカット												
瀬戸ジャイアンツ												
西条柿												
富有柿												
いちじく												
ブルーベリー												
プラム												
梨												
いちご												
メロン												
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月

出雲の旬 食材カレンダー



資料提供 JFしまね

水産物名	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
ぶり												
のどぐろ												
とびうお												
アマダイ												
白いか												
アオリイカ												
カレイ類												
ヒラメ												
あんこう												
バトウ												
マダイ												
レンコダイ												
アジ												
ニギス												
イサキ												
ヨコワマグロ												
ヒラマサ												
カンパチ												
サザエ												
ウップルイノリ												
わかめ												
シジミ												
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月

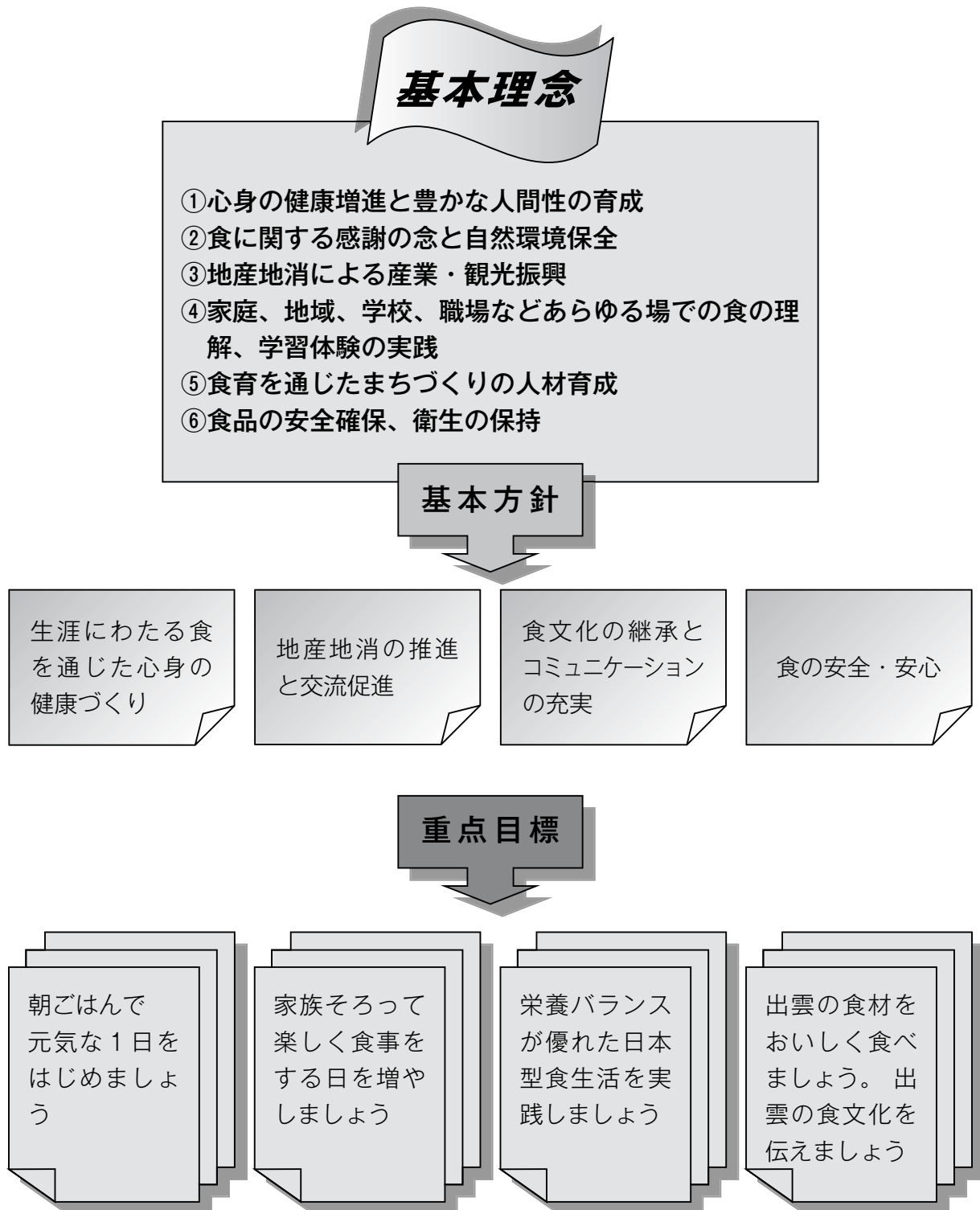


4. 目標指標

取組みの成果を客観的な指標で把握するため目標値を設定します。

項 目	現状値 (22年度)	目標値 (28年度)	
食育に関心を持っている市民の割合を増やす 現状値：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果、関心がある、どちらかといえば関心がある人の割合	76.2%	90%	
朝食を食べない市民の割合を減らす 現状値：3歳児は平成22年度3歳児健診調査、 小中学生は平成23年4月実施全国学力・学習状況調査結果、 20歳代は平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果、 ほとんど食べない人の割合	3歳児	4.8%	0%
	小学生	0.6%	0%
	中学生	1.0%	0%
	20歳代 男性	25.0%	15%
	20歳代 女性	12.5%	5%
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合を増やす 現状値：小中学生は平成23年4月実施全国学力・学習状況調査結果 ふだん夕食を家族と食べる、食べるようにしている人の割合	3歳児	—	100%
	小学生	74.8%	80%
	中学生	66.1%	70%
主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合を増やす 現状値：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果バランスよく食べる人の割合	65.0%	75%	
緑黄色野菜を1日に2回以上食べる市民の割合を増やす 現状値：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果、2回以上食べる人の割合	31.9%	50%	
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適切な食事や運動等を継続的に実践している市民の割合を増やす 現状値：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果、継続的な運動を実践している人の割合	34.1%	50%	
よく噛んで食べることを意識している市民の割合を増やす 現状値：内閣府 平成22年12月食育の現状と意識に関する調査結果、よく噛んで味わって食べる人の割合	70.2%	80%	
出雲産や県内産食材の使用を心がけている市民の割合を増やす 現状値：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果、地元産の購入を重視している人の割合	41.2%	60%	
食材購入時に生産地や成分表示を確認する市民の割合を増やす 現状値：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果、表示をみる人の割合	58.7%	80%	
出雲の郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合を増やす 現状値：平成23年3月実施出雲市食育に関するアンケート結果、次世代に伝えたいものがある人の割合	24.0%	50%	

5. 計画のイメージ



第Ⅳ章 基本方針に沿った食育プログラム



1. 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

○家庭における食育の推進

施策の方向	取り組み
妊産婦や乳幼児に関する栄養相談	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦・乳幼児健康相談、新生児訪問指導等で母乳推進や食の相談を行う ・ 乳幼児健診、離乳食教室、乳幼児相談等で望ましい食習慣について知識の普及を行う ・ 食物を大切に作る心の育成や食事のマナーなどの大切さを子育てサークルなどで保護者へ働きかける
子どもの基本的な生活習慣と望ましい食習慣の形成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもを対象にした事業を実施し、食を楽しむ機会を提供するとともに、基本的な生活習慣と望ましい食習慣についての知識を深める機会を保護者に提供する ・ 学校給食だよりを活用し、学校から家庭へ栄養や食事のとり方、行事食や郷土料理などの啓発を行う ・ 学校と連携した早寝・早起き・朝ごはんの運動を実施する ・ 子どもとの共食の機会が増えるよう、さまざまな機会を通じ普及啓発を行う ・ 一緒に楽しく食卓を囲む家庭での食事の団らんの大切さの啓発を行う
青年期の健全な食習慣と健康意識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食摂取率の向上を図るため、高校生や大学、専門学校等と連携し食に関する情報発信を推進する ・ 若者の利用の多い外食産業やコンビニ、若者の集まるイベント等で健康や食に関する情報発信を行う ・ 自分の食事の質と量を適正に知るための食事バランスガイド等の普及を推進する
壮年期の健康教育や健康相談をとおした糖尿病を中心とした生活習慣病対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診等を利用した職場と連携した早期生活習慣病予防の啓発を行う ・ 自分の食事の質と量を適正に知るための食事バランスガイド等の普及を推進する ・ 充実した食生活維持のため、8020運動、噛ミング30、定期的な歯科健診等を推進する ・ 食と運動に関する講座や相談の機会を増やす
高齢期の栄養バランスに配慮した食習慣と適切な運動習慣の実践	<ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防教室などで、栄養バランスのとれた食事、窒息予防の食べ方の指導、運動、口腔機能の維持向上に関する普及啓発を実施する

○保育所・幼稚園・学校等における食育の推進

施策の方向	取り組み
保育所等における食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所保育指針に基づき、保育の一環として食育の推進を図る ・ 食育指導計画の実践と推進体制の整備を図る ・ 家庭や地域社会と連携し、野菜の栽培体験、調理体験、伝統食や行事食の食事体験、世代間交流等の食に関する事業に取り組む ・ 乳幼児の食に関する相談に応じ、食育の必要性や食に関する知識の普及啓発を行う ・ 保護者向けに子どもの食事や離乳食、おやつとの与え方等の指導を実施する
幼稚園・学校等における食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食育指導計画の実践と推進体制の整備を図る ・ 栄養教諭と担任等が連携し、食に関する授業の実践や体験活動等食育指導を行う ・ 家庭や地域と連携した食育活動に取り組む ・ 教職員を対象に意識啓発を目的に研修会を実施する
学校給食の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ 地元産の食材を積極的に使用し、地産地消を促進する ・ 郷土料理、行事食を提供し、食文化を学び、継承する ・ 献立や食、子どもの健康に関する情報を記載した給食だよりを発行し、保護者と連携した食育を推進する ・ 給食だよりやホームページで献立や食、子どもの健康に関する情報を発信し、保護者と連携した食育を推進する ・ スクールランチクッキング、給食試食会等を開催し、市民へも食の理解を深める

○地域における食育の推進

施策の方向	取り組み
コミュニティセンター等と連携した食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日本型食生活の実践や食事バランスガイド等を利用した食生活改善の普及啓発を行う健康教室等を実施する ・ 行事食、郷土料理などをおとした食育を推進する
大学等と連携した食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病の予防や改善のため、食に関する講演会、公開講座を開催する
専門的知識を有する人材の育成、活用	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善の知識を有する食のボランティアを育成し、コミュニティセンターや団体等で行うイベントや健康教室で食生活改善を行う
食品関連事業者等による食育推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康に配慮した商品やメニューの提供、食生活に関する情報提供を行う ・ 外食時に成分表示を参考に食事ができる健康づくり応援店の登録を推進する ・ 出雲産の食材を積極的に使用する

施策の方向	取り組み
食育月間、食育の日の普及	・食育月間、食育の日に関係機関や関係団体と連携協力し、食育キャンペーンを実施し、継続的な食育推進運動の周知と定着を図る
イベント等を通じた啓発	・多くの市民が集まるイベント等で食育に関心をもっていない市民を含めた、食育に関する普及啓発を実施する

2. 地産地消の推進と交流促進

○地産地消の推進

施策の方向	取り組み
地元産食材の普及	<ul style="list-style-type: none"> ・市内で生産される地元産の食材の普及を図るため、四季に応じた旬の食材を市民へ広く周知し、その利用の促進を図る ・地元産の食材が購入できる産直市場やスーパー等の地元産コーナーの充実を図る ・地元産の食材を積極的に使用しているしまね故郷料理店（県認証）の登録を推進する
出雲ブランドの開発と普及	・地元産の食材やその加工品の開発、販売、飲食店のメニュー化等の取り組みを支援する
学校給食における地元産物の利用促進	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食における地元産の食材の使用拡大を図る ・学校給食に使用する食材の生産拡大を図る

○交流促進

施策の方向	取り組み
生産者と消費者の交流	・生産者と消費者の信頼関係や理解を深め、イベント等の開催等交流の場づくりを推進する
農林漁業体験活動の促進	<ul style="list-style-type: none"> ・食への理解と関心を深めるため、体験農園等を利用した体験活動に関する施設の情報提供を行う ・農林漁業者、関係団体による教育ファーム等農林漁業に関する体験機会を提供する

3. 食文化の継承とコミュニケーションの充実

○食文化の継承

施策の方向	取り組み
郷土料理や行事食の食事体験	<ul style="list-style-type: none">・ 学校給食において、地元産食材を使用した郷土料理や行事食を積極的に導入し、多様な食文化の理解を深める・ 食品関連事業者、食のボランティア等による郷土料理や行事食等料理教室の開催する・ 出雲の醤油や味噌などの調味料、味覚への理解を深める
専門調理師等の活用	<ul style="list-style-type: none">・ 高度な調理技術や食材に関する有識者の活用を図るため、調理師や生産者等を講師に食育講座を実施する。

○コミュニケーションの充実

施策の方向	取り組み
家族団らん等の交流機会の充実	<ul style="list-style-type: none">・ 一緒に食事を作ったり、食卓を囲む時間を増やすなど共食を推進する・ 食をとおした地域交流、世代間交流、国際交流を推進し、様々なコミュニケーションの充実を図る

4. 食の安全・安心


○食の安全性の確保


施策の方向	取り組み
食の安全性に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none">・ 国や県と連携し食品の安全性に関する情報提供を行う
食品表示についての普及啓発	<ul style="list-style-type: none">・ 賞味期限、添加物などに関する表示など、市民が食品を選択する際の判断基準となる食品表示についての知識の普及を図る・ 衛生管理に関する知識の普及を図る

○環境に配慮した食育推進

施策の方向	取り組み
環境にやさしい食生活の推進	<ul style="list-style-type: none">・ 買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないといった食を大切にする実践に取り組み、生ゴミの減量化を推進する・ 生ゴミを利用した堆肥づくり、廃油石鹸づくりなど食品廃棄物の有効利用を図る
3R施策の推進	<ul style="list-style-type: none">・ ゴミの発生抑制（リデュース）、再利用（リユース）、再資源化（リサイクル）の食の3Rの取組みを推進する

第V章 ライフステージごとの取組み

区 分	生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり	地産地消の推進と地域の活性化
妊娠期 乳幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ バランスのとれた適量の食事摂取で適正体重を保ち健康管理に努めましょう ・ 妊婦健診等で食の大切さを学び、望ましい食習慣の知識を身につけましょう ・ 離乳食、おやつの量や内容に気をつけましょう ・ 五感を使って食事をしましょう ・ よく噛んでおいしく食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう ・ 早寝、早起き、朝ごはん運動を実践しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう ・ 栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう
学童期 思春期 (6～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食、特に朝食は必ず食べ生活リズムを整えましょう ・ 規則正しい食習慣を実践しましょう ・ 五感を使って食事をしましょう ・ よく噛んで食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう ・ 早寝、早起き、朝ごはん運動を実践しましょう ・ 適正量の食事で「やせ」をなくしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう ・ 栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう ・ 出雲産、県内産の食材を学びましょう
青年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食、特に朝食を毎日バランスよく食べましょう ・ 自分の適正体重を知り、自分にあった食事量をとりましょう ・ 外食や中食では、栄養成分表示を見る習慣をつけ、バランスの取れたメニューを選択しましょう ・ よく噛んで食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう ・ 自分の健康状態をチェックしましょう ・ 嗜好品のとり方に注意しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出雲産、県内産の食材を知り、購入しましょう ・ 農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう
壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食、特に朝食を毎日バランスよく食べましょう ・ 自分の適正体重を知り、自分にあった食事量をとりましょう ・ 外食や中食では、栄養成分表示を見る習慣をつけ、バランスの取れたメニューを選択しましょう ・ よく噛んで食べ、歯みがき習慣をつけ、肥満を防止しましょう ・ 定期的に歯科検診を受けましょう ・ 定期的に健康診断を受け、生活習慣病の早期発見、治療に役立てましょう ・ 嗜好品のとり方に注意しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出雲産、県内産の食材を知り、購入しましょう ・ 農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう 
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3食をきちんと食べ、水分も十分にとりましょう ・ 低栄養にならないようエネルギーやたんぱく質をしっかりとりましょう ・ しっかり噛んで食べ、食後の歯みがきで口の清潔を保ちましょう ・ 定期的に健康診断を受け、生活習慣病の早期発見、治療に役立てましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出雲産、県内産の食材を知り、購入しましょう ・ 農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう

区 分	食文化の継承とコミュニケーションの充実	食の安全・安心
<p>妊娠期 乳幼児期 (0～5歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう 食事の準備、後片付けを通して感謝の気持ちを育てましょう 家庭の味、行事食に関心をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 残さず食べましょう 食事の前には手を洗いましょう 
<p>学童期 思春期 (6～19歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう 料理、食事の準備、後片付けを通して感謝の気持ちを育てましょう 家庭の味、行事食に関心をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 残さず食べ、ゴミを減らしましょう 食事の前には手を洗いましょう 食に関する知識を学び、食品を選択する力をつけましょう
<p>青年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人と食卓を囲みましょう 楽しく食事ができる雰囲気づくりをしましょう 食材を選んで料理を作りましょう 行事食、郷土食に関心をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 買いすぎない、作りすぎない、食べ残さない、適切な食事を心がけ、ゴミの減量化に努めましょう 食品表示、栄養成分表示など食の情報、知識を身につけましょう
<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人と食卓を囲みましょう 楽しく食事ができる雰囲気づくりをしましょう 家庭の味を子どもに伝えましょう 食事マナーを伝えましょう 行事食、郷土食を次世代に伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 買いすぎない、作りすぎない、食べ残さない、適切な食事を心がけ、ゴミの減量化に努めましょう 安全な食品を選択しましょう
<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう 食事マナーを伝えましょう 行事食、郷土料理など食に関する文化を地域の交流などを通して次世代に伝えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> 作りすぎない、適切な食事を心がけ、ゴミの減量化に努めましょう 安全な食品を選択しましょう

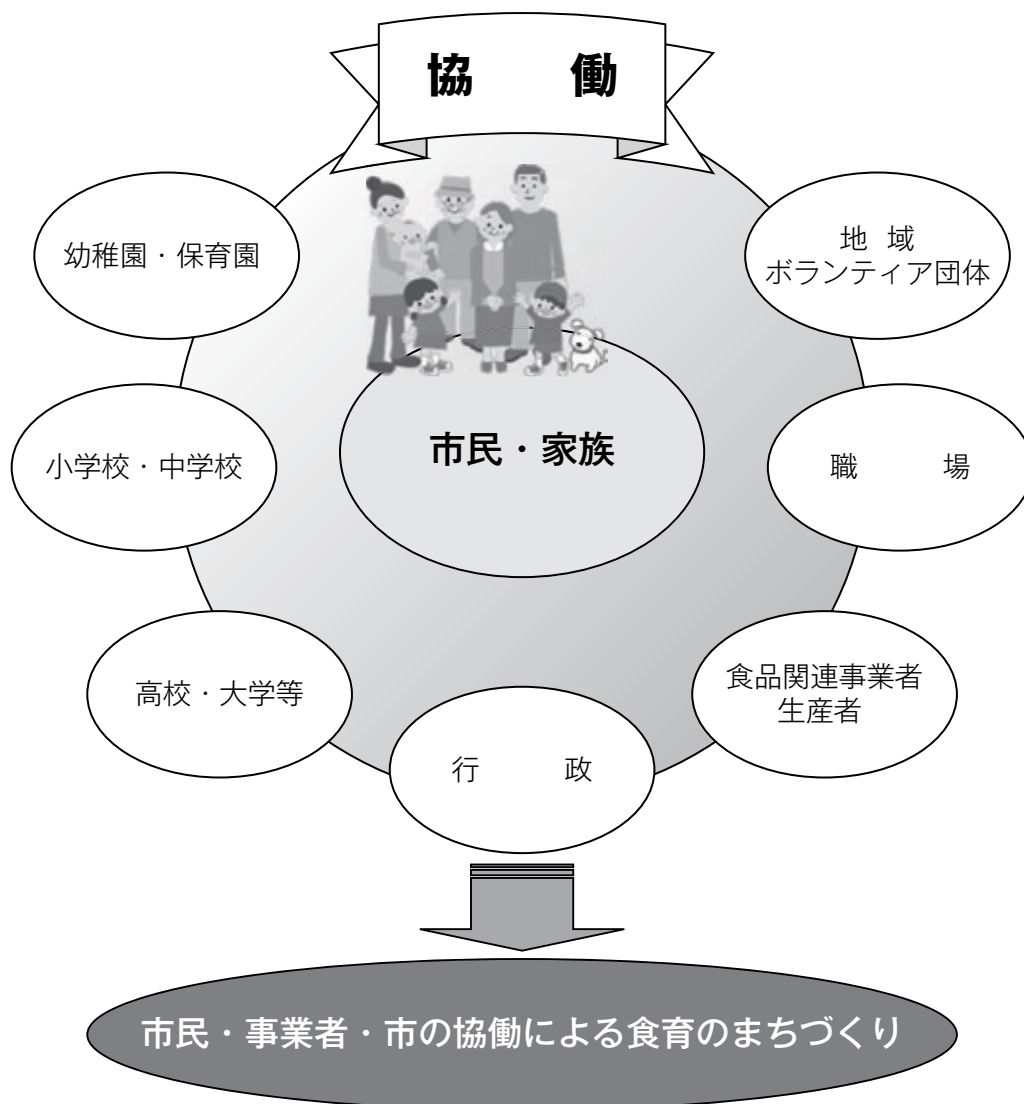
第Ⅵ章 計画の推進体制



1. 推進体制

計画の推進は市民が主役です。市民一人ひとりが食に関心を持ち、積極的に実践していくことが重要です。

このため、食育の推進にあたっては、市民をはじめ家庭や地域、保育所、幼稚園、小中学校、高等学校、大学等、職場、関係団体、行政などがそれぞれの役割に応じて主体的に活動し、市民運動として連携・協働した取り組みを推進する必要があります。



2. 関係者の役割

◎市民・家庭

- 市民一人ひとりが、食に関する正しい知識と理解を深め、自ら選択し、実践することが必要です。
- 家庭は、生涯を通じて健康的な生活をおくるための基本的な場です。特に乳幼児期、学童期においては心身の成長を育成すると共に基本的な食習慣を身につける場所です。親子のふれあい、家族そろうとの団欒をとおして、食への感謝の気持ちを育み、食のマナー、知識を身につける実践の役割を担います。

◎地域

- 身近な場所で食を楽しむ機会や体験をとおして地域で市民が主体的に食育に取り組む役割を果たすことができます。
- 地域の特色を生かし、地域の食材や地域に伝わる郷土料理や伝統料理に親しみ、住民どおしの交流を通じ、食文化の伝承や地産地消の推進、体験活動に取り組みます。

◎幼稚園・保育園

- 家庭と共に、子どもたちの基本的な食習慣を身につける大切な場所です。家庭と連携して楽しく食べる体験等をとおして、食事のマナーや食への感謝の心を育てる指導的な役割を担います。また、給食等をとおした情報発信など保護者への食育の推進に努めます。

◎小学校・中学校

- 学校における食育の推進は、望ましい食習慣を身につけ実践できる力を育てることが重要です。また、学校給食を活用した集団生活をとおしての社会性、協調性を育てる指導を担います。家庭や地域と連携を深めたるため、学校での取り組みなどの情報発信が必要です。

◎高等学校・大学等

- 食習慣の乱れがちな青年期においては、食を中心にした健康づくりの情報発信、食育講座などで食を選択する力を身につけることが求められます。

◎職場

- 定期的な健康診断等に基づき、食生活の改善や食育啓発活動に取り組むなど食育推進に努めます。

◎食品関係事業者

- 食品の関連事業者、生産者等は、組織の目的や役割に応じて食育体験、研修会などの機会を提供し、生産者と消費者の交流等に取り組みます。

-
- 安全、安心な食品の提供に努め、食品表示等適切な情報提供を行います。
 - 食料の生産や流通における環境に配慮した取組みを行います。

◎ボランティア団体

- 地域の食生活改善事業に取組みます。
- 地域の食文化の継承や食育体験活動等地域と連携した食育を推進します。
- さまざまな機会をとらえた継続的な食育推進運動に取組みます。

◎行政

- 市民や地域、関係団体など関係者間のネットワークを構築し、情報発信、環境整備を行い、総合的な食育の計画推進を図ります。
- ライフステージに応じた食育推進、食に関連した学習機会の提供などに取組みます。
- 食のボランティア団体等の育成、支援を行い、食育推進の人材を育成します。

3. 進行管理

- 学識経験者、関係機関、関係団体、市民等によって組織する食育のまちづくり推進会議で、広く食育のまちづくりについて審議し推進していきます。また、第2次計画に基づく取り組みの実施状況の把握や評価を行い、計画の見直し等を行います。
- 関係各課による食育のまちづくり推進委員会を引続き設置し、課題の共有化、連絡調整、情報交換を図り総合的に食育を推進します。

資料

参考資料

第2次出雲市まちづくり推進計画 策定経過

平成23年 8月19日	第1回推進会議	<ul style="list-style-type: none">・次期計画策定方針・食育に関するアンケート集計結果
平成23年10月24日	第2回推進会議	<ul style="list-style-type: none">・現行計画の評価・アンケート分析、現状と課題整理
平成23年11月17日	第1回推進委員会（庁内関係課検討会）	<ul style="list-style-type: none">・現行計画の評価・アンケート分析、現状と課題整理
平成24年 1月19日	第3回推進会議	<ul style="list-style-type: none">・第2次計画 骨子案
平成24年 2月27日	第4回推進会議	<ul style="list-style-type: none">・第2次計画 素案
平成24年 3月	パブリックコメント募集	

出雲市食育のまちづくり推進会議 委員名簿

(平成24年3月1日現在)

	氏 名	役 職 名 等
会長	山本 知子	島根県栄養士会出雲地区会会長
副会長	門脇奈津子	主婦 (平田地域)
委員	浅津 知子	出雲市連合婦人会代表
	坂本 満	いずも農業協同組合 営農部長
	板木 正久	出雲市保育協議会会長
	江角 淳子	出雲市幼稚園長会会長
	塩飽 邦憲	島根大学医学部教授
	高橋 悦子	島根県歯科衛生士会出雲支部副支部長
	武志 正	島根県食品衛生協会出雲支所長
	村崎 裕子	長浜小学校栄養教諭
	中林千恵子	出雲市食のボランティア連絡協議会会長
	林 不動	出雲商工会議所食品部会副部長
	藤井多津江	漁業協同組合 J F しまね多伎出張所運営委員
	坂 秀子	出雲保健所 健康増進グループ管理栄養主任
	三原 早苗	農業 (佐田地域)
	持田 和枝	出雲市コミュニティセンター長会代表
	安田 政男	島根県日本調理技能士会会長
	青木 敏章	出雲市教育研究会食育部会会長
	田中 文子	元斐川町地区公民館主事 (斐川地域)
	平田 誠二	玉木製麺 代表取締役社長 (斐川地域)

出雲市食育のまちづくり推進会議推進体制

(出雲市食育のまちづくり条例 抜粋)

第4章 推進体制

(設置)

第14条 市長は、本条例による食育のまちづくりを推進するため、出雲市食育のまちづくり推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第15条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 市の食育のまちづくり推進計画を作成し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、広く食育のまちづくりについて審議し、関連する施策の実施を推進すること。

(組織)

第16条 推進会議は、委員20人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 市民
- (2) 識見を有する者
- (3) 関係団体等の代表
- (4) 行政機関の代表

(任期)

第17条 委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第18条 推進会議に、会長及び副会長を置き、委員の互選により選出する。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第19条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

2 推進会議は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(専門委員)

第20条 専門の事項を調査するため必要があるときは、推進会議に専門委員を置くことができる。

2 専門委員は、市長が委嘱する。

3 専門委員は、当該専門の事項に関する調査が終了したときは、解任されるものとする。

(庶務)

第21条 推進会議の庶務は、健康福祉部健康増進課において処理する。

食育基本法の概要

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはくぐむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
 - ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
 - ② 食育の推進の目標に関する事項
 - ③ 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
 - ④ その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4. 基本的施策

- 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 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- 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等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5. 食育推進会議

- (1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

国 第2次食育推進基本計画 概要

平成23年3月末に平成23年度～平成27年度までの5年間を期間とする第2次食育推進基本計画が策定され、今後の食育推進に関する施策の基本的な方針として、次の三つの重点課題及び七つの基本的な取り組み方針が定められた。

○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) 生活習慣病の予防およ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

○基本的な取り組み方針

- (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) わが国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮およ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

また、食育を国民運動として推進するためには、共通の目標を掲げ、その達成成果や達成度を客観的な指標により把握できるように、2015年度までの目標として11項目が定められた。

○食育の推進に当たっての目標

- (1) 食育に関心を持っている国民の割合を90%以上に増加させる。
- (2) 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週当たりの回数を10回以上に増加させる。
- (3) 朝食を欠食する子ども(小学生)の割合を0%、20歳代および30歳代の男性の割合を15%以下に減少させる。
- (4) 学校給食において、都道府県単位での地場産物を使用する割合を30%以上に増加させる。
- (5) 科学的根拠に基づいた指針等を活用し、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合を60%以上に増加させる。
- (6) 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の適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合を50%以上に増加させる。
- (7) よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合を80%以上に増加させる。
- (8) 食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数を37万人以上に増加させる。
- (9) 農林漁業体験に参加した人の割合を30%以上に増加させる。
- (10) 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合を90%以上に増加させる。
- (11) 食育推進計画を作成・実施している市町村の割合を100%に増加させる。

食育に関するアンケート調査結果について

1. 調査対象 市内の15歳～79歳の市民1,000人を、年代別に平成23年1月末現在の人口比で無作為に抽出。郵送によりアンケート配付し、無記名の回答を郵送により回収。
2. 実施時期 平成23年2月28日～平成23年3月14日
3. 調査結果 回答者数 508人 回答率 50.8%

問1. あなたの性別はどちらですか。

	男	女	無回答	合計
件数	222	273	13	508
割合	43.7%	53.7%	2.6%	100.0%

問2. あなたの年齢はおいくつですか。

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	無回答	合計
件数	39	48	64	67	83	117	87	3	508
割合	7.7%	9.4%	12.6%	13.2%	16.3%	23.0%	17.1%	0.6%	100.0%

問3. あなたの世帯構成は次のうちどれにあたりますか。

	一人暮らし	1世代世帯	2世代世帯	3世代世帯	その他	無回答	合計
件数	32	99	220	144	11	2	508
割合	6.3%	19.5%	43.3%	28.3%	2.2%	0.4%	100.0%

問4. あなたのお住まいの地域はどちらですか。

	出雲	平田	佐田	多伎	湖陵	大社	無回答	合計
件数	308	96	13	15	23	52	1	508
割合	60.6%	18.9%	2.6%	3.0%	4.5%	10.2%	0.2%	100.0%

問5. あなたは、「食育」という言葉やその内容を知っていましたか。

- (1) 内容も含めて、よく知っていた
- (2) 聞いたことはあるが、内容はよく知らなかった
- (3) 知らなかった

	(1)	(2)	(3)	無回答	合計
件数	163	301	42	2	508
割合	32.1%	59.3%	8.3%	3.0%	3.0%

問6. あなたは、「食育」に関心がありますか。

- (1) 関心がある
- (2) どちらかといえば関心がある
- (3) どちらかといえば関心がない
- (4) 関心がない
- (5) わからない

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	合計
件数	140	247	76	23	20	2	508
割合	27.6%	48.6%	15.0%	4.5%	3.9%	0.4%	100.0%

問7. あなたは、日頃から「食育」をなんらかの形で実践していますか。

- (1) 積極的にしている
- (2) できるだけするようにしている
- (3) あまりしていない
- (4) したいと思っているが、実際にはしていない
- (5) したいとは思わないし、していない
- (6) わからない

(3) (4) (5) と答えた方は問8へ

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	無回答	合計
件数	29	244	121	47	24	33		
割合	5.7%	48.0%	23.8%	9.3%	4.7%	6.5%		

問8. 問7で(3) (4) (5)と答えた方にお聞きします。あなたが食育を実践していない理由はなんですか。

(あてはまるもの3つまでに○)

- (1) 自分や家族の食事や食生活に関心がないから
- (2) 食事や食生活への関心はあるが、他のこと（仕事、趣味等）で忙しいから
- (3) 食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから
- (4) 食事や食生活を特に意識しなくても問題はないから
- (5) 「食育」自体についてよく知らないから
- (6) 活動や行動をしたくても情報が入手できないから
- (7) その他（ ）
- (8) 特にない

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	合計
件数	11	74	47	42	58	17	11	14	274
割合	5.5%	36.8%	23.4%	20.9%	28.9%	8.5%	5.5%	7.0%	136.3%

問9. あなたは、ふだん朝食を食べていますか。

- (1) 毎日食べる
- (2) 1週間に1～3日食べないことがある
- (3) 1週間に4～5日食べないことがある
- (4) ほとんど食べない

	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	合計
件数	446	27	11	23	1	508
割合	87.8%	5.3%	2.2%	4.5%	0.2%	100.0%

問10. 問9で(2) (3) (4)と答えた方にお聞きします。朝食を食べない理由はなんですか。

- (1) 食欲がないから
- (2) 太りたくないから
- (3) 食べる時間がないから
- (4) いつも食べないから（前から食べる習慣がない）
- (5) 朝食が用意されていないから
- (6) 食べるより寝ていたいから
- (7) 仕事などで時間が不規則だから
- (8) 食べたり準備したりすることが面倒だから
- (9) その他（ ）

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	合計
件数	11	2	20	8	1	5	11	3	1	62
割合	17.7%	3.2%	32.3%	12.9%	1.6%	8.1%	17.7%	4.8%	1.6%	100.0%

問11. あなたが今日の朝食で食べたもの全てに○をつけてください。

- | | | |
|-----------------|----------------------------|-------------------|
| (1) ごはん | (2) おにぎり | (3) 食パン・ロールパン |
| (4) 菓子パン | (5) シリアル(コーンフレークなど) | (6) めん類 |
| (7) 味噌汁 | (8) 納豆 | (9) ソーセージ・ハム |
| (10) 肉料理 | (11) 魚料理 | (12) 卵料理 |
| (13) 野菜サラダ(生野菜) | (14) 野菜料理(煮物、おひたしなど) | (15) 漬物 |
| (16) カレー | (17) くだもの | (18) ヨーグルト |
| (19) 牛乳 | (20) ジュース | (21) コーヒー |
| (22) お茶(紅茶も含む) | (23) お菓子 | (24) ビスケット状栄養補助食品 |
| (25) ゼリー飲料 | (26) 錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル | (27) 栄養ドリンク |
| (28) その他() | | |
| (29) 食べていない | | |

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
件数	272	20	166	34	2	10	248	56	45
割合	53.6%	3.9%	32.7%	6.7%	0.4%	2.0%	48.9%	11.0%	8.9%

(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	(19)
25	46	141	90	159	128	12	126	87	127
4.9%	9.1%	27.8%	17.8%	31.4%	25.2%	2.4%	24.9%	17.2%	25.0%

(20)	(21)	(22)	(23)	(24)	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)
17	160	164	9	2	3	32	14	28	23
3.4%	31.6%	32.3%	1.8%	0.4%	0.6%	6.3%	2.8%	5.5%	4.5%

回答数 507

問12. 国では、食事の望ましい組み合わせや、おおよその量をコマのイラストによりわかりやすく示した「食事バランスガイド」を作成していますが、あなたは見たことがありますか。

- (1) 見たことがあり、内容も知っている
 (2) 見たことはあるが、内容は知らない
 (3) 見たことがない

	(1)	(2)	(3)	無回答	合計
件数	141	169	182	16	508
割合	27.8%	33.3%	35.8%	3.1%	100.0%

問13. あなたは、ふだん緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマト等）をどの程度食べていますか。

- (1) 1日に3回は食べる (2) 1日に2回は食べる (3) 1日に1回は食べる
 (4) 2、3日に1回食べる (5) ほとんど食べない

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	合計
件数	33	129	203	120	7	16	508
割合	6.5%	25.4%	40.0%	23.6%	1.4%	3.1%	100.0%

問14. あなたは、ふだん緑黄色野菜以外の野菜（大根、キャベツ、レタス、キュウリ、ナス、たまねぎ等）をどの程度食べていますか。

- (1) 1日に3回は食べる (2) 1日に2回は食べる (3) 1日に1回は食べる
 (4) 2、3日に1回食べる (5) ほとんど食べない

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	無回答	合計
件数	61	179	181	72	0	15	508
割合	12.0%	35.2%	35.6%	14.2%	0.0%	3.0%	100.0%

問15. あなたがよく食べる野菜料理はなんですか。（あてはまるもの3つまでに○）

- (1) サラダ (2) おひたし (3) 煮物 (4) 野菜炒め (5) 汁物 (6) 蒸し物
 (7) 鍋物 (8) てんぷら (9) 酢の物 (10) その他（ ）

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
件数	273	222	307	177	243	16	123	18	88	3
割合	54.9%	44.7%	61.8%	35.6%	48.9%	3.2%	24.7%	3.6%	17.7%	0.6%

回答数 497

問16. あなたがよく食べる魚料理は何ですか。(あてはまるもの3つまでに○)

- (1) 焼き魚 (2) 刺身・たたき (3) 煮魚 (4) 寿司 (5) てんぷら・フライ
 (6) 南蛮漬け・マリネ (7) 鍋料理 (8) 佃煮 (9) 小魚をまるごと
 (10) 缶詰 (11) その他 ()

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
件数	412	268	295	60	88	28	39	11	111	46	0
割合	83.1%	54.0%	59.5%	12.1%	17.7%	5.6%	7.9%	2.2%	22.4%	9.3%	0.0%

回答数 496

問17. あなたは、ふだん魚料理をどの程度食べていますか。

- (1) 毎日食べる (2) 週5、6回食べる (3) 週3、4回食べる
 (4) 週1、2回食べる (5) 月に数回食べる (6) ほとんど食べない

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	無回答	合計
件数	43	71	190	142	37	12	13	508
割合	8.5%	14.0%	37.4%	28.0%	7.3%	2.4%	2.6%	100.0%

問18. あなたは間食をしますか。

- (1) 毎日する (2) 週に2～3日 (3) ほとんどしない

	(1)	(2)	(3)	無回答	合計
件数	257	128	108	15	508
割合	50.6%	25.2%	21.3%	3.0%	100.0%

問19. 間食の時間はいつですか。(あてはまるもの全てに○)

- (1) 朝食と昼食の間 (2) 昼食と夕食の間 (3) 夕食後 (4) 間食はしない

	(1)	(2)	(3)	(4)	合計
件数	134	326	113	59	508
割合	21.2%	51.6%	17.9%	9.3%	100.0%

回答者数 496

問20. 間食では主に何を食べますか。(あてはまるもの3つまでに○)

- (1) 洋菓子 (2) 和菓子 (3) スナック菓子 (4) せんべい・かりんとう
 (5) チョコレート (6) あめ (7) ガム (8) 煮物 (9) 漬物
 (10) くだもの (11) ごはん・おにぎり (12) ハンバーガー (13) 菓子パン
 (14) カップめん (15) スポーツ飲料 (16) 炭酸飲料 (17) 野菜ジュース
 (18) コーヒー飲料 (19) 牛乳 (20) ヨーグルト (21) アイスクリーム
 (22) プリン (23)ゼリ (24) その他 ()

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
件数	110	134	109	142	113	53	29	15
割合	25.1%	30.6%	24.9%	32.4%	25.8%	12.1%	6.6%	3.4%

(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)
29	87	6	5	32	11	6	25	4
6.6%	19.9%	1.4%	1.1%	7.3%	2.5%	1.4%	5.7%	0.9%

(18)	(19)	(20)	(21)	(22)	(23)	(24)
120	41	52	25	8	9	6
27.4%	9.4%	11.9%	5.7%	1.8%	2.1%	1.4%

回答者数 438

問21. あなたは、現在の自分の食事の状況をどのように思っていますか。

- (1) よい (2) 問題があるので今よりよくしたい
 (3) 問題があるが今のままでよい (4) 特に考えていない

	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	合計
件数	115	212	51	108	22	508
割合	22.6%	41.7%	10.0%	21.3%	4.3%	100.0%

問2 2. あなたの食生活についておたずねします。「はい」「いいえ」のうちあてはまる方に○をつけてください。

1. 食事は決まった時刻にとっている

①はい 396人 (78.0%)	②いいえ 95人 (18.7%)	③無回答 17人 (3.3%)
------------------	------------------	-----------------
2. 主食、主菜、副菜をバランスよく食べている

①はい 330人 (65.0%)	②いいえ 155人 (30.5%)	③無回答 23人 (4.5%)
------------------	-------------------	-----------------
3. 欠食が多い（食事を抜くことが多い）

①はい 35人 (6.9%)	②いいえ 447人 (88.0%)	③無回答 26人 (5.1%)
----------------	-------------------	-----------------
4. 調理済み食品やインスタント食品をよく利用する

①はい 132人 (26.0%)	②いいえ 352人 (69.3%)	③無回答 24人 (4.7%)
------------------	-------------------	-----------------
5. 外食することが多い

①はい 55人 (10.8%)	②いいえ 429人 (84.4%)	③無回答 24人 (4.7%)
-----------------	-------------------	-----------------
6. 食事を共にする家族や友人がいる

①はい 449人 (88.4%)	②いいえ 37人 (7.3%)	③無回答 22人 (4.2%)
------------------	-----------------	-----------------
7. 食事や栄養について必要な情報を得ている

①はい 271人 (53.3%)	②いいえ 212人 (41.7%)	③無回答 25人 (4.9%)
------------------	-------------------	-----------------
8. 塩辛いものを取り過ぎないようにしている

①はい 369人 (72.6%)	②いいえ 120人 (23.6%)	③無回答 19人 (3.7%)
------------------	-------------------	-----------------
9. 油分を取り過ぎないようにしている

①はい 349人 (68.7%)	②いいえ 139人 (27.4%)	③無回答 20人 (3.9%)
------------------	-------------------	-----------------
10. 食品を購入する際、成分表示や産地を見るようにしている

①はい 298人 (58.7%)	②いいえ 190人 (37.4%)	③無回答 20人 (3.9%)
------------------	-------------------	-----------------
11. 地元でとれた農畜産物や海産物に関心がある

①はい 382人 (75.2%)	②いいえ 106人 (20.9%)	③無回答 20人 (3.9%)
------------------	-------------------	-----------------

問2 3. あなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉やその内容を知っていますか。

- (1) 言葉も内容も知っている
- (2) 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
- (3) 知らない

	(1)	(2)	(3)	無回答	合計
件数	404	85	11	8	508
割合	79.5%	16.7%	2.2%	1.6%	100.0%

問24. あなたは日頃から、日常生活の中で健康の維持増進のために、意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。

- (1) いつもしている
- (2) ときどきしている
- (3) 以前はしていたが、現在はしていない
- (4) 全くしたことがない

	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	合計
件数	111	242	92	57	6	508
割合	21.9%	47.6%	18.1%	11.2%	1.2%	100.0%

問25. 問24で(3)(4)と答えた方にお聞きします。運動についてどのようにしたいと思いますか。

- (1) 運動したい
- (2) 運動したいとは思わない
- (3) 特に考えてはいない
- (4) 病気等で運動ができない
- (5) その他 ()

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	合計
件数	97	3	39	23	13	175
割合	55.4%	1.7%	22.3%	13.1%	7.4%	100.0%

問26. あなたは1回30分以上の運動を、週2回以上、1年以上していますか。

(ウォーキングやストレッチなど、軽く汗をかく運動も含みます)

- (1) している
- (2) していない

	(1)	(2)	無回答	合計
件数	173	328	7	508
割合	34.1%	64.6%	1.4%	100.0%

問27. あなたは、健康や食生活、運動について、市役所の保健師や栄養士、健康運動指導士などのスタッフが相談に応じている「すこやかライフ健康相談」を知っていますか。

- (1) 知っている
- (2) 知らない

	(1)	(2)	無回答	合計
件数	77	424	7	508
割合	15.2%	83.5%	1.4%	100.0%

問28. あなたは、地元でとれた農畜産物や海産物などをその地域で消費するという「地産地消」という言葉を知っていますか。

- (1) 言葉も内容もよく知っている
- (2) 言葉は聞いたことがあるが、内容は知らない
- (3) 知らない

	(1)	(2)	(3)	無回答	合計
件数	376	86	42	4	508
割合	74.0%	16.9%	8.3%	0.8%	100.0%

問29. あなたが農畜産物や海産物を購入する時に重視することは何ですか。(あてはまるもの全てに○)

- (1) 値段が安いこと
- (2) 高級であること
- (3) 量がちょうどいいこと
- (4) 鮮度がいいこと
- (5) おいしい・おいしそうであること
- (6) 旬・季節のものであること
- (7) 国産であること
- (8) 地元産であること
- (9) 生産者や生産履歴がわかること
- (10) 産地限定や地域ブランドであること
- (11) 減農薬や減化学肥料であること
- (12) その他 ()
- (13) 自分で買う機会がないのでわからない

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
件数	300	8	156	400	241	253	303	207	116
割合	59.6%	1.6%	31.0%	79.5%	47.9%	50.3%	60.2%	41.2%	23.1%

	(10)	(11)	(12)	(13)
件数	32	125	1	31
割合	6.4%	24.9%	0.2%	6.2%

回答者数 502

問30. あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味で、次世代に伝えたいものがありますか。また、それはどんな料理ですか。

- (1) 次世代に 伝えたいものがある
- (2) 次世代に伝えたいものがない
- (3) 郷土料理や伝統料理を知らない
- (4) わからない

	(1)	(2)	(3)	(4)	無回答	合計
件数	122	53	101	181	51	508
割合	24.0%	10.4%	19.9%	35.6%	10.0%	100.0%

※伝えたい料理・味 おせち、雑煮、赤貝煮、笹巻き（ちまき）、割子そば、しじみ汁、めのはごはん、うず煮、おはぎ、焼サバ

問31. 出雲市の特産品で知っているものを選んでください。

(あてはまるもの全てに○)

- (1) アスパラガス (2) あすっこ (3) モロヘイヤ (4) 神在ネギ (5) パプリカ
 (6) プルーン (7) 赤梨 (8) ブロccoli (9) 青ネギ (10) 柿
 (11) お茶 (12) 小伊津アマダイ (13) 十六島のり (14) メロン
 (15) 橋波こんにゃく (16) 多伎のいちじく (17) 西浜いも (18) ぶどう
 (19) シジミ (20) 出雲そば (21) ぜんざい (22) いずも和牛
 (23) 板ワカメ (めのは) (24) しいたけ (25) 米 (26) ワイン
 (27) あご野焼 (28) その他 () (29) ひとつも知らない

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
件数	172	309	171	192	38	145	190	240
割合	34.2%	61.4%	34.0%	38.2%	7.6%	28.8%	37.8%	47.7%

	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)
件数	121	351	213	152	405	135	89	458
割合	24.1%	69.8%	42.3%	30.2%	80.5%	26.8%	17.7%	91.1%

	(17)	(18)	(19)	(20)	(21)	(22)	(23)	(24)
件数	413	435	401	478	267	280	323	188
割合	82.1%	86.5%	79.7%	95.0%	53.1%	55.7%	64.2%	37.4%

	(25)	(26)	(27)	(28)	(29)
件数	221	378	380	1	0
割合	43.9%	75.1%	75.5%	0.2%	0.0%

第2次出雲市食育のまちづくり推進計画

発行 出雲市

編集 出雲市健康増進課

住所 〒693-8530

島根県出雲市今市町70番地

TEL 0853-21-6829 FAX 0853-21-6965

E-mail kenkou@city.izumo.shimane.jp