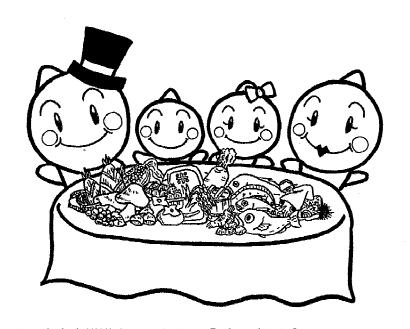
おいしく·たのしく·豊かな食で 人と人をつなぐ 食育

浜田市食育推進計画



浜田市食育推進キャラクター『びぃびくん』&ファミリー

島根県 浜田市

はじめに

「食」は、私たちが生涯にわたって健康に暮らしていく基本であり、「生きる力」 の源です。

「食」を取り巻く環境は、時代の進展とともにライフスタイルが多様化したことにより大きく変化しています。近年、健康や食の安全・安心に対する関心が高まる一方、食生活の乱れによる生活習慣病の低年齢化をはじめ、食に対する感謝の念や自然の恵みを活かした食文化が薄れるなどの問題が生じています。

このような状況の中、本市は平成 20 年 3 月に浜田市食育推進計画(前期計画)を策定し、5 つの重点目標を掲げ、関係団体の皆さんと連携しながら取り組みを進めてまいりました。なかでも、毎年重点目標の1つをテーマとし、共通目標に向かって取り組みを進められたこと、「食育フェスタ in 浜田」継続して開催できたこと、単年度ごとに取り組みの評価ができたことは大きな成果であると言えます。平成22 年度には浜田市食育推進キャラクター「びぃびくん」を公募により決定し、さらに食育啓発活動を推進しています。

しかし、早寝、早起き、朝ごはんといった基本的な生活習慣の状況は横ばいであり、継続した取り組みが必要です。

また、若い年齢層の食生活に課題が多く、その子どもたちへ影響も考えられる ことから家庭を中心とした地域全体での取り組みが必要です。

本計画では、「おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ食育」を基本理念とし、浜田の豊かな特色を活かし、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者など市民の皆さんや関係団体の皆さんと連携し、食育を市民運動として取り組んでまいりたいと考えております。

最後になりましたが、本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力をいただいた市民の皆さん、貴重なご意見・ご提言をいただいた浜田市保健医療福祉協議会並びに浜田市食育推進ネットワーク会議の委員の皆さんに対しまして心から感謝を申し上げます。

平成25年3月

浜田市長 宇津 徹男

目 次

	推進計画策定にあたって1
1. 計画策划	官の趣旨1
2. 計画の位	位置づけ 2
3. 計画の期	明間 2
4. 策定体制	刮
なっ	5 / 1 // / TD / 1 - TD D T
	ワり巻く現状と課題4 ≤身体4
	±心
	づくり、食文化の継承22
	ぶ課題の総括
5. 目標の過	達成状況 29
第3章 食音(D推進に関する基本的な考え方32
	32
2. 基本目標	- 票
	· 本系 36
"Delta"	
第4章 計画の	D基本施策37
1. 食育の持	進進に向けた具体的な取組
基本目標	1 生活習慣づくり37
基本目標:	2 環境づくり43
基本目標:	3 心 豊かな心づくり49
基本目標。	4 技 調理のできる人づくり54
基本目標;	5 体 健康な身体づくり58
2. 食育の持	進進にあたっての重点目標と目標値65
	D推進体制とフォローアップ71
	推進体制
2. フォロ-	-アップ71
資料編	72
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
2. 平成 24	年度 浜田市食育推進ネットワーク会議委員74

第1章 食育推進計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

世界一の長寿社会を実現してきたわが国は、経済発展に伴い、多様な食生活を楽しむことが可能となり、私たちのライフスタイルも大きく変化しました。その反面、食を大切にする意識がうすれ、古くから各地域で育まれてきた多彩な食文化や健全な食生活が失われつつあります。

また、健康や食に関する情報も社会に氾濫し、正しい情報を適切に選択し活用する ことが困難な状況も見受けられます。さらに、昨今は、環境問題ともあいまって、食 品の表示や安全性、食糧自給率の向上など安全・安心で安定的な食の提供が求められ ています。

このような中、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するため、国において平成17年6月に「食育基本法」が制定され、平成18年3月には「食育推進基本計画」が策定されました。また、島根県においても、平成19年3月に「島根県食育推進計画」が策定され、取組が推進されています。

浜田市においても、「食」に関する多くの課題を解決し食育を推進するため、行政と関係諸機関からなる「浜田市食育推進ネットワーク会議」を平成17年度に設置しました。また、平成20年3月に「浜田市食育推進計画」を策定し、浜田市の恵まれた豊かな海・大地の自然とさまざまな資源を活かした食育を推進し、「生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことができるまちに向けて取り組んでまいりました。

このたび、平成 24 年度に浜田市食育推進計画の期間が満了することから、これまでの取組の進捗を分析・評価し、浜田市の特性を活かしながら、市民や関係機関・団体が相互に理解を深めながら食育の推進が行えるよう、平成 25 年度からの食育推進計画を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえ、同法第 18 条第 1 項に基づく「市町村食育推進計画」として策定します。

この計画は、食育を推進するための基本的な考え方を明らかにするとともに、家庭、 保育所(園)、幼稚園、学校、地域等さまざまな分野における関係機関・団体等の食 育推進活動の総合的な指針として活用します。

上位計画である「浜田市総合振興計画」や関連する計画との整合性を図りながら推進します。

国「食育基本法」

「第2次食育推進基本計画」



県「第2次島根県食育推進計画」



浜田市食育推進計画

浜田市総合振興計画 後期基本計画

(平成 23 年度~平成 27 年度)

関連計画

- ○浜田市保健医療福祉総合計画
 - 健康増進計画
 - 地域福祉計画
 - · 次世代育成支援行動計画(後期)
- 〇浜田市教育振興計画「はまだっ子プラン」 など

3. 計画の期間

本計画の期間は、平成25年度から平成29年度の5年間とします。なお、社会経済情勢の変化などによって、計画の変更が必要になった場合は、随時見直しを行います。

平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
前期	計画					
	見直し					
		本計画				

4. 策定体制

(1) 浜田市食育推進計画策定体制

本計画を策定するにあたり、市内の保健福祉・教育・農林漁業等の関係機関・団体や行政機関代表など、食育推進に携わる各種関係機関・団体を構成員とする「浜田市食育推進ネットワーク会議」を中心に、計画の内容に対する検討を行うとともに、今後の本市における食育推進のあり方について協議を行いました。

(2) アンケート調査の実施

本計画の策定にあたって、市民の健康状態や生活習慣について把握し、計画策定の 基礎資料とするため、アンケート調査等を実施しました。

■健康増進計画·食育推進計画調査

調査対象者	平成 24 年 8 月現在,市内在住の 18 歳以上 80 歳未満の方
調査方法	郵送による配付回収
調査時期	平成 24 年 9 月
調査数	4,315名 (無作為抽出)※地区の人口比率踏まえ配付
調査票回収数	2,201名 回収率 51.0%

■生活習慣・食生活アンケート調査

調査対象者	②浜田市	①浜田市内の保育所(園)、幼稚園に在籍している年中児 ②浜田市立小学校に在籍中の第1学年・第4学年児童 浜田市立中学校に在籍中の第1学年生徒							
調査方法		①各保育所(園)、幼稚園で配付し、家庭での記入後、回収 ②各学校で配付し、家庭での記入後、回収							
調査時期	_ , , , ,	①平成 23 年 12 月~平成 24 年 1 月 ②平成 23 年 9 月~平成 23 年 10 月							
② 平成 23 年 9 月 ~ 平成 23 年 10 月 ① 保育所 (園)、幼稚園調査							実施率		
	小学1年生	学校数 25	生徒数 507	実施数 495	97. 6%	実施数 426	84. 0%	回収数 486	95. 9%
	小学4年生 中学1年生	25 9	504 464	495 460	98. 2% 99. 1%	434 374	86. 1% 80. 6%	494 460	98. 0% 99. 1%

第2章 食を取り巻く現状と課題

1. 食生活と身体

(1) 体型の状況

① 乳幼児の体型の状況

肥満の割合を前期計画値と比較すると、1歳6か月児では 0.4 ポイント、3歳児では 0.1 ポイント増加しています。

■肥満を示す乳幼児の割合

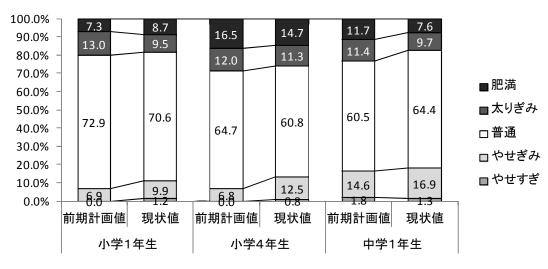
	肥満		
	前期計画値 現状値		
	(平成 18 年度)	(平成 23 年度)	
1歳6か月児	2.6%	3.0%	
3歳児	0.8%	0.9%	

資料:平成23年度1歳6か月児・3歳児健康診査集計

② 小中学生の体型の状況

小中学生(男子)をみると、高学年になるにしたがい「普通」の体型の割合が減少し、「やせすぎ(やせぎみ)」の割合が増加しており、また、前期計画値と比べても増加しています。一方、「肥満(太りぎみ)」の割合は若干減少しています。

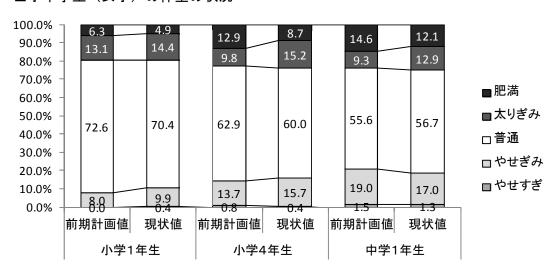
■小中学生(男子)の体型の状況



資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

小中学生(女子)をみると、高学年になるにしたがい「普通」の体型の割合が減少し、「やせすぎ(やせぎみ)」及び「肥満(太りぎみ)」の割合が増加しており、前期計画値と比べて微増しています。中学1年生では前期計画値と比べて「やせすぎ(やせぎみ)」の割合が若干減少し、「普通」が高くなっています。

■小中学生(女子)の体型の状況

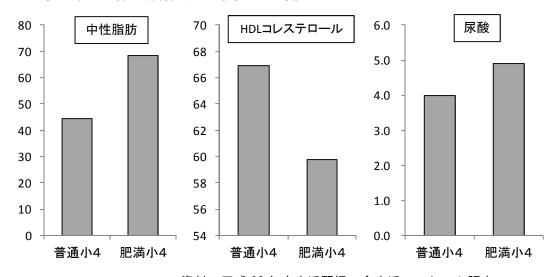


資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

③ 小学4年生の体型分類別の血液検査平均値の比較の状況

肥満の有無で血液検査データを比較してみると、肥満を認める群では中性脂肪値、 尿酸値が高く、HDL コレステロール値が低くなっています。

■小学4年生の体型分類別の血液検査平均値



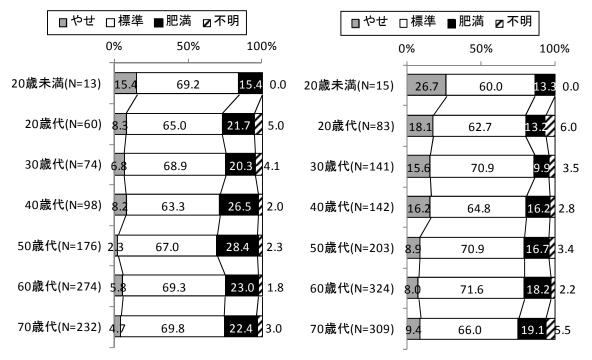
資料:平成23年度生活習慣・食生活アンケート調査

④ 成人の体型の状況

アンケート調査結果をみると、男性の 50 歳代で「肥満」が 28.4%と他の年齢 層と比べて割合が高くなっています。女性では 40 歳代以下の年齢層において「やせ」が約2~3割となっており、男性と比べて高くなっています。

■男性年齢別の体型の状況

■女性年齢別の体型の状況



※BMI18.5 未満を「やせ」、18.5 以上 25.0 未満を「標準」、25.0 以上を「肥満」と判定 ※グラフ中の「N」は各年代の回答者数

資料:平成24年度健康増進計画・食育推進計画調査

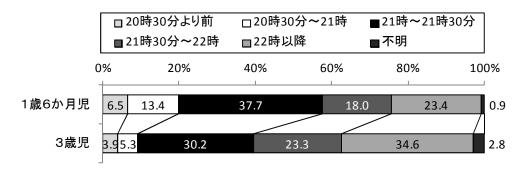


(2) 生活リズムの状況

① 1歳6か月・3歳児の就寝・起床時間の状況

1歳6か月児・3歳児の就寝時間をみると、1歳6か月児では「21時~21時30分」が37.7%と最も高く、3歳児では「22時以降」が34.6%と最も高くなっています。

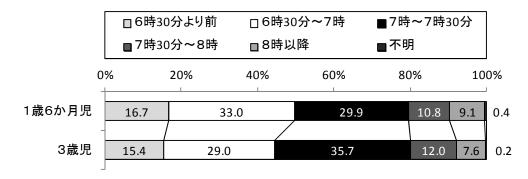
■何時くらいに寝ますか



資料: 平成23年度1歳6か月児・3歳児健康診査集計

起床時間をみると、1歳6か月児では「6時30分~7時」が33.0%と最も高く、 3歳児では「7時~7時30分」が35.7%と最も高くなっています。

■何時くらいに起きますか

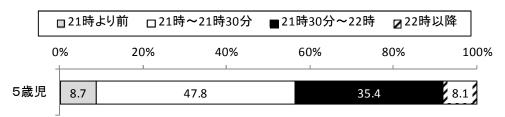


資料: 平成23年度1歳6か月児・3歳児健康診査集計

② 5歳児の就寝・起床時間の状況

5歳児の就寝時間をみると、「21 時~21 時 30 分」が 47.8%と最も高く、次いで「21 時 30 分~22 時」が 35.4%となっています。

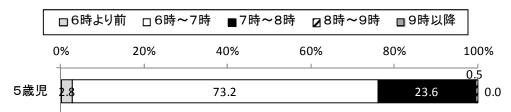
■何時くらいに寝ますか



資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

起床時間をみると、「6時~7時」が73.2%と最も高く、次いで「7時~8時」が23.6%となっています。

■何時くらいに起きますか



資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

③ 小中学生の就寝時間の状況

平均就寝時間をみると、年齢が高くなるにつれて、就寝時間が遅くなる傾向がみられ、中学1年生では概ね22時30分前後の就寝時間となっています。また、中学1年生の女子の平均睡眠時間が7時間56分と最も短くなっています。

■小中学生の平均就寝時間・平均起床時間

平日	小学1	年生	小学4年生		中学1年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均就寝時間	21:15	21:14	21:38	21:34	22:22	22:31
平均起床時間	6:22	6:21	6:24	6:23	6:32	6:27
平均睡眠時間	9 時間 7 分	9 時間 7 分	8 時間 46 分	8 時間 49 分	8 時間 10 分	7 時間 56 分

<i>I</i> + □	小学1年生		小学4	1年生	中学1年生	
休日	男子	女子	男子	女子	男子	女子
平均就寝時間	21:40	21:34	22:04	21:58	22:42	22:45
平均起床時間	7:07	7:10	7:04	7:27	7:27	7:36
平均睡眠時間	9 時間 27 分	9 時間 36 分	9 時間 0 分	9 時間 29 分	8 時間 44 分	8 時間 51 分

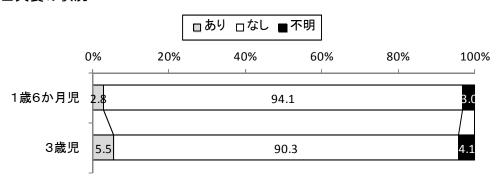
資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

(3) 朝食の摂取状況

① 1歳6か月児・3歳児の欠食の状況

1歳6か月児・3歳児の欠食の状況をみると、欠食することが「なし」が1歳6か月児・3歳児ともに9割以上となっています。3歳児の「なし」の割合が1歳6か月児と比べて若干低くなり、「あり」が若干高くなっています。

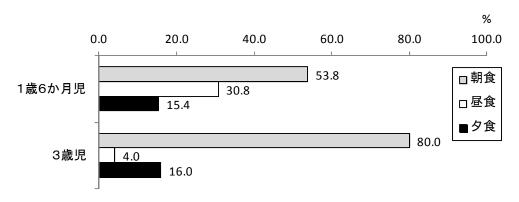
■欠食の状況



資料:平成23年度1歳6か月児・3歳児健康診査集計

欠食することが「ある」方の、欠食の内訳をみると、1歳6か月児・3歳児ともに「朝食」の欠食が最も高くなっています。1歳6か月児の「昼食」の欠食が3歳児と比べて高くなっています。

■欠食の内訳

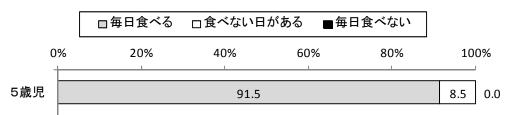


資料:平成23年度1歳6か月児・3歳児健康診査集計

② 5歳児の朝食の摂取状況

「毎日食べる」が91.5%となっています。

■朝ごはんを食べますか

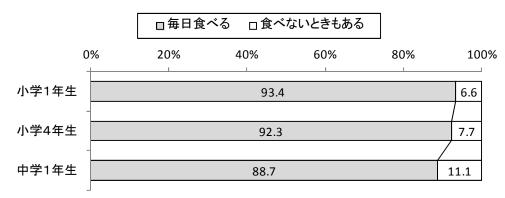


資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

③ 小中学生の朝食の摂取状況

小学生において「毎日食べる」が9割以上となっていますが、年齢が高くなるに つれて割合が低くなる傾向がみられ、中学1年生では9割を切っています。

■毎日朝ごはんを食べますか



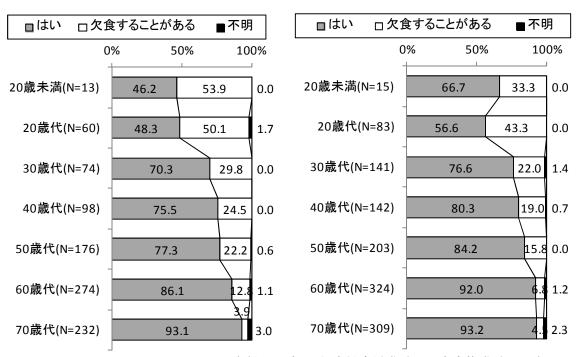
資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

④ 成人の朝食の摂取状況

男女ともに年齢層が高くなるにつれて、朝食を毎日とっている割合が高くなる傾向がみられます。男性の20歳代以下は「はい」の割合が5割以下と低く、女性の20歳代では「はい」が56.6%と、他の年齢層と比べて最も低くなっています。

■男性年齢別の朝食の摂取状況

■女性年齢別の朝食の摂取状況



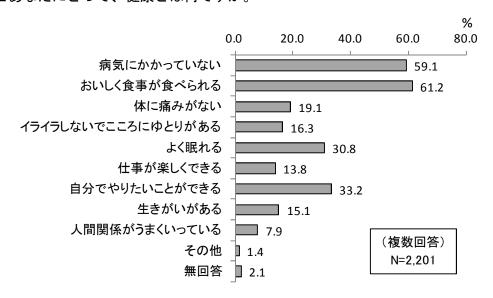
資料:平成24年度健康増進計画・食育推進計画調査

(4) 食事と健康観の意識の関係

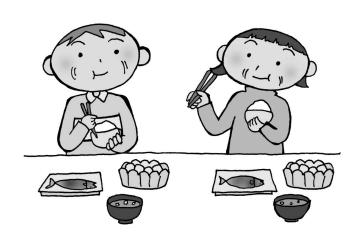
① 食生活への問題意識について

健康とは「おいしく食事が食べられる」が61.2%にのぼり、健康的な食生活への関心が高いことがうかがえます。

■あなたにとって、健康とは何ですか。



資料: 平成 24 年度健康增進計画・食育推進計画調査



② 食生活への問題意識について

男女ともに40歳代以下において食生活に問題があると感じている割合が過半数を占めています。

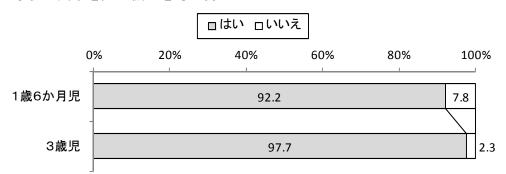
■男性年齢別 食生活に問題を感じているか ■女性年齢別 食生活に問題を感じているか ■はい ■はい □どちらかといえば、はい □どちらかといえば、はい ■どちらかといえば、いいえ ■どちらかといえば、いいえ □いいえ □いいえ ■不明 ■不明 0% 50% 100% 0% 50% 100% 0.0 20歳未満(N=13) 20歳未満(N=15) 13.3 13.3 0.0 40.0 33.3 30.8 30.8 0.0 38.5 20歳代(N=83) 20歳代(N=60) 25.3 31.3 31.3 0.0 21.7 35.0 21.7 20.0 1.7 30歳代(N=74) 30歳代(N=141) 21.3 31.9 17.0 2.1 29.7 12.2 27.7 25.7 31.1 1.4 40歳代(N=98) 40歳代(N=142) 20.4 30.3 22.4 33.7 26.5 17.3 0.0 36.6 1.4 17.7 50歳代(N=176) 23.9 31.3 28.4 15.3 50歳代(N=203) 28.6 36.5 16.7 0.5 1.1 60歳代(N=324) 29.9 20.7 4.9 60歳代(N=274) 17.9 26.3 23.7 14.2 30.2 28.1 4.0 70歳代(N=309) 70歳代(N=232) 19.0 30.2 14.9 24.3 24.9 28.5 29.7 10.3

資料:平成24年度健康増進計画・食育推進計画調査

2. 食生活と心

(1) 家族と食卓を囲む機会の状況

- 1 歳6か月児・3歳児の共食¹の状況1歳6か月児・3歳児ともに「はい」が9割以上となっています。
 - ■家族と食卓を囲む機会を毎日持っているか

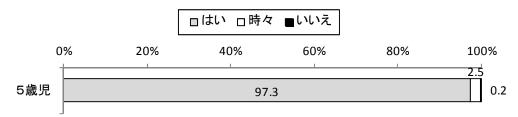


資料: 平成23年度1歳6か月児・3歳児健康診査集計

② 5歳児の共食の状況

5歳児の家族との食事の状況をみると、「はい」が97.3%と最も高くなっています。

■家族と一緒に食事を食べますか



資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

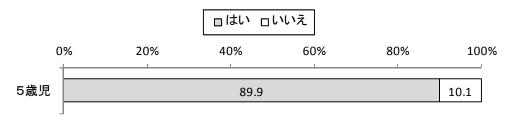
14

¹ 共食:誰かと食事を共にすることをいいます。

③ 5歳児の食事のあいさつの状況

5歳児の食事のあいさつの状況をみると、「はい」が約9割となっています。

■食事のあいさつをしますか

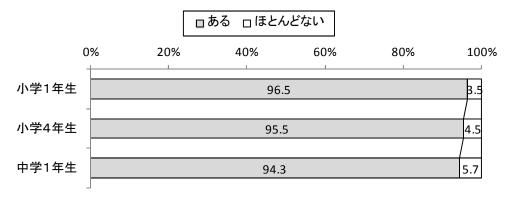


資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

④ 小中学生の共食の状況

小中学生の家族との食事の状況をみると、すべての学年において「ある」が9割以上となっていますが、年齢が高くなるにつれて、割合が微減しています。

■ 1日1回は、家族と一緒に食卓を囲んで食べる機会はありますか

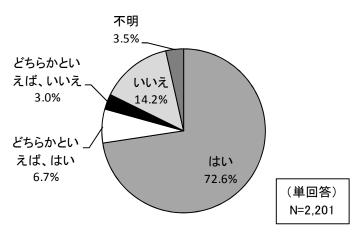


資料:平成23年度生活習慣・食生活アンケート調査

⑤ 成人の共食の状況

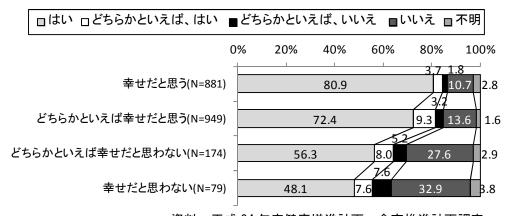
成人の家族や友人との食事の状況をみると、「はい」が 72.6%と最も高く、「どちらかといえば、はい」を合わせると約8割が家族や友人と食事をする共食の機会を持っています。幸福感とのクロス集計をみると、今の生活が「幸せだと思う」と回答している方は、共食の機会を持っている割合が約8割と高く、「幸せだと思わない」と感じていくにつれて低くなる傾向がみられます。

■1日1回は家族や友人と共に食事をしているか。



資料:平成24年度健康増進計画・食育推進計画調査

■1日1回は家族や友人と共に食事をしているか。(幸福感別クロス)



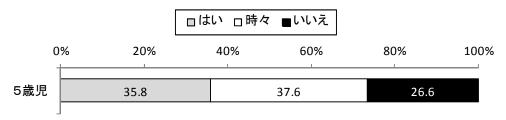
資料:平成 24 年度健康増進計画·食育推進計画調査

(2) 食事中のテレビの視聴の状況

① 5歳児のテレビの視聴の状況

5歳児の食事中のテレビの視聴状況をみると、テレビを消して食事をしている「はい」の割合は35.8%となっており、概ね6割以上の家庭において食事中にテレビをつけている現状がうかがえます。

■食事中にテレビを消しますか

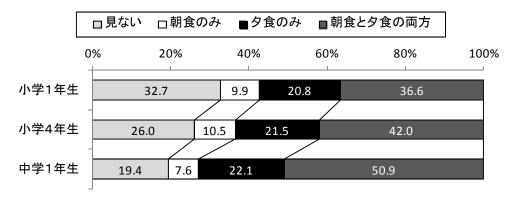


資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

② 小中学生のテレビの視聴の状況

小中学生の食事中のテレビの視聴状況をみると、年齢が高くなるにつれて、食事中にテレビを「見ない」割合が低くなり、「朝食と夕食の両方」の割合が高くなる傾向がみられます。

■食事中のテレビはいつ見ますか



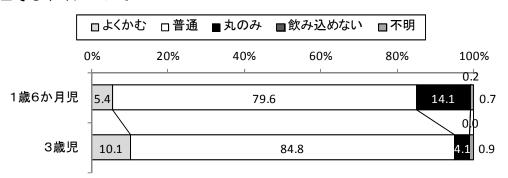
資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

(3) そしゃくの状況

① 1歳6か月児・3歳児のそしゃくの状況

1歳6か月児・3歳児ともに「普通」が約8割で最も高くなっています。3歳児では1歳6か月児と比べて「丸のみ」の割合が低くなり、「よくかむ」が高くなっています。

■そしゃくについて

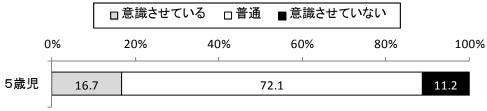


資料:平成23年度1歳6か月児・3歳児健康診査集計

② 5歳児のそしゃくの状況

「普通」が72.1%と最も高くなっており、「意識させている」は16.7%となっています。

■よくかむことを意識させていますか

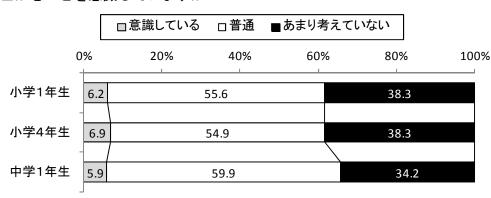


資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

③ 小中学生のそしゃくの状況

各学年とも「普通」が約5~6割と最も高くなっており、次いで「あまり考えていない」が約3~4割となっています。

■かむことを意識していますか



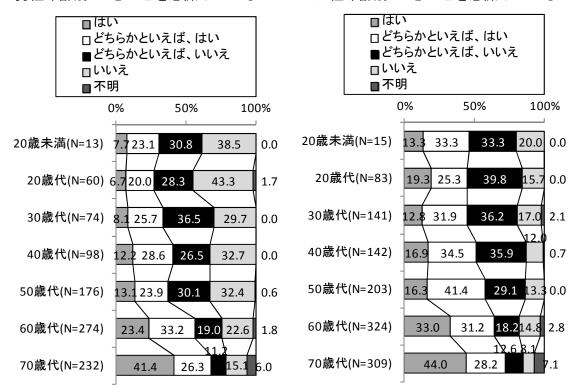
資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

④ 成人のそしゃくの状況

男女ともに年齢層が高くなるにつれて、かむことを意識している割合が高くなる傾向がみられます。男性は女性と比べて意識している割合は低くなっています。

■男性年齢別 かむことを意識しているか

■女性年齢別 かむことを意識しているか



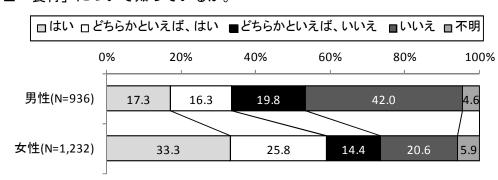
資料: 平成 24 年度健康增進計画 • 食育推進計画調査

(4) 食への関心の状況

① 「食育」の認知度

女性の認知度(「はい」+「どちらかといえば、はい」)が約6割となっている一方、男性は約3割と、男性の認知度が低くなっています。

■「食育」について知っているか。

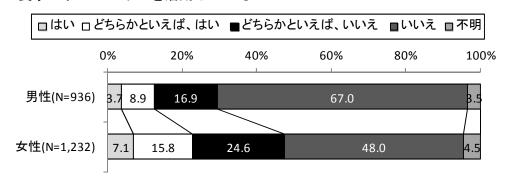


資料: 平成 24 年度健康增進計画·食育推進計画調查

② 「食事バランスガイド²」の活用状況

女性が「食事バランスガイド」を活用している割合(「はい」+「どちらかといえば、はい」)は、約2割、男性は約1割の活用状況となっています。

■食事バランスガイドを活用しているか



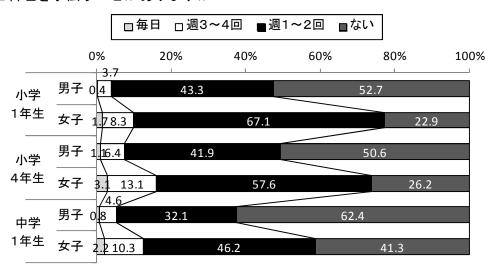
資料:平成24年度健康增進計画・食育推進計画調査

² 食事バランスガイドとは、労働省と農林水産省が共同で、生活習慣病の予防を目的に健康 的な食生活を実現するため、摂取する食品の組み合わせや摂取量の目安をコマのイラス トで示したものです。

③ 小中学生の食事作りや準備、片付けなどへの参加状況

小中学生において、男子において料理を全く手伝わない割合が女子と比べて高い 傾向がみられます。また、年齢が高くなるにつれて、「ない」割合が高くなる傾向 がみられます。

■料理を手伝うことがありますか



資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査



3. 食環境づくり、食文化の継承

(1) 地産地消³の実践状況

① 小・中学校における地産地消の実践状況

前期計画値から引き続き、小・中学校における地産地消が進められており、米飯の地元産米の利用率は100%となっています。また、保育所(園)・幼稚園における米飯の地元産米を100%利用している割合は46.7%と、前期計画値を上回っています。

■保育所(園)・幼稚園、小・中学校のおける米飯の地元産米の利用率

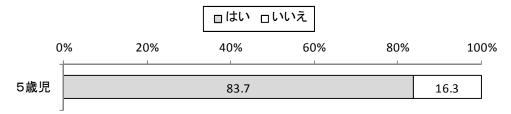
	前期計画値	現状値	
	(平成 19 年度) (平成 24 年		
保育所(園)・幼稚園	25%	46.7%	
小·中学校	100%	100%	

資料: 平成24年度浜田市食育推進計画改定に係るアンケート

② 5歳児の地元食材等の使用状況

「はい」が約8割と大半を占めています。

■地元の食材や旬の食材を使うようにしていますか



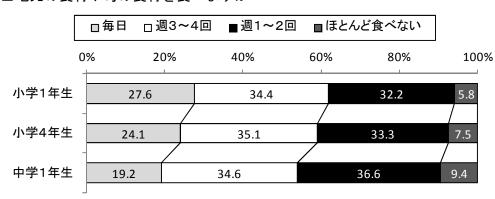
資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

³ 地産地消:地元で生産されたものを地元で消費することをいいます。

③ 小中学生の地元食材等の使用状況

年齢が高くなるにつれて、「毎日」の割合が低くなり、「週1~2回」と「ほとんど食べない」の割合が高くなる傾向がみられます。

■地元の食材や旬の食材を食べますか

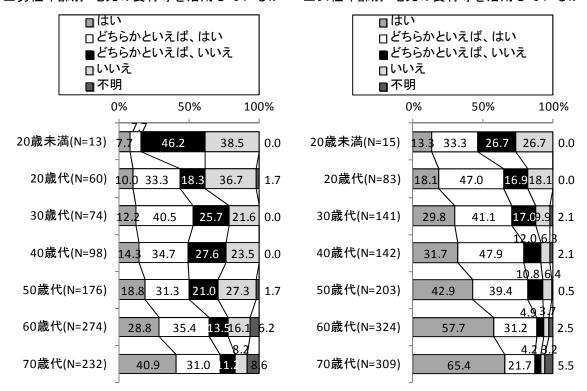


資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

④ 成人の地元食材等の使用状況

男女ともに、年齢が高くなるにつれて、地元の食材や旬の食材を利用している割合が高くなる傾向がみられます。

■男性年齢別 地元の食材等を活用しているか ■女性年齢別 地元の食材等を活用しているか



資料:平成24年度健康増進計画・食育推進計画調査

(2) 食文化の継承の状況

郷土食を取り入れている保育所(園)・幼稚園数は33園中、27園(81.8%)となっています。

■郷土食を献立に取り入れている保育所 (園)・幼稚園の数

	実施	未実施	不明
保育所(園)•幼稚園	27	2	4

資料: 平成24年度浜田市食育推進計画改定に係るアンケート

(3)農業体験の状況

① 保育所 (園)・幼稚園の体験の状況

保育所(園)・幼稚園における収穫体験等の実施状況は「実施」が33園中、30園(90.9%)となっています。

■栽培や収穫体験を通して命の大切さを伝えていますか

	実施	不明
保育所(園)•幼稚園	30	3

資料: 平成24年度浜田市食育推進計画改定に係るアンケート

② 5歳児の農林漁業体験の状況

5歳児の農林漁業の体験について「はい」が38.2%となっています。

■親子で農業体験や漁業体験をすることがありますか



資料: 平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

③ 小・中学校での農業体験の状況

小学校では、25 校中9校が農業体験を実施しています。中学校では実施校は0校 となっています。

■小・中学校の農林漁業体験の実施状況

	実施未実施		
小学校	9	16	
中学校	0	9	

資料:平成22年度農業漁業体験学習(教育ファーム)実施状況アンケート



4. 現状及び課題の総括

(1) 食生活と身体について

- 〇体型の状況を前期計画値から比較すると、乳幼児では「肥満」が微増、小中学生 (男子)では「やせすぎ(やせぎみ)」が微増、小中学生(女子)では、「肥満(太 りぎみ)」が微増という傾向となっています。成人の体型の状況をみると、男性 の50歳代で「肥満」が、女性では40歳代以下の年齢層において「やせ」の割 合が高い傾向がみられます。
- 〇肥満は糖尿病や高血圧症などの生活習慣病のリスクになるものと考えられることから、標準体型への改善や維持などを進める取組が必要です。
- 〇子どもの就寝時間をみると、1歳6か月児では21時~21時30分の就寝が、3歳児では22時以降の就寝が最も高くなっています。5歳児においては21時~22時の間の就寝が多く、小中学生においても年齢が高くなるにつれて就寝時間が遅くなり、中学1年生では22時以降の就寝となっています。
- ○家庭全体の就寝時間が遅いことが、子どもの就寝時間にも関わってくることから、十分な睡眠による休養が取れるよう啓発を行っていくことが必要です。
- ○朝食の摂取状況をみると、1歳6か月児は約3%、3歳児は約6%、5歳児・小中学生の欠食率は概ね1割となっています。成人では、20歳代~30歳代の欠食率が高くなっています。健康とは「おいしく食事が食べられる」ことと考える割合が過半数を占めている一方、毎日の朝食の欠食をはじめ、男女ともに40歳代以下において「食生活に問題がある」と感じている割合が過半数を占めているなどの課題があがっています。
- 〇40歳代以下の年齢層の食生活の乱れは、その子ども世代となる小中学生、高校生等の子どもの食生活への影響が考えられることから、学校・家庭両面からの食習慣の改善に向けた取組が必要となります。

(2) 食生活と心について

- ○共食の状況をみると、1歳6か月児・3歳児・5歳児・小中学生の家庭において 9割以上が家族と食卓を一緒に囲んで食事をしています。また、成人においても 概ね8割程度の方が家族や友人と食事をする共食の機会を持っています。
- 〇共食の機会を持っている方は、今の生活に幸せを感じる方が多い傾向がみられる ことから、共食と幸福感の関係がうかがえます。
- ○一人暮らしが多い若年層や高齢層では、共食の機会のない(孤食)割合が高くなる傾向がみられ、これらの年齢層への取組が課題と考えられます。
- ○食事中のテレビの視聴状況は、5歳児・小中学生において、年齢が高くなるにつれて、食事中にテレビを視聴する割合が高くなる傾向がみられます。
- 〇テレビを視聴しながらの食事は、家族のコミュニケーションや食事への関心、か むことへの意識などの低減につながるものと考えられることから、食事マナーを 含めた意識啓発の取組が必要です。
- 〇そしゃくの状況をみると、1歳6か月児・3歳児・5歳児・小中学生すべてにおいて「普通」が最も高くなっています。「よくかむ」割合をみると、1歳6か月児では約5%、3歳児では約1割、5歳児では2割弱が意識してかむようにさせていると回答しています。小中学生では意識している割合は1割以下となっています。
- 〇成人では、高齢層はかむことを意識している割合が高く、若年層の主に男性のかむことへの意識が低くなっています。
- ○「食育」の認知度をみると、女性の認知度が約6割となっている一方、男性は約3割と、男性の認知が低くなっており、「食事バランスガイド」の活用状況も女性が約2割、男性は約1割と、男性の食への関心が低い現状がうかがえます。
- 〇小中学生の料理の手伝いへの参加状況をみると、男子の参加が少なく、また年齢 が高くなるにつれて参加しない割合が高くなる傾向がみられます。
- 〇若い年代からの食への関わりが食育推進にあたって大切なことから、積極的に食 事作りなどに参加していけるよう取組が必要です。

(3) 食環境づくり、食文化の継承について

- 〇小・中学校における地産地消は継続して進められており、前期計画から引き続き、 米飯の地元産米の利用率は 100%となっています。
- 〇保育所(園)・幼稚園における米飯の地元産米の利用率が46.7%と、前期計画値を上回っており、地産地消が進められています。
- ○市民の地元産食材等の使用状況をみると、5歳児の家庭では約8割が、小中学生では約9割が週に何度か地元の食材や旬の食材を食べています。しかし、年齢が高くなるにつれて、ほとんど食べない割合が微増しています。
- 〇成人の地元産食材等の使用状況をみると、男女ともに、年齢が高くなるにつれて、 地元の食材や旬の食材を利用している割合が高くなる傾向がみられます。また、 女性の利用している割合が男性と比べて高くなっています。
- ○農林漁業体験の実施状況をみると、5歳児の家庭においては、約4割が体験に参加することがあると回答しています。
- 〇保育所(園)・幼稚園における栽培や収穫体験の実施状況は約9割の園において 取組が進められています。
- 〇小・中学校における農業体験の実施状況は、小学校で25校中9校が実施しており、中学校では実施が0校と、前期計画と比べて実施校数が少なくなっています。
- 〇若い年代から、生産の場に参加できる機会を充実し、市民の食に対する知識や関心を高めていくことが大切です。

5. 目標の達成状況

第1次計画では、市民の身近なことを中心に実践しやすい目標事項を定め、その数値の達成に向けて取組を進めてまいりました。各目標の達成状況は次の通りです。

■達成度評価の見方

◎:目標達成 ○:前期計画値より改善

△ : 現状維持(前期計画値より+5ポイント以内) ▲ : 現状維持(前期計画値より5ポイント以内)

×:前期計画値より悪化

(1) 重点目標

① バランスのとれた食生活と適度な運動により、健康で豊かな生活をしましょう

指標	前期計画値	目標値	現状値	増減	達成度
肥満者の割合 肥満度+20 以上	小学1年生 6.8% 小学4年生 14.8% 中学1年生 13.1%	7%	5. 1% 11. 9% 9. 8%	1. 7 2. 9 3. 3	
自分の食生活に問題 があると思う人の 内、改善意欲のある 人の割合	男性 64.6% 女性 74.7%	80%以上	今期調査で 把握せず	-	-
食事バランスガイド を知っている人の割 合	27. 5%	50%	38. 4%	10. 9	0

2 朝ごはんをしっかり食べましょう

指標	前期計画	値	目標値	現状値	増減	達成度
幼児	1歳6か月児	2. 2%		2.8%	▲0.6	A
(欠食+欠食すること	3 歳児	7. 2%	0%	5.5%	1.7	Δ
がある)	5 歳児	3.7%		8.5%	▲ 4.8	A
児童・生徒	小学1年生	4.6%		6.6%	▲ 2.0	A
(朝食を食べない時	小学4年生	3.7%	0%	7. 7%	▲ 4. 0	
もある)	中学1年生	10.8%		11.1%	▲ 0.3	A
	男性					
	20~39 歳	25.3%	15%以下	24. 5%	0.8	Δ
	40~64 歳	11.5%	h	11. 7%	▲ 0. 2	
成人	65~74 歳	0%	≻ 0%	3.8%	▲ 3.8	
成人 (欠食+欠食すること	75 歳以上	1.3%_	J	0.8%	0. 5	Δ
(大良・大良すること がある)	女性	·				
ມາຜາຈາ	20~39 歳	13.6%	10%以下	13.0%	0.6	Δ
	40~64 歳	8%	h	5. 7%	2. 3	Δ
	65~74 歳	1%	≻ 0%	2. 1%	▲ 1.1	
	75 歳以上	2. 7%_	Ŭ ∣	1.8%	0. 9	Δ

3 食事は楽しくおいしく食べましょう

指標	前期計画値	目標値	現状値	増減	達成度
家族と一緒に毎日食卓	1歳6か月児 75%	100%	92. 1%	17. 1	0
を囲んで食べる割合	3歳児 97.4%	100%	97. 6%	0. 2	Δ
	5歳児 95.3%		97. 3%	2. 0	Δ
家族や仲間と共に食	小学1年生 96.9%	100%	96. 5%	▲0.4	•
事を食べる割合	小学4年生 96.3%	100%	95. 5%	▲0.8	
(はい・時々)	中学1年生 93.7%		94. 3%	0.6	Δ
	成人 71.0%	80%	72. 6%	1.6	Δ
	5歳児 27.0%	50%	35.8%	8.8	0
食事中はテレビを消	小学1年生 39.0%		32. 7%	▲ 6.3	×
す割合	小学4年生 29.3%		26.0%	▲ 3.3	
	中学 1 年生 21.2%		19. 4%	▲ 1.8	A
よくかんで食べる割	1歳6か月児 4.4%	10%	5. 4%	1.0	Δ
合	3歳児 14.3%	25%	10.1%	▲ 4. 2	
意識してかむように	小学1年生 8.3%	30%	6. 2%	▲ 2. 1	•
思識してがむように している割合	小学4年生 9.1%		6.9%	▲ 2. 2	A
している割口	中学1年生 8.5%		5. 9%	▲ 2.6	
食事のあいさつをし ている割合	5歳児 88.3%	100%	89. 9%	1. 6	Δ
食事のマナーに気を つけている割合	小学1年生 43.7% 小学4年生 40.6% 中学1年生 29.6%	60%	今期調査で 把握せず	-	-

④ 地元の食材を活用しましょう

指標	前期計画値	目標値	現状値	増減	達成度
給食に浜田産の食材 を使用している割合	米飯 保育所(園)給食 25% 小·中学校給食 100%	100% 維持	46. 7% 100%	21.7 維持	0 0
地元の食材や旬の食 材を使うようにして いる家庭の割合	5歳児 79.2%	90%	83. 7%	4. 5	Δ

⑤ 浜田の食文化を伝えましょう

指標	前期計画値	目標値	現状値	増減	達成度
食生活改善推進協議 会が実施する行事食 や郷土食教室の回数	郷土食、行事食の回数 37 回	60 回	50 回	13	0
保育所(園)、幼稚園	保育所(園)給食に取り入れている割合	9994	0004	04.0	(
での行事食や郷土食 の実施割合	68.2% 幼稚園での体験の割合	90%	96%	24. 8	0
	85. 7%	100%	60%	▲ 25. 7	×

(2) その他推進目標

1) 栽培や収穫体験の場を増やそう

指標	前期計画値	目標値	現状値	増減	達成度
親子で農業体験をす る割合	5歳児 56.3%	75%	38. 2%	▲18.1	×
栽培や収穫をとおして生命の大切さを伝えている割合	保育所(園) 100% 幼稚園 100%	維持	100% 100%	維持	0
農林漁業体験を実施	小学校 76.9%	80%	36%	▲ 40. 9	×
している割合	中学校 11.1%	20%	0%	▲ 11. 1	×

[※]親子で農業体験をする割合は、現状値は漁業体験も含む。

② 食事作りや準備、片付けなどに参加しよう

指標	前期計画値	目標値	現状値	増減	達成度
児童・生徒 (料理・手伝いをす る割合)	小学1年生 62.5% 小学4年生 62.5% 中学1年生 50.6%	80% 80% 70%	週 3~4 回以上 6. 9% 11. 8% 8. 9%	-	-

[※]現状値食事作りを手伝う割合で、準備や片付けなどは含まない値のため評価はせず。

③ 食環境づくりを進める

指標	前期計画値	目標値	現状値	増減	達成度
健康づくり応援店舗数	29 店舗	40 店舗	40 店舗	11	0

第3章 食育の推進に関する基本的な考え方

1. 基本理念

~浜田市食育推進計画がめざすもの~

おいしく・たのしく・豊かな食で人と人をつなぐ 食育

生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育む取組を推進します

〜浜田の食育に活かす特色〜

浜田市のまちづくりの理念は、「青い海・緑の大地人が輝き文化のかおるまち」です。青い海・緑の大地は、地域の自然の美しさを表わし、そこに住む人々の心の広さや情の深さ、たくましさを表しています。

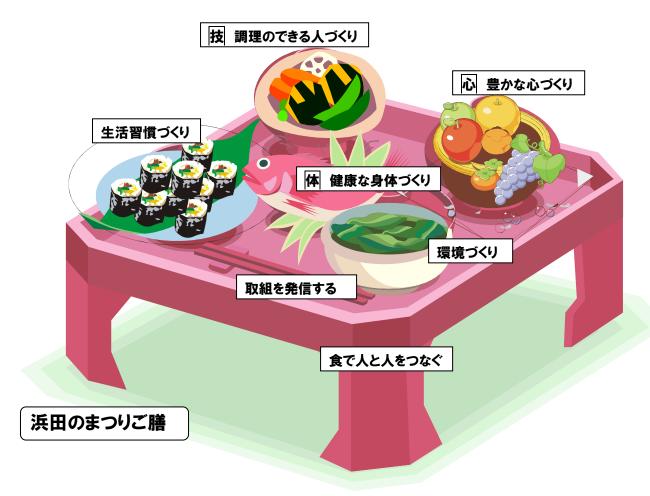
海・山などのすばらしい自然に恵まれた環境とそこに住む人々、先人より受け継いだ文化や伝統を活かし、「食」から始まる「心と身体の健康と豊かな人間性を育んでいくまち」の実現をめざします。

また、浜田市に住む子どもから高齢者まで、すべての市民が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できる人間を育て、「生きる力」を育む食育を市民運動として推進します。

取組を進めていく上では、市民一人ひとりの食習慣や食文化、食環境など、ライフステージに応じた施策の展開が必要です。家庭・保育所(園)・幼稚園・学校・地域・関係機関・行政等が一体となり、地域全体で浜田の特色を活かした食育を進め、市民一人ひとりの実践を支援します。

今回の計画策定において、各団体の意見を反映させるため浜田市食育推進ネットワーク会員参画のもとに「食を通じた健康づくり・人づくり・食環境づくり」をテーマにラベルワークの手法を用い検討会を開催しました。ラベルワークによって導き出された「おいしく・たのしく・豊かな食で」人と人をつなぐ。食育」を基本理念とし、「食育推進に必要な要素」については第4章の施策の中に盛り込みました。

計画のイメージ図



食は人と人をつなぐものであることから、お祭りの時の楽しい雰囲気や人と人の食を通じたコミュニケーションの場をイメージし、「浜田のまつりご膳」を描いてあてはめてみました。 主食となる押し寿司・巻き寿司は、お祭りのご馳走には欠かせないものであり、健康づくりの基礎となる、生活リズム、運動、食事のマナーといった「生活習慣づくり」ができてこそ、すべての食育につながると考えます。

汁物は主食とセットで欠かせないものであり、地産地消を推進し、食文化を次世代に伝えるということを「環境づくり」として表しました。

魚の煮付けは、お祭りのご馳走のメインでもあり、食育を推進していく上で中心となると ても重要なものです。これを「体 健康な身体づくり」で表しました。

日本独自の和食でもある、煮しめは、家庭の味の定番であり、だし、野菜の下処理、切り方等、手のかかるものです。調理技術を身につけたり、食体験をすることを「技」調理のできる人づくり」とし、お祭りの楽しみである、果物やおまんじゅうなどの「盛込み」を「心 豊かな心づくり」として表しました。

このようなご馳走を箸でつまみながら、取組や情報を発信することで、おいしく・たのしく・心豊かな食を通じて、人と人をつなぎ、地域をつないでいくものと考えます。

2. 基本目標

浜田市のめざす姿を実現していく上で、食に関する取組は市民一人ひとりの生活から地域、社会全般など、広い分野に関わるものとなります。

本計画では食育推進に5つの基本目標の実現に向けて、浜田市の地域の特色を活かした食育の取組を推進します。

基本目標1 生活習慣づくり

健全な生活習慣を実践することは、健康で豊かな人間性を育んでいく基礎となる ことはもちろんのこと、今後、浜田市が活力と魅力にあふれた「健康でいきいきと 暮らせるまち」の実現をめざす上でもとても大切なことです。

そのため、1日3食の適切な食事や、1つ1つの食事の作法など、生活リズムの改善に向けた取組を推進します。

基本目標2 環境づくり

豊かな食材をもたらす浜田の青い海と緑の大地を大切にし、海や山に囲まれ自然に恵まれた環境と調和のとれた食料の生産及び消費等が図られるような取組を推進します。

また、浜田の伝統ある優れた食文化や地域の特性を活かした食生活を次代へと継承する取組を推進します。

基本目標3 心 豊かな心づくり

家族や仲間と食卓をともにする共食の機会を持つことは、コミュニケーションの場として大切な役割を担っており、交流しながら楽しく食事を取ることは心の健康に良い影響を与えます。

また、食卓に並ぶ料理は、生産から流通、そして家庭等での調理など、さまざまな人の活動や協力を通じてできているということを知り、食の大切さを学ぶことが必要です。

食への関心や感謝の気持ちは、「もったいない」の精神を育むことにつながり、 環境保全の第一歩としても大切です。

基本目標4 技 調理のできる人づくり

「食」を学ぶ上で、料理をはじめとする食事作りなど、直接食材にふれて、食に 対する意識関心を高めていくことが大切です。

そのため、日頃の家庭での食事作りに積極的に関わっていける意識づくりをできる限り若い年代から図っていくほか、親子で参加できる料理教室の開催など、大人と子どもの両面からの人づくりを進めていきます。

また、農林漁業体験などの生産の場に参加できる機会を充実し、直に食材にふれることで食材を選ぶ力を育んでいきます。

基本目標5 体 健康な身体づくり

栄養バランスの取れた食事の質や量を知り、実践していくことは、健康でいきい きとした暮らしを送る上で大切な要素です。

市民一人ひとりが、自身の食事内容について関心を持ち、食に関する正確な知識や的確な判断力を主体的に身につけ、生涯にわたって健全な食生活を自ら実践することができるように、取組を進めます。

施策の体系

基本目標

基本理念

第4章 計画の基本施策

1. 食育の推進に向けた具体的な取組

基本目標1 生活習慣づくり

① 生活リズムを整える

心と身体の健康づくりの基本は、運動(遊び)・栄養(食事)・休養(睡眠)のバランスをとることです。そのためには、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

生涯にわたって、心身ともに健康に過ごすことができるように、関係機関と連携を図り、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動を推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○若年層において朝食を欠食する割合が高くなる傾向がみられます。また、男性が 女性と比べてその割合が高くなっています。
- ○1日3食の食事がとられていない傾向がうかがえることから、若年層の生活リズムの改善が課題と考えられます。

関係団体ヒアリング調査から

- ○浜田市食育推進ネットワーク会議構成団体を中心に関係機関・団体が連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」運動をはじめとする食育に関する取組が定着してきています。
- 〇小中学生の子どもの生活リズムについて、朝食の欠食や、就寝時間の短さなどの 課題は依然として残っています。
- 〇メディアに接している時間が多い子どもほど、睡眠時間や食事時間など、生活リ ズム全般に影響を及ぼしている傾向がみられます。
- 〇子どもの保護者となる 20 歳代・30 歳代の方も同様の傾向があることから、子どもと保護者両面からの生活リズムの改善が必要となります。

具体的な取組

市の取組

- 〇「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進し、生活リズムの向上や朝食の欠食者の減少をめざします。
 - ◆関係機関との連携
 - ◆啓発活動と情報提供
- 〇教育委員会と連携し、浜田市教育振興計画「はまだっ子プラン」とあわせた活動を 推進します。

- ○5つの生活の時間(起きる時間、朝食の時間、昼食の時間、夕食の時間、寝る時間) を定め、規則正しい生活を送ります。
- 〇大人と子どもでは生活リズムが違うことを理解し、子どもの生活リズムを守るよう に努めます。
- ○毎日の排便習慣を身につけます。
- 〇子どもたちに「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを伝え、基本的な生活習慣のリ ズムを正します。
- 〇おなかがすくという感覚を持つことができるように教えます。
- 〇睡眠(休息)の大切さを伝えます。
- 〇おやつの量や内容、時間に配慮します。
- ○食の学習ノートを利用して、生活リズムを整えることを学習します。
- 〇地域の各種健康教室等で、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身につける ことができるように、啓発活動に努めます。

② からだをしっかり動かす

運動習慣を持つことは、肥満をはじめ高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病の予防だけでなく、食事や睡眠など健全な生活リズムに資するものであり、心身の健康において大切なものです。

しっかり運動して、お腹がすくという感覚を持ち、きちんと食事をとる習慣づけ ができるよう、運動(遊び)の重要性について普及啓発します。

現状と課題

アンケート調査等から

- 〇小中学生の運動習慣は小学1年生では運動習慣のない割合が他の年齢と比べて 高く、女子の運動習慣のない割合が高くなっています。
- 〇成人の半数以上が運動習慣を持っていない現状があります。
- 〇男性の50歳代以上では肥満が、女性の40歳代以下ではやせが比較的高くなっています。肥満は生活習慣病発症のリスクになると考えられることから、食習慣の改善とともに、運動の習慣化が必要です。

関係団体ヒアリング調査から

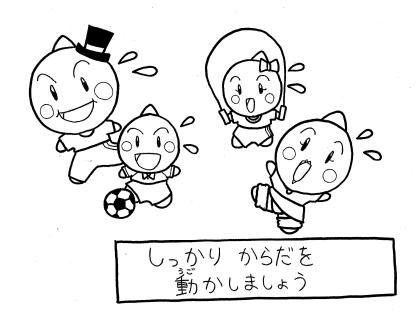
- ○運動習慣の確立のための事業として、食育フェスタや子どもの生活習慣づくり応援事業において親子キッドビクス教室、地域での運動教室(介護予防)等を実施しています。
- ○健康づくり補助金を使って、自主的に運動を実施しているグループがあります。
- 〇児童・生徒においては体育の時間以外での運動が少ないことや、成人においても 運動の時間が十分とれない方が多くなっていることから、運動習慣づくりの啓発 をはじめ、参加しやすい運動教室等の内容の検討をしていくことが必要です。

具体的な取組

市の取組

- ○運動の重要性を啓発し、具体的な取組について関係機関と連携して実践します。
- ○親子で気軽に楽しめる運動を普及啓発します。
- 〇運動習慣を身につけるため、誰もが気軽に参加できるようなウォーキングなどの個人の体力に合わせた運動方法の情報提供をします。
- ○関係機関・団体と連携し、市民の参加しやすい時間や内容の運動教室を検討します。

- 〇保護者はできる限り子どもとふれあって遊ぶよう努めます。
- 〇子どもは外遊びでからだをしっかり動かします。
- 〇ゲームやテレビが中心の家庭での遊び習慣の改善を図ります。
- 〇自分に合ったスポーツや運動行事を見つけて参加します。



3 よくかんで食べる

食事の際に、時間をかけてじっくりよくかんで食べることは、健康的な食習慣の確立のみにとどまらず、食に対する感謝の心を養っていく上で大切な時間となります。

そのため、ゆっくりとした時間をとることができない働きざかりの世代を主な対象に、食事をよくかんで食べる習慣づくりを改めて進めていくとともに、乳幼児期の早い時期からの習慣づくりに取り組みます。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○1歳6か月児・3歳児・5歳児・小中学生すべてにおいて「普通」にそしゃくしていると回答する割合が高くなっており、意識的に「よくかむ」割合は概ね1割から2割弱となっています。
- ○成人では、高齢層はかむことを意識している割合が高く、若年層の主に男性のか むことへの意識が低くなっています。

関係団体ヒアリング調査から

〇丈夫な歯を持ち続けることができるよう、子どもの生活習慣づくり応援事業を実施し、地域への歯科衛生士等の派遣や、保育所(園)、幼稚園、在宅フッ素塗布事業等を実施しています。

具体的な取組

市の取組

- 〇生涯丈夫な歯を持ち続けることができるよう、乳幼児期からの歯科保健の推進に取り組みます。
- 〇よくかんで食べることによる健康への効用を普及啓発します。

- 〇ゆっくりよくかんで食べるよう指導します。
- 〇よくかんで食べることによる健康への効用を伝えます。
- 〇給食やおやつにしっかりかめるメニューを取り入れます。

4 食事のマナーを身につける

「いただきます・ごちそうさま」をはじめとする、食事の基本的なマナーを乳幼児期からの各成長段階に応じて定着させていくとともに、大人においても改めて基本的なマナーの見直しを進め、食事に対する意識や感謝の気持ちを深められるよう取組を行います。

現状と課題

アンケート調査等から

○家族のコミュニケーションや食事への関心、かむことへの意識などの低減につながるものと考えられることから、食事マナーをはじめとする意識啓発の取組が必要です。

関係団体ヒアリング調査から

- ○子どもと保護者に対して、家族で食卓を囲むことや料理教室など、食事のマナー などの意識醸成に向けた啓発や体験の場づくりに取り組んでいます。
- ○核家族化や共働き家庭など、子育て環境が多様化する中で、食事のマナー・作法 など、これまで家庭で教えられていたものが、親から子へと十分に伝わりにくく なっています。
- ○今後も家庭内だけでなく、保育所(園)・幼稚園や学校、地域のさまざまな機会を通じて食事のマナーや作法を見直すきっかけを創出していくことが大切です。

具体的な取組

市の取組

- 〇みんなで気持ちよく食事をすることができるよう、基本的な食事のマナーが身につくように、家庭を中心に普及啓発に取り組みます。
- 〇調理実習や会食の機会を通して、姿勢や配膳、食べ方等を伝えます。

家庭・関係団体等の取組

〇基本的な食事のマナーを教え、みんなが気持ちよく食事ができるようにします。

基本目標2 環境づくり

1 地産地消を推進する

本市は優れた農林水産物に恵まれており、四季を通じて新鮮でおいしい食材を食べることができます。平成 18 年度に策定した浜田市地産地消推進計画に基づき、市民が安全な食べ物を選び、安心した食生活を送ることができるよう、関係機関と連携して地産地消に取り組みます。

また、市民の食に対する安全性や食環境への関心も高まってきており、確かな情報提供や環境を通じて食材にふれる機会を設け、安全な食材を選択する力を養うとともに、市民や消費者団体等への情報提供や啓発活動を推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○家庭での地元の食材や旬の食材の利用状況をみると、5歳児の調査では約8割、 小中学生では半数以上という状況となっており、子どもの年齢が高くなるにつれて、食の関心が低くなる傾向がみられます。
- 〇小・中学校における米飯の地元産米の利用率は 100%となっており、今後も学校給食における地産地消の継続が必要です。
- ○家庭においては、高齢層において、料理に地元の食材や旬の食材を利用している 割合が高くなる傾向がみられます。

関係団体ヒアリング調査から

- 〇保育所(園)・幼稚園では園だよりや給食だよりをはじめ、栽培収穫活動や親子 クッキングの実施など、親子が一緒に食育や地元産の食材について学べる機会づ くりを行っています。
- 〇調理実習などにおいては、地元食材も使いながら、昔ながらの料理や行事食等の 作り方を学べる場づくりを進めています。
- 〇平成23年度から地産地消推進プロジェクト事業を始めました。農林課を中心に、 浜田市の特産果実を学校給食に取り入れたり、生産者と子どもたちとの交流給食 会の実施を進めたりするなど、事業の充実を図っています。

具体的な取組

市の取組

- 〇浜田市地産地消推進計画を関係機関と連携して推進します。
 - ◆地産地消を活かした産地づくり
 - ◆生産者と消費者の交流活動
 - ◆直売所等における地場産農産物の利用促進
 - ◆学校福祉施設等における地場産農産物の利用促進
 - ◆観光施設・外食産業等における地場産農産物の利用促進
 - ◆量販店等における地場産農産物の利用促進
 - ◆地場産農産物を利用した加工品の利用促進
- 〇地産地消推進プロジェクト事業を推進します。
 - ◆保育所(園)や学校等と連携し、生産者と子どもたちが互いに顔の見える体験活動等 を開催し、地元食材等への関心高揚を図る
- ○食料自給率の向上のため、地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」 の実践を啓発します。
- 〇地産地消の気運を高めるため、地域の産物の購入先や活用方法に関する情報収集・ 提供に努めます。
- ○消費者団体等への活動支援に努めます。
 - ◆関係機関や担当課と連携し、情報提供や講習会の開催

- 〇地域で行なわれる農林漁業体験に参加し、地元の食材について理解を深めます。
- ○地域の産物や食べ物の名前を伝えます。
- ○給食だより等で、地元の食材を使ったレシピ、特色や良さを家庭に紹介します。
- 〇地元の食材や旬の食材を使った調理実習等を開催します。
- ○地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を普及啓発します。
- ○地元の食材の購入先や活用方法に関する情報収集・提供に努めます。
- 〇地元でとれた山や海の食材を使った料理や加工品を作り、消費者と交流を持ちなが ら食について考えます。
- ○産直市場等の地元の食材が購入できる場の提供に努めます。

② 浜田の食文化を伝える

本市には、いか飯、さば寿司、干し大根の煮しめ、角寿司、おいり、いのしし料理など昔から地域で伝えられ、食されてきたすばらしい伝承料理が数多くあります。しかし、核家族化や食を取り巻く環境の変化に伴い、浜田の食材を活かした季節を感じる行事食や郷土食を日常的に調理したり、食したりする機会が減少しつつあります。浜田の旬の味、地域の味、家庭の味など、自然の恵みにあふれた浜田の食文化を次世代に継承していく取組が必要です。

この実現のために、浜田市食育推進ネットワーク会議の各団体等と連携・協働するとともに、家庭、地域、関係団体、行政が一体となって取組を推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○家庭においては高齢層で、料理に地元の食材や旬の食材を利用している割合が高くなる傾向がみられます。
- ○高齢者の地元食材や旬の食材に関する知識を、次世代に伝えていけるよう、地域 の食を通じたコミュニケーション・交流の機会を増やしていくことが大切です。

関係団体ヒアリング調査から

- 〇保育所(園)・幼稚園等においては、栽培、収穫活動を通じて、食べ物の旬を知り、味わう機会を取り入れるとともに、おたより等でも知らせています。また、献立に浜田産の魚や野菜を取り入れているほか、日本の伝統行事をとおして食文化を知り、味わう機会づくりが進められています。
- ○食育体験マップ(びぃびくん「食育ぼうけん」の巻)を作成し、食に関する情報 や、浜田市食育推進ネットワーク会議の構成団体の活動を紹介する広報資料とし て活用が進められています。
- ○びいびくん「食育ぼうけん」の巻を、保育所(園)幼稚園、学校などに配布する など、さまざまな団体に知ってもらうための PR を進めています。周知・啓発を 進め、食文化の伝承を通じた世代間交流、地域間交流につながるよう地域関係機 関・団体への支援を図っていくことが大切です。
- 〇食生活改善推進協議会をはじめ、浜田市観光振興課、浜田市ツーリズム協議会等の関係機関・団体との連携のもと、周知・啓発に取り組んで行くことが大切です。

具体的な取組

市の取組

- 〇浜田の食文化を身近に感じることができるよう情報提供の場を設けます。
 - ◆市ホームページ、ケーブルテレビ、広報等に掲載
- ○地域の食文化を通して世代間交流、地域間交流に努めます。
 - ◆人材発掘と育成
 - ◆料理教室の開催
- ○地域の伝統食、行事食の発掘と保存のための取組を進めます。
 - ◆レシピ集作成
- 〇関係機関と連携して、地域の食文化を学び、その価値を高め発展させ、観光資源と して活用していきます。

- 〇四季折々の行事食や郷土料理を作り、家族で楽しく味わいます。
- ○家庭の味を次世代に伝えます。
- 〇世代間交流の場に参加するよう努め、高齢者をはじめとする地域文化の豊かな知識・経験の担い手から伝承料理等を学び、実践します。
- ○給食に地元の食材を使った行事食や郷土食を積極的に取り入れます。
- ○園児や保護者への啓発を進め家庭とつながりのある活動をめざします。
- ○食つづりなどを活用し、地域に根付いた食文化の継承に努めます。
- 〇地元でとれた山や海の食材を使った料理を作り、消費者と交流を持ちながら食について考えます。



③ 環境に配慮した食生活を実践する

豊かな食材をもたらす海や山に囲まれた自然を大切にし、食べ物への感謝や環境への配慮のため、「もったいないの心」を育む取組を推進していきます。

また、生ごみの再資源化や容器包装の簡素化、マイバッグ持参等、身近なところから循環型社会の形成のきっかけとなるような取組をします。

現状と課題

関係団体ヒアリング調査から

- ○環境保護の活動にあたっては、浜田市地球温暖化対策地域協議会(はまだエコライフ推進隊)や浜田市消費者問題研究協議会において、マイバッグ持参の普及啓発やエコクッキングの実施など、取組が進められています。
- 〇料理教室の機会において買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しのない食生活を するよう参加者への啓発が進められています。
- ○環境の取組のための啓発や学習の機会が少なく、今後は具体的な計画に基づき、 関係機関と協力しながら周知・啓発の機会を増やしていくことが大切です。

具体的な取組

市の取組

- 〇身近な所から環境に配慮した食生活を実践することができるように普及啓発します。
 - ◆市ホームページ、ケーブルテレビ、広報等に掲載
- ○関係機関・団体と連携して、行事等の中で情報発信を進めます。
 - ◆料理教室等で買いすぎ、作りすぎ、食べ残しのない食生活を参加者へ啓発
 - ◆行事等におけるごみの分別・減量などを関係団体等へ啓発
 - ◆マイバッグ持参の啓発
 - ◆エコクッキングの実施

- ○「もったいない」という気持ちを子どもに伝え、育てます。
- ○買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しのない適量を心がけます。
- ○家庭の台所から川や海を汚さないように努めます。
- 〇生ごみの再資源化や食品トレーなどの資源ごみの減量化に努めます。
- ○マイバッグを持って買い物に出かけるように努めます。
- ○環境教育の一環として、給食用牛乳パックの回収や古紙類の回収など、リサイクル を推進します。
- 〇環境教育を通して、食べ物をもたらす自然を大切にし、食べ物への感謝や環境への 理解を深めます。
- 〇環境に配慮した料理教室などを開催し、実践することができるように普及啓発します。
- 〇生ごみの再資源化、廃油石鹸作り、エコたわし作り、マイバッグ持参など地域で呼びかけ、地域の活動として取り組みます。



基本目標3 心 豊かな心づくり

① 家族や仲間と一緒に食べる

食事の時間は、家族や仲間とコミュニケーションを図り、人と人とのつながりを 深める大切な場です。また、家族や仲間と一緒に楽しくおいしく食べることにより、 食の楽しさを実感し、精神的な豊かさ(思いやり、いたわり、安心感や信頼感など) をもたらすことができます。

誰もが家族や仲間と一緒に和やかな食事を経験し、楽しくおいしく食べることができるような取組を、地域全体で推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

- 〇小中学生では、概ね9割が1日1回の共食の機会を持っており、約8割が「楽しくおいしく食事ができている」という回答となっています。
- 〇成人で1日1回は家族や友人と食事をとっている割合は約8割となっています。
- 〇現在の生活に幸せを感じている方では、1日1回は家族や友人と食事をとっている割合が高くなっており、市民の豊かな心を育む効果として共食の機会を持つよう周知啓発を進めていくことが大切です。

関係団体ヒアリング調査から

- 〇共食の機会だけでなく、作ることから食に関わっていけるよう、親子で楽しくおいしい食体験ができる料理教室や食育講座の充実が必要と考えられます。
- ○食を通じた地域交流の推進のため、地域の子育て広場やサロンでの食育講座、料理教室などを開催していますが、新規の参加者が減ってきていることから参加促進に向けた取組が必要です。
- 〇地域の子育て応援隊4の不足が課題となっています。応援隊などによる交流から、 食への関心や、食育に関する情報共有が進むものと考えられることから、地域活動の活発化を図っていくことが大切です。

⁴ 子育て応援隊: 浜田市の子育て支援に関係するボランティア等が情報交換・研修等を通じて連携して活動しているものです。

具体的な取組

市の取組

- ○乳幼児健診、育児相談、親子料理教室等の場を利用して、乳幼児期から「楽しくおいしく食べる」ことの大切さについて啓発します。
- 〇毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」の普及を通じて家族がそろって食事をとるなどの、家族のふれあいの促進を図ります。
- 〇「食」を通じたコミュニケーションにより地域交流ができる機会をつくり、地域の ネットワークづくりに取り組みます。

- 〇毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」は、家族がそろって食事をとるなどの、家族 のふれあいの時間をつくります。
- ○食事をとおして家族のコミュニケーションを図ります。
- ○食事中はテレビを消して、家族団らんの時間にします。食卓を囲む家族の会話から 家族の健康状態を知るように心がけます。
- 〇月に1度ノーテレビデー(タイム)の日を決め、親子で一緒に食事作りをするなど、 家族とのふれあいの時間をつくります。
- 〇給食や家庭科などの時間をとおして職員や友達と楽しくおいしく食べ、コミュニケーションを図ります。
- 〇保護者の給食試食会を開催し、親子の共通の話題としたり、学校給食や食への理解 を深めます。
- 〇各種料理教室等を、地域での「食」を通じたコミュニケーションの場とし、楽しく おいしく食べることができる場の提供に努めます。
- ○各種健康教室等の調理体験を通じて、地域の仲間と楽しくおいしく食事をします。
- ○独居などで孤立しがちな高齢者の交流サロンづくりや地域の食材を使った配食サービスをします。

② 感謝して食べる

私たちの身体は、食べものからできています。その食べ物のいのちをいただいて 身体ができていることを理解するとともに、食べ物が口に入るまでに関わるたくさ んの人々やその活動に対してありがとうの感謝の念や理解を深める取組を推進し ます。

また、栽培・収穫の体験をとおして、ものづくりの大変さやいのちの尊さを伝える取組を推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○5歳児において、食事のあいさつをしている割合は約9割となっています。
- 〇小中学生においても、食事のあいさつをしている割合は約9割となっており、今後も、保護者が手本となり家族みんなでの習慣を身につけることができるよう、 啓発を進めていきます。

関係団体ヒアリング調査から

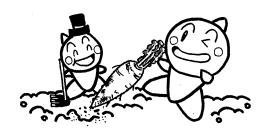
- 〇「食育月間」及び「食育の日」に伴うパネル展示や「食育フェスタ in 浜田」の 開催、広報はまだ「食育のすすめ」等による普及啓発活動や情報提供を行ってい ます。
- ○食べ物について知ることができるよう、食育体験マップ(びぃびくん「食育ぼうけん」の巻)を作成、活用し啓発を行っています。
- 〇子どもにとって、保育所(園)や幼稚園、学校が野菜栽培や収穫体験などの貴重な農業体験等の場になっていると考えられます。浜田市ツーリズム協議会や浜田市観光振興課など関係機関・団体と連携し、家族で参加できる体験機会を充実していくことが必要です。

具体的な取組

市の取組

- ○食べ物への感謝の念や理解を深める取組を推進します。
- ○多くの家庭で農業体験をすることができるように、浜田市食育推進ネットワーク会議の各団体と連携・協働して実施するなど、家庭、地域、関係団体、行政が一体となった取組を推進します。
- 〇農林漁業関係機関や関係各課と連携して、農林漁業体験ができる環境づくりに努めます。
- ○地域の食に関するボランティア団体の活動を応援します。

- 〇食事の時に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身に付けるよう に努め、あいさつすることで感謝することの意味を伝えます。
- ○食べ物のいのちをいただいていることを伝え、嫌いなものでも残さずに食べるよう に努めます。
- 〇家庭菜園など親子で栽培、収穫の体験を通して、いのちの尊さを学びます。
- 〇栽培や収穫の体験を通じて、ものづくりの大変さ喜び、いのちの尊さを伝えます。
- 〇農林漁業体験の場を提供します。



③ 食事の時の環境を整える

食事の時間が家族や仲間とのコミュニケーションの場になるよう、食事中はテレビを消す、食卓の周りにはおもちゃを置かないなど食事に集中できる環境を整えることを推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

○食事中のテレビの視聴状況は、5歳児・小中学生において、年齢が高くなるにつれて、食事中にテレビを視聴する割合が高くなる傾向がみられます。

関係団体ヒアリング調査から

- 〇メディアに接している時間が多い子どもほど、睡眠時間や食事時間など、生活リ ズム全般に影響を及ぼしている傾向がみられます。
- 〇ノーテレビデー(タイム)について、広報やホームページを活用した啓発をして いるほか、学校と連携して取組を実施しています。
- ○金城げんきっ子運動推進委員会活動(ノーメディアウィークの取組、のぼり旗作成、地域や保育園への呼びかけ)が取り組まれています。
- ○今後も食事に集中できる環境づくりに向けて意識啓発を推進していくことが大切です。

具体的な取組

市の取組

- ○食事中はテレビを消して、食卓を囲むよう推進します。
- 〇家庭におけるノーテレビデー(タイム)を推進します。
- 〇「食事中は怒らない」を推進します。
- ○金城げんきっ子運動推進委員会活動などの地域活動の周知等の支援をするほか、他 地域への拡大に努めます。

- ○食事中はテレビを消して、家族団らんの時間にします。
- 〇月に1度ノーテレビデー(タイム)の日を決め、親子で一緒に食事作りをするなど、 家族とのふれあいの時間をつくります。

基本目標4 技 調理のできる人づくり

(1) 調理技術を身につける (2)豊かな食体験をする

子どもの頃から食事の準備や片付けなどのお手伝い、調理に積極的に参加することを推進します。

また、家族や仲間との一緒に料理を作ることの楽しさを普及します。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○5歳児において、食事の手伝いや片づけをしている割合は9割以上となっています。食に対する興味を育てること、また、家族の一員として食事作りの場に参加することが大切であるため、手伝い等の習慣化を図っていくことが必要です。
- 〇小中学生では、男子で料理を全く手伝わない割合が高い傾向がみられます。

関係団体ヒアリング調査から

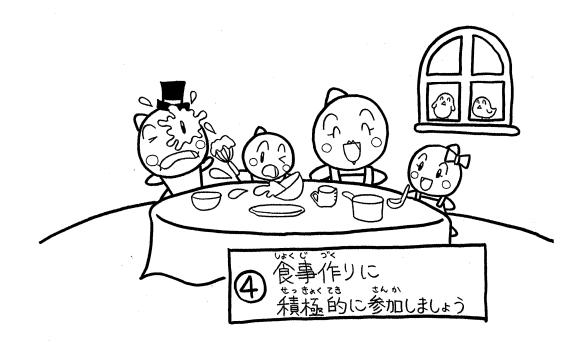
- 〇若い年齢層からの食への関わりが、食育推進に不可欠であることが考えられることから、男女問わず料理を作ったり、手伝ったりする機会を増やしていくことが 必要です。
- 〇浜田市雇用構造改善協議会と連携し、おさかな塾や食のプロフェッショナル講座 を開催しているほか、食生活改善推進員養成講座の定期的な開催をするなど、食 について学ぶ機会や人材育成を推進しています。
- 〇調理体験など、食を学ぶ機会は、市行政で行う事業等も重要ですが、地域の関係 機関・団体の協力が不可欠です。食生活改善推進協議会など地域で活動する団体 等の活動を支援し、体験の機会の増加を図っていくことが大切です。

具体的な取組

市の取組

- ○調理体験などを実施し、調理方法を身に付けたり、食事作りの楽しさを広めます。
- 〇五感(みる・きく・かぐ・あじわう・ふれる)を使って「食」に興味・関心が深まるよう、五感の持つ意味を伝えていきます。

- ○調理体験や栽培、収穫体験をとおして、食べ物にふれる機会を作ります。
- 〇農業体験や収穫体験などの農林漁業体験を通じて子どもたちに食の大切さを伝えます。
- ○給食に旬の食材を使い、季節感のある給食にします。
- 〇味付けは素材の味を活かし、薄味でおいしく食べられる工夫をします。
- 〇収穫、買い物、調理、配膳、片づけなど一連の体験活動をします。
- 〇浜田市食育推進ネットワーク会議等の協力のもと、食と健康づくりの学びを通じ、 地域でさまざまな人に食に関する情報発信を行う食育推進ボランティアの養成を 図ります。
- ○家庭で季節の野菜を作り、調理します。子どもたちに食べ物の旬を教えます。
- ○安価で栄養価に優れている旬の食材を使い食事作りをします。



3 食材を選ぶ力を身につける

市民の食に対する安全性や食環境への関心も高まってきており、確かな情報提供 や環境を通じて食材にふれる機会を設け、安全な食材を選択する力を養うとともに、 市民や消費者団体等への情報提供や啓発活動を推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

○「食育」の認知度をみると、女性の認知度が約6割、男性は約3割となっており、 女性の認知が進んでいます。今後は男性の関心も高められるよう、食育に関する 情報の発信を充実していくことが大切です。

関係団体ヒアリング調査から

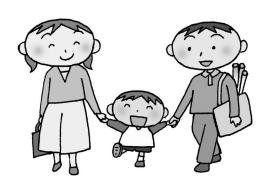
- 〇若年層からの食への関わりが、食育推進に不可欠であることが考えられることから、男女問わず料理を作ったり、手伝ったりする機会を増やしていくことが必要です。
- 〇調理体験など、食を学ぶ機会は、市行政で行う事業等も重要ですが、地域の関係 機関・団体の協力が不可欠です。食生活改善推進協議会など地域で活動する団体 等の活動を支援し、体験の機会の増加を図っていくことが大切です。

具体的な取組

市の取組

- ○食に関する知識と選択力の習得のための情報提供に努めます。
- ○家庭でも食を話題にしたり、料理する機会を増加させるためにも関係団体と連携して情報提供や意識啓発を図り、食の学習を深める取組を推進します。
- 〇安全な食品の選択や衛生管理が実践できるよう、安全・安心に関する適切な情報提供に努めます。
- 〇健康づくり応援店(外食栄養成分表示店)の普及と情報提供に努めます。

- 〇地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践に努めます。
- ○多様な食品を組み合わせて、さまざまな味を経験し、豊かな味覚を育みます。
- ○素材の味がわかるように、食事の味付けは薄味を心がけます。
- ○調理体験や栽培、収穫体験等をとおして食べ物にふれる機会を作ります。
- ○地域で料理教室などを開催し、食への関心を深めます。
- ○適切な食生活の選択をするために、食の安全に対する意識を高め、食品表示やトレーサビリティ⁵などの情報を利用します。
- 〇安全な食品の選択や衛生管理が実践できるよう、研修会に参加し、得た情報を地域 に伝えます。
- 〇農業体験や収穫体験などの農林漁業体験を通じて子どもたちに食の大切さを伝えます。
- 〇産直市場で、生産者と消費者の交流を図り、生産者の顔が見える安心で安全な食材 の提供に努めます。
- 〇生産者は、食品の栄養表示等による情報提供や、消費者への食の完全に関する基礎 知識の普及に努めます。
- ○消費者への食の安全に関する基礎知識の普及に努めます。「食の知っ得講座(出前講座)」の実施(講座内容:食の安全、食品表示、トレーサビリティ制度など)、イベント等で「移動消費者の部屋」を開設し、消費者のわかりやすい情報の提供に努めます。



⁵ トレーサビリティ:生産、処理・加工、流通・販売等の段階で、食品の仕入先、販売先、 生産・製造方法などの記録をとり、保管し、食品とその情報を追跡し、さかのぼることがで きることをいいます。

基本目標5 体 健康な身体づくり

① バランスのよい食事をする

多くの疾病は、生活習慣に起因するといわれており、食生活はその中でも重要です。食生活の基本である、1日3回、バランスのよい食事を普及します。

また、平成 22 年度国民健康・栄養調査の結果によれば、野菜の摂取量について成人で平均 282g、20 代では平均 233gと目標値である 350gに及ばない状況です。野菜の摂取量が増えるよう普及啓発します。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○乳幼児期から偏食をしている割合が約4割となっており、早い時期からの食事バランスの意識を保護者に啓発していくことが必要です。
- 〇成人では、自身の食生活に問題があると感じている方がいます。
- ○「食事バランスガイド」をはじめとする指標の活用の促進が必要です。

関係団体ヒアリング調査から

- ○「食育月間」や「食育の日」での広報・啓発や、イベント「食育フェスタ」の開催など啓発活動を進めています。
- ○公民館、サロン等で開催される健康教室において栄養改善事業に取り組んでいますが、参加者の固定化といった課題があり、今後も活動の支援と対象者の拡大を図っていく必要があります。
- 〇乳幼児や高校生、働きざかりの人に対する食事指導や栄養相談の取組が不十分で あり、今後の支援の充実が必要です。
- 〇幼稚園や保育所(園)、小・中学校においても、園・学校等との連携のもと、食育の現状把握や生活習慣・食生活アンケートを継続し、正しい食習慣の確立を進めていく必要があります。
- ○食習慣に問題があると感じている方が多くいるものの、行動変容につながってい ないことから、医療等の関係機関・団体との協力のもと、一層の啓発が必要です。

具体的な取組

市の取組

○食に関する知識と選択力の習得のための情報提供

- ◆「食生活指針」や「マゴタチワヤサシイ」、「食事バランスガイド」の普及、活用促進
- ◆栄養バランスの優れた「日本型食生活」の実践を促すための情報提供

〇ライフステージに応じた食事指導や栄養相談の実施及び内容の充実

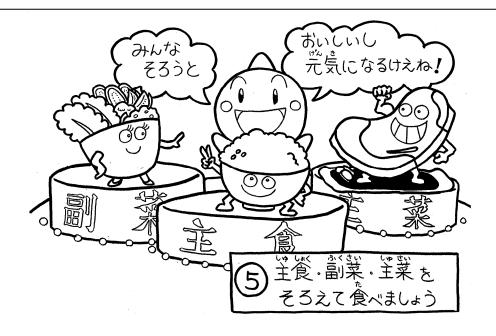
◆ママパパ学級、乳幼児健診、離乳食・幼児食教室、育児相談、子育で広場、親子料理 教室、男性や高齢者の自立のための料理教室、各種健康教室、健康相談室などの充実

○乳幼児期からの正しい食習慣の確立

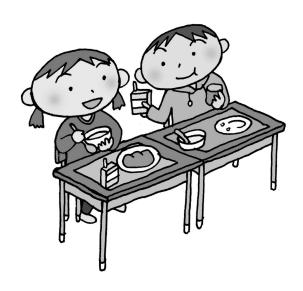
- ◆市乳幼児健康診査における普及啓発
- ◆浜田市学校医部会、浜田市学校保健会、教育委員会との連携
- ◆生活習慣・食生活に関するアンケート調査の実施と指導

〇地域の食育推進活動の支援

- ◆栄養教室等の情報収集、提供
- ◆公民館、母親サークル活動などへの支援
- ◆食生活改善推進員など食育の推進に関わるボランティアの育成、活動への支援
- ○栄養士・栄養教諭・養護教諭など専門職員が連携した取組の推進



- ○食生活と健康が密接に関係していることを意識して生活するように努めます。
- 〇保育所(園)や幼稚園の時期から、子どもたちに適切な食事のとり方や望ましい食 習慣が身につくように努めます。
- ○給食の試食会を開催し、保護者の食に関する理解を深めます。
- ○参観日や講演会、園だよりを通じて、保護者へ子どもの栄養や望ましい食生活について啓発し、家庭とつながりのある活動をします。
- 〇浜田市教育振興計画「はまだっ子プラン」に基づき、学校全体での食育の推進に取り組みます。
- 〇子どもたちが食べ物と健康の関わりについて学び、食生活について正しい知識と実 践力を身につけることができるように努めます。
- ○地域の健康教室などに積極的に参加し、日頃から食生活に関心を持つようにします。
- 〇1日3回、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることができるように、「マゴタチワヤサシイ」を活用し、多様な食品を組み合わせて食事作りに努めます。
- 〇「食事バランスガイド」を利用し、望ましい食事のとり方や適切な量を知り実践に 努めます。
- 〇「日本型食生活」の実践に努めます。
- 〇地域で料理教室や調理実習、学習会などを開催し、健康的な食生活を実践するため の普及に努めます。
- ○食育関係者及び関心を持っている人との連携強化、情報の共有化を図ります。
- 〇地域で食に関する普及啓発活動ができる人材育成や研修に努めます。



② 自分の適量を知る

自らの食事の適切な量を知ることは、適正体重の維持や栄養バランス、食生活の リズムづくりにつながります。

食事バランスガイドを活用し、食事のバランスとともに、自分に適した食事の量 についても習得することを推進します。

現状と課題

アンケート調査等から

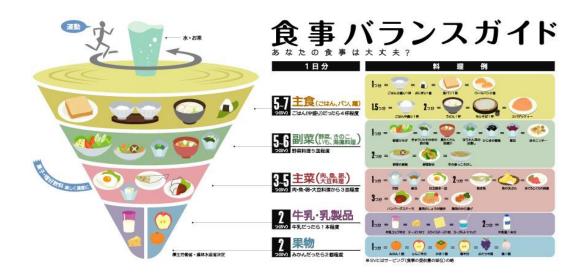
- 〇小中学生において、おなかいっぱい食べると回答した割合が小学1年生で約4割、中学1年生で約6割となっています。また、低学年においては、間食をとったときに食事が食べられない割合が増加する傾向がみられます。
- ○食事の量の多さは肥満に関わってくることから、腹八分目の意識啓発が必要です。また、間食によって食事が食べられないことは食生活のリズムの崩れにもつながると考えられることから、間食の頻度や時間などの意識啓発も大切です。
- 〇男性の 50 歳代以上では肥満が、女性の 40 歳代以下ではやせが比較的高くなっています。標準体型への改善や維持などには適切な食事の量を知ることも大切であり、意識啓発の取組が必要です。
- 〇「食事バランスガイド」の活用状況は、女性で約2割、男性で1割となっており、今後も活用の促進に向けた周知が必要です。

具体的な取組

市の取組

- ○食に関する知識と選択力の習得のための情報提供に努めます。
 - ◆「食事バランスガイド」の普及、活用促進
- 〇ライフステージに応じた食事指導や栄養相談の実施及び内容の充実を図ります。
 - ◆ママパパ学級、乳幼児健診、離乳食・幼児食教室、育児相談、子育で広場、親子料理 教室、男性や高齢者の自立のための料理教室、各種健康教室、健康相談室などの充実
- ○乳幼児期からの正しい食習慣の確立を図ります。
 - ◆市乳幼児健康診査における普及啓発
 - ◆浜田市学校保健会や教育委員会との連携
 - ◆生活習慣・食生活に関するアンケート調査の実施と指導

- 〇味覚の形成時期である乳幼児期から薄味に心がけ、間食をとりすぎないようにする など、生活習慣病予防のための食生活の実践に努めます。
- 〇保育所(園)や幼稚園の時期から子どもたちに適切な食事のとり方や望ましい食習慣が身につくよう努めます。
- ○給食の試食会を開催し、保護者の食に関する理解を深めます。
- 〇「食事バランスガイド」を利用し、望ましい食事のとり方や適切な量を知り実践に 努めます。
- ○自分の適正体重を知り、維持できるように努めます。



3 元気な身体と食事の関連を知る

多くの疾病は、生活習慣に起因するといわれており、食生活と健康の関係を知ることが大切です。生涯にわたって、食に関する正確な知識や的確な判断力を主体的に身につけ、健康的な食生活を自ら実践することができるように、地域全体で取り組みます。

現状と課題

アンケート調査等から

- ○自身の食生活に問題があると感じている方がいます。
- ○「食事バランスガイド」をはじめとする指標の活用の促進が必要です。

関係団体ヒアリング調査から

- ○「食育月間」や「食育の日」での広報・啓発や、イベント「食育フェスタ」の開催など啓発活動を進めています。
- 〇小児期からの生活習慣病予防に向けて、子どもの生活習慣応援事業、育児相談、 乳幼児健診の場で離乳食、幼児食の普及啓発など正しい食習慣の確立に取り組ん でいます。
- 〇小学校においては「食に関する指導の全体計画」を作成し、学年ごとに目標を設定し、給食時間や特別活動、家庭科等での指導を通じて食と健康の知識と実践力の習得を推進しています。
- ○乳幼児や高校生、働きざかりの人に対する食事指導や栄養相談の取組が不十分であり、今後の支援の充実が必要です。
- 〇保育所(園)・幼稚園、小・中学校においても、園・学校等との連携のもと、食育の現状把握や生活習慣・食生活アンケートを継続し、正しい食習慣の確立を進めていく必要があります。
- ○食習慣に問題があると感じている方が多くいるものの、行動変容につながってい ないことから、医療等の関係機関・団体との協力のもと、一層の啓発が必要です。

具体的な取組

市の取組

- ○食育啓発活動と食に関する情報提供の充実を図ります。
 - ◆平成22年度一般公募により決定した、浜田市食育推進キャラクター「びぃびくん」 を活用して、食育の普及啓発
 - ◆毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の普及
 - ◆イベント(食育フェスタ)や講演会の開催
 - ◆広報はまだ「子育て&健康ひろば」、市ホームページ子育で情報サイト「子育で応援 隊」、子育で便利帳(食育)、高齢者情報サイト「元気でいちゃんさいと」の健康・食 のページの充実
 - ◆ケーブルテレビの活用
- 〇小児期からの生活習慣病予防に向けて、乳幼児期からの正しい食習慣の確立を図ります。
 - ◆市乳幼児健康診査における普及啓発
 - ◆浜田市学校保健会や教育委員会との連携
 - ◆生活習慣・食生活に関するアンケート調査の実施と指導
- ○地域の食育推進活動への支援を図ります。
 - ◆栄養教室等の情報収集、提供
 - ◆公民館、サークル活動などへの支援
 - ◆食生活改善推進員など食育の推進に関わるボランティアの育成、活動への支援
- ○栄養士・栄養教諭・養護教諭など専門職員が連携した取組の推進

- 〇地域の健康教室などに積極的に参加し、日頃から食生活に関心を持つようにします。
- ○食生活と健康が密接に関係していることを意識して生活するように努めます。
- 〇元気な身体は食べ物からできていることを子どもたちに伝えます。
- ○参観日や講演会、園だよりを通じて、保護者へ子どもの栄養や望ましい食生活について啓発し、家庭とつながりのある活動をします。
- 〇浜田市教育振興計画「はまだっ子プラン」に基づき、学校全体での食育の推進に取り組みます。
- 〇子どもたちが食べ物と健康の関わりについて学び、食生活について正しい知識と実 践力を身につけることができるように努めます。
- ○食育関係者及び関心を持っている人との連携強化、情報の共有化を図ります。
- 〇地域で食に関する普及啓発活動ができる人材育成や研修に努めます。

2. 食育の推進にあたっての重点目標と目標値

(1) 重点的な取組

この計画が市民一人ひとりに着実に浸透し、「食育」を市民運動として取り組むために、市民や各関係機関の理解のもと、共通の目標を掲げ、その達成をめざして連携して取り組むことが大切です。

そこで、目標達成に向けた具体的な取組の中から、次の5つを重点的な取組を掲げます。

今後5か年の重点的な取組

- ① 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進する。
- ② 浜田の四季折々の行事食や郷土料理を知り、味わい、伝える。
- ③ 家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やす。
- ④ 食事の準備や片付けなどのお手伝いや調理に積極的に参加する。
- ⑤ 主食・副菜・主菜をそろえてバランスのよい食事をする。

(2)目標数値の設定

計画を推進していく上で、取組の成果や達成度を客観的な指標から把握し、より効果的で実効性のある施策を展開していけるよう、目標値を設定します。

目標の項目は次の5つを設定しました。

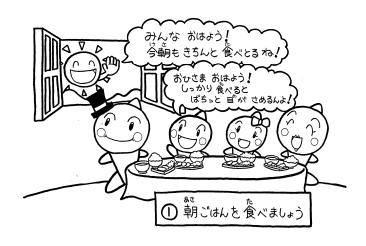
- 1 朝ごはんをしっかり食べましょう
- 2 浜田の食文化を伝えましょう
- 3 食事は家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう
- 4 食事作りに積極的に参加しましょう
- 5 主食・副菜・主菜をそろえて食べましょう

(3)食育の推進に関する目標値

① 朝ごはんをしっかり食べましょう

指標	前期計画値	現状値	目標値	備考
幼児 (欠食+欠食すること がある)	1歳6か月児 2.2% 3歳児 7.2% 5歳児 3.7%	2. 8% 5. 5% 8. 5%	0%	平成 23 年度市乳幼児 健康診査結果 平成 23 年度生活習慣・ 食生活アンケート調 査(5 歳児)
児童・生徒 (朝食を食べない時もある)	小学1年生 4.6% 小学4年生 3.7% 中学1年生 10.8%	6. 6% 7. 7% 11. 1%	0%	平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査
成人 (欠食+欠食すること	男性 20~39歳 25.3% 40~64歳 11.5% 65~74歳 0% 75歳以上 1.3%	24. 5% 11. 7% 3. 8% 0. 8%	15%以下	平成 24 年度健康増進 計画・食育推進計画調 査
がある)	女性 20~39歳 13.6% 40~64歳 8% 65~74歳 1% 75歳以上 2.7%	13. 0% 5. 7% 2. 1% 1. 8%	10%以下	平成 24 年度健康増進 計画・食育推進計画調 査
よくかんで食べる割合	1歳6か月児 4.4% 3歳児 14.3%	5. 4% 10. 1%	6.5%以上 12.0%以上	平成 23 年度市乳幼児 健康診査結果
意識してかむように している割合	5 歳児 - 小学1年生 8.3% 小学4年生 9.1% 中学1年生 8.5%	16. 7% 6. 2% 6. 9% 5. 9%	20.0%以上 7.5%以上 8.5%以上 7.0%以上	平成23年度生活習慣・ 食生活アンケート調 査(5歳児) 平成23年度生活習 慣・食生活アンケート 調査

- ・朝ごはんについてはすべての年代において、前期計画値から現状維持といった状況で目標を達成できていないことから、引き続き同じ目標値をめざす。
- ・意識してかむようにしている割合は、減少傾向にあることから、2割増とした。



② 浜田の食文化を伝えましょう

指標	前期計画値	現状値	目標値	備考
食生活改善推進協議会が 実施する行事食や郷土食 教室の回数	郷土食、行事食の回数 37 回	50 回	60 回以上	平成 23 年度浜田市食 生活改善推進協議会 活動報告
保育所(園)、幼稚園での 行事食や郷土食の実施割 合	保育所(園)給食に 取り入れている割合 68.2% 幼稚園での体験の割合 85.7%	96% 60%	100% 80%以上	平成 24 年度浜田市食 育推進計画改定に係 るアンケート調査
給食に浜田産の食材を使 用している割合	米飯 保育所(園)給食 25% 小・中学校給食 100%	46. 7% 100%	50%以上 100%	平成 24 年度浜田市食 育推進計画改定に係 るアンケート調査 平成 23 年度食育推進 ネットワーク会議報 告
地元の食材や旬の食材を	5 歳児 79.2%	83. 7%	90%以上	平成23年度生活習慣・ 食生活アンケート調 査(5歳児)
使うようにしている家庭 の割合	週 3~4 回以上 小学 1 年生 小学 4 年生 中学 1 年生	62. 0% 59. 2% 53. 8%	60%以上	平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査

- ・食生活改善推進協議会が実施する行事食や郷土食教室の回数は増加はしたものの、前期目標値には達しなかったので、引き続き同じ目標値をめざす。
- ・保育所(園)での行事食や郷土食の実施割合は増加し、前期目標値も達成できたので、100%をめざす。 幼稚園については、減少したため、前期計画値に近づくよう80%とした。
- ・地元の食材や旬の食材を使う割合は増加傾向にあることから、1割増とした。

③ 食事は家族や仲間と一緒においしく楽しく食べましょう

指標	前期計画値	現状値	目標値	備考
家族と一緒に毎日食卓を 囲んで食べる割合	1歳6か月児 75% 3歳児 97.4%	92. 1% 97. 6%	100%	平成 23 年度市乳幼児 健康診査結果
家族や仲間と共に食事を 食べる割合 (はい・時々)	5 歳児 95.3% 小学1年生 96.9% 小学4年生 96.3% 中学1年生 93.7%	97. 3% 96. 5% 95. 5% 94. 3%	100%	平成23年度生活習慣・ 食生活アンケート調 査(5歳児)平成23 年度生活習慣・食生活 アンケート調査
	成人 71.0%	72. 6%	80%以上	平成 24 年度健康増進計画・食育推進計画調査
	5 歳児 27.0%	35.8%	40%以上	平成23年度生活習慣・
食事中はテレビを消す割 合	小学 1 年生 39.0% 小学 4 年生 29.3% 中学 1 年生 21.2%	32. 7% 26. 0% 19. 4%	40%以上 30%以上 23%以上	食生活アンケート調査(5歳児)平成23 年度生活習慣・食生活アンケート調査
食事のあいさつをしている割合	5 歳児 88.3%	89. 9%	100%	平成23年度生活習慣・ 食生活アンケート調 査(5歳児)

≪目標値の考え方≫

- ・家族や仲間と食事を食べる割合は増加傾向にあるが、前期目標値を達成できていないことから、引き続き同じ目標値をめざす。
- ・食事中はテレビを消す割合は減少傾向にあることから、2割増とした。
- ・食事のあいさつをしている割合は増加傾向にあるが、前期目標値を達成できていないことから、引き 続き同じ目標値をめざす。

4 食事作りに積極的に参加しましょう

指標	前期計画値		現状値	目標値	備考
児童・生徒	小学1年生	_	6.9%	8%以上	平成 23 年度生活習
(料理、手伝いをする割	小学 4 年生	_	11.8%	14%以上	慣・食生活アンケート
合)	中学1年生	_	8.9%	11%以上	調査
親子で農業漁業体験をす					平成23年度生活習慣・
る割合(*前期計画値は	5 歳児 56	6.3%	38. 2%	45%以上	食生活アンケート調
農業体験のみ)					査 (5 歳児)
栽培や収穫をとおして生	保育所(園)	100%	100%		平成 24 年度浜田市食
命の大切さを伝えている	P1413771 (III)	100%	100%	100%	育推進計画改定に係
割合	幼作園	100%	100%		るアンケート調査

- ・児童・生徒の食事作りをする割合は2割増とした。
- ・親子で農業漁業体験をする割合は減少しており、2割増とした。

⑤ 主食・副菜・主菜をそろえて食べましょう

E TR BIM TWEE JACK TOO 5 /				
指標	前期 計画値	現状値	目標値	備考
朝ごはんの内容に主食、 副菜、主菜がそろってい る割合	小学 1 年生 — 小学 4 年生 — 中学 1 年生 —	52. 5% 58. 2% 58. 8%	63%以上 70%以上 70%以上	平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査
毎食野菜を使った料理を 食べる割合	小学 1 年生 73.4% 小学 4 年生 73.8% 中学 1 年生 76.2%	73. 8%	80%以上	平成 23 年度生活習 慣・食生活アンケート 調査
野菜を積極的に食べるよ うにしている人の増加	20 歳以上 73.4%	82.8%	90%以上	平成 24 年度健康増進 計画・食育推進計画調 査
食事バランスガイドを知っている人の割合(成人)	27. 5%	38. 4%	50%以上	平成 24 年度健康増進 計画・食育推進計画調 査
適正体重の維持 (男子) やせすぎ	中学1年生 -	1.3%	1%以下	平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート
	小学1年生 -	8. 7%	7%以下	調査
肥満	小学 4 年生 一	14. 7%	12%以下	
マスケチのがけ (ナス)	中学1年生 -	7. 6%	6%以下	
適正体重の維持 (女子) やせすぎ 	中学1年生 -	1.3%	1%以下	平成 23 年度生活習
	小学1年生 -	4. 9%	4%以下	慣・食生活アンケート 調査
肥満	小学 4 年生 -	8. 7%	7%以下	训 生
	中学1年生 -	12.1%	10%以下	
自分の適正体重を知って いる人の増加(成人)	82.7%	62. 1%	90%以上	平成 24 年度健康増進 計画・食育推進計画調 査
味付けしたおかずにしょ	小学1年生 15.1%	14. 4%	13%以下	平成 23 年度生活習
うゆ、ソース、塩をかけ	小学 4 年生 16.9%		16%以下	慣・食生活アンケート
る割合の減少	中学1年生 25.1%	22. 9%	20%以下	調査



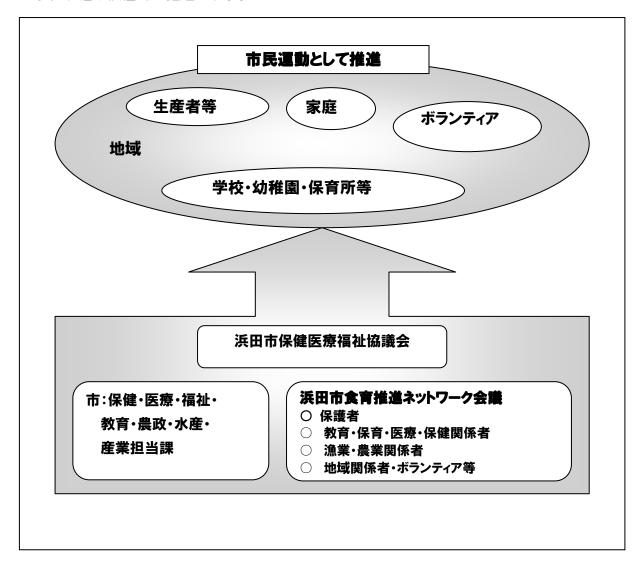
指標	前期 計画値	現状値	目標値	備考
めん類の汁をほとんど全 部飲む人の減少	小学 1 年生 21.8% 小学 4 年生 23.2% 中学 1 年生 28.6%	15. 6% 21. 3% 26. 4%	14%以下 19%以下 24%以下	平成 23 年度生活習慣・食生活アンケート調査
家のみそ汁と比べて 0.8%みそ汁が薄味だっ たと感じた人の減少(成 人)	1	53%	50%以下	平成 23 年度減塩意識 アンケート調査

- ・朝ごはんの内容に主食、副菜、主菜がそろっている割合は2割増とした。
- ・野菜を積極的に食べるようにしている人は増加傾向にあり、1割増とした。
- ・食事バランスガイドを知っている人の割合は増加傾向にあるが、前期目標値を達成できていないことから、引き続き同じ目標値をめざす。
- ・適正体重はやせすぎは1割減。肥満は2割減とした。
- ・自分の適正体重を知っている人の割合は前期目標値を達成できていないことから、引き続き同じ目標 値をめざす。
- ・塩分については、横ばい傾向にあることから、1割減をめざす。

第5章 計画の推進体制とフォローアップ

1. 食育の推進体制

関係機関・団体からなる「浜田市食育推進ネットワーク会議」を中心に、家庭・地域・ 生産者・関係機関が連携・協力し、食育に関する施策を総合的・計画的に推進します。 また、教育、保健福祉、農政、水産、産業などの庁内の関係部局が横断的な連携を図 り、取組を積極的に推進します。



2. フォローアップ

計画策定後は、各関係機関・団体等の行動計画を策定する等、具体的な推進を図るほか、客観的に把握できる指標を用いて施策の評価を行い、計画の着実な推進をめざします。

資料編

1. 浜田市食育推進ネットワーク会議設置要綱

(目的及び設置)

第1条 浜田市食育推進計画の実現に向け、関係機関が連携し、次世代を担う子どもたちが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食環境づくりを推進するため、浜田市食育推進ネットワーク会議(以下「ネットワーク会議」という。)を置く。

(所掌事項)

- 第2条 ネットワーク会議は、次に掲げる事項について、調査、検討を行うも のとする。
 - (1) 食育についての施策を総合的に推進するための関係機関相互の情報交換及び連携に関すること。
 - (2) 食育推進に係る市民への啓発に関すること。
 - (3) その他食育の推進に関し必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 ネットワーク会議は、別表に掲げる団体から選出される者をもって組織する。

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日からその年度の末日までとする。

(会長)

- 第5条 ネットワーク会議に会長を置き、委員の互選によりこれを定める。 ただし、再任は妨げない。
- 2 会長は、会務を総理し、ネットワーク会議を代表する。

(会議)

- 第6条 ネットワーク会議の会議は、会長が招集し、会長はその議長となる。 (作業部会)
- 第7条 ネットワーク会議に、必要に応じて作業部会を置くことができる。 (庶務)
- 第8条 ネットワーク会議の庶務は、地域医療対策課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、ネットワーク会議の運営に関し必要な 事項は、会長が会議に諮り定める。

附則

(施行期日)

1 この要綱は、平成21年4月1日から施行する。

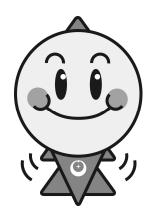
(経過措置)

2 この要綱の施行の日後又は委員の任期満了後最初に開かれるネットワーク会議の会議は、第6条の規定にかかわらず、市長が召集するものとする。 附則(平成22年4月1日改正)

この要綱は、平成22年4月1日から施行する。

2. 平成 24 年度 浜田市食育推進ネットワーク会議委員

団体	氏 名	職名
JA いわみ中央	木村 得子	JA いわみ中央 総務部 ふれあい課
JF しまね 浜田支所	福本 匡弥	JF しまね 浜田支所 支所長
浜田市保育連盟	平野 光徳 池田 里菜	会長 美川保育園長 調理部食育推進担当 くもぎ保育園栄養士
浜田市教育研究会 幼稚園部会	直江 悦子	浜田市立長浜幼稚園 教頭
浜田市教育研究会 養護部会	藤田 裕衣	浜田市立今市小学校 養護教諭
浜田市高齢者クラブ連合会	舩附 克己	事務局
浜田市食生活改善推進協議会	宮本 美保子	会長
子育て中保護者	河上 恵美	
島根県浜田保健所	堀野 かおり	管理栄養主任
浜田市教育研究会 給食部会 栄養士部会	森下 和子	浜田市立原井小学校 栄養教諭
浜田市		
農林課	吉賀 喜久枝	主任主事
水産課	松山 直敬	主任主事
教育総務課	河上 孝博	係長
教育秘伤床	野村 めぐみ	主事
子育て支援課 (子育て支援センター)	岩地 泉	事務長
	河上 やすえ	課長
	湯浅 百合恵	健康推進係長
事務局 地域医療対策課	紀 みどり	主任保健師
	山本 逸子	主任栄養士
	塩田 順子	嘱託栄養士



浜田市食育推進キャラクター『びぃびくん』

"おいしく・たのしく・豊かな食で 人と人をつなぐ 食育"

浜田市食育推進計画

発行年月/平成25年3月

発 行/島根県浜田市

編 集/浜田市 健康福祉部 地域医療対策課(健康づくり推進室)

〒697-8501 島根県浜田市殿町1番地

TEL: (0855) 25-9311 FAX: (0855) 23-3428

策定協力/(株)ジャパンインターナショナル総合研究所