

平成 30 (2018)～2022 年度

# 第2次廿日市市食育推進計画

食でつながる 笑顔いっぱい はつかいち

はつらつ

とした未来へ  
つながる

つぎの

世代に食文化を  
つなげる

かんしゃの

気持ちでいのちが  
つながる

いっしょに

食を楽しみ人と  
人がつながる

ち産地消で

地域がつながる

平成 30 (2018)年 3月

廿日市市



健康はつかいち 21  
イメージキャラクター  
ハツラツ はっちゃん  
(宮島工業高等学校生デザイン)





## はじめに

食は命の源として、欠かすことのできないものであるとともに、心の豊かさや楽しさ、活力といった生きる力をもたらします。また、食を中心としたコミュニケーションは、心を育み、豊かな人間形成へとつながります。

しかしながら近年、高齢者世帯や共働き夫婦の増加などによる家族構成やライフスタイルといった食を取り巻く環境の変化にともない、私たちの食生活も大きく変化し、生活習慣病の増加、「食」への関心や感謝の気持ちの希薄化、伝統的食文化の喪失など、さまざまな問題が生まれています。



このような状況をふまえ、国は、すべての人が様々な経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を身につけるための「食育」を、地域及び社会全体で推進していくために、平成 17 年 6 月に「食育基本法」を制定しました。

本市では、平成 24 年に「廿日市市食育推進計画」を策定し、家庭、地域、保育園、幼稚園、学校、食料生産者、行政などにおいて、「食育」の推進に取り組んでいるものの、「食」をめぐる問題は依然として見受けられることから、地域全体の連携をさらに深め、生涯にわたり健全な食生活を実践するため、このたび「第 2 次廿日市市食育推進計画」を策定しました。

「食でつながる 笑顔いっぱい はつかいち」を基本理念とし、さまざまな方々がより一層連携し、あらゆる機会と場所で、食料の生産から消費にいたる体験活動など幅広い食育に取り組んでまいります。

市民の皆様におかれましても、日頃から食育に関心を持ち、健康づくりに取り組んでいただきますようお願い申し上げます。

終わりに、本計画策定にあたり、アンケート調査にご協力をいただきました皆様をはじめ、熱心にご審議いただきました「健康はつかいち 21 推進協議会 食の健康づくり委員会」委員の皆様、貴重なご意見、ご提言をいただきました市民・各団体・関係機関の皆様には厚くお礼申し上げます。

平成 30(2018)年 3 月

廿日市市長 眞野勝弘



# も く じ

第 1 章 計画の趣旨と位置付け	1
1 計画の趣旨	1
2 計画の位置付け	3
(1) 法的根拠	3
(2) 他計画との関係	3
(3) 計画の期間	3
(4) 計画の策定体制	4
(5) 食育推進計画の進捗管理体制	4
第 2 章 廿日市市の現状	5
1 人口・世帯の状況	5
(1) 人口推移	5
(2) 高齢化率の推移	5
(3) 世帯数の推移	6
2 健康の状況	6
(1) 死亡原因の状況	6
(2) 生活習慣病の状況	6
(3) 生活習慣病の診療費	7
(4) 平均寿命と健康寿命の状況	7
3 現状の課題	7
第 3 章 前計画の評価	8
1 概要	8
2 各指標の評価結果	9
3 ライフステージに応じたこれまでの食育の取組内容	11
4 前計画のまとめと今後の方向性	14
第 4 章 基本理念と計画の進め方	15
1 基本理念	15
2 基本目標	15
3 施策の体系	16
4 推進体制	17
(1) 食育推進の全体像	17
(2) 食育の拠点	18
5 本計画の目標指標	19
第 5 章 基本目標に係る施策の展開	20
1 健康寿命の延伸につながる食育の推進	20
(1) 食育に関する啓発の推進	20
(2) 基本的な生活習慣の定着と望ましい食習慣や知識の習得	22
(3) 食を通じた生活習慣病予防と健康づくりのための食生活の実践	26
(4) 食育を推進する体制づくり	31
2 食文化継承活動の推進	34
3 食の循環や環境を意識した食育の推進	36
4 共食の推進	39
5 農林水産業との連携による食育の推進	41
第 6 章 ライフステージ別目標	44
資 料	45
資料 1 廿日市市の食マップ	45
資料 2 各関係団体の食育に関する取組	46
資料 3 計画策定委員会名簿	50
資料 4 用語解説	51
資料 5 アンケート調査のまとめ	53



# 第1章 計画の趣旨と位置付け

## 1 計画の趣旨

近年の食生活をめぐる環境は大きく変化し、その影響として栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような不規則な食事、生活習慣病\*の増加、孤食\*、食文化の継承の危機、食の安全性への不安など様々な問題が生じています。

このような中、本市では平成17(2005)年6月に施行された食育基本法\*に基づき、平成24(2012)年3月に「廿日市市食育推進計画」を策定し、市民が健全な食生活を実践し、健やかな心身を育むことができるよう食育\*の推進を図ってきました。

また、国においては平成28(2016)年3月に「第3次食育推進基本計画」を策定し、広島県においても平成30(2018)年3月に「第3次広島県食育推進計画」を策定することとしています。

本市においては、前計画や食育に関する施策の取組状況、また国や県の動きもふまえて、今後、廿日市市が進めるべき食育の方向性と目標を明確にし、食育を推進するため「第2次廿日市市食育推進計画」を策定しました。

### 食育とは (食育基本法より抜粋)

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



### 第3次食育推進基本計画（平成28(2016)年3月 農林水産省）

#### ● 重点課題1 若い世代を中心とした食育の推進

20歳代～30歳代の若い世代は食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど、他の世代より多くの課題を抱えています。若い世代が心身共に健康であるために主体的に健全な食生活\*を実践することに加え、その知識や取組を次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進します。

#### ● 重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進

世帯構造や生活の多様化、社会環境の変化による様々な状況をふまえ、地域や関係団体等の連携・協働を図りつつ、全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、共食\*の機会の提供等を通じた食育を推進します。

#### ● 重点課題3 健康寿命\*の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のために、国民一人ひとりが健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう支援を行います。また、食品関連事業者等を含む多くの関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、減塩等の食環境\*の改善に取り組めるよう食育を推進します。

#### ● 重点課題4 食の循環や環境を意識した食育の推進

国民自らが食に対する感謝の気持ちを深めていくには生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知ることが大切です。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロス\*の削減等、環境にも配慮していけるよう食育を推進します。

#### ● 重点課題5 食文化の継承に向けた食育の推進

日本の食文化が十分に受け継がれていない現状をふまえ、郷土料理\*、伝統食材、食事の作法など、日本の伝統的な食文化に関する国民の関心と理解を深め、その優れた特色を保護・継承していけるよう食育を推進します。



## 2 計画の位置付け

### (1) 法的根拠

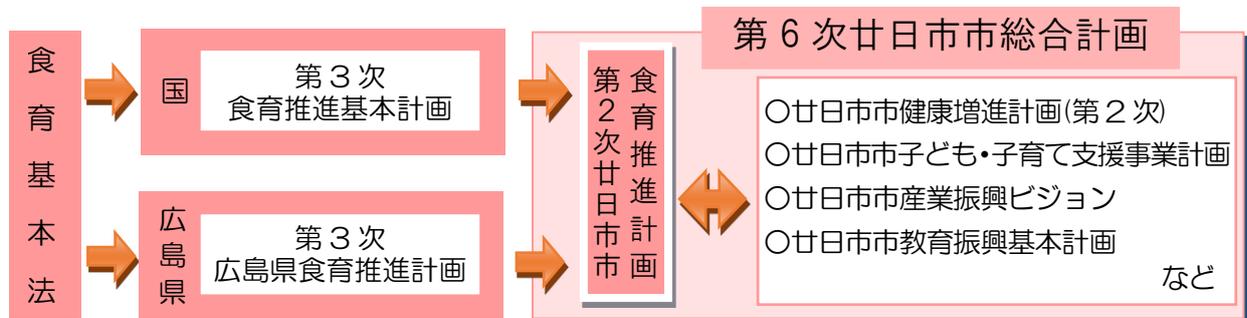
この計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に定める市町村食育推進計画とします。

〔市町村食育推進計画〕（食育基本法第 18 条第 1 項）

市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

### (2) 他計画との関係

「廿日市市食育推進計画」は、国の「食育推進基本計画」及び広島県の「広島県食育推進計画」に基づいて策定されるものです。また、その実施にあたっては、第 6 次廿日市市総合計画や廿日市市健康増進計画などの関連計画との整合性を図りながら進めていきます。



廿日市市健康増進計画(健康はつかいち 21)

国の「21 世紀における国民の健康づくり運動(健康日本 21<sup>※</sup>)」の趣旨に沿って、市民が主体的に取り組むことができるよう、廿日市市健康増進計画「健康はつかいち 21」を策定しました。  
市民が生活の質を高めながら健康寿命を延ばし、こころ豊かな生活が送れるよう市民とともに生涯を通じた健康づくりを進めています。

### (3) 計画の期間

この計画の期間は廿日市市の健康増進計画との整合性を図るため、平成 30(2018)年度から 2022 年度までの 5 年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

区分	(年度)										
	平成 24 2012	平成 25 2013	平成 26 2014	平成 27 2015	平成 28 2016	平成 29 2017	平成 30 2018	平成 31 2019	2020	2021	2022
廿日市市	廿日市市食育推進計画						第 2 次廿日市市食育推進計画				
	廿日市市健康増進計画(第 2 次)										
広島県	広島県食育推進計画(第 2 次)						第 3 次広島県食育推進計画				
国	第 2 次食育推進基本計画					第 3 次食育推進基本計画					



#### (4) 計画の策定体制

##### ◆ 計画の策定体制

本計画の策定にあたり、食育に関する現状や課題を共有し、関連施策の総合的かつ計画的な推進を図ることを目的とし、食育を推進する関係機関・団体で構成される健康はつかいち 21 推進協議会の「食の健康づくり委員会」において、計画に関する意見などの集約を図り策定しました。

また、庁内の食育推進関係部局からなる「関係課担当者会議」を開催し、連携を図りました。

##### ◆ 関係機関・団体へのヒアリング

幅広く意見を聴くために、食育関係機関・団体へのヒアリングを行いました。

##### ◆ アンケート調査の実施

本計画の策定にあたり、市民の「食」に対する考え方や現状を把握するため、市内小学校 17 校のうち 11 校の 3 年生、6 年生とその保護者、市内中学校 10 校のうち 6 校の 2 年生とその保護者を対象として食に関するアンケート調査を実施しました。(※調査概要は、資料 53 ページからを参照)

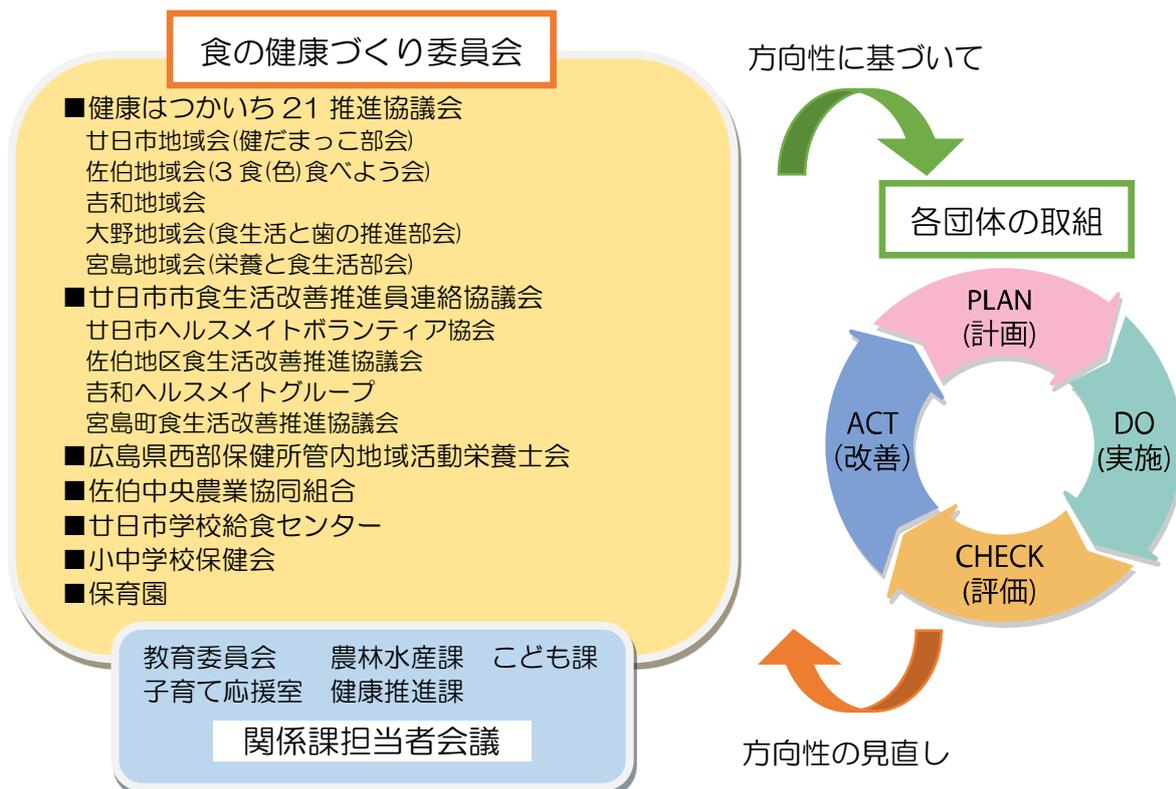
##### ◆ パブリックコメント\*の実施

市民の計画策定への機会を確保することを目的として、計画内容を広く公表し、意見を募集するパブリックコメントを実施しました。

##### ◆ 廿日市市保健福祉審議会答申

第 2 次廿日市市食育推進計画について答申を得ました。

#### (5) 食育推進計画の進捗管理体制





## 第2章 廿日市市の現状

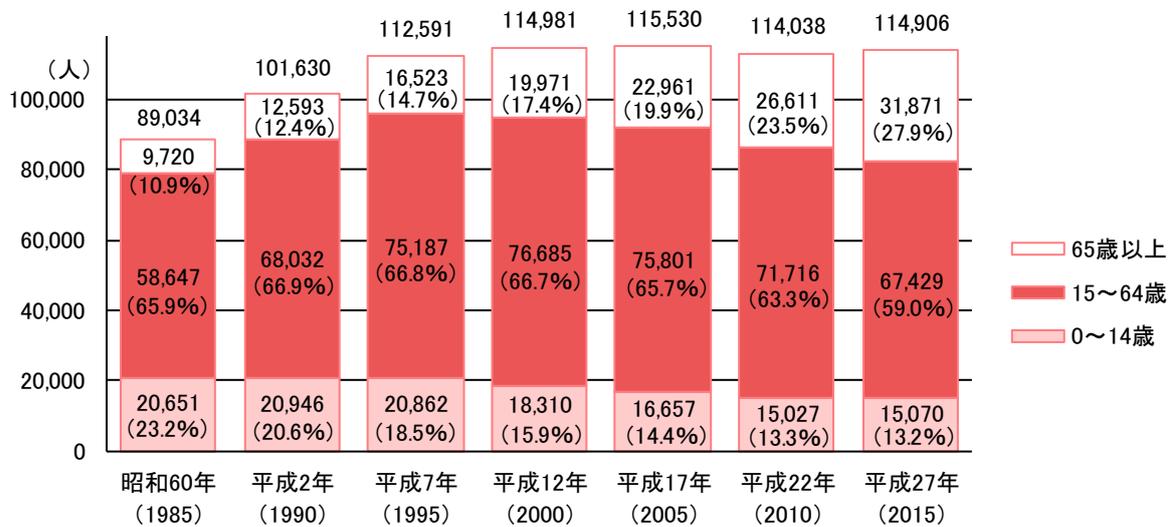
### 1 人口・世帯の状況

#### (1) 人口推移

廿日市市の人口は、平成22(2010)年の国勢調査ではじめて減少しましたが、平成27(2015)年は増加しており、平成29(2017)年では117,157人と最も増加しています。

人口の内訳としては、65歳以上の高齢者人口が年々増加しており、平成29(2017)年では、高齢化率が28.5%となっています。

■人口(年代3区分)の推計



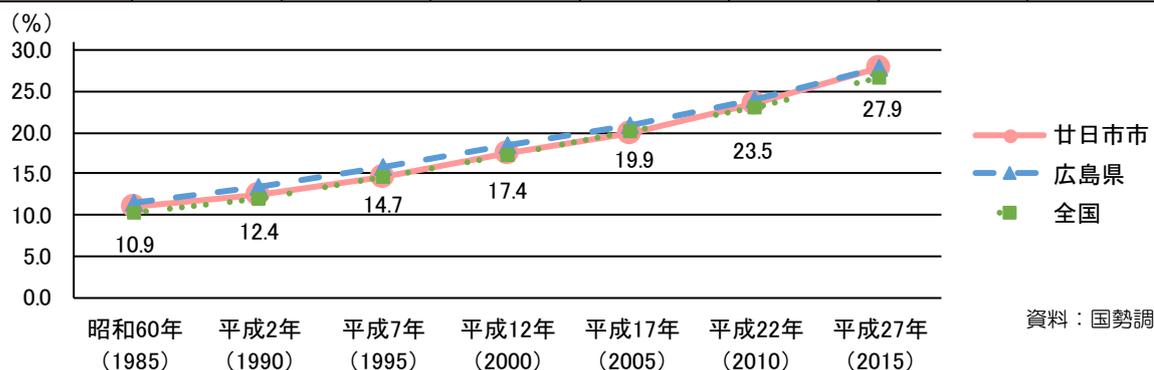
※総人口は年齢不詳を含むため、年齢3区分の人口の計とは一致しない

資料：国勢調査

#### (2) 高齢化率の推移

廿日市市の高齢化率は年々増加しており、平成27(2015)年度では広島県の高齢化率と同値となっています。

	昭和60年(1985)	平成2年(1990)	平成7年(1995)	平成12年(2000)	平成17年(2005)	平成22年(2010)	平成27年(2015)
廿日市市	10.9	12.4	14.7	17.4	19.9	23.5	27.9
広島県	11.5	13.4	15.8	18.5	20.9	23.9	27.9
全国	10.3	12.0	14.5	17.3	20.1	23.0	26.7



資料：国勢調査

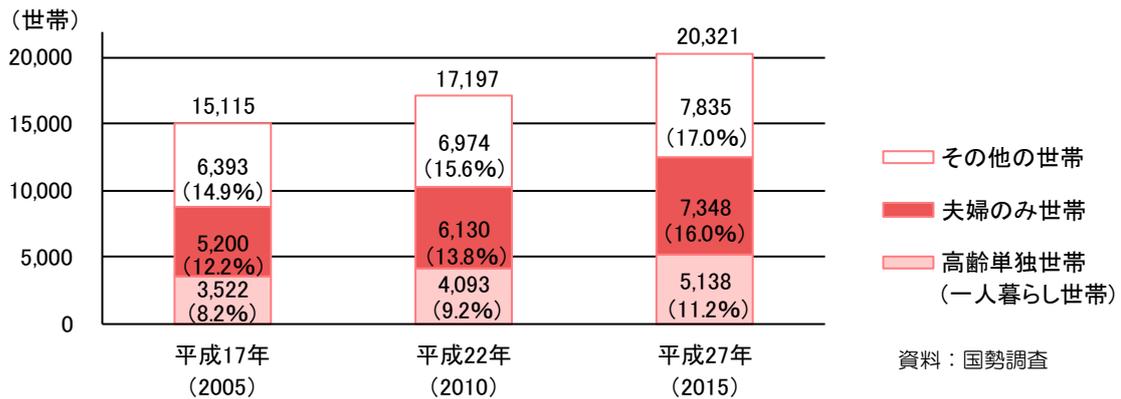


### (3) 世帯数の推移

廿日市市の世帯数は年々増加しており、そのうち高齢者世帯は増加傾向にあり、平成27(2015)年では高齢者単独世帯は5,000世帯を上回っている状況となっています。

(世帯)

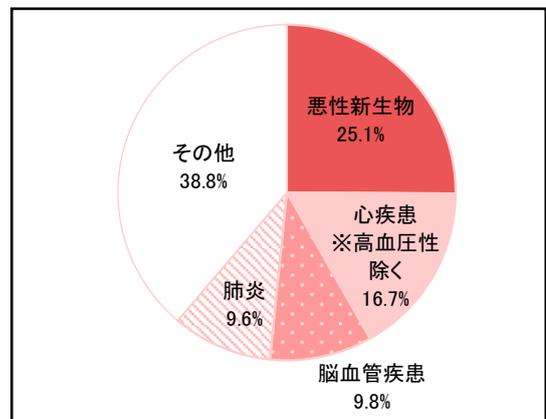
項目		平成17年(2005)	平成22年(2010)	平成27年(2015)
全世帯数		42,918	44,644	46,039
単身世帯	世帯数	9,288	11,144	11,997
	うち65歳以上	3,522	4,093	5,138



## 2 健康の状況

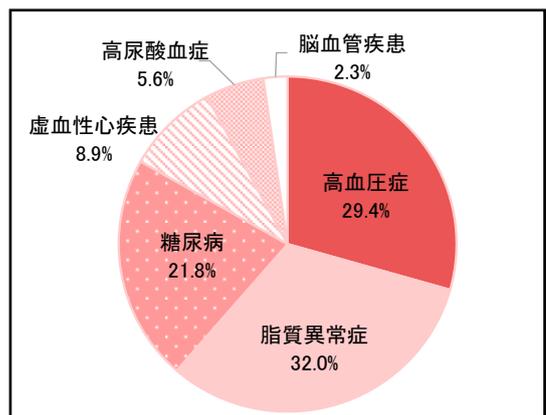
### (1) 死亡原因の状況(廿日市市 平成27(2015)年度)

平成27(2015)年度の主要死因をみると、悪性新生物(がん)\*が約4分の1、心疾患や脳血管疾患\*等の循環器系疾患\*が約4分の1であり、半数以上を占めています。



### (2) 生活習慣病の状況(廿日市市 平成28(2016)年度5月医科診療分、主病・副病)

生活習慣病の件数では、脂質異常症\*が32.0%と最も高く、約1/3を占めています。次いで高血圧症\*、糖尿病\*となっています。





### (3) 生活習慣病の診療費(廿日市市 平成 28(2016)年 5月医科診療分、主病のみ)

生活習慣病の診療費を全体でみると、糖尿病にかかる診療費が最も多く、続いて高血圧症、脂質異常症となっています。男女で比較すると男性では糖尿病にかかる診療費が最も多く、続いて高血圧症となっていますが、女性では高血圧症が最も多く、続いて糖尿病となっています。

(千円)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	糖尿病	高血圧症	脂質異常症	脳血管疾患	虚血性心疾患※
	18,017	16,162	6,316	5,360	2,818
女性	高血圧症	糖尿病	脂質異常症	脳血管疾患	虚血性心疾患
	17,640	16,441	12,657	7,423	3,782
総計	糖尿病	高血圧症	脂質異常症	脳血管疾患	虚血性心疾患
	34,458	33,802	18,972	12,782	6,599

資料：広島県国民健康保険団体連合会 生活習慣病ハンドブック(平成 28(2016)年)

### (4) 平均寿命\*と健康寿命の状況

廿日市市の健康寿命は県平均より男女ともに高く、県内でも男性は2位、女性は3位と上位を占めています。

(歳)

		平成 22(2010)年度		平成 25(2013)年度	
		廿日市市	広島県	廿日市市	広島県
平均寿命	男性	81.60 (県内 1 位)	79.91 (全国 12 位)	81.30 (県内 2 位)	80.46 (全国 15 位)
	女性	88.06 (県内 4 位)	86.94 (全国 6 位)	87.93 (県内 2 位)	87.14 (全国 6 位)
健康寿命	男性	80.03 (県内 2 位)	78.46 (全国 13 位)	79.95 (県内 2 位)	78.97 (全国 16 位)
	女性	84.57 (県内 4 位)	83.66 (全国 8 位)	84.46 (県内 3 位)	83.84 (全国 7 位)

資料：広島県市町の健康寿命

#### 廿日市市における健康寿命の定義

「健康で自立した生活を送る期間」具体的には要介護 2 以上になるまでの期間

## 3 現状の課題

廿日市市の生活習慣病件数では、脂質異常症、高血圧症、糖尿病の割合が高く、生活習慣病に関わる診療費の分析においても、高血圧症、脂質異常症の治療にかかる費用の割合が高くなっています。

廿日市市の健康寿命や平均寿命は県と比べていずれも長くなっていますが、これから高齢化が進む中、これらの生活習慣疾患を持つ人の数はさらに増加していく懸念があります。食に関する適切な判断力を養い、生活習慣病にならないための健全な食生活を実践していくことが望まれます。



## 第3章 前計画の評価

### 1 概要

平成24(2012)年3月に策定した「廿日市市食育推進計画」で設定した目標の達成状況は下記のとおりです。

評価指標については、平成29(2017)年8月に実施した「食」に関するアンケート調査と各事業実施結果などからの達成度を評価しました。

評価区分		該当項目数(割合)	
◎	目標値に達成した	2項目	12.5%
○	目標値に達成していないが改善傾向にある (基準値又は目標値を上回っている)	6項目	37.5%
△	改善していない (基準値及び目標値を下回っている)	8項目	50.0%
合計		16項目	100%

全体の目標達成状況は次のとおりで、「◎：目標値に達成した」12.5%、「○：目標値に達成していないが改善傾向」37.5%となっています。「◎」と「○」の評価を合わせた改善傾向にある項目は、全体の50.0%を占めています。一方、「△：改善していない」は50.0%となっています。



## 2 各指標の評価結果

目標指標		目標値	平成 23 (2011) 年度	平成 29(2017)年度			比較 データ	
			実績値	実績値	比較	評価	引用資料	
①	朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす	1歳6か月児 (廿日市地域)	100%	95.0%	92.0% (平成28 (2016)年度)	-3.0%	△	1歳6か月児健診 (全域 90.3%)
		3歳6か月児 (廿日市地域)	100%	95.0%	96.4% (平成28 (2016)年度)	+1.4%	○	3歳6か月児健診 (全域 96.4%)
		小学校3年生	100%	95.0%	94.0%	-1.0%	△	※1
		小学校6年生	100%	90.4%	90.6%	+0.2%	○	※1
		中学校2年生	100%	89.7%	89.9%	+0.2%	○	※1
②	栄養のバランスを考えて 食べる人の割合を増やす	保護者	60%以上	49.6%	45.9%	-3.7%	△	※1
③	成人男性肥満者(BMI※ 25以上)の割合を減らす	男性	21%以下	23.8% (平成24 (2012)年度)	25.9%	+2.1%	△	※2
④	給食における地場産物を 利用する割合を増やす	学校全域	30%に 近づける	29.3%	31.3%	+2.0%	◎	※3
⑤	廿日市市の特産物を知っ ている人の割合を増やす	保護者	68% より増やす	68.0%	74.3%	+6.3%	◎	※1
⑥	自分で簡単な食事を作る ことができない子どもの 割合を減らす	小学校3年生	0%に 近づける	28.1%	39.6%	+11.5%	△	※1
		小学校6年生	0%に 近づける	8.1%	10.9%	+2.8%	△	※1
		中学校2年生	0%に 近づける	13.7%	13.5%	-0.2%	○	※1
⑦	食育に関心のある人の割 合を増やす(食育が「重 要」「どちらかといえば重 要」であると思う人)	保護者	100%	94.3%	95.6%	+1.3%	○	※1
⑧	食育に関する体験活動をす る子どもの割合を増やす (田植え、野菜づくり、稚魚 の放流などの体験活動)	小学校3年生	100%に 近づける	76.3%	68.2%	-8.1%	△	※1
		小学校6年生	100%に 近づける	73.2%	72.3%	-0.9%	△	※1
		中学校2年生	100%に 近づける	62.8%	64.2%	+1.4%	○	※1

※ ③の目標指標及び目標値は、平成25年策定の廿日市市健康増進計画(第2次)との整合性をとり見直しを行ったものです。

※1 「食」に関するアンケート調査(平成29(2017)年8月)結果

※2 廿日市市健康状況調査(平成29(2017)年8月)結果

※3 学校給食における地場産物等の使用状況調査～広島県教育委員会～  
(平成29(2017)年6月・11月)結果



- 朝食を食べている子どもの割合は、前回の調査とほぼ同じとなっており、目標値を下回っています。
- 成人男性の肥満者の割合が 23.8%から 25.9%に増加し、栄養バランス<sup>※</sup>を考えて食べる人(保護者)の割合は、49.6%から 45.9%へと減少しており、大人の世代に食育の実践が必ずしも浸透していないことが伺えます。
- 学校での給食における地場産物の利用率が 29.3%から 31.3%に増加し、地元の特産物を知っている人の割合が 68.0%から 74.3%に増加するなど、地場産物の地産地消<sup>※</sup>の啓発の成果がでていきます。
- 自分で簡単な料理ができない児童生徒の割合が、小学 3 年生で 28.1%から 39.6%へ、小学 6 年生で 8.1%から 10.9%へと増加しています。
- 食育の認知度は、「良く知っている」と「だいたい知っている」を合わせると 69.8%となります。また、食育が重要だと思う人は、95%以上となっており、食育への認識は浸透してきています。
- 食育に関する体験活動を経験している子どもの割合は、小学校 3 年生で 76.3%から 68.2%へと減少しています。



### 3 ライフステージ\*に応じたこれまでの食育の取組内容

食育の取組は、市民一人ひとりの年代や生活様式などに応じて取り組んでいくことが大切であり、前計画では乳幼児期から高齢期まで、人生の各段階に応じた取組を関係者が連携して推進しました。市の取組状況は下記のとおりです。

ライフステージ	目標	取組内容	課題
乳幼児期 (0～6歳)	食事バランスガイド*などを活用し、栄養バランスのとれた食生活や生活リズムを整えることの重要性を伝えます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乳幼児健康診査</li> <li>○離乳食教室</li> <li>○育児教室</li> <li>○親子料理教室</li> <li>○手作りおやつを試食</li> </ul>	<p>朝食を食べていない乳幼児がいます。</p> <p>児童期に肥満ややせと判断される子どもが増加しており、適切な食生活を送っていない実態があります。この時期は食習慣を意識付けるうえで大切な時期であり、保護者の意識が特に重要です。</p> <p>体験活動への参画を促すなど保護者の気付きを促すアプローチの充実が必要です。</p>
	給食や菜園活動など、様々な食事体験をおし「食」への興味を引き出します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各保育園で、野菜の栽培、収穫、苗植え、食体験を実施</li> </ul>	
	給食試食会などをおし、食に関する知識と重要性を保護者に伝えます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○保育園で保護者を対象とした給食試食会を実施</li> <li>○献立表、給食だより、HP等で保護者や地域に情報提供を実施</li> </ul>	
児童期 (7～12歳) ・ 思春期 (13～18歳)	料理教室やイベントなどで食に関する取組を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進員*と連携し、児童が郷土料理を理解するための調理実習を実施</li> <li>○朝食コンテストの開催</li> <li>○高校生を対象とした食育を推進するための交流事業</li> <li>○食事や調理に対する興味、関心を高め、家庭での実践につなげるよう「親子料理教室」「試食会」等を実施</li> </ul>	<p>偏った栄養摂取など食生活の乱れ、肥満・痩身傾向など様々な課題があります。</p> <p>生涯にわたって健康な生活を送るために、この時期に健全な食習慣を身につける指導が重要です。</p> <p>生産者、コミュニティ、食生活改善推進員、健康はつがいち21地域会などの協力を得ながら、行政・家庭・地域が連携した取組を推進していくことが必要です。</p>
	農産物などの生産、稚魚の放流体験などの体験活動を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○各校で野菜の栽培、収穫、調理等を実施</li> <li>○稚魚の放流体験など体験活動の支援を実施</li> </ul>	
	「食に関する指導の全体計画」を作成し、指導を行います。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養教諭*、学校栄養職員が中心となり、「食に関する指導の全体計画」を基に関係教職員と連携した指導を実施</li> <li>○教科、学活、総合的な学習の時間等で、食に関する指導を実施</li> <li>○献立表、給食だより、学校掲示物、HP等で保護者や地域に情報提供を実施</li> </ul>	
	給食を生きた教材として活用します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食時間に「食事のマナー」「残食」「食の大切さ」について指導を実施</li> <li>○「ひろしま給食100万食プロジェクト」で「廿日市5万食」を目標に実施</li> <li>○保護者試食会の実施</li> </ul>	
	学校給食における地産地消に取り組みます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校給食における地産地消の取組を実施</li> <li>○児童が郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう指導しながら関係団体と連携し、地場産物を給食で活用</li> </ul>	



ライフ ステージ	目 標	取組内容	課 題
青年期 (19～39 歳)	食生活と疾病の関連を周知し、正しい食習慣を推奨します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活と疾病の関連を周知し、正しい食習慣を推奨</li> <li>○保育園や学校で行われている給食の保護者試食会等において、保護者を対象とした食育の実施</li> <li>○健診結果説明会、乳幼児健康診査、育児相談、離乳食教室において、保護者を対象とした食育の理解促進活動の実施</li> </ul>	<p>健康管理への問題意識が低い状況にあり、子どもの関わりを中心とした健診等で啓発することが重要です。</p> <p>また、青年期の子育てに関わっていない人に対する食育の実施が不足しており、若い一人暮らしを想定した健康づくりの進め方を検討していく必要があります。</p>
壮年期 (40～64 歳)	食生活と疾病の関連を周知し、正しい食習慣を推奨します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定保健指導<sup>※</sup>による栄養指導の実施</li> <li>○壮年期を対象とした「栄養と食生活」の健康教室の開催</li> <li>○健診時に食の調査を実施し、結果に沿った食生活の指導、食育啓発の実施</li> <li>○料理教室等、男性を対象に、食生活の知識と調理技術の習得を目的とした教室を開催</li> <li>○地元農産物を使用した料理を介して、成人を対象とし「食事バランスや減塩」「高血圧予防」「脂質異常症予防」「骨粗しょう症<sup>※</sup>予防」などの健康教室を実施</li> <li>○ハートピクス(運動と栄養の教室)、生活習慣病予防教室といった生活習慣病予防、重症化予防を目的とした教室の開催</li> </ul>	<p>就労等で時間が取れない多忙な状況にあり、食生活を省みるゆとりがないのが実態です。</p> <p>健康教室などへの参加者を増やすための周知方法の工夫と継続参加してもらえる内容の教室の実施が必要です。</p> <p>また、健康寿命の延伸を支える基礎を作る時期であり、適切なメタボリックシンドローム<sup>※</sup>対策を検討する必要があります。</p>
高齢期 (65 歳～)	食生活と疾病の関連を周知し、正しい食習慣を推奨します。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康相談(栄養相談)における栄養指導の実施</li> <li>○健診時に食の調査を実施し、結果に沿った食生活の指導、食育啓発の実施</li> <li>○特定保健指導による栄養指導の実施</li> <li>○高齢者を対象とした「栄養と食生活」の健康教室の実施</li> <li>○地元農産物を使用した料理を介して、高齢者を対象とした「食事バランスや減塩」「高血圧予防」「低栄養<sup>※</sup>予防」「骨粗しょう症予防」の健康教室を実施</li> <li>○高齢者の集まるサロン<sup>※</sup>での健康教育の実施</li> <li>○男性の料理教室等の男性を対象に、食生活の知識と調理技術の習得を目的とした教室の実施</li> <li>○介護予防、重症化予防を目的とした教室での食育の実施</li> </ul>	<p>長年の食習慣を改めるのは難しいのが実態です。個別対応の充実が必要です。</p> <p>特定健診、後期高齢者健診(健康診査)、特定保健指導での個別指導において長期的な関わりによる栄養指導が必要です。</p> <p>一人暮らしの孤食の問題への対処が課題となっています。サロンの普及充実と気軽に参加しやすい環境づくりが必要です。</p>



ライフ ステージ	目 標	取組内容	課 題
共通	食育推進の取組が円滑に行えるように関係団体の連携を支援します。	○食の健康づくり委員会の開催、情報交換の実施	<p>食育の普及を図る食生活改善推進員のメンバーが増えていません。            今後は一緒に活動していく人員の拡大や、活動の定着化を図るため、地域自治活動との連携を高めるなど、場所や開催回数について市民が身近にアクセスできるよう工夫が必要です。            また、生産者、消費者団体とのつながりが十分ではありませんでした。            食育推進計画の策定過程を通じて関わりを深めてきましたが、今後は市の事業や民間の食育事業の実施、食育推進計画の進行管理を共有し民間団体との協働を重ねていく必要があります。            そうした過程を通じて、食育を地域の文化に高めることが地産地消の推進となります。</p>
	食に関するボランティアの育成、支援をします。	○食生活推進員の養成、育成の支援を目的とした研修等の実施 ○健康はつかいち 21 の食に関する地域会の支援	
	地産地消の推進に取り組みます。	○魚食普及促進事業の実施 ○地産地消推進事業の実施 ○小規模農家と消費者をつなぐ中間流通の仕組みづくり ○野菜産地化対策事業補助金の交付による振興作物の生産維持、拡大 ○農業基盤施設事業補助金、農業次世代人材投資資金の交付による担い手の経営基盤強化 ○新規農業経営者育成事業の実施	



## 4 前計画のまとめと今後の方向性

これまでの6年間に食育に関する事業が、行政のみならず、関係機関や団体で展開されました。

しかし食育に関しては、これまでの健康づくりや生活習慣病予防のための取組だけでなく、社会構造や家族形態の変化などから生じる多様な課題に対応することがますます重要となっています。

本市においてもこれからのあるべき食育の方向性として、自然に恵まれた食文化を活かし継承しつつ、乳幼児から高齢者にいたるまで、様々な機会や場面を捉えた生涯にわたる食育の普及啓発と実践を地域や関係機関とともに充実させていくことが求められていると言えます。

### 課題と今後の方向性

	課 題	方向性
前計画や食育関係の統計からの取組課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 朝食の欠食</li> <li>② 肥満者の割合の増加傾向</li> <li>③ 塩分が多い、野菜摂取率の低下など栄養バランスのとれた食事が取れていない</li> <li>④ 高齢者の低栄養の問題 など</li> </ul>	<p>★生涯を通じた健康寿命の延伸につながる健康づくりや生活習慣病予防のための取組の継続 → <b>基本目標 1</b></p>
食を取り巻く環境の変化などによる取組強化	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 地域における伝統料理などの食文化の伝達者の減少(高齢化)</li> <li>② 本市固有の食文化の発掘と創造</li> <li>③ 「食事のマナー」「感謝する心」の大切さ</li> <li>④ 自分で簡単な料理ができない児童生徒の割合の増加</li> <li>⑤ 共働き家庭の増加、高齢世帯の増加、核家族化などライフスタイルの多様化により家族を取り巻く食環境が変化 <ul style="list-style-type: none"> <li>・コミュニケーションを図りながら食卓を囲む回数の減少</li> <li>・一人で食事をとる「孤食」の問題など</li> </ul> </li> <li>⑥ コンビニ等で手軽に食品が手に入る環境や豊かになった食生活の反面、廃棄される食品も増加している(「食品ロス」)</li> </ul>	<p>★安全・安心な地元の産物を取り入れ、地域の食文化や行事食<sup>*</sup>を意識した食育の推進 → <b>基本目標 2</b></p> <p>★食に対する関心や理解と感謝の気持ちの醸成 → <b>基本目標 3</b></p> <p>★みんなで一緒に食べる「共食」への取組(食を通じて人や社会とつながる食育の推進) → <b>基本目標 4</b></p> <p>★地元農林水産物の安定的な生産、供給及び利活用の取組 → <b>基本目標 5</b></p>
食育を推進するために	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 食習慣の基礎をつくる子どもたちにとって、家庭における食育を中心に子どもの成長段階に合わせた、食に関する知識の情報伝達や実践と支援が引き継がれる仕組みづくりが必要</li> <li>② 食育を推進するために、家庭や保育園、学校、職場、地域といった、市民を取り巻くすべての環境となる関係団体や関係者との一体的取組</li> </ul>	<p>★推進体制 → (1) <b>食育推進の全体像</b> → (2) <b>食育の拠点</b></p>



## 第4章 基本理念と計画の進め方

### 1 基本理念

生涯にわたって心身ともに健康でイキイキ暮らすことができるよう、正しい食生活を身につけるための「食育」の推進はすべての世代に必要です。

特に子どもへの食育は、心身の成長や豊かな人間性を育てていく上でとても重要であり、子どもたちが将来大人になり正しい食生活を実践し、それを次の世代に伝えていくという食育推進の流れにつながります。

第2次甘日市市食育推進計画では、日常生活の基盤である家庭を中心に、地域に暮らす一人ひとりが食をとおして、人づくりやまちづくりにつながる食育を推進し、生涯にわたって心身ともに健康で豊かな生活を送ることができるよう『食でつながる 笑顔いっぱい はつかいち』を基本理念に掲げ、食のつながりが家庭・地域と大きな環になってまち全体に広がっていくことをめざします。

**食でつながる 笑顔いっぱい はつかいち**  
～心身の健康を守り、豊かな人間性を育む～

### 2 基本目標

甘日市市の食に関する現状と課題をふまえ、食育の基本理念に基づき、具体的に計画を推進していくために5つの基本目標を掲げます。



基本目標 1	ハツラツとした未来へつながる	幼少期からバランスよく3食食べる習慣を身につけ、健康寿命の延伸を図る
基本目標 2	次の世代に食文化をつなげる	海から山に至る豊かな自然に恵まれた各地域や家庭の食の伝統文化を継承する
基本目標 3	感謝の気持ちでいのちがつながる	自然の恵みや食べ物の循環を知り、学ぶ
基本目標 4	いっしょに食を楽しみ人と人がつながる	家族や仲間と一緒に食事や料理作りを楽しみ、人と人のつながりを深める
基本目標 5	地産地消で地域がつながる	各地域特有の多様な農林水産資源を活用し、地域の活性化、地域同士の助け合いの輪を広げる



### 3 施策の体系

本市では、食育を推進する5つの基本目標の達成に向け、これまでの取組の成果と社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題をふまえ、市民や各団体等と行政が協働し、ライフステージの視点も取り入れながら食育に取り組んでいきます。

	基本目標		基本方針		施策
<b>は</b>	ハツラツとした未来へつながる	→	健康寿命の延伸につながる食育の推進	→	食育に関する啓発の推進
				→	基本的な生活習慣の定着と望ましい食習慣や知識の習得
				→	食を通じた生活習慣病予防と健康づくりのための食生活の実践
				→	食育を推進する体制づくり
<b>つ</b>	次の世代に食文化をつなげる	→	食文化の継承活動の推進	→	食文化への理解を深める食育の推進
<b>か</b>	感謝の気持ちでいのちがつながる	→	食の循環や環境を意識した食育の推進	→	生産から消費までの食の循環を意識した食育の推進
<b>い</b>	いっしょに食を楽しみ人と人がつながる	→	共食の推進	→	食を通じたコミュニケーションの充実
<b>ち</b>	地産地消で地域がつながる	→	農林水産業との連携による食育の推進	→	地産地消の推進



## 4 推進体制

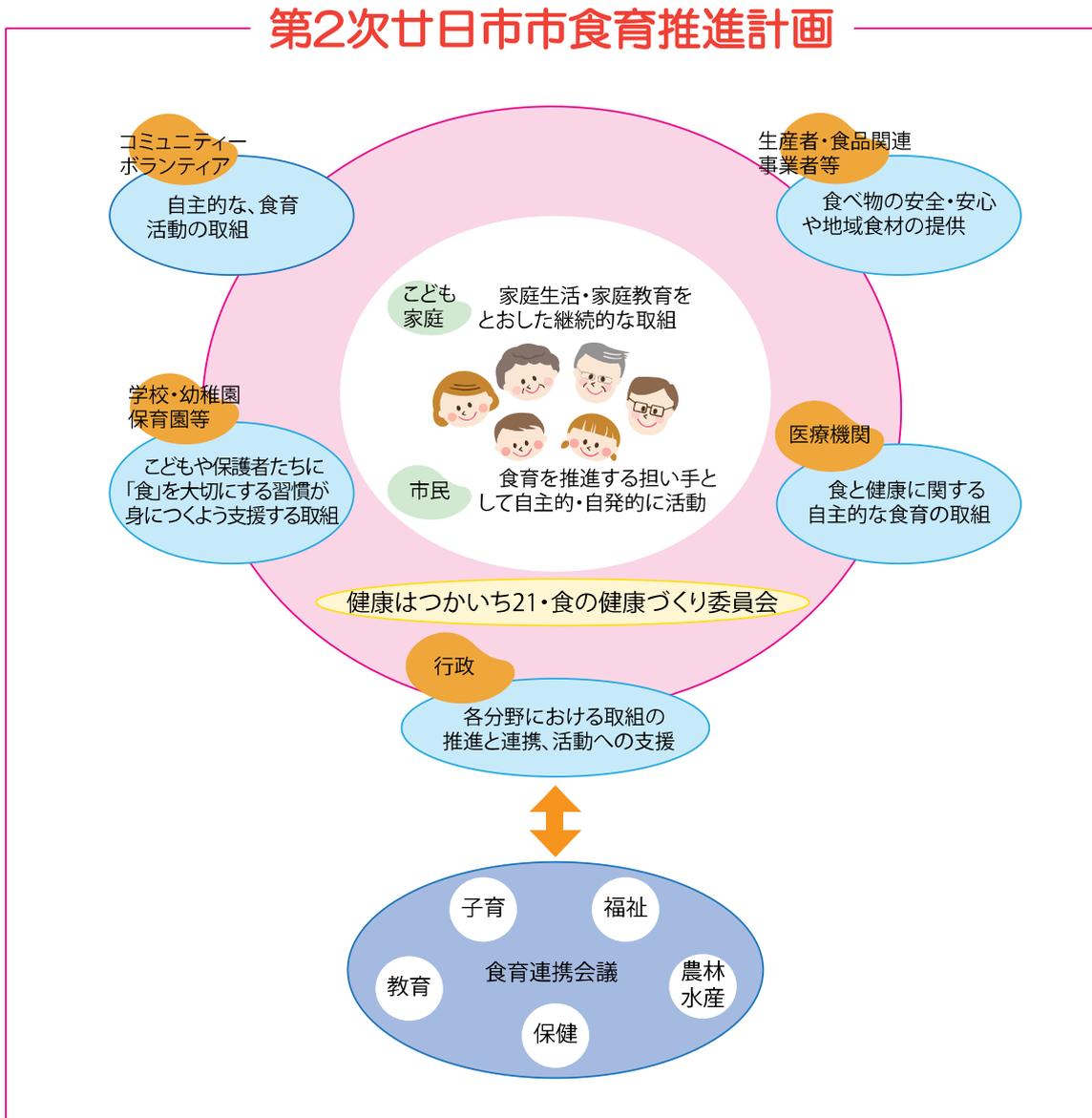
かつては、家庭と地域を中心に食をとおして絆とつながりを深める中で、食文化が継承され、子どもたちは家族との食卓の場で食のルールを学びながら、心身を培い成長してきました。

しかし、近年社会経済情勢の著しい変化により、個人のライフスタイル、家庭の態様、家族関係は多様化しており、家庭での食育が希薄化していることが指摘されています。

このような状況の中、最も身近な食育を実践する場である家庭や個人の食育を支える地域、保育園、幼稚園、学校、行政、食料生産者、食品関連事業者などが「食育基本法」に基づき、それぞれの役割を果たすとともに、相互に連携・協力しながら取組をすすめることが必要です。

本市では、食育に係る連携会議を定期的開催し、食の健康づくり委員会において施策の実施状況や計画の進捗状況などを管理しながら、地域活動や民間活動との協働を図っていきます。

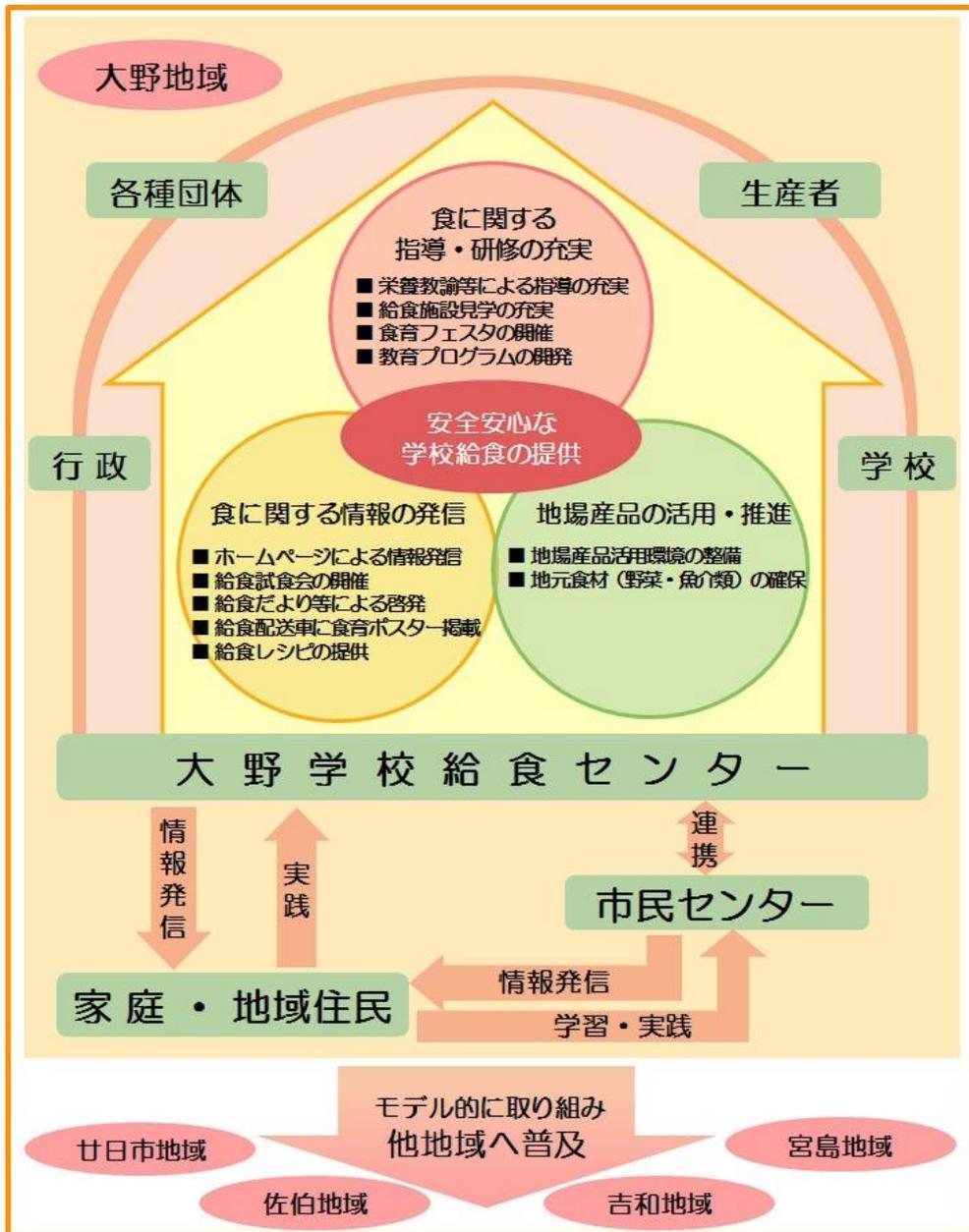
### (1) 食育推進の全体像





## (2) 食育の拠点

平成30(2018)年9月に供給開始となる大野学校給食センターにおいては、食の拠点として、食育の一助となる活動を推進することとしており、本計画の基本目標をふまえ、家庭・地域を巻き込んで食育推進施策をモデル的に展開し、その成果を他地域に普及させます。





## 5 本計画の目標指標

目 標 指 標		平成 29 年度 (2017) 現状値	平成 34 年度 (2022) 目標値	
①	④ 野菜やきのこ、海藻類を使った料理を1日に小鉢5皿～6皿程度は食べる人を増やす	保護者 (毎日の食事で、 気をつけている)	11.9%	現状より増やす
		市民 (週5日以上)	32.7%	
②	④ 塩分を控える人を増やす	保護者 (毎日の食事で、 気をつけている)	22.3%	60%以上
		市民 (週5日以上)	36.5%	
③	朝食を毎日食べる子どもを増やす	1歳6か月児	90.3% 平成28年度	100%
		3歳6か月児	96.4% 平成28年度	
		小学校3年生	94.0%	
		小学校6年生	90.6%	
		中学校2年生	89.9%	
	④ 朝食を毎日食べる人を増やす	20歳代	40.0%	85%以上
		30歳代	62.8%	
④	食育に関心のある人を増やす(食育が「重要」「どちらかといえば重要」と思う人)	保護者	95.6%	100%
⑤	栄養のバランスを考えて食べる人を増やす(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人を増やす)	市民	参考：国 57.7%	70%以上
⑥	成人男性肥満者(BMI 25以上)を減らす	男性	25.9%	21%
⑦	④ 食育関係者研修会への参加者数を増やす	食育関係者	313人	現状より増やす
⑧	④ 食文化の継承に関心を持つ(「関心がある」「少し関心がある」)人を増やす	保護者	76.5%	85.5%以上
⑨	食育に関する体験活動をする子どもを増やす(料理教室、野菜づくり、稚魚の放流などの体験活動)	小学校3年生	68.2%	100%に近づける
		小学校6年生	72.3%	
		中学校2年生	64.2%	
⑩	自分で簡単な食事を作ることができる子どもを増やす	小学校3年生	59.3%	100%に近づける
		小学校6年生	89.0%	
		中学校2年生	86.2%	
⑪	④ 「朝食」又は「夕食」を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	市民	参考：県 週8.9回	週11回以上
⑫	④ 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	市民	参考：国 64.6%	70%以上
⑬	給食における地場産物を利用する割合を増やす	学校全域	31.3%	35%
⑭	廿日市市の特産物を知っている人を増やす	保護者	74.3%	現状より増やす



# 第5章 基本目標に係る施策の展開



## 1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

### (1) 食育に関する啓発の推進

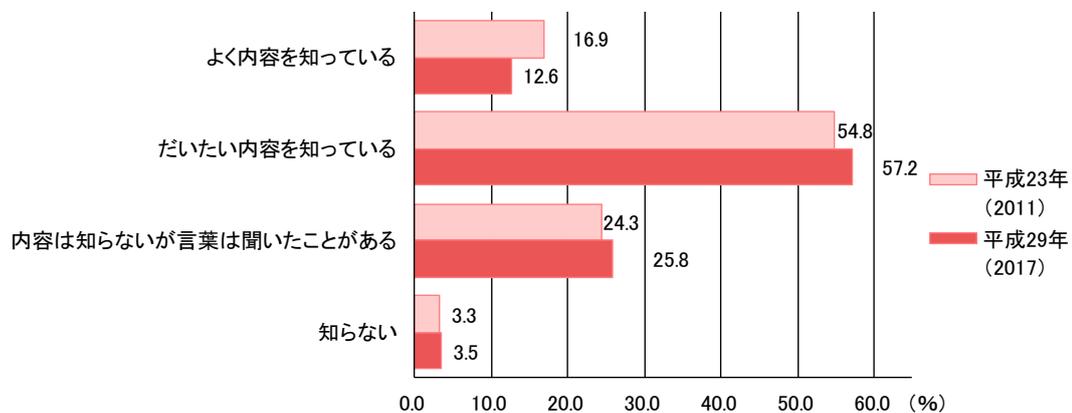
#### 現状と課題

アンケート結果から、食育について「よく内容を知っている」「だいたい内容を知っている」の割合は約 7 割で前回調査(平成23(2011)年)とあまり変わっていないため、さらなる周知が必要です。

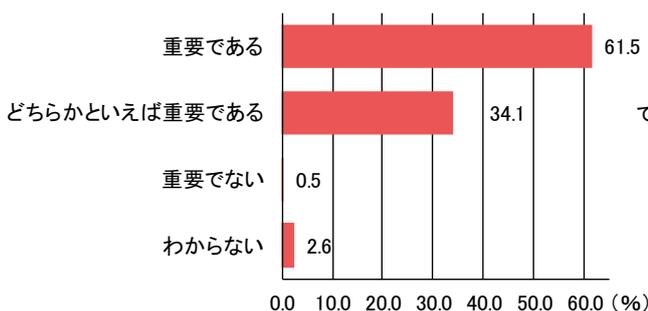
また、食育が重要だと思う人は95%以上であるものの、実践している人は75%にとどまっています。

市民が食育に関心を持ち知識を持つことで、生涯にわたって心身の健康を増進し、豊かな人間性を形成するために自ら食育が実践できるよう、食に関する情報提供やイベントの開催、食育を支援するボランティアの育成など地域全体で取り組む体制を作ることが大切です。

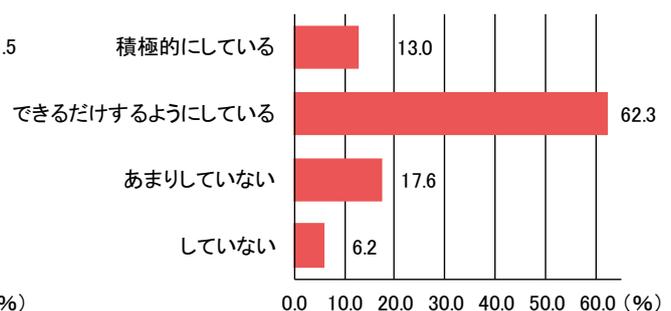
#### ■「食育」の認知度



#### ■「食育」の重要度



#### ■「食育」の実践状況





評価指標

指標	現状値	目標値
食育に関心のある人を増やす	95.6%	100% (国：90%以上)

具体的な取組

【個人での取組】

- ★食育に興味を持ち、積極的に取り組みます。
- ★食育の大切さを学びます。

【家庭・地域での取組】

- ★食育のイベントなどに声をかけ合い参加します。

【行政での取組】

事業	事業内容	関係課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
食育月間(6月) ・ 食育の日(毎月19日) の実施	関係機関、団体等と連携・協力し、食育月間・食育の日*において野菜を食べる、塩分を控えるをテーマとした食育関連事業を実施し、食育の積極的な周知・啓発を行います。	健康推進課 教育委員会 こども課 支所	●	●	●	●	●	●
ポスター掲示や チラシの配布に よる啓発	関係施設等におけるポスターの掲示やチラシの配布により、食育に関する啓発を行います。	健康推進課 教育委員会 こども課 支所	●	●	●	●	●	●
給食だより等の 配布及びホーム ページ等での啓発	給食だより、食育だより、献立表の配布やホームページ等で家庭や地域へ情報提供を行い、食育の普及啓発を行います。	教育委員会 こども課	●	●	●	●	●	●
イベント等 での啓発	様々なイベント等の機会をとらえ、食育に関する普及啓発を行います。	健康推進課 教育委員会 こども課 支所	●	●	●	●	●	●
広報活動	市民を対象に食育が全ての世代の方に関係するものであることを本計画の内容とともに広く伝え、本市における食育を推進します。	健康推進課	●	●	●	●	●	●



## (2) 基本的な生活習慣の定着と望ましい食習慣や知識の習得

### 現状と課題

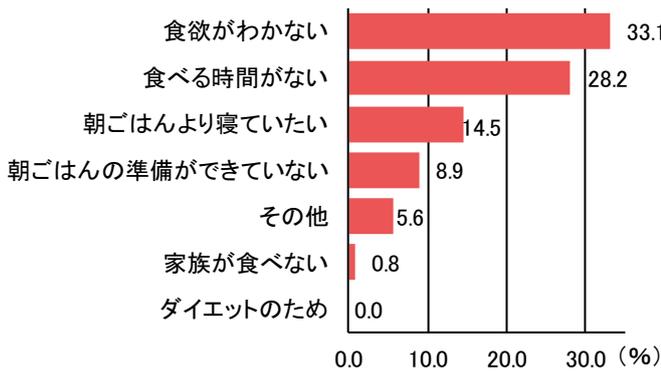
食に関する知識や情報、食文化などについては、従来家庭を中心に地域の中で共有され受け継がれてきました。しかしながら、社会環境の変化や生活スタイルが多様化する中で、食に関する知識や情報、食文化についての共有や次世代への継承が難しくなっています。

アンケート結果では、朝ごはんを食べない理由の多くが児童、生徒、保護者ともに「食欲がわからない」「食べる時間がない」でした。中には、「朝ごはんの準備が出来ていない」といった理由で朝ごはんを食べていない子どもがいました。

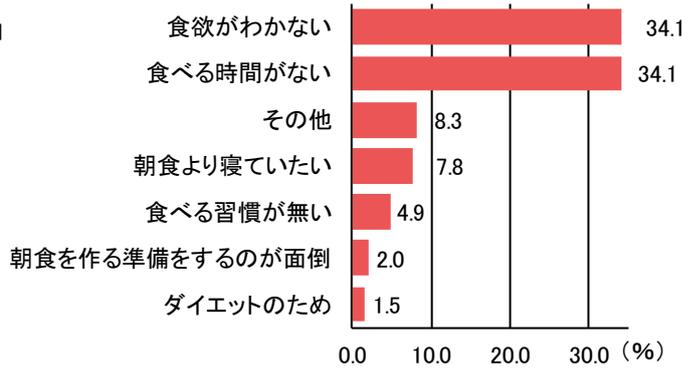
朝食を食べることにより集中力が増し学力の向上につながるなど、朝食は1日の活力のもとになるものであり、健康的な生活リズムや生活習慣の確立につながる非常に重要なものです。

朝食を食べるなどの基本的な生活習慣が身体に与える影響なども含め、望ましい食習慣や食に関する正しい知識と判断力を身につけることが必要であり、そのためには家庭、保育園、幼稚園、学校、地域が一体となり、食育を推進していくことが必要です。

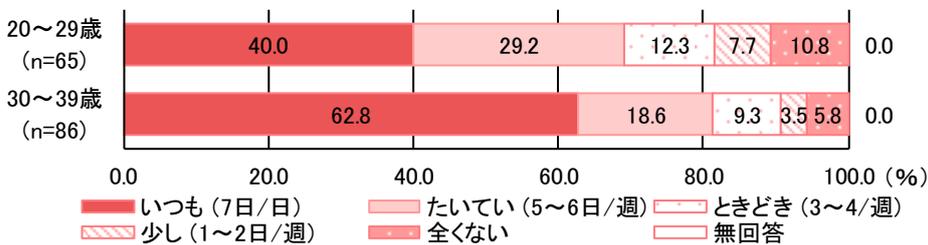
■朝食を食べない理由(児童・生徒)



■朝食を食べない理由(保護者)



■朝食を食べている人の割合 (20代・30代)





## 評価指標

指標		現状値	目標値
朝食を毎日食べる子どもを増やす	1歳6か月児	90.3%	100% (国：朝食を欠食する子どもの割合 0%)
	3歳6か月児	96.4%	
	小学校3年生	94.0%	
	小学校6年生	90.6%	
	中学校2年生	89.9%	
朝食を毎日食べる人を増やす	20歳代	40.0%	85%以上 (国：朝食を欠食する若い世代の割合15%以下)
	30歳代	62.8%	

## 具体的な取組

### 【個人での取組】

- ★朝食の必要性を理解し、毎日しっかり食べます。
- ★健康診査や相談会を利用します。
- ★料理教室などの体験教室に積極的に参加します。

### 【家庭・地域での取組】

- ★料理教室や試食会などへ、声をかけ合い、積極的に参加します。

### 【行政での取組】

事業	事業内容	関係課 (一部関係団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
親子(母子)健康手帳交付(妊産婦の食育)	手帳交付時に妊娠期や産褥期の食育について啓発します。	子育て応援室支所				●		
乳幼児健康診査(栄養相談)	4か月児健診、1歳6か月児健診、3歳6か月児健診において、栄養士*による栄養指導、相談を行い、基本的な生活習慣と望ましい食習慣の定着を図ります。	子育て応援室支所 健康推進課	●					
育児(栄養)相談	栄養士による離乳食相談や子どもの食事についての相談を実施します。	子育て応援室支所 健康推進課	●					
離乳食教室	栄養士による離乳食指導や相談を実施します。	子育て応援室支所 健康推進課	●					
育児教室(栄養相談)	栄養士による乳幼児期における栄養と食生活についての指導や相談を実施。食に関する知識を深めます。	子育て応援室支所 健康推進課	●					
個別栄養相談	乳幼児期を対象とした電話による栄養相談を実施します。	子育て応援室こども課 健康推進課	●					



事業	事業内容	関係課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
食育講演会	保育、教育関係者や保護者を対象とした講演会を開催します。	こども課 教育委員会	●	●				
子どもの料理教室	食生活改善推進員や健康はつがいち21地域会などが、子どもを対象とした料理教室を開催します。	食生活改善推進員 健康はつがいち21 地域会		●				
親子料理教室	食生活改善推進員や健康はつがいち21地域会など食をとおしたボランティアが、親子を対象とした料理教室を開催します。	食生活改善推進員 健康はつがいち21 地域会	●	●				
手作りおやつ の試食	母子保健推進員によるカルシウムたっぷりおやつの試食を実施します。	母子保健推進員	●					
給食試食会	給食試食会をとおして、食に関する知識と食の重要性について保護者に伝えます。	こども課 教育委員会	●	●				
自園調理給食	自園給食における様々な食体験をとおして、食に関する興味や関心を高めます。	こども課	●					
保育の一環としての食育の推進	保育所保育指針に基づき、「保育課程」及び「指導計画」の中に食育の計画を位置付け、食育を推進します。	こども課	●					
食に関する指導の充実	教科、学活、総合的な学習の時間等で実施します。	教育委員会		●				
給食センターでの食育事業	家庭、学校、地域が相互に連携を行ない食育が実践できるよう、給食センターの見学等により食育の普及啓発活動を実施します。	教育委員会	●	●	●	●	●	●
朝食コンテスト	小学校5年生、6年生を対象に隔年で実施します。子どもたちからの規則正しい生活と食生活を普及、また、児童の作った作品を家族で食べることにより「共食」の大切さを見直すきっかけづくりとします。	健康はつがいち21 食の健康づくり委員会		●				
子育て支援アプリとウェブサイト「はついく」による情報の発信	若い世代への情報発信の手段として、パソコン、スマートフォンを利用した食育を含めた子育てに必要な情報を配信します。	子育て応援室	●	●				

### 育児・栄養相談



### 子どもの料理教室・親子料理教室





## 朝食コンテスト

平成 29(2017)年度朝食コンテスト最優秀賞は、215 点の作品の中から選ばれました。  
ケールをドレッシングにするなど、上手に野菜を使ったメニューです。

### 最優秀賞 第4回オリジナル朝ごはん入賞作品 平良小学校6年生 川原百花さん



3人分

献立名	材料名	分量(単位)
色とりどり ダイスキサラダ	きゅうり	1/2 本
	ミニトマト	6個
	にんじん	1/4 本
	パプリカ	1/2 個
	オクラ	3本
	塩	小さじ1
	ケール	30g
夏バテ防止 しじみ汁	和風しょうゆ ドレッシング	90g
	水	600ml
	しじみ	45つぶ
	みそ	大さじ1.5
スペシャル 卵かけごはん	みつば	1枚
	しらす	大さじ3
	納豆	1パック
	卵	3個
レモンの ハチミツ漬け	小松菜	1束
	レモン	1個
	ハチミツ	150g位

### 作り方



～色とりどりダイスキサラダ～

- ① オクラを塩もみし、洗って産毛と汚れをとる。
- ② オクラ、きゅうり、にんじん、ミニトマト、パプリカをサイコロ状に切り皿に盛り付ける。
- ③ ケールと和風ドレッシングをミキサーにかけてケールドレッシングを作る。

～夏バテ防止しじみ汁～

- ① しじみをよく洗い、水の入った鍋に入れ沸騰させる。
- ② しじみが開いたらみそを入れる。
- ③ おわんに注ぎ、みつばをのせる。

～スペシャル卵かけごはん～

- ① 小松菜をよく洗い、1cm 位に切り、ごま油で炒める。
- ② お皿にごはんを入れ、真ん中に卵、その周りに納豆、しらす、小松菜を置く。食べる時にしょうゆをかける。

～レモンのハチミツ漬け～

- ① レモンを輪切りにし、ハチミツに1日つけたものをお皿に盛る。

どの献立も野菜を上手に使って色合いが最高！ケールドレッシング、ぼく・わたしも作ってみよう～！



朝食コンテストの入賞者には、今後も積極的に料理を作ってもらえるよう、キッチングッズを贈りました。





### (3) 食を通じた生活習慣病予防と健康づくりのための食生活の実践

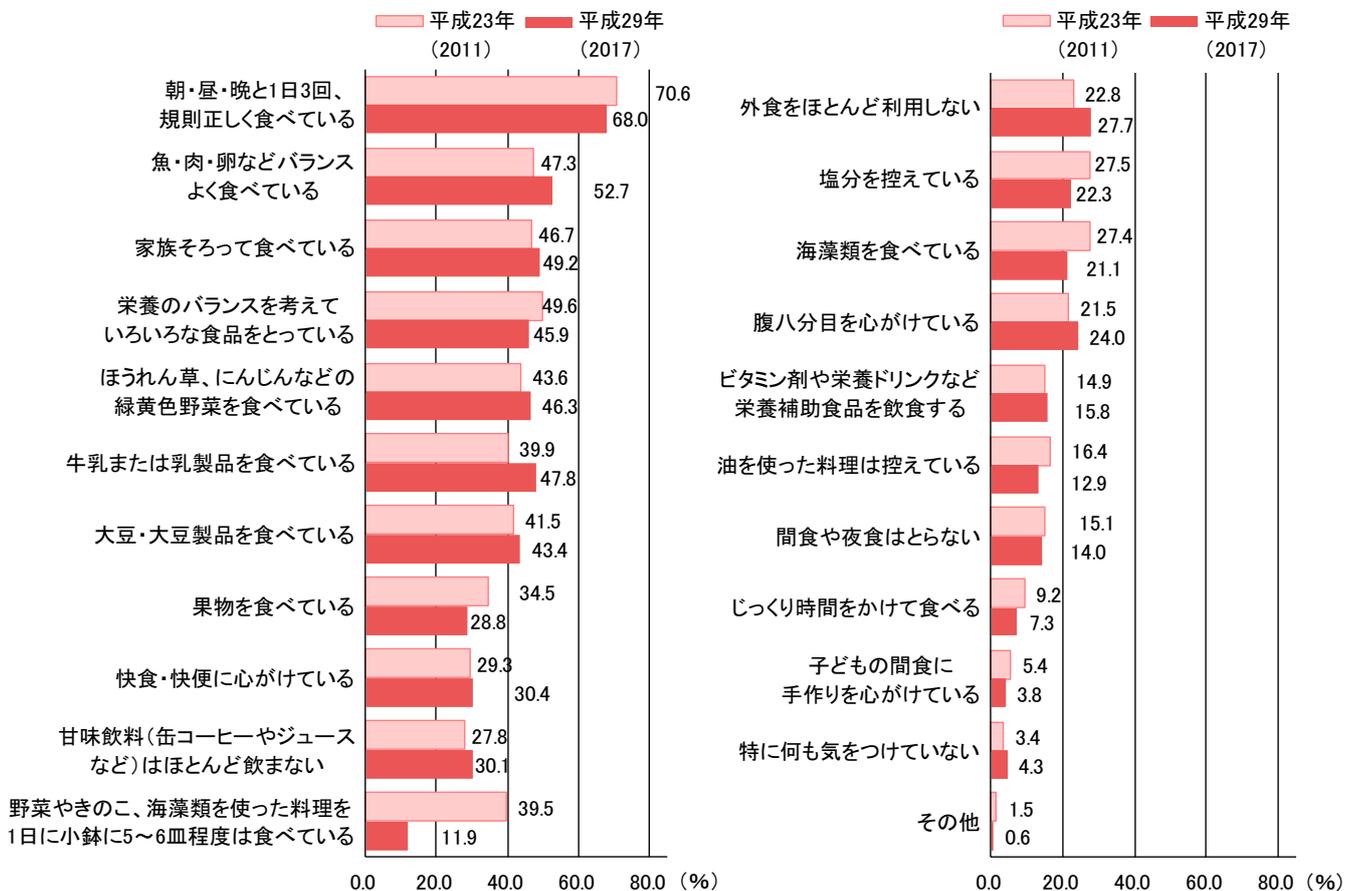
#### 現状と課題

人々が大事にしていることのひとつに「健康」があります。そして人々が避けたいことの中に「病気」があります。健康はいろいろなものに左右されますが、その大きな要素のひとつに「食事」があげられます。自分や家族の食事に気をつけるなど個人の努力に加え、それを支えるまわりの環境がとても大切です。

本市では、市民の食生活と健康に対する意識を高めるため、食や健康に関する講座や料理教室の開催、健康まつり等のイベントを通じた普及啓発等を実施してきましたが、アンケート結果から、栄養バランスをわかりやすく伝えていく「食事バランスガイド」や「栄養3・3運動」の認知度は増加しているものの、「栄養バランスを考えて食べる人」「塩分を控えている人」の割合といった生活習慣病予防に関する項目については前回調査(平成23(2011)年度)よりいずれも低くなっており、健康を維持するための食生活にはつながっていない現状となっています。

近年では、メタボリックシンドロームと生活習慣病の関係が課題となっている一方で、高齢者の低栄養によるフレイル<sup>※</sup>(虚弱)の問題も指摘されており、それらをふまえた観点からも、市民一人ひとりの食や健康に対する意識をさらに高め、適切な食生活を実践するための知識の普及や取組を考えていくとともに、それを支える環境づくりを整備する必要があります。

#### ■ 毎日の食事で気をつけていること





**評価指標**

指 標		現状値	目標値
野菜やきのこ、海藻類を使った料理を1日に小鉢5皿～6皿程度は食べる人を増やす	保護者	11.9%	現状より増やす
	市民	32.7%	
塩分を控える人を増やす	保護者	22.3%	60%以上
	市民	36.5%	
栄養のバランスを考えて食べる人を増やす (主食・主菜・副菜*を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人を増やす)		参考：国 57.7%	70%以上 (国：70.0%以上)
成人男性肥満者(BMI 25以上)を減らす		男性 25.9%	21%

1日の野菜摂取目標量 350g をとるためには、目安として小鉢に 5 皿～6 皿程度食べると 350g とれます。

**具体的な取組**

【個人での取組】

- ★栄養バランスについて理解し、毎日しっかり野菜を食べます。
- ★うす味を心がけます。
- ★健康相談や特定保健指導などを利用します。
- ★料理教室などの体験教室に積極的に参加します。

【家庭・地域での取組】

- ★料理教室や試食会などに声をかけ合い、積極的に参加します。
- ★食育(栄養バランス)について学べる機会を提供します。

【行政での取組】

事 業	事 業 内 容	関 係 課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳 幼 児 期	児 童 期	思 春 期	青 年 期	壮 年 期	高 齢 期
やさい 831の日運動	8月31日を「やさいの日」とし、350gの野菜を食べることの大切さを普及するため、関係機関・団体等と連携・協力し、関連事業を実施します。	健康推進課 こども課 教育委員会 農林水産課	●	●	●	●	●	●
健康教室 健康(栄養)相談	栄養士による生活習慣病予防や低栄養予防等についての教室や相談を実施します。	健康推進課 支所	●	●	●	●	●	●
特定保健指導	特定健康診査*結果により、生活習慣病になるリスクが高いと判断された方を対象に、保健師・管理栄養士*が生活習慣改善の保健指導を実施します。	健康推進課 支所					●	●
男性料理教室	男性を対象に栄養士や食生活改善推進員が、男性の生活自立と健康に関する知識を深める教室を実施します。	食生活改善推進員					●	●
食中毒*予防対策	食中毒予防の啓発活動や教室等を開催し、食中毒予防対策の啓発を行います。	健康推進課	●	●	●	●	●	●



事業	事業内容	関係課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
料理伝達講習会	食生活改善推進員が栄養バランスや減塩を考慮したメニューを学び、各地域で料理講習会を開催し、地域の健康づくりを推進します。	食生活改善推進員				●	●	●
高校生との交流事業	食生活改善推進員による健康に配慮した献立の調理実習を一緒に行い、健康的な食生活をするための知識と実践力を身につけます。	食生活改善推進員			●			
ブロッコリー苗の共同購入	野菜を食べる取組として、「緑の野菜を食卓に植えて食べよう緑の野菜」をキャッチフレーズにブロッコリー苗の共同購入を実施します。	食生活改善推進員					●	●
食生活改善推進員育成事業	地域で食を中心とした健康づくりボランティア活動を行う食生活改善推進員を対象に、栄養士による食生活についての講義や調理実習等の研修を実施します。	健康推進課支所					●	●
保育園・学校給食における食育・栄養指導	栄養士による旬の食材を使った栄養バランスのとれた給食を提供することにより、園児・児童・生徒の健康の保持増進や食事についての理解を深める重要な手段として、給食を活かした食育の推進を行い、家庭への波及効果を図ります。	こども課教育委員会	●	●	●			
医療産業連携	市民センターが医療機関や企業と共催し、健康や栄養に関する講座を実施します。	地域政策課				●	●	●
イベント等での周知	あいプラザまつりや歯のなんでも相談、各地域での健康まつり、献血などをおして、健康増進のための食生活の普及啓発を行います。	健康推進課支所	●	●	●	●	●	●
広報活動	自らの食生活の改善等に取り組んでいけるようSNS*等を活用し、情報の提供を行います。	健康推進課				●	●	●
食生活調査の実施	食品摂取頻度法による食生活調査を実施し、個人に結果をかえし、健康増進につなげるとともに、市民の食生活の状況を集計し、保健事業実施計画に反映します。	健康推進課					●	●
食育関係団体等の連携促進	市民、関係団体、行政で構成される「食の健康づくり委員会」を開催し、連携を図り食育を推進します。	健康推進課	●	●	●	●	●	●
食育関係課の連携促進	食育計画に掲載された取組が連携して推進されるよう食育連携会議を開催します。	健康推進課 教育委員会 こども課 農林水産課 子育て応援室	●	●	●	●	●	●
大野学校給食センターを活用した地域食育の推進	大野学校給食センターを廿日市市の食育推進の拠点と位置付け、食育推進施策をモデル的に展開し、その成果を全域に普及させます。	教育委員会	●	●	●	●	●	●
健康生活応援店の周知	市民の健康増進を支援するため、食環境の整備の一環として、広島県が実施している健康生活応援店の周知を行います。	健康推進課				●	●	●



## コラム 健康生活応援店※とは・・・

健康生活応援店とは、望ましい食生活等、県民の健康づくりを応援するため、広島県が認証している店舗です。

健康生活応援店の中でも、1食相当分の塩分が2.6g以下又は、塩分控えめの習慣付けを応援する取組(レシピ紹介やちらしの配布、ポスター掲示など)を実施している店舗を通称『塩分カットばせ! 応援店』としています。



### 健康・栄養相談・健康教室



### 料理伝達講習会



塩分チェック

### 保育園における食育



### 男性料理教室



### 831の日運動

やさい  
8月31日を「やさいの日」とし、350gの野菜を食べることの大切さを普及するため、関係機関・団体等と連携・協力し、関連事業を実施します。





### 食中毒予防対策

**必ずしよう！手洗い**

The infographic illustrates the correct handwashing technique. It includes a list of items to avoid: ① 手洗いの順番 (Order of handwashing), ② 手洗いの回数 (Number of handwashing), ③ 手洗いの時間 (Duration of handwashing), and ④ 手洗いの場所 (Location of handwashing). The steps are: 1. 濡らす (Wet hands), 2. 泡立て (Lather with soap), 3. 洗う (Wash), 4. すすぐ (Rinse), 5. 拭く (Dry). A photo shows hands being washed under a faucet.

### 高校生との交流事業

The photos show a group of people, including high school students and staff, engaged in a food-related activity. They are wearing aprons and are focused on preparing food or cleaning up in a kitchen.

## コラム 生活習慣病予防と野菜摂取・減塩の関係

廿日市市でも治療している人が多い糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、放っておくと動脈硬化を促進し、死亡原因の上位である脳卒中や心疾患の原因となります。

これらの病気の予防や改善のために野菜を十分とることは大切であり、また、食塩感受性遺伝子の保有率が高い日本人は、減塩を行うことが大切です。

1日の塩分摂取目標量	広島県の塩分摂取の状況
男性 8.0g未満 女性 7.0g未満	男性 11.2g 女性 9.0g 平成28年度国民健康栄養調査結果

1日の野菜摂取目標量	広島県の野菜摂取状況
350g以上	男性 277g 女性 270g 平成28年度国民健康栄養調査結果

### ★野菜に含まれる栄養素が体の中で活躍します★

#### 高血圧予防

高血圧の原因の1つであるナトリウムを体外に排出するカリウムがいっぱい！

#### 糖尿病予防

食物繊維が血糖の上昇をゆるやかにします。

#### 脂質異常症予防

食物繊維がコレステロールを体外に排出します。



#### (4) 食育を推進する体制づくり

##### 現状と課題

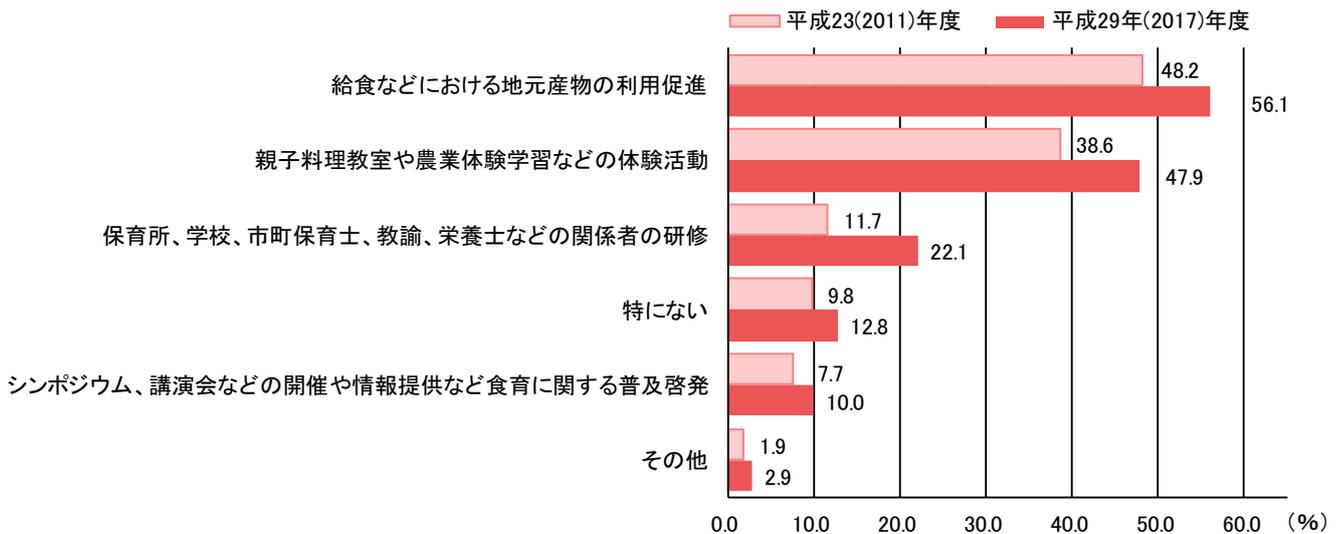
本市では、食に関する専門的な知識や技術を持つ栄養士や食育にかかわる様々な団体が、それぞれの立場で市民への栄養指導や食・健康に関する普及活動等に取り組んでいます。

地域においては、本市の育成研修を受けながら食を中心とした健康づくり活動を行う「食生活改善推進員」が、市と連携し取組を展開しています。

アンケート結果から“食育を推進するために行政に取り組んでほしい施策”として「市町保育士、教諭、栄養士などへの食育関係研修」の割合が、前回調査(平成23(2011)年)に比べて上昇しており、これらに対する研修会の実施や多くの人に給食を提供する施設で適切な栄養管理をするための指導や研修会の実施といった取組が必要です。

また、健康づくりに関する情報が氾濫する中、正しい情報を市民に伝えていくために栄養士を中心に各部署に配置するとともに、食生活改善推進員などへの研修会の実施といった支援も引き続き必要です。

##### ■食育を推進するにあたり行政に最も取り組んでほしい施策





評価指標

指標	現状値	目標値
食育関係者研修会への参加者数を増やす	313人	現状より増やす

具体的な取組

【個人での取組】

★各種研修に積極的に参加します。

【家庭・地域での取組】

★仲間同士声をかけ合い、積極的に各種研修に参加します。

【行政での取組】

事業	事業内容	関係課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
食生活改善 推進員の研修	地域で食を中心とした健康づくりボランティア活動を行う食生活改善推進員を対象に、栄養士による食生活についての講義や調理実習等の研修を実施します。	健康推進課 支所				●	●	●
管理栄養士の 課程学生の 実習指導	公衆栄養活動について学ぶための実習指導を実施します。	健康推進課				●		
保育園職員研修	食育をテーマとした保育関係職員研修を実施します。	こども課				●	●	●
食育講演会の 実施	保育・教育関係者や保護者を対象とした講演会を実施します。	こども課 教育委員会	●	●		●	●	●
栄養教職員等 への指導	栄養教諭等に食育に係る取組について指導助言をします。	教育委員会				●	●	●



## コラム 食生活改善推進員とは・・・

### ★成り立ち★

食生活改善推進員は『官製ボランティア』といい、もともと国が養成したボランティアです。廿日市市では、昭和 54(1979)年に初めて誕生しました。平成 15(2003)年の市町村合併にあわせ、それぞれの市町村にあった食生活改善推進員の組織が統合されました。平成 30(2018)年 1 月では、廿日市市内で約 90 人の食生活改善推進員が活躍しています。

### ★活動内容★

地域住民を対象として、「食」を中心とした健康づくりを推進しています。バランスのとれた食生活や生活習慣病予防の為に料理伝達講習会等を行っています。

#### ◆平成 24 年度～平成 28 年度の活動実績◆

		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
集会	回数	307 回	304 回	374 回	210 回	202 回
	人数	6383 人	8777 人	8972 人	4309 人	6160 人
対話・訪問(人)		6652 人	6381 人	6521 人	6053 人	8620 人

※ 集会：料理伝達講習会など、1 度に多人数を対象に行ったもの

対話・訪問：ご近所、友達、サークル仲間などで井戸端会議的に、健康、食生活、栄養について個別に話したもの

### 食生活改善推進員の研修





## 2 食文化継承活動の推進

食文化に関する体験活動や情報提供

### 現状と課題

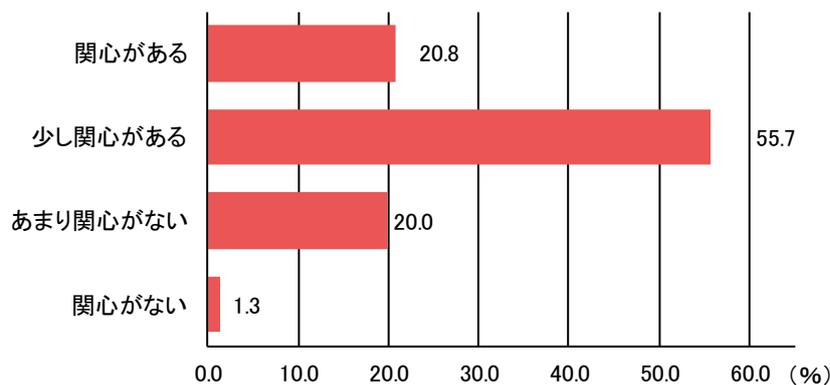
本市では、海のものから山のものまでの豊かな自然の恵みを活かし、米や野菜、魚介類などの農林水産物が生産されるとともに、地域の生活や風土から生まれた伝統的な食文化が引き継がれてきました。地場産物を使った郷土料理を中心とした食文化は親から子へ、子から孫へと継承されるべきものです。

また、一汁三菜をベースにした「日本型食生活<sup>\*</sup>」は、栄養バランスが良いことから世界からもその価値が評価されています。本市でのアンケート結果からも主食がパンよりもごはんのほうが主菜や副菜も摂れ、栄養バランスよく食べられる割合が高くなっています。

しかしながら、食の欧米化などにより日本型食生活や郷土料理など地域の特色ある文化や豊かな味覚が失われつつあります。

日本型食生活の普及とともに郷土料理などを中心とした食文化を次世代に継承するため、市民が地域の食文化に関心を持ち、自らの食生活に取り入れられるような取組が必要です。

### ■食文化の継承に関心がある





評価指標

指標	現状値	目標値
食文化の継承に関心を持つ人を増やす	76.5%	85.5%以上

具体的な取組

【個人での取組】

- ★行事食や郷土食を学びます。
- ★行事食や郷土食の食事体験や調理体験に参加します。
- ★行事食や郷土食の作り方を伝授します。

【家庭・地域での取組】

- ★行事食や郷土食の食事体験や調理体験などに声をかけ合い、積極的に参加します。
- ★行事食や郷土食について学べる機会を提供します。

【行政での取組】

事業	事業内容	関係課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
行事食・郷土食 関連の食事体験	行事食、郷土食(箱寿司や角寿司など) などを作る体験や試食できる機会を提 供します。	健康推進課	●	●	●	●	●	●
和食給食の提供	栄養士が和食を中心にした献立を作成 し、保育園、学校で提供します。	教育委員会 こども課	●	●				
行事食・郷土食 の提供	栄養士が行事食や郷土食を取り入れた 献立を作成し、日本の伝統的な食文化 を紹介し、理解と関心を深めます。	教育委員会 こども課	●	●				
学校・地域が 連携した食育 の充実	地域の生産者、関係機関等による食育 授業を実施し、行事食や郷土食の紹介 をします。	教育委員会		●				
魚食普及促進 事業	地場の魚介類を使用した料理教室を開催 し、郷土料理や魚介類の多様な調理方法 の紹介を行います。	農林水産課				●	●	●



### 3 食の循環や環境を意識した食育の推進

#### 食に関する体験活動による食の循環を意識した食育の推進

##### 現状と課題

食育関係者へのヒアリングの中で、食への感謝の気持ちを身につけるには、自然や社会環境のかかわりの中で、食料の生産から消費にいたる食の循環を意識し、生産者をはじめ多くの関係者により、食が支えられていることを理解することが大切であるという意見がありました。

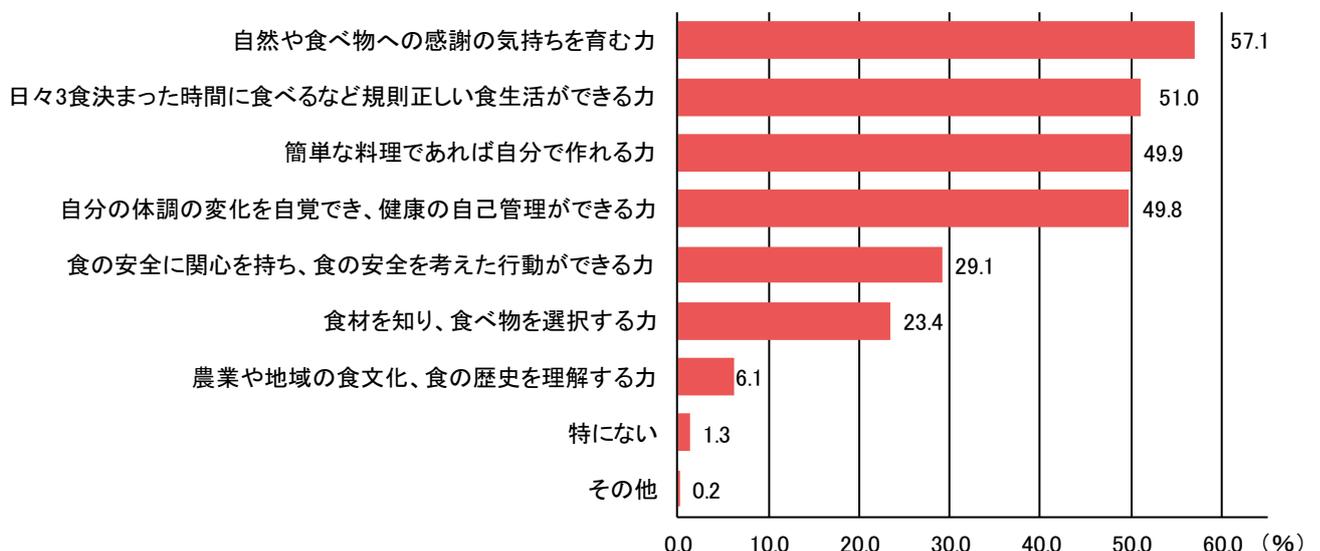
アンケート結果からも、6割近くの保護者が「自然や食べ物への感謝の気持ちを育む力」を子どもたちに身につけてほしいと考えています。また、食育の取組については、約5割の保護者が「親子料理教室や農業体験学習などの体験活動」が必要だと考えています。

子どもの頃は生涯にわたる食に対する考え方の基礎が身につく大切な時期であるため、様々な体験ができる機会を作って、食べ物への感謝の気持ちや食べ物を選ぶ力を身につけることが大切です。

保育園や幼稚園、小学校などでも作物の栽培を行っています。体験活動することは、食に関わる人たちへの感謝の気持ち、食べ物への感謝の気持ち、「もったいない」という精神を養っていくことにもつながります。引き続き、生産や調理などの体験活動を推進する必要があります。

また、日本は食糧の多くを輸入に頼っている一方で、大量の食品廃棄物を発生させ環境へも影響を与えていることから「食品ロス」の削減に取り組む必要があります。

#### ■次世代を担う子どもたちにどのような力を最も身につける必要があると思うか





**評価指標**

指 標		現 状 値	目 標 値
食育に関する体験活動をする子どもを増やす (料理教室、野菜づくり、稚魚の放流などの体験活動)	小学校 3 年生	68.2%	100%に近づける
	小学校 6 年生	72.3%	
	中学校 2 年生	64.2%	
自分で簡単な食事を作ることができる子どもを増やす	小学校 3 年生	59.3%	100%に近づける
	小学校 6 年生	89.0%	
	中学校 2 年生	86.2%	

※現状値には、体験活動として料理教室が含まれていない。

**具体的な取組**

【個人での取組】

- ★食育に関する体験に積極的に参加します。
- ★家庭菜園など自ら野菜を栽培し、その野菜を収穫し調理します。
- ★無駄に食品を買いすぎないように、余分に作りすぎないようにします。
- ★食品の廃棄をできるだけなくすよう努力します。

【家庭・地域での取組】

- ★食品ロスについて、地域で声をかけ合いゴミを減らします。
- ★食育に関する体験ができる場の提供を行います。
- ★子どもと一緒に買い物をして食材選びを体験する場を提供します。

【行政での取組】

事 業	事 業 内 容	関 係 課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳 幼 児 期	児 童 期	思 春 期	青 年 期	壮 年 期	高 齢 期
親子料理教室 子どもの料理教室	食生活改善推進員や健康はつかいち21地域会など食をとおしたボランティアが、親子や子どもを対象とした料理教室を開催します。	食生活改善推進員 健康はつかいち21 地域会	●	●	●	●	●	●
クルマエビなどの 稚魚の放流体験	保育園児がクルマエビの稚魚放流を体験することにより、海や魚に関心を持ち、食べ物の成り立ちの理解を深め、感謝の気持ちを育む機会を提供します。	農林水産課	●					
菜園活動	いのちの大切さや自然の恵を伝えるため、保育園において野菜を栽培、収穫する体験活動を行います。	こども課	●					
広報活動	「食品ロス」の削減に関する普及啓発を行います。	健康推進課		●	●	●	●	●



## コラム 食品ロスとは・・・

「食品ロス」とは本来食べられるのに廃棄されてしまう食品のことです。

日本では年間 621 万トンにもものぼり、その半分は家庭での食べ残しや冷蔵庫に入れたまま期限切れとなった食品の廃棄などによるものです。

日本は多くの食物を輸入しながら大量に捨てているのです。無駄なものを買わない、余分に作りすぎない、残さず食べるなど私たちの心がけで食品ロスの削減につながります。



## 菜園活動



## 稚魚の放流



## 子どもの料理教室





## 4 共食の推進

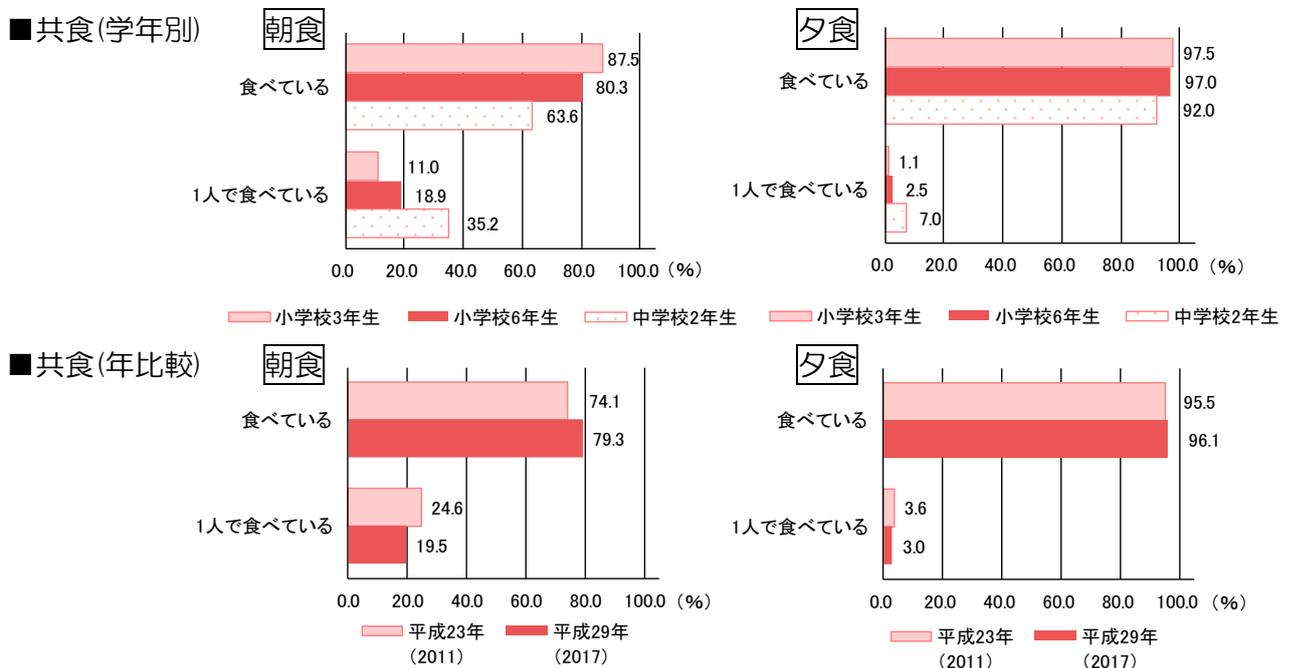
### 食を通じたコミュニケーションの充実

#### 現状と課題

アンケート調査から、中学生になると朝食を家族と共食(一緒に食べる)する割合は減っているものの、夕食は多くの子どもが家族と一緒に食事を摂っています。また、前回調査(平成23(2011)年)と比較すると朝食、夕食共にどの年齢も家族と一緒に食事をする割合が増えています。

食事を家族と一緒に食べている子どもは、食事が楽しいと回答する割合が高いことから、一緒に食事を摂りながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感できることへとつながるため共食を推進する必要があります。

また、急速な高齢化が進む中で、地域で「一緒に楽しく食べる」催しを通じて高齢者の社会参加を促し、健康長寿をめざして、市民が健康づくりや介護予防への取組を実践できるように支援することが必要です。



#### 評価指標

指標	現状値	目標値
「朝食」又は「夕食」を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす	参考：県 週8.9回	週11回以上
地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす	参考：国 64.6%	70%以上



## 具体的な取組

### 【個人での取組】

- ★家族や仲間と一緒に食べます。
- ★料理教室や交流事業に参加し、一緒に食事をする機会を作ります。

### 【家庭・地域での取組】

- ★料理教室や交流事業に、地域で声をかけ合い参加します。
- ★仲間と一緒に食事ができる場の提供を行います。

### 【行政での取組】

事業	事業内容	関係課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
料理伝達講習会	食生活改善推進員が地域の人と一緒に健康に配慮した献立の料理作りや食事をし、地域住民との交流を図ります。	食生活改善推進員				●	●	●
一人暮らし高齢者給食サービス事業	70歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、食生活改善推進員が立案した献立をスタッフが調理し、一緒に食事をして交流を図ります。	社会福祉協議会 (宮島事務所) 宮島支所 食生活改善推進員						●
親子料理教室	食を通じたコミュニケーションと一緒に食べる「共食」の大切さを見直すきっかけづくりとして、食生活改善推進員など食をととしたボランティアが、親子を対象とした料理教室を開催します。	食生活改善推進員 健康はつかいち21 地域会	●					
高校生との交流事業	食生活改善推進員による健康に配慮した献立の調理実習を一緒にを行い、健康的な食生活をするための知識と実践力を身につけます。	食生活改善推進員			●			
朝食コンテスト	小学校5年生、6年生を対象に隔年で実施。児童の作った作品を、家族で食べることにより「共食」の大切さを見直すきっかけづくりとします。	健康はつかいち21 食の健康づくり委員会		●		●	●	●
魚食普及促進事業	地場の魚介類を使用した料理教室を開催し、郷土料理や魚介類の多様な調理方法の紹介を行い、漁業者と地域住民の交流を図ります。	農林水産課				●	●	●
市民センター講座	各種講座の中で料理教室など開催し、地域の交流を深めます。	地域政策課	●	●	●	●	●	●

## 一人暮らし高齢者給食サービス

おしながきは食生活改善推進さんの手作りです。





## 5 農林水産業との連携による食育の推進

### 地産地消の推進

#### 現状と課題

地域でつくられたものを地域で消費することで、新鮮で安全・安心なものを食べることができ、地域農業や地域の活性化につながります。また輸送距離が少なくなるため、環境への負担も軽減されます。

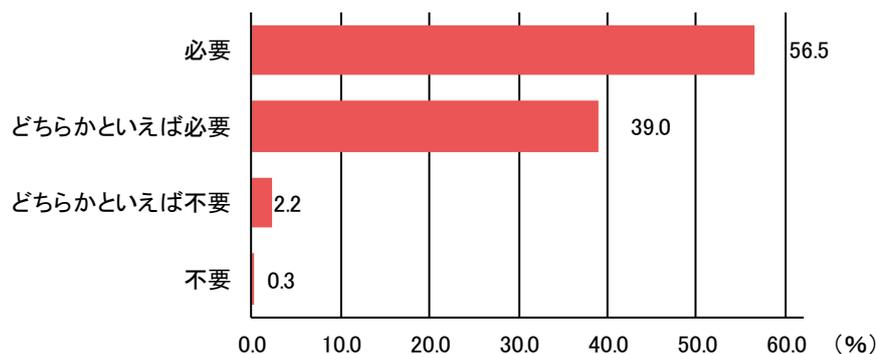
本市は、米を中心に野菜、魚介類など地元で様々な食材を楽しめます。山間部の吉和地域は、冷涼な気候により夏でもほうれん草の栽培が行われ、かつては県内最大のほうれん草の産地でした。こういった地場産物を食育の推進に生かすため、給食や料理教室における活用等にも取り組んでいます。

近年、消費者の農産物に対する安全・安心嗜好の高まりにより、地産地消への関心も高くなっています。アンケート結果では「地産地消」の認知度は、89.6%と高い水準にあり、約96%の人が必要だと考えています。また、約55%の保護者が「給食などにおける地場産物の利用促進に取り組んでほしい」と考えています。

地元食材の入手先として、平成24(2012)年調査に比べて、スーパーが約1.4倍、産直市が約2倍に増えており、またJA産直ふれあい市場の利用者数は約2倍に増えています。これは平成26(2014)年度に実施した生産者及び実需者の現状把握において課題となっていた生産者の販路拡大、生産者のネットワーク、実需者への流通について「JA産直ふれあい広場」の移転整備や、集荷体制の整備により、新鮮な地元農産物を届けられるようになったことがうかがえます。

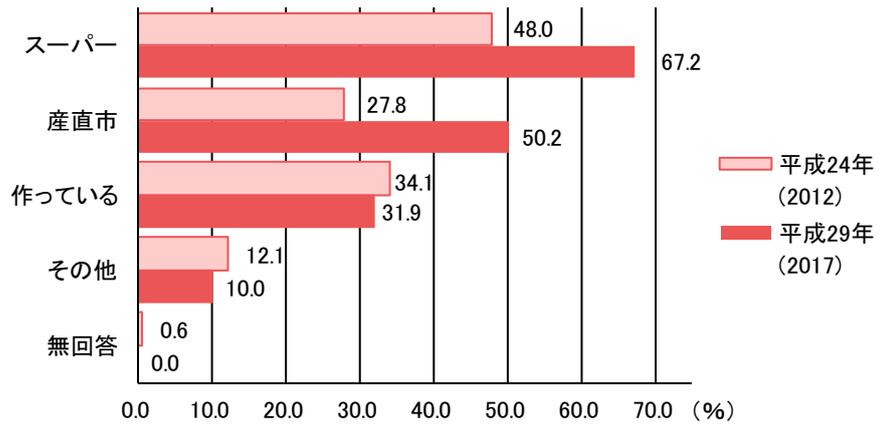
今後においても地産地消を推進するために、市民の地場産物への関心の向上、生産体制、入手のしやすさ、地場産物を使ったレシピ提供などのための取組を推進していく必要があります。

#### ■「地産地消」の必要度

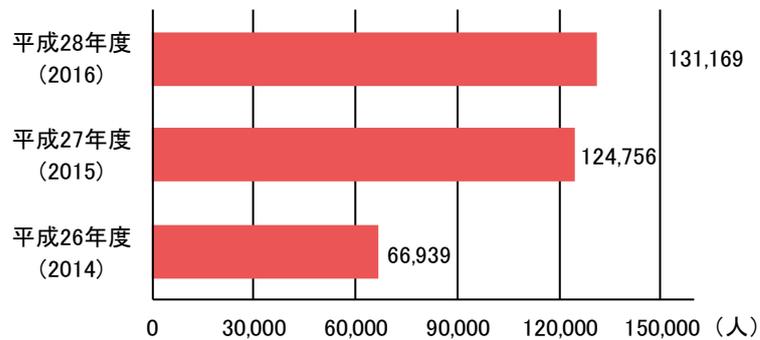




## ■地元食材の入手先



## ■JA 産直ふれあい市場利用者数



## 評価指標

指標	現状値	目標値
給食における地場産物を利用する割合を増やす	31.3%	35% (県の現状値を参考に)
廿日市市の特産物を知っている人を増やす	74.3%	現状より増やす

## 具体的な取組

### 【個人での取組】

- ★地場産物を意識し、地産地消を心がけます。
- ★地元ブランドの産品を広めます。

### 【家庭・地域での取組】

- ★地元産食材を利用した料理の紹介などをします。
- ★新たな地産地消料理を開発します。
- ★イベントなどで地元ブランド商品やその商品を利用した料理を広めます。



【行政での取組】

事業	事業内容	関係課 (一部関係 団体含む)	ライフステージ					
			乳幼児期	児童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
地産地消 推進事業	地元農林水産物の取引を盛んにし、生産量の増大を図るため、集客力の高いイベントへの出展支援や地産地消に積極的な店舗の情報発信などより、JA産直ふれあい市場を拠点とした生産者と実需者のネットワークの形成に取り組みます。	農林水産課				●	●	●
新規農業経営者 育成事業	地域農業の活性化と産地化を推進するため、新規農業経営希望者を対象に研修事業を実施します。	農林水産課				●	●	●
魚食普及促進事業	地場の魚介類を使用した料理教室を開催し、多様な調理方法の紹介を行い魚食の推進を図ります。	農林水産課				●	●	●
学校給食での 地場産物の 活用促進	関係団体と連携し、地場産物の日を設定するなど、地場産物の活用環境の整備に努め、地産地消の意識の向上に向けた取組を行います。	教育委員会		●				
イベントでの周知	イベントにおいて食育啓発ブースを設け、レシピの配布等により、広島県内産の食材を活用した学校給食を広く周知します。	教育委員会	●	●	●	●	●	●
料理伝達講習会	食生活改善推進員が栄養バランスや減塩、地産地消を考慮したメニューを学び、各地域で料理講習会を開催し、地産地消を推進します。	食生活改善推進員				●	●	●

**新規農業経営者育成事業**





## 第6章 ライフステージ別目標

食育の取組は、市民一人ひとりの年代や生活様式などに応じて取り組んでいくことが大切です。各ライフステージに応じた目標は以下のとおりです。

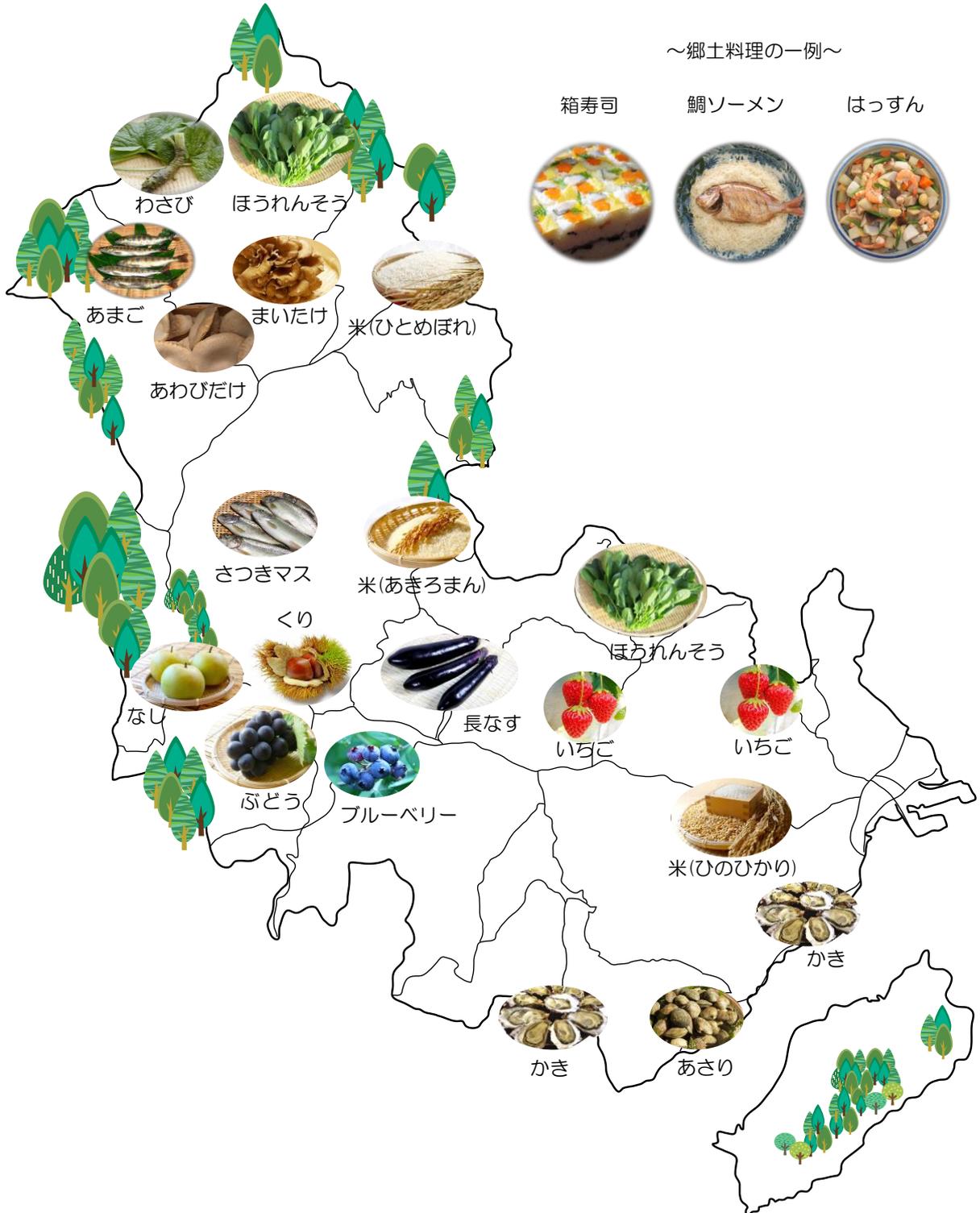
ライフステージ	目 標
乳幼児期 (0～6 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日朝食をとろう</li> <li>・おなかがすくリズムをもとう</li> <li>・好き嫌いせず、しっかり野菜を食べよう</li> <li>・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう</li> <li>・いろいろな食材を知り素材の味や食感を楽しもう</li> <li>・食事の準備をとおして、食べ物に興味をもとう</li> <li>・食べる楽しさを知ろう</li> </ul>
児童期 (7～12 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関するイベントに参加しよう</li> <li>・給食だより、食育だよりなどをしっかり読もう</li> <li>・早寝、早起き、毎日朝ごはんの習慣をつけよう</li> <li>・好き嫌いせず、バランスよくしっかり野菜を食べよう</li> <li>・生産者や調理してくれた人に感謝して、残さず食べよう</li> <li>・料理をつくる力を身につけよう</li> <li>・栽培、収穫、調理を体験し、感謝の気持ちを育てるさとの味を知ろう</li> <li>・地産地消や郷土料理を学ぼう</li> <li>・家族や仲間と食べる楽しさを知ろう</li> </ul>
思春期 (13～18 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関するイベントに参加しよう</li> <li>・給食だより、食育だよりなどをしっかり読もう</li> <li>・毎日朝食をとろう</li> <li>・しっかり野菜を食べよう</li> <li>・生産者や調理してくれた人に感謝して、残さず食べよう</li> <li>・料理をつくる力を身につけよう</li> <li>・食べ物と健康の関係を理解し、食べ物を選ぶ力を身につけよう</li> <li>・地産地消や郷土料理を学ぼう</li> <li>・家族や仲間と食事を楽しもう</li> </ul>
青年期 (19～39 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関するイベントに参加しよう</li> <li>・給食だより、食育だよりなどをしっかり読もう</li> <li>・毎日朝食をとろう</li> <li>・適正体重※を理解し、将来の健康を見すえた正しい食習慣を身につけよう</li> <li>・生産者や調理してくれた人に感謝して、残さず食べよう</li> <li>・家庭料理や行事食などの知識や技術を学び、家族などに継承しよう</li> <li>・安全・安心な食事を心がけ、地元の食材を利用しよう</li> <li>・子どもたちの食育のお手本となる役割をもとう</li> <li>・作りすぎ、買いすぎに注意しよう</li> <li>・家族や仲間と食事を楽しもう</li> </ul>
壮年期 (40～64 歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関するイベントに参加しよう</li> <li>・毎日朝食をとろう</li> <li>・基礎代謝がおちていくことを理解し、自分に合った食事量やバランスのとれた食事を心がけよう</li> <li>・塩分の多い食事を減らし、生活習慣病予防に努めよう</li> <li>・家庭料理や行事食などの知識や技術を家族などに継承しよう</li> <li>・安全・安心な食事を心がけ、地元の食材を利用しよう</li> <li>・作りすぎ、買いすぎに注意しよう</li> <li>・子どもたちの食育のお手本となる役割をもとう</li> <li>・家族や仲間と食事を楽しもう</li> </ul>
高齢期 (65 歳～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関するイベントに声をかけ合って参加しよう</li> <li>・三度の食事をきちんと食べ、低栄養状態にならないよう気をつけよう</li> <li>・廿日市市の食を伝える役割をもとう</li> <li>・家族や仲間と食事を楽しもう</li> </ul>



# 資料

## 資料1 廿日市市の食マップ

廿日市市は、海のものから山のものまで地元で様々な食材を楽しめます。





## 資料2 各関係団体の食育に関する取組(ヒアリング協力団体等)

### 佐伯中央 農業協同組合

次世代を担う子どもたちに、農業の魅力を理解してもらい、食の大切さや「地産地消」を知ってもらう。

#### <活動内容>

- ★出前授業としてバケツ稲作り(小学校5年生対象)
- ★親と子の野菜スクール(小学校児童とその保護者対象)
- ★野菜作り(特別支援学校)
- ★農家や女性部と共にさつまいも作りや田植え(小学生対象)



親子で種まき、植付、収穫、料理までの体験をとおして、次世代を担う子どもたちに農業の魅力を理解してもらい、食の大切さや「地産地消」を知ってもらうために『親と子の野菜スクール』を開催しています。

### 漁業協同組合

海の生物と触れ合うことで、興味を持ってもらい、地元の水産物を知ってもらう。

#### <活動内容>

- ★幼稚園児による稚えびの放流
- ★小学生と漁業者とのあさり堀体験
- ★漁民の森づくり、桜祭り、地御前市民センター祭りでカキフライを提供
- ★学校給食に材料として提供
- ★弁当給食の実施

漁業では、キジハタ、オニオコゼなどの稚魚の放流や魚の住みかとなる漁礁を海に沈めるなど、豊かな海を守るために水産資源を増やす取組を行っています。

また、魚とのふれあいや新鮮な魚介類を味わえる機会の提供など、多くの人々が海への愛着を育ててもらえるよう努めています。





### 幼稚園・保育園

発達段階に応じた豊かな食の経験をする中で食に対する関心高め、「楽しく食べる子ども」を育てる。

#### <活動内容>

- ★毎月イベントをととした食事の提供(七夕キラキラ寿司、紅白なますなど)
- ★年間をととして季節の農作物の水・肥料やり、草抜き、耕し体験とその野菜を試食
- ★調理体験
- ★田植え、稲刈り、収穫祭での試食



### 食育

子ども一人ひとりが野菜に水をやったり、大きくなっていく野菜に期待を抱いて一生懸命育てることで、食べ物や作ってくれる人に感謝して食べられるようになります。



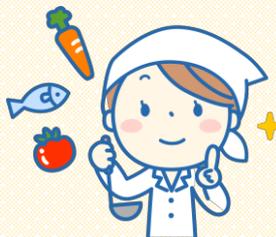
いもほり体験

### 広島県立 佐伯高等学校

生涯にわたる食生活の課題を意識させ、健康的な食生活を送るための栄養、食品及び調理の知識と技術を身につけ、実践できる力の育成をめざす。

#### <活動内容>

- ★食生活改善推進員の協力により調理実習の実施
- ★そば打ち体験交流会
- ★魚料理講習会



#### 【調理実習】

廿日市の食生活改善推進員の協力を得て健康に配慮したメニューによる調理実習を行い、今日課題である肥満や欠食を減らし、生活習慣病の予防を目的に健康と毎日の食事について考え、実践していく態度を養います。





## 生協ひろしま

生協ひろしまの活動は、「安全・安心の食」から始まり、料理教室などの体験活動、環境問題、地産地消、生産者との交流事業など幅広い食育活動を行っています。

<活動内容>

- ★安全・安心の食の取り組み
- ★食に関する学習会の開催
- ★離乳食学習会
- ★生産者との交流事業
- ★地域の高齢者との交流事業(お食事会)
- ★「ふれあいサロン」
- ★料理教室などの体験事業
- ★環境問題の取り組み
- ★地産地消の推進による食料自給率の向上



### 【生産者との交流事業】

安心の基本は「顔」が見えること。産地を訪れ生産者との交流をとおして食べ物への理解と興味を深めています。

【すくすく子育て応援「食育講座」】  
食育脳アドバイザー認定講師の岩井正恵先生に、乳幼児に必要な栄養のお話と、簡単で美味しい安心離乳食(おやつ)作りを教えてもらいました。子どもの成長に合わせた食の大切さを実感し「食」への興味を深めました。



### 【夏休み「親子クッキング」】

子どもたちが主体で野菜を切ったり炒めたりして、親子で「デコカレー」に挑戦しました。親子で料理に挑戦することで、食の楽しさと興味を深めています。



## 食品衛生協会

「食品」は私たちの身体を作り、活動の源として生命と健康を保つものであり、最も大切なものです。有害な細菌や物質による食品の汚染を防ぎ、より安全・安心な食品による健康で快適な生活が送れるように食品衛生協会があります。

<活動内容>

- ★食中毒予防キャンペーン
- ★園児への手洗い指導
- ★ノロウイルス食中毒予防講座





**山口県東部  
ヤクルト販売  
株式会社**

廿日市市と地域福祉の推進等に関する包括連携協定を結び、健康増進に関する啓発や児童を対象とした食育の推進、保健福祉活動の促進を図ります。

＜活動内容＞

- ★ヤクルトウン知育教室の実施
- ★健康講座への無料講師派遣サービス  
(ウン知育教室の他、26 タイトル実施しています)
- ★廿日市市主催等の各種イベント開催に協力

【大腸がん検診普及啓発講演会】  
廿日市市内の医師による講演会の中で食事の事について「あなたの腸は絶好調?!」というテーマで講演を行い、腸に良い食事や便秘予防に関する食生活について話をしました。



【ヤクルトウン知育教室】  
「早ね、早おき、朝ごはん、朝ウンチ」をテーマに、主に小学生を対象にして食育出前教室「ヤクルトウン知育教室」を実施しています。  
食習慣、生活習慣を身につけてもらうことを目的にヤクルトが管理栄養士を派遣し、ウンチの状態から、食べ物の栄養素を吸収する腸の大切さなどを分かりやすく教えています。





### 資料3 計画策定委員会名簿

区分	所属	役職	氏名
健康はつがいち 21 推進協議会 (食に関する部会)	廿日市地域会 けん(健)だまっこ	委員長	村上 美恵子
	佐伯地域会 3食(色)食べよう会	委員	長尾 輝子
	吉和地域会	委員	宮本 千鶴子
	大野地域会 食生活と歯の健康づくり推進部会	委員	山本 くみこ
	宮島地域会 栄養と食生活部会	委員	加藤 雅子 井上 ミサ子
廿日市市食生活 改善推進員連絡 協議会	廿日市ヘルスマイトボランティア協会(廿日市地域)	委員	加藤 淑子
	佐伯地区食生活改善推進協議会(佐伯地域)	委員	(長尾 輝子)
	吉和ヘルスマイトグループ(吉和地域)	委員	(宮本 千鶴子)
	宮島町食生活改善推進協議会(宮島地域)	委員	(加藤 雅子) (井上 ミサ子)
保健・福祉・ 介護関係者	広島県西部保健所管内地域活動栄養士会	(委員長)	(村上 美恵子)
農林漁業関係者	佐伯中央農業協同組合	委員	小田 真 小松 康伸
学校関係者	小中学校保健会	委員	中船津 玲子
	廿日市市学校給食センター	委員	榊上 ゆかり
保育園関係者	廿日市市立原保育園	副委員長	上田 さち子
行政関係者	廿日市市教育委員会学校教育課	委員	末岡 信子 朽木 真由美
	廿日市市 農林水産課	委員	香川 佐織 江藤 純
	廿日市市 こども課	委員	米田 知加
	廿日市市 子育て応援室	委員	山岡 和美
アドバイザー	広島県西部保健所 保健課		戎 淳子
事務局	廿日市市 健康推進課		宮崎 哲匡
	廿日市市 健康推進課		中村 早月
	廿日市市 健康推進課		松田 えみ
	廿日市市 健康推進課		末弘 美菜

(順不同、敬称略)



## 資料4 用語解説

あ 行	あくせいしんせいぶつ 悪性新生物(がん)	悪性腫瘍(がん)のことです。
	えいよう 栄養バランス	栄養バランスのとれた食事とは、主食(ごはん、パン、めん類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を組み合わせた食事のことをいいます。
	えいようきょうゆ 栄養教諭	学校における食育を効果的に進めていくため、栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ持ち、学校における食育に関する連携調整を担う教育職員です。栄養教諭は、子どもたちに対する「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体的に行っています。
	えいようし 栄養士	栄養学に基づいて、栄養バランスのとれたメニューの作成や調理方法の改善等、栄養面から健康な食生活のアドバイザーのことです。
か 行	かんりえいようし 管理栄養士	栄養指導のための企画や傷病者に対する療養のために必要な栄養の指導、大規模給食施設における管理業務や労務管理を行います。
	ぎょうじしょく 行事食	季節折々の伝統的な行事の時に作られる食事のことをいいます。
	きょうしょく 共食	一人で食べるのではなく、家族や友人、職場や地域の人など、誰かと共に食事をするということです。
	きょうどりょうり 郷土料理	地域の産物を活用し、風土に合った食べ物として、地域独自の調理方法で作られ食べられてきた料理のことをいいます。
	きよけつせいしんしつかん 虚血性心疾患	心臓を動かす筋肉(心筋)に栄養分や酸素を運ぶ冠動脈が、動脈硬化などで狭くなったり閉塞して、心臓の機能が低下したり、心筋に壊死が起こる病気をいいます。
	けんこうじゅみょう 健康寿命	平均寿命のうち日常生活が制限されることなく、健康で活動的に生活できる期間のことです。
	けんこうせいかつおうえんてん 健康生活応援店	市民の健康づくりを応援する店舗を「健康生活応援店」として認証しています。
	けんこうにほん 健康日本21	健康増進法に基づき策定され、健康の増進の推進に関する基本的な方向や国民の健康の増進の目標に関する事項などを定めたものです。
	けんぜん しょくせいかつ 健全な食生活	1日3食規則正しく、主食、主菜、副菜が入ったバランスの良い食事を、腹八分目までとることをいいます。
	こうけつあつしょう 高血圧症	血圧が慢性的に正常値より高い状態をいいます。心疾患や脳血管疾患などの発症リスクとなっています。
	こしょく 孤食	一人で食べる食事形態のことをいいます。
	こつそ しょう 骨粗しょう症	骨の組織が粗くなり、スカスカになる病気をいいます。骨粗しょう症になると、骨がもろくなることで骨折しやすく、寝たきりの原因にもなります。
	さ 行	サロン
しつじいじょうしょう 脂質異常症		血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂質が、一定の基準よりも多い状態のことです。血液中に余分な脂質が多くなると動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高くなります。
しゅしょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜		「主食」とは炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん類などです。「主菜」とはタンパク質の供給源である、肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理です。「副菜」とは各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜、きのこ、海藻などを使った小鉢、小皿の料理です。
じゅんかんきけいしつかん 循環器系疾患		血液の通り道である血管と血液を循環させる役割をする心臓などの循環器系に係る病気のことです。
しょくいく 食育		「食」をめぐる様々な問題に対処し、その解決をめざす取組をいいます。また、食育基本法では「食育」とは生きるうえで基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとして食育の推進が求められるとされています。
しょくいくきほんほう 食育基本法		食をめぐる現状に対処し、食育を国民運動として推進するために制定された法律のことをいいます。



さ 行	しょくいくげっかん しょくいく ひ 食育月間・食育の日	食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、国の「食育推進基本計画」により定められ、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。
	しょくかんきょう 食環境	「食物へのアクセス」と「情報へのアクセス」を意味するとともに、この2つを統合したもののことです。「食物へのアクセス」とは食物の生産から消費に至るまでのシステム全体を意味し、「情報へのアクセス」とは栄養や食生活、健康に関する情報やその流れを意味しています。
	しょくじ 食事バランスガイド	厚生労働省と農林水産省が共同で食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、望ましい組み合わせやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものです。
	しょくせいかつかいぜんすいしんいん 食生活改善推進員	地域の中で、バランスのとれた食生活を定着させることを目的に、ボランティア活動をする人のことをいいます。
	しょくちゅうどく 食中毒	細菌やウイルスなどが付着した食品や有害な物質が含まれた食品を食べることによって起こる健康被害のことをいいます。
	しょくひん 食品ロス	食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
	せいかつしゅうかんびょう 生活習慣病	日常生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。
た 行	ちさんちしょう 地産地消	地元で生産されたものを地元で消費することです。
	ていえいよう 低栄養	食欲の低下や食事が食べにくくなるなどという理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーや筋肉や皮膚、内臓などをつくるたんぱく質が不足した状態のことをいいます。 高齢者がこの状態になりやすく、脳出血、肺炎、転倒による骨折など、生活の質を低下させる原因となります。
	てきせいたいじゅう 適正体重	BMIが18.5以上25未満となる体重のことです。
	とうりょうびょう 糖尿病	インスリン(糖の代謝に関係するホルモン)が正常に作用しないため、血糖値が慢性的に高くなってしまふ病気のことをいいます。血糖値が高いままだと、糖尿病性腎症や糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害などの合併症を引き起こしてしまいます。
	とくていけんこうしんさ 特定健康診査	「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に着目した健診のことをいいます。40歳～74歳の人には医療保険者が、75歳以上の人には後期高齢者医療広域連合が実施することになっています。
	とくていほけんしどう 特定保健指導	平成20(2008)年度より、医療保険者が特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要な人に行う保健指導のことです。
な 行	にほんがたしょくせいかつ 日本型食生活	ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食を組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活のことです。
	のうけっかんしゅうかん 脳血管疾患	「くも膜下出血」「脳梗塞」「脳出血」といった脳の病気の総称であり、三大生活習慣病の一つです。
は 行	パブリックコメント	市民意見提出手続きのことです。市の基本的な政策などの策定又は改定に当たり、その趣旨内容などを広く公表し、これに対して市民などから意見・情報の提出を受け、当該意見を考慮して政策などにかかる意思決定を行うとともに、当該意見の概要、意見に対する市の考え方を公表する一連の手続きのことをいいます。
	フレイル	加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能など)が低下し、心身の脆弱性が出現した状態のことをいいます。
	へいきんじゅみょう 平均寿命	0歳における平均余命のことをいいます。
ま 行	メタボリックシンドローム	「内臓脂肪型肥満」に加え「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のことをいいます。糖尿病などの生活習慣病に関わるとされています。
ら 行	ライフステージ	人の一生を各時期に分けたそれぞれの段階のことをいいます。
そ の 他	BMI	肥満の判定に用いられる体格指数のことをいいます。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)であらわされ、18.5未満を「低体重(やせ)」、18.5以上25未満を「標準」、25以上を「肥満」としています。
	SNS	ソーシャルネットワークサービスの略。インターネットを通じて個人間のコミュニケーションを促進し、社会的なネットワークの構築を支援するWEBサービスの一つです。



## 資料5 アンケート調査のまとめ

### 1. 調査の目的

第2次廿日市市食育推進計画の策定にあたり、廿日市市の食に関する現状と課題を把握するために、小学生、中学生とその保護者を対象に「食」の実態調査を行い、この調査結果を分析することにより、効果的な施策を展開していくための基礎資料とするものです。

### 2. 調査の概要

#### (1) 調査対象者

- 小学校：廿日市小学校、平良小学校、宮内小学校、阿品台東小学校、宮園小学校、友和小学校、津田小学校、吉和小学校、大野東小学校、大野西小学校、宮島小学校の3年生、6年生とその保護者
- 中学校：廿日市中学校、四季が丘中学校、佐伯中学校、吉和中学校、大野中学校、宮島中学校の2年生とその保護者

#### (2) 調査方法

- ① 調査対象：市内小学校 17校のうち 11校の3年生、6年生の児童とその保護者  
市内中学校 10校のうち 6校の2年生の生徒とその保護者
- ② 抽出方法：地域性を考慮して抽出
- ③ 調査方法：廿日市市教育委員会をとおして、各学校で配布・回収  
(対象児童、生徒に兄弟姉妹がいる家庭の保護者については、長子の調査用紙のみ回収)
- ④ 調査期間：平成29(2017)年7月

#### (3) 配布数

児童・生徒 1,799件 保護者 1,799件 計 3,598件

#### (4) 回収数・回収率

##### ① 児童・生徒

	合 計	内 訳		
		小学校3年生	小学校6年生	中学校2年生
発送数	1,799人	655人	699人	445人
回収数	1,533人	562人	636人	335人
回収率	85.2%	85.8%	91.0%	75.3%
有効回答数	1,515人	553人	635人	327人
有効回答率	84.2%	84.4%	90.8%	73.5%

##### ② 保護者

回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
1,459人	81.1%	1,432人	79.6%

※保護者年代内訳(有効回答分)

20歳代 19人(1.3%)、30歳代 522人(36.5%)、40歳代 834人(58.2%)、50歳代 53人(3.7%)、60歳代 2人(0.1%)、70歳代以上 2人(0.1%)

##### ③ 全体

回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
2,992人	83.2%	2,947人	81.9%

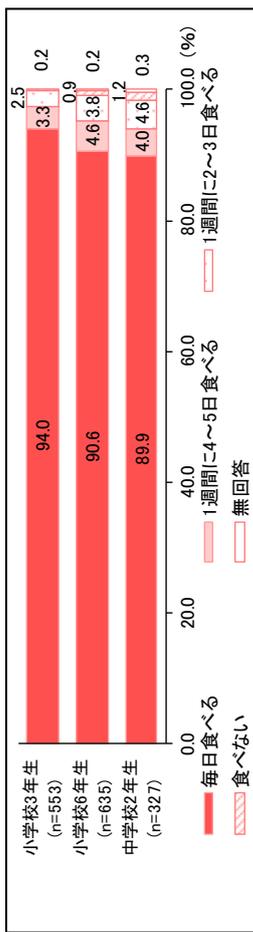
#### (5) 報告書の見方

比率はすべて百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入しています。

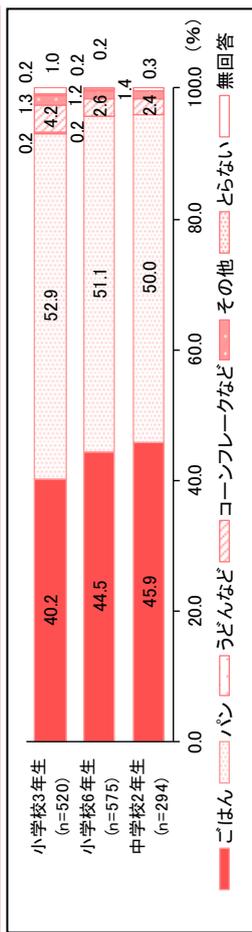
# 甘日市市 食のアンケート調査結果

## 児童・生徒

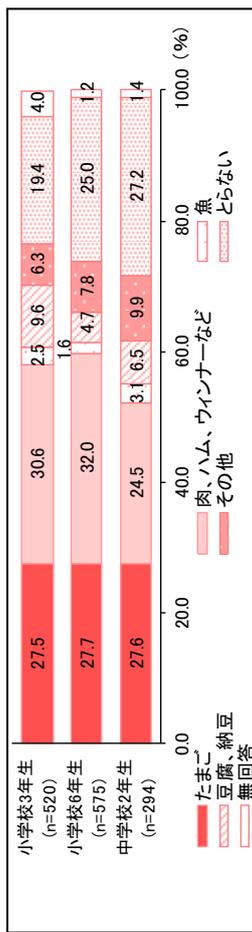
問1 朝ごはんを食べますか。



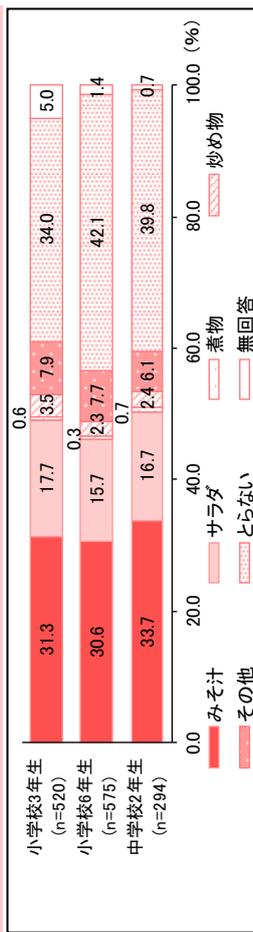
問1-2 朝ごはんは主にどんなものを食べますか。 主食



問1-2 朝ごはんは主にどんなものを食べますか。 主菜

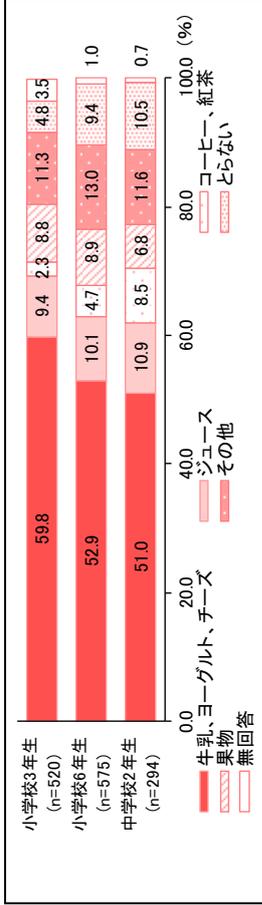


問1-2 朝ごはんは主にどんなものを食べますか。 副菜

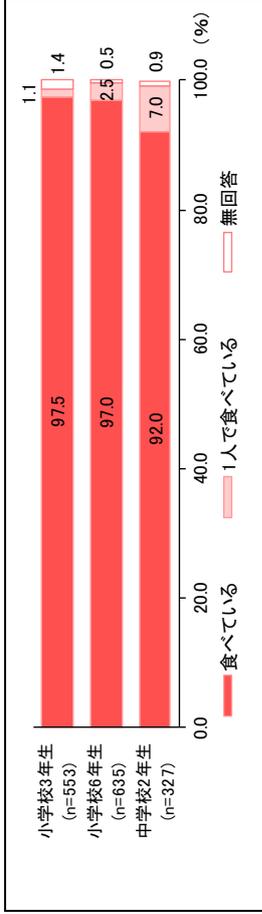




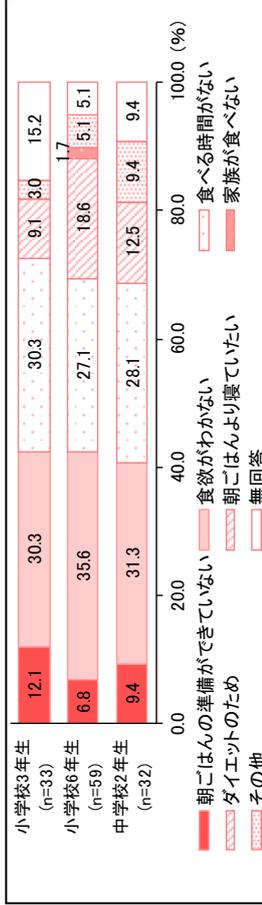
問1-2 朝ごはんは主にどんなものを食べますか。 その他



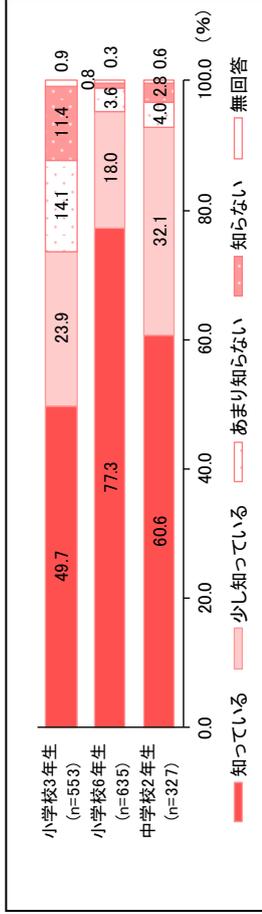
問4 タごはんは家族の誰かと一緒に食べていますか。



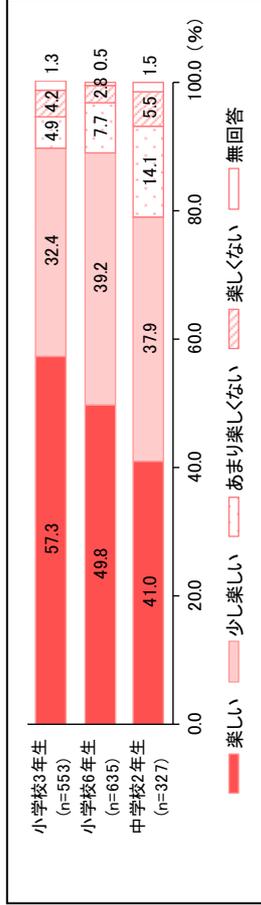
問1-3 朝ごはんを食べない理由は何ですか。



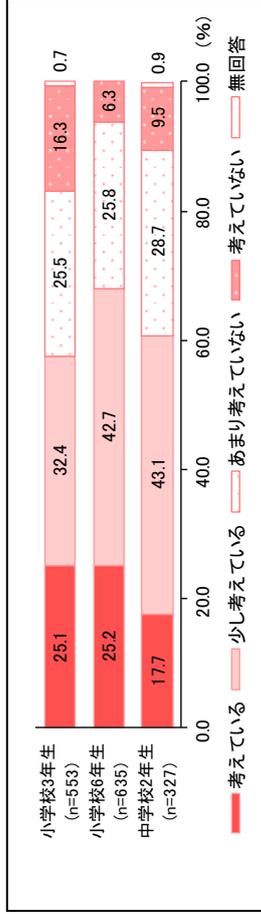
問5 栄養の3色を知っていますか。



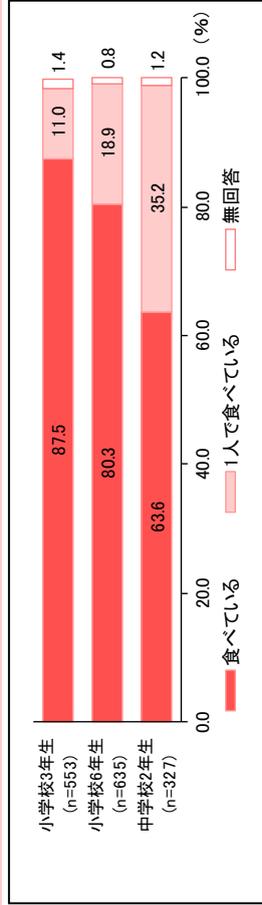
問2 朝ごはんやタごはんのときは楽しいですか。



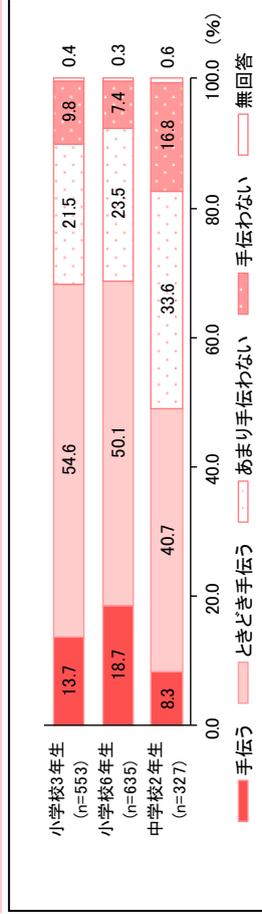
問6 食事を食べるとき栄養のバランスを考えて食べていますか。



問3 朝ごはんは家族の誰かと一緒に食べていますか。

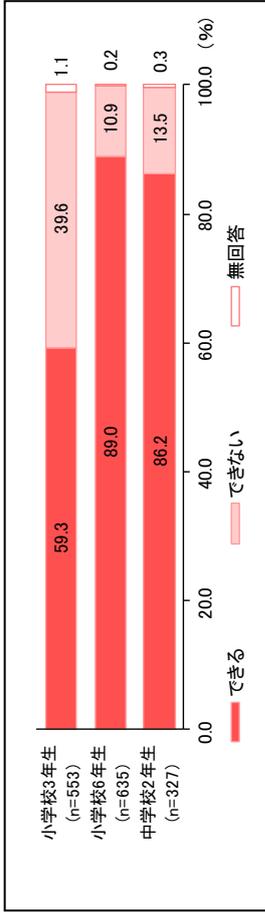


問7 料理を作るとき手伝うことがありますか。

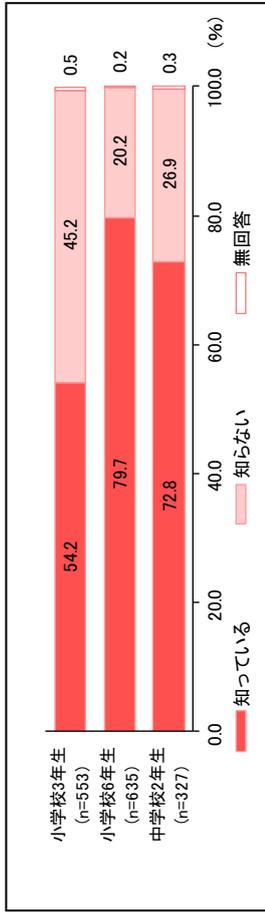




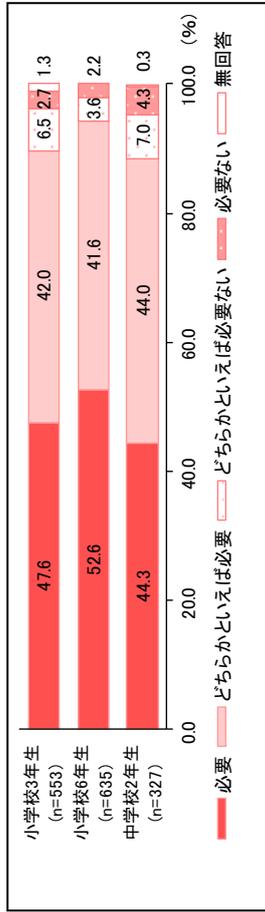
問8 自分で簡単な食事を作ることができますか。



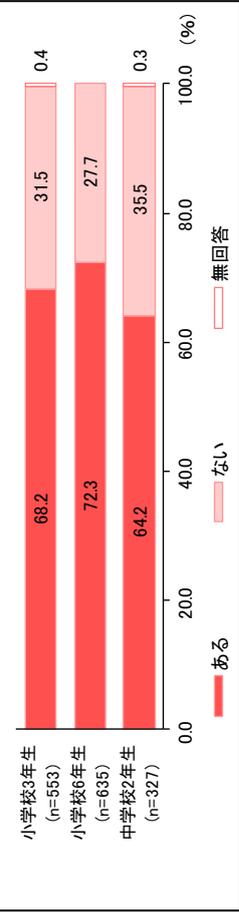
問9 廿日市でよくとれる農作物や海産物を知っていますか。



問10 「地産地消」は必要だと思いますか。

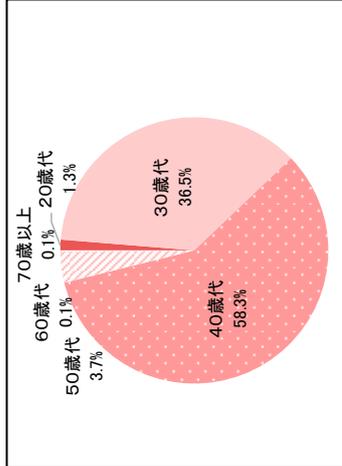


問11 あなたは、今までに田植え、野菜作り、稚魚の放流等の農業や林業、漁業を体験したことがありますか。

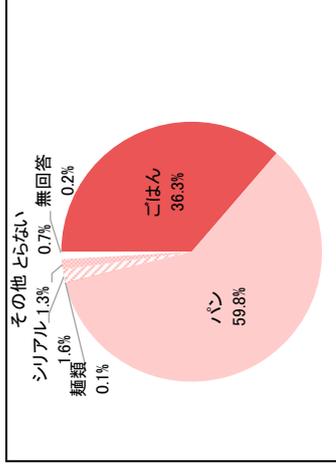


保護者

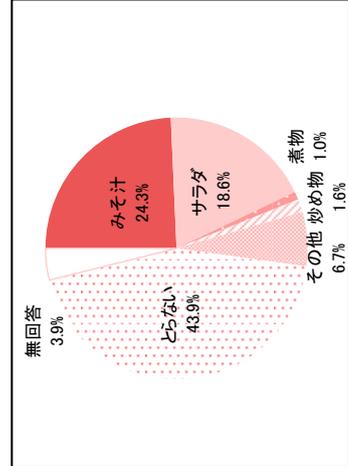
年齢



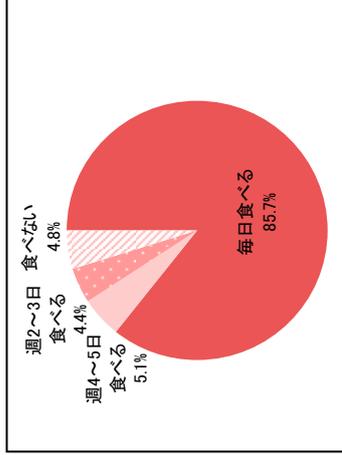
問1-2 朝食は主にどんなものを食べますか。主食



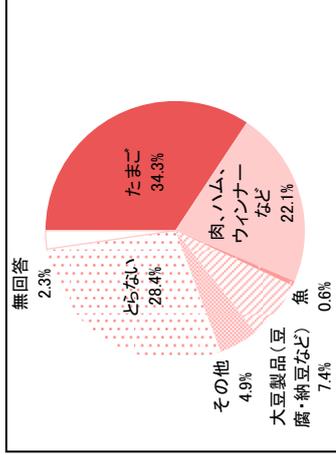
問1-2 朝食は主にどんなものを食べますか。副菜



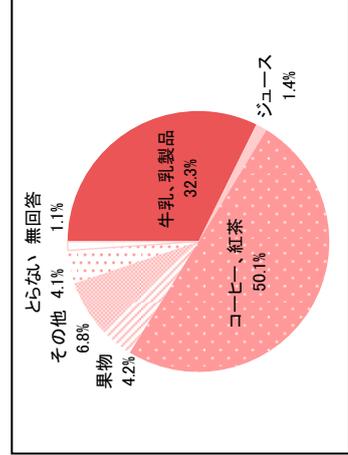
問1 あなたは朝食を食べますか。



問1-2 朝食は主にどんなものを食べますか。主菜

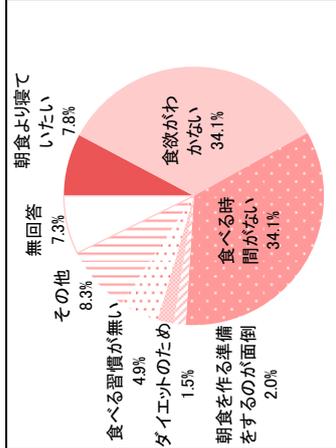


問1-2 朝食は主にどんなものを食べますか。その他

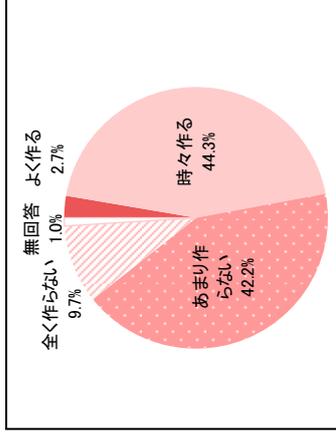




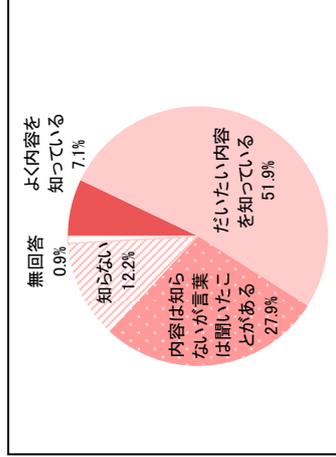
問1-3 朝食を食べない理由は何ですか。



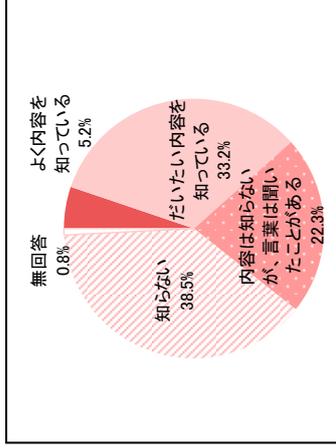
問3 子どもと一緒に食事を作ることがありますか。



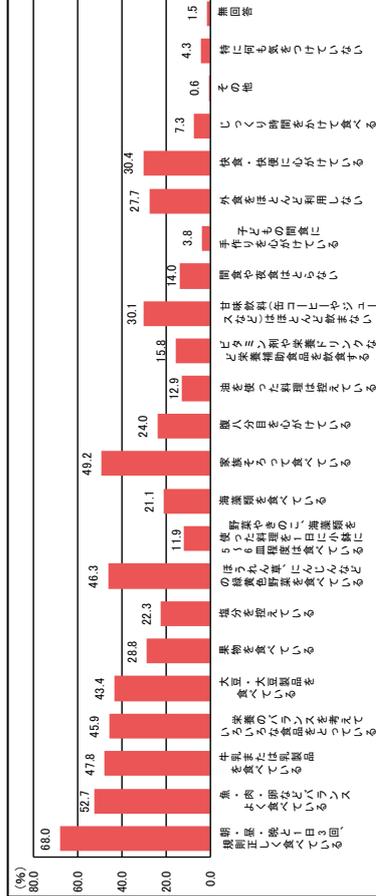
問6 「食事バランスガイド」を知っていますか。



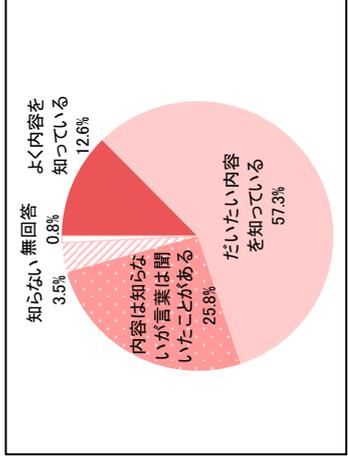
問7 「栄養3・3運動」を知っていますか。



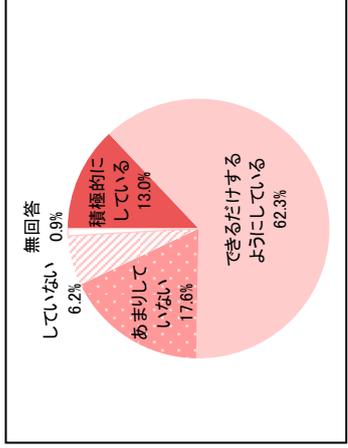
問2 毎日の食事で気をつけていることはありますか。(複数回答)



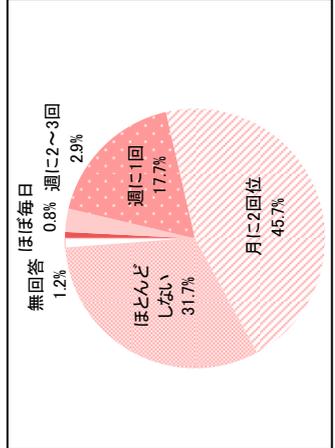
問8 あなたは「食育」を知っていますか。



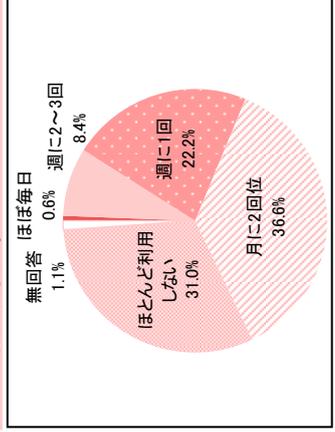
問9 あなたは「食育」を実践していますか。



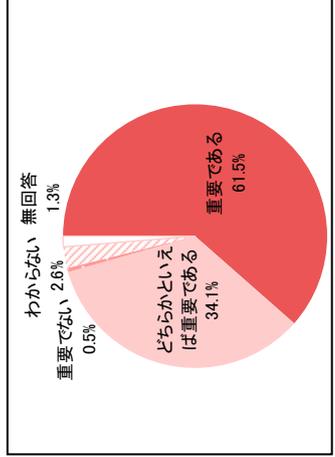
問4 普段外食をどのくらいしますか。



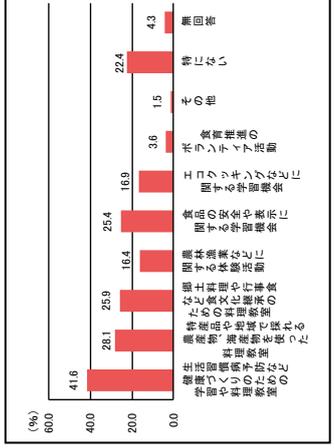
問5 中食(惣菜や弁当を買って家で食べるような食事)をどのくらい利用されますか。



問10 「食育」は重要であると思いますか。



問11 参加意向のある食育活動は何ですか。(複数回答)





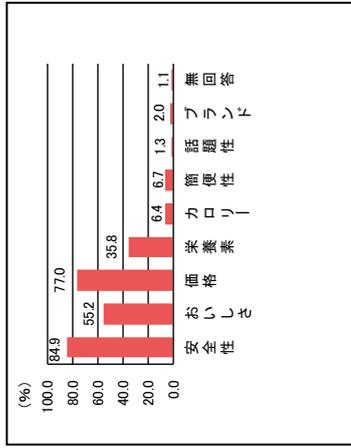
問12 食育に関して、次世代を担う子ども達にどのような力を最も身につける必要があるかと思えますか。(複数回答)



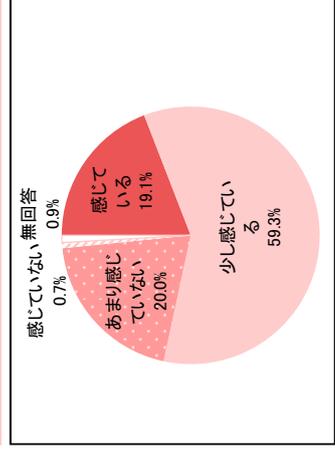
問13 給食を通じた食育で、あなたが力を入れてほしいと思うことは何ですか。(複数回答)



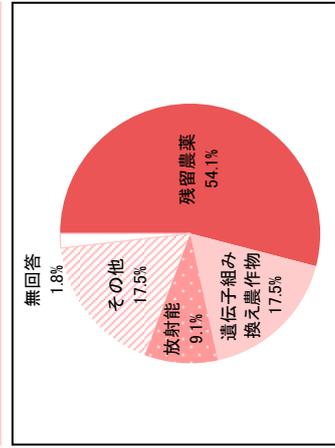
問14 食品を購入する際、どんなことに注意しますか。(複数回答)



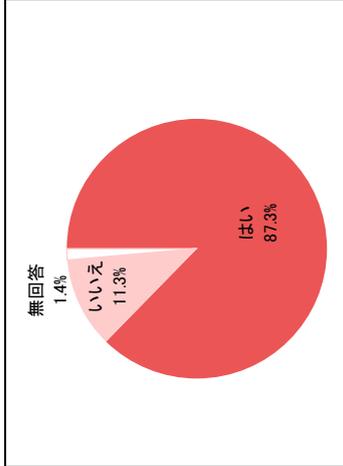
問15-1 食品の安全性について不安を感じていますか。



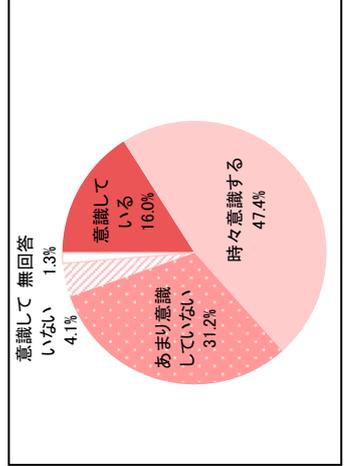
問15-2 どのような点に不安を感じていますか。



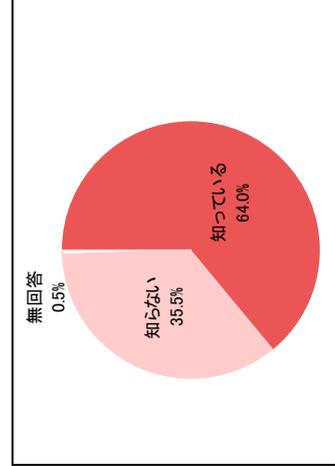
問16 「地産地消」を知っていますか。



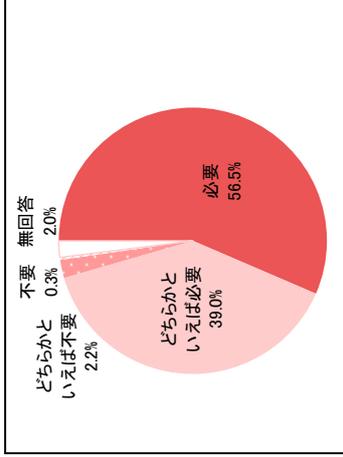
問18-1 日常意識して地元でとれる食材を料理に使いますか。



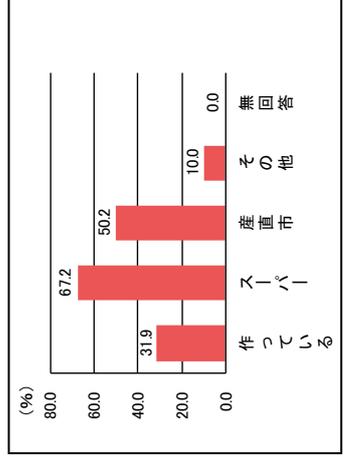
問19 廿日市市の特産物を知っていますか。



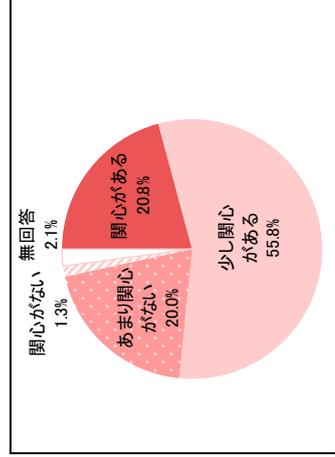
問17 「地産地消」は必要だと思いますか。



問18-2 地元の食材はどこで手に入れますか。(複数回答)

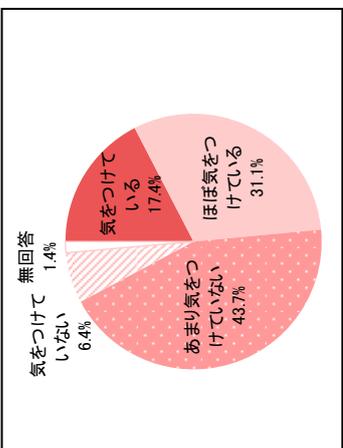


問20 「親から子へ」など、食文化の継承に関心がありますか。

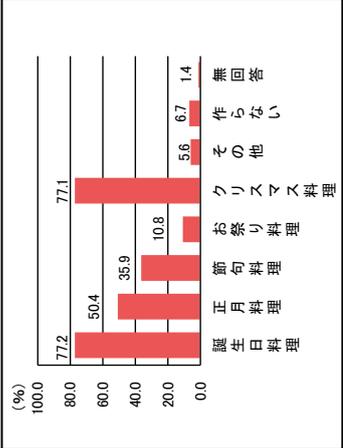




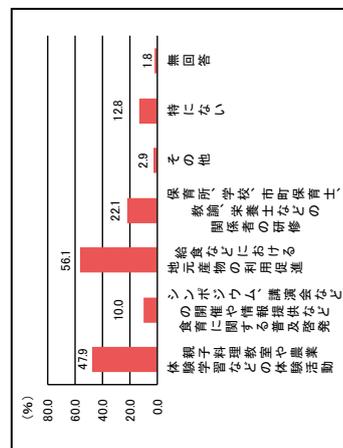
問22 あなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のために、食事や運動に気をつけていますか。



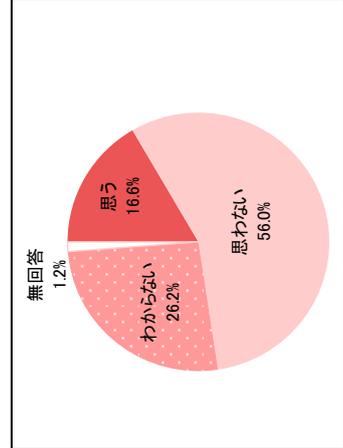
問21 家庭ではどんな行事食を作りますか。(複数回答)



問24 あなたは、食育を推進するにあたり行政に最も取り組んでほしい施策は何ですか。(複数回答)



問23 あなたは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)だと思いますか。







第2次廿日市市食育推進計画

平成30(2018)年3月

---

発行：廿日市市 福祉保健部 健康推進課

〒738-8512 廿日市市新宮一丁目13番1号

TEL：(0829)20-1610 FAX：(0829)20-1611

公式ウェブサイト

<http://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/>