

第2次静岡市食育推進計画

(平成 25～29 年度)

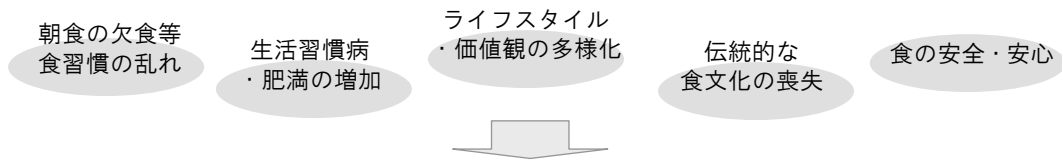
食を通じて家庭や地域で人と人が支え合い、
生涯にわたり健康で心豊かな人間形成を目指す



～食を通じて未来を育てる～

1 計画の必要性

近年、家族が揃って食事をする機会の減少や、朝食の欠食などの食習慣の乱れ、栄養バランスの偏り、食品の安全性に関わる事案の発生など、「食」をめぐる様々な問題が生じています。



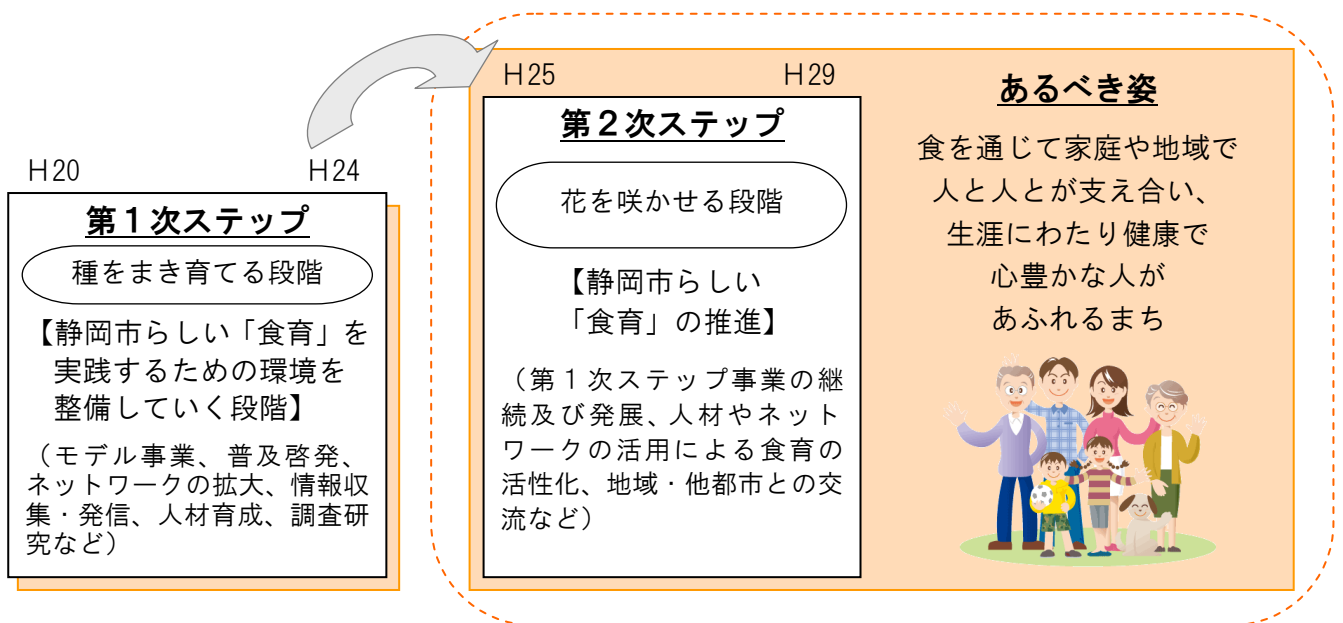
食は健康の基本であり、生涯を通じ欠かすことのできないものです。

市民一人ひとりが食生活を見直し、食に対する正しい知識を身につけ選択する力を習得し、健康で心豊かな人間性をはぐくむことができるよう、「食育」を推進していく必要があります。

静岡市食育推進計画の策定

2 計画の組み立て

今回策定する第2次計画（第2次ステップ）は、第1次計画（第1次ステップ）での取り組みの成果や達成状況等を踏まえ、各種施策を展開することで、第1次計画（第1次ステップ）策定時に掲げた10年後のあるべき姿「食を通じて家庭や地域で人と人が支え合い、生涯にわたり健康で心豊かな人があふれるまち」を目指します。



3 計画の期間

平成 20年度	平成 21年度	平成 22年度	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
静岡市食育推進計画 (第1次ステップ)					第2次静岡市食育推進計画 (第2次ステップ)				

※計画期間は、平成25年度から29年度までの5年間とします。なお、計画の達成状況や社会の変化などにより計画の評価・見直しを行います。

4 今後5年間に向けての新たな目標

(1) 「生涯食育社会」の実現

食は命の源であり、毎日の食事が私たちの健康に大きな役割を果たしていることからしても、市民一人ひとりが生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむためには食育の推進が欠かせません。

そこで本市では、子どもから成人、高齢者に至るまで、それぞれのライフステージに応じ、自ら食育に関する取り組みを実践していく「生涯食育社会」の実現を目指します。

国の第2次食育推進基本計画では、計画のコンセプトとして、“「周知」から「実践」へ”を掲げ、食育を具体的に生活の中に取り入れ、自らが行動し改善していくことを目標としています。

また、同計画では、(1) 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、(2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、(3) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進、の三つの重点課題が挙げられました。

本計画においても、家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、大切なことであるとの認識の下、子どものうちに健全な食生活を確立し、成長段階にある子どもが、必要な栄養を摂取し健やかな体を作り、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくんでいけるよう共食を推進していきます。



(2) 「生涯食育社会」の実現に向けての基本方針

① 市民一人ひとりの食に関する意識の底上げ

生涯にわたり健康を維持し、健全な食生活を送るためには、個人が食に関する知識を豊富に持ち、食を正しく選択する意識の高さが必要です。

市民一人ひとりが食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動に積極的にに関わり、自ら食育を実践し食に関する理解を深めていくことが大切です。

② 食に関するネットワークの連携強化

第1次ステップでは、食への意識や関心の高まりを背景に、行政、関係団体等による食育推進のネットワーク化が図られ、様々な事業展開により食育推進のすそ野が広がりました。

今後、行政はそうした食に関するネットワークの連携を強化しながら、関係団体の食育に関する事業展開を支援していきます。

③ 生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進

食が健康の源であり、生涯にわたるものであることから、食育は乳幼児から青年期～成人期～高齢期というすべてのライフステージにわたり、間断なく展開していくことが必要です。

行政は、各ライフステージにおいて食育が適切に実施されているかを検証するとともに、食育に関する施策が届きにくい青年期層等への効果的な働きかけ方を検討していきます。

「生涯食育社会」の実現

食を通じて家庭や地域で人と人が支え合い、
生涯にわたり健康で心豊かな人があふれるまち

【基本方針】

- ① 市民一人ひとりの食に関する意識の底上げ
- ② 食に関するネットワークの連携強化
- ③ 生涯にわたるライフステージに応じた中断ない食育の推進

実践

●第2次ステップ

(国) 第2次食育推進基本計画

重点課題

(1) 生涯にわたるライフステージに応じた中断ない食育の推進

(2) 生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

(3) 家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

市民



【基本方針】

- ・市民一人ひとりの食に関する意識の底上げ

《必要な方策》

- 一人ひとりが食に関し高い意識を持ち、自らの食を正しく選択できる知識と能力を身に付ける
- 家庭における共食を通じた子どもへの食育の実践
- 食を通じた生活習慣病の予防及び改善
- 食に関する各種体験事業への積極的な参加
- 各ライフステージにおける食育の実践

ネットワークの連携強化

関係団体

【基本方針】

- ・食に関するネットワークの連携強化

《必要な方策》

- 共食という視点を盛り込んだ各種事業の実施
- ネットワークを活用した、自主的な食育関連事業のさらなる展開
- 食品や食材に関する市民の理解の促進
- 食の生産から消費までの過程において、市民が食を体験する機会の提供及び参加促進
- 地産地消の推進

行政

【基本方針】

- ・生涯にわたるライフステージに応じた、中断ない食育推進事業の展開

《必要な方策》

- 家庭や事業者、関係団体と一体となった共食の推進
- インターネットや各種メディアを活用した、食に関する積極的な情報発信
- 食育の推進を通じた生活習慣病の予防及び改善
- 適切な情報提供や啓発による食の安全性の確保
- 地産地消の推進
- 食育推進に関わるボランティア等の人材の養成及び活用
- 食育を通じた地域や他都市との交流
- 食育関連事業の実施状況及び効果的的確な把握

周知 ●第1次ステップ

静岡市らしい食育を実践するための環境整備

- (①「食育」の普及・啓発、②食に関する意識の向上、③関係団体とのネットワークの構築)

6 ライフステージに応じた食育

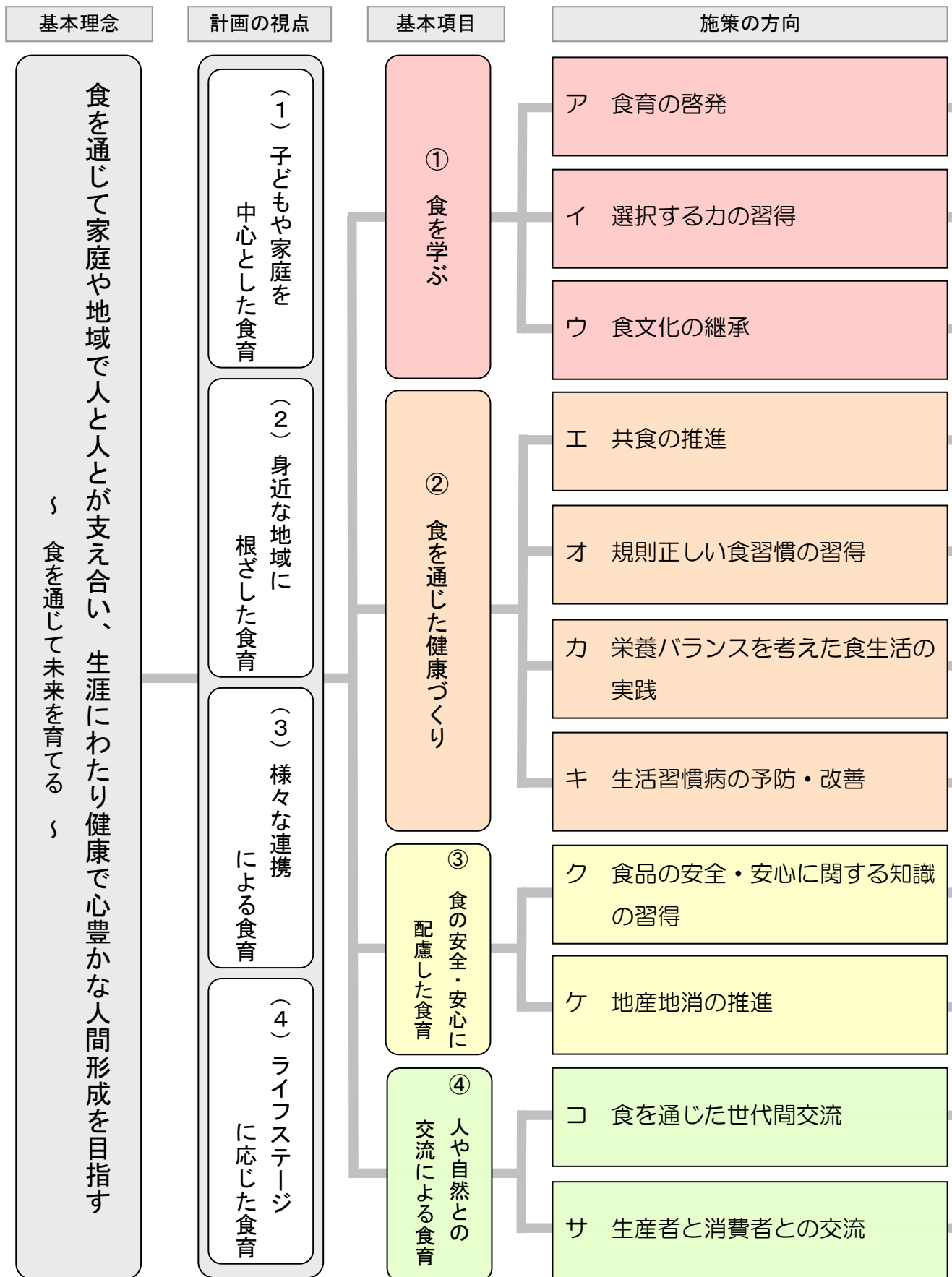
食育は、全ての年代に通じたものですが、ライフステージによって食育の方法は変わってきます。このため、ライフステージの特徴に応じた食育を推進していきます。

【表：ライフステージと取り組みの方向性】

ライフステージ	特 徴	方 向 性
◆妊娠・出産期	出産・育児に備える時期	<ul style="list-style-type: none"> ・母親の健康及び赤ちゃんの発育のために食事が大切であることを学ぶ。 ・妊娠中の望ましい体重増加量を理解し、適正な食事量と栄養バランスのとれた食生活を心がける。
◆乳幼児期 (0～5歳)	基本的な生活習慣が確立される時期	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのとれた食生活を心がける。 ・あいさつなどの食事のマナーを身につける。 ・朝食をしっかり食べる。 ・家族と一緒に食事を取り楽しさを味わう。 ・農林漁業体験等を通じて、食の大切さや感謝の心をはぐくむ。
◆学童期 (6～12歳)	基本的な生活習慣を身につける時期	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの良い食事について学ぶ。 ・栄養バランスに気をつけ、朝食をしっかり食べる。 ・間食のとり方に気をつける。 ・家族と一緒に食事を取り楽しさを味わう。 ・農林漁業体験等を通じて、食の大切さや感謝の心をはぐくむ。
◆思春期 (13～19歳)	心身ともに大きく成長し自我が確立される時期	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスに気をつけ、朝食をしっかり食べる。 ・1日3食の食事では、多数の食品から多くの栄養素を摂取する。 ・間食は食品の種類や量に気をつける。 ・自分の適正体重とそれを維持することのできる食事量を知り、無理なダイエットはしない。
◆青年期 (20～29歳)	心身ともに成熟し安定している時期	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスに気をつけ、朝食をしっかり食べる。 ・外食や加工食品を利用するときは、栄養表示を参考にし、組み合わせを工夫する。 ・食品の過剰摂取と運動不足に注意する。 ・自分の適正体重とそれを維持することのできる食事量を知り、無理なダイエットはしない。
◆壮年期 (30～44歳)	自身の健康について考え生活習慣について正しい知識を得る時期	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活が健康に直結することや消化機能等が低下していくことを意識し、食事内容に気をつけ栄養バランスにも注意する。 ・適正体重を維持できるよう日常生活を工夫し、活動量を増やす工夫をする。
◆中年期 (45～64歳)	健康増進のために疾病予防の知識を持って実践していく時期	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活や運動習慣で生活習慣病を防ぐ。 ・食事量だけでなく、塩分量や油脂分量にも注意する。 ・自分の適正体重とそれを維持することのできる食事量を知り、栄養バランスを考えて食事をする。
◆前期高齢期 (65～74歳) ◆後期高齢期 (75歳～)	豊かな人生に向けて心身の健康を保持する時期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の年齢と活動量にあった食事を家族や友人と楽しみ、健康寿命を延ばす。 ・低栄養にならないように食事に気をつけ、水分補給に留意する。 ・地元の味、伝統食や行事食などを次世代に伝えていく。

※参考：静岡市健康爛漫計画

7 計画の体系



具体的な施策

<p>保育園、幼稚園、学校等での啓発や各世代の特徴に応じた食育を実践する。また、食育を推進していく人材を引き続き育成し、活用をしていく。</p>	<p>料理教室、食育教室、保育園フェア、食に関するホームページ、静岡市版食事バランスガイド、食育の日・食育月間の普及啓発、食育推進ネットワーク、食育応援団等</p>
<p>体験活動や講演会、教室を通し、食に関する様々な情報提供を充実する。</p>	<p>体験学習、食育教室、男性料理教室、親子料理教室、栄養成分表示普及啓発、レシピ集作成、食の安全教室等</p>
<p>伝統料理や行事食を次世代へ継承していくため、家庭やあらゆる活動の場で継承や情報発信を行う。</p>	<p>体験学習、食育教室、給食だより、食文化・食育普及啓発、郷土料理教室、お茶の入れ方教室、魚料理教室、試食会、レシピ集作成等</p>
<p>成長段階にある子どもが、食の大切さを学び食の楽しさを実感することにより、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく。</p>	<p>親子農林漁業体験、おやこ食育教室、幼稚園・保育園食育活動、学校給食等</p>
<p>「早寝、早起き、朝ごはん運動」「噛ミング30」「8020運動」の実践など規則正しい食習慣の普及啓発を行う。</p>	<p>給食参観・試食会、早寝早起き朝ごはん運動、食育講座、マタニティ教室、母親教室、公開授業、歯磨き教室、夏休み親子歯の教室等</p>
<p>静岡市版食事バランスガイドの普及啓発や外食料理栄養成分表示店等での栄養情報を提供する。</p>	<p>食育教室、健康相談、給食サンプル展示、親子食育教室、健康教育、マタニティ教室、外食料理栄養成分表示等</p>
<p>健康教室などによる保健指導を充実するとともに、パンフレットやポスター等により普及啓発を図る。また、予防のための運動や食に関する事業の推進を行う。</p>	<p>食事計画に沿った啓発資料の提供、食育教室、健康相談、健康まつり、料理教室、健康教室、しずおか元気応援フェア、栄養士・調理師研修会等</p>
<p>ホームページを活用した情報発信や教室の開催等を充実させることにより、食に関する正しい知識の習得を促進する。</p>	<p>調理担当者衛生研修、食の安全教室、講演会、食品表示消費者研修会、グリーンコンシューマー講座、外食料理栄養成分表示促進事業、食の安全・安心リスクコミュニケーション、食の安全・安心ホームページ、出前講座等</p>
<p>地場製品の紹介などの情報提供や、家庭・学校・事業所等でその食材を活用した食事の提供を促進するとともに、地場製品の消費拡大を図る。</p>	<p>旬の食材の活用、農業・漁業まつり、産業フェア、都市山村交流センター活用、子ども料理コンクール、給食における地産地消の推進、お茶の入れ方教室、食に関するホームページ等</p>
<p>食の楽しさを実感するため、まつりやイベント、講座を通して、世代間や地域での交流を推進する。</p>	<p>子育て広場、料理講座、親子食育教室、子育て支援パパママ応援団、しずおか元気応援フェア等</p>
<p>自然からの恩恵や感謝、生産者の苦労を実感する体験や産地訪問により交流を推進する。</p>	<p>調理体験、農林漁業体験、体験学習、農業・漁業まつり、産業フェア、出前講座、消費者フェスタ等</p>

8 食育推進に係る三者の役割

食育の推進に当たっては、①市民、②関係機関・団体、③行政がそれぞれの役割を理解し、協働して推進を図っていく必要があります。

① 「市民」の役割

- ◇一人ひとりが食に関心を持ち、食に関する正しい知識を身につけ、生涯にわたり、健康的な食生活を実践していくことが求められます。
- ◇家庭での食育に加え、地域社会の一員として、住民同士が相互に食育への理解を深め、関係機関・団体や行政と協働し、地域での食育に取り組んでいく必要があります。

② 「関係機関・団体」の役割

- ◇食育の関係機関・団体が、それぞれの役割を担いつつ、個々の組織の専門性や地域の特性を活かしながら、連携して市民を支え、共に活動していくことが求められます。

③ 「市」の役割

- ◇食育を全市的な取り組みとするため、市民や関係機関・団体が主体的に活動するための環境整備を引き続き進めていきます。
- ◇食育が行政だけの施策ではなく、民間の活動を取り込んだ全市的な取り組みとなるよう、市民、関係機関・団体とのネットワークの有機的な活用を図っていきます。

■計画の進行管理

- ① 計画を着実に推進するために、この計画に盛り込まれた各事業について、毎年度、「食育推進会議」において評価し、次年度の事業へ反映していきます。
- ② 評価結果については市政情報コーナーやホームページを使い市民に公表をしていきます。

9 数値目標

項目	現状値 (平成 23 年度)	目標値 (平成 29 年度)	
1 食を学ぶ			
(1) 食育に関心を持っている市民の割合	83.9%	90%以上	
(2) 食事バランスガイドを認知している市民の割合	53.5%	65%以上	
(3) 食事バランスガイド等を参考に食生活を送っている市民の割合	36.1%	60%以上	
(4) 食育の推進に関わるボランティアの数	701人	2,000人以上	
2 食を通じた健康づくり			
(1) 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	—	週10回以上	
(2) 朝食を欠食する市民の割合	朝食を欠食する市民（7～12歳）の割合	3.2%	0%
	朝食を欠食する市民（13～19歳）の割合	9.3%	0%
	朝食を欠食する市民（20～29歳）の割合	27.7%	15%以下
	朝食を欠食する市民（30～44歳）の割合	20.1%	10%以下
(3) 内臓脂肪症候群を予防・改善するために適切な食事や運動等を継続的に実践している市民の割合	—	50%以上	
(4) 男性（20～64歳）の肥満の割合	男性（20～64歳）の肥満の割合	25.7%	24%以下
	女性（20～64歳）の肥満の割合	11.3%	10%以下
(5) 女性（20歳代）のやせ（低体重）の割合	28.6%	25%以下	
(6) よく噛んで味わって食べるなど食べ方に関心がある市民の割合	88.0%	95%以上	
3 食の安全・安心に配慮した食育			
(1) 学校給食における地場産物を使用する割合	30.1%	33%以上	
(2) 食品の安全に対する知識を持っている市民の割合	72.2%	90%以上	
4 人や自然との交流による食育			
農林漁業体験をした市民の割合	10.7%	20%以上	

第2次静岡市食育推進計画 概要版

発行日 平成25年3月

編集・発行 静岡市保健福祉子ども局保健衛生部健康づくり推進課
〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号

☎ (054) 221-1571

☎ (054) 251-0035

🌐 <http://www.city.shizuoka.jp/>