

(2) 第2次食育推進計画の基本方針

日々の食事は、生涯にわたって私たちの心身の健康や豊かな人間形成を育み、幸せな生活の実現につながる営みです。「食育」とは、食生活における知識や技術の習得を通じた単なる食生活の改善にとどまらず、食を通じたコミュニケーションの実践、自然の恩恵や動植物の命をいただくことへの感謝の念の育成、優れた食文化の継承など広範な内容が含まれます。

小中学校において、保護者対象に行った食育及び食生活に関するアンケート調査結果を見ると、食育に関心がある人ほど、栄養バランスのよい食事をとっているなど、食育への関心が、望ましい食習慣を送ることに密接に関係していることが明らかになっています。(図 4-11)

また、健康に関する市民アンケート調査結果を見ると、食育への関心が高い人ほど、家族や友人との共食頻度が高く、日々の食事への感謝の気持ちを抱いている傾向も見られました。(図 4-12、4-13)

このように、食育に関心をもつことは、正しい食品を選択し活用する力や食を大切に作る意識の醸成、食を楽しむ力につながるということがわかります。

そのようなことから、第2次食育推進計画では、市民がめざす姿を「楽しくかしこく食べて健康な心と身体を育む」とし、3つの基本方針「望ましい食の理解と実践」「食への感謝の念の育成」「食の環境づくり」に基づき、ライフステージ²⁰に応じた間断ない食育を推進していきます。

第2次食育推進計画のめざす姿

★楽しくかしこく食べて健康な心と身体を育む市民

第2次食育推進計画の基本方針

★望ましい食の理解と実践

★食への感謝の念の育成

★食の環境づくり

²⁰ ライフステージとは、人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、就職、結婚、出産、子育て、退職等）によって区分される生活環境の段階のことです。

■ 第4章 計画目標の推進 ■

図 4-10 食育に関心がありますか

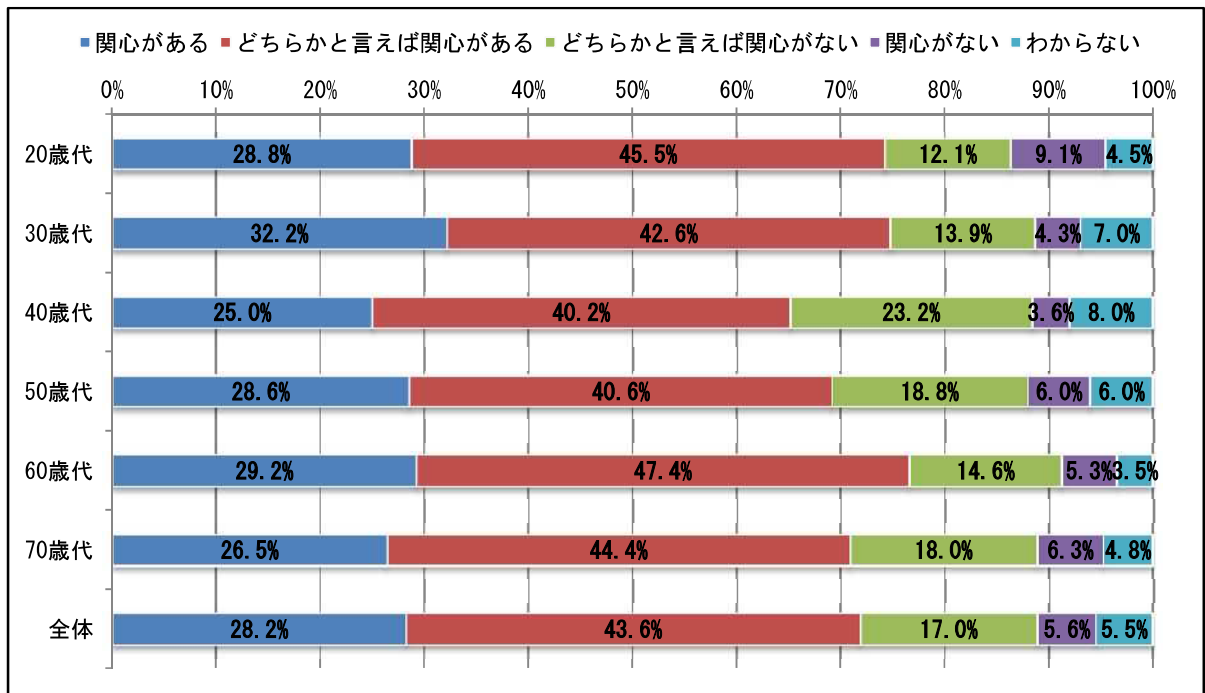
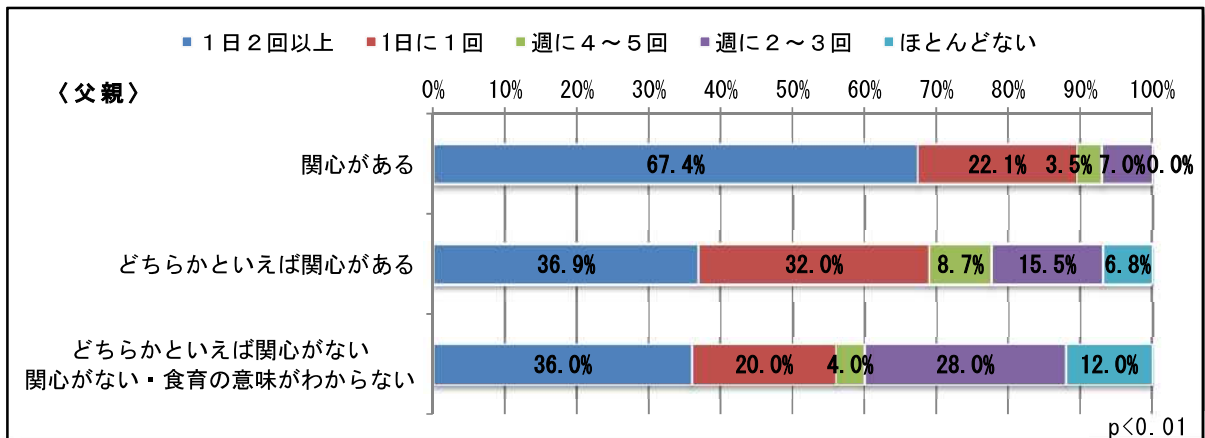
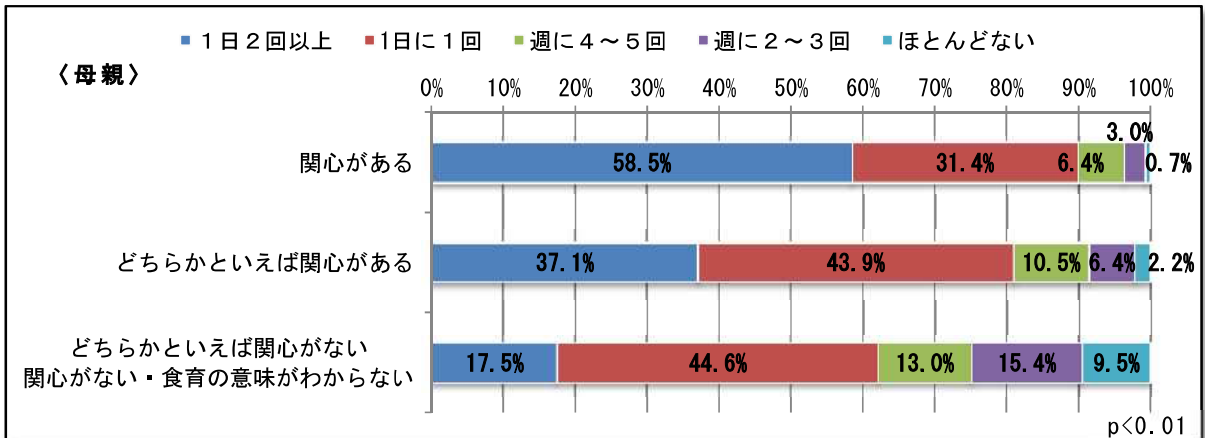


図 4-11 食育関心度と主食・主菜・副菜のそろう食事回数の関係



食育及び食生活に関するアンケート調査 市内小中学生保護者対象（平成24年12月）

図 4-12 食育関心度と家族や友人との共食頻度の関係

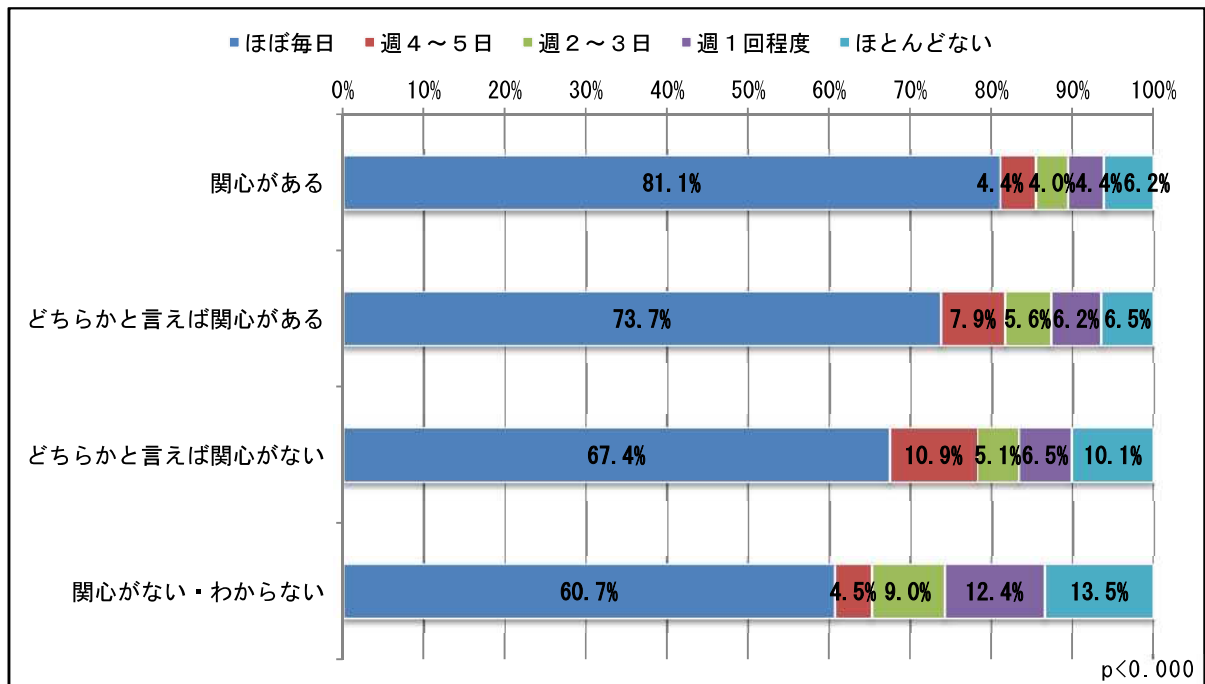
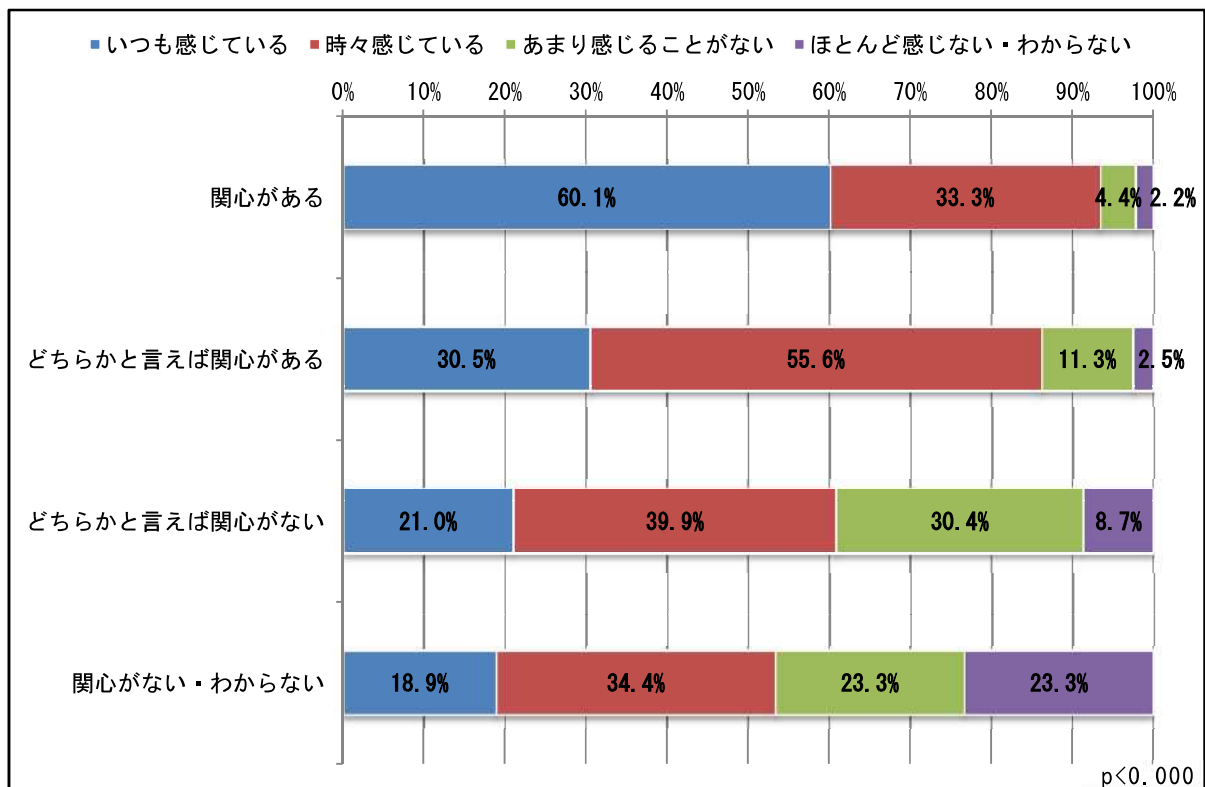


図 4-13 食育関心度と食への感謝の念の関係



■ライフステージ別取組の方向性

ライフステージ	取組の方向性
<p>乳幼児期 【0-5 歳頃】</p>	<p>乳幼児期は、見る、触れる、味わう等の五感が育つ大切な時期です。離乳食の与え方や栄養バランスの整え方など、発達に応じた食生活について保護者の学習の機会を提供します。また、給食・弁当や食の体験学習を通じた食育を進めます。</p>
<p>学齢期 【6-15 歳頃】</p>	<p>生活習慣が形成される時期で食に対する興味や関心を高め基本的な食習慣を養う時期です。家庭との連携を図りながら、学校給食や食育プログラムなどの教育を通じて食に関する知識を学び、望ましい食習慣を身に付けるとともに、生産者との触れ合いなどの体験を通じて、食を大切に作る心を育てていきます。</p>
<p>青年期 【16-24 歳頃】</p>	<p>食事の保護者への依存は少なくなり、朝食の欠食など食習慣の乱れが問題になる時期です。食への関心や知識、経験を深め、生活に合わせ食事の自己管理ができるよう規則正しい食習慣の重要性と適切な食事内容と量についての知識の普及に努めます。</p>
<p>成年期 【25-39 歳頃】</p>	<p>単身での生活や家庭を形成し子供を育てるなど、生活に合わせた食事管理や健康管理が重要な時期です。朝食の欠食や栄養バランスの乱れが現れる時期でもあるため、望ましい食習慣と健康の関連についての理解を深め、健全な食習慣の実践を支援します。</p>
<p>壮年期 【40-64 歳頃】</p>	<p>仕事や子育てなどでストレスを受けやすく、生活が不規則になりがちです。また、身体機能が徐々に低下し生活習慣病が発症し始める時期でもあります。定期的に健康診断を受けるなど、生活習慣病予防や健康状態に応じた食生活の実践を支援します。</p>
<p>高齢期 【65 歳以上】</p>	<p>退職や子供の自立などにより生活が変化する時期です。自分らしい食習慣を再度確立し、健康長寿に向けた食習慣を維持するとともに、知識や人生経験を活かし、健全な食習慣や食文化を次世代に伝えるための支援をします。</p>

3 計画の重点目標

(1) 楽しくかしこく食べて健康な心と身体を育む 【健康増進計画・食育推進計画】 ～食による健康づくり（食育の推進）～

① 望ましい食の理解と実践

基本的な考え方

健康の維持増進のために大切な食行動として「毎日朝食をとる」ことがあげられます。朝食をとることは、就寝中に低下した体温を上昇させ、1日の規則正しい食生活のリズムの確立に重要となる食習慣です。

また、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をとることは、適正な栄養摂取や良好な栄養状態につながることで報告されています。

さらに、日々の活動量に見合った食事量や適正な塩分摂取量、咀嚼の重要性の理解を深めることは、様々な疾病予防につながり、自分の食事を準備できる調理技術の習得は、望ましい食行動につながります。

市民がそれらの知識や技術を習得することで、望ましい食生活の理解と実践を進めていくことを目指します。

坂戸市の現状

- 朝食をほとんど食べていない人は、20歳代の男女、30歳代の男性、40歳代の女性が高い傾向にあります。(図4-15)
- 小中学校児童生徒を対象としたアンケート調査結果をみると、朝食をほぼ毎日食べている児童生徒の割合は小学4年生の89.7%が最も高く、学年が上がるにつれ減少傾向にあります。(図4-16)
- 主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人は、全体で78.1%となっています。(図4-17)
- 50歳代以上では主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とる人が、7割を超えていますが、20歳代で52.2%と低い状況となっています。(図4-17)
- 塩分をとりすぎないようにしている人は、男性よりも女性が高く、年齢が上がるにつれ高くなる傾向があります。(図4-18)
- よく噛んでいる人の割合は、70歳代がもっとも高くなっていて、あまり噛んでいない、ほとんど噛んでいない人は30歳代から50歳代に多くみられます。(図4-19)
- 自分で手作りの食事が準備できる、どちらかと言えばできる人は全体では82.7%でしたが、10歳代では60.1%、20代で73.2%と低くなっています。(図4-20)

図 4-14 朝食を毎日食べていますか

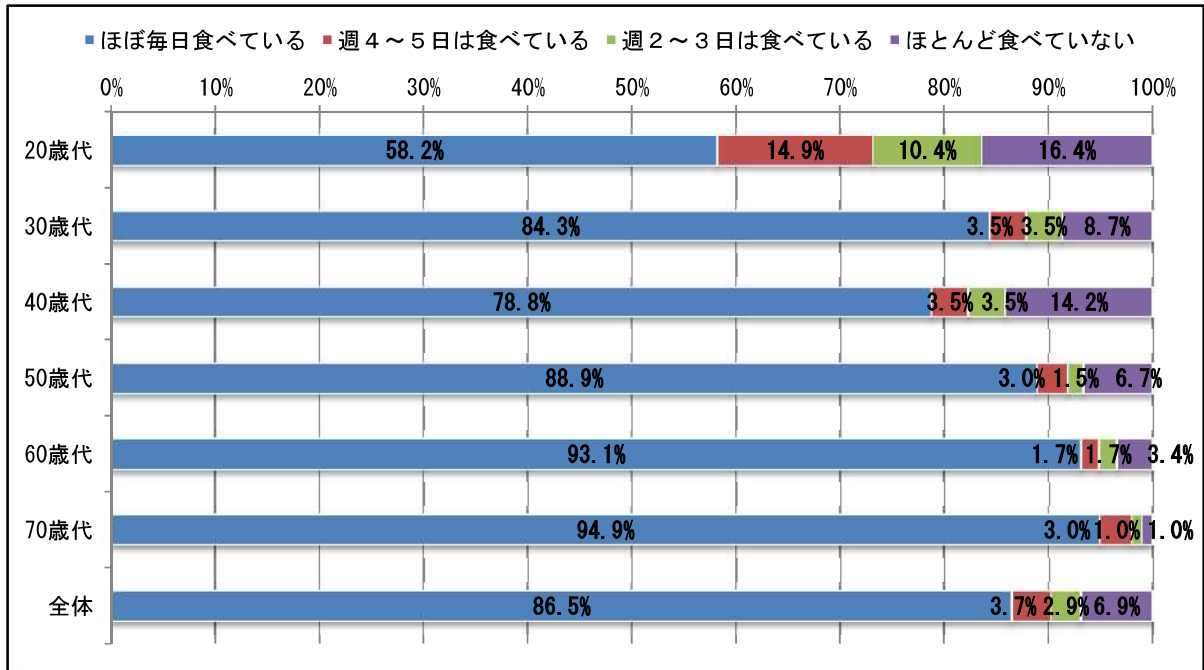


図 4-15 ほとんど食べないと答えた人（性別・年代別）

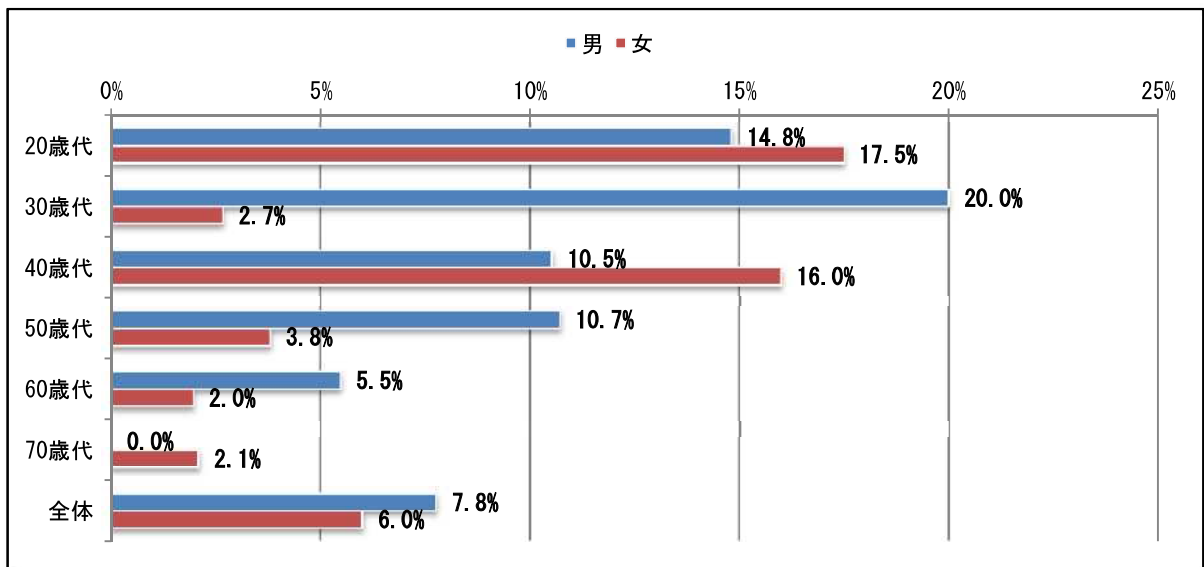
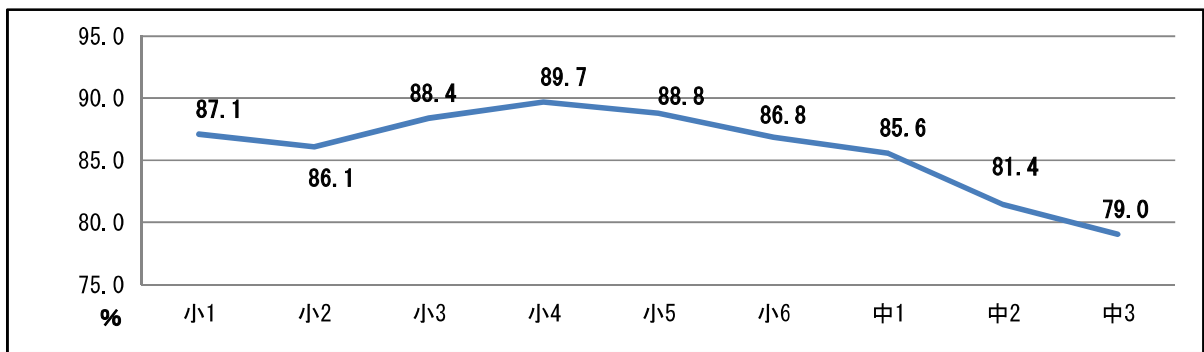


図 4-16 朝食を食べている児童の割合



食生活に関するアンケート調査 市内小中学生児童生徒対象（平成 24 年 12 月）

■ 第4章 計画目標の推進 ■

図 4-17 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ありますか

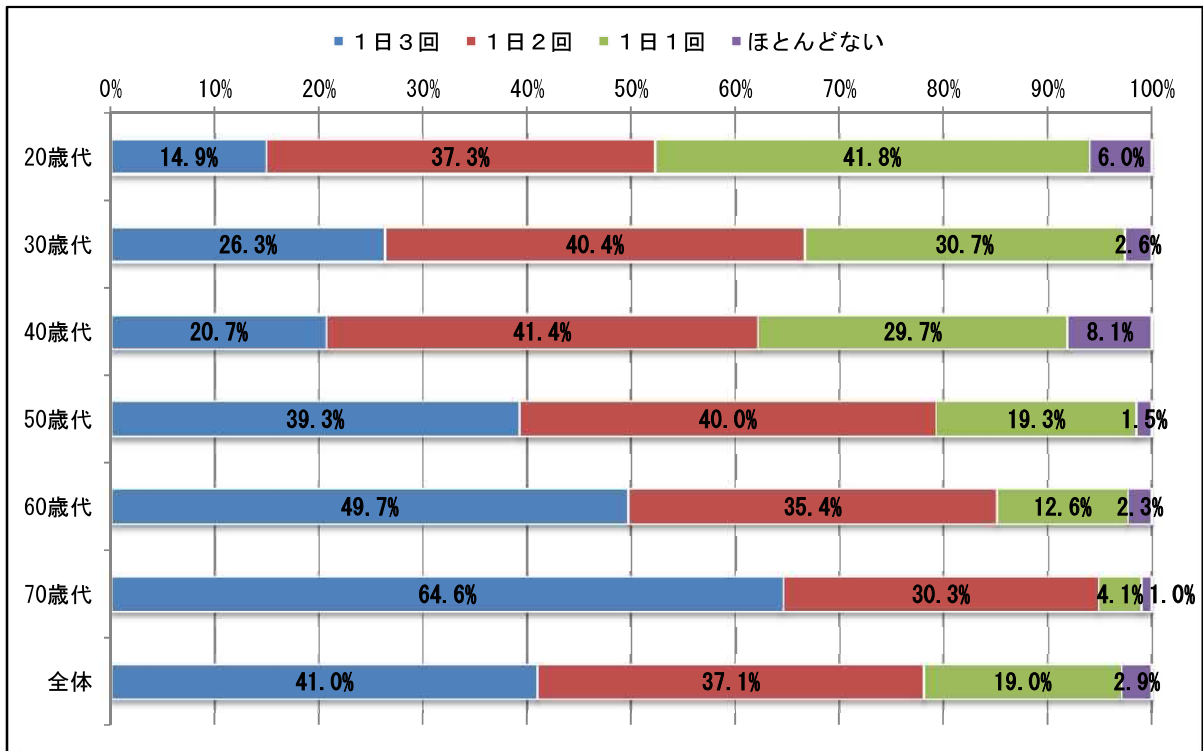


図 4-18 塩分をとりすぎないようにしていますか

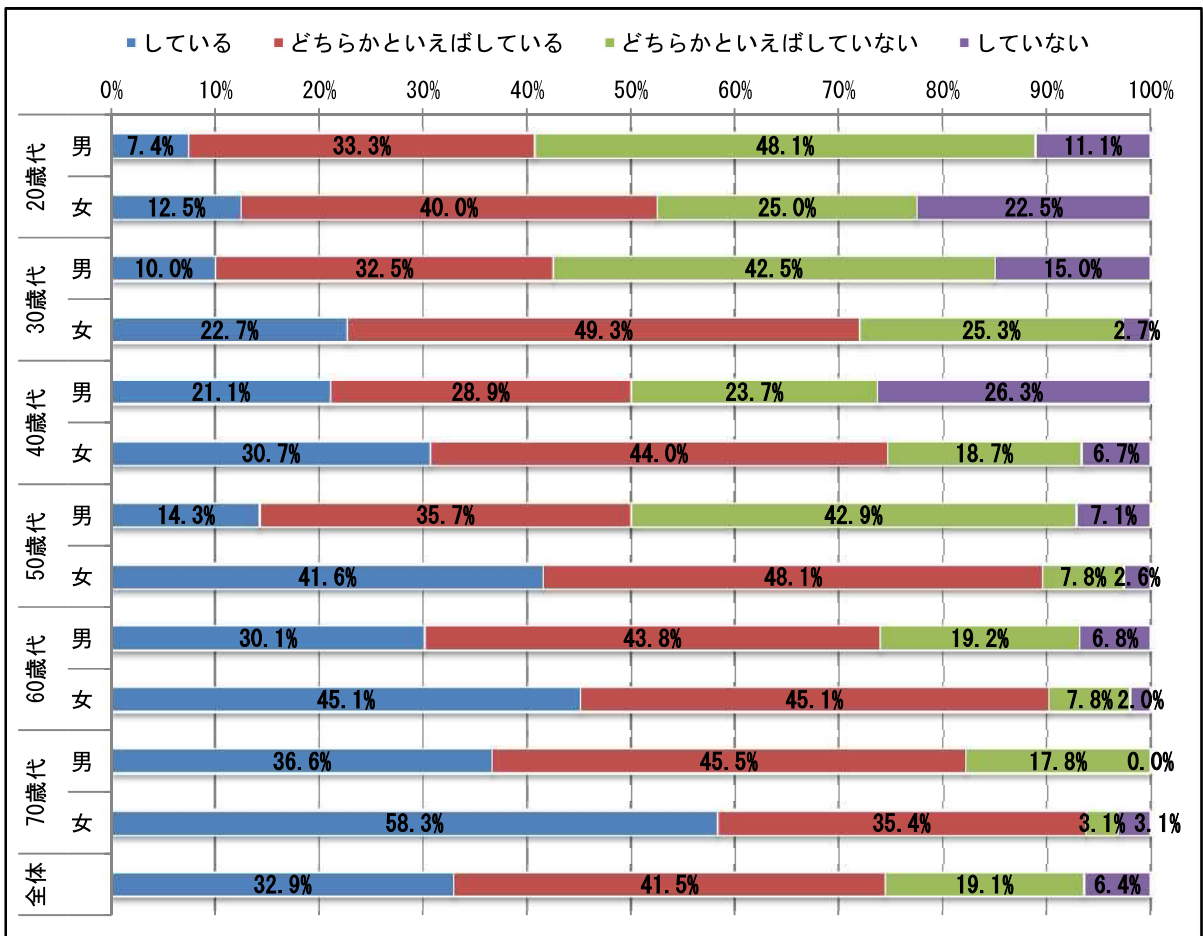


図 4-19 よく噛んで食べていますか

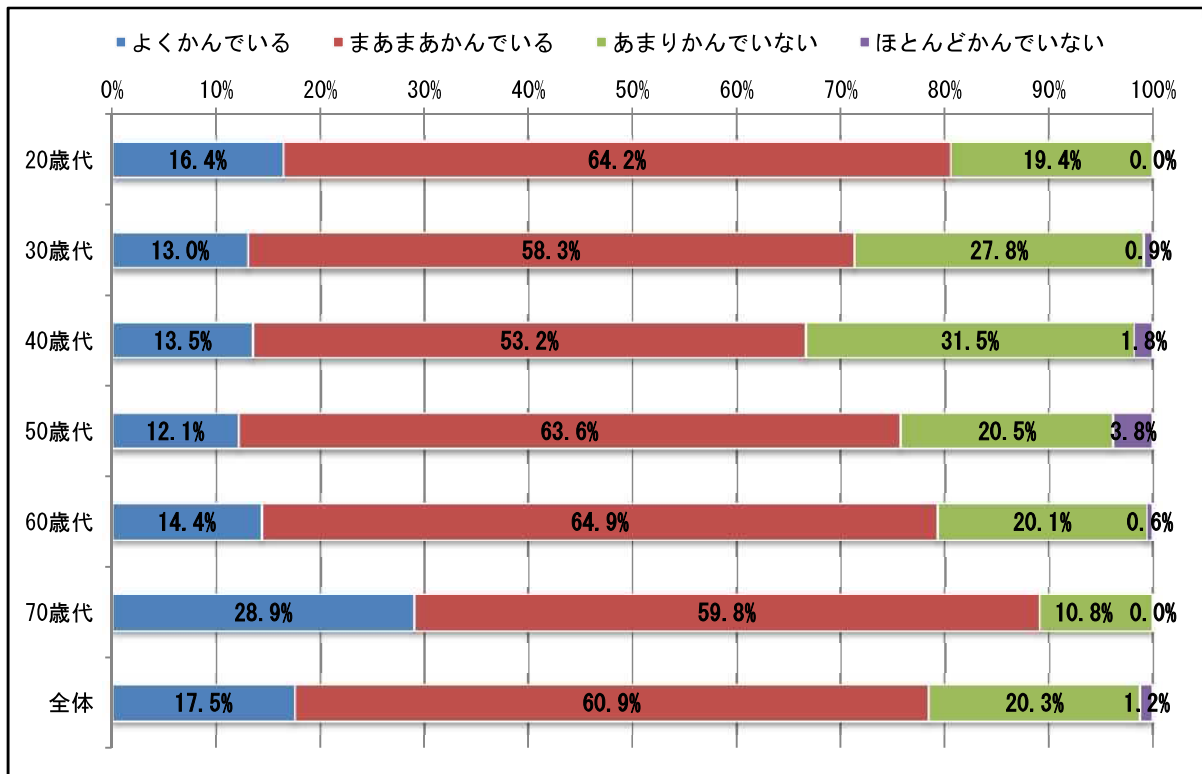
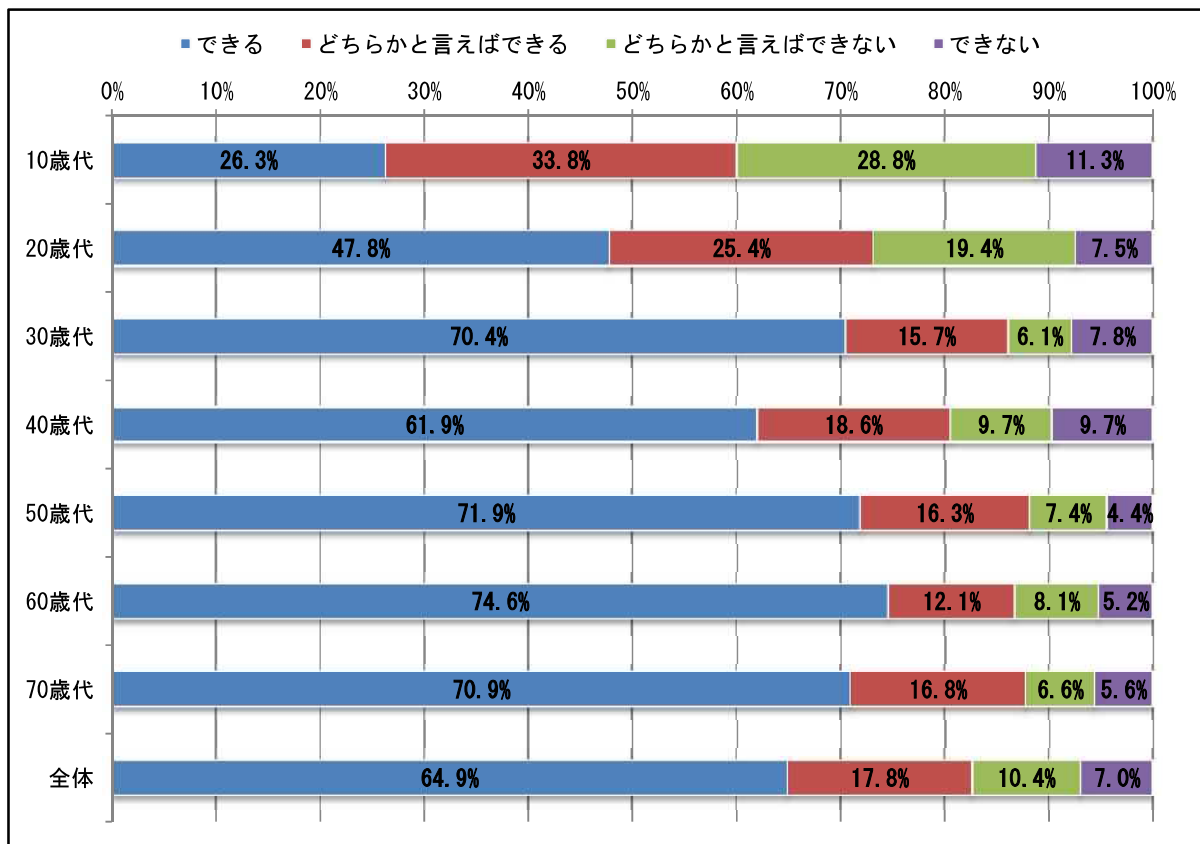


図 4-20 自分で手作りの食事が準備できますか。



重点目標

- 朝食の欠食が20歳代に多いことから、「朝食を毎日食べる20歳代の市民を増やす」を重点目標ⁱとします。
- 良好な栄養状態を保つため、「主食・主菜・副菜を1日2回以上とっている市民を増やす」を重点目標とします。
- 適正な塩分摂取は、血圧の上昇や腎機能の低下等を防ぐことから、「塩分をとりすぎないようにしている市民を増やす」を重点目標とします。
- 噛むことは、食物を味わうことや胃腸での消化吸収を助けるだけでなく、満腹中枢を刺激し肥満対策にも有効であることから、「よくかんで食べている市民を増やす」を重点目標とします。
- 自ら食品を調理し食卓を整える力を養うため、「自分で手作りの食事を準備できる市民を増やす」を重点目標とします。

★朝食を毎日食べる20歳代の市民を増やす

現状値 (平成25年度)	58.2% (20歳代)	⇒	目標値 (平成35年度)	65% (20歳代)
-----------------	-----------------	---	-----------------	---------------

★主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっている市民を増やす

現状値 (平成25年度)	78.1% (20歳以上)	⇒	目標値 (平成35年度)	85% (20歳以上)
-----------------	------------------	---	-----------------	----------------

★塩分をとりすぎないようにしている市民を増やす

現状値 (平成25年度)	74.4% (20歳以上)	⇒	目標値 (平成35年度)	80% (20歳以上)
-----------------	------------------	---	-----------------	----------------

★よくかんで食べている市民を増やす

現状値 (平成25年度)	78.4% (20歳以上)	⇒	目標値 (平成35年度)	85% (20歳以上)
-----------------	------------------	---	-----------------	----------------

★自分で手作りの食事を準備できる市民を増やす

現状値 (平成25年度)	82.7% (15歳以上)	⇒	目標値 (平成35年度)	90% (15歳以上)
-----------------	------------------	---	-----------------	----------------

ⁱ 重点目標及び基本目標の数値は、市民の健康行動を表す強い選択肢とそれに準じる選択肢を合算したものをを用いているものがあります。例)「思う」と「どちらかと言えば思う」を合わせて「思う」とするなど。

■ 基本目標（★は重点目標）

目標項目	H25 年度 現状値	H35 年度 目標値	参考値
★朝食を毎日食べる 20 歳代の市民（20 歳代）	58.2%	65%	61.7% ⁱⁱ (H23 厚生労働省)
★主食・主菜・副菜のそろった食事を 1 日 2 回以上とっている市民（20 歳以上）	78.1%	85%	45.0% ⁱⁱⁱ (H22 埼玉県)
★塩分をとりすぎないようにしている市民（20 歳以上）	74.4%	80%	
★よく噛んで食べている市民（20 歳以上）	78.4%	85%	
★自分で手作りの食事を準備できる市民（15 歳以上）	82.7%	90%	
●自分にとって適切な食事内容、量を知っている市民（20 歳以上）	87.2%	増加	
●食材・食品を入手する際、安全性を重視している市民（20 歳以上）	85.2%	増加	
●葉酸（ようさん）というビタミンをよく知っている市民（20 歳以上）	36.4%	増加	
●1 日に野菜料理を 5 皿以上食べている市民（20 歳以上）	7.9%	増加	

施策の推進方向

- 女子栄養大学、城西大学、明海大学の市内 3 大学と連携して、良好な食行動を身に付けるための教室を開催するなど、普及啓発を図ります。
- 小中学校と女子栄養大学が連携して食育（食に関する学習）プログラムを実施し、若年層に対して食の正しい知識の普及啓発を図ります。
- 生産者や飲食店など産業と連携して、イベントなどを通じて食の正しい知識の普及啓発を図ります。
- 市民ボランティアと連携して料理教室の開催やレシピ集等を作成するなど、望ましい食の実践活動を進めます。

ⁱⁱ 平成 23 年国民健康・栄養調査より

ⁱⁱⁱ 平成 22 年埼玉県民の健康に関する意識及び実態調査報告書より

② 食への感謝の念の育成

基本的な考え方

私たちの食事は、動植物の命や自然がもたらす恵みを受けて、それを活用する生産者や流通、料理等に携わる多くの人々の営みによって成り立っています。

私たちが食事の際に口にしている「いただきます」「ごちそうさま」「もったいない」という言葉には、そういった動植物の命や食に関わった人々への感謝の念や自然・物を大事にする大切な気持ちが込められています。

市民が様々な体験学習等を通じて、このような食への感謝の念を深め、豊かな人間性を育んでいくことを目指します。

坂戸市の現状

○日々の食事が動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることをいつも感じている人は、年代が上がるにつれ高くなっていて、あまり感じることがない、ほとんど感じることがない人は10歳代が31.3%と最も高くなっています。(図4-21)

○中学2年生を対象に行った食育プログラム学習後の調査では、普段の生活の中で食に対する感謝の気持ちを持つことが、たくさんある人は60.6%でした。(図4-22)

図4-21 日々の食事が動植物の命や自然の恵みによって成り立っていると感じますか

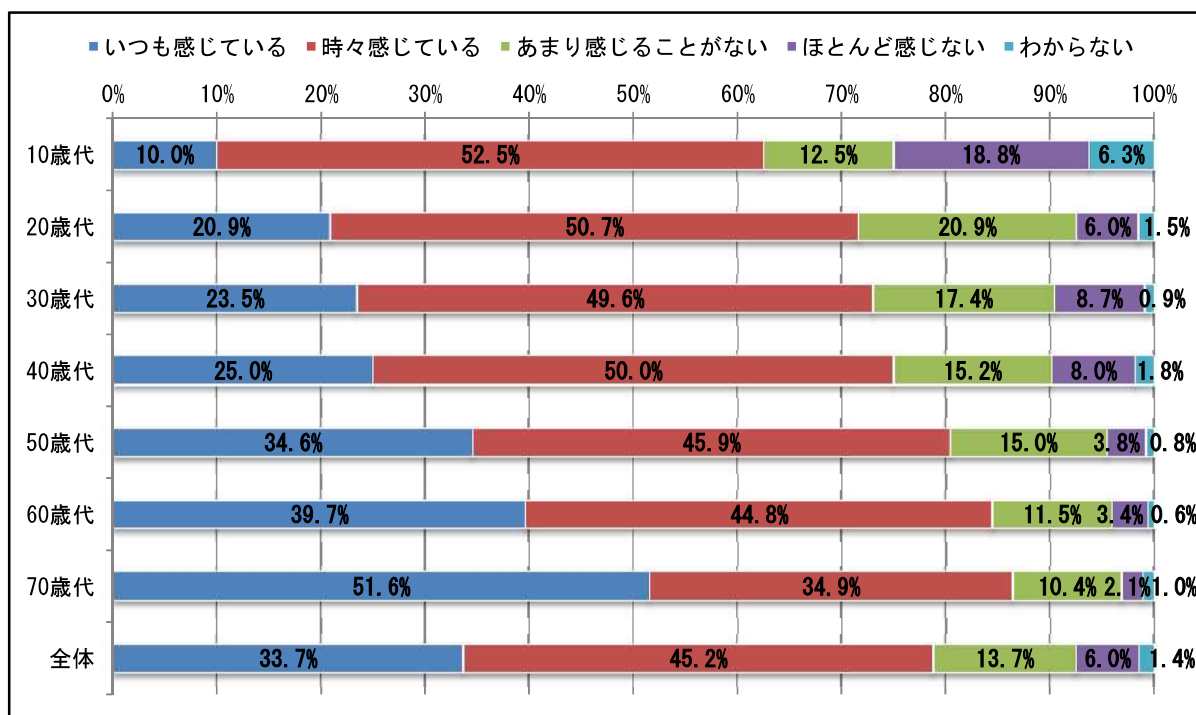
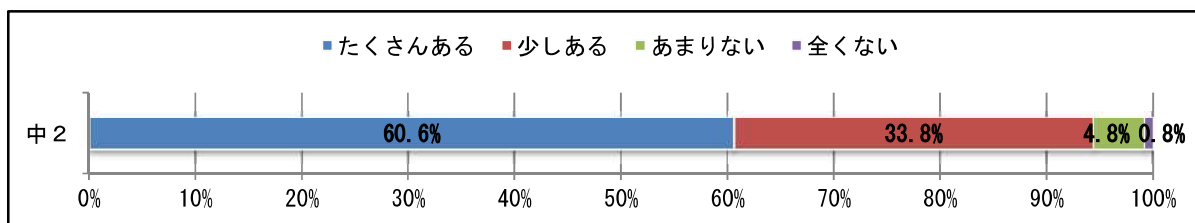


図 4-22 食に対する感謝の気持ちを持つこと



坂戸市食育プログラム 中学2年生対象の学習後調査報告書より（平成24年度）

重点目標

- 食べ物への感謝や興味、関心を深めるため、「日々の食事が動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることをいつも感じる市民を増やす」を重点目標とします。

★日々の食事が動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることをいつも感じる市民を増やす

現状値 (平成25年度)	33.7% (15歳以上)	⇒	目標値 (平成35年度)	50% (15歳以上)
-----------------	------------------	---	-----------------	----------------

■ 基本目標（★は重点目標）

目標項目	H25年度 現状値	H35年度 目標値	参考値
★日々の食事が動植物の命や自然の恵みによって成り立っていることをいつも感じる市民(15歳以上)	33.7%	50%	

施策の推進方向

- 農業体験や生産者とふれあう機会を通じて、食べ物に対する感謝の念を育成します。
- 伝統食や行事食といった地域の食文化を次世代に継承するための取り組みを支援します。

③ 食の環境づくり

基本的な考え方

核家族化やライフスタイルの変化などによって食の多様化が進む中で、家族がそろって食事をする機会が失われつつあります。家族や友人と会話を楽しみながら一緒に食べる「共食」は、精神的な豊かさをもたらすと考えられ、特に家庭においては、食事のマナーやあいさつ習慣など子どもの食育を推進する大切な機会でもあります。

また、安心して安全な魅力ある食材が、地域で生産され地域で消費される「地産地消」を推進していくことは、市民の健康増進や食文化の継承につながる大切な取り組みです。

そのような食を通じたコミュニケーションや地産地消を推進できる環境づくりを目指します。

坂戸市の現状

○家族や友人と食事をする日がほぼ毎日の方は、73.2%でした。(図4-23)

○市内の小学5年生を対象に行った調査では、夕食を家族そろって食べる頻度がほぼ毎日の方は63.9%でした。(図4-24)

○坂戸産の食材を利用している、どちらかと言えばしている人は、全体の55.2%で、年代が高くなるにつれ利用している人が増える傾向があります。(図4-25)

図4-23 家族や友人と食事をする日はどのくらいありますか

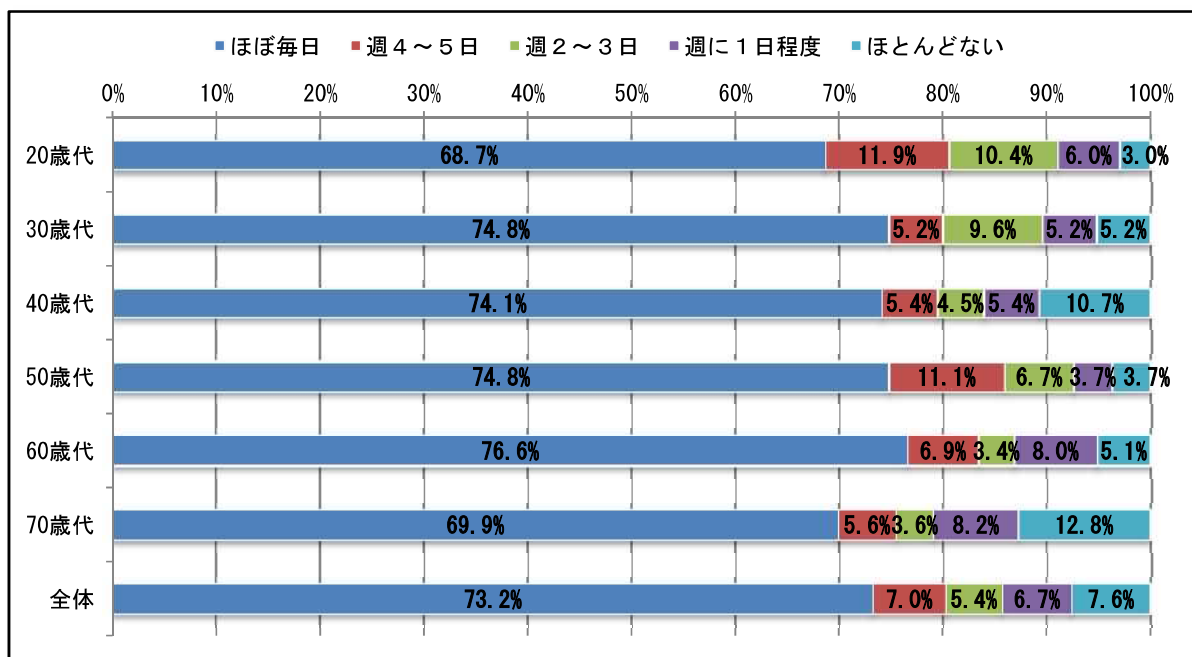
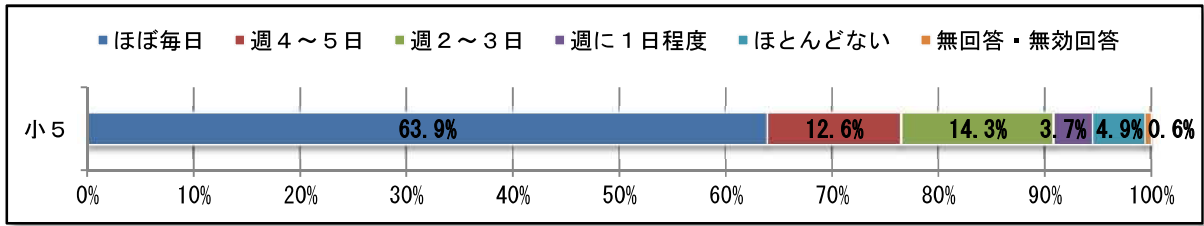
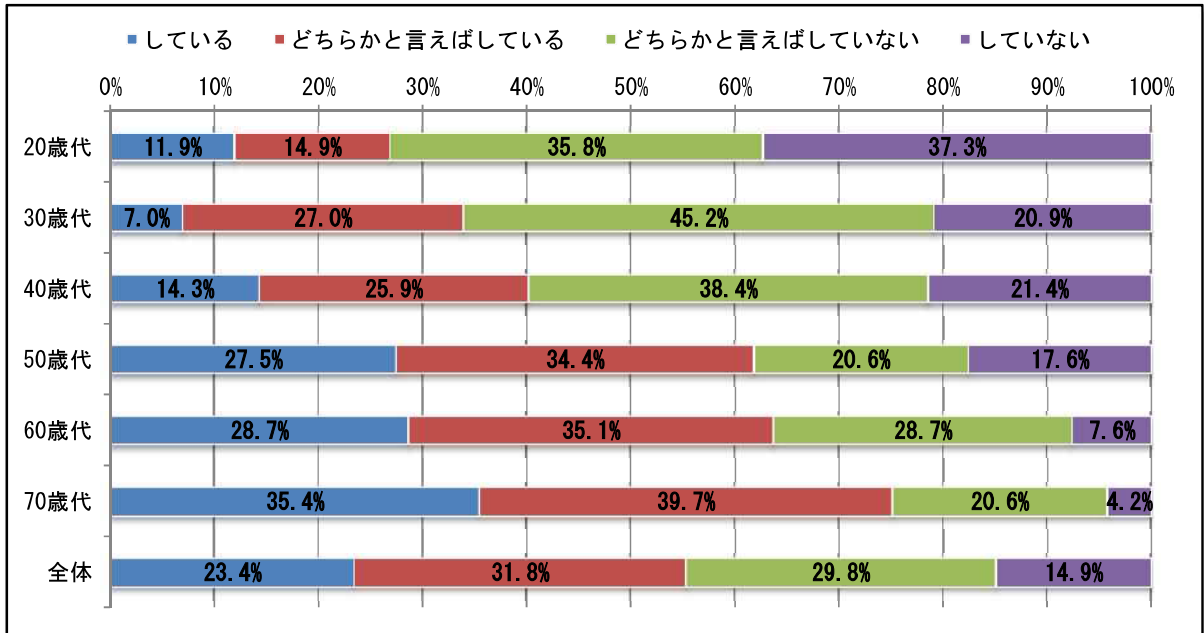


図 4-24 家族そろって夕食を食べる頻度



坂戸市食育プログラム 小学5年生対象調査全体報告書より（平成24年度）

図 4-25 坂戸産の食材を利用していますか。



重点目標

- 食事を一緒に食べる「共食」を推進するため、「家族や友人と食事をする日が週6回以上ある市民を増やす」を重点目標とします。
- 地域の食材を地域で消費する「地産地消」を推進するため、「坂戸産の食材を利用している市民を増やす」を重点目標とします。

★家族や友人と食事をする日が週6回以上ある市民を増やす

現状値 (平成25年度)	73.2% (20歳以上)	⇒	目標値 (平成35年度)	80% (20歳以上)
-----------------	------------------	---	-----------------	----------------

★坂戸産の食材を利用している市民を増やす

現状値 (平成25年度)	55.2% (20歳以上)	⇒	目標値 (平成35年度)	65% (20歳以上)
-----------------	------------------	---	-----------------	----------------

■□第4章 計画目標の推進□■

■基本目標（★は重点目標）

目標項目	H25年度 現状値	H35年度 目標値	参考値
★家族や友人と食事をする日が週6回以上ある市民（20歳以上）	73.2%	80%	
★坂戸産の食材を利用している市民（20歳以上）	55.2%	65%	
●外食をする時に、栄養のバランスを意識してメニューを選ぶ市民（20歳以上）	52.1%	増加	
●健康づくり応援店を知っている市民（20歳以上）	30.2%	増加	
●ほぼ毎日、朝食を家族の全員またはほとんどの人と一緒に食べている市民（20歳以上）	54.8%	増加	
●ほぼ毎日、夕食を家族の全員またはほとんどの人と一緒に食べている市民（20歳以上）	63.7%	増加	

施策の推進方向

- 地域の行事やサロン活動などを通じて、人と一緒に食事をする機会を提供する取り組みを支援します。
- 学校給食や市内の飲食店などで坂戸産農畜産物の利用促進を図るなど地産地消を進めます。
- 葉酸プロジェクトなどを通じて、健康づくり応援店の普及促進を図るなど、望ましい食生活の実践活動を支援します。