

須坂市食育推進基本計画

# 「須坂市 食で健やか計画」

～ 食事は「たべごと」 もっと大切にしよう ～



平成20年（2008）3月

須坂市・須坂市食で健やか会議

## 「たべごと」とは・・・ 食事の持つ7つの機能のこと

- ①身体的機能：  
生きていくために、他の命ある動物を犠牲にし、人間は自分の身体を養うために食べている。「一つのことを全部無駄なく、余すことなく（一物全体食）食べつくすこと」が人間としての義務
- ②精神的機能： 喜び・感動・心身のやすらぎ＜癒し＞効果
- ③社会的機能： 食べるという行為は、コミュニケーションをとる重要なもの
- ④経済産業的機能：  
ハレの日に、箸や椀を新調するなど衣食住につながり、経済産業的効果が生まれる
- ⑤美的センスの向上機能：  
しつらえを整えるためにする飾り付けや、身だしなみにより美的センスが向上する
- ⑥農林水産業の健全な振興機能：  
食文化の基本は食材づくり、後継者の育成なくして、食事なし
- ⑦教育的機能：  
社会の成り立ちや、歴史を教えるのも大事なこと。人との付き合い方、食材づくりの大切さ、食べ物の恵みを与えてくれる自然への感謝、美しく食べつくし、河川や海を汚さないための心を養う全人格的な教育の土台となるもので、自立心、年長者への敬意、言葉づかい、食事作法すべてに及び

『若狭おばまの食文化』所収

奥村彪生（おくむら あやお）

「語り継ぎ言い継ぎゆかん ～日本のたべごとの文化～」から

## はじめに

メタボリックシンドローム対策が注目を集めています。また、食料自給率の低下から、食を輸入に頼ることとなり、輸入食材の安全性が危惧されています。

私たちの体をつくる食の安全性もさることながら、食事の意味合いも大きく変化しており、「命をいただく食、命を育む食」の意識が薄れはじめています。無理なダイエット、ファストフードをはじめ、安くて・簡単に口のできる食事の多用、手軽にできる食事により、便利な一方で「いただきます」「ごちそうさま」の命に対する感謝の心がなくなりつつあります。

かつて人は食べるために身を削り、他の種の命にかかわり、空腹を体験し食べることへの感謝と食べられる感動を味わいました。食は、生きる上で大切なことを教えてくれる場であり、家族や友人をつなぐ場でもあります。まさに、奥村彪生先生のおっしゃる食事は「たべごと」であると思います。

本計画により、「生涯健康都市 すざか」の実現に向けて、食から「市民のみなさんが元気に、須坂市全体が元気に」なるように、共働・共創で取り組んでまいります。



平成 20 年 3 月

須坂市長 三 木 正 夫

## 目 次

第1章	計画の策定にあたって	
1	国の食育推進計画との関係	1
2	計画の趣旨と位置づけ	1・3
3	食育推進の基本方針	2
4	計画の期間	2
5	推進体制、役割	2・4
第2章	食の現状と課題	
1	策定アンケート	5
2	アンケート結果にみる現状と課題	5~17
第3章	食育推進の取り組み	
1	推進の重点取り組み	17
2	食育推進のための各世代での取り組み	17・20
第4章	推進の目標	18

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 国の食育推進計画との関係（3頁 須坂市のこれまでの食育の取り組みと「食で健やか計画」）

ライフサイクルの多様化、社会環境の変化は、家族の団らんを減らし、中食と呼ばれる半調理、完全調理食材の多用、弁当等による食事の簡便化などを招き、結果としてバランスの良い食事や命をいただく食意識の低下を招いています。

平成17年7月施行された、国の「食育基本法」では、食育を生きる力の基本と位置づけ、「食」を選択する力の習得が、健全な食生活を実践する基礎となることを指摘しています。

なお、本計画は、食育基本法第18条に基づくものとし、平成16年3月に策定された、「須坂市健康づくり計画」を上位計画として策定しました。

## 2 計画の趣旨と位置づけ（3頁）

須坂市では、「生涯健康都市 すざか」を目指し、体・心・食を柱に、すでに世代ごとに様々な健康づくり事業をすすめています。

本計画は、市民の30代から50代の働きざかり世代で健康に大きな課題があることが明らかになっていることを踏まえ、「いきいき」「はつらつ」「のびのび」と一人ひとりが生活していけるように、「生涯健康都市 すざか」を食の分野から実現する指針として策定します。

現在の市民のみなさんの健康状態を市民健診等の結果から概観すると、動脈硬化因子を持つ働きざかり世代の男性が極めて多いことが分かっています。また、平成9年からのBMIの推移でも40代男性でのみ平成15年から上昇しています。（図1・図2）

動脈硬化は、脳卒中・心筋梗塞等の疾患を起こします。この世代は、子育て世代でもあり、働きざかり世代の生活習慣が次世代を担う子どもたちの生活習慣に大きな影響を与える時期でもあります。

このことから、健康づくりを重点的に進める世代を、働きざかり世代と次世代を担う子どもたちとし、この世代に重点を置いた計画とします。

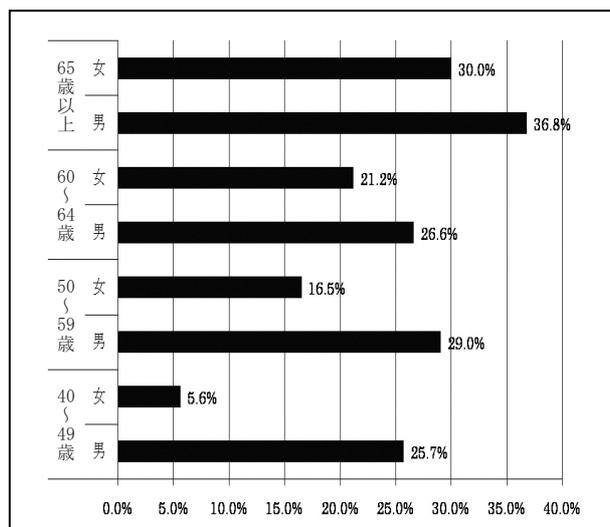


図1 動脈硬化を進める因子を3つ以上持つ方の年代別割合（平成18年の市民健康診査から）

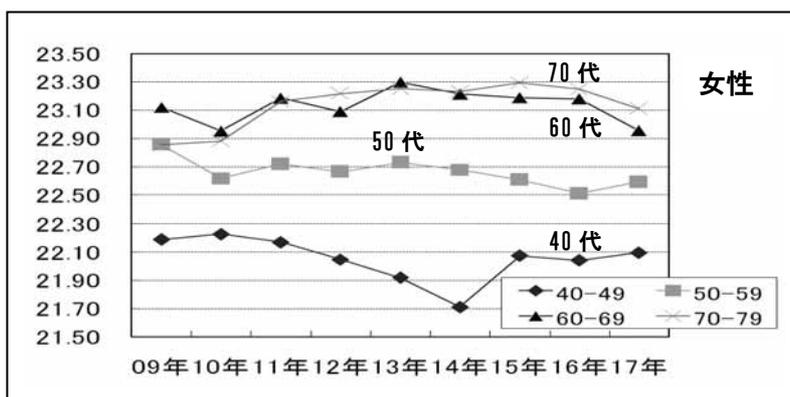
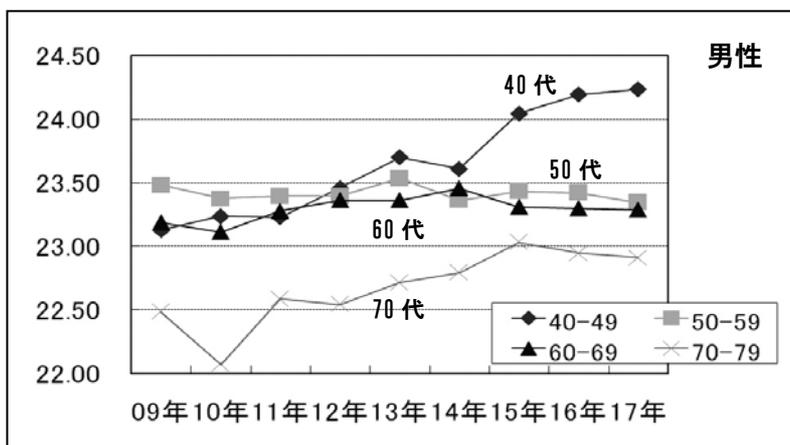


図2 年代別BMIの推移（上段：男性 下段：女性）

### 3 食育推進の基本方針

自分の健康は自分でつくり守る「生涯健康人」を目指し、家庭を最も大切な食育の場と位置づけ、学校、地域が互いにその役割を確認し、「生涯健康都市 すざか」の実現のために、健康づくり、食にかかわるすべての団体が連携して食育に取り組みます。

### 4 計画の期間

この計画は、平成 20 年度から平成 24 年度までとし、須坂市健康づくり計画の最終年度である平成 22 年度に見直します。

### 5 推進体制、役割

計画策定後は、須坂市食で健やか会議、須坂市健康づくり推進協議会により現状評価や実施方法の検討、提言を行い、食生活改善推進協議会や須坂市保健補導員会、須坂市 P T A 連合会など関係団体、関係機関、家庭と連携し、共働・共創で食育に取り組みます。

#### (1) 家庭での食育の推進

家庭の食事が食の原点であることを確認し、健康になる楽しい食事を実現します。

- ①家族そろって「いただきます」「ごちそうさまでした」と食事のあいさつをします。
- ②食事のマナー（箸の持ち方、配膳の場所、作法等）は、家族の食事から学びます。
- ③「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します。
- ④伝統食、行事食や郷土食を積極的に取り入れ、その意味を伝えます。
- ⑤外食・中食では洋食に偏りがちですが、和食中心の食事を意識します。

#### (2) 地域での食育の推進

伝統食や郷土食は、地域活動との連携でその理解を深めることができます。食生活改善推進協議会、保健補導員会等の団体の他、町単位で活動する、自治会組織、公民分館、育成会などの活動で、食の意味、感謝する心、食べる喜びを体験できるようにします。

- ①公民館・公民分館活動では、「学び、伝える」生涯学習活動で食育を推進します。
- ② P T A では、子どもたちと一緒に P T A 活動の一つに食育推進活動を位置づけます。
- ③農産物生産者は、伝統食や郷土食を支え、地産地消を担う意識を高め、地域団体と連携します。
- ④食生活改善推進協議会、保健補導員会は、これまで減塩など食にかかわる健康づくりを活動の中心に据えて活動してきました。今後も、公民館分館活動など地域活動と連携して、食育をすすめます。
- ⑤子どもたちの見本となるように、会合などでの持ち帰り、残食をゼロにします。

#### (3) 保育園・幼稚園での食育の推進

乳幼児期における家庭から社会への第一歩としての「保育園」「幼稚園」は、食習慣をつくる重要な場所でもあります。家庭を食習慣を身につける基本的な場所とし、保育園・幼稚園では、保護者に対する計画的、継続的な食意識の向上や情報提供の充実を図ります。

- ①保護者への食育情報（給食・おやつレシピ・朝食参考レシピ）の提供
- ②農作業体験等の提供
- ③食事を感謝していただく心が自然に身につくようにします。

#### (4) 学校での食育の推進

- ①小・中学校での取り組み

食による健康づくり  
「元気な市民  
元気な須坂」の  
実現

## 須坂市のこれまでの食育の取り組みと「食で健やか計画」

### 須坂市食で健やか計画

子どもたちと  
30代から50代男性の  
生活習慣病が心配！

長野県食育推進基本計画

国の食育推進基本計画

#### 文部科学省

児童生徒  
正しい食事の摂り方  
望ましい食習慣  
栄養教諭制度の円滑な実施  
食に関する指導の充実

### 食育基本法

健康づくり  
健康日本21  
生活習慣病  
個別栄養指導

厚生労働省

地産地消  
食文化伝承  
食の安全性  
食育推進ボランティア

農林水産省

#### 須坂市の主な食育の取り組み (平成19年度)

(番号は、国の食育基本計画に基づく基本施策番号)

- ①食で健やか親子でクッキング (モデル校 日滝小・仁礼小)
- ①口腔・栄養改善「歯にか味教室」
- ①親子給食・給食センター栄養士による栄養指導 等
- ①はつらつ若返り教室
- ②総合的な学習の時間・家庭科における食育の取り組み (小・中学校)
- ②親と子を対象とした、保育園での食育の取り組み
- ②保育園での野菜栽培活動
- ②保育園での「給食・おやつサンプル」展示・レシピ紹介
- ②「早寝・早起き・朝ごはん」アンケート調査 (18年度)
- ③農業小学校
- ③小学校等での地産地消推進のための  
「生産者・農協・給食センター職員」による給食交流会
- ③減塩啓発事業「尿中塩分測定」
- ④食で健やか健康づくり推進協力店 推進事業
- ⑤地域の食材満載給食支援事業
- ⑤⑥ニッポン食育フェアへの参加 (支援)
- ⑤⑥信州須坂秋の収穫祭「うまいもん祭」(支援)
- ⑥須坂の食ごよみ 発行 (18年度)

さらに実践をすすめるべき課題

- ④食育推進運動の展開
- ⑦食品の安全性、栄養、その他に関する調査、  
研究、情報の提供及び国際交流の促進

#### 須坂市の食に関わる市民団体の食育の取り組み

(平成19年度)

- 日野野菜クラブ : 農作業体験・地域食材の提供  
竜<sup>2</sup>(りゅうりゅう)ふるさとネットワーク :  
「食」と「農」のメッセージ活動  
郷土食の普及伝承  
太陽<sup>2</sup>(サンサン)サークル : 農作業体験・地域食材の提供  
郷土食ブランドづくりグループ : 郷土食の発掘、伝承、普及  
そのさと加工組合 : 郷土食伝承体験  
食生活改善推進協議会 :  
郷土食普及講座(やしょうま・おやき)  
親子食育教室「親子クッキング」  
小学校ゆとり学習会「こどもクッキング」  
よい食生活をすすめるための講座  
高齢者料理教室・障がい者自立支援料理教室  
男性のための料理教室  
正月料理の普及  
牛乳・乳製品・凍り豆腐の普及料理  
須坂市保健補導員会 :  
減塩運動  
食の安全についての教室  
生活習慣病予防のための食と運動教室  
「子育て広場」「高齢者ふれあいサロン」「地域文化祭」での  
食生活改善啓発  
食事バランスガイドの普及 等



すざか農業小学校の学習

#### 食育基本法の背景 二食をめぐる問題

食生活  
朝食の欠食  
野菜の摂取量が少ない  
生活習慣病の増加  
BMI 25以上の者の増加  
糖尿病有病者の増加  
メタボリックシンドローム該当者の増加  
食品の安全性への懸念  
食料の需給  
食料自給率の低下

#### 国の食育推進基本計画による基本施策

- ①家庭における食育
- ②学校・保育所等における食育
- ③地域における食育
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流推進
- ⑥食文化の継承のための活動支援
- ⑦食品の安全性、栄養、その他に関する調査、研究、  
情報の提供及び国際交流の促進

#### 国の食育推進基本計画(食育の推進の目標に関する事項)

(平成18年3月策定 平成22年度 目標値)

- 食育に関心を持っている国民の割合 70%→90%
- 朝食を欠食する国民の割合 子ども 4%→0%  
20代男性 30%→15%
- 学校給食における地場産物を使用する割合 21%→30%
- 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合 60%
- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合 80%
- 食育の推進に関わるボランティアの数 20%増
- 教育ファームの取組みがなされている市町村の割合 42%→60%
- 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合 60%
- 推進計画を作成・実施している自治体の割合 都道府県 100%  
市町村 50%

小学校・中学校では、子どもたちが食に関する正しい知識を身につけることとし、特に中学校では、義務教育を過ぎると自らの食事を選択することが求められることから、食の正しい知識を身につける極めて重要な時期であることを念頭に、小・中学校で実施されている「生活習慣病健診」や学校給食などを活用し、教科学習とも連携し、食への意識を高め、食を選べる力をつける指導を充実します。

## ②高等学校等での取り組み

須坂市には、4つの高等学校がありますが、生徒の意識はさまざまであり、直接的な取り組みは難しいといえます。しかし、ダイエットによる健康障害などの問題が起きる時期でもあり、義務教育を終え成人への準備期間として、体をつくる食への意識が大切な時期です。勤労者となる方も含め、成人への意識啓発と同様に食育事業をすすめます。

## (5) 農産物生産者、事業所での食育の推進

農産物の安全・安心の確保は、食育を支える礎となります。生産者の農産物に対する安全・安心を確保する意識をさらに高め、生産者と消費者をつなぎ、手を携えて食育に取り組んでいくことが重要です。

また、事業所では、直接食品の生産にかかわる事業所や店舗と、直接関わらない事業所があります。いずれの事業所でも健康づくりは事業所の活性化に不可欠であることを念頭に、従業員等勤労者の健康づくりの視点で食育に取り組んでいくことが重要です。

市内事業所がすすめる健康づくりの取組みなど、従業員の健康づくりに積極的に取り組みます。

①農産物生産者は、安全・安心な農産物を提供します。

②食にかかわる事業所、店舗等の取り組み

食品の製造や提供は「命を託されている」ことを念頭において、安心・安全を基本に食品を製造・提供します。また、消費者の立場に立った情報公開・商品紹介をしていくとともに、バランスのとれた食品、低カロリー食品の提供に努め、過剰な演出を控え残食をなくします。

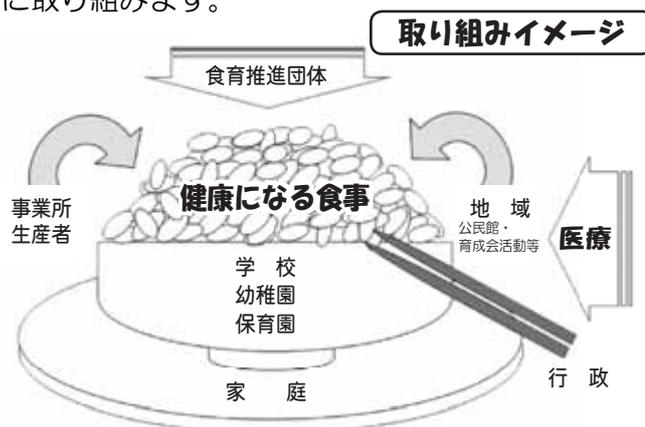
③全ての事業所の取り組み

各事業所では、「従業員の元気は、事業所の元気」を基本に、健康づくりに取り組みます。また、「家庭の日」の取組みを徹底するなど、家庭で家族と一緒に食事をとれる環境の整備を検討します。

## (6) 行政での食育の取組み

行政が最も市民に身近な機関であることを意識し、健康づくり推進協議会をはじめ、食育にかかわる須坂市食生活改善推進協議会・須坂市保健補導員会などの皆さん、「食で健やか会議」など市民の皆さんと共働・共創で食育に取り組めます。

関係各課では、課の枠組みにとらわれることなく、全課全職員の共通課題として連携し、食育事業を検討推進します。また、管理栄養士・栄養士や保健師はその専門性を生かし、枠組みを超え保育園・幼稚園・学校と連携し長期的視野に立ち「市民の健康づくり」の視点から、食育事業に取り組めます。



## 第2章 食の現状と課題

### 1 策定アンケート

次世代を担う子どもたちとその保護者の意識をつかむことは、当市の健康課題を解決するために、食育を推進する上で極めて重要で、柱になると考え、平成19年9月から10月にかけて、市内全保育園・幼稚園保護者、小学校5・6年生児童、中学校全生徒、中学校全保護者に計画の策定に先立ちアンケートを実施しました。

アンケートは、幼稚園・保育園保護者について、主に子どもの食事の状況を、小学校児童及び中学校生徒、中学校保護者については自分自身の食事について回答していただきました。

なお、アンケート結果の検討は、須坂市食で健やか会議により行いました。

アンケートの配布数及び回収数			
配布先	配布数	回収数	回収率(%)
幼稚園 保護者	458	353	77.07
保育園 保護者	1,707	918	53.77
小学校 児童	1,053	1,040	98.77
中学校 生徒	1,576	1,516	96.19
中学校 保護者	1,576	1,084	68.78
計	6,370	4,911	77.09

### 2 アンケート結果にみる現状と課題

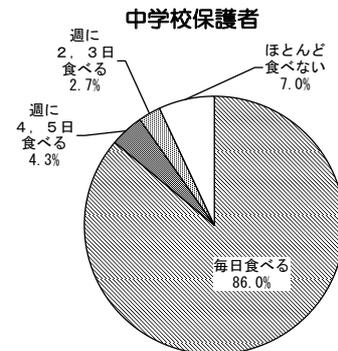
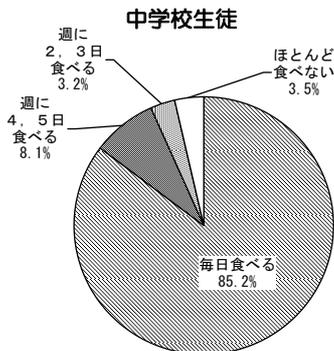
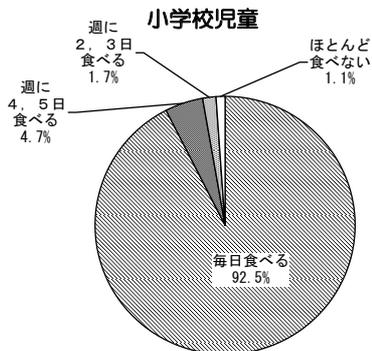
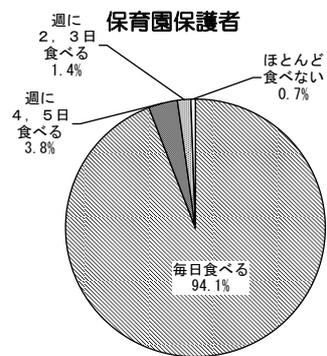
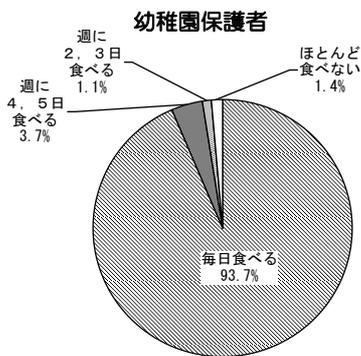
①、②を見ると、朝食欠食の割合が、保育園に比べ幼稚園で2倍の割合になっているが、欠食者の数が極めて少なく比較はできない。②の欠食理由の割合についても、幼稚園・保育園の欠食者が少なく割合だけでは、比較はできない。しかし、幼稚園・保育園、小学校から中学校、その保護者と年代が上がるにつれて、欠食割合が増加している。その理由と考えられるのは、②【朝食を食べない理由は？】の問いに対する「食欲がない」「朝食を食べるより寝ていたい」の回答である。“寝ていたい”は夜更かしの傾向にあることを示し、“食欲がない”は、夕食時間が遅いか、夜食事をしていることが考えられる。2つの食べない理由の元になっている生活習慣は同じである。生活習慣の改善が極めて大切であることを示している。

保護者の中に「ダイエットのために朝食をとらない」と答えている方が4%に及んでいる。

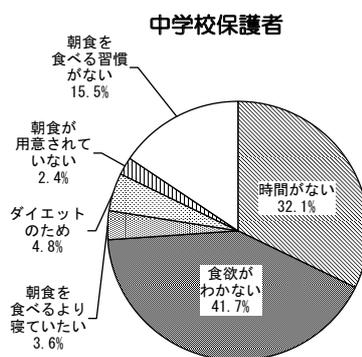
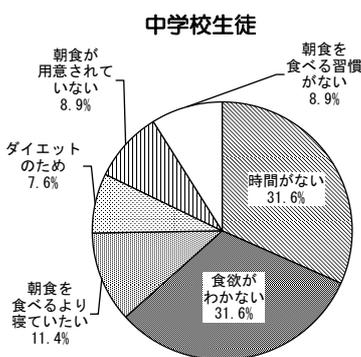
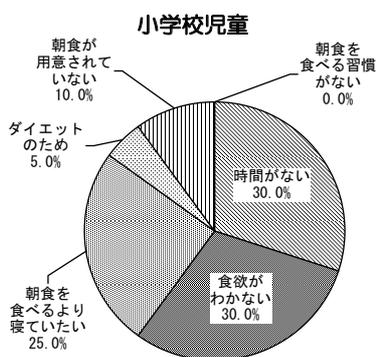
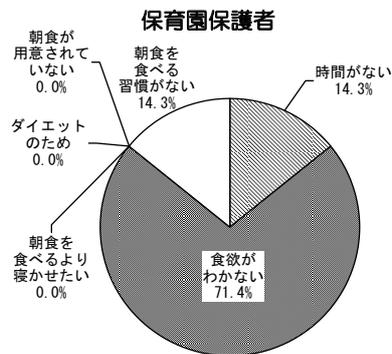
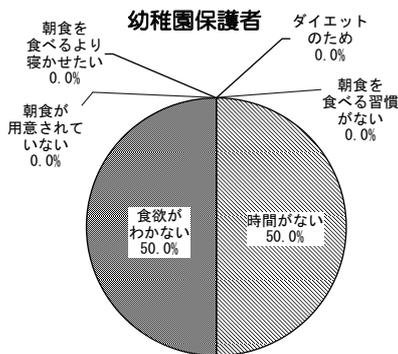
朝食の大切さを保護者に知ってもらう必要がある。ライフサイクルを変えるのは困難ではあるが、朝食の効用を広報するなど、プラス思考の取組みをする必要がある。

③を見ると朝食欠食と排便の関係は、今回のアンケートからは明確でないが、早寝・早起き・排便という規則正しい生活リズムを持つこと、体内時計を持つことは、体だけでなく、心にも大切なこととされている。食育と合わせ生活リズムの重要性についても啓発が求められる結果になっている。

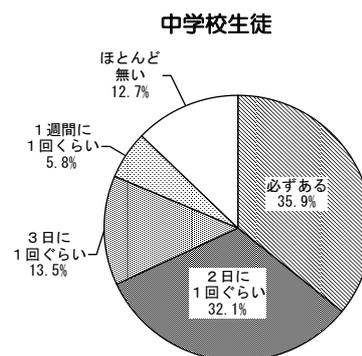
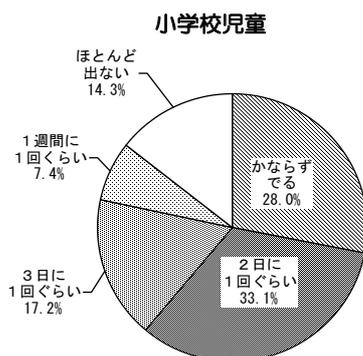
①朝食は食べていますか？



②朝食を食べない理由は？  
(①朝食を食べないと答えた方)

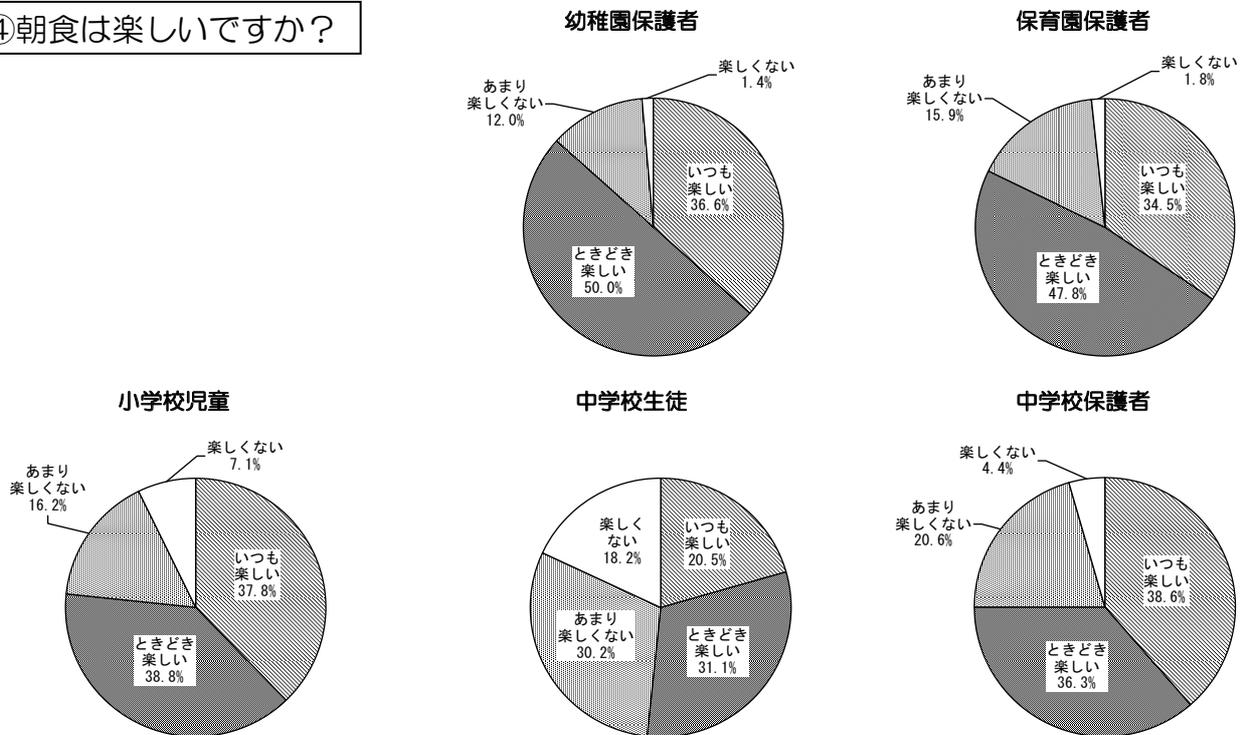


③毎朝排便していますか？

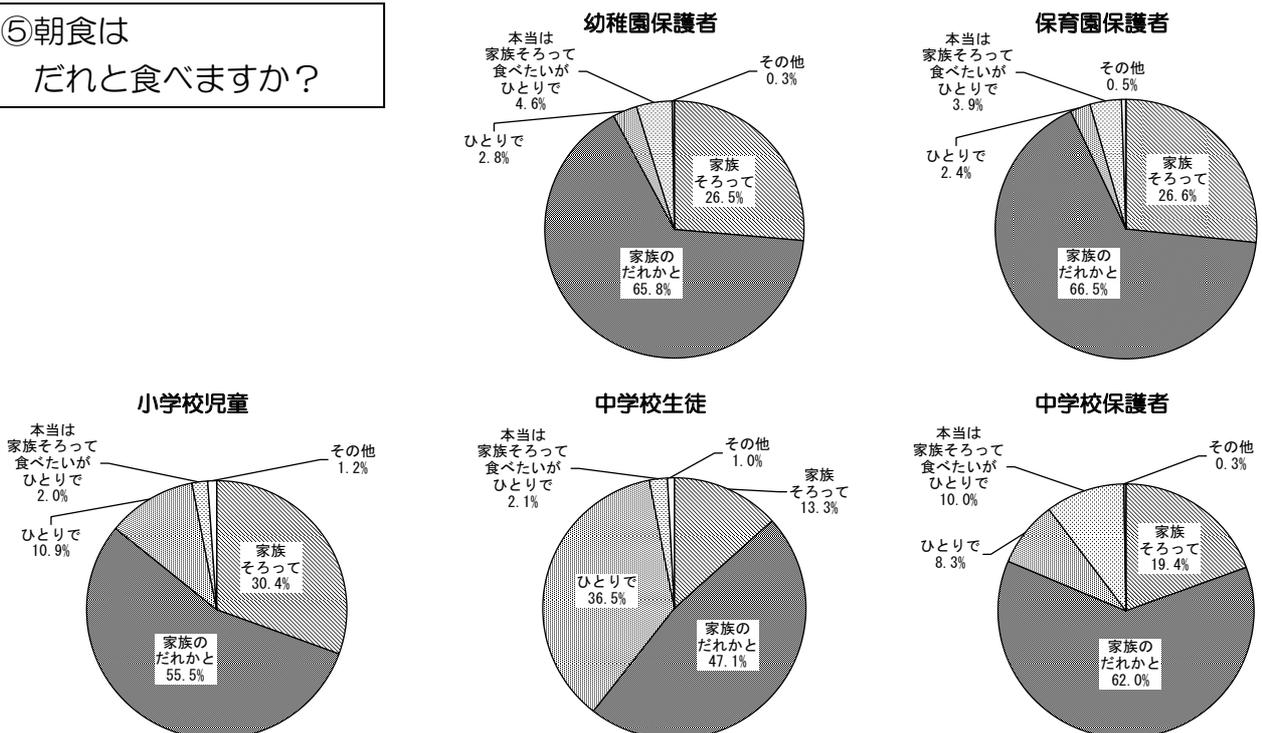


④～⑤ 【朝食は楽しいか】で、年齢が上がるほど「あまり楽しくない」の回答が増えている。⑤朝食を誰と食べるかとあわせてみると、「朝食を一人で食べる」が中学生で増加し36%に達している。一方で中学生保護者では、朝食を一人で食べる割合は8%台であり、孤食割合が中学生とその保護者で大きな差がある。各世代で起床時間が異なるなど社会環境を変えることは難しいが、保護者として一緒に食べることはできなくても、「朝食をとる子どもと同じ場所にいる」など、食環境を整え、孤食を避ける工夫をしていく必要がある。

④朝食は楽しいですか？



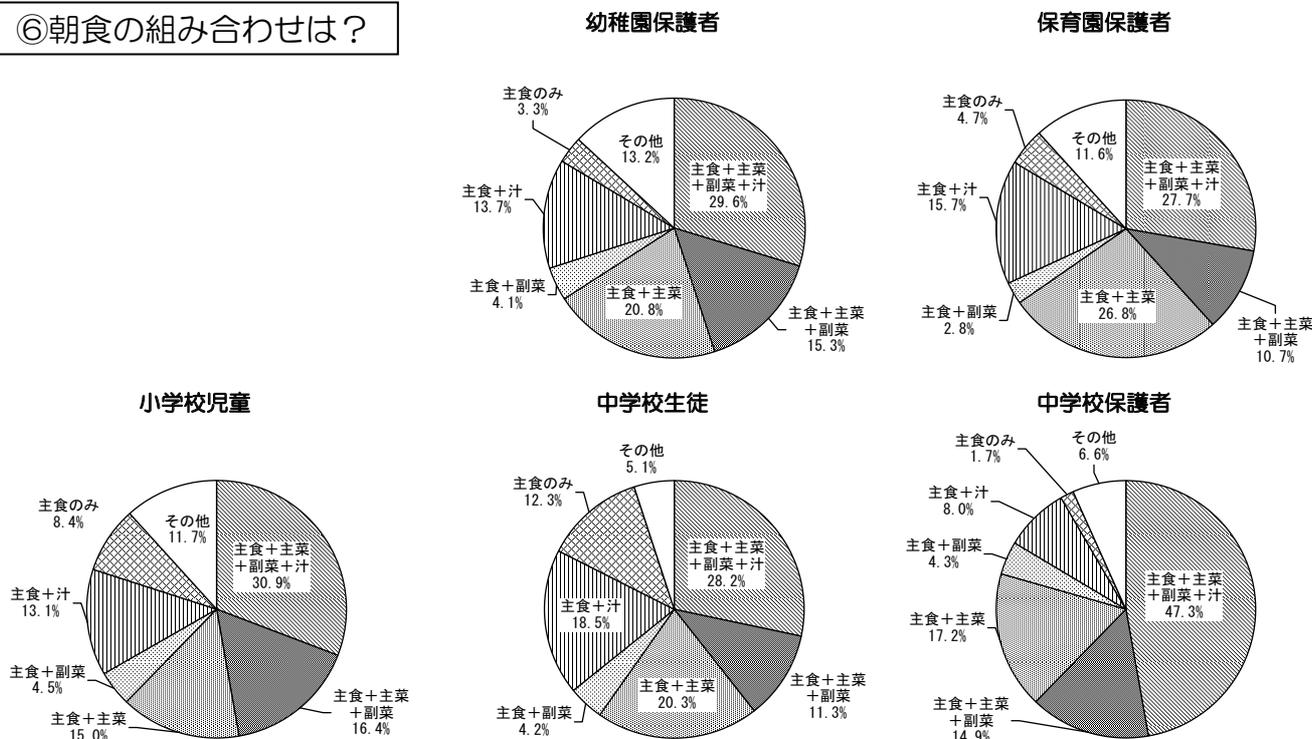
⑤朝食はだれと食べますか？



⑥ 朝食バランスは、中学生保護者で主食・主菜・副菜・汁を摂っている方の割合が 50%に近いが、その子では 30%に満たない。

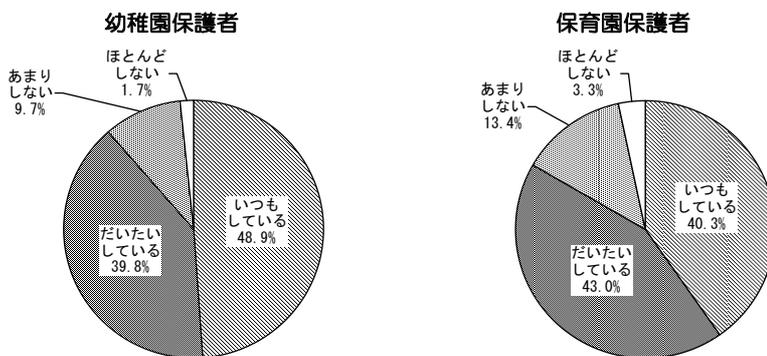
主食のみの割合をみると、中学生になるにつれてその割合は徐々に多くなる。中学生の保護者での主食のみの割合は2%に満たないのに対し、中学生では 12%を超えている。子どもが孤食し、保護者とは別の食事を摂っている様子が見える結果になっている。

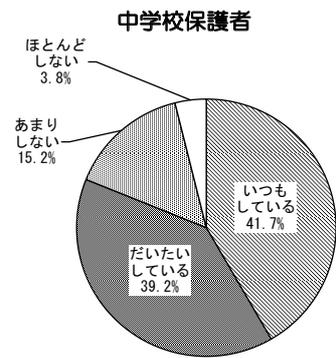
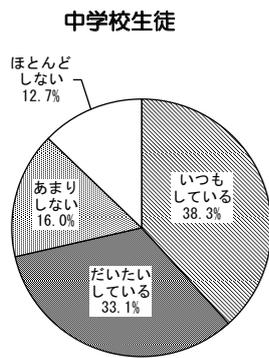
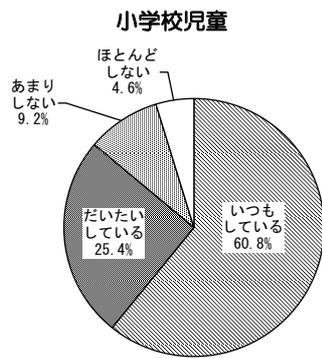
⑥朝食の組み合わせは？



⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」は、小学生で「いつもしている」と答えた割合が60%を超えているのに対し、中学生になると40%に減少している。食に感謝する心「いただきます」「ごちそうさま」についても、中学生では、「ほとんどしない」「あまりしない」をあわせると29%程度であるのに対し、保護者世代では19%である。子どもたちと保護者に差があることから、保護者と子どもの関わりに課題を示す結果になっている。

⑦「いただきます」「ごちそうさま」はしていますか？

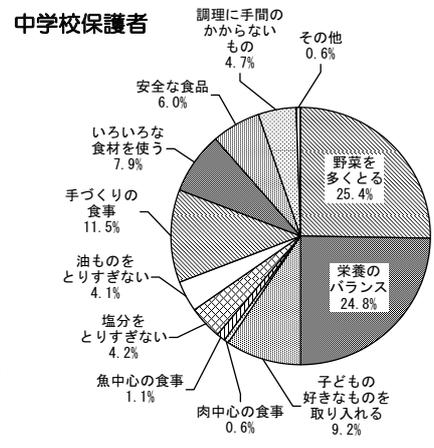
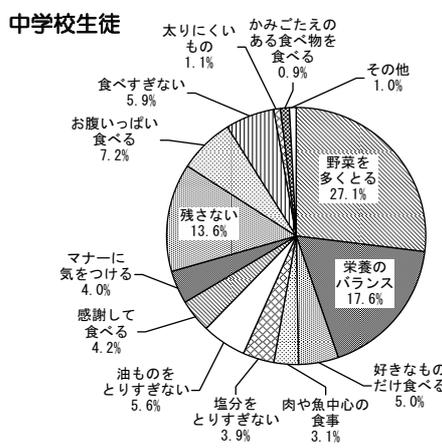
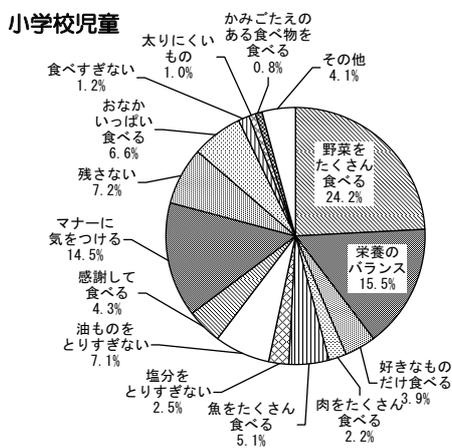
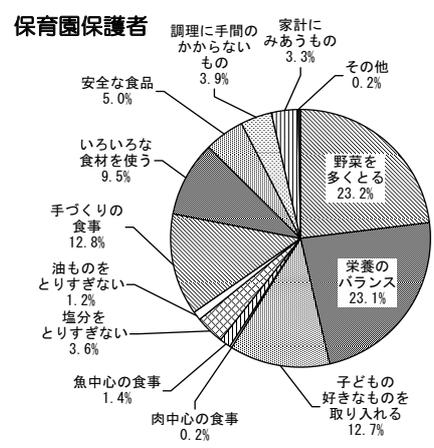
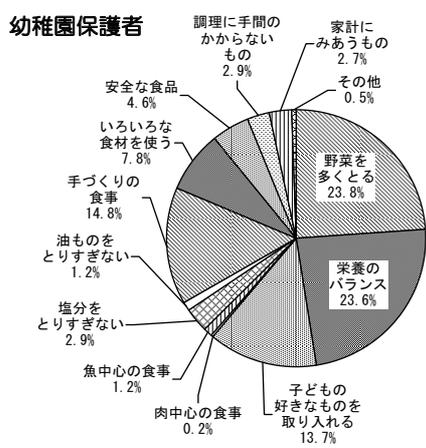




⑧ 食事で大切にしていること（重点を置いていること）については、年齢的差はないが、「子どもの好きなものを取り入れる」と回答している保護者は、幼稚園・保育園で10%を超えており、自由意見では、「子どもが食事をしない」「好きなものしか食べない」等々の回答が見られ、子どもたちにいかにして食べさせるか苦労している保護者像がうかがえる。

保護者を見ると「調理に手間のかからないものを使う」と答えている方がおり、中学生の保護者では5%に迫っている。子どもたちの健康にとって大切な食をどのように考えているかが危惧される。この一方で、自由意見にはアレルギーなどへの対応から、十分に時間をかけて食事を作っている方も多くみられ、意識の開きを感じる結果になっている。

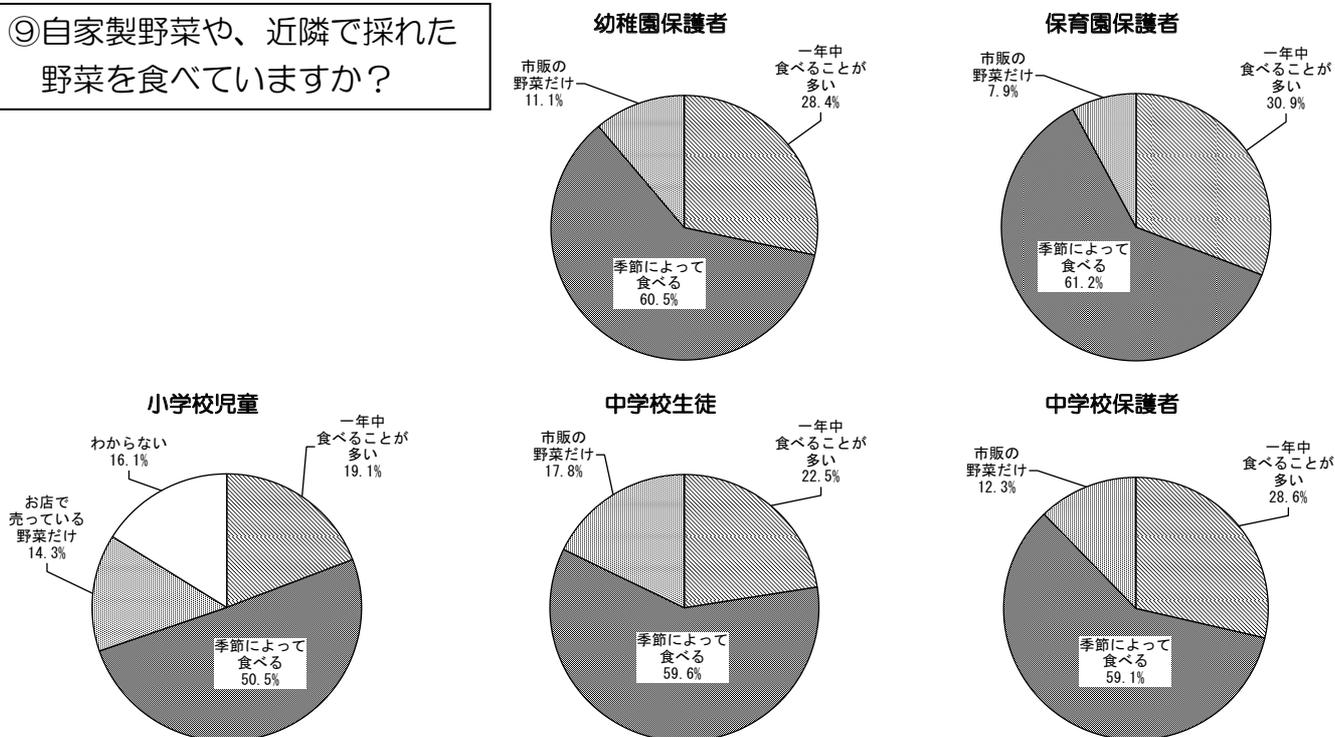
⑧食事で大切にしていることは？



⑨ 地場産野菜の消費は、全体で同じ傾向である。前述⑧のアンケート結果で「野菜を多くとる」と答えている割合がどの世代でも多いことを考えると、より新鮮で、旬を感じる事ができる地場産野菜の需要が今後ますます求められることが予想される。

「市販の野菜だけ食べる」と答えている割合は、15%前後あること、また、自由意見には、「地元産野菜は買いたいけれど高くて・・・」という指摘も多いことから、地元農産物（野菜）の良さを知ってもらうと同時に、地場産野菜を購入しやすくする取り組みが求められる。

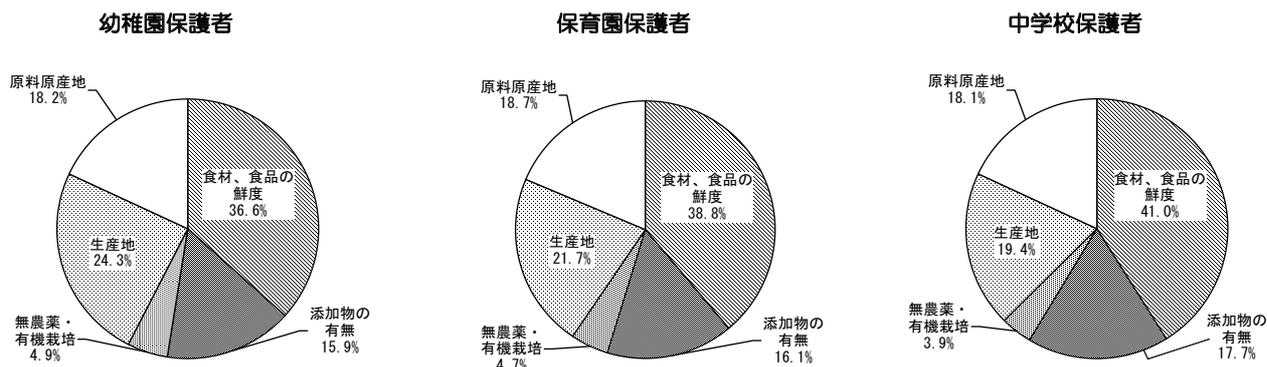
⑨自家製野菜や、近隣で採れた野菜を食べていますか？



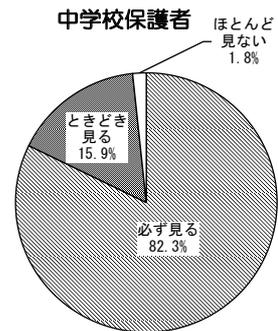
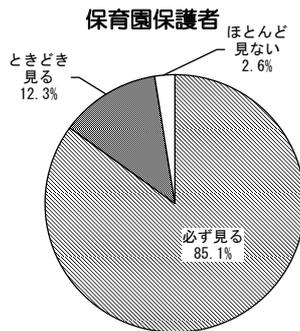
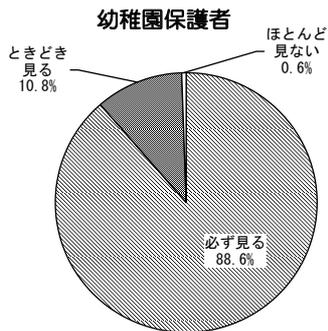
⑩～⑫食品表示、栄養表示、食品選択についても、90%近い方が必ず見ると答えており、産地や鮮度などの表示には注意しているが、栄養表示を必ず見る方は20%以下である。自分がどんな食品を摂っているのか、食への意識を高めるために栄養表示の確認を啓発する必要がある。

一方で⑱【健康や栄養を意識しているか】の問いに対し、「意識している」と答えている割合は高く、「意識していない」「ほとんど意識していない」と答えた割合は保護者で3%前後と極めて低い。栄養や健康を意識しながらも、食品表示を見ない、ときどき見る割合はあわせて17%、栄養表示については31%に達している。食品に対する関心や意識を高めていくことが求められる。

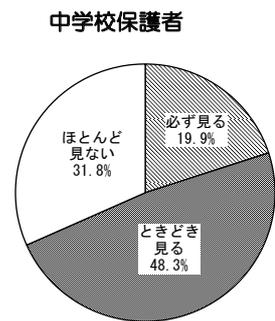
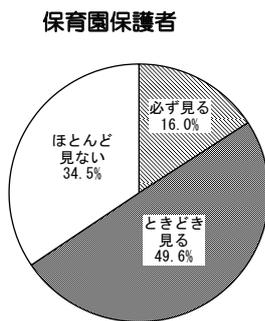
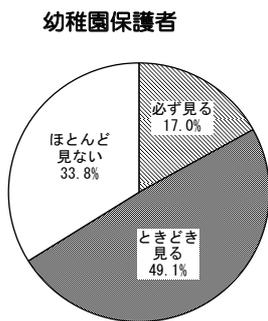
⑩食品を選ぶ時にどんなことに注意しますか？



⑪買い物のとき、食品表示を見ますか？

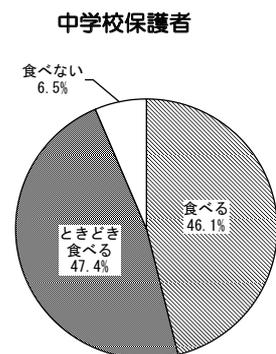
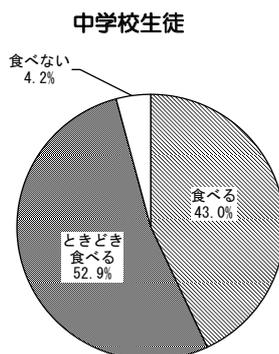
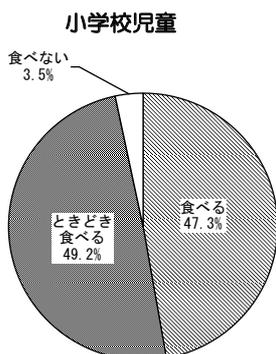
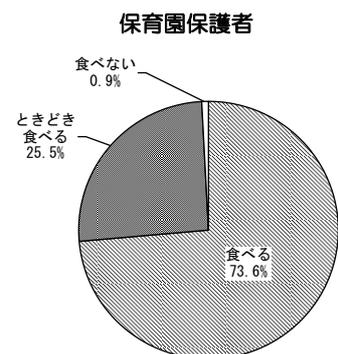
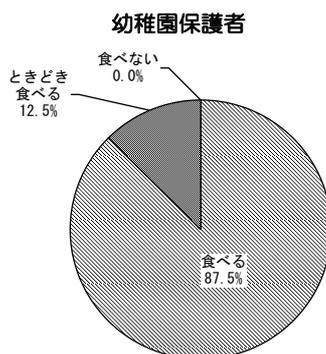


⑫買い物のとき、栄養表示を見ますか？



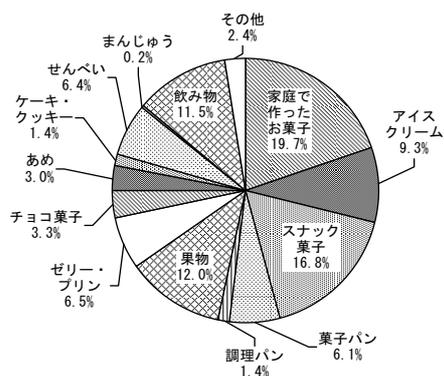
⑬～⑮間食については、幼児期に間食摂取割合が多い。自由意見から夕食を食べないことで苦労していることがうかがわれ、間食の量や時間、質について再検証が必要である。間食では甘いもの、飲料を避ける傾向があるが、小学校児童や中学校生徒では炭酸飲料やスポーツ飲料の摂取割合は高くなっている。児童・生徒の肥満、糖尿病などを防ぐため、単に飲まない、飲ませないということではなく、健康になるため、間食を含めた食事全体をどのようなしたら良いのか、保護者も含め学んでいく必要がある。

⑬間食はしますか？

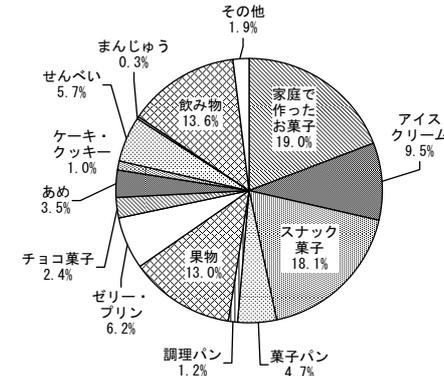


⑭間食には  
何をたべますか？

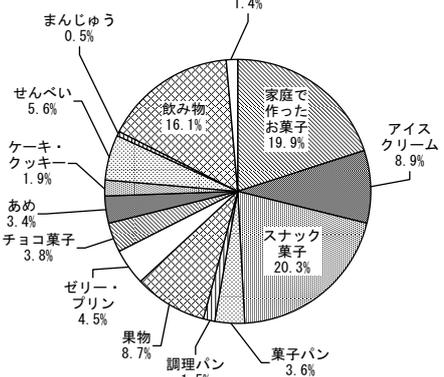
幼稚園保護者



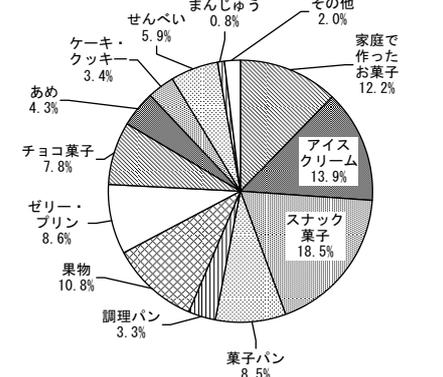
保育園保護者



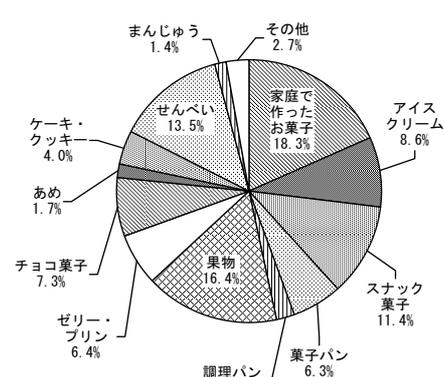
小学校児童



中学校生徒

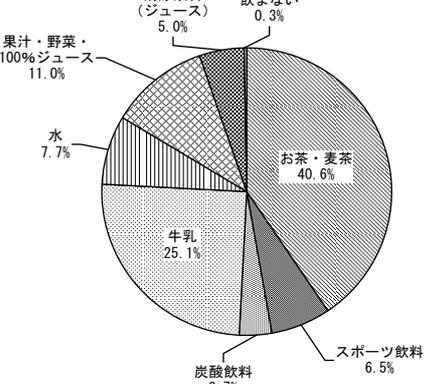


中学校保護者

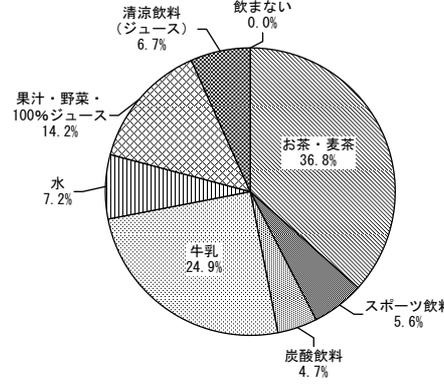


⑮間食で  
何を飲みますか？

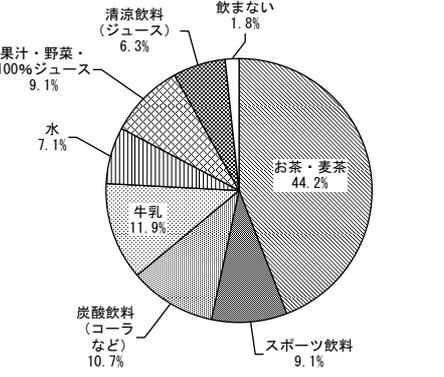
幼稚園保護者



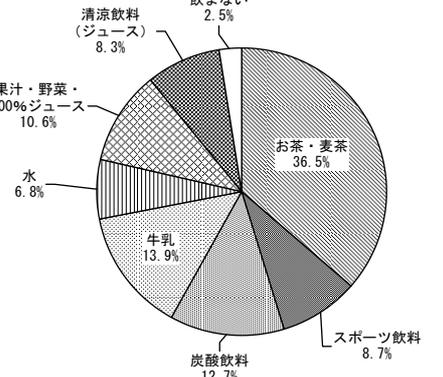
保育園保護者



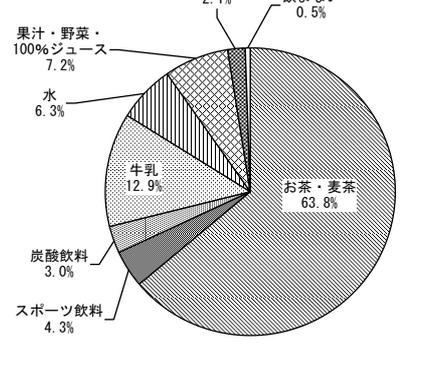
小学校児童



中学校生徒



中学校保護者

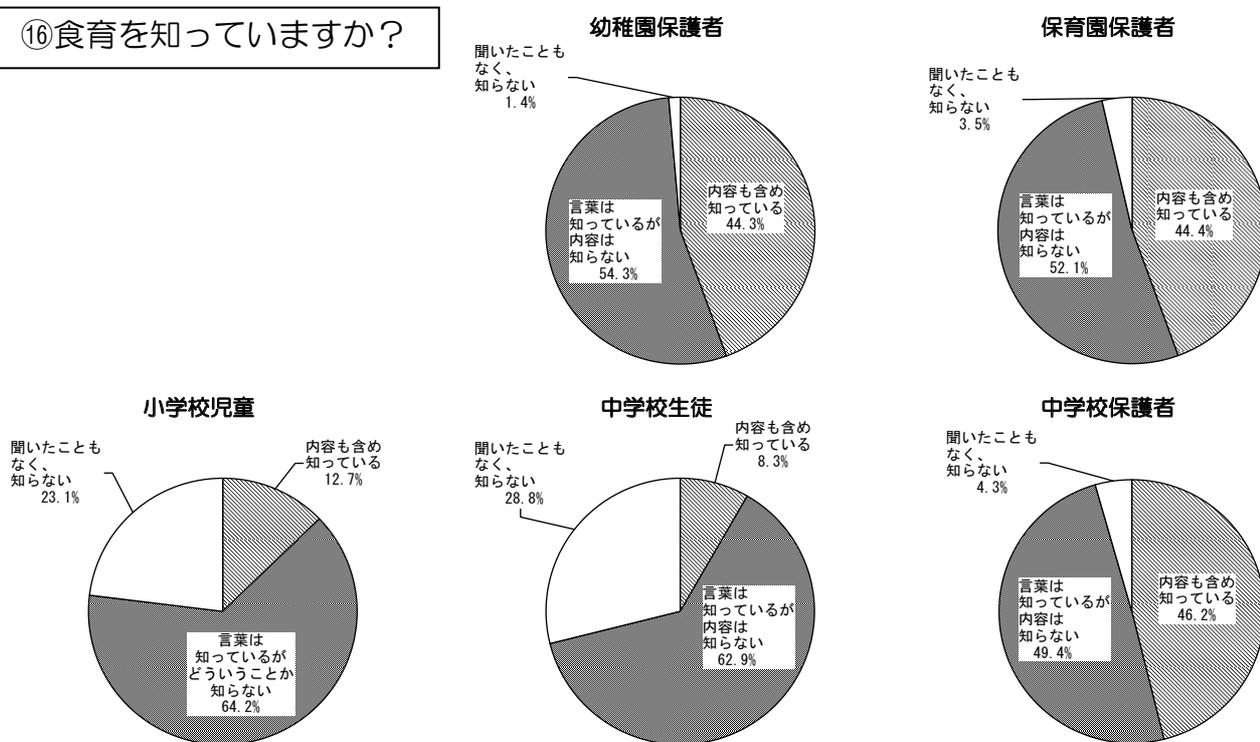


⑩～⑰食育の認知度は、「内容も知っている」と答えた保護者は40%、児童・生徒では10%程度で、食事バランスガイドの認知度は、最高値である中学校保護者でも28%にとどまっている。食育についても、バランスガイドについても、実際にそれを実践している割合は極めて少ないのではないかと。食育とは何か、食育を進めるにはどうしたら良いのか、家庭で取り組みやすいヒントを伝えていく必要がある。

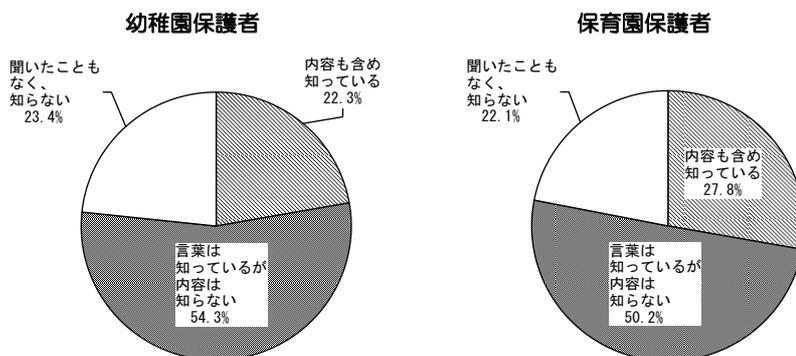
児童・生徒では、家庭や学校教育の中で食育への取り組みが不十分であることがうかがえる。これまで学校教育で進められてきた食の取り組みを、一過性のものとすることなく、教科学習や総合的な学習の時間、特別活動などを活用し、学齢期の児童・生徒に対する全市的な取り組みを進める必要がある。

成人については、自分の健康を守るとともに、子どもたちの健康づくりを担っていることを再認識し、食育への取り組みを正確に、かつ柔軟に進めていくための情報提供が必要と考えられる。

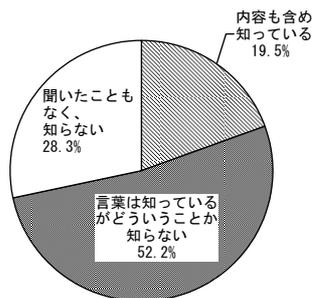
⑩食育を知っていますか？



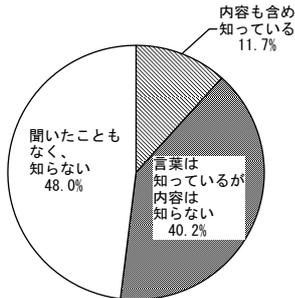
⑰食事バランスガイドを知っていますか？



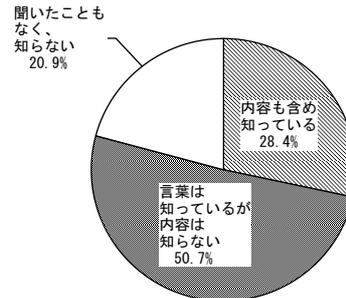
小学校児童



中学校生徒



中学校保護者

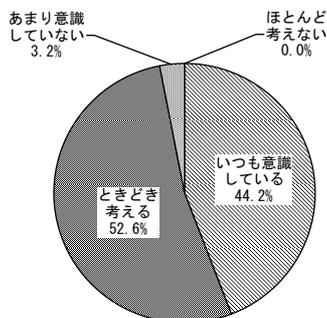


⑱～⑳栄養や健康の意識は、大人では 50%以上の方が「いつも意識している」と答えている。メタボリックシンドロームの認知度も同様に高い数値を示している。しかし、小中学生の健康や栄養への関心度が低い。学齢期は体をつくる大切な時期であり、成人前に正しい食習慣を身につける大切な時期である。年をとっても元気で、はつらつと過ごすために、健康や栄養を意識することの大切さを家庭・学校・地域で学んでいく必要があり、行政ではその仕組みづくりが求められる。

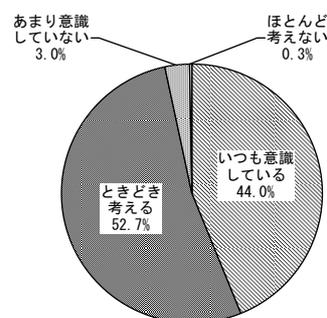
コンビニエンスストアのおにぎりやお弁当の利用については、毎日食べる児童・生徒は1%に満たない。ライフサイクルの多様化、保護者の生活習慣などが子どもたちの食生活にも影響を与えている。コンビニ食などの良否を議論するよりも、成人も含め、上手に使う、上手に選べる知識をしっかりと持つための学習が不可欠であることを示している。

⑱健康や栄養を意識していますか？

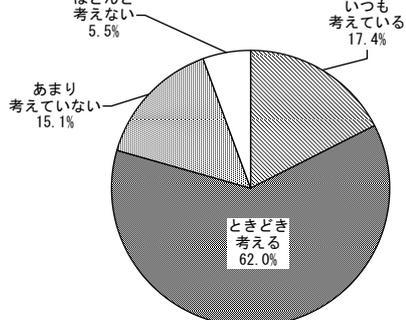
幼稚園保護者



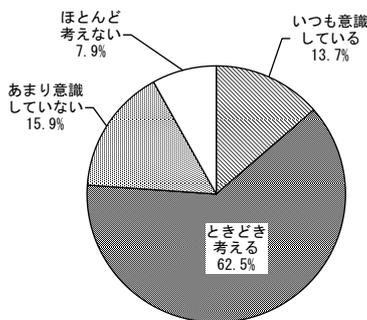
保育園保護者



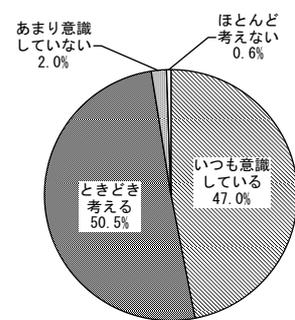
小学校児童



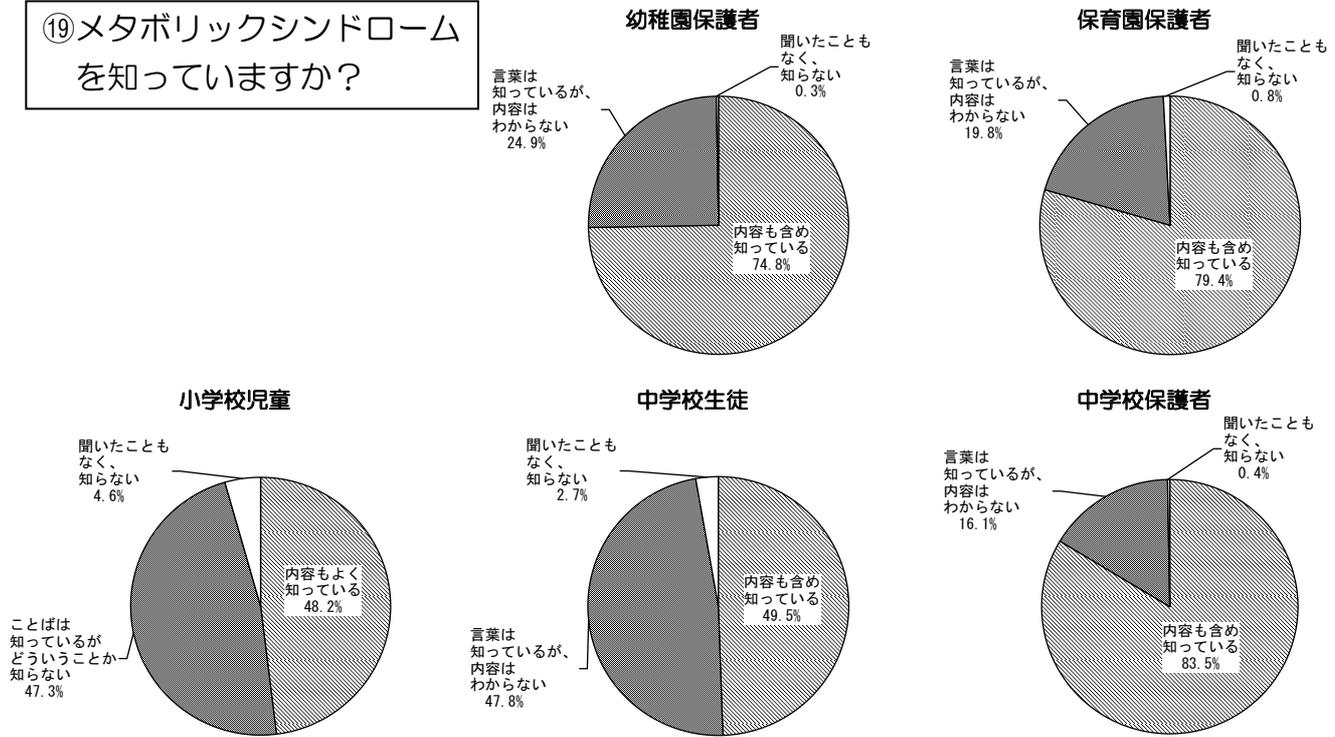
中学校生徒



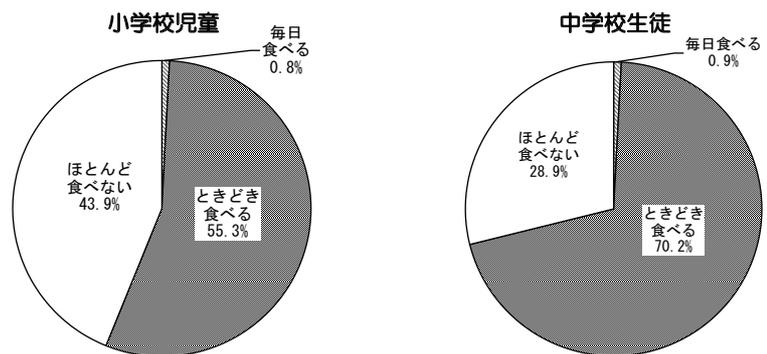
中学校保護者



①9)メタボリックシンドローム  
を知っていますか？



②0)コンビニエンスストアの  
おにぎりや弁当を食べますか？

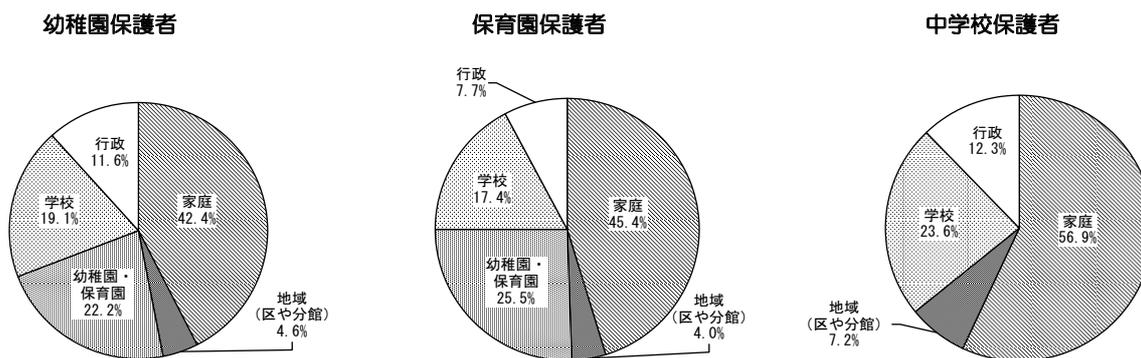


②1) 食育を推進していく分野では、「家庭」と答える割合が最も高い。しかし一方で「学校」や「幼稚園・保育園」と答える割合も高くなっており、行政を加えると家庭と答えた割合よりも高くなる。理想は家庭、現実には学校や幼稚園・保育園というのが本音ということが分かる。「食育という言葉は知っているが、内容はわからない」と回答した保護者は50%を超えている。

自由意見でも「食育、食事の内容、バランス、安全性等、気になることは多いが、共働き・経済面等様々な理由により、食にかかわる教育（食育の推進）や栄養を補うことを、行政・保育園・幼稚園・学校に期待する。（頼っている）」等の意見が多くみられた。このことから、家庭での役割は理解しているが、「忙しい」「時間がない」などで実際に食事内容や食育にかかわれない実態がうかがえる。食育を難しいもの、お金のかかるもの、時間がかかるものと決め込んでしまっている姿が垣間見える。様々な場所で、家庭で食育を進める手軽な方法や考え方を示していく必要がある。

また、⑱から健康や栄養を意識している保護者がほとんどであることがわかるが、実践者が行政や学校では食生活の改善は期待できない。「自分の健康は自分で作り守る」の下、自らの力で健康づくりのために食への意識改革が必要とされている。

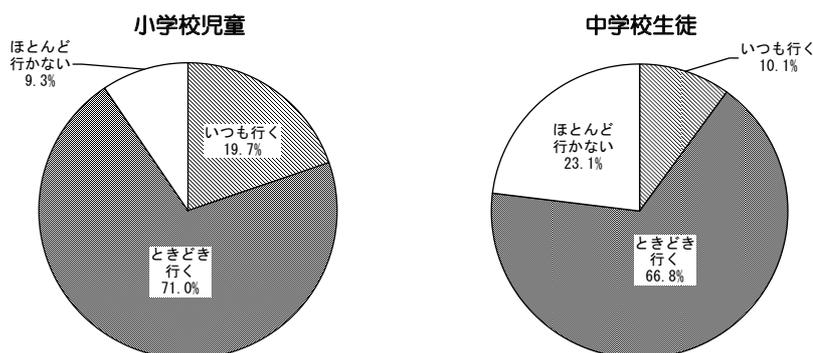
②① 食育はどの部門に力を入れたら良いと思いますか？



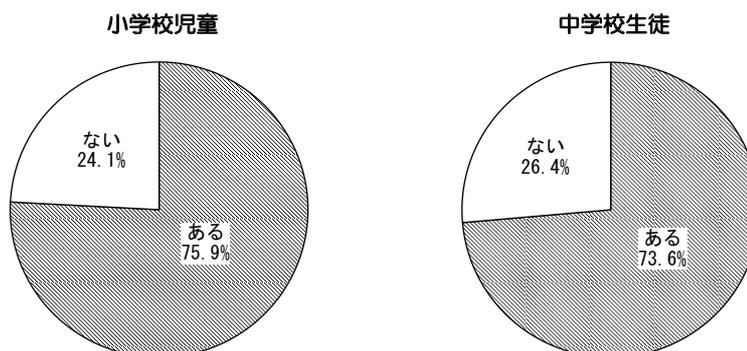
②②～②⑤ 子どもたちの食への関わりについては、買い物に行く子どもたちは、中学生で減少している。思春期の子どもたちとして親離れもあり、買い物だけでは、食への関わりはわからないが、中学生になると、約 60%が食事の準備をしたことが「ある」と答えている。小学生よりも若干ではあるが食への関わり方が濃くなっていることが分かる。

また、生活習慣では、「テレビを見ながら食事をしている」と答えた児童生徒が 80%近く、食事のマナーや家族との関係が心配される。保護者は、食は体をつくるだけではなく心も育んでいくことに注意し、「健康に育てる」意識を高めていく必要がある。

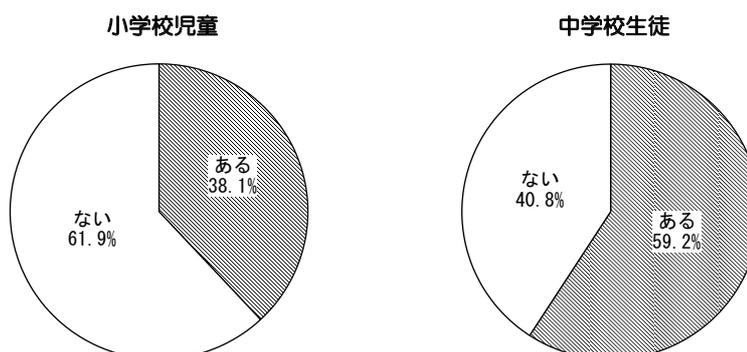
②② 家族と買い物に行きますか？



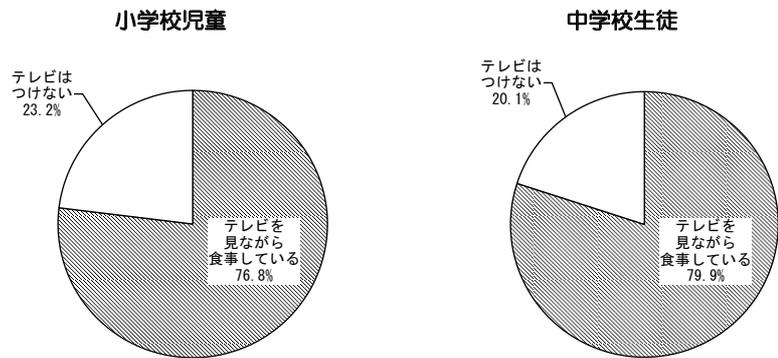
②③ 家でご飯を炊いたことがありますか？



②④ 家で食事の準備をしたことがありますか？



㊦ 食事の時にテレビはつきますか？



㊧ 自由意見から

○給食のレシピ、簡単にできる料理のレシピが知りたいという声が多かった。公立保育園では、「給食だより」に「給食献立のレシピ」（主に季節に合わせたもの）を掲載し、献立の調理法については、問い合わせのあった場合に「園だより」に掲載する、また、サンプル展示に合わせ、給食担当者が紹介する等の工夫をしているが、さらにこれまでの取組みの認知度を高めていく必要がある。

○食の安全・安心が揺らいでいること、また、食物アレルギーを持つ子どもたちの増加が食への不安を招いているように思う。このことから、食に対して極めて神経質になっていることも感じられる。安全、安心な食へどのように市としてアプローチし、意識を高めていくか、農産物の生産量など、地産地消と関連させる必要があり、市民要望と現状の差を埋める取組みが必要である。

### 第3章 食育推進の取組み

#### 1 推進の重点取組み

須坂市における食育は、健康づくりをすすめる取組みの一部であり、各年代で取り組む必要があります。しかし、現在市民の皆さんの持つ健康課題解決のために長期的な視点に立ち、新生児期から義務教育期の子どもたちやその保護者への食育の取組みを重点世代として進めます。

また、具体的な取組みにあっては、家庭を食育推進の基本的な場所と位置づけ、家庭での食育推進を支援します。

#### 2 食育推進のための各世代での取組み（20頁 「各世代に応じた食育の取組み」）

各世代での取組みは「生涯健康人をめざす」を基本的な指針とします。

また、市民全てが具体的に取組むことがらとして

- ①食事は健康の源「健康になるための食事をします」。
- ②「いただきます」「ごちそうさま」をします。
- ③朝食は必ず食べ、3食規則正しく食べます。
- ④食事をしたら歯を磨きます。
- ⑤ゆっくり、しっかり噛んで食べます。
- ⑥一日一回は、テレビを消し家族団らんの食事をします。

の6つに取組み、人生いつまでも「はつらつ」「いきいき」「のびのび」暮らしていけるようにします。また、家庭・保育園・幼稚園・学校・地域・事業所・商店・飲食店・行政など全ての場面や場所で、この取組みを自ら行い、支援します。

## 第4章 推進の目標

取り組みの指針、進捗状況を把握するため下記の目標値を定め、平成 24 年までに目標値を達成するものとします。

	現在値 (%)	目標値 (%)
いただきます、ごちそうさま を必ず言う市民の割合	82	100
食育を知り、意識して生活する市民の割合		
子ども	10	50
成人	45	80
朝食を毎朝食べる市民の割合		
子ども	88	100
成人	86	100
「食事バランスガイド」の内容を知っている市民の割合	21	50
メタボリックシンドロームの内容を知っている市民の割合	67	100
食品表示・栄養表示を必ず確認する市民の割合	85	100

## 実践にむけて

本計画の策定にあたり、幼稚園・保育園・中学校保護者、小学校5、6年生、全中学生に食習慣に関するアンケートをお願いした結果、「食育をどう取り組んでいったらよいのか悩んでいる姿」「食に関心はあるけれどどうしたらよいかわからない」「安全・安心な食」など、食への意識を持っていること、“食”の情報が欲しいという希望がたくさんありました。

1960年代まで、3世代同居の家族が多く「食事の意味」「食べることへの感謝」など、現在食育の柱となっていることは、家庭で自然に学んでいたように思います。社会環境が変わり、全ての家庭で3世代同居を求めるわけにはいきません。だからといって、肩肘を張って“食育は・・・”と気負ってみるよりも「あたりまえのことが、あたりまえにできる」まずそこから始める必要があることを策定にあたって強く感じました。

食事は、伝統や文化、家庭習慣等々、大切な命と人と人をつなげていく、極めて大切な命を育む行為です。

もう一度食の原点に戻り、心から感謝しながら、ゆっくりと味わって食べること。バランスよく食べることに意識を向け、食を通じ、体だけでなく心も健康になるために、家庭・学校・地域・行政、関係団体がこれまで以上に連携して取り組んでいきたいと思えます。

平成20年3月

須坂市食で健やか会議

会長 涌井美代

各世代に応じた食育の取り組み

	妊娠期・乳幼児期 (0歳～5歳)	学齢期 (6歳～15歳)	青年期 (16歳～24歳)	働きざかり(前期) (25歳～39歳)	働きざかり(後期) (40歳～59歳)	前期 高齢期 (60歳～74歳)	後期 高齢期 (75歳から)	
全世代を通じた 取り組み指針	自分の健康は自分でつくり守る 「生涯健康人」＝元気なすざかびと をめざします							
食育のねらい	◎楽しい食事を育み、食 の基礎をつくる	◎体をつくる“食”の大 切さを身につける	◎食事による自己管理を 身につける	◎自らの健康維持に努 め、食の知識を家庭で 子どもたちに伝える	◎健康の保持増進ができ る食生活を実践し、食に 関する知識を広く活用する	◎自分の健康状態に合わ せた食生活を実践し、郷 土料理等を地域で伝承する	◎孤食を避け、バラ ンスの良い食事をとる	
各世代の 取り組み指針	妊娠・乳幼児期こそ食習慣 確立	バランス良く食べる子ど もの育成	命をいただく食意識の定 着	家族を守る食意識づくり	元気に暮らす食習慣を身 につける	食文化を伝える	楽しくおいしく食べる	
実現したい食生活	◎体をつくる食として、偏 らない、バランスのとれ た食事	◎食べ物に感謝する ◎バランスの良い食事を 意識する	◎ファストフード・中食 ・インスタント食品等 の多用を避け、食と健 康を意識する	◎生活の変化に対応し、 規則的な生活リズムに 沿った食事をする	◎体調に合わせて、食を 選択し、健康を維持する	◎個々の健康状態に合わ せ、楽しく食事する	◎おいしく、楽しく、 十分に栄養をとれる	
健康づくりのために 食を通じ全ての世代で 必ずすること	◎健康になるための食事をします ◎朝食は必ず食べ、3食規則正しく食べます ◎ゆっくりしっかり噛んで食べます		◎「いただきます」「ごちそうさま」をします ◎食事をしたら歯磨きをします ◎一日一回は、テレビを消し家族団らんの食事をします					
場所別 重点取 り組み	家 庭	◎楽しく食べる ◎食を通じて生活リズムを 身につける ◎食事マナーを身につけ る	◎料理を手伝い、食べ物 ・家族への感謝の心を 育む ◎家族そろって食事する ◎歯の大切さを知る	◎和食を中心に ◎食を選択できる力をつ ける ◎食事をつくり、家族に 提供する	◎家族を意識した食事	◎週一回は家族と一緒に食 事	◎家族でゆっくりと食事	◎楽しく食べる
	保育園・幼稚園	◎食べ物と体の関係に興味 を持たせる体験学習（収 穫体験・食べ物と体の関 係等）		◎子どもと一緒に、食育 学習	◎子どもと一緒に学ぶ機会を設けます		◎食文化伝承者として連携する	
	学 校		◎教科学習、総合的な学 習の時間、特別活動、 給食などを通じ、継続 的食育学習を推進する					
	地 域	◎分館活動・育成会活動で行事食や郷土食を体験し、 その意味を学ぶ			◎選べる食事・選べる地産食材を提供 ◎地域団体が中心となり食生活改善をすすめる		◎地域の中で食文化伝承者 として活躍の場を設ける	◎サロン活動などで仲 間と楽しく食べる
	事業所・商店 ・飲食店		◎学校との連携（生産現 場の見学や紹介）	◎食を選択できる情報 提供（栄養表示等）	◎事業所と連携し、健康づくりを基本にした食生活改善指導 ◎食に直接かかわる方の安全・安心意識の高揚（安心・安全な食品の提供） ◎夕食を家族で食事できる職場環境の整備（「家庭の日」の再認識） ◎バランスが取れた、健康的なメニューの提供と残食のないメニュー提供			
	行 政	◎乳幼児健診など、発達段 階ごとに、料理実習など の体験や情報を提供 ◎広報・パンフレットなど により、食育情報を提供	◎学校や地域と連携し、 保護者を含めた食意識 の向上を図る ◎広報・パンフレットな どにより食育情報を提 供	◎食意識を高める施策の 充実（地域活動の支 援） ◎広報・パンフレットな どによる食育情報の提 供	◎外食でも中食でも、選 べる食事情報を提供 ◎8020達成のため節目 年齢での歯科健診を実 施	◎健診等を通じ、生活習慣 を改善できるよう支援 ◎8020達成のため節目年 齢での歯科健診を実施	◎食生活維持への支援（栄養改善・口腔衛生・口腔 機能向上等）	
計画目標達成のため 実施、または検討する 取り組み	◎親子学習会・親子料理教 室を開催 ◎親子ですすめる8020運 動に取り組みます	◎学校食育カリキュラム の取り組み	◎ホームページ等での「まごわやさしい」レシピ等の紹介 ◎広告媒体等の活用による食育啓発 ◎8020運動への重点取り組み ◎口腔機能向上事業充実を検討					

※ 8020運動とは ：「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動  
中食とは ： 家庭外で調理された食品を持ち帰り、家庭で食事すること

須坂市食で健やか会議 委員名簿

	委員名	推薦団体名 及び 所属	推薦団体役職名
会長	涌井美代	須坂市食生活改善推進協議会	会長
副会長	平出永子	須坂市保育園連盟 (豊丘保育園)	園長
委員	業田昭映	須坂市PTA連合会 (常盤中学校PTA)	会長
	石川仁志	須坂市PTA連合会 (墨坂中学校PTA)	副会長
	高野小夜子	須坂市PTA連合会 (井上小学校PTA)	副会長
	安藤誠	須坂市幼稚園協会 (須坂マリア幼稚園)	会長
	神林正幸	須坂市公民分館長会 (平成19年度 高橋町公民分館長)	会長
	中澤武志	須坂市公民分館長会 (平成19年度 横町公民分館長)	副会長
	北村孝之	須坂市公民分館長会 (平成19年度 村石町公民分館長)	副会長
	関野幸江	須坂市食生活改善推進協議会	副会長
	中尾照美	須坂市保健補導員会	会長
	神林文子	須坂市保健補導員会	理事
	丸山明美	須坂小学校	養護助教諭
	山下文代	小山小学校	教諭
	高山明美	森上小学校	養護教諭
	田中久美子	日滝小学校	教諭
	久保田千恵	豊洲小学校	養護教諭
	中澤雅子	日野小学校	教諭
	渡辺真美子	井上小学校	教諭
	小田切優美	井上小学校	養護教諭
	宮崎春美	高甫小学校	教諭
	清水真由美	旭ヶ丘小学校 (20年1月まで)	養護教諭
	宮本由美	旭ヶ丘小学校 (20年2月から)	養護教諭
	宮本久美子	仁礼小学校	講師
	小澤あずさ	豊丘小学校	養護教諭
飯島早苗	常盤中学校	養護教諭	
西村千恵子	相森中学校	教諭	
保屋野真弓	墨坂中学校	教諭	
上野平綾	東中学校	講師	

健康増進プロジェクト食育部会

担当者名	所属	職名
関政雄	産業振興部 農林課産地ブランド係	係長
土屋栄志良	教育委員会 須坂市公民館管理係	係長
田中三四郎	教育委員会 学校教育課学校教育係	係長
丸田勉	教育委員会 学校教育課庶務係	係長
牧俊彦	教育委員会 学校給食センター管理係	係長
牧宏	教育委員会 子ども課児童青少年係	係長
津山美由紀	健康福祉部 高齢者福祉課高齢者保健係	保健師

事務局

山岸衛	健康福祉部 健康づくり課	課長
小林宇吉	健康福祉部 健康づくり課 健康スポーツプロジェクトチーム	係長
青山昌彦		企画員
堂原映子		管理栄養士
永井伸枝		事務員

須坂市食育推進基本計画

「須坂市食で健やか計画」

平成20年3月

須坂市・須坂市食で健やか会議

編集・発行

長野県須坂市健康福祉部健康づくり課

〒382-8511 須坂市大字須坂1528番地1

電話 026-245-1400(代)

E-mail s-kenkodukuri@city.suzaka.nagano.jp