

(1) 食を通じた人づくり

● 施策の方向

生涯にわたって健全な心身と豊かな人間性を育むために、望ましい生活習慣を身に付けるとともに、食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、健康管理と健康に配慮した食生活を自ら行うことができるように、家庭や地域、学校、関係団体等と連携して、子どもの発育・発達段階に応じた食育など、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯にわたるライフステージに応じた切れ目のない食育を推進します。

● 施策の内容

① 家庭における食育の推進

(子どもの生活習慣づくり)

- 朝食をとることや早寝早起きの実践など、子どもの学習意欲や気力、体力の向上などを図るうえで望ましい生活習慣の定着に向けて、家庭、地域、学校が連携して取り組みます。

(子育て家庭に対する食育支援)

- 保育所等に入所していない子どものいる家庭など、食に関する相談や支援を受ける機会の少ない子育て家庭を対象に、保育所等や地域子育て支援拠点、NPO、関係団体等が連携・協働し、乳幼児期からの望ましい食習慣の形成に向けた取組みを促進します。

(子どもの生活習慣病予防)

- 健診等において、子どもの食生活や運動に関する実態を把握するとともに、食生活と運動の両面から子どもの生活習慣病予防対策を促進します。

また、母子保健関係者に対して、低出生体重児における身体発育の経過観察や3歳児健診等での幼児肥満のスクリーニング及び栄養・運動指導等の必要性について啓発を進めます。

- 小学生を対象に実施している小児生活習慣病予防健診の結果を踏まえ、子どもとその保護者に対して、子どもの頃からの食習慣や運動習慣等の生活習慣の重要性について普及啓発を進めます。

(妊産婦に対する栄養指導や乳幼児の発育・発達段階に応じた食育)

- 健診時や両親学級等において、「妊産婦のための食生活指針」の普及啓発を進め、妊娠期等における適切な食習慣の確立を図ります。

また、市町保健センター等を通じて、母乳の利点や母乳育児の重要性について啓発するとともに、離乳食の段階から、食品の素材や食感を大切にしながら食への関心を高め、多様な食品に慣れ親しむことができるよう支援します。

- 健診時や両親学級等において、食に関する情報を提供するなど、乳幼児の発育・発達段階に応じた食育を促進します。

(望ましい食習慣の普及啓発等)

- 様々な健診の機会を捉え、望ましい生活習慣や食習慣を啓発し、子どもの健やかな発育とともに、大人が自らの健康に対する意識を向上させるよう努めます。

また、家庭でのしつけや食育に関する内容を掲載した家庭教育手帳をホームページに掲載し、様々な学習機会での活用を促進し、子どもや保護者に対し、食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の普及を図ります。

- 子どもが実際に自分で料理をつくるという体験を増やしていくとともに、親子料理教室など学びながら食を楽しむ機会を提供する活動を学校や関係団体と連携して推進します。

また、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「共食」の推進とともに、食に関する学習や体験活動の充実等を通じて、家庭と地域等が連携した食育の推進を図ります。

② 学校・保育所等における食育の推進

<保育所等>

(「食育の計画」に基づく食育の推進等)

- 各保育所等において作成した「食育の計画」に基づき、子どもの発育及び発達のプロセスに応じて、計画的に食育を実施し、評価・改善が行われるよう指導・助言を行います。

- 食育の重要性について、全職員が理解を深め、連携・協力して食育が進められるよう、研修会等の機会を利用して、意識啓発を図ります。

(家庭に向けた啓発活動と連携の促進)

- 栄養バランスのとれた食事や家族そろって楽しく食事をとることの意義についての理解を深めるため、給食試食会や給食参観、親子料理教室等の開催や給食だよりの発刊等を通じてより効果的な啓発を図ります。

- 保育所等の人的・物的資源を生かし、家庭での子どもの食生活に関する相談に応じたり、助言・支援が行われるよう努めます。

(地域と連携した体験活動の充実)

- 子どもが菜園活動や調理体験などの体験を通じて豊かな食の体験をしたり、地域の食文化や郷土料理に関心を持つことができるよう、関係機関や地域の食に関するボランティア団体等との連携を促進します。

(給食の充実・活用)

- 給食を通じて子どもに食事の大切さや楽しさを伝えるため、「保育所給食の手引き」を参考にした円滑な給食運営と、子どもの発育・発達段階に応じた栄養バランスのとれた食事の提供について、給食担当者をはじめとした保育所等の職員に対する啓発や指導に努めます。

(個別指導の充実及び情報提供)

- 食物アレルギーや肥満傾向などがある子ども及びその保護者に対し、市町や医療機関等と連携した個別指導の促進を図ります。
- 保育所等における食育の状況を把握し、他施設で実施されている食育活動について情報提供することで、食育のさらなる内容充実に努めます。

<幼稚園>

(食に関する指導の充実)

- 保護者や教職員の共通理解のもと、幼児の発育・発達段階に応じた食育が推進されるよう、研修会等を通じて意識の向上に努めます。

(食事環境の充実)

- 園児が教師や友達と一緒にくつろいで、安心して食べることのできる環境を整えるとともに、行事給食や季節の行事を取り入れるなど、みんなで食べるとおいしい、楽しいという体験を積み重ねていけるような取組みを促進します。

(家庭に向けた啓発活動と連携の促進)

- 幼児期は健康な生活リズムを身に付け、自立の基礎が培われていく大切な時期であることから、望ましい食習慣の定着を図るため、朝食を毎日食することなど、家庭や地域を巻き込んだ「早寝早起き朝ごはん」の取組みを推進します。
- 幼児期から食に関する興味や関心を高めるために、地域の関係団体等と連携し、幼児とその保護者に対して、劇や講話などを通じて楽しく学ぶ食に関する教室等を開催します。

(地域と連携した体験活動の充実)

- 菜園活動や調理体験などの体験、地域の方との交流を通じて、食べ物への興味関心を持ち、進んで食べようとする気持ちが育つよう、関係機関や地域の食に関するボランティア団体等との連携を促進します。

<小・中学校、特別支援学校>

(推進体制の強化・充実)

- 学校給食、学級活動等の特別活動、各教科などの学校教育活動全体を通じて、栄養教諭や学校栄養職員と全教職員が相互に連携・協力し、組織的・計画的に食育の推進が図られるよう支援します。

さらに、全教職員が各学校における食育の目標や具体的な取組みについて共通理解を持ちながら、食に関する指導の推進が図られるよう、研修会等の充実に努めます。

(食に関する指導の充実)

- 各学校における給食の時間、特別活動等の学校教育活動全体で、指導内容や方法、時期等を整理した「食に関する指導に係る全体計画」等に沿って、体系的な食に関する指導が行われるよう支援します。

また、教職員が食の指導を行うためには、食に関する幅広い知識の修得が必要であることから、指導資料の配付や研修会の開催を促進します。

さらに、食に関する指導内容の充実を図るため、栄養士会や食の専門家の活用に努めます。

(家庭に向けた啓発活動と連携の促進)

- 家庭における食育が大切であることから、家庭の食に対する関心を高めるため、親子料理教室を開催したり、給食だよりを発行するなどの啓発活動等を推進します。

また、児童生徒の望ましい食習慣の定着を図るため、朝食を毎日食することなど、家庭や地域を巻き込んだ「早寝早起き朝ごはん」の取組みをさらに推進します。

(地域と連携した体験活動の充実)

- 地域の生産者や関係団体等と連携し、農業などの体験活動や調理実習等への協力、農業・漁業・農水産物等に関する情報提供などを行い、学校における体験活動の推進を支援します。

(「生きた教材」としての学校給食の充実・活用)

- 学校給食を生きた教材として活用し、日本の伝統的な食生活の根幹である米飯による給食を推進するとともに、積極的に地場産物を活用し、児童生徒に地域の産業や文化に興味を持たせたり、農業等に従事している者への感謝の気持ちを抱かせるなど、食に関する指導が行われるよう支援します。

(個別指導の充実)

- 栄養教諭や養護教諭を中心に教職員や学校医、関係機関が連携し、児童生徒の食生活や健康に関する実態を把握するとともに、食物アレルギー、肥満、痩身、偏食等の健康課題のある子どもと保護者に対しては、個別の事情に応じた相談や指導が行われるよう支援します。

また、過度の痩身や肥満、偏食等が心身の健康に及ぼす影響とその改善に必要な知識を普及し、望ましい食習慣が身に付くよう支援します。

<高校>

(食に関する指導の充実)

- 生徒が、自らの健康を管理し、生涯を見通して、安全と環境に配慮した食生活を営む力を身に付けることができるよう、家庭科教諭や養護教諭等が中心となり、地域の関係団体等と連携して、家庭科の授業等のより一層の充実を図るとともに、高校生向けの食に関する講習会等を開催します。

(健康の保持増進と生活習慣病予防)

- 家庭や地域、関係団体等と連携し、文化祭などの学校行事等の機会を活用して、健康の保持増進や生活習慣病の予防につながる、食事を含む調和のとれた生活を実践することの必要性について理解を促進します。

③ ライフステージに応じた食育の推進

(野菜摂取量の増加、栄養バランスのとれた食事の実践)

- 関係団体や保育所等、幼稚園、学校等と連携し、野菜を活用した調理実習や講話など、子どもの頃からの野菜摂取の習慣化に取り組むとともに、野菜摂取量の増加を目指し、「1日3食 まず野菜！」運動を推進します。
- 一人ひとりが個々の身体状況等に適した栄養バランスのよい食事をとるために、「三つ星ヘルシーランチ店」での野菜たっぷりバランスのとれた食事の体験や、大型小売店等と連携したキャンペーンや講習会等を通じて、望ましい食生活に関する情報発信を積極的に行います。
- 核家族化の進行や一人暮らしの増加に伴う食の外部化や多様化が進行し、惣菜や弁当等の中食の利用が増加していることから、健康管理の面からも、自分に合った中食を選択できる力を身に付けられるよう、バランスの良い料理の選び方や食べ方等について普及啓発に取り組みます。

(若年世代の生活習慣づくり)

- 朝食の欠食や肥満、痩身、栄養バランスの偏り等、食習慣などの生活習慣に課題が多い若年の世代に対して、望ましい生活習慣の定着に向け、高校や大学、企業、関係団体、地域等と連携して、文化祭などの行事における情報提供活動や出前講座を行うほか、学生食堂、社員食堂等を利用した普及啓発に取り組みます。

(働き盛り男性の肥満対策)

- 働き盛り世代の肥満や生活習慣病の予防及び改善に向け、特に、食育への関心が低い男性に対して、企業や関係団体、地域と連携し、栄養バランスのとれた食事や適切な時間に食事をすること、GI値（グリセミック・インデックス）の低い食物を食べることなど、健全な食習慣の実現や適切な食生活の実践について普及啓発に努めます。

(高齢者の低栄養対策)

- 高齢期では栄養状態の低下が老化を加速させ、疾病の発症を引き起こすものことから、生活の質や身体機能を維持し、生活機能の自立を確保するため、ボランティア団体等関係団体と連携して、適切な食事のとり方や共食の重要性の啓発のほか、共食の機会の提供を行うなど、高齢者の食生活の改善に努めます。

(歯科保健活動における食育推進)

- 80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」とともに、地域における食育を推進するための一助として、より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミン
グ30（カミングサンマル）」を目指して、ライフステージに応じた食べ方や食品の物
性に応じた窒息などの予防を含めた食べ方の支援など、歯科保健分野からの食育を推進
します。

● 取組指標 ((1)食を通じた人づくり)

項 目		前計画 策定時 (平成22年度)	現 状 (平成26年度)	目 標 (平成32年度)
① 家庭における食育の推進				
朝食を毎日食べている児童生徒の割合	小学校6年生	88.3%	87.0%	現状値以上
	中学校3年生	83.5%	83.0%	現状値以上
健康や食生活をよりよくすることを普段から意識している人の割合	男性	76.2%	78.1%	80%
	女性	85.5%	86.9%	88%
1日に1回以上、家族といっしょに食事をする人の割合		75.4%	73.6%	80%
② 学校・保育所等における食育の推進				
幼稚園における食育教室の実施数(累計)		169	267	397
栄養教諭・学校栄養職員による教科や学級活動における食に関する指導を行っている学校の割合	小学校	90.9%	94.2%	100%
	中学校	81.1%	88.6%	100%
地域と連携した体験活動を行っている小学校の割合		94.1%	94.2%	100%
学校給食における地場産物を活用する割合(食材数ベース)		33.7%	35.4%	現状値以上
児童生徒の肥満傾向の割合	小学校5年生	8.8%	8.3%	減少
	中学校2年生	9.5%	9.2%	減少
高校における食育教室の実施数(累計)		11	75	166
③ ライフステージに応じた食育の推進				
野菜の摂取量(1日1人当たり)		218g	男性307g 女性287g	350g
主食、主菜、副菜を揃えて食べるようにする人の割合	男性	80.9%	79.0%	90%
	女性	89.7%	86.9%	90%
うどんを食べるときに副食を添える人の割合		64.8%	62.6%	70%
三つ星ヘルシーランチ店登録数		34	50	70
朝食をほとんど食べない人の割合	20歳代男性	16.0%	27.9%	15%以下
	30歳代男性	22.3%	18.8%	15%以下
20歳代女性の痩身の者の割合(BMI 18.5未満の者)		26.2%	22.2%	20%以下
メタボリックシンドローム該当者及び予備群の合計の割合(40~74歳)	男性	38.2%	40.5%	28.7%
	女性	14.1%	12.7%	10.6%