

## 第4章 推進体制と進捗管理

### 1 推進体制

計画の着実な推進を図るため、それぞれのライフステージ（世代）および様々な主体ごとに取り組を行い、お互いに連携しながら横断的に食育を進めていきます。

#### (1) ライフステージに応じた食育の推進

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するためには、乳幼児期から青年期、高齢期に至るまで、そのライフステージに応じた継続的な取組を行うことが必要です。

##### ■乳幼児期（0～5歳）

乳幼児期からバランスのとれた望ましい食生活を送ることは、将来にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ基礎となります。

この時期は、成長が著しいことから、発達段階に応じた適切な食生活を送るとともに、食事のリズムや食べ方などの望ましい食習慣を身につけることが重要となります。

また、さまざまな食体験を通して食べ物に親しみ、食に対する興味や関心を高めることも必要です。

○生活リズムを整え、規則正しく食事やおやつ(補食)をとりましょう。

○素材の持ち味を生かした薄味で、食物本来の味を覚えましょう。

○噛む力、飲み込む力を育てるため、成長に合わせた食べ方・食べさせ方を工夫しましょう。

○歯が生える前からお口のお手入れを始め、歯が生えたら毎食後歯をみがく習慣を身につけましょう。

○農業体験や食事づくりのお手伝いをとおして、食への興味や関心を高めましょう。

## ■学童期（6～12歳）

小学校に通うこの時期は、基本的な生活習慣を身につけ、様々な学習や体験をと  
おして食に関する知識やマナーを学び、食の大切さを実感する重要な時期です。

また、家族や友達と楽しく会食することは、食物の栄養などの基礎知識やマナー  
を身につけたり、安らぎを得たりすることのできるコミュニケーションの場として  
重要です。

○朝ごはんを毎日しっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。

○栄養のバランスを考えて、好き嫌いしないで食べましょう。

○おやつは質・量・時間を考えてとりましょう。

○よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

○食事づくりに参加しましょう。

○農業体験などをおして、食べ物の成り立ちを学び、食べ物や生産者に感謝して  
食事をいただきましょう。

## ◆Topics⑦～朝ごはんを食べることの大切さ

朝食を毎日しっかりとることは、1日の生活リズムをつくる上で重要であり、頭の働きを良くし、  
身体の動きを活発にするなどの効果が、小中学生を対象とした全国的な調査（※）でも明らかとなっ  
ています。

基本的な生活習慣が形成される学童期においては、教科等様々な学習の機会をとおして指導すると  
ともに、家庭と連携した取組を行うことが求められています。

※文部科学省「全国学力学習状況調査」（令和元年8月）、

「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」（令和元年12月）より

## ■思春期（13～18歳）

心身ともに大きく成長するこの時期は、部活動や受験勉強で生活が不規則になりがちであり、食事の時間や内容を自分で選択する機会が増えることで、偏食や過食等の問題も目立つようになります。一方で、女子は痩せ志向が強くなり、極度に食事をとらなくなるなどの問題があります。

学校と家庭が連携し、将来の自立につながるような食事のとり方を教えていくことが大切です。

○生活のリズムを整え、朝食をきちんと食べましょう。

○栄養のバランスや成長に必要な食事量を理解し、自分で選択できる力を身につけましょう。

○夜食のとり方に注意しましょう。

○自分で調理する力を身につけましょう。

## ◆Topics⑧～11月24日は「和食の日」

「いい（11）に（2）ほんしょ（4）く」（いい日本食）の語呂合わせから制定された日です。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日になっていくよう願いを込めて制定されました。

和食の基本形は『一汁三菜』でバランスのよい食事です。次世代に「和食」文化を保護・継承していくことの大切さを共有していくためのきっかけづくりを行っていきましょう。



## ■青年期（19～39歳）

就職や結婚、出産、子育てなどにより生活が大きく変化し、仕事や家庭での役割や責任を自覚するようになる一方で、生活リズムも不規則になりがちです。

この時期に定着する多くの生活習慣が、肥満やメタボリックシンドロームなどの健康問題にも影響していくと考えられることから、一人ひとりが食に関する意識を高め、望ましい食習慣を身につける必要があります。

○生活リズムを整え、1日3食規則正しく食べましょう。

○自分の適正体重を把握し、適量の食事をバランスよくとりましょう。

○適正な飲酒や禁煙を心がけましょう。

○食事はよく噛んでゆっくりと味わって食べましょう。

○歯周病などの予防、改善に心がけ、噛む力を保ちましょう。

## ◆Topics⑨～生活習慣病は、早めに予防！

生活習慣病とは、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣がもとになって発症する病気のことです。がん、脳血管疾患や心疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、さらにこれらの危険因子となる糖尿病、高血圧症、脂質異常症などは、いずれも生活習慣病です。

初期には症状もなく静かに進行しますが、そのまま放置するとやがては重篤な状態となり、生命を脅かすこともあります。生活習慣病が増え始めるのは、壮年期。青年期からの生活習慣改善、そして健康診断による早期発見が大切です。

## ■壮年期（40～64歳）

人生のうち最も働き盛りを迎え、家庭や地域、仕事における役割に対応したライフスタイルを構築するなど社会的に充実した時期ですが、過労やストレスが重なる時期でもあります。

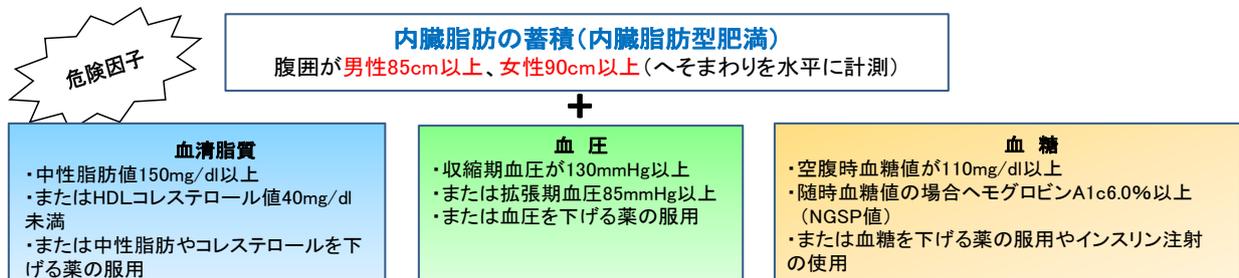
また、基礎代謝が低下していくため、運動量や摂取エネルギーが変わらなくても、脂肪の蓄積により体重が増加しやすくなります。

これまでの生活習慣を見直し、改善に取り組むことが重要です。

- 食事は腹八分目を心がけ、適正体重を維持しましょう。
- 脂質や塩分のとりすぎに注意し、生活習慣病を予防しましょう。
- 家族や友人と楽しみながら食事をしましょう。
- 食事をおいしく食べられるよう、健康な歯を維持しましょう。
- 地域の郷土料理や行事食を大切にしましょう。

## ◆Topics⑩～メタボリックシンドロームにご注意を！

おなかまわりに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、危険因子を2つ以上あわせ持っている状態が、メタボリックシンドローム。危険因子が多く重なるほど、脳卒中や心臓病の危険性が高まります。



メタボリックシンドローム ⇨ 動脈硬化 ⇨ 心臓病、脳卒中、糖尿病へ

## ■高齢期（65歳以上）

老化にともない、様々な身体的変化が現れます。食べ物を噛む力や、吸収した栄養素を処理する機能が弱まってくるため、柔らかいものや消化のよい食べ物を選ぶようになり、低栄養になることがあります。毎日の生活を楽しむために、日常生活の機能を維持する健康づくりが必要です。

また、郷土の文化や伝統食などについての豊富な経験や知識を次世代に伝承していくためにも、地域での交流の機会が必要です。

- 低栄養にならないように、1日3食バランスよく食べましょう。
- 健康な歯やお口を保つために、定期的な健診や日常的な食後の歯みがきのほか、お口の体操などを取り入れましょう。
- 噛む力、飲み込む力を保ち、楽しく食事をしましょう。
- コミュニケーションをとりながら調理や食事を楽しむ機会をもちましょう。
- 健康状態や体調に合わせて食事の内容や調理の方法を工夫しましょう。
- 地域の食文化や郷土料理などを次の世代に伝えましょう。

## ◆Topics⑩～しっかり食べているのに低栄養？

エネルギーやたんぱく質が欠乏し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態を「低栄養」といいます。低栄養になると、筋力が減り、体力・免疫力も低下し、感染症の発症や要介護状態につながることもあります。

予防のためには、たんぱく質が不足しないように肉や魚、牛乳・乳製品などを意識的に食べるのが大切です。特に高齢期の方は噛む力や食欲の低下により食事量が減ったり、調理の負担などから麺類やパンのみなど炭水化物に偏った献立になりがちです。

時には惣菜や缶詰などの市販品を活用し、栄養バランスを整え、元気な身体を保ちましょう。

## (2) 様々な主体による食育の推進

食育推進の実効性を高めるためには、家庭、保育所、学校、生産者および食品関係事業者など、食育に関わる多様な関係者が主体的かつ連携・協働して取組を行うことが必要です。

### ■家庭における食育の推進

家庭は、食に関する知識やマナー、伝統などを身につける中心となる場です。また、家族そろって食卓を囲んで食事をするには、楽しさを実感するだけではなく、豊かな人間性をはぐくみます。新しい生活様式への対応による家庭で過ごす時間を活用し、家庭の食卓をとおして、望ましい食習慣を理解・習得し、健全な食生活を実践できるよう、食育を推進します。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣化します。
- 家族や友人と一緒に食事を楽しみます。
- 栄養バランスに配慮し、素材の味を生かした食事づくりを心がけます。
- 季節の食材や郷土料理を食卓に取り入れます。
- 一緒に食事づくりをする機会を作ります。

### ◆Topics⑫～地元の農畜産物を食べよう

本市では、地域で生産された農畜産物を地域で消費する地産地消の推進に取り組んでいます。なかでも、市内で多く生産される7種類の野菜（ホウレンソウ、春菊、アスパラガス、小松菜、ブロッコリー、チンゲンサイ、ネギ）を「秋田七野（あきたななや）」として、ロゴやオリジナルキャラクターなどでPRに力を入れています。

採れたての農畜産物は、新鮮でおいしいだけでなく、生産者の顔が見えるので安心です。



ちいちゃん(チンゲンサイ)

## ■保育所・認定こども園、学校等における食育の推進

望ましい食習慣と豊かな人間性をはぐくむため、保育所・認定こども園や学校は、子どもたちへの食育を進める上で大きな役割を担っています。また子どもへの食育は保護者などを通じて、家庭での食育にもよい影響を与えることが期待できます。

毎日の給食や教科等の学習をとおして、子どもたちが食に関心をもち、楽しみながら正しい知識やマナーを身につけ、実践することができるよう、食育を推進します。

○みんなで一緒に楽しく食べることで、食への意欲や関心を育てます。

○給食や様々な学習活動をとおして、食に関する知識やマナーを教えます。

○地元食材を中心に、多種多様な食材を利用した給食を提供します。

○農業体験や調理実習をとおして、食への関心を高め、食事づくりができる力を育てます。

○保護者との連携や情報提供等により、食育の普及啓発を行います。

## ◆Topics⑬～食育の時間としての給食

給食の時間は教科等の時間とは異なり、準備、会食、後片付けなど一連の指導を、実際の活動をとおして、繰り返し行うことができるという特長があります。

この特長を生かし、食事前後のあいさつや正しい箸の使い方、栄養バランスのよい食事の仕方などを習得させることができます。

また、友人や先生と和やかに食事することは、豊かな心や望ましい人間関係を育成する上からも大きな役割を果たしています。

## ■地域における食育の推進

自分の住む地域の行事食や農産物を知り、食を通じて住民同士が交流を深めることは、地域ぐるみでよりよい食習慣を身につけ、地域への愛情と誇りを育てることにもつながります。

住民にとって身近な存在である町内会や地域保健推進委員会、民生児童委員協議会やボランティアなどの協力を得ながら、食文化の継承や生活習慣病の予防など、地域ぐるみで食と健康の学習に取り組めるよう、食育を推進します。

○乳幼児と保護者を対象に教室を開催し、親子での食体験の場を提供するとともに、知識の普及啓発を行います。

○各地域で健康と食生活に関する教室の開催や活動を行います。

○住民の交流の機会を作り、様々な世代が地域の食文化に触れる機会を提供します。

## ◆Topics⑭～親子で一緒に食事づくり

子どもが親と一緒におやつを作ったり、食事のお手伝いに関わることは、食べ物への興味を広げ、食べたいものや好きなものを増やします。

「五感が鍛えられる」「好奇心が育つ」「食に対して感謝の心を持つ」「親子のコミュニケーションが増える」など、子どもと一緒に料理することのメリットはたくさんあります。

まずは、材料を洗ったり切ったりするなど、簡単なことから手伝ってもらいましょう。失敗もあるかもしれませんが、自分でできたという満足感が子どもを成長させます。



### ■生産者、事業者における食育の推進

生産者や事業者においては、安全で安心な食品を消費者に提供することが基本となります。食の生産履歴や食の安全についての情報提供を行ったり、消費者に対して旬の農産物等の情報を発信するなど、自然の恵みなどについて理解が深まるよう、食育を推進します。

○安全・安心な食品を提供するため、市民に発信する機会を増やします。

○生産者や流通事業者等と連携し、家庭・学校給食・飲食店等へ積極的に情報を提供します。

○農産物等に関する情報の受発信により、消費者と農林水産事業者との交流を促進します。

## 2 計画の進捗管理

計画の推進にあたっては、施策を効果的・効率的に推進する観点から、本市の関係部局が中心になって進捗状況の把握・評価を実施し、適切な進捗管理に努めます。

また、計画は必要に応じて見直しを行うこととし、見直しにあたっては、関係者や市民等から意見をいただきます。