

第4章 食育の推進「食育推進計画」

第1節 計画の基本的な考え方

1 食育とは

生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基本となるものであり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てることです。（食育基本法より）

2 基本理念

松江市では、平成19年度に第1次「松江市食育推進計画」を策定し、『自然の恵みに感謝し、食を楽しみ、市民一人ひとりが健やかに暮らせるまちづくり』を理念に、未来を担う子どもたちの健やかな成長や、「生涯現役」の実現に向けて食育を推進してきました。

第1章第3節の第1次計画の評価の中で述べたように、近年では保育所、幼稚園、小中学校等で一貫した取り組みが行われる等、食に関する知識を習得している人は増加しています。

しかし、ライフスタイルの多様化に伴い、栄養の偏りや食習慣の乱れが生じており、壮年期以降の肥満、生活習慣病の増加が懸念されます。一方で、若年層では過度のやせ願望が強まり、女性を中心にやせが増加していることが問題となっています。食についての知識を持っていても、そのことが健康を維持する行動に結びついていないと考えられます。

このような状況の中、本市では平成22年4月に「健康都市まつえ」宣言を行い、市民挙げて健康づくりに取り組むこととし、食に関しては「松江の豊かな自然の恵みに感謝し、食を楽しむこと」を柱の一つに掲げ、食文化に触れることや家族や友人、地域の集まりで食を楽しむことを含めて、積極的に食育を推進していくことが大切であると宣言しました。

また、食育の推進は健康づくりの要素のひとつであり、運動や歯（口腔）等、他分野とも密接に関連しているため、本計画では健康増進計画と食育基本計画を一体として策定することとしました。

健康増進計画と同様に、「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」を基本理念に、市民一人ひとりが、「食」に関する知識、「食」を自ら選択する力を持ち、楽しみながら自分の健康を維持する食習慣を実践することをめざします。

具体的には、個人・家庭はもとより地域やヘルスポランテア[※]、保育所、幼稚園や学校等教育機関、事業所等が連携して、食育を推進していきます。

3 計画の基本方針

「食」に関する知識、「食」を自ら選択する力を持ち、楽しみながら自分の健康を維持する食習慣を実践することを目標に、次の3つの基本方針を定めます。

1) 個人・家庭における食育の推進

食生活は乳幼児期にその基礎が培われ、心身の成長や環境に合わせて変化していきます。子どもの頃から食に親しみ、食べる楽しさを感じることで、食に対する興味、関心を持ち、食に関する知識やマナー、調理技術等を身につけることができます。

生涯にわたって健康な生活を送るためにも、いくつになっても食を楽しむためにも、まずは個人、家庭での食育の取り組みを推進します。

2) ライフステージ（各世代）に応じた食育の推進

人は、年代や性別によって心身機能の特徴やライフスタイル、食生活のパターンが異なるため、健康課題や取り組むべき方向性も変化します。また食の楽しみ方や食に触れる機会も年代ごとに変化していきます。子どもの頃から生涯を通じて規則正しい食習慣や、健康を保つための食行動を楽しみながら実践するためにも、ライフステージを考慮した食育の取り組みを推進します。

また第3章でも述べたように、健康寿命を延ばすためには、壮年期の生活習慣病予防が重要であり、特に1日3回の食事は、生活習慣の中でも大きな影響力を持っているといえます。本計画でも、壮年期を重点的に取り組む世代と位置づけ、その取り組みを強化していきます。

3) 地域・関係団体等における食育の推進

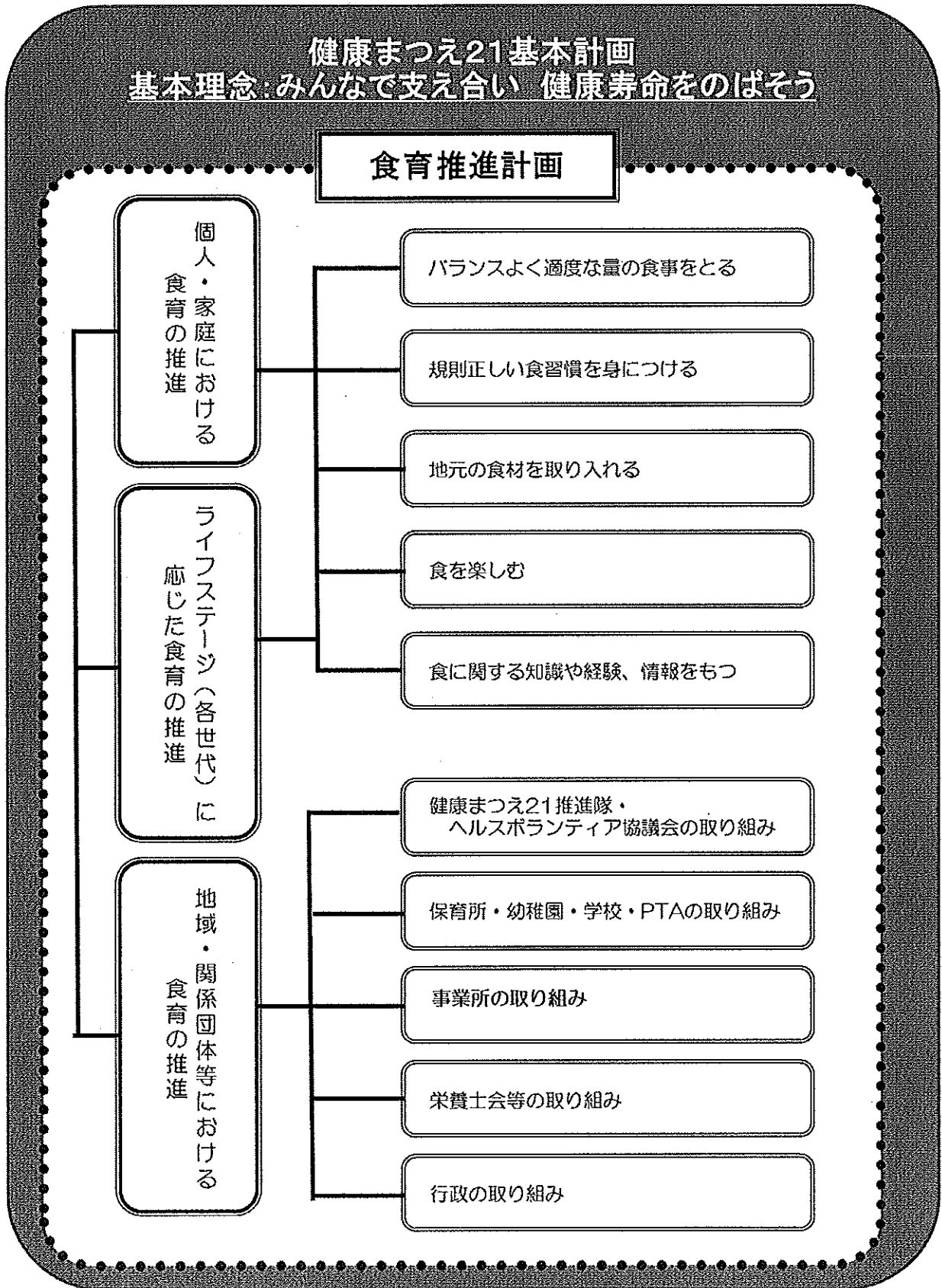
市民一人ひとりが主体的に食育に取り組むためには、個人・家庭だけではなく、それを支える環境づくりが必要です。

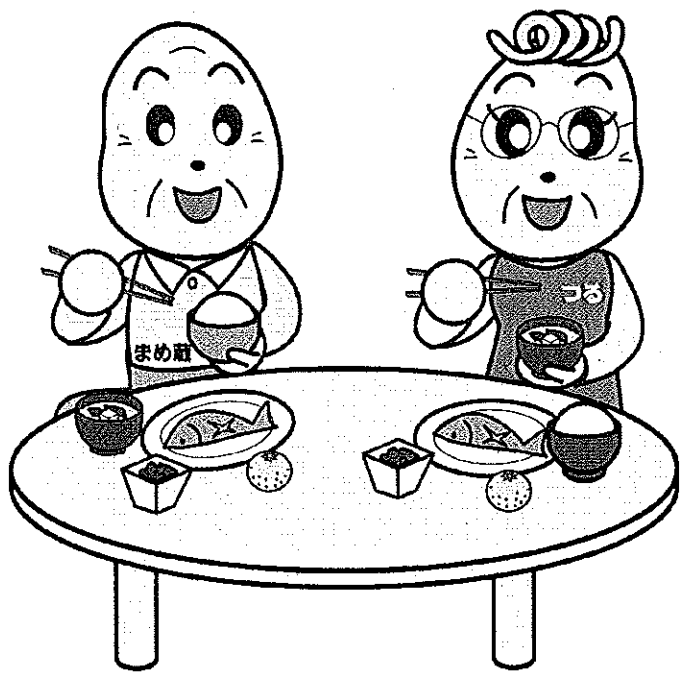
食を提供する食品関連事業者では、食に関する情報やサービスを提供しています。

地域では、公民館を中心に、食生活改善推進員をはじめヘルスポランテア協議会や健康まつえ21推進隊が協働して、各地区の実情に合った食育に取り組んでいます。

また、保育所、幼稚園、学校等の教育機関では、それぞれの保育、教育の中に食育が位置付けられ、様々な食、農業体験などを通して地域の特性を生かした食育が行われています。このような活動を支える行政や栄養士会等の専門職、教育機関、PTA等関連団体、事業所等が連携し、地域で食育を支える仕組みや環境を整えていきます。

●食育推進計画（第二次）の体系





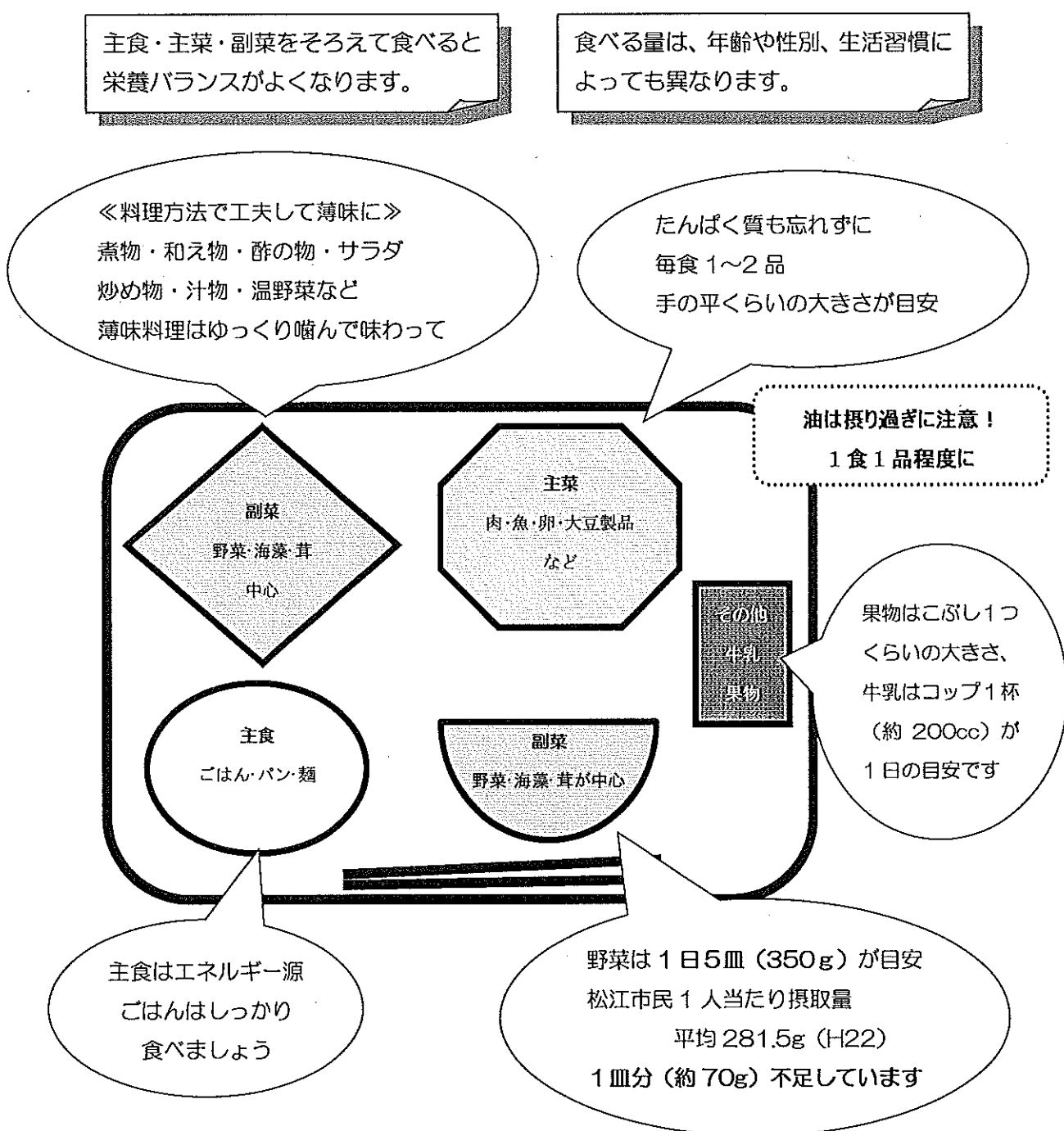
第2節 具体的な取り組み

食育推進計画は、市民一人ひとりの健康づくりを推進するための実行計画です。
ここでは、食育を推進するための具体的な取り組みと目標について設定します。

1 個人・家庭における食育の推進

自分や家族の食習慣を見直し、ライフステージにあった食育を心がけること、松江の自然から生まれる食を楽しむこと、家族や地域の人たちと楽しむことが、松江らしい食育と
考え、次の5つの取り組みにまとめました。

1) バランスよく適度な量の食事をとる

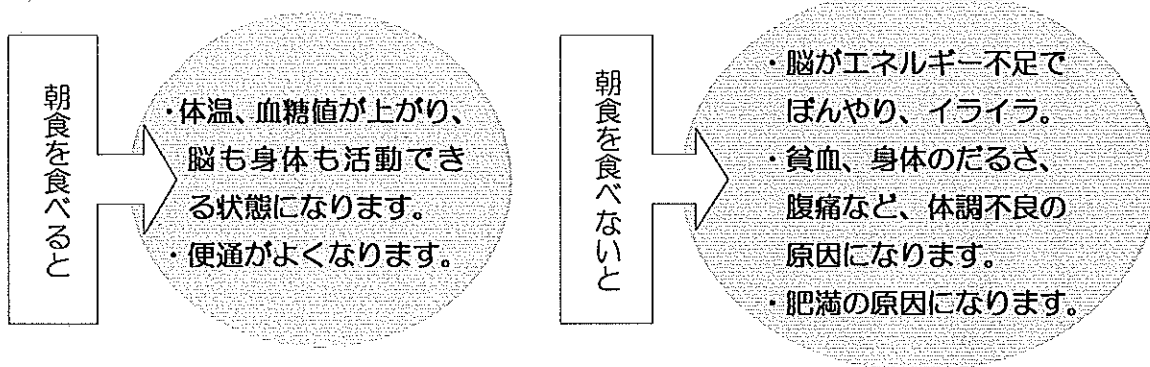


2) 規則正しい食習慣を身につける

- ・ 1日3食規則正しく食べます。
- ・ 朝食も欠かさず食べます。
- ・ よく噛んで食べるようにします。

1日3食、朝食もしっかり食べるために・・・

1. 早寝早起き、生活リズムを大切に。
2. 夜の食事を遅く食べない、食べ過ぎない。
3. 主食・主菜・副菜をそろえて用意しておく。



ひ満を防止します

み覚が発達します

ことばがはっきり発音できます

のうの働きを活発にします

はの病気を予防します

がん予防

い腸の働きを促進

ぜんしんの体力向上、ぜんりよく投球

よく噛むことの8大効果

ひみこのはがいで

よく噛むことは単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。

弥生時代の人々は現代人の何倍もよく噛んで食事をしていました。そのころの女王、卑弥呼もしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。



3) 地元の食材を取り入れる

- ・ 松江や周辺の土地で生産されたものを購入するようつとめます。
- ・ 地元の特産物を季節に合わせて購入して楽しめます。

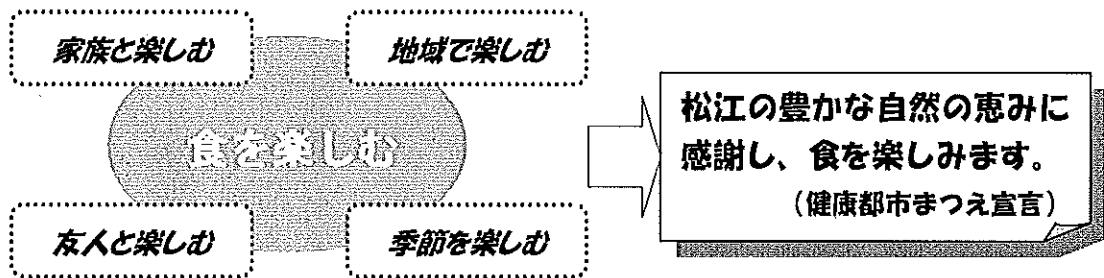
学校給食の取り組みの例

給食センター1品運動

- ・ 農業体験（種まき・苗植え、草取り、収穫）
- ・ 地域野菜生産者と子どもたちが栽培した野菜を給食に取り入れる。
- ・ 農業指導を受けた生産者と交流給食を行う。

4) 食を楽しむ

- ・ 家族や友人と一緒に食卓を囲み、食を楽しむ機会を増やします。
- ・ 松江（地域）の季節折々の郷土食を味わいます。
- ・ お酒やお菓子など、嗜好品も時には楽しんで味わいます。



<アルコールの一日分>

日本酒 なら 1合
ビール なら 500cc
焼酎 なら原液 100cc
週に1度は休肝日を

<間食について>

嗜好品の摂り過ぎは、肥満や貧血、
骨粗しょう症などにつながります。
お菓子、嗜好飲料(ジュースなど)は
1日200kcal以下にしましょう。

5) 食に関する知識や経験、情報をもつ

- ・ 食品の安全や衛生に関する知識を持ち、自分や家族の健康を守ります。
- ・ 子どものころから食に関する知識や日常生活に必要な調理を体験します。

2 ライフステージ（各世代）に応じた食育の推進

ライフステージごとに特に注意する問題をあげ、食習慣のポイントをまとめました。

♥は各年代の特徴についてあげています

食を見直す	食の基礎を身につける	
妊産婦期	乳幼児期	学童期・思春期
<p>♥20～30歳代女性</p> <p>他の年代に比べて、20～30歳代の女性はやせている人が多く見られます。極端なやせは、早流産や出生児の低体重へつながる恐れがありますので、注意が必要です。</p> <p><ポイント></p> <p>◆子どものために食生活を振り返る</p> <p>妊娠期は食生活を見直すチャンスです。</p> <p>ごはん手帳[※]、妊産婦のための食生活指針を参考に、適正体重を保ち健康管理に努めましょう。</p> <p>産後の身体の回復のためにも、授乳のためにも、食事は大切です。バランスよい食事を心がけ、赤ちゃんに栄養価の高い美味しい母乳をあげられるようにしましょう。</p> <div data-bbox="213 1435 552 1906" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">* ごはん手帳 *</p> <p style="text-align: center;">～ごはんを大切に～</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">▽▽：妊娠中～産後 ベビー：離乳準備期～乳児期了</p> <p style="text-align: center;">家族みんなで美味しく食べて元気に！</p> <p style="text-align: center;">4か月以降 食べたくておかわりまで デザートを取ります を身につけていきましょう</p> </div>	<p>♥乳幼児期</p> <p>人生で最も成長の著しい時期です。生まれてから初めて食べる離乳食に始まり、1日3食とおやつで子どもたちの心身の成長を支えていきます。家族で共に食べる「共食」も大切にしたい時期です。</p> <p><ポイント></p> <p>◆離乳食をすすめる</p> <p>離乳食は生まれてくる赤ちゃんが初めて食べる食事です。赤ちゃんの成長に合わせて、ごはん手帳を参考に、およそ5ヶ月ごろから離乳食をすすめ、食べる基礎づくりをしましょう。</p> <p>◆味覚を育てる</p> <p>乳幼児期から味覚を育てましょう。偏食や食べず嫌いもある時期ですが、無理せず自分で食べる気持ちを育てましょう。</p> <p>◆基本的な食習慣を身につける</p> <p>基本的な食習慣を育む時期です。睡眠、遊びや運動とおなかのすくリズムを大切に、食事の量、内容やおよつを取り方などを工夫しましょう。</p> <p>◆食を楽しむ</p> <p>家族と共に食べることを楽しみ、食に興味を持ち始める時期です。食事の準備や後片付け等のお手伝い、栽培体験等を通して、食へ関心を持たせ、食を大切にすることを育み、食を中心とした人間形成を深めましょう。</p>	<p>♥思春期（中学生・高校生）</p> <p>この時期に筋力、骨量を蓄え、女性は出産に備えて身体作りをする必要があります。食べ過ぎによる肥満や必要以上のダイエットによるやせすぎなど、栄養の偏りに注意が必要です。</p> <p><ポイント></p> <p>◆バランスよく食べる</p> <p>成長期の子どもたちの心身を、食事と間食（おやつ）で支えています。栄養バランスの良い食事と適度な間食で子どもたちの成長を支えましょう。</p> <p>◆規則正しい食生活を送る</p> <p>夜ふかしや夜食を控えて、朝食を食べるようにしましょう。間食（おやつ）やジュース等の摂り過ぎは、身体の成長に影響し、生活習慣病や歯、口腔の状態にも影響します。</p> <p>◆食に関する知識、技術を身につける</p> <p>様々な教科の中で食についての知識を習得し、食べ物が自分の身体に与える影響を理解しましょう。</p> <p>さらに農・漁業等の体験や、調理実習、家庭の手伝いや学校給食を通して、食を営む力の基礎を身につけましょう。</p> <p>◆マナーを守って楽しく食べる</p> <p>家族や友達とコミュニケーションをとりながら、食事のマナーを守って楽しく食事を取りましょう。</p>

(ライフステージの設定については健康増進計画に準じます)

健康な食生活を実践する		
青年期	壮年期	高齢期
<p>♥30歳代男性</p> <p>男性は30歳代から肥満の割合が増えてきます。朝食の欠食率も他の年代に比べ高く、生活が不規則になりやすい時期です。生活習慣の変化に沿った食習慣の見直しが必要です。</p> <p><ポイント></p> <p>◆バランスよく規則正しい食生活を実践する</p> <p>学業や仕事、遊びを優先して食習慣が乱れることがあります。外食や惣菜などを利用する場合は、栄養成分表示等を活用し、野菜を摂るよう心がけましょう。</p> <p>◆食を楽しむ</p> <p>飲み会や外食の多い世代です。飲酒や間食の摂り過ぎは、体重増加等の原因になります。適度に楽しむようにしましょう。</p> <p>◆食に関する知識を身につける</p> <p>家族で自分の健康を維持する食について、正しい知識を身につけましょう。</p> <p>食習慣やマナーなどは、日々の家庭の食卓で意識して子どもに伝えましょう。</p> <p>◆地元の食材を取り入れる</p> <p>新鮮で安全な旬の地元食材を食卓に取り入れましょう。</p>	<p>♥壮年期</p> <p>メタボリックシンドロームなど、食習慣が一因となる生活習慣病が発症しやすい時期です。ホルモンの関係で骨量の減少にも注意が必要です。高齢期に向けて食生活を見直しましょう。</p> <p><ポイント></p> <p>◆バランスよく適量の食事をとる</p> <p>青年期と同様に働きざかりの世代ですが、生活習慣病に注意し、自分の生活や適正体重、運動量に合わせて食事を取りましょう。</p> <p>◆食を楽しむ</p> <p>家族や友人と食事を楽しむ機会を持ちましょう。外食や飲酒、間食は栄養成分表示を確認したり、食事バランスガイドを利用して、生活習慣病の予防を心がけましょう。</p> <p>◆食に関する知識を実践する</p> <p>食に関して身につけた知識を、自分の健康状態に合わせて実践していきましょう。</p> <p>◆地元の食文化を継承する</p> <p>地元の伝統食を継承し、四季折々の食を楽しみましょう。</p> <p>◆地域の中で食育を心がける</p> <p>地域の健康教室やイベントに参加し、年代に合わせた健康食について学びましょう。</p> <p>食習慣やマナー、松江の郷土食など、次世代の子どもや孫に伝えましょう。</p>	<p>♥高齢期</p> <p>身体機能の低下に伴い、徐々に食事量が落ちてきます。特に歯の本数や飲み込む力は食事量、内容と関係があり、いつまでも口から食べられることは、健康寿命に大きく影響します。</p> <p><ポイント></p> <p>◆バランスよく適量の食事を規則正しくとる</p> <p>主食(ご飯等)とおかず(魚、肉、卵、大豆等と野菜類)をバランスよく食べましょう。</p> <p>◆食を楽しむ</p> <p>家族や友人と食事を楽しむ機会を持ちましょう。</p> <p>飲酒や間食を摂り過ぎると、3回の食事に影響することがあります。適度に楽しむようにしましょう。</p> <p>◆水分を積極的にとる</p> <p>年をとるにつれ、のどの渇きの感覚が鈍くなります。血液中の水分が不足すると、脳梗塞を起こしやすくなります。特に夏場や就寝前、起床後には水分を補給するようにしましょう。</p> <p>◆お口を健康に保つ</p> <p>顔全体の筋肉を動かすと、噛む力や飲み込む力を維持できます。また、若々しく豊かな表情を保つためにも、健口体操など、顔全体の筋肉を動かすようにしましょう。</p>

3 地域・関係団体等における食育の推進

個人や家庭の取り組みを支える、行政や教育機関、PTA等関連団体、事業所等を含めて、地域で食育を支える仕組みや環境を整えていきます。

1) 健康まつえ21推進隊・ヘルスポランティア協議会の取り組み

具体的な取り組み
○食生活改善推進協議会 ・成人、高齢者の健康増進、生活習慣病予防、介護予防のため、料理教室や健康教室等で健康食を普及します。 ・健康まつえ21推進隊等が主催するウォーキング等、健康啓発の場で健康食について普及します。 ・バランス数え歌等、わかりやすい媒体を使って食の啓発を行います。 ・松江の自然や食文化、郷土食を地域で守ります
○母子保健推進員協議会 ・食生活改善推進員と協働し、乳幼児教室等で子育て家庭の食育を支援します。

2) 保育所・幼稚園・学校・PTAの取り組み

具体的な取り組み
・学校栄養教諭等が中心になり、食育を推進します。 ・給食や食、農業体験を通して、栄養バランスや食の大切さなどを伝える食育を推進します。 ・成長期に極端なやせ、肥満がなく健康的な身体を維持できるよう、食の重要性について啓発します。 ・家庭と連携して、成長期に必要な食習慣作りをすすめます。 ・PTAは食、農業体験や講演会等を通じて、家庭の食育を推進します。 ・大学等教育機関は行政と連携し、高校生や事業所等の食育を推進します。

3) 事業所の取り組み

具体的な取り組み
○食品関連事業者* ・店頭で食に関する情報（栄養成分、産地など）や、レシピ等を消費者に提供します。 ・栄養バランスの良い食事の提供や健康教室等を通して、市民が食生活改善のきっかけや食体験ができるようにします。 ・外食や惣菜の栄養成分表示を保健所、市、栄養士会等と連携してすすめます。 ・生産者と消費者の交流活動を実施します（各地域の朝市、交流イベント等） ・地産地消を推進し、安全、安心な食品を提供します。

○その他事業所

- ・従業員の健康管理の一環として、食育を推進します。
- ・食育の日等を設定し、食への関心を高めます。
- ・社員食堂のメニューにバランスガイドを使う等、分かりやすい情報提供に努めます。

4) 栄養士会等の取り組み

具体的な取り組み

- ・食、栄養に関する正しい知識、最新の情報を広めます。
- ・食、栄養の専門家である管理栄養士、栄養士の資質向上に努め、より高度な栄養管理技術を提供します。
- ・ライフステージに沿った食育、健康づくりの普及啓発、疾病の重症化予防、高齢者の低栄養改善を目標に、行政、関連団体、地域と連携して食育を推進します。
- ・生活習慣病予防のための健康教室や、特定保健指導を実施します。
- ・健康づくりに役立つ最新の食の情報を習得し、普及に努めます。

5) 行政の取り組み

具体的な取り組み

- ・自らの健康状態や生活習慣に合わせて食生活を改善し、生活習慣病を予防できる市民を増やします。
- ・妊産婦が妊娠をきっかけに自らと家族の食生活を振り返ることができるように、妊産婦のための食生活指針やごはん手帳を使って啓発します。
- ・食生活改善推進員等と協働し、地域での食育推進の仕組みを作ります。
- ・大学等教育機関と連携し、地域や事業所、学校での食育を推進します。
- ・学校給食事業において、地域食育推進組織^{*}を設置し、地産地消等に取り組みます。
- ・JA等の関連団体と連携し、地産地消を推進します。
- ・大学等教育機関や栄養士会等と連携し、最新の情報に基づいた食育を推進します。

