

# 第5章

## 食育推進計画

## 第5章

# 食育推進計画

## 1 基本理念

すべてのライフステージに応じて「食育」について理解し、実践できる力を育み、家庭や学校・園、地域など、多くの人とのつながりの中で様々な体験を通した切れ目のない「食育」を充実するため、『食からひろがる豊かな心と身体を育む古河(まち)』をめざします。

食からひろがる豊かな心と身体を育む古河<sup>まち</sup>

## 2 基本方針

### (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

高齢化が進む中、市民一人ひとりが生涯にわたって心身ともに生き生きと生活していくためには、健全な食習慣により生活習慣病を予防し健康寿命の延伸を図ることが大切です。

食育を実践する最も身近な場である家庭から、学校や園等、地域へとその取組をひろげ、こどもとその親、若い世代を含めた健全な食習慣を確立するとともに、こどもから高齢者に至るまでの生涯を経時的に捉えた食育を推進します。

### (2) 持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るためには、持続可能な環境が必要不可欠です。食育の取組を進めていく中で、食を支える環境の持続に資する活動を推進していきます。

また、環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育や、伝統的な地域の多様な和食文化を次世代に継承するための食育を推進します。

### 3 施策

#### (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

##### 【目標】

- 健康を維持する基本的な食習慣を身につけ、心身ともに健全な毎日をお願いします

##### 【現状】

- ・ 毎日朝食を食べている人の割合は、小学生88.0%、中学生79.2%ですが、青年期では49.0%と半数以下になっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 野菜をほとんど食べない人の割合は、小学生では15.7%、中学生で12.2%と減少傾向にあるものの、成人期では野菜料理を1日「1～2皿食べる」「ほとんど食べない」人の割合が64.1%と多くなっています。(市民健康意識調査より)
- ・ 成人期では、主食・主菜・副菜をそろえ、バランスよく食べる人の割合は全体で50.8%と、年齢が高くなるにつれ増加傾向にあります。(市民健康意識調査より)
- ・ 普段の食事で「食塩を控えること」に気をつけている人の割合は成人期で71.1%となっています。(市民健康意識調査より)

##### 【課題】

- ・ 生活習慣病は自覚症状なく進行するため、普段の生活から減塩や野菜の摂取量増加など、バランスのよい食生活の実践に向けた周知啓発を行っていく必要があります。
- ・ 学齢期から思春期は、こどもの健やかな成長に大切な時期であり、また食生活の定着や共食により豊かな人間形成を図っていく時期でもあります。保護者の理解や家庭での実践につながるよう学校等との連携を引き続き行っていく必要があります。
- ・ 青年期から高齢期においては、仕事や家事・育児等の忙しさから、朝食の欠食や栄養バランスに偏りが出やすい時期でもあります。個々の多様なライフスタイルに応じた、望ましい食習慣が実践できるよう普及啓発に取り組んでいく必要があります。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

| 事業名                | 内容                                                         | 担当課          |
|--------------------|------------------------------------------------------------|--------------|
| 食生活改善推進事業【再掲】      | 食の視点から、市民の健康の保持増進や疾病予防等の健康づくりを支援する食生活改善推進員の地区活動を支援します。     | 健康づくり課       |
| 食生活改善推進員地区組織活動【再掲】 | 減塩による高血圧症等の予防啓発をはじめ、郷土食のレシピ配布等、生活習慣病予防や食育・地産地消の普及啓発を実施します。 | 健康づくり課       |
| おやこ料理教室（食改事業）【再掲】  | 食についての理解を深め、食育推進を図る機会のひとつとして、親子向けの料理教室を実施します。              | 健康づくり課       |
| 献立表、給食・食育だより等の作成   | 献立表の配布や今日の給食を掲示することで、保護者と児童が食についての会話や興味を持つ機会となるように実施します。   | 保育課          |
|                    | 献立内容や栄養価等、食に関する情報を提供します。                                   | 学校給食課        |
| 食育事業               | 栄養教諭の派遣要請があった小中学校に対し、児童・生徒を対象とした栄養に関する授業を実施します。            | 指導課<br>学校給食課 |

### 【評価指標】

| 評価項目                               |       | 現状値<br>(R5) | 目標値   |    | データ      |
|------------------------------------|-------|-------------|-------|----|----------|
| 食育に「とても関心がある」「まあまあ関心がある」人の割合       | 20歳以上 | 54.8%       | 65.0% | 増加 | 市民健康意識調査 |
| 毎日朝食を食べている人の割合                     | 小学生   | 88.0%       | 90.0% | 増加 | 市民健康意識調査 |
|                                    | 中学生   | 79.2%       | 85.0% | 増加 |          |
|                                    | 青年期   | 49.0%       | 60.0% | 増加 |          |
| 野菜をほとんど食べない人の割合【再掲】                | 小中学生  | 14.3%       | 12.0% | 減少 | 市民健康意識調査 |
| 野菜料理を1日「1～2皿食べる」「ほとんど食べない」人の割合【再掲】 | 20歳以上 | 64.1%       | 60.0% | 減少 | 市民健康意識調査 |
| 主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べる人の割合【再掲】      | 20歳以上 | 50.8%       | 55.0% | 増加 | 市民健康意識調査 |
| 普段の食事で「食塩を控えること」に気をつけている人の割合【再掲】   | 20歳以上 | 71.1%       | 75.0% | 増加 | 市民健康意識調査 |



## 市民が取り組むこと

すべての  
ライフステージ

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 生活リズムを整え、毎日朝食を食べましょう。
- ・ 主食・主菜・副菜の3つを揃え食事のバランスに気をつけましょう。
- ・ 自炊のほか、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等のお惣菜等も活用して、栄養バランスに配慮したメニューを選びましょう。
- ・ 毎回の食事に野菜を意識して取り入れましょう。
- ・ 薄味を心がけ、減塩しましょう。

### ▼食生活改善推進員地区組織活動（調理実習）



▲郷土料理（けんちん汁）

## (2) 持続可能な食を支える食育の推進

### 【目標】

- 食品の安全性や栄養素に関する情報を活用します
- 地産地消に取り組み、食に関わる人へ感謝します
- 郷土料理、季節の行事食を次世代へ伝えます

### 【現状】

- ・ 『地産地消』という言葉の認知度は、高校生が82.4%と高く、成人期は67.3%となっています。
- ・ 古河市食生活改善推進員の会員数は38人、令和5年度の1人あたりの年間活動回数は14.3回となっています。
- ・ 減塩対策のひとつとして「いばらき美味しおスタイル指定店」(県事業)に指定された店舗等の数は、市内29店舗登録されており、年々増加傾向にあります。

### 【課題】

- ・ 地産地消を進めることにより、消費者にとっては「顔が見える」関係で生産状況が確かめられ、新鮮で安全な農産物を入手できることにつながるとともに、流通にかかる環境負荷の少ない仕組みになるため、継続的な普及啓発をしていく必要があります。
- ・ 食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人(生産者・流通者・製造者・消費者)に支えられていることを理解し、感謝の念を深めることができる環境づくりを進めていく必要があります。
- ・ 地域で食育に関する取組や活動を行っている食生活改善推進員の養成や食育活動を通じて、食文化に関する市民の関心と理解を深めるなどにより、伝統的な食文化の継承を推進していく必要があります。

## 具体的な取組



### 主な市の取組

| 事業名                          | 内容                                                                  | 担当課          |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
| 食生活改善推進員<br>地区組織活動【再掲】       | 減塩による高血圧症等の予防啓発をはじめ、郷土食のレシピ配布等、生活習慣病予防や食育・地産地消の普及啓発を実施します。          | 健康づくり課       |
| お手軽おせちクッキング<br>(食改事業)        | 健康づくりや食育推進事業の一環として、郷土料理や伝統食材等への理解を促し、食文化継承のための講習会を実施します。            | 健康づくり課       |
| 食文化伝承事業<br>(県食改事業)           | 郷土料理や行事食の普及啓発のため、若い世代を対象とした講習会等を実施します。                              | 健康づくり課       |
| 地産地消の推進                      | 農業者団体(JA)等と連携を深め、地元の野菜や加工食品の食材活用を図ることで児童・生徒の地元の農業・食品加工業への理解促進を図ります。 | 学校給食課<br>農政課 |
| 教育・保育施設等での<br>食育の推進          | 保育所保育指針や教育保育要領に基づく「食育計画」の実践を進めます。                                   | 保育課          |
| 市民農園                         | 農園作業を通じて、健康増進や生きがいづくりに繋がります。                                        | 農政課          |
| いばらき美味しお Day<br>(県事業)の推進【再掲】 | 茨城県が生活習慣病の予防を推進するため制定した減塩の日「いばらき美味しお Day」を周知啓発していきます。               | 健康づくり課       |

### 【評価指標】

| 評価項目                                    | 現状値<br>(R5) | 目標値  |    | データ             |
|-----------------------------------------|-------------|------|----|-----------------|
| 食生活改善推進員1人あたりの年間活動回数【再掲】                | 14.3回       | 17回  | 増加 | 古河市食生活改善推進協議会実績 |
| 「いばらき美味しおスタイル指定店」(県事業)として指定された店舗等の数【再掲】 | 29店舗        | 40店舗 | 増加 | 茨城県実績           |



## 市民が取り組むこと

### すべての ライフステージ

- ・ 古河市産の農産物を取り入れた献立を考えましょう。
- ・ 食品表示や食の安全性に関して正しい知識を持ち、適切な食の選択ができるようにしましょう。
- ・ 食材は計画的に買い物をし、料理は食べきるように心がけましょう。
- ・ 食物を育てる環境や、それを取り巻く自然とふれ合いましょう。
- ・ 家庭菜園や食に関するイベント、農業体験に参加しましょう。
- ・ 地域の特産物や郷土料理、行事食に親しみましょう。
- ・ 関係団体は、食の安全に関する情報を住民へ積極的に周知し、知識の普及を図りましょう。

## 健康づくりに関する資料

### 合い言葉は「おいしいな」～食育スローガンの活用～

食育スローガン「おいしいな」は、食育を実践するためには何から始めればよいのか、基本となるものを示した本県独自の合い言葉です。食育とは難しいことではなく、普段の生活の中で実践できるものです。

毎月19日の「食育の日」は、食育スローガンをチェックしてみましょう。

合い言葉は

お

い

し

い

な



#### おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることで、生活リズムを整えましょう。



#### いただきます、ごちそうさまをいしましょう

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうございます気持ちを表しましょう。



#### しっかり野菜を食べましょう

不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと一品野菜のおかずを足すと栄養バランスが整います。



#### いばらきの食べ物を味わいましょう

地域の日常生活や伝統行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。



#### なかよくみんなで食事を楽しみましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

出典元：第4次健康いばらき 21 プラン

## 健康づくりに関する資料

### 茨城県による減塩への取組

#### 〈減塩の日「いばらき<sup>おい</sup>美味しお Day」〉

茨城県では、県民の生活習慣病の予防を推進するため、毎月20日を減塩の日「いばらき<sup>おい</sup>美味しお Day」として制定し、その日を中心に減塩啓発活動を行うことなどにより、県民の減塩の取組を推進しています。

#### ○減塩の日「いばらき<sup>おい</sup>美味しお Day」とは

「減塩料理はヘルシーだけれども少しものたりない」といった印象の払拭を図るとともに、減塩料理であっても美味しくできるという意味を込めて「いばらき<sup>おい</sup>美味しお Day」としました。20 = 40（しお）×1/2（半分）の語呂合わせです。

#### 茨城県による「いばらき<sup>おい</sup>美味しお Day」に併せた取組内容

- ・ 県内スーパーや公共機関、医療機関における減塩の日のポスター等の掲示
- ・ 県内スーパーのチラシ等による広報及び減塩商品を使用したメニューの紹介
- ・ 県内スーパーにおいて減塩特設コーナーの設置や減塩商品のポップの表示
- ・ 県庁生協カフェテリアひばりにおける減塩メニューの提供

#### 〈いばらき<sup>おい</sup>美味しおスタイル指定店〉

美味しく減塩に取り組めるよう「いばらき<sup>おい</sup>美味しおスタイル」という「減塩メニュー」が選べるお店を増やす取組を推進しています。

#### 【指定の基準】

1食当たりの食塩相当量が3g以下の献立（適塩メニュー）が1品以上あること。

※指定店には減塩シンボルマークや指定証、のぼり旗を用意しています。



参考：茨城県提供資料・ホームページより引用

