

白岡市食育推進計画

しらおか はぴすイッチ プラン 食育編

(案)

目 次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の背景	1
2. 計画の性格と位置づけ	4
3. 計画の期間	5
4. 計画の策定体制	6
第2章 食をめぐる現状と課題	7
1. 市の概況	7
(1) 人口	7
(2) 世帯	8
(3) 地域のつながり	9
2. 食事に関する状況	10
(1) 栄養バランス	10
(2) 欠食の状況	12
(3) 共食の状況	13
3. 身体に関する状況	14
(1) 肥満者の状況	14
(2) やせの者の状況	15
4. 市民アンケート調査結果	16
(1) 調査の概要	16
(2) 回答結果	17
(3) 結果の概要	20
5. 団体ヒアリング調査結果	21
6. 市の関連施策の実施状況	22
7. 食育推進に対する課題	23
第3章 計画の基本的な考え方	25
第4章 計画の展開	29
基本目標1 からだが喜ぶ食事をします ～栄養・食生活～	29
基本目標2 こころが喜ぶ食事をします ～共食、食文化、感謝の心～	33
基本目標3 地域が喜ぶ食事をします ～関心、安全、地産地消～	36
第5章 計画の総合的な推進体制の整備	39
1. 推進体制	39
2. 進行管理	39
3. 計画の総合評価	40
資 料	41

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の背景

食育基本法と食育

○食育基本法は平成17年に施行されています。その背景には、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事、がんや糖尿病などの生活習慣病の増加のほか、肥満が増加する一方で過度の痩身傾向が進むなどの健康問題に加え、食を大切にする心の欠如や、伝統ある豊かな食文化が失われつつあることなどがあります。さらに、「食」の安全性や「食」の海外への依存など、様々な問題が生じています。

○この法律の目的は、これらの「食」の問題に向き合い、国民が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ことができるようにするため、「食育」を国民運動として総合的、計画的に推進することにあります。

◆ 食育基本法における「食育」の位置づけ ◆

- ①生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ②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できる人間を育てること

白岡市の取り組み

○これまで、関係各課において食育に関する様々な事業を実施しています。

○平成26年度に策定した「白岡市健康増進計画 しらおか はぴすイッチ プラン」の分野別の取り組みのひとつである「栄養・食生活」を中心に、食育に関連する取り組みを実施しているところです。

○食育の推進には、「栄養・食生活」にとどまらない、さらに広い分野にわたる施策展開が必要なことから、食育基本法に基づく「食育推進計画」を策定し、市民が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ことができるよう、市として総合的かつ計画的に取り組む必要があります。

国の取り組み「第3次食育推進基本計画」

○食育基本法に基づき、現在、「第3次食育推進基本計画」（計画期間：平成28～32年度）により、取り組みが実施されています。

○食育推進にあたっての目標値が設定されています。

◆「第3次食育推進基本計画」の概要◆

《重点課題》

1 若い世代を中心とした食育の推進	若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進
2 多様な暮らしに対応した食育の推進	様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子どもや高齢者を含むすべての国民が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供
3 健康寿命の延伸につながる食育の推進	健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防などの推進
4 食の循環や環境を意識した食育の推進	食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進
5 食の文化の継承に向けた食育の推進	和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化への理解等の推進

《取り組みの視点》

- ① 子どもから高齢者まで、生涯を通じた取り組みを推進
- ② 国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティアなどが主体的にかつ多様に連携・協働しながら取り組みを推進

県の取り組み「埼玉県食育推進計画（第3次）」

○食育基本法に基づき、現在、「埼玉県食育推進計画（第3次）」（計画期間：平成28～30年度）により、取り組みが実施されています。

○食育推進にあたっての目標値が設定されています。

◆「埼玉県食育推進計画（第3次）」の概要 ◆

《食をめぐる現状（食生活の多様化）》

「食習慣の乱れ（生活習慣病等の増加）」、「食文化・感謝の念の希薄化」、「食品の安全性・大量廃棄」などがあげられています。

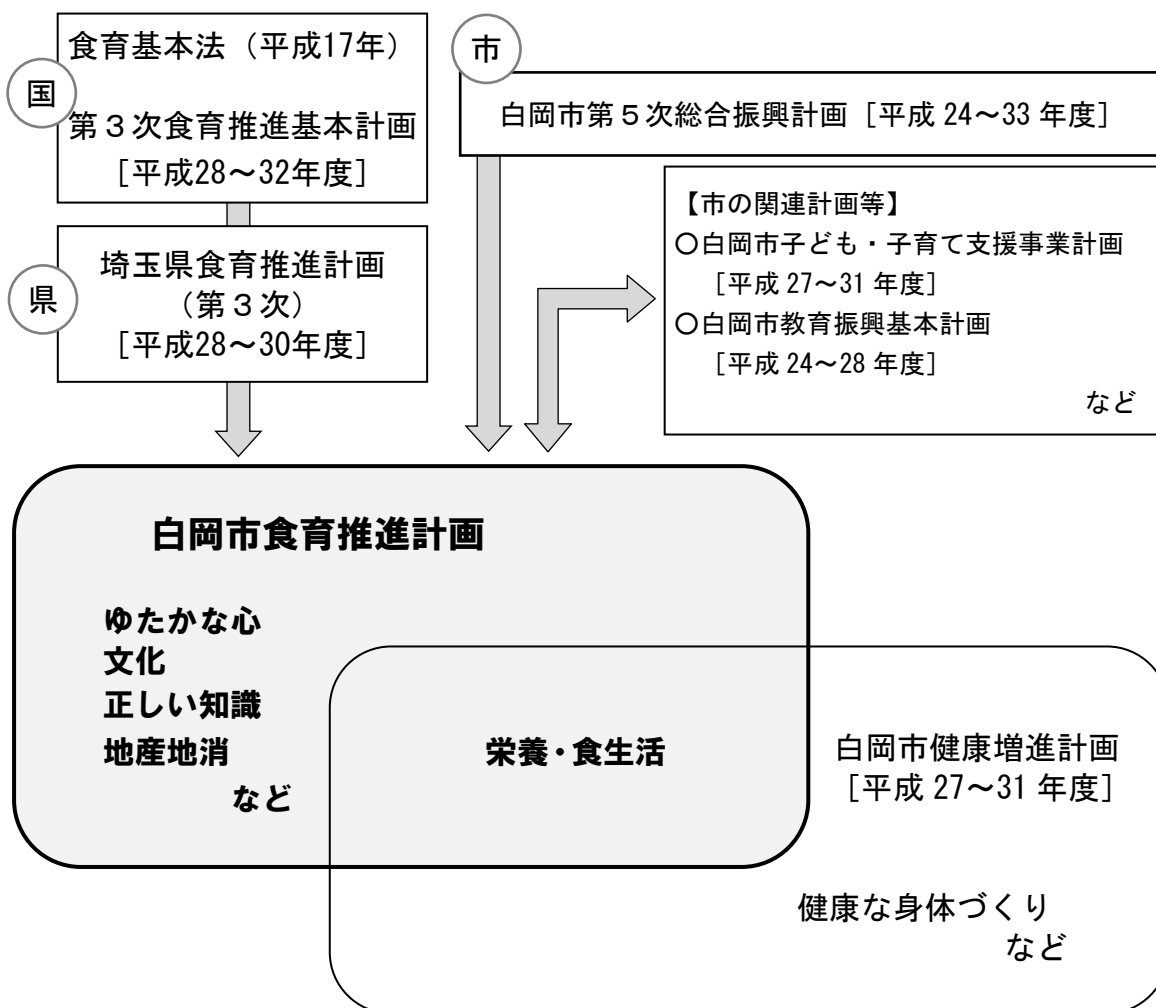
《基本理念、基本方針と施策展開》

《基本理念》	《基本方針と施策展開》
食を通じた県民の心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深める	1 健全なからだを育む ～食育が健康づくりの第一歩～ ○栄養バランスに配慮した食生活 ○食生活リズムの形成
	2 豊かな心を培う ～食育で心豊かな人づくり～ ○食を通じたコミュニケーション ○食文化の継承 ○自然の恩恵・生産者等への感謝
	3 正しい知識を養う ～家族で意識「食の安全」～ ○食に関する知識、食を選択できる力の習得 ○食品の安全性に関する普及・啓発と理解 ○環境と調和した農林業の活性化等

2. 計画の性格と位置づけ

- 食育基本法第18条に基づき、白岡市の食育推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための基本的事項を定めるものです。
- 「白岡市健康増進計画 しらおか はぴすイッチ プラン」との整合性を十分に図り、策定しました。
- 「白岡市総合振興計画」に基づき、国の「第3次食育推進基本計画」や県の「埼玉県食育推進計画（第3次）」を踏まえて策定しました。
- 他の関連する個別計画との整合性を十分に図り、策定しました。

■ 計画の位置づけ



◆ 参考 ◆ 食育基本法 第18条（市町村食育推進計画）

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

3. 計画の期間

- 平成29年度から平成31年度までの3年間とします。
- 計画期間中に、社会環境や国・県の方向性に大きな変化が生じた場合には、必要に応じて計画の見直しを行います。
- 次期計画は、同時に計画期間が満了となる「白岡市健康増進計画」と一体的に策定する予定です。

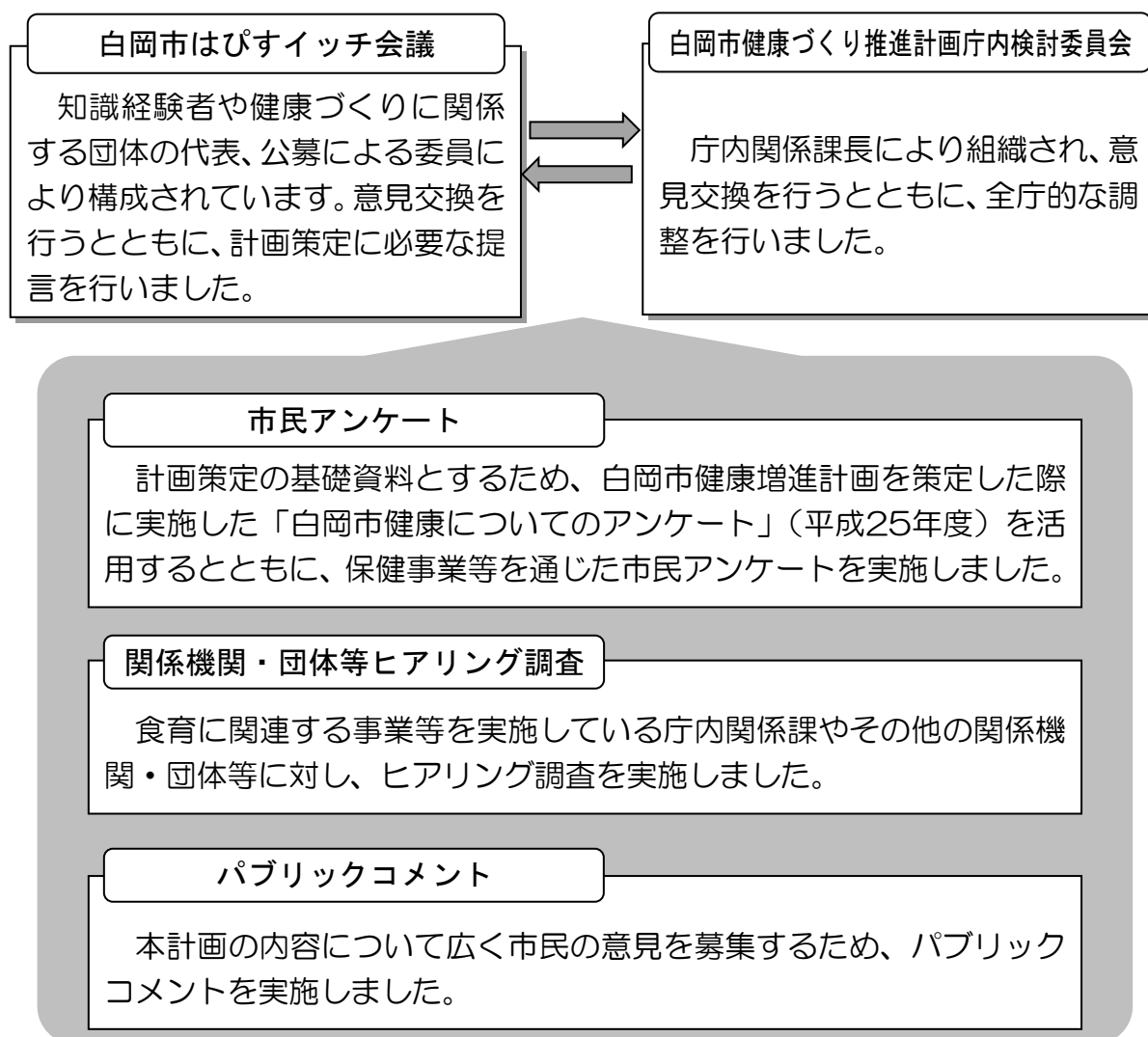
	平成 27 年度	28	29	30	31	32	33	34	35	平成 36 年度
白岡市 食育推進 計画										
白岡市 健康増進 計画										
国										
埼玉県										

4. 計画の策定体制

この計画は、「白岡市はぴすイッチ会議」における提言のほか、「白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会」における意見交換などをもとに策定しました。

また、市民へのアンケート調査と関係機関や団体などへのヒアリング調査を実施しました。さらに、広く市民の意見を募集するため、パブリックコメントを実施しました。

■ 策定体制



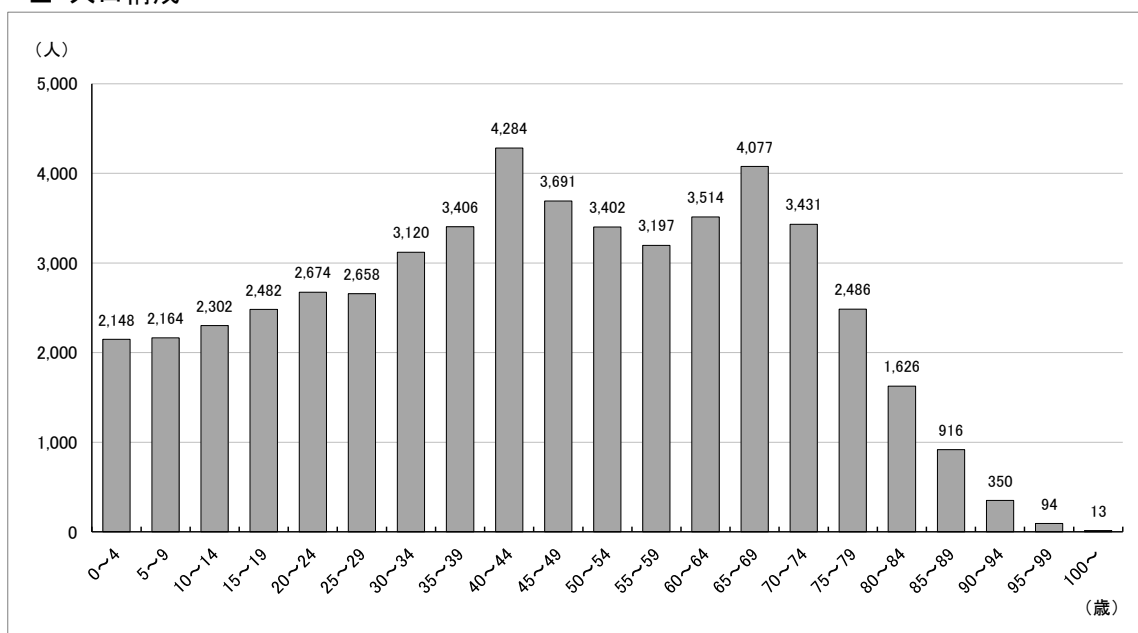
第2章 食をめぐる現状と課題

1. 市の概況

(1) 人口

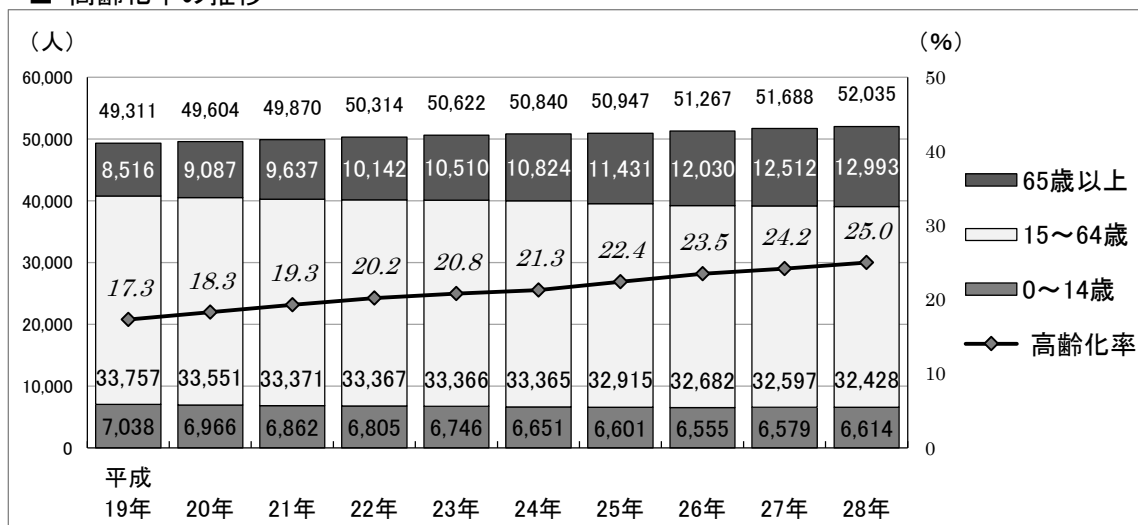
〇40歳前後の年代と、65歳前後の年代が多くなっており、人口構成のピークが2つあります。また、高齢者数は年々増加しており、高齢化率も上昇しています。

■ 人口構成



資料：白岡市住民基本台帳人口（平成28年1月1日現在）

■ 高齢化率の推移



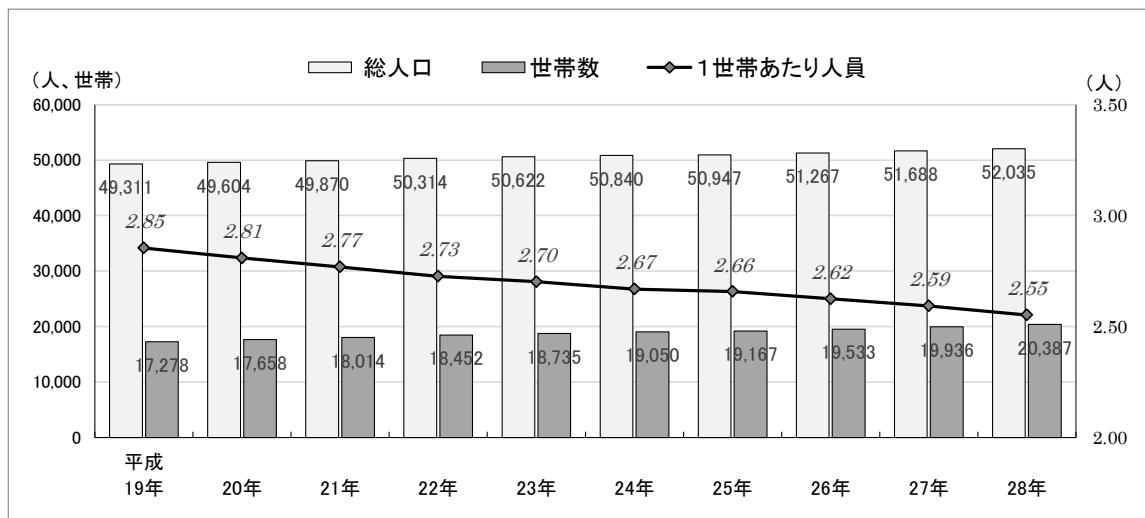
資料：白岡市住民基本台帳人口（各年1月1日現在）

(2) 世帯

○人口は増加傾向にあり、世帯数も増加しています。そして、世帯数の増加とともに、1世帯あたり人員については減少傾向にあります。

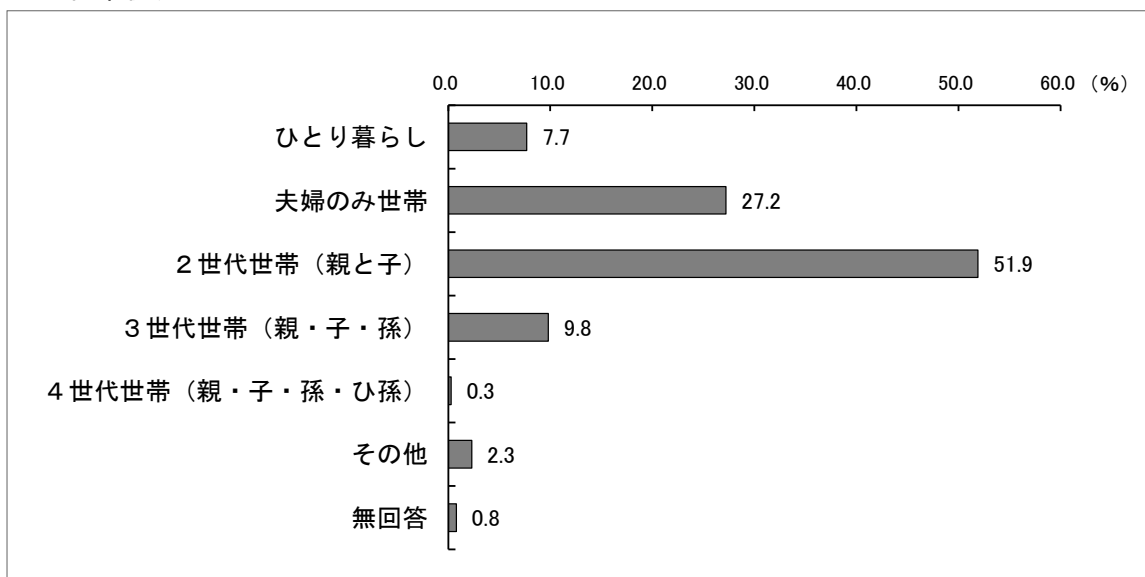
○白岡市健康についてのアンケートでは、「2世代世帯（親と子）」が約半数を占めており、核家族が多くなっています。また、「3世代世帯」は約1割にとどまっており、「夫婦のみ世帯」は約3割を占めています。

■ 総人口と世帯数の推移



資料：白岡市住民基本台帳人口（各年1月1日現在）

■ 世帯状況



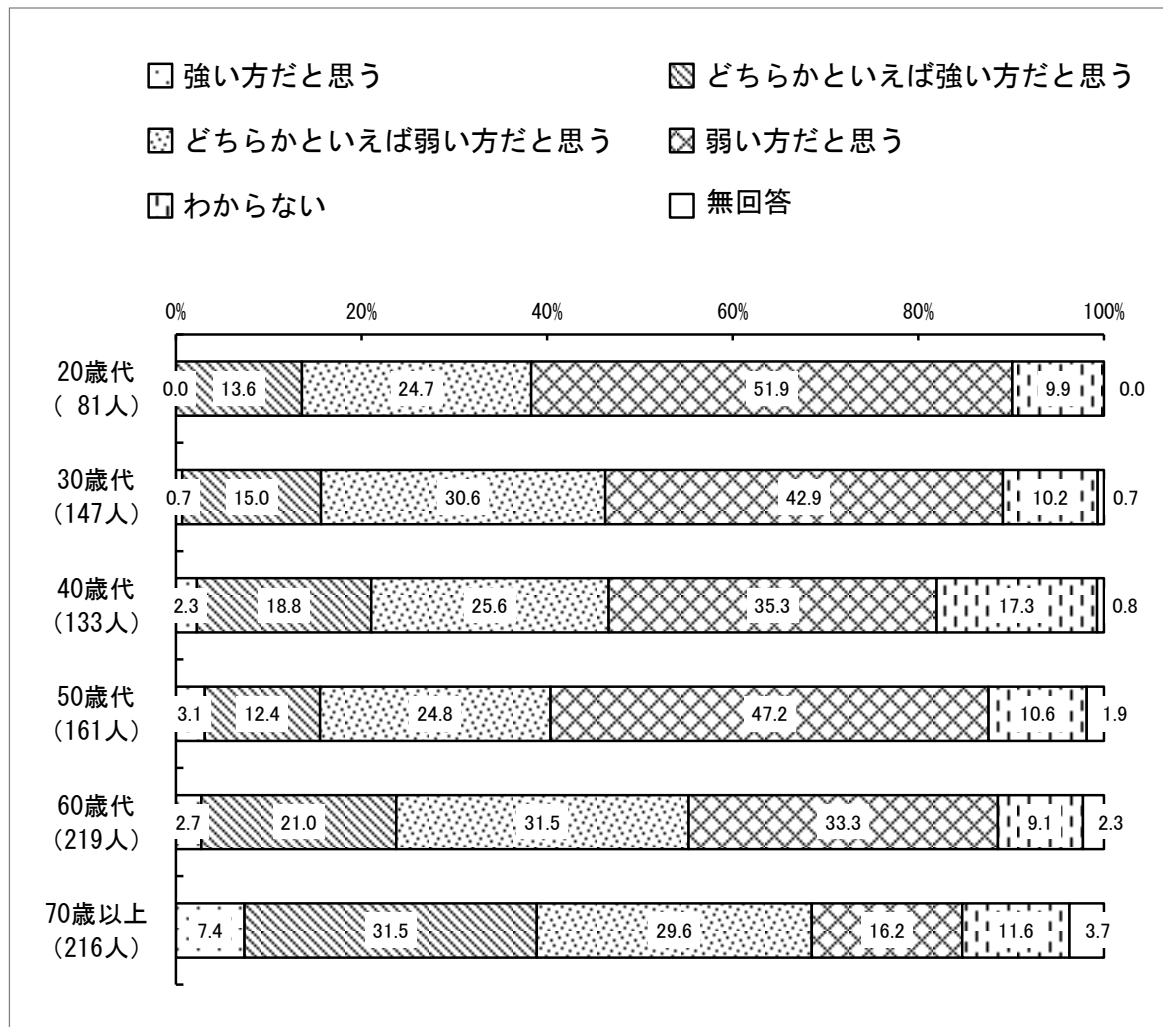
資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

(3) 地域のつながり

○20歳代や30歳代、50歳代では、地域のつながりが弱い、または弱い方だと思ふ割合が特に多くなっています。

○70歳以上でも地域のつながりが弱い、または弱い方だと思ふ割合が多くなっていますが、つながりが強いと思ふ割合も約4割を占めており、他の年代より強いと感じている人が多くなっています。

■ 地域のつながり



資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

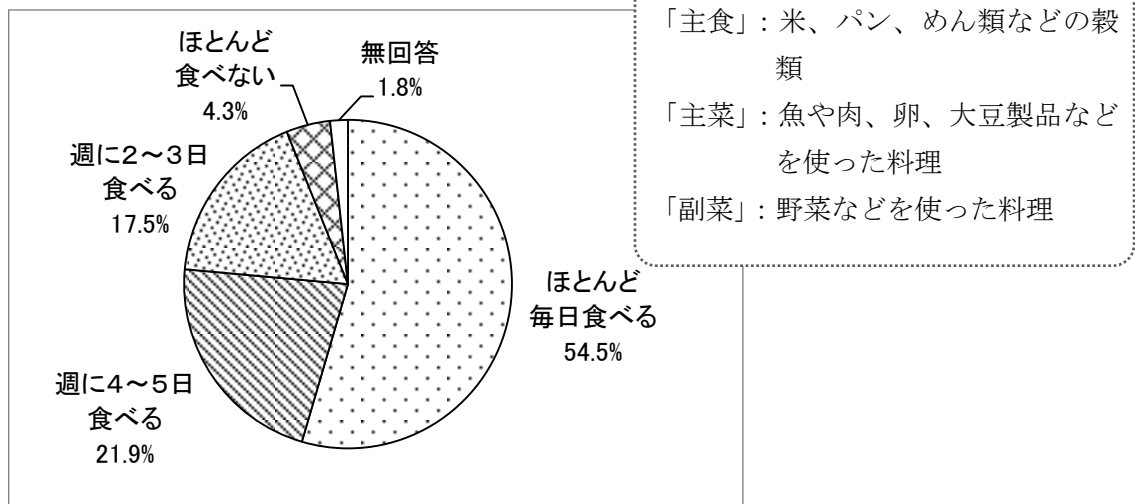
2. 食事に関する状況

(1) 栄養バランス

○主食・主菜・副菜のそろった食事を「1日2回以上ほとんど毎日食べる」という割合は54.5%にとどまっています。

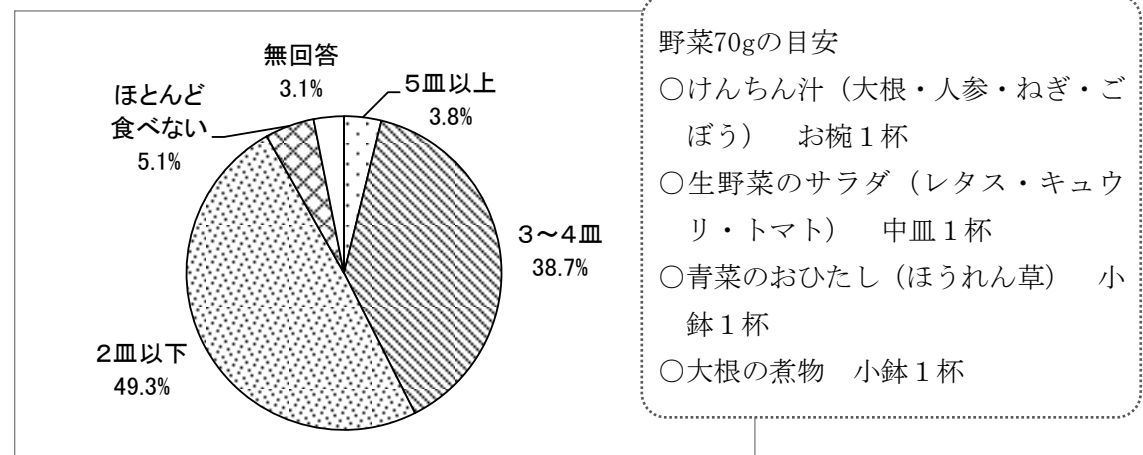
○成人に必要な1日の野菜（芋を除く）の量は350g以上といわれています。野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べているかについては、「2皿（140g）以下」が49.3%で約半数を占めています。「5皿（350g）以上」は3.8%にとどまっており、野菜不足の傾向がみられます。

■ 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度



資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

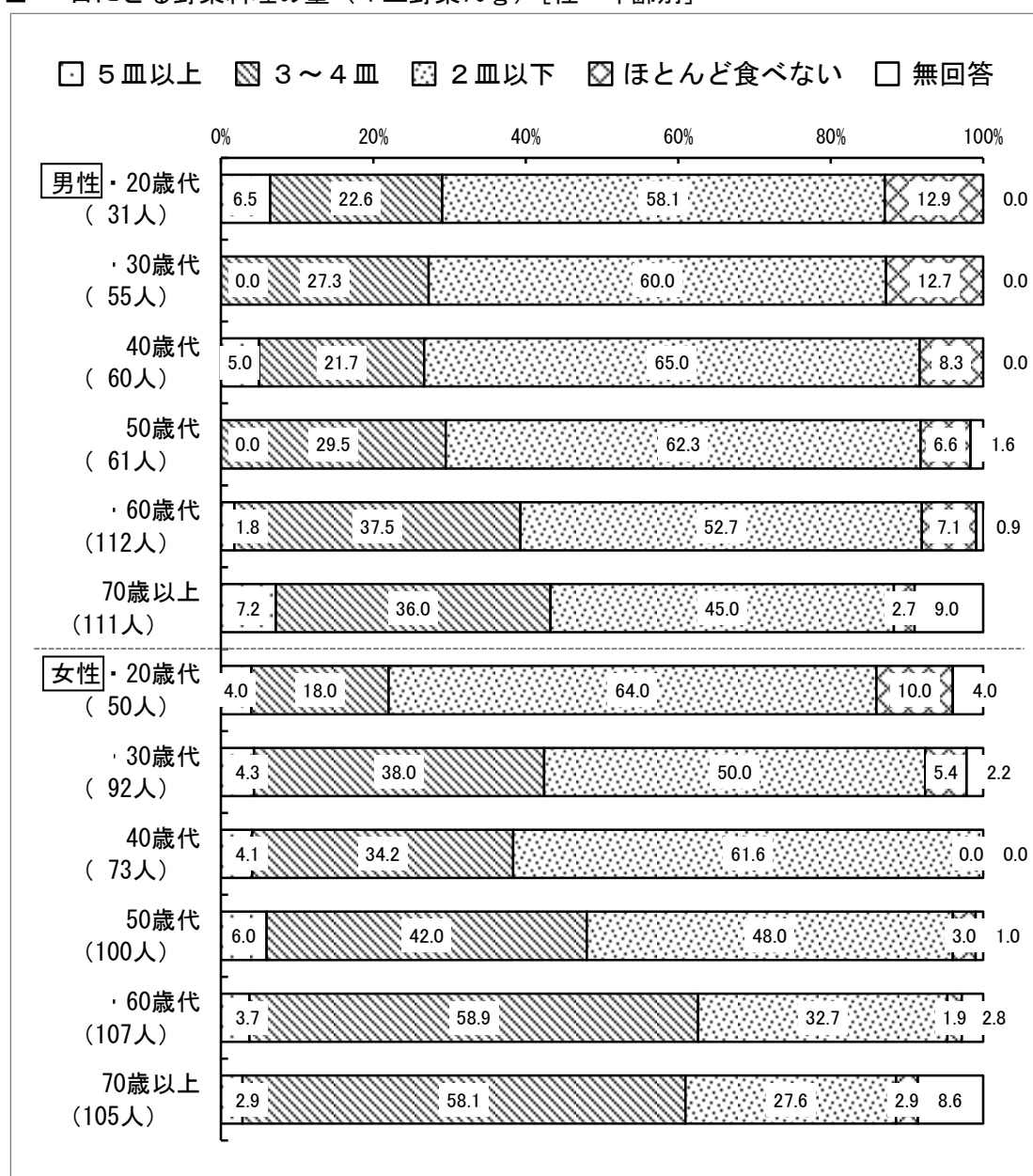
■ 一日に取る野菜料理の量（1皿野菜70g）



資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

○一日にとる野菜料理の量を性・年齢別でみました。各年代を通して1日5皿以上食べている割合は少なくなっています。また、「ほとんど食べない」という割合は、男性の20～30歳代、女性の20歳代で約1割あり、若い年代では野菜をとる量が不足している傾向が強くなっています。さらに、女性は「3～4皿」という割合が比較的多く、男性は「2皿以下」という割合が多い傾向がみられます。女性より男性の方が野菜をとる量が少ないことがうかがえます。

■ 一日にとる野菜料理の量（1皿野菜70g）〔性・年齢別〕

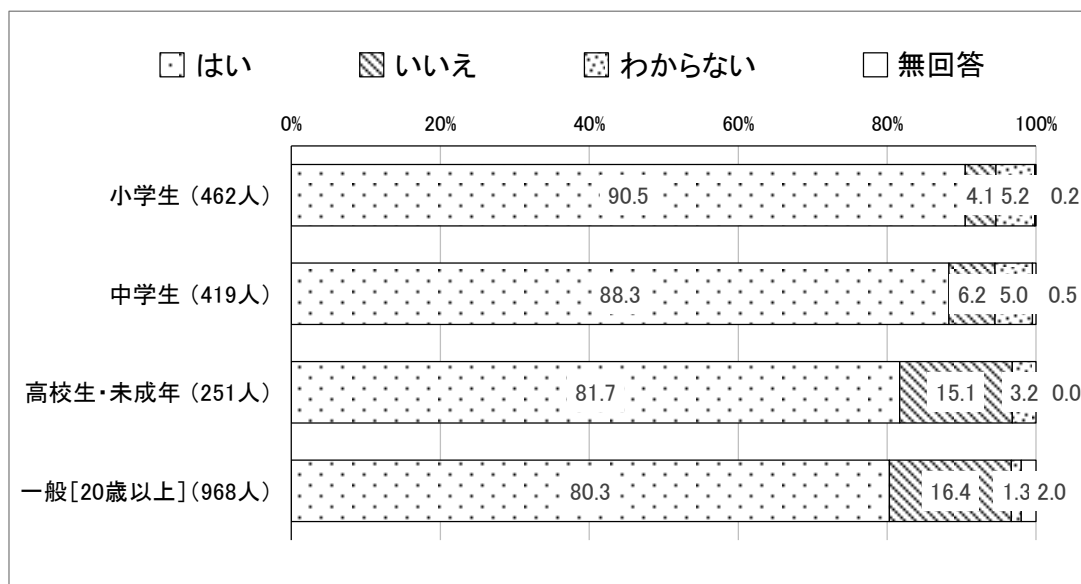


資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

(2) 欠食の状況

○3食必ず食べることに気をつけている割合は、小学生では90.5%、中学生で88.3%、高校生・未成年で81.7%となっています。しかし、20歳代以上では80.3%となっており、大人になるほど欠食傾向にあることがわかります。

■ 三食必ず食べる意識の有無



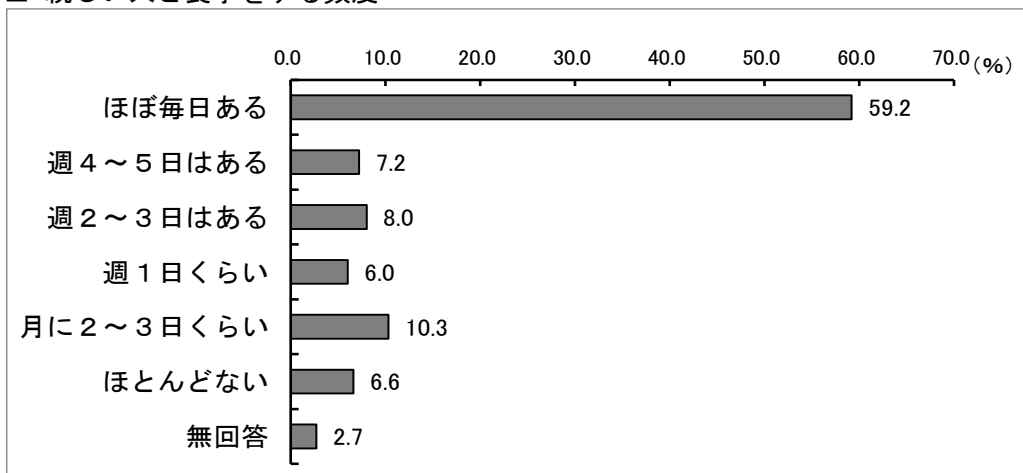
資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

(3) 共食の状況

○普段の生活の中で家族や友人など親しい人と食事をする機会が「ほぼ毎日ある」という人は約6割となっています。一方、機会が少ない人は、「月に2～3日くらい」が10.3%、「ほとんどない」が6.6%となっています。

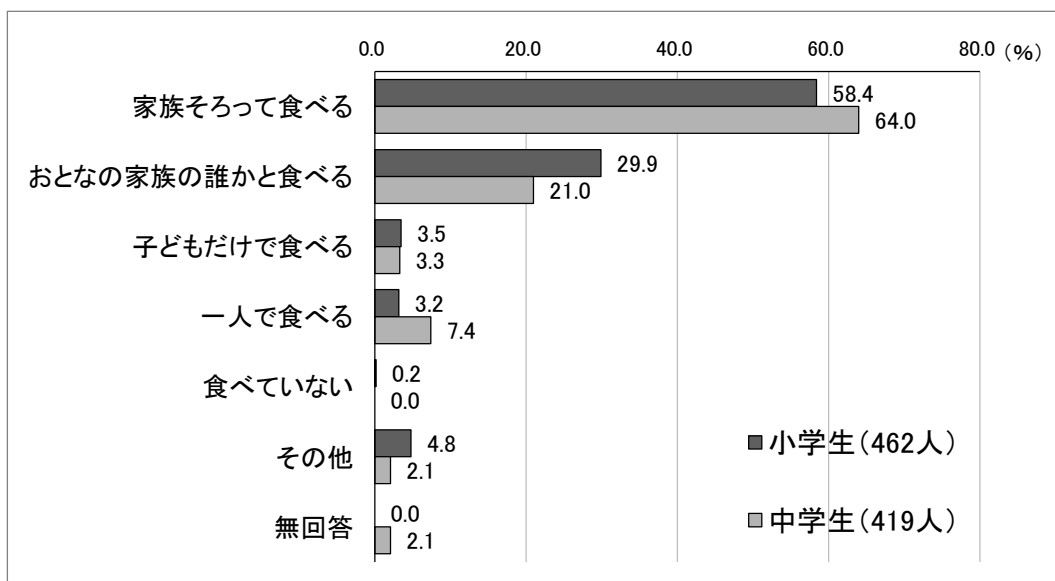
○小・中学生の「いつも夕食を家族で食べている」という共食の状況についてみると、「家族そろって食べる」という割合が共に約6割です。中学生は「一人で食べる」が小学生より多くなり 7.4%となっています。

■ 親しい人と食事をする頻度



資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

■ 夕食の共食の状況 [小・中学生]



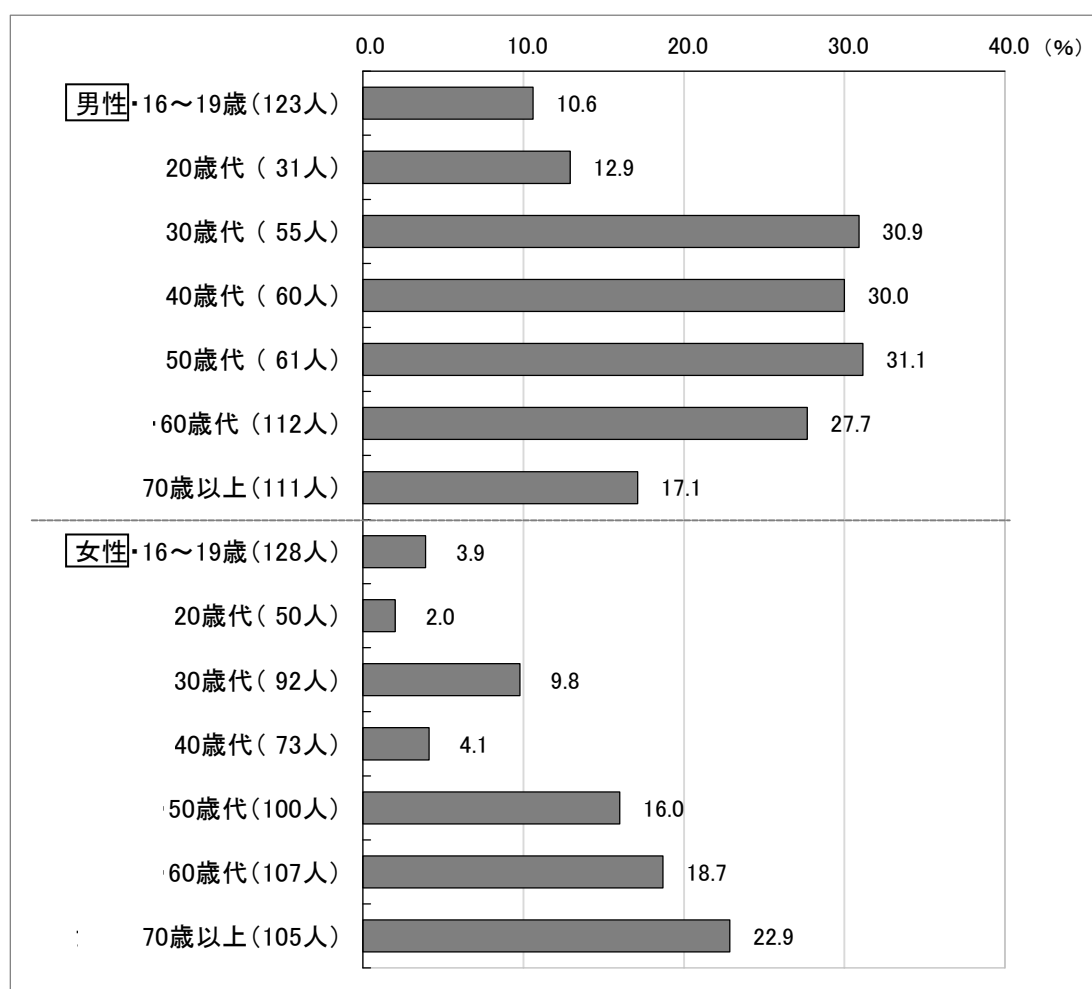
資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

3. 身体に関する状況

(1) 肥満者の状況

○白岡市健康についてのアンケート調査で、身長と体重をもとにBMI値を算出したところ、30～50歳代の男性では「肥満」の割合が30.0%を超えており、肥満傾向がみられます。

■ 肥満者の割合 [性・年齢別]



資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

◇参考：BMIの算出式◇

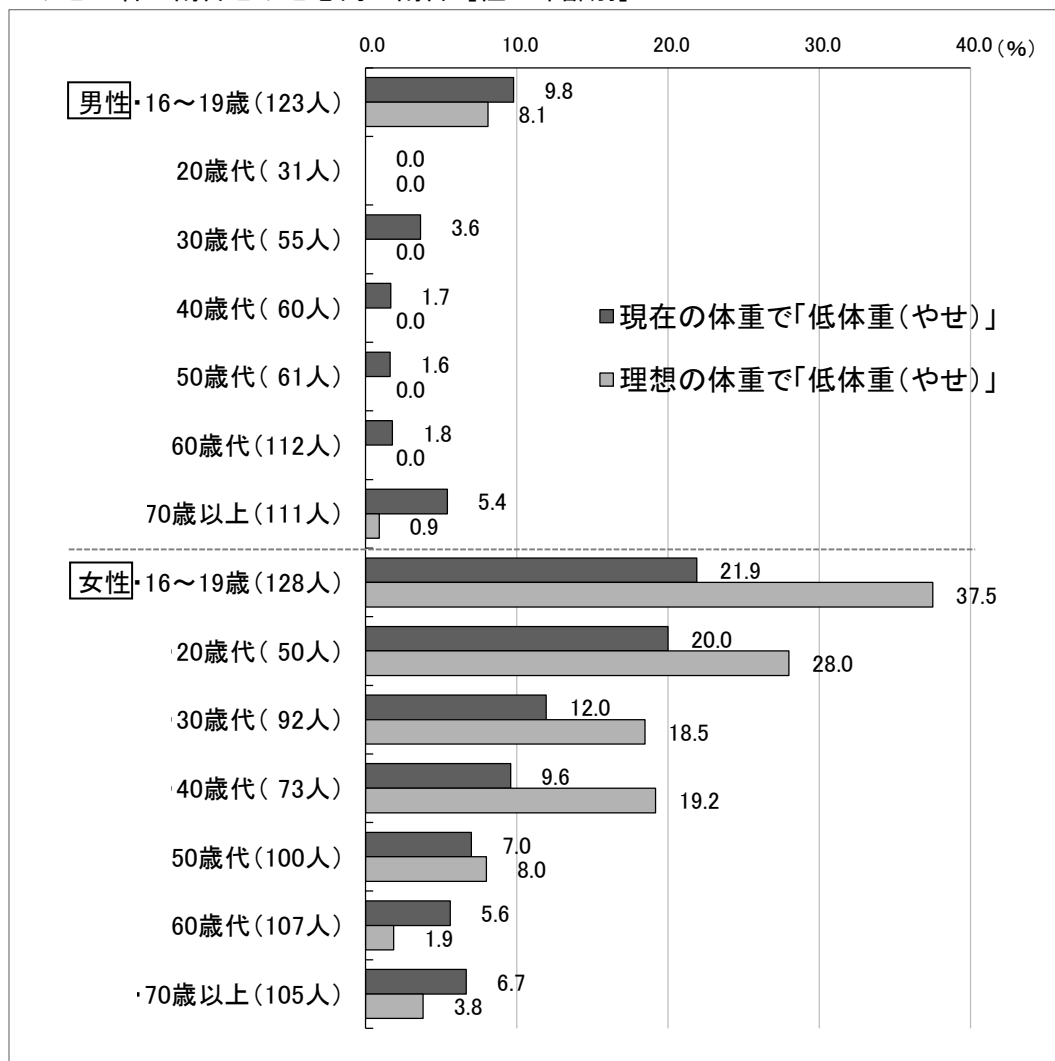
*BMI：BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出します。
18.5未満＝低体重（やせ）、18.5以上25.0未満＝ふつう、25.0以上＝肥満
（日本肥満学会2000）

(2) やせの者の状況

○白岡市健康についてのアンケート調査で、身長と体重をもとにBMI値を算出したところ、若い女性で「低体重（やせ）」の割合が多くなっています。

○現在の体重で算出したBMI値で「低体重（やせ）」となる割合は、16～19歳の女性で21.9%、20歳代の女性で20.0%です。さらに、理想とする体重で算出したBMI値で「低体重（やせ）」となる割合は、16～19歳の女性で37.5%、20歳代の女性で28.0%となっており、やせ志向がうかがえます。

■ やせの者の割合とやせ志向の割合 [性・年齢別]



資料：白岡市健康についてのアンケート（平成25年度）

4. 市民アンケート調査結果

本計画の参考資料とするため、平成28年7月から8月にかけて、乳幼児健診などの事業や健康まつり会場において、市民アンケート調査を実施しました。その結果、働く世代、子育て世代を中心とした多くの方から、回答を得ることができました。

(1) 調査の概要

◇調査を実施した事業

	回答者総数	586
乳幼児健診受診者	261	(44.5%)
母親学級参加者	9	(1.5%)
乳幼児健康相談・栄養相談来訪者	26	(4.4%)
児童館利用者	50	(8.5%)
健康まつり（白岡まつり）イベント等参加者	214	(36.5%)
その他	26	(4.4%)
無回答	0	(0.0%)

◇回答者の性別（問1）

	回答者総数	586
男性	43	(7.3%)
女性	540	(92.2%)
無回答	3	(0.5%)

◇回答者の年齢（問2）

	回答者総数	586
10歳代	1	(0.2%)
20歳代	112	(19.1%)
30歳代	375	(64.0%)
40歳代	83	(14.2%)
50歳代	11	(1.9%)
無回答	4	(0.7%)

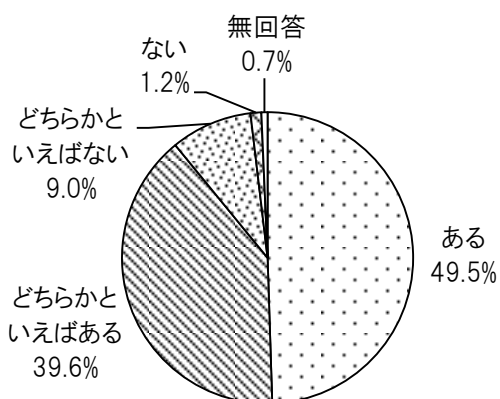
(2) 回答結果

回答者総数＝586

1) 食育の関心度

“関心がある” が約9割

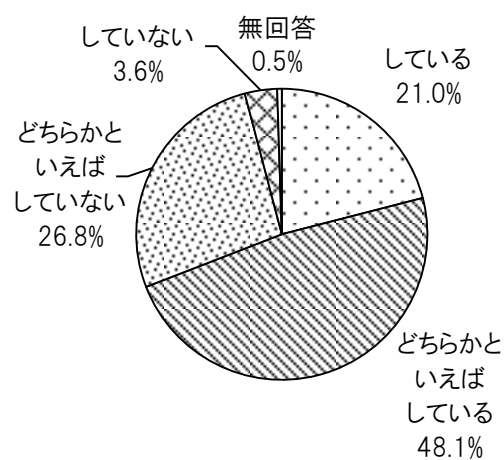
問3 「食育」に関心がありますか。
[1つに○]



2) 健康づくりへの意識

“意識している” が約7割

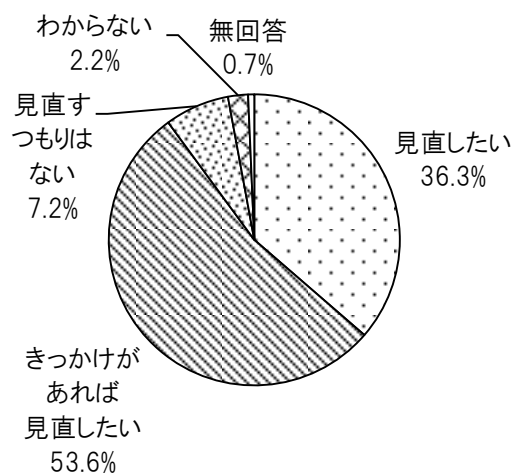
問4 普段から健康づくりを意識していますか。[1つに○]



3) 食生活を見直す意向

“見直したい” が約9割

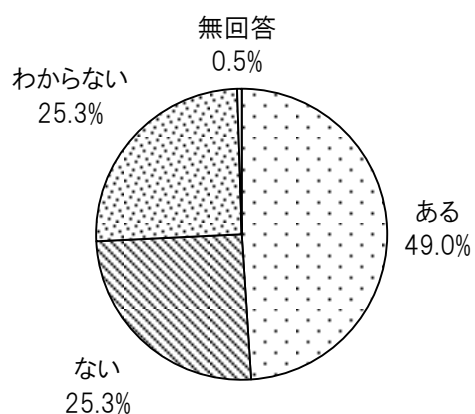
問5 食生活を見直したいと思いますか。
[1つに○]



4) 健康づくりレシピの料理

“作ったことがある” が約5割

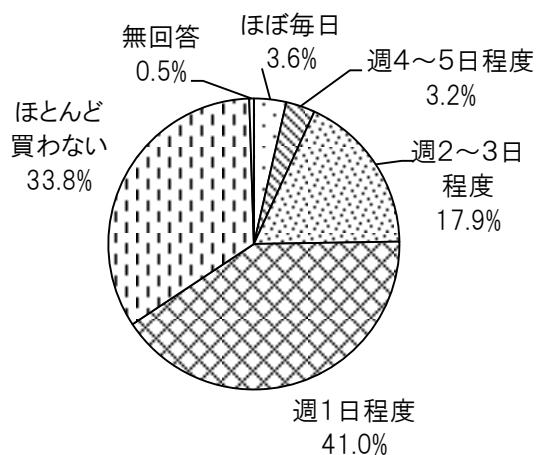
問6 健康づくりに役立つレシピの料理を作ったことがありますか。[1つに○]



5) お惣菜やお弁当の購入頻度

週1日程度が約4割

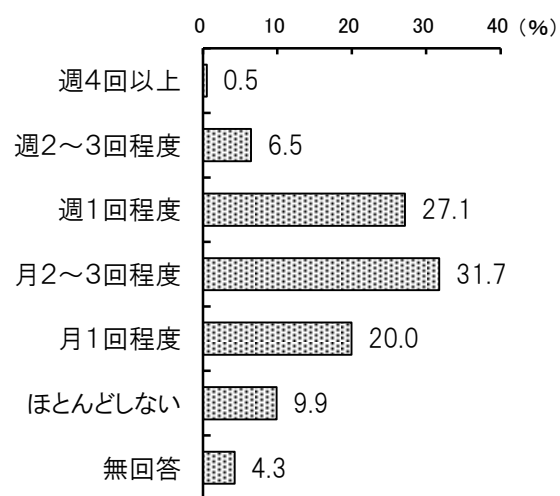
問7 どのくらいの頻度で、スーパーやコンビニ等でお惣菜やお弁当などを購入していますか。[1つに○]



6) 外食の頻度

月2～3回が約3割

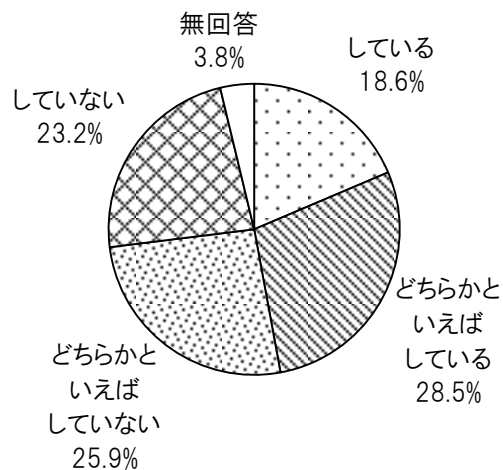
問8 どのくらいの頻度で、外食していますか。[1つに○]



7) カロリー表示の意識

“意識している”が約5割

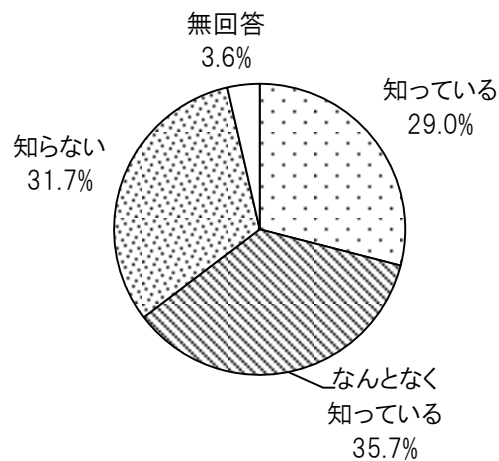
問9 購入するお惣菜やお弁当、外食等で、カロリー表示を意識していますか。[1つに○]



8) 必要な野菜の量

“知っている”が約7割

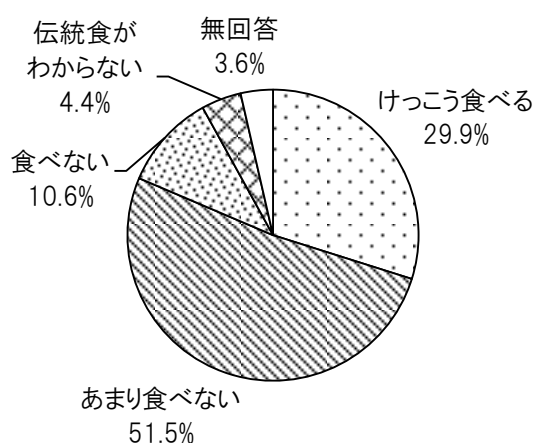
問10 成人に必要な1日の野菜（芋を除く）の量は350g以上といわれていますが、このことを知っていますか。[1つに○]



9) 伝統食

家庭で“食べない”が約6割

問11 家庭で伝統食を食べていますか。
[1つに○] (例：おせち料理、ちらしずし、呉汁 等)



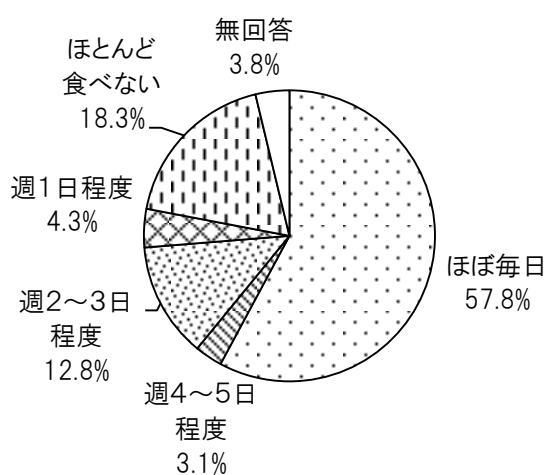
伝統食・伝統料理

昔から地域や家庭などに伝わる食材や料理。おせち料理やお雑煮、ちらしずし、呉汁など。

10) 家族と朝食を食べる頻度

ほぼ毎日が約6割

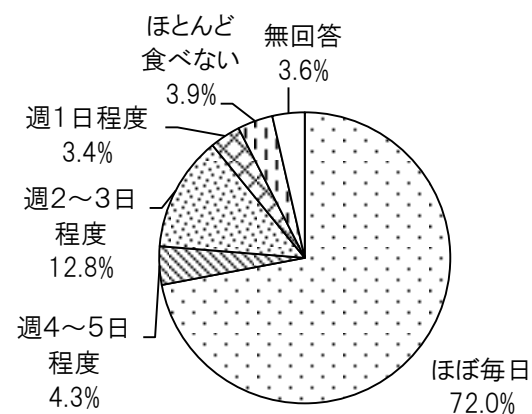
問12 朝食を家族と食べていますか。
[1つに○]



11) 家族と夕食を食べる頻度

ほぼ毎日が約7割

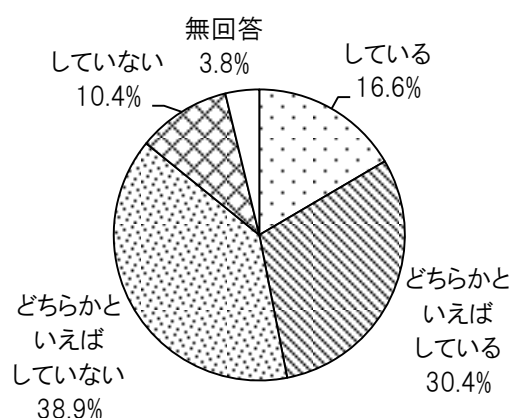
問13 夕食を家族と食べていますか。
[1つに○]



12) ゆっくりよく噛んで食べること

“意識している” が約5割

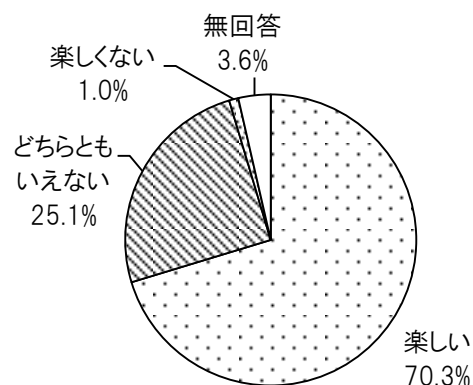
問14 ゆっくりよく噛んで食べることを意識していますか。[1つに○]



13) 食事の時間

楽しいが約7割

問15 食事の時間は楽しいですか。[1つに○]



(3) 結果の概要

- 食育に対する関心は約9割と非常に高くなっており、食生活を見直したいと思っている人も約9割となっています。
- 約半数が、健康づくりに役立つレシピの料理を作ったことがあり、健康づくりのために、食事の内容に気を配るという意識がうかがえます。
- スーパーやコンビニなどのお弁当を利用することや外食の回数については、頻繁に利用する人は多くなく、家庭で食事をする人が多いという状況となっています。
- カロリー表示を意識している人は約5割です。また、必要な野菜の量について認識がある人は約3割で、「なんとなく知っている」程度の人が約4割となっています。
- 伝統食については、家庭では食べないという人が約6割となっています。
- 夕食については、ほぼ毎日家族と食べるという割合が約7割で多く、食事の時間が楽しいという人も約7割となっています。日頃から、家族で楽しく食事をしている家庭が多いことがうかがえます。

5. 団体ヒアリング調査結果

市内で、食や健康に関わる活動をしている団体を対象に、活動内容や今後の活動の展開などについて把握することを目的として、ヒアリング調査を実施しました。

■ 実施団体

- * 食生活改善推進員協議会
- * 母子愛育会
- * 社会福祉協議会
- * 商工会
- * 体育協会
- * スポーツ推進委員連絡協議会

< ヒアリングのまとめ >

- 食生活改善推進員協議会は食育活動を担う中心的な団体で、その活動は半世紀近い長い歴史があり、健康料理教室、男性料理教室など、様々な食育活動を行っています。最近では、母子愛育会との協働により、子育て中の保護者を対象とした託児付きの料理教室を開催するなど、新たな取り組みも行っています。食育や食生活改善推進員活動に対する若い人たちの関心を高めるとともに、これからの食育の担い手の養成を強化していくことを目指しています。
- 社会福祉協議会では、ひとり暮らし高齢者などの見守りを兼ねた配食ボランティアが活動しています。また、支部活動では、会食やそば打ちなど、食を通じた地域の交流活動も活発に行われています。
- 商工会では、白岡のB級グルメ、特産品開発などに取り組んでおり、PRや販路拡大などにも力を入れているところです。
- その他の各団体においても、食育に関連する取り組みが行われており、事業の参加者は比較的多いことから、食に対する市民の関心が高いことがうかがえます。例えば、運動・スポーツと栄養との関係を学ぶ機会、また、食を通じた地域のコミュニティ活動などがあります。食育が主な目的ではなくても、結果的に食育に通じる多様な活動が行われています。
- 食育に対する理解をより深めるためには、現状における様々な活動が食育につながっていることを市民が理解することが有効であり、団体と団体、または団体と関係機関などが連携して取り組んでいくこと、特に食育に注目した活動により、今後の団体活動の活発化を期待する意見もありました。

6. 市の関連施策の実施状況

市では、これまでに食育に関連した様々な取り組みを実施しているほか、食育を主な目的としていなくても、食育に通じる様々な施策や事業を実施してきました。

子どもに関する取り組み

○乳幼児期については、乳幼児栄養相談、授乳期の母親の栄養講座、離乳食教室、おやつ指導などを行っています。また、妊娠期の母親学級では「妊娠中の栄養と食事」を学習する時間を設けています。さらに、新生児のお祝い記念品として白岡産のお米などの贈呈も行っています。

○保育所（園）では、子どもたちの食への関心や食べることへの興味を促すとともに、バランスよく食べるための声かけを日頃から行っています。また、野菜の栽培やクッキングなども行い、子どもたちへの食育活動が日常の保育の中で進められています。

○保育所（園）や小・中学校の給食については、米や野菜を中心に白岡産品の利用を積極的に行っており、小・中学校の給食で使用する米については、特別栽培米（減農薬・減化学肥料）の普及促進に係る補助事業も実施しています。小・中学校では栄養教諭を中心に食育に関する授業を実施するとともに、食育月間には「食に関する啓発」を行うほか、給食だよりを毎月発行するなど様々な食育活動を展開しています。また、白岡市公式ツイッターに、毎日の学校給食の献立を写真付きで掲載しています。

○その他、子ども向けの事業としては、児童館などのクッキング関連の事業や、親子で参加する体験型事業である「田んぼの学校」などがあります。

大人に関する取り組み

○成人については、成人栄養相談を月1回開催しているほか、講義と調理実習を行う栄養教室も開催しています。

○高齢期では、健康づくりや介護予防を目的とした栄養についての啓発活動を行うとともに、ひとり暮らしの高齢者などには、バランスのとれたメニューでの配食サービスも実施しています。

地域に関する取り組み

○白岡産品を活用した特産品の開発は様々な視点から取り組んでおり、市と協定を締結している女子栄養大との連携も進んでいます。

○地産地消を推進するため、農産物直売所を整備するとともに、白岡産の農産物を活用した加工食品の開発促進など、農業の6次産業化にも取り組んでいます。

7. 食育推進に対する課題

食生活と健康づくりのかかわり

○栄養バランスのとれた食生活を送ることが大切です。

白岡市健康についてのアンケートからは、子どもより大人になるほど欠食傾向が強くなること、また、成人に必要な一日の野菜量350gをとれていない人が多いことなど、栄養バランスのとれた食事ができているとは言えない状況がみられます。

また、30～50歳代男性では肥満傾向が多く、反対に未成年や20歳代女性ではやせ志向が強いなど、性別や年代によって適正体重への課題に違いがみられます。

食と健康の関係についての正しい理解が不十分であることや、病気に対する危機感が低いことなどから、偏った食生活となっていることがうかがえます。

健康づくりには、栄養バランスの良い健全な食生活の継続が重要です。

○必要なものを選ぶ力をつけることが大切です。

市内には様々なスーパーマーケットやコンビニエンスストアなどが立地しており、市民の日頃の食品の買い物には、地域差はあるものの比較的便利な環境にあるといえます。また、近隣を含め、家族や友だちなどと外食できるような飲食店も多く立地しています。このように利便性に恵まれた環境は、市民の食生活を豊かにする反面、好きな物がいつでも食べられることから、場合によっては食生活が偏りがちになることが懸念されます。

現代の恵まれた環境の中にあるたくさんのもの、便利なものから、自分の食生活に必要なものを選ぶことができる力をつけることが重要です。

○食育に対する高い関心を行動につなげることが大切です。

乳幼児健診をはじめとした事業などを通じて実施したアンケートによると、「食育に関心がある」とした人や「食生活を見直したい」という人が多く、子育て世代において、食育や健全な食生活への関心が高いことがうかがえます。しかし、こうした世代の関心に応えられるような食育活動については、十分実施されているとは言えない現状です。

市民一人ひとりが健全な食生活を実践しやすいよう、食生活改善推進員をはじめとした食育に関する団体活動の強化など、きめ細かい支援策を実施していくことが必要です。

心にも栄養を取り入れる大切さ

○誰かと食事をする「共食」の良さを広めることが大切です。

家族や友人と会話を楽しみながら食事をする「共食」は、心もからだも元気にしてくれます。しかし、家族形態やライフスタイルの変化により、家族そろって食事をする機会が減少してきています。アンケート調査によると、家族や友人などの親しい人と食事をする機会が週1回未満の人は2割近くおり、中学生の1割近くが「いつも夕食を一人で食べる」としています。共食の大切さについて理解を進め、多くの人が楽しく食事をする機会が持てるようにすることが重要です。

○日本や地域のことを知り、食文化を継承していくことが大切です。

昔から伝わるものとして、地域文化に根ざした伝統料理や季節に応じた行事食がありますが、そういった食事を味わう機会や作る機会も減少してきています。伝統料理や行事食は、先人たちの食の知恵や感謝の気持ちがこめられたものであり、こうした食事を味わうことは食文化を継承する上で大切なことです。働く世代、子育て世代中心のアンケート調査では、家庭で伝統料理を食べることが少ないという結果が出ており、食文化を伝えていくことが必要となっています。

地産地消と食に対する正しい知識と理解

○生産と消費のことを知り、地産地消を進めることが大切です。

和食は、栄養バランスに優れているだけでなく、国内やその地域で生産された農産物などを組み合わせた食事であることから、積極的にとることで食文化の継承とともに地産地消にもつながっていきます。

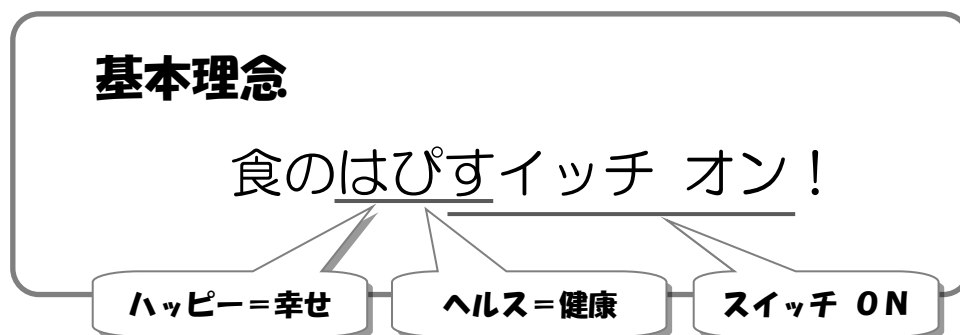
地域で生産されたものを地域で消費するという地産地消は、国内や地域の農産物の生産を支えるために大切な取り組みです。しかし現代では、常に多くのものが流通しているため、地域の農産物を意識することが難しくなっているという声もあります。地域の農産物などに対するPRを進め、地産地消をさらに進めるとともに、食生活と食を取り巻く環境について一層理解を深めていくことが重要です。

○だれもが安心安全な食生活を送れることが大切です。

健全な食生活を送るためには、安心安全な食品を選ぶことや適切な調理や保管方法について正しい知識を持ち、実際に行動することが重要です。しかし、現代は様々な情報があふれているため、正しい情報を見極めることが難しくなっています。このため、市民が安心して健全な食生活を送れるよう、食に関する正しい情報を提供していくことが必要です。

第3章 計画の基本的な考え方

本計画は「白岡市健康増進計画 しらおか はぴすイッチプラン」と連動し、市民の幸せや未来、そして笑顔が輝く白岡をめざして、施策に取り組んでいきます。そして、食育を通じて市民の健康やる気スイッチを「オン」にする計画として、次のような基本理念を掲げます。



基本理念を実現するため、基本目標は以下の3つとし、計画を展開していきます。

基本目標1 からだが喜ぶ食事をします。～栄養・食生活～

健康づくりのためには、日頃から栄養バランスのとれた健全な食生活を送ることが必要です。からだが喜ぶような、望ましい食生活を目指します。

基本目標2 こころが喜ぶ食事をします。～共食、食文化、感謝の心～

誰かと楽しく食事をすることや、食の文化を知り、大切にすることは、食生活に豊かさや潤いを与えてくれます。豊かなこころを育めるよう、こころが喜ぶような食生活を目指します。

基本目標3 地域が喜ぶ食事をします。～関心、安全、地産地消～

地域で生産されるものを地域で消費することは、地域の食を守り育て、地域環境の保全と食の安全につながります。食に関心を持ち、地域が喜ぶような食生活を目指します。

施策展開の基本方針

本計画の施策の推進にあたっては、食育に対する市民の行動変容を促すために、市民や団体と協働して取り組んでいきます。

ライフステージに応じた食育を推進します。

生涯にわたって健全な食生活を送っていくためには、子ども、若い世代、高齢者など、年代や日々の活動を考慮しながら食事をするのが大切です。子どもから高齢者まで、生涯を通して健康づくりを進めるため、ライフステージに応じた食育活動を進めていきます。

市民の食育活動が一層活性化するように支援します。

食育に関心がある、健康のために食事に気をつけたいという市民は多くなっています。こうした意識を実際の生活行動に結び付けていくためには、食育に関する市民の活動が重要な役割となります。食育を中心とした団体活動の強化を図り、市全体の食育活動を積極的に推進します。また、健康づくりに通じる地域の農産物や生産品を広めていくことで、地産地消を推進します。

特に『働く世代、子育て世代』への働きかけを強化します。

食育推進計画と連動して取り組むことになる「はぴすイッチプラン（白岡市健康増進計画）」の分野別課題「栄養・食生活」では、「子どもに胸を張れる食生活にします」を基本目標としています。「働く世代、子育て世代」は、地域や家庭に置いて食生活のカギを握っています。それらの世代が継続して食育を学ぶことで、地域や家庭の健全な食生活に反映することが可能となり、子どもたちとその親世代の健康づくりに寄与できるという、食育の好循環が期待できます。「働く世代、子育て世代」をターゲットとして積極的に働きかけていきます。

重点施策

基本目標1 からだが喜び食事をします。



重点施策1 「気軽に350」野菜たっぷり生活の推進

○成人に必要な野菜量「1日に野菜350g」を目指して、手軽に野菜が食べられるアイデアや野菜たっぷりレシピを広めるために、市が協定を締結している女子栄養大と連携します。そして、働く世代、子育て世代を中心に食生活の見直しに気軽に取り組める「簡単健康レシピ」の開発と普及啓発を進めます。

重点施策2 「食の伝導」ヘルスメイトしらおかの活動強化

- 食生活改善推進員（愛称＝ヘルスメイト）による、ライフステージに応じた食育活動の充実を図ります。
- 保健センターが実施する保健事業などにおいて、食生活改善推進員の協力を得ながら、子育て世代に対する食育活動を強化します。
- 50年近い歴史をもつ白岡市食生活改善推進員協議会の活動記録をまとめ、食育活動に活用します。

食生活改善推進員協議会：食を通じた健康づくりをしている全国組織のボランティア団体。白岡市では昭和46年から活動している。

基本目標2 こころが喜び食事をします。



重点施策3 「食・ひと・こころ」をつなぐ交流活動の推進

- 社会福祉協議会支部活動等、身近な地域で実施されている、食を通じたとした住民の交流活動を促進します。
- 子育て支援センターや地域住民の交流の場に、栄養士や保健師などが訪問して健康づくりの情報提供などを行う「(仮称)はびすかふえ」を実施します。

基本目標3 地域が喜び食事をします。

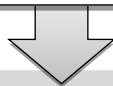


重点施策4 「食べて健康」地産地消の推進

- 地域のものを地域で消費するという地産地消の観点から、白岡産で健康づくりに通じる生產品のPRを進めます。

計画の考え方

基本理念 食のはぴすイッチ オン！



基本目標と重点施策

基本目標1 からだが喜ぶ食事をします。～栄養・食生活～

重点施策1 「気軽に350」野菜たっぷり生活の推進

重点施策2 「食の伝導」ヘルスメイトしらおかの活動強化

基本目標2 こころが喜ぶ食事をします。～共食、食文化、感謝の心～

重点施策3 「食・ひと・こころ」をつなぐ交流活動の推進

基本目標3 地域が喜ぶ食事をします。～関心、安全、地産地消～

重点施策4 「食べて健康」地産地消の推進



施策の展開

施策展開の基本方針

ライフステージ
に応じた食育

市民の食育活動
の活性化支援

『働く世代、
子育て世代』へ
の働きかけ

ライフステージ別
行動指針

個人や家庭の取り組み
地域・団体・関係機関の取り組み
行政の取り組み

目標指標

第4章 計画の展開

基本目標 1 からだが喜ぶ食事をします

～栄養・食生活～

●● 目標別の現状と課題 ●●

○健康づくりのために、望ましい食生活を送ることは大変重要なことです。

○主食・主菜・副菜の揃った食事をとることや、成人に必要な1日の野菜の量（350g）を食べることなど、健全な食生活が送れているとはいえない状況です。特に、野菜不足が懸念されることから、栄養バランスのとれた食生活について、一層の啓発が必要です。

○乳幼児については、栄養相談や栄養に関する教室を実施しています。今後は、保育所（園）、幼稚園、小・中学校と連携し、年齢に応じた内容の提供や切れ目のない継続的な取り組みが必要です。

○保育所（園）や小・中学校では、栄養士が子どもの年齢に応じて必要な栄養に考慮した献立を作成し、栄養バランスのとれた給食が提供されています。また、子どもの頃から、健全な食生活をはじめとした食育についての知識が得られるよう、小・中学校においては栄養教諭が中心となって、計画的に食育活動を実践しています。子どもが学んだことが各家庭でも実践されるよう、家族への食育活動の促進も必要です。

○未成年や20歳代の若い女性にはやせ志向が強い一方で、30～50歳代の男性には肥満傾向がみられます。自分自身の適正体重を知り、それを維持していきけるような食生活からの支援が必要です。

○食生活改善推進員協議会では、健康料理教室や男性料理教室などを開催し、食を通じた健康づくり活動を展開しています。食育活動の中心として、今後も一層の活躍が期待されています。



- 栄養・食生活に関する基本的な知識の普及・啓発を進め、実践につなげます。
- 自分自身にとって適正な体重を知り、正しいボディイメージを持てるようにします。
- 食育推進活動を担う団体の育成支援を進めます。

●● 取り組み内容 ●●

〔個人や家庭ができること〕

- 1日の野菜必要量の目安を知り、栄養バランスの良い食事を心がけます。
- 毎日の食事に、野菜料理をもう2皿追加します。
- 男性も食事づくりに携わりながら、より良い食生活に関心を持ちます。
- 自分のBMI値を知り、適正なボディイメージを持ちます。

〔地域や団体、関係機関ができること〕

- 望ましい栄養・食生活について、学べる機会を提供します。
- 栄養バランスの良い食事について、具体的でわかりやすい方法で伝えます。
- 飲食店のメニューでは「栄養成分」などの表示に努めます。

〔行政ができること〕

- 望ましい栄養・食生活について啓発を進めます。
- ライフステージに応じた食生活について、必要な知識を広めます。
- 団体活動を支援し、食育を広めます。

市の主な施策・事業
●「1日に野菜350g」を目指した情報提供の推進〔健康増進課〕 ●女子栄養大との連携による健康レシピの開発と普及啓発〔健康増進課〕 ●食生活改善推進員協議会活動の促進〔健康増進課〕 ●食生活改善推進員による子育て世代への食育活動の強化〔健康増進課〕 ●「白岡市食生活改善推進員協議会」の活動記録の編さん〔健康増進課〕 ●健康料理や食生活を学ぶ生涯学習講座の充実〔生涯学習課〕 ○栄養相談の実施〔健康増進課〕 ○骨粗しょう症予防・骨密度測定の実施〔健康増進課〕 ○学校教育（栄養教諭）との連携〔健康増進課、教育指導課〕 ○栄養士の食育出張講座（保育所（園）、幼稚園、小・中学校）〔健康増進課〕 ○授乳期の母親の栄養教室〔健康増進課〕 ○健康相談の実施〔健康増進課〕 ○健康教室・講座の開催〔健康増進課〕 ○特定健康診査・特定保健指導の実施〔保険年金課〕

○は健康増進計画と共通

●● ライフステージ別の行動指針 ●●

乳幼児期 (0～5歳)	○よくかんで味わって食べましょう。 ○好き嫌いなくおいしく食べましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	○「主食・主菜・副菜」を知り、きちんと食べましょう。 ○親も子も、健康なボディイメージを持ちましょう。 ●体の成長に合わせて必要な栄養を取りましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○「主食・主菜・副菜」を意識し、1日3食きちんと食べましょう。 ●子どもに胸を張れるような栄養バランスのとれた食事をしましょう。
壮年期 (40～64歳)	○自分のBMI値を知り、適正体重を維持するよう心がけましょう。
高齢期 (65歳以上)	○健康を維持する食事を意識しましょう。

○は健康増進計画と共通

●● 目標とする指標 ●●

【白岡市健康増進計画の栄養・食生活に関する指標】

指 標	対 象	市の現状値		目 標 (31年度)
適正体重を維持している人の割合の増加 〔白岡市健康についてのアンケート〕	全体	72.0% (H25年度)	→	75%
◆やせの高齢者の割合の増加の抑制 〔白岡市健康についてのアンケート〕	高齢者	15.3% (H25年度)	→	現状 維持
◆20～60歳代男性の肥満者の割合の減少 〔白岡市健康についてのアンケート〕	20～ 60歳代 男性	27.9% (H25年度)	→	25%
◆肥満傾向にある子どもの割合の減少（小学 4年生の中等度・高度肥満傾向児の割合の減 少） 〔白岡市「小児生活習慣病予防健診成績」〕	小学生	男子 5.1% 女子 2.7% (H25年度)	→	減少
◆1日の野菜摂取量が350g以上の割合の 増加 〔白岡市健康についてのアンケート〕	全体	3.8% (H25年度)	→	7.5%

◆→国「健康日本21（第2次）」の指標を参考にしたもの

指 標	対 象	市の現状値		目 標 (31年度)
◇朝食をいつも食べていない子どもの割合 の減少 〔白岡市健康についてのアンケート〕	小学生 中学生	小学生 1.5% 中学生 1.9% (H25年度)	→	減少
◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1日2回以上ほとんど毎日食べている割合 の増加 〔白岡市健康についてのアンケート〕	全体	54.5% (H25年度)	→	60%
◎20歳代女性のやせの割合の減少 〔白岡市健康についてのアンケート〕	20歳代 女性	20.0% (H25年度)	→	減少

◇→国「第3次食育推進基本計画」の指標を参考にしたもの

◎→「埼玉県食育推進計画（第3次）」の指標を参考にしたもの

基本目標 2 ころろが喜ぶ食事をします ～共食、食文化、感謝の心～

●● 目標別の現状と課題 ●●

- 家族や友人と楽しい食事をする事は、良いコミュニケーションを図ることができ、気持ちもリフレッシュされて心の栄養になります。また、食事のマナーや食べ物の知識、食の文化も身につける機会となります。
- 小・中学生では、家族そろって夕食を食べている家庭が多いものの、子どもたちの生活スタイルや家族の状況などにより、夕食を日常的に一人で食べている子どももみられます。また、20歳代以上では、ふだんの生活の中で家族や友人など親しい人と食事をする機会がほとんどない人も少なくありません。共食の大切さについて理解を深める必要があります。
- 社会福祉協議会などの地域に根ざした活動の中には、高齢者の交流を深めるための会食をはじめ、高齢者への配食を目的とした中学生のそば打ちや、地域の協力による保育所（園）のじゃがいも掘り、子どもたちと高齢者が一緒に学校で給食を食べる会、身近なサロン活動での飲食など、様々な食に関わる活動が行われています。今後も、食を通じた交流活動が活発に行われていくことが望まれています。
- 「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。しかし、若い世代では、家庭で伝統料理を食べる機会が減少している様子がうかがえることから、白岡地域の料理や食材など、食文化に対する関心を深めながら、和食の良さを引き継いでいくことが重要です。
- 食べることは貴重な命をいただくこと、また、生産から食事にいたるまでに多くの人の努力や苦労があることについて知り、感謝する心を持つことが、食や食生活を大切にしフードロスを減らすことにつながります。現代の生活状況では、食卓に上がる食べ物の姿と自然の中の生きものの姿がかけ離れているため、生きものを「いただく」ということを忘れがちです。「いただきます」「ごちそうさま」ということから、感謝の気持ちを心がけることが大切です。



取り組みの方向性



- 人と人がつながる楽しい食事で、心の栄養もとれるようにします。
- 食文化への理解や食べることへの感謝の気持ちを深めます。

●● 取り組み内容 ●●

〔個人や家庭ができること〕

- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言います。
- 家族と食事ができるように心がけます。
- 友人と楽しい食事をする機会を作ります。
- 伝統料理や行事食を知り、子どもたちに伝えます。
- 感謝の気持ちで残さず食べることを心がけます。

〔地域や団体、関係機関ができること〕

- 仲間と楽しく食事をする機会を大切にします。
- 食べ物や食事をツールにして、地域のつながりや支え合いを強くします。
- 伝統料理や行事食を伝えていきます。

〔行政ができること〕

- 共食の大切さをPRし、地域での共食の機会を推進します。
- 伝統料理や行事食などに触れる機会を推進します。
- 食に対する感謝の心を育みます。

市の主な施策・事業
●食を通じた地域福祉・交流活動の促進〔福祉課〕 ●住民交流の場を活用した「(仮称) はぴすかふえ」の実施〔健康増進課〕 ●共食のよさに対する理解促進〔健康増進課〕 ●食文化を学ぶ生涯学習講座の充実〔生涯学習課〕 ●食の大切さについての理解及び食に対する感謝の心の醸成〔教育総務課、教育指導課〕

●● ライフステージ別の行動指針 ●●

乳幼児期 (0～5歳)	●楽しく食事をしましょう。 ●「いただきます」「ごちそうさま」を覚えましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	●家族や友だちと楽しく食事をしましょう。 ●給食やお弁当を楽しくおいしくいただきましょう。 ●和食の良さを知り、多様な食文化への関心を向けましょう。 ●「いただきます」「ごちそうさま」から、食への感謝の気持ちを身につけていきましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	○家族や友だちと一緒に楽しく食事をしましょう。 ●伝統料理や行事食を知り、伝えましょう。 ●「いただきます」「ごちそうさま」から、食への感謝の気持ちを忘れずにいましょう。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	●家族や友だち、地域の人たちや友だちと、楽しい食事の機会を持ちましょう。 ●伝統料理を子どもたちに伝えましょう。

○は健康増進計画と共通

●● 目標とする指標 ●●

指 標	対 象	市の現状値		目 標 (31年度)
家庭で伝統料理を食べている割合	全体	現状値なし	→	35%
夕食をいつも一人で食べる子どもの割合 〔白岡市健康についてのアンケート〕	小学生 中学生	小学生 3.2% 中学生 7.4% (H25年度)	→	減少
親しい人と食事をすることがほとんどない人の割合〔白岡市健康についてのアンケート〕	全体	6.6% (H25年度)		減少

基本目標 3 地域が喜ぶ食事をします ～関心、安全、地産地消～

●● 目標別の現状と課題 ●●

○食べ物や食べることに関心を持つことは、食の正しい知識を得る第一歩となります。

○調理しやすいように加工されている食品をスーパーなどで購入することが多くなっている現代において、誰がどのように「生産」しているのか、また「加工・流通」されているのか、さらにどのような「調理」を経て食卓にあがるのかを知ることは、安心・安全な食事をするということにおいてとても重要なことです。

○本市では年々住宅開発が進み都市化の傾向にあります。稲作や果樹、野菜などの農地もあり、都市近郊の生産地として農業が展開されています。生産者組合や商工会などをはじめとして、これらの農産物などを活用し、特産品を開発する取り組みも行われていますが、市民の認知度や商品の利活用については十分とはいえない状況です。今後は女子栄養大との連携によって、食育に関連した特産品開発も期待されており、食育活動と連動した特産品のPRも重要です。

○市内の保育所（園）や小・中学校の給食では、市内の農産物の利用を進めており、子どもたちにも随時、白岡産であることの周知を行っています。

○地域で生産される食材に関心を持ち、実際に食するという行動を積み重ねていくことは、地域の農産物の生産を支えることになります。身近な農産物について感心を高め、地産地消を進めていくことが重要です。



- 食の安全性についての知識の普及を進めます。
- 地域の農産物について周知し、地産地消を進めます。

●● 取り組み内容 ●●

[個人や家庭ができること]

- 食べ物の生産や流通などの過程を知ります。
- 食べ物の安全に対する意識を持ちます。
- 地域の農産物を食べるようにします。

[地域や団体、関係機関ができること]

- 農業を知る機会を提供します。
- 地域の農産物を活用します。

[行政ができること]

- 地域の農産物のPRを進めます。
- 食べ物に関する様々な情報を収集し、広く提供します。

市の主な施策・事業
●お便りの発行等、学校給食を通じた食育活動の推進〔教育総務課、教育指導課〕 ●野菜作りや農業体験等、食に関する活動の促進〔農政課、子育て支援課、教育指導課、生涯学習課〕 ●女子栄養大との連携による特産品開発〔商工観光課〕 ●食の安全に対する地域の消費者への啓発〔商工観光課、生涯学習課〕 ●健康づくりに通じる地産地消の推進〔商工観光課、農政課、健康増進課〕 ●新しい食品開発の研究〔農政課〕 ○学校給食や保育所（園）給食の白岡産品の利用の促進〔農政課、子育て支援課、教育総務課〕

○は健康増進計画と共通

●● ライフステージ別の行動指針 ●●

乳幼児期 (0～5歳)	●食べ物に関心を持ちましょう。
学童・思春期 (6～18歳)	●給食に出てくる白岡を中心とする身近な地域の農産物などの食材を知りましょう。 ●生産や加工、流通などに関心を持ちましょう。
青年・成人期 (19～39歳)	●白岡を中心とする身近な地域の農産物や特産品を知り、積極的に食べましょう。 ●生産や加工、流通などに関心を持ち、安全な食事を取りましょう。
壮年期 (40～64歳)	
高齢期 (65歳以上)	

●● 目標とする指標 ●●

指 標	対 象	市の現状値		目 標 (31年度)
◇◎学校給食における地場産物（県内産）を使用する割合の増加（食品数ベース） [学校給食地場産物使用調査報告]	—	19.4% (H27年度)	→	25%
◇◎食育に関心を持っている市民の割合	全体	現状値なし	→	90%

◇→国「第3次食育推進基本計画」の指標を参考にしたもの

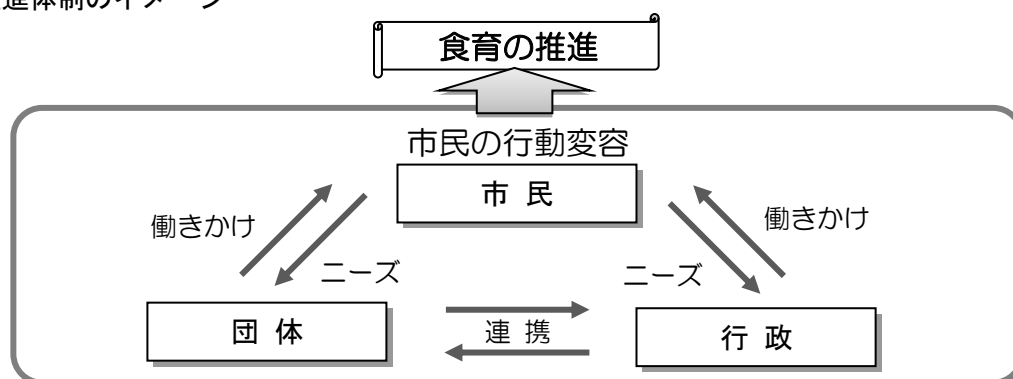
◎→「埼玉県食育推進計画（第3次）」の指標を参考にしたもの

第5章 計画の総合的な推進体制の整備

1. 推進体制

○計画の効果が十分に発揮されるためには、市民一人ひとりや家庭、地域、関係団体などの自らの活動が不可欠です。行政は、これらの食育活動の支援を行うとともに、様々な団体や機関と連携して事業の推進を図ります。

■ 推進体制のイメージ

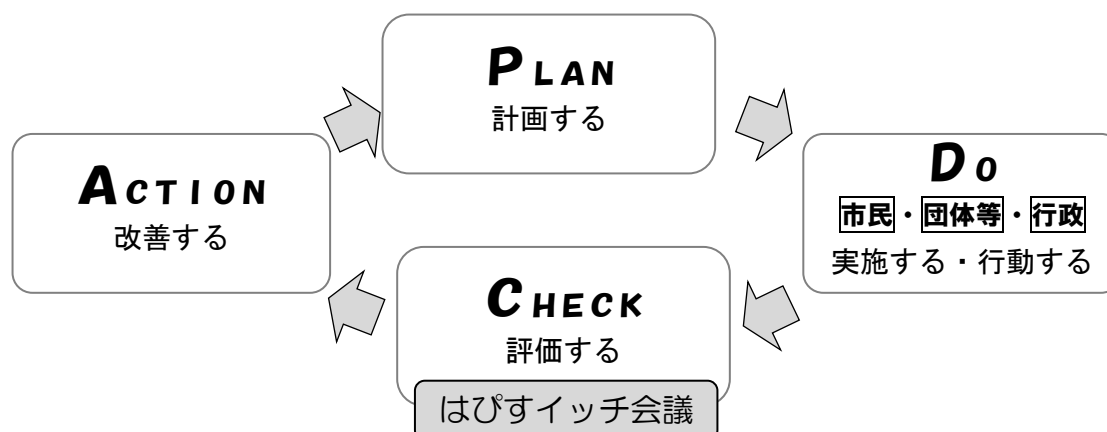


2. 進捗管理

○計画の進捗管理については、施策・事業の担当課による確認を行うとともに、イベントや講座、健（検）診時においては、適宜、アンケート調査等を実施するなど、市民意識の変化や満足度なども把握します。

○把握した実施状況などは、「白岡市はぴすイッチ会議」に報告し、施策や事業展開の改善などに活用します。

■ 進捗管理のイメージ（PDCAサイクル）



3. 計画の総合評価

- 計画の総合的な評価については「目標とする指標」を基本項目として、「白岡市健康増進計画 しらおか はぴすイッチ プラン」の評価と併せて、アンケート調査などにより検証を行います。
- 様々な分野で取り組みを行った結果、目標を達成したのか、または、目標に近づいたのかを客観的に評価するとともに、次期計画の取り組みに反映させていきます。

資 料

○策定経過

○白岡市はびすイッチ会議設置要綱

○白岡市はびすイッチ会議委員名簿

○白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会設置規程

○白岡市健康づくり推進計画庁内検討委員会委員名簿