

いま、なぜ「食育」なの？

私たちの食生活は、ライフスタイルの変化などにより、大きく変わってきました。このような中、栄養バランスの偏りや生活習慣病の増加、食品の安全性に対する信頼の低下、食を大切にする心の欠如などの問題が生じています。

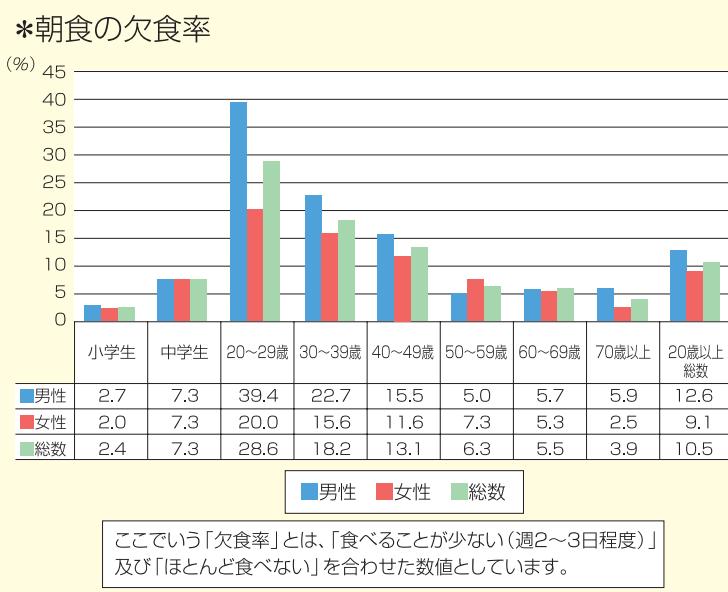
生涯にわたって健康で豊かな生活を送るために、家庭、学校、地域などが協力して自ら食について学ぶことが必要です。

食育とは？

食育基本法(平成17年7月施行)では、食育を次のように説明しています。

- (1) 生きる上での基本であって、知育、德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

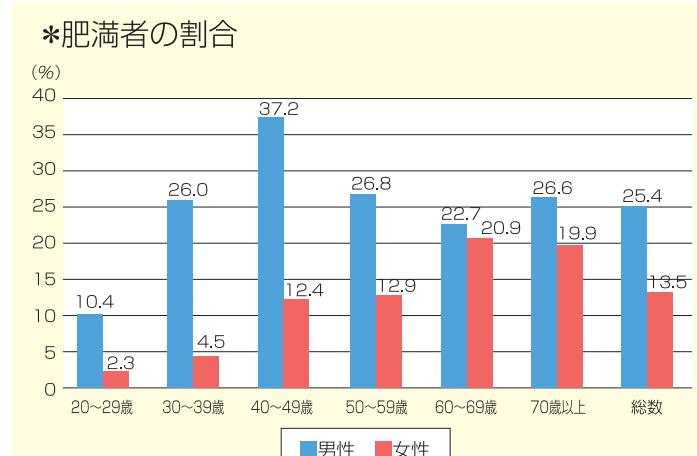
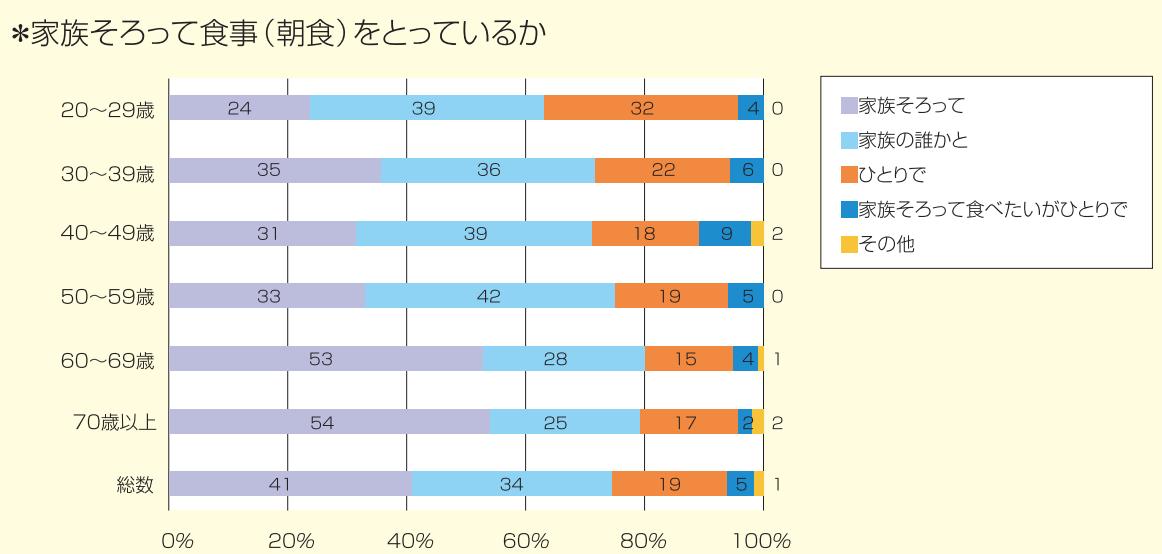
福井市における食の現状



朝食の欠食率は男女とも20歳代が最も高くなっています。また、家族そろって食卓を囲む機会が少なくなっています。

朝食を食べないと…

栄養バランスが偏りがちになったり、午前中に必要なエネルギーが十分に得られなくなります。



30歳代以上の男性と60歳代以上の女性で肥満の割合が高くなっています。

肥満になると…

内臓脂肪の蓄積による生活習慣病を引き起します。

*食の安全性に关心があるか

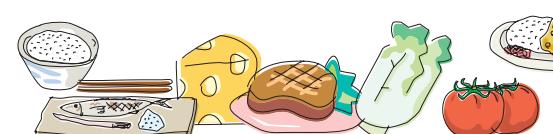
*食の安全性における消費者の意見・関心

- 栄養バランスの崩れ
- 孤食や欠食の増加
- 肥満・やせ・生活習慣病の増加
- 食べ残しや食品廃棄物の増加
- 食の安全への関心の高まり
- 食料自給率の低下
- 伝統的な食文化の喪失

- バランスのよい食事
- 家族一緒に食卓づくり
- 食に関する正しい知識の普及
- 食を大切にする心の育成
- 食品の安全確保
- 地産地消の推進と食料自給率の向上
- 伝統的な食文化の継承

「福井市食育推進計画」

市民が自発的に食育に取り組み、食育の推進を市民運動として展開する



どのように取り組むの？

食育推進の基本理念

「生涯を通じて健康に暮らせる社会をつくる」

福井市では、食育の推進を市民運動として展開することにより、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指します。

食育推進の基本方針

福井市では、7つの基本方針により食育を推進します。

1 市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

健全な食生活に必要な知識や判断力等が年齢や健康状態、さらに生活環境によっても異なることに配慮しつつ、市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指します。

2 食に関する感謝の念と理解

様々な活動等を通じて、市民の食に関する感謝の念や理解が自然に深まっていくよう配慮します。

3 食育推進運動の展開

市民一人一人の理解を得るとともに、社会の様々な分野において、男女共同参画の視点も踏まえ食育を推進する観点から、市民や民間団体等の自発的意思を尊重し、多様な主体の参加と連携・協力に立脚した市民運動として推進することを目指します。

4 子どもの成長に合わせた食育の推進

子どもの保護者や教育等に携わる関係者の意識向上を図り、楽しく食について学ぶことができるよう、子どもの成長に合わせた取組を推進します。



ライフステージに応じた主な食育のポイント

乳・幼児期 (0~5歳)

食の基礎をつくる時期

- ・安心と安らぎの中で母乳やミルクを飲む心地良さを感じさせる
- ・食べたいもの、好きなものを増やすなど味覚を育てる
- ・食事のリズムを身に付ける
- ・離乳食を通して、飲み込む力、かむ機能を育てる
- ・家族や仲間と一緒に食べる楽しさを感じる心を育てる
- ・箸の使い方などを覚える
- ・自然や食べ物に触れ合い、食べ物が作られる過程などを理解し、食を大切にする心を育てる



少年期 (6~15歳)

体験などを通じて食生活の大切さを学ぶ時期

- ・規則正しい食習慣を育てる
- ・家族や仲間と一緒に食べる楽しさを育てる
- ・楽しい食事を通じて、望ましい人間関係を構築できるようにする
- ・栄養バランスや適量の知識を身に付ける
- ・食品の選択や調理の基礎を身に付ける
- ・自然や地域社会と食べ物の関わりに关心を持ち、食を大切にする心を育てる
- ・食品の生産、加工、流通の仕組み、食べ物と環境について理解する



青年期 (16~24歳)

幅広い情報を取り入れ、食について自己管理できるようになる時期

- ・食と健康の関係を理解し、生活習慣病を予防する知識を身に付ける
- ・周りの人とコミュニケーションをとりながら食べる楽しさを感じる心を育てる
- ・栄養バランスを理解し、食生活による体調管理を身に付ける
- ・日本型食生活に親しむ
- ・食品の選択や調理技術を身に付ける
- ・食品の産地、栄養、添加物などの表示について理解する
- ・食べ残しを減らし、生ゴミの再利用など食と環境について理解する



壮年期 (25~44歳)

食を楽しみ、病気を予防するとともに、次世代へ食生活の大切さを育てる時期

- ・食と健康の関係を理解し、生活習慣病を予防する知識を身に付ける
- ・家族や友人とともに食事を楽しむ
- ・栄養バランスや安全な食べ物、食品衛生などについて理解する
- ・日本型食生活を実践する
- ・地域の農産物や魚介類など自然の恵みを知り、料理などに活用する
- ・食品の産地、栄養、添加物などの表示について理解する
- ・家族で農林水産業と触れ合い、地域の農業や食文化への理解を深める
- ・食べ残しを減らし、生ゴミの再利用などを実践する



中年期 (45~64歳)

食を楽しみ、健康への关心が高まるとともに、次世代への伝承活動を行う時期

- ・生活習慣病を予防し、体調にあった食生活を実践する
- ・家族や友人とともに食事を楽しむ
- ・栄養バランスや安全な食べ物、食品衛生などについて理解する
- ・日本型食生活を実践する
- ・スローフードや郷土料理を楽しみ、次世代の人々に伝える
- ・地域の農産物や魚介類など自然の恵みを知り、料理などに活用する
- ・食品の産地、栄養、添加物などの表示について理解する
- ・家庭菜園に取り組むなど食料の生産・流通から食卓までの過程を理解し、次世代の人々に伝える
- ・食べ残しを減らし、生ゴミの再利用などを実践する



高年期 (65歳以上)

食事を楽しみながら、次世代へ伝承活動を行う時期

- ・生活習慣病を予防し、体調にあった食生活を実践する
- ・孤食傾向になりやすいので、家族や友人などと一緒に楽しく食事をし、郷土料理などを次世代の人々に伝える
- ・日本型食生活を実践し、次世代の人々に伝える
- ・地域の農産物や魚介類など自然の恵みを知り、料理などに活用し、次世代の人々に伝える
- ・農林水産業に対する理解を深め、次世代の人々に伝える
- ・食べ残しを減らし、生ゴミの再利用などを実践する



どんなことをめざすの？

推進目標(基本目標と数値目標)

「元気な子どもの育成」

(重点的視点)

- ① 子どもの生活リズムの向上
- ② 朝食を通じたコミュニケーションの向上

●朝食を毎日食べる子どもの割合の増加

小学校5・6年生 男子 91.6% 女子 94.5% ⇒ 男女ともに100%
中学生 男子 82.1% 女子 81.9% ⇒ 男女ともに100%

●学校給食における市内産農産物の使用品目数の増加

10品目 ⇒ 15品目

●農林水産業の体験学習を実施している小学校の割合の増加

84% ⇒ 100%

「健康長寿ふくい」

(重点的視点)

- ① 食生活の改善と伝統的な食文化の継承
- ② 生活習慣病の予防と市民の健康増進

●食育に関心を持っている市民の割合の増加
85% ⇒ 95%

●家族で食事(朝食)をとる市民の割合の増加
75% ⇒ 85%

●栄養バランス等を考えて食生活を送っている市民の割合の増加
52% ⇒ 60%

●適正体重者の割合の増加
男性 68.6% ⇒ 75%
女性 72.5% ⇒ 80%

●メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を認知している市民の割合の増加
70% ⇒ 80%

●食品の安全性に关心を持っている市民の割合の増加
89% ⇒ 100%

「食育で地域の活性化」

(重点的視点)

- ① 都市と農山漁村の共生・対流や生産者と消費者との交流の促進
- ② 地産地消の促進
- ③ 環境と調和のとれた農林水産業の活性化

●直売所及びインショップの設置箇所数の増加

20カ所 ⇒ 25カ所

●食育の推進に関するボランティアの数の増加

個人 88名 ⇒ 100名
企業・グループ 44団体 ⇒ 50団体

目標年度:平成23年度



家庭、保育所、学校等、地域での取組

家庭における食育の推進

- ① 生活リズムの向上
- ② 子どもの肥満予防の推進
- ③ 望ましい食習慣や知識の習得
- ④ 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
- ⑤ 家庭、地域と学校との連携した取組

保育所、学校等における食育の推進

- ① 保育所での食育推進
- ② 指導体制の充実
- ③ 子どもへの指導内容の充実
- ④ 学校給食の充実
- ⑤ 食育を通じた健康状態の改善等の推進

地域における食育の推進

- ① 栄養バランスが優れた日本型生活の実践
- ② 「食生活指針」や「食事バランスガイド」の活用促進
- ③ 専門的知識を有する人材の活用
- ④ 健康づくり等における食育推進
- ⑤ 食品関連事業者等による食育推進

食の生産と消費に関連した食育の推進

生産者と消費者との交流の促進

- ① 都市と農山漁村の共生・対流の促進
- ② 農林水産業体験活動の促進と消費者への情報提供
- ③ 農林水産業者等による食育推進

環境と調和のとれた農林水産業の活性化

並びに生産基盤の整備と経営基盤の強化

- ① バイオマス利用と食品リサイクルの推進
- ② 生産基盤の整備と経営基盤の強化
- ③ 食品の安全管理

地産地消の促進

- ① 学校給食等における地場産物の利用促進
- ② 地域内流通の促進

食文化の継承のための活動への支援

- ① ボランティア活動等における取組
- ② 学校給食での郷土料理等の積極的な導入やイベントの活用
- ③ 専門調理師等の活用における取組

食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供

- ① リスクコミュニケーションの充実
- ② 食品の安全性や栄養などに関する情報提供
- ③ 食品情報に関する制度の普及啓発

市民運動として
食育を展開します

食育推進運動の展開

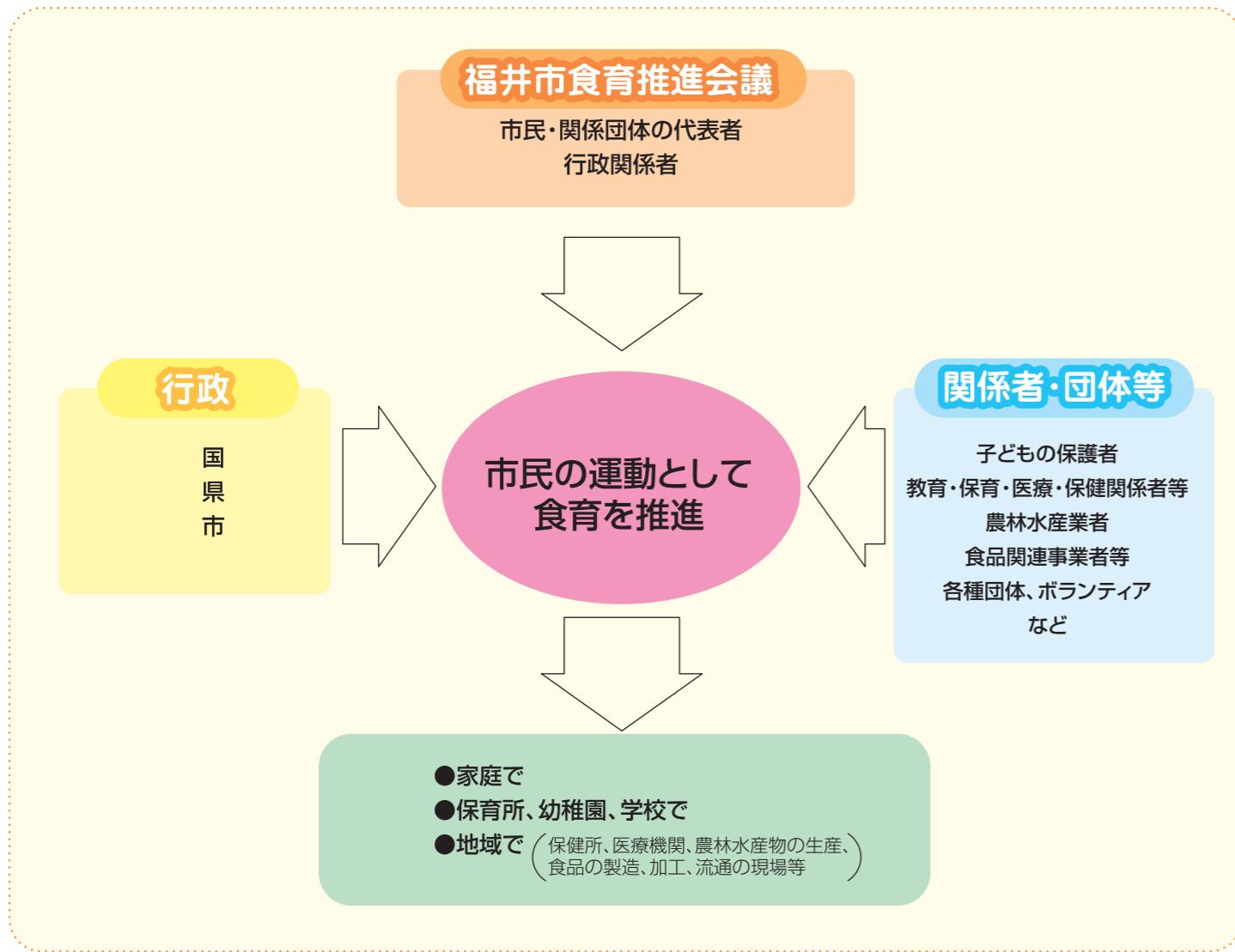
- ① 食育推進運動月間の実施
- ② 繼続的な食育推進運動
- ③ 各種団体等との連携・協力体制の確立
- ④ 食育の市民運動に資する調査研究と情報提供
- ⑤ 食育に対する市民の理解の推進
- ⑥ ボランティア活動への支援

市民の意見の反映

- ① 施策の策定過程における取組
- ② 推進状況の把握と成果等の検証及び食育推進計画の見直し



食育を推進する体制



お問い合わせ

福井市農林水産部 農政企画課

〒910-8511 福井市大手3丁目10-1

TEL.0776-20-5420 FAX.0776-20-5740

e-mail nousei@city.fukui.lg.jp

ホームページ

<http://www.city.fukui.lg.jp/d320/nousei/topic/keikaku.html>

～家族そろって 学び 楽しむ 食育ふくい～

福井市食育推進計画

概要版



もくじ

- いま、なぜ「食育」なの？
- どのように取り組むの？
- ライフステージに応じた主な食育のポイント
- どんなことをめざすの？
- 家庭、保育所、学校等、地域での取組
- 食育を推進する体制

福井市

平成20年3月