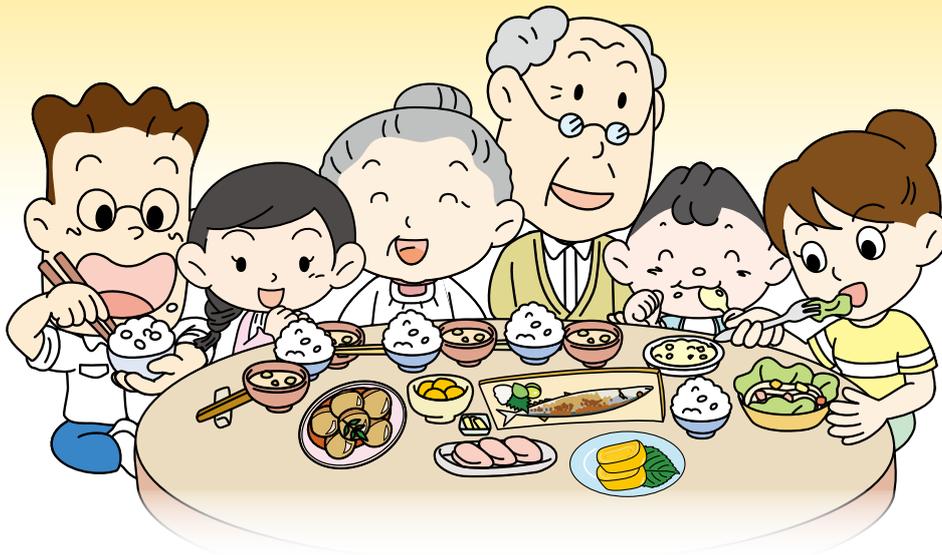


～ 家族そろって 学び 楽しむ 食育ふくい ～

福井市食育推進計画

〔改訂版〕

平成24年度 ～ 平成28年度



目次	
いま、なぜ「食育」なの？	1
福井市における食の現状	2
食育を効果的に進めるために	3
重点的に取り組むこと	5
家庭、保育所・学校、地域等での取組	6
どんなことをめざすの？	7
ライフステージに応じた主な食育のポイント	8
食育を推進する体制	9

福 井 市

いま、なぜ「食育」なの？

私たちの食生活は、日本の気候風土に適した米（主食）と多様な副食といったスタイル（日本型食生活）から個人の好みに合わせたスタイルに変化しています。その結果、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養バランスの偏りや朝食の欠食等の食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加等様々な問題が引き起こされています。

市民一人ひとりが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食育を推進することが必要です。

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、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

福井市と食育のかかわり

日本で初めて「食育」を提唱した 福井市出身の医師 石塚左玄

左玄は、1851 年に福井市子安町（現、宝永 4 丁目）に生まれました。

漢方医学を学び、医師と薬剤師の資格を有し、陸軍少将、陸軍薬剤監などとして活躍しました。

左玄は、1896 年（明治 29 年）に著した「化学的食養長寿論」で、「学童を持つ人は、躰育も智育も才育もすべて食育にあると考えるべきである。」とし、体育、知育、才育の基本となるものとして「食育」の重要性を述べています。

また、「民族の伝統的食習慣を軽々しく変えるべきではない。地方に先祖代々伝わってきた食生活にはそれぞれ意味があり、その土地の食生活に学ぶべきである。」という現代の地産地消につながる、「入郷従郷」の考えを説くとともに、食の栄養、安全、選び方、組合せ方の知識とそれに基づく食生活が心身ともに健全な人間をつくるという教育、すなわち食育の大切さを説いています。

本市は、我が国で初めて食育を提唱した石塚左玄の生まれた地であり、その意味では、食育という言葉のふるさとといえます。



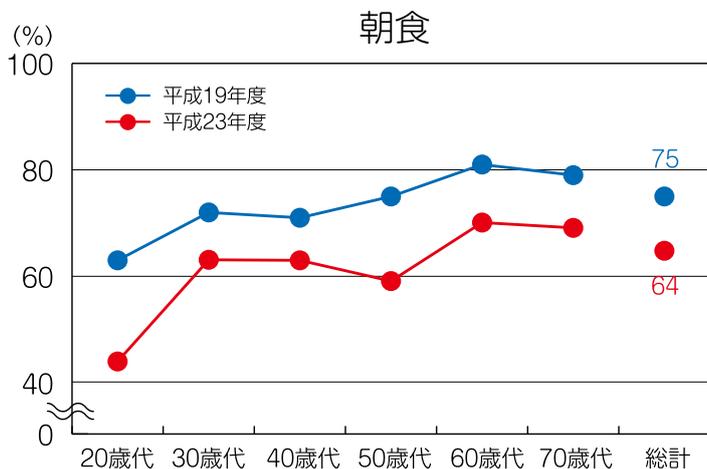
石塚左玄（個人所蔵）

福井市における食の現状

◆ 共食

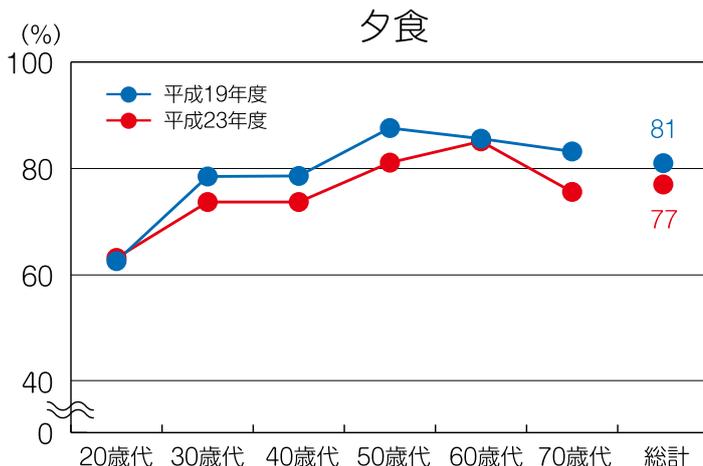
朝食や夕食を家族と食べている市民の割合

※「家族そろって食べている」と「家族の誰かと食べている」を合わせた数値



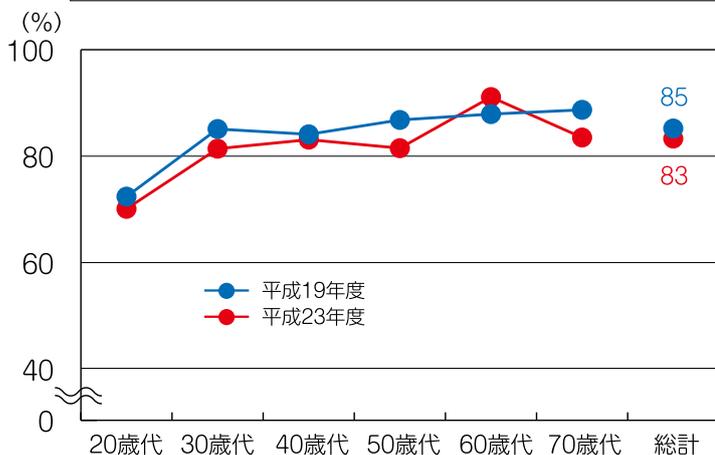
朝食を家族と食べている人は、全体の約3分の2(64%)となっており、全ての世代で平成19年度より減少しています。特に20歳代では割合が低く、半数以下(44%)になっています。

夕食を家族で食べている人は、全体の8割弱(77%)となっています。朝食と同じく、20歳代で割合が低くなっています。



◆ 食生活

栄養バランスを考えて食事をとっている市民の割合



栄養バランスを考えて食事をとっている人は、全体の8割強(83%)となっています。60歳代で割合が高く、20歳代で割合が低くなっています。

出典:平成23年度「福井市食育推進計画」にかかるアンケート調査

食育を効果的に進めるために

福井市食育推進計画の策定

平成 20 年 3 月 福井市食育推進計画の策定
(計画期間：平成 20 年度～平成 23 年度)



平成 24 年 2 月 福井市食育推進計画〔改訂版〕の策定
(計画期間：平成 24 年度～平成 28 年度)

◇計画改訂の趣旨◇

福井市では、平成 20 年 3 月に「生涯を通じて健康に暮らせる社会をつくる」を基本理念に掲げた福井市食育推進計画を策定し、計画期間の 4 年間、「元気な子どもの育成」「健康長寿ふくい」「食育で地域の活性化」の基本目標に基づき、食育を市民運動として展開する体制づくりや食に関する正しい知識の普及に取り組んできました。

また、国では、平成 23 年 3 月に第 2 次食育推進基本計画を策定し、前計画の基本方針等を踏まえながらも「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」「生活習慣病予防及び改善につながる食育の推進」「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」を新たに重点課題に据え、単なる食育の周知にとどめることなく国民自らが食育活動を実践することを推進するよう定めています。

このような状況を踏まえ本市では、今回、平成 20 年 3 月に策定した食育推進計画の基本理念及び基本目標等を継承しながら、国の第 2 次食育推進基本計画での改正点や本市独自の取組を盛り込み、改訂しています。

この計画の主な改訂点

- 推進目標（数値目標）の一部を食育の実践に向けた項目へ組み替え
例）「認知している」や「関心を持っている」⇒「実践している」や「知識を持っている」
- 3つの基本目標に沿った重点的視点
元気な子どもの育成・・・共食によるコミュニケーションの充実
健康長寿ふくい・・・食べることの意義を知る
食育で地域の活性化・・・農林漁業体験等の充実
- 「石塚左玄学」の展開
日本で初めて「食育」という考え方を提唱した福井市出身の医師石塚左玄の教えを紐解きながら、特色ある食育を推進

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。

食育推進の基本目標

元気な子どもの育成

健康長寿ふくい

食育で地域の活性化

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部分があ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

市民や民間団体等の自発的意思を尊重するとともに、多様な主体の参加と連携・協力で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、食について楽しく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。

5 食に関する体験学習と食育推進活動の実践

家庭、保育所・学校や地域等、社会の様々な分野において、多様な関係者から食を学ぶ機会が提供され、市民が意欲的に食育推進活動を実践できるようにします。

6 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び地域の活性化と食料自給率の向上への貢献

伝統ある優れた食文化の継承や環境と調和した食料の生産等が図られるよう配慮するとともに、食料需給への理解の促進と、都市と農山漁村の共生・対流等により、地域の活性化と食料自給率の向上に資することを目指します。

7 食品の安全性の確保及び食に関する情報の提供等による市民の適切な食生活の実践

食品の安全性等、食に関する幅広い情報を提供するとともに、多様な関係者間の意見交換が積極的に行われることを目指します。

重点的に取り組むこと

3つの基本目標ごとに、それぞれ重点的視点を設け、取り組むべき課題を示し、基本目標と施策の方向の関係を明らかにしています。

元気な子どもの育成 きょうしよく -共食によるコミュニケーションの充実-

規則正しい生活リズムにより家族が共に朝夕食をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を進める上で欠くことのできない場といえます。このため、日常生活の基盤である家庭において、子どもに対する食育を推進します。



健康長寿ふくい -食べることの意義を知る-

国民の死因の6割を占める生活習慣病の予防と改善が大きな課題となっています。生活習慣病の予防と改善には、生活習慣の改善、中でも食生活の改善が極めて重要です。食生活の乱れを改善し、市民が生涯にわたって健康な心身を維持できるよう、ライフステージに応じた間断ない食育を推進します。



食育で地域の活性化 -農林漁業体験等の充実-

食料の生産から消費に至るまでの食の多面的な要素を体験する機会を提供することは、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につながります。このため、農林漁業体験の充実を図るなど食の生産と消費に関連した食育を推進します。

また、地産地消の促進や伝統的な食文化の継承による食育を推進します。



家庭、保育所・学校、地域等での取組

元気な子どもの育成

家庭における食育の推進

1. 子どもの基本的な生活習慣と望ましい食習慣の形成と知識の習得
2. 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
3. 子どもの共食等の食育推進

保育所、学校等における食育の推進

4. 保育所等での食育推進
5. 食に関する指導の充実
6. 学校給食の充実

健康長寿づくり

地域における食育の推進

7. 栄養バランスが優れた日本型食生活の実践
8. 「食生活指針」の普及啓発と「食事バランスガイド」の活用促進
9. 専門的知識を有する人材の養成・活用
10. 健康づくり等における食育推進
11. 歯科保健活動における食育推進
12. 高齢者に対する食育推進
13. 男性に対する食育推進
14. 食品関連事業者等による食育推進

食育で地域の活性化

生産者と消費者との交流と地産地消の促進

15. 都市と農山漁村の共生・対流の促進
16. 農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供
17. 農林漁業者等による食育推進
18. 学校給食等における地場産物の利用促進
19. 地域内流通の促進

環境と調和のとれた農林漁業の活性化

20. 食品リサイクルの推進
21. 食品の安全管理と経営基盤の強化

食文化の継承のための活動への支援

22. ボランティア活動等における取組
23. 学校給食への郷土料理等の積極的な導入やイベントの活用
24. 専門調理師等を活用した取組

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

25. リスクコミュニケーションの充実
26. 食品の安全性や栄養等に関する情報提供
27. 食品情報に関する制度の普及啓発

市民運動の展開

28. 食育推進運動月間及び食育の日の実施
29. 「石塚左玄学」の展開
30. 各種団体等との連携・協力体制の確立
31. 食育の市民運動に資する調査研究と情報提供
32. 食育に対する市民の理解の推進
33. ボランティア活動への支援
34. 施策の策定過程における取組
35. 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

行政だけでなく
家庭、保育所・学校、地域等
社会の様々な分野において
積極的に食育を推進します。



どんなことをめざすの？

推進目標（数値目標）

目標年次：平成 28 年度

基本目標	項 目	数 値
元気な子どもの育成	①朝食を毎日食べる子どもの割合の増加	小学校 5・6 年生 92.3% ⇒ 100% 中学生 86.2% ⇒ 100%
	②学校給食における市内産農産物の使用品目数の維持	20 品目
	③家族で共に朝夕食をとる（家族での共食 ^{きょうしょく} ）市民の割合の増加	朝食 64% 夕食 77% 朝夕食とも ⇒ 85%
健康長寿ふくい	④食育に関心を持っている市民の割合の増加	79% ⇒ 95%
	⑤栄養バランスを考えて食事をとっている市民の割合の増加	83% ⇒ 90%
	⑥適正体重者の割合の増加	男性 71.2% ⇒ 75% 女性 74.7% ⇒ 80%
	⑦メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	40% ⇒ 50%
	⑧ふだんの食生活において、よく噛んで味わって食べている市民の割合の増加	48% ⇒ 60%
	⑨食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加	90%
食育で地域の活性化	⑩直売所及びインショップの設置箇所数の増加	26 箇所 ⇒ 28 箇所
	⑪食育の推進に関わるボランティアの数の増加	個人 95 名 ⇒ 100 名 企業・グループ 49 団体 ⇒ 50 団体
	⑫農林漁業体験に参加したことがある市民の割合の増加	51% ⇒ 60%

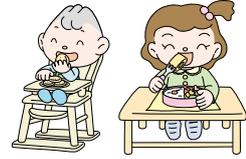
ライフステージに応じた主な食育のポイント

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
- ・離乳食を通じて、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
- ・自然や食べものに触れ合い、食べものが作られる過程などを理解し、食を大切にすることを育てる



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ものの関わりに関心を持ち、食を大切にすることを育てる
- ・食品の生産、加工、流通の仕組み、食べもの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、次世代に食生活の大切さを伝える時期

- ・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もの、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、健康への関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もの、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

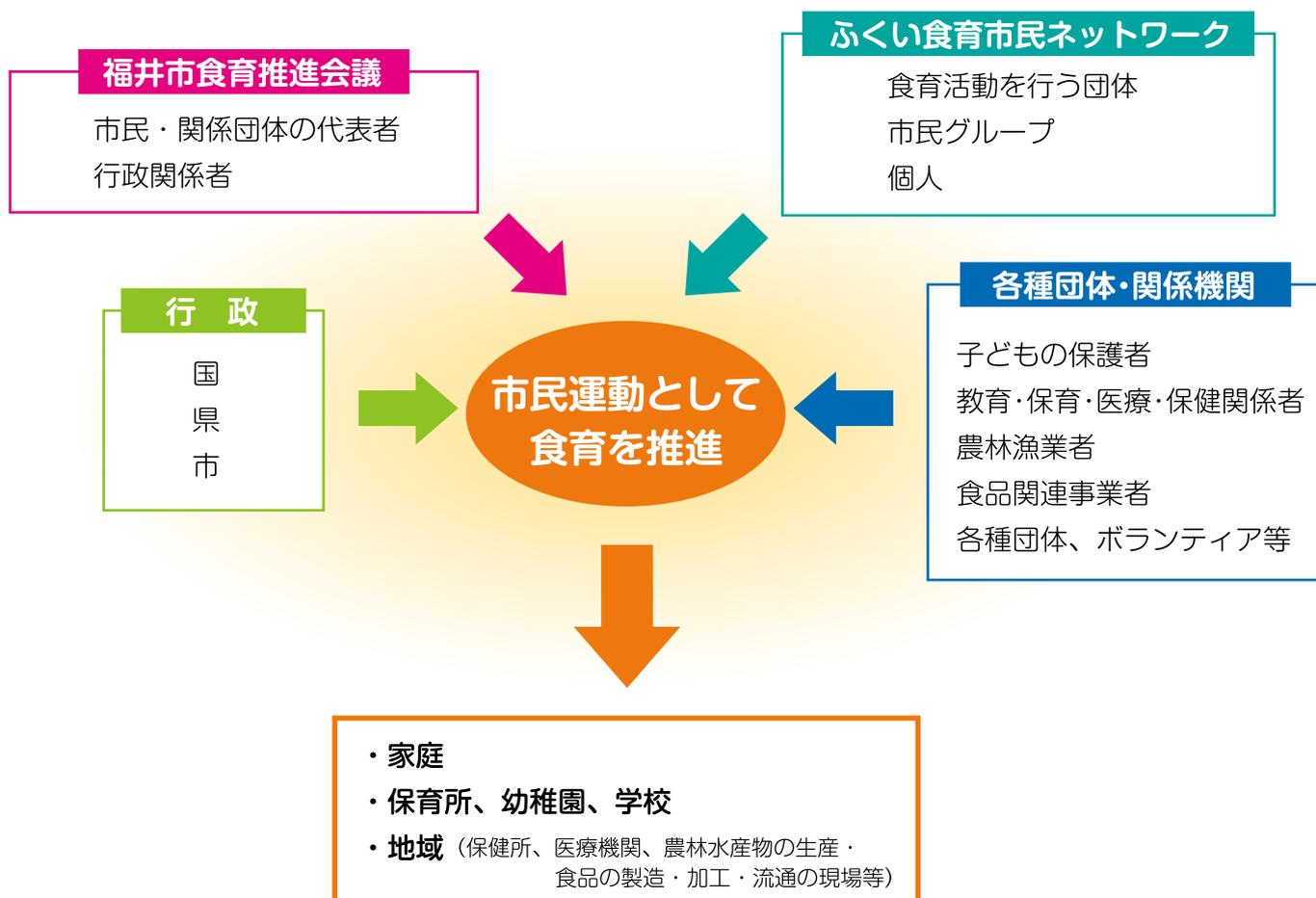


食育を推進する体制

この計画は、本市における食育の目指すべき方向を示し、その実現のために必要な施策を総合的かつ計画的に推進するための指針となるものです。

平成20年6月には、食育活動を行う団体、市民グループ、個人を会員とする「ふくい食育市民ネットワーク」が設立され、市民主体の食育推進活動が展開されてきました。

今後も、この計画に基づき、行政と福井市食育推進会議やふくい食育市民ネットワークをはじめとする各種団体や関係機関が連携・協力し、食育を推進します。



お問い合わせ

福井市農林水産部 農政企画室

〒910-8511 福井市大手3丁目10番1号
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/index.html>

平成20年3月 初版発行
平成24年2月 改訂