

# 第3期生駒市食育推進計画 概要版

## 基本理念

「食」でつながり、笑顔あふれるまち“いこま”



平成30年3月  
生駒市

## 【計画の策定について】

生駒市では、食育基本法に基づき、2008年（平成20年）3月に「生駒市食育推進計画」、2013年（平成25年）3月には「第2期生駒市食育推進計画」を策定し、市民一人ひとりの食育実践に向けて、食育の取り組みを進めているところですが、食を取り巻く社会環境が変化している中、今後は関係者が多様に連携・協働して、これまでの個々の取り組みをより一層広げていくことを趣旨として本計画を策定しました。

本計画は、2018年度から2022年度まで（平成30年度から平成34年度まで）の5年間を計画期間としています。

# 基本理念の実現に向けた食育を推進するにあたり、 3つの目標を掲げ、6つの施策の柱のもとに計画的に実践します

## 目標

- 食生活を見直し健康づくりにつながる食育の実践
- 生涯を通して自分に合った食生活・生活習慣の定着の推進
- 食に関する環境づくりの推進

### 施策1 「子どもの健やかな育ち」を守る食育の推進

子どもたちが健やかに成長するために、妊産婦などへの適切な食事指導、朝食の推進、幼稚園・保育園、学校を通した子どもと子育て世代へのさらなる意識啓発、情報発信を進めます。

### 施策2 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進

市民一人ひとりが自分に合った食育を推進するために、家庭の状況、生活リズム等に応じた食に関する知識の普及・啓発を進めます。

### 施策3 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のために、食塩摂取量の減少（減塩）、野菜摂取量の増加等の栄養バランスに配慮した食習慣の啓発、歯や口の健康維持、食の正しい知識の普及など、市民一人ひとりの健全な食生活の実践を目指します。

### 施策4 みんなで食を楽しむ環境づくりの推進

みんなで楽しく食育を推進するために、幼稚園・保育園、学校での給食の活用促進、親子で調理できる機会の促進、民間事業者との連携等を進めます。

### 施策5 関係団体等との連携・協働による食育の推進

市全体にさらに「食育」を拡大するために、商工会議所、大学、市内飲食店等との連携強化、市内の食育活動に関わる団体と個人とのマッチング、食育推進リーダーの育成等を進めます。

### 施策6 食の循環や環境を意識した食育の推進

食べ物への感謝、食への理解をさらに深めるために、農産物の生産から収穫までの一連の流れを体験する農業体験の充実、生産者との交流促進、賞味期限等の正しい知識の普及等を進めます。



# 食育推進への具体的な取り組み

施策の方向	主な取り組み例 (行政主体)	ライフステージ					
		乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期
<b>1 「子どもの健やかな育ち」を守る食育の推進</b>							
①妊産婦、乳幼児期からの正しい食習慣や生活習慣の確立	●妊産婦等への適切な食事指導の推進 ●乳幼児期の適切な食事指導の推進				○	○	
②朝食の摂取及び朝食の質の向上の促進	●小学生メニューコンテストの実施 ●学校での栄養教諭による授業	○			○	○	
③子育て世代への食育の推進	●子育て支援の場を活用した食育の推進	○			○	○	
	●献立表や給食だよりの活用	○	○	○	○	○	
	●幼稚園・保育園・学校での参観等での保護者への啓発	○	○	○	○	○	
<b>2 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進</b>							
①家族形態、生活リズムに配慮した、健全で充実した食生活の定着	●食事バランスガイドを活用した啓発	○	○	○	○	○	○
	●健康づくり推進事業の展開				○	○	○
②食の安全の推進	●食品表示の見方の普及啓発		○	○	○	○	○
	●保育園・幼稚園・学校でのアレルギー対応の推進		○	○			
	●食の安全等の正しい知識の普及と理解の促進	○	○	○	○	○	○
<b>3 健康寿命の延伸につながる食育の推進</b>							
①食塩摂取量の減少(減塩)と野菜摂取量の増加	●食に関する講習会、健康教室の充実	○	○	○	○	○	○
	●イベントやキャンペーンでの啓発	○	○	○	○	○	○
②歯や口の健康維持	●歯や口の健康維持のための歯科検診等受診の促進	○	○	○	○	○	○
③食に対する正しい知識の普及	●高齢者への栄養指導の機会促進						○
	●広報、ホームページ等での食育情報の発信・充実	○	○	○	○	○	○
	●個別栄養相談	○	○	○	○	○	○
	●「食育月間」(毎年6月)での啓発	○	○	○	○	○	○
<b>4 みんなで食を楽しむ環境づくりの推進</b>							
①市民団体や地域と連携した「孤食」の増加を防ぐ取り組みの推進	●高齢者の孤食への対策						○
	●共食の機会の促進	○	○	○	○	○	○
②民間事業者と連携した「食を楽しむ」機会の創出(体験や交流の機会の増加)	●民間事業者による出前授業の拡大		○	○			
③世代間交流を通じた食文化継承の促進	●学校創造推進事業の活用	○	○	○			
	●伝統的な料理や作法の継承		○	○	○	○	○
④地域や家庭等における食育の推進	●親子で調理できる機会の促進	○	○		○	○	
	●「わ食の日」の啓発	○	○	○	○	○	○
	●地場野菜の使用や食文化を取り入れた献立の促進	○	○	○	○	○	○
⑤学校、幼稚園、保育園等における食育の推進	●給食を活用した食育の推進	○	○	○			
	●給食だより等の活用	○	○	○	○	○	
	●食育推進体制の強化	○	○	○	○	○	
	●食育の指導体制の充実		○	○			
<b>5 関係団体等との連携・協働による食育の推進</b>							
①関係機関・団体相互の連携・協力体制の強化による取り組みの創出(実践の環(わ)の拡大)	●市民や商工会・大学などが協働した食育の推進		○	○	○	○	○
	●企業に対する食育の普及啓発					○	○
	●食育に配慮した飲食店等と協働した取り組みの推進					○	○
	●食育推進リーダーの育成					○	○
	●民間団体等が主催するイベントとの連携・協働による食育の推進					○	○
	●コンビニエンスストアやスーパーなどの弁当や惣菜の活用等への周知				○	○	○
	●新たな情報提供媒体などを活用した情報発信の促進				○	○	○
<b>6 食の循環や環境を意識した食育の推進</b>							
①生産から消費までの「食の循環」を重視した食育の推進	●幼稚園・保育園や小中学校における農業体験機会の充実	○	○	○			
	●消費者と生産者との交流の促進	○	○	○	○	○	○
②食材の有効利用など、環境に配慮した食生活の実践	●食品ロスの削減	○	○	○	○	○	○
	●賞味期限や消費期限等の正しい情報の普及		○	○	○	○	○



# ライフステージに応じた食育に取り組もう!

## 乳幼児期

乳幼児期は、身体機能の発育、味覚や嚙む力といった咀嚼機能の形成など心身が著しく発達するとともに、食事、睡眠といった生活習慣の基礎の形成が始まる重要な時期です。また、この時期に形成された生活習慣がその後の成長や生活に大きく影響します。家庭を中心に、家族そろった食事や会話などを通して、食べることの大切さ、楽しさを伝えることが重要です。

多くの乳幼児が保育園・幼稚園に通うことから、保育園・幼稚園での紙芝居等の媒体を使用した食育に関する話、農産物の収穫など、楽しみながら食育を学べる取り組みが必要です。

### ■ めざす姿

- 好ききらいなく、栄養バランスのとれた食事をとろう
- 早寝早起きや、基本的な食事のマナーを身に付けよう
- 家族との食事を通して、食べる楽しみを感じよう
- 様々な食材を食べることで、いろいろな食べものに親しもう
- 歯磨きの習慣をつけよう

## 学童期 (小学生)

学童期は、家庭・学校を中心とした生活であり、生活習慣が定着するとともに、基礎体力、言語力、判断力等が身に付き、こころと身体が成長する時期です。

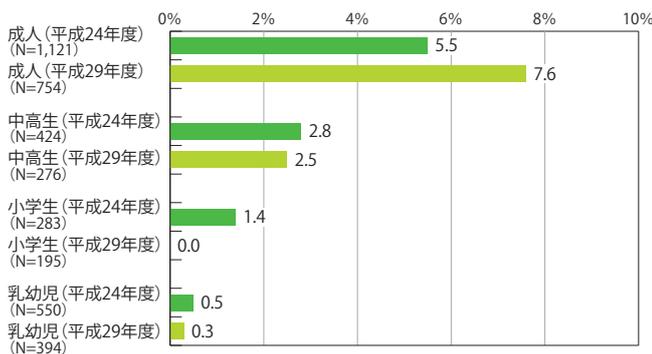
食への理解をさらに深めるために、学校では、学校給食、農産物の収穫等の体験を通じた食を考える機会の提供が必要です。また、家庭では、子どもと一緒に簡単な調理をするなど、保護者自身が直接子どもに食育を行うことが重要です。

### ■ めざす姿

- 望ましい食生活を判断・選択する力を身に付けよう
- 早寝早起きと、朝食を食べる習慣を身に付けよう
- 家族や仲間と楽しく食事をしよう
- 郷土料理、行事食など、地域の食文化や食べ物大切さ、感謝の気持ちを育くもう
- 歯の大切さを理解し、虫歯予防をしよう

乳幼児、小学生ともに  
おおむね朝食を食べています

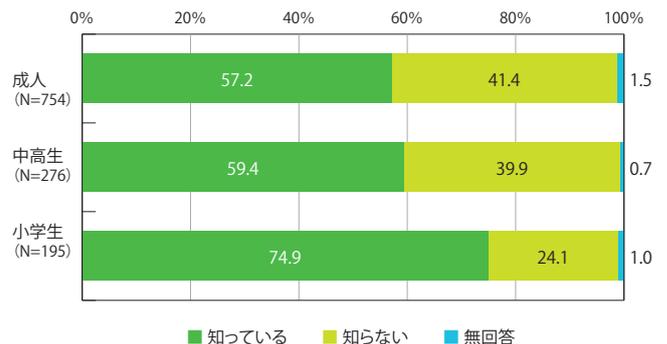
【朝食の欠食率】



※食育に関する市民アンケート調査 (平成29年)

半数以上の方が奈良県内の  
農産物を知っています

【奈良県内の農産物の認知度】



■ 知っている ■ 知らない ■ 無回答

※食育に関する市民アンケート調査 (平成29年)

## 思春期（中高生）

思春期は、家庭・学校を中心とした生活の中で生活習慣がほぼ定着し、これまで身に付けてきた食習慣を実践し、自立した大人になるための移行時期です。

進学や受験等による生活習慣の変化によって、食生活の乱れが起こりやすくなります。過剰なやせ・肥満に注意が必要であり、自分の適正体重を知り、規則正しい食習慣、生活リズムで過ごすことが重要です。

### ■ めざす姿

- 正しい食に関する知識を身に付け、判断・選択しよう
- 早寝早起きと、朝食を食べる習慣を定着させよう
- 家族や友人との食事の機会を増やそう
- 基本的な調理方法を学ぼう
- 歯の大切さを理解し、虫歯予防をしよう

## 青年期（18～39歳）

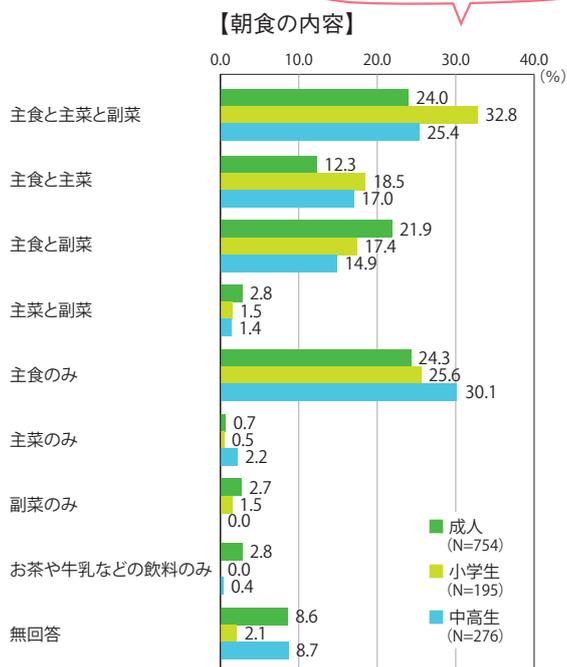
青年期は、進学や就職、結婚・出産・育児など、生活環境が大きく変わるとともに、生活習慣・食習慣が乱れやすい時期です。自分の身体の状態を把握し、規則正しい生活習慣を実践するとともに、子育て期にあたることから次の世代に正しい健康管理の方法を伝えることが重要です。

### ■ めざす姿

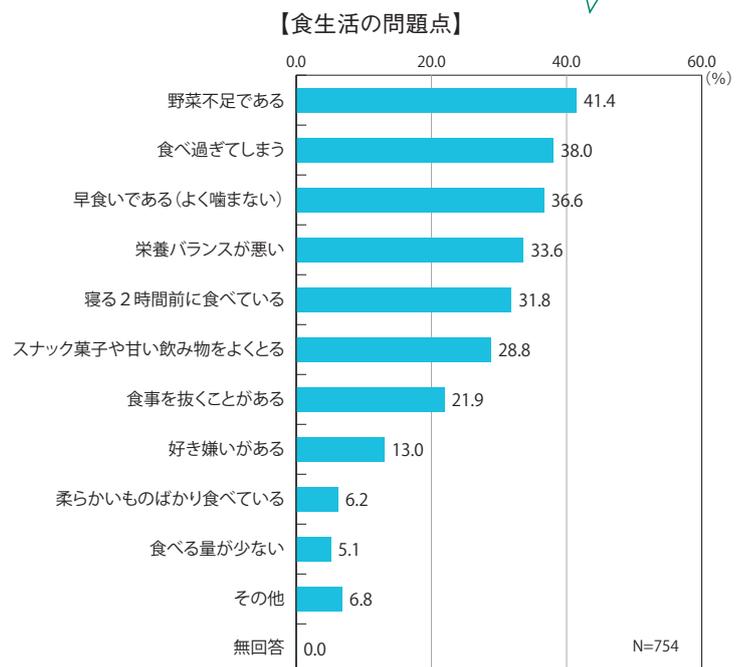
- 正しい食に関する知識を深め、判断・実行しよう
- 早寝早起きと、朝食を食べる習慣を定着させよう
- 家族、仲間との食事を大切にしよう
- 子どもに対しての食育に取り組もう
- 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康に取り組もう

特に中高生、成人の朝食の栄養バランスが偏っています

食生活では「野菜不足」、「食べ過ぎ」等に問題を感じています



※食育に関する市民アンケート調査（平成29年）



※食育に関する市民アンケート調査（平成29年）

## 壮年期 (40～64歳)

壮年期は、仕事、家庭の問題等からストレスが生じやすく、生活習慣病の発症リスクが上がる時期です。改めてこれまでの生活習慣を振り返り、偏った食事は意識的に栄養バランスを心がけるなど、健康な食生活を実践することが重要です。

### ■ めざす姿

- 食塩や脂肪分の摂りすぎに注意し、栄養バランスのとれた食事を楽しもう
- 正しい食習慣を身に付け、生活習慣病の予防に努めよう
- 家族、仲間との食事を大切にしよう
- 郷土料理や行事食等の食文化を次世代へ伝えよう
- 定期的な歯科検診を受け、歯や口の健康に取り組もう

## 高齢期 (65歳以上)

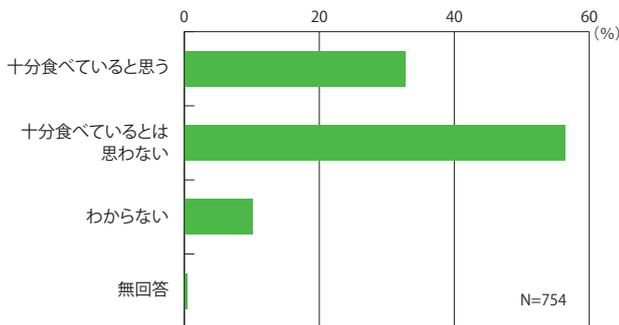
高齢期は、加齢により、歯や口腔機能の低下や低栄養などにより、身体面だけでなく、精神的に不調が現れやすい時期です。心身ともに無理のない生活を心がけるとともに、家族、仲間との食事を通して会話を楽しむなど、元気でいきいきと生活することが重要です。

### ■ めざす姿

- 栄養バランスのとれた食事をし、「低栄養」を予防しよう
- 正しい食習慣を実践し、心身を健康に保とう
- 地域や家族、仲間との食事を大切にしよう
- 郷土料理や行事食等の食文化を次世代へ伝えよう
- ゆっくりよく噛んで食べ、歯の健康を保とう

日頃の食事での野菜不足がうかがえます

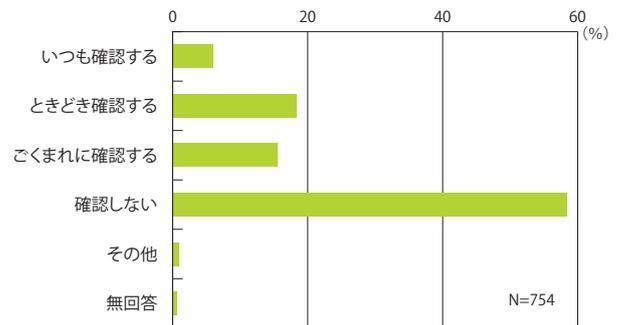
【日頃の食事で野菜を十分食べているか】



※食育に関する市民アンケート調査(平成29年)

減塩を意識的に行っている人は少なくなっています

【食塩・ナトリウム表示の確認の有無】



※食育に関する市民アンケート調査(平成29年)

ゆっくりよく噛んで食べる人は全国平均より低くなっています

【ゆっくりよく噛んで食べる人の割合】



※食育に関する意識調査(平成28年、内閣府)



# 計画の推進に向けて

## 1 ネットワークによる計画の推進

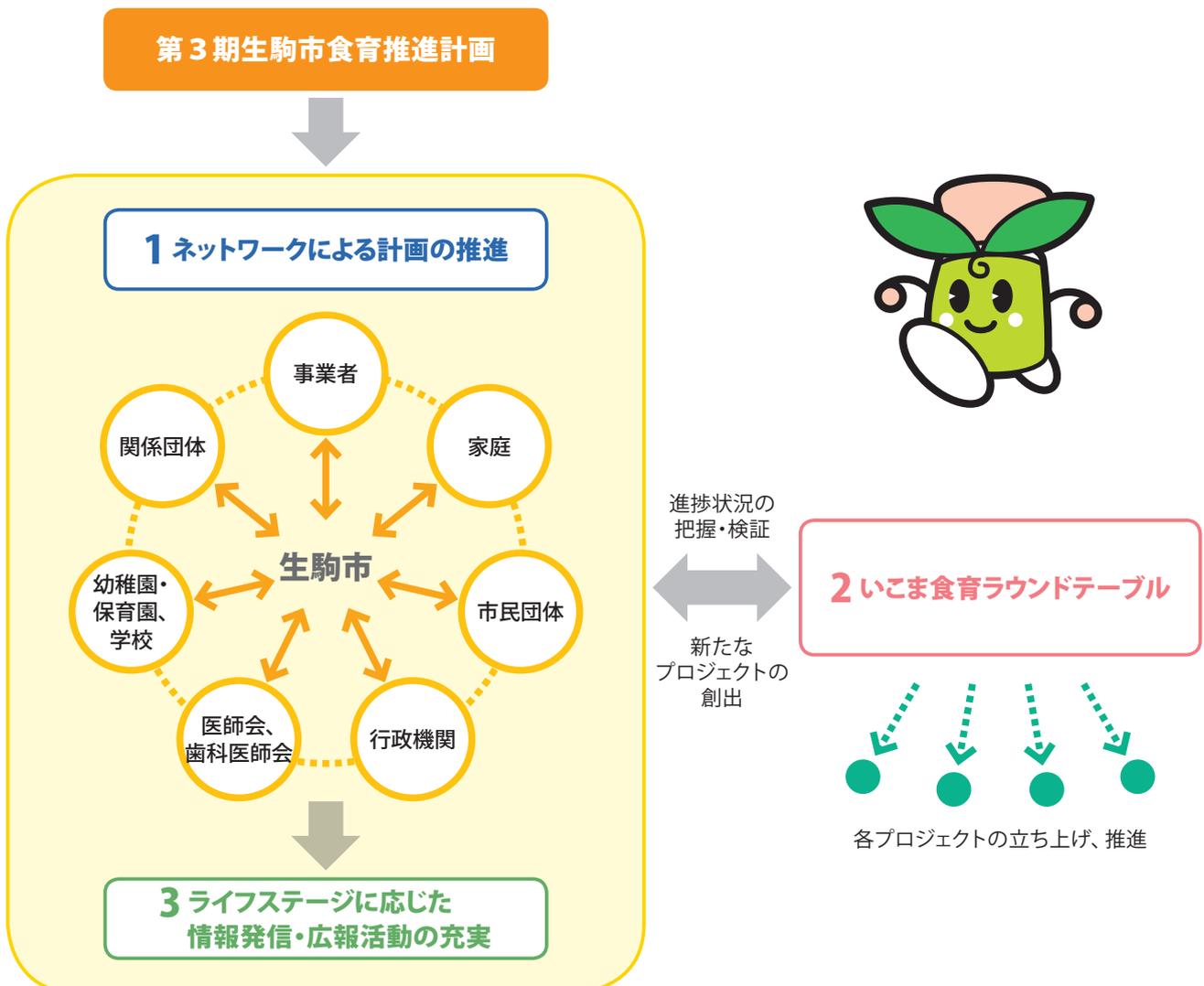
市は市民団体、事業者、学校など、それぞれの主体と連携し、着実に計画を推進します。  
また、各団体の連携をより深めるために、市がコーディネート役を担い、情報交換を行うとともに、市ホームページを活用した情報発信を行います。

## 2 「いこま食育ラウンドテーブル」における進捗管理・新たなプロジェクトの創出

「いこま食育ラウンドテーブル」において、計画の進捗状況の把握・検証、食育の実践に向けた具体的な取り組みについて検討・調整を行います。さらに、食育に関する新しいプロジェクトを生み出し、推進するために、各団体の取り組み状況等の情報共有、アイデア出しや検討を行います。

## 3 ライフステージに応じた情報発信・広報活動の充実

市民に日常生活の中で食育の実践を促すために、期間とテーマを定めたキャンペーン型の意識啓発を計画的に実施します。  
あわせて、市広報紙での周知、ツイッター等のSNSの活用、地域での回覧等のほか、集客力のあるイベント、保護者が集まる場での効果的な情報発信を行います。





# 具体的な目標一覧

施策の柱	項目	対象	現状値 (平成29年度)	目標 (平成34年度)	
1「子どもの健やかな育ち」を守る食育の推進	食育に関心のある人の割合 ※「食生活には気をつけているので問題ない」+ 「問題があり、良くしようと思う」 と回答した人の割合	成人	82.2%	※1 90%	
		中学生	77.6%		
		小学生	80.5%		
	朝食を欠食する人の割合	成人	19歳～30歳代	12.7%	半減
			40歳～50歳代	8.1%	
		中学生		2.5%	※1 0%
朝食をきちんと食べている人の割合 ※主食・主菜・副菜がそろった朝食を 食べている人の割合	成人		24.0%	増加	
	中学生		25.4%		
	小学生		32.8%		
2各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進	栄養バランスが悪いと感じている人の割合	成人	33.6%	減少	
	購入時に食品の消費期限やカロリー、 原産地などを見る小学生の割合	小学生	62.5%	増加	
3健康寿命の延伸につながる食育の推進	減塩を実践する人の割合 ※「食塩・ナトリウムの表示をいつも確認する」 +「食塩・ナトリウムの表示をときどき確認する」 と回答した人の割合	成人	24.4%	増加	
	野菜不足と感じている人の割合	成人	56.5%	減少	
	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合 ※「よくしている」+「たまにしている」と 回答した人の割合	成人	37.1%	※1 55%	
	虫歯の保有率	3歳児	※2 3.4%	減少	
4みんなで食を楽しむ環境づくりの推進	朝食を一緒に食べる人がいる人の割合	中学生	66.6%	増加	
		小学生	88.2%		
	夕食を一緒に食べる人がいる人の割合	中学生	89.9%		
		小学生	95.9%		
ひまわりの集い参加者数(教室型・地域型)		※2 (延べ) 1,931人	増加		
5関係団体等との連携・協働による食育の推進	食育ネットワーク登録者(団体)数		—	10	
	新たな食育に関するプロジェクト創出数		—	5	
6食の循環や環境を意識した食育の推進	奈良県内の農産物を知っている人の割合	成人	57.2%	増加	
		中学生	59.4%		
		小学生	74.9%		
	食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合 ※「食品ロスを減らすために特に何もしていない」 と回答した人以外の割合	成人	※3 88.2%	増加	

※1 第3次食育推進基本計画の目標に準じています

※2 平成28年度実績

※3 第3次食育推進基本計画の目標(80%以上)を達成しています

## 【第3期生駒市食育推進計画(概要版)平成30年3月】

生駒市 健康課 〒630-0258 奈良県生駒市東新町1番3号 TEL:0743-75-2255