

## 1. 生駒市の食育をめぐる課題

### (1)「子どもの健やかな育ち」を守る食育

幼いころの食生活や生活習慣は、青年期や成人期の食に大きく影響を与えるため、幼いころから正しい食習慣を身に付けることが重要です。そのためには、子育て世代へのさらなる意識啓発、情報提供を行うことが求められます。

### (2)各世代や多様な暮らしへの対応

ライフステージごとに異なる生活習慣、様々な家族形態があり、生活スタイルも多様化しています。それらを考慮し、ライフステージに応じた生活習慣を心がけることが重要です。

### (3)健康寿命の延伸につながる食育

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生活できる期間のことです。

健康寿命を延ばすことで、一人ひとりが生涯を通して健康で健やかな生活を送ることができます。そのためには、自分自身の生活習慣を振り返るとともに、生活習慣病の予防、栄養バランスに配慮した食事、口腔機能の維持等への取り組みが必要です。

### (4)みんなで食を楽しむ環境づくり

本市では、ファミリー層が多く、核家族化が進んでおり、一人で食事をする「孤食」が増えています。家族や仲間、様々な世代等と食を通じて交流を図り、食を楽しむこと、また、世代間交流により、地域の伝統的な料理、食文化を次世代につなげることが重要です。そのためには、共食の機会の拡大や農業体験の充実等の取り組みが必要です。

### (5)関係団体等との連携・協働

食育の推進は、市民一人ひとりの意識、実践はもちろん、関係団体、事業者が一体となり、市全体で取り組むことが重要です。

### (6)食の循環や環境への意識啓発

普段、自分が食べている食べ物の生産から消費までの一連の流れを意識することで、食べ物への感謝、食への理解を深めることが重要です。そのためには、地産地消の推進、食品ロスの削減、生産者との交流等の取り組みが必要です。

### (7)情報提供の工夫

乳幼児のアンケート結果では、食生活に関する情報の入手先は「インターネット」が約62%と半数以上となっています。また、成人のアンケート結果では、ほしいと思う食育に関する情報は、「栄養バランスの良い食事のとり方」が約55%、「安全・安心な食選びの方法」が約49%となっています。各世代別に様々な媒体を活用しながら、効果的な情報発信を行うとともに、求める情報を届けることが重要です。

## 2. 第3期生駒市食育推進計画で重視したい視点

- ①効果的な周知
- ②「周知」から「実践」への拡大
- ③食育に関する幅広いテーマへの対応
- ④関係団体等との連携・協働の強化

- ・本市では、食育基本法に基づき、平成19年3月に「生駒市食育推進計画」、平成25年3月に「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の実践に向けて、食育の取り組みを進めています。
- ・第2期の計画では、『わ食の日』をシンボルに、小学生メニューコンテストの実施、農業体験、親子料理教室などに取り組んできました。
- ・一方で、朝食の欠食、肥満の割合、『わ食の日』の認知度の低さなどの課題があり、より一層の推進が必要です。
- ・また、近年、少子高齢化、ライフスタイルの多様化など、食生活を取り巻く環境は大きく変化しています。また、食文化の継承、第1次産業、農体験、地産地消、食品ロスなど、食育に関するテーマは幅広く、複雑になっています。
- ・このような状況を踏まえ、第3期の計画では、関係機関・団体、生産者や民間事業者等との連携・協働をさらに強化し、取り組みの充実を図るとともに、市民の食への関心を高め、さらなる食育の「実践」をめざします。

## 3. 基本理念

【キーワード】

- ・つながる、広がる、みんな、楽しむ、育む

**A案** 「食」で育てよう 笑顔広がるまち“いこま”

**B案** 「食」から広がる 健康“いこま”

**C案** 未来へつなぐ 食育の環(わ)

**D案** 食を大切にし、市民みんなで育もう！ 健幸なまち“いこま”

**E案** 「食」でつながり、笑顔あふれるまち “いこま”

## 4. 基本目標

### ■食生活を見直し健康づくりにつながる食育の実践

- ・市民一人ひとりの食への関心を高め、自分の食生活を見直す（正しい知識、判断力）
- ・自分に必要な情報を取捨選択する力を身につける

### ■生涯を通して自分に合った生活習慣の定着の推進

- ・ライフステージに応じた生活習慣の定着
- ・健康に配慮したバランスのよい食事への心がけ

### ■食に関する環境づくりの推進

- ・家族や仲間と一緒に食事をする、様々な世代が集まり交流を深め、地域の伝統を伝える
- ・生産者、民間事業者など、関係機関との連携・協働による交流の拡大

## 5. 施策の柱

**施策1 「子どもの健やかな育ち」を守る食育の推進**

**施策2 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進**

**施策3 健康寿命の延伸につながる食育の推進**

**施策4 みんなで食を楽しむ環境づくりの推進**

**施策5 関係団体等との連携・協働による食育の推進**

**施策6 食の循環や環境を意識した食育の推進**

## 6. 第3期生駒市食育推進計画 施策体系（案）※第2回策定懇話会を受けて検討

施策の柱	施策の方向	主な取り組み(行政主体)
<b>1</b> 「子どもの健やかな育ち」を守る食育の推進	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 ○乳幼児期の適切な食事指導の推進
	②朝食の欠食及び、朝食の質の向上の促進	○小学生メニューコンテスト
	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
<b>2</b> 各世代や多様な暮らしに対応した食育の推進	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	○食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発 ○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 ○食物アレルギー等の正しい知識の普及と理解の促進
<b>3</b> 健康寿命の延伸につながる食育の推進	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健診受診の促進
	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、HP等での食育情報の発信・充実 ○イラストやマンガなどを活用した食育啓発の推進 ○「食育月間」(毎年6月)の啓発
<b>4</b> みんなで食を楽しむ環境づくりの推進	①市民団体や地域と連携した「孤食」の増加を防ぐ、取組の推進	○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 ○地場野菜の使用や食文化を取り入れた献立の推進
	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 ○朝食欠食をなくすための啓発の促進
	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 ○学校等における食育推進体制の強化 ○幼稚園における弁当参観の充実 ○食育の指導體制の充実
<b>5</b> 関係団体等との連携・協働による食育の推進	①関係機関・団体相互の連携・協力体制の強化による取組の創出(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 ○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</b> 食の循環や環境を意識した食育の推進	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・保育園や小学校における農作業体験機会の充実 ○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