

食育の推進の基本的な考え方

1 計画の基本理念

近年の「食」をめぐるのは、安全・安心に対する関心や健康志向が高まる一方で、食生活の乱れ等による生活習慣病患者の増加や食料自給率が先進国最低水準となっていることなど多くの課題があります。

規則正しく、栄養バランスのよい食事の習慣は、健康的な心身を作り、活力ある日常生活を支える上で不可欠です。家族と共に食事をとりながら、コミュニケーションを図る共食は、家族の絆を築き、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場です。

また、食に関する正しい知識を身につけて、食生活を改善することは、生活習慣病の予防及び改善につながります。

このように食育は、健康的かつこころ豊かに生きる人を育てるためのものであり、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。市民一人ひとりが生涯を通じて自らの食のあり方について考え、健全な食生活を実践する力を身に付けられるよう、高槻市はライフステージに応じた間断のない食育を推進します。

誰もが明るく楽しい人生を過ごすには、健康で、未来に夢をもつことが大切です。

そこで、前計画の理念を継承し、子どもも大人も楽しく実践できるよう「おいしく たのしく 食楽のまち たかつき」を目指して計画を推進していきます。

基本理念

『食育』ではぐくむ 健康 みんなの未来

～おいしく たのしく 食楽のまち たかつき～

2 計画の基本目標

高槻市では、平成18年度より「食育」を市の重点施策として位置付け、さらには、第5次高槻市総合計画の主要事業として、「食育」の大切さについて様々な取り組みを行ってまいりましたが、前計画で位置付けた「食育かるた」の「た」「か」「つ」「き」「し」の句を基本目標のキャッチフレーズとして継承し、「食育推進計画」に親しみをもって自ら取り組んでもらえるよう更なる周知啓発の取り組みを進めていきます。

(1) 豊かな心を育む

食生活において乳幼児から小学生までの時期に、基礎的な食習慣や、基本的な食の知識・技能を身に付けることが必要ですが、その土台となるのが家庭です。

しかし、家族揃って食事をする家庭は減少し、「孤食」(一人で食べる)「個食^{*}」(各自がバラバラな物を食べる)が増加しています。

子どもにとって、家族との触れ合いは、とても重要な栄養源であり、豊かな人間形成に大きく影響します。

家庭、学校、地域が連携して家庭での食育を支える環境をつくり、子どもたちが健康的な食習慣を身に付けながら、豊かな心を育ていけるような取組みを展開していきます。

また、高齢者の方が、生き生きと元気よく毎日の生活を過ごし、「食」への楽しみがもてるよう、温かく支えあう環境を家庭や地域の中で作っていけるような取組みを引き続き進めていきます。



た

だんらんは
もうひとつの
えいようそ

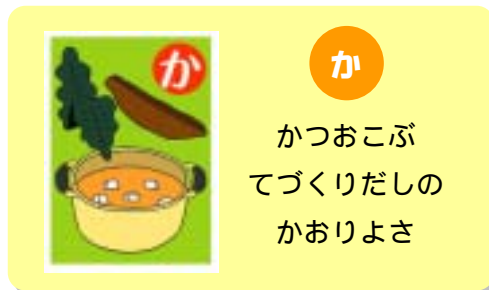


(2) 食の安全・安心の確保

食の安全・安心に関する情報が氾濫し、時にはその情報に翻弄されることもあります。食品の偽装表示*や残留農薬*問題、集団食中毒事件、食品中の放射性物質の問題など、食をめぐる多くの問題が発生しています。

食の安全性が損なわれれば、健康に重大な影響・被害を及ぼす可能性があります。子どもから大人まで、食の安全に対する各自の意識が向上していくように取組むとともに食品の生産・加工・流通過程における食の安全性や信頼性が確保できるよう、生産者や事業者と理解と協力を求めています。

また、食の安全に関する正しい情報をわかりやすく提供していきます。



(3) 食文化を守り、育てる

歴史ロマンに包まれた高槻市では、昔から引き継がれた、伝統的な行事があり、そこには「食文化」があります。大人が、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の継承や健全な次世代を育てる役割を果たすことが重要です。子どもと一緒に楽しく食事しながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得ができる環境を整え、栄養バランスが優れた「日本型食生活^{*}」の実践を行うことが必要です。



つ

つくるひとに
かんしゃをこめて
いただきます

子どもたちが食の大切さを理解し、自然に対する感謝の心を養い、主体的に食を考える自己管理能力を育成していくためには、体験を通して食を理解することも大切です。学校などで行われる生産体験学習は、食への関心を高め、望ましい食生活の実践に高い効果のあることが実証されています。このため、関係機関が連携し、食の生産・流通・加工などの場で生産体験学習や子どもたちと生産者や食料関連事業者が交流できる取組みを推進していきます。

地元で取れた農産物は生産者の愛情が深く込められています。また、旬の農産物は、野菜や果物の本来の味を持ちます。子どもたちに食の大切さや美味しさを伝えていくためにも、地元産や旬の農産物の購入方法の周知を図るなど生産者と連携して地産地消・旬産旬消^{*}の取組みを推進します。



(4) 健康な体を保つ

朝食をはじめとする、三食を規則正しく食べ、早寝早起きを実践していくことは、生活リズムを向上させます。乳幼児期からの基本的な生活習慣の育成は、生き生きと輝く人生へと繋がっていきます。

高校生以降は、これまで身に付けてきた基本的な食習慣や食に関する知識・技能を使いながら、適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践していく時期です。

しかし、若い世代においては、生活環境の変化やダイエットなどによる食生活の乱れが大きな問題となっています。不規則な生活や若い女性の過度の痩身志向などから、栄養バランスが崩れて、健康を損なったり、病気に対する抵抗力が弱まったりすることがあります。

あらゆる世代の人が食の大切さを自覚し、正しい選択・判断ができる力を身に付け、賢明な行動が取れるよう、栄養バランスの取れた食事への意識付けを行い、生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進に取り組んでいきます。

また、「五感※」（「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」）を使って食を楽しむことは、毎日の食生活がより豊かになり、疲労の回復やストレスの解消にもつながります。健康な体作りのためにも、五感をフル回転させて、楽しい雰囲気ですることが健康な体を保つ秘訣の一つとなることを啓発していきます。



き

きゅうしょくは
たのしいじかん
みなえがお



(5) 食の情報発信と連携の推進

食育に関する情報が身近にあふれていますが、情報を選択して実践していく力を身に付けることは重要です。ポスター、リーフレット、広報紙、ホームページ等各種広報媒体によって正しい情報を伝え、食育の普及啓発の更なる促進に取り組んでいきます。

また、関係団体、大学、事業者等をメンバーとした「食楽ネットワーク会議」等と連携、協力しながら、日常的な活動の場所や機会を積極的に活用して情報を発信していきます。



しょくいくを
かるたであそんで
みにつける



3 計画の数値目標

食育を効果的に推進していくため、国の指標等を参考に数値目標を設定し、施策を展開するとともに、市民をはじめ、食に関わる各種団体や関係機関等の相互協力と連携により目標の達成に努めます。また、取組みの達成状況や成果を測る指標とします。

項目		平成19年度 策定時	平成23年度 現状値	平成27年度 目標値	
1	食育に関心を持っている市民の割合	80.0%	72.9%	90.0%以上	
2	朝食欠食率	小中学生	4.4%	3.1%	0.0%
		高校生	5.2%	6.6%	0.0%
		一般成人	6.2%	6.2%	3.0%以下
3	学校給食の地元産農産物の使用割合（米・野菜）	22.0%	24.0%	26.0%以上	
4	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合	10.4%	8.8%	60.0%以上	
5	メタボリックシンドロームの認知度	80.7%	85.0%	90.0%以上	
6	メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等継続的に実践している市民の割合	-	29.6%	50.0%以上	
7	栄養士会員及び食生活改善推進協議会員等の増加	76人	77人	92人以上	
8	教育ファームの取組みの実施	31校	38校	41校	
9	食品の安全性の基礎知識を有する市民の割合	61.3%	55.9%	70.0%以上	
10	「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店	177店	209店	250店以上	
11	朝食を家族と一緒に食べる市民の割合	59.7%	58.2%	70.0%以上	
12	夕食を家族と一緒に食べる市民の割合	75.3%	77.4%	80.0%以上	
13	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加	-	10.4回	11.0回	
14	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合	-	61.3%	80.0%以上	
15	地産地消の認知の割合	54.1%	70.9%	75.0%以上	
16	食に関する体験（農業・菜園など）の割合	32.9%	35.4%	50.0%以上	

は国が新たに設定した項目であり、本計画から目標値を設定したもの

① 食育に関心を持っている市民の割合

食育を推進していくには、市民一人ひとりが食育に関心を持つことが必要であることから、平成27年度までに食育に関心を持つ市民の割合が90.0%以上となるよう取組みを進めます。

現状値（平成23年度）	目標値（平成27年度）
72.9%	90.0%以上

② 朝食欠食率

一日の始まりの朝食を摂取することは、生活習慣を確立し生活リズムを向上させるためにも大切です。子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていく必要があり、子どもの欠食率が0%となるよう取組みます。また、大人自身も生活を見直し、朝食を摂取するよう働きかけ、欠食率が3.0%以下になるよう取組みを進めます。

現状値（平成23年度）	目標値（平成27年度）
小中学生：3.1% 高校生：6.6% 一般成人：6.2%	小中学生：0.0% 高校生：0.0% 一般成人：3.0%以下

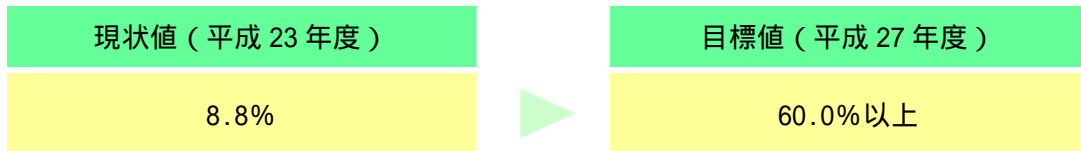
③ 学校給食の地元産農産物の使用割合（米・野菜）

現在、身近な農産物である高槻農産物を学校給食で使用し、地産地消の取組みを進めていますが、米・野菜の利用割合を重量ベースで26.0%以上となるよう増やしていきます。

現状値（平成23年度）	目標値（平成27年度）
24.0%	26.0%以上

④ 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合

前計画では、「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすく示した「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合を、60.0%以上となるよう働きかけてきました。今後は、食事バランスガイドに限らず、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合が60.0%以上となるよう取組みを進めます。

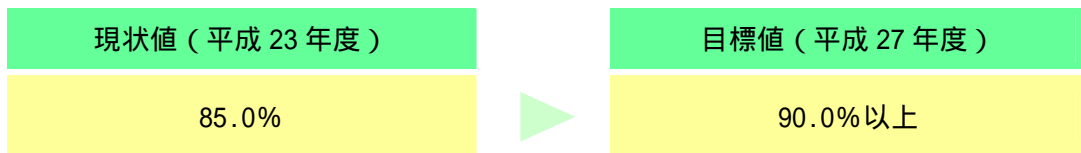


現状値は、「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている市民の割合

目標値は、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合

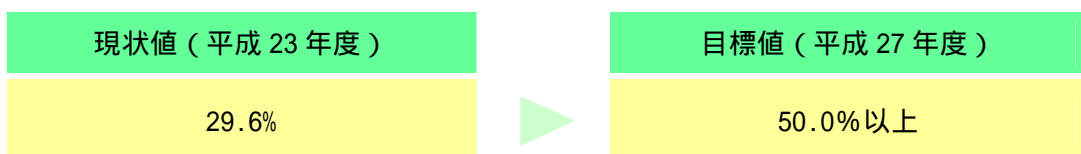
⑤ メタボリックシンドロームの認知度

生活習慣病を予防するには、運動と食生活の改善が重要です。そのため、メタボリックシンドロームを認知している市民の割合が90.0%以上になるよう取組みを進めます。



⑥ メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等継続的に実践している市民の割合

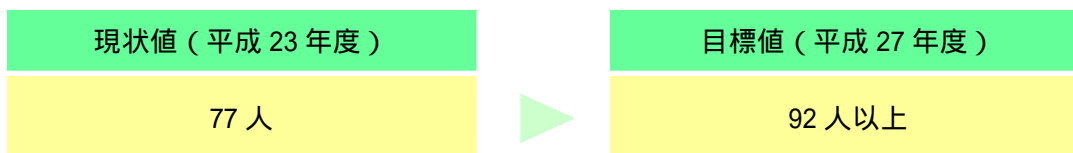
生活習慣病を予防するには、運動と食生活の改善が重要です。そのため、メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事や運動等を継続的に実施している市民の割合が50.0%以上になるよう取組みを進めます。



<参考・国の指標> 33.3%（平成21年度）⇒50%以上（平成27年度）

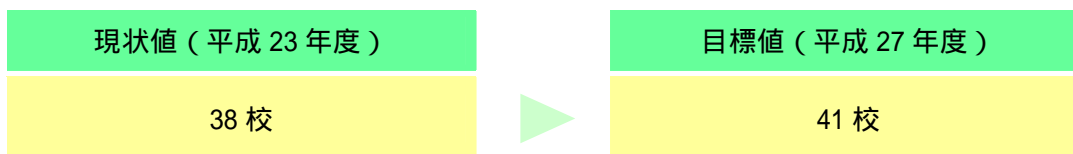
⑦ 栄養士会員及び食生活改善推進協議会員等の増加

栄養士会及び食生活改善推進協議会などの団体は、食育の取組みを効果的に展開していくための重要な役割を担っているため、それらの団体の会員の増加を目指します。



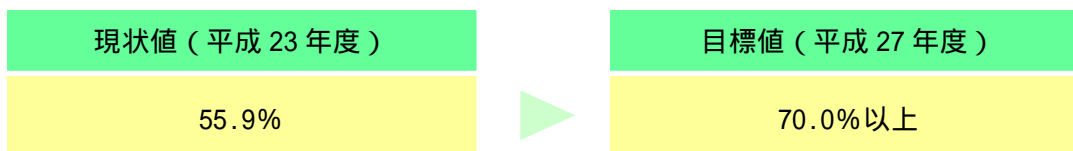
⑧ 教育ファームの取組みの実施

生産者等の理解と協力を求め、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めること等を目的とした教育ファームの取組みを、小学校全校で実施するようめざします。



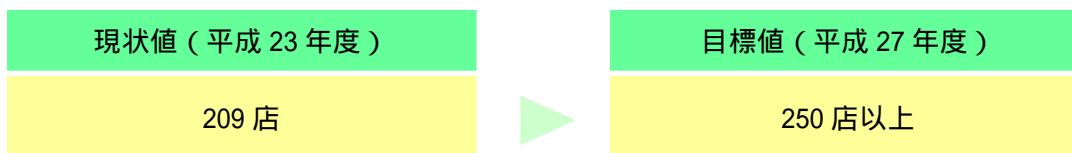
⑨ 食品の安全性の基礎知識を有する市民の割合

安全・安心な食生活を実践するには、氾濫する食品に関する情報の中から正しい情報を選択する力を身に付けることが必要です。基礎知識に関する情報を広報紙やホームページ等を活用して発信したり、講習会等を開催して基礎知識を有する市民の割合が70.0%以上となるよう取組みを進めます。



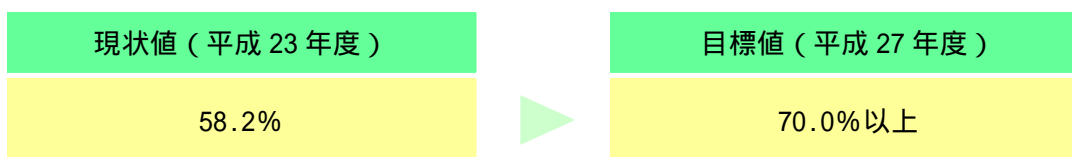
⑩ 「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店

メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーやたばこ対策など多様な健康づくりを進める「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店の拡大を目指します。



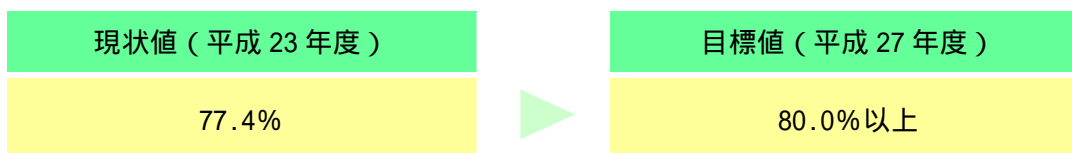
⑪ 朝食を家族と一緒に食べる市民の割合

早寝早起きして、一日の生活の始まりの朝食を家族で食べることは、豊かな心のはぐくみと健康な体づくりの第一歩です。朝食の欠食率を低くする取組みと同時に、家族と一緒に食べる市民の割合が70.0%以上となるよう取組みを進めます。



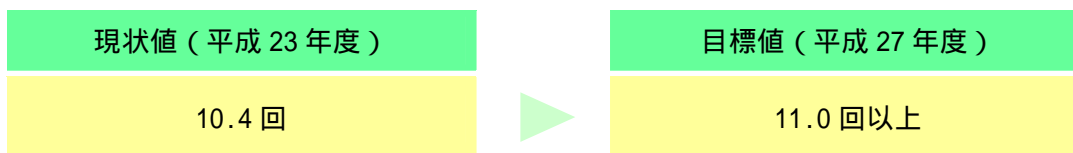
⑫ 夕食を家族と一緒に食べる市民の割合

家族と一緒に夕食を食べ、一日の出来事を話し合ったりすることは、家族間のコミュニケーションを深めます。夕食を家族団らんの場としての啓発を進め、家族と一緒に食べる市民の割合が80.0%以上になるよう取組みを進めます。



⑬ 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加

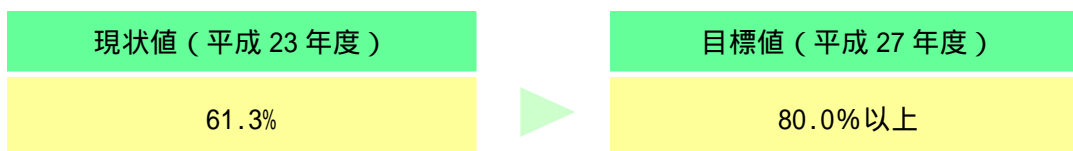
家族との団欒による食事は、コミュニケーションを通じて豊かなところを育みます。朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数が11.0回以上になるよう取組みを進めます。



＜参考・国の指標＞9.2回（平成21年度）⇒10.2回以上（平成27年度）

⑭ よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合

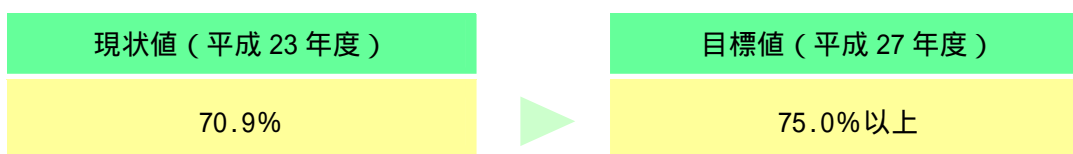
よく噛むことは歯の健康づくりや胃腸の活動を助けることにつながり、健康なからだ作りに必要です。また、よく味わうことにより、食のおいしさを発見することにつながります。よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある市民の割合が80.0%以上になるよう取組みを進めます。



＜参考・国の指標＞70.2%（平成21年度）⇒80%以上（平成27年度）

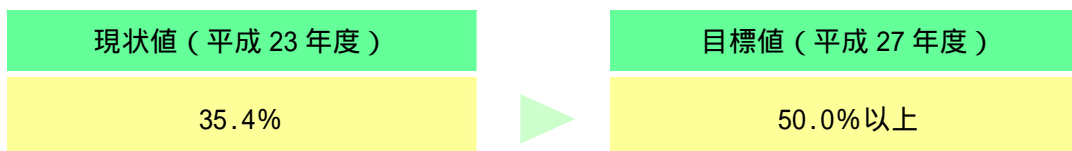
⑮ 地産地消の認知の割合

地元で取れた特産物や食材を活用することは、自然の恩恵等への感謝の気持ちの育みや地元の良さを見つめ直す良い機会となります。関係者と協力し、地産地消の認知の割合が75.0%以上になるよう取組みを進めます。



⑯ 食に関する体験（農業・菜園など）の割合

自然や土に触れ、栽培から収穫までの一連の体験を行うことにより、自然事象の性質や変化、不思議さなどに興味や関心が深まるとともに、感謝の気持ちや生命を尊重する心が育ちます。農業や菜園活動が行える環境整備や情報の発信を行い、食に関する体験の割合が50.0%以上となることを目指します。



4 計画の体系

基本理念	基本目標	食育かるた 「たかつきし」より	施策の方向
『食育』で はぐくむ 健康 みんなの未来 ～おいしく たのしく 食樂のまち たかつき～	1 豊かな心を育む	「た」 だんらんは もうひとつの えいようそ 	豊かな人間形成の取組み 食の大切さについての理解の促進 料理や家族団らんの機会を通じた楽しい食の確保 食を通じたコミュニケーションの充実 家庭での食に関する感謝の念や理解の醸成
	2 食の安全・安心の確保	「か」 かつおこぶ てづくりだしの かおりよさ 	食の安全・安心の確保に関する取組み 消費者による食品の安全・安心に関する知識の習得 生産者・事業者等による食の安全の確保
	3 食文化を守り、育てる	「つ」 つくるひに かんしゃをこめて いただきます 	地産地消を生かした取組み 日本型食文化の継承 生産者と消費者との交流 地産地消・旬産旬消の推進
	4 健康な体を保つ	「き」 きゅうしょくは たのしいじかん みなえがお 	「食」に関する理解促進の取組み バランスのとれた食事への改善 規則正しい食生活の実践 生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防 健康な歯や骨の維持・増進
	5 食の情報発信と連携の推進	「し」 しょくいくを かるたであそんで みにつける 	関係者が連携した取組み 食育に関する調査・研究 食に関する情報提供の充実 「食樂ネットワーク」の充実

