

たはら食育推進計画2021（案）

健康でうるおいと活力のある“たはら”

【改訂】

平成29年3月
田原市

も く じ

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨.....	1
2 計画の位置付け.....	2
3 計画の期間.....	2

第2章 現状と今後の課題

1 「体」の視点.....	3
2 「心」の視点.....	9
3 「環境」の視点.....	13
4 食育をささえる取組の視点.....	17

第3章 食育推進の基本的な考え方

1 基本理念.....	19
2 計画を進める基本的な視点.....	19
3 施策の体系.....	20
4 食育推進体制.....	21
5 食育推進にあたっての役割.....	22
6 計画の進行管理と評価.....	23

第4章 推進施策

1 ライフステージに応じた食育の取組.....	24
2 食を通じて健康な「体」をつくります.....	26
3 食を通じて豊かな「心」を育みます.....	31
4 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます.....	36
5 食育を支えるために.....	39
6 食育の目標.....	40

参考1 食育に関する取組事例

1 食を通じて健康な「体」をつくる取組.....	47
2 食を通じて豊かな「心」を育む取組.....	51
3 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築く取組.....	53
4 食育を支えるために.....	55

参考2 「食事バランスガイド」.....

参考3 田原市食育推進会議委員名簿(平成28年度).....

参考4 食育推進に関するお問い合わせ先.....

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景と趣旨

食は、子どもたちの健やかな成長と生涯にわたって健康で活力ある生活を送るためにかかせない命の源です。また、家族や友人等とともに食卓を囲み、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

しかし、経済の発展に伴って生活水準が向上し、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、市民の食に関する価値観の変化やライフスタイル等の多様化が進んでいます。

また、世帯構造の変化や様々な生活状況によって、健全な食生活を実践することが難しい状況や、地域社会の機能の低下等により、地域の食文化や食への感謝の意識が失われていくこと等が懸念されています。

さらに、食習慣の乱れや栄養の偏り等に起因する肥満や生活習慣病、低栄養等の問題が指摘されています。

本市においては、平成17年に施行された食育基本法に基づき、平成20年3月に「たはら食育推進計画」（平成20～23年度）、平成24年3月に「たはら食育推進計画2016」（平成24～28年度）を策定し、『健康でうるおいと活力のある“たはら”』の実現をめざし、関係機関や団体等と連携して食育を推進してきました。

市民の食育に対する関心・意識はあるものの、食習慣の乱れや栄養の偏り、食を通じたコミュニケーションの機会の減少等、健全な食生活の実現までにはまだ至っていないため、今後も継続した取り組みが必要です。

このことから、「たはら食育推進計画2016」の基本理念を引き継ぎ、これまでの食育推進の評価と課題の整理を行い、今後の食育施策を総合的かつ計画的に推進するため、「たはら食育推進計画2021」を策定するものです。

【食育とは・・・】

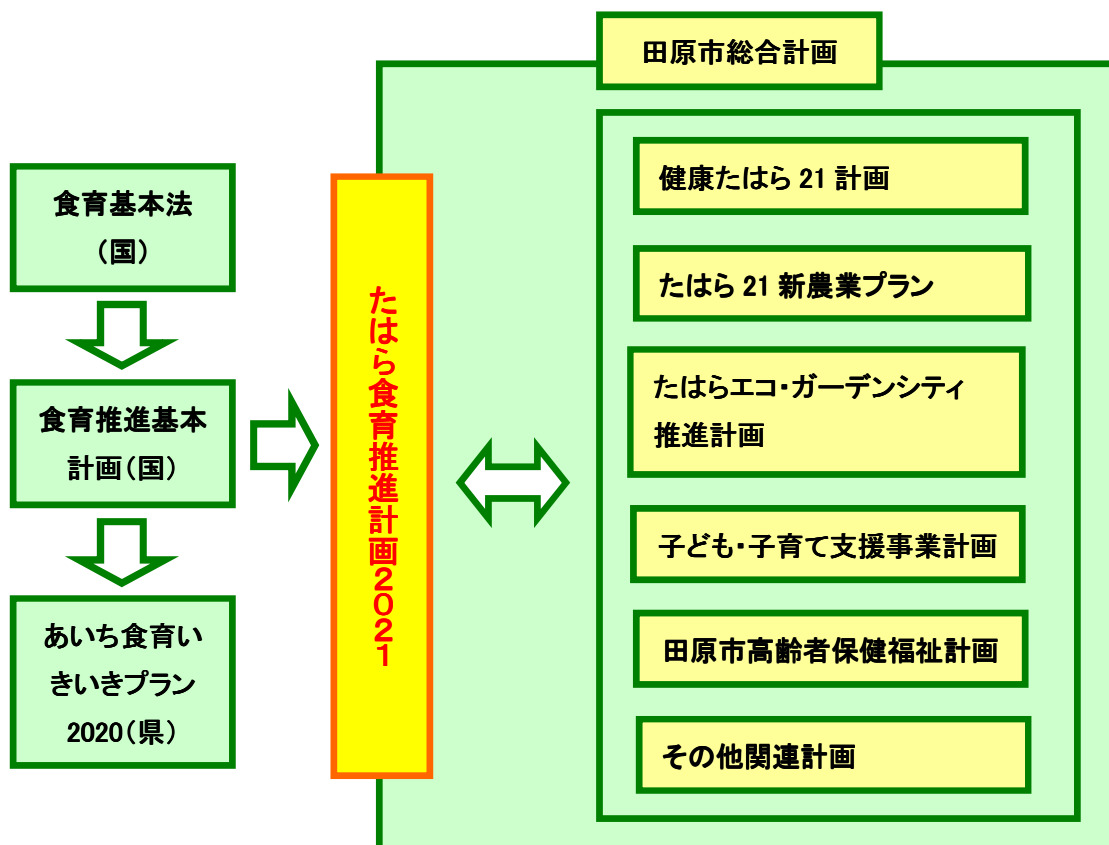
食育基本法では、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とされています。

また、「国民一人一人が『食』について改めて意識を高め、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つつ、『食』に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組む」とも記載されています。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育基本計画として位置づけ
ます。その実施にあたっては、「田原市総合計画」、「健康たはら 21 計画」、「た
はら 21 新農業プラン」、「たはらエコ・ガーデンシティ推進計画」等の関連計
画と連携し推進していきます。

■ 食育推進計画イメージ図



3 計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度 (2017 年度) から平成 33 年度 (2021 年度) まで
の 5 年間とします。

なお、情勢の変化があった場合は、計画の期間内であっても必要に応じて
見直しを行います。

第2章 現状と今後の課題

平成24年3月に作成した「たはら食育推進計画2016」に基づき実施された取り組みについて、「体」、「心」、「環境」の食育の三つの方向に沿った視点、並びに食育を支える取り組みに着目して評価するとともに、今後の展開として必要とされる取り組みを示しました。

1 「体」の視点

(1) 規則正しい食生活の推進

○ 主な取り組み

「早寝・早起き・朝ごはん」の推進や朝食の重要性を周知し、規則正しい食生活が家庭で実践されるよう、保護者等への栄養指導、健康教室、相談等を実施したほか、「朝ごはんおたすけブック」、「給食だより」等による啓発を行いました。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成23年度 の現状値	平成28年度		評価
		現状値	目標値	
朝食の欠食割合				
小学生（5年生） 1)	2.9%	3.8%	0%	△
中学生（2年生） 1)	1.6%	5.1%	0%	△
保護者 2)	6.4%	6.5%	5%以下	△
朝食に野菜料理を食べている小中学生の割合 3)				
小学生（5年生）	57.4%	51.9%	80%以上	△
中学生（2年生）	55.4%	57.1%	80%以上	○

- 出典 1) 田原市食生活実態調査で「食べない、あまり食べない」とした人の割合
 2) 田原市食生活実態調査で「食べない、週1~2回食べる」とした人の割合
 3) 田原市食生活実態調査で「よく食べる、時々食べる」とした人の割合

[評価]凡例 以後も同様	
◎ 達成	(目標が達成された事項)
○ 改善	(目標値に近づき改善された事項)
△ 悪化	(策定時値と同じまたは悪化した事項)

○ 朝食の欠食割合に全体的な改善はみられず

子どもや保護者自身の多忙なライフスタイルや食を取り巻く社会環境の変化により、食生活が不規則になっています。

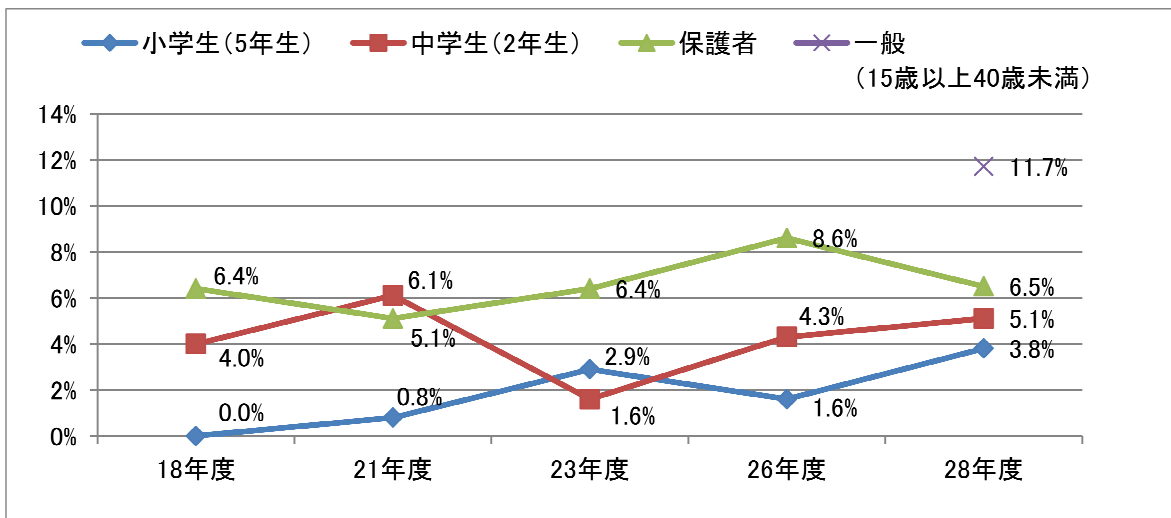
朝食の欠食割合は、平成 23 年度と比べ全体的に高く、特に中学 2 年生では 3.5 ポイント高くなっています。食べない理由は、「時間がない」の回答が最も多く、小学生では「太るから」、中学生では「食べたくない」「用意がしてない」の回答が増加しています。また、15 歳以上 40 歳未満でも、朝食の欠食割合が 11.7%と高い傾向が見られます。1 日のスタートに欠かせない朝食の大切さを理解し、幼児期から生活リズムを整え、朝食をとる習慣を身に付けることができるよう、今後も関係機関が連携し「早寝・早起き・朝ごはん*」運動などの取り組みを行うとともに、一層の普及啓発が必要です。

野菜は、各種ビタミンやミネラルを含み、健康づくりに大切な食品です。朝食に野菜料理を食べている人の割合は改善されてきていますが、愛知県の 1 人あたりの野菜摂取量（平成 26 年調査値）は 265g と全国的にみても低い水準となっています。また、アンケート結果でも野菜は嫌いな食べ物のトップとなっており、野菜をとることの重要性や調理方法等を啓発し、栄養バランスにも配慮した望ましい食習慣や知識の習得ができるよう、生涯を通じた継続的な働きかけが必要です。

*「早寝・早起き・朝ごはん」運動

地域、学校等、家庭が一体となって、子どもの基本的な生活習慣を整えるため、平成 18 年 4 月から文部科学省や日本PTA全国協議会などが全国展開している運動のことで。

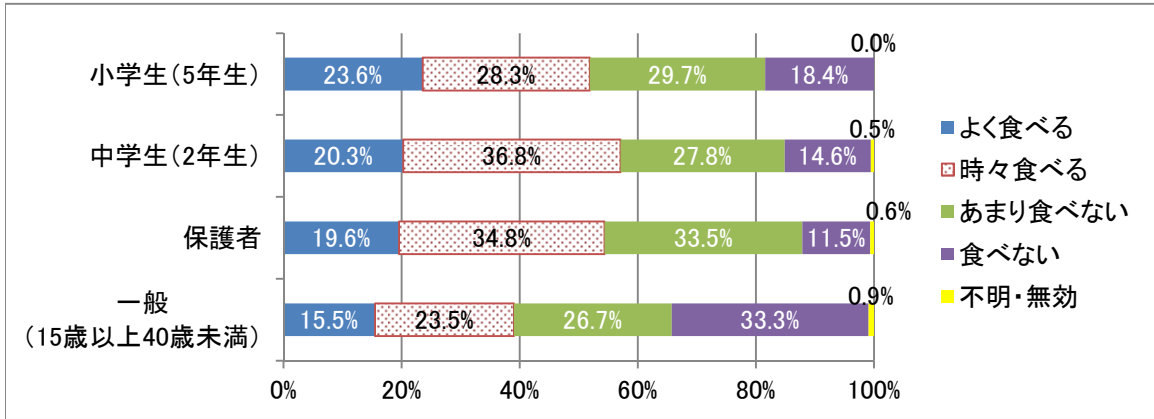
◆朝食の欠食割合(田原市食生活実態調査・食育に関するアンケート)



注)一般:「食育に関するアンケート」については平成 28 年度数値のみ

◆朝食に野菜料理を食べている人の割合

(田原市食生活実態調査・食育に関するアンケート【H28 年度】)



(2) 栄養バランスのとれた食事による生活習慣病予防の推進

○ 主な取り組み

食生活の改善や向上を図るため、「食事バランスガイド」を用いた講座や、生活習慣病、高齢者の低栄養予防等に関する相談・指導等を実施しています。

また、野菜摂取に関する健康教育を実施したほか、「野菜たっぷりヘルシーレシピ」の啓発や広報等による野菜レシピ紹介、学校では栄養教諭による野菜に関する栄養指導を行っています。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
肥満者の割合 1)	【H22】	【H27】		
小学生 (5 年生)	9.4%	9.0%	6%以下	○
中学生 (2 年生)	7.8%	6.0%	7%以下	◎
40～60 歳代男性	34.4%	35.4%	15%以下	△
40～60 歳代女性	23.1%	21.4%	12%以下	○

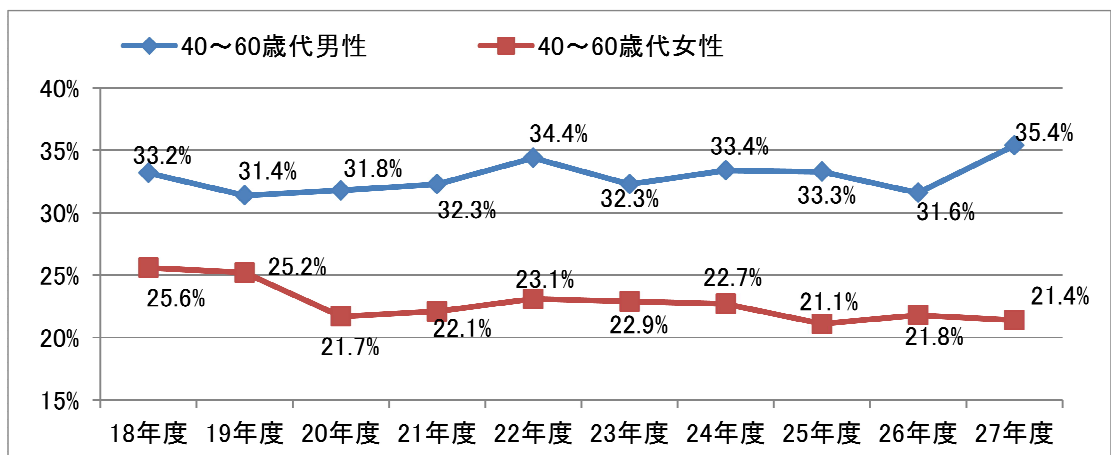
出典 1) 小中学生は学校保健統計調査で、肥満度「軽度肥満～高度肥満」の人の割合
40～60 歳代は田原市特定健康診査で、BMI 指数「25 以上」の人の割合

○ 肥満者の割合は全体的に改善、成人男性については増加傾向

小中学生、40～60歳代女性では改善がみられ、中学生については目標を達成しています。40～60歳代男性では、約3人に1人が肥満者であり、生活習慣病が懸念されます。予防のためには、運動習慣や食生活、疲労、喫煙、飲酒など毎日の生活習慣の改善が重要であり、健康診査、保健指導の充実と平行した肥満予防の取り組みが求められます。

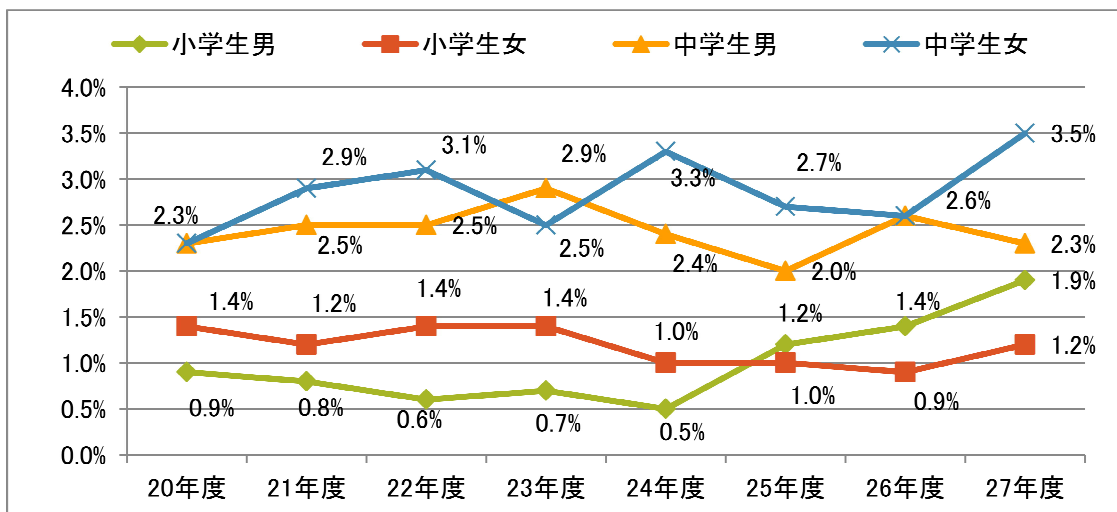
また、近年、本市においても思春期、青年期の過度の痩身志向が懸念されま。調査結果では小学生男女、中学生女子で増加傾向にあり、特に中学生女子では前年に比べ0.9ポイント高くなっています。思春期にやせの状態であると、身体の発育不全につながる恐れがあることから、過度の痩身願望に警鐘を鳴らし、適正体重についての理解を深める必要があります。

肥満の割合(H18.19 田原市基本健康診査、H20～27 田原市特定健康診査)



【BMI指数「25以上」の人の割合】

やせの割合(学校保健統計調査)



【高度やせ～軽度やせの人の割合】

(3) おいしく食べるための歯の健康の確保

○ 主な取り組み

いつまでも健康な歯を保ち、生涯にわたり歯の健康を維持できるよう、保育園、小学校ではフッ化物洗口の実施や、よい子の歯みがき運動を行っています。

また、高齢者への口腔機能向上教室や、歯周疾患健診、妊婦歯科健診等も行っています。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
健康な歯を持つ人の割合 1)	【H22】	【H27】		
むし歯のない3歳児	81.4%	82.6%	90%以上	○
第一大臼歯がむし歯でない小学3年生	90.5%	96.3%	90%以上	◎
進行した歯周炎を有しない40歳	71.1%	72.6%	90%以上	○

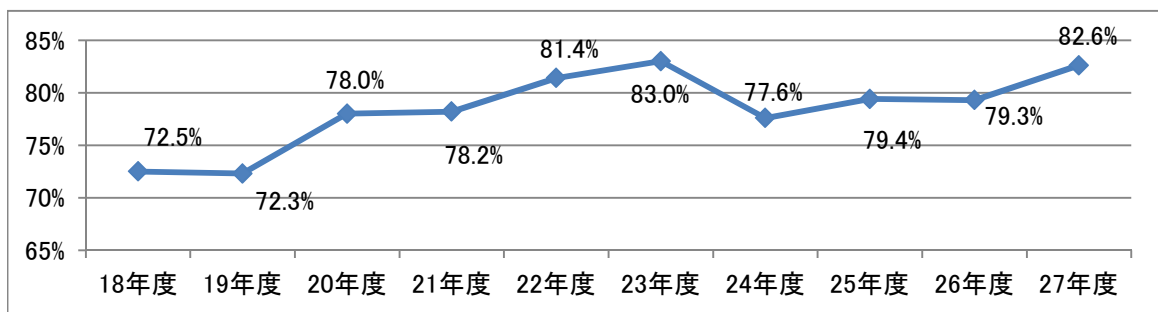
出典 1) 田原市3歳児歯科健康診査、愛知県地域歯科保健業務状況報告、田原市歯周病疾患検査

○ 健康な歯を持つ人は増加

乳幼児歯科保健事業の充実や永久歯むし歯予防の啓発が進んだことにより、むし歯のない3歳児は改善し、小学3年生は目標を達成しています。進行した歯周炎を有しない40歳の割合についても改善傾向です。今後も保育園、小学校等でのフッ化物洗口等の実施や、若い世代からの歯肉炎予防、定期的な歯科の受診を促す等継続した取り組みが必要です。

また、一生、自分の歯でおいしく食べるために、噛むことの大切さやライフステージに合わせた歯と口腔の健康に関する正しい知識・情報等の普及・啓発も重要です。

むし歯のない3歳児の割合(田原市3歳児歯科健康診査)



(4) 食の安全性の確保

○ 主な取り組み

安全・安心な農産物を推進するため、農産物への残留農薬分析、低農薬栽培や土づくりを推進しています。

給食における安全性を確保するため、衛生講習会の実施や、給食物資選定委員会において食材の安全確認を行っています。

また、食物アレルギーへの対応のため、アレルギー対応除去食を提供するほか、学校等においてアレルギー対応に対する情報提供を行っています。

○ 食の安全性に対する不安

残留農薬や輸入食品の安全性、食品の偽装表示、大規模食中毒の発生等、私たちの食の安全性に対する不安が増大しています。また、食物アレルギーを有する児童が、学校給食後にアナフィラキシーショックの疑いにより亡くなるという事故の発生があったことから、文部科学省では、学校給食における食物アレルギー対応の基本的な考え等について通知を行い、その後、安全性を最優先する大原則の下に「学校給食における食物アレルギー対応指針」を示しました。

食によって健康を脅かされないよう、安全性の確保が求められます。

(5) 今後の課題

○ 望ましい食習慣や知識の習得

子どもの頃からの食育の重要性が増しており、規則正しい生活リズムを確立し、望ましい食習慣、食の知識や料理技術を身につける取り組みを進めます。

○ 栄養バランスのとれた食事による生活習慣病や過度の痩身等の予防

栄養バランスのとれた食事の重要性を啓発し、生活習慣病につながる肥満ややせ・低栄養等の予防や改善のための取り組みを進めます。

○ おいしく食べるための歯の健康の確保

ライフステージに応じた歯と口腔の健康に対する正しい知識や自己管理できる知識・技術が身につくよう取り組みを進めます。

○ 食の安全性の確保

食品表示を始めとした食の安全に関する正しい知識を普及するとともに、近年増加する食物アレルギーに対応するため、食物アレルギーに対する正しい理解を促進し、学校給食においてはアレルギー対応除去食を提供します。

2 「心」の視点

(1) 食を通じたコミュニケーションの確保

○ 主な取り組み

「食育の日」「家族団らん」について啓発するとともに、親子料理教室の開催、保育園等での保護者給食試食会を実施する等、食を通じたコミュニケーションの確保に取り組んでいます。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
家族そろって食事をする人の割合 1)	58.3%	56.5%	80%以上	△
子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合 2)	54.4%	38.7%	60%以上	△

出典 1) 田原市食生活実態調査 保護者を対象 「いつもしている」とした人の割合

2) 田原市食生活実態調査 保護者を対象 「いつもしている、時々している」とした人の割合

○ 家族そろって食事をする機会が広がらず

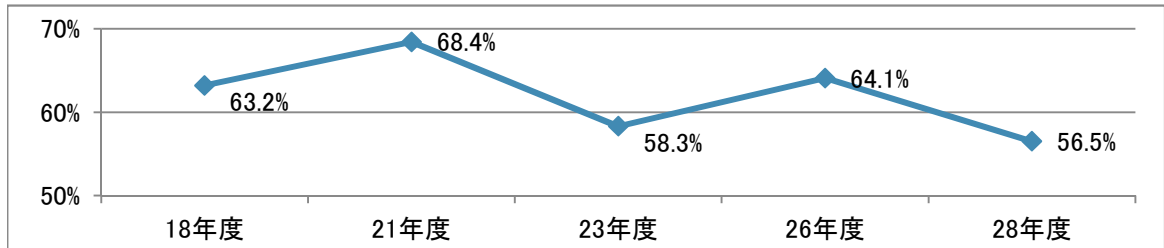
核家族化やライフスタイルの多様化により、家族団らんの機会を確保することが難しくなっています。また、家族がばらばらに食べる「孤食」、同じ食卓を囲みながらも自分の好きな料理を別々に食べる「個食」をする家庭が見受けられます。さらに、コミュニケーションの場となる食事づくりについても、子どもが手伝っている家庭の割合は、38.7%となっており、平成23年度と比べ15.7ポイントも減少しています。食を通じたコミュニケーションの重要性を家庭等へ啓発するとともに、家族で体験しながらコミュニケーションを図れるような場の提供が必要です。

食習慣の基礎を身につける子どもの時期に、保護者が食育に関心を持ち、日々子どもへの食育に取り組むよう意識を高めることが重要です。

また、一人暮らしの高齢者等の孤食も見受けられます。孤食は、食事に対する意欲の減退につながるため、高齢者同士や地域の人たちがふれあい、食の楽しさ、大切さを感じるができる機会が求められます。

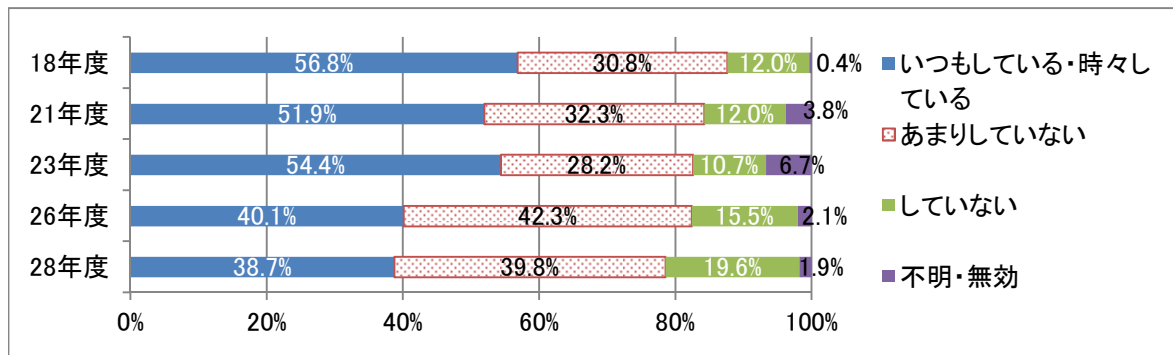
◆家族そろって食事をする人の割合

(保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている」とした人の割合)



◆子どもと一緒に食事作りをしている家庭の割合

(保護者を対象とした田原市食生活実態調査【H28 年度】)



(2) 体験や生産者などの交流を通じた食の理解促進

○ 主な取り組み

学校、保育園、認定子ども園等での野菜の栽培・収穫体験のほか、市民ふれあい農園等による農業体験機会の提供、栽培・収穫体験のイベントでの生産者等との交流の場の確保に取り組んでいます。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
農林漁業体験学習を実施している学校・保育園等の割合 1)	【H22】	【H27】		
小学校	20校/20校	18校/18校	18校/18校	◎
保育園・認定こども園	23園/23園	22園/22園	22園/22園	◎

出典 1) 田原市教育委員会学校教育課、田原市健康福祉部子育て支援課調べ
 平成 23 年度値は、2 種類以上 2 日以上での体験学習
 平成 28 年度値は、3 種類以上 3 日以上での体験学習

○ 学校・保育園等における農林漁業体験学習の進展

野菜の栽培をする学校・保育園等が増えたことで、子どもが土や野菜と触れあう機会が増えています。農作業や自分たちが育てた野菜の調理等の体験活動は、自然の恩恵や食にかか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ができると考えられます。今後も多種多様な体験学習が必要です。

(3) 食文化や食事作法等の理解促進

○ 主な取り組み

給食にて郷土料理、行事食を提供しています。また、保育園、学校等で食事作法等の指導のほか、家庭と連携して食育を推進するため、郷土料理、行事食、食事作法等の情報提供を行っています。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
食事のあいさつ（いただきますなど）をしている家庭の割合 1)	53.6%	57.4%	70%以上	○

出典 1) 保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている、時々している」とした人の割合

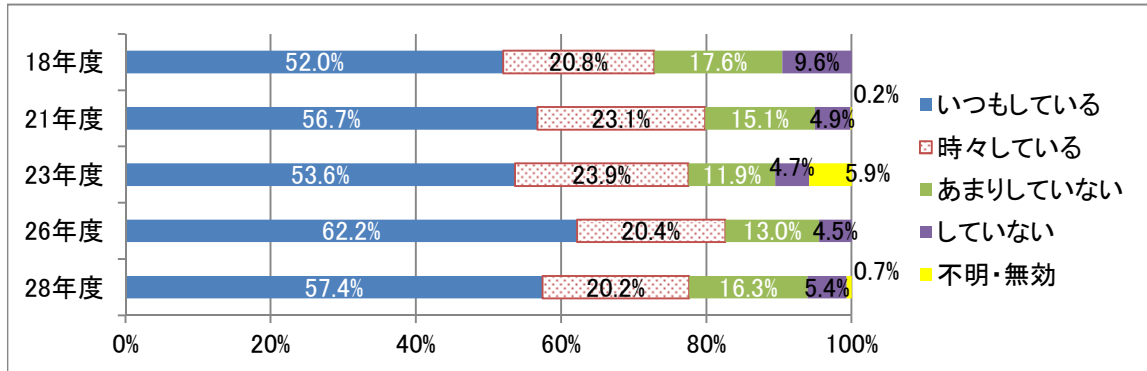
○ 食文化や食事作法等の理解と継承

家庭、保育園、学校等での食事作法の習慣化により、食事のあいさつをしている家庭の割合については、「いつもしている」と回答した割合は 57.4%となっており、平成 23 年度と比べ 3.8 ポイント増加しています。

また、米を中心とした日本の伝統的な食生活が失われつつあり、国連教育科学文化機関（ユネスコ）は平成 25 年 12 月に和食を日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録しました。今後これを契機に栄養バランスに優れた健康的な食事スタイルである日本の食文化を見つめ直すとともに、次世代に向けて保護・継承していくことが期待されます。

◆ 食事のあいさつ(いただきますなど)をしている家庭の割合

(保護者を対象とした田原市食育実態調査【H28年度】)



(4) 今後の課題

○ 食を通じたコミュニケーションの確保

家族や友人等と食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る共食は、食事作法や食に関する感謝の心の体得、食に関する学習や実践、食文化の継承にも役立つことから、「共食」を啓発し、毎月19日の「食育の日」「おうちごはんの日（愛知県が設定）」の普及啓発に努めます。

○ 体験や生産者等との交流を通じた食への理解促進

食料の生産から消費に至るまでの循環を理解する機会や、食に関する体験や交流の機会の充実を図る等の取り組みを進めます。

○ 食文化や食事作法等の理解促進

日本の伝統的な食文化や地域の特性を生かした食生活への理解を促進し、継承・発展するための取り組みを進めます。

食事作法等のしつけの基本となる家庭と連携しながら、作法の習得が円滑に行われるよう取り組みを進めます。

3 「環境」の視点

(1) 食生活における「もったいない」意識の浸透と実践

○ 主な取り組み

保育園では紙芝居、人形劇等を用いて「もったいない」に関心を持つような取り組みや「もったいない運動」を実施しています。食品廃棄物の減少や省エネ活動についての理解を深めるため、説明会や講座を開催しています。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評 価
		現状値	目標値	
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合 1)	42.4%	42.0%	60%以上	△
給食における残食率 2)	【H22】 3.1%	【H27】 1.7%	3%以下	◎

出典 1) 保護者を対象とした田原市食生活実態調査で「いつもしている」とした人の割合

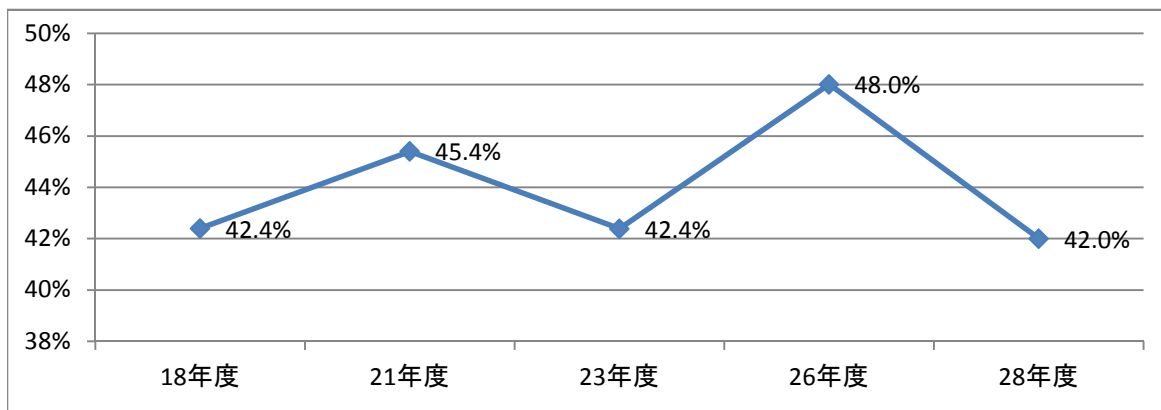
2) 田原市給食センター調べで、食品数に占める県産食品数の割合

○ むだや廃棄の少ない食事づくり

「買いすぎない」「作りすぎない」等の家庭でできる食品ロス削減について、ごみの減量という視点で啓発してきましたが、むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合は改善がみられません。食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組んでもらえるよう「もったいない」意識の浸透を図ることが必要です。

◆ むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合

(保護者を対象とした田原市食育実態調査【H28 年度】)

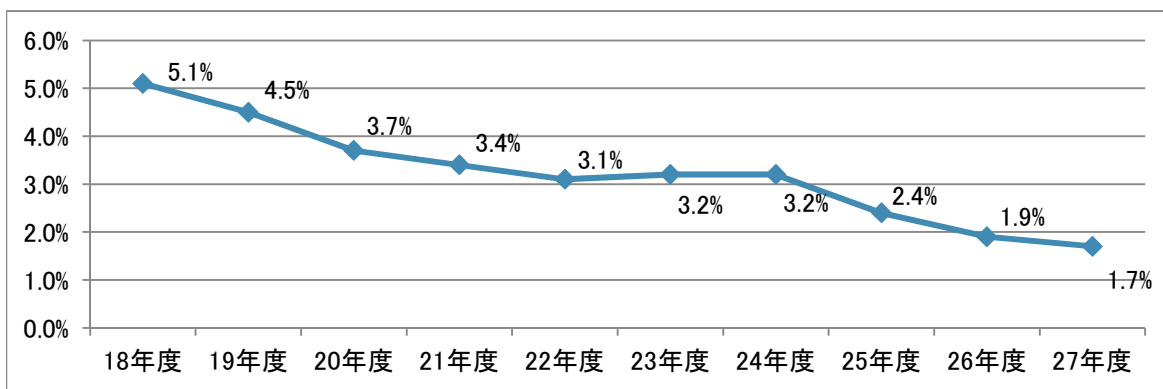


○ 給食における残食率は減少傾向

魅力ある献立作成、栄養教諭等による給食指導により、給食の残食率は年々減少しています。保育園、学校等では、「もったいない」に関心を持つような取り組みや「もったいない運動」の継続が必要です。

しかし、食べ残しや消費期限・賞味期限切れ等に伴う食品の廃棄（食品ロス）は、家庭や食品関連事業者から発生しています。外食産業、宿泊施設や宴会場においては、お客がメニューの量や内訳を選択できない等の原因により多くの食べ残しが発生しています。

◆給食における残食率(田原市給食センター調べ)



(2) 地産地消の推進

○ 主な取り組み

地場産物の利用拡大を図るため、地場産物を使った加工品・料理コンテスト、レシピ紹介、料理教室を開催しています。また、給食食材には、できるだけ地場産物が利用できるように取り組んでいます。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
給食において地場産物を活用する割合 1)	【H22】 40.6%	【H27】 39.2%	45%以上	△
「いいともあいち推進店」の登録数 2)	23 店	【H27】 36 店	30 店以上	◎

出典 1) 田原市給食センター調べで、食品数に占める県産食品数の割合

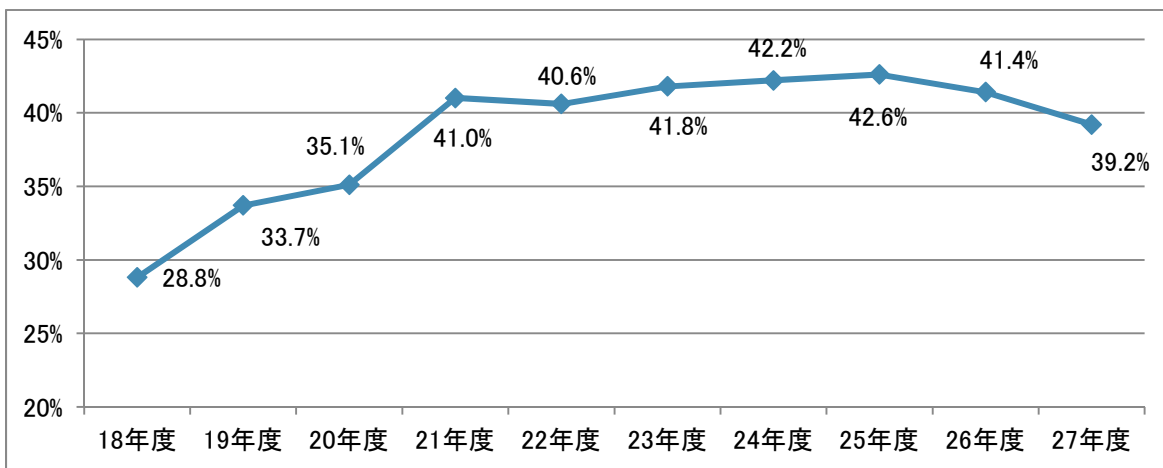
2) 愛知県農林水産部調べ

○ 給食における地場産物の活用

地場産物やその生産等についての関心や理解を深めるため、給食のメニューに地場産物や郷土料理を取り入れています。

地場産物の活用する割合は、献立の内容や、地場産物の供給が不足する時期もあるため変動しますが、地域の特性を生かしながら地場産物の活用を促進することが重要です。

◆給食において地場産物を活用する割合(田原市給食センター調べ)



○ 「いいともあいち推進店*」の登録数の増加

地産地消を進めることで、輸送にかかるエネルギーを節約できます。県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数は、平成28年度は36店舗となり、平成23年度と比べ13店舗増えています。

*いいともあいち推進店

「いいともあいち運動」の趣旨に賛同し、愛知県農林水産物を積極的に販売する店舗や食材として利用する飲食店等が、県に登録されています。

田原市内の登録店舗については、下記アドレスからご覧ください。

愛知県HP <http://www.pref.aichi.jp/shokuiku/iitomo/shop/>

(3) 環境に優しい生産体制の推進

○ 主な取り組み

安全・安心な農産物を推進するため、農産物への残留農薬分析、低農薬栽培や土づくりを推進しています。

また、菜の花エコプロジェクト総合学習・環境学習を実施し、資源循環、環境、食、農業の関わりを学ぶ機会を提供しています。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
「エコファーマー」の認定数 1)	672 人	【H27】 576 人	1,000 人以上	△

出典 1) 愛知県農林水産部調べ

○ 「エコファーマー*」認定者数は滞り

農業生産における化学肥料や化学合成農薬の使用を減らすことで、河川や海、地下水等、環境への負荷の軽減と農作物の安全性の確保を図っています。

こうした減農薬・減化学肥料栽培等、環境に配慮した農業の生産に取り組む「エコファーマー」の認定者数は、高齢化等の理由により再認定を行わない方が増え平成 28 年度は 576 人となり、平成 23 年度と比べ 96 人減っています。

* エコファーマー

①堆肥等による土づくり技術、②化学肥料低減技術、③化学農薬低減技術の三つの技術を一体的に用いて、環境に優しい農業を実践する栽培計画を策定し、この計画が知事に認定された農業者のことです。

(4) 今後の課題

○ 食生活における環境への配慮の徹底

毎日の食生活において、生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、食品ロスの削減等、環境に配慮した食生活の実践に取り組む人材を育成するため、子どもに対する環境学習を推進するとともに、環境に配慮した食料品等の適量購入等を啓発します。

○ 地産地消の促進

地域で生産された農水産物は、安全・安心で新鮮であるとともに、流通コストの削減や環境にも優しいものです。また、生産者と消費者の相互理解、地域の伝統的な食文化の継承にもつながる地産地消の取り組みを進めます。

○ 環境に優しい生産体制の促進

今後も環境への配慮を徹底することにより、食料の生産から生じる環境への負荷を軽減するよう取り組みます。

4 食育を支える取組の視点

(1) 食育に関わる人材の育成と活動の支援

○ 主な取り組み

食生活改善推進員や食育体験活動支援者等の活動を支援しています。

○ これまでの取り組みの評価

指 標	平成 23 年度 の現状値	平成 28 年度		評価
		現状値	目標値	
「愛知県食育推進ボランティア」の 登録数 1)	13 人	【H27】 20 人	20 人以上	◎
「食生活改善推進員」が実施する事業の参加者数 2)	【H22】 1,533 人	【H27】 1,209 人	1,600 人以上	△

出典 1) 愛知県農林水産部調べ

2) 田原市健康福祉部健康課調べ

○ 食育推進にあたる人材の活動機会の増加

「愛知県食育推進ボランティア*」の登録者数は、平成 23 年度の 13 人から、平成 28 年度は 20 人となり、順調に増えています。

「食生活改善推進員*が実施する事業の参加者数」は、平成 23 年度の 1,533 人から、平成 28 年度は 1,209 人と 324 人減りましたが、活動の機会は増加しています。登録者数や活動回数が増えることで、地域に根ざした食育活動が幅広く進められています。

また、「ベジエール渥美*」が、保育園等での食育活動やイベントでの農産物の PR 活動、レシピ紹介を通して、野菜等の魅力を発信しています。

こうした食育に関わる様々な関係者と情報を共有し、連携を図ることが必要です。

(2) 食育の普及啓発

○ 主な取り組み

イベントの開催やホームページ、広報等を活用し、情報提供等を行っています。

(3) 今後の課題

○ 食育に取り組む多様な関係者との連携・協力体制の強化

今後も食育に関わる様々な関係者が本市の食育推進の中核的役割を担うことを期待されています。多様な関係者と情報を共有し、連携を図ります。

○ 食育情報の発信

各種広報媒体やイベント等の機会を活用して、市民の食育に対する関心を高め、主体的な行動につながるよう、幅広い分野にわたる食育について総合的な啓発を図ります。

* 愛知県食育推進ボランティア

食生活や栄養の改善、親子料理教室や農業・漁業などの体験活動及び食に関する様々な普及啓発活動を行うボランティアとして、愛知県に登録されています。

* 食生活改善推進員

“私たちの健康は、私たちの手で”を合言葉に、食生活を通じたボランティア活動を行っています。本市では、平成10年に田原市健康づくり食生活改善協議会が設置され、地域での活動を広めています。

* ベジエール渥美

「ベジタブル＝野菜(果物も含む)」「エール＝応援」「渥美＝渥美半島」

田原市の農産物の魅力を発信する応援隊として、平成26年4月に発足したジュニア野菜ソムリエ以上の資格をもつ団体。市民の皆さんに新鮮な野菜等が身近にある「幸せ」を感じてもらえるよう、渥美半島の野菜・果物の魅力を伝えている。

第3章 食育推進の基本的な考え方

1 基本理念

「食べる」ことは栄養をとるだけでなく、精神面への影響も大きく、「食」は人間形成の基本といえます。市民一人ひとりが健全な食生活を実践するためには、生涯にわたり切れ目のない食育が必要です。

食を通じて健康な体をつくり、豊かな心を育み、環境に優しい暮らしを築くことにより、健康でうるおいと活力のある“たはら”の構築を目指します。

市民一人ひとりの「体」、「心」、「環境」の視点による健全な食生活の実践と、多様な関係者との連携により食育を推進します。

このような考え方から、本計画の基本理念を以下のように定めます。

環境との共生による健康でうるおいと活力のある
“たはら”の構築

2 計画を進める基本的な視点

食育の推進にあたっては、次の3つの視点に基づき取り組みを進めていきます。

視点① 食を通じて健康な「体」をつくります

視点② 食を通じて豊かな「心」を育みます

視点③ 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます



食育を支えるために

3 施策の体系

基本理念	視点	施策の柱
環境との共生による健康でうるおいと活力のある“たはら”の構築	1 食を通じて健康な「体」をつくります	(1) 望ましい食習慣や知識の習得
		(2) 栄養バランスのとれた食事による生活習慣病や過度の痩身等の予防
		(3) おいしく食べるための歯の健康の確保
		(4) 食の安全性の確保
	2 食を通じて豊かな「心」を育みます	(1) 食を通じたコミュニケーションの確保
		(2) 体験や生産者等との交流を通じた食への理解促進
		(3) 食文化や食事作法等の理解促進
	3 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます	(1) 食生活における環境への配慮の徹底
		(2) 地産地消の促進
		(3) 環境に優しい生産体制の促進
	4 食育を支えるために	(1) 食育に取り組む多様な関係者との連携・協力体制の強化
		(2) 食育情報の発信

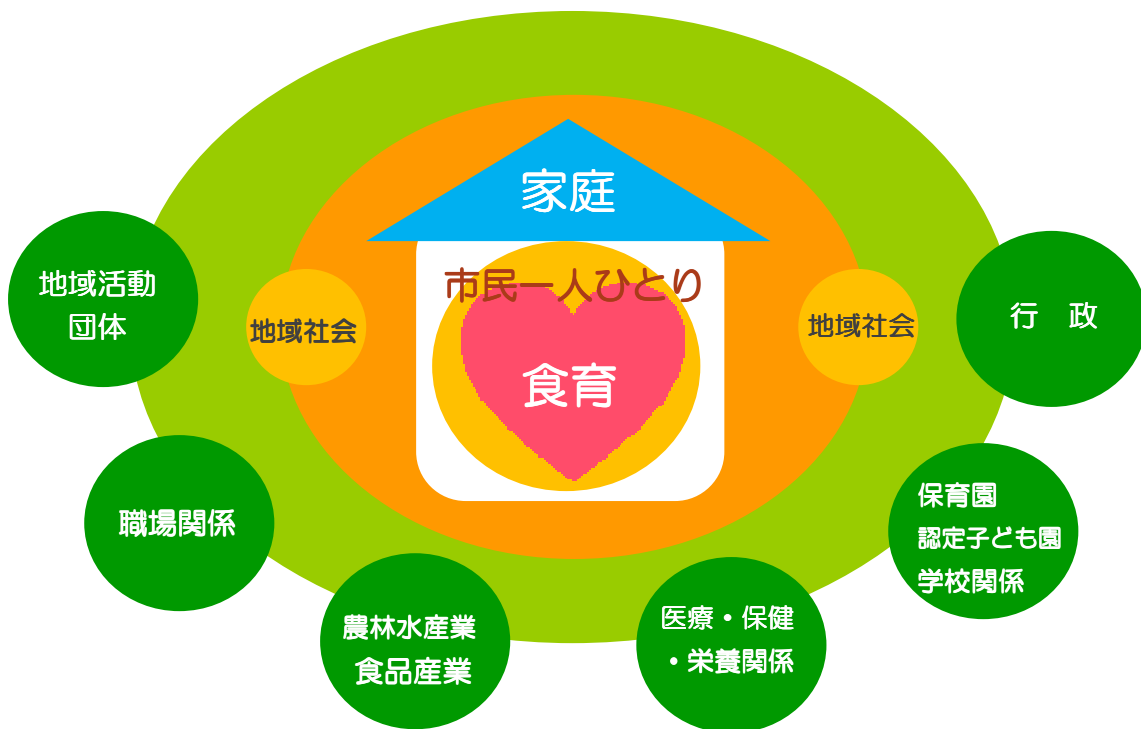
4 食育推進体制

食育基本法では、「食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもの」と位置付けられています。

食育の推進にあたっては、市民、食育に関わる関係機関や団体が情報を共有し、連携を図り、それぞれの役割を果たすことが重要です。

この計画に盛り込まれた各施策を総合的かつ効率的に実施していくため、市の各部署との連携強化を図るとともに、市と市民との協働を促進する推進体制の整備を目指します。

■ 食育推進ネットワークイメージ図



5 食育推進にあたっての役割

(1) 市民・家庭

市民一人ひとりが食への関心を高め、自ら食に関する正しい知識や情報を選択する力を身につけることを目指します。また、家族や仲間と食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」を通して、食の大切さや楽しさを実感し、自然や生産者等への感謝の念を育み、環境に優しい食生活の実現に努めます。

(2) 地域活動団体

料理教室や食育講座等多様な手法により、食生活の改善にかかる様々な情報や技術の提供、食を通じた地域での交流、次世代への食文化の継承等を通じて、地域から食育の支援や実践を促します。

(3) 職場関係

従業員の望ましい食生活の実践のため、健康診断や社員食堂等を活用して情報提供を行う等、健康管理に努めます。また、家庭で食卓を囲むことができるような環境づくりを推進します。

(4) 農林水産業・食品産業

安全で環境に配慮した生産物や食品を市民に提供するとともに、生産や製造・加工・流行程等の情報提供、体験や交流の機会を提供する等、食への理解促進を図る取り組みを進めます。

(5) 医療・保健・栄養関係

肥満や過度の痩身、健全な口腔機能の維持等の指導や情報提供、栄養相談等、食と健康の視点から食育に取り組みます。

(6) 保育園・認定子ども園・学校関係等

子どもの指導と、その保護者への情報提供を基本に、保育・教育活動や給食・弁当の時間等での指導を通じて、地域社会の関係者と連携した体験活動も取り入れながら、発達段階に応じた食育を推進します。

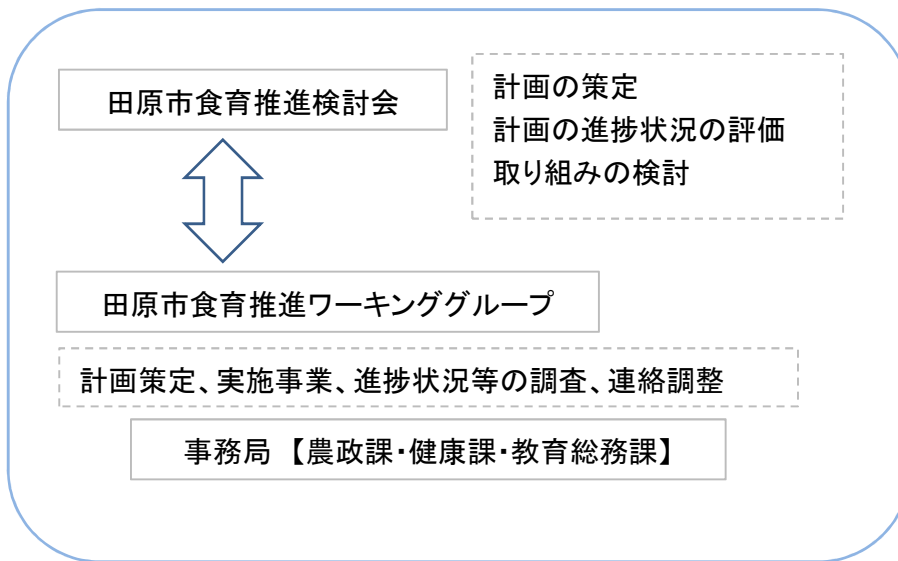
(7) 行政

多様な関係者と連携を密にしながら、食育を推進します。このため、相互の取り組みの連携や情報共有の調整役を果たすとともに、食育情報の提供等を支援し、食育活動を行う人材の育成と活動の充実を図ります。

6 計画の進行管理と評価

庁内の関係部局で構成する「田原市食育推進検討会」を設置し、計画に基づく施策の総合的かつ計画的な推進を図るとともに、その進行管理を行います。また、検討会にワーキンググループを置くことで、担当者クラスによる事業実施、連絡調整等も行い、進捗状況を定期的に確認します。

平成 33 年度には、実施した施策の成果を評価し、これを踏まえた施策の見直しと改善に努めます。



第4章 推進施策

1 ライフステージに応じた食育の取組

健全な食生活を実践するためには、生涯にわたり切れ目のない食育が必要です。各ステージに応じて、日常生活の中で自分のできる食育から取り組みましょう。

区分	そだちざかり(子どもたちと子育てしている大人たち)			
	妊娠期・授乳期 (妊娠中や出産前後の女性)	乳幼児期 (0～5歳頃)	学童期 (6～12歳頃)	思春期 (13～18歳頃)
食をめぐ る特徴	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期 ●妊娠をきっかけに食の大切さに気づき、食生活を見直し、子育てにおける食習慣の基盤を作り始める時期 	<ul style="list-style-type: none"> ●心身の発育・発達も著しい時期 ●食の基礎を作る大切な時期 ●保護者からの影響を強く受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急速に高まる時期 ●個性が確立する大切な時期 ●生活習慣が確立する ●家庭や学校の影響を強く受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体的には成人へ移行し、精神面では不安定な時期 ●クラブ活動や受験勉強等により食事のリズムが乱れがちになる ●ファストフード等の利用により栄養バランスが偏りやすくなる ●ダイエットや過度の痩身志向が始まる
食育の ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◆食の重要性を認識し、食に関する知識や情報を積極的に取得するよう心がけ、バランスのとれた食生活を実践する ◆授乳、離乳を通して、母子の健康の維持と親子のスキンシップを大切にする ◆母乳栄養の理解を深める 	<ul style="list-style-type: none"> ◆早寝早起きや睡眠等の生活リズム、基本的な食習慣を身につける ◆歯磨きを習慣化して、むし歯を予防し、かむ力を身に付ける ◆五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、臭覚)を使って様々な食べ物に親しみ、食べたことがある食品の種類を増やす ◆家族や友人と一緒に食事することの楽しさを体験する ◆簡単な調理や片付けの手伝いをする 	<ul style="list-style-type: none"> ◆望ましい食習慣と規則正しい食習慣を確立する ◆孤食等を少なくし、家族で食卓を囲んでコミュニケーションを図る ◆体験学習等により食への関心を深め、感謝の気持ちを養う ◆家族の一員として、食事の用意を担い、基本的な調理方法を身に付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ◆3食きちんと食べる習慣を継続する ◆食べ物と健康の関係を理解し、1日に必要な食べ物の量と質を理解する ◆自立に向け、バランスのとれた食を選ぶ力や作る力を身に付ける ◆基本的な料理技術を身に付ける

はたらきざかり			
青年期 (19～29歳頃)	壮年期 (30～49歳頃)	中年期 (50～64歳頃)	高齢期 (65歳頃以上)
<ul style="list-style-type: none"> ●体力的には充実しているが、体力を過信し、無理しやすい時期 ●单身生活等で食生活が乱れやすくなる ●外食、中食の増加により栄養バランスが偏りやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体機能が低下しはじめ、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が顕在化する時期 ●家庭で中心的な役割を担うため、子どもに健全な食生活を身に付けさせること等が必要になる ●仕事等が多忙となり、生活が不規則になり、食生活が乱れやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●加齢により各種の適応力や機能が低下し、生活習慣病を発生しやすくなる時期 ●更年期障害も見られる ●家庭や職場等の変化により、ストレスがたまりやすい ●子どもの成長や独立により家庭関係が変化する 	<ul style="list-style-type: none"> ●加齢により心身が老化し、多様な機能障害が出てきたりするが、個人差が大きい時期 ●経済状況や家族構成等の社会生活環境が大きく変化する、社会との関わりが希薄化する ●身体機能の低下、食欲不振や咀嚼力の低下等により、低栄養が起こりやすい ●一人暮らしの者が増え、栄養バランスが偏りやすい
<ul style="list-style-type: none"> ◆十分な睡眠と3回の食事をバランスよく取り、規則正しい生活を送る ◆食生活と健康の関係を理解し、体調を自己管理する ◆食事バランスガイドなどを活用して、栄養が偏らないようにする ◆家族や友人と楽しく食事をするように心掛ける ◆食べ物の栄養成分や産地表示などの食品表示に気を配る 	<ul style="list-style-type: none"> ◆家庭料理や行事食等の知識や技術を理解し、自分で料理する ◆子どもの孤食等に配慮し、家族団らんを通じて、家庭の食育に取り組む ◆健康診断の結果から、生活習慣病の予防に努める ◆食べ残しや食品の廃棄を減らす 	<ul style="list-style-type: none"> ◆健康診断の結果から、生活習慣や食生活を見直し、健康維持に努める ◆食品の表示等を活用し、適切な食習慣の実践に役立てる ◆旬の食材や地場産物を心がけ、地域活動等に参加し、行事食や郷土料理等を地域や家庭等で継承する ◆食べ残しや食品の廃棄を減らす 	<ul style="list-style-type: none"> ◆友人や地域組織等との交流により、楽しい食生活を実践する ◆健康状態に合わせた適切な食事内容を理解し、実践する ◆いつまでも自分の歯で噛めるようにする ◆旬の食材や地場産物を心がけ、地域活動等に参加し、行事食や郷土料理等を地域や家庭等で継承する ◆「もったいない」の精神や、環境に優しい食生活の知恵を次世代に伝える

2 食を通じて健康な「体」をつくります

(1) 望ましい食習慣や知識の習得

子どもの頃に「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムを確立し、家族や友人と一緒に食事をとりながら望ましい食習慣を身に付けることは、生涯にわたって心身ともに健康に過ごすための基礎となります。

家庭における食育の重要性とともに、食に関する正しい知識と選択する力を身に付け、望ましい食習慣を自ら実践できることを目指します。

市民・家庭の取組

- 早寝・早起きを心がけ、生活リズムを整えます
- 朝食は毎日きちんと食べます
- 生活習慣の基本である1日3回の食事を規則正しくとります
- 食に関する正しい知識と選択する力を身につけます

市・関係団体等の取組

取組主体について

地域＝地域関係
 その他＝職場、農林水産業・食品産業、医療・保健・栄養関係
保認＝保育園・認定子ども園
 学校＝学校関係
 行政

主な取組	取組内容	取組主体
「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進	子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、保護者等に対し朝食の必要性を啓発します。	地域 保認・学校 行政
健全な食生活の普及啓発	生涯を通して健康的な食生活が実践できるよう、1日3回の規則正しい食事リズムについて普及啓発します。	地域 保認・学校 行政
乳幼児期における基本的な食習慣の確立に向けた普及啓発	望ましい食習慣の形成や食への関心を持つための基礎がつけられるよう、保護者等に必要な知識を提供するとともにその実践を促します。	地域 保認・学校 行政

(2) 栄養バランスのとれた食事による生活習慣病や過度の痩身等の予防

市民一人ひとりが自分に見合った栄養バランスのとれた食事を取り、適正体重を維持する等の健康管理が行えるよう、「食事バランスガイド」等を活用し、望ましい食習慣を身に付けることが必要です。

主食、主菜、副菜がそろった食事を心がけ、特に、副菜となる野菜が不足しがちであるため、意識してとるようにしましょう。

市民・家庭の取組

- 栄養バランスのよい食事を心がけます
- 乳児期から好き嫌いをなくすようにします
- 不足しがちな野菜を積極的にとります
- 自分の食生活や健康状態を知り、生活習慣病の予防に努めます
- 自分に適した食事の内容や量を知り、食事の自己管理をします
- 生涯を通じて適正体重の維持を心がけます
- 定期的な健診（特定健診）等により、健康状態をチェックします

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
ライフステージに合わせた栄養指導や食生活の情報提供	ライフステージに応じて、適切な食生活が送れるよう、栄養指導や情報提供を行います。	地域 保認・学校 その他 行政
高齢期における食による健康維持の推進	身体機能や食欲の低下等から低栄養状態になりがちです。加齢による体の変化や栄養バランスを考えた食事等、正しい知識等を習得する機会を提供します。	地域 その他 行政
肥満予防、思春期からの過度の痩身の予防の推進	全ての年代において肥満予防の啓発や改善に取り組めます。 また、適正な食生活と適正体重、痩身による弊害等についての啓発に努めます。	地域 保認・学校 その他 行政
健康診査・保健指導の充実	糖尿病等の生活習慣病の発病や重症化を予防するため、健康診査を積極的に受診するよう啓発します。また、保健指導の充実を図ります。	地域 その他 行政
野菜摂取の増加に向けた普及啓発	全国有数の農業先進地域である本市において、野菜の必要量（1日350g）を毎日摂取できるように、朝食から野菜を摂取することを普及啓発します。	地域 保認・学校 その他 行政

* まずは1日1皿プラスで野菜を摂取しましょう！

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維等、体を健康に保つ栄養素がたっぷり含まれています。

大人が1日に必要とする野菜の目標摂取量は350gとされており、これは日本人の大人の平均摂取量292.3g(平成26年国民健康・栄養調査結果)に野菜料理をもう1皿加えた量にあたります。

1皿=野菜70g



野菜炒め



野菜たっぷりみそ汁



青菜のおひたし



切り干し大根の煮物



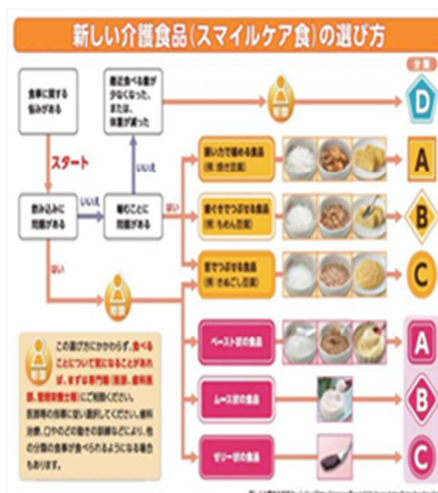
野菜サラダ

* 新しい介護食品「スマイルケア食」とは

平成26年11月に農林水産省は、従来「介護食品」と呼ばれてきたものを新たな視点でとらえ直し、食品の愛称を「スマイルケア食」とすると発表しました。

日常の食事から介護食まで幅広く使い、食べやすさに配慮した食品です。

種類も様々で、レトルト食品や冷凍食品等の調理加工食品をはじめ、飲み物や食事にとろみをつける「とろみ調整食品」等があります。



* 災害時にも 食の備えを

食事の基本は、1日3食「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえることですが、大規模な災害が発生すると、水、電気、ガス等のライフラインが途絶え、食料品の入手が困難になることが予測されます。

いざという時のために、3日分程度の食品、飲料水を備え、消費期限を定期的に確認し、使いまわしておくことが必要です。また、災害時はストレス等により食欲が低下することがありますので、日頃から食べ慣れたものを準備しておきましょう。

家族の中に、乳幼児、高齢者、食物アレルギーの方等、食事に特別な配慮が必要な人がいる場合は、それぞれの状況に合わせた食品をそろえておくことが大切です。

(3) おいしく食べるための歯の健康の確保

歯が健康であれば、いつまでも何でもおいしく食べられ、体の健康も保たれます。歯を失う最大の原因は、むし歯と歯周病です。生涯を通して自分の歯でよく噛んで味わって食べることができるよう、ライフステージに応じた取り組みを進めます。

市民・家庭の取組

- よく噛んで食べます
- 食後は丁寧に正しく歯を磨きます
- かかりつけ歯科医をもち、定期検査を受けます

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
むし歯予防・歯周病予防の推進	むし歯や歯周病に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、歯科健康検査や歯科保健指導の充実を図ります。	地域 保認・学校 その他 行政

* 生涯を通じて自分の歯でよく噛んで食べましょう

8020運動

「8020(ハチマルニイマル)運動」は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。80歳になっても自分の歯が20本以上あると、ほとんどのものをおいしく食べることができるといわれており、生涯、自分の歯で食べる楽しみを目標にこの運動が始まりました。8020運動の達成者は、歯だけでなく体も健康で、長生きと言われていきます。

噛ミング30

「噛ミング30(カミングサンマル)」とは、一口30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

これは、歯科保健のターゲットとして「むし歯」や「歯周病」の改善に加え、「食育」や「高齢者への誤嚥^{ごえん}や窒息防止に重点を置いた対応」が重要であるとの考え方に基づいた取り組みのひとつです。

(4) 食の安全性の確保

食に関する様々な情報があふれる中、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択する力を身に付けることが必要です

食の安全・安心に関する知識の普及啓発を図ります。また、「食中毒警報」を発令し、市民や食品事業者に対して食中毒防止を呼びかけます。

市民・家庭の取組

- 食品品質表示*を確認して、安全・安心を基準に食材を選びます
- 台所の衛生管理に努めます
- 食物アレルギーに関する知識を持つよう心がけます

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
食の安全・安心に関する情報提供及び連携	生産者、流通業者、販売業者、消費者、行政等の関係者が連携して、食の安全・安心の確保に努めます。	地域 その他 行政
給食における安全性の確保	給食については、学校給食衛生管理基準に従い徹底した衛生管理に努めます。 また、学校、給食関係者等が食物アレルギーに関する正しい知識と理解を深めるよう研修等を行い、安全性を確保した上で、食物アレルギーに対応した給食を提供します。	保認・学校 行政

* 食品品質表示

消費者に販売されるすべての飲食料品に品質表示が義務付けられ、表示事項、表示方法等は、加工食品品質表示基準、生鮮食品品質表示基準、遺伝子組換えに関する表示の基準、玄米及び精米品質表示基準、水産物表示基準など、飲食料品の種類に応じて定められています。

3 食を通じて豊かな「心」を育みます

(1) 食を通じたコミュニケーションの確保

食事は、空腹を満たしたり栄養をとったりすることだけでなく、家族や仲間との大事なコミュニケーションの場でもあります。食卓を囲らんの場、食育の場として捉えることが大切です。一緒に料理をすることや、会話をしながらの楽しい食事は、豊かな心を育み、食への興味・関心を高めます。

市民・家庭の取組

- 家族や友達と一緒に楽しく食事をするように心がけます
- 子どもたちと一緒に食事作りや後片付けをする機会を持ちます
- 地域の人たちと楽しく交流しながら料理や食事をする機会を持ちます

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
「食育の日」「共食*」の普及啓発	毎月19日は、国の食育推進計画で食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、「食育の日」と定められています。また、家族団らんの大切さを社会全体で認識するよう、愛知県が独自に設定した「おうちごはんの日」でもあります。家族や友人と一緒に食卓を囲む「共食」の楽しさ・大切さを普及啓発します。	地域 保認・学校 その他 行政
食を通じたコミュニケーションの場の提供	会話をしながら楽しく親子で料理することやみんなで食べることは、心の癒し・心の安定をもたらします。このため、家族や友人と料理や食事をとることのできるゆとりの場の提供を図ります。 また、一人暮らしの高齢者等の孤食による食事に対する意識の減退に対応するため、地域が連携して、食を通じた人とのふれあい、食の楽しさ、大切さを感じる機会づくりに努めます。	地域 保認・学校 その他 行政



毎月19日は「おうちでごはんの日」

* 共食(きょうしょく)

共食とは、誰かと食事を共にする(共有する)こと。

家族や友人、仲間等と同じ場所、時間を共有して、同じ食卓を囲むこと。精神面の安心感に加え、生活や食事の質を向上させる等の効果がある。

「7つのコショク」

「孤食」「子食」「個食」「固食」「小食」「粉食」「濃食」

これらの言葉は全て、コショクと読みますが、意味はそれぞれ異なります。

今から20数年前に、テレビ放映で子どもだけで食事をする「孤食」が問題視されるようになり、弊害として栄養面からと精神発達面からの問題があり、食とのかかわりが大きいことが指摘されました。また、家族そろっての食事においても、家族皆が別々のものを食べる「個食」では、個人の好みを尊重した食べ方という見方もできますが、同じものを食べるという食の共有感が生まれないと指摘されています。

このように現代の食生活において、いろいろと問題視されている「コショク」の解消には、食事面だけでなく人と人とのコミュニケーションづくりが重要と考えられます。

食を通し、家族や仲間、さらには地域を含めた心のつながりをもちましょう。

(参考:笑う食卓シリーズ「食育の本」服部 幸應 著)

コショク	「コショク」の意味	「コショク」による悪影響
孤食	一人で食べる事	・好き嫌いを増やす ・発育に必要な栄養が足りない ・社会性、協調性がなく、ひきこもりになりやすい
子食	子どもだけで食べる事	・好き嫌いを増やす、栄養の偏り ・協調性がなく、わがままになりやすい
個食	それぞれ個別のものを食べる又は個室で食べる事	・好き嫌いを増やす、栄養の偏り ・協調性がなく、わがままになりやすい ・他人の意見を聞かない
固食	自分の好きな決ったものだけを食	・栄養の偏り ・肥満、生活習慣病を増やす ・キレやすい ・わがままになりやすい
小食	少ししか食べないこと	・発達に必要な栄養が足りない ・栄養の偏り
粉食	パスタやパンなど、粉製品を原料とした食事を好んで食	・エネルギー(カロリー)が高い ・噛む力が弱い
濃食	味の濃いものを好んで食	・塩分や糖分過多による、味覚が鈍感になる恐れ ・肥満、生活習慣病を増やす

(2) 体験や生産者等との交流を通じた食への理解促進

経済成長に伴い、外食や調理済み食品の利用が多くなりました。いつでもどこでも食べることができるという環境は、食べ物大切さを忘れがちです。農作業や調理等の体験活動や食べ物の生産過程を知ることにより、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、食への理解を深めることができると考えられます。家族全員で「いただきます」、「ごちそうさま」と言葉で表し、食べ物への感謝の気持ちを持ちます。

市民・家庭の取組

- 食材や料理のできる過程を学びます
- 栽培や収穫の体験を通じて、食べ物大切さを学びます
- 農業・漁業への知識を深め、食材への感謝の気持ちを持ちます

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
学校・保育園・認定子ども園等における栽培・収穫体験活動の充実	子どもたちが、自然の恵みを実感し、食べ物大切さを学ぶため、農作業や調理等の体験の機会を充実させます。	地域 保認・学校 その他 行政
食に関する体験活動の充実	食と農の関わりについての理解を深めるため、芦ヶ池農業公園「サンテパルクたはら」を食や農業に関する体験・学習の場として活用します。また、市民がより身近に「農」に親しめるよう、体験農園や市民農園の利用を促進します。	地域 その他 行政
生産者や地域の人たちと交流できる機会の提供	消費者と生産者の距離が離れ、消費者が食料の生産過程を知る機会が減少する傾向にあります。自然への恩恵や生産者への感謝の念、そして食への理解促進を図るため、消費者と生産者との交流を図ります。また、地域の食文化に触れ、地域への愛情を育てるために、地域の人たちと交流する機会づくりに努めます。	地域 その他 行政

(3) 食文化や食事作法等の理解促進

郷土料理や行事食等の食文化は、その地域の自然環境との関わりの中で、長い間培われてきたかけがえのない財産です。それぞれの家庭や地域で受け継がれてきた料理・食文化について、理解を深めるとともに次世代へ継承する取り組みを進めます。

また、食事のあいさつ、箸使いや食事の姿勢等の食事作法は、皆が気持ちよく食べるための基本です。家庭における習得が円滑に行われるよう理解促進に努めます。

市民・家庭の取組

- 伝統的な郷土料理や行事食を次世代に伝えます
- 食事のマナーを家族みんなで守るように心がけます

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
郷土料理や行事食の継承	郷土料理や行事食をPRするとともに、それらの食文化に触れる機会を設けます。	地域 保認・学校 行政
子どもに対する食事作法の習得	「いただきます」に始まり「ごちそうさま」に終わる食事作法等の習得は家庭で行うことが大切です。家庭における食事作法の習得が行われるよう啓発を行います。	地域 保認・学校 行政
多様な食文化を理解し、食に対する感謝の気持ちを育む	食に関する感謝の気持ちを育むため、多様な食文化への理解と関心の向上に努め、食文化の継承を図ります。	地域 保認・学校 その他 行政

*「いただきます」、「ごちそうさま」の意味

「いただきます」とは、動植物の命をいただき、私のこの命を保持させていただくことへの感謝の言葉です。

「ごちそうさま」の「馳走ちそう」とは、「四里四方を走り回る」という意味であり、走り回って集めた食材で料理を作ってくれた人に感謝する言葉です。

受け継がれる郷土料理 ～ 田原のごちそう ～

* 八杯汁(はちはいじる)

豆腐一丁で8人分の汁ができる、あるいはおいしくて8杯もおかわりすることから名がついたといわれています。大きく切った豆腐とたくさんの野菜等をしょうゆ味に仕上げた汁で、冠婚葬祭や行事のご馳走として振る舞われます。

* じょじょ切り

小麦粉で作る太めの麺のことです。ジョキジョキと切ることから、あるいはジョジョ(方言でジョウのこと)のような姿をしていることから名がついたともいわれ、しょうゆ味の汁で煮てご飯代わりに食べる場合と、甘味(汁粉)として食べる場合があります。

※その他の料理 … 農休みまんじゅう、大晦(おおつごもり)の大ごちそう、煮味噌等があります。



八杯汁



じょじょ切り

* 和食:日本人の伝統的な食文化

平成 25 年 12 月に「和食:日本人の伝統的な食文化」が「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する社会的習慣としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」の 4 つの特徴

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

4 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築きます

(1) 食生活における環境への配慮の徹底

毎日の食生活における環境への影響に関する理解を深め、「もったいない」意識の浸透を図り、環境に配慮した食生活の実践に取り組みます。

市民・家庭の取組

- 残さず食べるようにします
- 買いすぎ、作りすぎに注意して、食品の無駄をなくします
- 水・電気・ガスを大切に使います
- マイバッグの利用や食品容器のリサイクルに協力します
- 廃食用油の回収に協力します

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
「もったいない」意識の浸透と実践	身近な食生活における環境への負荷の軽減のため、「もったいない」意識の浸透を図り、食べ残しや食品の廃棄を減らし、食品リサイクルの実践促進に取り組みます。	地域 保認・学校 その他 行政
家庭や給食での食品廃棄物減少の推進	家庭では、余分な食材を購入しない、期限表示に注意して保存する、食材の無駄を省いた料理、作りすぎない等、食品廃棄物の減量化に配慮した食生活の実践を促進します。 給食では、食べ残しの少ない魅力ある献立を作成し、おいしい給食を提供することに加え、栄養教諭等による食に関する指導を実施することにより、給食から発生する食品廃棄物の減少に取り組みます。	地域 保認・学校 その他 行政
エコライフの推進	食品廃棄物の減量化や調理する際の電気、ガス、水等の消費を抑えた食生活の普及を推進します。また、マイバックの活用や、包装、容器等の簡素化を推進し、資源の有効利用やごみの減量化について普及啓発します。	地域 保認・学校 その他 行政
資源循環型社会の構築	生ごみの資源化や廃食用油の回収等、廃棄物に含まれる貴重な資源をリサイクルして再利用する、資源循環型社会の構築に取り組みます。	地域 保認・学校 その他 行政

(2) 地産地消の促進

身近なところで採れた食材は、新鮮・安心であるとともに、輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しいものです。地場産物の消費の拡大を図るため、関係団体等と連携を図りながら、地産地消の取り組みを進めます。

市民・家庭の取組

- 地元の食材に関心を持ちます
- 地元の食材を優先的に購入し、地産地消を心がけます
- 地元の食材や旬の食材を活かした食事づくりをします

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
地産地消の理解と利用の促進	地産地消の内容や意義について、情報提供します。 食品販売店等の店頭や直売イベント等において、新鮮・安心な地場産物をPRするとともに、地場産物の消費拡大を図ります。 また、消費者が地域の食材を使って豊かな食生活を楽しむことができるよう、地場産物を使った料理レシピの普及啓発を図ります。	地域 保認・学校 その他 行政

* 地産地消

地元で生産されたものを地元で消費することを地産地消といいます。

地産地消は、生産者と消費者を結び付ける取り組みであり、生産者の顔が見えることで、地元の農産物への愛着心や安心感が深まるとともに、食への感謝の念を育み、旬を知る機会にもなります。また、輸送にかかるエネルギーが節約でき、排出ガスが軽減されるため、環境保護にもなります。

(3) 環境に優しい生産体制の促進

環境に優しい農業を推進するため、化学肥料や化学合成農薬の低減、資源循環等に取り組めます。

市民・家庭の取組

- 農林水産業に理解を持ち、地元の農林水産物の積極的な利用を心がけます

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
環境保全型農業の促進	化学肥料や化学合成農薬をできるだけ減らし、環境保全と生産性の維持が調和した、環境に優しい農業に取り組めます。	地域 その他 行政



5 食育を支えるために

(1) 食育に取り組む多様な関係者との連携・協力体制の強化

食育の推進においては、行政のみならず多様な関係者がそれぞれの持つ知識や特性を生かし、様々な取り組みを行っています。こうした関係者と情報を共有し、連携を図ります。

市民・家庭の取組

- 食育に関連する活動に積極的に参加します

市・関係団体等の取組

主な取組	取組内容	取組主体
食育に関わる多様な人材の育成と活動の促進	市民一人ひとりの主体的な取り組みがより効果的なものとなるよう、その取り組みを支援する人材の育成と活動の充実を図ります。	地域 その他 行政
食育推進体制の充実	効率的な食育が推進できるよう、関係者との連携を強化し、情報交換などが行える体制を整備します。	地域 保認・学校 その他 行政

(2) 食育情報の発信

市民一人ひとりが食に関心を持ち、自ら実践するためには、効果的な普及啓発が必要です。

各種広報媒体やイベント等の機会を活用して、市民の食育に対する関心を高め、主体的な行動につながるよう、幅広い分野にわたる食育について総合的な啓発を図ります。

6 食育の目標

(1) 食育の三つの視点「体」、「心」、「環境」の目標

ア 食を通じて健康な「体」を作るための目標

○ 朝食の欠食割合

朝食は、活力ある一日を過ごすためのスタートとなる食事です。健康な体づくりに必要な栄養素だけでなく、会話を通じて家族のきずなを深めることにもつながります。

生活習慣の形成途上であり心身の成長期にある小中学生やその保護者等の朝食欠食割合を減らします。

○ 朝食に野菜料理を食べている小中学生の割合

小中学生の朝食については、欠食の改善に加え、成長期であることから、食事の内容まで踏み込んだ指導が求められています。

特に副菜となる野菜が不足しがちであるため、朝食に野菜料理を食べる小中学生の割合を増やします。

○ 肥満・やせの割合

肥満予防は、生活習慣病の予防につながります。

将来の生活習慣病予防として小中学生の肥満者の割合と、生活習慣病の発症が心配される大人の肥満者の割合を減らします。

また、過度の瘦身志向が懸念される20～30歳代女性について、やせの割合を減らします。

○ 健康な歯を持つ人の割合

歯の健康は、おいしく豊かな食生活に欠かせません。健康な歯でよく噛むことは、肥満防止、脳の活性化等全身の健康につながります。

むし歯のない3歳児、第一大臼歯がむし歯でない小学3年生、進行した歯周炎を有しない40歳の割合を増やします。

イ 食を通じて豊かな「心」を育むための目標

○ 家族そろって食事をする人の割合

家族や友人と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションを持つことは、食の楽しさを実感し、心の安定をもたらします。

家族等と一緒に食事をする人の割合を増やします。

○ 子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合

子どもが食事づくりを手伝うことは、子どもたちが食を身近に感じ、興味を持つ良い機会です。お手伝いから食習慣を身につけ、家族のコミュニケーションを図るきっかけを作ります。

子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合を増やします。

○ 農林漁業体験学習を実施している学校・保育園等の割合

農林漁業の体験を通じて、自然の恩恵や食にかかわる人々への感謝や理解が深まります。

レジャー的な体験ではなく、作物などについて3種類以上3日以上での体験学習を実施する機会を増やします。

○ 食事のあいさつ（いただきます等）をしている家庭の割合

食事作法を学ぶ最初の場所は、家族との食卓です。「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつの意味を学ぶことから、食材への感謝、作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。

食事のあいさつ（いただきます等）をしている家庭の割合を増やします。

ウ 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築くための目標

○ むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合

食材を有効に使ってむだや廃棄の少ない食事を作ることは、ごみの減量につながります。

むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合を増やします。

○ 給食における残食の割合

給食の残食を減らすことは、ごみの減量につながります。

給食における残食の割合を減らします。

○ 給食において地場産物を活用する割合

身近な食材を使用することは、新鮮・安心であるとともに、輸送にかかるエネルギーを節約できます。また、子どもたちが食材や生産者などへの関心や理解を深めることに役立ちます。

給食に使用する食材は、できるだけ地場産物を活用します。

○ 「いいともあいち推進店」の登録数

身近な食材の消費や利用を進めることは、輸送にかかるエネルギーを節約できます。

県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数を維持します。

○ 「エコファーマー」の認定者数

農業生産において、化学肥料や化学合成農薬の使用を減らし、河川や海、地下水など環境への負荷の軽減と農作物の安全性の確保を図ります。

こうした減農薬・減化学肥料栽培など環境に配慮した農業の生産に取り組む「エコファーマー」の認定者数を増やします。

(2) 食育を支えるための目標

「体」、「心」、「環境」に視点をおいた食育の目標に加えて、食育を支えるための目標を次のとおりとします。

○ 「愛知県食育推進ボランティア」の登録数

食育を推進するには、食生活の改善、農林漁業の体験や食文化の継承等の知識や経験を持ち、広く地域で食育を展開できる人材の育成が必要です。

地域に根ざした食育の推進活動を行う「愛知県食育推進ボランティア」の登録数を維持します。

○ 「食生活改善推進員」が実施する事業の参加者数

市民一人ひとりが食育に関心を持つだけでなく、自らが実践するために、地域で主体的に食育活動に取り組む多様な人材から知識や技術を学ぶことが効果的です。

本市では、地域で食を学ぶ機会が拡大するよう食生活改善推進員が実施する事業を支援し、参加者数を増やします。

(3) 施策の成果や達成度を把握するための目標値

項目	指 標	現状値 (平成 28 年 度)	目標値 (平成 33 年 度)
健康な「体」をつくる	◎朝食の欠食割合 1) 小学生 (5 年生) 中学生 (2 年生) 保護者	3.8% 5.1% 6.5%	0% 0% 5%以下
	◎朝食に野菜料理を食べている小中学生の割合 2) 小学生 (5 年生) 中学生 (2 年生)	51.9% 57.1%	80%以上 80%以上
	◎肥満者の割合 3) 小学生 (5 年生) 中学生 (2 年生) 40~60 歳代男性 40~60 歳代女性	【H27】 9.0% 6.0% 35.4% 21.4%	6%以下 6%以下 15%以下 12%以下
	◎やせの割合 20~30 歳代女性	【H27】 20.0%	16%以下
	◎健康な歯を持つ人の割合 4) むし歯の無い3歳児 第一大臼歯がむし歯でない小学3年生 進行した歯周炎を有しない40歳	【H27】 82.6% 96.3% 72.6%	90%以上 97%以上 80%以上
豊かな「心」を育む	◎家族そろって食事をする人の割合 5)	56.5%	80%以上
	◎子どもと一緒に食事づくりをしている家庭の割合 6)	38.7%	60%以上
	◎農林漁業体験学習の取組を実施している学校・保育園等の割合 7) 小学校 保育園・認定子ども園	【H27】 18校/18校 22園/22園	18校/18校 22園/22園
	◎食事のあいさつ (いただきますなど) をしている家庭の割合 5)	【H27】 57.4%	70%以上

項目	指 標	現状値 (平成28年度)	目標値 (平成33年度)
環境に優しい暮らしを築く	◎むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合 5)	42.0%	60%以上
	◎給食における残食率 8)	【H27】 1.7%	1.5%以下
	◎給食において地場産物を活用する割合 8) 全食品数に占める県産食品数の割合 年間に使用した県産食品の種類	【H27】 39.2% 51種類	45%以上 60種類以上
	◎「いいともあいち推進店」の登録数 9)	【H27】 36店	40店以上
	◎「エコファーマー」の認定者数 9)	【H27】 576人	750人以上
食育を支えるために	◎「愛知県食育推進ボランティア」の登録数 9)	【H27】 20人	20人以上
	◎「食生活改善推進員」が実施する事業の参加者数 10)	【H27】 1,209人	1,600人以上

- 出典 1) 田原市食生活実態調査 小中学生は「食べない、あまり食べない」とした人の割合
保護者は「食べない、週1・2回しか食べていない」とした人の割合
- 2) 田原市食生活実態調査「よく食べる、時々食べる」とした人の割合
- 3) 学校保健統計調査 小中学生は肥満度「軽度肥満～高度肥満」の人の割合
田原市特定健康診査 40～60歳代はBMI指数「25以上」の人の割合
母子手帳交付時アンケート 20～30歳代女性はBMI指数「18.5以下」の人の割合
- 4) 田原市3歳児歯科健康診査、愛知県地域歯科保健業務状況報告、田原市歯周疾患検査
- 5) 田原市食生活実態調査 保護者を対象「いつもしている」とした人の割合
- 6) 田原市食生活実態調査 保護者を対象「いつもしている、時々している」とした人の割合
- 7) 田原市教育委員会学校教育課、田原市健康福祉部子育て支援課調べ
- 8) 田原市給食センター調べ
- 9) 愛知県農林水産部調べ
- 10) 田原市健康福祉部健康課調べ

參考資料



参考1 食育に関する取組事例

1 食を通じて健康な「体」をつくる取組

(1) 望ましい食習慣や知識の習得

朝ごはんおたすけブック

手軽にできる朝ごはんを紹介しながら、朝ごはんの必要性や栄養バランスのとれた食事についても、紹介しています。



規則正しい食事リズムについての健康教育

健康課で開催している乳幼児健診や親子料理教室において、「早寝・早起き・朝ごはん」について健康教育を実施しています。また、栄養バイキング講座等で規則正しい食事リズムについての健康教育を実施しています。

食生活改善推進員による「早寝・早起き・朝ごはん」の健康教育の様子



(2) 栄養バランスのとれた食事による生活習慣病や過度の痩身等の予防

栄養バイキング講座

自分の食生活を見直し、バランスのとれた食事について、講義とバイキング実習で楽しくおいしく学ぶ講座を開催しています。バランスのとれた食事について理解し、実践へと繋げることで、生活習慣病や肥満を予防します。

栄養士による講義の様子



バイキング実習の様子

高齢者栄養改善指導

市政ほーもん講座や広報たはら等で低栄養にならないためのポイントを生活習慣の改善を交えて紹介しています。

健康会議



野菜たっぷりヘルシーレシピ

市と田原市健康づくり食生活改善協議会、ベジエール渥美が協働で作成しました。

田原市の食材をおいしく食べて、健康になってもらえるよう、旬のおいしさが詰まったレシピが紹介されています。



(3) おいしく食べるための歯の健康の確保

フッ化物洗口

各保育園、小学校で、歯磨きをした後にフッ化物洗口剤を使って1分間ブクブクうがいをを行います。

むし歯の予防効果だけでなく、子どもの頃からの歯磨き習慣も身に付きます。



歯の健康フェスティバル



お子さんのフッ素塗布や健診の他、保護者の方も歯科検診を受けられます。会場ではお口のばい菌チェックや劇等が開催されるほか、入れ歯クリーニングを無料で行う等、高齢者の方向けの催しもあります。



げんき歯つらつ教室



お口の機能(かむ力と飲み込む力)の低下は心身全体に悪影響を及ぼすため、おいしく食事ができるように口腔ケアの教室を開催しています。

教室風景

(4) 食の安全性の確保

安全・安心な農産物の確保

農薬の使用を最低限に抑えた栽培を推進するため、フェロモントラップや黄色粘着板の利用を推進しています。

また、市場へ出荷する農産物への残留農薬分析を行ったり、緑肥を利用した土づくりを推進しています。



黄色粘着板を利用しているハウス



緑肥を使った土づくり

給食での食物アレルギー対応

なるべくみんなと同じような給食を食べてもらえるよう、卵や乳をはじめ 27 品目について除去食を提供しています。

給食センターの専用のアレルギー室にて、専門の調理員が調理しています。



アレルギー除去食



アレルギー除去食の調理

2 食を通じて豊かな「心」を育む取組

(1) 食を通じたコミュニケーションの確保

親子料理教室

夏休み期間中、親子で料理を楽しむ教室を開催しています。
親子がふれあう時間の中で、食への興味関心を育む機会となっています。



(2) 体験や生産者等との交流を通じた食への理解促進

ベビーコーン狩り

生産者の方から、農業やトウモロコシのことを教えてもらった後、ベビーコーンの収穫を体験しました。



学校における栽培・収穫活動



農園で作った大根を切干大根に



さつまいも苗の植え付け

(3) 食文化や食事作法等の理解促進

給食による郷土料理や行事食の普及啓発

郷土料理や行事食を提供し、献立表などで紹介しています。



大つごもりのごっつおう



節分給食



食事マナーの普及啓発

先生や友だちと一緒に、みんなで楽しい給食。姿勢よく、「いただきます。」のあいさつや「箸は、こうやって持つといいよ。」と教えてもらいます。



3 食を通じて「環境」に優しい暮らしを築く取組

(1) 食生活における環境への配慮の徹底

「もったいない」意識の浸透と実践

「もったいないばあさん」の絵本を読み聞かせしています。



食育ボードを利用し「いただきます」の内容を伝えています。

えいようの日には、栄養士さんから話を聞き「もったいない」に関心を持てるようにしています。



資源循環型社会の構築

家庭から出る生ごみの自家処理を推進するため、生ごみ処理容器等を設置した家庭に市から補助金を支給しています。

電気式生ごみ処理機でできた乾燥生ごみは、トイレトーパーや指定ごみ袋と交換しています。

市で回収した乾燥生ごみは、沿道の花壇等の肥料として使用しています。



(2) 地産地消の促進

クックパッド等による料理レシピの普及啓発

地場産物を使った料理レシピを、広報たはらやクックパッド等で定期的に紹介しています。



クックパッドアドレス <http://cookpad.com/kitchen/13077158>

地産地消の理解と利用の促進

「いいともあいち運動」は、県内の消費者と生産者が交流等により、相互理解を深めたり、地産地消を進めることで、県民みんなで県の農林水産業を支えていこうという、愛知県独自の取り組みです。



いいともあいち運動の
シンボルマーク

愛知県HP <http://www.pref.aichi.jp/nourin/iitomo/iitomoaichi/>

(3) 環境に優しい生産体制の推進

環境保全型農業の推進

環境に優しい農業を推進するため、学習の機会を設けたり、低炭素施設園芸モデルハウスによる普及啓発を行うとともに、化学肥料や化学合成農薬の低減、資源循環等に取り組めます。



菜の花エコ環境学習



土づくり講演会



低炭素施設園芸モデルハウス

4 食育を支えるために

田原市健康づくり食生活改善協議会

田原市健康づくり食生活改善協議会は、食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています。会員は「食生活改善推進員」、皆様からは「食改さん」という愛称で呼ばれています。

田原市では56名(平成28年度)のメンバーで活動しています。

主な活動は、毎月1回定例勉強会で健康を考えた調理実習を行っています。また、親子料理教室等、様々な教室で食の大切さやバランスのとれた食事について普及啓発をしています。



親子料理教室の開催

定例勉強会調理実習



ベジエール渥美

野菜や果物の魅力を発信する応援隊として、イベント等での農産物のPR活動、レシピ紹介、保育園での食育活動等、新鮮な野菜等が身近にある『幸せ』を感じてもらえるよう活動しています。メンバー48名(平成28年度)全員がジュニア野菜ソムリエ以上の資格を持っています。



イベントでのPR活動



保育園での食育講座

ベジエール渥美facebook <https://www.facebook.com/vegeyell>

参考2 「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省により、食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして、食事の望ましい組合せやおおよその量をわかりやすく示したものです。

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形のイラストで表しています。「何を」は、主食、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごと1つ、2つと「〜つ(SV)」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

1 「食事バランスガイド」の区分、各区分の量的な基準及び数量の数え方

(1) 「食事バランスガイド」の区分

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分を基本としています。

(2) 各料理区分の量的な基準及び数え方

- 各料理区分毎に、1日にとる料理の組合せとおおよその量を表しています。
- 基本形は「成人向け」（想定エネルギー量はおおよそ2,200±200kcal）とし、区分ごとに1日にとるおおよその量を表しています。
- 単位は、「1つ(SV)」と表記することとしています。
SVというのはサービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量を大まかに示すものです。なお、表記に当っては、使用する場面に応じて、「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととしています。
- 各料理区分の基準等は以下のとおりです。

【主食（ごはん、パン、麺）】

炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分の量的な基準（＝「1つ(SV)」）に設定しています。市販のおにぎり1個分がこの「1つ分」に当たります。1日にとる量としては、5～7つ(SV)としましたが、これは、ごはん（中盛り）（＝約1.5つ分）であれば4杯程度に相当します。

【副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）】

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定しています。野菜サラダや野菜の小鉢がこの「1つ分」に当たります。1日にとる量としては、5～6つ(SV)としています。

【主菜（肉・魚・卵・大豆料理）】

たんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定しています。1日にとる量としては、3～5つ(SV)としています。なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要があります。

【牛乳・乳製品】

カルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定しています。牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たります。1日にとる量としては、2つ(SV)としています。

【果物】

主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定しています。みかん1個がこの「1つ分」に当たります。1日にとる量としては2つ(SV)としています。

2 数量の整理の仕方

- 数量の整理の仕方は、日常生活の中でわかりやすく、また料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが求められることから、基本的なルールとしては、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ(SV)」とすることを原則に、日常的に把握しやすい単位（ごはんならお茶碗一杯、パンなら1枚など）で表すこととしています。
- カレーライス、カツ丼等、主食と主菜の複合的な料理については、両方の区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととしています。
- これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」といった指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることとなります。

3 イラスト（別添参照）

見る人にとって最も目につく上部より、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、果物と牛乳・乳製品については、同程度と考え、並列に表現しています。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表しています。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)しないと安定しないということも、合わせて表しています。

油脂・調味料は、食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するが、基本的に料理の中にしようされているものであり、イラストとしては表していない。しかし、実際の食品選択の場面で掲示する際は、総エネルギー量と食塩相当量も合わせて情報提供することが望まれる。

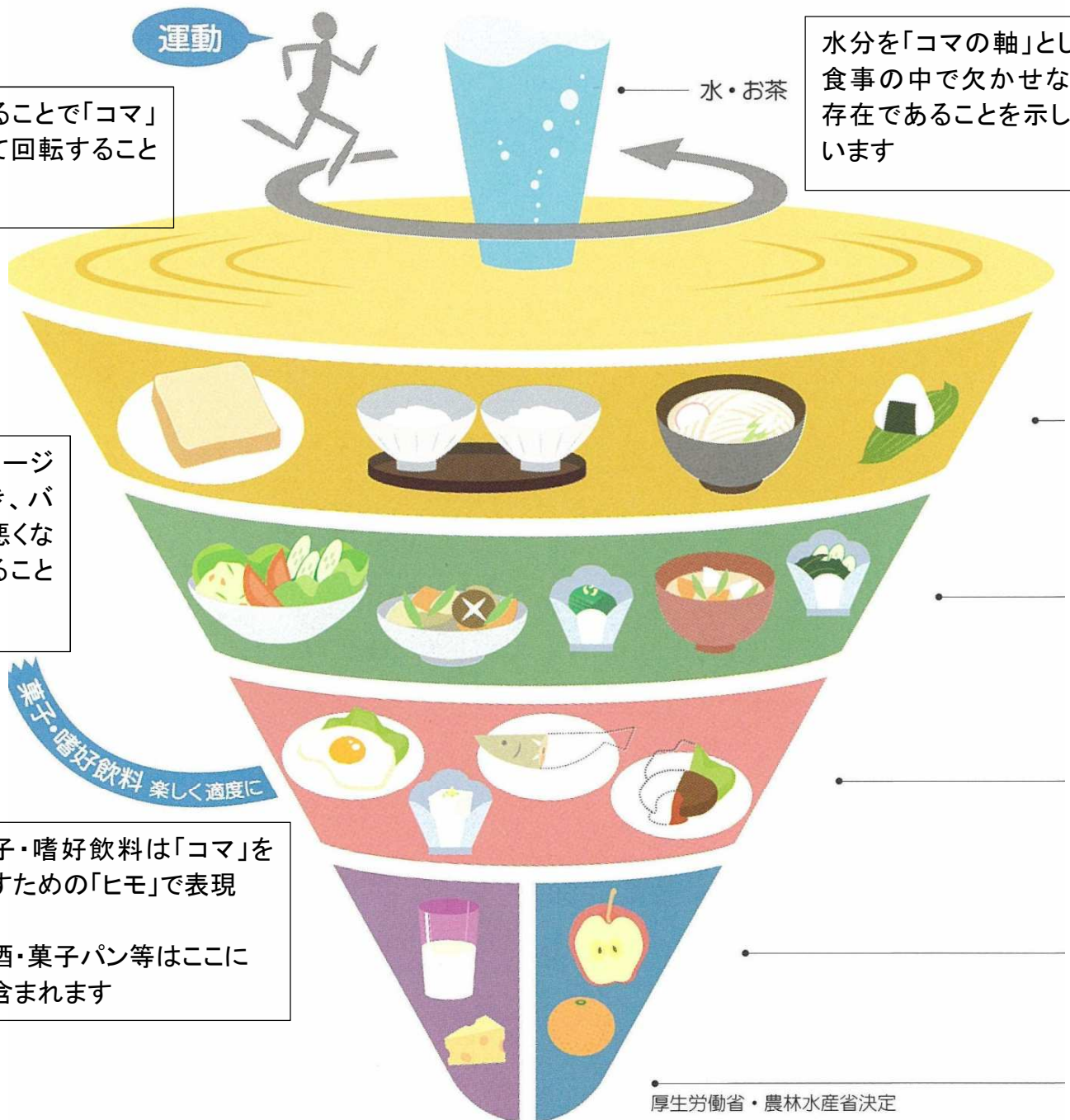
これらは必ずしも1日の食事の組合せとしての典型例を示したものではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものであることに留意する必要があります。

食事量の目安は、性別、年齢、身体活動量によって異なります。自分の1日の摂取エネルギー量の目安を知り、それに見合ったコマの「～つ(SV)」をとるように心がけましょう。

(別添 食事バランスガイドのイラスト)

1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が2000~2400 kcalの方の場合)



4 活用法について

食事バランスガイドを活用する例を以下に示します。

【主食(ごはん・パン・麺など)】<5~7つ(SV)>

毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせます。

【副菜(野菜・いも・豆・海藻など)】<5~6つ(SV)>

日常の食生活の中で、どうしても主菜に偏りがちになることが多いため、できるだけ意識的に主菜の倍程度(毎食1~2品)を目安に十分な摂取を心がけます。

【主菜(肉・魚・卵料理・大豆食品など)】<3~5つ(SV)>

多くならないように注意します。特に油を多く使った料理では、脂質及びエネルギーの摂取が過剰に傾き易くなります。

【牛乳・乳製品】<2つ(SV)>

毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取します。

【果物】<2つ(SV)>

毎日、適量を欠かさず摂るように心がけます。

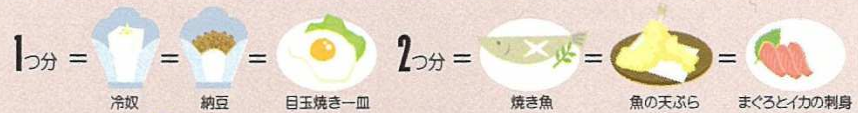
5~7 **主食(ごはん、パン、麺)**
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



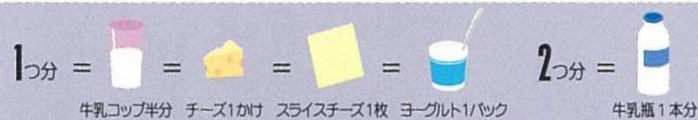
5~6 **副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)**
つ(SV) 野菜料理5皿程度



3~5 **主菜(肉、魚、卵、大豆料理)**
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



2 **牛乳・乳製品**
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



2 **果物**
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

参考3 田原市食育推進会議委員名簿（平成28年度）

●委員（五十音順、敬称略）

氏 名	所属及び役職	備 考
大 場 恒 雄	田原市認定農業者連絡会 副会長	
河 合 義 明	田原市農業委員会 会長	
木 田 剛	田原市校長会 代表	
朽 名 誠	田原市医師会 会長	
齋 竹 通 代	田原市健康づくり食生活改善協議会 副会長	
鈴 木 美智子	農村輝きネット・あつみ 副会長	
中 神 文 臣	愛知みなみ農業協同組合 常務理事	
中 村 真奈美	田原市小中学校PTA連絡協議会 女性部長	
仲 谷 和 人	田原市歯科医師会 会長	
仲 谷 富士子	田原市保育園長会 会長	
野 澤 知 代	栄養教諭・栄養職員 代表	
濱 田 恵	保育園保護者 代表	
大 谷 信 也	市民環境部長	
宮 川 裕 之	健康福祉部長	
大 根 義 久	教育部長	
小 川 金 一	産業振興部長	

●事務局

氏 名	所属及び役職	備 考
鈴 木 隆 広	農政課長	
本 多 剛 晴	健康課長	
鈴 木 光 浩	教育総務課主幹	

● 計画策定の経過

開催日	内容
平成28年5月27日	田原市食育推進ワーキンググループ ・ たはら食育推進計画2021策定について ・ 食生活実態調査について
平成28年6月7日	田原市食育推進検討会 ・ たはら食育推進計画2021策定について ・ 食生活実態調査について
平成28年6月15日	田原市食育推進ワーキンググループ ・ たはら食育推進計画2016評価 ・ 食生活実態調査・食育アンケート（若い世代）について
平成28年8月24日	田原市食育推進ワーキンググループ ・ たはら食育推進計画2021の方向性について
平成28年10月17日	田原市食育推進ワーキンググループ ・ たはら食育推進計画2021（案）について
平成28年10月27日	田原市食育推進検討会 ・ たはら食育推進計画2021（案）について
平成28年11月24日	田原市食育推進会議 ・ たはら食育推進計画2021（案）について
平成28年12月22日	田原市食育推進ワーキンググループ ・ たはら食育推進計画2021（案）について

参考4 食育推進に関するお問い合わせ先

● 田原市

名 称	電話及びファクシミリ	電子メールアドレス
産業振興部農政課 (総合窓口、農林水産関係)	T E L 0531-23-3517 F A X 0531-22-3817	nosei@city.tahara.aichi.jp
健康福祉部健康課 (健康福祉関係)	T E L 0531-23-3515 F A X 0531-23-3810	kenko@city.tahara.aichi.jp
教育部教育総務課 給食センター (教育関係)	T E L 0531-45-5030 F A X 0531-45-3315	kyusyoku@city.tahara.aichi.jp

● ホームページアドレス <http://www.city.tahara.aichi.jp/>

編集 田原市産業振興部農政課
〒441-3492
愛知県田原市田原町南番場 30 番地 1
TEL 0531-23-3517 FAX 0531-22-3817

たはら食育推進計画2021

平成29年3月