

## 重点課題

健康を考えた食生活の推進

若い世代を中心とした健全な食生活の実践

「農」と連携した食育の推進

食品ロスの削減を目指した取組

## 基本理念

みんなで食べよう!!  
「農」がつなぐ安城の食  
～食が育む心とからだ～

## 基本方針

### 食を通じて健康になる

規則正しい食生活の習慣を身に付け、バランスのとれた食事を推進します。また、食の安全に関する正しい知識の普及に努めます。

### 食を大切にする

家族や友人などと一緒に食事をとることにより、世代間の交流を図り、また生産者との交流の機会の充実に努めます。さらに、環境に配慮した食生活を推進します。

### 「農」のある暮らしを楽しむ

地産地消の目的や活動について情報発信に取り組み、地元農産物の利用を促進します。また、農業体験を通じて、日常的に「農」を楽しむ人づくりに努めます。

### 食育を広める

食育や食生活習慣に関する正しい情報の提供や、地域の伝統料理などを伝承する活動を充実させ、伝統ある食文化の振興を図ります。また、食育に関する活動の活性化を目指します。

## 成果指標と目標

基本方針	指標		基準値 (2016年度)	目標値 (2022年度)
食を通じて健康になる	朝食の欠食割合	小学生(5年)	1.7%	1.0%以下
		中学生(2年) 20歳代男性 20歳代女性	4.7% 19.4% 4.9%	2.0%以下 17.0%以下 4.0%以下
食を大切にする	栄養バランスに配慮した食生活を送っている人の割合		67.1%	70.0%以上
	おうちでごはんの日(食育の日)の認知度		7.2%	15.0%以上
「農」のある暮らしを楽しむ	地元の農産物を意識して購入する人の割合	愛知県産を意識する人	23.5%	24.0%以上
		安城産を意識する人	21.8%	26.0%以上
食育を広める	農作業や農業体験などを行ったことがある人の割合		54.5%	63.0%以上
	食育に関心がある人の割合		73.6%	83.0%以上
	郷土料理に対する認知度		21.7%	23.0%以上
食育推進団体による食育講座の参加者数			462人	600人

### 第3次安城市食育推進計画【概要版】平成30年3月策定

発行：安城市 産業振興部 農務課 〒446-8501 愛知県安城市桜町18番23号  
電話 0566-71-2233 (直通) FAX 0566-76-1112  
WEB <http://www.city.anjo.aichi.jp/> E-mail [nomu@city.anjo.lg.jp](mailto:nomu@city.anjo.lg.jp)

第3次安城市

# 食育推進計画

みんなで食べよう!!  
「農」がつなぐ安城の食  
～食が育む心とからだ～

### 概要版

2018年度(平成30年度)  
～2022年度



安城市



## 「第3次安城市食育推進計画」では、

以下の重点課題・基本理念・基本方針をもとに、取組を進めます。

## 計画策定の趣旨

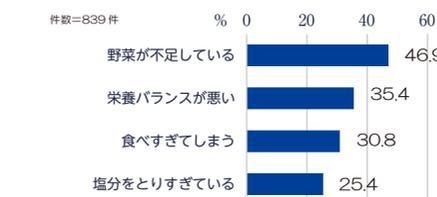
本市は、「市民一人ひとりが生活の豊かさとともに幸せを実感できるまち」の実現を目指しています。私たちが生活する上で必要な食は、健康の源であり、その知識の習得や食育を推進する本計画が、より豊かな食生活を育み、市民の「健康で幸せでありたい」という願いを叶える基礎となることと思います。

本市では、市民一人ひとりが、正しい食習慣を身に付け、健全な食生活を実践することを目的に、「第3次安城市食育推進計画」を策定します。

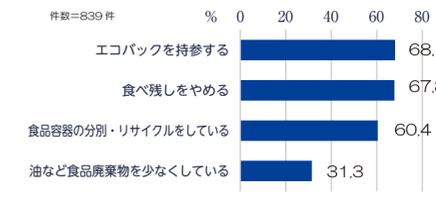
## 食育アンケート調査からみた現状

平成28年度に実施した「食育アンケート調査」(一般市民2,000名、小中高生1,218名、園児・小学2年生の保護者833名を対象に実施)から食育に関する意識や課題がみえてきました。

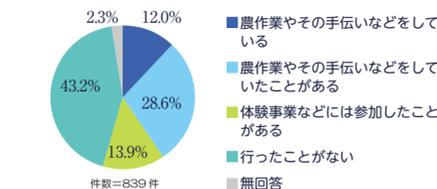
### ◆食生活の状況について◆



### ◆環境意識について◆



### ◆農業体験の状況◆



日本の「食品ロス」は約621万トンです。環境意識について、「エコバックを持参する」の割合は68.1%、「食べ残しをやめる」の割合が67.8%となっています。「食品ロス」を減らすためにも、食べ物の大切さや食への感謝の念を醸成することが大切です。

市民の食生活の現状においては、野菜摂取量の不足や栄養の偏りなど食習慣の乱れが依然として見られます。これらに起因する肥満や生活習慣病の予防や改善は本市における課題です。また、若い世代に合った取組を進め、次世代に伝え、つなげていく食育を推進していく必要があります。

これから訪れる超高齢社会において、多くの市民が自立した生活を送るために、健康寿命を延ばす食生活を推進することが重要です。また、農業生産者との交流や農業体験を通じて、「農」への理解を促す取組が求められます。

これらの食育の取組が食への感謝の気持ちを育み、「もったいない」という精神で食べ物を無駄にせず、「食品ロス」削減にもつながるものと考えます。

## 計画推進のための具体的な取組

### 家庭・個人

家庭は日常生活の基盤であり、家族、とりわけ子どもが家庭での食事や食卓などでの家族団らんなどを通じて、規則正しい食生活習慣を身につける場です。また、学校や地域での活動で得た知識や技術を身につけていくために、家族間での情報共有や、家庭での実践が重要です。



#### 「食を通じて健康になる」

- ◆早寝早起き朝ごはん運動の実践
- ◆簡単にできるメニューのレシピを使って、実際に調理する
- ◆栄養バランスのとれた食事をとる
- ◆野菜の摂取を意識したメニューを取り入れる

#### 「食を大切にする」

- ◆家族や友人などと一緒に食事をとる
- ◆スーパーや産直市などで地元農産物の購入
- ◆食品廃棄物の減少
- ◆買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないの実践

#### 「『農』のある暮らしを楽しむ」

- ◆「地産地消の日（毎月第4土曜日）」に地元の食材を食べる
- ◆産直市などで生産者との交流や情報の取得
- ◆特産品の積極的な利用
- ◆農業体験への参加

#### 「食育を広める」

- ◆食に関する講座やイベントなどへの参加
- ◆広報紙や市ウェブサイトなどで情報の取得
- ◆伝統・郷土料理を食べる
- ◆食に関する活動への参加

### 幼稚園・保育園・学校

幼稚園・保育園・学校は、子どもたちが生涯にわたり心身の健康と豊かな人間性を育むために、規則正しい食生活習慣を身につけ、食の自己管理能力を培うとともに、食を通じて感謝の心を育み、社会性を身につける場です。地域社会の幅広い関係者と連携・協力し、食育に取り組みます。



#### 「食を通じて健康になる」

- ◆早寝早起き朝ごはん運動の指導と推進
- ◆「食育だより」や食育に関する行事やイベントなどを通じ、レシピ・献立の配布
- ◆野菜の栄養・効能についての学習会や機会づくり
- ◆料理の基礎、栄養に関する知識などの普及

#### 「食を大切にする」

- ◆「おうちでごはんの日（毎月19日）」の啓発
- ◆親子で調理体験の実施
- ◆花壇などへの堆肥活用
- ◆給食の食べ残しを減らす指導

#### 「『農』のある暮らしを楽しむ」

- ◆地元の農業体験への参加
- ◆「食育だより」などを活用した地産地消に関する情報の発信
- ◆給食における地元農産物の利用
- ◆特産品についての学習

#### 「食育を広める」

- ◆日本や地域の食文化、食事のマナーの伝承
- ◆栄養教諭などによる給食及び食育指導
- ◆食に関する講座やイベントなどへの参加
- ◆郷土料理に関連した給食の実施

### 地域・団体・事業者

地域・団体・事業者は、市民が生涯を通じた食育の実践が図られるよう、学区・町内などの身近な地域社会や事業活動において食育に取り組みます。



#### 「食を通じて健康になる」

- ◆朝食に関するイベントを開催し、朝食をとる機会をつくる
- ◆産直市などでの旬の野菜に合わせたレシピの配布
- ◆野菜たっぷりメニューの提供の充実
- ◆料理教室の開催

#### 「食を大切にする」

- ◆「おうちでごはんの日（毎月19日）」の啓発
- ◆産直市などの充実
- ◆販売などによる余剰・規格外作物の有効活用
- ◆事業者などの食堂から出る食品廃棄物の減少
- ◆食品ロスを出さない料理教室の開催

#### 「『農』のある暮らしを楽しむ」

- ◆農家との交流の機会づくり
- ◆企業などの食堂における地元農産物や特産品（食材）の提供・利用促進
- ◆特産品の普及・啓発
- ◆農業体験の機会づくり

#### 「食育を広める」

- ◆食に関する講座やイベントなどの開催や協力
- ◆回覧板などを活用した食育に関する情報提供
- ◆伝統・郷土料理の作り方の継承
- ◆食育推進活動の実施

### 行政

行政は、食育推進計画を効果的に実施するため、多様な関係者と連携・協力して食育に取り組みます。



#### 「食を通じて健康になる」

- ◆朝食の摂取に関する啓発活動
- ◆栄養バランスのとれた食事のレシピ提供
- ◆親子給食調理教室の開催
- ◆食の安全に関する情報発信

#### 「食を大切にする」

- ◆親子や三世代で楽しめる料理教室の開催支援
- ◆広報紙などによる産直市など開催の周知
- ◆給食から出る食品廃棄物のリサイクルの推進
- ◆食品ロス削減に向けた啓発活動

#### 「『農』のある暮らしを楽しむ」

- ◆「地産地消の日（毎月第4土曜日）」の広報紙・市ウェブサイトなどによる周知・啓発
- ◆特産品のブランド化の推進
- ◆アグリライフ支援センターの野菜づくり講座などの実施

#### 「食育を広める」

- ◆食に関する講座やイベントなどの開催支援
- ◆食と農に関するPR動画の作成・活用
- ◆食育キャラクターの積極的な活用による周知・啓発
- ◆伝統・郷土料理に関する料理教室の開催支援
- ◆食育推進活動への支援

## ライフステージ別の主な取組

基本目標	施策	乳幼児期（0～5歳頃）	少年・青年期（6～22歳頃）
食を通じて健康になる	1日3食しっかり食べる	◆好き嫌いをなくいろいろな食べ物を味わい、味覚を育てる	◆早寝早起き朝ごはん運動の実践
	バランスのとれた食事の推進	◆歯を磨く習慣を身につける	◆栄養バランスや適正な量の食事などの知識を身につける
	食の安全に関する知識の普及・啓発		◆野菜を食べることを意識する
食を大切ににする	食を通じた交流の促進	◆食料を見て触り、味わって、自分で食べようとする意欲を大切に	◆食に関するマナーを習得し、食べ物を大切にすることを大切にする
	生産者と消費者との交流	◆「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを身につける	◆自立した生活を送るまでに、基本的な調理技術を身につける
	環境に配慮した食生活の推進		◆食生活と環境の関係について知り、問題への意識を高める
暮らしを楽しむ「農」のある	地産地消の推進	◆幼児期からの農業体験を通じ、目で見て触れて食を楽しむ	◆地産地消を意識する
	特産品のPR		◆旬の食材を知る
	「農」と連携した食育の実践		◆農業体験などを通じて、食べ物ができるまでの過程を学ぶ
食育を広める	食育の普及・啓発		◆季節料理や行事食、郷土料理に関心を持ち、食文化に触れる
	伝統・郷土料理の伝承		◆食育イベントに参加する
	食育推進活動への支援		
	食育推進体制の確立		

### 乳幼児期は、食生活の基礎をつくる

身体の発育や食生活習慣の基礎が確立される時期です。

幼児期は、家庭や幼稚園・保育園などを中心に、食生活習慣や食事のマナーの基礎を身につけます。また、幼い頃から実際に「見て、触れる農業体験」を経験することで、様々な感覚を養い、食と「農」への興味、関心を持つきっかけとします。



### 少年・青年期は、食に関する知識や経験を深め、規則正しい食生活習慣を身につける

生活習慣の形成に合わせて、食に関する基本的な知識を身につけ、規則正しい食生活習慣を身につける重要な時期です。この時期は、体力や運動能力が向上するため、食の体験を通じて食の大切さを学ぶなど、家庭や学校・地域などが連携して、食と健康に関する取組を行います。食生活、運動、遊びを通じて、心とからだの基礎づくりを目指します。



### 壮年・中年期は、食生活を見直し、生活習慣病を予防する

壮年期は、社会や家庭において多忙な時期であり、生活習慣病の予防に努める必要があります。健康への関心が高まるこの時期に、自分に合った食生活を実践することが必要です。また、家庭や地域では子どもとともに食に関する経験を深め、食の大切さを教えます。中年期は、健全な食生活を実践し、生活習慣病・メタボリックシンドローム<sup>※1</sup>の予防に努めます。



### 高齢期は、食を楽しみ、食文化を次世代へ伝える

加齢により身体機能が変化する時期であり、からだの状態にあった食生活習慣を身につけることが大切です。また、ロコモティブシンドローム<sup>※2</sup>やサルコペニア<sup>※3</sup>を予防するためにも、日頃から食を楽しむことが重要です。これまで培ってきた豊かな知識や経験を生かし、異なる世代や社会とのつながりの中で、一緒に食を楽しみ、食に関する知識や食文化を次世代に伝えます。



<<用語解説>>

- ※1：内臓に脂肪がたまり（腹部の肥満）、高血糖、高血圧、脂質異常の危険因子を2つ以上持っている状態
- ※2：運動器の障害により移動機能（立つ、座る、歩く）が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態
- ※3：加齢や疾患により、骨格筋量が減少し、全身の筋力低下が起こる状態