



MARUGAME CITY HEALTH PLAN

# 第2次丸亀市食育推進計画

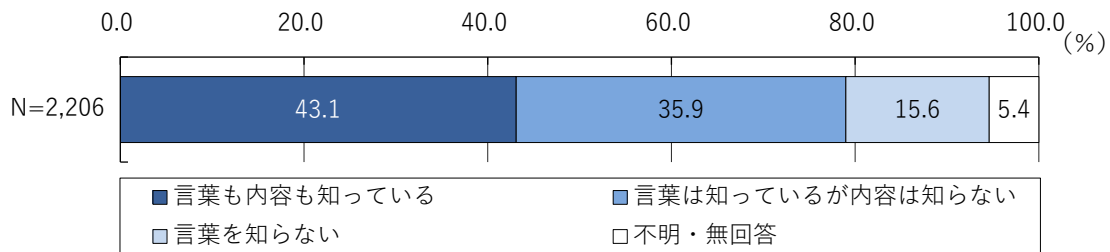
# 1 丸亀市の食育に関する現状

## (1) 「食育」の認知度と関心について

【食育の認知度】（令和2年市民アンケート調査より）

「言葉も内容も知っている」が最も多く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」となっています。「言葉を知らない」は前回調査（18.5%）より減少しています。

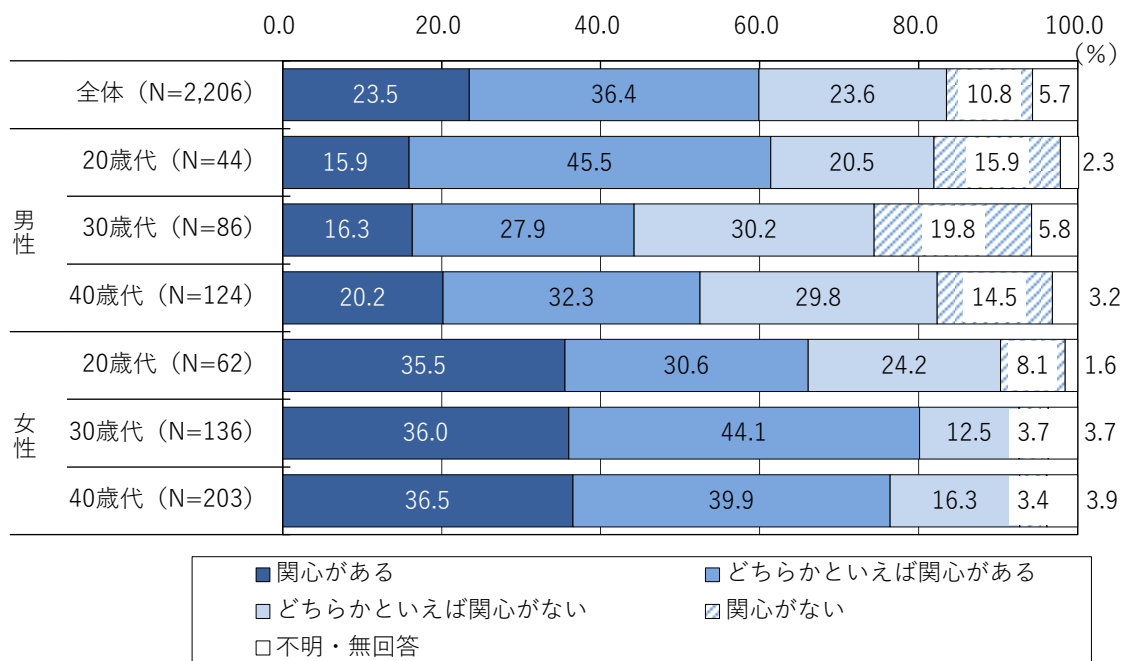
■あなたは、「食育」について知っていますか



【食育への関心】（令和2年市民アンケート調査より）

食育については、「どちらかといえば関心がある」が最も多く、次いで「関心がある」と「どちらかといえば関心がない」がほぼ同数となっています。20歳代から30歳代の子育て世代では、男性よりも女性の方が「関心がある」が多くなっています。

■あなたは、「食育」に関心がありますか

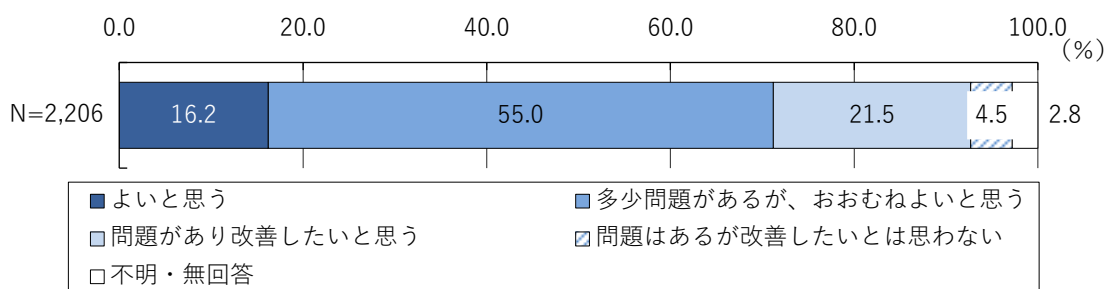


## (2) 食生活について

### 【食生活の状況】（令和2年市民アンケート調査より）

アンケート調査結果をみると、「多少問題があるが、おおむねよいと思う」が最も多く、「良いと思う」という回答と合計すると、71.2%が自身の食生活をよいと認識しています。前回調査（78.0%）と比べると減少しています。

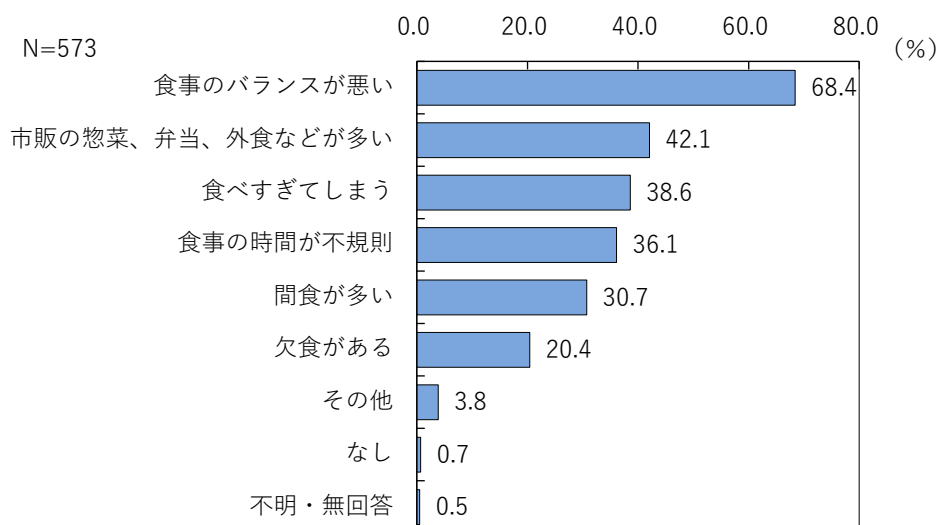
#### ■自分の食生活をどう思いますか



### 【食生活の問題点】（令和2年市民アンケート調査より）

アンケート調査結果をみると、食生活に問題があると認識している人の中で、前回調査と同様に「食事のバランスが悪い」が最も多くなっています。前回調査では、次いで「食事の時間が不規則」「市販の総菜、弁当、外食などが多い」でしたが、今回は「市販の総菜、弁当、外食などが多い」「食べすぎてしまう」となっています。

#### ■（食生活に問題があると答えた方）あなたの食生活の問題点はどのようなものですか



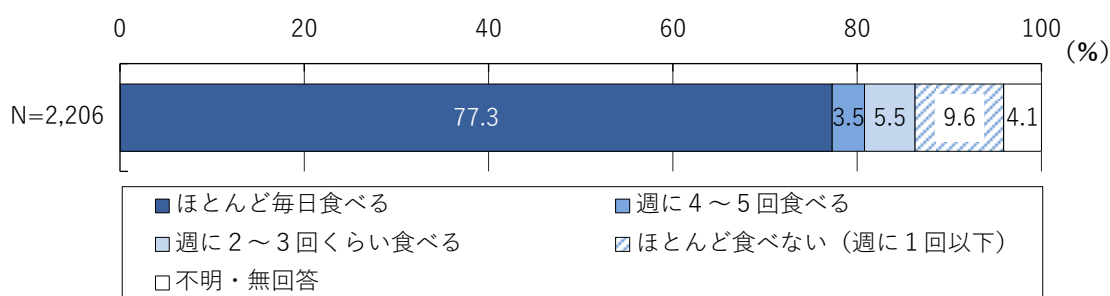
### (3) 朝食について

#### 【朝食摂取状況】（令和2年市民アンケート調査より）

市民アンケート調査では、「ほとんど毎日食べる」が77.3%となっていますが、前回(79.5%)と比較すると、やや減少しています。

性別・年齢別にみると、男性の20歳代では「ほとんど毎日食べる」が前回調査より大きく増加し、男性全体でもわずかに増加しています。一方女性は全ての年代で「ほとんど毎日食べる」が減少し、男女差が縮まっています。

#### ■あなたは、朝食を食べていますか



#### ■性別・年齢別にみた朝食を「ほとんど毎日食べる」の割合の前回調査との比較

単位：%

性別	前回	今回	増減	性別	前回	今回	増減
男性				女性			
20歳代	39.2	54.5	↑	20歳代	63.6	59.7	↓
30歳代	66.7	61.6	↓	30歳代	75.0	69.9	↓
40歳代	61.2	62.1	→	40歳代	77.3	71.9	↓
50歳代	70.8	66.1	↓	50歳代	85.4	77.3	↓
60歳代	85.4	81.6	↓	60歳代	91.7	82.9	↓
70歳代	91.1	84.2	↓	70歳代	94.6	88.7	↓
80歳以上	87.6	90.5	↑	80歳以上	96.4	88.1	↓
男性全体	74.0	74.8	→	女性全体	83.6	79.6	↓
全体	79.5	77.3	↓				

※増減は、1ポイント以上の増加は↑、1ポイント以上の減少は↓、変化なしは→で示しています。

## 2 計画の目標

### 「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめ

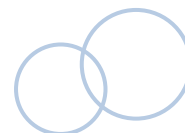
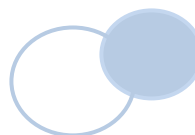
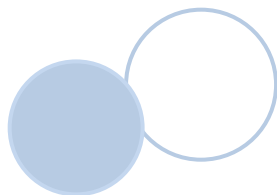
市民が、自分らしくいきいきと過ごすには、正しい食生活を送り、健康を維持することが大切です。そのためには、一人ひとりが食を楽しく学び、食についての意識を高め、正しい食を選択し、実践する力を身につけることが重要です。さらに、地域として地産地消に取り組むことは、市全体の活性化にもつながります。

本市では、「丸亀市食育推進計画」をもとに、これまで食育の推進を図ってきました。第1次計画策定後には関係機関・団体との連携を強化するため、「丸亀市食育ネットワーク会議」を設置し横断的な食育を進めてきましたが、今後も食を通じた市民の心身の健康を支えるために、継続した取り組みが求められます。

そのため、本計画では、市民とともに食育に関する様々な機関が相互に連携し、食育を推進することで『食』で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめの実現をめざします。また、国の第4次食育推進基本計画において、新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進、環境に配慮した食育の推進といった、新たな視点が追加されたことを受け、本計画においても具体的な取り組みに追加します。

また、以下の目標に基づき、本計画を推進していきます。

- (1) 自分にあった食生活の実践
- (2) 食文化の継承と地産地消の推進
- (3) 食を取り巻く環境の整備



### 3 具体的な取り組み

#### (1) 自分にあった食生活の実践

##### 妊娠・出産期

めざす姿

健康な子どもを生ま育てるために、  
バランスのよい食事をとる



##### <取り組みのポイント>

- ・朝食を食べる
- ・妊娠期・出産期に必要な栄養について知る
- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる
- ・主食を中心にエネルギーをしっかりとる
- ・牛乳、乳製品などの多様な食品を組みあわせてカルシウムを十分にとる
- ・家族揃って食事の時間を楽しむ（共食）

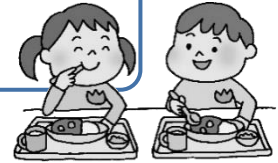
##### <主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・妊娠期・出産期に必要な食事について啓発し情報提供する	健康課・食改・愛育班
・母乳育児をすすめるためのお母さんの食事について情報提供する	健康課・食改・愛育班

**幼年期(0～5歳)**

めざす姿

**正しい食習慣を身につける**



**<取り組みのポイント>**

- ・早寝早起きや食事のリズムなど生活習慣の基礎を身につける
- ・朝食を食べる
- ・おやつは時間を決めて食べる
- ・噛むことや飲み込む力を身につける
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ（共食）
- ・家庭で食事のルールを学ぶ（食事のあいさつをする、テレビを消すなど）
- ・いろいろな食品を楽しみ、食べたいものを増やす
- ・野菜などの栽培・収穫体験をする

**<主な取り組み>**

取り組み内容	実施主体
・離乳食のすすめ方について保護者に啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・食改・保育所・こども園
・幼児や保護者へ食事について啓発し情報提供する	健康課・幼保運営課・学校給食センター・幼稚園・保育所・こども園・食改
・子どもが食に興味を持てるよう、調理体験や子ども対象の料理教室を開催する	幼稚園・保育所・こども園・食改
・子どもが食に興味を持てるよう、栽培・収穫体験をさせる	幼稚園・保育所・こども園
・幼児や保護者へ朝食の大切さを啓発し、情報提供する	健康課・生涯学習課・学校給食センター・図書館・幼稚園・保育所・こども園
・保護者へ簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼稚園・保育所・こども園・食改
・野菜について情報提供する	健康課・学校給食センター・図書館・食改・幼稚園・保育所・こども園
・旬の郷土の食材や特産物を使った料理について情報提供する	健康課・幼稚園・保育所・こども園・食改

総論

丸亀市の健康づくりに関する現状

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

## 少年期(6歳～14歳)

### めざす姿

**食の体験を広げ、食に興味を持つ  
正しい食習慣を身につけ、家族と食事をとる**



### <取り組みのポイント>

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」など規則正しい生活習慣を身につける
- ・主食・主菜・副菜を揃えて食べ、偏食をしない
- ・野菜について詳しく知る
- ・望ましい習慣を身につけ、肥満を予防する
- ・家族や仲間と一緒に食べることを楽しむ（共食）
- ・食の知識や体験を深め、選択・判断する力を身につける
- ・家庭で食事のルールを学ぶ
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食を経験する

### <主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・給食試食会や研修会を通じて、保護者へバランスのとれた食生活の必要性を啓発する	学校給食センター・小学校・中学校・PTA
・毎月の「給食だより」などを通じて、正しい生活リズムをつくるよう啓発する	学校給食センター・小学校・中学校
・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	生涯学習課・学校給食センター・小学校・中学校・食改・PTA
・栄養教諭を各学校に派遣し、食に関する指導を実施する	学校給食センター
・学校給食に地元食材や郷土料理を取り入れる	学校給食センター
・子どもが食に興味を持てるよう、子ども対象の料理教室を開催する	生涯学習課・食改・愛育班・生活研究グループ
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・学校給食センター・図書館・小学校・中学校・PTA
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・食改
・野菜について情報提供する	健康課・学校給食センター・図書館・食改・小学校・中学校
・生活習慣病予防について啓発する	健康課・学校給食センター・図書館・小学校・中学校・PTA



## 青年期(15歳～24歳)

### めざす姿

**自分の食生活に関心を持ち、健全な食生活を送る**



#### <取り組みのポイント>

- ・生活リズムを整え、朝食を欠かさないなど、規則正しく食事をとる
- ・自分の適正体重を知る
- ・栄養バランス、適量を判断し、自分にあった食事を知る
- ・野菜について詳しく知り、食事に取り入れる
- ・生活習慣病予防に必要な知識を身につける
- ・家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食を経験する

#### <主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	食改・PTA
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・図書館・PTA
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・食改
・野菜について情報提供する	健康課・図書館・食改
・生活習慣病予防について啓発する	健康課・図書館・PTA
・食事バランスガイドについて啓発し情報提供する	健康課・食改・PTA
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・食改・愛育班

## 壮年期(25歳～44歳)

### めざす姿

子どもたちの手本となるよう、望ましい食生活を実践する



### <取り組みのポイント>

- ・生活リズムを整え、朝食を欠かさないなど、規則正しく食事をとる
- ・自分の適正体重を知る
- ・バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める
- ・次世代を育てることを通じて、食育とともに学ぶ
- ・食事に野菜を取り入れる
- ・外食を上手に選ぶ
- ・家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・早食いにならないようによく噛んで食べる
- ・地域の行事に積極的に参加する（料理教室・調理実習・食事会など）
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食に関心を持ち、取り入れる

### <主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・学校給食センター・図書館・幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼稚園・保育所・こども園・食改・愛育班
・野菜について情報提供する	健康課・学校給食センター・図書館・小学校・中学校・食改
・生活習慣病予防について啓発し情報提供する	健康課・図書館
・生活習慣病予防の食事について啓発し情報提供する	食改・愛育班
・各種調理実習を開催する	健康課
・食事バランスガイドについて啓発し情報発信する	健康課・学校給食センター・小学校・中学校・食改
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・学校給食センター・小学校・中学校・食改・愛育班

**中年期(45歳～64歳)**

めざす姿

**食生活をふり返り、食の経験や文化を伝える**



**<取り組みのポイント>**

- ・生活リズムを整え、朝食を欠かさないなど、規則正しく食事をする
- ・自分の適正体重を知る
- ・バランスのとれた食事に関する知識を深め、疾病予防に努める
- ・食事に野菜を取り入れる
- ・外食を上手に選ぶ
- ・家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・早食いにならないようによく噛んで食べる
- ・地域の行事に積極的に参加する（料理教室・調理実習・食事会など）
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食を知り、次世代に伝える

**<主な取り組み>**

取り組み内容	実施主体
・朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・学校給食センター・図書館・幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校
・簡単な朝食メニューについて情報提供する	健康課・幼稚園・保育所・こども園・食改
・野菜について情報提供する	健康課・学校給食センター・図書館・小学校・中学校・食改
・生活習慣病予防について啓発し情報提供する	健康課・図書館
・各種調理実習を開催する	健康課
・バランスのとれた料理や、それぞれの生活環境に応じた料理を普及する	食改
・食事バランスガイドについて啓発し情報発信する	健康課・学校給食センター・小学校・中学校・食改
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・学校給食センター・小学校・中学校・食改・愛育班・生活研究グループ

総論

丸亀市の健康づくりに関する現状

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

丸亀市自殺対策基本計画

資料編

## 高年期(65 歳以上)

### めざす姿

## 体調にあわせたバランスのよい食事で元気に楽しく暮らす

### <取り組みのポイント>

- ・自分にあった食事を知り、低栄養を予防する
- ・自分の適正体重を知る
- ・食事に野菜を取り入れ、バランスのよい食事をする
- ・生活習慣病予防の食事を実践する
- ・孤食を防ぎ、家族や仲間とともに食事を楽しむ（共食）
- ・地域の行事に積極的に参加する（料理教室・調理実習・食事会など）
- ・家庭の味・郷土の味・伝統食を知り、次世代に伝える



### <主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・各種調理実習を開催する	健康課
・バランスのとれた料理や、それぞれの生活環境に応じた料理を普及する	食改・老人クラブ
・食事バランスガイドについて啓発し情報提供する	健康課・食改
・野菜について情報提供する	健康課・図書館・食改
・生活習慣病予防について啓発し情報提供する	健康課・高齢者支援課・図書館
・生活習慣病予防の食事について学習する場を増やす	食改・老人クラブ・愛育班
・旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	健康課・食改・老人クラブ・愛育班・生活研究グループ

## (2) 食文化の継承と地産地消の推進

### めざす姿

**食べ物に対する感謝の気持ちを持ち、食事マナーの定着  
新鮮な地元産の農産物を積極的に活用する  
郷土料理や地域の食文化を次世代に伝える**

### <取り組みのポイント>

- ・「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをする
- ・家族や仲間との食事を楽しみ、コミュニケーションを図る
- ・家庭では、正しいはしの持ち方や姿勢など、食事に関するマナーを伝える
- ・子どもと一緒に食事をつくったり、子どもが料理をしたりする機会を増やす
- ・家庭菜園、野菜づくりなどの生産体験をする
- ・地域で収穫される旬の食材の良さを知り、料理に活用する
- ・郷土料理や行事食を家庭の食事に取り入れる
- ・食を通じた交流や行事を大切にし、参加する

### <主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・子どもを対象にした料理教室を開催する	食改・愛育班・生活研究グループ
・子どもに栽培・収穫活動を体験させる	幼稚園・保育所・こども園・小学校
・給食時のマナー指導により、正しいはしの持ち方や姿勢、あいさつを定着させる	幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校
・給食に郷土料理を提供する	学校給食センター・幼稚園・保育所・こども園

取り組み内容	実施主体
<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供をする</li> </ul>	健康課・学校給食センター・幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校・食改・老人クラブ・愛育班・生活研究グループ・J A 香川県・中讃農業改良普及センター
<ul style="list-style-type: none"> <li>地産地消を啓発する</li> </ul>	健康課・農林水産課・食改・老人クラブ・J A 香川県・中讃農業改良普及センター
<ul style="list-style-type: none"> <li>産直について情報提供する</li> </ul>	農林水産課・J A 香川県
<ul style="list-style-type: none"> <li>生産者と連携した活動を行う</li> </ul>	生活研究グループ・J A 香川県・中讃農業改良普及センター

### (3) 食を取り巻く環境の整備

#### めざす姿

## 食育の輪を広げる・つなげる

#### <取り組みのポイント>

- ・食育に関して、地域でできるボランティア活動などを積極的に行う
- ・食育に取り組む団体に協力し、活動に参加する
- ・デジタル技術を上手に活用し、「新たな日常」の中で活動する
- ・環境に配慮した活動をする

#### <主な取り組み>

取り組み内容	実施主体
・食育を普及啓発し、関係機関が連携して一貫した食育を進める	健康課・農林水産課・学校給食センター・学校教育課・幼保運営課・食改・PTA・老人クラブ・愛育班・生活研究グループ・JA香川県・福祉事業団・社会福祉協議会・中讃農業改良普及センター
・デジタル技術を有効活用し、食に関する意識を高めるよう食育を進める	健康課・学校給食センター・幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校
・環境と調和のとれた食品の選択とその消費に配慮した食育を進める	健康課・学校給食センター・幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校・食改
・団体の活動を積極的に周知し、食育を広める啓発を行う	食改・愛育班・生活研究グループ
・ヘルスマイト養成講座において食育を担う人材育成を行う	健康課
・丸亀市食育ネットワーク会議を開催する	健康課
・食育に取り組む団体、事業所などと行政の連携を充実させる	健康課
・食育月間「6月」・食育の日「19日」を周知する	健康課・学校給食センター・幼稚園・保育所・こども園・小学校・中学校・食改・PTA・老人クラブ

総論

丸亀市の健康づくりに関する現状

第2次丸亀市健康増進計画

第2次丸亀市食育推進計画

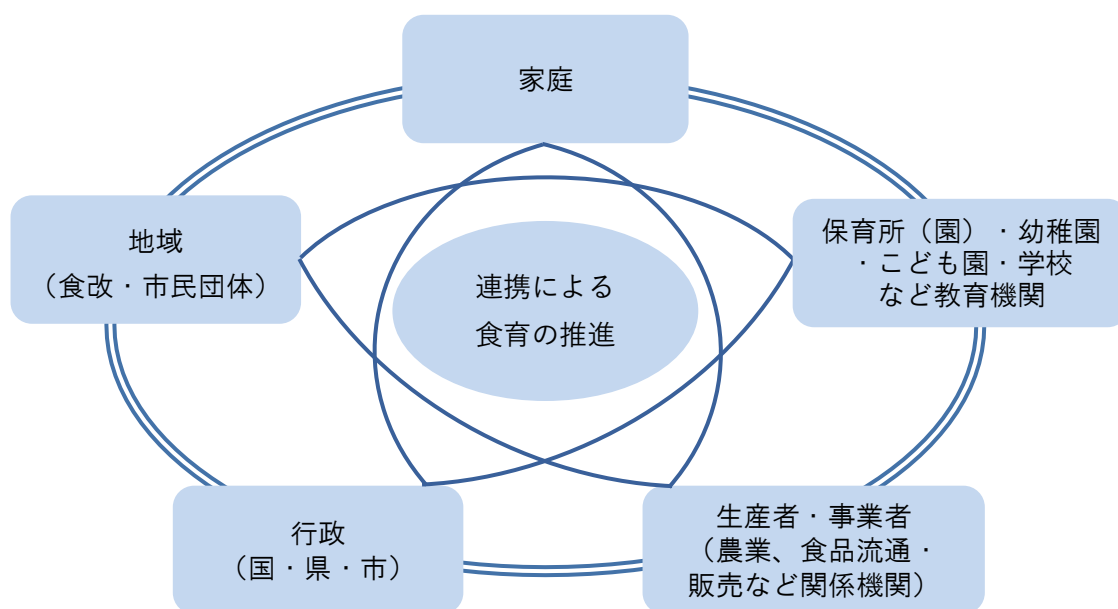
丸亀市自殺対策基本計画

資料編

## 4 推進体制

本計画を推進するにあたっては、市民一人ひとりが積極的に食育の推進に取り組むことができるよう、家庭、保育所（園）・幼稚園・こども園・学校などの教育機関、地域、行政などがそれぞれの役割を認識し、連携・協力していく必要があります。

そのため、本市では「丸亀市食育ネットワーク会議」を中心に、横断的な連携を図り、市全体に浸透するように総合的かつ体系的に食育の推進に努めます。



### 丸亀市食育ネットワーク会議 構成機関・団体

- 丸亀市食生活改善推進協議会
- 丸亀市P T A連絡協議会
- 丸亀市老人クラブ連合会
- 丸亀市母子愛育班連絡協議会
- 丸亀市生活研究グループ連絡協議会
- J A 香川県 丸亀統括店 総合課
- 丸亀市健康増進計画市民会議 食生活グループ
- 公益財団法人丸亀市福祉事業団
- 丸亀市社会福祉協議会
- 香川県中讃保健福祉事務所
- 香川県中讃農業改良普及センター
- 丸亀市生涯学習課
- 丸亀市農林水産課
- 丸亀市学校給食センター
- 丸亀市学校給食連絡協議会
- 丸亀市学校教育課
- 丸亀市幼保運営課
- 丸亀市健康課