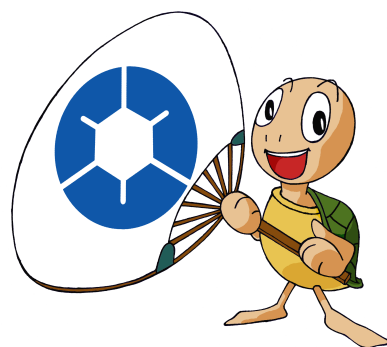


丸亀市健康増進計画

「健やか まるがめ21」後期計画



VI 丸亀市食育推進計画

1. 計画策定の趣旨

1 計画策定にあたって

今日の現代社会において、それぞれのライフスタイルや価値観の変化により食生活を取り巻く社会環境は大きく変化しています。食習慣の乱れや野菜の摂取不足などに起因する生活習慣病の増加の他、過度の痩身志向、家族の団らんの喪失などもみられ、健康への影響が懸念される状況にあります。

このような状況に対し、市民の望ましい食習慣や「食育」に関する正しい知識の習得の手助けとなることを目指し、また健全な食生活を実践できる人の育成を目標として、「食育」に関する丸亀市の施策を各関係課及び団体との連携、情報交換などにより一体的に推進するために「丸亀市食育推進計画」を策定いたしました。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画です。国の「食育基本計画」や香川県の「かがわ食育アクションプラン」、また、「丸亀市総合計画」をはじめとする上位計画や関連計画と整合性を保ちながら策定いたしました。



食をめぐる問題点

- ① 「食」を通じたコミュニケーションの欠如
- ② 「食」に対する理解の不足と食生活の乱れ
- ③ 肥満や生活習慣病の増加
- ④ 若年層の女性の痩身志向
- ⑤ 「食」の安全に対する意識の低さ
- ⑥ 郷土料理・食文化の喪失
- ⑦ 「食育」を推進するための環境の整備不足

※食育とは

食育基本法の中では、「食育」を次のように位置づけています。

- ① 生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの。
- ② 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こと。

2. 丸亀市の食育に関する現状と課題

※参考資料について

現状把握に際しては、以下の資料を参考といたしました。

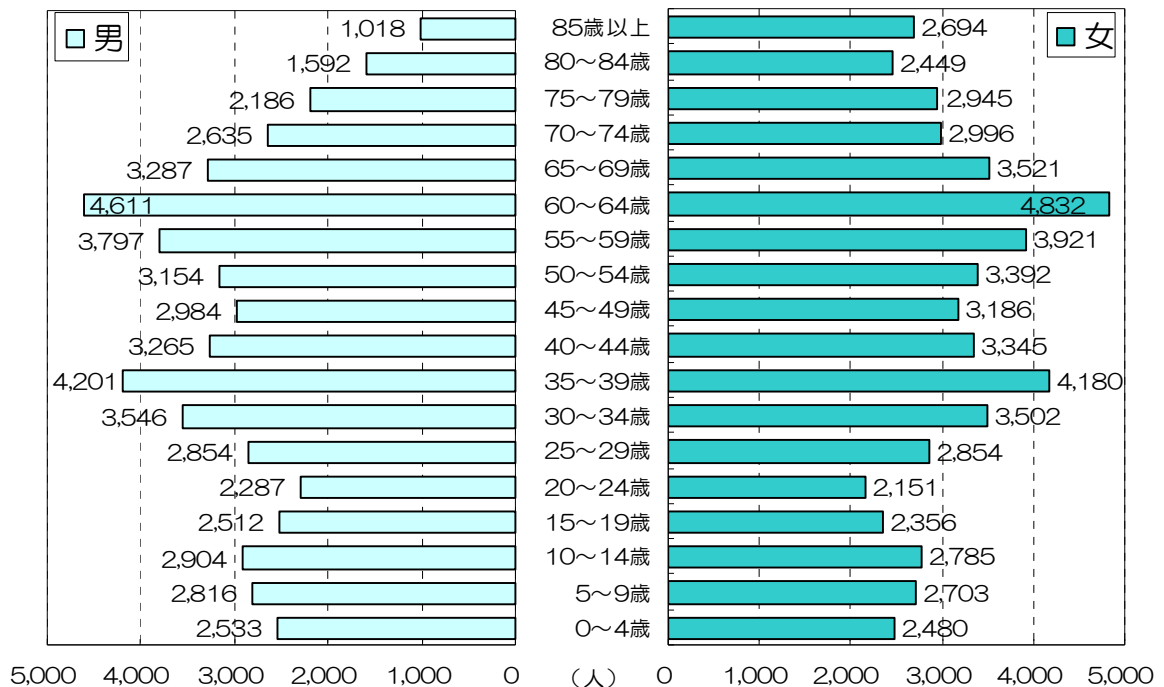
○丸亀市健康増進計画中間評価アンケート調査

○小中学校校内調査（平成 22 年度児童生徒食生活等実態調査）

○市民グループへのヒアリング調査

1 丸亀市の現状

(1) 市の人口構成（平成 21 年 10 月 1 日時点）



- 男性、女性ともに「60歳～64歳」が最も多くなっています。
- 「30歳～39歳」の働き盛りの世代も比較的多くなっています。

- I
- II
- III
- IV
- V
- VI
- VII



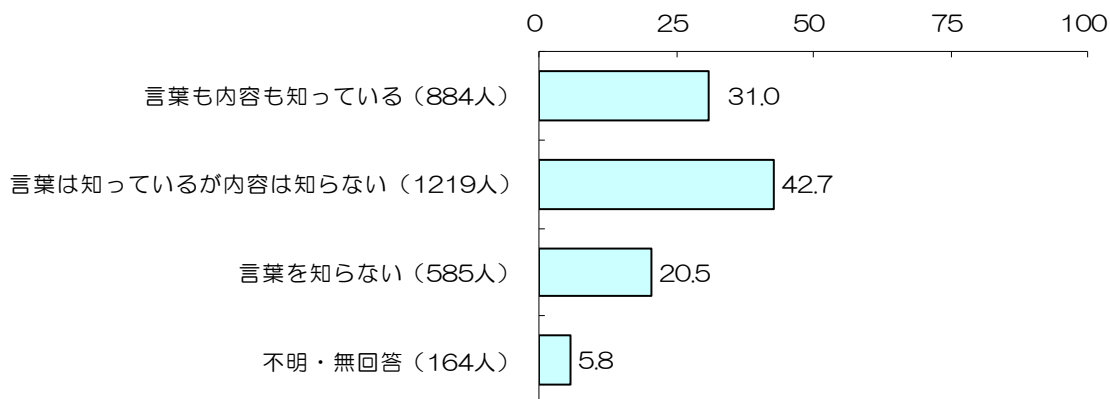
(2) 「食育」の認知度と関心について

(丸亀市健康増進計画中間評価アンケート調査より)

■食育の認知度 (丸亀市健康増進計画中間評価アンケート調査より)

サンプル数：2852

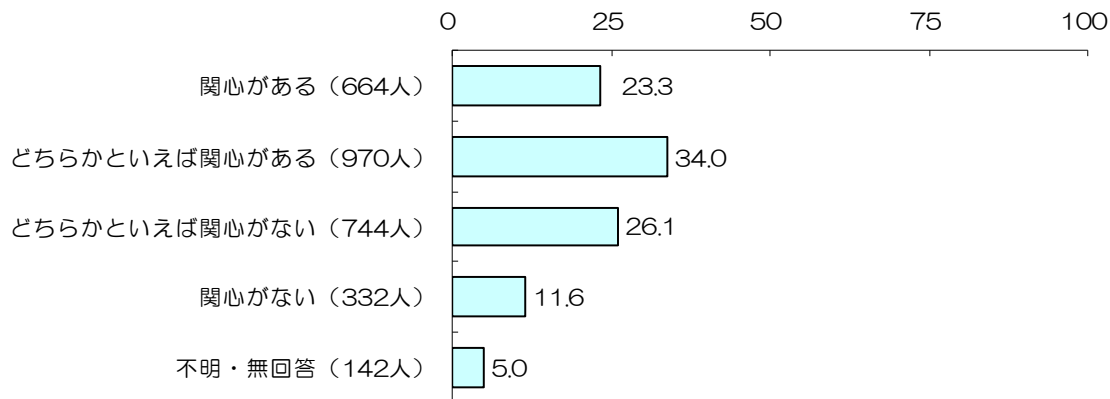
単位：%



■食育への関心 (丸亀市健康増進計画中間評価アンケート調査より)

サンプル数：2852

単位：%



○6割以上の方が「食育」について十分な知識を得られていません。

○6割近くの方が「食育」について関心を持っておられます。

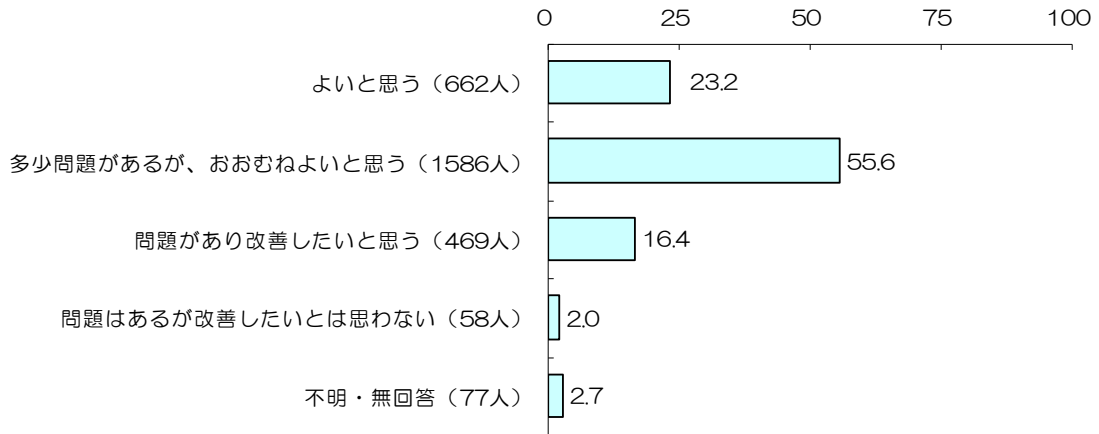


(3) 食事の状況について

■食事の状況について（丸亀市健康増進計画中間評価アンケート調査より）

サンプル数：2852

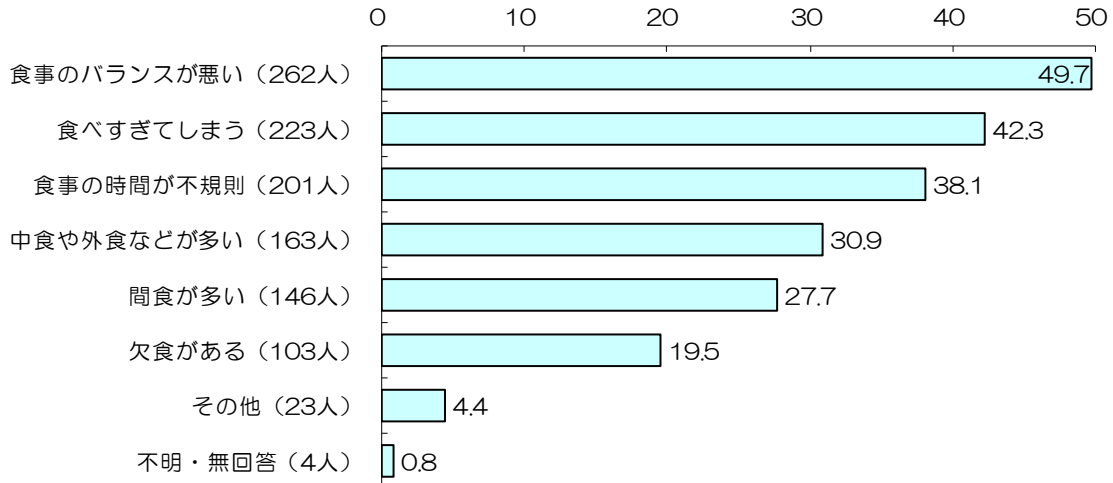
単位：%



■食事の問題点について（丸亀市健康増進計画中間評価アンケート調査より）

サンプル数：527

単位：%



○食事については「おおむねよいと思う」以上が 8 割近くであり、食事への関心の高さが伺えます。

○食事の問題点については、バランス、食べ過ぎ、食事の時間が挙げられます。

I

II

III

IV

V

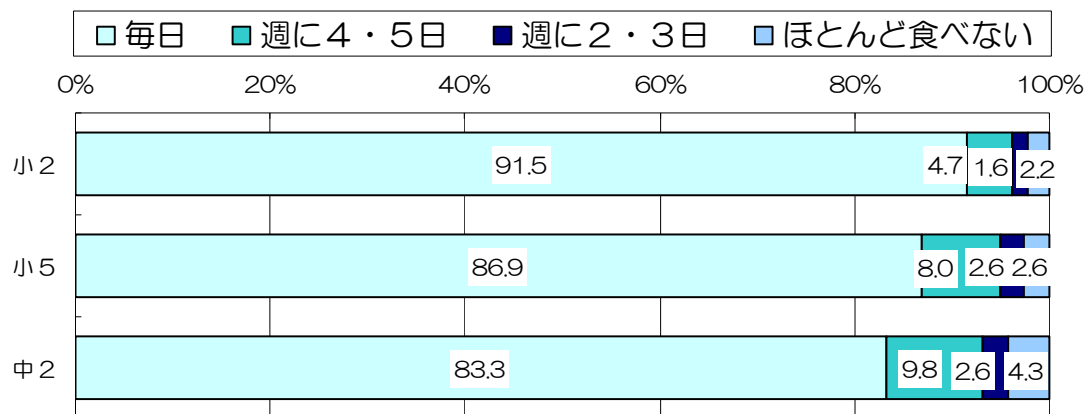
VI

VII



(4) 朝食について

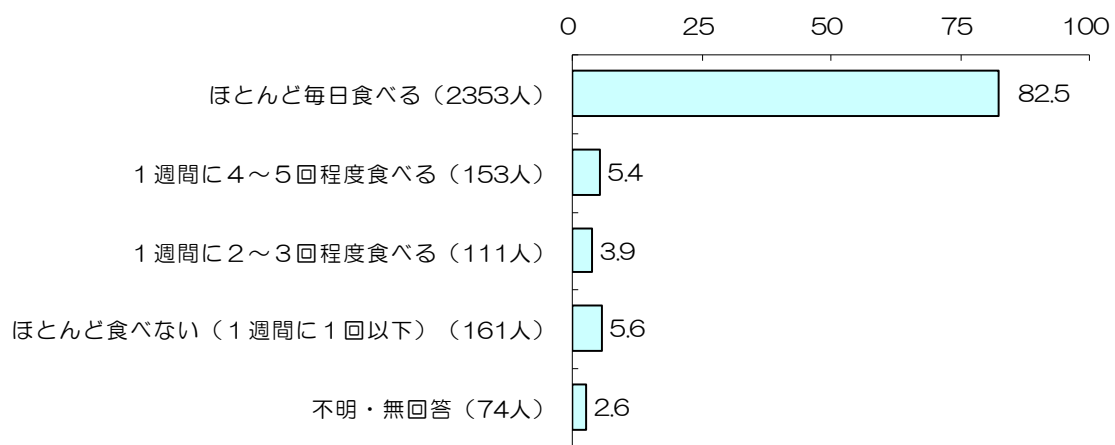
■学童の朝食摂取状況（小中学校校内調査平成22年度）



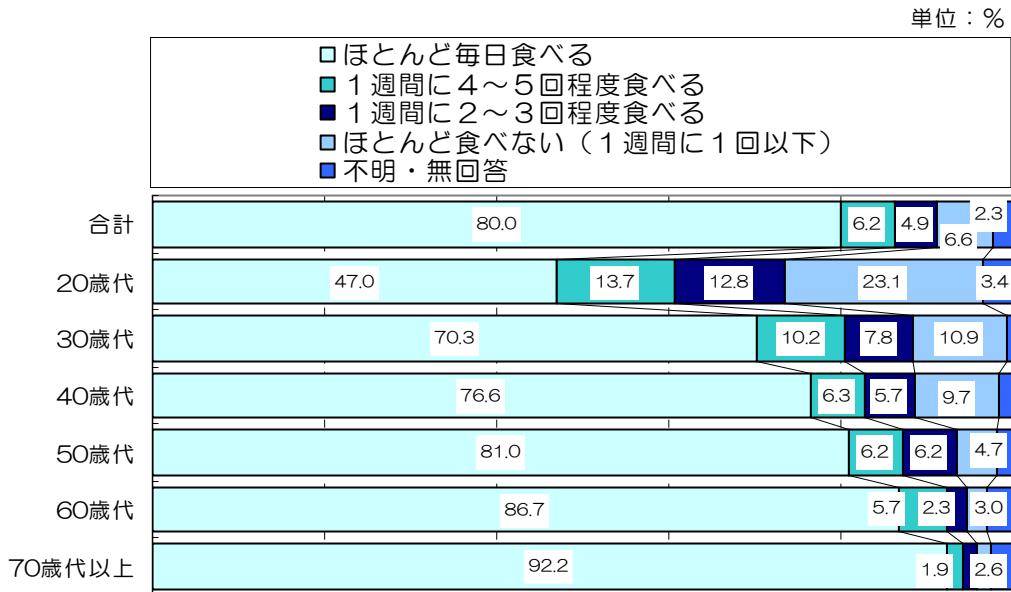
■朝食の摂取状況（丸亀市健康増進計画中間評価アンケート調査より）

サンプル数：2852

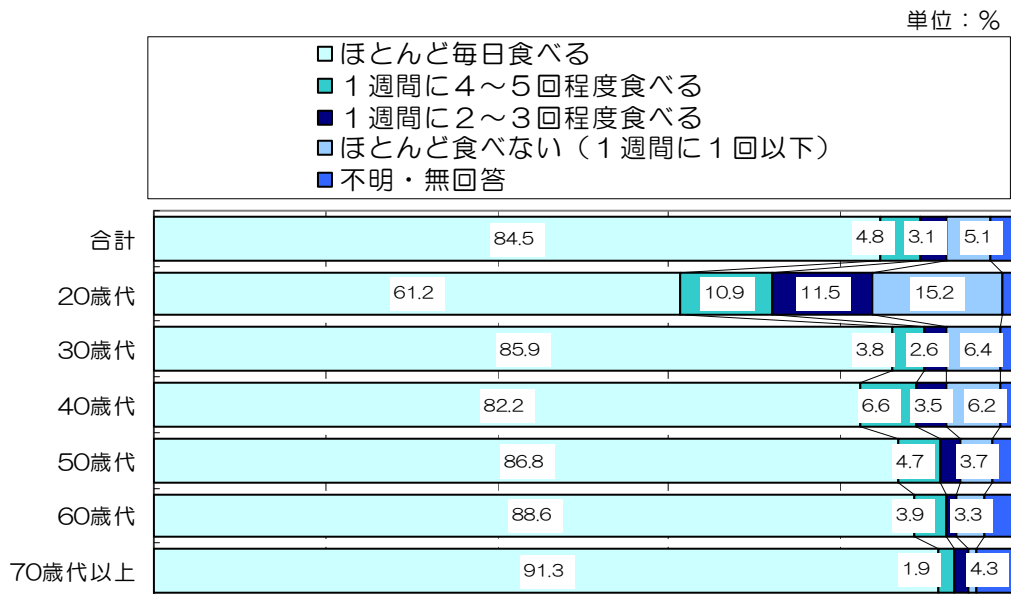
単位：%



【男性】



【女性】



- 各学年において、8割以上の人ほとんど毎日朝食をとっています。
- 学童の状況としては、年齢が上がるにつれて徐々に朝食の摂取率が下がり、中学2年生では、20歳以上の成人とあまり変わらない状況となっています。
- 20歳代に朝食を欠食する人が多くなっています。
- 子どもたちの父親世代に朝食を欠食する人が多くみられます。



3. 計画でめざすもの

1 計画の目標

「食」で広がる 健康とふれあいの輪 まるがめ

2 取り組みの方向性

本計画は、以下の3つの基本目標に基づき、推進していきます。

○自分にあった、食生活を実践しよう

一人ひとりのライフステージにあった食の知識や望ましい食習慣の習得を促します。

○食文化の継承と地産地消を推進しよう

郷土料理の伝承や地域の産品を知ることなどにより、食文化を継承し、食への関心・理解を深め地産地消を推進します。

○食を取り巻く環境を整えよう

市民の一人ひとりが、健全な食生活を実践していけるよう、支援を中心とした環境の整備を行います。



4. 丸亀市における食育の取り組み

食生活の改善における課題は、年代ごとに異なっているため、ライフステージごとに食育の取り組みを行うことが重要です。

本計画においては、丸亀市における取り組みを、ライフステージごとに基本方針と取り組みポイントを設定し、それらの推進を図ります。

■ 妊娠・出産期

<基本方針>

健康な子どもを生み育てるためにバランスの良い食事をとる

<取り組みのポイント>

- 朝食を食べる
- 自分にあった食事を知る
- 3・3・30運動を知り、実行する
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする
- 食事に野菜を取り入れる
- 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合わせることでカルシウムを十分にとる
- 家族揃って食べる
- 食事の時間を楽しむ

<取り組み>

取組内容	取り組みを行う機関
妊娠、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

I

II

III

IV

V

VI

VII



■ 幼年期

<基本方針>

正しい食習慣を身につける

<取り組みのポイント>

- 早寝・早起きをする
- 朝食を食べる
- おやつは時間を決めて食べる
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする
- いろいろな食品を食べる
- 家族揃って食べる
- 食事を楽しむ
- 家庭で食事のルールを学ぶ
- 野菜などの栽培・収穫体験をする



<取り組み>

取組内容	取り組みを行う機関
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・子育て支援課・食改
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・子育て支援課・学校教育課・食改
子どもが食に興味を持てるよう調理体験をさせたり、子ども対象の料理教室を開催する	子育て支援課・学校教育課・食改
子どもが食に興味を持てるよう、栽培・収穫活動を体験させる	子育て支援課・学校教育課
朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・学校給食センター
簡単な朝食メニューについて情報提供する	食改・愛育班・健康課・子育て支援課
野菜について情報提供する	健康課・食改
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	子育て支援課・保育所・幼稚園・食改

■ 少年期

<基本方針>

食の体験を広げ食に興味を持つ

家族揃って食事をとり正しい食習慣を身につける

<取り組みのポイント>

- 早寝・早起きをする
- 朝食を食べる
- 自分にあった食事を知る
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする
- 野菜についてくわしく知る
- 偏食をしない
- 肥満を予防する
- 家族揃って食べる
- 食事の時間を楽しむ
- 家庭で食事のルールを学ぶ
- 郷土料理を知る

<取り組み>

取組内容	取り組みを行う機関
給食試食会や研修会を通じ、保護者に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・PTA
毎月の「給食だより」等を通じ、正しい生活リズムをつくるように啓発する	学校給食センター
「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	学校給食センター・地域振興課・PTA・食改
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の活用を進める	学校給食センター
学校給食の献立に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	地域振興課・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・学校教育課・学校給食センター・PTA
簡単な朝食メニューについて情報提供する	食改・愛育班・健康課
野菜について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・食改
生活習慣病予防について啓発する	健康課・学校教育課・学校給食センター・PTA

I

II

III

IV

V

VI

VII



■ 青年期

<基本方針>

自分の食生活に関心を持ち、健全な食生活を心がける

<取り組みのポイント>

- 生活リズムを整え規則正しく食事をとる（朝食を必ず食べる）
- 自分にあった食事を知る
- 野菜についてくわしく知る
- 3・3・30運動を知り、実行する
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする
- 食事に野菜を取り入れる
- 生活習慣病予防に必要な知識を身につける
- 家族揃って食べる
- 食事の時間を楽しむ
- 郷土料理を知る



<取り組み>

取組内容	取り組みを行う機関
「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進する	PTA・食改
朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・PTA
簡単な朝食メニューについて情報提供する	食改・愛育班・健康課
野菜について情報提供する	健康課・食改
生活習慣病予防について啓発する	健康課・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
食生活指針について啓発し情報提供する	健康課・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・食改・愛育班

■ 壮年期

<基本方針>

子どもたちの手本となるよう、1日3回規則正しくバランスの良い食事をとる

<取り組みのポイント>

- | | |
|----------------------|------------------------|
| ○朝食を食べる | ○自分にあった食事を知る |
| ○3・3・30運動を知り、実行する | ○主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする |
| ○食事に野菜を取り入れる | ○外食を上手に選ぶようにする |
| ○生活習慣病予防に必要な知識を身につける | ○早食いにならないようよく噛んで食べる |
| ○家族揃って食べる | ○食事の時間を楽しむ |
| ○地域の行事に積極的に参加する | ○郷土料理を知る |

<取り組み>

取組内容	取り組みを行う機関
朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・学校給食センター
簡単な朝食メニューについて情報提供する	食改・愛育班・健康課・子育て支援課
野菜について情報提供する	食改・健康課・学校教育課・学校給食センター
生活習慣病予防について啓発し情報提供する	健康課
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・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提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・食改
食生活指針について啓発し情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・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・学校教育課・学校給食センター・食改・愛育班



I

II

III

IV

V

VI

VII

■ 中年期

<基本方針>

食生活を見直し、食文化を次世代に伝える

<取り組みのポイント>

- 朝食を食べる
- 3・3・30運動を知り、実行する
- 食事に野菜を取り入れる
- 家族揃って食べる
- 地域の行事に積極的に参加する
- 生活習慣病予防に必要な知識を身につけ実践する
- 早食いにならないようよく噛んで食べる
- 自分にあった食事を知る
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする
- 外食を上手に選ぶようにする
- 食事の時間を楽しむ
- 郷土料理を知り次の世代に伝える

<取り組み>

取組内容	取り組みを行う機関
朝食の大切さを啓発し情報提供する	健康課・子育て支援課・学校教育課・学校給食センター
簡単な朝食メニューについて情報提供する	食改・愛育班・健康課・子育て支援課
野菜について情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・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
各種調理実習を開催する	健康課
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・愛育班・婦人会
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・婦人会
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・学校教育課・学校給食センター・食改
食生活指針について啓発し情報提供する	健康課・学校教育課・学校給食センター・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・学校教育課・学校給食センター・食改・愛育班・生活研究グループ



■ 高年期

<基本方針>

体調にあわせバランスのとれた食事をおいしく楽しく食べる

<取り組みのポイント>

- 自分にあった食事を知る
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにする
- 食事に野菜を取り入れる
- 生活習慣病予防の食事を実践する
- 家族揃って食べる
- 食事の時間を楽しむ
- 地域の行事に積極的に参加する
- 郷土料理を知り次の世代に伝える

<取り組み>

取組内容	取り組みを行う機関
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・婦人会
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・学校教育課・食改
食生活指針について啓発し情報提供する	健康課・学校教育課・食改
野菜について情報提供する	健康課・学校教育課・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
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・愛育班・婦人会 老人クラブ
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・学校教育課・食改・愛育班 ・生活研究グループ・老人クラブ・婦人会



■ 丸亀市民への取り組み

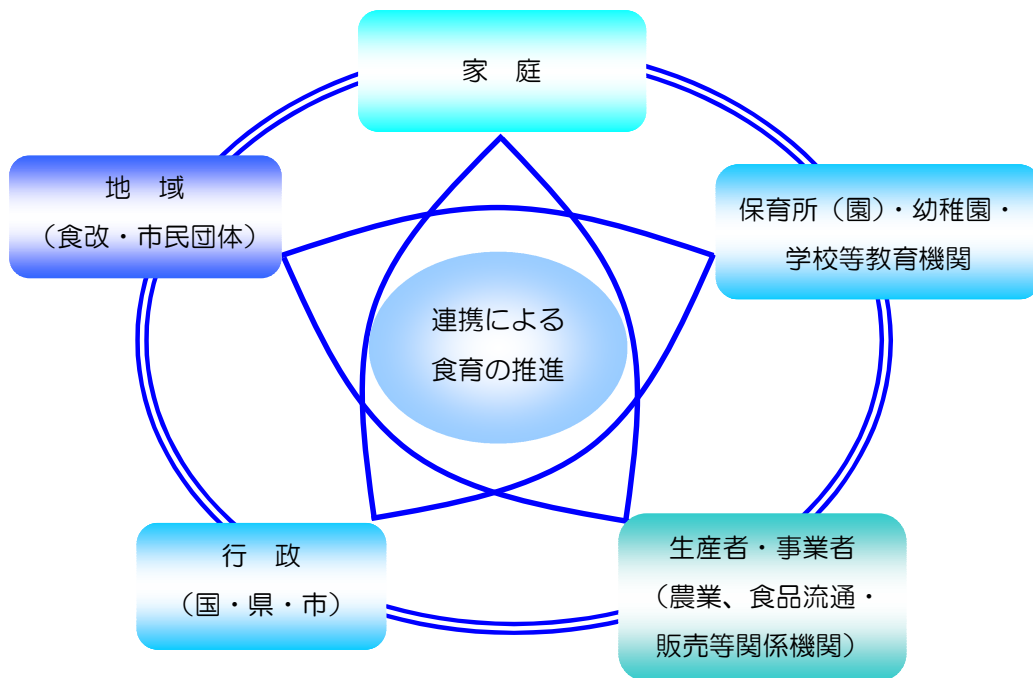
取組内容	取り組みを行う機関
食に関する正しい情報を提供する	食改・PTA・婦人会・老人クラブ・健康課・学校教育課・子育て支援課・学校給食センター
食育月間「6月」・食育の日「19日」を周知する	食改・PTA・婦人会・老人クラブ・中国四国農政局高松地域センター・中讃保健福祉事務所・健康課・学校教育課・子育て支援課・学校給食センター
食生活指針を普及する	食改・中国四国農政局高松地域センター・中讃保健福祉事務所・健康課
3・3・30運動を啓発する	食改・健康課
食事バランスガイドを普及する	食改・健康課・中国四国農政局高松地域センター・中讃保健福祉事務所
手軽に野菜がとれる料理について情報提供する	食改・健康課
各種料理教室を開催する	食改・愛育班・健康課
健康づくり協力店（店数、協力項目）を増やす	中讃保健福祉事務所・食改
地産地消を啓発する	食改・中讃農業改良普及センター・JA香川県・健康課・農林水産課・婦人会・老人クラブ
産直について情報提供する	農林水産課・中讃農業改良普及センター・JA香川県
生産者と連携した活動を行う	生活研究グループ・中讃農業改良普及センター・JA香川県
旬の郷土の食材や郷土料理について情報提供する	食改・愛育班・生活研究グループ・中讃農業改良普及センター・JA香川県・婦人会・老人クラブ・健康課・子育て支援課・学校教育課・学校給食センター
食育に関する関係機関で連携し、ネットワークを構築する	食改・愛育班・健康課・子育て支援課・農林水産課・地域振興課・学校教育課・学校給食センター・中讃保健福祉事務所・JA香川県・中讃農業改良普及センター
食育を啓発し普及を図る	食改・愛育班・健康課・子育て支援課・農林水産課・地域振興課・学校教育課・学校給食センター・中讃保健福祉事務所・JA香川県・中讃農業改良普及センター
関係機関と連携して一貫した食育を進める	食改・愛育班・健康課・子育て支援課・農林水産課・地域振興課・学校教育課・学校給食センター・中讃保健福祉事務所・JA香川県・中讃農業改良普及センター



5. 推進体制

食育を推進するにあたっては、家庭、保育所（園）・幼稚園・学校等教育機関、地域、行政等の連携が重要になります。

このため丸亀市では、食育を効果的に推進するため、関係課及び関係団体が横断的な連携を図りながら、市全体に浸透するよう総合的かつ体系的に食育の推進に努めます。



6. 計画の期間

本計画の期間は、丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」後期計画に合わせ、平成 24 年度から平成 28 年度までの5年間とします。また、計画期間中に状況の変化などにより調整・見直しの必要が生じた場合には、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。

I

II

III

IV

V

VI

VII

