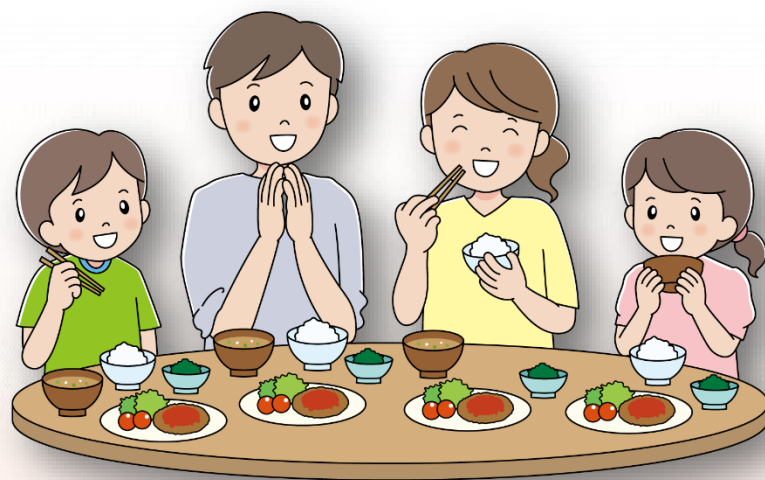




第4次みよし市食育推進計画

計画期間 令和6（2024）年度～令和10（2028）年度

（概要版）



令和6（2024）年3月

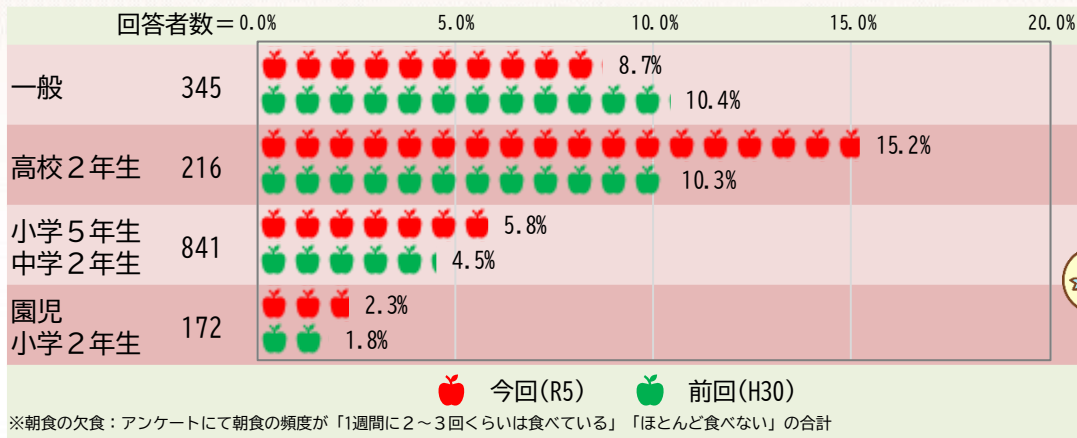
みよし市



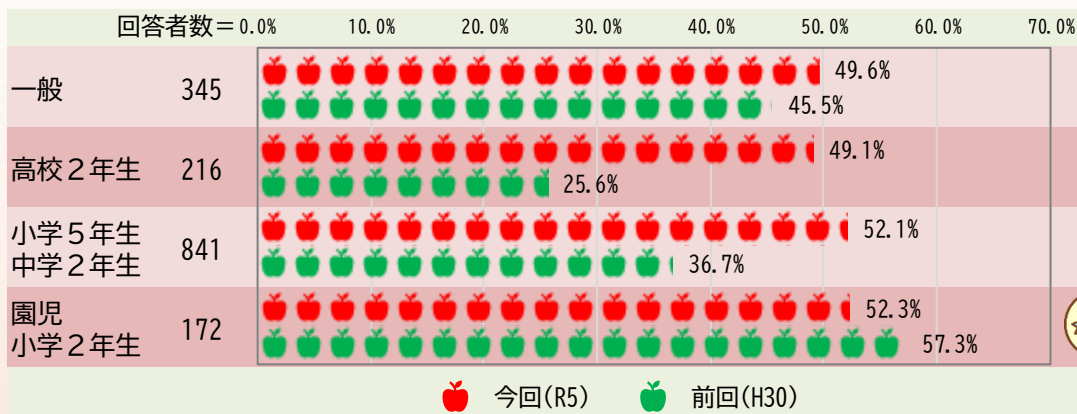
みよし市の食を巡る現状と課題

みよし市では、「第4次みよし市食育推進計画」の策定にあたり、基礎資料を得ることを目的としてアンケート調査を実施し、1,574人の市民の皆さんから回答をいただきました。その結果を前回調査（平成30（2018）年度調査）と比較をすると、朝食における野菜の摂取や、食事の栄養バランスに気を付けるなど、バランスのとれた食生活については、改善の傾向が見られましたが、朝食の欠食については改善は見られませんでした。

朝食の欠食割合について



食事の栄養バランスに気をつけている人について



みよし市の目指す食育

みよし市における食の課題を改善していくため、以下のように「基本理念」「基本目標」「基本施策」を定めました。

基本理念

食を通じた



基本目標1

～人づくり～

食の大切さや、
楽しさが分かる
心豊かな人を育てます

基本施策

- (1) 食の正しい知識を身に付け、食に対する感謝の心を持つ豊かな人間性の育成
- (2) 楽しい食事の場づくりの大切さの周知
- (3) 農作物の栽培や料理教室など、体験型の学習や交流を通じた食への理解促進
- (4) 食文化や郷土料理等の理解と継承
- (5) 食育を広めるための人材育成や関係者との連携強化
- (6) 食育に関する情報提供や普及啓発

基本目標2

～健康づくり～

食を通して、
健康な体を育みます

基本施策

- (1) バランスのとれた規則正しい食生活の実践
- (2) 望ましい食習慣を身に付け、過度な痩身と肥満や生活習慣病の予防
- (3) 食の安全についての関心や知識の向上

基本目標3

～環境づくり～

食に関する環境を
整えます

基本施策

- (1) 環境にやさしい食生活や活動の推進
- (2) 地産地消の推進



市民の行動指針

食育は、市民一人ひとりがその大切さを理解して、日常生活の中で自らが具体的に取り組むことが重要です。

今後の食育の推進にあたっては、市民の関心をより一層高めるとともに、単なる啓発に留まらない次のステップとして、市民一人ひとりが日常生活の中で食育を実践し、継続することができるよう、食育の具体的取組に関する市民の行動指針を定めます。

1 市民一人ひとりが「食育はじめの一步」を踏み出そう

- ① 簡単な食事の準備や片付けを手伝う。
- ② 色々な食べ物を味わい、味覚を育てる。
- ③ よく噛んで食事をする。

2 家族と一緒に楽しみながら、望ましい食習慣を身に付けよう

- ① 家族と一緒に、楽しく会話をしながら食事をする楽しさを味わう。
- ② 毎日朝食を食べるなど、望ましい食習慣を身に付ける。
- ③ 歯みがきの習慣を身に付ける。
- ④ 食べ物やその生産者、料理を作ってくれた人への理解と感謝の気持ちを持ち、食事のあいさつの習慣を身に付ける。

3 自立した人として、食への関心を高めよう

- ① 季節の旬の食材を知り、地域独自の食文化に関心を持つ。
- ② 食品の産地や栄養、食品添加物などの表示に関心を持つ。
- ③ “もったいない”の気持ちを大切にし、食べ残しなどの「食品ロス」を減らす。
- ④ 食と健康に関する知識を身に付ける。



ライフステージ別の目標

食べることは、一日も欠かさず生涯を通じて営まれる、生きるための基本です。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、実践する力をつけることが望まれます。

現在の食をめぐる様々な課題解決のため、乳幼児期から少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期と、それぞれのステージでの重要なテーマを明らかにして、食を支えている人々とともに効果的に取り組んでいきます。

<p>乳幼児期 (0～5歳頃)</p>	<p>乳幼児期は、身近な食材を見る、触ることを通して命の存在や自然の恵みを体得し、食に対する関心を高めていく時期です。家族等と一緒に食べることで楽しく食事することが大切です。</p>
<p>少年期 (6～18歳頃)</p>	<p>少年期は、家庭、学校を中心とした生活において、健康づくりの基礎をなす正しい食習慣が形成される時期です。健康な生活のため、食の基礎を習得することが大切です。</p>
<p>青年期 (19～29歳頃)</p>	<p>青年期は、身体的・精神的に成長が完了し、保護者から自立しはじめる時期です。食生活面では、外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進むことから、自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、今までに学んだ食に関する正しい知識をもとに自分で考え、健全な食生活を送ることができるようにすることが大切です。</p>
<p>壮年期 (30～44歳頃)</p>	<p>結婚、子育て等により生活が大きく変化する時期です。外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進みます。この時期の食生活を含めた生活リズムの乱れが生活習慣病の原因になることから、食事を選択する能力や自己コントロールできる能力を身に付け、実践することが大切です。</p>
<p>中年期 (45～64歳頃)</p>	<p>家庭や社会においての役割と共に、責任も増す時期です。身体的な機能が徐々に低下し、メタボリックシンドロームや歯周病などの生活習慣の問題が顕在化することから、自分にあった食生活を実践することが大切です。</p>
<p>高齢期 (65歳頃～)</p>	<p>身体的・精神的な機能の低下がみられ、子どもの自立や退職等により生活環境が大きく変化する時期です。体や環境の変化に合わせ、たんぱく質やカルシウム、エネルギーなどが不足し、低栄養にならないよう、必要な栄養をバランスよく摂ることが必要です。また、健全な食生活や食文化、生活の知恵を次世代に伝えることができる時期です。</p>

ライフステージ別の取組

ライフ ステージ	乳幼児期 (0～5歳頃)	少年期 (6～18歳頃)	青年期 (19～29歳頃)
人 づ く り	安心と安らぎの中で母乳 (ミルク)を飲む心地 よさを味わう	伝統料理を知り、親しむ	勉学や仕事の両立を意識 し、家族や友人、同僚との 食事を楽しむゆとりを持つ
	一人ひとりの発達に 合わせた離乳を進める	食べ物や体のことを話題にしながら、 食への関心を高める	
	家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう		伝統料理を他の世代と ともに親しむよう努める
	「いただきます」「ごちそうさま」などを 言う習慣を身に付ける		
	いろいろな食べ物を見て、触って、味わう		
	食事のお手伝いにも 関わりを持たせる	買い物や料理づくり、 食事の手伝いなどにより、 食への関心を高める	
	正しいはしの持ち方を身に付ける		
健 康 づ く り	早寝、早起き、朝ごはんの 習慣を身に付ける	早寝、早起き、遊びや運動により 生活リズムを整え、朝・昼・夕に 規則正しく、よく噛んで 食事をする習慣を身に付ける	朝・昼・夕に規則正しく、 よく噛んで食事をする 習慣を継続する
	よく噛んで食べるなどの食 事の仕方を身に付ける		適正体重を維持する 食事量を知り、 食べすぎに注意する
	主食、主菜、副菜を そろえて食べる	食生活や健康、バランスの とれた食事について学ぶ	食生活と健康について 学び、バランスのとれた 食事について考える
	おやつは、内容や時間を 考えて与える	食品の表示についての知識を習得し、 食品の選択に活用する(高校生以上対象)	
	歯をみがく習慣を身に付ける		
			生活のリズムに合わせて、 自分で食事の内容や量を 調節する
			食の安全や食品衛生に 関する知識を持つ
環 境 づ く り	食べ残しが良くないことを 知る	体験学習を通して地域の生産者と触れ合い、 農作物の栽培の大変さや食の大切さを学ぶ	
		地産地消を心がける	



壮年期 (30～44 歳頃)	中年期 (45～64 歳頃)	高齢期 (65 歳頃～)	ライフ ステージ
子育て世代として子どもの食生活に関心を持ち、子どもが楽しく食事ができるように努める		家族や友人と一緒に食を楽しむ	人づくり
健全な食生活や食文化等を次世代に伝えるよう努める			
伝統料理を他の世代とともに親しむよう努める			
	食を通したボランティア活動に取り組む		
適正体重を維持する食事量を守り、メタボリックシンドロームの予防に心がける			健康づくり
栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う	食生活の改善に心がける	低栄養にならないよう、必要な栄養をバランスよく摂る	
生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する	かかりつけの医師や歯科医師をもち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける		
食の安全や食品衛生に関する知識をもち、食中毒など食品による危害を防止する			
歯周病等で歯を失わないよう、口の状態に合った歯みがき方法を身に付ける 70 歳で 22 本以上自分の歯をもてるよう心がける			
食品表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する			
食品、エネルギー、水などの無駄を減らす環境に優しい食生活を実践する			環境づくり
地産地消を心がける			

目標値の設定

みよし市の食育の基本目標の達成に向けて、目標項目と目標値を設定します。

基本目標	目標項目	現状値 (R5)					目標値 (R10)				
		70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2	70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2
基本目標1 人づくり	①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす				79.1%	62.8%				80.0%	70.0%
	②農作物の栽培体験をしたことがある人の割合を増やす	64.3%	55.8%	62.1%	46.1%	75.6%	70.0%	60.0%	70.0%	70.0%	80.0%
	③料理教室(料理の手伝い)に参加したことがある人の割合を増やす	31.3%	31.0%	28.2%	26.2%	14.5%	40.0%	40.0%	30.0%	55.0%	55.0%
	④郷土料理等を受け継いでいる(知っている)人の割合を増やす	41.7%	49.2%	35.2%	57.2%	11.0%	50.0%	60.0%	40.0%	60.0%	20.0%
	⑤食育ボランティアの活動者数を増やす	64					160				
	⑥食育の普及に関する事業・活動数を増やす	96					116				
	⑦食育に関心がある人の割合を増やす	66.7%	72.9%				70.0%	80.0%			
基本目標2 健康づくり	⑧朝食の欠食割合を減らす	4.6%	16.3%	15.2%	5.8%	2.3%	2.0%	7.0%	5.0%	3.0%	0.0%
	⑨朝食に野菜を食べている人の割合を増やす	54.0%	26.0%	19.4%	23.7%	16.9%	60.0%	50.0%	40.0%	40.0%	40.0%
	⑩食事の栄養バランスに気を付けている人の割合を増やす	52.9%	48.4%	49.1%	52.1%	52.3%	60.0%	60.0%	50.0%	60.0%	70.0%
	⑪肥満者の割合を減らす	13.9%	16.3%	男 12.3% 女 7.6%	小5男 6.8% 小5女 9.3% 中2男 8.0% 中2女 8.4%		5.0%	8.0%	5.0%	5.0%	
	⑫生活習慣病の認知度を増やす	65.5%	87.2%	92.1%			80.0%	90.0%	95.0%		
	⑬自分の適正体重を維持する食事を理解し実践している人の割合を増やす	28.8%	30.5%				40.0%	40.0%			
	⑭よく噛んで食事をする人の割合を増やす	58.6%	53.1%	65.7%	65.3%	76.7%	70.0%	60.0%	70.0%	75.0%	80.0%
基本目標3 環境づくり	⑮買い物時に食品表示を必ず確認する人の割合を増やす	58.3%	56.2%	37.5%			70.0%	70.0%	50.0%		
	⑯無駄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す	56.0%	61.6%				60.0%	70.0%			
	⑰地元食材をいつも購入するように努めている人の割合を増やす	19.5%	10.9%				30.0%	30.0%			
	⑱保育園・学校給食における地場産物を利用する割合を増やす	38.9%					40.0%				

第4次みよし市食育推進計画(概要版)

発行：令和6(2024)年3月

事務局：みよし市 市民経済部 産業振興課 〒470-0295 愛知県みよし市三好町小坂 50 番地 電話：0561-32-2111 (代表)

ホームページ <https://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp/index.html>