

ダイジェスト版

## 第3次

# 枚方市食育推進計画

「食育」とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通じて「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。

(『食育基本法』前文より)

## 基本理念

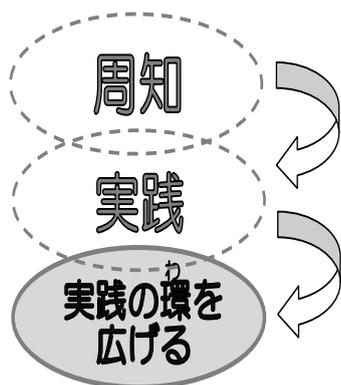
子どもから高齢者まで、一人ひとりが「食」に関する正しい知識と「食」を選択する判断力を身につけ、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる健全な食生活を実践するとともに、家庭・保育所（園）・幼稚園・認定こども園・学校・地域・生産者等が相互に連携し、ネットワークを築きながら市民活動としての食育の推進に取り組みます。

### ■本計画策定の趣旨■

本市では、平成20年3月に、食育基本法第18条に基づく市町村計画として「枚方市食育推進計画」を、平成25年3月にその後継計画として「第2次枚方市食育推進計画」を策定し、関係機関・団体と連携しながら食育の推進に取り組んできましたが、第2次計画が、平成30年3月末をもって計画期間が満了となることに伴い、「第3次枚方市食育推進計画（計画期間平成30年度から平成35年度）」を策定するものです。

# 枚方市

## 計画の変遷



第1次計画では、主に『**周知**』に重点を置き、第2次計画では、『**実践**』に重点を置いていましたが、第3次計画では、コミュニケーションを図りながら食の知識やマナーの享受が期待できる「共食」や、農業体験をすることで自らの食が自然の恩恵に成り立っていること等の食の循環を認識し、食べ物に対する感謝の念を育むなど、『**実践の環(わ)を広げる**』ことに重点を置いています。

## 第3次計画の特長

|                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 若い世代を中心とした食育の推進・健康寿命の延伸につながる食育の推進    | 若い世代に対する食育推進を強化するとともに、食育の観点から市民の健やかで心豊かな生活の実現を目指します。                       |
| 小学校給食での米飯率の向上                        | 米を主食とした日本型食生活の啓発、食習慣の形成や伝統的な食文化への理解を深めることを目指します。                           |
| ゆっくりよく噛んで食べる人の増加                     | 生活習慣病予防の観点から、ゆっくりよく噛んで食べる人の増加を目指します。                                       |
| 1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の増加 | 「共食」を通じて、食事の楽しさやおいしさを実感するとともに、食事のマナーや食に関する知識を習得することを目指します。                 |
| 食に関する基礎知識を有する人の増加                    | 食に関する基礎的な知識を習得できるリーフレット「ひらかた食育Q&A」を配布することで、幼児から高齢者まで広く食に関する関心や知識の増加を目指します。 |

## 基本目標

3つの基本目標を定め、総合的・継続的な食育推進に取り組みます。

1. 子どもから高齢者まで 生涯を通じた食育の推進
2. 市民の健全な食生活を実践する力を育む
3. 家庭・保育所(園)・幼稚園・認定こども園・学校・地域・生産者等の相互連携による食育の推進

## 基本方針

基本目標を達成するために、本市における今後の食育推進の方針を次のとおり定めます。

1. 若い世代を中心とした食育の推進
2. 健康寿命の延伸につながる食育の推進
3. ネットワークによる食育推進と食文化の継承
4. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進

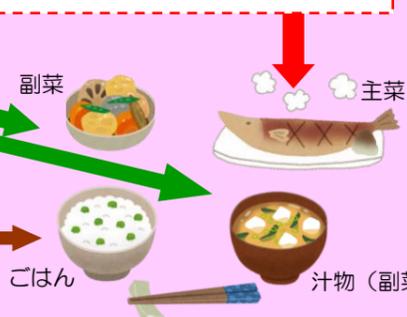
# バランスよく食べるには？

**主食・主菜・副菜を  
そろえましょう！**

**主菜**：魚、肉、卵、大豆・大豆製品を  
中心としたおかず

**副菜**：野菜・いも・きのこ・海藻  
を中心としたおかず

**主食**：ごはん・パン・麺類など



# 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんの役割

## 脳にエネルギーを供給する

脳の唯一のエネルギー源は、ブドウ糖であり、ごはんやパン、めん類に多く含まれています。ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、眠っている間に不足してしまい、空腹状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態と言えます。主食（ごはんやパン、めん類）を含む朝ごはんをしっかりと食べましょう。

## 体温が上がる＝活動に向けて体の準備を整える

朝起きてすぐは低体温ですが、朝ごはんを食べることで徐々に体温が上がっていき、さらに代謝が活性化します。朝食を食べて、体を活動モードに切りかえましょう。

# ゆっくりよく噛んで食べよう！

カミングサンマル  
**噛ミン30**

より健康な生活を目指すという観点から、ひとくち30回以上噛むことを目標としたキャッチフレーズです。

「歯・口の健康と食育～噛ミン30（カミングサンマル）を目指して～」は、おいしく調理された栄養バランスのとれた食事を感謝の気持ちを抱いて、十分に噛んで味わうことによって身体と心の栄養を摂り込む「食べ方」をすすめています。また、十分に噛むためには歯と口の健康が不可欠であり、窒息予防や五感での味わいなどを考慮して、噛む回数として、従来から目途とされているひとくち30回を付記したものです。

※歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書より抜粋

# みんなで食べよう！



～家族や仲間と**共食**を～

共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。



## 共食がもたらすメリット

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>楽しく食べることができる</b>    | 会話がはずんで、コミュニケーションがとれ、一段とおいしく感じられます。            |
| <b>絆が深まる</b>           | 体調や悩み事など相手の様子の変化に気づきやすくなります。                   |
| <b>食文化を継承できる</b>       | 家庭の味や四季折々の行事食を伝えられます。                          |
| <b>好き嫌いを減らすことができる</b>  | みんなが美味しそうに食べていると、苦手なものも食べようとする意欲がでます。          |
| <b>協調性を育むことができる</b>    | 食の好みや、食べるスピードを合わせて食べることで、思いやりの心や協調性を育むことができます。 |
| <b>マナーを身につけることができる</b> | 「いただきます」などのあいさつや、食事の姿勢、箸の持ち方など正しい知識が自然と身につきます。 |
| <b>栄養バランスがとりやすい</b>    | 誰かと一緒に食べると献立の幅が広がり、バランスが整いやすくなります。             |

## 7つのコ食

- 孤食** ひとりで食事をする
- 子食** 子どもだけで食べる
- 固食** 同じものばかりを食べる
- 小食（少食）** 食事の量が少ない
- 濃食** 濃い味付けのものばかり食べる
- 粉食** パスタやパンなど粉を使った食事ばかり好んで食べる
- 個食** 家族そろって食事をしているのに、それぞれが別々のものを食べる

「共食」に対して、1人で食事することを「**孤食**」といいます。「孤食」以外に、社会環境やライフスタイルの変化とともに様々な「コ食」がみられるようになってきました。「コ食」は、身体や心の健康に良くない影響を与えるといわれています。

# 地産地消について

地産地消とは、「地域生産 - 地域消費」を略した言葉で、地域で生産された畜産物等をその地域で消費するという意味です。旬の食べ物を新鮮なうちに食べられることや、生産や流通の過程がわかりやすく輸送にかかるエネルギーが少なくすむ、食料自給率の向上につながる等の利点があります。

枚方市では、小学校給食に枚方産・大阪府産の野菜 20 品目を使用しています（平成 28 年度実績）。

枚方産農産物を使った学校給食の献立例（平成 28 年度）

| 品名     | 主な使用献立                      |
|--------|-----------------------------|
| 玉ねぎ    | カレーシチュー、焼きそば、みそ汁、ゴーヤーチャンプルー |
| ほうれん草  | ゆばと若布のすまし汁、コーンソテー、かきたま汁     |
| チンゲンサイ | ビーフンの中華炒め、チンゲン菜の炒め物         |

# 食品ロスについて

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう、いわゆる「食品ロス」が年間約 621 万トン（農林水産省及び環境省『平成 26 年度推計』）発生しており、日本人一人当たり換算すると、お茶碗約 1 杯分（約 134g）の食べ物が毎日捨てられていることになると言われています。

## 食べのこサンデー

本市では、食品ロスを減らすために、独自の取り組みとして、「**食べのこサンデー**」運動を展開しています。

1. 食べる分だけ**作り**ましょう
2. 食べる分だけ**注文**しましょう
3. ご飯を無理なく**食べきり**ましょう

例えば・・・  
買い物のときは、  
**買い物の前に冷蔵庫をチェック**  
買う食品は**必要なものだけ**  
お店では**手前に並んだ食品を購入**  
料理をするときは、  
**残っている食材の使い切り**  
**野菜や果物の皮のむき過ぎに注意**

日曜日には、冷蔵庫に残っている食材を必ず確認するなど、食品ロス削減を意識し、日々の行動につなげていきましょう。  
食品ロスをなくすためには、毎日の取り組みが大切です。

※食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

# 食の安全について

食中毒は、原因となる細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることにより発生します。食中毒を防ぐためには、次の3つが大切です。

## 食中毒の 予防三原則

- ①細菌を**つけない**！（清潔、洗浄）
- ②細菌を**増やさない**！（迅速、冷却）
- ③細菌を**やっつける**！（加熱）

# お米を食べよう！

米にはいいところがいっぱい！



お米は、どんなおかずとも相性がよく、肉、魚、野菜、大豆、海藻類といった多様な食材を使用した献立づくりが可能です。パンや麺に比べて・・・

- 加工時に油脂や砂糖、食塩等を加えていないため、カロリーや塩分の摂取を抑えることができます。
- 消化に時間がかかるため、血糖値の上昇がゆるやかで太りにくくなります。
- 粒のままの米を食べることで、かむ回数が自然と多くなり、食事の満足度がアップするとともに歯育の推進にもつながります。

## 指標と目標値について

3つの基本目標を踏まえ、4つの基本方針ごとに指標及び目標値を次のとおり設定し、食育推進に取り組みます。  
(★：重点的に取り組む指標です。)

| ＜ 指 標 ＞                              |  | ＜ 現状値 ⇒ 目標値 ＞          |             |
|--------------------------------------|--|------------------------|-------------|
| 包括指標                                 | ①食育に関心のある人の増加  | 77.0% ⇒ 90%            |             |
|                                      | ②食育活動を実践している人の増加   | 68.6% ⇒ 80%            |             |
| 若い世代を中心とした食育の推進                      | ③-1 欠食のある幼児の減少   | 0.4% ⇒ 0%              |             |
|                                      | ★③-2 朝食を欠食している小中学生・高校生の減少                                      | 小学6年生                  | 5.9% ⇒ 0%   |
|                                      |  | 中学3年生                  | 7.9% ⇒ 0%   |
|                                      |  | 高校生                    | 6.6% ⇒ 0%   |
|                                      | ③-3 朝食を欠食している大学生・専門学校生の減少                                      | 男                      | 15.5% ⇒ 10% |
|                                      |  | 女                      | 5.8% ⇒ 5%   |
|                                      | ★④1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の増加(20歳代・30歳代) <b>新規</b>   | 49.3% ⇒ 60%            |             |
| 健康寿命の延伸につながる食育の推進                    | ⑤調理・菜園活動など、体験型食育活動を行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園の増加 <b>変更</b>         | 56.4%*1 ⇒ 70%          |             |
|                                      | ⑥保護者に対して食育の取り組みを行っている保育所(園)・幼稚園・認定こども園の増加 <b>変更</b>            | 82.7% ⇒ 100%           |             |
|                                      | ⑦小学校給食の米飯率の向上 <b>新規</b>  | 週3回 ⇒ 週4回              |             |
|                                      | ★⑧1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加(生活習慣病予防) <b>変更</b>        | 59.8% ⇒ 70%            |             |
|                                      | ★⑨生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の増加 <b>新規</b> | 63.1% ⇒ 75%            |             |
| ネットワークによる食育推進と食文化の継承                 | ⑩ゆっくりよく噛んで食べる人の増加 <b>変更</b>                                    | 46.8% ⇒ 55%            |             |
|                                      | ⑪食に関する基礎知識を有する人の増加   | 4,429人/年*2 ⇒ 12,000人/年 |             |
|                                      | ★⑫食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の増加                                 | 22.3% ⇒ 65%            |             |
|                                      | ⑬1日のうち2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の増加 <b>新規</b>                | 54.6% ⇒ 65%            |             |
| 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進                 | ⑭地域人材等を活用した食育活動を行っている小中学校の増加                                   | 60.9% ⇒ 80%            |             |
|                                      | ⑮食育推進に関わるボランティアの養成人数の増加 <b>新規</b>                              | — ⇒ 450人               |             |
|                                      | ★⑯1日のうち2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の増加(日本型食生活の継承) <b>変更</b>      | 59.8% ⇒ 70%            |             |
|                                      | ⑰小学校給食での枚方産農産物と府内産農産物の使用率の増加                                   | 33.1% ⇒ 38%            |             |
| ⑱地元農産物直販会の開催数の増加                     | 829回/年 ⇒ 850回/年  |                        |             |
| ⑲食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の増加 <b>変更</b> | 77.3% ⇒ 85%  |                        |             |
| ⑳農業体験に参加する人の増加 <b>新規</b>             | 6,183人/年 ⇒ 7,300人/年  |                        |             |

\*1 現状値及び目標値は、園児対象の食育の実施方法として「菜園活動」「調理体験」「一緒に食事」の3つ全てを実施している保育所(園)・幼稚園・認定こども園の割合。

\*2 現状値は、平成28年度「ひらかた食育Q&A」(2種類)の配布人数。目標値は、「ひらかた食育Q&A」(4種類)の配布人数。

# ライフステージごとの目指す姿

第3次計画では、基本目標のひとつ、「子どもから高齢者まで生涯を通じた食育の推進」を実現するため、ライフステージごとの目指す姿を定めました。

次の項目を目安として、あらゆる年代において、健全な食生活を実践していきましょう。

## 乳幼児期(0~6歳)の目標

### ”食べ物を味わう力”の基礎を身につけましょう

- 望ましい生活リズムや食習慣の基礎を身につけましょう。
- よく噛むことで、味覚の発達を促しましょう。
- 歯をみがく習慣をつけ、歯の衛生管理に努めましょう。
- 食に関心を持ち、自分で食べる意欲を育みましょう。
- 家族と一緒に食事をして、ふれあいの場をもちましょう。

## 児童生徒期(7~18歳)の目標

### 食について様々な体験をし、食に関する知識と技術を習得しましょう

- 食に感謝する心を育て、食べ残しを減らしましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」など、食事のマナーを学びましょう。
- 味、香り、噛みごたえを楽しみ、よく噛んでおいしく食べる習慣をつけましょう。
- 歯と口の健康を保つため、正しい歯みがき習慣をつけましょう。
- 栽培・調理などの体験活動を通じて、食に関心をもちましょう。
- 規則正しい食生活を実践し、望ましい生活リズムを身につけましょう。

## 青年期(19~39歳)の目標

### 健康に関心を持ち、健全な食生活を実践しましょう

- 生活リズムを整え、規則正しい食生活を実践しましょう。
- 家族や友達と会話をしながら食事をしましょう。
- 食文化や郷土料理に対して関心をもちましょう。
- 定期的な歯科検診等を通じ、歯と口の健康を管理しましょう。

## 壮年期(40~64歳)の目標

### 栄養バランスを考えた食事をとり、生活習慣病予防に努めましょう

- 獲得してきた食に関する知識を、若年世代と共有しましょう。
- 生活習慣病と食生活の関係を理解し、望ましい食習慣を維持しましょう。
- 定期的に健康チェックを行い、体調を自己管理しましょう。
- 生涯自分の歯で食べ続けられるよう、歯と口の健康に努めましょう。

## 高齢期(65歳~)の目標

### 食を楽しみながら健康寿命を延ばし、伝統等を次代に引き継ぎましょう

- 調理や食事を楽しみながら、体調にあった食生活を実践しましょう。
- 低栄養状態にならないよう、栄養バランスに気をつけ、食事を楽しみましょう。
- 食を楽しめるよう、口の健康について関心を持ち、口腔機能を維持しましょう。
- 家族等と、食を通じたコミュニケーションを図り、食文化や伝統等を、次世代へ伝えましょう。