

基本方針の具体的な展開

目標項目の見方について

本章では、各基本方向に関連する具体的な目標項目を定めています。各目標項目の見方を以下に示します。

指標とは、本計画の達成状況を評価する基準となる項目です。

現状値とは、目標のベースとなる現時点の実績値です。

目標として、今後めざすべき方向を示します。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
3	1日のうちに2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	57.7% (n=1,273)	↗ ↗	70%

出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

出典とは、各項目番号に対応する現状値の情報源となる文献等を示すものです。

“n”は集計対象のデータ数（アンケートの有効回答人数等）を、“年度（年）”は現状値の取得時点を示します。

2つの矢印が記載されている目標項目は重点的に取り組む指標を示します。

本計画期間中に達成をめざす値を示します。

5.基本方針の具体的な展開（現状・目標・取組）

5.1. 基本方針 1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 （ライフコースアプローチを含む）

市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、多様な暮らしに対応し、家庭、学校・保育所等、地域の各段階において、切れ目なく生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進することが重要です。

そのため、基本方針 1 では、「生活習慣病予防のための食育推進」、「歯と口腔における食育推進」、「食の安全・安心の確保に向けた食育推進」、「災害時に備えた食育推進」の 4 項目について、市民一人ひとりが、健康的な食生活を実践できるように食育を推進します。

また、社会情勢の変化、ライフスタイルや価値観の多様化が進む中で、ライフコースアプローチを踏まえた食育の取組を進めます。

特に重点的に取り組むこと

- 1日のうちに2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合の増加
- 1日のうちに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割合の増加

5.1.1. 生活習慣病予防のための食育推進

健康の保持・増進を図るためには、毎日の食事において、特定の食品に偏ることなく、栄養バランスに配慮した食事をとることが重要です。主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとることや減塩、適度な果物摂取等は、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防にもつながるとされています。また、生活習慣病の予防は、必ずしも青年期や壮年期等のライフステージでとらえるのではなく、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくり（ライフコースアプローチ）の視点で取り組んでいく必要があります。

(1) 全世代

(現状・課題)

1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割合は57.7%となっており（図表 5-1-1 参照）、食事別（朝食・昼食・夕食別）では、朝食と昼食で「そろっている」割合が5割未満となっています。

減塩を常に意識している割合は21.6%、時々意識している割合は37.8%となっており、意識している人の割合としては、あわせて59.4%となっています（図表 5-1-2 参照）。また、野菜を毎食1皿以上食べている人の割合は35.4%（図表 5-1-3 参照）、果物を毎日食べる人の割合は42.7%でした（図表 5-1-4 参照）。いずれも20から30歳代では他の年代と比べて割合が低い状況です。

(取組の方向性)

今後も、健康的な食生活を市民に促すために、主食・主菜・副菜をそろえた食事の実践方法や減塩方法、野菜を毎食1皿以上食べることなどについて啓発を実施します。果物を毎日食べることはビタミンやミネラルの摂取に良いとされますが、過剰に食べると糖分摂取量が増え、糖尿病などのリスクが上がるため、適量を摂取できるよう促します。

また、特に若い世代に対し、食に関する興味・関心を高め、健康的な食生活が実践できるようインターネットやSNS等を活用し、効果的な周知啓発を行っていきます。

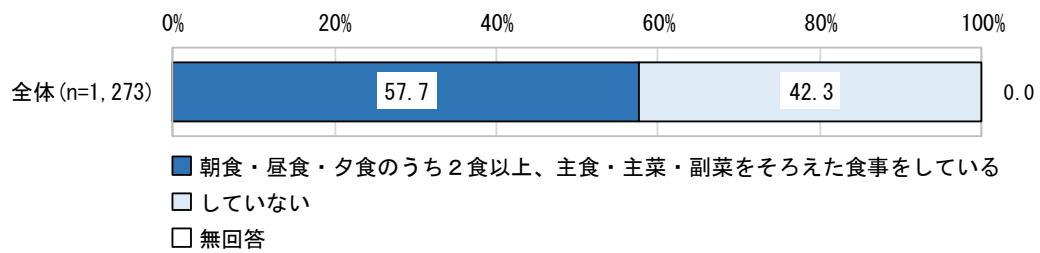
(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
3	1日のうちに2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	57.7% (n=1,273)	↗ ↗	70%
4	生活習慣病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割合	66.5% (n=1,273)	↗	75%
5	減塩している人の割合	59.4% (n=1,169)	↗	65%
6	野菜を毎食1皿以上食べる人の割合	35.4% (n=1,273)	↗	39%
7	果物を毎日食べる人の割合	42.7% (n=1,273)	↗	47%

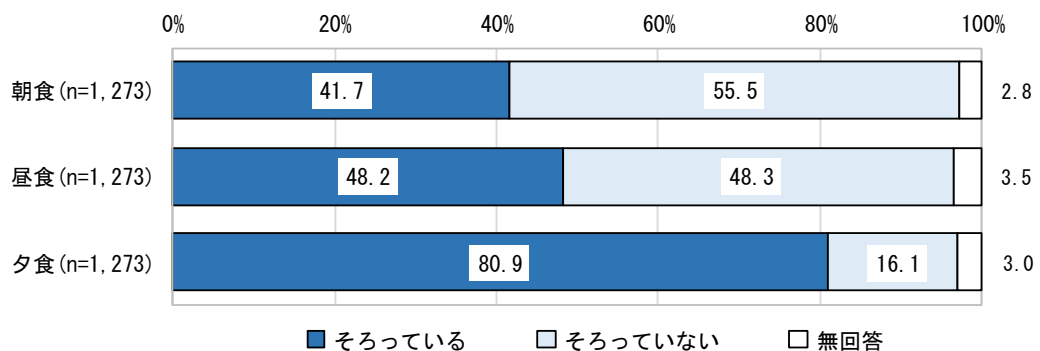
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号 3、4、6、7）

令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号 5）

図表 5 - 1 - 1 1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割合

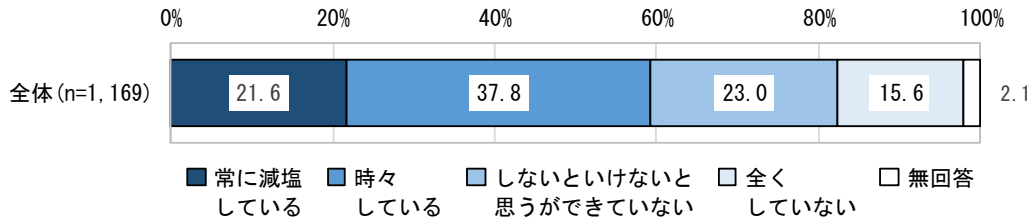


主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（朝食・昼食・夕食別）



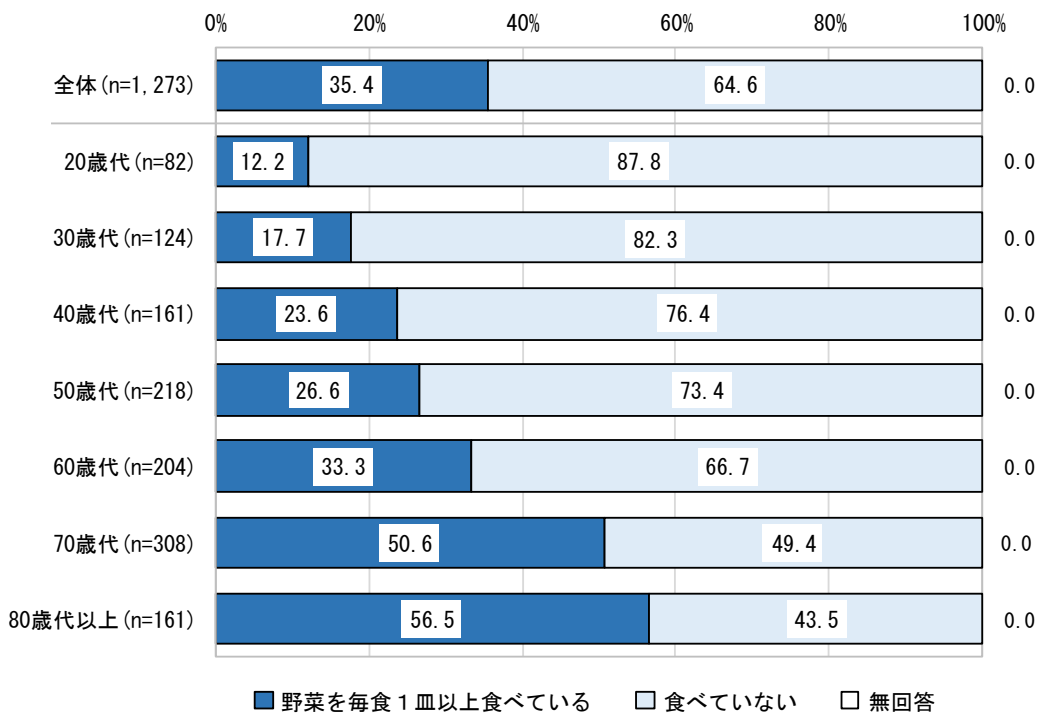
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5 - 1 - 2 減塩している人の割合

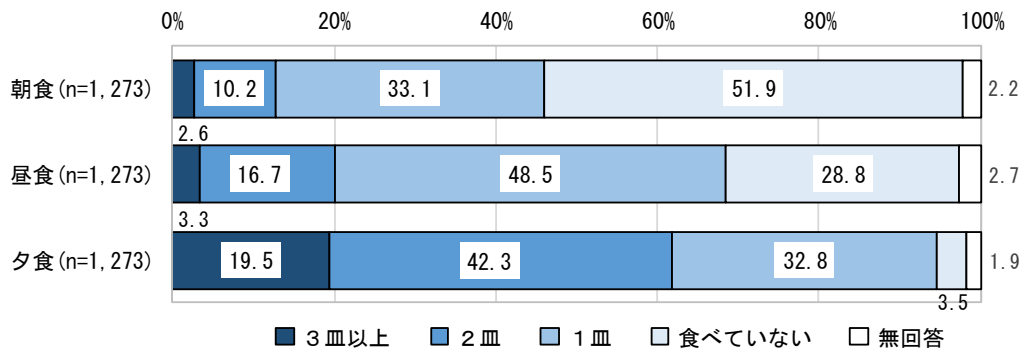


出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表 5 - 1 - 3 毎日の野菜の摂取量

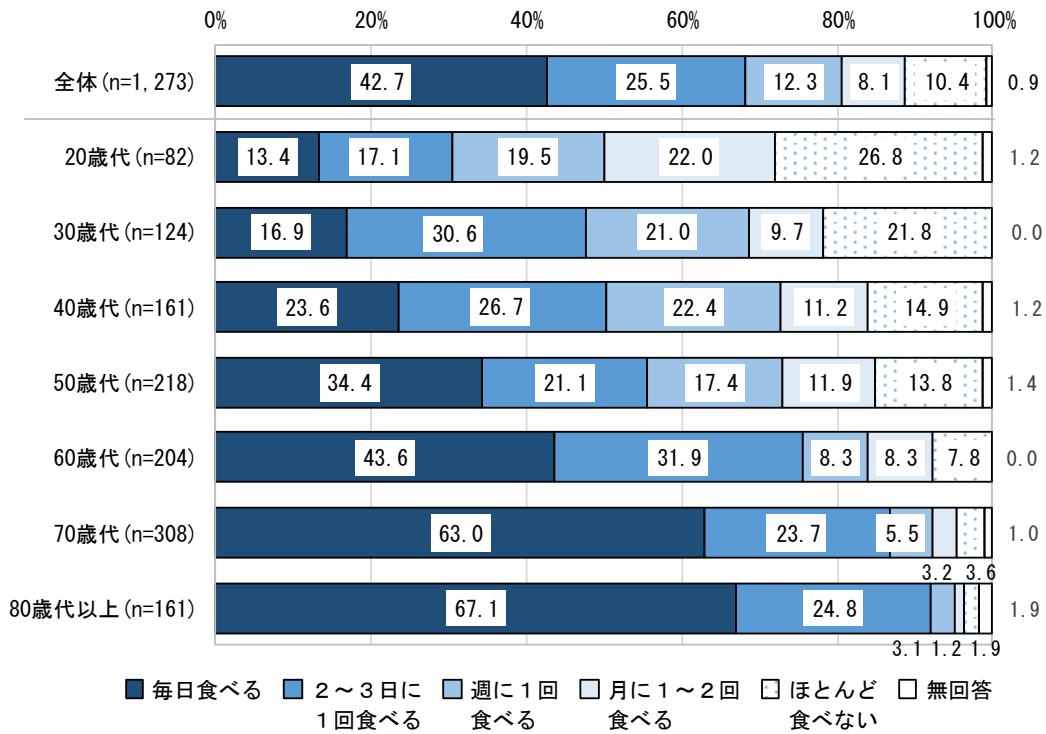


毎日の野菜の摂取量 (朝食・昼食・夕食別)



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-4 果物の摂取頻度



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(2) 子ども
(現状・課題)

「朝食を欠食している小中学生・高校生」の割合は、第3次枚方市食育推進計画の策定時から増加しています（図表 5-1-5 参照）。朝食を食べない理由としては、「朝は忙しくて時間がないから」、「食欲がないから」、「少しでも長く寝たいから」と回答した割合が高く（図表 5-1-6 参照）、意識面が影響を与えている可能性があるため、引き続き、朝食を食べることの大切さを啓発する必要があります。また、欠食のある幼児は0.5%であり、このようなケースでは、欠食だけでなく様々な課題を抱えている場合が多いことから、個別支援を通して助言を行う必要があります。

(取組の方向性)

子どものうちに朝食を食べる習慣を身につけ、早寝早起き、排泄サイクルも含めた生活リズムを確立することは、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎を形成することにつながることから、引き続き、保育所（園）や幼稚園、認定こども園等、学校において、子どもたちに食に対する理解・関心を深めるようにするほか、給食等を通じて、食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につけられるよう関係機関と協力し、連携を図っていきます。また、乳幼児健康診査等で欠食が把握できた乳幼児に対しては、引き続き個別支援を通して助言を行っていきます。

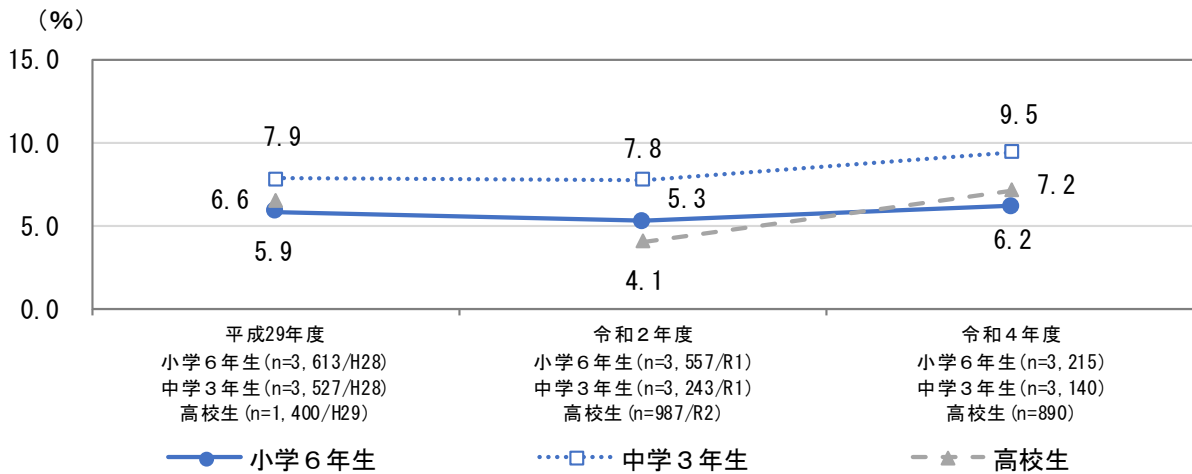
さらに、保護者に対して、食育の重要性や食に関する知識等の啓発を行うことで家庭での取り組みを推進します。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
8	朝食を欠食している小中学生・高校生の割合	小学6年生 6.2% (n=3,215) 中学3年生 9.5% (n=3,140) 高校生 7.2% (n=890)	↘	小学6年生 5.6% 中学3年生 8.6% 高校生 6.5%

出典：令和4年度 全国学力・学習状況調査（小中学生）、令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

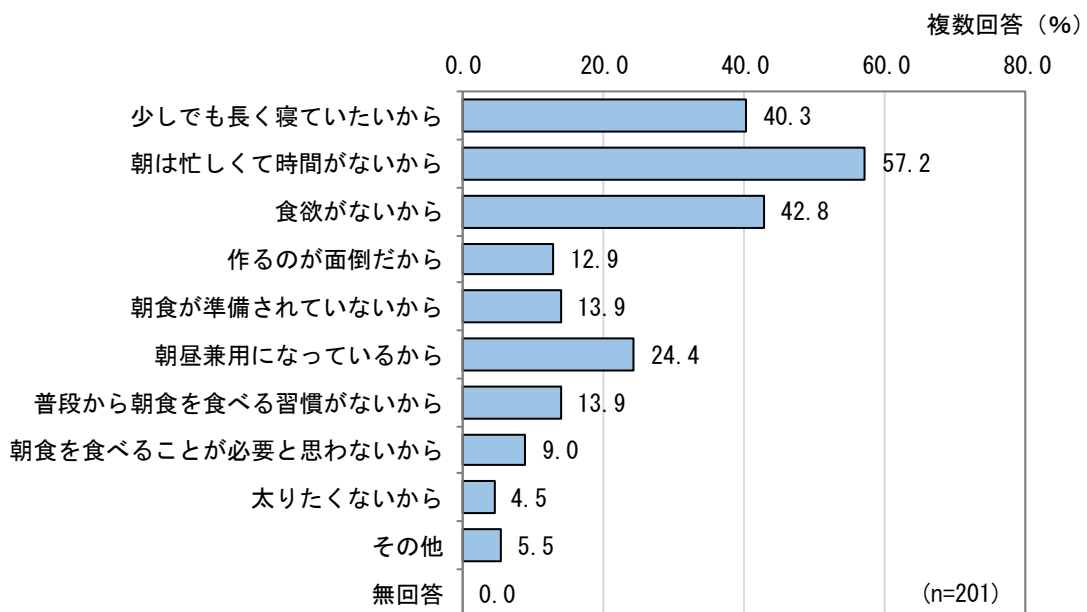
図表5-1-5 朝食を欠食している小中・高校生の割合の推移



出典：全国学力・学習状況調査（小中学生）、枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

※高校生は、平成29年度と令和2年度のアンケート実施方法が異なり単純比較できないことから、野線をひいていません。

図表5-1-6 朝食を食べない理由（高校生）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（高校生）

(3) 成人

(現状・課題)

朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合は、第3次枚方市食育推進計画の中間評価時から増加しています（図表 5-1-7 参照）。朝食を食べない理由としては、小中学生、高校生と同様に「朝は忙しくて時間がなから」、「少しでも長く寝ていたいから」と回答した割合が高く（図表 5-1-8 参照）、意識面が影響を与えている可能性があることから、引き続き、朝食を食べる大切さを啓発する必要があります。

1日のうちに2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている20から30歳代の若い世代の割合は、年代別で見て最も低い世代となっています。特に、朝食や昼食が夕食に比べそろっていない人が多い（図表 5-1-9 参照）ことから、大学等関係機関と連携の下、SNS等を活用し更に啓発する必要があります。

適正体重を維持していない人の割合については、40から60歳代で肥満（BMI 25以上）の男性が31.1%、一方で20から30歳代の若い女性においては、やせ（BMI 18.5未満）が14.6%であり（図表 5-1-10 参照）、年代や性別により適正体重についての課題が異なります。そのため、ライフコースアプローチの視点で取り組んでいくことが重要です。

(取組の方向性)

20から30歳代の若い世代は、食に関する興味・関心が低く、朝食欠食や栄養の偏りなどの課題が多い状況です。そのため、引き続き、食に関する興味・関心を高めること、知識を深めること、心身の健康を増進する健康的な食生活を実践することができるよう、食育の推進に取り組めます。

また、生活習慣病予防のための保健指導や栄養相談を実施するほか、講座の開催や適正体重の維持、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に関する情報発信等を通じて、生活習慣病予防の啓発を行います。

(目標項目)

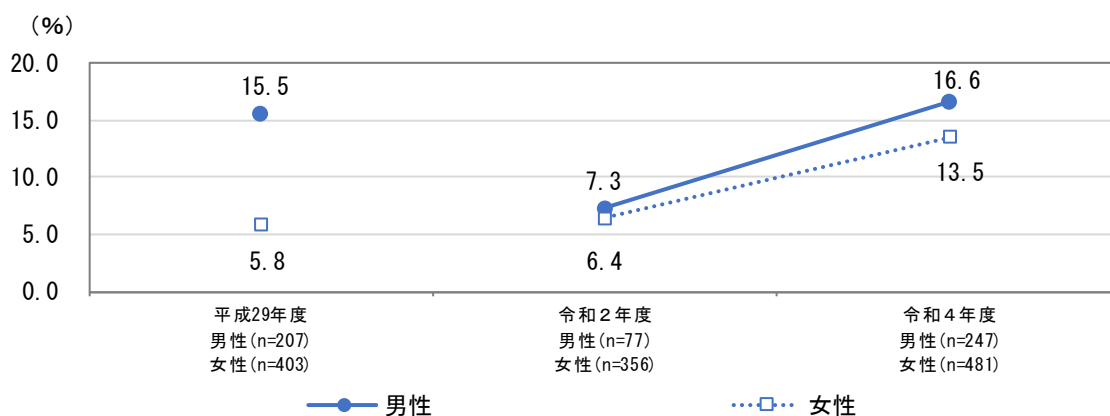
項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
9	朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合	男性 16.6% (n=247) 女性 13.5% (n=481)	↘	男性 15% 女性 12%
10	1日のうちに2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている若い世代の割合（20～30歳代）	42.2% (n=206)	↗ ↗	60%
11	適正体重を維持していない人の割合 ① 20～60歳代で肥満（BMI25以上）の男性 ② 40～60歳代で肥満（BMI25以上）の女性	① 27.0% (n=259) ② 11.6% (n=259)	↘	28%
12	適正体重を維持していない若い女性の割合 [20～30歳代のやせ（BMI 18.5未満）の女性]	14.6% (n=89)	↘	13%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）（項目番号9）

令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号10）

令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート（項目番号11、12）

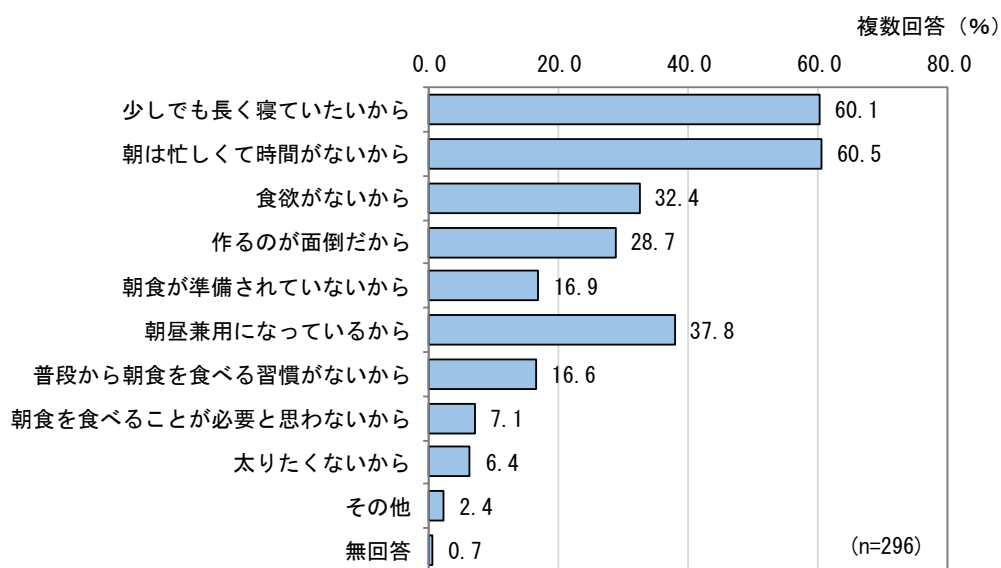
図表 5-1-7 朝食を欠食している大学生・専門学校生の割合の推移



出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）

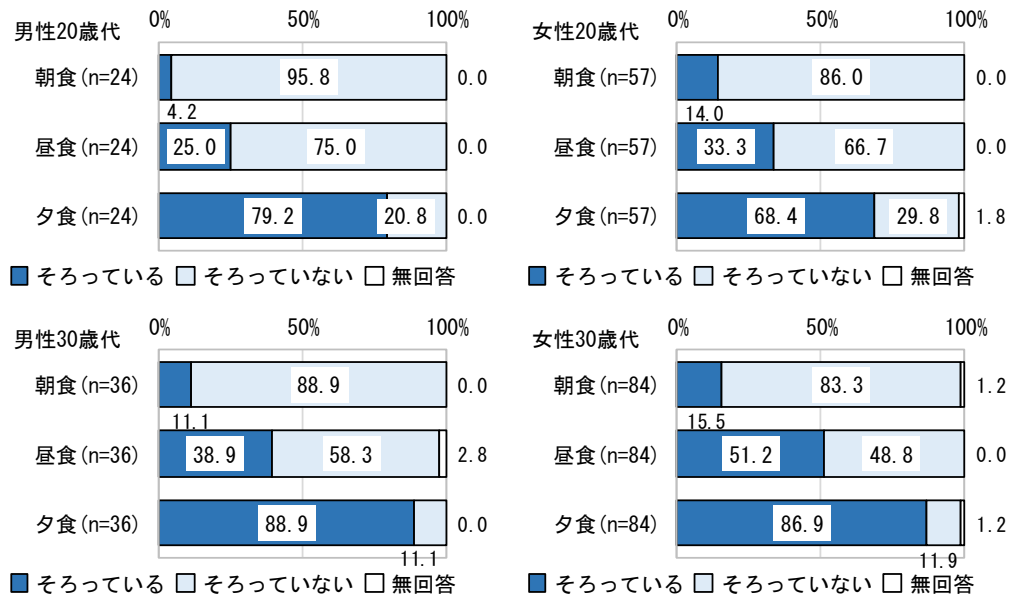
※平成29年度と令和2年度のアンケート実施方法が異なり単純比較できないことから、罫線をひいていません。

図表 5-1-8 朝食を食べない理由（大学生・専門学校生）



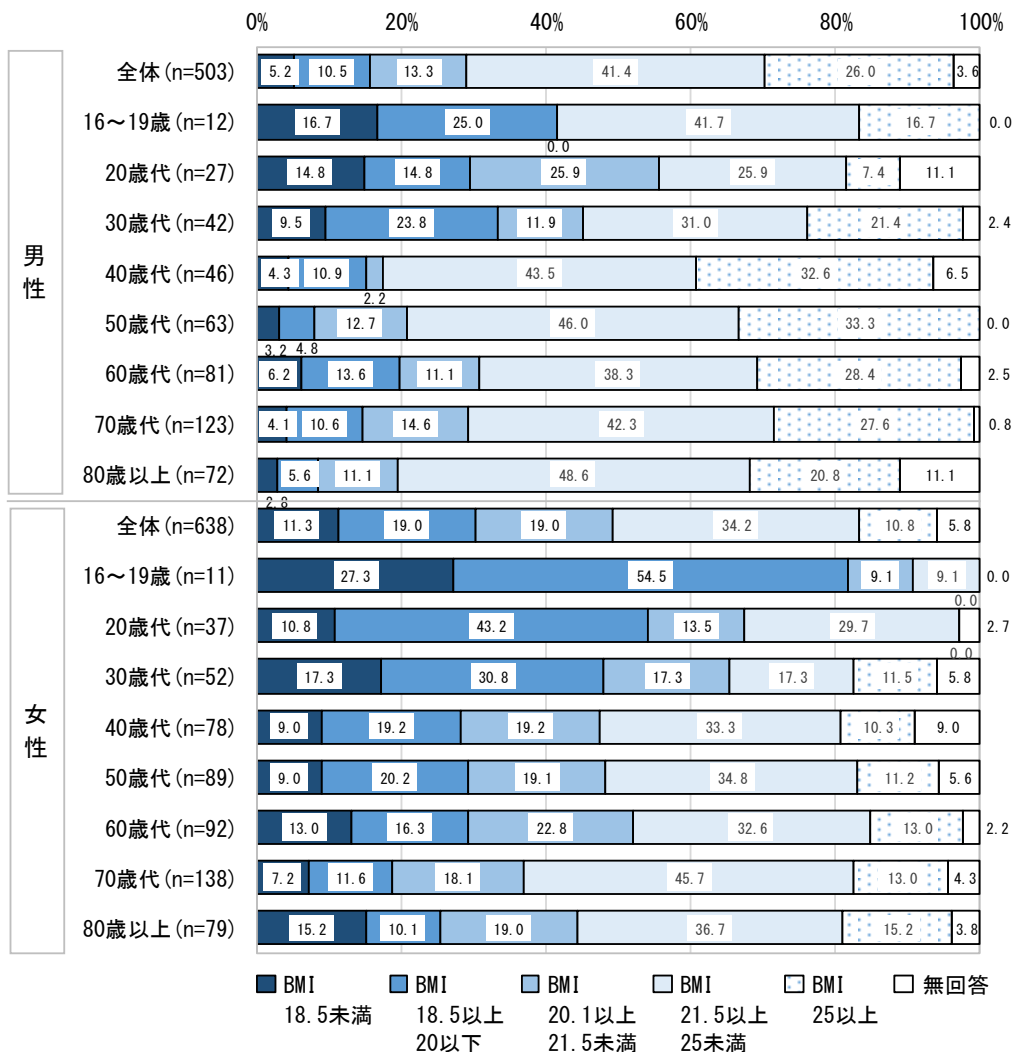
出典：令和4年度 枚方市「食」に関するアンケート（大学生・専門学校生）

図表 5-1-9 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（朝食・昼食・夕食別、20～30 歳代）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-10 適正体重を維持していない人の割合



出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

(4) 高齢者

(現状・課題)

高齢者は加齢による身体変化と体力の低下が見られ、消化・吸収率や運動量の低下に伴う食事の摂取量の低下等の課題がおきやすくなることから、低栄養予防や介護予防のための食生活が重要となります。

低栄養傾向にある高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI20以下〕の高齢者）は、男性14.3%、女性21.8%です（図表5-1-11参照）。また、低栄養と関連の深いフレイル（虚弱）に対して特に注意が必要なBMI21.5未満の人の割合は、男性27.3%、女性41.4%と大幅に増えており、早期に対応する必要があります。（図表5-1-12参照）。

(取組の方向性)

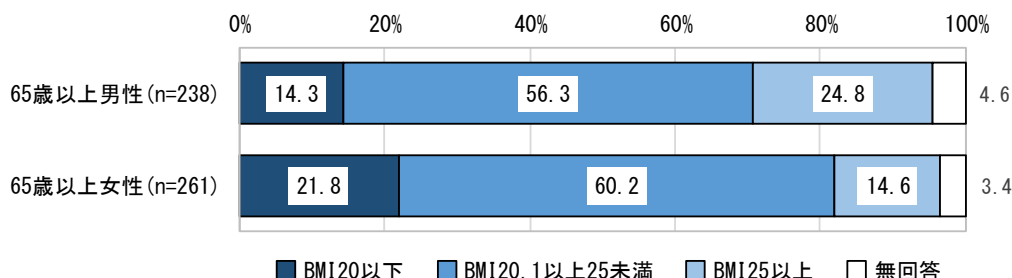
低栄養を予防するために、栄養相談・健康相談などで適正体重を保てるように支援するとともに、栄養バランスを考えた簡単な献立等の紹介、講義・実技及び個別相談の実施、介護予防を目的とした講座を開催し、食の自立支援や食生活改善に向けた取組を行います。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
13	低栄養傾向にある高齢者の割合 〔65歳以上でやせ（BMI20以下）の高齢者〕	男性 14.3% (n=238) 女性 21.8% (n=261)	↘	13%

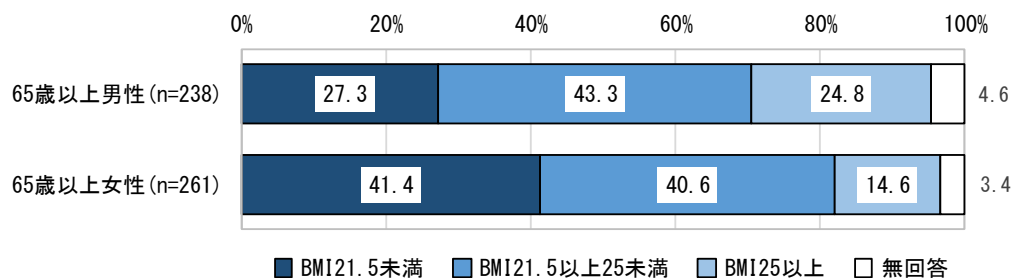
出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表5-1-11 低栄養傾向にある高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI20以下〕の高齢者）



出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

図表5-1-12 フレイルになりやすい高齢者の割合（65歳以上でやせ〔BMI21.5未満〕の高齢者）



出典：令和4年度 枚方市民の生活習慣や歯と口の健康に関するアンケート

(行政・関係機関・関係団体が取り組むこと)

- ・行政は、規則正しい食習慣や栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、食育リーフレットの配布や SNS の発信等により、幅広い世代に啓発する
- ・相談者の年齢や状況に応じ、電話や対面で栄養相談を行う
- ・介護老人保健施設等の特定多数の人に対して継続的に食事を提供する施設に、栄養面に関する指導を行う
- ・妊娠届出時や家庭訪問、講習会、講座、個別の栄養相談などの機会を通して、妊産婦・乳幼児の保護者を対象に、望ましい生活リズムや食事に関する啓発を行う
- ・小中学生の保護者を対象に、規則正しい食習慣や栄養バランス等、食と身体の関係について理解と関心が深まるよう、給食を通じた啓発を行う
- ・生活習慣病予防やメタボリックシンドローム予防のため、食生活改善に関する講座や個別相談、栄養相談、家庭訪問等を行う
- ・大学祭やイベント等を通し学生等に健康な食生活等の周知・啓発を実施する
- ・高齢者の低栄養の改善および口腔機能の向上等、介護予防を目的とした講座を開催する
- ・保育所（園）や幼稚園、認定こども園等及び学校は、保護者に対する食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発を行う
- ・保育所（園）や幼稚園、認定こども園等及び学校は、子どもたちに食に対する理解・関心を深めるように働きかけるほか、給食を通じて、食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につけるよう取り組む

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・望ましい生活習慣や食に関する正しい知識、規則正しい生活リズムを身につけ、1日3回、バランスの良い食事をとる
- ・野菜を毎食1皿分（70g）以上食べる（目標は1日5皿〈350g以上〉）
- ・果物を毎日食べる（1日200gまで）
- ・食に関するイベント等に参加する
- ・事業者や市民団体は、健康な食生活に関する周知啓発事業を実施する
- ・事業者は、従業員に食育に関する情報提供を行い、従業員の食生活の改善を促すよう努める
- ・食べることの楽しみ・大切さや食べ物を味わう力・食事マナー等を身につける
- ・生活習慣病予防に対する意識を高めるとともに、定期的に体重を測り、適正体重を維持できるよう食生活および運動習慣の改善を図る

5.1.2. 歯と口腔における食育推進

歯・口腔の健康は、栄養・食生活に関する生活習慣とも密接に関係しており、健康的な栄養・食生活を営むために、歯・口腔は基本的かつ重要な役割を果たしています。健やかで豊かな生活をおくるには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。食べる速さや噛み方にも着目し、歯・口腔の健康を維持・向上していくことが、オーラルフレイル（お口の衰え）の予防となり、健康寿命の延伸にもつながります。

（現状・課題）

本市では、市歯科医師会等と連携し、定期的に歯科健康診査を受けることや、かかりつけ歯科医をもつことの重要性を啓発しています。その結果もあり、定期的に歯科医院を受診し、必要な処置等を受けることへの意識は高まっています。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」やひと口あたり30回以上かんで食べることを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」等の認知度向上に向け、啓発を行ってきましたが、第3次枚方市食育推進計画では、「ゆっくりよく噛んで食べる人の割合」の指標は、横ばいで推移しており、50.4%という結果となっています。

（取組の方向性）

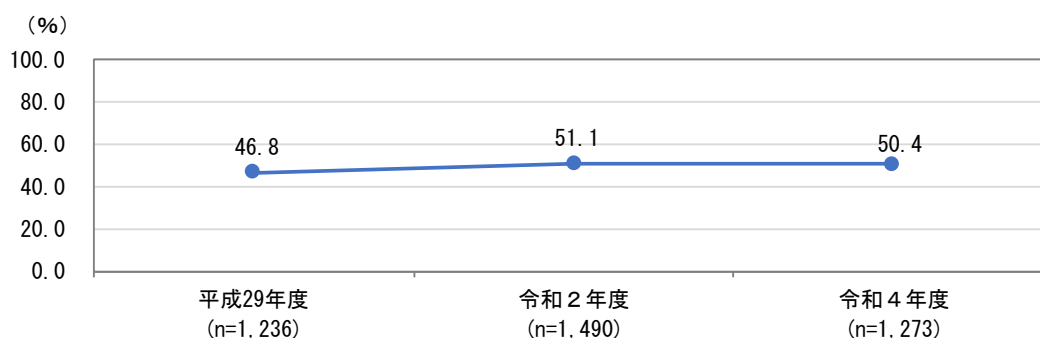
各種健康講座等において、よく噛むことは、食べ物をよりよく味わうことができるだけでなく、歯周病やう蝕（むし歯）の予防、脳の活性化、認知症の予防等、様々な効果が得られることや、咀嚼（そしゃく）や飲み込み、食べる速さについて啓発していきます。また引き続き、定期的な歯科健康診査の受診や口腔機能の維持・向上の重要性を啓発することで、歯と口腔の健康づくりを推進します。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
14	ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	50.4% (n=1,273)	↗	55%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-13 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合の推移



出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・妊産婦歯科健康診査や歯周病検診等を実施する
- ・保育所（園）や幼稚園・認定こども園等、学校、障害者施設等において、歯科健診を実施する
- ・在宅寝たきり高齢者等に対し、訪問による歯科健診を実施する
- ・80歳以上になっても20本以上の健全な歯を持てるよう啓発を行う

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・食事はゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につける
- ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査、歯石取りなどのプロフェッショナルケアやブラッシング指導を受ける
- ・口腔機能の維持や口腔衛生の大切さを理解し、口腔機能の維持向上のために、口腔体操を実施する
- ・歯科疾患予防のために適切な口腔内の清掃方法を身につける
- ・自分や家族の口腔状態を把握し、歯と口腔の健康づくりに努める
- ・歯周病やう蝕（むし歯）等の歯科疾患予防に関わる正しい知識・行動を身につける

5.1.3. 食の安全・安心の確保に向けた食育推進

食品の安全・安心の確保については、食品の提供者だけでなく、食品の消費者である市民においても、食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めることが必要です。食に関する様々な情報が氾濫する中で、市民一人ひとりが食の安全についての的確な判断力を養い、正しい食品選択ができることが重要になります。

(現状・課題)

「食中毒予防の三原則」を実践している人の割合は、84.3%と高い水準となっています（図表 5-1-14 参照）。しかし、三原則を知らずに実践している人も多いことから、三原則に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

(取組の方向性)

家庭での食中毒予防として、「食中毒予防の三原則」の周知や保存方法、消費期限・賞味期限、原材料、添加物、アレルギー等の食品表示等の基礎知識の啓発を行うために、引き続き、市民対象の講座や市広報誌等で普及・啓発を行います。

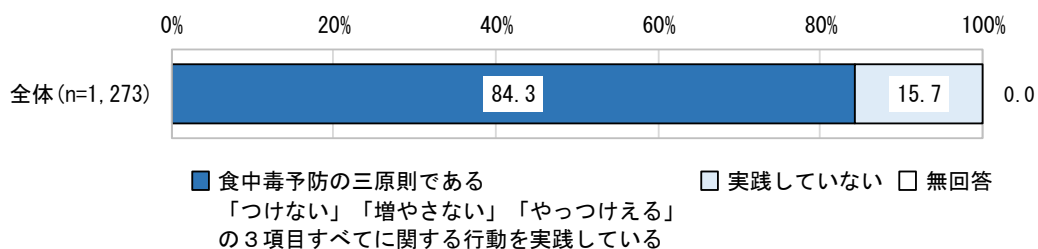
また、食品事業者に対しては、適切な食品表示がなされるよう周知・指導を実施します。

(目標項目)

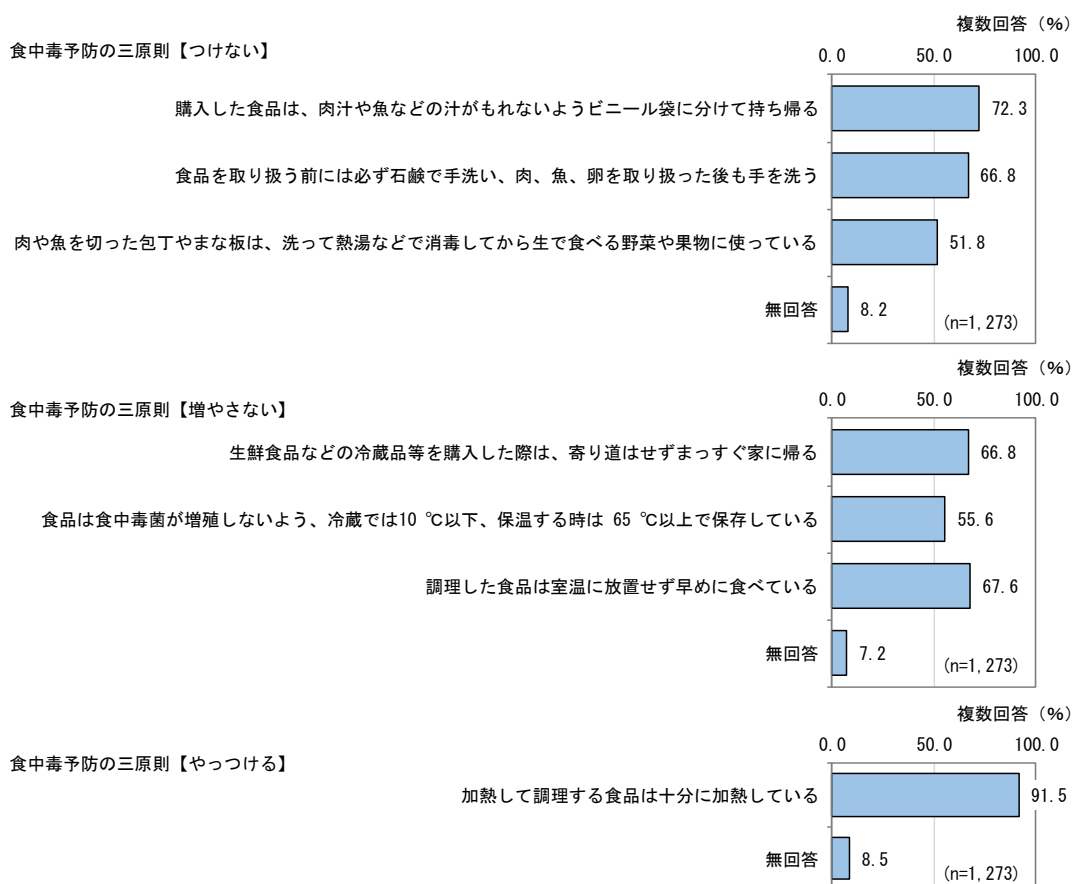
項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
15	食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合	84.3% (n=1,273)	↗	93%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5 - 1 - 14 食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合



食の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している人の割合（内訳）



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(行政・関係機関・関係団体が取り組むこと)

- ・市のイベントや講座開催時に、食中毒予防の呼びかけをするなど食中毒予防対策の普及・啓発を行う
- ・市ツイッター等の SNS や市広報誌、ポスター等様々な啓発媒体を活用し食中毒予防情報等を提供する
- ・市ホームページやパンフレット等を用いて食品表示の知識の普及を図る
- ・給食や大学関係機関を通じ、衛生指導を実施するほか、栄養職員を中心とした指導と啓発を行う
- ・保育所（園）や幼稚園、認定こども園等の指導者を対象とした研修会を開催する
- ・食品の安全安心や食品の消費相談に関連する相談に応じる

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・食中毒予防の三原則を理解するなど、食の安全性に関する正しい知識をもち実践する
- ・食品表示（保存方法、消費期限・賞味期限、原材料、添加物、アレルギー等）等の食についての基礎的な知識を習得する
- ・事業者は、適切な衛生管理や食品表示を行う

5.1.4. 災害時に備えた食育の推進

地震・台風などの災害で大きな被害が出たとき等は、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが予想されること、物流機能の停止や災害支援物資の到着の遅れにより食品が入手できない、調理できないなど、食生活にも支障が出る可能性があります。そのため、平時から各家庭において食料品を備蓄しておくことが重要となります。

(現状・課題)

「災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合」については、54.8%であり（図表 5-1-15 参照）、そのうち、「3日分」の食料品を備蓄している割合が42.0%で最も高く、次いで「7日分以上」が15.9%であり（図表 5-1-16 参照）、災害時に備えて食料品を最低3日分備蓄することについては、一定の認知がされています。備蓄している食料品については、水やお茶を備蓄している割合が最も高く、次いで、缶詰、米（パックご飯）となっています。災害時は野菜不足になりやすいため、野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などの備蓄をすること等、備蓄する食品の内容についても啓発が必要となります。

(取組の方向性)

家庭や事業所において、水、カセットコンロ等の熱源、主食・主菜・副菜となる食料品等を最低でも3日分、できれば1週間分程度備蓄するよう、周知・啓発します。その際の備蓄食品は、主に災害時に使用する非常食のほか、ローリングストック法（普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充する方法）による日常の食料品の備蓄を行い、各家庭に合った備えをするように情報を発信します。

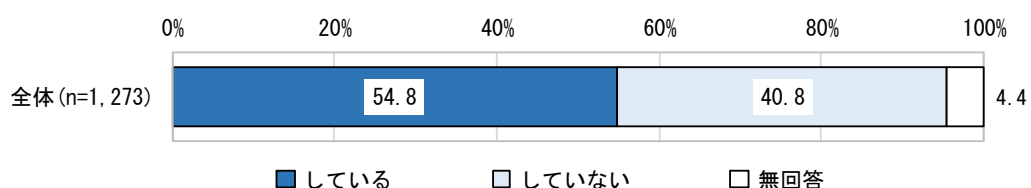
特に家庭では乳幼児や高齢者、食物アレルギーを有する人等、配慮した食料品の備えをしておくことも重要であることから、個々に応じた備えをするよう周知・啓発を行います。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
16	災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合	54.8% (n=1,273)	↗	60%

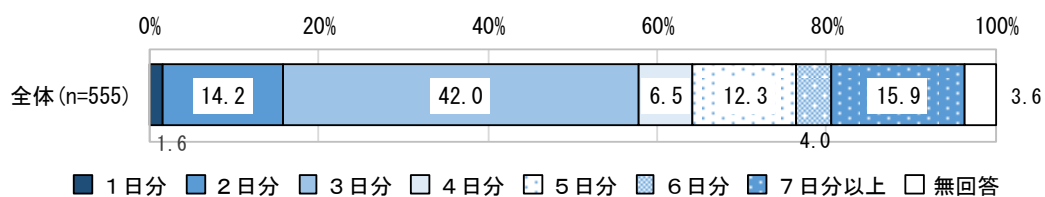
出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-1-15 災害に備えた食品の備蓄をしている人の割合



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5 - 1 - 16 何日分の食料品を備蓄しているか



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(行政・関係機関・関係団体が取り組むこと)

- ・様々なイベントやホームページ、SNS 等を通して、災害に備えた食品の備蓄やローリングストック法などの知識の普及・啓発を行う

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・災害に備えた食品を備蓄するとともに、ローリングストック法の考え方で消費・補充する
- ・地域では、炊き出しの練習を行うなど、防災訓練を行う
- ・事業所は、災害に備えた食品等を備蓄する

5.2. 基本方針 2 持続可能な食を支える食育の推進

健康的な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な食環境が不可欠です。食と環境の調和、農業等を支える多様な主体とのつながりの深化、地域に伝わる食文化の保護・継承を通じて、持続可能な食を支える食育を推進します。

5.2.1. 日本の伝統的な和食文化の保護・継承

和食文化^{※1}を守り、伝えることは、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要であるとともに、地域活性化や食料自給率の向上につながるなど持続可能な食に貢献することが期待されます。

※1 和食文化：「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」。単に料理だけでなく、自然や気候を背景に生まれた食文化そのものを意味する。

(現状・課題)

和食文化の特徴のひとつである、ご飯を主食とし、主菜・副菜をそろえた「日本型食生活」は、栄養バランスに優れ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防や、低栄養の予防など、全世代を通して健全な食生活のベースとなりますが、個人の生活のあり方や価値観、ニーズが多様化する中で実践する人が減少傾向にあります。

また、本市の郷土料理について「全く知らない」市民は 60.4%となっており（図表 5-2-1 参照）、地域の食材を生かした郷土料理等の優れた伝統的な食文化についてあまり馴染みがなく、家庭や地域において十分に継承されていない傾向が見受けられます。

(取組の方向性)

日本型食生活や本市の郷土料理・伝統料理について、次世代へ伝えていくよう働きかけが必要であるため、食に関するイベントや SNS 等を通して、市民に広く周知・啓発を行います。

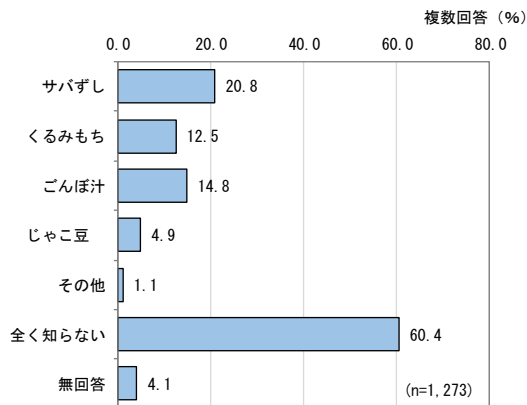
さらに、学校給食に郷土料理や行事食を取り入れ、その情報を給食だよりやホームページ等を通して発信することで、子どもや保護者の食文化に対する理解や関心を深めます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
17	郷土料理や伝統料理を月 1 回以上食べている人の割合	今年度集計予定	↗	50%

出典：令和 4 年度 市政モニターアンケート

図表 5-2-1 知っている枚方市の郷土料理



出典：令和 4 年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(行政・関係機関・関係団体が取り組むこと)

- ・保育所（園）や幼稚園、認定こども園等及び学校給食等で郷土料理や行事食を取り入れる
- ・食育に関するイベント等を通して、日本型食生活や郷土料理に関する情報の普及・啓発に努める

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・日本型食生活や郷土料理等に関心を持ち、理解を深め、食生活に取り入れる

5.2.2. 地産地消の促進と環境に配慮した食育の推進

地元で生産された農産物等をその地域で消費すると、新鮮で栄養価が損なわれないこと、生産や流通の過程がわかりやすく、生産者と消費者の顔が見える関係の構築につながることで、輸送にかかるエネルギーが少なくてすむこと、食料自給率の向上につながることなどの利点があります。

また、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）の削減に取り組むことにより、フードドライブ^{※3}による環境への負荷軽減につながります。

※3 フードドライブ：本市では、市内の店舗等に食品回収ボックスを設置し、市民の協力で集められた食品を子ども食堂などに提供しています。

(現状・課題)

産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合は 55.8%となっており（図表 5-2-2 参照）、農業体験等を通して地元の農業への関心を高め、更に地産地消について啓発する必要があります。

一方、本市においても手つかず食品^{※2}が多く発生しています。食品ロスの削減を進めるためには、市民一人ひとりが、食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深めるとともに、食に対する感謝の念を持つことが重要です。そのためには、自然や社会環境との関わりの中で、食材の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者をはじめとする多くの関係者により、食が支えられていることを理解する必要があります。

※2 手つかず食品：購入時の原形が半分以上そのままの状態です。

(取組の方向性)

農業に関する体験活動は、その生産現場に対する関心や理解を深めるだけでなく、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどを知るために重要であることから、引き続き、市民が農業体験を経験できる機会を提供します。

また、食品ロス削減に配慮した購買活動や食べ残しの削減についての理解と関心を深めるための教育や普及・啓発を推進するとともに、食品ロスを削減するための取組として、食べのごサンデー運動^{※4}やフードドライブに取り組めます。

※4 食べのごサンデー運動：本市独自の取組として、週に1回、日曜日から、「食べる分だけ作りましょう」「食べる分だけ注文しましょう」「ご飯を無理なく食べ切りましょう」を合言葉にして食品ロスの軽減を意識し、それを日々の行動につなげていく運動です。

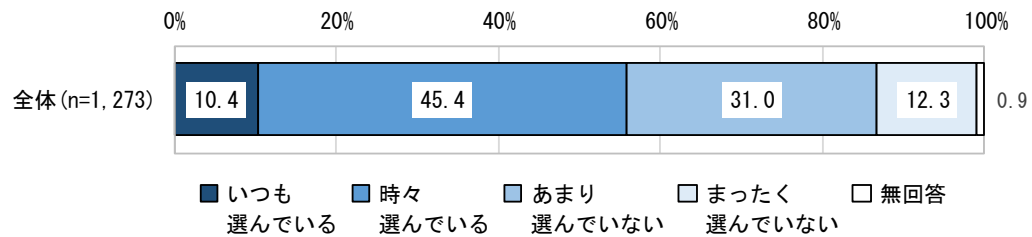
(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
18	産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合	55.8% (n=1,273)	↗	80%

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
19	農業体験に参加したことがある人の割合	今年度集計予定	↗	集計後設定
20	食品ロスを軽減するために取り組んでいる人の割合	76.6% (n=1,273)	↗	85%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査（項目番号 18、20）
令和4年度 市政モニターアンケート（項目番号 19）

図表 5 - 2 - 2 産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ人の割合



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

（行政・関係機関・関係団体が取り組むこと）

- ・学校での栽培活動体験や農地を活用しての農業体験等を実施する
- ・安全で新鮮な地元産の野菜を消費者に提供するため、農業者への指導や情報提供を実施する
- ・市内農家が栽培した新鮮な農産物を直接市民が収穫する等の体験を実施する
- ・食品ロスを減らすために、「食べのこサンデー運動」を実施する

（個人・家族・地域・社会が取り組むこと）

- ・産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶよう心がける
- ・野菜等の栽培や収穫を行ったり、行政や生産者等が実施する農業体験に参加する
- ・食べ残しや手つかず食品の廃棄を減らす等の環境に配慮した食生活を実践する

5.3. 基本方針3 食育に関する環境整備

個人の食に関する価値観や生活のあり方が多様化する中、食生活を取り巻く環境の重要性は増えています。健全な食生活を送るには個人がたどる多様な人生のあり方を考慮し、「社会とのつながり」、「無理なく取り組む」、「情報の提供」の3つの観点から、個人を取り巻く地域や職場において食育に関する環境の整備を推進します。

5.3.1. 多様な暮らしに対応した共食の環境づくりの推進

様々な家庭環境や多様な人生のあり方から、共食^{※5}は家族だけでなく、社会とのつながりの観点から友人、同僚、地域の人々等とも含め、様々な人と共食の機会を持つことは重要です。社会とのつながりを持つことが、健康増進、食育推進につながるとされています。

※5 共食：家族や友人、職場の人や地域の人等、誰かと共に食事をする事です。

(現状・課題)

近年では、共働き世帯、ひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなどが増えており、様々な家族構成の変化や個人の生活のあり方の多様化により、家族との共食が難しい人も増えています。

共食の回数が1日1回も満たない人の割合は22.9%となっていることから(図表5-3-1参照)、まずは「1日1回は共食する機会を持ちたい」と思える機運の醸成を図ることが必要です。

(取組の方向性)

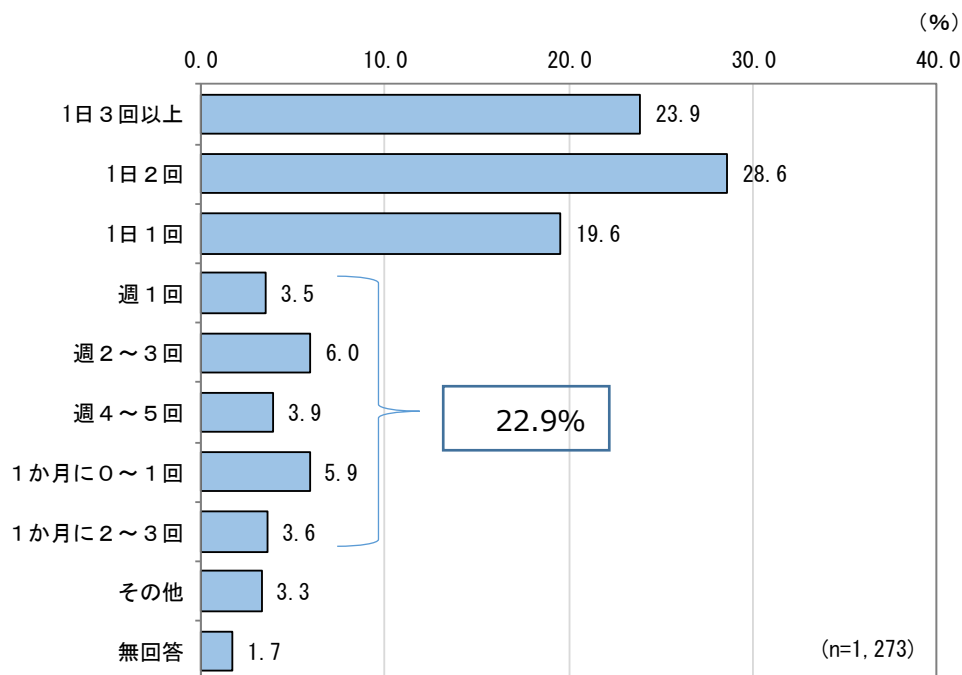
食卓を囲んで共に食事を楽しみたいと思える人を増やすことで、一人ひとりのライフコースにあった共食のあり方を実現できると考えます。そのためには、経済状況や家庭環境にとらわれることなく、福祉との連携やフードバンクの活用等、様々な機関や制度を利用し、地域・学校・職場等、様々な機会を通じて共食の大切さに関する啓発に取り組んでいきます。

(目標項目)

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
21	1日のうちに2回以上、家族・友人・職場・地域等、誰かと一緒に食べる人の割合	52.5% (n=1,273)	↗	65%

出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

図表 5-3-1 共食の回数



出典：令和4年度「食」に関する市民意識調査

(行政・関係機関・関係団体が取り組むこと)

- ・各種イベントや、情報発信を通じて、共食の大切さや効果について広く啓発する
- ・高齢者が住み慣れた地域で、自由に集まり交流し、助け合いや支え合いの場をつくる
- ・子どもたちに食事や学習支援、団らんの場の提供を行い、子どもたちを見守る活動に取り組む

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・食事の楽しさを実感することから始め、共食をしたい人同士の環を広げていく
- ・オンラインを活用し、食事を楽しむ
- ・帰宅時間が遅く食事時間が合わなくても、同じ時間を共有しコミュニケーションを取るようになる
- ・地域の中で人が集う場所等を通してニーズに応じた居場所を提供していく

5.3.2. 地域や職場・関係機関における食環境づくり（ネットワークによる食育の推進）

一人ひとりの健康的な食生活は個人や家庭が担うことが大きい一方で、個人等の努力では実現が困難な状況もあります。そのため、地域や職場、学校等で無理なく自然に食育に取り組めることができるような食環境ができることで、持続可能な食育の推進をめざします。

(現状・課題)

栽培から収穫体験、調理体験等の体験活動のニーズが高まっている一方、農業従事者の高齢化や農地の減少等により、体験できる機会は減ってきています。そのため、農業関係者や食品関連事業者、ボランティア等の多様な食育体験活動を行っている限られた地域人材を活用し、主体的かつ多様に連携・協働を図る必要があります。

働く世代への食育の取組を把握するため、「ひらかた健康優良企業^{※6} 登録事業者」及びそれ以外の市内事業者を対象に職場における食育の取組について実施したアンケートでは、「社員食堂・仕出し弁当の費用補助等による、

健康に配慮したメニュー提供」や「管理栄養士等による栄養指導・相談窓口を設置」等、食生活改善に向けた取り組みを行っている事業場の割合は、ひらかた健康優良企業登録事業者は 70.9%、それ以外の市内事業者は 34.7%となっています。

※ 6 ひらかた健康優良企業：本市独自の登録制度で、登録事業者に対して健康講座の講師派遣や健康づくり・健康経営に関する情報提供などを行い、市内事業者による従業員の健康づくりの取組を支援する事業

子ども食堂等（子ども居場所づくり推進事業）については、令和 4 年度では 19 団体 21 箇所（トライアル含む）に補助金を交付し、支援が必要な子どもや家庭への支援につながることができました。子どもの居場所としての機能の充実や地域で子どもの見守りが求められていることから、今後も引き続き子どもに身近な全小学校区での実施等に向けて取り組む必要があります。

（取組の方向性）

栽培から収穫、調理をして食べるまでの一連の流れを体験することは食育を学ぶうえで重要な手段の一つです。特に、幼児や学齢期における体験型食育活動は、将来にわたる健全な食生活を実践するために大切な時期でもあり、保護者も含めた活動の推進が重要です。引き続き、枚方市食育推進ネットワーク会議を活用し、地域・PTA・保育所（園）・幼稚園・認定こども園等・学校・食品関連事業者や生産者等とともに、食育推進に係る連携や協働を行っていきます。

職場における食育の取組については、多くの事業者に従業員の健康づくりの必要性や健康経営について広く普及啓発を行うとともに、市内事業者が従業員の健康づくりに取り組めるよう支援します。また、働く世代の健康づくりを推進するためには、事業者や職域保健者との連携が必須であるため、関係機関・団体との協働体制の強化に努めます。

子ども食堂については、令和 4 年度に創設した年に 1 回の開催でも補助金を交付する子どもの居場所づくり推進事業（トライアル）を広く周知し情報提供することなどで全小学校区での開設をめざします。

（目標項目）

項目番号	指標	現状値	めざすべき方向	目標値
22	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・小規模保育施設※の割合	22.8% (n=92)	↗	70%
23	保護者に対して食育の取組を行っている保育所（園）・幼稚園・認定こども園の割合	66.3% (n=92)	↗	100%
24	食育に取組む事業場数の割合 ①市内事業者 ②ひらかた健康優良企業	①34.7% (n=118) ②70.9% (n=55)	↗	78%
25	子ども食堂等（子どもの居場所づくり推進事業）の開催箇所数（トライアル含む）	21 箇所	↗	23 箇所

出典：令和 4 年度 枚方市保育所(園)・幼稚園・認定こども園・小規模保育施設における食育の取組状況アンケート（項目番号 22、23）

令和 4 年度 枚方市内企業の「従業員の健康づくり」に関するアンケート（項目番号 24）

令和 4 年度 枚方市実績（項目番号 25）

※「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・小規模保育施設」の定義は、「飼育・栽培体験」「調理体験」「一緒に食事」の 3 項目全て実施している施設

(行政・関係機関・関係団体が取り組むこと)

- ・保育所（園）や幼稚園、認定こども園等において、菜園活動や調理体験等を実施する
- ・外食産業や職域、スーパーマーケットやコンビニエンスストア等と連携し、食育についての啓発をする
- ・子どもたちに食事や学習支援、団らんの場の提供を行い、子どもたちを見守る活動に取り組む

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・食育に関心を持ち積極的にイベント等に参加する
- ・事業者は従業員の食生活改善等の健康づくりに取り組んでいく

5.3.3. デジタルを活用した情報提供の充実

多様な生活のあり方の中で、インターネットやSNS等の活用は一人ひとりのライフコースに応じて必要な情報が得られる啓発媒体の一つとして有効な手段であるため、必要な時に正確な情報が入手できるよう情報提供の充実をめざします。

(現状・課題)

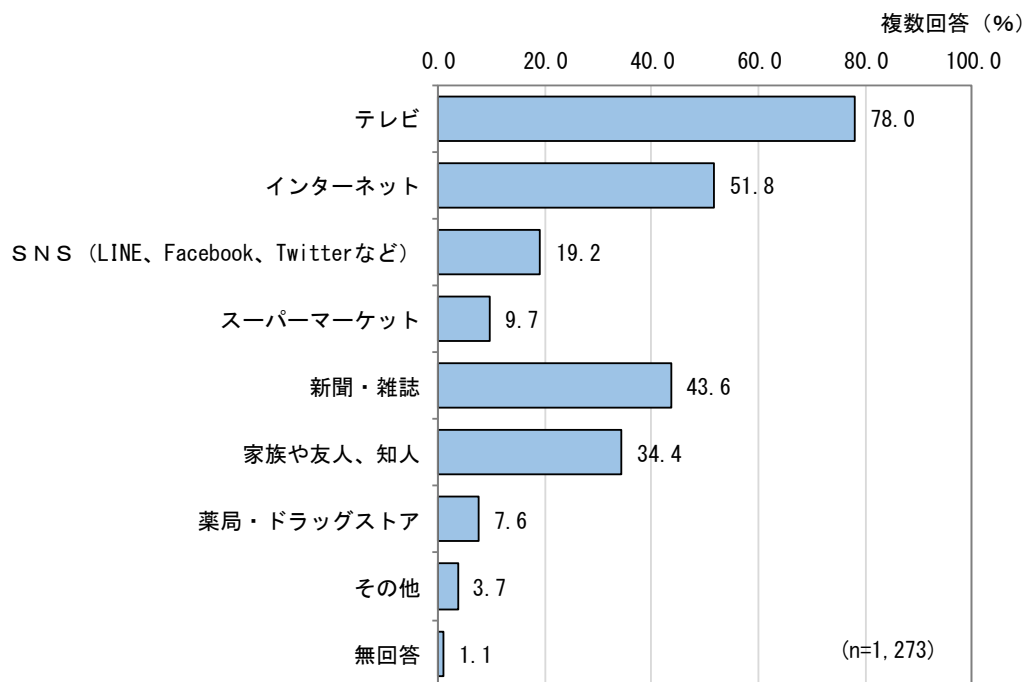
健康に関する情報の入手方法として、インターネットがテレビに次いで多い手段となっています（図表 5-3-2 参照）。また、SNSは若い世代だけではなく、60歳代以降の年代においても活用者数が増えてきています。

一方で情報量の多さから、一人ひとりが健康の保持・増進を図るため、自分の健康状況に合った必要な情報を「入手・理解・活用」することができるような能力を身につける必要があります。

(取組の方向性)

文字だけの発信ではなく、動画等で楽しく食育が学べるように情報発信の工夫をし、ライフコースに応じた内容の提供と充実を図ります。また、インターネット等を使わない人については、引き続きリーフレットの配布や集合型の調理実習等を開催し、これまで推進してきた方法も継続し食育の推進を図ります。

図表 5-3-2 健康に関する情報源



出典：令和4年度 枚方市「食」に関する市民意識調査

(行政・関係機関・関係団体が取り組むこと)

- ・食育の日（毎月 19 日）を主として、月に 1 回 SNS 発信やホームページ掲載等で、食育に関する情報を発信する
- ・食育に関する動画（レシピや調理含む）の発信をする
- ・デジタル技術を活用したイベント（ひらかた食育カーニバル等）を開催する

(個人・家族・地域・社会が取り組むこと)

- ・正しい情報の入手と活用に努める
- ・事業者は社員に健康づくりに関する情報を発信する