

平成 20 年 11 月 25 日

農 林 部
市 民 部
保 健 福 祉 部
教 育 委 員 会

盛岡市食育推進計画策定について

○ 計画策定の目的

近年、食の安全・安心への関心の高まりなど、食生活をめぐる環境が変化し、食の重要性が高まっている。

国は、このような状況を踏まえ、食育の推進のため、平成 17 年 6 月「食育基本法」を定めた。

食育とは、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であり、国では、国民運動として食育の推進に取り組むことにより、健康で文化的な生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目指している。

本市においても、食育基本法の主旨に則り、食育の推進により、市民の豊かな人間性を育み、健全で明るい食生活の実現を目指すものである。

○ 計画策定の経過

平成 19 年 4 月より、農政課が連絡調整等取りまとめを行い、農林部、保健福祉部等、関係 7 課の担当者により計画策定作業を行ったものである。

また、計画策定にあたっては、市民・関係団体等の推薦者で構成する食育推進懇話会を設置し、意見を計画書に反映させるとともに、7 月下旬から 8 月上旬にかけてパブリックコメントを実施している。

○ 計画の概要

別紙のとおり

盛岡市食育推進計画概要

○ 食育推進の基本理念及び目標 <食育の推進>

歴史や文化、自然に恵まれた本市の多様な農畜産物をベースとした食育推進を実施するうえでの基本的な考え方として、「食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として掲げ、大きな柱となる5つの重点事項を設定し、本市の資源と特性を活用しながら地域との協働により食育を推進することとしている。

[重点事項]

- ・ 市民総参加の食育 (各種教室, 市民運動組織との連携による事業の展開)
- ・ 乳幼児期から始める食育 (発育・発達上食育の基礎となる重要な時期の重視)
- ・ 家庭, 学校, 地域が支える食育 (関係者が一体となった食や健康に関する指導などでの連携した取組みの重視)
- ・ 食の安全・安心が支える食育 (減農薬・減化学肥料栽培や農産物, 牛肉のトレイバリティ等食の安全・安心の取組みの推進)
- ・ 食料生産地としての特性を生かした食育
(食料の優良生産地としての自覚と市場等流通事情の把握や地産地消の推進と郷土食の継承への取組み)

○ 食育に関して市民が学ぶ内容 <市民が食育として学ぶこと>

食育基本法では、食育推進に関して、国民が自ら行うべき努力の責務について触れられており、本市では、食育推進にあたり市民の意識の重要性を考え、市民が学ぶべきこととして4つのテーマを掲げることにより、市民の食育に関する自覚を促すとともに、市民自らが実践することによる食育推進の効果を狙ったものである。

- ・ 心と体の健康と食の関係 (食習慣, 健全な味覚, 健康と食事)
- ・ 食と人との関係 (共食, コミュニケーション, 食事マナー)
- ・ 食の知識 (食の安全, 食の選択, 食事づくり)
- ・ 食料の生産流通・環境問題・食文化
(食を大切にする心, 環境問題, 郷土料理に見る食文化)

○ 食育取組みの実践目標と役割 <ライフステージに応じた食育の取組み>

人間は、乳幼児から高齢期にいたるまで、その年齢に応じて、生活習慣や周囲の環境が異なるため、自ずと健康状態や食生活の状況が変化する。

そのことから、食育の取組みについて、その世代ごとに、乳児期, 幼児期, 小, 中, 高校生, 概ね40代中盤までの青壮年期そして中高年期の7つのステージに分割し、各年代における食育の実践目標を掲げた。また、家庭, 幼稚園・保育所, 学校, 地域, 生産

者・事業者並びに行政がそれぞれ担う役割を示し、関係者が連携して食育に取り組むこととした。

○ 食育関係者別の取組みや推進体制 <食育推進の具体的な取組み>

食育に関する取組みを高めるために、家庭や学校等が行う具体的な取組みの方向性について、事例紹介などを交えながら示し、市民の具体的な食育実践の指針とした。

また、計画作成後は、計画の確実な推進と実効性を高めることが求められることから、食育関係者で構成する機関により進行管理を行っていくこととした。

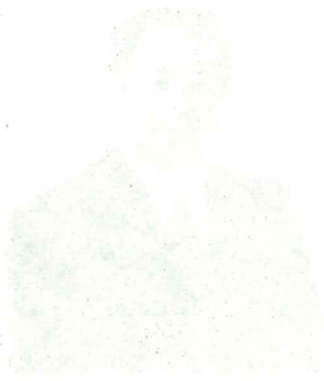
さらに、食育が市民の生涯にわたる重要事項であることから、多くの市民が参加するイベントの開催を通じ、市民意識の啓発を図ることや、「あすを築く盛岡市民運動実践協議会」など市民運動組織との連携により、市民総参加での継続的な取組みに発展させていくこととした。

○ 計画推進の目標数値 <食に関する指標>

計画推進の進行管理にあたり、取組みの効果を表すものとして、定期的に把握可能な目標数値を設定し、健康状態を示すものや、学校給食の食材に関係するものなど随時数値の把握をしながら、計画を推進することとした。

○ 市の食育事業一覧 <市の事業>

食育推進に関して、市関係機関等が行う各種実践事業について、事業の性格別に分類し、事業名、対象者、事業概要等を一覧に示し、今後の、食育推進の実践事業を市民に示し、多くの市民の食育推進事業への参加を促すこととした。



盛岡市食育推進計画

盛 岡 市

食育推進計画を策定するにあたって

「食」は私たちが生きていくためには欠かせないものであり、健康に暮らしていくための基本となるものです。

しかし、近年人々のライフスタイルは多様化し、食を取り巻く環境は大きく変化してきました。

私たちの食生活は便利で豊かになり、いつでもどこでも好きなものを自由に食べることができる社会になる一方で、食生活の乱れによる生活習慣病の増加や、食に感謝する意識が薄れるとともに、望ましい食事のマナーや家族で食卓を囲むだんらんの楽しさなど、身近なところで失ったものも多くあるように思えます。

今、私たちは、「食」についてどうあるべきかを、もう一度考える時期に来ているのではないかと思います。

このような中で、国は、2005年（平成17年）6月に「食育基本法」を制定、2006年（平成18年）3月には「食育基本計画」を策定し、食育を国民運動として推進していくこととしました。

豊かな自然に恵まれた食料の生産地であり、伝統と魅力にあふれる食文化を形成している土壌と、大消費地でもあるという2面性をもつ本市の現状と特性を生かし、この度「食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を食育推進の目標として掲げ、「盛岡市食育推進計画」を策定しました。

この目標を実現するため、家庭、幼稚園・保育所、学校、地域、生産者・事業者などと連携して取り組む5つの重点事項を柱に、市民総参加の運動として食育の推進に努めてまいりたいと思います。

今後は、食育推進における各事業の取組みを積極的に展開し、その成果を検証しながら、市民の皆様の食生活の向上はもとより、心身の健康や豊かな人間性の育成を目指し取り組んでまいりたいと考えております。

終わりに、本計画策定にあたり、貴重なご意見をいただきました「盛岡市食育推進懇話会」の委員の皆様をはじめ、多くの市民の皆様のご協力に対し、心から感謝申し上げます。



2008年(平成20年) 10月

盛岡市長 谷 藤 裕 明

目 次

1 「食育推進計画」ってなに	
(1) 「食育」とは	1
(2) なぜ今「食育」なのか	1
(3) 盛岡市の計画策定と位置付け	2
2 盛岡市の現状	
(1) 盛岡市の特性	4
(2) 盛岡市で取組んでいる「食育」	4
(3) 盛岡市における食生活等の調査結果から	6
3 食育の推進	
(1) 基本理念及び目標	10
(2) 重点事項	10
4 市民が食育として学ぶこと	13
5 ライフステージに応じた食育の取組み	
ステージ 1 ～乳児期～	15
ステージ 2 ～幼児期～	17
ステージ 3 ～小学生～	20
ステージ 4 ～中学生～	22
ステージ 5 ～高校生～	24
ステージ 6 ～青壮年期～	26
ステージ 7 ～中高年期～	28
6 食育推進の具体的な取組み	
(1) 食育関係者別の取組み	30
(2) 推進体制について	35
(3) 市民総参加による推進	35
7 成果指標	36
8 市の事業	39

9 参考

- (1) 体系図.....42
- (2) 用語解説.....43

本文中の「*」は、9(2)用語解説において説明しています。

1 「食育推進計画」ってなに

(1) 「食育」とは

私たちの身体や心は「食」と密接にかかわっています。「食べること」は生きていくための基本であり、日常生活の基礎となるものです。

私たちの食生活は、戦後大きな転換期を迎えました。食べたいものも食べられず、「食べること」そのものが目的だった時代は過ぎ、ライフスタイルの多様化などもあり、食べたいときに、食べたいものを、食べたいだけ食べることができる社会となってきています。生活の中には、食べ物があふれ、残り物は捨てることがあたり前の時代です。

豊かになった食生活の一方で、私たちは食を大切にする心や優れた食文化を失いつつあるのではないのでしょうか。また、日常生活の中で、栄養バランスの崩れや不規則な食事の増加といった問題がクローズアップされるとともに、国民生活のレベルでは、汚染物質、農薬、BSE*など、食品の安全を脅かす問題と生活習慣病や食物アレルギーといった問題が生じ、私たちと食の関係は新しい局面を迎えています。

このような食をめぐる環境の変化に対応し、国民が生涯にわたり、健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるよう、国は平成17年に「食育基本法」を制定しました。その中では、食育を「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付け、食育とは「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人間を育てること」としています。

(2) なぜ今「食育」なのか

日本の食生活は、1970年代半ばに、経済成長を中心とした社会情勢の変化により、それまでの米、魚、野菜中心の食事に、畜産物などの油脂類の摂取が加わり、栄養やエネルギー比率のバランスが取れ、理想的な「日本型食生活」となったといわれています。さらに、医療技術の向上などもあり、現在の長寿大国としての地位を確立してきました。

しかしながら、ライフスタイルの変化や外食産業や量販店の惣菜コーナーの拡大、コンビニエンス・ストアなどの普及により、それまでの家庭を中心としてきた食事から、外食や中食*が増加するとともに、自分の好きなときに食事ができるという状況も増えてきました。グローバル社会といわれる現在の日本においては、環境に過大な負荷をかけながら様々な農水産物等を輸入し、食料自給率が40%を切っていることも認識しなければなり

ません。

こうした中で、国や自治体、民間団体などを中心として、これまでも食や健康に関して様々な取組みが実施されてきました。

また、学校では、望ましい食習慣や正しい食事の取り方を習得させ栄養、地域の食文化、産業等についての理解を深めるため「食に関する指導」が行われています。

こうした取組みにもかかわらず、これまでは成人特有のものとされていた病気が、朝食欠食、過食、運動不足などの生活習慣に起因して若年層にも広がり、「成人病」から「生活習慣病」へと言い替えられるほどの深刻な事態がもたらされています。

食に関しては、年齢やそれぞれの知識及び能力等に応じた働きかけや体験の積み重ねが重要です。

今こそ、私たち一人ひとりが、自分や家族の問題として食生活や健康を見つめ直し、食に関する知識と選択する力を習得し、次代を担う子どもたちの心身の成長や人格形成にも大きく関わる食育に積極的に取り組むことが求められています。

(3)盛岡市の計画策定と位置付け

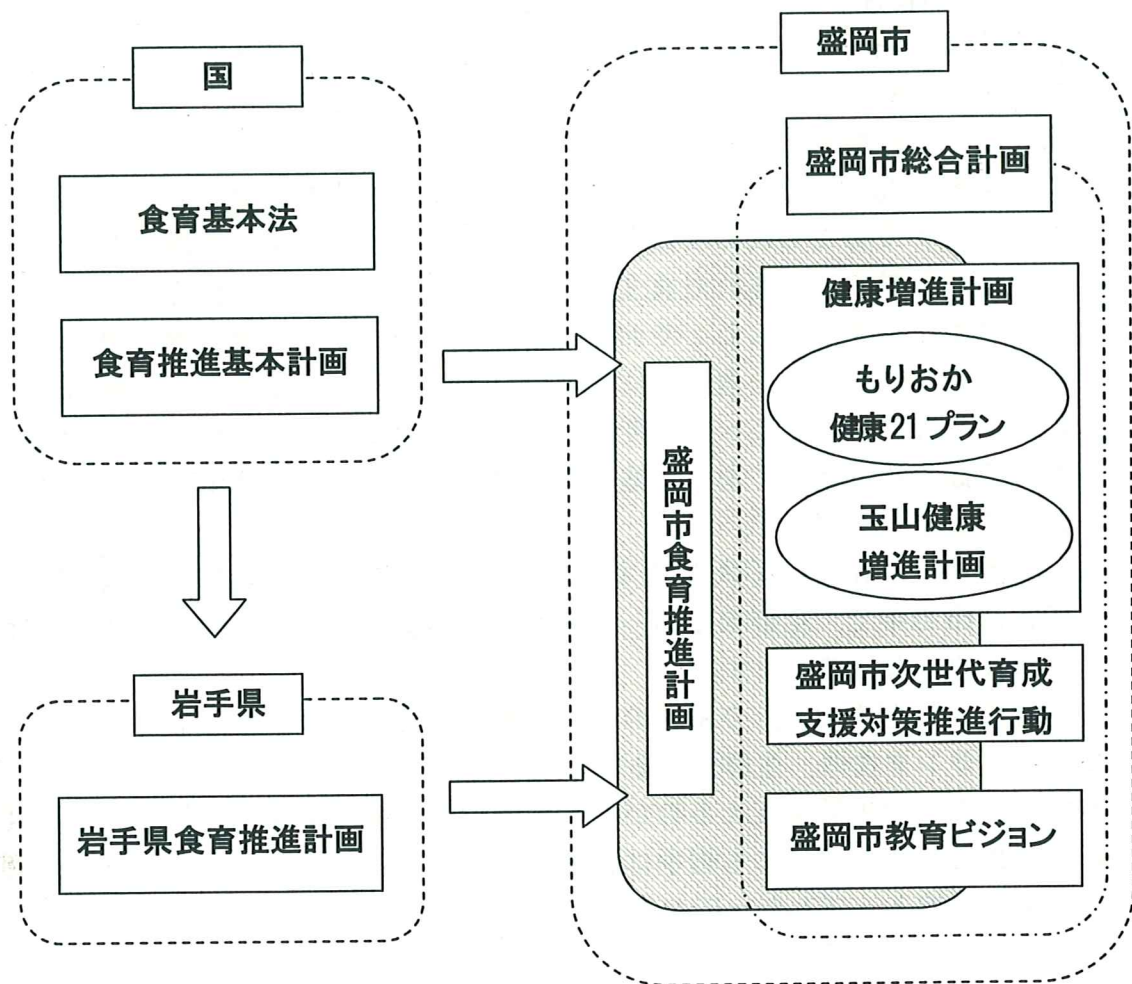
本市では、このような食をめぐる現状を受け、食育に関する施策を総合的かつ積極的に推進するため、食育基本法、国の食育推進基本計画、岩手県食育推進計画を基本とするとともに、盛岡市総合計画*や市の他の関連計画との整合性を図って、盛岡市食育推進計画(以下「市計画」という。)を策定します。

すべての市民が、子どもから大人まで「食」に興味を持ち、「食」本来の意味と重要性を理解し、安全・安心な食べ物を選択する力を養い、感謝の心や望ましい食習慣を身につけ、生涯を通じて健全で安心な食生活を営むことは大変重要であり、目標となるものです。

市計画は、このことを認識し、目標達成に向けた取組みと、食生活をめぐる諸問題の解決を目指すものです。計画には、具体的な目標を掲げ、毎年度、進行状況を検証し、計画の進行管理を行っていきます。なお、計画期間は、平成20年度から平成24年度までの5年間とします。

また、市計画の実現のためには、家庭、幼稚園、保育所、学校、地域、生産者・事業者、行政等関係者が、それぞれの役割を担って、連携・協力しながら、食育に取り組むことが必要です。

したがって、市民の皆さんへは、食育への理解を深め、それぞれの役割のもと、計画実現に向けた積極的な取組みをしていただくよう期待します。



◆盛岡市食育推進計画と他計画等の関係（イメージ）

2 盛岡市の現状

(1)盛岡市の特性

本市は、南部氏の盛岡城築城以来、農業・商業・交通・物流の要所として発展し、現在も岩手県の約2割に当たる30万人が生活する、商業・消費都市としての性格を強く持っています。

古くから北上川の水運を利用した農水産物の取引が活発に行われ、豊かな自然の中で育てられた多種多様な食材を基に地域の気候や風土から生まれた伝統と魅力にあふれた食文化が形成されてきました。南部せんべい、盛岡駄菓子、きりせんしょやお茶もちなどの昔ながらの食べ物が現在も食されています。また、全国的に有名な「わんこそば」に加え、土地柄に合わせた工夫や知恵によって発展してきた「盛岡冷麺」や「盛岡じゃじゃ麺」を扱う飲食店も数多くあり、盛岡市の麺文化は、市民の食生活に欠かせないものとなっています。

総務省の家計調査（平成16年～平成18年平均）によれば、全国の県庁所在都市の中で、生鮮果物の一人当たりの消費量は全国2位、生鮮野菜は全国4位となっています。

特に、ねぎや大根、りんごのほか、水産物でもさけやさんまの消費量が上位にランクされ、生鮮食材を中心とした食生活が営まれています。

これらの食生活を支えるのが地元農産物で、多種多様な野菜や果物が生産されています。特にも岩手は食味の良いいんごの産地ですが、本市の生産量は県内トップとなっており、市のブランドの一つとして「盛岡りんご」を全国に発信しているところです。

玉山区は、畜産業が盛んで、県内有数の畜産振興地域として優良な生乳や黒毛和種、日本短角種などの肉用素牛等の生産が行われています。

また、流通においては、昭和43年に県内唯一の中央卸売市場を東北では2番目に開設し、地元をはじめ全国各地や海外からも生鮮食料品を集荷し、新鮮・安心・安全な食材を年間を通して安定的に市民に供給しています。

(2)盛岡市で取り組んでいる「食育」

本市においては、生産者と消費者の交流イベント、学校給食における地場産品の活用^{※1}など食材を通じて消費者と生産者の双方の顔が見える関係の構築を進めてきました。

市民の健康や生活面においては、市保健所を中核として、「いきいきとして安心できる暮らし」の実現に向けて策定した、健康増進計画に基づきながら市民と関係者が一体となって健康増進に向けての取り組みを進めてい

ます。特に食生活領域では、「保健推進員」や「食生活改善推進員*」^{※2}が、生活習慣病予防のための教室や親子料理教室を通じて、地域や学校で健康づくりのサポーターとして活躍しています。

幼稚園・保育所・小中学校では、正しい食事のあり方や望ましい食習慣などについて、様々な機会をとらえ指導・支援を行ってきています。また、給食では、地場産品の使用割合を高めるとともに郷土食や行事食を取り入れることにより、給食を生きた教材として活用しながら、食料の生産・流通・消費や地域の食文化についての理解を深めています。さらに、生産者と子供たちが直接交流^{※3}し、食の大切さを学ぶ体験学習も盛んに行われています。

食育を推進するにあたっては、豊かな資源と人材、地元食材の活用、食文化の継承を推進するため、このような特色をいかしながら家庭、幼稚園、保育所、学校、地域等関係部門の連携を緊密にし、地域にしっかりと根ざした特色ある食育が展開されるものでなければなりません。

※1 【学校給食での県産食材利用割合 平成 18 年度 50.3 % (重量ベース)】

※2 【盛岡市食生活改善推進員 平成 19 年度 741 名】

※3 【盛岡市の農業体験学習実施校 平成 17 年度 70%】

盛岡の郷土料理・郷土のおやつ

わんこそば



農林水産省が平成 19 年に選定した「農山漁村の郷土料理百選」に選ばれたわんこそば

水でこねた小麦粉をひつまんで（ひきちぎっての方言）鍋に入れることから「ひつまみ」と名づけられています。

ひつまみ

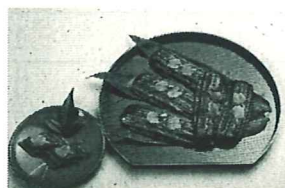


いものこ汁



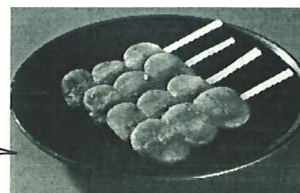
秋の味覚「いものこ汁」！
「津志田いものこ」が有名です！

きりせんしょ



昔ながらのお菓子

お茶餅



(3)盛岡市における食生活等の調査結果から

食生活の不規則さや、食品の摂取の偏りなど食生活のあり方が体格や健康への影響として問題になっています。体格の状況を見てみると、平成19年度の小・中・高校生の肥満の割合は10%未満ですが、全国と比較すると、小学生の肥満の割合が、高くなっています。やせている生徒の割合は、中学生が県より高くなっています。

市の基本健康診査によると、男性の肥満者は40歳代で41.2%、50歳代で38.3%と、県、全国よりも高くなっています。女性では、おおむね県、全国より低くなっていますが、加齢に伴って高くなる傾向にあります。また女性のやせの割合は全体で6%程ですが、県や全国の割合より高くなっています。

朝食等の欠食の状況は、児童生徒では学齢が上がるにつれて高くなる傾向で、中学生では県の割合より高くなっています。平成16年に行った「もりおか健康21プラン」のアンケート結果では週4日以上取らない者の割合は各年代とも男性が高くなっています。特に青年期男性が26.6%、女性が15.7%と他の年代よりも欠食割合が高くなっています。

食べない食品がある児童・生徒の割合は、小学生よりも中・高校生で高くなっており、また、甘い飲み物等を1日2回以上摂取する児童生徒の割合は、年代があがるごとに高くなり、高校生では3人に1人は甘い飲み物や食べ物を摂取している状況にあります。

1) 肥満・やせの状況

① 小・中・高校生の肥満の割合

(単位：%)

	盛岡市			岩手県	全国
	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成19年度	平成19年度
小学生	10.7	9.2	8.0	11.7	7.0
中学生	9.2	7.1	9.4	12.2	10.3
高校生	5.5	7.5	6.2	11.5	11.1

② 小・中・高校生のやせの割合

(単位：％)

	盛岡市			岩手県	全国
	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成19年度	平成19年度
小学生	1.5	1.3	1.9	1.4	1.1
中学生	4.7	4.4	2.4	2.2	2.4
高校生	1.2	1.1	0.7	1.3	1.3

岩手県がん等疾病予防支援システム集計結果による

注1 岩手県がん等疾病予防支援システムの調査は 小学生：小学1年生及び4年生，中学生：中学1年生及び3年生，高校生：高校3年生のアンケートによる

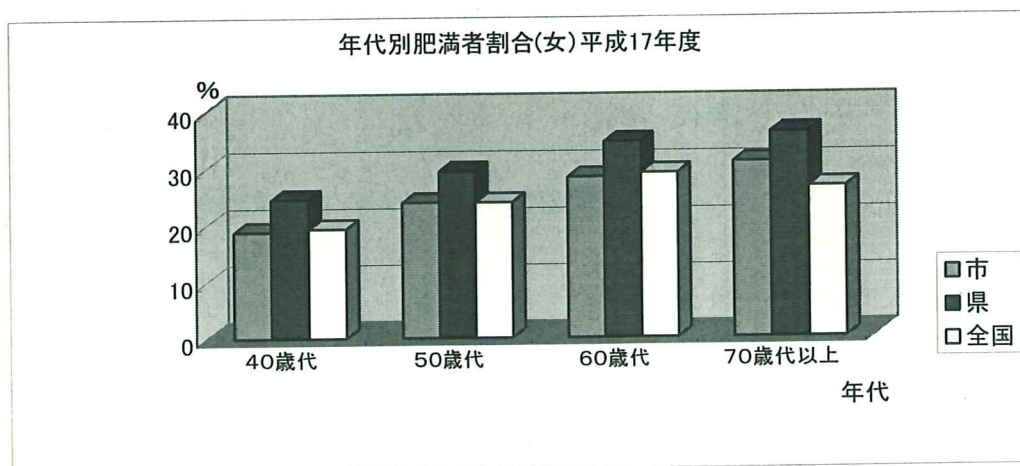
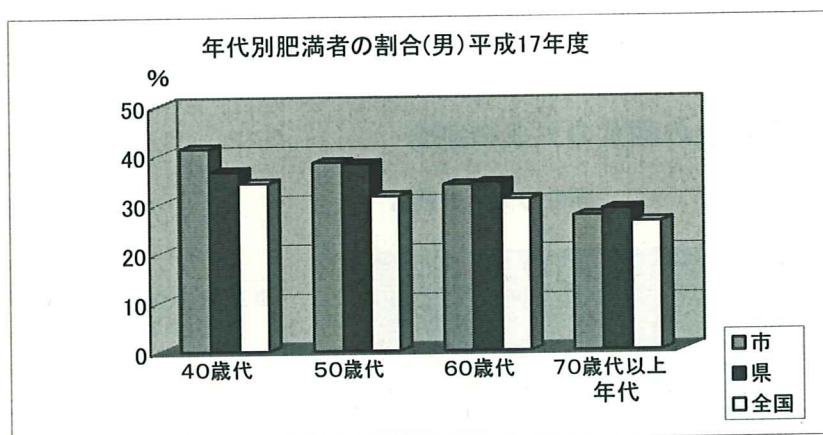
注2 肥満：肥満度 20％以上

やせ：肥満度 -20％以下

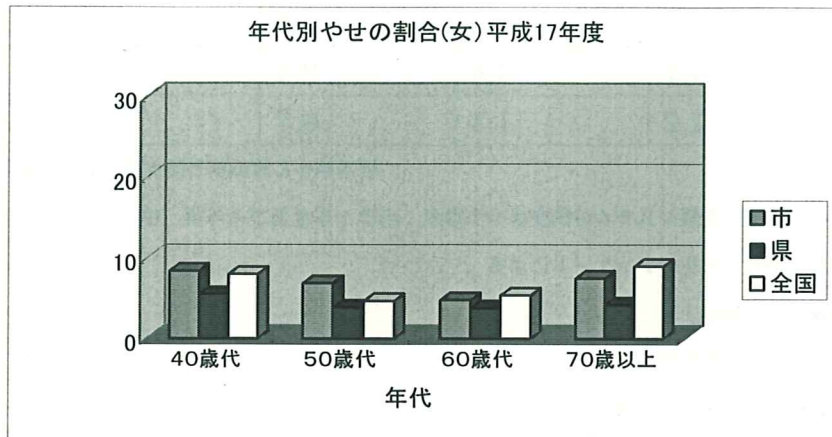
肥満度=(体重-標準体重)÷体重×100

注3 値については、「盛岡市」、「岩手県」は実人数から算出し、「全国」は各年齢の平均値から算出している。

③ 基本健康診査における年代別肥満者（BMI 25以上）の割合

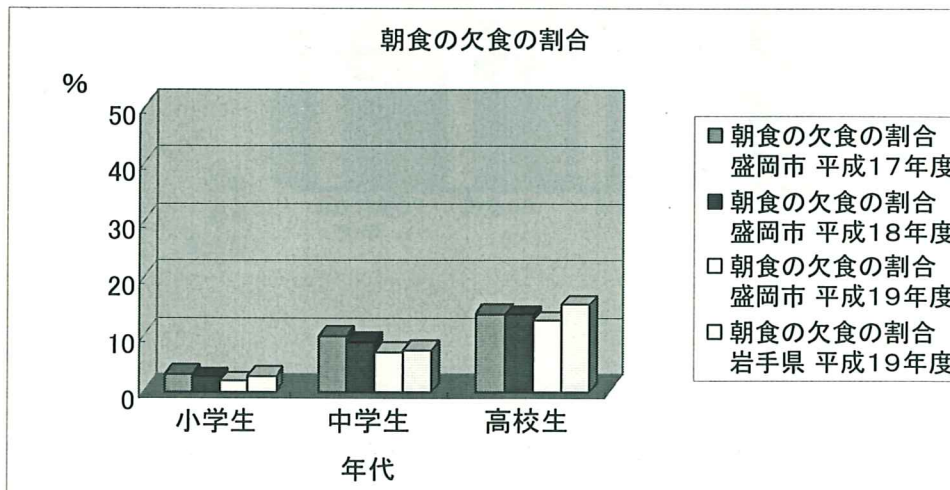


④ 基本健康診査のやせ（BMI 18.5未満）の割合



2) 欠食の割合

① 小・中・高校生の朝食の欠食の割合

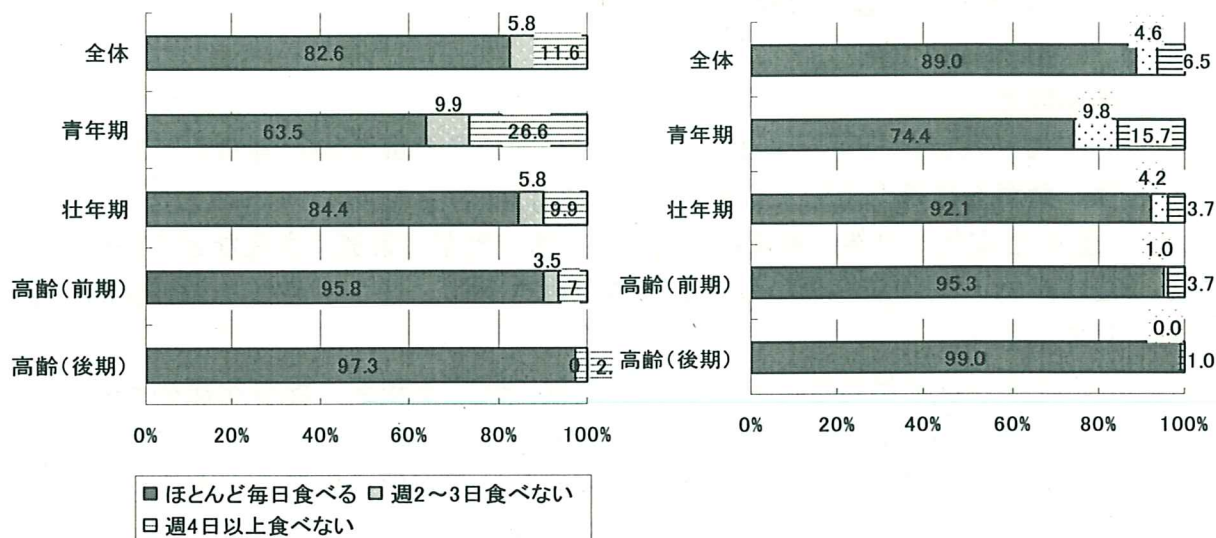


岩手県がん等疾病予防支援システム集計結果による

② もりおか健康21プラン市民アンケートの朝食摂取状況

(男性)

(女性)



*高齢期：前期は 65歳から75歳未満，後期は75歳以上

3) 食べない食品がある人の割合

(単位：%)

	盛岡市			岩手県
	平成17年	平成18年	平成19年	平成19年
小学生	17.0	16.5	15.5	17.1
中学生	21.8	22.6	22.5	24.6
高校生	20.7	19.3	21.9	25.5

4) 甘い飲み物・食べ物を一日2回以上食べた人の割合

(単位：%)

	盛岡市			岩手
	平成17年度	平成18年度	平成19年度	平成19年度
小学生	25.2	25.1	23.1	28.5
中学生	26.2	25.2	22.7	26.5
高校生	28.5	30.0	32.4	31.9

3) 4) 岩手県がん等疾病予防支援システム集計結果による

3 食育の推進

(1) 基本理念及び目標

基本理念

市民一人ひとりが、生涯にわたり、いきいきと健やかに暮らしていくためには、食育を推進していく必要があります。

歴史と文化、自然に恵まれた本市は、米、野菜、果実、生乳などの多種多様な農畜産物と国内随一の消費量を誇る豆腐やそば、麺など多様な加工食品を生産しています。

このような地域特性をいかしながら食に関する知識と理解を深めることにより、生産や流通に関わる人々はもちろんのこと、食そのものと食に関わるすべての人への感謝の気持ちを醸成し、望ましい食習慣を育てるとともに、安全・安心な食べ物を選択する力を養います。

目標

食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり

この目標を実現するためには、それぞれの世代に対応した食育の取組みが必要となりますので、次の重点事項に基づき、ライフステージ（世代）ごとに食育を推進するものとします。

(2) 重点事項

目標実現のためには、本市の資源と特性を活用しながら、地域との協働により食育を推進する必要があります。

食育の推進にあたって、重点事項を次のとおりとします。

① 市民総参加の食育

市民一人ひとりが自らの問題と受け止め、より多くの市民が参加できるよう、食育事業に取り組みます。

学校給食では、地元食材を活用して、「いものこ給食の日」、「豆腐の日給食」などに取り組んでいますが、今後、この取組みをさらに発展させ、「もりおか食育の日」として、市民が総参加できるものにしていきます。

また、各公民館等で実施している「各種料理教室」や「ヘルシークッキング」等の保健所食育関連事業、中央卸売市場の市場体感ツアーなどの充実拡大を図り、市民の各種教室等への参加の機会を増やすとともに、関係

部署において、地域事業所等関係団体とのタイアップによる地域に根ざした食育事業の展開に努めます。

② 乳幼児期から始める食育

乳幼児期は、生涯にわたり育成される食育の基礎を培う時期であることから、適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着、食を通じた豊かな人間性の育成など、心身ともに健やかに成長できる取組みを積極的に行います。

乳幼児期は、発育・発達が最も旺盛な時期であり、また個人差も大きな時期です。そのため、家庭と密接に連携をとりながら、家庭の状況、子どもの食欲、食べられる量、食べものの嗜好など個人差に十分に配慮し、一人ひとりの発育・発達に応じた食育を進めていくことが大切です。

この時期に発育に応じた離乳食を進め、幼児食へ移行していく中で、様々な食品や料理を味わい、体験していくことが偏食予防はもとより、体のリズムを整えたり、生活習慣病の予防などにつながります。

③ 家庭、学校、地域が支える食育

家庭と学校と地域が一体となって食育に取り組んでいきます。

子どもは家庭を中心に成長していきますが、成長とともに学校や地域へと活動の場を広げ、様々な人々とかかわり、知識を習得し体験を重ねながら成長していきます。家庭でのお手伝いを始め、学校では給食や家庭科などの学習を通して、また、地域では子ども会や町内会活動などで餅つきやみずきだんごづくり、そば打ち体験など、世代間交流を通して食について学ぶことが可能です。

④ 食の安全・安心が支える食育

食の安全・安心に支えられた食育を重視し、積極的に取り組んでいきます。

本市では、牛肉などのトレーサビリティ・システム*の導入のほか、農薬や化学肥料の使用量を減らした米、りんごの生産など、食の安全・安心の確保に向けた取組みが生産から加工、流通、販売に至るまで、積極的に進められており、数多くの生きた教材による食の安全の確保に向けた取組みを学習することが可能です。

⑤ 食料生産地としての特性をいかした食育

食料生産地としての特性を最大限にいかした食育を推進していきます。

多種多様な農畜産物の産地が形成されている本市は、きゅうり、トマト、ねぎ等の指定産地*として品質の良い多様な食材を全国に供給しています。

このような状況をいかして本市では、地元食材を積極的に活用し、地産地消を基本として、それぞれの場と生産現場を結びつけた食育を進めてい

きます。

また、各地域には、伝統と風土に培われた郷土食が継承されており、身近な食文化を通じた生きた食育の展開が可能です。

4 市民が食育として学ぶこと

食育で取り扱うべき内容は、健康、栄養、食習慣、マナー、安全、調理、生産から流通・消費及び文化など幅広い分野にわたっています。

このことから、食育の内容を次の4つのテーマに分類し、そのテーマに沿った内容を学ぶこととします。

① 心と体の健康と食の関係

キーワード：食習慣、健全な味覚、健康と食事

内容

- ア 規則正しい食生活を確立する。
- イ 健全な味覚を獲得する。
- ウ 歯と口腔の健康を保ち、食物を美味しく食べられるようにする。
- エ 食品の味や働きを学ぶ。
- オ 自分の健康状態や身体の成長を理解する。
- カ 健康の増進を図るうえで、望ましい食事や栄養のとり方を学ぶ。
- キ 食と健康に関する情報の選択方法を学ぶ。

② 食と人との関係

キーワード：共食、コミュニケーション、食事マナー

内容

- ア 家族や仲間と食べること（共食）の楽しさを学ぶ。
- イ 食を通して人とのコミュニケーションの大切さを学ぶ。
- ウ 食事のマナーを学ぶ。

③ 食の知識

キーワード：食の安全、食の選択、食事づくり

内容

- ア 食の安全（食品衛生、食中毒、農薬や食品添加物）について学ぶ。
- イ 安全で適切な食品の選び方（食品表示*、トレーサビリティなどの食情報）を学ぶ。
- ウ 食事づくり（献立、調理方法、配膳、片付け、食品の取扱方法や保存方法等）を学ぶ。

④ 食料の生産流通・環境問題・食文化

キーワード：食を大切にできる心、環境問題、郷土料理に見る食文化

内 容

ア 食物を育て、収穫し、食べることによって、食物を大切に、感謝する心を学ぶ。

イ 自然環境、地域社会と食のかかわりを学ぶ。

ウ 食品の生産、加工、流通の仕組みを学ぶ。

エ 食料事情(食料自給率*やフードマイレージ*等)や食にかかわる環境問題を学ぶ。

オ 食材や食文化、食習慣(行事食*、伝統食等)を学ぶ。

5 ライフステージに応じた食育の取組み

子どもたちは、その成長に伴い、知能や身体能力が飛躍的に向上します。それとともに、身につけるべき習慣は変化していき、知識も増えていきます。また、関係者の役割も変化していきます。

発達段階ごとの食育の実践目標と関係者の果たすべき役割を次のとおりとし、関係者が連携して取り組みます。

ステージ1 ～乳児期～

乳児期は、一生の中で最も身長や体重の伸びが著しい時期です。首座り、寝返り、お座り、はいはいなど、様々な過程を経て運動能力も急激に成長します。

授乳、離乳の段階的なステップを踏み、しっかりとした食事の基盤を作る必要があります。

また、妊娠・授乳期は赤ちゃんの発育に必要な栄養が、胎盤や母乳等を通じて親から与えられるため、親自身の食生活や食習慣が、子どもの成長に大きく影響するのでバランスのとれた食生活の確立が重要となります。

家庭内の十分な協力はもとより、地域、医療機関や行政機関などの支援も重要であり、個人差が大きいことから、個々に合わせた支援を行うことが大切です。

目 標

- 温かい触れ合いのある授乳を進めよう。
- 授乳時間を整え、個々に合わせた離乳食を進めよう。
- いろいろな食べ物に触れて、食べようとする意欲を育てよう。

役 割

① 家 庭

家庭での生活が大半を占めるこの時期は、家庭の役割が最も重要です。授乳時間を徐々に整えることが、生活のリズムをつくる第一歩となります。授乳は、母子のスキンシップのうえで重要な役割を果たし、優しい声かけとぬくもりを通してゆっくりと飲むことで、赤ちゃんの心の安定がもたらされ、食欲がはぐくまれていきます。授乳の大切さを家族みんなが理解し支援していくことが大切です。

個人差はありますが、味覚の形成にとっても重要な時期なので、5～6ヶ月ごろから離乳食を始め、消化やそしゃくの発達に合わせながら、多様な食べ物に触れさせることが大切です。

一歳から一歳半ごろになると、家族と同じ時間に食事ができるようになるので、家族揃って食卓を囲み、食を通じたスキンシップに心掛けましょう。

② 保育所

保育所は、保護者に代わって保育を行う重要な役割があります。

家庭での授乳や離乳食の進み具合に応じた適切な保育が大切です。そのため、家庭との連携を密にする必要があります。また、保護者に対する相談やアドバイス機関としての役割も重要であり、行政が行う乳児健診や各種事業との連携も欠かせません。

③ 地域

町内会など地域の組織は、保健推進員や食生活改善推進員などの協力を得て、乳児の健康と食生活について理解するための機会を設けるなど、自主的な支援の役割が期待されます。

また、小児科等地域の医療機関は、乳児の健康支援という重要な役割を担っています。

④ 生産者・事業者

かつて離乳食は家庭で作ることが主流でしたが、現在では多種多様なベビーフードが市販され、手軽にこれらを利用する人も増えています。

生産者は、新鮮で安全・安心な農産物を、離乳食やベビーフードの食材として家庭や保育所等へ供給していくことが考えられます。

⑤ 行政

食事指導を行うとともに、初妊婦対象の母親教室や新生児訪問、育児相談を通じて気軽に子どもの健康と食について相談できるよう体制の充実を図ります。また、育児教室の内容を、よりきめ細かなものに充実させるほか、子育て支援センターなどで行う事業においても、子どもの健康、栄養や食に関する内容の充実を図ります。さらに、県と連携して、幼児の健康と食生活について、幼稚園・保育所等関係機関への研修を行うなど、推進体制の整備に努めます。

【取組み事例】乳児保護者への育児指導

すくすく学級

おおむね4ヶ月児と保護者が対象で、離乳食初期と中期についての講話・試食・遊びの紹介交流などを、月1回全12回保健所において実施しています。



子どもに離乳食を与える

ステージ2 ～幼児期～

乳児期に次いで身長や体重の伸びが盛んな時期です。運動機能の発達によって活発に活動するようになり、言葉や感情表現も驚くほど豊かになります。

この時期は、早寝・早起き、ほぼ決まった時間に食事をとること、たくさん身体を動かすことなど、生活習慣の基本を身につけるととても重要な時期です。

食においても、食生活のリズムを身につけさせ、様々な食を通して味覚の幅が大きく広がります。

また、この時期は幼稚園や保育所に通う子も増えることから、これらの機関に携わる人々の役割も重要となります。

目標

- お腹がすいたという感覚が持てるような、リズムある食習慣を身につけさせよう。
- 食べたいもの、好きなものを増やそう。
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを育てよう。
- 地元産の食べ物に触れる機会（育てる・採る・作る）を増やし、食を大切にすることを育てよう。
- いろいろな食べ物に触れて、食べようとする意欲を育てよう。

役割

① 家庭

早寝・早起き、ほぼ決まった時間に食事をとること、たくさん身体を動かすことなど、生活リズムの基礎をつくることが重要です。

この時期の子どもたちは消化やそしゃく能力が高まり、乳児期より多くの食材や様々な料理を体験できるようになります。最近では、既製品や外食・中食を利用する家庭が増えていますが、大人向けに味付けされていたり、量も多いなど幼児期の子どもに適しているとは言えない状況です。

望ましい生活習慣や食習慣について、普段の生活や家庭料理などを通して家族みんなで学んでいきたいものです。

家族で楽しく囲む食卓は、家庭における食育の実践と豊かな心の形成の場として、大きな役割を果たします。家族みんなで会話を楽しみながら、いろいろな食材や料理を楽しむ機会を増やしましょう。

② 幼稚園・保育所

教諭や保育士は、地域の協力を得ながら、その知恵と技をいかし、様々な食の体験を通じて食べることの楽しさや大切さを伝え、食への関心を高める必要があります。

また、保育所は栄養管理された給食提供を行っており生きた教材として活用が可能であることから、給食を通じた様々な食育の実践が期待されます。

保護者に対する相談やアドバイス機関としての役割も重要であり、幼児健診や各種事業との連携も欠かせません。

③ 地域

幼児期は、いろいろなことに興味を持ち、何でもやってみたい時期でもあります。町内会などでは、子どもの身体活動に合わせ、こねる、ちぎる、丸めるなどの要素を含んだみずきだんごづくりなど、伝統行事に関わるものを取り入れた健康や食についての体験の場を設定することが期待されます。

また、様々な疾病にかかりやすくなる時期でもあり、小児科等の医療機関は、乳児期以上に子どもたちに接する機会が増え、より重要な役割を担います。

④ 生産者・事業者

身体づくりの基礎となる時期であり、安全な食材を利用した食事が欠かせないことから、生産者と事業者が連携して、新鮮で安全・安心な地元食材を提供する必要があります。また、きりせんしょやがんづきなど、昔ながらのお菓子を幼児向けのおやつとして供給するとともに、幼稚園、保育所や保護者に対して生産・販売情報を提供するなどの役割が考えられます。

⑤ 行政

乳児期と同様に、市が行う幼児健診や各種事業を通じて食育や育児相談窓口の充実を図ります。また、子育て支援事業のなかでも、子どもの年齢に応じた食についての支援内容の充実が必要であることから、幼稚園や保育所で食育を推進するための推進体制づくりを進めます。

さらには、県と連携して、幼児の健康と食生活について、市、幼稚園・保育所等への研修を行うなど、地域の推進体制の整備に努めます。

【取組み事例】 保育所での食育取組み事例

給食体験

市の広報等で各園5組の親子を募集し、保育園の子ども達と一緒に同じ給食を食べる「給食体験」を実施しています。平成19年度は、11月15日に行いました。

給食体験では、調理方法や味付け、量を参考にしてもらおうと同時に、保育士の子どもへの接し方・食べさせ方等も参考にもらいます。



園児と一緒に給食を食べる参加者親子

みずきだんごづくり



ミズキの枝に子ども達が丸めただんごをつけている様子

みずきだんごとは、五穀豊穡（ごこくほうじょう）を祈る小正月の行事です。ミズキの枝に食紅で色付けされた色とりどりのだんごを飾ります。

みずきだんごづくりでは、子どもたちに行事の由来を説明しながら一緒に作ります。

ステージ3 ~小学生~

学童期は、身体が大きく成長するとともに、身体能力も飛躍的に向上する時期です。ただ成長には個人差があるため、標準値にとらわれることなく、成長過程を見守ることが大切です。

また、自分でできることの幅が大きく広がり、理解力も高まることから、正しい基礎知識を学ぶ機会や体験の場を増やすなどし、健康や安全などに関心を持たせる工夫が必要です。

目 標

- 家族そろって規則正しい生活リズムを整えよう。
- 望ましい食習慣を身につけよう。
- 食を大切にすることを育てよう。

役 割

① 家 庭

学校での生活が中心となり、下校後も戸外での遊びが多くなるなど、家庭で過ごす時間が短くなるため、朝夕の食事時間は貴重な家族団らんの場となります。学校での出来事や友達のことなどを話題にしながら、家族で楽しく囲む食卓は、子供たちの心と身体の成長に大きな役割を果たすことから、家族そろって食事をするように努めましょう。

また、買い物や調理など食事づくりのお手伝いを習慣化するとともに、四季折々の家庭行事などで行事食を伝えることも大切です。

高学年になると、夜更かしや朝寝坊が起りがちで、朝食を食べないで登校する児童も見られます。不規則な生活により、疲れを訴える子もあるため、家庭の中で協力し合い、生活リズムを整えることが大切です。全国的に展開されている「早寝早起き朝ごはん」の運動に取り組むなど、子どもの生活リズム確立に努めましょう。

② 小学校

各学校の年間指導計画に基づき、子どもの成長に合わせて、望ましい食生活を送るための指導や、感謝の気持ちをはぐくむような働きかけをすることが重要です。

また、学校給食は、栄養バランスに優れるばかりでなく、旬の野菜や果物など、地元の食材の活用が図られています。子どもたちの食への関心を高める生きた教材として大きな役割を担うものであり、栄養教諭（学校栄養職員）*等を中心に、様々な指導の展開が期待されます。

③ 地域

市内では、「学力向上」「健全育成」「健康安全」を運動の目標とした教育振興運動が行われており、その中で家庭・学校・地域が連携した食育を推進することが期待されます。

また、食生活改善推進員による望ましい食生活の支援や保健推進員による健康支援のほか、郷土料理の作り方や指導など地域内の生産者や事業者の協力による、様々な活動が可能です。

④ 生産者・事業者

生産者は、田植えや稲刈り、りんごの摘果作業など、体験学習の場の提供や農作業指導などの協力が期待されます。

流通・加工業者など食品関係事業者は、地場産品や加工品の学校給食への提供を通じて、地元の農業への関心を持たせるよう、正しくわかりやすい情報を提供することが望まれます。また、卸売市場や加工工場、流通業者の事業所見学など、様々な学習支援が期待されます。

⑤ 行政

市は、各学校における食育に関する年間指導計画の作成や食育推進体制の確立を支援するとともに、関係機関と連携しながら農業体験学習や学校給食での地場産品活用を推進します。また、家庭と学校や地域が連携して行う食育に関する行事や活動を支援します。

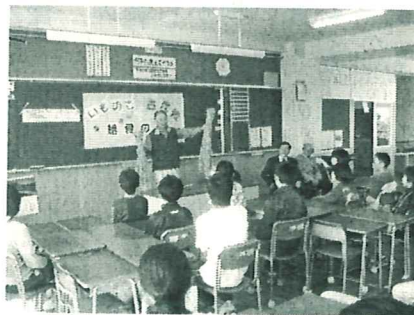
【 取組み事例 】 学校給食地場産品活用推進事業

小学校での学校給食会

地場農産物の地元消費拡大及び食の重要性や農業理解を深めるため、完全給食を実施している市内小中学校の協力を得て、地元で生産された農産物を学校給食に供給するよう取り組んでいます。

平成19年度は、毎月12日に行われている「豆腐の日」に合わせて、10月12日に盛岡市津志田産のいものこと太田産の古代米を使った「いものこと古代米給食の日」を実施しました。

その中で、市立太田小学校においては、いものこと古代米の生産者を学校



「いものこと古代米給食の日」学校給食会で
児童に農産物を説明する農業者（太田小学校）

にお招きし、農業や農産物についてのお話をいただきました。

ステージ4 ~中学生~

大人になるための通過点として重要な時期ですが、身体の成長に心の成長が追いつかないなど、多感で難しい年ごろでもあります。

理解力や行動力は格段に向上するので、心身の健康と食の関わりに対する正しい情報をしっかり伝えることが大切です。

目標

- 心身の健康と食生活の関係について正しく理解しよう。
- 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やそう。
- 食品の生産、加工、流通の仕組みについて理解しよう。
- 日本型食生活の良さとともに郷土食・行事食に関心を持とう。

役割

① 家庭

テレビやゲームなどによる夜更かしや朝寝坊、それに伴う朝食抜きや孤食*などが心配されます。子どもたちの心と身体のため、家族で楽しく食卓を囲み、コミュニケーションを深めましょう。

また、このころになると、手伝いの時間が減ってしまいがちですが、子どもの自立を促すためにも、積極的に実践させましょう。特に食事の手伝いには、いろいろな要素があることから、子どもの様々な能力を育てるためにも買い物から調理、後片付けまで、時にはすべての作業を任せることも必要です。

故郷の味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた四季折々の行事食を伝えることも重要です。

② 中学校

各学校の年間指導計画に基づき、子どもの成長に合わせて、望ましい食生活を送るための指導を行う必要があります。また、心身の健康と食との関わりを正しく理解させることも大切です。

家庭からの弁当を持参させている学校では、味や彩りなど、毎日工夫を凝らして弁当を作ってくれる家族への感謝を忘れないよう指導するとともに、栄養バランスを考えた弁当づくりなど家庭への啓発も必要です。

③ 地域

中学生になると地域行事に参加しない子どもが増えますが、小学生と同様、家庭と地域と学校が連携した食育の支援や実践が重要です。

市内には、地区公民館や地区活動センター、老人福祉センターなど、地域で利用できる市の施設が多数あることから、食生活改善推進員や保健推進員、生産者・事業者等、地域の人材とこれらの施設を活用し、郷土料理や行事食を子どもたちに伝えるなど、世代間交流の行事を通じた食育の実践が望まれます。

④ 生産者・事業者

小学生からさらに一步段階を経た体験学習や職場見学などを通して、生産、加工、流通等の役割とともに、食品の大切さを学習することが期待されます。

また、外食や中食の機会も増えることから、飲食店やスーパー、コンビニエンスストアにおいて、弁当・惣菜などに栄養成分やカロリーを表示することや、「食事バランスガイド」を普及することが望まれます。

⑤ 行政

市は、各学校における食育に関する年間指導計画の作成や食育推進体制の確立を支援するとともに、関係機関と連携しながら農業体験学習や学校給食での地場産品活用を推進します。また、家庭と学校や地域が連携して行う食育に関する行事や活動を支援します。

【取組み事例】農作業体験学習

総合学習にて行われた稲刈り体験

「やったー、こんなにとれたよ！」
(松園中学校の農作業体験より)



【取組み事例】食料品店内における食育の普及啓発



食事バランスガイドの掲示

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示している「食事バランスガイド」ですが、市内の食品売り場にも掲示されています。(写真：サンフレッシュ都南店内)

ステージ5 ～高校生～

思春期の後半であり、多感な時期でもあることから、過度なダイエットや偏った栄養の取り方などに注意するよう、正しい情報をしっかり伝えることが大切です。また、自ら健康管理ができるよう、食生活や健康管理への関心を高め、正しく理解させる必要があります。

目標

- 自分の食生活を管理し、自ら健康管理できる能力を身につけよう。
- 食の安全について理解し、食品を選択する力を育てよう。
- 世界の食料事情や我が国の食料問題、世界の環境問題など、グローバルな視点から食を考えよう。

役割

① 家庭

この時期は大人になるための準備段階であり、正しい食習慣をしっかりと身につけなければならない時期と言えます。しかし、遠距離通学となる生徒も多く、部活動等における行動範囲も広範になるため、夜遅く帰宅するというケースも増えてきます。このため、買い食いや孤食などの割合が増え、好きなものばかり食べる結果、栄養の偏りが見られるようになります。

現在の食生活が身体にどのような影響を及ぼすのか、どのような食品を選択したらよいかなど、子どもにしっかり伝える必要があります。また、卒業後は進学や就職等により、一人暮らしとなる場合もあるので、将来の自炊生活や健康管理に備え、家庭で食事づくりの手伝いをさせることも貴重な経験となります。

② 高等学校

社会に巣立とうとしている高校生に対しては、家庭と連携しながら、食生活や健康を自分で管理する能力を育成する必要があります。

日々報道される出来事を題材に、安全な食品や食料事情、環境問題等について理解を深めるとともに、これらが食生活や健康と密接な関係にあることを認識させるなど、食への関心を高める指導が大切です。

また、ボランティア活動などを通して、自らの食に関する知識や技術を第三者に提供するなど、社会の一員としての役割を意識させることも有意義なことです。

③ 地域

地域の中で活躍している食のボランティア団体の役割が重要となります。地域のお祭りや運動会等で生徒に屋台での調理を経験させる、文化祭や体

育祭など学校行事の支援を通して生徒に啓発するなどし、生徒が食に興味を持ち、食文化の担い手を志ざすような支援が期待されます。

④ 生産者・事業者

農業体験や職場体験などの受入・支援を通して、食料に対する認識を深めさせる、食料自給率の問題など国内外の食料の状況を正しく理解させるなどの役割が期待されます。

また、地域の伝統料理の継承など食文化の担い手となるよう、必要な支援を行うことが期待されます。

⑤ 行政

教育課程において「食に関する知識や食品を選択する能力」を習得する仕上げの時期であることから、食に関する情報提供を積極的に行うとともに、食育についての啓発活動に努めます。

【取組み事例】食への関心を高める指導

高校生の調理実習

「今日はハンバーグ作りに挑戦！
上手に作れるかなあ…」



(盛岡市立高校の家庭科の調理実習より)

ステージ6 ～青壮年期(おおむね18歳～44歳)～

この時期は、結婚・出産・育児など、多くの人が人生の転換期を迎えます。

また、忙しい生活に対応するため、身体的・精神的に無理を強いられる人も多くなりますが、健診等の受診割合も低いため、病気などは表われにくい時期でもあります。

しかし、この時期の生活が、次の中高年期における健康状態に大きく影響を及ぼすため、自らの健康状態を把握しておくことが大切です。单身生活の学生などは食生活の乱れなどに注意することが望まれます。

また、家庭を持ち親となった人は、子どもの食習慣を通して自らの食生活を見直し、家族の健康管理に気を配ることも必要です。

目 標

- 食と健康に関する正しい情報を得るとともに、食生活を点検・評価し、望ましい食生活を実践しよう。
- 安全で適切な、地域で採れた食材や旬の食材を取り入れよう。
- 食料の生産、加工、流通の仕組み、食料事情や環境問題について、次世代に伝えるなどの、食のボランティア活動に取り組もう。

役 割

① 家 庭

仕事・家事・子育てに忙しいこの時期は、朝食欠食、運動不足、睡眠不足など、不規則な生活をする人が多く、肥満者も急増します。年齢・性別・活動強度に合わせ、適量を三食規則正しく食べることが、次の中高年期までつながる健康保持の重要な鍵となります。

また、外食や調理済み食品などについては、栄養成分や産地表示などにも気を配り、それらを含めた食事のコントロールに心掛けることが必要です。

行政や職場が行う生活習慣病予防講習会や検診の事後指導等に積極的に参加し、健康管理の知識や技術を身につけることが必要です。

② 地 域

子ども会・町内会活動などを通じ、子育て世代の人と地域のかかわりを持つ機会を多くするほか、地域とのかかわりが希薄な人を巻き込む活動の工夫も必要です。

町内会など地域の組織は、保健推進員・食生活改善推進員などの協力を得た健康と食生活に関する教室や料理教室等を開催するなどの支援が期待されます。

③ 生産者・事業者

外食や調理済食品などを利用する人のために、飲食店やスーパー等で調理済食品の栄養成分表示、旬の食材を使ったメニューやヘルシーメニューの導入、食材の産地表示等の情報提供が期待されます。地域の人々が、農業・漁業体験や作業の手伝いを気軽にできる仕組みづくりや、地域で行われる各種教室に地元の食材や食品を活用することも大切です。

また、生産現場での様々な取組みや現在の食料事情、食品の加工・流通の仕組みなどの情報発信が期待されます。

④ 行政

この年代になると、市等で実施する健康や栄養に関する各種教室への参加が少ないことから、町内会などと連携し、地域の実情に即した食育の普及に努めるとともに、事業所など職域と連携した効果的な普及体制の整備を図ります。

また、関係する保健行政機関とともに、職域健康管理者、事業者等に対し、最新の健康や栄養に関する研修などを行うほか、飲食店や中食産業における栄養成分の表示や「食事バランスガイド」の普及啓発に努めます。

【取組み事例】 地域で行われる各種教室



食生活改善推進委員が指導するひつまぶくり



がんづきづくり

ヘルシー教室事業

日々家庭の食事づくりを担う主婦を対象に、健康・運動・食事について正しい知識の普及に努め、家族の健康づくりに役立ててもらうために開催しています。

内容は、栄養についての話や生活習慣病について、調理実習等を学びます。

保健所において1回2日間コースで年に2回開催されます。

ステージ7 ～中高年期(おおむね45歳以上)～

長年の生活習慣の積み重ねによる様々な疾病が徐々に表れてくる時期です。

加齢に伴う身体機能の低下も重なり、健康への不安を感じる人が多くなるほか、高齢者の低栄養等の新たな問題も生じています。

60代以上になると、健康への関心を持つ人が増え、検診受診率や各種教室等への参加率も高まります。また、不規則な生活を送る人の割合が減り、望ましい食習慣や生活習慣実践者が増加します。

伝統的食文化を大切にしながら食を慈しんできた経験をいかすとともに、その知恵を次世代に伝えることも大切です。

目 標

- 食と健康に関する正しい情報を得るとともに、食生活を点検・評価し、生活習慣病を予防しよう。
- 安全で適切な、地域で採れた食材や旬の食材を活用しよう。
- 郷土食と行事食、昔の食料事情や食べることの大切さを次世代に伝えるなどの、食のボランティア活動に取り組もう。

役 割

① 家 庭

生活習慣病が表れるとともに身体機能の低下を実感するため、健康への関心が高まる人が増えます。

年齢・性別・活動強度に合わせ、様々な食材を組み合わせながら適量を三食規則正しく食べることが大切です。医療機関で受診している人は医師の指示に従った食生活を心掛けることが必要です。

二世帯・三世帯同居世帯では、個々の身体機能に応じた食生活での役割を担ってもらうことも大切です。

また、最近では、高齢者だけの世帯や一人暮らし老人の世帯が増えているため、日ごろから地域や行政機関等とコミュニケーションを密にしておく必要があります。

② 地 域

中高年期の人々が主要な地域活動を担っているのが現状です。町内会やボランティア団体など地域の組織には、健康と食生活に関する教室や料理教室の開催や活動など、様々な支援が期待されます。

特に、中高年期の人々は、郷土料理・伝承料理や食料体験等の知識や技術を積極的に地域に発信し、次世代に伝えていくことが期待されます。

③ 生産者・事業者

高齢になると食べる量が少なくなり、硬い食品などは食べにくくなります。こうしたことを考慮した食材や調理方法が求められるとともに、小分け・ばら売りなど少量での販売も必要とされます。調理済食品の栄養成分表示やヘルシーメニューの導入、食材の産地表示等安心して食品の購入ができる環境づくりも必要です。

また、調理が困難な高齢者世帯に対しては、食事バランスに留意した食材・食事の宅配や調理サービス等の充実も期待されます。

④ 行政

60代以上になると、行政や関係団体等が行う健康や栄養に関する各種教室の参加率が高まります。しかし、就労している人の参加は十分ではないことから、町内会や事業所等と連携し、普及体制の整備を図ります。

また、市は、最新の健康や栄養に関する研修などを行うほか、生活習慣病の予防及び介護予防*の普及に努めます。

【 取組み事例 】 食生活改善推進委員が行う地区活動

地区での健康づくりのつどい

食生活改善推進員が健康づくりのために、一人ひとりの健康問題を地域のみんなで協力して解決しようとする活動で、36地区でそれぞれ自主的な活動がされています。

活動の一例として、飯岡地区で行われた地区活動を紹介します。地区の公民館で、食生活の知識やバランスのとれた食事の調理を食生活改善推進員が指導し、理学療法士から転倒予防のための運動などの実技や指導を受けました。参加者は楽しそうでした。



自分たちで作った食事の試食風景



介護予防（転倒予防のための体操）風景

6 食育推進の具体的な取組み

(1) 食育関係者別の取組み

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のできる人間を育てることについては、これまでも、多くの関係者が、様々な場面や視点から取り組んできました。これらの取組みをさらに高めるためには、特にも家庭、学校、地域等が、それぞれの役割を明確にし、強力な連携体制を確立するとともに、生産者・事業者や行政の積極的な理解と支援が欠かせません。そこで、食育に取り組むべき方向を関係者ごとに整理しました。

① 家庭の取組み

食育の発信は、まず家庭から。家族ぐるみで食育について学び、実践することが大切です。

規則正しい食事をし、そのうえで、いろいろな食品を通しておいしさや栄養のバランスを教え、食を通じての健康の管理、正しい食習慣や食事のマナーなどを身につけられるようにします。

日常生活の中では、料理や買い物を手伝いながら、調理法やいろいろな食品の栄養について理解したり、地元(地域)の食材や郷土食、環境(食べ残しをしない)などの理解を深められたりするようにします。

このようなことから、学校や公民館などで開催される食育に関する事業(料理講習会など)に積極的に参加してみることはとても大切です。

【具体的な取組み】

- 早寝、早起きなどの基本的な生活習慣を身につけさせる。
- 特に朝ごはんを一緒に楽しく食べる。
- 季節感や地域の素材をいかした食事に心掛ける。
- 安全な離乳食や幼児食を作って食べさせる。
- 家庭の行事食を一緒に作って楽しく食べる。
- 食事に関する役割を与える。
- 食と健康について一緒に考える。
- 食育に関する地域のイベントに積極的に参加する。

② 幼稚園・保育所・学校の取組み

幼稚園・保育所では、食の体験を通じて食べることの楽しさや大切さを伝え、食への関心を高めるようにします。

学校では、正しい食習慣や食事を通じての健康管理ができるようにするため、家庭科、保健体育科、社会科、総合的な学習の時間、給食などで、食べ物と健康とのかかわりについて正しい情報を伝えるとともに、生産や環境の関係についても学習できるようにします。

また、給食に地元食材を活用するとともに、伝統食を取り入れ、食文化を伝えます。

【具体的な取組み】

ア 幼稚園・保育所

- 給食やおやつが楽しく食べられるための環境（雰囲気）をつくる。
- 給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食事のマナー等の理解を深める。
- 地元食材を中心とした多種多様な食材を利用した給食を提供する。
- 保護者に健康や栄養など食育に関する様々な情報を定期的に提供する。

イ 学校

- 発達段階に応じ、教科や特別活動等を横断的、体系的に位置付けた「食に関する指導」の年間指導計画を作成し、実践する。
- 教員、栄養士など(栄養教諭等)が連携し、食育の仕組みを理解するとともに、食生活学習教材を活用しながら「食に関する指導」を進める。
- 「食に関する指導」を通して、栄養、食の安全、食文化、食事のマナー等の理解を深める。
- 地元食材など、多種多様な食材を活用した給食を提供する。
- 勤労体験学習や給食を教材とした学習等を通して、感謝の心などの豊かな心をはぐくむ。
- 保護者に健康や栄養など食育に関する様々な情報を定期的に提供する。

③ 地域の取組み

それぞれの地域では、多種多様な農産物などが生産されており、その地域の食材を使った伝統食など固有の食文化があります。その地域の特色をいかし、関係者の協力を得ながら、生産から加工・流通、消費の仕組みなどについて学習するほか、地産地消をいかした食育の推進に取り組みます。

また、地域の食文化伝承のほか、生活習慣病の予防など地域ぐるみで食

と健康の学習を行います。

【具体的な取組み】

- 学校・幼稚園・保育所の行事などに、積極的に協力する。
- 保護者を対象とした健康栄養教室や幼児のための料理教室へ支援する。
- 保護者や児童に対して伝統食の伝承の機会を提供する。

④ 生産者・事業者の取組み

生産者や事業者においては、安全で安心な食品を、新鮮な状態で、消費者に提供することが最も重要です。食料の生産の履歴や食の安全について積極的に情報提供したり、食品についての様々な体験ができる機会を多く展開することにより、自然の恵みと生産するための苦勞、生命をはぐくむ産業としての重要性などについて、理解が深まるように取り組みます。

【具体的な取組み】

- 食料生産者としての責任を自覚し、市民への安全安心な食品の提供のため、常に新しい情報・知識の取得に努め、市民に発信していく。
- 地産地消を基本として、流通事業者等との連携により、安全安心な地場産品供給のルートを確立し、家庭、学校給食、飲食店等へ積極的に提供する。
- 「出前講座」等の講師として、積極的に食育を支援する。
- 農林水産業への理解を深めるため、家族ぐるみなどでの多様な体験の機会を積極的に提供する。
- 食品の製造・加工、流通・販売事業の施設などの見学学習の機会が増えるよう支援する。

【取組み事例】流通施設の見学

市場体感ツアー

盛岡市中央卸売市場において、平成19年度から小学生とその親を対象に夏休み特別企画として実施しています。

早朝5時45分からの「せり」の様子や活魚槽、バナナ室等の見学に加え、冷凍庫体験、野菜ソムリエからの野菜・果物に関する話、生鮮食料品流通等についての説明を交えながら、約1



マグロ解体の様子を見守る親子

時間半にわたって、市場内の様子を見学します。

⑤ 行政の取組み

食育に関しては、行政においても様々な部署がかかわります。

市民一人ひとりに幅広い知識を総合的に身につけていただくために、食育に関連する機関・部署が連携を密にして様々な事業に取り組みます。

【具体的な取組み】

- 食育を推進するためのネットワークを形成する。
- 「盛岡市健康づくりのつどい」や「8020運動」など食育の普及啓発を行う。
- 食育に関する情報を収集し、提供する。
- 食育教材を作成し、提供する。
- 生産者、事業者との交流事業に対し支援する。
- 食の安全・衛生に関する指導を行う。
- 食育に関する各種教室を開催する。
- 妊婦等を対象とした栄養指導や子育て支援を行う。
- 「食事バランスガイド」の普及啓発に努める。
- 地産地消推進のための普及啓発を行う。

【取組み事例】生産者と消費者との交流事業

盛岡市農業まつり

農畜産物販売や各種イベントを通じて、農業者と市民との交流を図り、農業の発展に寄与することを目的に、盛岡市農業まつりを年1回実施しています。

農畜産物の販売のほか、南部鉄器の大鍋でつくるいものこ汁コーナー、お米など農産物にちなんだクイズ大会、



いものこ汁の大鍋



農産物販売コーナー

伝統芸能の上演、小・中学校の吹奏楽のコンサートなどバラエティに富んだ内容となっています。



澤目獅子踊り

【取組み事例】食育の普及啓発事業

盛岡市健康づくりのつどい

「もりおか健康21プラン」に基づき、参加者自らの健康問題に関心を持ち、健康づくり活動を実践する意欲の向上を図る機会として盛岡市健康づくりのつどいを年1回実施しています。

平成19年度は10月13日に開催し、社会の関心事となっている「メタボリッ



試食コーナー



パネル展示
「食事バランスガイド」

クシンドローム」の予防を中心とした内容で、「食生活」・「身体活動」・「喫煙」・「歯の健康」分野に分けてパネル展示、相談、試食提供等を実施しました。対象者は市民全体で、参加者は1,000人以上にのぼりました。

【取組み事例】食育の普及啓発事業

8020運動

人生80年の長寿社会を迎えている今日、老齢期に至るまで「よく噛んで楽しく食事をすること」が、健康づくりの第一歩と位置づけられ、80歳で20本の歯を残そうとする運動（8020運動）が展開されています。

乳幼児期から老齢期に至る全てのライフステージを通じて、市民参加による8020運動の普及・啓発等を目的とし、盛岡市歯科医師会、盛岡市、盛岡市教育委員会、盛岡市PTA連合会、盛岡市学校保健会、岩手県歯科衛生士会盛岡支部、岩手県県央保健所の共催で年1回「盛岡市8020歯科保健大会」を実施



8020表彰

しています。平成19年度は、よい歯のコンクール、歯っぴーコンクールの表彰や、講演会を主な内容として実施しました。また、料理の先生による実演を交えてのお話もあり、多数の市民が参加しました。

(2) 推進体制について

計画の確実な推進と実効性を高めるため、学校、地域住民、生産者、行政等食育関係者で構成する「（仮称）盛岡市食育推進協議会」を設置し、食育に関する意見を聞き、計画の進行管理を行っていきます。

また、市には、各施策を有機的に連携して行っていくため、庁内関係部等によるネットワークを確立し、食育を総合的に推進していきます。

(3) 市民総参加による推進

食育は、すべての市民の生涯にわたる重要な課題であり、できるだけ多くの市民が参加して進めることが重要です。

このため、「もりおか食育の日」の設定や食育フォーラムの開催などを通じて、市民意識の啓発を図るとともに、市民運動組織の「あすを築く盛岡市民運動実践協議会」とも連携して、市民総参加で食育を展開していきます。

7 食育に関する指標

この計画を推進するためには、計画の進行管理と評価を行うことが重要です。
また、定期的に把握できる指標により、目標数値を設定して取り組むこととします。

指標名	指標の考え方	実績 (実績年数)	目標	目標年次
	目標値の考え方			
毎日朝食を食べる人の割合	市民全体の食習慣を見る指標 食育において食習慣の確立は重要で、その指標として朝食の摂取は基本となるものである。	86.2% (平成15年度)	90%以上	平成24年
	市民アンケートにより年代の状況を把握し、全体の目標値とする。			
成人肥満者(BMI 25以上)の割合	中高年期の健康の状態を見る指標 40歳以上の健診において、生活習慣病の指標となる肥満者の減少は食育支援の観点で重要となる。	男性 30.8% 女性 27.6% (平成18年度・毎年度)	男性 30%未満 女性 20%未満	平成24年
	特定健診でBMI 25%以上の肥満者の状況を把握し、目標値とする。			
自分の適性体重の把握並びに適正体重の維持または実現に近づけようとする人の割合	市民が食育に取り組もうとする行動を見る指標。適正な体重に近づけるためには、食生活について基本的な知識や適正な食習慣の実践活動を伴う。	男性 67% 女性 75% (平成15年度)	男性 75%以上 女性 85%以上	平成24年
	市民アンケートにより年代の状況を把握し、全体の目標値とする。			
地域の栄養教室や食育に関する教室への参加者数	市内全地域で栄養教室や食改員による食育活動を行っていることから、その場への参加者が増えることは、食育に対する市民の理解が進み、家庭などの食育実践の機会が増える指標となる。	1,062人 (平成18年度・毎年度)	1,400人	平成24年
	①市保健所が行う栄養教室等への参加者数 年90人の増加を目標とする。			
	②食生活改善推進員が地域で行う栄養教室等への参加者数 年200人の増加を目標とする。	6,194人 (平成19年度・毎年度)	7,000人	平成24年

指 標 名	指標の考え方	実 績 (実績年数)	目 標	目標年次
	目標値の考え方			
食生活改善推進員数	食育を推進するボランティアである食改員の増加は食育の情報提供および食育実践の機会の増加になる指標。	741人 (平成19年度)	800人	平成24年
	推進員数年10人以上の増加を目指す。			
学校給食における県産食材活用割合	学校給食を通して、児童生徒が、より身近に、実感をもって地域の自然、食文化、産業等についての理解を深める機会の多少を計る指標。	50.3% (平成18年度)	55%	平成24年
	岩手県の活用目標値(55%)を目指す。			
学校給食における米飯給食回数/週	学校給食を通して、日本人の伝統的な食生活の根幹である米飯を中心とする和食に関心を持ち、食べ方を身に付ける機会や、地域で培われた食文化を体験し郷土への関心を深める機会の多少を計る指標。 学校給食における1週間あたりの米飯給食実施回数=年間米飯給食実施回数÷年間給食実施回数×5	3.3回 (平成18年度)	3.5回	平成24年
	週あたり米飯給食回数3.5回(現行回数より1カ月あたり約1回増やす)を目指す。			
特別栽培米の作付面積の割合	安全・安心な農産物の生産の状況を表す指標。 特別栽培は、農薬や化学肥料の使用を低減することで、環境への負荷をできる限り減らした栽培方法。 主食であり、身近な米の特別栽培の割合を指標とし、水稻の作付面積のうち特別栽培の割合で表す。	35% (平成19年度)	45%	平成24年
	年、約20ヘクタール(2%)の増加を目標とする。			

指 標 名	指標の考え方	実 績 (実績年数)	目 標	目標年次
	目標値の考え方			
グリーン・ツーリズム旅行者数等	<p>市民が農林業等への理解を深めるため行う、農山村での体験や地元住民とのふれあい・交流の状況を表す指標。</p> <p>市内、市外利用者にかかわらず、市民農園、観光農園、体験施設、農家レストラン等交流施設の利用者数。</p>	92,239人 (平成19年度・毎年度)	10万人	平成24年
	<p>年、約2,000人程度の増加を目指す。</p>			
農作業体験を実施する小中学校数	<p>児童・生徒を対象とした農作業体験を実施している小中学校の校数の状況を表す指標。</p> <p>農作業等の体験を通じて、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深める機会は大切である。</p>	<p>小学校 40校</p> <p>中学校 9校</p> <p>(平成17年度)</p>	<p>小学校 46校</p> <p>中学校 18校</p>	平成24年
	<p>小中学校での農作業体験実施校の目標年次までの着実な増加を目指す。</p>			
給食体験の参加組数	<p>地域の乳幼児世代への食育の取り組みに関する指標。</p> <p>給食体験は、保育所入所者以外の世帯を対象に実施しており、給食を食べてもらおうと共に食に関する相談や情報提供等を行う。</p> <p>参加者が増えることにより食育の推進が図られる。</p>	<p>74組 (平成18年度)</p> <p>85組 (平成19年度)</p>	140組	平成24年
	<p>給食体験の実施回数を増やし、参加組数の増加を目指す。</p>			
児童生徒の肥満の割合	<p>定期健康診断における栄養状態を表す指標。</p> <p>小児生活習慣病対策のためには、肥満傾向の子どもへの減少が必要であり、食習慣の改善の観点から学校での食育が重要となる。</p>	<p>小学校 8.0%</p> <p>中学校 9.4%</p> <p>高 校 6.2%</p> <p>(平成19年度)</p>	<p>小学校 7.2%</p> <p>中学校 8.5%</p> <p>高 校 5.6%</p>	平成24年
	<p>現在の割合から10%減を目指す</p>			

市の食育事業一覧

	事業名	実施主体	対象者					事業概要	担当部署
			家庭	幼稚園・保育所	学校(児童生徒)	地域	生産者・事業者		
食に関する体験	教育ファームの推進	市・学校・農林漁業者	●		●			自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、市、農林漁業者及び学校などが一連の農作業等の体験機会を提供する。	農林部 教育委員会
	グリーン・ツーリズムの推進	市・農林漁業者	●			●		休日や週末を利用した農作業等の体験、自然とのふれあいなどの都市農村交流を実施している団体と協力して、農業への理解と中山間地の活性化を推進する。	農林部
	市場見学	市・市場内各業者	●		●	●		市場主催の期間限定見学会及び希望者の施設見学は随時対応(要申込)	中央卸売市場
	農業施設見学	市・生産者等	●	●	●	●		食料の生産現場である圃場や集出荷場並びに産直店などの見学により、農産物の生産から食卓までの経路知り、農業及び農産物への知識・理解を深めてもらう。	農林部
	農作業体験(市民農園等)	市・農業者	●			●		家族や地域などで土に親しみ栽培と収穫の喜びを味わう場として、農家が開設主体となった市民農園等の運営や利用者への支援を行う。	農林部
食に関する周知啓発	「食育の日」の推進	市	●	●	●	●	●	盛岡市において独自に「食育の日」を定め、共通のテーマを設定し、市民総参加の呼びかけをし、食育推進の周知啓発を行う。	関係各部
	給食の献立の作成	市		●	●			季節の行事や旬の食材を取り入れた献立を作成する。	保健福祉部
	給食を通じた食育の啓発(給食だより、試食会など)	市・学校・保育所	●					毎月の給食だよりの発行等により、各家庭へ食に関する情報等を提供する。	保健福祉部
	食育キャッチフレーズ募集	市	●	●	●	●	●	食育を啓発させるスローガンやキャッチフレーズを募集する。	関係各部
	食事バランスガイドの普及	市	●	●	●	●	●	健康な体を維持して食生活を送るための1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをイラストで示した「食事バランスガイド」などを普及する。	関係各部
	食生活改善推進員団体連絡協議会による食育支援	市・協議会			●			小学校や中学校からの要請を受け、食生活改善推進員が児童、生徒に良い食事のしかたや、郷土料理の作り方やおやつ作り等の指導や支援を要請によって実施。	保健所
	世代間交流(祖父母)	市	●			●		地域ごとでそれぞれ異なるが、餅つきやみずき団子作りなど伝統行事に関わるものや、畑作りなどを通して、園児と祖父母との交流を図り、食への関心を深めてもらう。	保健福祉部
	レシピの紹介	市・保育所	●					保護者や地域の子育て家庭に、保育園のおすすめレシピや簡単なメニューを紹介する。	保健福祉部
	地産地消推進の普及啓発	市	●	●	●	●	●	食卓に地元の食材が多く並ぶように、地場産品の活用促進を目指し、地産地消推進の普及啓発に努める。	農林部

食にかかわる各種教室	母親教室, ヘルシー教室, 病態別等の栄養教室	市	●					妊産婦とその家族, 20~30代の主婦, 一般市民を対象として, 疾病予防及び食生活改善の講話や調理実習を行い, 健康づくりのための知識の啓発や支援を行っている。病態別の栄養教室は各地区年1~2回実施している。	保健所
	子育て相談, 子育て教室	市	●					心身の発育, 発達相談, 歯科, 栄養等についての育児相談を実施して, 子育ての支援をしている。(子育て相談6箇所で開催年間12か~50回実施乳幼児対象)・育児教室では子育ての講話や離乳食, 育児相談と子育ての交流会を実施し多方面から育児の支援を行っている。(すくすく学級年13回)	保健所
	生産者による食育講座	市・生産者等			●			学校給食地場産品活用推進事業などの機会を利用して, 農業生産者による農産物及び農作業等の紹介を通じて, 児童・生徒の農業に対する興味と理解を得る。	農林部
	出前講座	市	●	●	●	●	●	「食」に関する関心を高め理解を深めるために, 栄養面や生産面など各分野において講座を開催する。	関係各部
	野菜ソムリエの派遣	市・市場内各業者					●	市場主催及び公的団体主催の料理教室等に市場内業者に所属する野菜ソムリエを派遣。野菜や果物に関する講話(要申込, 委細相談)	中央卸売市場
	元気はなまる教室	市	●				●	65歳以上の高齢者に対して, 介護予防に対する意識や啓発をはかることを目的として, 体力測定や保健指導, 栄養指導を実施年間14回(元気はなまる教室)	保健所
	各種料理教室	市	●					市民を対象に公民館が主催する料理教室。料理に関する知識や技術を学習し, 豊かで健康な暮らしに役立てることをねらいとして開催する。	教育委員会
健康に関する事業	健康教室	市	●					疾病予防や健康増進に関する健康教室健康づくりのため運動について等やバランスの良い食事について調理実習をしながら知識を高める。(地区の健康教室)随時, 壮年期や退職後の方々が自ら健康管理を学び食生活と身体活動の領域健康づくりを目的とする。(健康アップ教室)1コース3日間4回実施している。	保健所
	乳幼児・妊婦・成人の健康診査関係	市	●					乳幼児期, 妊娠期, 壮年期の健康状態を把握し, 個々の状態に応じて栄養指導等を行う。	保健所
	健康相談	市	●					生活習慣病予防・健康づくりを目的とした相談, 血圧測定, 検尿, 栄養相談, 体脂肪測定等について毎月第1第3火曜日, 8地区で実施(定期健康相談)や地区で年1~2回行う(地区栄養相談)が実施している。	保健所
	健康づくりのつどい	市	●				●	もりおか健康21プランに基づき参加者が自らの健康問題に関心を持ち, 健康づくり活動を実践する意欲の向上を図る機会としている。パネル展示, 生活習慣病予防の食生活についてや, 試食, 健康相談を年1回実施している。	保健所

市民総参加のイベント等	食育フォーラム	市	●	●	●	●	●	食育推進にあたり、各分野における実践活動紹介、有識者等の講話並びにやパネラーの意見交換等の場を設定することにより、新たな情報や課題等の認識を得て、市民に発信していく事を目的とする。	関係各部
	農業まつり	市・生産者等	●	●	●	●	●	地元の農産物等の展示販売や農業等に関するイベントを通じ、消費者との交流を深めながら農業者の生産意欲を高めるとともに、市民に農業・農村の役割への理解を深めてもらう。	農林部
	市場まつり	市・市場内各業者	●	●	●	●	●	年に一度の市民への市場開放。青果物、水産物の販売、模擬せり参加、ゲーム、ステージのほか屋台や100店以上のフリーマーケットも出店。食と健康コーナーや市場見学などを通じ楽しみながら生鮮食料品流通について学ぶ。	中央卸売市場
その他	「食に関する指導」	市(学教課、学務課)・幼稚園・保育所・学校		●	●			各学校・各幼稚園・保育所において、子どもたちに望ましい食生活を送らせるため、食育年間計画に基づき、子どもの発達段階や地域の実態に合わせて指導や支援を行う。	教育委員会 保健福祉部
	安全・安心な農産物生産の推進 (減農薬・減化学肥料栽培の推進)	市					●	米やりんごなどの安全・安心な農産物の生産を推進するため、農薬や化学肥料の使用を低減し、環境にやさしい栽培方法を拡大する。	農林部
	学校給食への地場産品の活用推進	市・地場産品活用推進協議会			●		●	地場農産物の地元消費拡大及び食の重要性や農業への理解を深めるため、市内小中学校の学校給食等において、地場産品を活用を推進する。	農林部 教育委員会
	給食への地場産品の活用	市・地場産品活用推進協議会・保育所		●				地産地消の推進を図るため、季節の地場産品を取り入れ、安全安心な給食を提供する。	保健福祉部
	市場取扱い物品の残留農薬検査結果の公表	市・市場内各業者	●					市場取扱青果物(一部)残留農薬値の自主検査結果を市場のホームページに掲載(年間9回程度)	中央卸売市場
	食育年間計画の作成	市		●	●			子どもの発達や地域性を考慮した食育を推進するために、各時期に応じた目標や取組みについて計画を作成する。	保健福祉部
	食生活改善推進員の養成、研修会	市					●	栄養改善や健康づくりを推進する食生活改善推進員の養成講座を年1コースで6月～12月までの7回実施している。また、食生活改善推進員の地域リーダー養成教室を行い会員のレベルアップを支援している。	保健所
	有機物資源活用施設の設置事業	市					●	農産物の安全性への関心の高まり、環境への負担軽減、有機物資源リサイクルなどの観点から、たい肥の流通を促進し、たい肥を利用した土づくりと栽培を促進するため、牛の排せつ物からたい肥を生産する有機資源資源活用施設を設置する。	農林部
	食育に関する園内研修	市		●				子ども達に食育を実践するにあたり、職員間で知識を共有し、連携を密にすることにより、効果的な食育を推進できる。	保健福祉部
	食の安全・衛生に関する相談、指導	市	●				●	●	食品に関する安全・衛生についての電話・窓口相談や指導、啓発活動を行う。

その他	食等に関する指導	市・事業者				●	各事業所において、職員(家族)等の健康管理や食環境を整えるための、情報の提供や支援を行う	保健所
	食品衛生指導事業・試験検査事業	市	●	●	●	●	食品衛生法に基づく監視指導、飲用水適否検査・感染症・食中毒発生時の原因特定のための検査を実施する	保健所

盛岡市食育推進計画体系図

計画策定の趣旨

食生活をめぐる現状・課題

食の変化（外食、中食の増加）
栄養の偏り
食の安全・安心への関心 等

食育基本法の成立

盛岡市の食生活の現状

岩手県平均より、肥満、痩せは少ない（小・中学生）

盛岡市食育推進計画

目標 食育で進める、もりおかの豊かな暮らしと健康づくり

市民総参加の食育

重点事項

食料生産地としての
特性を生かした食育

乳幼児から始める食育

家庭、学校、地域が
支える食育

食の安全・安心が
支える食育

（意見・評価）

市

（仮称）盛岡市食育推進協議会

あすを築く盛岡市民運動実践協議会

連携して
計画を実施

幼稚園・保育所・学校

地 域

家 庭

生産者・事業者

行 政

欠食の減少 食育の教室への参加者数が増加
肥満者や痩せが減少 農作業体験の増加 等
食育への関心の高まり⇒ 目標の達成

用語解説

(五十音順)

○ 栄養教諭

学校における食育の推進役として新たに設けられ、学校給食を管理しながら児童生徒の栄養指導及び管理を担当する教員

(学校栄養職員)

学校給食における栄養管理、衛生管理、物資管理、調理指導等の学校給食の栄養に関する専門的事項を担当し、処理する職員

○ 介護予防

高齢者が介護を要する状態にならないようにすること。またすでに介護を受けている場合には、介護の状態を悪化せずに、出来る限り元気でいきいきとした生活を送れるようにすること。

○ 行事食

季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のことをいいます。それぞれの旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩のひとつにもなっています。

<宴の食事>・・・「ハレの日」の食事

代表的なものはお正月のおせち料理や端午の節句の柏餅、ちまき、秋分の日のおはぎ等・・・

<日常の食事>・・・「ケの日」の食事

○ 孤食

1人きりで食事をする事

○ 指定産地

指定野菜の生産、出荷の近代化を計画的に進め、その価格の安定を図る菜の集団産地として育成していく必要があると認められる産地で、都道府県知事の申し出を受けて農林水産大臣が指定する。

○ 食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるために、

食事の望ましい組み合わせやおおよその量を親しみやすくわかりやすいイラストでしめしたものを。

○ 食生活改善推進員

市町村で実施する食生活改善推進員養成教室を修了し、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に食生活改善運動を推進し、健康的な地域づくりを実践するボランティア団体のメンバー。

○ 「食に関する指導」

学校における食育を指し、各学校では、給食の時間、特別活動、各教科等を通じ、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化等についての指導を行っている。

○ 食の匠

岩手県が認定した郷土食・伝統食を作る技を持つ人のこと。

○ 食品表示

それぞれの食品に関する情報を表示している。表示内容は名称（どのような食品であるかすぐにわかるような呼び名）・原材料名・消費期限または品質保持期限・保存方法・製造者等について表示しています。

○ 食料自給率

1つの国が、国内で消費される食料のうち、どの程度国内産でまかなわれているかを表す指標で、品目別自給率（重量ベース）と総合食料自給率（カロリーベース、金額ベース）の2種類がある。

○ 生活習慣病

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が病気の発症・進行に関与する、疾患群。

○ 地産地消

「地場生産－地場消費」を略した言葉で、「地元でとれた生産物を地で消費する」という意味で使われる。消費者の食料に対する安全・安心志向の高まりを背景に、消費者と生産者の相互理解を深める取組みとして期待されており、全国的に取組み事例が増加している。

○ 中 食

外で食事をする「外食」に対して、お惣菜や弁当調理パンなどを買って家庭や職場などに持ち帰って食べる食事形態。

○ トレーサビリティシステム (Traceability System)

食品の生産、加工、流通などの各段階で原材料の出所や食品の製造元、販売先などを記録・保管し、食品とその情報とを追跡・遡及できるようにすることで、食中毒などの原因究明や問題食品の迅速な回収、適切な情報の提供などにより消費者の信頼確保に資するもの。

○ 日本型食生活

主食はご飯を中心に、主菜（大豆製品・魚・肉・卵）、副菜（野菜・きのこ類・海藻）を組み合わせた食事スタイルのこと。

○ フードマイレージ (Food Mileage)

生産地から食卓までの距離が短い食料を食べた方が輸送に伴う環境への不可が少なくなるという考え方。輸入相手国からの輸入量と距離を乗じて求められ、この値が大きいほど地球環境への負荷が大きいと考えられている。2000年の1人あたりのフードマイレージは、日本が4,000tkm(トンキロメートル)であるのに対し、韓国は3,200tkm、米国では500tkmと大きな開きがある。

○ 保健推進員

町内会等の推薦を受けて、担当する地域の保健活動に係わる連絡・周知・協力を行うために市が委嘱する。3年の任期、主に検診の周知や受診勧奨、献血等の推進を行う。

○ 盛岡市総合計画

城下もりおか400年を越える歴史の中で築かれてきた財産と個性をいかしながら、新しい盛岡市を築いていくために、5つの基本理念をもとに市民と行政が一体となってまちづくりに取り組むことを目的として、平成17年度から平成26年度を計画期間とする【盛岡市総合計画「共に創る元気なまち県都盛岡」】を策定しました。

○ BMI

Body Mass Index の頭文字をとったもので、肥満判定の指標のひとつです。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出され、18.5 未満をやせ、25 以上を肥満とします。

男女とも BMI 22 の人が最も病気にかかりにくいといわれています。

○ 適正体重

最も健康的に生活できると、統計的に認められた理想体重のこと。

適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22 で算出されます。

○ BSE (牛海綿状脳症)

牛の病気のひとつ。

BSEに感染した牛では、BSEプリオンと呼ばれる病原体が、主に脳に蓄積することによって、脳の組織がスポンジ状になり、異常行動、運動失調などの中枢神経症状を呈し、死に至ると考えられている。

<参考資料>

食品の安全性に関する用語集 食品安全委員会

健康づくり地区組織活動用教材シリーズ1 (財) 日本食生活協会

5訂増補新食品成分表 一橋出版

<参考 Web サイト>

農林水産省 <http://www.maff.go.jp/soshiki/syokuhin/heya/HEYA.html>

厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kennkou/seikatu/shinnzou/index.html>