

第3次福岡市食育推進計画

保健福祉局健康増進課
平成29年2月15日



福岡市における課題

- 地域，学校，保育所等における食育は着実に推進され，進展してきた。
- 若い世代では他の世代と比べて「朝食を毎日食べる」「主食・主菜・副菜を揃えて食べる」人の割合が低く，以前からの課題は残った。
- 「食育は子どもが対象であり，自分には関係ない」「具体的にどのようなことをしたらよいのかわからない」といった意見もまだある。

第3次食育推進基本計画の重点課題

1. 若い世代を中心とした食育の推進

- 若い世代自身に取り組む食育の推進，次世代に伝えつなげる食育の推進

2. 多様な暮らしに対応した食育の推進(新)

- 様々な家族の状況や生活の多様化に対応し，子どもや高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供

3. 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩等及びメタボリックシンドローム，肥満・やせ，低栄養の予防などの推進

4. 食の循環や環境を意識した食育の推進(新)

- 食の生産から消費までの食の循環の理解，食品ロスの削減等の推進

5. 食文化の継承に向けた食育の推進(新)

- 和食，郷土料理，伝統食材，食事の作法など伝統的な食文化への理解等の推進

食生活指針

(平成12年3月文部科学省決定, 厚生省決定, 農林水産省決定, 平成28年6月一部改正)

健康寿命の延伸

健全な食生活をどう楽しむかを考える

生活の質 (QOL) の向上

適度な運動と食事

バランスの取れた食事内容

食料の安定供給や食文化への理解

食料資源や環境への配慮

①食事を楽しみましょう

②1日の食事のリズムから, 健やかな生活リズムを。

③適度な運動とバランスのよい食事で, 適正体重の維持を。

④主食, 主菜, 副菜を基本に, 食事のバランスを。

⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。

⑥野菜・果物, 牛乳・乳製品, 豆類, 魚なども組み合わせて。

⑦食塩は控えめに, 脂肪は量と質を考えて。

⑧日本の食文化や地域の産物を生かし, 郷土の味の継承を。

⑨食料資源を大切に, 無駄や廃棄の少ない食生活を。

⑩「食」に関する理解を深め, 食生活を見直してみましょう

Plan
(企画)

Do
(実践)

Action
(改善)

Check
(評価)

食の循環や環境に配慮した食生活の実現

食生活を振り返り, 改善する

基本理念

家庭，地域，学校，職場などとの連携のもと，子どもから高齢者までのすべての市民が食に関する適切な判断力を養い，心身の健康増進を図るとともに，福岡の豊かな農林水産物の活用を通し，食の大切さへの理解を深めることにより豊かな人間性を育むことを目指します。

基本目標と重点課題

基本目標

①

食を通じた健康づくりを
すすめましょう

市民がいくつになっても生き生きと暮らしていくことを実現するために、健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

②

ふくおかでとれる食材を
日々の食事に
活かしましょう

福岡の食材を通じ、食に関する関心と理解を深め、環境に配慮した食生活を送る市民を増やすための食育を推進します。

③

食を楽しみ、ふくおかの
食文化を伝えましょう

豊かな人間性を育み、福岡の郷土の伝統や文化のよさを継承・発展させるために、家族や仲間と食を楽しみ、時代に応じた食文化を伝える市民を増やすための食育を推進します。

重点課題

- ライフステージに応じた食育の推進
- 一人ひとりの実践と、関係団体のネットワークの充実

目標ごとの目指す姿

食を通じた健康づくりをすすめてみましょう

目指す姿	推進したいこと
充実した朝食を毎日食べている	<ul style="list-style-type: none">・朝食を食べること・主食、主菜、副菜が揃った朝食を食べること
バランスのよい食事をとっている	<ul style="list-style-type: none">・主食、主菜、副菜が揃った食事をとること・バランスのよいお弁当や外食が提供されること
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ実践している	<ul style="list-style-type: none">・適正体重を知り、肥満ややせに気をつけること・定期的に健診を受けること・個人にあった食事や運動の指導が受けられる場が提供されること・ライフステージに応じた課題を知り、取り組みを実践すること・エネルギー量や食塩使用量に配慮された外食や惣菜が提供されること

目標ごとの目指す姿

食を通じた健康づくりをすすめてみましょう

目指す姿	推進したいこと
食塩の取りすぎに気をつけ、実践している	<ul style="list-style-type: none">・減塩を心がけ、実践すること・食塩含有量の多い食品を知ること・外食や惣菜に食塩相当量が表示されること
よく噛んで食べている	<ul style="list-style-type: none">・歯と口のケアを実践すること・よく噛んで食べることのメリットを知ること・よく噛んで食べるための調理方法などを知ること・食べ物による窒息事故について知ること
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している	<ul style="list-style-type: none">・食の安全に関する正しい知識を身に付けること・食品の表示をよく確認すること・科学的根拠に基づく情報が提供されること・食品関係事業者による食の安全が担保されること

目標ごとの目指す姿

ふくおかでとれる食材を 日々の食事に活かしましょう

目指す姿	推進したいこと
福岡産のものを積極的に利用している	<ul style="list-style-type: none">・福岡でとれる農林水産物を知ること・家庭の食事で福岡産農林水産物を積極的に利用すること・給食や飲食店等で福岡産農林水産物を積極的に利用すること・福岡産農林水産物を入手する機会が増えること
農林漁業体験をしたことがある	<ul style="list-style-type: none">・農林漁業体験の場の提供が増えること・様々なコミュニティにおいて農林漁業体験を取り入れていること
環境に配慮した食生活を送っている	<ul style="list-style-type: none">・安易に食べ物を捨てないこと・買い物前に在庫を確認すること・作り過ぎないこと, 飲食店で注文し過ぎないこと・小分け商品やばら売りなど, 適量購入の場が増えること

目標ごとの目指す姿

食を楽しみ、 ふくおかの食文化を伝えましょう

目指す姿	推進したいこと
家族や仲間と楽しく食事をしている	<ul style="list-style-type: none">・家庭で食卓を囲む機会を増やすこと・地域や職場の人と一緒に食事をする機会が増えること・共食の場の提供が増えること
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている	<ul style="list-style-type: none">・家庭で行事食や郷土料理を取り入れること・給食や飲食店等で行事食や郷土料理が提供されること・行事食や郷土料理について学ぶ場が提供されること・次の世代へ行事食や郷土料理を伝えること
食事の基本的マナーが身についている	<ul style="list-style-type: none">・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすること・給食を通じて、正しいマナーを身につけること・家庭において正しいマナーが実践され、伝えられること・次の世代へ正しいマナーを伝えること

ライフステージに応じた目指す姿 乳幼児期・学齡期

乳幼児期(0歳～就学前)

食に関する体験を積み重ねることで、将来の目指す姿の基本を身につける。周囲の大人はその環境を整える。

【例】

- ・早寝早起きなど正しい生活リズムを身につける
- ・好きな食べ物を増やす
- ・家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう

学齡期(小中学生)

教科や学習、給食といった学校教育全体を通じて様々な知識と望ましい食習慣、基本的な調理技術を身に付ける。学校で学んだことを家庭で実践しながら、自分に合った食生活を営む力を育てていく。

【例】

- ・朝食を食べる習慣を身につける
- ・食の安全に関する正しい知識を身につける
- ・福岡でとれる農林水産物を知る
- ・行事食や郷土料理を知る

ライフステージに応じた目指す姿

青年期・成人期

青年期(16～24歳)

他の世代に比べ朝食欠食, 若い女性の痩せの問題など, 食に関する課題の多い年代。生活環境が大きく変わる時期だが, 生涯にわたり健全な食生活を実践することができるように, さらに食に関する知識を深め, 実生活の中で自ら活かしていく。

【例】

- ・適正体重を知り, 肥満や痩せに気をつける
- ・主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がける
- ・食料事情や食料問題に関心を持つ

成人期(25～39歳)

青年期に引き続き, 食の課題が多い世代。特に男性は食への関心も低い。自分自身の生活習慣を見直し, 食に関する情報を積極的に入手したり, 自分のライフスタイルにあった朝食や野菜を食べる工夫を見つける。また, 次世代に食に関する知識を伝える役割も担う。

【例】

- ・外食や中食を上手に利用する
- ・食塩を多く含む食品を知り, 食塩を取り過ぎないような食生活を行う
- ・行事食や郷土料理を生活に取り入れ, 次世代に伝える

ライフステージに応じた目指す姿

壮年期・高齢期

壮年期(40～64歳)

メタボリックシンドロームや生活習慣病などが気になる時期。定期的な健診などを通して、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善につながる食を通じた健康づくりを実践する。また、家庭や職場、地域において、食育推進の中心的な役割を担う。

【例】

- ・定期的な健診を通して、自分の体と食事の管理をする
- ・福岡でとれる農林水産物を積極的に利用する
- ・安易に食品廃棄を行わない

高齢期(65歳～)

「食べる量が減った」など、様々な変化が訪れる時期。個々の特性に応じながら、「低栄養予防」「口腔機能の低下予防」に努める。また、自分の知識や経験を積極的に次世代に伝えるとともに、世代を超えた交流を通して、自分自身が食を楽しむなど、食を通じた豊かな生活の実現を目指す。

【例】

- ・3食欠かさず食べる
- ・定期的に口腔ケアを行う
- ・積極的に家族や仲間との食事を楽しむ
- ・食事のマナーなどを次世代に伝える

家庭の役割と取組み

家庭は一人ひとりが食育を実践する場であり、ライフステージに応じた食育を推進していく必要があります。

また、特に食に関する情報や知識、伝統や文化などを次世代に伝えつなげる重要な場です。

基本目標	具体的な取組み
食を通じた健康づくりをすすめましょう	<ul style="list-style-type: none">・規則正しい生活リズムの習慣化・朝食の習慣化, 朝食の充実・口腔ケアの習慣化(食後の歯磨きなど)・家庭でできる食中毒予防の取組の充実 など
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	<ul style="list-style-type: none">・家庭の食事での福岡産農林水産物の積極的利用・家庭菜園, 農林漁業体験への参加・買い過ぎや作り過ぎに注意する など
食を楽しみ, ふくおかの食文化を伝えましょう	<ul style="list-style-type: none">・家族で食卓を囲む機会を増やす・行事食や郷土料理を家庭で作る(食文化の継承)・正しいマナー, 作法に気をつけて食事をする など

地域（関係団体）の役割と取組み

地域（関係団体）には、日常的な活動を通じた食育推進の取組みや、様々な機会を活用した家庭や個人への積極的な働きかけなどが期待されます。

情報提供の充実、体験活動やイベント等の実施など、家庭での食育推進を支援するとともに、他の団体との連携強化や、組織内で食育推進の担い手を育成していくなど、体制の強化も必要です。

基本目標	具体的な取組み
食を通じた健康づくりをすすめましょう	<ul style="list-style-type: none">・健康に配慮した商品やメニューの提供・外食や総菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示・衛生管理など食の安全を確保するための取組み など
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	<ul style="list-style-type: none">・学校給食等や飲食店等における福岡産農林水産物の積極的利用・農林漁業体験の機会の提供 など
食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう	<ul style="list-style-type: none">・地域や職場での共食の機会の提供・給食や地域のイベント等での行事食や郷土料理の提供・給食を通じての食に関する作法やマナーの習慣化 など
その他	<ul style="list-style-type: none">・インターネットやSNS等を通じた情報提供・保育や幼稚園教育を通じた推進（保護者対象含む）・関係団体とのネットワークづくり、情報共有 など

行政の役割と取組み

地域(関係団体)と同様に、家庭や個人の食育推進を支援することはもとより、関係者の自発的な食育推進活動が相互に緊密な連携協力を図りながら展開されるように支援するなど、地域ネットワークの中心としての役割を果たします。

基本目標	具体的な取組み
食を通じた健康づくりをすすめましょう	<ul style="list-style-type: none">・給食提供施設への支援・各種健診, 保健指導, 健康教育の実施・食の安全に関する正しい知識の情報発信 など
ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう	<ul style="list-style-type: none">・福岡産農林水産物利用店舗の認定・登録事業・学校給食や市主催事業における積極的利用・学校給食における残滓量の減少 など
食を楽しみ, ふくおかの食文化を伝えましょう	<ul style="list-style-type: none">・学校給食等での行事食や郷土料理の提供・地域や家庭での共食の機会やコミュニケーションの機会の促進 など
その他	<ul style="list-style-type: none">・イベント, 教室等を通じた普及啓発・関係団体の取組み事例などの情報収集と発信 など