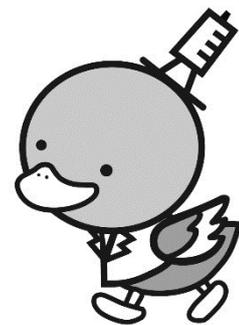


第3章

加賀市食育推進計画



健康づくり
マスコットキャラクター
健診カモンくん

第3章 加賀市食育推進計画

1. はじめに

人が生涯にわたり、豊かな人間性を育み、心身ともに健康に生活するための基本となるのが食です。食育とは、人が健全な食生活を実践するために、食に関する知識や、食を選択する力を習得できる力を育むことです。食育は、子どもから大人に至るまで必要なものであり、特に子どもに対する食育は、心身の成長や人格形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたり豊かな人間性を育んでいく基礎となるものです。しかし近年の食生活をめぐる環境の変化により、不規則な食生活による生活習慣病の増加や、食に対する感謝の念の希薄化など様々な問題が起きており、「食育」の推進がますます必要とされています。

2. 計画の基本的な考え方

食育基本法において、食育は生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものであると位置づけられており、国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、国も国民運動として食育を推進しています。

栄養バランスのとれた食事は、健康な身体を作り、家族とコミュニケーションが取れる食事は、豊かな心を育みます。また加賀市の豊かな風土で育った地場産品や、昔から伝わる伝統ある郷土料理を食べることは、食に関わる人々に対し感謝の念を抱き、食に対する理解を深めます。本市においても市民一人ひとりが食への理解を深め、食に対する感謝の念を持ち、健全な食生活を実践できる人間を育てる食育を推進することが重要と考えます。

本計画では、国の「第3次食育推進基本計画」及び石川県の「第3次いしかわ食育推進計画」を基本とし、「第2次加賀市総合計画」の「いつまでも元気で健やかに暮らし続けられるまちづくり」の実現に向けて、国の5つの重点課題を柱に取組みを推進していきます。

3. 現状と課題

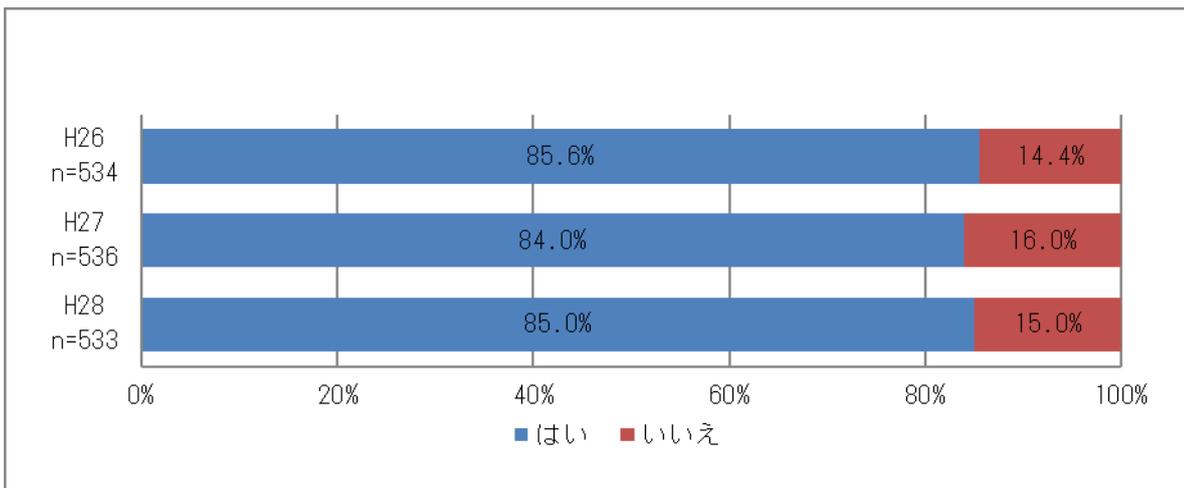
① 朝食の摂取状況

適切な量と質の食事は1日3回の食事で摂ることが大切ですが、朝食の摂取状況をみると、小学6年生では、朝食を毎日食べない児童の割合は15.0%ありました(P55 図58)。

また、市国保の特定健診受診者では、朝食を抜くことが週3回以上ある者の割合は、全体で9.2%でした。年代別では子育て世代である40～49歳の欠食率が高く推移しており、子どもの食生活への影響が大きいと考えられます。また、60歳代以上においても欠食がみられることより、低栄養や筋力低下など高齢者の健康課題に繋がるため高齢者の特性に応じた対策が必要となります(P40 図28)。

朝食を欠食することは、食習慣の乱れ、それに起因する肥満や痩せ・低栄養等から生活習慣病につながるということが報告されているため、朝食を欠食する市民を減らすための取組みが重要と考えます。

図 58 朝食を毎日食べていますか (児童：小学6年生)



資料：加賀市教育委員会(全国学力学習状況調査6年)

② 野菜の摂取状況

厚生労働省では1日に必要な野菜量をカリウム、ビタミンC、食物繊維などの適量摂取が期待される量として1日350g以上を目標としていますが、平成28年度県民栄養調査の結果(P42図34)では目標には届いていません。野菜摂取量の増加は、循環器疾患、2型糖尿病の一次予防に効果があることが報告されており、体重コントロールにも重要な役割があります。また、食道がんや胃がんとの関連が示され、不足しないことが推奨されています。野菜摂取の必要性について市民に広く周知することが大切です。

③ 塩分の摂取状況

平成28年度県民栄養調査の結果(P41図31)では、1日あたり食塩摂取量は男性が11.5g、女性が10.2gで、「日本人の食事摂取基準2015年版」にある成人1日あたりの目標量、男性8.0g未満、女性7.0g未満に比べて高い状況です。

減塩が血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させることについて報告されています。減塩の必要性について市民に広く周知することが大切です。

④ 食育の取組状況

望ましい食習慣を定着させると共に、豊かな食体験を積み重ねていくことができるよう、ライフステージに応じた食育に取り組んでいます。保育園、学校においては全ての保育園・小中学校で実施されており、地域においても、親子クッキングや食に関する健康講座などの食育に取り組んでいます(P56表22)。

様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子どもたち自らが充実した食生活を実現できるよう食体験の機会や、すべてのライフステージにおいて、食の知識や技術の習得等ができる学習の機会を増やすことが必要です。

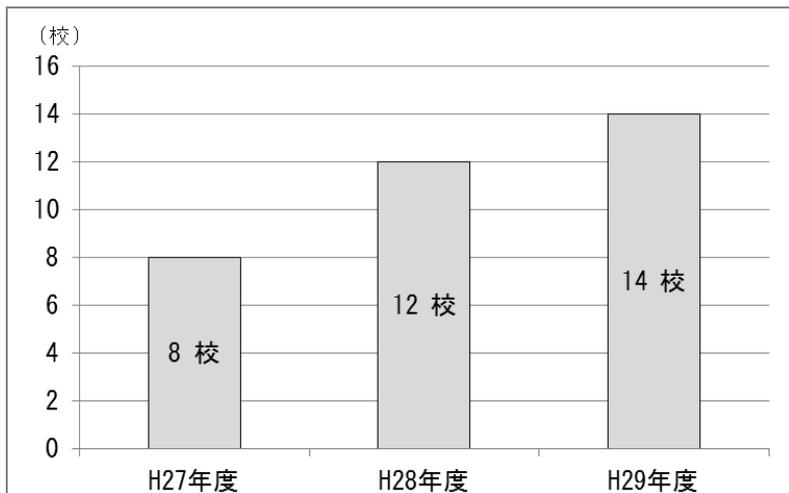
またJA加賀の指導による農業体験学校数は年々増加しており、平成28年度は12校でしたが、平成29年度は14校となりました(P56図59)。農林漁業者等との交流や農業体験を通じ、食のつながりを実感できる機会を今後も増やしていくことが重要です。

表 22 保育園・学校・地域での食育・食に関する講座等の実施状況（平成 28 年度）

保育園		全保育園
学校		全小中学校
地域	子ども・親子	9 回
	成人	130 回

資料：子育て支援課、学校指導課、健康課

図 59 JA 加賀による農業体験学校数

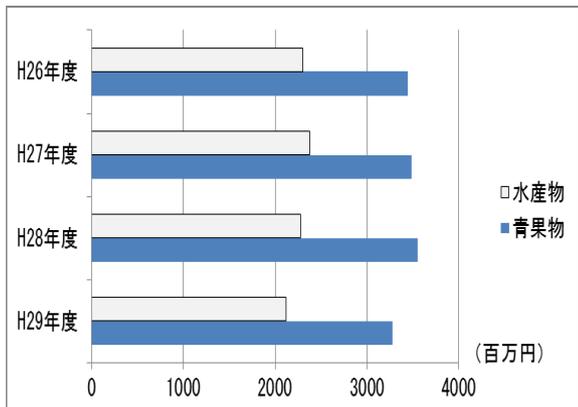


資料：農林水産課

⑤ 地産地消の推進

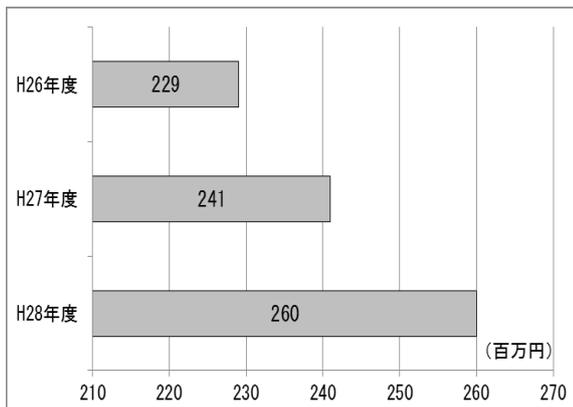
南加賀公設卸売市場では、小売業者の減少等により青果物、水産物等の取扱量が年々減少し、売上高が伸び悩んでいます。加賀市内の JA 加賀直売所売上高は年々増加しており、加賀市産の地場産品の取扱量が増加している傾向があります（図 60、61）。また市内小中学校の給食に使用された地場産品の割合も加賀市産の割合は、平成 28 年度は 11.5%ですが、平成 29 年度は 12.0%となっており増加しています。今後も地域、行政、関係機関等が中心となり、市民が地場産品を食べる機会を増やし、継続して地産地消を推進していくことが重要です（P57 図 62）。

図 60 南加賀公設卸売市場の売上高



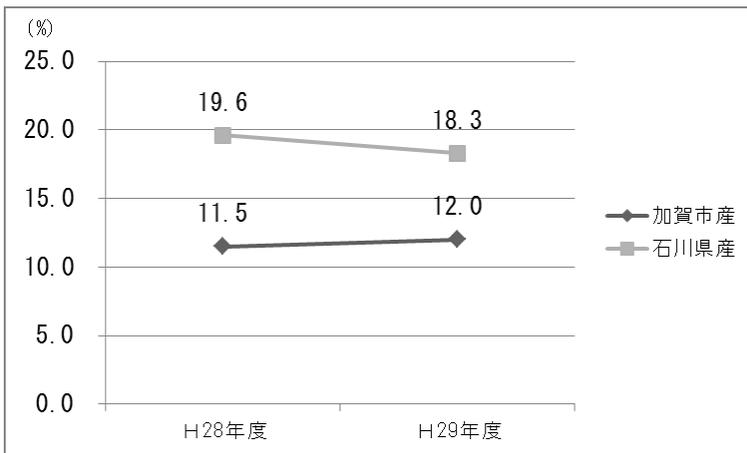
資料：南加賀公設卸売市場調べ

図 61 JA 加賀直売所の売上高



資料：南加賀農林総合事務所調べ

図 62 市内小中学校給食の地場産品使用率



資料：学校指導課（学校給食地産地消調査）

⑥ 食文化の継承に関する取組み状況

保育園や学校、地域で食生活改善推進員等の団体が食文化の継承や地産地消の体験教室に取り組んでいます(表 23)。

近年、グローバル化や流通技術の進歩、生活様式の多様化等により、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法等、伝統的な食文化が十分に継承されていない傾向が見られます。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことも踏まえ、食育活動を通じて、食文化を継承することが重要です。

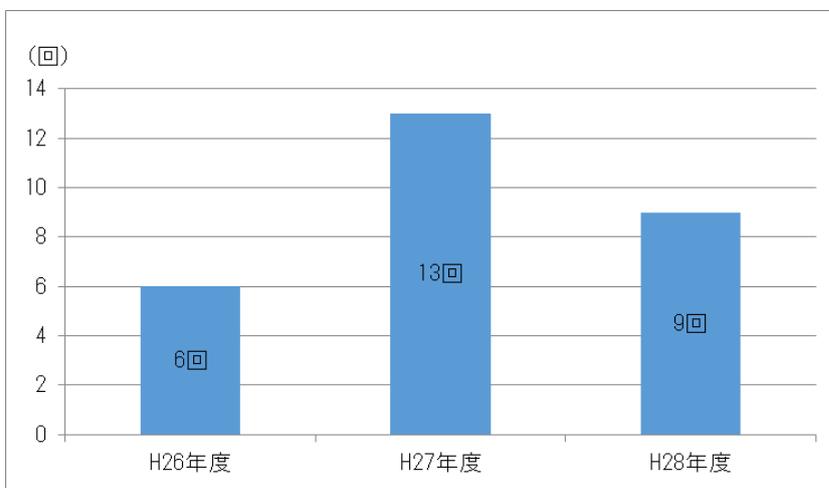
表 23 食文化の継承・地産地消の体験教室の実施状況（平成 28 年度）

保育園	全保育園
学校	全小学校
地域	9回

資料：子育て支援課、学校指導課、健康課

図 63

食生活改善推進員による地域での食文化の継承・地産地消 体験教室実施状況



資料：食生活改善推進員活動報告



4. 対策と目標

取組みの充実を図るために、5つの重点課題に関する目標を設定し、食育を推進します。

表 24 5つの重点課題と目標

① 若い世代を中心とした食育の推進				実施主体
対策	<ul style="list-style-type: none"> 学校、保育園等での食農教育の実施 給食だよりや保健だより、園だよりによる家庭への情報提供や啓発普及 学校職員等への食育に関する研修会等の開催 母子保健事業での適正な食生活や生活習慣に関する指導の実施 			学校指導課 子育て支援課 農林水産課
目標	朝食を毎日食べている者の割合の増加 (児童小学6年生)	現状(H28) 85.0%	目標(H34) 100%	健康課
② 多様な暮らしに対応した食育の推進				実施主体
対策	<ul style="list-style-type: none"> 共食推進に向けた食育講演会や家族参加型の教室等の開催 地域やコミュニティでの共食の機会や場所を設ける 			健康課 子育て支援課 学校指導課 農林水産課
目標	食育ボランティアの人数増加 (食生活改善推進員・食育コーディネーター)	現状(H28) 125人	目標(H34) 140人	
③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進				実施主体
対策	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくり、健康寿命の延伸に関する予防改善活動等の実施 健康づくりのための望ましい食習慣の形成に関する教育や働きかけ 			健康課 学校指導課 子育て支援課
目標	朝食を抜くことが週3回以上ある者の減少 (加賀市国保特定健康診査受診者)	現状(H28) 9.2%	目標(H34) 8.3%	
④ 食の循環や環境を意識した食育の推進				実施主体
対策	<ul style="list-style-type: none"> 学校等での地元食材の食育教室や農業体験活動の実施 地元食材に関する情報提供による消費拡大の推進 給食での地元食材の活用促進 食の安全性や食品ロス削減のための情報提供や学ぶ機会を設ける 			農林水産課 学校指導課 子育て支援課
目標	J A加賀による農業体験学校数の増加	現状(H28) 12校	目標(H34) 19校	
⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進				実施主体
対策	<ul style="list-style-type: none"> 米を主食とし、季節の食材を取り入れた和食の推進 給食での和食の推進と食文化の継承 			子育て支援課 学校指導課 農林水産課 健康課
目標	次世代への食文化の伝承の継続	現状(H28) 全保育園 全小中学校	目標(H34) 継続	

5. 推進体制

上記5つの対策について、市の豊かな自然環境や歴史、風土の中で培われた市民の生活や習慣など特性に応じて推進するため、様々な関係者がそれぞれの特性を活かしながら、協働で実践の環を広げていきます。

また、各種イベントや広報誌ホームページ等を活用し、情報発信をしていきます。取組み状況については、関係各課の審議会等に報告し、進捗管理していきます。

6. 各主体における役割・行動

各主体が協力・連携を図りながら積極的に行動し、食育を推進します。

表 25 各主体における役割・行動

主体	期待される役割・行動
市民 (個人・家庭)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日朝食を食べる ・ 毎食野菜を食べる ・ 家族や仲間と一緒に食事を楽しむように努める ・ 地元の旬の食材や、伝統料理を知り、食卓に取り入れるよう努める ・ 「食」について学ぶ機会に積極的に参加する
市民団体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食に関する情報の提供や体験の機会を提供する ・ 地元食材を使ったメニューを取り入れた料理教室等を開催する ・ 伝統料理の良さをアピールし、体験等を通じて伝承する ・ 関係団体と連携して食育の機会を増やす
教育・福祉関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康な身体作りに必要な食習慣を身につけるための食育を推進する ・ 体験型の食育（農作物の栽培・調理）を推進する ・ 給食に地元食材を取り入れる機会を増やすように努める ・ 家庭や地域の食関連の事業者、団体と連携して食育に取り組む
農林漁業関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 旬の地元産品の情報を提供する ・ 農業体験等で消費者と交流を通じ、農林水産業への理解を広める ・ 地元の旬な食材の調理方法等を市民にわかりやすく情報提供する
食品・流通関係者企業	<ul style="list-style-type: none"> ・ 店舗内に地産地消コーナーを設置する ・ 地元食材の調理方法やレシピを提供する ・ 地元食材を使ったメニューの提供・販売を行う
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食に関する情報の提供や体験の機会を提供する ・ 各種団体、関係者が積極的な活動が出来るように支援する ・ 関係部署と連携し、食育の推進に努める ・ 食による個人に応じた健康づくりを支援する ・ 食育に携わる人材を養成する