

第3章 食育推進の施策の展開

1 施策の展開

計画の推進では、基本理念に近づけるために、家庭を中心に保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などそれぞれが役割を認識し、連携・協力しながら、ライフステージに応じた取り組みを展開します。

(1) 関係機関等が取り組む食育

食育は、幅広い分野にわたる取組が求められるほか、さまざまな家庭の状況や生活の多様化といった食育をめぐる状況を踏まえながら、関係機関等が連携・協働し効果的に取り組みを推進します。

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

- ① 生活習慣病の発症・重症化の予防
- ② 適正体重の維持の推進（肥満・やせの予防）
- ③ 栄養バランスのとれた食生活の普及啓発
（重点：食事の組み合わせ方、減塩、野菜を食べる、ゆっくりよくかんで食べる）
- ④ 早寝早起き朝ごはんの推進（朝食摂取の推進、望ましい生活リズムの周知）
- ⑤ 共食の推進（共食による家庭や地域でのコミュニケーションの増加）
- ⑥ 食育に関する情報の発信
- ⑦ 食育の日（毎月19日）・食育月間（毎年6月）の普及啓発
- ⑧ 食育の実践機会の提供（重点：食の知識やバランスのよい食を選ぶ選択力を身につける）



基本方針2：持続可能な食を支える食育の推進

- ① 地産地消の推進
- ② 郷土料理や行事食の伝承
- ③ 農業体験の実施
- ④ 食品ロス削減の普及啓発



基本方針3：「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

- ① SNS等を活用した効果的な情報発信
- ② アクセスしやすい情報発信の構築



関係機関等の食育の
取り組みの詳細は
こちらから

食育取り組み予定一覧(関係機関・団体等)



芦別市公式ホームページ

(2) 市民が取り組む食育

食育の推進は、ライフステージごとに食の課題等が異なるため、生涯を通じて取り組むことが大切です。

また、市民が主体的に食育を実践し、健全で充実した食生活を実現できることを目指すことは重点課題の解決にもつながります。

市民が取り組む食育として、市民一人ひとりが、ライフステージごとに応じた食育の取り組みを実践することが大切であるため、子どもから高齢者まで家庭を中心に食育を実践できるよう、家庭で取り組む具体的な食育について示します。

また、重点課題の解決に向け、重点的に取り組むべき内容について、「あしべつし」になぞらえた取り組みを5つ掲げます。

あ

朝10分早起きして朝ごはんを食べよう

し

しょっぱい味は控えめに

べ

ベジタブル（野菜）を毎食+1（プラスワン）

つ

つねに体重を意識しよう

し

しっかりよくかんで食べよう



食育ピクトグラムとは



食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでも分かりやすく表現したもので、食育を広く普及啓発するために農林水産省が作成した絵文字です。食育を行う際の啓発資材への印刷など、様々な場面でどなたでも無料で活用することができます。

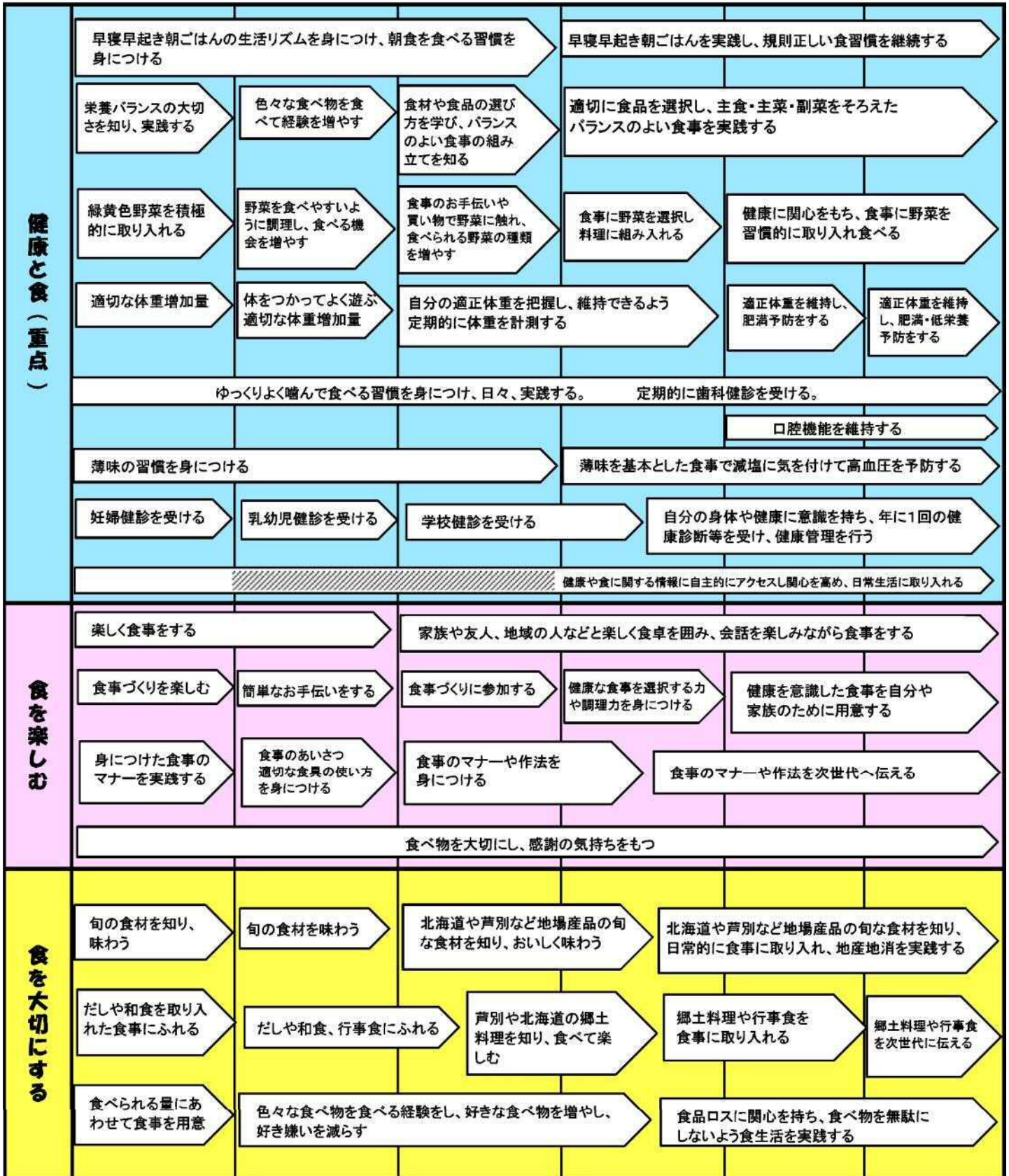
出典：農林水産省ホームページ「食育ピクトグラム及び食育マークのご案内」→
(<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/#pg%20>)



区分	所属名	妊産期	乳幼児期	学齢期	若年期	中年期	高齢期
幼稚園 保育所 学校	認定こども園 戸別みどり幼稚園		○もちつき会 ○カレパティー ○畑づくり ○教材を用いた活動 ○さくらんぼ狩り				
	戸別つばさ保育園		○クッキング保育 ○おもちゃつき ○給食の展示 ○やきいも ○早寝・早起き・朝ごはん体操 ○菜園づくり	○食に関する教科 ○収穫祭 ○畑づくり ○給食指導 ○給食試食会	○学校祭 ○親子料理教室 ○収穫祭 ○ハイキング給食 ○給食学習 ○給食試食による食育授業 ○家庭基礎 ○フードデザイン		
	戸別小学校・上戸別小学校 戸別中学校・PTA組織						
	戸別高等学校			○おやこ料理教室		○生活習慣病予防講習会	
	戸別市食生活改善協議会						
	JATAきかわ戸別支店			○職場体験 ○農業体験			
	戸別市産直協議会			○戸別虹っ子販売促進交流会			
	農業まつり実行委員会			○農業まつり			
	戸別地区栄養士会			○各種クッキング教室 ○地産地消の取組 ○広報「健康レシピ」		○女性人学栄養講話 ○高齢者人学栄養講話	
	戸別懸念圏					○在宅ケアのための料理教室	○配食サービス ○地域食堂 ○イベント弁当 ○自家農園で収穫・給食提供
行政	戸別市介護老人保健施設 グループホームあさひ						○行専食や調理実習 ○採種づくり ○地産地消(戸別米の使用) ○行専食の提供や調理の手伝い
	健康推進課	○妊婦栄養相談 ○乳幼児健診 ○園の健康づくり ○早寝早起き朝ごはん運動の普及啓発	○小中学校健康教室 ○食育体験会 ○食育の日・食育月間の周知	○食育の周知 ○広報：食育だより	○生活習慣病予防の指導 ○食育展示		○尿値と介護の一体化事業
	児童課	○食育カルタ ○ピヨピヨ広場 ○調理実習(さくらんぼハウス) ○食育講話(遊びの広場)	○子どもクッキング ○子ども餅つき会				○給食サービス ○地域包庇支援事業
	介護高齢課						
	学務課		○食に関する指導(各学校) ○畑の健康づくり(各学校)				
	生涯学習課		○通学合宿 ○市民講座	○食育体験 ○Let's・チャレンジ			
	学校給食センター		○学校給食への地産地消の推進 ○食育講話(遊びの広場)	○学校給食への地産地消の推進 ○ハイキング給食 ○体験学習			
	農林課			○特産品の開発・農産物のPR			
	市民環境課			○食品ロス削減の普及啓発			○地域を回るくらしの講座
	商工観光課 体育振興課			○特産品開発の推進 ○健康都市宣言等事業			

<家庭で取り組む具体的な食育>

ライフ ステージ	妊産期	乳幼児期	学齢期	若年期	中年期	高齢期
	妊産婦	0歳～6歳	7歳～17歳	18歳～39歳	40～64歳	65歳以上
ポイント	食の大切さを再確認し、望ましい生活習慣を身につけ、新しい命を育む	食べることを楽しみながら、食への興味関心をもち、望ましい生活習慣・食習慣の基礎を身につける	様々な体験を通じて、食の大切さを学ぶとともに望ましい食習慣と規則正しい生活習慣を定着させる	食に関する理解や関心を深め、正しい知識を身につけ、自ら食生活の改善に取り組む	食を楽しみながら、健全な食生活を実践し、生活習慣病の予防に取り組む	健康状態に応じた食生活を実践し、適正体重を維持し、健康寿命の延伸を目指す



野菜を食べよう！

国が行った調査では、1日の野菜摂取量の平均値が280.5gとなり、目標量の350gまではあと70g足りていませんでした。



野菜70gは、小鉢1つ分



☆野菜を食べて肥満予防!!

- ☑ 食事全体の摂取エネルギーが減る
- ☑ 噛む回数が増えて早食い防止!
- ☑ 野菜から先に食べて糖尿病予防!
- ☑ 満腹感で食べ過ぎ防止!

☆1日の野菜の目安量は?

- ☑ 1日350g (生野菜の状態で両手3杯分)



- ☑ 茹でる・焼く・煮る・汁物に入れるなど火を通すと食べやすくなる!

色の濃い野菜

★緑黄色野菜★



色の薄い野菜

☆淡色野菜☆



☆今のお食事に野菜を+1 (プラスワン) しましょう! ☆

野菜の70gってどのくらい?



参考：農林水産省ホームページ

「野菜を食べようプロジェクト」 →

(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/2ibent.html>)



「代表的な野菜素材の70gの目安量」 →

(発行：一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会)

(<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/attach/pdf/2ibent-4.pdf>)



食事と運動の関係

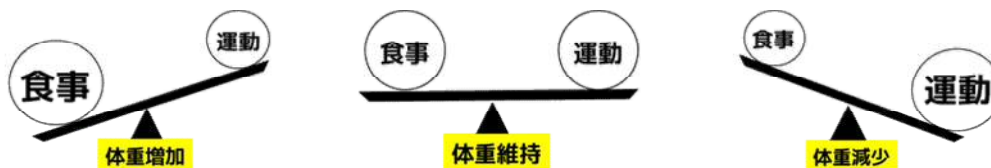


食事は、体に必要な栄養素を取り入れる大事な営みです。運動は、食事で取り入れた栄養素をエネルギーに変え、身体を動かして健康を維持増進します。

そして、食事と運動のバランスが崩れると体重の増減が生じます。

体重が増えているということは、食事からの摂取エネルギーが多くなっていることが推測され、反対に体重が減っている場合は、食事からの摂取エネルギーよりも運動や活動量（消費エネルギー）の方が上回っていることが考えられます。

体重が維持している時は、食事量と運動量のバランスがとれていると言えます。



運動量が増えるほど、体は使ったエネルギーや壊れた筋肉などの組織を治すために食事からのエネルギーや栄養素を必要としますが、運動で使った分をしっかりと食事から補給できると、持久力や瞬発力の向上など競技に必要な筋肉やパワーが付き、丈夫な体を作り上げ、ケガの予防や疲労回復、パフォーマンスの向上につながります。

これはプロの選手だけの話ではありません。子どもでも部活動によっては相当な負荷がかかっている場合があります。子ども達は今まさに身体をつくっている成長期ですので、日常の生活分の他に運動分や成長分の栄養やエネルギーが必要です。食事だけでは補えきれないような運動量になってしまうと、成長分に必要なエネルギーや栄養が不足してしまい、体の故障（疲労骨折、筋肉、腱の炎症など）、貧血、やせ、低身長、月経異常など発育や発達にも支障をきたす危険性があります。特に成長期に朝食の欠食があると1日に必要なエネルギーや栄養をとることが難しくなりますので、まずは生活習慣や生活リズムを見直してみることをおすすめします。そして、自分の生活の中にどのように運動の時間と食事の時間を組み込むかを考えていくことも大切です。

私たちの身体は十分な栄養と睡眠、適度な運動により健康な身体と心がつくられます。どの世代も、まずは生活習慣の基本となる『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけていきましょう。

