

第3章 三田市食育推進計画（後期）の基本的な考え方

1 基本理念

市民一人ひとりが、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を正しく身につけ、ライフスタイルにあった健全な食生活を実践すること。また、豊かな人間性を育むために、健康の増進、食の安全性への理解、地産地消の推進などについて、家庭はもとより、地域、保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校、事業者、食に関わる関係団体などと連携・協働して取り組む市民運動を展開します。

そして、「食」を通じた心のふれあいから生まれる、元気で笑顔あふれるまちづくりをめざします。

【キャッチフレーズ】

「三田の恵み、食で深める家族と地域のきずな ～プラス1の食育～」

2 基本目標 ～三田市が目指す食の姿～

1. 食で育む、心ふれあうまちづくり

多様化するライフスタイルの中で、生活リズムを整えることは、好ましい生活習慣の基礎であるとともに、食生活の確立につながり、心身ともに健やかな成長が期待できます。また、食育は関係者が連携し、協力して進めることが重要です。

生活習慣を整え、食を通じて家族や仲間とのふれあいを大切に、食育関係者の活気あふれる連携のもと、豊かな人間性を育みます。

2. 食で元気、笑顔あふれるまちづくり

食事内容や主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事を考えて食べ、望ましい食習慣を身につけることは、健康な人生の基礎となります。

食べることの大切さや食を選択する知識を習得し、生活習慣病などを予防するとともに、健康長寿をめざします。

3. ふるさとの恵みをかみしめ、未来につなぐまちづくり

三田の自然で育った新鮮な食材は、私たちの宝物です。次世代を担う子どもたちにこの財産を繋げるため、地産地消を推進することが大切です。

また、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化が世界的に評価される一方で、国内では伝統的な食文化の衰退が懸念されています。

さらに、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の認識を深められるよう、取り組みを進めることが重要です。

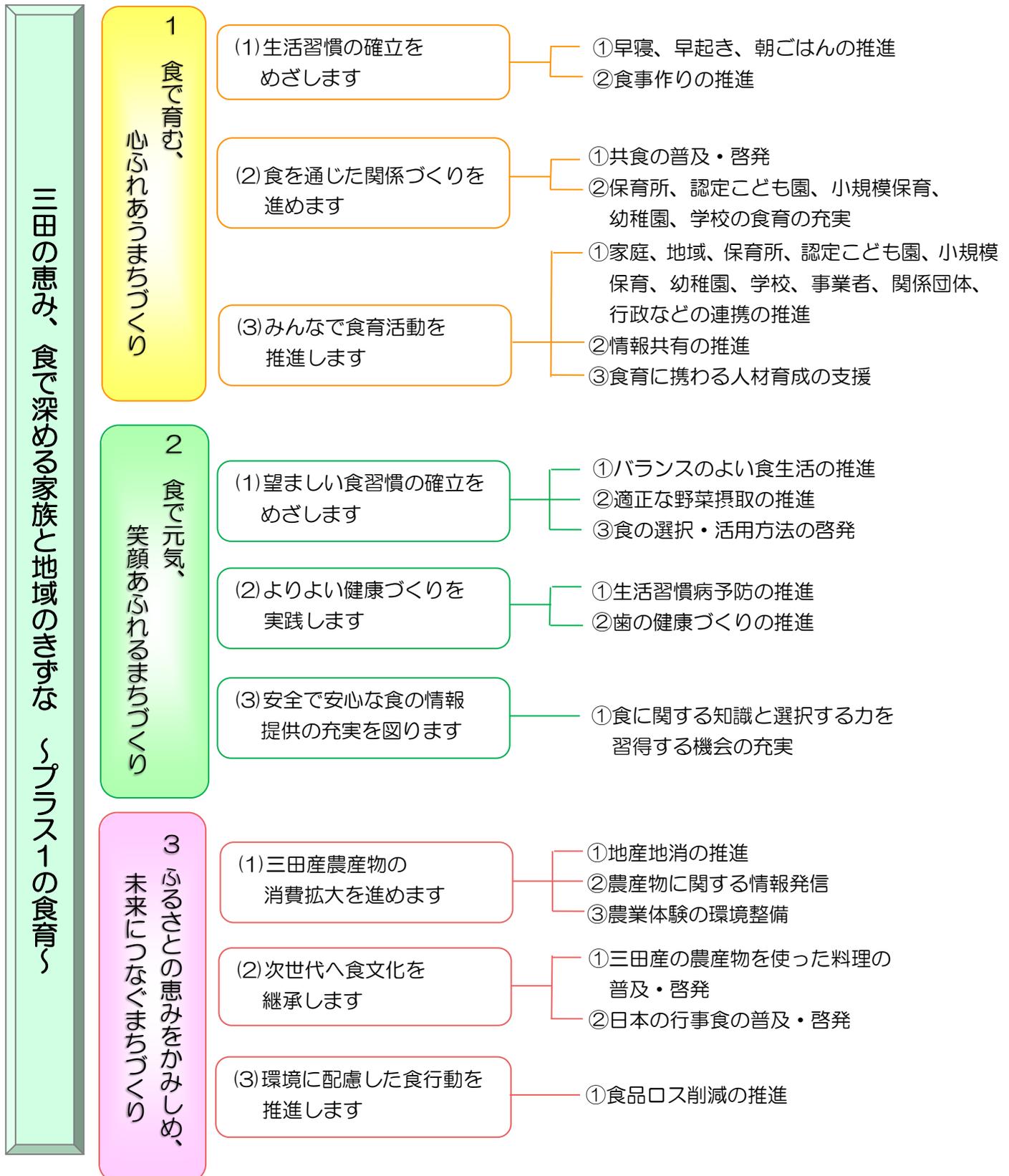
豊かな恵みへの感謝の気持ちを育み、食文化を次世代に継承していきます。

3. 施策の体系

【基本理念】【基本目標】

【施策の方向】

【主な取り組み】



4. 重点取り組み

本市の「食」をめぐる現状と課題を踏まえ、重点的に取り組むべき項目を次の5つ掲げました。

1. 早寝、早起き、朝ごはんの推進 ～朝ごはんプラス1品～

本市のアンケート調査の結果より、朝食にふさわしいもの（主食・主菜・副菜・乳製品・果物）を組み合わせる人は、適正体重を維持しており、食事の時間が規則的、バランスのよい食事、野菜摂取量の割合が高いという傾向がみられました。また、同調査から生活リズムがとれている人は、食生活が良好であるとわかっています。

そのため、生活リズムを整え「早寝早起き朝ごはん」を推進するとともに、朝食内容の選び方についての啓発を重点取り組みとします。

2. 共食の普及・啓発 ～家族や友人・知人とプラス1回ともに食べよう～

本市のアンケート調査の結果より、共食を大切にしている人は、食事を楽しむ傾向がみられました。また、共食の回数が多い人ほど、バランスのよい食事の頻度とも関連がみられます。誰かとともに食事をすることは、楽しくバランスのよい食卓となり、心と体の健やかさにつながります。

そのため、家庭や地域で誰かと食事ができる機会や場が増えることを目指し、共食の啓発と推進を重点取り組みとします。

3. 適正な野菜摂取の啓発 ～野菜料理をプラス1皿～

本市のアンケート調査の結果より、小鉢5つ分以上を理想の野菜摂取量だと回答した人は25.0%、実際に1日に小鉢5つ分以上の野菜を摂取している人は、5.7%であり、野菜摂取量は非常に少ない状況です。

理想の量と実際の摂取量には関連がみられることから、適正な野菜摂取の推進とともに、まずは、1日に必要な野菜の適正量を啓発することを重点取り組みとします。

4. 自分に合った食べ方・選び方の啓発 ～お惣菜をプラス1品～

外食・中食・即席食品などの便利な食事が増加する一方で、本市のアンケート調査の結果より、中食・即席食品の利用頻度が高い人は、健康管理に対する関心が低く、共食頻度やバランスの整った食事、食の情報に触れる機会が少ない傾向がありました。

ライフスタイルが多様化している中で、それらの食品を上手く活用する方法を啓発することを重点取り組みとします。

5. 地産地消の推進 ～三田の野菜をプラス1品～

本市のアンケート調査の結果より、「食」への関心が高い人は、三田産農産物を取り入れている人が多いことがわかっています。また、この1年で農業体験をした人は、地産地消に意欲的で、実際に地元産農産物を食べている人が多い傾向がみられました。

そこで、地産地消を推進するとともに、三田産農産物をもっと身近に感じられるよう、農作業の手伝いや家庭菜園、三田産農産物に触れる機会の充実をめざすとともに、それらを使った料理の啓発、推進を重点取り組みとします。