

## 第4章 食育推進の展開

本計画は、市民の食育力、すなわち家庭および地域の食育力を高めることをめざすものです。

食育を推進することにより、市民の望ましい食習慣が形成され、より充実した食生活を送ることを目的としています。

本章では、項目ごとに、【家庭】【地域】の《めざす姿》を掲げました。

家庭、地域が《めざす姿》を実現できるよう、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、行政などの食育の主体者がそれぞれの役割を認識し、食育活動を推進する1つのチームとして、連携・協働することが大切です。

そして、市民一人ひとりが、家族や仲間とともに「食」を通じて健康やきずなについて考え、行動できる、「食を通じた心豊かなまち」をめざします。

### ◆ チーム三田で進める食育 ◆

三田の自然の恵みを大切に、食を通じたコミュニケーションを図り、生涯にわたり健全な食生活の実践に努めましょう。

#### ★家庭は、基礎的な食習慣、食に関する知識や実践力を身につける一番身近な場です。

次世代を担う子どもに、生活リズムを整える、望ましい食習慣を身につける、四季を感じ 三田の恵みを大切に食育を行うことにより、健やかな成長を支えます。

また、これら健全な食生活を実践することにより、子どもだけでなく、大人にとっても健やかな生活につながり、心豊かな暮らしを送ることにつながります。

#### ★地域は、食の情報や食文化を共有することができる身近な場です。

家族や仲間と楽しく食卓を囲み、会話をしたり、情報を交換し合うことで、地域のきずなを深め、様々な知識の習得ができ、いきいきとした地域づくりにつながります。

市民が様々な経験を通じて習得してきた食習慣や食文化を、子どもや若い世代に伝えるとともに、豊かな地場産物を受け継いでいくことも大切です。

家族や地域がつながり合うまちづくりを進めましょう。

## ◆食育推進に向けた関係者の役割◆

「食育」を市民運動として拡大していくことが大切です。保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校の間をはじめ、「食」にかかわる事業者や関係団体、行政など地域社会のあらゆる場で積極的な取り組みが期待されます。また、それぞれが連携し、情報を共有しながら食育を推進することが重要です。

### ① 保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校における推進

保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校などでは、子どもたちに直接関わる専門職がその知識と専門性を活かし、地域の関係者と連携して様々な体験を通じて食べることの大切さを伝え、食への興味を深められるよう、食育を推進します。

保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園などにおいては、豊かな食の体験を積み重ね、食への関心を育み、食を営む力の基礎を培う食育を実践していきます。

小・中学校においては、教職員が連携を図りながら、給食や教科・特別活動などの教育活動全体を通じて、食育に取り組みます。

高等学校においては、家庭科などの関連教科及び特別活動などでそれぞれの特質に応じて実践します。

さらに、子どもが望ましい生活リズムやマナーを身につける基礎的な場は家庭であることから、家庭への積極的な働きかけを行い、家庭と連携して食育に取り組みます。

### ② 事業者における推進

農業従事者とその関連事業者、食品販売業者、飲食店などの企業は、それぞれの分野における食育を推進し、社会全体で食育を推進していく機運の醸成に努めます。

生産者と消費者間には農業への相互理解が、また、販売者、食品関連業者などは、食の流通に関する理解を得ることが不可欠です。

事業者は、食の安全安心に関する情報、また、食品表示、健康的な食の提供、食育活動の場の提供など、様々な情報発信や、食環境の整備に努めます。

### ③ 関係団体における推進

地域においては、保健・医療関係者、区自治会をはじめとする健康推進員<sup>(\*)</sup>などの地縁型団体やテーマ型団体、PTA、ボランティアグループなど多くの関係団体が食育活動を行っており、更なる活動に努めます。

活動にあたっては、市民へ食の大切さを伝える担い手となり、地域の活動の場において、食育を推進します。

### ④ 行政における推進

行政は、市民が積極的に食育を推進できるように必要な施策を展開します。そのために、庁内食育関連部署や県、関係団体などと連携を図りながら、食育の基礎となる家庭をはじめ、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における自主的な取り組みへの支援を行うと共に、連携体制のもとに食育を推進します。

\*健康推進員：市長から委嘱を受けた、地域における健康づくり活動の担い手。

# 基本目標1

## 食で育む、心ふれあうまちづくり

### 1. 生活習慣の確立をめざします

#### 現状と課題

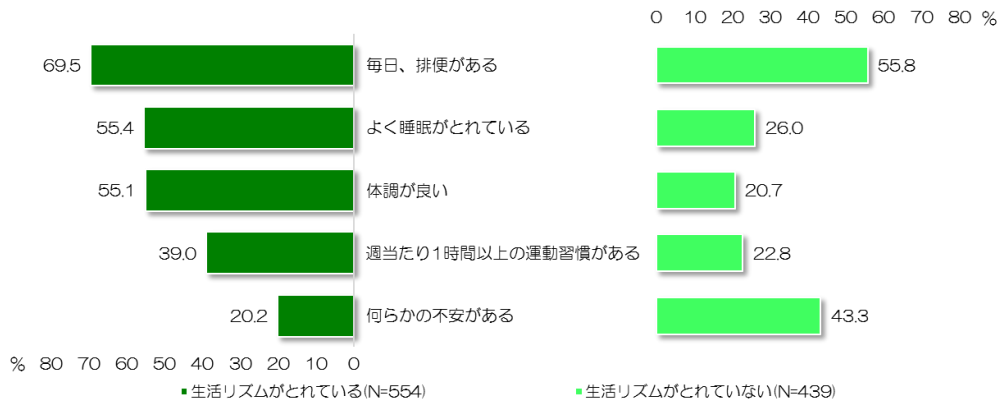
本市のアンケート調査の結果より、生活リズムがとれている人の方が、そうでない人に比べ、毎日排便がある、よく睡眠がとれているなどの健康状態がよく、生活習慣病の予防や健康維持のために、エネルギーや塩分摂取量を調整したり、野菜を食べるなど食行動への意識が高い傾向にあることがわかりました。

朝食を摂取する人は多いものの、朝食の習慣がない人もみられるため、成人するまでの朝食習慣の確立が大切です。

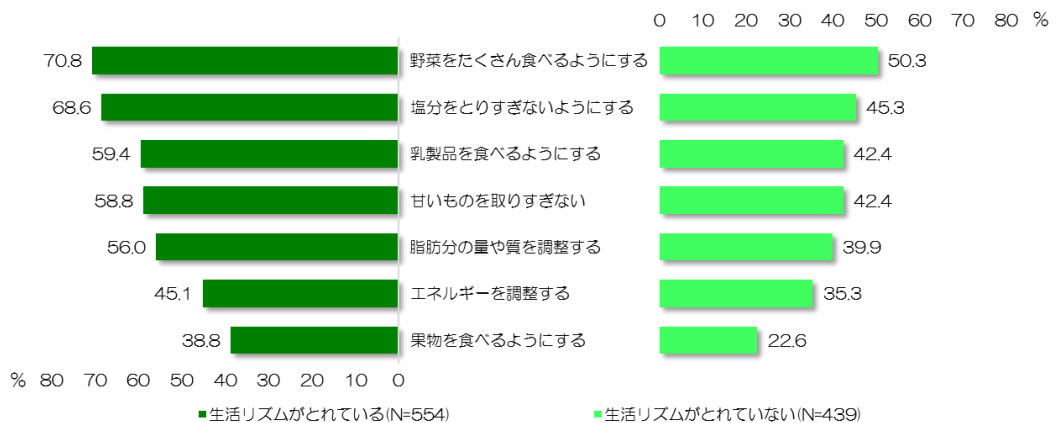
また、朝食内容が適切であるほど健康感や健康状態が良好であるという結果でした。

「早寝早起き朝ごはん」を実践し、さらに、朝食の内容を整えるよう心がけることで、より健康で充実した生活を目指します。

生活リズムと健康状態の関係



生活リズムと食行動への意識の関係



資料：食に関する市民アンケート調査(平成29年5月)

## めざす姿

### 【家庭の姿】

- 早寝、早起き、朝ごはんを実践している
- 朝食の内容が今より1品多い
- 自分で料理ができる
- 調理に携わる機会が増える

☆**プラス1**☆

### 【地域の姿】

- 朝食をとるための工夫について情報交換が行われている

## 主な取り組み

### ①早寝、早起き、朝ごはんの推進《重点取り組み》

保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校、事業者、関係団体、行政などが連携を図り、国が推進する「早寝、早起き、朝ごはん」国民運動の趣旨を踏まえて基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる取り組みをします。

### ②食事作りの推進

健全な食生活を営むために、自分で食事を作ることができるよう、食の自立に努めます。

さまざまな人を対象にした料理教室などを開催し、その人にあった調理方法を学ぶ機会を作ります。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み	対象	
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 早寝、早起き、朝ごはんの推進</li> <li>• 調理実習などを通し、調理体験の提供や調理技術をこども達に身につけさせる</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者	
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝ごはんレシピの提供</li> <li>• 朝ごはん提供日の実施</li> <li>• 各種料理教室の開催</li> </ul>	若い世代、単身者など 飲食店利用者 地域住民	
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝ごはんの重要性の啓発</li> </ul>	いきいき高齢者支援課、 健康増進課、健やか育成課	市民 幼児、児童、保護者
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 朝ごはん提供店の情報収集及び啓発</li> </ul>	健康増進課	市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 各種料理教室の開催</li> </ul>	まちづくり協働センター 健康増進課、健やか育成課	市民 乳幼児の保護者
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 早寝、早起き、朝ごはんの推進</li> <li>• 給食を通しての指導の充実</li> <li>• 食育リーフレットなどによる情報発信</li> </ul>	学校給食課、学校教育課、 こども支援課	幼児、児童、生徒 保護者

◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
<b>生活リズムがとれている人の割合の増加</b>	55.8%	66%以上
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 心身の健全な発達には生活リズムを整え、良い生活習慣を身につける必要があります。</li> <li>○ 生活リズムが整っている人は、健全な食生活をしている人が多いことがわかりました。 健全な食生活を営むために、<b>生活リズムがとれている人が増加すること</b>を目標とします。</li> </ul>		
<b>朝ごはんを食べている人の割合の増加</b>		
小学生6年	95.5%	98%以上
中学生3年	92.9%	96%以上
高校生2年	91.5%	93%以上
18～30歳代	77.5%	82%以上
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 朝ごはんを食べることは、食生活全体の良好な状態を示すひとつの指標になると考えられます。</li> <li>○ 健全な食生活の実践の代表的な指標となることから、<b>朝ごはんを食べている人が増加すること</b>を目標とします。</li> </ul>		
<b>自分で料理ができる人の割合の増加</b>		
男性	47.5%	52%以上
女性	91.0%	93%以上
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事作りに参加することは、食に関する関心を高め、家庭における食事作りの知識や実践力の伝達につながります。</li> <li>○ 助け合って食事作りをすることにより、家族とのきずなが深まり、思いやりの心を育むことができます。料理が作れたことへの達成感やおいしいと言って食べてもらうことの喜びは、食を通じた自己実現にもつながります。</li> <li>○ 生活の状況に応じ、いつでも、<b>自分で料理ができる人が増加すること</b>を目標とします。</li> </ul>		

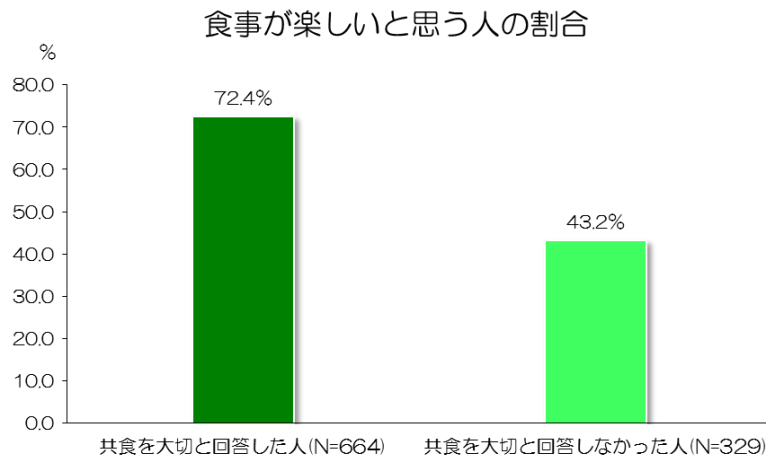
## 2. 食を通じた関係づくりを進めます

### 現状と課題

人は生きていく上で、必ず栄養を摂取する必要があります。しかし、ただ栄養を摂るためだけのものではなく、食に関心を持ち、楽しむことは生活および人生の豊かさにもつながります。誰かと食事を共にすることで、人と人とのつながりをより深くしてくれます。

食事が楽しいと思う人の割合をみると、食生活で家族や友人と一緒に楽しく食べることが大切と回答した人は72.4%となっている一方で、大切と回答しなかった人は43.2%となっています。「共食を大切にする」と「食事が楽しい」には相関がみられ、より良い食生活の充実に関連していることがうかがえます。

ただ食べるだけでなく、食に関心を持ち、家族や友人・知人とともに食卓を囲むことでより豊かな食生活を育むことを推進します。



資料：食に関する市民アンケート調査(平成29年5月)

### めざす姿

#### 【家庭の姿】

- ・家族や友人・知人とともに食卓を囲む機会が増える
- ・保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校での給食や食育活動などについて、家庭の食卓で話題になる

#### 【地域の姿】

- ・地域でつどい、食事を楽しむ場がある
- ・保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校での食育活動に地域住民も関わり、より充実した姿となる

## 主な取り組み

### ①共食の普及・啓発《重点取り組み》

家族や友人・知人と楽しく食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら、作ってくれた人への感謝の気持ち、食事マナー、地域の食文化などを学ぶための取り組みをします。

### ②保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校の食育の充実

給食を通じた食の楽しさの啓発や、保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校において各年齢の発達段階に応じた指導ができるよう、食育年間計画を作成し、食育の推進に努めます。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み	対象
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食を通し、家族や友人・知人とともに食卓を囲む楽しさを伝える</li> <li>食育クッキングなどを通し、食べる楽しみや食への関心を深める</li> <li>収穫体験などのイベントを通し、作ってくれた人への感謝の気持ちを学ぶ</li> <li>収穫体験での食材を取り入れた給食献立の提供と情報発信</li> <li>ランチルームの活用など、給食交流の充実</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域での食事会の開催</li> <li>飲食店での行事食提供</li> </ul>	地域住民 飲食店利用者
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理教室の開催において食事マナーの啓発</li> <li>家族や友人・知人とともに食卓を囲む楽しさを伝える</li> </ul>	健康増進課 健やか育成課 市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食を通し、家族や友人・知人とともに食卓を囲む楽しさを伝える</li> <li>収穫体験などのイベントを通し、作ってくれた人への感謝の気持ちを学ぶ</li> <li>収穫体験での食材を取り入れた給食献立の提供と情報発信</li> </ul>	学校給食課 こども支援課 幼児、児童、生徒
	<ul style="list-style-type: none"> <li>「さんだっ子 食べチャオ！食育推進計画」(*)の見直し及び推進</li> </ul>	学校教育課 学校給食課 幼児、児童、生徒 保護者

\*さんだっ子 食べチャオ！食育推進計画：三田市食育推進計画に基づき、幼稚園、小・中学校の11年間を通して食育を推進するため、平成26年2月に「三田市の学校・園における食育推進計画 さんだっ子 食べチャオ！食育推進計画」を策定した。

◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
1日に1回以上、家族や友人と一緒に食事をする人の割合の増加	72.2%	75%以上
<p>○ 家族や友人・知人とともに、食事を楽しく、おいしく食べることは、心を穏やかにし、ふれあいを深め、豊かな人間形成にも寄与します。</p> <p>○ 家庭、保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校、職場内、また、一人暮らしの方も地域の中で、<b>毎日、家族や友人・知人とともに楽しく食事をする人が増加すること</b>を目標とします。</p>		



### 3. みんなで食育活動を推進します

#### 現状と課題

食育を推進するにあたって、家庭、地域、保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校、事業者、関係団体、行政など、それぞれが役割を担い主体的に関わる必要があり、また、連携・協働して取り組むことでより充実した食育活動となります。

三田市食育推進会議、三田市食育推進庁内幹事会において縦横の連携を深めるとともに、野菜摂取PR事業などでは、様々な関係者と連携して食育の推進に取り組んできました。

また、食に関わる関係団体の情報を整理し、市ホームページにさんだ食育ネットを立ち上げ、情報発信をしてきたところです。

今後は、集約した情報を各団体・機関で共有し、より柔軟に活用できる仕組みづくりが必要です。これまでの連携体制を継続するとともに、様々な機関の連携をさらに広げ、充実した食育推進体制を目指します。

#### めざす姿

##### 【家庭の姿】

- ・家庭の中で食に関する話題がある

##### 【地域の姿】

- ・仲間が一緒につどい、食について話し合える場所がある
- ・食育の主体者同士が顔の見える関係である

#### 主な取り組み

##### ①家庭、地域、保育所、認定こども園、小規模保育、幼稚園、学校、事業者、関係団体、行政などの連携の推進

各団体・機関が連携を図り、協働して効果的に活動ができるようネットワークの構築を進め、あらゆる機会や場所で食育が推進されるよう連携体制の充実を図ります。

##### ② 情報共有の推進

各団体・機関が連携した取り組みを行うためには、総合的に推進ができるよう情報を共有する必要があります。研修会や市ホームページなどにより情報をお互いに提供し合い、情報を分かち合える仕組みを作ります。

##### ③食育に携わる人材育成の支援

食育を効果的に展開するためには、関係団体の役割が重要です。

食育推進に関わる関係団体に対し、情報提供や健全な食生活の実践方法、食に関する基本的な知識の向上を目的とした研修会の場を設けるなど、資質の向上を図ります。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み	対象	
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭などへの情報の発信</li> <li>教員、保育士など指導者の食育研修会の受講啓発</li> </ul>	保護者	
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子食育セミナーの実施</li> <li>研修会、料理講習会などの情報提供（情報誌やホームページなど）</li> <li>食育イベントの開催</li> <li>事業者、団体内における食育セミナーの開催</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者、地域住民 地域住民 従業員、構成員	
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育フェスティバル、いい歯の日フェアの開催及び充実</li> <li>関係団体と連携した各種事業、イベントの取り組み</li> </ul>	まちづくり協働センター いきいき高齢者支援課、 健康増進課 健やか育成課、こども支援課 農業創造課、学校教育課、学校給食課	市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育研修会の充実</li> <li>食育関係団体の情報整理、発信</li> <li>研修会、料理講習会などの情報公開</li> <li>健康推進員など地域団体への食育の普及啓発</li> </ul>	健康増進課	関係団体、関係機関 関係団体、関係機関 地域住民 地域団体

### ◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
<b>食育に関心がある人の割合の増加</b>	68.7%	80%以上
○ 食育の推進は、全ての市民が対象であり、より多くの市民が食育に関する正しい知識のもと、それぞれの立場で食育を実践することが必要です。 ○ 食に興味をもつことで、食を楽しみ、健全な食生活を送ることができます。そのため、 <b>食育に関心のある人が増加すること</b> を目標とします。		
<b>関係団体などと連携して取り組んだ食育事業数の増加</b>	26 事業	30 事業以上
○ 食育を推進する上で、関係者同士の連携が欠かせません。そのため、 <b>関係団体などと連携して取り組んだ食育事業の数が増加すること</b> を目標とします。		

## 基本目標2

# 食で元気、笑顔あふれるまちづくり

## 1. 望ましい食習慣の確立をめざします

### 現状と課題

健康の保持・増進にはバランスのよい食事が大きく関わっており、主食・主菜・副菜をそろえた食事が重要です。

本市アンケート調査では、主食・主菜・副菜の内、そろわないことが多いのは、副菜の67.7%が最も多い状況です。

野菜の摂取量についてみると、1日の理想の野菜摂取量でもっとも多い回答は「小鉢3つ分」の36.1%であり、実際の野菜摂取量でもっとも多い回答は「小鉢2つ分」の35.7%でした。

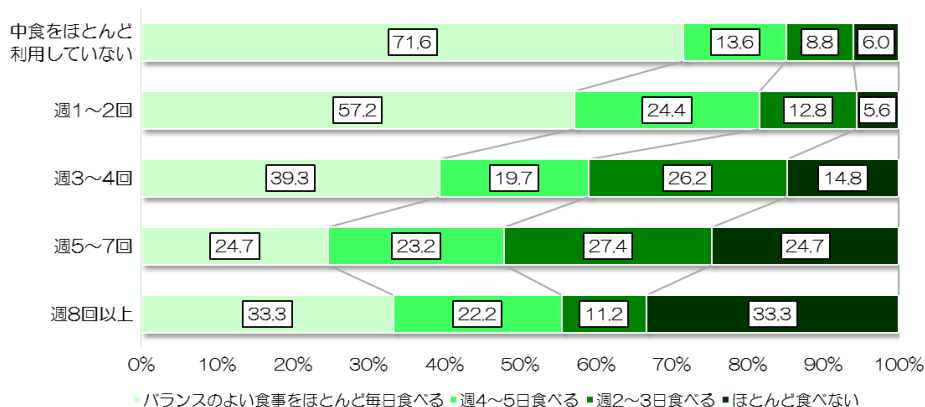
理想とする量が多い人ほど、実際の摂取量が多い傾向があり、1日に必要な野菜の適量を啓発することが必要です。

また、家庭環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、外食・中食・即席食品などの便利な食事やサプリメントを含む「健康食品」(\*)が増加し、忙しい生活の中でも手軽に食事をとることができるようになりました。

一方で、本市のアンケート調査によると、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、共食の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。

外食や中食、即席食品および健康食品などを選択するための知識を身に付け、それらを上手く活用できるよう情報提供や啓発をしていく必要があります。

中食の利用頻度とバランスのよい食事をしている頻度(N=985)



資料：食に関する市民アンケート調査(平成29年5月)

\* 「健康食品」：保健機能食品（特定保健用食品＋栄養機能食品）及びいわゆる健康食品のこと。

保健機能食品とは、国が保健効果や健康効果などの表示を許可している食品である。

いわゆる健康食品とは、国が保健効果や健康効果などの表示を許可していない一般食品で、栄養補助食品やサプリメントなどを指す。ただし、ビタミンやミネラルが栄養機能食品の規格基準を満たしているものは、栄養機能食品と表示されている。

## めざす姿

### 【家庭の姿】

- ・主食・主菜・副菜のそろった食事の回数が、今より1日に1回増えた食卓
- ・健康を維持するために食事量や食事の内容を意識している
- ・野菜料理が今より1品多いまたは野菜料理がボリュームアップした食事
- ・家庭内で意識的に野菜を食べる声掛けを行っている
- ・外食や中食、即席食品を利用する際、健康やバランスを考慮した選択をできる
- ・麺類や丼ものなどの単品料理を購入する際、惣菜を1品増やすなどの工夫ができる

☆**77**☆

☆**77**☆

☆**77**☆

### 【地域の姿】

- ・食事について情報交換やアドバイスをしあえる
- ・野菜の調理方法や野菜を手軽にとるための工夫について情報交換が行われている
- ・野菜を使う料理を意識した、料理教室などがある
- ・中食や即席食品の上手な利用方法、工夫について情報を交換しあえる

## 主な取り組み

### ①バランスのよい食生活の推進

健康を保持・増進するためには、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を基本とし、自分に合った栄養量を把握し、実践するための講座や料理教室を開催します。

栄養バランスが整いやすいごはんを中心とした日本型食生活や朝ごはんの大切さを普及するとともに、専門職や関係団体などが、身近で気軽に参加できる学習機会を提供します。また、公共施設などにおいてパンフレットを設置するなど多様な手段で情報提供に努めます。

### ②適正な野菜摂取の推進《重点取り組み》

農業生産者や事業者、関係団体などと連携・協働し、野菜の効用や野菜の料理方法など、野菜に関する知識が得られるよう、栄養講座や料理教室などの学習の場や情報提供に努めます。

### ③食の選択・活用方法の啓発《重点取り組み》

外食や中食、即席食品および健康食品を選択ができる知識の習得のため、栄養講座の内容充実を図ります。また、事業者、関係団体などと連携・協働し、栄養成分表示<sup>(\*)</sup>の見方や具体的な活用方法を記載したパンフレット設置などにより情報提供に努めます。

-----  
\***栄養成分表示**：食品表示法第4条第1項に基づき、食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを一目で分かるようにしたもの。エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目が義務表示となっており、義務表示以外にも任意でビタミンやミネラルなどを表示している場合もある。消費者にとっては栄養成分表示を見ることを習慣化することで、適切な食品選択や栄養成分の過不足の確認等に役立てることができる。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み例	対象	
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養講話の充実</li> <li>・バランスのとれた給食の提供</li> <li>・給食レシピの情報提供</li> <li>・給食献立の掲示</li> <li>・スーパーやコンビニなどでの食品の選択方法の指導</li> <li>・バランスのよい食事（赤・黄・緑(*)を揃えて食べる)の指導</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者	
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養成分表示の充実</li> <li>・店頭におけるバランスのよい食事、野菜摂取の啓発</li> <li>・従業員、構成員などへのバランスのよい食事の啓発</li> <li>・社員食堂などにおける野菜摂取の啓発</li> <li>・野菜を使ったレシピの作成、提供</li> <li>・飲食店における野菜メニュー摂取の啓発</li> <li>・栄養成分表示の見方の啓発</li> </ul>	地域住民 小売店利用者 従業員、構成員 従業員 地域住民 飲食店利用者 販売所利用者	
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各教室、事業での栄養講話の実施</li> </ul>	健康増進課 健やか育成課	市民 乳幼児の保護者
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた給食の提供</li> <li>・バランスのよい食事（赤・黄・緑を揃えて食べる)の指導</li> </ul>	学校給食課 学校教育課	幼児、児童、生徒
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種イベント、事業における適正な野菜摂取の啓発</li> </ul>	健康増進課	市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て世代への野菜摂取の啓発及びその工夫について情報提供</li> </ul>	健やか育成課 健康増進課	乳幼児の保護者
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養成分表示の見方の啓発</li> <li>・スーパーやコンビニなどでの食品の選択方法の指導</li> <li>・中食、即席食品の活用方法の情報発信</li> <li>・健康食品などの情報発信</li> </ul>	まちづくり協働センター 健康増進課	市民

-----  
 \*赤・黄・緑を揃えて食べる：食べ物のからだへの働きによって、赤・黄・緑の3色に食品群をわける方法。

赤 =主にからだをつくる（たんぱく質・カルシウム）

黄 =主にエネルギーのもとになる（炭水化物・脂質）

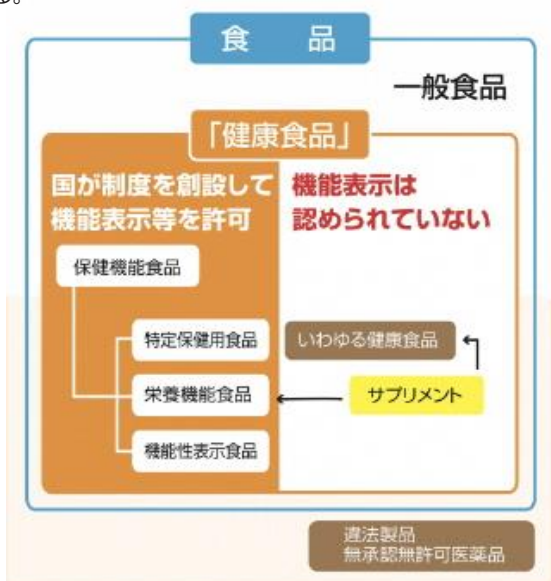
緑 =主にからだの調子を整える（ビタミン・ミネラル）

◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合の増加	56.7%	70%以上
<p>○ 生涯にわたって健全な心身を培い、健全な食生活を実践するためには、市民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。</p> <p>○ 主食・主菜・副菜をそろえた献立は栄養バランスに配慮した食事の基本です。そこで、1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人が増加することを目標とします。</p>		
1日に野菜を小鉢4つ分以上摂取している人の割合の増加	20.9%	31%以上
<p>○ 健康の保持増進のためには、栄養バランスに配慮した食事が重要ですが、特に、野菜の摂取は欠かせません。1日に摂るべき野菜の量（350g（小鉢5つ分以上））を摂取している人は5.7%と非常に少なく、小鉢2つ分もしくは3つ分と回答した人を合わせると65.2%で過半数を占めました。そのため、まずは、1日に野菜を小鉢4つ分以上摂取している人が増加することを目標とします。</p>		
加工食品を購入する際に、栄養成分表示に気を付けている人の割合の増加	17.8%	30%以上
<p>○ 中食や即席食品を購入する際に、栄養成分表示はバランスのよい食事を実践する上で重要な情報です。そのため、加工食品を購入する際に、栄養成分表示に気を付けている人の割合が増加することを目標とします。</p>		

\*「健康食品」の分類

健康食品は大きく「特定の機能の表示などができるもの（保健機能食品）」と「そうでないもの」の2つに分けられる。保健機能食品にはさらに「特定保健用食品（通称トクホ）」、「栄養機能食品」及び「機能性表示食品」の3種類がある。



資料：健康食品の正しい利用法「厚生労働省」

## 2. よりよい健康づくりを実践します

### 現状と課題

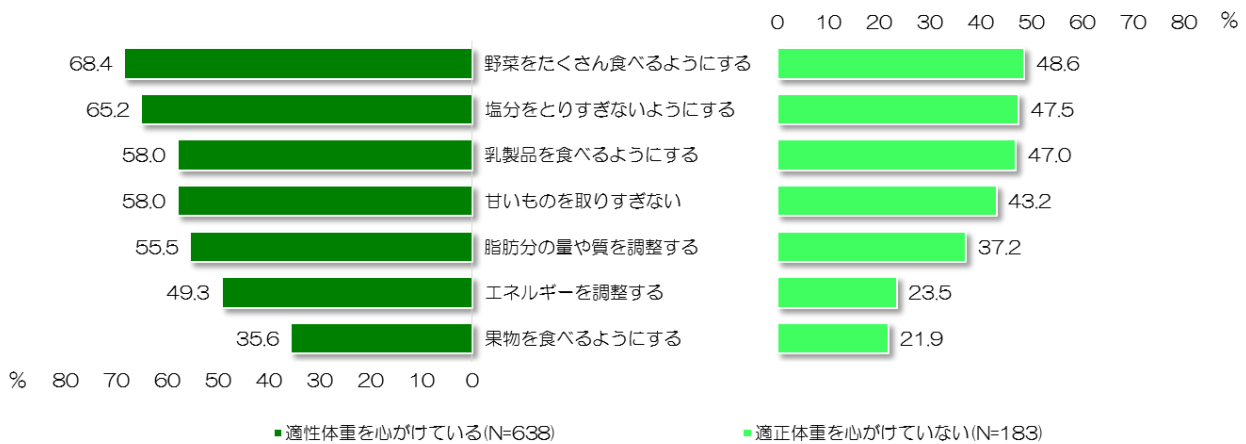
生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するためには、適正体重を維持することが重要です。

本市のアンケート調査では、適正体重を維持している人の方が、エネルギー調整や野菜摂取、減塩など、健康維持のための食事に気を付けている人が多くみられました。

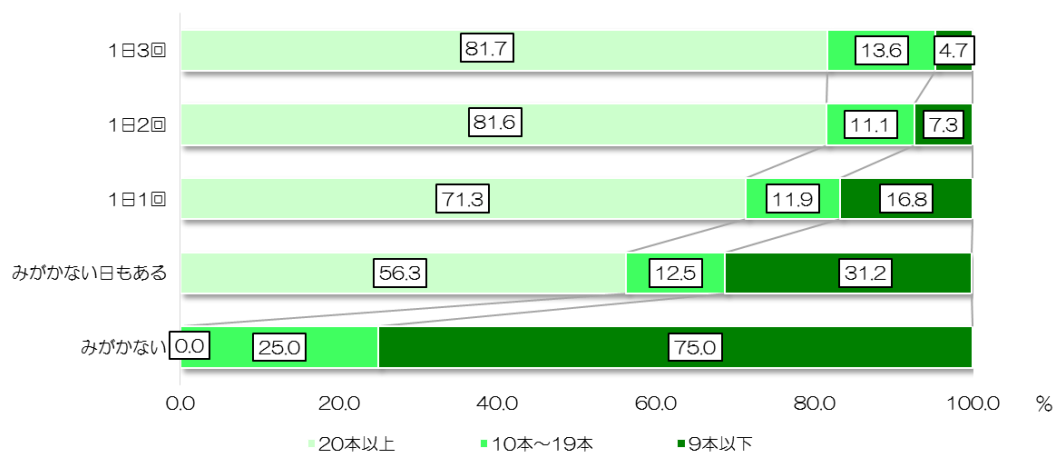
また、食べるペースが速い人、よく噛んでいない人ほど肥満の人の割合が多くみられたため、摂取食品だけでなく、食べ方の啓発も重要です。

よく噛んで食べるためには、口腔の健康が重要です。歯の本数と歯磨きの頻度についてみると、1日に歯を磨く回数が多い人ほど歯を20本以上維持しているとわかります。定期的な健診の受診による健康管理や口腔ケアが重要であり、歯科口腔健診の受診啓発などを推進する必要があります。

適正体重の意識と食行動への意識の関係



歯の本数と歯磨き頻度の関係



資料：食に関する市民アンケート調査(平成29年5月)

## めざす姿

### 【家庭の姿】

- ・ 食事にかかる時間が、今より10分長くなる
- ・ 定期的に歯科口腔健診を受診し、口腔の健康管理を行う
- ・ 歯磨きなどの口腔ケアを実践している
- ・ 定期的に体重を測定し、適正体重の維持をはかる

☆**フラス1**☆

### 【地域の姿】

- ・ 健康を維持するために、地域で健診の受診や体調管理について声掛けを行っている
- ・ 地域の交流の場などで、ゆったり食事を楽しむ
- ・ かかりつけの歯科医院がある

## 主な取り組み

### ①生活習慣病予防の推進

生活習慣病予防のために、年に1回の定期的な健康診査の受診勧奨を行い、栄養相談などの充実に努めます。

また、生活習慣を見直し、適切な食事、運動などについて知識を深め、健康づくりをすすめます。

### ②歯の健康づくりの推進

よく噛んでゆっくり食べることは、食物の消化吸収を高めます。また、歯や口腔の健康は、虫歯や歯周病<sup>(\*)</sup>などの口腔内の病気だけでなく、糖尿病や心疾患、誤嚥性肺炎<sup>(\*)</sup>などの全身疾患の予防にもつながり、さらに、食事や会話を楽しむなど、生活の質を確保するための基礎となります。

そのため、歯及び口腔の病気についての知識や健康づくりの予防方法の普及・啓発を中心に、8020運動<sup>(\*)</sup>の推進や、よく噛むことの大切さを伝えていきます。

-----  
\* **歯周病**：「歯肉炎、歯周炎」の総称で、最初は、気がつかないうちに進行するが、歯ぐきの腫れや出血、歯のぐらつきへと進み、歯を支えている骨が破壊され、歯が抜ける病気である。

直接の原因は、歯と歯ぐきとの間にできた「歯周ポケット」で増殖する菌であるが、食習慣、喫煙、ストレスなども関係する。

\* **誤嚥性肺炎**<sup>ごえんせいはいえん</sup>：歯周病菌などが唾液や胃液と共に誤って肺に入って引き起こす肺炎のことをいう。

高齢者に多く発症し、再発を繰り返す特徴がある。

\* **8020運動**<sup>はちまるにいまる</sup>：80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことを目標とする「生涯を通じた歯の健康づくり」のための運動である。



## 具体的な取り組み例

主体	取り組み	対象	
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨きなど口腔ケアの推進</li> <li>・よく噛んで味わうなど食べ方の推進</li> <li>・カムカム献立の充実</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者	
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社員食堂などにおけるよく噛んで食べる啓発</li> <li>・従業員や構成員への食後の口腔ケアの推進</li> </ul>	従業員 従業員、構成員	
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子育て世代への食べ方啓発</li> </ul>	健やか育成課 健康増進課	乳幼児の保護者
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養講話の充実・バランスのとれた給食の提供</li> <li>・カムカム献立の充実</li> </ul>	こども支援課 学校給食課	幼児、児童、生徒
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重<sup>(*)</sup>の啓発</li> <li>・健康教育・健康相談の内容充実</li> <li>・定期的な歯科口腔健診受診の啓発</li> <li>・8020運動の推進</li> </ul>	健康増進課	市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の低体重、低栄養予防</li> <li>・高齢者への口腔ケア、誤嚥・窒息防止の啓発</li> </ul>	いきいき高齢者支援課	65歳以上市民

\*適正体重：身長(m)×身長(m)×22

◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
<b>肥満ややせの人の割合の減少</b>		
【肥満】 男性	23.5%	21.1%以下
女性	10.3%	9.3%以下
児童	4.5%	4.3%以下
幼児	4.9%	4.6%以下
【やせ】 男性	5.4%	4.9%以下
女性	13.1%	11.8%以下
児童	2.0%	1.9%以下
幼児	0.4%	0.4%以下
<p>○ 生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要ですが、栄養の偏りや食習慣の乱れなどにより、肥満や過度のやせ・低栄養などが引き起こされます。</p> <p>○ 適正体重を正しく認識し、管理することは、健康管理の基本であり、健全な食生活を実践するために重要であることから、<b>肥満及びやせの人が減少すること</b>を目標とします。</p> <p style="text-align: center;">※本項目においては、目標値が小数となるため、小数第1位までの数値を用いた。</p>		
<b>歯科口腔健康診査を受診する人の割合の増加</b>	5.7%	8.0%以上
<p>○ 歯周病は生活習慣病など、様々な全身疾患と関係しており、日頃の口腔ケアが重要です。また、よく噛んで食べるためには、口腔の健康が重要であり、定期的な健診の受診による健康管理が必要です。そこで、<b>歯科口腔健康診査を受診する人が増加すること</b>を目標とします。</p>		
<b>よく噛んで食べる人の割合の増加</b>	57.9%	63%以上
<p>○ よく噛んで食べることは、唾液や消化液の分泌を促し、肥満予防につながったり、異物・危険の認識を促すといった安全性への関わりなどの効果があります。また、国では平成21年よりひとくち30回以上噛むことを目標とした噛ミング30という取り組みも進められています。</p> <p>○ 食べ方を通じて、より健康な生活を目指すために、<b>よく噛んで食べる人の割合が増加すること</b>を目標とします。</p>		

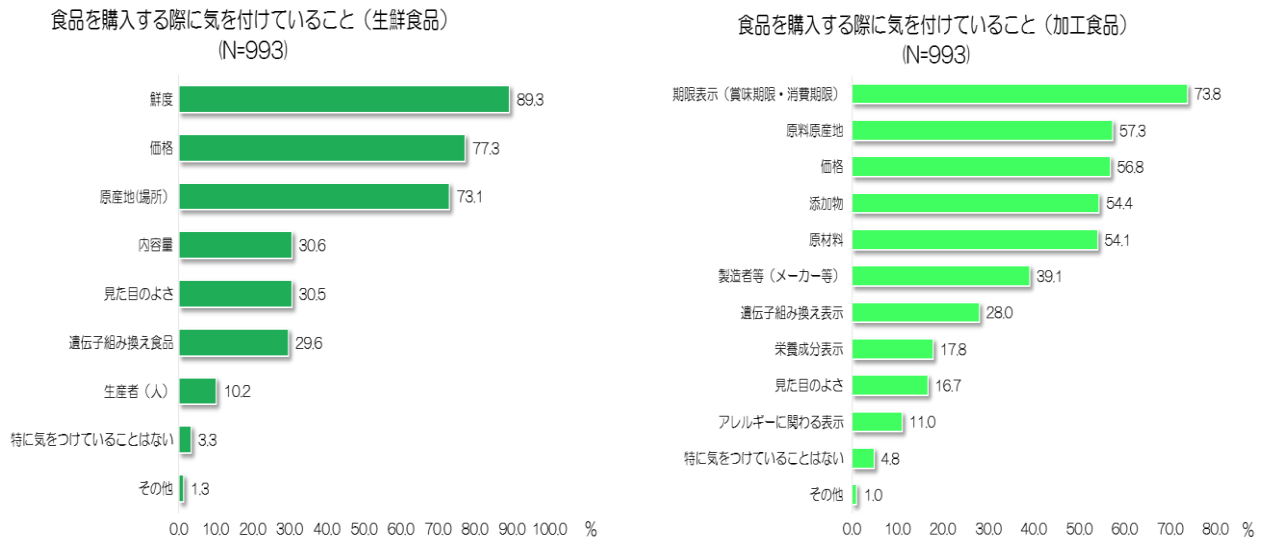
### 3. 安全で安心な食の情報提供の充実を図ります

#### 現状と課題

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、消費者へ直接販売される加工食品や添加物への栄養成分の表示が義務化されました。

また、本市アンケート調査によると、食品を購入する際に気を付けていることは、生鮮食品では鮮度89.3%と最も多く、加工食品では期限表示（賞味期限（\*）・消費期限（\*））73.8%が最も多い結果でした。

食の安全性、リスク、栄養成分表示やアレルギー表示の見方など、食品を選択するための正しい知識の普及を図ります。



資料：食に関する市民アンケート調査(平成29年5月)

\***賞味期限**：ハムやスナック菓子・缶詰など冷蔵や常温で保存がきく食品に表示。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、おいしく食べられる期限を示す。

\***消費期限**：お弁当など長く保存がきかない食品に表示。開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存したときに、食べても安全な期限を示す。

#### めざす姿

##### 【家庭の姿】

- 食品表示の見方を理解し、表示内容を参考に食品を選択する
- 食の安全性について正しい理解をし、情報の取捨選択ができる
- 調理や食事の際、手洗いや消毒など衛生面に気を付けている

##### 【地域の姿】

- 食の安全性について講習会を開くなど、正しい理解を促す機会がある

## 主な取り組み

### ① 食に関する知識と選択する力を習得する機会の充実

安心して食生活を送るためには、正しい知識を習得することができるように、加工食品の栄養成分表示や活用方法に関する知識などの普及啓発に努めるとともに、食の安全安心に関する情報の収集・発信を関係機関が行います。また、生産者と消費者間の信頼関係が深まるよう努めます。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み	対象	
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物アレルギーや食中毒についての正しい情報収集及び家庭への情報発信</li> <li>・給食での衛生管理の徹底</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者	
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品表示に関する情報提供</li> <li>・食品衛生の徹底</li> </ul>	消費者	
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安全に関する情報発信</li> </ul>	農業創造課	市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食中毒に関する情報発信</li> <li>・衛生管理に関する情報発信</li> <li>・食品表示に関する情報発信</li> </ul>	健康増進課 健やか育成課	市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食の安全に関する情報収集・情報発信の充実</li> <li>・食物アレルギーについての正しい情報収集及び家庭への情報発信</li> <li>・給食での衛生管理の徹底</li> </ul>	こども支援課 健康増進課 学校教育課 学校給食課	保護者、給食関係者

### ◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
加工食品を購入する際に、食品表示に気を付けている人の割合の増加	91.6%	92%以上
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食品を購入する際、食品表示を確認することで、安心してその食品を購入することができます。</li> <li>○ 消費者が食品の安全に対する意識を持つことで、食の安全性が高まります。そのため、<b>食品を購入する際に、加工食品の食品表示に気を付けている人が増加すること</b>を目標とします。</li> </ul>		
食の安全に関する情報を得ることが大切だと思っている人の割合の増加	48.2%	56%以上
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食の安全性を高めるためには、消費者が食の安全に対して意識を持ち、正しい情報を得ることが大切であり、<b>食の安全に関する情報を得ることが大切だと思っている人の割合が増加すること</b>を目標とします。</li> </ul>		

## 基本目標3

# ふるさとの恵みをかみしめ、未来につなぐまちづくり

## 1. 三田産農産物の消費拡大を進めます

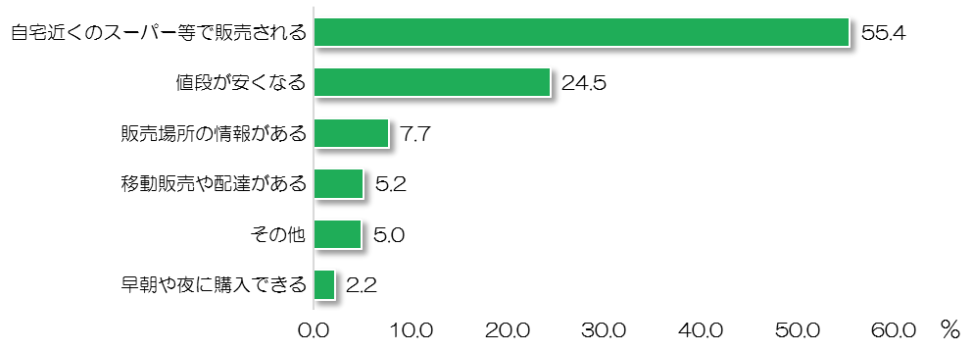
### 現状と課題

本市は豊かな自然に恵まれ、阪神間でも農業が盛んな地域であり、生産地と消費地の両面の顔を持っています。しかし、近年本市の農家数や耕地面積は減少傾向であり、三田産農産物の生産を継続していくためには、消費により生産を支える必要があります。

本市アンケート調査では、三田産農産物を食べるために必要なこととして最も多い回答は自宅近くのスーパー等で販売されることが55.4%であり、次いで、値段が安くなるが24.5%という結果でした。三田産農産物を食べるために近くで販売されていることが必要だと回答した人が半数以上あり、販売場所の情報提供が必要です。

また、この1年で農業体験をした人の方が体験をしなかった人に比べ、三田産農産物を食べている傾向でした。食や農への理解や関心を高めるとともに、農作業の手伝いなど三田産農産物に触れる機会や、それを使った料理を店舗などで目にする機会を増やしていくことが大切です。

三田産農産物をどうしたら取り入れられるか  
(N=969)



資料：食に関する市民アンケート調査(平成29年5月)

### めざす姿

#### 【家庭の姿】

- ・三田産の食材が月に1回以上食卓に上がる
- ・生産者や農業への理解と、食への感謝の気持ちをもつ
- ・家庭菜園や農業体験への参加など、農業に触れる機会をもつ

☆**7.5**☆

#### 【地域の姿】

- ・三田産の食材を提供する場や提供場所の情報がある
- ・食の生産を身近に体験する機会がある

## 主な取り組み

### ①地産地消の推進《重点取り組み》

生産者や事業者は農産物の販売、関係団体は地場産物を使った料理教室などの開催、行政は地場産物の情報提供など、様々な機関が工夫を凝らし、三田産農産物の普及・啓発に努めます。

### ②農産物に関する情報発信

農産物には、安全性・新鮮さ・おいしさ・価格など様々なニーズがあり、関連事業者や行政は、販売所や飲食店、料理教室などにおいて情報発信を行います。

### ③農業体験の環境整備

農業体験の場の整備を進め、農業体験の機会の充実に努めます。また、生産者と消費者の交流などに取り組みます。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み		対象
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>三田産農産物を使った給食の推進と活用</li> <li>農業体験・栽培体験の充実</li> </ul>		幼児、児童、生徒 保護者
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民農園の充実</li> <li>家庭菜園などの栽培体験の利用促進</li> <li>農業体験の機会の提供</li> <li>三田産農産物のレシピの提供と活用促進</li> <li>三田産農産物を活用した料理教室の開催</li> <li>三田産農産物の販売場所マップの作成</li> <li>地産地消認定応援店の利用促進</li> <li>三田産農産物を使用したメニューの提供</li> </ul>		地域住民 飲食店利用者
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>農業体験の推進</li> </ul>	農業創造課 こども支援課、学校教育課	市民 幼児、児童、生徒 保護者
	<ul style="list-style-type: none"> <li>三田産農産物を活用した料理教室の充実</li> </ul>	健やか育成課 健康増進課	乳幼児の保護者 市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>三田産農産物の販売場所に関する情報提供</li> <li>地産地消認定応援店制度の普及</li> </ul>	農業創造課	販売所利用者 飲食店、小売店
	<ul style="list-style-type: none"> <li>米飯給食の充実</li> <li>給食での三田産農産物の使用推進</li> </ul>	学校給食課 こども支援課	幼児、児童、生徒

◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
<b>三田産農産物を取り入れている人の割合の増加</b>	71.6%	80%以上
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 三田産農産物を日常の生活に取り入れることで、三田の特性に応じた食生活が形成されていきます。</li> <li>○ 三田産農産物を積極的に活用することにより、農業の活性化にもつながり、三田の農産物や馴染み親しまれた食生活が次世代へ受け継がれていくため、<b>三田産農産物を取り入れている人が増加すること</b>を目標とします。</li> </ul>		
<b>学校給食における地場野菜の使用割合の増加</b>	31.3% (H28年度)	35%以上
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 学校給食に地場産物を使用し、「生きた教材」として活用することは、子どもが食材を通じて地域の自然や食文化、産業などに関する理解を深めるとともに、それらの生産などに携わる人の努力や食への感謝の気持ちを育むことができます。</li> <li>○ 地産地消を推進するためにも、<b>学校給食での地場野菜の使用を増加すること</b>を目標とします。 なお、学校給食は、週当たり4回の米飯給食を実施し、米は100%三田産を使っています。</li> </ul>		

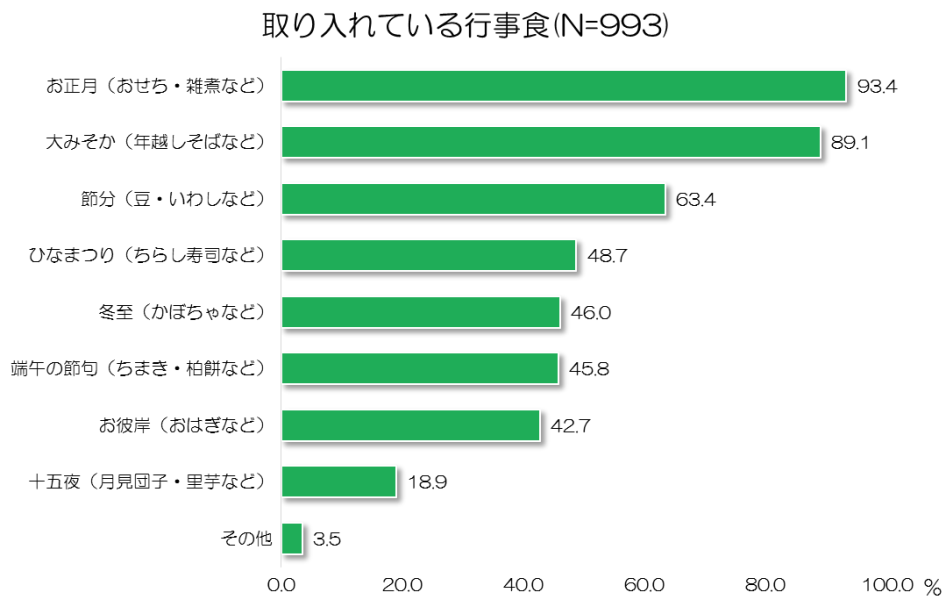
## 2. 次世代へ食文化を継承します

### 現状と課題

和食には古くから受け継がれてきた伝統があり、日本が世界に誇る食文化でもあります。

本市アンケート調査によると、もっともよく取り入れられている行事食(\*)はお正月であり、次いで大みそかという結果であり、これらを含め、日本の伝統的な食文化を実際に調理して、経験し、そして次世代へ継承していくことが必要です。

食に関心を持ち、家庭や地域において、受け継がれてきた食文化を大切に守り、継承されるよう、啓発を推進します。



資料：食に関する市民アンケート調査(平成29年5月)

\*行事食：季節折々の伝統行事などの際に食べる料理、特別な行事の時の華やかな食事をいう。

### めざす姿

#### 【家庭の姿】

- ・食文化が食卓に反映される
- ・家庭内で食文化の伝承がされている

#### 【地域の姿】

- ・地域の食文化への理解をもつ
- ・食文化を身近に感じられる行事やイベントがある



## 主な取り組み

### ①三田産の農産物を使った料理の普及・啓発

三田産の農産物を使った料理の発掘や新たな調理の開発などを行い、三田産農産物の料理の普及・啓発に取り組みます。

### ②日本の行事食の普及・啓発

日本の食文化が家庭で取り入れられるよう、また、家庭の中で行事食の由来や調理法を次世代に伝承できるよう、料理教室や情報提供に取り組みます。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み	対象
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>三田産農産物を使った給食の推進と活用</li> <li>行事食を取り入れた給食献立の提供と情報発信</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食文化の情報発信</li> <li>行事食の由来や作り方の情報発信</li> <li>飲食店での行事食提供</li> </ul>	地域住民 地域住民 飲食店利用者
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>和食文化の啓発</li> <li>和食献立を中心とした料理教室の開催</li> <li>家族や友人・知人と食卓を囲む楽しさを伝える</li> </ul>	健康増進課 健やか育成課 市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>「まごわやさしい」献立(*)の充実</li> <li>給食を通し、家族や友人・知人と食卓を囲む楽しさを伝える</li> <li>行事食を取り入れた給食献立の提供と情報発信</li> </ul>	学校給食課 こども支援課 幼児、児童、生徒

\*まごわやさしい献立：健康な食生活に役立つ日本の食材の最初の文字を覚えやすく言いかえた献立をいう。

**ま**（まめ）＝豆類、**ご**（ごま）＝種実類、**わ**（わかめ）＝海藻類、**や**（やさい）＝緑黄色野菜・淡色野菜・根菜、**さ**（さかな）＝魚介類、**し**（しいたけ）＝きのこ類、**い**（いも）＝芋類。米を中心にして、野菜・芋類・魚介・海藻類などを副食として組み合わせると、栄養素がバランスよく取り入れることができる。

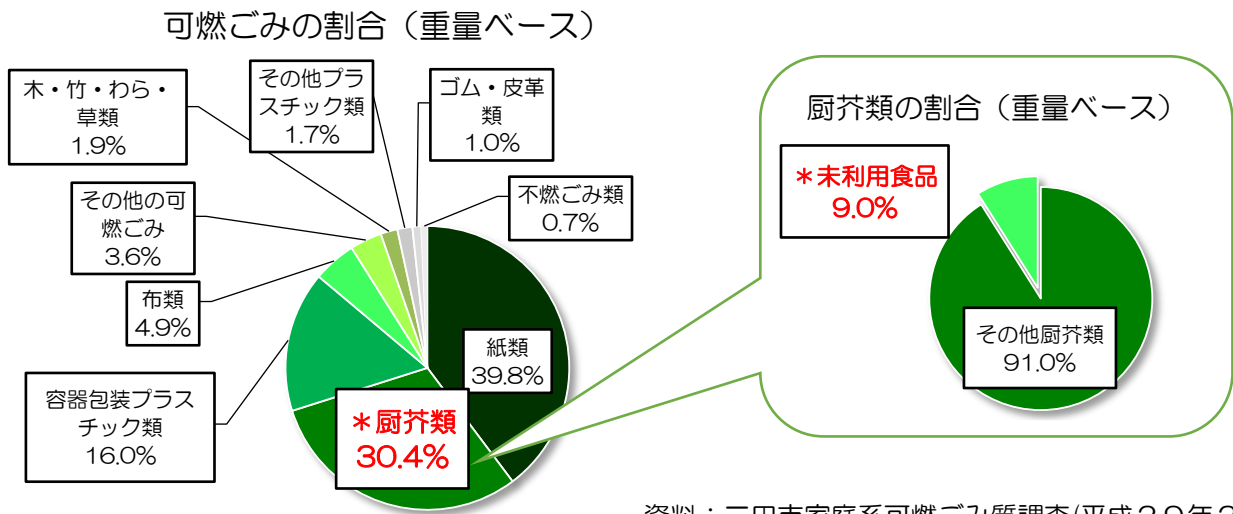
### 3. 環境に配慮した食行動を推進します

#### 現状と課題

我が国は食料及び資材等の生産資材の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、推計で年間約621万トン（平成26年度推計）にのぼる食品ロスが発生しており、環境への大きな負荷を生じさせています。食品ロスは、食べることに関係する様々な場所で発生していますが、約半分が事業所から、残り半分は家庭から発生しています。

三田市で家庭から排出される可燃ごみのうち、30.4%が家庭の台所からでる食べ物のごみです。その内、未利用食品が9.0%と、少なくとも約1割が食品ロスとして廃棄されています。

食品ロスの削減を進めるためには、事業者と市民それぞれがその必要性についての認識を深め、取り組むことが必要です。



資料：三田市家庭系可燃ごみ質調査(平成29年2月)

\* 厨芥類<sup>ちゅうかいりい</sup>：家庭の台所からでる食べ物のごみ。  
 \* 未利用食品：食品を未利用または未開封のまま廃棄したもので、食品ロスの一部。その他の食品ロスとしては、食事の食べ残しや野菜の皮を厚めに剥く過剰除去などがある。

【参考】政府広報オンライン 暮らしに役立つ情報

### めざす姿

#### 【家庭の姿】

- ・食品ロスを軽減するために、食品の買い方や保存方法、調理方法などを工夫している

#### 【地域の姿】

- ・食品ロス等、食の環境問題についての情報交換や講習会が開かれている

食べ物を無駄にしないためには、「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」ことが大切です。また、残った食材は別の料理に活用したり、外出時には食べきれぬ分だけ注文するといった工夫もあります。消費者庁より食材を無駄にしないレシピが紹介されているので、活用してみたいかがでしょうか。



料理レシピサイト「クックパッド」  
 消費者庁のキッチン（公式ページ）  
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

## 主な取り組み

### ① 食品ロス削減の推進

食品ロスに関する情報発信を積極的に進めるとともに、食品の期限表示の見方や、食品を無駄なく食べる方法などについて啓発を行います。

## 具体的な取り組み例

主体	取り組み	対象	
保育所・認定こども園・小規模保育・幼稚園・学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>生産について学び、食への感謝の気持ちを育てる</li> <li>自分が食べられる量を知り、残さず食べる習慣をつける</li> </ul>	幼児、児童、生徒 保護者	
事業者・関係団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>30・10運動<sup>(*)</sup>の推進</li> <li>料理のサイズを選べるなど、食べ残しを減らす取り組みを行う</li> <li>消費期限と賞味期限の違いを店頭で啓発する</li> </ul>	従業員、構成員 飲食店利用者 販売所利用者	
行政	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の期限表示など、食品表示に関する情報発信の充実</li> </ul>	まちづくり協働センター	市民
	<ul style="list-style-type: none"> <li>30・10運動の推進</li> </ul>	クリーンセンター	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品を無駄なく食べる方法、保管方法などの啓発</li> </ul>	健康増進課	

### ◆指標項目と目標値◆

指標項目	現状値 平成29年度	目標値 平成34年度
食品ロス削減のために行動をしている人の割合の増加	現状値なし	80%以上
<p>○ 食品ロスを減らすためには、市民一人一人が削減の必要性についての認識を深め自ら主体的に取り組むことが不可欠です。そこで、おおむねの市民が食品ロス削減のために何らかの行動をしていると言える水準として、国の目標値に準じて80%以上を目標とします。</p> <p>※国は第3次食育推進基本計画の目標値（平成32年度）として本指標を掲げ、80%以上を目標としている。</p>		

-----  
さんまる いちまる  
 \* **30・10運動**：宴会時の食べ残しを減らす運動（2011年に長野県松本市が提唱）。適量の注文を心がけ、最初の30分、最後の10分は食事を楽しむ。