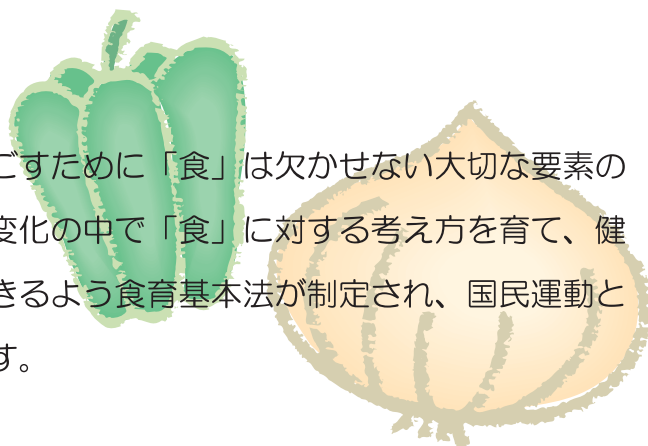


青梅市食育推進計画

ご存じですか？
「食育」

人生をより豊かで、健康に過ごすために「食」は欠かせない大切な要素のひとつですが、食をめぐる環境変化の中で「食」に対する考え方を育て、健全な食生活を社会全体で実現できるよう食育基本法が制定され、国民運動として「食育」が推進されています。



概要版

平成22年3月

青梅市食育推進計画を策定しました



青梅市食育推進計画では、市民の食を取り巻く現状と課題を踏まえ、健康的な食生活を実践できる力を身につける食育の推進を目指すとともに、地域に根ざした食育を推進することにより地域が一体となった取り組みの方向を明らかにしています。

基本理念

食を通して地域の人の輪が広がる
元気で楽しい健康づくり

基本的な目標



- 1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける
- 2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す
- 3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める
- 4 地域の伝統的な食文化の継承に努める
- 5 地場農産物を通して地域のつながりを広める
- 6 楽しく食べる環境づくりに努める

青梅の食でつくる 魅力ある地域づくり

地産地消の推進と食文化の継承

- (1) 地産地消運動の推進
- (2) 協力店の認定制度の検討
- (3) 学校給食における地場農産物の活用
- (4) 栄養バランスの取れた食生活の普及
- (5) 食文化の掘り起こしと継承

市民農園等の整備

- (1) 市民農園の整備
- (2) 教育ファーム活動の推進

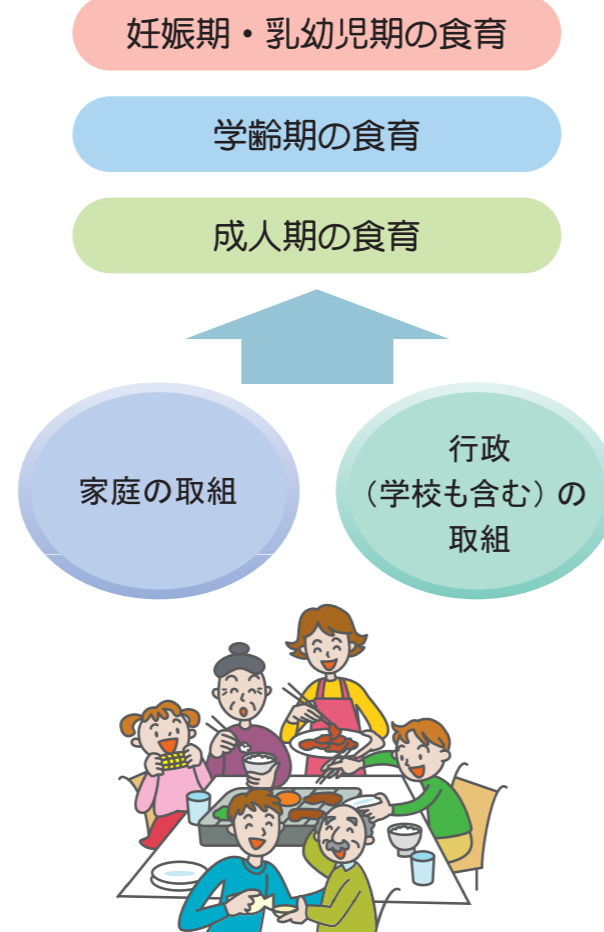
食の安全と環境への配慮

- (1) 食の安全に関する理解の促進
- (2) 環境保全型農業の推進
- (3) 環境への配慮

市民による食育の推進

- (1) 地域の食育活動の推進
- (2) 食育推進ボランティアの育成

食による心身の健康づくり



ライフステージごとの取り組み

ライフステージ	家庭の取組	行政（学校も含む）の取組
妊娠期・乳幼児期の食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 適切な食習慣の基礎をつくる ● 食への興味・関心を持つ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 妊産婦の健康管理 ● 親としての自覚向上
	<ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食、幼児食への適切な対応 ● 味覚を育てる ● 食事内容の工夫 ● 楽しい食事を心掛ける ● 口腔機能の発達促進とむし歯の予防 	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児の健康管理・支援 ● 食に関する支援 ● 食に関する情報提供と相談
学齢期の食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事内容の工夫と旬の食材の活用 ● 食に関する学習 ● 永久歯のむし歯予防 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理教室・講演会の開催 ● 農業体験の機会の提供 ● 学校給食の充実 ● 保護者の理解促進 ● 保護者の意識啓発 ● 研修会の開催
成人期の食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 不適切な食生活の見直し ● 自分にあった食事内容の把握 ● 食に関する知識の習得 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食への関心や感謝の気持ちを育てる
	<ul style="list-style-type: none"> ● 食に関する必要な情報を得る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食生活に関する知識の普及 ● 食生活改善の支援 ● 消費生活の支援
	<ul style="list-style-type: none"> ● 自らの食生活の見直し ● 子どもへの実践・伝達 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地元産の食材の活用
	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯の喪失予防 	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康管理の実践 ● 生活習慣病の予防 ● 歯周病の予防
	<ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスの心掛けと食事内容の工夫 ● 地域との交流と楽しい食事 ● 食べる機能の維持 	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護予防 ● 食文化の継承 ● 健口体操の普及

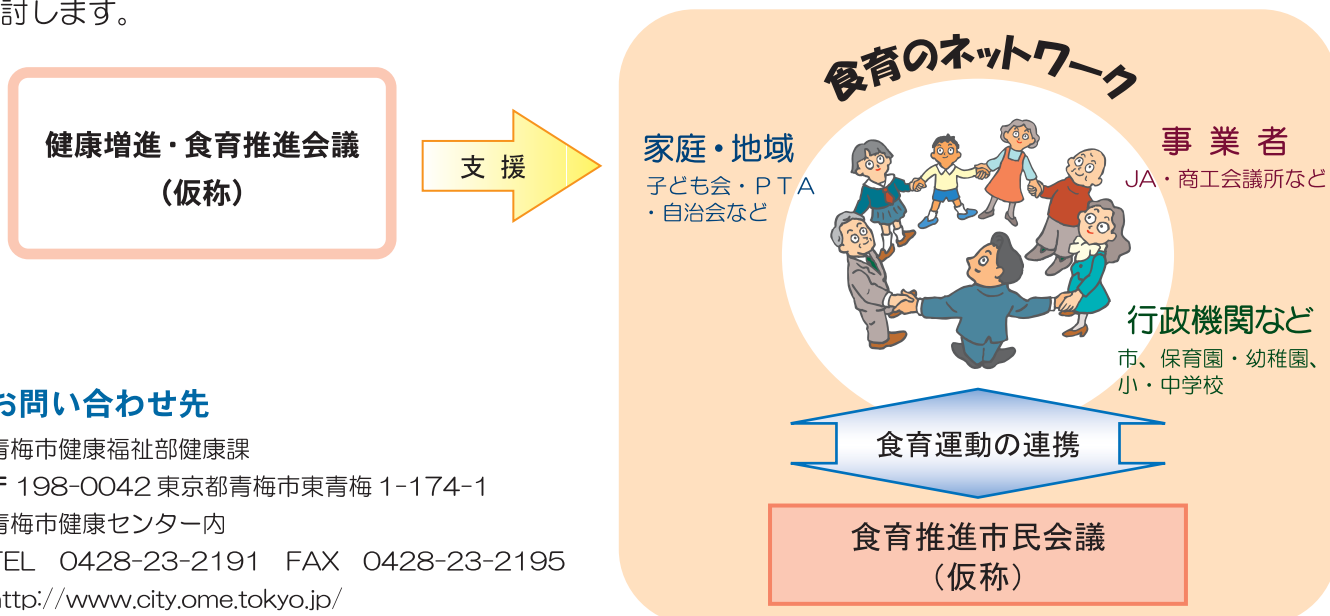
食育の目標と指標

食育の6つの目標に沿って、目標達成の目安となる10の指標を設けました。

目標	現状値	目標値
目標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける		
朝食を欠食する市民の割合 「ほとんど食べない」	9.3 %	5 %以下
食事バランスガイドを参考にしている割合 「参考にしている」	25.6 %	50 %以上
目標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す		
食育という言葉の意味を知っている割合 「言葉の意味を知っている」	48.1 %	80 %以上
食育への関心割合 「関心がある」	69.4 %	80 %以上
目標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める		
外食や食品購入時の栄養表示の参考 「よく参考にしている」 + 「ときどき参考にしている」	52.9 %	80 %以上
食生活を健全で豊かなものにするために、したいことの割合 「食品の表示をよく確認して購入」	39.6 %	60 %以上
目標4 地域の伝統的な食文化の継承に努める		
季節ごとの行事食を食べる習慣 「市民の5割以上が食べる行事食の種類」	4種類	5種類以上
目標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める		
地元の産物とわかる商品であれば購入したい割合 「多少割高でも購入したい」 + 「同じくらいの価格であれば購入したい」	83.0 %	90%以上
目標6 楽しく食べる環境づくりに努める		
家族との食事の頻度 「ほとんど毎日」 + 「週4～5日」	朝食59.8 % 夕食78.5 %	70 %以上 90 %以上
家族との食事が楽しいと感じる人の割合 「非常に楽しい」	43.6 %	50 %以上

推進体制

計画を着実に推進するため、「健康増進・食育推進会議」（仮称）を設置し、家庭や学校、地域などからなる「食育のネットワーク」に届く食育の支援体制を確立します。そうした食育の支援体制確立のもと、食育推進運動としての定着を図るため「食育推進市民会議」（仮称）の設置を検討します。



お問い合わせ先

青梅市健康福祉部健康課
〒198-0042 東京都青梅市東青梅 1-174-1
青梅市健康センター内
TEL 0428-23-2191 FAX 0428-23-2195
<http://www.city.ome.tokyo.jp/>