

食育の取り組みの視点と方向

食育を推進していく上での視点と方向として、6つの目標を掲げます。



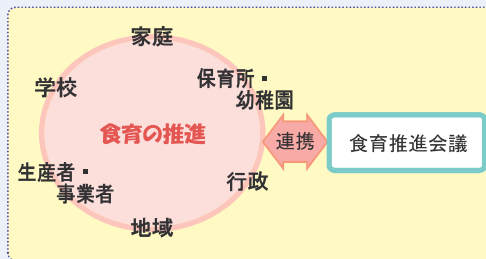
目標	現状値	目標値
目標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける		
朝食を欠食する市民の割合	「ほとんど食べない」 6.6%	5%以下
食事バランスガイドを参考にしている割合	「参考にしている」 32.3%	50%以上
目標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す		
食育という言葉の意味を知っている割合	「言葉の意味を知っている」 56.8%	80%以上
食育への関心割合	「関心がある」 71.2%	80%以上
目標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める		
外食や食品購入時の栄養表示の参考	「よく参考にしている」+「ときどき参考にしている」 57.6%	80%以上
目標4 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める		
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」 5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」+「同じくらい価格であれば購入したい」 76.6%	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51.6% 夕食65.4%	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」 43.4%	50%以上

食育の推進にあたって

推進体制

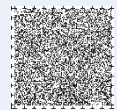
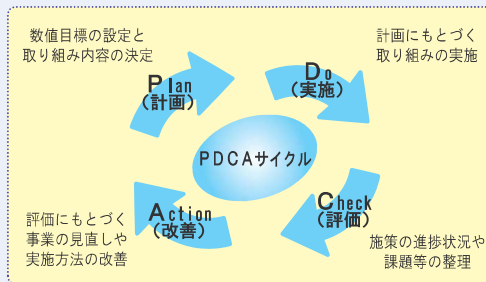
食育は、市民一人ひとりが食育を周知していくとともに、食育に関心を持ち、食育を理解することにより、実践的な食育につなげていく必要があります。

そのため、行政はもちろん、家庭、学校、地域の連携した取り組みが重要であり、「食育推進会議」と連携しながら食育推進に取り組みます。



進行管理と評価

本計画を総合的、計画的に展開していくためには、PDCAサイクルによる事業の適性な進行管理と評価が必要です。計画に掲げた目標の達成に向けて、定期的に取り組みの検証を行い、より効果的に食育を推進していきます。



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 TEL 0428-23-2191 FAX 0428-23-2195
青梅市健康センター内 <http://www.city.ome.tokyo.jp/>



第2次青梅市食育推進計画

【概要版】

平成27年3月

計画策定の趣旨

青梅市では、平成22年3月に「青梅市食育推進計画」を策定し、食育の取り組みを通して市民が心身ともに健やかに育ち、食の安全・安心を確保するとともに、地域の人の輪が広がる、元気で楽しいまちづくりの原動力となるよう食育を推進してきました。

このたび、計画の期間が終了を迎えることから、これまでの推進状況を検証し、新たな課題に対応した「第2次青梅市食育推進計画」を策定します。



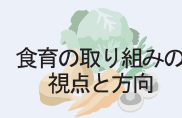
基本理念

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



重点目標

- 生活習慣病の予防につながる食育を推進していく
- 子育て世代を重点に食育を推進していく
- 食を楽しむ環境づくりにつながる食育を推進していく



食育の取り組みの視点と方向

- 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける
- 食育を通して子どもの健やかな発育を促す
- 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める
- 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める
- 地場農産物を通して地域のつながりを広める
- 楽しく食べる環境づくりに努める



食による心身の健康づくり

ライフステージごとにターゲットを絞った情報の発信

…詳しくは中面をご覧ください →

- 妊娠期 乳幼児期 小・中学生 思春期・青年期 壮年期 中年期 高齢期

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

- 地産地消運動の推進
- 学校給食における地場農産物の活用
- 栄養バランスのとれた食生活の普及
- 食文化の掘り起こしと継承

食の安全と環境への配慮

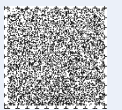
- 食の安全に関する理解の促進
- 環境保全型農業の推進
- 環境への配慮

市民の農作業体験の場の確保

- 農家開設型市民農園等への支援
- 教育ファーム活動の推進



市民による食育の推進

- 食育推進ネットワーク体制の整備
- 食育推進ボランティアの育成



ライフステージ別の取り組み一覧



分野	妊娠期	乳幼児期	小・中学生
	出生前から	0～5歳	6～15歳
該当ページ	計画書 P29	計画書 P31	計画書 P33
食生活・生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ●健康的な妊娠期を過ごすため、子どもの健やかな成長を促すために適切な食習慣の基礎をつくる ●1日3食きちんと食べることを習慣化し、調理の技術や知識を身につけるよう努める 	<ul style="list-style-type: none"> ●子どもの成長に合わせた離乳食や離乳食から幼児食への移行を適切に行う ●1日3回の食事や十分な睡眠など規則正しい生活リズムをつくる ●様々な食材に触れ、味わうことにより味覚を育てる ●好き嫌いをせず、成長に必要な栄養をとることができるよう食事内容の工夫をする 	<ul style="list-style-type: none"> ●旬の素材を使った食事づくりを心がける ●成長に必要な栄養をとることができるよう食事内容の工夫をする
		<ul style="list-style-type: none"> ●食事のあいさつによる感謝の気持ちや食べ残しを「もったいない」と思う気持ちを育てる ●食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方など食事マナーを伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ●はしや食器の正しい使い方、食後の食器の後片付けの習慣など食事マナーを伝える ●食事づくりの手伝いや買い物体験させ、食材についての知識を伝える ●この時期の食生活が成人期の健康に大きく影響することなど、食の大切さを伝える
食に関する知識・学習			
食によるコミュニケーション		<ul style="list-style-type: none"> ●家族や友人との楽しい食事を心がける 	
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすいので、口の中の衛生管理に気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯磨きの習慣をつけてむし歯を予防する ●乳歯の生え方に応じた食材や調理法で噛む機能を習得させ、正しい食べ方を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ●永久歯に生え変わる大切な時期のため、自分の口腔のチェックや丁寧な歯磨きでむし歯と歯肉炎を予防する 

思春期・青年期	壮年期	中年期	高齢期
16～24歳	25～39歳	40～64歳	65歳以上
計画書 P37	計画書 P39	計画書 P41	計画書 P43
<ul style="list-style-type: none"> ●間食や夜食の習慣、過度の痩せ願望など、不適切な食生活を見直す ●1日3回の食事や十分な睡眠など規則正しい生活リズムを心がける ●自分に合った食事の内容や量を把握する ●食事に興味を持ち、生産者に対する感謝の気持ちをはぐむとともに、地産地消の考え方を学ぶ ●食事の手伝いを通し、料理の基本と食品の安全性など食に関する知識を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ●自らの食習慣を見直し、肥満や生活習慣病を予防する ●食を通じた健康づくりを実践できるよう、適正な食事量、栄養バランス、食品表示等の情報を活用する ●子どもとともに地元の農産物を使った伝統料理や行事食について学び、実践する機会をつくる ●家庭の味の伝達に努める 	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健康診断を受け、自分の身体の状態を知り、健康管理を行う ●家庭の味や伝統料理・行事食の知識・技術を子どもに伝達する 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康診断、歯科健診を積極的に受診する ●栄養のとり過ぎや低栄養を予防し、バランスのとれた食事を心がけ、体調に応じて食事内容を工夫する ●家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気での食事をこころよく ●地域との交流により生きがいをもつ ●失った歯は放置せず、適切な治療を受けて噛み合わせを保持する ●健口体操等に取り組み食べる機能を維持する

