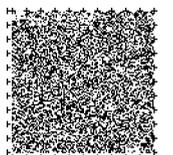


第 2 次青梅市食育推進計画

平成 27 年 3 月

青 梅 市



はじめに



青梅市では、平成22年3月に「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」を基本理念とした『青梅市食育推進計画』を策定し、家庭や地域での食育推進に取り組んでまいりました。

この間、国においては、「第2次食育推進基本計画」が策定され、また、東京都においては「東京都食育推進計画」が改定されるなど、国を挙げて、豊かな人間性を育むための食育の推進に向けた取り組みが進められております。

「食」は、生活を営むうえでの基本であり、生きる力を生み出す源です。しかし、近年、ライフスタイルや価値観が多様化する中、食に対する意識や食事のスタイルも変わり、孤食の増加などが問題となっています。

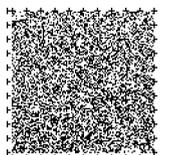
本市では、平成25年に『第6次青梅市総合長期計画』を策定し、その保健・医療分野において「みんなが元気で健康なまち」を基本方針といたしました。この基本方針を受け、『第2次青梅市食育推進計画』では、これからの5年間の食育の取り組みについて、その方向性と重点目標を掲げました。さらにライフステージごとに課題を整理し、健康的な食生活が実践でき、地元食材への理解など地域に根ざした食育の推進を目指しております。

食育の基本は、日々の食生活や食習慣によって培われます。家庭や地域、事業者、行政が連携して取り組みを進めることが必要であり、引き続き食育推進への、市民の皆様の御理解と御協力をお願いいたします。

結びに、この計画の改定にあたり、御尽力いただきました青梅市食育推進会議の委員の皆様をはじめ、市民意識調査やパブリックコメントを通じて、貴重な御意見をお寄せいただきました皆様に心よりお礼申し上げます。

平成27年3月

青梅市長 竹内 俊夫



目 次

第1章 食育推進計画の策定にあたって

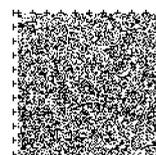
1. 計画策定の趣旨	3
2. 計画の位置づけ	4
3. 他の計画との関係	4
4. 計画の期間	5
5. 食育のネットワーク	5

第2章 青梅市の食をめぐる現状と課題

1. 市民アンケート調査からの食をめぐる現状	9
(1) 食生活と健康	9
(2) 食を取り巻く環境	12
(3) 食に関する情報	13
(4) 食文化の継承	15
(5) 食育について	15
2. 第1次食育推進計画の評価	17
3. 第2次食育推進計画について	19
(1) 子どもの頃からの健全な食生活への取り組み	19
(2) 高まりつつある食育への関心を実践へつなげる取り組み	19
(3) 地元食材への理解を深める取り組み	19
(4) 共食を楽しむことの取り組み	19

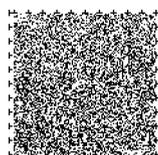
第3章 食育推進の基本的考え方

1. 基本理念	23
2. 食育の取り組みの視点と方向	24
目標1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける	24
目標2 食育を通して子どもの健やかな発育を促す	24
目標3 食の安全・安心への理解を深め、支援に努める	24
目標4 行事食や伝統食・郷土料理の紹介・普及に努める	25
目標5 地場農産物を通して地域のつながりを広める	25
目標6 楽しく食べる環境づくりに努める	25
3. 重点目標	26



第4章 具体的な施策の展開

I 食による心身の健康づくり	29
1. ライフステージごとにターゲットを絞った情報の発信	29
(1) 妊娠期	29
(2) 乳幼児期（0～5歳）	31
(3) 小・中学生（6～15歳）	33
(4) 思春期・青年期（16～24歳）	37
(5) 壮年期（25～39歳）	39
(6) 中年期（40～64歳）	42
(7) 高齢期（65歳以上）	44
ライフステージ別の取り組みの一覧	46
II 青梅の食でつくる 魅力ある地域づくり	48
1. 地産地消の推進と食文化の継承	48
(1) 地産地消運動の推進	49
(2) 学校給食における地場農産物の活用	49
(3) 栄養バランスのとれた食生活の普及	50
(4) 食文化の掘り起こしと継承	50
2. 市民の農作業体験の場の確保	51
(1) 農家開設型市民農園等への支援	51
(2) 教育ファーム活動の推進	51
3. 食の安全と環境への配慮	52
(1) 食の安全に関する理解の促進	52
(2) 環境保全型農業の推進	52
(3) 環境への配慮	53
4. 市民による食育の推進	54
(1) 食育推進ネットワーク体制の整備	54
(2) 食育推進ボランティアの育成	54

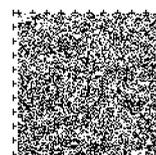


第5章 食育の推進にあたって

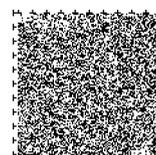
1. 推進体制	57
2. 家庭、地域、市民等に期待される役割	57
(1) 家庭の役割	57
(2) 保育所・幼稚園の役割	57
(3) 学校の役割	57
(4) 生産者・事業者の役割	58
(5) 地域の役割	58
(6) 行政の役割	58
3. 進行管理と評価	58

資料編

資料1 青梅市食育推進会議等の検討経過	61
(1) 青梅市食育推進会議	61
(2) 青梅市食育推進計画庁内連絡会議	61
資料2 青梅市食育推進会議設置要綱	62
資料3 青梅市食育推進会議委員名簿	64
資料4 青梅市食育推進計画庁内連絡会議設置要綱	65
資料5 青梅市食育推進計画庁内連絡会議委員名簿	67
資料6 健康づくり・食育に関する市民意識調査〈概要〉	68
資料7 パブリックコメントについて	85
資料8 食育基本法（平成17年法律第63号）	89



第1章 食育推進計画の 策定にあたって



1. 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。

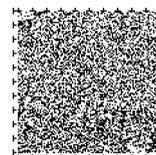
近年、社会経済を取り巻く環境がめまぐるしく変化する中、市民のライフスタイルや価値観・ニーズが多様化し、私たちの食生活も大きく変化しています。食べたいものを、いつでも、どこでも食べられる便利な社会になった一方、食を大切にする意識が希薄となり、家族そろって食事をする機会の減少や栄養の偏り、不規則な食事による肥満や生活習慣病の増加などの問題が生じています。また、食品の安全性や食料自給率の低下といった問題も、私たちの生活に大きな不安を与えています。

このような状況を踏まえ、国は平成 23 年 3 月に「第 2 次食育推進基本計画」を策定、東京都は平成 23 年 7 月に「東京都食育推進計画」を改定し、国民および都民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進しています。

本計画においても引き続き、市民一人ひとりが健康的な食生活を実践できる力を身につけるとともに、地域に根ざした食育を推進することができるよう、取り組みの方向を明らかにしています。また、本計画の策定とあわせ「青梅市健康増進計画」の改定を進めてきましたが、本計画は健康づくりを食育の面から支えることとなります。

食育基本法に掲げられた基本的施策

- ①家庭における食育の推進
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③地域における食生活の改善のための取り組みの推進
- ④食育推進運動の展開
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進



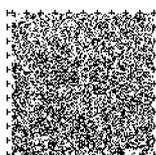
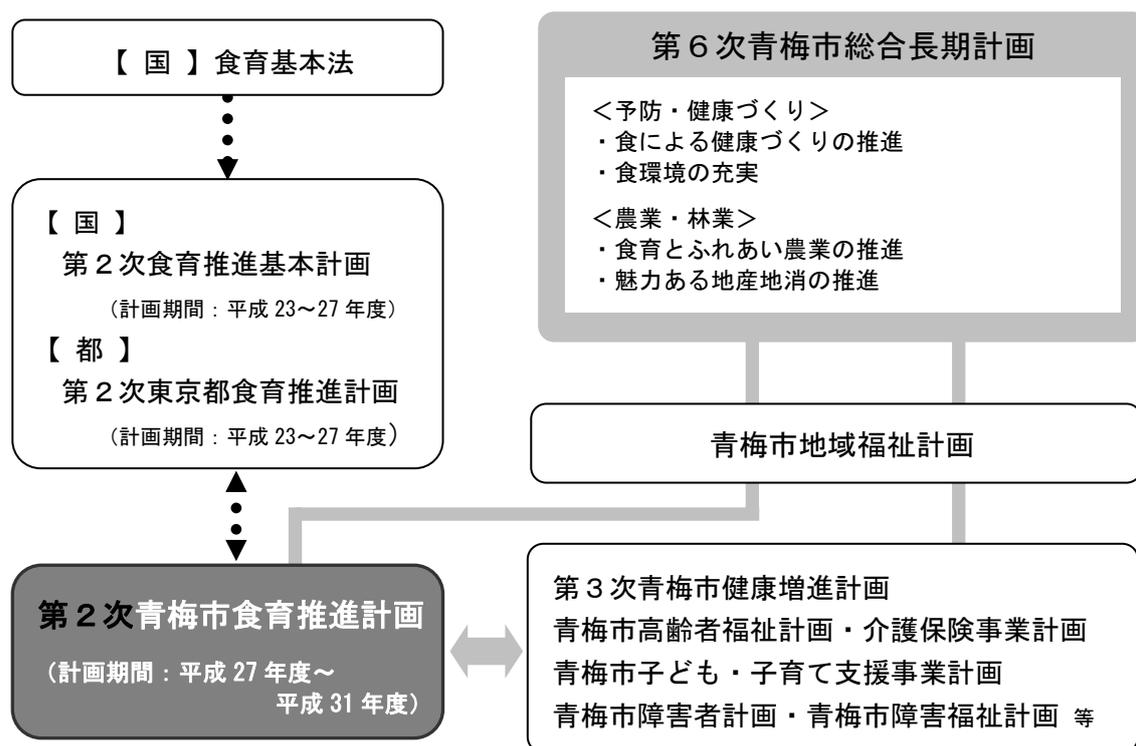
2. 計画の位置づけ

本計画は食育基本法第18条にもとづく市町村食育推進計画に位置づけられるものです。食育の主役である市民はもちろん、家庭、地域、学校、事業者のそれぞれが役割を果たす中、本計画にもとづき市が中心となり食育を推進します。

3. 他の計画との関係

本計画は、本市の最上位の計画である「青梅市総合長期計画」を補完する個別計画であり、同計画において食育は、「予防・健康づくり」と「農業・林業」の中に位置づけられています。

また、食育は裾野の広い取り組みであることから、さまざまな分野にわたる市の個別計画と関連性を持っています。特に、市民の健康づくりに関する「青梅市健康増進計画」を食育の面から支えていくこととなり、計画の推進にあたっては連携を強めていきます。



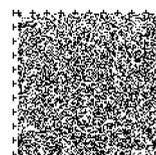
4. 計画の期間

本計画の期間は、平成 27 年度（2015 年度）から平成 31 年度（2019 年度）までの 5 年間とします。

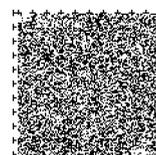
平成 25 年度	26 年度	27 年度	28 年度	29 年度	30 年度	31 年度	32 年度	33 年度	34 年度
第 6 次青梅市総合長期計画									
第 1 次 青梅市食育推進計画	第 2 次青梅市食育推進計画								
第 2 次 青梅市健康増進計画	第 3 次青梅市健康増進計画								

5. 食育のネットワーク

食育の基本は、家庭や地域において、日々の食生活や食習慣によって培われるものです。本計画は、家庭がそうした役割を十分に果たしていくことができるよう家庭・地域、事業者、行政が連携し地域ぐるみの取り組みを推進します。



第2章 青梅市の食をめぐる 現状と課題



1. 市民アンケート調査からの食をめぐる現状

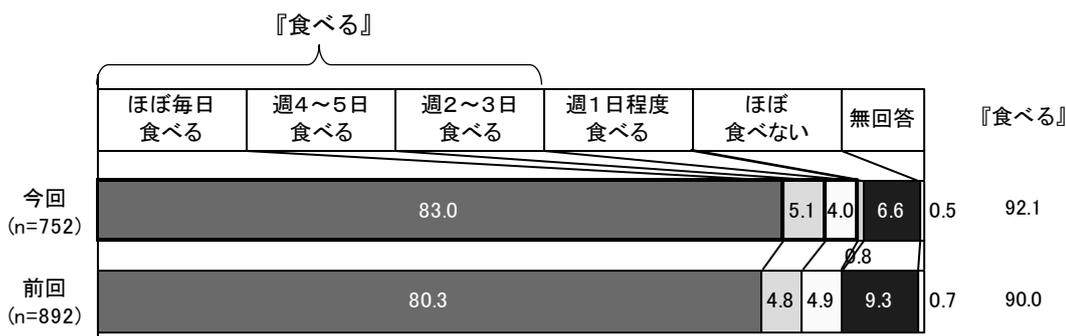
市民の食に対する現状を把握するにあたって実施したアンケート調査の概要は次のとおりです。また、参考までに前回調査との比較を行っています。

	前回調査	今回調査
実施時期	平成20年12月	平成26年2月
対象者数	2,000人	
有効回収数	892人	752人
有効回収率	44.6%	37.6%

※今回調査は、健康増進計画と合同で実施したため、設問項目などで前回調査と異なる部分があります。

(1) 食生活と健康

○朝食は『食べる』が9割を超え、前回調査を上回ります。



注) 前回調査には「週1日程度食べる」項目はない

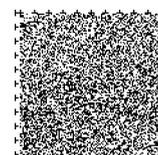
コラム なぜ朝食を食べることが大切なの？

朝から活発に動いたり、頭を使うには脳のエネルギーが必要不可欠です。

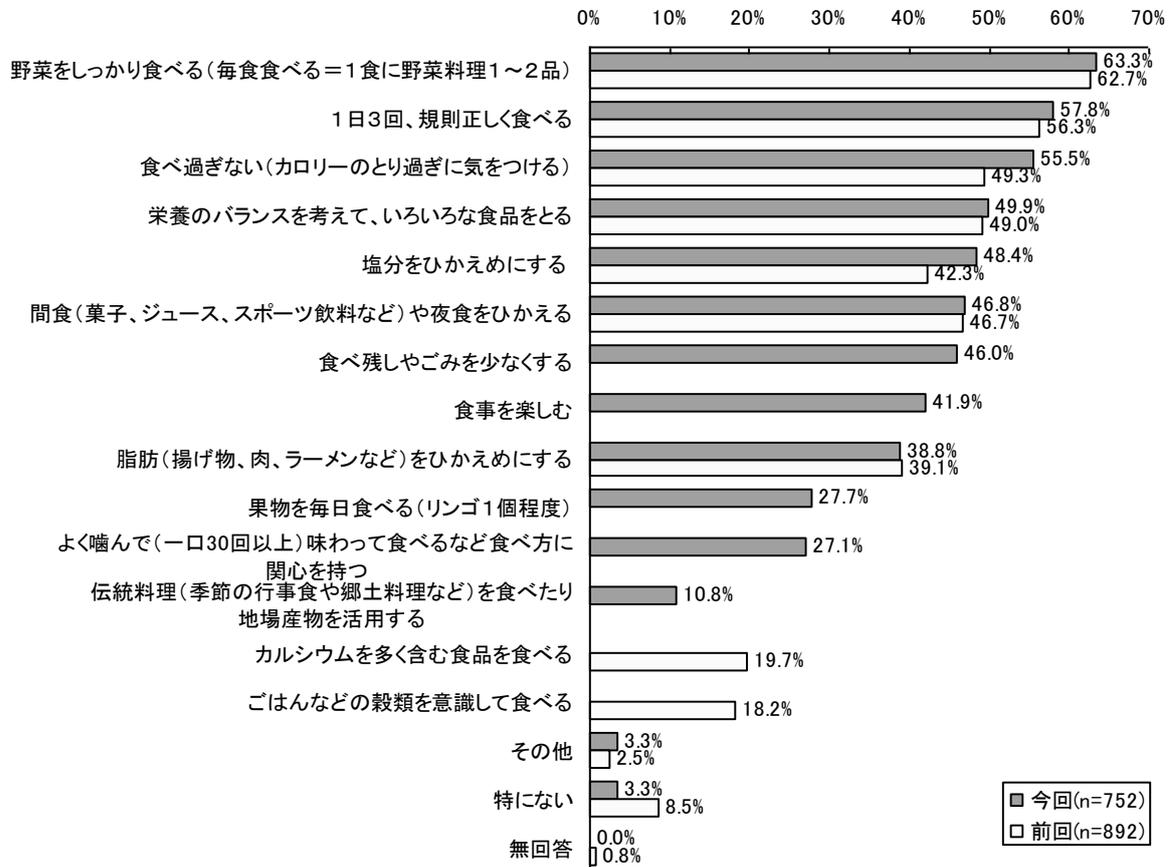
脳に必要な唯一の栄養素は“糖”ですが、私たちは夕食をとってから朝起きるまで、長い時間エネルギーをとっていない状態となります。

その結果、朝起きたときは脳の栄養である糖質も体内で不足しているため、朝食で必要な糖質を補う必要があるのです。

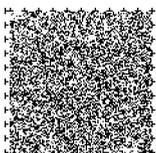
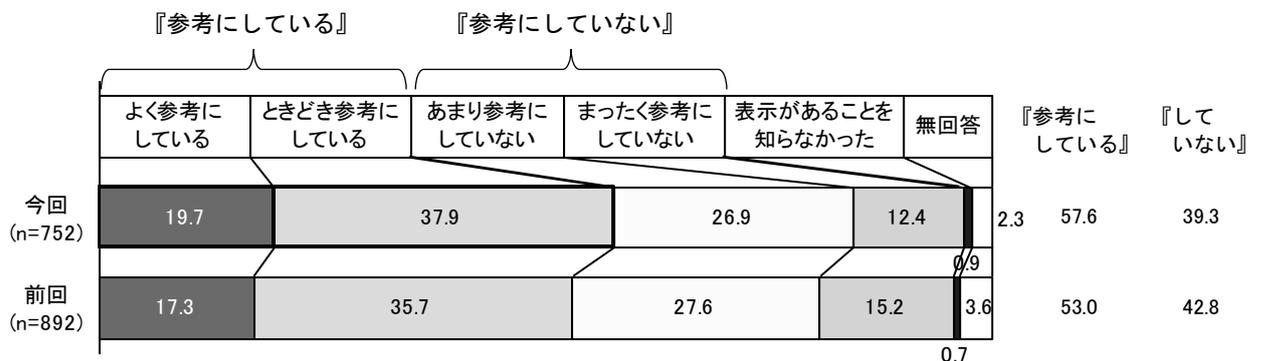
もし朝食をとらずに仕事や学校に行ってしまうと、仕事や授業に集中できない、一日中ボーっとしてしまうということが起こります。そうしたことを防ぐためにも、朝食はしっかりととりましょう！



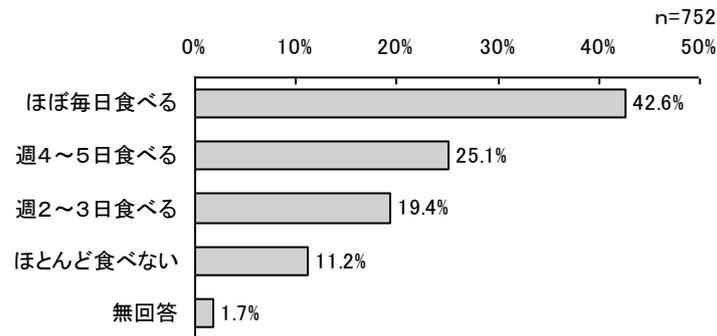
○食事のとり方で気をつけていることは「野菜をしっかり食べる」が最も多く、次いで「1日3回、規則正しく食べる」「食べ過ぎない」となっています。また「食べ過ぎない」「塩分をひかえめにする」は、前回調査を5ポイント以上上回ります。



○外食や食品購入時に栄養表示を『参考にしている』は6割に近く、前回調査を上回ります。



○主食・主菜・副菜をそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、「ほぼ毎日」「週4～5日」を合わせると6割を超えています。



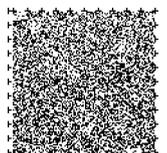
コラム 主食・主菜・副菜ってなあに？

昔ながらの日本の食事は、主食・主菜・副菜がそろった献立を基本としてきました。これに加えて、副々菜が入った「一汁三菜」という言葉があります。

- ① 主食…米、パン、めん類などの穀類で、主に炭水化物（＝エネルギー）の供給源。
- ② 主菜…魚や肉、卵、大豆製品などを使った献立の中心となる料理で、主にたんぱく質や脂質の供給源。
- ③ 副菜…野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。

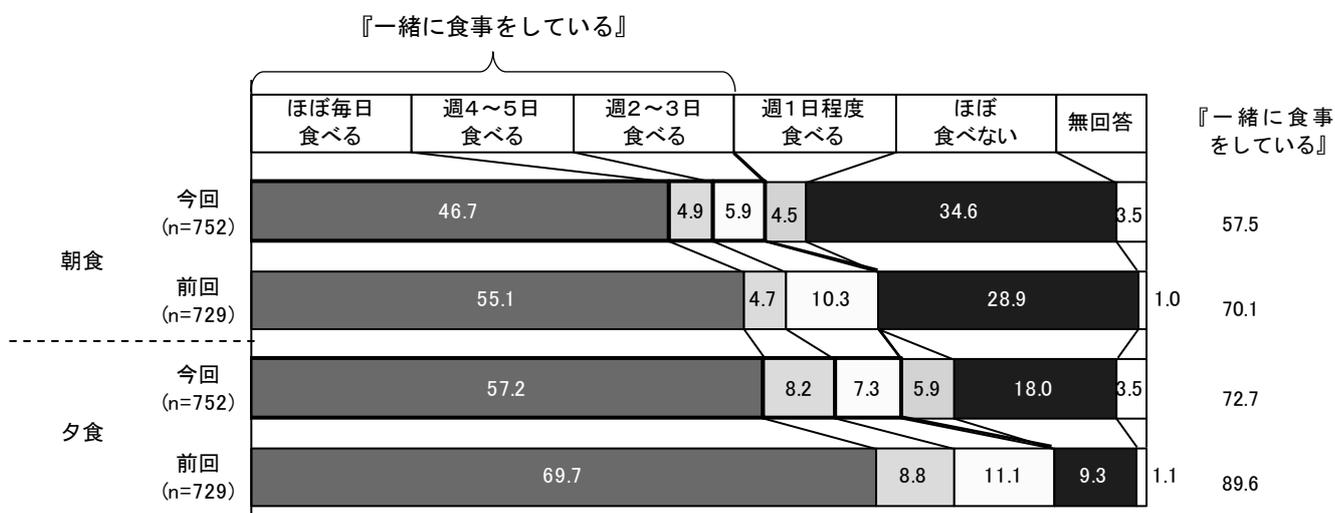
主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

ご自身の食生活を振り返り、外食や加工食品なども上手に使いながら、現代型の「一汁三菜」を目指してみませんか？



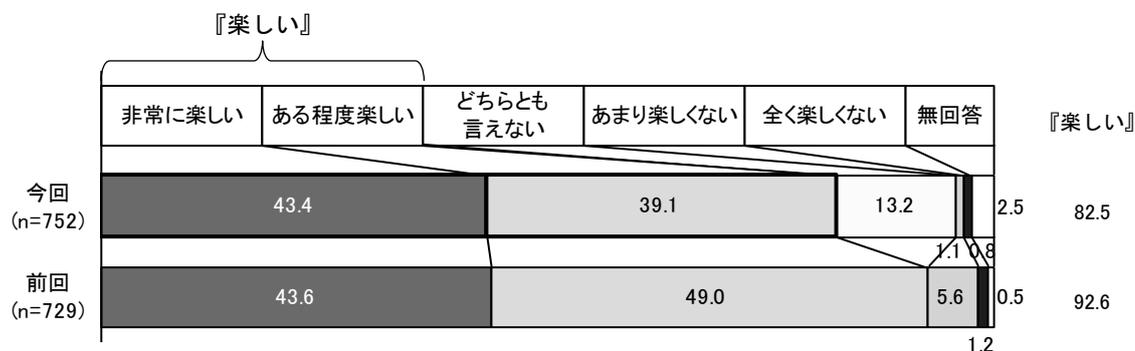
(2) 食を取り巻く環境

○家族や友人と『一緒に食事をしている』は朝食で約6割、夕食で約7割となっています。前回調査では、同居家族がいる人に家族と食事をしているかをたずねているため単純な比較はむずかしいですが、孤食の増加が見られます。



注) 前回調査では、同居家族がいる人に家族と食事しているかをたずねた。また「週1日程度食べる」項目はない。

○家族や友人と食事をするのが『楽しい』は約8割となっています。上記と同じく単純な比較はむずかしいですが、『楽しい』は減っています。

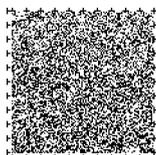


注) 前回調査では、同居家族がいる人に家族との食事が楽しいかをたずねた。また「どちらとも言えない」項目はない。

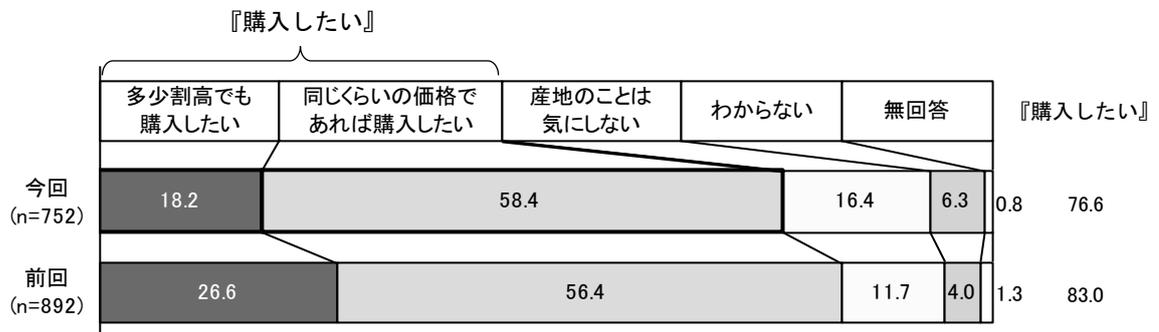
コラム 知っていますか？6つの“こ食”

- ① 孤食・・・家族が不在の食卓で、ひとりだけで食べること。
- ② 個食・・・家族それぞれが好きなものを食べること。
- ③ 固食・・・自分の好きな決まったものしか食べないこと。
- ④ 小食・・・いつも食欲がなく、少しの量しか食べないこと。
- ⑤ 粉食・・・パンや麺類など粉を使った主食を好んで食べること。
- ⑥ 濃食・・・濃い味付けのものを好んで食べること。

食卓は、物を食べるだけではなく、家族の団らん、食事のマナーを伝える場でもあります。食の選択肢が広がる今、大人も見直してみませんか？

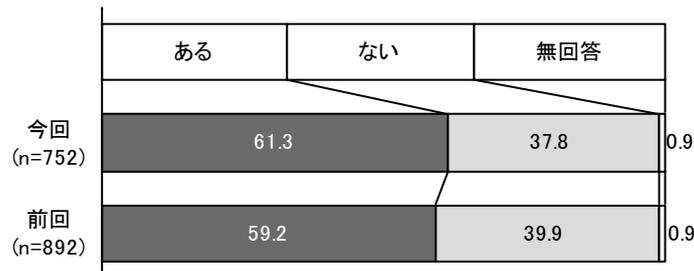


○地元の産物とわかる食品であれば『購入したい』は7割台半ばと前回調査の8割強をやや下回っています。

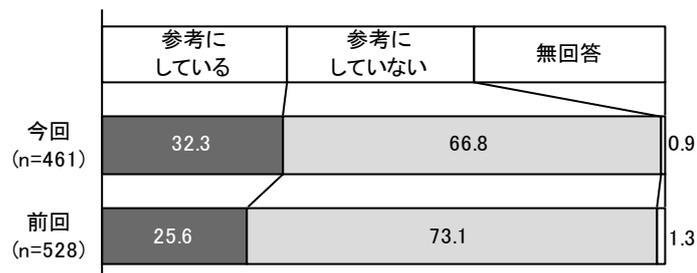


(3) 食に関する情報

○食事バランスガイド*を見たことが「ある」は6割を超え、前回調査をやや上回っています。

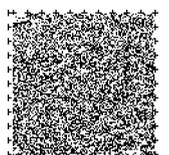


○食事バランスガイドを参考にしているについても前回調査を上回っています。

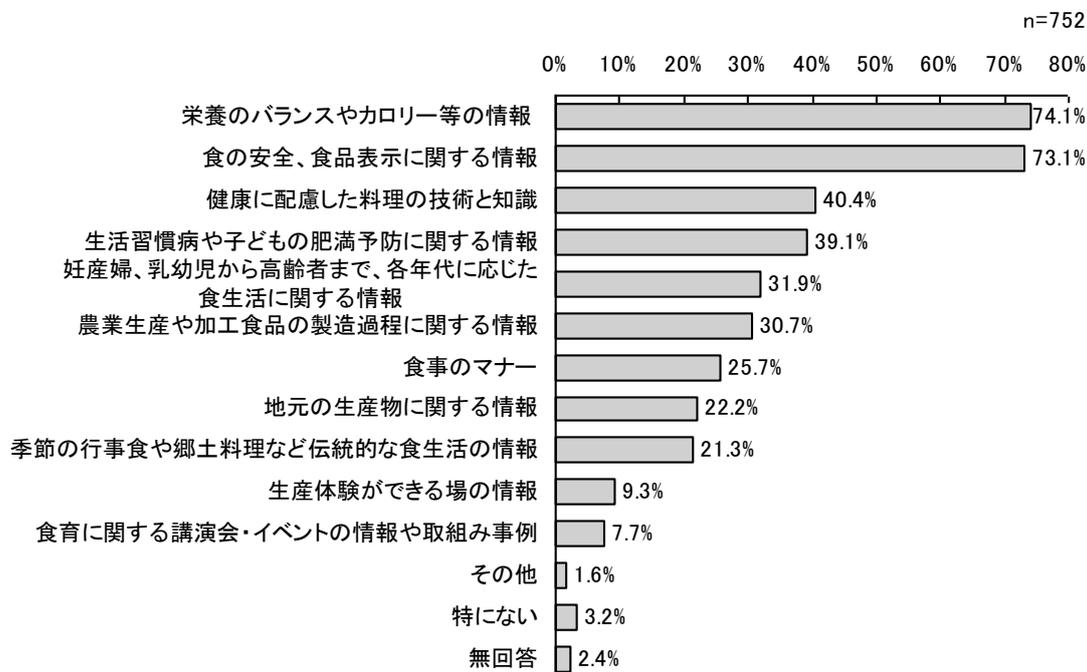


*『食事バランスガイド』

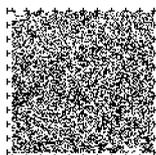
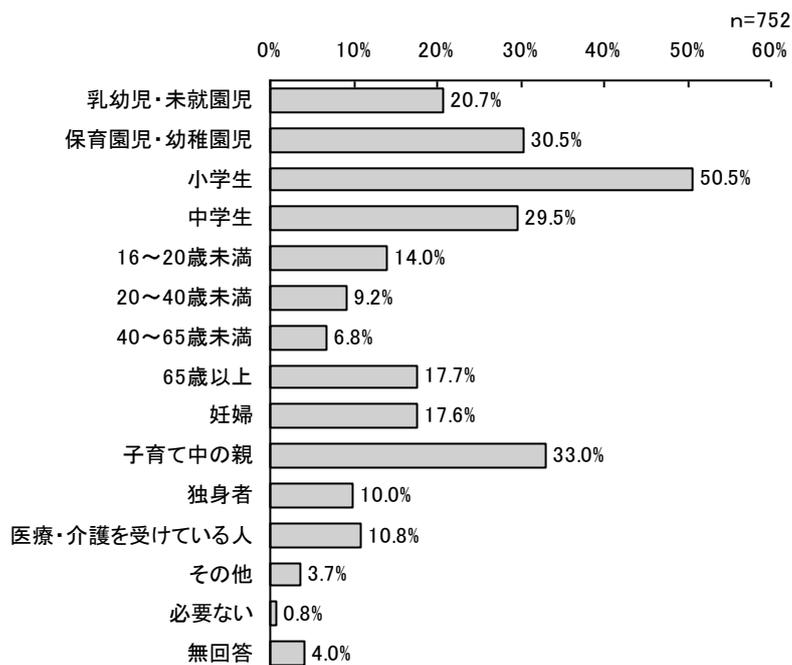
望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を、具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかの目安を、わかりやすくコマのイラストで表したもの。(コラムP20)



○食に関する情報や知識として必要と思われるものは「栄養のバランスやカロリー等の情報」「食の安全、食品表示に関する情報」がいずれも7割を超え多くあげられています。次いでやや差があり「健康に配慮した料理の技術と知識」「生活習慣病や子どもの肥満予防に関する情報」が4割前後と続いています。

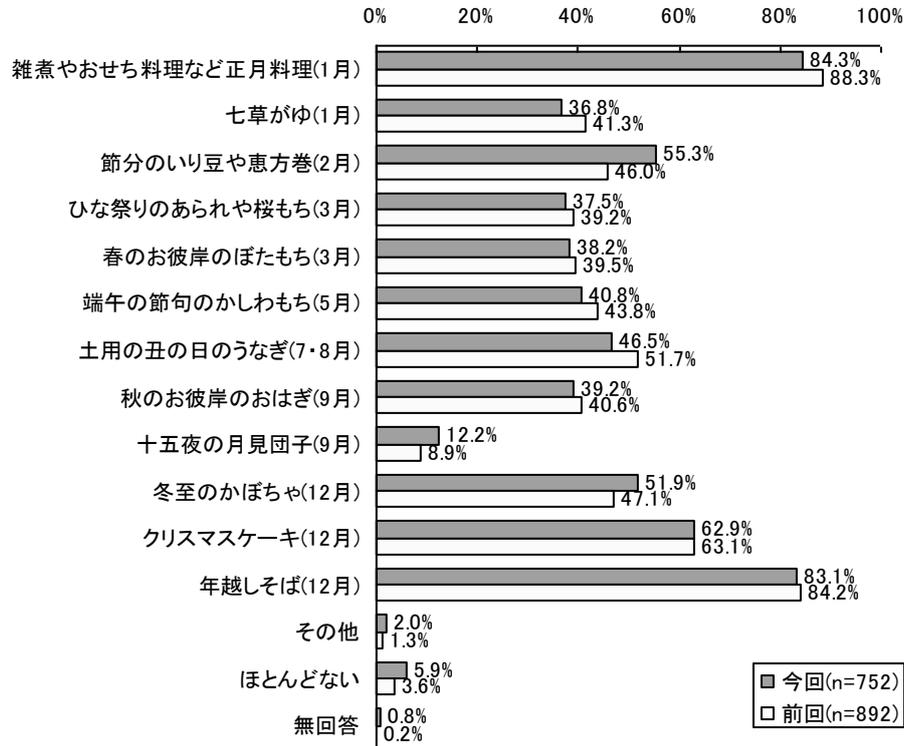


○食育を進める上で、どのような対象者について取り組むことが大切かについては「小学生」が5割と最も多く、次いで「子育て中の親」「保育園児・幼稚園児」「中学生」の3割と多くの方が子どもや子どもを養育している大人を対象者にあげています。



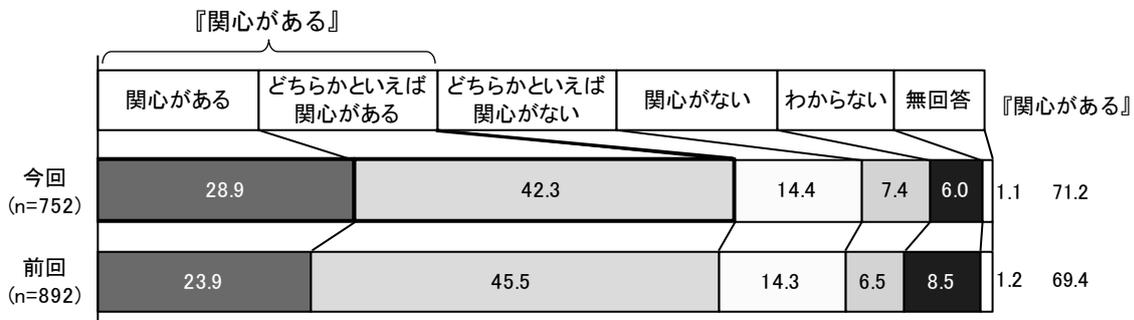
(4) 食文化の継承

○季節ごとの行事食を食べる習慣はいずれの行事食も前回調査とあまり変わらず食されています。

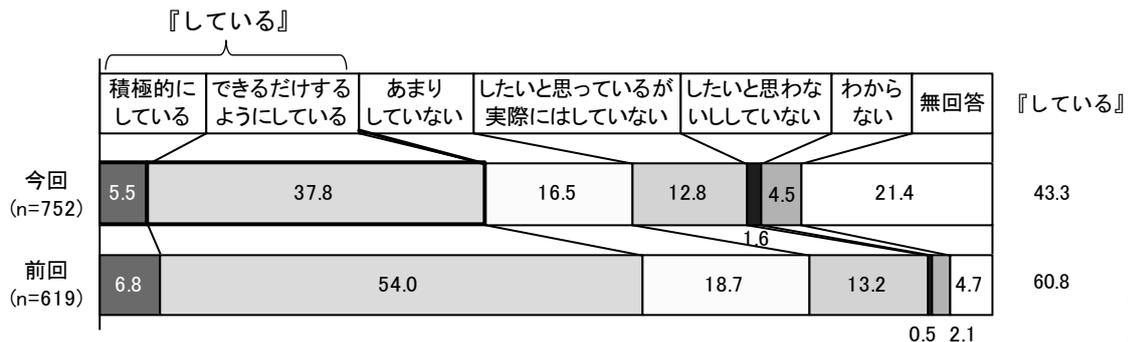


(5) 食育について

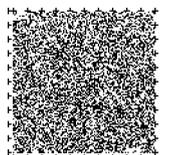
○食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」を合わせた『関心がある』は、7割を超え、前回調査を上回ります。



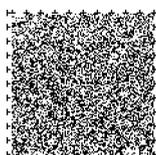
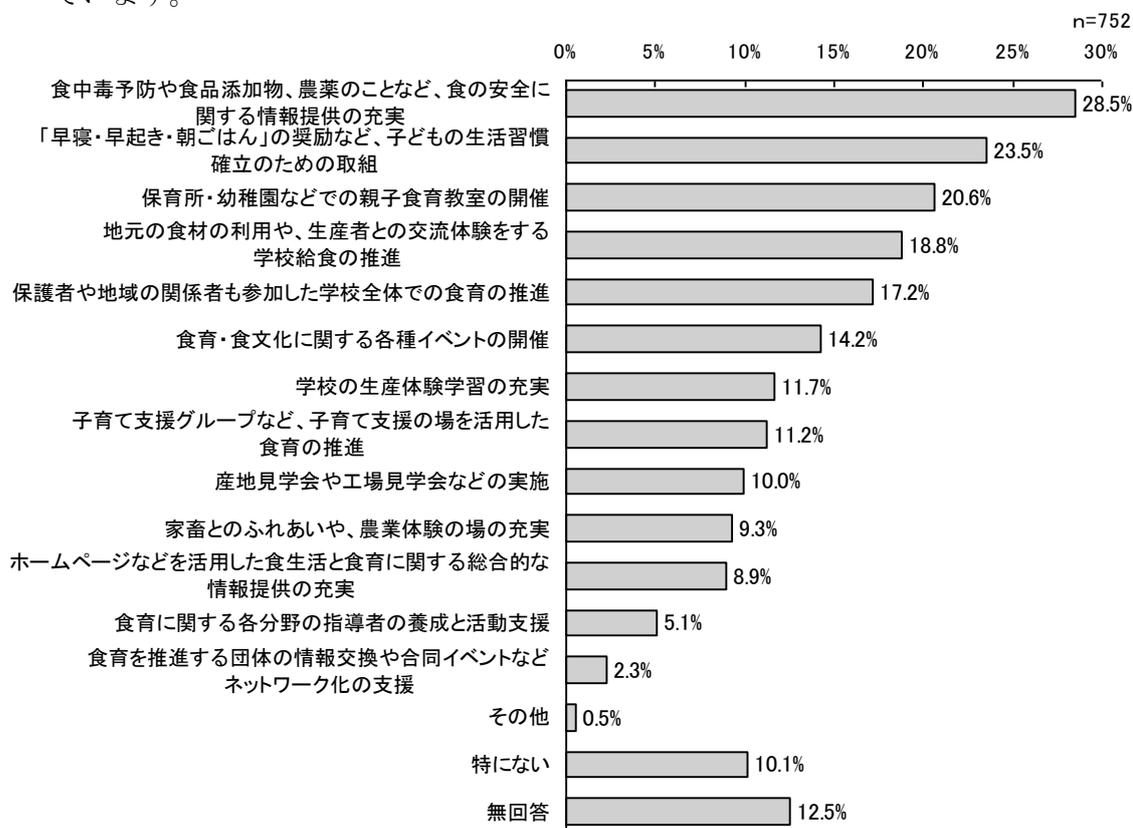
○食育の実践については、「積極的にしている」「できるだけするようにしている」を合わせた『している』は4割を超えています、前回調査の6割を大きく下回ります。



注) 前回調査では、食育に「関心がある」と答えた人のみにたずねた



○市に重点的に取り組んでほしいことは「食の安全に関する情報提供の充実」が最も多く、次いで「子どもの生活習慣確立のための取り組み」「保育所・幼稚園などでの親子食育教室の開催」「地元の食材の利用や生産者との交流体験をする学校給食の推進」「学校全体での食育の推進」と続き、子どもを対象としたことが上位にあげられています。



2. 第1次食育推進計画の評価

第1次計画では、6つの目標を掲げ、10項目の数値目標を設定し、計画を推進してきました。目標値の達成状況は次の通りとなっています。

A……目標値に達した

B……改善しているが、目標値には達していない

C……変わっていない、または目標から遠ざかっている

評価区分	該当項目数	割合
A 目標値に達した	1項目	10.0%
B 改善しているが、目標値には達していない	5項目	50.0%
C 変わっていない、または目標から遠ざかっている	3項目	30.0%
－ 評価が難しい	1項目	10.0%
合計	10項目	100.0%

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は減ってきており、また、食事バランスガイドを参考にしている割合は増えています。いずれも改善が進んでいます。

〈 目標値の達成状況 〉

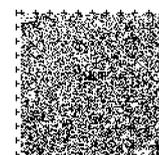
項目	平成21年度 (現状値)	平成26年度 (目標値)	平成25年度 (アンケート結果)	評価
朝食を欠食する市民の割合 「ほとんど食べない」	9.3%	5%以下	6.6%	B
食事バランスガイドを参考にしている割合 「参考にしている」	25.6%	50%以上	32.3%	B

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および食育への関心割合は、いずれも目標値には達していませんが確実に増えています。

〈 目標値の達成状況 〉

項目	平成21年度 (現状値)	平成26年度 (目標値)	平成25年度 (アンケート結果)	評価
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	56.8%	B
食育への関心割合 「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」	69.4%	80%以上	71.2%	B



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を参考にしている割合は増えています。また、同一質問でないため比較は困難ですが、食の安全、食品表示に関する情報は7割以上があげており、食の安全・安心への関心は高まっています。

〈 目標値の達成状況 〉

項目	平成21年度 (現状値)	平成26年度 (目標値)	平成25年度 (アンケート結果)	評価
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	57.6%	B
健全で豊かな食生活とするために取り組み たい項目 「食品の表示をよく確認して購入」	39.6%	60%以上	※73.1%	-

※アンケート結果は、必要と思われる食に関する情報や知識の割合「食の安全、食品表示に関する情報」

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は、4種類から5種類へと目標値を達成できています。

〈 目標値の達成状況 〉

項目	平成21年度 (現状値)	平成26年度 (目標値)	平成25年度 (アンケート結果)	評価
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	5種類	A

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は7割と高いものの、目標からは遠ざかっています。

〈 目標値の達成状況 〉

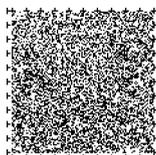
項目	平成21年度 (現状値)	平成26年度 (目標値)	平成25年度 (アンケート結果)	評価
地元の産物とわかる商品であれば購入したい割合 「多少割高でも購入したい」+ 「同じくらいの価格であれば購入したい」	83.0%	90%以上	76.6%	C

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は朝食、夕食いずれも減っています。また、家族との食事が楽しいと感じる人の割合も減少しています。

〈 目標値の達成状況 〉

項目	平成21年度 (現状値)	平成26年度 (目標値)	平成25年度 (アンケート結果)	評価
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	51.6% 65.4%	C
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	43.4%	C



3. 第2次食育推進計画について

青梅市の食をめぐる現状と課題を踏まえた第2次計画の取り組みの方向性を示します。

(1) 子どもの頃からの健全な食生活への取り組み

市民意識調査では、食育に関心がある理由として「生活習慣病の増加が問題になっているから」が最も多くあげられ、次いで「食生活の乱れ」「子どもの心身の健全な発育」となっています。生活習慣病の多くは食習慣の乱れによるところが大きく、子どもの頃からの健全な食生活を確立する必要があります。

食育を進める上で、特に小学生および子育て中の親を対象に取り組むべきという市民意識調査の結果もあり、学校、家庭、地域が連携して、子どもたちの健康的な食習慣を身につける取り組みが求められます。

(2) 高まりつつある食育への関心を実践へつなげる取り組み

市民意識調査からは、朝食の欠食がやや改善され、「食事バランスガイド」についての周知度も高まり、参考にしている人も増えています。また、食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人も同様に増えています。

このように、食育への関心の高まりを見ることができ、引き続き食育の普及・啓発に努め、適正な食生活の実践へと結びつけていく必要があります。国の「第2次食育推進基本計画」のコンセプトは「周知」から「実践」ですが、本市においても実践への取り組みが重要となります。

(3) 地元食材への理解を深める取り組み

直売所の利用や学校給食での地元農産物の使用、地元農産物を利用している店舗の紹介、さまざまな形での農業体験などを通じて、市民が地元農産物を購入する機会や地産地消に取り組める機会は増えつつあります。

今後は、地元農産物を利用した学校給食や料理教室、市民が農業と親しめる農業体験会などを通じて、さらに、地元農産物への関心や理解を高めていく必要があります。

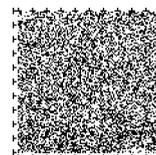
(4) 共食*を楽しむことの取り組み

市民意識調査からは、家族や友人と一緒に食事をしている人は減っており、食事をするのが楽しいと感じる人も減っています。

共に食事をすることで食事を楽しく、また、バランスがとれた食事内容ともなることから共食を推進していく必要があります。

*『共食』

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人、地域の人など、誰かと食事を共にすること。



コラム 食事バランスガイドを使ってみよう！

「食事バランスガイド」とは、6歳以上を対象に、自分の身体活動レベルに必要なエネルギー量に応じて、料理の区分（主食・主菜・副菜等）ごとに、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをコマに見立てて、わかりやすく表現したものです。

また、東京都では独自に3～5歳の幼児を対象とした「東京都幼児向け食事バランスガイド」を作成しています。

※くわしくは東京都保健福祉局「とうきょう健康ステーション」ホームページ
http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/ei_syo/index.html

○食事と運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表しています。

○水分は軸

水やお茶はコマの軸として、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。

○「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの区分

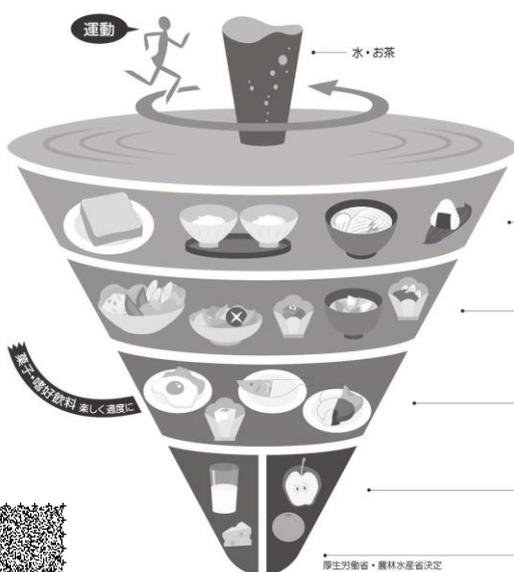
上から、きちんととることが望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考えて、並列に配置しています。

○区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるか、具体的なイラストで表現

1日にとる量の目安（例：主食5～7つ（SV））と対応させ、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が実際に1日にとった料理の数を確認する場合に、「1つ」「2つ」と数えることができます。

○お菓子・嗜好飲料はコマのヒモ

お菓子やコーヒー・清涼飲料水などの嗜好飲料は、コマを円滑に回すヒモのような存在。「楽しみながら適度に」とりましょう。

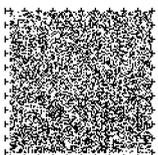


食事 バランスガイド

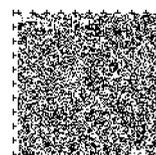
あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ = ごはんの小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、ソフトクッキー
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお漬物、長たくこんぶの佃煮、ほうろく味噌のお漬物、ひじきの味噌、煮豆、きのこコンソメ 2つ = 野菜の味噌汁、お味噌汁、芋の煮つけ、かき揚げ
3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ = 牛乳、納豆、白玉焼肉、鶏肉、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ = 牛乳(200cc)、ヨーグルト(100cc)、アイス(100cc)、ソフトドリンク(牛乳1杯分) 2つ = 牛乳(100cc)2杯
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ = みかん1個、りんご半分、バナナ1本、梨半分、はちみつ梅、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



第3章 食育推進の 基本的考え方

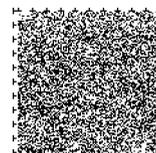


1. 基本理念

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、地域の人々の輪が広がる、元気で楽しいまちづくりの原動力となるよう進めます。



食を通して地域の人々の輪が広がる
元気で楽しい 健康づくり



2. 食育の取り組みの視点と方向

ここでは、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1 規則正しい食習慣と生活リズムを身につける

本人に見合った栄養バランスのとれた食事をとること、1日3食きちんと食べること、十分な睡眠をとることなど、規則正しい食習慣と生活リズムが身につくよう努めます。

項目	現状値	目標値
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

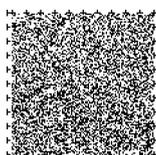
子どもの頃に正しい食習慣と生活リズムを身につけることが重要であることから、家庭への積極的な働き掛けや支援に力を入れるとともに、保育所・幼稚園、学校における成長に応じた食の体験を積み重ねることで、子どもの健やかな発育を促すよう努めます。また、食べる機能の発達に応じた、よく噛み・味わえる食べ方が身につくよう指導します。

項目	現状値	目標値
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

食の安全・安心への関心が高まっている中、さまざまな食品について、市民一人ひとりが正しい情報を適切に選別し活用する力を養うよう努めます。

項目	現状値	目標値
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

地域の行事食・伝統料理は、地域の産物を使って独自の料理法で作られ食べ継がれてきたものであり、「食」を通して地域文化の大切さを伝え、郷土を愛する心をはぐくんでいきます。

項目	現状値	目標値
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

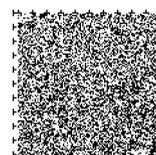
地場農産物を学校給食に使用したり、直売所を通して、農業生産者の顔が見え、話ができる関係に結び付け、より一層お互いの理解が深められるよう努めます。

項目	現状値	目標値
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」	76.6 %	90%以上

目標6 楽しく食べる環境づくりに努める

楽しく料理したり、農産物の生産を体験することにより、見て、触れて、五感を使いながら食への関心と理解を深めます。また、地域においては友だちと、家庭においてはなるべく家族そろって楽しく食事ができるように取り組みます。さらに、生涯自分の歯でおいしく食べられるように支援します。

項目	現状値	目標値
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



3. 重点目標

第1次計画の成果と課題を踏まえ、第2次計画を推進していくために、3つの重点目標に取り組みます。

1 生活習慣病の予防につながる食育を推進していく

「早寝早起き朝ごはん」など子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけ、栄養バランスのとれた食生活の実践につながるよう食育を推進します。

2 子育て世代を重点に食育を推進していく

乳幼児とその保護者および子育て世代を中心に食生活の支援を強化するとともに、食に関するさまざまな体験の機会を増やし、食に関する正しい知識の普及につながる食育を推進します。

3 食を楽しむ環境づくりにつながる食育を推進していく

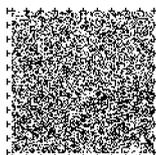
家族や友人などと一緒に食べる共食の楽しさや地元の産物への関心を高め、食を通じたコミュニケーションにより、人と人、人と地域がつながる機会を生み出すよう食育を推進します。

コラム 「ソーシャルキャピタル」と健康づくり

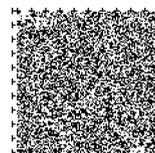
「ソーシャルキャピタル」というと、なんだか耳慣れない言葉ですが、ご近所づきあいや助け合いの意識など、人と人とのつながりや絆、地域の人間関係の豊かさを表すものです。

近年の研究で、このソーシャルキャピタルと健康度に一定の関連があることがわかってきており、ソーシャルキャピタルが高い地域に住んでいる人ほど健康度も高い、というようなデータも示されています。

例えば、歩いているとご近所さんに出会えるから散歩や買い物に出る、いつも顔を合わせているからお互いの体調の変化にも気づきやすいなど、地域のつながりがあることで、みんなが自然と健康になるのです。まさに「健康づくりはまちづくり」ですね。



第4章 具体的な施策の展開



I 食による心身の健康づくり

1. ライフステージごとにターゲットを絞った情報の発信

(1) 妊娠期

母親の健康状態やライフスタイルが胎児に影響することを認識し、健康管理や栄養バランスのとれた食事などの促進に努めます。また、生まれてくる子どもに正しい食習慣が身につくよう準備する時期でもあります。

本市では、妊産婦の健康管理や母親学級を通じて、出産やこれから生まれてくる赤ちゃんを迎えるための心構えや栄養教育などを行っています。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・母子健康手帳の活用による栄養バランスの説明などを行った。
- ・母親学級での、栄養バランスチェックシートにもとづき、妊婦の食に関する悩みの解消に努めた。
- ・妊娠期における栄養教育が、子どもの将来の健康に影響を及ぼすことなどが十分に伝わらない。
- ・妊婦歯科健診のさらなるPRが必要である。

家庭の取り組み

●適切な食習慣の基礎をつくる

健康的な妊娠期を過ごすために、また、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ります。

●食への興味・関心を持つ

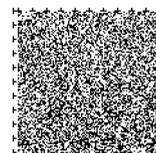
朝・昼・晩の3食食べることの重要性を理解し習慣化できるよう、調理等に興味を持つとともに、その技術と知識を得るようにします。

●口の中の衛生管理に気をつける

妊娠中はむし歯や歯周病が進行しやすく、子どもに影響を及ぼすこともあるので、口の衛生管理に気をつけます。

コラム 妊娠中のダイエットと低体重児

近年、低体重児が増えていますが、その原因は、太ることを好まないお母さんが増えていることにあるようです。妊娠中の過度なダイエットは、赤ちゃんまで低栄養状態にしてしまいます。低体重で生まれた赤ちゃんは身体の機能や器官が未熟なため、免疫力が弱く、さまざまな感染症にかかりやすくなります。また、そうした低体重児では、将来メタボリックシンドロームや生活習慣病にかかるリスクが高くなることがわかっています。生まれてくる赤ちゃんの健康のためにも、妊娠中の食生活を大事にしましょう！



行政の取り組み

①妊産婦の健康管理支援

母子健康手帳や「妊産婦のための食生活指針」などを活用し、妊娠期の健康管理や妊婦歯科健診のPR、栄養バランスのとれた食生活支援を行います。また、妊婦の歯科健診に対する意識向上を図ります。

健康課	母子健康手帳を活用した指導 妊婦食教室（プレママクッキング） 妊婦歯科健診
-----	---

②親としての自覚向上

親となり家庭を築くことを認識し、妊娠期からの食の大切さをはじめ生活リズムや育児などの知識の普及・啓発を図ります。

健康課	母親学級（プレママクラス） 両親学級
-----	-----------------------

コラム 妊婦さんは歯周病に要注意！？

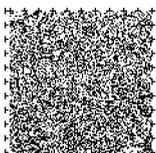
妊娠すると歯ぐきが腫れる歯肉炎になりやすくなりますが、これには、妊娠によるホルモンの変化が大きく影響しています。

妊娠すると女性ホルモンが増えますが、女性ホルモンには歯周病の原因菌やその他の菌の繁殖を促す性質があることが知られています。

近年、歯周病の全身への影響がわかってきましたが、なかでも、歯周病になってしまった妊婦さんでは、低体重児や早産のリスクが高くなることが指摘されています。

これは、進行した歯周病の歯周組織で起こった炎症から、血液を通して炎症物質が全身に広がり、身体が出産の準備が整ったと勘違いすることによるものとされています。

つわりで歯みがきがつらい時期もありますが、歯磨き粉を変えてみる、ブラッシングやうがいだけでもするなど、無理せずできる範囲でのお口のケアを心がけましょう。



(2) 乳幼児期（0～5歳）

授乳期から離乳期は、食事を含めた生活リズムの基盤を作る大切な時期です。授乳期における良質な母乳分泌には、母親が栄養バランスのとれた食事を食べることにあります。また、子どもの発育や発達に応じた離乳食を与えることは、子どもの食欲や味覚の成長を促します。さらに、皆で食べることの楽しさを知ることにより、食への興味や関心を高めることにつながります。保育所や幼稚園、行政など、さまざまな主体により親子の健康と食に対する支援体制を推進します。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・ 健診および乳幼児健康相談、こんにちは赤ちゃん事業、子ども発達相談での適切な指導を行った。
- ・ 離乳食を3つの段階に分け、それぞれの成長に見合う指導を行った。
- ・ 健康センターで講演を行うとともに、子育て支援センター、子育てひろばで相談事業を行った。
- ・ 幼児食教室や親子クッキングにおいて情報提供を行った。
- ・ 各種事業を行う中で、食に関する指導が不十分である。
- ・ むし歯予防教室のさらなるPRが必要である。

家庭の取り組み

● 離乳食、幼児食への適切な対応

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います。

● 規則正しい生活リズムを身につける

1日3回の食事や十分な睡眠などにより規則正しい生活リズムをつくります。

● 味覚を育てる

さまざまな食材に触れさせ、食べ物を味わうことにより、味覚を育てます。

● 食事内容の工夫

食べ物の好き嫌いをせずに、成長に必要な栄養が摂取できるよう、バランスのとれた食事内容の工夫をします。

● 食に対する感謝の気持ちを育てる

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。

● 食事マナーの伝達

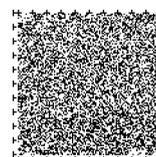
食前の手洗い、はしや食器の正しい使い方など、食事をする際のマナーを伝えます。

● 楽しい食事を心がける

家族や友だちと一緒に食卓を囲み、楽しい食事を心がけます。

● 口腔機能の発達促進とむし歯の予防

乳歯の生え方に応じた食材・調理方法で噛む機能を習得させ、正しい食べ方を身につけるとともに、歯磨きの習慣をつけてむし歯を予防します。



行政の取り組み

①乳幼児の健康管理・支援

乳幼児の健康診査を実施することにより、子どもの成長を確認し、体づくりのための栄養相談や食生活のあり方を支援します。また、むし歯予防をはじめ歯と口の健康づくりを支援します。

健康課	乳幼児健康診査、乳幼児健康相談、 子ども発達相談、むし歯予防教室、幼児歯科健康診査
健康課・ 子ども家庭支援課	こんにちは赤ちゃん事業

②食に関する支援

離乳食教室や幼児食教室などを通して、子どもの成長に合わせた食の適切な進め方を支援します。また、楽しい給食の提供とともに、食物アレルギーに関する情報や食物アレルギー食の工夫など情報の提供に努めます。

健康課	離乳食教室（ゴックン・モグモグ・カミカミの3コース） 幼児食教室（キッズクラス） 保育園離乳食教室
-----	---

③食に関する情報提供と相談

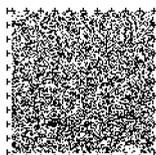
子どもの成長に合わせた好ましい食習慣の形成に向けて、健康センターや子育て支援センターなどにおける情報提供や相談を行います。また、保育所などと連携し、乳幼児の食生活への理解を深めます。

健康課・ 子ども家庭支援課	子育て支援センター、子育てひろば等における講座や相談 事業 健康センターでの食育講座や子育てひろばでの相談事業
健康課	栄養教室・栄養相談の情報提供 健康センターにおける食に関する情報提供や相談事業 幼児食教室や親子クッキングでの調理情報の提供 保育園との「食」に関する情報交換

④乳幼児とその保護者を指導する人材の育成と活動支援

乳幼児期から基礎的な食習慣を身につけるため、乳幼児やその保護者を指導する人材を育成し、家庭における食育を進めるための活動を支援します。

東京都	指導者向け説明会の開催
東京都	指導者の育成および活動支援



(3) 小・中学生（6～15歳）

学齢期には、心身の目覚ましい成長過程にある子どもたちが、正しい食への理解や望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭・学校・地域が連携して食育を推進することが重要となります。

また、学校給食や体験学習などへの取り組みを通して、食べる楽しさや食への興味・関心を深めていくことが大切です。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・夏休み期間中に、ふだん食べている給食を自分たちで調理する料理教室を開催した。また、お菓子づくり教室では、包丁やコンロの使い方などの体験を行った。
- ・小学生の親子を対象に、食に関する講座や料理教室を行った。
- ・市内の水田での田植え・稲刈り体験や畑を利用した農業体験を行った。
- ・学校給食に地場農産物を積極的に活用した。
- ・給食時間に学校を訪問し、当日の給食をテーマに食指導を行った。
- ・料理教室参加者が再度参加したくなるテーマの検討が必要である。
- ・給食の調理体験をする、夏休み子ども料理教室は参加希望が多い。
- ・学校給食の地場産物は納入している農家の高齢化と天候不順により納入量が減少傾向。
- ・学校給食におけるアレルギー対策として個別に相談を受け適正な指導を心がけているが、除去食への配慮はできていない。

家庭の取り組み

●規則正しい生活リズムの定着

「早寝、早起き、朝ごはん」の実践により、規則正しい生活リズムをつくります。

●食事内容の工夫と旬の食材の活用

成長に必要な栄養が摂取できるよう、バランスのとれた食事内容を工夫するとともに、四季折々の旬の素材を使った食事づくりを心がけます。

●食に対する感謝の気持ちを育てる

「いただきます」「ごちそうさま」といったあいさつによる感謝の気持ちや、食べ残すことをもったいないと感じる気持ちを育てます。

●食事マナーの伝達

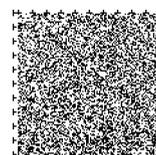
はしや食器の使い方、食べ方、自分が食べた食器の後片づけの習慣など、食事をすすめる際のマナーを伝えます。

●食に関する学習

食事づくりの手伝いや買い物などを体験させることで、食材についての知識や、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、食の大切さを伝えます。

●永久歯のむし歯予防

永久歯に生え変わる大切な時期なので、自分の口の中に関心を持ち、日頃から歯と歯肉の状態を観察する習慣を身につけ、丁寧な歯磨きでむし歯と歯肉炎を予防します。



行政の取り組み

①料理教室・講演会の開催

親子、同世代の子どもに対する料理教室を開催し、食育への関心を高め、料理を作る喜びや望ましい食生活を実践する力を身につけます。

健康課・ 学校給食センター・ 市民活動推進課	夏休み子ども料理教室
健康課・ 市民活動推進課	親子クッキング
社会教育課	親子料理教室
都教育委員会	親子クッキングコンテスト

②農業体験の機会の提供

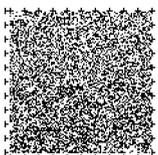
米や野菜の栽培や収穫作業などさまざまな農業体験ができる機会を提供し、食材への理解と食べ物を大切にする心を育てます。

農業委員会	親子農業体験会（田植え・稲刈り体験）
社会教育課	農業・食育体験教室 青少年健全育成備品貸出（餅つきの臼）
指導室・学校	総合的な学習の時間等を活用した農作業体験等の充実 地域休耕田等の活用による地域と協働した農業体験 野菜等の栽培、収穫、加工および調理体験

③学校給食の充実

学校給食は、食に関する指導を効果的に進めるための大切な機会となります。食への関心を深める一方、地場の食材を積極的に取り入れ、地域の食材への理解を深め、生産者との交流等を進めます。また、食物アレルギーを持つ子どもについては、個別の献立表を通して対応しています。

学校給食センター	地場農産物の活用、食器改善 伝統料理・行事食を取り入れた献立づくり 食に関する指導 食物アレルギーへの対応
----------	--



④保護者の理解促進

学校給食試食会を通し、学校給食の情報提供や栄養バランスのとれた食事、望ましい食事マナーなど、給食に対する理解促進に努めます。

学校給食センター	学校給食試食会および意見交換会
----------	-----------------

⑤学校の指導体制の整備

学校の校内指導体制の整備や、食に関する年間指導計画を作成し、計画に沿って取り組みます。また、食に関するさまざまな課題に対応するため、食育リーダー*1などを対象とした研修会を開催します。加えて、市内に1名配置されている栄養教諭*2と連携し、学校教育における食育の推進を行います。

指導室・学校	小・中学校における食に関する指導の充実 食育リーダー研修会
	教員、栄養教諭などが協力した授業(チームティーチング)による食に関する指導の充実
	総合的な学習の時間などを活用した家庭と学校、地域との連携
	子どもの生活習慣確立のための家庭教育支援
学校	学校歯科医と連携した歯と口の健康づくり

⑥地域の食育機会の確保

地域においては学童保育、子ども会、地域スポーツクラブなど、地域の子どものさまざまな活動を食育の場とすることにより、子どもたちが日常的に身近に食育を学ぶ機会をつくれます。

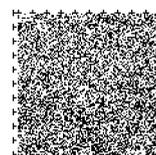


*1 『食育リーダー』

教員や学校栄養職員など、学校における食に関する指導を推進するために選任される、核となる人材。

*2 『栄養教諭』

学校における食育推進のため、平成17年度より創設された制度。各学校の食に関する指導において中心的な役割を果たすことが期待されます。(コラムP36)



コラム 「栄養教諭」ってどんなことをしているの？

社会全体のライフスタイルの変化や食生活の多様化が進む中で、朝食を摂らない子どもの増加など、子どもの食生活の乱れが指摘されています。

子どもが将来にわたって、健康に生活していけるよう、栄養や食事の摂り方など、正しい知識にもとづいて判断し、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせることが必要となっています。そのため、国では学校における食育の推進のため、平成 17 年に「栄養教諭」制度を創設しました。栄養教諭の仕事は、次のとおりです。

① 食育リーダーの支援

各学校の食育リーダーに対するアドバイス、食育に関する教材や指導法の提供、食育の授業の公開、研修会の講師など食育リーダーを支援します。

② 学校給食の管理

給食の献立作成や栄養価の計算、調理員への調理指導や衛生管理等、給食の全体的な管理や栄養についての管理を行います。

③ 食に関する指導

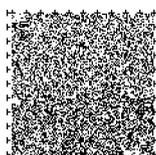
肥満や偏食、食物アレルギーのある子どもへの個別指導、教職員や家庭・地域と連携した食に関する指導やイベントの企画等、食に関する指導の中心的な役割を担います。

東京都では平成 26 年 4 月 1 日現在 54 人の栄養教諭を配置していますが、青梅市では、第二小学校での自校方式の学校給食の開始に合わせ、平成 24 年度より栄養教諭を 1 名配置しています。

栄養教諭配置状況(東京都・全国)

単位：人

	H22	H23	H24	H25	H26
東京都	27	36	44	49	54
全 国	3,379	3,853	4,262	4,624	5,023



(4) 思春期・青年期（16～24 歳）

思春期（16～18 歳）は、生活習慣の形成が進む一方で、生活における保護者からの自立度が高まり、生活習慣が不規則になることが危惧されます。

青年期（19～24 歳）は、親元を離れ自立した生活を始めることが多いなど、大きな生活環境の変化を伴う時期です。そのため、朝食の欠食や外食への偏り、食べ過ぎや過度なダイエットなど食生活が乱れる人が増えてきます。将来の健康に大きな影響を及ぼすことを再認識し、生活習慣を見直す必要があります。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 食育に関する講演会・講座を行った。
- ・ 青少年リーダー育成研修会において野外炊事活動を行った。
- ・ 事業者との連携を持つ必要がある。

家庭の取り組み

●規則正しい生活リズムの心がけ

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ます。

●不適切な食生活の見直し

間食や夜食の習慣、過度の痩せ願望(志向)など、不適切な食生活を見直します。

●自分に合った食事内容の把握

栄養のバランスを心がけ、自分に合った食事の内容や量を把握します。

●食への関心や感謝の気持ちを育てる

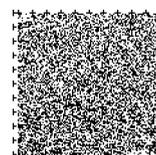
食材に関心を持ち、生産者に対する感謝の気持ちをはぐくむとともに、地産地消の考え方などを学びます。

●食に関する知識の習得

食事の手伝いなどを通し、調理の基本とともに、食品の安全性など食に関する知識を身につけます。

●むし歯・歯周病の予防

食生活によって、歯や歯肉の状態も変化することを知り、甘味食品・甘味飲料のとり過ぎに気をつけます。



行政の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

健康課	おうめ健康まつり
健康課・ 社会教育課	出前講座
市民安全課	市民のくらし展
社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

②選択力の向上

食に関するさまざまな情報の中から自分の体の状態に合った食品や献立を選ぶことのできる選択力の向上を支援します。

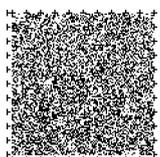
健康課	市民食育講演会
市民安全課	消費者講演会・消費者講座

コラム おうめ健康まつりに行ってみよう！

毎年5月、市役所を会場に行われる「おうめ健康まつり」。

健康に関する特別講演会をはじめ、楽しく学べる運動教室や親子で参加できるふれあい企画、栄養や体力・歯や口腔・ストレスなど、さまざまな健康チェックコーナーや各種相談コーナーも充実しています。

ぜひ家族みんなで参加し、健康について振り返るきっかけにはいかがでしょうか？



(5) 壮年期 (25～39 歳)

壮年期 (25～39 歳) は、成人として心身ともに充実し、仕事や家庭生活など最も精力的に活動する時期です。しかし、その反面過度のストレスや不規則な生活から生活習慣病などの問題が生じ始めます。

また、子育て世代でもあるこの時期には、子どもの食習慣に気を配り、家族の食と健康を守る意識を持つことが重要です。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 消費者団体によるパネル展示や地産地消の推進で近隣地域の食材試食などを行った。
- ・ 市民センターで、英語で楽しむ男の料理教室を行った。
- ・ 料理教室での地元野菜の利用をさらに促進する必要がある。
- ・ 事業者との連携を持つ必要がある。

家庭の取り組み

●規則正しい生活リズムの心がけ

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ます。

●自らの食習慣の見直し

自らの食習慣を見直し、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

●食に関する必要な情報を得る

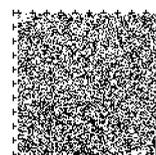
食を通じた健康づくりを日常的に実践できるよう、適正な食事量、栄養バランス、食品表示等の必要な情報を得て、活用に努めます。

●子どもとの実践・伝達

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ります。また、家庭の味の伝達に努めます。

●歯周病予防

歯周病についての正しい知識を持ち、歯と歯肉の手入れを行い、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて歯周病・むし歯などの早期発見に努めます。



行政の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、食事の栄養バランスに興味を持てるよう知識の普及に努めます。

健康課	ヘルシーダイエット相談* おうめ健康まつり
健康課・ 社会教育課	出前講座
市民安全課	市民のくらし展
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

②料理教室の開催

料理教室を通じて、自ら調理する力を培い、調理の楽しさと望ましい食習慣が身につくよう支援します。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
健康課	幼児食教室（キッズクラス）

③選択力の向上

食に関するさまざまな情報の中から自分の体の状態に合った食品や献立を選ぶことのできる選択力の向上を支援します。

健康課	市民食育講演会
市民安全課	消費者講演会・消費者講座

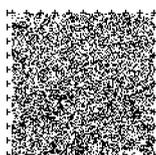
④歯周病の予防

歯周病は、若い頃から本人の自覚なく進行していくので、歯周病について正しい知識の普及に努め、定期的に健診を受けることの大切さについて啓発します。

健康課	成人歯科検診
-----	--------

* 『ヘルシーダイエット相談』

主に肥満が気になる方や体重管理をしている方に対し、身長・体重・体脂肪の測定や腹囲を測り、食習慣や生活習慣について個別に相談を受けるもの。



コラム 「健康な食事」マークを参考にしよう

コンビニエンスストアのお弁当やスーパーのお惣菜を購入し、自宅で食べることを中食（なかしょく、ちゅうしょく）と言い、忙しい人が多い現代の食卓には欠かせないものとなっています。

厚生労働省は、炭水化物やタンパク質など、必要な摂取基準を満たしたコンビニエンスストアやスーパーなどで販売されているお弁当やお惣菜などを「健康な食事」と認証し、表示できるマークの決定をしました。

「主食」は黄色、「主菜」は赤色、「副菜」を緑色で表し、3色を組み合わせることで栄養バランスの良い食事をとることができるようにしています。



①黄色 料理Ⅰ(主食)

精製度の低い米や麦等の穀類を利用した主食

300kcal未満(40~70g)の「炭水化物」を含み、精製度の低い穀類が2割程度含まれること。ただし、精製度の低い穀類の割合が多い場合(玄米だけなど)は、1日1食程度の摂取にとどめる。



②赤色 料理Ⅱ(主菜)

魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料とした副食

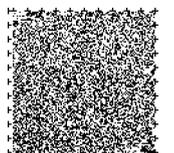
250kcal未満(10~17g)の「タンパク質」を含む。



③緑色 料理Ⅲ(副菜)

野菜(いも類、きのこ類・海藻類も含む)を使用した副食

150kcal(100~200g)の「緑黄色野菜」を2種類以上組み合わせる。



(6) 中年期 (40～64 歳)

中年期 (40～64 歳) は、心身のバランスが崩れやすい時期であり、生活習慣病などの疾病が発症しやすくなります。そのため、意識的な生活習慣の見直しが必要です。

身体機能が少しずつ低下し始めることへの対応や、壮年期に引き続きストレスのケアなど心の健康にも目を向ける必要があります。

高齢期への準備として、仕事や家庭以外での楽しみや活動など、より成熟したライフスタイルを確立することが大切です。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・ パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・ 消費者団体によるパネル展示や地産地消の推進で近隣地域の食材の試食などを行った。
- ・ ヘルシーダイエット相談を年 6 回行っている。
- ・ 市民センターで、料理教室を行った。
- ・ 特定健康診査の結果、保健指導ありとした人に対し食生活指導を行った。
- ・ 成人歯科検診の周知を図り、受診勧奨に努めた。
- ・ 健康相談の場のさらなる増加の検討が必要である。
- ・ 特定保健指導の利用率の向上に取り組む必要がある。
- ・ 事業者との連携を持つ必要がある。
- ・ 歯周病の予防のためにも 40 歳以下の歯科検診を増やす必要がある。

家庭の取り組み

●健康管理の実践

特定健康診査などを受け、自分の身体の状態を知り、健康管理を行います。

●自らの食習慣を振り返る

自らの食習慣を振り返り、肥満や肥満に起因する高血圧等の生活習慣病を予防します。

●子どもへの実践・伝達

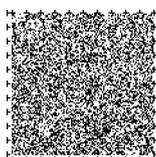
家庭の味や伝統料理・行事食の知識および技術を子どもに伝達します。

●歯周病予防

歯周病についての正しい知識を持ち、歯と歯肉の手入れを行い、かかりつけ歯科医で定期的に歯科健診を受けて歯周病・むし歯などの早期発見に努めます。

●歯の喪失予防

歯と歯の間に、食べ物がはさまりやすくなるので、歯ブラシ以外に歯間清掃用器具 (糸ようじ・歯間ブラシ) を使って、1 日 1 回は十分な時間をかけて丁寧な歯磨きをします。



行政の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

健康課	ヘルシーダイエット相談 おうめ健康まつり
健康課・ 社会教育課	出前講座
市民安全課	市民のくらし展
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

②食生活改善の支援

各種料理教室などを通じて生活習慣病予防や食生活の改善を支援します。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
-------------------	------------------

③生活習慣病の予防

健診にもとづき食生活の改善指導など生活習慣病の予防を充実します。

健康課	健康相談 特定保健指導
-----	----------------

④選択力の向上

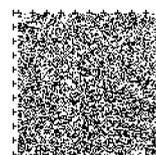
食に関するさまざまな情報の中から自分の体の状態に合った食品や献立を選ぶことのできる選択力の向上を支援します。

健康課	市民食育講演会
市民安全課	消費者講演会・消費者講座

⑤歯の喪失予防

歯周病が悪化する世代であるため、丁寧な歯磨きとかかりつけ歯科医での定期的な歯科健診の重要性を啓発します。

健康課	成人歯科検診
-----	--------



(7) 高齢期 (65 歳以上)

高齢期 (65 歳以上) においては、退職等により生活環境が大きく変化する状況の中で、健康を維持するために、一人ひとりに合った適切な食生活を送ることが大切です。

また、家族や地域の人々との交流を通じ、地域の伝統料理や行事食などの食文化を次世代へ伝える役割が期待されます。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・パネル展示やパンフレット配布による食と健康に関する啓発や栄養相談を行った。
- ・消費者団体によるパネル展示や地産地消の推進で近隣地域の食材の試食などを行った。
- ・食育に関する講演会・講座の開催を行った。
- ・健口体操^{*1}の普及に努めた。
- ・シルバーマイスター制度^{*2}の新たな周知の方法の検討が必要である。
- ・介護予防事業への参加者が少なく、一般高齢者も対象として検討する必要がある。
- ・健口体操の普及・啓発の場を探す必要がある。

家庭の取り組み

●栄養バランスの心がけと食事内容の工夫

栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、バランスのとれた食事を心がけるとともに、体調に応じて食事内容を工夫します。

●健康管理の実践

自分の身体に常に関心を持ち、健康診断、歯科検診を積極的に受診します。

●子どもへの実践・伝達

家庭の味や伝統料理・行事食の知識および技術を子どもに伝達します。

●地域との交流と楽しい食事

地域との交流により生きがいを持つとともに、家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気です。

●食べる機能の維持

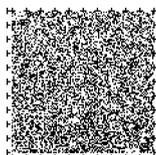
失った歯は放置せず、適切な治療を受け、噛み合わせを保持するとともに、健口体操等に^{けんこう}取り組み、食べる機能を維持します。

*1 『健口体操』

表情筋を動かし、表情を和やかにしたり、舌の動きをなめらかにする、いくつになっても楽しくおいしく食べるためのお口の体操。

*2 『シルバーマイスター制度』

優れた技能、知識、経験等を持つ65歳以上の方を、その技術などを次世代へ継承するために、市民の学習活動等における講師や指導者として登録するボランティア制度。



行政の取り組み

①食生活に関する知識の普及

食に関する情報提供や食事の組み合わせ方とおおよその量を分かりやすく示した食事バランスガイドの啓発など、望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

健康課	おうめ健康まつり
市民安全課	市民のくらし展
高齢介護課	シルバーマイスター制度
健康課	食事バランスガイド（バランスゴマ）の普及促進および栄養のバランス情報の発信

②介護予防の推進

高齢者の栄養改善や適切な食べ方の支援、高齢者の口腔機能の向上など高齢者の介護予防に努めます。

社会教育課・ 市民活動推進課	市民センターにおける各種料理教室
高齢介護課	介護予防栄養改善事業 介護予防口腔機能向上事業

③生活習慣病の予防

健診にもとづき食生活の改善指導など生活習慣病の予防を充実します。

健康課	健康相談
-----	------

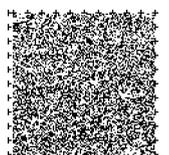
④^{はちまるにいます}8020^{けんこう}運動の推進と^{はちまるにいます}健口体操の普及

80歳になっても自分の歯を20本以上保つための^{はちまるにいます}8020運動を推進するとともに、^{ごえん}誤嚥を予防し、おいしく食事ができるように、^{けんこう}健口体操の普及に努めます。

健康課	おうめ健康まつり
-----	----------

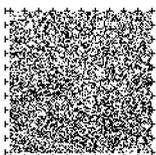
⑤食文化の継承

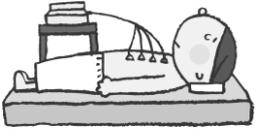
地域の高齢者を学校に招き、家庭や地域において継承されてきた伝統料理や行事食など若い世代へ地域の食材、食文化の継承に努めます。

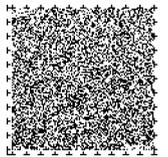


ライフステージ別の取り組みの一覧

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	P29	P31	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
食に関する知識・学習		<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
P37	P39	P41	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 	<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 		
<ul style="list-style-type: none"> ●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 		<ul style="list-style-type: none"> ●特定健康診査などを受け、自分の身体の状態を知り、健康管理を行う 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康診断、歯科健診を積極的に受診する
<ul style="list-style-type: none"> ●自分に合った食事の内容や量を把握する 	<ul style="list-style-type: none"> ●食を通じた健康づくりを実践できるよう、適正な食量、栄養バランス、食品表示等の情報を活用する 		<ul style="list-style-type: none"> ●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
<ul style="list-style-type: none"> ●食材に関心を持ち、生産者に対する感謝の気持ちをはぐくむとともに、地産地消の考え方を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> ●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"> ●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"> ●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"> ●家族や友人と食卓を囲み楽しい雰囲気でする ●地域との交流により生きがいをもつ
<ul style="list-style-type: none"> ●食生活により歯や歯肉の状態が変化することを知り、甘味食品・甘味飲料のとり過ぎに気をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯周病に対する正しい知識をもち、歯と歯肉の手入れを行う 		<ul style="list-style-type: none"> ●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
		<ul style="list-style-type: none"> ●食べ物が歯にはさまりやすくなるので、歯間清掃用器具を使って、1日1回十分な時間をかけて丁寧な歯磨きをする 	
	<ul style="list-style-type: none"> ●かかりつけ歯科医による定期的な歯科健診で歯周病・むし歯の早期発見に努める 		<ul style="list-style-type: none"> ●健口体操等に取り組み食べる機能を維持する



Ⅱ 青梅の食でつくる 魅力ある地域づくり

1. 地産地消の推進と食文化の継承

地産地消とは、地域で生産したものを地域で消費することを意味し、市内の生産者と消費者である市民を「顔が見え、話ができる」関係で結び付けます。

市民にとっては新鮮で安全な地元農産物を購入する機会を得ることができるばかりでなく、食生活が生産者など多くの人々の活動によって支えられていることへの感謝と理解につながります。生産者にとっては、生産量の増加や消費者のニーズをとらえた農業への取り組みなど、地元農業の活性化につながります。

生産者と消費者の距離の短さは、輸送コストや鮮度の面で利点があるだけでなく、両者の心理的な距離の短さにもなり、消費者の地場産物への愛着心や安心感が深まります。また、消費者の身近な場所で生産が行われていることは、子どもが農業や農産物に親近感を感じる教育面、さらには、高齢者・女性を含めた農業者の営農意欲を高め、安定的な農業経営を促進する効果も期待されます。

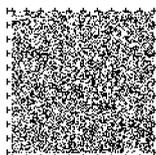
本市では、JAの直売所が地産地消の拠点となる他、学校給食での地元野菜の活用が進められています。地産地消は、エネルギーや環境問題、そして食料自給率を一人ひとりが考えるためのきっかけとなることから、今後も、市民に新鮮で安全・安心な農産物を供給し、積極的に地産地消へ取り組むことのできる環境整備に努めます。

一方、旬の食材やそれらを使った行事食や伝統料理などが地域固有の食生活を生み出してきましたが、現在こうした食文化が失われつつあります。

また、食生活については、ごはんを主食に、魚介類や肉類、大豆製品の主菜と、野菜・いも類・きのこ・海藻・その他の豆などの副菜を組み合わせた日本型食生活は、栄養バランスの面で理想的と言われていますが、ファストフード店や多様な外食産業の発展により、食生活の欧米化が進んでいます。

そのため、学校教育においては、学校給食での米飯給食や季節感のある行事食を取り入れた献立、農作業体験などを行い、子どもたちが自然に日本型食生活になじみ、伝統料理に触れ、地域の文化や食の大切さへの理解を深めることができるよう努めています。

合わせて、市の特産品である梅やゆず、お茶などの栽培、畜産物のブランド化を図ることが求められています。



前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・農業祭には300点近い農畜産物の出品、販売が行われた。
- ・地区文化祭において、地元生鮮野菜等の販売提供を行った。
- ・市内に西東京農協による農産物販売所が2か所あり、地場流通が促進されている。
- ・青梅市そさい*振興会学校給食部会の協力のもと、学校給食で使用する野菜の安全提供に努めた。
- ・学校給食で伝統食・郷土料理を献立に取り入れ、献立表・給食だよりで紹介を行った。
- ・地元農産物に関する情報のネット配信を検討する必要がある。
- ・JAの協力を得て、多くの親子に農業体験してもらう必要がある。
- ・学校給食への地場農産物の安定供給が課題である。

(1) 地産地消運動の推進

地産地消は、消費者である市民と生産者の相互理解が前提となります。市民は地域の農産物を消費することで生産者を支え、生産者は安全・安心な農産物を生産することで、それに応えます。生産者と消費者の交流を促し、また、市民が旬の食材を得ることにもつなげます。

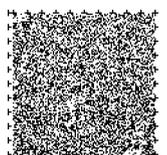
農林課・ 農業委員会	農産物や農業情報の提供 農業祭（農産物共進会）および農畜産物の直売 西東京農協直売所（2か所） 親子農業体験会
市民活動推進課 （市民センター）	地区文化祭における地元農家産農産物の販売
商工観光課	食育協力店制度の普及

(2) 学校給食における地場農産物の活用

学校給食では、地場農産物を取り入れています。地場農産物の提供者と給食担当者との意見交換を通じて学校給食における地場農産物の活用を更に促進することで、子どもたちの地域農業への関心向上に努めます。

農業委員会	青梅市そさい振興会学校給食部会への支援
学校給食センター	学校給食への地場農産物の活用 献立表・給食だより・学校訪問での地場農産物使用の報告 給食だよりなどでの生産者の紹介

* 『そさい（野菜）』
野菜または野菜となる作物（植物）のこと。



(3) 栄養バランスのとれた食生活の普及

妊娠期から高齢期までそれぞれのライフステージで、地場産物を活用しながら、必要な栄養バランスのとれた食生活の普及に努めます。

(4) 食文化の掘り起こしと継承

地域で受け継がれてきた食材や伝統料理を掘り起こし、学校給食に取り入れたり、若い世代に継承する場や機会を積極的に設けます。

社会教育課・ 市民活動推進課	高齢者と児童の交流活動
学校給食センター	伝統食・郷土料理を取り入れた献立づくり

コラム 青梅の“郷土料理”ってなんだろう？

“郷土料理”というと山形県の「いも煮」、山梨県の「ほうとう」などが有名ですが、青梅には代表的な郷土料理は、特にはないとされてきました。

本計画の策定のための話し合いを行ってきた食育推進会議では、このことも議題にあがりました。主なご意見を紹介しますと…

- ・ 山村地域でお米があまりとれず、麦を栽培していたことから昔は小麦粉がよく食べられていた。
- ・ 小麦粉を使った料理やおやつとして、「すいとん（だんご汁）」、小麦粉をこねた生地であんを包みゆでて仕上げる「ゆでまんじゅう」、冷やご飯と小麦粉と水を混ぜフライパンで焼く「たらし餅」を食べていた。
- ・ 江戸時代には養蚕が盛んだったこともあり、その名残としてご飯をつぶして丸め、枝に刺して焼いて食べる「まゆ玉」と呼ばれるおやつがあった。
- ・ 結婚後に青梅市に転入したが、酒まんじゅうを売っているお店が多いことから、酒まんじゅうが郷土料理だと思っていた。

以上のように、青梅市にも地域によって郷土料理として食べられてきたものがあること、その背景や具体的な料理方法について、さまざまな意見があげられました。

ご家族やご近所の方と「うちの地域では、昔こんなものを食べていたよ。」など話してみると、新しい発見があるかもしれませんね。

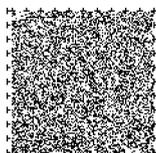
【すいとん（だんご汁）】 材料（4人分）

小麦粉・・・60g
白玉粉・・・50g } A
牛乳・・・90ml

だし汁・・・1300ml程度
みりん・塩・醤油・・・適量
人参・大根・小松菜・鶏肉などお好みの具材

■作り方

- ①だし汁が入った鍋に、食べやすい大きさに切った具材を固いものから順に入れ煮る。
- ②Aを混ぜ、ひと口大の団子に丸め、①へ入れる。（耳たぶくらいの柔らかさになるよう、水を少し加えて調整する。）
- ③調味料で味を調べて一煮立ちさせる。



2. 市民の農作業体験の場の確保

農作業を体験する場として、市内には市が貸出す市民農園、花木園内に体験実習農園、農家が開設する市民農園があるとともに、学校や保育所・幼稚園では教育ファーム*¹活動に取り組んでいます。

身近に農業を体験することで、市民の健康増進や生きがいづくりになるとともに、農業を中心とした幅広い触れ合い・交流の場となっています。こうした市民農園等を利用することで農産物に対する関心が高まり、食の大切さを実感するとともに農業への感謝の気持ちを育てることにつながります。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・平成 25 年度、市民農園は、17 農園 913 区画が貸し出され、花木園の体験実習農園は 9 団体 192 人が利用した。
- ・農家自身による市民の農園が開設された。(平成 25 年度 5 農園)
- ・学校と地域と連携した農作業体験が行われている。
- ・農家開設型市民農園の園主の確保が必要である。

(1) 農家開設型市民農園等への支援

市が貸出す市民農園を継続するとともに、市民ニーズに応じた、農家が開設する大きな区画の農家開設型市民農園等の開設支援を図ります。

農林課	農家開設型市民農園および体験農園の開設支援 市民農園の貸出しと栽培講習会の開催 花木園の体験実習農園の貸出し
東京都	農林総合研究センターの体験型食育拠点* ² 機能の充実促進

(2) 教育ファーム活動の推進

子どもの頃から食に対する理解と関心を深めるため学校、保育所、幼稚園の農業体験を推進します。

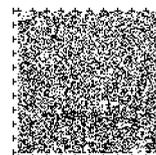
指導室・学校・ 東京都	子どもたちが行う、畑や水田での生産体験学習の推進
----------------	--------------------------

* 1 『教育ファーム』

生命あるものを“育てる”仕事を知り、食の大切さと自分自身の成長に“気づく”ため、生産者（農林漁業者）の指導を受けながら作物などを育てる体験学習。

* 2 『体験型食育拠点』

家畜とのふれあい体験や生産体験学習の受入れや体験学習の指導者の養成などの技術支援、イベントの開催などを通じて、食育推進の拠点となる施設。



3. 食の安全と環境への配慮

食の安全をおびやかす事件が後を絶たず、食の安全・安心への関心が高まっています。食の安全をはじめとした食に関する知識と理解を深めるため、市が中心となって生産者、食品の加工に携わる事業者、消費者の連携を図り、食の安全・安心を推進します。

また、食品ロスや食べ残しである食品残さを減らすとともに、生ごみのたい肥化による再利用を通じて、食におけるエコライフの推進に取り組みます。

前計画の主な取り組みと今後の課題

- ・各種料理教室や出前講座などを通して注意喚起を行った。
- ・優良たい肥を購入する農家への補助を行った。
- ・ごみ情報紙等ごみ減量啓発に関する内容の充実を図った。
- ・生ごみのたい肥化やごみ減量・資源リサイクルの取り組みを促進した。
- ・安全確保に向け、特別栽培農産物の生産支援が必要である。
- ・4Rの推進に向け、ごみ減量等の啓発が必要である。
- ・生ごみたい肥化ダンボールコンポスト*1モニター参加者の増加を図る必要がある。

(1) 食の安全に関する理解の促進

食の安全性や食品表示に関する情報提供や学習機会を充実させ、理解を促進します。

健康課	〇ー157などの食中毒予防啓発
市民安全課・学校	食の安全に関する広報、啓発活動
市民安全課・健康課	食品表示の正しい知識の普及

(2) 環境保全型農業の推進

地産地消を進めるには、安全・安心な農産物の生産が行われる必要があるため、化学肥料や農薬の使用を低減した生産を推進します。

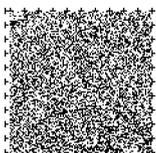
農林課	東京エコ農産物*2の生産支援
-----	----------------

*1 『ダンボールコンポスト』

ダンボール箱の中に土壌改良材（ピートモス・もみ殻くん炭）を入れて、微生物の力によって生ごみを分解し、家庭から排出される生ごみからたい肥を作るもの。1箱で、約3か月分の生ごみ30kg程度から、約5kgのたい肥を作ることができる。

*2 『東京エコ農産物』

東京都が認証した、化学合成農薬と化学肥料を削減して作られた農産物。化学合成農薬と化学肥料の削減割合は、25%以上、50%以上、不使用の3区分で認証される。



(3) 環境への配慮

食べ物を無駄にしない、必要以上に買わないなど、消費におけるごみの減量化を進めるとともに、食品残さの有効活用など環境への配慮に努めます。

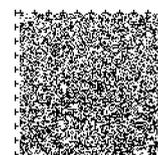
清掃リサイクル課	4Rの推進 生ごみ資源化の推進 ごみ情報紙等によるごみ減量啓発
学校	教育活動を通じた理解促進

コラム ごみを減らす！“4R”

ごみを減らすための行動を表すキーワード“4R”をご存じですか？

- ① **Refuse (リフューズ)** ごみになるものは断る・買わない！
マイバッグを持って行きレジ袋をもらわない、過剰な包装を断るなどごみになるものをもらわない、バーゲンでの大量購入を見直すなど、まずはごみになるものをもらわない、買わないことが重要です。
- ② **Reduce (リデュース)** ごみを減らそう！
割り箸や紙コップなど使い捨ての商品をなるべく使わない、洗剤やシャンプーは詰め替え用を購入する、生ごみの水分を切ることでごみを軽くするなど、ごみを減らす事を心がけましょう。
- ③ **Reuse (リユース)** 使えるものは再利用しよう！
古いデザインの服やバッグのリフォーム、リサイクルショップやフリーマーケットを活用して中古品を探したり、不要品を必要としている人に譲るなど、使えるものはすぐに捨てないで、再利用・再活用しましょう。
- ④ **Recycle (リサイクル)** 資源に戻して再利用しよう！
新聞やびん・缶は地域の資源回収に出す、リサイクルされた原料でできた商品を選ぶなど、ごみも大事な資源と考えましょう。

小さな事からこつこつと、まずはできる事から始めてみませんか？



4. 市民による食育の推進

市民一人ひとりが食育を理解し、地産地消を推進し、伝統料理を伝えるなど食育を市民運動として展開するためには、食生活分野はもとより農産物の生産、加工など幅広い分野での関わりが重要となります。

食育推進会議を中心に地域や関係機関・団体・企業等と連携した取り組みに努めます。

前計画の主な取り組みと今後の課題

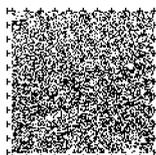
- ・年2回開催している食育推進会議において各団体の活動把握を行った。
- ・おうめ健康まつりにおいて、各団体の食育活動の紹介を行った。
- ・地域の食育活動をさらに広く市民に紹介できる体制をつくる必要がある。
- ・食育の推進に関わるボランティアを育成するための人員、時間が不足している。

(1) 食育推進ネットワーク体制の整備

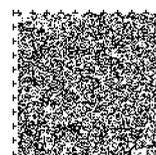
食育を推進するため、食育推進会議を開催し、各関係機関・団体・企業等と連携を図ります。地域や関係団体・グループと連携し、食育推進ネットワークを構築します。

(2) 食育推進ボランティアの育成

市民の食育への関心を高め、地域での食育活動を広がりのある活動に発展させていくことができるよう、食育推進ボランティアの育成を図ります。



第5章 食育の推進にあたって



1. 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。

2. 家庭、地域、市民等に期待される役割

食育を市民運動として定着させるためには、市民一人ひとり、生産者・事業者が主体的に取り組むことを基本に、家庭、保育所・幼稚園、学校および地域がそれぞれの役割を果たしながら相互に連携していく必要があります。

(1) 家庭の役割

家庭は食育の原点であり、子どもが生涯を通じて健全な食習慣を身につけていくことができるよう正しい食品の選び方、調理や保存の方法、食事のマナーなど基本的な知識を教え、伝えることが大切です。

また、家族そろっての食事を通して家族のきずなを深め、食の楽しさや感謝の心を伝えていくことも大切です。

(2) 保育所・幼稚園の役割

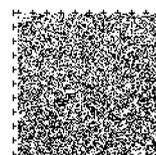
乳幼児期における食育の重要性を認識し、子どもに食への関心を持たせ、食の楽しさや基本的な作法を教えることが大切です。

また、保育士を始めとした職員がその専門性を生かしながら家庭、地域と連携した食育を推進することが大切です。

(3) 学校の役割

健康教育の一環として、子どもの発育、成長段階に応じて望ましい食習慣の形成に結び付けられる実践的な態度を育成することが大切です。

また、子どもが集団生活を通して食の大切さ、楽しさ、マナーなどを体得する場としての役割を持つ学校給食を活用していくことが大切です。



(4) 生産者・事業者の役割

食品を生産・提供する立場として安全・安心の確保を図ることが大切です。

また、農業に関するさまざまな体験機会や食に関する情報の提供など消費者である市民と積極的な交流を図ることなどが大切です。

(5) 地域の役割

地域では、食を楽しむ機会や食に関するさまざまな体験ができる場が確保され、地域ではぐくまれた食材や食文化を次の世代に継承していくことが大切です。

また、農林業関係者、企業、団体、行政が互いに連携して、食に関するさまざまな体験ができる場を提供したり、地域住民間の触れ合いと交流を図ることなどが大切です。

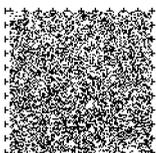
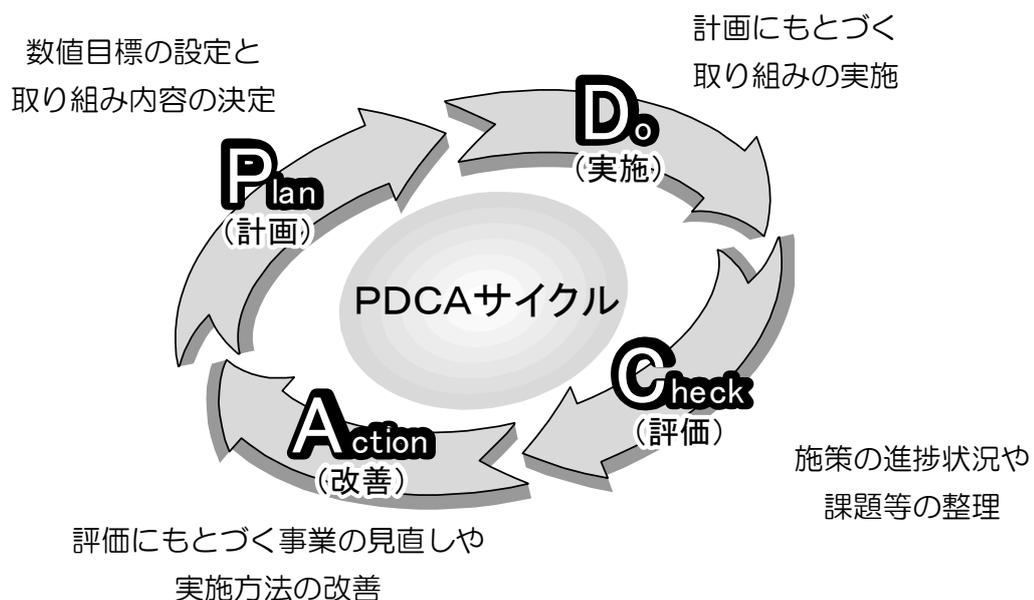
(6) 行政の役割

市民とともに食育推進に取り組むため、健康、教育、福祉、産業など、それぞれの分野における施策を総合的・計画的に進めます。

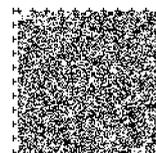
また、食育を市民運動としていくため、食育関係者相互の情報共有と連携を図ります。

3. 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。



資料編



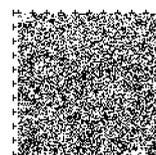
資料 1 青梅市食育推進会議等の検討経過

(1) 青梅市食育推進会議

	開催月日	会議要旨
第1回	平成26年 6月26日 (木)	1 委嘱状の交付 2 策定スケジュールについて 3 市民意識調査の集計結果について 4 次期計画の骨子について
第2回	9月18日 (木)	1 平成25年度食に関する取組状況調査の結果について 2 第2次青梅市食育推進計画(素案)の検討について
第3回	10月23日 (木)	1 計画(案)の検討について 2 パブリックコメントの実施について
第4回	12月25日 (木)	1 パブリックコメントへの回答について 2 答申の決定

(2) 青梅市食育推進計画庁内連絡会議

	開催月日	会議要旨
第1回	平成26年 6月3日 (火)	1 策定スケジュールについて 2 市民意識調査の集計結果について 3 平成25年度各課取組状況調査依頼
第2回	8月20日 (水)	1 平成25年度各課取組状況調査について 2 今後のスケジュールについて 3 第2次食育推進計画の素案に対する検討について
第3回	12月18日 (木)	1 パブリックコメント報告



資料2 青梅市食育推進会議設置要綱

(平成23年4月1日実施)

1 設置

青梅市食育推進計画（以下「計画」という。）の円滑な実施と家庭・地域・事業者等との連携による食育の推進を図ること、および計画の見直しに関する検討を行うため、青梅市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

2 所掌事項

推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の見直しおよび改正に関すること。
- (2) 計画の推進における施策・事業の計画、点検等の進行管理に関すること。
- (3) その他食育施策に関し、必要と認められる事項に関すること。

3 組織

推進会議は、次に掲げる者につき、青梅市長（以下「市長」という。）が委嘱する委員11人以内をもって組織する。

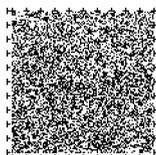
- (1) 学識経験者 1人
- (2) 医療保健関係者の代表 2人
- (3) 農業関係者の代表 2人
- (4) 企業関係者の代表 2人
- (5) 教育関係者の代表 2人
- (6) 公募の市民 2人以内

4 委員の任期

委員の任期は2年とし、補欠委員の任期は前任者の残任期間とする。ただし、再任は妨げない。

5 会長および会長職務代理者

- (1) 推進会議に会長および副会長を置く。
- (2) 会長および副会長は、委員が互選する。
- (3) 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。
- (4) 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。



6 会議

推進会議は、必要に応じて会長が招集し、会長が議長となる。

7 意見の聴取等

推進会議は、必要があると認めるときは、委員以外の出席等を求めて意見を聴き、または資料の提出を求めることができる。

8 報告

会長は、必要に応じて推進会議の検討経過および検討結果を市長に報告する。

9 守秘義務

委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も、また同様とする。

10 庶務

推進会議の庶務は、健康担当課において処理する。

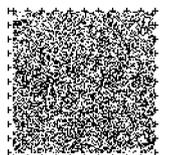
11 その他

この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、推進会議が定める。

12 実施期日

(1) この要綱は、平成23年4月1日から実施する。

(2) 第4項の規定にかかわらず、平成23年度に委嘱された委員の任期は平成25年3月31日までとする。

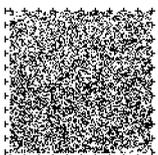


資料 3 青梅市食育推進会議委員名簿

任期：平成25年9月 1日から
平成27年8月31日まで

◎会長 ○会長職務代理者

氏名	選出区分	現職
◎田中弘之	学識経験者	東京家政学院大学 現代生活学部 教授
○三井博	医療・保健関係機関 の代表	青梅市歯科医師会 監事
原島教子	〃	東京都西多摩保健所 生活環境安全課栄養係長 (平成26年3月31日まで)
志村孝雄	〃	東京都西多摩保健所 生活環境安全課長 (平成26年4月1日より)
中里晃	農業関係者の代表	青梅市農業委員会委員 (平成26年7月19日まで)
加藤信也	〃	青梅市農業委員会委員 (平成26年7月22日より)
青木広	〃	西東京農業協同組合 代表理事常務
嶋崎雄幸	企業関係者の代表	嶋崎税務会計事務所副所長
内堀知子	〃	コープみらい 東京エリア8ブロック 青梅・奥多摩コープ会 担当ブロック委員(コープ会責任者)
根本美恵子	教育関係者の代表	青梅市立第五小学校 校長
中村ヤエ子	〃	二俣尾保育園 園長
岩田由紀子	公募の市民	
鈴木ふみの	〃	



資料4 青梅市食育推進計画庁内連絡会議設置要綱

(平成22年10月12日実施)

(平成23年4月1日改正)

(平成26年4月1日改正)

1 設置

青梅市食育推進計画（以下「計画」という。）を円滑に推進するため、青梅市食育推進計画庁内連絡会議（以下「連絡会議」という。）を設置する。

2 所掌事項

連絡会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 計画の推進に関すること。
- (2) 計画の進行管理に関すること。
- (3) その他食育施策に関し、必要と認められる事項に関すること。

3 組織

連絡会議は、委員8人をもって組織し、次の職にある者をこれに充てる。

- (1) 委員長 健康課長
- (2) 副委員長 子育て推進課長
- (3) 委員 企画政策課長、市民安全課長、商工観光課長、農林課長、指導室長および学校給食センター所長

4 委員長の職務および代理

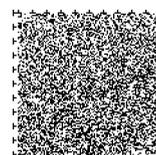
- (1) 委員長は、連絡会議を代表し、会務を総理する。
- (2) 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

5 会議

- (1) 連絡会議は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。
- (2) 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見の聴取または資料の提出を求めることができる。

6 報告

委員長は、必要に応じて連絡会議の検討経過および最終検討結果を青梅市長に報告する。



7 庶務

連絡会議の庶務は、健康担当課において処理する。

8 その他

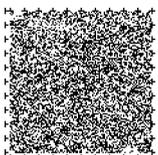
この要綱に定めるもののほか、連絡会議の運営に関し必要な事項は、委員長が連絡会議に諮って定める。

9 実施期日

この要綱は、平成22年10月12日から実施する。

10 経過措置

- (1) この要綱の一部改正は、平成23年4月1日から実施する。
- (2) この要綱の一部改正は、平成26年4月1日から実施する。

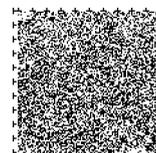


資料5 青梅市食育推進計画庁内連絡会議委員名簿

平成26年4月1日現在

◎委員長 ○副委員長

氏名	所属部課
◎ 川 杉 桂一郎	健康福祉部健康課長
◎ 齋 藤 剛 一	健康福祉部健康課長 (平成26年3月31日まで)
○ 原 島 和 久	子ども家庭部子育て推進課長
○ 町 田 幸 子	子ども家庭部子育て推進課長 (平成26年3月31日まで)
小 山 高 義	企画部企画政策課長 (旧 企画部企画調整課長)
高 野 佳 弘	生活安全部市民安全課長 (旧 防災安全部生活安全課長)
伊 藤 博 司	まちづくり経済部商工観光課長 (旧 環境経済部商工観光課長)
伊 藤 英 彦	まちづくり経済部農林課長 (旧 環境経済部農林課長)
山 口 茂	教育部指導室長
乙 津 義 治	教育部学校給食センター所長



資料6 健康づくり・食育に関する市民意識調査〈概要〉

※食育関連設問のみ抜粋

調査実施の概要

1 調査目的

健康づくりと食育に関する市民の意識・意向を把握し、次期「青梅市健康増進計画」「青梅市食育推進計画」の策定とさらなる計画の推進に資することを目的とする。

2 調査内容

- (1) 食習慣について
- (2) 食育について
- (3) 市の取り組みについて
- (4) 連携について

3 調査設計

- (1) 調査対象：青梅市に住む18歳から70歳の男女個人
- (2) 標本数：2,000サンプル
- (3) 標本抽出方法：住民基本台帳に基づく層化2段階無作為抽出
- (4) 調査方法：郵送による配布・回収
- (5) 調査期間：平成26年2月1日～2月28日

4 回収結果

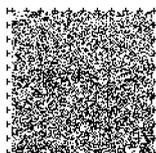
- (1) 有効回収数 752サンプル
- (2) 有効回収率 37.6%

※グラフ、文章内の表記について

- ・ nは回答者数
- ・ 3 M.A. は3つまで選択、M.A. はいくつでも選択

平成26年6月

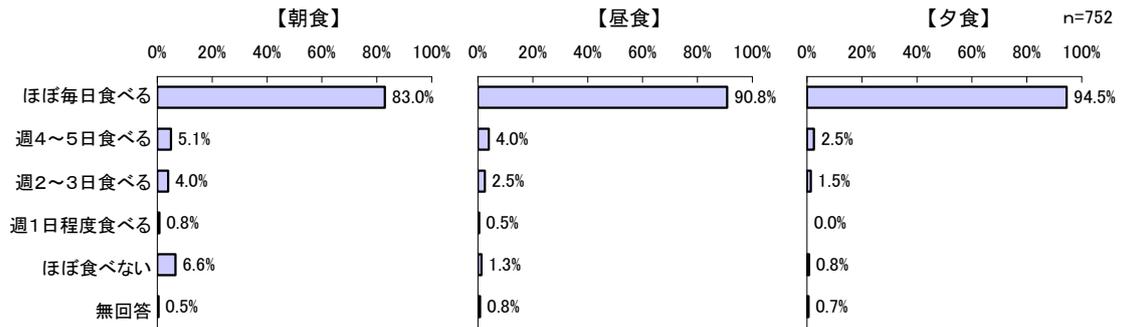
青梅市



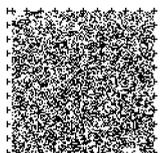
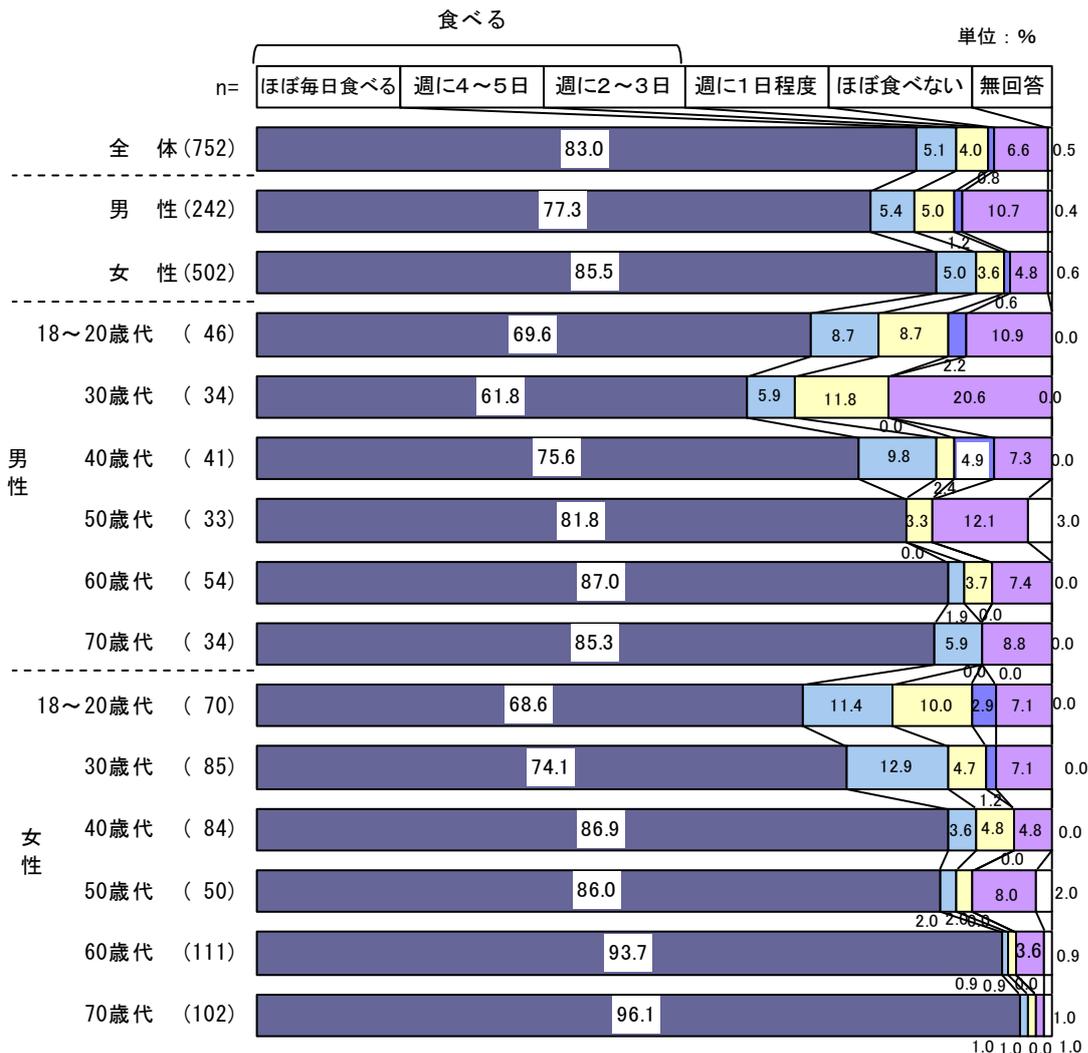
1. 食習慣について

問 25 食事の状況

◇昼食・夕食は「ほぼ毎日食べる」が9割以上であるが、朝食は8割台にとどまる。
 ◇朝食について、性別では、男性で「ほぼ食べない」割合が多い。
 性・年齢別では、30歳代男性で「ほぼ食べない」が2割台と特に多くなっている。

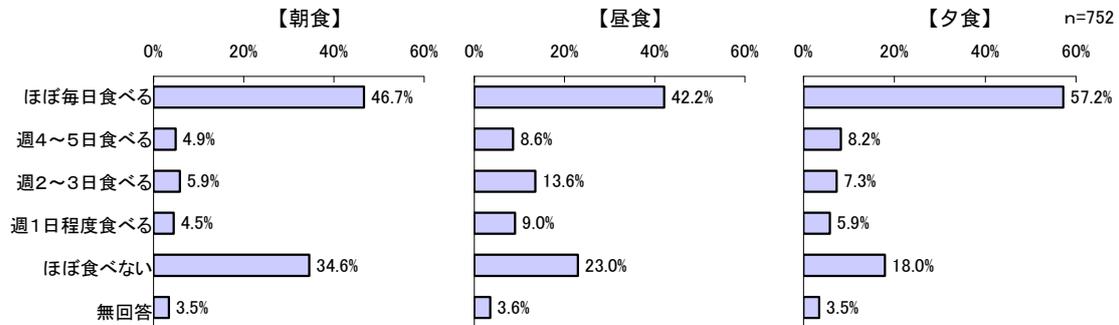


【朝食】性別、性・年齢別

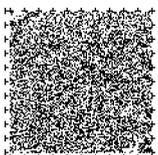
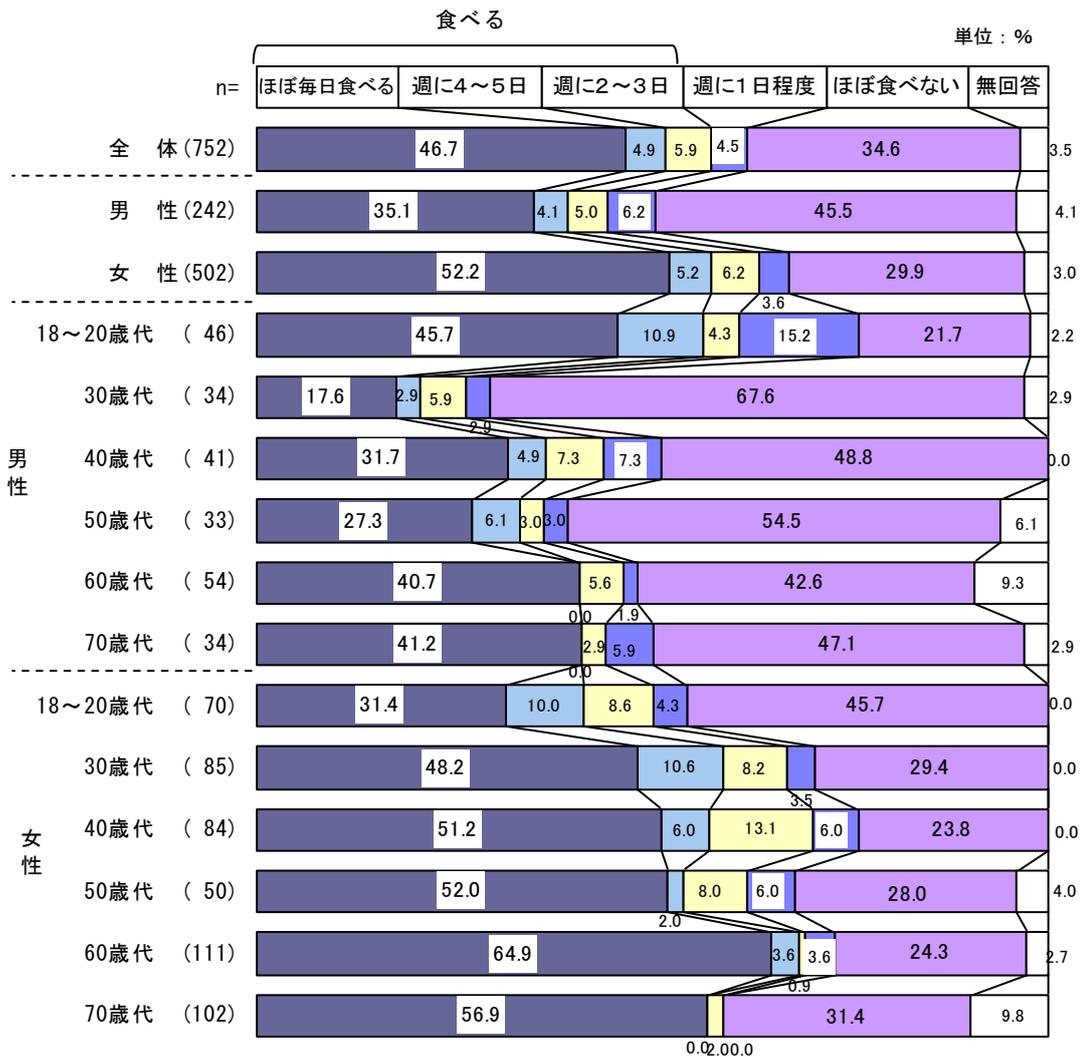


問 26 家族や友人との食事の頻度

- ◇「ほぼ食べる」は朝食・昼食では4割台、夕食では5割後半。
- ◇「ほぼ食べない」は朝食で最も多く3割台。
- ◇朝食について、性別では、男性で家族等と一緒に「ほぼ食べない」割合が多い。
性・年齢別では、30歳代男性で「ほぼ食べない」が7割近くと突出して多くなっている。

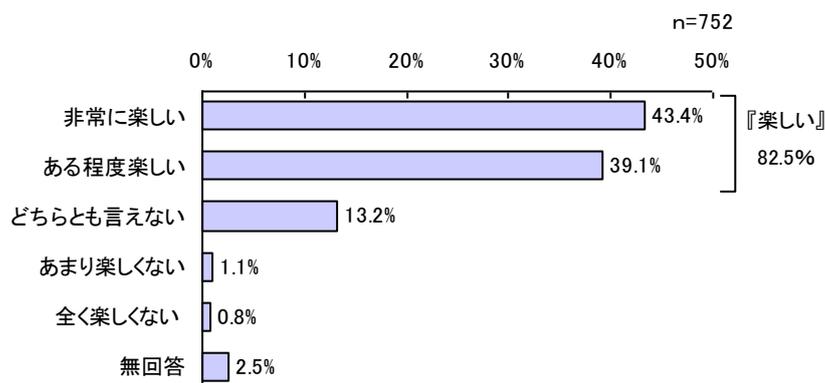


【朝食】性別、性・年齢別



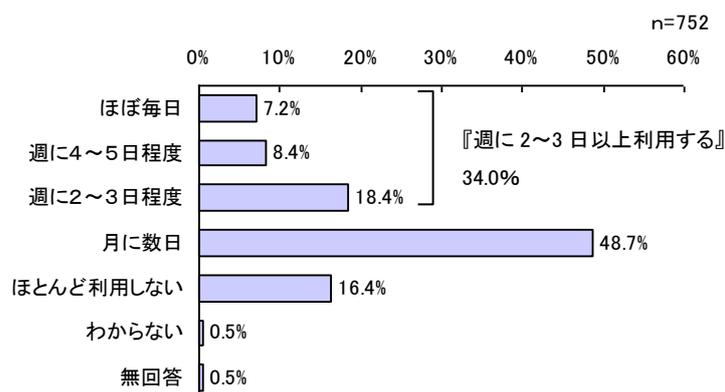
問 27 家族や友人との食事が楽しいか

◇「非常に楽しい」が43.4%と最も多く、「ある程度楽しい」と合わせた『楽しい』は82.5%。



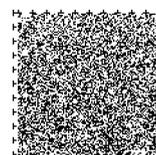
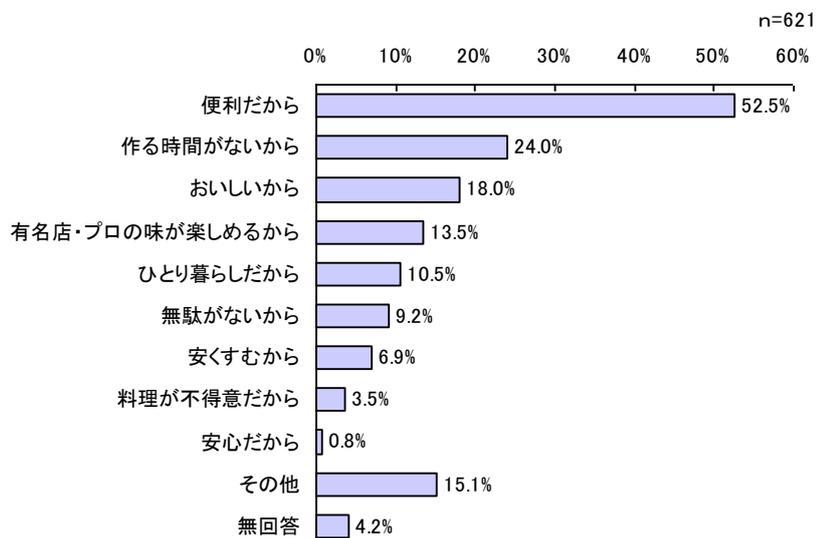
問 28 調理済み食品の利用

◇『週に2～3日以上利用する』が34.0%、「月に数回」48.7%を含めた『利用する』は82.7%。



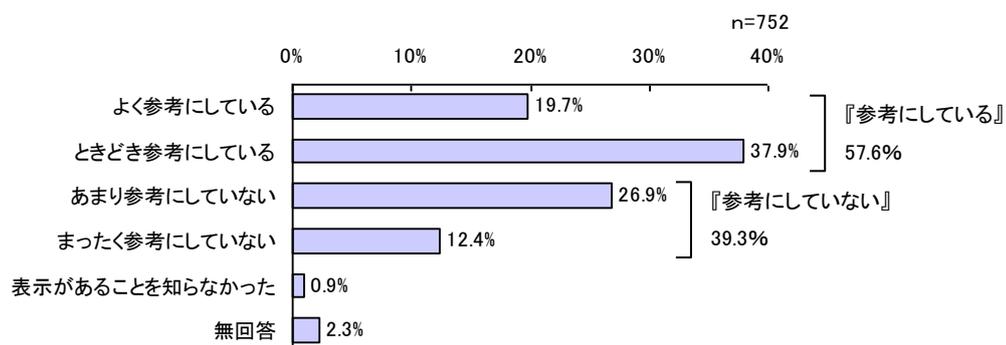
問 28-1 調理済み食品を利用する理由（調理済み食品を利用する人（621人）に）

◇「便利だから」が52.5%で最も多く、「作る時間がないから」24.0%、「おいしいから」18.0%など、あまり差がなく続く。



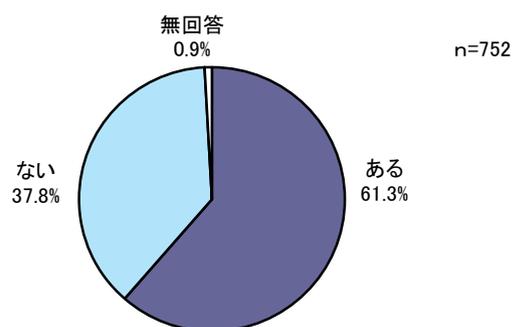
問 29 外食や食品購入時の栄養成分表示の参考

◇『参考にしている』が57.6%、『参考にしていない』が39.3%。



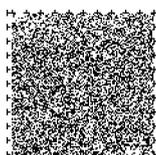
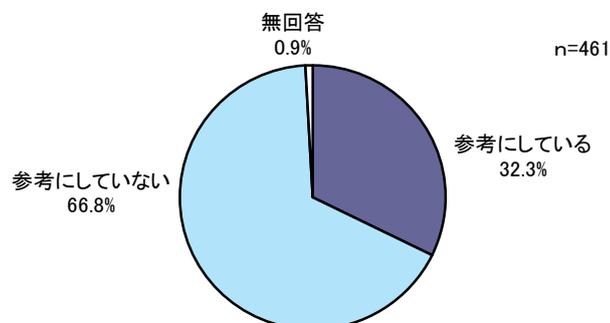
問 30 「食事バランスガイド」の認知

◇「食事バランスガイド」を見たことが「ある」が61.3%、「ない」が37.8%。



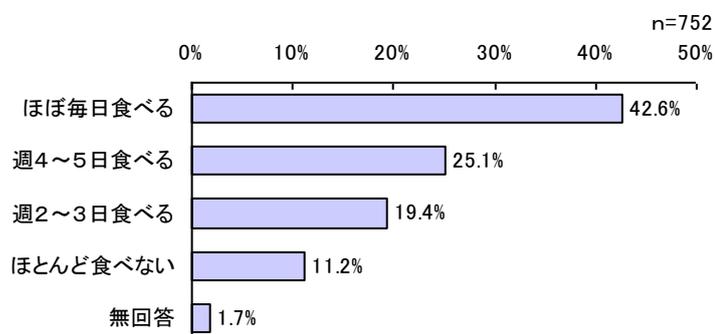
問 30-1 「食事バランスガイド」の参考（食事バランスガイドを見たことがある（461人）に）

◇「参考にしている」が32.3%、「参考にしていない」が66.8%。



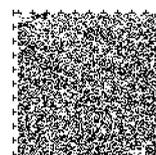
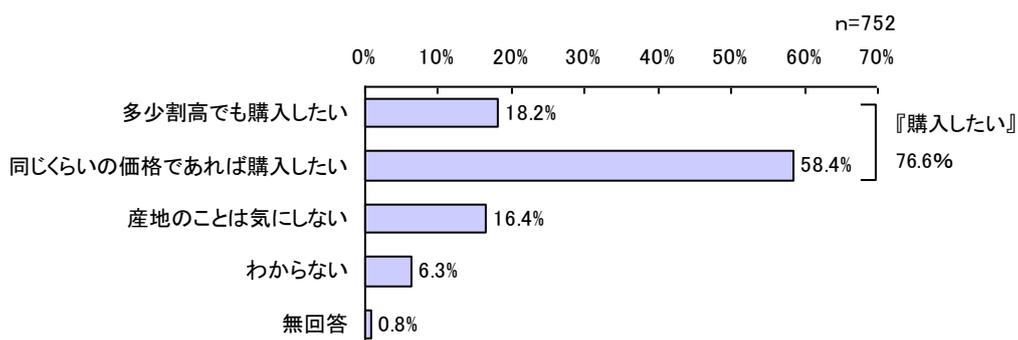
問 31 主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

◇「ほぼ毎日食べる」が42.6%が最も多く、「ほとんど食べない」は11.2%。



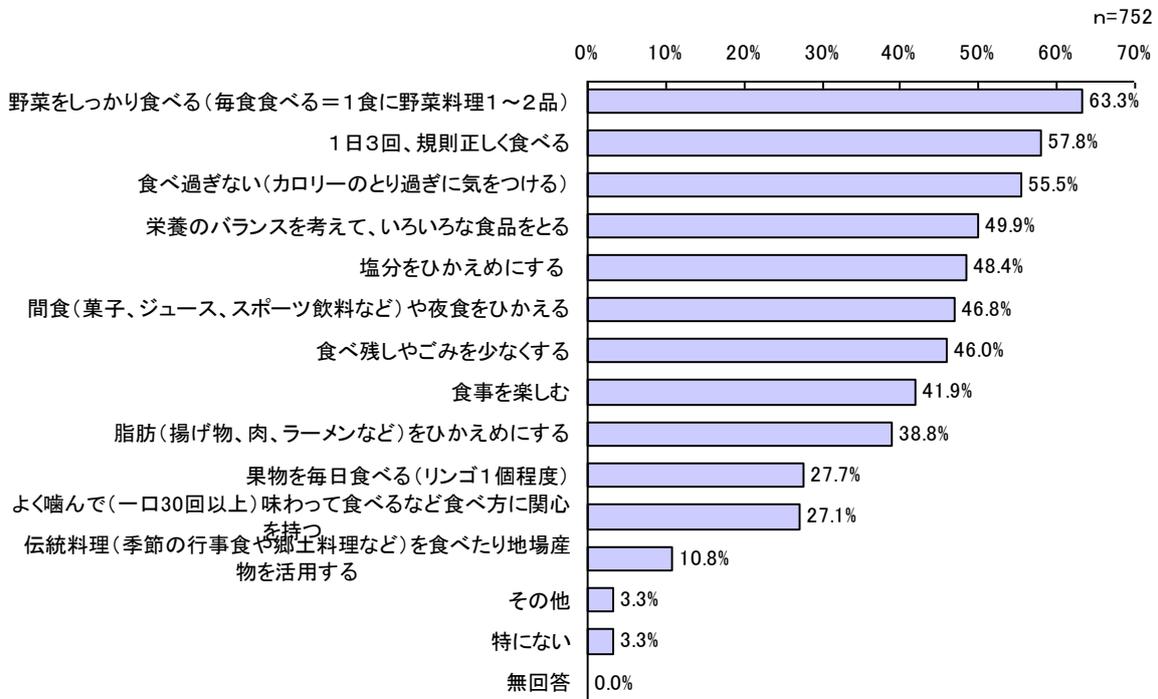
問 32 地元の産物とわかる商品であれば購入したいか

◇『購入したい』が76.6%、「産地のことは気にしない」が16.4%。



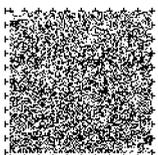
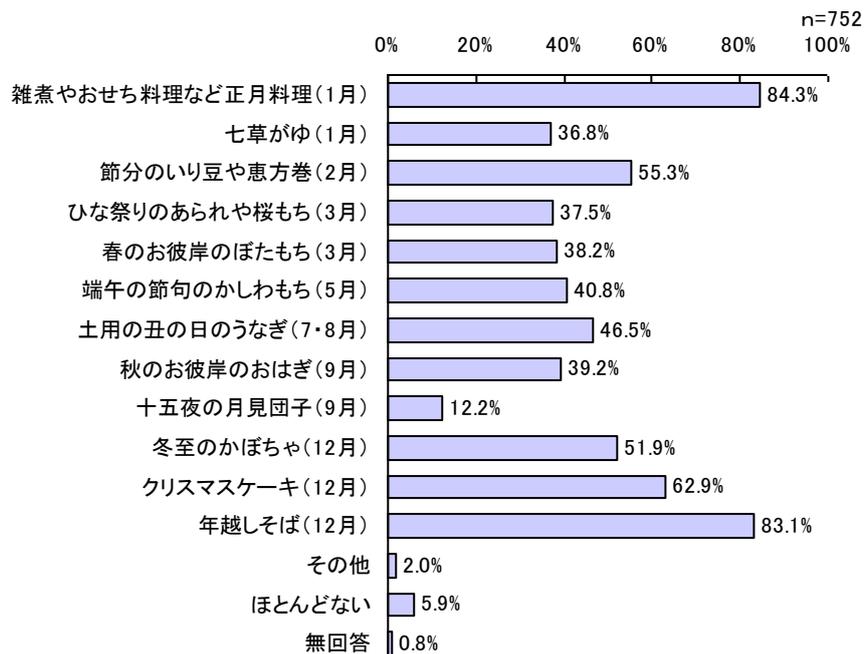
問 33 食事のとり方で気をつけていること (M. A.)

◇「野菜をしっかり食べる」が63.3%で最も多く、「1日3回、規則正しく食べる」57.8%、「食べ過ぎない(カロリーのとりに過ぎに気をつける)」55.5%、「栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる」49.9%、「塩分をひかえめにする」48.4%などが続く。



問 34 季節ごとの行事食を食べる習慣 (M. A.)

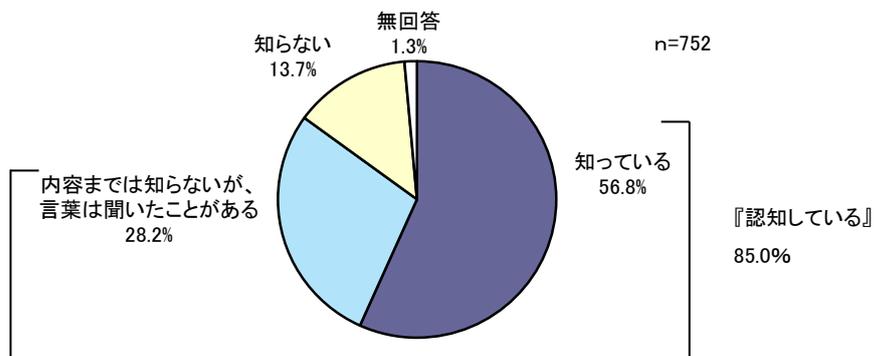
◇「雑煮やおせち料理など正月料理」84.3%、「年越しそば」83.1%が多く、「クリスマスケーキ」62.9%、「節分のいり豆や恵方巻」55.3%、「冬至のかぼちゃ」51.9%と続く。



2. 食育について

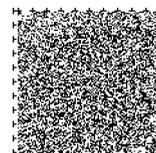
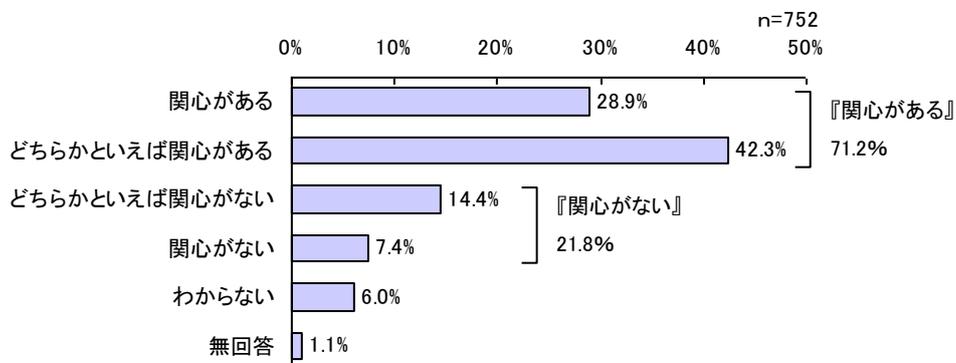
問 35 「食育」の認知度

◇「知っている」56.8%と、「内容までは知らないが言葉は聞いたことがある」28.2%を合わせた『認知している』は85.0%。



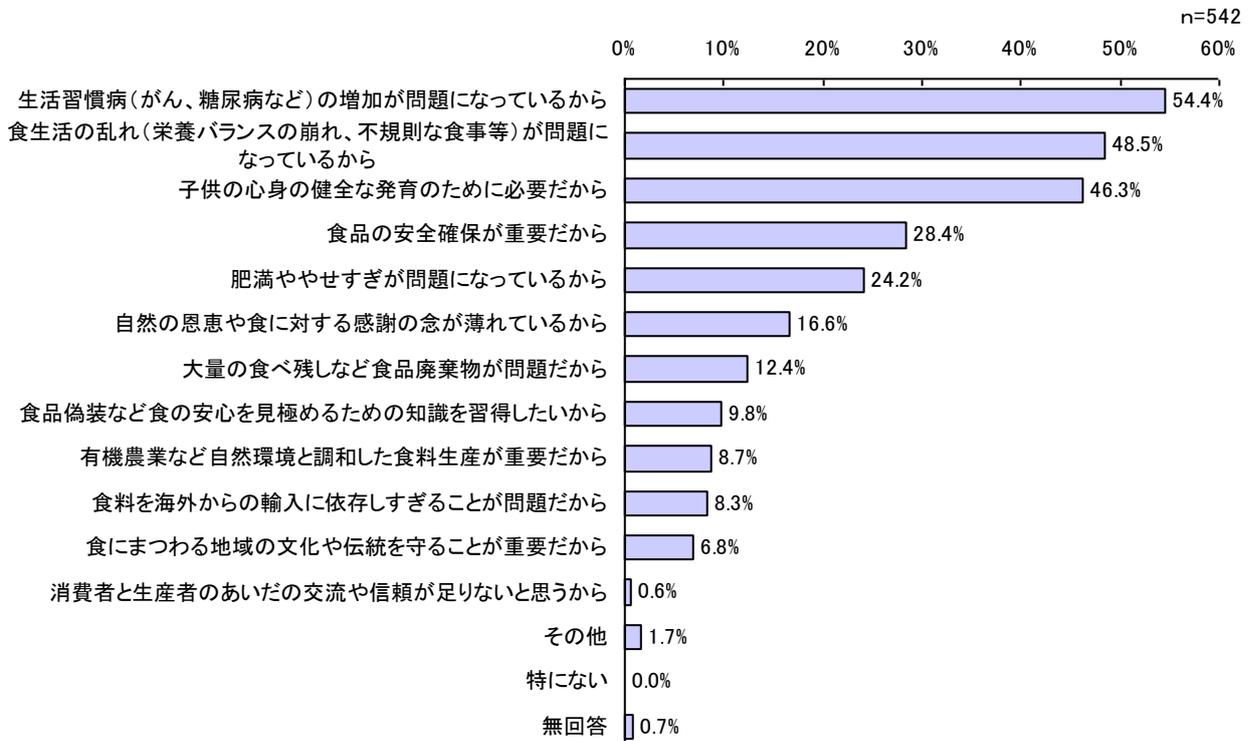
問 36 「食育」への関心

◇『関心がある』が71.2%、『関心がない』が21.8%。



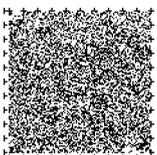
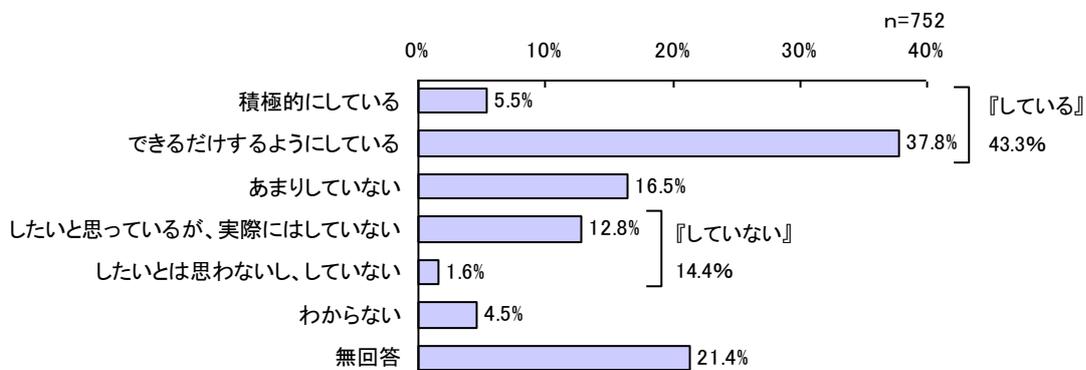
問 36-1 「食育」に関心のある理由（問 36 で『関心がある』と答えた人（542 人）に）
（3 M. A.）

◇「生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加が問題になっているから」54.4%「食生活の乱れ（栄養バランスの崩れ、不規則な食事等）が問題になっているから」48.5%、「子供の心身の健全な発育のために必要だから」46.3%が多い。



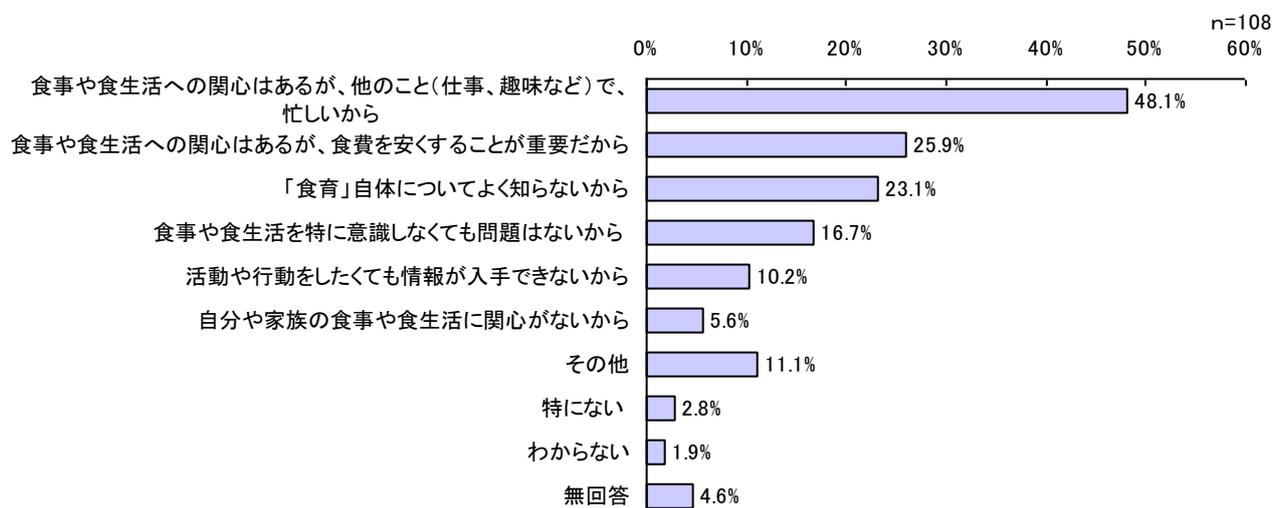
問 37 日頃からの「食育」の実践

◇「できるだけするようにしている」が37.8%で最も多く、「積極的にしている」5.5%と合わせた『している』は43.3%。



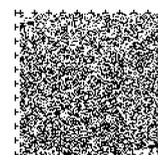
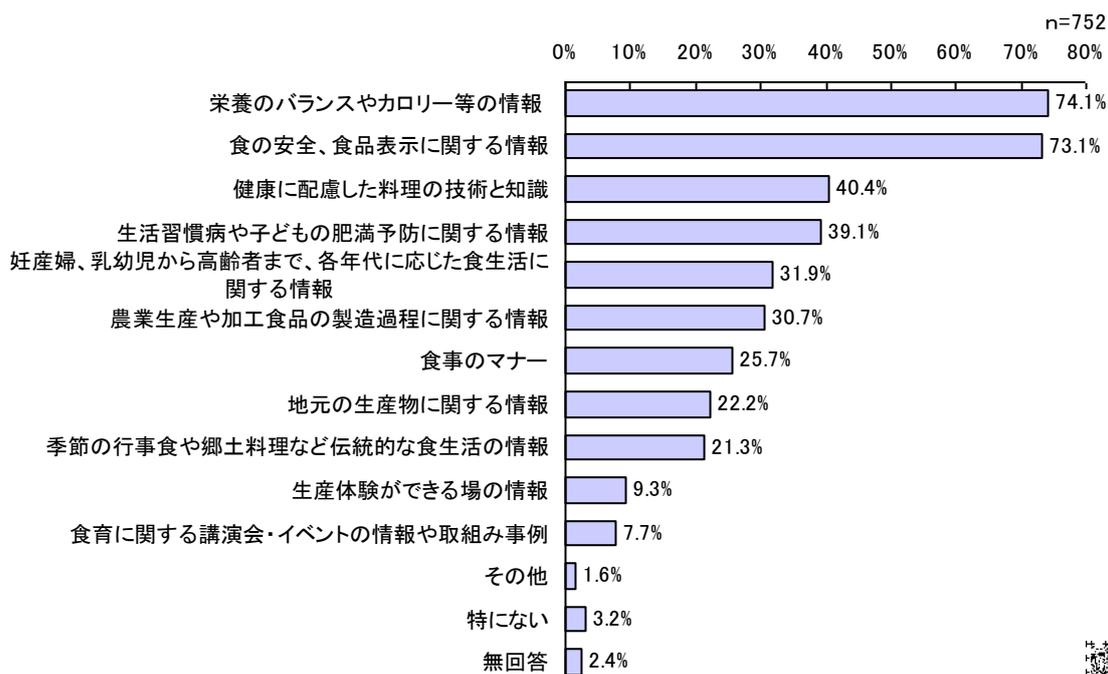
問 37-1 「食育」を実践していない理由（問37で『していない』と答えた人（108人）に）
（3 M. A.）

◇「食事や食生活への関心はあるが、他のこと（仕事、趣味など）で、忙しいから」48.1%、「食事や食生活への関心はあるが、食費を安くすることの方が重要だから」25.9%、「『食育』自体についてよく知らないから」23.1%が多い。



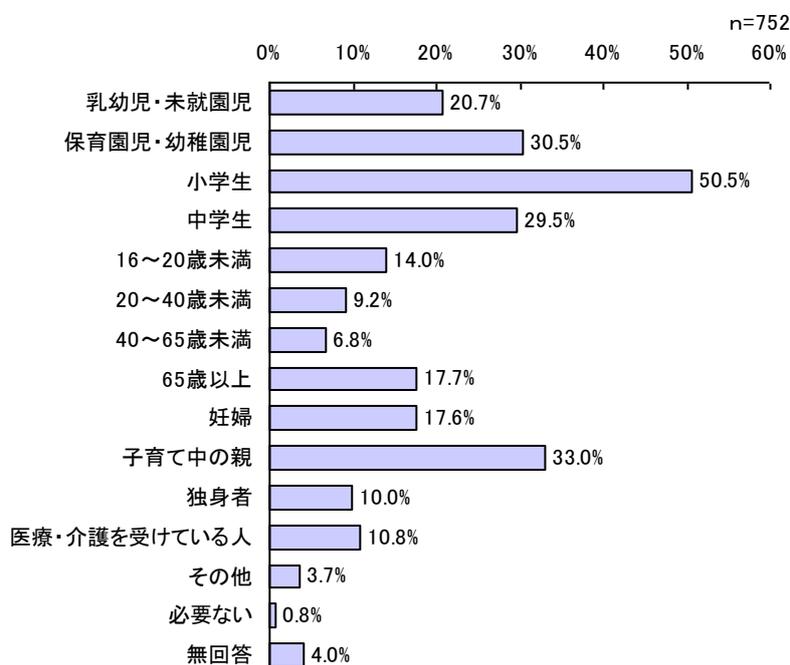
問 38 必要と思われる食に関する情報や知識（ M. A. ）

◇「栄養のバランスやカロリー等の情報」74.1%、「食の安全、食品表示に関する情報」73.1%がともに7割台と多い。



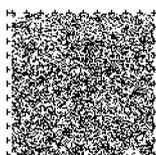
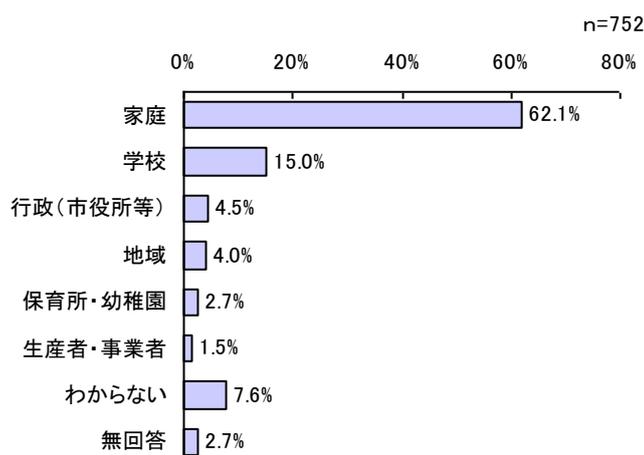
問 39 「食育」を進めるうえで、どのような対象者に取り組むことが大切か (3 M. A.)

◇「小学生」が50.5%で最も多く、「子育て中の親」33.0%、「保育園児・幼稚園児」30.5%、「中学生」29.5%が続く。



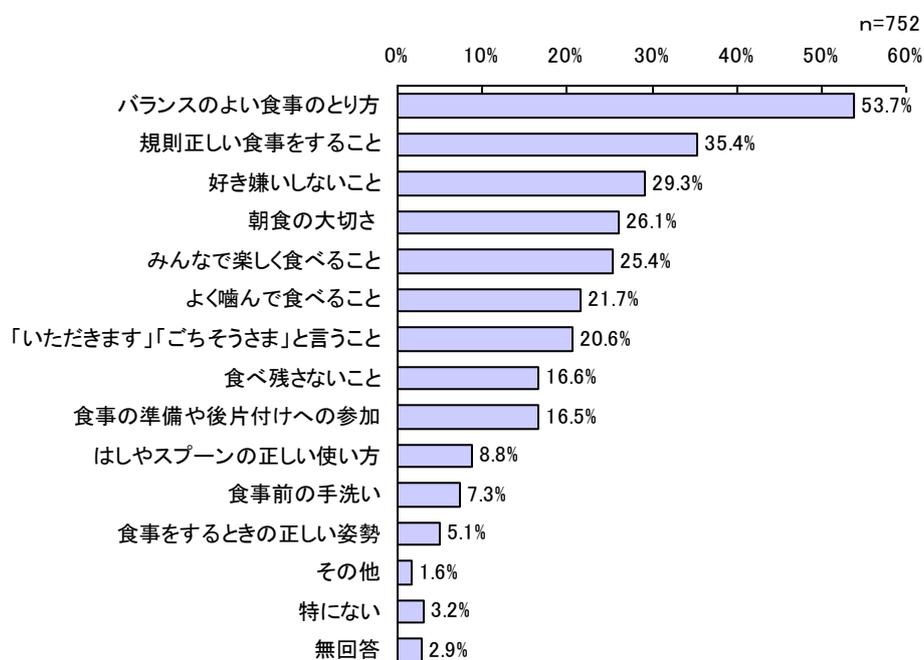
問 40 「食育」は主にどこで行うものだと思うか

◇「家庭」が62.1%で最も多く、次いで「学校」14.9%。



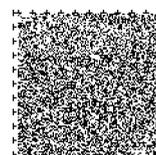
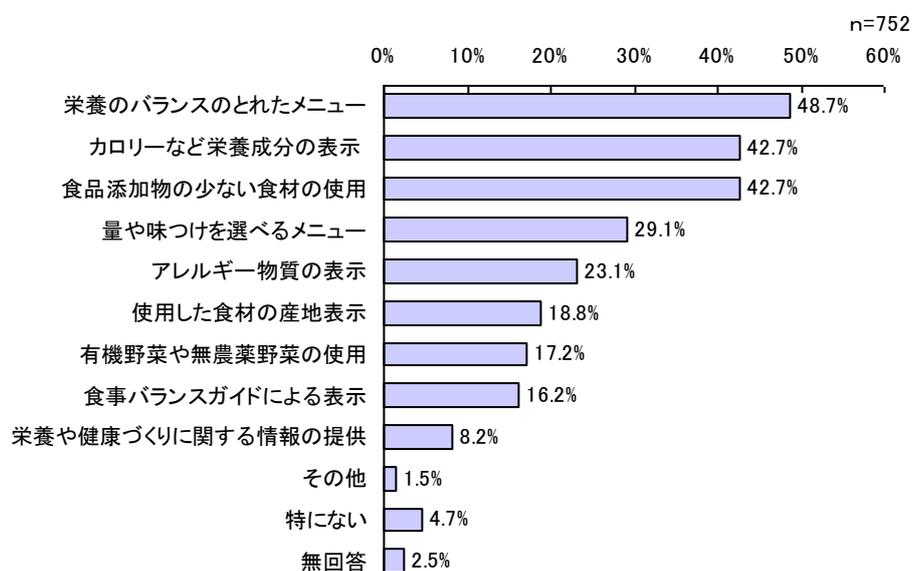
問 41 保育園・幼稚園・小・中学校の給食などで力を入れてほしいこと（3 M.A.）

◇「バランスのよい食事のとり方」53.7%が最も多く、次いで「規則正しい食事をする事」35.4%、「好き嫌いしないこと」29.3%、「朝食の大切さ」26.1%、「みんなで楽しく食べる事」25.4%が続く。



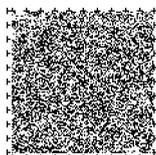
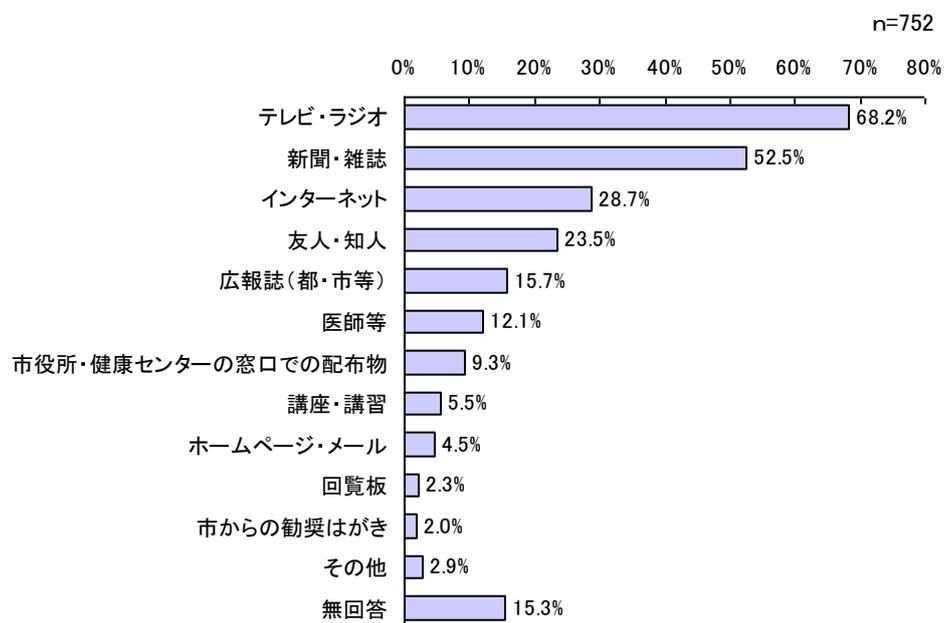
問 42 飲食店やレストラン、職場の給食施設や食堂などに望むこと（3 M.A.）

◇「栄養のバランスのとれたメニュー」48.7%、「カロリーなど栄養成分の表示」「食品添加物の少ない食材の使用」ともに42.7%が4割台と多い。



問 43 食育に関する情報源について

◇「テレビ・ラジオ」68.2%、「新聞・雑誌」52.5%が多く、やや差があり「インターネット」28.7%、「友人・知人」23.5%と続く。

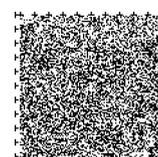
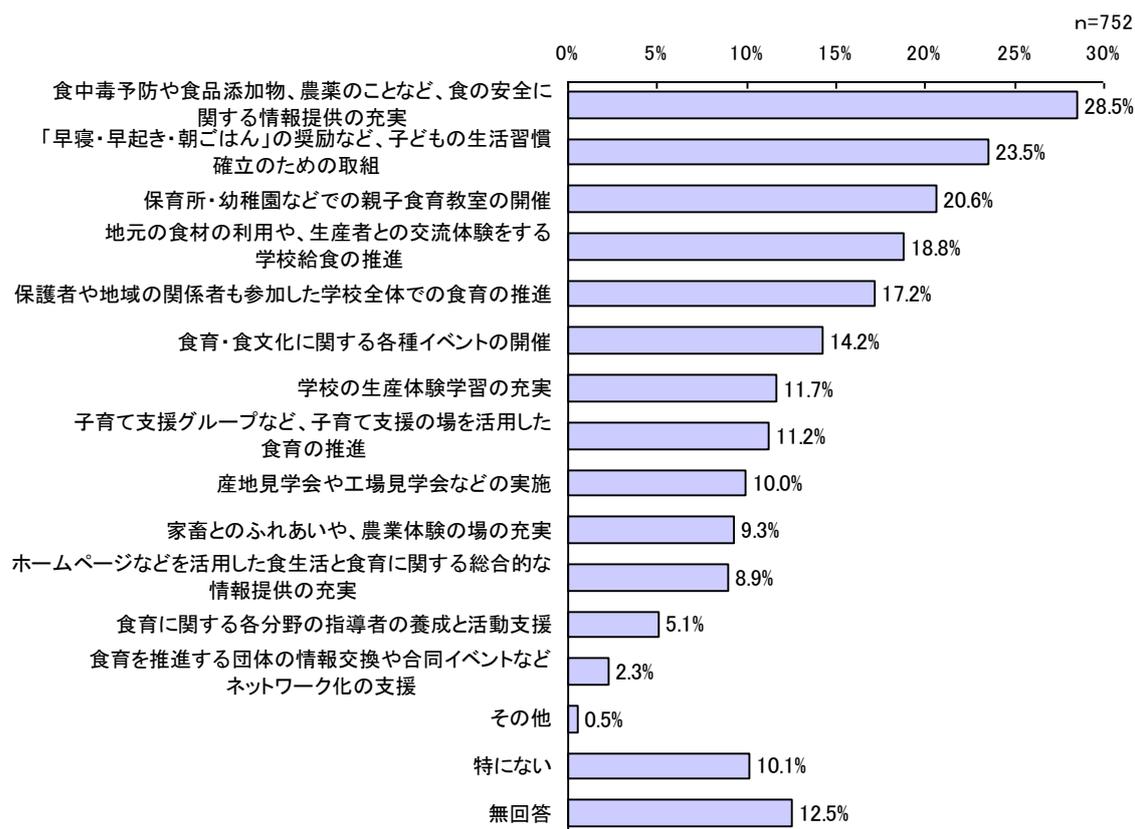


3. 市の取り組みについて

問 44 市に重点的に取り組んでほしいこと

(3 M. A.)

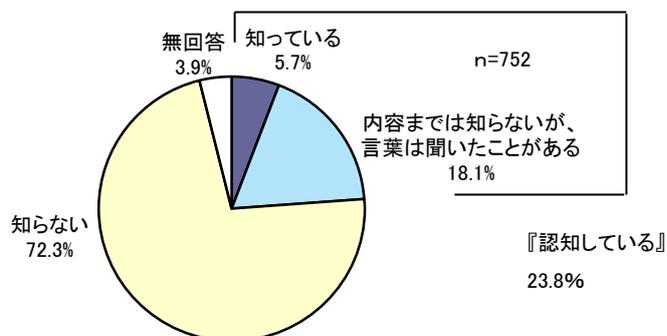
◇「食中毒予防や食品添加物、農薬のことなど、食の安全に関する情報提供の充実」28.5%、
 「早寝・早起き・朝ごはんの奨励など、子どもの生活習慣確立のための取組」23.5%、
 「保育所・幼稚園などでの親子食育教室の開催」20.6%が多い。



4. 連携について

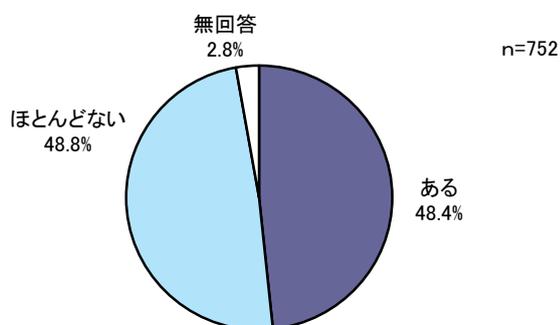
問 45 「ソーシャルキャピタル*」の認知

◇「知っている」5.7%と、「内容までは知らないが言葉は聞いたことがある」18.1%を合わせた『認知している』は23.8%と3割に満たない。



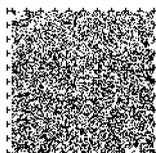
問 46 仕事以外で人と交流する機会があるか

◇「ほとんどない」48.8%と「ある」48.4%がほぼ同程度である。



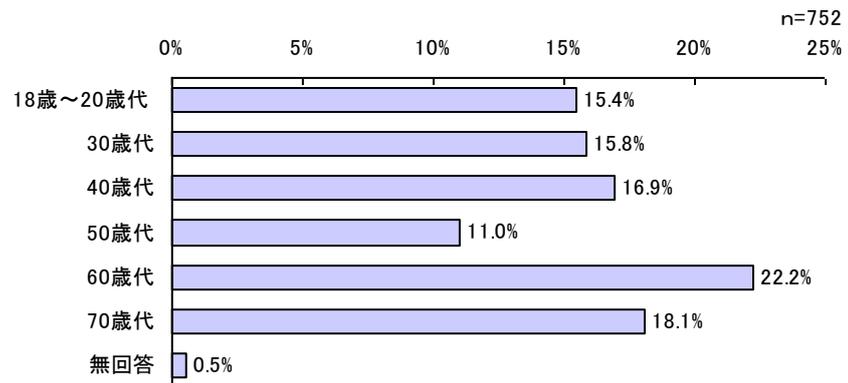
* 『ソーシャルキャピタル（社会関係資本）』

社会的なつながりや社会全体の人間関係の豊かさを表すもので、地域貢献やお互いの助け合いの意識である「規範」、家族や友人、近隣の人への「信頼」、近所づきあいやサークル活動などの「ネットワーク」等の要素からなる。（コラムP26）

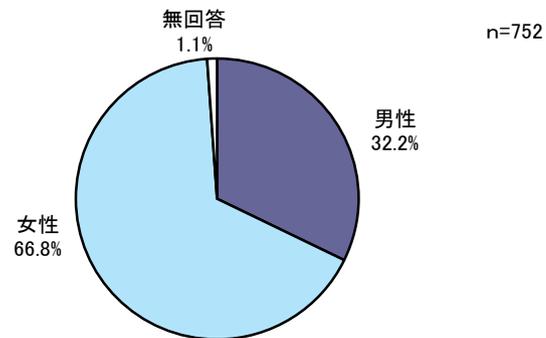


5. 自身について

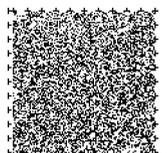
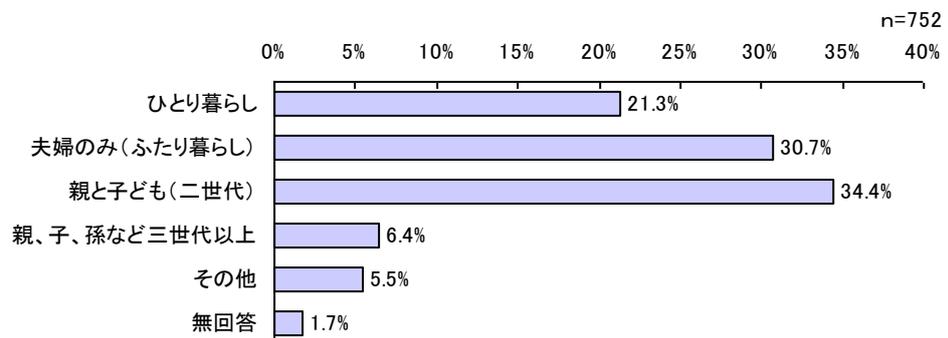
1 年齢



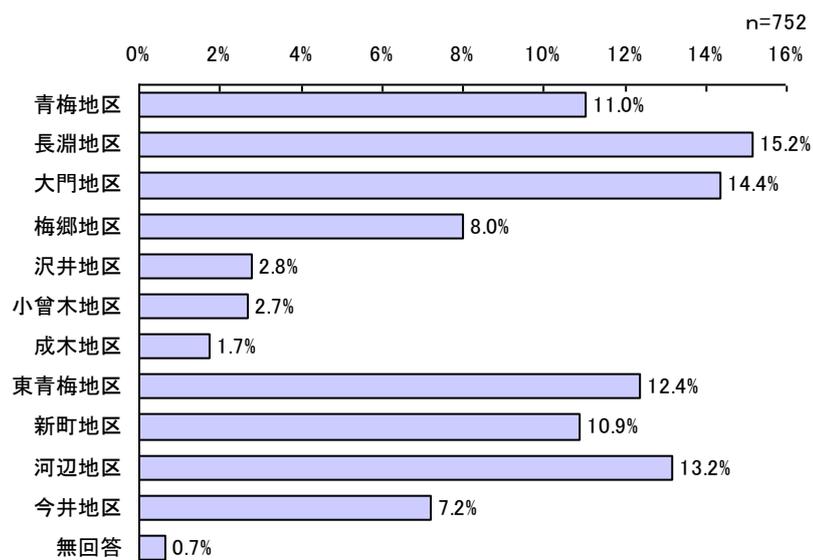
2 性別



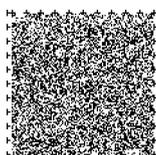
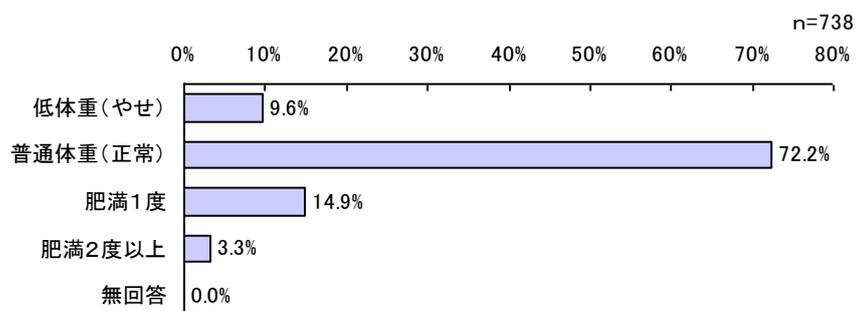
3 家族構成



4 お住まいの地区



5 BMI値



資料7 パブリックコメントについて

1 意見募集概要

(1) 期間

平成26年11月15日(土) から平成26年12月1日(月) まで

(2) 周知方法

広報、青梅市ホームページでの意見募集

(3) 閲覧場所

青梅市健康センター、市役所行政情報コーナー、各市民センター(11か所)、福祉センター、沢井保健福祉センター、小曾木保健福祉センター、子育て支援センター、市民会館、総合体育館、中央図書館、市ホームページ

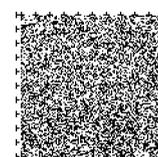
(4) 意見受付方法 郵送、FAX、健康課窓口持参、電子メール

2 受付意見

件数 12件
提出者数 1人(課宛でのメール)

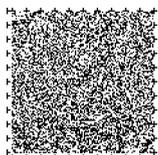
第2章 青梅市の食をめぐる現状と課題

該当箇所	意見の概要	市の考え方
2. 第1次食育推進計画の評価 (P18)	前計画で2つの目標(目標5・6)がC評価だった原因は、非正規での夜間・早朝勤務により家族と食事をする機会が減ったため、また収入減により地場産品にこだわる余裕がなくなったからではないか。	次期計画では、目標6「楽しく食べる環境づくりに努める」については、前計画の評価を踏まえて、26ページ重点目標の「3 食を楽しむ環境づくりにつながる食育を推進していく」として捉え、推進してまいります。
コラム 食事バランスガイドを使ってみよう! (P20)	食事バランスガイドでは、1日にとる量の目安を示している。つまり、1食ごとの栄養バランスをとるだけでなく、食べ過ぎ・摂取不足を自己管理して3度の食事を通じて調整する、という意識も大切である。	次期計画では、24ページの目標1「規則正しい食習慣と生活リズムを身につける」に位置づけられるものと考えます。 また、現在も各種栄養教室ならびに健康まつり等で各ライフステージにおける食事バランスガイドの周知・啓発に取り組んでおります。



第3章 食育推進の基本的考え方

該当箇所	意見の概要	市の考え方
<p>2. 食育の取り組みの視点と方向 (P24)</p>	<p>目標1における生活リズム形成のための要素として、1日3回の食事や十分な睡眠に加えて「排便」を取り入れてはどうか。</p>	<p>本計画では、24ページの「生活リズム」に含まれるものと考えます。 次期計画を推進する中で、取り組み方法について検討してまいります。</p>
<p>(P25)</p>	<p>目標3における食の安全・安心への支援では、単に地場産や国産品を買うだけでは不十分である。輸入は必須なのだから、フェアトレードや環境に配慮した栽培法などを行っている外国産も買って支援すべき。</p>	<p>次期計画では、52ページ(1)「食の安全に関する理解の促進」で、「食品表示の正しい知識の普及」の取組みの一つとして「市民向け講座」を開催することとしております。</p>
<p>(P25)</p>	<p>目標4の行事食・伝統料理の普及では、目標値として挙げている行事食が、ケーキ、うなぎ、各種のおもち、など地域独自ではなく現代日本の食文化となっている。目標設定に工夫が必要だ。</p>	<p>推進会議におきまして、同様の意見に対し協議をした結果、次期計画では「コラムでの対応」を視野に入れることとなりました。 御意見を踏まえ、次期計画の評価・検討において考慮してまいります。</p>
<p>3. 重点目標 (P26)</p>	<p>重点目標では、子どもや子育て世代を重点対象としているが、これは大人の責任放棄ではないか？ 子どもにしてみれば「大人は好き勝手やって子どもばかり注文つける」と不満を言うだろう。また、子育て世代は負担感が増すのではないか。まずは大人が率先して食育に取り組むべきである。大人が模範を示せば子は真似る。周りの大人が子育て世代を支援できる。さらには社会保障費の削減にもつながる。</p>	<p>次期計画では、親子、家族、地域、社会等の様々なステージで、「食育」を実践することを目指して策定をいたしました。 現在も各種栄養教室において、子どもを対象としながらも、「子どもを通して大人への食育」も兼ねた取組みを実施しており、今後も継続してまいります。</p>



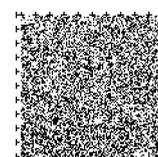
第4章 具体的な施策の展開

I 食による心身の健康づくり

該当箇所	意見の概要	市の考え方
1. ライフステージごとにターゲットを絞った情報の発信 (5) 壮年期 (6) 中年期 (P39~43)	壮年期・中年期に対しては、むし歯の早期発見だけでなく治療するように促すことも重要。忙しいからと受診を控えていると、よく噛んだり食事を楽しむといった食生活が失われ、偏った噛み方により身体のバランスが崩れ健康を損なう。また、結果的に医療費もかさむ。	次期計画では、40 ページ「④ 歯周病の予防」において「定期的な健診受診の大切さについての啓発」を、43 ページ「⑤ 歯の喪失予防」において「定期的な歯科健診の重要性の啓発」に取組んでまいります。

II 青梅の食でつくる魅力ある地域づくり

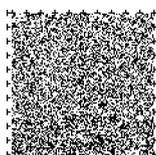
該当箇所	意見の概要	市の考え方
1. 地産地消の推進と食文化の継承 (P48)	<p>地産地消の推進には、放射能測定が欠かせないと考える。あきる野市では直売所の農産物を測定して市 HP で公開している。また、瑞穂町では農地の土壌を測定、地図に結果を書き込んで直売所に掲示している。農産物を測定すると商品にならないが、土壌や用水であれば元の場所に戻せるので、青梅市でも土壌や用水を測定して市民に安心を与えるべきだ。そして、市民から尋ねられるまでもなく自発的に、目に見える形で結果を表示すべきだ。</p> <p>「青梅野菜の日」年3回は少なすぎるのではないかと。少量での調達・使用を工夫して献立上での露出度を上げることができないか(今日の〇〇野菜の1/×が青梅産、など)</p> <p>また、教育委員会 HP の献立表にはどの野菜が青梅産なのか載っていないが、児童・生徒には周知しているのか?</p>	<p>次期計画では、52 ページ「(1) 食の安全に関する理解の促進」において、「食の安全性や食品表示に関する情報提供」に取組むこととしております。</p> <p>次期計画を促進する中で、国や都の動向を注視する中で、必要に応じ検討してまいります。</p> <p>青梅産野菜の献立表への記載につきましては、気候等の関係で野菜の生育状態が一定ではないため、産地を特定した記載は困難な状況ですが、当該月に優先的に使用する青梅産野菜の品目等の記載を行っています。</p> <p>また、児童・生徒への周知は、当日の給食時間に校内放送で周知するよう、各学校へお願いしております。</p>



該当箇所	意見の概要	市の考え方
2. 市民の農作業体験の場の確保 (P51)	農作業を体験する場として、市民農園だけでなく援農ボランティアを募ってはどうか。	現在、「援農ボランティア」を育成するための講座を開催しております。
3. 食の安全と環境への配慮 (P52～53)	環境への配慮には、食品残さの減量だけでなく、農地や水路にゴミを捨てないなど環境保護も含まれるのではないか。また、食品残さを減らすことは食料自給率の向上につながることを付け加えても良いのでは。	次期計画では、53 ページの「食べ物を無駄にしない」取組みを進めてまいります。 その取組みの中で、「環境保護」も含めた検討をしております。

計画全体について

該当箇所	意見の概要	市の考え方
計画全体	<p>本計画は国の法や計画が基になっているが、一方で国は非正規雇用の拡大やTPP 推進など、地産地消、一家だんらんに反する政策を打ち出している。</p> <p>国は軍事・経済を優先したい、と同時に高福祉国家の見栄も張りたい、という二重基準を抱えており、しかもそれぞれの基準から政策がバラバラ出されるので一貫性がない。市が本気で強力に食育を推進したいのであれば、国に対し働き方や地域活性化など関連する政策も含めた包括的なパッケージを提示するよう意見するべきだ。</p>	次期計画の促進に向けて、国の食育の「周知」から「実践」に向けた取組みの動向を注視し、本市として必要な取組みを進めることとしております。



資料8 食育基本法（平成17年法律第63号）

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

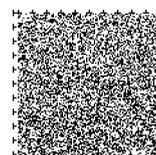
第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾（はん）濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。



こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

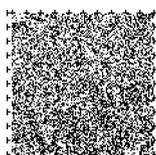
第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。



(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

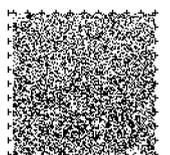
第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。



(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

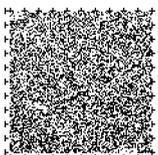
(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体を実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。



(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

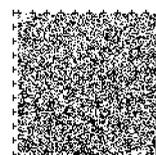
二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。



(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

- 2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあつては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

- 2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

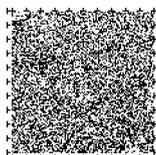
第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩（そう）身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。



(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

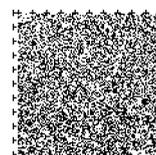
2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。



(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)
第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

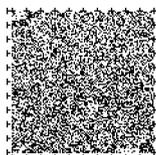
第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

- 2 会長は、会務を総理する。
- 3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- 一 内閣府設置法（平成十一年法律第八十九号）第九条第一項に規定する特命担当大臣であつて、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十八号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの（次号において「食育担当大臣」という。）
 - 二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者
 - 三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者
- 2 前項第三号の委員は、非常勤とする。



(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

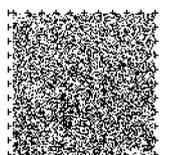
第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。



附 則

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

〔平成一七年七月政令二三五号により、平成一七・七・一五から施行〕

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画（食育基本法（平成十七年法律第六十三号）第十六条第一項に規定するものをいう。）の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表中「少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」を「食育推進会議 食育基本法少子化社会対策会議 少子化社会対策基本法」に改める。

附 則〔平成二一年六月五日法律第四九号抄〕

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日〔平成二一年九月一日〕から施行する。〔後略〕

