

第3章 三笠市における食育の推進

1 目指す姿：食を楽しみながら生涯健康な生活の実現（平均寿命を延ばす）

食をめぐる課題や情勢変化等を踏まえ、食育を推進していくことで、市民一人ひとりが「食」の大切さへの意識を高め、生涯にわたって、健全な食生活と心身豊かな人間性を育むことに資するとともに、食は大地と生命の恩恵や生産・流通・販売などに携わる人々の行動の上に成り立っていることへ感謝をする心もまた育みます。

したがって、食育は持続可能な社会の実現に向けた重要な取り組みであり、本市では、これからの未来を担っていく子どもからお年寄りまで、食を楽しみながら健全で豊かに暮らすため、次のキャッチフレーズを基に、すべての市民を対象として食育の推進に取り組みます。

キャッチフレーズ

みつけよう！三笠の魅力

かんがえよう！食事のバランス

さい確認しよう！食生活

しょうがいを通じて健康で豊かな人生を

2 基本方針

目指す姿を実現するために、3つの基本目標をはじめ、子ども・成人・高齢者の世代別目標と9の施策の方向性を定め、基本目標に沿った施策に取り組むことで、課題の解決を目指します。

3 基本目標

(1) 食と健康

食と生活リズム
の向上

食事バランス
の改善

健康習慣の実践

食と健康

～食事から始まる健康習慣を広める～

子ども
「元気の素を知る」

成人・高齢者
「健康習慣の継続と向上」

成人・高齢者
「平均寿命の延伸」

(2) 地産地消の推進

農林漁業体験
の推進

食文化の継承

食品ロスの削減

地産地消の推進

～持続可能な食への関心を高める～

子ども
「食べ物のわを知る」

成人
「食べ物のわの理解と伝承」

高齢者
「食べ物のわで生活の活性化」

(3) 食と環境

食を通じた
コミュニケーション
の充実

食の安全に対する
正しい知識の普及

食の備えの充実

食と環境

～安心安全な心躍る
食卓を囲める環境づくり～

子ども
「食をみんなと学ぶ」

成人
「食の知識の向上と学びの実践」

高齢者
「日々の食生活を楽しむ」

4 数値目標と現状値

指標項目		現状値 (R 4 年度)	目標値 (R 1 1 年度)
食 と 健 康	1 朝食を欠食している割合 (週2回以下)	小学生 6.6%	0%
		中学生 5.7%	
		高校生 9.4%	
		高齢者 1.3%	
	2 十分な睡眠時間をとっていない割合	小学生 1.4%	15%以下
		中学生 16.2%	
		高校生 67.4%	
	3 肥満傾向にある割合	5歳児 27.8%	現状値より減少
		小学生 15.4%	
中学生 14.0%			
高校生 13.7%			
4 ほぼ毎日1日60分以上の運動の習慣がある割合	小学生 29.5%	現状値より増加	
	中学生 30.5%		
	高校生 12.3%		
5 週3日以上1日60分以上の運動の習慣がある割合	高齢者 71.6%	現状値より増加	
6 主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い朝食を食べている割合	5歳児 11.1%	50%以上	
	小学生 20.1%		
	中学生 12.0%		
	高校生 34.1%		
7 味付けが濃い食べ物を好んで食べる割合	5歳児 44.4%	現状値より減少	
	小学生 36.8%		
	中学生 14.3%		
	高校生 16.7%		
	高齢者 18.7%		
8 麺の汁を飲む習慣がある割合	小学生 46.1%	現状値より減少	
	中学生 31.4%		
	高校生 28.3%		
	高齢者 41.3%		
9 よく噛んで味わっている割合	小学生 44.8%	55%以上	
	中学生 42.9%		
	高校生 34.8%		
	高齢者 33.3%		

指標項目		現状値（R4年度）	目標値 （R11年度）	
地産地消の推進	1	農林漁業体験を経験したことがある割合	5歳児 77.8%	70%以上
			小学生 64.6%	
	2	三笠市で生産された食品を意識して購入する割合	5歳児保護者 11.1%	現状値より増加
			小学生保護者 39.5%	
3	日本の伝統料理や行事食を食べる割合	5歳児保護者 72.2%	現状値より増加	
		小学生保護者 60.4%		
4	食品ロス削減のため何らかの行動をしている割合	高齢者 56.0%	80%以上	
食と環境	1	家族と一緒に食事をする ことが重要だと思う割合	5歳児保護者 94.4%	現状値より増加
			小学生保護者 84.0%	
	2	食事のマナーや作法は重要 だと思う割合	5歳児保護者 88.9%	現状値より増加
			小学生保護者 81.9%	
	3	食の安全に関する知識を 持つ割合	5歳児保護者 55.6%	現状値より増加
			小学生保護者 66.6%	
			高齢者 77.0%	
	4	家庭で食品を備蓄している 割合	5歳児保護者 72.2%	現状値より増加
小学生保護者 56.9%				
高齢者 50.0%				

食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで、誰にでもわかりやすく発信するため、農林水産省が制作しました。
(出典：農林水産省)

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p> 	<p>共食 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p> 	<p>朝食欠食の改善 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。</p>
<p>3 バランスよく食べよう</p> 	<p>栄養バランスの良い食事 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p> 	<p>生活習慣病の予防 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p> 	<p>歯や口腔の健康 よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。</p>	<p>6 手を洗おう</p> 	<p>食の安全 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。</p>
<p>7 災害にそなえよう</p> 	<p>災害への備え いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p> 	<p>環境への配慮（調和） SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p> 	<p>地産地消等の推進 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p> 	<p>農林漁業体験 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。</p>
<p>11 和食文化を伝えよう</p> 	<p>日本の食文化の継承 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p> 	<p>食育の推進 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。</p>