

第4章 施策の展開

1 具体的な取り組み

(1) 食と健康

食は健康と直結するものであり、日々の食生活のリズムや食事内容、運動、睡眠などを整えることがどの世代も健康に過ごしていくために重要です。

心身の健やかな成長、健康の維持・向上につながる食を通じた健康づくりに関する事業を進めていく必要があります。

ア. 食と生活リズムの向上



朝食を欠食すると体温が上昇せず、エネルギー不足のため午前中から集中力とやる気が出せません。

さらに、私たちの体内には、生活のリズムを刻んでくれている体内時計があります。

1日の周期が24.0時間であるのに対し、体内時計の周期は24.8時間のため、徐々にずれていきますが、朝日を浴び、起床から1時間以内に朝食をとることで、その体内時計をリセットし、生活リズムを整えることができます。

体内時計がずれたままだと生活習慣病や精神疾患などのリスクも上がることから、朝食摂取は非常に重要です。

欠食率0%を目指し、朝食の重要性の周知、摂食の啓発に努めます。

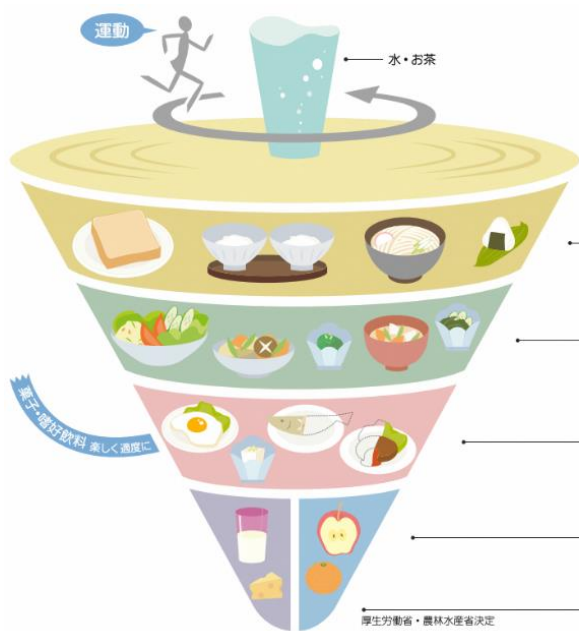
《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	朝食欠食の改善に向けた取組	朝食の重要性と規則正しい生活習慣を身に付けるため、朝ご飯レシピ等を通して啓発と情報発信を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
2	未就学児等の食育に関する取組	子どもの健やかな成長のため、食育レクリエーション等や情報提供を行います。	子ども 成人	保健福祉課
3	食育月間を活用した啓発活動	健康的な食生活の向上や平均寿命の延伸を図るため、食べ物の働きや食事バランスと運動等に関する啓発を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課

イ. 食事バランスの改善



健康で豊かな毎日を送るためには、バランスの良い食生活が重要です。
 偏った食事内容では必要な栄養素の摂取不足・過多によって高血圧や生活習慣病などの疾患の発症リスクが高まることが懸念されます。
 幼少期からの食育は成長後のバランスの良い食生活の形成に関わります。
 また、妊娠中は胎児にも影響を及ぼす可能性もあります。
 幅広い年齢を対象とし主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事習慣や適切な味付けができる力を身に付けて食事バランスの改善につながる食育を推進します。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

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

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

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

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

1つ分 =	ごはんの盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ローソク2個			
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ			
1つ分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめのおひたし	鶏たくさん 味噌汁	ほうれん草のお浸し	ひじきの煮物	煮豆	きのこコンチー
2つ分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っころかし				
1つ分 =	冷奴	納豆	白玉焼き豆腐	2つ分 =	焼き魚	魚の天ぷら	まぐろの刺身
3つ分 =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ				
1つ分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック	牛乳瓶1本分		
1つ分 =	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分	ぶどう半房	桃1個	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

参考

農林水産省
「食事バランスガイド」
について



《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	妊婦栄養相談	母子の健康向上を図るため、母子手帳交付時に個別栄養相談等を行います。	子ども 成人	保健福祉課
2	妊婦教室	母子の健康向上や不安解消のための妊婦教室を開催します。	子ども 成人	保健福祉課
3	乳幼児健診時の栄養相談	発達や発育に応じた乳幼児の食事に対する知識の普及、疑問や不安を解消するための栄養相談を行います。 また、保護者が食材のおいしさや適切な味付けを知ることによって乳幼児の味覚形成を支援し、将来の健康的な食習慣につなげます。	子ども 成人	保健福祉課
4	離乳食教室	乳幼児の健やかな発達のため、妊産婦を対象に離乳食教室を開催します。 また、保護者が食材のおいしさや適切な味付けを知ることによって乳幼児の味覚形成を支援し、将来の健康的な食習慣につなげます。	子ども 成人	保健福祉課
5	栄養相談	健康的な食習慣の形成のため、栄養や食事に関する個別相談を行います。 また、疾病に合わせた食事の組み合わせの一例の提案や注意しなければならない食材、調味料についての提案をし、患者本人がおいしく食べられるよう食事の支援を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
6	高齢者の食事改善に対する取組	食事内容の改善・向上による平均寿命の延伸を図るため、一人暮らし等の高齢者に対し、個別訪問等により栄養相談を行います。	高齢者	保健福祉課
7	食と健康推進事業	食事バランスと運動不足を改善することで平均寿命の延伸を図るため、市民センター等で食事を提供し、実食するとともにバランスの良い食事について学び運動の機会を提供します。 また、適切な味付けをおいしく感じられる調理や調味の工夫を紹介し、自宅でも実践できるよう、資料も併せて配付します。	高齢者	保健福祉課
8	暮らしの料理教室	平均寿命の延伸を図るため、栄養と食についての講座や実食からバランスの良い食事を理解し、食生活の改善につなげる料理教室を開催します。	成人 高齢者	保健福祉課
9	働く世代向け料理教室	平均寿命の延伸を図るため、栄養バランスと運動による生活・体質改善に向けた料理教室を開催します。	成人	保健福祉課
10	子どもクッキングクラブ	調理をはじめ、製菓や製パンの基本を学び、調理の知識や技術を身に付け、食の大切さや作る楽しさ、食べる楽しさ等を学び伝えるための料理教室を開催します。 また、食材のおいしさや適切な味付けを知ることによって味覚形成を支援し、将来の健康的な食習慣につなげます。	子ども	保健福祉課

	取組	内容	対象者	実施機関
11	わくわく料理教室	主食・主菜・副菜をそろえた料理を作ること・食べることの楽しさを伝えるため、料理教室を開催します。 また、食材のおいしさや適切な味付けを知ること で味覚形成を支援し、将来の健康的な食習慣につな げます。	子ども	保健福祉課
12	美容と健康等 レシピ発信 事業	健康的な食生活の向上を図るため、定期的に美容 と健康等に関するレシピをSNSに投稿します。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
13	野菜等摂取 強化の啓発 活動	平均寿命の延伸を図るため、食への興味・関心を高 め、様々な食品の役割について理解を深めてもらい、 バランスの良い食生活の実践を促します。そのため、 食に関する日にちなんだレシピや栄養等の情報を提 供し、適量摂取の啓発を行います。 また、適切な味付けのレシピや調味の工夫等を掲 載した資料配布等を通して、出汁のうまみや食材の 素材本来のおいしさに気づくきっかけづくりを行 います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
14	食と健康等 産学官連携 推進研究事業	大学等や企業等と連携を検討した中で、市民の健 康増進等の取り組みを後押しする仕組みづくりを研 究します。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
15	食育月間を 活用した啓発 活動【再掲】	健康的な食生活の向上を図るため、食べ物の働き や食事バランスと運動等に関する啓発を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
16	小・中学校食育 授業	新学習指導要領を基に、食に関する指導の目標を 定め、義務教育の9年間を通して食育に取り組みま す。	子ども	学校教育課
17	学校給食 レシピ発信 事業	市民の皆様が健全で豊かな食生活環境の充実を図 るための一助となるよう、定期的に給食レシピをS NSに投稿します。	子ども 成人 高齢者	学校教育課
18	三笠高校生 レストラン キッチン スタジアム 料理教室	地域おこし協力隊や食品メーカーが料理の楽しさ や、学ぶ喜びを伝えるため、料理教室を開催します。	子ども 成人 高齢者	学校教育課

ウ. 健康習慣の実践



運動や口腔機能の維持は生活の質の向上につながり、食事とともに私たちの健康を支える重要な役割を担っています。運動は筋肉や体の機能の維持、ストレスの軽減につながります。

また、口腔機能は口腔内を衛生的に保ち、ゆっくりよく味わって噛むことは、あごの発育や虫歯予防などにつながるほか、肥満や生活習慣病の一次予防に効果的な健康習慣となるため、一人ひとりが意識して実践するための周知、啓発活動に努めます。

《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	食と健康推進事業【再掲】	食事バランスと運動不足改善のため、市民センター等で食事を提供し、実食するとともにバランスの良い食事について学び運動の機会を提供します。	高齢者	保健福祉課
2	暮らしの料理教室【再掲】	栄養と食についての講座、運動や実食から健康的な生活に理解を深め、食と生活の改善・向上につなげる料理教室を開催します。	成人 高齢者	保健福祉課
3	働く世代向け料理教室【再掲】	栄養バランスと運動による生活・体質改善に向けた料理教室を開催します。	成人	保健福祉課
4	子どもクッキングクラブ【再掲】	調理をはじめ、製菓や製パンの基本を学び、調理の知識や技術を身に付け、食の大切さや作る楽しさ、食べる楽しさ等を学び伝えるための料理教室を開催します。	子ども	保健福祉課
5	未就学児等の食育に関する取組【再掲】	子どもの健やかな成長のため食育レクリエーション等や情報提供を行います。	子ども 成人	保健福祉課
6	よく噛むことの啓発活動	よく噛むことは肥満予防・虫歯予防・あごの発育等生涯の健康的な食生活に関わる重要なものであるため、ゆっくりよく噛んで食べることの重要性の啓発を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課

(2) 地産地消の推進

本市では農業が盛んに行われており、地産地消を推進することにより、地場産物の消費拡大による地域の活性化や消費者と生産者の結びつきの強化、地元に対する理解を深めることで郷土愛を培うことを目指します。また、地産地消により輸送時に発生するCO₂を抑制することや、食品ロスの削減を推進します。

ア. 農林漁業体験の推進



農林漁業体験は、食べ物への感謝や大切に作る気持ちを学ぶことができるほか、食への意識や嗜好などにも影響し、食育として子どもの食形成に関わる重要なものです。

そのため、農業に触れることで地域の農産物を通じて食への関心を高めることを目指します。

また、野菜を育てることや収穫体験に参加する機会を作ることで、食に対する興味や関心を高めていきます。

《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	未就学児等の食育に関する取組【再掲】	子どもの健やかな成長のため食育レクリエーション等や情報提供を行います。	子ども 成人	保健福祉課
2	農業体験の啓発	収穫体験等で土地や農産物等に触れることで、興味関心や食べ物への感謝の気持ちが育まれるため乳幼児健診時等において、農業体験等の啓発を行います。	子ども 成人	保健福祉課
3	さけ稚魚等の放流会	生命の大切さを学び、豊かな自然に理解・関心を持ってもらうため、さけの稚魚等を市内の川に放流します。	子ども 成人 高齢者	企画調整課
4	ジオツアーにおける体験プログラム	三笠ジオパークで実施する各種ジオツアーにおいて、地域の成り立ちや特性を踏まえ、この土地ならではの農業や食と大地のつながりを体験することができるプログラムを実施します。	子ども 成人 高齢者	商工観光課
5	市民の家庭菜園応援事業	多くの市民に身近な家庭菜園について、野菜作りの知識や楽しさ等を楽しむことができるよう取り組みます。	子ども 成人 高齢者	社会教育課

イ. 食文化の継承



地域で生産された食品を見る・食べる機会を増やして地場産物に関心を持つことで、地産地消への意識を高めることにつながります。

また、日本の伝統的な食文化である和食を周知し、行事食や旬の食材を楽しむことで、心身ともに健康で豊かな食生活を推進します。

《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	日本の食文化の情報発信	日本の伝統料理への興味・関心の向上のため、日本の伝統食や行事食について情報発信を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
2	地産地消に関する情報発信	地場産物への興味・関心向上のため市の広報誌やホームページ、SNS等を通じてコラムやレシピ等の食に関する情報発信を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
3	食育講演会	食育の基礎となる知識の習得や食のまちづくりの機運の醸成をより深めるため、食に関する講演会を開催します。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
4	三笠特産品ブランド化事業	地産地消への意識を高めるため、三笠の特産品をブランド化します。	子ども 成人 高齢者	商工観光課
5	地産地消推進事業	市内農産物や特産物等の市内消費を促すため、啓発等の実施を通じた中で、一層の地産地消を目指します。	子ども 成人 高齢者	農林課 商工観光課

ウ. 食品ロスの削減



まだ食べられるのに捨てられてしまう食品は家庭から出ているものが多く、食品ロスの削減のためには、一人ひとりが少しでも意識の変化や行動に取り組むことが大切です。そのため、食品ロスの削減に関する食材の買い方や保存方法などのほか、レシピなどの情報発信を行い食品ロスの削減を目指します。

《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	食品残渣堆肥化推進事業	食品ロス削減のため、生ごみを堆肥として活用します。	子ども 成人 高齢者	市民生活課
2	地産地消に関する情報発信【再掲】	食品ロスへの行動啓発のため市の広報誌やホームページ、SNS等を通じて食品ロスの削減に関するレシピ等の情報発信を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課

(3) 食と環境

人と共に食事をすることは楽しいだけでなく、マナーを学ぶことやコミュニケーションを図る場にもなります。

食の環境は、安心かつ安全でなければならぬため、共食の推進および食品の衛生や災害時の備蓄について周知していきます。

ア. 食を通じたコミュニケーションの充実



料理教室などを通して、親子や友達などと一緒に作って食べることで食事のマナーや食品の安全な取り扱いなどについて、幅広い世代が学ぶ機会を提供します。

また、本市は一人暮らしの高齢者が多いため、共食の機会を増やし孤食の頻度減少に取り組めます。

《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	暮らしの料理教室【再掲】	栄養・食の講座や実食から食を通じた交流の場作りにつなげる料理教室を開催します。	成人 高齢者	保健福祉課
2	子どもクッキングクラブ【再掲】	調理をはじめ、製菓や製パンの基本を学び、調理の知識や技術を身に付け、食の大切さや作る楽しさ、食べる楽しさ等を学び伝えるための料理教室を開催します。	子ども	保健福祉課
3	わくわく料理教室【再掲】	料理をすること・食べることの楽しさを伝えるため、料理教室を開催し、調理体験や共食の機会を提供します。	子ども	保健福祉課
4	その他料理教室	食事マナー等を学ぶための料理教室を開催します。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
5	食と健康推進事業【再掲】	食事バランス改善のため、市民センター等で食事を提供し、実食するとともにバランスの良い食事について学び、運動の機会を提供するとともに、共食の機会を提供します。	高齢者	保健福祉課
6	食と健康ボランティア事業	食を通じた交流の場を作るため地域での食と健康づくりボランティア活動を推進します。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課
7	食卓での食育の取組	共食や食事のマナーを学ぶ重要性を伝えるため、ホームページ等を通じて情報発信を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課



イ. 食の安全に対する正しい知識の普及

食中毒や食物アレルギーは私たちの身近に存在するため、食の安全を自ら判断する力を持つことが必要です。

そのため、食品の取り扱い方や賞味期限・消費期限の理解など食の安全に関する情報を提供し、健康を守るための正しい判断ができる力を培います。

《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	食の安全に関する情報発信【再掲】	食の安全について自ら判断する力を身に付けてもらうため、広報誌やホームページ、愛の鐘等を通じて、食について正しい知識や食中毒予防等の情報発信を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課 生活安全センター
2	妊婦栄養相談【再掲】	母子の健康向上を図り、食の安全について自ら判断する力を身に付けてもらうため、母子手帳交付時に食の安全に関する情報を提供します。	子ども 成人	保健福祉課
3	妊婦教室【再掲】	妊婦を対象に食の安全に関する情報を提供し母子の健康を守るため妊婦教室を開催します。	子ども 成人	保健福祉課
4	乳幼児健診時の栄養相談【再掲】	食中毒や食物アレルギーについて、個別の栄養相談を通じて情報を提供します。	子ども 成人	保健福祉課
5	離乳食教室【再掲】	食中毒や食物アレルギー等について知識を身に付けてもらうための離乳食教室を開催します。	子ども 成人	保健福祉課
6	栄養相談【再掲】	個別の栄養相談を通じて、健康を守るための情報を提供します。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課



ウ. 食の備えの充実

日本全国で地震や豪雨などの自然災害が相次いでいることから、自分自身が災害にあった際に命をつなぐため、食の備えに関して自ら準備するよう促します。

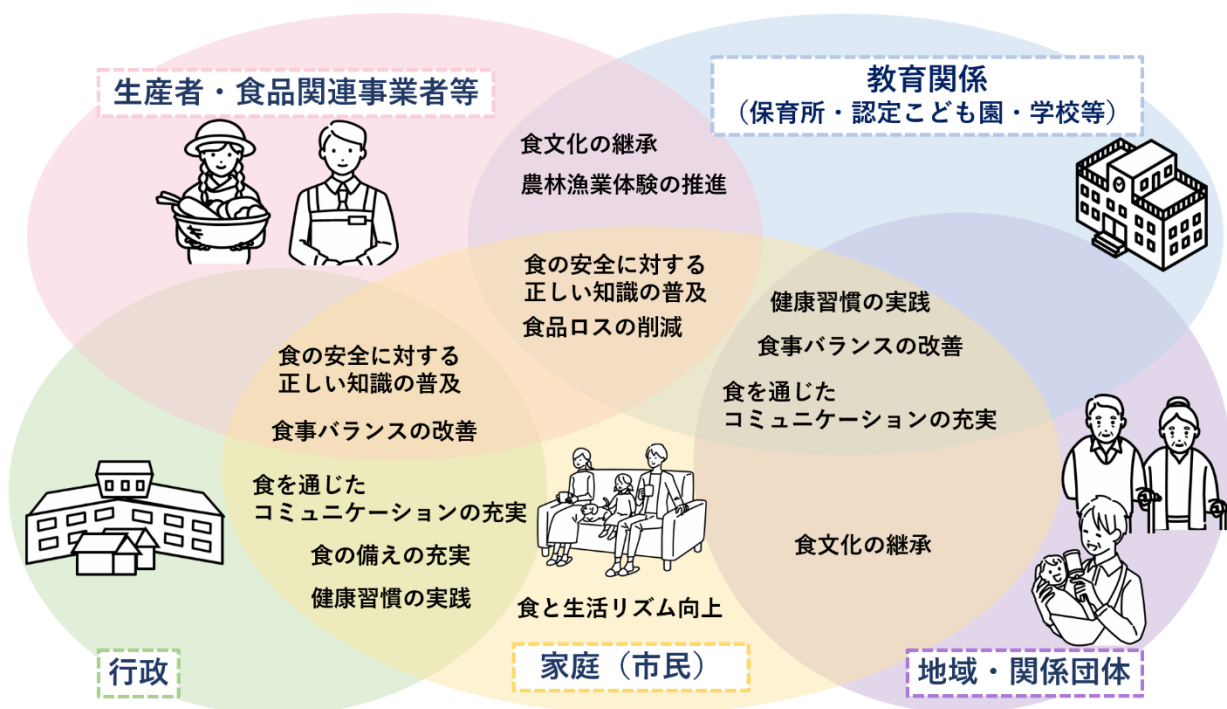
また、その場面に直面した際に落ち着いて対応できるよう日頃から周知活動を通して支援します。

《主な取り組み》

	取組	内容	対象者	実施機関
1	災害時の食に関する情報発信	災害時においても食事バランスが重要であるため、備蓄食品に関する情報発信を行います。	子ども 成人 高齢者	保健福祉課

2 推進体制のイメージ

食育は幅広い分野に関わることから、効果的に推進していくためには、家庭（市民）、地域・関係団体、生産者・食品関連事業者等、教育関係（保育所・認定こども園・学校等）、行政など様々な主体が、それぞれの役割を理解し、相互に連携・補完しながら食育の推進に努めます。



主体	役割
家庭（市民）	家庭は、食生活の基本の場であるとともに、健全な食習慣を身に付ける大きな役割を担っています。そのため、様々な主体と関わりながら食に対する関心や理解を深め、食の楽しさを実感する等、日常生活の中で食育の実践に努めるものとします。
地域・関係団体	コミュニティの場を提供し、共食や運動習慣を身に付けるサポートや食を通じた世代間の交流を深め、地域全体での食育の推進を図ります。 また、食に関する情報について、見る・触れる機会を増やし食の環境づくりに努めます。
生産者・食品関連事業者等	地産地消を身近なものとし、安心安全な食品と食に関する情報提供に努め、持続可能な食の環境づくりを図ります。
教育関係（保育所・認定こども園・学校等）	保育所や認定こども園、学校等は、子どもの健全な食習慣の形成と豊かな人間性を育む上で、重要な役割を担っています。 家庭や地域との連携を図りながら、関係者が様々な機会を活用して子どもが「食」の大切さや楽しみ等を実感できるよう、食育の推進に努めます。
行政	市民一人ひとりが食に関する様々な知識と食を選択する力を習得し、生涯にわたって、いかなる時も健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むため、「食」の大切さについて意識の向上を図り、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。