

第2次宇都宮市食育推進計画 【概要版】

第1章 計画の策定について

1 策定の趣旨

市民が生涯にわたり、食育の「実践」を通して、心身の健康と豊かな人間性を育み、人間力の向上を図るための指針として策定するもの

2 計画の位置付け

- 食育基本法第18条に基づき、食育を総合的かつ計画的に推進するために策定する市町村食育推進計画
- 第5次宇都宮市総合計画の分野別計画の基本施策「保健・医療サービスの質を高める」の重点事業である食育を推進するための計画

3 計画の期間

平成24（2012）年度から平成28（2016）年度までの5か年

4 国・県の動向について

- 【国】第2次食育推進基本計画：「周知」から「実践」へ、重点課題「生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進」「生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進」「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」
- 【県】とちぎの食育元気プラン（第2期）：基本理念「ライフステージに応じた食育の推進」、ライフステージや生活シーンごとに適した食育の実践

第2章 食育の現状と課題

1 食育をめぐる本市の状況

- 高齢社会の進展（老年人口割合の増加 H22 19.7%）⇒ 高齢者が元気でつらつとした生活が送れるよう、食育の視点からも、口腔機能の維持・向上や低栄養予防などの取組が必要
- 単身世帯や核家族世帯の増加 ⇒ 仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）や男女共同参画の視点を踏まえながら、家庭における食育の取組を支援していくことが必要
- 東日本大震災の発生 ⇒ 被災時や避難時における食料の確保や健康・栄養管理の問題など、食の重要性の再認識
- 食品の安全性に対する不安の高まり ⇒ 食中毒による死亡事故の発生や食品中の放射性物質の問題などによる不安の高まり

2 意識調査結果から見る食育の現状と課題

（食育に関する意識調査）■対象 ①一般 ②中学・高校生 ③幼児・小学生の保護者 ■有効回収数 ①1,964 ②1,596 ③1,701 ■内容 食習慣や生活習慣、意識を把握するもの
※ 計画策定時（平成18年度）と計画最終年度（平成23年度）に実施

（1）食育の実践について

- 「食育」の認知度は向上しているが、関心度や実践度は停滞している。

⇒ 食育の「実践」に結び付けていくための取組が重要

（2）望ましい食習慣について

- 20代の朝ごはんを欠食する人の割合（42.2%）が依然として大きい状況にある。欠食理由として、「食欲がわかない」「朝食を食べるより寝ていたい」と回答した人の割合が大きい。
- 依然として、朝ごはんを欠食する子どもが、幼児（6.2%）・小学6年生（4.2%）、中学3年生（6.7%）などのようにみられる。また、高校生の欠食率（14.8%）も高い。

⇒ 朝ごはんの欠食を改善するための取組が重要

- 朝食または夕食を毎日家族と一緒に食べる幼児・小学生の割合は90.3%。
- 箸を正しく持っている幼児・小学生の割合は58.8%で減少している。
- 家族のふれあいを通して、食べる楽しさを知り、食に関するマナーや感謝の気持ちを身に付けることが大切

⇒ 家族と一緒に食卓を囲む「共食」を推進するための取組が重要

- 食事を食べる際、あまり噛んでいない人の割合が大きい。
- 健全な食生活の実践や、食事を美味しく楽しく食べるには、口腔機能の発達・向上が大切

⇒ 歯の健康にも関心を持ち、よく噛んで食べることや歯磨きの習慣を定着させるための取組が重要

（3）肥満ややせについて

- 肥満の人の割合は、20代～60代男性は26.7%、40代～60代女性は15.4%で、性別に比較すると、男性の肥満の割合が大きい傾向がある。
- 20代女性のやせの人の割合は17.2%で改善しているが、国や県の調査結果から、若い世代の女性の過度な痩身傾向が指摘されている。

⇒ 生活習慣病のリスクが高まる青年期からの肥満を改善するための取組が重要

（4）メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善について

- 食事バランスガイドを参考にしている人の割合は増加している。
- メタボリックシンドロームの認知度は96.4%で向上しているが、一方で、継続的に予防や改善のための行動を実践している人の割合は24.4%に止まっている。

⇒ 栄養バランスのとれた食事の実践など、メタボリックシンドロームや生活習慣病予防や症状の改善のための取組が重要

（5）農や環境への理解について

- できる限り地場産農産物を購入している人の割合は41.8%。
- 食べ残しや食品の廃棄に関して気をつけている人の割合は91.3%。

⇒ 食の大切さや自然の恵みを知り、食への感謝の気持ちを持ち、地産地消や環境に配慮した食生活を実践することが重要

（6）食文化への理解について

- 伝統料理や郷土料理に関心がある人の割合は64.7%。

⇒ 食べることや調理する体験を通して、食文化への関心や理解を促進し、食文化を継承していくための取組が重要

（7）食の安全・安心への理解について

- 食品の安全性に対して不安を感じている人の割合は83.5%。

⇒ 食品の安全性に関する正しい知識を普及啓発するための取組が重要

3 食育のより一層の「実践」に向けて

食育の「実践」は、市民1人1人の食生活に直接関わる取組であることから、家庭における取組を中心としながら、食育に関わる多様な取組主体（保育園・幼稚園、学校、地域団体、生産者・事業者等）の連携を強化し、地域社会全体で市民が食育を実践しやすい環境づくりを進めていくことが必要

【参考】現行計画目標の達成状況

I 家庭における食育の推進

目標1	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	食育に関心がある市民の割合	80.90%	79.70%	90%以上	ほぼ横ばい

目標2	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	朝食を欠食する人の割合（20代）	35.60%	42.20%	15%以下	悪化
	朝食を欠食する人の割合（30代）	25.10%	23.30%	15%以下	ほぼ横ばい

目標3	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	肥満の人の割合（20～60代 男性）	33.80%	26.70%	17%以下	改善
	肥満の人の割合（40～60代 女性）	21.10%	15.40%	17%以下	達成

目標4	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	やせの人の割合（20代 女性）	18.40%	17.20%	18%以下	達成

II 保育園、幼稚園、学校における食育の推進

目標5	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	朝食を欠食する人の割合（幼児）	4.40%	6.20%	0%	ほぼ横ばい
	朝食を欠食する人の割合（小学生）	3.30%	4.60%	0%	ほぼ横ばい
	朝食を欠食する人の割合（中学生）	13.00%	6.00%	0%	改善

目標6	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	小学生の肥満児の割合	7.20%	4.80%	7%以下	達成

III 地域における食育の推進

目標7	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	食事バランスガイドを参考にしている食生活を送っている市民の割合	14.70%	36.20%	60%以上	改善

目標8	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	メタボリックシンドロームを認知している市民の割合	33.00%	96.40%	80%以上	達成

IV 農とのふれあい、地産地消の推進、環境との調和

目標9	目標項目	H18	H22	目標値	現状
	量販店における地場産コーナーの設置数	3箇所	15箇所	8箇所	達成

V 食文化の継承と振興

目標10	目標項目	H18	H23	目標値	現状
	伝統食・郷土食の学校給食への導入数	8回	11回	13回	改善

目標11	目標項目	H18	H22	目標値	現状
	伝統食講座としての料理教室開催数	0回	12回	5回	達成

第3章 基本方針（基本理念・基本目標）

■基本理念 食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育み、人間力の向上を図る。

■基本目標（市民の目指すべき姿） ※ ●実践テーマ：具体的な取組内容を示すもの ◎実践目標：基本目標の達成指標となるもの ※【 】内の数値は現況値

基本目標1 毎日きちんと朝ごはんを食べます

●生活リズムを整えて、毎日朝ごはんを食べます

◎1 朝ごはんを毎日食べる人の割合 (幼児) 100%【93.8%】 (小学6年生) 100%【95.8%】 (中学3年生) 100%【93.3%】 (高校生) 100%【86.2%】
(20代) 85.0%以上【57.8%】 (30代) 85.0%以上【76.7%】

基本目標2 バランスのとれた食事を楽しく食べます

●健康を維持するため、適量で栄養バランスのとれた食事を心がけ、適正体重を維持します
●メタボリックシンドロームの予防や改善のための行動をします
●家族との食事を通して、食の楽しさを知ります
●口腔機能の発達、維持のため、よく噛んで食べます

◎2 肥満の人の割合 (20代～60代 男性) 17.0%以下【26.7%】 (40代～60代 女性) 減らす【15.4%】
◎3 食事バランスガイド等を参考に食生活を実践する人の割合 60.0%以上【36.2%】
◎4 メタボリックシンドロームの予防や改善のための行動を実践している人の割合 50.0%以上【24.4%】
◎5 朝食または夕食を毎日家族と一緒に食べる幼児・小学生の割合 100%【90.3%】
◎6 よく噛んで食べる人の割合 80.0%以上【32.0%】

基本目標3 地元でとれたものを無駄なく美味しく食べます

●農業や地場農産物への関心を持ちます
●食べ残しや作りすぎに配慮し、食品の廃棄を減らします

◎7 地場農産物をできる限り購入している人の割合 50.0%以上【41.8%】
◎8 食べ残しや食品の廃棄に関して気をつけている人の割合 100%【91.3%】

基本目標4 食に対する関心や感謝の気持ちを持ちます

●様々な体験を通して、食への感謝の気持ちや基本的なマナーを身につけます
●食べることや調理することを通して、郷土料理や伝統料理への関心を持ちます
●食品の安全性に関する正しい知識を持ちます

◎9 食育に関心がある人の割合 90.0%以上【79.7%】
◎10 食事マナーに関心がある人の割合 (小学6年生) 100%【81.2%】 (中学3年生) 100%【71.5%】
◎11 郷土料理や伝統料理に関心がある人の割合 75.0%以上【64.7%】
◎12 食品の安全性に対して不安を感じている人の割合 50.0%以下【83.5%】

第4章 施策の展開（6つの基本施策）

基本施策1 家庭における食育の推進 [基本目標1・2・3・4]

- (1) 望ましい食習慣の定着
- (2) 子どもや妊産婦を対象とした食育
- (3) 食への感謝の気持ちの育成
- (4) 食育を通じた健康づくり

【重点事業】
・朝食の重要性の普及啓発の推進
・共食の推進

基本施策2 保育園、幼稚園、学校における食育の推進 [基本目標1・2・3・4]

- (1) 給食を通じた食育の推進
- (2) 保護者の意識啓発を通じた食育の推進
- (3) 各教科等を通じた食育の推進
- (4) 高等学校等における食育支援

【重点事業】
・食事マナー指導の実施 ・お弁当の日の実施
・高校生を対象とした意識啓発の実施

基本施策3 地域における食育の推進 [基本目標1・2・3・4]

- (1) 食生活改善のための支援
- (2) 生活習慣病予防の推進
- (3) 専門知識を有する人材の育成・資質向上
- (4) 関連事業者等との連携や協働

【重点事業】
・食育出前講座の実施 ・食育情報コーナーの設置 ・食育教室の実施
・ヘルシーメニューの開発・普及 ・健康づくり栄養教室の実施
・宮っこ食育応援団事業の拡充 ・学校における地域や企業と連携した食育の推進

基本施策4 農や環境への理解を通じた食育の推進 [基本目標3]

- (1) 消費者と生産者との相互理解の促進
- (2) 地産地消の推進
- (3) 環境との調和

【重点事業】
・うつつのみやアグリファンクラブ事業の推進 ・地産地消推進店認定制度の推進
・もったいない生ごみ減量事業の推進

基本施策5 食文化への理解を通じた食育の推進 [基本目標4]

- (1) 食文化に関する理解の促進
- (2) 食文化の継承

【重点事業】
・郷土料理講習会の開催

基本施策6 食の安全・安心への理解を通じた食育の推進 [基本目標4]

- (1) 食品の安全性に関する理解の促進
- (2) 食品事業者等に対する衛生指導

【重点事業】
・リスクコミュニケーションの推進

※ 重点事業については、基本目標の達成及び取組主体の連携強化に、特に資する事業とする。

第6章 推進体制（取組主体の役割の明確化）

■ 取組主体の役割 ※ 家庭を中心としながら、食育に関わる多様な取組主体（学校、地域団体、生産者等）の連携を強化し、市民が食育を実践しやすい環境づくりを進めていく。

【家庭の役割】 「共食」など家族のふれあいを通し、「絆」を深めながら、家族の心身の健康を考えた健全な食生活の実践

【保育園、幼稚園、学校の役割】 家庭や地域との連携、地域の資源や人材を活用し、様々な機会を捉えた食育の普及啓発

【地域団体の役割】 (自治会・ボランティア団体等) 回覧や地域のイベント等を通じた食育の普及啓発、 (保健・福祉・医療関係者) 保健指導や栄養指導を通じた市民の健康維持・増進の支援

【生産者・事業者の役割】 (生産者・関連団体) 農や環境への理解の促進、地産地消の推進 (事業者) 食品の適正表示、衛生管理の徹底、事業活動を通じた食育の推進、従業員等への健康づくり支援、従業員のワーク・ライフ・バランスの配慮

【行政の役割】 正しい情報や知識の普及啓発、地域社会全体で推進していくため取組主体の連携強化、市民の生涯にわたった健全な食生活の実践の支援

■ 推進体制 ・ (附属機関) 食育推進会議、(庁内) 食育推進検討委員会

■ 計画の進行管理 ・ 計画中間年度(平成26年度)と最終年度(平成28年度)に意識調査を実施し、計画の評価を実施する。

第5章 ライフステージに応じた食育の実践のための行動指針（実践の促進）

【乳幼児期】～望ましい食習慣や生活リズムの基礎を築く時期～

※ 乳幼児期については、保護者と子どもが取り組む内容とし、●は、特に保護者が取り組む内容を示す。
● 欠食をなくし、規則正しい生活リズムの基礎を身につけるようにします。
● いろいろな食べ物を体験することで、素材や味などへの好奇心を育むとともに、うす味で何でも食べられる味覚を育てます。
● 家族との食事を通して、食べることの楽しさを知るようにします。
・ 食事のあいさつをきちんとし、箸を正しく使えるよう練習するようにします。

【小学校期】～食の大切さを学び、望ましい食習慣や生活リズムを定着させる時期～

・ いろいろな食べ物を味わうことで味覚を育て、野菜などの好き嫌いを減らします。
・ 栽培・調理などの体験活動や生産者との交流等を通して、農業や地場農産物に関心を持つとともに、食べ物を無駄にしないことを学びます。
・ 食器の並べ方や箸の持ち方など食事のマナーを学びます

【中学・高校期】～望ましい食習慣や生活リズムを自己管理して維持する時期～

・ 欠食をなくし、1日3回の食事や早寝早起きを心がけ、規則正しい生活リズムを身につけます。
・ 食生活の自立を目指し、調理技術や食品を選択する知識を身につけます。
・ 食品廃棄などの環境問題について関心を持ち、食べ残しを減らし、資源ごみの再利用に努めます。

【青年期（18歳～39歳）】～食を楽しみながら、健全な食生活を送り、体力の維持・向上に努める時期～

・ 欠食をなくし、1日3回の食事や十分な睡眠を心がけ、規則正しい生活リズムを維持します。
・ 自分の健康と食生活の関係を理解し、無理なダイエットを行わず、適量で栄養バランスのよい食事をします。
・ 自分と家族の健康を意識した食生活を送ります。

【壮年期（40歳～64歳）】～食を楽しみながら、健全な食生活を送り、健康の維持・増進に努める時期～

・ 塩分や脂肪の過剰摂取に気をつけるとともに、1日5皿の野菜料理を食べることを心がけ、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防します。
・ よく噛んで食べる習慣や歯磨きの習慣を維持するとともに、歯科検診を受け、口腔内の健康管理をします。
・ 地場産の食材や旬の食材を食事に活用するとともに、子どもに伝えます。

【高齢期（65歳以上）】～食を楽しみ、健康の維持・増進に努めながら、食を通して豊かな生活を実現し、知恵を次代に伝える時期～

・ 健康管理に気をつけ、栄養の過剰摂取や低栄養を予防します。
・ あいさつや箸の持ち方などの食事のマナーを実践するとともに、子どもや孫にも教えます。
・ 食文化に関心を持ち、伝統料理や郷土料理を食生活に取り入れるとともに、料理のいわれや調理方法を子どもに伝えます。