

# 宇都宮市食育推進計画

～楽しく食べて，元気な宮っこ～



平成19年3月

宇都宮市

# 目 次

## 第1章 計画の策定にあたって

1 - 1	計画策定の背景	1
1 - 2	計画策定の趣旨	2
1 - 3	計画の位置付け	3
1 - 4	計画の期間	3

## 第2章 食をめぐる現状と課題

2 - 1	世帯構造の変化	4
2 - 2	食生活などについて	6
2 - 3	子どもの食生活などについて	7
2 - 4	成人の健康状況について	9
2 - 5	食の状況・食に関する意識	10
2 - 6	食育に関する意識	13
2 - 7	子どもの食育について	14
2 - 8	食をめぐる課題	15

## 第3章 計画の基本的な考え方

3 - 1	基本理念・基本目標	16
3 - 2	施策の方向性	17
3 - 3	ライフステージにおける取り組み	18
3 - 4	重点プロジェクト 元気な宮っ子食育プラン	19

## 第4章 施策の展開

4 - 1	家庭における食育の推進	22
4 - 2	保育園，幼稚園，学校における食育の推進	26
4 - 3	地域における食育の推進	30
4 - 4	農とのふれあい，地産地消の推進，環境との調和	34
4 - 5	食文化の継承と振興	37
4 - 6	食の安全・安心の理解と推進	39

## 第5章 ライフステージに応じた取り組み

ライフステージの区分	40
乳・幼児期	41
小学校期	43
中学・高校期	45
青年期	47
壮年期	49
熟年期	51
ライフステージ一覧表	53

## 第6章 計画の推進にあたって

6 - 1 推進体制について	55
6 - 2 関係者の役割	57

## 資料編

1 目標値一覧	1
2 策定体制について	4
3 食育に関する意識調査の概要	9

---

第 1 章  
計 画 の 策 定 に あ た っ て

---

## 1. 計画策定の背景

食は私たち人間が生きていくためには、欠かすことができない基本です。

近年は、生活の水準は向上してきましたが、急速な社会情勢の変化に伴い、栄養バランスの乱れや不規則な食事、食に対する意識の低下など、健全な食生活が失われてきております。

それに加えて、食に関する情報が氾濫し、正しい情報を適切に活用することが困難になっているなど、食の現状は危機的であると言っても過言ではありません。

例えば、脂質の過剰摂取、野菜の摂取不足や朝食の欠食などによる栄養の偏りや食習慣の乱れが見られ、それらを原因とした肥満や生活習慣病の増加が見られます。こうした問題は早期に改善を図らなければなりません。

また、食についての意識を高め、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の気持ちや理解を深めることも必要になっております。

このようななかで、国は平成17年7月に食育基本法を策定し、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こととしました。

そして、平成18年3月には食育推進基本計画を策定し、その中で、食育基本法第3章に規定された基本的施策を中心に、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に必要な基本的事項を示しました。

本市におきましても、活力と魅力にあふれたまちとして発展し続けていくために、食に対する取り組みは早急に進めていかなければならない課題であります。

このため、食育の基本理念と方向性を明らかにし、家庭、地域、学校、企業、行政が互いに連携を図りながら、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していく必要があります。

---

## 2. 計画策定の趣旨

食育は、生きる上での基本であって、市民が生涯にわたって健康で豊かな人間性を育むため、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必要になっています。

このため、本市におきましても、誰もが夢を持ち、自己実現が図れる明るい社会を築いていくために、人間力を備えた人材の育成が重要であります。そのためには、生きる上での基本である、食を通して、日常生活の必要な常識やルール、マナーなどを守れる人を育てる食育に取り組んでいかなければなりません。

今後、食育を着実に実効性のある取り組みとしていくために、家庭、学校、地域、企業、行政などがそれぞれの役割を明確に位置づけ、互いに連携を図りながら食育を推進していくことが必要です。

このことから、食育基本法、食育推進基本計画や県の食育推進計画の趣旨を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進するための指針として「宇都宮市食育推進計画」を策定するものです。

### 食育とは

- ・ 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
- ・ 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こと

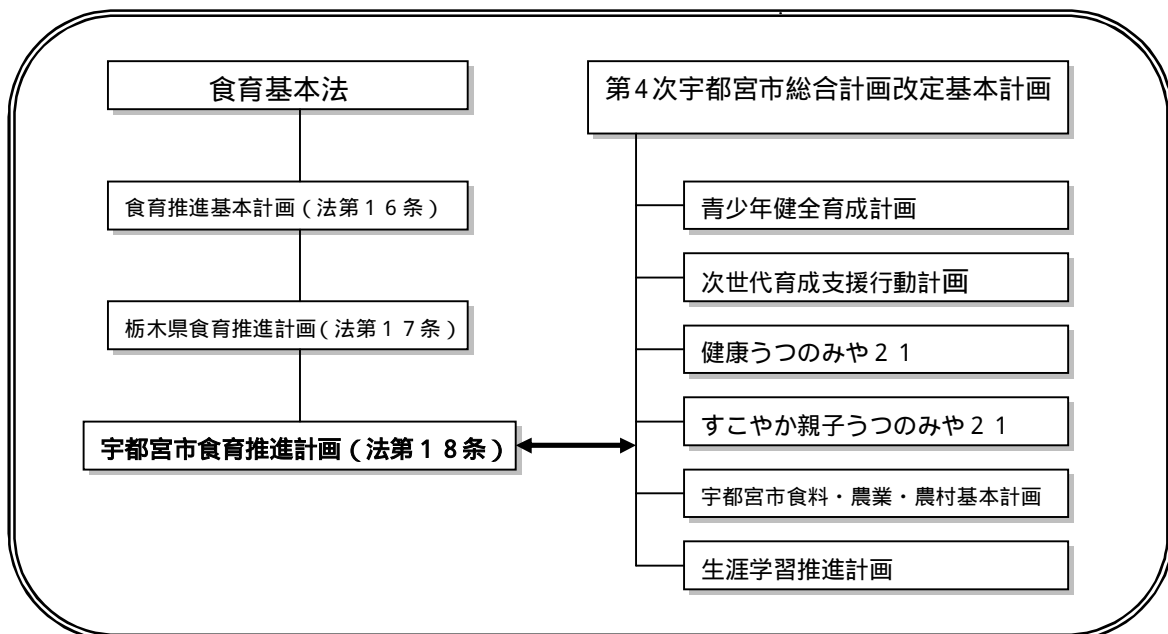
～ 食育基本法より～

### 3 . 計画の位置付け

この計画は、家庭、学校、地域、企業、行政がそれぞれの役割に応じて、連携・協力しながら、食育に取り組むための基本指針とします。

また、この計画は、食育基本法第18条の規定する市町村食育推進計画として位置づけます。

なお、その実施にあたっては、第4次宇都宮市総合計画改定基本計画をはじめとした関連計画との整合・調整を図るものとします。



### 4 . 計画の期間

計画の期間は、平成19年度(2007年)を初年度として、平成23年度(2011年)までの5ヵ年計画とします。

また、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて、計画の見直しを行うこととします。

---

## 第 2 章

### 食をめぐり現状と課題

---

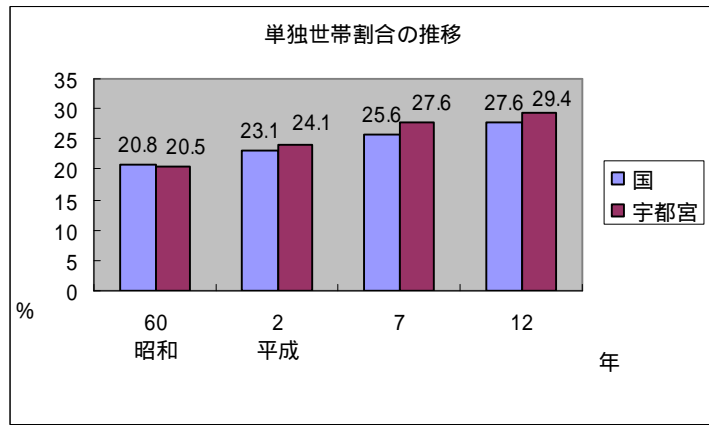


## 1. 世帯構造の変化

世帯構成を見ると，単独世帯の数が全国平均を上回っており，核家族世帯数も年々増加しております。また，女性の被雇用者数も増加しています。

### 単独世帯割合の推移

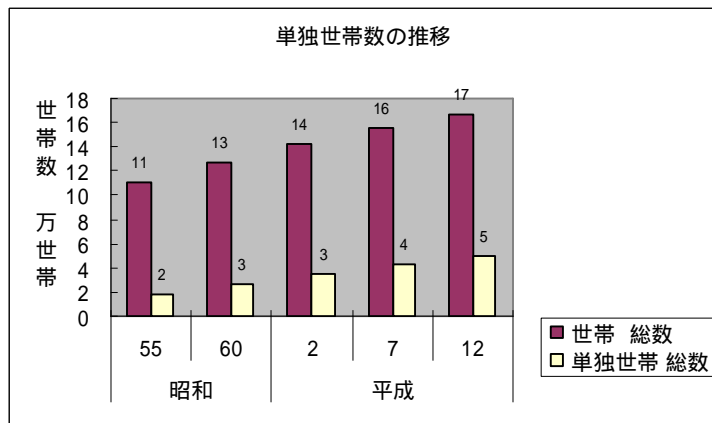
全国的に単独世帯数の割合は増加しており，本市では全国平均を上回っています。



資料 [総務省：国勢調査]

### 単独世帯数の増加

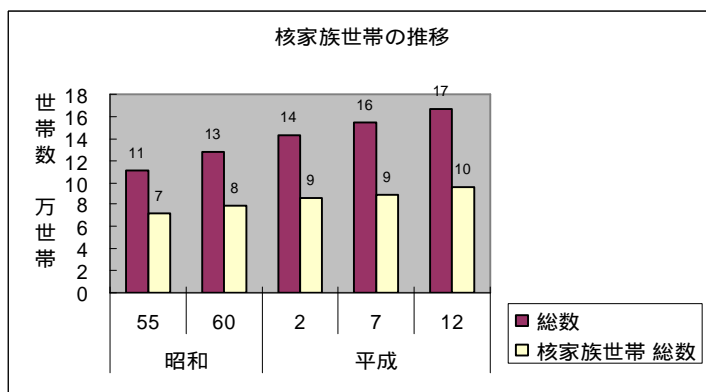
宇都宮市では平成 2 年に 34,382 世帯だった単独世帯が，平成 12 年には 49,239 世帯に増加しています。



資料 [総務省：国勢調査]

### 核家族世帯数の増加

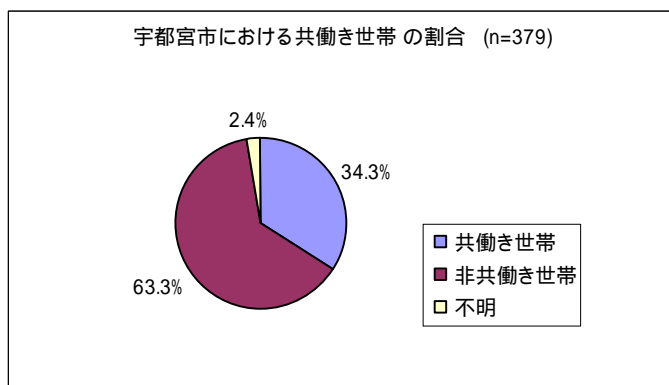
核家族世帯数も，平成2年の85,631世帯が平成12年には95,480世帯に増加しています。



資料 [総務省：国勢調査]

### 共働き世帯の状況

宇都宮市の世帯のうち，共働き世帯の割合は34.3%と3割を超えています。平成14年：総務省の労働力調査では，共働き世帯の割合は約39%となっています。



資料 [宇都宮市 H14市民意識調査]

### 宇都宮市における女性の雇用者数の推移

年 度	H 2	H 7	H 1 2
女性の雇用者数	84,454	88,457	88,900

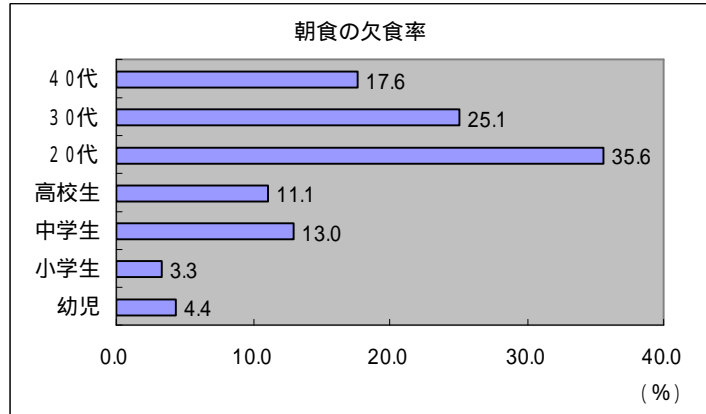
資料 [総務省：国勢調査]

## 2. 食生活について

朝食の欠食は特に20, 30歳代の成人に多く見られます。また, 自身の食生活に関して, 食事のバランスや食べ過ぎなどの問題があり改善したいと思っている人も約半数を占めています。

### 朝食を欠食する割合

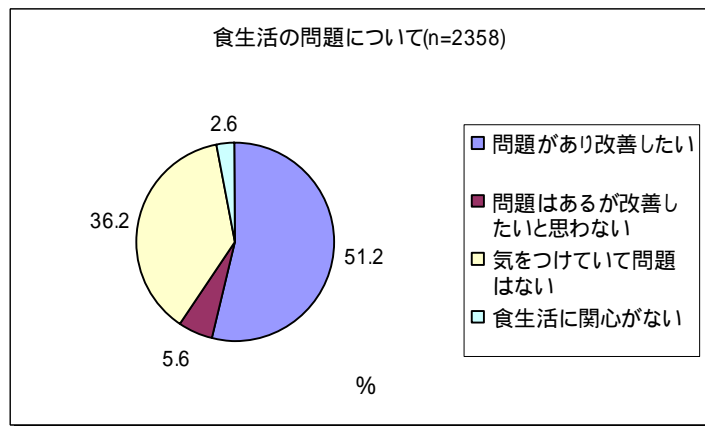
朝食を欠食する幼児は4.4%, 小学生は3.3%, 中学生は13.0%, 高校生は11.1%, 20歳代が最も多く約36%になっています。



資料[宇都宮市 H18 市民健康意識調査]

### 食生活の問題について

自分の食生活に問題があり改善したいと思っている一般市民は51.2%となっており, 気をつけていて問題はない人の36.2%をかなり上回っています。



資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

### 問題点の内容

食事のバランスが悪い	43.8%
食べ過ぎてしまう	24.9%
間食が多い	9.0%
欠食がある	7.8%
外食などが多い	7.5%
その他	4.6%

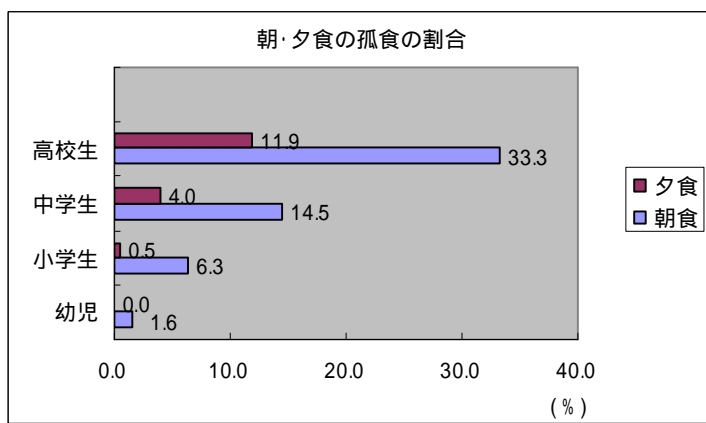
資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

### 3. 子どもの食生活などについて

子どもの食生活については、中学生・高校生になるにしたがって、孤食（ひとりで食事をする）の割合が増え、食事を楽しみにしている割合は少なくなっています。また、食べる時にゆっくりよく噛んで食べる子どもが少なく、正しくお箸を持っている高校生は約78%です。

#### 孤食 の状況

朝食をひとりで食べる高校生の割合は33.3%とかなり高くなっています。夕食は朝食と比較して、孤食の割合は少なくなっています。

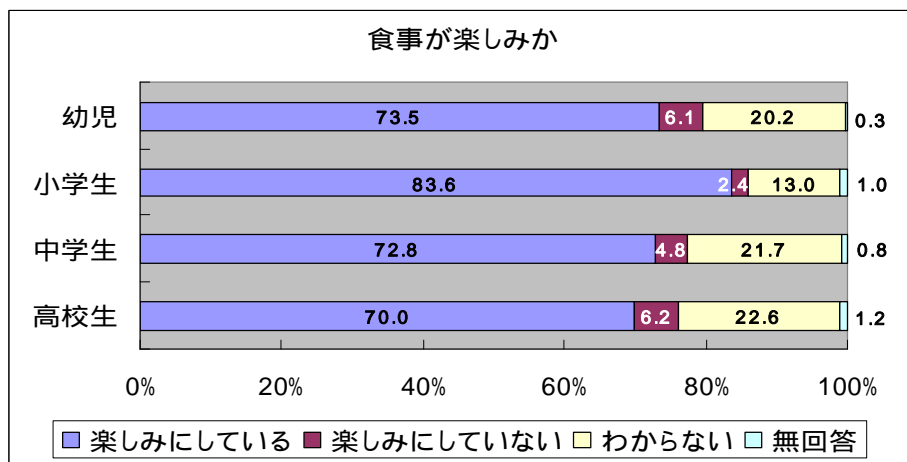


資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

孤食：家族と暮らしていながら、親や子どもがそれぞれ違う時間に一人ひとり食事を摂ること。  
また、一人暮らしの人が、一人で摂る食事。

#### 食事を楽しみにしているか

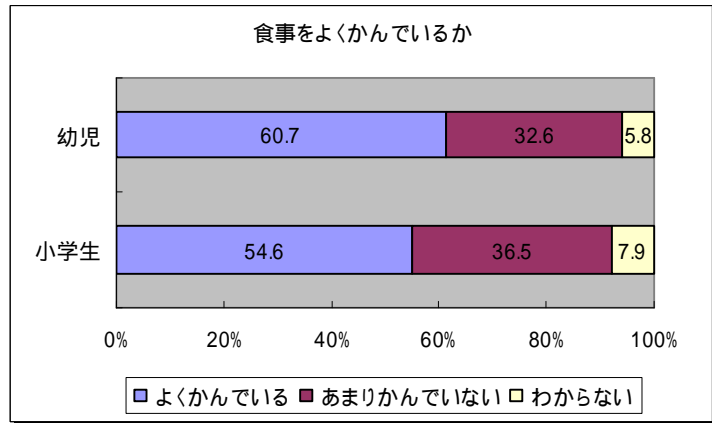
70%以上の子どもが食事を楽しみにしており、特に、小学生は、約84%と他より10ポイント以上高くなっています。



資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

**食事はゆっくりとよく噛んでいるか**

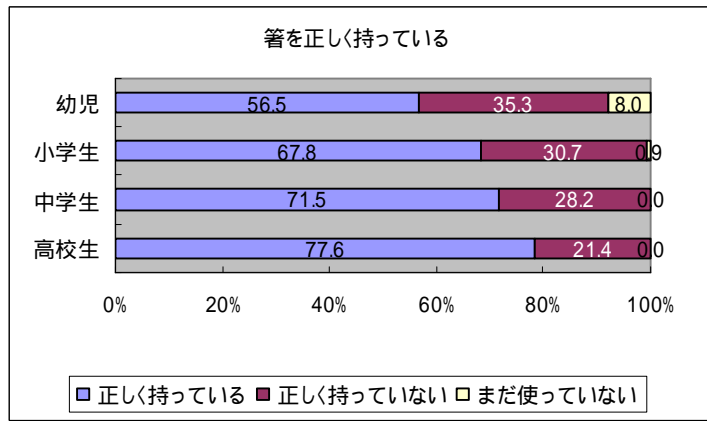
食べるためには、口腔内の健康が大切です。幼児・小学生ともに、ゆっくりとよく噛んで食事をする割合が55%～60%となっています。



資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

**箸を正しく持っているか**

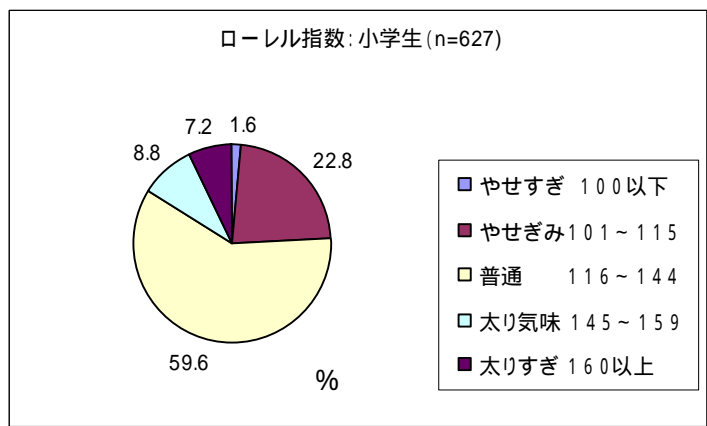
箸を正しく持っている割合は、年齢が上がるにともない増加しますが、高校生でも21.4%が正しく持っていないと回答しています。



資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

**小学生の肥満・やせの状況**

肥満の状況は、太り過ぎが7.2%、太り気味が8.8%、逆にやせすぎ、やせ気味を合わせると約25%となっています。



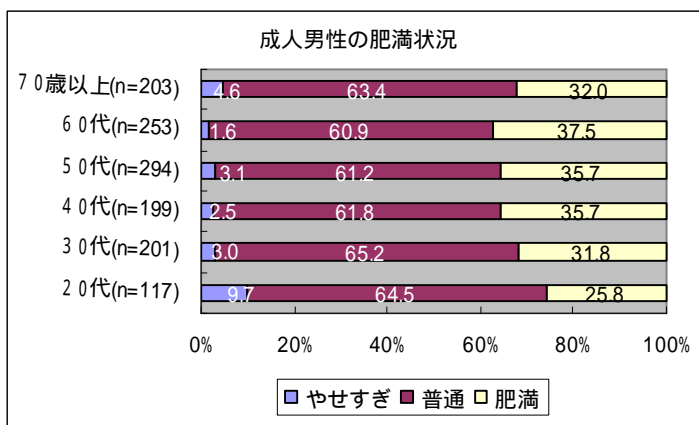
資料 [宇都宮市 H18 市民健康意識調査]

## 4. 成人の健康について

成人の健康状況については、毎日の不適切な生活習慣の積み重ねによって、肥満が増加しており、それらを原因とした生活習慣病が問題になっています。

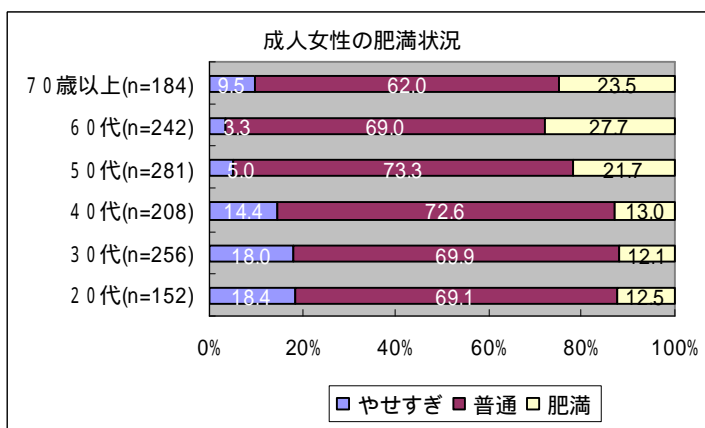
### 成人男性の肥満状況

成人男性の肥満は、ほぼ3人に1人の割合です。また、肥満については、30代から増加傾向にあります。  
(BMI 25以上)



### 成人女性の肥満状況

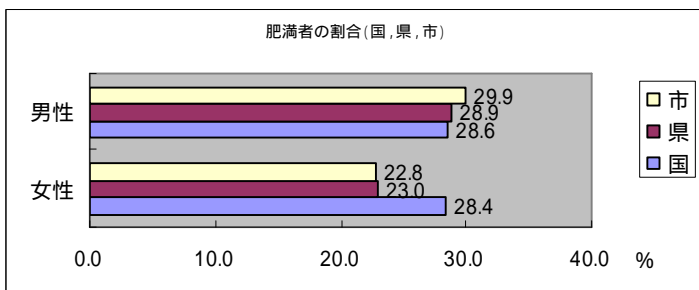
成人女性の肥満は、50代から増加傾向にあります。逆に20代のやせは約18%になっています。



資料 [宇都宮市 H18 市民健康意識調査]

### 肥満者の割合

男性の肥満は約30%、女性は約25%となっており、男性の肥満の割合は国、県を上回っています。



資料 [H15 国民栄養調査]

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

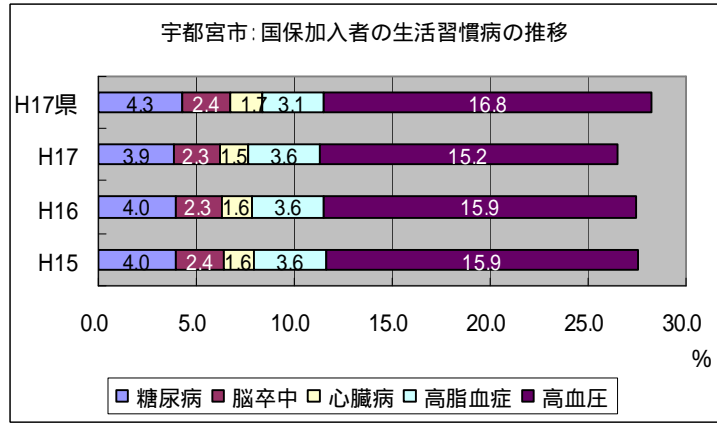
肥満者 : BMI 25以上

普通 : BMI 18.5以上25.0未満,

やせ : BMI 18.5未満

### 生活習慣病の推移

国民健康保険加入者の内、全体の受診数に対する生活習慣病の件数の割合は、約27%となっています。



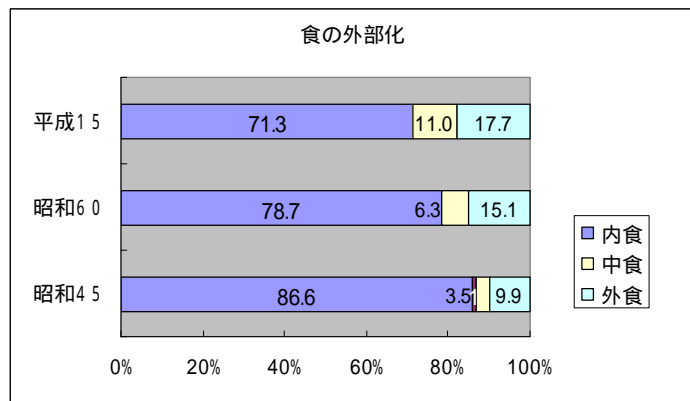
資料：[ H 1 7 栃木県国保連合会 疾病統計分類票 ]

## 5 . 食の状況・食に関する意識

食生活の現状については、食の外部化が進んでおり、食生活の状況もかなり変化をしており、食に対する安全性に不安を持っている市民の割合も多く、食文化や伝統料理への関心も高いとは言えない状況です。

### 食の外部化の推移

調理済食品（中食）や外食に支出する額が食費全体に占める割合は、年々増加しており、食の外部化が進んでいます。

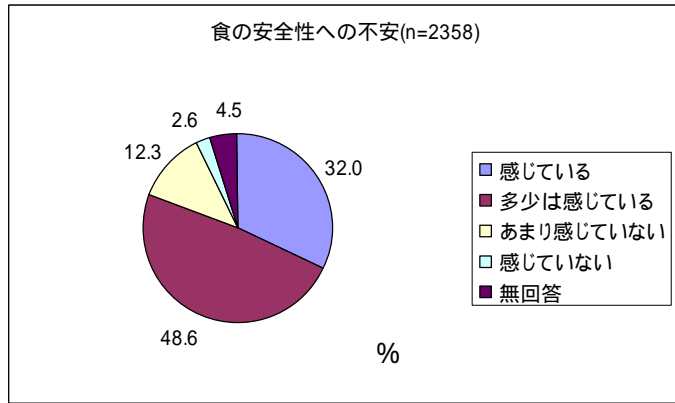


資料：[ 総務省 H 1 7 家計調査 ]

中食：飲食店などで食べる（外食）や家庭で料理して食べる食事（内食）に対して、そうざいや弁当などを買って帰り、家で食べる食事。またその食品のことをいう。

### 食品の安全性に対する不安

一般市民の食品の安全性に関しては、多少不安を感じている人も含めると、約81%にもなります。栃木県の調査では、不安があると回答している人は約90%です。



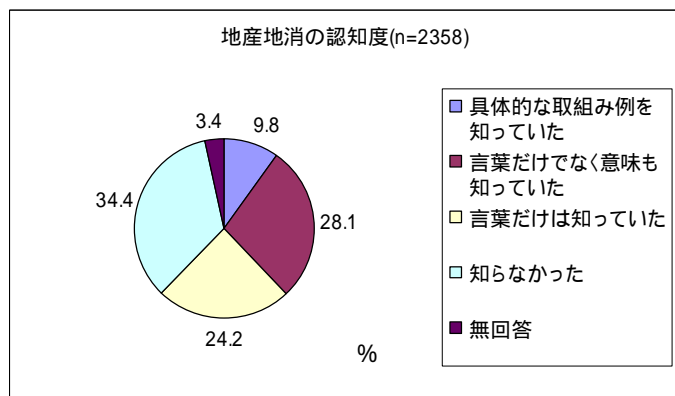
資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

### 食の安全性での不安の内容 (複数回答)

食品添加物	75.5%
農薬の残留	70.7%
BSE(狂牛病)	56.9%
輸入食品	56.7%
遺伝子組換え食品	54.3%
O157などの食中毒	30.5%

### 地産地消の認知度

一般市民の地産地消の認知度は具体的な取り組み例や意味を知っていた人を含めて、約38%でした。



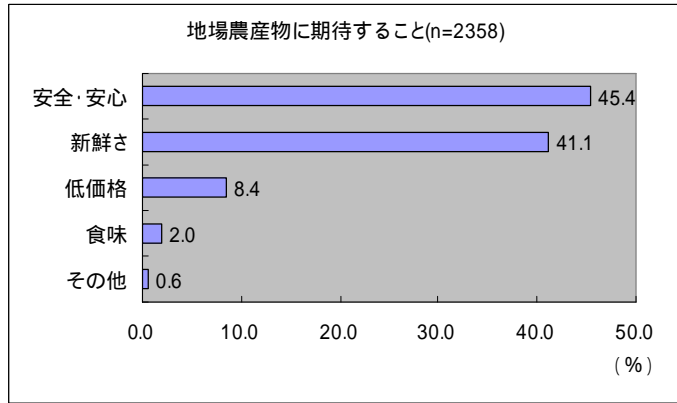
資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

**地産地消:**「地場生産—地場消費」を略した言葉で、地域で生産されたものを地域で消費すること。食料に対する安全志向の高まりを背景に、消費者と生産者の相互理解を深める取り組みとして期待されている。



**地場農産物への期待**

一般市民の地場農産物への期待は食品の安全・安心さや新鮮さが大半を占めています。

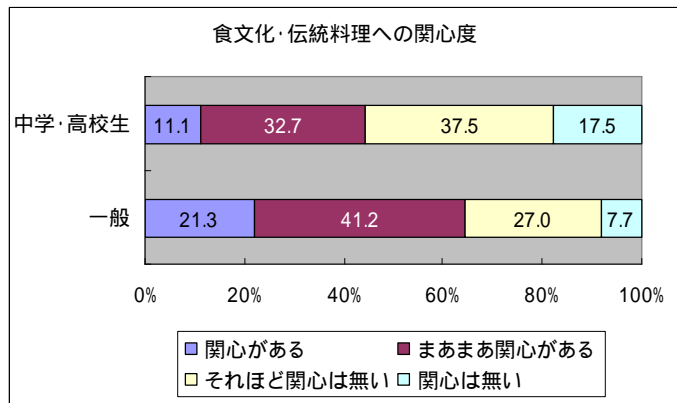


資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

**食文化や**

**伝統料理への関心**

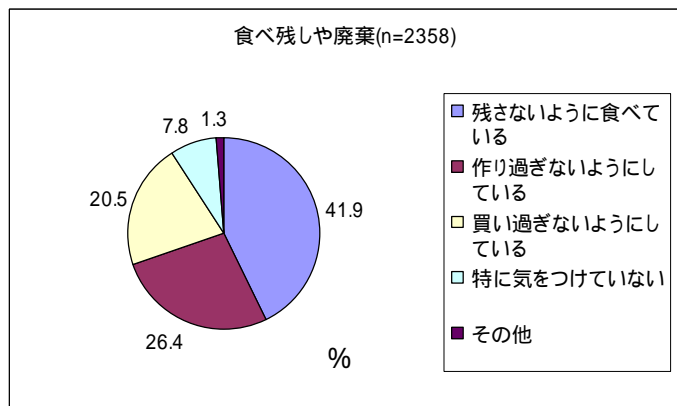
食文化・伝統料理への関心は、まあまあ関心がある人を含めて、一般は約63%ですが、中学・高校生では約44%と関心度は低くなっています。



資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

**食べ残しや廃棄への関心**

食べ残しや食品廃棄を減らすための努力は、多くの一般市民が行っており、特に気をつけていない人の割合は約8%となっています。



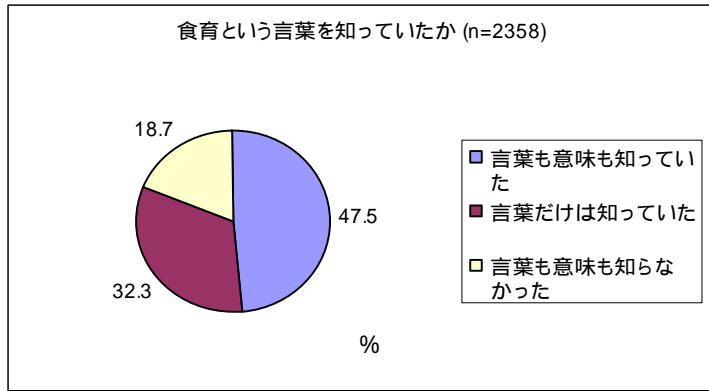
資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

## 6. 食育に関する意識

食育に関する認知度や関心は、昨年、総務省で行った調査と比較して、認知度、関心ともに増えてきていることがわかります。市民の食育への関心が高くなってきています。

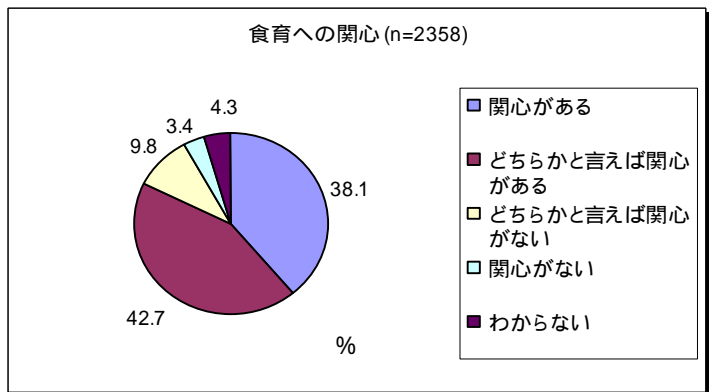
### 食育という意味や言葉を知っている

国の調査では、意味も言葉も知っている、言葉だけは知っているを合わせると、約53%であったが、宇都宮市では約80%の一般市民が食育を知っています。



### 食育に関心がありますか

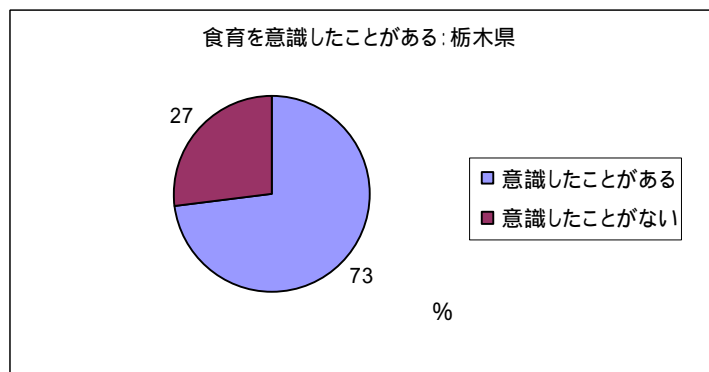
国の調査では約70%の国民が食育に関心があると回答していますが、宇都宮市では約81%の一般市民が食育に関心があると回答しています。



資料[宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

### 栃木県調査 食育に関する意識

平成17年に行われた県の調査においては、食育を意識したことがある人は、73%であるとの結果が出ています。



資料[栃木県 H17 県政モニターアンケート]

**食育に関心がある理由**（複数回答）

生活習慣病の増加が問題であるから	68.2%
子どもの心身の健全な発育のために必要だから	64.7%
食生活の乱れが問題であるから	56.9%
自然の恩恵や食への感謝の気持が薄れているから	46.6%
食料を海外からの輸入に依存し過ぎているから	36.8%

資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

**7. 子どもの食育について**

幼児・小学生の保護者は食育に関しては、認知度も関心も高いことがわかります。食育は家庭で行うものであることも理解しているのが現状です。

**食育に関する意識について**

食育という言葉を知っていたか。（言葉も意味も知っていた）

一般	47.5%
幼児・小学生の保護者	57.4%

食育に関心があるか（関心がある，どちらかといえば関心がある）

一般	80.8%
幼児・小学生の保護者	88.7%

**食育はどこで行うものだと思いますか**

家庭	94.5%
学校	2.8%
保育園・幼稚園	1.3%
その他	1.3%

**食育が必要な理由**（複数回答）

病気をしない健康な体を作るのに食事が重要	50.0%
学習やスポーツをするための体力づくりの基礎	16.4%
コミュニケーション良好な人間関係づくり	12.8%
キレイにする要因のひとつに食生活の乱れがある	10.4%

資料 [宇都宮市 H18 食育に関する意識調査]

## 8 . 食をめぐる課題

社会情勢の変化や、食育に関する調査結果による市民のニーズなどから導き出された、現在の食をめぐる課題についてまとめました。

### 食をめぐる課題

多くの市民が食育の場は家庭であると考えており、食育の基本である、家庭における食育を中心として進められるよう、支援していくことが必要です。

ライフスタイルの変化、多様化によって、朝食の欠食、孤食、個食が増え健全な食卓とは言いがたい状況です。そのため、きちんと朝食をとることや、家族揃って食事をする事など、子どもの頃から規則正しい食習慣や食事のマナーなどを身に付けることが必要です。

食生活の問題として、食事のバランスの偏りや、食べすぎなどが挙げられています。このような問題は、生活習慣病の要因になっているため、食生活の改善を進めていくことが必要です。

市民は、安心して新鮮な食品を望んでいるため、生産者の顔が見える、地場産物を手に入れやすくするために、地産地消を進めることが必要です。

また、食に対する関心を持ち、様々な体験を通じて食に対する感謝の気持ちを持つことが大切です。

食文化に対する関心も、高いとは言えない状況にあるため、郷土料理などの伝統的な食文化を継承していくことが必要です。

食の安全・安心に対して不安を持つ市民が増えているため、食の安全・安心に関する知識を提供し身に付けることが必要です。

---

## 第 3 章

### 計画の基本的な考え方

---

## 1. 計画の基本理念・基本目標

本市では、食育推進にあたっての基本理念を次のとおり定め、取組みを進めていくこととします。

### 【宇都宮市における食育推進計画の基本理念】

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。

人間力： 体力・知力・感性・対人関係力など、

自立したひとりの人間として力強く生きていくための総合的な力

### 【基本目標】

市民が食育を推進するためには家庭での食育が大切です。基本理念を達成するために、家庭において取り組む、次の基本目標を設定します。

- (1) **毎日きちんと朝ごはんを食べます**  
心と体の健康のために、早寝早起きを心がけて、毎日、朝食を食べましょう。
- (2) **バランスのとれた食事を楽しく食べます**  
心と体の健康のために、栄養バランスのとれた食事を、家族や友人と食卓を囲み、楽しく食べるよう心がけましょう。
- (3) **地元で取れたものを美味しく食べます**  
地元の生産物を知り、日々の食生活に地元で取れた食材などを取り入れて、美味しく食べましょう。
- (4) **食に対する関心や感謝の気持ちを持ちます**  
親子で料理を作ることや、様々な体験を通して、食についての関心を深め、食や生産者、食に関わる多くの人たちに感謝の気持ちを持ちましょう。

## 2 施策の基本方向

前項で定めた基本理念，基本目標を達成するために，次のとおり，今後の施策の方向性を示し，食育を推進します。本市においては，食育の基本である家庭での食育を中心に取り組んでいきます。

### (1) 家庭における食育の推進

家庭は食と関わる最も中心的な場ではありますが，栄養バランスの乱れや孤食，個食，欠食などの食をめぐる課題が指摘されており，家族で一緒に楽しく食卓を囲み，食育への関心を高め，望ましい食習慣を形成していくことが重要です。

### (2) 保育園，幼稚園，学校における食育の推進

子どもたちの食育の指導にあたっては，食に関することだけでなく，地域の農業や食文化についてなどの幅広い知識，経験が求められるので保育園，幼稚園，学校などにおいては，指導体制の充実を図りながら，食育を推進することが重要です。

### (3) 地域における食育の推進

地域は，食生活の改善と生活習慣病を予防するうえで重要な役割を担っています。このため，多様な主体（個人・団体・機関など）の食育への参加を促し，その連携を図るとともに，食育を推進する人材の育成などを進め，地域における活動を推進することが重要です。

### (4) 農とのふれあい，地産地消の推進，環境との調和

市民が，安全で新鮮な食品を入手できるように，生産者と消費者の距離を近づけ，互いに顔の見える関係を築いていくことが必要です。そのため，食や農業とのふれあいを通じて，地産地消を進めていくことが重要です。また，環境へ配慮することも重要です。

### (5) 食文化の継承と振興

地域の創意工夫に基づいて育まれてきた食文化は，栄養の面からみても優れていることが多いと言われます。地域で育まれた伝統料理についての調理体験，試食などを通して，地域の食文化を学ぶことが重要です。

**(6) 食の安全・安心の理解と推進**

食の基本となる安全・安心を確保するため、食に関する正しい情報やリスクを適切に判断するために必要な情報を提供することや、安全な食品の提供、適切な食品表示を行うことが重要です。

**3 ライフステージにおける取り組み**

それぞれの食習慣は、長い年月をかけて作られていきます。そのため、各年代に応じた食育への取り組みが必要になってきます。

本計画では、健康うつのみや21のライフステージの分類を参考にし、以下の6つのライフステージに区分し、家庭での取り組みと、それぞれの取り組みを示していきます。

	ライフステージ	特 徴
1	乳 幼 児 期	食の基礎が出来る大切な時期
2	小 学 校 期	食生活の大切さを学び、 望ましい食習慣が定着する時期
3	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
4	青 年 期 (18～39歳)	健全な食生活を送り、食を楽しみ、 体力の維持・増進に努める時期
5	壮 年 期 (40～64歳)	食を楽しみ、健康への関心が 高まる時期
6	熟 年 期 (65歳以上)	食を楽しみ、食を通した豊かな生活を 実現し、次代へ伝える時期



## 4 重点プロジェクト

### 元気な宮っ子食育プラン！

#### ～楽しく食べて、元気な宮っ子！～

食育の基本は家庭にあります。特に、これから食生活の基礎が出来る子ども達にとっては家庭での食育がとても大切になってきます。そこで、子ども達が毎日健全な食生活を送ることができるように、次の取り組みを設定し「元気な宮っ子食育プラン」として、子どもの食育を推進します。

#### 重点的な取り組み

##### 家族と一緒に食べましょう！

家族と楽しく食事や料理をしましょう  
食事のあいさつや、マナーを覚えましょう  
食の大切さを知り、感謝の気持ちを持ちましょう

##### よく噛んで毎日朝ごはんを食べましょう！

朝ごはんを毎日食べて元気に過ごしましょう  
早寝早起きで規則正しい生活をしましょう  
よく噛んでゆっくり食べましょう

##### バランスよく食べましょう！

好き嫌いを無くして何でも食べましょう  
地元で取れたものを食べましょう  
食べ過ぎないように気をつけましょう

## 宮っ子の食育を応援します！！

～家庭での食育をみんなで応援していきます～

### 保育園・幼稚園・学校による応援

食育便り、ビデオなどを通して食育を普及啓発します。

親子給食や保護者会などで、食育の大切さやマナーを教えます。

地産地消や食文化などについて伝えます。

栽培や収穫などの体験活動を通して食の大切さを伝えます。

### 地域による応援

親子料理教室などを通して、食の大切さや、作る喜びを教えます。

自治会・子ども会などの行事で食の大切さなどを伝えます。

食育に関するボランティア活動により、食文化などを伝えます。

## 元気な宮っ子食育プラン！

家族と一緒に食べましょう  
よく噛んで毎日朝ごはんを食べましょう  
バランスよく食べましょう

### 生産者・事業者による応援

生産から流通、消費について、体験できるよう協力します。

地元でとれた農産物などを利用しやすいように提供します。

給食に地場農産物を利用しやすいように提供します。

食に関する行事を行う際に協力します。

### 行政による応援

朝食の簡単メニューなどを提供します。

食育に関する講座などを開催し、食育の大切さを伝えます。

子どもに関する栄養相談会などで、食の大切さを伝えます。

安心して妊娠・出産が出来るよう栄養指導などを行います。

---

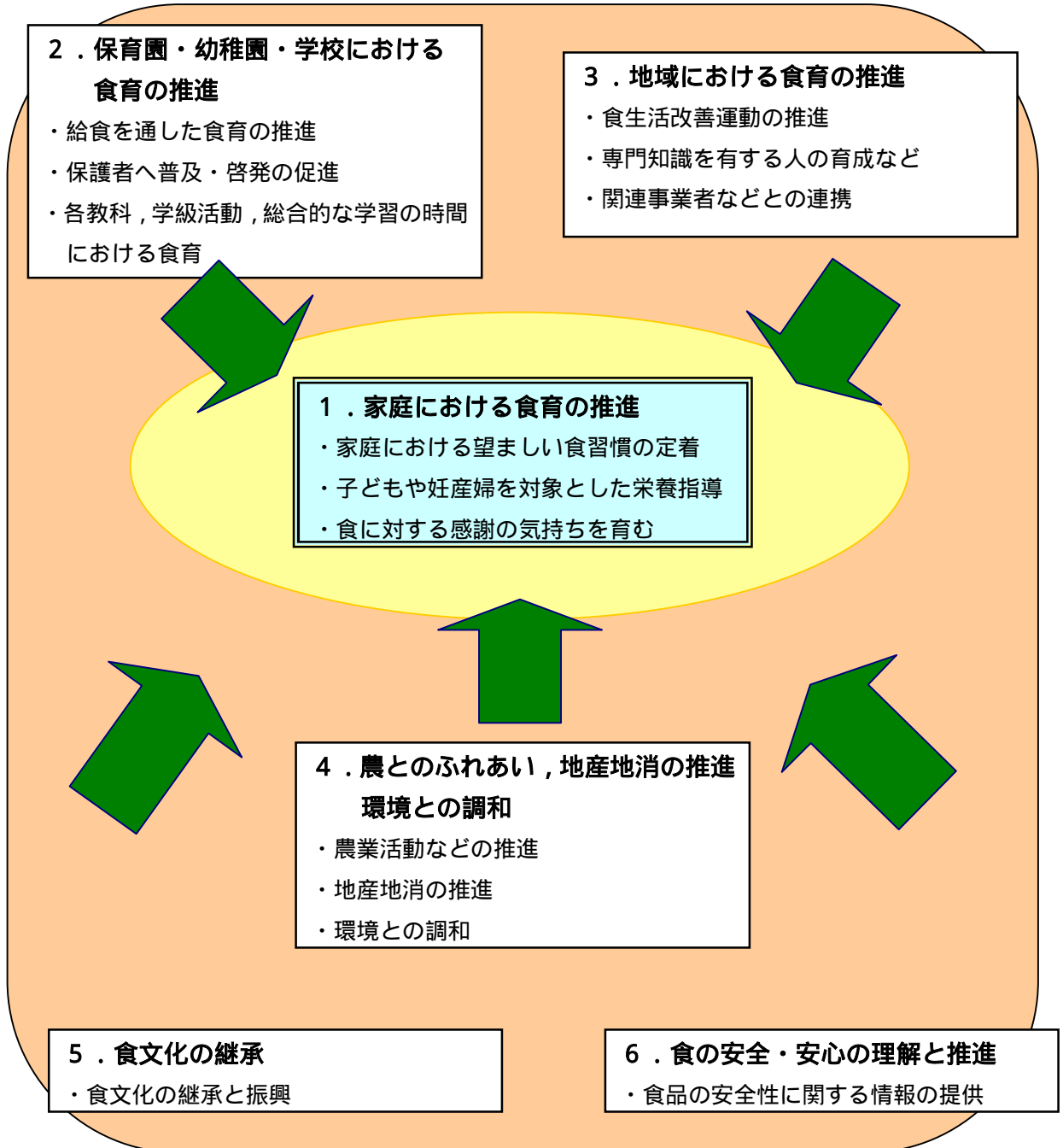
## 第 4 章 施策の展開

---

【施策の展開】

食育の基本は家庭にあります。今回行った、食育に関する意識調査からも、食育を行うのは家庭であるとの回答が約95%を占めており、食育を推進するにあたっては、家庭を中心として進める必要があります。

施策の方向としては、各分野から家庭を支援していくことが大切です。



## 1. 家庭における食育の推進

### 【現状と課題】

食育は本来家庭が基本となっていて行われるものですが、核家族や共働きの家庭が増えるなど、社会状況の変化により、朝食の欠食、孤食や栄養バランスの偏り、また、忙しい生活の中で外食や既製品の利用が増えており、子どもも含めた肥満が増加しております。

従来は、家族が食卓を囲んで食事をする時に、箸の使い方などの食事マナーや伝統的な食文化などを親から子に伝えていました。

また、家庭は食と関わる最も中心的な場であり、一緒に食べることで、食べる楽しみを味わえるなど、重要な役割があると思われま

す。このようなことから、家庭内での食育を進めることがとても大切です。そのためには、保育園、幼稚園、学校などからの保護者への働きかけが特に重要になってきます。

### (1) 家庭における望ましい食習慣の定着

#### 毎日きちんと朝食を食べる

生活のリズムを整え、早寝早起きの習慣を身につけるようにして毎朝、朝食を食べるようにします。また、朝食の大切さを普及します。

#### 食を楽しむ

家族と一緒に食事を食べ、家庭での調理体験、親子料理教室や食育教室への参加などを通して、楽しみながら、食前食後のあいさつや箸の使い方などの食事のマナーや望ましい食習慣、食に対する感謝の気持ちを学ぶようにします。

#### 食の大切さや望ましい食習慣の普及に努める

家庭に対し、毎月19日の食育の日など、様々な機会を捉えて、食育に関する普及啓発活動を広報紙やホームページなどの多様な情報伝達ツールを通して、継続して実施します。

また、食育フェアや講演会などの開催を通して、食育に関する市民の理解促進を図ります。

#### 家庭の日を利用した食育の推進

毎月第3日曜日の「家庭の日」を、家族そろった食事を楽しむ日として、家族での食事の機会を作りやすい環境づくりを推進します。  
また、各企業においても、最も基本的な生活の場である家庭において、家族がふれあいをもてる機会を提供するよう努力します。

#### ライフスタイルの変化に応じた家庭での食育の推進

家庭において、家族一人ひとりの食生活を大切にし、家族のみんなが参加して健全な食生活を実践します。

### (2) 子どもや妊産婦を対象とした栄養指導

#### 妊産婦に対する栄養指導

胎児期や乳・幼児期の栄養が、その後の健康に及ぼす影響が大きいいため、妊産婦や子どもの成長発達段階に応じた栄養指導の充実が必要となってきます。保育関係機関や医療関係機関との情報交換を行い、共通認識を持って妊産婦や保護者への栄養指導を行います。

#### 栄養に関する情報提供

食生活指針や食事バランスガイドなどの食に関する情報の提供や食育活動に取り組む個人や団体等からの食に関する情報発信を行います。

#### 3歳児健康診査における栄養指導

幼児を持つ保護者の食に関する不安や朝食の欠食、肥満傾向にある幼児などの食生活に悩みを持つ保護者に対して、3歳児健康診査受診会場において、栄養士による個別相談などの栄養指導を実施します。

#### 口腔機能の保持・増進

食べるためには、口腔機能の健全性を保つことが必要であるという理解を広め、食品の栄養面だけでなく、口腔機能の発達に応じた噛みごたえのある食品の摂取や噛むことの大切さについて指導します。

よく噛む8大効用「<sup>ひ</sup>卑<sup>み</sup>弥<sup>こ</sup>呼<sup>は</sup>の歯がい~ぜ」

ひ：肥満の予防	は：歯の病気予防
み：味覚の発達	が：がんの予防
こ：言葉を正しく発音	い~：胃腸快調
の：脳の発達	ぜ：全力投球（学校食事研究会提唱）

(3) 食に対する感謝の気持ちを育む

食に関する感謝の気持ちを育む

家庭での料理の手伝いやいろいろな体験活動を通して、食についての関心を深め、食や生産者、食に関わる多くの人たちに感謝の気持ちを持つようにします。

もったいないの心の醸成

食事の時には、食べきれるだけの量を作ったり、注文するなど、食べ残しを減らして、ごみの減量化を進め、資源物の分別化をしっかりと行うことが必要です。

また、ごみを減らす工夫である3R（リデュース・リユース・リサイクル）に取り組むライフスタイルなどを推進します。

3R：ごみを減らす工夫として3Rがあります。

リデュース：ごみを出さない生活を心がけること。無駄なものは買わない、もらわない。物を大切に長持ちさせること。

リユース：いらなくなったものをごみとして出すのではなく、洗ったり直したりして繰り返し使うこと。

リサイクル：ごみの分別をきちんと行い、資源となるものを資源物収集へ出して再生利用すること。

生活の中でのリサイクルなど

ビン、缶、ペットボトルや食品トレーなど食品容器のリサイクルに積極的に参加・協力します。

また、マイバック（買い物袋）を持参するなど、不要なレジ袋、過剰な包装を減らします。

## 目 標

項 目	現況値	目標値（H23）
食育に関心がある市民の割合	80.9%	90%以上

まずは、食育について関心を持つことから、食育の実践に繋がると考えられます。そのため、食育に関心のある市民の増加を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
朝食を欠食する人の割合（20代）	35.6%	15%以下
朝食を欠食する人の割合（30代）	25.1%	15%以下

朝食の欠食により、栄養バランスが偏ることや、集中力を欠く、体調が悪くなるなどの問題点が指摘されているため、朝食を欠食する市民の割合の減少を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
肥満の人の割合（20～60代 男性）	33.8%	17%以下
肥満の人の割合（40～60代 女性）	21.1%	17%以下

肥満は、糖尿病、高血圧、高脂血症など、生活習慣病の発症に大きく関わっているため、肥満の割合の減少を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
やせの人の割合（20代 女性）	18.4%	18%以下

20歳代のやせも、出産する年代であり、やせは問題となるため、20代女性のやせの割合の減少を目標とします。

## 目標設定について

食育の推進、課題の達成に関する状況を客観的な指標により把握できるように、主要な項目について、定量的な目標を設定します。

数値目標の設定に当たっては、国や県の指標があるものは目標を参考とし、また、宇都宮市の他の計画において数値目標を設定しているものについては、整合性を図れるように目標を設定しています。



## 2. 保育園・幼稚園・学校における食育の推進

### 【現状と課題】

子どもの健やかな心と体の発育のためには、乳幼児期から、発育・発達段階に応じた豊かな食の体験をすることが必要です。保育園、幼稚園などでは、子どもたちが、楽しく食べ、食に関するマナーを学び、望ましい食習慣が身に付けられるよう、成長に応じた取り組みが必要です。

また、学校においても、給食などをとおした、学校を中心とした食育を推進し、子どもたちの食事管理能力を育て、食を通して心豊かな人生を送るための基礎を築くことが大切です。

そして、これまで家庭が維持してきた教育力などが低下してきているなか、子どもの健全な食生活の実践、食文化の継承など子どもの頃からの食育を総合的に進めるために、家庭と保育園・幼稚園、学校などが連携して食育に取り組む必要があります。

### (1) 給食を通じた食育の推進

#### 給食を通じた食育

給食を通して食の大切さや、食事に関するいろいろなマナー、行事食、郷土食などを学んだり、親子ふれあい給食の開催など、楽しみながら望ましい食習慣を身に付ける機会を提供します。

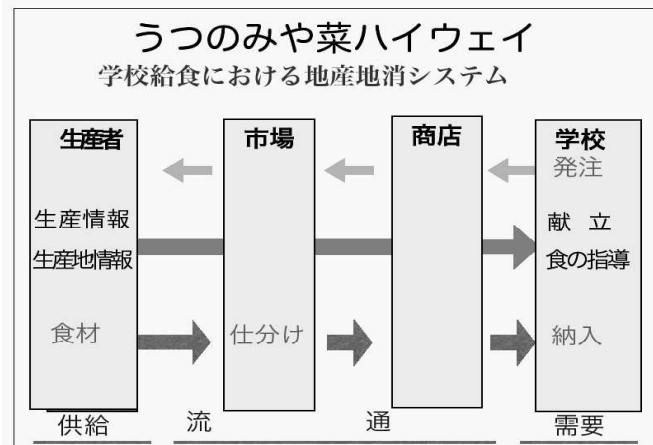
#### 給食に地元生産物を利用

地元食材などをより身近に、実感を持って地域の自然、食文化、産業などについての理解を深めることができるよう、供給体制を整備し、給食への利用を推進します。

宇都宮市では、平成15年より「うつのみや菜ハイウェイ\*」において、学校給食における地産地消システムに取り組んでいます。

## \* うつのみや菜ハイウェイ

平成15年9月に宇都宮中央卸売市場，卸売会社，宇都宮青果商業協同組合と連携し，地元商店の協力により本市農産物を生産者の情報とともに，学校に納入するシステムであり，各学校は食に関する指導につなげています。



## 自校炊飯の実施

地元のお米を使用し，生産者の苦勞を知ることにより，感謝の気持ちを育み，米本来の味や香りを知るとともに，お茶碗にごはん，お椀にみそ汁などの日本型食文化への関心を高め，美味しいごはんで残食が減る，などの効果があることから，ランチルームなどを利用し，自校炊飯を実施します。

## 食物アレルギー対応の給食の実施

児童，生徒に応じた給食を提供するため，全ての小中学校に食物アレルギー対応の給食設備を整備します。

## (2) 保育園・幼稚園・学校などを通じた保護者への普及啓発

## 食育を家庭に浸透させる

保育園・幼稚園・学校などでの食育を家庭に浸透させるために，給食だよりや給食試食会，懇談会などを通して，保護者に朝食の大切さ，肥満防止，子どもの食事の様子や食に関する取組みなどの食育についての情報を提供します。

## 保護者向けの学習会の開催など

学校は，PTAなどと連携し，保護者向けの食に関する学習会や体験活動などを通して食に関する意識を高めることが必要です。このような取組みを通して，保護者の食に対する意識を啓発し，子どもたちにとって，望ましい食習慣の定着を目指します。

### 在宅児童の家庭に対する普及・啓発

地域の未就園児や親に対しても，食育を浸透させていくために，保育園，幼稚園などが，家庭や地域と連携して食に関する情報や体験活動などを推進します。

### 幼稚園などにおける食育講座の開催

幼稚園などにおいて，子どもの成長に応じた食育に関する学習ができるように，子どもや保護者を通して食育に取り組むことができるよう支援します。

#### 幼児・小学生の保護者が望んでいること【H18 宇都宮市食育に関する意識調査】

##### 学校や保育園の給食を通じた食育で，力を入れて欲しいことは

バランスの良い食事の仕方	46.2%
自然の恵みや勤労への感謝の気持ち	37.7%
食文化や食料の生産・流通・消費など	6.0%
手洗いや食事のマナー	4.7%

##### 学校や保育園などから提供される情報や体験で，最も必要と思うものは

親子で使える食に関する情報	39.3%
農業体験などの体験活動	33.6%
食に関する勉強会	13.3%
親子料理教室	10.5%

### (3) 各教科，学級活動，総合的な学習の時間における食育

#### 各教科を通じた食育

各教科を通して，食育指導ビデオなどを活用した，食に関する授業を行い，児童生徒の食に対する関心を高め，毎日朝食を食べることや正しい食事のあり方，食習慣を身に付け，食事を通して，自らの健康管理ができるようにします。

#### 農業体験などを通じた食育

作物の種まき，栽培，収穫，調理などの一連の体験を通して，子どもたちの食への関心と感謝の気持ちを育てます。

## 交流会などを通じた食育

生産者などとの交流会を通して、生産者を身近に感じ、食物の命やそれを育てる人たちに対する感謝の気持ちを育てます。

「生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指して！」

**体の健康** 健康な体をつくるためにバランスの良い食事の仕方など

**心の育成** 食材を大切にすることや感謝の気持ちなど

**社会性** 食事マナーや文化など

**自己管理能力** 自分の健康を自分で考えることなど

学校では、このような内容を、家庭（技術・家庭）科，体育（保健・体育）の時間，学級活動，総合的な学習の時間，給食の時間などに教えています。

## 目 標

項 目	現況値	目標値（H23）
朝食を欠食する人の割合（幼児）	4.4%	0%
朝食を欠食する人の割合（小学生）	3.3%	0%
朝食を欠食する人の割合（中学生）	13.0%	0%

朝食を食べない子どもが増えており、健康だけでなく、勉強などにも影響が出ています。このため、子どもの朝食の欠食の割合を減らすことを目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
小学生の肥満児の割合	7.2%	7.0%以下

小学生の肥満については、生活習慣病の低年齢化などの問題が生じています。このため、小学生の肥満の割合の減少を目標とします。

### 3. 地域における食育の推進

#### 【現状と課題】

食育の推進は、市民の主体的な取り組みとともに、地域性を生かした活動の推進が求められます。

私たちの食生活は、ライフスタイルの変化などによって大きく変化しており、栄養バランスの偏りや朝食の欠食などの食習慣の乱れが問題となっています。また、近年では肥満や高血圧、糖尿病などが増えており、これらの生活習慣病を予防する上では運動習慣の徹底とともに食生活の改善に向けて、関係機関との連携のもと、地域ぐるみで実践していくことが大切です。

また、食の外部化が進むなかで、外食の際に適切な食事を選択するための情報などが求められています。

#### (1) 食生活改善運動の推進

##### 日本型食生活の実践

家庭において、米を中心に、水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた我が国独自の食生活の実践を促進するための情報提供を行います。

##### 生活習慣病の予防

メタボリックシンドロームの予備群や有病者が多くなる世代を中心に、生活習慣病予防のための食生活の具体的な指導を行います。

##### メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

肥満(内臓脂肪型肥満)の人が「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病となる危険因子を軽度でも2つ以上あわせ持っている状態をいいます。

内臓脂肪蓄積 (腹囲計 男性 85cm 女性 90cm)をベースに

- 1 中性脂肪 150mg/dL かつ/または低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL
- 2 収縮期血圧 130mmHg かつ/または拡張期血圧 85mmHg
- 3 空腹時血糖 110mg/dL

の2項目以上に該当する場合、メタボリックシンドロームと診断できる。

## 食生活指針 や食事バランスガイド の普及啓発

地域で活動する栄養士や食生活改善推進員などを通じて、食生活指針や食事バランスガイドの普及啓発を進め、市民がそれらを参考に食生活を送れるよう支援します。

### 食生活指針の内容

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やか生活リズムを。
- 3 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- 4 ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 5 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 6 食塩や脂肪は控えめに。
- 7 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- 8 食文化や地域の物産を活かし、ときには新しい料理も。
- 9 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- 10 自分の食生活を見直してみましょう。



### 食事バランスガイドは、

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」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

厚生労働省と農林水産省の協働により平成17年6月に策定されました。

#### 食に関する教材などによる普及啓発

食物を選択する際に、何をどれだけ食べたら良いかなどの適切な食事の量の理解や食事を作る際に参考になるレシピ集などの教材・媒体を作成して普及啓発を進めます。

### (2) 専門知識を有する人材の支援，育成など

#### 食育関連団体などの活動への支援

食生活改善推進員などの食育関連団体のボランティアによる食育活動が活発となるよう支援をします。

#### 管理栄養士・栄養士の資質の向上

食育に関して専門的な知識を持った管理栄養士や栄養士の資質の向上を図ります。

#### 管理栄養士・栄養士の配置の促進

地域において食育の推進が図れるように、管理栄養士や栄養士の配置を促進し、地域住民のニーズにあった栄養改善指導にあたります。

#### 調理師などの活用

高度な調理技術を備えた調理師などが、食事作法や伝統的な行事食など、豊かな食生活を実現するため、料理教室や体験活動などにおいての活用を図ります。

### (3) 関連事業者などとの連携

#### 外食産業における食育

外食産業においては、栄養バランスに優れた食事の提供、食に関する知識の普及・啓発とともに、地場産物の利用などにより、地産地消を推進します。

食品の製造・流通・販売事業者などの食育

食品の製造，加工，流通，販売などを行う事業者は，安全性の確保，食品の適正表示，栄養成分の情報提供，安定した供給体制の確保に取り組むとともに，食育についての従業員の教育についても，推進するよう努めます。

給食を提供する事業者の食育

事業者は，行政の支援を受けて，適切に栄養管理された給食を提供します。

また，地域も含めて健康・栄養情報の提供に努めます。

食育推進のための連携体制の構築

食育を推進するためには，あらゆる分野での協力・連携体制が必要となってきます。そのため，本市では，学校，地域，企業，行政などが，協力・連携できる体制を構築するため，(仮称)食育応援団などを結成して食育を総合的に推進していきます。

目 標

項 目	現況値	目標値 (H23)
食事バランスガイドなどを参考にして食生活を送っている市民の割合	14.7%	60%以上

市民が必要な食事の量，適した食事をとる必要があり，具体的な行動に結びつけるために有効な食事バランスガイドを認知している市民の割合の増加を目標とします。

項 目	現況値	目標値 (H23)
メタボリックシンドロームを認知している市民の割合	33.0%	80%以上

生活習慣病を予防するために，健全な食生活が必要です。そのため，メタボリックシンドロームを認知している市民の割合の増加を目標とします。



## 4. 農業とのふれあい・地産地消の推進と環境との調和

### 【現状と課題】

本市の気候は、平均気温13度と比較的温暖で、夏と冬の寒暖差が大きく、昼夜の気温の差も大きい内陸性気候となっており、農業を営むうえで恵まれた自然環境にあります。

自然の恩恵の上に貴重な食料生産が成り立っていること、そして、食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感し、食を大切に作る心を育てていくことが大切です。

このため、「うつのみやアグリファンクラブ」などによる、食や農業とのふれあいや体験などを通じて、市民の地元食材に対する関心や理解の増進を図り、地産地消を進めていくことが重要です。

また、自然の恩恵などへの感謝の気持ちや理解を図り、環境や食を大切に作る心を育てることが必要です。

### (1) 農業体験活動などの推進

#### 農業関係者などの協力による体験活動

農業関係者や食品関連事業者、関係団体などの協力により、市民の体験活動を促進します。

#### 体験活動に関する情報提供の促進

農業関係者や食品関連事業者、関係団体などが行う体験活動などの情報を積極的に提供し、市民の参加を促進します。

#### 食農教育の推進

小・中学校における体験農園や総合的な学習時間の活用、給食に食材を提供する地域の生産者との交流を通して、食農教育を推進します。

#### 「うつのみやアグリファンクラブ」

市内外の消費者を対象に結成されるもので、宇都宮の美味しい農産物や楽しい農業体験などを通して、食や農業への理解を深めることで、地産地消の推進などに取り組むもの。

主な取り組みとしては、旬のお買い得情報や収穫祭、農業体験のイベント情報など満載のファンクラブ通信の発行、直売所スタンプラリーや地元食材を使ったレシピコンクールなどを通じた地元食材の利用と理解の促進を行う。

### 教育ファーム の取り組み

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることなどを目的とし、一連の農作業などの体験の機会を提供する教育ファームの取り組みを計画的に推進します。

**教育ファーム：**自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることなどを目的として、農林漁業者などが一連の農作業体験などの体験の機会を提供する取り組みのこと。なお、一連の農作業等の体験とは、農林漁業者など実際に業を営んでいる者に指導を受けて、同一人物が同一作物について2つ以上の作業を年間2日間以上の期間を行うもの。

## (2) 地産地消の推進

### 安心で旬な食品の提供

安全で新鮮な農産物を求める市民のニーズに応えるために、いつでも、どこでも、生産者の顔の見える、地場農産物を購入できることが必要です。このため、地場農産物の販売拠点の整備をはじめ、直売所や身近な小売店での購入機会の拡大を図ります。

### 学校給食への地場産物の活用促進

学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導に活用することは、子どもが食材を通してそれらの生産などに携わる人々の努力や食への感謝の気持ちを育むために必要であることから、地元食材を活用した学校給食実施への支援を行います。

### 食品関連事業者の役割

魅力的な地場産物の生産に努め、適正な食品表示を行うと共に、地場産物の積極的な販売により、地産地消を推進します。また、食品廃棄物の発生抑制、再生利用にも努めます。

**地産地消の推進のための効果的な方策は** 【H18 宇都宮市食育に関する意識調査】

スーパーなどの量販店に地場産コーナーの設置	54.7%
農産物直売所の充実	20.0%
学校給食などにおける、地場産物の利用	10.9%
飲食店における地場農産物の利用促進	5.2%
地産地消フェアなどのイベントの活用	4.2%

(3) 環境との調和

自然環境や生活環境に配慮した食生活

エコ・クッキングなどの実践を通して、消費から調理、食事、片付けなどの段階において、環境への配慮を推進します。

バイオマス 利用の促進

バイオマス・ニッポン総合戦略などに基づき、食品廃棄物の再生利用を推進します。

宇都宮市では、学校給食生ごみ資源化事業や廃食用油のリサイクルなどに取り組んでいます。

バイオマス：生物資源 bio の量 mas を表す概念で、再生可能な、生物由来の有機性資源である。

目 標

項 目	現況値	目標値 (H23)
量販店における地場産コーナーの設置数	3 店舗	8 店舗

市民の意識調査でも地産地消の推進に有効な方策として、半数以上の市民が挙げている量販店の地場産コーナーの設置数の増加を目標とします。

## 5. 食文化の継承と振興

### 【現状と課題】

それぞれの地域では、四季折々の伝統行事などにおいて、地元の農産物などを食材として、その風土に根ざした伝統料理や郷土料理が継承されています。また、生産者がこれまで培ってきた知識や技術をもとに地域生産物を活用した新しい料理が生まれたりしています。

このような中、食にまつわる地域の伝統を守ることにに対する意識は、必ずしも十分とは言えないことから、郷土料理などの伝統的な食文化をしっかりと継承していくことが必要です。

### (1) 食文化の継承と振興

#### 学校給食への郷土料理などの導入

学校給食において、郷土料理や伝統料理などの伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、それぞれの料理の由来や栄養、素材などについて、子どもや保護者へ伝えます。

#### 【平成18年度 伝統食・郷土食の学校給食への導入状況】

時 期	行事名	メニュー
伝 統	1月 正月	白玉雑煮
	2月 初午	しもつかれ+赤飯
	節分	いわし+けんちん汁+福豆
	3月 ひな祭	五目ちらし(かんぴょう)+すまし汁(はまぐり)
	5月 端午節句	柏もち
	9月 十五夜	けんちんうどん+だんご
	12月 冬至	かぼちゃ
郷 土	6月 県民の日	あゆ、田舎汁(かんぴょう)、いちごゼリー
	随時	かんぴょうを使った料理(五目飯、卵とじ汁、ごま酢あえ、炒め煮)

#### ボランティア活動における取り組み

地域においては、食生活改善推進員などの協力を得て、親子料理教室などを通して、郷土料理や伝統料理などの伝統的な食文化の継承に努めます。

伝統料理や郷土料理に関する情報提供

地域の伝統料理などに関する情報を収集し、広報紙やイベントなどを通して、広く市民に提供します。

地域の伝統食の継承と新しい食文化の創造

本市では、年中行事と一体として、しもつかれや小豆がゆなどの地域固有の伝統食が継承されています。今後は、さらに調査を進め、その保存・継承や、うつのみや餃子が全国的に有名になってきており、餃子をきっかけにして、新しい食文化の創造などに取り組みます。

宇都宮の郷土料理と言えば何を思い出しますか（一般：複数回答）

料理名	件数
しもつかれ	1,756
かんぴょう,かんぴょう料理	400
餃子	377
けんちん汁,けんちん料理	98
ゆば,ゆば料理	52
そば,そば料理	36

目 標

項目	現況値	目標値（H23）
伝統食・郷土食の学校給食への導入数	8回	13回

子どもたちが伝統食や郷土食を食べることにより、食文化や郷土への関心を高められることから、給食への導入数を目標とします。

項目	現況値	目標値（H23）
伝統食しもつかれ料理教室（仮称）の開催数		5回

宇都宮の郷土料理として、多くの市民が回答している、しもつかれ料理教室の開催数を目標とします。

## 6 . 食の安全・安心の理解と推進

### 【現状と課題】

BSE（牛海綿状脳症）の発生や輸入農産物中の残留農薬，食品の偽装表示などの問題が発生したことにより，消費者の安全に関する不安や関心が高まっています。

このような中，食品の安全性に関して不安を持っている市民の割合も高く，健全な食生活を実践するためには，食生活や健康に関する正しい知識を持ち，自らの判断で食を選択していくことが必要です。

また，食品供給などの面からも，安全な農林水産物の供給や適正な食品表示なども求められています。

### （1） 食品の安全性に関する情報の提供

#### 食品衛生に関する普及啓発

食品衛生講習会や広報紙，パンフレットなどによる情報提供を実施して，食品衛生に関する知識の普及と食品の衛生的な取り扱いについての啓発を進めます。

#### 食品の安全性や食品表示の情報提供

食品の安全性や栄養，食習慣，食育に関するイベントなどの情報を収集し，広報紙やホームページなどを利用し提供していきます。

また，意見交換会などの実施により，食品安全に関する市民の意見，要望の把握に努めます。

#### 飲食店や食料販売店に対する衛生指導など

飲食店・食品販売店などに対する衛生指導や，食品取り扱い者に対する講習会の開催など、食品の安全確保に努めます。

---

## 第 5 章

### ライフステージに応じた取り組み

---

人は、乳幼児期から発育・発達段階に応じた豊かな食の習慣を積み重ねることにより、健康な生活を送る基本である食を営む力が育まれます。

一人ひとりの食習慣は、長い年月をかけて作られていくことから、各年代に応じた食育への取り組みが必要となってきます。本計画では、以下の6つのライフステージに区分して、それぞれの年代の特徴に応じた食育への取り組みを示します。

- ライフステージの考え方 -

ライフステージ	特 徴
乳 幼 児 期	食の基礎が出来る大切な時期
小 学 校 期	食生活の大切さを学び、 望ましい食習慣が定着する時期
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
青 年 期 (18歳～39歳)	健全な食生活を送り、食を楽しみ、 体力の維持・増進に努める時期
壮 年 期 (40～64歳)	食を楽しみ、 健康への関心が高まる時期
熟 年 期 65歳以上	食を楽しみ、食を通じた豊かな生活 を実現し、次代へ伝える時期



## 乳幼児期

(就学前)

### 【特徴】

#### ～食の基礎ができる大切な時期～

乳幼児期は、最も成長する時期であるとともに、食習慣が定着し、食生活のリズムの基礎が身につく時期です。

また、味覚が形成されることにより、好き嫌いも始まります。

この時期は、食事を味わって食べたり、食への関心を持ったり、楽しく食べることが大切なので、家庭を中心に、保育園・幼稚園などでも、食育に取り組むことが大切です。

### 【取り組みのポイント】

欠食をなくし、規則正しい食生活のリズムを作る。

家族とのふれあいを通して、食べる楽しみや、食事のマナーを身に付ける。

できるだけ、母乳で育てる。

いろいろな食べ物を見る、触れる、味わうなどの体験から食べたいものを増やし味覚を育てる。

固い物をよく噛んで食べる。

箸を正しく使えるように練習をする。

栽培・調理など体験活動を通して、食に親しみ食への関心や感謝の気持ちを育てる。

### 家庭における取り組み

規則正しい食事により生活のリズムを作る

朝食をしっかりと食べて、元気に1日を過ごす

家族と一緒に食事をして、食べる楽しさを感じる

食前食後のあいさつや、箸をできるように練習をする

いろいろな食べ物を味わうことにより好き嫌いをなくす

やわらかいものだけでなく、噛みごたえのある料理を作り、噛む力を育てる。

歯みがきを習慣にして、虫歯の予防をする

食べ物への感謝の気持ち、無駄にしないことを教える

### 保育園・幼稚園での取り組み

友達と楽しく食べる楽しさを味わえるような機会を提供する  
食に関する保育を通し，食の大切さを学ぶ機会を提供する  
未就園児や保護者に対して，食の大切さを学ぶ機会を提供する  
給食に地域の食材を使い，地域の食材に触れる機会を提供する  
栽培・調理などの体験活動を通して食に興味を持つようにする  
保護者に対して，食の大切さを普及啓発する  
食前食後のあいさつなどのマナーを教える

### 地域での取り組み

自治会等の行事で食についての体験の場を設ける  
地域のボランティアなどが，食に関する助言をする  
小児科・歯科等の医療機関が食に関する指導をする

### 生産者・事業者の取り組み

新鮮で安全・安心な地元食材や，それらを利用した食を提供する  
生産や販売の情報を保育園，幼稚園を通じて保護者に提供する  
栽培や収穫体験の場を提供する  
保育園，幼稚園における食に関する行事への協力をする

### 行政の取り組み

簡単に作れ手軽に食べることが出来る朝食メニューの普及などを図る  
妊産婦に対して，できるだけ母乳で育てることを勧める  
保護者に対して食の大切さを普及啓発する  
食を楽しむための機会を提供する  
親子料理教室や体験学習などを開催する  
乳幼児健診や離乳食教室などの内容の充実を図る  
子育てを負担に感じる母親などに対する相談会や教室などを開催する  
食育に関するイベントなどを開催する

---

## 小学校期

### 【特徴】

～食生活の大切さを学び、望ましい食習慣が定着する時期～

小学校期は、心身ともに成長し、食習慣の基礎が完成する時期でもあります。正しい食習慣を身に付け、自らの健康についても気をつけることが出来るようになることが望まれます。

また、核家族化、共働きの増加などにより、朝食の欠食や家族揃っての食事の機会が減少するなどの問題が生じてきています。

このため、楽しく家族と食卓を囲むことや、給食、体験を通して、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

### 【取り組みのポイント】

1日3回の食事で、規則正しい生活リズムを身に付ける  
家族や友達と一緒に食べる楽しさを味わう  
いろいろな食べ物を食べて、味覚を育てる  
食事づくりの手伝いや買い物を通して、食に触れる  
農業体験などを通して食への関心や大切さを知る  
食事のマナーや、正しい箸の使い方を覚える  
食に対する感謝の気持ちを育む

### 家庭における取り組み

朝食をしっかりと食べて、規則正しい生活リズムを作る  
家族と一緒に食事をして、食べる楽しさを感じる  
四季折々の食材を使った食事を作る  
年中行事に合わせた食事を取り入れる  
食事作りの手伝いや買い物などを習慣化する  
食前食後のあいさつや、食事のマナーを教える  
よく噛むことや歯磨きの大切さを教え、口腔の健康を守る  
食べ物の大切さを教え、無駄にしないようにする

### 小学校での取り組み

給食に地域の食材を使い，地域の食材や伝統料理に触れる機会を提供する  
栽培体験などの体験活動を通して，食に興味を持つようにする  
各教科や総合的な学習の時間に，食に関する指導をする  
給食の献立や食育便りなどを通して，家庭への食に関する情報を発信する  
地域の生産者との交流を図る

### 地域での取り組み

地域の食に関するボランティア団体が親子料理教室を開催する  
子ども会などの行事において食に関する行事を取り入れる  
小児科・歯科等の医療機関が食に関する指導をする

### 生産者・事業者の取り組み

農業体験，職場体験などの体験の場や機会を提供する  
生産，加工，流通などの現場見学の機会を提供する  
学校給食での地元食材の活用への協力を行う

### 行政の取り組み

学校活動全体を通じた食育の指導を推進する  
親子料理教室や体験学習などを開催する  
食育に関するイベントなどを開催する

## 中学・高校期

### 【特徴】

～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～

中学・高校期は、部活動や塾通いなどにより、生活のリズムが乱れがちになります。また、朝食の欠食や孤食も増えてきます。

そして、友達やマスメディアなどからの影響を受けるようになり、誤った認識による過度の痩身や過食、偏食による肥満も生じてきます。

このため、楽しく家族と食卓を囲むことなどを通して、自分で情報を学び、正しい知識を身につけ、望ましい食習慣と生活リズムを維持していく必要があります。

### 【取り組みのポイント】

1日3回の食事で、望ましい生活のリズムを身につける  
家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす  
調理することを通して、食に対する理解を深める  
自分の健康と食生活の関係を理解する  
食品の生産、加工、流通の仕組みを知り、食への関心を高める  
食の安全について理解し、食品を選ぶ能力を育てる  
食文化や料理への関心を高める

### 家庭における取り組み

十分な睡眠や3回の食事など、規則正しい生活リズムを作る  
朝食をしっかり食べて、充実した1日を過ごす

家族や友人と、一緒に食事をして、食べる楽しさを感じる  
調理をする楽しみを覚える

友人との外食などが増えるので、食品を選ぶ知識を身につける  
食生活の自立を目指し、調理や食の安全などについて教える  
年中行事に合わせた食事を取り入れる

食べ残しを減らし、ゴミの再利用などについて学ぶ

### 中学校での取り組み

給食を生きた教材として活用し食育を推進する  
給食に地域の食材を使い，地域の食材や伝統料理に触れる  
給食の献立や便りなどを通して，家庭への食に関する情報を発信する  
健全な食生活を送るための知識の習得，実践する能力をつける

### 高校での取り組み

食育の取り組みへの機会を増やす  
栄養成分表示，食事バランスガイドなどの情報を提供する  
過度の痩身や肥満の健康に及ぼす影響と食事の関係等の知識を指導する

### 地域での取り組み

学校での食育の取り組みに対して協力する  
地域の食に関するボランティア団体が郷土料理教室を開催する  
ボランティア活動への参加の呼びかけを行う

### 生産者・事業者などの取り組み

農業体験，職場体験などの実習体験の場や機会を提供する  
生産，加工，流通などの現場見学の機会を提供する  
学校給食での地元食材の活用への協力を行う  
飲食店，スーパー，などで，調理済食品の栄養成分表示や食事バランスガイドを普及する

### 行政の取り組み

学校活動全体を通じた食育の指導を推進する  
栄養バランスのとれた食生活のための知識の普及啓発を行う  
食に関する知識や食品を選択する能力を高めるため，積極的に情報を提供する  
食育に関するイベントなどを開催する

## 青年期

(18歳～39歳)

### 【特徴】

～健全な食生活を送り，食を楽しみ，体力の維持・増進に努める時期～

青年期は，多くの人が家庭的には，結婚，妊娠，出産，育児など，社会的には就職などにより，生活が大きく変化する時期です。

また，仕事などで生活のリズムが不規則になりがちですが，この時期の食生活が，次の壮年期以降の健康状態へ影響を及ぼすことから，望ましい食生活習慣の維持や改善に努めることが必要です。

親となり，家庭を持った人は子どもを通して食生活を見直し，子供たちに食事の基礎的な知識を教えることが必要です。

### 【取り組みのポイント】

食に関する知識（栄養バランス・食の安全など）を習得する  
自分の食生活の点検と望ましい食習慣の維持，改善をする  
家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす  
妊娠中と産後は，特に食生活をに配慮する  
生活習慣病と食生活の関係を理解する  
食品の生産，加工，流通の仕組みなどを家族で学ぶ  
食の大切さを理解し，環境への配慮を心がける

### 家庭における取り組み

十分な睡眠や3回の食事など，規則正しい生活を送る  
朝食をしっかり食べて，充実した1日を過ごす  
家族と一緒に食事をして，食べる楽しさを感じる  
食生活を見直し，食習慣の改善などにより生活習慣病を予防する  
食品の栄養成分や地産表示などにも気を配る  
食事マナー，食に関する知識などを子どもに伝える  
かかりつけの医師や歯科医師を持ち，定期健診を受けるなど健康管理をして，生活習慣病や歯周病の予防に心がける  
食べ残しを減らし，資源ゴミの再利用に努める

### 地域での取り組み

地域活動への参加を通して地域の食材や伝統料理などについての知識を伝える  
地域の食に関するボランティア団体が、食に関する正しい情報の提供を行う  
地域との関わりが少ない人を、子どもを通して食に関する地域活動へ参加するよう呼びかける

### 生産者・事業者の取り組み

農業体験，職場体験などの実習体験の場や機会を提供する  
食材の地産表示などの情報を提供する  
地域で開催される食の教室などへ地元食材を提供する  
飲食店，スーパー，などで調理済食品の栄養成分表示や食事バランスガイドを普及する  
各企業は，家族がふれあいを持てる機会が増えるよう努力する

### 行政の取り組み

食の安全・安心，食品に関する情報を提供する  
食生活指針・食事バランスガイドの普及と活用方法などを指導する  
安心して妊娠・出産が出来るよう，妊産婦のための食生活指針・バランスガイドなどにより，食生活の指導をする  
親子料理教室や体験学習などを開催する  
食に関する知識や食品を選択する能力を高めるため，積極的に情報を提供する  
食育に関するイベントなどを開催する



## 壮年期

(40歳～64歳)

### 【特徴】

#### ～食を楽しみ、健康への関心が高まる時期～

壮年期は、仕事や地域での役割など、職場や家庭の中心となるため、ストレスが溜まりやすく、多忙なこともあり健康管理がおろそかになりがちとなる傾向が見られます。

また、身体機能も徐々に低下し、生活習慣病などの疾病にかかりやすくなるので、病気の早期発見、治療に努めることが必要です。

引き続き、規則正しい食習慣や生活習慣を守り、自分の健康管理に努めることが必要となります。

### 【取り組みのポイント】

食に関する知識（栄養バランス・食の安全など）を習得する  
家族や自分の食生活について考え、健全な食習慣を維持する  
家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす  
生活習慣病の予防と体調にあった食生活を実践する  
噛むことの大切さと、歯や口腔内の病気について関心を持つ  
農業体験などを通して、食料の生産について理解する

### 家庭における取り組み

十分な睡眠や3回の食事など、規則正しい生活を送る  
朝食をしっかり食べて、充実した1日を過ごす  
家族と一緒に食事をして、食べる楽しさを感じる  
塩分や脂肪の摂りすぎなどを改善し、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防を心がける  
食品の栄養成分や地産表示などにも気を配る  
家庭料理や地域の伝統料理などの知識や技術を子どもに伝える  
かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防に心がける  
食べ残しを減らし、資源ゴミの再利用に努める

### 地域での取り組み

- 地域活動への参加を通して、地域の食材や伝統料理などについての知識を伝える
- 地域の食に関するボランティア団体が、食に関する正しい情報を提供する
- 地域との関わりが希薄な人を、子どもを通して、食に関する地域活動へ参加するよう呼びかける
- 医療機関などが、健康・栄養情報を提供する

### 生産者・事業者などの取り組み

- 農業体験，職場体験などの実習体験の場や機会を提供する
- 食材の地産表示などの情報を提供する
- 地域で開催される食の教室などへ，地元食材を提供する
- 飲食店，スーパー，などで調理済食品の栄養成分表示や食事バランスガイドを普及する
- 各企業は，家族がふれあいを持てる機会が増えるよう努力する

### 行政の取り組み

- 生活習慣病を予防するための教室や講演会を開催する
- 料理講習会や栽培体験などを実施する
- 食生活指針，食事バランスガイドの普及と活用方法の指導を行う
- 食育に関するイベントなどを開催する

## 熟年期

(65歳以上)

### 【特徴】

～食を楽しみ、食を通した豊かな生活を実現し、次代へ伝える時期～

熟年期は、退職や子どもの自立などの節目を迎え、社会的、精神的に大きな変化が生じる時期です。

豊かな人生経験と、これまでに得た知識などを、地域社会で活かすことや、次代に伝える取り組みが求められます。

このため、望ましい食習慣の維持や生活習慣を守り、自分の健康管理に努め、健康を維持していくことが大切です。

### 【取り組みのポイント】

食に関する知識（栄養バランス・食の安全など）を習得する  
体調にあった食生活を実践する  
家族や友達と一緒に楽しく食べる機会を増やす  
生活習慣病と食生活の関係を理解する  
栄養バランス、食品の安全や衛生について理解する  
噛むことの大切さと、歯や口腔内の病気について関心を持つ  
食や食文化について、次代へ伝える

### 家庭における取り組み

朝食をしっかり食べて、充実した1日を過ごす  
栄養の過剰摂取や低栄養を予防する  
家族や友人と一緒に食事をして、食べる楽しさを感じる  
体調に応じて食事内容を工夫する  
食事マナー、食に関する知識などを子どもや孫に伝える  
かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期健診を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防に心がける  
食べ残しを減らし、資源ゴミの再利用に努める

### 地域での取り組み

地域活動への参加を通して地域の食材や伝統料理などについての知識を伝える  
食に関する地域活動へ参加し，生き生きとした暮らしを実現する地域との関わりが少ない人を，子ども，食を通して地域活動への参加を呼びかける

### 生産者・事業者の取り組み

食材の地産表示などの情報を提供する  
地域で開催される食の教室などへ，地元食材を提供する  
飲食店，スーパー，などで調理済食品の栄養成分表示や食事バランスガイドを普及する  
調理が困難な高齢者世帯への材料，食事の宅配サービスを実施する

### 行政の取り組み

食を楽しむための機会を提供する  
健康や栄養に関する各種教室などを充実する  
食育推進に関わるボランティアなどの育成や活動を支援する  
食育に関するイベントなどを開催する

ライフステージにおける取り組み

	乳・幼児期	小学校期	中学・高校期
特 徴	・食の基礎ができる大切な時期。	・食生活の大切さを学び、望ましい食習慣が定着する時期。	・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。
食事について	・食べたいものを増やし、食べることへの意欲を持つ。	・いろいろなものを食べて味覚を育てる。	・体の成長に合わせた食生活を送る、食の適量を知る。
食の楽しみ	・食べることの楽しさを知る。	・家族や友だちと一緒に食べることの楽しさを知る。	・家族や友だちと一緒に食べることの楽しさを知る。
食の知識やマナー	・箸を正しく使えるように練習したり、食前食後のあいさつをきちんとする。	・食器の並べ方、あいさつなどの食事のマナーを学ぶ。	・食の組合せなど栄養バランスの知識を身に付ける。
食に対する理解	・収穫体験などを通して、いろいろな食べ物に触れる。	・体験を通して、地域の農産物を知り、生産、流通などについて学ぶ。	・体験を通して、地域の農産物を知り、生産、流通などについて学ぶ。
調理や食の情報	・簡単な食事の準備の手伝いなどを始めることで、食の大切さや、食べることの喜びを知る。	・食事の手伝いや調理実習などを通して、調理方法を身に付け、食に関する知識を広げる。	・食品の選び方を学び、調理方法などの技術を身に付ける。
環境について	・食べ物大切さを学び、食べ物を無駄にしないようにする。	・食べ物を無駄にしないよう、環境について学ぶ。	・食べ残しを減らし、生ゴミの再利用などに心がける。
保育園・幼稚園・学校の取り組み	・友達と楽しく食べる楽しさや、食のマナーを教え、体験活動を行う。	・各教科や総合的な学習の時間に、食に関する指導や体験活動を実施する。	健全な食生活を送るための知識の習得、実践する能力を身につける。
地域での取り組み	・地域のボランティアなどが、食に関する助言をする。	・子ども会などの行事において、食に関することを取り入れる。	・地域のボランティア団体が郷土料理教室などを開催する。
生産者・事業者の取り組み	・新鮮で安全・安心な地元食材や、それらを利用した食を提供する。	・農業体験、職場体験などの体験の場や機会を提供する。	・生産・加工・流通などの現場見学などの機会を提供する。
行政の取り組み	・乳幼児健診や離乳食教室の充実、健診時の栄養相談などを行う。	・親子料理教室や体験学習などを開催する。食育に関するイベント。	・栄養バランスのとれた食生活の知識の普及啓発を行う。食育に関するイベント。

青年期(18～39歳)	壮年期(40～64歳)	熟年期(65歳以上)
・健全な食生活を送り、食を楽しむ、体力の維持・増進に努める時期。	・食を楽しみ、健康への関心が高まる時期。	・食を楽しみ、食を通じた豊かな生活を実現し、次代へ伝える時期。
・食習慣と生活習慣病の関連についての知識と関心を持つ。	・生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を実践する。	・体調・年齢に合った食生活を送る。
家族や友人とともに食事を楽しむ。	・食を楽しむとともに、子ども達に食事の楽しみなどを伝える。	・孤食になりやすいので、家族や友人と一緒に食事をする機会を増やす。
・栄養のバランスを理解し、毎日の食事に活かす。	・栄養のバランスや安全な食べ物、食品衛生などについて理解する。	・食の知識や食事のマナーなどを次代に伝えていく。
・地域で取れた農産物などの自然の恵みを知り、料理などに活用する。	・地域で取れた農産物などの自然の恵みを知り、料理などに活用し、次代に伝える。	・地域で取れた農産物などの自然の恵みを知り、料理などに活用し、次代に伝える。
・食品の産地、栄養、添加物などの食品に関する表示について学ぶ。	・食品の産地、栄養、添加物などの食品に関する表示について学ぶ。	・今までに身に付けた食に関する知識、情報などを次代に伝える。
・食べ残しを減らし、資源ゴミの再利用化に努める。	・食べ残しを減らし、資源ゴミの再利用化に努める。	・食べ残しを減らし、資源ゴミの再利用化に努める。
/	/	/
・地域活動への参加を通して、地域の食材や伝統料理についての知識を学ぶ。	・地域活動への参加を通して、地域の食材や伝統料理についての知識を伝える。	・食に関する地域活動へ参加し、生き生きとした暮らしを実現する。
・食材の地産表示の情報提供。農業体験や職場体験などの機会を提供する。	・食材の地産表示の情報提供。農業体験や職場体験などの機会を提供する。	・食材の地産表示の情報提供。調理が困難な世帯への宅配サービスの実施。
・食の安全、食事バランスガイドなどに関する情報提供。食育に関するイベント。	・生活習慣病を予防するための教室の開催や講演会。食育に関するイベント。	・食を楽しむための機会の提供や栄養教室の開催など。食育に関するイベント。

---

## 第 6 章

### 計画の推進にあたって

---

## 1. 推進体制について

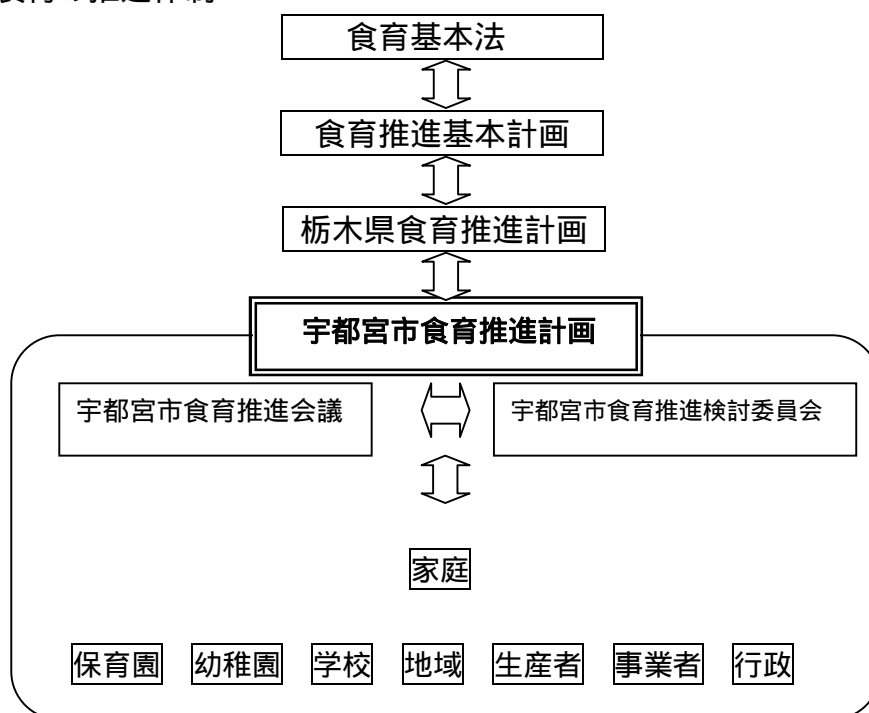
### (1) 推進体制

食育の推進にあたっては、食育に関する関係機関・関係団体の連携を図るとともに、食に関する各種の意見などを取り組みに反映させるため、民間の委員からなる、宇都宮市食育推進会議を平成18年6月に設置しました。

同推進会議においては、条例により、「食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。」「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。」と定められていることから、同推進会議が中心となって、計画に基づいて食育を推進します。

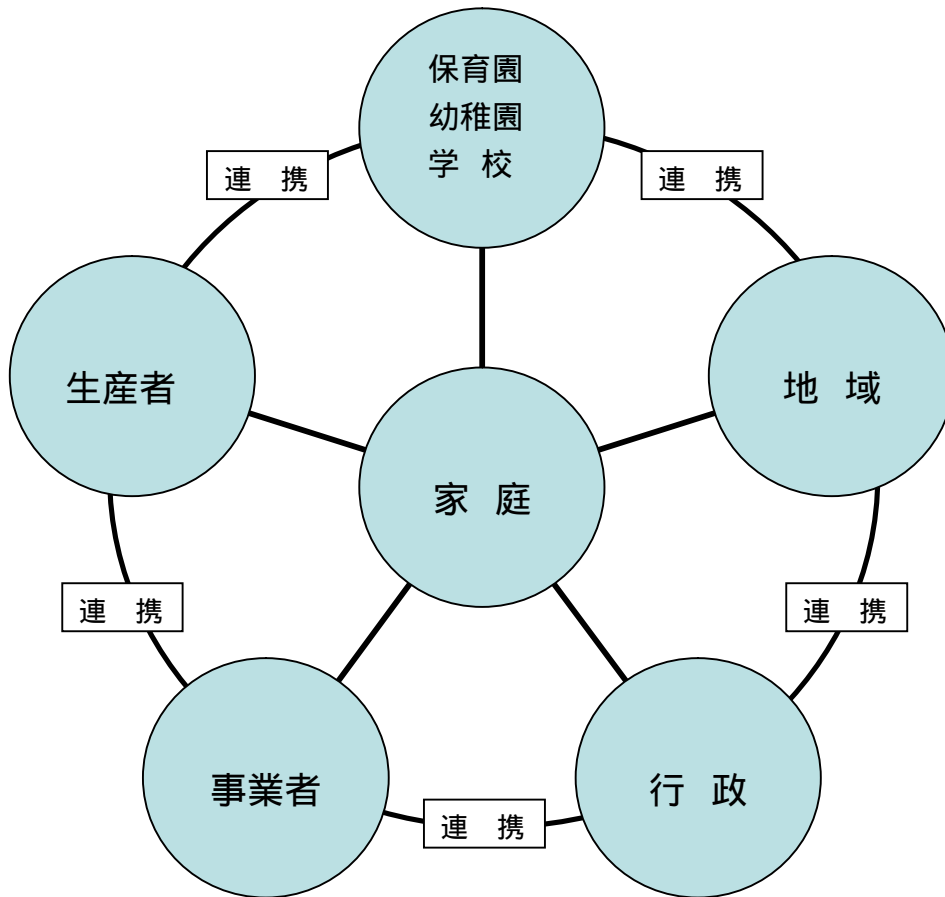
また、市では、庁内の関係部署からなる、宇都宮市食育推進検討委員会が中心となり、計画に基づいた、推進施策の進行管理などを行います。推進にあたっては、保育園、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、その他の経済団体、消費者団体などの多様な関係機関との連携体制を強化しながら、計画の周知を図り、計画に基づく取り組みを行います。

食育の推進体制





【食育推進の連携】



食育の推進にあたっては、家庭を中心として、あらゆる関係団体の連携が必要となってきます。それぞれが行っている食育への取り組みを点から線へ、線から面へと繋げていくことが大切です。

## (2) 関係者の役割(再掲)

### 家庭の役割

市民は、食育に関して、家庭が最も重要な役割を担っていることを再確認して、家族の望ましい食習慣の定着や食育に積極的に取り組むように努めていくものとします。

毎日、朝食を食べ規則正しい生活を心がける  
家族一緒に、食事をとる機会を増やす  
食事の時のあいさつや、食に関するマナーを教える  
いろいろな体験を通して、食への関心と感謝の気持ちを育む  
食べ残しを減らし、資源ゴミの再利用に取り組む

### 保育園、幼稚園、学校の役割

保育園、幼稚園、学校は職務の従事者の資質向上に努めるとともに、家庭や行政、食育関係団体との連携を図り、あらゆる機会や場所を選び、食習慣を身に付ける重要な時期である子どもへの食育を推進します。

また、他の関係者が行う食育推進活動に協力していくものとします。

給食を通して、地域の食材や食文化について教える  
栽培・調理などの体験により、食の大切さを学ぶ機会を提供する  
各教科や総合的な学習の時間に食に関する指導をする  
給食の献立や食育便りなどにより、家庭に食育の普及啓発をする  
健全な食生活を送るための知識を習得できるよう指導する

### 地域の役割

地域においては、子ども会、自治会、食に関するボランティア団体などにより、様々な機会を利用して、食育に関する普及啓発に努めます。

保健、福祉、医療関係者などは、離乳食指導や栄養指導をはじめとし積極的に食についての情報提供や指導に努めるものとします。また、他の関係団体と連携して食育の推進に努めるものとします。

自治会・子ども会の行事に食に関する場を設ける  
食に関する地域のボランティアなどが、食に関する助言をする  
地域との関わりが少ない人たちに、地域行事への参加を促す  
医療機関などを通して、健康や栄養の情報を提供する

#### 生産者・事業者などの役割

農業関係者，農業に関する団体については，農業体験などを通して，自然の恩恵と食に関わる人々の重要性についての市民の理解を深めるとともに，学校給食などへの地場産食材の供給など，地産地消への取り組みを推進するよう努めるものとします。

また，事業者は，事業活動を行うにあたっては，積極的に食育の推進を行うとともに，安全性の確保，食品の適正表示や栄養成分表示などの情報提供に努めるものとします。

また，市や他の関連団体などが実施する食育の推進に関する活動やイベントなどに協力するよう努めるものとします。

新鮮で安全・安心な地元食材などを提供する  
農業体験・職場体験などの機会を提供する  
栄養成分表示や食事バランスガイドなどの普及に努める  
食に関するイベントなどへの協力や地元食材の提供を行う  
家庭で一緒に食事が出来るような機会を作る

#### 行政の役割

行政は，家庭と地域を結び，保育園，幼稚園や学校，生産者，食品関連事業者などとの連携を図りながら，生産現場での体験活動などをおし，地域の特色を活かした食育の推進に努めるものとします。

また，それぞれのライフステージに応じた食育への取り組みを提案し，健全な食生活が送れるように努めるものとします。

妊産婦や子どもに対して，積極的に情報を提供する  
親子料理教室や体験学習の機会を提供する  
食生活指針・栄養バランスガイドの普及や活用に努める  
食育に関するイベントなどを開催する  
食育関係団体などが連携・協力して食育を推進できるよう努める

---

## 資料編

- 1 . 目標値一覧
  - 2 . 検討体制
  - 3 . 食育に関する意識調査の概要
-

## 1. 目標値一覧

食育の推進，課題の達成に関する状況を客観的な指標により把握できるように，主要な項目について，定量的な目標を設定します。

数値目標の設定に当たっては，国や県の指標があるものは目標を参考とし，また，宇都宮市の他の計画において数値目標を設定しているものについては，整合性を図れるように目標を設定しています。

### 「家庭における食育」

項 目	現況値	目標値（H23）
食育に関心がある市民の割合	80.9%	90%以上
国の目標	70%	90%以上

まずは，食育について関心を持つことが，食育の実践に繋がると考えられます。そのため，食育に関心のある市民の増加を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
朝食を欠食する人の割合（20代）	35.6%	15%以下
朝食を欠食する人の割合（30代）	25.1%	15%以下
国の目標（20代）	30%	15%以下
国の目標（30代）	23%	15%以下

朝食の欠食により，栄養バランスが偏ることや，集中力を欠く，体調が悪くなるなどの問題点が指摘されているため，朝食を欠食する市民の割合の減少を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
肥満の人の割合（20～60代 男性）	33.8%	17%以下
肥満の人の割合（40～60代 女性）	21.1%	17%以下
県の目標（20～60代 男性）	29.5%	15%以下
県の目標（40～60代 女性）	32.1%	20%以下

肥満は，糖尿病，高血圧，高脂血症など，生活習慣病の発症に大きく関わっているため，肥満の割合の減少を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
やせの人の割合（20代 女性）	18.4%	18%以下

20歳代のやせも，出産する年代であり，やせは問題となるため，20代女性のやせの割合の減少を目標とします。

「保育園・幼稚園・小学校における食育」

項 目	現況値	目標値（H23）
朝食を欠食する人の割合（幼児）	4.4%	0%
朝食を欠食する人の割合（小学生）	3.3%	0%
朝食を欠食する人の割合（中学生）	13.0%	0%
国の目標（小学生）	4%	0%

朝食を食べない子どもが増えており、健康だけでなく、勉強などにも影響が出ています。このため、子どもの朝食の欠食の割合を減らすことを目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
小学生の肥満児の割合	7.2%	7.0%以下

小学生の肥満については、生活習慣病の低年齢化などの問題が生じています。このため、小学生の肥満の割合の減少を目標とします。

「地域における食育」

項 目	現況値	目標値（H23）
食事バランスガイドなどを参考にして食生活を送っている市民の割合	14.7%	60%以上
国・県の目標		60%以上

市民が必要な食事の量、適した食事をとる必要があり、具体的な行動に結びつけるために有効な食事バランスガイドを認知している市民の増加を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
メタボリックシンドロームを認知している市民の割合	33.0%	80%以上
国・県の目標		80%以上

生活習慣病を予防するために、健全な食生活が必要です。そのため、メタボリックシンドロームを認知している市民の割合の増加を目標とします。

---

「農業関連における食育」

項 目	現況値	目標値（H23）
量販店における地場産コーナーの設置数	3 店舗	8 店舗

市民の意識調査でも地産地消の推進に有効な方策として、半数以上の市民が挙げている量販店の地場産コーナーの設置数の増加を目標とします。

「食文化における食育」

項 目	現況値	目標値（H23）
伝統食・郷土食の学校給食への導入数	8 回	13 回

子どもたちが伝統食や郷土食を食べることにより、食文化や郷土への関心を高められることから、給食への導入数を目標とします。

項 目	現況値	目標値（H23）
伝統食しもつかれ料理教室（仮称）の開催数		5 回

宇都宮の郷土料理として、多くの市民が回答している、しもつかれ料理教室の開催数を目標とします。

---

## 2. 検討体制

### (1) 食育推進会議

#### 【宇都宮市食育推進会議条例】

##### (設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第33条第1項の規定に基づき，宇都宮市食育推進会議（以下「食育推進会議」という。）を置く。

##### (所掌事務)

第2条 食育推進会議は，次に掲げる事項を所掌する。

食育推進計画を作成し，及びその実施を推進すること。

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3条 食育推進会議は，委員20人以内をもって組織する。

##### (委任)

第4条 この条例に定めるもののほか，食育推進会議の組織及び運営について必要な事項は，規則で定める。

##### 附 則

この条例は，平成18年4月1日から施行する。



## 【食育推進会議名簿】

区分	No.	氏名	団体名称等
第1号委員 (市議会議員)	1	今井 昭男	宇都宮市議会議員 (副会長)
	2	渡辺 道仁	宇都宮市議会議員
第2号委員 (学識経験者)	3	小宮 秀明	宇都宮大学教育学部 (会長)
	4	杉田 静枝	栃木県農業振興公社
第3号委員 (各種団体の代表)	5	片山 辰郎	宇都宮市医師会
	6	小林 豊	宇都宮市歯科医師会
	7	栗田 純子	宇都宮市小学校長会
	8	間中 由子	栃木県学校栄養士会 宇河支部
	9	石嶋 勇	宇都宮地区幼稚園連合会
	10	若度 哲久	宇都宮市PTA連合会
	11	神崎 圭子	栃木県保育協議会県中央地区保育研究会
	12	稲見 誠行	栃木県生活衛生同業組合協議会宇都宮支部
	13	大塚 一好	栃木県調理師会
	14	小川 擁子	宇都宮市食生活改善推進団体連絡協議会
	15	鶴見 充衛	宇都宮農業協同組合
	16	半田 俊江	宇都宮市農村生活研究グループ協議会
	17	金枝 右子	宇都宮消費者友の会
	18	永沼 憲雄	宇都宮商工会議所
第4号委員 (市長が適当と認めるもの)	19	平野 みち子	公募委員
	20	本庄 郁子	公募委員

---

## (2) 食育推進検討委員会

### 【宇都宮市食育推進検討会議設置要領】

(設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号)第16条第1項の規定に基づき、食育推進に関する施策の実施を推進するため、食育推進検討会議(以下「会議」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 会議の所掌事務は、概ね次のとおりとする。

- (1) 食育推進計画案の審議及び決定に関すること。
- (2) 計画の進行管理に関すること。
- (3) その他食育に関すること。

(組織)

第3条 会議は、委員会、幹事会及びワーキング会議を持って構成する。

(委員会)

第4条 委員会は、委員長、副委員長と委員をもって組織する。

- 2 委員長には保健福祉部次長兼保健所長、副委員長には農務部次長をもって充て、委員には別表第1に掲げる者をもって充てる。
- 3 委員長は会務を総理する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故のあるときは、その職務を代理する。
- 5 委員長は、必要があると認められるときは、会議に委員でない者の出席を求め、意見を聴くことができる。

(幹事会)

第5条 委員会は次の各号に掲げる事務を所掌させるため、幹事会を置く。

- (1) 食育推進計画案作成に関すること。
  - (2) 食育の推進に関する施策案作成及び評価に関すること。
  - (3) 委員会とワーキング会議の連絡調整に関すること。
  - 2 幹事会は、会長と委員をもって組織する。
  - 3 会長は健康増進課長、副会長には産業政策課長をもって充て、委員には別表第2に掲げる者をもって充てる。
  - 4 会長は会務を総理する。
  - 5 幹事会は、必要に応じ会長が召集する。
  - 6 会長は、必要があると認めるときは、委員でない者の出席を求め、意見を聴くことができる。
-

---

(ワーキング会議)

第6条 食育推進計画策定に係る必要な資料の収集，素案の作成及び食育の推進施策に関する実施案，評価の検討を掌握させるため，ワーキング会議を置く。

2 ワーキング会議は各課担当係長及び担当者をもって組織する。

3 会長には健康増進課長補佐，副会長には産業政策課長補佐をもって充て，委員には別表第3に掲げる庁内関係各課職員をもって充てる。

4 会長はワーキング会議の事務を総理する。

5 会長は，必要があると認めるときは，委員でない者の出席を求め，意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 会議の庶務は，健康増進課において処理する。

(補足)

第8条 この要領に定めるもののほか，会議の運営について必要な事項は，委員長が別に定める。

附 則

この要領は，平成17年12月20日から施行する。

---

## 【宇都宮市食育推進検討委員会】

### 委員会(別表第1)

委員長	保健福祉部次長兼保健所長
副委員長	経済部次長(農務担当)
委員	行政経営部次長, 総合政策部次長, 市民生活部次長, 保健福祉部次長, 環境部次長, 教育次長(学校担当) 中央卸売市場長

### 幹事会(別表第2)

会長	健康増進課長
副会長	産業政策課長
委員	財政課長, 政策審議室長, 男女共同参画課長, 青少年課長, 保健福祉総務課長, 児童福祉課長, 生活衛生課長, ごみ減量課長, 農業振興課長, 中央卸売市場次長, 学校健康課長, 生涯学習課長, 文化課長

### ワーキング会議(別表第3)

会長	健康増進課長補佐
副会長	産業政策課長補佐
委員	財政課, 政策審議室, 男女共同参画課, 青少年課, 保健福祉総務課, 児童福祉課, 生活衛生課, ごみ減量課, 農業振興課, 中央卸売市場, 学校健康課, 生涯学習課, 文化課

### 3. 「食育に関する意識調査」の概要

#### 目的

宇都宮市民の食育に関する認知度や食生活の状況，また地産地消や食文化に対する意識などを把握し，「宇都宮市食育推進計画」の策定のために現状・課題を把握し，数値目標を設定するための基礎資料として活用することを目的とする。

#### 調査方法

##### 食育に関する意識調査

調査票は 幼児・小学生（保護者による回答）  
 中学・高校生  
 一般市民 の3種類を用いた。

（対象は住民基本台帳から単純無作為抽出した。）

	一般市民調査	中学・高校生	幼児・小学生
調査対象	宇都宮市に居住している18歳以上の男女 (5,000名)	宇都宮市の中学生～18歳未満の市民 (2,000名)	宇都宮市の幼児・小学生(保護者による回答) (2,000名)
調査方法	郵送調査	郵送調査	郵送調査
調査機関	8月～9月25日	8月～9月25日	8月～9月25日
主な調査項目	食育に関する認知度など 食習慣について メタボリックシンドロームなどについて 地元生産物や地産地消について 食の安全性について 食文化について	食育に関する認知度など 食習慣について 日常生活について 地元生産物や地産地消について 食の安全性について 食文化について	食育に関する認知度など(保護者) 子どもの食生活について 子どもの日常生活などについて 食育に望むこと 学校・保育園に望むこと

---

## 回収結果

意識調査における回収率は下記の通りです。

	一般市民調査	中学・高校生	幼児・小学生	計
標本数	5,000人	2,000人	2,000人	9,000人
有効回収数	2,358人	890人	1,209人	4,457人
有効回収率	47.2%	44.5%	60.5%	49.5%

## 【食育に関する意識調査】主な調査結果

### (1) 食育に関する意識について

食育という言葉を知っていたか。(言葉も意味も知っていた,言葉だけは知っていた)

一般	79.8%
中学・高校生	73.8%
幼児・小学生の保護者	94.5%

食育に関心があるか(関心がある,どちらかといえば関心がある)

一般	80.8%
中学・高校生	42.8%
幼児・小学生の保護者	88.7%

食育に関心がある理由(複数回答の設問)

1位は,生活習慣病の増加が問題である	68.2%
2位は,子どもの心身の健全な発育のために必要	64.7%
3位は,食生活の乱れが問題であるから	56.9%

食育として何を学ぶことが重要か

1位は,楽しい食事や栄養管理などによる健全な食生活	47.1%
2位は,食品添加物などの食の安全に関すること	31.0%
3位は,料理についての知識や技術の習得など	5.3%

---

## (2) 子どもの食育について

### 食育が必要な理由

1位は、病気をしない健康な体作りには食事が重要	50.0%
2位は、学習やスポーツをする体力づくりの基礎	16.4%

### 食育の開始時期と修了時期について(1位)

離乳食が始まる頃	37.5%
生涯にわたって	71.5%

### お子さんの食育はどこで行うべきか

家庭	94.5%
学校	2.6%
保育園・幼稚園	1.2%
その他	1.2%

### 学校や保育園の給食を通じた食育で、力を入れて欲しいことは

バランスの良い食事の仕方	46.0%
自然の恵みや勤労への感謝の気持ち	37.8%
食文化や食料の生産・流通・消費など	6.2%
手洗いや食事のマナー	4.5%

### 学校や保育園などから提供される情報や体験で、最も必要と思うものは

親子で使える食に関する情報	39.5%
農業体験などの体験活動	33.3%
食に関する勉強会	13.6%
親子料理教室	10.3%

## (3) 食生活について

### 朝食を欠食する人の割合

成人(20代)	35.6%
高校生	11.1%
中学生	13.0%
小学生	3.3%
幼児	4.4%

---

自分の食生活に何か問題がありますか（問題があり改善したい）

一般	51.2%
中学・高校生	39.3%

食生活の問題点はどのようなものか

[ 一般 ]

1位は、食事のバランスが悪い 43.8%

2位は、食べ過ぎてしまう 24.9%

[ 青少年 ]

1位は、食事のバランスが悪い 44.2%

2位は、間食が多い 19.5%

1日に1度は家族と食事をしているか（一般市民）

している 76.9%

していない 11.6%

週に4日以上はしている 6.1%

週に1日程度はしている 3.6%

食べ残しや廃棄への関心（一般市民）

残さないように食べている 41.9%

作り過ぎないようにしている 26.4%

買いすぎないようにしている 20.5%

特に気をつけていない 7.8%

その他 1.3%

食事バランスガイドを、ほぼ毎食、1日に1食程度は参考にしている人

一般	14.7%
----	-------



---

#### (4) 子どもの食生活などについて

朝食，夕食における孤食の割合（一人で食べる人の割合）

[朝食]

高校生	33.3%
中学生	14.5%
小学生	6.3%
幼児	1.6%

[夕食]

高校生	11.9%
中学生	4.0%
小学生	0.4%
幼児	0%

食事を楽しみにしている

高校生	70.0%
中学生	72.8%
小学生	83.1%
幼児	73.5%

正しく箸を持っているか

高校生	77.5%
中学生	71.5%
小学生	67.8%
幼児	56.5%

料理の手伝いをしているか（よくする，ときどきする）

高校生	67.7%
中学生	79.8%
小学生	60.4%
幼児	56.5%

食事はゆっくりとよく噛んでいますか（幼児・小学生が対象）

小学生	54.6%
幼児	60.7%

---

(5) 食の安全・安心について (一般市民)

健康のために、食品の選びかたや、調理の仕方の知識を持っていますか

持っている	13.6%
少しは持っている	56.5%
あまり持っていない	20.8%
持っていない	7.2%

食品の安全性に不安を感じていますか

感じている	32.0%
多少は感じている	48.6%
あまり感じていない	12.3%
感じていない	2.6%

食の安全性への不安の内容は (複数回答の設問)

1位は、食品添加物	75.5%
2位は、農薬の残留	70.5%
3位は、輸入食品	56.8%
4位は、BSEなど	56.7%

食品表示で気をつける点は (複数回答の設問)

1位は、賞味(消費)期限	86.5%
2位は、使用添加物	52.0%
3位は、産地・生産者名	44.7%
4位は、原材料名	37.7%

(6) 宇都宮市の農産物について (一般市民)

「地産地消」についてどの程度知っていますか

具体的な取り組み例を知っていた	一般	9.8%
	中学・高校生	13.3%
言葉だけでなく・意味も知っていた	一般	28.1%
	中学・高校生	18.2%
言葉だけは知っていた	一般	24.2%
	中学・高校生	17.6%
知らなかった	一般	34.4%
	中学・高校生	50.1%

宇都宮では約60種類の農産物が生産されていますが、どれだけ知っていますか

5品目未満	21.2%
5～9品目	27.1%
10品目以上	33.3%
全然知らない	14.8%

地場産物入手し易さ

簡単に手に入る	34.2%
少し苦労するが手に入る	36.2%
手に入れるのは困難	8.2%
わからない	18.3%

農産物を買うときに、生産者のことを知りたいか

知りたい	18.7%
ある程度は知りたい	50.3%
知りたくない	2.1%
どちらでもよい	26.4%

地場農産物に対して一番期待していることは

安全・安心	45.4%
新鮮さ	41.1%
食味	2.0%
低価格	8.4%
その他	0.6%

地産地消の推進のために必要なものは

1位は、スーパーなどの量販店に地場産コーナーの設置	54.7%
2位は、農産物直売所の充実	20.0%
3位は、学校給食における、地場産物の利用	10.9%
4位は、飲食店における地場産農産物の利用促進	5.2%
5位は、地産地消フェアなどのイベント活用	4.2%

農業体験の経験の有無

種まきから収穫までしたことがある	一般	45.7%
	中学・高校生	47.0%
	小学生	58.6%
	幼児	31.3%
収穫体験など部分的にしたことがある	一般	27.4%
	中学・高校生	45.2%
	小学生	38.0%
	幼児	59.7%
したことはない	一般	24.1%
	中学・高校生	6.7%
	小学生	3.2%
	幼児	9.0%

(7) 食文化・伝統料理について

あなたは食文化や伝統料理に関心がありますか

関心がある	一般	21.3%
	中学・高校生	11.1%
まあまあ関心がある	一般	41.3%
	中学・高校生	32.7%
それほど関心はない	一般	27.0%
	中学・高校生	37.5%
関心はない	一般	7.7%
	中学・高校生	17.5%

---

伝統料理の「しもつかれ」は好きですか

好き	48.3%
好きではないが食べられる	21.6%
きれいである	18.2%
食べたことはない	8.6%
見たことがない	1.9%

伝統料理・郷土料理を習う機会があれば参加したいですか

参加したい	一般	10.7%
	中学・高校生	7.5%
時間があれば参加したい	一般	37.6%
	中学・高校生	26.6%
どちらとも言えない	一般	30.9%
	中学・高校生	36.1%
参加したくない	一般	18.4%
	中学・高校生	29.0%

宇都宮の郷土料理と言えば何を思い出しますか（一般：複数回答）

料理名	件数
しもつかれ	1,756
かんぴょう,かんぴょう料理	400
ぎょうざ	377
けんちん汁,けんちん料理	98
ゆば,ゆば料理	52
そば,そば料理	36

## 宇都宮市食育推進計画

～ 楽しく食べて,元氣な宮っこ～

発行 平成19年3月

宇都宮市保健福祉部保健所健康増進課

〒321-0974

宇都宮市竹林町972番地

TEL 028-626-1128

Fax 028-627-9244

E-mail [u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp](mailto:u19070500@city.utsunomiya.tochigi.jp)