

# 第6章

## 食育

### 1 若い世代に向けた食育の推進

食は命の源であり、私たち人間が生きていくために食は欠かせません。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。若い世代はこれから親になる世代でもあるため、食育の積み重ねが重要です。

#### 【重点目標】

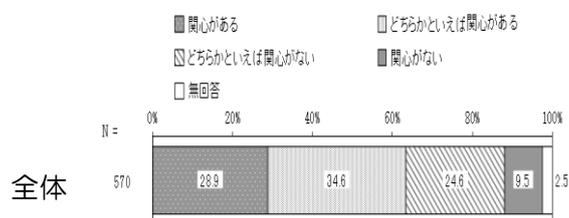
**食を大切にする豊かな心を育もう。**

#### 【現状と課題】

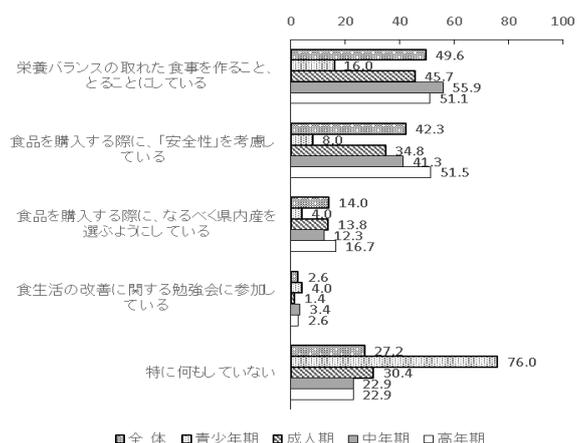
・平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、食育に「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が 34.1%（前回調査時:24.8%）と増加しています。食育は生涯を通じた健康づくりの基礎であることから、食に関する意識向上のための周知啓発が必要です。

・平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、「食育」に関する何らかの行動をしていない人の割合が全体で 27.2%（前回調査時:30.8%）と減少しています。若い世代自身が主体的に取り組む食育の推進が重要です。

食育に関心のある人の割合



日ごろから、「食育」に関する何らかの行動をしている人の割合

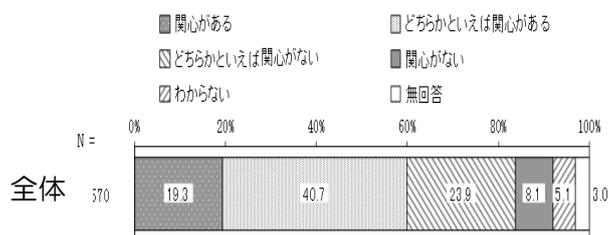


- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、噛み方、味わい方といった食べ方に関心のある人の割合は、「どちらかといえば関心がない」「関心がない」が 32.0%（前回調査時:23.1%）と増加しています。咀嚼力や味覚を育てることは、食への豊かな心を育むとともに、生活習慣病予防のほか、オーラルフレイル予防や介護予防となり、生涯の健康につながります。

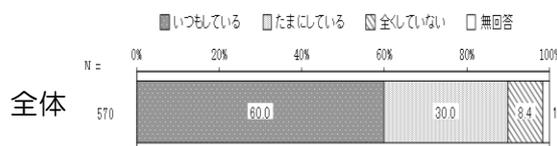
- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを「たまにしている」「全くしていない」が 38.4%（前回調査時:39.1%）と減少しているが、毎日 1 食でも一緒に食事をする家族や友人がいる人の割合は、91.1%（前回調査時:87.9%）と増加しています。共食は食育の原点であり、共食を通じて食への関心や感謝の心を育む機会となります。

- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、「朝食を食べている」の頻度が、「週 4～5 日」「週 2～3 日」「ほとんど食べない」の青少年期の割合が 32.0%、成人期の割合が 38.4%とあり、全体では 19.5%（前回調査時:10.5%）と増加しています。基本的な生活習慣を身に付けるために、朝食を毎日食べることは重要です。

噛み方、味わい方といった食べ方に関心のある人の割合



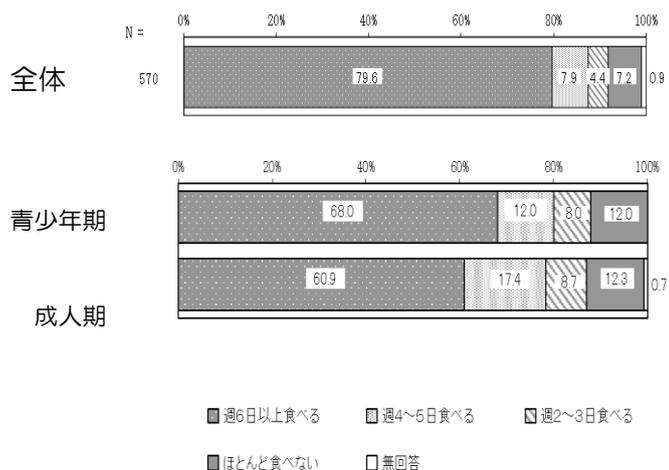
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている割合



毎日 1 食でも一緒に食事をする家族や友人がいる人の割合



朝食を食べている人の割合



### ○ 食育とは

食育基本法において、「食育」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、また、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と位置づけられています。国では毎年 6 月を食育月間と定め、PR しています。

### ○ 共食（きょうしょく）とは

共食は「食を共にすること」のことで、家族や仲間、地域の人と食事をしながらコミュニケーションを深めることです。子どもの共食への取り組みは、家族で食卓を囲むことで食の楽しさを実感でき、調理方法や食事のマナー、食事前後のあいさつの習慣など、食生活の基礎の習得にも重要です。

### 【行動目標】

## 食育を実践し、朝食を食べる大切さを知ろう。

### 【行動目標実現に向けた取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 朝食を毎日食べ、基本的な生活習慣を身につけます。</li><li>○ ゆっくりとよく噛んで味わい、食事を楽めます。</li><li>○ 誰かと一緒に食べる（共食）回数を増やすことで、食への関心や感謝の心を育み豊かな食体験につながる機会を増やします。</li><li>○ 食事づくり等の準備や片づけを共にすることで、食事への興味を育みます。</li></ul>
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 友人や仲間との会食や、地域での食事会などによる共食の機会を増やします。</li><li>○ 保育園・学校等で保護者に向け、朝食や共食の大切さを伝え食育を推進する機会を作ります。</li><li>○ 地域で活動する食生活改善推進員等の団体が若い世代に向け食育活動を推進する場をつくります。</li></ul>
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 若い世代に向けて朝食を食べることや、共食の必要性等について周知啓発します。</li><li>○ 家庭や保育所、学校・地域団体等との連携により、朝食や共食の必要性を周知啓発します。</li><li>○ 食生活改善推進員養成講座等で食に関するボランティアの養成をします。</li><li>○ 地域で活動する食生活改善推進員等の団体が実施する共食の機会等を含めた食育活動を支援します。</li><li>○ 食育に係る関係者のネットワークを築き食育推進に努めます。</li></ul>



## 2 食の循環や食の安全・安心を意識した食育の推進

近年では様々な家族の状況により生活と食の多様化が進み、外食等を利用する機会が増えています。食品を消費する、市民自らが食品の安全性を始めとする食に関する知識と理解を深めるとともに、自分の食生活について、自ら適切に判断し選択していく必要性が高まっています。また、食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、持続可能な社会の形成のためにも「もったいない」という精神のもと、環境への配慮が重要です。

### 【重点目標】

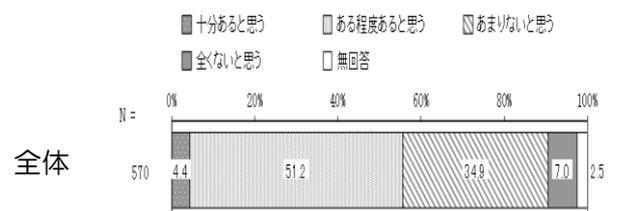
**食を取り巻く環境や食の安全への理解を深めよう。**

### 【現状と課題】

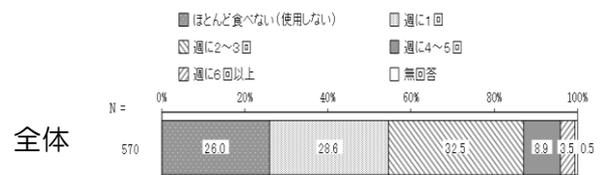
- 食の選択の基本は、正しい情報と理解です。平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、食品の安全性に関する知識が「あまりないと思う」「ないと思う」が41.9%（前回調査時:36.1%）と増加しています。正しい情報の周知啓発が必要です。

- 平成30年あやせ健康・食育プラン21アンケート調査では、レトルト食品、加工食品、調理済み食品などを食べる人の割合が「週1回」「週に2～3回」「週に4～5回」「週に6回以上」が73.5%（前回調査時:67.6%）と増加しています。近年、食生活が多様化し様々な形態の食品が流通しており、これらの食品の栄養成分等の特徴を理解し、上手に利用することが大切です。

食品の安全性に関する知識がある人の割合

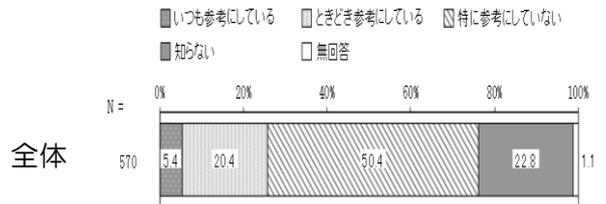


レトルト食品、加工食品、調理済み食品などを食べる（使う）人の割合



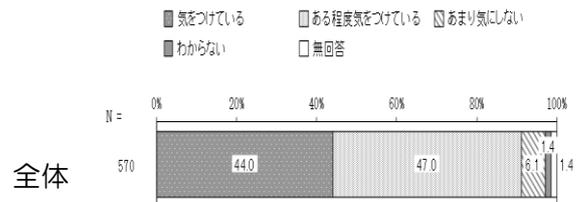
- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、日頃の食生活で食事バランスガイドを「いつも参考にしている」「ときどき参考にしている」が 25.8%（前回調査時:29.6%）と減少しています。正しい情報の周知啓発が必要です。

「食事バランスガイド」を参考にしている人の割合



- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、食べ物を無駄にしないよう食べ残しや買いすぎなどに気をつけている人の割合が 44.0%となっています。食品ロスの半分は家庭から発生しているため、使いきり、食べることが大切です。また、宴会等会食時の食べ残しを削減する取り組みとして、3010運動の実践について周知啓発します。

食べ物を無駄にしないよう食べ残しや買いすぎなどに気をつけている人の割合



### ○ 食品ロスとは

まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。日本では、年間 2,842 万トン（※）の食品廃棄物等が出されています。このうち、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は 646 万トン（※）です。

※環境省「我が国の食品廃棄物等及び食品ロスの量の推計値（平成 27 年度）より

### ○ 3010運動とは

宴会時の食べ残しを減らすためのキャンペーンで、〈乾杯後 30 分間〉は席を立たずに料理を楽しみましょう、〈お開き 10 分前〉になったら、自分の席に戻って、再度料理を楽しみましょう、と呼びかけて、食品ロスを削減するものです。

【行動目標】

**食に関する知識を深め、選択する力を身につけよう。  
食べ物を無駄にしないように心がけ、3010運動を実践しよう。**

【行動目標実現に向けた取り組み】

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食品の安全性など食に関する知識と理解を深め、食生活について、適切に判断し選択します。</li><li>○ 食料の生産から消費に至る食の循環を意識して、食品ロス削減のために無駄な食材購入を避け、3010運動を実践するなど資源・環境保護に努めます。</li></ul>
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 生産者や提供者が、食品の安全性など食に関する情報を提供する場を作ります。</li><li>○ 地域で活動する食生活改善推進員等の団体が、正しい情報を選別し活用するための知識や食品ロスの削減に関する取り組みを周知啓発する機会を増やします。</li><li>○ 給食提供施設では、給食だより等を通じて食に関する情報や、食品ロス削減に関する情報などを提供する場をつくります。</li></ul>
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 健康教育等で、消費者として食を取り巻く環境への配慮、食品の安全性などの食への理解を深めるための情報提供や、3010運動等の周知啓発します。</li><li>○ 生産者や提供者に対して安全・安心な食材や食品の生産等を支援するとともに、食品ロスの削減、3010運動等の周知啓発を行い実践を呼びかけます。</li><li>○ 公立保育園や小中学校では給食だより等を通じて、食に関する情報提供を行うとともに、安全性の確保と食品ロス削減を意識した給食提供を行います。</li></ul>



### 3 食文化の伝承と地産地消

近年、生活様式の多様化等により、和食や日本型食文化、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法等、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。和食や日本型食文化への関心と理解を深め次世代に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化や豊かな味覚を育てていくことが重要です。

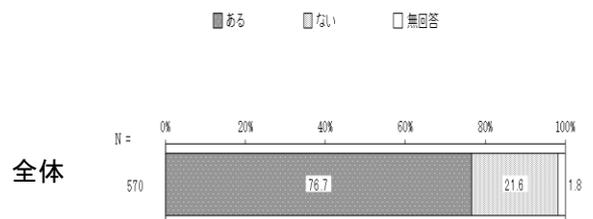
#### 【重点目標】

## 和食や日本型食文化を守り育てよう。

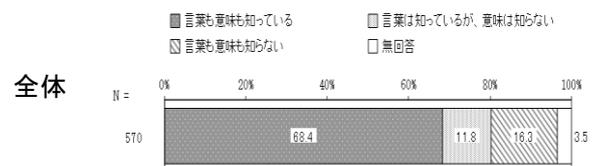
#### 【現状と課題】

- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、伝統食や行事食と接する機会のない人が 21.6%（前回調査時:18.4%）と増加しています。地域や世代の異なる様々な人と食を通じてふれあうことで、豊かな人間性が育まれ、食文化を次世代へ継承する活動につながります。
- 地産地消は、日々の食事が自然の恵みであり多くの人に関わっていることを考える機会になります。平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、地産地消の言葉も意味も知らない人の割合が 16.3%（前回調査時:18.0%）と減少しています。地域の食文化の理解や環境への調和の意識を高めることが重要です。また、「かながわ学校給食地場産物利用促進運動における調査」では市内小中学校で地場産の農産物を使う割合は 26.2%（平成 25 年度調査時：20.3%）と増加しています。

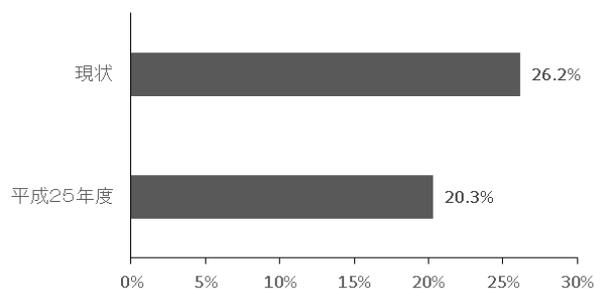
1年を通して伝統食・行事食を作る、または食べる機会がある人の割合



地産地消の言葉や意味を知っている人の割合



市内小・中学校の学校給食において地場産物を使用する割合



- 平成 30 年あやせ健康・食育プラン 21 アンケート調査では、綾瀬産の農畜産物を購入したことがある人が 80.0%（前回調査時:78.7%）と増加しています。綾瀬産の豚肉やブロッコリー、トウモロコシ等の農畜産物の美味しさを体験する機会を提供し、理解を深めます。

綾瀬産の農畜産物を購入したことがある人の割合



**【行動目標】**

**地域の食文化を知り、農畜産物を食べよう。**

**【行動目標実現に向けた取り組み】**

個人・家庭の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域の食材を活かした郷土料理や伝統料理等、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味に関心を持ちます。</li> <li>○ 和食、日本型食文化を体験する機会を増やします。</li> <li>○ 市内の農畜産物を知り、体験することや、食べる機会を増やします。</li> </ul>
地域（関係団体・機関）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域で活動する食生活改善推進員等の団体が行う料理教室や体験活動等において和食や日本型食文化と地場農畜産物を取り入れます。</li> </ul>
市（行政）の 取り組み	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食に関連した事業や健康教育等を通じて、和食や日本型食文化、地場農畜産物を取り入れ周知啓発します。</li> <li>○ 公立保育園や小中学校の給食で和食や日本型食文化、地場農畜産物を取り入れます。</li> </ul>

