

第4章 計画の基本施策

1. 食育の推進に向けた具体的な取組



基本目標 1

生活習慣づくり

① 元氣な浜田は朝ごはん

一日の始まりである朝食をしっかりと食べることは、生活リズムを整え、健全な食習慣づくりにつながります。子どもから高齢者まですべての年代を通じて、朝ごはんの啓発事業「元氣な浜田は朝ごはんから」に取り組めます。

現状と課題

- 浜田市食育推進ネットワーク会議構成団体を中心に関係機関が連携し、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動及び「元氣な浜田は朝ごはんから」運動に取り組むことで定着につながっています。
- 国民栄養調査の結果によると、朝食の欠食率は男女ともに、子どもの保護者世代である20歳代～30歳代が最も高くなっています。
- アンケート調査を見ると、前回の結果に比べて乳幼児、小中学生で欠食率が高くなったほか、朝食を「毎日食べない」はわずかですが、「食べない日もある」が増加傾向にあります。
- 成人では若い世代で朝食の欠食が多く見られ、40歳未満の男性以外で平成24年（2012年）の結果に比べて欠食率が増加傾向にあります。
- 主食、主菜、副菜がそろっていない人が約10人に1人となっており、バランスの良い食事の啓発が必要です。

具体的な取組

市の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動を推進するために、「元気な浜田は朝ごはんから」に取り組み、毎日朝ごはんを食べる人の増加をめざします。
 - ―「元気な浜田は朝ごはんから」事業の内容―
 - 朝ごはんレシピ活用、朝ごはん写真募集、食育SATを活用した健康教室
 - いっぱいのみそ汁運動、その他朝ごはんに関する啓発活動
- 特に若い世代を中心とした取組を進めます。
- 主食・副菜・主菜のそろった朝ごはんを啓発します。

家庭の取組

- 毎朝朝ごはんを用意し、家族と一緒に食べるよう努めます。
- 栄養のバランスも考え、主食・副菜・主菜のそろった朝ごはんを意識し、実践に努めます。

関係団体等の取組

- 「早寝・早起き・朝ごはん」運動に取り組みます。
- 園では、調理体験やたより等を通じて子どもや保護者に伝えます。
- 学校では、食の学習ノートや家庭科、委員会活動、学校給食等を通じて、子どもが「朝ごはん」の大切さを学習します。
- 地域では、子どもから高齢者まで、「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さについて考え学ぶ場を増やします。



② 生活リズムを整える

心と身体の健康づくりのためには、運動・栄養・休養のバランスをとることで、そのためには、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

現状と課題

- 乳幼児では、22時以降に寝る割合が増加傾向にあります。小学4年生、中学1年生では女子の方が遅寝の傾向で、午前0時以降に就寝する生徒が増加しています。
- 休日においては、24時以降に就寝する生徒も男女とも10%以上と高く、なかには午前2時、3時という生徒も見られます。生活リズムを整える上で睡眠に関する教育や普及啓発が重要です。
- 多くの家庭で乳幼児期から長時間メディアに接しており、生活リズム全般に影響を及ぼしています。また、テレビを観ながら食事をしている家庭も多くなっています。
- 平日、3時間以上メディアに接している割合は年中児では10.7%、小学4年生で14.3%、中学1年生で17.8%と増加しています。
- 成人では、男女ともに10人に1人以上が睡眠で休養が十分にとれていないと回答しています。

具体的な取組

市 の取組

- 生活習慣・アンケート調査を継続して実施し、子どもの生活習慣の現状把握と健康的で規則正しい生活リズムを身につけるよう取組を進めます。
- 生涯にわたって、生活リズムを整えていくことの大切さについて普及啓発します。
- 日常生活の中で取り入れられる運動について普及啓発します。
- メディアと上手な付き合い方について普及啓発します。

家 庭の取組

- 5つの生活の時間（起きる時間・朝食の時間・昼食の時間・夕食の時間・寝る時間）を定め、規則正しい生活を送ります。
- 大人と子どもでは生活リズムが違うことを理解し、子どもの生活リズムを守るよう努めます。
- 排便習慣を身につけます。
- 日常生活の中で身体を動かす機会を増やします。
- テレビやゲームについて、小さい頃から時間やルールについて、家族で話し合い、決めていきます。

関 係団体等の取組

- 食の学習ノートを利用して、生活リズムを整えることを学習します。
- 生活習慣・アンケート調査結果を活用し、子どもが健康的で規則正しい生活リズムを身につけるよう取組を進めます。
- 健康教室等で、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを身につけることができるように、啓発活動に努めます。



幼稚園部会で作成した「食育すごろく」



基本目標 2

環境づくり

① 連携の強化を図る

食育推進計画の実現のためには、家庭、地域、生産者、関係機関の連携が重要です。そのために、市内の保健福祉・教育・農林漁業等の関係機関・地域のボランティア団体等からなる「食育推進ネットワーク会議」での連携した取組を進めます。

現状と課題

- 「食育」の認知度を見ると、女性の認知度が約6割、男性は約3割となっており、女性の認知が進んでいます。また、若い年代で認知度が高くなっています。
- 浜田市食育推進キャラクターびいびくんの認知度は24.0%となっています。40歳未満の若い年齢層での認知度が高くなっています。
- 地域では、市民団体を中心にエコクッキング教室が行われています。また、食のイベントでリユース食器を使用する頻度も増加しています。



浜田市食育推進キャラクターびいびくん

具体的な取組

市の取組

- 「食育推進ネットワーク会議」を通じて食育活動を推進していきます。
さらに連携の強化と連携団体を広げ、活動の活性化に努めます。
- 「食育フェスタin浜田」などの食育イベントを「食育推進ネットワーク会議」と協働で開催し市民への啓発や地域での食育活動を情報発信します。
- 食育推進計画の周知に努めます。
- 食育啓発活動と食に関する情報提供の充実を図ります。
 - ・浜田市食育推進キャラクター「びいびくん」を活用した食育の普及啓発
 - ・毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の普及啓発
 - ・広報はまだ・市ホームページ掲載等の広報
- 地域での子育てサロン、高齢者サロン等で食の交流の場を増やします。
- 教育委員会と連携し、浜田市教育振興計画（平成28年（2016年）策定）とあわせた活動を推進します。

家庭の取組

- 地域で行われる食に関する行事に積極的に参加します。
- 家庭で食育について話題にします。
- 食に関する情報に関心を持ちます。

関係団体等の取組

- 食育重点目標に沿った活動に取り組みます。
- それぞれの団体や地域で食育活動に取り組みます。
- 食育推進ネットワーク会議に積極的に参画します。
- 「食育フェスタin浜田」に協働で参画します。
- 関係機関との連携のため、情報収集や情報発信に努めます。

② 地産地消を推進する

本市は優れた農林水産物に恵まれており、四季を通じて新鮮でおいしい食材を食べることができます。平成21年度（2009年度）に策定した浜田市地産地消推進計画に基づき、市民が安全な食べ物を選び、安心した食生活を送ることができるよう、関係機関と連携して地産地消に取り組みます。

また、市内で生産・製造・加工された商品の消費拡大を推進する「BUY浜田運動²」に取り組みます。

さらに、市民の食に対する安全性や食環境への関心も高まってきており、市民や消費者団体等への情報提供や啓発活動を推進します。

現状と課題

- 給食に浜田産の食材（米飯）を使用している割合は、保育所（園）80.8%、小中学校100%で、目標達成しています。
- 地元の食材や旬の食材を使うようにしている家庭の割合は年中児では81.3%で前回より減少しています。また、小中学生においては、週3～4回以上取り入れていると回答した人が、小学4年生で58.6%、中学1年生で51.2%と減少しています。成人では、週3～4回が30.1%で最も高く、次いで毎日が28.7%、週に1～2回が25.4%となっています。
- 地産地消の意識や実態は減少傾向であり、地元や旬の食材について関心が高まるよう、PRしていく必要があります。
- 学校給食への特産果実の導入、生産者と子どもたちとの交流給食会の開催といった、地産地消推進プロジェクト事業を実施しています。

² 「BUY浜田運動」：地域内の経済循環をつくり、経済を活性化させることにより市民の暮らしを向上させる運動

具体的な取組

市の取組

- 浜田市地産地消推進計画を関係機関と連携して推進します。
 - ・地産地消を活かした産地づくり
 - ・生産者と消費者の交流活動
 - ・直売所等における地場産農産物の利用促進
 - ・学校福祉施設等における地場産農産物の利用促進
 - ・観光施設・外食産業等における地場産農産物の利用促進
 - ・量販店等における地場産農産物の利用促進
 - ・地場産農産物を利用した加工品の利用促進
- 食料自給率の向上のため、地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を啓発します。
- 「BUY浜田運動」を推進します。

家庭の取組

- 地域で行われる農林漁業体験に参加し、地元の食材について理解を深めます。
- 地元の食材を購入し、家庭で話題にしたり、味わいます。
- 地域の産物や食べ物の名前を伝えます。
- 地元の食材や旬の食材を使った調理実習等に参加します。

関係団体等の取組

- 給食（食育）だより等で、地元の食材を使ったレシピ、特色や良さを家庭に紹介します。
- 給食や調理実習、料理教室等で地元の食材や旬の食材を活用します。
- 地元の食材や旬の食材について啓発します。
- 地元の食材を使い栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を普及啓発します。
- 産直市場など地元の食材の購入先や活用方法に関する情報収集・提供に努めます。
- 地元でとれた山や海の食材を使った料理や加工品を作り、消費者と交流を持ちながら食について考えます。

③ 環境に配慮した食生活を実践する

豊かな食材をもたらす海や山に囲まれた自然を大切に、食べ物への感謝や環境への配慮のため「もったいないの心」を育む取組を推進していきます。

関係機関が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスの削減等、環境に配慮した食育を推進します。

現状と課題

- 市民に対しては、食品ロスの削減、買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しのない食生活をするよう、料理教室等で参加者に啓発を行っています。さらに、市民や関係団体等に対して、エコクッキングの実施、ごみの分別等の啓発を行っています。
- 食に関する感謝のこころや理解を一層深め、生産から消費に至る食の循環を意識し、食品ロスの削減等の環境対策にも、家庭から事業者まで、協働で取り組む必要があります。
- エコたわし、エコバッグ作り、啓発グッズの配付に加え、「食育フェスタ」におけるリユース食器等の普及、啓発活動を行っています。また、環境に配慮した取組への補助金の支給等を実施しています。
- レジ袋有料化が進んでいますが、今後も引き続きマイバック持参の啓発の情報提供等を行う必要があります。
- 地域において、エコライフ推進隊、消費者問題研究会が環境問題をテーマに活動を行っていますが、今後も連携の強化や、活動の支援に取り組む必要があります。
- 環境の取組のための啓発、学習の機会が少ない状況にあるため、環境の取組のための具体的な計画等が求められています。



浜田市食生活改善推進員 研修会

具体的な取組

市の取組

- 身近な所から環境に配慮した食生活を実践することができるように普及啓発します。
- 関係機関・団体と連携して啓発に努めます。
 - ・行事等におけるごみの分別・減量などを関係団体等へ啓発
 - ・マイバッグ持参等エコライフの啓発
 - ・エコクッキングの実施
 - ・イベントなどでのリユース食器の利用促進

家庭の取組

- 「もったいない」という気持ちを子どもに伝え、育てます。
- 買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しのない適量を心がけます。
- 家庭の台所から川や海を汚さないように努めます。
- 生ごみの再資源化や食品トレイなどの資源ごみの減量化に努めます。
- マイバッグを持って買い物に出かけるように努めます。
- エコライフに取り組み二酸化炭素（CO₂）の削減に努めます。

関係団体等の取組

- 環境教育を通して、食べ物をもたらす自然を大切に、食べ物への感謝や環境への理解を深めます。
- 生ごみの再資源化、エコたわし作りなど地域で呼びかけ、地域の活動として取り組みます。
- 地域でエコクッキング教室を実施します。

④ 食の環境整備に取り組む

普段から地域社会と交流をし、顔が見える関係を築いておくことは健康に生活をする上でも、また孤立を防ぐ上でも大切なことです。食の力で人と人がつながり、地域のつながりの強化を図るため、食を切り口としてコミュニティの輪を広げていくことが求められています。

関係機関と連携し、食を通じた声掛けや助け合いができる地域づくりを推進します。

現状と課題

- アンケート調査では、日頃地域の人たちとつながりがあると感じている割合は、17.8%で前回より5.9%減少しています。
- 人口の減少や少子高齢化、過疎化の影響で流通機能や交通網の弱体化とともに買い物環境が悪化し、食料品等の日常の買い物が困難な状況に置かれている人が増加しています。

具体的な取組

市 の取組

- 地域の食のボランティア団体と連携し、食を通じた地域での声掛けや助け合いなどの活動を推進します。
- 地域資源を活用し、買い物が困難な方への情報発信や生活環境の向上に努めます。
- 移動販売車や宅配等民間企業、高齢者向けの宅配サービスなどの情報収集に努めます。

家 庭の取組

- 地域の行事に積極的に参加します。
- 近所付き合いを大切にし、地域とのつながりを深めます。

関 係団体等の取組

- まちづくり推進協議会等と連携し、地域の食環境整備に取り組みます。
- 一皿運動³などに取り組みます。
- 買い物支援や生活環境の向上に関する情報を発信します。

3 一皿運動:お隣さんやお向かいさんへおすそ分け運動