

第3次 浜松市食育推進計画

平成 30 ~ 34 年度
(2018 ~ 2022 年度)

ちゃんと食べよう！みんな健康

しあわせ浜松



1日 350g
(小鉢5皿)
野菜を食べよう！

ごあいさつ



食事を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関係します。

本市では、食を大切にし、生涯にわたり健康的な食生活が実践できるよう、平成 25 年に「第 2 次浜松市食育推進計画（平成 25～29 年度）」を策定し、市民の皆様や関係団体の皆様とともに食育の推進に取り組んでまいりました。

このたび、第 2 次計画 5 年間の取り組みの評価や課題等を踏まえ、今後 5 年間の指針となる「第 3 次浜松市食育推進計画 平成 30（2018）～34（2022）年度」を策定いたしました。

近年、食への関心は高まっている一方で、家族形態の変化やライフスタイルの多様化など食を取り巻く環境の変化から、食に関する様々な課題も生じております。

本計画では、第 2 次計画の基本理念を継承しつつ、本市の食育の現状を踏まえ、「食を通じた健康づくり」「食に関する環境づくり」「豊かな食と食の大切さの推進」の 3 つを施策の柱として食育のさらなる推進を図ります。

また、食育の推進は、市民の皆様をはじめ、関係機関との連携が重要であると考えております。食育の実践を通して、健康でしあわせな浜松を目指し、今後とも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、本計画の策定にあたり、貴重なご意見を賜りました食育推進連絡会の委員の皆様をはじめ、市民の皆様から感謝を申し上げます。

平成 30（2018）年 3 月

浜松市長 鈴木康友

目次

第1章 第3次浜松市食育推進計画の策定の経緯と位置づけ

- 1 計画策定の経緯..... 1
- 2 計画の位置づけと期間 2

第2章 浜松市における食育の現状と課題

- 1 第2次浜松市食育推進計画の評価 3
- 2 浜松市の現状..... 14
- 3 今後の食育推進の方向性 16

第3章 第3次浜松市食育推進計画の基本方針

- 1 計画の概要 17
- 2 施策体系 18

第4章 食育推進の取り組み

- 1 食を通じた健康づくり 21
- 2 食に関する環境づくり 28
- 3 豊かな食と食の大切さの推進..... 31
- 4 ライフステージごとの取り組み..... 38
- 5 地域・団体、教育・保育関係、行政における取り組み..... 40
- 6 指標一覧（再掲） 42

第5章 資料

- 1 策定体制 43
- 2 策定の経過 44
- 3 資料..... 45

第1章 第3次浜松市食育推進計画の策定の経緯と位置づけ

1 計画策定の経緯

本市においては、平成 17（2005）年に施行された食育基本法に基づき、平成 20（2008）年に「浜松市食育推進計画 平成 20（2008）～24（2012）年度」、平成 25（2013）年に「第2次浜松市食育推進計画 平成 25（2013）～29（2017）年度」を策定しました。

第2次浜松市食育推進計画では、「こころと身体の健康づくり」「地産地消」「食の安全・安心」の3つの視点から目標を設定し、視点ごとの方向性を定め、市民をはじめ、食育に関わる関係者と連携・協力して食育を推進してきました。

近年、ライフスタイルの変化や食の外部化等により、野菜摂取不足等の栄養の偏りや朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れがみられ、その結果、生活習慣病など食に関わる様々な健康問題が引き起こされています。多くの市民が食育に関心を持ち、食に関して取り組んでいるものの、肥満や生活習慣病の増加等の問題もあり、健全な食生活の実践までに至っていないのが現状です。

こうした食育推進の経過と食をめぐる様々な課題や国の計画等を踏まえ、引き続き、食育を推進していくため、第3次浜松市食育推進計画を策定します。

「食育」とは

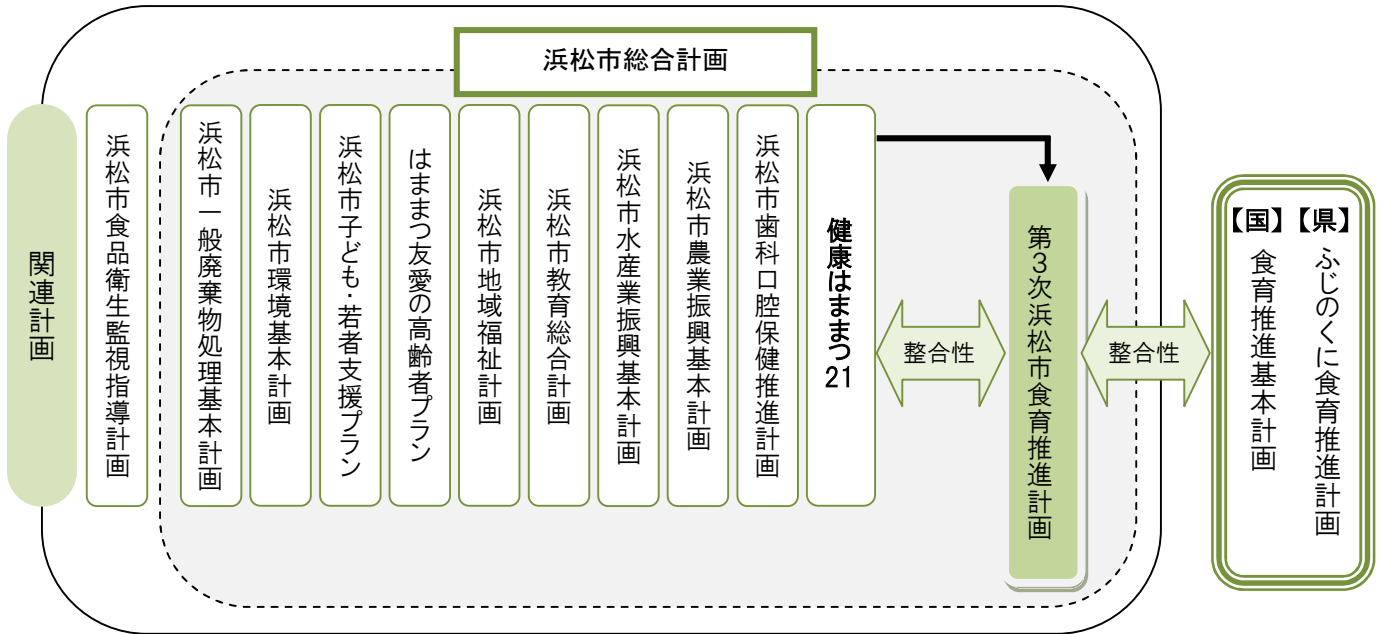
「生きる上の基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とこととされています。（食育基本法前文より）

2 計画の位置づけと期間

(1) 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく食育推進計画として、国の「食育推進基本計画」と静岡県「ふじのくに食育推進計画」を踏まえて策定したものです。

また、本市の健康増進計画である「健康はままつ 21」を上位計画とし、「栄養・食生活」分野の計画内容と整合性を図りながら策定しています。



(2) 計画の期間

本計画は平成 30（2018）年度から平成 34（2022）年度の 5 年間を計画期間とします。

| | H23 (2011) | H24 (2012) | H25 (2013) | H26 (2014) | H27 (2015) | H28 (2016) | H29 (2017) | H30 (2018) | H31 (2019) | H32 (2020) | H33 (2021) | H34 (2022) |
|--------------------------|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 浜松市食育推進計画 | 第1次 H20(2008)~ | 第2次 | | | | | 第3次(本計画) | | | | | |
| 健康はままつ 21 (浜松市健康増進計画) | | | 第2次 | | | | 中間評価 | 後期計画 | | | | |
| 浜松市歯科口腔 保健推進計画 | | | | 歯科口腔保健推進計画 | | | 中間評価 | 後期計画 | | | | |
| 食育推進基本計画(国) | 第2次 | | | | 第3次 | | | | | | | |
| ふじのくに食育推進計画(県) | 第2次 | | | 第3次 | | | | | | | | |

第2章 浜松市における食育の現状と課題

1 第2次浜松市食育推進計画の評価

「第2次浜松市食育推進計画 平成25(2013)～29(2017)年度」の各指標について、健康増進計画等の評価における健康調査や各種関係調査等のデータを用いて評価を行いました。指標について、現状値(平成28(2016)年度)と最終目標値(平成29(2017)年度)を比較し、達成状況について、5段階で評価しました。

(1) 調査方法

【調査概要】

| | |
|------|-----------------|
| 調査地域 | 浜松市全域 |
| 調査対象 | 一般市民 5,000人 |
| 抽出方法 | 住民基本台帳から無作為抽出 |
| 調査方法 | 郵送調査法 |
| 調査期間 | 平成28年8月1日～8月26日 |

【回収状況】

| 区分 | 年齢 | 発送数(件) | 有効回答数(件) | 有効回答率(%) |
|-----------------------|--------|--------|----------|----------|
| 乳幼児・学童期 ^{※1} | 1～12歳 | 1,000 | 489 | 48.9 |
| 思春期 | 13～19歳 | 1,000 | 346 | 34.6 |
| 青年期・壮年期 | 20～44歳 | 1,000 | 294 | 29.4 |
| 中年期 | 45～64歳 | 1,000 | 372 | 37.2 |
| 高齢期 | 65歳以上 | 1,000 | 570 | 57.0 |
| 計 | | 5,000 | 2,071 | 41.4 |

※1 乳幼児・学童期は保護者が回答

【評価方法】

| 評価 | 基準 |
|----|--------------------|
| ◎ | 目標を達成した |
| ○ | 目標は達成していないが改善した |
| △ | 変化がない |
| ▲ | 悪化している |
| — | 評価困難 ^{※2} |

※2 評価困難: 制度変更等により現状値を把握できず評価不可能なものなど

【指標の達成状況】

| 視点 | 指標数 | ◎ | ○ | △ | ▲ | — |
|-------------|-----|---|---|---|---|---|
| こころと身体健康づくり | 18 | 4 | 4 | 0 | 7 | 3 |
| 地産地消 | 3 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 食の安全・安心 | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 計 | 24 | 9 | 4 | 1 | 7 | 3 |

(2) 指標の評価結果

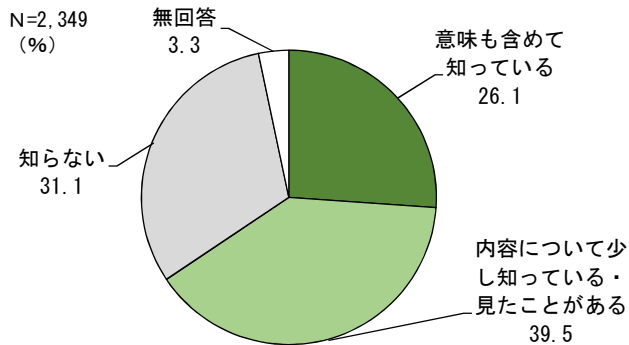
| 指標 | | 平成 23 年度 (2011 年度) | 平成 28 年度 (2016 年度) | 目標値 | 達成度 | |
|----------------|---|--------------------------|--------------------------|-------|-------|---|
| 「こころと身体の健康づくり」 | ①食事バランスガイド等を知っている(意味も含め)人の割合 | 35.6% | 26.1% | 42.0% | ▲ | |
| | ②主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合(20~64 歳) | 40.5% | 39.2% | 43.0% | ▲ | |
| | ③野菜を多く(1皿 70gを1日5皿以上)食べている人の割合(20~64 歳) | 25.6% | 21.0% | 28.0% | ▲ | |
| | ④腹八分目を心がけている人の割合(20~64 歳) | 23.2% | 28.1% | 25.0% | ◎ | |
| | ⑤夜、寝る前(2時間前)に食べない人の割合(20~64 歳) | 41.7% | 41.9% | 47.0% | ○ | |
| | ⑥食塩(塩分)を控えている人の割合(20~64 歳) | 27.8% | 29.4% | 35.0% | ○ | |
| | ⑦脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合(20~64 歳) | 29.9% | 25.1% | 35.0% | ▲ | |
| | ⑧低栄養傾向(BMI 20 以下)高齢者の割合(増加の抑制)(65 歳以上) | 23.5% | 27.9% | 24.0% | ▲ | |
| | ⑨小学生の朝食の欠食率(登校しない日) | 4.2% | 5.3% | 4.0% | ▲ | |
| | ⑩1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数(1週間) | 15.1 回 (平成 24 年度) | 15.8 回 | 16 回 | — | |
| | ⑪よくかんで味わって食べることを心がけている人の割合 | 68.4% (平成 24 年度) | — | 73.0% | — | |
| | ⑫季節にまつわる行事食を作ったり食べたりしている人の割合 | 70.6% | 75.7% | 75.0% | ◎ | |
| | ⑬地域などと連携して農作物の収穫や料理などの体験をする幼稚園・保育所の割合 | 66.5% (平成 24 年度) | 62.6% | 70.0% | ▲ | |
| | ⑭料理の作りすぎに気を付けるなど食べ残しを減らす努力をしている人の割合 | 90.9% (平成 24 年度) | 72.7% | 95.0% | — | |
| | ⑮食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の割合 | 小学校4年生 | 94.3% | 95.4% | 97.0% | ○ |
| | | 中学校2年生 | 85.6% | 95.8% | 97.0% | ○ |
| | ⑯食育ボランティアなど食育の推進に関わる団体の数 | 38 団体 | 81 団体 | 50 団体 | ◎ | |
| ⑰食育に関心がある人の割合 | 53.4% | 73.6% | 70.0% | ◎ | | |
| 地産地消 | ①食品購入時に「地元産」「県内産」を意識する人の割合 | 57.4% | 64.0% | 60.0% | ◎ | |
| | ②学校給食の浜松産主要 10 品目の使用率※ | 28.4% | 28.4% | 35.0% | △ | |
| | ③公立保育所の給食の浜松産主要 10 品目の使用率※ | — | 35.0% | 35.0% | ◎ | |
| 食の安全・安心 | ①食品を購入する時に食品表示の記載を参考にする人の割合 | 76.2% | 81.7% | 80.0% | ◎ | |
| | ②食の安全に関する知識を習得している人の割合 | 96.4% (平成 24 年度) | 99.0% | 98.0% | ◎ | |
| | ③食品などを衛生的に取り扱う人の割合 | 61.6% (平成 24 年度) | 86.7% | 70.0% | ◎ | |

※浜松産主要 10 品目の使用率とは、だいこん、さつまいも、葉ねぎ、しらす、セロリ、パセリ、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、みかんの重量年間使用率をいいます。

(3) 指標別評価

こころと身体の健康づくり

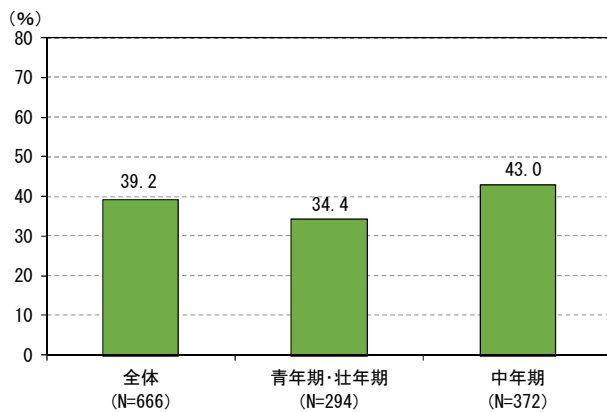
指標① 食事バランスガイド等を知っている(意味も含め)人の割合



- 食事バランスガイド等を意味も含めて知っている人の割合は 26.1%となっています。

資料:「はままつ食育発信店におけるアンケート調査」(平成 28 年度)

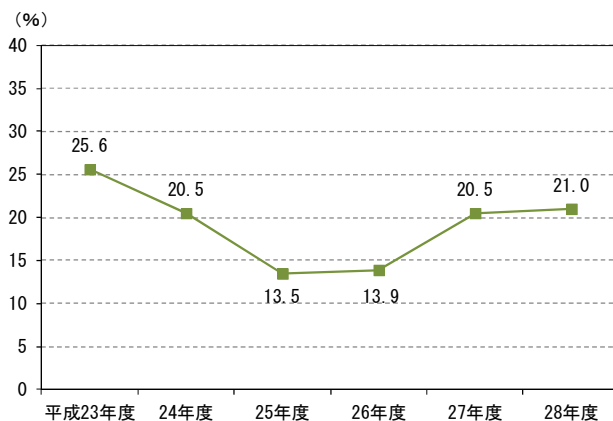
指標② 主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合(20~64 歳)



- 主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合は全体で 39.2%となっています。
- 中年期では、43.0%ですが、青年期・壮年期では 34.4%となっています。

資料:「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成 28 年度)

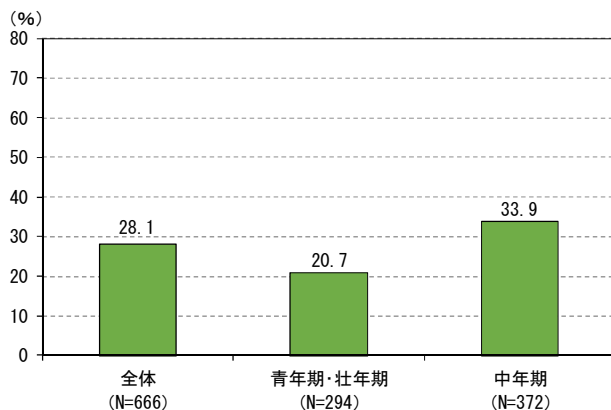
指標③ 野菜を多く(1皿 70gを1日5皿以上)食べている人の割合(20~64 歳)



- 野菜を多く食べている人の割合は、21.0%となっています。
- 平成 25 年度まで減少し、その後増加しましたが、平成 23 年度の 25.6%よりも減少しています。

資料:「はままつ食育発信店におけるアンケート調査」

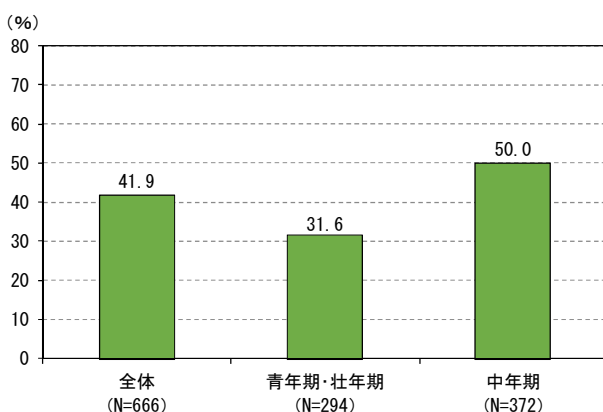
指標④ 腹八分目を心がけている人の割合(20～64歳)



- 腹八分目を心がけている人の割合は全体で28.1%となっています。
- 中年期では33.9%ですが、青年期・壮年期では20.7%となっています。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

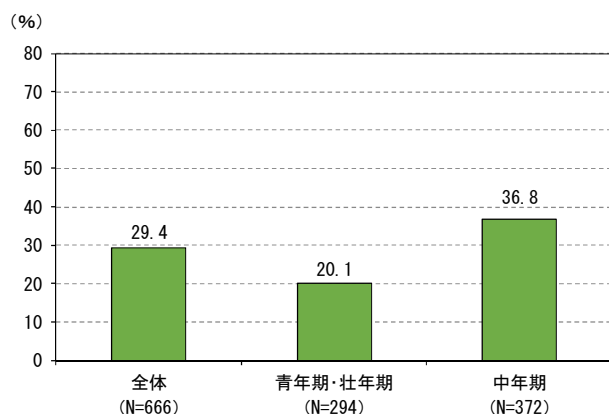
指標⑤ 夜、寝る前(2時間前)に食べない人の割合(20～64歳)



- 夜、寝る前(2時間前)に食べない人の割合は全体で41.9%となっています。
- 中年期では50.0%ですが、青年期・壮年期では31.6%となっています。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

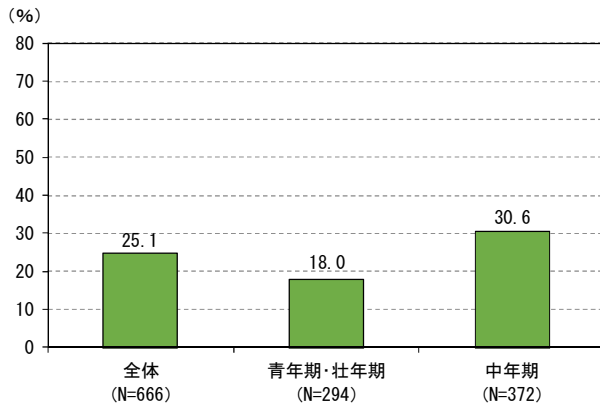
指標⑥ 食塩(塩分)を控えている人の割合(20～64歳)



- 食塩(塩分)を控えている人の割合は全体で29.4%となっています。
- 中年期では36.8%ですが、青年期・壮年期では20.1%となっています。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

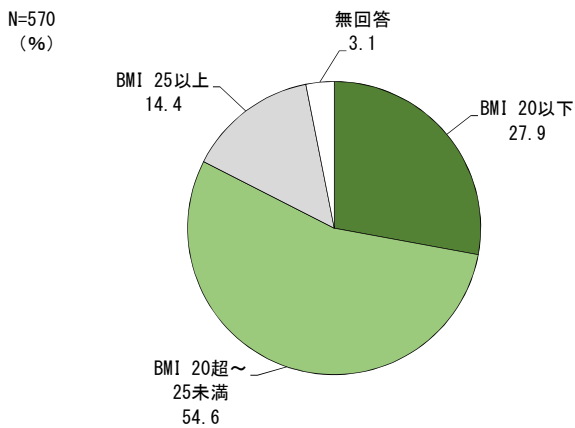
指標⑦ 脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合(20~64歳)



- 脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合は全体で 25.1%となっています。
- 中年期では 30.6%ですが、青年期・壮年期では 18.0%となっています。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成 28 年度)

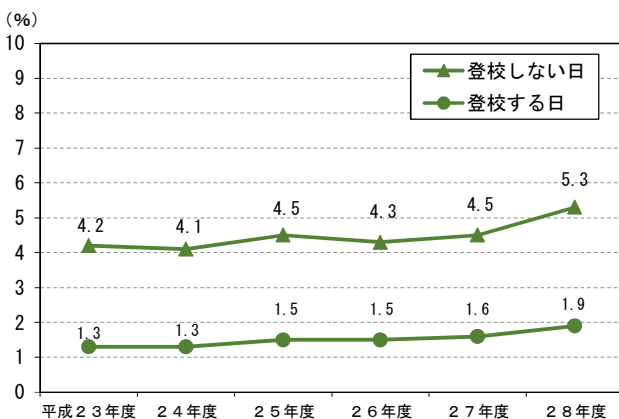
指標⑧ 低栄養傾向(BMI 20 以下)高齢者の割合(増加の抑制)(65歳以上)



- 低栄養傾向 (BMI 20 以下) 高齢者の割合は 27.9%となっています。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成 28 年度)

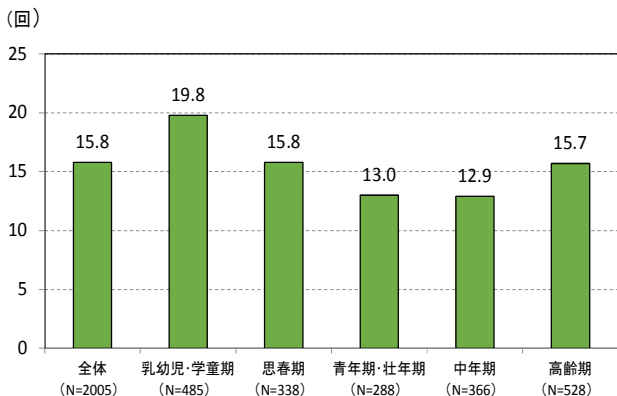
指標⑨ 小学生の朝食の欠食率(登校しない日)



- 小学生の欠食率は、登校する日及び登校しない日ともに、平成 27 年度まで概ね横ばいでしたが、平成 28 年度には登校しない日の欠食率は 5.3%に上昇しています。

資料：「朝食摂取状況調査」

指標⑩ 1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数(1週間)



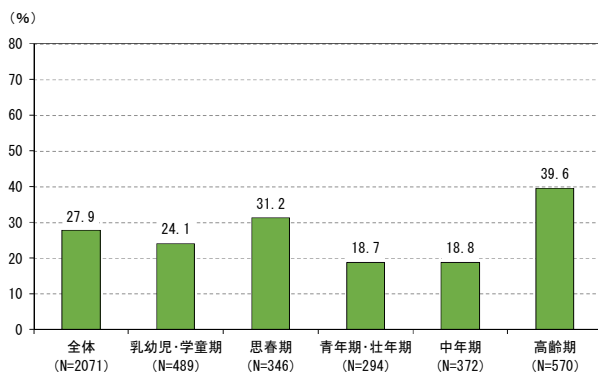
- 1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数(1週間)は全体で15.8回となっています。
- 年代別で比較すると、青年期・壮年期及び中年期で低い傾向にあります。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

指標⑪ よくかんで味わって食べることを心がけている人の割合

- 第2次計画と第3次計画策定時の現状値のデータのとり方がそれぞれ異なるため比較ができず、評価できませんでした。

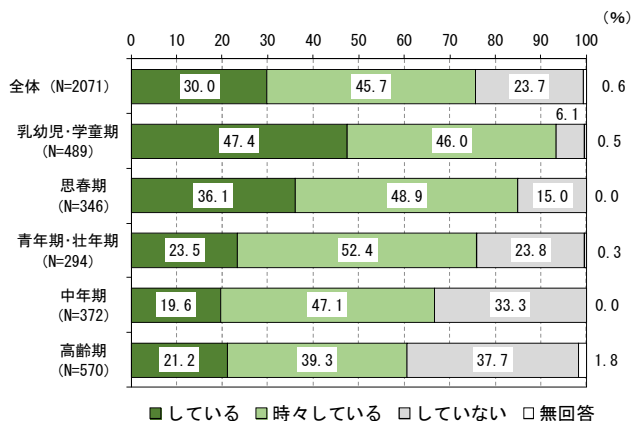
【参考】歯の健康を守るために気をつけていることの中で、よくかんで食べていると回答した人の割合



- 歯の健康を守るために気をつけていることの中で、よくかんで食べていると回答した人の割合は全体で27.9%となっています。
- 年代別で比較すると、青年期・壮年期及び中年期で低い傾向にあります。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

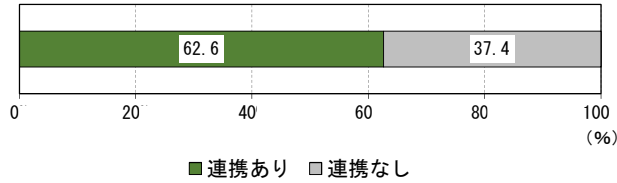
指標⑫ 季節にまつわる行事食を作ったり食べたりしている人の割合



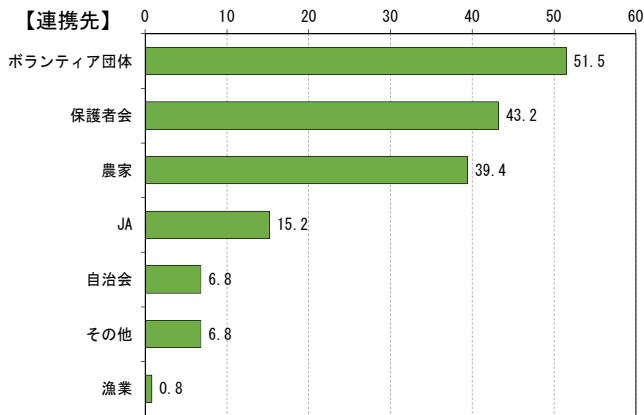
- 季節にまつわる行事食を作ったり食べたりしている人の割合は、全体では「している」(30.0%)、「時々している」(45.7%)を合わせて75.7%となっています。
- 乳幼児・学童期では9割以上の人々が季節にまつわる行事食を作ったり食べたりしていますが、年代が上がるにつれて減少しています。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

指標⑬ 地域などと連携して農作物の収穫や料理などの体験をする幼稚園・保育所の割合



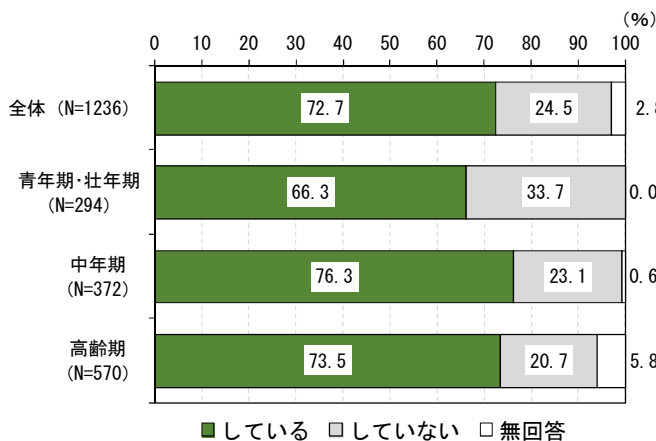
○ 地域などと連携して農作物の収穫や料理などの体験をする幼稚園・保育所の割合は 62.6% となっています。



○ 連携先としてはボランティア団体が最も多く、次いで園の保護者会、農家などの生産者となっています。

資料：「園の食育の取組調査」(平成 28 年度)

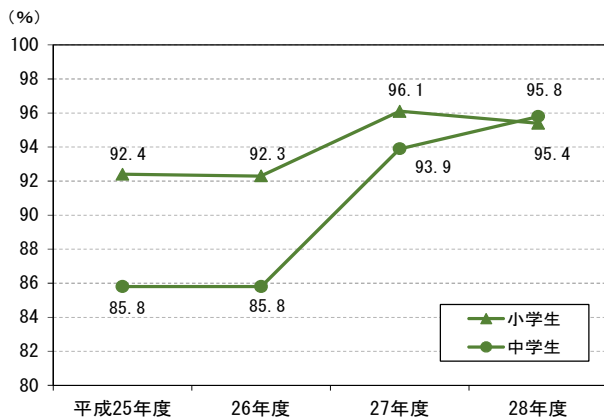
指標⑭ 料理の作りすぎに気を付けるなど食べ残しを減らす努力をしている人の割合



○ 料理の作りすぎに気を付けるなど食べ残しを減らす努力をしている人の割合は、全体で 72.7% となっています。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成 28 年度)

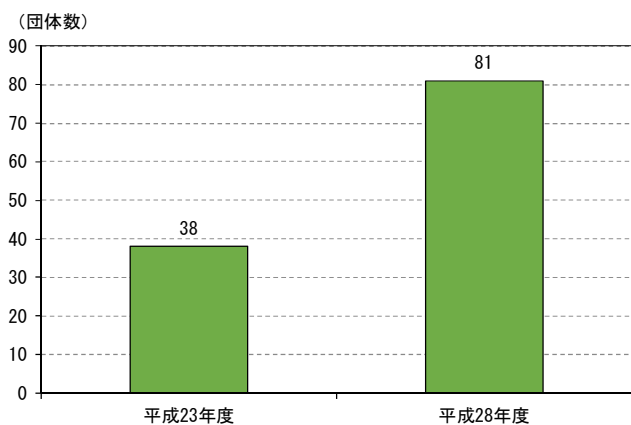
指標⑮ 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしている児童・生徒の割合



○ 食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしている中学生の割合は増加傾向にあります。

資料：「食に関するアンケート」

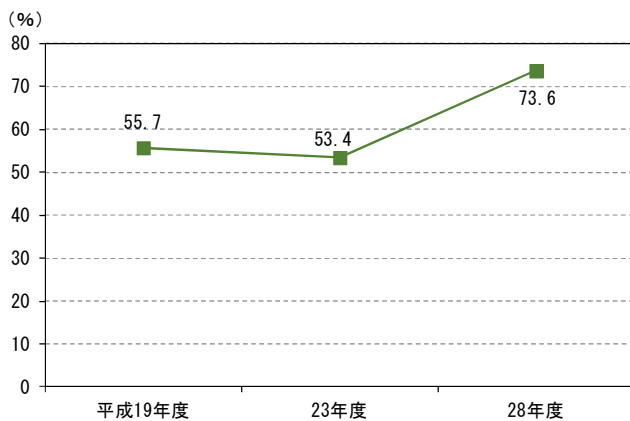
指標⑯ 食育ボランティアなど食育の推進に関わる団体の数



資料：「健康増進課調べ」

- 食育ボランティアなど食育の推進に関わる団体の数は、はままつ食育発信店の協力店舗の増加により、81 団体に増加しています。

指標⑰ 食育に関心がある人の割合

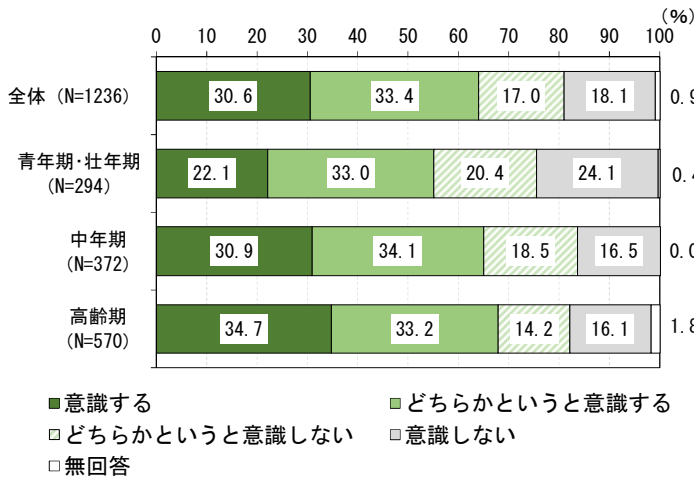


資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」

- 食育に関心がある人の割合は、全体で 73.6% となっています。

地産地消

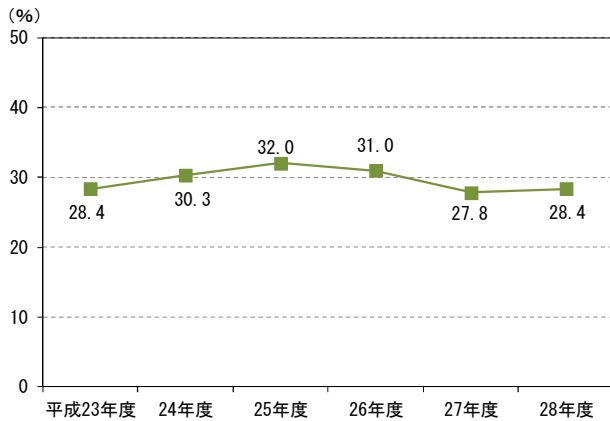
指標① 食品購入時に「地元産」「県内産」を意識する人の割合



- 食品購入時に「地元産」「県内産」を意識する人の割合は、全体では「意識する」(30.6%)、「どちらかという意識する」(33.4%)を合わせて64.0%となっています。
- 年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられます。

資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

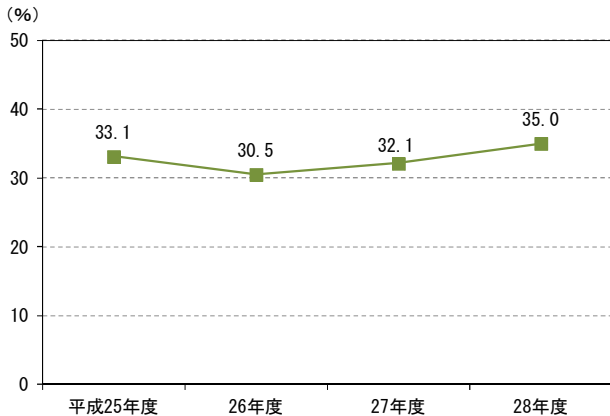
指標② 学校給食の浜松産主要10品目の使用率



資料：「学校給食における調査」

- 学校給食の浜松産主要10品目の使用率は平成25年度以降減少していましたが、平成28年度には、わずかに増加しました。

指標③ 公立保育所の給食の浜松産主要10品目の使用率

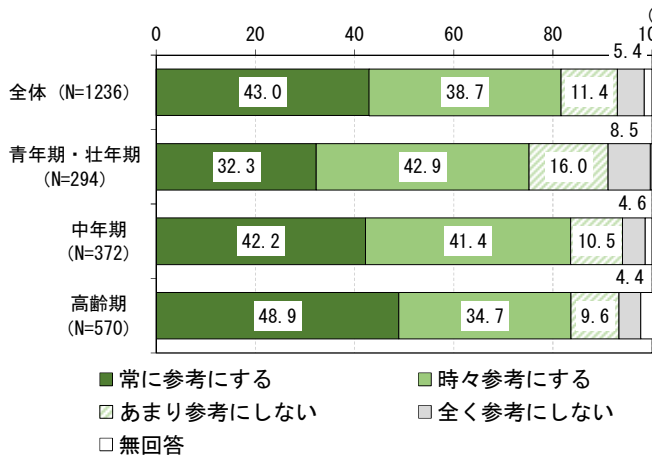


資料：「公立保育所の給食における調査」

- 公立保育所の給食の浜松産主要10品目の使用率は35.0%であり、平成25年度から平成26年度は減少しましたが、それ以降は増加しています。

食の安全・安心

指標① 食品を購入する時に食品表示の記載を参考にする人の割合



- 食品表示の記載を参考にする人の割合は、全体では「常に参考にする」(43.0%)、「時々参考にする」(38.7%)を合わせて81.7%となっています。
- 参考にする人の割合は、青年期・壮年期では合わせて75.2%で、年代が上がるにつれて高くなる傾向がみられます。

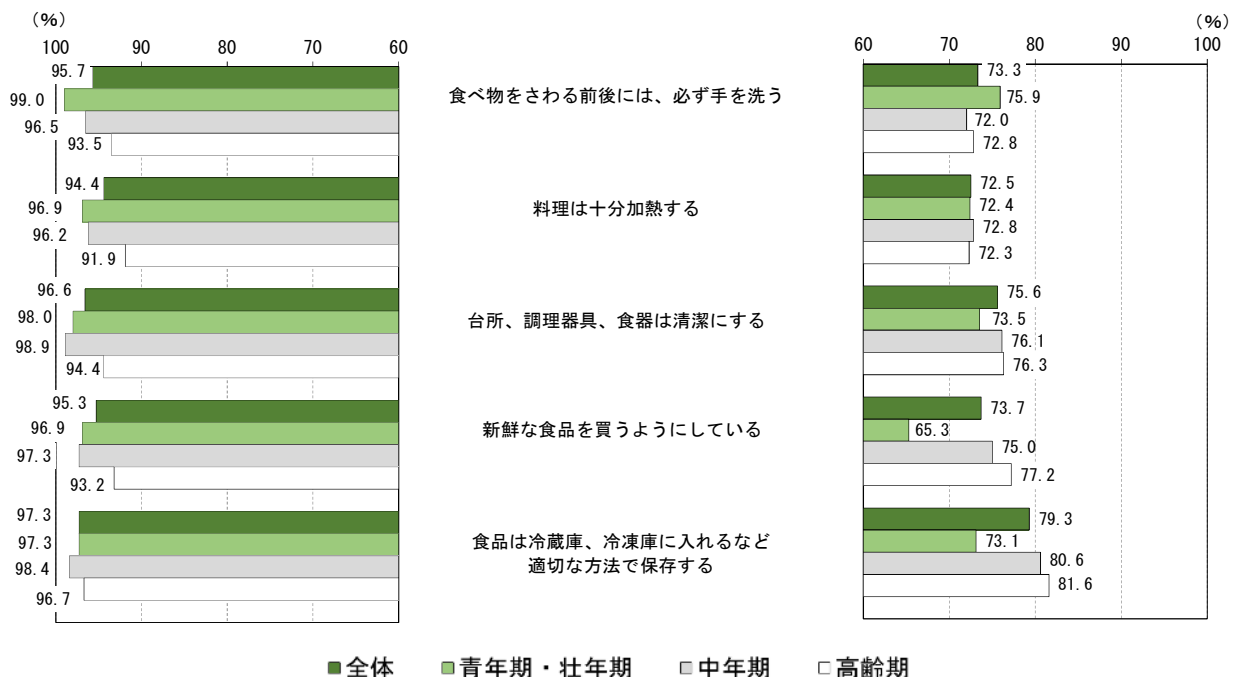
資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

指標② 食の安全に関する知識を習得している人の割合

指標③ 食品などを衛生的に取り扱う人の割合

【食の安全に関する知識を習得している人の割合】

【食品などを衛生的に取り扱う人の割合】



資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」(平成28年度)

- 食の安全に関する知識を習得している人の割合は、すべての項目で9割を超えています。
- 食品などを衛生的に取り扱う人の割合は、すべての項目で6割を超えています。

(4) 評価と課題

こころと身体の健康づくり

【指標別の評価】

- 「主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合」、「野菜を多く食べている人の割合」、「脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合」は減少しており、目標値には達しませんでした。
- 「低栄養傾向の高齢者の割合」や「小学生の朝食の欠食率」は増加しており、目標値には達しませんでした。
- 「夜、寝る前に食べない人の割合」や「食塩を控えている人の割合」は増加しましたが、目標値には達しませんでした。

【課題】

- 食事バランスの偏りや野菜の摂取不足、食塩のとり過ぎなど、食習慣の乱れによる栄養の偏りがみられ、特に、若い世代では健全な食生活を心がけている人が少なく、食に関する意識や取り組みに課題が残ります。

地産地消

【指標別の評価】

- 「食品購入時に「地元産」「県内産」を意識する人の割合」は、目標値を達成しました。
- 「学校給食の浜松産主要 10 品目の使用率」は、変化がありませんでした。
- 「公立保育所の給食の浜松産主要 10 品目の使用率」は、目標値を達成しました。

【課題】

- 地産地消の意識は高まっている状況ですが、今後も、生産者と消費者がそれぞれの立場から、地産地消に取り組めるよう、地元で生産される農林水産物への理解を深めるための取り組みが必要です。

食の安全・安心

【指標別の評価】

- 指標 3 項目すべてにおいて、目標値を達成しました。

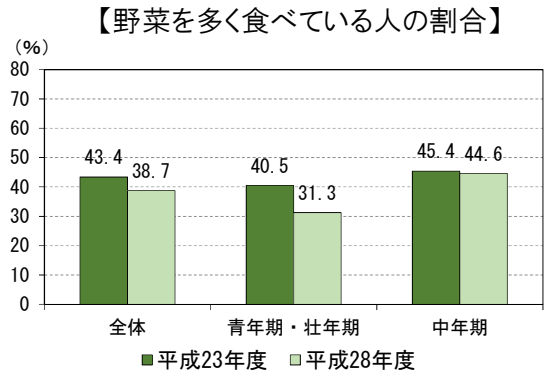
【課題】

- 青年期・壮年期で、「食品表示の記載を参考にする人の割合」が低い傾向にあります。食に関する情報が社会に氾濫する中、市民一人ひとりが自分の食のあり方について学ぶことが求められます。

2 浜松市の現状

① 野菜の摂取

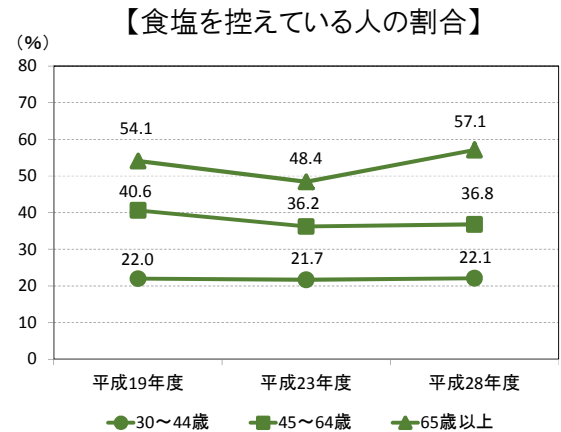
野菜を多く（1皿70gを1日5皿以上）食べている人の割合は減少傾向にあります。平成23年度と平成28年度を比較すると、青年期・壮年期では、他の世代よりも減少しています。



資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」

② 食塩の摂取

食塩を控えている人の割合は、どの年代も増加傾向にあります。30～44歳では、他の年代と比較して低い傾向にあります。



資料：「健康増進計画等の評価における健康調査」

③ 調理食品等の購入状況

調理食品全体では、支出金額が全国の主要都市の中で最も高くなっています。弁当や冷凍調理食品の支出金額も高い状況です。

----- 1世帯あたり品目別年間支出金額 -----

【調理食品の購入状況】

| | 地域 | 金額 (円) |
|----|-------|---------|
| 1 | 浜松市 | 144,158 |
| 2 | 静岡市 | 135,781 |
| 3 | 東京都区部 | 132,734 |
| 4 | 富山市 | 131,351 |
| 5 | 金沢市 | 128,683 |
| 6 | 京都市 | 127,898 |
| 7 | 大阪市 | 127,025 |
| 8 | 川崎市 | 126,456 |
| 9 | さいたま市 | 126,302 |
| 10 | 福井市 | 126,044 |
| | 全国 | 112,996 |

【弁当の購入状況】

| | 地域 | 金額 (円) |
|----|-------|--------|
| 1 | 前橋市 | 20,846 |
| 2 | 熊本市 | 19,788 |
| 3 | 山口市 | 19,044 |
| 4 | 川崎市 | 18,969 |
| 5 | 那覇市 | 18,774 |
| 6 | 静岡市 | 18,023 |
| 7 | 東京都区部 | 17,993 |
| 8 | 高知市 | 17,961 |
| 9 | 鹿児島市 | 17,442 |
| 10 | 浜松市 | 17,315 |
| | 全国 | 14,156 |

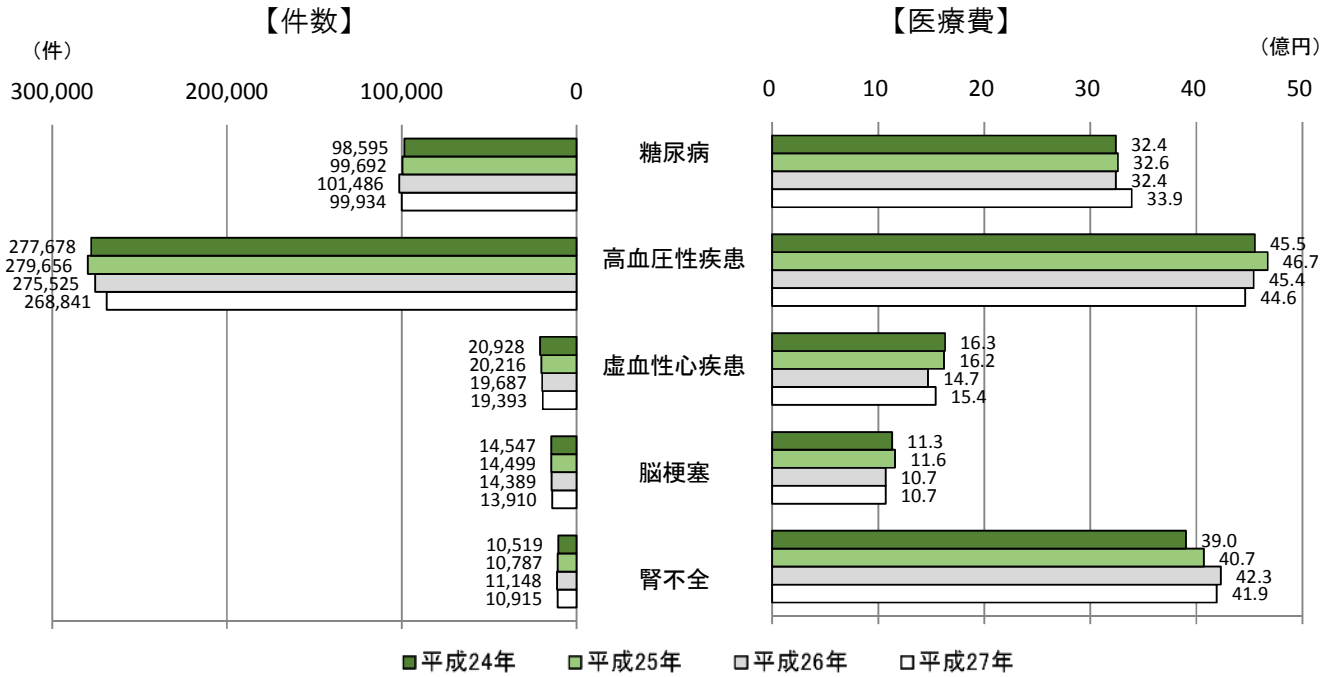
【冷凍調理食品の購入状況】

| | 地域 | 金額 (円) |
|----|-----|--------|
| 1 | 富山市 | 10,702 |
| 2 | 千葉市 | 10,537 |
| 3 | 鳥取市 | 10,340 |
| 4 | 高知市 | 9,438 |
| 5 | 浜松市 | 9,351 |
| 6 | 山口市 | 8,461 |
| 7 | 大分市 | 8,187 |
| 8 | 佐賀市 | 8,152 |
| 9 | 福島市 | 7,930 |
| 10 | 静岡市 | 7,882 |
| | 全国 | 6,617 |

資料：「家計調査 品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング」（総務省、平成26～28年平均）

④ 浜松市国民健康保険の医療費(調剤金額を含む)

浜松市国民健康保険医療費の状況では、高血圧性疾患は、件数、医療費ともに高い状況にあります。

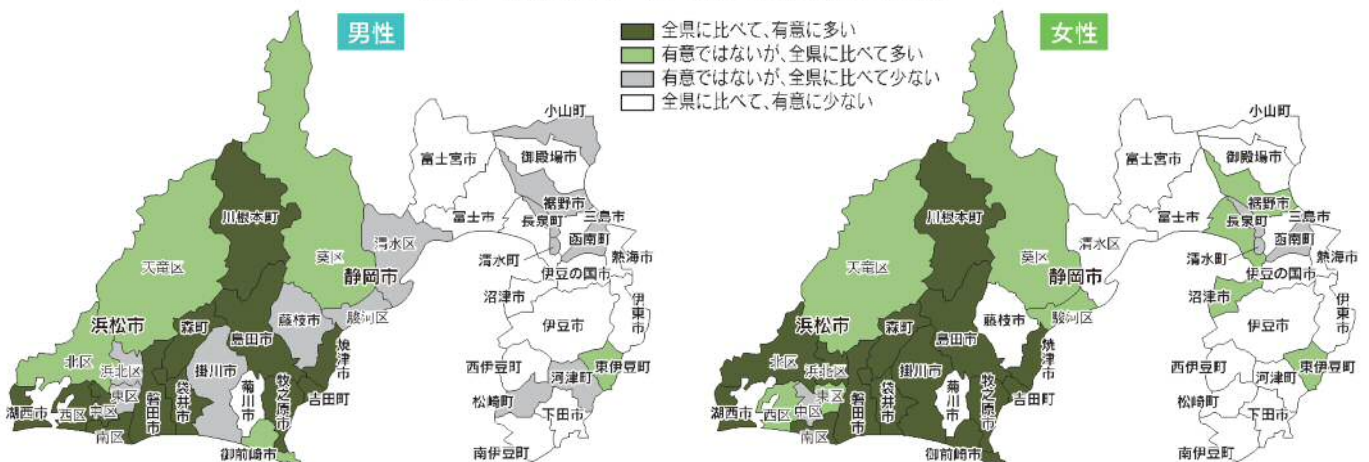


資料：国保年金課調べ しずおか茶っとうシステム
(疾病統計/調剤金額を含む/平成28年6月取扱い分)

⑤ 静岡県における糖尿病予備群の比較

糖尿病予備群は「全県に比べて有意に多い」「有意ではないが全県に比べて多い」区が比較的多くなっています。

H27 特定健診【全県】糖尿病予備群



資料：「特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」(平成27年度、静岡県総合健康センター)

3 今後の食育推進の方向性

健康増進計画等の評価における健康調査や市民の食育の現状から、食育を取り巻く社会状況や国の方針等も踏まえ、今後食育を推進していく上での方向性をまとめました。

(1) 望ましい食習慣の定着と生活習慣病の予防に向けた啓発強化

今後、生活習慣病が増加することが考えられ、生活習慣病の発症予防と重症化予防のために、望ましい食習慣の定着に向けた取り組みを進める必要があります。望ましい食習慣の定着のためには、子どもの朝食の欠食を減らすなど、乳幼児期から望ましい食習慣を身に付けていくことが重要です。若い世代は、やがて親になる世代でもあるため、この世代が食に関する知識や取り組みを次世代につなげていけるよう、食育を推進する必要があります。また、健康寿命の延伸に向け、歯の健康や口腔機能の維持など、歯科保健分野とも連携して食育を進めることが重要です。

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ② 生涯を通じた食育の推進
- ③ 若い世代を中心とした食育の推進
- ④ 食べ方を中心とした健康づくりの推進

(2) 健康的な食事を選択できる環境の整備

ライフスタイルや嗜好の変化に伴い、食生活にも変化がみられることから、健康的な食事を選択する力を身に付けることが大切です。市民一人ひとりの健康は、個人の意識・行動だけでなく社会的な要因が深く影響します。行政のみならず企業や団体等との連携は欠かせないことから、多様な関係者と連携し食育を推進する必要があります。

- ① 企業、団体と連携した食育の推進
- ② 食育を推進する人材の育成

(3) 豊かな食と食の大切さの推進

健康のみならず豊かな人間性を育むため、仲間や家族と一緒に食事をする共食や給食の場面、調理体験等を通して、食の楽しさや大切さを感じ、食への関心を高めていくことが必要です。

- ① 共食等によるおいしさ、楽しさの充実
- ② 地産地消の推進
- ③ 食文化の継承
- ④ 環境にやさしい食生活の推進
- ⑤ 食の安全・安心の推進

第3章 第3次浜松市食育推進計画の基本方針

1 計画の概要

(1) 計画の基本理念

食育を取り巻く現状や国の食育推進基本計画等を踏まえ、引き続き、第2次計画の基本理念を継承していきます。

市民一人ひとりが健やかな食生活を実践し、生きる力を共に育む

市民一人ひとりが食に対して関心を持ち、自ら食に関する正しい知識を身に付け、生涯にわたり健康的な食生活を実践していけるよう、食からの様々な恵みを受けて育む「生きる力」を市全体で推進していきます。

(2) 計画の策定方針

- 国や静岡県ของ食育推進に関する動向等を踏まえ、第2次計画の基本理念を継承しながら、「食を通じた健康づくり」「食に関する環境づくり」「豊かな食と食の大切さの推進」の3つの目標から食育のさらなる推進を図ります。
- 基本理念である「市民一人ひとりが健やかな食生活を実践し、生きる力を共に育む」の実現に向けて、特に「望ましい食習慣の定着」に重点を置いた施策の展開を図ります。
- 第2次計画における評価と課題を踏まえつつ、市の健康増進計画である「健康はままつ 21」との整合性を図り、本市の食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。

(3) 計画のキャッチフレーズ

計画に親近感を持ってもらい、市全体で「浜松市食育推進計画」を進めていけるようキャッチフレーズを使用します。

ちゃんと食べよう！みんな健康 しあわせ浜松

食事をちゃんと(きちんと)食べるにより健康でいられる「しあわせ」を、すべての市民が「食」を通じて感じてほしいという思いを込めました。

「ちゃんと食べる」とは、3食規則正しく食事を食べる、栄養バランスがとれている、よくかんで食べる、食べ残しをしない、食事のマナーを守る、家族や仲間と一緒に食事を食べるなど、望ましい食生活全般のことを示しています。

2 施策体系

(1) 施策体系

基本理念に基づき、3つの目標を定めて取り組みを進めていきます。

【基本理念】

市民一人ひとりが健やかな食生活を実践し、
生きる力を共に育む

【目標】

1
食を通じた
健康づくり

【方向性と取り組み】

【重点】望ましい食習慣の定着

- ① 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- ② 生涯を通じた食育の推進
- ③ 若い世代を中心とした食育の推進
- ④ 食べ方を中心とした健康づくりの推進

2
食に関する
環境づくり

連携と協力体制の強化

- ① 企業、団体と連携した食育の推進
- ② 食育を推進する人材の育成

3
豊かな食と
食の大切さの
推進

食の大切さとコミュニケーションの充実

- ① 共食等によるおいしさ、楽しさの充実
- ② 地産地消の推進
- ③ 食文化の継承
- ④ 環境にやさしい食生活の推進
- ⑤ 食の安全・安心の推進

(2) 重点施策

第2次計画に引き続き、市民一人ひとりが健やかな食生活を実践できるよう、望ましい食習慣の定着に重点を置いて取り組みを進めていきます。

【重点】望ましい食習慣の定着

取り組みの方向性

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防を一体的に考えた食育の推進
- 乳幼児期からの望ましい食習慣の定着に向けた食育の推進
- 健康づくりに関心の低い若い世代に対する食育の推進
- 企業、団体等と連携した健康的な食事を選択できる環境整備

望ましい食習慣の定着に向けた主な取り組み

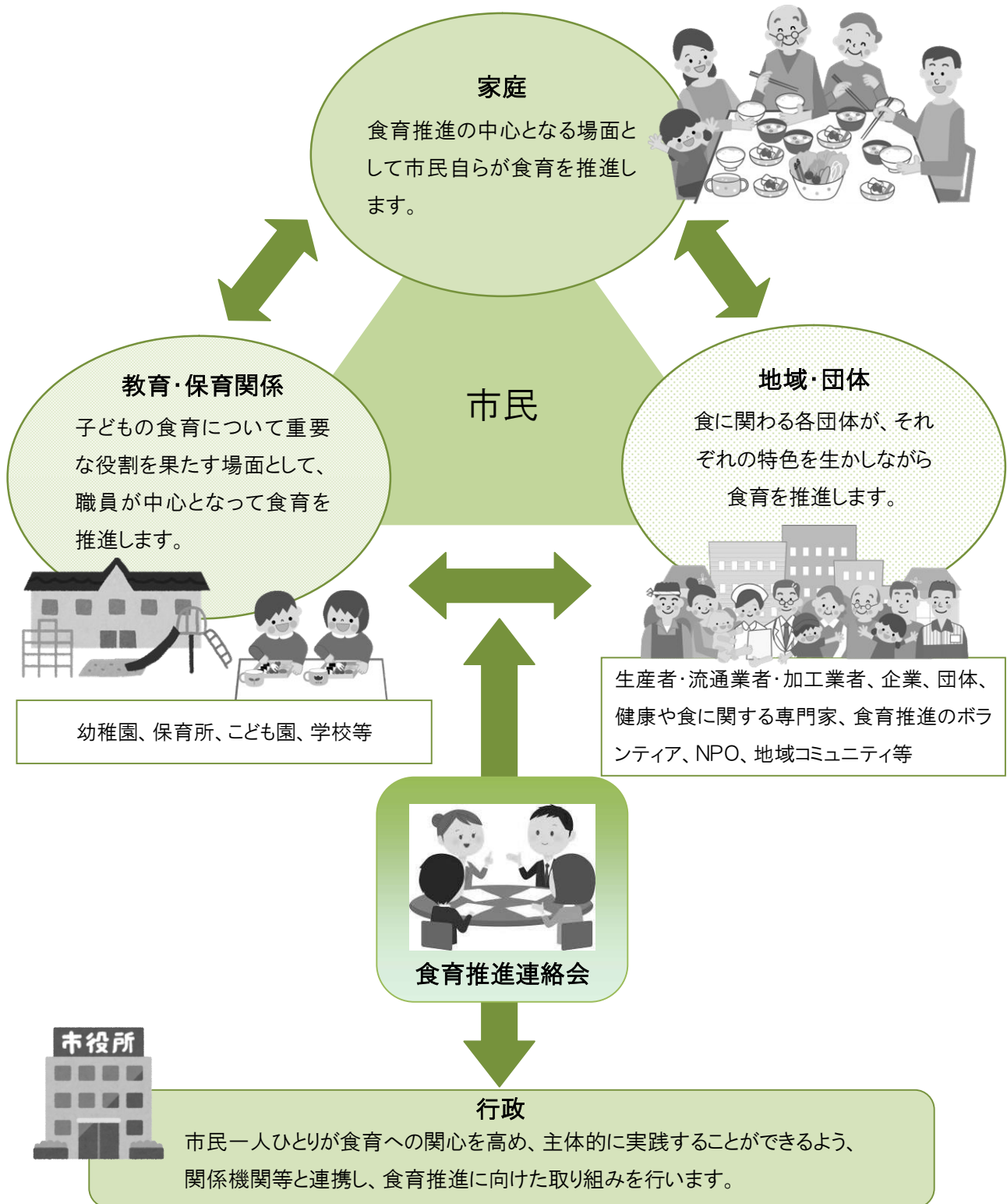
● 新規 ◎ 強化

| 乳幼児・学童期 0～12歳 | 思春期 13～19歳 | 青年期・壮年期 20～44歳 | 中年期 45～64歳 | 高齢期 65歳以上 |
|---|--|--|---------------|--------------|
| | | 生活習慣病の発症予防と重症化予防を一体的に考えた食育の推進 ◎糖尿病予防対策 ● 新 糖尿病予防教室 ● 新 ベジファーストの啓発 ◎企業等における健康づくりの取り組み支援 ○慢性腎臓病予防対策 ○歯周病予防対策 | | |
| 乳幼児期から高齢期までライフステージに応じた食育の推進 ◎教室、健康教育等での啓発 | | | | |
| | 若い世代に対する食育の推進 ◎子育て世代に対する食生活指導 ● 新 離乳食教室等での生活習慣振り返りシートの活用 ○母子保健事業における食生活指導 ○学生への望ましい食習慣の定着のための啓発 | | | |
| 食育に関する団体との連携など、市民協働で取り組む健康づくり ● 新 食育推進連絡会の開催 ○食育ボランティアへの活動支援 | | | | |
| 健康的な食事を選択できる環境整備 ◎はままつ食育発信店での啓発拡充 ◎はままつ食育発信店等による健康に配慮したメニューの提供 ◎大学との連携による健康に配慮したメニューの考案、啓発 | | | | |

(3) 推進体制

食育は、市民自らが主体的に実践するだけでなく、「家庭」「教育・保育関係」「地域・団体」「行政」など、様々な分野が連携して取り組むことが大切です。

食育に関わる多様な関係者が、その特性や能力を生かしつつ互いに連携・協力しながら推進していくため、食育の関係者及び関係団体、有識者等で組織する食育推進連絡会において計画の進捗管理や食育の推進に関して意見を求め、総合的かつ計画的に食育の取り組みを進めていきます。



第4章 食育推進の取り組み

1 食を通じた健康づくり

(1) 基本的な考え方

【重点】望ましい食習慣の定着

食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、健康に配慮した食生活を自ら実践できるよう、知識の普及・啓発をさらに進めます。生活の基盤となる家庭を中心に子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージに応じた取り組みを掲げ、望ましい食習慣を身に付けるために切れ目のない食育を推進します。

(2) めざす姿

- 栄養バランスを考えた食事を実践する
- 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる
- 生活習慣病予防を意識した食生活を実践する
- よくかんで食べる



(3) 指標

| 指標 | 対象 | 平成 28 年度 (2016 年度) 現状値 | 平成 34 年度 (2022 年度) 目標値 |
|-----------------------------------|---------|------------------------------|------------------------------|
| 食育に関心のある人の割合 | 20 歳以上 | 73.6% | 90.0% |
| 小学生の朝食の欠食率(登校しない日) | 小学生 | 5.3% | 3.5% |
| 若い世代の朝食の欠食率 | 20～39 歳 | 28.1% | 減少 |
| 主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合 | 20～64 歳 | 39.2% | 45.0% |
| 野菜を多く(1皿 70gを1日5皿以上)食べている人の割合 | 20～64 歳 | 38.7% | 増加 |
| 腹八分目を心がけている人の割合 | 20～64 歳 | 28.1% | 30.0% |
| 夜、寝る前(2時間前)に食べない人の割合 | 20～64 歳 | 41.9% | 50.0% |
| 食塩(塩分)を控えている人の割合 | 20～64 歳 | 29.4% | 40.0% |
| 脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合 | 20～64 歳 | 25.1% | 40.0% |
| 低栄養傾向(BMI 20 以下)高齢者の割合 (増加の抑制) | 65 歳以上 | 27.9% | 25.0% |
| よくかんで食べている人の割合 | 全市民 | 27.9% | 増加 |

(4) 行政の取り組み

| | 取り組み | 内容 |
|----|--|--|
| 1 | 浜松ヒューマンセミナー、地域学習活動事業での料理教室等の開催(創造都市・文化振興課〔生涯学習担当〕) | 生涯学習関係施設が地域のニーズ等を踏まえ、市民を対象に食に関する情報提供や料理教室を開催します。 |
| 2 | 栄養改善普及啓発事業(高齢者福祉課) | 地域の高齢者団体に対し、低栄養の予防や健康寿命延伸のための食事バランス、食事のとり方など、正しい知識の普及啓発を行います。 |
| 3 | ◎望ましい食習慣の定着のための啓発(健康増進課) | 栄養バランスを考えた食事を基本とし、野菜摂取の必要性や効用、食べる順番の工夫(野菜から食べる:ベジファースト)、減塩について啓発を行い、望ましい食習慣の定着を図ります。 |
| 4 | ◎生活習慣病の発症予防と重症化予防のための食生活指導の実施(健康増進課) | 家庭訪問等により、食生活指導を実施することで、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組みます。 |
| 5 | 妊娠期から高齢期までライフステージに応じた食育啓発(健康増進課) | 食と体の関係を理解し、自分の食生活を自分で管理できるよう、食に関する知識や判断力の向上を支援します。 |
| 6 | ◎子育て世代の生活習慣病予防(健康増進課) | 乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着のため、乳幼児を持つ母親に対する生活習慣の見直しを促す講座や啓発を実施します。 |
| 7 | 歯科保健の推進(健康増進課) | 生涯を通じ、自分の口でおいしく食事を味わい会話を楽しむために、ライフステージに合わせた「食べる方」(かみ方・のみこみ方)の推進や歯周病等の歯科疾患予防対策に取り組みます。 |
| 8 | ホームページの充実による情報発信(健康増進課) | 市民への健康づくりの情報発信として、ホームページの充実を図ります。 |
| 9 | キャッチフレーズ、ロゴマークの周知(健康増進課) | 「浜松市食育推進計画」キャッチフレーズ(ちゃんと食べよう! みんな健康しあわせ浜松)や「健康はままつ21」ロゴマークを周知し、全市的な健康づくり・食育推進活動を展開します。 |
| 10 | 食育月間と食育の日の周知(健康増進課、幼児教育・保育課、健康安全課) | 6月の食育月間と毎月19日の食育の日の周知、啓発を図ります。 |
| 11 | 幼稚園・保育所における家庭と連携した食育の推進(幼児教育・保育課) | 保護者と連携をとりながら、離乳食やアレルギーなど個別対応の給食や栄養相談等を実施します。 |
| 12 | 幼稚園・保育所・学校給食における食育の実施(幼児教育・保育課、健康安全課) | 子どもの頃からの健全な食習慣の確立のため、子ども1食分のモデルになるような給食を提供し、給食を生かした食に関する指導に取り組みます。 |

◎ 強化

(5) 主な取り組み

① 生活習慣病の発症予防と重症化予防

栄養バランスの偏りや食習慣の乱れ等に起因する糖尿病、高血圧等の生活習慣病の発症予防と重症化予防の取り組みが重要です。生活習慣病の予防は市民の健康だけではなく医療費削減においても重要な課題であることから、市民一人ひとりが望ましい食習慣を子どもの頃から身に付け実践することや、自分の体と向き合いながら、生活改善に結び付けることが何よりも大切です。

望ましい食習慣の定着や生活習慣病の予防について、正しい知識に基づいた健康づくりが実践できるよう食育を推進します。

■望ましい食習慣の定着のための啓発

栄養バランスを考えた食事を基本とし、野菜摂取や減塩など、望ましい食習慣の定着のための啓発を行います。具体的には、バランスや適量を伝える方法として手ばかり法（※P45 参照）を用いたり、食べる順番の工夫（野菜から食べる：ベジファースト）の啓発や味覚チェック等の体験を取り入れ、効果的に啓発を行います。

バランスのとれた食事を心がけよう！



👍 主食・副菜・主菜を
そろえよう！

👍 食へるときは、
まず野菜から食べよう！

👍 よくかんで、
ゆっくり食べよう

ちょっとした食べ方の工夫で健康に

野菜から食べよう！ ~ベジファースト~

野菜を最初に食べると…

- 満腹感が得られやすい
- 食べ過ぎ防止になる
- 食後の急激な血糖値の上昇を抑える

食事の際に
野菜を最初
に食べるこ
とです。

■生活習慣病の発症予防と重症化予防のための食生活指導の実施

糖尿病予備群や糖尿病の発症リスクの高い妊娠糖尿病の既往がある産婦に対し、発症予防のための啓発や教室等を行います。

慢性腎臓病予備群に対して、家庭訪問を実施します。食事内容を聞き食習慣を振り返りながら個別の目標を立てることで、個々に合った食習慣改善の提案を行います。

食事に関する相談は、食生活だけでなくBMIを用いた適正体重の算出や生活習慣の振り返りを行うことで、市民が健康に過ごせるよう支援します。



※ 適正体重・・・BMIが22で計算された体重をいい、統計的に最も病気にかかりにくいと言われています。

※ BMI・・・肥満判定に用いられる体格指数のことで、
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めることができます。
年齢別の目標とするBMIの範囲は、右表のとおりです。

| 年齢(歳) | 目標とするBMI |
|-------|-----------|
| 18~49 | 18.5~24.9 |
| 50~69 | 20.0~24.9 |
| 70以上 | 21.5~24.9 |

(日本人の食事摂取基準 2015年版より)

② 生涯を通じた食育の推進

子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯にわたっていきいきと暮らすために、それぞれのライフステージに応じた食育を推進します。

| ライフステージ | 食育の視点 |
|---------------------|---|
| 妊娠期・授乳期 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠期・授乳期を通して、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切な役割を果たします。 ○ 妊娠をきっかけに、自分自身や家族の食事を見直し、これからの子育てにおける望ましい食習慣の基盤づくりを始めることが大切です。 |
| 乳幼児期 (0～6歳) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 心身ともに最も成長・発育が著しい時期であり、食習慣の基礎や生活リズムなど、食習慣を含めた生活習慣の基礎づくりが始まる大切な時期です。 ○ 特に0～3歳は、食べる機能が発達し、その機能を獲得する時期でもあるため、子どもの食べる機能の発達を理解し、子どもの食べる姿(かみ方、のみこみ方)を観察しながら、食を通して食べる力を育てることが必要です。 ○ 家庭が重要な役割を果たすため、保護者や周りの大人の関わりが大切です。 ○ 家庭や幼稚園、保育所等において、食に関する体験を積み重ねることで、食事で刺激される五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を育て、楽しく食事をするなど、食への興味や関心を高めることが大切です。 |
| 学童期 (7～12歳) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 食習慣や生活習慣が確立される時期です。食べ方を育て学ぶ時期でもあるため、正しい姿勢、正しい食べ方を育み、五感を育て「食」を楽しむことが大切です。 ○ 家庭や学校生活等を通して、食の知識やマナーを学び、自分に合った食事を選択する力を身に付けることが重要です。 ○ 体験や人との交流を通して、食べ物大切にすることを育むことも大切です。 |
| 思春期 (13～19歳) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 身体的、精神的変化が著しくなる成長期の最終段階で、過度のやせや肥満に注意が必要です。 ○ 家庭からの自立を控えたこの時期は、今までに習得してきた食生活の知識や体験を生かし、自分自身で適切な食事を選択し、望ましい食習慣を実践する力を身に付けることが大切です。 |
| 青年期・壮年期 (20～44歳) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 仕事や家庭での子育てなど、社会的にも家庭でも活動的な時期ですが、就職や結婚、子育て等により生活が大きく変化し、生活リズムも不規則になりやすい時期でもあります。 ○ 仕事でも家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくく、他の世代に比べ、食に関する課題が多い時期です。 ○ 自分の健康状態を把握し、生活習慣病予防のため、適正体重の維持や自分に合った食事量を理解し実践することが大切です。 ○ 自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも大切です。 |
| 中年期 (45～64歳) | <ul style="list-style-type: none"> ○ これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病が顕在化する時期です。生活習慣病予防の観点から、食習慣、生活習慣、運動習慣等を見直し、定期的に健康診断を受けるなど、自ら健康管理に努めることが重要です。 ○ 家庭や地域における食育の担い手として、食に関する知識や経験を生かし、次世代を育てる役割が期待されます。 |
| 高齢期 (65歳～) | <ul style="list-style-type: none"> ○ 退職等による生活環境の変化、加齢に伴う体の変化や体力の低下がみられるなど、心身ともに個人差が大きい時期です。 ○ 健康寿命の延伸のためにも、低栄養予防や口腔機能を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。 ○ 家族や仲間と食事をする食を通じた交流も大切です。 |

■乳幼児を対象とした教室

離乳食教室では、離乳食の始め方の目安や進め方、作り方のポイントについての講話や調理実習を行います。講話では、離乳食の話に加えて、子どものお口の健康や保護者の食生活の大切さについて伝えていきます。



離乳食教室

■学校での朝食摂取への取り組み

栄養バランスのとれた朝食を摂取することのできる児童生徒の育成を目指し、文部科学省で作成した小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」を使用して、授業に取り組みます。



文部科学省作成の食育教材

■モデル献立の展示

保育所では、子どもにとっての適量（必要量）・栄養バランスについて、毎日の給食喫食を通して、習慣化されるよう取り組みます。保護者に対しての取り組みの一例として、家庭での食事量等の参考となるよう、実物展示を毎日実施し、情報提供を行います。



モデル献立の展示の様子（公立保育所）

■食育月間、食育の日の周知

食育月間に合わせ、イベント等を開催して健康づくりの啓発や、食育の日に合わせ、「食育の日」の掲示やのぼり旗の掲出を行って周知啓発をします。

※ 食育月間、食育の日・・・平成 18（2006）年に国が作成した「食育推進基本計画」において、国、地方公共団体及び関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」と定めています。さらに、食育推進運動を継続的に展開し食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」と定めています。



食育の日の周知

③ 若い世代を中心とした食育の推進

基本的な生活習慣の早期定着を促し、健やかな食習慣の実現へ結び付けるため、若い世代を中心とした食育の推進を行います。健康寿命の延伸につながるメタボリックシンドローム、肥満、やせ等の予防や適正体重の維持、栄養バランスを考えた食事、減塩、適量摂取等について若い世代を中心に周知します。

■高校生への取り組み

高校生には、正しい食習慣と食を選択する力を身に付けるため、総合的学習や文化祭等の機会を通じて食育を行います。



春野町健康づくりやしお会による
高校生への食育啓発



高校文化祭での啓発

■大学での取り組み

大学の学生が、エネルギー、食塩、野菜の量等に配慮したメニューを考案し、考案したメニューを活用して若い世代が健康的な食事を選択できるよう啓発を行います。



メニュー考案、試作

■子育て世代への取り組み

子育て世代には教室等で、朝食摂取や食事のバランス等の大切さを伝えるとともに、生活習慣振り返りシート（※P46 参照）を用いて自身の生活習慣を見直し、年齢や生活スタイルに応じた健康的な生活が送れるよう支援します。また、家庭で飲んでいるみそ汁等の塩分測定の体験を取り入れることで、より効果的に減塩への意識を高めます。



ママのための元気アップセミナー

④ 食べ方を中心とした健康づくりの推進

生涯自分の歯と口で、食べることや話すことを楽しむためには、授乳期・乳幼児期（「食べる」ことを覚える時期）から、高齢期（「食べる」ことで生きる活力を維持する時期）までのライフステージに合った「食べ方」を中心とした健康づくりに取り組むことが必要です。

■ 歯科保健の推進

歯と食の元気アップ教室では、幼稚園や保育所等で、子ども向けにパペット等を用いて「食べることの大切さ」や「お口の健康」についての講話を栄養士と歯科衛生士が一緒に行います。



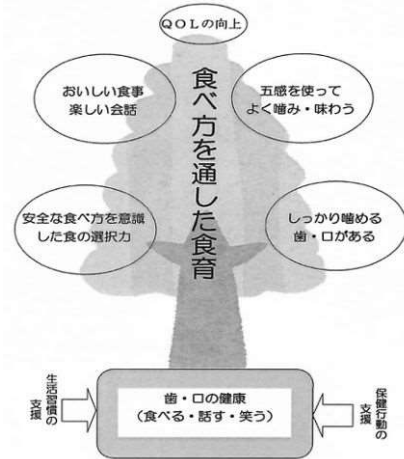
歯と食の元気アップ教室

歯・口の健康は食育の基本

歯と口の健康は、口から食べる喜びや話す楽しみを保つために重要であり、全身の健康と深い関わりがあります。

食べ物をよくかんで味わうことは、身体の栄養のみならず、味わいや心のくつろぎなど、心の栄養にもつながります。

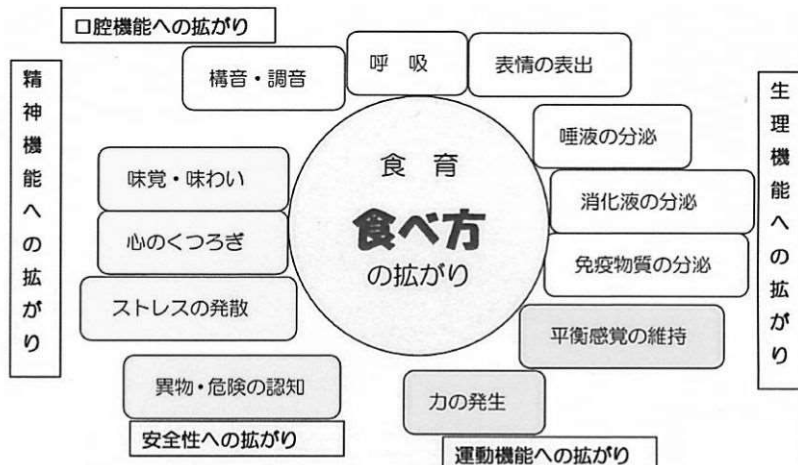
正しい「食べ方」（かみ方・のみこみ方）は自然に身に付くものではなく、個々の口の機能の発達に合わせた食事を「食べる」（かむ・のみこむ）ことで育まれます。



資料：歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書（平成 21 年）より引用

食べ方の発達から見た食育への拡がり

授乳期・乳幼児期から「食べ方」を育むことで、口腔機能はもちろんのこと、生理機能や精神機能、安全性、運動機能の発達も育まれていきます。生涯自分の歯と口で「食べる」、「話す」ために、正しい「食べ方」を意識することが大切です。



資料：歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書（平成 21 年）より引用

2 食に関する環境づくり

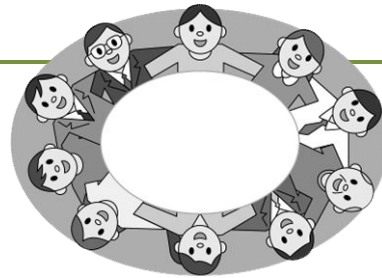
(1) 基本的な考え方

連携と協力体制の強化

食育の推進は、市民一人ひとりが主体となるのはもちろん、多様な関係者や関係機関、団体が相互に協力し合うことで、より大きな効果を発揮します。効果的に推進するため、関係各課や関係団体等との連携体制を整備し、関係者の共通理解のもと、あらゆる機会や場所を利用して食育を推進します。

(2) めざす姿

- 健康的な食事を選択できる
- 食に関する正しい情報を得る
- 食育を推進する人材が増える



(3) 指標

| 指標 | 平成 28 年度 (2016 年度) 現状値 | 平成 34 年度 (2022 年度) 目標値 |
|-------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 食育ボランティアなど食育の推進に関わる団体の数 | 81 団体 | 85 団体 |

(4) 行政の取り組み

| | 取り組み | 内容 |
|---|--|---|
| 1 | 新 食育推進連絡会の開催 (健康増進課) | 食育の推進に関係する機関、団体等との連携を強化し、食育を推進します。 |
| 2 | 食育の推進に関わる団体等への食育活動の支援(健康増進課) | 地域で食を通じた健康づくりを推進するため、講座やスキルアップの研修会等を開催し、食育ボランティア等が実施する食育活動が円滑に行えるよう支援します。 |
| 3 | ◎企業等と連携した食の環境整備 (健康増進課) | はままつ食育発信店等の企業と連携し、生活習慣病予防の普及啓発を図り、市民が健康的な食事を選択できる環境整備に取り組みます。 |
| 4 | ◎企業等における健康づくりの取り組み支援(健康増進課) | 生活習慣病発症予防と重症化予防のため、職域保健関係機関と連携し、企業等に出向き健康講座を実施し、事業所における健康づくりの取り組みを支援します。 |
| 5 | 特定給食施設等への栄養管理支援(生活衛生課) | 特定給食施設等に対し、対象に応じた適切な食事や栄養情報が提供されるよう栄養管理の実施に関する支援をします。 |
| 6 | 幼稚園・保育所・学校等における食育の実施(幼児教育・保育課、健康安全課、指導課) | 栄養教諭・学校栄養職員・栄養士等を中心とし、全職員が連携・協力した食に関する指導体制を充実するための取り組みを推進します。 |
| 7 | 教職員等に対する研修支援 (幼児教育・保育課、健康安全課) | 教職員等を対象にした食育に関する研修等の機会を提供し、専門性の向上を図ります。 |

新 新規 ◎ 強化

(5) 主な取り組み

① 企業、団体と連携した食育の推進

市民が食への関心を高め、行動につなげるために、幅広い分野にわたる環境づくりが大切です。これまでの連携を深めるとともに、新たな連携先への働きかけを積極的に行います。

■ 食育推進連絡会の開催

計画の進捗管理及び食育の推進について、有識者や食育の推進に関係する機関、団体から意見を伺い、連携して食育を推進します。

■ 健康的な食事を選択できる環境整備

はままつ食育発信店と協働で、健康づくり情報の提供や啓発活動を行います。野菜摂取や減塩等に関する資料の掲示による情報発信や店頭での啓発活動を実施します。また、市民が健康的な食事を身近に選択できる環境整備として健康応援弁当の取り組みを推進します。メニュー考案は大学と連携して行います。



店舗での啓発活動

- ※ はままつ食育発信店・・・食を通じた健康意識の向上と生活習慣病予防を目的に、市と協働で市民の健康づくりを応援している店舗をいいます。
- ※ 健康応援弁当・・・エネルギー、野菜の量、食塩の量等について、市が定めた基準を満たす弁当をいいます。基準を満たす弁当にはロゴマークをつけて、はままつ食育発信店等で販売します。



健康応援弁当ロゴマーク

■ 企業等における健康づくりの取り組み支援

生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、市の専門職が事業所に出向き、健康づくりの取り組みに対する支援や健康講座を実施し、事業者自らの継続した健康づくりを推進します。



企業健康応援事業ちらし

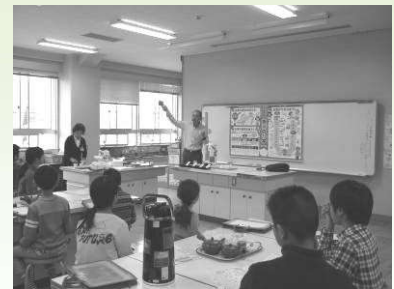
■特定給食施設等への栄養管理支援

特定給食施設における栄養管理の状況を把握するため、毎年7月に調査を実施します。また、現地で施設利用者に対して適切な栄養管理が行われているか、管理栄養士等が適正に配置されているかの確認を行い、適切な栄養管理が行われていない施設に対しては支援を行います。

※ 特定給食施設・・・特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして健康増進法において定義され、継続的に1回100食以上または1日250食以上の食事を供給する施設が該当します。

■お茶講座

浜松茶商組合や天竜茶振興協議会、天竜茶商組合が主催で、組合員や協議会員、茶生産農家、日本茶インストラクターの方々が講師となって、お茶のおいしい入れ方、製造法、効能、歴史、文化等について教えます。



お茶講座

② 食育を推進する人材の育成

地域における食を通じた健康づくりを進めるために、地域で活躍するボランティア等とともに地域の課題解決に向けた食育の啓発を行い、食育活動を支援し人材育成に努めます。

■浜松市食育ボランティアへの活動支援

食育ボランティアの人材育成や資質の向上を図り、地域の健康づくりを推進するため、市では食生活をテーマとした健康講座の協働開催や会員のスキルアップのための研修会等の活動支援を行います。

※ 浜松市食育ボランティア・・・市民が食育と健康づくりについて考え、普段の生活に生かせるよう、地域で「食を通じた健康づくり」を目的に普及啓発を行っているボランティアです。



食育ボランティア研修会

■食育を推進する人への研修会

小中学校の栄養教諭等を対象に、食育の指導内容や指導方法等についての研修会を開催します。



栄養教諭研修会

3 豊かな食と食の大切さの推進

(1) 基本的な考え方

食の大切さとコミュニケーションの充実

食の体験を通じて、食への感謝の気持ちを育て、家族や仲間と一緒においしく楽しい食事をしながら食について学ぶなど、体験や人との交流により食への関心を高めることで豊かな心を育むための食育を推進します。

(2) めざす姿

- 家族や仲間と一緒に楽しく食べる
- 浜松産、県内産の食材を積極的に利用する
- 次世代に食文化を伝える
- 食べ物を大切にする
- 食品を選ぶ確かな目を養い、衛生的な取り扱いを実践する



(3) 指標

| 指標 | 対象 | 平成 28 年度 (2016 年度) 現状値 | 平成 34 年度 (2022 年度) 目標値 |
|--------------------------------------|-------|------------------------------|------------------------------|
| 1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数 (1週間) | 全市民 | 15.8回 | 16回 |
| 料理の作りすぎに気を付けるなど、食べ残しを減らす努力をしている人の割合 | 20歳以上 | 72.7% | 80.0% |
| 食品購入時に食品表示の記載を参考にする人の割合 | 20歳以上 | 81.7% | 増加 |
| 食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識する人の割合 | 20歳以上 | 64.0% | 増加 |
| 学校給食の浜松産主要10品目の使用率 | — | 28.4% | 35.0% |
| 公立保育所の給食の浜松産主要10品目の使用率 | — | 35.0% | 35.0% |
| 季節にまつわる行事食を作ったり、食べたりしている人の割合 | 全市民 | 75.7% | 増加 |

(4) 行政の取り組み

| | 取り組み | 内容 |
|----|---|---|
| 1 | ホームページの充実による情報発信(保健環境研究所) | 「浜松市保健環境研究所」のホームページの充実を図ります。 |
| 2 | 地域における食育の推進(健康増進課) | 地域で食を通じた健康づくり活動を実施している食育ボランティア等と連携して、体験や調理実習等を実施し、食の大切さを伝えます。 |
| 3 | 事業者による表示(衛生・保健事項)の支援(生活衛生課) | 消費者が食品を選択する際に適切な情報が得られるよう、食品事業者の表示による情報発信を支援します。 |
| 4 | 食品衛生に関する情報発信(生活衛生課) | ホームページ、パンフレット等により、食品衛生に関する情報発信を行います。 |
| 5 | 食品衛生講習会の開催(生活衛生課) | 消費者や食品事業者を対象に「食中毒の予防方法」「食品の表示」等をテーマとした講座を開催し、食品衛生に関する正しい知識の普及を図ります。 |
| 6 | 子どもを対象とした料理講座の開催(次世代育成課) | 浜松こども館でおやつ作りや料理作り等の体験講座を実施します。 |
| 7 | 学校給食等での献立作成(幼児教育・保育課、健康安全課) | 食文化の伝承及び地産地消の推進のため、郷土料理や行事食、浜松産の農林水産物を活用した献立を作成します。 |
| 8 | 給食調理場の衛生に関する指導の充実(幼児教育・保育課、健康安全課) | 「学校給食実施状況調査」等の各種調査や各給食調理場を対象とした指導・助言等を実施します。 |
| 9 | 食品ロスについての情報収集及び情報発信(ごみ減量推進課) | 生ごみの減量に向けて、啓発イベントや市民向けの出前講座等で、食材の計画的購入による使い切り、食べ残しや期限切れによる食品ロス削減等についての働きかけを行います。 |
| 10 | 環境にやさしい食育の推進(環境政策課) | 環境学習指導者と連携して、Eスイッチプログラム(浜松版環境学習プログラム)により、環境に配慮した食生活・調理法への理解を促す体験講座を実施します。 |
| 11 | 地場産農産物の生産支援(農業振興課) | 環境にやさしい農業を実践し、新鮮で安心な農産物を生産するエコファーマー育成を支援します。 |
| 12 | 市民農園、体験農園等の開設支援(農業振興課) | 市民の土とのふれあいや食育、コミュニティ形成の場を提供するため、市民農園や体験農園等の開設や栽培活動を支援します。 |
| 13 | 農薬適正使用の啓発(農業振興課) | 農薬適正使用の啓発を行います。 |
| 14 | 食と農をテーマとした体験型ツアーや地域の農産物のブランド化を図るイベント等の開催(農業水産課) | 浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化について、「生産者との交流」や「実際に見る、味わう」等の体験を伴う活動により理解を深めるため、ふるさと交流体験プログラム「里山たいけん帖」や国内外への農林水産物のPR事業を行います。 |
| 15 | 地産地消や食文化に関する情報発信(農業水産課) | 浜松産の農林水産物や地域の魅力ある食文化への理解を促進するため、ホームページやSNSを活用した情報発信を行います。 |
| 16 | 市街化区域内の市民農園(いきいき菜園)の運営、野菜づくり講座の開催(緑政課) | 市街化区域内の市民農園(いきいき菜園)を運営し、市民へ土とのふれあいや食育、コミュニティ形成の場を提供します。 |

(5) 主な取り組み

① 共食等によるおいしさ、楽しさの充実

家族や仲間と囲む食卓は、おいしさ、楽しさを実感するとともに、食事のマナー、食文化を学ぶ機会にもなり、自分の食習慣を見つめる機会になります。しかし、近年、様々な家族状況やライフスタイルが多様化する中では、貧困の状況にある子どもに対する支援が重要な課題になるなど、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられます。こうした状況を踏まえ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等について地域や関係団体と連携を図ります。

幼稚園・保育所・学校等では、給食の場面において仲間と一緒に食事をする共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食に関する基礎の習得や食の大切さを伝えます。

また、地域での食育推進については、食育を推進する団体等の活動において、食を通じた交流の場の提供を積極的に行い、食の大切さを伝えるなど地域と連携した食育活動を推進します。

■子どもを対象とした料理教室

浜松こども館では、子どもや親子を対象としたおやつ作り・料理作りのプログラムを定期的に開催します。素材そのものの味や変化を体感しながら、作る楽しさ、食べる喜びを味わうことで、食への興味や関心を育みます。



■食育ボランティアによる地域での食育活動

食育ボランティアでは、子どもから成人・高齢者を対象に、食育と健康づくりに関する活動を行います。各地域で「子ども料理教室」「親子料理教室」「健康料理教室」等を開催し、一緒に食事を作り、食べることの楽しさを体験する機会を提供します。



はまきた食育の会による
「ふれあい料理教室」

② 地産地消の推進

学校等の給食に「浜松産」の農産物・水産物を利用することは、地産地消を推進するだけでなく、児童や保護者、給食関係者が地域の食や農に関する理解を深め、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育むことにつながるため、給食への「浜松産」の導入を引き続き促進します。

地域では、イベント等で浜松産の農産物・水産物の周知とPRを行い、家庭菜園や農林漁業体験等から、栽培・収穫・調理を通して食べ物や生産者と触れ合う機会を増やします。

■浜松・浜名湖地域 食×農プロジェクト

浜松・浜名湖地域には、うなぎに代表される食文化を基軸とした、食と産業観光、音楽・伝統文化など様々な魅力があります。

浜松市・湖西市を中心に、生産者、料理人、観光・商工等の関係団体が参画し設立した「浜松・浜名湖地域 食×農プロジェクト推進協議会」の事業計画は、平成29年12月に「農泊 食文化海外発信地域 (SAVOR JAPAN)」として認定されました。今後も引き続き、海外からの旅行者の取り込みや収穫された農産物の高付加価値化など、地域の活力向上に取り組みます。



農泊 食文化海外発信地域
認定ロゴマーク

■里山たいけん帖

多彩な地域資源を持つ農山漁村において、農林水産物の生産や食文化を生かした、地域活性化の体験型ツアープログラムをまとめ「里山たいけん帖」として、発行します。

都市部の居住者と生産地域の居住者との交流促進により、農山漁村が有する癒しや生産者の思いを共有することで、地産地消や食文化に対する市民の理解を深めます。



里山たいけん帖のちらし

■WEBマガジン「農林水産ノート」

市内における農林水産業に関する情報は、ホームページやフェイスブック等により、市民の皆さんに発信していきます。これらの情報は、定期的にとりまとめ、情報誌「農林水産ノート」として発信し、効果的な広報に努めます。

【バックナンバー例】

平成29(2017)年6月号

水窪の郷土料理「水窪じゃがた」



■ふるさと給食

学校では、毎年6月の1週間を、「ふるさと給食週間」として設定し、学校給食に静岡県産や浜松産の食材を積極的に取り入れ、地産地消を推進します。また、毎月19～23日の中で1日「ふるさと給食の日」を設定し、郷土料理を出したり、地場産物を活用します。

公立保育所では、地産地消の取り組みとして、「地産地消ふるさと給食」を毎月19日の“食育の日”に合わせて実施します。浜松産主要10品目を中心に毎月テーマ食材を決め、旬の時期に提供できるように献立を作成します。また、園児が食材への理解を深め、親しめるような食育活動も実施します。



ふるさと給食週間のメニュー例

※ 地産地消・・・地域で生産された農林水産物を地域で消費するだけでなく、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じた農業者と消費者を結び付ける取り組みをいいます。

③ 食文化の継承

伝統的な食文化や食生活は、人々の精神的な豊かさと密接な関係があり、後世に伝えていくことが重要です。食文化の継承・普及をより一層進めていくため、子どもや若い世代を中心に食への感謝の気持ちや理解が深まるように働きかけるとともに、季節の行事食、地場産物を使った郷土料理、日本の食文化であるだしや和食文化等への関心が高まるような取り組みを行います。

■高校生による和の給食コンテスト

高校生が和食と地場産物への関心を高めることを目的として実施する、静岡県主催の「高校生による和の給食コンテスト」の最優秀賞受賞作品を学校給食のメニューに取り入れ、和食文化を伝えます。



コンテストのメニュー例

■郷土食の次世代への伝承

地域や学校等において食文化や郷土食への関心を高めます。

- ※ とじくり・・・天竜区に伝わるお釈迦様の誕生を祝う郷土菓子です。かつて、田んぼもなくお米が作れなかった村人達が、年に一度お釈迦様の日のために作り供えたのが始まりと言われています。
- ※ 大福寺納豆（浜納豆）・・・浜納豆という名称で遠州・三河地方で販売されていますが、大福寺納豆の製法は門外不出とされ、代々受け継がれながら今でも寺一族手作業で作られています。



とじくり



大福寺納豆（浜納豆）

④ 環境にやさしい食生活の推進

環境にやさしい食生活の実現のため、食材の適量購入等による食品ロスや生ごみの削減、循環利用を推進します。

■食品ロスについての情報収集及び情報発信

10月の3R推進月間の取り組みとして、3R啓発のための推進展を開催します。また、自治会等で「ごみ減量・3R説明会」を実施し、「買い物では必要なものを必要な分だけ購入」など、家庭でできる食品ロス削減への取り組みについて呼び掛けを行います。



3R推進月間イベント啓発

- ※ 食品ロス・・・食べられる状態であるにもかかわらず捨てられてしまう食品のことです。
- ※ 3R（スリーアール）・・・リデュース（Reduce）、リユース（Reuse）、リサイクル（Recycle）の3つのR（アール）の総称をいいます。
 - 1つめのR（リデュース）・・・物を大切に使い、ごみを減らすこと
 - 2つめのR（リユース）・・・使える物は、繰り返し使うこと
 - 3つめのR（リサイクル）・・・ごみを資源として再び利用すること

■「30・10 運動」の呼びかけ

宴席での食べ残し量はランチや定食の食べ残し量の5倍にもなると言われています。そこで、店舗や飲食店等と連携し、「もったいない」を合言葉として、『30・10 運動』等の食品ロス削減の取り組みを行います。

- ※ 30・10 運動・・・宴会の開始30分間と終了前10分間は食事を楽しむことを優先することで食べ残しをなくすことをいいます。



資料：消費者庁

⑤ 食の安全・安心の推進

市民の食の安全・安心に対する関心の高まりに伴い、ホームページ等を通じて情報発信を進めます。また、意識を高めるため、食品衛生管理や食品表示の徹底による安全・安心な食品の提供を図るとともに、学校や家庭においても食品表示等に関する理解を深め、安全・安心な食品を選択できる力を育成します。

■食品衛生啓発活動

8月を食品衛生月間と定め、浜松市食品衛生協会及び食品衛生推進員が行う啓発活動に協力し、夏季に多発する食中毒の防止と食品衛生管理の向上を図るなど、食品衛生思想の普及・啓発を推進します。



食品衛生啓発

■食品衛生監視指導

浜松市食品衛生監視指導計画に基づき、市民が安全な食品を食べることができるよう、監視指導及び流通食品の検査を行います。また、浜松市HACCP型衛生管理推進計画を策定し、HACCP型衛生管理認証制度を創設するなど、食品事業者に対して施設の状況に応じた段階的なHACCPの導入を推進し、自主衛生管理の向上を図るとともに、認証施設の公表や認証マークの使用によって、HACCPに取り組む施設の「見える化」を図ります。

- ※ HACCP（ハサップ）・・・安全で衛生的な食品を製造するための管理方法の一つで、問題のある製品の出荷を未然に防ぐことが可能なシステムをいいます。
- ※ HACCP型衛生管理認証制度・・・HACCPに取り組む食品関係営業者の自主衛生管理を認証する市独自の制度です。



認証マーク（レベル5）

4 ライフステージごとの取り組み

| 目標 | めざす姿 | 乳幼児期(0～6歳) | 学童期(7～12歳) |
|----------------------------|----------------------|------------------------------|-----------------------|
| 1 食を通じた健康づくり | 栄養バランスを考えた食事を実践する | 食べられる物を増やしていく | 主食・副菜・主菜を知り、好き嫌いなく食べる |
| | | 適切な食事量を選択できる力を身に付ける | |
| | 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる | 食事時間に合わせて生活リズムをつくる | |
| | | 朝ごはんを食べる習慣を身に付ける | |
| | 生活習慣病予防を意識した食生活を実践する | いろいろな野菜を食べる経験を積む | いろいろな野菜を |
| | | 薄味に慣れる | |
| 適正な体重を知り、やせや肥満に | | | |
| よくかんで食べる | 食べる(かむ・のみこむ)基礎を身に付ける | 正しい姿勢、正しい食べ方を育み、五感を育て「食」を楽しむ | |
| 2 食に関する環境づくり | 健康的な食事を選択できる | 健康的な食事について興味を持つ | 健康的な食事 |
| | 食に関する正しい情報を得る | 食に関する正しい | |
| | 食育を推進する人材が増える | 食育について興味を持つ | 食育に関する |
| 3 豊かな食と食の大切さの推進 | 家族や仲間と一緒に楽しく食べる | 家族や仲間と食卓を囲む機会を増やし、 | |
| | | 食事のマナーを身に付ける | 食事のマナーや正しい |
| | | 調理を通して食べ物に触れる機会を持つ | 家族と協力して食事作りや片付けに参加する |
| | 浜松産、県内産の食材を積極的に利用する | 食べ物のことを話題にする | 浜松産、県内産の |
| | | 家庭菜園、農林漁業体験等から、 | |
| | 次世代に食文化を伝える | 季節の行事食等の | |
| | 食べ物を大切にする | 食べ物を大切に思う気持ちを身に付け、環境に配慮した | |
| 食品を選ぶ確かな目を養い、衛生的な取り扱いを実践する | 正しい手洗い方法を身に付ける | 食の安全に関する正しい知識を身に付ける | |

| 思春期(13～19 歳) | 青年期・壮年期(20～44 歳) | 中年期(45～64 歳) | 高齢期(65 歳～) |
|--|---|--------------|----------------------------|
| 主食・副菜・主菜をそろえて食べる | | | |
| 適切な量の食事をとる | | | 体重の増減を見ながら 食事をとる |
| 生活リズムを整える | | | |
| 朝ごはんを食べる | | | |
| 知り、食べる | 野菜を多く(1 皿 70gを1 日5皿以上)食べる | | |
| 薄味を心がける | | | |
| 気を付ける | 適正体重を維持する | | |
| 生活習慣病予防を意識して食べる(かむ・のみこむ) | | | 口腔機能(食べる・話す)の 維持向上を心がける |
| について知る | 健康的な食事を選択する | | |
| 情報を得て、食生活に生かす | | | |
| 活動を知る | 食育に関するイベントや活動に参加する | | |
| 親子や世代間におけるコミュニケーションを充実させる | | | |
| 配膳方法を身に付ける | 食事のマナー等を次世代に伝える | | |
| 買い物、調理、片付け等を通 して食事作りを楽しむ | 家族や仲間と一緒に食事作りを楽しむ機会を持つ | | |
| 食材を知る | 浜松産、県内産の食材を積極的に利用する | | |
| 栽培・収穫・調理を通して食べ物や生産者と触れ合う | | | |
| 食文化に関心を持つ | 季節の行事食等の食文化を伝える | | |
| 調理法を体験する | 環境に配慮した食材の購入や調理法を実践し、 作りすぎ、買いすぎに配慮して食品ロスを減らす | | |
| 食品表示の記載を確認するなど、安全・安心な食品の選択に努め、家庭でできる食中毒予防を実践する | | | |

5 地域・団体、教育・保育関係、行政における取り組み

| 目標 | めざす姿 | 地域・団体 |
|-----------------|----------------------------|---|
| 1 食を通じた健康づくり | 栄養バランスを考えた食事を実践する | ○ 地域での食育活動の開催及び効果的な啓発を行う |
| | 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる | |
| | 生活習慣病予防を意識した食生活を実践する | |
| | よくかんで食べる | ○ 歯や口の健康を守るための情報提供や 8020 運動・ 噛ミング 30 運動（※P48 参照）を推進する |
| 2 食に関する環境づくり | 健康的な食事を選択できる | ○ 地域での食育活動やイベント等を通して、効果的な啓発を行う ○ 健康に配慮した商品やメニュー等を提供する |
| | 食に関する正しい情報を得る | ○ 栄養成分表示、野菜の重量表示等の情報を様々な機会を通して提供する ○ リーフレットの配布や掲示等により、食に関する情報を発信する |
| | 食育を推進する人材が増える | ○ 地域での講座や催し等で、食育について学ぶ機会を設ける |
| 3 豊かな食と食の大切さの推進 | 家族や仲間と一緒に楽しく食べる | ○ 世代間におけるコミュニケーションの機会を提供する ○ 市民農園や体験農園の開設や栽培活動の機会を提供する |
| | 浜松産、県内産の食材を積極的に利用する | ○ 地域のイベント等における浜松産の農林水産物の周知と PR を行う |
| | 次世代に食文化を伝える | ○ 地域のイベントや料理教室等により、行事食や郷土料理を伝える |
| | 食べ物を大切にする | ○ 環境に配慮し、産物を生産、加工、提供し、発生した廃棄物を適正に処理する |
| | 食品を選ぶ確かな目を養い、衛生的な取り扱いを実践する | ○ 安全・安心な食品を提供する ○ 原材料・消費期限・賞味期限等を表示する |

| 教育・保育関係(幼稚園・保育所・こども園・学校等) | 行政 |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○栄養バランスのとれた食事とその必要性についての知識を習得する機会を作る ○給食を通してバランスの良い食事の大切さや必要性を伝える ○「早寝早起き朝ごはん」が習慣化するよう、家庭との連携を図る ○生活習慣病予防のための食事の必要性と体の関連を学ぶ機会を作る | <ul style="list-style-type: none"> ○各種健診、栄養指導、健康教育等を実施する ○食に関する正しい知識を情報発信する ○イベント、教室等を通じた普及啓発を行う |
| <ul style="list-style-type: none"> ○よくかんで食べることを意識した献立を作成する | <ul style="list-style-type: none"> ○ライフステージに合わせ、「食べ方」を中心とした健康づくりや歯科疾患予防事業を実施する |
| <ul style="list-style-type: none"> ○栄養バランスのとれた食事のとり方を教える | <ul style="list-style-type: none"> ○食品関連事業者等と連携し、健康的な食事が選択できる環境づくりを推進する |
| <ul style="list-style-type: none"> ○子どもたちに食体験等を通して、食に関する情報を発信する | <ul style="list-style-type: none"> ○食に関する正しい情報を発信する |
| <ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭・栄養士等を中心とした全職員が連携・協力しながら、食に関する指導体制の充実を図る | <ul style="list-style-type: none"> ○地域・団体等と協働した食育活動を推進する ○食育の推進に関わる団体等を増やす |
| <ul style="list-style-type: none"> ○マナーを考え、楽しく食べるための環境を工夫する ○給食の準備や片づけを通して、仲間と協力することの大切さを伝える ○栽培や収穫など、「育てる楽しさ」を体験する機会を作る | <ul style="list-style-type: none"> ○共食の大切さの啓発を推進する ○市民農園や体験農園等の開設や栽培活動を支援する |
| <ul style="list-style-type: none"> ○給食では、浜松産の農林水産物を旬の時期に効果的に取り入れ、使用量を拡大する | <ul style="list-style-type: none"> ○地場農産物の生産を支援する ○イベント等で農林水産物のPRや情報発信を行う |
| <ul style="list-style-type: none"> ○給食では、行事食・郷土料理を積極的に取り入れ、レシピ等で家庭にも周知するなど、食文化継承を推進する | <ul style="list-style-type: none"> ○イベント等で地域の魅力ある食文化に関するPRや情報発信を行う |
| <ul style="list-style-type: none"> ○食べ物が食卓に並ぶまでの生産・流通の仕組みを学び、感謝と食べ物を大切に思う気持ちを育てる | <ul style="list-style-type: none"> ○環境に配慮した食生活や食品ロス削減に関する普及啓発や情報発信を行う |
| <ul style="list-style-type: none"> ○給食の準備や片づけを通して、安全・衛生に留意できる子どもを育てる ○食品品質の見分け方や消費期限・賞味期限の知識など食の安全を守る力を育てる ○給食では、安全・安心な食べ物を提供する | <ul style="list-style-type: none"> ○食の安全・安心に関する知識の普及啓発を行う ○食品衛生に関する情報を発信する |

6 指標一覧(再掲)

| | 指標 | 対象 | 平成 28 年度 (2016 年度) 現状値 | 平成 34 年度 (2022 年度) 目標値 |
|----|-------------------------------------|---------|------------------------------|------------------------------|
| 1 | 食育に関心のある人の割合 | 20 歳以上 | 73.6% | 90.0% |
| 2 | 小学生の朝食の欠食率(登校しない日) | 小学生 | 5.3% | 3.5% |
| 3 | 若い世代の朝食の欠食率 | 20～39 歳 | 28.1% | 減少 |
| 4 | 主食・副菜・主菜を組み合わせている人の割合 | 20～64 歳 | 39.2% | 45.0% |
| 5 | 野菜を多く(1皿 70gを1日5皿以上)食べている人の割合 ※1 | 20～64 歳 | 38.7% | 増加 |
| 6 | 腹八分目を心がけている人の割合 | 20～64 歳 | 28.1% | 30.0% |
| 7 | 夜、寝る前(2時間前)に食べない人の割合 | 20～64 歳 | 41.9% | 50.0% |
| 8 | 食塩(塩分)を控えている人の割合 | 20～64 歳 | 29.4% | 40.0% |
| 9 | 脂肪を多く含んだ食品を控えている人の割合 | 20～64 歳 | 25.1% | 40.0% |
| 10 | 低栄養傾向(BMI 20 以下)高齢者の割合 (増加の抑制) | 65 歳以上 | 27.9% | 25.0% |
| 11 | よくかんで食べている人の割合 | 全市民 | 27.9% | 増加 |
| 12 | 食育ボランティアなど食育の推進に関わる団体の数 | — | 81 団体 | 85 団体 |
| 13 | 1日3回の食事を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数(1週間) | 全市民 | 15.8 回 | 16 回 |
| 14 | 料理の作りすぎに気を付けるなど、食べ残しを減らす努力をしている人の割合 | 20 歳以上 | 72.7% | 80.0% |
| 15 | 食品購入時に食品表示の記載を参考にしている人の割合 | 20 歳以上 | 81.7% | 増加 |
| 16 | 食品購入時に「浜松産」「県内産」を意識している人の割合 | 20 歳以上 | 64.0% | 増加 |
| 17 | 学校給食の浜松産主要 10 品目の使用率 | — | 28.4% | 35.0% |
| 18 | 公立保育所の給食の浜松産主要 10 品目の使用率 | — | 35.0% | 35.0% |
| 19 | 季節にまつわる行事食を作ったり、食べたりしている人の割合 | 全市民 | 75.7% | 増加 |

前計画と指標数値の算出方法が異なる指標

※1 母体調査を「はままつ食育発信店におけるアンケート調査」から「健康増進計画等の評価における健康調査」に変更

第5章 資料

1 策定体制

(1) 食育推進連絡会

(敬称略、委員は五十音順)

| 氏名 | 所属団体名等 |
|--------|----------------------|
| 伊藤 博 | 浜松市食品衛生協会 |
| 大場 裕介 | はままつ食育発信店(遠鉄ストア) |
| 柴田 卓実 | とびあ浜松農業協同組合 |
| 仲子 三矢 | 浜松市 PTA 連絡協議会 |
| 中村 伸宏 | 浜松商工会議所食品部会 |
| 仲村 由紀子 | 浜松市食育ボランティア |
| 本目 恵子 | 浜松市歯科医師会 |
| 三浦 綾子 | 常葉大学健康プロデュース学部健康栄養学科 |
| 水野 明 | 浜松市私立幼稚園協会 |
| 渡辺 啓子 | 浜松民間保育園園長会 |

※平成 29(2017)年度現在

(2) 庁内幹事会

策定作業部会関係各課の課長によって構成

(3) 策定作業部会

| 部 | 課名 |
|--------|----------|
| こども家庭部 | 次世代育成課 |
| | 幼児教育・保育課 |
| 環境部 | ごみ減量推進課 |
| 産業部 | 農業水産課 |
| 学校教育部 | 健康安全課 |
| 健康福祉部 | 生活衛生課 |
| | 健康増進課 |

2 策定の経過

| 年月日 | 会議名等 | 内容 |
|------------------------|------------------------|---|
| 平成 29(2017)年 5月 2日 | 第1回計画策定ワーキング 代表者打合せ | 検討内容確認 計画の体系について |
| 5月 15日 | 庁内幹事会・第1回作業部会 | 第2次浜松市食育推進計画の最終評価、第3次浜松市食育推進計画(案)、策定の進め方について |
| 5月 23日 | 第2回計画策定ワーキング 代表者打合せ | 行政の取り組み、取り組み事例の検討 |
| 5月 31日 | 第3回計画策定ワーキング 代表者打合せ | 課題と現状、めざす姿、方向性、コラム、指標の確認 |
| 6月 22日 | 第2回作業部会 | 指標、取組事例、コラム、第3次浜松市食育推進計画(素案)について |
| 7月 31日 | 第1回食育推進連絡会 | 第3次浜松市食育推進計画(素案)意見聴取 |
| 9月 1日 | 市議会厚生保健委員会 | 第3次浜松市食育推進計画の策定について(素案) パブリック・コメントの実施について |
| 10月 16日～ 11月 15日 | パブリック・コメント実施 | 【意見提出者数】 24人・4団体 【意見数】 63件(提案 18件、要望 43件、質問 2件) 【案に対する反映度】 案の修正 12件 今後の参考 17件 盛り込み済み 16件 その他 18件 |
| 平成 30(2018)年 1月 18日 | 第2回食育推進連絡会 | 第3次浜松市食育推進計画(修正案)意見聴取 パブリック・コメント実施結果報告 |
| 3月 14日 | 市議会厚生保健委員会 | 第3次浜松市食育推進計画(案) パブリック・コメント実施結果報告 |
| | 市の考え方公表 | |

3 資料


(1) 健康食生活のすすめ

健康食生活のすすめ

食事は
バランスよく！

- ◆食事は1日3回、規則正しく食べましょう
- ◆主食・副菜・主菜をそろえて、バランスよく食べましょう
- ◆野菜類は、1日350g(1皿70gで5皿以上)食べましょう

やってみよう！簡単『手ばかり』でバランス食



主食
ごはん 1回で
パン
めん類

主菜
魚・肉・卵・豆、豆製品

副菜
野菜・海藻・きのこ類

牛乳・乳製品
または

果物

いも類

減塩も
心がけよう！

減塩は、今より減らすことが大切です！
できることから、やってみましょう！

調味料は味見をしてから！
しょうゆ、ソースは
「かける」より「つけて」
食べましょう



汁物は具たくさんにして、
汁の量を減らしましょう

普段と同じ味付けでも、
減塩につながります！



野菜たっぷりの具たくさんにすることで、
野菜料理を1皿増やすこともできます！

めん類の汁は
残すようにしましょう



ラーメン1杯 → 汁を半分残すと、
食塩：約6.0g → 食塩は約3.5gに！

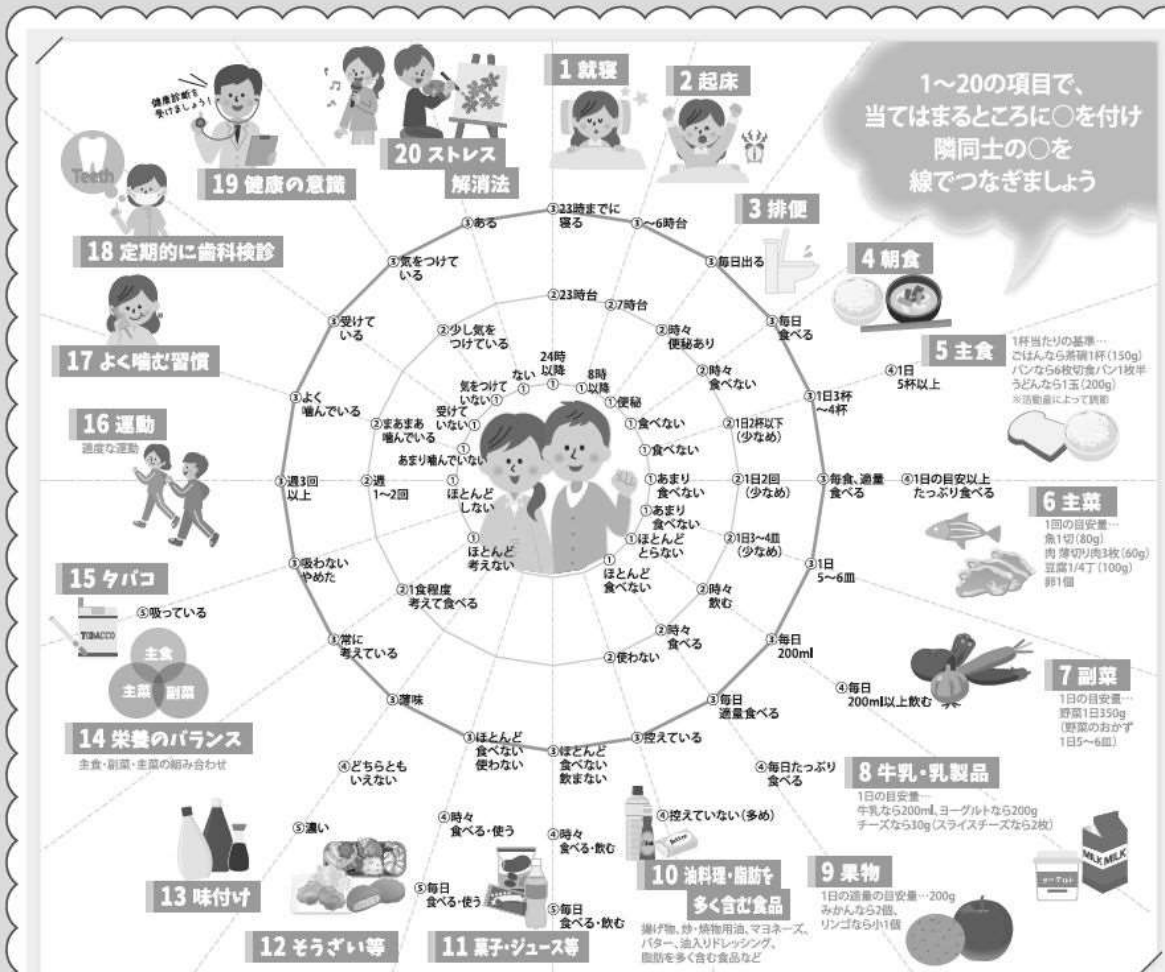
(2) 生活習慣振り返り

生活習慣振り返りシート

～いつまでも元気で過ごすために～

今の生活習慣は、数十年後の健康を左右します。

いつまでも元気で過ごせるように、ご自身の生活習慣を見直してみませんか。



生活習慣はいかがでしたか？

赤線上に○がつくことが多く、きれいな円になっている
 ●●●●▶ 今後も、よい生活習慣を続けていきましょう。

赤線から内側または外側に飛び出しているところがある
 ●●●●▶ 生活習慣を見直し、赤線の円に近づくように取り組めるところから変えていきましょう。



(3) 食べる機能の発達

食べる機能・食べ方の発達

食べる機能の発達

食べる機能は、個々の口の発達に合わせた食事の形態・方法によって身に付きます。

※月齢はあくまでも目安です。

| 月齢 | 5～6 か月頃 | 7～8 か月頃 | 9～11 か月頃 | 12～18 か月頃 |
|--------------|---|---|--|--|
| 舌の動きと食べ方の特徴 | ゴックン期 (口唇食べ期)  <p>口唇を閉じて、ゴックンと飲み込めるようになります。舌は前後にしか動きません。</p> | モグモグ期 (舌食べ期)  <p>舌が上下にも動くようになり、離乳食を舌で上顎に押し付けてつぶします。</p> | カミカミ期 (歯ぐき食べ期)  <p>舌が左右にも動くようになり、離乳食を歯ぐきのほうへ移動させ、歯ぐきでかみます。</p> | 幼児食期 (歯食べ期)  <p>カミカミ期の延長です。舌が自由自在に動かせるようになります。歯が生えるに従って、かむ運動が完成します。</p> |
| |  <p>なめらかにすりつぶした状態 ヨーグルトぐらい</p> <p>かたまりのないなめらかなトロトロ状から、発達に応じて水分をとばし、ベタベタ状になっていきます。</p> |  <p>舌でつぶせる固さ 豆腐ぐらい</p> <p>つまむと簡単につぶれるような軟らかさに調理します。飲み込みやすいよう、トロミづけをすることも必要です。</p> |  <p>歯ぐきでつぶせる固さ バナナぐらい</p> <p>つまんでみて、少し力を入れるとつぶれるくらいの固さにします。手づかみしやすい形にすることも大切です。</p> |  <p>歯ぐきでかめる固さ 肉だんごぐらい</p> <p>カミカミ期の続きと考え、つまんで力を入れるとつぶれるくらいの固さから始めます。3歳までは軟らかめに調理します。</p> |
| 固さの目安と離乳食の形態 | | | | |

乳幼児の摂食指導…お母さんの疑問にこたえる…(医歯薬出版) P49を一部改変して引用

食べ方の発達

幼児期後半は、五感(視覚:みる、触覚:さわる、味覚:あじわう、嗅覚:かぐ、聴覚:きく)に基づき、五感を意識して食べることで美味しさを知り、食べ方のマナーを身に付ける時期です。また、家族以外の人たちと一緒に食べることで、食事の楽しさと食べ物美味しさを経験することができます。

自立した食べ方

食べ方の自律

「楽しく食べる」

- ・食べ物の認知
- ・食べようとする意欲

「食の自立」

- ・適切な量を口に運ぶ

・食具(スプーン・フォーク・箸)

・食事の種類

・調理形態



「味わって食べる」

- ・咀嚼く:一口量、咀嚼く回数
- ・呼吸との協調:鼻呼吸

「食の自立」

- ・頭部、体幹の角度(座位のバランス)

「食べ方のマナーの習慣」

- ・食事の準備を手伝わせる
- ・食後の片づけ
- ・食前、食後のあいさつ

「社会食べ」

- ・集団で楽しい食事の時間が過ごせる
- ・家族と一緒に食事を食べる

「食習慣の確立」

- ・決まった時間の食事と間食
- ・よくかんで、残さず食べる
- ・摂取量:少量、過食をなくす
- ・摂取時間:早食い、遅食をなくす

お母さんの疑問に答える 乳幼児の食べる機能の気付きと支援 (医歯薬出版) P97を一部改変して引用

(4) よくかんで食べることの効用

よくかむと、いいことがいっぱい!

よくかんで
けんこう
健口度アップ!

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。
普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、「かむ」ということは体にとって、とても大切な働きをしています。

「ゆっくりよくかむこと」は肥満を予防するための生活習慣のひとつです。
唾液の分泌もよくなり、口の中の病気を防ぎ、消化を助けます。

かむことの効用

- | | | | |
|---|-----------|---|------------------|
| ひ | 肥満の予防 | は | 歯の病気（むし歯や歯周病）の予防 |
| み | 味覚の発達 | が | がんの予防 |
| こ | 言葉の発音の正常化 | い | 胃腸の働きを促進 |
| の | 脳の発達 | ぜ | 全身の体力向上 |

ひみこのはがいで
8020 財団 HP より



こんな食べ方していませんか?

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べる

早食い



数回しかかまないうで飲み込む

よくかむ習慣をつけるには ...

かみごたえのある食品を取り入れる



素材の切り方を大きくする



皮つきのまま使う



噛ミング 30 (カミングサンマル) 運動

「食べ方」(かみ方・のみこみ方)を通じて健康づくりをめざし、「ひと口 30 回以上かむ」ことを目標として、健全な食生活を推進するために提唱した運動です。しっかりかむことで、唾液の分泌がよくなり、食べ物ごえんの味をよりおいしく感じることができます。また、窒息や誤嚥の予防にもつながります。

定期的な
歯科検診で
イキイキ生活



かかりつけの歯科医院で専門家のチェックを受け、歯と口を健康に保ち、心と体の健康力をアップしましょう!

(5) 中食の上手な選び方

なかしょく 「中食」を上手に選びましょう

なかしょく 中食とは？

レストラン等へ出かけて食事をする外食と、家庭内で手作り料理を食べる「内食」(ないしょく)の中間にあって、市販の弁当やそうざい等、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校・屋外等へ持って帰り、そのまま(調理加熱することなく)食事として食べられる状態に調理された日持ちのしない食品の総称。

※浜松市は、総務省統計局の家計調査(平成26～28年平均)によると、調理食品の購入金額が全国の主要都市の中で最も高くなっています。

いつもの食事に
プラスの発想!

- ◆お弁当は主食・副菜・主菜がそろった幕の内風弁当がおすすめです
- ◆野菜が少ないと思ったら、サラダや和え物、煮物などの副菜を一品プラスしましょう
- ◆選ぶときは栄養成分表示を見て、塩分などをチェックしましょう

栄養バランスを考え「中食」を上手に選びましょう!

単品派は…



弁当派は…



栄養成分表示 1袋(●●g当たり)

| | |
|-------|-------|
| エネルギー | ○kcal |
| たんぱく質 | ○.○g |
| 脂質 | ○.○g |
| 炭水化物 | ○.○g |
| 食塩相当量 | ○.○g |

CHECK!

出典：農林水産省

(6) 共食と「こ食」

共食のすすめ

家族そろって
楽しく食事!

共食とは?

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食事をする事です。

食事のマナーが
身につく

食文化が
継承される

食に興味を持ち
楽しく食事ができる

コミュニケーション
力を育む

苦手なものが
食べられる



気をつけたい 6つの「こ食」

孤食

1人で
食事をする事

個食

家族の中で個々が
違ったものを
食べる事

固食

自分の好きなもの
ばかり食べる事

濃食

味の濃いものばかり
好んで食べる事

小食

食べる量が
少ない事

粉食

粉物の主食を
好んで食べる事

はまつ子どもふれあい週間

浜松市では、市民一人ひとりが子どもや子育てについて関心と理解を深めることを目的に、毎月第3日曜日から始まる1週間を「はまつ子どもふれあい週間」と定めています。この機会に、家族そろって、楽しく食事をしましょう。



(7) 特産物マップ

浜松市特産物マップ

旬をおいしく食べよう!

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりな時期である「旬」があります。旬の時期は、市場に出回る量も多くなるため、食品も安くなります。

浜松市特産物マップには、浜松市の主な特産物と出荷時期の目安を載せてあります。

山と海に囲まれた浜松市には、たくさんの特産物があります。

浜松の特産物と旬を知って、毎日の献立づくりにお役立てください。



出典：「Harvest Hamamatsu」 浜松市産業部農業水産課

(8) 食品ロス削減

食品ロスを減らそう！

捨てるのは
もったいない！

食品ロスのうちの約半分は家庭からのものです。

食品ロスとは？

まだ、食べられるのに捨てられる食品のことです。



食品ロスが出る理由

1
過剰除去

皮の厚むきなど、食べられるところまで捨てること。

2
直接廃棄

期限切れなどで手付かずで捨てられること。

3
食べ残し

量が多くて残すこと。

食品ロスを減らすためにできること

買い物は必要に応じて！

- ・事前に冷蔵庫をチェック
- ・必要な食材をこまめに購入
- ・すぐ食べるものは賞味期限の近いものから取る



調理の工夫

- ・残っている食材から使う
- ・野菜や果物の皮は厚むきしない
- ・作り過ぎない



「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解する

【賞味期限】…… おいしく食べることができる期限で、期限が過ぎたからと言って、食べられなくなるわけではありません。

【消費期限】…… 安全に食べることができる期限で、期限内に食べるようにしましょう。

(9) 食中毒予防

家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

ポイント 1 食品の購入



ポイント 2 家庭での保存



ポイント 3 下準備



ポイント 4 調理



ポイント 5 食事



ポイント 6 残った食品



食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

出典：内閣府食育ガイド

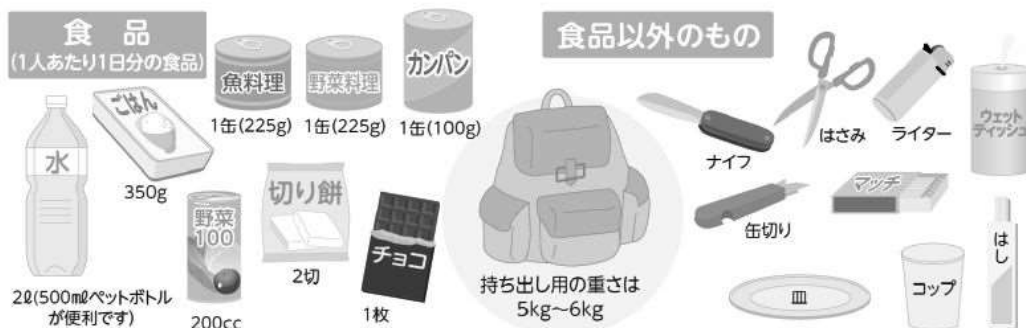
(10) 災害への備え

いざという時のために 災害への備え

災害時には、水道、電気、ガスといったライフラインが止まること等により様々な生活に支障がでます。食糧や飲料水については、日頃から適切な備えをしておきましょう。

3日分程度の食品、飲料水の備えをしましょう

家族の人数や構成に応じて、避難袋に入れる持ち出し用、長期にわたる災害の対応のために家に備蓄するものに分けて用意しておきましょう。



日頃から長期保存が可能な食品を買い置きし、非常時に役立てましょう

どんなものが家にあるか、確認してみよう！

| 買い置きしたい食品の例 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 飲料 | その他 |
|-------------|---|---|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> 米(無洗米が便利) レトルト白飯 もち(真空パック) カンパン・コーンフレーク 即席麺・カップ麺 そうめん・うどん・そば 芋類 | <ul style="list-style-type: none"> 缶詰 ツナ缶・コンビーフ オイルサーディン 大和煮・大豆水煮 カレー・シチュー レトルト食品 カレー・シチュー | <ul style="list-style-type: none"> 即席汁物 乾燥野菜 のり 干しいたけ 乾燥わかめ 根菜類 | <ul style="list-style-type: none"> 水(ペットボトル) お茶(ペットボトル) ティーバッグ 果汁ジュース 野菜ジュース スキムミルク ロングライフ牛乳 | <ul style="list-style-type: none"> あめ・キャラメル チョコレート はちみつ 梅干 氷砂糖 ビスケット ドライフルーツ |

買い置きした食品は、サイクル保存しましょう

買い置きした食品は、賞味期限を確認し、日頃の食生活で利用しながら、サイクル保存をしましょう。

食品を備蓄する場合に、長期保存できる食料を定期的にチェックしましょう。また、無駄がないように賞味期限が切れる前に普段の食事で消費し、買い置きしましょう。

サイクル保存とは...



出典：内閣府食育ガイド



第 3 次浜松市食育推進計画

発 行：浜松市
編 集：浜松市健康福祉部 健康増進課
住 所：〒432-8550
浜松市中区鴨江二丁目 11 番 2 号
TEL 053-453-6125 FAX 053-453-6133
発行年月：平成 30（2018）年 3 月