

# 第 3 章

## 計画の基本方針

## 第3章 計画の基本方針

### 1 計画の基本理念

本市では、これまでの取り組みの成果や、目標値などの達成状況を考慮し、前計画の理念を継承し、子どもも大人も自ら生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育に関する取り組みが実践できるよう、計画を推進していきます。

**食を通じて、市民一人ひとりが生涯にわたって  
健やかで ころ豊かに 楽しく 生活できるまちづくり**

### 2 計画の推進にあたっての総合的な目標と重点課題

#### ● 総合的な目標

市民一人ひとりが食育活動に取り組むとともに、食に関する様々な関係者が多様に連携・協働し、食育を推進します。

#### ● 重点課題

基本理念を達成するため、次の5つを重点課題とします。

#### 重点課題1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

栄養の偏りや不規則な食生活などに起因した肥満・生活習慣病の増加、超高齢社会に向けた高齢者の低栄養予防など本市の抱える健康上の課題改善に向け、ライフステージに応じた間断ない食育を推進する。

#### 重点課題2 子育て世代を中心とした食育の推進

子育て世代は次世代に向けての食育だけでなく、自身の生活習慣病予防や将来的な健康寿命延伸といった生涯にわたる食育の中心的世代ととらえ、子育て世代を柱とした食育を推進する。

#### 重点課題3 多様なライフスタイルに対応した食育の推進

様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子どもや高齢者を含む全ての市民が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会を提供していく。

#### 重点課題4 食環境の整備を意識した食育の推進

食の安全、食品ロス、地産地消など食にかかわる様々な環境を整備し、市民が食育を実践しやすい食環境づくりをすすめる。

**重点課題5** 地域の食文化の継承に向けた食育の推進

いわき市内の各地域で長年伝えられてきた郷土料理や行事食などに関心を持ち、日々の食生活の中に取り入れていくことを目指す。

### 3 計画の基本的な取り組み方針

食育の推進にあたっては、子どもへの食育の基礎を形成する場である家庭や保育所、学校等における保護者と教育関係者との連携による食育の取り組みを確実に行うことが重要となってきます。

また、高齢者が生き生きと生活できるよう、生活の質にも配慮しながら、健全な食生活の確保に向けた取り組みを推進することも重要となってきます。

このことから、子どもから高齢者まで、生涯を通じた食育の取り組みを推進し、計画の基本理念・目標を達成するため、家庭・学校・幼稚園・保育所（園）・地域・行政等、食に関わる様々な関係者（P44参照）が主体的にかつ多様に連携・協働しながら、食育の取り組みを次の5つの方針に沿って推進していきます。

(1) 市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

健全な食生活等に必要な知識等が年齢や健康状態等により異なることに配慮しつつ、市民の生涯にわたる健全な食生活の実現を目指す。

(2) 食に関する感謝の念と理解

様々な体験活動等を通じ、自然に感謝の念や理解が深まっていくよう配慮した施策を講じる。

(3) 食育推進の取り組みの展開

市民や民間団体等の自発的意見を尊重するとともに、多様な主体の参加と連携・協力を立脚した市民運動となるよう施策を講じる。

(4) 市の伝統的な食文化の継承と農林水産業の活性化

伝統ある食文化の継承や環境と調和した食料需給への市民の理解の促進や地域の活性化と食料自給率の向上に資するよう施策を講じる。

(5) 食品の安全性の確保等における食育の役割

食品の安全性等食に関する幅広い情報を多様な手段で提供するとともに、行政、関係事業者、消費者等との間の情報・意見交換が積極的に行われるよう施策を講じる。

## 4 計画における目標

食育基本法に基づく取り組みは、市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の念と理解等の基本理念に則り、食育を市民運動として推進するためには、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して連携・協働して取り組むことが有効である。また、より効果的で実効性のある施策を展開していく上で、その成果や達成度を客観的で具体的な目標値により把握できるようにすることが必要である。

このため、基本計画においては、市民運動として食育を推進するにふさわしい定量的な目標値を設定することとし、その達成が図られるよう基本計画に基づく取り組みを推進するものとする。

### (1) 食育に関心を持っている市民を増やす。

食育を市民運動として推進し、成果を挙げるためには、市民一人ひとりが自ら実践を心がけることが必要であり、そのため、食育に関心を持っている市民を増やすことを目標とする。

### (2) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす。

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通じて、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなっていくことから、全体の共食の回数を増やすことを目標とする。

### (3) 地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす。

近年では、ひとり親世帯、貧困の状況にある子ども、高齢者の一人暮らし等が増え、様々な家族の状況や生活の多様化により、家族との共食が難しい人も増えている。家族との共食は難しいが、共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人にとって、地域や所属するコミュニティ(職場等を含む)等を通じて、様々な人と共食する機会を持つことが重要である。このため、地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やすことを目標とする。

### (4) 朝食を欠食する市民を減らす。

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、子どもから高齢者までの朝食欠食をなくすことを目標とする。

### (5) 学校給食に係る地場農産物を使用する割合を増やす。

学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や、食に関する感謝の念を育む上で重要であるほか、地産地消の有効な手段であるため、学校給食において、地場産物を使用する割合を増

やすことを目標とする。

**(6) 栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす。**

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、市民一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要である。このため、主食・主菜・副菜を揃えた食事を、食事全体における栄養バランスに配慮した食事の目安とし、そのような食生活を実践する市民を増やすことを目標とする。

**(7) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践する市民を増やす。**

生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要である。しかし、エネルギーや食塩の過剰摂取等に代表されるような栄養等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れ、それに起因する肥満や痩せ・低栄養等、生活習慣病につながる課題はいまだ改善するまでに至っていないことから、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践する市民を増やすことを目標とする。

併せて市民の健全な食生活の実践に寄与する食環境整備の観点から、栄養成分表示を行う飲食店や健康に配慮したメニューを提供する飲食店等の増加についても目標とする。

**(8) ゆっくりよく噛んで食べる市民を増やす。**

市民が健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要となる。最近では、健康寿命の延伸に向け、噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっている。このため、ゆっくりよく噛んで食べる市民を増やすことを目標とする。

**(9) 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす。**

食育を市民運動として推進し、市民一人ひとりの食生活において実践してもらうためには、食生活の改善等のために市民の生活に密着した活動に携わるいわき市健康推進員等のボランティアが果たしている役割は重要であるため、食育の推進に関わるボランティアの数を増やすことを目標とする。

**(10) 農林漁業体験を経験した市民を増やす。**

食に関する関心や理解の増進を図るためには、広く市民に農林水産物の生産に関する体験活動の機会を提供し、農林水産業について知識や理解を深めてもらうことが重要であることから、農林漁業体験をした市民を増やすことを目標とする。

**(11) 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす。**

まだ食べられるのに、廃棄されている食品ロスについて、市民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠である。このため、食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やすことを目標とする。

**(12) 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民を増やす。**

四季や地理的な多様性による特色を有し、地域の伝統的な行事や作法と結び付いた多様な食文化は、世界に誇ることのできるものである。しかし、近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、地元の食文化の特色が徐々に失われつつある。地元の伝統食材を始めとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使い等の食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代（子どもや孫を含む）へ伝えている市民を増やすことを目標とする。

**(13) 食品の安全性について、基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす。**

健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要であることから、食に関する健康情報、食物アレルギー、衛生的な食品管理等、食の安全性に関して、正しい知識に基づき自ら判断する市民を増やすことを目標とする。



## 5 ライフステージにおける取り組み

それぞれの食習慣は、生涯にわたってつくられていきます。そのため、各ライフステージに応じた食育への取り組みが重要になってきます。

市民一人ひとりが該当するライフステージにおいて、目標とする取り組みで食育を推進していきます。

### ● 全世代共通

- ① 食育に関心を持つ。
- ② 家族や友達と一緒に食べる楽しさを知る。
- ③ よく噛んで食べる習慣を身につける。

### ● 乳幼児期（0～6歳）

- ① 離乳食を通して、さまざまな食材の味、におい、形、食感等を体験し、食べ物への興味や自分で食べようとする意欲を持つ。
- ② 早寝・早起きの生活リズムを整えて、しっかり朝食を食べるようにする。
- ③ 様々な食べ物に興味や関心を持つようにする。

### ● 学童・思春期（7～19歳）

- ① 一日3回の食事を規則正しく摂るようにする。
- ② 栄養のバランスを考え、適正な量の食事を摂るようにする。
- ③ 食の安全安心について理解し、食品を選ぶ力を身につけるようにする。
- ④ 適正体重について理解し、肥満や痩せを予防する。

### ● 青年期（20～39歳）

- ① 生活と食事のリズムを整え、規則正しく1日3回の食事を摂るようにする。
- ② 生活習慣病の予防や改善のため、日ごろから望ましい食生活を実践し、自らの健康を管理できるようにする。
- ③ 適正体重について理解し、肥満や痩せを予防する。
- ④ 外食・中食では栄養成分表示やヘルシーなオーダーなどを積極的に利用する。
- ⑤ 自然や地域と食べ物との関わり、食の大切さを理解し、家族、子どもへ伝える。

### ● 壮年期（40～64歳）

- ① 自らの食生活を振り返り、望ましい食習慣の維持・改善に努め、生活習慣病の予防や改善ができるようにする。
- ② 適正体重について理解し、肥満や痩せを予防する。
- ③ 食に関する知識や経験を重ね、いわき市の食文化や地域の伝統料理を家庭、子どもへ伝える。

### ● 高齢期（65歳以上）

- ① 自分の健康状態に合わせた規則正しい食生活や食習慣を維持し、生活習慣病の予防や改善及び低栄養を予防できるようにする。
- ② 豊かな人生経験とこれまで培ってきた知識を生かし、いわき市の食文化や地域の伝統料理を次世代へ伝える。

## 6 計画の数値目標

食育を実践・推進していくためには、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して協力していくことが必要となります。

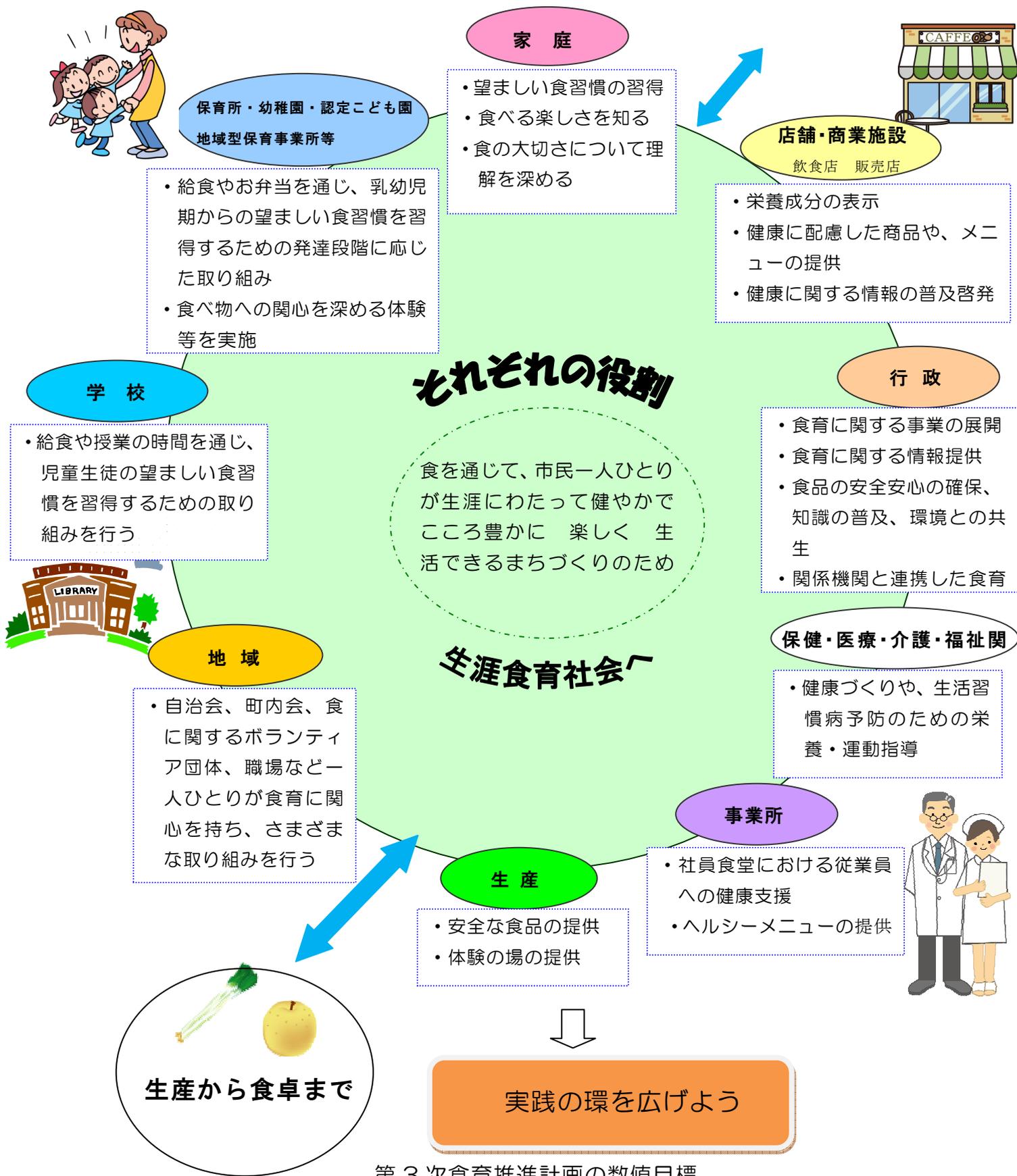
第3次計画では、第2次計画の目標達成度及び食に関する現状と課題を踏まえ、あらたな目標値を設定いたしました。

目標に向け食育を実践していくことにより、「食を通じて、市民一人ひとりが生涯にわたって 健やかで ところ豊かに 楽しく生活できるまちづくり」を目指していきます。

取り組みのイメージ図



生涯にわたる  
食の営み



第3次食育推進計画の数値目標

指 標		第2次計画目 標値 (H30)	第3次計画策定 時の現状値 (H30)	第3次計画目標値 (H35)	(参考) 国の第3次計画 目標値 (H32)
① 食育に関心を持っている市民を増やす					
食育に関心をもっている市民の割合		90%以上	71.0%	90%以上	90%以上
② 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす					
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数		朝食、夕食週に10回以上	朝食、夕食週に10回以上 47%	朝食、夕食週に10回以上 55%以上	週11回以上
③ 地域等で共食をしたいと思う人が共食する割合を増やす※					
地域等で共食をしたいと思う人が共食する割合		—	52.0%	60%以上	70%以上
④ 朝食を欠食する市民を減らす					
朝食を欠食する市民の割合	学校における調査結果	0% (小・中学生)	1.8%	0%	0%
		20%以下 思春期 (16～18歳)	19.0%	15%以下	
		30%以下 青年期Ⅰ (19～29歳)	40.0%	35%以下	15%以下
		20%以下 青年期Ⅱ (30～39歳)	21.0%	15%以下	15%以下
⑤ 学校給食に係る地場産物を使用する割合を増やす					
学校給食における地場産物を使用する割合	学校における調査結果	設定無し	45.1%	45%以上	30%以上
⑥ 栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす。					
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合		65%以上	60.0%	65%以上	70%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている子育て世代の割合※		—	44.0%	50%以上	55%以上
⑦ 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践する市民を増やす。					
生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践する市民の割合		50%以上	37.0%	50%以上	75%以上
適正体重と判定される市民の割合(小・中学生)	学校保健統計より	85%以上	86.7%	87%以上	—
適正体重と判定される市民の割合(16歳以上)※		—	68.0%	70%以上	—
いきいきiwaki食育・健康応援店の登録数※		—	26店舗	50店舗	—
外食や食品を購入する時に、栄養成分表示を参考にする市民の割合		60%以上	62.0%	70%以上	—
⑧ ゆっくりよく噛んで食べる市民を増やす※					
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合		—	42.0%	50%以上	55%以上
⑨ 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす					
食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している市民の数		250人以上	216人	250人以上	37万人以上
⑩ 農林漁業体験を経験した市民を増やす					
農林漁業体験を経験した市民(世帯)の割合		60%以上	37.0%	40%以上	40%以上
⑪ 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす※					
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合		—	73.0%	80%以上	80%以上
⑫ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民を増やす※					
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民の割合		—	28.0%	35%以上	50%以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている子育て世代の割合		—	41.0%	50%以上	60%以上
⑬ 食品の安全性について、基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす※					
食品の安全性について、基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合		—	62.0%	70%以上	80%以上
食品の安全性について、基礎的な知識を持ち、自ら判断する子育て世代の割合		—	65.0%	70%以上	65%以上

※については、第3次計画から追加となる新規の指標となります。

### 「いわき市食育推進計画」のキャッチフレーズについて

食育推進計画を市民の皆様と共有していくため、第1次食育推進計画策定時に分かりやすい計画のキャッチフレーズを市民の皆様から募集した結果、次のとおり最優秀作品（1点）及び優秀作品（5点）が決定しています。

最優秀作品 「おいしく 楽しく いわきの味で 食卓囲み 元気なわが家」

優秀作品 「よくかんで おいしく楽しく いわきの味で  
今日もみんなで 健やか生活」

「みんなで楽しく 食卓囲み いわきの味で 元気な生活」

「しっかり食べて元気に育つ いわきっ子」

「三食とっぺよ いわきっ子」

「いきいき わくわく きちんと食べる いわきの食」

※ 最優秀作品及び優秀作品については、食に関する各種印刷物やイベント開催時等において、意識啓発のために活用していきます。