

第4章 本計画の基本的な考え方

1. 基本理念・目標

食育は、すべての市民にとって必要であり、生涯にわたって健康な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。

また、食育とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、食を生み出す農林水産業の重要性を認識しながら、健全な食生活を実践することができる人を育てることでもあります。

家庭、教育機関、医療機関、農林水産業者、消費者団体、行政機関等の食育に関する全ての関係者が相互理解を深めながら連携し、市民すべてが食を知り健全な食生活を送ることができるよう、それぞれの立場で取り組んでいく必要があります。

第4次計画においても、第3次計画の基本的な考え方を継承し、以下をこの計画の基本理念及び基本目標とします。

<めざす姿（基本理念）>

健康な心と身体を育む力を身につけ、自らがその力を活用し、次の世代へつなげていくことができる

<6つの基本目標>

- 1: 食事の重要性、食事の喜び、楽しさが理解できる
- 2: 望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自己管理ができる
- 3: 正しい知識・情報により、食品の品質や安全性等について自ら判断できる
- 4: 食物を大切にし、食物の生産等に関わる人々に感謝できる
- 5: 食事のマナーを身につけ、食事を通じた人間関係を大切にする
- 6: 市の特産品や日本の食文化・歴史が理解でき、生活に反映することができる



2 重点推進施策

第3章2で示した第3次計画の課題の解決に向けて、以下3つの重点推進施策に取り組みます。

(1) ライフステージに応じた切れ目のない食育の推進

生涯にわたって健康な心と身体を培い、豊かな人間性を育むために、地域や関係団体との連携・協働を図りつつ、妊産婦や乳幼児から高齢者まで、切れ目なく生涯を通じた心身の健康を支える食育を推進します。

また、生涯を通じて自分の歯で食を楽しむことは、健康の維持・増進や生活の質（QOL）の向上にもつながるため、日ごろから口腔のセルフケアを行い、定期的に歯科健診を受診することが重要です。今後もライフステージに応じた歯・口腔の健康づくりの取組を推進します。

● ライフステージごとのめざす姿

ライフステージ	めざす姿
乳幼児期 (0～5歳)	生涯にわたる健康づくりの基礎となる食習慣の形成
学童期及び思春期 (6～19歳)	食を大切にする心を養い、食に関する自己管理能力の獲得
青年期(20～39歳) 及び壮年期(40～64歳)	適切な自己管理のもと、健全な食生活の実践
高齢期 (65歳以上)	食を通じた豊かな生活の実現と食文化の継承や健全な次世代の育成

ア 乳幼児期の食育

乳幼児期から健全な食習慣を形成することは、健康な身体と、豊かな人間性を育む基礎となります。朝食を食べる、早寝早起きを実践するなど、子どもの基本的な生活習慣の形成に向けて、保育所（園）、こども園、幼稚園、地域等が家庭と連携・協働し、取組を推進します。

イ 学童期及び思春期の食育

学童期及び思春期は、基本的な生活習慣が確立される時期です。この時期から食の大切さを理解し、食に関する必要な情報を自ら選択できる力を身につけることは、将来の正しい食生活の実践につながります。学校や地域等における働きかけにとどまらず、家庭においても正しい食生活を習慣化できるよう、子どもだけでなく家族を含めた取組を推進します。

ウ 青年期及び壮年期の食育

青年期及び壮年期は、生活習慣の乱れや食の偏りなど課題が多く、壮年期以降はメタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防することが重要です。自らの健康状態から望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、主体的に実践する人が増えるよう、ライフスタイルの多様化もふまえた働きかけが必要となります。

また、市民が食に関する正しい知識を身につけ、加工食品や外食の栄養成分表示を活用し、食品を選択できるよう、スーパーや飲食店等と協働して効果的な情報発信を行うなど、食環境を整備する取組を推進します。

エ 高齢期の食育

高齢者の一人暮らしや高齢のみの世帯では、買い物や調理がおっくうになり、食事回数が減り、食事量や摂取食品数が減少することが考えられます。

食事量の減少は、低栄養によるやせやフレイルとの関連が大きく、要介護状態を予防するためには、適切に栄養を摂取することが重要です。栄養・食生活支援が必要な市民への働きかけを関係部局と連携しながら推進するとともに、一人ひとりが家庭でも実践できる介護予防に効果的な食事の工夫について情報提供を行うなどの取組を推進します。

(2) 持続可能な食を支える食育の推進



生産から消費に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられており、特に食に対する感謝や理解を深めることが大切です。ライフスタイル等の変化により、日ごろの食事を通じて、食の循環を感じる機会が減っているなかで、次世代を担う子どもたちに向けた「食農教育」の推進や、食品の生産・製造・加工・流通等に関する様々な体験活動の機会の提供など、食の循環を担う多様なつながりを理解し、深める食育を推進します。

さらに、食の循環による環境負荷の軽減について、市民一人ひとりが意識し、行動することが求められます。循環型社会の形成に向けて、食品ロスの削減や生ごみの堆肥化等の取組を推進します。

地域の旬の食材や料理に触れることは、自分が生まれ育った地域の食文化を理解することにつながります。また、地域の食文化を守り、伝えていくことは、食生活の文化的な豊かさを将来にわたって支える上で重要であるとともに、地域の活性化や食料自給率の向上につながるなど持続可能な食に貢献することが期待されます。食育関係者を含む市民が一体となり、様々な機会で本市の食材や郷土料理の周知を図るとともに、これらを通じた食文化の継承に努めます。



(3) 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進



新型コロナウイルス感染症の流行により、感染防止対策のため、集団形式での食育教室の開催が困難な状況が続きました。一方で、在宅勤務の増加や大人数での会食の自粛、臨時休園・休校などにより、家族で食事をする機会が増加していると考えられ、コロナ禍が長期化することで、子どもや高齢者の食に関わる相談のニーズも高まっています。そのため、「新たな日常」に対応した食育の推進が求められます。

健康や食に関して無関心な層も含め、より多くの市民が主体的に食育に取り組めるよう、ホームページの充実のほか、アプリやAIチャットボットの活用など、ICT等のデジタル技術を有効活用して効果的な情報発信を行うとともに、ICTの利用が難しい方にも情報を届けるための工夫を行うなど、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育を推進します。

また、食育に関わる業務に付随する事務のDX化など、より効率的・効果的に業務を遂行するための取組を推進していきます。

AI チャットボット

「対話 (chat) 」する「ロボット (bot) 」の2つを組み合わせた言葉です。AIを活用した、自動的に問い合わせに応じる仕組みです。

ICT (Information and Communication Technology)

情報や通信に関連する技術の総称です。『情報を適切に伝達するための技術』を意味し、ネットワーク通信による情報の共有が念頭に置かれた表現です。

DX (デジタルトランスフォーメーション・Digital Transformation)

デジタル化により、これまでのサービスや仕事の仕方を変革し、新たな価値を創出するとともに、組織や社会の仕組みを変革することです。

