



第4章 食育推進の取り組み

1. 食育推進における取り組みの方向性

食育の推進には、乳幼児期から高齢期までのすべてのライフステージを対象として、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域、企業（事業者）等、さまざまな生活の場面ごとに目標を設定し、お互いに連携、分担しながら取り組んでいく必要があります。

第2期計画にもとづき様々な取り組みを行ってきましたが、第3期計画では「こどもの未来に継承する調和のとれた食生活の推進」「食の楽しさ広げる共食の推進」「食でつながる市民のきずなづくり」を重点施策とし、各目標の達成に向け、家庭や地域、関係機関・団体と協働しながら、地域に根ざした実践プログラムを推進していきます。

（1）家庭での取り組み

家庭は食育の基本であり、家族みんなが食に対する関心や理解を深め、健全な食習慣を確立する重要な場です。家族との食卓での会話は、食を楽しみながら学べる機会であり、子どもたちは食に関するさまざまな知識を習得し、正しい箸の使い方など食事のマナーや「いただきます」などの挨拶を身につけます。

また、食事づくりの手伝いなどを通じて、料理の基礎を学び、親から子へと食を伝承する場でもあります。

保育所・幼稚園、学校、地域で開催される食に関するさまざまな取り組みに参加することも大切です。

（2）保育所・幼稚園等での取り組み

保育所や幼稚園等は、乳幼児期からの食習慣の基礎が形成される場であり、食文化を体感していく重要な場となっています。とくに、朝食は一日の生活リズムを整えるために大切であることから、「はやね、はやおき、朝ごはん」運動を家庭とともにいっそう推進します。

また、子どもたちは、日々の遊びや活動、各種行事や年齢に応じた体験活動をつうじて、食についての知識を得ることから、野菜栽培、地域食・行事食を取り入れや保護者への栄養バランスの良いレシピの提供など、行政と家庭、地域が連携し食育を推進します。

（3）学校での取り組み

児童生徒が、健全な食習慣を身につけるとともに健全な心身の成長が図られ、自らが健康管理できるよう指導します。また、地域の特色を生かした学校給食「ふるさと給食」の推進により、地元の食文化や産物等を理解することを通して、それらに関わる人々への感謝、食を大切に思う心を育てます。

また、栄養教諭及び栄養職員等の専門性を活用し、全教職員で食に関する指導に取り組めます。さらには家庭・地域との連携強化を図りながら食育を推進します。



(4) 地域での取り組み

地域において栄養や食習慣など食生活の改善や、生活習慣病を予防して健康を増進していくには、食育について関心や知識を有している方々の日常的な地域での取り組みが重要です。

また、地域での食育の対象は、子ども世代から高齢者まで幅広く、就労者、妊婦、単身者など様々であり、それぞれのライフステージ、食生活環境にあった食育の取り組みが必要となります。

地域の各種団体等と連携を図りながら、地域食文化の伝承や食育に関する情報の提供を行い、食育を効果的に推進します。

(5) 生産(製造)者・事業者での取り組み

食品の製造や販売事業者は、食の安全性の確保を行うとともに、市民の食に対する関心を広げ理解を深めるため、食に関する情報を積極的に提供します。自然の恵みや生産の苦労、命を育む糧となる食について、市民の理解を深める体験活動などに取り組みます。ふるさと給食など、地域の食文化の継承のため、地元食材の提供などにも取り組みます。

また、外食産業に依存する傾向が広がるなか、栄養バランスやエネルギーを考慮したメニューの提供、食品廃棄物の再生利用等に積極的に取り組む事業者が増えることが望まれます。

(6) 行政での取り組み

行政内の各部局との連携はもとより、関係機関・団体、民間の企業等と連携を密にし、総合的かつ計画的に食育に取り組みます。

食育の推進に関する知識や情報の提供、関係機関・団体等で実施している施策の普及啓発に努め、市民の食育に対する関心を高めていきます。

また、「第3期宮城県食育推進プラン」、「健康しおがま21プラン」(第2期)、その他関連計画との連携を図りながら、総合的で効果的な事業展開が図れるよう取り組みます。





2. ライフステージに沿った施策の推進

食は、一生をつうじて健康な生活を送るための基本であり、子どもから高齢者までの各ライフステージに沿って、身体的、精神的、社会的特徴を踏まえた食育を実践していくことが大切です。本計画では、ライフステージを4つ（子ども、若い世代、働き盛り世代、高齢期）に区分し、それぞれの特徴に応じた取り組みの方向性と取組内容を示します。

(1) 子ども（概ね18歳以下） ～ 望ましい食習慣の形成 ～

子ども（概ね18歳以下）は、食生活の基礎づくりの時期である乳幼児期と、望ましい食習慣の形成の時期である学童思春期からなります。

乳幼児期は、授乳、離乳食、幼児食と一生のうちでもっとも心身の成長が著しく、生涯にわたって健やかに生きていくための基礎となる食生活のリズムを身につける等、将来の食習慣を方向づけるうえでとても重要な時期です。バランスの良い食事、十分な睡眠、遊びとしての運動等をとおした健康的で基礎的な生活リズムの定着を広く呼びかけるとともに、子どもの生活リズムの向上を図ります。

学童思春期は、身体的にも精神的にも成長・発達が著しく、食習慣の基礎が確立する時期ですが、家族間の生活時間のずれや共働き世帯の増加などによる孤食や、部活動や塾通い、受験や進学などを契機とした生活の変化により、食習慣が不規則になりがちです。

家庭や地域、関係機関・団体と連携しながら、学校給食や学校行事、体験学習、家庭での手伝いをおして、健全な食生活に関する知識、技術を身につけさせるとともに、「食」への興味・関心を持ち、「食」に関わる人・食物への感謝と親しむところを育むことの大切さについて、普及啓発を図ります。

(2) 若い世代（概ね19～39歳） ～ 望ましい食習慣の実践 ～

19～39歳の若い世代は、就職をはじめ結婚や出産、子育てなど、生活が大きく変化する時期です。乱れた食生活は、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症など、健康に大きな影響を及ぼします。若いころから自分の健康状態や食に関心を持ち、生活習慣病予防のための健康的な生活を実践できるよう、生活習慣病予防や健康増進のための食事についての正しい知識の普及啓発と望ましい食習慣の定着を図ります。

また、妊娠期は母体と生まれてくる子どもにとって大切な時期です。子どもの発育につながる規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事の重要性について、普及啓発を図ります。

さらにこの世代は子育ての時期とも重なるため、子どもたちに食の大切さや食の楽しさなどを教え、良い食習慣をいっしょに身につける大切な時期でもあります。子どもの基本的な生活習慣の基礎づくりや確立には、親の生活習慣が大きく影響することから、家庭における食育の推進に努めます。



(3) 働き盛り世代(概ね40～64歳) ～ 健康維持のための食生活の実践 ～

40～64歳の働き盛り世代は、仕事や地域社会での責任や役割が増え、中心となって活躍する時期です。それとともに、ストレスやこれまでの食生活を含めた生活リズムの乱れに起因する肥満や生活習慣病などに罹りやすい傾向があります。

多忙で自分の健康管理が疎かになりがちであることから、自らの健康状態を把握し、年齢や生活スタイルにあった理想的な食習慣を身につけ、健康管理に努めることができるよう、各種健(検)診の受診勧奨を図るとともに、食に関する正しい知識や情報の普及啓発を行い、生活習慣病の発症予防に努めます。

(4) 高齢期(概ね65歳～) ～ 心豊かな食生活の実現 ～

高齢期は、加齢により身体機能が低下することにより、健康問題が生じやすく健康状態にも個人差が出てくるようになります。口腔機能や身体機能の低下などによる低栄養などの健康課題もみられることから、自身の身体の変化に合わせた食生活や、適切に健康管理を行うことの大切さについて情報提供を行うとともに、健康寿命延伸のための身体活動、食生活について、普及啓発を図ります。

また、この世代は、食生活に関して高い関心を持つ人が多い一方、一人暮らしや夫婦のみの世帯が増加し、家族や地域社会との関係が希薄化することから、「孤食」が増える傾向にあります。家族や仲間と楽しく食事をとることや、これまで培ってきた食に関する豊富な知識や経験を、家族や地域に伝承するなど、人とのふれあいを通じ、健康ではつつとした生活を送ることができる環境作りに努めます。

