

第7章

食育推進計画

■第7章 食育推進計画

「スローガン」 食育でつなぐ未来

本市では、朝食の欠食や野菜の摂取不足等といった様々な課題を踏まえて、食育を推進するために目標を設定し、以下の5つについて取組を実施してきました。

ここでは、前計画以降に実施した食育推進計画に係る各取組に対する実績及び設定した目標に対する評価を行うとともに、今後の取組及び目標指標を設定しました。

(1) これまでの取組

ア 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- 生活習慣病予防のために、総合集団健診会場での栄養相談の実施や来所、訪問、電話での栄養相談を随時実施しました。
- 高血圧予防のために、健塩に関するパネル展の実施や出前講座、健塩みそ汁の啓発等に取組みました。また、市広報に健塩レシピを継続して掲載し、市民への啓発を行いました。
- 健診結果を基に高血圧傾向の方に対して、健塩教室を実施しました。
- 低栄養予防啓発のためのDVDや紙芝居を作成し、元気サロン等で啓発を行いました。
- 三次地区医療センターと連携し、健塩応援店マップを作成するとともに、のぼりやポスターを作成し、健塩応援店の周知啓発を行いました。また、健塩応援店の協力を得て、食とコラボした健塩ウォーキングを実施する等、「くうでるうごく」の推進に努めました。
- 三次地区医療センターの心臓いきいきセンターや、市立三次中央病院の心臓病サポートチームと連携し、心臓いきいき公開講座やロビー展示を実施し、健塩啓発を行いました。

イ 子育て世代の食育実践力の向上

- 妊婦とその家族を対象としたパパママ教室では、食事バランスガイドを活用し、望ましい食生活を行う機会になるよう努めました。特に離乳食期は不安や悩みが多いため、離乳食講座を開催し、電子レンジ等を活用した簡単でおいしく作れる方法を体験しながら、学ぶ機会を作りました。
- 地域子育て支援センターや保育所、幼稚園と連携し、親子で食への関心を深めるため、簡単に取り組める「朝ごはん」や「野菜料理」をテーマとした料理教室を開催しました。
- 様々な機会を通じて、子どもの食を通し、家族の食生活改善や健康づくりへとつながるよう取組みました。

ウ 子どもの生きる力を育てる食育の推進

- 保育所・幼稚園において、望ましい食習慣を身に付けることをめざして、健塩教室に取組みました。
- 小学生を対象に、食育絵画コンクールや食育川柳を実施し、食育への関心を高める機会としました。
- 食生活改善推進員の地域伝達において、「朝ごはんの喫食率向上」や「野菜摂取」「食品ロス」をテーマとした講座を児童クラブ等と連携して全地域で実施しました。
- 三次市食育推進連絡会（子育て支援課、学校教育課、農政課）を開催し、旬の食べ物について理解を深める食育の取組みについて意見交換や課題共有を図りました。

- 保育所・幼稚園では保育計画等に基づき、家庭との連携を図りながら食育を推進しました。
- 各小中学校では、食に関する指導の全体計画・年間指導計画をもとに栄養教諭や食育担当者を中心に、学校給食を生きた教材として教育活動全体を通じた食育の充実を図りました。

エ 食育推進のための環境づくりと人材育成

- 食育推進を担う人材として、食生活改善推進員養成講座の実施や食生活改善推進員を対象とした研修会を行いました。
- 家庭での食育実践のため、三次市オリジナル食育媒体（「みよし版食育かるた」や「やさいは元気の宝ばこ」CD）の活用促進を図りました。また、ケーブルテレビで食生活改善推進員が紹介したレシピをまとめた「あっちこっちクッキングレシピ集」を作成し啓発しました。
- 市内の高等学校を卒業する学生に「食を通じた応援」をするため、新生活の中で食生活に困った時に活用できる、食生活の知恵やアドバイス、ヒント等を詰め込んだ「食育応援 BOOK」を作成しました。
- 住民自治組織や商業施設と連携し、イベントや試食を通して、食育を推進しました。

オ 地産地消の推進と食文化の継承

- 食品ロス削減については、市広報、ケーブルテレビでの啓発や、紙芝居を活用して広く市民に啓発しました。
- 食生活改善推進協議会と協働し、旬の野菜を使った簡単レシピや、食文化を活かした行事食、伝統食を市広報やケーブルテレビ等で紹介しました。
- 学校・保育所で地元食材への知識を深められるよう、食材についての資料提供を行い、幼少期から野菜摂取に取り組むよう働きかけました。
- 農政課作成による「地産地消の店ガイドマップ」に健塩応援店の紹介記事を掲載し、公共施設等で配布する等、地産地消の取組を推進しました。
- JAひろしまと協働し、みよしふるさとランチの食材確保等、食育推進事業に取り組みました。



(2) 目標の達成状況

指標 (健康に関するアンケート調査)	前計画 策定時 (平成 29 年度)	目標	現状 (令和 5 年度)	達成状況	
				増減	評価
「健塩」を知っている 人の割合	—	70%	41.4%	—	—
1日3食欠かさず食べる 人の割合	81.3%	100%	77.5%	−5.5ポイント	D
毎食、野菜を食べる 人の割合	68.3%	90%	66.4%	−3.3ポイント	C

指標 (健康に関するアンケート調査)	前計画 策定時 (平成29年度)	目標	現状 (令和5年度)	達成状況		
				増減	評価	
塩分の多い食品を控える人の割合	15歳以上	52.7%	65%	45.8%	-7.8ポイント	D
油を多く使った食品を控える人の割合		56.4%	70%	47.0%	-11.6ポイント	D
朝食に「主食・主菜・副菜」をとる割合 (食育アンケート調査) (朝ごはんアンケート調査)	幼児	28.4%	60%	20.4%	-8.0ポイント	D
	小学生	47.2%	80%	41.7%	-11.9ポイント	D
	中学生	43.5%	80%	33.9%	-11.0ポイント	D
食育に関心を持っている人の割合 (食育アンケート調査)	子育て世代	94.7%	100%	92.8%	-1.9ポイント	C
家族そろって夕食をとる人の割合 (食育アンケート調査)		56.1%	80%	59.3%	+3.2ポイント	C
子どもと一緒に料理をつくる人の割合 (食育アンケート調査)		60.3%	80%	55.2%	-5.1ポイント	D
「食事バランスガイド」の内容を知っている人の割合 (乳幼児健診アンケート)	乳幼児の保護者	48.3%	70%	88.6%	+40.3ポイント	A
学校給食における三次産農産物を使用する割合		25.5% (平成28年度)	30%	21.3%	-4.2ポイント	C
子育て世代が「みよしふるさとランチの日」を知っている割合 (食育アンケート調査)	子育て世代	42.0%	70%	50.4%	+8.4ポイント	B
「地産地消の店」認定店舗数		44店 (平成28年度)	60店	47店	+3.0ポイント	C
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	15歳以上	—	80%	60.5%	—	—

○健塩

健康を維持するための適切な塩分のとり方のことです。

本市では生活習慣病予防（特に高血圧予防）のための「減塩と野菜摂取増加の取組」の合言葉として使います。

○みよしふるさとランチ

「みよしふるさとランチの日」は給食を通して、三次産農産物の活用を促進するとともに、子どもたちがその食材への関心を深め、食べる力を育てる取組をいいます。



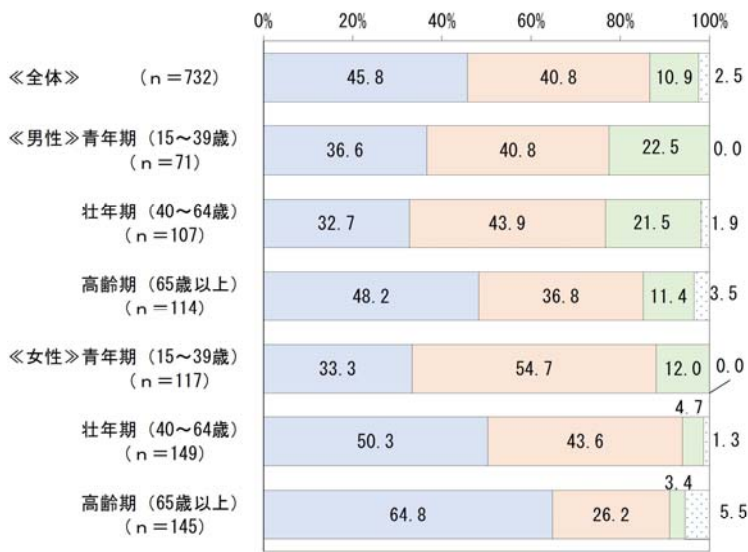
(3) 現状と課題

ア 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康に関するアンケート調査の結果によると、塩分の多い食品を控える等して、減塩を意識している人の割合は高齢期の男性では48.2%、女性では64.8%と女性に高い状況にあります。一方で高齢期と比較して、青壮年期は減塩に対する意識が低い傾向にあります。また、実際に減塩商品を購入している人は36.9%、塩分表示を確認する人は28.6%となっており、多くの方は減塩行動には至っていません。

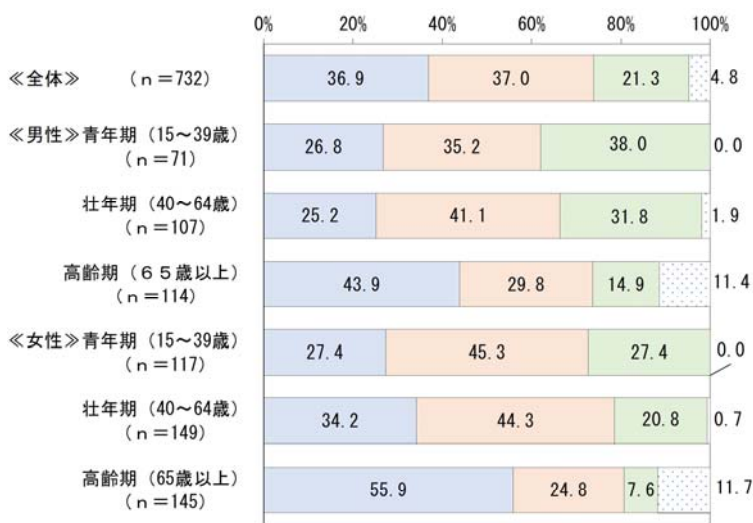
本市では死因、標準化死亡比ともに高血圧性疾患、心疾患が高いことから、健塩（減塩・野菜の摂取量増加）を重点的に推進していくことが必要です。また、実際に減塩に取り組んでいる人は少ないことから、食材購入時や調理時の減塩の工夫（栄養成分表示の確認・減塩商品の購入等）について情報提供や啓発を継続的に行っていく必要があります。

【図 7-1 塩分の多い食品を控えているか／性・年齢別】



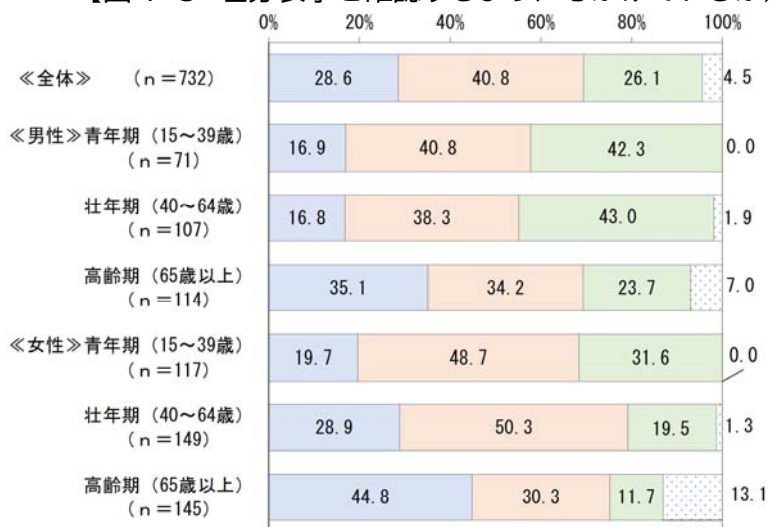
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 7-2 減塩商品を購入するように心がけているか／性・年齢別】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 7-3 塩分表示を確認するように心がけているか／性・年齢別】



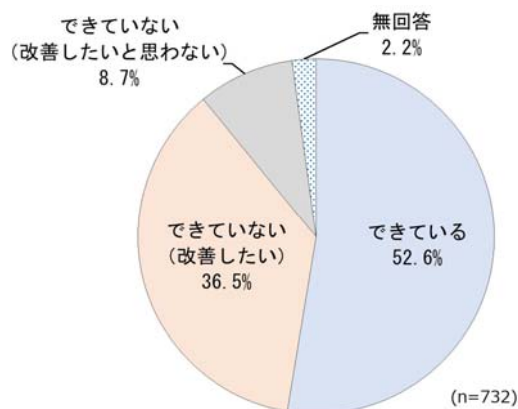
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

健康に関するアンケート調査の結果によると、「ほぼ毎食主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ができない」と回答した人は45.2%となっています。どの年代においても副菜（野菜・果物等）に次いで主菜（魚・肉・卵等）が揃いにくい傾向がありました。

バランスの良い食事を心がけている人を増加させることは、生活習慣病の一次予防、生活機能の維持・向上のために重要です。また、高齢期においてもフレイルと低栄養の関係は強いことから、筋肉量や筋力の維持のためにも早期からの予防が重要です。

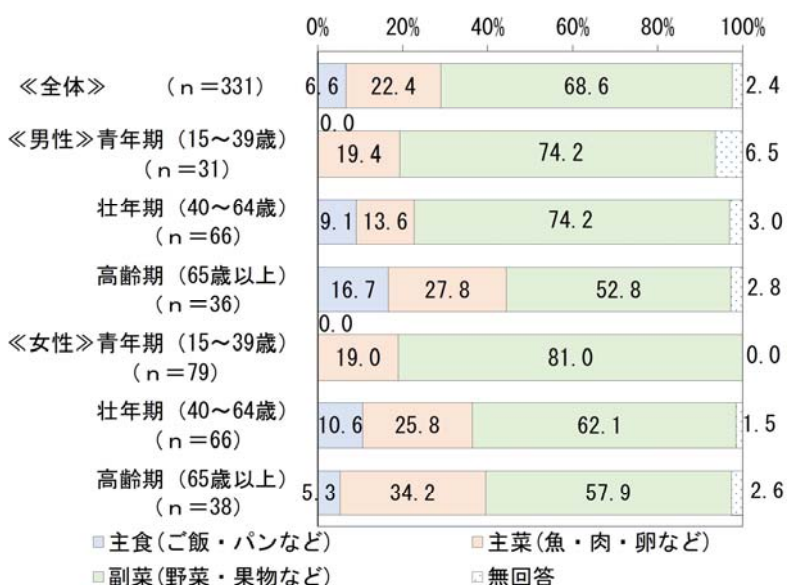
野菜に含まれる栄養素にはナトリウム排泄効果や動脈硬化予防等の生活習慣病予防や改善の効果がありますが、健康に関するアンケート調査の結果によると、31.3%の人が「毎食野菜を食べていない」と回答しています。特に男性の壮年期、女性の青年期の摂取率が低くなっていることから、若いころから望ましい食生活の定着を図り、生活習慣病予防につなげる必要があります。

【図 7-4 ほぼ、毎食主食・主菜・副菜がそろった食事をとっている割合】



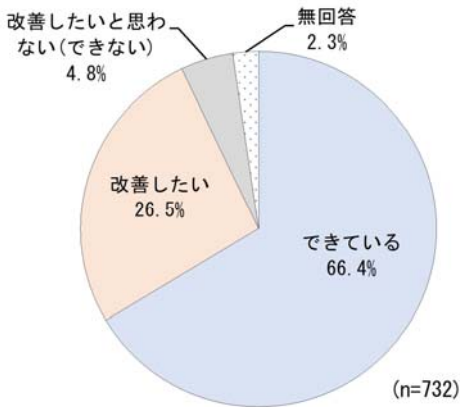
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 7-5 最も揃わない料理／性・年齢別】



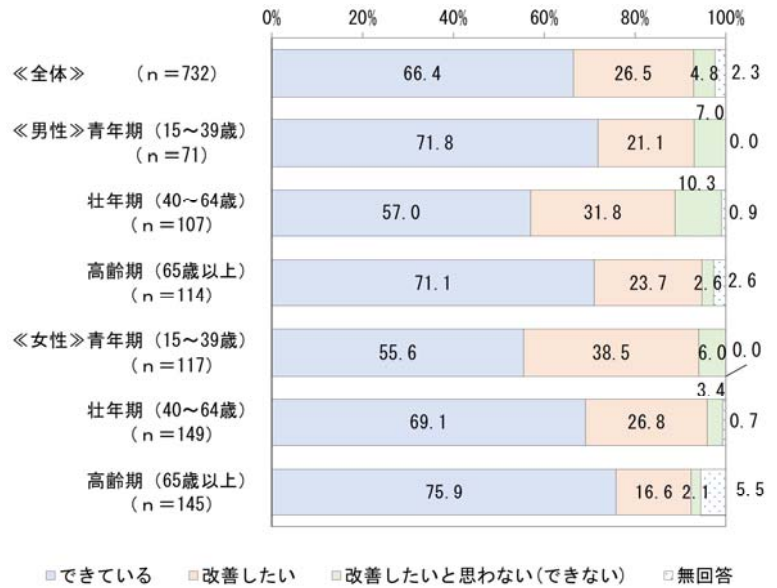
資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 7-6 毎食野菜を食べる割合】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

【図 7-7 毎食野菜を食べる割合／性・年齢別】



資料：令和5年度健康に関するアンケート調査

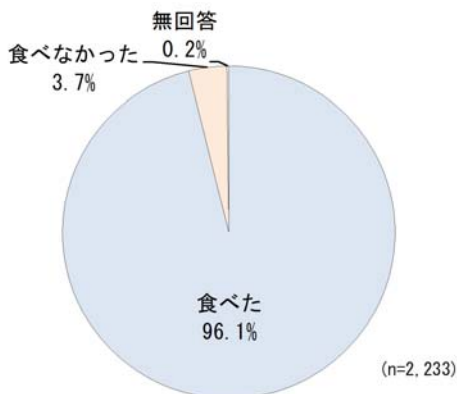
イ 子どもの生きる力を育てる食育の推進

小学校、中学校の朝ごはんアンケート結果によると、小中学生においては、学年が上がるにつれて、朝食を欠食する人が増加しています。欠食の理由は、「時間がないから」が最も多く、次いで「食べなくなかったから」が高くなっており、小学生においては「用意されていないから」が11.8%となっています。

朝食の欠食は、食生活のリズムが乱れ、体調不良、肥満や生活習慣病への誘因になることから、幼少期から、早寝早起きといった生活習慣を身につけ、望ましい食習慣の定着をめざす必要があります。また、保護者の朝食習慣が子どもの朝食摂取率にも関係していると考えられるため、保護者に対しても朝食摂取の重要性について啓発していくことが重要です。

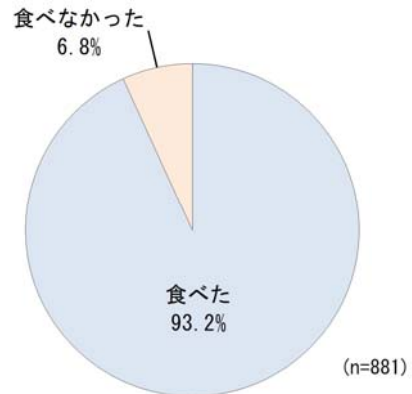
また、食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、個人や家庭だけでは望ましい食生活を実践することが難しい状況にあります。地域の伝統的な食文化や食育を着実に浸透させていくために、市民の生活に密着した活動を行っている食生活改善推進員の活動が活発化し、地域での食育推進の中核的役割を担うことができるよう支援していくことが重要です。

【図 7-8 朝食の摂取状況(小学生)】



資料：令和5年度朝ごはんアンケート調査

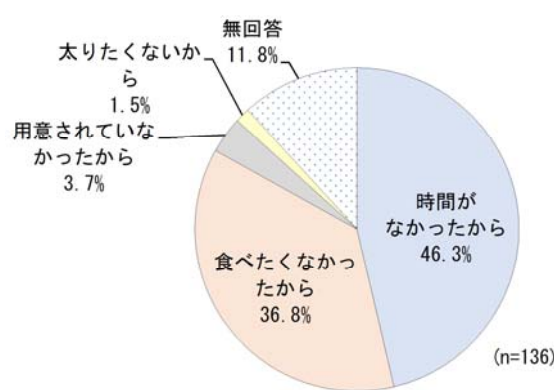
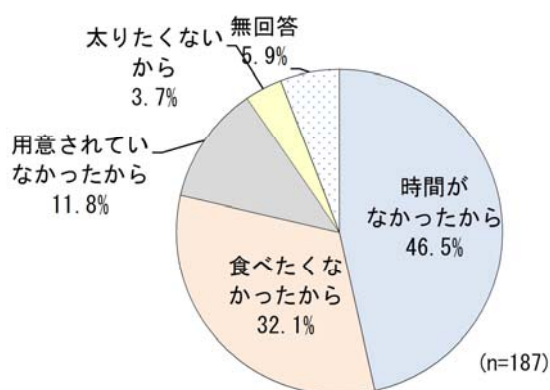
【図 7-9 朝食の摂取状況(中学生)】



資料：令和5年度朝ごはんアンケート調査

【図 7-10 朝食をとらなかった理由(小学生)】

【図 7-11 朝食をとらなかった理由(中学生)】



資料：令和5年度朝ごはんアンケート調査

資料：令和5年度朝ごはんアンケート調査

(4) 今後の取組

ア 健康寿命の延伸につながる食育の推進

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食、規則正しい食生活を実践します ・よく噛んで食べます ・夜遅い飲食を控え、朝食をしっかり食べます ・健塩（減塩、野菜摂取）を心がけます ・適正体重を知り、バランスのとれた食事をします ・低栄養に注意し、1日3食、様々な食品を食べるように心がけます
地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・各地域で健康料理教室等を開催し、誰でも簡単にできるレシピを実演する等、食を通じた健康づくりを啓発します（食生活改善推進協議会） ・三次産食材の使用、郷土料理の活用、既存組織との連携等、地域の特性を生かした食育推進を展開します（食生活改善推進協議会）
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧予防のため、健塩（減塩、野菜摂取）の啓発に取組みます ・バランスの良い食事についての啓発を行います ・特定保健指導や各種教室等を通して、生活習慣病予防・重症化予防に取組みます ・高齢期のフレイル予防（低栄養）に配慮した食生活についての普及啓発を実施します ・健塩応援店や関係機関と連携をとり、食を通じた環境づくりを推進します ・各ライフステージに対応した情報提供を行います

イ 子どもの生きる力を育てる食育の推進

自分の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝・早起き・朝ごはん」を実践します ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします ・よく噛んで食べる習慣を身につけます ・親子で食事作りをする機会をもつ等、食育に取組みます ・家庭の味、行事食を子どもへ伝えます ・農業体験等を通して、食べ物にふれる機会をもちます
-------	---

地域の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・食育講座を開催し、誰でも簡単にできるレシピ等を実演しながら、朝食・野菜の摂取率向上をめざします(食生活改善推進協議会) ・農業体験等を通して、食材のできる過程を知り、食に関心を持てる機会を作ります(JAひろしま) ・小学校と連携し、農業体験活動で経験したこと、学習したことをかべ新聞にまとめた「かべ新聞コンテスト」を開催します(JAひろしま)
行政の取組	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の重要性、栄養バランス等を啓発します ・保育所・小学校・中学校における食育を推進します(子育て支援課・学校教育課) ・地域と連携した食育活動に取組みます(子育て支援課・学校教育課) ・「みよしふるさとランチの日」を三次市食育推進連絡会や各現場と連携し、取組みます(子育て支援課・学校教育課・農政課) ・乳幼児健康診査、乳幼児健康相談、離乳食講座等で食に関する情報提供や望ましい食習慣に関する知識の普及、共食の推進を図ります ・食生活改善推進協議会と連携を図り、「食育講座」を実践します ・市広報やホームページ等を通して郷土料理や行事食、地産地消等についての情報発信と利活用の推進を行います

(5) 今後の取組みにおける目標指標

指標		現状 (令和5年度)	目標 (令和11年度)
塩分の多い食品を控える人の割合 (健康に関するアンケート)		45.8%	55%
毎食、野菜を食べる人の割合 (健康に関するアンケート)		66.4%	70%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べている人の割合 (健康に関するアンケート)		52.6%	60%
食育に関心を持っている人の割合 (朝ごはんアンケート)	子育て世代	92.8%	95%
朝ごはんを食べる人の増加 (食育アンケート) (朝ごはんアンケート)	幼児	93.0%	100%
	小学生	96.1%	100%
	中学生	93.2%	100%
学校給食における三次産農産物を使用する割合 (金額ベース) (教育委員会調査)		36.6% (R5年度推計値)	50%