

第3章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本理念

本市のまちづくりの基本となる「第5次守山市総合計画」では、将来の都市像を『「わ」で輝かせよう ふるさと守山』としています。

また、前計画「守山市食育推進計画」では、基本理念を「“わ”でつながる笑顔いっぱい守山の食育」としました。本計画においては、こういった食育を目指していくのかについて、より具体的に表現した基本理念を設定しました。

基本理念

～食べて学んで育もう みんなの食育の「わ」～

育みたい4つの食育の「わ」

輪

食育を推進する関係者が輪でつながり、食育を推進します。

和

食の楽しみ、栄養バランス、生活リズムの調和のとれた健康な食生活を推進します。

話

家族団らんや食を通じた対話・コミュニケーションを大切に、食文化や食のあり方を伝えます。

環

環境に配慮する中、食の安全を確保し、地産地消を推進します。

2 計画の基本目標

本計画の基本理念「食べて学んで育もう みんなの食育の『わ』」の実現のため、基本目標を次の4つとします。

1 食べることの大切さを学ぶ

食べることは生命を維持するために必要不可欠です。食育に関心がある人は、食育の実践度も高いことがアンケート調査の結果から確認されており、食物の収穫から調理・食事・後片付けまでなど食にかかる体験を通じて食への関心を持つことで、日ごろの取組へつながります。

また、食べることは生涯を通じた楽しみであり、人と人をつなぐ団らんの機会をもたらす、心を豊かにします。家庭での共食は、家族のコミュニケーションはもちろんのこと、食の基本の習得、しつけの場、食情報・食文化の伝達において大変重要です。

食べることの大切さを学ぶために、

- (1) 食に関する基本的な知識を身に付け、体験を通じて食のあり方を学ぶ
 - (2) 一家団らんなど、コミュニケーションのある食をもつ
 - (3) 感謝の心を身に付け、正しいマナーを守る
- ということを目指し、食育の推進を図ります。

2 健康的な食生活を実践する

栄養バランスの整った食事を中心とした望ましい食生活は健康の基本です。特に、糖尿病をはじめとした生活習慣病に対する食事の影響は重大であり、これらの予防は本人だけでなく家族や周囲の人の QOL の維持・向上、医療費削減のためにも重要です。

また、1日3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えることは、食事の時間や配分、間食や嗜好品の摂取などに影響し、エネルギーや栄養素の代謝を円滑にし、生活習慣病を予防します。

食事は、健康づくりに欠かせない要素です。日ごろから、食事を通じた健康づくりを意識し、望ましい食習慣を実践することが大切です。

健康的な食生活を実践するために、

- (1) 早寝・早起き・朝ごはんを実践し、規則正しい生活リズムを確立する
 - (2) 自分に合った量と栄養バランスのとれた食事を選択する
 - (3) 食を通じた健康づくり、望ましい食習慣を実践する
- ということを目指し、食育の推進を図ります。

3 家庭や地域で食文化を語り継ぐ

日本の伝統的な食文化は、明確な四季や多様で豊かな自然に寄り添うように育まれてきました。近年では、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を含めて、「和食（日本人の伝統的な食文化）」として世界に発信されています。和食のみならず郷土料理や伝統料理、家庭料理などの食文化の継承は、その土地・環境で長く暮らした先人が、その食文化にまつわるエピソードとともに、日々の生活の中で繰り返し何度も伝えることで、後の世代に徐々に定着していくものです。

しかし、食物の生産体験や家族での共食の機会の減少、核家族世帯・こ食^{*}の増加した現代においては、伝承の機会が減少しています。これらの傾向は今後も増加が見込まれますが、農業体験や共食の増加、こ食の減少は食文化の継承以外においても大きな意味を持つ重要な要素ですので、積極的に取り組んでいく必要があります。

家庭や地域で食文化を語り継ぐために、

- (1) 和食の良さを見直し、和食の推進を図る
- (2) 郷土料理、伝統料理を継承する
- (3) 農業資源などを活用し、農業体験を推進する

ということを目指し、食育の推進を図ります。

4 安全・安心な食を選択する

地場産物の利用は、新鮮・安全でビタミンなどの栄養価の高い食材の摂取につながるとともに、運搬にかかるコスト削減や二酸化炭素の排出抑制といった環境負担の軽減、生産者の顔や生産環境が見える安全・安心の食の選択につながります。

また、食品の表示や食品生産などについての正しい知識の習得と正しい食行動を実践する能力は、食の問題が多く発生する現代において、安全・安心な生活を送るためには必要不可欠です。

加えて、家庭や事業者からの食品の食べ残しおよび廃棄の削減や、環境に配慮した食品の選択は持続可能な社会の実現において重要です。

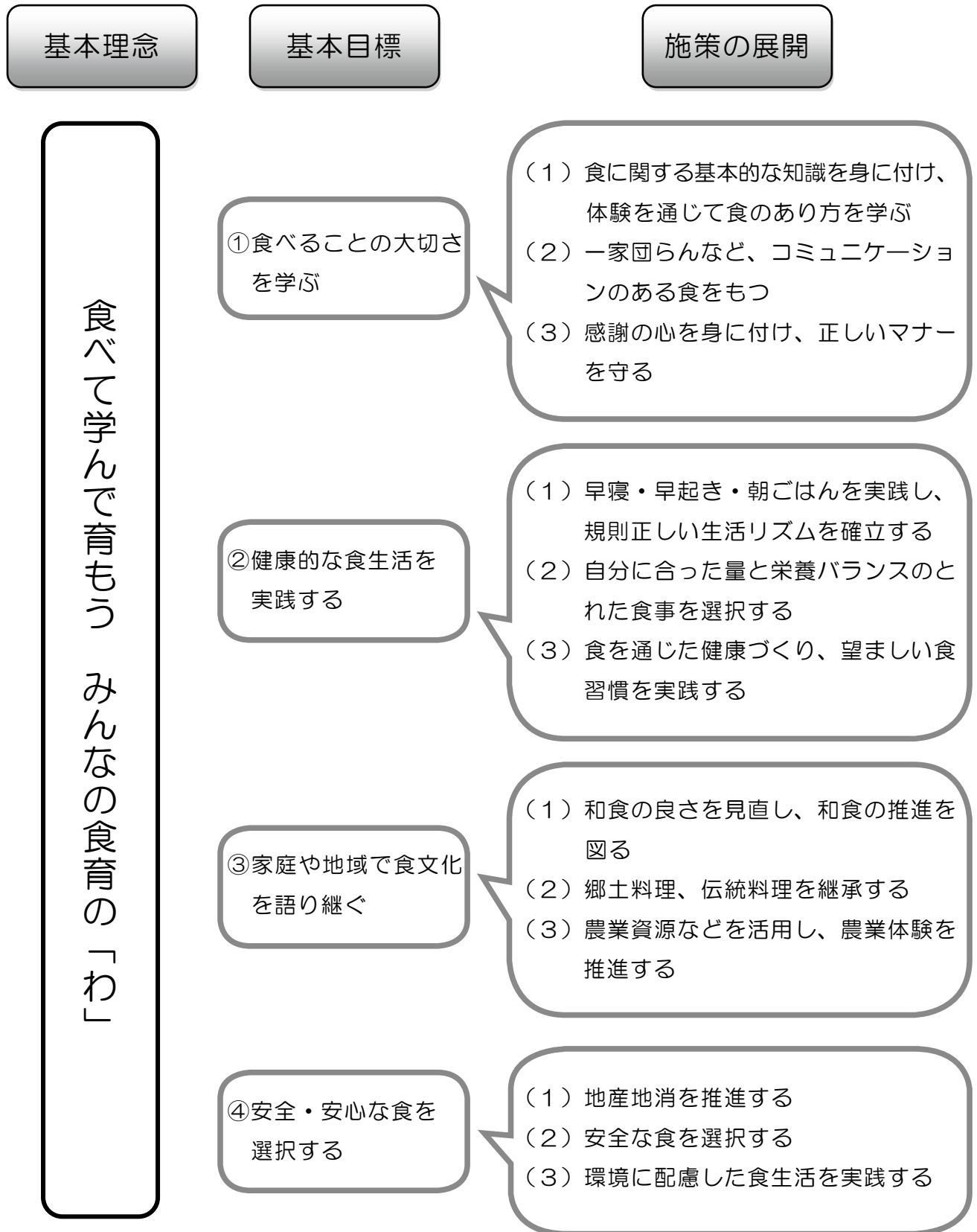
生産者・販売者といった関係機関と連携した取組を積極的に進めながら、広く市民へ推進していく必要があります。

安全・安心な食を選択するために、

- (1) 地産地消を推進する
- (2) 安全な食を選択する
- (3) 環境に配慮した食生活を実践する

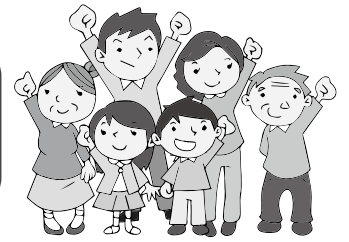
ということを目指し、食育の推進を図ります。

3 計画の体系



4 重点的な取組

生涯を通じた食育の推進



食を営む力（知識・技術）を高める

重点テーマ①

男性・若年層* へのアプローチ

* 少年期～青年期

男性や若年層は食育に興味がなく、食や栄養に関するさまざまな事柄の認知度・実践度が低い傾向があります。

自らの食事管理や、次世代への食育教育に大きな課題を抱えるこれらの人たちへ積極的にアプローチする必要があります。



重点テーマ②

和食の推進

核家族化が進む現代において、食文化の継承は家庭だけではなく、地域や行政、関係団体なども積極的に行なっていく必要があります。

また、主食・主菜・副菜をそろえ、適度に牛乳・乳製品や果物を加える和食のスタイルは栄養バランスが良く、健康な生活を送る上でとても大切です。



重点テーマ③

生活習慣病の 発症予防対策

生活習慣病は食事との関係がとても深い疾病です。生活習慣病の発症および重症化は、個人のQOLの低下、医療費の増大などを引き起こし、社会現象となっています。

日々の食事を通して、自らの健康を自ら守り育てる能力を養い、健康寿命*の延伸を図ることが必要です。



重点テーマを推進するための事業例

- (1) 食育教室の開催
- (2) 料理教室の開催
- (3) レシピの提供
- (4) 巡回型栄養相談
- (5) 日本型食生活*の推進

重点テーマを推進するための事業について

3つの重点テーマを推進するため、主に以下の事業を実施していきます。

(1) 食育教室の開催

正しい食生活を実践するためには、さまざまな食に関する体験や知識が必要です。男性や若者、生活習慣病のリスクを抱えた人などを対象とした食育教室を開催します。

(2) 料理教室の開催

自らの食事を自ら管理する能力を身に付けることは、日々をよりよく生きていくために必要不可欠です。調理技術の未熟な男性や若者、和食の調理に自信のない人、生活習慣病のリスクを抱えた人などを対象とした料理教室を開催します。

(3) レシピの提供

「調理の簡単なレシピ」や「減塩レシピ」、「野菜たっぷりレシピ」など、各重点テーマの推進に役立つレシピを提供します。

(4) 巡回型栄養相談

健康づくりに資する専門職が地域に出向き、市民が身近な場所で栄養や食事についての相談ができる機会を作ります。

(5) 日本型食生活の推進

日本型食生活の推進は、食文化の継承だけではなく、健康的な食事としても大変有用であるため、重点テーマを推進するための事業(1)～(4)において、積極的に取り入れていきます。