

第3章 計画における基本的な考え方と基本目標

第3章 計画における基本的な考え方と基本目標

1 計画の基本理念と基本方針

食を通じた健康づくりを表す基本理念、その理念の実現に向けた基本方針を以下のとおり掲げます。

なお、基本理念については、調布市食育推進基本計画の第1次計画、第2次計画の基本理念をそのまま引き継いだものです。

【基本理念】

食を通じたところとからだの健康づくり

市民一人ひとりが、食べることへの理解と感謝を深め、望ましい食生活を送ることをとおして、生涯にわたって健全なところとからだを育み、豊かな人生を送ることをめざします。

【基本方針】

・健全なところとからだを育む生活の実践

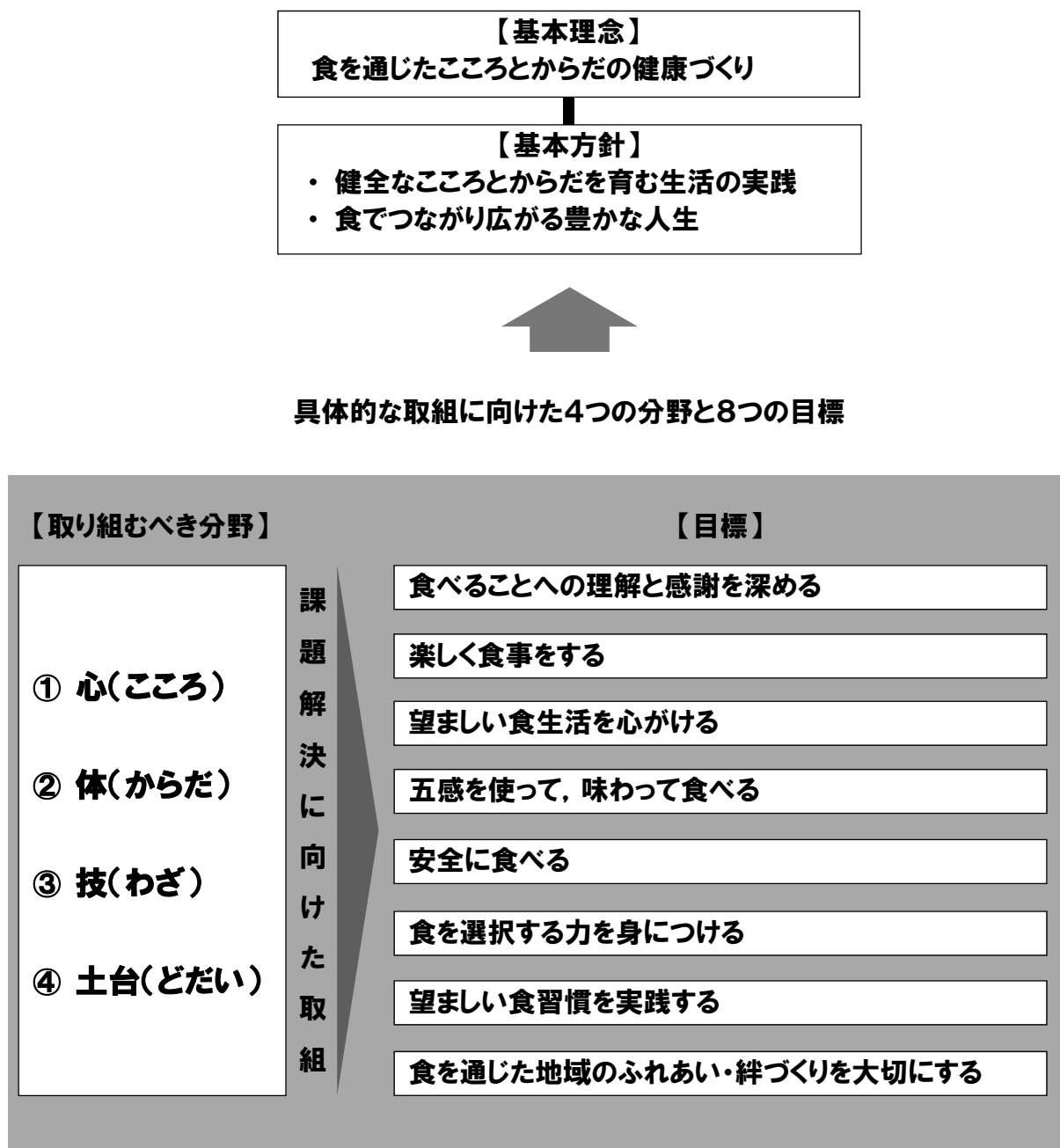
日々の食生活は、自然の恵みを受け、生産者をはじめとした多くの人々に支えられています。市民一人ひとりが食べ物やそれを作った人への感謝の気持ちを持って食べることが大切です。また、生活リズムを整え、おいしく安全に食べることを心がけ、望ましい食習慣を実践し、健康の基盤づくりを進めていくことが必要です。

・食でつながり広がる豊かな人生

家族や友人等と食卓を囲んでコミュニケーションを図ることは食育の基本です。しかし、社会環境の変化や生活スタイルの多様化に伴い、家族や仲間との共食*の機会を持たない、持てない人たちが増えています。地域の人たちが食を通じてふれあうことは、食の楽しさを実感し、食や生活に関する基礎を習得する機会になるだけでなく、新たなコミュニケーションの機会を生み出し、地域連携を深めることにもつながります。

2 計画の全体像

第3次計画は、下図のように、「基本理念」「基本方針」と具体的な取組に向けた4つの「取り組むべき分野」と8つの「目標」から構成されます。

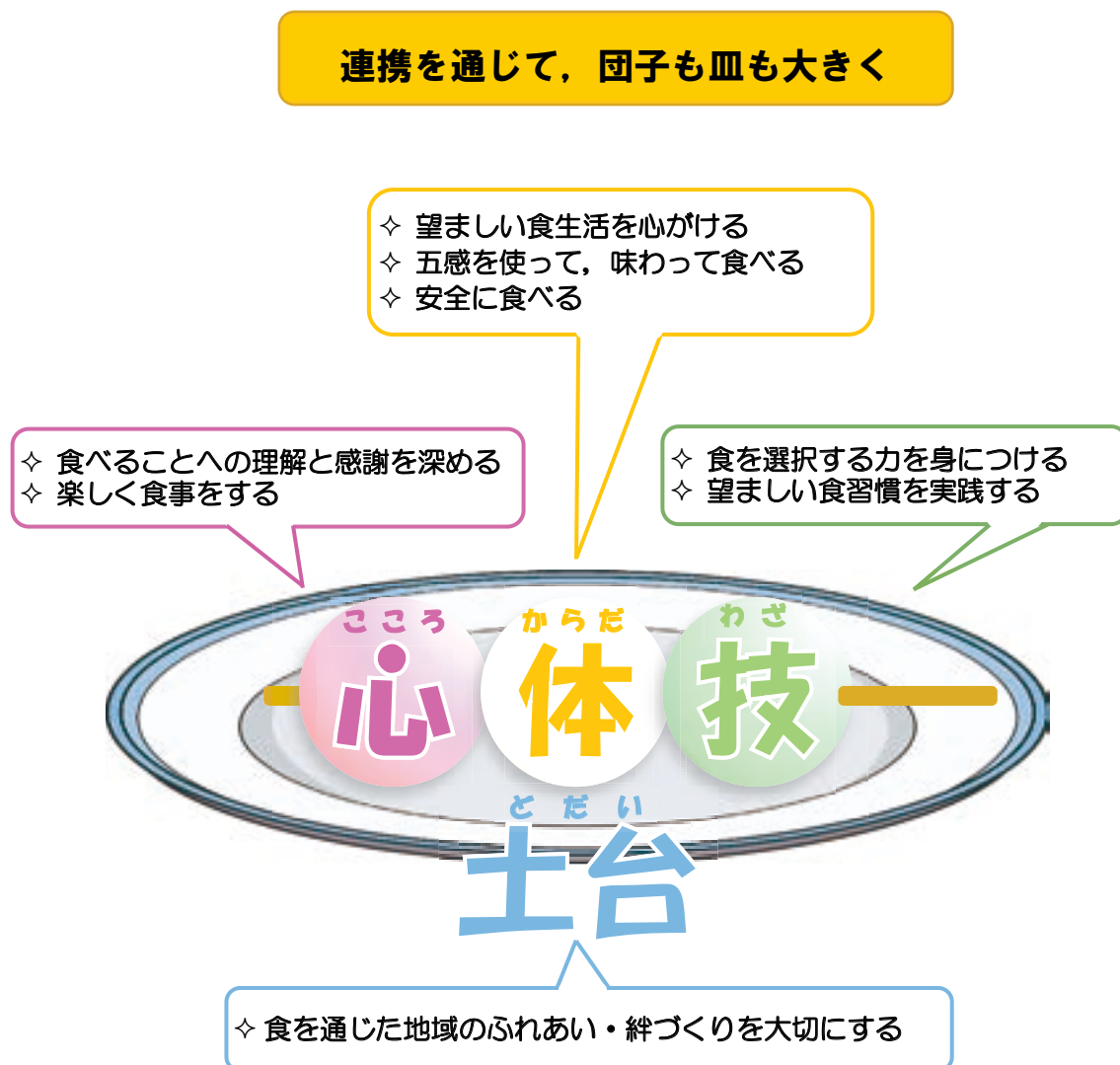


3 計画の推進イメージ

第3次計画では、食育で取り組むべき分野である「心・体・技」を団子として、食育を推進する主体（家庭・行政・地域など）である「土台」を皿で表わしています。

食育というと、調理体験や栄養のバランスなど、「技」の分野に目が向きがちですが、食べ物に感謝する「心」や、おいしく、安全に食べる「体」にも目を向けることが大切です。また、食育を推進する主体である家庭・行政・地域に働きかけ、個人だけでなく皆が手を取りあい、食育を推進していくことが大切です。

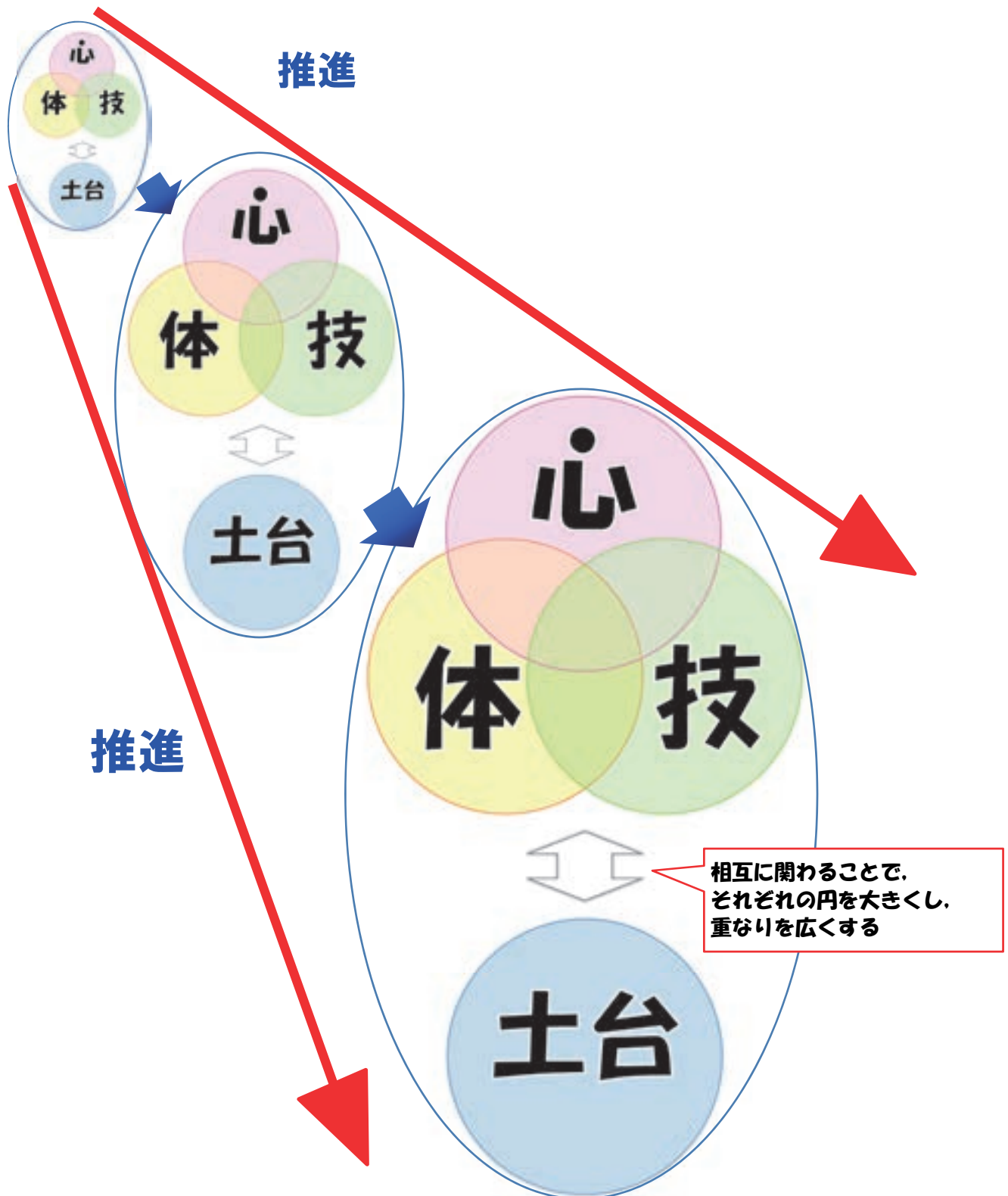
食育を推進していくために、食を通じた「心・体・技」を育み、さらにそれを支える地域のつながりである「土台」も一緒に育てていくことをめざします。



4 計画の方向性

第3次計画を進めるに当たり、取組及び食育を推進する主体の数を増やし、主体ごとの連携強化を通じて「心・体・技」と「土台」をそれぞれ大きくし、重なりを広くするイメージで、食育を推進していきます。

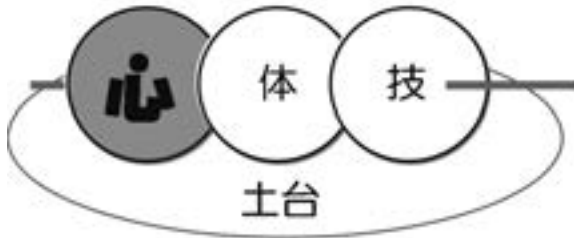
《計画の方向性のイメージ図》



5 基本目標

市民一人ひとりが、「食を通じたところとからだの健康づくり」を実践できるよう、基本目標を設定しました。

(1) 心



日々の食生活は、自然の恩恵の上に成り立ち、食事にいたるまでに生産者をはじめとした多くの人々に支えられています。食事ができることに感謝の念を持つことは、食育の大切な要素です。市民一人ひとりが「もったいない」という意識や、作った人への感謝の気持ちを持ち、食べ物を無駄にしないことは、食品ロス^{*}の削減にもつながります。

また、家族や友人等と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す。「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ります。

【心の分野の基本目標】

● 食べることへの理解と感謝を深める

「もったいない」という意識を持ち、食事のマナーや食文化を大切にし、食べることへの理解を深めることが大切です。

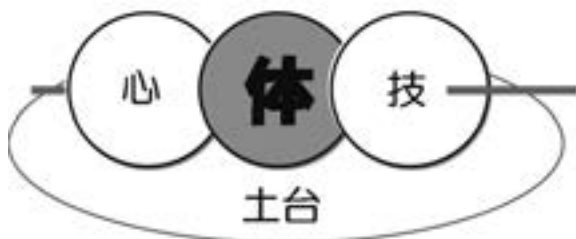
● 楽しく食事をする

家族や友人等と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り、「食」を楽しむことが大切です。

	平成28年度 現状値	目標値
食べ物を大切にしたい人の割合	61.4%*	上げる
食事（夕食）が楽しい人の割合	69.1%	上げる

* 調布市民の健康づくりに関する意識調査にて、複数回答で得られた数値。

(2) 体



近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満や、生活習慣病の増加が見られます。この状況を改善していくには、食生活だけでなく、食事や睡眠、活動（運動）など、健康づくりの核となる生活習慣を見直すことが不可欠です。就寝時間が遅い人ほど朝食を欠食する割合が多く、特に若い世代が目立っています。

また、「おいしさ」を感じるためには、よく噛み、五感を使って味わうことが必要です。「早寝・早起き・朝ごはん」に、口を閉じてよく噛んで食べるといった「正しい食べ方」をし、望ましい食習慣と健康の土台づくりを進めていくことが大切です。さらに、生涯を通じて食を楽しむためには、十分な口腔^{*}機能の発達・維持も大切です。

【体の分野の基本目標】

● 望ましい食生活を心がける

1日3食、朝食からきちんと食べることは健康のために大切です。朝食をしっかりとるためには生活リズムを見直すことが必要です。

● 五感を使って、味わって食べる

「おいしい」という感覚は、「見た目を楽しむ」「食べるときの音を聞く」「香りを嗅ぐ」「味わって食べる」「感触を楽しむ」といった五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を全部使って感じます。五感を引き出す食べ方をすることが大切です。

● 安全に食べる

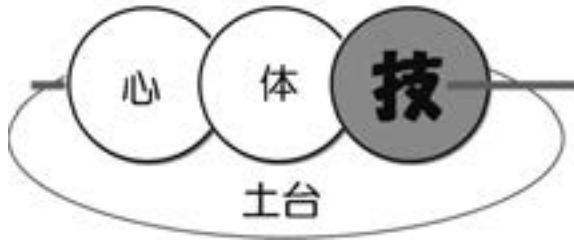
よく噛んで味わって食べることは、窒息や誤嚥^{*1}による事故を防ぐだけでなく、生活習慣病の予防にも効果があります。

*1 食物などが、なんらかの理由で、誤って喉頭と気管に入ってしまう状態。

	平成28年度 現状値	目標値
朝食の欠食者の割合 (「食べない」+「食べないことが多い」)	12.6%	下げる
むせないよう誤嚥したりしないように気をつける人の割合	17.1% ^{*2}	上げる
ふだんの食事で姿勢に気をつける人の割合	18.8% ^{*2}	上げる

*2 調布市民の健康づくりに関する意識調査にて、複数回答で得られた数値。

(3) 技



望ましい食習慣を身につけるには、健康や食に関する正確な知識をもって判断・選択できる力を培うことが大切です。現代はインターネットの普及に伴い、情報が溢れています。また、自分で調理をしなくても、インスタント食品など、さまざまな種類の食材・食品を購入することができます。

年齢や健康状態、生活環境によって必要な知識・判断力や調理技術は異なりますが、一人ひとりが食を通じた健康づくりに努めることが大切です。

【技の分野の基本目標】

● 食を選択する力を身につける

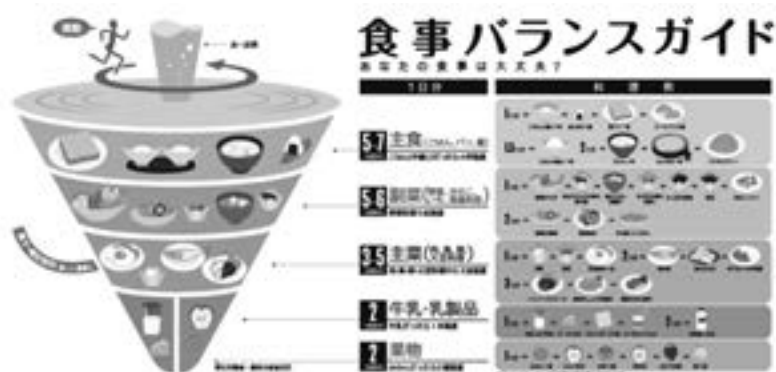
正しい情報を選択し、食の安全・安心に関心を持って食材を選んだり、食事バランスガイドを参考にして食品をバランス良く選択したりする力を身につけることが必要です。

● 望ましい食習慣を実践する

主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスを考えた食事をとることが大切です。

	平成28年度 現状値	目標値
食の安全・安心に関する情報提供を望む人の割合	51.8%*	上げる
食事バランスガイドを参考にしている人、知っている人の割合	44.1%	上げる
ふだんの食事の心がけで主食、主菜、副菜をそろえて食べる人の割合	50.2%*	上げる
健康だと感じている人の割合	77.1%	上げる

* 調布市民の健康づくりに関する意識調査にて、複数回答で得られた数値。



(4) 土台



世帯構造や社会環境の変化，生活スタイルの多様化に伴い，家族や仲間との共食^{*}の機会を持たない，持てない人たちが増えています。地域の人たちが食を通じてふれあうことは，充実した食生活を実現するきっかけになるだけでなく，新たなコミュニケーションの機会を生み出し，地域連携を深めることにもつながります。

また，市内で生産される地場産物について知り，触れることで，調布の特性・魅力に気づき「地産地消^{*}」を推進します。また「ふれあい給食^{*}」や「子ども食堂^{*}」などさまざまな食を楽しむ機会を増やすことで，食を通じた地域のふれあい・絆づくりの推進を図ることができます。

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され世界から注目されています。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催をきっかけに，伝統的な食文化の保護・継承を推進していくことも大切です。

【土台の分野の基本目標】

● 食を通じた地域のふれあい・絆づくりを大切にする

地域の催しに参加し，食を通じて地域の人とふれあうことや，地場産物を購入し，その生産者と交流することなどによって豊かなコミュニケーションの機会を持つことが大切です。

	平成28年度 現状値	目標値
調布市の農産物を地産地消 [*] で購入している人の割合	41.3%	上げる

成果指標一覧

成果指標の出典については、資料編に掲載しています。

目標	成果指標	平成23年度 現状値	平成28年度 現状値	平成33年度 目標値
心	食べ物を大切にしたい人の割合	64.0%	61.4%*	上げる
	食事（夕食）が楽しい人の割合	71.2%	69.1%	上げる
体	朝食の欠食者の割合 （「食べない」＋「食べないことが多い」）	14.4%	12.6%	下げる
	むせないよう誤嚥したりしないように 気をつける人の割合	—	17.1%*	上げる
	ふだんの食事で姿勢に気をつける人の 割合	—	18.8%*	上げる
技	食の安全・安心に関する情報提供を望 む人の割合	60.8%	51.8%*	上げる
	食事バランスガイドを参考にしている 人、知っている人の割合	46.7%	44.1%	上げる
	ふだんの食事の心かけで主食、主菜、副 菜をそろえて食べる人の割合	49.8%	50.2%*	上げる
	健康だと感じている人の割合	80.3%	77.1%	上げる
土台	調布市の農産物を地産地消*で購入し ている人の割合	41.2%	41.3%	上げる

* 調布市民の健康づくりに関する意識調査にて、複数回答で得られた数値。

