

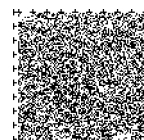
【概要版】

調布市食育推進基本計画(第3次)

平成30(2018)年度～平成34(2022)年度

～食を通じたところとからだの健康づくり～

平成30年3月
調布市



計画策定の目的

市民一人ひとりが生涯をとおして健康で豊かな生活を送ることができるよう、「調布市食育推進基本計画（第3次）」（以下、「第3次計画」という。）を策定します。昨今の社会環境の変化、国の「食育推進基本計画」、及び「調布市民の健康づくりに関する意識調査（平成28年10月実施）」の結果等により浮かび上がった課題と食に関する新たな課題を踏まえ、環境整備と連携体制の構築を進めながら今後の食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的としています。

計画における基本的な考え方と基本目標

【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。

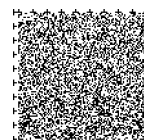
【基本方針】

・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。

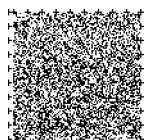
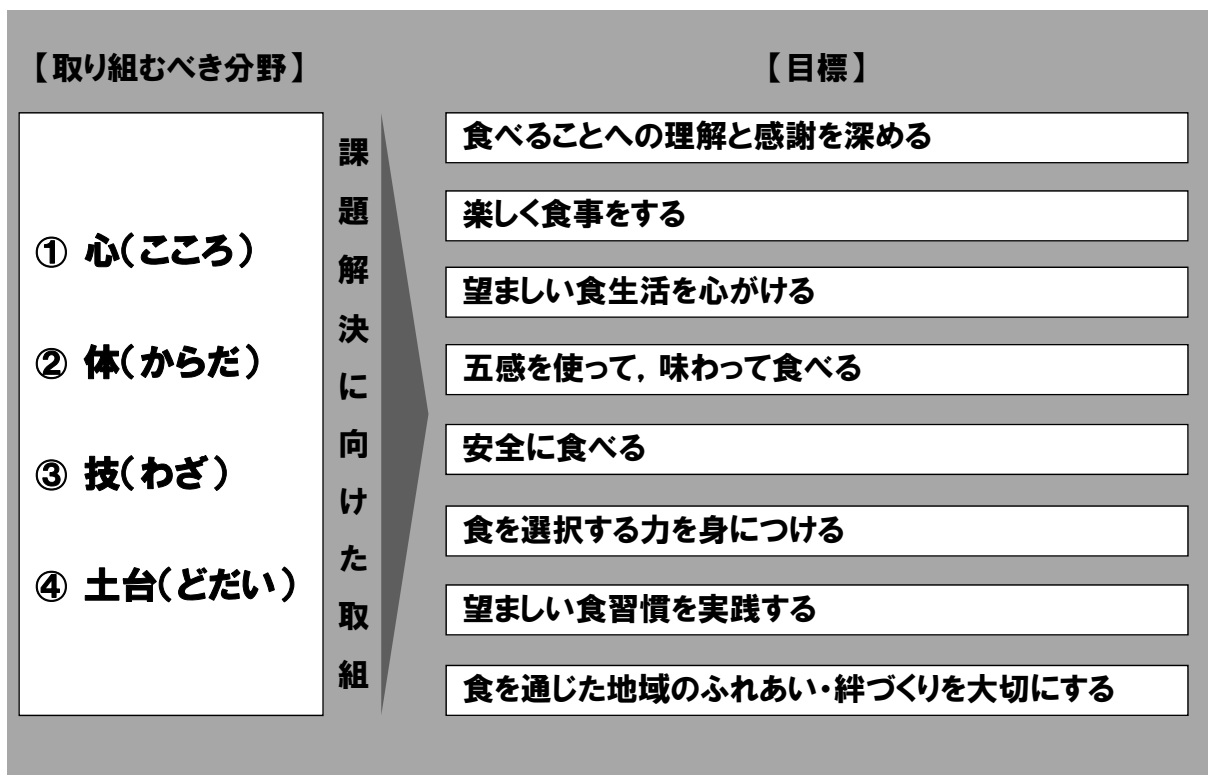
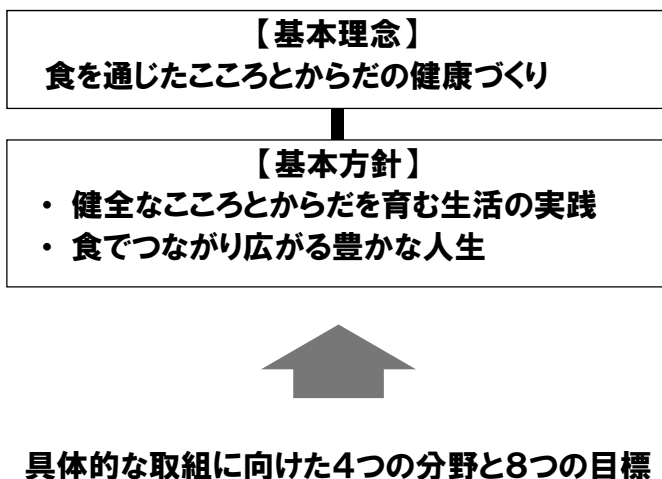
・食でつながり広がる豊かな人生

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。



【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。

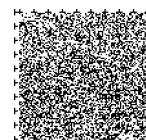
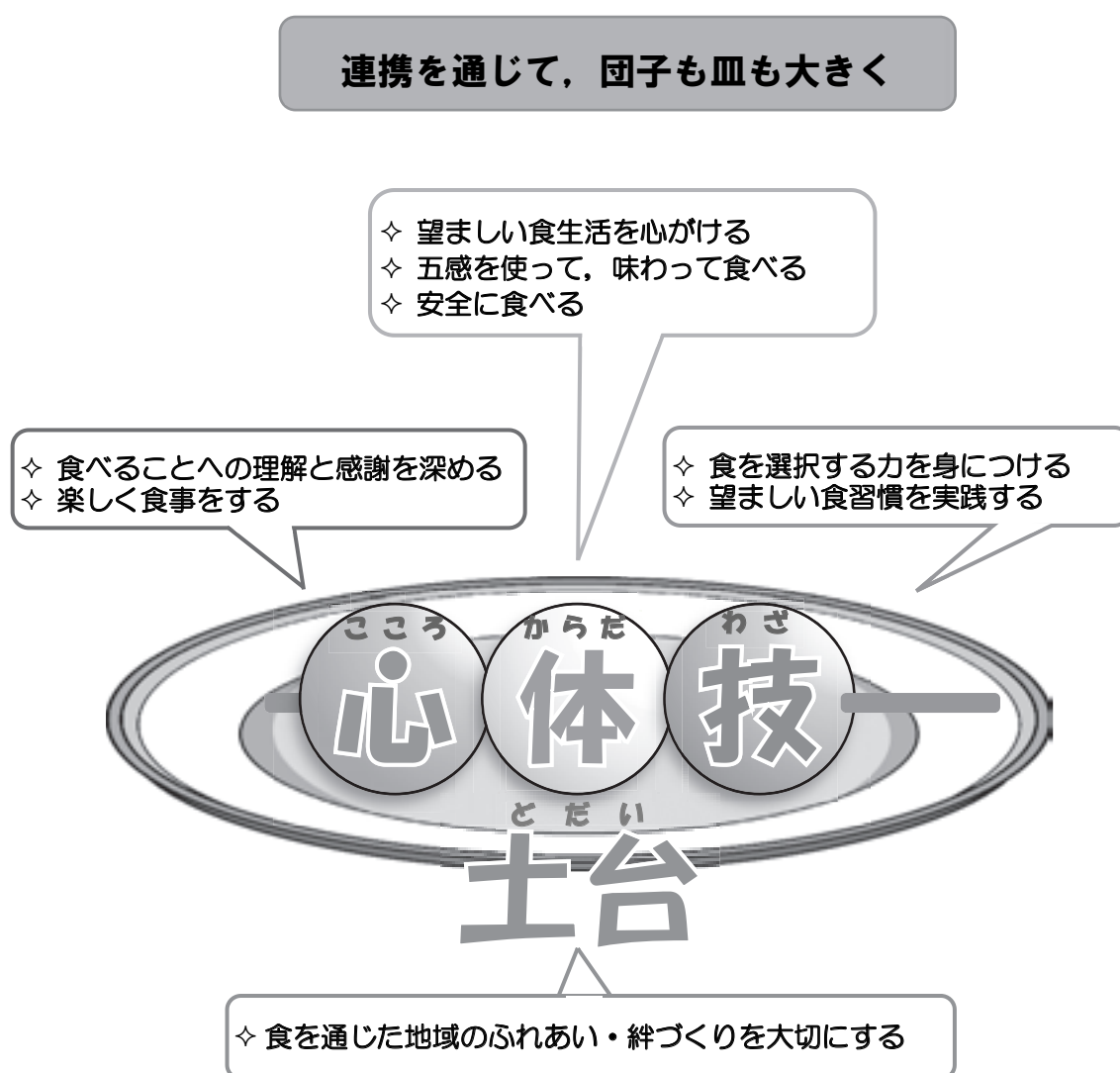


【計画の推進イメージ】

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。



【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取りながら、コミュニケーションを図り、「食」を楽しむことが大切です。



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。朝食をしっかり取るためには生活リズムを見直すことが必要です。

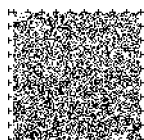
五感を使って、味わって食べる

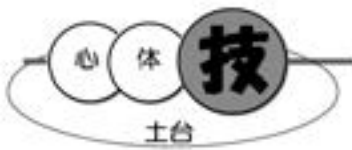
「おいしい」という感覚は、「見た目を楽しむ」「食べるときの音を聞く」「香りを嗅ぐ」「味わって食べる」「感触を楽しむ」といった五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を全部使って感じます。五感を引き出す食べ方をすることが大切です。

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。





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

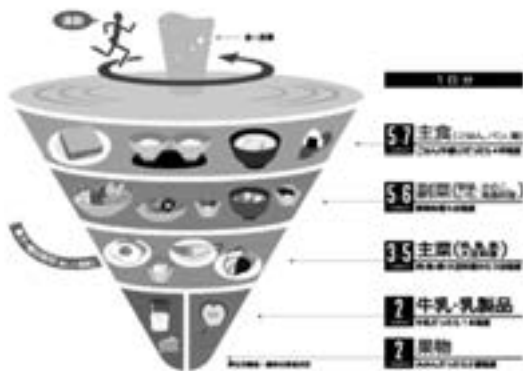
主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスを考えた食事をとることが大切です。



食を通じた地域のふれあい・絆づくりを大切にする

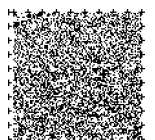
地域の催しに参加し、食を通じて地域の人とふれあうことや、地場産物を購入し、その生産者と交流することなどによって豊かなコミュニケーションの機会を持つことが大切です。

食事バランスガイド



「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

平成17年6月に厚生労働省と農林水産省の共同により策定されました。



年代別の取組の方向性

1 乳幼児期（概ね0～6歳）

乳幼児期は、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送る基本として、食習慣の基礎や規則正しい生活リズムを身につける大切な時期です。

家族や友達と楽しく食べることを心がけ、食に関心が持てるよう、食べ物の匂いを嗅ぎ、見る・触るなどさまざまな経験をとおして五感を磨くことも大切です。

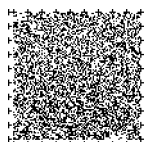
食べる意欲の基礎づくり ～食の興味は空腹から～

【取組の方向性】

- ☆ 生活習慣の基礎をつくる。
- ☆ 食べ物に興味・関心を持ち、食事を楽しむ。

<取組>

心	<ul style="list-style-type: none">○ 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を大切にする。○ 家族など周りの人との食事を楽しむ。○ 行事食をとおして食文化に触れ、食事の場が楽しいと感じる。
体	<ul style="list-style-type: none">○ 満腹・空腹のメリハリを意識し、食事のリズムを整える。○ ゆっくりよく噛んで、五感を使って食べ物を味わう。
技	<ul style="list-style-type: none">○ 食事を楽しみ、残さず食べる。○ お手伝い等の体験をとおして、食を知る。 <p>《保護者の立場から》</p> <ul style="list-style-type: none">○ 子どもの発達に合わせ、食べやすく工夫する。○ 子どもの食事の適量を知る。○ 食事の環境を整える。
土台	<ul style="list-style-type: none">○ 収穫体験などに参加し、食への理解を深める。○ 食に関わる地域の行事などをとおして、コミュニケーションを図る。



2 学齡期(概ね7～15歳)

学齡期は、家庭の食事や学校給食を通じ、食習慣の基礎を確立し、健康や食に関する基本的な知識や望ましい食習慣を身につける時期です。自分の健康について考え、体験学習などをとおして食の大切さを学ぶことを心がけるとともに、自分に合った正確な情報や知識を選択する力を身につけていくことが必要となってきます。

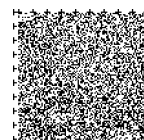
食の自立 ～自己管理の意識づけ～

【取組の方向性】

- ☆ いろいろな食体験を増やし、食習慣を身につける。
- ☆ 自分自身のからだに目を向け、食に関心を持つ。

<取組>

心	<ul style="list-style-type: none">○ 「いただきます」「ごちそうさま」の意味を理解し感謝の心を育む。○ 栄養のバランスや健康問題など「食」についての知識を広げる。○ 行事食などの食文化に触れ、食事を楽しむ。
体	<ul style="list-style-type: none">○ 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、朝食を欠かさずに食べる。○ ボディイメージ*を正しく理解し、偏った食事による肥満や過度な痩せなどによる生活習慣病を予防する。 *ボディイメージ：人が身体についてもつ心像。○ よく噛んで味わって食べる。
技	<ul style="list-style-type: none">○ 一緒に食べる人に配慮し、みんなで楽しく食べられるよう食事のマナーに気をつける。○ 自分の食事の適量を知り、バランスよくしっかり食べる。○ 苦手な食材に挑戦する。○ 自分で食事を作ってみる。
土台	<ul style="list-style-type: none">○ 給食をとおして食を大切にするところや感謝の気持ちを養う。○ 家庭で食について話題にし、知識を共有する。○ 体験学習を通じて生産者とふれあう。



3 青年期(概ね16~29歳)

青年期は、多くの生活習慣が定着し、食習慣の自己管理能力を獲得していく時期であり、こころとからだの健康の基礎づくりを実践する時期です。

青年期の食生活が将来の健康に大きな影響を及ぼすことを再認識し、食に関する知識や経験を深め、自分の生活を見直し、健康的に過ごせるように生活習慣を整えることが大切です。

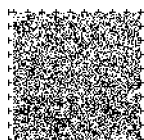
食の自律 ～望ましい食生活の実践・自己管理～

【取組の方向性】

- ☆ 自分自身の食生活がこれからの健康に影響することを再認識する。
- ☆ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断をする。

<取組>

心	<ul style="list-style-type: none">○ 家族や友人と食事を楽しみ、コミュニケーションを図る。○ 食事のマナーを実践する。○ 食事の大切さを理解し、実践する。
体	<ul style="list-style-type: none">○ 生活習慣を改善し、望ましい生活習慣を継続する。○ 朝食の欠食を減らす。○ ボディイメージを正しく理解し、偏った食事による肥満や過度な痩せなどによる生活習慣病を予防する。
技	<ul style="list-style-type: none">○ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断をする。○ 自分の健康管理に目を向け、栄養バランスに配慮して食事をする。○ 食事の時はテレビを消すなど、食事の環境にも配慮する。○ 自分に合った食事の量を知り、実践する。
土台	<ul style="list-style-type: none">○ 所属するコミュニティ（学校、職場）の会食やイベントに参加する。○ いろいろな地域や家庭の食に触れる。○ 家族や友人など周りの人の健康にも目を向け、正しい情報を広める。



4 壮年期(概ね30～64歳)

壮年期は、職場や地域社会、家庭の中心となって活躍する一方で、ストレスがたまりやすく、多忙により睡眠不足や偏った食生活になるなど、自分の健康管理がおろそかになりがちです。自分の健康状態を把握し、食生活などを見直すとともに、生活習慣病を予防することが大切です。

また、食文化の継承やこれまでに得てきた食に関する知識や情報を家庭や地域に発信し、健全な次世代を育てる役割もあります。

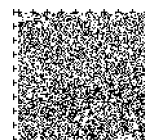
食の自律 ～望ましい食生活の実践・継承～

【取組の方向性】

- ☆ 自分の食生活を振り返り、健康づくりに努める。
- ☆ 家族と食事をともにし、食文化を継承する。

<取組>

心	<ul style="list-style-type: none">○ 家族や友人と食事を楽しみ、コミュニケーションの範囲を広げる。○ 食事の大切さを認識し、食事のマナーを実践するとともに継承する。
体	<ul style="list-style-type: none">○ 自分の健康状態を把握し、食生活を見直し、生活習慣病の予防など健康の維持・増進に努める。○ よく噛んで味わって食べることで歯や口などの食べる機能の維持に努める。
技	<ul style="list-style-type: none">○ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断力を継承する。○ 食に関する伝統や行事食に配慮しつつ、生活習慣を見直す。
土台	<ul style="list-style-type: none">○ 食に関する知識や情報を家庭や地域に発信し、次世代を育てる。○ 地域の食に関するイベントに関わる。



5 高齢期(概ね65歳以上)

高齢期は退職や子どもの自立など生活環境の変化、身体機能の低下により健康問題が表面化するなど、生活・健康の両方で大きな変化がある時期です。

そのため、生活面ではコミュニケーションを取りながら楽しく食事をする事、健康面では栄養のバランス、食事量を体に合ったものにする必要があります。

豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識などを周りに継承しながら、健康でいきいきとした生活を送ることが大切です。

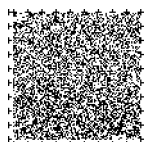
食生活・食習慣の維持 ～健康でいきいきとした生活を～

【取組の方向性】

- ☆ 自分の健康状態に合わせた食生活を送り、生活の質を維持する。
- ☆ 家族や地域との交流により生きがいをもち、豊かな知識・経験を継承していく。

<取組>

心	<ul style="list-style-type: none">○ 家族や友人と食事を楽しみ、食を通じた豊かな生活を実践する。○ 食事の大切さを再確認し、食事のマナーを実践、継承する。
体	<ul style="list-style-type: none">○ 規則正しい食生活を継続し生活習慣病を予防することで、生活の質を維持する。○ よく噛んで窒息や誤嚥などの事故を防ぎ、おいしく安全に食べる。
技	<ul style="list-style-type: none">○ 食事の欠食や低栄養を予防し、健康でいきいきとした生活を送る。
土台	<ul style="list-style-type: none">○ 食を通じた仲間づくり・世代間の繋がりを大切にする。○ 豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識などを、次世代に継承する。



6 妊娠・子育て期

妊娠期は、母親の体調の変化に合わせて健康の維持・増進を図り、子どもの発育のためにバランスの良い食事に関する知識や技術を身につけることが特に必要な時期です。父親にとっても、食生活を見直すきっかけとなるため、家族が協力しあい、家族全体で健康になれるよう保護者自身も生活リズムを整えることが大切です。

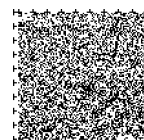
食の楽しみの共有 ～家族で楽しい食卓づくり～

【取組の方向性】

- ☆ 食生活を振り返り、出産に向けてバランスの良い食事をとる。
- ☆ 子どもに食への関心を持たせ、家族で楽しく食卓を囲む。
- ☆ 家族全体で生活リズムを整える。

<取組>

心	<ul style="list-style-type: none">○ 食に興味・関心を持ち、家族みんなで食を楽しむ。○ 食を大切にする心や感謝の気持ちを共有する。○ 食べ物の好き嫌いを減らすよう心がける。
体	<ul style="list-style-type: none">○ 「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめ、家族で望ましい食生活を実践する。○ よく噛んで食べることや食べる姿勢など、食べ方にも気をつける。
技	<ul style="list-style-type: none">○ 基本的な食習慣や食事のマナーや生活リズムを身につけ、子どもの食べる力を育む。○ 子どもへの意識付けをとおして、保護者自身も食習慣を見直す。
土台	<ul style="list-style-type: none">○ 「共食」をとおして、食を通じたコミュニケーションを図る。○ 子どもと食について話題にし、知識を共有する。



1 家庭における食育の推進

子どもの頃から望ましい食習慣を身につけておくことで、大人になったときにも、食についての意識が高くなります。家庭では一人ひとりが食に関心を持ち、地域の人とふれあいながら、望ましい食習慣を実践することをめざします。

【取組の方向性】

- ☆ 食について話題にし、知識を共有する。
- ☆ 「共食」をとおして、コミュニケーションを図る。
- ☆ 地域の収穫体験等のイベントに参加する。
- ☆ 周りの人の健康にも目を向け、正しい情報を普及する。
- ☆ これまでに培ってきた知識などを次世代に継承する。

2 保育所・幼稚園・学校等における食育の推進

保育所・幼稚園・学校等では個々に特色ある食育を推進するだけでなく、家庭や関係機関・団体と連携を図り、共通理解のもと、子ども一人ひとりの食べる力を育てることをめざします。

【取組の方向性】

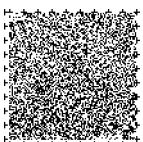
- ☆ 給食をとおして食を大切に作る心や感謝の気持ちを養う。
- ☆ 子どもの成長・発達過程に応じ、安全・安心に配慮する。
- ☆ 体験学習や地産地消をとおして地域の生産者とふれあう機会を作る。
- ☆ 家庭と連携を図り、子どもにとって望ましい食習慣を実践できるようにする。

3 地域における食育の推進

地域ではさまざまな取組をもとに、食を通じた地域のふれあい・絆づくりを行い、家庭で対応しきれない部分を補いながら、地域全体で楽しく食育と健康づくりに取り組むことをめざします。

【取組の方向性】

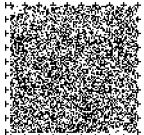
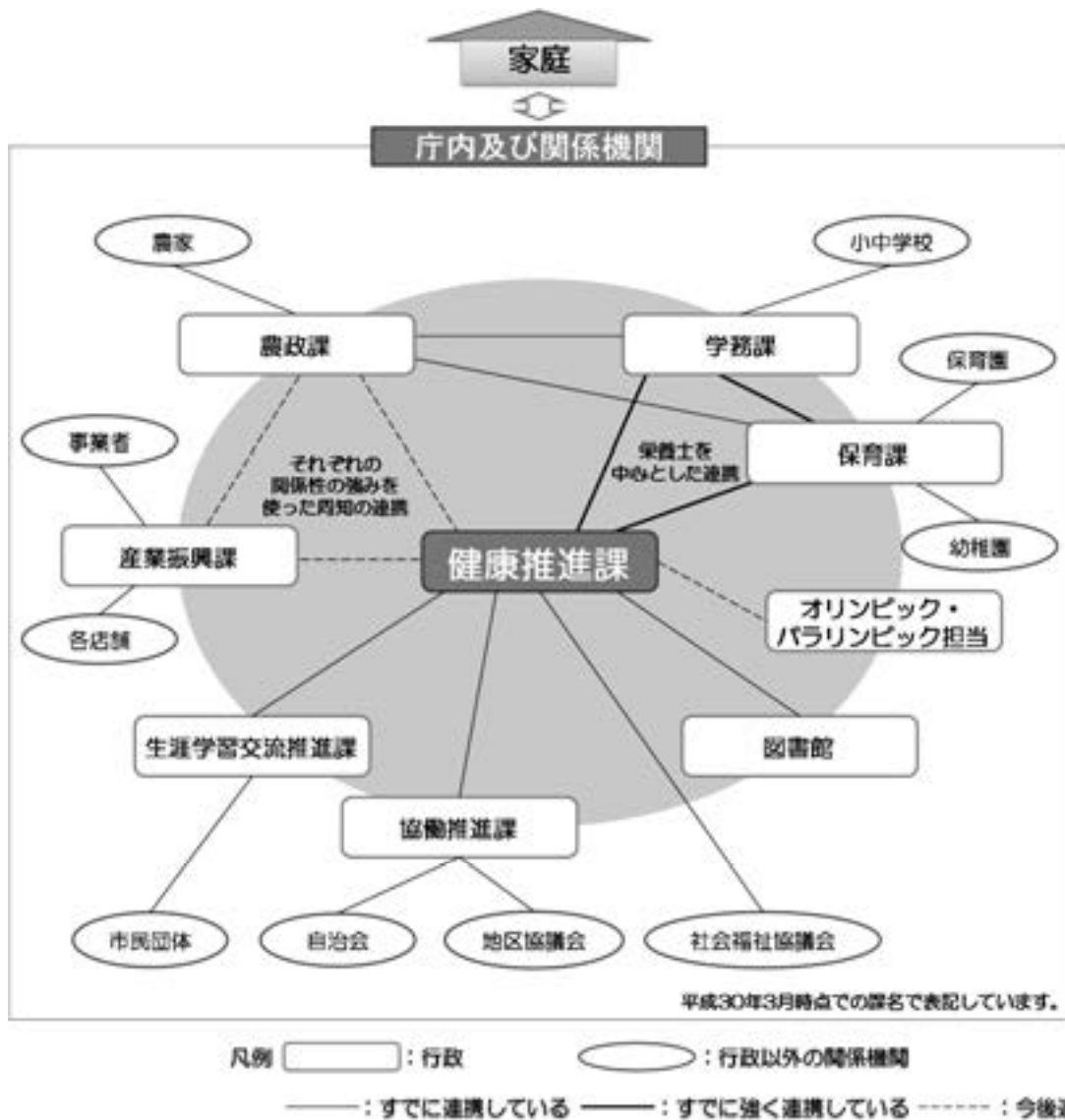
- ☆ 地産地消を推進する。
- ☆ 食の安全・安心に関する情報など、情報提供の充実を図る。
- ☆ 地域のふれあい・絆づくりのため、食に関する地域のイベントを活用する。
- ☆ 地域における食を通じた健康づくり活動を推進する。
- ☆ 世代を越えた交流など、「食」を楽しむ機会の充実を図る。



【主体の連携強化】

これまでも調布市は主体の連携強化を図ってきましたが、今後は庁内の連携をさらに強化することで、それぞれの部署が持つ外部との関係性をいかした周知が期待されます。広く周知することでより多くの市民に情報が届き、より効果的に事業が実施できるよう推進していきます。

《計画の方向性のイメージ図》



登録番号
(刊行物番号)

2017-241

調布市食育推進基本計画（第3次）【概要版】

発行日 平成30年3月
発行 調布市福祉健康部健康推進課
〒182-0026
調布市小島町2-33-1
文化会館たづくり西館保健センター
042-441-6100（直通）

