

## (1) 栄養・食生活（熊谷市食育推進計画）

経済の発展に伴い、生活水準が向上するとともに、食を取り巻く環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。

これまでも栄養や食生活の改善、食育の推進に取り組んできましたが、エネルギーや食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食生活の乱れがみられます。また、生活時間の多様化から家族や友人と一緒に食事をする機会が減少しています。

これらに起因する、肥満や生活習慣病の予防や改善を推進するとともに、「早寝早起き朝ごはん」運動や地産地消を推進していきます。

今後も、栄養・食生活の改善を推進するとともに、食に関する正しい情報を適切に選別し活用するなど、食をめぐる様々な問題の解決に取り組むことが必要です。

また、この栄養・食生活の取組を、令和2年度から令和5年度までの4年間を期間とする食育推進計画として策定するものです。

### 計画策定の趣旨

市民の食育を推進するために、健康的な食生活の実践、食の安心・安全の確保と理解、食文化の継承の取組についての方針、目標、計画を定めるために策定します。

### 計画の基本理念

この計画は、次の事項を基本理念とします。

## ① 健全な身体を育む

乳幼児期から高齢期に至るまで、毎日の食生活を通じて、栄養バランスに配慮した食習慣の実現など、正しい食習慣や生活のリズムを身につけていくための取り組みを推進します。

## ② 豊かな心を培う

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちの育成を推進し、豊かな人間形成を目指します。

## ③ 正しい知識を養う

栄養・食生活は、一生を通じての健康づくりの基本です。

「食」への関心を高め、自分に合った方法で生活に取り入れ、「食」に関する正しい情報を幅広く適切に得られるよう正しい知識の普及啓発に努めます。



『みんなで農業体験・料理教室』

## 計画策定に係る現状と課題

## 1 健全な身体を育む

食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、日本の伝統的な食生活から、個人の好みに合わせた食生活へと多様化しています。このような中で、栄養バランス・食習慣の乱れ等が健康に様々な影響を及ぼしています。

## ○ 栄養バランス・食習慣の乱れ

- ・加工食品や特定食品への過度な依存、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足など栄養の偏りや、朝食の欠食に代表される食生活の乱れが、肥満・やせ、低栄養などの生活習慣病につながる問題を引き起こしています。
- ・男性では肥満、女性では肥満だけではなく若い世代のやせ、高齢者では低栄養が問題となっています。
- ・食生活の影響が大きいといわれる、糖尿病などの生活習慣病の発症要因となるメタボリックシンドロームが疑われる者とその予備群が増加しています。
- ・朝食の欠食が栄養素摂取の偏りのリスクを高める要因になることが報告されており、夜遅くの過食が朝食を食べない者の増加につながるなど、肥満や生活習慣病の発症を助長し、健康への悪影響が多く指摘されています。

## ○ 子ども・若い世代の食生活

- ・幼少期から規則正しい生活をするにより、健全な食習慣の形成を促進する必要があります。
- ・健全な食生活を次世代に伝えていくために、特に若い世代に対して、食品を選び食べることにに関する知識の普及や実践の工夫などを促進する必要があります。

## 2 豊かな心を培う

食生活の多様化とともに、世帯構造の変化や地域社会の弱体化などにより、食への感謝の念が希薄化するとともに、健全な食生活や古くからの地域で育まれてきた食文化が失われつつあることが危惧されています。

## ○ 食への感謝の念の希薄化

- ・生活時間の多様化や単身世帯、ひとり親世帯、共働き世帯などが増加する中で、家族との「共食」が難しい人が増えています。
- ・「食」を通じてコミュニケーションを図ることは、心の交流を図り、思いやりの心を育むとともに、食への感謝の念、理解を深め、マナーなど食生活の基礎を身につける機会でもあります。

- ・農業体験、買い物、料理などを通じて、食べることの楽しさを地域や家族、友人と共有する機会を増やし、「共食」の大切さへの意識を高める必要があります。
  - ・日常生活において食料が豊富に存在することが、当たり前のように受け止められる傾向にあり、食は動植物の「命」を受け継ぐこと、食生活は生産者をはじめ加工や流通等の多くの人々に支えられていることを、実感しにくくなっています。
- 伝統ある食文化の継承の機会の減少
- ・日本の豊かで多様な食文化は、世界に誇ることができるものですが、近年、核家族化の進展や地域社会とのかかわりの希薄化、食のグローバル化が進む中で、地域に伝わる優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつあります。
  - ・平成25年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、四季折々の旬の食材、年中行事、郷土料理など、伝統的な食文化への関心を高め、継承していく必要があります。

### 3 正しい知識を養う

昨今、マスメディア等を通じて食に関する情報が氾濫していることから、食に関する情報を適切に選別し活用することが難しくなっています。また、食品の安全性の確保は、食生活における基本的な問題であり、関心は高い状況にあります。

- 食育への関心
- ・健全な食生活の実現に欠かせない食に関する知識や判断力を養うよう、正しい情報の普及啓発を促進し、食育への関心を高めていく必要があります。
- 食品の安全性への関心
- ・食に関する情報が氾濫していることから、消費者が正しい情報を適切に選別し活用することが必要となっています。
  - ・食料などの安定供給を確保し、豊かな食生活を将来にわたって実現するため、地場産農産物に関する情報提供や消費拡大を促進していく必要があります。
  - ・安全な食品の生産、供給を促進するとともに、食品に対する様々な情報の中から適切に選択できるよう、正しく分かりやすい情報の提供が必要です。

主な取組

- ① 栄養・食生活に関する教室の開催（健康づくり課、保健センター、母子健康センター、保育課、農業振興課、学校教育課、中央公民館）
- ② 家族と一緒に食べる「共食」の推奨（健康づくり課、保育課、学校教育課）
- ③ 朝食をしっかりと食べる取組の推進（保育課、学校教育課）
- ④ 学校給食における地場産物使用の推進（教育総務課、学校給食センター）
- ⑤ 栄養バランス等に配慮した食生活の指導・相談の実施（保健センター、母子健康センター、学校教育課）
- ⑥ 特定保健指導による食生活・食習慣の改善の推進（保険年金課、保健センター）
- ⑦ 歯科口腔保健推進計画の推進（健康づくり課）
- ⑧ 食育に関わるボランティア活動の推進（健康づくり課ほか）
- ⑨ 農業体験料理教室の開催（農業振興課）
- ⑩ 安全・安心・新鮮な地産地消の推進（農業振興課）
- ⑪ 栄養・食生活に関する情報発信の推進（保健センター）

目標値

目標項目	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
栄養・食生活に関する教室の参加者の増加	1,699人	1,900人

健康増進事業調査

目標項目	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
毎日、朝食を食べる子どもの割合の増加	97.2%	100%

「熊谷の子どもたちはこれができます！『4つの実践』と『3減運動』」に係る調査

目標項目	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
肥満傾向にある小学生・中学生（中等度・高度肥満傾向児）の割合の減少	小学生 8.1%	小学生 7.6%
	中学生 7.9%	中学生 7.4%

児童生徒の疾病等調査票

目標項目	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
特定保健指導における食に関する講話参加者の割合の増加	11.8%	60.0%

熊谷市国民健康保険事業実施計画（第2期データヘルス計画・第3期特定健康診査等実施計画）

目標項目	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
食育の推進に関わるボランティアの数の増加	507人	550人

食育の推進に関わるボランティア数調査

目標項目	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
みんなで農業体験・料理教室の参加者の増加	213人	230人

産地づくり対策事業実績

目標項目	現状値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)
地産地消参加農家数の増加	674戸	699戸

農産物直売所・生産者部会会員数