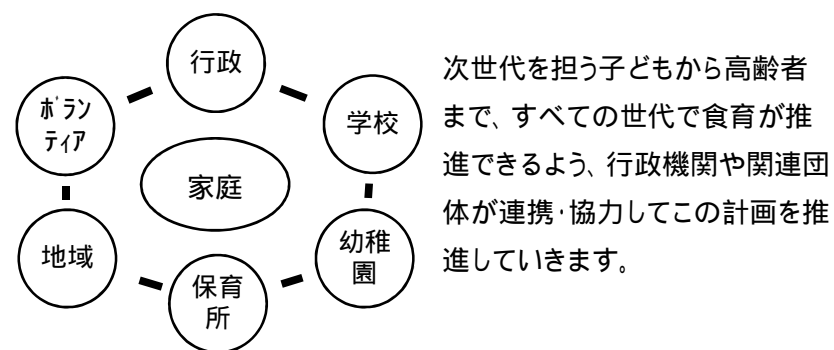


ライフステージごとのテーマと取組み

ステージ	テーマ	ポイント	本市の主な取組み
乳幼児期 (0～6歳)	家庭を基盤とした望ましい食習慣の基礎をつくる。	・食前後のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣を身につける ・好き嫌いをなく食事をする ・食べることを楽しむ ・食べ物に関心を持つ	母親父親教室 離乳食教室 幼児教育 子ども総合(育児)相談 子どもの生活習慣病予防対策事業 開放保育
学童・思春期 (7～19歳)	規則正しい生活の形成と栄養バランスのとれた食事を実践する。	・朝食の大切さを理解する ・栄養バランスを考えて食べる ・農業体験や調理を通じて食への感謝の気持ちを育てる ・家庭で食卓を囲む	給食試食会 食に関する指導 学校給食地場産野菜等使用推進事業 ふれあい給食 児童健康教室
青年期 (20～39歳)	栄養バランスのとれた食生活の実践と朝食を食べる習慣を身に付ける。	・自分の生活リズムに応じて1日3回、偏りのない食事をとる ・食に関する情報を理解し、選択する ・食事を自分で作る ・食べ過ぎ飲み過ぎに気をつける	親子収穫体験 親子ふれあい体験 健康教室 野菜プロジェクト 公民館事業での食育の推進 地域依頼教室・教育
壮年期 (40～64歳)	健全な食生活を実践し、生活習慣病を予防する。	・食生活を見直し、適正体重の維持に努める ・自ら食育を実践し、次世代に食の大切さを伝える ・家庭での食事を大切にする	親子消費者教室 ひらつか花アグリ米づくり体験隊 地場産品PRイベント サポートファーマー育成事業 市民農園
高齢期 (65歳～)	自分の健康管理に努め、年齢にあった無理のない食生活をおくる。	・家族や友人との食事を楽しむようにする ・今までの人生経験の中から得た食の知識や技術を次世代に伝える	健康相談 歯科健康教室 食生活改善推進員養成講座 公民館における食文化継承事業

～市民一人一人が実践できる食育のまちづくりを目指して～



第2次平塚市食育推進計画(概要)
発行 平塚市
編集 健康・こども部健康課
(保健センター)

〒254-0082
平塚市東豊田448-3
電話 0463-55-2111
FAX 0463-55-2139

第2次平塚市食育推進計画

～平成27年度から平成36年度まで～

計画の策定にあたって

市民一人一人が実践できる食育のまちづくりを目標とした「平塚市食育推進計画」を平成22年3月に策定し、食育の普及を推進してきました。その結果、「早寝早起き朝ごはん」を実践している乳幼児の割合は増加し、子どもの規則正しい生活習慣が定着してきました。また、食に関する体験活動の場として、学校や公民館などの事業の体制が整いました。一方、依然として野菜摂取量の不足など、食育推進の効果が見られない状況も伺えます。

これらの状況や、第2次食育推進基本計画、第2次神奈川県食育推進計画を踏まえ、市民一人一人が実践し、推進できるよう、「第2次平塚市食育推進計画」を策定します。

基本理念

みんなではぐくもう！食育のまち ひらつかの未来

基本方針

家庭ではじめる共食を通じた子どもたちへの食育

- 子どもたちが健やかに成長するために必要な「適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠」は基本的な生活習慣の形成で確立されます。また、子どもたちが食卓を囲む家族の団らんに食の楽しみを実感できる、また食事のマナーや挨拶習慣等、食や生活に関する基礎習慣ができる共食の推進など、「食の楽しさを実感できる食育」の推進に努めます。

体験を通じた食育

- 食に関する考え方が形成される幼少期には、農林水産体験を行うことによって食への関心と理解を深めることが期待されます。地域で生産したものを地域で消費する「地産地消の取組み」は、身近な場所で作られた新鮮な地場産品を使って料理し、食べることで「生産者」や「食」についての理解が深まります。また、村井弦斎の唱えた食育の考え方を継承し、食育関連行事への参加の促進を図ります。

生活習慣病予防につながる健康づくりのための食育

- 市民が健康で元気に生活を維持するためには、生活習慣病の予防が課題です。健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない「食事」は、毎日の営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上という面から見ても重要です。食の基本である、バランスのとれた食事を実践するために、1日3食きちんと食べる、しっかり噛んで食べるなど、健全な食生活の実践につながる取組みを推進します。

人とのふれあいを通じた食育

- 食育の推進は、市民が自ら活動を実践することを目指すため、行政間や団体間の連携を図り、互いの活動に積極的に参加・協力しています。現在活躍しているボランティアの活動の更なる充実や、食育推進活動の周知から参加の促進を図ります。

生涯におけるライフステージに応じた食育

- 次世代を担う子どもからはじまり大人、高齢者に至るまで、市民一人一人が自ら食育に関する取組みを実践し、超高齢社会の中、生涯にわたり健全な心身を培うことができるよう推進します。

基本施策及び具体的な取組みと計画指標

基本施策	具体的取組み	指標	現状値	目標値 (平成31年度)	目標値 (平成36年度)	神奈川県 目標値 (平成29年度)	国 目標値 (平成27年度)
(1) 家庭における食育の推進	相談体制の充実 学習の場の充実 情報提供の充実 体験の場の充実	朝食を欠食する市民の割合の減少 子ども(小学生)	男子 0.9% 女子 1.2%	0%	0%	0%	0%
		20歳代～30歳代男性	22.8%	15%	15%以下	15%以下	15%以下
		朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数(一週間の増加)	9.5回	10回	11回以上	10回以上	10回以上
		食育に関心をもっている人の割合の増加	68.6%	80%	90%	90%以上	90%以上
(2) 学校・保育所等における食育の推進	食に関する指導の充実 給食を活用した取組みの推進 相談・情報提供の充実	食に関する年間指導計画を策定している公立小中学校の割合	100%	100%	100%	100%	
		野菜を1日350g食べている人の割合の増加	21.0%	35%	50%	1日あたりの野菜平均摂取量350g以上	
(3) 地域における食生活改善のための取組みの推進	生活習慣病の予防・改善のための食育の推進 食に関する普及・啓発 地域における食育に関する情報提供の充実	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合の増加	64.6%	70%	80%	80%以上	80%以上
		健康的な食事内容を心がけている人の割合の増加	83.5%	90%	90%以上	90%以上	60%以上
		食育に関心をもっている人の割合の増加(再掲)	68.6%	80%	90%	90%以上	90%以上
		食育ボランティアの活動の充実	活動回数 586回	活動回数 600回	活動回数 600回以上	食育ボランティアの数 6,500人以上	食育ボランティアの数の増加 37万人以上
(4) 食育推進運動の展開	マンパワーの育成や活動支援への取組み 食育推進に関する情報提供の推進	食育に関心をもっている人の割合の増加(再掲)	68.6%	80%	90%	90%以上	90%以上
		地元産の農産物の優先的な購入・使用の増加	53.1%	55%	80%	80%以上	
(5) 生産者と消費者の交流の促進及び環境との調和のとれた農水産業の活性化	地産地消の促進 農水産業に関する理解を深める 農業体験をする機会の充実 ○市民農園の利用区画数の増加 水産業体験をする機会の充実 魚食の普及活動	農林漁業体験をしたことがある人の割合の増加	52.5%	55%	75%	75%以上	30%以上
		食育に関心をもっている人の割合の増加(再掲)	68.6%	80%	90%	90%以上	90%以上
		食育を唱えた村井弦斎の認知率の増加	31.7%	35%	40%		
(6) 食文化の継承、展開のための活動支援	村井弦斎による食育の思想の継承 食文化を継承する活動に対する支援 ○食文化の継承事業の充実	食育に関心をもっている人の割合の増加(再掲)	68.6%	80%	90%	90%以上	90%以上
		食の安全・安心などに関する講座の開催					
(7) 食品の安全性、栄養・その他食に関する調査、情報提供	食の安全・安心などに関する講座の開催 広報媒体を活用した情報提供の推進 学校給食での取組みの推進	食育に関心をもっている人の割合の増加(再掲)	68.6%	80%	90%	90%以上	90%以上

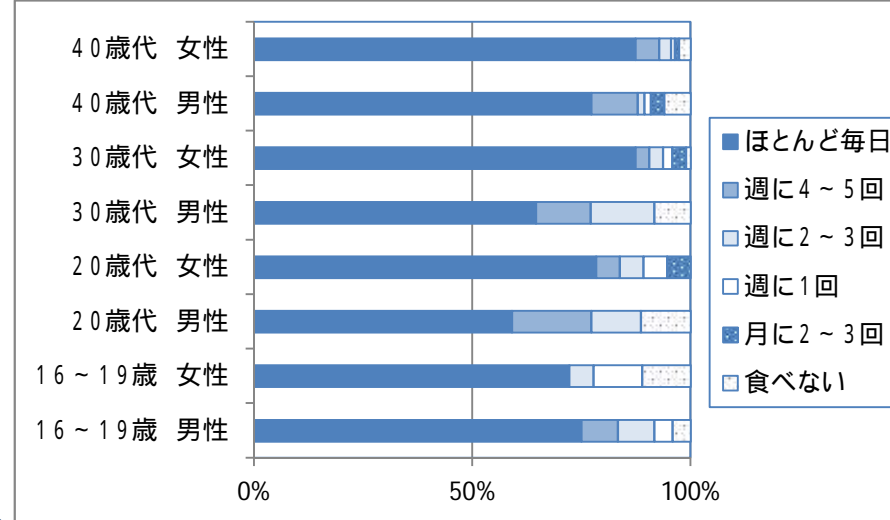
注1: 現状値は主に平成26年度平塚市食育推進のための実態調査の結果を用いています。

注2: 指標に年齢などが設定されていない場合は、20歳以上の人を対象とします。

平塚市の現状と課題

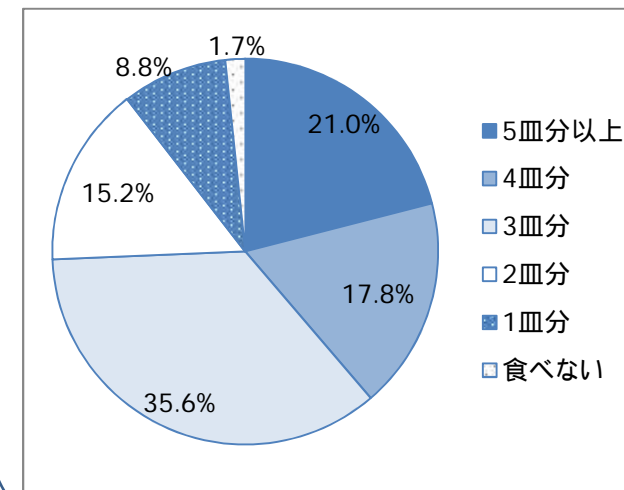
平成26年度食育推進のための実態調査から

朝食を食べる頻度



青年期男性の朝食欠食(週に2~3回以下)の割合が高い状況が見られます。朝食は1日の活動のエネルギー源として大切です。また、朝食の欠食は肥満の原因の一つとなります。壮年期以降の男性の肥満率は青年期に比べて高い状況が見られます。小学生のころから朝食欠食が習慣化しないよう、家庭や学校での取組みを進めます。

1日の野菜摂取量(1皿70g相当)

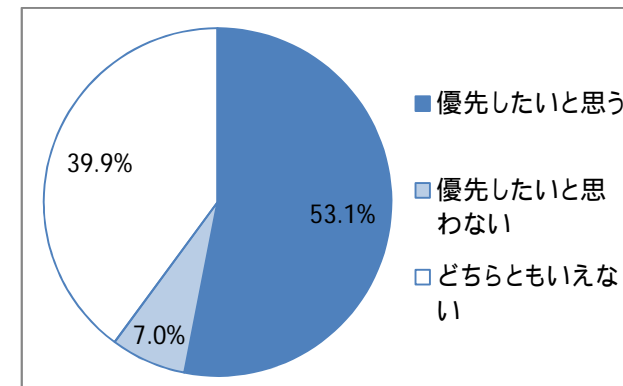


生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための指標の一つに「野菜を1日350g食べている人の割合の増加」が掲げられています。今後も、食育推進計画及び健康増進計画で「野菜1日350g食べている人を増やす」ことを目的に取組みを進めます。

1日小皿5皿分食べると350gに相当
小皿1皿 70g
(ほうれん草のお浸しや野菜サラダ、きんぴらごぼう、具たくさんみそ汁など)
大きめの1皿 = 小皿2皿分
(野菜炒め、野菜の煮物、コロッケなど)



野菜や魚、肉を購入する際、地元産の物を優先したいと思う割合



食に対する感謝の念を深めていく上で、食を生み出す場である農水産業に関する理解が重要です。消費者と生産者の顔が見える関係を築きあげていくことにより、これを改善していくことにつながります。本市では、学校や保育所の給食でも積極的な地元産の農産物の使用に努めております。また、東海大学との交流事業で誕生した平塚産農産物PRキャラクター「ベジ太」を広告塔とし、フラッグやポスター、看板、チラシなどPOPのデザインとして市内直売所、スーパーの野菜売り場などで平塚産野菜のPRに努めていきます。

