

家庭・学校・地域等それぞれの役割に応じた食育の推進

I 家庭における食育の推進

食育を推進する上で、家庭は最も中心的な役割を担っていますが、少子化や貧困問題、ひとり親家庭の増加等のライフスタイルの多様化や価値観・ニーズの複雑化等により、食に対する意識の希薄化が進み、家庭での食生活に影響が及んでいます。

さらに、健康寿命の延伸の観点から、家庭における食生活の改善は、生活習慣病の予防や改善のためにも必要であり、特に、若い世代については、他の世代より朝食の欠食率が高く、栄養バランス等に配慮する人の割合が低い等の課題が多いだけでなく、これから親になり、将来を担う次世代へも影響を及ぼすことから、この世代への食育推進は重要です。

そのため、健全な食習慣の確立を図るため、家庭において食に関する関心と理解を深め、関係機関や地域が連携して適切な取組を行うことが必要です。

1 望ましい食習慣や生活リズムの向上

- 妊産婦の安全な妊娠・出産と産後の健康の回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康を確保するため、妊産婦に対する栄養指導等の充実を図ります。
- 乳幼児期は、心身の機能や食行動の発達が著しい時期であることから、乳幼児の発達に応じた離乳食等栄養指導の充実を図ります。
- 子どもの基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上を図るために、「早寝早起き朝ごはん運動」を推進します。
- 家庭教育の支援体制づくりの一環である「えひめ家庭教育応援学習プログラム」を活用して、学童期の保護者に「早寝・早起き・朝ごはん」のプログラムによる学習機会を提供することにより、効果的に取り組めるように支援します。



- 子どもにとって、食事の望ましい習慣を早い時期から学んでいくことが大切です。このため、食事作りや準備に関わり、手伝いをしたり自分で料理を作るなど、食を楽しむ機会を提供します。
- 食が乱れがちな高校生や一人暮らしが多い大学生に対し、食生活を自己管理又は改善することによって、心身ともに健全な学生生活を送ることができるようにします。
- 食べ物の大切さを知り「もったいない」の気持ちを持つことにより、食べ過ぎや食品の食べ残し等の食品の廃棄がないよう、自分に必要な食事量の把握や無駄のない食品購入ができるように推進します。

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようで、結構大変。でも、これをきちんとやっている子どもほど、勉強も運動もよくできているというデータもあります。

平成22年「家庭教育手帳」文部科学省発行より



2 青少年及びその保護者に対する食育の推進

- 保護者に、食育の重要性や栄養や調理の知識等の学習の機会を提供します。
- 家庭と地域等が連携し、食に関する学習や体験活動を通じた食育を推進します。
- 家族が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る「共食」を推進し、家族団らんの食の楽しさを実感させるとともに、食事のマナーや挨拶の習慣など、食生活に関する基礎が習得できるように推進します。
- 日照時間が長い夏に「ゆう活」で夕方の時間を有効に活用し、家族や友人等と共に食事を楽しむ食育を推進します。

『感謝の気持ちを込めて』

- 食べるということは、野菜や肉や魚等たくさんの生き物の命をいただくということです。
- また、お米や野菜を作ってくれた農家の方や、魚をとってくれた漁師さん、食事を作ってくれたお家の方、調理師さん等の愛情もこもっています。
- 手を合わせて「いただきます」と感謝の気持ちを込めていただきましょう。

Ⅱ 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

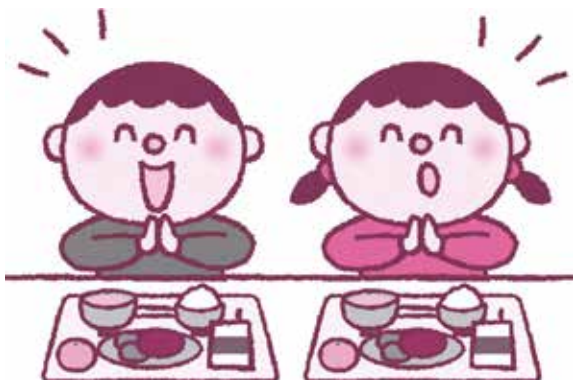
学校、幼稚園、保育所等で食育を推進することは、家庭にも良い効果をもたらすことが期待できることから、家庭や地域と連携を深めつつ、適切な取組を図ります。

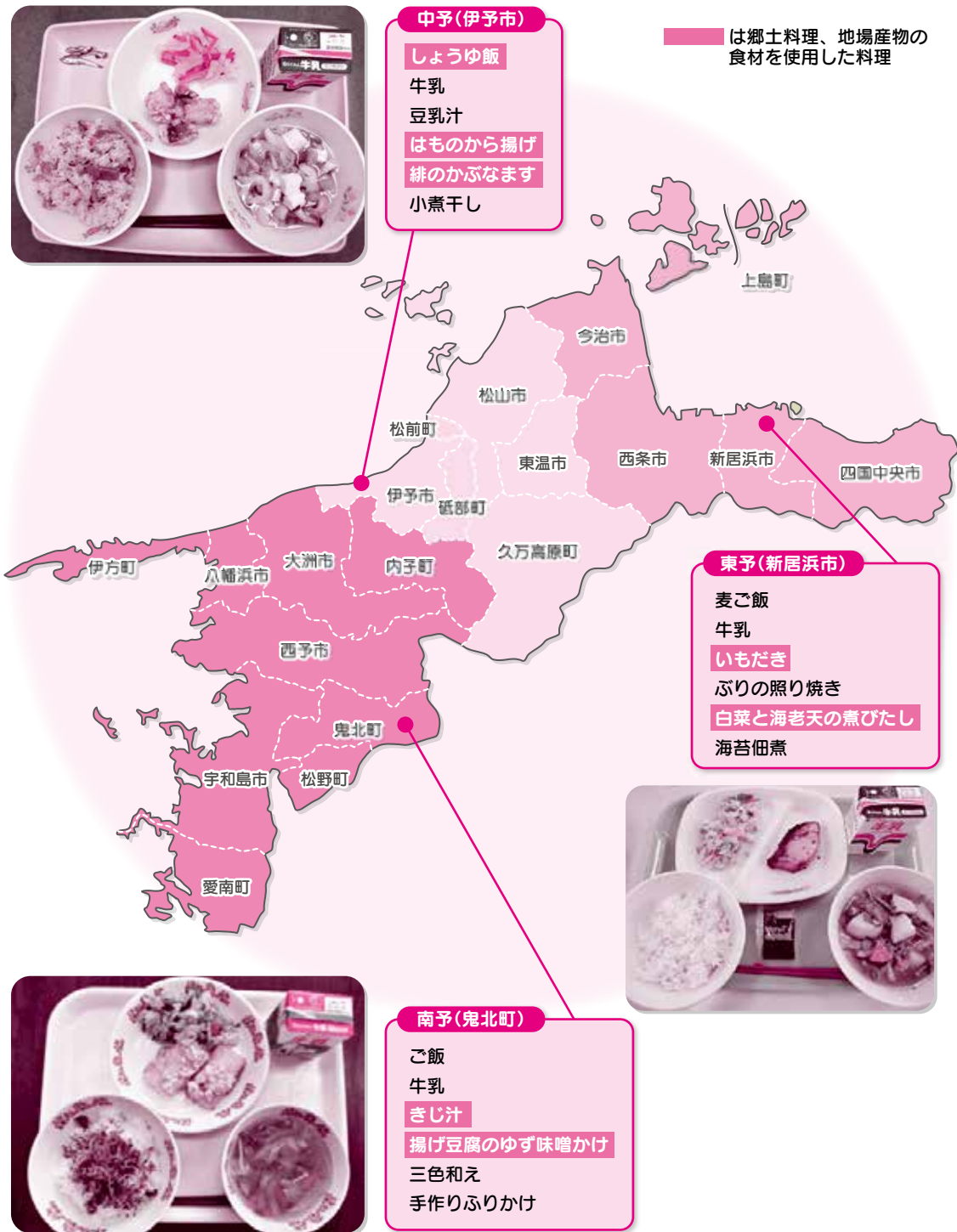
① 食に関する指導の充実

- 栄養教諭の配置を促進するとともに、教職員に対して食に関する研修の充実を図ります。
- 管理職のリーダーシップの下、栄養教諭を中心として、教職員との連携、協力による食育の取組を促進します。
- 学校においては、給食の時間、各教科、総合的な学習の時間など、学校の教育活動全体の中で、体系的な食に関する指導を計画的、組織的に推進します。
- 学校等においては、地域の農林漁業者等及び食品関連事業者等と連携して、農林漁業の体験や食品の調理に関する体験などの活動を推進し、その成果を広く周知、普及します。

② 学校給食の充実

- 食事を楽しむため、給食時間を十分に確保するとともに、マナー等の指導内容の充実を図ります。
- 学校給食が生きた教材として活用されるような献立内容を目指します。このため、学校給食に出荷したい食材と利用したい食材をリスト化し、県産品の利用を促進するとともに、農林漁業者等と学校給食関係者との情報交換会（協議会）を開催することを推進します。
- 「全国学校給食週間」に当たる1月24日から30日までの1週間で「えひめの食材を活用した学校給食週間」と定め、郷土料理や地場産物の食材を紹介するほか、特色ある学校給食を実施します。





食育を通じた健康状態の改善等の推進

- 学校等では、望ましい食習慣が身に付くよう支援します。
- 過度のやせや肥満が心身の健康に及ぼす影響など、正しい情報と知識を普及、啓発します。
- 健康状態の改善等に必要な知識を普及するとともに、食に関する健康課題（小児生活習慣病や食物アレルギー等）のある子どもに対して、保健・医療関係機関等と連携し、個別的な相談指導を行うなどの望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進します。

4 就学前の子どもに対する食育の推進

- 就学前の子どもが、発育・発達段階に応じて健全な食生活を実践し、健康な生活を基本とした望ましい食生活を定着させるため、保育所、幼稚園、認定こども園等において、家庭や地域と連携した食育を推進します。
- 保育所については、「保育所保育指針」に基づき、幼稚園については「幼稚園教育要領」に基づき、また幼保連携型認定こども園は、「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づき、食育を保育・教育の一環として位置付け、「食育の計画」を作成して食育を推進します。
- 保育所では、「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」を活用し、食を通じて健康な心と体を育て、人と関わる力を養い、伝承されてきた文化を理解し、郷土料理への関心を深めつつ、自然の恵みとしての食材や調理する人への感謝の気持ちが育つよう取組を推進します。

保育所における食育の目指すもの

- お腹がすくリズムのもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



- 「保育所給食の手引き」や「児童福祉施設給食の手引き」を活用することにより、乳幼児の発達の状況に合わせて計画的に食事を提供し、食育が実施できるよう食環境を整えます。
- 幼稚園では、社会生活における望ましい習慣や態度を身に付けるため、子ども自身が進んで食べるようになるよう、和やかな雰囲気の中で先生や友だちと食べることを楽しむことや、いろいろな食べ物について興味を持つよう配慮します。
- 献立表の配布や給食だより等の発行、給食や食材の展示、試食会の開催等を通じて、食に関する知識の普及、啓発に努めます。

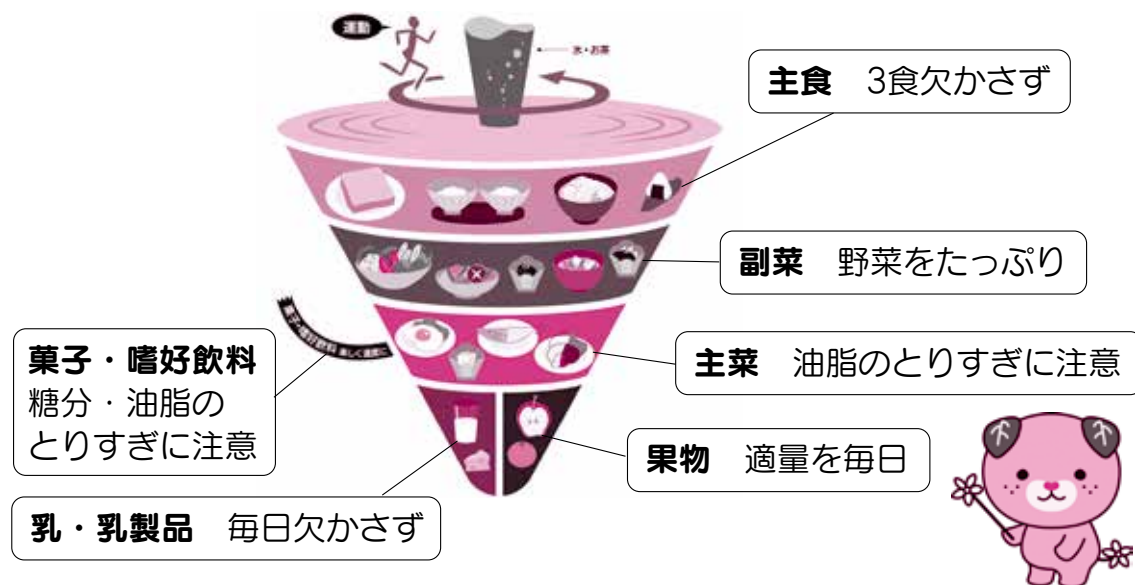
III 地域における食育の推進

県民が元気よく生き生きと暮らすためには、健康寿命の延伸を図るとともに、特に、生活習慣病を予防、改善したり、糖尿病等の重症化を予防することが大切です。そのためには、健全な食生活を実践し、継続していくことが必要であることから、行政機関、保健・医療機関、企業、各種団体が連携し、地域における健康づくりにつながる食育に取り組めます。

1 食生活改善活動

○「食事バランスガイド」や「食生活指針」を活用した食育の取組を推進します。

食事バランスガイドとは？



食生活指針とは？

- 栄養面だけでなく自己管理、環境問題、生活文化の面の10項目の日本型食生活の再評価を求めた指針です。
- 昭和60年に厚生省(当時)が定め、平成12年に厚生、農水、文部の3省(当時)が連携し改定され、更に平成28年6月に食生活に関する幅広い分野での動きを踏まえて改定されました。

○県、市町、関係機関・団体等は、ホームページや広報誌等を通じ、食に関する情報を広く県民に提供します。

2 人材の育成

- 県は、市町への管理栄養士・栄養士の配置を支援するとともに、関係団体と一体となって食育を推進します。
- 県は、給食施設等における食育を推進するため、関係職員に対する研修の機会を提供します。

○市町は、食生活改善推進員を積極的に養成・育成し、地域における食育活動を推進します。

○食生活改善推進員

食生活改善推進員は、食生活改善を中心に健康づくりの推進活動を担い活動しています。昭和49年に愛媛県食生活改善推進連絡協議会を結成し、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、健康な生活習慣の推進から福祉の分野まできめ細かい地域活動を進めています。(平成27年度会員数5,507名)

シンボルマーク



3 行政や医師会、栄養士会等関係団体における食育の推進

- 市町は、学校と連携して、小児生活習慣病予防のための食育活動の充実を図ります。
- 市町保健センター、医療機関等は、食育を通じて生活習慣病の予防を図るため、一人ひとりの健康状態に応じた栄養や運動の指導の充実を図ります。
- 医師会、栄養士会等は、研修会の開催やパンフレット等の作成により、正しい情報の提供を行います。

4 農林漁業者等、食品関連事業者等と連携した食育の推進

- 県は、食品関連事業者等と連携して、飲食店や惣菜店において、ヘルシーメニューの提供や栄養成分表示など、健康情報を発信する食環境の整備に取り組みます。

目印はこのステッカーが貼ってあるお店です。



ご協力いただけるお店を募集しています。



「栄養成分表示店」とは、

メニュー(献立)について、エネルギー、脂質、食塩相当量の表示の提供をしていただくお店です。他に、条件に該当すれば次の表示もできます。

1. 栄養バランスメニューの提供
2. たっぷりメニュー(野菜、カルシウム、鉄)
3. ひかえめメニュー(エネルギー、脂質、塩分)
4. 量の調節や調味料の選択ができる
5. バリアフリー対策

- 食品関連事業者等と関係機関・団体等が協力の上、食材に関する情報を提供するとともに、料理教室の開催や食育に関する事業を実施し、「家庭でできる簡単料理レシピ」の提供を推進します。
- 食品関係事業者等は、食品の原材料、原産地、添加物、アレルギー及び栄養成分表示等について、食品表示法に基づいた適正な表示に取り組みます。
- 農林漁業者等は、生産物に関する積極的な情報の提供に努めます。



栄養成分表示が義務化されました!

食品表示法では、一般消費者に販売する加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。

従来のナトリウム量は、食塩相当量として表示が変更になり、分かりやすくなりました。

栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	○○ kcal
たんぱく質	△ g
脂質	□ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	★★ g

生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

- 生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図ることを目的とした県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」を通じて、健全な食生活の実践につながる取組を推進します。
- メタボリックシンドロームの予防と併せて、適正体重を維持するための適切な食事及び運動等を推進します。
- 高血圧予防の観点から、食塩相当量の摂取目標量である8.0g（えひめ健康づくり21）を達成するため、適正な食塩摂取に向けた取組を推進します。
- 心身の健康維持のため、県民一人ひとりが適切な食事量と主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスのよい食生活を送ることを推進します。
- 本県の温暖な気候の中で栽培されている野菜、かんきつ等の果物を不足することなく摂取することを推進します。
- 食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防だけでなく、症状の悪化、重症化予防の二次予防、合併症による臓器障害の予防等の三次予防にも重点を置いた対策を推進することが重要であり、中でも、若者のやせや肥満予防のために適正な体重を維持できるよう健康的な生活習慣を身につけることを支援します。
- 健康な社会環境づくりとして、ヘルシーメニューに取り組む飲食店や特定給食施設の充実など、食環境の整備を目指します。
- 個人の行動に変化を促すための一環として、食品に表示される栄養成分表示について普及啓発などを推進します。



6 歯科口腔保健における食育の推進

- 愛媛県歯と口腔の健康づくり推進条例による「第2次愛媛県歯科口腔保健推進計画」に基づき、生涯にわたり自分の歯でおいしく噛んで食べることができ、健康な日常生活を送れるよう、保健所、保健センター、医療機関等は、食生活を支える歯や口腔の健康の重要性を啓発し、むし歯や歯周病の予防を推進しています。
- 80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（はちまるにいまる）運動」を推進しています。
- 早食いを防止し、肥満や生活習慣病を予防するために、よく噛むことの大切さや効果を啓発し、よく噛みよく味わって食べる習慣の定着をさせるため、ひとくち30回以上噛むこと「噛ミング30（かみんぐさんまる）」を推進しています。

歯と口腔の健康は、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防にもなります。



愛媛県歯科医師会
キャラクター
はびかちゃん®

7 高齢者に対する食育の推進

- 高齢者は、身体機能の低下に加え精神的にも虚弱となり、フレイルになりやすいため、その予防策の一つとして食育に取り組みます。
- 高齢者は、咀嚼機能をはじめとする口腔機能の低下により、誤嚥を起こしやすくなるだけでなく、低栄養状態にも陥りやすいことから、口腔機能の保持、増進についての健康講座等を開催し、高齢者の身体機能の維持に取り組みます。
- 高齢者は、消化・吸収率が低くなる等の身体機能の低下に加え、運動量も低下します。さらに、摂取量の低下により低栄養状態に陥りやすいことから、低栄養予防の食生活について、健康講座等の開催や特定給食施設等に対する指導を通じ、高齢者の身体機能の維持に取り組みます。
- 高齢者が健康で活動的な生活を送ることができるよう支援するとともに、健全な食生活が実践できる環境整備に取り組みます。
- 県は、「介護予防市町支援委員会」を設置し、「介護予防に関する指針」や各種報告書の作成、運動・口腔・栄養等複数の内容を組み合わせた複合プログラムづくり等の提供により、市町の効果的な取組を支援しています。
- 高齢者は、家族と食形態や食生活が異なることなどから孤食となりやすく、低栄養状態に陥りやすいことから、他の世代との交流を深めた地域とのコミュニティを通じ、「食べること」の意欲や楽しみを持てるよう食育を推進します。



日本老年医学会では、高齢者が筋力や活動が低下している状態（虚弱）を「フレイル (Frailty)」と呼びます。フレイルには身体的、精神心理的、社会的な要因があり、放置すると要介護状態につながると言われています。

⑧ 若者に対する食育の推進

- 食への関心と理解を深め、自らが食生活の改善に取り組み健全な食習慣が確立できるよう、食育の重要性や食に関する知識等の情報提供や啓発を推進します。
- 働き盛りの世代（特に20歳～30歳代）にとって、仕事や家庭が優先され、健康的な生活習慣を身につけることは難しいため、企業・団体等を通じた食育の推進をします。
- 若い世代の朝食の欠食が多くみられるため、愛媛の農林水産物を使った栄養バランスの良い「朝ベジスープ」「朝弁当」などの朝食メニューを開発し、県民に提供します。



栄養士養成施設の学生による朝食レシピコンテスト



⑨ 貧困の状況にある子どもに対する食育の推進

- 子どもの貧困対策の一環として、それぞれの発達、成長過程に応じた食育を推進します。
- 料理の技術などを習得し、自らがバランスのとれた食事ができる力を身につけることを支援します。
- 「えひめ・未来・子育てプラン（2期）」において、子どもの貧困対策のうち、子どもの食事・栄養状態の確保を支援するため、経済的困難を抱える県立中等教育学校前期課程及び県立特別支援学校（小・中学部）の児童・生徒に対して、学校給食費を援助します。

1 子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供

- 子どもを中心として、農作物を育てる喜びや食べ物大切さなどを学ぶ農林漁業体験活動を促進するため、農林漁業者等が学校等関係機関と連携を強化し、食育を推進します。
- 食に関する関心や理解を深めるため、農林漁業体験活動等の情報提供を推進します。



いも堀体験



田植え体験

2 農林漁業者等による食育の推進

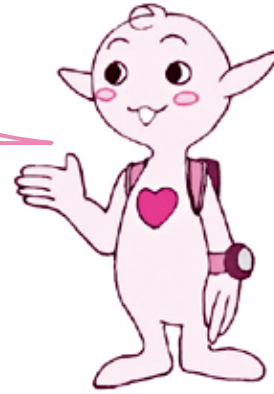
- 農林水産物の生産現場に関する関心や理解を深めるだけでなく、自分たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動に支えられていること等に関する理解を深めるために、農林漁業者等は、教育関係者と連携し、農林漁業に関する体験の機会の提供を推進します。
- グリーン・ツーリズムを通じた農林漁業者等と消費者の交流を促進するため、農山漁村の情報提供と受入れ体制等を整備します。
- ごはんを中心とし、多様な副菜等を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進します。

農林漁家女性による、郷土料理や地域農産物等に関する講座を開催し、次代を担う子ども達への食文化の伝承と普及に努めています。



地元産米を使った味噌作りと、黒大豆入りひしお作り

グリーン・ツーリズムは、豊かな自然とそこで育まれた愛ある農林水産物に、温かい人情とおもてなしの心を乗せて、訪れる人々に「いやし」を提供し「真の豊かさ」を体感させてくれます。



③ 地産地消の推進

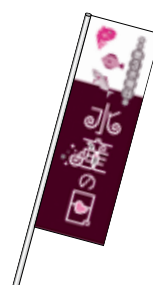
- 県は、地産地消・愛あるサポーター制度や「愛」あるブランド認定制度、毎月第4金・土・日曜日に定めた「地産地消の日」の推進等により、県産農林水産物の利用促進に取り組めます。
- 学校給食等における地域の農林水産物の利用を促進します。
- 直売所等の整備及び直売所等を利用した地域の農林水産物の利用を促進します。
- 農林漁業者等が、安全・安心な農林水産物を提供できるよう推進します。
- 水産物の消費拡大を図るため、毎月第3水曜日を「水産の日」とし、多面的な魚食普及活動を推進します。
- 安全・安心で高品質な「愛情込めて愛媛で育てた魚」を「愛育フィッシュ」と名付け、PRや利用を促進します。

《愛あるブランド製品とは》

愛媛でつくられる農林水産物及び加工食品の中でも、特に安全・安心や品質の面で優れた上級品を認定する制度で、80を超える産品が認定されています。

[主な認定産品]

- 温州みかん (日の丸千両、真穴、美柑王 など)
- 中晩柑類 (紅まどんな、甘平・愛媛Queen(クィーン)スプラッシュ、伊予柑 など)
- 野菜類 (伊予美人、絹かわなす など)
- しいたけ・茶 (えひめ産乾しいたけ、媛王、唐川びわ葉茶 など)
- 畜産物 (愛媛あかね和牛、媛っこ地鶏、愛媛甘とろ豚 など)
- 水産品 (伊予の媛貴海、みかん鯛、戸島一番ブリ など)



4 農林漁業者等や食品関連事業者等における環境への配慮

- 県は、地域特有のバイオマスを活用した資源の循環を促進します。
- 農林漁業者等による、バイオ燃料利用などの環境に配慮した生産活動等の取組を推進します。
- 食品関連事業者等による、食品の製造・流通・販売のそれぞれの過程で生じる食品廃棄物の抑制や再利用について、県民の理解と関心を深める取組を推進します。また、食品包装や容器の減量化について啓発します。
- 県は、エコえひめ農産物認証制度による、信頼性のある県産農産物生産振興を図るとともに、環境にやさしい農業を推進します。
- 食品ロスの削減を目指し、「もったいない」という精神で食品ロスの削減に関わる様々な関係者が連携し、情報の収集、共有、発信を行うとともに、生産から消費に至るまでの一連の流れの中で食品ロス削減の取組を推進します。



5 ボランティア活動等における取組

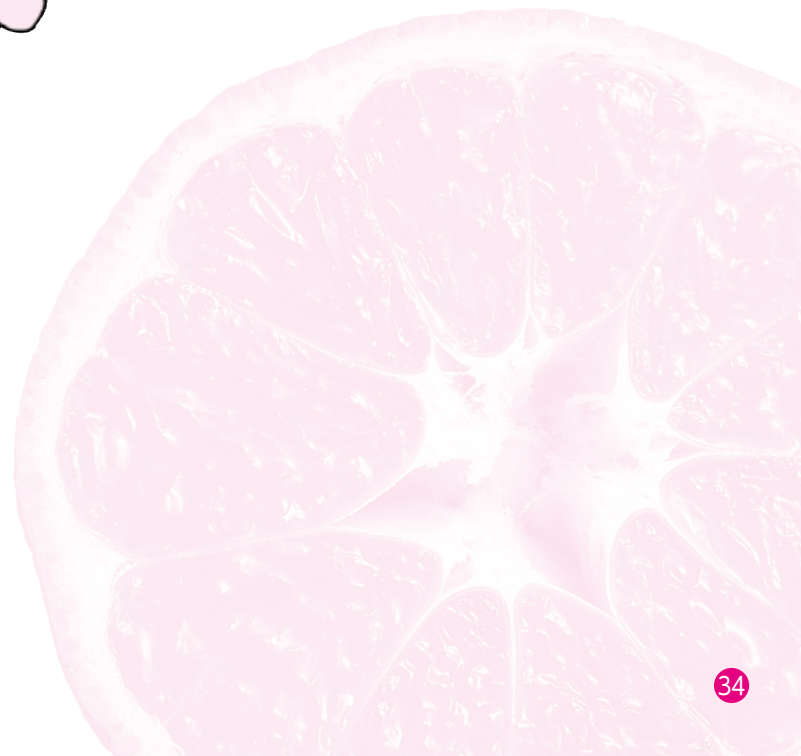
- 農林漁業者等及び食生活改善推進員などのボランティアは、地域の食育、健康づくりの担い手として活躍しています。料理教室や体験活動等を通して、地域の郷土料理や伝統料理を取り入れることにより、若者をはじめ幅広い世代の人たちに食文化の普及と継承を図ることを推進します。
- 栄養バランスに優れた日本型食生活の普及啓発を推進します。

6 学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

- 学校給食の献立に、地元でとれた食材を活用した郷土料理を積極的に取り入れ、活用されるよう推進します。
- 県内各地で提供される行事食等の伝統ある食文化である「和食」や、地域の郷土料理・伝統料理等を学校給食の献立に活用し、郷土愛を育むように推進します。

東 予	しゃこの塩ゆで・いずみや・えび天・いぎす・せんざんき・鯛の浜焼き・ゆべし
中 予	おもぶりご飯・たこ飯・しょうゆ餅・りんまん・あめのうおご飯 豆腐と里芋の田楽・豆腐のつけもの
南 予	いも炊き・あゆのあめ炊き・じゃこ天・鯛めし（ひゅうが飯） もち米の巻きようかん・さつま汁・ふくめん鯛めん・ふかの湯さらし 卵寒天・かncろ飯・みかんの皮入り煮豆

資料：えひめの郷土料理百選より



1 食育推進運動の展開における連携・協力体制の確立

- 県は、市町、関係団体、教育関係者、農林漁業者等、食品関連事業者等、ボランティア等と情報共有や意見の交換が促進されるよう連携・協力体制を整備し、多様なニーズや世代の特性に応じた食育活動を推進します。
- 若者を中心とした食や農業に関心が薄い世代に対し、「食」への関心が深まるよう、マスメディア等とも連携した啓発活動を推進します。
- 若い世代への「和食」の継承を進めることで、家庭の共食の中で「和食」の料理や味、食べ方、作法などが親から子へ伝承できるよう取組を推進します。

2 ボランティア活動等民間の取組への支援

- 食育の推進には、幅広い分野にわたる取組が必要であることから、食育に関わる多様な関係者が互いに連携・協力し、地域ぐるみで食育が推進できるようネットワークの構築を推進します。
- ボランティア活動が活発化し、成果が向上するよう環境の整備を図り、地域における食育推進の中心的な役割を担うことができるよう支援します。

3 食育月間及び食育の日の普及

- 県民の食育に対する理解を深め、食育推進活動への積極的な参加を促し、より一層の充実と定着を図ります。
- 毎年6月の「食育月間」に合わせて、関係者が緊密に連携・協力を図りながら、食育推進運動を推進します。
- 一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、毎月19日の「食育の日」に合わせて、「家族そろって食卓を囲む」ことや、旬の食材を知ることなど、身近で実践しやすい取組を推進します。

食育月間・食育の日の取組



4 食品の安全性や栄養等に関する情報の提供

- 県民が食品の安全性に関する様々な情報を得ることができるよう、パンフレットや県ホームページ等を通じて情報提供します。
- 消費者、事業者、行政担当者などの関係者の間で、食品の安全性に関する情報や意見をお互いに交換できる場の設定や、ホームページを通じた情報発信などリスクコミュニケーションに関する取組を推進します。
- 消費者が、「食」について適切な判断ができるよう、適正な食品表示の実施や食品表示の利用方法等の情報の普及啓発を推進します。
- 生活習慣病の予防や健康づくりなど、科学的知見に基づく食生活改善に必要な情報の普及啓発を図ります。
- 健康に関する県民の多様化・複雑化したニーズに的確に応えるため、おおむね5年ごとに「県民健康調査」を実施し、県民の健康状態や食生活・運動・休養等の実態を把握し、健康づくりに必要な情報を提供します。
- 食品事故の未然防止を図り、食の安全安心を確保するため、食品関連事業者等に対し、HACCPの概念を取り入れた衛生管理手法の導入を推進します。

HACCP（ハサップ）とは、原材料の受入から最終製品までの各工程ごとに、微生物による汚染、金属の混入などの危害を予測した上で、危害の防止につながる特に重要な工程を連続的に監視・記録する工程管理の手法のことです。



愛媛県HACCP認証マーク

愛媛県自主衛生管理認証制度（愛媛県HACCP制度）

食品関連事業者の自主的な衛生管理手法について、HACCPの概念を取り入れた一定の水準以上にあると認められる施設を県が認証する制度です。

食品表示に関する法律

「食品表示法（平成27年4月施行）」は、食品を食べる際の安全性や食品を選ぶ機会の確保のために、「JAS法」「食品衛生法」「健康増進法」の食品の表示に関する規定を統合して、食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度にしたものです。



食品を購入する時、食品の内容を正しく理解し、選択したり、適正に使用したりするために重要な情報です。

7つのライフステージ

食育の推進に当たっては、県民のライフステージに応じた取組を進めることが重要です。このため、第2次計画の6つのライフステージを踏まえた上で、本県は高齢者人口が多いことなどから、年齢区分の見直しを行い、幼年期から後期高齢期までの7つのライフステージに区分し、重点目標に沿って、各年代の特徴・課題に応じ、間断ない食育を推進し、「生涯食育社会」の構築を目指します。

「生涯食育社会」を実現するため、子どもから高齢者まで全ての人々が、「食について知らないことを学ぶ」「自分の知っていることを教える」「学ぶ・考える過程に協力する」という姿勢で、できることから始めることが必要であり、県民一人ひとりが食育に参加する意識をもつことを目指した取組を推進します。

幼年期

幼年期（おおむね0～5歳）「のびやかに響きあって“育つ”」

心身ともに最も成長が著しく、生理的機能が自立する時期です。健康観の形成においては、妊娠中も含め、父母その他の保護者からの影響を強く受けます。

生涯にわたる食育のはじまり

- 幼年期は、素材を生かした料理で味覚を育てること、おなかがすくリズムを持ち、正しい食習慣を身に付けること、いろいろな食品を知ることなど、生涯にわたる食育のはじまりです。食育が幼年期から必要であることを家庭や地域に周知するよう推進します。
- 食事で刺激される五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を育て、家族と会話をしながら楽しく食事をするを推進します。
- また、妊娠期については、若い女性における低体重（やせ）者や低出生体重児の割合の増加等の現状を踏まえ、適正な栄養管理について普及啓発します。

少年期

少年期（おおむね6～18歳）「エラーしてもくじけずに“学ぶ”」

精神神経機能の発達の時期です。生活習慣が固定化してくる時期でもあり、家庭や学校の影響を強く受けます。

共食を大切にし、食について知らないことを学ぶ

- 家族が食卓を囲む「共食」を大切にし、家族の団らんによる食の楽しさを実感することや、食事のマナーや挨拶習慣などの食や生活の基本的習慣を身につけることを推進します。
- 1日3食規則正しく食べることや、主食、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスを考えて食べることなど、健やかな食生活を推進します。
- 学校給食等を通じ、食に関する正しい知識や望ましい習慣を身につけること、地場産物を知ることなどを推進します。
- 家庭や学校、地域で、食の情報や安全性についての知識を学び、また、農林漁業体験などを通して食べ物を知り、「もったいない」の気持ちや、食べ物の大切さ、生産者への感謝の気持ちを育む活動を推進します。

青年期

青年期（おおむね19～29歳）「われ、“巣立つ”時を忘れず」

生殖機能が完成し、大人への準備を整え、社会に参加していく時期です。単身生活などで健康上望ましくない生活習慣が常態化し始める時期で、学校や職場の仲間のほか、メディアの影響を強く受けます。少年期後半から青年期前半は、いわゆる思春期であり、精神的に不安定な時期です。

食を自己管理し、望ましい生活習慣に努める

- 食事づくりの実践や、自分のからだや生活スタイルに合わせた食事方法(内食・中食・外食)を選択し、減塩を心がけるなど食の自己管理に努めるよう普及啓発します。
- 1日3食規則正しく食べることや、野菜料理をたっぷり食べる習慣を身に付け、栄養バランスのとれた食事の実践を推進します。
- 特に、女性の低体重(やせ)がみられる現状から、過度なダイエットなど偏った食習慣とならないよう、自分の適正体重を知り、やせ、肥満の正しい知識の啓発を図ります。
- 食品の安全性、栄養成分等の食品の特徴を始めとする食に関する知識と理解を深め、自ら正しく選択できる行動を推進します。

壮年期

壮年期（おおむね30～44歳）「いのち育みながら“働く”」

いわゆる第一の大人の時代であり、社会の第一線で働き、家庭を持ち、子どもを育てるなど多忙な時期であり、それを支える心身の機能も充実してきます。また、子育ては、自分育てでもあり、子どもの健康を考えることを通して、もう一度自分の健康を考える機会ともなります。生活面では、単身赴任も含めて職場の影響を強く受け、家庭にあっては、子どもに大きな影響を与えます。

自分や家族の健康管理につとめ、食について知っていることを教える

- 健康寿命の延伸につながるからだづくりの大切さを理解し、やせ、肥満の正しい知識をもった行動を促進します。
- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)や糖尿病、高血圧などの生活習慣病を理解し、予防するため、適切な食事や運動等の継続的な実践を促進します。
- 食事づくりを実践し、家庭や地域で食事のマナーや日本の食文化を継承するよう推進します。
- 歯ごたえのあるものを食べ、よく噛む習慣をつけ(ひとくち30回を目安)、味わって食べる習慣を普及啓発します。

中年期

中年期（おおむね45～64歳）「ぬくもり支えあって“熟す”」

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病が顕在化する時期です。社会においても家庭においても、最もストレスがたまりやすい年代であり、人生の意義を喪失し、いわゆる中年クライシス（危機）に陥るおそれも潜んでいます。次の高年期を乗り切れるものにするためにも、この時期に新たな人生のシナリオ（幸せな人生の設計）を考えることが重要です。また、老親介護を通して、新しい人生が開ける場合もあります。

生活習慣病予防を実践し、食について学ぶ・教える過程に協力する

- 加齢に伴う心身の構造や機能変化を理解し、生活の質の向上を意識することを促進します。
- 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）、糖尿病、高血圧などの生活習慣病を予防及び改善するため、個人に応じた適切な食事や運動等を継続して実践するよう推進します。
- 歯ごたえのあるものを食べ、よく噛んで味わって食べる習慣の継続を推進します。
- 食について自分自身に積み重ねてきた経験を、若い世代への学ぶ・教える過程に生かし、協力して食育を推進するとともに、高齢の世代に対する食事支援等、必要な介護への意識を促進します。

前期高年期

前期高年期（おおむね65～74歳）「『だんだん』と言うほどに“実る”」

退職等により社会との関わりが薄れたり、加齢に伴い、心身の老化が進行し、その個人差は大きくなります。多様な機能障害が出現し、生活の質にも影響を及ぼします。人生の完成期の生活の質を確保し、実り豊かなものとするためには、社会や家庭の中での自らの在り方を意識することが重要です。

食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える

- 健康状態が日常生活に影響することの多い年代であることから、身体機能や生活機能を維持するための食育の推進を図ります。
- 低栄養と関連の深い虚弱の予防にも配慮し、体格指数（BMI）を参考に食育の推進を図ります。
- 栄養バランスに優れた日本型食生活の実践、和食（日本人の伝統的な食文化）のよさ、郷土料理・行事食、伝統食材、食事の作法など長年の食の経験を次世代に継承する活動を促進します。
- 一人ひとりの食生活において実践するため、食生活の改善を中心とした食生活改善推進員等のボランティア活動を促進します。
- 共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい高齢者にとって、地域やほかの世代との交流も含めた食育の推進を図ります。

後期 高年期

後期高年期（おおむね75歳以上）「体験や経験を生かして“繋ぐ”」

年齢を重ねるにつれ、食事に関連する様々な機能に変化が生じ、低栄養などが出現します。食べることは、楽しみや生き甲斐のうえからも大切です。食べることの支援を通じて、社会参加、生活機能の向上、食欲の回復や規則的な便通といった生体リズムの保持を図り、健康寿命を延ばすことが重要です。

食を楽しみ、食の経験を次世代の人々に伝える

- 食べて、歯と口腔の衛生状態を管理し、からだを動かして、質の良い睡眠をとり、排便することを大切に、いつまでもおいしく、食べる楽しさを伝えます。
- ゆっくり噛んで食べ、誤えんに注意するなど、加齢による機能減退が原因となる事故や疾患等の予防に考慮した「食べ方」を推進します。
- バランスのとれた栄養状態を保ち、安全で活力を維持する食事の実践を推進します。
- 配食サービスや地域住民による食事支援を図り、低栄養の問題に対応し、低栄養予防の普及啓発を図ります。

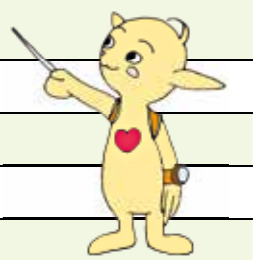


すべての県民が生涯健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためにそれぞれの年代に適応した食生活を心がけましょう。



ここからだを元気にするライフステージ別食育のすすめ

ライフステージ	ライフステージ	幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	前期高年期	後期高年期	
重点目標	テーマ	のびやかに響きあって ‘育つ’	エラーしてもくじけずに ‘学ぶ’	われ、‘巣立つ’時を 忘れず	いのち育みながら ‘働く’	ぬくもり支えあって ‘熟す’	「だんだん」と言うほどに ‘実る’	体験や経験を生かして ‘繋ぐ’	
	特徴	◆心身ともにもっとも成長が著しく、生理的機能が自立する時期。 ◆健康観の形成においては、妊娠中も含め両親からの影響を強く受ける。	◆精神神経機能の発達の時期。 ◆生活習慣が固定化してくる時期。 ◆家庭や学校の影響を強く受ける。	◆精神的に不安定な状態であり、学校や職場の仲間や多方面からの情報に強い影響を受けながら大人への準備を整え社会に参加していく時期。 ◆単身生活などで生活習慣が乱れやすい。	◆社会の第一線で働き、家庭を持ち、子どもを育てるなど多忙な時期。 ◆子どもの健康を通して自分の健康を考えるとともに、生活面では職場の影響を強く受け、家庭では子どもに大きな影響を与える。	◆もっともストレスがたまりやすい時期で、身体機能の低下や生活習慣病が顕在化する。 ◆これからの幸せな生活設計を考えるとともに、生活の質の向上を図ることが大切。	◆加齢により心身ともに老化が進行し、多様な機能障害が出現するが、個人差は大きい。 ◆生活の質を確保し、社会とのつながりや家庭の中で自分のあり方が重要。	◆様々な機能に変化が生じ、低栄養などが出現。 ◆社会参加、生活機能の向上、食欲の回復や規則的な便通など生体リズムの保持から健康寿命を延ばすことが重要。	
食を大切に する 心の育成 (人間形成)	★食育に関心をもつ	食について知らないことを学ぶ・自分の知っていることを教える・学ぶ、教える過程に協力する							
	★味覚を育てる	素材の持ち味を活かした料理を味わい、味覚を育てる	いろいろな食体験を通して、味覚を育てる	素材の持ち味を活かし、「うす味」を実践する					「うす味」を心掛け、料理を味わう
	★食事を楽しむ	食事の時間を大切にし、家族、仲間との共食を楽しむ							
	★食に関する感謝の気持ちを養う	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする				食材にも命があったことを知り、食べ物への感謝の気持ちをもつ			
	★食事のマナーを身につける	はしの使い方の練習・食事のマナーを身につける	正しい食事のマナーを実践する		食事のマナーや日本の食文化を次世代に継承する				
	★調理方法や料理の選び方を習得する	食事づくりや準備にかかわり、手伝いをするを楽しむ	基本的な調理技術を身につけ、食事づくりを楽しむ		食事づくりを実践して、次世代に継承する				
	★日本型食生活のよさを知り、地域の食文化を継承する	食品材料にさわる	中食や外食においてもバランスよく選ぶ力を身につける	自分のからだや生活スタイルに合わせた食事方法(内食・中食・外食)を選ぶ		自分にあつた料理形態で食べる			
心身の健康のための 食生活の 確立と実践 (健康増進)	★健やかな食生活のリズムを身につける	おなががすくリズムをもち、正しい食習慣を身につける(規則正しい排便)		「1日3食規則正しく食べる」などの健やかな食生活を実践する					
	★自分の適量を知り、栄養バランス(主食・主菜・副菜)を考える	栄養バランス(主食・主菜・副菜)の大切さを知る	自分の食生活を見つめ栄養バランスを考えて食べる		自分の食生活を見直し、食事バランスガイド等を参考にして、栄養バランスのとれた食事を実践する				
	★朝食を毎日食べる	朝食を毎日食べる							
	★間食(おやつ)・夜食の食べ方に気をつける	間食(おやつ)を上手にとる	間食・夜食のとりすぎに注意する			間食(補食)を上手にとる			
	★からだの機能を理解し、健康的な生活習慣を身につける	からだのしくみ、動きを知る	からだづくりの大切さを理解し、やせ、肥満の正しい知識をもって行動する		加齢に伴う心身の構造や機能変化を理解する				
	★運動する習慣を身につける	からだを動かし、しっかり遊んでお腹をすかせる	積極的に、生活の中に運動を取り入れる			適度な身体活動量を維持する			
	★自分の健康状態を把握する	定期的に健康診断を受け、自分の健康状態を確認する							
	★内臓脂肪症候群の予防や改善を実践する	自分の適正体重を知る	自分の適正体重を知り、コントロールする	内臓脂肪症候群の予防や改善のため、適切な食事や運動等を継続して実践する		適正体重を維持する			
	★よくかんで味わって食べる	かみごたえのある食事に慣れる	歯ごたえのあるものを食べ、よくかむ習慣をつけ(ひとくち30回を目安)、味わって食べる				ゆっくりかんで食べ、誤えんに注意する		
	★むし歯・歯周病を予防し、8020をめざす	ぶくぶくうがいや歯ブラシに慣れ、歯みがき習慣を身につける	食後の正しい歯みがき習慣を身につけて実践する		食後の正しい歯みがきを実践し、少くとも1日1回はていねいにみがく				
県民運動による 食育の推進 (地域活性化)	★食の情報や安全性についての知識を身につける	いろいろな食品があることを知る	食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を知る		食品の産地・栄養成分・添加物などの表示を参考にしながら選ぶ				
	★地域の産物・旬の食べ物を知る	地域の産物・旬の食べ物を知って味わう		地域の産物や旬の素材を使い、地産地消を推進する					
	★みかんや魚などの県産品を食べる	食卓にみかんをおくなど、地元でとれた食品を味わう							
	★様々な体験を通して食べ物を知り、食べ物大切さや環境について考え行動する	動植物の成長過程を知る	農林漁業体験を通して食べ物を知る		「もったいない」の気持ちをもち、食べ物の大切さを知り、食べ残しや食品の廃棄を少なくする 食べ物の生産・流通過程を知り、リサイクルなどについて考え、地球にやさしい食生活を実践する				



第7章

計画の推進に向けて

食育の推進に当たっては、県民一人ひとりが食育の必要性等を理解し、実践し、継続することが重要です。

そのため、県では、食育を総合的かつ計画的に推進するため、関係部局を横断した体制整備を行い、連携、協力しながら取り組むとともに、市町における食育推進計画の策定及び推進への支援、情報交換等を積極的に行うなど、連携強化を図り、地域の特性を生かした食育を推進します。

また、県民運動として食育を推進していくためには、様々な関係者が、それぞれの分野の役割において積極的に活動することが必要であるため、連携、協力して取り組みます。

