

平成 30 年度第 1 回上越市食育推進会議次第

日時:平成 30 年 8 月 17 日(金)

午前 10 時から

会場:上越市役所 401 会議室

1 開 会

2 委嘱状交付

3 会長選出

4 議 事

(1) 第 3 次上越市食育推進計画及び上越市食育推進実施計画（アクションプラン）について

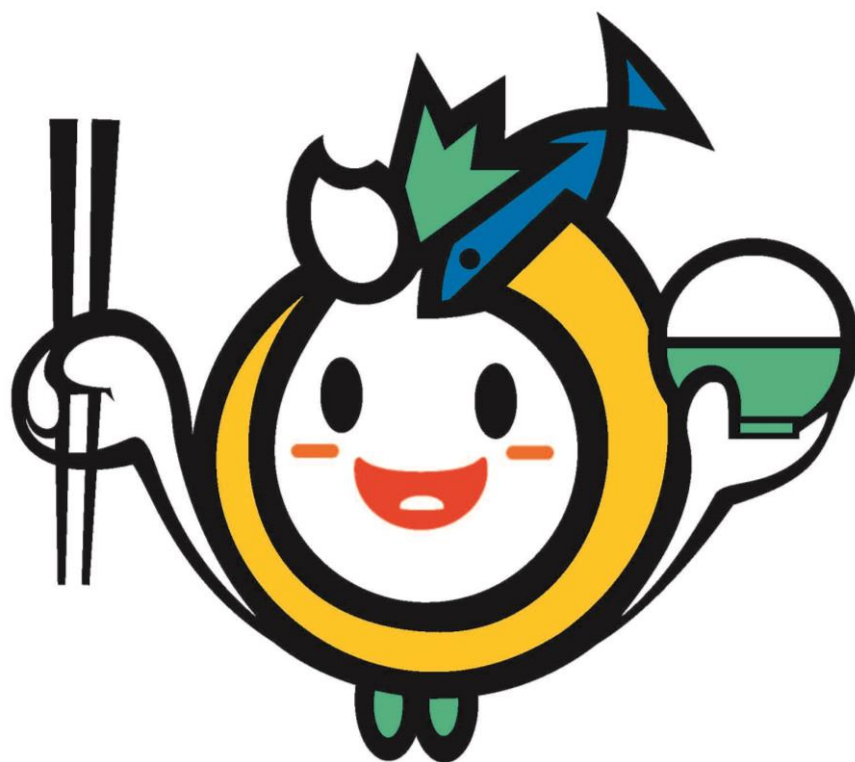
(2) 食育推進についての意見交換

5 その他

6 閉 会

第3次上越市食育推進計画

食べる喜び 育む命 元気で長生き 食のじょうえつ



上越市食育推進キャラクター「もぐもぐジョッピー」

平成29年3月
上越市

目 次

第 1 章	計画策定の基本的な考え方	
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置付け	2
3	計画の期間	2
第 2 章	上越市の食をめぐる現状と課題	
1	食を取り巻く現状と課題	3
2	これまでの取組	4
3	主な成果と課題	5
第 3 章	食育推進計画の基本的な方向	
1	食育推進計画の基本理念・基本目標	21
2	食育推進計画の基本方針	22
3	ライフステージに応じた視点	24
4	第 3 次上越市食育推進計画体系図	26
5	推進に当たっての目標値	27
第 4 章	食育の推進に関する施策	
1	【基本方針 1】家庭を中心に子どもの時から生涯にわたり食を通じた心身の健康づくりを推進します	30
2	【基本方針 2】食育活動の推進により地域の食文化を継承します	34
3	【基本方針 3】食育推進体制の整備と情報を共有できる環境づくりを推進します	35
4	【基本方針 4】食育活動の推進により上越の農林漁業への理解を促進します	36
第 5 章	計画の推進	
1	食育の推進体制	38
2	関係者の役割	39
3	計画の策定体制	40
4	計画の進行管理・評価	40

食育とは？

食育基本法（平成 17 年 7 月施行）のなかでは、「食育」を次のように位置づけています。

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

第1章 計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

私たちが暮らす上越市は数多くの食材に恵まれ、古くから地域に根ざした独自の食文化を形成し、海・山・大地の豊かな恵みと様々な体験の場を有しています。このような地域特性もあり、市では県内でもいち早く、平成18年6月23日に上越市食育推進条例を制定し、その理念に則り平成19年11月に策定した第1次上越市食育推進計画、その取組を受け平成24年3月に策定した第2次上越市食育推進計画の下、行政、教育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業者、食品関連事業者、そして市民が一体となって、食育の周知・啓発から実践へと取組を進めてきました。

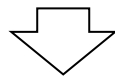
この10年間の食育推進計画に基づく取組の結果、学校や保育園現場における食育の充実など、一定の進展がみられましたが、経済情勢や市民意識の変化、世帯構造、生活環境の変化により、食育の重要性を認識しながらも、家庭での食育の実践が浸透しているとはいえない状況です。

しかしながら、市民が生涯にわたり心身ともに健康で充実した生活を送るためには、これまで取り組んできた食習慣の改善、自己の健康管理、食に関する体験活動等の取組を粘り強く継続していかなければなりません。

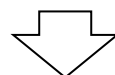
当市では条例の中で「すべての市民が自発的に楽しみながら食を学び、はぐくむことができる社会を構築していくこと」を決意しています。そして、その条例に基づき、目標や方向性を明確にし、これまでの食育推進活動から新たに見えてきた問題点や食を取り巻く諸課題を解決するため、総合的かつ計画的に全市民が関心をもって「食育」の推進に取り組んでいくための指針として「第3次上越市食育推進計画」を策定します。

<第1次～第3次上越市食育推進計画の基本的な考え>

期間	基本的な考え	キーワード
第1次	「食育推進運動」のスタート	「食育」の周知・啓発



期間	基本的な考え	キーワード
第2次	「家庭での食育」の実践	「周知」から「実践」へ



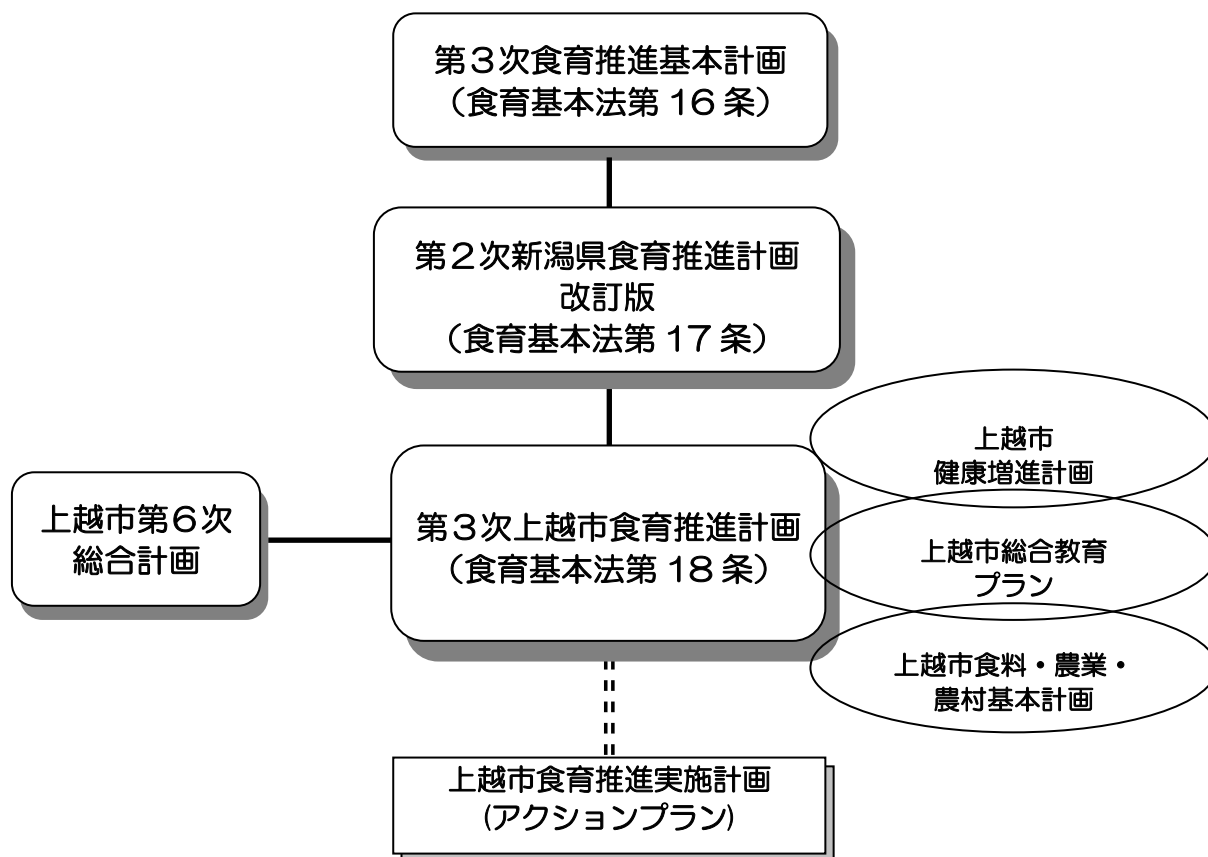
期間	基本的な考え	キーワード
第3次	一人ひとりの食育の実践から、多様な関係者の連携で、食育をつなぎ、伝承する	「実践」の環を広げよう

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第 18 条で規定される市町村食育計画に該当するものです。

食育は、食生活の多面に関わり、行われる場面も多様で、食育を推進する担い手も多岐に渡っています。本計画は、上越市が推進する食育の基本的な方針、目標に関する事項、市民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項などについて定め、関係施策を総合的かつ計画的に推進するための基本として位置付けます。

なお、上越市においては、上越市第 6 次総合計画に基づいて各分野で既に策定され、実施に移されている食育に関連する計画があり、それらの計画との整合、連携を図りながら、総合的かつ計画的に食育を推進していきます。関連法と上越市食育推進計画との関係のイメージは、下記のとおりとなります。



※上越市食育推進計画は法第18条で規定する市町村食育推進計画に位置付けます。

※この計画に基づき、食育推進実施計画(アクションプラン)を策定します。

3 計画の期間

本計画は、第 2 次上越市食育推進計画の計画期間にあたる平成 24 年度から平成 28 年度に続く、第 3 次食育推進計画として、平成 29 年度から平成 33 年度までの 5 年間の計画期間とします。ただし、国や県の食育に関する計画との整合性を図りながら施策を展開していくことが必要です。計画期間中に社会経済情勢などの変化等により見直しの必要が生じた場合には、上越市食育推進会議において審議し、広く市民からのパブリックコメントなどにより、意見を求めながら見直しを行います。

第2章 上越市の食をめぐる現状と課題

1 食を取り巻く現状と課題

社会構造の変化は、私たちの食を取り巻く環境にも大きく影響しています。全国的な傾向ですが、上越市においても少子化、高齢化が進展しており、また、家族の類型においては夫婦のみの世帯や単身世帯が増加し、世帯人員が減少する傾向が続いています。特に、単身または夫婦のみの高齢世帯が増加するとともに、女性の社会進出が進み、共働き世帯が増加する傾向にあります。

このような社会構造の変化により、食に関する価値観や個々のライフスタイルが多様化し、食生活にも変化が出てきています。共働き世帯の増加や勤務時間・勤務形態の多様化は、食事の準備にかけられる時間を減少させる要因の一つと考えられ、食の簡素化・外部化が進展しています。また、核家族化の進展や地域コミュニティの弱体化などにより、食の大切さに対する意識が希薄化し、健全な食生活や古くから各地で育まれてきた多彩な地域の食文化が失われつつあることも危惧されるとともに、貧困や家族関係の複雑化など様々な困難な問題を抱える家庭の子どもに対する支援が重要な課題になるなど、家庭の力だけでは、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えてきています。

一方、食生活の現状は、食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足などによる栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れ、また、これらに起因する肥満や生活習慣病、若い女性の過度の痩身や高齢者の低栄養等の問題も指摘されています。

特に 20 歳代～30 歳代の若い世代は、朝食を欠食する人の割合が高く、栄養バランス等に配慮した食生活を送っている人の割合や生活習慣病の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施している人の割合が低い傾向にあり、この世代に対する食育を重点的に推進するとともに、子どもから高齢者まで生涯にわたり間断のない食育を推進することにより、健康寿命の延伸につながる取組を進める必要があります。

また、食料の生産現場である農林水産業を取り巻く環境は、国内人口の減少による需要の縮小や米価の低迷、農林漁業者の高齢化や後継者不足による遊休農地の拡大など、年々厳しさを増しています。さらには、貿易の国際的な枠組みによる農産物市場のボーダレス化や食料自給率の長期的な低下傾向などから食料の生産や安全性に関わる問題が懸念されており、市民の関心も高まっていることから、マスメディア等を通じた食に関する情報の適切な選別や活用がますます重要になっています。食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、農林漁業者をはじめ、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まる取組を通して、食品ロスの削減をはじめとする食料問題への取組についても検討するとともに、地域農業の振興や地産地消の取組を推進していかなければなりません。

2 これまでの取組

市では、第1次上越市食育推進計画（平成19年～23年）に続き、平成24年3月に第2次上越市食育推進計画（平成24年～平成28年）を策定し「食べる喜び 育む命 元気で長生き 食のじょうえつ」をスローガンに、すべての市民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことを目指し、食育に携わる関係者が食の活動、情報を共有しながら食育推進運動を展開してきました。

基本方針に「食べることの大切さを意識しておいしいものを楽しく食べる」「地域伝統の食文化からおいしいものを学ぶ」「市民が集まっておいしい情報を共有する」「上越地域の安全で安心なおいしいものを見つける」を掲げ、食育推進計画に基づき、より具体的な事業を規定した上越市食育推進実施計画（アクションプラン）を策定した中で、次のとおりあらゆる側面から総合的に食育推進運動に取り組みました。

- ①食育の周知・啓発
- ②市民の健康維持・増進
- ③地域の食文化の継承
- ④食育情報の発信と組織間の連携
- ⑤地場産業の活性化




また、アクションプランでは計画期間終了までの事業スケジュール及び目標値を定め、毎年、事業の進捗状況を把握・評価しながら、アクションプランを見直してきたところです。

その結果、これまでの取組によって食をめぐる問題点が改善された項目もあれば、目標値を達成できなかった項目、そして、新たな食育活動を必要とする課題なども見えてきました。

食育の周知・啓発については進展してきているものの、市民一人ひとりがどれだけ食育を実践しているかとなると、依然として朝食を欠食したり、家族と一緒に食事をしない子どもがいることも明らかになっており、大きな課題となっています。これまで進めてきた家庭を中心とした食生活や生活習慣の改善に加え、経済情勢や世帯構造・生活環境の変化により、学校や地域も連携して家庭での食育を支援していく必要性が増してきています。

3 主な成果と課題

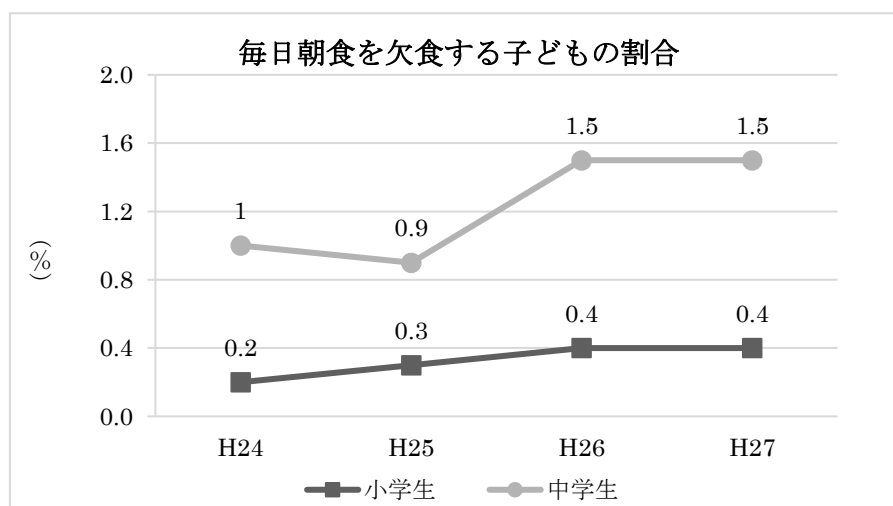
第2次食育推進計画に基づき食育を推進してきた主な取組の成果と指標項目に対する目標達成状況は次のとおりです。

なお、目標達成状況表の  は目標値を超えて達成、 は良好であるものの未達成、 は未達成を表しています。

(1) 一人ひとりの年齢や環境に応じた食習慣の確立

食育のスタートとして、妊娠中及び出産後の子どもの食生活を健全なものにするため、「すくすく赤ちゃんセミナー」を実施し、妊産婦の健康の保持・増進や胎児の発育・発達のために必要な知識を学ぶ機会を提供しました。また、乳幼児の保護者には離乳食相談会や乳幼児健診等の母子保健事業を実施し、保育園・幼稚園児の保護者には健康講座等の実施を通して、身体の発達に応じた食生活についての正しい知識や朝食を欠食する習慣の問題点と規則正しく食べる場合の利点、生活のリズムに配慮した健全な食生活について、啓発を行いました。保護者の食に対する関心は高まっていますが、望ましい食習慣の定着には、栄養士や保健師、小学校との更なる連携強化が必要です。

学童期・思春期では、ライフスタイル調査の結果や血液検査の結果を基に健康課題を明らかにし、養護教諭や栄養教諭が栄養バランスのとれた食事やおやつについての指導を行いました。また、学校保健委員会を中学校区で開催したり、地域の特色を活かした給食試食会を開催するなど、家庭や地域を巻き込んだ取組を行いました。今後も子どもたちの心身の成長や健全な生活習慣の基礎を確立するため、継続して食育の知識を普及・啓発することが必要です。

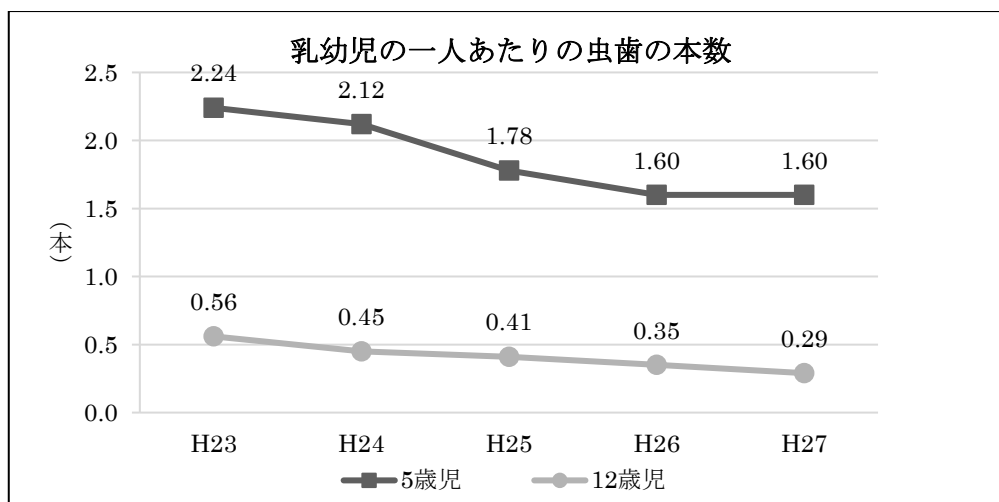


※資料：全国学力状況調査

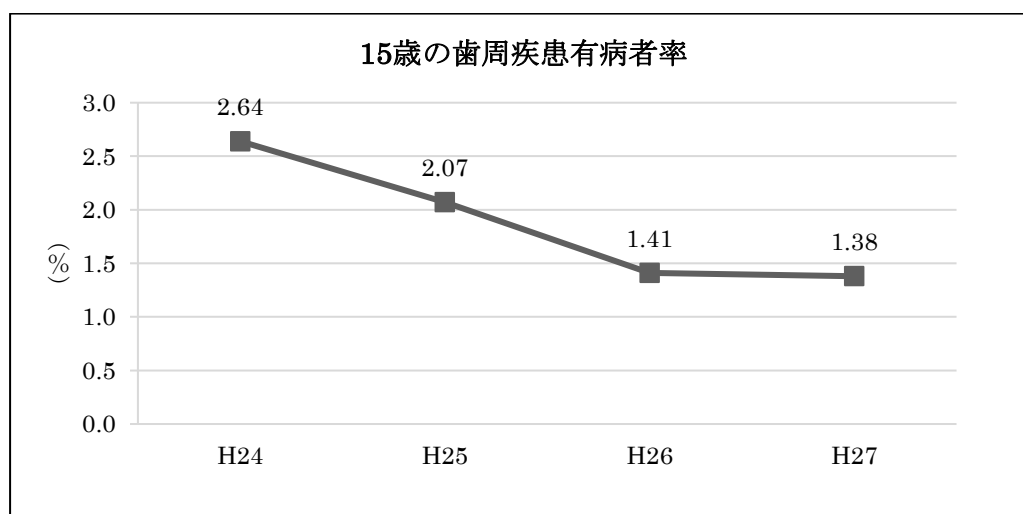
成人に対しては、市内の各企業とも連携しながら、健診結果の説明や健康講座を実施し、自身の食習慣と身体の状態を照らし合わせ、適正な食事摂取量の心がけと適度な運動を組み合わせることにより、生活習慣病の予防効果が高まることを啓発しました。また、県においては、飲食店や食品販売店等を活用し、惣菜や外食の栄養成分表示等についての情報や健

康に配慮したメニュー等を提供する健康づくり支援店の普及を行っており、市でも飲食店や官公庁の食堂に市作成のポスターを掲示するなど、食品や料理を適切に選択できる環境を提供しました。今後も、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防のため、現在の生活、食事を振り返り、健康な体を維持するための自己管理について継続して支援を行うとともに高齢者に対する食育についても推進していく必要があります。

歯の健康は、おいしく食事を摂るのに重要であり、歯周疾患が生活習慣病にもつながることから、各年齢に応じた歯科衛生事業を行いました。乳幼児健診等の母子保健事業の中では、よく噛んで味わって食べることにより、食べものの消化や栄養の吸収に良い影響を及ぼすことや歯周病や肥満、糖尿病などの生活習慣病を予防できることを、保育園・幼稚園や小中学校へは歯科衛生士を派遣し、よく噛んで食べる習慣と歯の健康について、ブラッシング指導も含め、健診結果や子どもの実態に応じた啓発を行いました。今後も子どものみならず、保護者世代へもよく噛んで食べることの重要性について伝えていく必要があります。



※資料：市健康づくり推進課、保育課、学校教育課



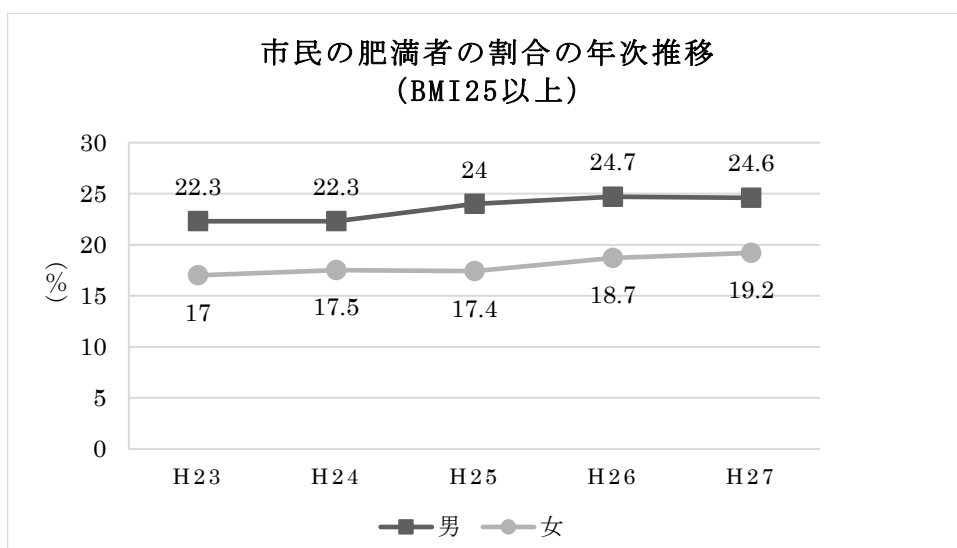
※資料：学校教育課

(目標達成状況)

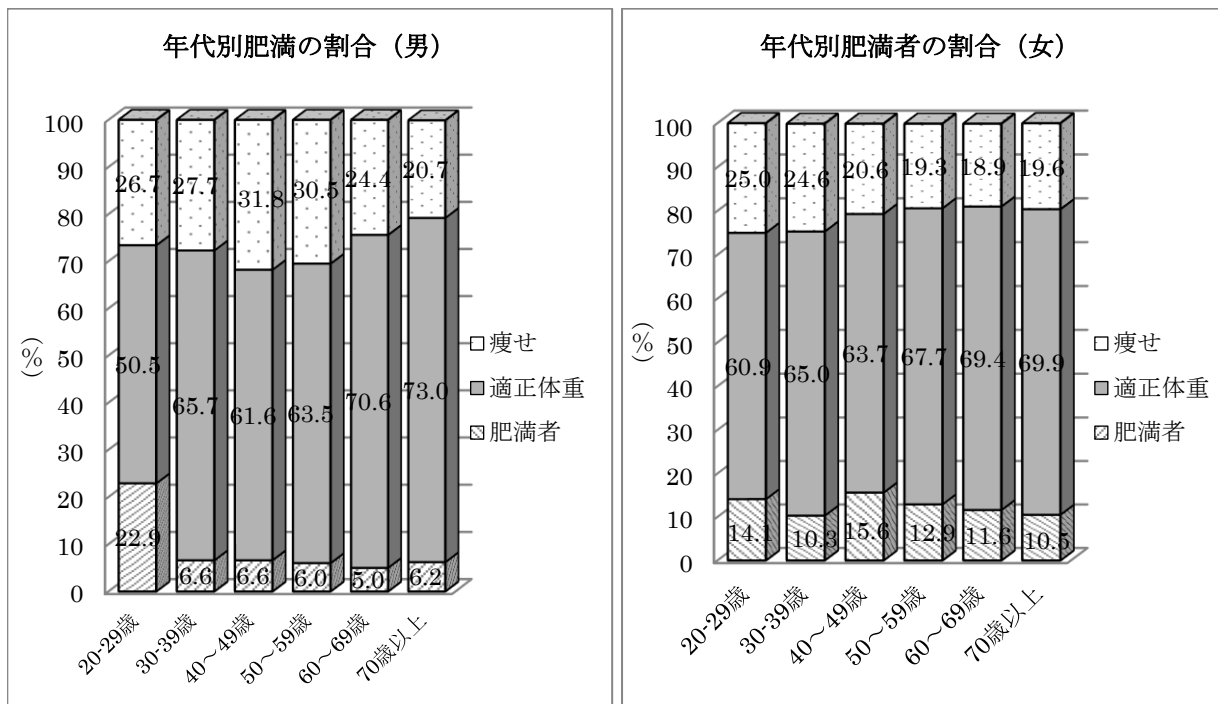
指標項目		(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
健康づくり支援店数		186 軒	228 軒	200 軒	◎
朝食を欠食する市民の割合	小学生	1.5%	0.4%	0%	➔
	中学生	4.2%	1.5%	0%	➔
一人あたりのむし歯の本数	5 歳児	2.14 本	1.60 本 (H26)	1.8 本以下	◎
	12 歳児	0.56 本	0.29 本	0.5 本以下	◎

(2)市民の健全な食生活の実現

メタボリックシンドロームの予防や肥満の改善のため、特定健診や健診結果説明会を開催したほか、その後の生活支援や治療、経過観察、検査数値改善までの健康支援体制（保健指導体制）をつくり、市民が自分の体の状態を理解し、生活改善に結びつけられるよう啓発を図りました。健診結果説明会やその他各種健康講座では、食品の基準量を提示し、バランスのとれた食べ方や自分の食べ方との比較をする場を提供したほか、適正飲酒についても啓発を行いました。また、平成 24 年度に策定された「上越市健康増進計画」に基づき、要介護状態は生活習慣病を背景として発症することが多い実態から、乳幼児期から高齢期の生涯を通じた中で、生活習慣病（高血圧、高血糖、脂質異常、高尿酸など）の予防を重点においた取組を実施しました。



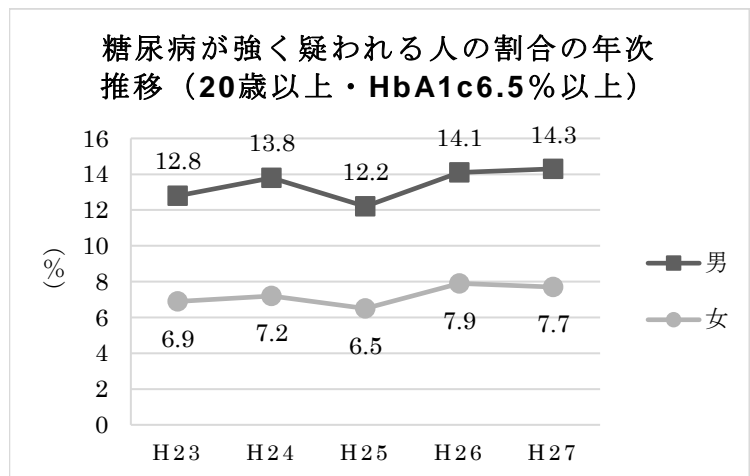
※資料：市健康診査（40～74 歳受診者全数）



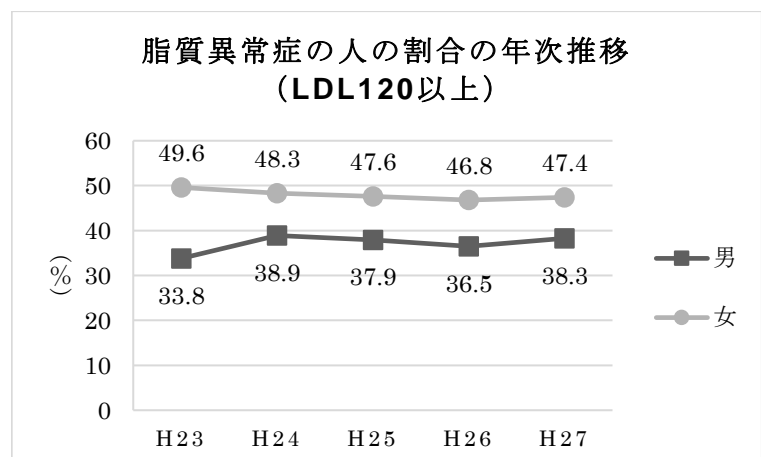
※資料：市民健康診査、市特定健康診査、市後期高齢者健康診査

肥満者について男女とも40歳代が高くなっており、女性では20歳代から30歳代においてやせ願望が強く、適正体重の維持について各年代において啓発が必要です。

糖尿病が強く疑われる人（ヘモグロビンA1c 6.5%以上）の割合は、各年度とも女性に比べて男性のほうが高くなっています。健診結果により自己の現状を理解して生活習慣の改善を図り、健康保持について自己管理できるような啓発が必要です。

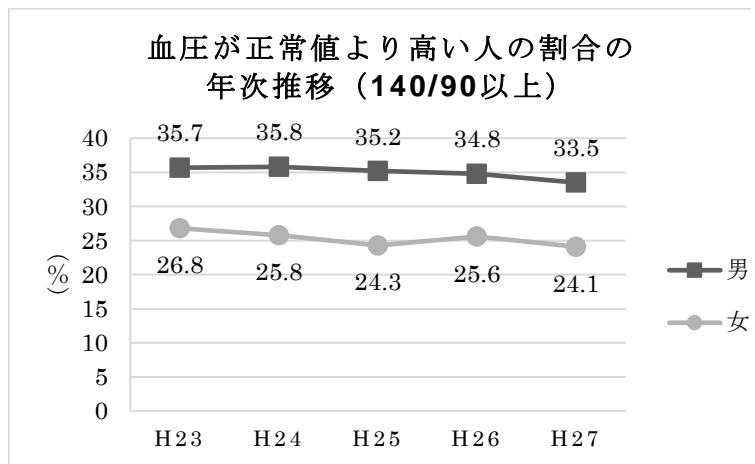


脂質異常症の人（LDL コレステロール 120 mg/dl 以上）の割合は、男性に比べて女性のほうが高くなっています。しかし、女性では、5年前から比較すると2.2ポイントほど減少しており、健康診断結果に基づいた生活習慣や食習慣の改善の普及・啓発活動の効果と思われます。



※資料：市健康診査（40～74歳受診者全数）

血圧が正常値より高い人（収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上）の割合は、女性に比べて男性のほうが高くなっています。高血圧につながる生活習慣について考えることができる機会をつくり、自宅での血圧測定など自己管理の啓発を行っていく必要があります。



※資料：市健康診査（40～74歳受診者全数）

（目標達成状況）

指標項目		(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
適正体重を維持している市民の割合	20歳代～60歳代の男性	70.5%	74.5%	75%	➔
	20歳代～60歳代の女性	76.0%	83.1%	80%	◎
メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を認知している市民の割合		50.3% (H21)	61.5% (H26)	60%	◎

（3）家庭、学校、地域、その他あらゆる機会及び場所の活用

保育園では、子どもたちが畑やプランターで野菜作り等を体験できる機会を提供しました。子どもたちは苗植えや水やり、観察などを通じて、野菜に親しみを持ちながら育てる喜びを実感し、また、収穫した野菜等を使った調理体験を通して、自分が関わった料理をうれしそうに味わうなど、子どもたちの心身の成長につなげました。



5月下旬、みんなで協力し合って、園の畑にパプリカ、オクラ、ミニトマト等の苗を植えました。

<まつかぜ保育園>

夏には、園の畑で大きく育ったじゃが芋を収穫し、カレーライスづくりにチャレンジしました。



<富岡保育園>

各小中学校では、学校の実態に合わせた食に関する指導の全体計画を作成し、食に関する指導が確実に実践されるよう、栄養教諭や栄養士と連携した取組を行いました。特に小学校では、教科や総合的な学習と関連付けた農業体験を実施するとともに、保護者や生産者と一緒に食に関する学習会や、地域の特色を生かした食に関する活動に取り組みました。

公民館講座では親子の料理教室を企画・実施することにより、親子が触れ合う時間をつくるとともに、作って食べる喜びや食に対する関心を高めました。

親子が触れ合う時間や家族全員が揃って食べる機会が減少してきており、今後も、食を通じた親子の触れ合いや食育の推進を図るためには、保育園・学校・公民館と多くの場を活用して事業を展開していく必要があります。

楽校名（開始年度）	活動内容	H26 参加者数 （延べ）
郷の楽校（H18～）	雪太郎大根の栽培体験と郷土料理実習	13人（45）
緑の楽校（H19～）	つみ草料理体験や味噌の仕込み体験	10人（28）
そばの楽校（H20～）	そば（とよむすめ）の栽培と加工を体験	21人（58）
食の楽校（H24～）	旬の野菜を使ったお弁当づくり	20人（74）



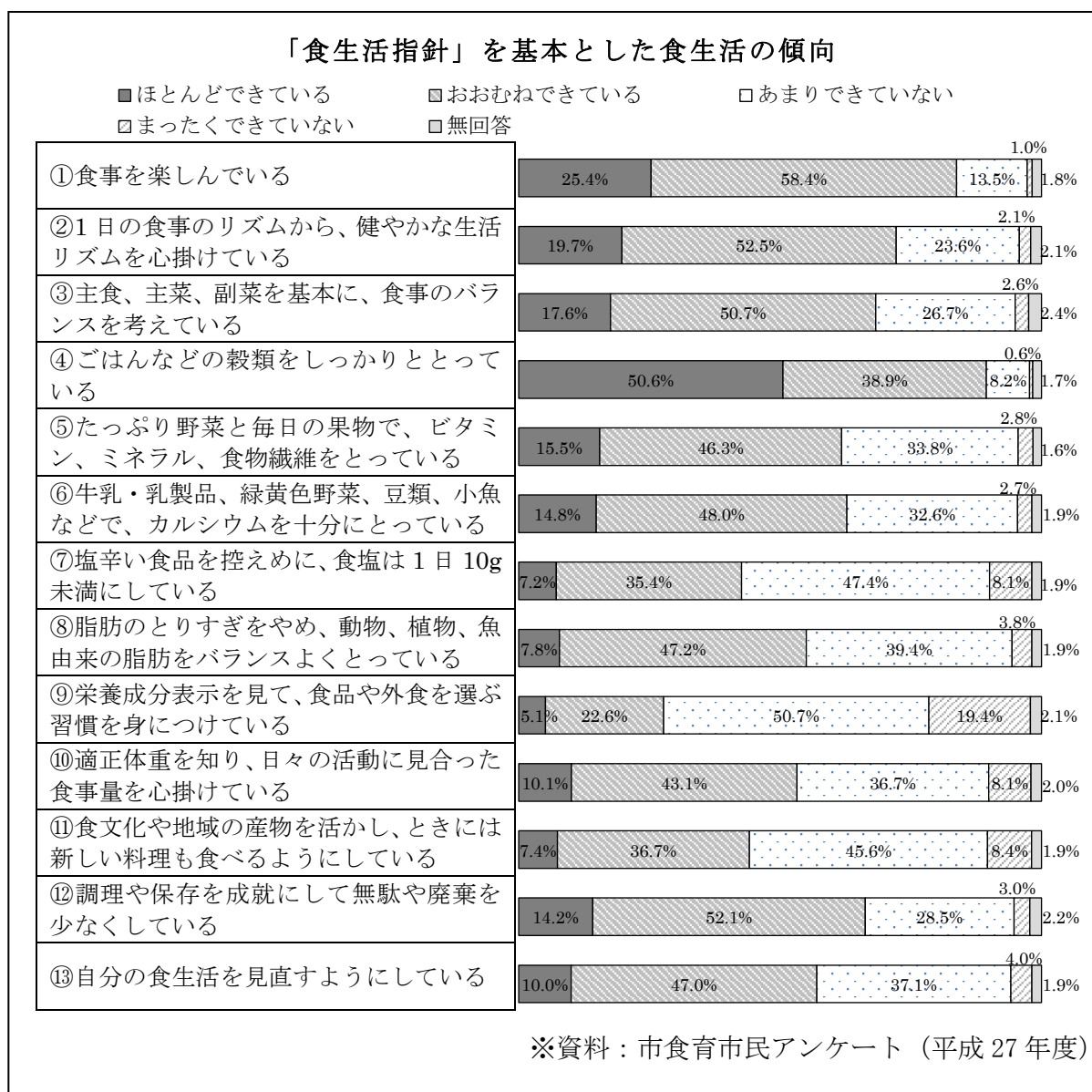
<郷の楽校：大根餃子作り>



<そばの楽校：そば作り>

その他の機会の提供として、健全な食生活を実践するために、自分にとって必要な食事の量を把握し、その人に適した食事をとることの必要性を訴えるため、健診結果説明会や各種健康講座の中でバランス食の普及や自身の身体状況・活動状況に合わせた食品の基準量を用いて、自分の食事を振り返る場を提供しました。また、6月の食育月間に合わせ、国が作成した「食育ガイド」を市内保育園、幼稚園、小・中学校へ配布するとともに、食育フォーラムなどのイベントにおいても配布し、食育を啓発しました。さらに、栄養バランスに優れた日本型食生活の啓発用クリアファイルを市内小学5年生及び食育フォーラム来場者に配布するとともに、イベントでの掲示物や配布物等により啓発を行いました。

今後も、栄養バランスに優れた日本型食生活が、健康面でも、食文化の伝承の点でも、有益であることを、食育月間や関連イベントなどの時期を捉えて、啓発物の配布やその他の情報発信により、普及するよう取り組んでいくとともに家族での共食の一層の推進や地域での共食の機会の提供に関する支援などを進めていく必要があります。



(目標達成状況)

指標項目	(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
学校給食における食べ残しの割合	1.39%	1.50%	1.30%	➡
食生活上の指針を参考に食生活を送っている市民の割合	62.2%	49.3%	70%	➡

※食生活上の指針とは、食事バランスガイド、3色分類、六つの基礎食品、日本人の食事摂取基準、食生活指針、その他の指針を指す。

(4) 郷土の優れた食文化の継承

学校給食では、「食育の日」(毎月1回)の年間テーマを決め、上越市の食材や郷土料理及び日本各地の料理を給食に提供し、教職員が児童・生徒に対して行う食指導に活かせる取組を行いました。また、学校給食週間の取組として、「発酵のまち上越」をテーマに、上越の味噌、塩麴、岩の原ワイン、酒粕等を使用した献立を提供するとともに、上越発酵食品研究会と連携し、古くから地域に根付き、受け継がれてきた発酵食品を児童・生徒に紹介する出張講座を実施するなど、上越の味や食文化を学ぶ機会を提供しました。

また、公民館講座では、次代を担う子どもたちに継承したい地域の郷土料理や麴、味噌作りの講座を行い、先人の智恵を学ぶとともに食文化を通じた郷土愛の育成を図りました。

今後は、上越野菜等を使用した郷土料理を継続して提供するため、市と地場産野菜の生産者並びに献立作成者の栄養教諭と連携を図るとともに、地域の郷土料理を食する機会が減る中、上越の食文化や地域の郷土料理が受け継がれるよう、引き続き学習の機会を提供していかねばなりません。



「食育の日」の学校給食の一例(すじえびとバターナッツかぼちゃのピリ辛かき揚げ丼カラフルうめ～和え 打ち豆汁お祝いゼリー)



「伝統たいけん教室 - 郷土料理編 -
(大潟地区公民館)

地域食材を積極的に取り扱う店舗を市が認定する「地産地消推進の店」事業においては、推進店の募集、認定だけにとどまらず、認定店の情報を掲載した地産地消の店ガイドブックの発行や「上越野菜」や海産物などの地域食材を使用したメニュー・製品をPRする地産地消推進の店キャンペーンを実施し、推進店の周知と利用促進を図り、地域食材や郷土料理の普及に貢献しました。

今後も、推進店と協力したキャンペーンやガイドブックの配布を通じ、地産地消推進の店の利用促進を図るとともに、市民が日常生活において地産地消を意識していただけるような取組を進めていく必要があります。



地産地消推進の店ガイドブック

(目標達成状況)

指標項目	(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
普段の食事に、郷土料理、地場産物や旬の食材を取り入れるようにしている市民の割合	31.8%	36.4%	45%	➡
地域食材を積極的に活用する飲食店（認証店）数	78 軒	135 軒	150 軒	➡

(5) 食育推進体制の整備

食育に関する団体間の連携を進めるため、産学官民の分野を超えた食育推進ネットワーク組織として、平成 21 年に「上越の食を育む会」（上越食育推進協議会）が設立され、食育フォーラムの企画・運営など上越市での食育活動をけん引してきました。

今後も、「上越の食を育む会」の会員数の増加を図るとともに、他の食育推進関連団体との情報交換や交流を通して、連携を深め、食育活動を進めていく必要があります。



上越の食を育む会通常総会



上越の食を育む会 主催 料理教室

医療・教育分野においては、上越医師会をはじめとする医療関係機関との健康福祉分野での協力や上越教育大学が開催する食育に関するセミナーや公開講座などを通じ、各団体の連携を進めることができました。今後も科学的知見に基づいた食生活の改善に必要な正しい情報を普及するため、情報の共有化や活動の連携を強化していく必要があります。

(目標達成状況)

指標項目	H22	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
食育推進ネットワーク（登録）会員数	75	65	100	➡

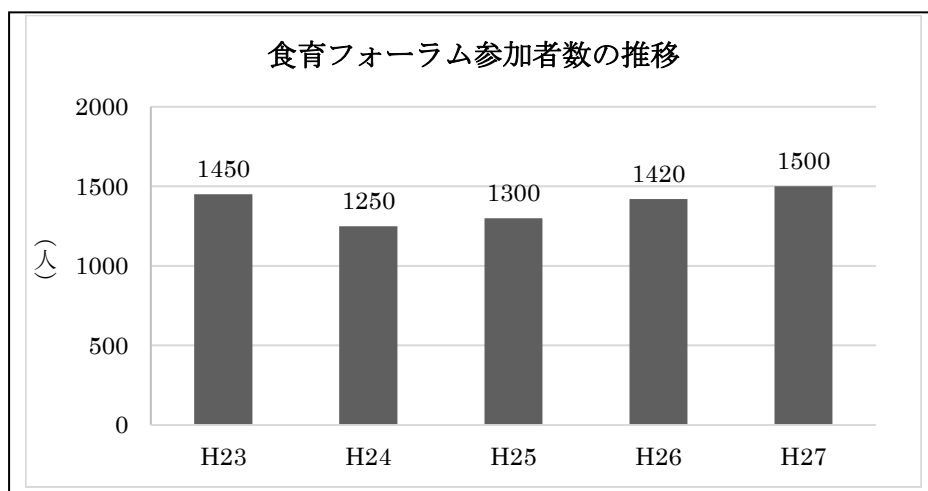
(6) 共通理解の促進

市民に食育への理解を深めていただくため、平成24年3月に策定した第2次上越市食育推進計画の概要版を作成し、広く市民に配布したほか、市のホームページ「上越の食育」において、食育に関するイベント情報などを定期的に発信しました。また、上越の食育を親しみやすく、かつ身近に感じさせるシンボルとして制定した食育推進キャラクター「もぐもぐジョッピー」を活用した啓発資材を活用し、食育に関心を持っていただく取組も行いました。

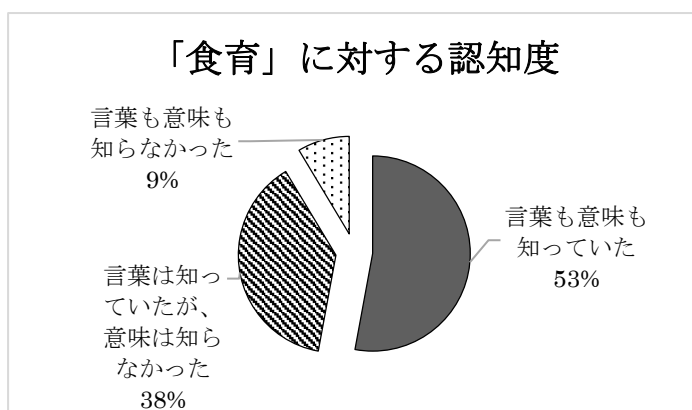


食育フォーラムは、平成 16 年に第 1 回を開催してから足掛け 10 年以上にわたり継続的に開催しています。これにより、市民に食育活動への理解が浸透してきているとともに、「上越の食を育む会」（上越食育推進協議会）が中心となった実行委員会による企画運営により、年々、参加団体も拡がり、食育推進団体同士の情報交換や連携につながっています。

今後は、教育委員会所管の「学び愛フェスタ」との連携や食育ポスターコンクールなどの新たな取組も行いながら、1 日だけのイベントにせず、年間を通して市民が食育を学び、その集大成となる場がフォーラムとなるよう、引き続き各団体と連携して食育を推進する必要があります。



食育フォーラム会場での食育講演会、体験・展示コーナー



「食育」という言葉については 9 割を超える市民が知っていますが、その意味まで理解しているのは、まだ、半数程度です。

※資料：市食育市民アンケート
(平成 27 年度)

(目標達成状況)

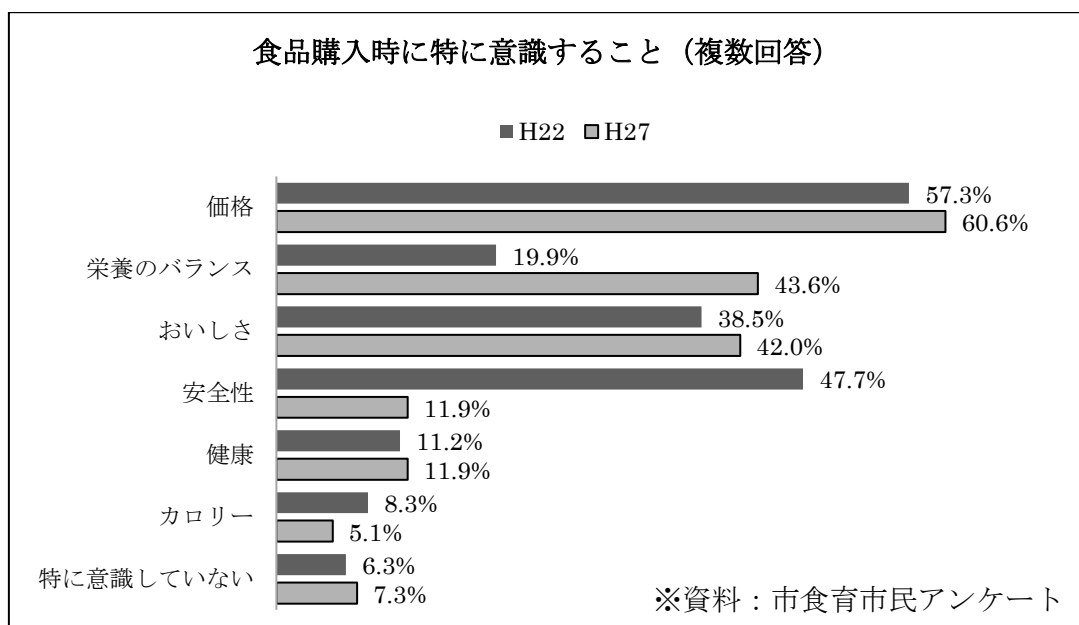
指標項目	(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
食育に関心を持っている市民の割合	75.7%	74.3%	90%以上	➡
保護者や生産者と一緒に食に関する学習会等を実施している小学校の割合	全小学校	全小学校	全小学校	◎
保護者に対して食に関する健康教育講座を実施している保育園数	47園	全園	全園	◎

(7) 食の安全性の確保

食の安全性については、消費者が食品を選ぶ上での判断基準となる食品表示や添加物などについて、正しい知識を得られることが重要です。そのため、毎年開催される食育フォーラムにおいて、「食品表示法」によりルールが一本化された食品表示に関する資料や食品サンプルを展示し、消費者が食品を購入する時に、正しく食品の内容を理解し、選択したり、適正に使用したりする上で食品表示が重要な情報源となっていることを啓発しました。

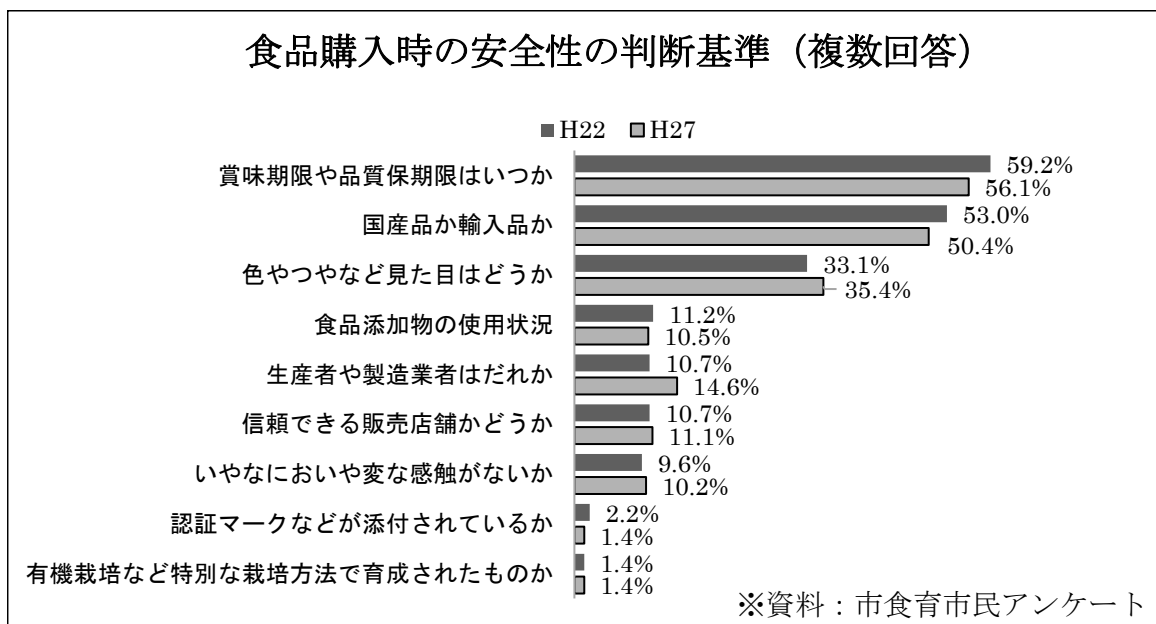
また、食の安全に関する国・県からの情報や健康被害情報、新潟県が実施している農林水産物等の放射性物質検査の結果などについて、市のホームページや広報誌を活用して情報提供を行い、市民の不安解消に努めました。

平成23年の東日本大震災以降、食品中の放射性物質に関心を寄せる消費者の信頼に応えるため、今後も農林水産物等の放射性物質検査の情報提供を継続するとともに、昨今、生活習慣病やメタボリックシンドロームが国民の大きな健康問題となっている現状を鑑み、様々な機会を捉え、食品表示が健康づくりに役立つことを更に啓発することが必要です。



食品購入時に特に意識することについて、平成 22 年度と 27 年度を比較すると、食品購入時に「おいしさ」や「価格」、「栄養バランス」を特に意識する人が増加している一方、「安全性」を意識する人は大きく減少しています。

また、安全性の判断基準では、22 年度、27 年度ともに「賞味期限や品質保持期限はいつか」、「国産品か輸入品か」を挙げる市民の割合が高くなっています。



(目標達成状況)

指標項目	H22	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	65.8%	56.0%	90%	➔

(8) 地域内での自給を基本とした地産地消の推進

市内の全小・中学校では、米飯給食時には地元産コシヒカリを 100% 使用した学校給食を実施しています。また、学校給食用地場産野菜の使用拡大を図るため、えちご上越農業協同組合が青果物市場への地場産野菜の出荷を行う流通体系を構築し、合併前上越市小・中学校への納品体制を整備するとともに、調理時間に影響が出ない範囲で、学校給食で使用する野菜の規格を緩和したことや統一献立のブロック化を行ったことで地場産野菜の利用増を図りました。

引き続き、関係団体と情報共有し、学校給食用野菜の生産拡大を図るため、農業者への作付面積拡大の取組支援や地場産野菜等による学校給食の充実を図っていくことが重要です。

また、市では、稲作中心の経営体が大半を占める中、農業経営の安定化を図るため園芸による複合経営を推進した結果、野菜栽培に取り組む経営体が着実に増加し、野菜の

生産量も毎年増加傾向にあります。収穫された野菜等は、農産物直売所やスーパーマーケットの地場産野菜売り場などを通じて安全でおいしい地場産農産物を市民へ供給しています。また、農産物・直売所マップの作成や直売所のイベント情報を新聞に掲載するなど地域食材の普及に努めました。

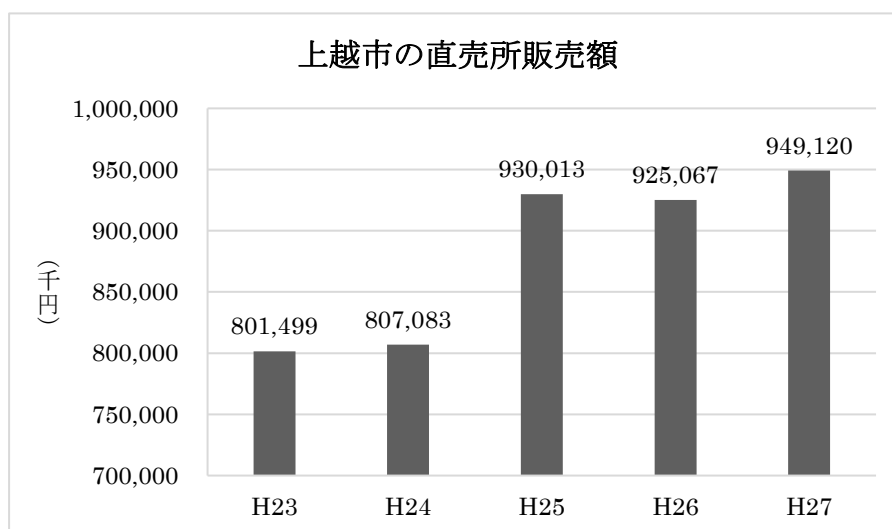
園芸に取り組む農業者を今後も支援し、野菜等の作付面積拡大を図るとともに、農業技術の向上による野菜等の収穫量の増加に努めながら、農産物直売所の情報を広く発信し、地域食材の普及を図る必要があります。

(目標達成状況)

指標項目	(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
学校給食で使用する白米のすべてを上越市産としている小・中学校数	市内の全小・中学校	市内の全小・中学校	市内の全小・中学校	◎
学校給食で地場産物(青果物)を使用する割合	5.2%	14.8%	10.0%	◎

(9)生産者と消費者の信頼関係の確立

生産者と消費者の信頼関係を確立するには、生産者には安全な食材を提供する意識、消費者には安心して安全な食材を選択できる環境、いわゆる「顔の見える関係」を築くことが必要です。生産者から、地元で収穫した安全でおいしい食材を直売所やスーパーマーケットの地場産品売り場などで販売してもらうことにより、生産者と消費者の信頼関係の確立に取り組みました。その結果、直売所の販売額は年々伸び、平成27年度は9億4,912万円を超えるまでに増加し、生産者と消費者の信頼関係の構築が進みました。



※資料：市農政課

また、首都圏生協の組合員が当市を訪れて田植えや稲刈りといった農業体験のほか、酒仕込みや鮭のつかみ取りといった地域の食に触れる体験の実施について支援しました。これにより、都市住民と地域住民との交流が促進されるとともに、参加者の上越市の食と農に対する理解や関心を深めることができました。この他にも市内で行われている農作業体験、漁業体験、加工体験や料理教室など、食に関する体験活動について、ホームページ「上越の食育」で情報発信するとともに、広報上越でも参加者募集の記事掲載を行い、生産者と消費者の距離を縮める取組を行いました。

学校教育の現場では、各小学校において野菜の栽培活動や米づくりなどの農業体験を実施し、生産者との交流を通して、子ども達の生産者に対する理解の促進と信頼関係の構築に役立てました。

引き続き、教育現場や都市住民の農業体験による生産者との交流を進めるとともに、市のホームページや広報上越などの媒体を利用して、体験メニューや指導者情報を紹介し、安全・安心な食料を生産する上越市の農林漁業への理解を深めてもらう取組を続けなければなりません。

(目標達成状況)

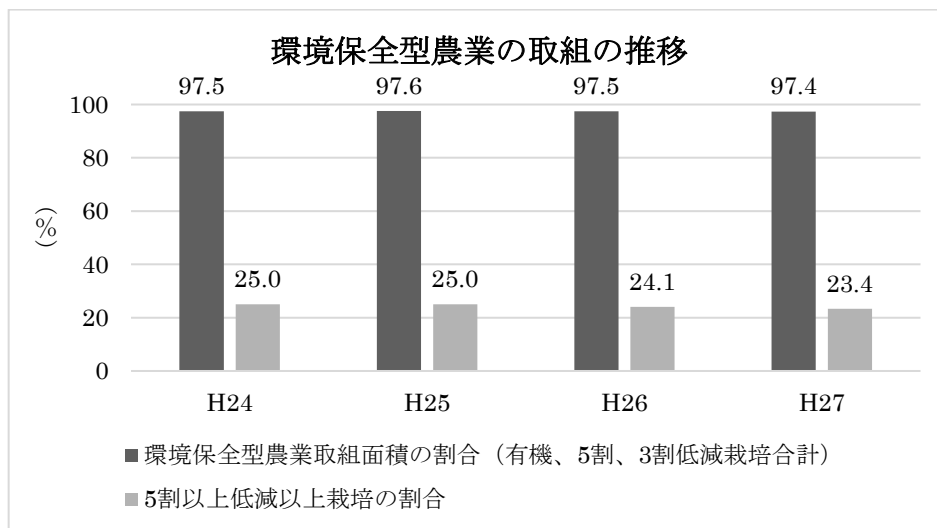
指標項目	(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
野菜や米づくりなどの農業体験を行っている小学校の数	全小学校	全小学校	全小学校	◎

(10) 環境と調和した農林漁業の持続的発展

環境保全型農業直接支払制度の取組により、化学肥料・化学合成農薬を原則 5 割以上低減する取組と合わせて、市内では環境保全に効果の高い営農活動が推進されています。また、環境保全型農業直接支払制度については、平成 27 年度から「農業の有する多面的機能の発揮の促進に関する法律」に基づく制度として実施され、地球温暖化防止や生物多様性保全に効果の高い営農活動が地域でまとまりをもって取り組まれるよう本制度の推進を図っています。

また、多面的機能支払交付金に取り組む地区においては、生態系保全の推進に資する活動（生物の生息状況の把握、水田を活用した生息環境の提供等）を行うことにより、食料生産環境への理解の促進を図るとともに、関係団体からの協力を得て、森林の保育活動を実施しました。

「環境」や「健康」は現代社会において関心が高く、特に農林漁業は、食料生産の立場から注目されており、これからも環境に配慮したやさしい農林漁業を関係団体等と協力しながら推進していかなければなりません。



※資料：市農政課

（目標達成状況）

指標項目	(H22)	直近値 (H27)	目標値 (H28)	達成状況
環境保全型農業に積極的に取り組む「エコファーマー」認定者数	1,200人	827人	1,300人	➡

第3章 食育推進計画の基本的な方向

1 食育推進計画の基本理念・基本目標

食育推進計画の基本理念（目指す姿）

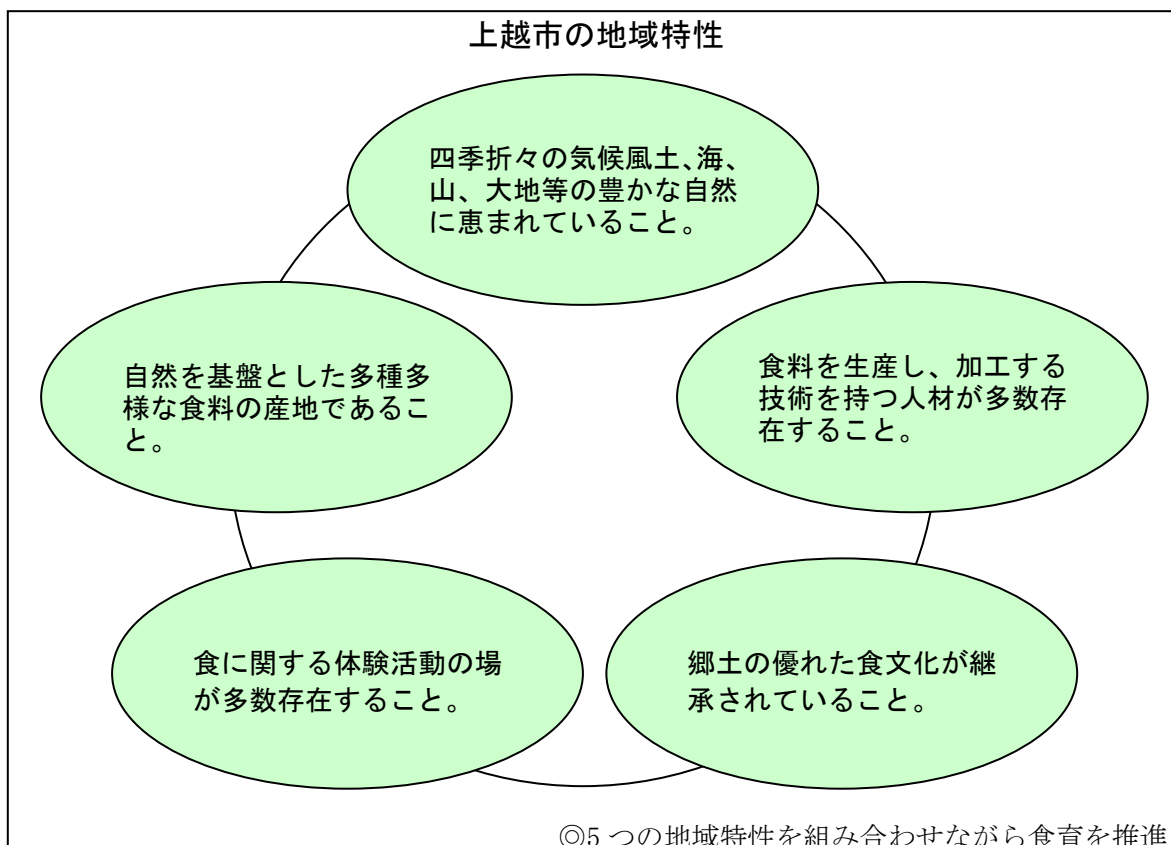
生涯にわたり心身ともに健康で充実した生活を送れるまち

食育推進計画の基本目標

市民一人ひとりが自らの健康に関心を持って食を選びとっていき力を身につける

上越市は、海、山、大地など豊かな自然を持ち、豊富な食材が生み出されるとともに、生産現場が身近に広がっています。また、四季のはっきりした気候から上越独特の食文化が数多く育まれるなど、食育を推進していくのに適した地域です。

このようなことから上越市では、特に下図の5つの地域特性を有効に活用し、「生涯にわたり心身ともに健康で充実した生活を送れるまち」を目指す姿として食育を推進していくとともに、上越市食育推進条例に定める「すべての市民が自発的に楽しみながら食を学び、はぐくむことができる社会の構築」を進めるため、「市民一人ひとりが自らの健康に関心を持って食を選びとっていき力を身につける」ことを食育推進計画の基本目標として健全な食生活を営む能力を培います。



2 食育推進計画の基本方針

本計画では、「食育基本法」に掲げる基本的施策及び「上越市食育推進条例」の施策の策定等に係る指針の規定を踏まえ、次に掲げる4つの基本方針に基づき食育を推進します。

なお、第3次推進計画では、第2次推進計画の内容を基本的に継承しつつ、関係機関・団体・企業・学校等の多様な関係者が家庭や地域と連携し、一人ひとりの食育の実践を、これからの食育活動を支える、若い世代を始めとした多くの市民につなぎ、伝承し、実践の環を広げていきます。

(1) 家庭を中心に子どもの時から生涯に渡り食を通じた心身の健康づくりを推進します

【条例に掲げる指針】

- 子どもたちの発達段階に応じた食習慣を確立すること。
- 市民の健全な食生活を実現すること。
- 家庭、学校、地域、その他のあらゆる機会及び場所を活用すること。

【目指す方向】

市民一人ひとりが、自らの心身の健康状態や生活習慣に関心と理解を深め、栄養面でバランスのとれた食事をするなど、健全な食生活を実践することが大切です。そのためには食に関する正しい知識を身に付けるとともに、食育に取り組む意識の向上が必要であると同時に、五感を使うことによって食べることの楽しさやおいしさを感じることも重要です。食育は全年代において必要なものですが、特に子どもに対する食育は、生涯に渡っての心身の健康と豊かな人間性を育む基礎となります。そして、子どもを健全に育む中心が家庭であることから、家庭における食育の推進が重要となっています。

また、乳幼児期から家庭で培われてきた食習慣は、成長とともに学校や地域へと、子どもたちの活動の場が広がることにより変化していきます。子どもたちは、若い保護者から地域の高齢者まで様々な人々と接します。このことにより、多くの体験を重ねながら食を通じた社会性などの能力を養い、成長していくことが重要です。

このようなことから、子どもたちが食育を実践するためには、家庭を中心としながら、学校や地域なども支援し、子どもたちを取り巻く様々な環境で、家庭、学校、地域が一体となって食育運動を展開するとともに、子どもから高齢者まで生涯にわたって中断のない食育を推進していきます。

(2) 食育活動の推進により地域の食文化を継承します

【条例に掲げる指針】

- 将来にわたって郷土の優れた食文化を継承すること。

【目指す方向】

ライフスタイルや食生活の多様化などにより、昔から受け継がれてきた地域独特の食文化が失われつつあります。

郷土料理には、伝統食や行事食などに見られるように、この地域の文化や風習を反映して育まれたものが多くあります。また、この地域で採れる食材を豊富に活用し作られているので、食文化を継承することは地域の伝統を継承するばかりでなく、地域食材の「旬のおいしいもの、おいしい食べ方」を学習することでもあります。食育活動の推進により、核家族化などが進む中でも、若い世代に郷土の優れた食文化を学ぶ機会を提供していきます。

（３）食育推進体制の整備と情報を共有できる環境づくりを推進します

【条例に掲げる指針】

- 食に関する正確な情報を共有すること。
- 食育を推進する多様な主体の相互の理解及び協力を促進すること。
- 食の安全性の確保を図ること。

【目指す方向】

食育は、栄養や健康、食文化、食の安全性、食料と農業に関する事など、その分野は多岐に渡り、行われる場所も多様です。これまでも積極的に活動してきた食育を担う様々な主体が、共通認識のもと、情報を共有しネットワーク化することによって、より効果的・効率的に食育を展開できる環境づくりを推進するとともに、食の安全性に関する情報を適切に発信し、家庭での食育を支える体制整備を進めていきます。

（４）食育活動の推進により上越の農林漁業への理解を促進します

【条例に掲げる指針】

- 地域内での自給を基本とした地産地消を推進すること。
- 生産者と消費者との信頼関係を確立すること。
- 環境と調和した農林漁業の持続的発展を図ること。

【目指す方向】

上越市の豊かな自然と環境を大切にした農林漁業の営みは、体験活動など生産現場で学習を実施するためのフィールドとしても有効に活用できる資源です。また、地域の農林漁業を知ることは、生産者と消費者の顔の見える関係を構築していくことにもつながります。そして、地域で採れた旬の食材を積極的に食する地産地消の取組を推進し、地域の農林漁業への理解を深めるとともに、無駄な食べ残しや廃棄を避け食品ロスを減らすなど環境にも配慮し、持続的な発展を図ります。

3 ライフステージに応じた視点

食について考え、望ましい食を選択する力は、短期間で身に付くものではありません。また、食生活の改善の効果は、市民一人ひとりの理解と日々の実践の積み重ねによって効果が表れるものです。そのため、ライフステージのつながりを意識しつつ、それぞれの世代に応じた食生活の改善を実践し、次世代に伝えていくことが重要です。ここでは、ライフステージを以下の6つに区分し、上越市における食育の現状と課題を踏まえ、乳幼児期から高齢期まで、それぞれのライフステージの特徴に合わせた食育の方向を示します。

(1) 乳幼児期：おおむね0～5歳

乳幼児期は、生涯を通じて最も心身の発達・成長が著しい時期であると同時に、味覚、嗅覚、視覚など、食べ物の嗜好に大きな影響があり、食生活・食習慣の基礎が形成される大切な時期です。様々な食を体験し、食への関心を持たせると同時に、身体の成長発達と関連させながら、食を通して生活リズムの基礎を築くことが重要です。そして、その役割を担う中心は家庭であり、保護者と保育園、幼稚園、地域などが連携して、子どもたちに対する食育に取り組む必要があります。

(2) 学童期：おおむね6～12歳

学童期は、心身の発達が著しく、食習慣の基礎が確立する時期です。そのため、乳幼児期から培われた食習慣の基礎を大切にしつつ、将来にわたり健全な食生活を育むことができるよう指導していく必要があります。

しかしながら、社会環境や生活環境の変化に伴い、子どもの朝食欠食や食事のマナーの乱れ、偏食による肥満傾向などがみられます。この時期は、家庭や学校の影響を強く受ける時期でもあることから、家庭と学校、地域が連携し、家庭での食事や学校給食、食に関する様々な体験学習の取組などを通じ、食に関する基本的な知識や望ましい食習慣を身に付けるとともに、食の大切さを学ばせることが大切です。

(3) 思春期：おおむね13～18歳

思春期は、身体的・精神的変化が著しく、多くの生活習慣が定着してくる時期です。しかしながら、部活動や塾通い、テレビやゲームなどにより、就寝時間が遅くなるなど生活リズムが不規則になりがちで、朝食の欠食や孤食が増えるなどの問題も起きてきます。さらに、友人やマスメディアの影響を受けやすく、誤った認識による過度な痩身志向やサプリメントへの依存、過食による肥満など、健康上の問題も生じやすい時期です。家庭からの自立を見据えて、食に関する知識や経験を深め、望ましい食生活を自ら実践する力を養うことが必要となります。

(4) 青年期：おおむね19～39歳

青年期は、進学、就職により家庭から自立し、単身で生活を送る人も多い世代です。身体機能は充実していますが、仕事等で生活が不規則になりがちで、他の世代と比べても朝食欠食や外食利用の増加、健全な食生活を心がける人の割合が少ないなどの傾向が見られます。

この時期の生活習慣が壮年期以降の健康に大きな影響を及ぼしますが、家庭や学校からの働きかけがなくなる分、食生活を自己管理する能力が求められるとともに、適正体重の維持や健全な食生活の実践が重要になります。また、結婚、出産、子育てにより新たな家庭を築き、次世代の育成を担う時期でもあることから、自己管理はもちろんのこと、家庭や地域などでの食育推進活動にも積極的に参加することで、子どもたちに望ましい食生活を伝えていくことが期待されます。

(5) 壮年期：おおむね40～64歳

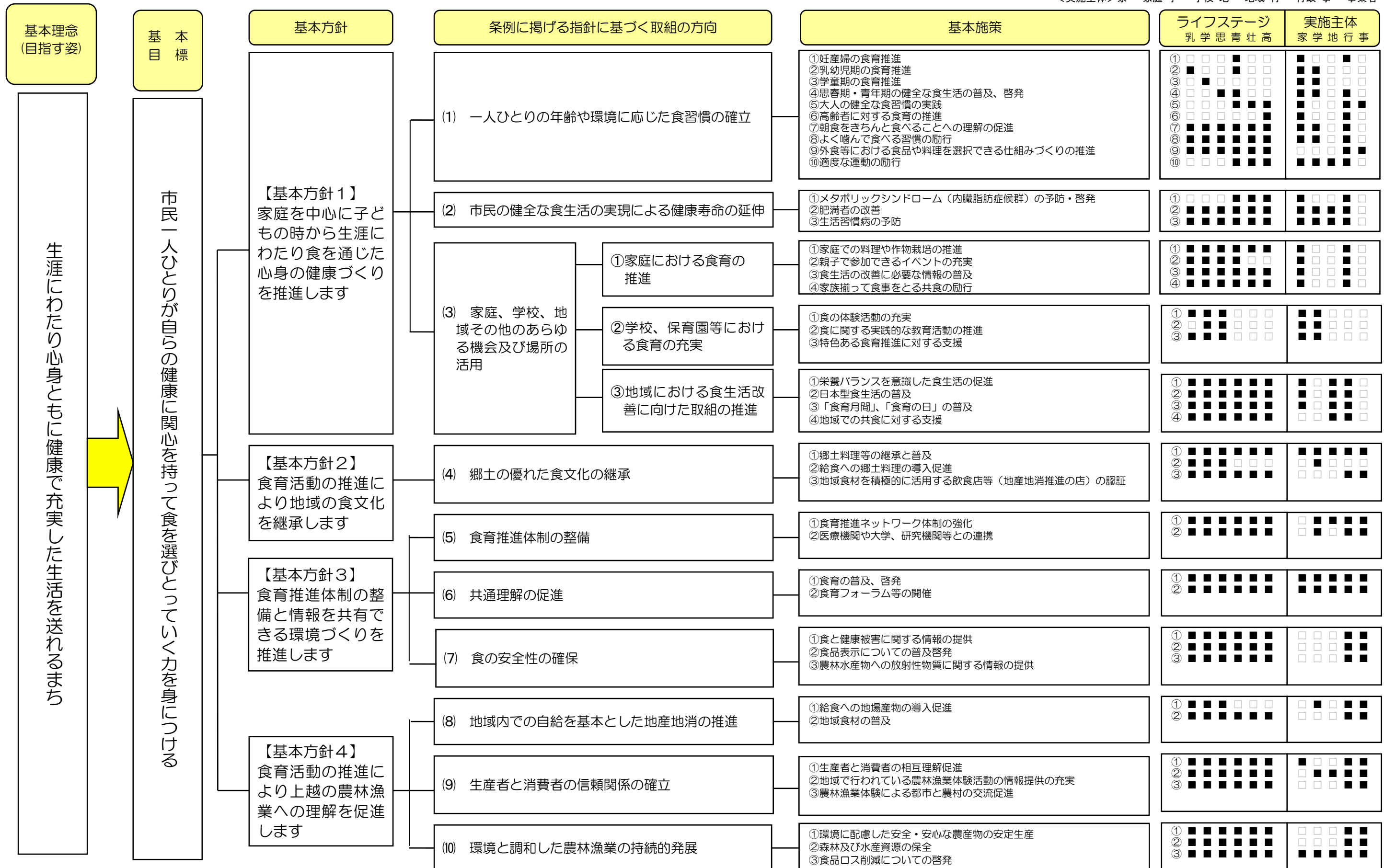
壮年期は、仕事や家庭、地域社会において中心的な役割を果たすことが求められ、ストレスが溜まりやすく、また多忙により自分の健康管理がおろそかになる傾向があります。さらに、身体機能が徐々に低下し、生活習慣病などのリスクが高まることから、自らの健康状態を把握して食習慣を見直すなど、健康維持のため健全な食生活を実践することが求められます。また、家庭や地域における食育の担い手として、これまで得てきた食に関する知識を活用し、食文化の継承や健全な次世代を育成する役割が期待されます。

(6) 高齢期：おおむね65歳以上

高齢期は、退職や子どもの自立など生活環境が大きく変化し、また、加齢による体力低下も進み、健康問題が大きくなる時期です。この年代では、一人暮らしの世帯が多く孤食や食事量の低下、栄養バランスの偏りなどから、低栄養や生活習慣病などの問題につながることもあります。質・量ともに健康状態に応じた食生活を実践し、健康寿命の延伸に努めるとともに、家族や仲間と食事を共にする機会を持ち、次世代に地域の食文化や食に関する知恵を伝えることも大切です。

4 第3次上越市食育推進計画体系図

<ライフステージ>乳…乳幼児期 学…学童期 思…思春期 青…青年期 壮…壮年期 高…高齢期
 <実施主体>家…家庭 学…学校 地…地域 行…行政 事…事業者



5 推進に当たっての目標値

基本目標の実現に向け、4つの基本方針に沿って食育を推進する上で、取組の成果を客観的な指標で把握できるようにするため、有効となる目標値を設定することとします。

【基本方針1】家庭を中心に子どもの時から生涯にわたり食を通じた心身の健康づくりを推進します

(取組の指標)

☆：第3次食育推進基本計画（国）、○：新潟県食育推進計画と共通の指標

	指標項目		現状 (H28)	目標値 (H33)	(参考)	
					県	国
					最新値 (H27) →目標値 (H32)	最新値 (H27) →目標値 (H32)
1	☆○朝食を欠食する 市民の割合（全く食 べない+あまり食べ ない）	小学生	2.9% (H27)	0%	2.7% →0%	4.4% →0%
		中学生	5.5% (H27)	0%	—	—
		若い世代 (20～39歳)	12.3%	6%	—	24.7% →15%
2	☆○虫歯のない児 童・生徒の割合	3歳	87.4%	90%	86.1%→ 89%	77.1% (H21) →90%
		12歳	84.7%	90%	80.1%→ 81%	54.6% (H23) →65%
		17歳	63.1%	65%	55.1%→ 60%	—
3	☆ゆっくりよく噛んで食べる市民の 割合		63.9%	70%	—	49.2% →55%
4	健康づくり支援店数		222軒	236軒	—	—
5	適正体重を維持して いる市民の割合	20歳代～60歳 代の男性	74.5% (H27)	75%	—	—
		20歳代～60歳 代の女性	83.1% (H27)	85%	—	—
6	☆生活習慣病の予防や改善のために、 ふだんから適正体重の維持や減塩等 に気をつけた食生活を実践する市民 の割合		61.5% (H27)	72%	—	69.4% →75%
7	☆朝食または夕食を家族と一緒に食 べる「共食」の週当たりの回数		平均10回	平均11回	—	平均10回 →平均11回

8	普段の食生活の中で食べることを楽しんでいる市民の割合		81.5%	90%	—	—
9	☆○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	全世代	34.6%	80%	46.0% →76%	57.7% →70%
		若い世代 (20～39歳)	31.1%	55%	34.8% →46%	43.2% →55%
10	☆地域等で共食したいと思う人が共食する割合		68.9%	75%	—	64.6% →70%

【基本方針2】食育活動の推進により地域の食文化を継承します

(取組の指標)

☆：第3次食育推進基本計画（国）と共通の指標

	指標項目	現状 (H28)	目標値 (H33)	(参考)	
				県	国
				最新値 (H27) →目標値 (H32)	最新値 (H27) →目標値 (H32)
1	☆地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民の割合	40.8%	50%	—	41.6% →50%
2	☆地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代（20歳～39歳）の市民の割合	46.3%	60%	—	49.3% →60%
3	地域食材を積極的に活用する飲食店（地産地消推進の店）の認証店数	151軒	170軒	—	—

【基本方針3】食育推進体制の整備と情報を共有できる環境づくりを推進します

(取組の指標)

☆：第3次食育推進基本計画（国）と共通の指標

	指標項目	現状 (H28)	目標値 (H33)	(参考)		
				県	国	
				最新値 (H27) →目標値 (H32)	最新値 (H27) →目標値 (H32)	
1	食育推進ネットワーク（登録）会員数	64	100	—	—	
2	保護者や生産者と一緒に食に関する学習会等を実施している小学校の割合	全小学校	全小学校	—	—	
3	☆食育に関心を持っている市民の割合	72.1%	90%	56.6% →84%	75.0% →90%	
4	☆食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	全世代	66.8%	90.0%	—	55.6% →70%
		若い世代(20～39歳)	48.4%	70.0%	—	43.2% →55%

【基本方針4】食育活動の推進により上越の農林漁業への理解を促進します

(取組の指標)

☆：第3次食育推進基本計画（国）と共通の指標

	指標項目	現状 (H28)	目標値 (H33)	(参考)	
				県	国
				最新値 (H27) →目標値 (H32)	最新値 (H27) →目標値 (H32)
1	学校給食で地場産物（青果物）を使用する割合	14.8% (H27)	20%	—	—
2	野菜や米づくりなどの農業体験を行っている小学校の数	全小学校	全小学校	—	—
3	環境保全型農業に積極的に取り組む組織数及び取組面積	82 組織 1,157ha	91 組織 1,473ha	—	—
4	学校給食における食べ残しの割合	1.50% (H27)	1.50%	—	—
5	☆食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	70.5%	80%	—	67.4% →80%

第4章 食育の推進に関する施策

1 【基本方針1】家庭を中心に子どもの時から生涯にわたり食を通じた心身の健康づくりを推進します

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（1）】

一人ひとりの年齢や環境に応じた食習慣の確立

<基本施策>

①妊産婦の食育推進

過度な痩身志向の若い女性や低出生体重児の増加等を踏まえ、妊産婦及びその家族の健康の保持・増進や胎児の発育・発達のために必要な知識を啓発するとともに、出産後の子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤を確保し、食生活を健全なものにするため「妊産婦のための食生活指針」をはじめ、必要な知識や技術を提供し、食育への理解、実践へとつなげていくよう努めます。

②乳幼児期の食育推進

乳幼児期に望ましい食習慣・生活習慣を確立するために、保護者を対象に身体機能の発達状況など、個人や家庭環境に応じた食生活について啓発を図り、生涯を通じた健全な生活習慣の基礎を乳幼児期に確立することで、食べる力を育み、生涯を健康で楽しく過ごせる「元気な体づくり」に努めます。

③学童期の食育推進

心身の成長や保持・増進のために望ましい栄養や食事のとり方、痩せや肥満が健康に及ぼす影響を理解し、正しい知識や情報に基づいて、食べ物の品質や安全性についても自ら判断し、管理していく能力が育まれるように支援するほか、「早寝早起き朝ごはん運動」や家庭での共食を推進し、将来の生活習慣病を予防します。

④思春期・青年期の健全な食生活の普及、啓発

健康や栄養に配慮した食生活の実践等、食に関する課題が多い若い世代について、忙しい現代社会のなかでも食育に関心を持ち、食生活や生活の多様化に対応した自分にあった食習慣・生活習慣を選択し実行できるよう保健師等が高校等で行う講座などを通じ、食育への意識向上を支援していきます。

⑤大人の健全な食習慣の実践

職域や市の健診結果に基づき、市民一人ひとりの健康課題の解決に向けて、健康な体を維持するための自己管理について継続して支援を行います。また、職域と連携して健康に関する学習会等を通じ、生活習慣病予防、むし歯や歯周病予防などの正しい知識の

普及を促進し、日常生活においてそれらを意識した生活の改善につながるよう啓発を図り、健康寿命の延伸に取り組みます。

⑥高齢者に対する食育の推進

食事量の低下、栄養バランスの偏りなどによる低栄養や生活習慣病などの問題を未然に防ぎ、健康寿命を延ばせるよう、高齢期の適切な栄養摂取に関し、訪問指導や地区別講習会などを通じ、質・量ともに健康状態に応じた食生活を実践できるよう支援します。

⑦朝食をきちんと食べることへの理解の促進

全市民が朝食の重要性を正しく理解できるよう、朝食を欠食する習慣の問題点と規則正しく食べる場合の利点、生活のリズムに配慮した健全な食習慣について啓発を図ります。

⑧よく噛んで食べる習慣の励行

自分の歯でおいしく食事をするには、歯を大切にすることが重要であり、よく噛んで味わって食べると、食べ物の消化や栄養の吸収に影響するばかりではなく、歯周病や肥満、糖尿病などの生活習慣病を予防することができます。

食べるということは生きる喜びであり、心と身体の健康を保つことでもあります。これらを実現するため、ひとくち 30 回以上噛むことを目標とした「噛ミング 30」を推進し、よく噛んで食べる習慣と歯の健康について、幼児から高齢者までの広い世代に対し普及啓発に努めます。

⑨外食等における食品や料理を選択できる仕組みづくりの推進

新潟県では、飲食店や食品販売店等を活用し、総菜や外食の栄養成分表示等についての情報や健康に配慮したメニュー等を提供する健康づくり支援店の普及を図っていることから、上越市においても、これを推進し、外食等において食品や料理を適切に選択できる仕組みづくりを行います。

⑩適度な運動の励行

適正な摂取量を心掛けた食事は、適度な運動と組み合わせることにより生活習慣病の予防効果が高まることを普及啓発し、無理なく食育を実践できるような環境づくりを行います。

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（2）】

市民の健全な食生活の実現による健康寿命の延伸

<基本施策>

①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・啓発

生活習慣病の有病者やその予備軍とされる人々には、内臓脂肪の蓄積と同時に脂質異常症、高血糖、高血圧を重複的に発症している状態、いわゆるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の傾向が多く見られます。そのため、健診を受けやすい環境づくりを進めるとともに、健診結果説明会やその後の生活支援、治療や経過観察、検査数値改善までの健康支援体制の定着をはかり、市民が自分の体の状況を正しく理解し、生活改善に結びつけられるよう啓発を図ります。

②肥満者の改善

近年の食生活の乱れとして、乳幼児期・学童期は嗜好品の取りすぎ、働き盛りは中食の頻度の多さや野菜不足、高齢者は孤食など、偏った食生活等があげられます。この食生活の乱れが原因で肥満者が多く見られます。この肥満に起因する脂質異常・高血糖・高血圧などから心臓病あるいは脳梗塞の発病につながることを防ぐため、食生活改善推進員などと連携しながら地域の実態を把握し、食生活の改善を実践します。

③生活習慣病の予防

市民のQOL（生活の質）の低下につながる要介護状態は、生活習慣病を背景として発症するものが多く、健康寿命を延ばすため、要介護状態につながる高血圧・脂質異常・糖尿病・慢性腎臓病といった生活習慣病の予防について、乳幼児期から高齢期に至るまでの生涯を通じた健康的な食生活を支援できるよう啓発を図っていきます。

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（3）】

家庭、学校、地域、その他のあらゆる機会及び場所の活用

①家庭における食育の推進

<基本施策>

①家庭での料理や作物栽培の推進

男女・年齢を問わず、誰もが食事作りや後片付けを行うなど、家庭で料理することの必要性について啓発するとともに、プランターを使った野菜作りなど、家庭でできる作物栽培とその作物の調理方法を紹介し、食に関する体験活動を推進します。

②親子で参加できるイベントの充実

家族そろっての食事や、食を通じたコミュニケーションにより、豊かな人間性を育むことの重要性を啓発するため、親子で参加できる料理教室や体験学習などの充実を図ります。

③食生活の改善に必要な情報の普及

年代、性別に応じた健全な食生活を送るため「食育ガイド」を活用し、家庭における自らの健康に留意した食習慣の確立を図ります。

④家族揃って食事をとる共食の励行

家族や仲間と一緒に食事をとることは、食べる喜びや楽しさを味わい、食事のマナーを考え、人間関係形成能力を身に付けることにつながります。

家族揃って食卓を囲む共食は、家庭教育の第一歩であるとともに、大切な家族のコミュニケーションや、箸使いなど食事作法やしつけの場であることを仕事と生活の調和（ワークライフバランス）等の推進にも配慮しながら啓発していきます。

②学校、保育園等における食育の充実

<基本施策>

①食の体験活動の充実

学校、保育園、幼稚園等において、給食を通じて色々な食材に親しみ、栄養バランスや食事のマナーを学んだり、実際に米や野菜などを自ら栽培したり、調理して食べたりするなど、幼児期から五感を使った様々な経験や活動を通じて、生命を尊重するとともに、食べ物を大事にし、その生産に関わる方々や調理する人に感謝する心を持つように指導します。

②食に関する実践的な教育活動の推進

子どもが食に関する正しい知識を身に付け、自らの食生活を考え、望ましい食習慣を実践することができたり、食の循環や環境について意識できたりするよう、学習指導要領に基づき、学校教育活動全体の中で、体系的・継続的に食育を推進していきます。

③特色ある食育推進に対する支援

学校や保育園等において、それぞれの実情に即した食育が推進していけるよう支援するとともに、指針や計画の策定、食育の実施にあたっての支援を行います。

③地域における食生活改善に向けた取組の推進

<基本施策>

①栄養バランスを意識した食生活の促進

国民一人ひとりが自らの食生活を見つめなおし、改善に取り組むための具体的な食生活目標として国が定めた「食生活指針」の啓発を図ります。また、この指針を具体的な行動に結び付けるために、健康講座等で「何を」「どれだけ」食べたらよいかというおおよその量を図で示した「食事バランスガイド」や個々の身体や活動に合わせた食品の基準量を周知することで、市民が食生活の改善について考えるきっかけをつくり、これらを参考としながら自らの体にあった栄養バランスを意識して、食生活の改善に取り組んでいくことができるように支援します。（※「食事バランスガイド」は、全ての人に当てはまるものではなく、健康状態によっては逆効果となる場合があるので注意が必要です。）

②日本型食生活の普及

米を中心に多様な農林水産物を食材とした副食で構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を促進するため、様々な媒体を活用してその普及に努めます。

③「食育月間」、「食育の日」の普及

国が定めた「食育月間（6月）」、「食育の日（毎月19日）」を中心として重点的に食育推進運動に取り組み、食育の普及を図ります。

④地域での共食に対する支援

様々な家庭の事情により孤食の状況にある子どもや高齢者の独り暮らし、単身世帯の増加など、世帯構造や社会環境の変化により、家族との共食が難しい状況も表れてきており、このような方々が、※「こども食堂」や※「シェア飯」など、地域や職場での食事などを通じ、様々な人たちと共食することによりコミュニケーションが図れるよう、情報を提供し共食の機会に参加できるよう支援します。

※こども食堂・・・主に貧困家庭やひとり親家庭の子どもを対象に、栄養バランスの取れた食事や地域の人々とのふれあいの時間を無料または安価で提供する取組。十分な食事を取れなかったり、一人で食事をしていたりする子どもたちを支援するため、NPO法人などが実施している。

※シェア飯・・・参加者が手作りや購入した一品を持ち寄り、みんなでご飯を食べ交流するイベント。

2 【基本方針2】食育活動の推進により地域の食文化を継承します

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（4）】

郷土の優れた食文化の継承（特色ある食文化の理解と継承）

<基本施策>

①郷土料理等の継承と普及

昔から各地域に伝わる郷土料理や行事食、上越の風土が育んだ発酵食品や伝統野菜及び米・魚・野菜を中心とした和食文化について、次の世代にも伝承されるよう、イベントや公民館講座・青少年講座など、様々な機会で紹介し、小・中・高校生や大学生など子どもたちや若い世代の方が体験できる場を設けます。

また、郷土料理等になじみの薄い若い世代の方が家庭や地域で活用できるように、レシピや由来をホームページ等に掲載するなど情報発信を行い、郷土料理や行事食等、上越市の食文化が継承されるよう普及、啓発に努めます。

②給食への郷土料理の導入促進

地域の伝統的な食文化について、子どもが早い段階から関心を持ち、理解することができるよう、給食の献立に地場産食材を活用した郷土料理を取り入れ、子どもたちが地

域に伝わる食文化に親しむ機会をつくります。

③地域食材を積極的に活用する飲食店等（地産地消推進の店）の認証

上越産品を積極的に取り扱う小売店や飲食店、食品販売店（弁当販売店や惣菜販売店等を含む）に向けて、地域食材を積極的に活用するよう働きかけるとともに、一定基準以上の地域食材を積極的に活用する店舗に対しては市が認証を行い、市民への周知を図ります。

3 【基本方針3】食育推進体制の整備と情報を共有できる環境づくりを推進します

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（5）】

食育推進体制の整備

<基本施策>

①食育推進ネットワーク体制の強化

上越の食を育む会（上越食育推進協議会）をはじめとする食育関連団体と、行政や学校、事業者等が食育を効果的に行う手法や情報を共有し、相互協力体制を強化するとともに、家庭や地域での食育の取組に対し各団体が連携しながらそれぞれが持つノウハウを提供し支援していきます。

②医療機関や大学、研究機関等との連携

医師や大学教授などの有識者や専門家等と連携して、科学的知見に基づいた食生活の改善に必要な正しい情報を普及するため、情報の共有化を図ります。

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（6）】

共通理解の促進

<基本施策>

①食育の普及、啓発

市が目指す食育について、理解しやすい内容で解説した「食育推進計画概要版」を作成し、学校や保育園をはじめ食育を担う様々な関係団体に配布し、共通理解の促進を図るとともに、ホームページ「上越の食育」で、食育活動を行っている各種団体の活動状況等について情報提供を行います。また、保健師等による地域や各家庭への訪問時などの機会を捉え、食育の重要性と実践について啓発していきます。

②食育フォーラム等の開催

食育フォーラムや講演会などの食に関する学習や体験活動の場を充実させ、市民一人ひとりが楽しみながら食育について理解を深め、自らの食生活を省みる機会を設けます。

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（7）】

食の安全性の確保

<基本施策>

①食と健康被害に関する情報の提供

食の安全に関する国や県からの発信情報や健康被害情報などを、ホームページや広報上越などの広報媒体を活用して、迅速かつわかりやすく提供します。

②食品表示についての普及啓発

食品の表示に関する規定を統合した食品表示法により、消費者、事業者の双方にとって分かりやすくなった食品表示は、市民が食品を購入する際、食品の内容を正しく知るための重要な情報源となることから、市民一人ひとりが豊かな食生活を送ることができるよう食品表示についての知識の普及を図ります。

③農林水産物への放射性物質に関する情報の提供

国や県が行っている空間放射線量の測定データや農林水産物に関する放射性物質の検査結果など、生産者や消費者が必要とする情報について、市のホームページを通じ最新情報を取得できるよう情報提供を行います。

4 【基本方針4】食育活動の推進により上越の農林漁業への理解を促進します

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（8）】

地域内での自給を基本とした地産地消の推進

（魅力ある地域食材の普及と地産地消の推進）

<基本施策>

①給食への地場産物の導入促進

給食への地場産農林水産物の活用促進を図るため、えちご上越農業協同組合や青果物市場、学校給食青果物納入組合、納入業者、生産者、学校及び行政が、引き続き情報共有を図り、連携しながら学校給食への地場産物の導入を促進します。

②地域食材の普及

市内で生産される地域食材の普及を図るため、「農産物・直売所マップ」などを通じて、四季に応じた旬の食材を市民に広く周知するほか、直売所からの積極的な情報発信を促します。

合わせて、担い手の確保や園芸振興を促進し、野菜等生産量の増加と市内への地場産農産物の流通量の増加に努めます。

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（9）】

生産者と消費者の信頼関係の確立

<基本施策>

①生産者と消費者の相互理解促進

生産者と消費者が互いに理解することにより、生産者は安全な食材を提供する意識が高まり、消費者は安心して安全な食材を選択できる環境、いわゆる「顔の見える関係」を築くことができます。生産者が地元で収穫した安全でおいしい食材を、直売所やスーパーマーケットの地場産品売り場などで販売することを通じ、生産者と消費者の「顔の見える関係」を築き、相互理解の促進を図ります。

②地域で行われている農林漁業体験活動の情報提供の充実

農作業体験や漁業体験、加工体験、料理教室等、地域で行われている食に関する体験活動について、積極的に情報提供を行います。また、学校や保育園、地域等において体験活動を行う際には関係機関等との連携を図り、講師等の紹介や情報の提供などについて支援します。

③農林漁業体験による都市と農村の交流促進

グリーン・ツーリズムや都市生協の体験ツアーなどを通じ、都市住民と農林漁業者の交流を促進するため、農林漁業者等が、都市住民などに農林漁業体験活動を提供する取組に対し支援します。

【条例に掲げる指針に基づく取組の方向（10）】

環境と調和した農林漁業の持続的発展

<基本施策>

①環境に配慮した安全・安心な農産物の安定生産

環境保全型農業を基本とし、環境負荷軽減に向けた農産物作りに努めるとともに、生産履歴の記帳やトレーサビリティに対応するための出荷情報の記録・保存の徹底を図り、安全で安心な農産物の生産を推進します。

②森林及び水産資源の保全

森林の適切な保全により、森林の持つ水源涵養機能を維持増進するとともに、資源の循環利用を図ります。また、つくり育てる漁業を進め、限りある水産資源の有効活用を図ります。

③食品ロス削減についての啓発

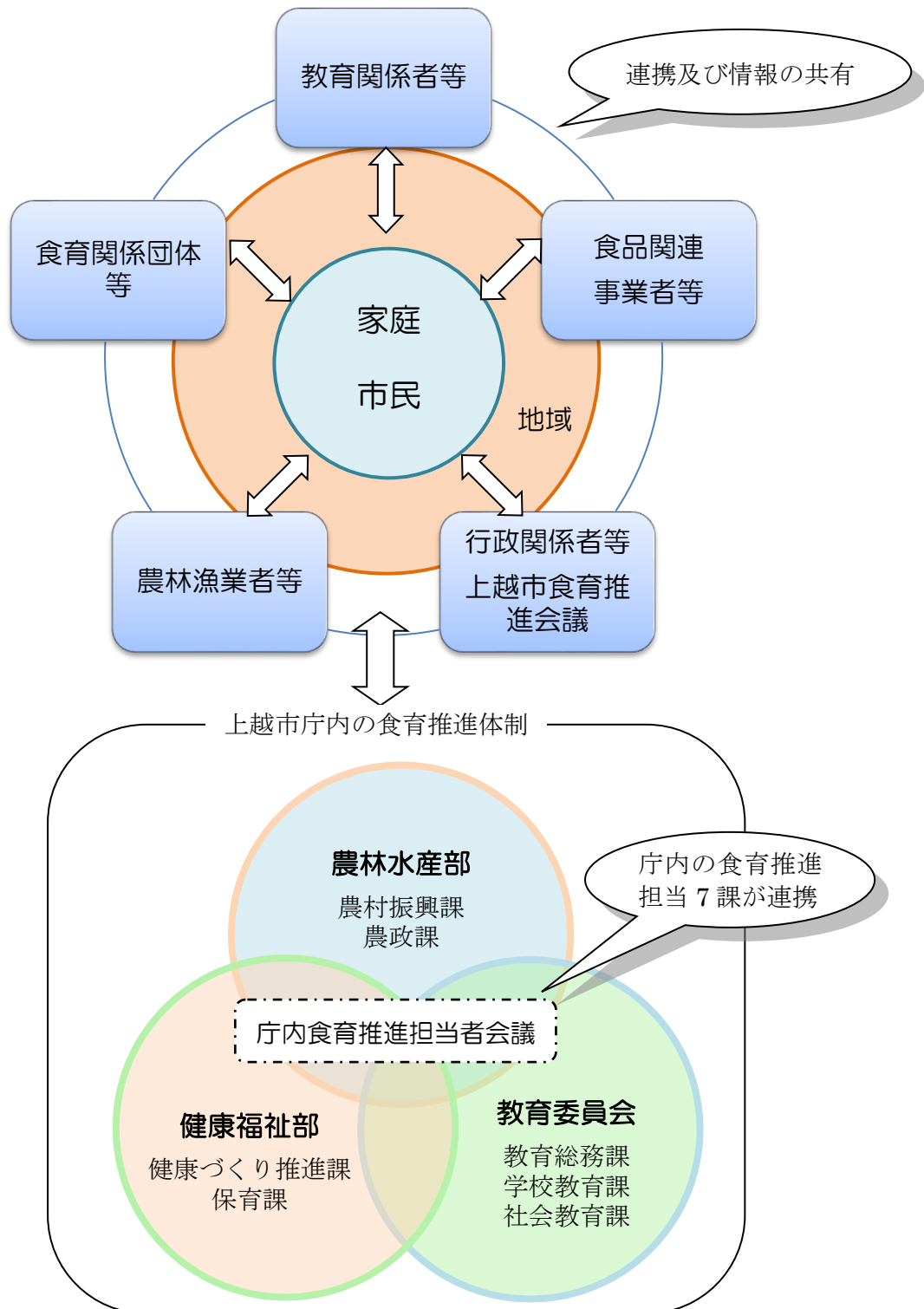
自然の恩恵と食に関わる人々への感謝の気持ちを醸成し、市民自らが食品ロス削減を意識した消費行動等を実践できるよう啓発に努めます。

第5章 計画の推進

1 食育の推進体制

食育は、市民一人ひとりが生きる上で食に関心を持ち、理解し、実践していくべきものです。主役は市民であり、日常生活において積極的に実践していく必要があります。そのため、食育の推進に当たっては、家庭や学校、保育園、地域などが情報を共有し、連携しながらそれぞれの役割に応じた食育を市民運動として展開していくことが重要です。

《食育推進体制のイメージ》



2 関係者の役割

(1) 市民の役割

全市民が自らの生涯を通じて、規則正しく健全な食生活を心掛けるとともに、食べ物や自然への感謝の念、食を通じたコミュニケーションなど、食の持つ多面的な機能を理解し、家庭や地域の実践主体として食育の推進に寄与することが期待されます。

(2) 教育関係者等の役割

教育や保育、介護、その他の社会福祉、医療、保健に関する職務の従事者やそれらの関係機関及び関係団体には、あらゆる機会や場所を捉えて積極的に食育を推進するとともに、他の関係者が行う食育推進活動に積極的に協力するよう努めることが期待されます。

(3) 農林漁業者等の役割

農林漁業者及び農林漁業に関する団体には、体験活動等を通じて自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、市民の理解の促進を図るとともに、教育関係者等と相互に連携して、食育推進活動を行うことが期待されます。

(4) 食品関連事業者等の役割

食品の製造、加工、流通、販売または食事の提供を行う事業者及びこれらが組織する団体には、事業を行うに当たって積極的に食育の推進に努めるとともに、市が実施する食育の推進に関する施策や活動に協力することが期待されます。

(5) 食育関係団体等の役割

市内で数多く組織されている食育関係者による団体等には、食文化の継承や食生活の改善など様々な食育活動を地域全体で主体的に取り組むことが期待されます。

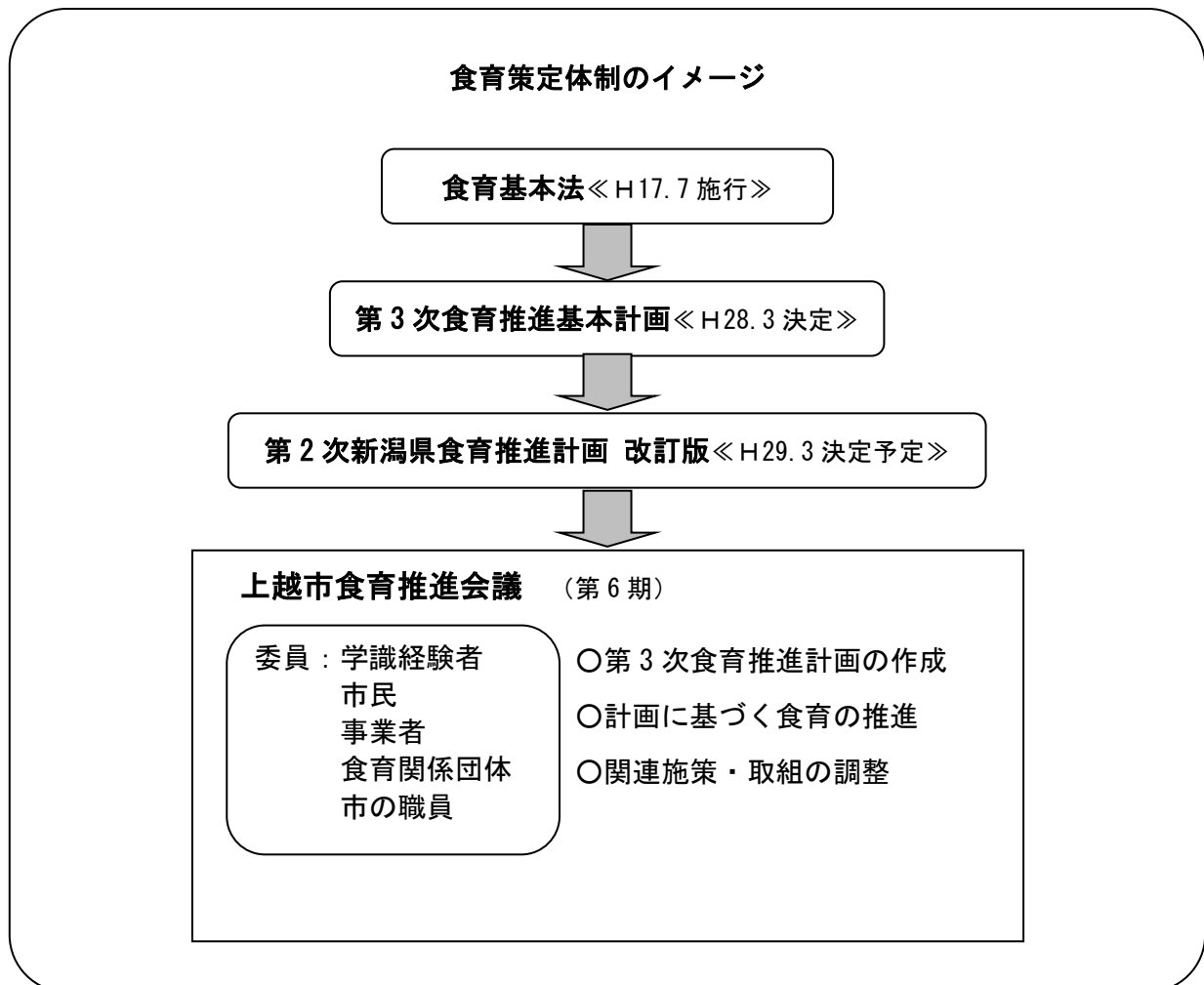
(6) 市の役割

食育に関する情報の収集・発信環境の整備を行うとともに、教育関係者や保健、医療、福祉関係者、農林漁業者、食品関連事業者、食育関係者、市民など、あらゆる機関・団体などと連携を図りながら、総合的に本計画を推進します。

計画をより一層推進するには、市民、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、食育関係団体、行政等がそれぞれの立場で、上記の期待される役割を理解し、食育に主体的に取り組む必要があることから、市は様々な場面で関係者の役割について伝えていきます。

3 計画の策定体制

市役所内の関係部局はもとより、食育基本法に規定される教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、市民、国や新潟県などが相互に連携、協力を図りながら、本市における市民運動としての食育を推進していくため、学識経験者、市民、事業者、食育関係団体、市の職員によって構成する「上越市食育推進会議」において、食育推進計画を策定します。



4 計画の進行管理・評価

上越市食育推進条例によって、上越市食育推進会議の所掌事項は「推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。」「市の食育の推進に関する重要事項について審議すること。」と規定されています。これに基づき、同推進会議が中心となって計画の策定及び計画に基づく食育を推進するとともに、計画の評価、検証を行います。

命を育む喜び食べる

生き長いで元気

食のじょうえつ

第3次上越市食育推進計画

(平成29年度～平成33年度)

概要版



食育とは?

食育基本法(平成17年7月施行)のなかでは、「食育」を次のように位置づけています。

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 様々な体験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



上越市食育推進キャラクター
もぐもぐジョッピー



計画の策定にあたって

計画策定の趣旨

平成18年6月23日に上越市食育推進条例を制定し、その理念に則り、平成19年11月に第1次上越市食育推進計画を、またその取組を受け、平成24年3月に第2次上越市食育推進計画を策定しました。

この10年間の取組の結果、官民が一体となった食育の周知・啓発から実践への取組は、一定の進展が見られましたが、経済情勢や市民意識の変化、世帯構造、生活環境の変化により、食育の重要性を認識しながらも、家庭での食育の実践は浸透しているとは言えない状況です。

しかしながら、市民が生涯にわたり心身ともに健康で充実した生活を送るためには、食習慣の改善、自己の健康管理、食に関する体験活動等の取組を粘り強く継続していく必要があります。

これまでの食育推進活動から新たに見えてきた問題点や食を取り巻く諸課題を解決するため、総合的かつ計画的に全市民が関心を持って「食育」の推進に取り組んでいくための指針として「第3次上越市食育推進計画」を策定しました。

計画の位置づけ

計画は、食育推進の基本的な方針と、その実現に向けての目標に関する事項等を明らかにするもので、「食育基本法」第18条に基づく市町村食育推進計画です。

また、「上越市食育推進条例」に基づき、食育の推進を具体的に推進するための計画として策定しました。

計画の期間

平成29年度～33年度(5年間)

第1次から第3次上越市食育推進計画の基本的な考え

期間	基本的な考え	キーワード
第1次	「食育推進運動」のスタート	「食育」の周知・啓発
第2次	「家庭での食育」の実践	「周知」から「実践」へ
第3次	一人ひとりの食育の実践から、多様な関係者の連携で、食育をつなぎ、伝承する	「実践」の環を広げよう



これまでの取組（一例）



保育園での野菜作り体験（野菜の苗植え）



ふるさと献立の日の学校給食の一例

（めぎすの米粉揚げ、キャベツとほうれん草のおひたし、竹の子汁）

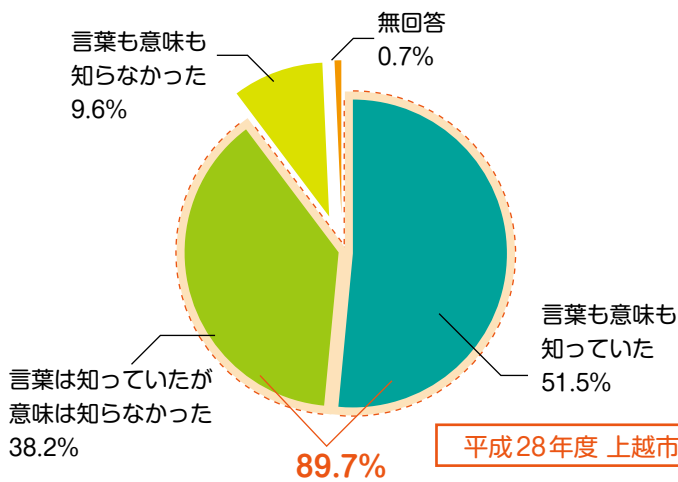


食育推進ネットワーク組織
「上越の食を育む会」主催の料理教室



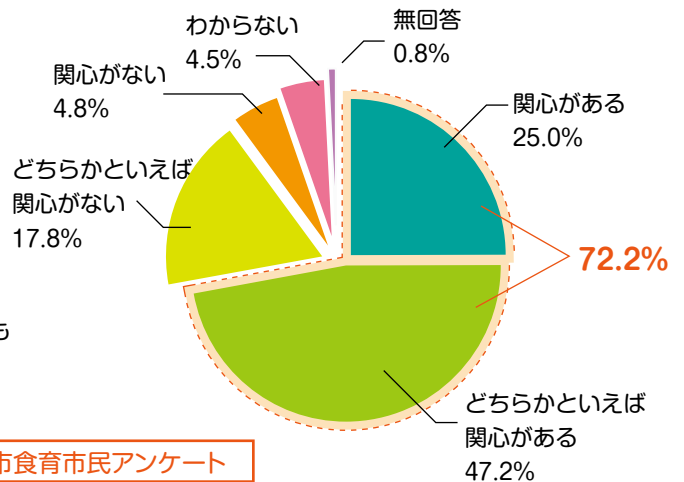
食育フォーラムでの食育講演会

「食育」に対する認知度



平成28年度 上越市食育市民アンケート

「食育」に対する関心度



- ・「食育」という言葉を知っていた市民は、第2次推進計画策定時の平成24年度では88.4%、計画期間終了の平成28年度では、1.3ポイント増の89.7%で、食育という言葉は市民に浸透しつつあります。
- ・市民の「食育」への関心度は、平成24年度が77%であったのに対し、平成28年度は72.2%で4.8ポイント減となり、引き続き食育への取組を進めていく必要があります。



第3次食育推進計画の概要

本計画では、「食育基本法」に掲げる基本的施策及び「上越市食育推進条例」の施策の策定等に係る指針の規定を踏まえ、次に掲げる4つの基本方針に基づき食育を推進します。

なお、第3次推進計画では、第2次推進計画の内容を基本的に継承しつつ、関係機関・団体・企業・学校等の関係者が、家庭や地域と連携し、一人ひとりの食育の実践を、これからの食育活動を支える、若い世代を始めとした多くの市民につなぎ、伝承し、実践の環を広げていきます。

上越市における食を取り巻く現状と課題

現状

- ☑ 少子、高齢化の進展、単身世帯の増加→核家族化、地域コミュニティの弱体化
- ☑ 女性の社会進出による共働き世帯の増加
- ☑ 食塩等の過剰摂取や野菜の摂取不足などによる栄養の偏りと食習慣の乱れ
- ☑ 農林漁業者の高齢化や後継者不足
- ☑ 国際農産物市場のボーダレス化と食料自給率の低下傾向

課題

- ☑ 世帯構成の変化や勤務形態の多様化による食の簡素化・外部化の進展
- ☑ 様々な問題を抱える家庭の子どもに対する支援
- ☑ 食生活の乱れによる生活習慣病や若い女性の過度の痩身、高齢者の低栄養等の問題
- ☑ 食品ロスの削減をはじめとした食料問題への取組の検討
- ☑ 地域農林漁業の振興や地産地消の取組の推進

第3次計画における新たな施策

- ★高齢者に対する食育の推進 基本方針1
- ★地域での共食に対する支援 基本方針1
- ★食品ロス削減についての啓発 基本方針4

ライフステージに応じた視点の明確化

食生活の改善効果は、市民一人ひとりの理解と日々の実践の積み重ねによって表れます。

第3次推進計画ではライフステージを下記の6つに区分し、その特徴に合わせた食育を実践します。

①乳幼児期(0～5歳)

②学童期(6～12歳)

③思春期(13～18歳)

④青年期(19～39歳)

⑤壮年期(40～64歳)

⑥高齢期(65歳以上)



基本理念 (目指す姿)

生涯にわたり心身ともに健康で充実した生活を送れるまち

上越市食育推進キャラクター
もくもくジョッピー



基本目標

市民一人ひとりが自らの健康に関心を持って食を選びとっていく力を身につける

基本方針

基本施策

基本方針 1

家庭を中心に子どもの時から生涯にわたり食を通じた心身の健康づくりを推進します

1. 妊産婦の食育推進 青
2. 乳幼児期の食育推進 乳 青
3. 学童期の食育推進 学
4. 思春期・青年期の健全な食生活の普及、啓発 思 青
5. 大人の健全な食習慣の実践 青 壮 高
6. ★高齢者に対する食育の推進 高
7. 朝食をきちんと食べることへの理解の促進 全
8. よく噛んで食べる習慣の励行 全
9. 外食等における食品や料理を選択できる仕組みづくりの推進 全
10. 適度な運動の励行 青 壮 高
11. メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の予防・啓発 青 壮 高
12. 肥満者の改善 全
13. 生活習慣病の予防 全
14. 家庭での料理や作物栽培の推進 全
15. 親子で参加できるイベントの充実 乳 学 思 青
16. 食生活の改善に必要な情報の普及 全
17. 家族揃って食事をとる共食の励行 全
18. 食の体験活動の充実 乳 学 思
19. 食に関する実践的な教育活動の推進 学 思
20. 特色ある食育推進に対する支援 乳 学 思
21. 栄養バランスを意識した食生活の促進 全
22. 日本型食生活の普及 全
23. 「食育月間」「食育の日」の普及 全
24. ★地域での共食に対する支援 全

基本方針 2

食育活動の推進により地域の食文化を継承します

1. 郷土料理等の継承と普及 全
2. 給食への郷土料理の導入促進 乳 学 思
3. 地域食材を積極的に活用する飲食店等 (地産地消推進の店) の認証 全

ライフステージ表示

乳 …乳幼児期	壮 …壮年期
学 …学童期	高 …高齢期
思 …思春期	全 …全世代
青 …青年期	

★は第3次推進計画で新たに設けた施策

基本方針 3

食育推進体制の整備と情報を共有できる環境づくりを推進します

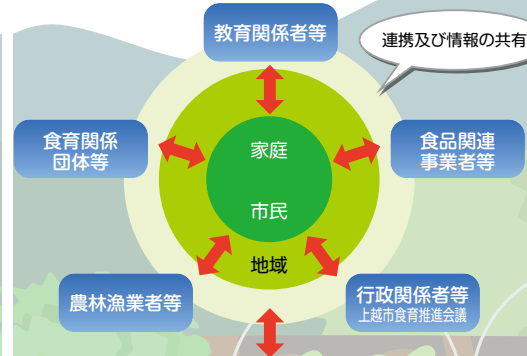
1. 食育推進ネットワーク体制の強化 全
2. 医療機関や大学、研究機関等との連携 全
3. 食育の普及、啓発 全
4. 食育フォーラム等の開催 全
5. 食と健康被害に関する情報の提供 全
6. 食品表示についての普及啓発 全
7. 農林水産物への放射性物質に関する情報の提供 全

基本方針 4

食育活動の推進により上越の農林漁業への理解を促進します

1. 給食への地場産物の導入促進 乳 学 思
2. 地域食材の普及 全
3. 生産者と消費者の相互理解促進 全
4. 地域で行われている農林漁業体験活動の
情報提供の充実 全
5. 農林漁業体験による都市と農村の交流促進 全
6. 環境に配慮した安全・安心な農産物の安定生産 全
7. 森林及び水産資源の保全 全
8. ★食品ロス削減についての啓発 全

食育推進体制のイメージ



上越市市内の食育推進体制
＜市内食育推進担当者会議＞

農林水産部 (農村振興課、農政課)
健康福祉部 (健康づくり推進課、保育課)
教育委員会 (教育総務課、学校教育課、社会教育課)





食育推進計画の基本目標を実現するために

上越市の食育を推進するために、4つの基本方針と平成33年度までの具体的な指標である基本目標を設定しました。基本目標の実現を目指して、みんなで取り組みましょう。

基本方針

1

家庭を中心に子どもの時から生涯にわたり食を通じた心身の健康づくりを推進します

指標項目		現状 (H28)	目標 (H33)
1	朝食を欠食する市民の割合 (全く食べない+あまり食べない)	小学生	2.9% (H27) 0%
		中学生	5.5% (H27) 0%
		若い世代 (20~39歳)	12.3% 6%
2	虫歯のない児童・生徒の割合	3歳	87.4% 90%
		12歳	84.7% 90%
		17歳	63.1% 65%
3	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	63.9%	70%
4	健康づくり支援店数	222軒	236軒
5	適正体重を維持している市民の割合	20歳代~60歳代の男性	74.5% (H27) 75%
		20歳代~60歳代の女性	83.1% (H27) 85%
6	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する市民の割合	61.5% (H27)	72%
7	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週当たりの回数	平均10回	平均11回
8	普段の食生活の中で食べることを楽しんでいる市民の割合	81.5%	90%
9	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	全世代	34.6% 80%
		若い世代 (20~39歳)	31.1% 55%
10	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	68.9%	75%

基本方針

2

食育活動の推進により地域の食文化を継承します

指標項目		現状 (H28)	目標 (H33)
1	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている市民の割合	40.8%	50%
	地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代 (20歳~39歳) の市民の割合	46.3%	60%
3	地域食材を積極的に活用する飲食店 (産地消費推進の店) の認証店数	151軒	170軒

基本方針

3

食育推進体制の整備と情報を共有できる環境づくりを推進します

指標項目		現状 (H28)	目標 (H33)
1	食育推進ネットワーク (登録) 会員数	64	100
2	保護者や生産者と一緒に食に関する学習会等を実施している小学校の割合	全小学校	全小学校
3	食育に関心を持っている市民の割合	72.1%	90%
4	食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合	全世代	66.8% 90%
		若い世代 (20~39歳)	48.4% 70%

基本方針

4

食育活動の推進により上越の農林漁業への理解を促進します

指標項目		現状 (H28)	目標 (H33)
1	学校給食で地場産物 (青果物) を使用する割合	14.8% (H27)	20%
		野菜や米づくりなどの農業体験を行っている小学校の数	全小学校
3	環境保全型農業に積極的に取り組む組織数及び取組面積	82組織 1,157ha	91組織 1,473ha
4	学校給食における食べ残しの割合	1.5% (H27)	1.5%
5	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	70.5%	80%



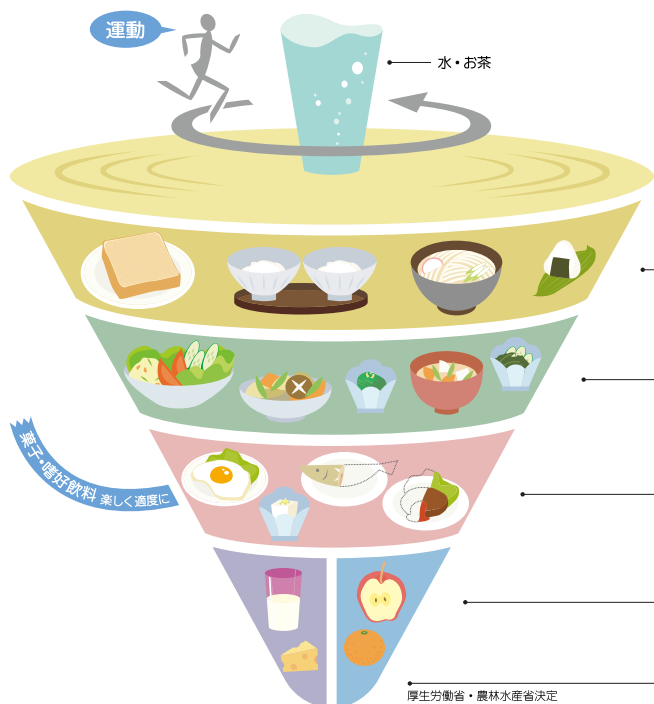
ごはんを主食とした食事を心がけよう

(日本型食生活の実践)

日本型食生活とは、ごはんを主食としながら、魚や肉、野菜、海藻、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせて食べる、バランスのとれた食生活のことをいいます。主食であるごはんは、どんなおかずにも相性が良いことが特徴です。

米どころ上越市のおいしいお米を中心に、地域でとれた野菜や魚などをバランスよく食べて健康的な食生活を送りましょう。

また、バランスの良い食生活を実践するために、「食事バランスガイド」を活用してみましょう。「食事バランスガイド」は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食品を組み合わせてバランスの良い食事がとれるよう1日分のおおよその量をイラストで示したものです。料理例を参考に、自分の1日の食事を1つ2つと数えて、「1日分」の目安の数値をあてはめると「何を」「どのくらい」食べたらよいかわかります。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5~7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん小盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghetti
5~6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝ちくさみ味噌汁 = ほろれん豆のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし
3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

この「食事バランスガイド」は、健康な方々への健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

上越市の食育に関する情報は・・・
ホームページ「上越の食育」をぜひご覧ください

上越の食育

検索

お問い合わせ先



上越市農林水産部農村振興課

〒943-8601 新潟県上越市木田1丁目1番3号

TEL 025-526-5111

FAX 025-526-6114

URL <http://www.city.joetsu.niigata.jp/>