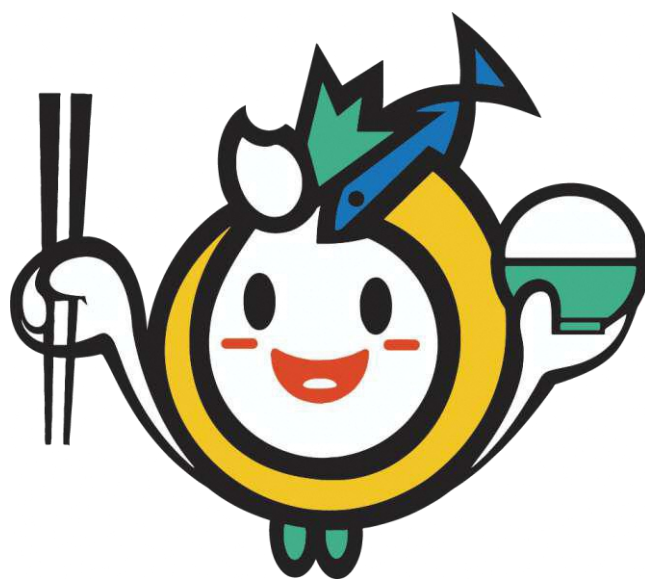


第4次上越市食育推進計画

(案)

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」

新潟県上越市

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	3
3 第 3 次推進計画の成果と課題	4
【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	4
【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	9
【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	10
【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	12
■ 第 3 次上越市食育推進計画指標項目の目標達成状況	15
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	17
2 食育推進計画の基本方針	18
3 施策の体系図	20
第 4 章 食育の推進に関する施策	
1 【基本方針 1】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	21
2 【基本方針 2】地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承します	29
3 【基本方針 3】食育推進に向けた連携促進と情報共有できる環境づくりを推進します	30
4 【基本方針 4】上越の農林漁業への理解を促進します	34
第 5 章 計画の推進	
1 食育の推進体制	39
2 関係者の役割	40
3 計画の進行管理・評価	40
資料編	
1 上越市食育推進条例	41
2 令和 3 年度 上越市食育市民アンケート	45
3 令和 3 年度 上越市高校生食育アンケート	54

食育とは？

食育基本法（平成 17 年 7 月施行）の中では、「食育」を次のように位置付けています。

- 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

1 計画策定の趣旨

私たちが暮らす上越市は、豊潤な高田平野の大地の恵みや、山海の幸などの食料が豊富にあることから、農林漁業を身近に感じられる食の宝庫であり、古くから地域に根ざした独自の食文化が形成されてきた地域です。このような地域特性から、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、その理念にのっとり、平成19年11月に第1次上越市食育推進計画、その後、平成24年3月に第2次推進計画、平成29年3月に第3次推進計画を策定し、行政、教育関係者、市内の食育関係団体、食品関連事業者や農林漁業者、そして市民が一体となり、食育の周知、周知から実践、実践の環を広げる取組を進めてきました。

これまでの食育推進計画に基づく取組の結果、学校や保育園・幼稚園現場においては、食育活動が充実し、定着してきています。しかしながら、市民一人一人においては、社会を取り巻く情勢や市民意識、生活環境の変化もあり、「食」への関心が高まってきているものの、朝食の欠食や栄養バランスに配慮した食事の実践などの現状から推察しますと、家庭を中心とした食育の実践は、まだ十分とは言えない状況にあります。

このような状況から、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健全な食習慣の確立や生活習慣病の予防、自分に適した食を選び取っていく力の育成等に加え、食育の実践を定着させる取組を強化していく必要があります。

上越市食育推進条例では、「全ての市民が自発的に楽しみながら食を学び、育むことができる社会を構築していくこと」を目的としています。この目的の達成に向けて、これまでの食育推進活動から見えてきた新たな課題を整理するとともに、その課題を解決するため、「第4次上越市食育推進計画」を策定し、総合的かつ計画的な全市民運動として「食育」を推進していきます。

＜第1次～第3次上越市食育推進計画の基本的な考え＞

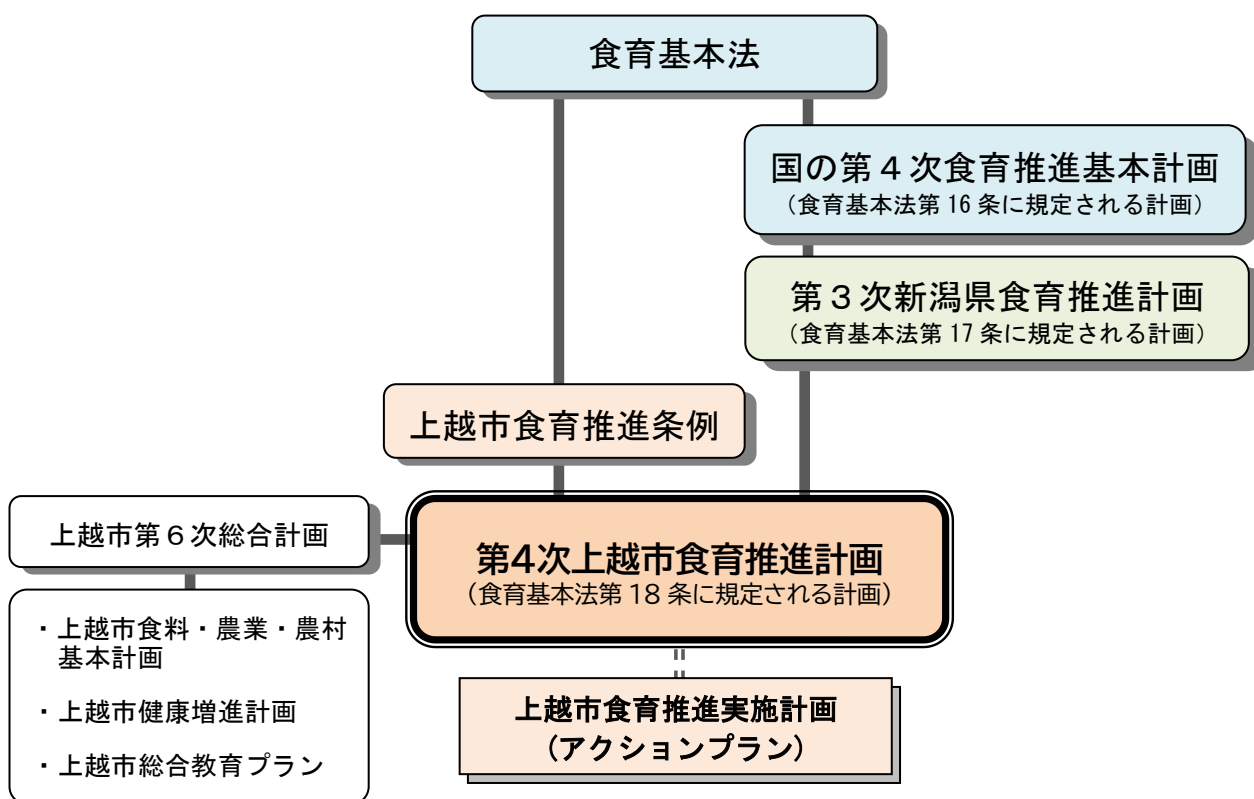
期間	基本的な考え	キーワード
第1次	「食育推進運動」のスタート	「食育」の周知・啓発
第2次	「家庭での食育」の実践	「周知」から「実践」へ
第3次	一人一人の食育の実践から、多様な関係者の連携で、食育をつなぎ、傳承する	食育の「実践」の環を広げよう
第4次	食育の環の広がりから、様々な場面で一人一人の食育の実践が定着する	食育の「実践」の定着に向けた取組の強化

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第 18 条に規定される市町村食育推進計画に該当するものです。

食育は、食生活の多方面に関わりがあり、その活動が行われる場面も多様で、食育を推進する担い手も多岐にわたっています。本計画は、市が推進する食育の基本的な方針、目標に関する事項、市民等が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計画として位置付けます。

なお、当市においては、上越市第 6 次総合計画に基づき各分野で既に策定され、実施されている食育に関連する計画がありますので、それらの計画と整合、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。



上越市食育推進計画は食育基本法第 18 条に規定される市町村食育推進計画に位置付けます。また、本計画に基づき、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

第 4 次上越市食育推進計画: 令和 4 年度～令和 8 年度(5 年間)

ただし、国や県の食育に関する計画との整合を図りながら施策を展開していく必要があることから、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、当市においても少子化、高齢化の進展、夫婦のみの世帯や単身世帯の増加による世帯人員の減少が続いている一方で、共働き世帯が増加傾向にあります。

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ており、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、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ています。さらに、朝食の欠食に代表される食習慣の乱れ、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引き続き指摘されていることから、子どもから高齢者まで生涯にわたり中断のない食育を推進する必要があります。

このような中、食料の生産現場である農林水産業を取り巻く環境においては、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が進んでおり、日本の令和2年度の食料自給率は、カロリーベースで37%、生産額ベースで67%と、海外からの輸入に頼っている一方で、本来食べられるのに捨てられてしまう食品ロスは令和元年度推計で570万トン発生しているという現実もあります。

加えて、新たな課題として、新型コロナウイルス感染症の流行により、人々の生活や行動・意識・価値観が変化してきていることから、これまで行ってきた食育推進活動のスタイルに加え、「新たな日常」に対応したデジタルツールやインターネットを活用した食育推進活動、在宅時間を有効に活用することができるよう、家族との共食や食事の栄養バランス、食文化の継承等の食育情報を発信するなどの取組が必要となっています。

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年度～23年度）に続き、第2次上越市食育推進計画（平成24年度～平成28年度）、平成29年3月に第3次上越市食育推進計画を策定し「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、全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て、食育に携わる関係者が活動や情報を共有しながら食育推進運動を展開してきました。

また、本計画に基づき、より具体的な事業を規定し、施策の実効性を高めるために策定した上越市食育推進実施計画（アクションプラン）により、総合的に食育推進運動に取り組みました。

その結果、食をめぐる問題点が改善された項目もあれば、依然として朝食の欠食や栄養バランスに配慮した食事の実践など、家庭での実践が十分に浸透しているとは言えない状況に

あることが分かりました。加えて、新型コロナウイルス感染症の拡大など、これまで経験したことのない生活環境の変化が起きていることから、それらに対応するため、これまでの取組に加えて、家庭・学校・地域が連携して、「新たな日常」に対応した食育が求められています。

3 第3次推進計画の成果と課題

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・企業や学校等の多様な関係者が家庭や地域と連携し、一人一人の食育の実践を、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へつなぎ、伝承し、実践の環を広げていくよう取り組みました。

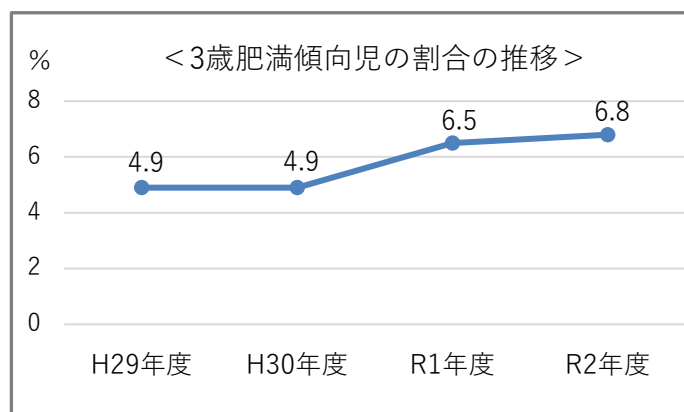
【基本方針 1】 家庭を中心に子どもの時から生涯にわたり食を通じた心身の健康づくりを推進します

(1) 一人一人の年齢や環境に応じた食習慣の確立

一人一人の年齢や環境に応じた食習慣の確立に向け、各ライフステージにおいて、保育園・幼稚園、学校、地域などの様々な場面や各種健診などの機会を捉え、望ましい食習慣や生活習慣について健康教育や個別指導を行いました。

妊娠期では、「すくすく赤ちゃんセミナー」を実施し、妊婦やその家族が食生活等の生活習慣の重要性について理解を深められるよう保健指導を行いました。

乳幼児期では、離乳食相談会や乳幼児健康診査において、子どもの発育発達にあわせた食生活についての健康教育とともに、肥満傾向児の割合を減らすため、肥満度を算出し、「成長曲線」を用いた保健指導を行いました。また、公立保育園・幼稚園全園において、子どもの食への関心を高めるための栽培・収穫活動や食育集会、掲示物により、栄養や朝食の大切さを啓発するとともに、保護者や祖父母を対象に保健師や栄養士が講師となり、子どもの生活リズムや食生活に関する健康教育講座を実施したほか、家庭用給食だより等を通じて啓発を行いました。肥満傾向児は増加傾向にあることから、引き続き食を通じた健康づくりに取り組んでいく必要があります。



【出典：健康づくり推進課】

学童期・思春期では、全ての小中学校において、栄養のバランスや食事のマナー、食品の栄養などについて、給食時の放送や給食だよりを通じて啓発したほか、市が栄養教諭や栄養職員と連携して、食に関する指導を実施しました。

また、小中学校においても「成長曲線」や「肥満曲線」を活用し、発育に心配のある児童生徒に対して、医療機関の受診を勧めることや食育を含む保健指導を行いました。依然として肥満傾向にある児童生徒が見られることから、引き続き保健指導に取り組んでいく必要があります。

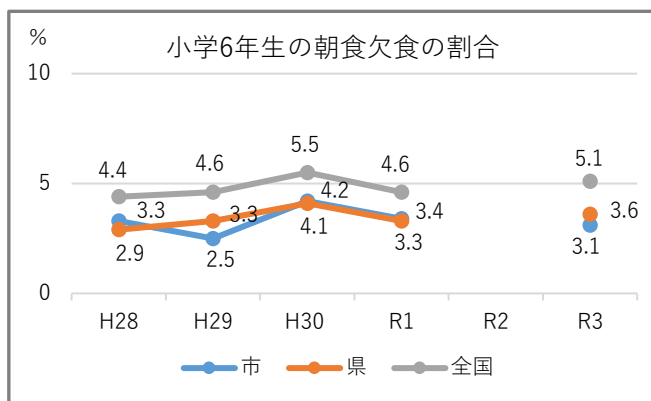
さらに将来、進学や就職などに伴い、一人暮らしとなり、自分で食を選択することとなる高校生を対象に、食の大切さを伝え、自分に必要な食を選択できる食育の実践技術を身に付けるため、市内の大学と連携して、食育授業や調理実習などを行いました。なお、高校生を対象とした食育アンケートでは、「主食・主菜・副菜を揃えて食べることが1日2回以上ほぼ毎日ある」割合が64.0%であったことから、高校生の食への意識を高めるためにも、引き続き食育を進めていく必要があります。

青年期、壮年期では、健診結果説明会や家庭訪問により、自分の健診結果と生活を関連付けて健診結果の改善につながるよう指導するとともに、地域や職域で健康教育を行い、健診結果と食習慣のつながりを説明し、生活の改善を促しました。

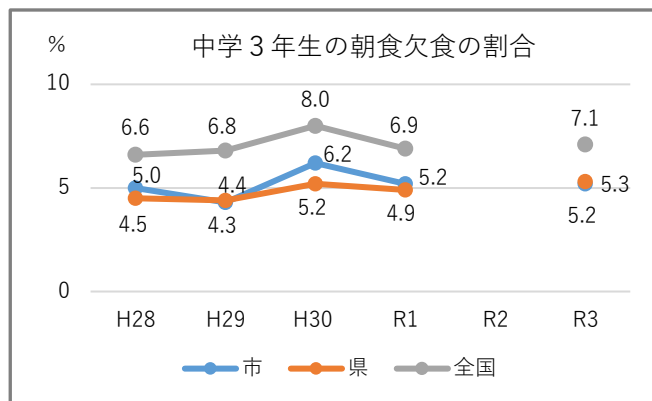
高齢期では、生活習慣病等が重症化し、重い介護状態になるリスクが高い高齢者に対して、健診結果を基に継続的に訪問指導を行うとともに、医療機関の受診や服薬の状況等、生活習慣の改善の様子を確認し、改善につながるよう支援しました。

このように、市では様々な取組を行っていますが、20歳代から60歳代で適正体重を維持している市民の割合が減少傾向にあることから、引き続き各種取組を進めていく必要があります。

朝食を食べることへの理解の促進では、小中学生が健康的な生活を送るため、生活リズムや食事・睡眠・運動の健康三原則について、保健教育を実践するとともに、学校保健委員会、発育測定時及び日常の保健指導において、朝食の大切さに関する指導を行いました。当市においては、国・県に比べて、朝食を欠食する割合が低い傾向にありますが、朝食欠食を0%にするためには、保護者の意識を更に高める必要があります。

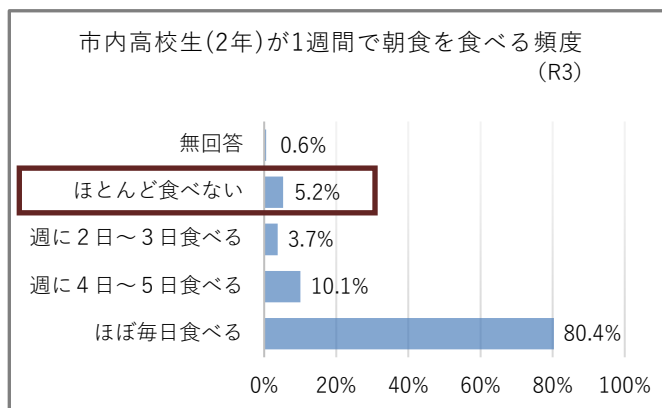


【出典：全国学力・学習状況調査】

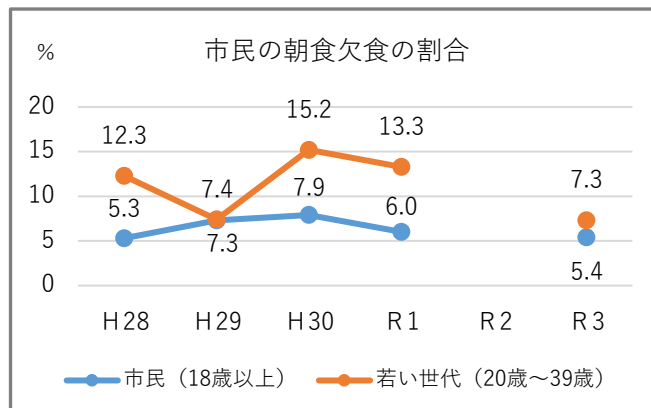


【出典：全国学力・学習状況調査】

また、義務教育終了後の各世代の朝食欠食については、高校2年生が5.2%となり、中学3年生と同じでしたが、その上の若い世代(20歳～39歳)では7.3%に上昇し、それ以上の年代では下がる傾向にあります。このため、家族を支える若い世代への働き掛けが重要と考えています。



【出典：高校生食育アンケート】



【出典：食育市民アンケート】

よく噛んで食べる習慣の励行では、おいしく食事をとるために重要な歯や口の中の健康を保つため、各年齢に応じた歯科衛生事業を行いました。

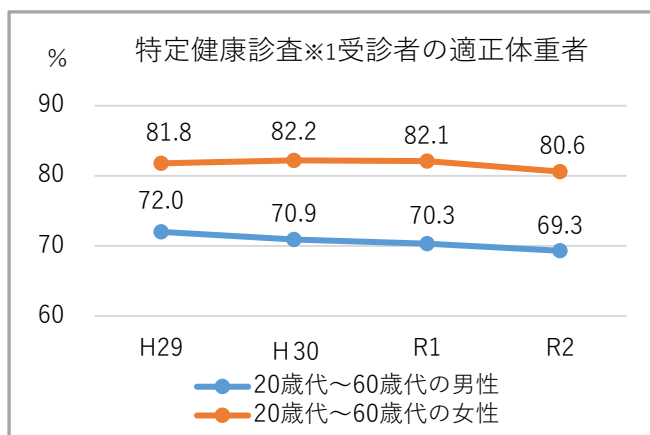
保育園・幼稚園、認定こども園全園では、歯科衛生士が、園児と保護者に歯の大切さの講話とブラッシング指導を実施するとともに、公立保育園全園と一部の私立保育園において、4・5歳児を対象にフッ化物洗口を実施し、よく噛んで食べる習慣と歯の健康について啓発しました。あわせて、毎回の給食時に、離乳期からの各発達段階にあわせた食事を提供するとともに、必要に応じて介助をし、よく噛んで食べるための適切な支援を行いました。

小中学校では、歯科衛生士が、ブラッシング指導と健康な口の中を保つための知識・理解・実践力を促す取組を実施したほか、掲示物やたよりを通じて、口の中の健康やよく噛んで食べることの大切さについて、児童生徒及び保護者に啓発しました。この他、生涯を通じてかかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受診する必要性について、母子健康手帳交付時や保育園等健康講座、広報上越等を通じて継続的に啓発しました。

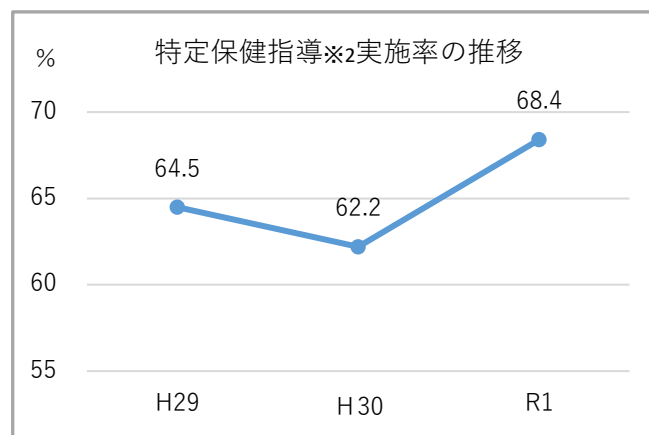
この結果、小中学校では、むし歯のない児童生徒の割合が低くなりましたが、歯肉の炎症を指摘される児童生徒が目立つことから、今後も口の中の健康という視点で歯科保健教育を推進するとともに、歯周病の低年齢化の改善に向け、学校等の関係機関と課題の共有を図り、ライフサイクルに応じた保健指導を実施していく必要があります。

(2) 市民の健全な食生活の実現による健康寿命の延伸

メタボリックシンドロームの予防や肥満の改善のための取組として、健診結果説明会や生活習慣病予防講座等において、メタボリックシンドロームが身体に及ぼす影響や生活習慣病を予防するための適正体重の大切さを説明し、食生活の改善や運動習慣の確立などについて啓発してきました。しかしながら、特定健康診査受診者の適正体重者の割合は、男女ともに減少傾向にあることから、今後も継続して一人一人に合った保健指導を実施していく必要があります。



【出典：健康づくり推進課】



【出典：健康づくり推進課】

※1 特定健康診査とは

生活習慣病を予防する観点から、医療保険者に義務付けられた40歳から74歳までを対象とする健診。

※2 特定保健指導とは

特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、医師や保健師、管理栄養士等が対象者の一人一人の身体状況に合わせた生活習慣を見直すためのサポートを行うもの。

(3) 家庭、学校、地域その他のあらゆる機会及び場所の活用

子どもたちが食に関心を持つための取組として、公立保育園では、畑やプランターで野菜づくりを体験しています。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ています。また、収穫した野菜を使って、各園で夏野菜カレーや具沢山汁、餃子の皮ピザ、スイートポテトなどの調理体験、給食食材としての活用、スタンプングや重さ当てクイズ、お店屋さんごっこなどのあそびを通して、子どもたちの食への関心を高めることにつなげています。子どもたちが栽培・収穫した野菜や、調理体験をした献立を給食として提供することにより、普段苦手な野菜もうれしそうに食べる様子が見られました。

市では、これからも食に対する関心や意欲が高まる体験活動とともに、日常の生活や食事の中で、子どもたちと楽しく食に向かうための保育の工夫を継続し、食育を推進していきます。

【きよさと保育園の取組】

春、子どもたちが育てる野菜について会議を行い、今年栽培する野菜を決めました。園士先生から教えてもらいながら、ほうれん草の種まき、なすやきゅうりなどの苗植えを実施。水やりをしながら野菜の生長を観察し、収穫した野菜はにっこり笑顔で育ちました。



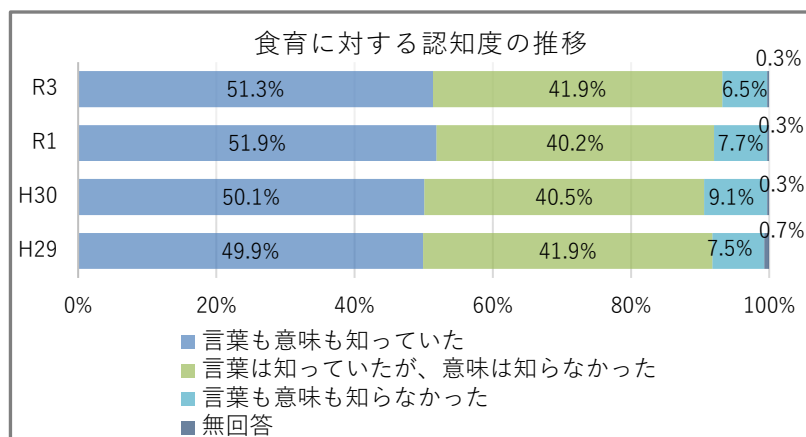
小中学校では、総合的な学習や教科における教育活動を通じて、栽培・収穫・調理活動や農業体験を行うほか、食や栄養、食事マナー、口の中の健康について関心が高まるよう、給食の時間の一口メモを通じて児童生徒に伝える取組を行いました。

また、学校保健委員会では、食をテーマに健康的な食生活について、掲示物やたより、給食試食会を通じて、児童生徒や保護者に健康的な食について啓発しました。

あらゆる機会を通じた食育の推進では、市内の保育園・幼稚園、小中学校で食育活動に役立ててもらうため、6月の食育月間に合わせて、食育の効果や日常生活で注意すべき点などを分かりやすくまとめた「食育ガイド」などを配布したほか、令和3年度は新たな取組として、「もぐもぐジョッピーの食育フェア」を開催し、若い世代や親子を対象に、朝食や栄養バランスのとれた食事の大切さについての啓発や、簡単に味噌汁ができる「みそまる」づくり体験を行い、上越の食に関心を持ってもらう機会を提供しました。

このほか、毎月19日の「食育の日」には、公立保育園での食育集会や、学校給食への「食育の日献立」の提供により、子どもたちが食について考え、学ぶ機会を創出しました。

このような取組により、食育に対する認知度は年々上昇していますが、食育の認知度向上が食育の実践の定着につながることから、あらゆる機会を通じて取組を強化していく必要があります。



【出典：食育市民アンケート】

【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

(4) 郷土の優れた食文化の継承

古く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などの食文化が次の世代に伝承されるよう、公民館講座や青少年講座、イベントなどにおいて、調理体験や学びの機会を提供しました。

各地区の公民館講座では、ふるさとの郷土料理講座や上越野菜等を使用した調理実習を行ったほか、青少年講座の謙信KIDSプロジェクト事業において、上越の食をテーマに「しょく」・「食」の講座を実施し、郷土料理や食文化について理解を深めました。また、古くから上越に根付き受け継がれてきた発酵食品文化を次世代に継承するため、越後・謙信SAKEまつりなどのイベントにおいて、上越産の発酵食品を使用した産品を販売したほか、食育実践セミナーにおいて、保存がきき、簡単に味噌汁を作ることができる「みそまる」づくり体験を実施し、発酵食品文化の普及に努めました。

これらの講座で取り扱う食材は、市が生産や普及に力を入れている食材であり、講座を通じて生産者などと直接交流することにより、上越の食に対する興味や関心を深め、郷土への愛着を育成することにもつながると考えていることから、今後も継続して取り組んでいく必要があります。




<イベントでの「みそまる」づくり体験の様子>



<みそまる>

学校給食では、当市の自然や食文化、産物について理解を深めることを目的に、給食に地場産の食品（食材）を積極的に活用するとともに、毎月1回以上「ふるさと献立」により郷土料理等を取り入れた給食を提供しています。




【献立例：牧学校給食センター（牧小学校・牧中学校）】

〔令和2年6月30日（火）〕

ごはん、牛乳
さめのフライ
 ゆかり和え
夏のっぺい汁

この他にも、「めぎすの米粉揚げ」や「車麩の揚げ煮」などもメニューとして出されているよ。



上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」

令和2年 6月分		学校給食 こんだて表				〔牧小学校〕上越市教育委員会	
日	曜	献立	使用食材	料名	エネルギー	たん白質	
		おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g
29	月	ごはん 牛乳 がんとどき野菜あんかけ さやいんげんのごまあえ たまごスープ	牛乳 がんもどき 豚肉 豆腐 卵	米 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	しょうが ★たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ さやいんげん もやし 長ねぎ	662	25.8
30	火	ごはん 牛乳 【ふるさとこんだて】 さめのフライ ゆかり和え 夏のっぺい汁	牛乳 ちくわ がんもどき き サメ	米 米油 ごま じゃがいも でんぷん パン粉	キャベツ もやし ★きゅうり ゆかり ★なす こんにゃく にんじん しいたけ オクラ	700	24.3

★の食材は牧区でとれた野菜です。

このほか、郷土料理になじみの薄い若い世代が家庭や地域で調理ができるよう、料理レシピの検索サイト「クックパッド」に上越市の公式ページを開設し、当市の郷土料理や伝統料理、旬の食材を使った簡単にできる料理レシピを掲載して、地域の食文化の継承と普及・啓発に努めました。

公民館講座や学校給食等での取組により、令和3年度の食育市民アンケートでは、自身が生まれ育った地域の郷土料理や伝統料理の認知度について、「よく知っていて、食べたことがある」人は66.3%で、国の調査結果(52.7%)と比較すると、13.6ポイント高くなっています。地域の郷土料理や伝統料理は、次世代に受け継がれていくことが重要であることから、取組を止めずに継続していく必要があります。

地域食材の積極的な活用では、市内産農林水産物やそれらを使用した加工品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」事業として、随時推進店の募集・認定を行うとともに、「地産地消推進の店ガイド」を市ホームページに掲載し、市民や観光客がインターネット上からいつでもどこでも情報が入手できるよう情報発信を行いました。また、地産地消推進の店と協力して、地域食材を使用したメニューや加工品をPRする「地産地消推進キャンペーン」を開催し、地産地消の周知と推進店の利用促進を図り、地域食材の消費拡大に貢献しました。

引き続き、上越産品の生産及び消費拡大を図るとともに、市民が日常生活において地産地消を意識した消費行動に結び付くよう、地産地消推進の店に新たに「プレミアム認定店」を設けるなどの取組を進めていきます。

【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

(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、食育フォーラムを企画・運営し、全世代に食育を推進するとともに、地場産物を使った料理教室を開催し、市民が食育を学ぶ機会を提供するなど、当市での食育活動をけん引してきました。

同協議会は、設立から10年が経過し、「食育」を広く市民に普及するという一定の役割を終えたことから、平成31年4月の第10回通常総会をもって解散となりました。

しかしながら、全市民的運動として食育を推進するには、市だけではなく様々な食育関係団体が連携して取り組むことで更に効果が上がることから、市が食育関係団体とのパイプ役を担いながら、各団体と連携して取組を進めていきます。

(6) 共通理解の促進

市民の食育への理解を深めるため、市ホームページ「上越の食育」において、公立保育園での食育活動や学校給食の紹介、地産地消情報、食に関するイベント情報などを定期的に発信してきました。

また、食に関するトピックスを上越市食育推進キャラクターの「もぐもぐジョッピー」が日記形式でお知らせする「もぐもぐジョッピーの食育気まぐれ日記」を掲載し、幅広い年齢層が食を身近に感じ、関心を持っていただく機会を提供しました。



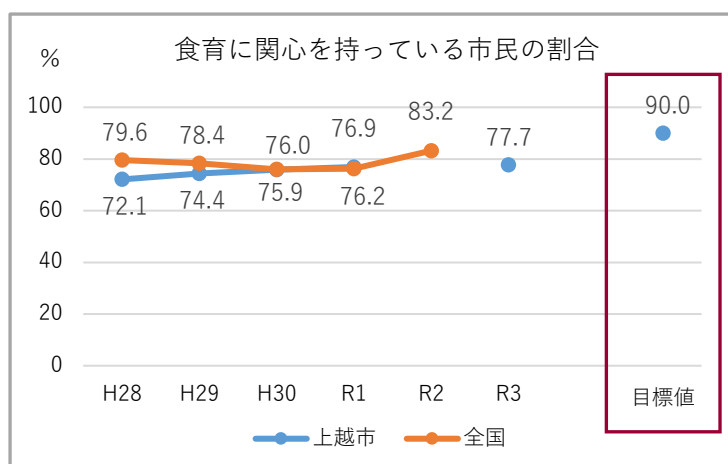
上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」

食育フォーラムは、食の大切さを周知し、より多くの市民が食育に関心を持ち、自ら食育に取り組む市民を増加させることを目的に、平成16年度から開催しています。令和元年度からは、講演会を中心とした学びの要素を取り入れた「食育実践セミナー」へとリニューアルし、食育の実践の環を広げる機会を提供しました。

このような取組により、食育に関心を持っている市民の割合が、徐々に増加してきましたが、目標としている90%には達していないことに加え、令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で実施できなかった取組があったことから、多くの市民に情報が伝わり、関心を持ってもらえるよう、「新たな日常」やデジタル化に対応した方策の検討が必要です。



< 食育実践セミナー（朝ご飯についての食体験と親子郷土料理教室） >



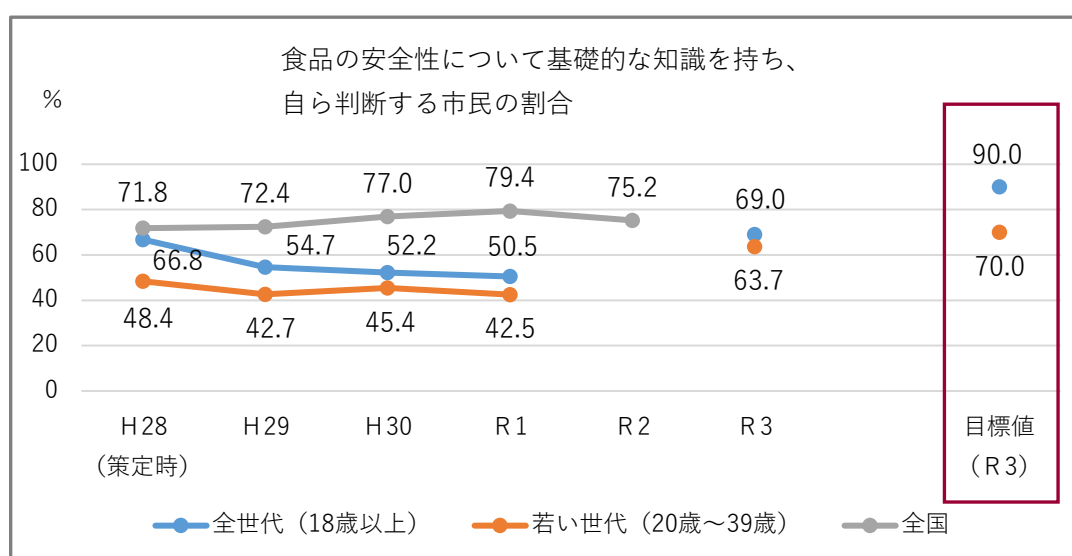
【出典：食育市民アンケート】

(7) 食の安全性の確保

消費者が食品を購入する際に、正しく食品の内容を理解して選択できるよう、市では、食育実践セミナーにおいて、食品表示の見方や食品サンプルを展示し啓発しました。

また、食の安全性に関する国・県からの情報として、食中毒などの健康被害の情報や、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、市ホームページを通じて情報提供し、市民の不安解消に努めました。

こうした食の安全性の確保に向けた取組を実施してきましたが、食育市民アンケートでは、「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」の割合が国の調査値の75.2%（令和2年度実施）よりも低いことから、市民が食の安全性について関心を持って判断できるよう、引き続き啓発を行っていきます。



【出典：食育市民アンケート】

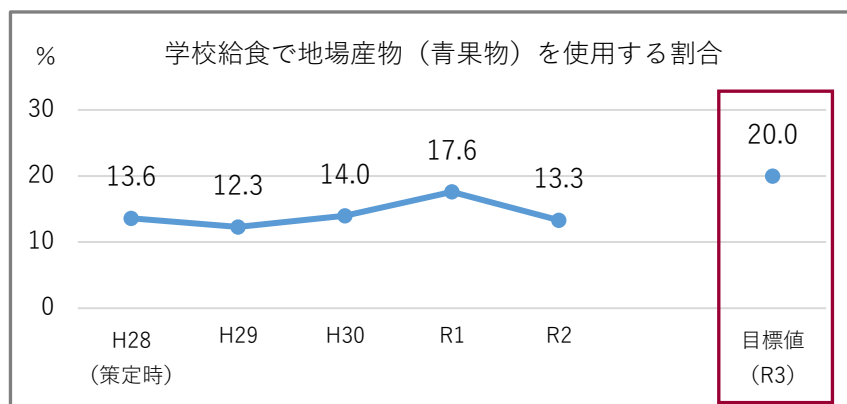
【基本方針4】 食育活動の推進により上越の農林漁業への理解を促進します

(8) 地域内での自給を基本とした地産地消の推進

市立の全小中学校の学校給食は、米どころ上越の特色をいかして、地元産米を100%使用しています。平成31年4月からは、4時間保温してもおいしさが持続するなどの特徴が学校給食に適している「つきあかり」を選定し、安全・安心な給食の提供と地産地消の取組を推進しています。あわせて青果物については、地域における生産・納入体制を整えるため、生産者、納入業者、JAえちご上越、栄養士、市による打合せ会を開催し、現状や課題、今後の供給可能作物、納入方法などについて情報を共有して、地元生産者からの納入促進を図るとともに、市とJAえちご上越が連携し、生産者の新規開拓や営農指導により生産量を増やす取組を進めています。

年間を通して使用量が多い馬鈴薯^{ばれいしょ}、玉葱^{ねぎ}などの生育状況や収穫時期を確認しながら発注を行ったことにより、平成28年度に13.6%だった地場産物（青果物）の使用率は、令和元年

度に 17.6%まで上昇しました。しかし、当地域は、降雪により露地野菜の生産期間が限られていることに加え、天候不順などの影響もあり、安定して青果物を通年供給することが困難な状況にあることから、学校給食への地場産物（青果物）の使用率を更に向上させるには、生産と供給を含めた仕組みから検討していく必要があります。



【出典：教育総務課】

また、地域食材の普及では、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で、安全でおいしい地場産農産物を購入できることから、地産地消の取組として、引き続き消費者の傾向や要望調査を販売に反映させるとともに、農産物直売所マップの設置や直売所のイベント情報を適宜発信することにより、消費拡大を進めていきます。



(9) 生産者と消費者の信頼関係の確立

生産者と消費者の「顔の見える関係」を築くため、都市生協組合員が産地である当市を訪れ、田植えや稲刈りなどの農業体験のほか、酒の仕込みや鮭のつかみ取りなど地域の食に触れる体験を支援することにより、都市住民と地域住民との交流が促進され、当市の食と農業に対する参加者の理解や関心が深まり、信頼関係を構築することができました。

また、学校教育現場では、各小学校において生産者を招いて野菜や米の栽培活動を行う中で、子どもたちが農業に対する理解や地域への愛着を深めることができました。

こうした取組を継続することにより、食と農に対する理解と相互の信頼関係を深めていきます。



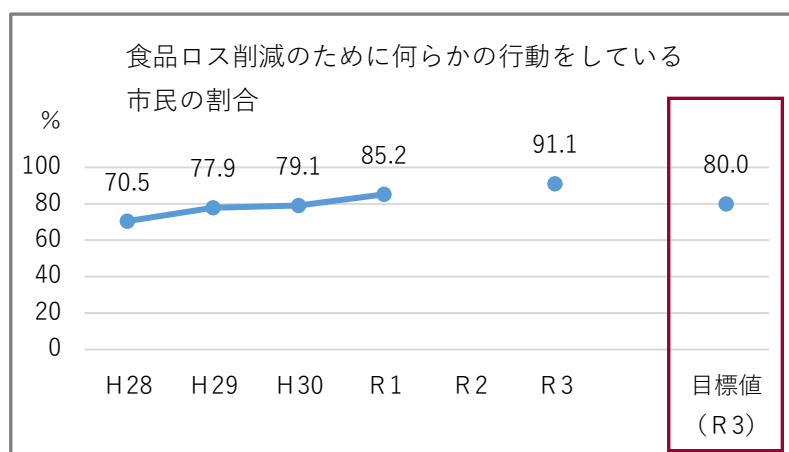
<都市生協組合員と産地との交流（稲刈り・切干大根となる大根の収穫体験）>

(10) 環境と調和した農林漁業の持続的発展

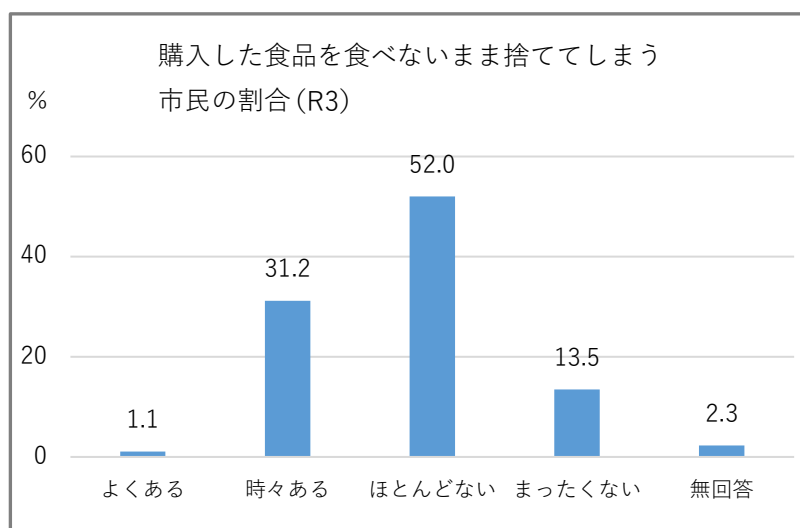
自然環境への負荷軽減や安全な農産物に対する消費者のニーズは年々高まっています。市では、化学肥料及び化学合成農薬の使用を5割以上低減する取組、地球温暖化防止や生物多様性保全に効果の高い営農活動及び有機農業に取り組む農業者等への支援を行っていますが、環境保全型農業の取組面積は減少傾向にあります。

自然環境への負荷軽減は、SDGsにもつながる取組であることから、引き続き国の交付金を活用して、長期中干しや秋耕などの取組や有機農業の取組を支援することにより、環境保全型農業を推進していきます。

また、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が実践できるよう、家庭でできる取組の紹介や宴会時の食べ切り運動「食の宝庫上越 おいしく残さず食べ切ろう！20・10運動」を市民に呼び掛け、市民の自発的運動から食品ロスの削減を啓発してきました。食品ロスの削減については、市民自らが何らかの行動をしている割合が91.1%となり、市民の意識も高まっていますが、購入した食品を食べないまま捨ててしまう市民も一定程度いることから、継続した啓発が必要です。



【出典：食育市民アンケート】



【出典：食育市民アンケート】

■第3次上越市食育推進計画指標項目の目標達成状況

○:目標を達成
 ↗:策定時から良好であるものの目標未達成
 ↘:目標未達成

【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	策定時 (H28)	最新値 (R3)	目標値 (R3)	目標達成 状況	
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	3.3%	3.1%	0%	↗
		中学生	5.0%	5.2%	0%	↘
		高校生【参考】	—	5.2%	—	
		若い世代 (20歳～39歳)	12.3%	7.3%	6%	↗
2	虫歯のない児童・生徒の割合	3歳	87.4%	93.5% (R2)	90%	○
		12歳	84.7%	88.3% (R2)	86%	○
		17歳	63.1%	78.0% (R2)	65%	○
3	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	63.9%	45.8%	70%	↘	
4	健康づくり支援店数	222軒	195軒 (R2)	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	72.9%	69.3% (R2)	75%	↘
		20歳代～60歳代の女性	83.3%	80.6% (R2)	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付けた食生活を実践する市民の割合	61.5%	57.0%	72%	↘	
7	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週当たりの回数	週10回	週9回	週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%	82.8%	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%	43.6%	80%	↗
		若い世代 (20歳～39歳)	31.1%	29.0%	55%	↘
10	地域等で共食したいと思う人が共食する割合	68.9%	42.0%	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	策定時 (H28)	最新値 (R3)	目標値 (R3)	目標達成 状況
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%	67.3%	50.0%	○
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%	61.8%	60.0%	○
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 (R2)	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	策定時 (H28)	最新値 (R3)	目標値 (R3)	目標達成 状況	
1	食育推進ネットワーク（登録）会員数	64	解散 (H31)	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	全小学校	○	
3	食育に関心を持っている市民の割合	72.1%	77.7%	90.0%	↗	
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%	69.0%	90.0%	↗
		若い世代 (20歳～39歳)	48.4%	63.7%	70.0%	↗

【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	策定時 (H28)	最新値 (R3)	目標値 (R3)	目標達成 状況
1	学校給食で地場産物（青果物）を使用する割合	13.6%	13.3% (R2)	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	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	50組織 877ha(R2)	91組織 1,473ha	↘
4	学校給食における食べ残しの割合	1.50%	1.53% (R2)	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%	91.1%	80%	○

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

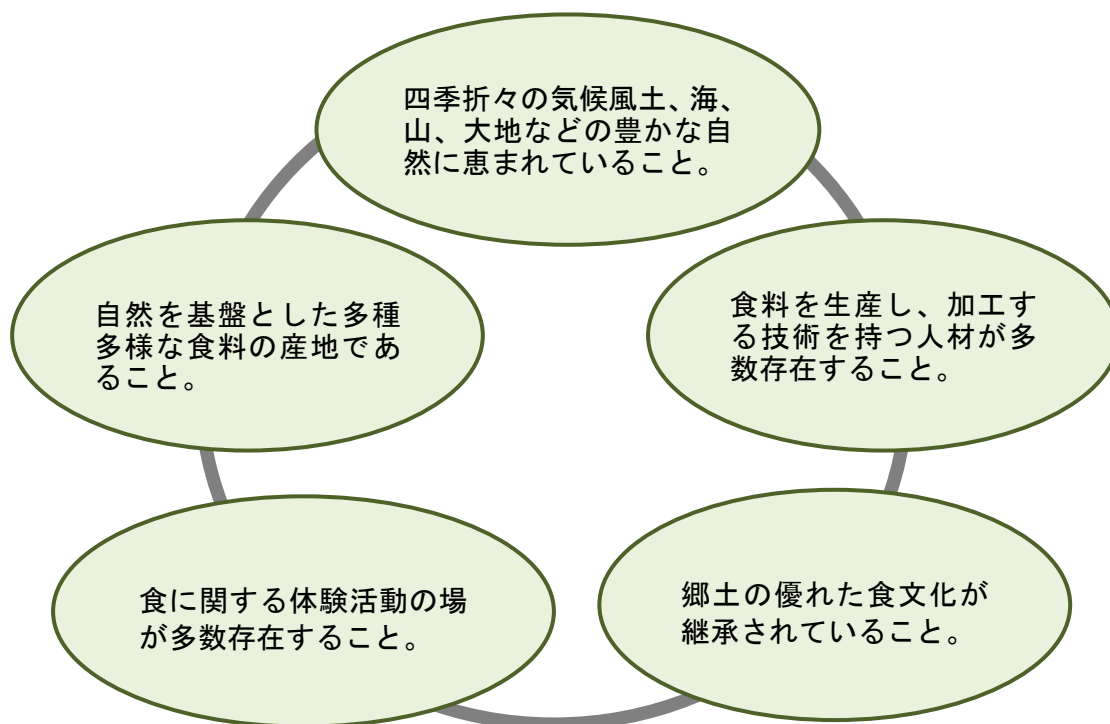
食育推進計画の基本目標

市民一人一人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付ける

当市は、海、山、大地など豊かな自然に恵まれ、豊富な食材から生み出される生産現場が身近に広がっています。また、四季の変化がはっきりした気候から当地域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ことに適した地域です。

市では、このような食に関する地域の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「全ての市民が自発的に楽しみながら食を学び、育むことができる社会の構築」を進めるため、「市民一人一人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付ける」ことを食育推進計画の基本目標とし、健全な食生活を営む能力を培います。

<上越市の食に関する地域の特性>



5つの食に関する地域の特性を組み合わせながら食育を推進

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。

- 基本方針1 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
- 基本方針2 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承します
- 基本方針3 食育推進に向けた連携促進と情報共有できる環境づくりを推進します
- 基本方針4 上越の農林漁業への理解を促進します

なお、第4次推進計画では、第3次推進計画の内容を基本的に継承しつつ、社会情勢や市民の意識、生活環境の変化に対応した取組を家庭や学校、地域、関係機関が連携して実施するとともに、市民の食育の「実践」の定着に向けた取組を強化していきます。

基本方針1：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

【目指す方向】

市民一人一人が、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、自らの心身の健康状態や生活習慣に関心と理解を深め、栄養面でバランスが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や自分に必要な食を選び取っていく力を身に付けると同時に、五感を使い、食べることの楽しさや食べ物をおいしいと感じることも重要です。

食育は、全世代において必要なことですが、特に子どもに対する食育は、生涯にわたる心身の健康づくりの基礎となることから、子どもの発達段階に応じた食習慣の確立に向けて取組を進めるとともに、生活習慣病予防など各ライフステージにおける課題解決に向けた取組を、家庭を中心に学校や地域、その他あらゆる機会を捉えて実施することにより、市民の健全な食生活の実現と食育の実践の定着を目指します。

また、働き方や暮らし方の変化により、在宅時間が増えている状況を踏まえ、新たに在宅時間を有効に活用できる食育情報の発信などを行い、食育を推進します。

基本方針 2：地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承します

【目指す方向】

郷土料理は、古くから受け継がれてきた地域独特の食文化で、伝統食や行事食など地域の文化や風習を反映して生まれたものが多くあるほか、その家庭で受け継がれてきた家庭料理も含まれます。それらは、この地域で採れる食材を豊富に活用して作られているため、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」を学ぶことにもつながります。

令和 3 年度の食育市民アンケートでは、6 割以上の市民が郷土料理を知っていると答えていますが、実際に郷土料理を食べる頻度が少ない状況にあります。核家族化などが進み、若い世代への郷土料理継承の機会が減少していることから、将来にわたって郷土の優れた食文化が伝承されるよう、若い世代を中心に郷土の食文化に触れる機会を提供していきます。

基本方針 3：食育推進に向けた連携促進と情報共有できる環境づくりを推進します

【目指す方向】

食育は、栄養や健康、食文化、食の安全性、食料と生産に関する事など、その分野は多岐にわたり、行われる場所も多様です。全市民的運動として食育を推進するためには、市内の食育を担う様々な団体が連携し、より効果的・効率的に食育を展開することが重要であることから、団体間の連携が進むよう、各団体の食育活動について情報共有を図るとともに、協力して食育活動に取り組む環境づくりを推進します。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、身体的距離の確保や 3 密（密接、密閉、密集）の回避が迫られる中、「新たな日常」への対応が必須となっていることから、いつでも手軽に食育情報が入手できるよう、SNS やインターネットを活用した食育情報の発信など、デジタル化に対応した食育を推進するとともに、安全で安心な食を市民が選択できるよう食の安全性に関する情報を適宜適切に発信していきます。

基本方針 4：上越の農林漁業への理解を促進します

【目指す方向】

当市の豊かな自然と環境を大切にした農林漁業の営みは、体験活動などを通じて生産現場を学ぶフィールドとして有効に活用できる資源です。地域の農林漁業を知ることは、生産者と消費者の顔が見える関係を構築していくことにもつながることから、体験等を通じた交流を引き続き行っていきます。

また、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として、学校給食での地場産物の使用や、地産地消推進の店を通じた市民や観光客への周知、環境と調和のとれた持続可能な生産と消費を推進することにより、当市の農林漁業への理解促進と消費拡大を図ります。

3 施策の体系図

<p>基本理念</p>	<p>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</p>
<p>基本目標</p>	<p>市民一人一人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付ける</p>
<p>基本方針</p>	<p>基本施策</p>
<p>1 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</p>	<p>(1) 一人一人の年齢や環境に応じた食習慣の確立</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 各ライフステージに応じた切れ目のない食育の推進 ② 生活リズムの形成に向けた働き掛け（健全な食習慣の啓発） ③ 歯や口の健康の大切さの普及啓発 (よく噛んで食べること、歯や口の健康) ④ 生活習慣病の予防につながる食育の推進 ⑤ 適度な運動の励行 <p>(2) 家庭、学校、地域、その他あらゆる機会及び場所の活用</p> <p>(Ⅰ) 家庭における食育の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 親子で参加・体験できる機会の充実 ② 食生活の改善に必要な情報の普及 ③ 家族揃って食事をとる共食の励行 ④ 在宅時間を活用した食育の推進【新規】 <p>(Ⅱ) 学校、保育園等における食育の充実</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 食の体験活動の充実 ② 食に関する実践的な教育活動の推進 ③ 特色ある食育推進に対する支援 <p>(Ⅲ) 地域における食生活改善に向けた取組の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 栄養バランスを意識した食生活の促進 ② 栄養バランスに優れた日本型食生活の普及 ③ 地域での共食に対する支援
<p>2 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承します</p>	<p>(1) 郷土の優れた食文化の継承</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 郷土料理や行事食の継承と普及 ② 学校給食への郷土料理の導入促進
<p>3 食育推進に向けた連携促進と情報共有できる環境づくりを推進します</p>	<p>(1) 食育推進に向けた連携促進</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 情報共有による食育関係団体の連携促進【見直し】 ② 医療機関や大学、研究機関等との連携 <p>(2) 食育情報の発信と共有</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 食育の実践につながる情報発信 ② 食育の実践につながる体験の場の提供 ③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進【新規】 <p>(3) 食の安全性の確保</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 食の安全性に関する情報提供 ② 食品表示の理解促進
<p>4 上越の農林漁業への理解を促進します</p>	<p>(1) 地域内での自給を基本とした地産地消の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 学校給食における地場産物(青果物)の使用量の拡大 ② 地産地消の推進 <p>(2) 生産者と消費者の信頼関係の確立</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 生産者と消費者の相互理解の促進 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 ③ 農林漁業体験を通じた都市と農村の交流促進 <p>(3) 環境と調和のとれた持続可能な農林漁業の発展</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 安全・安心な農林水産物の安定供給と消費拡大の推進【拡充】 ② 食品ロス削減に向けた取組の啓発

【基本方針1】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) 一人一人の年齢や環境に応じた食習慣の確立

＜基本施策＞

① 各ライフステージに応じた切れ目のない食育の推進



妊産期の食育推進

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の啓発を図ります。

また、出産後の子どもの生涯にわたる健康づくりの基礎を築き、食生活を健全なものとするため、食に関する知識を提供するとともに、食育への理解を深め、食を選択できる力の習得へとつなげていくよう努めます。

乳幼児期(おおむね0～5歳)の食育推進

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、食生活・食習慣の基礎が形成される大切な時期です。食べ物の嗜好に大きな影響がある味覚、嗅覚、視覚などの完成には、様々な食を体験し、食への関心を持たせると同時に、心身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。

望ましい食習慣・生活習慣を確立するため、家庭を中心に、保護者と保育園・幼稚園、地域などが連携して、保護者を対象に発育・発達状況等に応じた食生活について啓発を図り、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。

取組事例 発達段階に合わせた保育園の給食

保育園の毎日の給食では、発達段階に応じた食事を提供するとともに、介助をしながら繰り返し子どもたちの食を育んでいます。

＜メニュー例＞

さばの味噌煮

磯和え

バナナ

おやつは人参とりんごのパン

と牛乳



子どもの発育・発達に合わせた食事提供

学童期(おおむね 6～12 歳)・思春期(おおむね 13～18 歳)の食育推進

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。このため、乳幼児期から培われてきた食習慣の基礎を大切にしつつ、将来にわたって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。

このような中、社会環境や生活環境の変化に伴い、子どもの朝食の欠食や食事の乱れ、偏食・過食により子どもに肥満傾向などがみられることから、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支援するとともに、「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。

また、義務教育修了後は、自分自身が食育に関心を持ち、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・栄養士等が高校等で行う講座などを通じて、食育への意識向上を図ります。

青年期(おおむね 19～39 歳)・壮年期(おおむね 40～64 歳)の食育推進

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、仕事等により生活が不規則になりがちで、他の世代と比べても朝食の欠食や外食の増加、健全な食生活を心掛ける人の割合が少ないなどの傾向が見られます。また、結婚、出産、子育てに伴い新たな家庭を築き、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、家庭や地域などで行われる食育推進活動に積極的に参加することにより、親から子どもへ望ましい食生活を伝えていくことが期待される世代です。

このような状況を踏まえ、職域や市の健診結果に基づき、市民一人一人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ができるよう継続して支援していきます。また、職域と連携して健康に関する学習会等を通じて、生活習慣病予防やむし歯、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、それらを意識して生活の改善につながるよう啓発していきます。

高齢期(おおむね 65 歳以上)の食育推進

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ることから、高齢期の健康の保持・増進、生活習慣病の発症予防及び重症化予防に加え、低栄養予防に関する保健指導や健康講座などに取り組みます。

② 生活リズムの形成に向けた働き掛け（健全な食習慣の啓発）

当市の朝食の欠食率は、国・県に比べて低い状況にあります。依然として改善されていないことから、当市の課題として、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ことの利点、生活のリズムに配慮した健全な食習慣について啓発していきます。

③ 歯や口の健康の大切さの普及啓発（よく噛んで食べること、歯や口の健康）

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ことが、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につながります。

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、歯の喪失予防と口腔機能の維持・向上について、幼児から高齢者までの広い世代に対し普及啓発を図ります。

④ 生活習慣病の予防につながる食育の推進

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。また、当市における「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付けた食生活を実践する市民の割合」は、全国の数値よりも低い状況にあることから、この状況を周知し、健診を受けやすい環境づくりを進めるとともに、健診結果説明会や訪問指導において、市民が自分の体の状況を正しく理解し、生活改善に結び付けられるよう、必要に応じて医療機関の受診や生活習慣改善までの健康支援を行っていきます。

また、乳幼児期・学童期における偏った食事、働き盛り世代における野菜不足などの食生活の乱れが、肥満となる原因の一つです。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や脳梗塞の発症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ていきます。

加えて、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ことが多いことから、健康寿命を延ばすためには、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が重要であるため、乳幼児期から高齢期に至るまでの生涯を通じて健康的な食生活を維持できるよう啓発を図ります。

⑤ 適度な運動の励行

適正な量と質の食事は、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から、各年代の体の特徴にあった身体活動や運動習慣を確立させるための働き掛けを行っていきます。

<指標項目>

☆：国の第4次食育推進基本計画、○：第3次新潟県食育推進計画と共通の指標

No.	指標項目		現状 (R3)	目標値 (R8)	(参考)	
					県	国
					最新値 (R1) →目標値 (R6)	最新値 (R2) →目標値 (R7)
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	3.1%	0%	3.3% →0% (小学6年生)	4.6%(R1) →0% (子ども)
		中学生	5.2%	0%	—	—
		高校生	5.2%	3%	—	—
		若い世代 (20歳~39歳)	7.3%	6%	19.8% →15%	21.5% →15%以下
2	○虫歯のない児童・生徒の割合	3歳	93.5% (R2)	95%	90.4%(H30) →95%	—
		12歳	88.3% (R2)	90%	84.4% →90%	—
		17歳	78.0% (R2)	80%	—	—
3	☆ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合		45.8%	70%	—	47.3% →55%以上
4	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	69.3% (R2)	75%	—	—
		20歳代~60歳代の女性	80.6% (R2)	85%	—	—
5	☆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付けた食生活を実践する市民の割合		57.0%	72%	—	64.3% →75%以上

(2) 家庭、学校、地域、その他あらゆる機会及び場所の活用

(I) 家庭における食育の推進

<基本施策>

① 親子で参加・体験できる機会の充実

親子で参加できる食に関する体験活動は、親子のコミュニケーションを図る機会となるだけでなく、親と子が食への関心を高め、理解を深める機会にもなることから、料理教室や収穫体験などの機会の充実を図ります。

取組事例 「上越野菜」を知ろう！親子食農体験教室

この教室は、「上越野菜」振興協議会が主催する親子で参加できる食農体験イベントで、上越野菜の「なますかぼちゃ」や「丸えんぴつなす」、「ひとくちまくわ」を収穫し、その野菜を使って、ピザやデザートなどを作りました。



<ひとくちまくわの収穫体験>



<収穫した野菜を使った料理教室>

② 食生活の改善に必要な情報の普及

市民が自らの食生活を見つめ直し、改善に取り組むため、具体的な食生活の目標として国が定めた「食生活指針」や「食育ガイド」等を活用し、市民一人一人が食育に関する取組を実践できるよう普及啓発を図ります。



③ 家族揃って^{そろ}食事をとる共食の励行

家族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、食事のマナーを学び、人間関係形成能力を身に付けることにつながります。家庭における食育の第一歩として、家族のコミュニケーションの大切さや、箸使いなどの食事作法、しつけの場であることを啓発し、家族との共食を推進していきます。

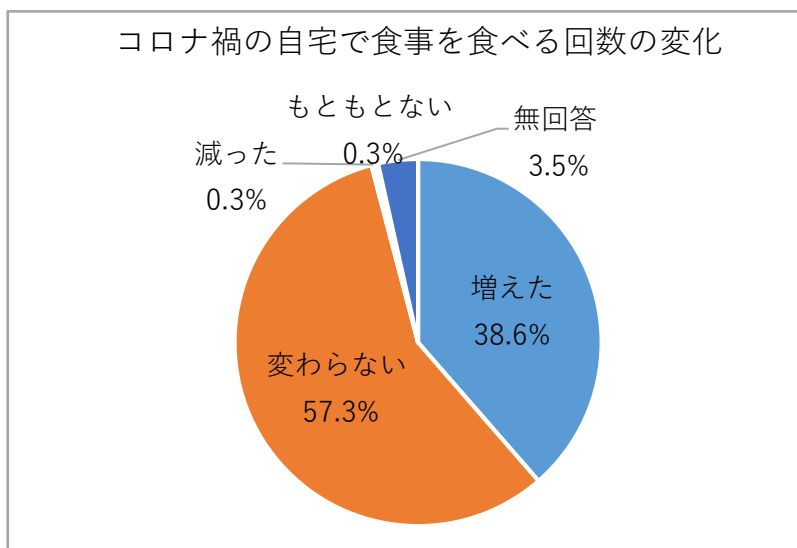
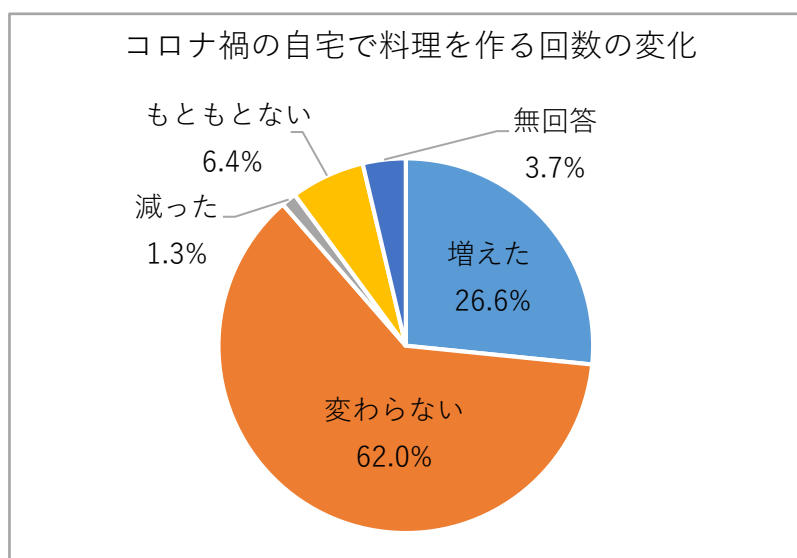
④ 在宅時間を活用した食育の推進【新規】

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進や新型コロナウイルス感染症の影響により、働き方、暮らし方が変化し、自宅で料理や食事をする人が増えてきていることから、在宅時間を有効に活用できるよう、家族との共食や食事の栄養バランス、食文化など、食に関する意識を高めるための食育情報を発信していきます。

解 説 在宅時間を活用した食育の推進

ワーク・ライフ・バランスの推進や新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、全国的に在宅時間が増えている状況にあります。食育市民アンケートにおいて、新型コロナウイルス感染症拡大後の食生活について調査をしたところ、自宅で料理を作る回数が増えた人は26.6%、自宅で食事を食べる回数が増えた人が38.6%となっており、当市においても在宅時間が増えています。

このことから、在宅時間を活用して食育が一層推進されるよう、必要な食育情報を発信していくものです。



【出典：食育市民アンケート】

(Ⅱ) 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

学校や保育園、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、生命を尊重する心を育むとともに、食べ物を大事にし、その生産に関わる方々や調理をする人に感謝する心を育てます。

取組事例 夷浜保育園の取組

年齢ごとにできる調理体験（写真は具だくさん汁）を行いました。

1・2歳児はしめじぼらし、3歳児はモヤシぼきぼき、4歳児はキャベツびりびり、5歳児は野菜の型抜き、みんなで作って、おいしく楽しくいただきました。

1・2歳児



3歳児



4歳児

5歳児



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、望ましい食習慣の実践や食の循環と環境について意識できるよう、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を推進していけるよう、食育活動の実施等について支援していきます。

(Ⅲ) 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

市民の食生活改善のため、個々の身体や活動に合わせて、「何を」「どれだけ」食べたらよいかというおおよその量を示した食品基準量を健康講座等で周知することにより、市民が食生活の改善について考えるきっかけを作り、これらを参考としながら自らの体に合った栄養バランスを意識して、食生活の改善に取り組めるよう支援していきます。

② 栄養バランスに優れた日本型食生活の普及

当市は水稲作付面積が、全国第4位の国内有数の米の大産地であり、米の食味ランキングにおいても平成25年度から8年連続で「特A」の評価を受けている地域です。この地域の強みをいかし、おいしい米を中心に多様な農林水産物の食材を活用した副食で構成される日本型食生活は、栄養バランスが整いやすいことから、市ホームページやSNS、配布物などの媒体を活用して日本型食生活の普及に努めていきます。

③ 地域での共食に対する支援

高齢者のひとり暮らしやひとり親世帯、単身世帯の増加など、家庭環境や生活の多様化により、家族との共食が難しい場合があります。国の調査では、共食が多い人は、孤食が多い人に比べてストレスが少ない、多様な食品を摂取しているという結果が出ていることから、地域や職場での共食の有効性を発信し、「新しい生活様式※1」に対応した「地域での共食」につなげていきます。

※1 厚生労働省が示す新型コロナウイルスを想定とした生活における実践例
(食事の場面)

持ち帰りや出前、屋外空間で気持ちよく、大皿は避けて料理は個々に、対面ではなく横並びで座ろう など

<指標項目>

☆：国の第4次食育推進基本計画、○：第3次新潟県食育推進計画と共通の指標

No.	指標項目	現状 (R3)	目標値 (R8)	(参考)		
				県	国	
				最新値 (R1) →目標値 (R6)	最新値 (R2) →目標値 (R7)	
1	☆朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週当たりの回数	週9回	週11回以上	—	週9.6回 →週11回以上	
2	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	82.8%	90%以上	—	—	
3	☆○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	43.6%	80%	44.6% →80%	36.4% →50%以上
		若い世代 (20歳~39歳)	29.0%	55%	32.2% →55%	27.4% →40%以上
4	☆地域等で共食したいと思う人が共食する割合	42.0%	75%	—	70.7% →75%以上	

【基本方針2】地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承します



(1) 郷土の優れた食文化の継承

<基本施策>

① 郷土料理や行事食の継承と普及

古く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を使った料理、米・魚・野菜を中心とした和食文化が、次の世代に継承されるよう、イベントや公民館講座・青少年講座など、様々な機会に紹介するとともに、子どもたちや若い世代の方が習得できる場を設けていきます。

また、郷土料理や行事食等になじみの薄い若い世代の方が家庭や地域で調理ができるよう、レシピや料理の由来をホームページ等に掲載し情報発信を行うことにより、当市の食文化の継承に向けた普及啓発を図ります。

取組事例 料理レシピ検索サイト「cookpad(クックパッド)」の活用

若い世代や市民が当市の郷土料理等を家庭で作ることができるよう、料理レシピの検索サイト「cookpad(クックパッド)」内に上越市の公式ページを設け、郷土料理や旬の地場産食材を使ったレシピを掲載しています。



<https://cookpad.com/kitchen/17385548>



<たけのこ汁>



<さめの煮凝り>



<のっぺ>

② 学校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、子どもたち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、地域に伝わる食文化に親しむ機会を提供します。

<指標項目>

☆：国の第4次食育推進基本計画、○：第3次新潟県食育推進計画と共通の指標

	指標項目	現状 (R3)	目標値 (R8)	(参考)	
				県	国
				最新値 (R1) →目標値 (R6)	最新値 (R2) →目標値 (R7)
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	67.3%	75%	—	50.4% →55%以上
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	61.8%	65%	—	—
3	☆郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている市民の割合	46.9%	50%以上	—	44.6% →50%以上

【基本方針3】食育推進に向けた連携促進と情報共有できる環境づくりを推進します



(1) 食育推進に向けた連携促進

<基本施策>

① 情報共有による食育関係団体の連携促進【見直し】

全市民的運動として食育を推進することにより、食育の実践が定着するよう、食品関連事業者、市民団体等の食育関係団体、学校及び行政が行う食育活動について情報を共有し、相互協力体制を強化するとともに、市内で行われる食育活動を取りまとめて情報発信し、市民参加を促します。

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、科学的知見に基づき食生活の改善に必要な情報を発信していきます。

(2) 食育情報の発信と共有

<基本施策>

① 食育の実践につながる情報発信

「食育月間（6月）」や「食育の日（毎月19日）」を中心に食育推進運動に取り組み、食育の普及を図るとともに、食育実践セミナーなどのイベントや市ホームページ「上越の食育」などにおいて、食育の実践につながる情報を発信していきます。

取組事例 上越市ホームページ「上越の食育」

市のホームページ内にある食育の専用ページ「上越の食育」では、市食育推進計画を始め、食育関連イベントの情報や地産地消推進の店、学校・保育園での食育活動の紹介、食品ロスの削減に向けた取組事例などを掲載しています。

今後も、「上越の食育」ページを活用し、食育の情報発信を行っていきます。

上越市
JOETSU CITY

暮らし・安全 | 子育て・教育・スポーツ | 健康・福祉・介護 | 入札・産業 | 観光・文化 | まちづくり・市政

現在地 [トップページ](#) > 上越の食育

上越の食育

食育とは

食育基本法（平成17年7月施行）では、食育を「食育を、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と位置付けるとともに、様々な経験を通じて「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食育を推進することが求められている」としています。

市では、市民一人一人が自らの健康に関心をもって食を選びとっていく力を身につけ、生涯にわたり心身ともに健康で充実した生活を実現できるように「食育」を推進しています。

上越市食育推進キャラクター「たぐたんジョッピー」

6月は食育月間・毎月19日は食育の日

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

ご自分の食生活を振り返り、食べることの大切さを意識して規則正しい食生活を心がけ、自らの「食」を見直す機会にしましょう。

食を通じたコミュニケーション

食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識を習得できるよう、家族そろって食卓を囲むなど食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

バランスのとれた食事

<https://www.city.joetsu.niigata.jp/site/syoku-iku/>



解説 食育ピクトグラム

食育ピクトグラムは、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、国が作成したものです。食育の取組についての情報発信や普及啓発を目的とした資料等に自由に使うことができます。市民の皆さんに内容が伝わるよう、第4次上越市食育推進計画においても使用しています。

 <p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	共食 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。	 <p>2 朝ごはんを食べよう</p>	朝食欠食の改善 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。
 <p>3 バランスよく食べよう</p>	栄養バランスの良い食事 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。	 <p>4 太りすぎないやせすぎない</p>	生活習慣病の予防 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。
 <p>5 よくかんで食べよう</p>	歯や口腔の健康 よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。	 <p>6 手を洗おう</p>	食の安全 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。
 <p>7 災害にそなえよう</p>	災害への備え いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。	 <p>8 食べ残しをなくそう</p>	環境への配慮(調和) SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。
 <p>9 産地を応援しよう</p>	地産地消等の推進 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。	 <p>10 食・農の体験をしよう</p>	農林漁業体験 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。
 <p>11 和食文化を伝えよう</p>	日本の食文化の継承 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。	 <p>12 食育を推進しよう</p>	食育の推進 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。

② 食育の実践につながる体験の場の提供

食育実践セミナーや講演会など食に関する学習や体験活動の場を充実させ、市民一人一人が楽しみながら食育について理解を深め、自らの食育の実践につなげられるよう体験型の学習の機会を提供します。

③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進【新規】

新型コロナウイルス感染症の影響やデジタルトランスフォーメーション（デジタル技術の活用による社会の変革）が進展する中において、個人がいつでも手軽に情報を入手できるよう、SNSやインターネット等を活用して、食育情報を発信していきます。

解説 デジタル化に対応した食育の推進

新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの生活や価値観が大きく変化するとともに、緊急事態宣言下では、不要不急の外出の自粛が求められたほか、テレワークなどの在宅勤務が全国的に実施されました。

以前から生活を支える多くの分野において、ICT（情報通信技術）やAI（人工知能）の活用など、デジタル技術の進展・普及は加速していましたが、感染症の拡大により、身体的距離の確保や3密（密接、密閉、密集）の回避が求められるようになったこともあり、デジタル技術の活用が喫緊の課題となっています。

当市においても、感染症拡大防止の観点から、各種イベントが中止や縮小となる一方で、オンライン参加が普及し、遠隔地においても会議や講演会等に参加できるようになりました。このように、デジタル技術の普及により便利になりましたが、実際の体験や顔を合わせての交流も重要ですので、内容によりデジタル技術を上手く活用して食育を推進していく必要があります。

<指標項目>

☆：国の第4次食育推進基本計画、○：第3次新潟県食育推進計画と共通の指標

No.	指標項目	現状 (R3)	目標値 (R8)	(参考)	
				県	国
				最新値 (R1) →目標値 (R6)	最新値 (R2) →目標値 (R7)
1	☆○食育に関心を持っている市民の割合	77.7%	90%以上	56.6% →90%	83.2% →90%以上

(3) 食の安全性の確保

<基本施策>

① 食の安全性に関する情報提供

国や県からの食の安全性に関する健康被害情報のほか、県が行っている空間放射線量の測定データや野菜等の残留農薬検査結果など、生産者や消費者が必要とする情報を、市ホームページ「上越の食育」を通じて、迅速かつ分かりやすく提供します。

② 食品表示の理解促進

食品表示は、市民が食品を購入する際に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、市民一人一人が安全で安心な食生活を送ることができるよう、食品表示に関する知識の普及を図ります。

<指標項目>

☆：国の第4次食育推進基本計画、○：第3次新潟県食育推進計画と共通の指標

No.	指標項目	現状 (R3)	目標値 (R8)	(参考)		
				県	国	
				最新値 (R1) →目標値 (R6)	最新値 (R2) →目標値 (R7)	
1	☆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	69.0%	90%	—	75.2% →80%以上
	若い世代 (20歳~39歳)	63.7%	70%	—	—	

【基本方針4】上越の農林漁業への理解を促進します



(1) 地域内での自給を基本とした地産地消の推進

<基本施策>

① 学校給食における地場産物（青果物）の使用量の拡大

学校給食への地場産物（青果物）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、学校及び行政が連携し、地場産物の使用状況や生産状況などの現状や課題を共有し、生産と供給の仕組みを改善することにより、学校給食における地場産物の使用量の拡大を図ります。

② 地産地消の推進

市内で生産される地域食材の消費拡大を図るため、「農産物直売所マップ」などを通じて、季節に応じた旬の食材を広く市民に周知するとともに、直売所からも積極的に情報発信するよう促します。また、小売店や飲食店などに対して、地域食材を積極的に活用するよう働き掛けるとともに、一定基準以上の地域食材を活用する店舗を地産地消推進の店として認定し、市民への周知と推進店の利用促進を呼び掛けます。さらに、地産地消推進の店から新たに「プレミアム認定店」を認定し、認定店から地産地消の情報を発信することにより、市民や観光客の地産地消への意識を高め、地場産物の消費拡大を図ります。

取組事例 「上越市地産地消推進の店」認定事業

上越産品の生産及び消費拡大、郷土における食文化の継承並びに食料自給率の向上を図るため、上越産品を積極的に取り扱う小売店・飲食店などを「上越市地産地消推進の店」に認定しています。この店を通じて、市民や観光客の皆さんに、地産地消のPRや地域食材の消費拡大に取り組んでいます。



こののぼり旗が目印です。



地産地消推進キャンペーンを実施し、地産地消を推進しています。



認定店は市ホームページで紹介しています。

<指標項目>

☆：国の第4次食育推進基本計画、○：第3次新潟県食育推進計画と共通の指標

No.	指標項目	現状 (R3)	目標値 (R8)	(参考)	
				県	国
				最新値 (R1) →目標値 (R6)	最新値 (R2) →目標値 (R7)
1	学校給食で地場産物（青果物）を使用する割合	13.3% (R2)	20%	—	—
2	地域食材を積極的に活用する飲食店（地産地消推進の店）の認定店数	170軒 (R2)	180軒 以上	—	—

(2) 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の促進

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場、EC（電子商取引）サイトなどで販売することを通じて、地域の農家と消費者をつなぐ取組を促進します。

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、料理教室など地域で行われている食に関する体験活動について、情報を取りまとめ市から情報提供を行います。また、学校や保育園・幼稚園、地域等が体験活動を行う場合は、関係機関等と連携を図り、市が講師等の紹介や活動に必要な情報提供などの支援を行います。

③ 農林漁業体験を通じた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て、都市住民と農林漁業者の交流を促進するため、農林漁業者等が行う農林漁業体験活動を提供する取組を支援します。

(3) 環境と調和のとれた持続可能な農林漁業の発展

<基本施策>

① 安全・安心な農林水産物の安定供給と消費拡大の推進【拡充】

市では、環境保全型農業を推し進めるため、環境負荷軽減と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・保存を徹底した安全で安心な農産物の生産を推進していきます。

あわせて、環境と調和した生産方法で作られた農林水産物や食品を消費することは、消費者の幸福や満足度の向上につながるだけでなく、その評価が生産者に還元され、環境と経済の高循環が生まれることにより、持続可能な農林水産業の発展につながることから、消費者の意識の向上と消費行動の変化を促す取組を推進していきます。

解説 環境保全型農業

農業の生産性は、機械化や生産基盤の整備、品種改良等により推し進められてきたほか、化学肥料や農薬の施用等により、大幅な向上が図られてきました。一方、耕畜連携の後退や労働力不足等に伴い、堆肥等の有機質肥料から施肥の労働負担が少なく済む化学肥料への依存度が高まってきており、過度の効率追求や不適切な資材利用・管理が進むと、農業生産活動が環境への負荷を高めることとなる場合があります。

このため、農業の持つ自然循環機能の維持増進を図り、持続的な生産活動を推進するとともに、環境への負荷の低減を図るため、環境保全型農業の取組が推進されています。

安全・安心な農林水産物を安定供給するためには、環境保全型農業の取組を増やしていくとともに、消費者の意識改革を促す取組も必要です。

※環境保全型農業：農業の持つ物質循環機能を生かし、生産性との調和などに留意しつつ、土づくり等を通じて化学肥料や化学合成農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続可能な農業のこと。

【出典：農林水産省ホームページ】

解説 SDGsと食育

SDGsは、2015年9月に開催された国連サミットにおいて、全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた「持続可能な開発目標」のことです。

SDGsは全ての国を対象に、経済・社会・環境の3つの側面のバランスがとれた社会を目指す世界共通の目標として、17のゴールとその課題ごとに設定された169のターゲット（達成基準）から構成されています。

それらは、貧困や飢餓から環境問題、経済成長やジェンダーに至る広範な課題を網羅しており、豊かさを追求しながら地球環境を守り、そして「誰一人取り残さない」ことを強調し、人々が人間らしく暮らしていくための社会的基盤を2030年までに達成することが目標とされています。

SDGsの目標には、「目標2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4 全ての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12 持続可能な生産消費形態を確保する」など、食育と関係が深い目標があることから、食育の推進が持続可能な社会の実現にもつながります。

【出典：農林水産省ホームページ】

② 食品ロス削減に向けた取組の啓発

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、「もったいない」という意識を持ち、市民自らが自発的に食品ロス削減に取り組んでいくため、食品ロス削減を意識した消費行動等が実践できるよう啓発していきます。

取組事例 食品ロス削減に向けた取組①（宴会時の食べ切り運動）

市では、宴会時の食品ロス削減に向け、「食の宝庫 上越 おいしく残さず食べ切ろう！
にいまる いちまる
20・10運動」を市民に呼び掛けています。

<宴会時の約束>

その1：適量を注文

宴会の参加メンバーに合わせ、適量を注文しましょう。

その2：はじめの20分

乾杯後の20分は、自席でおいしい上越の料理を味わいましょう。

その3：楽しみタイム

全員で親睦を深めますが、料理のことも忘れずに。

その4：お開きの前の10分

席に戻り、もう一度料理を楽しみ、食べ切りを心掛けます。



取組事例 食品ロス削減に向けた取組②（てまえどり）

食品ロスを削減するためには、私たちの消費行動を見直すことも必要です。

「てまえどり」は、購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動です。

国では、小売店舗と協力し、買物をする消費者に「てまえどり」を周知するため、小売店の商品陳列棚にPOPやポスターを設置しています。食品ロス削減のため、私たちにできることから始めてみましょう。



<指標項目>

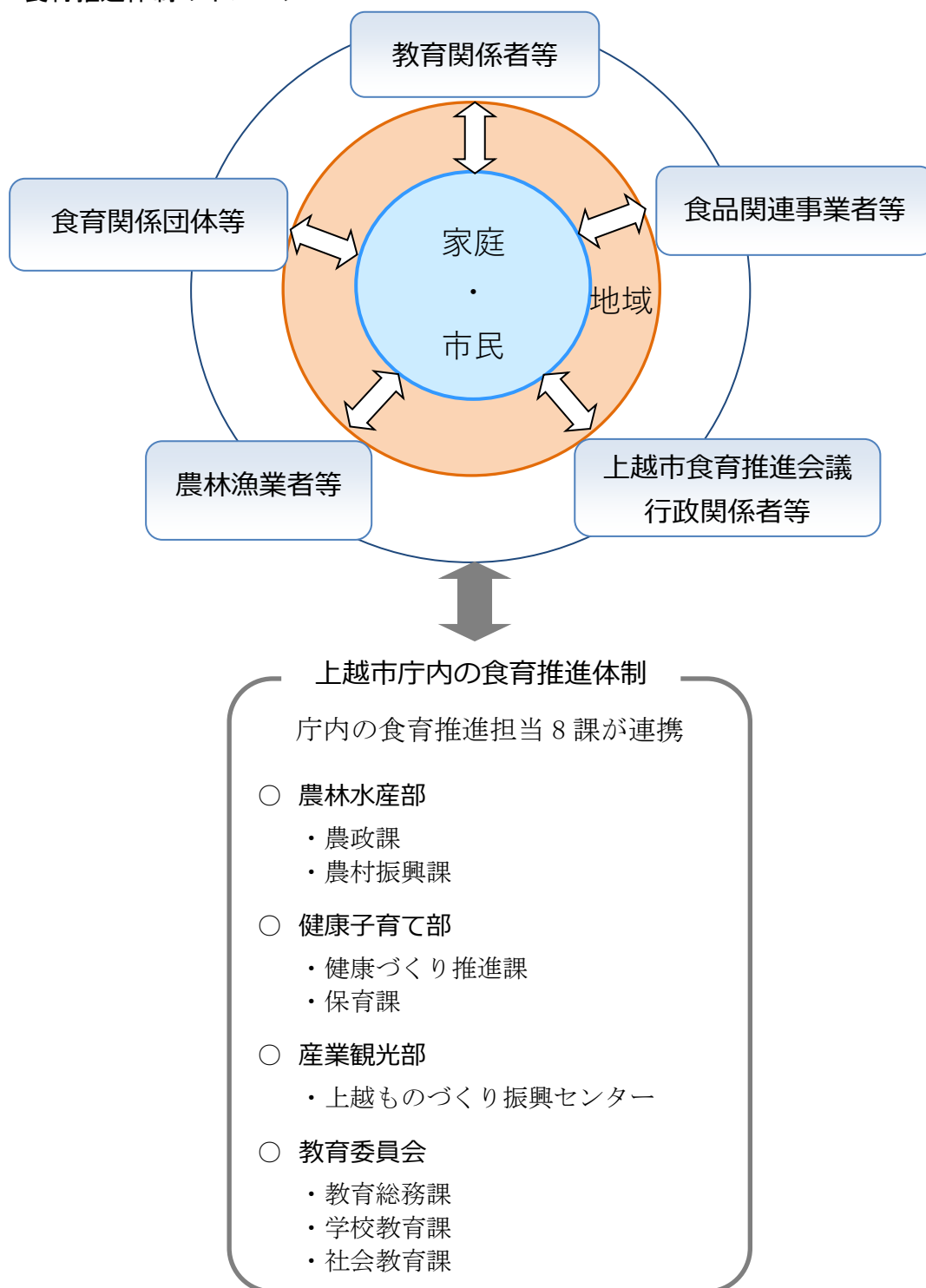
☆：国の第4次食育推進基本計画、○：第3次新潟県食育推進計画と共通の指標

No.	指標項目	現状 (R3)	目標値 (R8)	(参考)	
				県	国
				最新値 (R1) →目標値 (R6)	最新値 (R2) →目標値 (R7)
1	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	63 組織 929ha	91 組織 1,473ha	—	—
2	☆環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ市民の割合	58.0%	75%以上	—	67.1% →75%以上
3	☆○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	91.1%	92%以上	R3 把握 →80%	76.5%※ →80%以上 ※は R1 数値

1 食育の推進体制

食育は、市民一人一人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・幼稚園、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て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とします。

(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ものとします。

(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とします。

(4) 食品関連事業者等の役割

食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びこれらが組織する団体は、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よう努めるものとします。

(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とします。

(6) 市の役割

食育に関する情報の収集・発信環境を整備するとともに、市民や教育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業者、食品関連事業者、食育関係者など、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、上記の役割を理解し、食育に主体的に取り組む必要があります。

3 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。

平成18年6月23日

条例第49号

改正 平成21年3月27日条例第12号

平成24年6月21日条例第31号

食は、人が生き、身体を維持していくために必要不可欠なものであり、生命に関わる重要な要素であるとともに、健全な心と身体を培う基礎である。

私たちが暮らす上越市は、古来から豊潤な高田平野の大地の恵みや、山海の幸などの食料が豊富であり、さらには陸や海の交通の要衝であるという利点をいかして多様な食料を調達することができたことから、優れた郷土の食文化が生まれ受け継がれるとともに、日々の生活において自らの食に対する考え方や健全な食生活を営む能力が培われてきた。

しかし、近年、社会情勢が著しく変化し、日々忙しい生活を送る中で、朝食の欠食や簡便な食事をとる傾向が強まるなど、食習慣に乱れが生じ生活習慣病が増加している。さらには食の安全性への不安の高まり、食べ残しや食料の廃棄、食料の海外依存など、食を巡る様々な問題が発生し、私たちの上越市においても、これらの影響は、見逃すことができないものとなっている。

こうした環境の変化の中で、私たち一人ひとりが、自然の恩恵や食に関わる人々の活動への感謝の気持ちと理解を深めるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を営む能力を培うために「食育」を推進していくことが極めて重要な課題である。

私たちは、今こそ全市民的な運動として「食育」の推進に取り組み、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、この条例を制定する。

(目的)

第1条 この条例は、食育の重要性にかんがみ、食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）に定めるもののほか、本市における食に関する地域の特性をいかした食育の推進に関し必要な事項を定めることにより、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に寄与することを目的とする。

(地域の特性)

第2条 この条例において「本市における食に関する地域の特性」とは、次に掲げる特性をいう。

- (1) 四季折々の気候風土、海、山、大地等の豊かな自然に恵まれていること。

- (2) 前号に規定する自然を基盤とした多種多様な食料の産地であること。
- (3) 食料を生産し、及び加工する技術を持つ人材が多数存在すること。
- (4) 食に関する体験活動の場が多数存在すること。
- (5) 郷土の優れた食文化が継承されていること。

(食育の推進理念)

第3条 本市における食育の推進は、法第2条から第8条までに定める食育に関する基本理念にのっとり、本市における食に関する地域の特性を守り、いかすことを理念として行うものとする。

(責務)

第4条 市、法第11条第1項に規定する教育関係者等、同条第2項に規定する農林漁業者等及び法第12条に規定する食品関連事業者等（以下「事業者」という。）並びに市民は、前条に規定する食育の推進の理念（以下「推進理念」という。）にのっとり、法第10条から第13条までに定めるそれぞれの責務に応じ、相互に協力して食育の推進に努めるものとする。

(施策の策定等に係る指針)

第5条 市は、食育の推進に関する施策の策定及び実施に当たっては、推進理念にのっとり、次に掲げる事項を基本として、各種の施策相互の有機的な連携を図りつつ、総合的かつ計画的に行わなければならない。

- (1) 市民の健全な食生活を実現すること。
- (2) 子どもたちの発達段階に応じた食習慣を確立すること。
- (3) 食の安全性の確保を図ること。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) 生産者と消費者との信頼関係を確立すること。
- (7) 環境と調和した農林漁業の持続的発展を図ること。
- (8) 地域内での自給を基本とした地産地消を推進すること。
- (9) 将来にわたって郷土の優れた食文化を継承すること。
- (10) 食に関する正確な情報を共有すること。

(推進計画)

第6条 法第18条の規定に基づき作成する上越市食育推進計画（以下「推進計画」という。）は、推進理念にのっとり、次に掲げる事項について定めるものとする。

- (1) 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

- (2) 食育の推進の目標に関する事項
- (3) 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
- (4) 前3号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項
(推進会議)

第7条 法第33条第1項の規定に基づき、上越市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

- 2 推進会議の所掌事項は、次のとおりとする。
 - (1) 推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
 - (2) 前号に掲げるもののほか、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。
- 3 推進会議は、25人以内の委員をもって組織する。
- 4 推進会議に会長を置き、委員の互選により定める。
- 5 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 6 会長に事故があるときは、会長があらかじめ指名する委員がその職務を代理する。
- 7 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。
 - (1) 学識経験者
 - (2) 公募に応じた市民
 - (3) 事業者
 - (4) 食育関係団体の代表者
 - (5) 市の職員
 - (6) その他市長が必要と認める者
- 8 推進会議の委員の任期は、2年とし、再任は妨げない。ただし、委員が欠けた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。
- 9 前各項に定めるもののほか、推進会議に関し必要な事項は、市長が規則で定める。
(報告等)

第8条 市長は、推進会議が推進計画を作成し、又は変更したときは、その要旨を議会に報告しなければならない。

- 2 市長は、毎年、食育の推進に関する施策の実施状況を議会に報告するとともに、これを公表しなければならない。

附 則

この条例は、平成18年7月1日から施行する。

附 則（平成21年条例第12号）抄

(施行期日)

1 この条例は、公布の日から施行する。

附 則 (平成24年条例第31号)

この条例は、平成24年7月26日から施行する。

■調査目的 市民の食育に対する関心や知識、食育を実践している割合などの現状を把握し、今後も全市民的運動として食育を推進していく上で、施策の参考とするため、市民に対してアンケート調査を行う。
(第3次計画の指標項目の検証データ及び第4次計画の市民の現状値の把握)

■調査期間 令和3年9月10日(金)～令和3年9月30日(木) 21日間

■調査対象者 上越市の住民基本台帳に登録されている満18歳以上の市民3,000人を無作為抽出

■調査方法 郵送によるアンケートの配布ならびに回収

■回収数・回収率 □回収数 1,280 (令和元年度1,192人 88人増)

□回収率 42.7% (令和元年度39.7% 3.0ポイント増)

■回答者の構成

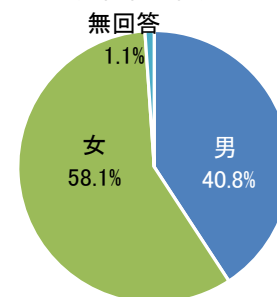
年齢

年齢層	人数	%	R1割合 (%)
18～19歳	26	2.0%	0.8%
20～29歳	136	10.6%	8.7%
30～39歳	178	13.9%	14.2%
40～49歳	202	15.8%	14.8%
50～59歳	240	18.8%	18.5%
60～69歳	272	21.3%	24.2%
70歳以上	216	16.9%	18.1%
無回答	10	0.8%	0.7%

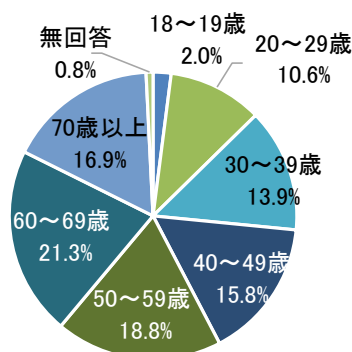
性別

性	人数	%	R1割合 (%)
男	522	40.8%	39.6%
女	744	58.1%	48.4%
無回答	14	1.1%	12.0%

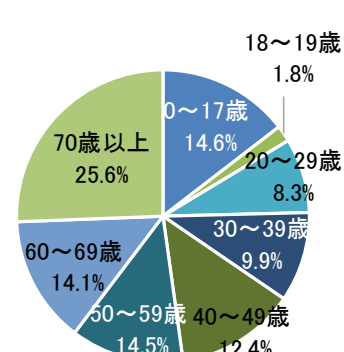
<回答者の性別>



<回答者の年齢>



<参考:上越市の年齢構成比>



【アンケート調査結果の記載方法について】

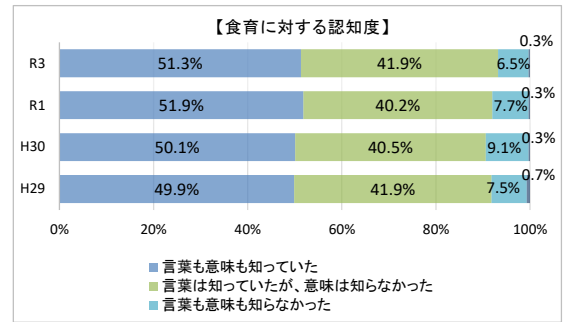
1. 表中の「n」は有効回答者総数を示し、各選択肢の比率算出の基礎となっている。
2. 表中の比率(%)は小数点第2位を四捨五入しているため、個々の選択肢の比率の合計が100%にならない場合がある。

問1:あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
				人数	割合
ア 言葉も意味も知っていた	49.9%	50.1%	51.9%	657	51.3%
イ 言葉は知っていたが、意味は知らなかった	41.9%	40.5%	40.2%	536	41.9%
ウ 言葉も意味も知らなかった	7.5%	9.1%	7.7%	83	6.5%
無回答	0.7%	0.3%	0.3%	4	0.3%

※「言葉も意味も知っていた」、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」人の割合:93.2%



問2:あなたは「食育」に関心がありますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
				人数	割合
ア 関心がある	23.8%	23.5%	25.3%	292	22.8%
イ どちらかといえば関心がある	50.6%	52.4%	51.6%	702	54.8%
ウ どちらかといえば関心がない	17.1%	13.1%	14.3%	183	14.3%
エ 関心がない	3.7%	4.7%	4.8%	53	4.1%
オ わからない	4.1%	5.7%	3.4%	49	3.8%
無回答	0.7%	0.6%	0.6%	1	0.1%

「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」人の割合:77.7%
 ※参考:R1食育市民アンケート結果:76.9%(0.8ポイント増)

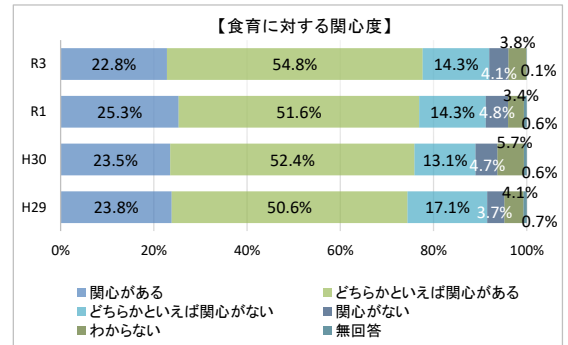
【傾向】

年代別では、60歳代で81.7%の人が「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」と回答し、各年代の中で一番数値が高かった。

一番低い年代は、10歳代の65.4%で、次に低い20歳代は73.5%で8.1ポイントの差がある。

【参考】高校2年生対象アンケート結果:77.7%

高校生までは「食育」への関心が高いが、高校卒業後、関心が低下し、また20歳代で数値が上昇する結果となった。



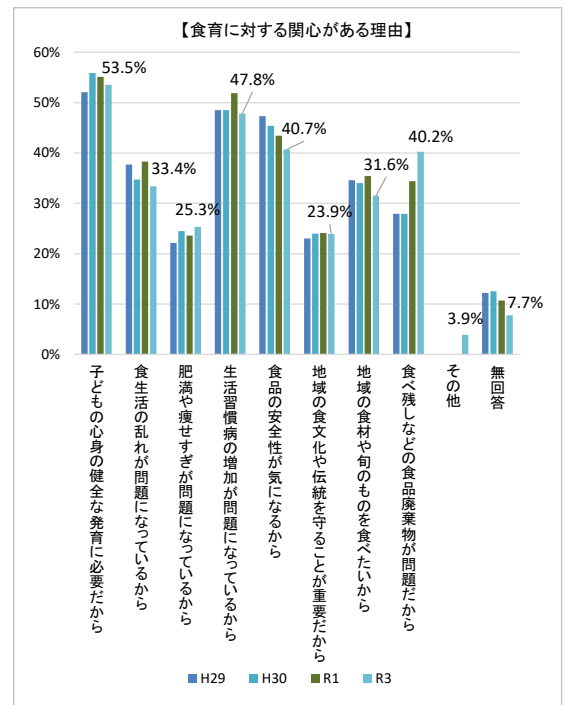
問3:あなたが「食育」に関心がある理由は何ですか。(あてはまるもの全てに○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
				人数	割合
ア 子どもの心身の健全な発育に必要なから	52.1%	55.9%	55.1%	685	53.5%
イ 食生活の乱れが問題になっているから	37.7%	34.7%	38.3%	427	33.4%
ウ 肥満や痩せすぎが問題になっているから	22.1%	24.5%	23.6%	324	25.3%
エ 生活習慣病の増加が問題になっているから	48.5%	48.5%	51.9%	612	47.8%
オ 食品の安全性が気になるから	47.3%	45.4%	43.4%	521	40.7%
カ 地域の食文化や伝統を守ることが重要だから	23.0%	24.0%	24.1%	306	23.9%
キ 地域の食材や旬のものを食べたいから	34.6%	34.0%	35.4%	404	31.6%
ク 食べ残しなどの食品廃棄物が問題だから	27.9%	27.9%	34.4%	515	40.2%
ケ その他	-	-	-	50	3.9%
無回答	12.2%	12.5%	10.7%	99	7.7%

【傾向】

10歳代は「食生活の乱れ」や「生活習慣病」、20歳代から50歳代は「子どもの心身の健全な発育」に多くの回答があった。また、60歳以上では「生活習慣病」、「食品の安全」について多くの回答があった。



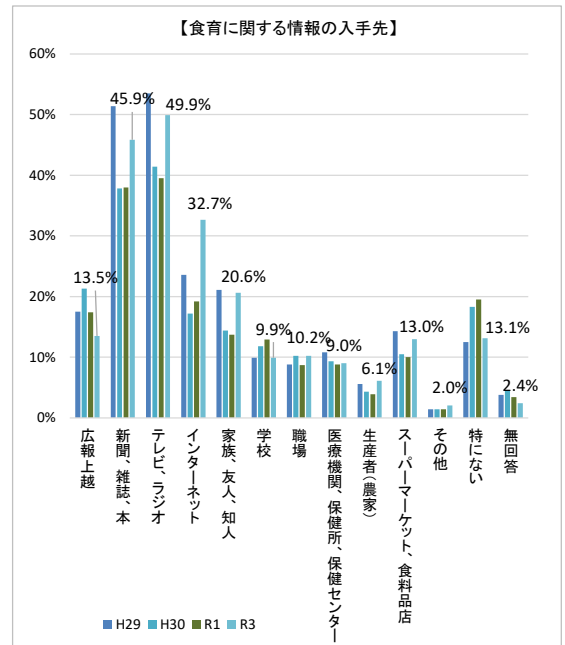
問4:あなたは、食育に関する情報をどこから入手していますか。(あてはまるもの全てに○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア 広報上越	17.5%	21.3%	17.4%	173	13.5%
イ 新聞、雑誌、本	51.4%	37.8%	38.0%	587	45.9%
ウ テレビ、ラジオ	53.5%	41.4%	39.5%	639	49.9%
エ インターネット	23.6%	17.2%	19.2%	418	32.7%
オ 家族、友人、知人	21.1%	14.4%	13.7%	264	20.6%
カ 学校	9.9%	11.8%	12.9%	127	9.9%
キ 職場	8.8%	10.2%	8.7%	131	10.2%
ク 医療機関、保健所、保健センター	10.8%	9.3%	8.8%	115	9.0%
ケ 生産者(農家)	5.6%	4.3%	3.9%	78	6.1%
コ スーパーマーケット、食料品店	14.3%	10.5%	10.0%	166	13.0%
サ その他	1.4%	1.4%	1.4%	26	2.0%
シ 特にない	12.5%	18.3%	19.5%	168	13.1%
無回答	3.8%	4.6%	3.4%	31	2.4%

【傾向】

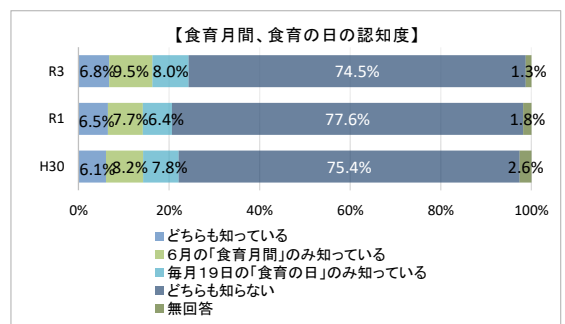
10歳代では、テレビ・ラジオ、インターネット、学校から情報を入手することが多く、20～40歳代ではインターネットから情報を入手することが多い傾向にある。50歳代以上では、新聞・雑誌・本、広報上越から情報を多く入手している傾向にある。



問5:あなたは6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」を知っていますか。

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア どちらも知っている	—	6.1%	6.5%	87	6.8%
イ 6月の「食育月間」のみ知っている	—	8.2%	7.7%	122	9.5%
ウ 毎月19日の「食育の日」のみ知っている	—	7.8%	6.4%	102	8.0%
エ どちらも知らない	—	75.4%	77.6%	953	74.5%
無回答	—	2.6%	1.8%	16	1.3%

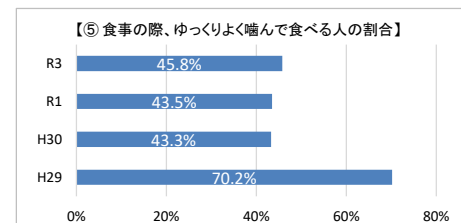
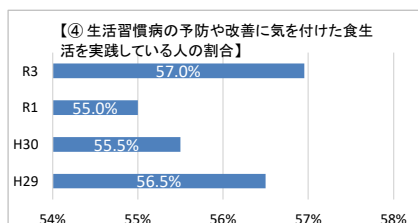
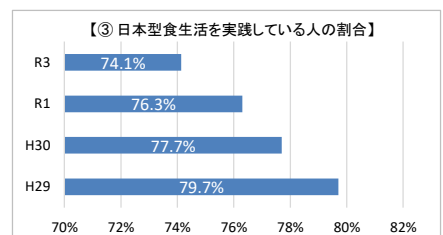
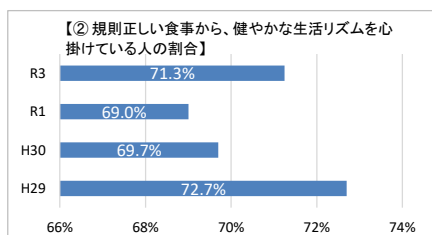
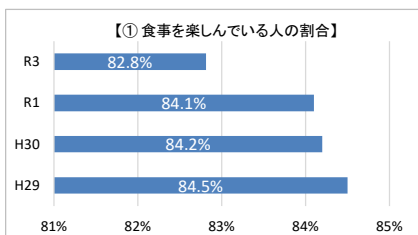


問6:あなたは、普段の食生活で、下記の内容をどの程度実践していますか。(それぞれ1つだけ○)

項目	ほとんどできている	おおむねできている	あまりできていない	まったくできていない	無回答
	R3				
① 食事を楽しんでいる	400	660	155	13	52
② 規則正しい食事から、健やかな生活リズムを心掛けている	251	661	274	46	48
③ ごはんを中心とした和食(日本型食生活)を実践している	294	655	262	29	40
④ 生活習慣病の予防や改善のため、適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している	142	587	448	63	40
⑤ 食事の際に、ゆっくりよく噛んで食べている	142	444	572	71	51

n = 1,280

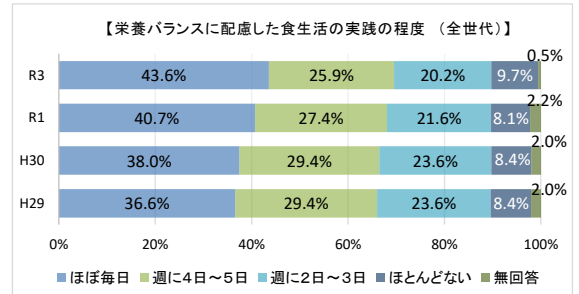
項目	H29	H30	R1	R3
① 食事を楽しんでいる	84.5%	84.2%	84.1%	82.8%
② 規則正しい食事から、健やかな生活リズムを心掛けている	72.7%	69.7%	69.0%	71.3%
③ 日本型食生活を実践している	79.7%	77.7%	76.3%	74.1%
④ 生活習慣病の予防や改善に気をつけた食生活を実践している	56.5%	55.5%	55.0%	57.0%
⑤ 食事の際に、ゆっくりよく噛んで食べている	70.2%	43.3%	43.5%	45.8%



問7:あなたは、主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)・副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理)を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア ほぼ毎日	36.6%	38.0%	40.7%	558	43.6%
イ 週に4日～5日	29.4%	29.4%	27.4%	332	25.9%
ウ 週に2日～3日	23.6%	23.6%	21.6%	259	20.2%
エ ほとんどない	8.4%	8.4%	8.1%	124	9.7%
無回答	2.0%	2.0%	2.2%	7	0.5%



【若い世代(20歳～39歳)のみ】

n = 314

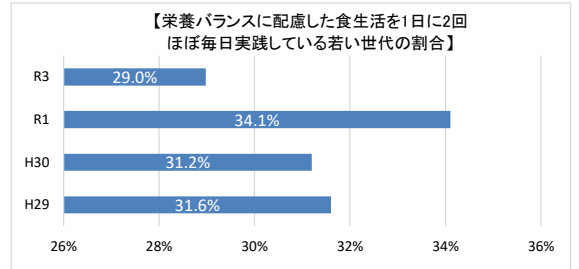
項目	H29	H30	R1	R3	
ア ほぼ毎日	31.6%	31.2%	34.1%	91	29.0%

【傾向】

年代別では、20歳代で「ほぼ毎日そろえて食べる」と回答した人は26.5%で各年代の中で一番数値が低かった。また、年齢が上がるにつれて割合が高くなる傾向にあり、もっとも高い年代は、70歳以上で54.5%であった。

男女別では、60歳代女性が最も割合が高く、20歳代、30歳代の男性がもっとも割合が低かった。

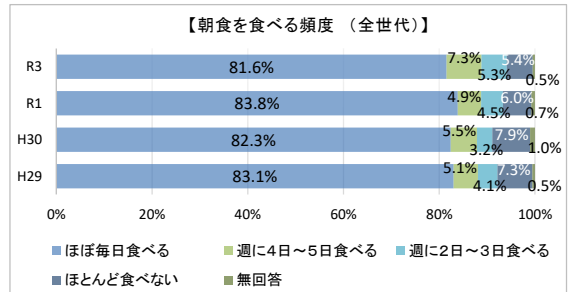
【参考】 主食・主菜・副菜を揃えた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる割合 (高校2年生): 64.0%



問8:あなたは普段朝食を食べますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア ほぼ毎日食べる	83.1%	82.3%	83.8%	1,044	81.6%
イ 週に4日～5日食べる	5.1%	5.5%	4.9%	93	7.3%
ウ 週に2日～3日食べる	4.1%	3.2%	4.5%	68	5.3%
エ ほとんど食べない	7.3%	7.9%	6.0%	69	5.4%
無回答	0.5%	1.0%	0.7%	6	0.5%



【若い世代(20歳～39歳)のみ】

n = 314

項目	H29	H30	R1	R3	
エ ほとんど食べない	7.4%	15.2%	13.2%	23	7.3%

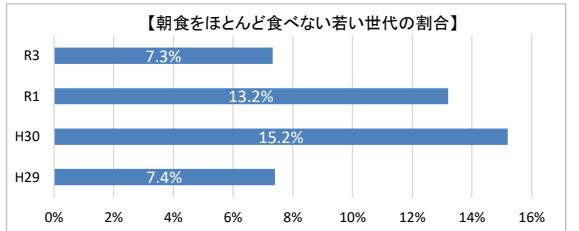
【傾向】

朝食を食べない最も多い年代は、18・19歳の18.5%で次に20歳代の8.1%と40歳代の8.5%となる。20歳代になると数値が減少するが、理由としては、親となり家族と朝食を食べる機会が増えることが考えられる。

男女別では、18・19歳男性が最も多く、次いで40歳代男性となっている。

【参考】

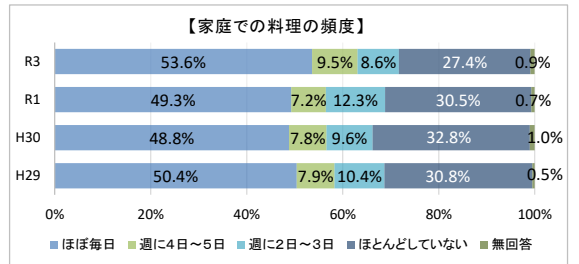
朝食をほとんど食べない割合(高校2年生): 5.2%



問9:あなたは、家庭で料理を週に何日程度していますか。(1つだけ○)

n = 1,280

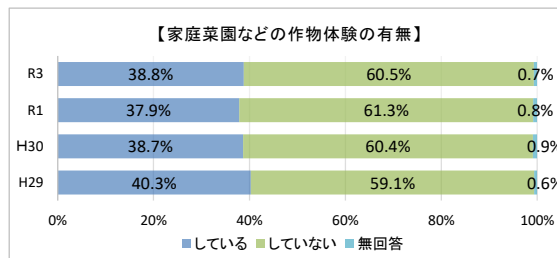
項目	H29	H30	R1	R3	
ア ほぼ毎日	50.4%	48.8%	49.3%	686	53.6%
イ 週に4日～5日	7.9%	7.8%	7.2%	122	9.5%
ウ 週に2日～3日	10.4%	9.6%	12.3%	110	8.6%
エ ほとんどしていない	30.8%	32.8%	30.5%	351	27.4%
無回答	0.5%	1.0%	0.7%	11	0.9%



問10:あなたは、家庭菜園(畑やプランター)などの作物栽培等をしていますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア している	40.3%	38.7%	37.9%	497	38.8%
イ していない	59.1%	60.4%	61.3%	774	60.5%
無回答	0.6%	0.9%	0.8%	9	0.7%

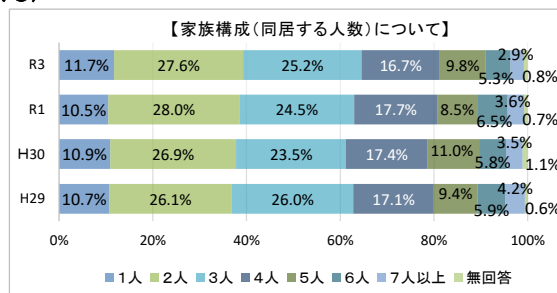


問11:家族との食事についておたずねします。

①あなたの家族構成について、あなたが同居している方はあなたを含めて何人ですか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア 1人	10.7%	10.9%	10.5%	150	11.7%
イ 2人	26.1%	26.9%	28.0%	353	27.6%
ウ 3人	26.0%	23.5%	24.5%	323	25.2%
エ 4人	17.1%	17.4%	17.7%	214	16.7%
オ 5人	9.4%	11.0%	8.5%	125	9.8%
カ 6人	5.9%	5.8%	6.5%	68	5.3%
キ 7人以上	4.2%	3.5%	3.6%	37	2.9%
無回答	0.6%	1.1%	0.7%	10	0.8%



家族と同居している方だけに①で「イ」から「キ」と回答した方おたずねします。

②あなたが朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数は1週間にどのくらいありますか。(1週間7日で朝食・夕食2回、14回を最大とする。)

n = 1,120

項目	H29	H30	R1	R3	
1週間のうち朝食または夕食を家族と一緒に食べる回数(平均)	10回	9回	9回	9回	

【参考】高校2年生対象アンケート結果

- ・1週間で朝食を家族と一緒に食べる回数:平均6.2日
- ・1週間で夕食を家族と一緒に食べる回数:平均3.4日

問12:地域等での共食についておたずねします。

①地域や所属コミュニティ(職場等を含む)での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア とても思う	6.3%	6.5%	5.4%	101	7.9%
イ そう思う	28.5%	27.9%	30.2%	323	25.2%
ウ どちらともいえない	31.5%	30.5%	29.4%	359	28.0%
エ あまりそう思わない	22.3%	23.0%	21.5%	310	24.2%
オ 全くそう思わない	9.3%	8.9%	10.8%	173	13.5%
無回答	2.2%	3.1%	2.7%	14	1.1%

地域で共食したいと思う人の割合(「とても思う」、「そう思う」の合計):33.1%
※参考:R1食育市民アンケート結果35.6%(2.5ポイント減)

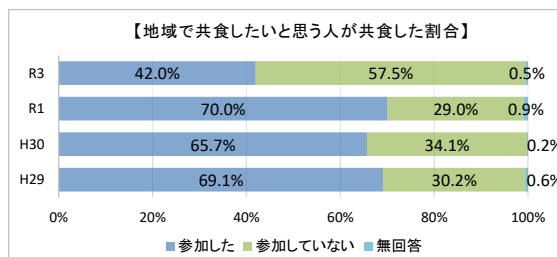
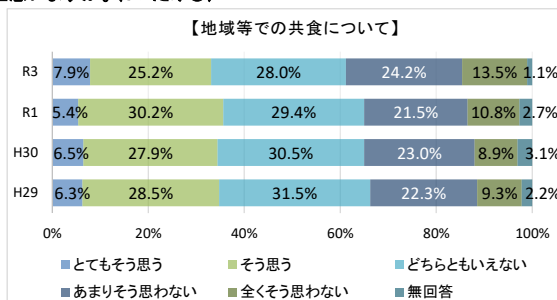
①でア(とても思う)またはイ(そう思う)を選択した方にお聞きします。

②あなたは過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。

n = 424

項目	H29	H30	R1	R3	
ア 参加した	69.1%	65.7%	70.0%	178	42.0%
イ 参加していない	30.2%	34.1%	29.0%	244	57.5%
無回答	0.6%	0.2%	0.9%	2	0.5%

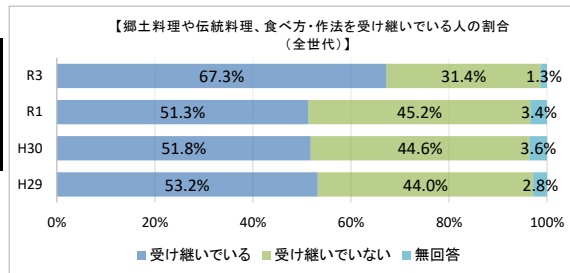
※コロナ禍において、地域や職場における共食の機会がなかったことが数値に影響している。



問13: あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継がれてきた料理や味、着づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。(1つだけ○)

n = 1,280

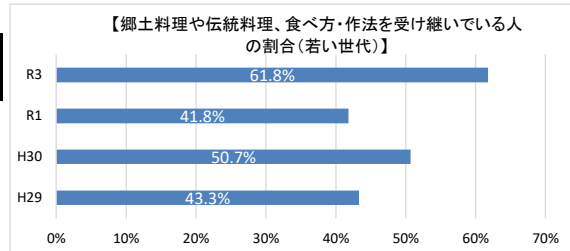
項目	H29	H30	R1	R3	
ア 受け継いでいる	53.2%	51.8%	51.3%	861	67.3%
イ 受け継いでいない	44.0%	44.6%	45.2%	402	31.4%
ウ 無回答	2.8%	3.6%	3.4%	17	1.3%



【若い世代(20歳~39歳)のみ】

n = 314

項目	H29	H30	R1	R3	
ア 受け継いでいる	43.3%	50.7%	41.8%	194	61.8%

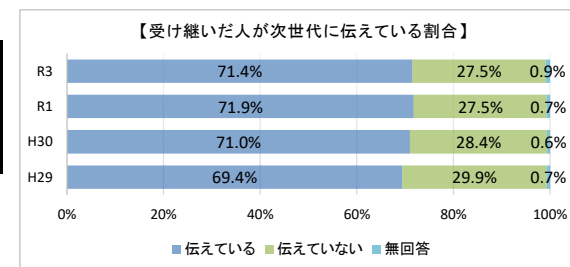


①でア(受け継いでいる)と回答した方におたずねします。

②あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継がれてきた料理や味、着づかいなどの食べ方・作法を地域や次世代(子やお孫さんを含む)に対し伝えていますか。(1つだけ○)

n = 861

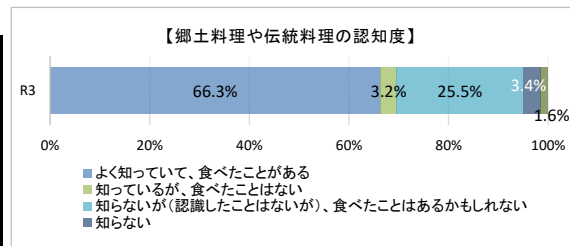
項目	H29	H30	R1	R3	
ア 伝えている	69.4%	71.0%	71.9%	615	71.4%
イ 伝えていない	29.9%	28.4%	27.5%	237	27.5%
ウ 無回答	0.7%	0.6%	0.7%	8	0.9%



問14: あなたは、ご自身が生まれ育った地域の郷土料理や伝統料理について知っていますか。(1つだけ○)

n = 1,280

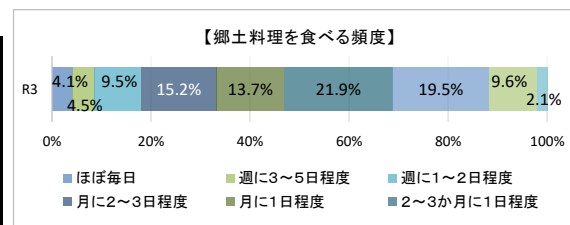
項目	H29	H30	R1	R3	
ア よく知っていて、食べたことがある	—	—	—	849	66.3%
イ 知っているが、食べたことはない	—	—	—	41	3.2%
ウ 知らないが(認識したことはないが)、食べたことはあるかもしれない	—	—	—	326	25.5%
エ 知らない	—	—	—	44	3.4%
無回答	—	—	—	20	1.6%



問15: あなたは、いわゆる郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア ほぼ毎日	—	—	—	52	4.1%
イ 週に3~5日程度	—	—	—	57	4.5%
ウ 週に1~2日程度	—	—	—	121	9.5%
エ 月に2~3日程度	—	—	—	195	15.2%
オ 月に1日程度	—	—	—	175	13.7%
カ 2~3か月に1日程度	—	—	—	280	21.9%
キ それ以下	—	—	—	250	19.5%
ク 全く食べない	—	—	—	123	9.6%
無回答	—	—	—	27	2.1%



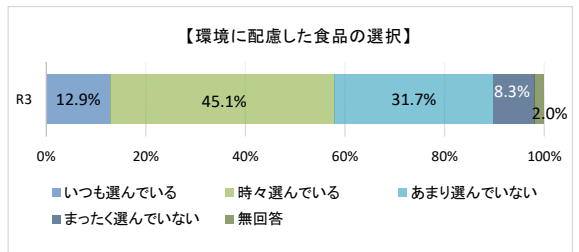
※月に1回以上、いわゆる郷土料理や伝統料理を食べる割合: 47.0%

問16:あなたは、日頃から環境に配慮した農林水産物・食品を選んでいきますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア いつも選んでいる	—	—	—	165	12.9%
イ 時々選んでいる	—	—	—	577	45.1%
ウ あまり選んでいない	—	—	—	406	31.7%
エ まったく選んでいない	—	—	—	106	8.3%
無回答	—	—	—	26	2.0%

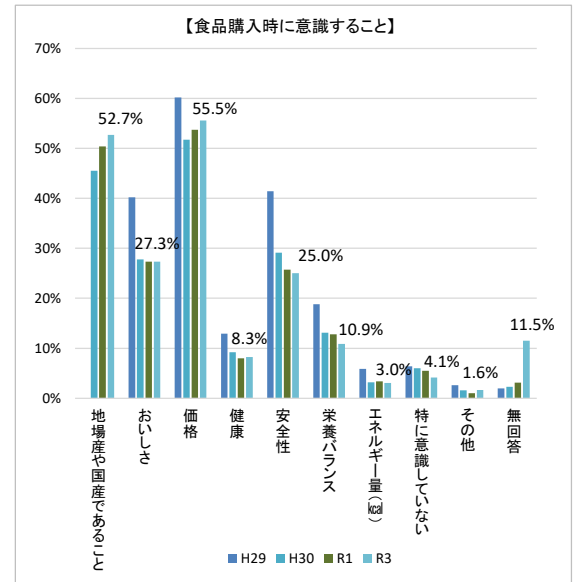
※「いつも選んでいる」、「時々選んでいる」人の割合:58.0%



問17:あなたは、食品を購入する際に特に意識していることを選んでください。(2つまで○)

n = 1,280

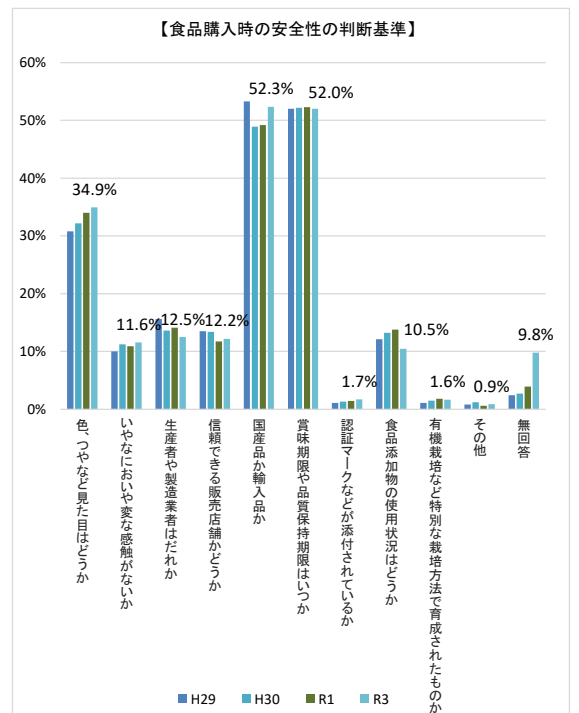
項目	H29	H30	R1	R3	
ア 地場産や国産であること	—	45.5%	50.4%	674	52.7%
イ おいしさ	40.2%	27.8%	27.3%	350	27.3%
ウ 価格	60.2%	51.7%	53.7%	711	55.5%
エ 健康	12.9%	9.2%	8.0%	106	8.3%
オ 安全性	41.4%	29.1%	25.7%	320	25.0%
カ 栄養バランス	18.8%	13.1%	12.8%	139	10.9%
キ エネルギー量(kcal)	5.9%	3.2%	3.4%	39	3.0%
ク 特に意識していない	6.4%	6.0%	5.5%	53	4.1%
ケ その他	2.6%	1.6%	1.0%	21	1.6%
無回答	2.0%	2.3%	3.1%	147	11.5%



問18:あなたが、食品を購入する際に安全性をどのように判断しますか。(2つまで○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア 色、つやなど見た目はどうか	30.8%	32.2%	34.0%	447	34.9%
イ いやなおいや変な感触がないか	10.0%	11.2%	10.9%	148	11.6%
ウ 生産者や製造業者はだれか	15.6%	13.6%	14.1%	160	12.5%
エ 信頼できる販売店舗かどうか	13.5%	13.4%	11.7%	156	12.2%
オ 国産品か輸入品か	53.3%	48.9%	49.2%	670	52.3%
カ 賞味期限や品質保持期限はいつか	52.0%	52.2%	52.3%	666	52.0%
キ 認証マークなどが添付されているか	1.1%	1.3%	1.4%	22	1.7%
ク 食品添加物の使用状況はどうか	12.1%	13.2%	13.8%	134	10.5%
ケ 有機栽培など特別な栽培方法で育成されたものか	1.1%	1.5%	1.8%	21	1.6%
コ その他	0.8%	1.2%	0.6%	11	0.9%
無回答	2.4%	2.7%	3.9%	125	9.8%

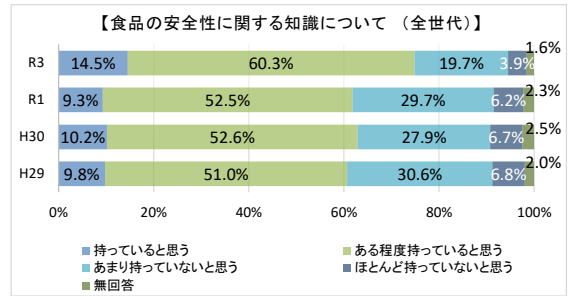


問19:あなたは、安全な食生活を送るための、食品の安全性に関する基礎的な知識を持っていますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア 持っていると思う	9.8%	10.2%	9.3%	186	14.5%
イ ある程度持っていると思う	51.0%	52.6%	52.5%	772	60.3%
ウ あまり持っていないと思う	30.6%	27.9%	29.7%	252	19.7%
エ ほとんど持っていないと思う	6.8%	6.7%	6.2%	50	3.9%
無回答	2.0%	2.5%	2.3%	20	1.6%

※「持っていると思う」、「ある程度持っていると思う」人の割合:74.8%

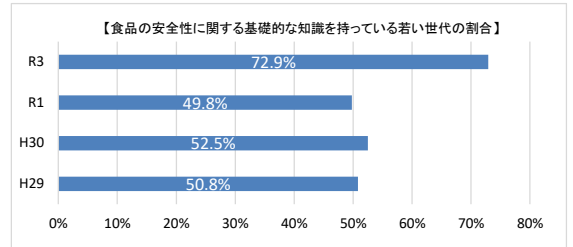


【若い世代(20歳~39歳)のみ】

n = 314

項目	H29	H30	R1	R3	
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	50.8%	52.5%	49.8%	229	72.9%

※食品の安全性について基本的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合:69.0%
食品の安全性について基本的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合(若い世代):63.7%

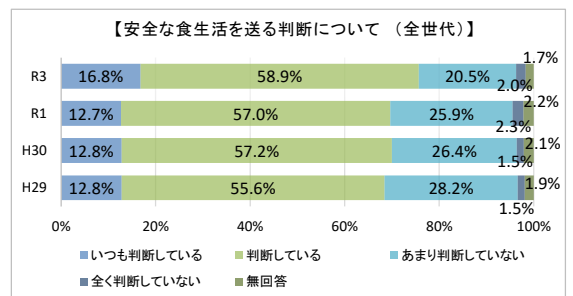


問20:あなたは、日頃から安全な食生活を送る判断をどの程度していますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア いつも判断している	12.8%	12.8%	12.7%	215	16.8%
イ 判断している	55.6%	57.2%	57.0%	754	58.9%
ウ あまり判断していない	28.2%	26.4%	25.9%	263	20.5%
エ 全く判断していない	1.5%	1.5%	2.3%	26	2.0%
無回答	1.9%	2.1%	2.2%	22	1.7%

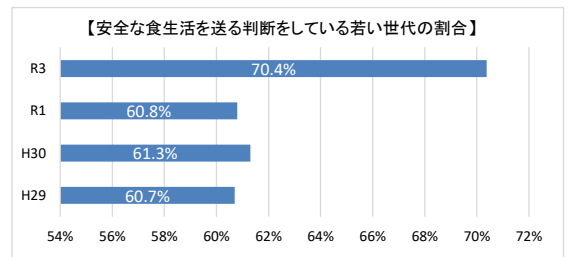
※「いつも判断している」、「判断している」人の割合:75.7%



【若い世代(20歳~39歳)のみ】

n = 314

項目	H29	H30	R1	R3	
安全な食生活を送ることについて判断している市民の割合	60.7%	61.3%	60.8%	221	70.4%

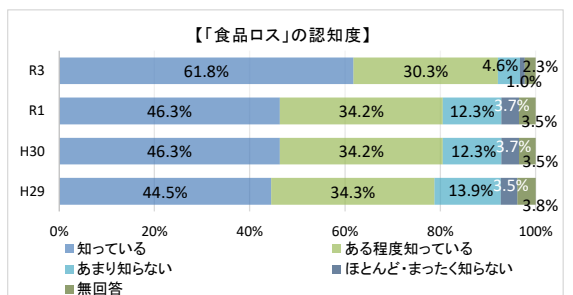


問21:あなたは、「食品ロス」の問題を知っていますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア 知っている	44.5%	46.3%	46.3%	791	61.8%
イ ある程度知っている	34.3%	34.2%	34.2%	388	30.3%
ウ あまり知らない	13.9%	12.3%	12.3%	59	4.6%
エ ほとんど・まったく知らない	3.5%	3.7%	3.7%	13	1.0%
無回答	3.8%	3.5%	3.5%	29	2.3%

※「知っている」、「ある程度知っている」人の割合:92.1%

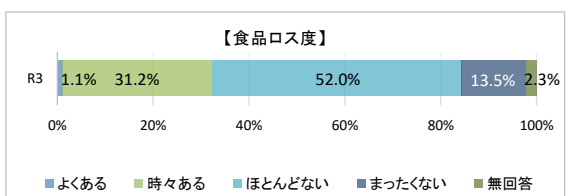


問22:あなたは、購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことがありますか。(1つだけ○)

n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
ア よくある	—	—	—	14	1.1%
イ 時々ある	—	—	—	399	31.2%
ウ ほとんどない	—	—	—	665	52.0%
エ まったくない	—	—	—	173	13.5%
無回答	—	—	—	29	2.3%

※「よくある」、「時々ある」人の割合:32.3%



問23:あなたは、「食品ロス」を軽減するために取り組んでいることはありますか。(すべてに○)

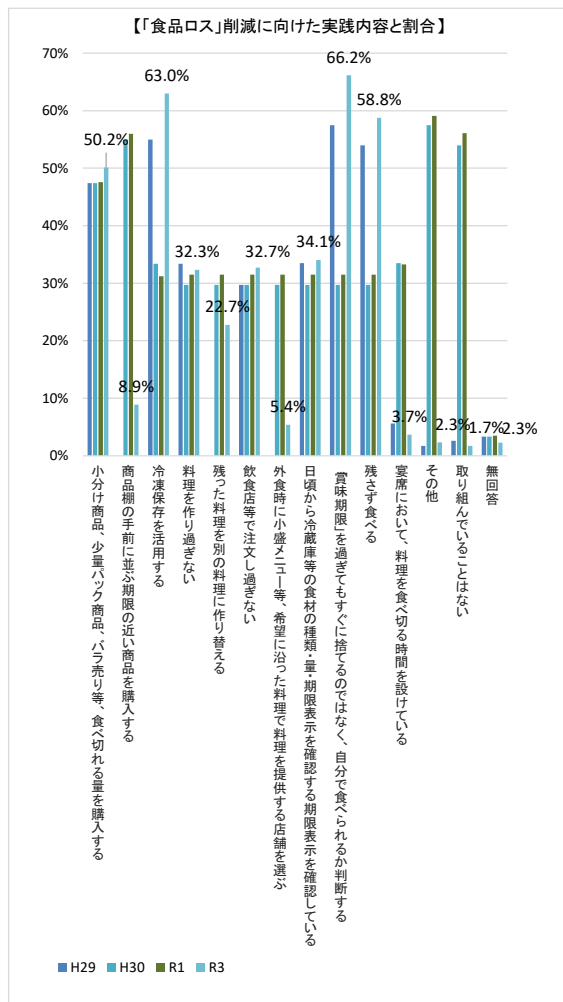
n = 1,280

項目	H29	H30	R1	R3	
				件数	割合
ア 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べ切れる量を購入する	47.4%	47.4%	47.6%	642	50.2%
イ 商品棚の手前に並ぶ期限の近い商品を購入する	-	55.0%	56.0%	114	8.9%
ウ 冷凍保存を活用する	55.0%	33.4%	31.2%	806	63.0%
エ 料理を作り過ぎない	33.4%	29.7%	31.5%	414	32.3%
オ 残った料理を別の料理に作り替える	-	29.7%	31.5%	291	22.7%
カ 飲食店等で注文し過ぎない	29.7%	29.7%	31.5%	419	32.7%
キ 外食時に小盛メニュー等、希望に沿った料理で料理を提供する店舗を選ぶ	-	29.7%	31.5%	69	5.4%
ク 日頃から冷蔵庫等の食材の種類・量・期限表示を確認する期限表示を確認している	33.5%	29.7%	31.5%	436	34.1%
ケ 「賞味期限」を過ぎては捨ててではなく、自分で食べられるか判断する	57.5%	29.7%	31.5%	847	66.2%
コ 残さず食べる	54.0%	29.7%	31.5%	752	58.8%
サ 宴席において、料理を食べ切る時間を設けている	5.6%	33.5%	33.3%	47	3.7%
シ その他	1.7%	57.5%	59.1%	30	2.3%
ス 取り組んでいることはない	2.6%	54.0%	56.1%	22	1.7%
無回答	3.3%	3.3%	3.5%	29	2.3%

※食品ロスをよく知っている(ある程度知っている)人が、軽減のために取り組んでいる割合:91.1%

<食品ロス削減のために取り組んでいるその他意見>

- ・保存期間の長いものを購入
- ・料理の持ち帰り
- ・フードロス通販サイトの利用
- ・多く収穫した野菜のお裾分け
- ・買い物に行かない日を決めて使い切る
- ・賞味期限の近く、安くなっているものを購入



新型コロナウイルス感染症と食生活についておたずねします。

Q24:あなたご自身の現在の食生活は、新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べて変わりましたか。(それぞれ1つだけ○)

n = 1,280

項目	増えた・広がった		変わらない		減った・狭まった		もともとない		無回答	
	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合	件数	割合
① 栄養バランスのとれた食事	112	8.8%	1,070	83.6%	30	2.3%	16	1.3%	52	4.1%
② 自宅で料理を作る回数	341	26.6%	794	62.0%	17	1.3%	82	6.4%	46	3.6%
③ 自宅で食事を食べる回数	494	38.6%	734	57.3%	4	0.3%	4	0.3%	44	3.4%
④ 家族と食事を食べる回数	213	16.6%	939	73.4%	28	2.2%	49	3.8%	51	4.0%
⑤ オンラインを利用して家族や友人と食事を共にすること	45	3.5%	107	8.4%	39	3.0%	1,037	81.0%	52	4.1%
⑥ おいしさや楽しさなど食を通じた精神的な豊かさ	77	6.0%	976	76.3%	106	8.3%	68	5.3%	53	4.1%
⑦ 地場産物の購入	134	10.5%	989	77.3%	23	1.8%	83	6.5%	51	4.0%
⑧ 通販(オンライン)を利用した食品購入	119	9.3%	356	27.8%	18	1.4%	738	57.7%	49	3.8%
⑨ 食事作りに要する時間や労力	191	14.9%	888	69.4%	19	1.5%	129	10.1%	52	4.1%
⑩ 食品の安全性への不安	109	8.5%	1,045	81.6%	7	0.5%	69	5.4%	49	3.8%
⑪ 安定的な食料供給への不安	176	13.8%	957	74.8%	13	1.0%	81	6.3%	53	4.1%
⑫ 食に関する情報の入手	126	9.8%	1,004	78.4%	12	0.9%	85	6.6%	53	4.1%
⑬ 規則正しい食生活リズム	120	9.4%	1,070	83.6%	23	1.8%	24	1.9%	43	3.4%

■調査目的 高校生の食育や食への関心、食生活の現状を把握し、全市民的運動として食育を推進する施策及び第4次上越市食育推進計画の基礎資料とするため実施するもの。

■調査期間 令和3年10月25日(月)～11月5日(金) 9日間(土日・祝日を除く)

■調査対象者 市内高等学校の2年生

- ・学校法人古川学園 上越高等学校
- ・学校法人関根学園 関根学園高等学校
- ・県立上越総合技術高等学校
- ・県立高田北城高等学校
- ・県立高田高等学校
- ・県立高田商業高等学校
- ・県立高田農業高等学校
- ・県立有恒高等学校
- ・県立直江津中等教育学校
- ・県立久比岐高等学校
- ・県立南城高等学校
- ・県立高田高等学校安塚分校
- ・県立吉川高等特別支援学校
- ・県立高田特別支援学校 高等部
- ・県立上越特別支援学校

■調査方法 各校へアンケートを持参し、ホームルーム時に生徒が回答したものを回収。

■回収結果 □配布数 1,687

■回収数 □回収数 1,527

□回収率 90.5%

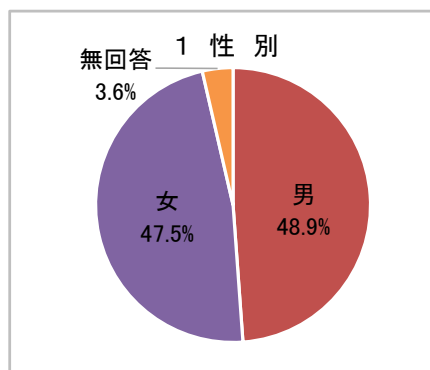
■回答者の構成

1 性別

	人数	%
男	746	48.9%
女	726	47.5%
無回答	55	3.6%

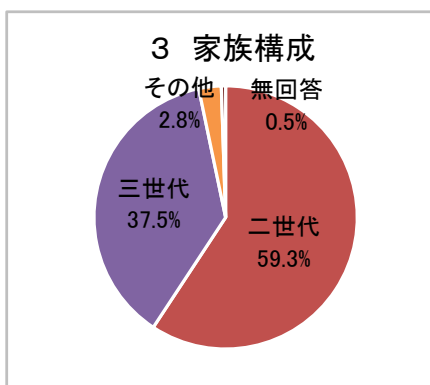
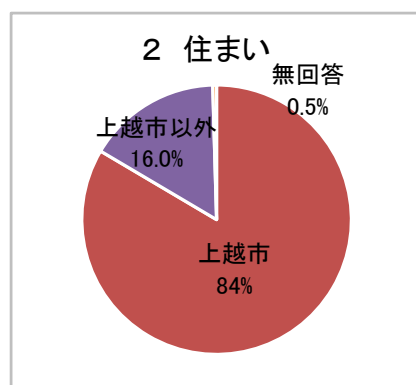
2 住まい

	人数	%
上越市	1,275	83.5%
上越市以外	245	16.0%
無回答	7	0.5%



3 家族構成

	人数	%
二世代	905	59.3%
三世代	572	37.5%
その他	42	2.8%
無回答	8	0.5%



【アンケート調査結果の記載方法について】

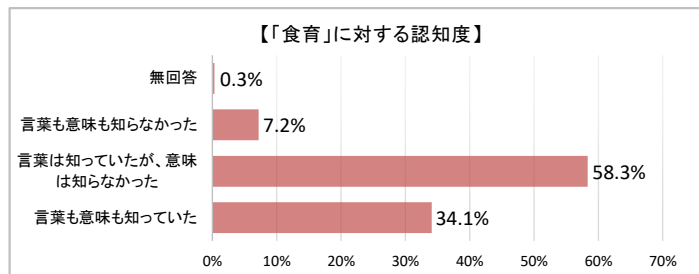
1. 表中の「n」は有効回答者総数を示し、各選択肢の比率算出の基礎となっている。
2. 表中の比率(%)は小数点第2位を四捨五入しているため、個々の選択肢の比率の合計が100%にならない場合がある。

問1:あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。

n = 1,527

	R3	
ア 言葉も意味も知っていた	521	34.1%
イ 言葉は知っていたが、意味は知らなかった	891	58.3%
ウ 言葉も意味も知らなかった	110	7.2%
無回答	5	0.3%

「言葉も意味も知っていた」、「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」割合:92.4%
18歳以上対象のアンケートでは93.2%であったことから、高校生においても認知度は高い。

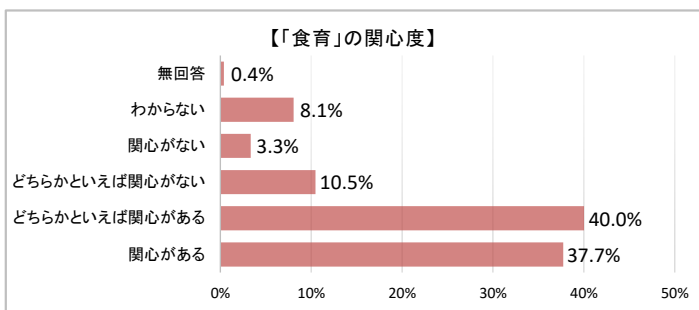


問2:あなたは「食育」に関心がありますか。

n = 1,527

	R3	
ア 関心がある	576	37.7%
イ どちらかといえば関心がある	611	40.0%
ウ どちらかといえば関心がない	160	10.5%
エ 関心がない	51	3.3%
オ わからない	123	8.1%
無回答	6	0.4%

「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」人の割合:77.7%
18歳以上対象のアンケートと同数値であった。また、若い世代(20~39歳)の数値より、若干高い数値となった。(20~29歳:73.5%、30~39歳:75.3%)

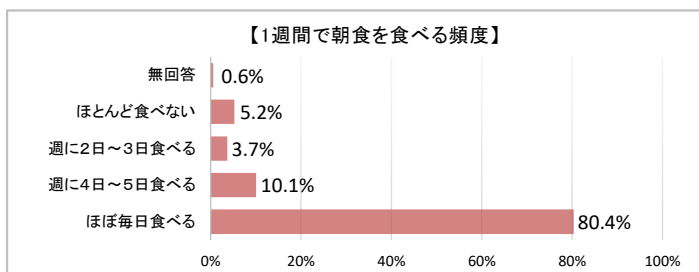


問3:朝食を週に何日食べますか。

n = 1,527

	R3	
ア ほぼ毎日食べる	1,227	80.4%
イ 週に4日~5日食べる	154	10.1%
ウ 週に2日~3日食べる	57	3.7%
エ ほとんど食べない	80	5.2%
無回答	9	0.6%

1週間に朝食を食べる平均日数:6.2日

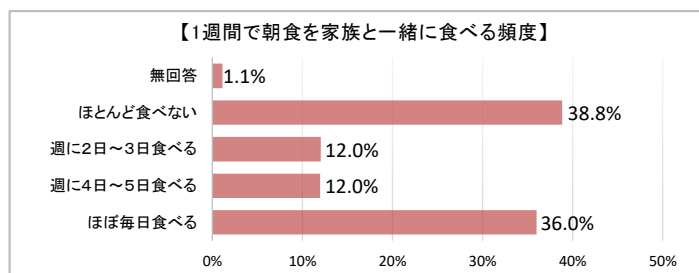


問4:朝食を家族と一緒に食べることは週に何日ありますか。

n = 1,527

	R3	
ア ほぼ毎日食べる	550	36.0%
イ 週に4日~5日食べる	183	12.0%
ウ 週に2日~3日食べる	184	12.0%
エ ほとんど食べない	593	38.8%
無回答	17	1.1%

1週間に家族と一緒に朝食を食べる平均日数:3.4日



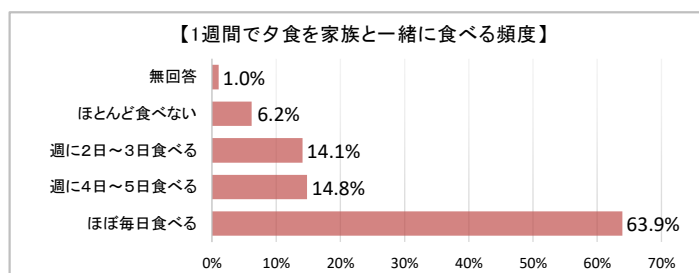
問5:夕食を家族と一緒に食べることは週に何日ありますか。

n = 1,527

	R3	
ア ほぼ毎日食べる	976	63.9%
イ 週に4日~5日食べる	226	14.8%
ウ 週に2日~3日食べる	215	14.1%
エ ほとんど食べない	94	6.2%
無回答	16	1.0%

1週間に家族と一緒に夕食を食べる平均日数:5.5日

家族と一緒に食事をする割合について、ほぼ毎日一緒に食べる割合及び回数、朝食より夕食のほうが高い数値となっている。

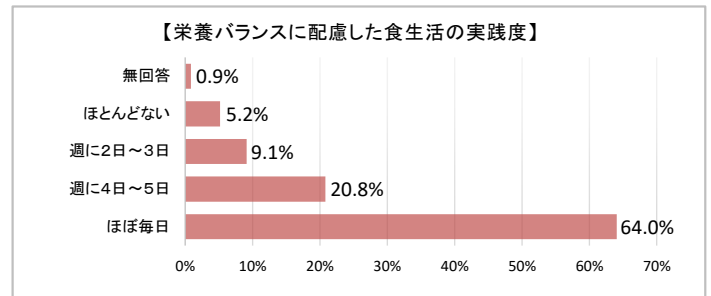


問6: 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

n = 1,527

	R3	
ア ほぼ毎日	978	64.0%
イ 週に4日～5日	318	20.8%
ウ 週に2日～3日	139	9.1%
エ ほとんどない	79	5.2%
無回答	13	0.9%

1週間に主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある平均日数: 5.7日

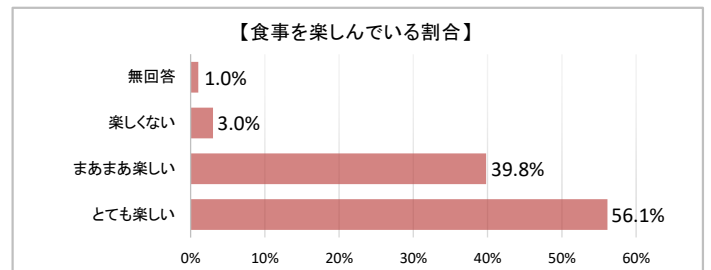


問7: 食事は楽しいですか。

n = 1,527

	R3	
ア とても楽しい	857	56.1%
イ まあまあ楽しい	608	39.8%
ウ 楽しくない	46	3.0%
無回答	16	1.0%

「とても楽しい」「まあまあ楽しい」人の割合: 95.9%

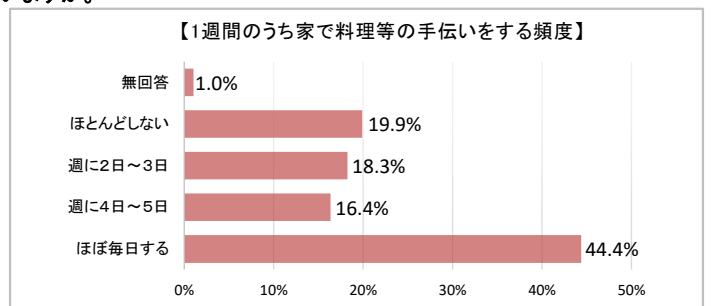


問8: 家で料理の手伝い(食器運び、後片付け、簡単な調理)を週に何日していますか。

n = 1,527

	R3	
ア ほぼ毎日する	678	44.4%
イ 週に4日～5日	250	16.4%
ウ 週に2日～3日	279	18.3%
エ ほとんどしない	304	19.9%
無回答	16	1.0%

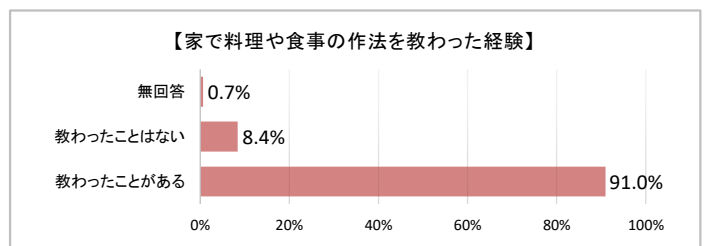
1週間に家で料理などの手伝いをする平均日数: 4.3日



問9: 家で料理や食事の作法を教わったことはありますか。

n = 1,527

	R3	
ア 教わったことがある	1,389	91.0%
イ 教わったことはない	128	8.4%
無回答	10	0.7%

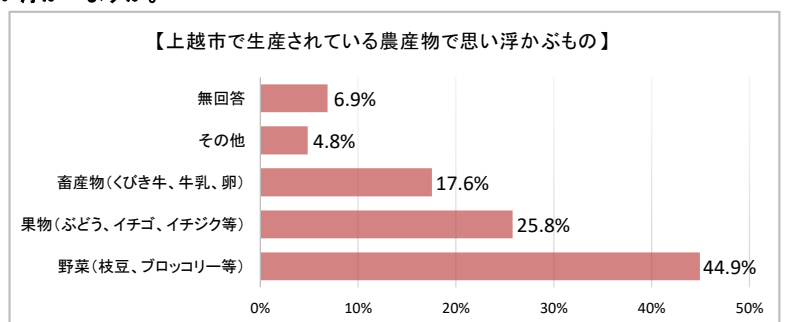


問10: 上越市は、全国屈指の米の生産地で、作付面積は全国第4位です。

お米以外で、上越市で生産されている農産物といえば何を思い浮かべますか。

n = 1,527

	R3	
ア 野菜(枝豆、ブロッコリー等)	686	44.9%
イ 果物(ぶどう、イチゴ、イチジク等)	394	25.8%
ウ 畜産物(くびき牛、牛乳、卵)	268	17.6%
エ その他	74	4.8%
無回答	105	6.9%



第4次上越市食育推進計画

上越市 農林水産部 農政課
〒943-8601 新潟県上越市木田1丁目1番3号
TEL:025-520-5747 FAX:025-526-6185
e-mail: syoku-iku@city.joetsu.lg.jp