

## 第6章 福山市食育推進計画2024

### 基本目標2 食育の実践

食育を理解するだけでなく、家庭や職場、地域等で実際に取り組んでいけるよう「食育の実践」を基本目標とします。

#### 基本方針1 食からの健康づくりを推進します

#### めざす姿と取組方針

食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する

(再掲) P59 基本方針1 生活習慣の改善 1 栄養・食生活

- 朝食の欠食を減らし、栄養バランスを考えて食事ができるよう取り組みます。
- 適正体重の維持に努めることができるよう取り組みます。
- 食育や共食への関心を高めることができるよう、食に関する情報を発信します。

#### < 行動目標・指標 >

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	朝食を抜かず、毎日3食 食べる	5歳の朝食を毎日食べている子の割合	93.2%	100%	
		朝食を毎日食べている人の 割合	小学6年生	87.5%	100%
	中学2年生		79.3%		
	高校2年生		75.4%		
	適正体重を維持する	肥満傾向児の割合	小学6年生 男子	17.2%	7%
			小学6年生 女子	10.7%	
	家族と一緒に食べる	朝食または夕食を家族とともに 食べている人の割合	小学6年生	96.3%	98%
			中学2年生	94.4%	96%
			高校2年生	93.4%	95%
	食育について学ぶ	食育について言葉も意味も 知っている人の割合	小学6年生	35.8%	41%
中学2年生			28.2%	41%	
高校2年生			43.7%	56%	

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標		現状値	目標値
成年期 (20～39 歳)	朝食を抜かず, 毎日3食 食べる	朝食を毎日食べている人の 割合	男性	59.8%	66%
			女性	59.3%	
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	67.3%	84%
			女性	76.6%	
	栄養バランスを考慮した食 生活を実践する	栄養バランスを考慮して食事を している人の割合	男性	21.5%	30%
			女性	28.5%	40%
		野菜を1日3回食べている 人の割合	男性	15.9%	31%
			女性	10.7%	
		減塩に気をつけた食生活を実 践している人の割合	男性	33.2%	43%
			女性	41.1%	51%
壮年期 (40～64 歳)	朝食を抜かず, 毎日3食 食べる	朝食を毎日食べている人の 割合	男性	73.8%	85%
			女性	80.3%	
	適正体重を維持する	肥満(BMI25 以上)の人の割 合	男性	33.8%	30%
			女性	21.0%	15%
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	男性	60.4%	86%
			女性	78.7%	
	栄養バランスを考慮した食 生活を実践する	栄養バランスを考慮して食事を している人の割合	男性	23.6%	28%
			女性	40.7%	50%
		野菜を1日3回食べている 人の割合	男性	14.5%	35%
			女性	18.4%	42%
		減塩に気をつけた食生活を実 践している人の割合	男性	44.3%	54%
			女性	59.4%	67%
高齢期 (65 歳以上)	主食, 主菜, 副菜をバラン スよく食べる	栄養バランスを考慮して食事をしている人の割 合		42.5%	50%
	適正体重の維持に気をつ けた食生活を実践する	適正体重の人の割合 (BMI20 を超え 25 未満)		56.3%	66%
女性	適正体重を維持する	20～30 代女性のやせの人の割合 (BMI18.5 未満)		13.0%	13%

< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さ、バランスのよい食事、適正体重の維持を啓発します。</li> <li>・ 栄養バランスのとれた食生活(主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活)を推進します。</li> <li>・ 野菜摂取量向上や果物摂取, 減塩への取組を推進します。</li> <li>・ 「食育の日」を周知します。</li> <li>・ 家族や地域等で共食したいと思う人が共食できる機会をつくります。</li> <li>・ 生活習慣病予防や介護予防に関する料理教室や講座を開催します。</li> <li>・ ライフステージにあった栄養相談・食事指導を実施します。</li> <li>・ 地域で食を通じた健康づくりを推進する食生活改善推進員を育成します。</li> </ul>	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さや食事のマナー等について啓発します。</li> <li>・ 給食時間を活用して, 食に関する指導をします。</li> <li>・ 子ども料理教室や親子料理教室を通じて, 調理技術やバランスのよい食事についての情報提供をします。</li> </ul>
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。</li> <li>・ 食と健康についての講座を開催します。</li> <li>・ バランスのよい食事や適正体重について啓発します。</li> <li>・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。</li> </ul>
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食の大切さや野菜・果物摂取, 減塩の健康効果について啓発します。</li> <li>・ 生活習慣病やフレイル予防のための料理教室や講座を開催します。</li> <li>・ バランスのよい食事や適正体重の維持について啓発します。</li> <li>・ 離乳食や幼児食に関する正しい知識を普及します。</li> </ul>
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フレイル予防のための料理教室や講座を開催します。</li> <li>・ 低栄養・フレイル予防について啓発します。</li> <li>・ 地域で食に関する健康教育を実施します。</li> </ul>
	<p>女性</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若者世代を中心に, バランスのよい食事や適正体重について啓発します。</li> <li>・ 成年期女性のやせの減少に取り組みます。</li> </ul>



元気な福の山ファミリー

元気な福の山ファミリー

<b>基本方針 2</b>	<b>食文化を継承し，創造・体験・交流を図ります</b>
---------------	------------------------------

**めざす姿と取組方針**

---

**伝統的な食文化を伝え，守る**

---

- 地産地消を実践するため，調理，農業体験や生産者との交流に取り組みます。
- 郷土料理や伝統料理を通じて食文化の継承に取り組みます。

**< 行動目標・指標 >**

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している保護者の割合	小学6年生の保護者	47.0%	57%
			中学2年生の保護者	41.1%	52%
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	小学6年生	91.1%	93%
			中学2年生	85.6%	91%
			高校2年生	62.7%	70%
成年期 (20～39歳)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している人の割合	25.6%	36%	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	54.3%	60%	
	家庭等で郷土料理や行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている人の割合	80.3%	90%	
壮年期 (40～64歳)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している人の割合	40.6%	50%	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	48.6%	60%	
	家庭等で郷土料理や行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている人の割合	88.7%	90%	
高齢期 (65歳以上)	地産地消を実践する	地産地消の考え方を知っていて、それを実践している人の割合	49.7%	57%	
	農林漁業を体験する	農業に関する体験をしたことがある人の割合	58.9%	70%	
	家庭等で郷土料理や行事食を取り入れる	伝統料理や郷土料理を知っている人の割合	80.5%	90%	

< 関係団体と行政の取組 >

全ライフステージ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理や食事マナーを継承し、伝えていく人を増やします。</li> <li>・ 「食育の日」「ふくやま地産地消の日」を周知・啓発します。</li> <li>・ 農林漁業の体験ができるイベントを実施します。</li> <li>・ 郷土料理や伝統料理を周知・啓発します。</li> <li>・ 学校や幼稚園・保育施設等における地産地消を推進します。</li> <li>・ 「食」を基本とした地域振興・地域交流を促進します。</li> <li>・ 地元の食材を普及する取組を推進します。</li> <li>・ 地産地消について周知・啓発します。</li> </ul>
ライフステージ別	乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 学校や幼稚園・保育施設等では、農業者からの直接納入や菜園活動を通じて、地産地消を推進します。</li> <li>・ 学校菜園を通じて食物の「生長」を伝え、その知識と体験を活かせるよう取組を推進します。</li> <li>・ 学校や幼稚園・保育施設等では、給食を通じて、郷土料理や伝統的な食文化について周知・啓発します。</li> </ul>
	成年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 郷土料理や伝統的な食文化について周知・啓発します。</li> <li>・ 児童・生徒の保護者に、地産地消を周知・啓発します。</li> <li>・ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品が選択できるよう周知・啓発します。</li> </ul>
	壮年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 郷土料理や伝統的な食文化を継承し、伝えていく人の増加に取り組みます。</li> <li>・ 児童・生徒の保護者に、地産地消を周知・啓発します。</li> <li>・ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品が選択できるよう周知・啓発します。</li> </ul>
	高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 郷土料理や伝統的な食文化を継承し、伝えていく人の増加に取り組みます。</li> <li>・ 産地や生産者を意識して農林水産物・食品が選択できるよう周知・啓発します。</li> </ul>



<b>基本方針3</b>	<b>食の安心・安全と環境にやさしい取組を推進します</b>
--------------	--------------------------------

**めざす姿と取組方針**

**安心・安全な食の選択ができる**

- 食品の安全性についての知識を持ち、自ら食を選択、判断できるよう取り組みます。
- 食品ロス削減のため、環境に配慮した行動ができる人を増やします。

**< 行動目標・指標 >**

ライフ ステージ	行動目標 (市民のみなさんの取組)	指 標	現状値	目標値	
乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)	食品ロス削減のために行 動する	朝食や夕食を残すことがある人 の割合	小学6年生	41.0%	20%
			中学2年生	38.2%	20%
			高校2年生	27.8%	20%
成年期 (20～39歳)	栄養成分表示や産地表示 等をよく見て食品を購 入する	食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参 考にしている人の割合	57.1%	62%	
	食品ロス削減のために行 動する	食事や購入した食品を食べずに捨ててしま うことがある人の割合	41.9%	38%	
壮年期 (40～64歳)	栄養成分表示や産地表示 等をよく見て食品を購 入する	食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参 考にしている人の割合	71.5%	80%	
	食品ロス削減のために行 動する	食事や購入した食品を食べずに捨ててしま うことがある人の割合	35.6%	33%	
高齢期 (65歳以上)	栄養成分表示や産地表示 等をよく見て食品を購 入する	食品購入時に栄養成分表示や産地表示を参 考にしている人の割合	68.0%	73%	
	食品ロス削減のために行 動する	食事や購入した食品を食べずに捨ててしま うことがある人の割合	26.5%	23%	

< 関係団体と行政の取組 >

<p>全ライフステージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食の安心・安全についての講座を開催します。</li> <li>・ 食の安心・安全についての情報を発信します。</li> <li>・ 食品や食材の廃棄を減らす取組を推進します。</li> <li>・ 地産地消について周知・啓発します。</li> <li>・ 環境に配慮した農林水産物・食品が選択できるよう、講座や料理教室を開催します。</li> <li>・ 食品表示について啓発します。</li> <li>・ 適正な食品表示について指導するとともに、監視指導での食品表示等の啓発に取り組みます。</li> <li>・ 食中毒予防について周知・啓発します。</li> <li>・ 食中毒の予防に向けて、料理教室やイベント等の開催時、関係者への周知・啓発に取り組みます。</li> </ul>	
<p>ライフステージ別</p>	<p>乳幼児期 ～青年期 (19歳まで)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品ロス削減のために、食べ残しをなくすよう周知・啓発します。</li> <li>・ 学校・幼稚園・保育施設等に食品ロス削減について周知・啓発します。</li> </ul>
	<p>成年期 (20～39歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品ロス削減のために、環境に配慮した食品の選択ができるように周知・啓発します。</li> <li>・ 児童・生徒の保護者に食品ロス削減について周知・啓発します。</li> <li>・ 食品の安全性や栄養等について基礎的な知識を持ち、自ら判断できるよう周知・啓発します。</li> </ul>
	<p>壮年期 (40～64歳)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品ロス削減のために、環境に配慮した食品の選択ができるように周知・啓発します。</li> <li>・ 児童・生徒の保護者に食品ロス削減について周知・啓発します。</li> <li>・ 食品の安全性や栄養等について基礎的な知識を持ち、自ら判断できるよう周知・啓発します。</li> </ul>
	<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品ロス削減のために、環境に配慮した食品の選択ができるように周知・啓発します。</li> <li>・ 食品の安全性や栄養等について基礎的な知識を持ち、自ら判断できるよう周知・啓発します。</li> </ul>