



福山市民の食生活の傾向と対策

1 朝食を毎日食べましょう

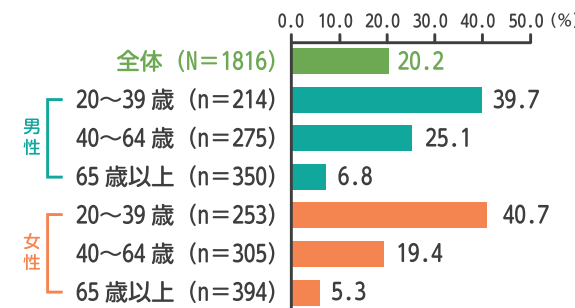
特に20代で朝食を抜く人が多くみられます。朝食を食べることは、栄養補給だけではなく、脳や消化器官を目覚めさせ、体内時計のリズムを整えることにつながります。

朝食を食べる習慣づくりのために、早寝・早起き等の基本的な生活習慣を整えましょう。



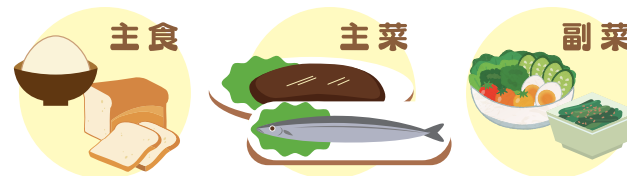
市民健康意識調査の結果

朝食を毎日食べていない人の割合



2 主食、主菜、副菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう

栄養バランスを考えた食事をしている人の割合は、成年期(20～39歳)で低くなっています。適切な栄養摂取ができるよう、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



3 野菜を1日3回食べましょう

野菜を1日3回食べていない人が多くみられます。野菜は、からだの調子を整える役割があります。1日の野菜摂取の目標量350g以上をめざしましょう。

350gの目安量



4 果物を食べましょう

果物を食べる習慣がない人が多くみられます。果物はビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。果物を食べる習慣がある人は、生活習慣病の発症リスクが低いという報告があります。毎日の食生活に果物を取り入れましょう。



5 減塩に気をつけましょう

成年期(20～39歳)は食塩摂取に気をつけていない人の割合が高くなっています。減塩は血圧を低下させ、結果的に循環器疾患(高血圧、心疾患など)を減少させると考えられています。まずは、調味料の使用量を控える等、食生活で意識しましょう。

6 地産地消に取り組みましょう

地産地消の考え方を知っていて実践している人の割合が減少しています。地域で生産したものを地域で消費することで、農林水産業を身近に感じられ、食や食文化についての理解を深めることができます。

7 食品ロスを減らすための行動をしましょう

食品ロスの約半分は家庭から排出されています。本市においても、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が多くみられます。食品ロス削減には、買物時に「買いすぎない」、料理を作る際に「作りすぎない」、外食時に「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。市民一人一人が食品ロス削減に取り組ましましょう。

福山市食育推進計画 2024

概要版

計画期間：2024年度(令和6年度)～2029年度(令和11年度)

基本目標 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。



食育を知っていますか？

食育とは

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できる人間を育てること

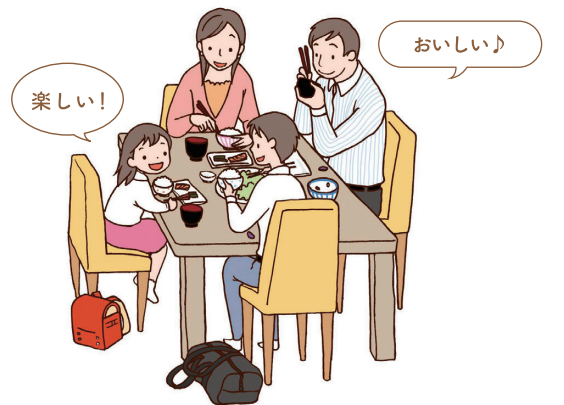
(食育基本法から抜粋)

子どもはもちろん、大人も「食育」を実践し、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育んでいきましょう。

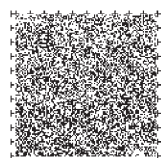
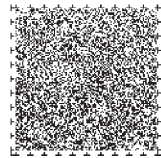
家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう

家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食(きょうしょく)」といいます。

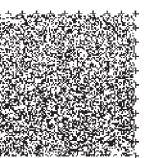
共食には、会話やコミュニケーションが増えること、食事がおいしく楽しく感じられることなどのメリットがあります。共食をすることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する習慣や知識を身につけることにつながります。



この冊子には、目の不自由な人等への情報提供を目的に音声コードがついています。専用の読み上げ装置やスマートフォンアプリ等で読み取ると、記録されている情報を音声で聞くことができます。



編集・発行：福山市保健福祉局保健部健康推進課
住所：〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号
電話：(084)928-3421
メールアドレス：kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp
発行日：2024年(令和6年)3月



計画でめざす姿と取組内容／ライフステージごとの 市民のみなさんが取り組む内容(行動目標)と目標値

めざす姿と取組内容	行 動 目 標	指 標	乳幼児期～青年期 (19歳まで)		成年期 (20～39歳)		壮年期 (40～64歳)		高齢期 (65歳以上)	
			現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値	現状値	目標値
基本方針 1 食からの健康づくりを推進します										
食育に関心を持ち、健康的な食生活を実践する ●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。 朝食もしっかり！ バランスのとれた食事  <td rowspan="2">朝食を抜かず、毎日3食食べる</td> <td>5歳の朝食を毎日食べている子の割合</td> <td>93.2%</td> <td>100%</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>—</td> <td>—</td>	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6 87.5% 中2 79.3% 高2 75.4%	小6 100% 中2 100% 高2 100%	男性 59.8% 女性 59.3%	男性 66% 女性 66%	男性 73.8% 女性 80.3%	男性 85% 女性 85%	—	—
	適正体重を維持する	肥満傾向児の割合	小6 男子 17.2% 女子 10.7%	小6 男子 7% 女子 7%	—	—	—	—	—	—
		肥満(BMI25以上)の人の割合	—	—	—	—	男性 33.8% 女性 21.0%	男性 30% 女性 15%	—	—
	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 (65歳以上は、BMI20を超え25未満)	—	—	—	—	—	—	56.3%	66%
	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6 96.3% 中2 94.4% 高2 93.4%	小6 98% 中2 96% 高2 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6 35.8% 中2 28.2% 高2 43.7%	小6 41% 中2 41% 高2 56%	—	—	—	—	—	—
	食育に取り組む	食育に関心がある人の割合	—	—	男性 67.3% 女性 76.6%	男性 84% 女性 84%	男性 60.4% 女性 78.7%	男性 86% 女性 86%	—	—
	栄養バランスに配慮した食生活を実践する 主食・主菜・副菜をバランスよく食べる(高齢期)	栄養バランスを考えて食事をしている人の割合	—	—	男性 21.5% 女性 28.5%	男性 30% 女性 40%	男性 23.6% 女性 40.7%	男性 28% 女性 50%	42.5%	50%
		野菜を1日3回食べている人の割合	—	—	男性 15.9% 女性 10.7%	男性 31% 女性 31%	男性 14.5% 女性 18.4%	男性 35% 女性 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 33.2% 女性 41.1%	男性 43% 女性 51%	男性 44.3% 女性 59.4%	男性 54% 女性 67%	—	—	

朝食もしっかり！

バランスのとれた食事



基本方針 2 食文化を継承し、創造・体験・交流を図ります										
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。	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	小6 47.0% 保護者	57%	25.6%	36%	40.6%	50%	49.7%	57%
			中2 41.1% 保護者	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6 91.1% 中2 85.6% 高2 62.7%	小6 93% 中2 91% 高2 70%	54.3%	60%	48.6%	60%	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	—	—	80.3%	90%	88.7%	90%	80.5%	90%

基本方針 3 食の安心・安全と環境にやさしい取組を推進します										
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。	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%	71.5%	80%	68.0%	73%
	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6 41.0% 中2 38.2% 高2 27.8%	小6 20% 中2 20% 高2 20%	—	—	—	—	—	—
		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%	35.6%	33%	26.5%	23%

