

第3次

いのち

ちっごの生命をつなぐ 食育推進計画

概要版

平成 30 年度～平成 34 年度



食育は知育・徳育・体育の基礎となり、健全な心身や社会性を形成し、生命への尊厳を高めるものです。特に、子どもたちに対する食育は、生涯にわたって健全な心と身体、豊かな人間性を育んでいくものです。食に関する様々な体験をすることで、自分で考え、選択する力を養い、食と農と健康への理解につなげます。

また、地域の特性をいかしながら、全市民的な運動として「食育」の推進に取り組み、健康で安心して暮らせるあたたかいまち筑後市をめざします。

筑後市 市民生活部 健康づくり課

平成 30 年 3 月

I これまでの経過

市では、平成19年3月、筑後市の特性をいかした「食育」を推進するため「ちっこの生命をつなぐ食育条例」を制定しました。この条例に基づき、「第1次ちっこの生命をつなぐ食育推進計画」および「第2次ちっこの生命をつなぐ食育推進計画」を策定し、食育に関する事業を計画的に推進してきました。

第2次計画の終期を迎え、平成25年度から平成29年度までの5年間の取り組みについて、ちっこの生命をつなぐ食育運動推進会議において総括し、「第3次ちっこの生命をつなぐ食育推進計画」を策定しました。

II 食をめぐる筑後市民の状況

食に関する講座や料理教室への参加など
食に関する学習をしたことがない人

59.3%
20歳代 **84.2%**

地元の農産物を利用している人

84.4%
減少傾向（平成25年度：88.6%）

野菜のおかずを
「ほとんど食べない」人
または「1日1食」の人
20歳代 **45.7%**

「食育」に関心がある人
79.2%
減少傾向
（平成25年度：86.1%）

「主食」「主菜」「副菜」
がそろった食事を
「ほとんど食べない」人
または「1日1食」の人
20歳代 **56.1%**
30歳代 **50.0%**

家族そろっての食事を
いつも心がけている人
59.0%
増加傾向（平成25年度：45.6%）

食事のあいさつをしていない人
19.4%

（平成29年度筑後市食育アンケートより）

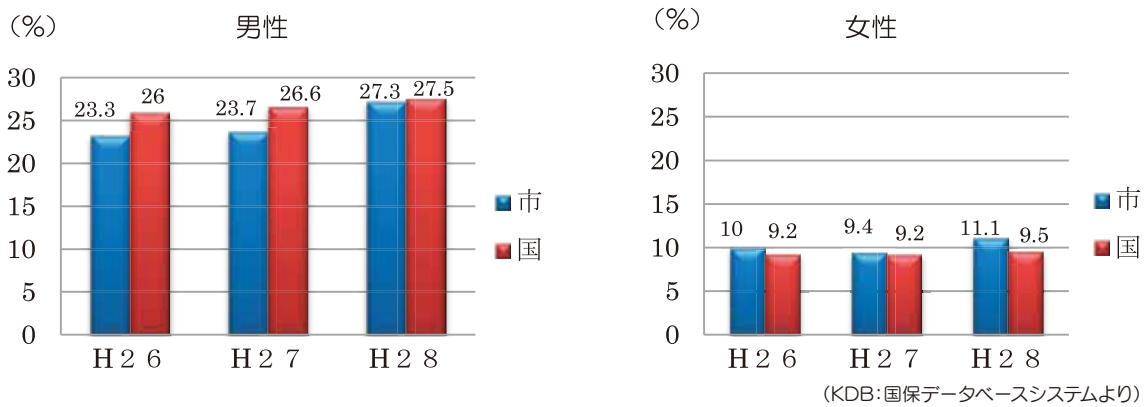
III

健康の状況と課題

メタボリックシンドロームの該当者が増加

男女ともにメタボリックシンドロームの該当者が増加しています。特に男性は女性に比べて該当者の割合が高く、平成 28 年度は大きく増加しています（図 1）。原因として、野菜の摂取不足、夜遅い食事、糖質・脂質の摂りすぎ、運動不足などが考えられます。

【図 1】メタボリックシンドローム該当者の割合

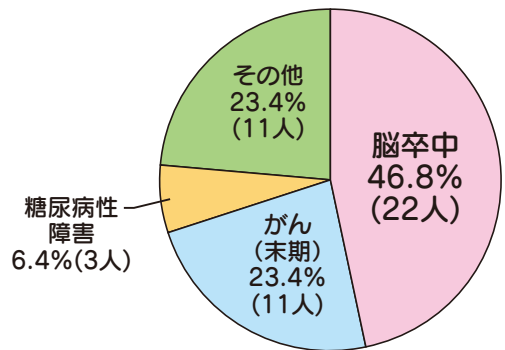


介護が必要になった原因の約半数が脳卒中

40～64歳で介護が必要になった人（全47人）の原因を見ると、約半数が脳卒中となっています（図 2）。

若い頃からの野菜の摂取不足や糖質・脂質の過剰摂取、不規則な食事などが影響しています。

【図 2】平成28年度40～64歳の要介護の原因

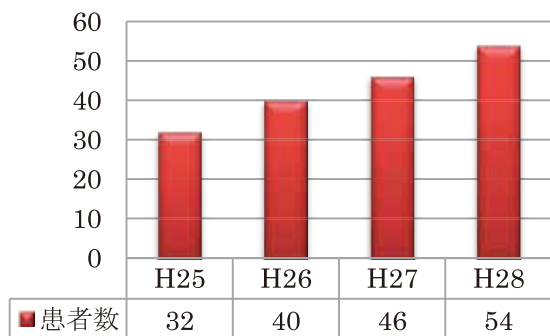


(筑後市介護認定状況調査より)

糖尿病による透析患者数が増加

糖尿病による透析患者数が年々増加しており、糖尿病をはじめとする生活習慣病の増加が課題となっています（図 3）。

【図 3】糖尿病による透析患者数(人)



(筑後市更生医療状況調査より)

IV 第2次計画の総括

第2次計画では取り組みの柱2本と大切なこと9項目を設定し、食育を推進してきました。しかし、数値目標については5項目で計画策定時の値を上回ったものの、9つの項目全てにおいて目標を達成できないという結果になりました。

食育を推進していくためには、食育の大切さを周知しながら、継続した取り組みが必要です。

目標達成状況

(1)健康の保持・増進を図るための食育の推進

大切なこと	項目	H24年度 計画策定時	H29年度 目標値	H29年度 実績値	H24年度 比較
1-1 生涯にわたって食について学ぶ	食生活・食習慣の改善をしている人の割合	70.0%	80.0%	74.1%	↗
1-2 地産地消を推進する	学校給食での筑後市産農産物使用割合（重量ベース）	(平成23年度値) 15.1%	17.0%	(平成28年度値) 12.8%	↘
1-3 農作業体験等の機会を確保し、体験型食育に取り組む	農作業体験教室や家庭菜園・市民農園などで、農作業を行ったことがある人の割合	49.9%	60.0%	58.1%	↗
1-4 食に関するあらゆる情報発信に努める	食育に関心がある人の割合	82.8%	90.0%	79.2%	↘

(2)家庭、地域、学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

大切なこと	項目	H24年度 計画策定時	H29年度 目標値	H29年度 実績値	H24年度 比較
2-1 食への関心を高め、食を選択する力を身につけるため、生涯にわたるライフステージごとの取り組みを進める	食品購入時に表示などの確認をする人の割合	77.9%	90.0%	86.7%	↗
2-2 あらゆる機会を通じて食育について学習や体験ができる環境を作る	食に関する教室などの参加者延べ数	(平成23年度値) 2,394人	2,700人	(平成28年度値) 2,490人	↗
2-3 地域の農産物を活用した料理を広める取り組みを行う	地元の農産物を積極的に利用している人の割合	43.0%	60.0%	38.1%	↘
2-4 家族そろって会話をしながら楽しい食事を心がける	家族そろっての食事を心がけている人の割合	78.9%	90.0%	81.6%	↗
2-5 「いただきます」「ごちそうさま」の心を育てる	食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」と必ず言う人の割合	58.8%	80.0%	57.6%	↘

V 第3次計画の柱と市民の取り組み内容

第3次計画では、取り組みの柱2本と大切なこと4項目を設定しました。それぞれの柱と大切なことを推進していくために、下記のとおり目標を設定しています。また、目標を達成するため、市民、各関係機関・団体、行政において取り組みの項目を設定しています。

各家庭や地域においては、下記の内容を参考に食育に取り組みましょう。

1 健康の保持・増進を図るための食育の推進

大切なこと 1-1 野菜を食べて「バランスのよい食」



指標と目標値

指 標	平成29年度(現状)	平成34年度(目標)
野菜を食べる人の割合	71.5%	77%
バランスのよい食事をしている人の割合	65.2%	70%

市民の取り組み

- ・ 野菜の基準量、野菜の旬などを意識しながら、日頃から野菜を食べるように心がける。
- ・ 子どもが野菜を好んで食べるよう、調理方法や盛り付け方を工夫する。
- ・ 毎回の食事に野菜を取り入れ、バランスのよい食事を家族でゆっくり食べる。
- ・ 友人や地域の人との交流の際に、野菜を取り入れたバランスのよい献立を紹介し合う。

大切なこと 1-2 朝ごはんを食べて「活力高める食」



指標と目標値

指 標	平成29年度(現状)	平成34年度(目標)
毎日朝・昼・夕の3食をとっている人の割合	78.1%	83%
朝ごはんをとっている子どもの割合	93.9%	100%

市民の取り組み

- ・ 夜遅い食事を控え、睡眠をしっかりと、朝起きた時に空腹を感じられるような習慣をつける。
- ・ 家族で協力して早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べる。
- ・ 朝ごはんを食べることがなぜ大切なのか、子ども達へ伝えていく。

2 こころ豊かな暮らしのための食育の推進

大切なこと 2-1 学習や体験を通して「学んで感じる食」



指標と目標値

指 標	平成29年度(現状)	平成34年度(目標)
食育に関心がある人の割合	79.2%	86%
食と農に関する学習や体験をしたことがある人の割合	69.6%	75%

市民の取り組み

- ・ 広報、回覧板、情報誌、インターネットなど、様々な媒体から食に関する体験や学習について情報を収集し、積極的に参加する。
- ・ 家庭菜園で野菜を作り、季節の野菜や果物を食べることの大切さを子どもたちに伝えていく。

大切なこと 2-2 マナーを守って「笑顔あふれる食」



指標と目標値

指 標	平成29年度(現状)	平成34年度(目標)
食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしている人の割合	57.6%	63%
家族そろっての食事を心がけている人の割合	81.6%	85%
子どもにマナーを教えている人の割合	93.6%	98%

市民の取り組み

- ・ 家族がそろって食事を囲むように心がけ、食卓での会話を大切にする。
- ・ 家族や友人、地域の方との食事も含め、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを行う。

地域の関係機関・団体および行政では、体験や学習の機会の提供や、食に関する情報の発信など、主に環境面で市民の取り組みを支援していきます。

クイズ

① **A** と **B** では、どちらが血糖値が高くなるでしょう？

A おにぎりだけを食べた場合



B 野菜サラダ+おにぎりを食べた場合



② 「血糖値が高い」と言われたけれど、自覚症状がないから大丈夫？

答え

① **A** おにぎりだけを食べた場合

食事の前半で野菜を食べると血糖値がゆっくり上昇し、急な上昇をおさえる効果があります。子どもの頃から毎回の食事に野菜を取り入れる習慣をつけましょう。(出典：新セミナー生活習慣病)

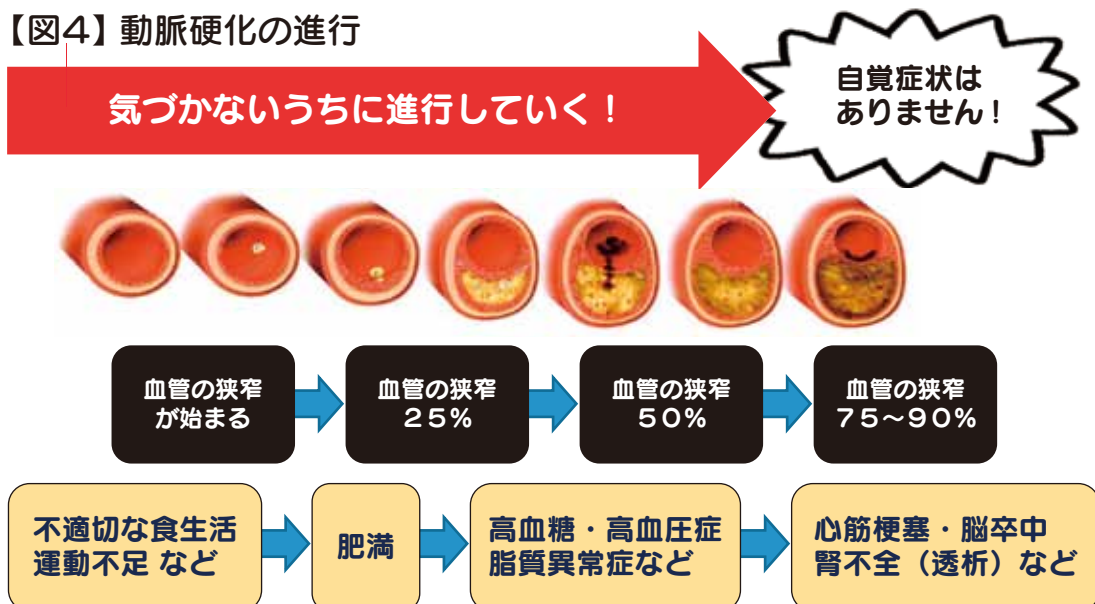
② **自覚症状がなくても食生活の改善が重要です！**

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管、特に脳、心臓、腎臓の血管を傷めていきます。血管が傷んだ状態を「動脈硬化」と言います。

動脈硬化は自覚症状がないまま進行するため、高血糖や高血圧、脂質異常症を放置していると突然血管がつまり、脳卒中や心筋梗塞、腎不全を起こすことがあります(図4)。

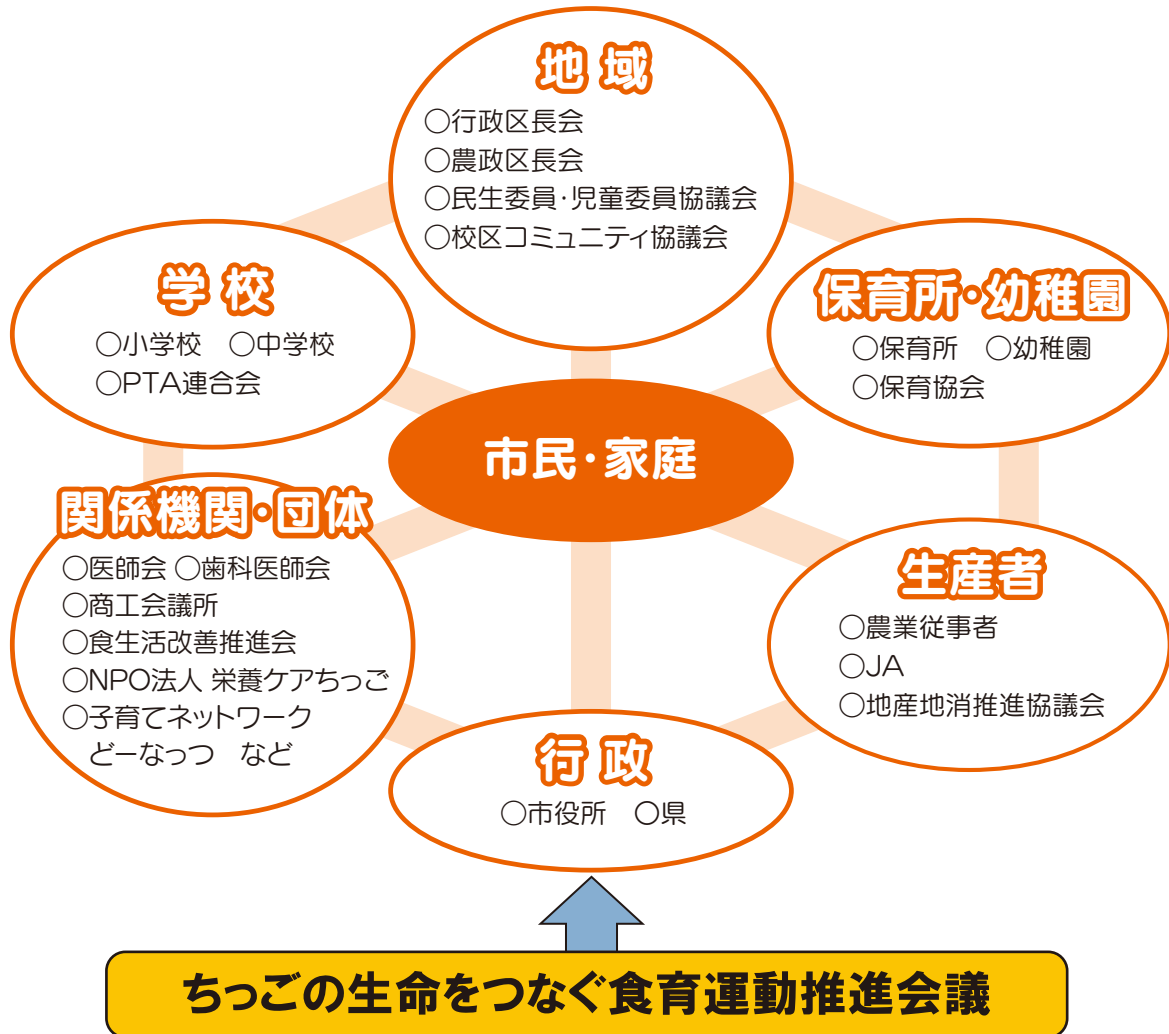
高血糖や高血圧、脂質異常症の指摘を受けた場合は、自覚症状がなくても、食生活を改善することがたいへん重要です。また、定期的に健診を受診して血糖や血圧、脂質の値を確認することが大切です。

【図4】動脈硬化の進行



VI 第3次計画の推進体制

食育推進計画を推進するため、「ちっごの生命をつなぐ食育運動推進会議」を中心に、市民、関係機関・団体、行政が連携して食育運動を展開します。



子どもたちに伝えていきたい食事のマナー

はしの使い方

3本指で持ち
上のはしだけを
動かします



2本指で支えます

茶わんの持ち方

親指で
支えます



4本指にのせます

いただきますやごちそうさまのあいさつで
食べ物に対する感謝の心を伝えましょう。