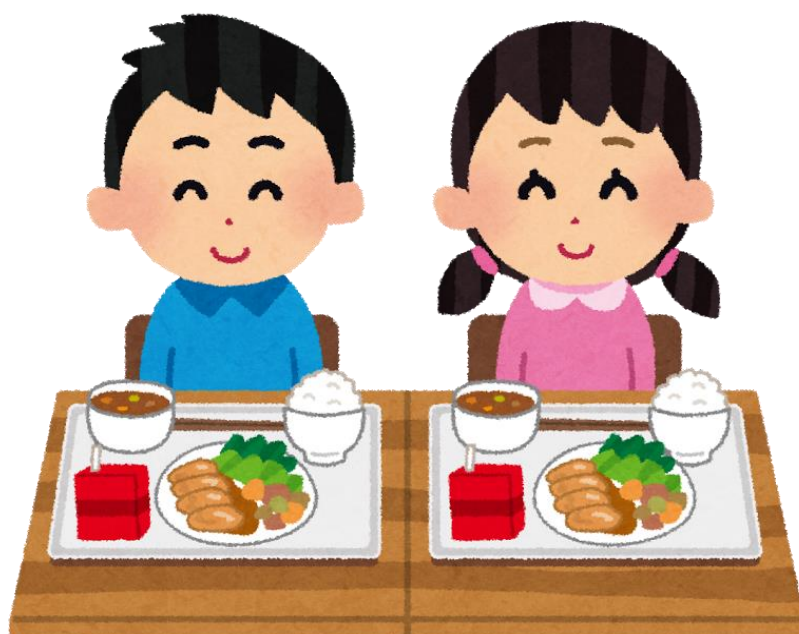


# 第3次芦別市食育推進計画



芦別市

平成30年3月

# はじめに



「食」は私たちの生命と健康を支えるための基礎であります。

近年、日本人のライフスタイルや多様な価値観により、一人で食事をする「孤食」やまだ食べられる食品を廃棄してしまう「食品ロス」など、食を取り巻く環境は、大きく変化してきました。

食は「食べる」ことだけではなく、食事を通してのコミュニケーションや食文化の継承、食物に感謝する気持ちなど身体だけではなく心の健康にもつながっています。

本市におきましても、平成25年3月に『第2次芦別市食育推進計画～家庭から地域へ広げつなげる食育～できることからはじめよう！～』を策定し、家庭を中心に、行政、学校、保育所、幼稚園、地域、関係団体等が協力・連携し、実践的な食育を推進してまいりました。

この度、第2次計画の期間が終了することから、引き続き実践的な食育を推進するために、本計画を策定しました。

これまでの取り組みの成果や達成状況、本市の現状と課題を踏まえ、食育の実践をより広げて深めていけるよう、健康で豊かな食生活の実践や食の循環や環境を意識した食育の推進など4つの重点目標を設定し、施策を展開してまいります。

今後もこの計画に基づいて、市民の皆様をはじめ、関係団体、関係機関と連携して取り組んでいきたいと考えていますので、ご協力を賜りますようお願いいたします。

最後に、この計画の策定にあたり、「芦別市食育推進会議」の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました市民の皆様から感謝申し上げます。

平成30年 3月

芦別市長 荻原 貢

# \*\*\*\*\* 目 次 \*\*\*\*\*

## 第1章 芦別市食育推進計画の策定にあたって

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
4 第2次計画の主な取り組み状況と達成状況	3
5 芦別市の現状及び取り組みの方向性	5

## 第2章 計画の基本的な考え方

1 基本理念	19
2 重点目標	19
3 施策の体系	21

## 第3章 食育推進の施策の展開

1 施策の展開	22
2 食育推進の役割	40

## 第4章 計画の推進と評価

1 推進体制と評価	42
2 食育推進の目標	43

## 参考資料

・食育に関するアンケート調査結果	44
・食育基本法	54
・芦別市食育推進会議条例	61
・芦別市食育推進会議委員名簿	63
・芦別市食育推進計画庁内検討委員会設置要綱	64
・芦別市食育推進計画庁内検討委員名簿	65
・用語解説	66

# 第1章 芦別市食育推進計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

芦別市は、北海道のほぼ中央に位置し、広大な山林や空知川が流れ、豊かな自然に恵まれ、おいしい農作物が豊富にある一方で、私たちの食生活は大きく変化しています。

食べたいものを、いつでも、どこでも食べられる便利な社会になりましたが、朝食の欠食や、不規則な食事による生活習慣病の増加などが問題になっています。

このような状況の中、国は、平成17年6月に食育基本法を制定し、平成18年3月に食育基本計画を策定し、本市においても、市民一人ひとりが、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるよう、平成20年3月に芦別市食育推進計画を策定しました。

平成25年度からスタートした第2次芦別市食育推進計画は平成29年度で計画期間の5年が経過し、この間、計画に基づき、「朝ごはんをしっかりと食べましょう」、「バランスのとれた食生活で健康づくりをしましょう」、「みんなで食卓を囲みましょう」、「食育への関心を高めましょう」、「芦別市の食文化を育みましょう」の5つの推進目標に沿って、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などが連携したさまざまな食育に関する活動を展開してきました。

この度、国の「第3次食育推進基本計画」及び、北海道の「どさんこ食育推進プラン～北海道食育推進計画（第3次）」の策定の趣旨をふまえ、本市において更なる食育を推進するため、「第3次芦別市食育推進計画」を策定します。

## 2 計画の位置付け

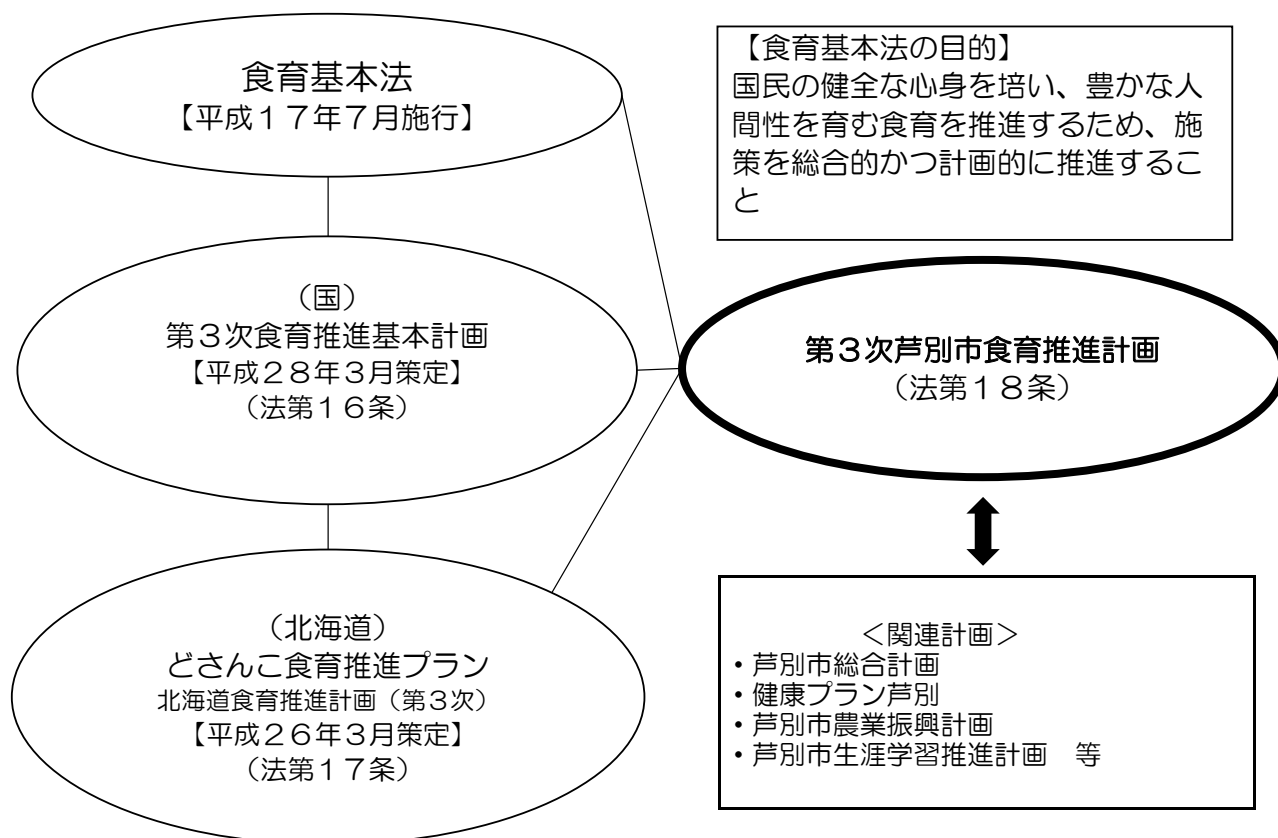
本食育推進計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置付けます。

この計画は、一人ひとりの健全な食生活の実践を通して豊かな人間性を育むことを目的とする食育を推進するための基本的な考え方を明示して、本市における関連計画と整合を図り、食育を具体的に推進するための総合的な指針として策定しました。

【食育基本法】（抜すい）

（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（市町村食育推進計画）を作成するように努めなければならない。



## 3 計画の期間

この計画の期間は、平成30年度から令和5年度までの6年間とします。

社会経済情勢の変化などによって、計画の変更が必要になった場合には、芦別市食育推進会議の意見を聴いて見直すこととします。

## 4 第2次計画の主な取り組み状況と達成状況

### (1) 第2次計画の取り組みについて

市民一人ひとりが、健康で豊かな生活を送る上での原点が日常の食生活であることを再認識し、また、食に関する知識と食を選択する力を習得して、自ら健全な食生活や食習慣を実践していく必要があります。

第1次計画では、食に関する知識や食生活の大切さを理解しているが、家庭での実践につながっていないという課題を受け、第2次計画では、体験型の学習を各ライフステージで実施しました。また、バランスのとれた食事をすべての年代にむけて知っていただけるよう、芦別市食育推進会議と芦別地区栄養士会の協力のもと食育に関するリーフレットを作成・配布するとともに、各種食育の取り組みでの資料として使用するなど市内において幅広く使われています。

食育に関する取り組みでは、家族や友人、地域や異世代との交流も増え、食に関心を持ち、実践してもらえる機会の充実を図りました。

市内で、食育が市民運動となるよう、家庭を中心に、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などが相互に協力・補完し合い、豊かな人間性を育むことを目指して推進してきました。

### (2) 第2次計画の目標数値と達成状況

食育を推進するための目標値を設定し、平成28年度に食育に関するアンケート調査を実施し、客観的に目標の達成度や現状の把握を行ってきました。

重点目標に関わる指標の数値は、達成している項目はありますが、引き続き、食育の取り組みを進めていく必要があります。

達成度の判定	◎	目標値を達成した場合
	○	達成していないが目標値に近づいた場合
	△	平成23年度より下回った場合

目標	項目	調査対象者	平成23年度	平成28年度	目標値	評価	
健康で豊かな食生活の実践	朝食を食べる人の増加	乳幼児	98.7%	97.5%	100%に近づける	△	
		小学生	97.1%	98.0%		○	
		中学生	94.3%	94.2%		△	
		高校生	90.0%	82.6%		△	
		小・中保護者	96.4%	89.8%		△	
	バランスのとれた食生活をする人の増加	乳幼児保護者	40.0%	65.0%	60%以上	◎	
		小学生	45.6%	77.0%		◎	
		中学生	33.0%	76.7%		◎	
		高校生	27.9%	73.9%		◎	
		小・中保護者	38.1%	72.3%		◎	
みんなであつながら楽しい食育	朝食や夕食を家族などと一緒に食べる人の増加	朝食	乳幼児	94.8%	96.1%	80%以上	◎
			小学生	79.4%	81.0%		◎
			中学生	59.4%	66.3%		○
			高校生	53.6%	54.0%		○
			小・中保護者	81.8%	77.0%		△
	夕食	乳幼児	99.6%	97.0%	95%以上	◎	
		小学生	98.5%	95.0%		◎	
		中学生	90.6%	74.4%		△	
		高校生	89.3%	82.7%		△	
		小・中保護者	93.6%	92.6%		△	
伝え合おう芦別の味	地場産品や特産品を食べる人の増加	乳幼児保護者	87.4%	77.9%	90%以上	△	
		小学生	90.2%	85.0%		△	
		中学生	83.1%	84.8%		○	
		高校生	73.6%	65.2%		△	
		小・中保護者	89.4%	81.2%		△	

【まとめ】

第5次芦別市総合計画の基本計画の中で推進すべき施策として「食育の推進」が位置付けられており、引き続き、市民一人ひとりの健全な食生活の実践を通して豊かな人間性を育むことを目指し、家庭を中心に、行政、保育所、幼稚園、学校、関係団体、地域全体が連携・協力しながら食育を推進していく必要があります。

## 5 芦別市の現状及び取り組みの方向性

### (1) 芦別市の現状

#### ①健康寿命

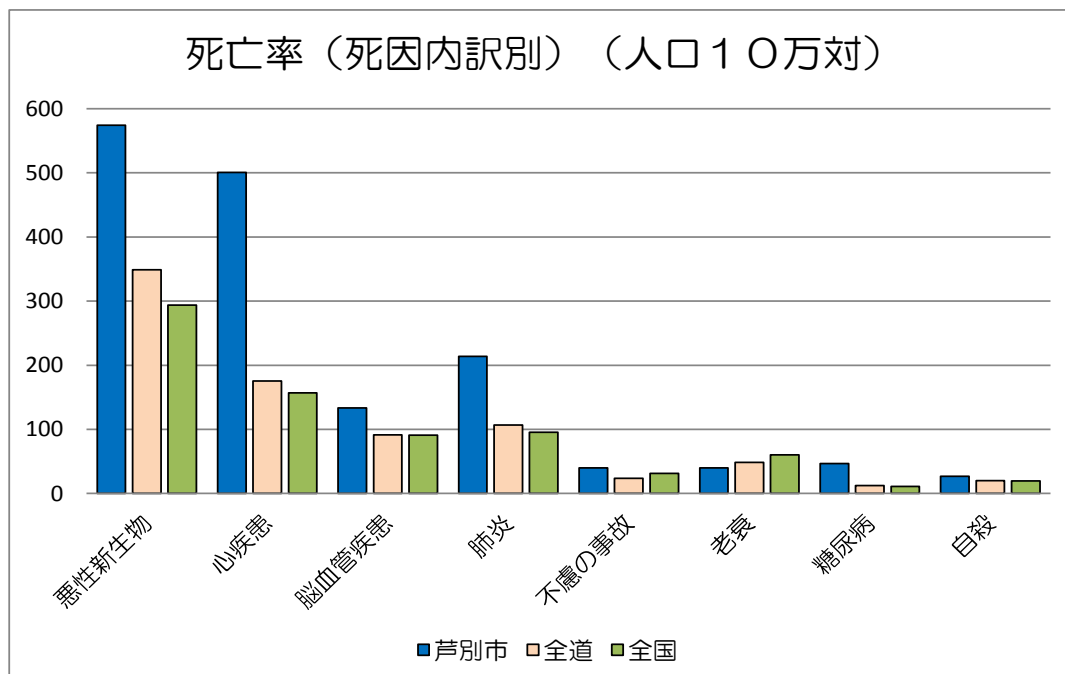
本市の健康寿命は、全国及び北海道と比較すると男女ともに長くなっています。

平成22年	全国	北海道	芦別市
男性	70.4歳	70.0歳	75.1歳
女性	73.6歳	73.2歳	82.3歳

北海道「すこやか北海道21」

#### ②主な死因

本市の死亡率で最も高いのは悪性新生物（がん）で次に心疾患が多くみられました。高齢者の割合が高いことも影響してはいますが、年齢を調整した死亡比でも、心疾患は高い傾向となっており、生活習慣が関係して発症する場合もあると考えられます。



平成26年北海道保健統計年報

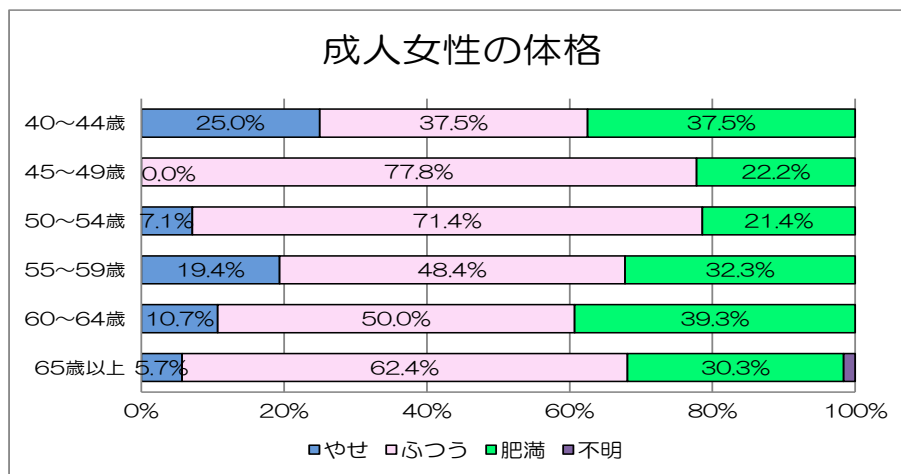
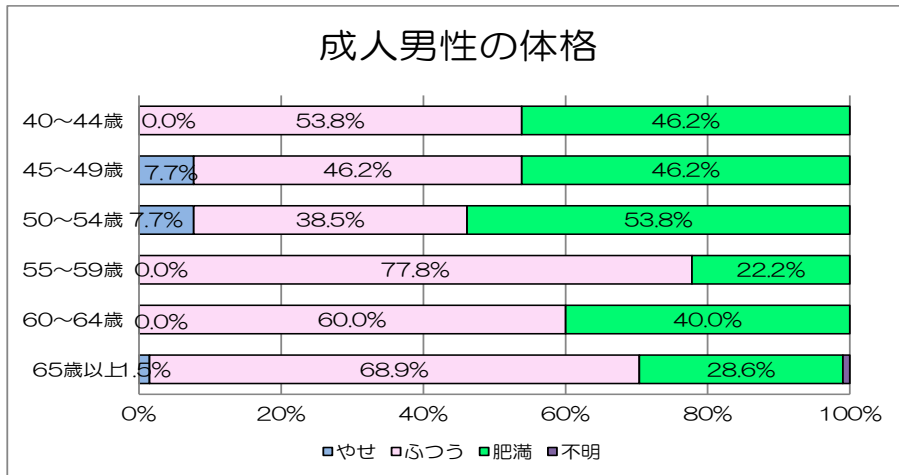


## (2) 体格

### 《成人》

#### ●特定健診結果の状況

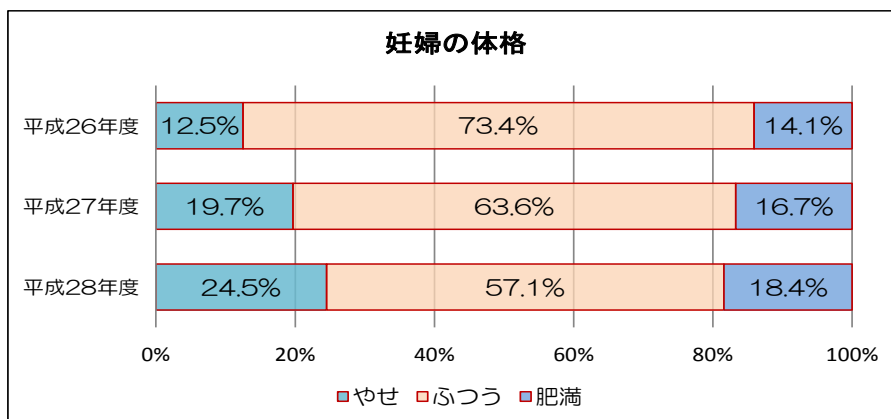
男女の体格を比較すると、やや男性のほうが肥満の割合が高い傾向となっています。  
 全体の平均では、約35%の方が肥満となっています。



平成28年度芦別市国民健康保険特定健康診査結果

### 《妊婦》

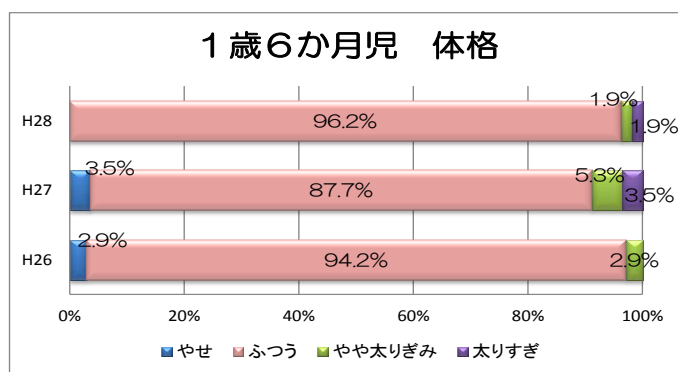
平成26年度から、毎年やせと肥満が増加し、適正体重のふつうが減少してきています。



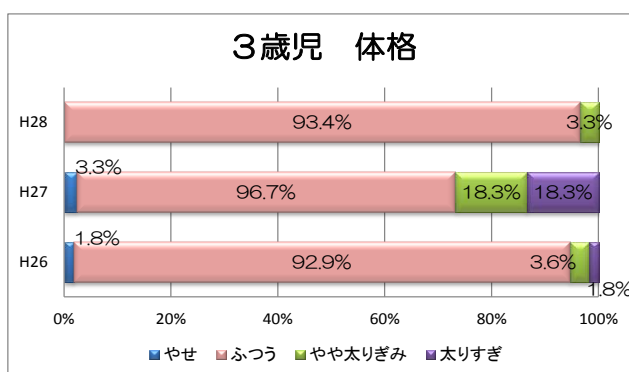
妊娠届出アンケート

## 《幼児》

幼児のふつうは、1歳6か月児89.2%、3歳児92.4%となっています。

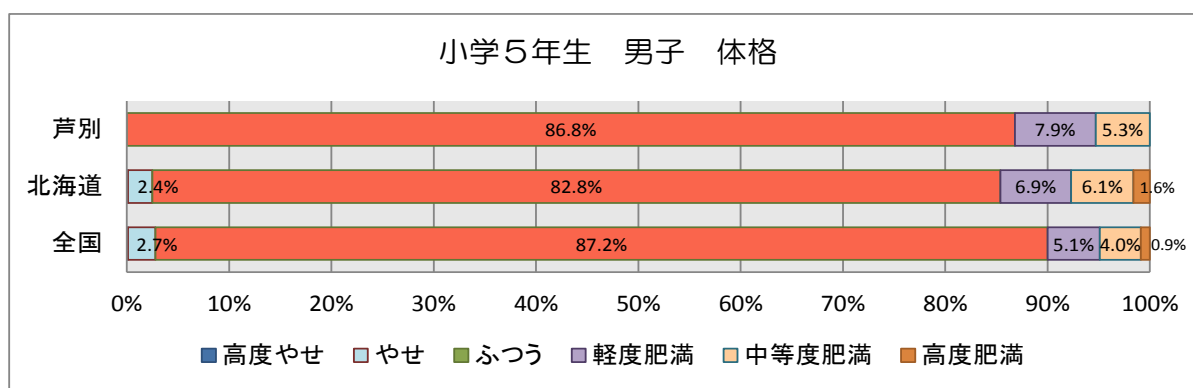


1歳6か月児健康診査問診票

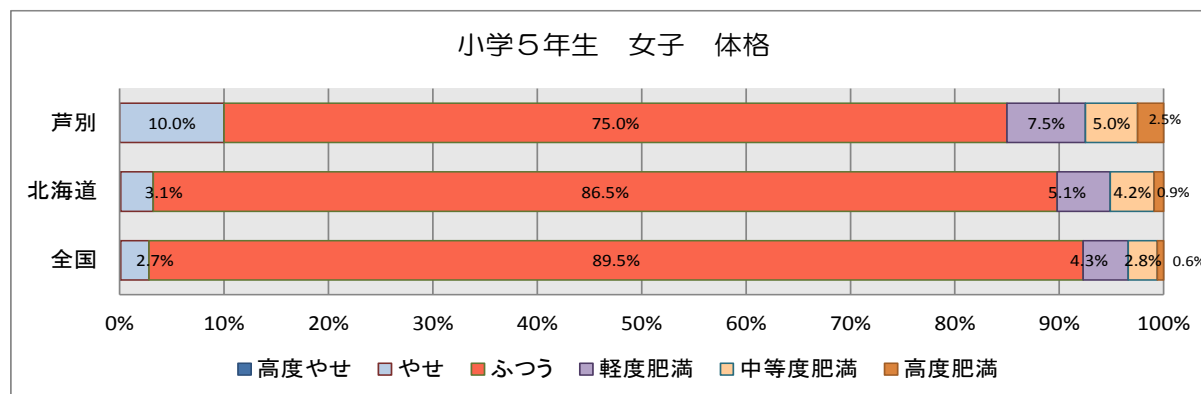


3歳児健康診査問診票

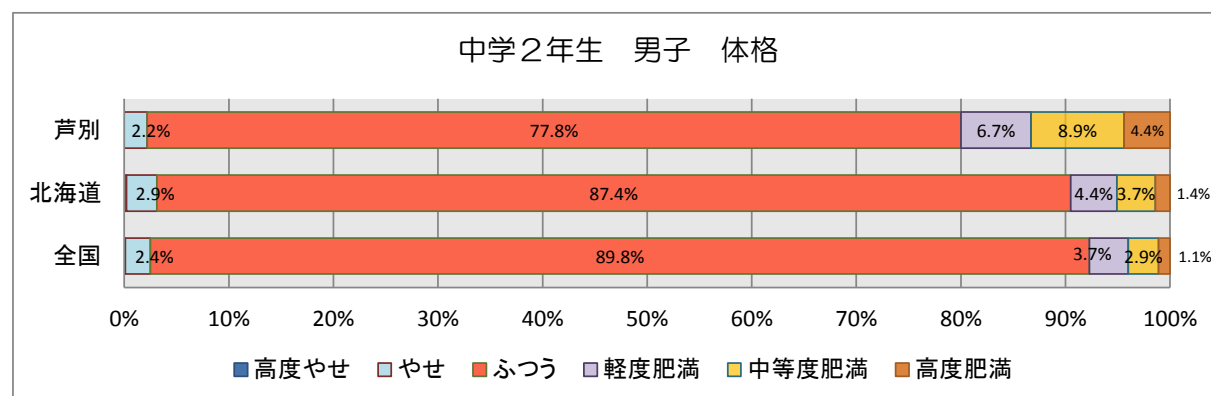
## 《小・中学生》



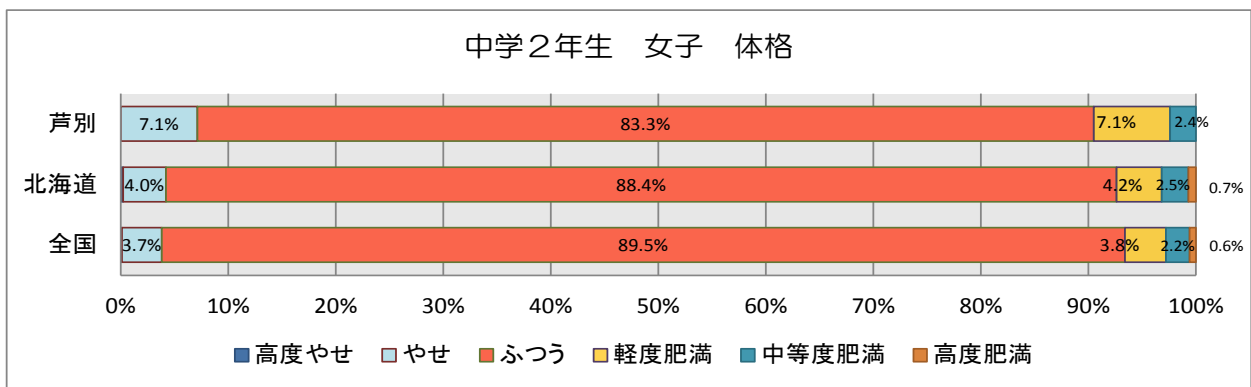
平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査



平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

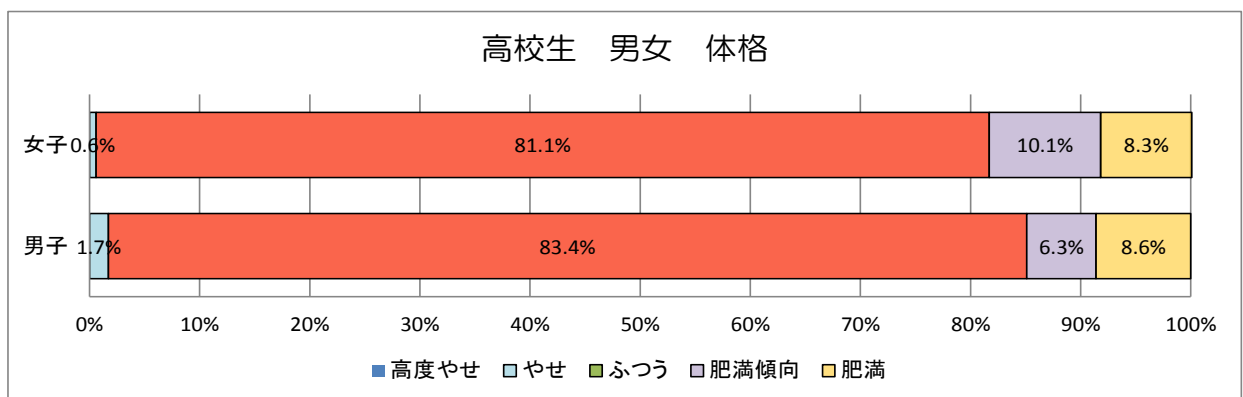


平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

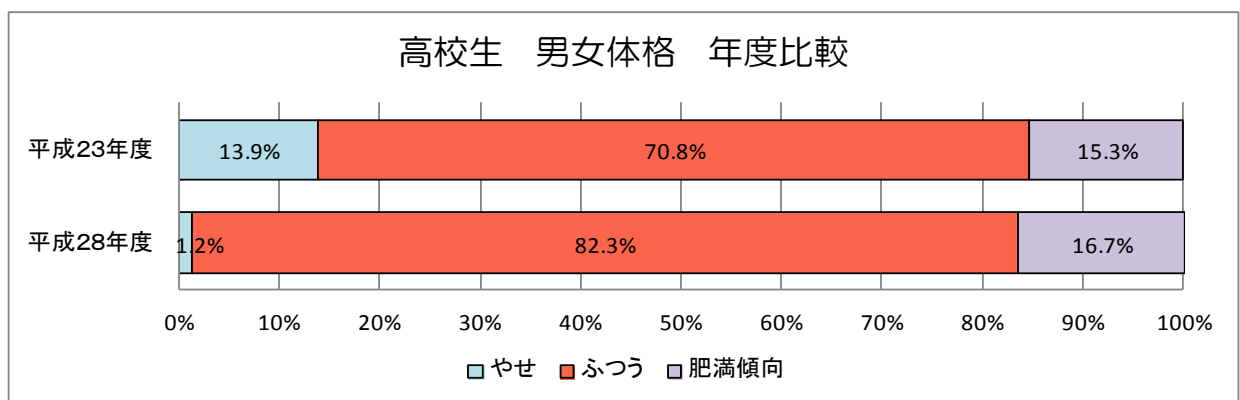


平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査

## 《高校生》



平成28年度生徒定期健康診断結果



平成28年度生徒定期健康診断結果

女子は小学5年生、中学2年生とも北海道、全国と比較して「やせ」が多く、男子は小学5年生、中学2年生とも全国と比較して「肥満傾向」が多くみられ、全体として男子も女子も肥満傾向がうかがえます。

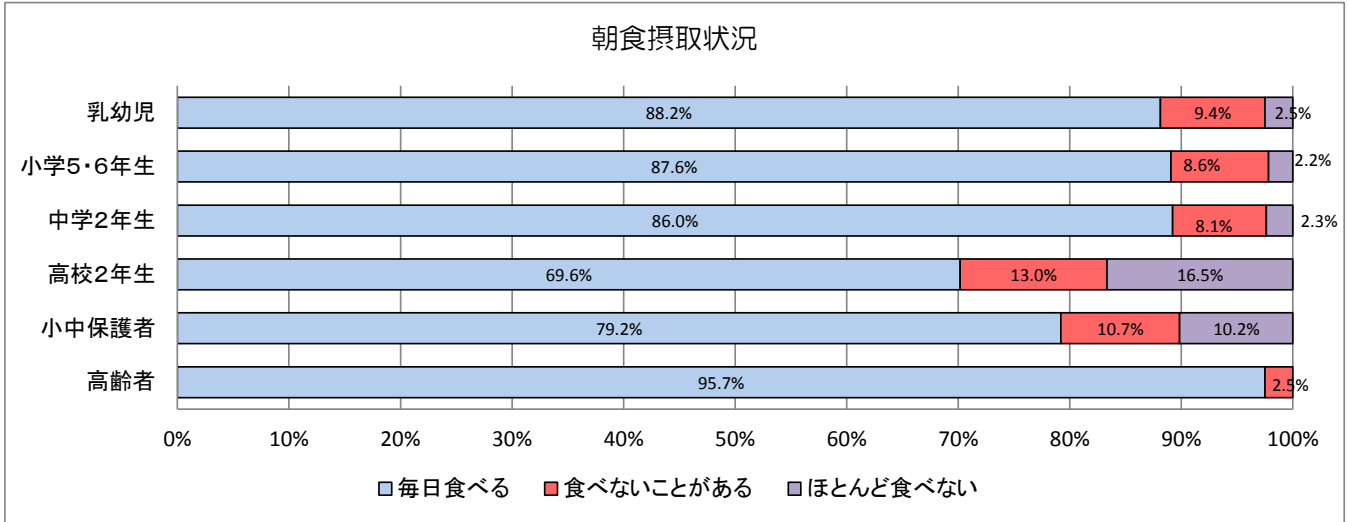
また、高校生の体格については、平成23年度と比べると、「やせ」が減少し、「肥満」傾向が少し増えています。

成人は特定健診を受診した約3割の方が肥満、2割がメタボリックシンドロームに該当しています。また、検査結果においても、生活習慣の改善が必要な方が、約半数いることから、若いころから適切な食生活や生活習慣を身につけ生活習慣病を予防し、健康な心身をつくる必要があります。

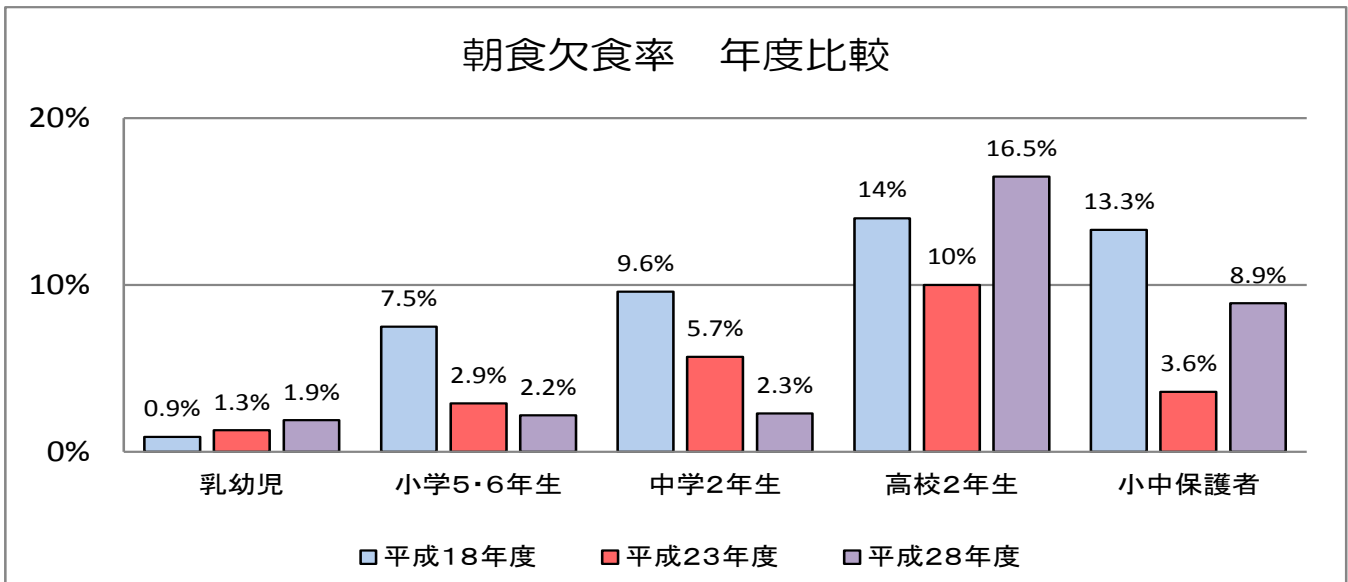
### (3) 食の状況

※(3) 食の状況及び(4)食と農の状況に関するデータは、平成28年度に実施した食育に関するアンケート調査から抜粋しています。アンケート調査の詳細は参考資料43ページに掲載しています。

#### ① 朝食の状況

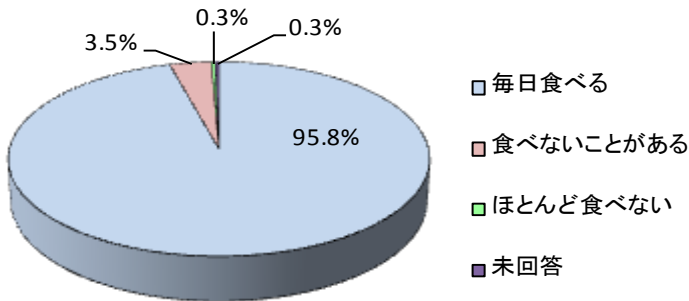


#### ● 朝食欠食率の推移 (※高齢者は平成28年度より調査を行ったためデータなし)



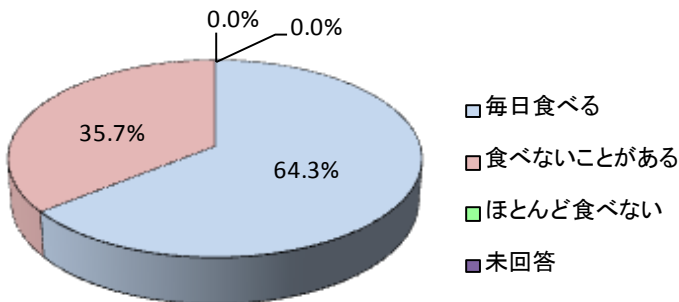
●親と子の朝食摂取の関係性

・保護者が**毎日朝食を食べる**場合子どもは？



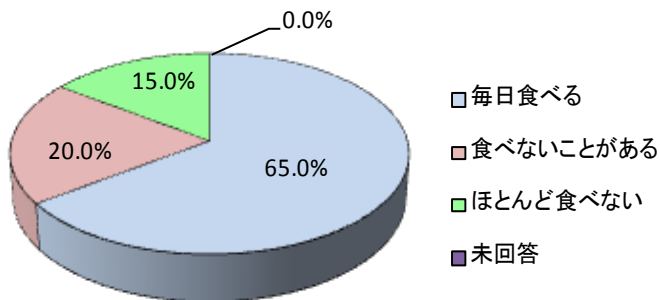
保護者が朝食を**毎日食べる**場合は子どもも**毎日食べる**割合が高かった。

・保護者が**朝食を食べないことがある**場合、子どもは？



保護者が朝食を**食べないことがある**場合は子どもも**食べないことがある**割合が高かった。

・保護者が**朝食をほとんど食べない**場合、子どもは？

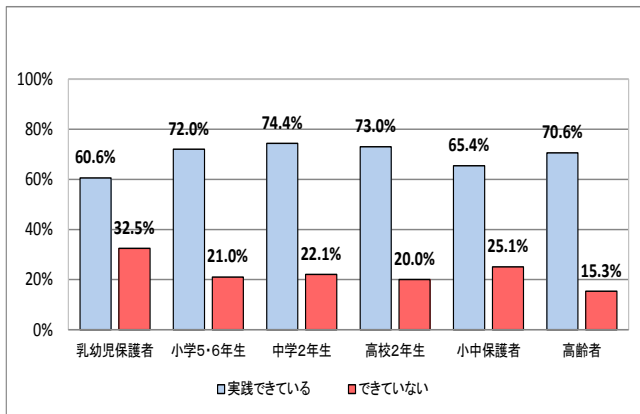


保護者が朝食を**ほとんど食べない**場合は子どもも**ほとんど食べない、食べないことがある**割合が高かった。

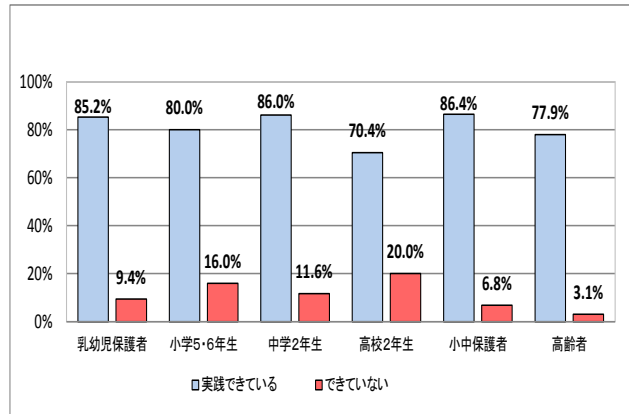
朝食の欠食は全ての年代において見られていました。特に、高校2年生と小中保護者で食べない人が多い傾向にあります。その他の年代でも乳幼児、小学5・6年生、中学2年生においては約1割の人が朝食を欠食しています。高齢者においてはほとんど食べない人はみられませんでした。また、子どもの朝食摂取は保護者の習慣に影響を受けやすいことがわかりました。

## ② 食生活の実践状況

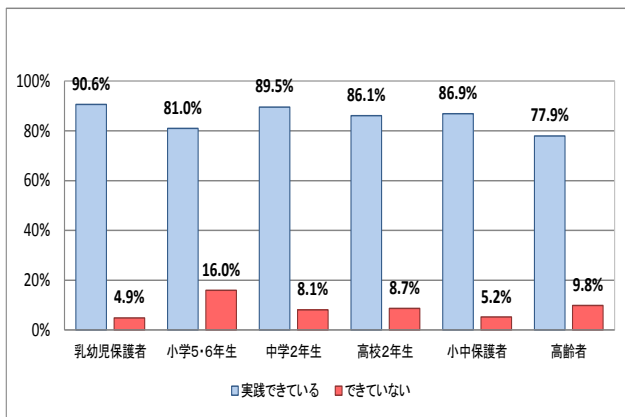
### ● ゆっくりよくかむ



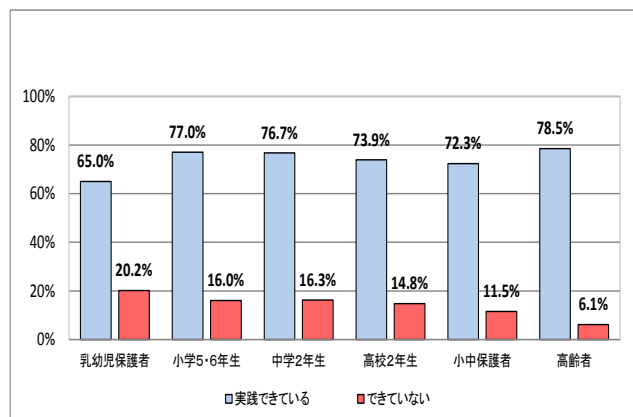
### ● 間食を食べ過ぎない



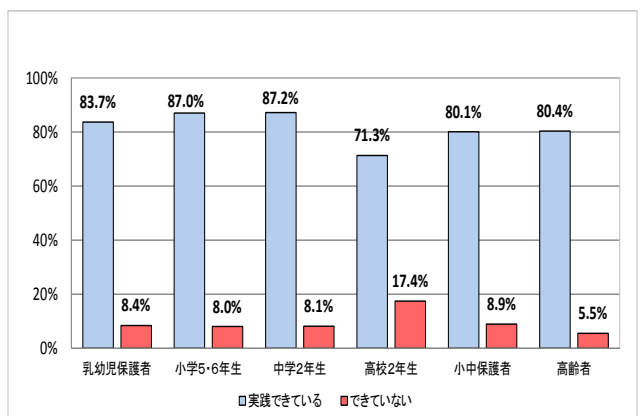
### ● 野菜の摂取



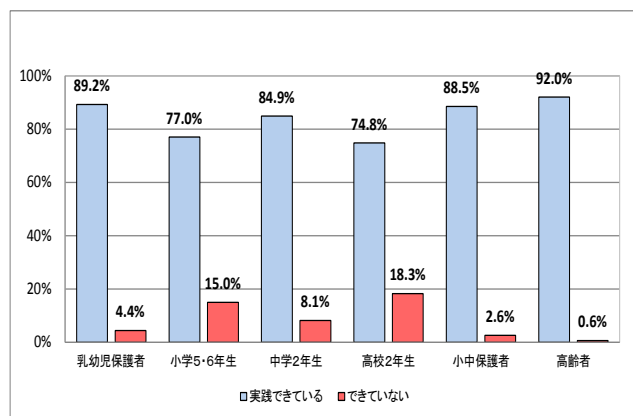
### ● バランスのよい食事



### ● 適塩を守る



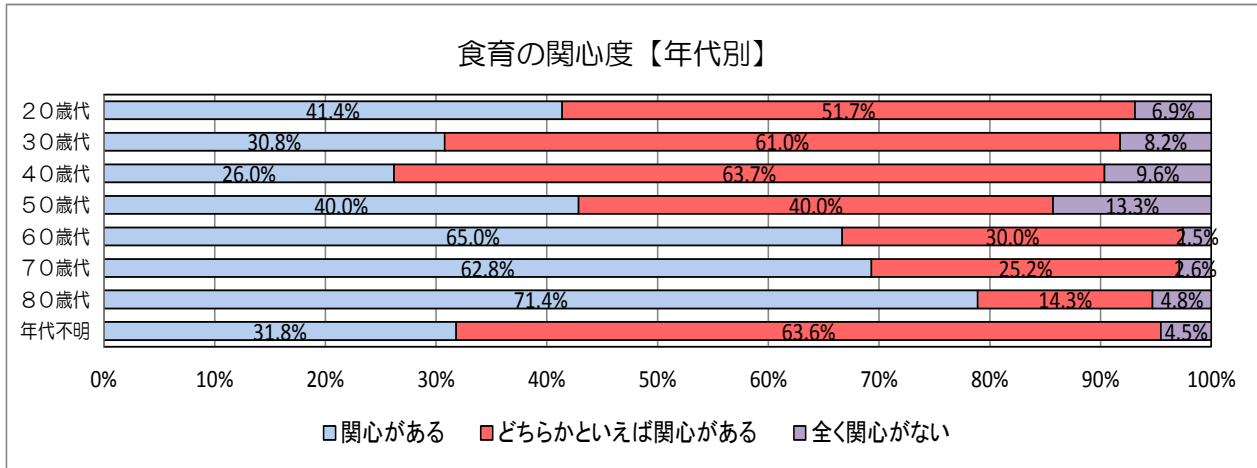
### ● 食品ロス削減



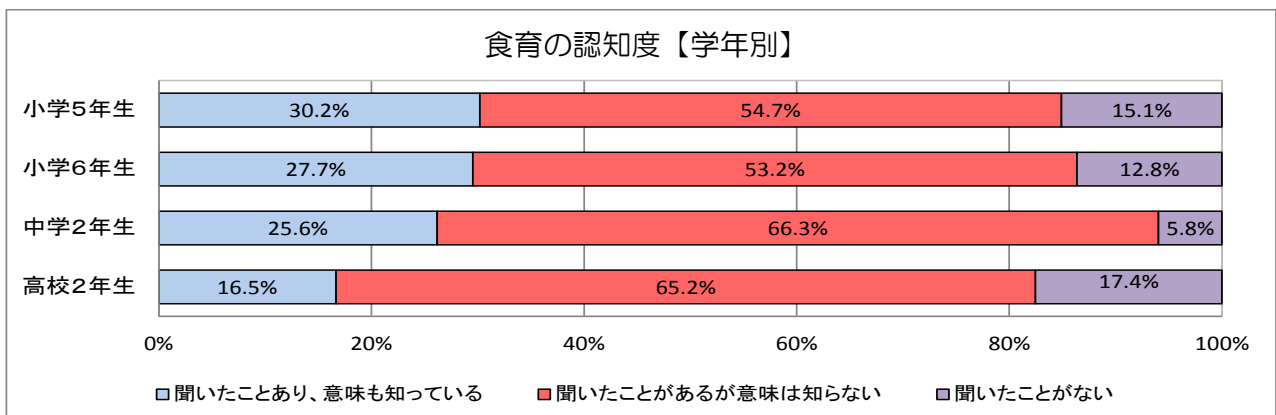
どの年代も実践できている割合は高くなっていました。食育に関するアンケート調査では、実践できない理由もあわせて聞きましたが、どの年代も「時間がない」「忙しい」等の時間的余裕がないことや「癖」「つい」「習慣がない」等の身につけている習慣によるものが多く見られました。

### ③ 食育の関心度

#### ●保護者・高齢者



#### ●小学生・中学生・高校生

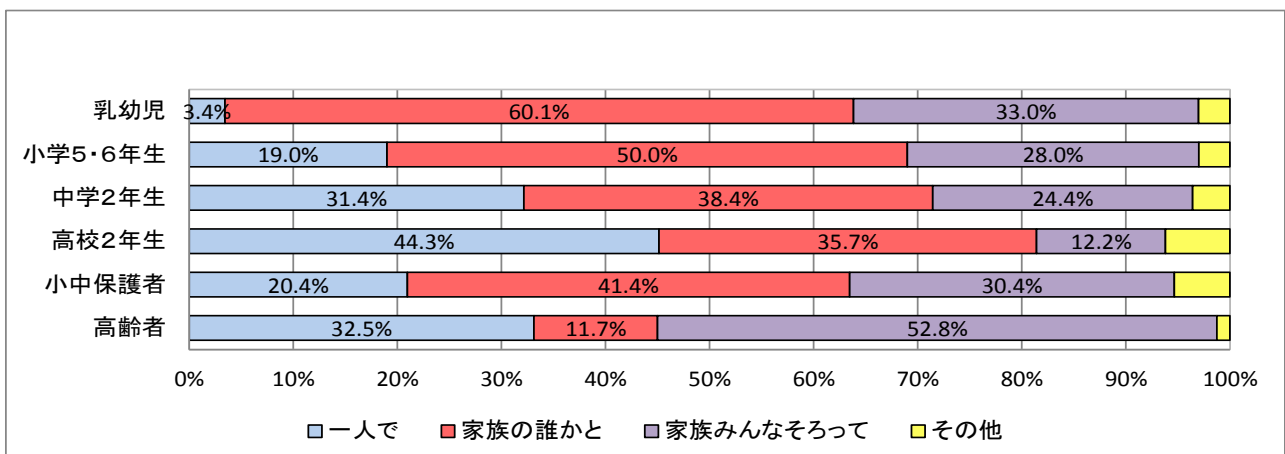


保護者と高齢者の食育の関心度は9割を超えており関心度は高いと言えます。20～40歳代は「どちらかといえば関心がある」の割合が高く、50～80歳代は「関心がある」の割合が高かったです。

子どもは「食育という言葉聞いたことがある」の割合は8割を超えていました。小学校から食に関する授業を実施していることから「食育」という言葉を聞く機会がありますが、食育の意

### ④ 共食の状況

#### ●朝食の共食

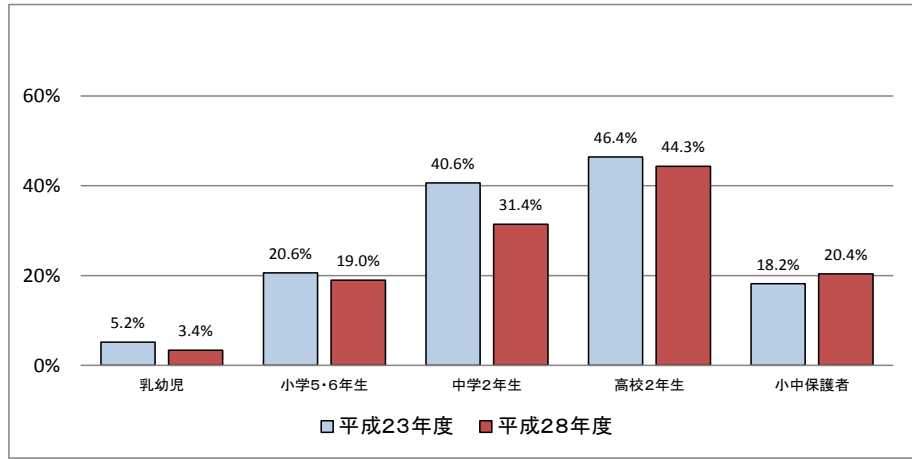


●朝食孤食率

<高齢者内訳>

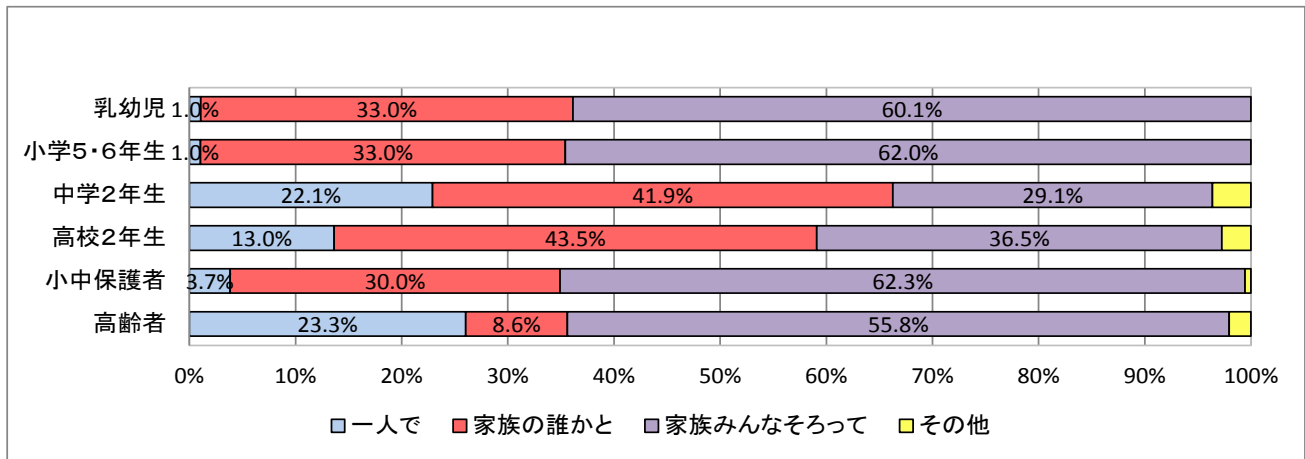
一人で食べる回答者

一人暮らし	64.2%
夫婦のみ	13.2%
その他	15.1%



※高齢者は平成28年度より調査を行ったためデータなし

●夕食の共食

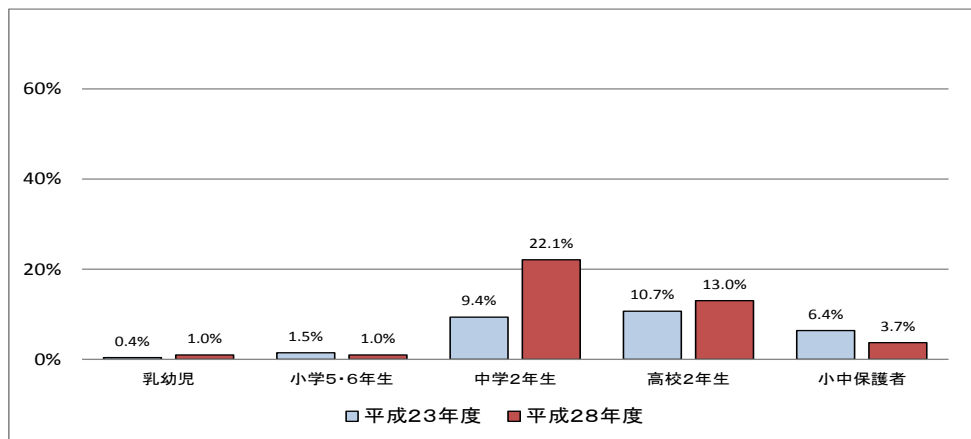


●夕食孤食率

<高齢者内訳>

一人で食べる回答者

一人暮らし	73.7%
夫婦のみ	10.5%
その他	10.5%



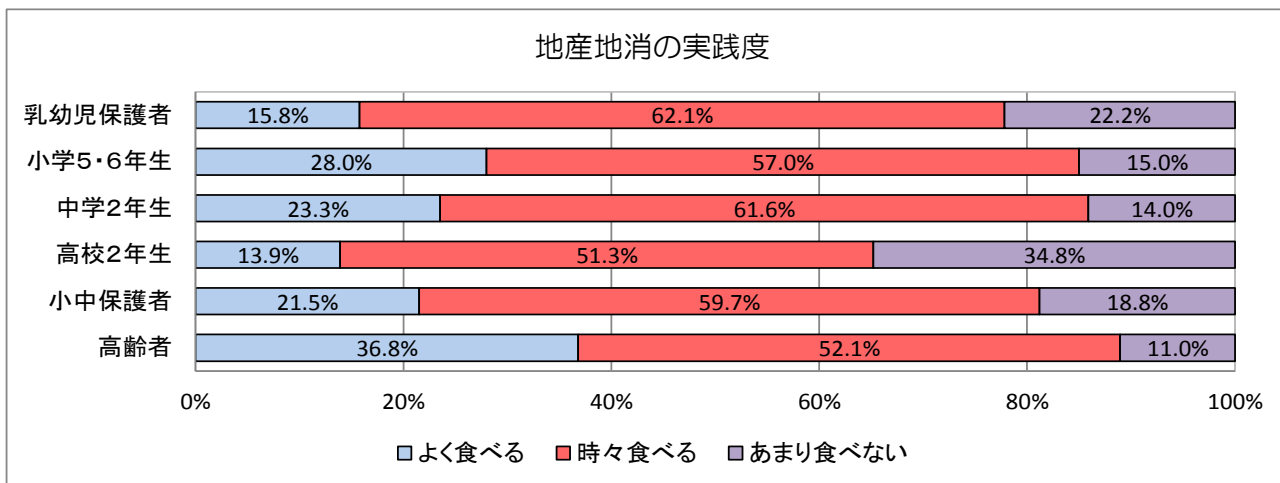
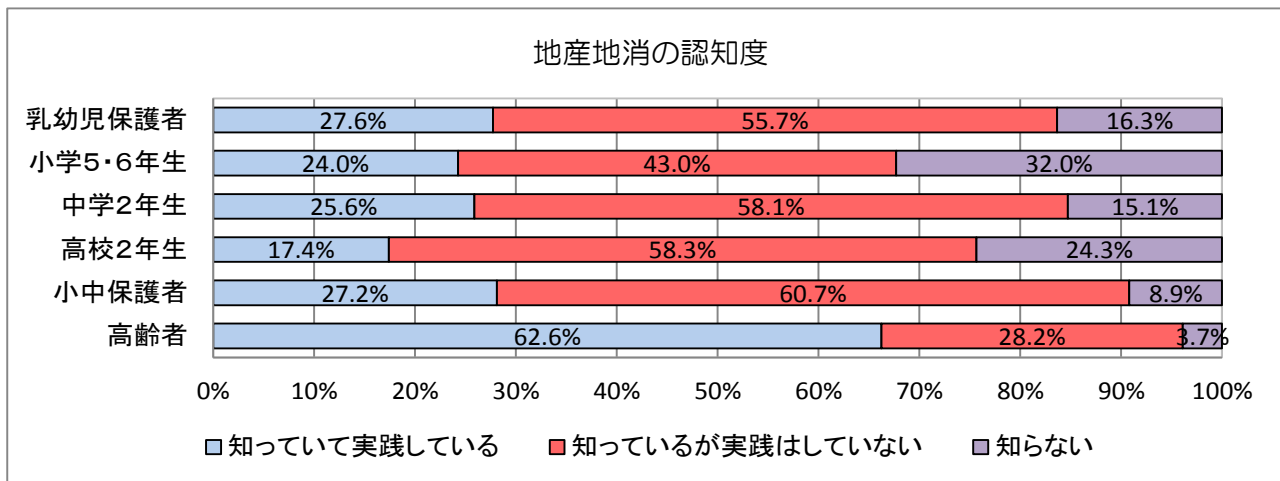
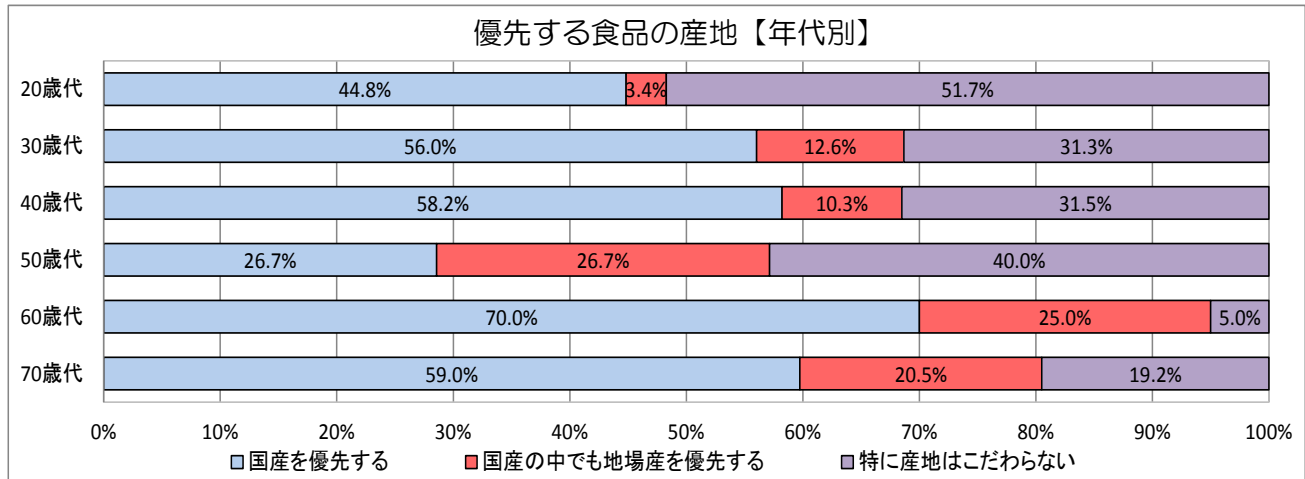
※高齢者は平成28年度より調査を行ったためデータなし

朝食、夕食ともに一人で食べる「孤食」は中学2年生、高校2年生、高齢者が多かったです。中学生や高校生は部活、習い事等で帰宅時間が遅くなる場合も多く、生活時間がずれてしまうという状況が考えられます。また、高齢者の孤食のうち一人暮らしは6～7割で残りの3～4割は一人暮らしではない高齢者も孤食になっていることがわかりました。

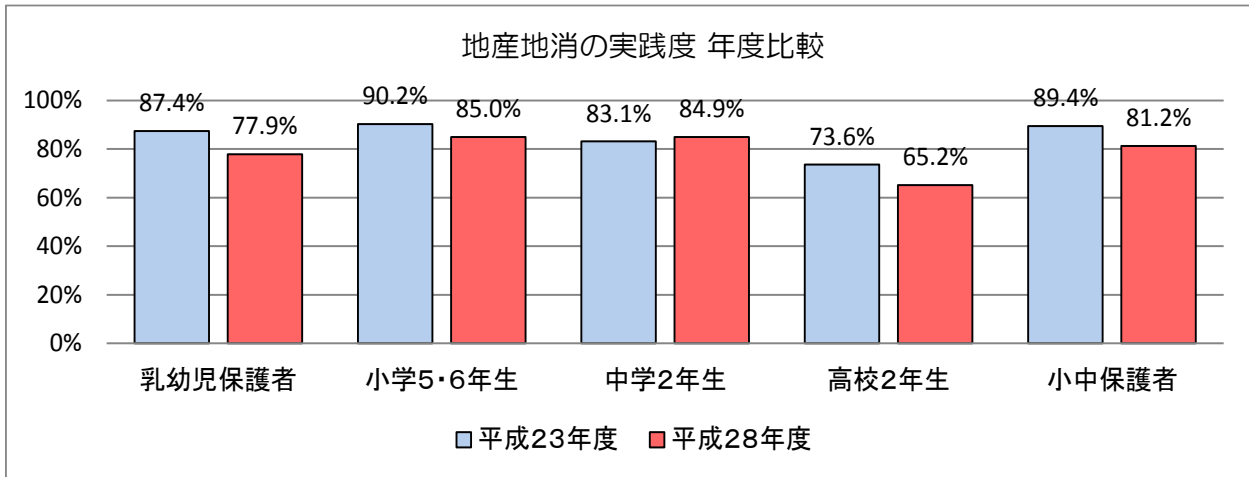


(4) 食と農の状況

① 地産地消



●平成23年度調査結果との比較



地産地消を知っているが実践していない割合は5割となりましたが、地場産品や特産品を食べる割合は平均して8割となっています。また、食材を購入する際に国産や地場産を優先する割合は7割程度となりました。実践をしているが地産地消と認識していない場合も考えられます。

地場産品や郷土料理を食べない理由では、地場産品や郷土料理を知らない、価格が高い、売っているお店を知らないが多くみられました。

### 芦別の郷土料理ガタタンとは？



ボリューム満点のトロみのついたスープです。白菜、人参、いかげそ、豚肉、山菜、だんご、鶏卵など10種類以上の具材がたっぷり入った鶏ガラスープや豚骨スープに片栗粉でとろみをつけたもの。

戦後、旧満州から芦別に引き揚げてきた故 村井豊後亮(むらいぶんごのすけ)さんが自分の中華料理店・幸楽で出したのが始まりで、中国東北部の家庭料理「疙瘩湯(ガータタン)」をヒントに創作した郷土料理です。

市内飲食店ではガタタンの創作料理も食べられます。

# 地場産品を購入できる主なお店を紹介します

## ●竹部農産直売所



## ●ラルズマート芦別店



## ●ナガドイ米穀店



芦別産のお米を取り扱っているお店や飲食店にのぼりを立てています！



販売店用



飲食店用



飲食店用 ミニのぼり

のぼり作成提供：芦別市きらきらぼし生産組合

<道の駅エリア>

●かあちゃん市

●つばさ農園



(道の駅：スタープラザ芦別内)

●ピッツァ芦別



●売店 (大橋さくらんぼ園：酢、ジャム、中内養蜂：はちみつ各種、ソラチ：タレ各種、ナガドイ米穀店：芦別米)



●ときわダイヤモンド会

●末永農場



## (5) 第3次計画の課題と取り組みの方向性

食育を市民運動として根付かせるには、市民一人ひとりが関心を持ち、ライフステージに合った取り組みを実践していく必要があります。また、食育とは何かということも知った上で、家族みんなが関心を高めて実践していけるように全ての世代にむけた周知が求められます。

### <課題>

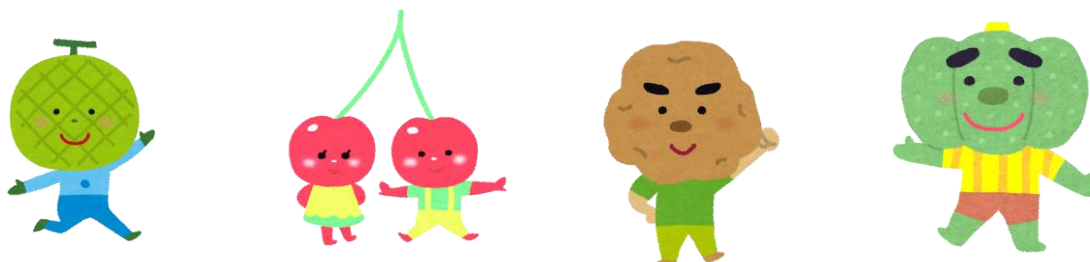
現代は家庭環境や生活様式が多種多様となっているため、それぞれの家庭環境に応じてよりよい健康的な食習慣を育ていけるよう正しい知識や情報の提供及び実践方法の普及啓発を行っていく必要があります。

健康と食の現状からは、肥満傾向の増加がみられたり、朝食の欠食や孤食などがみられます。生活習慣をつくっている途中の子どもや次世代に食育をつないでいく担い手である若い世代には、朝食の大切さ、必要さを理解してもらい、習慣的な朝食摂取につなげ、適切な食習慣を営み、心身共に健康な生活を目指すことが必要です。また、共食の必要性を理解してもらうことが重要であるのと同時に、毎月19日の食育の日はなるべく一緒に食べるようにするなど家庭で取り組みやすい仕組みづくりが必要です。

地産地消の推進としては、地域でとれた食材から自然の恵みを知り、感謝の気持ちや大切に作る心、郷土愛を育むことが大切であり、更には健全な食生活を送るために、安心安全な食品を選ぶ力を身につけることが重要です。地場産品や郷土料理を提供しているお店を知らないという声が多かったことから、市民に広く周知していく必要があります。

### <方向性>

これらの状況と国や道の食育推進計画を踏まえ、芦別市の第3次食育推進計画では、市民一人ひとりが、健全な食生活を実践する基本的な力を身につけ、健康な心と体、豊かな人間性を育めるよう、知識だけにとどまらず実践につなげるため、子どもから大人まで切れ目のない取り組みを推進していきます。



## 第2章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

芦別市における食育は、家庭を中心に、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などが共通の理解のもと、共通の目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組んでいきます。

#### 食べることをとおし 生きる力を身につけ 健やかな心とからだを育む

食は命の源であり、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

市民一人ひとりが、食に関心を持ち、食を楽しみ、健全な食生活を実践する基本的な力を身につけ、健康な心と体、豊かな人間性を育み、生涯を通じて生き生きと暮らせることを目指すため、基本理念を掲げます。



### 2 重点目標

芦別市における食の現状と課題から、市民全体で食育を推進し展開していくために、共通の目標をもち、取り組んでいくことが必要です。食育の各取り組みをスムーズに進めていけるよう、次のように4つの重点目標を設定します。

#### (1) 健康で豊かな食生活の実践

##### ～食や健康に関する正しい知識を知り、健康で豊かな食生活を身につける～

市民の一人ひとりが生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するためには、規則正しい食生活で、食物アレルギーを含めた食に関する正しい知識と望ましい食を選択する能力や食習慣を身につけることが大切です。

芦別市は国や道に比べて肥満や高血圧、高血糖、高脂質のかたが多くなっています。すべてのライフステージにおいて、適正体重を目指し、年齢や健康状態に応じたバランスのとれた食生活（減塩、野菜を食べる、よくかんで食べる）を心がけて、生活習慣病の予防や重症化予防を行い、健康寿命の延伸を目指します。



## (2) 家族や地域とつながる食育の推進

### ～食育に関心を持ち、家族や地域がつながりを深め食育を実践する～

市民一人ひとりが食育の大切さや必要性を理解し、家庭や地域、生産者や行政がそれぞれの役割を持ち相互に連携を図りながら、食育の活動を継続的に行い実践することが重要です。様々な食体験を通して、食に関心を高めていくことが大切になります。

国で定めている食育の日（毎月19日）を「みんなでごはんを食べよう」の日と推進し、家族のみならず、友人や地域等でコミュニケーションを図られるよう、共食の普及啓発を図り、心もからだも健康で豊かな人間性を育むように取り組みます。



## (3) 食文化を伝える食育の推進

### ～地場産品や郷土の味、伝統的な日本の食文化を地域や家庭で伝える～

芦別市や北海道の豊かな自然のなかで育まれた特色ある食材や郷土料理及び食文化の継承を進めるとともに、平成25年12月に「和食、日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、日本型食生活、食事作法、伝統的な日本の食文化、行事食等の継承を進めていきます。



## (4) 食の循環や環境を意識した食育の推進

### ～生産者と消費者との交流を行い、食を大切にする心を育む～

芦別市は米、野菜、果物、酪農など多様な農畜産物が生産され、恵まれた環境です。

しかし、本市で生産された農畜産物の多くは市外に流通されるため、市内で購入できる機会が少ない状況にあります。生産者と消費者がお互いの顔がわかり、安心安全な食品を生産、選択できるよう情報発信を行い、地産地消を推進していきます。また、私たちの環境にも目をむけ、食べ物を大切にする心を育て、食品ロスの削減にも取り組んでいきます。



### 3 施策の体系

#### 《 基本理念 》

食べることをとおし 生きる力を身につけ 健やかな心とからだを育む



#### 重点目標1：「健康で豊かな食生活の実践」

- ・生活リズムを整えて規則正しい食生活の実践
- ・バランスのとれた食生活の普及啓発（重点：減塩、野菜を食べる、よくかんで食べる）
- ・早寝早起き朝ごはんの推進

#### 重点目標2：「家族や地域とつながる食育の推進」

- ・食育の日（毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」の日）の推進
- ・食育月間（毎年6月）の普及啓発
- ・家族や仲間と一緒に食事をする機会づくり
- ・様々な食体験の実践



#### 重点目標3：「食文化を伝える食育の推進」



- ・給食や料理教室等で芦別や北海道の郷土料理や伝統的な和食、行事食を伝える
- ・旬な食べ物や季節を取り入れた日本型食生活の普及啓発

#### 重点目標4：「食の循環や環境を意識した食育の推進」

- ・地産地消の推進とあわせた芦別産農畜産品の情報発信
- ・「あしべつ産を食べよう！」の推進
- ・芦別産食材を活用した食育事業の実践
- ・「食べきり運動」の普及啓発



#### ★みんなで取り組む食育実践ポイント★

#### あ・し・べ・つ・し

- あ 朝ごはんをしっかり食べよう
- し しょっぱい味は控えめに
- べ ベジタブル（野菜）はたっぷり
- つ つかおう！あしべつ産のおいしい食材
- し 食育の日★毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」





## 第3章 食育推進の施策の展開

### 1 施策の展開

計画の推進では、基本理念に近づけるために重点目標に沿った食育の取り組みを5年間行っていきます。なお、それぞれが役割を認識し、ライフステージにあった取り組みを展開します。

#### 重点目標 1 健康で豊かな食生活の実践

##### 《重点的な取り組み》

- ・生活リズムを整えて規則正しい食生活の実践
- ・バランスのとれた食生活の普及啓発（重点：減塩、野菜を食べる、よくかんで食べる）
- ・早寝早起き朝ごはんの推進

#### ★家族みんなで 早寝・早起き・朝ごはん★

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

脳のエネルギー源となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物が体内で分解されたもの）は体内にたくさん蓄えておくことができません。

朝食を食べると脳が眠りから覚めて、体温があがり、集中力や記憶力もあがるといわれています。

一日の元気は朝食からです。朝食を食べて一日を元気にスタートさせましょう。



##### 「早寝・早起き・朝ごはん体操」

体操を通して、早寝・早起き・朝ごはんの大切さを伝え、規則正しい生活リズムを身につけることを目的としています。



#### ★ゆっくりよくかんで食べよう★

よくかんで食べることは、食べ過ぎを防いで肥満予防はもちろん、食べ物の消化吸収をよくしてくれることや虫歯予防、味覚の発達にもつながります。記憶力もアップするともいわれていますので、食事ではかむことを意識してゆっくりとよくかんで食べるようにしましょう。

##### <よくかんで食べるためのポイント>

- ① 一度にたくさんの量を口に入れすぎないようにしよう！
- ② 一口食べたら20～30回ぐらいを目標にかもう！
- ③ かんでいる時には箸をおこう！
- ④ テレビを消して食事をしよう！
- ⑤ 食事中に飲み物を飲みすぎないようにしよう！
- ⑥ 虫歯や歯周病の予防や治療を心がけよう！



## ★食物アレルギーとは★

食べ物を異物と思い攻撃して起こるアレルギー反応です。

### <主な症状>

皮膚のかゆみ、じんましん、くしゃみ、せき、喉のかゆみ、腫れ、腹痛、吐き気、おう吐等で体のいろいろな部分で反応が現れます。



また、これらのような複数の症状が全身に出るのに引き続き、全身性のショック症状（血圧低下、呼吸困難、意識を失うなど）が現れることを**アナフィラキシーショック**といいます。

### <アレルギー症状が出た場合>

まずは医療機関を受診して相談しましょう。

自己判断での食物除去はキケンです！医師の判断で原因食物を特定して、正しい食物除去をすることが大切です。



### <食品表示をチェックしましょう>

お店で売っている加工品等には、製造過程で原因食品が混ざることや添加物として使用されている場合があります。

食品表示法では、食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかである食品のうち、特に発症者数や症状の重症度が高く、表示する必要性の高い食品7品目を「特定原材料」として表示を義務付けています。また、20品目を「特定原材料に準ずるもの」として可能な限り表示するよう推奨しています。

原因食品が隠れていることもあるため、加工品を使用する際は商品の裏の食品表示を確認しましょう。

アレルギー表示特定原材料				必ず表示するもの7品目			
アマガゴ	カニ	乳	そば	小麦	落花生	エビ	
出来るだけ表示するもの20品目							
牛	豚	鶏	ごま	カシューナッツ	大豆		
まけ	魚	いくら	そば	ゼラチン	胡桃	イカ	
桃	りんご	バナナ	はなはな	オレンジ	キウイ	松茸	山芋

重点目標1：健康で豊かな食生活の実践

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
妊娠期 	プレママクラス	妊娠中のからだの変化や赤ちゃんとの生活、妊娠中の食事についての講話及びバランスのよい食事の組み立て体験、ベビーふれあい、先輩ママとの交流体験を実施する。	健康推進課	つわりによる朝食欠食もみられるが、習慣化しないよう朝食の大切さを伝える。	
	妊婦栄養相談	希望者及び必要者に応じて、栄養・食事バランスを基本に貧血予防、体重管理、食中毒予防など妊娠中の食事について確認しながら個別栄養相談を行う。	健康推進課	減塩を意識した和食の普及を行う。望ましい食事バランスリーフレットを配布する。	
乳幼児期 	3・4カ月児健康診査 7・8カ月児健康相談	発育に合わせた食品の種類や量、調理法、離乳食の進め方、食物アレルギーの有無を確認し、適切な食生活が送れるよう支援する。	健康推進課	規則正しい生活リズムをすすめ、離乳食で様々な食材を食べる練習をすすめられるよう資料を配布する。 7・8か月児の離乳食では、かむ基礎をつくる時期であるため、月齢にあった食形態の確認を行う。	
	1歳6カ月児健康診査 3歳児健康診査	発育に合わせた食品の種類や量、調理法、食事の進め方、食物アレルギーの有無を確認し、適切な食生活が送れるよう支援する。朝食をとることや早寝早起きなど子どもの基本的な生活習慣の形成を推進する。	健康推進課	規則正しい生活リズムのすすめをし、よい食生活の習慣をつくれるように食に関する資料を配布する。 大人と同じ食事になりやすいため、月齢にあった味付けや食形態について確認する。	
	歯の健康づくり	良くかんで食べるために必要な歯の健康を守るため、乳幼児期からの定期検診や相談、フッ素塗布・フッ化物洗口などのフッ化物を利用した虫歯予防をすすめる。 また、かむことの大切さや窒息予防などを含めた口の発達に合わせた食べ方などの普及啓発を行う。	健康推進課	よく噛んで食べられるように乳幼児健診で普及啓発を行う。	
	給食試食会	0歳児・5歳児保護者を対象に保育参観日に実施している。親子で一緒に食事をし、給食の味付けや子どもが食べる量、様子などを見てもらう。試食会のレシピを配布し、材料や調理方法についても知ってもらう。	児童課	他の年齢の保護者にもどのような材料・調理方法で食べているかを知ってもらえるように展示食横にレシピを配布する。	
	給食の展示	当日の給食を展示し、降園時に保護者に見てもらい、子どもが食べた食事内容や量を知ってもらう。また、展示食と共に生鮮食品の産地表示や栄養士の一言を添えている。	児童課	栄養士の一言に食材の栄養や、献立のレシピなど保護者にも興味を持ってもらえる内容にする。	
	食育講話	子育て支援センター事業の「遊びの広場」において、1歳から就学前の保護者に、子どもが成長するうえで食の大切さなどについて講話を行う。	児童課	講話と合わせて保育園で提供している献立を配布。	
	子育て支援センター調理実習講座	家庭で子育て中の母親を対象に年1回実施。栄養面を考えた手軽に作れる献立を紹介している。（郷土料理や芦別産の食材を使ったメニューの実習や郷土料理についての話など）	児童課	芦別産の食材を使ったメニューにこだわり、おいしさを知ってもらう。メニューに産地や購入場所も記載する。	
	ピヨピヨ広場	乳幼児の保護者を対象とした健康指導の一環として、栄養講話や手作り離乳食の試食体験を行う。	児童課	講話と合わせて保育園で提供している献立を配布。	
	早寝・早起き・朝ごはん体操	「早寝、早起き、朝ごはんの規則正しいリズムで体も心も元気になるよ」という内容の体操を保育所の園児が随時行う。	児童課	食育に関する体操の項目を増やし、リズムにのせて自然に食の大切さを身につける。	
	さくらんぼハウス調理実習講座	家庭で子育て中の児童デイサービスセンターに通う母親を対象に年1回実施。栄養面を考えた手軽に作れる献立を紹介している。食育に関する悩み相談、日常の工夫などの講話も実施している。	児童課	悩みを事前にききとり、悩みに合わせた献立や食に関する講話を行う。また、平日の実施で参加者が少ないので土曜にするなどの工夫を行う。	


重点目標1：健康で豊かな食生活の実践

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
乳幼児期 	お買い物体験	保育園の4・5歳を対象にJOYと連携し、お買い物体験と食材の分類（三食食品群）についての講話をきいて食材の役割を知ってもらう。	児童課	お買い物体験で学んだ食材の分類や役割を戻ってきてからの給食でも園児と話しながら復習する。	JOYとの連携
	給食参観日	11:45～12:30までの時間を利用し、新入園児の保護者達に園での昼食場面や様子、メニュー、箸の持ち方などを参観していただく。	芦別みどり幼稚園	食事マナーを身につける、食に対する苦手意識の克服など、家庭と協力して行う。	家庭との連携
	おやこ料理教室	親子でよい食習慣を身につけられるよう、料理をつくる楽しさと食の大切さを伝えていく。調理実習と食育ミニ講話を実施する。	芦別市食生活改善協議会	保護者の食習慣が子どもに影響するため、子どものお手本になるよう家族みんなでよい食習慣をつくっていくことを講話で伝える。	
学齢期 	小学校・中学校における健康教室	子ども達が、健康と命の大切さや自らの健康を適切に管理するためにがんや生活習慣病の正しい知識の普及啓発を行う。	健康推進課	早寝早起き朝ごはん 野菜の摂取 普及啓発	市内小中学校と連携
	通学合宿	通学合宿の中で、調理実習をすることにより、協調性や食へ知識を身につける。	生涯学習課	規則正しい生活 早寝早起き朝ごはん	
	食に関する指導	栄養教諭による食育指導を各小・中学校で実施する。 教科・道徳・総合的な学習の時間、特別活動等（学校田の耕作・収穫・調理など）を通じた食育に関する授業を実施する。 家庭との連携・協力により、食事の重要性や健康についての指導を実施する。	学務課		
	歯の健康づくり	フッ化物洗口を利用した、虫歯予防をすすめる。	学務課		
	食育の授業（全学級）	学級担任と栄養教諭がチームティーチングで食に関する授業を実施。（年間計画あり）	芦別小学校	年間計画の早期策定。	
	給食指導（全学級）	栄養教諭が一週間交代で、準備から後片付けまで学級に入り指導すると共に食材や栄養についての講話をしている。	芦別小学校	メニューの話や地産地消についての話を加える。	
	栄養教諭による食育授業	1年～食事のマナーを知ろう 2年～丈夫な骨をつくる食べ物を知ろう 3年～食物繊維について 4年～3つの仲間を知ろう（赤・黄・緑の食品） 5年～お米の栄養について知ろう 6年～地産地消・食品の産地について	上芦別小学校		
	食に関連する教科での取り組み（全学年）	・技術、家庭、保健、理科、社会科で取り扱う。 ・特に技術において栽培（じゃがいも等、根菜類）を実施し、家庭科の調理実習で使用する。	芦別中学校		
	食に関連する教科での学習	家庭、保健、理科、社会の授業の中で学習を積む。	啓成中学校		

重点目標1：健康で豊かな食生活の実践

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
青年期 	高等学校 ・家庭基礎	1学年は家庭基礎の食生活分野で栄養学食品衛生等を学び調理実習で基礎的技術を習得する。	芦別高等学校 (家庭科)	食品の栄養や取り扱いについて知識を学び、調理実習を通して調理の技術を高める。また、地産地消を目指し、地域の特産物を取り入れた実習内容を検討する。	
高齢期 	給食サービス	身体的に常時食事を作るのが困難な方などに給食を配る。	介護高齢課		
	訪問看護事業	訪問看護において、高齢者（要支援・要介護認定者含む）等に対して、飲み込みや食事をとる姿勢の相談指導、食べやすい食事の情報提供を実施するほか、糖尿病患者への食事指導を実施する。	介護高齢課		
	地域包括支援事業	食に係る相談やサービス等の情報提供及び食支援のサービス調整を行う。	介護高齢課		
	配食サービス	月～金に営業。食事づくりに困っている方に提供している他に、バランスのとれた献立と減塩食、糖尿食、きざみ食にも対応している。在宅生活を支えられるよう、その方に合わせた個別メニューを考えている。	芦別慈恵園		
全年齢 	生活習慣病予防のための訪問指導	健康や運動、食事に関する個人の生活状況等にに応じた、指導及び助言を行い、生活習慣病の予防・改善が図れるよう支援を行う。	健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食育リーフレットの活用</li> <li>・バランスのよい食事や減塩、野菜摂取</li> <li>・牛乳乳製品摂取のすすめ</li> <li>・適度な運動</li> <li>・休養</li> </ul>	
	依頼による健康教育・健康相談	依頼に応じた内容で対象者にあった、健康づくりに関する講話を行い、知識等を普及する。	健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防</li> <li>・ロコモ予防</li> <li>・バランスのよい食事 など</li> </ul>	
	食育講演会	市民が健全な心と体を育てていけるよう、「実践的な食育のすすめ」を柱とした講演会を開催し、食育への興味関心や、具体的な実践方法の習得を目的とする。	健康推進課	現状と課題を踏まえて講師設定を行う	次回実施時期は未定
	広報による食育の特集・周知	市の広報を通じて、食育に関する情報や市の取り組み事例などを紹介し、広く食育を推進する。	健康推進課	現状と課題を踏まえて題材設定を行う	
	地域を回るくらしの講座	市内個人宅や公共施設で、消費生活相談員が講演などを行い、よりよい生活を送るための知識と技術を習得してもらうことを目的としている。	市民課		
	健康都市宣言記念事業	健康都市宣言記念事業のスポーツ大会及びスポーツイベントにおいて、食育に関するパンフレットを配布し、食育及び健康増進に関する知識の普及を図る。また、市民あるけあるけ運動では、ウォーキング後に栄養バランスがよい豚汁を参加者に提供し会食を行う。	体育振興課		

重点目標1：健康で豊かな食生活の実践

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
全年齢 	生活習慣病予防講習会	食生活改善と生活習慣病予防の料理を日本食生活協会の作成のメニュー資料を用いて、食生活改善推進員が市栄養士と協力して担当地区で調理実習を行う。	芦別市食生活改善協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>継続した減塩の推進</li> <li>食材をムダにしないレシピの提案</li> </ul>	
	男性の料理教室	家庭料理を中心に料理の基礎と栄養バランスを伝える。	芦別市食生活改善協議会	バランスのよい食事や食習慣について講話や市のリーフレットを配布して伝える	
	広報あしべつ掲載「今月の一品」	各会員持ち回りで担当し、食材に含まれる栄養素や効果的な料理の方法を盛り込んで料理を紹介する。	芦別地区栄養士会	今まで同様、料理の情報を提供していく。	
	女性大学、高齢者大学での講演	食と健康についての講演を行い、それぞれの年代の方に食を見直す機会を設ける。	芦別地区栄養士会	食に関する意識をもってもらおうよう内容を考えていく。	
	ヘルシークッキング 簡単クッキング	市民健康教室として、身近な食材を利用し、1食700kcal程度程度の献立の実習を行い、色々な調理法を習得する。 健康と食事に関する講話を行う。	芦別地区栄養士会	芦別産の食材を使った料理を紹介し、地産地消へつなげる。	
	依頼による栄養教室	地場産物を活用した調理実習や食や健康に関する講演を行い、知識等を普及する。	芦別地区栄養士会		依頼があれば実施
	男性の料理教室	料理をする機会の少ない男性が手軽にできる調理法を学び、食への関心を高めることを目的とする。	主催：芦別市社会福祉協議会 協力：北海道全調理師会、芦別地区栄養士会		

取り組み紹介



お買い物体験（つばさ保育園）



料理教室での栄養講話（芦別地区栄養士会）



食に関する授業「お箸の使い方」（芦別小学校）



男性の料理教室（芦別市社会福祉協議会）



給食の展示（つばさ保育園）



調理実習講座（子育て支援センター）



給食参観日（芦別みどり幼稚園）



通学合宿（生涯学習課）

## バランスのとれた食生活で健康づくりをしましょう 保存版

＜このリーフレットは、芦別市の食育の取り組みのひとつとして市民のみながバランスのとれた食生活を実践できるように作成しました。 ※食育：「食を通して生きる力を育むこと」＞

**★リーフレットの見方★**

- お食事の時は**主食**、**主菜**、**副菜**をそろえましょう。この3つを揃えるとバランスのとれた食事になります。
  - 副菜を2品にすることで、より多くの食品を食べることができます。
  - 汁物は具だくさんにして、1日1回にすると塩分の摂り過ぎを予防できます。
- 年代別の食事のポイントを参考にしてください。

**バランスのとれた食事**

主食

主菜

副菜

**主食**

体を動かす  
エネルギーになる

毎食1品

ごはん・パン、めんなどを中心とした料理

＜料理例＞

めん類は汁を残して減塩しよう！

**主菜**

体をつくる

毎食1品

肉・魚介・卵・大豆(製品)などを中心とした料理

＜料理例＞

牛乳・乳製品をプラスしよう！

**副菜**

体の調子を整える

毎食1～2品

野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどを中心とした料理

＜料理例＞

果物をプラスしよう！

**★年代別の食事のポイント★**

**<子ども>** ◆食生活の基礎や体づくり◆

- 好き嫌いなくいろいろな食べものを食べよう
- 毎日の牛乳・乳製品で丈夫な骨をつくらう
- よくかんで味わって食べよう
- 無理なダイエットはさけよう

**<大人>** ◆生活習慣病予防◆

- 高カロリー・高脂肪・高糖質に注意しよう
- 1日350g以上の野菜をとりよう
- 味つけは薄味にしよう
- 飲酒は適度に週2日の休肝日をつくらう

**<高齢者>** ◆低栄養、骨折、脱水予防◆

- 主菜を必ず食べよう
- 味つけは薄味にしよう
- こまめにしっかり水分をとろう
- ゆっくり、よくかんで食べよう

**★毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です★** みんなで食卓を囲みましょう！

イラスト：一部どさんこ食事バランスガイドより引用 作成：芦別市健康推進係 協力：芦別市食育推進会議、芦別地区栄養士会

芦別市食育推進会議、芦別地区栄養士会の協力のもと、リーフレットを作成しました♪  
全戸配布を行ったほか、市内で行われている食育の取り組みで配布し普及啓発を行っています。

28

## 重点目標 2

## 家族や地域とつながる食育の推進

### 《重点的な取り組み》

- ・食育の日（毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」の日）の推進
- ・食育月間（毎年6月）の普及啓発
- ・家族や仲間と一緒に食事をする機会づくり
- ・様々な食体験の実践

### ★毎月19日は食育の日「みんなでごはんを食べよう」★

誰かと食事を共にすることを“共食（きょうしょく）”といいます。共食は、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーを身につけ、他に合わせることで協調性や社会性を養うこともできます。



芦別市では、毎月19日の食育の日を「みんなでごはんを食べよう」の日として推進しています。家族や友人、地域、職場などの仲間と一緒に楽しい食事の時間とおとして、豊かな健康的な食生活を送りましょう。

### 食育月間・食育の日の普及啓発

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です♪普段なにげなく食べる食事や食材、食生活について振り返ってみましょう。

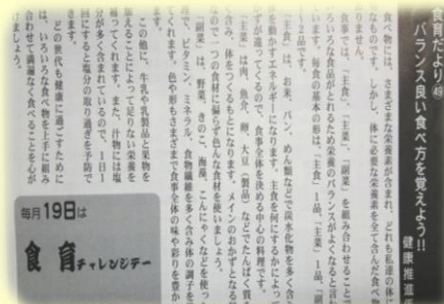


食育月間「市立図書館での食育展示」



#### 食育の日の普及

- ・食育しおりの配布
- ・広報あしべつ食育だよりの掲載
- ・市内運行バス食育ステッカーの掲示








重点目標2：家族や地域とつながる食育の推進

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
乳幼児期 	クッキング保育	カレー作り、おにぎり作りなどの調理体験を実施。調理に参加し体験することで自分で作る楽しさを味わい、調理器具や料理の作り方を知る。	児童課	保護者にもどのようなことをやったのかを知ってもらうため後日献立表とともに配布。	
	食育カルタ	芦別の独自性を取り入れた芦別版「食育カルタ（幼児用・小学生用）」を使って、遊びの中から食を学ぶ媒体として使用している。	児童課	食育カルタを使って遊ぶ際に、食事のマナーや芦別産の食材を確認する声かけをする。	
	さくらんぼ狩り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 広々とした自然環境の中で、いろいろな体験を楽しむ</li> <li>・ 教師や友達との交流を深め、生活体験に広がりを持たせ楽しい一日を過ごす</li> <li>・ 幼稚園バスで市内にあるさくらんぼ園（大橋さくらんぼ園）へさくらんぼ狩りに行く。</li> </ul>	芦別みどり幼稚園	市内の観光スポットを知る機会につなげ、家庭でも足を運んでもらうことで市の活性化につなげる。	
学齢期 	食育体験会	親子を対象に収穫体験や調理体験を行う。体験を通して食の大切さや食べる・つくることの楽しさ、大変さ、感謝することを学ぶとともに、親子（家族）のコミュニケーションの向上を図る。食材は地元産や北海道産を使用し地産地消を推進し、家庭での実践的な食育を推進する。	健康推進課	芦別産食材や特産品等を活用し、事業の中で販売場所の紹介を含めて情報提供を行う。	市内農家や団体等の協力
	子どもクッキング	小学生が「クッキング」を通し、調理する楽しさを味わう。調理用具（包丁、皮むきなど）の安全な使い方を知らせる。使用する材料の栄養などについて分かりやすく説明する。	児童課	食事のバランスの他に共食のすすめを行う。	
	Let's・チャレンジ	食に関することの題材で取り組む。（内容は毎年変更有り）	生涯学習課		
	バイキング給食	最終学年の児童・生徒を対象に市内全校で実施。卒業に向け、友達や先生と交流を深め、心に残る給食を行っている。	学校給食センター		
	給食試食会（1、2年生）	子どもたちと保護者がプレールーム等で楽しく食事をすると同時に学校給食の献立や食事の様子を観てもらおう。	芦別小学校	学年を広げる。	
	バイキング給食（6年生）	バイキング給食時に栄養教諭より献立の説明を行っている。	芦別小学校	メニューの工夫。	
	親子料理教室（PTA組織）	希望者を募り、講師を招いてクリスマスケーキづくりを開催。	芦別小学校 PTA	授業で扱い全身体験。	
	給食試食会	参観日の機会を活用して親子による給食試食会を実施。	上芦別小学校		
	親子料理教室（PTA活動）	スターライトホテルの総料理長を講師に招き、調理を親子で取り組む。	上芦別小学校		スターライト経営の変更により代案検討中

重点目標2：家族や地域とつながる食育の推進

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
学齢期 	バイキング給食	バイキング給食時に食文化や食品の生産・流通・消費について栄養教諭からの講話がある。	上芦別小学校		
	バイキング給食	バイキング給食と栄養教諭による指導により、会食の楽しさや、使われている食材の栄養素や体をつくる働きなどを学ぶ。	芦別中学校		
	学校祭	学校祭バザーでの食事を通した社会性の育成、感謝の心を育成する。	芦別中学校		
	バイキング給食を活用した食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バイキング給食の事前学習の中で、食の大切さや栄養、感謝の心について学ぶ。</li> <li>・バイキング給食時に栄養教諭より食についての講義を行う。</li> </ul>	啓成中学校		
高齢期 	かざぐるま地域食堂の取組み	地域の方はもとより、特に高齢者が歩いて食事を食べに来ていただける食堂を目標に、慈恵園で提供している食事とプラス1品料理を提供している。1品料理は旬の野菜等を使用した料理を提供し、その作り方をお客様にお伝えしている。	芦別慈恵園		
全年齢 	食育月間及び食育の日の推進	毎年6月の食育月間と毎月19日の食育の日を周知し、食育に関心を高め実践につなげられるよう推進する。	健康推進課	現状と課題を踏まえて題材設定を行う。食育の日を「家族みんなで食事をする日」に設定する。	
	食育展示の開催	市内施設及びイベント等において、食育を取り組んでいる様子の紹介や家庭での実践にむけて普及啓発を図るため、ポスター、パンフレット等を活用した展示を開催する。	健康推進課	現状と課題を踏まえて題材設定を行う。ポスター掲示。	

取り組み紹介



食育体験会（健康推進課）親子おさかな料理教室



食育体験会（健康推進課）親子おやさい教室



親子料理教室（芦別小学校PTA）



親子料理教室（上芦別小学校PTA）



バス遠足「さくらんぼ狩り」（芦別みどり幼稚園）



Let's・チャレンジ「おさるのしっぽパンを焼こう！」（生涯学習課）

## 重点目標 3 食文化を伝える食育の推進

### 《重点取り組み》

- ・給食や料理教室等で芦別や北海道の郷土料理や伝統的な和食、行事食を伝える
- ・旬な食べ物や季節を取り入れた日本型食生活の普及啓発

### ★ いただきます ・ ごちそうさま ★

「いただきます」と「ごちそうさま」は日本の独特なあいさつです。「いただきます」は食事で動物や植物の命をいただいていることや食事を作ってくれる人への感謝の気持ちです。

「ごちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書きます。

「馳走」は「走り回る」という意味で、昔は冷蔵庫やお店がなかったので、食事をするために、食材を集めに駆け回っていました。

食べ物を集めてきてくれた人へ敬意をもって「御」と「様」をつけて、感謝の気持ちを表しています。

この2つのあいさつは、日本の食文化の素敵な一面です。

食事を食べられることへの感謝もこめて、これからも食事の際には、あいさつをしましょう。



### ★主食・主菜・副菜をそろえて日本型食生活を取り入れよう★

伝統的な日本型の食事は様々な食材を組み合わせたもので、主食、主菜、副菜、汁物をそろえることによってバランスのとれた理想的な食事といわれています。これは、メタボリックシンドローム予防に最適な健康バランス食として、世界でも注目されています。家庭での食事のほかに、外食したときも意識してみましょう。

#### 副菜

野菜・きのこ・海藻などが使われたおかずで、体調を整えてくれる役割があります。



#### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品などが使われたメインのおかずで、体をつくってくれる役割があります。



#### 主食

ごはん・パン・めん類などが使われていて、体や脳を動かすエネルギーをつくってくれる役割があります。



#### 汁物

みそ汁やスープ、牛乳などで、食欲を増したり、口の中を潤し食事を食べやすくする役割があります。



イラスト：食育読本「元氣もりもり北海道」

重点目標3：食文化を伝える食育の推進

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
乳幼児期 	おもちつき	保育園の4・5歳を対象に芦別産のもち米を使用しおもちつきを行い、日本古来の行事に親しむ。また、おもちができるまでの工程・触った感触を知ってもらう。できたおもちは鏡餅にして保育園で年明けに展示する。	児童課	芦別産のもち米を使用していることや、餅つきをする意味を栄養士からの一言で掲示する。	
	豆まき	保育園全園児対象で豆まきを行う。給食のメニューは豆まきに関連したメニューを提供し、日本古来の行事に親しむ。	児童課	展示食横の栄養士からの一言で豆まきの意味を掲示する。	
	ひな祭り たなばた祭り	メニューを行事に携わるレシピにし、日本古来の行事に親しむ。	児童課	展示食横の栄養士からの一言で行事の意味や豆知識を掲示し、親子で楽しみながら知識を身につけてもらう。	
	やきいも	保育園の4・5歳を対象に保育園の園庭で焼き芋をする。日本の食文化に触れ、旬の野菜の味を知る。季節感を味わう。	児童課	給食だよりで保護者にどのようなことをしたのかを周知する。さつまいもにどのような栄養があるのか展示食横に掲示する。	
	もちつき会	日本古来の伝統を経験する。自分達でつきあげた餅を試食し、食べ物を作り上げた喜びを味わう。	芦別みどり幼稚園	もちの原点に戻り、もち米はどう作られているのかを知らせることにより、農業に関心を持たせる。	
青年期 	高等学校・フードデザイン	フードデザインは選択生徒（2学年）でさらに専門的になり週1回程度で調理実習を行い技術を習得する。	芦別高等学校（家庭科）	調理実習を通し、食品の取り扱いや特徴を理解し、日常生活の中で調理することの楽しさ、手作りのおいしさを実感させる。また、特産物を使用したレシピ作成なども取り組みたい。	
高齢期 	行事食の提供や調理実習	季節に合わせた行事食の提供やおやつ作り、鍋料理作りなどの調理実習を行う。	芦別市介護老人保健施設		写真はデイクアで作ったじゃがいも団子。
	イベント弁当の提供	春(3月)：おはぎ弁当、夏(6月)：山菜弁当、秋(9月)：秋の味覚弁当、冬(12月)：おせち弁当、手打ちそばを提供している。きのこ、かぼちゃ、じゃがいも、米、山菜（山に採りにいく）など旬のものを食べ、元気になるようにその季節でのお弁当として提供している。	芦別慈恵園		
	手打ちそばの提供	保存料は一切使用していない安全・安心なそばを提供している。そば粉は空知産の「ほろみのり」を使用し、年越しそばを食べてもらったり、利用者にも打っている姿をみってもらう。そば祭りでは、利用者の家族や子どもたちに、そば打ちの体験をしてもらっている。	芦別慈恵園		
	行事食の提供や調理の手伝い	季節に合わせた行事食で食べる楽しさや季節を感じてもらおう。また、毎日の食事の準備や後片付けの手伝いでは、食事を通してのコミュニケーションやつながりを大切にしている。	グループホームあさひ		
全年齢 	子ども餅つき大会	日本の伝統的な行事を体験する。それぞれが餅を「つく」「丸める」作業を体験し、最後は好みのトッピングにしたりお汁粉にして会食を行う。	児童課	芦別産もち米を活用し、日本古来の食文化に触れる。	
	市民講座	調理実習の実施により、調理の楽しさを体験してもらおうとともに食に対する正しい知識を普及する。	生涯学習課		

# 取り組み紹介



もちつき会（芦別みどり幼稚園）



子ども餅つき大会（児童課）

## 芦別慈恵園「イベント弁当」



春「おはぎ弁当」



夏「夏のお楽しみ弁当」



秋「秋の味覚弁当」



冬「年越しそば弁当」



豆まき給食「鬼バーグ」（つばさ保育園）



行事食の提供や調理実習  
（芦別市介護老人保健施設）

## 重点目標 4 食の循環や環境を意識した食育の推進

### 《重点取り組み》

- ・地産地消の推進とあわせた芦別産農畜産品の情報発信
- ・「あしべつ産を食べよう！」の推進
- ・芦別産食材を活用した食育事業の実践
- ・「食べきり運動」の普及啓発

### ★「地産地消」でもっとおいしい★

「地産地消」とは、私たちの住んでいるところで作ったり、とれたりしたものを自分たちで食べるようにすることです。

これは、地元の食材を新鮮なうちに安心して食べることができるため、一番おいしい時に食べることができます。お店で芦別や空知、北海道の食材を探してみましょう。

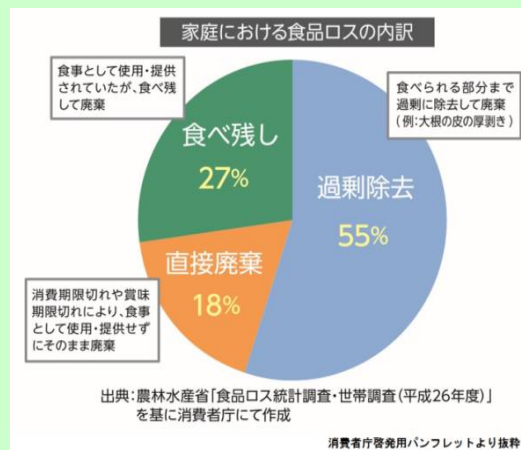


### ★食べられる量をつくって盛りつけよう！★

「食品ロス」とはまだ食べられる状態にもかかわらず捨てられている食品のことをいいます。日本では、1人当たりの食品ロス量を計算すると、「お茶碗約1杯分（約136g）の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。食品ロスの約半分は一般家庭からです。

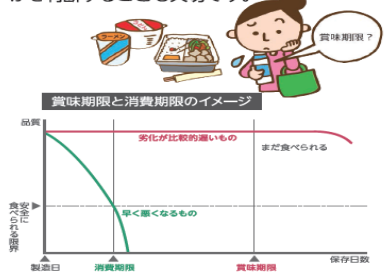
一人ひとりが「もったいない」を意識して行動することが大切です。

#### <家庭でできる食品ロス削減>



#### 「賞味期限」を正しく理解する

食品の期限表示は、「賞味期限」と「消費期限」の2種類があります。「賞味期限」は、「おいしく食べることができる期間」です。賞味期限を過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



#### 買い物は必要に応じて

必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入しましょう。例えば、買い物に出かける前には、冷蔵庫の中をチェックしてみましょう!

#### 調理で作り過ぎない/余ったら作り替える

もし、食べ切れなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくは下記URLへ料理レシピサイト「クックパッド」内の「消費者庁のキッチン(公式ページ)」  
<http://cookpad.com/kitchen/10421939>

重点目標4：食の循環や環境を意識した食育の推進

ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
乳幼児期 	菜園づくり	保育所のミニ菜園で野菜の栽培・収穫を行う。収穫した野菜を給食やクッキング保育（カレー作り）で使用する。	児童課	収穫だけでなく収穫までの過程も知ることができるようポスター掲示。	
	畑づくり (野菜の栽培体験)	土に触れ合う体験を通して、自分たちで育てることの喜びを感じ、自然がもたらす大地の恵りに感謝する気持ちを育む。	芦別みどり幼稚園	自分達で育て収穫した喜びから、野菜に対する苦手意識の克服につなげる。	
学齢期 	地産地消の取組	新品種の小麦の試験栽培を契機とし、地元製麺所による給食用ラーメン・うどんの製造がなされたことから、地産地消の取組として学校給食への活用を進める。	農林課		
	学校給食への地産地消の推進	学校給食に芦別産小麦を100%使用したパン・ラーメンを提供する。（※芦別市農林課より無償提供）また、旬の芦別産野菜を使用した給食づくりを積極的に進める。	学校給食センター		
	収穫祭 (全学級・学年PTA)	学級園や農業実施者の畑で取れた米や野菜を調理して試食する。時には実施者を招待して感謝の気持ちを伝えている。	芦別小学校	販売体験。親子行事。	
	栽培学習	学級園で栽培した野菜を使っでの調理実習。	上芦別小学校		
	栽培学習	特別支援学級では、作物栽培とその作物を使っでの調理実習。（じゃがいも、ミニトマト、なす、ピーマン、スナップえんどう、さつまいも、大根、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ）	芦別中学校	なし	
	農業体験	体験学習として、田植え、生き物調査等行う。	JAたきかわ青年部芦別市きらきらぼし生産組合	現状の内容で、子供たちに収穫体験等を行い、農業の大切さや食への理解を伝える。	
学齢期・青年期  	体験学習の取組	農業者の協力を受け、学校授業での時間を活用して市内小学生による農業体験を行い、食べ物育てることの喜びや食べ物と生産現場とのつながりを学習する機会を提供する。また、都市部の中学校・高等学校の修学旅行等を受け入れ、農業体験を行い、食の大切さを伝えるとともに、芦別農業への理解を深める機会を提供する。	農林課		
	職場体験	メロン育苗ハウスや集出荷施設で芦別市の特産品（メロン・イモ・カボチャ）に係る各種作業を体験し、農業への理解を深める機会を提供する。	JAたきかわ芦別支店（販売部）	現状の内容で、各作業体験を通じて、農業への理解と大切さを深める。	
高齢期 	菜園づくり	保健福祉施設すばるの菜園で野菜の栽培・収穫を行い、収穫した野菜を給食で使用する。	芦別市介護老人保健施設		



重点目標4：食の循環や環境を意識した食育の推進

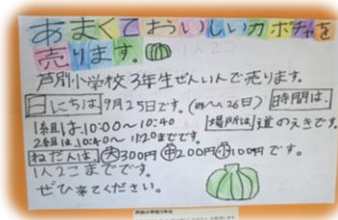
ライフステージ	取り組み名	内容	担当課または関係団体	現状と課題をを踏まえて工夫できること	備考
高齢期 	地産地消の推進	毎食芦別産の米を使用した給食を提供している。	芦別市介護老人保健施設		
	自家農園を活用した収穫及び給食の提供	きゅうり、トマト、じゃがいも、ピーマン、なす、大葉を植え、収穫できたものを食事に提供している。匂を感じてもらうため利用者と一緒に畑に行き、収穫をしている。	芦別慈恵園		
全年齢 	芦別農産物を活用した「特産品」開発の推進	地元の食材を活用した芦別独自の「特産品」の開発を推進する。	商工観光課 農林課		
	市内飲食店への芦別「特産品」開発の推進・農産物の普及活動	市内飲食店が地元食材を活用し、安全・安心な料理を提供すると共に芦別独自のメニュー開発を促進する。	商工観光課 農林課		
	食品ロスの削減	日本国内で排出される食品廃棄物等は年間2,801万トンで、このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は642万トンと試算されている。このような食べ物の無駄をなくすため、市内の飲食店経営者等に対し、食品ロスの削減に向けた取り組みを行う。	商工観光課 芦別商工会議所 芦別料飲店組合	平成28年度においては、商工観光課において芦別料飲店組合等を通じ、市内の飲食店経営者に食品ロス削減PRチラシ等を配布し普及啓発を行ったが、今後については全庁的な取組として対応を検討していく必要がある。	
	芦別の特産品及び食品の出盛り期一覧表作成と活用	JAたきかわ芦別支店、かあちゃん市の方のご協力をいただき、芦別地場産品の出盛り期、販売場所、特産品の一覧表を作成し、地場産品の消費拡大につなげる。	芦別地区栄養士会	地産地消を促す。	
	地産地消の推進	市内公共施設における地場産物の利用及び加工品の促進販売を行う。（平成11年度から実施中） ○消費者ニーズに応えるべき安全・安心のできる農産物の生産をし、さらに付加価値を高める農産物の加工品も自らの手で生産する。 ○市民対象に加工品等のPR・販売をして、消費拡大に取り組む。 ・販売品：トマトジュース、紫蘇ジュース、カボチャレトルト、トウキビレトルト ・販売先：道の駅、農業まつり他イベント会場、星の降る里芦別村民へ配送	JAたきかわ芦別支店女性部加工部会（さわやかクラブ）	現状の内容で、市内公共施設を利用し、加工品の促進販売・PRを行う。	
	あしべつ虹っ子販売促進交流会	京都生協店舗であしべつ虹っ子米の試食と販売をし、交流を図る。（販売促進活動）	芦別市産直協議会 JAたきかわ芦別支店 芦別市さらさらほし生産組合	現状の内容で、対面でお米の試食・販売を行い、情報提供などの交流を図る。	
農業まつりの開催	芦別市における主要な農畜産物を展示・販売し、地場産品に対する認識と農業に対する理解を求め、併せて地産地消を目的に消費拡大を図る。	農業まつり実行委員会	現状の内容で、芦別産の特産品を展示・販売し、PR・消費拡大を図り、農業に対する理解を深める。		

# 取り組み紹介

## 〈農業体験の取り組み〉



稲刈り（芦別小学校）



メロンの収穫（芦別小学校）

かぼちゃの収穫・販売（芦別小学校）



とうもろこしの定植（芦別高等学校）



ブルーベリーの収穫（芦別高等学校）



畑づくり（芦別みどり幼稚園）



おやこブルーベリー教室（健康推進課）



芦別産小麦を使用した学校給食の提供



芦別産小麦と野菜を使用したピザづくり

## 2 食育推進の役割

### (1) 市民・家庭の役割

- 早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて、生活習慣を整えます。
- 家族みんなで、食事や運動の大切さを理解し、バランスのとれた食生活で生活習慣の改善と健康づくりをします。
- 子どもと一緒に買い物や食事の準備を行うことを通して、家族みんなの食への関心を深めます。
- 家族と一緒に楽しく食事をする時間を持ちます。
- 行事やイベントに積極的に参加し、食に関する知識を習得します。
- 子どもの時から色々な食品に親しみ、味覚（おいしさ）を育て、食事のリズムや食べる楽しさなどを育てます。
- 食事のマナーを親が子どもに伝えます。
- 親から子どもへ和食や郷土料理の伝承、地域や家庭の行事食などを一緒に作り、食文化に触れる体験を持ちます。
- 地元食材を利用して地産地消に取り組みます。
- 食品ロスを減らすために、適量の買物、冷蔵庫の確認、エコクッキング等に取り組みます。

### (2) 保育所、幼稚園、学校等の役割

- 「早寝・早起き・朝ごはん」や1日3食の大切さなどの基本的な生活習慣を家庭が中心となって実践できるよう支援します。
- 給食・弁当やおやつを楽しく食べるための環境をつくります。
- 野菜などの栽培と収穫、収穫後の調理体験を行い、自然の恵に感謝する心を育てます。
- 給食メニューの配布を行い、食の重要性や栄養バランスの大切さについての理解を深め、家庭での食育実践を促進します。
- 地元食材を利用した給食の提供に努めます。
- 栄養教諭との連携のもと、学校給食を通して、栄養バランスの大切さや健康との関わりを学習します。
- 友達と楽しく給食を食べることを通して、望ましい人間関係や豊かな心を育てます。
- PTAの行事や学校行事を通して、親子が一緒に食に関する知識を身につけます。
- 自らの健康を考えられるよう栄養のバランス、生活習慣病などについての知識を習得し、自分の食生活を管理する能力を育てます。
- 家庭と連携をとり、手作り弁当の持参を働きかけます。

### (3) 地域・関係団体等の役割

- 行事やイベントを通して、食習慣の改善や健康づくりの大切さ、地場農産物の地産地消を推進します。
- 各地域における調理実習などの活動を通して、食生活改善を推進し、生活習慣病の予防への取り組みを図ります。
- 地元食材の活用や食の安全・安心についての理解を通して、食品の賢い選択ができる力の習得を推進します。
- 生産者と事業者が連携して、新鮮で安全・安心な地元食材を販売し、地産地消を促進します。
- 食材の生産・加工・流通・販売など、食に関する多様な農業体験の機会をもちます。

### (4) 行政の役割

- 関係する各部が連携しながら、市民や関係団体等とともに食育に取り組みます。
- それぞれの分野における施策を総合的・計画的に進めていきます。
- 食育を市民・家庭主体の市民運動として推進していくため、ボランティア及び市民団体等と連携した活動を進めます。



(食育推進会議の様子)

## 第4章 計画の推進と評価

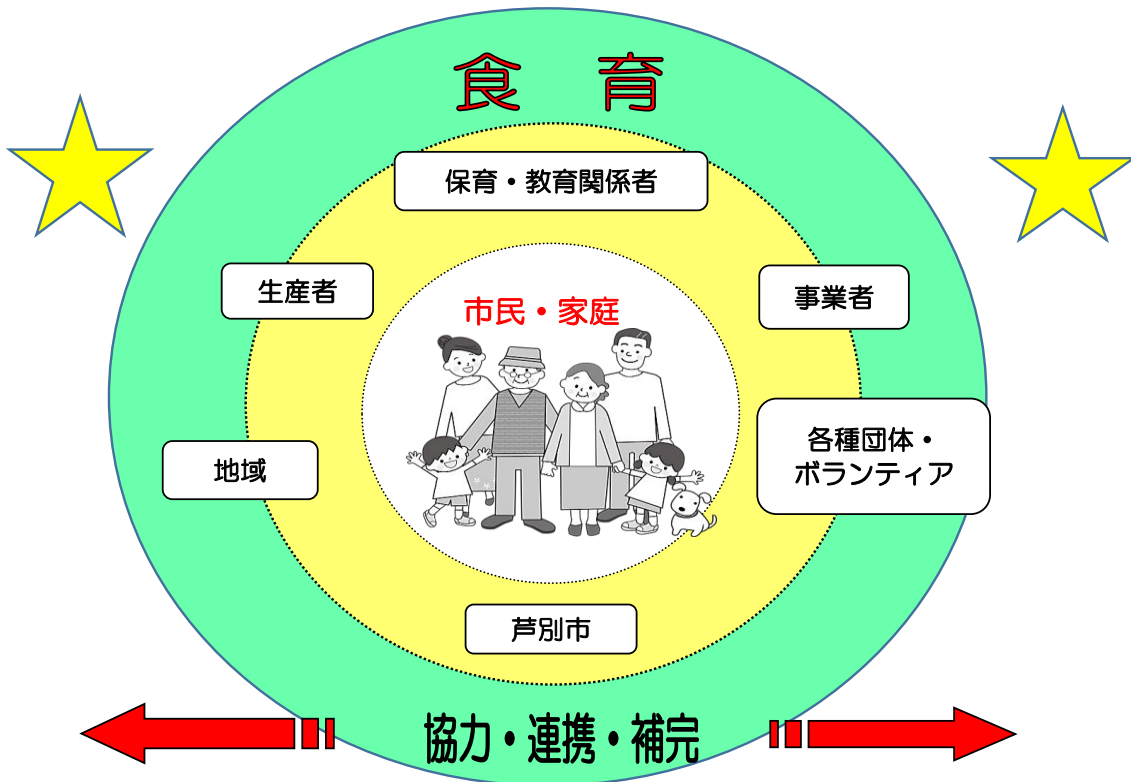
### 1 推進体制と評価

#### (1) 推進体制

国は、食育に関して、地域の特性を配慮し、様々な団体などの参加による「国民運動」として推進していくこととしています。

本市の食育についても、家庭を中心に、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者、行政などのそれぞれの自発的意思を尊重したうえで、互いに協力・補完しながら「市民運動」として推進し、総合的に共通する重点目標を達成することを目指します。

このため、食育に関係する所管で組織する食育推進計画庁内検討委員会と、学識経験者、関係団体、市民で構成する食育推進会議において、食育計画に関する取り組みや課題などについて意見交換しながら、食育を推進していきます。



#### (2) 評価

計画では基本施策に関する目標値を設定し、平成33年度に「食育に関するアンケート調査」を行い、平成34年度にどの程度目標を達成できたかなど客観的に評価するとともに、食育推進計画庁内検討委員会及び芦別市食育推進会議において審議し、次期計画の策定に向けた検討をします。

## 2 食育推進の目標

基本理念の実現に向けた基本施策の成果や達成度を客観的な指標により把握するため、主要な項目について目標値を設定します。

目標値は、目標値の達成のみを追求することなく、施策の効果を総合的に評価するものです。

指標		現状値	目標値	
朝食を食べる人の増加	乳幼児	97.5%	100%に近づける ※国の目標値（100%）に準じる	
	小学生	98.0%		
	中学生	94.1%		
	高校生	82.6%		
	小・中保護者	89.8%		
	高齢者	95.2%		
いろいろな食品をバランスよく食べる人の増加	乳幼児保護者	65.0%	80%以上 ※現状数値を考慮し増加を目指す	
	小学生	77.0%		
	中学生	76.7%		
	高校生	73.9%		
	小・中保護者	72.3%		
	高齢者	78.5%		
朝食や夕食を家族などと一緒に食べる人の増加	朝食	乳幼児	96.1%	80%以上 ※現状数値を考慮し概ね10%増を目指す
		小学生	81.0%	
		中学生	66.3%	
		高校生	54.0%	
		小・中保護者	77.0%	
		高齢者	65.7%	
	夕食	乳幼児	97.0%	95%以上 ※現状数値を考慮し増加を目指す
		小学生	95.0%	
		中学生	74.4%	
		高校生	82.7%	
		小・中保護者	92.6%	
		高齢者	66.3%	
地場産品や特産品を食べる人の増加	乳幼児保護者	77.9%	90%以上 ※現状数値を考慮し増加を目指す	
	小学生	85.0%		
	中学生	84.8%		
	高校生	65.2%		
	小・中保護者	81.2%		
	高齢者	89.0%		
食品ロス削減のために食べ物を残さない人の増加	乳幼児保護者	89.2%	90%以上 ※現状数値を考慮し増加を目指す	
	小学生	77.0%		
	中学生	84.9%		
	高校生	74.8%		
	小・中保護者	88.5%		
	高齢者	92.0%		

※ 現状値：平成28年度食育に関するアンケート結果

# 参考資料

## 食育に関するアンケート調査結果

### 1 調査の目的

「第2次芦別市食育推進計画」（計画期間：平成25年度から平成29年度）の評価にあたって、市民の食生活に関する現状を把握し、平成30年度からの「第3次芦別市食育推進計画」作成のための基礎資料として活用する。

### 2 調査対象

- (1) 市内幼稚園1か所・保育所2か所に通う乳幼児の保護者
- (2) 市内小学校2校に通う小学5・6年生本人とその保護者
- (3) 市内中学校2校に通う中学2年生本人とその保護者
- (4) 市内高校に通う高校2年生本人
- (5) 市内在住の65歳以上の高齢者

### 3 調査期間

平成28年10月13日から平成28年12月7日まで

### 4 調査方法

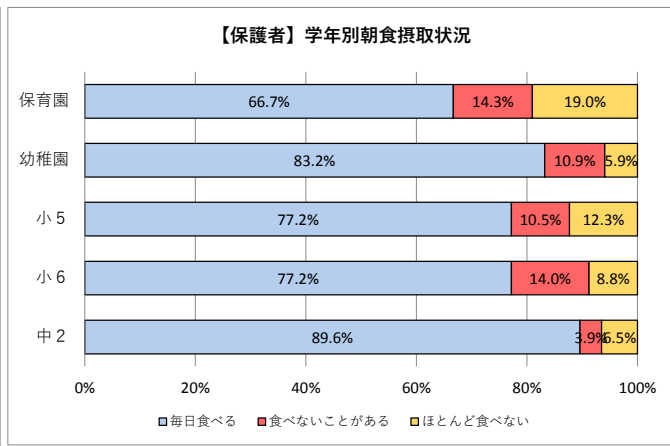
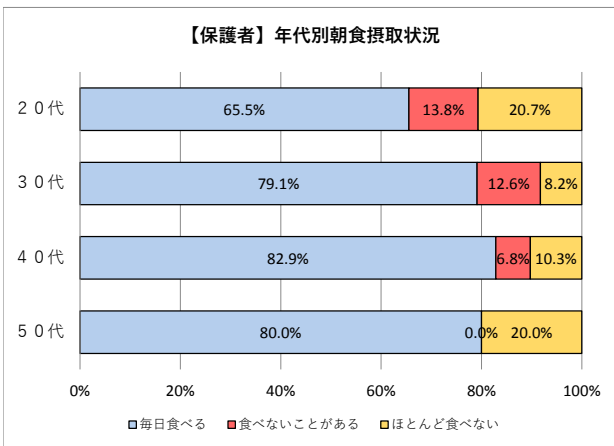
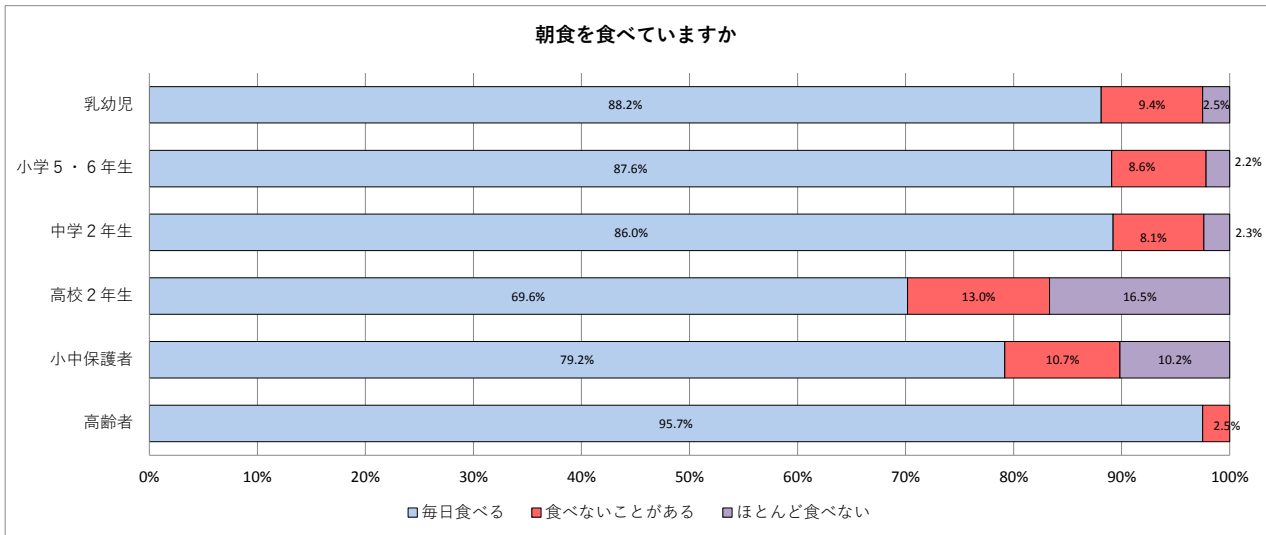
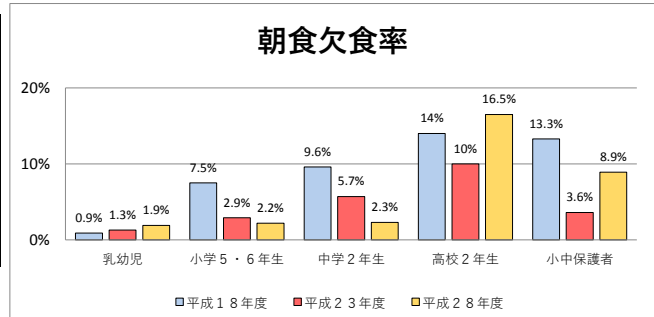
幼稚園、保育所、小・中学校、高校、各団体等を通しての配布回収

### 5 回収状況

アンケート用紙配布・回収数内訳			
調査対象者	配布数	回収数	回収率
乳幼児の保護者	219	203	92.7%
小学5年生本人	78	53	67.9%
小学5年生の保護者	78	57	73.1%
小学6年生本人	78	47	55.1%
小学6年生の保護者	78	57	73.1%
中学2年生本人	93	86	92.5%
中学2年生の保護者	93	77	82.8%
高校2年生本人	115	115	100.0%
65歳以上の高齢者	163	163	100.0%
合計	995	858	86.2%

問1 朝ごはんを食べますか

	高齢者	保護者	高校2年生	中学2年生	小学5・6年生	乳幼児
毎日食べる	95.7%	79.2%	69.6%	86.0%	87.6%	88.2%
食べないことがある	2.5%	10.7%	13.0%	8.1%	8.6%	9.4%
ほとんど食べない	0%	10.2%	16.5%	2.3%	2.2%	2.5%
未回答	1.8%	0.0%	0.9%	3.5%	1.6%	0.0%



欠食者による朝食を食べない理由

理由	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
食欲がない	13 27.1%	9 45.0%	5 55.6%	9 26.5%	22 26.8%	0 0.0%
お腹が空かない	12 25.0%	2 10.0%	0 0.0%	4 11.8%	25 30.5%	2 50.0%
時間がない	18 37.5%	7 35.0%	2 22.2%	15 44.1%	25 30.5%	2 50.0%
太りたくない	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%
食べる習慣がない	2 4.2%	1 5.0%	1 11.1%	2 5.9%	4 4.9%	0 0.0%
朝ごはんが用意されていない	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%

年代別朝食摂取状況

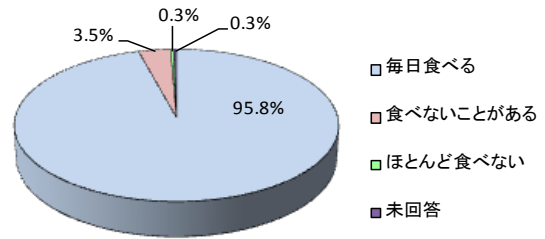
	20代	30代	40代	50代
毎日食べる	19人 65.5%	144人 79.1%	121人 82.9%	12人 80.0%
食べないことがある	4人 13.8%	23人 12.6%	10人 6.8%	0人 0.0%
ほとんど食べない	6人 20.7%	15人 8.2%	15人 10.3%	3人 20.0%



『あなたは朝ごはんを食べますか?』の質問に対する保護者の回答 (回答数 394件)

・保護者が【毎日食べる】と回答(312件)した場合の子どもの回答は…

	H28	H23
① 毎日食べる	299件 95.8%	97.5%
② 食べないことがある	11件 3.5%	2.3%
③ ほとんど食べない	1件 0.3%	0.3%
④ 未回答	1件 0.3%	

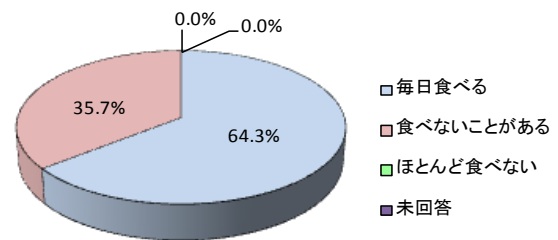


※【食べないことがある】【ほとんど食べない】理由としては…

食欲がない	6件
お腹が空かない	2件
時間がない	5件
太りたくない	1件
食べる習慣がない	1件
朝ごはんが用意されていない	1件
その他	2件

・保護者が【食べないことがある】と回答(42件)した場合の子どもの回答は…

	H28	H23
① 毎日食べる	27件 64.3%	68.8%
② 食べないことがある	15件 35.7%	20.8%
③ ほとんど食べない	0件 0.0%	10.4%
④ 未回答	0件 0.0%	

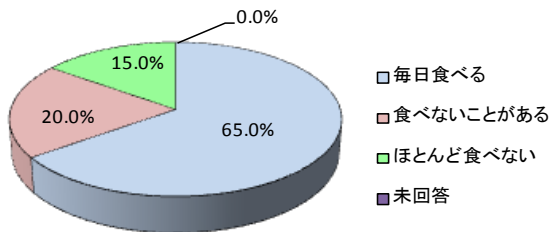


※【食べないことがある】【ほとんど食べない】理由としては…

食欲がない	2件
お腹が空かない	3件
時間がない	9件
食べる習慣がない	1件
朝ごはんが用意されていない	1件
その他	4件

・保護者が【ほとんど食べない】と回答(40件)した場合の子どもの回答は…

	H28	H23
① 毎日食べる	26件 65.0%	74.2%
② 食べないことがある	8件 20.0%	15.2%
③ ほとんど食べない	6件 15.0%	10.6%
④ 未回答	0件 0.0%	



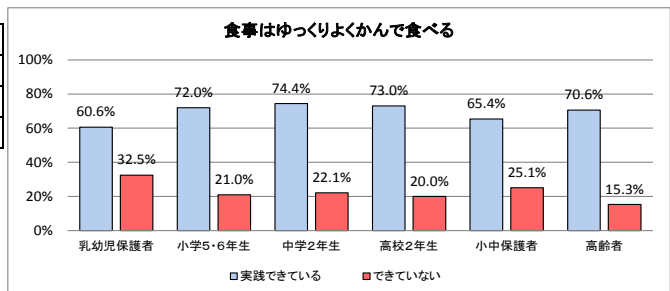
※【食べないことがある】【ほとんど食べない】理由としては…

食欲がない	4件
お腹が空かない	3件
時間がない	5件
食べる習慣がない	3件
その他	2件

問2 毎日の食生活について実践できていることは何ですか。できていない場合はその理由をお答えください。

①食事はゆっくりよくかんで食べる

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	60.6%	72.0%	74.4%	73.0%	65.4%	70.6%
できていない	32.5%	21.0%	22.1%	20.0%	25.1%	15.3%
不明	6.9%	7.0%	3.5%	7.0%	9.4%	14.1%



	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	24.8%	47.1%	32.1%	27.1%	28.2%
平成28年度	60.6%	72.0%	74.4%	73.0%	65.4%

実践できない主な理由

小中学生：①急いでいる ②時間がない ③癖

高校生：①癖 ②急いでいる ③ すぐ飲み込んでしまう

保護者：①時間がない ②忙しい ③癖

高齢者：①癖 ② よく噛めない・歯が悪い

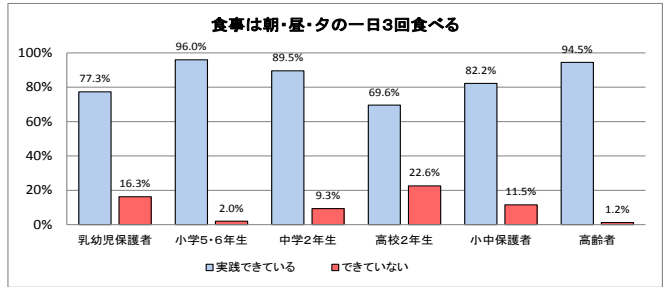
## ②食事は朝・昼・夕の1日3回食べる

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	77.3%	96.0%	89.5%	69.6%	82.2%	94.5%
できていない	16.3%	2.0%	9.3%	22.6%	11.5%	1.2%
不明	6.4%	2.0%	1.2%	7.8%	6.3%	4.3%

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	75.2%	81.9%	78.3%	67.1%	72.3%
平成28年度	77.3%	96.0%	89.5%	69.6%	82.2%

実践できない主な理由

小中学生：①朝食を食べない②時間がない③習い事で食べられない  
 高校生：①時間がない ②食欲がない ③めんどくさい



保護者：①朝食を食べない ②時間がない ③食欲がない  
 高齢者：①仕事の時間によって

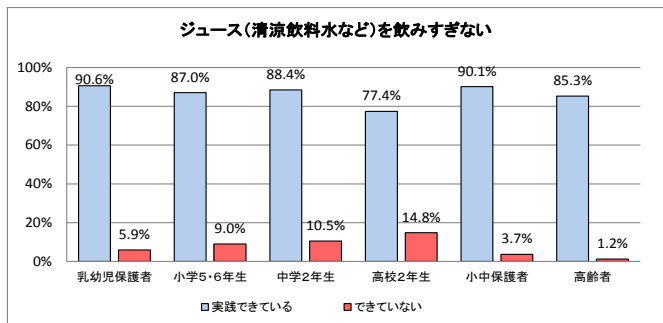
## ③ジュース(清涼飲料水など)を飲みすぎない

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	90.6%	87.0%	88.4%	77.4%	90.1%	85.3%
できていない	5.9%	9.0%	10.5%	14.8%	3.7%	1.2%
不明	3.4%	4.0%	1.2%	7.8%	6.3%	13.5%

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	65.7%	52.9%	36.8%	36.4%	66.6%
平成28年度	90.6%	87.0%	88.4%	77.4%	90.1%

実践できない主な理由

小中学生：①好き ②喉が渇く ③おいしい  
 高校生：①好き ②喉が渇く ③おいしい  
 保護者：①好き ②お酒を飲んでしまう ③祖父母にもらう  
 高齢者：①子どもと一緒に飲んでしまう



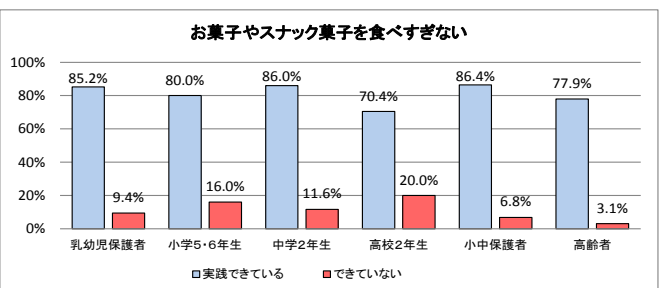
## ④お菓子やスナック菓子を食べすぎない

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	85.2%	80.0%	86.0%	70.4%	86.4%	77.9%
できていない	9.4%	16.0%	11.6%	20.0%	6.8%	3.1%
不明	5.4%	4.0%	2.3%	9.6%	6.8%	19.0%

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	49.1%	54.9%	41.5%	34.3%	56.3%
平成28年度	85.2%	80.0%	86.0%	70.4%	86.4%

実践できない主な理由

小中学生：①好き ②お腹が空く ③間食として  
 高校生：①好き ②お腹が空く ③食べたい



保護者：①つい食べてしまう ②食べたい③祖父母にもらう  
 高齢者：①好き ②つい手が出る ③子どもと一緒に食べてしまう

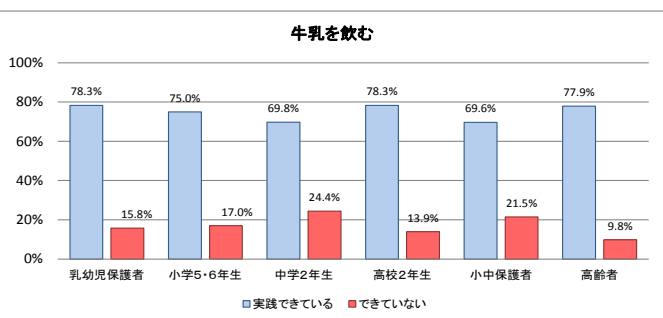
## ⑤牛乳を飲む(牛乳・乳製品をとる)

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	78.3%	75.0%	69.8%	78.3%	69.6%	77.9%
できていない	15.8%	17.0%	24.4%	13.9%	21.5%	9.8%
不明	5.9%	8.0%	5.8%	7.8%	8.9%	12.3%

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	50.9%	57.4%	52.8%	33.6%	37.8%
平成28年度	78.3%	75.0%	69.8%	78.3%	69.6%

実践できない主な理由

小中学生：①嫌い ②お腹をこわす ③家がない  
 高校生：①嫌い ②家がない ③お腹こわす  
 保護者：①嫌い ②お腹こわす ③買わない  
 高齢者：①嫌い ②お腹こわす ③アレルギー



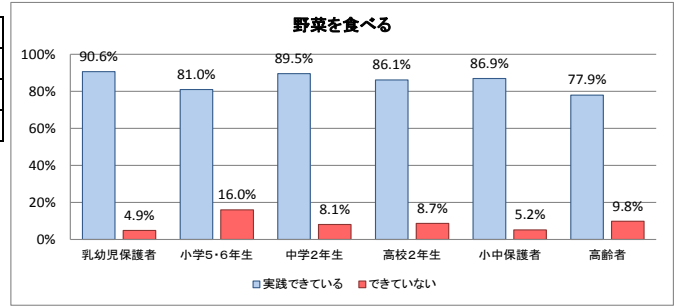
## ⑥野菜を食べる

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	90.6%	81.0%	89.5%	86.1%	86.9%	77.9%
できていない	4.9%	16.0%	8.1%	8.7%	5.2%	9.8%
不明	4.4%	3.0%	2.3%	5.2%	7.9%	12.3%

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	67.0%	69.0%	59.4%	55.0%	63.7%
平成28年度	90.6%	81.0%	89.5%	86.1%	86.9%

実践できない主な理由

- 小中学生：①嫌い ②味が好きではない ③食べられるように練習している  
 高校生：①嫌い ②食卓にない ③おいしくない  
 保護者：①価格が高い ②時々になる ③嫌い  
 高齢者：①冬は少なめ ②夫が嫌いなので少なくなっている



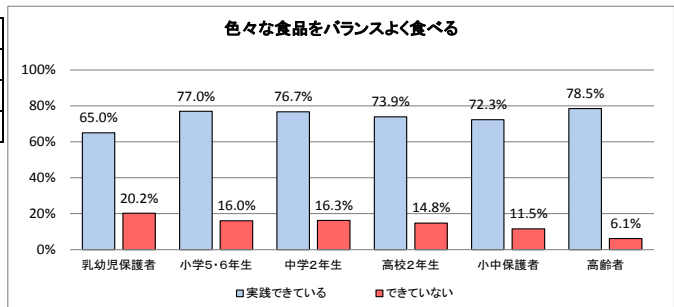
## ⑦いろいろな食品をバランスよく食べる

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	65.0%	77.0%	76.7%	73.9%	72.3%	78.5%
できていない	20.2%	16.0%	16.3%	14.8%	11.5%	6.1%
不明	14.8%	7.0%	7.0%	11.3%	16.2%	15.3%

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者
平成23年度	40.0%	45.6%	33.0%	27.9%	38.1%
平成28年度	65.0%	77.0%	76.7%	73.9%	72.3%

実践できない主な理由

- 小中学生：①好き嫌いがある②バランスがわからない③親が作っている  
 高校生：①バランスがわからない ②偏っている ③好き嫌いがある  
 保護者：①心がけてはいる ②野菜の価格が高い ③時間がない  
 高齢者：①難しい ②あるもので食べる ③好きなものを食べる



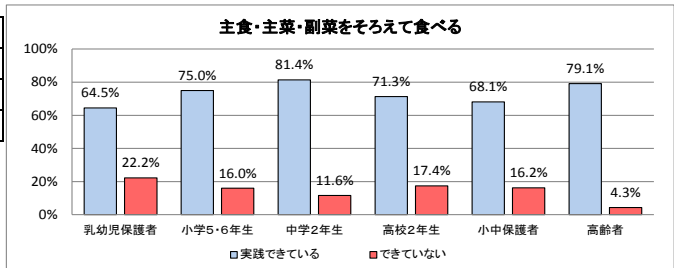
## ⑧主食・主菜・副菜をそろえて食べる

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	65.0%	77.0%	76.7%	73.9%	72.3%	78.5%
できていない	20.2%	16.0%	16.3%	14.8%	11.5%	6.1%
不明	14.8%	7.0%	7.0%	11.3%	16.2%	15.3%

実践できない主な理由

- 小中学生：①わからない ②副菜がない ③量が多くて食べられない  
 高校生：①家で用意されていない ②わからない ③めんどくさい  
 保護者：①心がけてはいる ②野菜の価格が高い ③副菜がない  
 高齢者：①あるもので食べる ②難しい ③その時の体調による

※平成28年度実施アンケート 新規項目



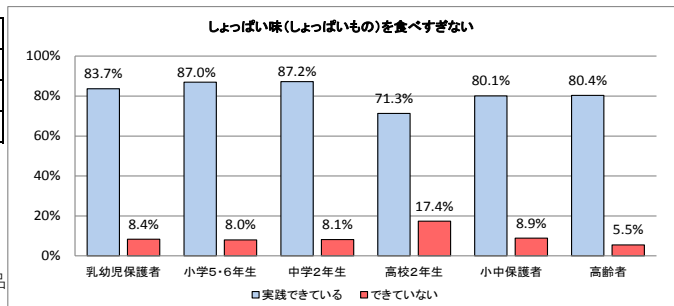
## ⑨しょっぱい味(しょっぱいもの)を食べすぎない

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	83.7%	87.0%	87.2%	71.3%	80.1%	80.4%
できていない	8.4%	8.0%	8.1%	17.4%	8.9%	5.5%
不明	7.9%	5.0%	4.7%	11.3%	11.0%	14.1%

実践できない主な理由

- 小中学生：①濃い味が好き ②気を付けているが食べすぎる  
 高校生：①濃い味が好き ②家の味付けが濃い  
 保護者：①濃い味が好き ②つい濃くなる ③ビールを飲む、レトルト商品  
 高齢者：①漬物が好き ②気をつけてはいる

※平成28年度実施アンケート 新規項目



### ⑩好き嫌いをしないで食べる

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	84.7%	68.0%	72.1%	67.8%	78.0%	79.8%
できていない	7.4%	27.0%	20.9%	25.2%	9.9%	5.5%
不明	7.9%	5.0%	7.0%	7.0%	23.3%	14.7%

実践できない主な理由

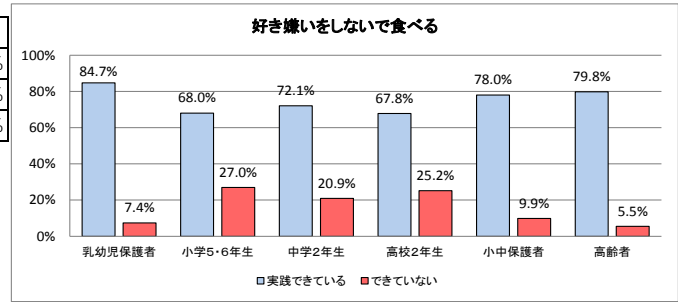
小中学生：①嫌いなものは食べたくない ②野菜が嫌い

高校生：①嫌いなものは食べたくない

保護者：①嫌いなものは食べたくない ②魚介類 ③買わない、作らない

高齢者：①肉類が食べられない ②嫌いなものは作らない

※平成28年度実施アンケート 新規項目



### ⑪季節の食材を食べる

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	86.7%	85.0%	82.6%	74.8%	85.9%	89.0%
できていない	6.4%	7.0%	11.6%	16.5%	4.7%	0.6%
不明	6.9%	8.0%	5.8%	8.7%	9.4%	10.4%

実践できない主な理由

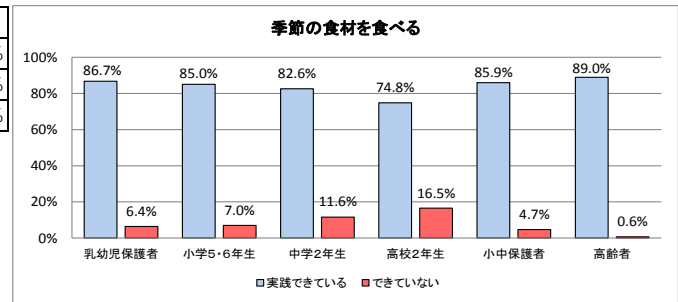
小中学生：①食材がわからない ②気にした事ない ③食べる機会がない

高校生：①季節の食材がわからない ②気にした事ない

保護者：①気にした事ない ②季節の食材がわからない

高齢者：なし

※平成28年度実施アンケート 新規項目



### ⑫家族とのコミュニケーションがはかれる食事の時間

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	84.7%	86.0%	94.2%	80.9%	81.2%	63.8%
できていない	8.9%	9.0%	5.8%	9.6%	8.4%	12.9%
不明	6.4%	5.0%	0.0%	9.6%	10.5%	23.3%

実践できない主な理由

小中学生：①家族の帰宅時間がバラバラ ②食事中は話さない ③習い事で時間がずれる

高校生：①家族と時間があわない②家族の帰宅時間がバラバラ

保護者：①家族の帰宅時間がバラバラ ②仕事が不規則 ③忙しくゆっくりできない

高齢者：①一人暮らし ②家族と時間があわない

### ⑬食べ物を残さない

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
実践できている	89.2%	77.0%	84.9%	74.8%	88.5%	92.0%
できていない	4.4%	15.0%	8.1%	18.3%	2.6%	0.6%
不明	6.4%	8.0%	7.0%	7.0%	8.9%	7.4%

実践できない主な理由

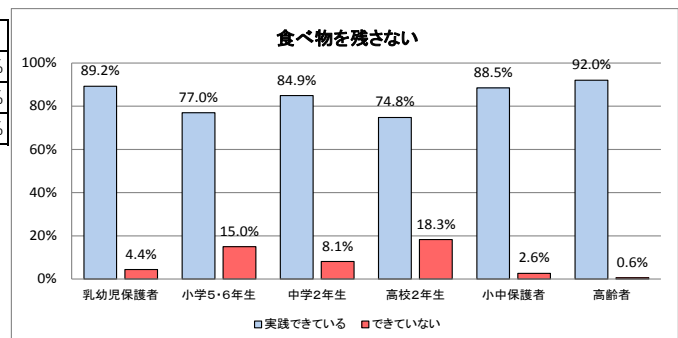
小中学生：①嫌いな物を残す ②量が多い ③お腹いっぱいになる

高校生：①お腹いっぱいになる ②食欲がない ③量が多い

保護者：①作りすぎる ②食べきれない ③嫌い

高齢者：①お腹がすかない ②胃が小さい

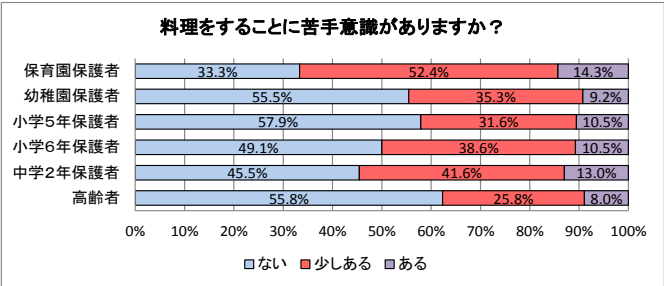
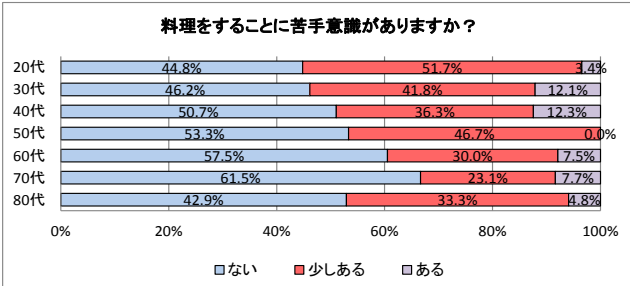
※平成28年度実施アンケート 新規項目



**問3 料理をすることに苦手意識がありますか（保護者と高齢者のみ）**

	保育園	幼稚園	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高齢者
ない	33.3%	55.5%	57.9%	49.1%	45.5%	55.8%
少しある	52.4%	35.3%	31.6%	38.6%	41.6%	25.8%
ある	14.3%	9.2%	10.5%	10.5%	13.0%	8.0%

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
ない	44.8%	46.2%	50.7%	53.3%	57.5%	61.5%	42.9%
少しある	51.7%	41.8%	36.3%	46.7%	30.0%	23.1%	33.3%
ある	3.4%	12.1%	12.3%	0.0%	7.5%	7.7%	4.8%

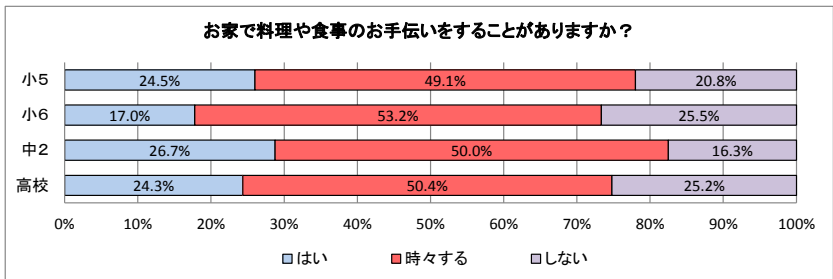


料理が苦手な理由	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
料理の基本がわからない	0	2	1	0	1	0	1
	0.0%	2.0%	1.4%	0.0%	6.7%	0.0%	12.5%
あまり料理をした経験がない	2	6	6	0	0	5	3
	12.5%	6.1%	8.5%	0.0%	0.0%	20.8%	37.5%
味つけがわからない	0	4	3	0	1	0	1
	0.0%	4.1%	4.2%	0.0%	6.7%	0.0%	12.5%
献立を考えるのが面倒	12	62	38	5	8	8	0
	75.0%	63.3%	53.5%	71.4%	53.3%	33.3%	0.0%
時間がかかる	1	11	13	0	1	4	0
	6.3%	11.2%	18.3%	0.0%	6.7%	16.7%	0.0%

その他の理由  
 保護者：①料理が嫌い、面倒 ②レパートリーが少ない ③自分で作ってもおいしくない  
 高齢者：①一人暮らしなので残り物を食べる ②身体が悪い ③手間がかかる

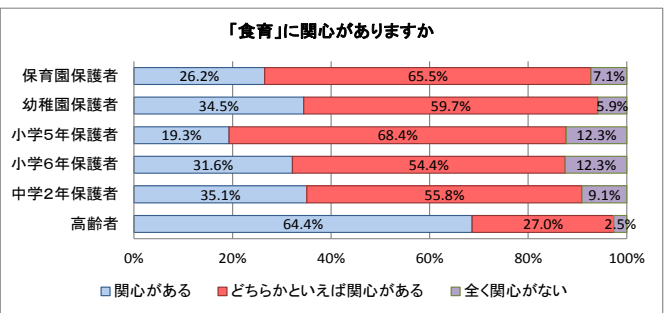
**問3 お家で料理や食事のお手伝いをすることがありますか（小・中・高校生のみ）**

	小5	小6	中2	高校
はい	24.5%	17.0%	26.7%	24.3%
時々する	49.1%	53.2%	50.0%	50.4%
しない	20.8%	25.5%	16.3%	25.2%
不明	5.7%	4.3%	7.0%	0.0%

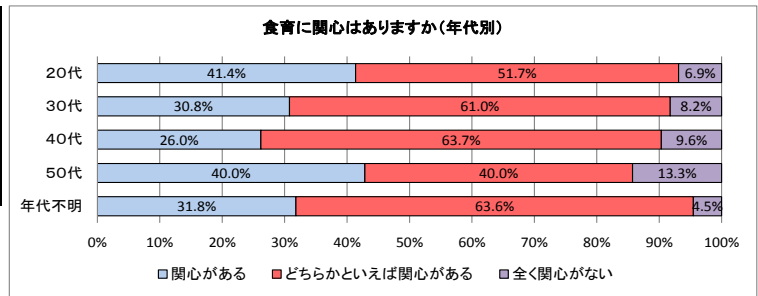


**問4 「食育」に関心がありますか（保護者・高齢者のみ）**

	保育園	幼稚園	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高齢者
関心がある	26.2%	34.5%	19.3%	31.6%	35.1%	64.4%
どちらかといえば関心がある	65.5%	59.7%	68.4%	54.4%	55.8%	27.0%
全く関心がない	7.1%	5.9%	12.3%	12.3%	9.1%	2.5%
未回答	1.2%	0.0%	0.0%	1.8%	0.0%	6.1%

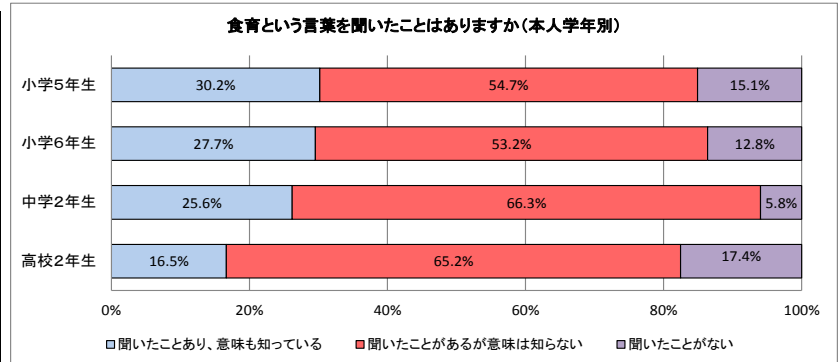


	年代不明	50代	40代	30代	20代
関心がある	31.8%	40.0%	26.0%	30.8%	41.4%
どちらかといえば関心がある	63.6%	40.0%	63.7%	61.0%	51.7%
全く関心がない	4.5%	13.3%	9.6%	8.2%	6.9%



#### 問4 「食育」という言葉を聞いたことがありますか

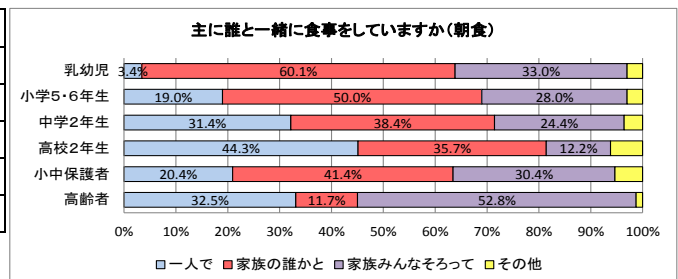
	小学5年生	小学6年生	中学2年生	高校2年生
聞いたことがあり、意味も知っている	30.2%	27.7%	25.6%	16.5%
聞いたことがあるが意味は知らない	54.7%	53.2%	66.3%	65.2%
聞いたことがない	15.1%	12.8%	5.8%	17.4%
未回答	0.0%	6.4%	2.3%	0.9%



#### 問5 主に誰と一緒に食事していますか

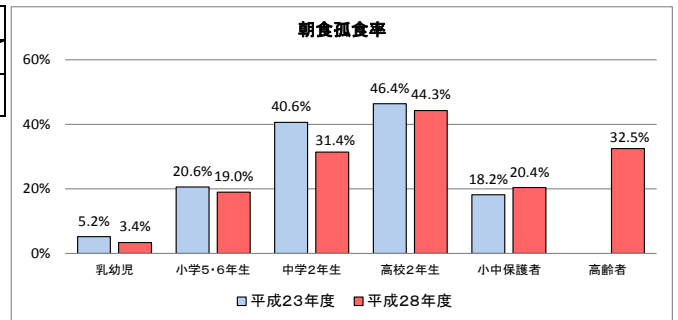
<朝食>

	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
一人で	3.4%	19.0%	31.4%	44.3%	20.4%	32.5%
家族の誰かと	60.1%	50.0%	38.4%	35.7%	41.4%	11.7%
家族みんなそろって	33.0%	28.0%	24.4%	12.2%	30.4%	52.8%
その他	3.0%	3.0%	3.5%	6.1%	5.2%	1.2%
未回答	0.5%	0.0%	2.3%	1.7%	2.6%	1.8%



朝食孤食率

	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
平成23年度	5.2%	20.6%	40.6%	46.4%	18.2%	
平成28年度	3.4%	19.0%	31.4%	44.3%	20.4%	32.5%



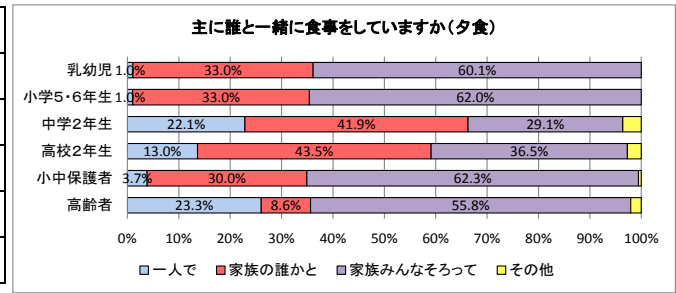
高齢者内訳

一人暮らし 夫婦のみ その他 不明

一人で食べる	一人暮らし	夫婦のみ	その他	不明
	64.2%	13.2%	15.1%	7.5%

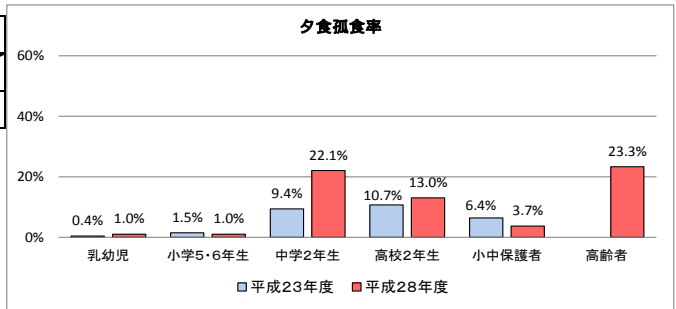
<夕食>

	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
一人で	1.0%	1.0%	22.1%	13.0%	3.7%	23.3%
家族の誰かと	33.0%	33.0%	41.9%	43.5%	30.0%	8.6%
家族みんなそろって	60.1%	62.0%	29.1%	36.5%	62.3%	55.8%
その他	0.0%	0.0%	3.5%	2.6%	0.5%	1.8%
未回答	2.0%	4.0%	3.5%	4.3%	3.7%	10.4%



夕食孤食率

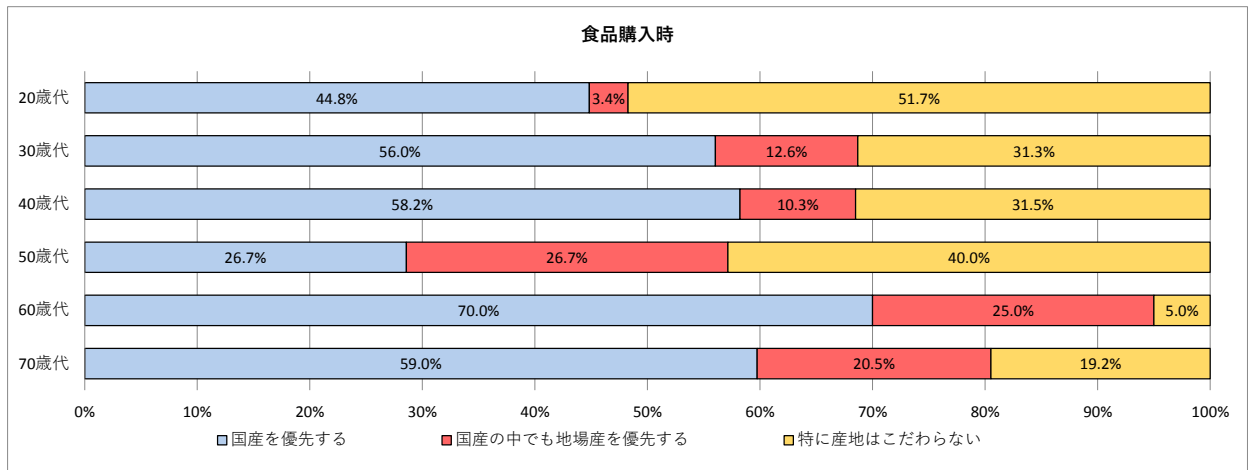
	乳幼児	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
平成23年度	0.4%	1.5%	9.4%	10.7%	6.4%	23.3%
平成28年度	1.0%	1.0%	22.1%	13.0%	3.7%	23.3%



一人で食べる	一人暮らし	夫婦のみ	その他	不明
	73.7%	10.5%	10.5%	5.3%

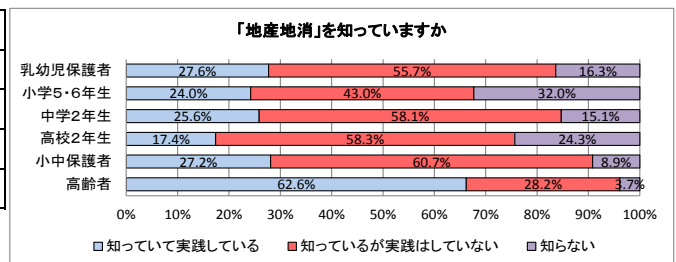
問6 食材を購入する際、あなたの考えに一番近いものはどれですか

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代	年代不明
国産を優先する	44.8%	56.0%	58.2%	26.7%	70.0%	59.0%	38.1%	100.0%	66.7%
国産の中でも地場産を優先する	3.4%	12.6%	10.3%	26.7%	25.0%	20.5%	4.8%	0.0%	15.6%
特に産地はこだわらない	51.7%	31.3%	31.5%	40.0%	5.0%	19.2%	57.1%	0.0%	15.6%
未回答	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%	1.3%	0.0%	0.0%	2.2%



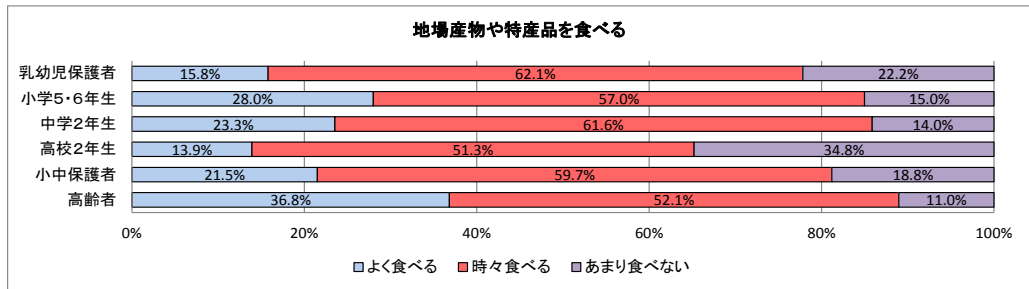
問7 地域で生産されたものをできるだけその地域で消費する「地産地消」の考えを知っていますか

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
知っている実践している	27.6%	24.0%	25.6%	17.4%	27.2%	62.6%
知っているが実践はしていない	55.7%	43.0%	58.1%	58.3%	60.7%	28.2%
知らない	16.3%	32.0%	15.1%	24.3%	8.9%	3.7%
未回答	0.5%	1.0%	1.2%	0.0%	0.0%	5.5%



問8 芦別市の郷土料理・特産品・地場産品を食べますか

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
よく食べる	15.8%	28.0%	23.3%	13.9%	21.5%	36.8%
時々食べる	62.1%	57.0%	61.6%	51.3%	59.7%	52.1%
あまり食べない	22.2%	15.0%	14.0%	34.8%	18.8%	11.0%
未回答	0.0%	0.0%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%

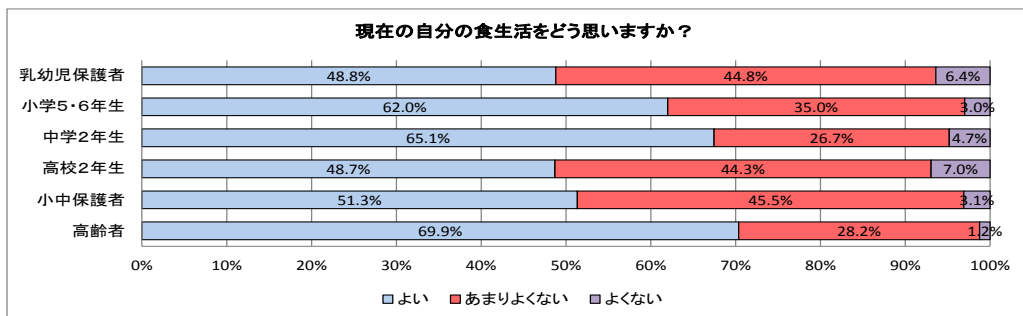


食べない理由

	乳幼児保護者	小学5年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
郷土料理や特産品等を知らない	13	9	5	9	22	0
	27.1%	45.0%	55.6%	26.5%	26.8%	0.0%
売っているお店を知らない	12	2	0	4	25	2
	25.0%	10.0%	0.0%	11.8%	30.5%	50.0%
価格が高い	18	7	2	15	25	2
	37.5%	35.0%	22.2%	44.1%	30.5%	50.0%
使い方がわからない	0	0	0	0	0	0
	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
その他	2	1	1	2	4	0
	4.2%	5.0%	11.1%	5.9%	4.9%	0.0%

問9 現在の自分の食生活をどう思いますか

	乳幼児保護者	小学5・6年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
よい	48.8%	62.0%	65.1%	48.7%	51.3%	69.9%
あまりよくない	44.8%	35.0%	26.7%	44.3%	45.5%	28.2%
よくない	6.4%	3.0%	4.7%	7.0%	3.1%	1.2%
未回答	0.0%	0.0%	3.5%	0.0%	0.0%	0.6%



よくない理由

	乳幼児保護者	小学5年生	中学2年生	高校2年生	小中保護者	高齢者
好き嫌いがある (偏食がある)	29	25	15	21	32	18
	14.3%	71.4%	55.6%	35.6%	34.4%	37.5%
ごはんを食べない時がある (欠食がある)	22	3	4	14	15	5
	10.8%	8.6%	14.8%	23.7%	16.1%	10.4%
よくかまないで食べている	19	4	5	8	13	9
	9.4%	11.4%	18.5%	13.6%	14.0%	18.8%
お菓子やジュース間食が多い (間食が多い)	9	3	2	4	5	3
	4.4%	8.6%	7.4%	6.8%	5.4%	6.3%
食べすぎてしまう	9	1	0	6	9	9
	4.4%	2.9%	0.0%	10.2%	9.7%	18.8%
食事時間が不規則	6	2	0	4	9	1
	3.0%	5.7%	0.0%	6.8%	9.7%	2.1%
その他	10	0	3	2	10	11
	4.9%	0.0%	11.1%	3.4%	10.8%	22.9%



# 食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）

最終改正：平成二十一年六月五日法律第四九号

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国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ができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、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。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

## 第一章 総則

### （目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

### （国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

### （食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、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よう配慮されなければならない。

### （食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

### （子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

### （食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性

化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条 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その組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

## 第二章 食育推進基本計画等

### （食育推進基本計画）

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国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

四 前三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

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

### （都道府県食育推進計画）

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

### （市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

## 第三章 基本的施策

### （家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識

の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

#### 第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法(平成十一年法律第八十九号)第九条第一項に規定する特命担当大臣であつて、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十八号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの(次号において「食育担当大臣」という。)

二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者

三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政

令で定める。

（都道府県食育推進会議）

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

（市町村食育推進会議）

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

（施行期日）

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則（平成二十一年六月五日法律第四九号）抄

（施行期日）

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日から施行する。

# 芦別市食育推進会議条例

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、芦別市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事項)

第2条 推進会議の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 食育推進計画（法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画をいう。以下同じ。）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、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員11人以内をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、市長が任命する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育の推進に関係する機関、団体等の長から推薦された者
- (3) 公募に応じた市民

3 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

4 委員は、再任されることができる。

(会長及び副会長)

第4条 推進会議に会長及び副会長1人を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、推進会議を代表し、会務を総理する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進会議は、会長が招集する。

2 推進会議は、委員の過半数以上の出席がなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもってこれを決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(関係人の出席)

第6条 推進会議は、必要があると認めるときは、関係人の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第7条 推進会議の庶務は、市民福祉部健康推進課において行う。

(会長への委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮って定める。



附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則（平成20年3月19日条例第15号抄）

（施行期日）

- 1 この条例は、平成20年4月1日から施行する。

附 則（平成20年9月26日条例第48号抄）

（施行期日）

- 1 この条例は、平成20年10月1日から施行する。

附 則（平成20年12月15日条例第58号）

この条例は、公布の日から施行する。

附 則（平成23年6月28日条例第18号）

この条例は、公布の日から施行する。

## 芦別市食育推進会議委員名簿

役職等	氏名	所属団体等	区分
会長	須藤 榮松	食育についての知識、経験が豊富な者	学識経験者
副会長	眞田 利恵子	(社)北海道栄養士会芦別地区栄養士会	栄養関係団体
委員	請川 勝也	(社)北海道全調理師会芦別支部	食育関係団体
	山崎 直人	きらきらぼし生産組合	食育関係団体
	藤嶋 彰	(社)芦別市医師会	医療関係団体
	依本 卓見	芦別歯科医会	医療関係団体
	小林 律子	芦別市食生活改善協議会	栄養関係団体
	林 明夫	芦別市校長会	教育関係団体
	佐藤 恵子	学校法人市村学園 芦別みどり幼稚園	教育関係団体
	佐渡 志津子	市民の代表	公募
	今野 真琴	市民の代表	公募

## 芦別市食育推進計画庁内検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 芦別市食育推進計画の作成に向けた調査及び検討を行うため、芦別市食育推進計画庁内検討委員会（以下「食育検討委員会」という。）を設置する。

(食育検討委員会の職務)

第2条 食育検討委員会は、次に掲げる事項について調査し、検討する。

- (1) 芦別市食育推進計画の作成及びその計画の実施の推進に関する事項
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項及び食育の推進に関する施策の実施の推進に関する事項

(組織)

第3条 食育検討委員会は、食育に関係する部局の課長及び係長並びにそれらの相当職にある者をもって組織する。

(会長及び副会長)

第4条 食育検討委員会に会長及び副会長を置く。

- 2 会長は、市民福祉部健康推進課長とし、副会長は、会長が指名する者をもって充てる。
- 3 会長は、食育検討委員会を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 食育検討委員会の会議は、会長が招集する。

- 2 会長は、必要に応じて会議に関係職員を出席させることができる。

(報告)

第6条 食育検討委員会は、必要に応じて調査及び検討内容を庁議に報告するものとする。

(庶務)

第7条 食育検討委員会の庶務は、市民福祉部健康推進課で行う。

(実施細目)

第8条 この要綱に定めるもののほか、食育検討委員会の運営に関し必要な事項は、会長が食育検討委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成18年7月26日から施行する。

附 則

この要綱は、平成21年3月17日から施行する。

## 芦別市食育推進計画庁内検討委員名簿

役職等	氏名	職名
会長	名取 美智代	健康推進課長
副会長	水野 元春	農林課長
委員	高橋 克嘉	企画政策課長
	源 智和	企画政策課 まちづくり推進係長
	藤田 雅樹	市民課長
	佐藤 達也	市民課 生活交通係長
	横山 正人	市民課 環境衛生係長
	相澤 芳樹	介護高齢課長
	平尾 道代	介護高齢課 高齢者支援係長
	石田 俊恵	介護高齢課 地域包括支援係長
	中村 誠	児童課長
	馬場 志央里	児童課 つばさ保育園管理栄養士
	高橋 俊之	商工観光課長
	野間 文之	商工観光課 商工振興係長
	鳴澤 徹	農林課 農政係長
	山田 清子	学務課長
	木野田 直一	学務課 学校教育係長
	本間 広子	生涯学習課長
	渡辺 久幸	生涯学習課 生涯学習係長
	長野 周史	体育振興課長
石崎 俊行	体育振興課 体育振興係長	
辻奥 理恵	栄養教諭	

事務局	篠田 登	健康推進課 健康推進係長
	村上 悠実子	健康推進課 健康推進係保健師
	渡辺 香織	健康推進課 健康推進係管理栄養士

## 用語解説（五十音順）

### 「芦別市国民健康保険特定健康診査」

平成20年4月から、それぞれの保険者に対し、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査（特定健康診査）の実施が義務付けられた。

いままでの健康診査の健診項目にプラスして腹囲の測定が必須項目になったことと、総コレステロールの測定から、LDL-コレステロールの測定に変わったことが大きな変更点。

### 「ガタタン」

芦別市の郷土料理。含多湯（ガタタン）とも書く。団子、タケノコ、シイタケ、こんにゃく、豚肉、ちくわ、卵など10種類以上の具を入れ、とろみをつけた中華スープ。

### 「共食」

一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をするこ  
と。

### 「郷土料理」

その地域に特有の料理。特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりするもの。こ  
こでは、芦別ならではの料理の意。

### 「健康寿命」

平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間。

### 「孤食」

家族が異なった時間に一人で食事をとること。

### 「食品ロス」

まだ食べられる状態にもかかわらず、捨てられている食品。

### 「地場産品」

地元の農産物や水産物、また、地元で生産された加工品のこと。

### 「生活習慣病」

高血圧症・脳血管疾患・心疾患などの循環器系の疾患や、悪性新生物（がん）・糖尿病など、  
生活習慣の改善によりある程度予防することができる疾患の総称。

### 「糖尿病予備群」

「糖尿病予備群」とは、ただちに糖尿病とは診断されないが、今後糖尿病を発病する確率が高い人のことを指し、空腹時血糖が110~125mg/dlのかた。

### 「特産品」

特にその土地や地方で産出する品。ここでは、芦別ならではの農産物など。

### 「BMI」

ボディ・マス・インデックス (Body Mass Index) の略。

医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5以下なら「痩せ」、25以上を「肥満」としている。

<計算方法>「体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)」で算出される。

### 「偏食」

好き嫌いが激しく、特定の食品だけを食えること。

### 「メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)」

おへその高さの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上の方で、脂質異常、高血糖、高血圧のうち、2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと診断され、1つに該当する場合は、メタボリック予備群となる。しかし、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できる。

### 「ライフステージ」

年齢にともなって変化する生活段階のこと。妊娠期、乳児期、幼児期、学齢期、青年期、壮年期、中年期、高齢期などがある。



あしべつ  
食育