

佐久市食育推進計画



元気よぶ 笑顔あふれる
わが家の食卓

望ましい食習慣や知識の習得

食事のリズムを
つける

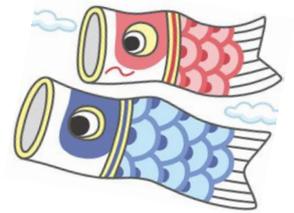
おいしく楽しく
食べる

自分で作る
力を養う

自然の恵み
いのちの大切さ
を知る

家族そろって
食べる

みんなが
食事づくりや
準備に関わる



佐久市



佐久市食育推進計画策定にあたって

平成17年に国の食育基本法が制定され、翌年には同法に基づく食育基本計画が策定されました。その後、県、市町村、関係機関等とともに、今日まで食育を推進してきました。

国の基本計画では、子どもから成人、高齢者に至るまでライフステージに応じた食育を推進し、「生涯食育社会」の構築を目指すこととしています。

さて、佐久地域においては、自然豊かな風土を生かした郷土料理などの食文化が健康長寿を支えてきたことから、佐久市では、郷土の多彩なたんぱく源、冬に野菜を絶やささないなど先人の知恵を参考にした、低カロリー・塩分控えめ・地元食材を取り入れた「ぴんころ食」を地域に広める運動を展開しているところです。

しかし、近年ライフスタイルの多様化に伴って、食を取り巻く環境も大きく変化しており、それとともに、食生活の乱れからくる生活習慣病の増加、朝食欠食などの様々な問題も生じてきています。また、食の多様化が進む中で、地域の伝統的な食文化も失われつつあります。

そのため佐久市では、「食」は生涯を健康に過ごすための基本となることから、「食を大切にすることを育む」を基本理念に、食育の原点である家庭から、生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進を図るため、「佐久市食育推進計画」を策定しました。

本計画では、市民が生涯にわたって健康でいきいきと暮らすために、「生涯にわたる食育」、「健康長寿を実現する食育」、「佐久と食の理解と継承」の3つを基本目標として、市民の皆様や関係団体との協働を図りながら、「世界最高健康都市」の根幹でもある食育に関する各種事業の推進に努めてまいりたいと考えております。

おわりに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見を賜りました多くの皆様に感謝申し上げますとともに、本計画の推進に向け、今後とも一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



平成24年3月

佐久市長 柳田清二

目 次

第1章	佐久市食育推進計画の基本的事項	1
第2章	食をめぐる現状と課題	2
1	食を取り巻く環境と意識について	2
2	食生活について	5
3	食と健康について	9
4	食と地域について	12
第3章	基本理念	15
第4章	基本目標	16
1	生涯にわたる食育の推進	16
2	健康長寿を実現する食育の推進	17
3	佐久の食の理解と継承	17
第5章	施策の展開	18
1	妊娠期	18
2	乳幼児期	20
3	学童期・思春期	22
4	青年期・壮年期	24
5	高齢期	26
第6章	計画の推進に向けて	28
1	計画の推進体制	28
2	目標値一覧	29
3	資料	30

第1章 佐久市食育推進計画の基本的事項

1 計画策定の趣旨

私たちの住んでいる佐久市は、将来都市像に「叡智と情熱が結ぶ、21世紀の新たな文化発祥都市」を掲げ「地域の均衡ある発展と住民福祉の向上」を目標に「佐久市に住んでよかった」「住んでみたい」という気持ちを抱かせるような施策の展開を進めています。

近年、核家族化やライフスタイルなど社会情勢がめまぐるしく変化する中で、食習慣の乱れ、食に関する知識不足による肥満や生活習慣病の増加など様々な問題が生じています。

佐久市は、自然豊かな環境に恵まれ、郷土料理、食文化にも、長年培われた先人の心が伝えられ、今の健康長寿の食を支えています。

「健康長寿は食にあり」をモットーに、市民一人ひとりが、生涯にわたって健康でいきいきと元気に暮らせるため、食を大切にする心を育てて、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践する力を養うための計画を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、国の食育基本法の目的、基本理念を踏まえ、同法第18条第1項の規定に基づき「長野県食育推進計画」を踏まえ、「佐久市食育推進計画」として策定するものです。

佐久市総合計画、佐久市健康づくり21計画、佐久市世界最高健康都市構想実現プラン、佐久市農・商・工連携地産地消推進プランと整合し、一体的な食育の推進を図るものです。

計画の期間は平成24年度から平成28年度までの5か年計画とします。また、計画の進捗状況や社会情勢の変化などを把握し、必要に応じて計画の見直しを行います。

第2章 食をめぐる現状と課題

1 食を取り巻く環境と意識について

【現状】

- ・ 少子化や核家族化、単独世帯の増加傾向やライフスタイル^{*}の多様化により、地域や家庭において食を取り巻く環境が変化しています。(図1)
- ・ 子どもを取り巻く環境も変化し、家族と共に食事をする機会が減る傾向にあります。また、社会性を養う機会が不十分になる状況があり、社会での子どもを育む力の低下が言われています。
- ・ 食を通して身につけていた食文化や規則正しい食習慣や昔から受け継がれていた先人の知恵と工夫が受け継がれにくい状況になりつつあります。
- ・ 働き盛りの世代では、昼食は外食や調理済み食品を利用する人の割合が高く、20～50歳代では約4人に1人が利用しています。また、食の外食・外部化も進んでいます。(図2, 図3)
- ・ 日常生活においては、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、食への感謝の気持ちや「もったいない」という、物を大切にする気持ちが薄れがちになっています。
- ・ 平成22年の児童生徒の食生活実態調査結果を見ると、小中学生では、年齢が上がるにつれて、食の大切さに対する意識の希薄化傾向がみられます。(図4)

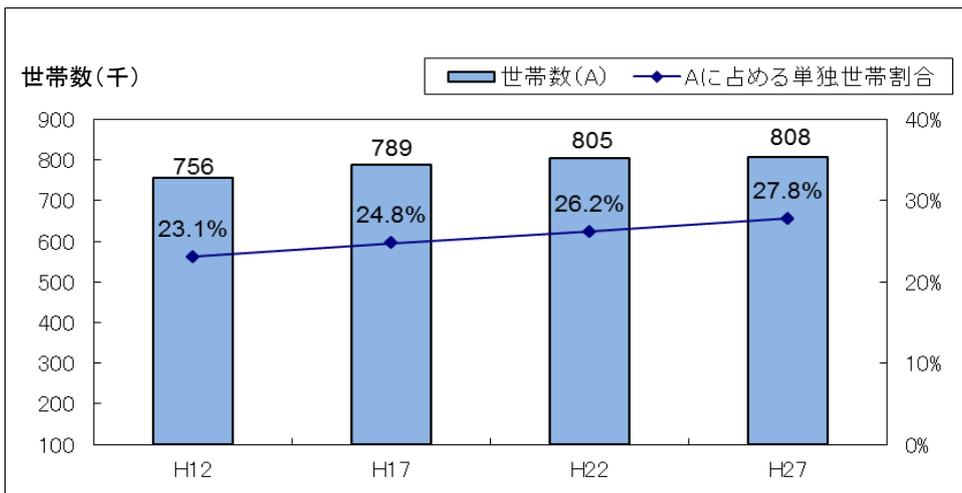
【課題】

- ・ 家庭や地域からの食文化の伝承として、親世代が食へ意識を高めることが大切です。(妊娠期、青年・壮年期)
- ・ 家族のコミュニケーションのひとつとして、そろって楽しく食事をする機会を増やすことが大切です。(全期)
- ・ 家庭以外でも、食を通じて交流する共食の場や世代交流の場が必要となります。(青年期・壮年期)
- ・ 外食化が進むなか、栄養をバランス良く摂取するため、情報を活用し、食品を選ぶ力を身につけることが大切です。(妊娠期、学童期・思春期、青年期)
- ・ 食への感謝の気持ち、物を大切にする気持ちを培うため、農業体験等で食品の生産する過程を知る必要があります。(幼児期、学童期・思春期)

*ライフスタイル:生活の仕方、生活の様式。人生観、価値観、習慣などを含めた個人の生き方。

図1

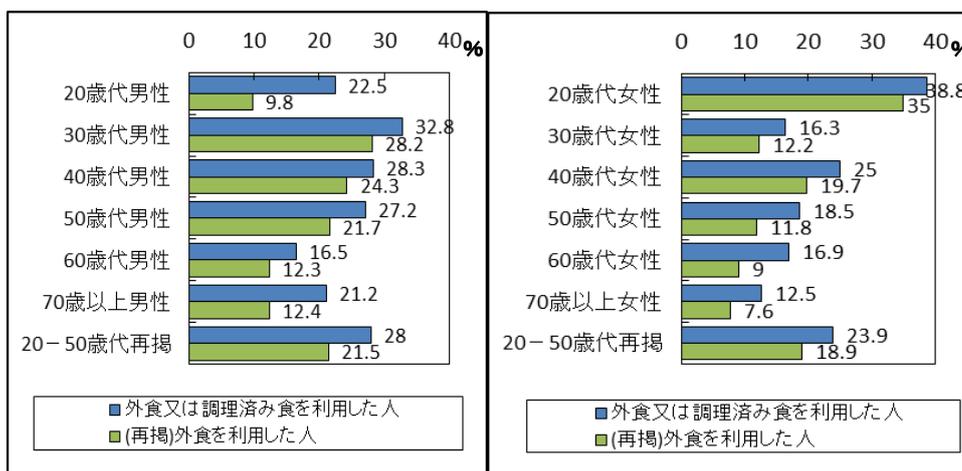
世帯構成の変化(長野県)



資料:国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計」平成17年8月推計

図2

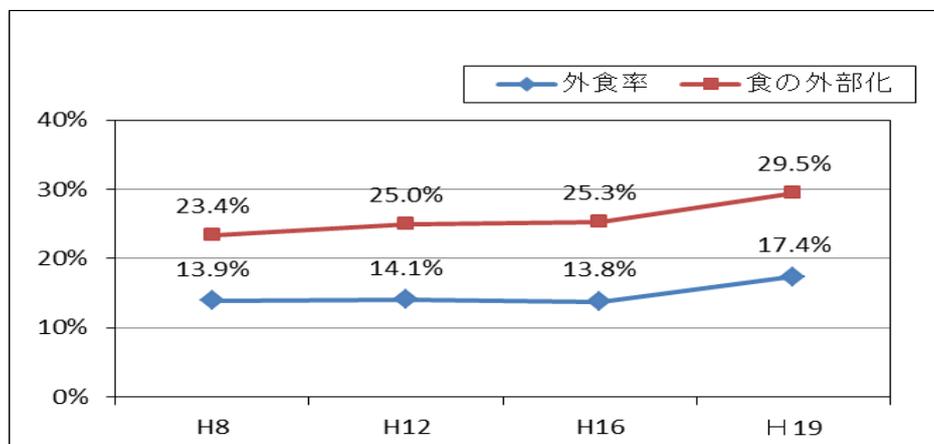
昼食の状況



資料: H22 県民健康・栄養調査

図3

食料消費支出に占める外食率と外部化率の推移(長野県)



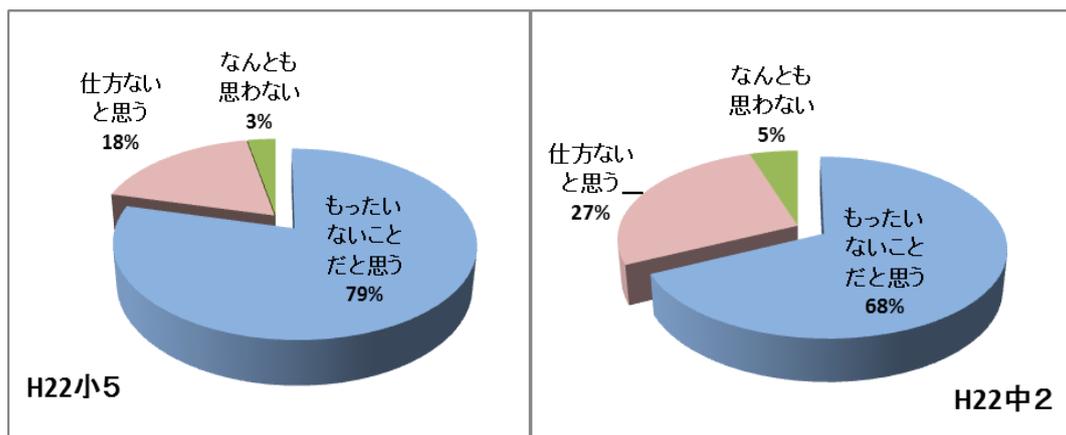
資料:家計調査から試算

外食率:食料消費支出に占める割合

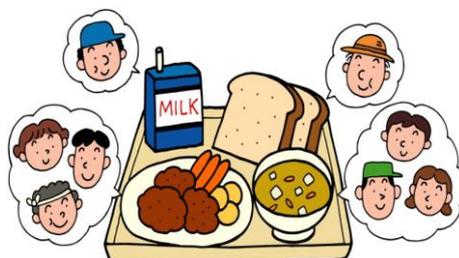
食の外部化率:食料消費支出に占める調理食品と外食の割合

図4

食べ残すことをどう思いますか？



資料：長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会
佐久市学校教育課



2 食生活について

【現状】

- ・ 平成22年の児童生徒の食生活実態調査結果を見ると、朝食を食べている割合は小学5年生で93.1%、中学2年生で87.3%と学年が上がるにつれ欠食する傾向にあります。また、主食のみや主菜副菜がない等、バランスのとれた朝食を食べている人が少ない傾向にあります。(図5, 図6)
- ・ 平成23年健康アンケート調査結果では、男性の方が朝食を食べない事がある人の割合が多く、男女とも20歳代が朝食を食べない事がある人が多くなっています。(図7-1, 図7-2)
- ・ 平成19年度県民健康・栄養調査によると、男性では1～6歳から、女性では7～14歳から、「朝食が菓子、果実、乳製品、嗜好飲料のみ」の回答があります。(図8-1, 図8-2)
- ・ 平成22年の1歳6か月児、3歳児健診において、口腔内の清掃不良（歯の汚れ）のある者が2割近くいます。また、むし歯のない幼児は3歳児になると少なくなる傾向にあります。(図9, 図10)
- ・ 平成22年の児童生徒の食生活実態調査結果を見ると、毎日同じころにうんちがでている小学5年生は93.1%、中学2年生では87.4%と学年が上がるにつれ規則正しい排便がない傾向が見られます。(図11)

【課題】

- ・ 欠食は、食習慣の乱れ等の原因となるため、学童期・思春期では朝食を摂取できるよう、保護者の意識も高める必要があります。(乳幼児、学童期・思春期)
- ・ 生活のリズムを整えるため、朝食の大切さと栄養バランス、量を理解する必要があります。(全期)
- ・ 自ら朝食を摂取できる力を培うため、幼児学童期から食事をつくる体験をする必要があります。(乳幼児期、学童期・思春期)
- ・ 生涯にわたり、食を味わい楽しむためにも、歯みがきの習慣をつけ口腔機能への関心を高めることが大切となっています。(全期)
- ・ 体調や生活のリズムを整えるためにも排便の習慣をつけることが大切です。(全期)



図5 朝食は食べていますか？

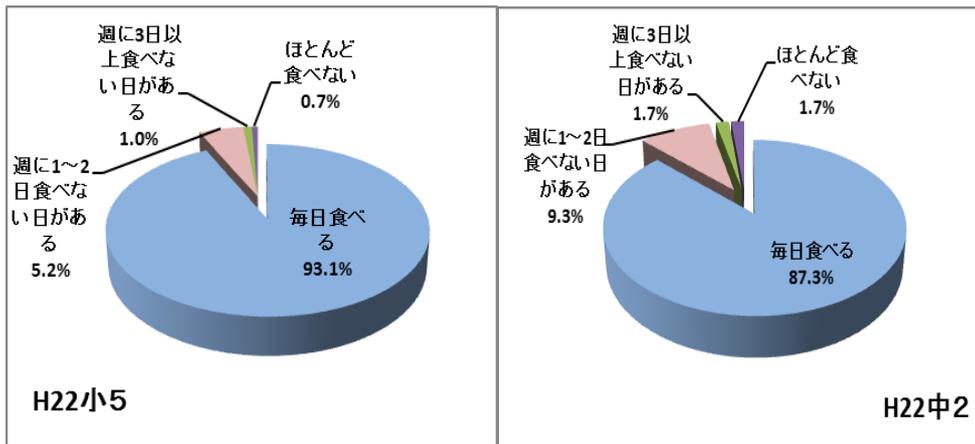
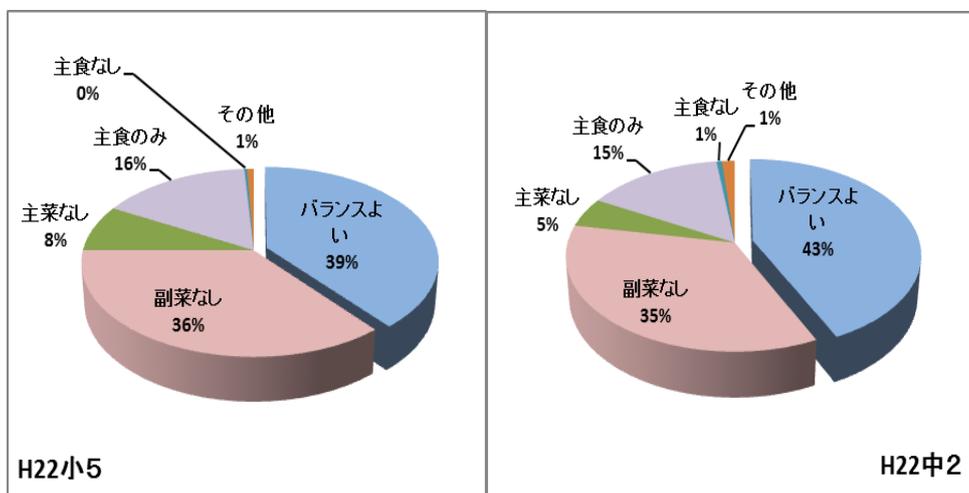
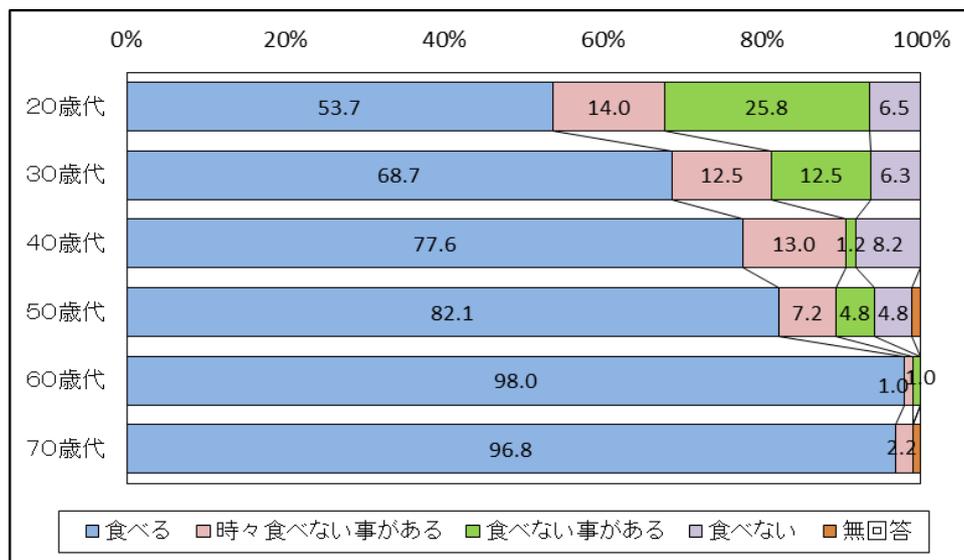


図6 朝食のバランスは？



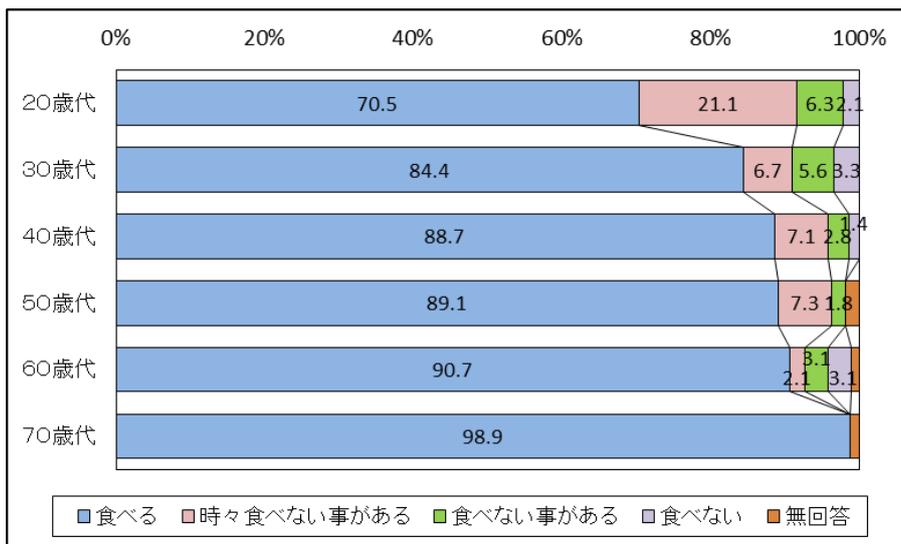
資料：長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会
佐久市学校教育課

図7-1 朝食は食べていますか？(男性)



資料：佐久市健康づくり推進課「H23 佐久市保健補導員会健康アンケート調査」

図7-2 朝食は食べていますか？(女性)



資料:佐久市健康づくり推進課「H23 佐久市保健補導員会健康アンケート調査」

図8-1 朝食欠食の割合(男性)

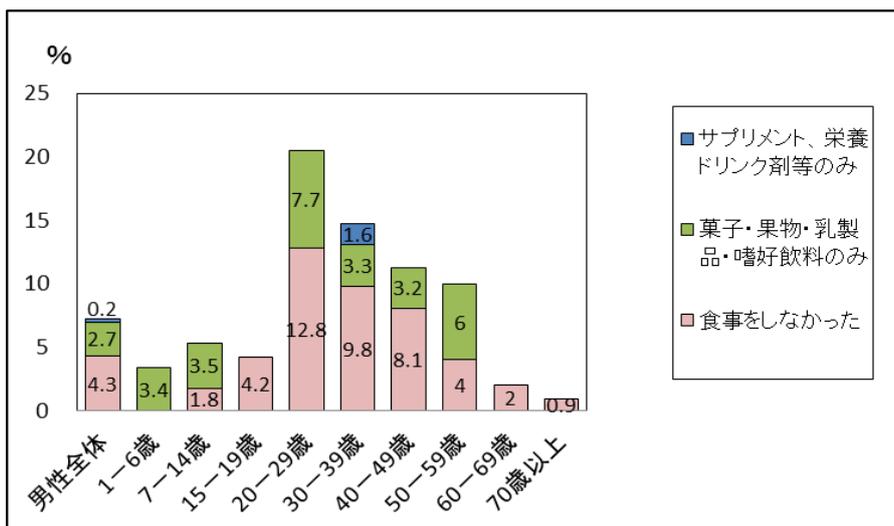
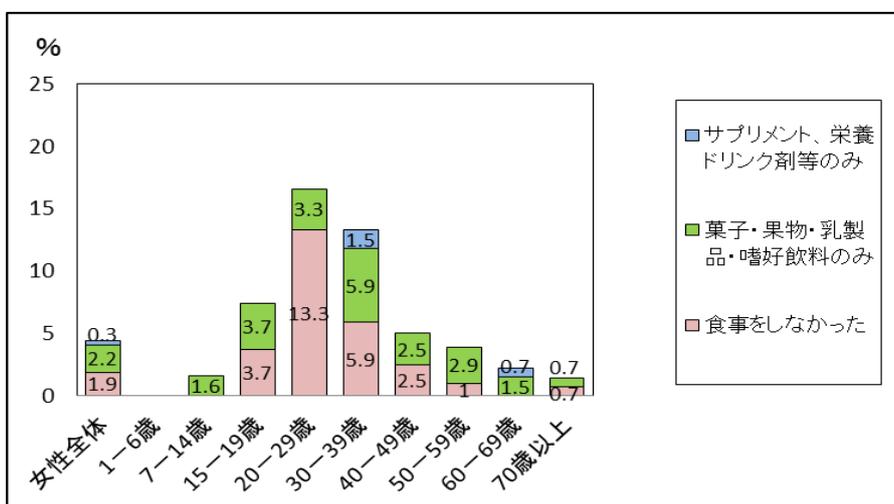
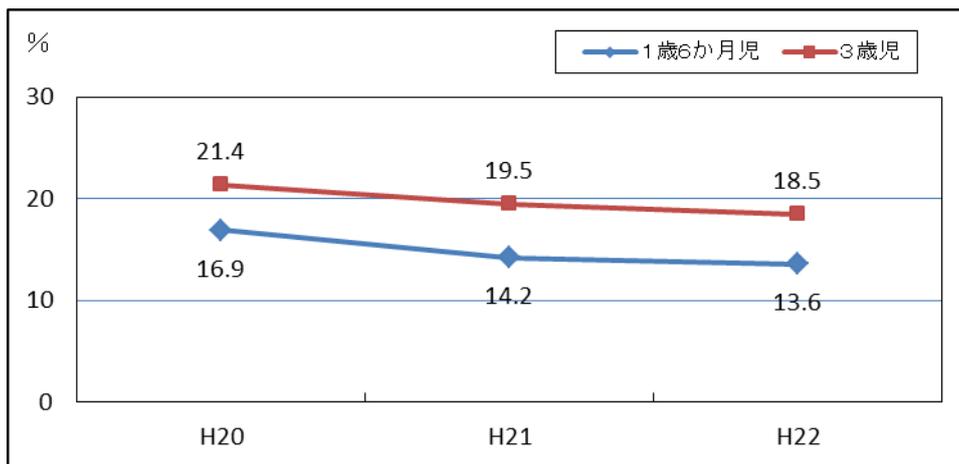


図8-2 朝食欠食の割合(女性)



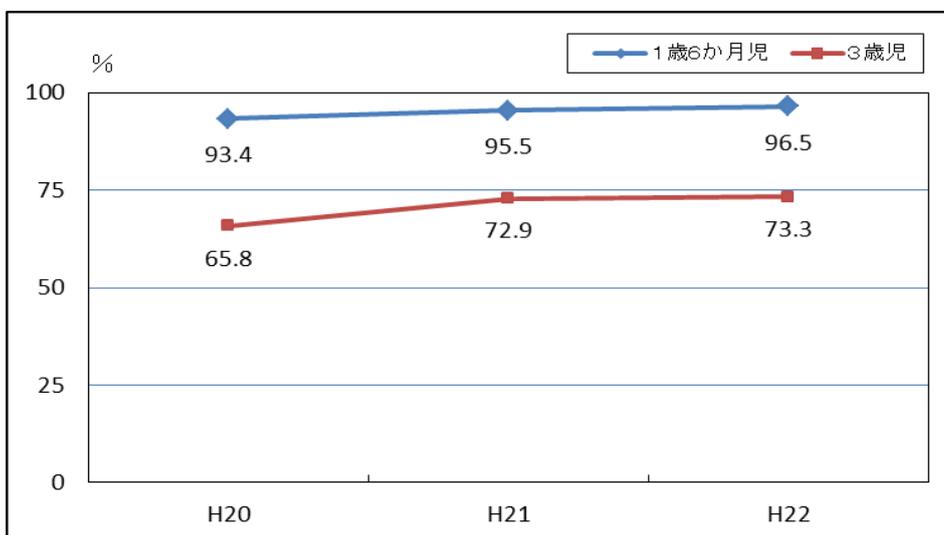
資料:H19 県民健康・栄養調査

図9 口腔内の清掃不良(歯の汚れ)のある幼児の割合



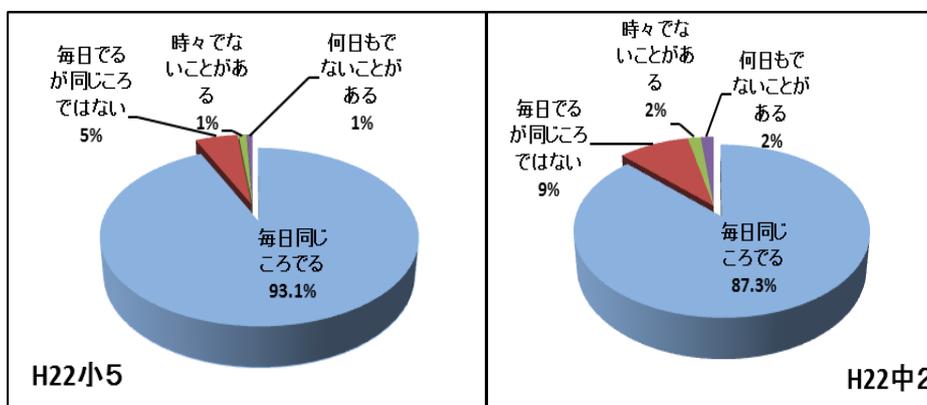
資料: 佐久市健康づくり推進課

図10 う歯のない幼児の割合



資料: 佐久市健康づくり推進課

図11 うんちは毎日ですか？



資料: 長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会
佐久市学校教育課学校給食課

3 食と健康について

【現状】

- ・ 米を中心に魚や野菜、大豆製品を副食とした栄養バランスのとれた「日本型食生活」から、肉や乳製品の摂取が中心となった欧米型の食生活に大きく変化してきました。これによって、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの問題が生じてきました。
- ・ 平成22年度県民健康・栄養調査によると 若い世代の方の野菜の摂取量が少ない傾向にあります。成人1人1日あたりの野菜摂取量は目標値350gに達していません。(図12)
- ・ 平成22年度県民健康・栄養調査によると成人1人1日あたりの食塩摂取量は、依然として目標の「10g未満」を上回っています。年齢が高くなると摂取量が多くなる傾向がみられます。成人1人1日あたりの塩分摂取量は11.5gであり、目標値10g未満に達していません。(図13)
- ・ 平成22年度県民健康・栄養調査によるとメタボリックシンドローム^{*}(内蔵脂肪症候群)の該当者又は予備群は、40歳～74歳で男性の2人に1人、女性で7人に1人となっています。(図14-1, 図14-2)

【課題】

- ・ 生活習慣病予防のためにも、減塩に心掛け、塩分摂取を控えることが必要です。(青年・壮年期)
- ・ カロリー控えめ・塩分控えめ・地元食材を使用した^{*}ぴんころ食を推進していく必要があります。(青年・壮年期、高齢期)
- ・ 野菜の摂取量を増やす必要があります。(妊娠、学童・思春期、青年・壮年期)
- ・ 健康長寿を継続していくためにも、適正体重を知り、バランスのとれた食生活や、それを推進する体制が必要です。(全期)

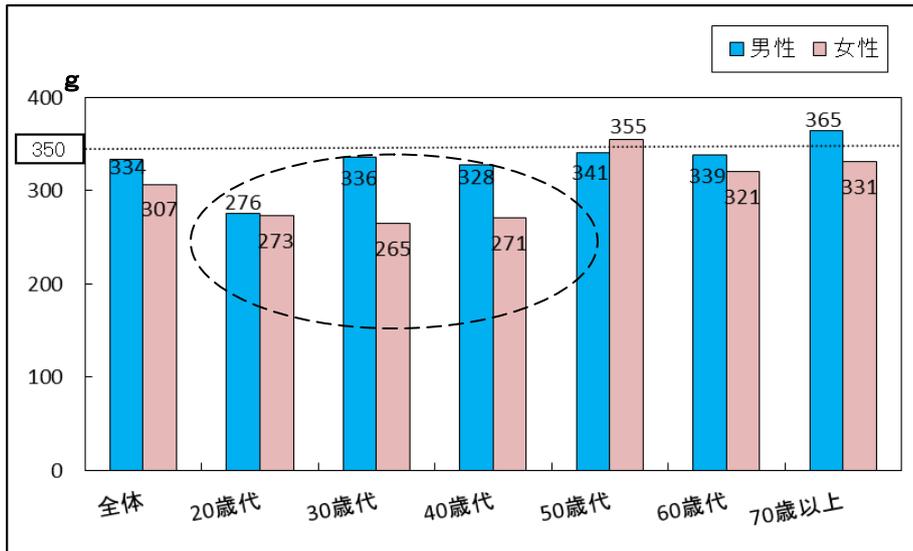
*メタボリックシンドローム該当者・予備群:ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上であるとともに、血圧、血糖、脂質のうち、一定基準以上の項目が2つ以上該当する者を「該当者」、1つ以上該当する者を「予備群」という。

*ぴんころ食とはぴんころ運動推進事業のひとつで、日頃の食生活を見直すきっかけ作りとして始めた、カロリー・塩分控えめ・地元食材を使用した料理です。



図12

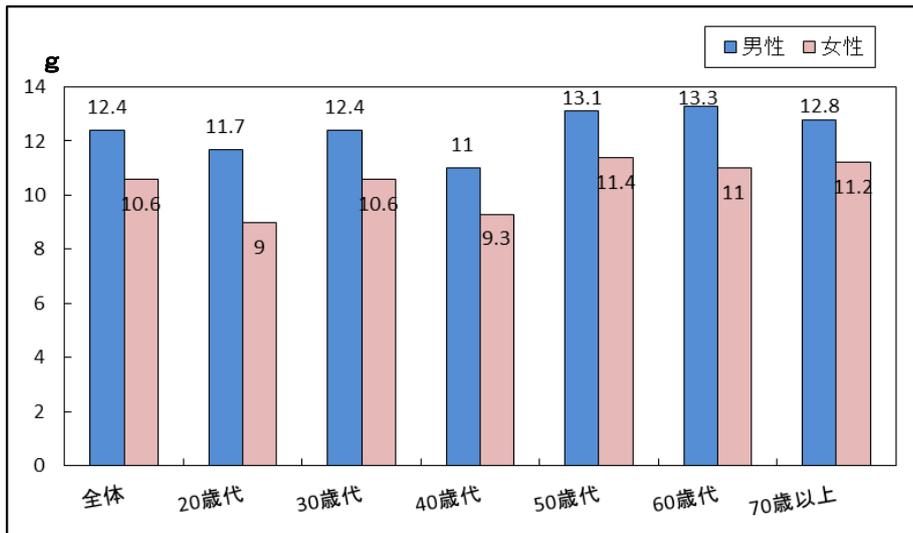
野菜摂取量



資料: H22 県民健康・栄養調査

図13

食塩摂取量



資料: H22 県民健康・栄養調査

図14-1 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合

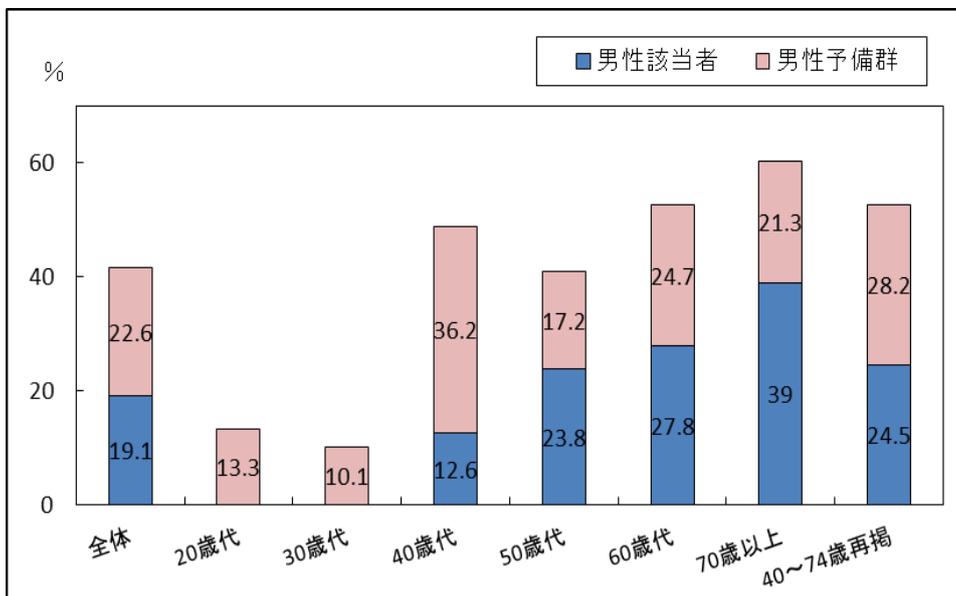
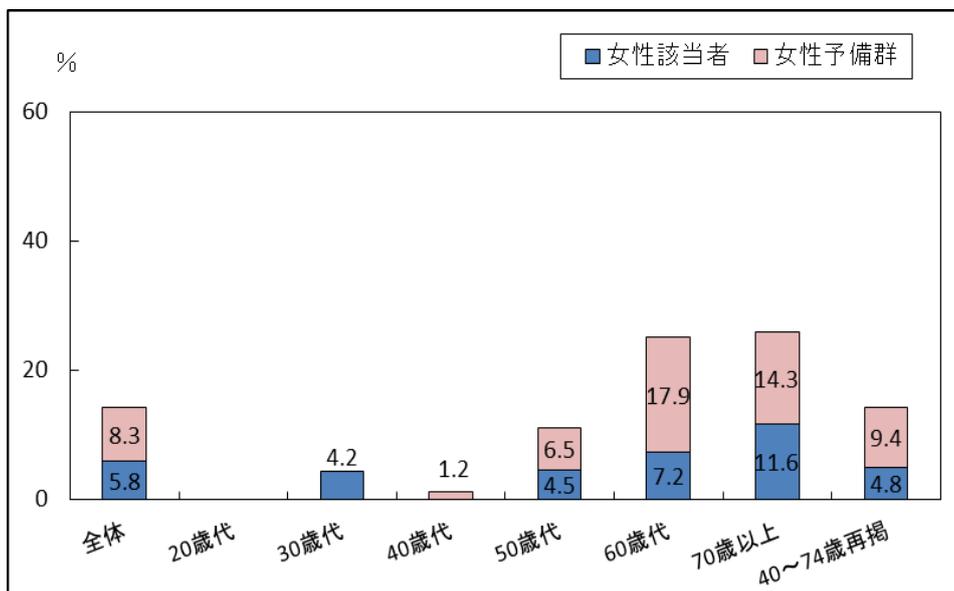


図14-2 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



資料：H22 県民健康・栄養調査

4 食と地域について

【現状】

- ・ 市立小中学校では、100%地元佐久産米を使用した米飯給食や副食の食材に地元産を優先して使用しています。また、保育園では、「佐久を味わう日」として、鯉等を利用したおかずを給食に出しています。
- ・ 公民館活動が盛んであり、乳幼児の食育教室や郷土料理教室など地域で開催されています。
- ・ 平成22年度県民健康・栄養調査によると 若い世代では、住んでいる地域の郷土料理を「作ることができない」人が多くなっています。男性では、全体の7割と高く、特に20～40歳代では高くなっています。女性は20歳代は約6割、30歳代は約4割となっています。(図 15-1, 図 15-2)
- ・ 平成22年の児童の食に関する調査結果を見ると、長野県や住んでいる地域の郷土食については、小学5年生・中学2年生の2人に1人が郷土料理を知っています。(図 16)
- ・ 佐久市には、元気で長寿の高齢者が多く、高齢期になっても働いている人が多くいます。(表1)
- ・ 佐久市の^{*}カロリーベースの食料自給率は76%と、国、県の値を上回っています。(図 17)

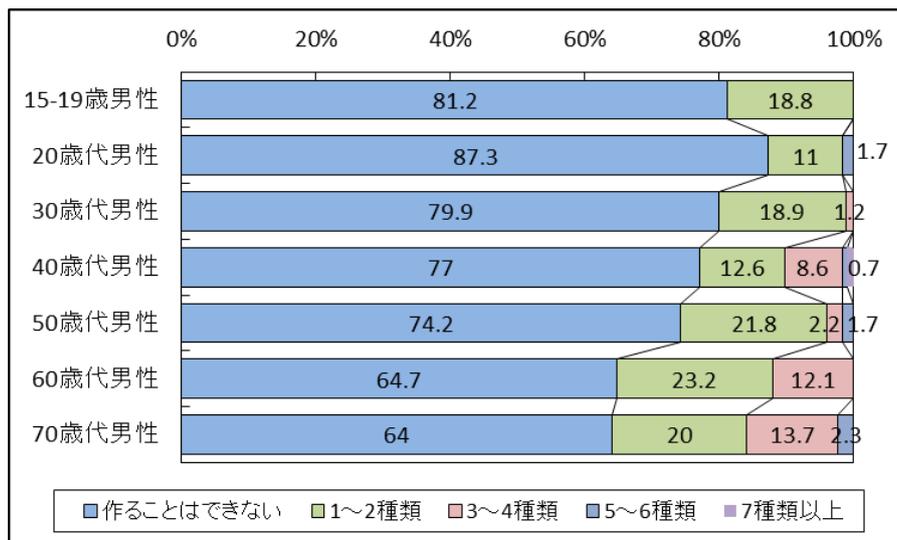
【課題】

- ・ 学校給食等様々な場所で地元産を使用し、地産地消の取り組みをさらに広げていく必要があります。(幼児、学童・思春期)
- ・ 郷土食や行事食の関心を高めるために、公民館活動をさらに充実していく必要があります。(全期)
- ・ 「食」は健康長寿を支えてきた大きな要因であるため、佐久に伝わる保存方法や郷土の多彩なたんぱく源などの優れた特長を活かして、「佐久市型食生活」を推進していく必要があります。(全期)

*カロリーベース食料自給率:国内で1年間に供給される食料全体が供給する熱量のうち、どのくらいの割合が日本産なのかという数値

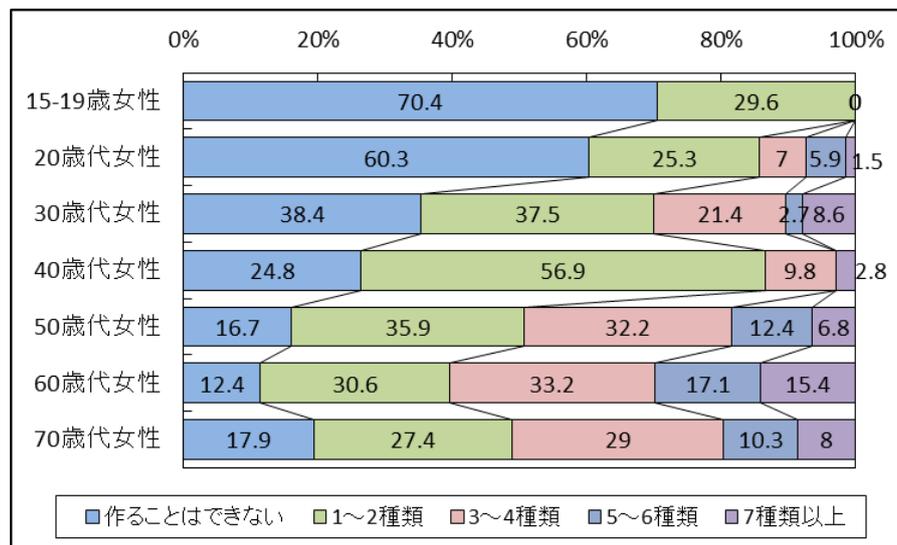


図15-1 住んでいる地域の郷土料理を何種類作ることができますか？



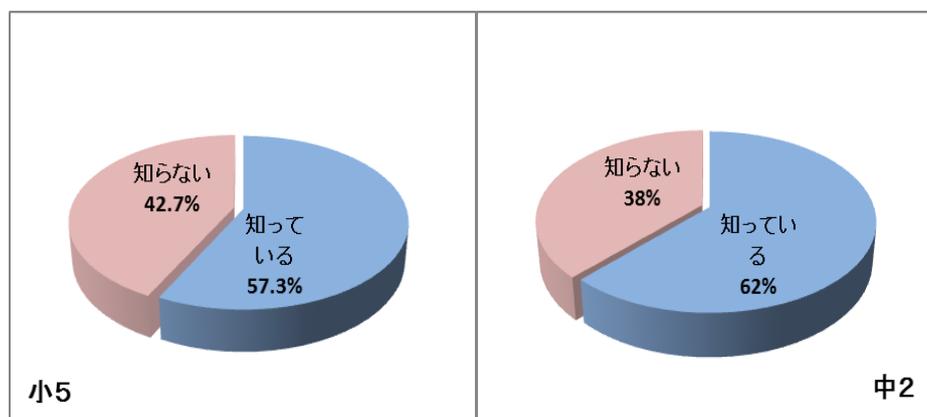
資料：H22 県民健康・栄養調査

図15-2 住んでいる地域の郷土料理を何種類作ることができますか？



資料：H22 県民健康・栄養調査

図16 長野県や住んでいる地域の郷土食について



資料：長野県学校保健会栄養教諭・学校栄養職員部会
佐久市学校教育課(2022年度)

表1

平均寿命

	男	女
佐久市	79.9 歳	86.1 歳
長野県	79.8 歳	86.4 歳
全 国	78.7 歳	85.7 歳

65歳以上高齢者就業率

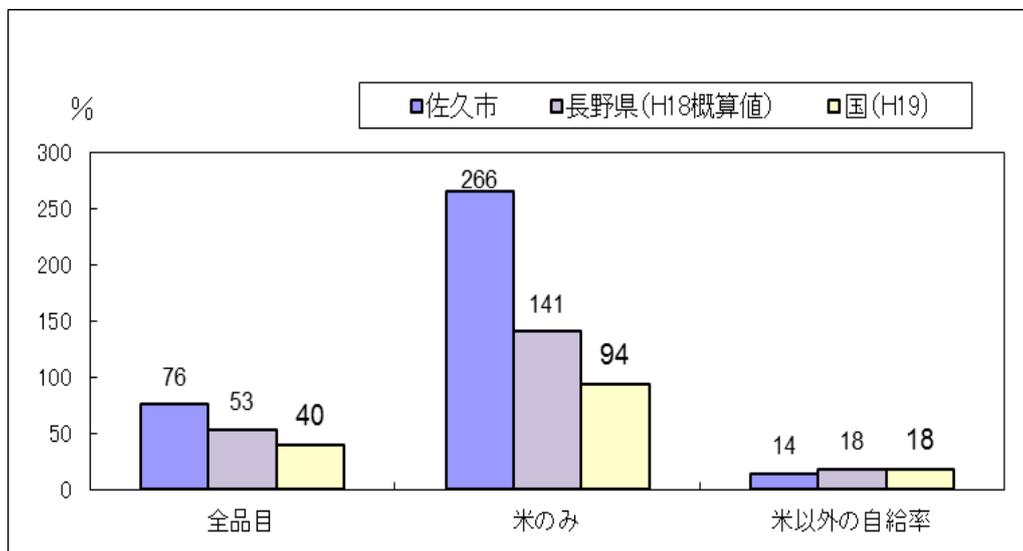
佐久市 28.9%

資料:H17 年国勢調査・佐久市統計

生きがいを持って暮らしている現状がみられます。

図17

カロリーベース食料自給率(H18 年度)



資料:長野県農林業市町村データ、佐久市農政課

第3章 基本理念

食を大切にすることを育む ～元気よぶ笑顔あふれるわが家の食卓～

食は「命」を育む源であり、人を育てる原点です。

食に関する情報や知識、食文化等については従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

また、家族などにより食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食育の原点であり、食育を推進していく大切な時間と場であると考えられています。もちろんひとりの食事の場合であっても、食事は生活のリズムの基となるなど、大変重要な機会です。

また、基本的な食生活習慣を身につけ、生活のリズムを整え、食べる楽しみを維持できるようにすることも大切です。

そこで佐久市では、食育の基本的な単位を「家庭」とし、家庭を原点として、誰もが食を大切にし、子どもたちから食に関する情報や知識、食文化を伝承し、みんなで楽しい食生活が営めるよう、『「食を大切にすることを育む」～元気よぶ笑顔あふれるわが家の食卓～』を基本理念とし、『食育』を推進していきます。



～キャッチコピー～

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち フラス歯みがき

第4章 基本目標

本推進計画の基本理念の実現に向けて、次の三つを基本目標と定め、それぞれに各ライフステージに相応する項目を設け、食育の推進を図ります。

- 1 生涯にわたる食育の推進
- 2 健康長寿を実現する食育の推進
- 3 佐久の食の理解と継承

《基本目標におけるライフステージの関係》

1 生涯にわたる食育の推進

- (1) 食の基礎知識の習得（妊娠期）
 - ・健康づくりのための食習慣を知る
 - ・食事の大切さを知る
 - ・適切な食事の目安を知る
- (2) 望ましい食生活の確立（妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期）
 - ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける
 - ・体を動かし空腹を知ることで食べ物に関心を持つ
 - ・楽しく食べる
 - ・食べ物やそれに関わる物、人などに感謝の気持ちを持つ
 - ・間食は適量にする
 - ・1日1食でも家族がそろって食卓を囲む
- (3) 規則正しい食生活の確立（学童期・思春期）
 - ・生活リズムを整える
 - ・朝食の大切さとバランス、量の理解をする
 - ・料理を作ることに興味を持ったり料理に挑戦する
- (4) 自らの食生活を振り返り改善を図る（青年期・壮年期）
 - ・生活習慣病を食生活の面から予防する
 - ・健診・教室等で得た情報を活用し、健康増進を図る
- (5) 規則正しい食生活の維持（高齢期）
 - ・おいしく楽しく食べてこころと身体の健康を保つ
 - ・生活習慣病の悪化を防ぎ、介護予防のためにバランスの良い食事をとる

2 健康長寿を実現する食育の推進

- (1) バランスのとれた食生活の実践（妊娠期、学童期・思春期、青年期・壮年期）
 - ・食事バランスガイドの普及
1日に何をどのくらい食べたらいいかを知るために、バランスガイドの利用方法、活用方法を普及していく
 - ・健康づくりのための情報提供
- (2) 佐久の食を育む環境づくり（青年期・壮年期）
 - ・食育推進のための体制・情報の共有確立
- (3) 健全な口腔機能の維持（妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期、高齢期）
 - ・歯及び口腔の健康づくり
豊かな食生活や会話を楽しむために、歯の健康や健全な口腔機能を維持する
- (4) びんころ食の普及（青年期、壮年期）
 - ・食生活改善推進員、保健補導員等を通じびんころ食の普及をする
 - ・びんころ運動推進事業による普及を促進する

3 佐久の食の理解と継承

- (1) 地産地消の推進（妊娠期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期）
 - ・毎月3日、9日は「³佐⁹久を味わう日」として地元食材の利用を促進し啓発する
 - ・地産地消協力店の登録数を増やす
 - ・地産地消推進ボランティアの登録を促進する
- (2) 食と農に関する多様な体験の推進（幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期）
 - ・市、地域住民、教育関係者等との連携をもとに農業体験活動を促進する
- (3) *教育ファームの推進（幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期）
 - ・*食農教育を推進し、農業や農村に対する興味や理解を深める
- (4) 食の安全・安心確保の確立（妊娠期、幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期）
 - ・農産物の安全性を確保し、安心して購入できるための情報の提供、適正な商品表示の徹底に努め安心安全な農産物の普及を進める
- (5) 市内の旬の食材を生かした「佐久市型食生活」の推進
(妊娠期、幼児期、学童期・思春期、青年期・壮年期)
 - ・地域の伝統料理を次世代に継承するため、旬の食材を生かし、鯉、フナ、凍り豆腐等を現代の食生活に取り入れた「佐久市型食生活」を推進していく

*教育ファーム:自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として市町村、農業者、学校などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組

*食農教育:食教育と農業体験学習を一体的に実施し、学ぶこと

第5章 施策の展開

<ライフステージ別施策の展開>

《妊娠期》 主たる目標：食の基礎知識の習得

《妊娠期》			
	現 状	課 題	目 標
1 生涯にわたる食育	<ul style="list-style-type: none"> 朝食欠食がみられる 規則正しい食習慣の確立ができていない 食事の適量を知らない 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる習慣をつける 排便の習慣をつける 野菜の摂取量を増やす 情報を活用し、健康増進を図る 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりのための食習慣を学ぶ 食事の大切さを知り、適切な食事の目安を知る
2 健康長寿を実現する食育	<ul style="list-style-type: none"> 食事のバランスが悪い 調理技術が未熟 むし歯、歯肉炎にかかりやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事を知る 調理技術を学ぶ 歯みがきの習慣をつける 	<ul style="list-style-type: none"> 調理技術を習得し、バランスのとれた食生活を身につける 良く噛んで食べる 正しい歯みがきの方法を身につける
3 佐久の食の理解と継承	<ul style="list-style-type: none"> 「もったいない」という物を大切にする気持ちが薄れている 食の外出、外部化が進んでいる 伝統食を知らない人が多い 	<ul style="list-style-type: none"> 食への感謝の気持ちを持つ 情報を活用し、食品を選ぶ力をつける 地元食材を知る 郷土料理を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の生産・流通について理解し、食品を選択する力を身につける 伝統食を知る

<p style="text-align: center;">《妊娠期》</p>	
市民が心がけたいこと	市の取り組みの方策
<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期に必要な栄養素を摂取する ・食事のかたちを整えられるようにする ・家族そろって食事をする ・育児につながる食生活に心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・パパママ教室を開催し、教室において具体的な食品を示して、不足の害、過多の害を周知し、妊娠中から胎児の味覚等は形成されている事、食育が始まっていることを啓発する(健康づくり推進課)
<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事を心がける ・規則正しい食事の習慣をつける ・教室等に積極的に参加する ・歯及び口腔のケアを正しく行う 	<ul style="list-style-type: none"> ・「妊婦さんの歯の教室」を開催し歯科健診、歯科相談を実施する 歯の大切さを啓発する(健康づくり推進課) ・パパママ教室で妊産婦のための食事バランスガイドの活用を啓発する(健康づくり推進課) ・パパママ教室で毎月「19日」の食育の日の普及啓発をする(健康づくり推進課) ・パパママ教室等を開催し、食についての正しい知識等を伝授し、実践する(健康づくり推進課)
<ul style="list-style-type: none"> ・食品に関心を持つ ・地域の特産物を知り、郷土料理を取り入れる ・台所からのごみの減量を心がける ・いのちの大切さを知り、味わって食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産品の利用促進する 「佐久(3,9日)を味わう日」を普及啓発する(農政課) ・地元食材等に関する情報提供する(農政課) 佐久市産米の米粉を使うことにより佐久市産農産物への愛着心と消費拡大、更には地元産を通じた食育の推進する(農政課) ・地元産の安全、安心な旬の食材を食べる(農政課) ・ぴんころ食の普及、地域の食材を使った料理講習会の実施・支援する(健康づくり推進課)



《乳幼児期》 主たる目標：望ましい食生活の確立

《乳幼児期》			
	現 状	課 題	目 標
1 生涯にわたる食育	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムが乱れている幼児がいる 幼児期から欠食がみられる 食事に影響のある間食の内容がみられる むら食が多い 	<ul style="list-style-type: none"> 朝食を食べる習慣をつける 朝うんちの習慣をつける 食事のリズムをつける 間食は量と時間を決める 家族そろって食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝早起き朝うんちの生活リズムをつけ、正しい食習慣を身につける 体を動かし(空腹を知ること)食べ物に関心を持つ 家族でそろって食卓を囲む
2 健康長寿を実現する食育	<ul style="list-style-type: none"> 歯の汚れのある幼児がいる 	<ul style="list-style-type: none"> 歯みがきの習慣をつける 成長に適した食事形態にする 	<ul style="list-style-type: none"> 良く噛んで食べる 食べたら歯みがきをする習慣をつける  
3 佐久の食の理解と継承	<ul style="list-style-type: none"> 「もったいない」という物を大切にする気持ちが薄れている 伝統食を食べる機会が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> 食への感謝の気持ちを持つ 食品の生産過程を知る 	<ul style="list-style-type: none"> 農業体験を通していのちと感謝の気持ちを育てる 食べ物やそれに関わる物、人などに感謝の気持ちを持つ

《乳幼児期》

市民が心がけたいこと	市の取り組みの方策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 早寝早起き朝うんちの生活を心がける ・ 朝ごはんを食べる ・ 個々の発達に合わせた食べ方を習得する ・ 食事づくりや準備に関わる ・ 自分で作る力を養う ・ 食事のマナーを知る ・ 家族そろって楽しく食事をする ・ 薄味を心がける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児学級（6教室）において、幼児期の食生活や、生活リズムを作ることの大切さを学ぶ機会として、保護者対象の講義の開催する（公民館） ・ 子育てサロンの中での食育講座を開き、幼児食への理解を深め、食の楽しさを伝える（子育て支援課） ・ 保育園と連携をとり、集団指導の機会を持つ（子育て支援課） ・ すくすくぷちキッチンの実施・支援をする（健康づくり推進課） ・ 食生活改善推進協議会が実施する「親子クッキング教室」等の食育活動の支援をする（健康づくり推進課）
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食後に歯をみがく習慣をつける ・ よく噛む習慣を身につける ・ 保護者が仕上げみがきをする ・ 規則正しい食事の習慣をつける <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児学級（6教室）において、歯科衛生士による歯みがき指導や飲料水の歯への影響等を学ぶ講座の開催（公民館） ・ 食事の形・3色食品群について媒体を使って指導する（子育て支援課） ・ 「子どもの歯の教室」を開催し、歯科健診・歯科相談等を実施する（健康づくり推進課） ・ 保育園等で歯予防のための歯科指導を実施（健康づくり推進課・子育て支援課） ・ 子育てサロンにおいて歯科指導を実施する（健康づくり推進課・子育て支援課） ・ 教室等で毎月「19日」の食育の日の普及啓発をする（健康づくり推進課）
<ul style="list-style-type: none"> ・ 食べ物を育む環境やそれを取り巻く自然とふれあう ・ いのちの大切さを知り、味わって食べる ・ 旬の食材・行事食を知り、楽しく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児学級（6教室）において米粉や地元食材を使った料理を作りながら、栄養士から乳幼児期の食事の大切さを学ぶ講座の開催（公民館） ・ 地元産品の利用促進する「佐久（3,9日）を味わう日」を普及啓発する（農政課） ・ 地元食材等に関する情報提供する（農政課） 佐久市産米の米粉を使うことにより佐久市産農産物への愛着心と消費拡大、更には地元産を通じた食育の推進する（農政課） ・ 保育園では、3と9の日（佐久を味わう日）に合わせて、地産地消メニューを取り入れ、郷土食や行事食メニューを伝承する（子育て支援課）

《学童期・思春期》 主たる目標：規則正しい食生活の確立

《学童期・思春期》			
	現 状	課 題	目 標
1 生涯にわたる食育	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を摂らないため、身体の調子が整いにくい ・野菜の摂取量が少ない ・家族そろって食事をする機会が減る 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べる習慣をつける ・朝うんちの習慣をつける ・野菜の摂取量を増やす ・家族そろって食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食をしっかり食べ、早寝早起き朝うんちの生活リズムを整える ・料理を作ることに興味を持ち、調理に挑戦する ・1日に1回でも家族が揃って食卓を囲む
2 健康長寿を実現する食育	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの取れた食事を食べている人が少ない ・歯肉炎にかかる人が増えている 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食事を知る ・歯みがきの習慣をつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・望ましい栄養や食事のとり方を理解する ・自分の食べる物のバランスを見直す ・う歯、歯肉炎を予防する ・良く噛んで食べる
3 佐久の食の理解と継承	<ul style="list-style-type: none"> ・「もったいない」という物を大切にする気持ちが薄れている ・食の外食、外部化が進んでいる ・伝統食を知らない人が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品を選ぶ力をつける ・食への感謝の気持ちを持つ ・食品の生産過程を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・農業体験を通じ、いのちと感謝の気持ちを深める ・食べ物の生産・流通について理解し、食品を選択する力を身につける ・地域の産物や地域の方との交流を通じ、郷土を愛する心を育てる

《学童期・思春期》	
市民が心がけたいこと	市の取り組みの方策
<ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを食べる ・早寝早起き朝うんちの生活を心がける ・今から生活習慣病予防の食生活に関心を持つ ・野菜を食べる ・食事作りに興味を持つ ・自分で作る力を養う ・食事づくりや準備に関わる ・家族そろって食事をする ・楽しく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・キッズキッチン形式による食育講座を開催し料理体験を持つことにより食への関心をもつ(子育て支援課) ・学校、栄養教諭等と連携をもち望ましい食生活の啓発をしていく(学校給食課) ・食物アレルギーの児童・生徒に対する対応食を充実する(学校給食課) ・食生活改善推進協議会などが実施する「出前講座」を積極的に支援する(健康づくり推進課)
<ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった適切な食事のバランスを知る ・安易に簡便な食事に走らない ・規則正しい食事の習慣をつける ・食後に歯をみがく習慣をつける ・よく噛む習慣を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・食育講座での調理体験により、食事の構成(主食・主菜・副菜)を身につける(子育て支援課) ・一口30回噛んで食べることを普及啓発する ・小中学校で歯科指導を実施する ・市立小中学校でフッ素洗口法によるう歯予防事業を実施する(健康づくり推進課) ・小中学校で毎月「19日」の食育の日の普及啓発をする(学校給食課)
<ul style="list-style-type: none"> ・ごみの減量を心がける ・食品に関心を持つ ・いのちの大切さを知り、味わって食べる ・地域の特産物を知り、郷土料理を取り入れ、おいしく味わう 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産品の利用促進する「佐久(3,9日)を味わう日」を普及啓発する(農政課) ・地元食材等に関する情報提供する(農政課) ・佐久市産米の米粉を使うことにより佐久市産農産物への愛着心と消費拡大、更には地元産を通じた食育の推進する(農政課) ・キッズキッチン形式による食育講座の中で郷土料理を取り入れる(子育て支援課) ・郷土料理・行事食や、旬の地域食材を使用した給食を提供する(学校給食課) ・学校給食における佐久市産食材の使用割合の拡大を図る ・農業体験の推進(学校、保育園等)



《青年期・壮年期》 主たる目標：自らの食生活を振り返り改善を図る

《青年期・壮年期》			
	現 状	課 題	目 標
1 生涯にわたる食育	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期の欠食が多い ・塩分摂取量が多くなる ・野菜の摂取量が少ない ・脂肪エネルギーが多い傾向にある ・家族そろって食事をする機会が減る 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べる習慣をつける ・塩分摂取を控える ・野菜の摂取量を増やす ・排便の習慣をつける ・脂肪摂取の割合を抑える ・家族そろって食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活の面から生活習慣病を予防する ・1日に1回は家族や友人との共食の機会を持つ
2 健康長寿を実現する食育	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の肥満が多い ・壮年期の女性に肥満が多い ・歯周病にかかる者が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、メタボリックシンドロームの該当者予備群を減らす ・正しい歯みがきの仕方を学び、習慣をつける ・よく噛む習慣を身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の適正体重を理解し、適切な食生活や運動習慣を身につける ・一口30回噛むことを習慣化する ・80歳で自分の歯を20本以上を残す
3 佐久の食の理解と継承	<ul style="list-style-type: none"> ・買いすぎ、作りすぎ、食べ残しがある ・食の外出、外部化が進んでいる ・行事食を家庭で作る機会が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品を選ぶ力をつける ・食への感謝の気持ちを持つ ・食の意識を高める ・世代交流の場が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ物の生産・流通について理解し、食品を選択する力を身につける ・地元食材の新鮮さ、おいしさ、安全性を理解する 

《 青年期・壮年期 》

市民が心がけたいこと	市の取り組みの方策
<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝ごはんをしっかり食べる ・ 減塩に心がける ・ 自分にあった食事の適量を知る ・ 排便の習慣をつける ・ 脂肪の摂取が多くなならないように気をつける ・ 食事づくりや準備に関わる ・ 一緒に食べる機会を増やす ・ パパママ教室、離乳食教室等積極的に参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報等で乳幼児学級への参加の呼びかけをする(公民館) ・ パパママ教室・離乳食教室を開催し、楽しい離乳食作りや食についての正しい知識を伝達し実践する(健康づくり推進課)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動習慣をつける ・ 定期的に健康診査を受ける ・ 良く噛んで食べる ・ 正しい歯みがきを習慣化する ・ 定期的に歯科検診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健診後の報告会や健康教室等で生活習慣に起因する疾病に対し正しい食事を啓発する(健康づくり推進課) ・ 一口30回噛んで食べることを普及啓発する(健康づくり推進課) ・ 歯周疾患(義歯)検診を実施する(健康づくり推進課) ・ 各会合等での歯科指導、歯科講話を実施する(健康づくり推進課) ・ 各会合、教室等で毎月「19日」の食育の日の普及啓発をする(健康づくり推進課)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 台所からのごみの減量を心がける ・ 食品に関心を持つ ・ いのちの大切さを知り、味わって食べる ・ 家族と一緒に食農体験をする ・ 郷土食や行事食に関心を持つ ・ 我が家の味、料理を伝承する 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安心、安全な野菜作りを学ぶ家庭菜園教室を開催する(公民館7地区館) ・ 地元食材を使った料理教室を開催する(公民館7地区館) ・ 鯉料理、そば打ち、みそ作りなど郷土食の料理教室を開催する(公民館7地区館) ・ 地元産品の利用促進する「佐久(3,9日)を味わう日」を普及啓発する(農政課) ・ 地元食材等に関する情報提供する(農政課) ・ ぴんころ食の普及、地域の食材を使った料理講習会の実施・支援をする(健康づくり推進課)

《高齢期》 主となる目標：規則正しい食生活の維持

《高齢期》			
	現 状	課 題	目 標
1 生涯にわたる食育	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分摂取量が多くなる ・貧血者が多い ・栄養の偏りがみられる ・低栄養になりやすい ・アルブミン値の低下がみられる 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分摂取を控える ・3食食べる ・家族そろって食事をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・いきいきとした毎日を送るため「食べる」ことを大切にする ・規則正しいバランスのよい食生活を維持する ・おいしく楽しく食べてこころと身体の健康を保つ
2 健康長寿を実現する食育	<ul style="list-style-type: none"> ・独居(一人暮らし)や高齢者世帯による食生活のアンバランスがある ・食欲がなくなる ・食べ物が飲みにくくなるなど身体機能低下がみられる ・動物性蛋白質摂取が少ない ・買い物難民により、低栄養になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・低栄養を改善する ・排便のリズムをつける ・歯及び口腔のケアの習慣をつける ・蛋白質の摂取量を増やす ・健全な口腔機能を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養状態を高める適切な食生活を心がける ・歯の健康や健全な口腔機能を維持する
3 佐久の食の理解と継承	<ul style="list-style-type: none"> ・若い世代に伝承する機会が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ・知っている郷土料理を伝承する 	<ul style="list-style-type: none"> ・次代へ食文化を伝える



<p style="text-align: center;">《 高齢期 》</p>	
市民が心がけたいこと	市の取り組みの方策
<ul style="list-style-type: none"> ・減塩に心がける ・低栄養による要介護状態にならないよう3食きちんと食べる ・高齢者は粗食がよいと言う考えを改める ・家族、友達と会食の機会を多く持つ ・おいしく楽しく食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者大学において、バランスの良い食事や糖尿病等の食事、食事の工夫など、高齢者のための食事についての講義を開催する(公民館) ・介護予防教室(ふれあいサロン、お達者応援団育成塾)などの開催により、高齢期の食事の重要性についての啓発運動を推進する(高齢者福祉課)
<ul style="list-style-type: none"> ・1日3食欠かさずに食べる ・主食、主菜、副菜をそろえ、肉、魚介類、卵、大豆製品などの蛋白質を食べる ・水分を十分にとる ・牛乳、乳製品をとる ・3食バランスよく食べる ・歯及び口腔のケアを心がける ・口腔機能を維持、向上させる ・安全に食べる姿勢を心がける ・定期的に歯科検診を受ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周疾患(義歯)検診を実施する(健康づくり推進課) ・各会合等で歯科指導、歯科講話を実施する ・ふれあいサロンで歯科講話を実施する(健康づくり推進課) ・在宅要介護者に対し訪問歯科健診、訪問歯科相談等を実施する(健康づくり推進課) ・チェックリストのデータより訪問型栄養改善事業を実施する(高齢者福祉課) ・栄養改善教室の開催により低栄養などの栄養改善事業を実施する(高齢者福祉課)
<ul style="list-style-type: none"> ・食文化を若い世代に伝承する ・我が家の味、料理を伝承する 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元産品の利用促進する「佐久(3,9日)を味わう日」を普及啓発する(農政課) ・地元食材等に関する情報提供する(農政課) ・地区サロン等により地産地消の推進、食文化及び伝統食の普及伝承を呼びかける(高齢者福祉課)



第6章 計画の推進に向けて

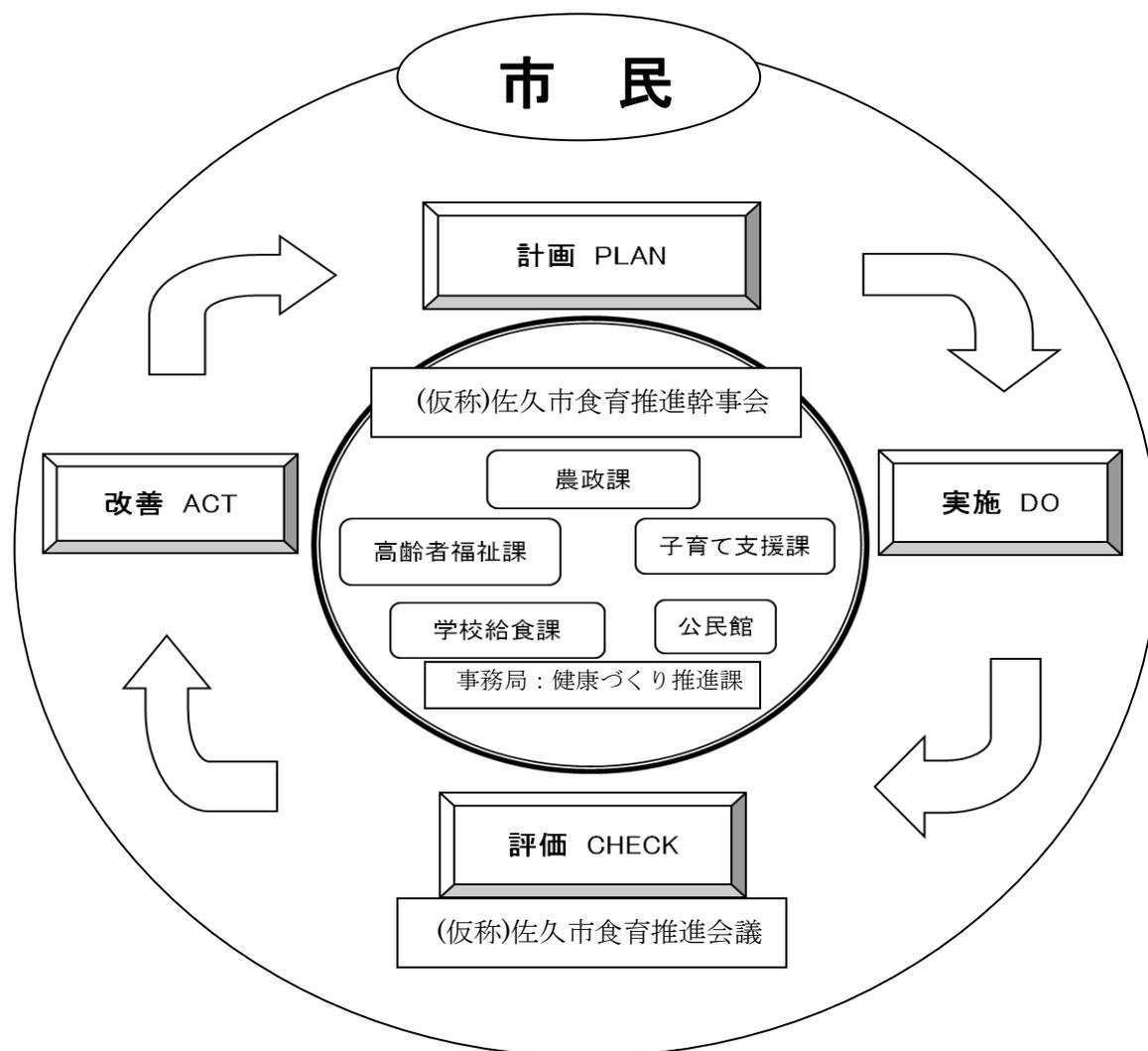
1 計画の推進体制

本計画の推進に当たっては、市民一人ひとりが食の重要性を認識し、実践し、協力し合うことが重要です。

そのためには、個人が家庭を中心とした基本的な生活習慣を身につけると共に、保育園、幼稚園、学校、生産者、食品事業者、関係諸団体、地域、行政等が連携した取り組みが不可欠です。

そこで、行政内部及び外部組織として次の組織を以て計画の推進に関する検証を行い、進行管理いたします。

- (1) 行政内部：「(仮称)佐久市食育推進幹事会」
関係事業所管課長等により構成する
- (2) 外部組織：「(仮称)佐久市食育推進会議」
食育に関係する諸団体等により構成する



2 目標値一覧<指標となる目標値>

関係部所担当国会議において、今後継続的に実施状況を把握しながら計画を推進していきます。

関係部所担当国会議を持ち、連携を図りながら食育への取り組みを進めると共に、情報の共有化や事業進捗状況等を確認し推進していきます。

(1) 生涯にわたる食育

目 標	対 象	現状値(または参考値)		目標値
		値	調査等	
食塩摂取量の減少	成人	11.5 g / 日	H22 県民健康 栄養調査	10g 未満
野菜の摂取量の増加	成人	320.1 g / 日		350g 以上
朝食を食べる人の増加 (欠食をしない人の割合)	小学生 中学生	93.1% 87.3%	H22 食生活実態調査	100%
	男性(20歳代) 男性(30歳代)	53.7% 68.7%	H23 健康アンケート調査	85%以上

(2) 健康長寿を実現する食育

目 標	対 象	現状値(または参考値)		目標値
		値	調査等	
食事バランスガイド等の 利用率	成人	35.7%	H22 県民健康 栄養調査	60%以上
メタボリックシンドローム 予備群、及び該当者の割合 (40～74歳)	男性 女性	52.7% 14.2%		10%以上 減少
う歯のない幼児の増加	1歳6か月児 3歳児	96.5% 73.3%	H22 健診結果	増加
清掃不良(歯の汚れ)のある 幼児の減少	1歳6か月児 3歳児	13.6% 18.5%		減少

(3) 佐久の食の理解と継承

目 標	対 象	現状値(または参考値)		目標値
		値	調査等	
地場産品をいつも購入して いる人の割合	市民	44.0%	H22 農業祭 アンケート調査	70%以上
佐久の郷土食を知っている 人の割合	小学生 中学生	57.3% 62.1%	H22 食生活実態調査	80%以上
食べ物を残すことはもった いないことだと思う児童生 徒の増加	小学生 中学生	79.3% 67.6%		100%
学校給食における地場産物 を使用する割合の増加	市立 小中学校	21.2%	H22 実態調査	35%以上

3 資料

1 計画の策定会議

庁内策定会議	
平成 23 年 6 月 9 日	食育関係部所担当者会議
平成 23 年 7 月 7 日	食育関係部所担当者会議
平成 23 年 8 月 19 日	食育関係部所担当者会議
平成 23 年 8 月 11 日	企画調整幹事会
平成 23 年 8 月 17 日	企画調整委員会
平成 23 年 11 月 16 日	食育関係部所担当者会議
平成 23 年 11 月 30 日	食育関係部所担当者会議
平成 23 年 12 月 14 日	企画調整幹事会
平成 23 年 12 月 20 日	企画調整委員会
平成 23 年 12 月 27 日	食育関係部所担当者会議
平成 24 年 2 月 13 日	食育関係部所担当者会議
平成 24 年 3 月 16 日	食育関係部所担当課長係長会議

・パブリックコメント

平成 24 年 1 月 6 日～1 月 27 日

・佐久市保健福祉審議会保健部会

平成 24 年 3 月 14 日

2 作成関係者

意見をもとめた関係団体	庁内関係担当課
佐久医師会	学校教育部 学校給食課
佐久・北佐久歯科医師会	社会教育部 公民館
長野県栄養士会佐久支部	経済部 農政課
佐久市食生活改善推進協議会	福祉部 子育て支援課
給食センター運営委員会	福祉部 高齢者福祉課
歯科衛生士会小諸佐久支部	市民健康部 健康づくり支援課
J A 佐久浅間	
佐久保健福祉事務所	
児童館長会	
保育園長会	

・アドバイザー：(社)生命科学振興会理事長、NPO 法人日本総合医学会長

医学博士 渡邊 昌 氏

