

第5章 施策の展開

第5章 施策の展開

1. ライフステージに応じた食育の推進

本計画は、生涯にわたって豊かで健やかな生活が送れるよう、こどもから大人まで、全てのライフステージに対応した食育推進を目指しています。

食育の推進は、市民一人ひとりが主体となり、「家庭」で「家族」に対して取り組むことを基本とし、家庭、教育機関、地域、生産者・事業者等、行政等あらゆる機関が連携し、食育推進の行動目標（8つの柱）に沿って、家庭を中心に食育活動の環を広げる取り組みを展開します。

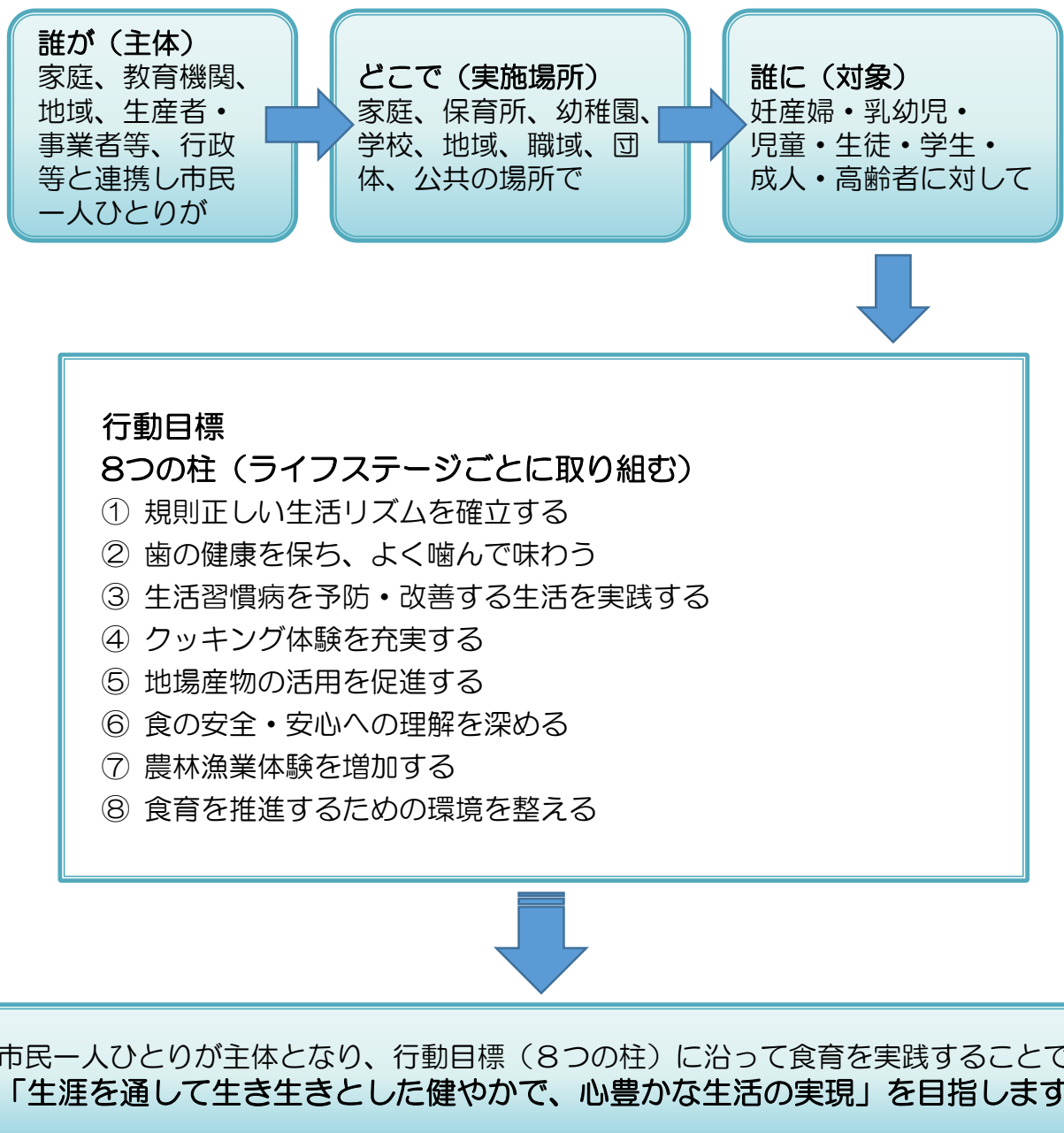


図5-1 食育推進の流れ

2. ライフステージに応じた具体的な食育推進の取り組み

ライフステージを（１）妊娠・授乳期、（２）乳幼児期、（３）学童期、（４）思春期、（５）青年期、（６）壮年期、（７）高齢期の7つに分け、それぞれのステージごとに取り組みの方向性や目標、取り組み内容を示します。

家庭、教育機関、地域、生産者・事業者、行政等がそれぞれのライフステージを対象に、行動目標（8つの柱）に沿った取り組みを実践します。

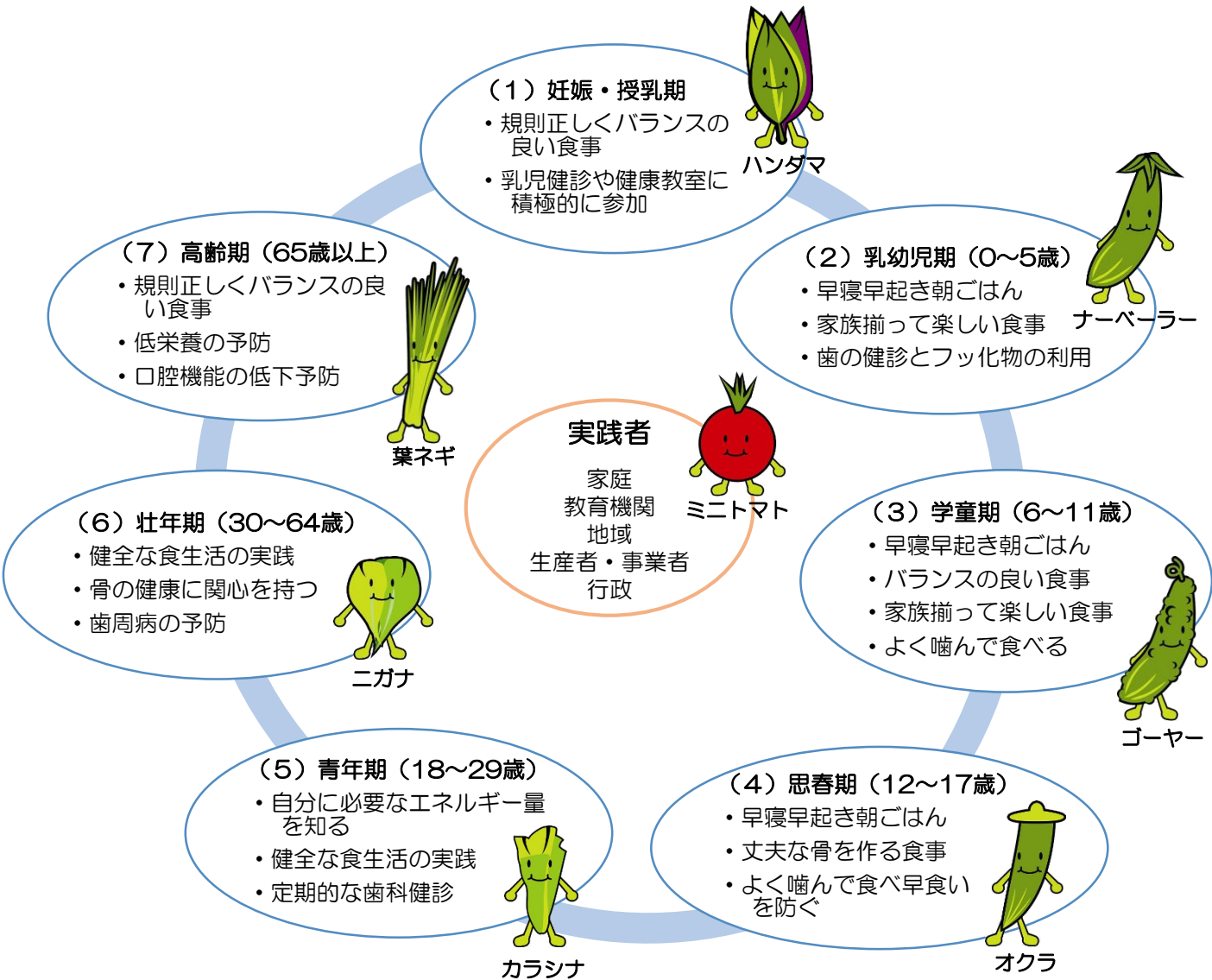


図5-2 ライフステージに応じた取り組み内容



(1) 妊娠・授乳期

母親の健康と生まれてくる赤ちゃんに配慮した食生活が重要な時期です。妊娠中に栄養バランスの偏った食事をしていると、貧血や妊娠高血圧症候群の発症につながり、低出生体重児を出産するリスクが高まります。また、授乳期の食生活の乱れは母乳の出が悪くなるなどのトラブルにつながるので、「妊産婦のための食生活指針」を活用するなどして正しい食の知識を習得することが求められています。

目 標

- 心も身体もゆとりを持って、規則正しい健康的な食生活を送りましょう
- 育児に関する学習会に積極的に参加し、正しい食の知識を習得して、健やかな赤ちゃんを育みましょう



ハンダマ

家庭の取り組み

- 規則正しくバランスのよい食事を1日3回とり、生活リズムを整えましょう。
- よく噛んで、素材の味を存分に味わって食べましょう。
- 年に一度は歯の健診を受け、何歳になってもおいしく楽しく食事ができるようにしましょう。
- 母乳育児のメリットや方法について学び、授乳の準備をしましょう。
- 可能な限り母乳による育児を行い、母子ともに健康的な食生活を送りましょう。
- 乳児健康診査や離乳食教室に積極的に参加し、離乳食など育児に関する不安を解消しましょう。

生産者・事業者の取り組み

- 飲食店や食料品店で地場産物の特徴や栄養価、調理法などの情報を発信し、安全・安心な食材を提供します。
- 飲食店でヘルシーメニューや健康情報を提供します。

行政の取り組み

- 両親学級（すこやか教室）や離乳食教室を実施し、安心して妊娠中を過ごしたり、子育てができるよう支援します。
- 母乳育児の推進のため、新生児・妊産婦訪問指導を実施します。
- 妊娠・授乳期の食育に関する出前講座を開催し、規則正しい健康的な食生活の推進を図ります。

（担当課）

こども相談・健康課

こども相談・健康課

市民健康課

(2) 乳幼児期(0～5歳)

一生のうちで心身ともに最も成長し、味覚をはじめとした食の嗜好や将来のよい食習慣・生活習慣の基礎を育む大切な時期です。家族みんなで食事をしながらコミュニケーションをとることで食べることの楽しさや大切さを学びます。また、食材の栽培や収穫、調理の体験をすることで食への興味・関心が促され、食べる意欲が育まれます。幼児期以降の肥満は成人期以降の肥満に繋がりやすいので注意が必要です。

目 標

- 家族揃って会話を楽しみながらゆっくり食事ができる機会を増やしましょう
- 地域や保育所、行政で実施されている行事などにも参加して食の経験を広げ、楽しく食べる心を育みましょう



家庭の取り組み

- 家族揃って食卓を囲み、楽しんで食事ができる環境を作りましょう。
- 早寝早起き朝ごはんを実践し、健康的な生活習慣を身につけましょう。
- 定期的に歯の健診を受け、フッ化物を積極的に利用しましょう。
- 規則正しくバランスのよい食事を取り、肥満にならないように心がけましょう。
- 離乳食を通して色々な食品を経験させ、噛む力、飲み込む力を育てましょう。
- 噛みごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- 食事の準備や後片付け、あいさつや箸の持ち方など、基本的な食事マナーを身につけましょう。
- 畑やプランターで簡単にできる（島）野菜を栽培しましょう。

教育機関（保育所（園）、幼稚園）の取り組み

- 保育所（園）や幼稚園で食事する時に、よく噛んで食べるよう指導します。
- 絵本や紙芝居等を利用し、規則正しい生活リズムや歯の大切さについての指導を行います。
- 保育所（園）で、フッ化物局所応用活動やブラッシング指導を行い、う蝕（むし歯）^{しよく}予防の啓発を図ります。
- 幼稚園での牛乳・弁当後のうがい指導や歯みがき指導等を行い、う蝕（むし歯）^{しよく}予防の啓発を図ります。また、むし歯ゼロ園児を表彰します。
- 給食便りを通して生活習慣病予防に関する知識の啓発を図ります。
- 幼い頃から料理に慣れ親しめるよう、食材に触れたり調理を体験したりする機会を設けます。
- 幼い頃から郷土料理や行事食に慣れ親しめるよう、給食で提供したり、行事食のクッキング体験を実施します。

教育機関（保育所（園）、幼稚園）の取り組み（つづき）

- 保育所や幼稚園の給食で、県産地場産物の利用と行事食を提供する回数を増やします。
- 給食や弁当を好き嫌いせず食べるよう指導し、食べ残しを減らします。
- 先生や友達と楽しく食べる体験を通し、食事のマナーを身につけます。
- 食物アレルギー対応を実施し、アレルギー児を持つ保護者への個別指導を行います。
- （島）野菜の栽培体験を行い、収穫したものを使って調理したものをみんなで食べる機会を設けます。
- 保育所給食試食会を開催し、離乳食や幼児食についての知識を普及します。

地域の取り組み

- 早寝早起き朝ごはん運動を推進するため、食育のイベントや広報活動を行います。
- 幼い頃から料理に慣れ親しめるよう、食育教室を開催します。
- 地域で共食ができる場を増やします。

生産者・事業者の取り組み

- 飲食店や食料品店で地場産物の特徴や栄養価、調理法などの情報を発信し、安全・安心な食材を提供します。
- 農作物の植え付けや収穫体験を行い、収穫したものを使って調理したものをみんなで食べ、食への興味・関心を促します。
- 飲食店でヘルシーメニューや健康情報を提供します。

行政の取り組み

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 乳幼児期の食育に関する出前講座を開催し、規則正しい健康的な食生活の推進を図ります。 • 乳幼児健康診査（乳児健診・1歳6か月児健診・3歳児健診）で歯みがき指導や生活習慣病予防指導を図ります。 • こどもの食に関する出前講座を開催し、保育所の給食を通して、離乳食や幼児食についての知識を普及します。 • 幼い頃から料理に慣れ親しめるよう、親子料理教室やキッズクッキング教室を開催します。 • 就学前の学校給食体験を開催し、食事の取り方や望ましい食習慣の定着に向けた取り組みを推進します。 | <p>（担当課）
市民健康課</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • 毎月19日の食育の日は、郷土料理や和食を献立に意図して取り入れるよう努めます。 • 献立表に「食育の日」と記載し、食育を考える機会にするよう努めます。 • 食育推進活動を行っている生産者・事業者の取り組みを支援します。 | <p>こども相談・健康課
保育・幼稚園課</p> <p>市民健康課</p> <p>保育・幼稚園課
（幼稚園）
学校給食センター
学校給食センター</p> <p>学校給食センター</p> <p>農林水産課</p> |

(3)学童期(6～11歳)

将来自立した食生活を送れるようになるための生活習慣や食習慣を身につける時期です。学校給食や体験活動などを通して栄養や食物に関する知識のほか、食事マナー、食文化などについても学ぶことで食への関心がより一層高まります。乳歯から永久歯しよくに生え変わる時期でもあるため、生涯にわたっておいしく食事ができるよう、う蝕しよく（むし歯）の予防や治療も重要になります。

目 標

- 望ましい食習慣の形成を目指し、早寝早起き朝ごはんを実践しましょう
- 食の体験を深め、食べ物に感謝する気持ちを育てるなど望ましい食習慣を形成しましょう



家庭の取り組み

- 家族揃って食卓を囲み、楽しんで食事ができる環境を作りましょう。
- 早寝早起き朝ごはんを実践し、健康的な生活習慣を身につけましょう。
- 噛みごたえのある食品を取り入れ、よく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- かかりつけの歯科医院をもち、定期的に歯の健診を受けましょう。
- 規則正しくバランスのよい食事をとり、肥満にならないように心がけましょう。
- 食事の準備や後片付け、あいさつや箸の持ち方など、基本的な食事マナーを身につけましょう。
- 畑やプランターで簡単にできる（島）野菜を栽培しましょう。

教育機関（小学校）の取り組み

- 栄養教諭・学校栄養職員と連携した食育授業の実施に加え、食生活改善推進協議会等との連携による食育活動を充実します。
- 給食をよく噛んで、味わいながら食べる習慣づけをします。
- 生涯にわたっておいしく食事をするため、う蝕しよく（むし歯）のある児童に対し、歯科受診の勧奨を行います。
- 給食を好き嫌いせず食べるよう給食時間を活用した食育を実践し、食べ残しを減らします。
- 調理の仕方や栄養バランスを考えた食事について学ぶため、給食センターの職場見学やクッキング教室を開催します。
- 農林水産業従事者と連携し、農作業などの体験ができる教育ファームを実施します。

地域の取り組み

- 早寝早起き朝ごはん運動を推進するため、食育のイベントや広報活動を行います。
- 親子で一緒に料理を楽しめるよう、おやこの食育教室を開催します。
- 調理の仕方や栄養バランスを考えた食事のとり方について学び、一人で食事作りができるよう、こども料理教室を開催します。
- 農業・水産業・畜産業の生産者や経験者が中心となり、体験活動の提供や知識の普及を行います。
- 地域で共食ができる場を増やします。

生産者・事業者の取り組み

- 地場産物の魅力を伝え、食の大切さへの理解を深めるため、地場産物を学校給食に提供します。
- 飲食店や食料品店で地場産物の特徴や栄養価、調理法などの情報を発信し、安全・安心な食材を提供します。
- 飲食店でヘルシーメニューや健康情報を提供します。

行政の取り組み

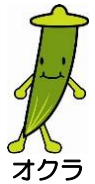
- | | |
|--|----------------|
| • 学童期の食育に関する出前講座を開催し、規則正しい健康的な食生活の推進を図ります。 | (担当課)
市民健康課 |
| • 親子で一緒に料理を楽しめるよう、親子料理教室を開催します。 | 市民健康課 |
| • 調理の仕方や栄養バランスを考えた食事のとり方について学び、一人で朝食作りができるよう、キッズクッキング教室を開催します。 | 市民健康課 |
| • 給食で郷土料理や行事食を提供し、郷土の食に対する愛着を育みます。 | 学校給食センター |
| • 県産地場産物を活用した献立による給食の提供や、生産者との交流給食を図り、食育の啓発を推進します。 | 学校給食センター |
| • 食物アレルギーのある児童及び保護者への個別指導を行います。 | 学校給食センター |
| • 給食の内容を充実し（食器具の改善・米飯回数の増加）、調理員の学級訪問を実施します。 | 学校給食センター |
| • 毎月19日の食育の日は、郷土料理や和食を献立に意図して取り入れるよう努めます。 | 学校給食センター |
| • 献立表に「食育の日」と記載し、食育を考える機会にするよう努めます。 | 学校給食センター |
| • 困難な状況にあるこども達に食事支援を行います。 | こども相談・健康課 |
| • 食育推進活動を行っている生産者・事業者の取り組みを支援します。 | 農林水産課 |

(4) 思春期(12～17歳)

生活習慣が確立（定着）する時期です。外食の機会も増加することから自分に合った食生活を選択する力を身につけることが大切です。身体発育が急激に増す時期でもあり、エネルギーや栄養素の必要量の個人差が大きく、特にたんぱく質とカルシウムの摂取が重要です。食習慣や生活リズムが乱れやすく、痩身志向によるやせ過ぎや摂取エネルギーの過剰による肥満に注意が必要です。

目 標

- 朝食の大切さを理解して習慣化し、自分でも料理できるよう学習しましょう
- 食事と健康の関わりを理解し、将来の健康に悪影響を及ぼさないよう、自分の身体を大切にできる力を身に付けましょう



家庭の取り組み

- 家族揃って食卓を囲み、楽しんで食事ができる環境を維持しましょう。
- 早寝早起き朝ごはんを継続し、健康的な生活習慣を維持しましょう。
- 食材をよく噛んで、味わいながら食べることで早食いになるのを防ぎましょう。
- 丈夫な骨を作るため、カルシウムの多い食品をしっかりとりましょう。
- かかりつけの歯科医院を持ち、歯の健診やフッ化物の利用を定期的に行い、継続しましょう。
- 料理に多くの食品を使用し、バランスよく食べましょう。
- 基本的な食事マナーに加え、TPOに応じた食事マナーを身につけましょう。
- 畑やプランターで（島）野菜を栽培しましょう。

教育機関（中学校・高校）の取り組み

- 授業を通して食育活動に取り組むとともに、医師会や食生活改善推進協議会等の団体と連携し、食育活動を充実します。
- 生涯にわたっておいしく食事をするため、う蝕（むし歯）のある生徒に対し、歯科受診の勧奨を行います。
- 給食を好き嫌いせず食べるよう給食時間を活用した食育を実践し、食べ残しを減らします。
- 調理の仕方や栄養バランスを考えた食事について学ぶため、給食センターの職場体験学習を開催します。

地域の取り組み

- 早寝早起き朝ごはん運動を推進するため、食育のイベントや広報活動を行います。
- 郷土料理や行事食といった、様々な料理教室を開催します。
- 島野菜を活用した「私のじまん料理展」を開催し、郷土料理や行事食の普及を図ります。
- 農業・水産業・畜産業の生産者や経験者が中心となり、体験活動の提供や知識の普及を行います。
- 地域で共食ができる場を増やします。

生産者・事業者の取り組み

- 地場産物の魅力を伝え、食の大切さへの理解を深めるため、地場産物を学校給食に提供します。
- 飲食店や食料品店で地場産物の特徴や栄養価、調理法などの情報を発信し、安全・安心な食材を提供します。
- 飲食店でヘルシーメニューや健康情報を提供します。

行政の取り組み

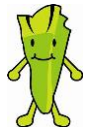
- | | |
|---|----------------|
| • 思春期の食育に関する出前講座を開催し、規則正しい健康的な食生活の推進を図ります。 | (担当課)
市民健康課 |
| • 規則正しい食生活を営む力や健康管理能力を育むため、ヘルスサポーター教室や医師会と連携した食育授業等の事業を実施します。 | 市民健康課 |
| • 給食の内容を充実し（食器具の改善・米飯回数の増加）、調理員の学級訪問を実施します。 | 学校給食センター |
| • 給食で郷土料理や行事食を提供したり、給食時間を活用した食育を実践し、郷土の食に対する愛着を育みます。 | 学校給食センター |
| • 県産地場産物を活用した献立による給食の提供や、生産者との交流給食を図り、食育の啓発を推進します。 | 学校給食センター |
| • 食物アレルギーのある生徒及び保護者への個別指導を行います。 | 学校給食センター |
| • 毎月19日の食育の日は、郷土料理や和食を献立に意図して取り入れるよう努めます。 | 学校給食センター |
| • 献立表に「食育の日」と記載し、食育を考える機会にするよう努めます。 | 学校給食センター |
| • 食育推進活動を行っている生産者・事業者の取り組みを支援します。 | 農林水産課 |

(5) 青年期(18～29歳)

進学、就職、結婚等により生活が大きく変化する時期です。それに伴い生活習慣が不規則になりやすく、健康管理がおろそかになりがちです。外食や飲酒の機会が増加することで摂取エネルギーが過剰になり、肥満や生活習慣病を発症しやすくなります。また、朝食欠食が多いことも問題です。規則正しい食生活や生活習慣を自ら実践することも重要ですが、次の時代を担うこともたちの健康管理にも配慮が必要です。

目 標

- 食生活や生活習慣の大切さを認識し、年に一度は健康診査を受診して自らの健康に関心と責任を持ち、生活習慣病の発症及び重症化予防に心がけましょう
- こどもに基礎的な食習慣・生活習慣を教えましょう



カラシナ

家庭の取り組み

- 家族揃って食卓を囲み、楽しんで食事ができる環境を維持しましょう。
- 定期的に歯の健診を受け、う蝕（むし歯）^{しよく}や歯周病の予防・治療を行いましょう。
- 肥満を予防するために、ゆっくりとよく噛んで食べるよう心がけましょう。
- 自分の活動量に見合ったエネルギー量を理解し、食べすぎないようにしましょう。
- メタボリックシンドロームを予防するための食生活や運動習慣を心がけ、年に一度は健康診査を受けましょう。
- 丈夫な骨を作るため、カルシウムの多い食品をしっかりととりましょう。
- 外食をする時は、エネルギーや食塩量の摂り過ぎに注意し、栄養バランスの良いメニューを選択しましょう。
- 四季を通じて（島）野菜を栽培しましょう。

地域の取り組み

- 栄養バランスがよく、手軽に作れる料理が学べる教室を開催します。
- 男性を対象とした料理教室等を開催します。
- ヘルシーメニューを普及するための料理教室を開催します。
- 郷土料理や行事食の作り方が学べる料理教室を開催します。
- 生活習慣病予防教室を開催します。
- 島野菜を活用した「私のじまん料理展」を開催し、郷土料理や行事食の普及を図ります。
- 地域で共食できる場を増やします。

生産者・事業者の取り組み

- 健診を実施し、メタボリックシンドロームの予防・改善を促します。
- 飲食店や食料品店で地場産物の特徴や栄養価、調理法などの情報を発信し、安全・安心な食材を提供します。
- 農家や農業の経験者が中心となって、野菜の栽培に関する知識の普及を行います。
- 毎月19日の「食育の日」に旬野菜の紹介や試食会を行います。
- ふれあい農園利用者への栽培講習会を開催します。
- 飲食店でヘルシーメニューや健康情報を提供します。

行政の取り組み

- | | |
|---|----------------|
| • 青年期の食育に関する出前講座を開催し、健全な食生活の実践や、健康の維持・改善の推進を図ります。 | (担当課)
市民健康課 |
| • 口腔疾患が身体に及ぼす影響について啓発し、歯科健診の受診を勧奨します。 | 市民健康課 |
| • 健診の受診を呼びかけ、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の人に対して、食生活の改善や運動の導入など一人ひとりに合った支援を行います。 | 市民健康課 |
| • ダイエット教室、糖尿病予防教室などの事業を展開します。 | 市民健康課 |
| • 学校給食や生活習慣等に関する出前講座を開催します。 | 学校給食センター |
| • 親子で一緒に料理を楽しめるよう、親子料理教室を開催します。 | 市民健康課 |
| • 男の料理教室など、男性が参加しやすい食育事業を実施します。 | 市民健康課 |
| • 郷土料理教室を開催し、伝統料理や行事食の継承を図ります。 | 市民健康課 |
| • 食の安全・安心に関する情報について、各種教室やイベント、ホームページ等で発信します。 | 市民健康課 |
| • ふれあい農園利用者を募集します。 | 農林水産課 |
| • 食育推進活動を行っている生産者・事業者の取り組みを支援します。 | 農林水産課 |
| • ヘルシーメニューや健康情報を提供する「けんこう応援店」や、食育推進ボランティアの数を増やします。 | 市民健康課 |

(6) 壮年期(30～64歳)

肥満や糖尿病などの生活習慣病を発症しやすく、健康への関心が高まる時期です。定期的に健康診査を受け、自分の健康状態に合わせた食習慣や生活習慣を実践し、青年期以上に自らの健康管理に努めることが大切です。女性では骨量減少に伴う骨粗鬆症の予防も重要になります。また、共食の機会を増やすなど家族の団らんを大切に、こどもや高齢者への健康的な食生活の支援を行うことなども求められています。

目 標

- 青年期に続き、定期的に健康診査を受診し、健康的な食生活を実践して生活習慣病の発症や重症化の予防に努めましょう
- 歯科健診を受け、う蝕（むし歯）や歯周病の対策を行い、歯の喪失による口腔機能の低下を防ぎましょう



家庭の取り組み

- 家族揃って食卓を囲み、楽しんで食事ができる環境を作りましょう。
- 生活習慣病を予防するために、ゆっくりとよく噛んで食べるよう心がけましょう。
- 定期的に歯の健診を受け、う蝕（むし歯）や歯周病の予防・治療を行いましょうう。
- 自分の活動量に見合ったエネルギー量を理解し、食べすぎないようにしましょう。
- メタボリックシンドロームを防ぐための食生活や運動習慣を心がけ、年に一度は健康診査を受けましょう。
- 骨粗鬆症を予防するため、骨密度など骨の健康にも関心を持ちましょう。
- 外食をする時は、エネルギーや食塩量の摂り過ぎに注意し、栄養バランスの良いメニューを選択しましょう。
- 四季を通じて（島）野菜を栽培しましょう。

地域の取り組み

- 栄養バランスがよく、手軽に作れる料理が学べる教室を開催します。
- 男性を対象とした料理教室等を開催します。
- ヘルシーメニューを普及するための料理教室を開催します。
- 郷土料理や行事食の作り方が学べる料理教室を開催します。
- 生活習慣病予防教室を開催します。
- 地域の特長を生かした食育イベントや広報活動を行います。
- 島野菜を活用した「私のじまん料理展」を開催し、郷土料理や行事食の普及を図ります。
- 地域で共食ができる場を増やします。

生産者・事業者の取り組み

- 健診を実施し、メタボリックシンドロームの予防・改善を促します。
- 飲食店や食料品店で地場産物の特徴や栄養価、調理法などの情報を発信し、安全・安心な食材を提供します。
- 農家や農業の経験者が中心となって、野菜の栽培に関する知識の普及を行います。
- 毎月19日の「食育の日」に旬野菜の紹介や試食会を行います。
- ふれあい農園利用者への栽培講習会を開催します。
- 飲食店でヘルシーメニューや健康情報を提供します。

行政の取り組み

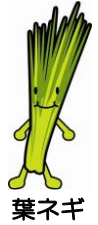
- | | |
|---|----------------|
| • 壮年期の食育に関する出前講座を開催し、健全な食生活の実践や、健康の維持・改善の推進を図ります。 | (担当課)
市民健康課 |
| • 口腔疾患が身体に及ぼす影響について啓発し、歯科健診の受診を勧奨します。 | 市民健康課 |
| • 健診の受診を呼びかけ、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の人に対して、食生活の改善や運動の導入など一人ひとりに合った支援を行います。 | 市民健康課 |
| • ダイエット教室、糖尿病予防教室などの事業を展開します。 | 市民健康課 |
| • 学校給食や生活習慣等に関する出前講座を開催します。 | 学校給食センター |
| • 親子で一緒に料理を楽しめるよう、親子料理教室を開催します。 | 市民健康課 |
| • 男の料理教室など、男性が参加しやすい食育事業を実施します。 | 市民健康課 |
| • 郷土料理教室を開催し、伝統料理や行事食の継承を図ります。 | 市民健康課 |
| • 食の安全・安心に関する情報について、各種教室やイベント、ホームページ等で発信します。 | 市民健康課 |
| • ふれあい農園利用者を募集します。 | 農林水産課 |
| • 食育推進活動を行っている生産者・事業者の取り組みを支援します。 | 農林水産課 |
| • ヘルシーメニューや健康情報を提供する「けんこう応援店」や、食育推進ボランティアの数を増やします。 | 市民健康課 |

(7) 高齢期(65歳以上)

生活環境の変化や加齢に伴う身体機能の低下が顕著になる時期です。咀嚼や嚥下などの口腔機能の低下や肥満、低栄養など健康状態の個人差が大きく、身体機能の変化を把握し、個々にあった望ましい食生活を実践することで、要介護状態や認知症等の発症を予防します。また、地域における食育の実践者として、郷土料理や行事食を次世代に伝承する役割を担っています。

目 標

- 地域の諸活動に積極的に参加し、にぎやかに楽しい食事をする機会を増やしましょう
- これまでの食の知識や経験を次世代に伝える役割を担い、地域社会とつながりを持ち、心身ともに活動的に過ごしましょう



家庭の取り組み

- 定期的に歯の健診を受け、口腔機能の低下を予防しましょう。
- 規則正しくバランスのよい食事を1日3回とり、生活リズムを整えましょう。
- 低栄養の予防に配慮した食事を心がけましょう。
- メタボリックシンドロームを防ぐための食生活や運動習慣を心がけ、年に一度は健康診査を受けましょう。
- 四季を通じて（島）野菜を栽培しましょう。

地域の取り組み

- 男性を対象とした料理教室を開催します。
- ヘルシーメニューを普及するための料理教室を開催します。
- 生活習慣病予防教室を開催します。
- 地域の特長を生かした食育イベントや広報活動を行います。
- 島野菜を活用した「私のじまん料理展」を開催し、郷土料理や行事食の普及を図ります。
- 地域で共食ができる場を増やします。

生産者・事業者の取り組み

- 健診を実施し、メタボリックシンドロームの予防・改善を促します。
- 飲食店や食料品店で地場産物の特徴や栄養価、調理法などの情報を発信し、安全・安心な食材を提供します。
- 農家や農業の経験者が中心となって、野菜の栽培に関する知識の普及を行います。
- 毎月19日の「食育の日」に旬野菜の紹介や試食会を行います。
- ふれあい農園利用者への栽培講習会を開催します。
- 飲食店でヘルシーメニューや健康情報を提供します。

行政の取り組み

- | | |
|---|----------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 高齢期の食育に関する出前講座を開催し、健全な食生活の実践や、健康の維持・改善の推進を図ります。 | (担当課)
市民健康課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 口腔疾患が身体に及ぼす影響について啓発し、歯科健診の受診を勧奨します。 | 市民健康課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 口腔機能の低下を予防するため、介護予防教室において口腔に関する講話を実施します。 | 高齢福祉課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 健診の受診を呼びかけ、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の人に対して、食生活の改善や運動の導入など一人ひとりに合った支援を行います。 | 市民健康課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • ダイエット教室、糖尿病予防教室などの事業を展開します。 | 市民健康課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 男の料理教室など、男性が参加しやすい食育事業を実施します。 | 市民健康課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 食の安全・安心に関する情報について、各種教室やイベント、ホームページ等で発信します。 | 市民健康課
農林水産課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • ふれあい農園利用者を募集します。 | 農林水産課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • 食育推進活動を行っている生産者・事業者の取り組みを支援します。 | 農林水産課 |
| <ul style="list-style-type: none"> • ヘルシーメニューや健康情報を提供する「けんこう応援店」や、食育推進ボランティアの数を増やします。 | 市民健康課 |

3. 食育推進にあたっての目標値

本計画は、平成35（2023）年度を目標達成年度とし、計画の達成状況を評価するために18項目について目標値を設定しました。

食育を市民運動として推進していくためには、「食育推進の基本的な考え方」について、多くの関係者の理解の下、本市の現状と課題を共有し、共通の目標を掲げ、その目標達成を目指して協力して取り組みます。

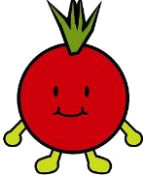





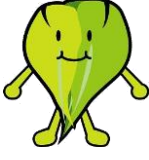

表5-1 食育推進にあたっての目標値(その1)

食育推進の柱		指標	対象	現 状	目標値 (H35年度)	把握の方法
1	規則正しい生活リズムを確立する	① 朝食を毎日食べる児童生徒を増やす	小学6年生	84.7%	90%	全国学力・学習状況調査
			中学3年生	79.6%	85%	
		② 22時までに就寝する児童を増やす	小学4年生	69.5%	75%	健康と食生活に関するアンケート調査
		③ 夕食を1人またはこどもだけで食べる児童を減らす	小学4年生	6.5%	6%	健康と食生活に関するアンケート調査
		④ 若い世代の朝食摂取率を増やす	20～30代	68.1%	80%	健康と食生活に関するアンケート調査
2	歯の健康を保ち、よく噛んで味わう	⑤ ヘルスサポーター教室の実施校数を増やす		1校	8校	市民健康課資料
		⑥ 3歳児のう蝕 ^{しよく} （むし歯）有病者率を減らす		26.1%	20%	乳幼児健康診査報告書
		⑦ ゆっくりよく噛んで食べる人を増やす	20歳以上	45.5%	50%	健康と食生活に関するアンケート調査
3	生活習慣病を予防・改善する生活を実践する	⑧ 貧血の妊婦を減らす		26.0%	減少	沖縄県の母子保健
		⑨ 3歳児肥満の割合を減らす	男児	3.3%	減少	乳幼児健康診査報告書
			女児	3.7%	減少	
		⑩ バランスよく食べる児童生徒の割合を増やす（給食のおかずの残食量減少）	小学生	10.7%	10%	残量調査
			中学生	13.2%	12%	
⑪ 成人の肥満者の割合を減らす	20～60代男性	41.8%	30%	基本健康診査		
	40～60代女性	31.0%	25%			

表5-1 食育推進にあたっての目標値(その2)

食育推進の柱		指標	対象	現 状	目標値 (H35年度)	把握の方法	
4	クッキング体験を充実する	⑫	料理の経験がある児童を増やす	小学4年生	50.3%	70%	健康と食生活に関するアンケート調査
		⑬	郷土料理や伝統料理などの食文化を継承・伝承している人を増やす	20～40代	42.3%	50%	健康と食生活に関するアンケート調査
5	地場産物の活用を促進する	⑭	給食での地場産物活用量を増やす	保育所給食	40.0%	増加	保育・幼稚園課調べ
				学校給食	66.1%	増加	給食センター調べ
6	食の安全・安心への理解を深める	⑮	食物アレルギー対応専用室（スペース）を拡充する		2調理場に設置	増加	給食センター調べ
7	農林漁業体験を増加する	⑯	教育ファームを実施する小学校数		16校	現状維持	指導課資料
8	食育を推進するための環境を整える	⑰	けんこう応援店の登録数を増やす		9店舗	22店舗	市民健康課資料
		⑱	食育の推進に関わるボランティア数を増やす	食生活改善推進員数	142名	増加	市民健康課資料

ライフステージのイメージ野菜キャラクターの紹介＆育て方

野菜名	栽培方法
<p>ミニトマト</p>  <p>全ステージ</p>	<p>植え付けは本葉8～9枚時に行い、ポット苗は土を崩さないように、やや浅めに植え付けます。肥料は数回に分けて入れましょう。植え付け前に水を十分やり、植え付け後は控えめにしましょう。実が付いたら多めに水をまきます。収穫は実が熟したのから収穫します。</p>
<p>ハンダマ (スイゼンジナ)</p>  <p>妊娠・授乳期</p>	<p>年間を通して栽培が可能です。茎の挿し木で簡単に増殖ができます。</p>
<p>ナーベラー (ハチマ)</p>  <p>乳幼児期</p>	<p>本葉5～6枚時に浅く植え付けます。肥料は植え付け後1週間以内に入れ、2回目以降は25～30日間隔で行います。花が咲いてから収穫までの日数は夏期で約7日間です。実は繊維質であるため繊維が入る前、表面が固くなり始める前に収穫しましょう。</p>
<p>ゴーヤー (ニガウリ)</p>  <p>学童期</p>	<p>本葉2～3枚の若苗で植え付けします。深く植えすぎると病気の原因になるので気をつけましょう。土が乾燥しすぎると実は小さく、苦みが強くなるので、適度に水をまきます。植え付け後、果実が大きくなり始めたら1回目の肥料を入れましょう。通常、花が咲いてから16日で収穫できます。</p>
<p>オクラ</p>  <p>思春期</p>	<p>花が咲いたら肥料を定期的に入れます。収穫が遅れるとサヤが硬くなってしまうので、柔らかいうちに収穫します。</p>
<p>カラシナ</p>  <p>青年期</p>	<p>植え付け前日にたっぷり水をかけます。種まき後、芽が出て十分根付いたら5～6日おきに水をかけましょう。順調に育つと種まき後35日前後で収穫できます。</p>
<p>ニガナ</p>  <p>壮年期</p>	<p>植え付け後、乾燥には気をつけて適度に水やりをしましょう。増殖は茎の挿し木やランナー利用等で増やします。</p>
<p>葉ネギ (細ネギ)</p>  <p>高齢期</p>	<p>植え付け前日にたっぷり水をかけます。種まき後、芽が出て十分根付いたら4～5日おきに水をかけましょう。植え付け後2週間目に肥料を入れます。</p>

栄養価	利用方法
<p>トマトの赤色成分のリコピンは、活性酸素を除去する働きがあります。また、ミニトマトは大玉トマトと比較してカロテンやビタミンCを多く含んでおり、カリウムは血圧を正常に保つ作用があります。</p>	<p>生でサラダとして食べるほか、スープや煮込み料理に使う時は、皮（「湯むき」で簡単にむけます）と種を取り除くときれいに仕上がります。また、加熱すると甘みや旨味成分（グルタミン酸）が増します。</p>
<p>ビタミンB2、ビタミンA、鉄分を含むほか、葉の赤紫色にはポリフェノール、アントシアニンが含まれており抗酸化作用を持っていると言われています。</p>	<p>沖縄では古くから「血の葉・不老長寿の葉」と言われ、民間療法薬としておおいに活躍していました。生でサラダにしたり、茹でて和え物、雑炊、汁の具にするとほんのり紫に色づきます。</p>
<p>ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるため、美容にいい夏野菜です。</p>	<p>本土では、タワシ等日用加工品として利用されることが多いですが、沖縄では食材として、味噌煮、炒め物、汁物等に利用され食されています。</p>
<p>ビタミンCが豊富で、その量はレモンの約1.5倍。加熱しても壊れにくいと言われています。モモルデシン（苦味）という成分は、肝臓に優しく、胃腸を刺激して食欲増進に効果があると言われています。</p>	<p>ゴーヤーちゃんぷるーに加え、天ぷら、酢の物等の料理、最近では、飲料用（お茶）、ふりかけ、のほかサプリメント等、数多く製品化されています</p>
<p>オクラのネバナバはペクチン、ガラクトン、アラバン、という多糖類（水溶性食物繊維）によるものです。また、カロテンやビタミンA、ビタミンC、カリウム、鉄分、カルシウムを豊富に含んでいます。</p>	<p>生のままサラダにしたり、和え物、酢の物、煮物等に向いています。また、種をとり、小さく叩いたりフードプロセッサーにかけてソース状にした物に麺つゆや塩胡椒で味を調え、ソースとして使います。</p>
<p>ビタミンA、カルシウム、カリウム、鉄分を多く含んでいます。また、ビタミンB2、ビタミンCも豊富です。</p>	<p>塩漬けしたものをチキナーといい、豆腐などと一緒に炒めて食します。また、おひたし、炒め物、味噌汁の具として食され、豊富な栄養価と独特の苦味が食欲をそそります。</p>
<p>ビタミンCやビタミンA、カルシウム、カリウムを豊富に含みます。生の葉には独特の苦味があり、煎じて飲めばゴーヤー同様の効果があると重宝されています。</p>	<p>汁物やかき揚げの他、生の葉を細かく千切りにし、豆腐とピーナツバターで白和えにするのが一般的です。栄養素が高く、琉球王朝時代から食され、風邪の予防等利用されてきました。</p>
<p>ネギ特有の強い香りの成分である硫化アリルには、強力な殺菌作用と鎮静効果があります。また、カルシウムやビタミンC、カロテンも豊富です。</p>	<p>生のまま刻んで冷奴や麺類のトッピング、サラダなどに使ったり、茹でてよく絞りをめたや和え物にします。長く加熱したり水にさらしすぎると硫化アリルの効能が減少してしまうので注意しましょう。</p>

