第3次食育推進計画

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

ひろげよう食の環 ~ 食ではぐくむ健康なまち府中~

これまで市では、ライフステージに応じた様々な取組によって食育を推進することで、市民が食の大切さを理解し、健全な身体や心を育み、社会との交流を実践できるまちを目指してきました。

各世代の特徴に応じた取組や、市と食育推進リーダー等の市民団体や農業関係、行政関係等様々な関係機関と連携・協働による取組により、朝食の重要性や健康的な食生活の実践方法、地産地消や食品ロスの大切さなどを啓発してきました。しかし、朝食や野菜の摂取状況、民間企業との連携状況には課題がみられます。

一方、第2次食育計画の期間中(平成27~令和2年度)においては、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、日常生活を営む上での三密(密閉、密集、密接)の回避や、食事の場面における「新しい生活様式」の考え方(対面ではなく横並び、会話は控えめに等)を踏まえる必要性が高まりました。また、感染予防に向けて、免疫力を低下させないために、栄養バランスのとれた食事の摂取が求められています。

人と人とが直接的に交流しづらい状況の中、現在、そして今後起こり得る食育の課題に対して的確かつ柔軟に対応するためには、健康寿命の延伸に資する食生活やライフステージの考え方を見直すとともに、食に関する関係機関、企業と幅広く連携・協働を進めながら、これまで以上に大きな枠組みで食育を推進することが重要です。

以上のことを踏まえ、市では本計画の基本理念を「ひろげよう食の環~食ではぐくむ健康なまち府中~」と定め、具体的な取組を展開します。

2 基本方針

第3次食育計画では、基本理念である「ひろげよう食の環 ~食ではぐくむ健康なまち府中~」の実現に向けて、次の3つの基本方針を定め、具体的な取組を展開します。

(1)健康寿命の延伸に向けた食生活の意識を高める

市民の健康寿命は、平成 16 年から平成 28 年にかけて長くなっています。一方、主要な死因を見ると、悪性新生物や心疾患、脳血管疾患等、生活習慣病が起因となる疾患が多くを占めています。健康寿命の更なる延伸に向けて、健康的な食生活に関する情報を発信するとともに、調理体験等各種講座を通じて食生活を見直す機会、栄養バランスのとれた食事の重要性や食の安全性を意識する機会の充実を図ります。

(2) ライフステージの特性に応じた食生活を実践する

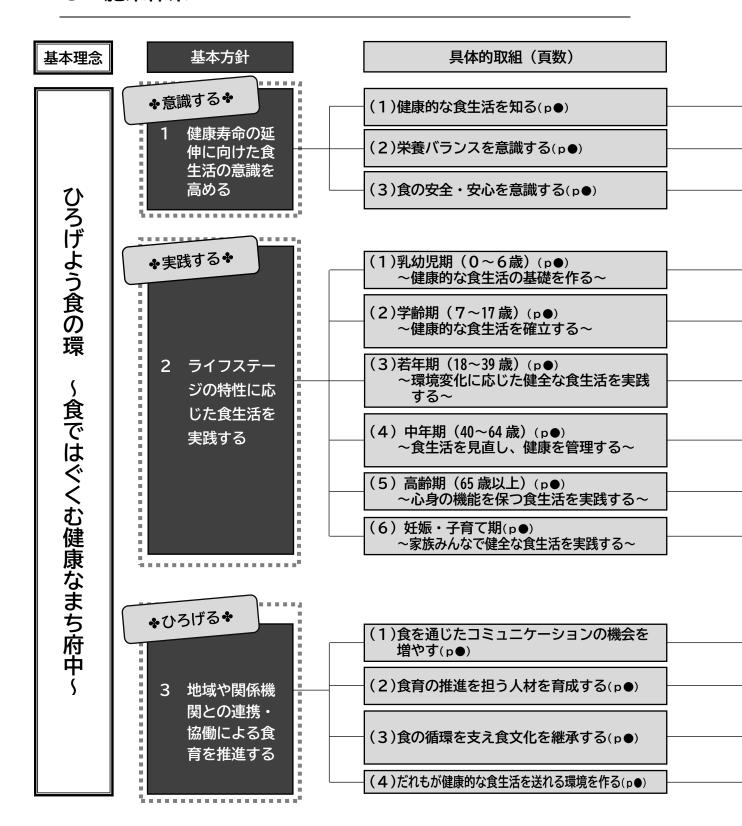
食べることは生涯を通して営まれ、生きる力の基礎となるものです。市民一人ひとりが食に関する関心を持ち、健康的な食生活を送るための知識と行動を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。

市では、ライフステージを、乳幼児期($0\sim6$ 歳)、学齢期($7\sim17$ 歳)、若年期($18\sim39$ 歳)、中年期($40\sim64$ 歳)、高齢期(65歳以上)、さらには妊娠・子育て期の6つに区分し、これらのライフステージの特性を踏まえて、生涯にわたり切れ目のない食育の推進を図ります。

(3)地域や関係機関との連携・協働による食育を推進する

市内において、より一層食育の推進を図るためには、食を通して市民と市民との交流を促し、コミュニケーションの機会を充実させるとともに、人材の育成や関係機関との連携体制を強化することが重要です。誰もが健康的で豊かな食生活が送れるように、庁内の関係各課や市内の関係機関と連携を深め、食の循環や食文化の継承、食環境整備を推進します。

3 施策体系



主な取組

- ア) 食や健康に関する情報発信の充実
- イ)健康的な食生活を啓発するための機会の充実
- ア) 栄養バランスに配慮する意識の醸成
- イ) 栄養バランスのとれた食事の実践を促す取組の推進
- ア)災害時の食事に向けた支援
- イ) 食の安全性や食品表示等に関する情報提供の充実
- ア) 成長・発達に応じた食生活の啓発と支援
- イ) 食に関する体験活動等を通して関心を高める取組
- ア) 食に対する知識を学び深める取組
- イ) 食に関する体験活動を通して食への関心を高める取組
- ア)健康的な食生活の啓発
- イ) 食生活の改善に関する取組
- ア) 生活習慣病の予防に向けた支援
- イ) フレイル予防に向けた早期からの取組
- ア) フレイル予防に向けた食生活の啓発
- イ)安全においしく食べるための環境整備
- ア) 妊産婦から子育て世代の食生活に関する支援
- イ)妊娠中の口腔衛生向上のための取組
- ア) 食を通じて交流を図る取組
- ア) 食育推進リーダー等食育の推進を担う人材の育成
- イ)企業や団体との連携強化
- ア) 地産地消の活性化に向けた取組
- イ) 食品ロスの削減に向けた取組
- ウ) 食事マナーや食の伝統を伝える取組
- ア) 食育の推進に向けた関係機関との連携

4章 各基本方針と取組み

1 健康寿命の延伸に向けた食生活の意識を高める

具体的取組(1)健康的な食生活を知る

①取組の方向性

健康的な食生活とは、栄養バランスのとれた食事を1日3回、規則正しく食べることです。市民一人ひとりが意識し、取り組めるよう、幅広く情報を発信し、啓発機会の充実を図ります。

②主な取組の内容

ア) 食や健康に関する情報発信の充実

食事バランスガイドをはじめ、食や健康に関する情報を広報やホームページ、啓発資料の配布、ポスター掲示、SNS の活用等各世代に応じた様々な手法により発信します。また、保育所や小中学校では各家庭に配布する給食献立表等を活用し、食育に関する情報を発信します。

市の主な	○食育月間等を活用した普及啓発
	〇保育所や給食センターにおける情報発信
事業や取組	○給食展の開催
市民に	○食や健康に関する情報を広報やホームページ等で得る
期待する取組	〇保育所や学校から配布された給食献立表等を閲覧する

イ)健康的な食生活を啓発するための機会の充実

より多くの人に参加してもらえるよう、様々なライフスタイルに応じたテーマや啓発の手法、開催日時、体験型講座の実施等について検討し、食生活を啓発する機会の充実を図ります。また、保健センターでは、食事に関する個別の悩みに対応した栄養相談を実施します。

市の主な	○各種調理体験講座
	〇栄養相談
事業や取組	〇子育て支援事業
市民に	○健康的な食生活を送るための講演会や体験型講座に参加する
期待する取組	〇健康的な食生活について相談する

指標	現状値	目標値
健康的な食生活に関する情報を、多様な手法で発		
信(啓発)する	_	_

具体的取組(2)栄養バランスを意識する

①取組の方向性

生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、市民一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。日々の食事において、栄養バランスを意識し、過剰摂取や低栄養にならないような取組を推進します。

②主な取組の内容

ア) 栄養バランスに配慮する意識の醸成

日々の食生活を振り返り、1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を 摂れているか、栄養バランスのよい食事を摂れているか等を考える機会を提 供します。

市の主な 事業や学校で の取組	○食生活アンケート○介護予防事業○保育所や小中学校における意識啓発(給食献立表、選択メニュー給食等)
市民に	〇日頃の食事における栄養バランスを振り返る
期待する取組	〇1日3回、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心掛ける

イ) 栄養バランスのとれた食事の実践を促す取組の推進

食事バランスガイドを参考に、エネルギーや野菜の摂取量、減塩等を心掛けた適切な量と質の食事をとれるように、講話や調理実習を組み合わせた体験型講座や市民のもとに出向く出前講座等を推進します。

市の主な	○食生活応援講座、出前講座
事業や学校で	〇保育所における三色食品群の学習
の取組	〇小中学校における食に関する授業
本兄!-	○適切な量と質の食事を心がける
市民に	○減塩や野菜の摂取を心掛ける
期待する取組	○調理実習等の体験型講座等に参加し、栄養バランスについて学ぶ

指標	現状値	目標値
主食・主菜・副菜を1日2回以上ほぼ毎日とって	57. 4%	増やす
いる人の割合(市民アンケート問 17) 56.1%(R1)		70%以上(R2)
【参考】国 57.7% (H27) →56.1 (R1)	30.1% (N1)	10%以上 (RZ)
1日3回(毎食)野菜を食べている人	男性 19.8%	描かす
(一皿以上)(市民アンケート問 19)	女性 26.2%	増やす

具体的取組(3)食の安全・安心を意識する

①取組の方向性

地震や台風、土砂崩れ等による災害時に備えて食品を備蓄しておくことは、 いざというときに自分や家族の命を守ることにつながります。普段から無理の ない範囲で家庭備蓄を行うことができるように支援します。

働き方やライフスタイルの多様化に伴い、家庭での食事だけではなく、外食・ 市販食品等を活用した中食の機会が増えています。健康的な食生活を送るため に、食品表示を上手に活用する方法について啓発し、食品を選択する力を身に 付けられるよう支援します。

また、食事を安全においしく食べられるよう、食品の保存法や調理法、食事の準備から片付けに係る衛生管理について周知し、食中毒予防を図ります。

②主な取組の内容

ア)災害時の食事に向けた支援

災害はいつ起こるか予測が困難なため、平時より災害に備えた食について 考えておく必要があります。ローリングストックによる食品の備蓄等、災害 に備える考え方や実践方法の周知を図ります。

市の主な	○防災備蓄食材の提供
事業や取組	〇災害時の食に関する情報発信
市民に	〇日頃から災害に備えて食料・飲料水を備蓄する
期待する取組	〇ローリングストックの方法を理解し実践する

イ) 食の安全性や食品表示等に関する情報提供の充実

食品表示法の改正により、アレルギー表示に関するルール改善や加工食品への栄養成分表示の義務化等が図られています。安全に食事をとるために、食品表示を活用し、自らが安全な食を選択できるよう、情報提供の充実を図ります。また、手洗いの励行や食品の温度管理等食中毒予防に向けた情報提供を行います。

市の主な	〇食育推進事業、消費生活講座	
事業や取組	○食品表示の活用に関する啓発、食中毒予防に関する啓発	
市民に	○食品表示の内容を理解し活用する	
期待する取組	○食中毒予防に関する情報を得て、衛生管理に気を配る	

指標	現状値	目標値
食料・飲料水を備蓄していない人の割合	43. 1%	減らす
(世論調査)	45.170	MX つ 9
食品表示を活用した食の安全・安心に関する普及		
啓発を実施する	_	_
食中毒予防に関する普及啓発を実施する	_	_

2 ライフステージの特性に応じた食生活を実践する

具体的取組(1)乳幼児期(0~6歳)

~健康的な食生活の基礎を作る~

①取組の方向性【ライフステージの特徴】

乳幼児期は、身体が発育し、味覚や咀嚼機能等の発達が著しい時期です。規則正しい食事と睡眠の習慣が形成されるこの時期は、身体を動かす遊びなどを十分に行うことや、保護者や周りの大人の温かく豊かな関わりが大切です。さらに、食を通した触れ合いは、食への意欲や好き嫌いなく食べられることなど子どもの成長と健全な心身の発達につながります。乳幼児の成長・発達に合わせた食生活の啓発と支援を行います。

保育所では、府中市立保育所食育計画に基づき、食育を実践していきます。

②主な取組の内容

ア) 成長・発達に応じた食生活の啓発と支援

子どもの発達段階により、食事に対する保護者の心配事が異なります。子どもの成長に合わせた望ましい食生活の定着に向けて、離乳食や幼児食に関する正しい知識の啓発と一人ひとりに合った相談を通して支援していきます。また、むし歯のない子どもが育つように、歯みがきの習慣化や定期健診の受診勧奨を図ります。

市の主な事業や取組	○乳幼児健診、幼児歯科健診、保育所等巡回歯科保健指導○離乳食教室、栄養相談○保育所における取組(給食提供、三色食品群の学習等)○成長・発達に応じた望ましい食生活を送る	
市民に		
期待する取組	○歯みがきの習慣を身に付け定期歯科健診を受診する	

イ) 食に関する体験活動等を通して食への関心を高める取組

食を通した触れ合いは、子どもの成長と健全な心身の発達につながるため、 各種調理体験や野菜の栽培体験等を通して子どもの食への関心を高めてい きます。

市の主な	〇食育推進事業	
事業や取組	〇保育所における取組(給食提供、各種調理体験・野菜の栽培等)	
市民に	〇食に興味をもち、収穫などが体験できる講座に参加する。	
期待する取組	○食に関する体験活動を通して食について学ぶ	

指標	現状値	目標値
朝食を欠食している(3食食べない)子どもの割	2.5%	0に近づける
合(3歳児健康診査予診票)	2.370	O ICAL 217 B
虫歯がない子どもの割合(3歳)	93.3%	増やす

具体的取組(2)学齢期(7~17歳) ~健康的な食生活を確立する~

①取組の方向性【ライフステージの特徴】

学齢期は、心身の発達が著しく、乳幼児期からの望ましい食生活を確立し、家庭での食事や学校給食を通して食への関心が深まる時期です。1日3回食事をとることや栄養バランスの大切さを学ぶ機会の充実を図ります。小中学校では、第2次府中市学校教育プランに基づき、各学校で「食に関する指導の全体計画」や「食に関する指導の年間指導計画」を作成し、食育を教育課程に適切に位置づけ、食育に関する指導を行います。義務教育中に望ましい食生活を自ら実践する力を身につけ、食への関心を高める取組を推進します。

②主な取組の内容

ア) 食に対する知識を学び深める取組

給食センターの栄養教諭や栄養士、調理員と小中学校が連携し、学校訪問により小中学生の喫食状況を把握するとともに、1日3回欠食せずにバランスよく食べることについての重要性を、小中学生とその保護者に向けて啓発します。また、小中学校では、学校ごとに定めた計画に基づき、児童・生徒が食に対する知識を深めることができる機会を増やします。

市の主な 事業や学校で の取組	〇学校訪問、ランチタイムズ(食育広報誌) 〇小中学校における食に関する授業
市民に	○1日3回欠食せずに食べる習慣を身に付ける
期待する取組	〇栄養バランスを考えて食事をとる重要性を理解する

イ) 食に関する体験活動等を通して食への関心を高める取組

市内文化センターでは、学齢期の子どもやその保護者向けに、料理やお菓子作りを体験することができる調理体験講座を実施しています。また、食に関する体験の機会や学校給食等を通して食への関心を高めていきます。

コロナ禍により集団で実施する調理体験が難しい状況を鑑みて、家庭で調理に関わる機会や給食の喫食等調理体験以外でも食への関心を高められる取組について検討していきます。

市の主な	〇各種調理体験講座
事業や学校で	○給食センター職場体験
の取組	〇小中学校での食に関する体験
本民に	○料理やお菓子作りを体験できる調理体験講座に参加し、食に関心
市民に	をもつ
期待する取組	○家庭や地域、学校で食について学ぶ

指標	現状値	目標値
朝食を欠食している児童・生徒の割合(小5・中2)	小5 11.1%	
東京都児童・生徒体力…運動習慣等調査		減らす
【参考】東京都 小5 11.2%、中2 16.8%	中2 15.6%	

具体的取組(3)若年期(18~39歳)

~環境変化に応じた健全な食生活を実践する~

①取組の方向性【ライフステージの特徴】

若年期は、就職や結婚、出産、子育て等により生活や環境が大きく変化するため、食生活の偏りが生じやすい時期です。他の世代と比較して朝食や栄養バランスの摂取状況等に課題のある若年期に対しては、健康的な食生活の啓発と、偏った食生活を改善する取組を推進します。また、健康的な食生活を送るためには、一日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが必要であることから、規則正しい生活リズムの定着の推進を図ります。

②主な取組の内容

ア)健康的な食生活の啓発

一般市民や大学生向けに開く各種講座を通して、現在の食生活が将来の健康に大きく影響を及ぼすことを認識し、食に関心を持つことにより、健康的な食生活を実践できるよう、普及啓発を図ります。また、女性で多くみられる痩せについては、食事制限によるリスクを伝え、健全な食生活に導けるよう、啓発していきます。

市の主な 事業や取組	○食育推進事業(食生活応援講座、大学生対象食育講座等)	
士 尼仁	〇食に関する各種講座に参加する	
市民に期待する取組	○健康的な食生活に関心を持ち、理解する	
	○適正体重を理解し、自身の体重を意識する	

イ) 食生活の改善に関する取組

偏った食生活の改善を図るため、生活状況を把握し、個々に合った食生活を送れるよう支援します。また、口腔状況に合わせた歯科保健指導を行い、 充実した食生活を維持していきます。

市の主な	〇食育推進事業(食生活応援講座、食生活アンケート等)	
事業や取組	〇成人歯科健康診査	
市民に	○食生活を振り返り状況に応じて改善に努める	
期待する取組	〇口腔ケアのために歯科保健指導を受ける	

指標	現状値	目標値
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上		
ほぼ毎日とっている若年者の割合(問 17)	39.0%	増やす
【参考】国 39.7%		
朝食を欠食している若年者の割合(問16)		
週に3日以上欠食している若年者の割合	25.5%	減らす
【参考】国 4日以上欠食している若い世代	25.8%(R1)	15%以下
24.7% (H27)		

具体的取組(4)中年期(40~64歳) ~食生活を見直し、健康を管理する~

①取組の方向性【ライフステージの特徴】

中年期は、家庭や職場において重要な役割を担う人が多く、規則正しい生活 リズムや食生活を送ることが困難な時期です。この時期は、偏った食生活を続 けると、生活習慣病の発症のリスクが高まります。さらに、生活習慣病だけで なく、たんぱく質やエネルギー等体に必要な栄養が不足し、心身の機能が低下 するとフレイルに陥るリスクも高くなるため、この時期から予防することが重 要です。このことから、生活習慣病やフレイルの予防に向けた早期からの支援 を行います。

②主な取組の内容

ア) 生活習慣病の予防に向けた支援

生活習慣病は食事の偏りやエネルギーの過剰摂取、運動不足等の積み重ねが原因で発症する場合が多いと言われています。生活習慣病の予防に向けて、 栄養バランスのよい食事の摂取、歯周病予防に関する支援を行います。

市の主な	○食育推進事業(食生活応援講座等)	
事業や取組	○健診後保健指導(特定保健指導・健康増進保健指導)	
±₽.	○食事の偏りやエネルギーの過剰摂取等生活習慣病予防を意識した	
市民に期待する取組	食生活に努める	
	○歯周病を予防するため口腔ケアの実践に努める	

イ)フレイルの予防に向けた早期からの取組

加齢に伴い筋力や活動量が低下した状態をフレイルと言いますが、中年期の年代では、危険因子の一つである低栄養状態になりつつある人が一定数いると考えられます。そのため、早期からのフレイル予防に関する情報を発信します。

市の主な	○食育推進事業(食生活応援講座等)	
事業や取組	〇ホームページ等による情報発信	
市民に	○早期からのフレイル予防に関する情報を得る	
期待する取組	○自身の食生活や生活習慣を振り返り、フレイル予防に取り組む	

指標	現状値	目標値
メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合	男性 47%	減らす
スタボッグノントロ 公該当有・ア備単の割日	女性 15%	MX・2 9
早期からのフレイル予防に関する普及啓発を実		
施する		

具体的取組(5)高齢期(65歳以上) ~心身の機能を保つ食生活を実践する~

①取組の方向性【ライフステージの特徴】

高齢期は、加齢に伴う体の変化や体力の低下、食欲の減退がみられる時期です。フレイル予防に向けた食生活の啓発を行うとともに、摂食機能・嚥下機能の低下を防ぐ取組を推進します。

②主な取組の内容

ア) フレイル予防に向けた食生活の啓発

フレイルを予防するためには、1日3回欠食せずに食べ、1日に必要なエネルギーやたんぱく質等の栄養を摂取することが重要です。フレイルについて学ぶ機会や、予防するための調理実習の場を通して、健康な身体づくりに必要な食生活の知識を啓発します。また、食べるために必要な口腔機能の変化に自ら気づき、低下を予防するために、歯科健診と個人の口腔内状況に合わせた歯科保健指導を行います。

市の主な	〇介護予防事業 (フレイル予防教室、介護予防講座等)
事業や取組	〇成人歯科健康診査(口腔機能健診)
市民に	〇フレイルに関する正しい知識を得る
期待する取組	○フレイル予防に向けてエネルギーやたんぱく質等を意識的に摂取
※114.6 の 42/4円	する

イ) 安全においしく食べるための環境整備

加齢に伴い、摂食機能や嚥下機能の低下により、食事量の減少や低栄養の リスクが生じると考えられます。また、嚥下障害になると、食べ物や唾液が 誤って気管に入る誤嚥が生じやすくなります。生涯を通して安全においしく 食事を楽しめるように、嚥下機能の維持・低下予防等に関する支援や相談体 制の充実を図ります。

本の主か	○介護予防事業
市の主な	○摂食・嚥下機能支援システム、
事業や取組	〇歯科医療連携推進事業
市民に	○摂食機能や嚥下機能の状態に気を配る
期待する取組	○摂食機能や嚥下機能の維持・低下予防に努める

指標	現状値	目標値
低栄養傾向の者の割合	男性 11.7% 女性 23.1%	減らす
【参考】H30 国民健康・栄養調査		【参考】健康日本2
(男性 10.3 女性 20.3)		1(第二次)22%
お茶や汁物等でむせることがある人の割合		はたま
(R2 より新設 後期高齢者健康診査質問票 15)	_	減らす

具体的取組(6)妊娠・子育て期

~家族みんなで健全な食生活を実践する~

①取組の方向性【ライフステージの特徴】

妊娠期の食生活は母親の健康と赤ちゃんの発育・発達にとって、とても大切な時期です。妊娠中に必要な栄養素等の知識について尋ねると、ビタミン A の過剰摂取に注意が必要なことについては、40%の人が知らないと回答しています。また鉄など妊娠中に付加量のある栄養素については 20%の人が知らないと回答しています。

葉酸の摂取についてはサプリメント等を服用して意識している人が多いですが、その他の栄養素についてはあまり知られていないと考えられます。

妊娠をきっかけに食の大切さに気づき、子育てにおける食習慣の基盤づくり を始めることが必要です。

また、ホルモンバランスや食生活等の変化により、むし歯や歯周病のリスク が高まる時期でもあります。これらの特徴を踏まえて、妊娠期から子育て期ま での健康的な食生活の支援と、歯科疾患の予防、早期発見、早期治療につなが る取組を推進します。

核家族化が進み、共働き世帯が増えることにより、食にかける時間が少なくなりがちですが、子どもの健全な食生活の基盤づくりには、家庭の役割が大きく影響することを認識し、家庭で食育に取り組めるよう、支援します。

②主な取組の内容

ア) 妊産婦から子育て世代の食生活に関する支援

妊娠中から切れ目のない支援を行うため、適切な食生活の重要性について 支援を行います。また、乳幼児は保護者の影響を受けやすいため、父親にも 食生活を見直してもらう機会とし、家族全体で健康的な食生活を送れるよう、 支援します。

市の主な事業や取組	○食育推進事業 ○はじめてのパパママ学級、産後イキイキ LIFE ○親子とシニア向け料理講座
市民に	〇妊産婦の食生活が子どもに与える影響を理解する
期待する取組	○家族全体で健康的な食生活を送るためのポイントを理解する

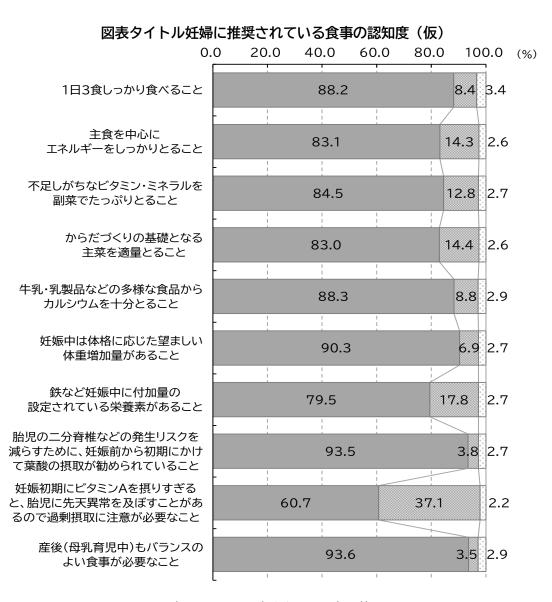
イ) 妊娠中の口腔衛生向上のための取組

妊産婦の歯科保健意識や食生活を含めた健康観を向上させるように、歯科健康診査と保健指導を行い、歯科疾患の予防及び早期治療につながるように支援します。

市の主な	○ h
事業や取組	○妊婦歯科健康診査

市民に	○妊娠中と出産後の口内環境に気を配る
期待する取組	○歯科健康診査と保健指導を受ける

指標	現状値	目標値
妊産婦に推奨されている食に関する認知度	_	上げる
妊婦歯科健診の受診率	●%	増やす



■ 知っている ■ 知らない □ 無回答

【出典】府中市子ども家庭支援課資料

3 地域や関係機関との連携・協働による食育を推進する

具体的取組(1)食を通じたコミュニケーションの機会を増やす

①取組の方向性

家族や仲間、多世代の地域住民と一緒に食事をすること(共食)は、人や社会との関わりを広げます。共食することは、家族や仲間との絆を深め、楽しく食べられるだけでなく、食事マナーや食文化を継承する機会にもなります。しかしながら、昨今の新型コロナウイルス発生により、共食の機会が取りづらい状況を鑑み、様々な方法で食を通じたコミュニケーションが取れるよう検討していきます。

②主な取組の内容

ア) 食を通じて交流を図る取組

食事を楽しむ場となる会食や共食等の機会を通じて、多世代の市民による交流を図ります。

市の主な事業や取組	○地域子ども・子育て応援事業の活動支援○いきプラ食堂、ジュニアリーダー講習会、各種調理体験講座○保育所行事での会食
市民に	○家族や仲間、地域住民とともに食事を楽しむ大切さを理解する
期待する取組	〇食事を楽しむ場となる会食や共食等の機会に参加する

指標	現状値	目標値
一日に一度はどなたかと一緒に食事をほぼ毎日	65.3%	増やす
とる頻度(市民アンケート問 18)	05.5%	垣 12 9

具体的取組(2)食育の推進を担う人材を養成する

①取組の方向性

市内で食育を推進するため食育推進の担い手となる人材の育成や、専門的な知見やノウハウを持つ企業等関係機関との連携を図ります。

②主な取組の内容

ア) 食育推進リーダー等食育の推進を担う人材の育成

健康的な食生活や食育について市民へ啓発する食育推進リーダーの養成を始め、市民の健康づくりを実践し、広める元気いっぱいサポーター等の人材の育成を図ります。

市の主な	○食育推進リーダーの育成
事業や取組	〇元気いっぱいサポート事業
市民に	〇健康的な食生活や食育を身近な人へ啓発する意識を持つ
期待する取組	〇食育推進リーダーの役割を理解し活動する

イ)企業や団体との連携強化

これまでの取組により築いたネットワークを活かし、市民団体や農業関係、 教育機関等の関係機関との連携を更に深めるとともに、より広く食育を啓発 していくため、新たな団体・企業等との関係性が生まれるような体制づくり に努めます。

市の主な	〇食育推進事業
事業や取組	〇元気いっぱいサポート事業
企業や団体に	○市の食育推進の方針や考え方を理解する
期待する取組	〇市と連携し食育推進の担い手として活動する

指標	現状値	目標値
食育推進リーダーと協働した取組		増やす
企業や団体と連携した取組を実施する	_	_

具体的取組(3)食の循環を支え食文化を継承する

①取組の方向性

食に対する感謝の念を深め、豊かな食事の時間を過ごすためには、自然や社会環境との関わりの中で、食材の生産から消費に至る食の循環や食文化を理解することが重要です。市内の農地環境を活かして、食の循環を支えるとともに、食文化の継承を図ります。

②主な取組の内容

ア) 地産地消の活性化に向けた取組

地産地消に取り組むことは、生産者の顔が見え、農地で生産される様子が見えることから安心・安全を生むことにつながり、生産と消費の関わりを理解する機会にもなります。農業体験や各種講座により、食の生産現場である農地や農業の理解を深めます。また、地場産物の積極的な活用にも取り組みます。

市の主な事業や取組	○各種農業体験講座 ○食育推進事業
	○給食における地場産物の活用
市民に	〇地産地消の理解を深めるため農業体験や各種講座に参加する
期待する取組	○地場産物を積極的に活用する

イ) 食品ロスの削減に向けた取組

食品ロスとは、本来食べられるのに廃棄される食品を指し、大切な資源の 有効活用や環境負荷への配慮から削減に向けた取組が進められています。普 段、捨ててしまいがちな食材の活用方法や、無駄のない食材の利用方法につ いて周知を図ることにより、「もったいない」という心を育み、実践を促す 機会を提供します。

市の主な取組	○食品ロスの削減に向けた各種講座や啓発
	Oフードドライブ
	○食べきり協力店制度
市民に	〇食べ物の必要以上の購入や作りすぎないよう注意する
期待する取組	〇献立や調理方法を工夫して食材を使い切る

ウ) 食事マナーや食の伝統を伝える取組

食事の時間を豊かなものにするためには、正しい食事マナーや作法を身に付け、食材の生産者や料理の作り手に対する感謝の気持ちを持つことが重要です。マナー教室や調理体験の場を通して、食事マナー等を身に付けます。また、日本の伝統食や郷土料理を次世代へ伝え、食文化の継承を図ります。

市の主な事業や取組	〇保育所における取組(箸の持ち方指導、餅つき等) 〇小中学校における取組(給食献立表等を活用した啓発) 〇お箸の持ち方講座
市民に期待する取組	○正しい食事マナーや作法を身に付ける
	○食材の生産者や料理の作り手に対する感謝の気持ちを持つ
	〇日本の伝統食や郷土料理など食文化を次世代へ継承する

指標	現状値	目標値
府中市産の農産物を意識的に摂取している人の 割合(本民アンケート問 20)	22.6%	増やす
割合(市民アンケート問20) 食品ロス削減に向けた啓発を実施する	_	_
食事マナーや食の伝統を伝える取組を実施する	_	_

具体的取組(4)だれもが健康的な食生活を送れる環境を作る

①取組の方向性

乳幼児から高齢者まで様々な世代の市民や生活に困難を抱える世帯、摂食・ 嚥下機能等食べる機能に不安を抱える市民等、誰もが健康的な食生活を送れる ように、庁内の関係各課を始め、市内の関係機関と連携を図ります。

核家族化や高齢者の単独世帯の増加により家庭での食育機能の低下が懸念されます。また、生活に困難を抱える世帯では栄養バランスの偏りがみられています。食を通じたコミュニケーションやバランスのよい食事がとれる住民主体の地域の会食の場の周知や活動支援を実施します。

また、コロナ禍で実施が難しくなっている会食に代わる活動として、地域においてフードバンクの活動を実施することは、食品ロスの削減につながるだけでなく、必要な人に支援が届くようになるため、活動の支援を行い、地域全体での食環境整備に努めます。

加齢により低下してくる摂食・嚥下機能に不安を抱える人には、地域のかかりつけ医から専門機関につなげる等、地域で連携し、個々に合った食形態等の支援方法について多職種で連携して支援していきます。

②主な取組の内容

ア) 食育の推進に向けた関係機関との連携

市民の誰もが健康的な食生活を送れるように、庁内の関係各課、市民団体や農業関係、行政関連機関、企業等の関係機関と連携を図ります。また、様々な角度を切り口に食について考えられるきっかけを作り、食育を推進していきます。

市の主な	○関係機関と連携した情報発信(庁内栄養士連絡会等) ○地域子ども・子育て応援事業の活動支援、フードバンク
事業や取組	○摂食・嚥下機能支援システム
市民や関係機	○
関に期待する	○住民主体の地域の会食の場等に参加する
取組	│○地域全体で食育や健康づくりに取り組む │

指標	現状値	目標値	
関係機関と連携して食環境を整備する	_	_	