

第5章 守谷市が目指す食育

1 基本理念

じょうずに食べて元気に長生き

守谷市では第一次計画から、基本理念を「じょうずに食べて元気に長生き」と定めています。

「じょうずに食べて」は、子どもから高齢者までが食の知識を持ち、食べ物を選ぶ力を持って、バランスよく食べることができること、さまざまな食と健康に関する情報をじょうずに生かしていくことと、よくかんで食べることを意味します。そして「元気に長生き」は、家庭や地域、行政の連携に基づいた食育の取組をすることで、健康寿命を延ばしていくことを意味します。

第一次計画期間の4年間では、食生活改善推進員、関係機関などとの連携により、食育についての共通認識を図ることができました。

第二次計画においても、引き続き食育の基本理念に基づき、関係機関などと連携を強化し食育を推進します。

2 基本理念を具体化する3つの柱（基本目標）

もっと知ろう

・・・全ての世代で食事のバランスを知ろう

りそうの食事

・・・理想の食事で、生活習慣病を減少させよう

やってみよう食育推進

・・・家庭・保育所（園）・幼稚園・学校・生産者・飲食店・

商工会などと連携して食育を推進していこう

基本理念の達成のため、3つの施策の柱に基づく取組を推進します。

(1) ㊟っと知ろう・・・全ての世代で食事のバランスを知ろう

もっと多くの市民に食育活動を推進するために、地域で活動していただける人材や活動する場を広げ、幼児期から高齢期までバランスのよい食事について推進します。

(2) ㊟りの食事・・・理想の食事で生活習慣病を減少させよう

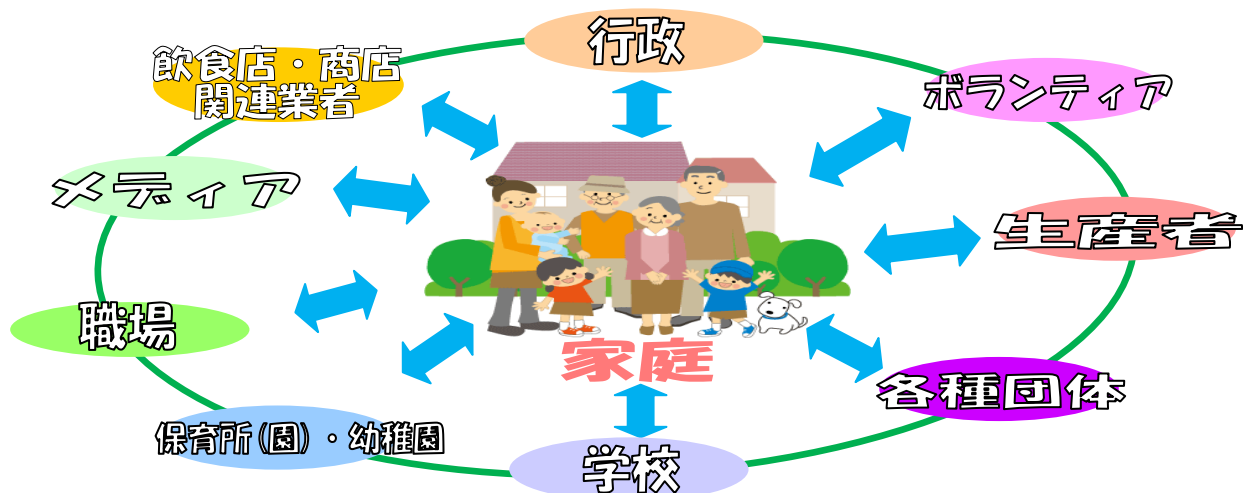
理想の食事（野菜の摂取，減塩，適正カロリーなど）を知り，毎日の食事に取り入れることで，子どもから高齢者までの誰もがいつまでも健康な生活が送れるよう，食を通じた健康づくりを推進します。

(3) ㊟ってみよう食育推進

- ・・・家庭・保育所（園）・幼稚園・学校・生産者・飲食店・商工会などと連携して食育を推進していこう

食育とは，さまざまな経験を通じて，食に関する知識と，バランスのよい食を選択する力を身に付け，健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続くものであり，子どもから高齢者まで，食の大切さを知っているだけでなく，食を通じた健康づくりの実践者を増やすため，学校や地域，職場など家庭以外の場において切れ目なく推進できるよう，関係機関との連携を強化します。

【食育推進のイメージ】



3 第二次計画における重点項目

(1) 保育所（園）、幼稚園、学校における食育の充実

保育所（園）、幼稚園、小中学校との連携を強化しながら、食への関心を高め、より良い食習慣を身につけるよう推進します。

(2) 食育を通じた生活習慣病予防の推進

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するために、学童期からの野菜摂取（1日350g以上（注9））や減塩を推進します。また、肥満から生活習慣病にならないために、食を通じたメタボリックシンドローム対策を強化します。

(3) 食育を通じた高齢者の健康づくり

高齢者にとっては、食べることと健康は直結するものです。このため、関係機関等と連携し、栄養バランスの向上と口腔機能低下予防の取組を強化します。

(4) 食を通じた健康づくりの環境整備

外食や中食（注10）は、若い世代だけでなくどの世代も利用しています。特に、働く世代の方の利用が多いことから、家庭の中だけでなく、飲食店やスーパーマーケット、社員食堂など家庭以外でも野菜摂取や減塩が推進できるよう、情報を提供していきます。

（注9）野菜350gは、緑黄色野菜（人参やほうれん草などカロチンを多く含む野菜）120g、淡色野菜（緑黄色野菜以外でカロチン含有量の少ない野菜）230g



注10：中食とは、家庭外で調理されたものを購入して持ち帰る、あるいは配達を受ける等によって家庭内で食べる食事の形態。

4 ライフステージ毎の取組の現状

【乳幼児期】

実施主体	取組内容
児童福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て広場で食育講話及び相談 ・親子クッキング（4歳児・5歳児と保護者対象） ・食育講演会 ・離乳食教室（南守谷児童センターと共催） ・作物栽培体験
保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室（前期・後期） ・1歳6か月児健康診査及び3歳5か月児健康診査時の歯みがき指導，栄養相談 ・2歳児歯みがき教室 ・母子保健推進員による「早寝・早起き・朝ごはん」の普及活動 ・育児健康相談会において離乳食相談
地域子育て支援センター	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て広場で食育講話及び相談 ・親子クッキング（2歳6箇月以上の未就園児と保護者対象）

【児童・生徒】

実施主体	取組内容
給食センター	<ul style="list-style-type: none"> ・給食こんだてひょうの作成及び配布 ・給食だよりの作成及びPR活動
学校栄養教諭	<ul style="list-style-type: none"> ・給食時間の食育指導
保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防栄養健康教育（小学4年生対象） ・生活習慣病予防健康教育（中学生対象）
食生活改善推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・親子料理教室（小学生とその保護者対象） ・児童クラブ食育出前講座

【成人期】

実施主体	取組内容
保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防健康教育 ・いばらき健康づくり支援店の登録推進 ・食生活に関する健康教育
食生活改善推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・「食育の日」推進活動 ・住民健診時食育推進活動 ・住民健診結果返送会時の減塩普及活動 ・健康づくりのための食育普及講習会
公民館	<ul style="list-style-type: none"> ・茨城を食べよう教室（茨城の食材を使用） ・男の料理教室など

【高齢期】

実施主体	取組内容
保健センター	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢期の健康及び食生活に関する健康教育
介護福祉課	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢期の栄養に関する出前講座 バランスのよい食事・骨粗鬆症予防の食事 認知症予防の食事・高血圧と減塩 貧血予防の食事 ・歯（口腔ケア）に関する健康教育 ・いきいき料理教室の開催

【地産地消】

実施主体	取組内容
経済課	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の産直販売所の把握

5 食育推進に当たっての指標

基本理念を具体化する3つの柱を踏まえ、本市における取組成果を客観的に把握するために、以下の指標を設定します。

3つの柱	指標		現状	目標値
もっと知ろう 全ての世代で食事のバランスを知ろう	地域で食育を推進する人の増加	食生活改善推進員の会員数	45人	55人
		食生活改善推進員を知っている成人の割合	10.2%	12.0%
	3食バランスよく食べている人の増加	離乳食教室（初期）参加率	50.8%	52.0%
		夕食で主菜（肉・魚）を食べている70歳代の割合	男性 73.2% 女性 67.3%	男性 76.0% 女性 70.5%
めそうの食事 理想の食事で生活習慣病を減少させよう	主食・主菜・副菜を揃えた食事をしている人の増加	野菜をよく食べる3歳児の割合	48.2%	50.0%
		朝食で副菜（野菜）を食べている児童・生徒の割合	小学6年生 44.9% 中学3年生 36.3%	小学6年生 47.0% 中学3年生 40.0%
		朝食で副菜（野菜）を食べている成人の割合	20歳代27.6% 30歳代25.2% 40歳代29.9% 50歳代43.3% 60歳代55.5%	20歳代29.0% 30歳代28.0% 40歳代32.0% 50歳代45.0% 60歳代58.0%

3つの柱	指標		現状	目標値
めそうの食事 理想の食事で生活習慣病を減少させよう	減塩している人の増加	塩分をとり過ぎないように気をつけている人の割合	小学6年生 42.2% 中学3年生 26.8%	小学6年生 46.0% 中学3年生 29.0%
		減塩を心がけている人の割合	20歳代から 60歳代 46.7%	20歳代から 60歳代 48.0%
	肥満の人の割合の減少	男性のBMI 25以上の割合	20歳代20.3% 30歳代23.3% 40歳代25.6% 50歳代26.1% 60歳代33.3%	20歳代18.5% 30歳代21.3% 40歳代24.6% 50歳代25.1% 60歳代32.3%
	甘い飲み物を毎日飲んでいる男性の割合の減少	甘い飲み物を毎日飲んでいる男性の割合	20歳代28.8% 30歳代29.1% 40歳代38.4% 50歳代27.2% 60歳代18.4%	20歳代27.8% 30歳代28.1% 40歳代37.4% 50歳代26.2% 60歳代18.0%
	3食バランスよく食べている3歳児の増加	おやつを食べ過ぎて食事をとらない3歳児の割合	29.7%	27.0%
	よくかんで食べられる人の増加	3歳児のむし歯の平均本数	0.44本	0.43本
		よくかんで食べている70歳代の割合	80.6%	81.6%

3つの柱	指標		現状	目標値
<p>④ ってみよう 食育推進</p> <p>家庭・保育所 (園)・幼稚園・ 学校・生産者・ 飲食店・商工会 などと連携して 食育を推進して いこう</p>	<p>こんだてひ ょうや給食 だよりを家 族に見せて いる子ども の増加</p>	<p>こんだてひ ょう、給食だ よりを見せ ている子ど もの割合</p>	<p>小学6年生 64.3% 中学3年生 43.8%</p>	<p>小学6年生 66.3% 中学3年生 46.0%</p>
	<p>毎日3食食 べている人 の増加</p>	<p>毎日朝食を 食べている 20歳代の 割合</p>	90.3%	92.0%
		<p>毎日3食食 べているひ とり暮らし の70歳代 の割合</p>	<p>男性 79.2% 女性 83.3%</p>	<p>男性 80.0% 女性 85.0%</p>
	<p>食を通じた 健康づくり の場所の増 加</p>	<p>いばらき健 康づくり支 援店数(コン ビニエンス ストア、ス ーパーマ ーケット以 外)</p>	2箇所	4箇所以上
	<p>自分にあっ た宅配サー ビスを知っ ているの人 の増加</p>	<p>弁当の配食 サービス を知ってい る70歳代 の割合</p>	<p>男性 82.9% 女性 90.1%</p>	<p>男性 90.0% 女性 96.0%</p>
	<p>栄養に関す る知識を持 つ子どもの 増加</p>	<p>栄養健康教 育実施学校 数</p>	9校	13校

3つの柱	指標		現状	目標値
㊤ってみよう 食育推進 家庭・保育所 (園)・幼稚園・ 学校・生産者・ 飲食店・商工会 などと連携して 食育を推進して いこう	食事前の 手洗いや食 事するとき にあいさつ をしてい る子ども の増加	「食事前 の手洗い」 や食事で 「いただき ます・ごち そうさまの あいさつ」 をする子 どもの割 合	手洗い 小学6年生 63.3% 中学3年生 54.0% あいさつ 小学6年生 88.3% 中学3年生 82.3%	手洗い 小学6年生 69.3% 中学3年生 60.0% あいさつ 小学6年生 93.0% 中学3年生 84.0%
	学校給食に おいて茨城 県産、守谷 産食材を使 用すること の維持	使用する割 合	茨城県産 53.8%	茨城県産 現状維持
	産直販売箇 所数の増加	産直販売箇 所数	14箇所	14箇所 以上



～学校給食例～



～保健センター展示用 食育パネル～

