

## 第6章 食育目標と取組の方向性

### ライフステージにおける食育目標と取組の方向性

守谷市の食育の基本理念である「じょうずに食べて元気に長生き」を達成するために、この計画で目指す方向性として、3つの基本目標を立て推進していきます。

3つの柱「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）（注1 1）・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」を達成するために、ライフステージに合わせ以下の4つの重点項目のもと、それぞれに目標を定め取組を推進します。

重点項目1 保育所（園）、幼稚園、学校における食育の充実

重点項目2 食育を通じた生活習慣病予防の推進

重点項目3 食育を通じた高齢者の健康づくり

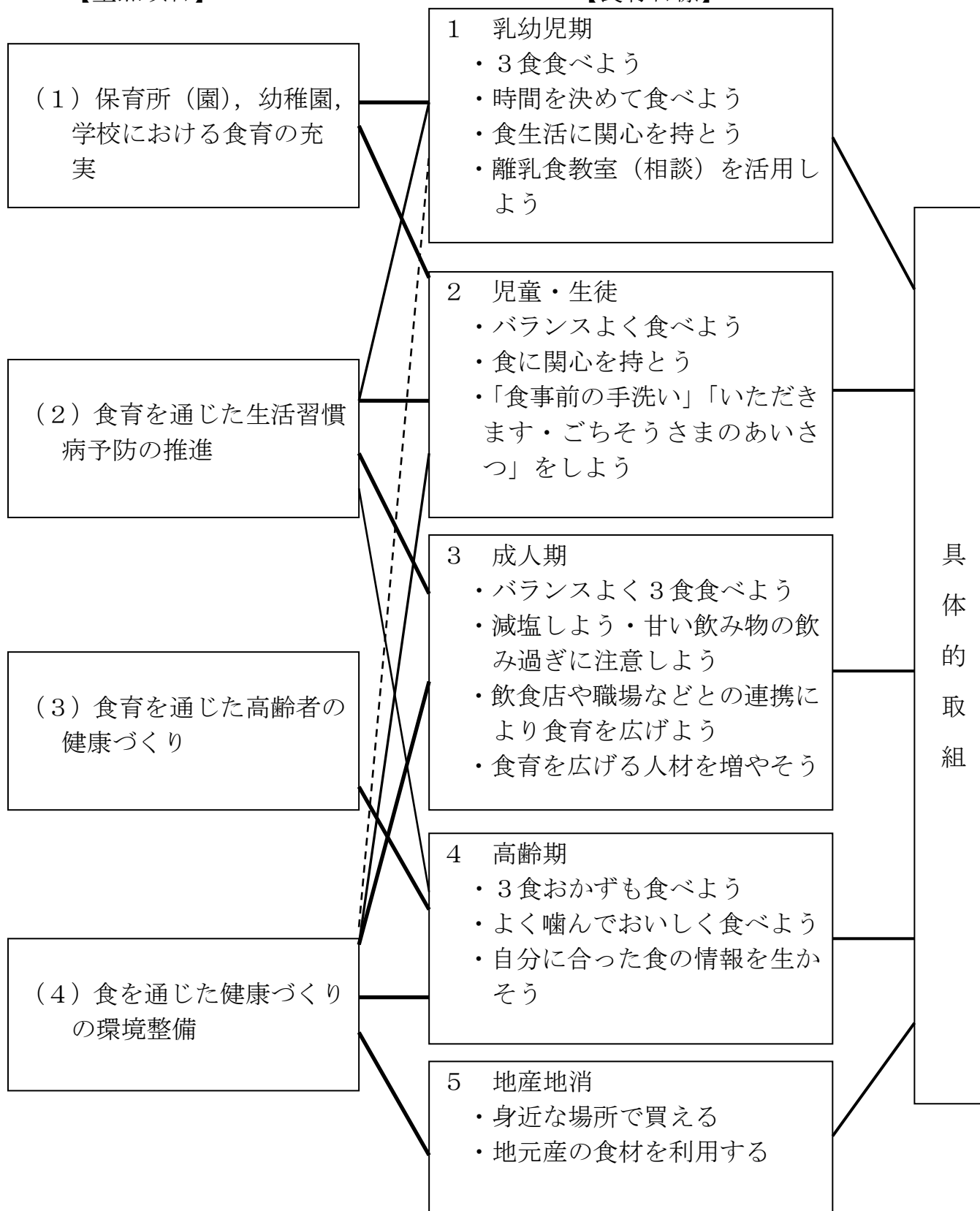
重点項目4 食を通じた健康づくりの環境整備

注1 1：保育所（園）には、認定こども園及び小規模認可保育園が含まれます。

《施策の体系》

【重点項目】

【食育目標】



## 1 乳幼児期における食育目標と取組の方向性

### (1) 食育目標

心身の発達が著しい乳幼児期は、望ましい食習慣や生活習慣を身に付ける大事な時期となります。

保健センターで実施している離乳食教室などでは「児の発達に合わせた与え方」に関して相談が多い状況です。離乳期は口腔機能の発達に沿った食べ方や、味覚の形成のためにさまざまな食体験をすることが重要な時期です。また、最近ではアレルギーの相談も増加傾向にあるため、今後も離乳食教室や育児健康相談会などを実施し、離乳食の基礎的な知識の提供と乳児や保護者に合わせた個別支援をしていく必要があります。

幼児期ではかむ・飲み込むといった機能に応じた食事をとることが必要であり、3食きちんと食べるために、むし歯を予防し、きちんとかめることが大切となります。おやつの時間が決まっていない3歳児や、おやつを食べ過ぎて食事をとらない3歳児がいる実態から、食習慣とむし歯予防を推進していく必要があります。また、味覚や食の基礎を作る幼児期には、幼児自身が食に関心を持ち、好き嫌いなく食べるようになることが大切であり、そのために子育て世代への働きかけをする必要があります。

このような課題を解決するために次の4つの目標を定めました。

- **目標 1 3食食べよう**
- **目標 2 時間を決めて食べよう**
- **目標 3 食生活に関心を持とう**
- **目標 4 離乳食教室（相談）を活用しよう**

## (2) 目標達成のための指標及び取組の方向性

### 【目標1 3食食べよう】

指標	現状値	目標値
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%

#### <取組の方向性>

保育所（園）や幼稚園などで多くの子どもたちが集団保育・教育を受けていますが、保育所（園）・幼稚園・行政による食育に関する会議を継続し、食の課題や情報を共有しながら、同じ目標に向かって取り組んでいきます。

また、母子保健推進員による保育所（園）及び幼稚園に対する啓発活動を実施します。

具体的取組	実施主体	事業内容
母子保健推進員による「早寝・早起き・朝ごはん」啓発（強化事業）	母子保健推進員	保育所（園）、幼稚園で紙人形劇を活用し、子どもたち向けの「早寝・早起き・朝ごはん」を説明する
子育てモバイルサービスによる情報提供（新規事業）	保健センター	子育てモバイルサービスを活用し、食に関する知識や情報を発信する
食育会議	保健センター	保育所（園）・幼稚園・行政による食に関する課題や情報を共有するための食育会議を開催する
食に関する講話を含む親子クッキングの開催	児童福祉課 地域子育て支援センター	3食食べること及び食事のバランスの重要性をテーマとした親子クッキングを開催する

## 【目標2 時間を決めて食べよう】

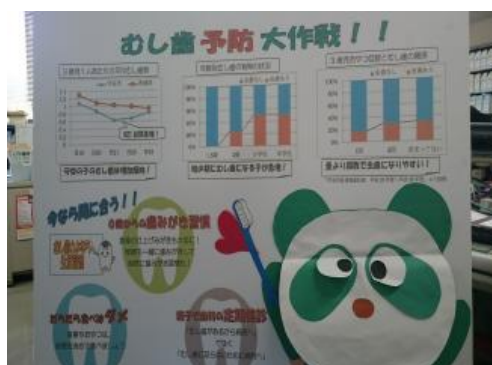
指標	現状値	目標値
3歳児のむし歯の平均本数	0.44本	0.43本

### ＜取組の方向性＞

食生活の基礎を作る幼児期は、起床・就寝時間を整えることや食事時間を決めることが重要です。

今回のアンケート分析結果から「おやつの時間を決めていない3歳児は、決めている3歳児よりむし歯が多い」ことが分かりました。乳幼児健康診査時や保育所（園）や幼稚園などと連携し、おやつとしてのお菓子の与え方などの情報提供により、むし歯予防を図る必要があります。

具体的取組	実施主体	事業内容
2歳児歯みがき教室を活用した啓発活動 (新規事業)	保健センター	2歳児歯みがき教室を活用し、「おやつの回数とむし歯の関係」について啓発する
保育所（園）・幼稚園などへの情報提供	保健センター	「食とむし歯の関係」を保育所（園）や幼稚園など関係機関に、食育会議を活用し報告する



～むし歯予防媒体～

### 【目標3 食生活に関心を持とう】

指標	現状値	目標値
野菜をよく食べる3歳児の割合	48.2%	50.0%

#### 〈取組の方向性〉

子どもたちに食への興味関心を持ってもらうために、保育所（園）や幼稚園の作物栽培体験や紙芝居などを通じて、食育の取組を継続します。

また、子どもを通じて保護者にも食に関心を持ってもらえるよう、保育所（園）、幼稚園がそれぞれに園だより等を通じた食育の取組を引き続き推進していきます。

今後は、食に関する知識を若い世代の保護者にも知ってもらえるよう、定期的に情報発信します。

具体的取組	実施主体	事業内容
子育てモバイルサービスによる情報提供（再掲）	保健センター	子育てモバイルサービスを活用し、食に関する知識や情報を発信する
作物栽培体験	保育所（園） 幼稚園	保育所（園）、幼稚園で畑やプランターで季節の野菜を育て、食べる体験を実施する
食に関する情報発信及び食の相談の開催	児童福祉課 地域子育て支援センター	食生活に関する講話及び相談を実施する
給食だよりや園だよりによる情報発信	児童福祉課 保育所（園） 幼稚園	毎月の給食だよりや園だよりに「食」について掲載する

## 【目標4 離乳食教室を活用しよう】

指標	現状値	目標値
離乳食教室（初期） 参加率	50.8%	52.0%

### ＜取組の方向性＞

離乳食教室などで受ける相談は、「離乳食の与え方」についての内容が多い状況ですが、「作ることが負担、大変」という意見も聞かれます。保護者が調理に不慣れである場合もあり、実際の試食や具体的な調理方法、市販のベビーフードの活用などの情報も必要となっています。

3回食に進む時期（生後9箇月頃）は、今後の食の確立に向けた大切な時期であり、栄養のバランスやよくかんで食べること、また生活リズムを含めた適切な生活習慣についても併せて指導していくことが必要です。

また、さまざまな情報が手軽に得られる昨今、必要以上にアレルギー等を心配して不安を抱えている保護者も多いことから、集団指導だけでなく個別相談も必要になっています。離乳食教室や離乳食相談については、保護者が安心して離乳食を進められるようにします。

具体的取組	実施主体	事業内容
離乳食教室 （初期・後期） （強化事業）	保健センター	初期、後期ともに月1回継続開催 市販のベビーフードの活用方法を紹介する
育児健康相談会に おける離乳食相談	保健センター	育児相談会で離乳食相談を実施する （年9回）
離乳食教室	児童福祉課	南守谷児童センターと共催。月齢に 合わせた離乳食の進め方について継続開催する

## 2 児童・生徒における食育目標と取組の方向性

### (1) 食育目標

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや食への関心が薄れてきていることから、家庭や学校などとの連携により食育を推進していくことは、非常に重要なことです。

学校では、学習指導要領に示された食育の推進を踏まえ、給食時間、家庭科などで計画的に推進しています。

また、学校の食に関する指導や食育を推進する中核的な役割を担う栄養教諭が、市内には2人配属されており、各小中学校で食育に取り組んでいます。

今回の食育アンケートの結果、朝食を食べている小学6年生、中学3年生の割合から、学年が上がると朝食を食べている割合が下がっていること、食事前の手洗いやあいさつを実施している割合が前回アンケートより下がっていることなどが分かりました。

今後も、学校と栄養教諭や食生活改善推進員などが連携し、子どもだけでなく保護者に対しても、野菜摂取や減塩など食を通じた健康づくりや食事のマナーを推進することで、家庭でも実践できるようにしていくことが大切となります。

このような課題を解決するために次の3つの目標を定めました。

- 目標1 バランスよく食べよう
  
- 目標2 食に関心を持とう
  
- 目標3 「食事前の手洗い」「いただきます・ごちそうさまのあいさつ」をしよう



## (2) 目標達成のための指標及び取組の方向性

### 【目標1 バランスよく食べよう】

指標	現状値	目標値
朝食で野菜（副菜）を食べている子どもの割合	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%

#### <取組の方向性>

野菜を食べるように気を付けている小学6年生は7割弱、中学3年生になると6割程度に下がっています。また、朝食で野菜（副菜）を食べている割合は前回の調査より改善されていますが、4割前後に留まっています。

3食食べることやおにぎりのような単品だけでなく、おかず（主菜）と野菜（副菜）を入れた食事を子どもたち自身が選んで食べることができるよう、「バランスよく食べよう」を推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
生活習慣病予防栄養健康教育（継続）	保健センター 食生活改善推進員	小学4年生を対象に野菜摂取の大切さを伝える生活習慣病予防栄養健康教育を実施する

### 【目標2 食に関心を持とう】

指標	現状値	目標値
塩分をとり過ぎないように気を付けている子どもの割合	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%
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割合	小学6年生 64.3% 中学3年生 43.8%	小学6年生 66.3% 中学3年生 46.0%
栄養健康教育実施回数	小学校 9校	小学校 9校 中学校 4校

## ＜取組の方向性＞

今回の食育アンケートの結果、食事で気を付けている内容をみると、どの項目も学年が上がると気を付けている人の割合が下がっていることが分かりました。

食事の基本である「野菜を食べる」「3食必ず食べる」の項目も中学3年生では約6割であり、「しょっぱいものを食べ過ぎない」になると3割弱と気を付けている割合が低い状況です。

単に食べるだけでなく自ら選んで食べることができるよう、子どもの時から野菜を食べることと減塩の大切さを理解し、実践できるよう働きかけをします。

3食バランスよく食べることで、健康な体が作られるため、知識だけでなく子どもたち自身が実践できるよう、学校と家庭、行政が連携し取り組みます。

具体的取組	実施主体	事業内容
食育教室 (新規事業)	保健センター	中学生を対象に減塩など食に関する教育を実施する
「こんだてひょう」 をスーパーマーケット などで紹介 (新規事業)	給食センター 保健センター	スーパーマーケットなどに協力してもらい、「こんだてひょう」を掲示する
給食時間の指導	各学校	残さず食べることを指導する



～小学4年生対象

「生活習慣病予防栄養健康教育」～

### 【目標3 「食事前の手洗い」「いただきます・ごちそうさまのあい

### さつ」をしよう】

指標	現状値	目標値
給食以外で「食事前の手洗い」や「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	手洗い
	小学6年生63.3%	小学6年生69.3%
	中学3年生54.0%	中学3年生60.0%
	あいさつ	あいさつ
	小学6年生88.3%	小学6年生93.0%
	中学3年生82.3%	中学3年生84.0%

#### <取組の方向性>

食の取組は、子どもだけでなく、家族にも情報発信をすることで、家族ぐるみで食に関心を持つ必要があります。今後は、給食センターのホームページやこんだてひょう，食育の日を活用し、「食事前の手洗い」や「いただきます・ごちそうさまのあいさつ」が、家庭でもできるよう啓発していきます。

具体的取組	実施主体	事業内容
給食センターのホームページやこんだてひょうによる啓発	給食センター	給食センターのホームページやこんだてひょうを活用し、「食事前の手洗い」や「いただきます・ごちそうさまのあいさつ」について普及啓発する
食育の日の普及啓発	食生活改善推進員	毎月19日の食育の日に、「食事前の手洗い」や「いただきます・ごちそうさまのあいさつ」について普及啓発する
給食時間の指導	各学校	「食事前の手洗い」や「いただきます・ごちそうさまのあいさつ」を指導する

### 3 成人期における食育目標と取組の方向性

#### (1) 食育目標

食育アンケートの結果から、成人期の男性は肥満傾向の割合が高いこと、20歳代の女性はやせ傾向があることが分かりました。

BMI 25以上（肥満）の男性ほど、惣菜・弁当などの利用が多いことから、必要カロリー以上に食べている可能性があります。

このようなことから、肥満予防の対策として、野菜摂取や減塩の推進のほかに、外食や惣菜を利用する場合には、副菜（野菜）も選んで食べるようにすることや甘い飲み物を飲み過ぎないようにすることも大切です。

また、食事で塩分を気を付けている人の割合は前回の調査より下がっていること、塩分摂取目標量を理解している人も下がっている現状から、飲食店や販売店などとの連携により生活習慣病予防のための取組を行っていく必要があります。

このような成人期における課題を解決するために、次のような4つの目標を定めました。

- 目標1 バランスよく3食食べよう
  
- 目標2 減塩しよう・甘い飲み物の飲み過ぎに注意しよう
  
- 目標3 飲食店や職場などとの連携により食育を広げよう
  
- 目標4 食育を広げる人材を増やそう

## (2) 目標達成のための指標及び取組の方向性

### 【目標1 バランスよく3食食べよう】

指標	現状値	目標値
毎日朝食をとっている 20歳代の割合	90.3%	92.0%
朝食で副菜を食べてい る人の割合	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%
男性のBMI25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%

### <取組の方向性>

内臓脂肪の蓄積により、メタボリックシンドロームになり、高血圧や糖尿病といった生活習慣病になりやすいことが分かっています。その予防として、肥満予防が重要な取組となります。

「野菜を食べよう」「適正体重」を目標に掲げ、バランスよく3食食べることを推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
特定保健指導の実 施率向上	保健センター	メタボリックシンドローム該当 者への栄養指導を強化する (個別指導)
ヘルシー食の普及 (新規事業)	保健センター 食生活改善推進員	特定健康診査会場などを活用 し、野菜摂取や減塩、適正カロ リーについて普及啓発を実施す る

## 【目標2 減塩しよう・甘い飲み物の飲み過ぎに注意しよう】

指標	現状値	目標値
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%
甘い飲み物を毎日飲んでいる男性の割合	20歳代 28.8%	20歳代 27.8%
	30歳代 29.1%	30歳代 28.1%
	40歳代 38.4%	40歳代 37.4%
	50歳代 27.2%	50歳代 26.2%
	60歳代 18.4%	60歳代 18.0%

### ＜取組の方向性＞

生活習慣病を予防するうえで、減塩は有効な取組であることは既に検証されていますが、減塩の実践は、長い間の食習慣を変えることでもあるため、改善は非常に難しいものとなっています。また、働き盛りの男性のメタボリックシンドロームの割合が高いことから、エネルギー過多に気を付けることも大切です。

若い世代から減塩や適正カロリーの取組ができるよう、情報提供していきます。

具体的取組	実施主体	事業内容
ホームページや市政情報モニターを活用した「生活習慣病予防」の啓発（新規）	保健センター	生活習慣病予防に関する情報を市のホームページや市政情報モニターで周知する
減塩食の試食 飲み物の糖分含有量パネル展示	保健センター 食生活改善推進員	特定健康診査会場等を活用し、減塩味噌汁の試飲を行う 糖分含有量が分かる飲み物のパネルを展示及び糖分や減塩についての説明をする
適正カロリーの啓発	保健センター	1日に必要な食事の摂取カロリーのパネルやフードモデルの展示をする

### 【目標3 飲食店や職場などとの連携により食育を広げよう】

指標	現状値	目標値
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）	2箇所	4箇所

#### <取組の方向性>

外食や惣菜，弁当は手軽に利用でき便利ですが，選び方によっては栄養の偏りや塩分，カロリーの過剰摂取につながります。

働く世代は，外食や惣菜などを利用する人が多いことから，食に関する情報を，スーパーマーケットや飲食店との連携により提供できるようにすることが大切です。

現在登録数が少ない「いばらき健康づくり支援店」を増やし，協力飲食店等との連携により食の情報提供を推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
いばらき健康づくり支援店の登録推進	保健センター 商工会	いばらき健康づくり支援店の登録件数を増やすよう周知する
食の情報提供（新規事業）	保健センター 商工会	いばらき健康づくり支援店や協力飲食店等との連携により，食に関する情報提供を行う
登録している「いばらき健康づくり支援店」の紹介（新規事業）	保健センター	ホームページなどを活用し，守谷市内の「いばらき健康づくり支援店」の取組を紹介する



## 【目標4 食育を広げる人材を増やそう】

指標	現状値	目標値
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人の割合	10.2%	12.0%

### ＜取組の方向性＞

今回の食育アンケートの結果、食生活改善推進員を知っている人の割合は、前回の調査と同程度でした。今後も食生活改善推進員が、地域の健康づくりのための食に関するボランティア活動を継続していく必要があります。

しかし、食生活改善推進員の会員数が減少していることから、定期的に養成講座を開催し、会員数を増やし食育活動を推進していきます。

具体的取組	実施主体	事業内容
食生活改善推進員養成講座 (強化事業)	保健センター	定期的に食生活改善推進員養成講座を開催する
男性の食生活改善推進員養成講座 (新規事業)	保健センター 公民館	男性の食生活改善推進員養成講座を開催し、地域で活動する男性会員を養成する





## 4 高齢期における食育目標と取組の方向性

### (1) 食育目標

今回の70歳代の食育アンケートの結果から、ひとり暮らしの人の食の課題として、毎日3食食べている割合が、同居者がいる人と比べて男女とも低いことや夕食で主菜（おかず）を食べている男性の割合が低いことが分かりました。

食事の内容をみると、主菜（おかず）を食べている割合が朝食で約6割、昼食で5割弱、夕食でも7割程度と前回と同程度の状況でした。

また、よくかんで食べていない70歳代は、男性約18%、女性約15%と前回の調査と同程度の状況となっています。

弁当や食材の宅配サービスを知っている人の割合は、前回の調査と比べて高くなっていますが、利用者の割合は男性11.0%、女性14.6%で前回と同程度の状況です。

ひとり暮らしの女性は家族がいる人と比べて、宅配サービスを利用している人が多いこと、また、ひとり暮らしの男性は調理をしないときに利用するものとして、宅配サービスより簡単に食べられるものを購入している割合が高いことが分かりました。

このような課題を解決するために次の3つの目標を定めました。

- 目標1 3食おかずも食べよう
- 目標2 よくかんでおいしく食べよう
- 目標3 自分に合った食の情報を生かそう

## (2) 目標達成のための指標及び取組の方向性

### 【目標1 3食おかずも食べよう】

指標	現状値	目標値
夕食で主菜を食べている70歳代の割合	男性 73.2%	男性 76.0%
	女性 67.3%	女性 69.0%

#### <取組の方向性>

高齢者になると、食事の消化吸収の働きが低下してくるため、必要なエネルギーを確保すること、肉や魚などのタンパク質をとることで、健康な状態を維持していく必要があります。

特に今回の食育アンケートの結果から、ひとり暮らしの人の課題が明らかになったため、ひとり暮らしの人へ主菜をとることの必要性と食べ方についての情報を提供し、「3食おかずも食べよう」を推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
ひとり暮らし高齢者への食の情報提供 (新規事業)	保健センター 地域包括支援センター	民生委員などによる高齢者の見守り訪問時に、ちらしなどによる食の情報を提供する
シニアクラブ、出前サロンでの啓発活動	保健センター 地域包括支援センター	「おかずを食べよう」について、栄養士や保健師による健康教育・料理教室等を実施する

## 【目標2 よくかんでおいしく食べよう】

指標	現状値	目標値
よくかんで食べている 70歳代の割合	80.6%	81.6%

### ＜取組の方向性＞

十分な栄養摂取や飲み込む機能の維持のために、歯と口腔の健康を保つことが重要です。

高齢者を対象に「よくかんで食べる」ことの知識普及を継続して推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
シニアクラブ，出前サロン歯科健康教育	介護福祉課 地域包括支援センター	歯科衛生士による「食と歯」についての健康教育を開催する

## 【目標3 自分に合った食の情報を生かそう】

指標	現状値	目標値
弁当の配食サービスを知っている人の割合	男性82.9% 女性90.1%	男性90.0% 女性96.0%

### ＜取組の方向性＞

食べることは、健康維持や自立した生活を送るうえで重要です。

食育アンケートの結果、調理ができなくなったときに利用したいものはコンビニエンスストアやヘルパーなどの利用よりも宅配サービスを利用するという考えの人が多かったです。

自分で調理が難しくなった場合でも、3食食べることができるよう「自分に合った食の情報を生かそう」を推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
シニアクラブや出前サロンでの食の情報周知	介護福祉課 地域包括支援センター	シニアクラブや出前サロンにて、食事に関する宅配サービス情報を提供する
食の実態調査結果報告会	保健センター	地域福祉計画の6地区代表に食育アンケートから出た課題を報告する
介護支援専門員への食の情報周知	介護福祉課 地域包括支援センター	介護支援専門員へ宅配サービスなど食の情報を提供して、活用できるようにする



～おくら～北園保育所年中児作

## 5 地産地消における目標と取組の方向性

### (1) 地産地消における課題と目標

食育アンケートの結果、毎日の食品を選ぶときに気を付けていることは、男女や年齢に関係なく、「新鮮さ」を選んでいる人が多く、地元産の野菜などが手軽に購入できる直売所を利用している女性の割合は、スーパーマーケットに次いで多い状況が分かりました。

また、安全で安心な食品の安定した生産及び供給並びに地産地消と食育の連携を図るために、守谷市いただきます条例が（平成27年4月施行）制定され、地産地消を推進しています。

この条例と併せて、子どもたちへの「野菜を食べよう」を推進していくため、地元産の食材の活用を図る必要があります。

地産地消における課題を解決するために、次のような2つの目標を定めました。

- 目標1 身近な場所で見える
- 目標2 地元産の食材を利用する

### (2) 目標達成のための指標及び取組の方向性

#### 【目標1 身近な場所で見える】

指標	現状値	目標値
産直販売箇所数	14箇所	14箇所以上

#### <取組の方向性>

毎日食べる野菜などを、身近な場所で新鮮な食材が購入できるよう、「身近な場所で見える」を推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
野菜などの産直販売の推進	女性農業クラブ 地元生産者 商工会 経済課	地元産の食材・商品が身近な場所で購入できるように推進する

## 【目標2 地元産の食材を利用する】

### ＜取組の方向性＞

指標	現状値	目標値
学校給食において茨城県産を使用する割合	53.8%	現状維持

地産地消の推進のため、学校給食で茨城県産及び守谷産の食材や加工品の活用を推進します。

具体的取組	実施主体	事業内容
茨城県産及び守谷産の食材や加工品の活用推進	地元生産者 商工会 経済課 給食センター	学校給食に利用する食材に茨城県産及び守谷産を利用する



～いばらきの味・郷土料理献立集 食・彩・百・景  
守谷市の郷土料理「昔まんじゅう」～