



「食育フェア」の様子

推進体制と基本方針
 食育は、市民や地域、学校、団体、企業、行政など市全体が一体となって進めていくことが大切です。それぞれの役割を明確にするとともに、連携・協働し、取り組みを推進していきます。
 例えば、毎年開催される「まきのはら産業フェア」では、「食育フェア」を実施しており、さまざまな団体が食育活動の紹介や食育クイズラリーなどを行い、連携を深めています。これからの食育の推進に当たっては、下の4つの基本方針に基づき、ライフステージごと（妊産期、乳幼児期、学童・思春期、成人期、高齢期）の特性に合わせて、切れ目なく取り組みを進めていきます。

「生涯おいしく食べること」を目指して

第3次牧之原市食育推進計画を策定しました

市では、私たち自身が目指す姿を「生涯おいしく食べることができる」として「食育」を推進しています。関係機関でさらなる連携・協働を進めるとともに、私たち自身が、主体的に食育を実践していきましょう。

問い合わせ 健康推進課 大岩 ☎0024

1 家族や仲間と楽しく食卓を囲む

家族や仲間と一緒に食事をする「共食」の習慣が定着するように取り組みます。ライフステージごとの共食の目的とし、乳幼児、学童、思春期は食に関するあいさつ、マナーを身につけること、高齢期はフレイル（*）予防と社会参加を進めます。

*加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、生活機能障害や要介護状態に陥ったり、命を落とす危険性が高くなる状態。

[主な取り組み]

▶家庭での共食の推進（6月＝食育月間、毎月19日＝食育・共食の日）▶地域での共食の場の確保

2 健康につながる食生活を送る

食に関する正しい知識を持ち、栄養バランスのとれた食生活を送る人を増やします。健康な体づくりにつながる食生活を実践できる人を増やします。

[主な取り組み]

▶幼少期から主食・主菜・副菜がそろった食事の推進▶減塩、野菜摂取を増やすための実践的施策の推進▶朝食摂取と生活リズムを整える重要性の啓発▶すべての年代での「食育ランチョンマット」活用の推進▶ヘルシーメニューの普及による食環境整備▶ローリングストック法を活用した災害時の食料備蓄の推進▶高齢者へのフレイル対策の推進▶市の子育て総合サイト「まきはく」へのおすすめレシピ掲載

3 地域の産物がわかり食卓に並べる

「地産地消」を進め、和食など地域の伝統食文化、お茶の文化など豊かな食生活の継承に取り組みます。

[主な取り組み]

▶子どもが地場産品を学ぶ取り組みの推進▶地場産品の活用、購入の推進▶食文化、お茶の文化と効能を伝える取り組みの推進▶新たなお茶の飲み方の普及啓発▶ティーバッグやフィルターインボトルなどを活用し、新たなお茶（和紅茶、プーアル茶など）の普及啓発

4 「もったいない」に取り組む

食品ロスの問題など、食環境に配慮し、食べ物を粗末にしないよう、感謝の気持ちを持ち、好き嫌いをなく食べることの大切さを広めます。

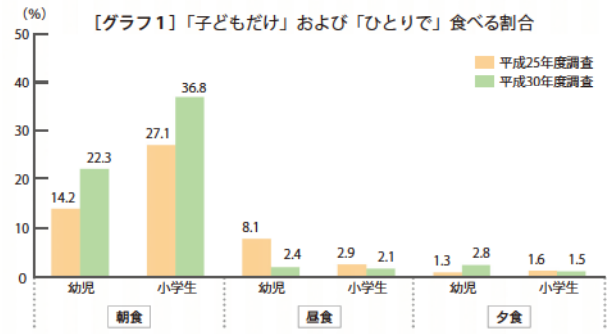
[主な取り組み]

▶食品ロス削減の推進▶「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを通して、感謝の気持ちを育てる▶食品ロス削減（食べ残し、作りすぎ、地産地消など）について学ぶ機会を作る



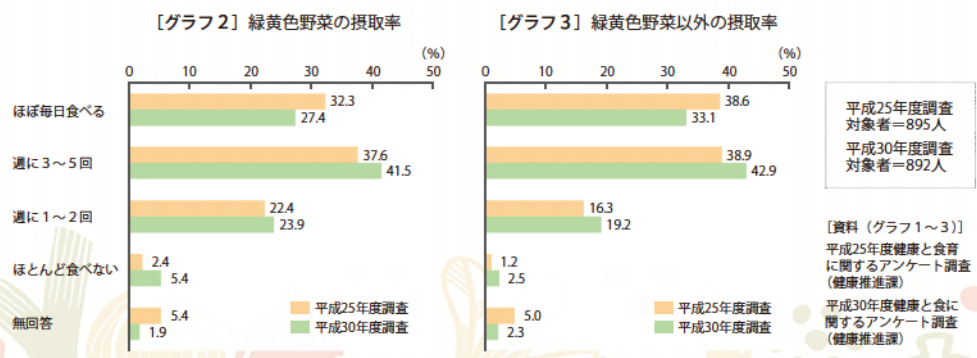
地域で共食を推進する「味菜食らぶ」

「食育」の現状
 「食育」は、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営むことができる人間を育てることです。
 しかし近年、食に関する市民の価値観やライフスタイルなどの多様化が進み、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。
 本市においても、各年代で「共食」（家族や仲間と一緒に食事をする）の機会が減少し、市で育まれてきたお茶や伝統食文化の継承、地場産品の活用に関する意識が失われることが心配されます。
 また、市の健康課題である高血圧や糖尿病予備群の減少、食品ロス削減などに向けて、食育を推進していくことが必要です。



子どもだけで朝食を食べる割合が、幼児・小学生とも高くなっています。3食でみてみると、昼食・夕食には比朝食では「子どもだけ」および「ひとりで」食べる割合が高くなっています。

平成25年度調査 幼児 対象者=684人
 小学生 対象者=1,294人
 平成30年度調査 幼児 対象者=287人
 小学生 対象者=1,312人



平成30年度は、緑黄色野菜を「ほぼ毎日食べる」人の割合は27.4%、緑黄色野菜以外の野菜を「ほぼ毎日食べる」人の割合は33.1%でした。



牧之原市食育ランチョンマット
 市内で活動する栄養士が連携し「牧之原市食育ランチョンマット」を作りました。
 現在、小学校の家庭教育学級で配布していますが、今後は、高齢者のフレイル予防にも活用していきます。
 市ホームページからダウンロードして印刷することができます。
 市ホームページ
 教室などで使用したい場合は、健康推進課に相談してください。



[資料（グラフ1~3）]
 平成25年度健康と食育に関するアンケート調査（健康推進課）
 平成30年度健康と食育に関するアンケート調査（健康推進課）