

# 伊賀市食育推進計画



2022(令和4)年 11 月

伊 賀 市

# 目 次

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 第1章 食育推進計画の概要                      | 1  |
| （1）計画の趣旨                           | 1  |
| （2）基本理念                            | 2  |
| （3）基本方針                            | 2  |
| （4）計画の期間                           | 3  |
| （5）計画の位置づけ                         | 3  |
| （6）SDGs（持続可能な開発目標）の理念を踏まえた計画の推進    | 4  |
| （7）検討体制                            | 4  |
| 第2章 伊賀市の「食」に関する状況と課題               | 5  |
| （1）人口の状況                           | 5  |
| （2）健康の状況（肥満傾向・痩せ傾向等の現状分析）          | 7  |
| （3）食生活に関する状況（朝食欠食率・野菜摂取量等）         | 9  |
| （4）「食」に関する課題                       | 13 |
| 第3章 食育を推進する取組                      | 15 |
| （1）家庭等における食育の推進                    | 15 |
| （2）学校・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等における食育の推進 | 16 |
| （3）地域における食育の推進                     | 18 |
| （4）生産者と消費者の交流促進・環境に配慮した農林漁業の活性化等   | 21 |
| （5）デジタル技術を活用した食育の展開を推進             | 23 |
| （6）目標値の設定                          | 24 |
| 第4章 食育推進に向けた体制                     | 26 |
| （1）多様な関係者の連携・協働の強化                 | 26 |
| （2）積極的な情報提供と市民の意見等の把握              | 27 |
| （3）計画の進行管理                         | 27 |
| 資料編                                | 28 |
| ・食育基本法                             | 28 |
| ・伊賀市食育推進計画策定会議設置要綱                 | 35 |
| ・伊賀市食育推進計画策定会議委員名簿                 | 36 |
| ・伊賀市食育推進計画庁内検討会議設置要綱               | 37 |
| ・伊賀市食育推進計画の策定過程                    | 39 |
| ・用語説明                              | 40 |
| ・食事バランスガイド                         | 45 |
| ・食育ピクトグラム                          | 46 |

本計画の文中の語句の後にある(＊)は、資料編内の用語説明に記載されている語句を示しています。

# 第1章. 食育推進計画の概要

## (1) 計画の趣旨

### ①「食」を取り巻く現状と課題

「食」は、生きる上での基本であり、健康的な生活を送るうえで最も重要な柱でもあります。

しかし、現代の飽食社会の中、「食」の中心となる家庭での食スタイルは大きく変化し、多忙な生活の中でジャンクフード<sup>\*</sup>やレトルト食品<sup>\*</sup>などの普及により手軽に食事をとることができることが重視され、「食」の大切さに対する意識が希薄化しています。

また、過食や不規則な食生活、運動不足等による肥満や生活習慣病<sup>\*</sup>の増加、過度の痩身志向など健康に関わる問題、食べ残し等による食資源の浪費、伝統的な食文化の喪失と低い食糧自給率の問題が顕在化しており、健康面のみならず地域の農林業・文化面からも市民一人ひとりの「健全な食生活」を将来にわたって実現することが必要となっています。

### ②「食育」をめぐる動き

こうしたなか、国では平成17年に施行された食育基本法に基づき、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的に「食育推進基本計画」が策定され、三重県でも平成19年に「三重県食育推進計画」が策定されています。

本市においても、すべての市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む地域社会を実現するため、行政のみならず、家庭、学校・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等や職場、地域等が中心となって食育の推進に取り組むことが必要です。このため、国・県の計画を踏まえながら伊賀市の地域の特性を活かした「食育推進計画」を策定し、食育に関する取組を総合的かつ計画的に実施することが求められています。

## 「食育」ってなに？

**生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けられるとともに、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの**

**出典：みんなの食育白書 平成30年度（農林水産省編）**

## (2) 基本理念

「食」を通じて市民一人ひとりの  
豊かな人間性を育む  
～「食べること」をみんなで考えよう～

## (3) 基本方針

### ①市民みんなで食育推進

市民一人ひとりが健康で充実した食生活を送ることの実現をめざし、家庭、学校・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等や職場、地域等がともに連携・協働<sup>\*</sup>を図りつつ、生涯を通じた食育の推進に取り組むこと。

### ②子どもの豊かな食生活のための食育推進

「食」は、子どもの心身の成長と健康維持、人格の形成に多大な影響を及ぼすことから、家庭や地域の場合はもとより、学校・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等においても積極的に子どもたちに対して食育の推進に取り組むこと。

### ③農林業と食文化に根差した食育推進

地域特性や伝統的な食文化を生かして、本市の産業振興と観光の促進、農山村の活性化を図りながら、生産者と消費者との交流、地産地消の推進、また、「食」を選択するうえで、環境負荷の低減に寄与する知識と行動力を持ち、持続可能な社会の構築に向けた環境づくりの推進に取り組むこと。

### ④「食」に関する情報提供

健全な食生活を実現するには、市と関係機関が連携して「食」の安全性を確保することが重要であるため、「食」の安全性に関する情報はもとより「食」に関する幅広い情報提供に取り組むこと。

#### (4) 計画の期間

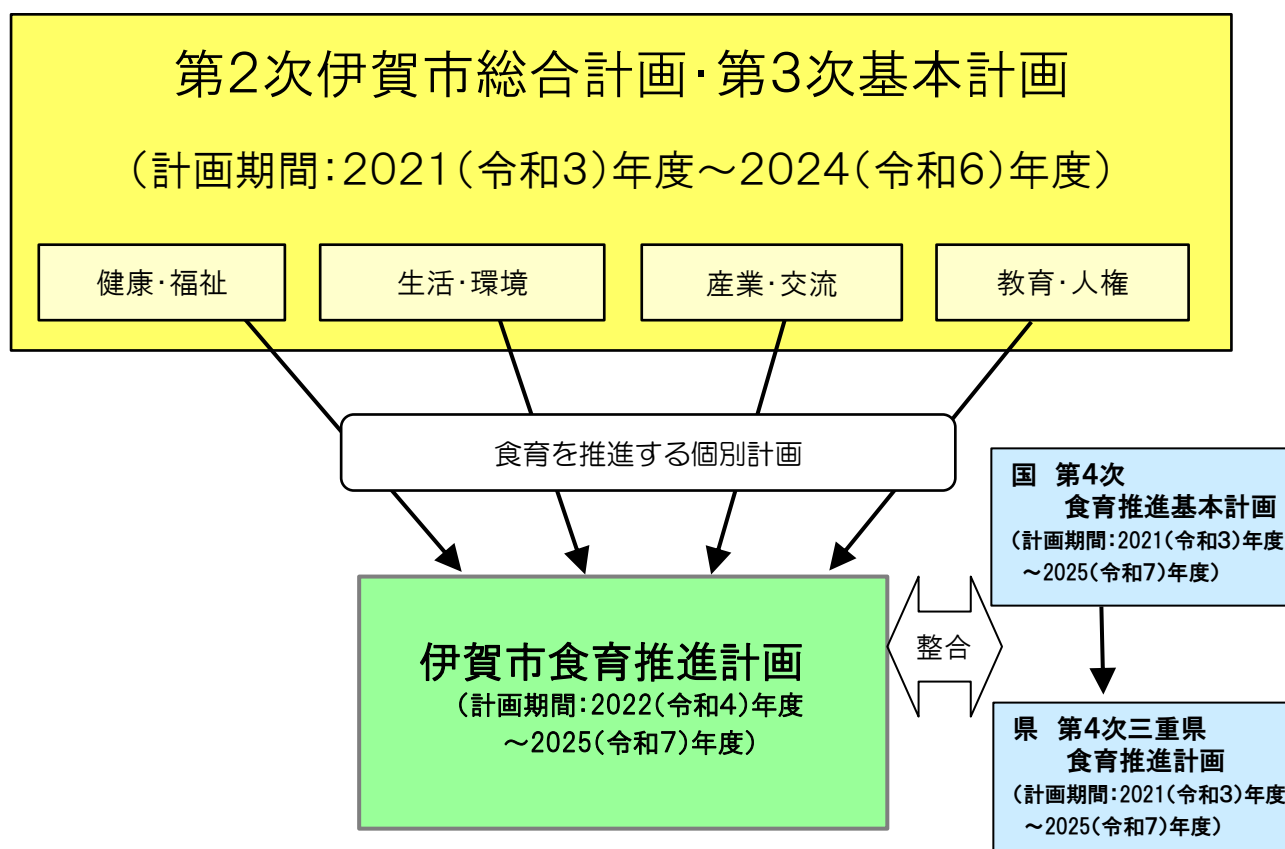
2022（令和4）年度の計画策定日から2025（令和7）年度末までとします。

ただし、食育を取り巻く情勢の変化等をふまえ、必要な場合には随時計画の見直しを行います。

#### (5) 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画として位置付けられるとともに、国の「第4次食育推進基本計画」、県の「第4次三重県食育推進計画」との整合性を図りながら、本市における食育のあるべき姿を示し、その実現に向けて必要な取組を総合的かつ計画的に推進するための計画として策定します。

また、本市「第2次伊賀市総合計画」の「生涯を通じ、健康に暮らすことができる」「自然と共存し、人と人がつながる農業を元気にする」を推進するための個別計画として位置付けます。



## （６）ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）の理念を踏まえた計画の推進

ＳＤＧｓ（エス・ディー・ジーズ）とは、２０１５（平成２７）年９月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための２０３０アジェンダ」にて掲げられた、２０１６（平成２８）年から２０３０（令和１２）年までの国際目標です。

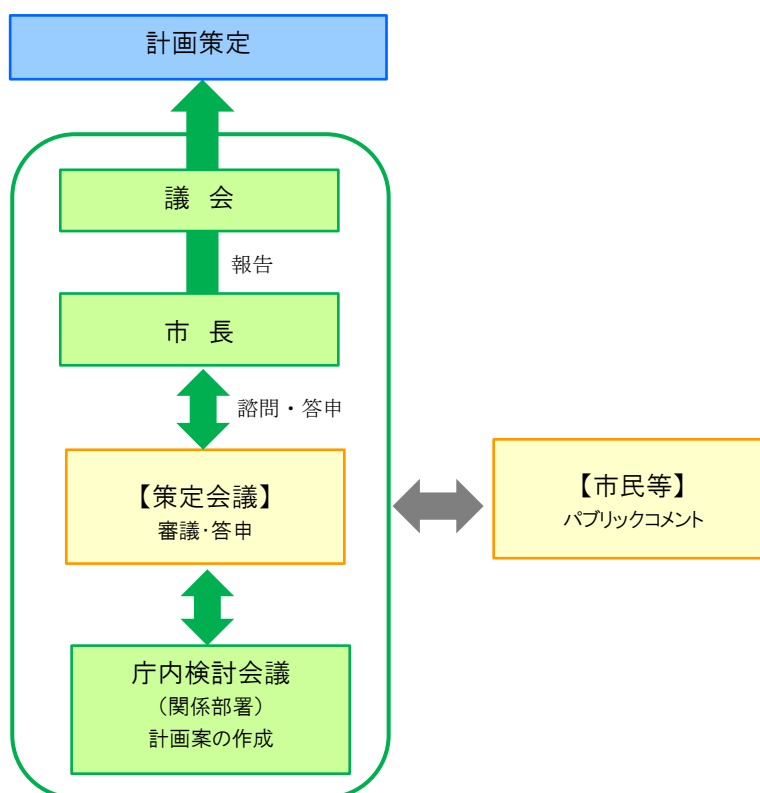
ＳＤＧｓは「地球上の誰一人として取り残さない」を基本理念に、経済・社会・環境の諸課題を総合的に解決し、持続可能な世界を実現するために、１７の目標と１６９のターゲットから構成されています。

「誰一人取り残さない」というＳＤＧｓの考えは、市民一人ひとりが主体的に食育に取り組み、それを社会全体で支えることをめざす「伊賀市食育推進計画」と一致するものです。

本計画に掲げる各事業を推進するにあたっては、ＳＤＧｓの理念を踏まえ、地域や関係団体などと連携しつつ、市民の最善の利益が実現されるよう取り組みます。

## （７）検討体制

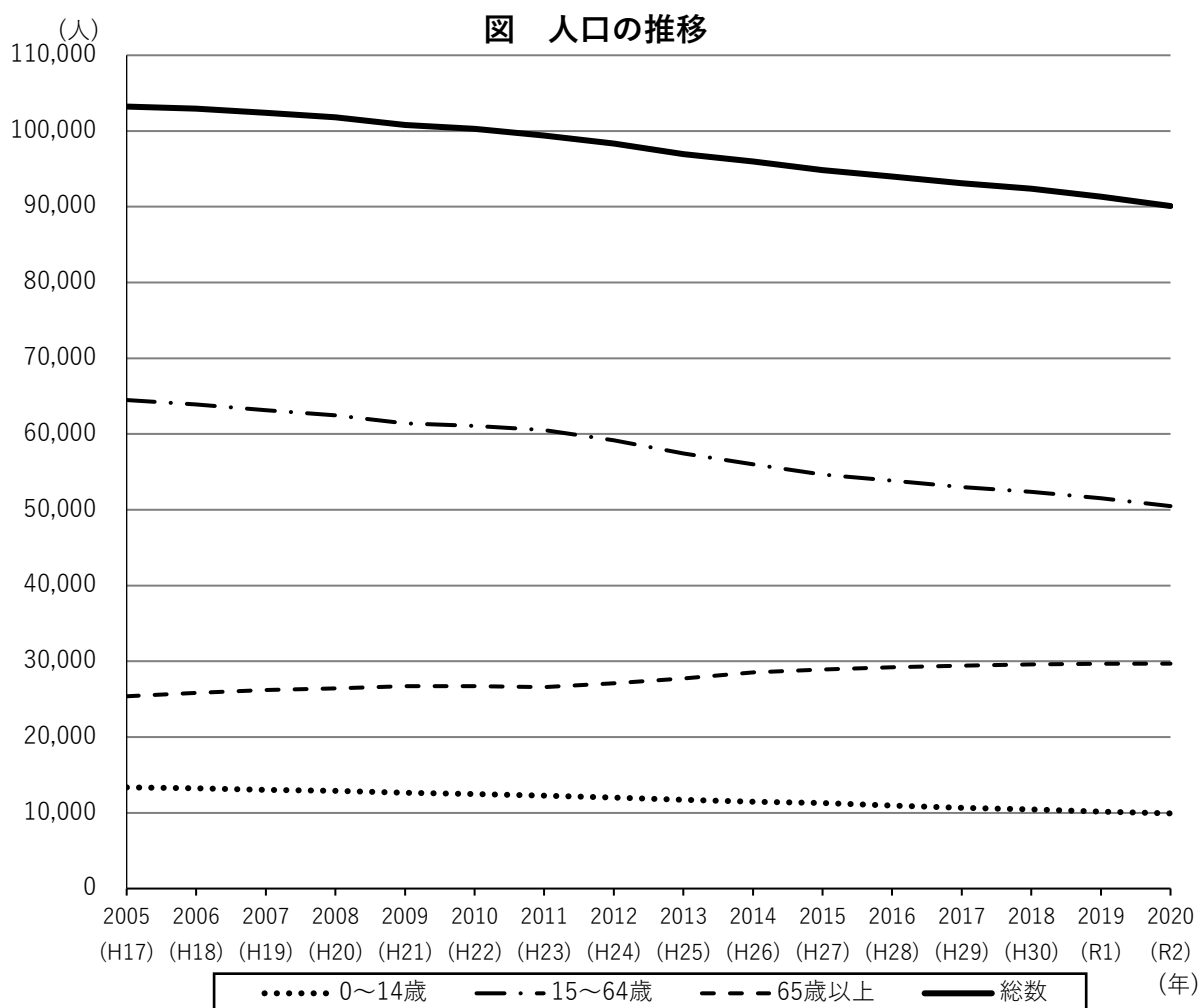
伊賀市では下図に示すように、「伊賀市食育推進計画庁内検討会議」及び外部諮問組織として「伊賀市食育推進計画策定会議」を設置し、それらを中心に検討を進めました。



## 第2章. 伊賀市の「食」に関する状況と課題

### (1) 人口の状況

伊賀市の人口は、全国的な人口減少に相まって、加速度的に人口減少が進んでいる状況にあり、2020（令和2）年時点の総人口は、90,097人と、15年間で約13,000人、約13%減少したことになります。この4年間の人口増減をみると、死亡数の増加と出生数の減少により人口の自然減少数は大きくなる一方で、転出者数と転入者数の差は縮まり、2018（平成30）年度には2006（平成18）年度以来の社会増（転入超過）となりましたが、依然人口減少は深刻な状態にあります。また、65歳以上の人口割合は、2005（平成17）年の24.6%から2020（令和2）年の33.0%に増加しており、地域の高齢化は深刻な状態にあります。



|                   | 2005 (H17) | 2010 (H22) | 2015 (H27) | 2020 (R2) |
|-------------------|------------|------------|------------|-----------|
| 15歳未満             | 13,356     | 12,478     | 11,276     | 9,924     |
| 15～64歳            | 64,488     | 61,080     | 54,652     | 50,488    |
| 65歳以上             | 25,383     | 26,730     | 28,919     | 29,689    |
| 65歳以上の人口が占める割合(%) | 24.6       | 26.7       | 30.5       | 33.0      |
| 総数                | 103,227    | 100,288    | 94,847     | 90,097    |

資料：住民基本台帳（各年9月末現在）

図 年齢3区分別割合の推移

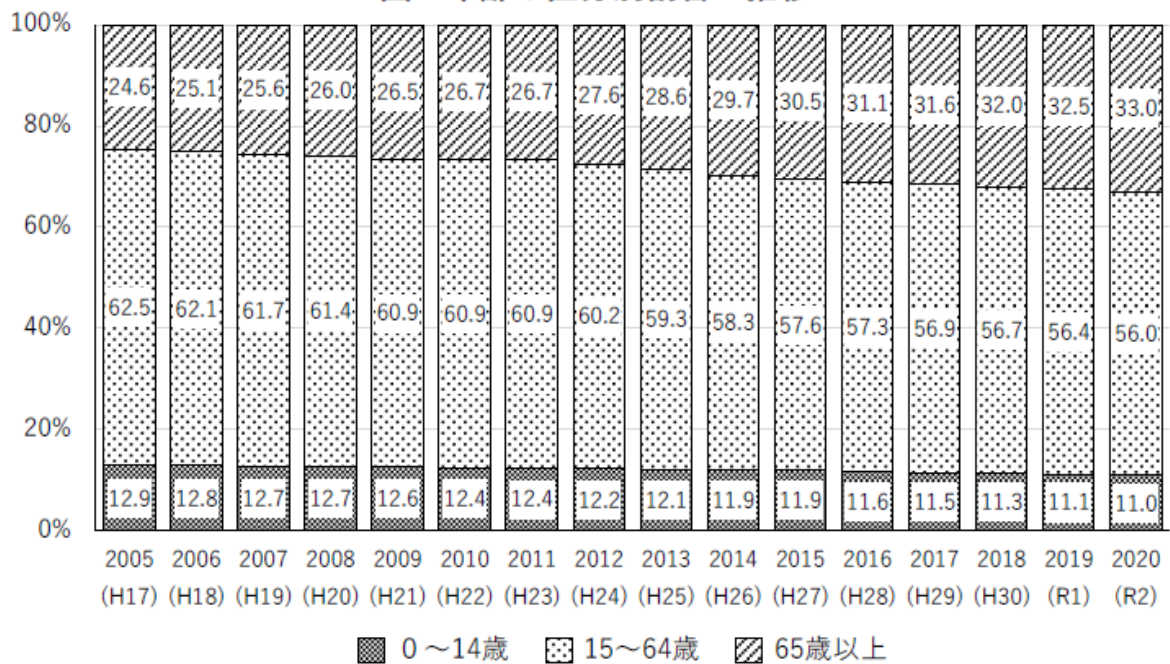
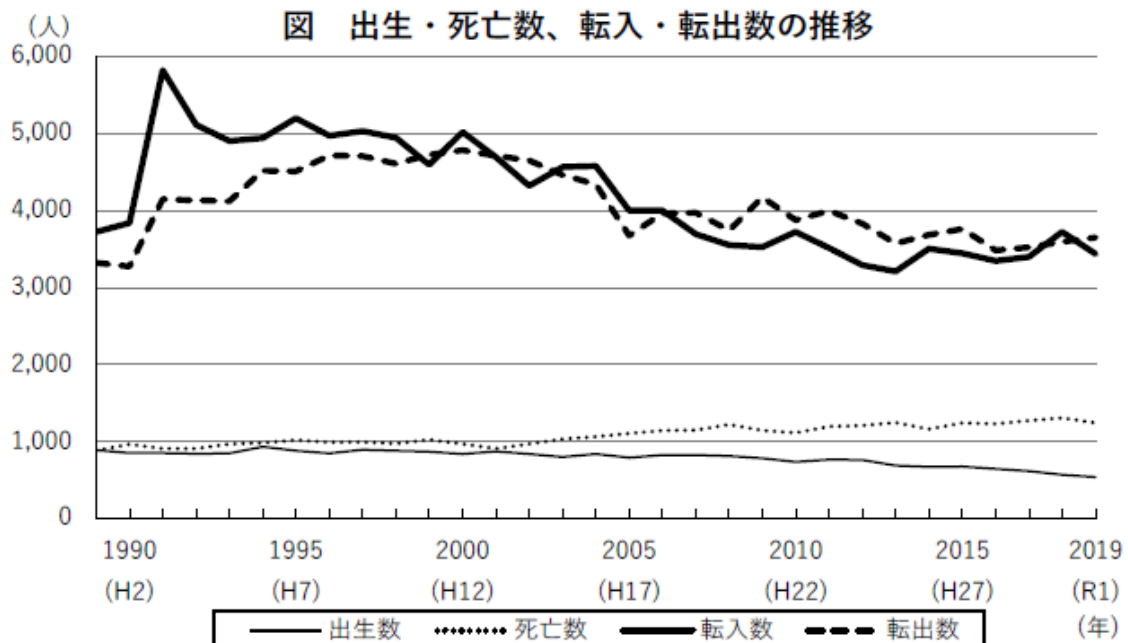


図 出生・死亡数、転入・転出数の推移

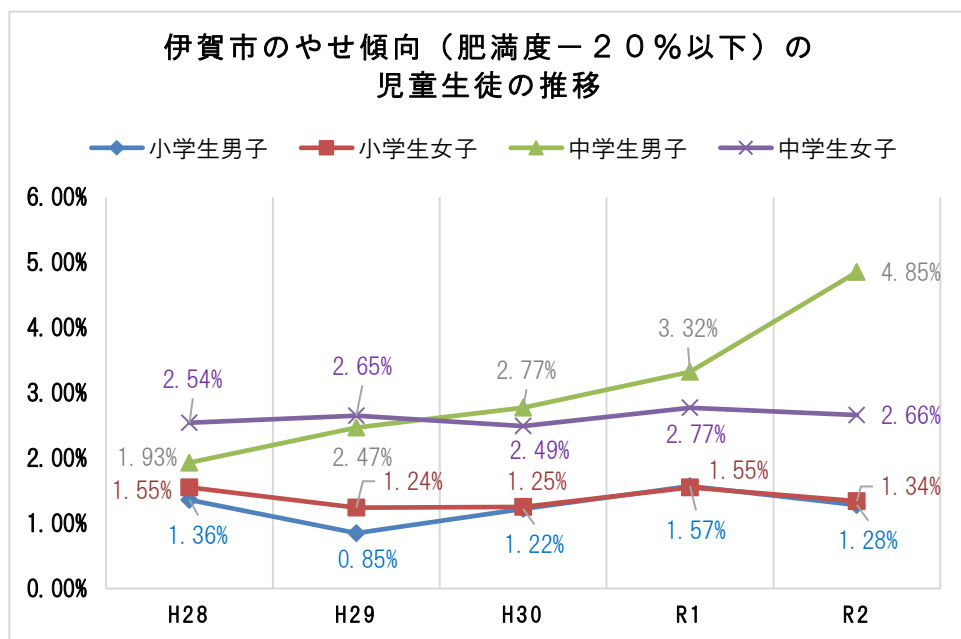
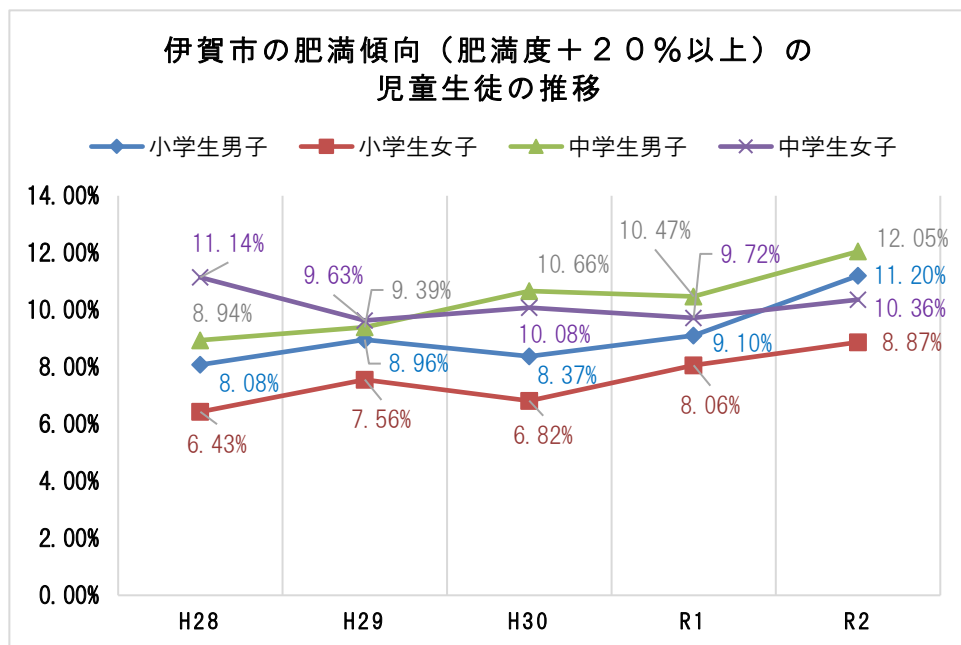


|     | 1990<br>(H2) | 1995<br>(H7) | 2000<br>(H12) | 2005<br>(H17) | 2010<br>(H22) | 2015<br>(H27) | 2019<br>(R1) |
|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 出生数 | 852          | 883          | 838           | 793           | 735           | 675           | 538          |
| 死亡数 | 963          | 1,019        | 968           | 1,106         | 1,115         | 1,243         | 1,243        |
| 転入数 | 3,838        | 5,199        | 5,019         | 4,000         | 3,723         | 3,445         | 3,435        |
| 転出数 | 3,273        | 4,512        | 4,783         | 3,677         | 3,876         | 3,761         | 3,650        |

資料：三重県統計課「月別人口調査」

## （２）健康の状況（肥満傾向・やせ傾向等の現状分析）

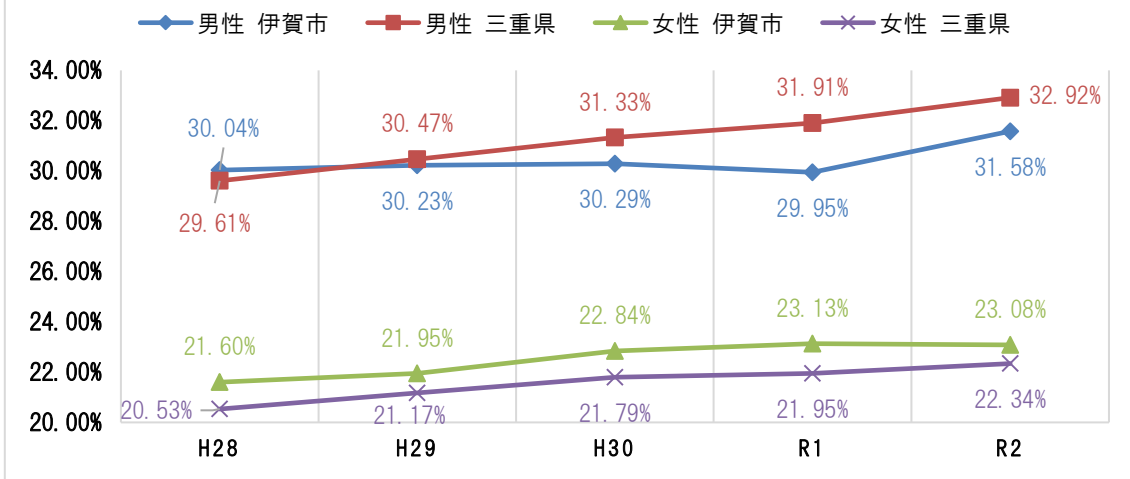
児童生徒の肥満傾向の状況は、変動はあるものの全体的に増加傾向が見られます。特に中学生男子において、令和２年度は１２．０５％と高い数値になっています。やせ傾向については、小学生男子、女子、中学生女子は減少傾向にあるものの、中学生男子は令和元年度の３．３２％から令和２年度は４．８５％と大きく増加しています。



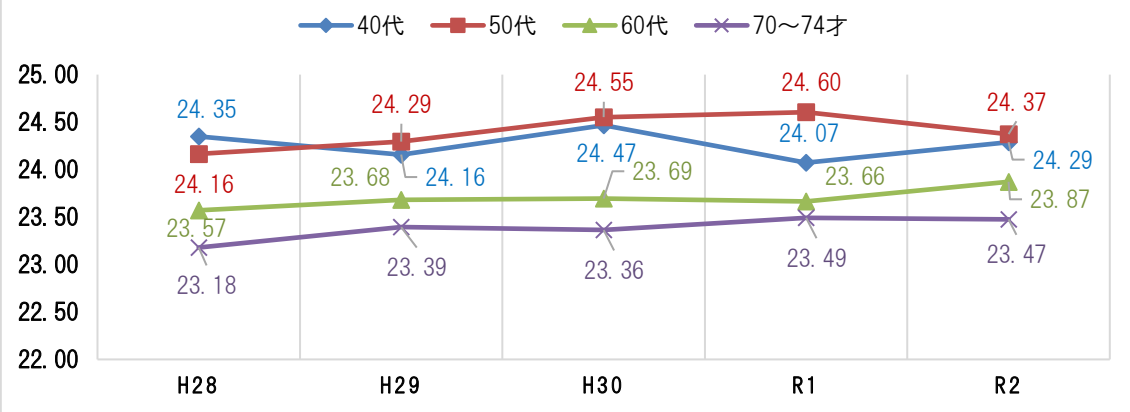
※学校健康状態調査 小学生（６歳～１１歳）中学生（１２～１４歳）の平均値

伊賀市国民健康保険被保険者に対して実施した特定健康診査の結果では、肥満とされるBMI\*値 25.0以上の者の割合が、平成28年に男性は30.04％、女性は21.60％でしたが、令和2年には男性は31.58％、女性は23.08％となっており、男女ともに増加の傾向となっています。また、年代別では、男性では50歳代、女性では70～74歳の平均値が高くなっています。

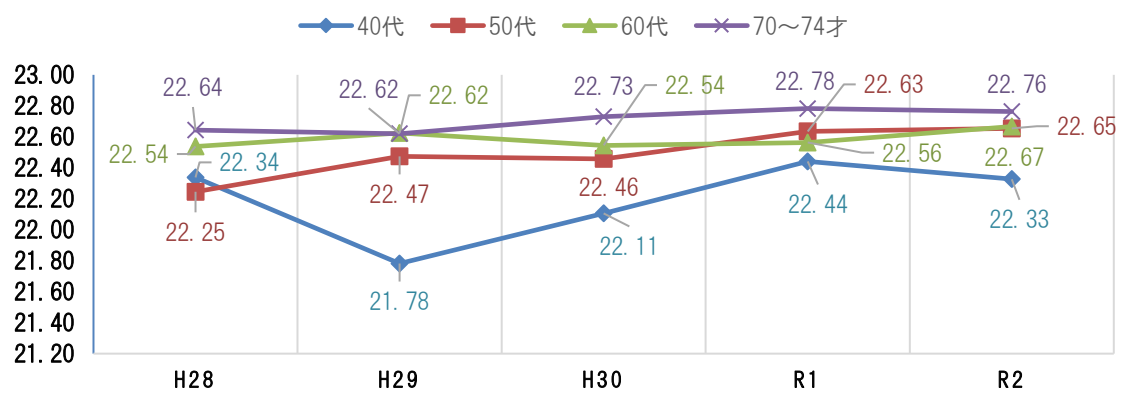
## 男女別の肥満者割合の推移



## 伊賀市での各年代 BMI 平均値の推移 (男性)



## 伊賀市での各年代 BMI 平均値の推移 (女性)



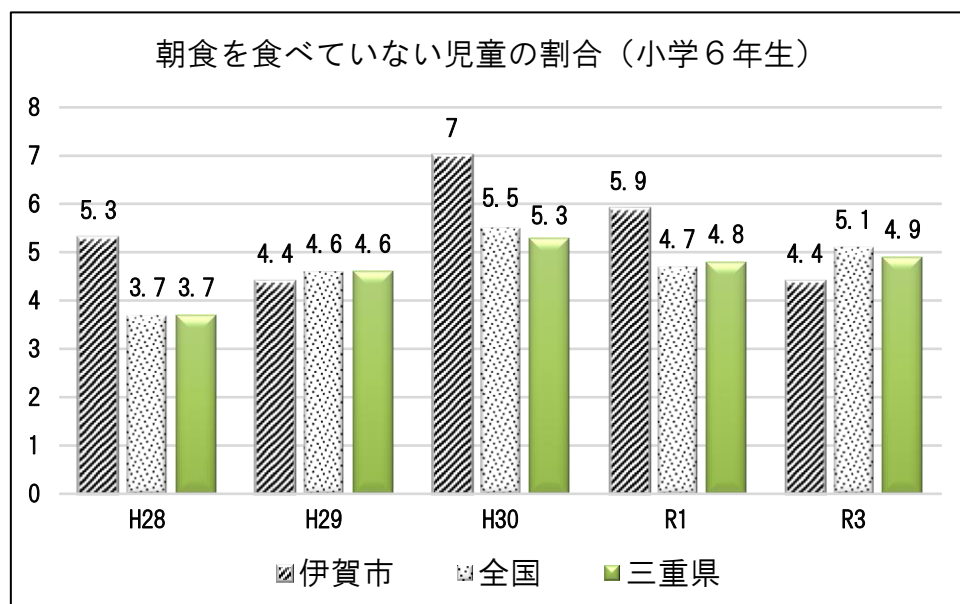
※BMI…肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められます。(厚生労働省HPより)

### (3) 食生活に関する状況（朝食欠食率・野菜摂取量等）

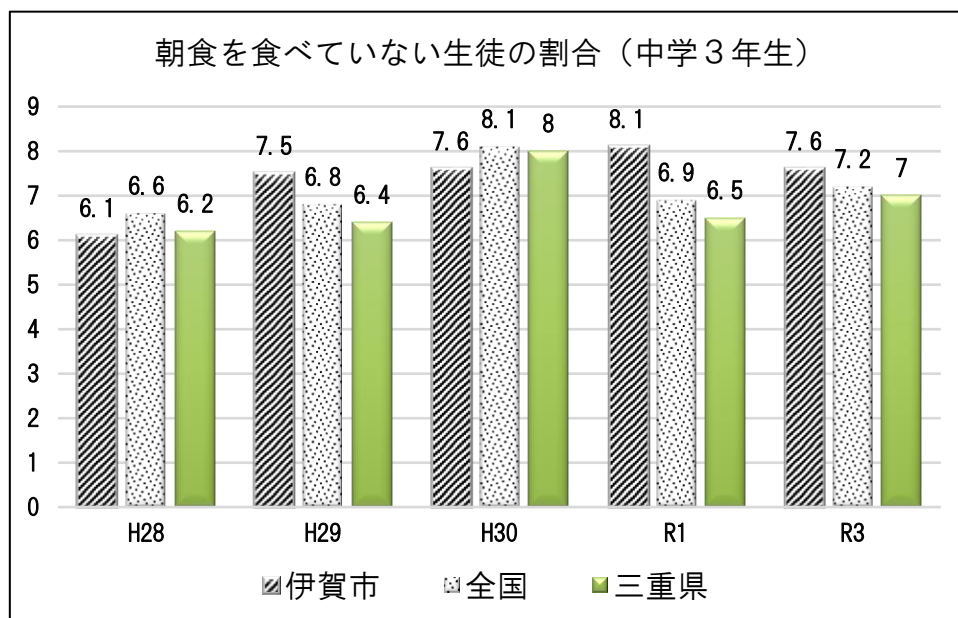
#### ①朝食欠食率

朝食を欠食する本市の児童生徒の割合は、令和3年度の小学6年生は4.4%、中学3年生は7.6%となっています。小学校では生活リズムチェックや「早寝・早起き・朝ごはん」の取組の成果が出ており、平成30年度からは減少傾向が見られます。一方、中学校では横ばいの傾向であり、令和3年度は全国・三重県の平均値より高くなっています。

（単位：％）



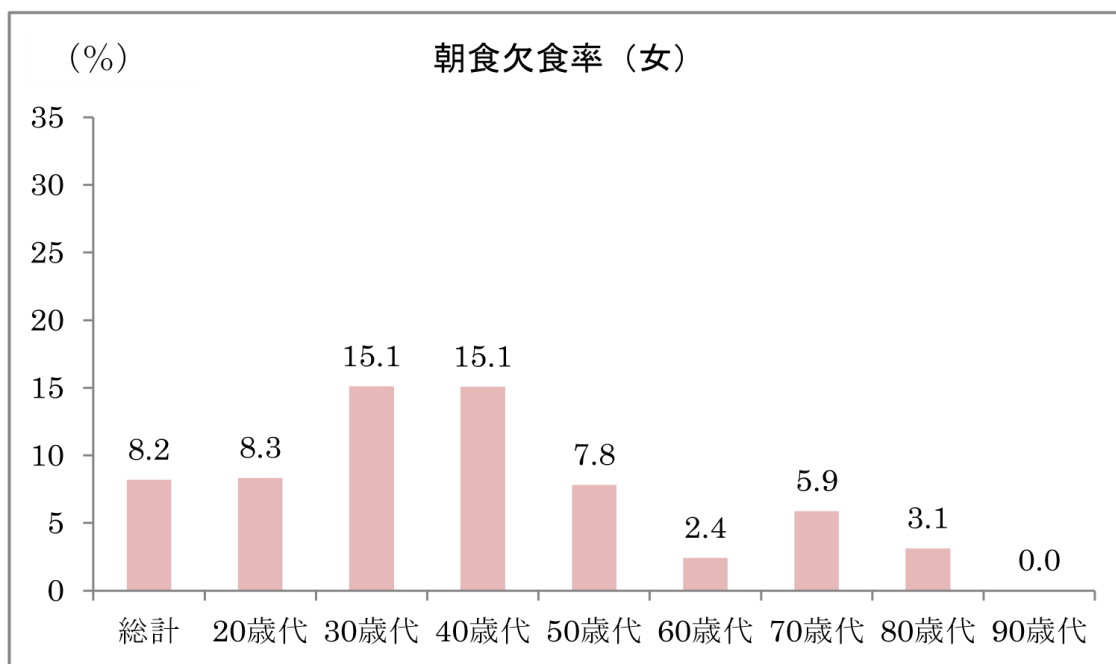
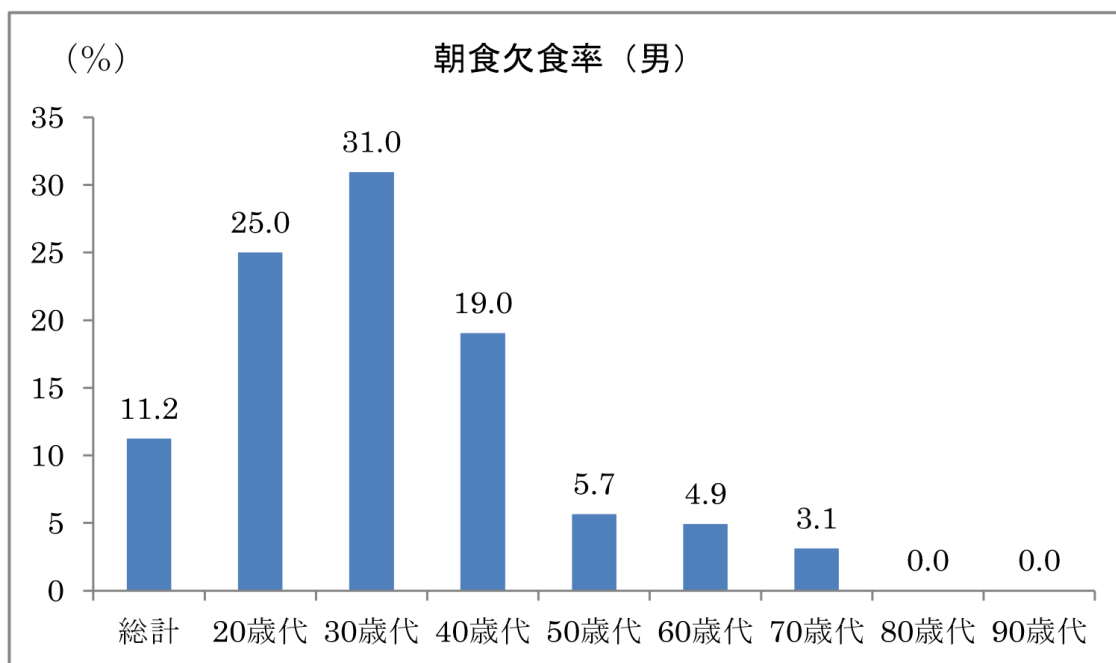
（単位：％）



※全国学力・学習状況調査（朝食を「あまり食べていない」「全く食べていない」と回答した割合。）

令和2年度は全国学力・学習状況調査未実施のためデータなし。

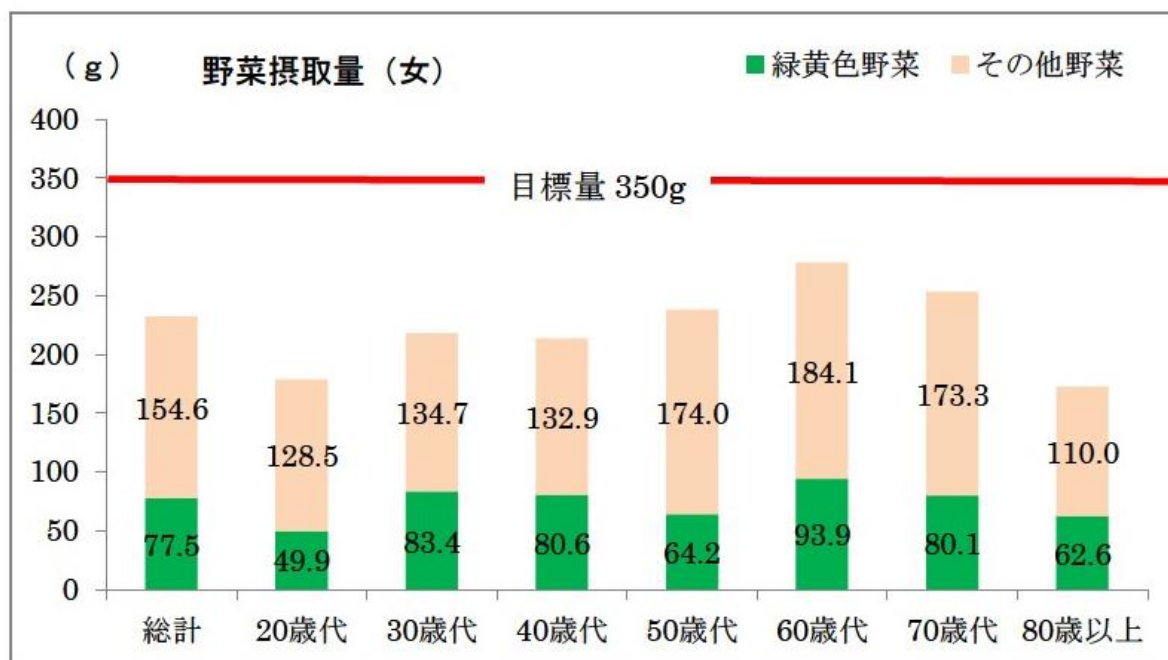
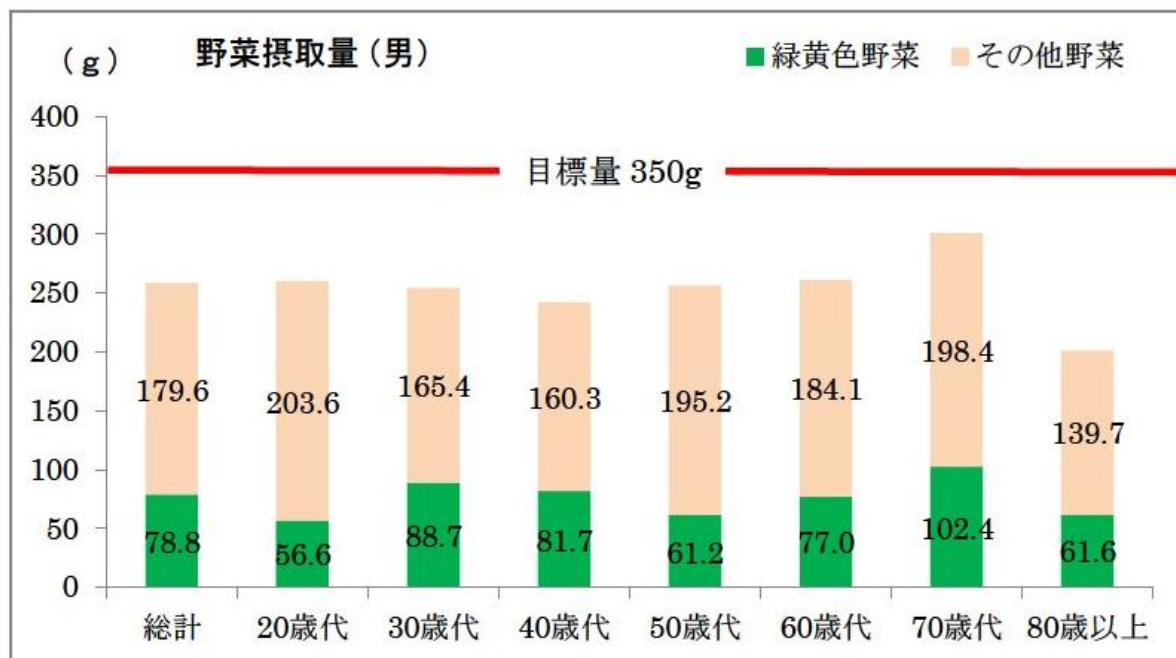
「三重県健康・栄養調査（平成２８年度）」によると、成人で朝食を欠食する人の割合は、男性の２０歳代、３０歳代、４０歳代で高く、女性では３０歳代、４０歳代で高くなっています。特に男性の３０歳代は、３人に１人が朝食を欠食する傾向にあります。



\* 三重県民の健康・栄養の状況（平成２８年度）

## ②野菜摂取量について

野菜\*摂取量は、国が「健康日本21（第二次）」で目標値として定める1日当たり350gに、20歳代以上のすべての年代で目標量に達していません。成人1人1日当たりの平均野菜摂取量は男性258g、女性232gで、特に女性は若い世代ほど少ない傾向です。

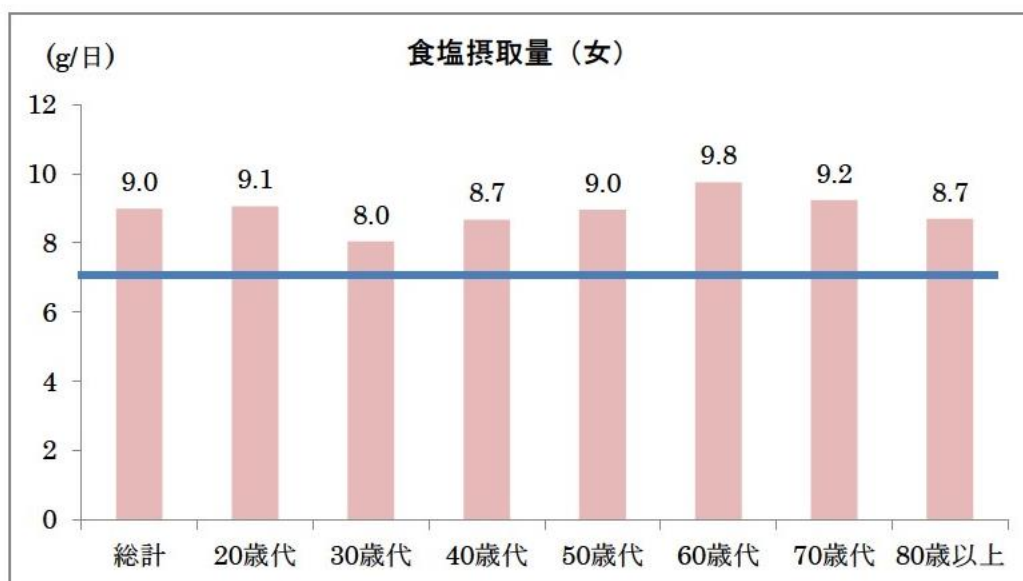
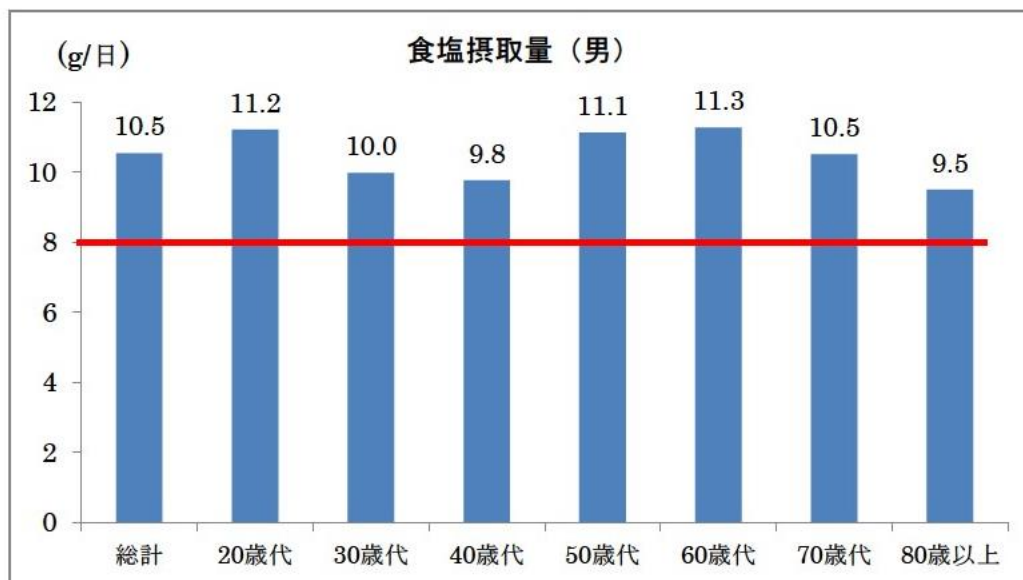


\*三重県民の健康・栄養の状況（平成28年度）

### ③食塩摂取量について

成人1人1日当たりの平均食塩摂取量は、男性10.5g、女性9.0gです。

成人男性の目標量8.0g未満を達成している人は27.8%、成人女性の目標量7.0g未満を達成している人は29.8%です。



\*三重県民の健康・栄養の状況（平成28年度）

### ④その他（共食・「食」の安全・食品ロス）

○家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図る「共食」\*は、食育の原点です。

2016（平成28）年度の三重県の調査において、1週間で朝食または夕食を8回以上家族と一緒に食べる人の割合は、73.0%となっています。（※2018（平成30）年『三重の健康づくり基本計画 ヘルシーピープルみえ・21』中間評価報告書より）

- 外食や食品を購入するときに成分表示を参考にする人の割合は、２０１６（平成２８）年度の三重県の調査において、男性が２８．８％、女性が４９．８％となっています。（※２０１８（平成３０）年『三重の健康づくり基本計画 ヘルシーピープルみえ・２１』中間評価報告書」より）
- 三重県内の食品廃棄物の量約２３．９万トンのうち、食品ロス<sup>\*</sup>の量は約８．２万トンと推計されています。そのうち事業系食品ロスは約４．６万トン、家庭系食品ロスは約３．６万トンとなっており、県民一人当たりの食品ロスは年間約４５キログラムに相当します。
- （※食品廃棄物等細組分析調査（２０１９（令和元）年・三重県）、事業系食品ロス実態調査（２０２０（令和２）年度・三重県）より）

#### （４）「食」に関する課題

本市の現状と、国の「第４次食育推進基本計画」、県の「第４次三重県食育推進計画」の方向性を踏まえ、今後、伊賀市が取り組むべき課題は次のとおりです。

##### 【健康な体づくりに向けた課題】

###### ①栄養バランスの取れた規則正しい食生活の実践

- ・子どもの頃から栄養バランスのとれた規則正しい食習慣を身につけることが大切ですが、市内の小中学校において朝食を欠食する児童・生徒が見受けられます。
- ・成人後の若い世代を中心に、朝食の欠食率が高い水準にあるほか、食塩の過剰摂取の傾向にあります。
- ・地域の高齢化が進む中、高齢者も若い世代と同様に食塩の過剰摂取の傾向にあることや、孤食による食事の低栄養化が問題となっています。

###### ②野菜摂取量を増やす取組の推進

野菜は各種ビタミンやミネラルを含み、健康づくりに大切な食品です。すべての世代において野菜摂取量が少ない傾向にあります。

###### ③「食」の安全に関する信頼の構築

健全な食生活の実践には、食品の安全性の確保は不可欠ですが、食品表示を始めとした「食」の安全に配慮する人の割合は少ない傾向にあります。

##### 【「食」に対する心の育成に関する課題】

###### ① 「食」を楽しむ時間と場の確保

- ・家族等と食卓を囲んでの楽しい食事は、食事作法や「食」への感謝の心の体得、「食」に関する学習や実践、食文化の継承にもつながります。しかし、家庭環境や生活スタイルの変化により、家族等とともに食事を共にする機会が減少する傾向にあります。
- ・仕事等による日常生活の多忙化から、若い世代を中心に２０歳代から５０歳代での孤食化が問題視されています。
- ・あらゆる世代が「食」を通じて地域の交流を深める場としての役割を持つ「地域食堂」等、民間団体等が行う地域の食育推進に関する取組の重要性が高まっています。

###### ②農業体験や交流を通じた「食」の理解促進

食生活が自然の恩恵のもとに成り立っていることに対する理解と、食べ物と生産・供給する多くの人々に対する感謝の心を育む機会が不足しています。実際に土に触れる機会や生産者と交流する機会も不足しています。

### ③地域の食文化の継承

栄養バランスに優れ健康的な食事スタイルである日本食を見つめ直し、地域の食文化を次世代に継承していくことが大切です。しかし、市民の食生活が多様化や家庭環境の変化により、日本食や地域の食文化の存在感は希薄になっています。

## 【環境への配慮に関する課題】

### ① 「食」を通じた環境への配慮と啓発

食べ残しの削減や賞味期限<sup>\*</sup>間近の食品の購入を促すなど、環境に配慮した食生活の実践に取り組む人づくりと環境に配慮した食品の購入等を啓発する取組が行われていますが、食品ロスの発生量は依然高い水準にあります。

### ②地産地消<sup>\*</sup>の推進

地域で生産された農産物を地域で消費することは、新鮮で美味しい食材を得られるだけでなく、輸送において使用される石油資源やエネルギー消費の軽減につながっており、また、地域の農林水産業は生物多様性の保全や水源のかん養など環境を保全する役割を果たしています。

その重要性について如何に市民の理解を深めるかが課題です。

### ③農林水産業・食品関連事業者における環境への配慮

現在、農林水産業や食品関連事業者において、有機農業に対する取組、食品ロスの削減に向けた取組が進められていますが、有機農業に取り組む農地面積の割合は低い水準にあり、食品ロスの発生量は依然高い水準にあります。

## 【食育を推進する体制づくりに向けた課題】

### ①食育を推進するための環境づくり

地域の実情に即した食育を推進するため、市・関係団体等がそれぞれの役割を果たし、連携・協働を図ることが求められています。

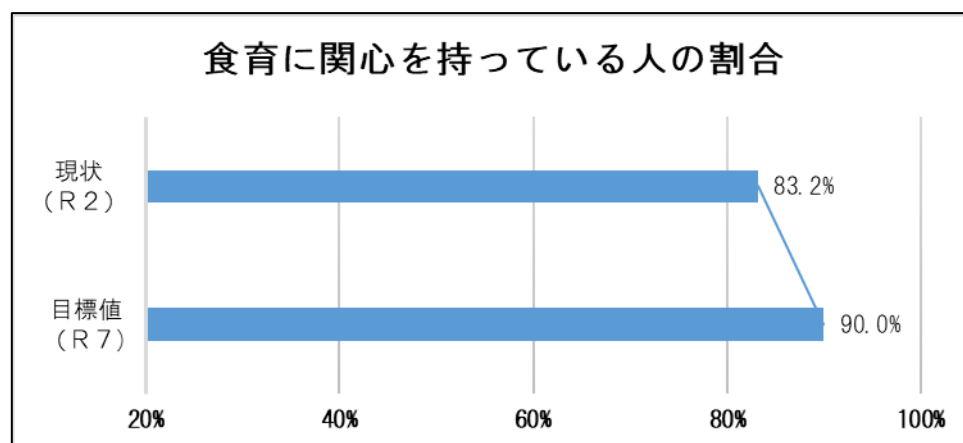
### ②人材の育成と活動の充実

食育推進を行うための人材育成と市や関係団体等が実施する食育推進活動の充実を図り、また学校における食育推進体制の充実を図ることが求められています。

## 第3章 食育を推進する取組

本計画は先述の基本理念・基本方針の下、行政と各関係団体等が協働・連携し、市民一人ひとりが家庭、学校・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等や職場、地域等の場において、食育を取り入れられる取組を行います。また、食育を推進することで、SDGsの理念が実現されることをめざします。

### 基本施策（1）家庭等における食育の推進



家庭は生涯を通して個人の食習慣に大きな影響を与える最も大切な食育の場です。特に乳幼児期・学童期において、家庭での食生活は心身の成長を育むとともに、基本的な食習慣が形成され、望ましい食習慣や知識を習得する場となります。「食」に関する情報や知識、伝統・文化は家庭を中心に共有され次世代に受け継がれていきます。

家族や友人等と食事を共にする「共食」は、家庭内のコミュニケーションを深めるとともに、子どもからの食事マナー・挨拶などの食生活に関する基礎について習得し、「食」の楽しさを実感することのできる大切な機会です。

家庭での食育を推進していくためには、家族と食卓を囲むことの重要性について啓発し、家族団らんを通して、食事を作る人や生産者への感謝の心を育み、伝統・文化を受け継いでいくことが重要です。また日々の生活の中で、食事マナーや健康を保持・増進するための食生活の考え方、正しい生活習慣を身につけることを繰り返し実践し、次世代に伝えつなげていくことも重要です。

#### 取組の方向 ①乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成

##### ◆主な取組

○幼児期から「食」について興味を持ち、親子で「食」の楽しさを学べる取組を推進する。

○朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、子どもの健やかな生活習慣の形成のため、「早

寝早起き朝ごはん」の運動等を学校・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等や職場、地域等の協力を得ながら推進する。

○妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現のため、「妊産婦のための食生活指針」等を活用した栄養指導を行う。

○「授乳・離乳の支援ガイド」に基づき、妊産婦や子どもに関わる多機関、多職種の保健医療従事者が授乳及び離乳に関する基本的事項を共有し、妊娠中から離乳の完了に至るまで、支援内容が異なることのないよう一貫した支援を推進する。

○乳幼児健康相談や乳幼児健康診査等において、健やかな生活習慣の形成に向けた基本的な生活や食習慣についての指導を行う。

## 取組の方向 ②在宅時間を活用した食育の推進

### ◆主な取組

○子どもが料理をする体験を通じて、望ましい食習慣を学び、食事を楽しむ機会を提供する活動を進める。

○家族や友人等と食卓を囲み、楽しく食事をし、コミュニケーションを図る「共食」の推進に取り組む。

○共食や栄養バランス、食文化、食品ロス等、「食」に関する意識を高める取組を行う。

市の推進部署

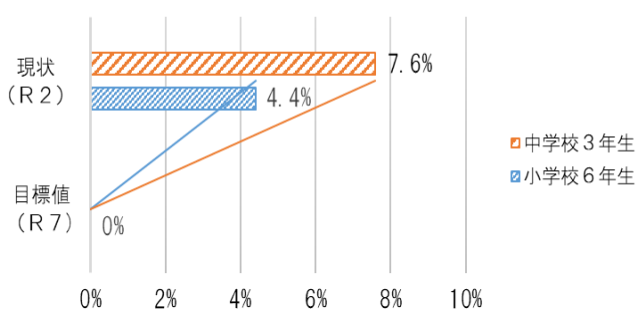
保育幼稚園課・こども未来課・健康推進課・学校教育課

## 基本施策（2）学校・幼稚園・保育所（園）及び

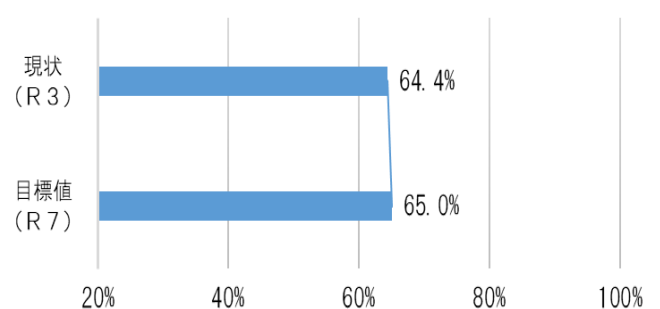
### 認定こども園等における食育の推進



朝食を食べていない児童生徒の割合



学校給食に地場産食材を使用する割合



※「全国学力・学習状況調査」朝食を「あまり食べていない」「まったく食べていない」と回答した割合

子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、学校、幼稚園、保育所（園）及び認定こども園等は、子どもの食育を進めていく場として大きな役割を担っています。

学校・幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等の関係者は、食育が生涯にわたって心身ともに健やかで豊かな人間性を育む基礎となることから、あらゆる機会を通じて積極的に食育に取り組みます。とりわけ、学校給食はすべての児童が享受できる食育の機会であり、「生きた教材」として活用されており、その果たす役割は大きく一層の充実を図ることが必要です。

また、子どもたちが「食」の大切さや楽しみを実感し、食事のマナーや挨拶習慣など「食」や生活に関する基礎の習得ができるよう、家庭や地域と連携し取り組みます。

## 取組の方向 ①学校における食育の推進

### ◆主な取組

- 各学校で食育担当者を位置付け、校内の食育推進体制を整えるとともに、学習指導要領に基づき、学校で作成した「食に関する指導の全体計画」「年間計画」により取り組む。
- 給食の時間、家庭科・特別活動はもとより、各教科や総合的な学習の時間等においてもそれぞれの特質に応じ、学校教育全体を通じて取り組むよう努める。
- 肥満とやせが心身の健康に及ぼす影響など健康状態の改善に必要な知識を普及するとともに、「食」に関する健康課題を有する子どもに対しての個別相談体制を充実させる。
- 効果的な食育推進を図るため、学校、家庭、地域、関係団体等が連携・協力した取組を推進する。
- 栄養教諭<sup>\*</sup>等を中核として、地域の保護者の状況を考慮しながら、各家庭への働きかけや、「食」に関する指導の充実に取り組む。
- 学校給食の献立表を通じて給食内容を知らせるとともに、給食だより等で、児童生徒の食生活の状況等、「食」に関する情報を家庭や地域に提供する。
- 学校給食の献立レシピを伊賀市ホームページ等で公開し、家庭で再現し、家族みんなで食べてもらうことにより、学校給食の話題等を通じて「食」への関心を高め、より一層の食育推進をめざす。
- 食物アレルギーを有する児童生徒に対しては、実態を把握した上で、除去食対応等、安全な学校給食の提供と、個別的な相談指導の両立を実施する。
- 地場産物を学校給食の食材に活用した「いがスマイル給食」を実施することで、伊賀の自然、文化、産業等に関する児童生徒の理解を深めるとともに、それらの生産等に携わる人たちへの感謝の気持ちを育む。
- 学校給食において郷土料理<sup>\*</sup>等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れることで、和食の継承を推進し、地域の食文化への理解を深める。
- 「食」を担う多様な関係者との連携・協力を図り、農林漁業や調理等の体験活動及び ICT（情報通信技術）<sup>\*</sup>等のデジタル技術を活用した学習等を取り入れる。
- 調理体験等を通じて、生ごみや食べ残しを減らすなど、食品ロス削減に向けた取組を含む食育を推進する。
- 関係機関と連携し学校給食における地場産物の活用を継続していく。さらに環境への負荷を低減した特別栽培農産物<sup>\*</sup>、有機農産物等の導入を検討する。

## 取組の方向 ②幼稚園・保育所（園）及び認定こども園等における食育の推進

### ◆主な取組

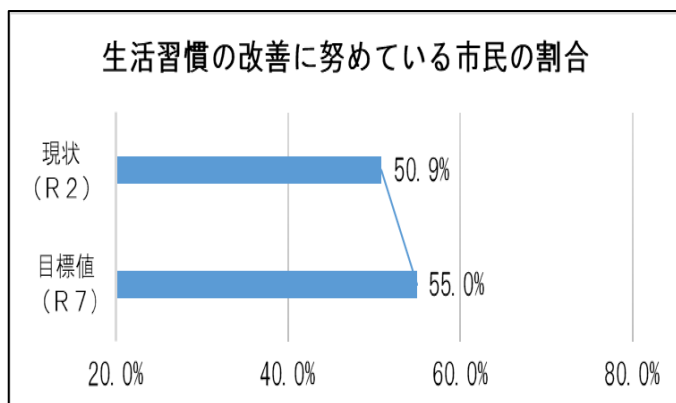
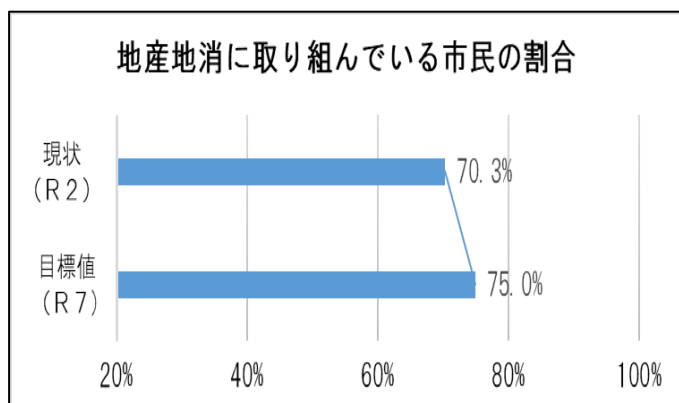
- 幼稚園教育要領、保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領に基づき、各幼稚園、保育所（園）及び認定こども園等で作成された食育計画に基づいて取り組む。
- おいしく食事ができるよう、体をつかってしっかりあそび、お腹がすく生活リズムの形成に取り組む。
- 生活とあそびの中で、菜園活動やクッキングなど「食」に関わる体験を積み重ね、食べることを楽しむ子どもを育む。
- 自然の恵みとしての食材や、調理してくれた人への感謝の気持ちを育むよう努める。
- 友達と楽しく食べられるよう、和やかな雰囲気づくりを心がける。
- 地域の子育て家庭からの乳幼児の「食」に関する相談への対応や情報提供等に努めるほか、地域の関係機関等と連携しつつ、積極的に取り組む。
- 子どもの発育及び発達過程に応じた食事の提供、食育の実施が行えるよう家庭や地域の協力を得ながら推進する。
- 給食献立には、旬の食材を活用し、様々な食材が味わえるようにするとともに、手作りを心がける。
- 保護者との連携を密にし、離乳食<sup>\*</sup>やアレルギー対応食<sup>\*</sup>など子どもの状況に応じた給食の提供に努める。また、給食展示や献立表、食事だより等を通じて「食」に関する情報提供を行う。
- 関係機関と連携し給食における地場産物や、環境への負荷を低減した特別栽培農産物、有機農産物等の導入を検討する。

市の推進部署

保育幼稚園課・農林振興課・学校教育課

## 基本施策（3）地域における

### 食育の推進



※伊賀市まちづくりアンケート（市民意識調査）

わが国は、世界有数の長寿国であり、さらに平均寿命の伸長が予想されており、健康寿命<sup>\*</sup>の延伸の実現のため、生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践することが必要です。

また、健全な食生活の実践には、食品の安全性の確保は不可欠であり、市民自ら「食」に関する知識と理解を深めるとともに、自分の食生活について、適切に判断し、正しく「食」を選択していくことが必要です。

四季折々の食材に恵まれたわが国は、長い年月をかけて、地域の伝統的な行事や作法が結びついた食文化を育んできました。しかし、近年の食生活の多様化に伴い、地域の郷土料理や伝統料理等の食文化が次世代に十分に継承されない傾向が見受けられます。

地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理等が地域や次世代に継承されるように、地域と連携を図りながら取組を進めます。

### 取組の方向 ①健康寿命の延伸に向けた取組

#### ◆主な取組

- ごはんを主食<sup>\*</sup>としながら、主菜<sup>\*</sup>・副菜<sup>\*</sup>に加え、適度に牛乳・乳製品や果物<sup>\*</sup>が加わった、バランスのとれた「日本型食生活」<sup>\*</sup>の実践を促進する。
- 地域産野菜の利用促進を実施するなど、積極的に野菜摂取を促す取組を行う。
- 健全な食生活の実践、高血圧・糖尿病・高脂血症等の生活習慣病等の予防及び重篤化の予防、若い世代からの健康づくりにつながる取組等を推進する。
- 若い世代には、朝食を毎日食べることや、栄養バランスの取れた食生活など、若い時期から健康づくりや食事について意識を高める取組を進める。
- 健康寿命を延伸するため、出前講座や健康相談等で低栄養やフレイル予防<sup>\*</sup>に取り組む。
- 生涯にわたり生活の質の向上が図られるためには、いつまでも自分の歯でおいしく食事ができることが大切であるため、歯と口腔の健康づくりに取り組む。
- 栄養成分表示の内容を理解し、自分にあった食品を選ぶことが健康な食生活につながるため、自ら「食」を選択できるよう情報提供等に努める。
- 企業等と連携をとり、生活習慣病の予防及び改善や健康づくりにつながる健全な食生活の実践に向けた取組を進める。
- 国が定める「食育月間（6月）」、「食育の日（毎月19日）」に合わせ、食育推進に向けた取組を行う。
- 食育ピクトグラム<sup>\*</sup>等を活用して食育の取組を分かりやすく発信し、すべての市民に受け入れられるよう取り組む。

## 取組の報告 ②「食」の安全・安心確保に向けた取組

### ◆主な取組

- 国・県等と連携を図り、「食」の安全・安心に関する正しい知識と理解を深め、適切に「食」を選択できるよう、食品の安全性に関する情報提供を行う。
- 食品表示について周知を行うなど、市民が「食」の安全を考えた適切な選択ができるよう、啓発活動に取り組む。

## 取組の方向 ③地域での食育活動の取組

### ◆主な取組

- 子どもから大人まで幅広い世代のふれあいの場として開催される「地域食堂」等の活動を推進する。
- 地域の田畑で、地域の子どもの対象とした農業体験など、地域で行う活動を推進する。
- 伊賀市食生活改善推進協議会<sup>\*</sup>等の関係団体が地域で行う活動を推進する。
- 住民自治協議会等のさまざまな団体と、多様に連携・協働し、食育活動が活発に展開されるように支援する。

## 取組の方向 ④食文化の継承に向けた取組

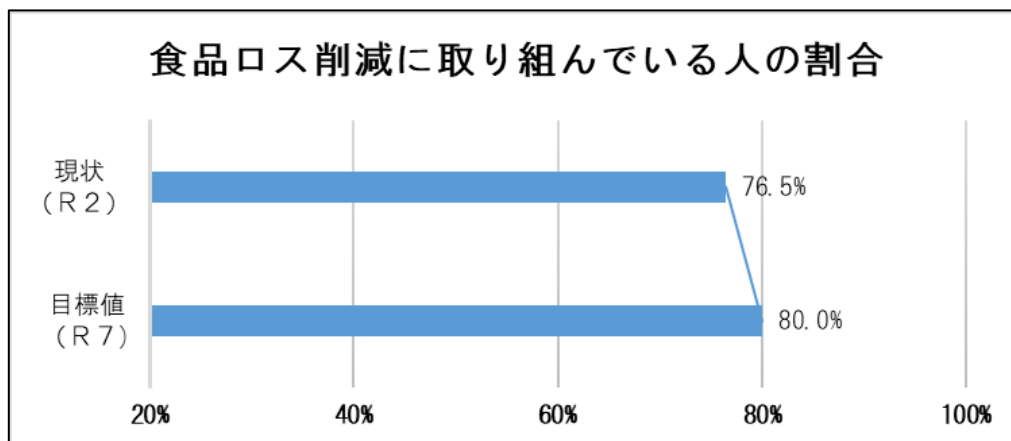
### ◆主な取組

- 料理教室や体験活動等に、伊賀の雑煮や田楽料理などの郷土食や伝統料理を取り入れることにより、和食文化の継承につなげる。
- 地域での様々な世代との共食により、各家庭や地域に受け継がれた料理や行事食<sup>\*</sup>、作法、食事のマナー等の食習慣が次世代へと受け継がれていくよう取り組む。
- 本市では、現在さまざまな国にルーツを持つ多くの市民が居住している。市民一人ひとりが、それぞれの国や家庭で受け継がれてきた家庭料理や伝統料理、食事のマナー等を相互に理解し合えるよう取り組むことで、異なる国の伝統や食文化を大切にする心を育む。

|        |                                                         |
|--------|---------------------------------------------------------|
| 市の推進部署 | 多文化共生課・医療福祉政策課・地域包括支援センター<br>健康推進課・農林振興課・地域連携部各支所・生涯学習課 |
|--------|---------------------------------------------------------|

## 基本施策（４）生産者と消費者の交流促進・

### 環境に配慮した農林漁業の活性化等



農林業体験は、自然と向き合いながら仕事をする農林業者が生産現場に消費者を招き、一連の作業等の体験機会を提供することにより、自然の恩恵を感じ、「食」に関わる人々の活動の重要性を認識する場となります。地域農産物に対する理解の向上や、健全な食生活への意識の向上につながります。

また、地産地消の推進は、直売店や量販店での地場産物の販売、学校給食、食品加工業での利用等により、消費者は身近な場所で作られた新鮮な地場産物を入手できるだけでなく、他地域からの食品の輸送・保存に伴う化石燃料の消費によるCO<sub>2</sub>の排出が少なくなることで、環境への負荷が小さくなります。また、消費者が地場産物を使った料理や地域の伝統料理に触れる機会につながります。

食品ロスは、食品製造業者、卸売業、小売業、飲食店、家庭などで、常に発生しています。

特に家庭から発生する食品ロス量は、全体の約半数を占めており、家庭での食品ロスの削減に取り組むことは、生ごみ発生の抑制につながるだけでなく、余分な食品購入を抑えることで家計にとっても大きなメリットとなります。生ごみの減量化・資源化の促進及び食品ロス削減に向けた啓発活動等の取組の充実を図り、市民の環境に配慮した行動につなげます。

#### 取組の方向 ①農業体験や地産地消の推進

##### ◆主な取組

- 地域で生産された農産物やその生産活動等を広報紙、インターネット等を活用し紹介する。
- 地域の農産物や加工品の即売会、マルシェ<sup>\*</sup>等のイベント開催の支援と情報発信を行い、生産者と消費者との交流の機会を図る。
- 食品関連事業者等は、消費者と接点を有していることから、食品関連事業者等が行う健康に配慮

- した商品やメニューの提供、「食」に関する情報や知識の提供といった活動の取組を支援する。
- 魅力的な伊賀ブランドの物産品を広く消費者に紹介する。
  - 市内産農産物直売所と販売農家を支援し、市民へ地場産物を提供する。また、農産物直売所等の情報を、直売所マップや広報誌、インターネット等を活用し紹介する。
  - 伊賀米、伊賀牛等、地域の品質の高い地場産物の市内での消費を促進する。
  - 地域産の食材や郷土料理等を提供・紹介することで、本市の観光地としての価値を高める。
  - 地域の農産物の生産から加工、販売まで行う6次産業化の取組を支援する。
  - 学校給食等に地場産物を積極的に使用する。
  - 地域の農産物の情報や調理方法、環境への負荷軽減につながる地産地消に関する情報などを発信し、地場産物の消費につなげる。
  - 地域の田畑や農業公園等の既存施設を活用し、消費者や子どもたちが直接農作業を体験できる場を広げる。

#### 取組の方向 ②持続可能な「食」につながる環境に配慮した消費の推進

##### ◆主な取組

- 食品の無駄や廃棄の少ない消費行動ができる消費者育成を行うため、環境に配慮した食生活の実践を推進する。
- 安全・安心な農産物を消費者の元に届けるため、顔の見える農産物の提供体制、有機農業や環境保全型農業<sup>\*</sup>を推進し、安全・安心な農産物の生産及び提供を推進する。

#### 取組の方向 ③食品ロス削減をめざした取組

##### ◆主な取組

- 市民や事業者に対して、イベントや消費者学習、広報等により、食品ロス削減の推進・啓発を行う。

|        |                  |
|--------|------------------|
| 市の推進部署 | 住民課・廃棄物対策課・農林振興課 |
|--------|------------------|

## 基本施策（5）デジタル技術を活用した

### 食育の展開を推進



市民の健康や「食」を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、デジタル化に対応した取組が求められています。

新たな日常においても食育を着実に実施するとともに、より多くの市民が主体的かつ効果的に食育を実践できるよう、ICT 等のデジタル技術を有効活用する等により、食育を推進することが重要です。

#### 取組の方向 ① デジタル技術を活用した食育の推進

##### ◆ 主な取組

○ デジタル技術の活用による社会の変革が一層進展する中で、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）<sup>\*</sup>の活用やウェブ上でのイベント開催及び動画配信、オンライン等を活用した食育の展開などを推進する。

|        |               |
|--------|---------------|
| 市の推進部署 | 食育推進に係る担当部署全て |
|--------|---------------|

## (6) 目標値の設定

| 目標                                                                             | 策定時の現状<br>令和2年度 | 目標値<br>令和7年度     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| ①食育に関心を持っている人の割合                                                               | 83.2%<br>※1     | 90%<br>※6        |
| ②朝食を食べていない児童生徒の割合<br>「全国学力・学習状況調査」朝食を「あまり食べていない」「全く食べていない」と回答した割合              |                 |                  |
| 小学6年生                                                                          | 4.4%<br>※令和3年度  | 0%               |
| 中学3年生                                                                          | 7.6%<br>※令和3年度  | 0%               |
| ③20歳代以上の方で、朝食を食べていない人の割合                                                       | 21.5%<br>※2     | 15%以下<br>※6      |
| ④児童生徒の肥満傾向の割合<br>【学校健康状態調査】肥満度+20%以上の児童数の割合                                    | 10.62%          | 8.5%             |
| ⑤特定健康診査受診率（国民健康保険）<br>【データヘルス計画】<br>伊賀市国民健康保険被保険者のうち40歳以上75歳未満の人が特定健康診査を受診した割合 | 40.3%           | 60%              |
| ⑥生活習慣病の予防や改善のため、ふだんから適正な体重維持や減塩に気を付けた食生活を実践する人の割合                              | 64.2%<br>※3     | 75%<br>※6        |
| ⑦高齢者の栄養状態を改善する<br>※75歳以上の高齢者で、血清アルブミン値3.5g/dl以下の人の割合                           | 7.97%           | 6.28%            |
| ⑧学校給食に地場産（※県内産（伊賀産含む））食材を使用する割合<br>【学校給食における地場産物活用状況調査】金額ベース                   | 64.4%<br>※令和3年度 | 65%              |
| ⑨学校給食で地域に伝わる郷土料理や行事食、地域の食材を活かした献立を提供する回数                                       | 年間<br>27回       | 年間<br>33回        |
| ⑩保育園等において、規則正しい生活リズム（早寝 早起き あさごはん）を心がけて生活している保護者の割合                            | 90%<br>※4       | 100%             |
| ⑪毎日、2回以上野菜を食べる人の割合                                                             | —               | 45%              |
| ⑫主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合                                           | 40.4%<br>※3     | 55%<br>※6        |
| ⑬朝食又は夕食を家族と一緒に食事をとる回数<br>（※家族と同居している方）                                         | 週9.6回<br>※1     | 週11回<br>以上<br>※6 |

| 目標                                                      | 策定時の現状<br>令和 2 年度                                                           | 目標値<br>令和 7 年度                  |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ⑭「食」の安全に関心のある人の割合                                       | <div>【参考】<br/>食品の安全性について基礎的な知識を持ち自ら判断する国民の割合<br/>75.2%</div> <div>※ 1</div> | 80%                             |
| ⑮食品表示を見て食品を購入する人の割合                                     | <div>(男性)<br/>25.2%</div> <div>(女性)<br/>49.7%</div> <div>※ 5</div>          | 60%                             |
| ⑯残さず食べるなど、食品ロスの削減に取り組んでいる人の割合                           | <div>76.5%</div> <div>※ 1</div>                                             | <div>80%</div> <div>※ 6</div>   |
| ⑰「生涯を通じ、健康に暮らすことができる」ことについて、現状に満足している市民の割合              | <div>61.9%</div> <div>※ 7</div>                                             | <div>65%</div> <div>※ 7</div>   |
| ⑱生活習慣を見直し、改善するよう努めている市民の割合                              | <div>50.9%</div> <div>※ 7</div>                                             | <div>55%</div> <div>※ 7</div>   |
| ⑲「自然と共存し、人と人がつながる農業を元気にする」ことについて、現状に満足している市民の割合         | <div>64.7%</div> <div>※ 7</div>                                             | <div>70%</div> <div>※ 7</div>   |
| ⑳地元農産物に親しみを持ち、地元で消費する地産地消に取り組んでいる市民の割合                  | <div>70.3%</div> <div>※ 7</div>                                             | <div>75%</div> <div>※ 7</div>   |
| ㉑月に 1 回以上地域の家庭料理や郷土料理、伝統料理を食べている人の割合                    | <div>44.6%</div> <div>※ 1</div>                                             | <div>50%以上</div> <div>※ 6</div> |
| ㉒農業体験の場として、市内の既存農業体験施設を活用する<br>(※伊賀市民の伊賀市農業公園の利用契約数の増加) | 75 区画                                                                       | 83 区画                           |

※ 1 : 国食育推進基本計画より

※ 2 : 国食育推進基本計画「若い世代の割合」より

※ 3 : 三重県食育推進計画より

※ 4 : 柘植保育園での調査結果

※ 5 : 三重の健康づくり基本計画「中間評価報告書 H28 現状値」より

※ 6 : 国・県の食育推進計画の数値目標より設定

※ 7 : 伊賀市まちづくりアンケート（市民意識調査）

## 第4章 食育推進に向けた体制

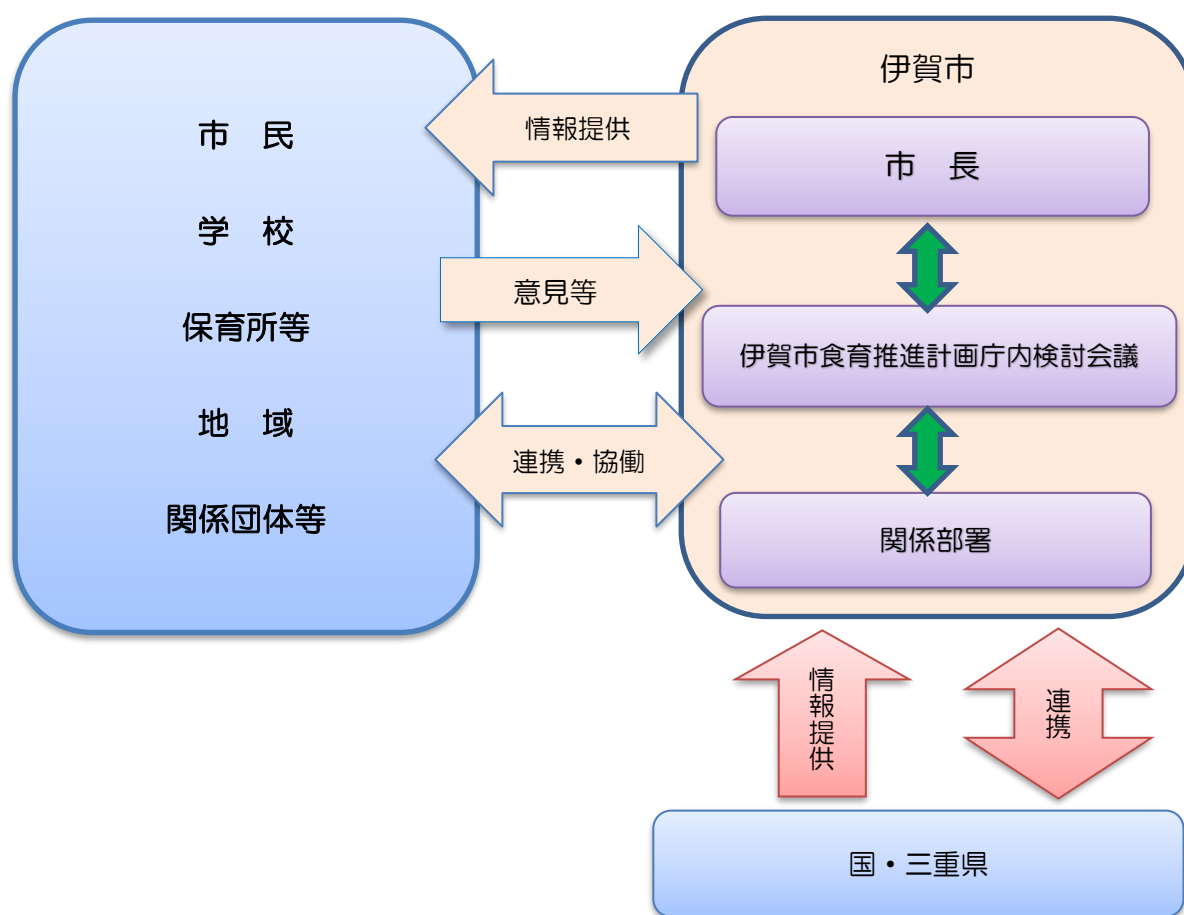
### (1) 多様な関係者の連携・協働の強化

食育に関連する取組を行っている主体は、伊賀市はもとより、教育、保育、社会福祉、医療及び保健の関係者、農林漁業の関係者、食品の製造、加工、流通、販売、調理等の関係者、その他の「食」に関わる活動等の関係者、様々な民間団体やボランティア等に至るまで多様かつ多数となっています。

また、食育は幅広い分野にわたる取組が求められる上、様々な家族の状況や生活の多様化といった食育をめぐる状況の変化を踏まえると、より一層きめ細やかな対応や食育を推進しやすい仕組みづくりが重要になっています。

したがって、食育を推進する取組の実効性をこれまで以上に高めていくためには、食育に係る多様な関係者が、その特性や能力を生かしつつ、主体的に、かつ、互いが密接に連携・協働して、緊密なネットワークを築き、多様な取組を推進していくことが極めて重要であり、その強化に努めます。

#### 【伊賀市食育推進計画の推進体制】



## （２）積極的な情報提供と市民の意見等の把握

食育は、個人の食生活に関わる問題であることから、子どもから成人、高齢者に至るまで、市民一人ひとりによる理解と実践を促進することが何よりも重要です。

このため、ライフステージのつながりを意識しつつ、生涯にわたって大切にしたい食育の取組について、様々な機会を活用し、積極的に情報提供を行います。

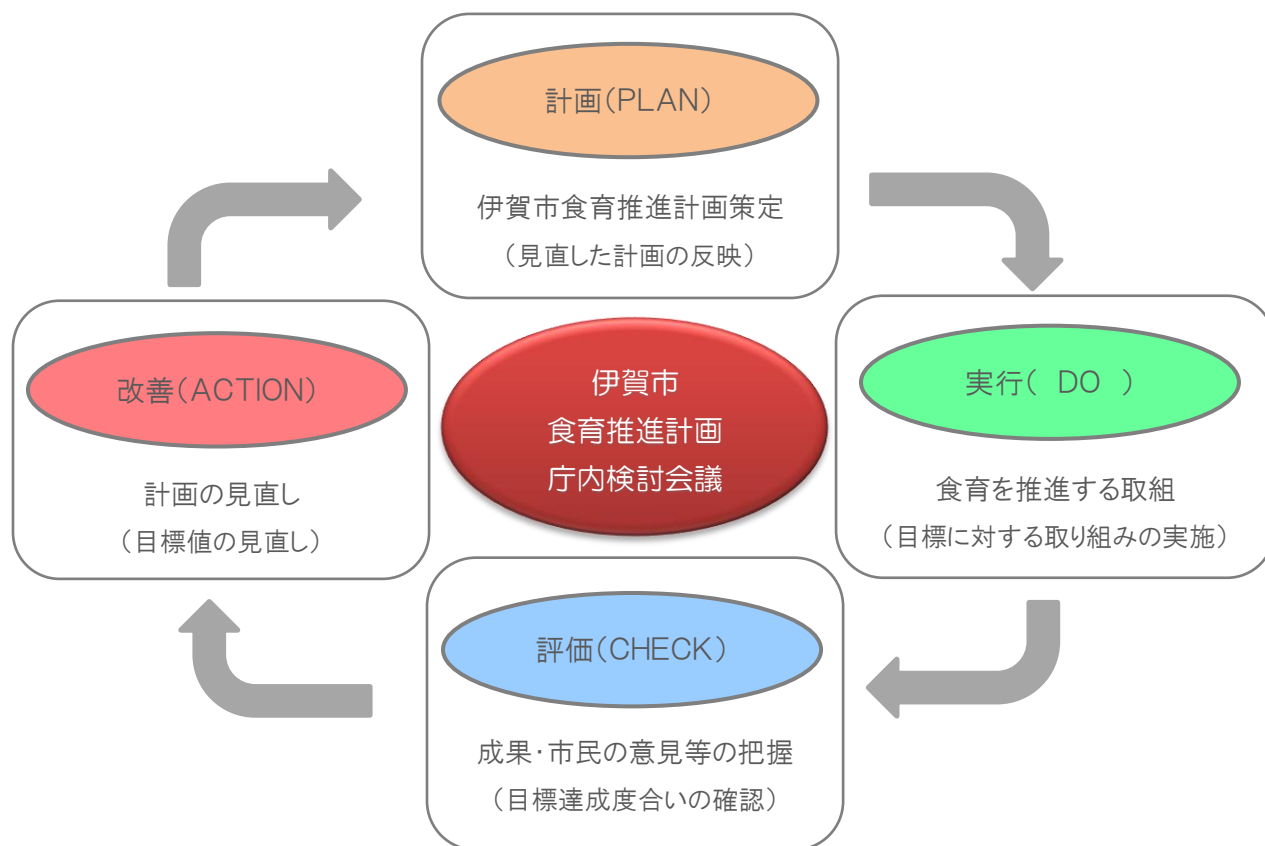
また、「広報いが」、市ホームページ、伊賀市公式 SNS を活用し、食育の取組を分かりやすく情報発信するとともに、市民アンケート等を行い意見の把握を行います。

## （３）計画の進行管理

計画を着実に推進していくためには、計画の進捗状況を常にチェックし、取組内容を修正するなど、柔軟に対応していくことが求められます。取組の評価結果に基づき課題等を把握し、改善を図ることが重要となるため、市民調査や関連する各計画の評価などで計画の目標の達成状況や現状を把握します。

計画に掲げた基本理念を実現するため、伊賀市食育推進計画庁内検討会議で取組の進捗状況をチェックするとともに、数値指標を評価し、取組内容の定期的な見直しを行います。Plan(計画)→Do(実行)→Check(評価)→Action(改善)の４段階を繰り返すPDCAサイクルに基づき、取組の実施状況について点検や評価を行い、取組を見直しながら、計画の着実な推進に努めます。

「伊賀市食育推進計画」におけるPDCA サイクル



## <食育基本法>

### 食育基本法

発令 : 平成17年6月17日 号外法律第63号

最終改正 : 平成27年9月11日 号外法律第66号

改正内容 : 平成27年9月11日 号外法律第66号[平成28年4月1日]

### ○食育基本法

[平成十七年六月十七日 号外法律第六十三号]

[総理・財務・文部科学・厚生労働・農林水産・環境大臣署名]

食育基本法をここに公布する。

### 食育基本法

### 目次

#### 前文

#### 第一章 総則（第一条—第十五条）

#### 第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

#### 第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

#### 第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

#### 附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩（そう）身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾（はん）濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関

する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

## 第一章 総則

### (目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

### (国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

### (食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

### (食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

### (子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

### (食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨

として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理

念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

## 第二章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

（都道府県食育推進計画）

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあつては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

## 第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解

を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩（そう）身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意

工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

#### 第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 農林水産省に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 農林水産大臣以外の国務大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者

二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者

2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

（都道府県食育推進会議）

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

（市町村食育推進会議）

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則

（施行期日）

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

〔平成一七年七月政令二三五号により、平成一七・七・一五から施行〕

（内閣府設置法の一部改正）

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

〔次のよう略〕

附 則〔平成二一年六月五日法律第四九号抄〕

（施行期日）

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日〔平成二一年九月一日〕から施行する。〔後略〕

附 則〔平成二七年九月一一日法律第六六号抄〕

（施行期日）

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一 附則第七条の規定 公布の日

二 〔略〕

（食育基本法の一部改正に伴う経過措置）

第四条 この法律の施行の際現に第二十五条の規定による改正前の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれている食育推進会議は、第二十五条の規定による改正後の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれる食育推進会議となり、同一性をもって存続するものとする。

（政令への委任）

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。

## <伊賀市食育推進計画策定会議設置要綱>

### 伊賀市食育推進計画策定会議設置要綱

令和3年11月17日

伊賀市告示第225号

#### (設置)

第1条 本市の食育に関し、総合的かつ計画的な推進を目指し、伊賀市食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するため、附属機関の設置等に関する条例（平成19年伊賀市条例第31号）第2条の規定に基づき、伊賀市食育推進計画策定会議（以下「策定会議」という。）を設置する。

#### (所掌事務)

第2条 策定会議は、計画の策定に関し、市長の諮問に応じ、協議及び検討を行い、その結果を市長に答申する。

#### (組織)

第3条 策定会議は、15人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 食育の推進に係る団体を代表する者
- (2) 学識経験を有する者
- (3) 地域団体を代表する者
- (4) 市民からの公募による者
- (5) 教育機関又は保育施設の職員
- (6) 関係行政機関の職員
- (7) 前各号に掲げる者のほか、市長が必要と認める者

#### (任期)

第4条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から第2条に規定する市長への答申が完了する日までとする。

#### (会長及び副会長)

第5条 策定会議に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、策定会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

#### (会議)

第6条 策定会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集し、その議長となる。

2 会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。

3 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

#### (庶務)

第7条 策定会議の庶務は、産業振興部農林振興課において処理する。

#### (委任)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定会議の運営に関し必要な事項は、会長が策定会議に

諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この告示は、令和3年11月17日から施行する。

(会議の招集の特例)

2 この告示の施行後最初に開かれる会議は、第6条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

(この告示の失効)

3 この告示は、第2条に規定する市長への答申が完了した日の属する年度の3月31日限り、その効力を失う。

### <伊賀市食育推進計画策定会議委員名簿>

|         | 所属等                | 氏名              | 備考  |
|---------|--------------------|-----------------|-----|
| 学識経験者   | 国立大学法人<br>三重大学教育学部 | 磯部 由香           | 会長  |
| 学校・保育所等 | 伊賀学校給食会            | 山口 素生<br>吉川 英毅  | 副会長 |
|         | 伊賀栄養士会             | 久保 瑞穂           |     |
|         | 保育園栄養士             | 廣瀬 久代           |     |
| 地域代表    | 伊賀PTA連合会           | 葛原 しのぶ<br>百北 亜紀 |     |
|         | 伊賀市老人クラブ連合会        | 島井 不二雄          |     |
|         | 伊賀市食生活改善推進協議会      | 森野 廣榮           |     |
|         | 伊賀市社会福祉協議会         | 吉田 文江           |     |
|         | 伊賀市社会事業協会          | 中 恵             |     |
| 企業代表    | 上野商工会議所            | 吉田 俊實           |     |
|         | 伊賀商工会              | 森藤 君代           |     |
| 農業団体    | 伊賀ふるさと農業協同組合       | 角田 美智子          |     |
| 保健所     | 三重県伊賀保健所           | 長谷川 晴香          |     |
| 一般公募委員  |                    | 奥田 ひづる          |     |
|         |                    | 近藤 耕輔           |     |

## ＜伊賀市食育推進計画庁内検討会議設置要綱＞

### 伊賀市食育推進計画庁内検討会議設置要綱

令和３年９月１０日訓令第５８号

（設置）

第１条 伊賀市食育推進計画の策定等に関し、関係部署間の連携を図り、円滑かつ効率的な検討を行うため、伊賀市食育推進計画庁内検討会議（以下「検討会議」という。）を設置する。

（所掌事務）

第２条 検討会議は、次に掲げる事項について検討を行う。

- （１）伊賀市食育推進計画の策定に関する事項
- （２）伊賀市食育推進計画の進捗管理に関する事項
- （３）前２号に掲げるもののほか、食育推進計画に関し市長が必要と認める事項

（構成）

第３条 検討会議は、別表に掲げる委員により構成する。

- ２ 検討会議に委員長及び副委員長を置き、委員長は、産業振興部長をもって充て、副委員長は、産業振興部次長をもって充てる。
- ３ 委員長は、検討会議を統括する。
- ４ 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

（会議）

第４条 検討会議は、委員長が招集し、その議長となる。

- ２ 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を検討会議に出席させ、その意見又は説明を求めることができる。

（作業部会）

第５条 委員長の指定する事項について調査研究するため、必要に応じ、検討会議に作業部会を設置することができる。

- ２ 作業部会は、委員長が指名する者により構成する。

（庶務）

第６条 検討会議の庶務は、産業振興部農林振興課において処理する。

（補則）

第７条 この要綱に定めるもののほか、検討会議の運営に関し必要な事項は、委員長が検討会議に諮って定める。

附 則

この訓令は、令和３年９月１０日から施行する。

附 則（令和４年５月１６日訓令第６８号）

この訓令は、令和４年５月１６日から施行する。

別表（第3条関係）

|                |
|----------------|
| 産業振興部長         |
| 産業振興部次長        |
| 人権生活環境部生活環境政策監 |
| 人権生活環境部廃棄物対策監  |
| 健康福祉部次長        |
| 教育委員会事務局長      |

## <伊賀市食育推進計画の策定過程>

| 年月日              | 活動内容                                                                                |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 令和3年             |                                                                                     |
| 10月25日           | 総合政策会議<br>・策定方針、スケジュールについて                                                          |
| 11月2日～<br>11月12日 | 伊賀市食育推進計画策定会議委員 一般公募                                                                |
| 11月16日           | 第1回伊賀市食育推進計画庁内検討会議<br>・伊賀市食育推進計画策定会議一般公募委員の選定<br>・計画案について                           |
| 11月29日           | 第2回伊賀市食育推進計画庁内検討会議<br>・計画案について（計画の概要・食に関する状況と課題について）                                |
| 12月 3日           | 第1回伊賀市食育推進計画策定会議<br>・委嘱状の交付、会長・副会長の選任<br>・伊賀市食育推進計画策定会議への諮問<br>・策定方針、計画案、スケジュールについて |
| 令和4年             |                                                                                     |
| 1月 7日            | 第3回伊賀市食育推進計画庁内検討会議<br>・計画案について（食育推進に係る施策・推進体制について）                                  |
| 1月17日            | 第2回伊賀市食育推進計画策定会議<br>・計画案について                                                        |
| 2月 7日            | 第4回伊賀市食育推進計画庁内検討会議<br>・計画中間案について                                                    |
| 2月18日            | 第3回伊賀市食育推進計画策定会議<br>・計画中間案、今後のスケジュールについて                                            |
| 3月17日            | 第5回伊賀市食育推進計画庁内検討会議<br>・計画中間案について                                                    |
| 4月 5日            | 総合政策会議<br>・計画中間案について                                                                |
| 5月17日            | 議員全員協議会<br>・計画中間案について                                                               |
| 6月 1日～           | パブリックコメント                                                                           |
| 8月15日            | 第6回伊賀市食育推進計画庁内検討会議<br>・パブリックコメントを踏まえた計画最終案について                                      |
| 8月26日            | 第4回伊賀市食育推進計画策定会議<br>・パブリックコメントを踏まえた計画最終案について                                        |

## <用語説明>

### 【ア行】

#### ・アレルギー対応食

食物アレルギーの原因となる食物を特定したうえで、その食物を除去した食事。

ただし、食物除去は栄養面や生活面での不自由につながりうることから、除去は必要最低限とすることが望ましいとされています。

#### ・ICT（情報通信技術）

「Information and Communications Technology」の略。通信サービスを使って、デジタル化された情報をやり取りする技術のことです。

#### ・栄養教諭

児童・生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる教員のこと。職務は、食をコントロールしていく「食の自己管理能力」や「望ましい食習慣」を子どもたちに身につけさせる食に関する指導（学校における食育）と、学校給食の管理です。

### 【カ行】

#### ・環境保全型農業

農業の持つ物質循環機能を生かし、生産性との調和などに留意しつつ、土づくり等を通じて化学肥料、農薬の使用等による環境負荷の軽減に配慮した持続的な農業のこと。

#### ・行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別の料理。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。

#### ・共食（きょうしょく）

家族や友人等と食事を共にすることで、より楽しい食の時間を過ごすことができます。家庭での共食は、健康で規則正しい食生活の実践や、心の健康維持、起床時間や就寝時間が早める等、生活リズムを整える効果があります。現在、家族や地域の人など、誰かと食事を共にする「共食」を、親しみを込めて「ともしょく」と名付け、推進する取組が行われています。

#### ・協働

同じ目的のために、二人以上が協力して働くこと。

本計画では、市民・学校・保育所等・地域・関係機関・行政等が、それぞれの立場を生かしつつ、連携の強化を図りながら、一体となって食育を推進します。

#### ・郷土料理

それぞれの地域独特の自然風土・食材・食習慣・歴史文化等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたものであり、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による料理。本市の

郷土料理としては、地域の特産品である伊賀牛を使った料理や地元産の味噌や豆腐を使った田楽料理、みそ仕立ての汁に丸餅を入れ、具には祝い大根、人参、小芋等が入った伊賀のお雑煮、伊賀市音羽地区に伝わるコノシロ寿司等が上げられます。こうした郷土料理の中に、本市の自然風土や食習慣、歴史文化等の特色を見つけることができます。

## ・果物

果物は、脳血管疾患（脳卒中）、心血管疾患（心臓病）、2型糖尿病、がん、骨粗しょう症等に対して予防効果が高く重要な食品であり、フレイル（高齢にともなう衰弱）や認知症予防にも役立つ可能性も示されています。果物の好適摂取量についての研究では、特に総死亡、心血管・脳血管疾患のリスク低下と強い関連があることが示され、疾病予防のために果物を1日200～300g摂取することが推奨されています。

### 【200gを摂取するための各果物の目安個数】

| 果物名     | 目安数量 | 果物名       | 目安数量 | 果物名                            | 目安数量 |
|---------|------|-----------|------|--------------------------------|------|
| みかん     | 2個   | はっさく      | 1個   | すもも                            | 3個   |
| りんご     | 1個   | いよかん      | 1個   | 西洋なし                           | 1個   |
| 日本なし    | 1個   | デコポン（不知火） | 1個   | パインアップル                        | 0.3個 |
| かき      | 2個   | グレープフルーツ  | 1個   | びわ                             | 6個   |
| もも      | 1個   | バレンシアオレンジ | 2個   | バナナ                            | 2本   |
| キウイフルーツ | 2個   | くり        | 12個  | ※「毎日くだもの200グラム<br>運動指針」（8改訂）より |      |
| なつみかん   | 2個   | さくらんぼ     | 40粒  |                                |      |

## ・健康寿命

世界保健機関（WHO）が2000年に提唱した指標であり、平均寿命のうち、健康で活動的に暮らせる期間をいい、平均寿命から、衰弱・病気・認知症などによる介護期間を差し引いた寿命のこと。「健康日本21（第二次）」では、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間としています。

## 【サ行】

### ・ジャンクフード

栄養価のバランスを著しく欠いた調理済み食品で、高カロリー、高塩分だが、他の栄養素であるビタミンやミネラルや食物繊維があまり含まれない食べ物のこと。こうした食べ物の過剰摂食は、肥満や糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病の原因となります。

### ・主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理。主に、たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源。

### ・主食

ごはん、パン、めん類など。主に、炭水化物とエネルギーの供給源。

## ・食育ピクトグラム

令和3年2月に農林水産省が、食育における代表的な12の取組について、分かりやすく単純化して表現するものとして、食育への関心が低い人も含め、幅広く食育についての情報発信や普及・啓発を目的に作成したものです。

(※詳しくは、資料編内46ページ目「食育ピクトグラム」を参照。)

## ・食生活改善推進協議会

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。全国に協議会組織を持ち、豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めています。

平成17年「食育基本法」が施行されたことから、食生活改善推進員は、地域における食育推進の担い手として、「食育アドバイザー」を併名されました。子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動に取り組み、食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などという大きな視点から食育を捉え、健康づくり活動を進めています。

## ・食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。日本の食品ロスは年間570万トンと試算され(農林水産省及び環境省「令和元年度推計」)、世界全体の食料援助量(年間約420万トン)の約1.4倍に匹敵する。食品ロス(570万トン)から日本人1人当たりの食品ロス量を試算すると、「お茶わん約1杯分(約124g)の食品」が毎日捨てられている計算となります。

## ・賞味期限

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」または「年月」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。

スナック菓子、カップめん、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではなく、色やにおい、味などをチェックして異常がなければ、まだ食べることができます。

## ・生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群のことを指しており、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などのことをいいます。

## ・SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

「Social Networking Service」の略。登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービスのこと。

## 【タ行】

### ・地産地消

地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること。新鮮な農産物の入手というメリットがある他、輸送に係るエネルギー消費の低減や、地域の農産物への理解の醸成につながるといった効果があります。

### ・特別栽培農産物

その農産物が生産された地域の慣行レベル（各地域の慣行的に行われている節減対象農薬及び化学肥料の使用状況）に比べて、節減対象農薬の使用回数が50%以下、化学肥料の窒素成分量が50%以下で栽培された農産物です。（農林水産省 特別栽培農産物に係る表示ガイドライン HP より）

## 【ナ行】

### ・日本型食生活

昭和50年ころの食生活のことで、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのとれた食事です。わが国が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的に評価されていました。

現在、国では「食事バランスガイド」を作成する等、日本型食生活を推進する取組が行われています。（※資料編内「食事バランスガイド」を参照。）

## 【ハ行】

### ・BMI（Body mass index）

肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数。 $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ で算出される値。日本肥満学会の定めた基準では18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」。BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

### ・副菜

野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理。主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。

### ・フレイル予防

フレイルとは、心身の機能が衰えた状態で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階をいい、この状態を放置すると、要介護になる危険性が高くなります。日常的に栄養バランスの取れた食生活を心掛ける、適切な運動をする、社会活動（就労や余暇活動、ボランティア活動等）へ参加するなどにより、心身機能の低下を防ぎ、健康寿命を延長することができるとされています。

## 【マ行】

### ・マルシェ

フランス語で「市場」を意味する。ここでは、地域において自ら生産した農作物、水産物、畜産物および加工品、工芸品などを持ち寄って販売する「都市型マルシェ」を指します。

## 【ヤ行】

### ・野菜

野菜は各種ビタミンやミネラルを含み、健康づくりに大切な食品です。

国が「健康日本21（第二次）」で定める摂取目標は、成人の場合1日当たり350gとされています。

※野菜の重量（目安）

| 食品名                | 重量              | 食品名             | 重量            |
|--------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| アスパラガス（1束）<br>（1本） | 100g<br>20g     | タマネギ（1個）        | 200g          |
| ほうれん草（1束）          | 200g            | きゅうり（1本）        | 100g          |
| にんじん（1本）<br>（1cm）  | 150～200g<br>10g | 白菜（1株）<br>（1枚）  | 2000g<br>100g |
| かぼちゃ（1個）<br>（1/4個） | 1200g<br>300g   | レタス（1個）<br>（1枚） | 300g<br>30g   |
| トマト（1個）            | 150～200g        | ゴボウ（1本）         | 150g          |
| キャベツ（1個）<br>（1枚）   | 1200g<br>50g    | 大根（1本）<br>（1cm） | 1000g<br>25g  |

## 【ラ行】

### ・離乳食

「離乳」とは、乳幼児の成長に伴い母乳や育児用ミルクだけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、徐々に幼児食に移行する過程をいい、その時期の食事を「離乳食」といいます。

### ・レトルト食品

気密性および遮光性を有する容器で密封し、加圧加熱殺菌を施した食品のこと。広義では缶詰も含まれる。多忙な生活の中にあっても、レトルト食品を利用しつつ、日本型食生活を実践する等など、栄養バランスの取れた食生活を実現することが重要です。

## ＜食事バランスガイド＞

「食事バランスガイド」は、1日で「何を」、「どれだけ」食べたら良いかを考える際の参考として、食事の望ましい組合せのおおよその量をイラストで分りやすく示したものです。健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成12年3月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。

### ＜豊かな生活を支える食育＞ 多様なつながりによる取組

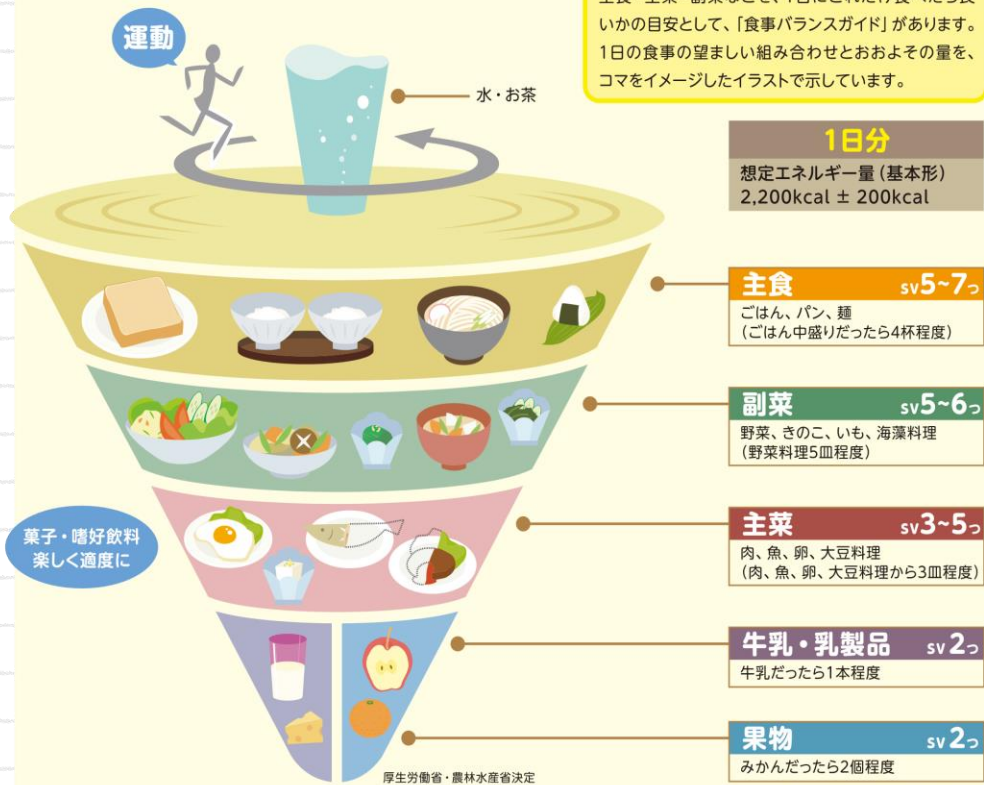
## @バランスよく食べていますか？

必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが必要です。また、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡のリスク低下にも関係しています。



農林水産省  
子どもの食育

### ◆食事バランスガイド



### ＜料理例＞

| 主食       |          | 副菜           |         | 主菜        |           | 牛乳・乳製品    | 果物    |
|----------|----------|--------------|---------|-----------|-----------|-----------|-------|
| 1つ分      | 1.5つ分    | 1つ分          | 2つ分     | 1つ分       | 2つ分       | 1つ分       | 1つ分   |
| ごはん小盛り1杯 | ごはん中盛り1杯 | 野菜サラダ        | 野菜の煮物   | 冷奴        | 焼き魚       | 牛乳コップ半分   | みかん1個 |
| おにぎり1個   |          | きゅうりとわかめの酢の物 | 野菜炒め    | 目玉焼き一皿    | 魚の天ぷら     | チーズ1かけ    | りんご半分 |
| 食パン1枚    | 2つ分      | 具たくさん味噌汁     | 芋の煮ころがし |           |           | ヨーグルト1パック | かき1個  |
| ロールパン2個  | うどん1杯    | ほうれん草のお浸し    |         | 3つ分       |           | 2つ分       | 梨半分   |
|          | スパゲティ    |              |         | ハンバーグステーキ | 豚肉のしょうが焼き | 牛乳瓶1本分    |       |

（上記は三重県食育ノートより抜粋）

## ＜食育ピクトグラム＞

「食育ピクトグラム」は、令和３年２月に農林水産省が、食育における代表的な１２の取組について、分かりやすく単純化して表現するものとして、食育への関心が低い人も含め、幅広く食育についての情報発信や普及・啓発を目的に作成したものです。

| No. | ピクトグラム                                                                              | 説明                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1   |    | <p><u>「共食」：みんなで楽しく食べよう</u></p> <p>家族や仲間と、会話しながら食べる食事は、心も体も元気にします。</p>             |
| 2   |   | <p><u>「朝食欠食の改善」：朝ごはんを食べよう</u></p> <p>朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。</p>                  |
| 3   |  | <p><u>「栄養バランスの良い食事」：バランスよく食べよう</u></p> <p>主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。</p> |
| 4   |  | <p><u>「生活習慣病の予防」：太りすぎない やせすぎない</u></p> <p>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。</p>         |
| 5   |  | <p><u>「歯や口腔の健康」：よくかんで食べよう</u></p> <p>よくかんで食べるにより、歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。</p>       |

|    |                                                                                                          |                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6  |  <p>6 手を洗おう</p>         | <p><b>「食の安全」：手を洗おう</b></p> <p>食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。</p>                                    |
| 7  |  <p>7 災害にそなえよう</p>      | <p><b>「災害への備え」：災害にそなえよう</b></p> <p>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>                             |
| 8  |  <p>8 食べ残しをなくそう</p>     | <p><b>「環境への配慮（調和）」：食べ残しをなくそう</b></p> <p>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。</p> |
| 9  |  <p>9 産地を応援しよう</p>     | <p><b>「地産地消の推進」：産地を応援しよう</b></p> <p>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の軽減につながります。</p>      |
| 10 |  <p>10 食・農の体験をしよう</p> | <p><b>「農林漁業体験」：食・農の体験をしよう</b></p> <p>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。</p>                                        |
| 11 |  <p>11 和食文化を伝えよう</p>  | <p><b>「日本の食文化の継承」：和食文化を伝えよう</b></p> <p>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。</p>                           |
| 12 |  <p>12 食育を推進しよう</p>   | <p><b>「食育の推進」：食育を推進しよう</b></p> <p>生涯にわたって心も体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。</p>                     |