

第6章 食育推進計画

第1節 計画の位置づけ

1 計画策定の趣旨

栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向など、食をめぐるさまざまな問題に対応するため、平成17年6月に「食育基本法[※]」が制定されました。

本市においても、市民の健全な食生活を確立することを目的に、「萩市食育推進計画」（平成24年3月）及び「第2次萩市食育推進計画」（平成27年3月）を策定し、地域や関係団体等と連携した食育を推進してきました。

しかしながら、若年層の減少や単身・ひとり親世帯の増加による家庭状況の変化に加え、情報の氾濫による健康意識の多様化、若い世代における食習慣・生活リズムの不確立など、食をめぐる課題は依然として数多く、今後も継続した取組が重要となります。

そのため、第2次萩市食育推進計画を踏まえ、朝食の欠食やバランスよい食事への配慮等、食に関するさまざまな課題に的確に対応し、本市の食育を総合的かつ計画的に推進するために、「第3次萩市食育推進計画」を策定しました。

2 計画の位置づけ

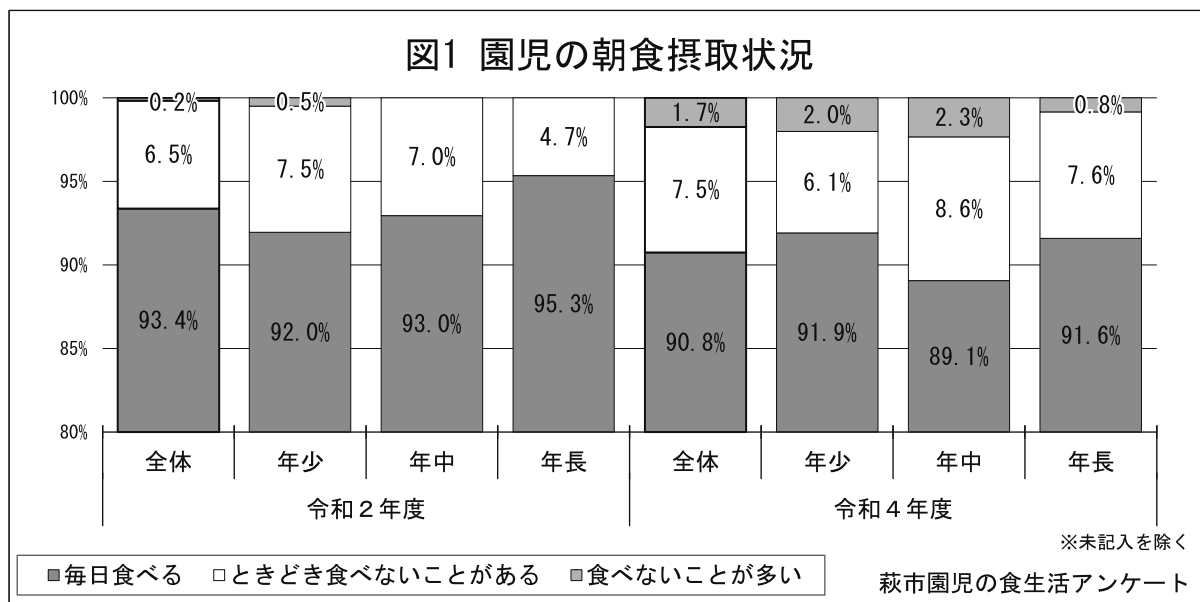
この計画は、本市が「食育」に関する施策を進めていく上での基本的な指針とするとともに、食育基本法第18条に規定する「市町村食育推進計画」として位置づけます。

※ 食育基本法：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、取組を総合的かつ計画的に推進するため、平成17年内閣府によって制定

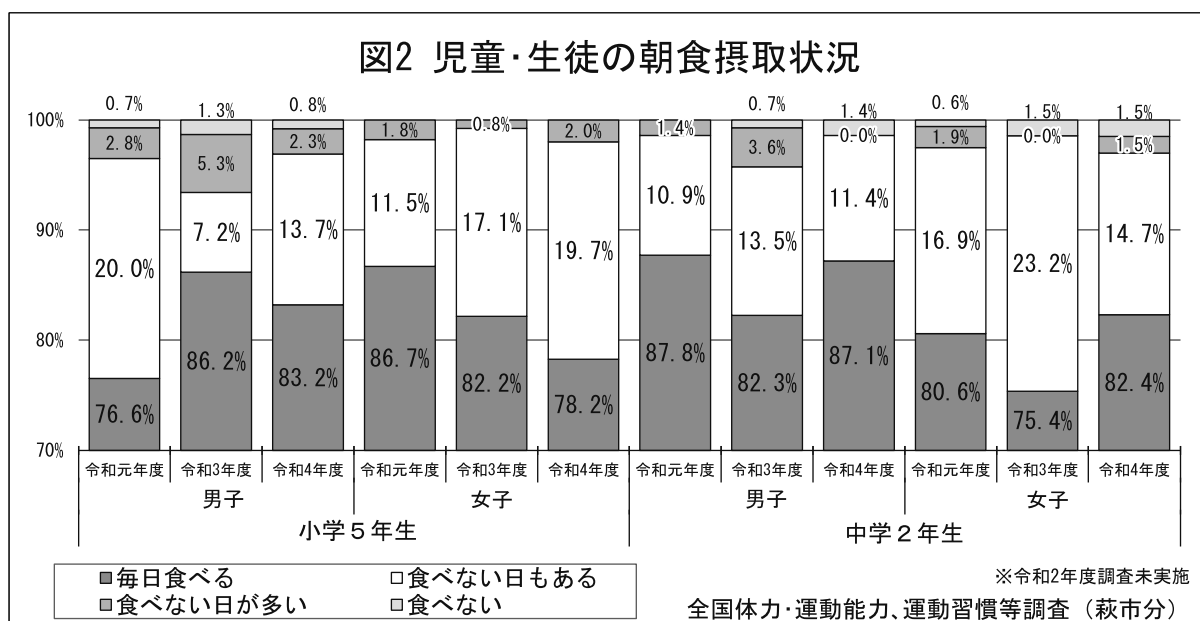
第2節 現状と課題

1 子どもの食生活

(1) 朝食摂取



令和4年度を前回の調査時と比較すると、どの年齢も朝食を「毎日食べる」園児の割合が減り、「食べないことが多い」園児が増加しています。



女子では、小学生で年々朝食を「毎日食べる」割合は減少していますが、中学生では改善傾向にあります。また、男子は小学生より中学生で毎日食べる割合が増加しており、部活等身体を動かすのに必要なエネルギー源として、朝食の必要性を感じる時期だと考えられます。身体づくりも含め、100%を目指して朝食を毎日食べる児童・生徒の増加を図る必要があります。

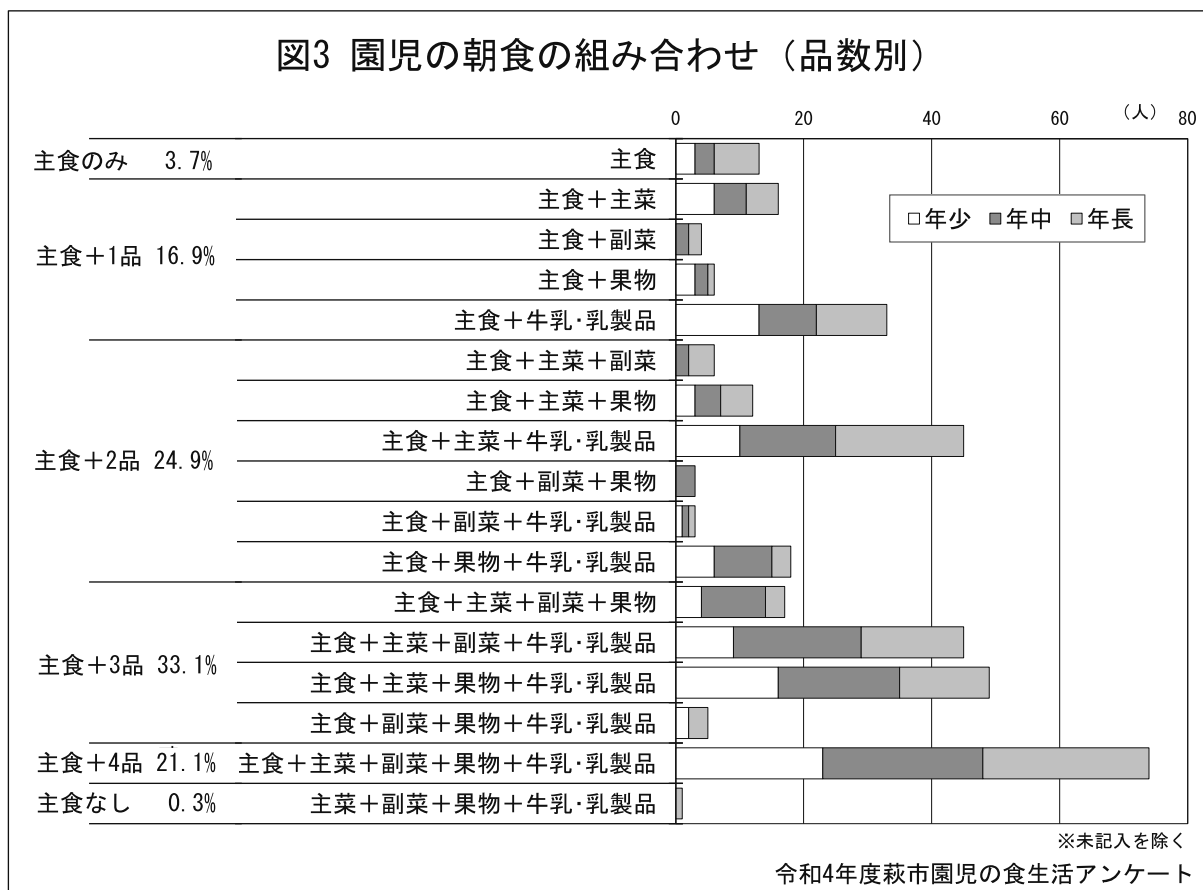


表1 園児の朝食でよく食べられている内容（主食・主菜・副菜別）

	主食 (人)	主菜 (人)	副菜 (人)
1	白ごはんにふりかけやのりなど 124	肉料理（ウインナーやベーコンなど） 159	野菜の入った汁物 88
2	食パン、ロールパン 123	卵料理（目玉焼き、スクランブルエッグなど） 156	野菜サラダ 53
3	白ごはん、白むすび 109	大豆・大豆製品（納豆・冷奴など） 63	弁当や夕食の残りの副菜 43
4	食パンにジャムやチョコクリームなど 79	弁当や夕食の残りの主菜 41	野菜の和え物 16
5	市販の菓子パン・総菜パン 66	※複数回答あり	野菜の煮物 15
6	-		野菜の炒めもの 8

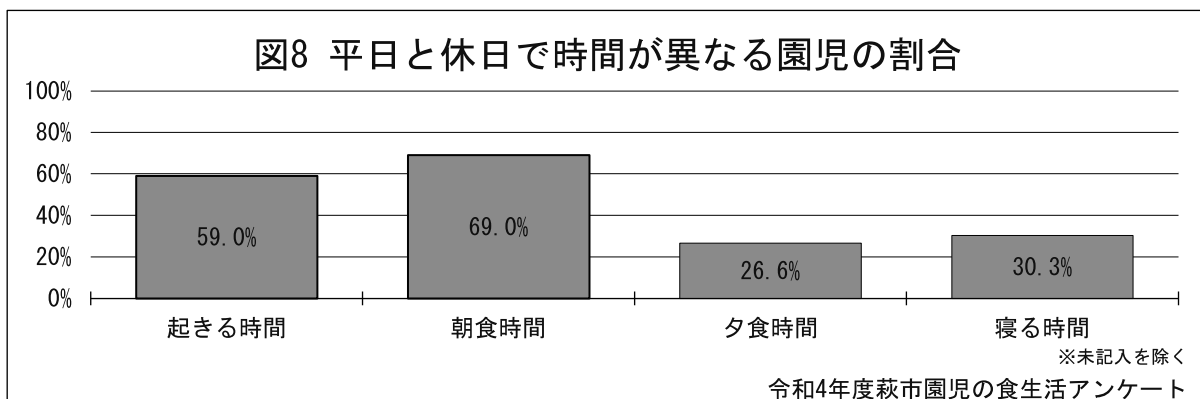
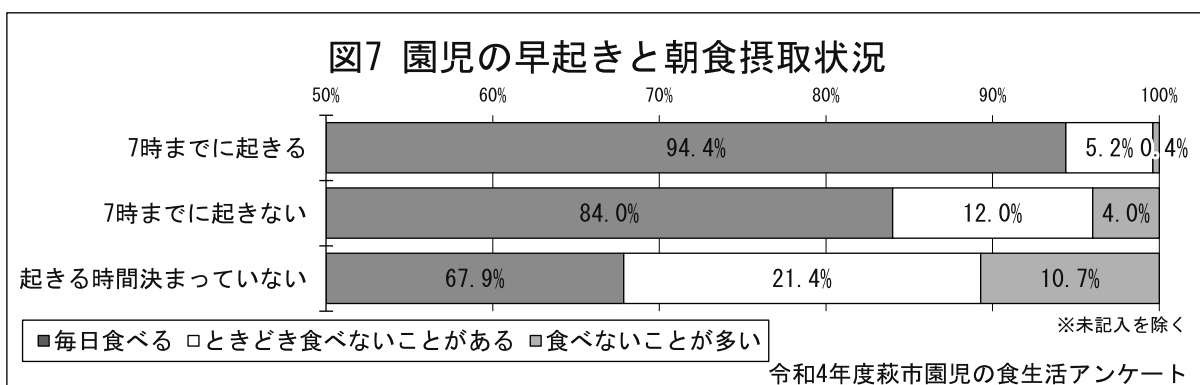
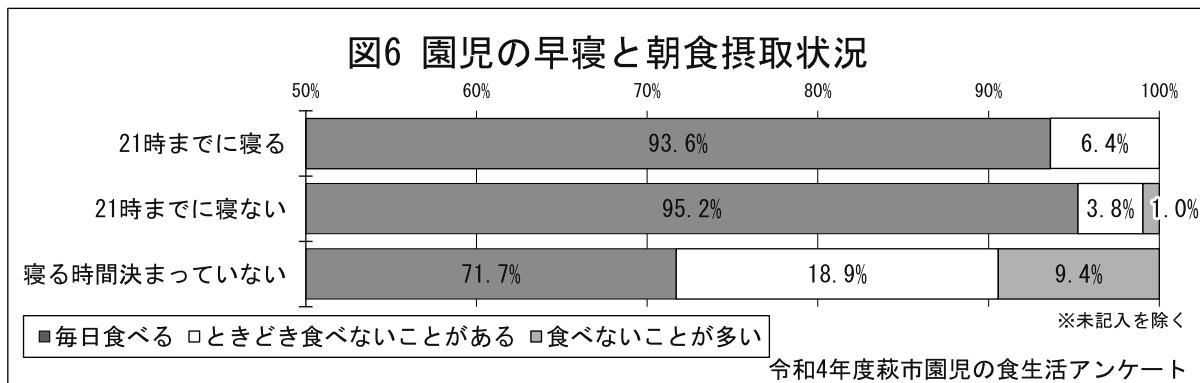
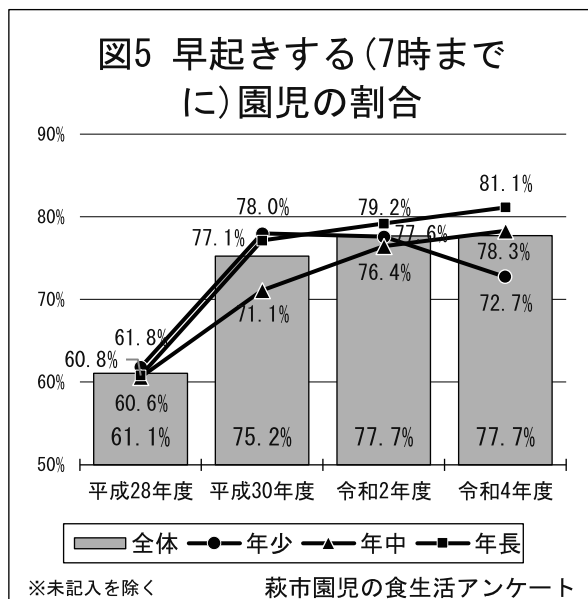
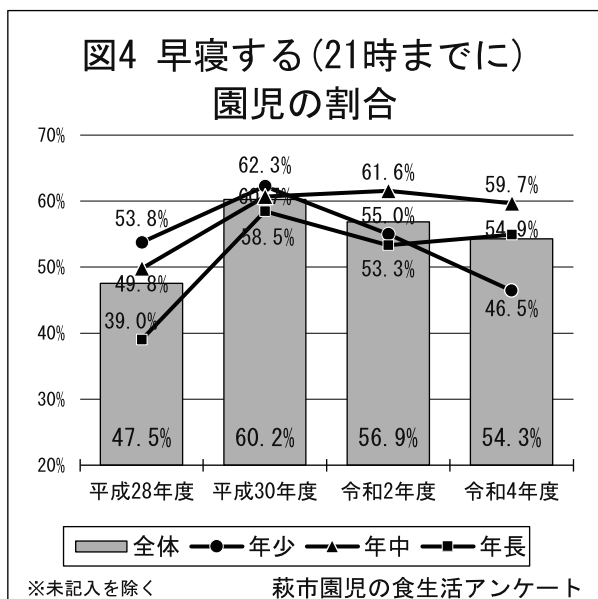
令和4年度萩市園児の食生活アンケート

朝食の品数では、令和2年度に「主食+2品」が最多となっていました。令和4年度は「主食+3品」が最多となり、一品増加しています。しかし、朝食の組み合わせは、「副菜」のない組み合わせが多いことから、野菜などの副菜を取り入れた内容に充実させる必要があります。

また、内容において、本来は主食に含めない「市販の菓子パンや総菜パン」を主食として食べている園児が比較的多くいることも分かりました。

Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

(2) 早寝早起き



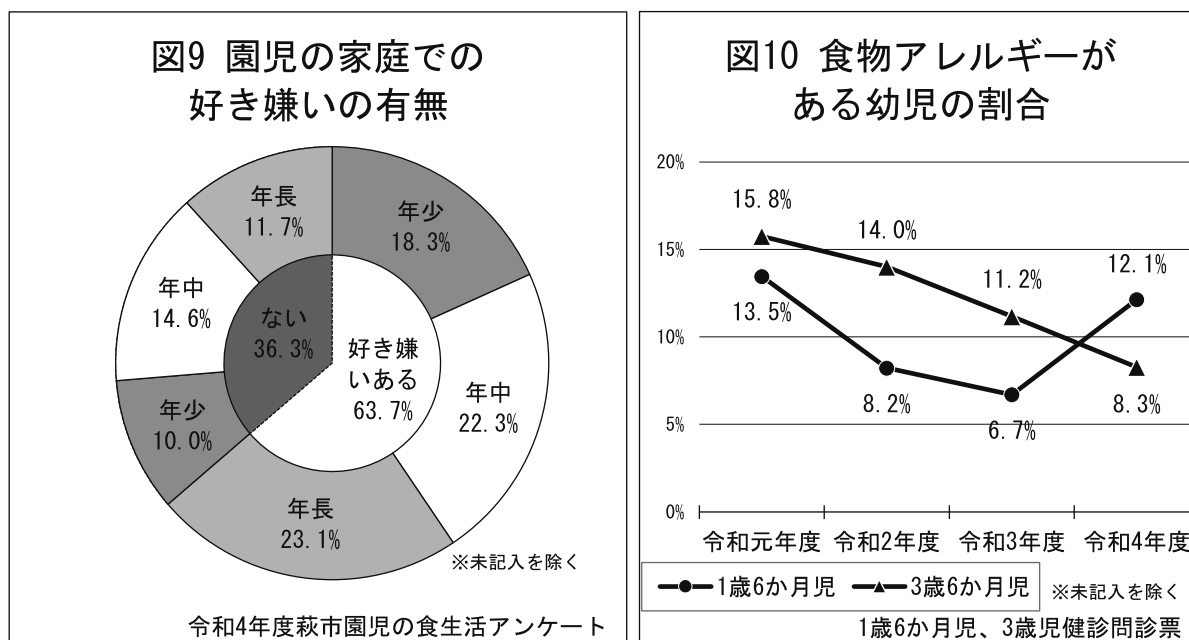
Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

早寝する園児は年々減少し、特に年少児でその傾向が目立ちます。早起りする園児については横ばいですが、同様に年少児で減少傾向にあります。

また、早寝早起きと朝食摂取の関係では、寝る時間や起きる時間が決まっていない園児は、朝食を毎日食べる習慣が身につけていない傾向にあります。朝食を毎日とるためには、寝る時間を決めて早起きすることが大切と言えます。

そのほか、起きる時間と朝食時間が平日と休日で異なる園児が6割前後もみられました。平日休日にかかわらず毎日決まった時間に寝て起き、食事をすることで生活リズムを確立することが重要です。

(3) 偏食、食物アレルギー

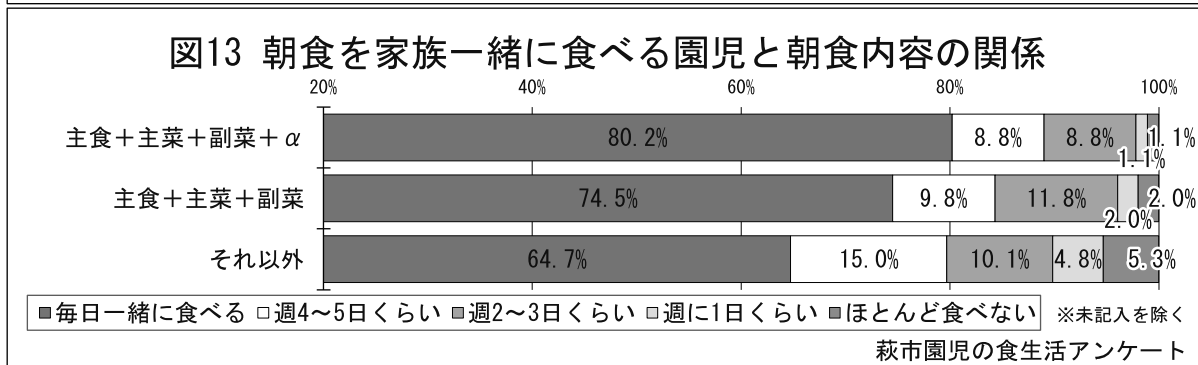
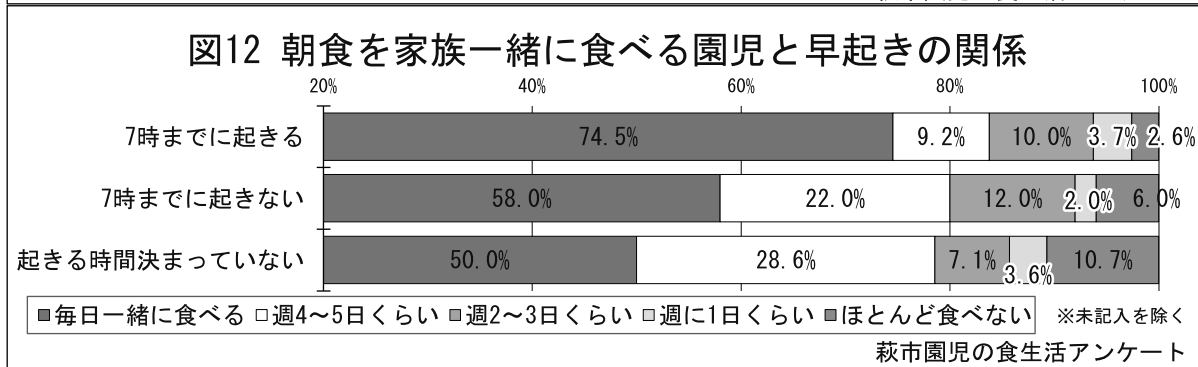
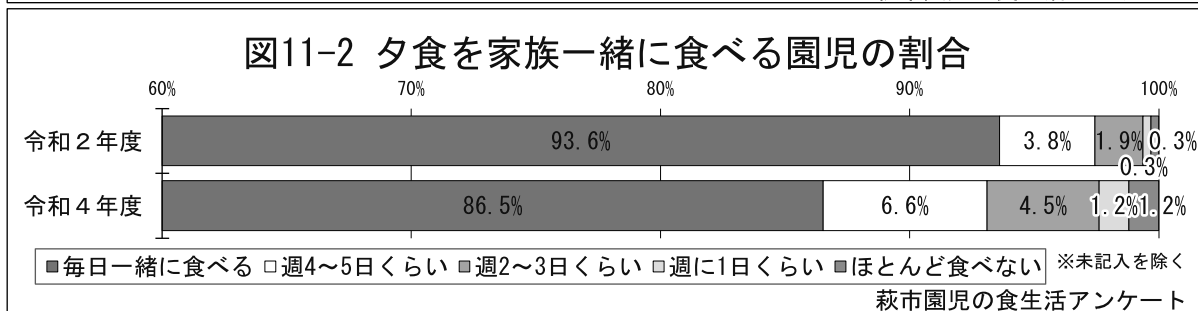
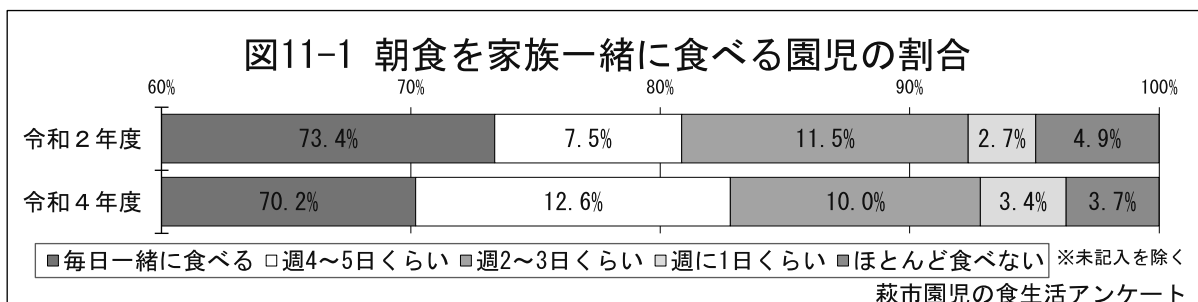


好き嫌いがある園児は令和2年度の68.2%より少し減りましたが、3人に2人程度は何らかの好き嫌いがあることが分かります。また、成長と共に好き嫌いが減少する傾向は見られないため、「見た目や味付けを変えてみる」、「嫌いでも根気強く食卓に出す」等、保護者のかかわりが大切になります。

食物アレルギーがある幼児の割合は1割前後で推移し、一定数いることが分かります。食物アレルギーに関する情報は年々変化しているため、「小児のアレルギー疾患保健指導の手引き 2023年改訂版」など最新情報を活用した正しい知識の普及が欠かせません。

Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

(4) 共食※



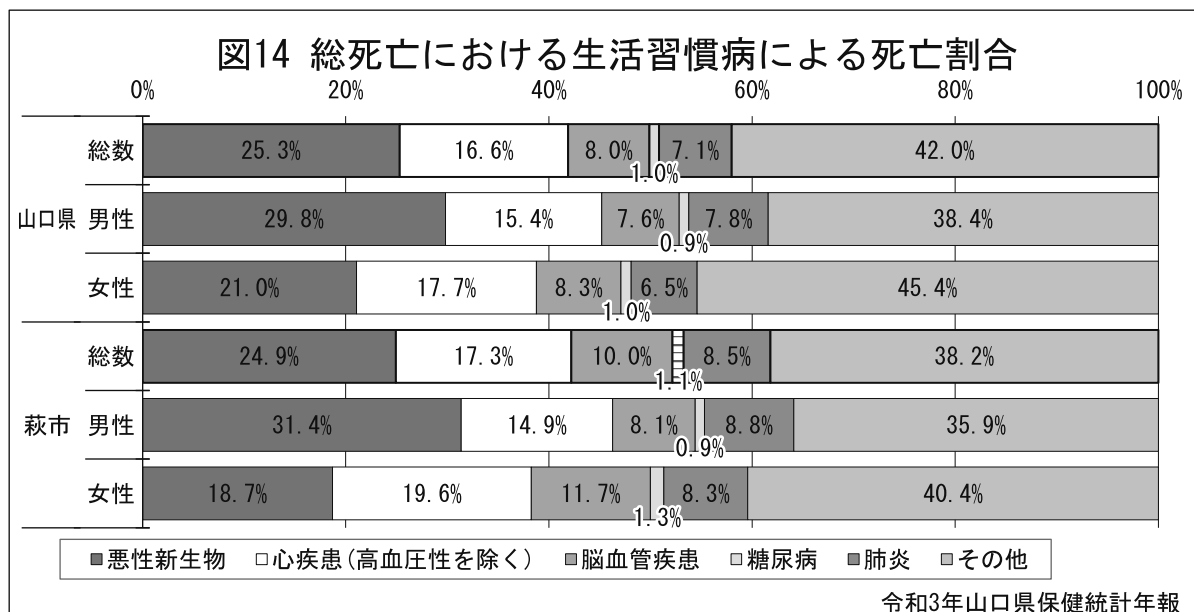
朝食・夕食ともに家族と「毎日一緒に食べる」割合は減少しています。

また、朝食を家族一緒に食べるためには早起きが必要であり、家族で朝の食卓を囲むことはバランスのよい朝食内容につながる可能性があることが分かりました。

※ 共食：家族や友人等が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ること

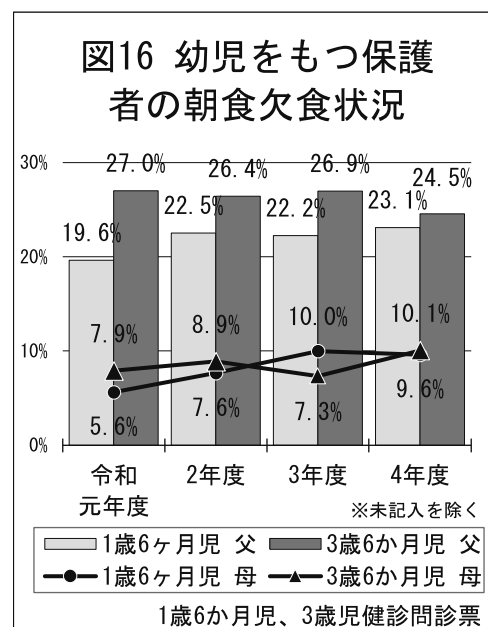
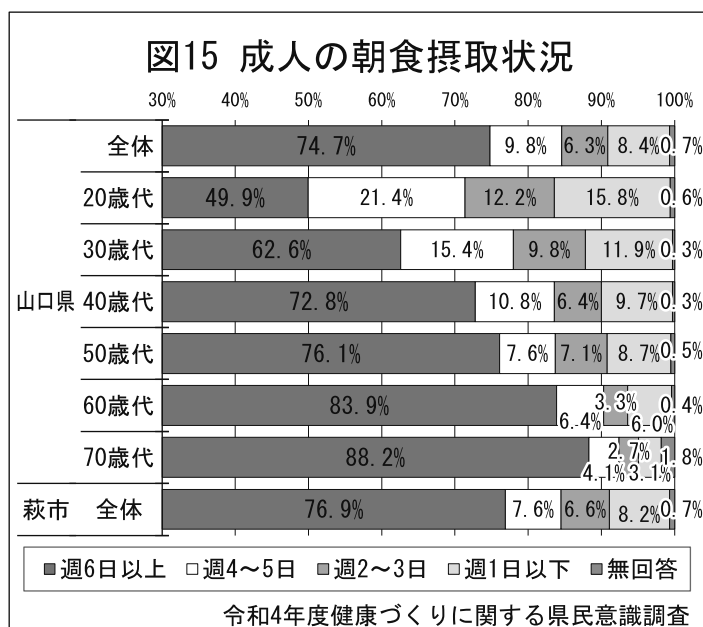
2 成人の食生活

(1) 生活習慣病



山口県と比較すると、本市は男性で脳血管疾患、女性は心疾患・脳血管疾患・糖尿病による死亡割合が高くなっています。食生活を含む生活習慣の見直しと改善が必要です。

(2) 朝食摂取



山口県における「週6日以上」の朝食摂取割合が若い年代ほど低く、朝食習慣がないことが分かります。また、山口県全体と本市全体の割合がほぼ同等のため、本市の年代別も同じ傾向にあると考えられます。幼児をもつ保護者では、父親の朝食欠食が多く見られ、毎年横ばいで推移しています。

Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

(3) 肥満とやせ

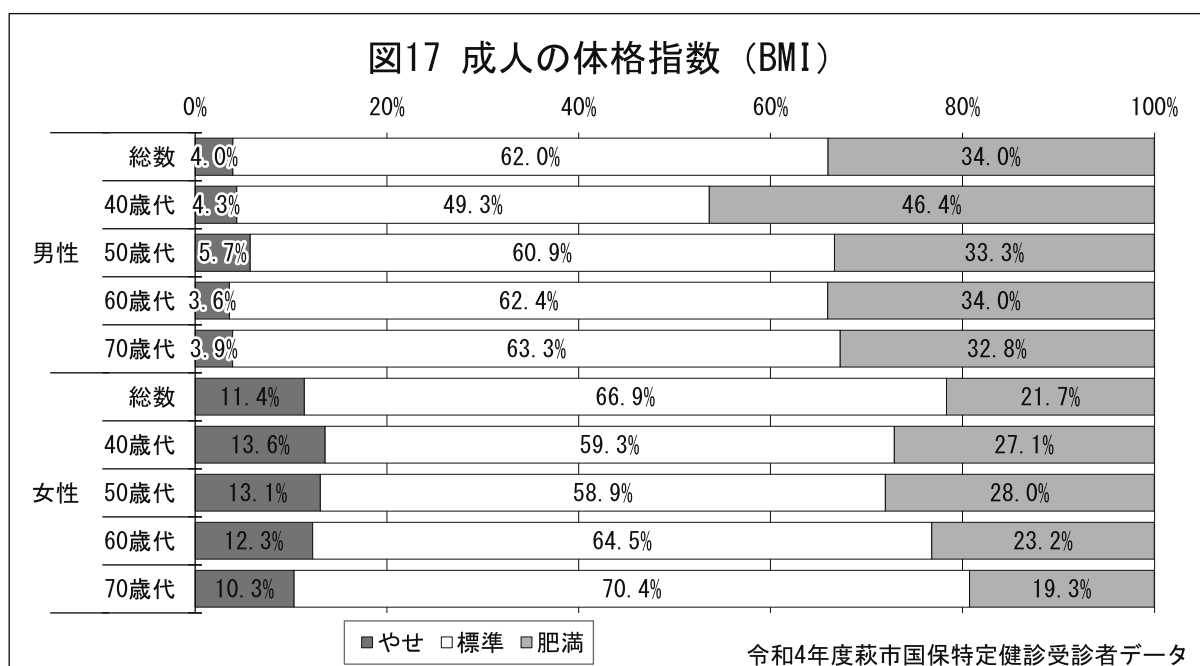
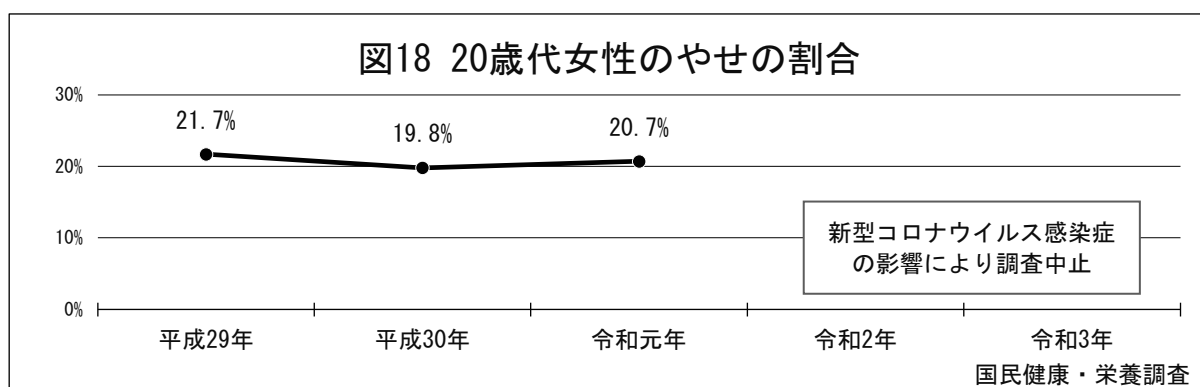


表2 目標とするBMIの範囲

年齢	やせ	標準 (目標とするBMI)	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25.0以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25.0以上
65～74歳	21.5未満	21.5～24.9	25.0以上
75歳以上	21.5未満	21.5～24.9	25.0以上

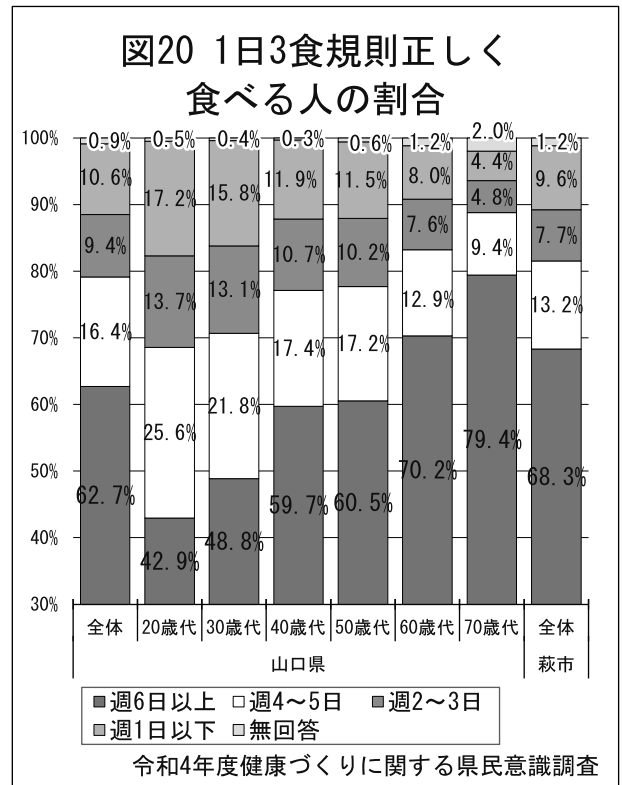
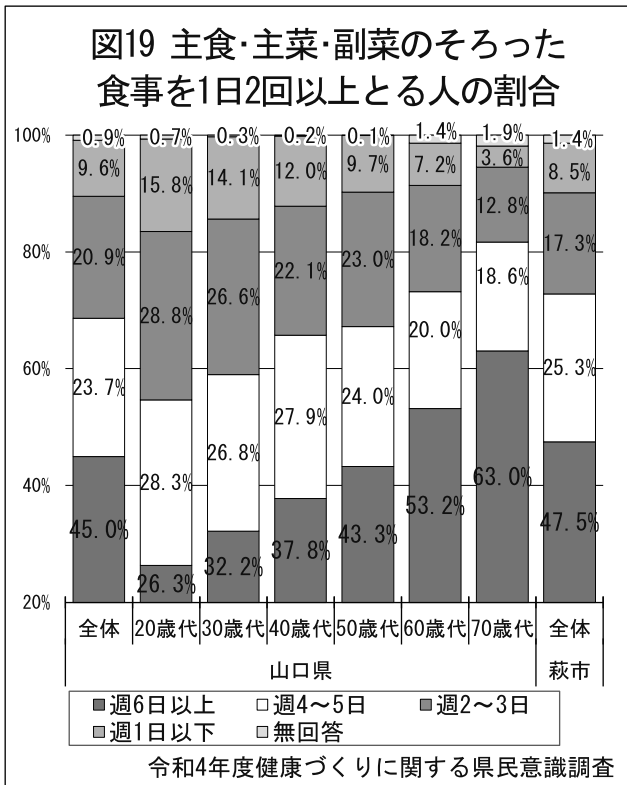
日本人の食事摂取基準 2020年版



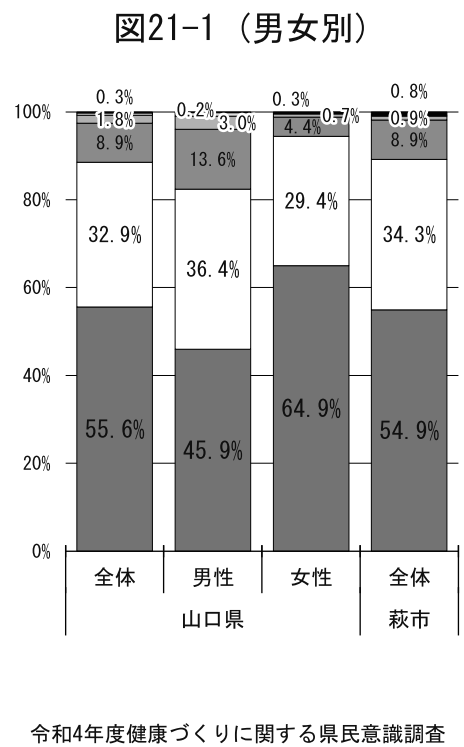
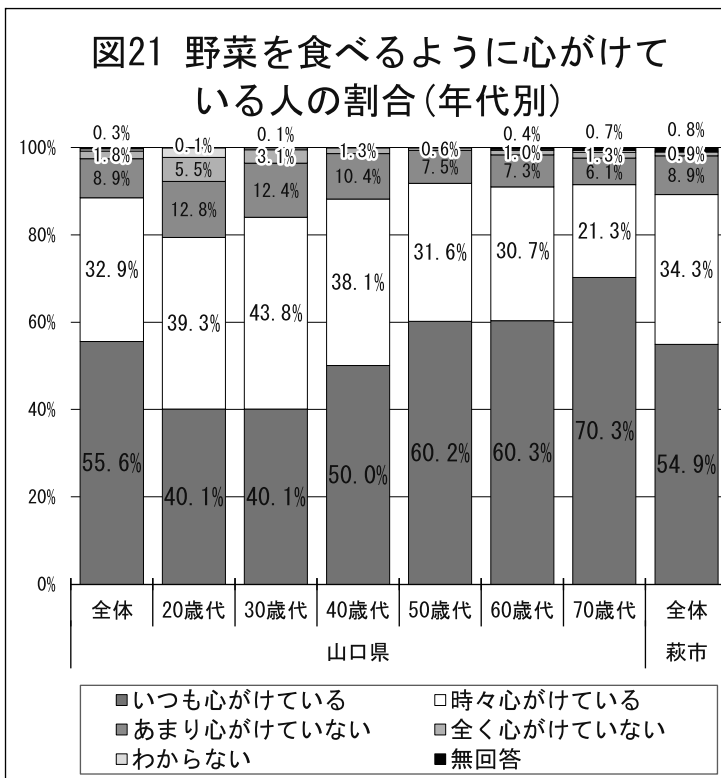
肥満とやせを体格指数 (BMI[※]) でみると、どの年代においても、女性より男性で肥満、男性より女性でやせが多い傾向にあります。特に 40 歳代男性の肥満は 4 割を超え、働き世代の食生活を含めた生活改善が必要と考えられます。また、20 歳代の女性のやせは、2 割前後で推移しています。

※ BMI：ボディ・マス・インデックスの略。
肥満度の判定に国際的に使われている体格指数

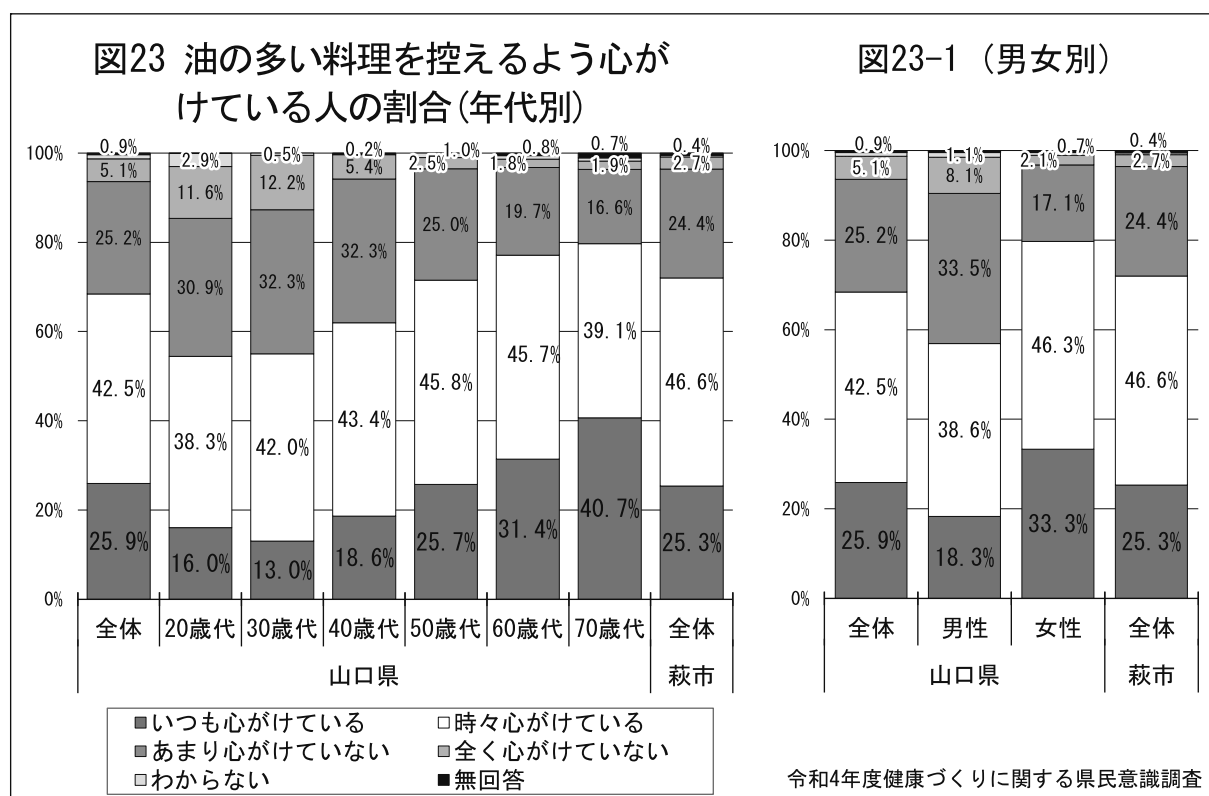
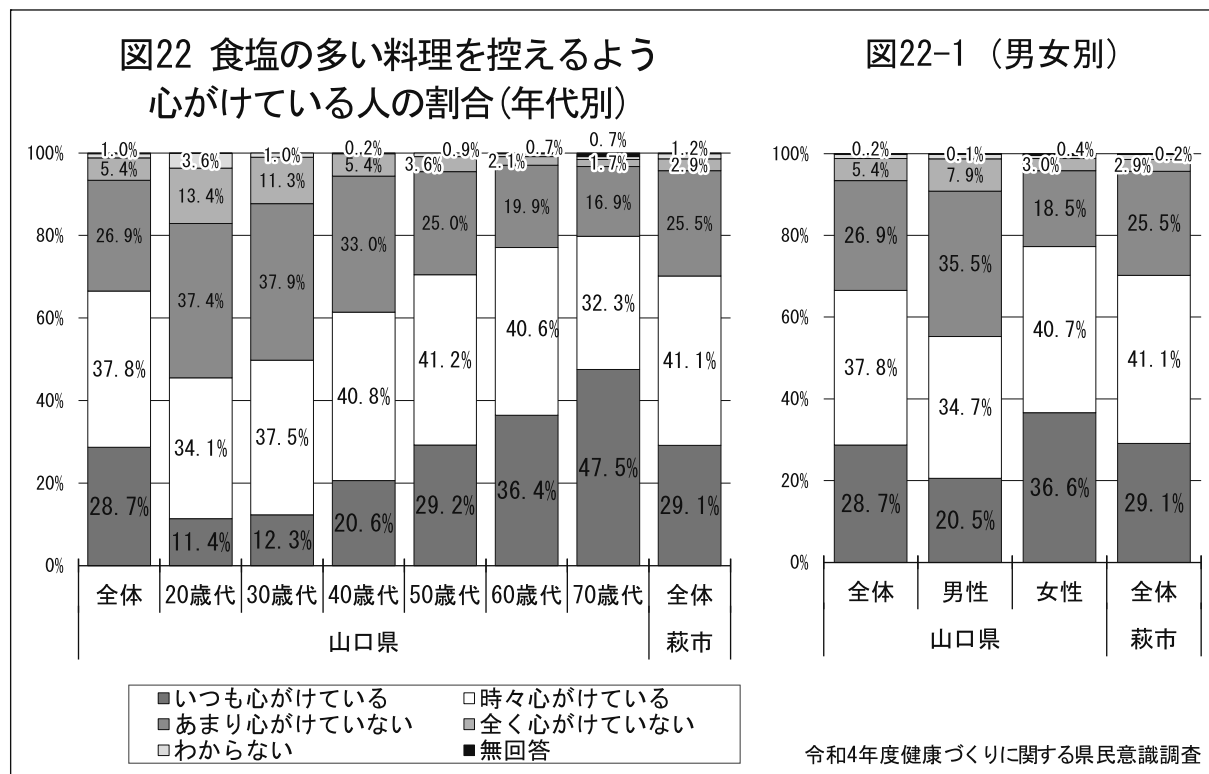
(4) 食事のバランス



山口県全体と本市全体の割合がほぼ同様であることから、年代別の傾向も同様であると推測すると、「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上」とる人や「1日3食規則正しく」食べる人は、若い年代ほど少ないと考えられます。

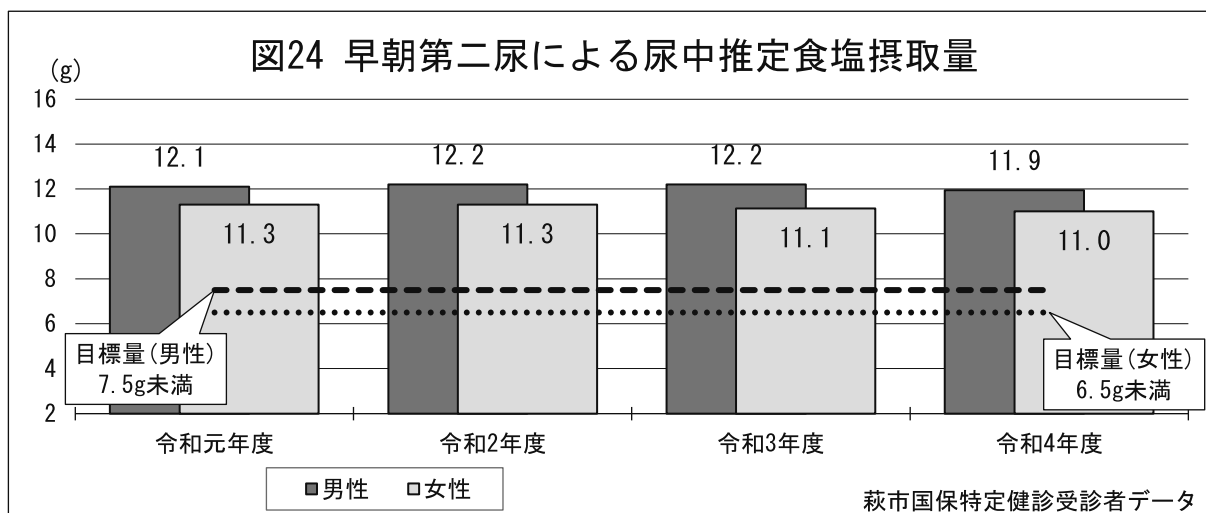


Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

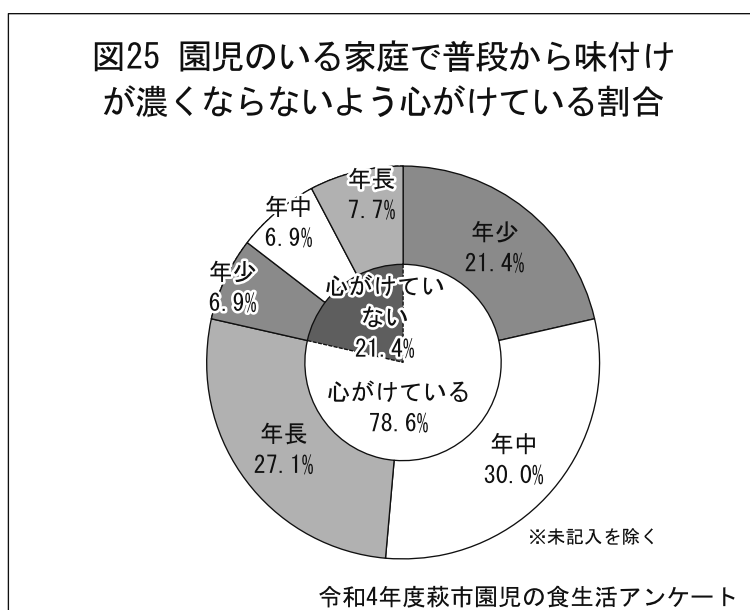


野菜を食べるように心がけている人は、5割を超えています。

また、野菜を食べることや、食塩や油が多い料理を控えることに「いつも心がけている」人の割合は、若い年代ほど、女性より男性が低い傾向にあります。



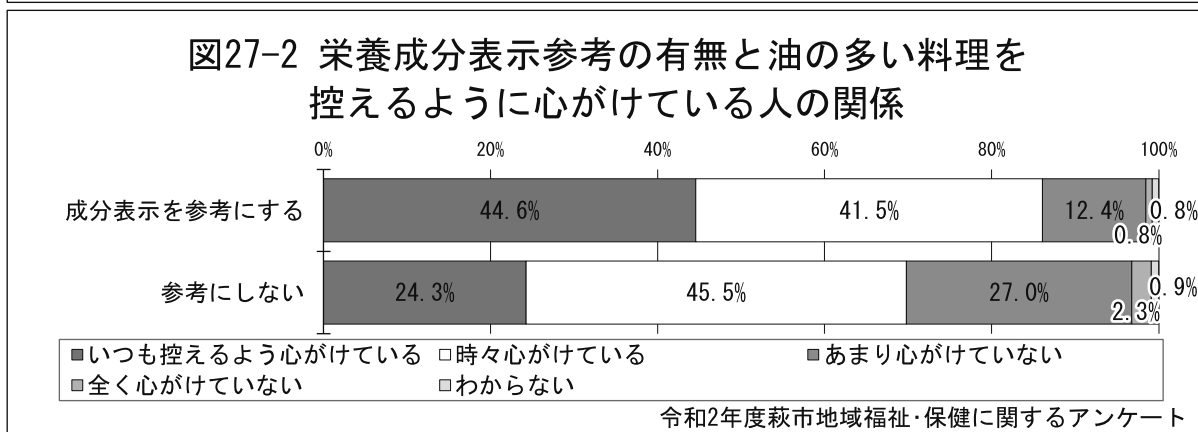
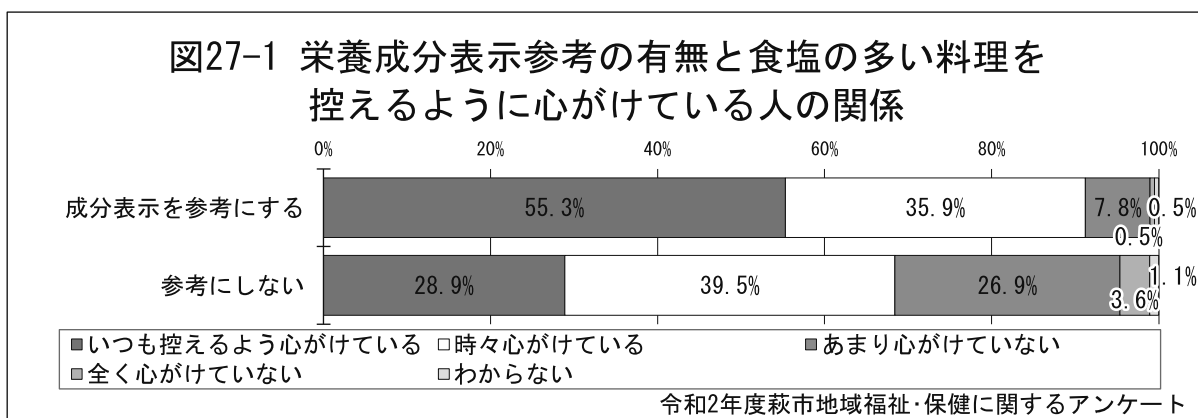
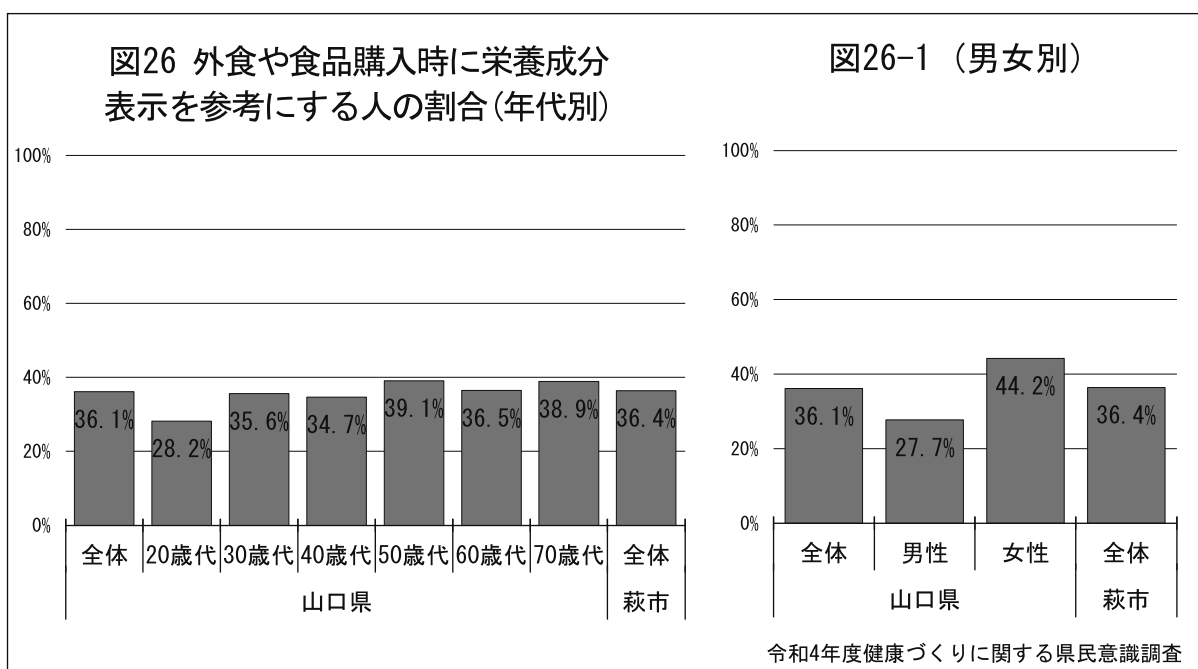
1 日の尿中推定食塩摂取量の平均は、男女ともわずかに減少していますが、依然として目標量の 1.5 倍を超えています。脳血管疾患を含めた生活習慣病予防のため、必要量を超えて摂っている食塩を減らしていくことが重要です。



食塩摂取目標量※において、成人の半分程度で良い園児をもつ保護者でも、家庭で普段から味付けが濃くならないよう心がけている人は 8 割を切っています。

※ 食塩摂取目標量：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年版」において、成人男性 7.5g 未満/日、成人女性 6.5g 未満/日とされている。幼児（3～5 歳）では、男女とも 3.5g 未満/日

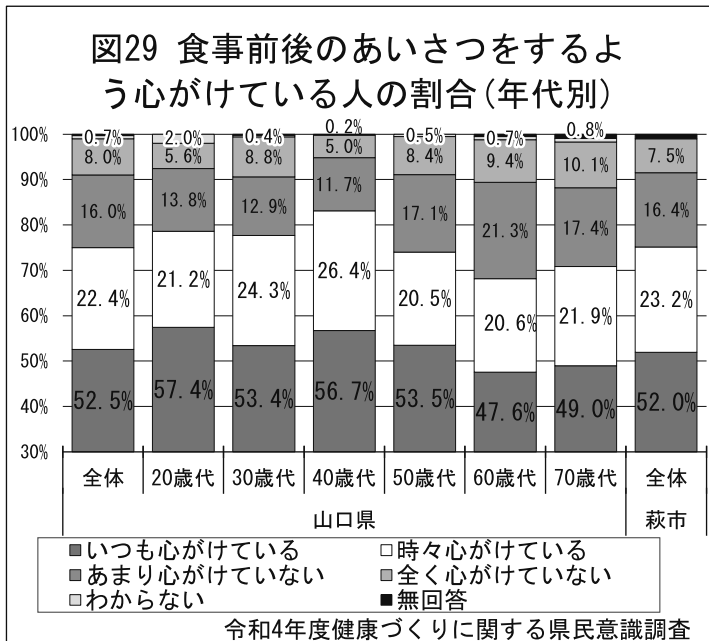
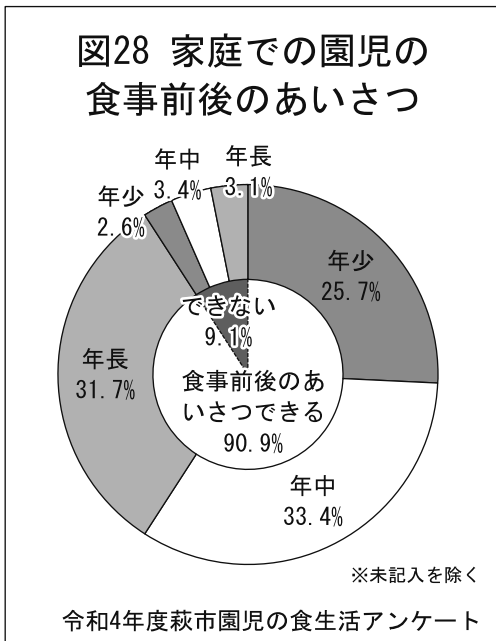
(5) 栄養成分表示



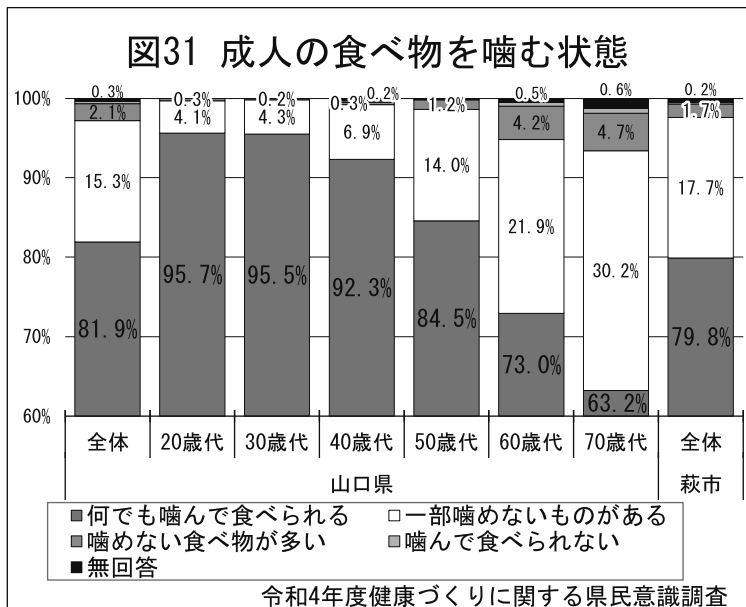
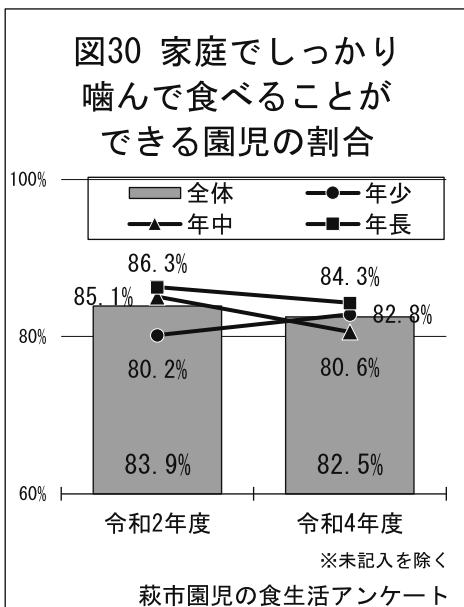
「栄養成分表示を参考にする」人はどの年代も4割に満たず、女性より男性が低い傾向にあります。また、栄養成分表示を参考にしない人は、食塩や油の多い料理を控えるように心がけていない人の割合が高くなります。

3 食への関心

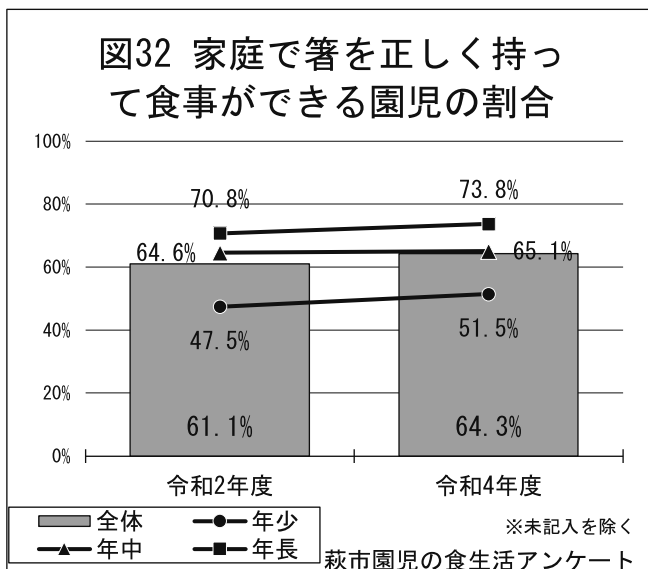
(1) 感謝、食の基本所作



家庭で食事前後のあいさつができる園児は約9割で、平成28年度以降横ばいで推移しています。また、20歳以上で食事前後のあいさつを心がけている人の割合は20、40歳代で高く、子育て世代が心がけていることが分かります。

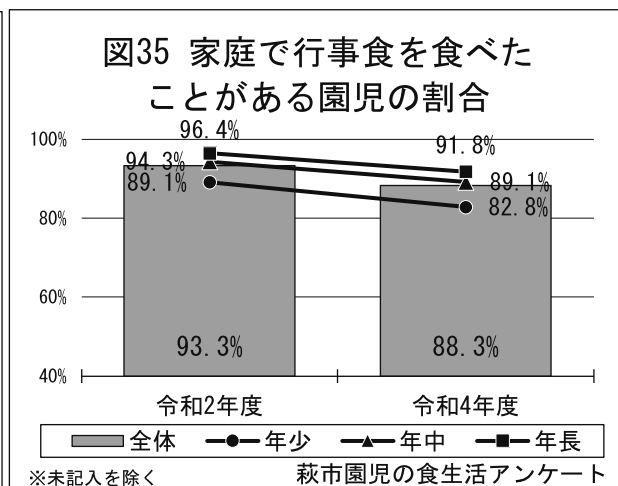
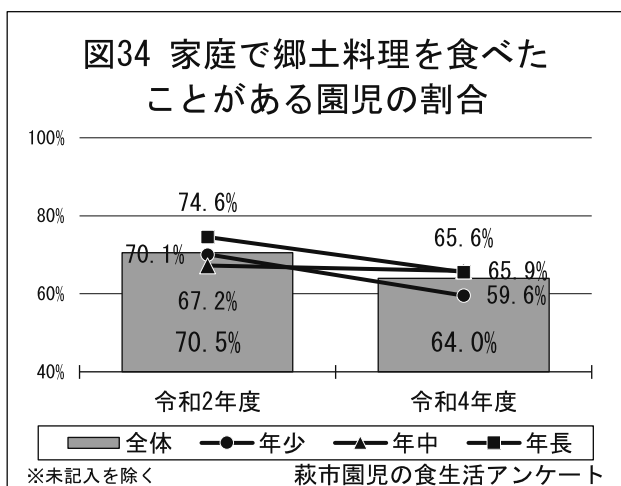


家庭でしっかり噛んで食べることができる園児は概ね8割で推移しています。また、50歳代から一部噛めないものがある人が増え始め、加齢とともに歯や口腔内の問題が増加していると考えられます。

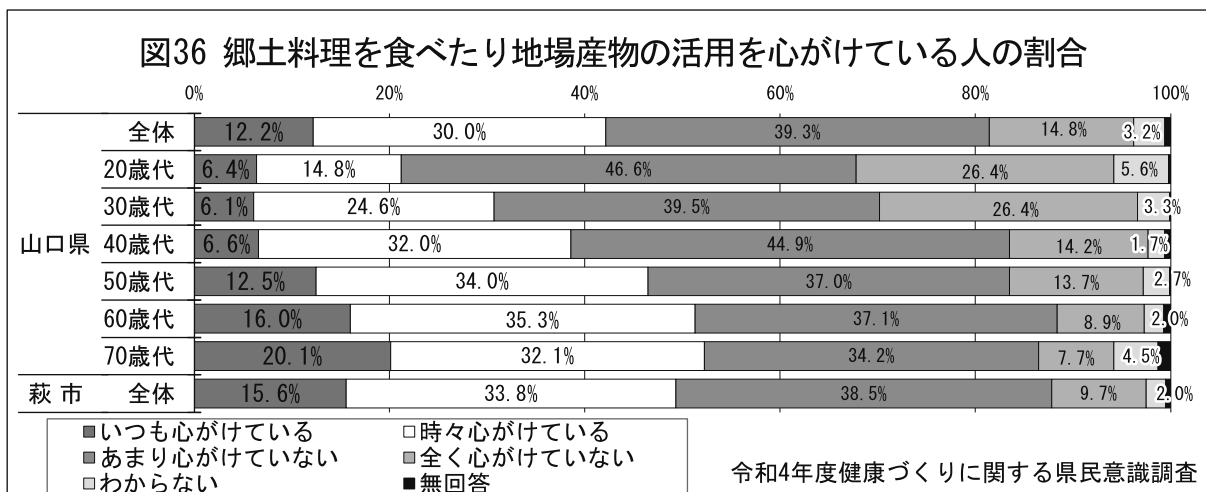


全体では6割を推移し、年齢が上がるにつれ成長とともに正しく箸が持てるようになっていきます。

(2) 食文化の伝承



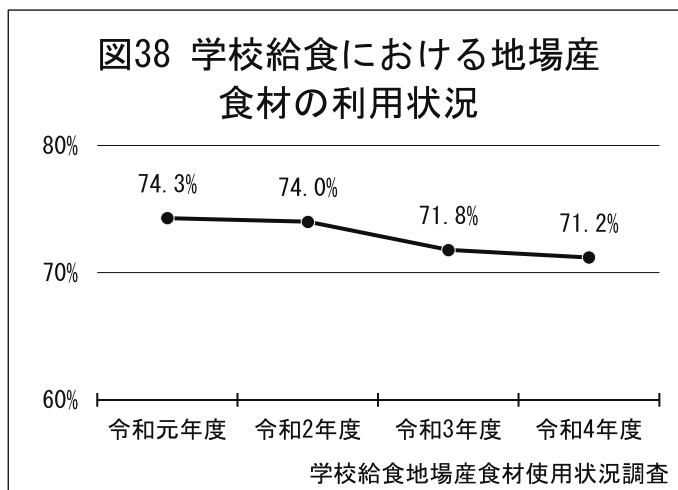
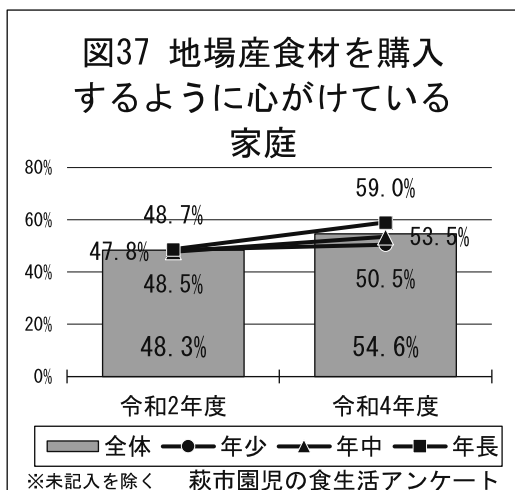
家庭で郷土料理（けんちょう、のっぺい、ちしやなます等）を食べたことがある園児は7割を切り減少傾向にあります。また、家庭で行事食（節分や子どもの日等に食べる料理）を食べたことがある園児も減少傾向にあります。



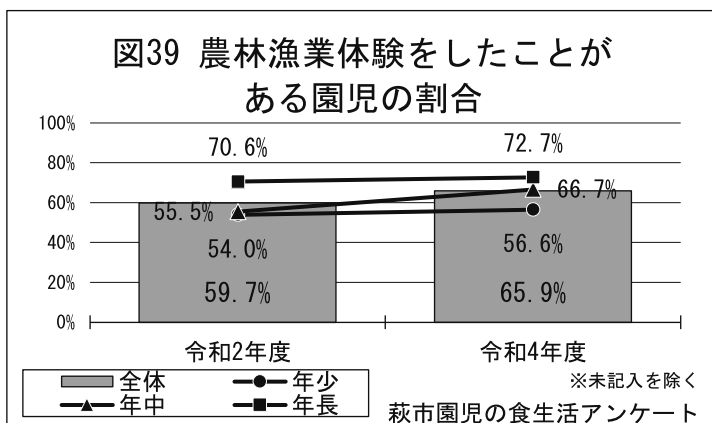
Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

地域の郷土料理を食べたり地場産食材を活用することを「いつも心がけている」人は20歳代から40歳代において1割にも満たない状況で、年代が上がるほど心がけている人の割合が高くなっています。地場産食材を活用した特色ある食文化を継承していくことが大切です。

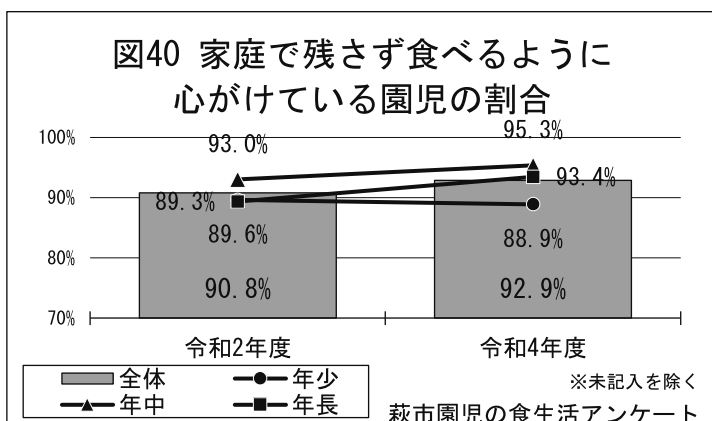
(3) 地産地消、食品ロス



家庭で地場産食材（萩市や山口県産）を購入するように心がけている家庭は、5割を超え増加傾向にあります。また、学校給食での地場産食材（山口県産）の利用状況は減少傾向ですが、7割を超えています。



農林漁業体験（田植えや稲刈り、野菜の種まきや収穫など）をしたことがある園児の割合は6割を超え、前回より増加しています。



食事を残さず食べるよう心がけている家庭（園児）の割合は、9割以上で増加傾向にあります。

4 現状から見える課題

(1) 若い世代

「毎日朝食を食べる」園児や児童・生徒、20歳代から30歳代は減少し、特に起床・就寝時間が決まっていない園児ほど朝食習慣が身につけていません。幼児をもつ働き世代の父親の朝食欠食率も高いことから、若いときから早寝早起きを含めた生活リズムの確立と朝食摂取に向けた取組が必要不可欠です。

また、若い女性は痩身志向が強くやせが多くいますが、子どもを産み育てる身体づくりのため健全な食生活に向けた取組が欠かせません。

(2) 生活習慣病の予防・改善

働き世代の男性の肥満が目立ち、男性は女性に比べて野菜を食べることや食塩・油の多い料理を控えるように心がけることが少なく、一日推定食塩摂取量においては男女とも目標量の1.5倍を超えています。また、園児の朝食に副菜が含まれないことが多いことや、菓子パンを主食として食べている等の現状も踏まえ、幼少期からの正しい生活習慣病予防に向けた取組が必要です。

(3) 共食

早起きができ、バランスのよい朝食をとれている園児ほど、毎日家族と一緒に朝食をとっています。共食は食事マナーや食文化を大事にする気持ち等を伝える機会だけでなく、「朝食の共食」を目標とした食習慣の形成が、生活リズムの確立や生活習慣病予防にも寄与すると考えられます。

また、高齢者においては単身世帯による孤食等が課題となります。楽しみや生きがいの場としての共食も必要です。

(4) 食への関心

若い年代ほど郷土料理を食べることや地場産物を活用する人が少ないことから、地域の特性を生かした料理や家庭の味、食事マナーなどを継承し、次世代に伝えていく取組が必要です。

また、栄養成分表示を参考にすることや、食物アレルギーの最新情報を収集するなど、正しい情報を選択する力を身につけ、若いときからの健康意識向上のための取組が必要となります。

第3節 今後の取組の方向

国の「第4次食育推進基本計画※」をもとに、本市のこれまでの食育の取組等を踏まえて、次のとおり基本方針と基本目標を設定します。

1 基本方針

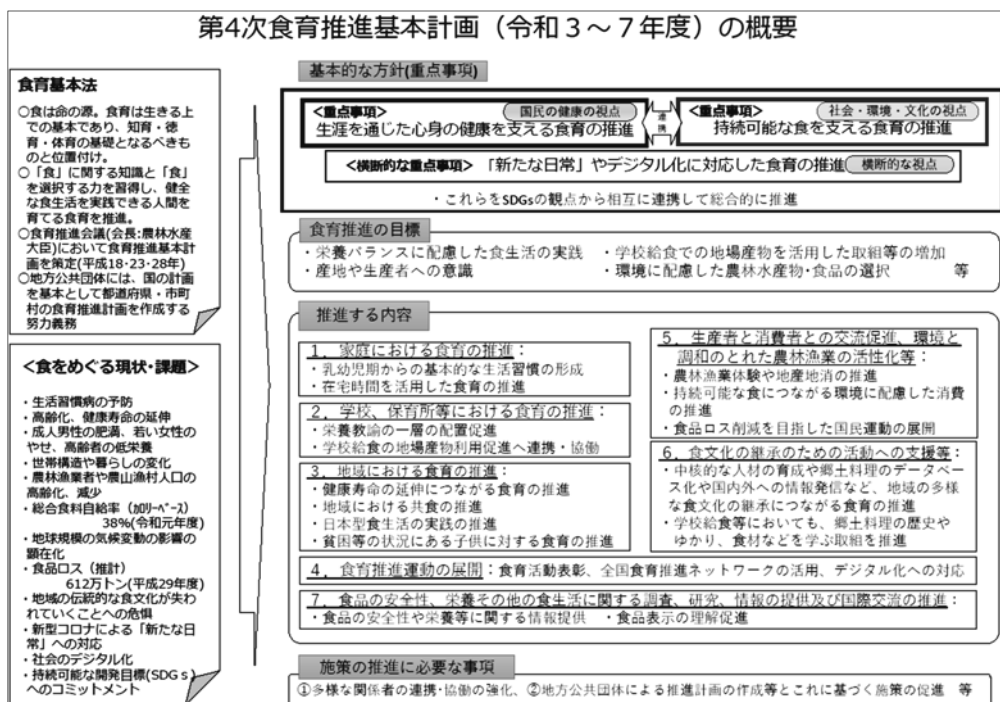
食で育み つながる 地域の環（わ）

誰もが健全な食生活の実践に向け、家庭をはじめ地域や各関係機関が手を携え、本市の豊かな自然、誇るべき歴史・文化に調和した元気な地域づくり・ひとづくりを目指して、市民一人ひとりが次の3つの基本目標に取り組みます。

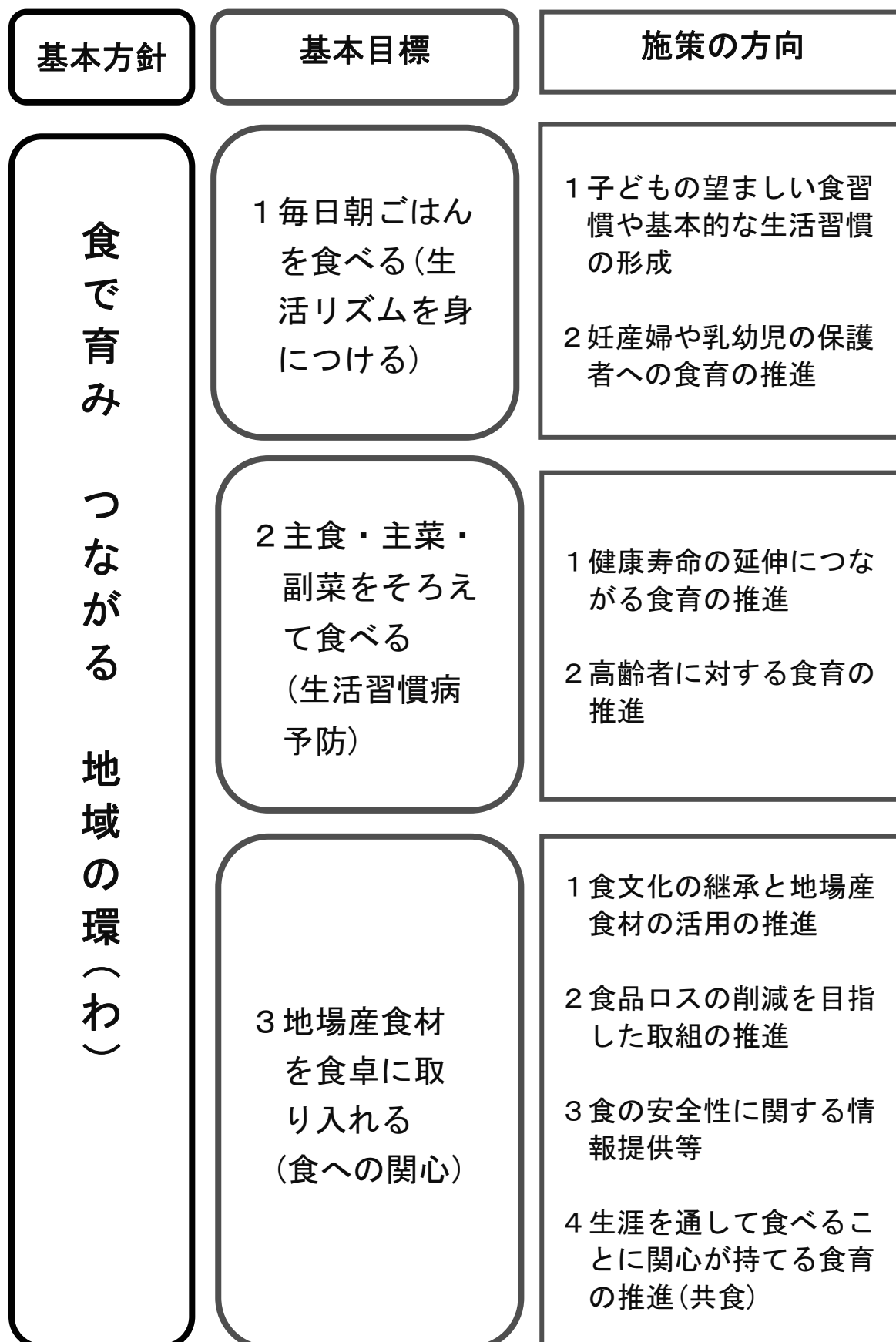
【基本目標】

- 1 毎日朝ごはんを食べる（生活リズムを身につける）
- 2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる（生活習慣病予防）
- 3 地場産食材を食卓に取り入れる（食への関心）

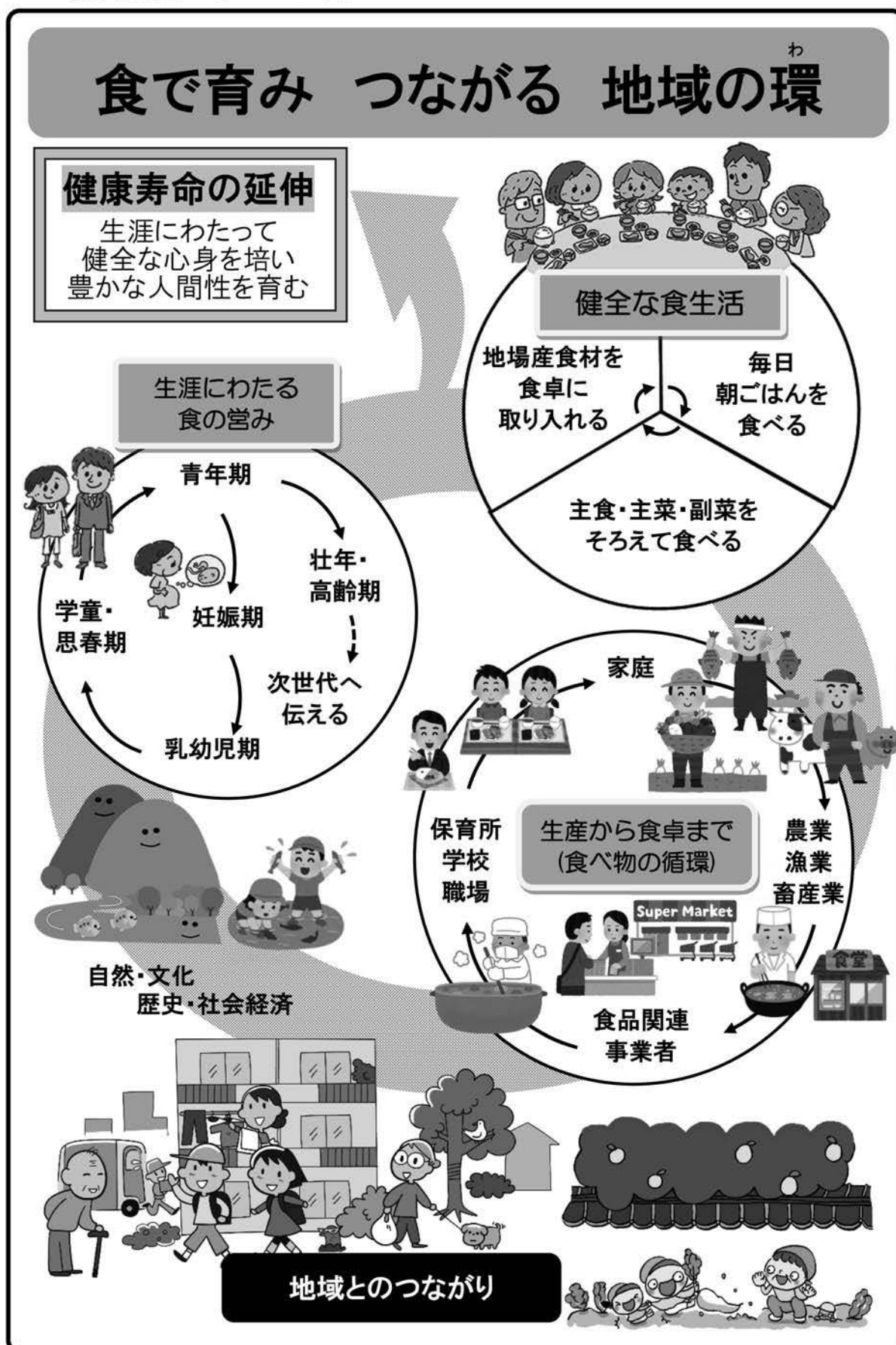
※第4次食育推進基本計画：食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、農林水産省が策定



2 体系図



計画推進のイメージ図



第4節 取組の内容

本市の基本方針や重要課題を踏まえ、食育基本法第19条から第25条に規定された基本的な施策において、具体的な取組を展開します。

基本目標1 毎日朝ごはんを食べる（生活リズムを身につける）



1 子どもの望ましい食習慣や基本的な生活習慣の形成

子どもたちが生涯にわたって健全な食生活を実践していくためには、幼少期からの望ましい食習慣や知識の習得が重要です。一人ひとりが食べることの意味を理解し、自ら望ましい食生活を実践する力“食べる力”を育む必要があります。学校での調理実習をはじめ、親子料理教室や朝ごはんメニューコンテスト^{※1}等を実施することで、楽しみながら子どもの基本的な生活習慣である「早寝早起き朝ごはん」が実践できる食育を推進します。

2 妊産婦や乳幼児の保護者への食育の推進

子どもを生き育てていく世代には「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針^{※2}」、心身機能や食行動の発達が著しい時期である乳幼児を育てる保護者には「授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）^{※3}」を活用し、望ましい食行動及び生活リズムを身につけることができる食育を推進します。

※1 朝ごはんメニューコンテスト：朝食内容に重点をおいた朝食摂取に向けて、レシピを考え、一連の朝食づくりを通し食べる力を育むことができるよう、平成26年度より「萩市の食育を支える会」を中心に実施

※2 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針：妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現、適切な体重増加量の確保のために分かりやすく示した指針。令和3年3月、厚生労働省が策定

※3 授乳・離乳の支援ガイド（2019年改定版）：授乳及び離乳の望ましい支援の在り方について、基本的事項を共有し一貫した支援を進めるために、妊産婦や子どもに関わる保健医療従事者を対象に作成されたガイド。令和元年3月、厚生労働省が策定

基本目標2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる (生活習慣病予防)

1 健康寿命の延伸につながる食育の推進



生活習慣病の予防を目的に策定された「食生活指針^{※1}」に基づき、分かりやすく具体的に示した「食事バランスガイド^{※2}」を活用し、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を実践するため、関係団体と連携して推進します。

また、食塩摂取量の減少が血圧の上昇を抑え、結果的に脳血管疾患の減少につながると考えられていることから、引き続き食塩摂取量の減少に取り組みます。

さらに、噛むことは歯と顎の形成や脳の発達、高齢期までの歯の維持に向けても欠かせないことから、生涯を通じて「よく噛んで食べる習慣」を身につけるための食育を推進します。



2 高齢者に対する食育の推進

高齢期は、単身世帯による孤食のほか、活動量や食欲・口腔機能の低下等による低栄養^{※3}が危惧されます。また、災害時は特に疾患等を抱えた高齢者の避難は困難となります。生活習慣病予防に加え低栄養予防に向けた知識の習得、災害時への備え、楽しみや生きがいとしての共食など、地域で健康づくりを担う食生活改善推進員^{※4}等を通じて、個々の特性に応じて生活の質（QOL）の向上を図ることができる食育を推進します。

※1 食生活指針：望ましい食生活を実現するために10項目で示した指針。厚生労働省、農林水産省、文部科学省が連携して平成28年に改定

※2 食事バランスガイド：「何を」「どれだけ」食べたらいいのかをコマで表現したもの。1日に必要なおおよその食事量を“料理”で示している。平成17年6月に厚生労働省、農林水産省が公表

※3 低栄養：健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態。中でもたんぱく質とエネルギーの不足状態をいう

※4 食生活改善推進員：住民の健康増進と食生活改善思想の普及実践を図るため、行政と住民のパイプ役としてボランティアで活動する人

基本目標3 地場産食材を食卓に取り入れる (食への関心)



1 食文化の継承と地場産食材の活用の推進

農林水産業が主要産業の1つである本市では、地域の産物を活かした郷土料理が伝えられてきました。しかしながら、家庭生活が多様化する中で、特色ある食文化が失われつつあります。そのため、家庭や学校、地域と連携し、産地見学、生産者との交流や郷土料理教室等による、食文化の継承と普及に取り組みます。

また、地元で採れた旬の食材を積極的に取り入れることで、地域に根ざした食生活を実践します。さまざまな団体と協働して、「育てる」「作る」「食べる」といった一連の食体験が実践できる食育を推進します。

2 食品ロスの削減を目指した取組の推進

「もったいない」という言葉には、限りある資源を大切にし、ものを無駄なく使うという意味が込められています。私たちの食生活においても、市民一人ひとりが「買いすぎない」「使いきる」「食べきる」ことを意識して、食べ物を大切にする取組を推進します。

3 食の安全性に関する情報提供等

食生活を取り巻く環境の変化により、食中毒や食物アレルギーを含めて、毎日口にしている食べ物の安全性に関心を持つ必要があります。健全な食生活を自ら判断し、選択していく力を身につけるため、食品の栄養成分表示、産地、食物アレルギー等に関する正しい情報提供を行います。

4 生涯を通して食べることに関心が持てる食育の推進 (共食)

子どもの成長に合わせた食習慣づくりをし、家族が共に食事をとりながら食コミュニケーションを図ることは、生活習慣病の予防にも大きく寄与します。

また、高齢期は孤食が増えることから、楽しみや生きがいの場としての共食も重要です。「食」について改めて関心を持ち、生涯を通して健全な心身と豊かな人間性を育むため、関係団体との連携により食育を推進します。

食育推進におけるそれぞれの役割

食育の推進は、市民が主役です。

市民一人ひとりが「食」に関心を持ち、積極的に食育を実践していくためにも、家庭、地域、学校、保育所、関係団体等がそれぞれの立場で役割を担いながら、必要に応じて積極的に連携することで、市民運動としての食育を推進することが重要です。

1 家庭における食育の推進

家庭は食生活の基本の場であり、特に子どもたちが健全な食習慣を身につけ、心身ともに健やかに成長していくうえで、大きな役割を担っています。

家族団らんで食卓を囲むことを基本に、食に関する正しい知識を身につける、食の楽しさを実感する等、日常生活の中で食育を実践していくことが大切です。

2 地域における食育の推進

心身の健康を確保し、生涯にわたって生きいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じて、一貫性・継続性のある食育を推進することが求められます。特に、日本人の最大の死亡原因となっている生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸するうえで、健全な食生活が欠かせません。

さまざまな家庭状況や生活の多様化に鑑み、地域が家庭の食育推進に資するよう、食生活改善推進員をはじめとした関係団体と連携しながら支援していくことが必要です。

3 学校、保育所等における食育の推進

乳幼児期から成長に応じて健全な食習慣を身につけることが大切であり、学校、保育所等における食育や食に関する指導が重要な役割を担っています。豊かな食の体験、楽しく食べる体験を通して、「食を営む力」の基礎を培う食育を推進していくことが大切です。

4 各種団体における食育の推進

食文化の継承や地産地消等を推進するためには、農林漁業者や教育関係者、ボランティア等、食育に係る多様な関係者が主体的かつ多様に連携・協働しな

Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

がら展開していく必要があります。そのひとつとして、食育基本法第 33 条「市町村食育推進会議」にならう形で、平成 24 年 7 月に食育推進の中心的な組織となる「萩市の食育を支える会」を設立しました。

萩市の食育を支える会では、食に関わる 25 団体（令和 5 年度現在 23 団体）が情報・意見交換等により効果的な食育活動が行えるよう連携しており、その体験実践的な食育活動として「朝ごはんメニューコンテスト」と「食育授業※」を実施しています。このような取組を広く周知・活用することにより食育の場の拡充を図ります。

本市の現状・課題の把握及び情報・意見交換を行い、さらに充実した食育活動につながるよう連携を図ります。

【食育授業（食育の出前講座）】

食育における連携のシステム化を図るため、平成 25 年度から実施。

申請書 1 枚の提出で食育の実践が可能となる。

《授業内容》

- ① みそ・豆腐づくり
- ② 魚料理
- ③ 郷土料理(春夏秋冬)
- ④ 味覚教育
- ⑤ 美しい食べ方
- ⑥ 生産者との交流
- ⑦ 朝ごはんの大切さ
- ⑧ 生活習慣病予防
- ⑨ 子どもの食事(偏食、食物アレルギー等)
- ⑩ 食育のすすめ方(指導者への食育)

食育の出前講座

生活習慣を身に付ける幼少時から望ましい食生活を実践できるようになるためには、食育の機会がとても大切です。このシステムを活用して、一緒に生活習慣や食生活を見直してみませんか？子どもだけでなく、親子やまもなどのグループも大歓迎です！ニーズに合った食育が提供できる最適なボランティアをご紹介します。ぜひご活用下さい。

お申し込みできるのは
萩市民で構成される団体やグループ
(政治、宗教、営利を目的としないこと)

授業内容は
基本的には下記の10コース
①みそ、豆腐づくり ②魚料理
③郷土料理(春夏秋冬) ④味覚教育
⑤美しい食べ方 ⑥生産者との交流
⑦朝ごはんの大切さ
⑧生活習慣病予防
⑨子どもの食事(偏食、アレルギー等)
⑩食育のすすめ方(指導者への食育)
上記以外でもご希望があればご相談ください。

開催日時
・原則平日(祝祭日除く)の9時から17時
上記以外の日時が希望の場合はご相談ください。

会場手配・当日の運営は
・原則申込者で行う
会場の手配等難しい場合はご相談ください。

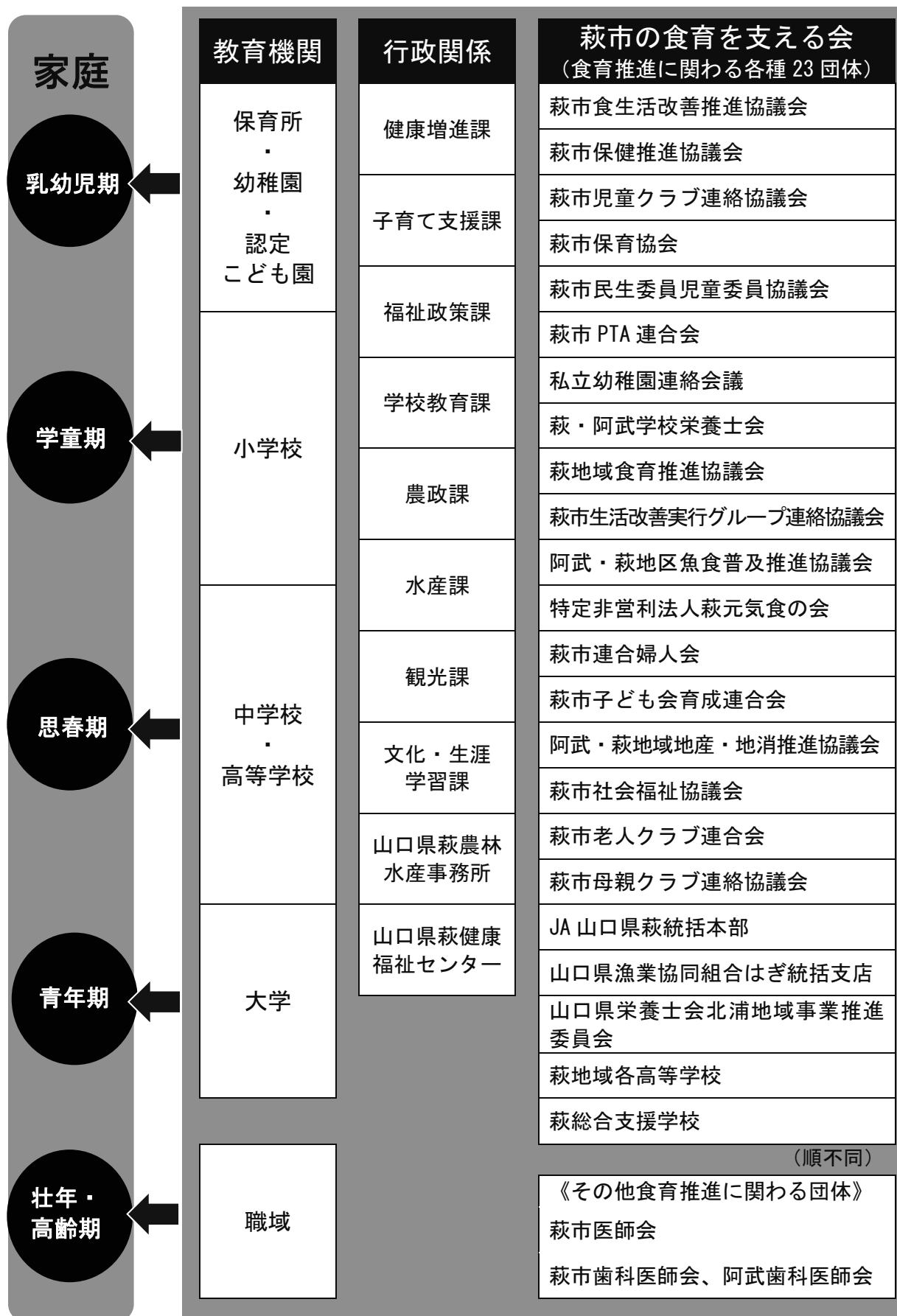
費用は
・講師料は原則無料
調理実習など、内容によっては材料費を各自負担いただく場合があります。

お問合せ先 萩市の食育を支える会 事務局：萩市健康増進課 ☎0838-26-0511

※ 食育授業：食育を行いたいが、現場のマンパワーではなかなか現実にならず困っている団体等が、申請書 1 枚で気軽に相談でき、食育を受けられる仕組み。平成 25 年度から実施

<連携に支えられた食育の推進>

令和5年度現在



<食育推進計画 具体的事業一覧>

食で育み つながる 地域の環（わ）			
重点課題	基本目標	施策	具体的な取組
<ul style="list-style-type: none"> ・ 若い世代を中心に、子どもから高齢者まで多様な暮らしに対応した食育の推進 ・ 健康寿命の延伸につながる食育の推進 ・ 連携と協働で支える食育の推進 	毎日朝ごはんを食べる （生活リズムを身につける）	子どもの望ましい食習慣や基本的な生活習慣の形成	基本的な生活習慣「早寝早起き朝ごはん」の推進
			食の自立に向けた朝食づくりの普及啓発
			学校、保育所・認定こども園における食育授業の実施
		妊産婦や乳幼児の保護者への食育の推進	妊産婦のための食生活指針に基づいた食育の推進
	授乳・離乳の支援ガイドに基づいた食育の推進		
	主食・主菜・副菜をそろえて食べる （生活習慣病予防）	健康寿命の延伸につながる食育の推進	生活習慣病予防及び改善につながる食育の推進
			主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事の実現と推進
			健康長寿につながるための「噛む食事」の推進と定着
	地場産食材を食卓に取り入れる （食への関心）	食文化の継承と地場産食材の活用の推進	高齢者に対する食育の推進
			低栄養予防の普及啓発
			郷土料理・伝承料理等の食文化の伝承
			食に関する基本所作の継承
		地場産物の活用促進	
		子どもを中心とした農林漁業の体験活動の推進	
食品ロスの削減を目指した取組の推進			
食品ロス削減の推進			
食の安全性に関する情報提供等			
食品の栄養成分表示、産地、原料名等に関する情報提供			
生涯を通して食べることに関心が持てる食育の推進(共食)			
食を通じたコミュニケーションを図る「共食」の推進			

Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

<食育推進の目標値>

基本目標	分類	目標	年代	初期値		3次策定時		現状値		目標値	出典		
				%	年度	%	年度	%	年度				
毎日朝ごはんを食べる	朝食	毎日朝食をとる子の割合	幼児	93.8	H26	92.0	R2	90.8 ↓	R4	100%	※1		
			小学生	男	88.8	H25	男	76.6	R1	男	83.2 ↑	100%	※2
				女	89.3		女	86.7		女	78.2 ↓		
		中学生	男	92.5	男	87.8	男	87.1 ↓	R4	100%	※2		
		女	86.4	女	80.6	女	82.4 ↑						
		毎日朝食をとる人の割合	青年期	60.1	H26 ※6	69.8	R2	-	-	85%	※3		
	壮年期		79.1	81.0		-		95%					
	高齢期		92.6	86.5		-		100%					
	週6日以上朝食をとる人の割合	20歳以上	-	-	82.3	R2 ※3	76.9 ↓	R4	85%以上	※6			
	生活リズム	早寝(21時まで)する子の割合	幼児	52.3	H26	56.7	R2	54.3 ↓	R4	70%以上	※1		
早起き(7時まで)する子の割合		幼児	64.1	77.5		77.7 ↑		80%以上					
1日3食規則正しく食べる人の割合		20歳以上	-	-	77.4	R2 ※3	68.3 ↓	R4	80%以上	※6			
好き嫌いのある子の割合	幼児	-	-	68.2	R2	63.7 ↓	R4	減少	※1				
主食・主菜・副菜をそろえて食べる	生活習慣	肥満(BMI25.0以上)の人の割合	40歳以上	男 30.1 女 22.0	H25	男 29.9 女 21.0	R2	男 34.0 ↑ 女 21.7 ↑	R4	15%以下	※4		
		主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上、週6日以上とる人の割合	青年期	-	-	47.7	R2	-	-	60%以上	※3		
			壮年期	-	-	62.6		-					
			高齢期	-	-	71.8		-					
	20歳以上	-	-	64.9	R2 ※3	47.5 ↓	R4	※6					
普段から料理の味が濃くならないように心がけている割合	幼児の保護者	-	-	63.9	R2	78.6 ↑	R4	増加	※1				
噛む	家庭でしっかり噛んで食べている子の割合	幼児	79.6	H26	83.8	R2	82.5 ↓	R4	90%以上				
地場産食材を食卓に取り入れる	食文化	家庭で郷土料理を食べたことがある子の割合	幼児	75.0	H26	70.4	R2	64.0 ↓	R4	増加	※1		
		家庭で行事食を食べたことがある子の割合	幼児	94.7		93.3		88.3 ↓		増加			
	基本所作	家庭で食事前後のあいさつができる子の割合	幼児	90.7	H26	91.7	R2	90.9 ↓	R4	100%	※1		
		家庭で箸を正しく持って食べられる子の割合	幼児	65.6		60.7		64.3 ↑		80%以上			
	地産地消	家庭で地場産食材の購入を心がけている割合	幼児の保護者	-	-	48.7	R2	54.6 ↑	R4	増加			
		農林漁業体験をしたことがある子の割合	幼児	-	-	59.7	R2	65.9 ↑	R4	増加			
		学校給食の山口県産食材利用の割合	小学生 中学生	69.0	H26	74.3	R1	71.2 ↓	R4	70%以上	※5		
	食品ロス	家庭で食材や料理を残さないように心がけている人の割合	幼児の保護者	-	-	90.8	R2	92.9 ↑	R4	増加	※1		
	食の安全	栄養成分表示を参考にする人の割合	20歳以上	28.7	H26	38.4	R2 ※3	36.4 ↓	R4	増加	※6		
	共食	毎日家族と朝食をとる子の割合	幼児	72.3	H26	73.2	R2	70.3 ↓	R4	100%	※1		
毎日家族と夕食をとる子の割合		幼児	90.4	93.3		86.6 ↓		100%					

※1 萩市園児の食生活アンケート

※3 萩市地域福祉・保健に関するアンケート

※5 萩市学校給食地場産食材使用状況調査

※2 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(萩市分)

※4 萩市国保特定健康診査受診者データ

※6 健康づくりに関する県民意識調査(萩市分)

Ⅲ 部門別計画 第6章 食育推進計画

＜事業実績＞

令和5年3月末現在

事業項目		単位	令和 元年度	令和 2年度	令和 3年度	令和 4年度	
乳幼児相談時栄養相談 (5・10か月児※、母子)		人	290	175	161	102	
健診時 栄養相談	1歳6か月児※	人	183	48	62	47	
	3歳児※	人	208	47	59	16	
妊・産婦教室		回	4	4	4	5	
		人	14	26	26	39	
各地域健康教室 (栄養・食育推進)		回	89	13	15	12	
		人	1,442	130	160	128	
地区組織(食生活改善推進 協議会)を通じた料理教室		回	140	170	74	59	
		人	3,492	1,540	1,845	1,381	
栄養相談 (訪問・来庁・電話)		件	110	39	19	30	
食育授業 (食育の出前講座)		回	28	8	14	29	
		人	791	138	295	418	
内 訳	乳幼児・保育所	回	5	1	2	2	
		人	78	4	75	14	
	小学校	回	5	0	0	3	
		人	309	0	0	58	
	中学校	回	7	1	4	4	
		人	223	52	105	114	
	高校・大学	回	0	0	0	3	
		人	0	0	0	11	
	成人以上	回	11	6	8	17	
		人	181	82	115	221	
	他課依頼出前講座		回	0	0	0	0
			人	0	0	0	0
食生活改善推進員養成人数 (隔年)		人	10	-	中止	-	
食生活改善推進員数		人	128	123	117	105	

※ 令和元年度3月は実施なし

<参考>

第4次食育推進基本計画

(農林水産省、令和3年度～令和7年度)

第4次食育推進基本計画では、国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、今回新たに設けられた3つの重点事項と、7つの基本的な取組方針を掲げています。

<重点事項>

重点事項1 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

- ・健康寿命の延伸
- ・自然に健康になれる食環境づくり

重点事項2 持続可能な食を支える食育の推進

- ・食と環境との調和：環境の環(わ)
- ・農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪(わ)
- ・日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の和(わ)

重点事項3 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

- ・デジタル技術の有効活用
- ・食に関する意識の向上

<基本的な取組方針>

- (1) 家庭における食育の推進
- (2) 学校、保育所等における食育の推進
- (3) 地域における食育の推進
- (4) 食育推進運動の展開
- (5) 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
- (6) 食文化の継承のための活動への支援等
- (7) 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促進

食育ピクトグラム



食育の取組を分かりやすく単純化して表現したものであり、食育に関心の低い者も含め、幅広く食育の取組についての情報発信、普及・啓発を行うことを目的として定めたものです。