

# 養父市食育推進計画(第4次) 概要版

令和6年度～令和10年度

## ■ 養父市食育推進計画の趣旨

養父市においては、これまでの第3次計画の推進により、「正しい食習慣」「子どもの実践力の向上と食育活動」「食と農(地産地消・郷土料理)」の3つの柱に基づき、積極的な食育の推進、地産地消の仕組みづくり、食に関する正しい知識の普及に取り組んできました。しかし、若い年代での朝食欠食率の増加、行事食・郷土料理の認知度が低く、調理経験が少ないなどの新たな課題に対しても取組を進めていく必要が出てきています。

これらの状況と第3次計画の評価・検証を踏まえ、引き続き、本市の食育を総合的に推進するため、「養父市食育推進計画(第4次)」を策定します。

## 基本理念

豊かな水と土壌、恵まれた自然環境を活かして「食」でつくる元気な養父市

## ■ 基本方針

### (1) 世代に応じた食育活動により食の実践力を育てる

- 子どもから高齢者まで世代に応じた切れ目のない食育活動を推進
- 食育活動を通じて多職種、多世代との交流体制の構築



### (2) 食を通じて健康な心身と豊かな人間性を育てる

- 生活習慣病の発症・重症化予防を目的とした保健・栄養指導の実施
- フレイル予防についての知識の普及と実践力向上のための支援



### (3) 持続可能な食を支える取組を推進する

- 有機農業をはじめとする安全・良質な農畜産物の生産の取組の拡大
- 食品ロス削減やエシカル消費<sup>(※)</sup>の普及啓発と行動実践に向けた推進

### (4) 食を通じて地域のつながりを深め、郷土を愛する心を育てる

- 地域の特産物の活用についての啓発
- 行事食、郷土料理などの食文化の継承



## ■ 取組の柱

柱1：子どもとその親、若い世代の食の実践力向上

柱2：心身の健康と健やかな暮らしを支える食育推進

柱3：持続可能な食と農

### 「食育」とは

生きる上での基本であり、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、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

# ■ ライフステージ別のめざす姿と具体的な行動

## <妊娠期>

お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、望ましい食生活を習慣づけることが大切です。

## <乳幼児期>

発育・発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、健やかな心と身体を育みます。

## <学童期>

学童期は全身の骨格が成長し、運動量が増えるため、食欲旺盛になります。望ましい生活習慣、食習慣を身につけることが大切です。

## <思春期>

思春期は生活習慣の自立により、保護者から離れて自ら選んで食事をする機会が増えます。正しい食の知識とそれを実行できる力を身につける必要があります。

	妊娠期	乳幼児期	小学1～4年生	小学5・6年生	中学生
柱1	規則正しい生活を送る  <ul style="list-style-type: none"> <li>朝食を食べる</li> <li>家族と協力して食事作りをする</li> <li>離乳食の進め方・作り方を知る</li> <li>食物アレルギーについて知る</li> </ul>	基本的な食事の仕方 やマナーが身につく  <ul style="list-style-type: none"> <li>早寝・早起きをして朝食を食べる</li> <li>体を動かして遊ぶ</li> <li>スプーンや箸を持つ練習をする</li> <li>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする</li> </ul>	毎日朝食を食べる / 食事のマナーを身につける / 基本的な調理ができる  <ul style="list-style-type: none"> <li>早寝、早起きをして朝食を食べる</li> <li>箸、食器を正しく持つ</li> <li>食事作りのお手伝いをする</li> <li>火を使わない調理をする</li> </ul>	早寝、早起きをして朝食を食べる  <ul style="list-style-type: none"> <li>包丁を正しく使い、調理方法に合った切り方をする</li> <li>ゆでる、炒めるなど火を使った調理を実践する</li> </ul>	朝食を準備して食べる  <ul style="list-style-type: none"> <li>調理実習のメニューを作る</li> <li>手作り弁当の日にお弁当を作る</li> </ul>
	適切な体重増加と胎児の十分な発育  <ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠期に必要な食事の量、栄養素について知る</li> <li>主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする</li> <li>薄味を心がける</li> <li>禁酒、禁煙に努める</li> </ul>	好き嫌いせず、なんでも食べる  <ul style="list-style-type: none"> <li>苦手なものがあったとしても食べてみようとする</li> <li>よく噛んで食べる</li> <li>食べ物について話をする</li> <li>家族や友達と一緒に食事をする</li> </ul>	栄養素の働きに興味をもつ / よく噛んで食べる / 災害時に自分の生活や食事を確保できる  <ul style="list-style-type: none"> <li>食べ物や旬について話をする</li> <li>よく噛んで食べる</li> <li>食べた後は歯みがきをする</li> <li>バランスのよい食事について学ぶ</li> <li>食事のバランスがよいかどうか判断し、不足しているものを足すことができる</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>自分に必要な食事の量や内容を知る</li> <li>五大栄養素について知る</li> <li>避難時に持ち出す食品・日用品を考える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五大栄養素や6つの基礎食品群、食事摂取基準について学ぶ</li> <li>1食分の献立作成をする</li> <li>食品表示などの情報をもとに食品を選ぶ</li> <li>災害時の食料備蓄の必要性を理解する</li> </ul>
柱2	健康や環境に配慮した食事をする  <ul style="list-style-type: none"> <li>有機農業などの安心安全な食材を購入する</li> <li>食品の期限表示などを確認する</li> <li>地場の食材を購入する</li> </ul>	食べものやふるさとの恵みに興味をもつ  <ul style="list-style-type: none"> <li>残さずに食べようとする</li> <li>家庭菜園などで植物の栽培・収穫体験をする</li> <li>地場産物を使った料理を食べる</li> <li>行事食・郷土料理を食べる</li> </ul>	地域の特産物を知り、味わう / 環境・食糧問題について学び、考え、行動する / 行事食・郷土料理に親しみを持つ  <ul style="list-style-type: none"> <li>直売所やスーパーの地場産物コーナーなどに行き、特産物や地域で作られる食品を知る</li> <li>行事食、郷土料理を食べる</li> <li>地域の行事やイベントに参加する</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の自給率や有機農業、廃棄問題・食品ロスについて知る</li> <li>食品ロスを減らす取組を知り、実践する</li> <li>行事食・郷土料理作りに参加する</li> </ul>				
柱3					

## ■ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事

主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をとることで、生活習慣病やフレイル予防につながります。

【副菜】野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

【主食】ごはん、パンなどで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



【主菜】魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

【その他】食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物や飲料、牛乳・乳製品、果物などです。

## 取組の柱

- 柱1：子どもとその親、若い世代の食の実践力向上  
 柱2：心身の健康と健やかな暮らしを支える食育推進  
 柱3：持続可能な食と農



### <成人期>

成人期は健全な食習慣を身につけ、生活習慣病を予防することが大切です。朝食を食べて規則正しい生活リズムをつくり、適切な量と質の食事で適正体重を維持することが大切です。



### <高齢期>

高齢期のやせが続くと、要介護状態につながります。高齢になっても、生活の自立を確保するために、栄養状態の改善が大切です。また、フレイル予防のための食が実践できる環境づくりが必要です。

青年期	壮年期	高齢期
朝食摂取が習慣化する / 食事作りに参加する / 家族形態やライフスタイルについて考える		
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 毎日朝食を摂取する習慣を身につける</li> <li>□ 栄養バランスを考え、朝食に不足しがちな副菜を取り入れる</li> <li>□ 買い物、調理、配膳、片付けを行う</li> <li>□ 食事マナーを身につける</li> <li>□ 年代や身体の状態に合わせた食事や行動を行う</li> </ul>	 	
自身の食生活について考え、健康づくりを意識した食生活に努める	自身の食生活を見直し、生活習慣病予防・重症化予防に努める	フレイルについて知り、予防することで自立した生活を送る
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる</li> <li>□ 薄味を心がけ、実践する</li> <li>□ 中食・外食を上手に活用する</li> <li>□ 自身のBMIを計算し、確認する</li> <li>□ 定期的に健診を受ける</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 健診を受け、自身の身体の状態を把握し、食生活の見直しを行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 食育の意味を理解し、食育活動を行う</li> <li>□ 家族に必要な備蓄を確認し、3日以上を用意する</li> <li>□ ローリングストックを行う</li> <li>□ よく噛んで食べる</li> <li>□ かかりつけの医院・歯科医院を持つ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 自身に必要なエネルギー量や栄養バランスを食事に取り入れる</li> <li>□ 適正体重を知り、やせ・肥満に気をつける</li> <li>□ 食に関する情報を積極的に入手し、ライフスタイルにあった工夫を取り入れる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>□ やせに伴う体重減少を抑える</li> <li>□ 食品摂取多様性スコアを意識し、不足する食品群を毎日の食事に取り入れる</li> <li>□ 健康長寿の3本柱「運動」「栄養」「社会参加」を日常に取り入れる</li> <li>□ オーラルフレイルの言葉の意味を知る</li> </ul>
環境に配慮した食材を食事に取り込む / 地産地消に取り組む / 行事食・郷土料理を作ることができ、次世代へ伝える / 食の安全に関する正しい知識を持ち、実践する / 和食や日本型食生活を食卓に取り入れる		
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 有機農作物などの環境にやさしい農作物を購入する</li> <li>□ 直売所や地場産物コーナーなどから地域で作られた食品を購入する</li> <li>□ 食品ロスを減らす取組を行う</li> <li>□ 行事食・郷土料理、家庭の味を普通の食事に取り入れ、家族や次世代へ伝える</li> <li>□ 米飯を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物などの副食(主菜・副菜)を組み合わせた日本型食生活を取り入れる</li> <li>□ 消費期限・賞味期限、産地、栄養成分表示などを確認し、自身や家族に合った食品を購入する</li> <li>□ 地域の行事やイベントに参加し、地域の食材や伝統料理、食文化などの食の知識を知る</li> <li>□ 食の安全に関する知識を深め、家族や地域につなげる</li> </ul>		



## ■ 行事食・郷土料理を知り、作ってみよう

### 《行事食》

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理です。また、行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

例：おせち料理(1月:お正月)  
 はまぐりのお吸い物やちらし寿司(3月:桃の節句)  
 素麺(7月:七夕の節句)  
 年越しそば(12月:大晦日) など

### 《郷土料理》

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。また、歴史や文化とともに受け継がれています。

例：朝倉山椒の佃煮(養父市)  
 鉢伏鍋(養父市)  
 鯉を使用した料理(養父市)  
 けんちん汁(但馬地域)



# ■ 養父市食育推進計画の指標と目標値

基本方針に基づき、3つの柱を設定し、それぞれ食育に関する施策を進めていきます。

指 標	対 象	R4結果	目標値
<b>柱1：子どもとその親、若い世代の食の実践力向上</b>			
朝食を食べる人の割合の増加	幼児	95.8%	100%
	小・中学生	91.5%	100%
	若い世代男性	61.2%	66%
	若い世代女性	78.6%	84%
食事作り(買い物・調理・片付けなど)のお手伝いができる子どもの割合の増加	幼児	96.8%	100%
	小学生	80.0%	85%
	中学生	75.5%	80%
食事作り(買物・調理・後片付け)に参加する人の割合の増加	男性	64.2%	69%
	女性	95.1%	現状維持
<b>柱2：心身の健康と健やかな暮らしを支える食育推進</b>			
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合の増加	幼児	52.1%	57%
	小学生	57.3%	62%
	中学生	58.9%	64%
	成人	57.3%	62%
毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加	成人	-	75%
よく噛んで食べることができる人の割合の増加	成人	-	55%
オーラルフレイルの言葉を知っている人の割合の増加	50歳以上	-	50%
災害に備え、非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加	成人	67.6%	73%
家族構成や家族の健康状態に応じて非常用食料など備蓄している割合の増加	成人	5.1%	10%
ローリングストックについて知っている人の割合の増加	中学生	31.2%	50%
	成人	39.2%	50%
ローリングストックを家庭で行っている(行っている事を認知する)人の割合の増加	中学生	11.0%	20%
	成人	10.7%	20%
食育に関心のある人の割合の増加	成人	66.5%	72%
食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加	成人	45.0%	50%
<b>柱3：持続可能な食と農</b>			
学校給食での養父市産品使用割合の増加(米を除く)	-	32.1%	現状維持
地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の増加	成人	46.0%	51%
環境に配慮した生産方式による農産物を消費する人の割合の増加	成人	51.7%	57%
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合の増加	中学生	96.9%	100%
	成人	96.8%	100%
農漁業体験を行ったことがある人の割合の増加	成人	45.0%	50%
行事食、郷土料理を知っている中学生の割合の増加	中学生	53.7%	59%
行事食、郷土料理を知っている人の割合の増加	成人	40.0%	45%
行事食、郷土料理を作ることができる人の割合の増加	成人	18.3%	23%

## ■ 【デジタル技術・オンラインの活用】

若い世代を始めとして、SNSやインターネットの活用が進んでいます。本市においても、Webサイトやアプリなどを積極的に活用し、食に関する情報提供や動画配信、オンラインでの非接触型の食育の展開を推進します。

### 養父市食育推進計画(第4次) 概要版

発行：兵庫県養父市 健康福祉部 健康医療課  
〒667-8651 兵庫県養父市八鹿町八鹿1675  
TEL：079-662-3167 FAX：079-662-2601