

とまこまい(My)ライフ

# 苫小牧市食育推進計画

～ 地域を生かした食育の推進 ～



苫小牧市

はじめに

私たちにとって「食」は生きていく上での命の源であり、健康で豊かな生活を送るための基本となるものです。

しかし、近年、社会経済状況の変化やライフスタイルの多様化等により、食を取り巻く環境は大きく変化しており、栄養の偏り、不規則な食事、朝食の欠食といった食習慣の乱れや、これらに伴う肥満や生活習慣病が増加する一方で、若い女性の過度の痩身志向や高齢者の低栄養等、様々な問題が生じています。

国は平成 17 年に「食育基本法」を制定し、その後「食育推進基本計画」を、平成 28 年には「第 3 次食育推進計画」を策定し、食育を総合的に推進しておりましたが、この度、本市におきましても、地域が一体となって総合的に取組を進める必要があるものと考え、「苫小牧市食育推進計画」を策定することといたしました。

本計画は、基本理念を「生涯にわたって健全な食生活を実現し、豊かなところと健やかなからだをつくります」とし、3つの基本目標と重点項目を掲げ、各目標に関する 62 項目の具体的取組を設定しております。また、具体的取組は、妊娠期から老年期までの全ての世代を対象とし、食と生活習慣、健康、食を通したコミュニケーション、地産地食や食文化等、様々な観点から広く掲げております。

本計画の実現のためには、家庭はもとより学校や地域等、生活の様々な場面において、全ての市民の皆様に参加、実践していただくことが重要でありますことから、皆様と共に「食育推進」に取り組んでまいりたいと考えておりますので、一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本計画策定にあたって、貴重なご意見をいただきました食育推進協議会の皆様をはじめ、関係機関並びにアンケート調査にご協力くださいました市民の皆様に心より感謝を申し上げます。

平成 29 年 11 月

苫小牧市長 岩倉博文

## 目 次

<b>第1章</b>	<b>計画策定にあたって</b>	
1	本計画の趣旨・目的	1
2	食育の定義	1
3	計画の位置付け	2
4	計画の期間	2
5	食育に関する市民アンケート調査	3
6	パブリックコメント（市民意見提出手続）	3
<b>第2章</b>	<b>苫小牧市の食の特徴</b>	
1	水産業	4
2	農業	5
3	林業（特用林産）	6
4	その他	6
<b>第3章</b>	<b>苫小牧市の食をめぐる現状と課題</b>	
1	食をめぐる社会情勢の変化	8
2	食をめぐる健康と生活	11
3	食の状況	17
4	課題の整理	30
<b>第4章</b>	<b>食育推進計画の基本的な考え方</b>	
1	基本理念	31
2	基本目標	31
3	重点項目	32
<b>第5章</b>	<b>食育推進の取組</b>	
1	基本目標1 「食」を学び、健康なからだをつくります	34
2	基本目標2 「食」を楽しみ、感謝の気持ちを育みます	39
3	基本目標3 「食」にふれあい、苫小牧の味を伝えます	42
4	基本目標1・2・3共通の取組	45
<b>第6章</b>	<b>食育推進にあたっての数値目標</b>	47
<b>第7章</b>	<b>計画の推進体制</b>	
1	食育推進の連携体制	48
2	各分野で期待される役割	49
3	計画の進行管理	50
<b>資料編</b>		51

※ この計画書は、平成29年11月1日現在で作成されたものであり、本文中に記載されている平成31年以降の年も平成の元号で表示しています。

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 本計画の趣旨・目的

「食」は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

しかしながら、我が国では、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、「食」を取り巻く社会環境は大きく変化しています。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、朝食の欠食といった食習慣の乱れが見られます。これらに起因する生活習慣病の増加が課題となる一方で、若い女性の過度の痩身志向や、高齢者の低栄養傾向等の健康面での問題も指摘されています。

このような状況の中、国は「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る」として、平成17年6月に食育基本法を制定しました。また、国は平成28年度「第3次食育推進基本計画」を策定、北海道は国に先駆け平成26年度に北海道食育推進計画（第3次）「どさんこ食育推進プラン」を策定しています。

このような背景を踏まえ、本市においても国や北海道等と連携しながら、より効果的な食育の取組を推進するため、「苫小牧市食育推進計画」を策定します。

## 2 食育の定義

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

【農林水産省ホームページより】

本市において大切にしたい3つのこと

- ・ 健康な食生活
- ・ 食を知り心豊かな食生活
- ・ 苫小牧ならではの食生活

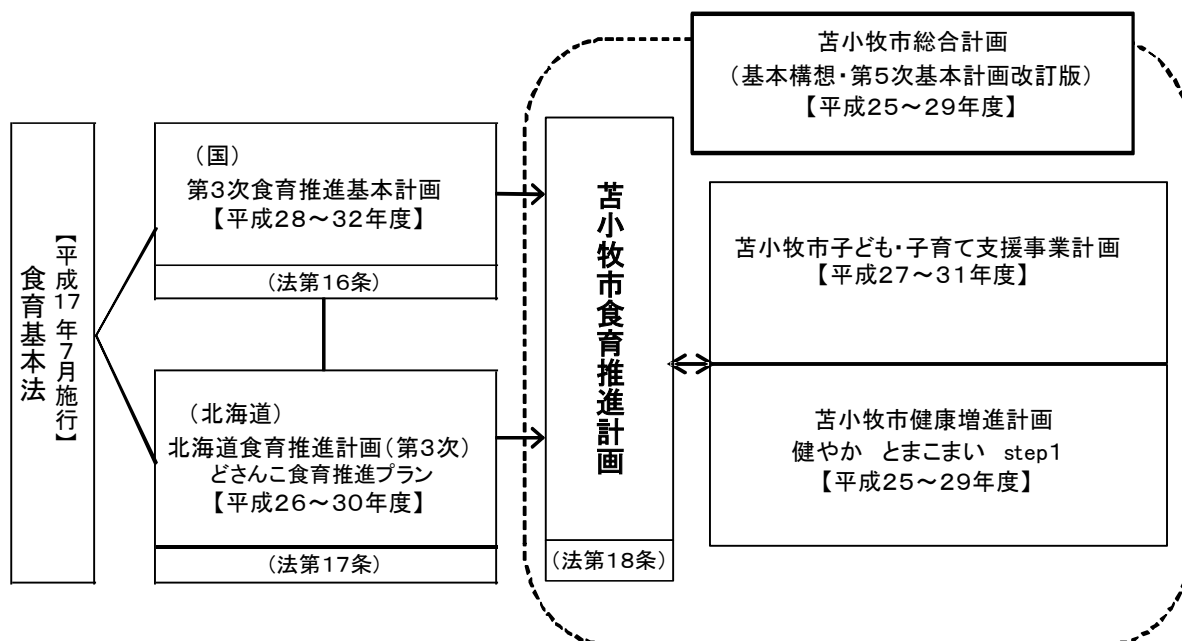
### 3 計画の位置付け

「苫小牧市食育推進計画」は、食育基本法第 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ます。

策定にあたっては、「苫小牧市総合計画」「苫小牧市健康増進計画（健やかとまこまい step 1）」等、各関連計画との調和を図り策定しています（図表 1）。

#### ■ 苫小牧市食育推進計画の位置付け

図表 1



#### 【食育基本法】（抜粋）

##### （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（市町村食育推進計画）を作成するよう努めなければならない。

### 4 計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度（2017 年度）から平成 33 年度（2021 年度）までの 5 年間とします。

## 5 食育に関する市民アンケート調査

本計画の策定にあたり、市民の食育に関する意識、生活習慣や食習慣等の調査をするため、平成28年11月「苫小牧市食育に関するアンケート調査」を実施しました。

名 称	苫小牧市食育に関するアンケート調査
対 象 者	15歳以上の苫小牧市民
配 布 数	2,000件
方 法	郵送による配布・回収
調査期間	平成28年11月16日～平成28年12月5日
回 収 率	40.2%

## 6 パブリックコメント（市民意見提出手続）

平成29年6月20日から平成29年7月19日までパブリックコメントを実施しました。

コラム

### 「食育月間」「食育の日」



中央図書館「食育月間」コーナー

#### 食育月間

毎年6月は食育月間です。  
国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透・定着を図ることを目的としています。

#### 食育の日

毎月19日は食育の日です。  
食育月間、食育の日をきっかけにして、それぞれができることから実践してみたいかでしょうか。

参考：農林水産省ホームページ

## 第2章 苫小牧市の食の特徴

### 1 水産業

本市は道央部の太平洋沿岸域に位置し、海岸地形は単調な砂浜が続いています。海況は、南からの暖流系水、北からの寒流系水などが交錯し、好漁場が形成されています。

漁業は10トン未満の漁船を主とした沿岸漁業が中心で、主な漁業としては、ホッキガイ桁(ケタ)網、カレイ刺し網、スケトウダラ刺し網、サケ定置網漁業などが行われています(図表2)。中でも「ホッキ貝」は年間の数量が約700トンと、市町村別の漁獲量では16年連続日本一を誇り、本市の基幹漁業となっています。このようなことから、ホッキ貝は、平成14年「苫小牧市の貝」と定められました。古くから「ホッキカレー」や「ホッキ貝の炊き込みご飯」が親しまれており、最近では学校給食をはじめ、市内の飲食店でも各種のホッキ貝料理が提供されるなど、郷土の味として市民の生活に定着しています。

さらに平成18年度から資源回復事業である高級魚マツカワ(※)の種苗放流に取り組んでいます。事業が始まってからマツカワの漁獲量は年々増加しており、苫小牧漁業協同組合を含むえりも以西栽培漁業推進協議会では、マツカワを全国に広めるために、「王鰈(おうちょう)」と商標登録しています。

図表2 苫小牧市の主な水産物の漁獲量

魚種別	漁獲量(トン)
ホッキ貝	685
さけ	1,552
すけとうだら	5,404
かれい	414
たこ	95
いか	281
毛がに	63
えぞばか貝	32
うに	3

【資料】平成27年度苫小牧市漁獲量統計



苫小牧市の貝 ホッキ貝



高級魚 マツカワ



「苫小牧市の貝」ホッキ貝

【参考】北海道水産林務部ホームページ

(※) マツカワ：カレイの一種で、皮膚の表面が松の皮に似ていることからマツカワの名が付いたとされています(参考：北海道水産局ホームページ)

## 2 農業

本市の農業は、耕地のほとんどが牧草地で、温暖な気候条件を活かした酪農や畜産が行われています。中でも樽前地区は、市営牧草地である樽前放牧場があり、大正 12 年から放牧が行われている長い農業の歴史を持っています。近年はビニールハウス等を活用して花き・野菜等の施設園芸作物の作付けも増加しています。

畜産品としては、樽前地区の養豚場において飼育されている「樽前湧水豚（たるまえゆうすいとん）」「樽前ホエイ豚」や、植苗地区で育てられている「B1とんちゃん」等ブランド豚が有名であり、その豚肉を活用した二次加工品も特産となっています。

また、本市の特産品としてハスカップがあります。勇払原野は、日本唯一のハスカップの群生地であり、道内各地で栽培されているハスカップも、元来、勇払原野由来のものであります。ハスカップは、古くから塩漬、砂糖漬や焼酎漬等の保存食として利用されています。苫小牧を代表する味覚の一つとして、ハスカップを使用した銘菓、ジャムや紅茶等の商品が多くあります。

近年、新しい産業として植物工場等の食に関わる企業が苫小牧東部地域に進出しています。この地域は、夏は涼しく冬は雪が少ない恵まれた気候のうえ、多様な交通網により利便性が高いエリアです。

植物工場は、太陽光利用型の施設で室内の温度や湿度、養分の量等を調整しており、主にミニトマト、ベビーリーフやイチゴの栽培を行っています。天候に影響されず、一年中生産が途切れないことが特徴で、道内のみならず道外や海外にも出荷されています。



市の木の花 ハスカップ



### 3 林業（特用林産）

本市は、樽前山麓を中心に約 33,500 ヘクタールの森林を有する緑豊かな自然に恵まれています。自然森林の中で育てる原木しいたけの栽培が盛んなことから、市内にはしいたけの駒打ち、収穫、販売を行事として取り入れている小学校もあり、生きる力を育む場として、森林を利用しています。

また、大手きのこ生産会社が設立され、きのこ総生産量は道内一となっています（図表3）。徹底された衛生管理、品質管理のもと道内各地に出荷しているほか、市内の学校給食にも多く提供されています。



図表3 苫小牧市のきのこ生産量と道内生産順位

種類	生産量(トン)	道内生産順位
きのこ総生産量	5,663	1位
ぶなしめじ	3,009	1位（道内生産は苫小牧市のみ）
まいたけ	1,785	1位
エリンギ	793	1位（道内生産は苫小牧市のみ）
生しいたけ	76	10位

【資料】平成26年北海道特用林産統計

### 4 その他

本市の水道水は全国有数のおいしい水です。1985年「水道水のおいしい10万人以上の都市」に、北海道から2市のみ選ばれたうちの1市です。

この水道水は、樽前山麓に広がる森で静かに浄化された清流を水源としており、のどごし、清涼感や安全性が特徴です。おいしい水道水をより多くの人に手にとってほしいという思いから、ペットボトルに入れて販売されているほか、地酒の原料水にも使われています。



また、市内には御前水のミネラルウォーターを使って製造するもやしの専用工場があります。生産量は道内トップクラスであり、年間約7,000トンを生産しています。みずみずしく、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。



## 星澤幸子先生考案 健康レシピ

### 大根のハスカップ漬

材料 2人前

大根 ……………400g  
塩 ……………大さじ1杯  
ハスカップ ……………大さじ3杯

《調味料》

酢 ……………大さじ2杯  
てんさい糖 ……………大さじ1杯



#### 作り方

- ① 大根は皮をむいて半月の薄切りにし、ポリ袋に入れます。塩を振り入れてよく揉み、しばらく置きます。大根がしんなりしたら、出た水気をしっかりしぼります。
- ② ハスカップを加えて実を潰し、調味料を加えてよく揉んでから30分程漬けます。

参考：苫小牧市国保課「健康応援 book」



### 苫小牧名物

## 「しばれ焼き」

「しばれ焼き」とは、ドラム缶を加工した焼き台で味わうジンギスカンです。とまこまいスケートまつりで楽しまれており、今ではすっかりまつりの名物になっています。もともとは、雪像やリンクを作る自衛隊員をねぎらうためのものでしたが、非常に味わい深いということでまつりの名物となり、今では50年の歴史があります。

しばれる(寒い)中で焼いて食べることから付けられたその名のとおり、厳寒の中で豪快に焼いて味わう肉の美味しさは格別です。



参考：苫小牧市 観光情報

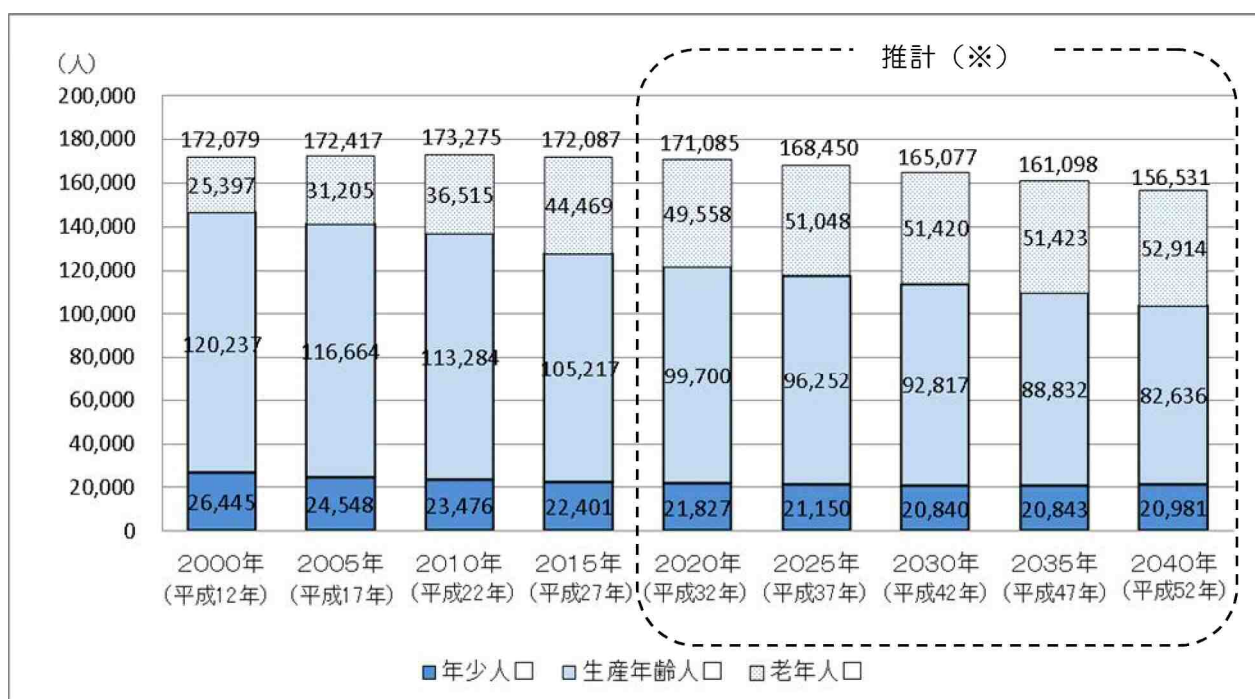
### 第3章 苫小牧市の食をめぐる現状と課題

#### 1 食をめぐる社会情勢の変化

##### (1) 人口推移

本市の総人口は、2010年をピークに減少し、今後もこの流れは一層顕著になっていくものと思われます。また、年齢区分別に人口をみると、老年人口（65歳以上）は今後も増加する見込みですが、年少人口（15歳未満）や生産年齢人口（15～64歳）は減少すると見込まれています（図表4）。

図表4 総人口の推移



【資料】苫小牧市人口ビジョン及び総合戦略 2000～2015年度は国勢調査（総務省）より

(※) 将来人口推計の考え方

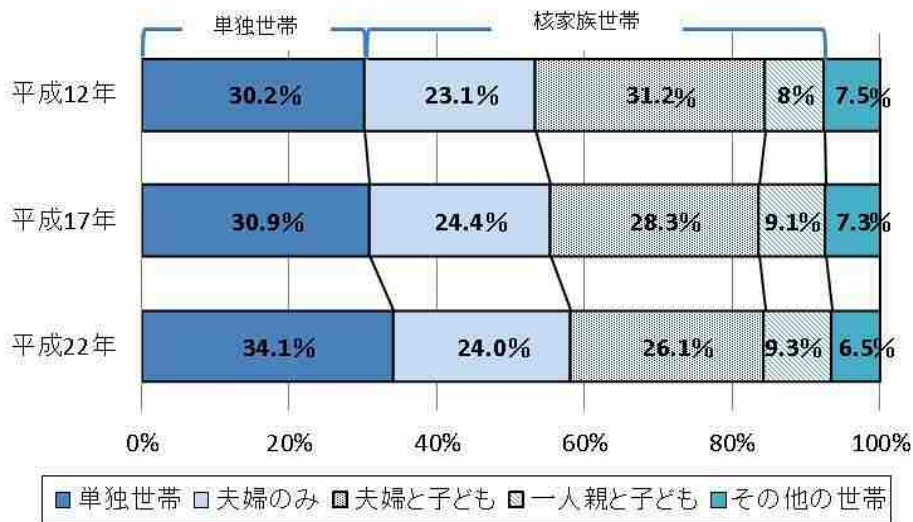
- ・ 合計特殊出生率（自然動態）は、2040年までに段階的に引き上げ（合計特殊出生率 1.51→1.90）
- ・ 純移動率（社会動態）は、移動率ゼロ+20～30歳代の純移動を引き上げ（0%→1%）

## (2) 世帯構成

本市の単独世帯と核家族世帯を合わせると、全体の93.5%を占めており、依然高い割合です（図表5）。

核家族世帯の家族類型を細分すると、「夫婦と子ども」が最も多く、世帯総数の26.1%を占め、次いで「夫婦のみ」24.0%、「一人親と子ども」9.3%の順になっています。

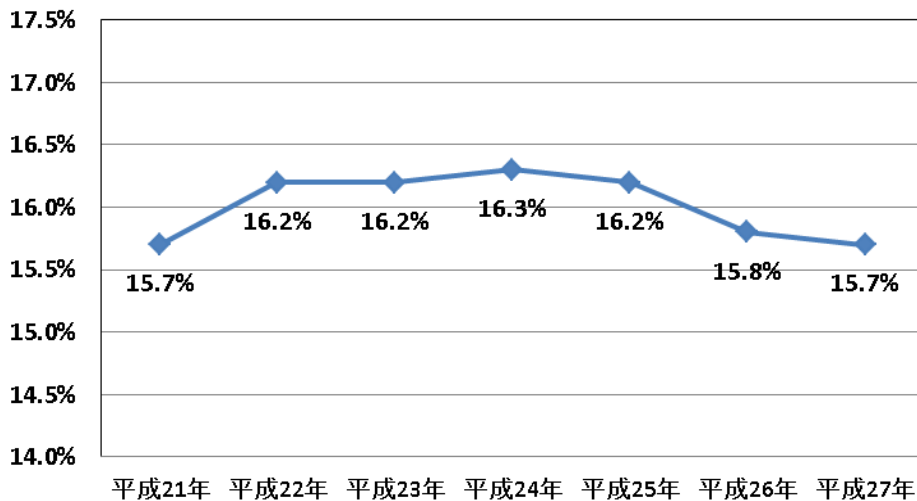
図表5 家族類型別世帯数



【資料】国勢調査

平成27年における65歳以上の人口に対する一人暮らし世帯の割合は15.7%であり、約6人に1人は一人暮らし世帯となっています（図表6）。

図表6 65歳以上の人口に対する一人暮らし世帯の推移



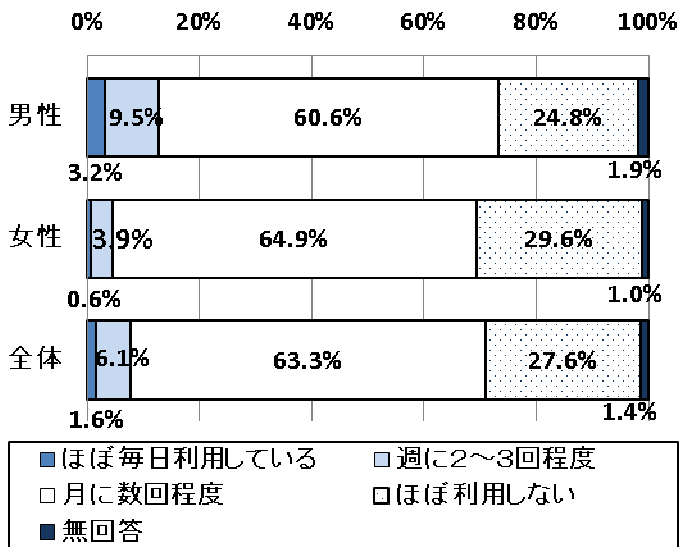
【資料】苫小牧市高齢者世帯調査

### (3) 食の外部化、簡便化の傾向

外食の利用頻度は、「ほぼ毎日利用している」「週に2~3回程度」を合わせると、全体の7.7%であり、中食(※)は、32.8%となっています(図表7、8)。

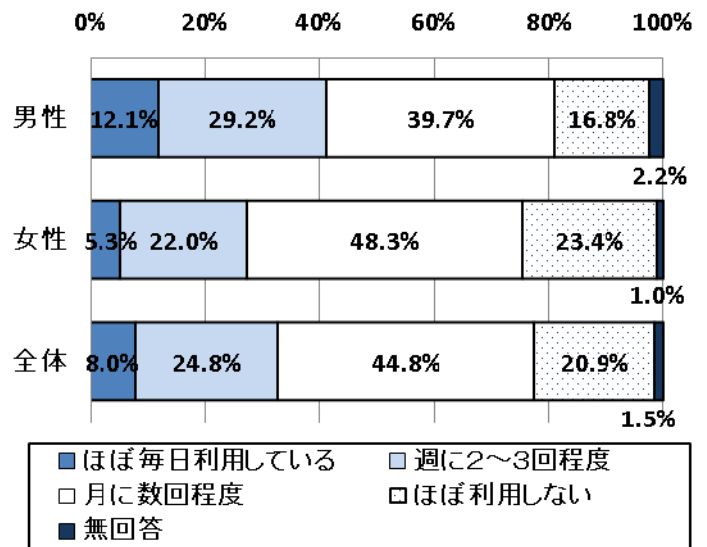
ライフスタイルの変化や単独世帯の増加、女性の社会進出の増加など社会情勢が変化する中、食の簡便化志向が高まり、中食の需要が増えていると考えられます。

図表7 外食の利用頻度



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表8 中食の利用頻度



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

(※) 中食(なかしょく):手を加えなくても食事として食べられる状況に調理された食品を家庭などに持ち帰って利用する食事形態。内食(家庭で料理した物を家庭で消費)と外食(家庭外で調理された物を家庭外で消費)の中間に位置する概念

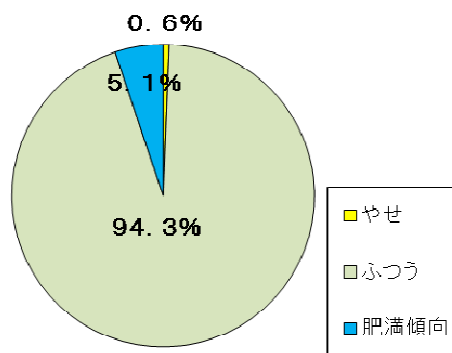
## 2 食をめぐる健康と生活

### (1) 体格の状況

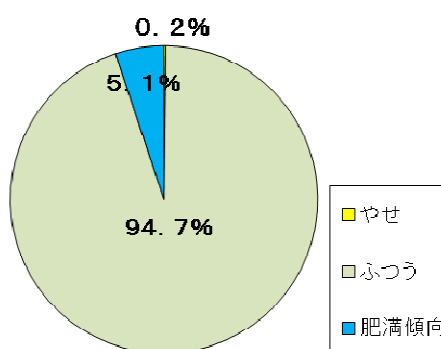
#### ◆ 幼児

幼児の肥満傾向児（肥満度（※）が15%以上）は、1歳6か月児、3歳児ともに5.1%であり、約20人に1人が肥満傾向といえます（図表9、10）。

図表9 1歳6か月児の体格



図表10 3歳児の体格



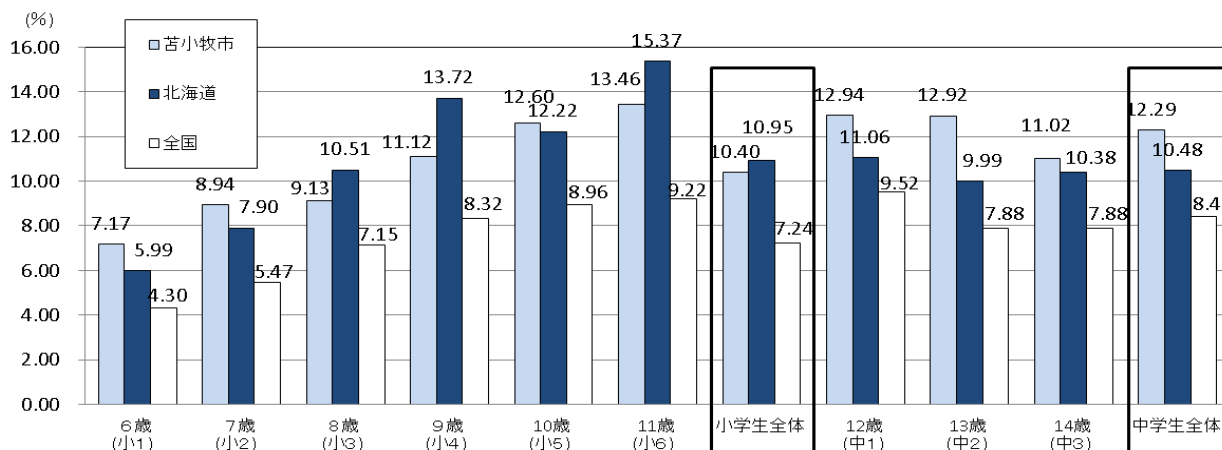
【資料】平成27年度苫小牧市1歳6か月児健康診査

【資料】平成27年度苫小牧市3歳児健康診査

#### ◆ 小中学生

小学生の肥満傾向児（肥満度が20%以上）の出現率は、小学生全体では、10.4%と全国より高く、中学生全体では、12.3%と、全国、北海道の割合より高くなっています（図表11）。

図表11 小中学生の肥満傾向児の出現率



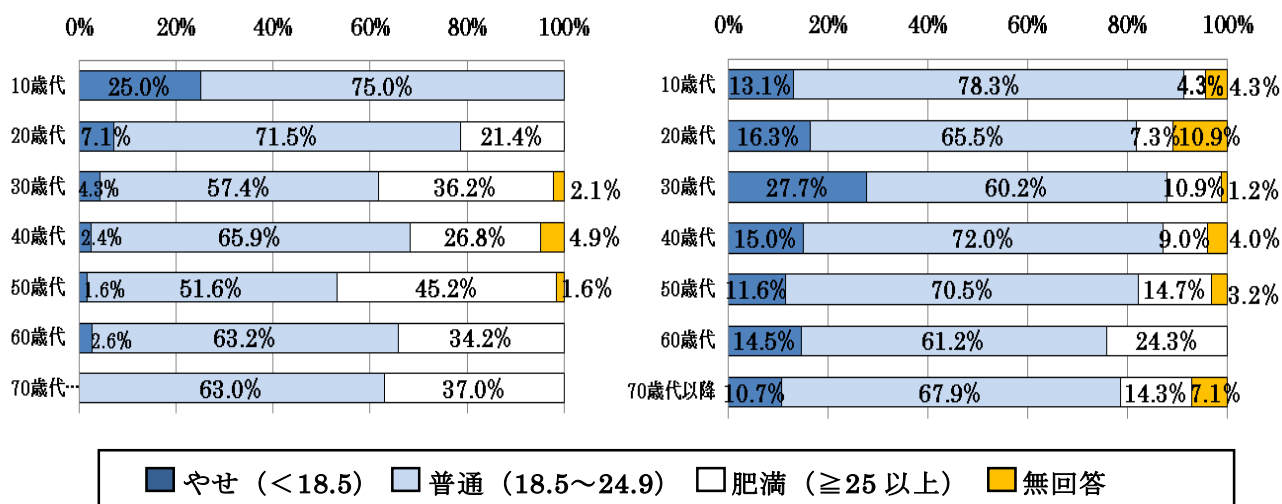
（※） 肥満度 = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100

## ◆ 成人

肥満（BMI（※）25.0以上）の状況を男女別にみると、男性は30歳代以降から高くなり、女性では、60歳代で肥満の割合が高くなっています。

一方、やせ（BMI 18.5未満）の状況は、男性は10歳代で25.0%、女性は30歳代で27.7%と高くなっています（図表12）。

図表12 成人の体格の状況



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

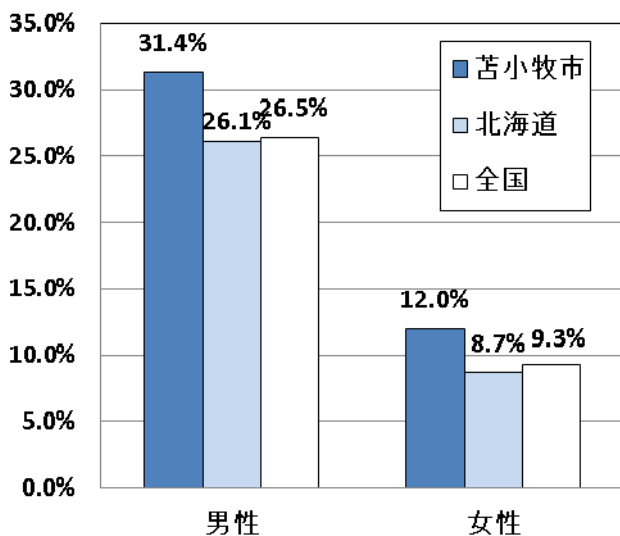
（※） BMI（Body Mass Index）：体重と身長バランスを表す体格指数  
 計算方法 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

### ◆ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者の状況

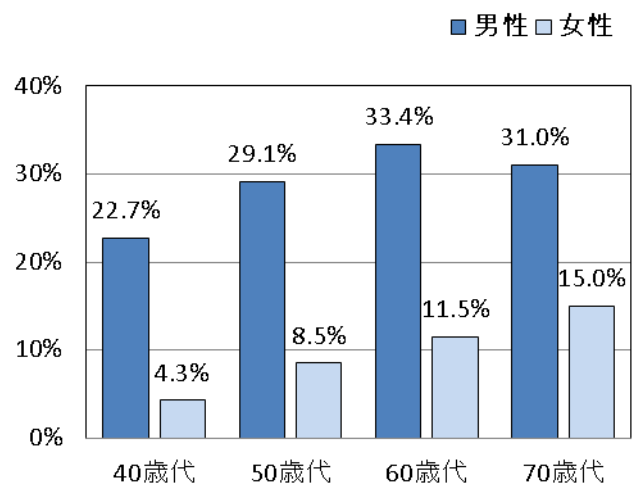
苫小牧市国民健康保険特定健康診査の結果において、メタボリックシンドローム該当者は、男性で31.4%、女性は12.0%であり、全国、北海道の割合より高くなっています（図表13）。

年代別では、全ての年代で男性の割合が高く、50歳代以降では3人に1人が該当しています。また、女性は年齢が上がるにつれて高くなっています（図表14）。

図表13 メタボリックシンドローム該当者



図表14 年代別該当者の割合



【資料】平成26年度苫小牧市国民健康保険特定健康診査結果／国・北海道は厚生労働省ホームページ「特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」

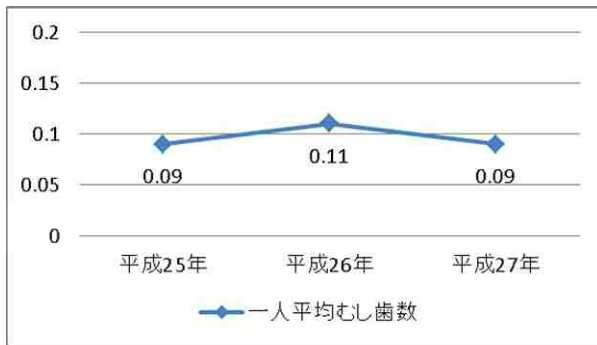


## (2) 幼児・小学生の歯の状況

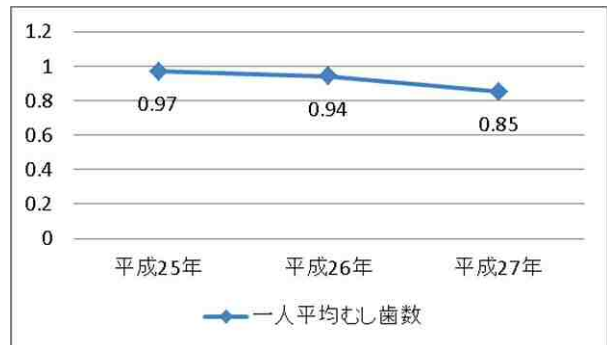
### ◆ 幼児

一人平均むし歯数(※)において、1歳6か月児は横ばい、3歳児ではやや減少しています(図表15、16)。

図表15 1歳6か月児の一人平均むし歯数の推移



図表16 3歳児の一人平均むし歯数の推移



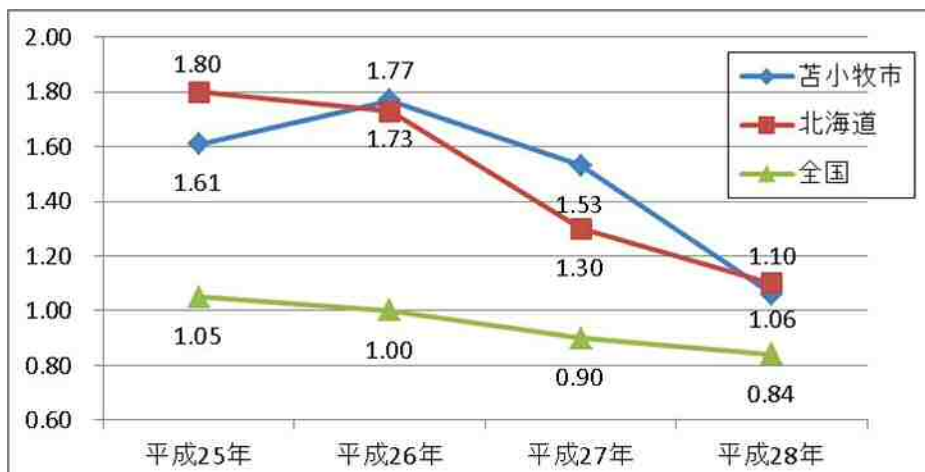
【資料】 苫小牧市1歳6か月児健康診査

【資料】 苫小牧市3歳児健康診査

### ◆ 小学生

平成28年の12歳児の一人平均むし歯数は1.06本であり、年々減少していますが、全国の平均より高くなっています(図表17)。

図表17 12歳児の一人平均むし歯数の推移



【資料】 文部科学省 学校保健統計調査

(※) 一人平均むし歯数：永久歯の未処置歯数と喪失歯数と処置歯数の合計を受検者数で割った数値

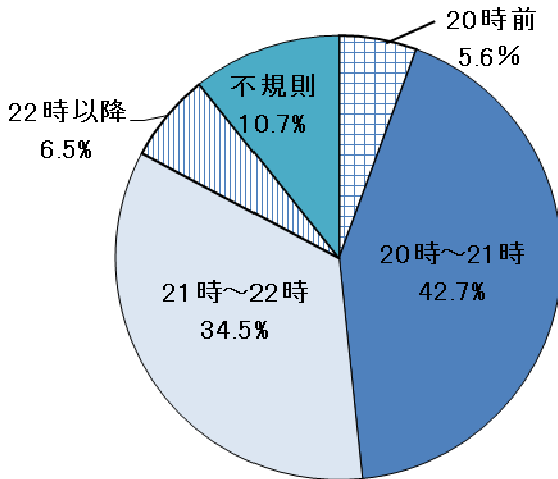
### (3) 就寝時刻の状況

#### ◆ 幼児

就寝時刻が「21時以降」の人の割合は、1歳6か月児は41.0%、3歳児では50.9%を占めます（図表18、19）。

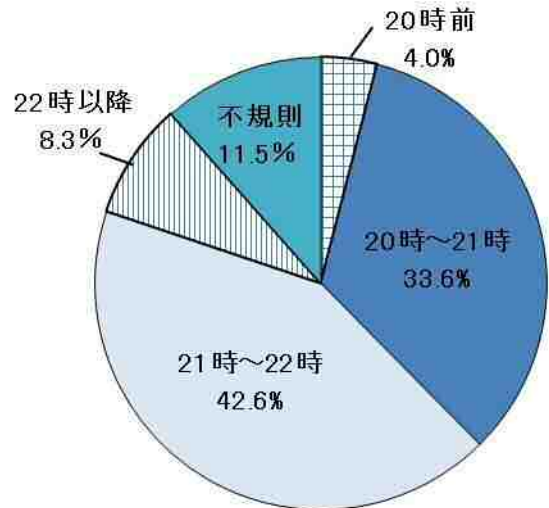
一方、「不規則」は1歳6か月児で10.7%、3歳児で11.5%でした。

図表18 1歳6か月児の就寝時刻



【資料】平成27年度苫小牧市  
1歳6か月児健康診査

図表19 3歳児の就寝時刻

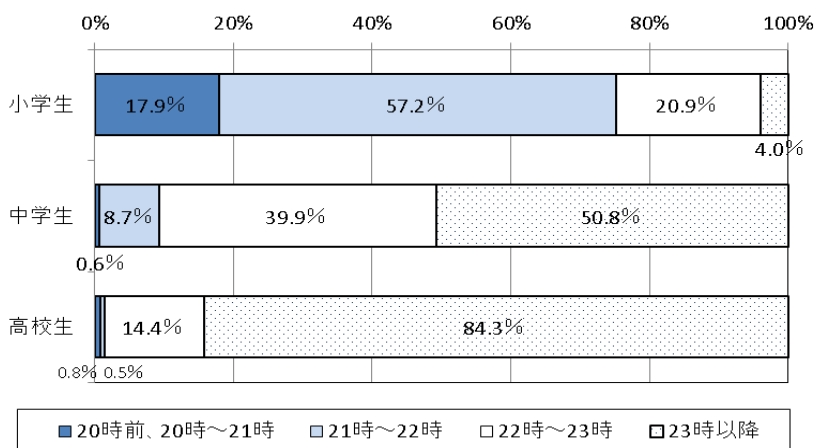


【資料】平成27年度苫小牧市  
3歳児健康診査

#### ◆ 小中学生・高校生

就寝時刻が「23時以降」の人の割合は、小学生4.0%、中学生50.8%、高校生84.3%と学年が上がるにつれて高くなっています（図表20）。

図表20 就寝時刻の状況



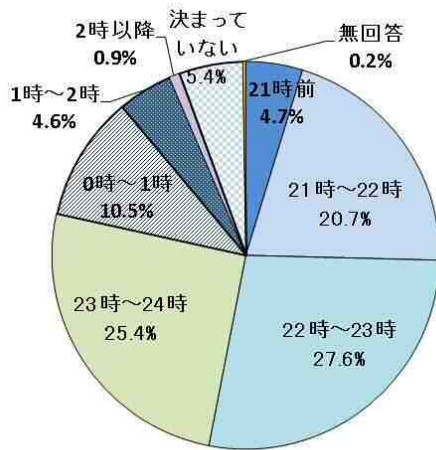
【資料】平成28年度学校保健会調査

## ◆ 成人

就寝時刻が「22時～23時」「23時～24時」の人の割合を合わせると53.0%を占めています（図表21）。

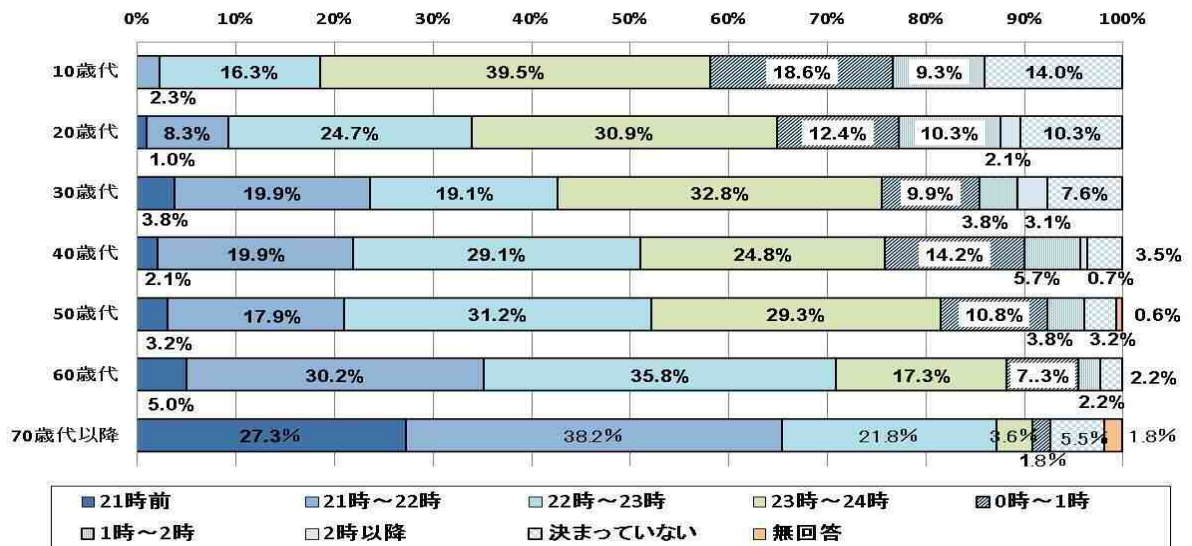
年代別、また、各年代の中では、就寝時刻に幅があり、現代社会における多様な勤務体制の影響があると考えられ、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス（※））の推進が課題となります（図表22）。

図表21 成人における就寝時刻



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表22 年代別就寝時刻



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

（※） ワーク・ライフ・バランス：一人ひとりが、それぞれの希望に応じて「仕事（ワーク）」と「家庭生活や地域活動等の私生活（ライフ）」の調和を図り、その両方を充実させる状態のこと

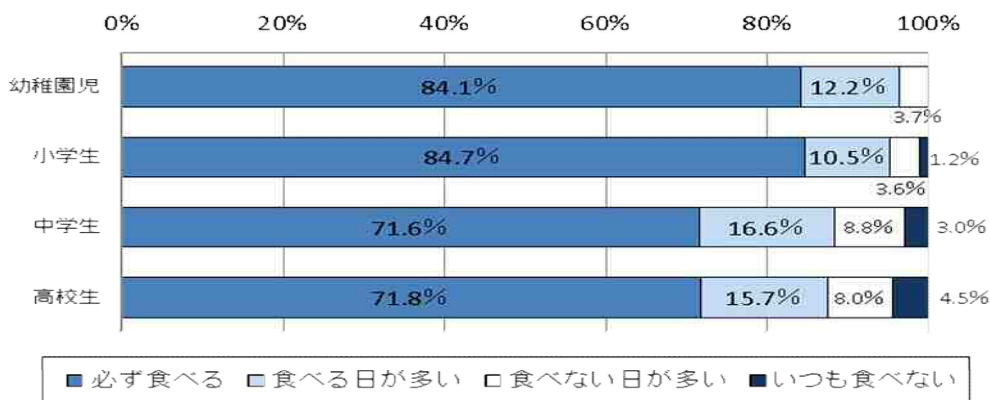
### 3 食の状況

#### (1) 朝食摂取の状況

##### ◆ 幼児・小中学生・高校生

小学生において、朝食を「必ず食べる」児童の割合は、84.7%ですが、中学生、高校生では70.0%台と低くなっています（図表 23）。

図表 2 3 朝食摂取状況

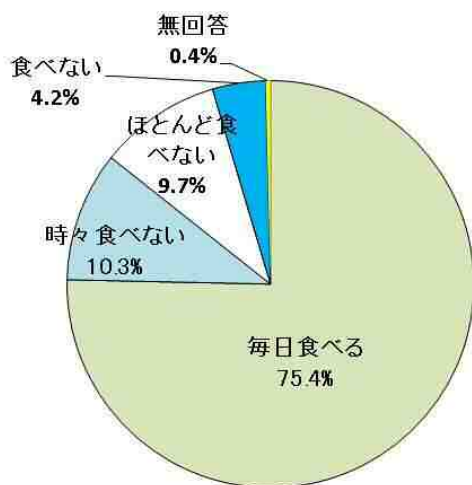


【資料】平成28年度学校保健会調査

##### ◆ 成人

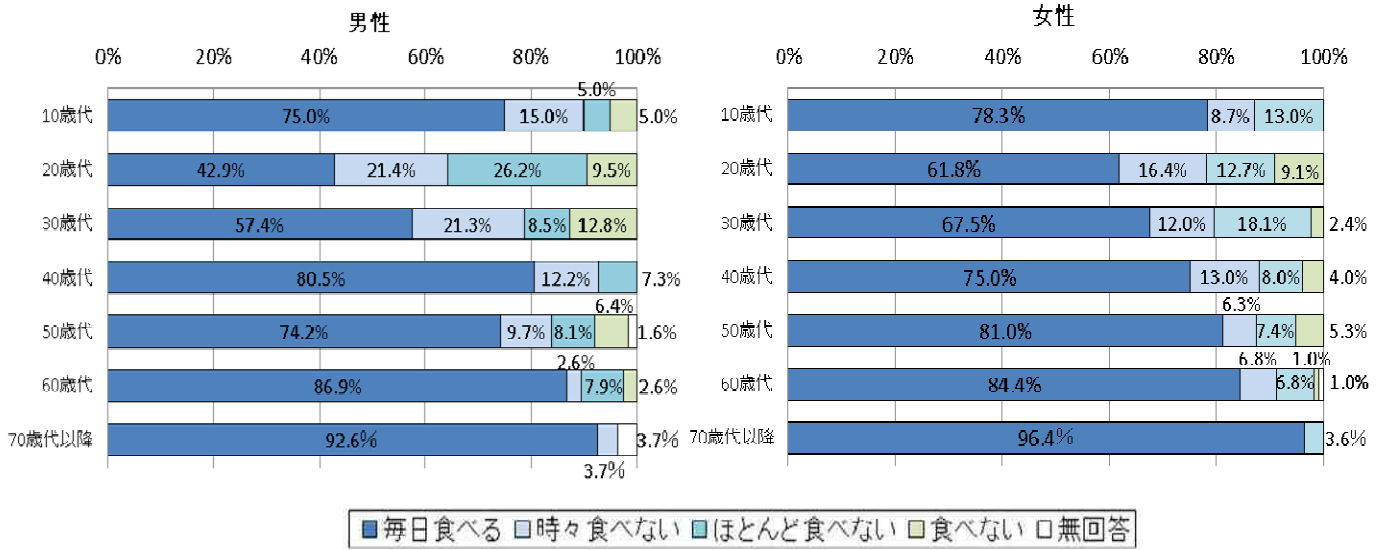
成人において、「毎日食べる」人の割合は75.4%ですが、年代別では特に20歳代の男性が低くなっています（図表 24、25）。

図表 2 4 成人における朝食摂取状況



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査

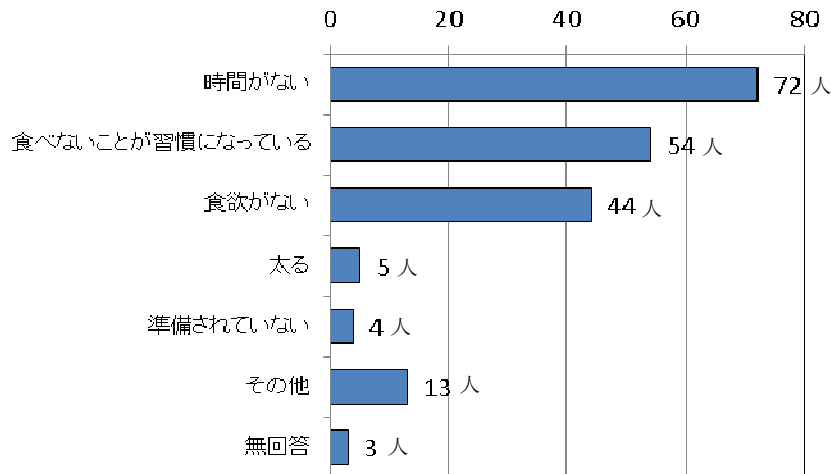
図表 2 5 年代別朝食摂取状況



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

朝食を毎日食べない理由としては、「時間がない」「食べないことが習慣になっている」「食欲がない」等となっています（図表 26）。

図表 2 6 朝食を毎日食べない理由



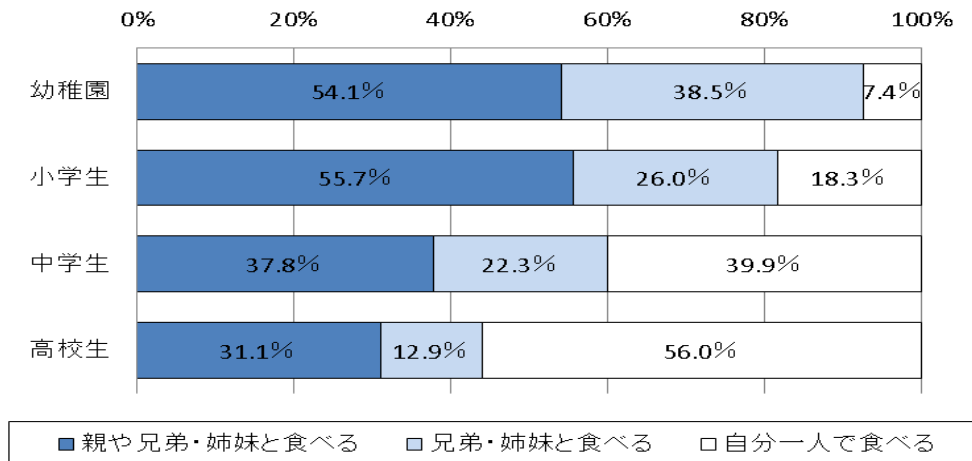
【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

## (2) 共食（※）の状況

### ◆ 幼児・小中学生・高校生

朝食を「自分一人で食べる人」の割合は、幼児では 7.4%ですが、高校生では 56.0%と学年が上がるにつれて高くなっています（図表 27）。

図表 27 朝食の共食状況



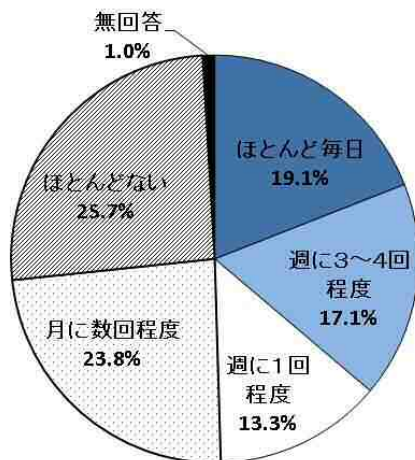
【資料】平成 28 年度学校保健会調査

（※） 共食（きょうしょく）：家族等が食卓を囲んで一緒に食事をとること

### ◆ 成人《単独世帯》

成人の単独世帯において、共食の頻度が「ほとんど毎日」ある人は 19.1%です（図表 28）。

図表 28 単独世帯の共食状況



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査



## コラボ 共食とは？

共食は、「一緒に食べる」ことだけではなく、同じものを食べて「おいしいね」と会話を楽しんだり、旬の食材や伝統的な料理を伝えるなどの大切なコミュニケーションの場となるものです。家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心も体も元気してくれます。共食の機会を少しでも増やしてみませんか？



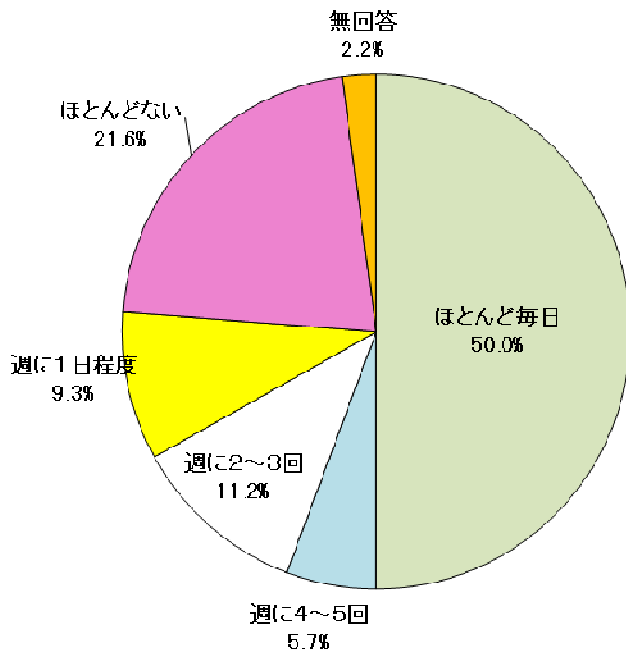
参考：食育ガイド（内閣府）

◆ 成人《単独世帯以外の世帯》

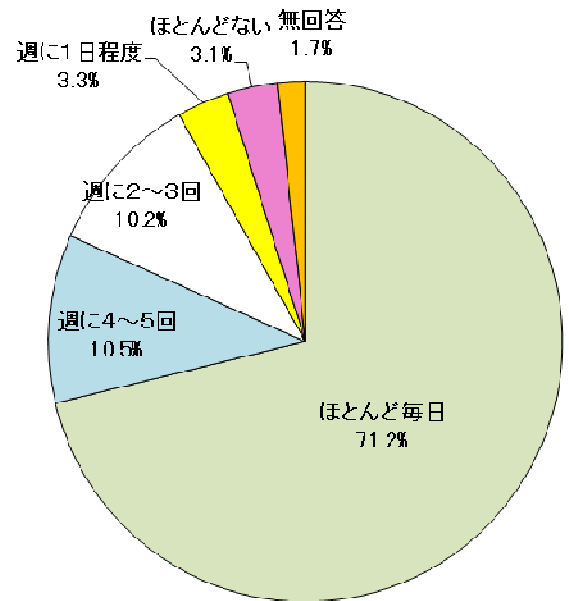
単独世帯以外において、朝食の共食頻度が「ほとんど毎日」「週に4～5回」の人を合わせると、55.7%を占めています（図表 29）。

また、夕食では朝食よりも共食の割合は高く、全体の81.7%を占めています（図表 30）。

図表 29 朝食の共食状況



図表 30 夕食の共食状況



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

コラム

避けたい7つの「こ食」



- 孤食：一人で食べる
- 個食：複数で食卓を囲んでいても、食べている物がそれぞれ違う
- 子食：子どもだけで食べる
- 小食：ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること
- 固食：同じ物ばかり食べる
- 粉食：パン、麺類など粉から作られた物ばかり食べる
- 濃食：濃い味付けの物ばかり食べる

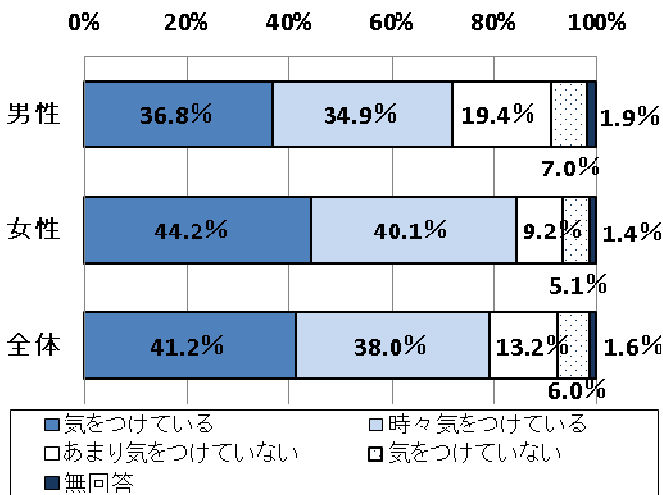
参考：厚生労働省「保育所における食事の提供ガイドライン」

### (3) 食事のバランス

食事のバランスに気をつけている人の割合は、「気をつけている」「時々気をつけている」を合わせると、全体の79.2%を占めています（図表31）。

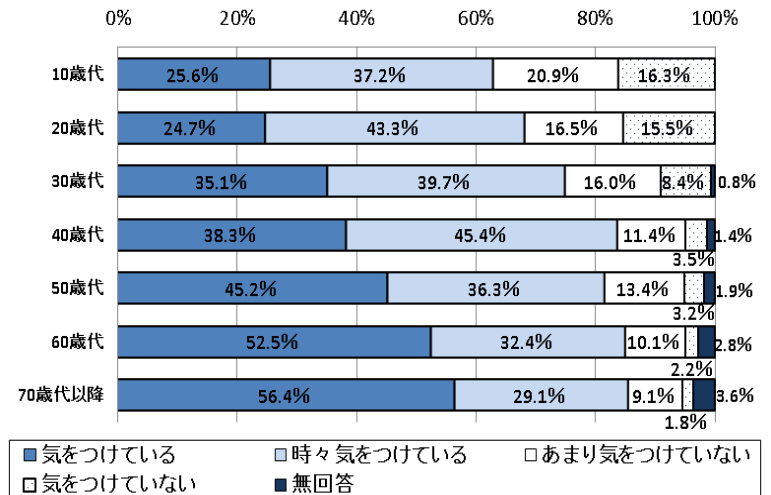
年代別では、年齢が上がるにつれて「気をつけている」割合が高くなっていきます（図表32）。

図表31 食事バランスの意識



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表32 年代別 食事バランスの意識



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査



## コラム 日本型食生活のススメ

**日本型食生活とは??**

昭和50年ごろの食生活のこと。ご飯を主食としながら、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。

**どうすればできるの? 「日本型食生活」**

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。また、だしとうま味を生かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。

副菜



乳製品  
果物





主食



主菜



**かんたんでもOK!**  
サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。


+



+


ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

中食や外食を利用する時にも、  
サラダやスープをプラス。

参考: 農林水産省ホームページ

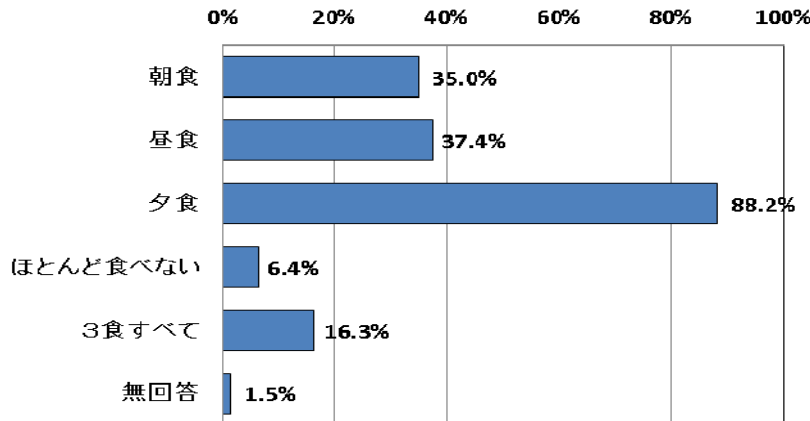


#### (4) 野菜の摂取量

国は「健康日本 21」において、一日あたりの野菜摂取量の目標値を 350g 以上と定めていますが、国民健康・栄養調査では、各年代において目標値を達成していないといわれています。

本市の調査においては、朝食、昼食に野菜を食べる人は 30% 台であるほか、3食すべて野菜を食べる人の割合は 16.3% という結果です（図表 33）。

図表 33 野菜を食べる頻度（複数回答）



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査

コラム

### 野菜を350g以上食べるには？

「一日350g」と言われても実際どれくらい食べたらいいいのか難しいことから・・・

野菜料理一皿分＝野菜70g

として、

「一日5皿分以上（70g×5＝350g）」食べるようにしましょう。  
そのうち2皿は緑黄色野菜が望まれます。



参考：農林水産省ホームページ

### 野菜だしのスープ

普段は捨ててしまう野菜の皮、ヘタ、種、芯、軸等を利用して、野菜だしのスープ（ベジブロス）を作ることができます。

＊材料を良く洗い水気を切る→水を入れた鍋に材料と少量の料理酒を入れ20～30分弱火で煮る→ざるでこして出来上がり！

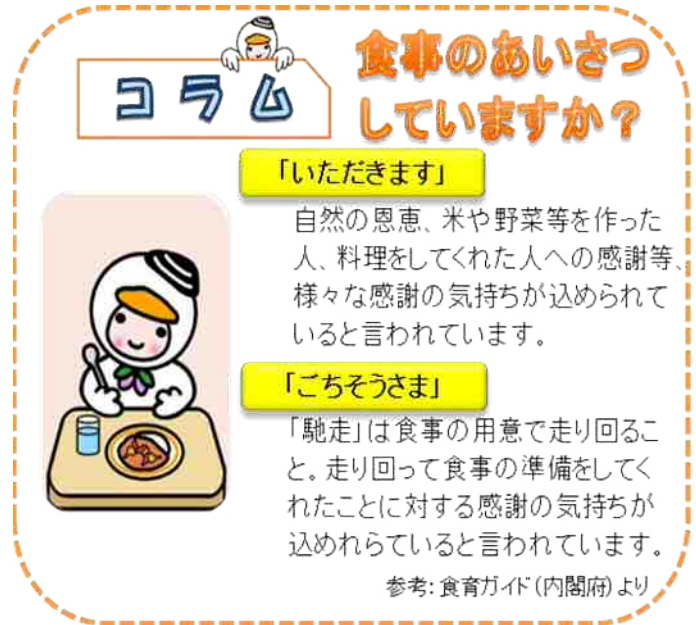
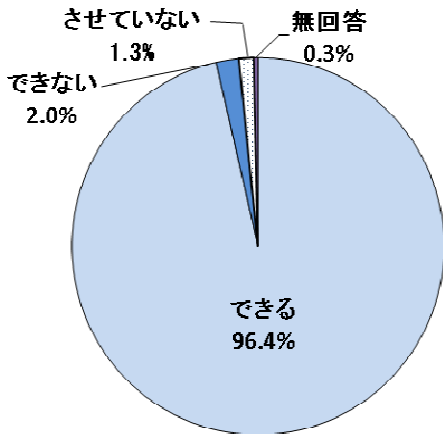
出来上がったスープは野菜の美味しさを引き立てる「だし」として活用できます。

## (5) 食事の挨拶

### ◆ 幼児

3歳児における食事の挨拶では「できる」人の割合は、96.4%を占めています（図表34）。

図表34 3歳児における食事の挨拶



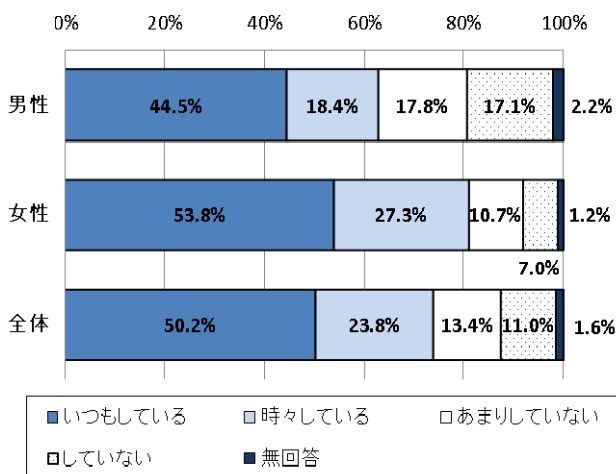
【資料】平成27年度苫小牧市3歳児健康診査

### ◆ 成人

成人における食事の挨拶は、「いつもしている」人の割合は、全体の50.2%となっています（図表35）。

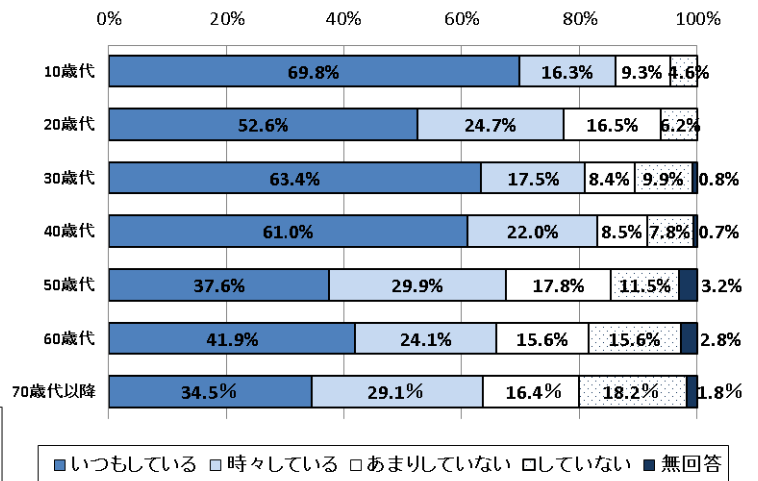
一方、年代別では、50歳代以降、低くなっています（図表36）。

図表35 食事の挨拶



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表36 年代別 食事の挨拶



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査

コラム

## 早寝早起き朝ごはん



— できることからはじめてみよう —

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養がとても大切です。子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる「早寝早起き朝ごはん」を積極的に取り入れていきましょう。

早寝

▼元気の基本はしっかり寝ること！



早起きのためには、毎日決まった時刻に寢床に入り、十分な睡眠時間をとることが大切です。夜更かしは体への負担がとても大きいです。夜更かしの原因を見つけて改善するように心掛けましょう。

早起き

▼早起きの習慣をつくろう！



脳の中にある体内時計は、朝の光を浴びることによって刺激が入りリセットされます。また、毎朝決まった時間に起きる習慣をつけると寝る時間も決まり、体温やホルモン分泌のリズムが整い、日中の活動や心身の健康度がアップします。

朝ごはん

▼朝ごはんを食べてエネルギーを補給しよう！



1日のスタートの朝ごはんは大切です。活動エネルギーの補給だけでなく、脳や体を目覚めさせる朝ごはんは元気の魔法です。朝ごはんをしっかり食べる習慣をつくりましょう。

参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

コラム

## まずは朝食を食べる習慣を！

### ・下準備をしておく

夕食の準備のついでに朝食の分も用意しておく、サラダ用の野菜を水につけて冷蔵庫に入れておく、おにぎりを作ってラップにくるんで冷蔵庫に入れ翌朝レンジで温めて食べる・・・など。

### ・調理しないで食べられるものを常備

チーズ、果物やミニトマトなど、すぐに食べられるものを常備する。  
インスタントやレトルトのスープなども上手に活用する。

### ・ひとつにまとめて食べる

具たくさんサンドイッチ、ヨーグルトにシリアルや果物を入れて食べる。



簡単でもOK!

サラダ、果物やスープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍・レトルト食品を利用したり、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。

中食や外食を利用する時にも、サラダやスープをプラスして、バランスのとれた食事を意識しましょう。

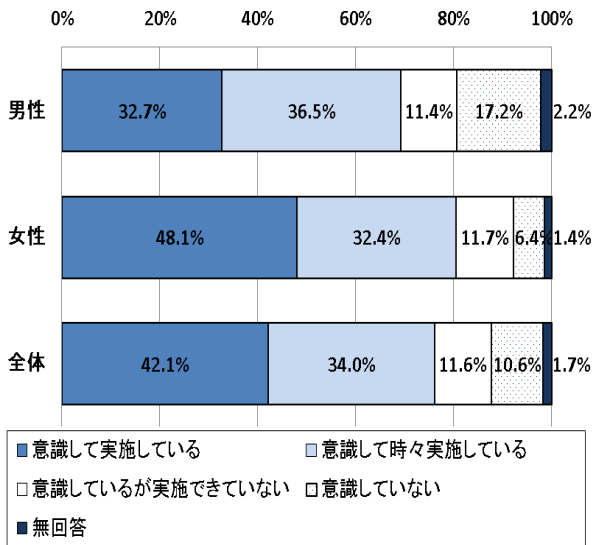
## (6) 食への関心

### ア 食品ロス(※)に対する意識

食品ロスの削減を「意識して実施している」「意識して時々実施している」人の割合を合わせると、全体の76.1%を占めています(図表37)。

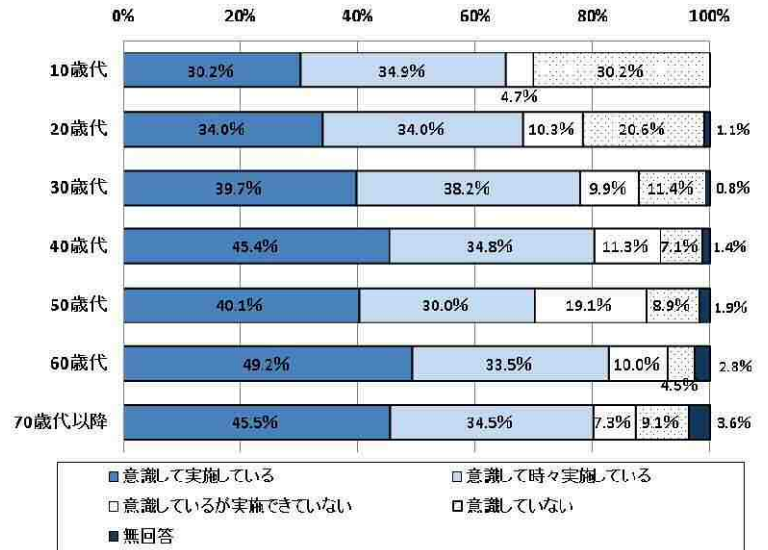
一方、年代別では、10歳代、20歳代の割合が60.0%台であり、他の年代よりやや低くなっています(図表38)。

図表37 食品ロス削減の実施



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表38 年代別 食品ロス削減の実施



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

(※) 食品ロス：食べられるのに捨てられる食品のこと

コラ

## 食品ロスの現状

ごみ

日本では、年間2,801万トン(※)の食品廃棄物等が出されています。  
 このうち、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は642万トン(※)。これは、我が国の食用の魚介類の量(年間622万トン)に匹敵する数量です。  
 また、家庭における一人当たりの食品ロスは、一年間で24.6kgと計算されています。これは、茶碗164杯分のごはんに相当します(茶碗1杯分のごはんを150gと仮定)。  
 つまり、あなたも一年でお茶碗164杯分の食べ物を無駄にしているかもしれません。

「もったいない」と思いませんか？  
 大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らす必要があります。

食品ロス  
年間642万トン

我が国の年間  
食用魚介類量

家庭における1人当たり  
食品ロス

ごはん茶碗  
164杯分

イコール

イコール

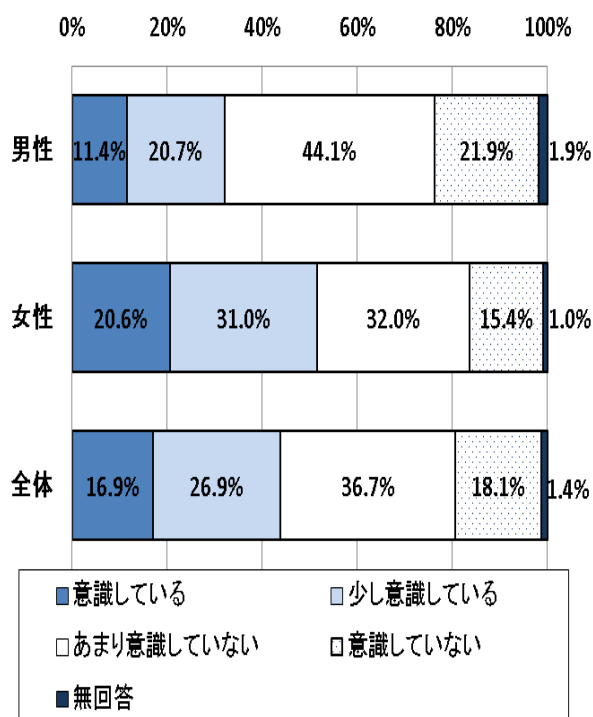
※農林水産省、環境省「平成24年度推計」  
参考：農林水産省ホームページ

## イ 地産地消（※）に対する意識

地元の食材を食べることの意識は、「意識している」「少し意識している」人の割合を合わせると、全体の43.8%となります（図表39）。

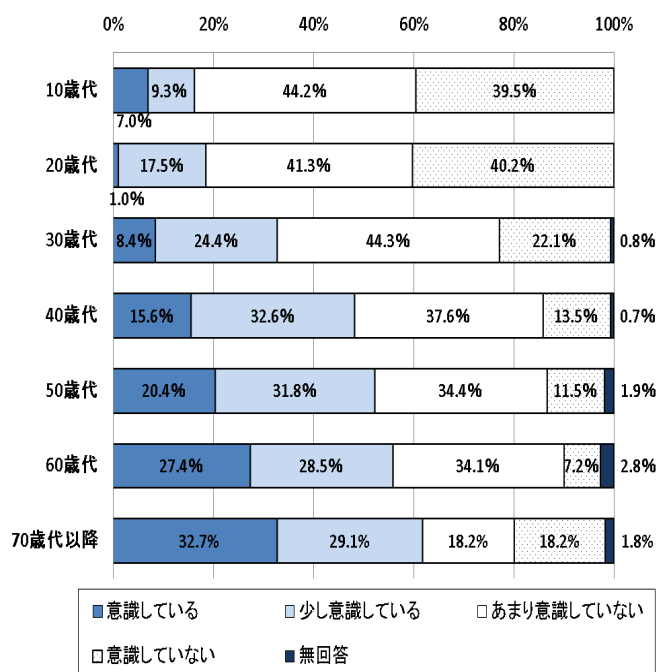
一方、年代別では、10歳代、20歳代は10%台であり、他の年代に比べ低くなっています（図表40）。

図表39 地元の食材を食べることの意識



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表40 年代別 地元の食材を食べることの意識



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

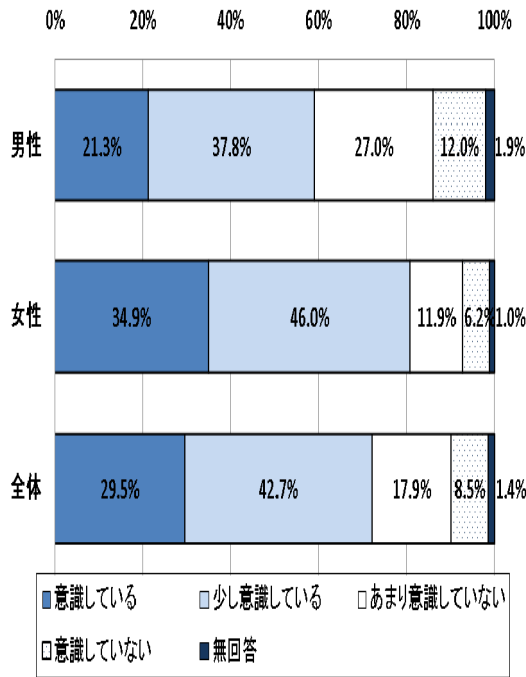
（※） 地産地消：地域で生産されたものをその地域で消費すること

## ウ 旬の食材に対する意識

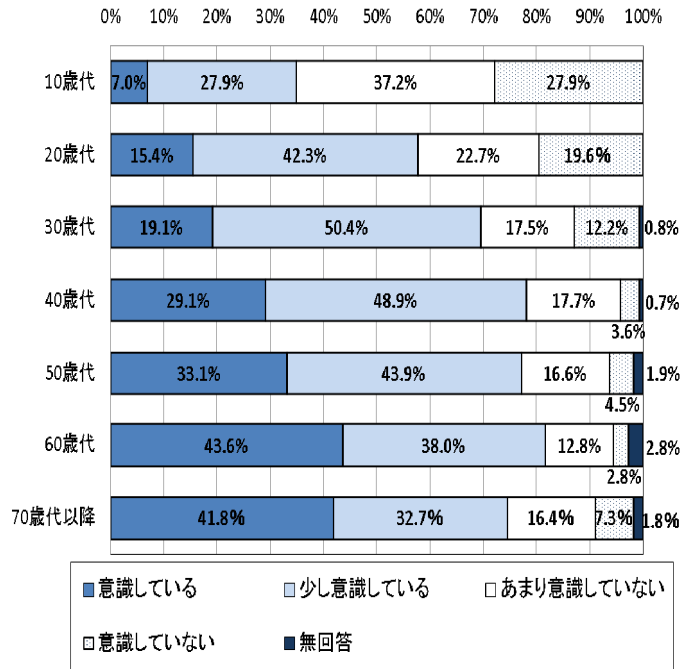
旬の食材を食べることの意識は、「意識している」「少し意識している」人の割合を合わせると、全体の72.2%を占めています（図表41）。

一方、年代別では、10歳代は34.9%と他の年代に比べ低くなっています（図表42）。

図表41 旬の食材を食べることの意識



図表42 年代別 旬の食材を食べることの意識



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査



コウム

### 伝統的な行事食の例

季節によって様々な行事があり、行事に合わせて食べる伝統的な行事食が数多くあります。

**桃の節句**  
ひし餅・桜餅・はまぐりの潮汁・散らし寿司



**七夕**  
そうめん



**土用の丑**  
うなぎ



**端午の節句**  
かしわ餅・ちまき



**お盆**  
精進料理



**大晦日・正月**  
年越しそば・おせち料理・お雑煮



**十五日**  
お月見団子



**七日正月**  
七草粥



**鏡開き**  
おしるこ



**秋の彼岸**  
おはぎ



**冬至**  
かぼちゃ(いとこ煮)



**節分**  
節分豆・恵方巻



## 《胆振産》旬の食材カレンダー

食べ物には旬があります。旬のものは、その季節に多く採れるばかりではなく、栄養価が高く、おいしいものです。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
小豆	通年											
馬鈴薯						5月~9月						
長いも	1月~5月											
にんじん								8月~9月				
ほうれんそう				4月~11月								
長ネギ							7月~9月					
アスパラ					5月~7月							
ブロッコリー							6月~11月					
小松菜								5月~12月				
ニラ	1月~3月											
ミニトマト							6月~10月					
トマト							6月~10月					
とうもろこし							7月~9月					
かぼちゃ								8月~10月				
いちご					5月~6月							
メロン						5月~10月						
カンロ						6月~8月						
ハスカップ						6月~7月						
さけ									9月~12月			
すけとうだら	1月											12月
まつかわ	1月~2月											
毛がに							7月~8月					
えび			3月~4月									
つぶ				4月~6月								
いか								8月~9月				
たこ				4月~6月								
ししゃも									10月~11月			
ほっき	1月~2月							7月~9月				12月

※農産物はJAとまこまい広域における主な出荷時期を、水産物は多く水揚げされる時期を掲載しています。

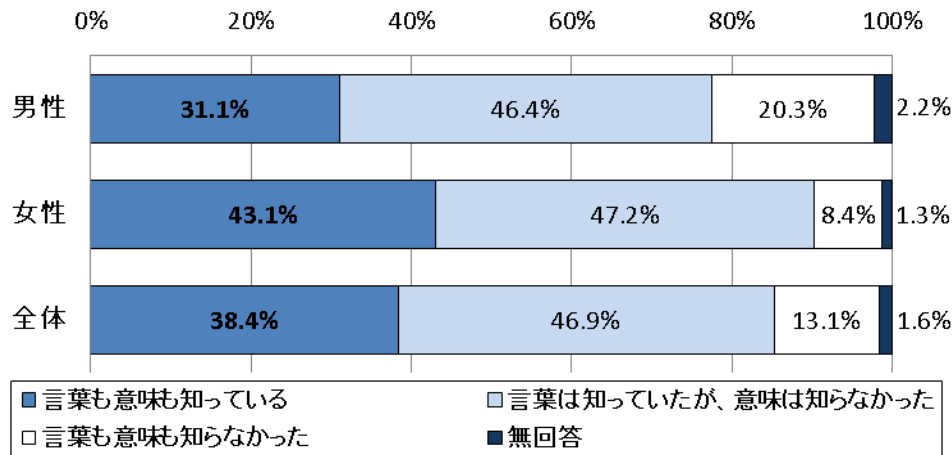
※天候や作柄により出荷時期にずれが生じることがあります。

参考：胆振総合振興局農務課、水産課

## 工 食育に対する意識

食育の認知度において、「言葉も意味も知っている」人の割合は、全体の38.4%です（図表 43）。

図表 4 3 食育の認知度

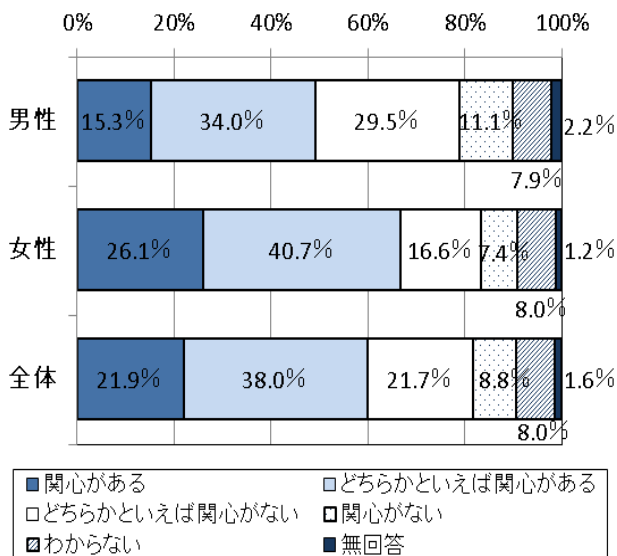


【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

食育への関心は、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の割合を合わせると、全体の59.9%を占めています（図表 44）。

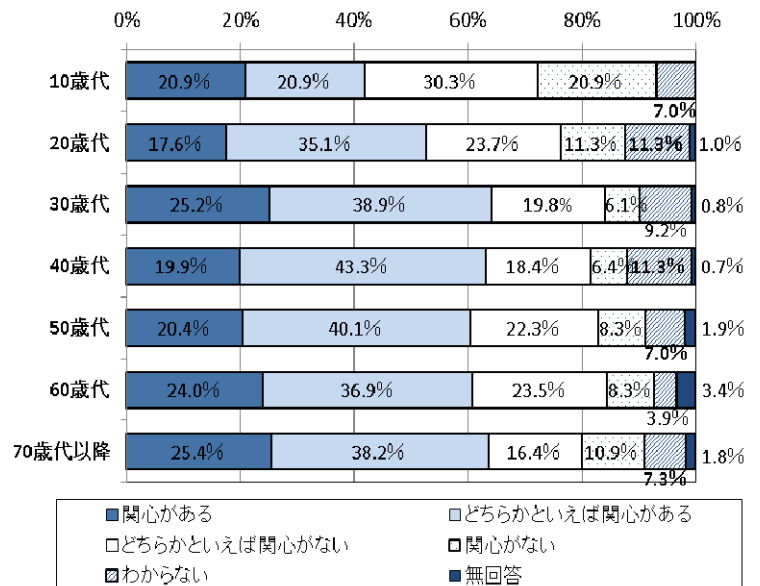
一方、年代別にみると、10歳代では41.8%と、他の年代に比べやや低くなっています（図表 45）。

図表 4 4 食育の関心



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 4 5 年代別 食育の関心



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査



## 4 課題の整理

### ■ 課題1 『 「食」と健康 』

- 朝食を毎日食べる児童は、小学生から中学生にかけて減少しているため、幼児期、学童期からの取組が重要です
- 小中学生の肥満出現率は全国平均より高いことから、子どもの頃からの生活習慣病予防の取組が必要です
- 成人の肥満の割合は男性では30歳代以降で高く、やせは20歳代、30歳代の女性の割合が高いことから、バランスのとれた食生活の実践が必要です
- 野菜を食べる頻度が少なく、野菜を摂取するよう普及啓発に取り組む必要があります

### ■ 課題2 『 「食」を通じたコミュニケーション、マナー、文化や感謝の気持ち 』

- 朝食を一人で食べる割合は、年齢とともに高くなっているため、家族や仲間との共食の大切さを伝えていく必要があります
- 共食の機会が少なくなっていることから、食事のマナーや伝統的な食文化の継承が失われることが懸念されます
- 食品ロス削減は、年代によって差があるため、全世代において環境に配慮した食生活の意識と実践が必要です

### ■ 課題3 『 地産地消と食育への関心 』

- 地元の食材を食べることの意識は、年代により差があることから、全世代において、健康で豊かな食生活や地域の活性化などにつながる地産地消への理解を深める必要があります
- 食育に関心がある人の割合は6割程度にとどまっているため、ライフステージに合わせた食育への関心を高める取組が必要です

## 第4章 食育推進計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

健全な食生活を日々実践し、おいしく食べることは、生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。豊かな人間性を育むための食育を推進するために、基本理念を掲げます。

生涯にわたって健全な食生活を実現し、豊かなことと  
健やかなからだをつくります

### 2 基本目標

食育をめぐる現状と課題などを踏まえ、次の3つの基本目標に基づき、食育を推進します。

基本目標1	「食」を学び、健康なからだをつくります
-------	---------------------

「食」に関する正しい知識の普及を図り、妊娠期から老年期まで、健康の維持や増進につながる食育を推進します。

基本目標2	「食」を楽しみ、感謝の気持ちを育みます
-------	---------------------

「食」を楽しみ、感謝の念を深めていくために、自然や社会環境との関わりの中で「食」の生産から消費に至るまでを意識した食育を推進します。

基本目標3	「食」にふれあい、苦小牧の味を伝えます
-------	---------------------

本市の豊かな自然の中で育まれた食材や食文化の継承を進めていき、地産地消の大切さを伝え、実践する食育を推進します。

### 3 重点項目

食育推進の基本理念、基本目標にそって食育を推進するための重点項目として「とまこまい(My)ライフ」を設定し、取り組めます。

<b>と</b>	共に学ぼう食の知識
<b>ま</b>	毎日食べよう朝ごはん
<b>こ</b>	献立にひと工夫でバランスよく
<b>ま</b>	マナーと感謝を大切に
<b>い</b>	一緒に食べて楽しい食卓
<b>ラ</b>	ライフスタイルに合わせたエコライフ
<b>イ</b>	いろいろな食材、地元産
<b>フ</b>	ふれあう食で元気なまちに

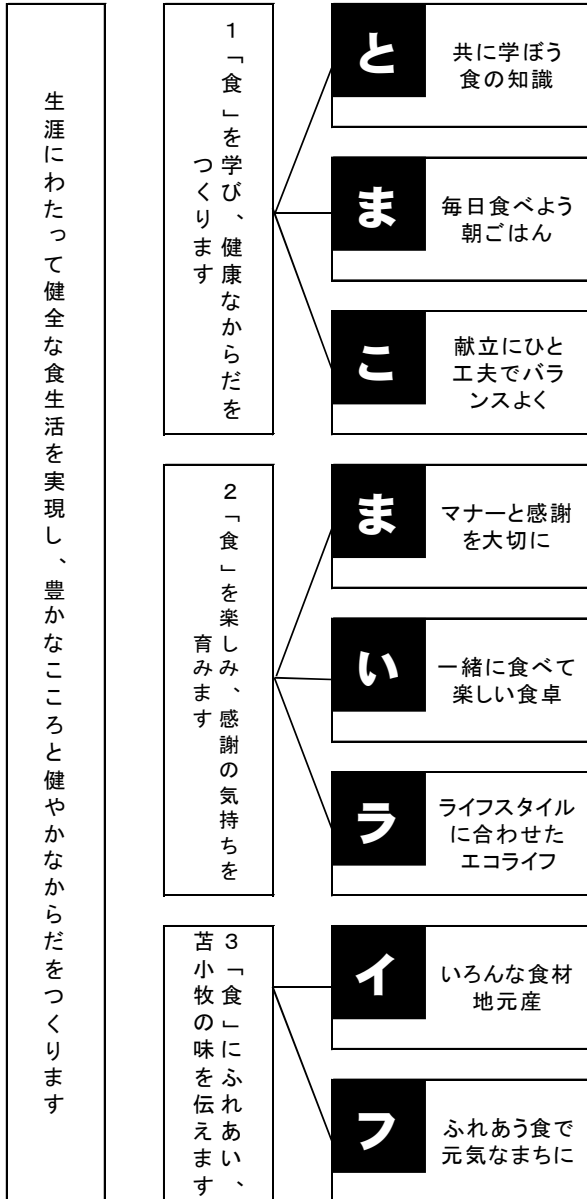
計画の推進にあたっては、基本理念を踏まえ、基本目標に基づき、ライフステージごとの取組を行っていきます。

ライフステージ別の重点施策

【基本理念】

【基本目標】

【重点項目】



妊娠期	乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	老年期
<ul style="list-style-type: none"> <li>健全な食生活、食習慣について関心をもち、正しい食リズムをつくる。</li> <li>一日3食、栄養バランスを考慮しながら食事をとる。</li> <li>日本型食生活を実践し、妊娠中の体重増加を適正に保つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>様々な経験から食べることへの興味がでる。</li> <li>十分な遊び、正しい食リズムでおなかがすく。</li> <li>よく噛んで食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい食生活が健康なからだをつくることを理解し、早寝早起き朝ごはんに意欲的に取り組む。</li> <li>食べ物の働きや適量を知り、栄養バランスの知識を身につける。</li> <li>歯の大切さを理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭での食習慣を見直し、問題に気づき、改善する力を身につける。</li> <li>一日3食、栄養バランスを考慮し、欠食、偏食をなくすように努める。</li> <li>食に関する知識と関心を深め、自分で調理することを楽しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診、健康相談を活用し、これまでの食習慣を見直し、健康寿命の延伸に努める。</li> <li>一日3食、栄養バランスを考慮しながら食事をとる。</li> <li>健康維持のために日本型食生活を意識した食事をとる。</li> <li>歯周病予防を意識する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>健診、健康相談を活用し、健康状態に応じた食生活を実践する。</li> <li>日本型食生活を実践し、次世代に伝える。</li> <li>口腔機能維持のための知識を学び、実践する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>食料の生産・流通から食卓までの過程を理解し、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>家族や友人と一緒に食事を楽しむ。</li> <li>家庭や外食での食べ残しについて学び、実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする。</li> <li>家族と一緒に楽しく食事をする。</li> <li>スプーン、箸を使って食事ができるようになる。</li> <li>「もったいない」の気持ちが育つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事のマナーを身につける。</li> <li>家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。</li> <li>家庭で食事の手伝いを積極的に行う。</li> <li>食料の生産、流通について学び、感謝の気持ちを持つ。学校給食を残さず食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食料の生産、流通から食卓までの過程を理解し、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>周りの人とかかわりを持ちながら、楽しく食べる。</li> <li>食事のマナーを身につける。</li> <li>食べ残しを減らし、環境に配慮した食生活を実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食料の生産、流通から食卓までの過程を理解し、感謝の気持ちを持つ。</li> <li>身につけた食事のマナーを次世代に伝える。</li> <li>家族や友人と食事を楽しむ。</li> <li>食べ残しを減らし、環境に配慮した食生活を実践する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身につけた食事のマナーを次世代に伝える。</li> <li>食事を楽しく食べるために、家族、友人と食事をするように努める。</li> <li>食品ロス、エコクッキング等食べ物を大切にすることを次世代に伝える。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>地元産の食材を使った料理を楽しむ。</li> <li>食に関するイベントに参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>収穫の体験等から食への関心を持つ。</li> <li>地元の食材、旬の食材に親しむ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>旬の食材や行事食について学ぶ。</li> <li>地域の産業や食料自給率について学び、関心を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元の食材や旬の食材を活かした料理を楽しむ。</li> <li>食に関するイベントに参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元の食材や旬の食材を活かした料理を楽しむ。</li> <li>地産地消を通じて地域の生産者との交流を深める。</li> <li>食に関するイベントに参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元の食材、食文化や伝統的な料理を次世代に伝える。</li> <li>旬の食材について関心を持ち、おいしさを味わう。</li> <li>食に関するイベントに参加する。</li> </ul>

## 第5章 食育推進の取組

### 1 基本目標 1

#### 『 「食」を学び、健康なからだをつくります 』

##### (1) 重点項目

#### **と**：共に学ぼう食の知識

～健康づくりにつながる食育～

食生活は、家族や仲間との関わりの中で営まれるものです。そのため、家族や仲間と一緒に食生活を考え、話し合う機会をもつことは重要です。共に学び、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力を身につけます。

また、家庭、学校や地域社会等で、子どもの頃から望ましい習慣を身につけるための学習の機会を提供する環境づくりに努めます。

#### **ま**：毎日食べよう朝ごはん

～正しい食生活の習慣～

健康の保持や増進のためには、生活のリズムを整え、一日3食の規則正しい食習慣が大切です。なかでも、朝食は一日の活動をスタートさせる重要な食事です。幼児期、学童期においては、朝食の習慣化や生活のリズムの向上に努め、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進します。

また、成人期についてはライフスタイルに合わせた食習慣を身につけることを推進します。

#### **こ**：献立にひと工夫でバランスよく

～健康寿命の延伸につながる食育～

一人一人の食習慣は、長い年月をかけてつくられていきます。家庭においては、乳幼児期などの早い時期から、バランスのとれた食事の習慣を身につけることが大切です。このような食事の積み重ねにより、自らが望ましい「食」を選択できる力が身につき、健全な食生活の実践から、健康寿命の延伸につながることを推進します。

## (2) 市の取組

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
妊娠期・ 乳幼児期	1	<b>母親教室</b> 【健康支援課】	妊娠4～8か月の妊婦を対象に、栄養管理を含めた妊娠・出産・育児についてテーマ別に年3回開催します。
	2	<b>きずなメール</b> 【健康支援課】	妊娠期～子育て期において、妊娠月数や子どもの年齢に応じたアドバイス内容を適宜お知らせする子育て支援メールを実施します。
	3	<b>こんにちは赤ちゃん 訪問事業</b> 【健康支援課】	生後4か月までの乳児の全戸訪問を実施し、母子の心身の状況や不安、悩みを聞き、育児や栄養の相談に応じます。
	4	<b>妊娠・育児などの 個別支援</b> 【健康支援課】	子どもや子育て、妊娠等に関する不安や悩みを抱えている親・妊婦からの食に関する相談（窓口・電話・メールなど）に保健師・管理栄養士が適切な助言・指導をします。
	5	<b>赤ちゃん教室</b> 【健康支援課】	2か月、7か月、12か月児を持つ保護者を対象に、離乳食を含めた育児全般に関する知識の普及と交流を通じた仲間づくりを推進します。
	6	<b>乳幼児健康診査</b> 【健康支援課】	各健診の場面において、個別で保健師、栄養士等による相談対応を実施します。また、フードモデルの活用やパネル展示により、食に関する乳幼児の健やかな発育や育児不安の軽減を図ることを目的に実施します。
	7	<b>親子デモンストラ教室</b> 【健康支援課】	1歳から1歳6か月児を持つ親を対象に、虫歯予防のための知識の普及と実践を学ぶことを目的に開催しています。
	8	<b>離乳食・食育講習会</b> 【こども育成課】	離乳食を食べる子を持つ保護者を対象に、月齢ごとの調理法を栄養士が指導します。食育講習会では、幼児食の食事のポイントを指導し、保育園給食のおやつを試食を行います。
	9	<b>保育園・認定こども園 での食育、栄養指導</b> 【こども育成課】	食べることを楽しみ、自分で食べる意欲を培うことができるように、食べることの大切さや健康と食べ物の関係について子どもたちに伝えていきます。
	10	<b>食育だより</b> 【こども育成課】	食についての啓発活動として、保護者や市民に向けて情報発信をしていきます。
	11	<b>健康教育（出前講座）</b> 【こども育成課】	食事のバランスと子どもの発達に応じた適量を知り、朝食を通して規則正しい生活リズムと食生活を心がけることを目標に、実施します。
	12	<b>就学時健康診断</b> 【学校教育課】	学校保健安全法施行規則に基づき、次年度就学予定者を対象に健康診断を実施します。
学童期	13	<b>児童生徒健康診断</b> 【学校教育課】	学校保健安全法施行規則に基づき、全校児童生徒を対象に健康診断を実施します。

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
学童期	14	<b>むし歯予防教室</b> 【学校教育課】	小学5年生児童を対象に、歯科医・歯科衛生士によるむし歯予防の指導を行います。
	15	<b>フッ化物洗口</b> 【学校教育課】	むし歯予防の一環として、全校児童を対象に、フッ素が含まれた洗口液でうがいをを行います。
	16	<b>総合的な学習活動 推進事業</b> 【学校教育課】	豆腐づくりや野菜栽培を通じて、健康と食について考える学習活動を行います（一部の学校のみ）。
	17	<b>食に関する指導</b> 【学校給食共同調理場】	栄養教諭による食に関する指導により、栄養や食事の摂り方等について、計画的に指導し、健康で豊かな人間性を育みます。
	18	<b>給食試食会</b> 【学校給食共同調理場】	保護者への試食会を通してアンケート調査を実施し、調査の内容は献立作成の参考とします。
	19	<b>栄養だより</b> 【学校給食共同調理場】	児童生徒の実態、栄養面や食生活を取り巻く環境等の情報を家庭や学校に提供していきます。
	20	<b>ヘルプ・アゲーション事業</b> 【健康支援課】	市民のための健康づくり全般をサポートすることを目的に、栄養指導など各種健康教室を開催します（指定管理者：保健センター）。
	21	<b>健康普及啓発事業</b> 【国保課】	人間ドック、脳ドック、PET/CTがん検診費用の一部助成を行い、病気の早期発見、早期治療につなげます（対象者は30歳以上）。
壮年期 ～ 老年期	22	<b>特定健康診査 特定保健指導</b> 【国保課】	血液検査や尿検査などにより生活習慣病の早期発見・早期治療につなげます。また、生活習慣病のリスクが高いと判断される方には特定保健指導を実施し、食事や運動など生活習慣の改善を促します。
	23	<b>歯周病検診</b> 【健康支援課】	高齢期における健康を維持し、食べる楽しみを継続できるように歯の喪失を予防するために実施します。
	24	<b>後期高齢者医療 健康診査</b> 【高齢者医療課】	後期高齢者に対して糖尿病等の生活習慣病を早期に発見し、また、継続的な健康管理のために健康診査を行います。
	25	<b>後期高齢者医療 歯科健康診査</b> 【高齢者医療課】	後期高齢者に対して、口腔機能の低下や誤嚥性肺炎等の疾病の予防を図り被保険者の健康の保持増進に寄与し、生活の質の向上と健康寿命の延伸のために歯科健康診査を実施します。
老年期	26	<b>一般介護予防事業</b> 【介護福祉課】	介護予防としての基本的な知識を普及啓発することを目的に、男性を対象とした調理実習講座を行います。
	27	<b>在宅高齢者 給食サービス</b> 【介護福祉課】	在宅の高齢者が健康で自立した生活ができるよう、食の自立及び栄養改善の観点からアセスメントを行ったうえで、定期的に居宅を訪問し原則として夕食を宅配します。
	28	<b>健康教育（出前講座）</b> 【介護福祉課】	高齢者が元気に長生きするための食生活や口の健康についての講話を行います。

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
全期 対象	29	<b>むし歯予防週間、 8020 運動の支援</b> 【健康支援課】	苫小牧歯科医師会等と連携し、歯と口の健康習慣や 8020 運動等を通じて歯科保健に関する普及活動を行います。 むし歯予防週間（6月）、8020 運動（11月）
	30	<b>健康教育（出前講座）</b> 【健康支援課】	健康全般、栄養、運動、メンタルヘルス等のテーマで各団体向けに健康への関心・意欲向上を目的に適宜講座を実施します。
	31	<b>アスリートフードマイスター 養成支援事業</b> 【観光振興課】	大会・合宿誘致の推進に向けた健康整備の一環として、身体づくりをサポートするアスリートフードマイスターの養成を支援します。

### (3) 各団体の取組

#### 北海道栄養士会苫小牧支部



#### ・栄養士、市民を対象とした活動

栄養改善を通じて、健康の保持・増進を図り、管理栄養士、栄養士の資質向上を目的に年数回、研修会を開催しています。





## 苫小牧地方食品衛生協会



### ・食品に起因する食中毒を防止するための事業

「食品衛生の三原則」「食中毒の防止」について正しい知識の普及を行い、「食品衛生月間（8/1～8/31）」の啓蒙活動、食品衛生責任者の養成や、資質向上のための講習会を開催し、自主管理体制の強化に努めています。



## コロナ

## 食中毒の予防～食品や調理器具を衛生的に扱おう～

### つけない



- ・手を洗い、野菜等の食材、調理器具等をきれいに洗う。
- ・生の食品(肉など)に触れた手やはしから調理済みの食品に細菌等が移らないようにする。

### 増やさない



- ・買い物から帰ったら、細菌等が増えないように、すぐに食品を冷蔵庫に入れる。
- ・生もの、料理はできるだけ早く食べる。

### やっつける(加熱する)



- ・ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、食品は中まで火が通るように加熱する。
- ・75℃で1分以上が目安(二枚貝等ノロウイルス汚染の恐れのある食品の場合は85～90℃で90秒以上)。

食中毒は、食品が原因で腹痛や下痢、おうと、発熱などの症状(中毒)が起きること。おもな原因は、人の体に有害な細菌やウイルス、毒きのこやフグの毒などの自然毒。

参考:文部科学省「たのしい食事つながる食育」

## 2 基本目標2

### 『 「食」を楽しみ、感謝の気持ちを育みます 』

#### (1) 重点項目

#### **ま**：マナーと感謝を大切に

～挨拶や食べることへの感謝の気持ちを育む食育～

幼児期などの幼い頃から、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を大切にすることを育てます。また、私たちは命あるものをいただき、自分の命を養っていることや、食料の生産や流通から食卓にあがるまでの一連の流れがあることを理解し、感謝の気持ちを育てます。

#### **い**：一緒に食べて楽しい食卓

～多様な暮らしに合わせた食の楽しみ～

誰かと楽しく食卓を囲むことで、「食」を通じたコミュニケーションを深めることができます。単独世帯が増加している今こそ、多世代にわたるコミュニケーションや豊かな食体験につながる共食の機会を提供する食育を推進します。

#### **ら**：ライフスタイルに合わせたエコライフ

～「食」の生産から消費、環境に配慮した食育～

食材、食品を大切に「もったいない」の気持ちを育むことで、環境に配慮した食生活を送ることができます。食品ロスの削減やエコクッキング(※)等、エコライフを身につけます。

(※) エコクッキング：「買い物」「料理」「片付け」の一連の流れを通して環境に配慮した食生活を提唱するもの

## (2) 市の取組

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
乳幼児期	32	<b>親子ふれあい遊び</b> 【こども育成課】	親子で簡単に作ることができる手作りおやつを実際に作り、試食することで食への関心を持ち、食べる楽しさを味わってもらうことを目的に実施します。
学童期	33	<b>児童センター 料理教室</b> 【青少年課】	友達と一緒に料理を作る楽しさを味わい、会食を通して交流を深めることを目的に実施します。
	34	<b>児童センター おべんとうタイム</b> 【青少年課】	異年齢の子ども達と会食することにより、食事のマナーや食生活の大切さを学びます。
	35	<b>献立内容の充実</b> 【学校給食共同調理場】	学校給食による旬の食材の使用、児童が考案したメニュー、行事食等、工夫を盛り込み楽しみのある献立を目指します。
	36	<b>食品の安全確保</b> 【学校給食共同調理場】	加工食品の理化学検査をはじめとする各食材の検査、納入業者への品質管理指導及び立入調査等を実施し、安心安全な食材の調達に努めます。
	37	<b>食物アレルギー対応</b> 【学校給食共同調理場】	給食は、「食の大切さ」「食事の楽しさ」を理解するための教材としての役割を担っていることから、アレルギーのある児童生徒も同じように安心して食べられるよう対応食を提供します。
学童期 ～ 老年期	38	<b>エコキック教室</b> 【環境保全課】	環境へ負荷の少ない省エネ調理やごみの減量を学ぶことを目的に実施しています。一例として、余熱を利用した保温調理体験、産廃となる「おから」や野菜の皮等を用いたメニューを調理します。
青年期 ～ 老年期	39	<b>健康講座</b> 【男女平等参画課】	食に関する講話と実習を行うことにより、知識と技術の向上を図ります。
	40	<b>2510(ニコトマ) 運動</b> 【ゼロゴミ推進課】	おいしく残さず食べきるための普及啓発として宴会五箇条を掲げ、開始 25 分、終了 10 分前は席を立たずにしっかり食べる「2510(ニコトマ)運動」を広めていきます。
老年期	41	<b>町内会等加の推進</b> 【総合福祉課】	地域住民の閉じこもり防止や仲間づくり等を目的に、身近な場所で住民が定期的集まり交流する地域の憩いの場を作り、介護予防や生きがいづくりへつなげていきます。
全期 対象	42	<b>生ごみ3きり運動</b> 【ゼロゴミ推進課】	「使いきり」「食べきり」「水きり」の3つの「きり」を合言葉に、生ごみの減量啓発を行います。

### (3) 各団体の取組

#### 苫小牧市法人保育園協議会

##### ・保育園における食育

乳幼児期の各年齢において、畑づくりを通じて作物の成長過程を見守り育てることから、収穫を楽しみに待ち、収穫した作物を喜んで食べる取組を行っています。

#### 北海道私立幼稚園協会苫小牧・日高支部

##### ・幼稚園や認定こども園における食育

食育活動を重視して取り組んでいる幼稚園が多く、この取組を保護者に向け発信しています。「食育活動のカリキュラム化」や食育・栄養指導の充実を図っていきます。



はくちょう幼稚園 菜園活動の様子

### 3 基本目標3

『 「食」にふれあい、苫小牧の味を伝えます 』

#### (1) 重点項目

##### **イ:いろいろな食材、地元産**

～食文化の継承と地域に根ざした食育～

地元で採れた食材から自然の恵みを知り、郷土愛を育むことが大切です。食文化に興味をもち、地産地消を推進します。

##### **フ:ふれあう食で元気なまちに**

～食を通じたまちづくり～

食を通じたイベント等により、市民と食育推進に関わる組織の連携を深めることができます。このような機会を通じて、「元気なまち苫小牧」を推進します。

## (2) 市の取組

ライフ ステージ	NO.	取組名 【担当課】	取組内容
学童期	43	<b>郷土食</b> 【学校給食共同調理場】	全国学校給食週間に合わせ、「市の貝」ホッキを使った献立を郷土の味として提供します。
	17 再	<b>食に関する指導</b> 【学校給食共同調理場】	栄養教諭による食に関する指導により、栄養や食事の摂り方等について、計画的に指導し、健康で豊かな人間性を育みます。
	35 再	<b>献立内容の充実</b> 【学校給食共同調理場】	学校給食による旬の食材の使用、児童が考案したメニュー、行事食等、工夫を盛り込み楽しみのある献立を目指します。
学童期 ～ 老年期	44	<b>観察会</b> 【美術博物館】	ハスカップ・タンポポ等の群生地を探索し、苫小牧の自然にふれ、その歴史などについて学びます。
	45	<b>生活体験教室</b> 【勇武津資料館】	五穀米でおにぎりを作ったり、そば・大豆を石臼で引く体験や、そばがき作り、また、昔ながらの保存方法である燻製作りの体験などを通して食生活の伝導を行います。
	46	<b>買い物弱者支援</b> 【商業振興課】	日常の買い物に困難を感じる方をサポートするために、買い物サポートマップを広めます。
	47	<b>ふるさと農園</b> 【農業水産課】	市民が自身で行う野菜等の栽培を通して、収穫の喜びを味わうことにより、健康的でゆとりのある生活の実現を図ります。
	48	<b>就農者等支援事業 (グリーンリズム)</b> 【農業水産課】	都市住民と農業者との交流が期待できる事業に対し補助を行い、都市住民が農業や地域への関心を深め、新規就農者の増加につなげることを目的に実施します。
青年期 ～ 老年期	49	<b>アイヌ伝統料理講習会</b> 【総合福祉課】	アイヌ民族の食文化の伝承と啓発を目的に、毎年3月に実施します。
全期 対象	50	<b>おいしい水 「とまチョップ水」</b> 【上下水道部総務課】	安心・安全でおいしい苫小牧市水道水をPRしていきます。
	51	<b>ウトナイ湖漁業体験</b> 【環境生活課】	ウトナイ湖、湖岸散策路の自然観察や地引き網漁の体験を行い、漁獲物の試食会を行います。
	52	<b>樽前交流センター</b> 【農業水産課】	農村と都市との交流により地区活性化を図る中核施設として、体験農園を行います（指定管理：樽前町内会）。
	53	<b>みんなの消費生活展</b> 【安全安心生活課】	消費者自らが、その時代に即応した豊かな暮らしを創造していく機会として、暮らしに役立つ知識や情報を提供し、消費者意識の高揚を図ることを目的に実施します。

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
全期 対象	54	<b>東胆振物産 まつり</b> 【観光振興課】	1市4町の特産品である農水産加工品や農産物等を集め、地域の特色を生かし、実演販売や試飲・試食を交えながら展示即売を行い、東胆振広域圏の連携を強化し地域産業の振興を図ります。
	55	<b>とまコマイ</b> 【観光振興課】	本市の特産品のパンフレットを作成し、市民のほか道外等にも広くPRしていきます。
	56	<b>地域資源活性化 推進事業</b> 【農業水産課】	地元農畜水産物等の消費拡大を目的として、イベント等を出店した場合に補助金を交付します。
	57	<b>産直マップの 作成</b> 【農業水産課】	樽前地区の農家が手がけた農産物の直売、収穫体験場所を紹介します。
	58	<b>健康フェスタ</b> 【健康支援課】	市民の健康保持・増進、健康寿命の延伸を図るため、健康意識の向上や、運動・食事等習慣改善の意識づけを目的に年に1度開催します。
	59	<b>☆ 新規 食育月間の取組</b> 【健康支援課】	食育月間である6月に、関係機関と協力しながら食育の普及啓発を図ります。

### (3) 各団体の取組

#### 苫小牧商工会議所

##### ・東胆振地産地食フェア in とまこまい

東胆振産の畜産海産物を素材として、市内の飲食店やホテルなどの調理人が創作料理を提供するイベントです。



東胆振地産地食フェア in とまこまいの様子

## 学校法人駒澤大学 苫小牧駒澤大学

- ・「地元の食材を食べよう！」地産地消、地域連携がテーマの授業

苫小牧・胆振の旬の食材を使ったメニューを考案し、地元企業の支援を得て、誰もが気軽に利用できる「地産地消の学食」イベントを実習授業として開催しています。地域の方々の「次のイベントも楽しみ！」の声に励まされ、さらなる工夫と改善が後輩学生に引き継がれています。

## 4 基本目標1・2・3共通の取組

### (1) 市の取組

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
幼児期	60	<b>苫小牧市立 保育園食育計画</b> 【こども育成課】	「食を営む力を育てるために」を食育目標に掲げ、食を通じた子どもの健全成育を目指します。これを基にして各認可保育園では独自の年間食育計画を作成し実施します。
学童期	61	<b>小中学校 食育計画</b> 【指導室】	市内各小中学校では、各校の「食に関する指導の全体計画」に基づき、食育の推進に取り組みます。
全期 対象	62	<b>☆ 新規 食育人材バンク</b> 【健康支援課】	食育人材バンクを設置し、食育に関する講師の登録、派遣等を管理します。また、登録者の人材育成を行います。

### (2) 各団体の取組

## 苫小牧消費者協会

- ・地域に根ざした食育の推進

「消費者協会だより」を通じて食に関する情報発信や、健やかな身体づくりを目的とした牛乳教室、地元食材をさらに工夫して食べるための講話、地元の食材を活用し地産地消を意識した親子教室の開催など、消費生活において食に関する様々な活動を行っています。



ライフステージ別 食育の取組状況

		妊娠・乳幼児期 胎児～6歳 母子保健法	学童期 7歳～17歳 学校給食法 学校保健安全法	青年期 18歳～ 労働者安全衛生法 食品安全基本法 健康増進法	壮年期 40歳～ 高齢者医療確保法 介護保険法	老年期 65歳～	全期対象
重点項目							
基本目標 1	・共に学ぼう食の知識	<ul style="list-style-type: none"> <li>○母親教室(No.1)</li> <li>○きずなメール(No.2)</li> <li>○こんにちは赤ちゃん訪問事業(No.3)</li> <li>○食に関する指導(No.17)</li> <li>○妊娠・育児などの個別支援(No.4)</li> <li>○給食試食会(No.18)</li> <li>○赤ちゃん教室(No.5)</li> <li>○乳幼児健康診査(No.6)</li> <li>○親子テント教室(No.7)</li> <li>○就学時健康診断(No.12)</li> <li>○離乳食・食育講習会(No.8)</li> <li>○保育園での食育、栄養指導(No.9)</li> <li>○食育だより(No.10)</li> <li>○健康教育(出前講座)(No.11)</li> <li>○親子ふれあい遊び(No.32)</li> </ul>					
	・毎日食べよう朝ごはん	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ヘルスプロモーション事業(No.20)</li> <li>○総合的な学習活動推進事業(No.16)</li> <li>○健康普及啓発事業(No.21)</li> <li>○特定健康診査・特定保健指導(No.22)</li> <li>○歯周病健診(No.23)</li> <li>○後期高齢者医療健康診査(No.24)</li> <li>○後期高齢者医療歯科健康診査(No.25)</li> <li>○一般介護予防事業(No.26)</li> <li>○在宅高齢者給食サービス(No.27)</li> <li>○健康教育(出前講座)(No.28)</li> </ul>					
	・献立にひと工夫で バランスよく	<ul style="list-style-type: none"> <li>○児童センター(料理教室)(No.33)</li> <li>○健康講座(No.39)</li> <li>○児童センター(おべんどうタイム)(No.34)</li> <li>○献立内容の充実(No.35)</li> <li>○食品の安全確保(No.36)</li> <li>○食物アレルギー対応(No.37)</li> <li>○エコクッキング教室(No.38)</li> <li>○郷土食(No.43)</li> <li>○食に関する指導(No.17)</li> <li>○献立内容の充実(No.35)</li> <li>○観察会(No.44)</li> <li>○生活体験学習(No.45)</li> <li>○買い物弱者支援(No.46)</li> <li>○ふるさと農園(No.47)</li> <li>○就農者等支援事業(グリーンツーリズム)(No.48)</li> </ul>					
基本目標 2	・マナーと感謝を大切に	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子育て支援センター(No.30)</li> <li>○健康教育(出前講座)(No.31)</li> <li>○アスリートフードマイスター養成支援事業(No.31)</li> <li>○生ごみ3きり運動(No.42)</li> </ul>					
	・一緒に食べて楽しい食卓	<ul style="list-style-type: none"> <li>○町内会等サロンの推進(No.41)</li> <li>○2510(ニコトモ)運動(No.40)</li> </ul>					
基本目標 3	・いろいろな食材、地元産	<ul style="list-style-type: none"> <li>○とま子チャップ水(No.50)</li> <li>○ウトナイ漁業体験(No.51)</li> <li>○樽前交流センター(No.52)</li> <li>○みんなの消費生活展(No.53)</li> <li>○東胆振物産まつり(No.54)</li> <li>○とまナシユラン(No.55)</li> <li>○地域資源活性化推進事業(No.56)</li> <li>○産直マップの作成(No.57)</li> <li>○健康フェスタ(No.58)</li> <li>○食育月間の取組(No.59)</li> </ul>					
	・ふれあう食で元気な まちに	<ul style="list-style-type: none"> <li>○アイズ伝統料理講習会(No.49)</li> </ul>					
基本目標 1・2・3 共通		<ul style="list-style-type: none"> <li>○苫小牧市立保育園食育計画(No.60)</li> <li>○小中学校食育計画(No.61)</li> </ul>					
苫小牧市食育推進計画							
ライフステージ別 スローガン (参考:食育ガイド)		食の基礎を身につける		健全な食生活を実践し、次世代へつなげる		食を通じた豊かな生活の実現、 次世代へ食文化や食に関する 知識や経験を伝える。	

## 第6章 食育推進にあたっての数値目標

基本目標	指標	現状値	目標値 (平成33年度評価)	
「食」を学び、健康なからだをつくりまします	朝食を毎日食べている人の割合	(小学生) 84.7% 【平成28年度学校保健会調査】	100%に近づける	
		(成人) 75.4% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	90%以上	
	バランスのとれた食生活を意識する人の割合	79.2% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	85%以上	
	肥満の割合(※1)	(3歳) 5.1% 【平成27年度苫小牧市3歳児健康診査】	現状値以下	
		(小学生) 10.4% 【平成28年度小中学校肥満やせ調査】	8%以下	
		(中学生) 12.3% 【平成28年度小中学校肥満やせ調査】	10%以下	
		(30歳代男性) 36.2% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	28%以下	
やせの割合(※2)	(30歳代女性) 27.7% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	20%以下		
(※1) 3歳：肥満度 15%以上 小中学生：肥満度 20%以上 成人：BMI 25.0以上	(※2) やせ：BMI18.5未満			
「食」を楽しみ、感謝の気持ちを育みます	朝食や夕食をほぼ毎日家族と一緒に食べる人の割合(週4日以上)	(朝食) 55.7% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	70%以上	
		(夕食) 81.7% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	現状値以上	
	「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人の割合	50.2% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	現状値以上	
苫小牧の味を伝えます	「食」にふれあっている人の割合	食品ロス削減を意識して実践する人の割合	76.1% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	85%以上
		地元の食材を食べることを意識している人の割合	43.8% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	60%以上
	食育に関心がある人の割合	59.9% 【苫小牧市食育に関するアンケート調査】	90%以上	

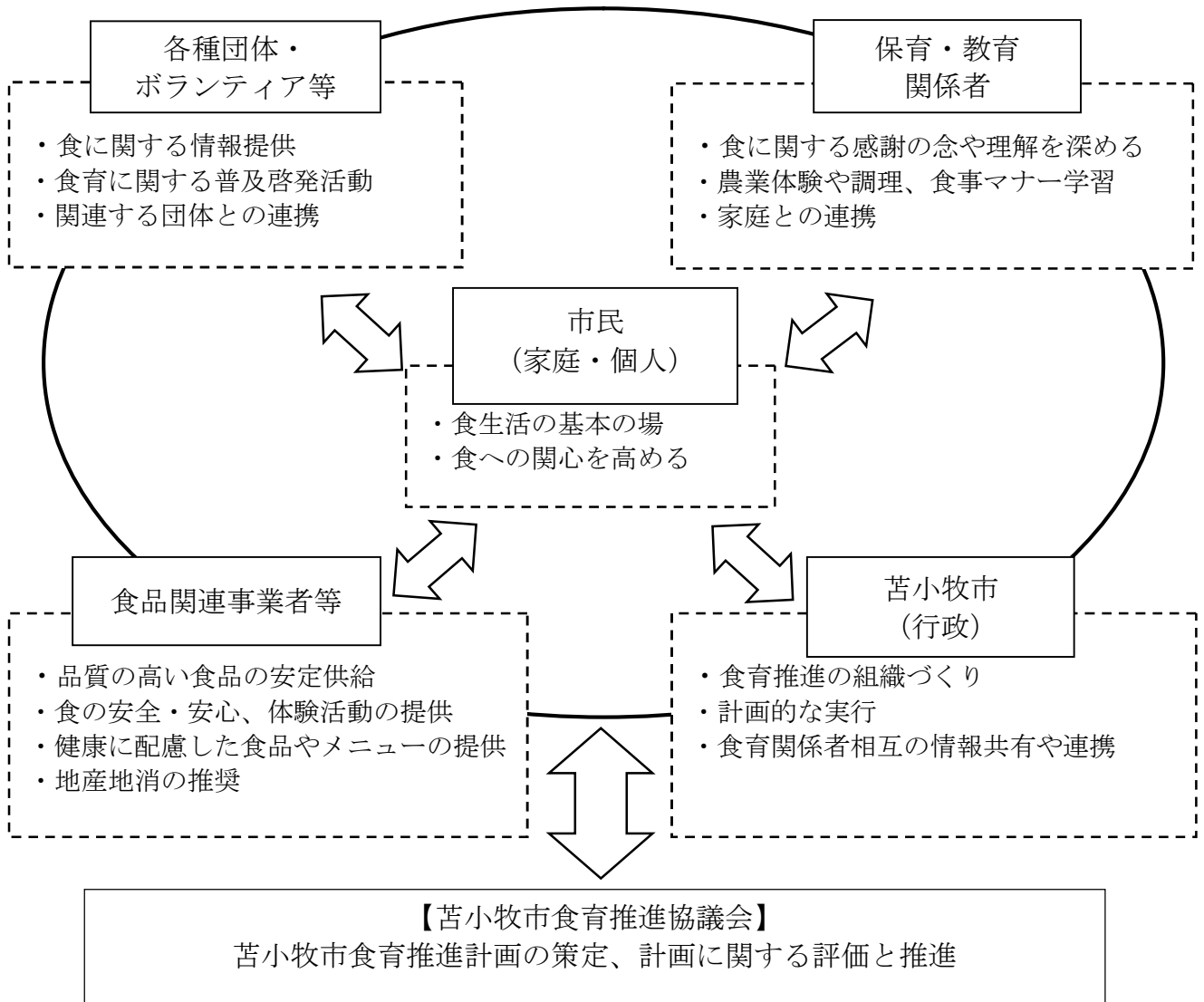
# 第7章 計画の推進体制

## 1 食育推進の連携体制

基本目標の達成に向かい、市民をはじめ、食品関連事業者、保育・教育関係者、各種団体・ボランティア等がそれぞれの視点で地域にあった食育の取組を行っていきます。

また、総合的な視野から行政のそれぞれの分野で連携を図り、円滑に取組が進むように、計画を推進していきます。

苫小牧市における食育推進のイメージ図



## 2 各分野で期待される役割

食育活動においてそれぞれの役割を理解し、相互に連携や補完を行いながら食育の推進に努めます。

### (1) 市民の役割

家庭は、食に関する情報や知識、伝統文化等について理解を深める食生活の基本の場を形成するよう努めます。また、各関係分野の協力により、食への関心が高まることを期待します。

- 例) ・産地表示を確認し、地元産食材を選ぶことを意識する  
・使いきれぬ量だけ購入する

### (2) 保育・教育関係者の役割

保育所、学校等は子どもへの食育を進めていく上で、重要な役割を果たしています。農業体験、調理に関する体験や給食等の時間を通じて食育の推進に努めます。また、保護者への情報提供等、家庭との連携、協力を努めます。

### (3) 各種団体・ボランティア等の役割

各種団体・ボランティア等は、地域での食育推進の役割を大きく担っています。市民が生涯健康で暮らすため、それぞれの活動分野を通じて、食育の普及啓発に努めます。また、多様な関係者がその特性や能力を生かし、互いに連携協力することを期待します。

### (4) 食品関連事業者等の役割

食品関連事業者等は、健康で豊かな食生活を支える役割を担っています。品質の高い食品を安定的に供給することとあわせ、食の安全・安心に関する幅広い情報の提供、各種体験活動の提供、及び健康に配慮した商品やメニューの提供等、多様な取組を通じた食育の推進を期待します。

### (5) 苫小牧市の役割

市民と共に食育推進運動に取り組むため、食育関係者相互の情報共有と連携を図り、総合的、計画的に進めていきます。また、本市の特性を生かした食育を推進するための組織づくり、また幅広い分野での食育の取組に関わっていきます。

### 3 計画の進行管理

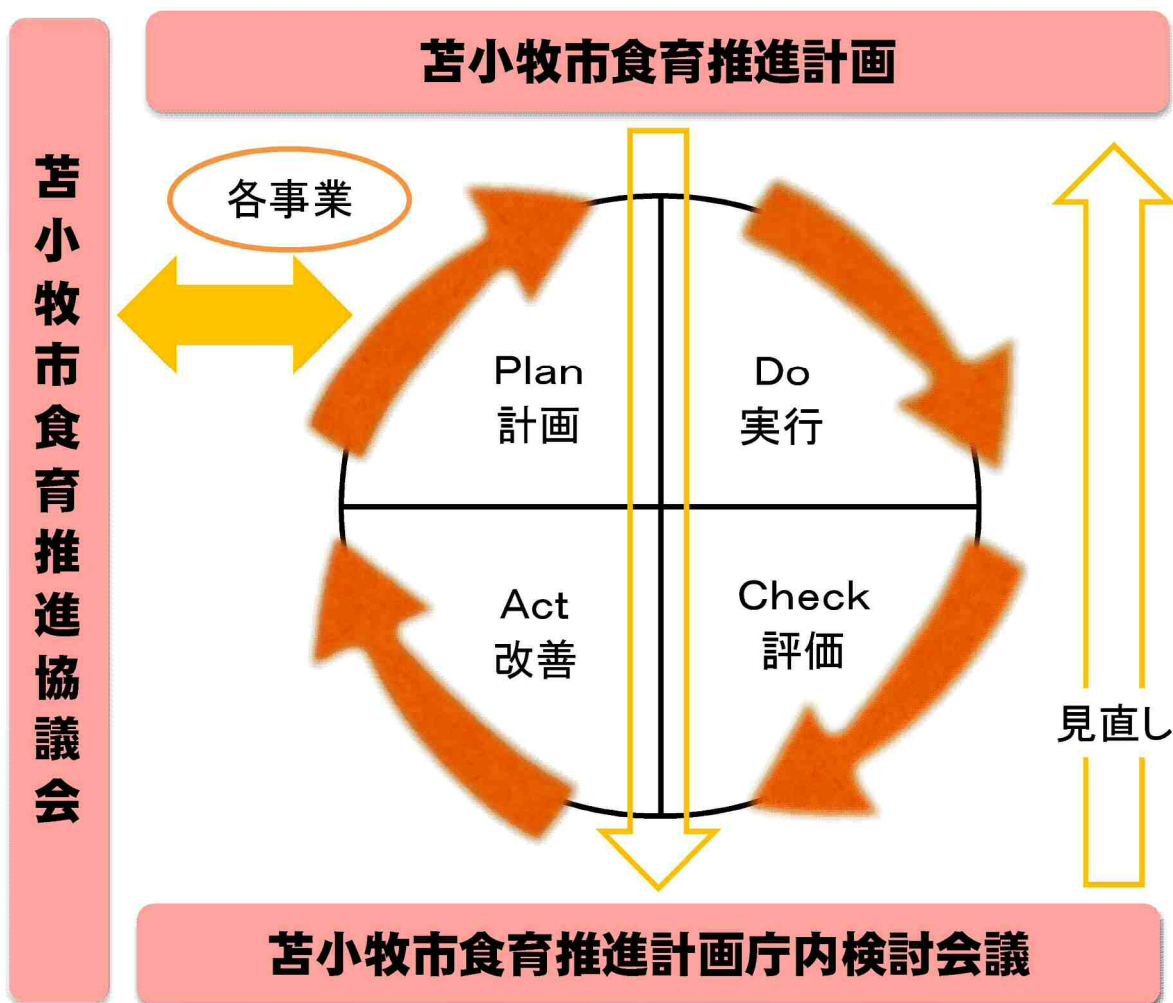
本計画の着実な目標実現に向けて、毎年度の進捗状況や実施状況を調査し、最終年度にアンケート調査による評価を行います。

#### (1) 苫小牧市食育推進協議会

学識経験者、保育、教育、消費、地産地消、栄養専門、食品衛生等、関係機関の代表者や、公募市民により構成する「苫小牧市食育推進協議会」において、事業の実施状況の把握、評価及び検討を行います。

#### (2) 苫小牧市食育推進計画庁内検討会議

庁内関係部署で構成する「苫小牧市食育推進計画庁内検討会議」において、各種施策・事業の実施状況を点検・評価し、事業の進行管理を行っていきます。



# 【資料編】

- 1 食育基本法
- 2 「食事バランスガイド」について
- 3 苫小牧市食育推進協議会設置要綱
- 4 苫小牧市食育推進協議会委員名簿
- 5 苫小牧市食育推進協議会の検討経緯

## 目次

## 前文

第1章 総則 (第1条—第15条)

第2章 食育推進基本計画等 (第16条—第18条)

第3章 基本的施策 (第19条—第25条)

第4章 食育推進会議等 (第26条—第33条)

## 附則

21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1章 総則

## (目的)

**第1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2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3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4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5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6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7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8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9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10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11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12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13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14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15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2章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)



**第16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。

- (1) 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- (2) 食育の推進の目標に関する事項
- (3) 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
- (4) 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17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っては、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18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っては、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3章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

**第19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20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21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22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23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24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25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4章 食育推進会議等**

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

**第26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。

- (1) 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。
- (2) 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27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28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29条** 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- (1) 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
- (2) 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30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31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32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33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 抄**

(施行期日)

**第1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。

**附 則（平成21年6月5日法律第49号）抄**

(施行期日)

**第1条** この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法(平成21年法律第48号)の施行の日から施行する。

**附 則（平成27年9月11日法律第66号）抄**

(施行期日)

**第1条** この法律は、平成28年4月1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。

(1) 附則第7条の規定 公布の日

(食育基本法の一部改正に伴う経過措置)

**第4条** この法律の施行の際現に第25条の規定による改正前の食育基本法第26条第1項の規定により置かれている食育推進会議は、第25条の規定による改正後の食育基本法第26条第1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7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。

### 「食事バランスガイド」について

#### □食事バランスガイドとは？

一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものです。

北海道

## 「スタートは朝食、楽しい1日!」実践のための どさんこ 食事バランスガイド ～北海道版食事バランスガイド～

**運動** 運動 かるやか・ハツラツ、適度な運動!

水・お茶

**北海道は、米も小麦もそしてそばも生産量全国1位!**

**おいしい道産米**

**北海道は、じゃがいも、かぼちゃ、大根の生産量、昆布の収穫量全国1位!**

**北海道は、全国有数の鶏卵の生産地です。**

**北海道は、全国有数のりんごの生産地!**

**メロン生産量全国1位!**

**牛乳生産量全国1位!**

厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき策定

1日の想定エネルギー量 2,200±200kcalの場合

生産量の順位は、農林水産省各種統計調査結果による。

どさんこ食事バランスガイド

## 苫小牧市食育推進協議会設置要綱

### (設置)

第1条 苫小牧市は、食育基本法第18条第1項に基づく食育推進計画の策定および総合的かつ効果的な推進にあたり、広く市民及び関係者の意見を反映させるため、苫小牧市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

### (所掌事項)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 食育推進計画の策定に関する事項
- (2) 食育推進における施策の実施及び推進に関する事項
- (3) 前2号に定めるもののほか、前条の目的を達成するために必要な事項

### (組織)

第3条 協議会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 食育推進に関係する団体が推薦する者
- (2) 公募に応じた者で市長が選考した者

3 委員の一部は、別に定めるところにより公募する。

### (任期)

第4条 委員の任期は2年とする。

2 委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員の再任は妨げない。ただし、公募委員については連続して2期を限度とする。

### (委員長及び副委員長)

第5条 協議会に、委員長及び副委員長各1人を置く。

2 委員長は、委員の互選により決定する。

3 副委員長は、委員長の指名により決定する。

4 委員長は協議会の司会を務め、意見を取りまとめる。

5 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

### (協議会の招集)

第6条 協議会は、健康こども部長が招集する。

2 協議会は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 健康こども部長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見等を聴くことができる。

4 健康こども部長は、必要に応じて、食育に精通するアドバイザーを招集することができる。

### (委員の謝礼及び交通費)

第7条 委員の謝礼は苫小牧市私的諮問機関の委員等に対する謝礼金の支払いに関する要綱の規定により、交通費は苫小牧市旅費支給条例及び同条例施行規則に準じて支払うものとする。

### (守秘義務)

第8条 協議会の委員は、職務上知り得た秘密を漏らしてはならない。その職を退いた後も同様とする。

### (会議等の公開)

第9条 協議会は公開とする。ただし、個人のプライバシーに対する配慮その他公開しないことにつき、特別な理由があるものとして協議会に諮り、特に公開しない旨の決定を行ったときは、当該会議の全部又は一部を公開しないことができる。

### (庶務)

第10条 委員会の庶務は、健康こども部健康支援課において処理する。

### (雑則)

第11条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、別に定める。

附 則

(施行時期)

この要綱は、平成28年12月15日から施行する。

(経過措置)

第4条第1項の規定にかかわらず、設置初年度の任期については、委嘱の日から平成31年3月31日とする。

## 苫小牧市食育推進協議会委員名簿

役職	氏名	区分	所属団体名
委員長	た 崎 えつ 子 田 崎 悦 子	学識経験者	学校法人駒澤大学 苫小牧駒澤大学
副委員長	いち まち みね ゆき 市 町 峰 行	地産地消	苫小牧商工会議所
委員	あか がわ あけ み 赤 川 明 美	乳幼児保育	苫小牧市法人保育園協議会
委員	いし い つぐ み 石 井 告 美	学校教育	苫小牧市中学校長会
委員	いし がき たか ゆき 石 垣 孝 幸	地産地消・消費	苫小牧魚菜買受人協同組合
委員	おお み たか のり 近 江 孝 典	保健・食品衛生	胆振総合振興局保健環境部 苫小牧地域保健室
委員	お の ざと み ゆ き 小 野 里 み ゆ き	幼児教育	北海道私立幼稚園協会 苫小牧・日高支部
委員	さい とう さち こ 芥 藤 幸 子	栄養専門	公益社団法人北海道栄養士会 苫小牧支部
委員	たん ぼ ひで のり 丹 羽 秀 則	地産地消	苫小牧市農業委員会
委員	ふじ おか あき ひろ 藤 岡 照 宏	地産地消	一般社団法人苫小牧観光協会
委員	み うら さとし 三 浦 敏	学校教育	苫小牧市小学校長会
委員	やま うち さち こ 山 内 幸 子	消費・食品衛生	苫小牧消費者協会
委員	やま もと ひで ゆき 山 本 英 行	食品衛生	苫小牧地方食品衛生協会
委員	さ とう あき こ 佐 藤 晶 子	市民公募	
委員	やま ざき さ く ら 山 崎 さ く ら	市民公募	

平成29年1月現在

## 苫小牧市食育推進協議会の検討経緯

実 施 日		内 容
第1回	平成29年1月23日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・委嘱状交付、副市長挨拶</li> <li>・委員紹介、委員長・副委員長の選出</li> <li>・食育推進計画の趣旨について</li> <li>・苫小牧市食育に関するアンケート調査結果について</li> <li>・苫小牧市食育推進計画（素案）について</li> </ul>
第2回	平成29年3月23日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苫小牧市食育推進計画（素案）の検討</li> <li>・各団体の取組みについて</li> </ul>
第3回	平成29年5月24日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苫小牧市食育推進計画（素案）の検討</li> </ul>
	平成29年6月20日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パブリックコメントの実施</li> </ul>
第4回	平成29年8月8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苫小牧市食育推進計画（素案） パブリックコメントの結果について</li> </ul>
	平成29年9月13日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市議会常任委員会へ報告</li> </ul>
	平成29年11月	<ul style="list-style-type: none"> <li>・苫小牧市食育推進計画発行</li> </ul>





## 苫小牧市食育推進計画

平成29年11月発行

発行：苫小牧市

編集：苫小牧市健康こども部健康支援課

〒053-8722 苫小牧市旭町4丁目5番6号

TEL：(0144) 32-6410

FAX：(0144) 32-4322