

第 2 次苫小牧市食育推進計画（案）

～ 地域を生かした食育の推進 ～

目次

第1章 計画策定にあたって

- 1 本計画の趣旨・目的……………2
- 2 計画の位置付け……………3
- 3 計画の期間……………3
- 4 食育に関する市民アンケート調査……………4

第2章 苫小牧市の食をめぐる現状と前計画の評価

- 1 食をめぐる社会情勢の変化……………5
- 2 前計画の評価と食をめぐる現状……………8

第3章 第2次食育推進計画の基本的な考え方

- 1 基本目標と主な取組……………35

第4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れます……………36
- 2 基本目標2「食」を楽しみ、感謝の気持ちを育みます……………41
- 3 基本目標3「食」にふれあい、食育への理解を深めます……………46

第5章 食育推進にあたっての数値目標（第2次目標）……………51

第6章 計画の推進体制

- 1 食育推進における役割……………52
- 2 食育推進の連携体制……………54
- 3 計画の進行管理……………55

『食育』とは

食育とは、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。

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」は大切です。

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭並びます。わたしたちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで生まれた食べものは、わたしたちのからだの中まで、生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。



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、食をめぐる環境は大きく変化しており、食に対する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活の実践が困難な場面も増えています。また、生活習慣病の増加や高齢者の低栄養などの健康問題が指摘されています。

国際的な観点では、平成27年9月の国連サミットで採択された「SDGs（持続可能な開発目標）」には、食育と関係が深い目標があり、食育の推進は、国の「SDGsアクションプラン2021」の中に位置付けられています。

さらに、新型コロナウイルス感染症の流行は、農水産業や食品産業・飲食業に大きな影響を与えた一方で、家庭での食事の在り方を見直す契機ともなりました。「新たな日常」においては、デジタルツールやインターネットを活用する機会がますます増えています。

このような状況の中で、人々が正しい知識をもって食を選択するための「食育」を推進することはますます重要になります。

本市では、平成29年度に「苫小牧市食育推進計画」を策定し、関係機関や団体と連携した食育の推進に取り組んでまいりました。これまでの取組を通して市民の食への関心や理解が少しずつ広がっていますが、引き続き、食を通して健やかな暮らしの実現を目指していくことが必要だと考えます。

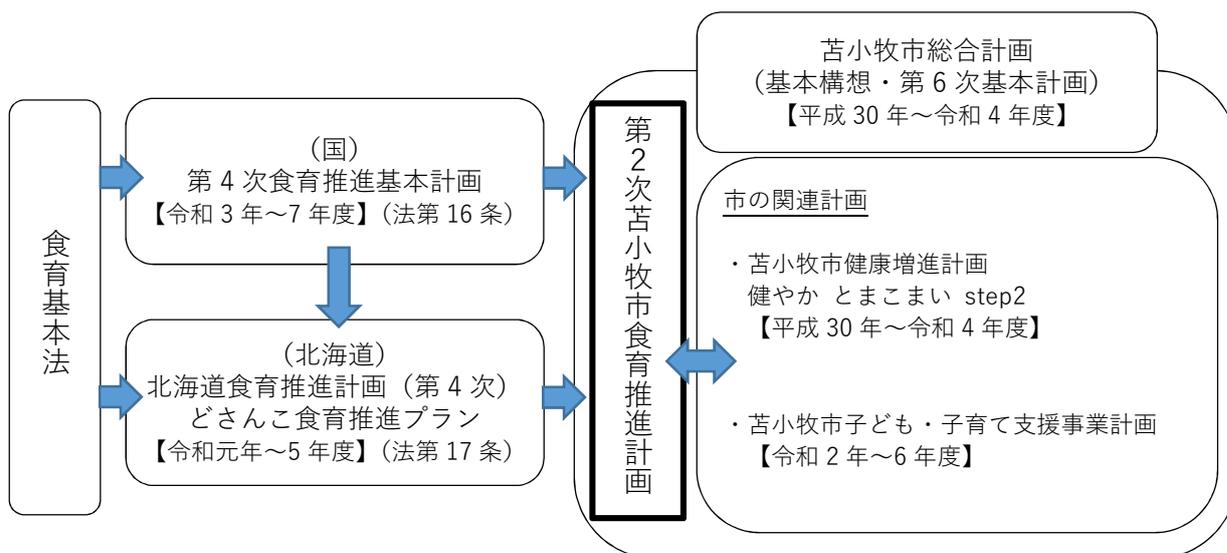
このような情勢を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、今後5年間の目標を定めた新たな計画として、「第2次苫小牧市食育推進計画」を策定いたします。

2 計画の位置付け

「第2次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 step2）」等、各関連計画との調和を図るものとしています（図表1）。

図表1：第2次苫小牧食育推進計画の位置付け



【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。

3 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度（2022年度）から令和8年度（2026年度）までの5年間とします。

4 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、令和3年5月「2021年度 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	2021年度苫小牧市食育に関するアンケート調査																											
対 象 者	A 一般市民（15歳以上の苫小牧市民） 無作為抽出にてアンケートを郵送 B 就労者（市内企業に従事する職員） 各企業に依頼してアンケートを配布 C 保護者（保育園、幼稚園児の保護者） 各園に依頼してアンケートを配布 D 学生（高等専門学校、専門学校の学生） 各校に依頼してアンケートを配布																											
方 法	郵送票を送付し、返送もしくはWEB回答																											
調査期間	令和3年5月7日～令和3年6月13日																											
回収状況	<table border="1"> <thead> <tr> <th>調査対象者</th> <th>配布数（件）</th> <th>回収数（件）</th> <th>回収率</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A 一般市民</td> <td>1,540</td> <td>571</td> <td>37.1%</td> </tr> <tr> <td>B 就労者</td> <td>1,093</td> <td>549</td> <td>50.2%</td> </tr> <tr> <td>C 保護者</td> <td>534</td> <td>441</td> <td>82.6%</td> </tr> <tr> <td>D 学生</td> <td>661</td> <td>485</td> <td>73.4%</td> </tr> <tr> <td>合計</td> <td>3,828</td> <td>2,046</td> <td>53.4%</td> </tr> </tbody> </table>				調査対象者	配布数（件）	回収数（件）	回収率	A 一般市民	1,540	571	37.1%	B 就労者	1,093	549	50.2%	C 保護者	534	441	82.6%	D 学生	661	485	73.4%	合計	3,828	2,046	53.4%
調査対象者	配布数（件）	回収数（件）	回収率																									
A 一般市民	1,540	571	37.1%																									
B 就労者	1,093	549	50.2%																									
C 保護者	534	441	82.6%																									
D 学生	661	485	73.4%																									
合計	3,828	2,046	53.4%																									

《 その他本計画に関連する主な調査 》

- ・ 国勢調査（総務省）
- ・ 学校保健統計調査（文部科学省）
- ・ 苫小牧市高齢者世帯調査
- ・ 苫小牧市小中学校肥満やせ調査
- ・ 苫小牧市3歳児健康診査

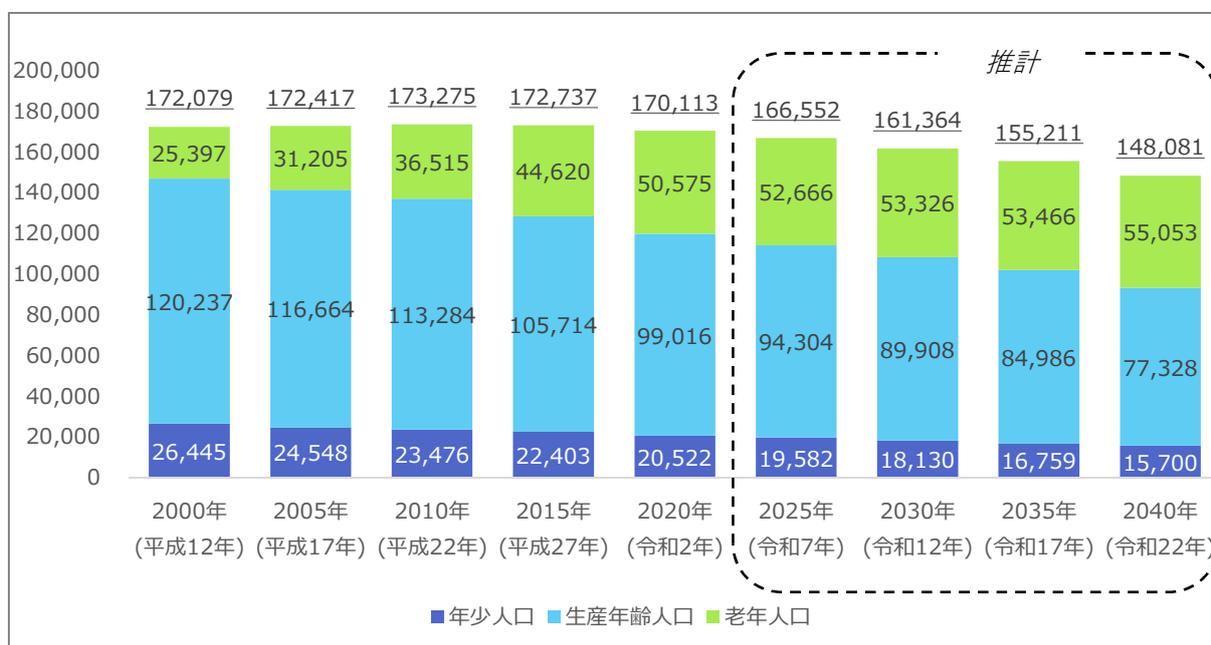
第2章 苦小牧市の食をめぐる現状と前計画の評価

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ます。また、年齢区分別に人口をみると、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。老年人口（65歳以上）は今後も増加傾向ですが、2040年ころをピークに減少する見込みです（図表2）。

図表2：総人口の推移

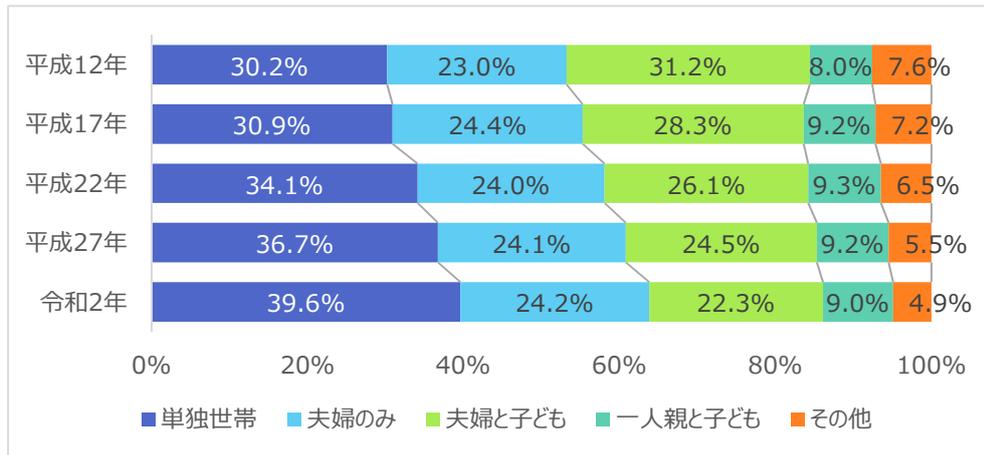


【資料】第2期苦小牧市人口ビジョン及び総合戦略、国勢調査

(2) 世帯構造の推移

単独世帯（ひとり暮らし）の割合が年々増加しています。また、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24.5%を占め、次いで「夫婦のみ」24.1%、「一人親と子ども」9.2%の順になっています（図表3）。

図表3：家族類型別世帯数



【資料】国勢調査

65歳以上の人口と、それに対する単独世帯の割合は増加しています。令和2年の65歳以上の人口に対する単独世帯の割合は17.1%であり、約6人に1人がひとり暮らし世帯です（図表4）。

図表4：65歳以上の人口に対する単独世帯の推移



【資料】苫小牧市高齢者世帯調査

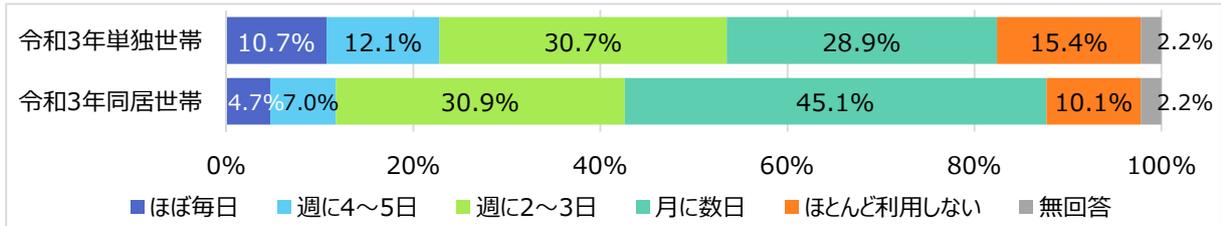
※各年8月末日を基準日としているため国勢調査と差異があります。

(3) 食の外部化、簡便化の傾向

核家族化の進行や共働き家庭の増加など社会情勢が変化する中で、近年、食の簡便化志向が高まっているといわれています。

本市の中食の利用頻度については、単独世帯は同居世帯と比較して高くなっています（図表5）。

図表5：中食の利用頻度（世帯別）



【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

人口の減少と老年人口の増加は、世帯員の減少要因となっています。今後もこのような動向が続くことが予想されるため、単独世帯の増加に伴う中食の利用はますます増えていくと考えられます。

コラム

食育の合言葉は『とまこまい (my) ライフ』

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



35 ページから掲載している食育推進計画の3つの基本目標とも密接に関わっているので、この合言葉をもとに食育を広げていきましょう！

2 前計画の評価と食をめぐる現状

(1) 朝食の摂取状況

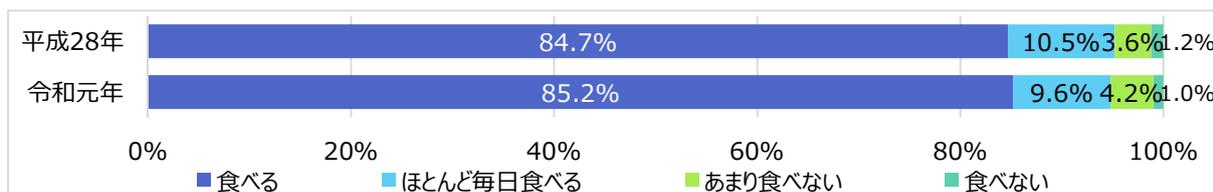
前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度 ^{※1}
朝食を毎日食べて いる人の割合	(小学生) 84.7%	100%に近づける	85.2% ^{※2}	B
	(15 歳以上) 75.4%	90%以上	69.5%	D

※1 達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

※2 令和元年度学校保健会調査より

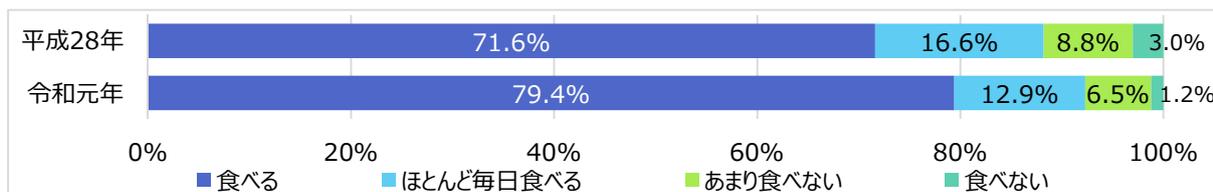
子どもの朝食の摂取状況については、平成 28 年度と比較して食べている児童、生徒の割合が増えています。また、学年が上がるにつれて食べている割合が減少しています（図表 6、7、8）。

図表 6：小学生の朝食の摂取状況



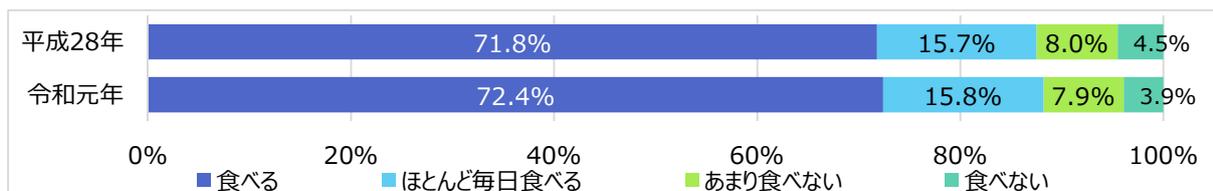
【資料】令和元年度学校保健会調査

図表 7：中学生の朝食の摂取状況



【資料】令和元年度学校保健会調査

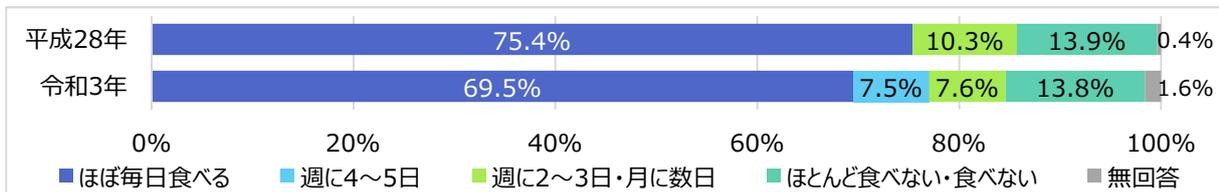
図表 8：高校生の朝食の摂取状況



【資料】令和元年度学校保健会調査

15歳以上の市民では、平成28年度と比較して朝食を毎日食べている割合が減少しています（図表9）。

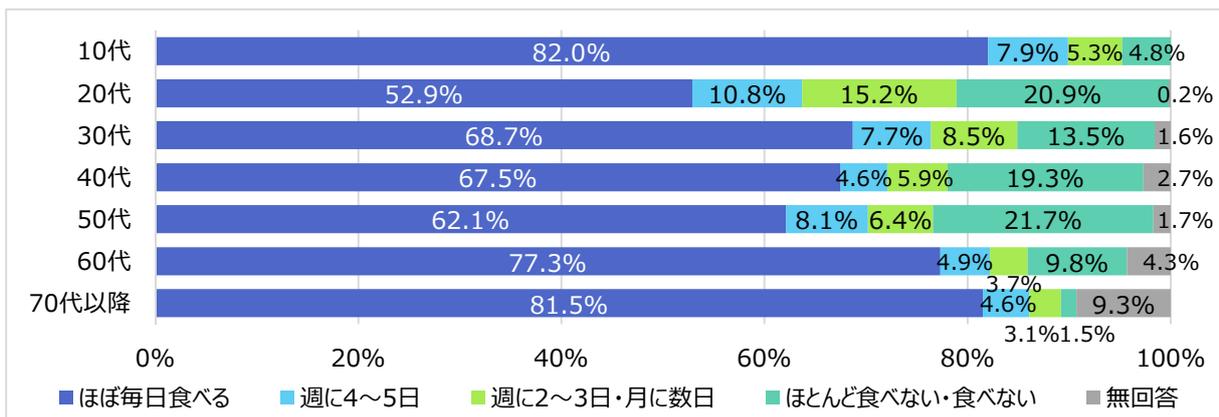
図表9：朝食の摂取状況（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

年代別では、20代は朝食欠食率が4割以上と非常に高く、特に男性でその傾向が強い状況です。また、すべての年代で朝食をほとんど食べていない人が一定数います（図表10、11）。

図表10：朝食の摂取状況（年代別）



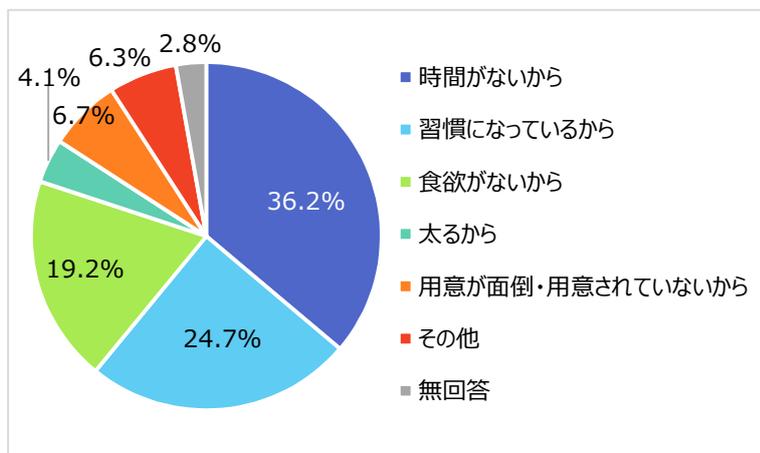
【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表11：朝食の摂取状況（20代・男女別）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 12：朝食欠食の理由（15歳以上の市民）



朝食欠食の理由における、「その他」は「休日は朝昼兼用になってしまう」「起きられない」等です（図表 12）。

【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

朝食欠食の理由として「時間がない」「習慣がない」という回答が多いことから、朝食欠食は生活リズム[※]と関連があると考えます。

※生活リズム…人が持つ体内時計を基盤として、起床・就寝、活動・休息、食事・排泄などが生活の中で一定の周期で繰り返されるリズムのこと。

コラム

時間がない朝、何食べる？①

「朝は忙しいからご飯を食べるなんて無理！」という人。朝は眠たいし、学校や仕事に遅れるわけにはいかないし…ゆっくりご飯を食べるのは難しいものです。

でも、朝食には、寝ている間に低下した体温を上げて脳やからだをお目覚めモードに切り替える力があるのです。代謝が上がるので脂肪も燃焼しやすくなり、朝食にたんぱく質を摂ると筋力トレーニングの効果が上がるとも言われています。

そこで、コンビニエンスストアでもそろえられて、短時間で食べられるメニューを紹介します。

〈主食と主菜〉

鮭おにぎり
納豆巻き
卵サンド
ツナサンド



〈副菜〉

めかぶ・サラダ
味噌汁・豚汁
野菜スープ
野菜ジュース



〈ちょい足し主菜〉

豆腐・納豆
ゆで卵・卵焼き
牛乳・豆乳
サラダチキン

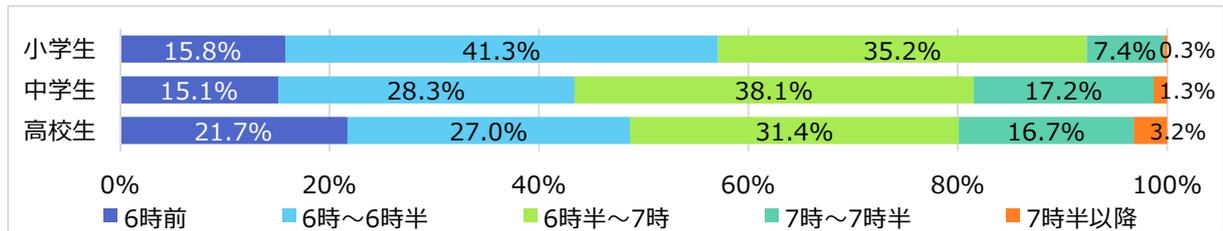


「こんなに食べられない！時間がないんだってば！」という方は 13 ページへ！

<起床・就寝時間>

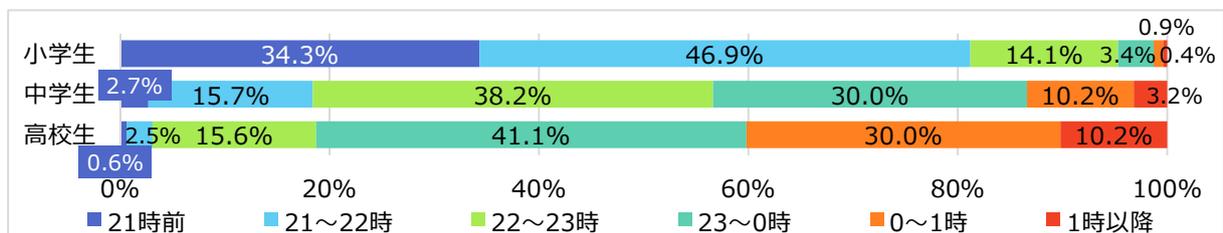
子どもの就寝時間は、年齢が上がるにつれて遅くなっています（図表 14）。

図表 13：子どもの起床時間



【資料】令和元年度学校保健会調査

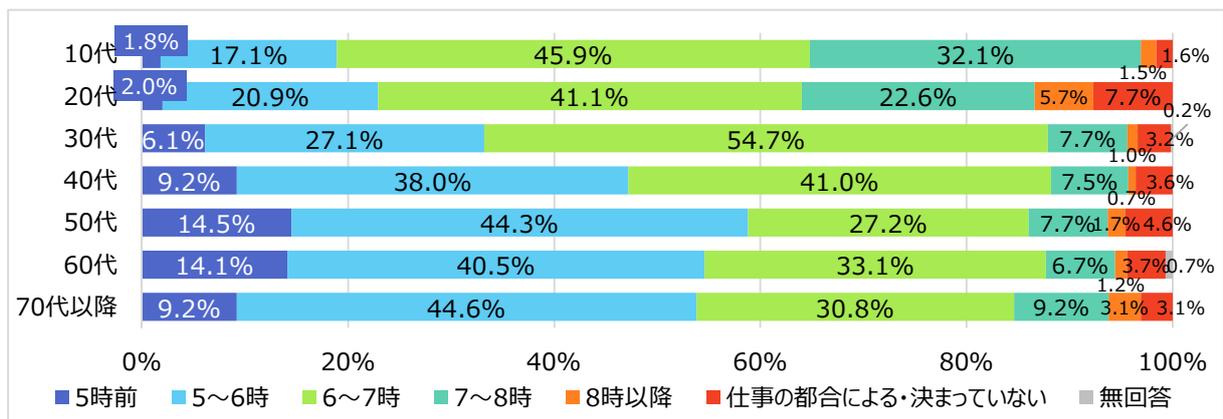
図表 14：子どもの就寝時間



【資料】令和元年度学校保健会調査

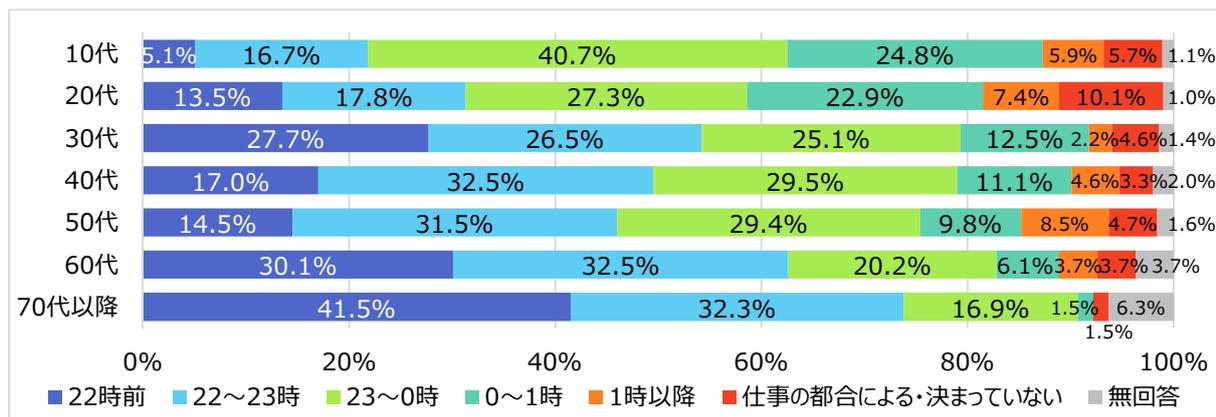
15歳以上の起床時間について、7時までに起きる人は、30代以降で80%以上ですが、10代、20代では60%台に留まっています。また、就寝時間について、0時までに寝る人は、30代以降で75%以上ですが、10代、20代では50～60%に留まっています（図表 15、16）。

図表 15：起床時間（15歳以上の市民）



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査

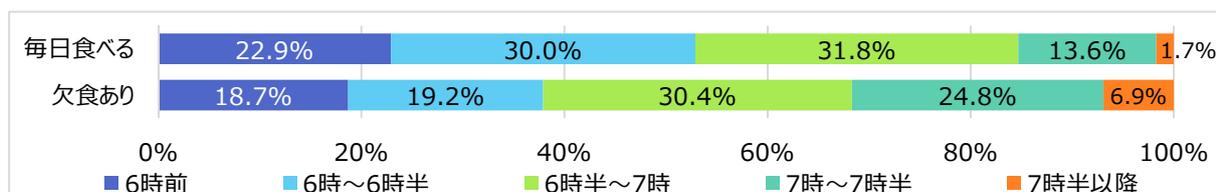
図表 16：就寝時間（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

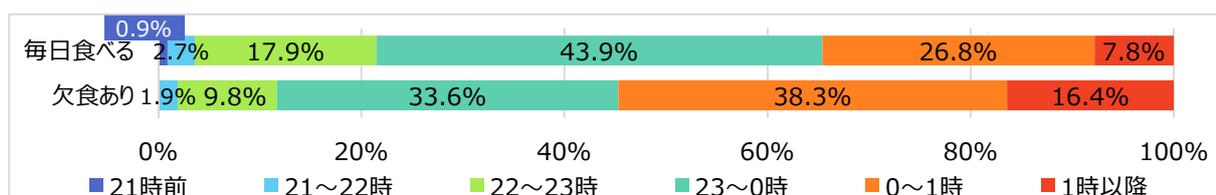
朝食の摂取状況と起床・就寝時間の関連を分析したところ、朝食を毎日食べる人はそうでない人と比べて、起床時間と就寝時間が早い傾向にあります（図表 17、18、19、20）。

図表 17：高校生の朝食摂取状況と起床時間の関連（クロス集計）



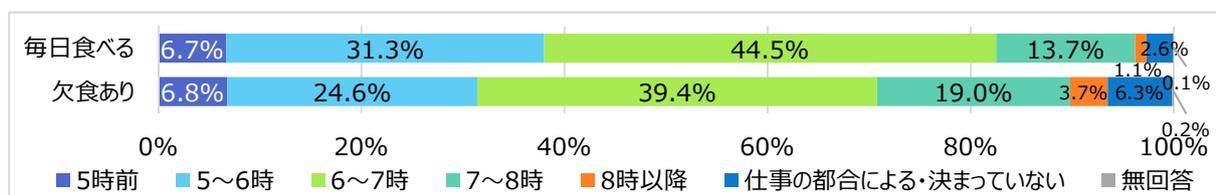
【資料】 令和元年度学校保健会調査

図表 18：高校生の朝食摂取状況と就寝時間の関連（クロス集計）



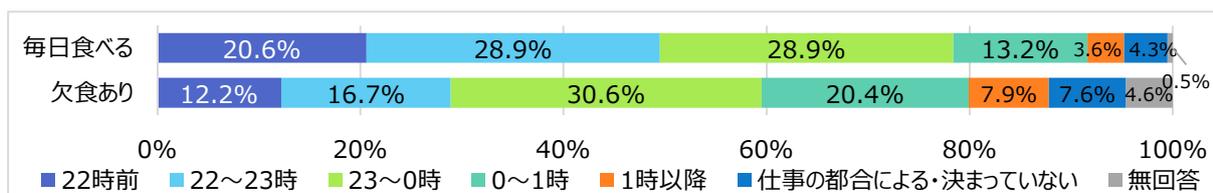
【資料】 令和元年度学校保健会調査

図表 19：15歳以上の朝食摂取状況と起床時間の関連（クロス集計）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 20：15 歳以上の朝食摂取状況と就寝時間の関連（クロス集計）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

◆課題と今後の方向性

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につけるために非常に重要ですが、その割合は依然として低い状況です。特に、高校生や20代の朝食欠食率が高く、その原因の多くは朝食を食べる時間や食欲がないことであり、この年代は起床時間や就寝時間が遅いため、生活リズムの乱れが朝食欠食につながっていると考えられます。幼少期から基本的な生活習慣を習得し、継続していくことが重要です。

市民の心身の健康のために、引き続き、朝食摂取を促すための取組が必要です。また、若い世代は次世代に食をつなぐ担い手になることから、朝食を毎日食べる大切さを強く伝えていくことが必要だと考えます。

コラム

時間がない朝、何食べる？②

5分以内に食べられそうなメニューがこちら。

- 「バナナ+ヨーグルト」
- 「シリアル+牛乳（豆乳）」
- 「卵かけご飯」
- 「納豆ご飯」



3分しか時間がない・食欲がわからない人は、どれか1つでも食べてみましょう！
〈おにぎり、サンドイッチ、バナナ、ヨーグルト、牛乳、豆乳、栄養バー〉

眠っていた頭を目覚めさせるために、主食だけでも摂るようにしたいのが朝食です。

ちなみに、何か食べればいいんでしょ！と言って、菓子パンやチョコレートなどのお菓子を食うと太りやすくなるので注意してください。もし、お菓子を食うなら14~16時がおススメです。



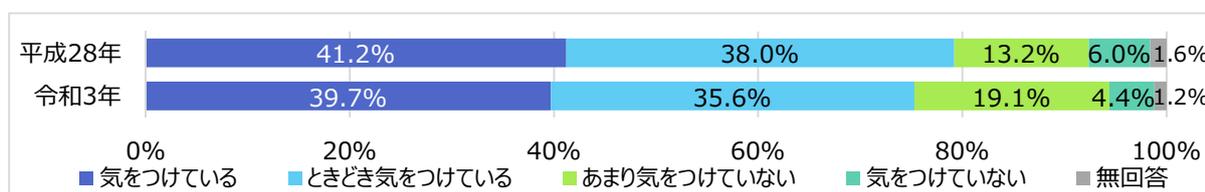
(2) 食事バランスの状況

前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度※
バランスのとれた食生活を意識する人の割合	79.2%	85%以上	75.3%	C

※達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

食事の内容（バランスや量）について「気をつけている」「ときどき気をつけている」人の合計は全体の 75.3%であり、平成 28 年度と比較すると 3.9 ポイント減少しています（図表 21）。

図表 21：食事バランスの意識（15 歳以上の市民）

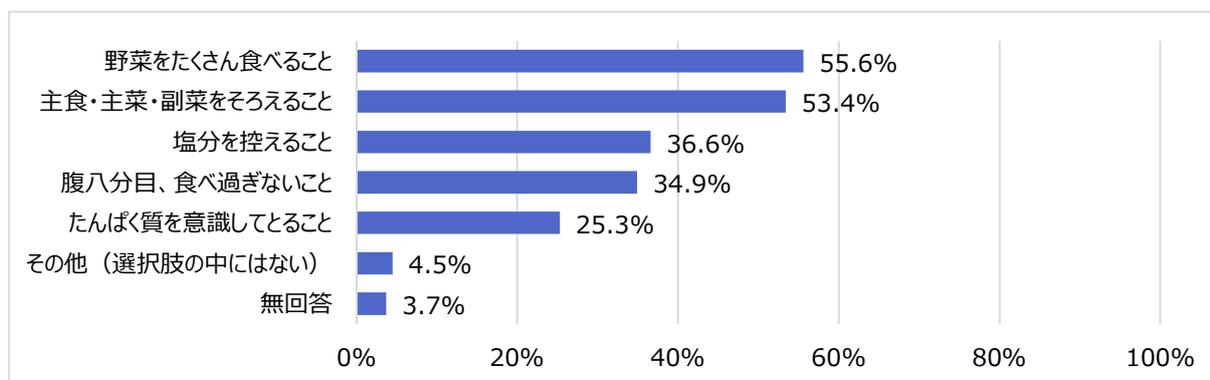


【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

<食事の内容について具体的に気をつけていること>

食事の内容について気をつけていることは、「野菜をたくさん食べること」「主食・主菜・副菜をそろえること」「塩分を控えること」の順に多くなっています。その他は「炭水化物を控える」等です（図表 22）。

図表 22：食事の内容について具体的に気を付けていること（複数回答）（15 歳以上の市民）

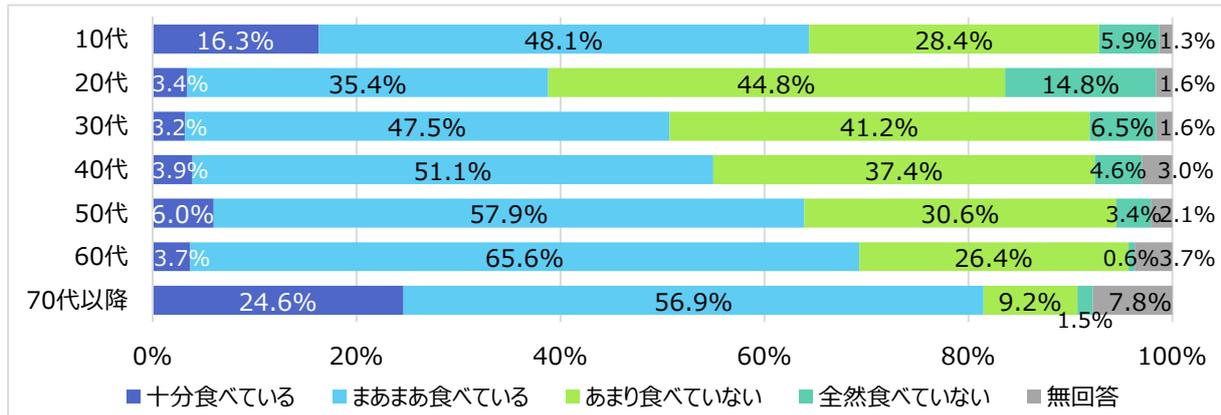


【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

< 野菜の摂取状況 >

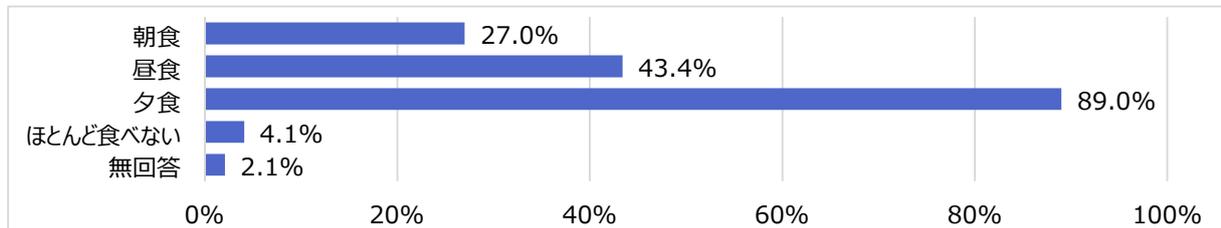
野菜の摂取量は、10代を除き、若い世代で少ない傾向にあります。また、野菜を食べるタイミングは夕食が最も多く、朝食で野菜を食べている人は3割を下回っています（図表23、24）。

図表 23：毎日の野菜の摂取量（年代別）



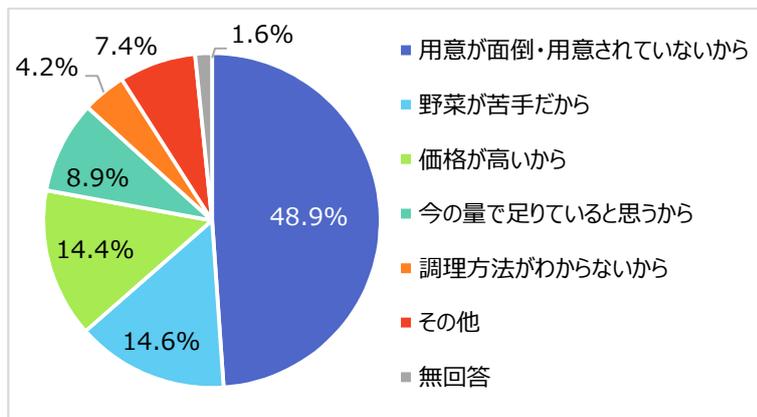
【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 24：野菜を食べるタイミング（複数回答）（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 25：野菜を十分に食べていない理由（15歳以上の市民）



野菜を十分に食べていない主な理由は「用意在面倒・用意されていないから」が半数を占めます。その他は「全体的に少食」「食べているつもりだが目安量と比べると不足している」等です（図表25）。

【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

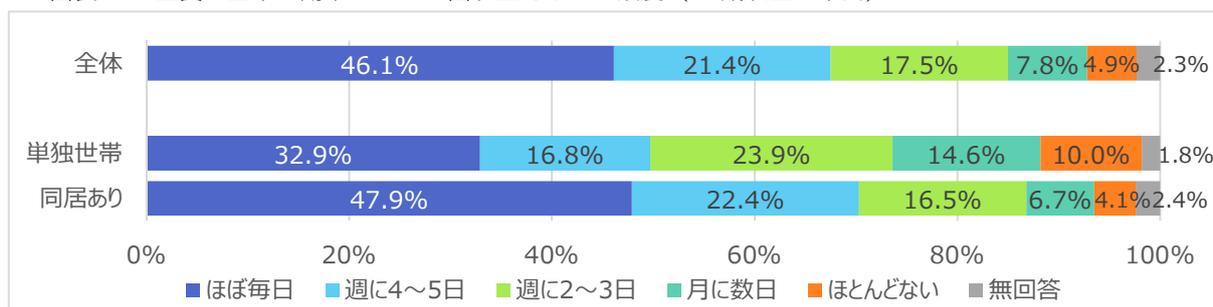
<主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取状況>

主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上する人の割合について、「ほぼ毎日」食べる人は全体の46.1%です（図表26）。

世帯別にみると、単独世帯においては「ほぼ毎日」食べる人が32.9%、「週に4～5日」食べる人が16.8%であり、同居世帯（同47.9%、22.4%）と比較して顕著に低くなっています（図表26）。

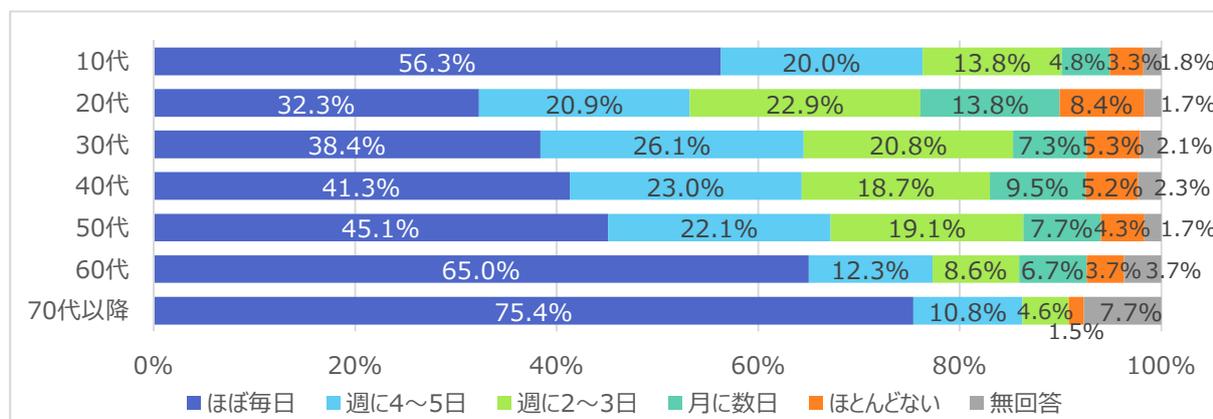
また、年代別では10代を除き、若い世代で主食・主菜・副菜がそろった食事を食べる頻度が低い傾向にあります（図表27）。

図表 26：主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえる頻度（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 27：主食・主菜・副菜を1日2回以上そろえる頻度（年代別）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

◆課題と今後の方向性

バランスのとれた食生活を意識する人の割合は減少しており、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取不足が、野菜の摂取量低下につながっています。これは単独世帯や20代、30代に特に多い傾向があり、若い世代への働きかけが必要です。また、野菜の摂取量不足については国の第4次食育推進基本計画でも掲げられている課題であるため、苫小牧市においても摂取量増加を目指した取組が必要です。

コラム

カレーライスって主食なの？主菜なの？①



「主食、主菜、副菜をそろえるとバランスがいい」とよく耳にするとおもいます。最近では幼稚園や小学校でもこの3つのカテゴリーについて勉強しています。ちなみに子どもたちには主食を赤色、主菜を黄色、副菜を緑色で表現して区別することが多いです。ここで一度おさらいしてみましょう。

〈主食〉炭水化物がメイン。身体を動かすエネルギーのもとになる。
ご飯、パン、うどん、そば、スパゲティー、シリアルなど

〈主菜〉たんぱく質と脂質がメイン。筋肉や血液など、身体をつくる材料になる。
肉、魚介類、卵、豆腐、納豆など

〈副菜〉ビタミンやミネラル、食物繊維がメイン。身体の調子を整える。
野菜、きのこ、海藻類など

さて、ここでタイトルに戻って、カレーライスは主食だと思いますか？それとも主菜だと思いますか？答えは24ページに・・・。

コラム

非常食～ローリングストックのすすめ～

あなたの家に非常食はありますか？非常食の賞味期限は切れていませんか？

平成30年の北海道胆振東部地震では、本市でも停電が起り、避難所が開設されました。いざというときに備えて、日頃から準備しておくことが大切です。

ローリングストックとは、普段から少し多めに食品を買っておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法のことです。

非常食も普段から食べる→食べたらずき足す、を繰り返す、常に新しいものを備蓄しましょう。常温で日持ちするものを「最低3日分」用意するように心がけましょう。

◆例えばこんなものを・・・

ミネラルウォーター、アルファ化米、レトルトカレー、さんまやサバの缶詰、豆やコーンの缶詰、野菜ジュース、カップ麺、ドライフルーツなど



(3) 体格の状況（健康なからだづくり）

前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度※1
肥満の割合	(3 歳) 5.1%	現状値以下	5.8%※2	C
	(小学生) 10.4%	8%以下	12.7%※3	C
	(中学生) 12.3%	10%以下	13.1%※3	C
	(30 歳代男性) 36.2%	28%以下	33.8%	B
やせの割合	(30 歳代女性) 27.7%	20%以下	11.7%	A

※1 達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

※2 令和 2 年度苫小牧市 3 歳児健康診査より

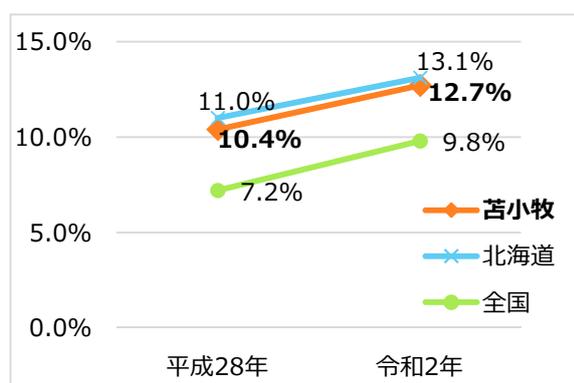
※3 令和 2 年度苫小牧市小中学校肥満やせ調査より

子どもの体格について、3 歳児の肥満（肥満度 15%以上）および小中学生の肥満（肥満度 20%以上）の割合は増加しています。なお、小中学生では、全国や北海道においても肥満が増加しています（図表 28、29）。

30 歳代男性の肥満の割合は 33.8%であり、平成 28 年度と比較すると 2.4 ポイント減少しています（図表 30）。

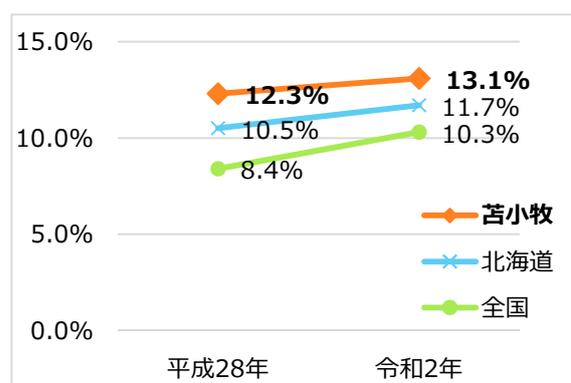
30 歳代女性のやせの割合は 11.7%であり、平成 28 年度と比較すると 16.0 ポイント減少しています（図表 31）。

図表 28：小学生の肥満傾向児出現率



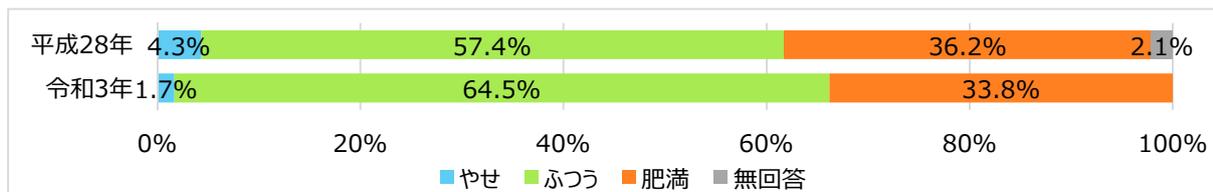
【資料】苫小牧市小中学校肥満やせ調査
北海道、全国は学校保健統計調査

図表 29：中学生の肥満傾向児出現率



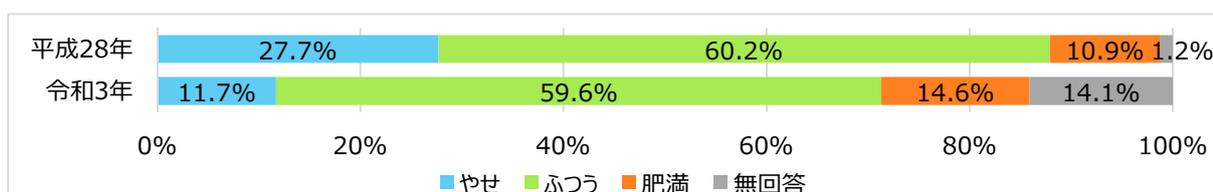
【資料】苫小牧市小中学校肥満やせ調査
北海道、全国は学校保健統計調査

図表 30：BMI からみた体格（30 代男性・比較）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

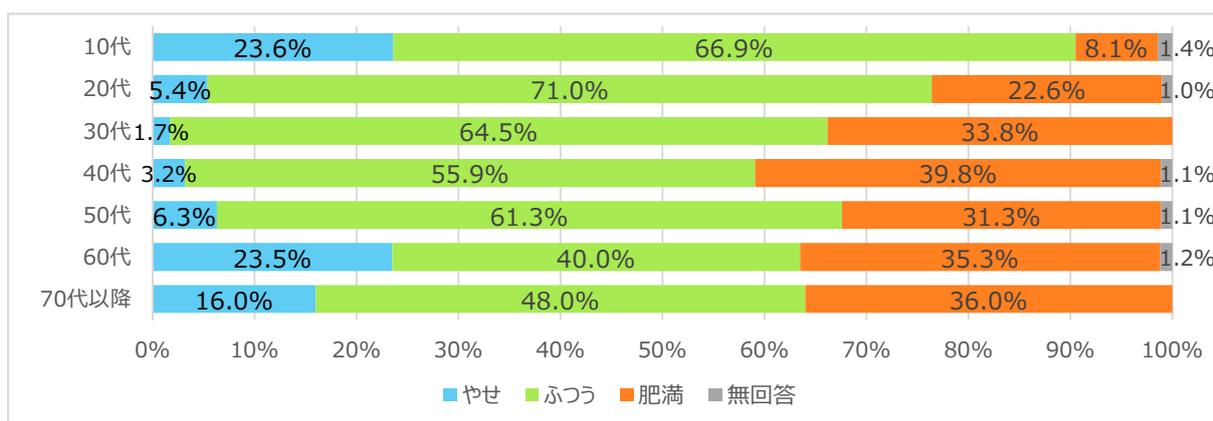
図表 31：BMI からみた体格（30 代女性・比較）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

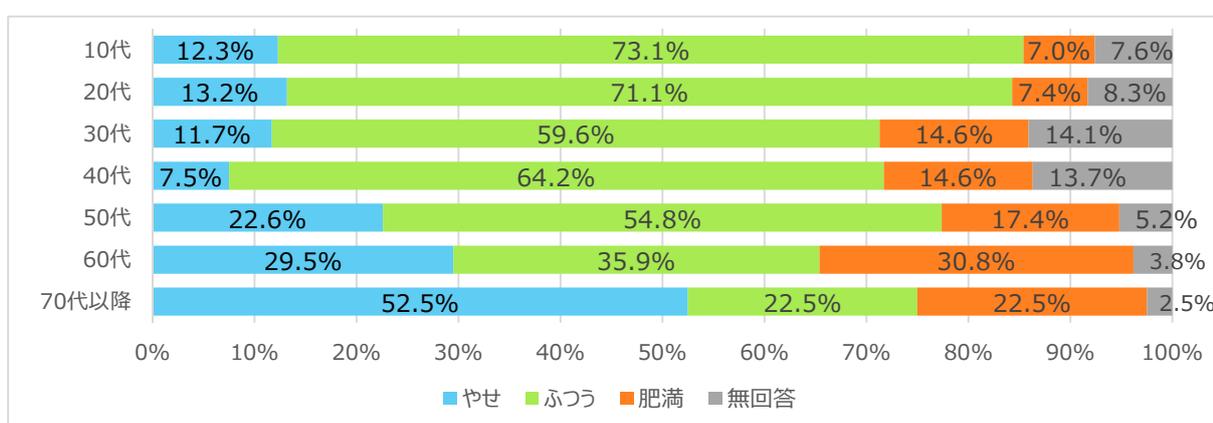
年代別では、40 歳代男性の約 4 割が肥満となっています（図表 32）。

図表 32：BMI からみた体格（年代別・男性）



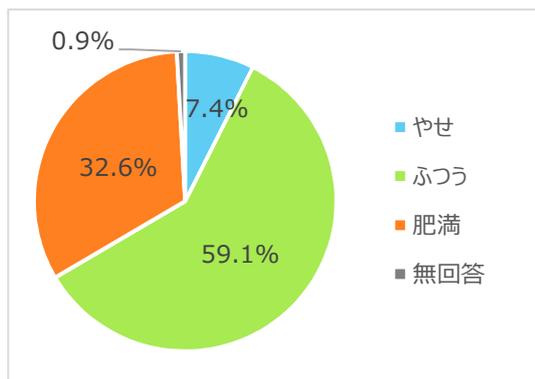
【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 33：BMI からみた体格（年代別・女性）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 34：BMI からみた体格（20～60 歳代・男性）



健康日本 21（第二次）[※]では 20～60 歳代の男性の肥満者の割合を 28.0%にすることを目標としています。令和元年度国民健康栄養調査において、全国の同割合は 35.1%であり、市民の同割合 32.6%のほうが低いといえますが、目標値に近づける必要があります（図表 34）。

【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

※健康日本 21（第二次）・・・21 世紀における国民健康づくり運動。平成 12 年に厚生労働省が「健康日本 21」として生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善などについて目標を掲げました。新たな健康課題を踏まえ、平成 25 年度からは「健康日本 21（第二次）」とされており、実施期間は平成 25 年度から令和 4 年度です。

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年度版」において、フレイル予防を考慮し、目標とする BMI の下限が引き上げられました。現在の目標 BMI は、18～49 歳で 18.5～24.9、50～64 歳で 20.0～24.9、65 歳以上で 21.5～24.9 とされています。それに伴い、本計画では「ふつう」を、10 代～40 代で BMI18.5～24.9、50 代で BMI20.0～24.9、60 代以降で BMI21.5～24.9 とし、「ふつう」を下回る場合は「やせ」、上回る場合は「肥満」と定義します。なお、平成 28 年度アンケートではすべての年代に対して「ふつう」を BMI18.5～24.9 と定めています。※BMI（体格指数）＝体重 kg ÷ 身長 m²

◆課題と今後の方向性

幼児・小中学生の肥満度が上昇しており、改善に向けた働きかけが必要です。また、30 代以降の男性は肥満の割合が高く、特に 40 代男性は約 4 割が肥満という状況です。

肥満は生活習慣病の要因となるため、健康寿命延伸のために、健康な食生活の実践による適正体重の維持について働きかけていくことが重要であり、また、30 代から 40 代は子育て世代でもあるため、健康的な食生活による肥満の解消は、子どもにも影響を及ぼすと考えます。子育て世代から壮年期にかけて働きかけることで、各ライフステージにおいて改善に向かっていくものと考えます。

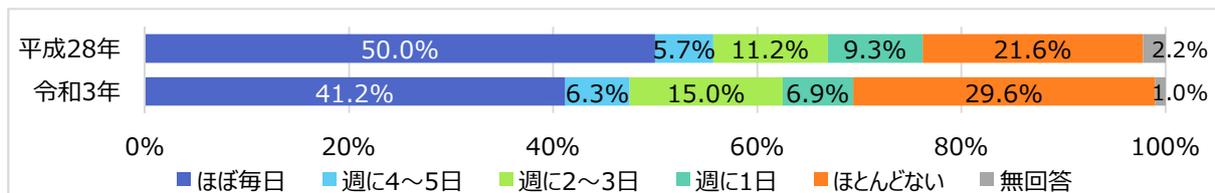
(4) 共食の状況

前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度※
朝食や夕食をほぼ毎日家族と一緒に食べる人の割合	(朝食) 55.7%	70%以上	47.5%	D
	(夕食) 81.7%	現状値以上	77.4%	C

※達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

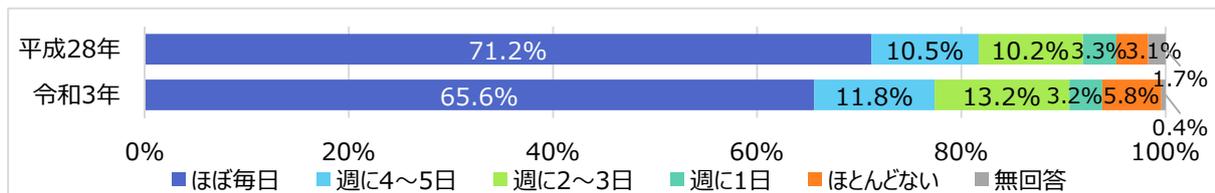
朝食を「ほとんど毎日」「週に4～5日」家族と一緒に食べる人の合計は全体の47.5%、夕食を「ほとんど毎日」「週に4～5日」家族と一緒に食べる人の合計は全体の77.4%であり、平成28年度と比較し減少しています（図表35、36）。

図表 35：朝食の共食状況（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

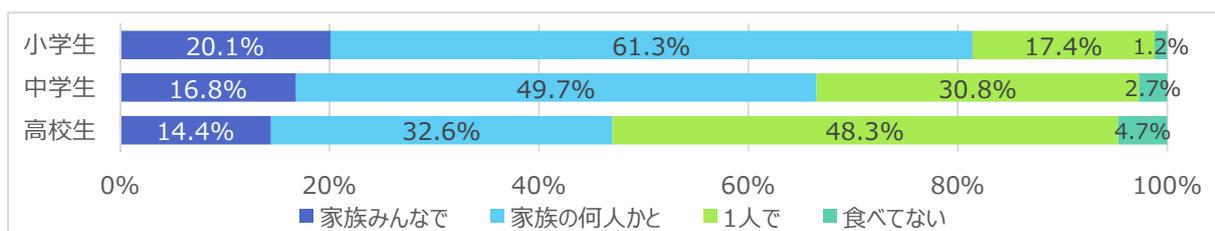
図表 36：夕食の共食状況（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

子どもの朝食の共食については、年齢が上がるにつれて一人で食べる割合が増えています（図表37）。

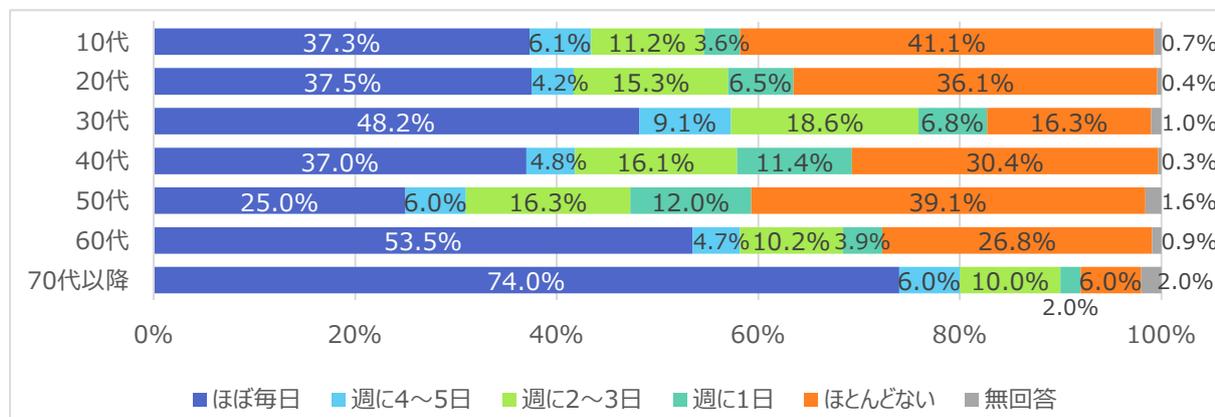
図表 37：子どもの朝食の共食状況



【資料】 令和元年度学校保健会調査

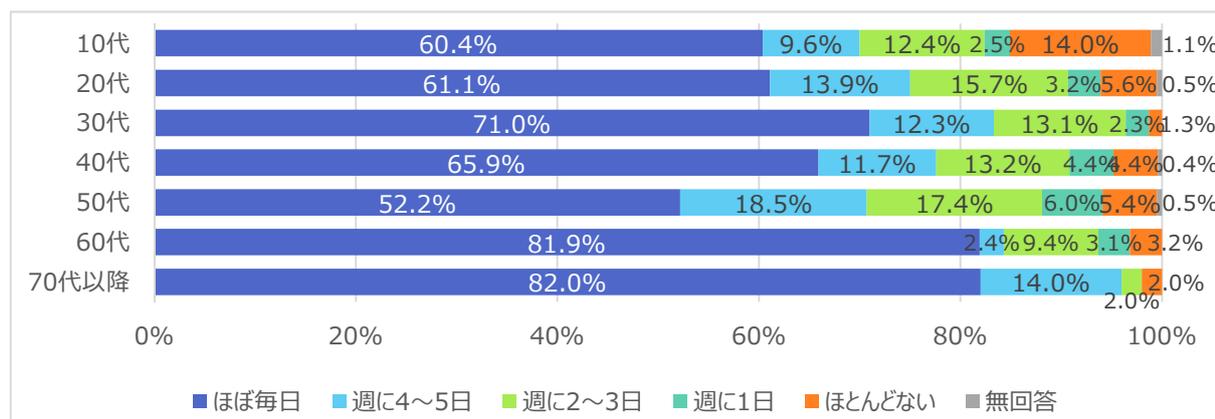
15歳以上の共食の状況について、他の年代と比べて50代は共食の割合が低い状況です。特に朝食では、ほぼ毎日家族と一緒に食べる人は、50代で25%と4人に1人の割合になっています（図表38、39）。

図表 38：朝食の共食状況（年代別）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 39：夕食の共食状況（年代別）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

コラム

共食と孤食

共食は、家族や友人、親戚などの「誰か」と一緒に食事をするを言います。同じものを食べて「おいしいね」と会話を楽しんだり、旬の食材や行事食（お正月のおせち料理や、ひな祭りの桜餅など）を伝えたりする場です。

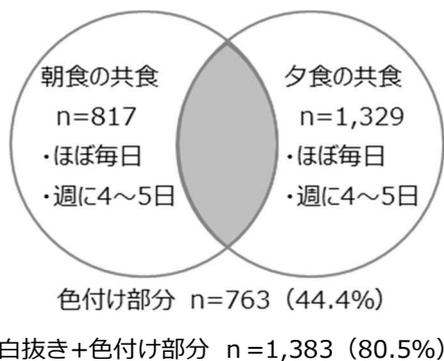
コロナ禍で、外で友人と食事をする機会は減ってしまったかもしれませんが、その一方で、ビデオ通話を利用する“オンライン共食”という新しい共食の形も生まれました。

一人で食べる“孤食”ばかりではなく、誰かと一緒に食事をする機会を増やしてみませんか？

朝食か夕食のどちらか片方、もしくは両方を「ほとんど毎日」「週に4～5日」家族と一緒に食べる人の割合は全体の80.5%です（図表40）。

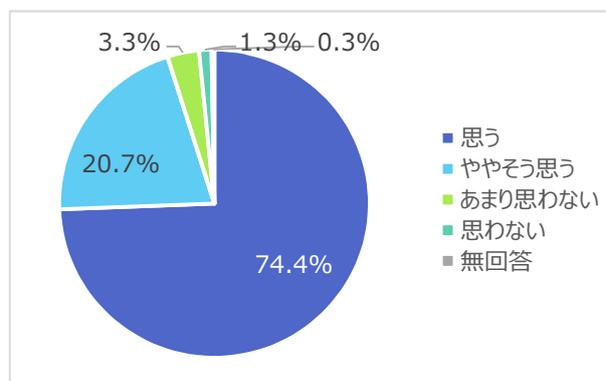
また、共食について「大切だと思う」「ややそう思う」人の合計は全体の95.1%です（図表41）。

図表40：朝食と夕食の共食状況（同居世帯：n=1,717）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表41：共食の意識（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

◆課題と今後の方向性

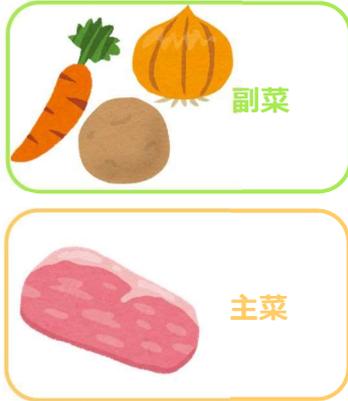
共食の重要性についてはほとんどの市民が理解していますが、実行している割合は低くなっています。共食は健全な心身を培い、豊かな人間性を育てていくために大切なことであり、毎日楽しく食事を摂ることができるよう、共食する市民を増やしていくことが必要と考えます。また、前記したとおり、朝食の欠食が共食率の低下に影響していると考えられるため、生活習慣の改善とともに、取り組んでいく必要があると考えます。

コラム

カレーライスって主食なの？主菜なの？②

結論から言うと、カレーライスは主食であり、主菜でも副菜でもあります。「なんだそれ～」という声が聞こえてきそうですねので解説します。

カレーライスは分解すると、ご飯（主食）、肉（主菜）、野菜（副菜）になるのです。



他にもこんな例があります。

・天丼



ご飯



魚介類



野菜



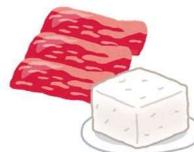
・鍋もの



メのご飯・うどん



肉・豆腐



野菜・きのこ



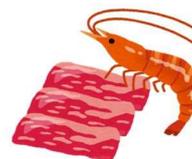
・お好み焼き



小麦粉



肉・魚介類



野菜



「主食、主菜、副菜」と聞くと、「ご飯と焼き鮭とおひたし」のようなイメージが強いかもしれませんが、このように分解して考えると意外と簡単です！

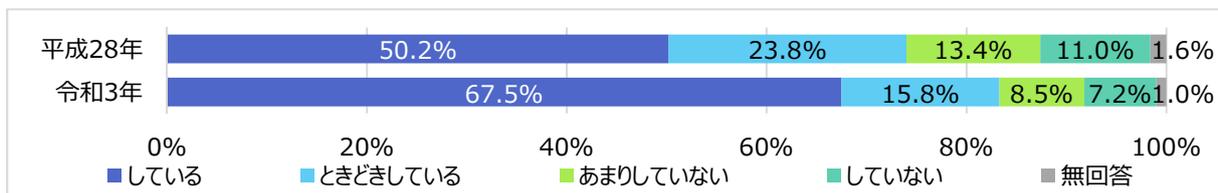
(5) 食事の挨拶の状況

前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度※
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする人の割合	50.2%	現状値以上	67.5%	A

※達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

食事の挨拶を「している」人は全体の 67.5%であり、平成 28 年度と比較する 17.3 ポイント増加しています（図表 42）。

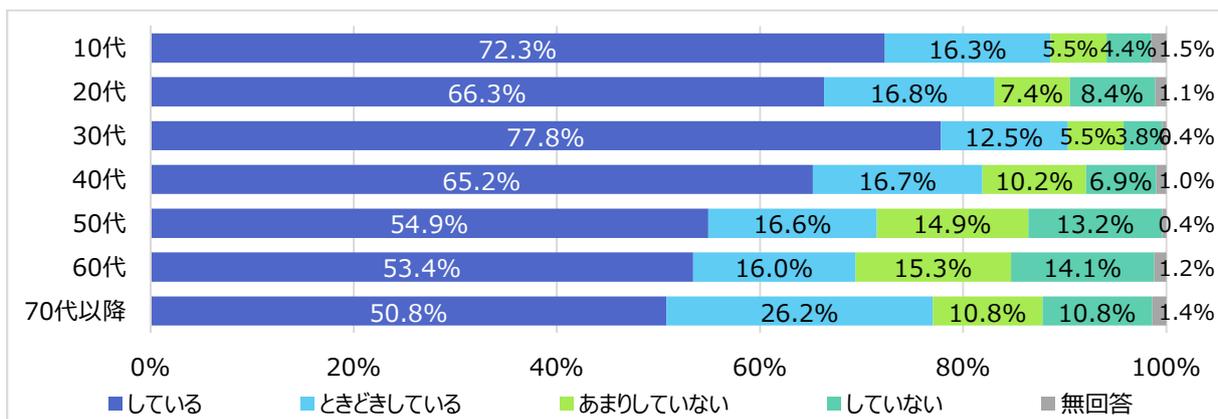
図表 42：食事の挨拶（15 歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

年代別にみると、10代と30代では挨拶をしている割合が高い傾向にあります（図表 43）。

図表 43：食事の挨拶（年代別）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

◆課題と今後の方向性

食事の挨拶については、前計画の目標値を達成しています。市内保育施設や教育施設等でも挨拶について積極的に呼びかけており、その結果が表れていると考えられます。

今後も引き続き挨拶の必要性を呼びかけるとともに、形式だけではなく食材や生産者への感謝の気持ちも育みたいと考えます。

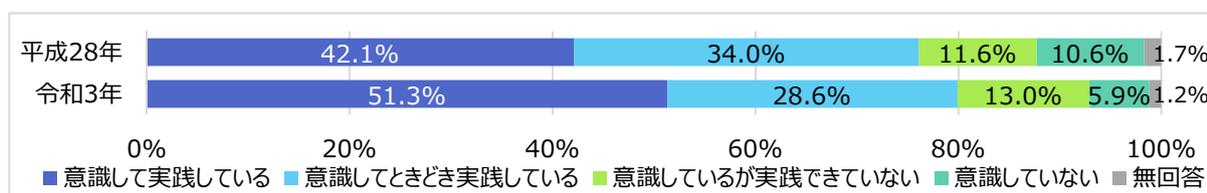
(6) 食品ロス削減への意識

前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度※
食品ロス削減を意識して 実践する人の割合	76.1%	85%以上	79.9%	B

※達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

食品ロスの削減について、「意識して実践している」「意識してときどき実践している」人の合計は全体の 79.9%であり、平成 28 年度と比較すると 3.8 ポイント増加しています。実践できていない人も含め、意識していると回答した人の合計は 9 割を上回っており、食品ロス削減の重要性については浸透してきていると考えられます（図表 44）。

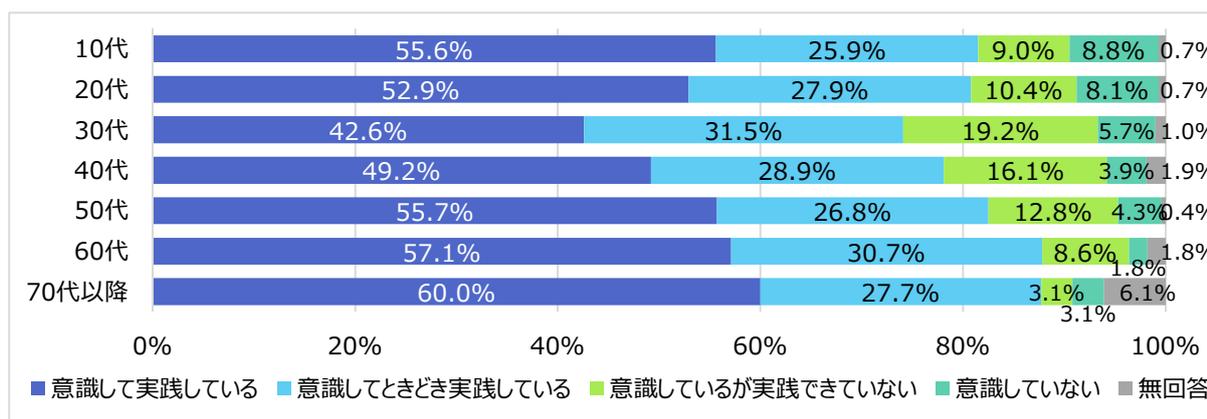
図表 44：食品ロス削減の意識（15 歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

年代による差はあまり大きくありませんが、30 代では「意識しているが実践できていない」人の割合が他の世代より高い傾向にあります（図表 45）。

図表 45：食品ロス削減の意識（年代別）



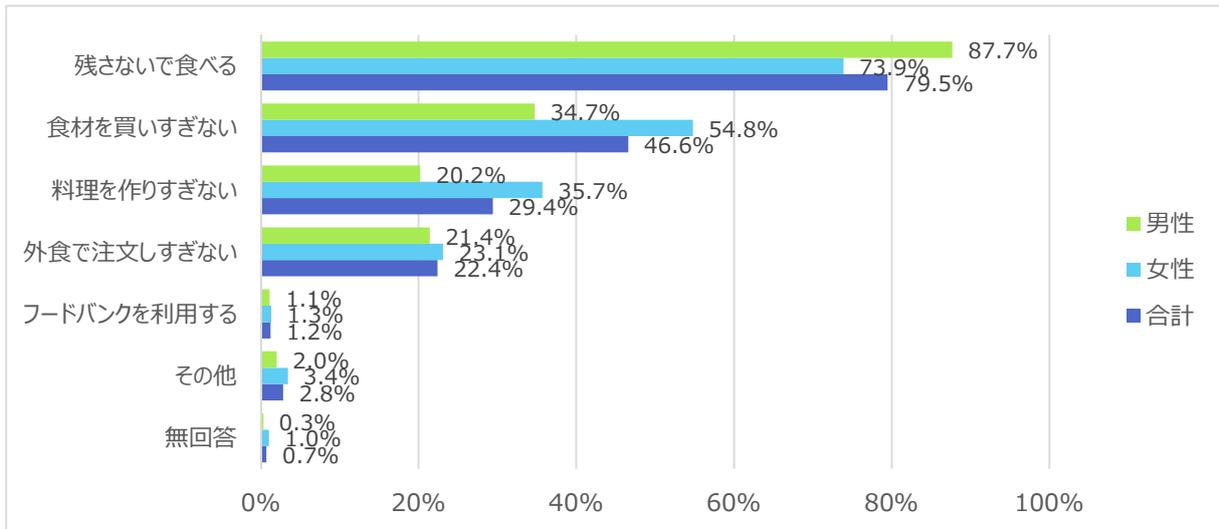
【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

食品ロス削減で気をつけていることとして、「残さないで食べる」については8割近くの人
が意識して実践しています。

男女別にみると女性では「食材を買いすぎない」「料理を作りすぎない」の割合が高く、食
材の買い出しや調理については女性のほうが意識していると考えられます。

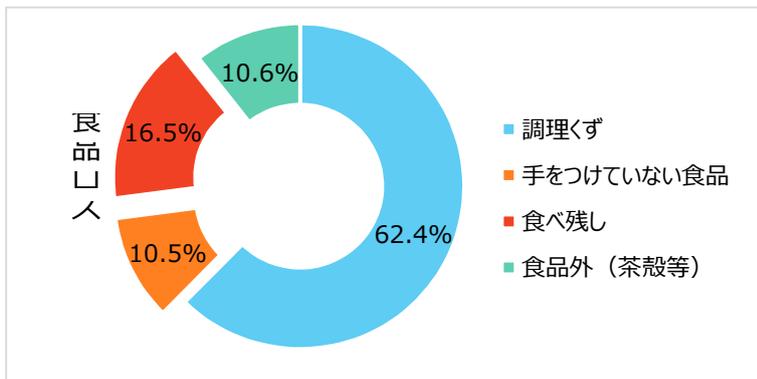
その他については「その日残ったおかずは翌日食べる」「食材を冷凍保存する」等です（図
表 46）。

図表 46：食品ロス削減のために実践していること（複数回答）（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 47：家庭の生ごみに含まれる食品ロスの割合（平成30年・令和元年平均値）



各家庭からのごみは、燃やせるごみ、燃やせないごみ、プラスチックなどに分
別して排出してもらっています。このうち厨芥類、いわゆる生ごみは燃やせるご
みの約半分を占めています。さらに生ごみの内訳を調べてみると、その約4分
の1程度が食品ロスによるものという調査結果が出ています。（図表 47）。

【資料】 家庭系一般廃棄物 組成分析一覧表

◆課題と今後の方向性

本市において、食品ロス削減を意識して実践する人の割合は増加しており、全国と比較し
てやや高い水準となっています。食品ロス削減の重要性は浸透していますが、目標値には達
していません。

また、SDGs（持続可能な開発目標）において、生産から消費までの環境負荷を低減でき
るよう、環境と調和のとれた食料生産と消費に配慮することが重要とされていることから
も、引き続き食品ロス削減の取組を実施していくことが必要と考えます。

(7) 地産地消・旬への意識

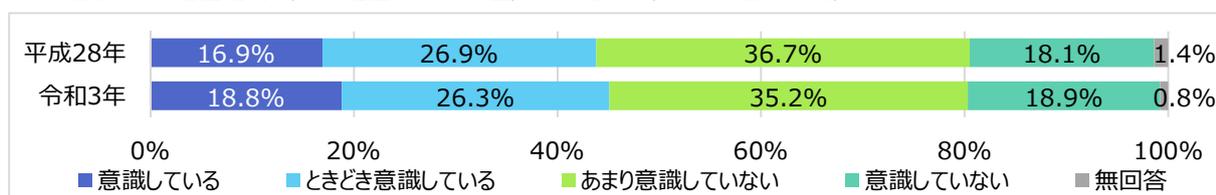
前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度※
地元の食材を食べることを意識している人の割合	43.8%	60%以上	45.1%	B

※達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

地元の食材を食べることについて、「意識している」「ときどき意識している」人の合計は全体の 45.1%であり、平成 28 年度と比較すると 1.3 ポイント増加しています（図表 48）。

また、国の第 4 次食育推進基本計画において、「産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民を増やす」という目標が掲げられており、この現状値は 73.5%とされています。

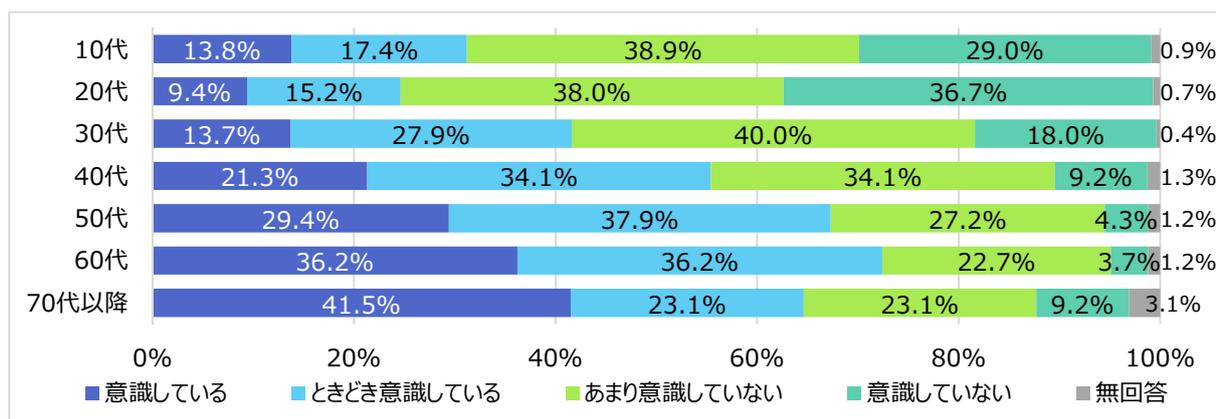
図表 48：地産地消（北海道産、苫小牧産）への意識（15 歳以上の市民）



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査

年代別にみると、若い世代では地産地消を意識している割合が低くなっています（図表 49）。

図表 49：地産地消（北海道産、苫小牧産）の意識（年代別）



【資料】苫小牧市食育に関するアンケート調査

コラム

もっと魚を食べよう



苫小牧近海は親潮（寒流）と黒潮（暖流）がぶつかり合う好漁場です。市の貝であるホッキガイはもちろん、カレイやスケトウダラ、サケもよく獲れます。

ところで、日本人は魚離れが進んでいると言われています。みなさんは魚と肉、どちらを多く食べていますか？

魚は肉よりも調理に手間がかかる印象がありますが、簡単でおいしいレシピもたくさんあるのです！しかも、魚はたんぱく質を豊富に含むだけでなく、ビタミンや DHA、EPA といった不飽和脂肪酸などの栄養素も含まれています。

せっかくおいしい魚がよく獲れる地域に住んでいるのですから、もっと魚を食べたいですね。

コラム

食中毒を防ぐために

食中毒と聞いて思い浮かぶのはなんでしょう？身近なところでは、ノロウイルスやサルモネラのイメージが強いですか？

意外なことに、平成 28 年から令和 2 年の 5 年間に家庭で発生した食中毒第 1 位は、「アニサキス」です。これは魚介類に潜む寄生虫が原因で発生する食中毒です。様々な魚に潜んでいる可能性があるので注意しましょう。

- ・原因：サバ、アジ、サンマ、カツオ、サケ、イカなどの生食や加熱不足
- ・症状：食後数時間～十数時間後にみぞおちの激しい痛みや嘔吐を起こす
食後十数時間～数日後に激しい下腹部痛を起こすこともある
- ・対策：新鮮な食材を選び、なるべく速やかに内臓を取り除く
目視で確認し、アニサキス幼虫を除去する
-20℃で 24 時間以上冷凍する
中心温度 60℃で 1 分以上加熱する
(※その他の食中毒予防も兼ねて 75℃で 1 分以上加熱がベスト！)

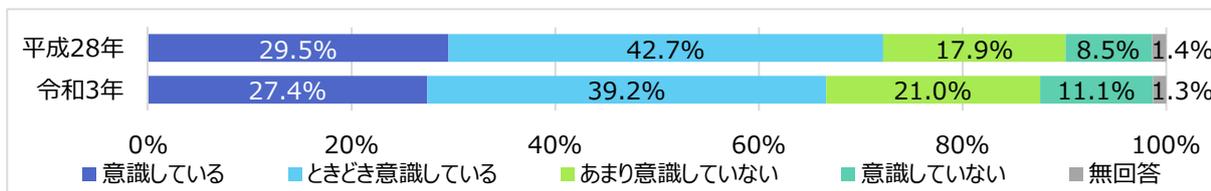


おいしい魚を安全に食べるために覚えておきたい大切な知識です。

< 食材の旬を意識している人の割合 >

「意識している」「ときどき意識している」人の合計は全体の 66.6%であり、平成 28 年度と比較すると 5.6 ポイント減少しています（図表 50）。

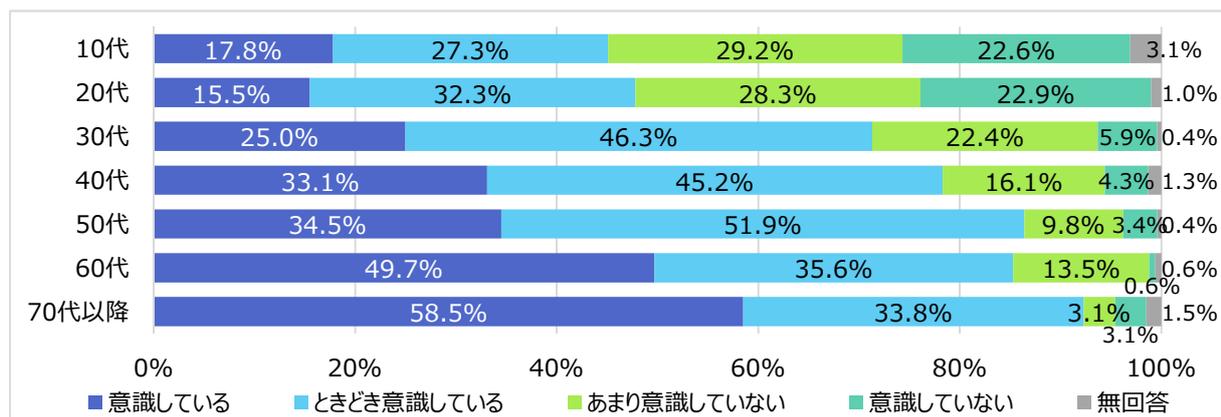
図表 50：食材の旬への意識（15 歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

年代別にみると、年代が高くなるにつれて、旬の食材への意識が高くなる傾向にあり、10代、20代では「意識している」人が2割を下回っている状況です（図表 51）。

図表 51：食材の旬への意識（年代別）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

◆課題と今後の方向性

地元の食材を食べることについての意識をもつ人の割合は上昇しましたが、約 4 割であり、目標値には達していません。持続可能な食を支えていくためには、生産者や環境に配慮した食品を選ぶ力を身につける必要があります。そのため、苫小牧および近郊の地域でとれたものや、北海道産食材を食べることを意識した地産地消を引き続き推進することが必要です。

また、旬については、若い世代は意識している人が少ない状況です。日本の優れた食文化である「和食」を継承するためには、食材の旬についての知識を持ち、それを自ら選ぶ人を増やしていきたいと考えます。

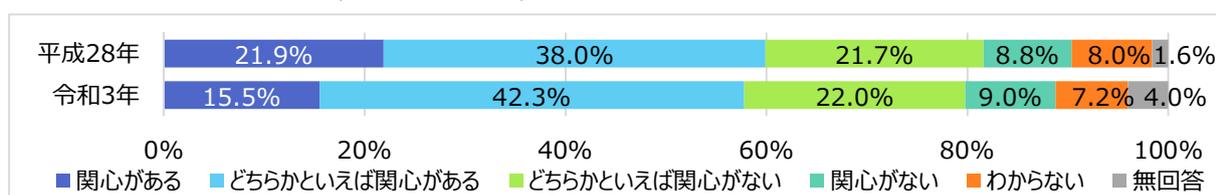
(8) 食育への関心

前計画評価指標	前回値 (平成 28 年)	目標値 (令和 3 年)	現状値 (令和 3 年)	達成度※
食育に関心がある人の割合	59.9%	90%以上	57.8%	C

※達成度…A：目標を達成、B：目標未達だが改善傾向、C：変動なし～悪化傾向、D：悪化傾向（5%以上）

食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」人の合計は全体の 57.8%であり、平成 28 年度と比較すると 2.1 ポイント減少しています（図表 52）。

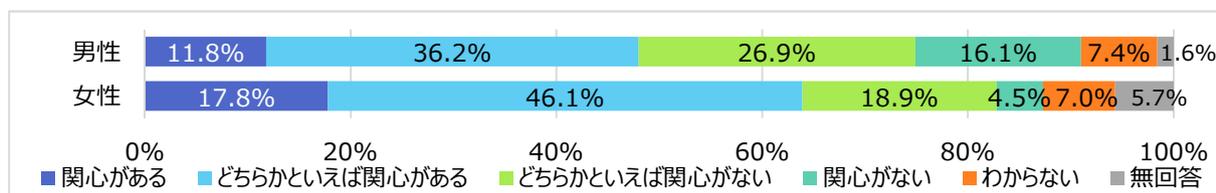
図表 52：食育への関心（15 歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

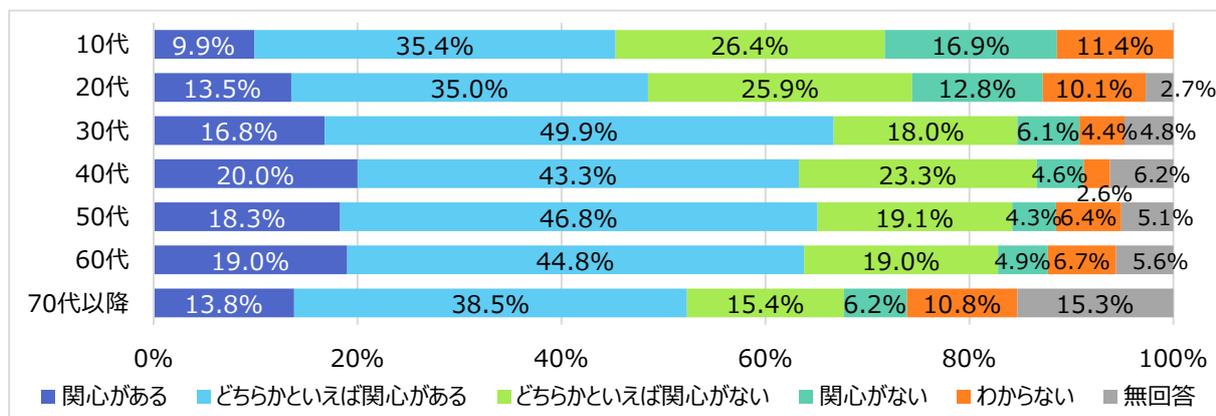
男女別では女性のほうが食育に関心をもつ人が多く、年代別では若い世代は関心を持つ人が少ない状況です（図表 53、54）。

図表 53：食育への関心（男女別）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

図表 54：食育への関心（年代別）

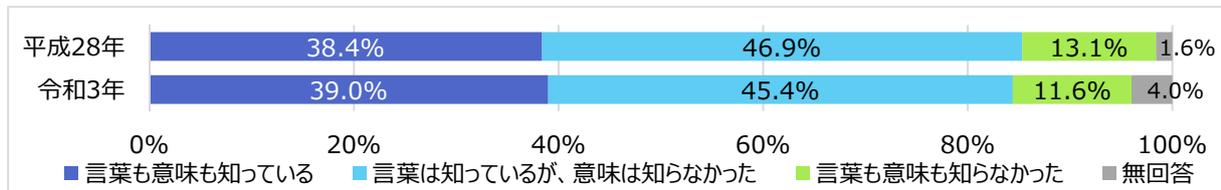


【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

< 「食育」の認知度 >

言葉を知っている人は8割以上でしたが、その半数以上は「言葉は知っているが、意味は知らなかった」と答えている状況で、平成28年度とほぼ変わりありません。「食育」という言葉自体は浸透してきましたが、未だその意味を知らない人が多い状況です（図表55）。

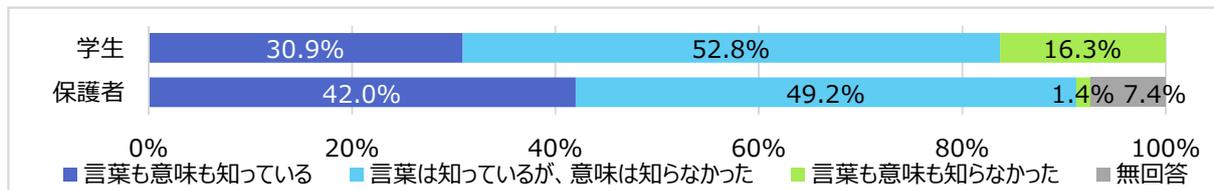
図表55：「食育」という言葉、意味の認知度（15歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

学生（対象者D）へのアンケート結果では、「言葉も意味も知らなかった」と答えた人が16.3%と高い数値でした。また、保育園・幼稚園児の保護者（対象者C）へのアンケート結果では、言葉を知っている人が9割以上と高い数値でした。しかし、「言葉は知っているが、意味は知らなかった」と答えた人が49.2%います（図表56）。

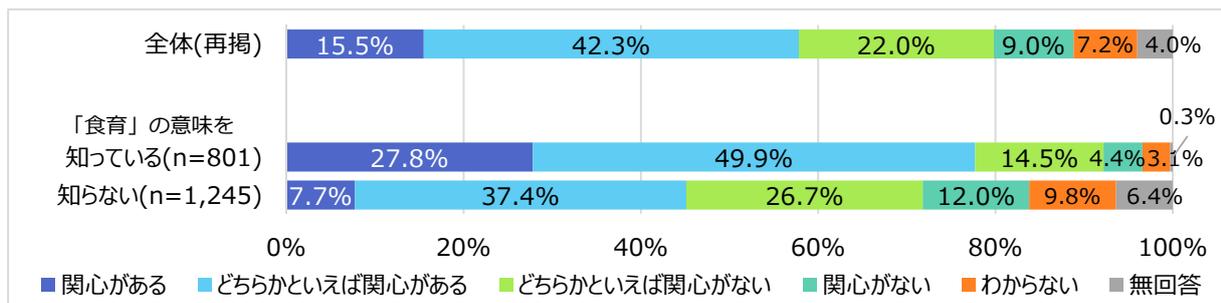
図表56：「食育」という言葉、意味の認知度（学生、保護者）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

「食育の意味を知っている人」と「食育の意味を知らない人」の食育への関心を比較すると、知っている人の食育への関心度（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）は77.7%であったのに対し、知らない人の関心度は45.1%でした。食育の意味を知っている人は知らない人より食育への関心が高いと考えられます（図表57）。

図表57：食育への関心と、その意味の認知度（15歳以上の市民）

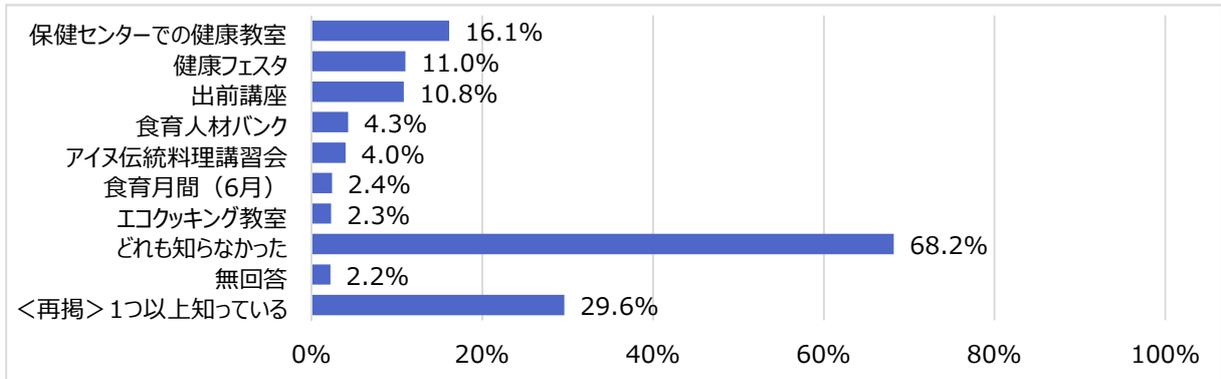


【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

< 苫小牧市で行っている食育に関する取組の認知度 >

「どれも知らなかった」人は全体の 68.2%であり、市が実施している事業の認知度はかなり低い状況です（図表 58）。

図表 58：苫小牧市における「食育」関連取組の認知度（複数回答）（15 歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

コラム

「栄養成分表示」を活用しましょう

スーパーやコンビニエンスストアなどで売られている食品のパッケージには「栄養成分表示」というものがあります。これは、この食品にどんな栄養素がどれだけ含まれているかを示したものです。特に、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム）の 5 種類については法律で表示が義務化されています。

例えば・・・



栄養成分表示（100 g 当たり）	
エネルギー	65kcal
たんぱく質	3.3g
脂 質	3.8g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	140mg

表示義務あり

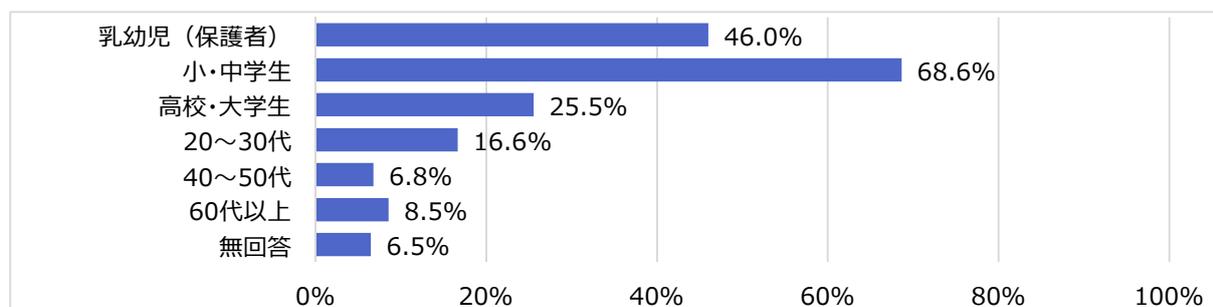
表示義務なし
(任意表示)

これを見れば、誰でも、その食品にどんな栄養素がどれだけ含まれているかわかります。今まで気に留めていなかった人は、買い物をするときに食品のパッケージをチェックしてみてください。栄養を考えて食品を選ぶことも食育です。

< 「食育」に取り組むべき対象者 >

「食育」に取り組むべき対象者については、「小・中学生」「乳幼児（保護者）」「高校・大学生」の順に多くなっています。特に若い世代への普及啓発が必要だと考えている市民が多くなっています（図表 59）。

図表 59：食育活動に取り組むべき対象者（上位 2 つまで回答）（15 歳以上の市民）



【資料】 苫小牧市食育に関するアンケート調査

◆課題と今後の方向性

苫小牧市民の食育に関する関心度は、前回の調査から減少しており、全国から比較しても非常に低い状況です。食育の定義は幅が広く、理解することが難しいためか、市内保育施設や教育施設等では食育活動が積極的に行われていますが、その活動を「食育活動」と捉えていない保護者も多くいる状況です。アンケート結果からも、食育の意味を理解することで、食育の関心が高まることが考えられるため、理解を深められるよう周知していくことが必要だと考えます。

また、特に食育への関心が低い若年層に向けた PR 方法の一つとして、デジタルツールの活用等についても検討していく必要があると考えます。

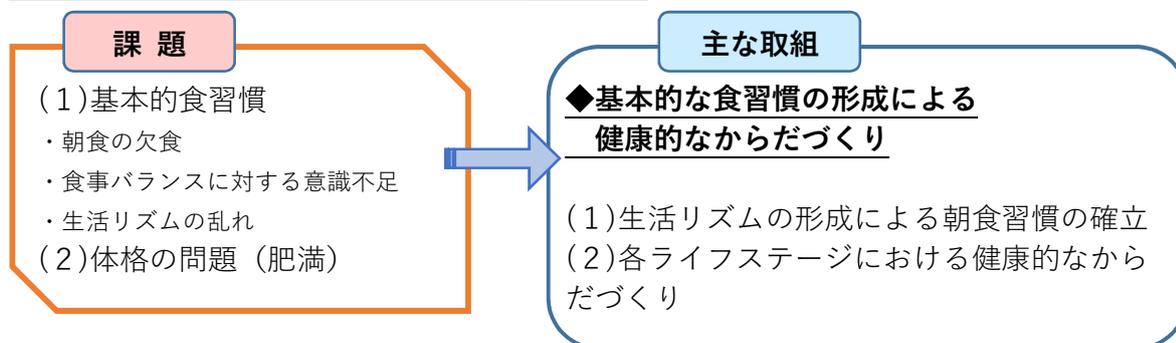
第3章 第2次食育推進計画の基本的な考え方

1 基本目標と主な取組

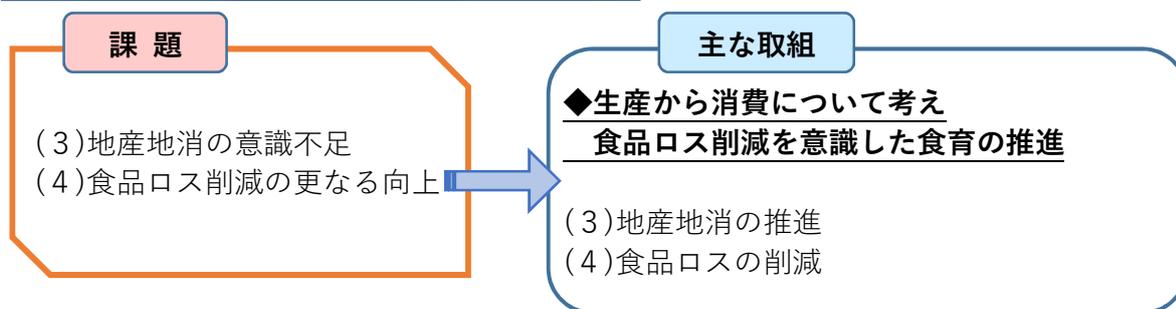
第1次計画で定めた基本理念を引き継ぎ、第2章で述べた苫小牧市の現状と前計画の評価を踏まえたうえで、以下の3つの基本目標と6つの主な取組によって、食育の更なる推進を図ります。

基本理念	生涯にわたって健全な食生活を実現し 豊かな心と健やかなからだをつくります
------	---

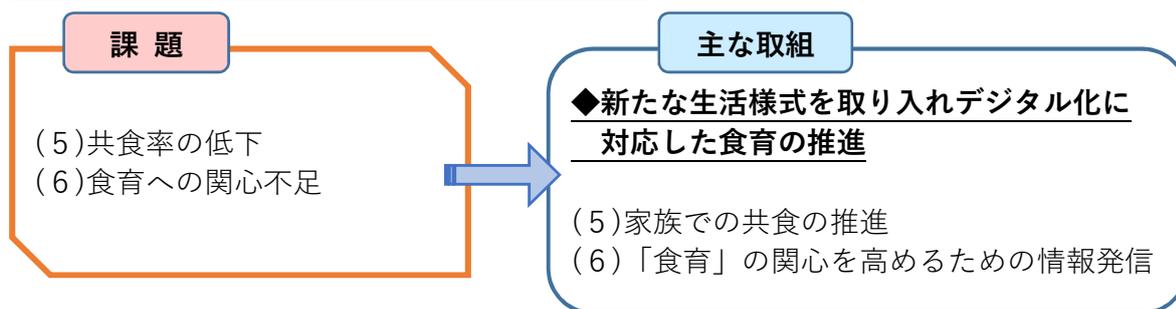
基本目標1 「食」を学び、健康なからだをつくります



基本目標2 「食」を楽しみ、感謝の気持ちを育みます



基本目標3 「食」にふれあい、食育への理解を深めます



第4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 』

◆基本的な食習慣の形成による健康的なからだづくり



※左記のピクトグラムは国連が掲げた SDGs 「持続可能な開発目標」の 17 の項目について世界共通で理解するために作られたものです。本計画の基本目標に該当するピクトグラムをここに掲載しています。

(1) 生活リズムの形成による朝食習慣の確立

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、朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から非常に重要です。また、朝食は一日の活動をスタートさせる重要な食事でもあります。

乳幼児期、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、引き続き、「早寝早起き朝ごはん」運動を推進します。

壮年期についても、朝食の摂取が健康的な生活習慣を送る上で重要であることを周知し、朝食習慣の定着を目指します。

(2) 各ライフステージにおける健康的なからだづくり

健康で長生きするためには、疾病を引き起こすリスクを解消していくことが大切です。肥満は生活習慣病へつながる要因になるため、健康的な食習慣を習得し、心身ともに健康的なからだづくりができるよう推進します。

子育て世代に働きかけることは、子どもの肥満解消にもつながります。さらに、壮年期からの健康的なからだづくりは、老年期に大きな影響をもたらします。

各ライフステージにおいて、栄養バランスに配慮した食生活を実践し、生活習慣病の予防・また疾病の重症化を防ぐことで、健康寿命の延伸につなげていく食育の推進を図ります。

《 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	パパママ教室 【健康支援課】	初妊婦とその夫（パートナー）を対象に、妊娠期に過不足しやすい栄養素や口腔管理についての講話や、食育 SAT システムを用いた食事バランスチェック体験等を行います。
	2	妊娠・育児等の 個別支援 【健康支援課】	妊娠や子ども、子育てに関する悩みを抱えている妊婦・保護者からの食に関する相談（窓口・電話・メールなど）に保健師・管理栄養士が応じます。
乳幼児期	3	こんにちは赤ちゃん 訪問事業 【健康支援課】	生後4か月までの乳児の全戸訪問を実施し、母子の心身の状況を確認し、産後の母の食事や授乳等、食に関する相談に応じます。
	4	赤ちゃん教室 【健康支援課】	2か月、6～7か月、11～12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講話と、個別相談を実施します。
	5	乳幼児健康診査 【健康支援課】	各健診の場面において、保健師、管理栄養士等による個別相談を実施します。また、フードモデルの活用やパネル展示により、保護者に対する正しい食知識の普及と、育児不安の軽減を図ります。
	6	離乳食・食育講習会 【こども育成課】	保護者を対象に、月齢ごとの離乳食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。
	7	出前講座 【こども育成課】	保護者を対象に、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とし、食事のバランスと子どもの発達に応じた適量を伝えます。
	8	保育園・認定こども園 での食育、栄養指導 【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ものの関係について子どもたちに伝えます。
	9	食育だより 【こども育成課】	食についての啓発活動として、保育園・認定こども園に通う児の保護者や市民に向けて情報発信をします。
	10	苫小牧市立 保育園食育計画 【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育成を目指します。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	11	食に関する指導 【学校給食共同調理場】	（小中学生を対象として）健康で豊かな人間性を育むため、栄養教諭が栄養や食事の摂り方等について、計画的に指導します。
	12	給食試食会 【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。
	13	栄養だより 【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ます。
	14	小中学校 食育計画 【教育委員会指導室】	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。

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
壮年期～ 老年期	15	特定健康診査・ 特定保健指導 【保険年金課】	30歳以上の国保加入者を対象に、生活習慣病の早期発見や重症化予防を目的とし、特定健康診査を実施します。検査の結果メタボリックシンドロームに該当する方に対して、食生活等の改善を促す特定保健指導を行います。
壮年期～ 老年期	16 NEW	重症化予防事業 【保険年金課】	特定健康診査の結果、高血圧や高血糖、脂質異常症などにより、生活習慣病の重症化のおそれがある方に対して、食生活等の改善を促す保健指導を行います。
老年期	17	介護予防講演会 【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、食生活と健康についての講座を行います。
	18	介護予防講師 派遣事業 【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。
	19	在宅高齢者 給食サービス 【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上で、定期的に居宅を訪問し原則として夕食を宅配します。
全期対象	20	健考・健幸 DAY 【健康支援課】	運動・食事等の生活習慣改善の意識づけを図る契機になることを目的とし、年に1回講演会等を開催し、食育を含む正しい健康情報の普及を行います。
	21	食育人材バンク 【健康支援課】	食に関する知識や経験を有する方を講師として登録し、食育活動を希望する団体へ紹介します。また、登録者の人材育成を行います。
	22	出前講座 【健康支援課】	生活習慣病を予防するための食事、家庭でできる食育等の食に関する講話を行います。
	23	健康講座 【協働・男女平等参画室】	食に関する知識や技術の向上を目的とし、講話や調理実習を行います。
	24 NEW	防災講座 【危機管理室】	災害時に備えた食育の推進を図るため、各家庭環境に応じた備蓄方法（ローリングストック）の紹介や食料品の備蓄の重要性について普及啓発を行います。

《 市の関連取組 》

- * 子育て応援教室（おとうさんといっしょ！）【健康支援課】
- * 親子デンタル教室・むし歯予防教室【健康支援課・学校教育課】
- * 就学前フッ化物洗口・学童期フッ化物洗口【健康支援課・学校教育課】
- * 就学時健康診断・児童生徒健康診断【学校教育課】
- * 健康普及啓発事業（GOGO 健診）【保険年金課】
- * 後期高齢者医療健康診査・歯科診査【保険年金課】
- * 歯周病検診【健康支援課】
- * むし歯予防週間、8020 運動の支援【健康支援課】

◆学校給食での取組事例

「栄養教諭のお仕事」

栄養教諭という職業を知っていますか？小学校や中学校で食に関する指導や献立表の作成、給食の栄養管理などを行っている「栄養の先生」のことです。平成17年に始まった制度なので、学校で栄養教諭から教わったことがある人は少ないかもしれません。

現在、苫小牧市には5名の栄養教諭がいます。それぞれが自分の担当校を持っていますが、担当以外の学校に出向いて授業を行うこともあります。



食に関する授業の様子



掲示物



給食センター見学の様子

《 関係団体等の取組 》

苫小牧保健所

ほっかいどうヘルスサポートレストラン

飲食店等の健康情報発信や健康に配慮した食事の提供などの取組に対して、一つ星から三つ星まで三段階で認定・登録し、地域の健康づくりにつなげます。



店内禁煙
健康情報の発信



ヘルスオーダー支援
(健康のための注文対応)



エネルギー控えめ、塩分控えめ、脂質控えめ

ヘルスサポートメニュー
(健康に配慮したメニュー)



栄養バランス、塩分控えめ、野菜たっぷり

北海道栄養士会苫小牧支部

食育支援活動

栄養改善を通じて、市民の健康の保持・増進が図られるよう関係団体事業への協力等を行っています。食べるたいせつフェスティバル（コープさっぽろ主催）では、食育SATシステムを活用し、来場者の食事バランスチェック及び食事支援を行っています。



食べるたいせつフェスティバル出展の様子

苫小牧地方食品衛生協会

食品衛生に関する知識の普及、食品衛生責任者への講習会等の開催

「食品衛生月間（8/1～8/31）」に食中毒予防等についての啓蒙活動を行ったり、食品等事業者に対し、衛生管理の巡回指導を行っています。



衛生管理巡回指導の様子



食品衛生責任者養成講習会の様子

2 基本目標 2

『 「食」 を楽しみ、感謝の気持ちを育みます 』

◆生産から消費について考え、食品ロス削減を意識した食育の推進



(3) 地産地消の推進

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。市民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、地域の身近な食材を通して、郷土食や行事食など、地域独自の食文化を理解することで、それを継承していくことにつながります。

(4) 食品ロスの削減

食べ残しや食品廃棄等の食品ロスが、環境への負荷を生じさせており、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。市民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性について認識を深め、自ら食品ロス削減を実践する市民を増やしていくことを目指します。

コラム

フードバンク（フードドライブ）活動

日本では多くの食べものが生産・消費されていますが、食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」も多くあり、これが続くと将来的に食糧不足になる可能性があります。このような危機に対処すべく、令和元年には食品ロスの削減の推進に関する法律が制定されました。

食品ロスを減らす方法の一つとして、フードバンクという活動があります。缶詰やインスタント食品、お米、乾麺など、「未開封で賞味期限内であるが、パッケージ不良等の理由で売れない、あるいは食べきれない」といった食品をフードバンクの窓口へ寄付すると、困っている人たちのところに届く仕組みです。

苫小牧市にもフードバンクがあるのを知っていましたか？（フードバンクとまこまいホームページ参照）食品を買いすぎないことや、残さず食べることを以外にも食品ロスを減らすための取組があるのです。

《 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	25	出前講座 【ゼロごみ推進課】	環境戦隊 053 ファイブが幼稚園や保育園を訪問し、ごみの減量を目的に、食べものの大切さを伝え、食品ロス削減の意識向上に努めます。
学童期	26	出前講座 【ゼロごみ推進課】	希望のあった小学校を対象に、「使いきり」「食べきり」「水きり」の生ごみ3きり運動について、出前講座を行います（オンライン講座含む）。
	27	郷土食 【学校給食共同調理場】	全国学校給食週間・食育月間に合わせ、「市の貝」ホッキを使った献立やカレーラーメンを郷土の味として提供します。
	28	献立内容の充実 【学校給食共同調理場】	学校給食による旬の食材の使用、中学校3年生に対するアンケートによるメニュー、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	29	企画展及び各種教育 普及事業 【美術博物館】	ウトナイ湖や樽前山などの自然環境への理解を深めるよう、自然がもたらす恵みと苦小牧の食との関連について伝えます。また、昔から今に続く食生活の歴史について伝えます。
	30	生活体験教室 【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。
	31	エコクッキング教室 【環境保全課】	環境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ます。一例として、余熱を利用した保温調理体験、廃棄物となる「おから」や野菜の皮等を用いたメニューの調理を行います。
	32	アイヌ伝統料理講習会 【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。
壮年期～ 老年期	33	就農者等支援事業 (グリーンツーリズム) 【農業水産振興課】	都市住民の農水産業の理解促進や農水産物の消費拡大につなげることを目的とし、都市住民と農水産業者との交流が期待できる事業に対して支援します。
	34	2510(ニコトマ)運動 【ゼロごみ推進課】	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」を広めます。
全期対象	35	ふるさと農園 【農業水産振興課】	市民が自身で行う野菜等の栽培を通じて、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。
	36	おいしい水 「とまチョップ水」 【上下水道部総務課】	安心・安全でおいしい苦小牧市水道水をPRします。
	37	ウトナイ湖漁業体験 【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。（コロナで現在中止）
	38	東胆振物産まつり 【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。

ライフ ステージ	No.	取組名 【担当課】	取組内容
全期対象	39	苫小牧市特産品認定 (とまナシュラン) 【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します。
	40	樽前交流センター 【農業水産振興課】	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）。
	41	地域資源活性化 推進事業 【農業水産振興課】	地元農畜水産物等の消費拡大を目的として、イベント等に出店した場合に補助金を交付します。
	42	産直マップの作成 【農業水産振興課】	樽前地区の農家が手がけた農産物の直売所を紹介します。
	43	みんなの消費生活展 【市民生活課】	その時代に即応した豊かな暮らしを創造していく意識の高揚を目的とし、暮らしに役立つ知識や情報を提供します。また、地域で作られた食品の販売も行います。
	44	生ごみ3きり運動 【ゼロごみ推進課】	「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。
	NEW 45	情報媒体等による 消費者への啓発 【市民生活課】	「くらしのニュース」の発行やパネル展等で、食品ロスをテーマとした啓発を行います。
	NEW 46	フードドライブ事業 【ゼロごみ推進課】	ごみ減量の一環として、様々な理由で処分されてしまう食品を家庭から集め、必要な方々に届ける運動「フードドライブ」を実施します。
NEW 47	SNS での動画配信 【ゼロごみ推進課】	ごみ減量の一環として、YouTube や Instagram などの SNS により、食品ロスに関する情報を配信します。	

(再掲)

9 食育だより 【こども育成課】

11 食に関する指導 【学校給食共同調理場】

13 栄養だより 【学校給食共同調理場】

《 関係団体の取組 》

苫小牧市農業委員会

新規就農者への農地斡旋

新規就農者や既存農家への農地斡旋を行っております。併せて安全安心な地元農産物の生産や地産地消の拡大を目指しています。



直売所による地元農産物の販売風景

苫小牧消費者協会

みんなの消費生活展・料理教室

「消費者協会だより」を通じた食に関する情報発信や、健やかなからだづくりを目的とした調理講習会、地元食材を更に工夫して食べるための講話など、消費生活の向上のため食に関する活動を行っています。調理時における食品ロスの削減や、若者たちへ旬の食材のおいしさを伝えることも、役割として取り組んでいます。



みんなの消費生活展への参加の様子



調理講習会の様子

東胆振地産地食フェア・イン・とまこまい実行委員会（事務局：苫小牧商工会議所）

東胆振地産地食フェア・イン・とまこまい

東胆振産の農畜水産物を素材として、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。新たな食材を発掘し、全道・全国へ東胆振の食材の良さを発信します。



苫小牧漁港ホッキまつり実行委員会（事務局：苫小牧漁業協同組合、苫小牧市）

苫小牧漁港ホッキまつり

苫小牧港西港漁港区において、漁獲量日本一のホッキ貝を味わうイベントです。



3 基本目標 3

『 「食」 にふれあい、食育への理解を深めます 』

◆新たな生活様式を取り入れデジタル化に対応した食育の推進



(5) 家族での共食の推進

誰かと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は、食育の原点です。また、共食を通じて食の楽しさを実感することができるため、その重要性を伝えていきます。

新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で料理や食事をする機会が増えたことは、食を見直す契機ともなっており、「新しい生活様式」を取り入れた食育の推進を行います。

(6) 「食育」の関心を高めるための情報発信

食育とは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という認識が浸透していくよう、様々な場面でわかりやすく周知し、市民の関心を高めることを目指します。

近年、生活を支える多くの分野で、デジタル技術の普及が進んでいましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、更に効果的な情報発信を行っていくことが求められています。特に、若い世代の食育への関心向上を目指し、デジタルツール等も活用した食育の推進に努めていきます。

コラム

6月は食育月間／毎月19日は食育の日

毎月6月は食育月間です。苫小牧市ではパネル展示や食にまつわる本の紹介をしています。また、毎月19日は食育の日です。SNSを活用し、新しい取組を始めていきます(47ページ参照)。

食育月間や食育の日をきっかけに、みなさんもできることから実践してみたいかがでしょうか。



《 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	48	とまっこ LINE 【健康支援課】	妊娠期から子育て期において、妊娠月数や子どもの年齢に応じた食事のアドバイス等の子育て支援情報を、LINE でお知らせします。
乳幼児期	49	親子ふれあい遊び 【こども育成課】	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とし、親子で簡単に作ることができる手作りおやつ調理や、旬の食材（焼き芋・焼きとうもろこし）の試食を行います。
学童期	50	児童センター 料理教室 【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。
	51	児童センター おべんとうタイム 【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。
	52	食物アレルギー対応 【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。
	53 NEW	食育・科学教室 【科学センター】	食品メーカーから講師を招き、テーマに沿って小中学生に向けた教室を行うことで、食への興味と知識を広げます。
壮年期～ 老年期	54 NEW	オンライン健康教室 (ハスカッププラザ) 【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、オンライン栄養教室等の各種健康教室を開催します（指定管理者：ハスカッププラザ）。
老年期	55	町内会等サロンの推進 【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に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ます。
全期対象	56	食育月間（6月） 【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。
	57 NEW	食育の日 (毎月19日) 【健康支援課】	毎月19日に、とまチョップのSNSを通じて、食育にまつわるちょっとした情報を発信します。

（再掲）

※各種出前講座・健康講座【担当各課】

9 食育だより【こども育成課】

11 食に関する指導【学校給食共同調理場】

13 栄養だより【学校給食共同調理場】

20 健考・健幸 DAY【健康支援課】

21 食育人材バンク【健康支援課】

45 情報媒体等による消費者への啓発【市民生活課】

47 SNS での動画配信【ゼロごみ推進課】

◆児童センターの取組事例①

大成児童センター（指定管理者:特定非営利活動法人ワーカーズコープ）

地域で子どもを育てる、というコンセプトで活動しており、0歳から高校生までの子どもたちが利用できる自由な遊び場です。

市内団体等と協力し、年に4~5回ほど食事の提供を行っています。過去には、節分の豆まきなどの行事食や、収穫祭として豚汁を作る調理実習なども行いました。



◆児童センターの取組事例②

北栄児童センター（指定管理者:シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社）

遊びを通して人のかかわりや社会性を学び、豊かなこころとからだを育てることを目的として活動しており、0歳から高校生までの子どもたちが利用できる場です。

食育推進の観点から「食育通信」を毎月発行し、児童センター内に掲示しています。食材の栄養や消化についての特集や、季節に合わせたレシピなどを子どもたちにもわかりやすく紹介しています。



《 関係団体の取組 》

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

農園活動や調理活動を通して、食べものの成り立ちや食の大切さを学ぶ体験を行っています。また、給食だよりを発行し、栄養に関する情報提供や人気メニューのレシピを紹介しています。



農園活動の様子（はくちょう幼稚園）

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、菜園活動を行い、作物の成長を観察しながら育て、収穫した作物で調理を楽しみ、喜んで食べる取組を行っています。



調理・菜園活動の様子（ひよし保育園）

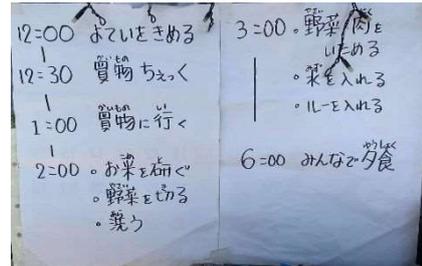
《 地域団体の取組 》

公募により情報提供いただきました。

◆地域団体での取組①

アプリコットもぎもぎ

登下校の見守り活動や年数回のイベントを通じて、子どもたちが安心できる共食の場を提供しています。みんなでカレーライスなどを作る調理実習活動などもあり、調理技術や食事マナーの伝承も行っています。



◆地域団体での取組②

寺子屋みんなの食堂

毎月第2土曜日に、子どもたちへの食事の提供や学習支援を行っています。いちごや大根の農業体験や、そば打ち体験など、生産者の思いや日本の食文化を学べるような活動もあります。



◆地域団体での取組③

FUNSTEPS

学校の勉強以外にも大切なものがあるという思いで発足した子育てグループで、食育活動のほか、運動や音楽体験も行っています。農業体験や養鶏場の見学を通じて食べものの大切さを学ぶ機会も提供しています。



第5章 食育推進にあたっての数値目標（第2次目標）

基本目標	指標	前回値 (平成28年度)	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和8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%	(小学生) 85.2% ^{※1}	100%に近づける
		(15歳以上) 75.4%	(15歳以上) 69.5%	81.3% ^{※4}
	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	—	46.1%	50%以上
	肥満の割合	(3歳) 5.1%	(3歳) 5.8% ^{※2}	現状値以下
		(小学生) 10.4%	(小学生) 12.7% ^{※3}	8%以下
		(中学生) 12.3%	(中学生) 13.1% ^{※3}	10%以下
		—	(20～60歳代男性) 32.6%	28%以下
「食」を楽しみ、感謝の気持ちを育みます	地元（苫小牧、北海道）産の食材を食べることを意識している人の割合	43.8%	45.1%	60%以上
	食品ロス削減を意識して実践する人の割合	76.1%	79.9%	85%以上
「食」にふれあい、食育への理解を深めます	朝食と夕食のどちらか、もしくはどちらもほぼ毎日家族と一緒に食べる人の割合（週4日以上）	—	80.5%	現状値以上
	食育に関心がある人の割合	59.9%	57.8%	83.2% ^{※4}

※1 令和元年度学校保健会調査 ※2 令和2年度苫小牧市3歳児健康診査 ※3 令和2年度苫小牧市小中学校肥満やせ調査

※4 「令和2年度食育に関する意識調査」における国の現状値を参考とした

第6章 計画の推進体制

1 食育推進における役割

食育を総合的かつ計画的に推進するためには、行政をはじめ、様々な分野の関係機関、団体等がそれぞれ役割を果たすとともに、市民（個人・家庭）が主体的に取り組んでいくことが大切です。それぞれの立場で食育を推進していくために必要なことを意識し取り組んでいきます。

①市民（家庭・個人）の役割

日常生活の基盤である家庭は、基本的な生活習慣の獲得の重要性を理解し、健康なからだを育てるために、食育を通して望ましい食習慣を身につけることが重要です。

「規則正しい生活」「楽しい食事」「乳児期から健康保持につながる食習慣」「食事のマナーや食文化継承」等、日常生活の中で意識を持ち、食育を進めていくことが求められます。

〈食育をすすめるために、できることから取り組んでみましょう〉

「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉にして実践しましょう
主食・主菜・副菜をバランスよく食べることに意識してみましょう
適正体重を知り、健康を保てる食習慣に心がけましょう
家族と一緒に食材の買い物に行ったり、料理をしましょう
家庭内で余った食材を堆肥化し、野菜などの栽培をしましょう
家族などと一緒に食事をしましょう
親から子どもへ箸の使い方を教えましょう
苫小牧産、北海道産のものを意識して食べましょう
作り過ぎず、注文し過ぎずに食べることを意識しましょう
和食を取り入れましょう

②教育・保育機関の役割

乳幼児期・学童期は、食に関する正しい知識を身につけ、食べる楽しさや、食べものへの興味・関心を持つとともに、食を大切にするところが育つような取組が求められます。

様々な学習や体験活動を通し、食料の生産から消費にいたるまでの食の循環を理解し、食料への感謝の気持ちを育むことが重要です。

また、給食等を通して適切な栄養の摂取による健康の保持増進が図られること、地場産物を取り入れることで、地域の文化・産業に対する理解を深められることが大切です。

③地域・関係団体等の役割

家庭、教育・保育施設、生産者、企業等と連携・協働しつつ、地域における食生活の改善が図られるよう、適切な取組を行うことが求められます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため共食の機会が減少しているなかにあっても、感染防止策を講じた上で、希望する人が共食できる場の整備が必要です。

また、多くの市民が一日のうち多くの時間を過ごす職場（企業等）における健康の保持・増進の取組が重要です。

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（行政）の役割

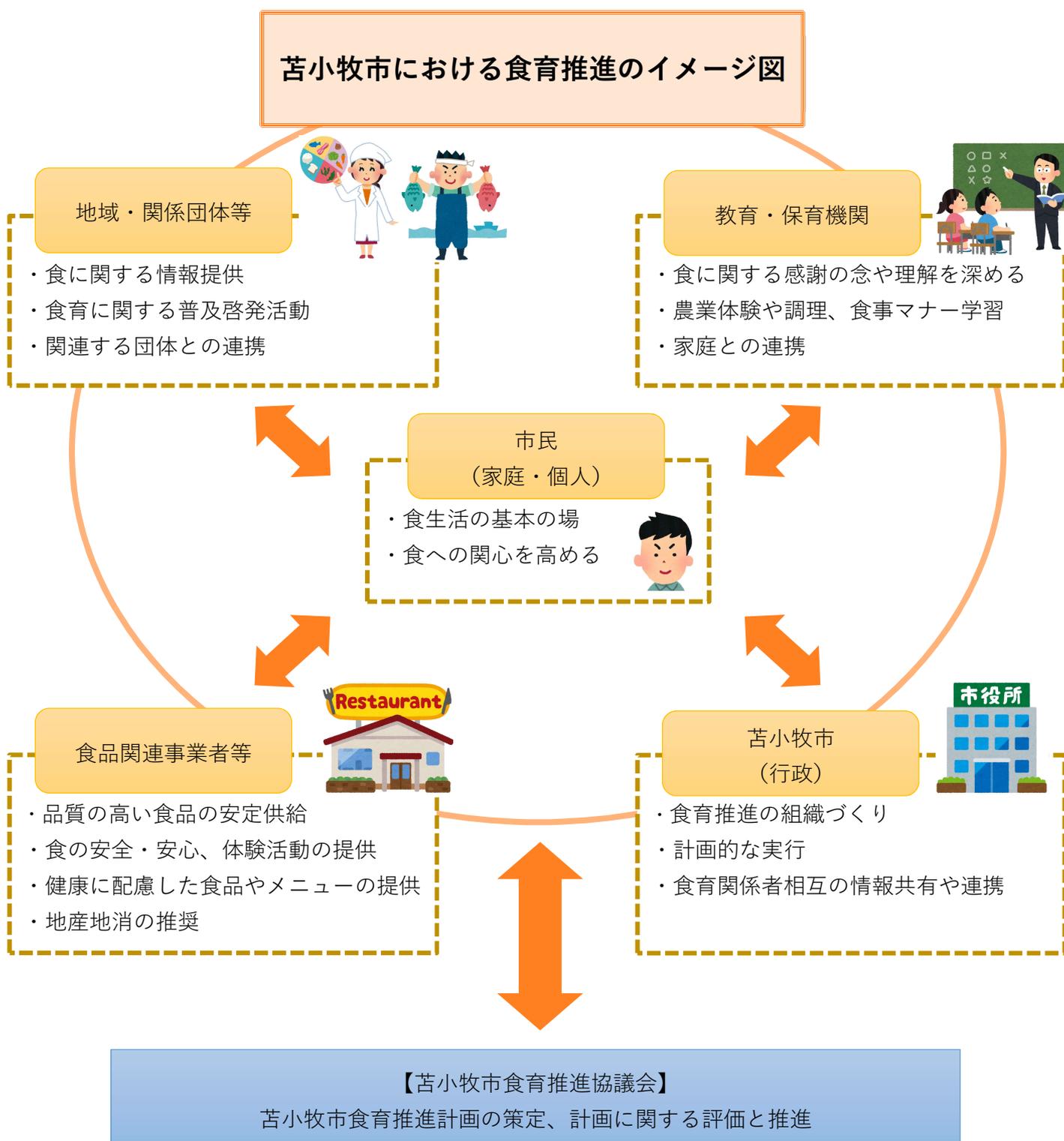
関係機関・団体等、食育に関わる関係者との連携を十分に図り、食育推進に取り組みやすい環境整備に努めます。

市民の食育への関心が高められるよう、食育についての具体的な情報提供や普及啓発を工夫し行っていくことが必要です。

2 食育推進の連携体制

基本目標の達成に向け、市民をはじめ、教育・保育関係者、地域・関係団体、食品関連事業者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。



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。

