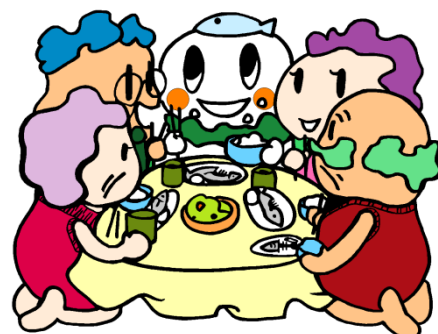


第4章 基本理念

- 1 基本理念と目標
- 2 推進の視点とライフステージ別の姿
- 3 取組みの実現にむけて



1 基本理念と目標

(1) 基本理念

しあわせ つむぐ 心豊かな食生活

(2) 逗子市における食育とは

『すべての人が現在をいきいきと過ごし、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての 食を営む力^{*} を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること』です。

(3) 実施主体

市民、保育所、幼稚園、学校、市民団体・ボランティア、食に関する事業者、行政が主体的に関わる「オール逗子」

(4) 目標

- 第2次計画では、4つの取組みの方向ごとに目標を設定しました。
- 基本理念の達成を目指し、次の2つの項目に分けて目標値を設定します。

①さらなる努力が必要な目標

第1次計画の結果より、達成できなかった目標から必要と考えられる新たな目標、あるいはあまり成果が見られなかったアンケート項目のうち、さらなる努力が必要とされるもの。

No.	取組みの方向	指標	目標値	※現状値
1	1.いきいきと健康に暮らす	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を、ほぼ毎日1日2回以上喫食している市民の増加	80%	参考値 67.8% (*1)
2	2.安心して食べられる	栄養成分表示*を見て食材・食料品を購入する市民の増加	60%	45.5% (*2)
3		地産地消*を意識している市民の増加	50%	35.9% (*3)
4	3.地域で支えあう	食育の視点を加えた事業の実施回数の増加	50回/年	38回/年 (*4)
5	4.食文化を守り伝える	旬を意識して食材・食料品を購入する市民の増加	70%	58.7% (*5)

※現状値：2014年（平成26年）実施の「逗子市食育に関するアンケート」による。

- *1 上記アンケートでは質問項目を設定していなかったため把握ができず、健康日本21（第2次）「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合」の現状値67.8%（平成26年）を参考値とした。
- *2 「食材・食料品を購入するときのポイントは何ですか」（複数回答）（回答者：小中学生以外）の問に対し、「食品表示（栄養成分表示・原材料名など）」と回答した市民の割合
- *3 「逗子の特産品や地域で食べられるものを知っていますか」の問に対し、「知っている」と回答した市民の割合
- *4 「第2次逗子市食育推進計画食育事業調査票」提出事業数
- *5 「食材・食料品を購入するときのポイントは何ですか」（複数回答）（回答者：小中学生以外）の問に対し、「旬のもの」と回答した市民の割合

地産地消とは

「地産地消」は、地域で生産された物を、その地域で消費することを指す略語です。地産地消は、市民の皆さんに新鮮で、生産者の顔が見える安全・安心な食料等をお届けするだけでなく、生産者との交流を通して農林水産業に対する理解を深めていただくことにもつながる取り組みです。また、地産地消をすすめると、生産地から食卓までの距離が短いため、輸送に伴う環境への負担が軽減し、フードマイレージの減少にもつながります。



フードマイレージとは



「食料の（=food）輸送距離（=mileage）」という意味。食料重量×輸送距離とし、食品の生産地と消費地が近ければフードマイレージは小さくなり、遠くから食料を運んでくると大きくなります。

地域の活動に参加しよう！

食育を市民運動として展開していくためには、行政だけでなく、市民の皆さんが食育に関心を持ち、地域の活動に積極的に参加していくことが必要です。

- 地域で行っている行事（みかん投げ、豆撒き等）に参加しましょう。
- 市が実施する食に関する講習会や健康教室等に参加し、食と健康に関する理解を深めましょう。
- 農林水産業体験への参加等を通じ、食の大切さや農林水産業への理解を深めましょう。
- 加工品の製造体験や製造工場見学を通じ、農林水産物加工業への理解を深めましょう。

市のホームページや広報、
掲示板を見てみよう♪



②現状を維持・向上させる目標

第1次計画の結果より、目標を達成したもの、あるいは現状値が比較的高い値のもので、特に維持・向上を目指すべきもの。

No.	取組みの方向	指標	目標値	※現状値
6	1.いきいきと健康に暮らす	朝食を欠食する市民の減少	8%以下	8.8% (*6)
7		1日1回以上子ども(0歳~中学生)と食卓を囲む家族の増加	92%以上	91.1% (*7)
8	3.地域で支えあう	地域の活動に参加している市民の増加	74%以上	73.1% (*8)
9	4.食文化を守り伝える	日本の伝統行事や季節にちなんだ料理を食べる市民の増加	89%以上	88.4% (*9)

※現状値：2014年(平成26年)実施の「逗子市食育に関するアンケート」による。

*6 「朝食を食べますか」の問に対し、「週に4~6回食べる」、「週に1~3回食べる」、「朝食は食べない」、「決まってない」、「無回答」のいずれかで回答した市民の割合

*7 「お子さんは家族と食卓を囲む機会がありますか」(回答者：保護者)の問に対し、「1日に1回以上」と回答した保護者の割合

*8 「地域の活動に参加していますか」の問に対し、「地域の行事・イベント」、「子供会」、「自治会活動」、「ボランティア活動」、「趣味や勉強会」、「その他」のいずれかで回答した市民の割合

*9 「行事や季節にちなんだ料理(おせち料理など)を食べている」の問に対し、「はい」と回答した市民の割合

朝ごはんは健康への第一歩！

朝、昼、夕の3食を規則正しくバランス良くとることは、健全な食生活を送るための基本であり、特に朝ごはんは1日の始まりの食事として欠かさず食べる必要があります。

朝ごはんを食べずに会社や学校へ行くと、午前中は午後に比べて、集中力が低下していたり、効率が悪くなってイライラしたりします。これらの悪影響は、脳の活動に必要とされるエネルギー源を、朝ごはんから摂取できていないために起こっています。

また、朝ごはんは体内時計のリズムを整える、という点でもとても大切です。体は1日約25時間のリズムを持っており、1日24時間の地球のリズムと1時間程度ずれています。そのため、体内時計をそのままにしておくと、実際の生活時間と徐々にずれていき、「時差ぼけ」のような状態になったり、体調をくずしたりしてしまいます。朝ごはんを食べることで「時計遺伝子」が働き、体内時計がリセットされます。また、「ブドウ糖」だけではリセット効果は低く、バランスのよい朝ごはんが私たちの健康的な体づくりに役立ちます。

ある日の しらわかちゃんの 朝ごはん

朝ごはんを食べる習慣がなかったは、
まず、おにぎりやインスタントみそ汁
など、手軽なものから始めてみよう！

昨晚のお味噌汁に、
わかめ、玉ねぎ
がたっぷり。

納豆、のり、
たまごかけご飯。

果物を追加すれば、
簡単にエネルギーや
ビタミンなどの栄養
素を補給できるよ！

やさいはプチトマト。
キュウリも手軽だよ。

2 推進の視点とライフステージ別の姿

ライフステージ*別の姿は、

「しあわせ つむぐ 心豊かな食生活」を送るため、
生涯にわたる食育の関わりあいの姿を分かりやすく示したものです。

ライフステージ別の姿

乳幼児期	見守られる時期	・生涯の食生活の基礎となる体験を重ねる
学童期		・健康な心と体をつくるために必要な食の知識を学ぶ
思春期	自分をつくる時期	・自らの健康と豊かさを求める食事を理解し選択する
青年期		・生涯を通じて健康な体を維持し、地域とのつながりを持つ
壮年期	見守る時期 伝える時期	・家庭の健康と豊かさを求める食環境を整える
高齢期		・健康な体を維持し、地域の担い手として食文化を伝える

詳しい図は、P.55

ライフステージは、

- ①「乳幼児期」②「学童期」③「思春期」④「青年期」
⑤「壮年期」⑥「高齢期」の6期とします。

次に、その役割から

- ①「乳幼児期」②「学童期」 = 「見守られる時期」
③「思春期」 ④「青年期」 = 「自分をつくる時期」
⑤「壮年期」 ⑥「高齢期」 = 「見守る時期・伝える時期」
と位置づけます。

「ライフステージ別の姿」(P.55)では、自分自身とまわりの人との関わり合いを「自分」と「地域」に分け、その幅によって関わり合いの度合いを示しました。また、取組みの方向をもとに、それぞれの世代での行動目標を示してあります。

それぞれの目標をもとに、食について正しい知識を“習得”し、それを“活用”することで心身ともに健康な体をつくり、維持し、さらに地域の活性化や次世代育成のために自分がすべきことを“探究”することで、心豊かな食生活を築くことを目標とします。

“習得”“活用”“探究”を、それぞれのステージの中で繰り返しながら、次のステージへとつないでいきます。



3 取組みの実現にむけて

基本理念を具体的に実現していくためには、さまざまな取組みや事業を展開していくことが必要です。そのため、次の2つの視点を前提に、基本的な取組みの方向を次のように定めます。

(1) 取組みの方向を定めるための2つの視点

①食育は、福祉、教育を充実させるための基本である

食は、すべての世代にとって重要なものであり、まさに生きることと同義であると言えます。こうした意味から、食育とは生涯にわたって 知育、徳育、体育※ を実践していく上での基本となるものです。知育、徳育、体育を目的とする市の取組みを総合的に定めた計画として、逗子市福祉プランと逗子市学校教育総合プランがあります。つまり、食育が最終的に目指すところは、これらの計画に定められているゴールにほかなりません。こうした観点から、福祉や教育をより充実させていくために「食育」を推進することが重要です。市民が、生涯にわたって健康で質の高い生活を送るために、市は、これからも食育の視点を取り入れながら、逗子市福祉プランと逗子市学校教育総合プランを推進していきます。つまり、逗子市食育推進計画は、それだけで独立したゴールを持つものではなく、あくまでも福祉そして教育の充実のための基本として位置づけられるものです。

②オール逗子の取組みが大切である

食は、本来、個人的な問題です。しかしながら、食が社会システムとして発達した現代においては、個人の取組みですべての問題を解決することは困難です。そのために、食育推進の環境づくりが求められています。食材を作る人、売る人、食材を入手する人、その食材を使って料理する人、その料理を食べる人、食べさせてもらう人（自分が食べる食事を選ぶことができない人）など、食をめぐるさまざまな関係性の中で、すべての人が食育の主役と考え、保育所、幼稚園、学校、市民団体・ボランティア、食に関係する事業者などのオール逗子での取組みが大切です。

