

第3次裾野市食育推進計画

令和3年3月 裾野市



計画の基本理念

市民一人ひとりが、食に関心を持ち、食を楽しみ、健全な食生活を実践する基本的な力を身につけ、健やかな心と体、豊かな人間性を育み、生涯を通じていきいきと暮らせるために食育を推進します。



すすめよう そだてよう のぼそう食育
～食を通した幸せづくり～



計画の期間

計画の期間は、令和3年度（2021年度）から令和13年度（2031年度）までの11年とします。

5年後の令和7年度には目標の達成状況の評価と社会情勢の変化などに応じて見直しを行います。



計画策定の背景と目的

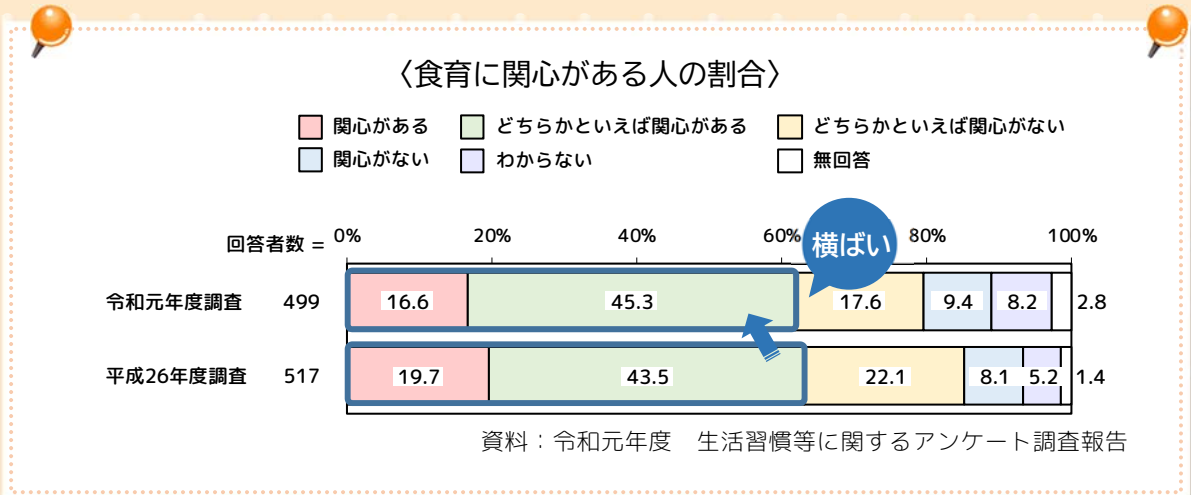
本市では、平成 28 年 3 月に「第 2 次裾野市食育推進計画」を策定し、「すすめよう そだてよう のぼそう 食育」のスローガンのもと、食に関する施策に取り組んできました。今回は前計画の期間満了を受け、計画の進捗状況を分析し、より地域の実情に沿った食育に関する施策を計画的に推進していくために、第 3 次裾野市食育推進計画を策定するものです。



アンケートからみられる裾野市の状況

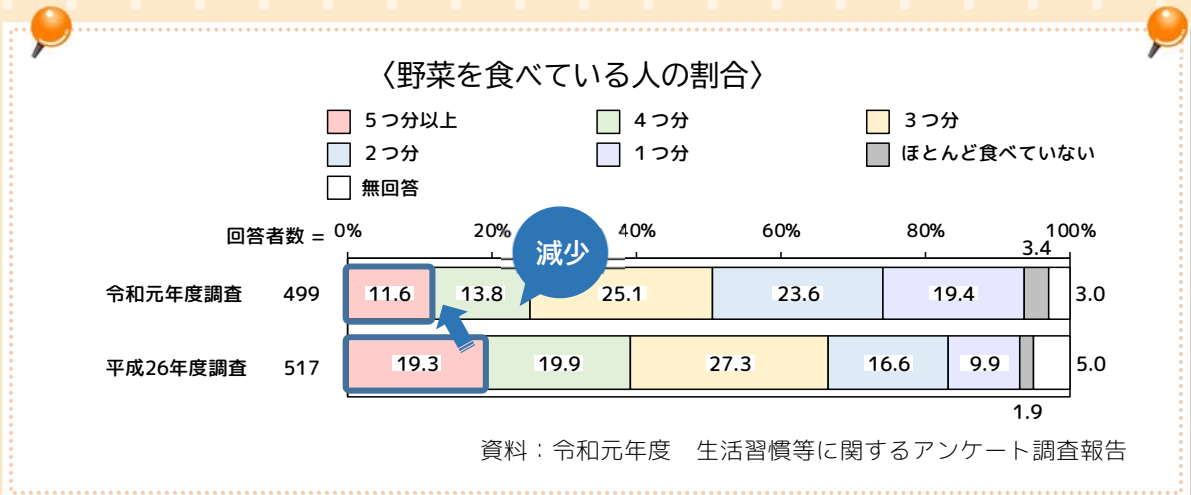
① 食育に関心がある人の割合

平成 26 年度調査と比較すると、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“関心がある”の割合に大きな変化はみられませんが、増加するように取り組みます。



② 野菜を食べている人の割合

平成 26 年度調査と比較すると、「5 つ分以上」（1 日の摂取目安量 350g 相当）食べている人が 7.7 ポイント減少しています。





食育推進の具体的な取り組み

(1) 食に関心を持とう

目指す姿

食に関心を持ち、
食に感謝する心を持ちます



① 食について知ろう

食育に関わる関係者が連携・協力して、食に関する適切な情報提供を行います。

〈市民の取り組み〉

- 食育に関心を持ちましょう。
- 自分の適正体重と必要な食事の内容や量を知りましょう。
- 地場産物や旬の食材の情報を入手し、購入に努めましょう。
- 食べ残しをなくす、家庭では食材を使い切るなど、生ごみの排出抑制に努めましょう。

食育に
関心を持とう



② 体験活動等を通じて食に感謝しよう

子どもや保護者が楽しみながら食に関心をもつことができるよう、学校や幼稚園・保育園等と連携した取り組みを推進します。

〈市民の取り組み〉

- 自然や命に感謝する気持ちを持ちましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ習慣を身につけましょう。

自然や命に
感謝しよう



(2) 食を楽しもう

目指す姿

食を通じたコミュニケーションをとり、
食を楽しみます



① 食を通じたコミュニケーションをしよう

家庭や地域での共食への関心が高められるように、情報の発信や周知に取り組みます。

〈市民の取り組み〉

- 家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やしましょう。

家族や仲間と
食事をしよう



② 地場産物を食べよう

地場産物や旬の食材に関する情報提供を充実し、地産地消や旬産旬消を推進します。

〈市民の取り組み〉

- 地場産物、旬の食材について、積極的に情報を取得しましょう。
- 地場産物、旬の食材を家庭での食事に取り入れ、子どもに伝えましょう。

地場産物を
とろう

③ 昔ながらの食を伝えよう

日本型食生活の良さを取り入れたり、季節の行事食を作る等、地域の食文化や料理を伝え合う取り組みを推進します。

〈市民の取り組み〉

- 行事食や伝統料理を実践し、次世代へ継承しましょう。
- 地場産物や地域の伝統料理に関心を持ち、家庭で積極的に取り入れましょう。
- 四季にあわせた旬の食材を活用し、日本食の良さを伝えましょう。

行事食や
伝統料理を
作ろう



(3) 食で元気になろう

目指す姿

栄養バランスがとれ、健全な食生活を
実践します



① 栄養バランスのとれた食事をとろう

生涯を通じて実践できる取り組みを推進します。また、忙しい毎日の中でも取り組める具体的な方法の提示や適切な食習慣の実践を継続する支援にも取り組みます。

〈市民の取り組み〉

- 適正体重を維持するため、食事バランスガイドを活用し、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのよい食事を意識しましょう。
- 野菜料理を毎食積極的にとりましょう。
- 塩辛いものは控え、塩分や脂質の過剰摂取にならないように注意しましょう。

バランスよく
食べよう

② 規則正しい食習慣を身につけよう

家族揃って規則正しい生活リズムを身につけられるよう、働きかけていきます。食と深く関わっている歯の健康の維持・増進にも併せて取り組みます。

〈市民の取り組み〉

- 日頃の自分の食生活について見直しましょう。
- 3食規則正しく食事をし、夜遅くの夕食や夜食を控えましょう。
- 正しいブラッシングを習慣づけて、歯と口腔の健康を維持しましょう。

3食
規則正しく
食事をとろう



「野菜1日350g」をめざしましょう

1食あたりは、
生野菜なら両手に
山盛り1杯分、温野菜なら
片手に1杯分が目安です。

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維等多くの成分が含まれます。栄養価が高いだけでなく、満腹感が得られやすくカロリーも低いことなどから、体の調子を整えること、肥満や糖尿病等の生活習慣病の予防等にもつながるといわれています。

低カロリー

空腹感を満たし、
食べ過ぎを防ぐ

食物繊維

排便を促したり、血糖
値の上昇や脂肪の吸収
をゆるやかにする



ビタミンC、 β(ベータ)カロテン

抗酸化作用があり、
動脈硬化を予防する

カリウム

ナトリウムの
排せつを促す



(4) 食育の輪を広げよう

目指す姿

食を通じた繋がりを広げ、
食文化を継承していきます



① 地域で食育をすすめよう

地域で食育を積極的に推進するために、食生活健康推進会会員を定期的に養成・研修することで、会の育成・充実を目指します。

〈市民の取り組み〉

- 食育に関心を持ち、地域での食に関するイベントなどに積極的に参加しましょう。
- 地域で食に関する活動をしている団体に関心を持ちましょう。

地域の人と
交流しよう

② 食育のネットワークをつくろう

行政や教育機関、保健福祉機関等をはじめ、食の生産・流通・販売に関わる事業者、関係団体や NPO、ボランティアなどの組織による様々な取り組みを活かし、積極的に食育を推進できるよう、ネットワークが活性化する取り組みを推進します。

〈市民の取り組み〉

- 食育に関わる様々な関係者と連携・協力して、家庭や地域で食育に取り組みましょう。

食に関わる人
と交流しよう

野菜料理を1日5皿以上食べましょう！

1日5皿分 (350g)



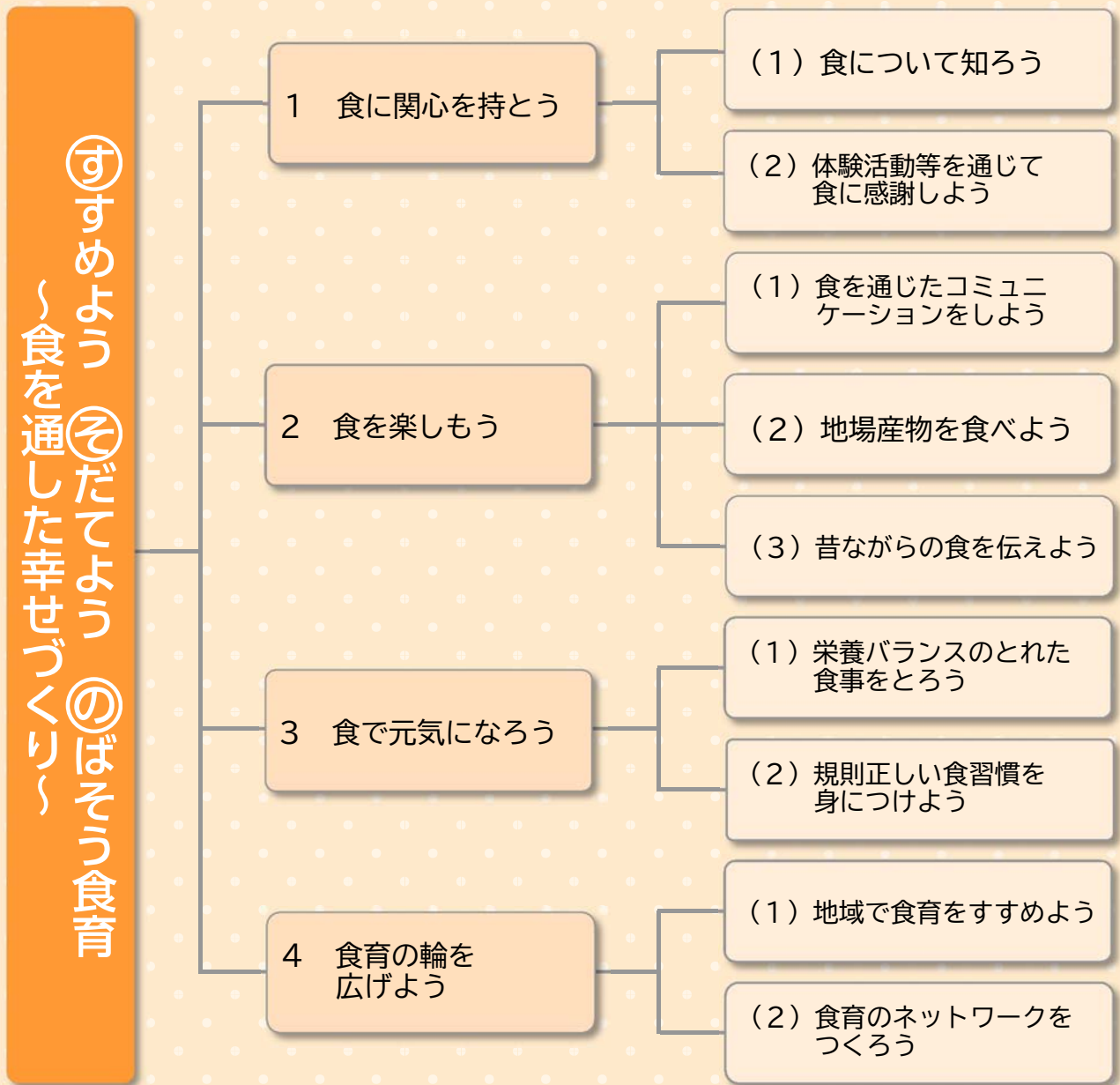
1皿の目安は野菜 70g 相当

※小皿や小鉢





計画の基本方針及び重点取り組み・体系図



【重点取り組み】

① 野菜の摂取の推進

野菜不足の方が野菜をとれるよう、バランスのとれた食事の推進や、野菜を手にとってもらうような取り組みを検討、推進していきます。



② 減塩の推進

高血圧等の循環器疾患のリスクを減少させるため、無理なく減塩できるような取り組みを進め、生活習慣改善への関心・積極性を引き出すよう支援していきます。





数値目標

指標名	現状値	目標値
食育に関心がある人の増加	61.9%	70%
食事の際に「いただきます、ごちそうさま」の挨拶をしている人の増加	小学生 94.9%	100%
	中学生 93.5%	85%
次世代に伝えたい料理や味がない、知らない人の減少	29.5%	20%以下
地場産物を食事に取り入れている人の増加	53.7%	60%
学校給食での地場産物を使用する割合の増加	44.9%	45%
朝食を毎日食べる人の増加	幼・保 93.9%	100%
	小学生 91.1%	
	中学生 82.8%	90%
	20歳代 53.6%	
	30歳代 85.0%	
平均 87.0%		
栄養バランスに気をつけている人の増加	小学生 55.1%	60%
	中学生 42.6%	50%
	一般 78.8%	85%
野菜を食べている人の増加	11.6%	20%
野菜料理を毎食1皿以上食べる人の増加	52.7%	60%
料理のとき、薄味に調味している（してもらっている）人の増加	男性 50.0%	60%
	女性 70.7%	80%
	一般 60.9%	70%



第3次裾野市食育推進計画 概要版
令和3年3月

発行：裾野市健康福祉部健康推進課
〒410-1117 静岡県裾野市石脇524番地1
TEL 055-992-5711 FAX 055-992-5733