

第3次男鹿市食育推進計画

令和3年3月
男 鹿 市

目 次

第1章 食育推進計画の概要	1
1. 計画の趣旨	1
2. 計画の位置付け	2
3. 計画の期間と推進体制	2
第2章 食育推進のための基本的な考え方	3
第3章 食をめぐる現状と課題	4
1. 妊娠期・授乳期の現状と課題	4
2. 乳幼児期の現状と課題	4
3. 学童期の現状と課題	5
4. 思春期の現状と課題	5
5. 青年期の現状と課題	6
6. 壮年期の現状と課題	7
7. 高齢期の現状と課題	7
8. 地産地消の現状と課題	8
第4章 具体的な取り組みの内容	9
1. 食育の総合的な推進	9
(1) 家庭における食育の推進	9
(2) 学校、保育施設等における食育の推進	9
(3) 地域・職域等における食育の推進	10
(4) 地産地消の推進	11
2. ライフステージにおける食育	11
(1) 乳幼児期における食育	11
(2) 学童期における食育	12
(3) 思春期における食育	13
(4) 青年期における食育	13
(5) 壮年期における食育	13
(6) 高齢期における食育	14
参考資料	
用語集	15
食育バランスガイド	17

第1章 食育推進計画の概要

1. 計画の趣旨

食育基本法では、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ものと位置付けています。健康で豊かな人間性を育むためには、市民一人ひとりが食に関する知識や食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践していくことが重要です。家族や親しい友人との食を通じた関わりは食の楽しさを実感させ、家族や人々との関係を深め、生きる喜びや楽しさを与えます。

そして、食が自然の恵みであることや地域の農水産物や食文化、伝統的な郷土食などを理解することで、感謝の心と感性豊かな人間性が育まれます。日常の食生活の中において、新鮮で安全な農水産物を使用し、地産地消を推進することが重要です。

男鹿市では、平成24年から「男鹿市食育推進計画」を策定し、計画に基づき、家庭、保育園、学校、各種団体、行政などがそれぞれの役割に応じ、食育の推進に取り組んできました。

しかしながら、ライフスタイルの多様化や、社会経済情勢の変化に伴って食生活をめぐる環境は大きく変化しています。また、高齢化とともに、栄養バランスの偏りや不規則な食事などによる肥満、生活習慣病等の増加、地域の伝統的な食文化の衰退、食の安全性への不安や食品ロスなど様々な問題が生じています。

そこで、本市においては、「第3次男鹿市食育推進計画」を策定し、栄養バランスの偏りや不規則な食事を見直し、食を大切に作る心や優れた食文化を育み、生涯にわたる食育を推進していきます。

食育基本法

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的・計画的に推進する食育基本法が平成17年6月に成立しました。

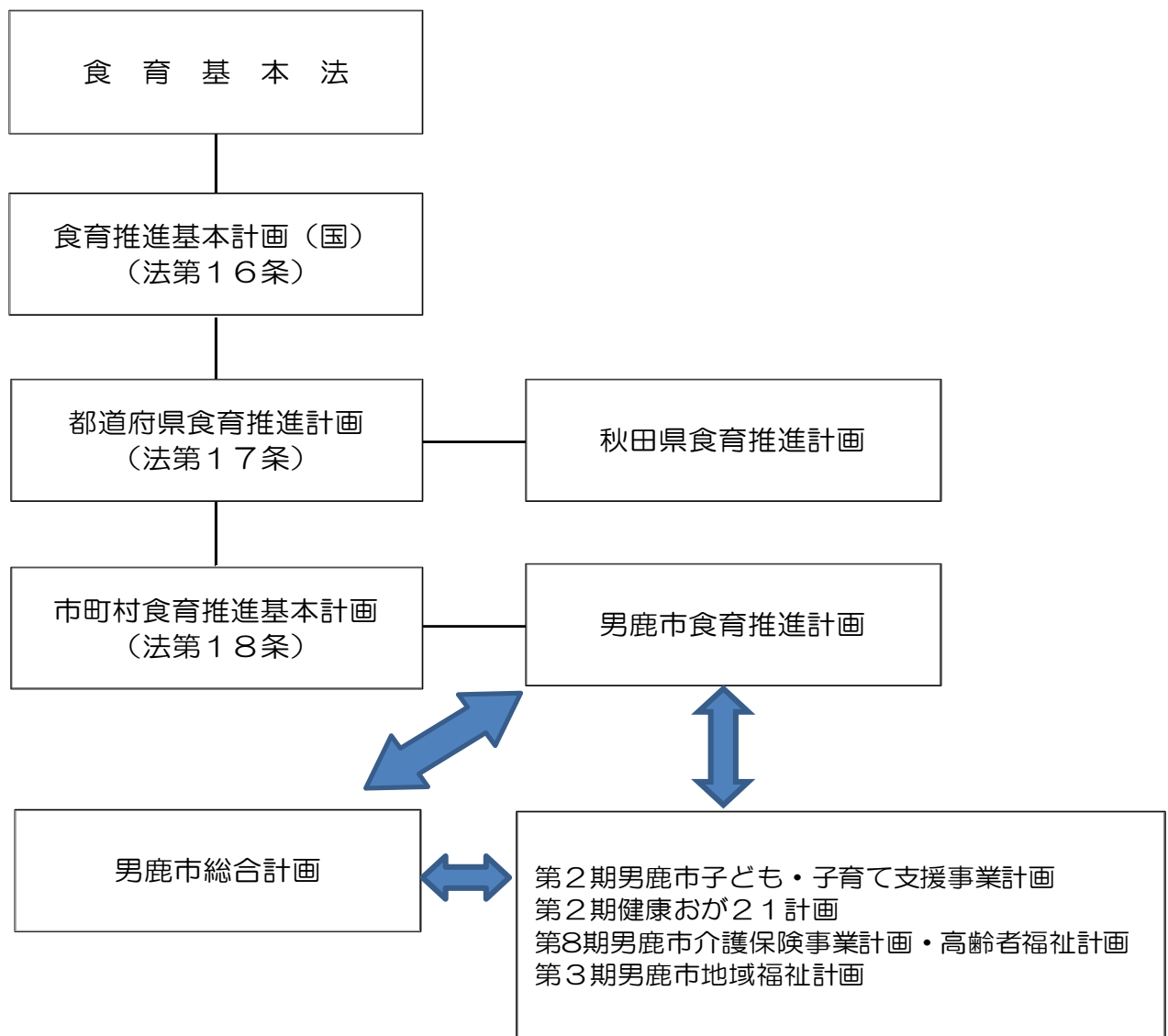
同法では、食育を『生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの』、『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』と位置付けています。

また、食育を推進するために下記の基本的施策を掲げています。

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食育の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 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
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 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

2. 計画の位置付け

この計画は、平成24年3月に策定した男鹿市食育推進計画の第3次計画として策定するもので、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置付けるものです。秋田県食育推進計画や男鹿市の上位計画である「男鹿市総合計画」をはじめとする各種計画との整合性を図り、男鹿市の食育を推進するために作成するものです。



3. 計画の期間と推進体制

この計画の期間は、令和3年度から7年度までの5年間とします。

ただし、社会状況等の変化や計画の進捗状況などにより、必要に応じて内容の見直しを行います。

また、本計画に定めた事業計画は、市の関係部署、産業団体及びその他の市民団体等において連携を取り合いながら全市一体となって推進します。

第2章 食育推進のための基本的な考え方

適切な量と質のよい食事は生活習慣病予防の基本の一つです。乳幼児期から家族みんなで楽しく食事することを推進し、バランスの取れた正しい食習慣を身に付けることが重要です。

秋田県では、肥満傾向児の割合は男女ともに全ての年齢において全国平均を上回っていて、本市でも幼児期から肥満傾向児が多くなっています。子どもの肥満防止や望ましい食生活の形成からも家族で共食の場を持ち、正しい食習慣を身に付ける必要があります。

健全な食生活を実現することは、市民の心身の健康の増進と豊かな人間形成につながることから、乳幼児から高齢者まで全ての市民を対象に、活力あふれる地域社会の実現を目指して、男鹿市食育推進計画の方針を引き継ぎ、ライフステージに応じた間断ない食育を推進していきます。

ライフステージの区分

区分	年齢の目安
妊娠期・授乳期	妊娠・授乳期間内
乳幼児期	0～5歳
学童期	6～12歳
思春期	13歳～18歳
青年期	19歳～39歳
壮年期	40歳～64歳
高齢期	65歳～

第3章 食をめぐる現状と課題

国民の生活水準が向上し、食品ロスが深刻な問題となっている時代を迎えている今、多彩な副菜からなる「日本型食生活」から、個人の好みに合わせたスタイルへ食の多様化がさらに進展しています。糖質や脂質の過剰摂取および野菜不足による栄養バランスの偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れ、そしてそれらに起因する肥満や生活習慣病の増加などが問題となっています。

一方、食料は依然として海外からの輸入に依存しており、食料自給率の低下が懸念されている現状であり、また食品の安全性に関わる不安を解消するために、適切な情報の提供と理解の増進を図る必要があります。さらに、新型コロナウイルス感染症が流行している中で、外食をする機会が減少し、農水産物が影響を受ける一方で、家庭で食事をする機会が増加するなど、食を巡る環境は大きく変化しており、新しい生活様式へ対応しながら食育を進める必要があります。

1. 妊娠期・授乳期の現状と課題

近年、若年層を中心に、食事に対する必要な知識や技術を持たず、妊娠期・授乳期においても必要なエネルギーや栄養素が十分摂取できていない女性が増えています。その影響として、痩身志向が強く体型等の保持を重視する傾向があります。

● 20歳以上の女性で毎日3食食事をしている人の割合 84.7%
(平成30年度男鹿市健康づくりに関する調査)

まずは3食食べること、そして妊娠期間中に望ましい食習慣を身につけ、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠性糖尿病などを予防することが大切です。適正な栄養摂取により健康な妊娠期を過ごし、母子ともに安全な出産、続く授乳期を健康に元気で過ごせるよう正しい食生活を実践し、生涯にわたり健康で過ごすための食を理解することが望まれます。

2. 乳幼児期の現状と課題

発育・発達の重要な時期にありながら、栄養バランスの偏り、朝食の欠食など健康への影響が懸念されています。また、親子のコミュニケーションの場となる食卓において、家族そろって食事をする機会も減少しています。

● 子どもが朝食を摂取しない日がある 3.4%
● よくかんで食べている子ども（4歳児）の割合 69.3%
● 子どものおやつを決めている人の割合 59.8%
(平成30年度男鹿市健康づくりに関する調査)

おなかが空かず食事に集中できない原因には、よくかまない、むら食い、遊び食べやおやつ
の摂り方、生活リズムの乱れが考えられます。乳幼児期から家族みんなで楽しく食事をするこ
とを推進し、バランスのとれた正しい食習慣を身に付けること、合わせて発達に応じた適切な
おやつ摂り方を指導していく必要があります。

食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係しています。乳幼児期は、
これからの食習慣の基礎を決定づける大事な時期です。家族や友達と楽しみながら食卓を囲む
楽しみや、いろいろな料理や食材があることを教えて、3食をしっかりとおいしく食べることが
大事です。

3. 学童期の現状と課題

秋田県は全国と比較して肥満率が高い傾向にありますが、本市でも、肥満傾向児童の割合
は高くなっており、幼児期からの切れ目のない肥満対策が必要です。学校や家庭や関係団体
と連携しながら、食育を通して肥満解消につながる事業や取り組みが必要です。

●朝食を毎日食べる児童の割合（市内小学6年生） 90.1%
（平成31年度全国学力・学習状況調査時質問調査）

朝食を毎日食べる児童は約90.1%、どちらかといえば食べる児童は5.6%、あまり食べな
い・全く食べない児童は3.5%という結果です。朝食を食べる児童の割合は増加傾向にありま
すが、朝食の重要性への理解不足や、朝食を用意できない家庭環境などによる食習慣の乱れ
等に起因する肥満・やせや生活習慣病等の健康課題も懸念されます。また、これら心身の健
康に関する内容に加えて、食文化や自然の恩恵・勤労などへの感謝の気持ちの醸成が必要で
あると考えます。引き続き家庭や学校や関係団体と連携し、生涯にわたって健やかな心身と
豊かな人間性を育てていくための基礎が培われるよう、栄養のバランスや規則正しい食生
活、食品の安全性などの指導が大切です。

4. 思春期の現状と課題

思春期は第2次性徴期であり、保健体育の授業や部活動等で活動量が増えることから、一生
のうちで、必要なエネルギー量が最も多くなる時期です。引き続き、学校や家庭、関係団体と
連携しながら、切れ目のない食育を推進していくことで、子どもの健康な食習慣の定着を図っ
ていくことが重要です。

●朝食を毎日食べる生徒の割合（市内中学3年生） 91.5%
（平成31年度全国学力・学習状況調査時質問調査）
●朝食を毎日食べる生徒の割合（高校2年生） 86.9%
（平成30年度男鹿市健康づくりに関する調査）

朝食を毎日食べる中学3年生は91.5%、どちらかといえば食べる生徒は4.3%、あまり食べない・全く食べない生徒は3.7%という結果です。また、朝食を週1～2回しか食べない・全く食べない高校生は約4.7%という現状です。高校生を含む若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代より課題が多くなっています。こうした若い世代が食育に関する知識を深めたり意識を高めたりすることで、健全な食生活を実践することができるように食育の推進が必要となります。

成長段階に応じたバランスの良い食事や、基本的な食生活習慣の形成が生涯にわたって健やかな心身と豊かな人間性を育むことにつながります。1日のスタートである朝食がバランスのとれた食事内容になるように保護者と子どもの両方へ働きかけることも大切です。

子どもたちは、家庭の中で正しい食習慣をしっかりと習得するとともに、家族と会話しながら食事をする中で情緒的にも落ち着き家族の絆も深まります。家族で食事を共にすることは、心身共に健やかな成長につながる一番基本的なことであり、大変に重要なことです。

特に、学校給食がなくなる高校生は昼食の形態が変わり、食事内容や量、食事を摂る時間などが自由になるため、一日の食生活の乱れが出始めるようになります。小・中学生対象の結果より朝食欠食率も増加傾向となります。

次のライフステージにおいて就職や進学などで親元を離れる機会が多くなり、食生活を含め自分の生活に責任を持ち、自分自身で選択したり、自立して過ごしたりしていかなければならない時期を控えています。将来にわたって健康で活動的に過ごせるよう、自立した食生活の実践につなげるための食育を推進していくことが重要です。

5. 青年期の現状と課題

青年期は身体の発育がほぼ完了し、精神的発達も大人として整う時期です。栄養の過剰または不足により、健康へ悪影響が出始めます。成長期が終了したことを理解し、自ら食生活をチェックし生活習慣病を予防することが重要です。

●減塩やうす味を実行している人の割合	男性 20 歳以上	43.5%
	女性 20 歳以上	62.1%
●毎日3食食事をしている人の割合	男性 20 歳以上	75.6%
	女性 20 歳以上	84.7%

(平成30年度男鹿市健康づくりに関する調査)

減塩やうす味を実行している人の割合は、女性よりも男性が低い傾向にあります。減塩が血圧を低下させることや塩分の過剰摂取が胃がんのリスクを高めることがわかっており、引き続きうす味を心がける等の減塩対策が必要です。

また、野菜や果物は不足することで腸内環境の悪化、肌あれ、免疫力の低下、疲れやすくなる、体臭が出やすくなるなどの症状が出てきます。さらに、高血圧や脂質異常症などの循環器

系疾患、食道がん、胃がんと関連が示されています。体重コントロールにも不可欠であり、不足しないようにすることが重要です。

6. 壮年期の現状と課題

肥満の出現率が徐々に高まる年代です。長い間慣れ親しんできた生活習慣を振り返り、肥満やメタボリックシンドロームの予防・改善に努めることが重要となってきます。また、生活習慣病をはじめとする健康に関する課題が増加します。本市において40歳から74歳の肥満者の割合は本県の平均と比較しても高くなっており、栄養の過剰または不足により、健康へ悪影響が出てきます。体重管理をしながら自分に適した食事の量や質の変化に気を付けることが必要です。減塩対策、野菜や果物の摂取による高血圧や脂質異常症などの循環器系疾患、食道がん、胃がんの予防も引き続き重要です。

普段から「食事時間が不規則である」、「野菜が不足している」、「栄養バランスが悪い」など自分自身で食生活に何らかの問題を意識して生活するよう心掛ける必要があります。自分にあった適切な食事について正しい知識を習得し、生活習慣病予防に努めた食生活を実践することが大事です。

7. 高齢期の現状と課題

健康寿命を延ばし、寝たきりや介護が必要な期間をできる限り短くするため、健康的な生活や規則正しい食事を心がけ、低栄養やロコモティブシンドローム（ロコモ）、骨粗しょう症や認知症などを予防することが大切です。自分にあった食事内容や量により、一日3食の食事を規則正しく摂る食生活が重要です。また、消化管の機能低下、噛む力の低下、消化器系にも影響が出はじめるので、軟らかく調理する、小さく切るなどの工夫が必要です。

★次の7項目のうち、一つでもあてはまるとロコモの心配があります★

- ①片脚立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事が困難である

（平成30年度男鹿市健康づくりに関する調査 より）

8. 地産地消の現状と課題

市内にある道の駅や複数の量販店では、地場産農産物の販売コーナー（インショップ）を設けているほか、常設の直売所4箇所において地場産農作物を販売するなど地産地消活動に取り組んでいます。

店舗を構える常設の道の駅、直売所は、季節や曜日を限定して開催されるイベントの取り組みも実施しています。こうした直売所等における地産地消活動の多くは農業者・漁業者によって支えられていますが、会員の高齢化が目立つ中、新規会員の加入は微増に留まっております。

地場産の農水産物については、地元で直売し消費されるものはごく一部であり、多くは市場を介し県内、県外の消費地へ流通しています。

農家が生産するメロンや和梨、野菜類については、農産物を集荷するJA秋田なまはげが店舗事業から撤退したこともあり、地産地消に積極的に取り組むことは難しい状況にあります。また、海産物については、市内にある道の駅や複数の量販店、生魚店において地元で水揚げされた魚介類の販売があるものの、加工品等も含め多くは県内外の消費地へ流通しています。

学校給食における地産地消の推進は、量が揃わない、地場産農水産物の種類が少ない、規格等が不揃い、価格が高いなど、需要と供給のマッチングが難しく、取扱量は少ない状況です。

●給食物資地場産活用率

令和元年度（平成31年度） 野菜15品目 26.7%

令和元年度（平成31年度）実績分学校給食物資使用調査



第4章 具体的な取組の内容

1. 食育の総合的な推進

健康で楽しく暮らしていくためには、子どもの段階から正しい食習慣を形成していくことが重要です。

また、成人や高齢者に至る段階においては、食生活を改善して生活習慣病を予防することが一層重要となるとともに、地域の伝統的な食文化を伝承するなど社会的な役割も期待されるようになります。

このように、それぞれのライフステージによって、食育として取り組む内容は変化していくものであり、食に関わる生活も子どもたちにとっては家庭や学校が中心となり、成人にとっては地域や職場が中心になることから、それぞれの食に関わる各場面を通じて、食育を総合的に推進していきます。

(1) 家庭における食育の推進

一日の活動のスタート源であるバランスのとれた朝食を摂ることや食卓における親子間、世代間におけるコミュニケーションを通じて、元気な毎日を過ごせるよう推進します。

市民一人ひとりの望ましい食習慣の実現のため、糖質・脂質の過剰摂取や栄養バランスの偏りを減らし、米を中心にした日本型食生活を推進していきます。

乳幼児から高齢者まで、離乳食や生活習慣病予防食、食事療法（病態栄養）、病後等の各対象に応じた食生活に関する個別相談を行い、市民の一人ひとりが各自に適した食生活が行えるように支援します。

(2) 学校、保育施設等における食育の推進

市内の学校、保育施設等における食育が隅々まで行き届くように体制を整備します。

食習慣の基礎が形成される幼児期の保育施設等においては、食育教室や栽培収穫体験を通じた食育活動を実施し、食育指導の充実につなげます。

学校では食べ物と健康との関わりや自然・社会との関係など、生きていく上で食が果たす重要性を学ぶことで、食に関する興味や関心を高めます。

学校給食

小中学校での学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を子どもに提供することにより、健康の保持増進を図っています。また、給食の献立は、食に関する指導を効果的に進めるために給食の時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において生きた教材として活用することができるものであり、大きな教育的意義を持っています。

献立作成にあたっては、魅力あるおいしい給食となるよう、常に食品の組み合わせや調理法等の改善を図るとともに、児童生徒の嗜好の偏りを改善するように配慮されています。

また、地場産の農水産物や郷土料理を学校給食に活用し、食に関する指導の教材として用いることにより、次のような効果が期待されます。

- ①子どもがより身近に地域の自然、食文化、産業等についての理解を深めることができる。
- ②食料の生産、流通等にあたる人々の努力をより身近に理解することができる。
- ③地場産品の生産者や生産過程等を理解することにより、食べ物への感謝の気持ちをいただくことができる。
- ④顔が見え、話ができる生産者等から、新鮮で安全な食材を確保することができる。
- ⑤生産者等の学校給食をはじめとする学校教育に対する理解が深まり、学校と地域との連携・協力関係を構築することができる。



男鹿の天然真鯛を使った「鯛めし」を学校給食で提供しました。（一部の学校にて提供）

（3）地域・職域等における食育の推進

食生活改善推進員をはじめ、地域において食育を推進する食育リーダーの養成と育成や、市の健康課題解決に向けた「健幸おがプロジェクトチーム」での取り組みを行います。

栄養バランスや自分にあった食事の適量など、栄養・食生活に関する知識を身につけられるように、各種イベントや地域・職域（事業所等）で行う出前講座などを通じ、食に関するさまざまな情報を発信します。

地域で育まれた郷土料理や行事食、地域ならではの食材など、地域の食文化を伝え引き継ぐため、各種関係団体と協働して、料理教室開催や普及啓発を図ります。

(4) 地産地消の推進

地場産食材を生産する、調理する、食べるという体験から、地場製品のよさを再認識してもらうため、料理教室の開催や地場産品を材料にした食事の提供、加工品の開発、販売を支援します。

生産者の顔が見える安全な地場産品の生産、消費の促進を支援し、地場産農水産物をPRするとともに、さらなる消費拡大を図るため、道の駅おがや農水産物直売所の周知や地場産品販売の拡大に取り組みます。また、新規就農者の技術取得研修や戦略作物の導入、直売所活動及び女性農業者等の生産活動を支援し、地産地消を推進します。

市の農林水産課や地元直売所と協議しながら、男鹿で水揚げされた魚介類、男鹿市産や秋田県産の野菜などを優先的に給食食材に使用します。

2. ライフステージにおける食育

(1) 乳幼児期における食育

乳幼児期は、身体の発達や味覚などの感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しく、人格や習慣を形成する大切な時期です。食べることの基礎を学び生活リズムを作ることが重要であり、保護者の考え方が最も大きく影響します。

家族そろっての食事を大切に、発育・発達段階に応じた適切な食生活を送るとともに、食事リズムや食べ方などの基礎的な食習慣を身につけることが大切です。

また、いろいろな食材や体験を積み重ねていくことによって、食に対する興味や関心を高めることも必要です。

○乳幼児健診等を通じて、子どもの発育・発達に応じた食や歯に関する助言・指導をします。
○乳幼児期に必要な栄養やバランスの良い食事、おやつ摂り方などの指導や講話を実施します。

○食育について体験する機会を作り、食への理解や関心を高めます。

- ・食べ物の働き、おやつについてのお話
- ・おやこの食育教室、調理体験

○食育を通し、子どもの頃から健全な食習慣の定着（3食食べる、薄味になれる、よく噛む等）を推進します。

○生涯における健康づくり活動を、食を通して地域に推進します。（食生活改善推進員）

○保育施設等においては、楽しく食べる体験を通して、食への関心を育む「食育」を実践し、理論に基づいた食育やめざす子ども像、目標を明確にした計画的・系統的な食育の実践を図ります。

○各園の特徴をとらえた食育指導計画を作成するとともに評価・改善します。

○園児の体験活動を中心とした食育を推進します。

- ・二十日大根、さつまいも、トマト、落花生、オクラ等の野菜の栽培から収穫までに関わることで食の楽しみを実感する。
- ・食材の旬や季節を感じ、栽培、収穫したものを調理し食べる。
- 生産、流通、調理など食に関わる人の活動を理解し感謝の気持ちを育みます。
- ・見て、嗅いで、音を聞いて、触って料理を作る。
- ・自分で料理を選んだり、盛りつけたりする。
- ・食事の準備や後片づけに参加する。
- 家庭や地域と連携した食育を推進します。
- ・いろいろな食べ物を進んで食べる。
- ・慣れない食べ物や嫌いな食べ物にも挑戦する。
- ・自分の健康に関心を持ち、体に必要な栄養を摂ろうとする。
- ・健康と食べ物の関係について関心を持つ。
- ・保護者を対象とした給食試食会を実施する。

(2) 学童期における食育

食に関する関心や判断力が養われ生活習慣が固まる重要な時期です。食や健康に対する興味や関心を高め、正しい理解と判断する力を育成し、健全な食生活や食習慣が実践できる心と力を身につけることが大切です。また、その習得は保護者に依存している時期であるため、保護者への食育の啓発も重要になってきます。

農林漁業体験や調理体験などの実体験や生産者の声を直接聞くなど自然と食べ物の関係、生産から流通、消費までのプロセス、地域と食べ物の関わり、日本の食文化や農業事情、食の安全性や食品廃棄物の問題など食に関する幅広い知識の習得と理解が必要です。

- 食育教室や調理実習を通じて、食事バランスや栄養のとり方、規則正しい生活リズムの実践を推進します。
- 朝食の大切さについて知識を深め、意識を向上させます。
- 郷土料理の伝承など、生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進します。
- 給食日より、保健日よりなどにより、子どもたちの健康状態や学校での取り組みを発信し、健康的な食生活についての情報を家庭へ提供します。
- 親子給食試食会やPTAの学級懇談を通して、給食や家庭での食事の様子について情報交換を実施します。
- 地域の方々を講師に招き、おやきや笹もち、だまこ鍋、あんぷらもち作りを通して地域に対する愛着を育てます。
- 食物アレルギーや偏食等、児童・生徒の実態を把握し、発達段階に応じて適切な個別指導と配慮をします。
- 調理場運営委員会や学校保健委員会で保護者の代表と健康や食生活について、積極的に話

し合います。

(3) 思春期における食育

成長期の最終段階である大事な時期です。食に関する知識や経験を深め自らの判断で健全な食生活を実践し健康面を含め自己管理を促していきます。

コンビニエンスストアやファーストフードの利用など間食の増加により食習慣の乱れがみられるようになります。生活習慣病の理解と予防方法の知識を広く周知し、食育についての理解を促します。

○食育教室や調理実習を通じて、食事バランスや栄養のとり方、規則正しい生活リズム・朝食の大切さについて知識を深め、意識を向上させます。

(4) 青年期における食育

身体の発育が終わり体格が完成します。体重管理をしながら自分に適した食事の量や質の変化に気を付け、自ら食生活をチェックし改善することを促します。

また家庭では、子どもへの食育について重要な役割を担う時期です。食生活や食習慣、健康の問題について理解を深めます。

○食の大切さや望ましい食生活等食に関する知識や情報を提供します。

○食生活改善推進員の育成と健康づくり活動を、食を通して地域において推進します。

○地区健康展や健康フェスタ、糖尿病予防講演会、健康教室において、減塩や生活習慣病の予防について正しい知識の普及を図り、自らの健康を守る認識と自覚を高め、健康の保持増進につなげます。

○食や健康に関する相談に随時対応します。

○妊産婦栄養相談を実施し、病気等の早期発見と正しい知識・情報の提供を行います。

○妊婦教室を実施し、食生活や歯に関する学習機会や情報を提供します。

○精神的不安の解消も含めて食や健康に関する相談に随時対応します。

(5) 壮年期における食育

身体機能が低下し健康が気になり始めます。生活習慣病や更年期障害などに対応するためにも規則正しい生活を送り、ほぼ確立している食習慣の良否を見直し、望ましい食習慣の確立を推進します。食に関する知識と理解をさらに深め、加齢に伴う自らの食生活の改善を図ります。

○健診結果から生活習慣病予備軍の人に対し、食生活の改善のための指導・助言をします。

○食生活改善推進員の育成と健康づくり活動を、食を通して地域において推進します。

○生活習慣病の予防、重症化予防やその他健康に関する事項について、正しい知識の普及を図り、適正な食事量や栄養バランスを示し健康の保持増進のため食生活の改善を指導、助言をします。

(健診結果説明会／ヘルスアップ講座／糖尿病予防教室／健康づくり講演会)

○食や健康に関する相談に随時対応します。

○講習会や健康フェスタ等各行事に出向き、減塩や望ましい食生活について知る機会を提供し、栄養管理について意識向上を目指します。

○生涯にわたって自分の歯で食べる楽しみを享受できる生活の実現を目指すために、フレイル予防に取り組みます。

○公民館においては、郷土料理講習会を開催し、郷土食や郷土料理を知るとともに調理実習を通じ郷土料理の継承に努めます。



(6) 高齢期における食育

心身ともに個人差が大きくなる時期です。自分にあった望ましい食習慣を見直し、自分らしい食生活を再度確立し維持できるよう指導します。

○栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、元気な高齢期を送ることができるよう健康教室を開催します。

○低栄養や口腔機能の低下を予防し、住み慣れた地域で元気に暮らせるよう介護予防教室を開催します。(生き生き介護予防教室)

○一人暮らし等で調理が困難な高齢者の方に対し、栄養バランスのとれた食事を提供します。(配食サービス)

◇ 用語集

【か行】

郷土料理

地域で作られ、食べ、伝承されてきたその土地特有の料理のこと。

健康寿命

健康上の問題点がない状態で日常生活が制限されることなく送れる年数のこと。

【さ行】

食事バランスガイド

厚生労働省と農林水産省が共同で「フードガイド検討会」を設けて検討を進めてきたもので、食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したもの。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすること、水・お茶といった水分は欠かさないものということを象徴的に表している。

食生活改善推進員

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、「ヘルスマイト」の愛称で食を通じた健康づくり活動を行っているボランティアです。市の養成講座を受講し、健全な食生活を実践することのできる知識を習得し、地域において生涯を通じた食育の推進、健康づくり活動を進めている。

食料自給率

国内で消費される食料のうち、国内生産分の割合。日本では品目別自給率(重量による計算)、穀物自給率(重量による計算)、総合食料自給率(カロリー、金額による計算)が算出されている。

食品ロス

食べ残しや、安売りなどで大量に買ったが、食べきれなかった食品(手つかず食品)、野菜の皮を厚くむき過ぎたものなどといった、本来食べられるのに廃棄される食品のこと。

生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等のふだんの生活習慣が、発症や進行に深く関与する疾病群のこと。脂質異常症(高脂血症)、高血圧、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病が代表的なもの。生活習慣に加え、外部環境や遺伝的素因、加齢の要因が重なり合って起こる病気であるが、生活習慣や食生活の改善により様々な病気の発症や進行を予防することができる。

【た行】

地産地消

「地域生産、地域消費」を短くした言葉で「地域でとれた生産物を地域で消費する」という意味で使われる。

【な行】

日本型食生活

昭和 50 年代半ば頃に実践されていた、米を中心に、水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた我が国独自の食生活のこと。

【は行】

ファーストフード

短い時間で手軽に作れ、直ちに食べることのできる食品。このような手軽な食べ物は、昔からそば・うどんや丼物などがあったが、ピザ、フライドチキンやハンバーガーなど外資系大手フードチェーンが日本に進出してきたことをきっかけに、日本人の生活に広く浸透しました。食の内容が高カロリーで栄養に偏りがあることが問題点として指摘されている。

フレイル（虚弱）

加齢とともに身体や認知機能が低下し、要介護の一步手前とされる状態。

【ま行】

メタボリックシンドローム（メタボ）

内臓脂肪蓄積（ウエスト周囲径）に加えて、「高血圧」「血糖値が高い」または「HDL コレステロールが低いか中性脂肪が高い」の 3 つのうち、いずれか 2 つ以上に当てはまる状態のこと。

【ら行】

ライフステージ

人の一生における幼年期・児童期・青年期・壮年期・老年期などのそれぞれの段階。

ロコモティブシンドローム（ロコモ）

骨、関節、筋肉など、体を支えたり動かしたりする運動器の働きが衰え、要介護や寝たきりになる危険が高い状態をいう。

男鹿市総務企画部企画政策課

〒010-0595

秋田県男鹿市船川港船川字泉台 66-1

TEL 0185-24-9122

FAX 0185-23-2922

E-mail kikaku@city.oga.akita.jp