

第3章

食育を通じて目指す姿

# 1 将来像

食育基本法、食育推進基本計画及び和光市の地域特性を考慮し、本計画の将来像を定めます。

## 和光市食育推進計画の将来像 食が育む元気なところとからだ

食は、健康で元気に生きるための基本となるものです。からだの健康だけでなく、暮らしの質や生きがいといったところの健康にも関わるものであり、私たちの暮らしを豊かにする大切なものです。

未来を担う子どもたちを含む、一人一人の市民が、からだに良い食事や正しい食生活習慣を身につけ、生涯にわたり元気に暮らせる和光市を目指します。

# 2 基本目標

将来像をもとに、3つの基本目標を設定し、これに沿って施策を展開します。

## 基本目標 1 健康的な食生活習慣をみんなで実践しているまち

健康的な食生活についての知識をつけ、日々実践できる環境づくりや情報提供を進めます。

## 基本目標 2 生産から食卓までのつながりを感じられるまち

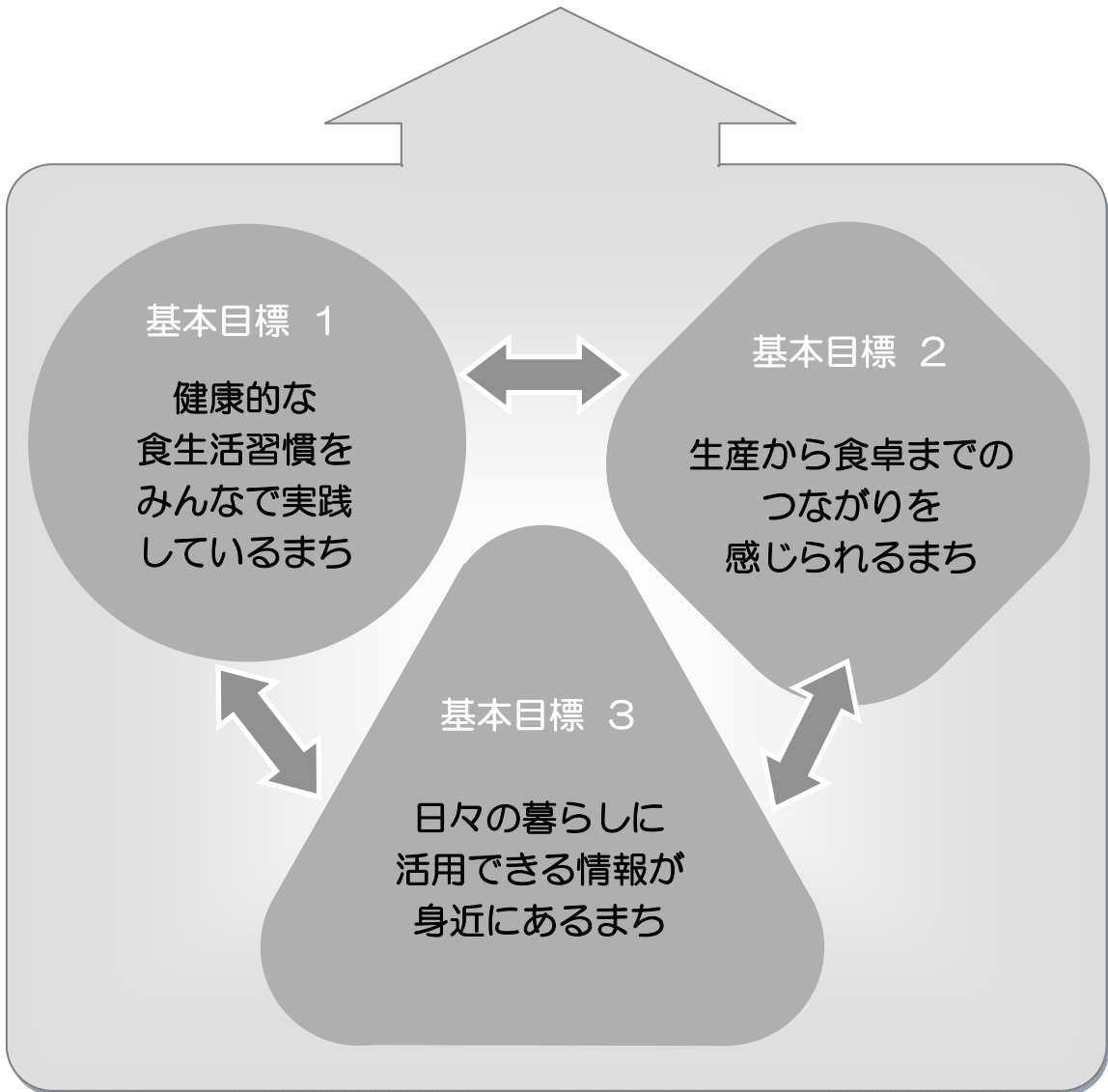
栽培・収穫・調理等の体験を推進し、自然の恵みやいのちの尊さ、地場産の農産物を消費する地産地消など、生産から食卓までのつながりへの理解を深めます。

## 基本目標 3 日々の暮らしに活用できる情報が身近にあるまち

食や食育に関する情報を、誰もが日々の暮らしに役立てることができるよう、様々な機会を通じ提供します。

和光市食育推進計画の将来像

食が育む元気なところとからだ



### 3 計画の数値目標

「計画の数値目標」は、3つの基本目標の具体像を数値的に表すものです。計画の見直しの際に、計画に基づく効果を代表的に表すものとして活用します。

目標項目	目標設定の理由	平成21年度 現状値 (18歳以上の市民)	平成26年度 目標値	計画の数値目標の 解説、出典	基本 目標
よい食生活を送れていると思う割合	●よい食生活を送れていると思うようになることが、食育の取組の第一歩です。	58.6%	80.0%以上	●平成21年度アンケート※問6より、「よい食生活と思うが今後更によくしていきたい」又は「よい食生活と思うし今後も維持したい」人の割合。	全体
食育に関心がある割合	●食育推進には、まず食育に関心をもってもらうことが必要です。	80.0%	90.0%以上	●平成21年度アンケート※問2より、「関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」人の割合。	全体
朝・昼・夕と規則正しく食事をする割合	●規則的な食習慣は、健康づくりに欠かせない取組です。	72.1%	85.0%以上	●平成21年度アンケート※問8より、週に5、6日以上行っている人の割合。	1
朝食をほとんど食べない割合	●朝食は、体と脳にエネルギーを供給し、目覚めさせるはたらきがあります。	小学生 1.2%	1.0%未満	●埼玉県「教育に関する3つの達成目標」(体力に関する質問紙調査)より。	1
		中学生 2.8%	1.0%未満		
朝食を食べている割合		80.9%	90.0%以上	●平成21年度アンケート※問8より、「週に5、6日以上」行っている人の割合。	1
		20歳代の市民 64.3%	75.0%以上		
主食・副菜・主菜をそろえて食べている割合	●栄養のバランスがとれ、健康を保つことや、生活習慣病の予防につながります。	63.4%	85.0%以上	●平成21年度アンケート※問8より、「週に5、6日以上」行っている人の割合。	1

目標項目	目標設定の理由	平成21年度 現状値 (18歳以上の市民)	平成26年度 目標値	計画の数値目標の 解説、出典	基本 目標
野菜を十分にとっている割合	●野菜摂取は栄養バランスの向上につながります。	50.8%	80.0%以上	●平成21年度アンケート※ 問8より、週に5、6日以上行っている人の割合。	1
意識的に運動をしている割合	●健康づくりには、栄養バランスのとれた食事と、適度な運動が必要です。	37.8%	60.0%以上	●平成21年度アンケート※ 問8より、「週に3、4日」以上、意識して運動をしている人の割合。	1
地産地消を取り入れている割合	●地産地消により、生産から食卓までの流れを実感できます。	32.3%	50.0%以上	●平成21年度アンケート※ 問12より、「地産地消を知っており、取り入れている」人の割合。	2
生産から消費までの流れを理解している割合	●生産から消費までの仕組みを知り、大切にいただく心を養うことが重要です。	19.5%	35.0%以上	●平成21年度アンケート※ 問11より、現在できている人の割合。	2
食品の安全性について理解している割合	●消費者が正確な情報を理解・選択できるようにすることが必要です。	41.9%	60.0%以上	●平成21年度アンケート※ 問11より、現在できている人の割合。	3
食育に関する自主的な活動に参加している・参加したことがある割合	●食育は、地域ぐるみで活動を進めることが重要です。	5.0%	10.0%以上	●平成21年度アンケート※ 問15より、「参加している」又は「参加したことがある」人の割合。	3

※ … 和光市食育推進計画づくりに関するアンケート（平成21年度）を指します。  
平成25年度又は平成26年度に同じ項目で調査の予定です。

●親子料理教室の試食風景

市内の小学生とその保護者を対象に「親子で作ろう、朝ごはん」をテーマに夏休みに実施しています。

朝食の大切さと親子で料理する楽しさを体験する機会を提供しています。

