

和光市食育推進計画

～ 食が育む元気なところとからだ ～



平成22年3月
和 光 市

はじめに



「食」は、私たちが毎日欠かすことができない重要なものです。

これまで、食に関する知識は、日常的な生活や食事の中で自然に身につけていくものでした。しかし私たちの暮らしが変化し、食に関心をもつ機会や知識を得る機会は少なくなり、その一方で、食生活の変化による肥満や食の安全の問題などが生じており、一人一人が自ら食のあり方を学ぶことが求められるようになってきました。

本市では、これまでも、市民の皆様の健康の維持・増進のための支援や、農業体験の場の提供、地産地消の推進、さらには伝統食の発信といった活動も行ってきました。人口移動が多い和光市において、より一層これらの活動を支援・推進し、地域特性を活かした本市ならではの食のあり方を示すことが求められております。

市民一人一人が食に関する知識を身につけ、自らの食について判断し、健全な食生活を実践することにより、生涯にわたって健康で心豊かな生活を実現できるよう、このたび「和光市食育推進計画」を策定しました。

「和光市食育推進計画」は国の「食育基本法」(平成17年7月施行)に基づく市町村計画として、また本市の総合的計画である「和光市総合振興計画」の趣旨に沿うとともに「健康わこう21計画」(平成20年3月策定)に基づく食育についての「行動計画」として位置づけております。

本計画を策定するにあたりまして、貴重なご意見や提言等をいただきました市民の皆様、熱心にご検討くださいました計画策定委員をはじめとする関係者の皆様のご尽力に対し、深く感謝申し上げます。

平成22年3月

和光市長

松本武洋

目次

第 1 章	計画策定の背景と基本的事項	1
1	計画策定の背景	2
2	計画の基本的事項	5
第 2 章	食育をめぐる現状と課題	9
1	本市の食や健康をめぐる現状	10
2	今後の課題	24
第 3 章	食育を通じて目指す姿	25
1	将来像	26
2	基本目標	26
3	計画の数値目標	28
第 4 章	施策と事業	31
1	施策体系	32
2	施策の内容	34
第 5 章	計画の推進と評価	55
1	進行管理	56
2	計画の評価・見直し	56
3	計画の取組指標	57

資料編	61
1 策定体制	62
2 策定経過	63
3 和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果	64
(添付)アンケート配布資料(食事バランスガイド)	83
4 活動団体対象のワークショップ結果	85
5 和光市内の食育に関連する活動の紹介(例)	94



第1章

計画策定の背景と基本的事項

1 計画策定の背景

(1) 食育とは

食育基本法の前文では、「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べきものと位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。」としています。

また、食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われること等が求められています。

(2) 食育に関する国・県の取組

食育基本法（平成17年7月施行）

この法では、食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目指しています。

食育基本法の概要

1 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
 - 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
 - 食育の推進の目標に関する事項
 - 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
 - その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4 基本的施策

- 家庭における食育の推進
- 学校、保育所等における食育の推進
- 地域における食生活の改善のための取組の推進
- 食育推進運動の展開
- 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
- 食文化の継承のための活動への支援等
- 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

5 食育推進会議

- (1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

食育推進基本計画（平成18年3月策定）

食育基本法に基づき、平成18年度から22年度までの5年間を対象とし、食育推進基本計画が策定されています。この計画では、下記のように、食育を推進する施策の基本的な方針、9つの目標値のほか、促進に関する事項として取り組むべき施策等を示しています。

食育推進基本計画の概要

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

- 1 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 2 食に関する感謝の念と理解
- 3 食育推進運動の展開
- 4 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 5 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 6 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- 7 食品の安全性の確保等における食育の役割

第2 食育の推進の目標に関する事項

- 1 食育に関心を持っている国民の割合の増加
- 2 朝食を欠食する国民の割合の減少
- 3 学校給食における地場産物を使用する割合の増加
- 4 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合の増加
- 5 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合の増加
- 6 食育の推進に関わるボランティアの数の増加
- 7 教育ファームの取組がなされている市町村の割合の増加
- 8 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加
- 9 推進計画を作成・実施している都道府県及び市町村の割合

第3 食育の総合的な促進に関する事項

- 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 地域における食生活の改善のための取組の推進
- 4 食育推進運動の展開（食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日））
- 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

第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項 都道府県等による推進計画の策定促進、基本計画の見直し等

埼玉県食育推進計画（平成20年2月策定）

埼玉県では、700万人の人口、首都圏の中で豊富な農産物の産地であるといった、県の特徴や地域資源を活かし、県民が一体となって食育に取り組めるよう埼玉県食育推進計画を策定し、食育を総合的かつ計画的に推進しています。

埼玉県食育推進計画の概要

1 基本理念

食を通じた県民の心身の健康増進と、豊かな人間形成を目指すとともに、食への感謝の念と理解を深める。

2 基本方針（めざす方向、取り組むべき主な施策）

（1）健全なからだを育む

毎日の食生活を通じて、栄養バランスのとれた食生活の実現などの正しい食習慣や生活のリズムを身につけていくように取り組み、健全なからだを育む

< 施策 > 食習慣の改善、生活リズム（食習慣）の形成

（2）豊かな心を培う

おいしくて楽しい食生活の実現や、「食」に対する感謝の気持ちを育成できるように取り組み、豊かな心を培う

< 施策 > 食を通じたコミュニケーション、食文化の継承、生産者・自然への感謝

（3）正しい知識を養う

「食」への関心を高め、自分に合った方法で生活に取り入れ、「食」に関する正しい情報を幅広く適切に得られるように取り組み、正しい知識を養う

< 施策 > 食に関する基本的な事項、食品の安全性、食料事情ほか

（3）「健康わこう21計画」

平成20年3月に策定した「健康わこう21計画」では、各ライフステージ別に、「健康生活」「食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」という7つの領域について具体的な取組を示しています。

この中で、「市として緊急性の高いものについては、特に力を入れて優先的に取り組む必要」があるとして、「30歳代を対象とした生活習慣病対策の徹底」と「食育の推進」の2点を重点事項として掲げています。

既に本市では、こうした国の動きを先取りした形で、各保育園や小・中学校において、子どもたちが自ら栽培・収穫した野菜を給食の食材として利用したり、実際に調理体験をする機会を設けているほか、公民館における食育講座として伝統食品である味噌作り教室を開催するなど、食育に関する様々な取組が行われてきました。

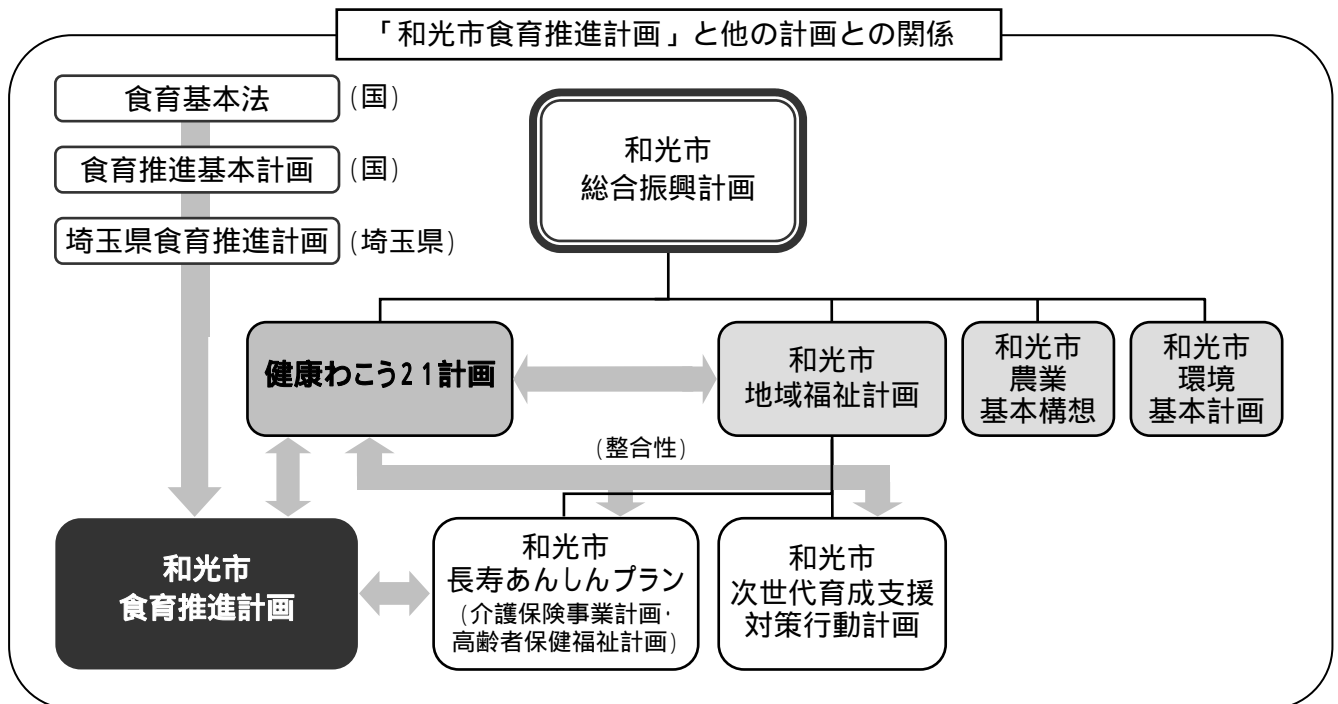
さらに、食生活の乱れが生じている現状を踏まえ、偏った食生活の改善につながるよう、小さな子どもから大人まで、家族ぐるみで食について学習する機会を持つことが重要です。



2 計画の基本的事項

(1) 計画の位置づけ

和光市食育推進計画は、食育基本法（平成17年7月施行）及び食育推進基本計画（平成18年3月策定）に基づく市町村の食育推進計画として、「埼玉県食育推進計画」（平成20年2月策定）や市の総合的計画である「和光市総合振興計画」の趣旨に沿うとともに、「健康わこう21計画」（平成20年3月策定）に基づく食育についての「行動計画」として、各分野別計画との調整を図り、策定しました。



(2) 計画の期間

和光市食育推進計画の計画期間は、平成22年4月から平成27年3月までの5年間とします。
平成26年度に計画の見直しを実施します。

(3) 計画で重視すること

地域特性を活かしながら、地域ぐるみで食育を推進することを目指す計画とする。
健康支援課と庁内各課、地域の団体等が、地域特性を活かし、相互連携を図れるような地域ぐるみの食育の推進を目指す計画としています。

生活習慣病対策を重視した計画とする。
栄養の偏りや不規則な食事等、肥満や生活習慣病の原因となるような食生活の改善を重視した計画としています。

(4) 計画の推進

市民をはじめ関係団体、事業者、関連する所管部署が連携し、計画を推進します

本計画は、和光市の地域特性や食育に関連する現状を踏まえ、食育を推進するものです。そのため、市は、市民をはじめ関係団体、事業者、所管部署等に本計画を広く周知し、食育に対する理解と協力を求めています。

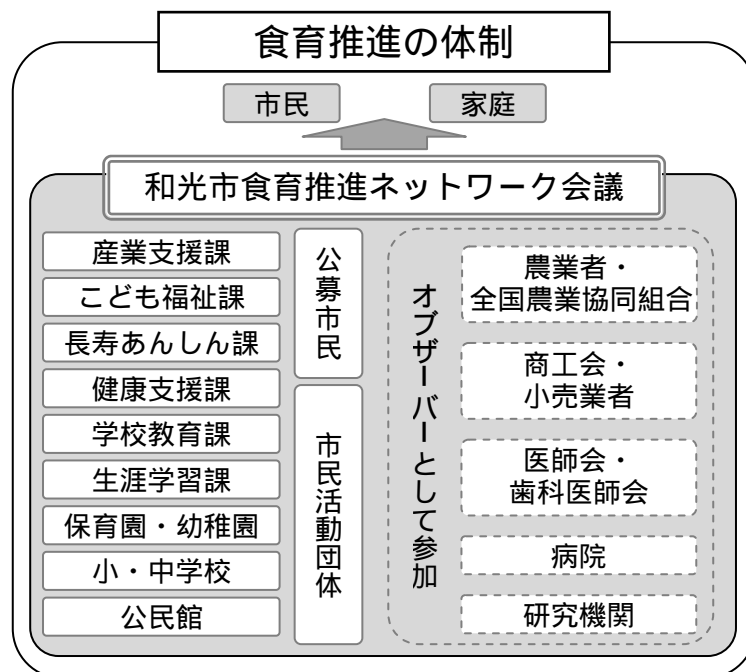
特に食育との関連が深い、健康づくり、産業振興、教育といった分野を所管する各部署との連携があって初めて実現できる施策も含んでおり、互いに施策・事業の実施を進めるとともに、情報の共有を図り、計画の実行性を高めています。

「和光市食育推進ネットワーク会議」を立ち上げます

市民、関係団体、事業者、行政の関連部署の実務者を主体とする「和光市食育推進ネットワーク会議」を設置します。これまで、各主体が個々に行っていた食育の取組を、一体となって協力、連携して行うことにより、地域に広く食育を浸透していくことを目指します。

「和光市食育推進ネットワーク会議」により計画の進行管理を行います

「和光市食育推進ネットワーク会議」を、毎年度、開催し、進行管理の状況を報告するとともに、各主体の活動の状況などの情報について共有を図り、事業計画の見直しを行います。また、見直しの内容などを踏まえてオブザーバーを招くなど、必要に応じ「和光市食育推進ネットワーク会議」を開催します。



(5) 計画の策定経緯

本計画の策定は、策定経緯そのものが食育の推進につながるよう、市民参加による計画づくりを進めました。

基礎調査として、市民アンケートや各種活動団体等対象のワークショップを実施し、その結果から、市民や活動団体等の意識やニーズ、課題等を把握しました。

また、学識経験者や専門家、各種活動団体等、公募市民を含む「和光市食育推進計画策定委員会」を開催し、様々な立場の意見を伺いながら計画づくりを進めました。

行政内部では、関係各課で構成する「和光市食育推進計画庁内調整会議」による議論を行っており、策定後の推進についても各課が連携して進めていきます。

市民アンケート

- 配布数1,500通
- 対象18歳以上（住民基本台帳より無作為抽出）
- メール便による配布、郵送回収（無記名）
- 回収数539通
- 回収率（回収数÷配布数）35.9%

和光市食育推進計画 庁内調整会議

開催数 3回
（及び各課ヒアリング1回）

メンバー

- 保健福祉部長
- 産業支援課長
- こども福祉課長
- 長寿あんしん課長
- 健康支援課長
- 学校教育課長
- 生涯学習課長

活動団体等対象の ワークショップ

- 平成21年10月16日（金）
午前10時～12時
- 和光市総合福祉会館（ゆめあい和光）3階 共同利用室
- 検討内容

食や食育に関する取組・活動の【現状】
取組・活動を進める上での【課題】
取組・活動を通じて【目指すもの】
目指すものを実現するための【取組方法】

和光市食育推進計画策定委員会

開催数 3回

メンバー

- 学識経験者
 - ・ 朝霞地区医師会
 - ・ 朝霞地区歯科医師会
 - ・ 国立保健医療科学院介護予防保健事業推進評価室
- 地域団体
 - ・ 和光市食生活改善推進員協議会
 - ・ 特定非営利活動法人ぼけっとステーション
 - ・ 食文化研究会
 - ・ 特定非営利活動法人わこう子育てネットワーク
 - ・ 和光市農業後継者倶楽部
- 公募市民（2名）

親子クッキングの試食風景

小学1年生から3年生までとその保護者を対象に実施されています。

調理をしながら、親子の会話や食の大切さを学び、健康に対する意識を高めることを目指した取組です。



第2章

食育をめぐる現状と課題

1 本市の食や健康をめぐる現状

(1) 和光市の地域特性

利便性が高い住宅都市であり、著しい人口流入と比較的若い世代が多いことが特徴です

和光市は、都心への交通条件に恵まれた利便性が高く、緑豊かな住宅都市です。

和光市の人口増加率は、昭和63年から平成20年までに39%、特に平成7年から平成17年までの10年間で21%増加しています。この値は、埼玉県内の市町村で1位、全国でもトップ10に入ります。このように、著しい人口流入が特徴です。

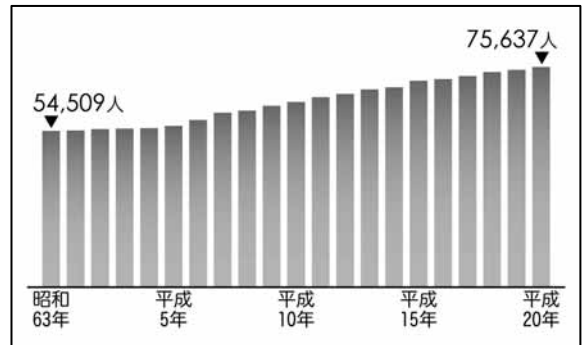
人口構成の特徴は、20歳代から40歳代までの世代が中心であること、全国平均に比べ児童数の割合が高いことです。また、世帯数は増加していますが、世帯当たりの人数は減っており、核家族や単身世帯が増加しています。

このように著しい人口流入と比較的若い世代の多い人口構成から、地域とのつながりが希薄で、地域の情報を得られる機会が少ない市民が多いと言えます。

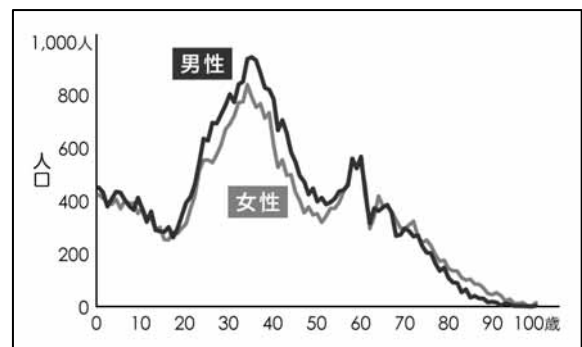
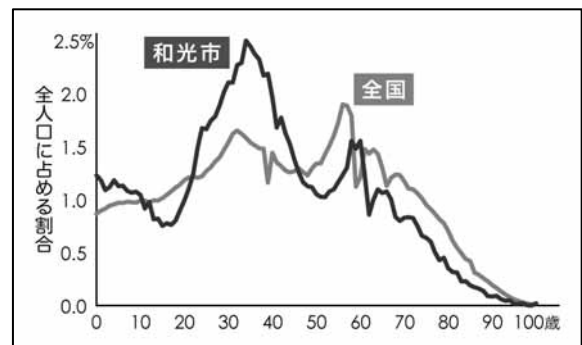
市域の北部では宅地の間に農地が広がり、南部では研究施設や商業施設が立地します

和光市は、和光市駅の北部と南部とで大きく雰囲気は異なります。

南部は、江戸時代から川越街道（白子宿）などを中心に商業地として人の行き来が多い地域でした。現在も宅地化が進むとともに、ホンダ技術研究所、独立行政法人国立病院機構埼玉病院、司法研修所など民間や国の研究・研修施設が立地しています。さらに近年、和光市駅南口周辺の区画整理が完了したことに伴い、駅を中心に、商業施設や飲食店などが立地し、これまで都内まで買い物や食事に行っていた市民が徐々に駅周辺で買い物をするようになってきています。



和光市の人口推移
出典：統計わこう（平成20年度）



和光市の人口年齢分布図
上図 / 和光市と全国の人口分布
下図 / 和光市の男性・女性の人口分布
出典：統計わこう（平成19年度）・
国勢調査（平成17年）

一方北部は、昔から田畑として利用されてきた地域です。現在、一戸建てを中心に宅地化が進んでいますが、宅地の間に畑が存在し、またアグリパーク農業体験センター、アグリパーク市民農園が立地するなど、市民が農業に接する機会に恵まれています。南部とは異なる、ゆったりとした雰囲気が残る地域です。

このように、研究・商業施設の多い南部と生産の場が残る北部、南北で異なる地域特性を活用し、地域内での食に関する交流につなげていくことが重要です。



アグリパーク農業体験センター

「水と農」に関わりをもつ地域です

和光市は昔から「水と農」に強い関わりがあり、弥生時代に既に稲作が行われていました。また、特に白子地域では良質の水が各所に豊富に湧きだし、江戸時代から水の豊富な白子宿として栄え、昭和の初めまでその面影を残していたと伝えられています。

明治時代には湧き水を利用した養魚場が熊野神社の境内に作られたこともありました。湧水は精米、製粉を行うために白子川の水とともに水車に利用されたり、製紙工場の工場用水として利用されたりしました。

湧き水と食を通した人と人との交流や生活様式が息づいており、かつてに比べ湧水は減少していますが、現在も湧水の利用がみられます。

このような地域の食に関連する歴史や文化を、後世にも伝えながら、現在の暮らしを豊かにすることに繋がっていくことが重要です。



白子の湧き水

昔から「にんじん」が生産されてきました

和光市を含む埼玉県南部は県内有数のにんじんの生産地です。和光市周辺でにんじんの生産が盛んな理由は、根菜類に適した土壌構造をもつ関東ローム層が広がっていること、また、栽培に手間がかかりにくく兼業農家でも育てやすい、といった点が挙げられます。

和光市駅前もかつてはにんじん畑が広がっていました。現在は、にんじんの生産額を、ほうれんそう、キャベツがともに上回っていますが、市内の菓子店では、にんじんを使ったサブレーやマドレーヌを販売するところもあるなど、地域で親しまれている食材です。

(2) 和光市の食生活や健康の現状

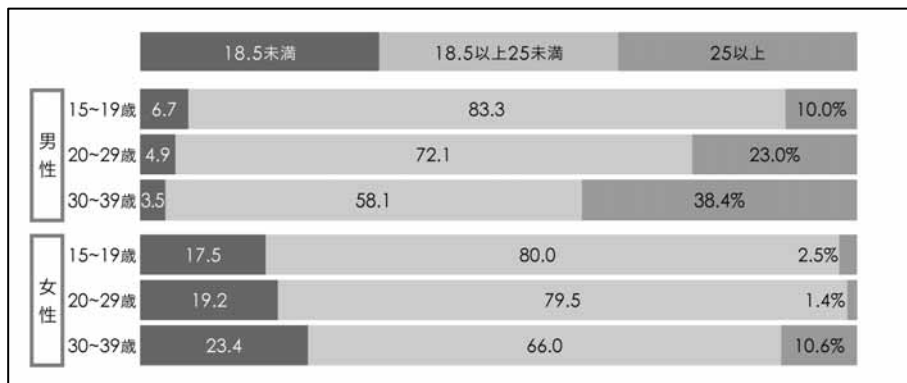
「成人の肥満」と「女性若年層の痩せ」の傾向があります

「健康わこう21計画」によれば、成人の場合、和光市民の肥満割合は全般的に全国平均と比べると低くなっています。ただし、30歳代の男性、60歳代の女性で肥満の割合が高くなっています。

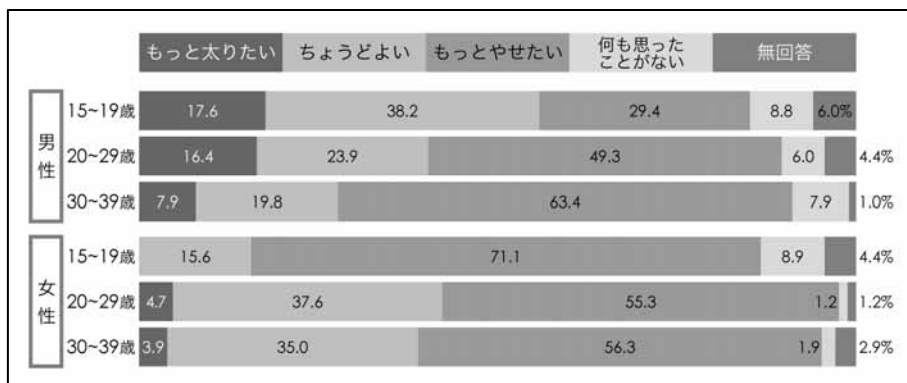
肥満をはじめとする生活習慣病については、40歳以上を対象に「特定健康診査・特定保健指導」が導入され、発症や重症化を防ぐ取組が始まっていますが、40歳未満のうちから、予防を意識して生活することが重要です。

一方、埼玉県民栄養調査（平成19年度）によれば、男性に比べ女性は痩せ（BMI 18.5未満）の割合が多く、2割前後となっています。特に10歳代では、80.0%が標準（BMI 18.5以上25未満）であるにもかかわらず、71.1%が「もっとやせたい」と考えており、痩せたい願望が顕著です。痩せたい願望が高じて、拒食や過食といった誤った食行動が増えているとも言われています。また、過度の痩せは、将来の出産などに多大な影響を及ぼすことが懸念されています。

20歳代から40歳代までが占める割合が高いことが本市の特徴であり、食育を通じて日頃の習慣を見直すことにより、過度の痩せや肥満の予防を促すことが重要です。



身体状況（BMI） 出典：埼玉県民栄養調査（平成19年度）



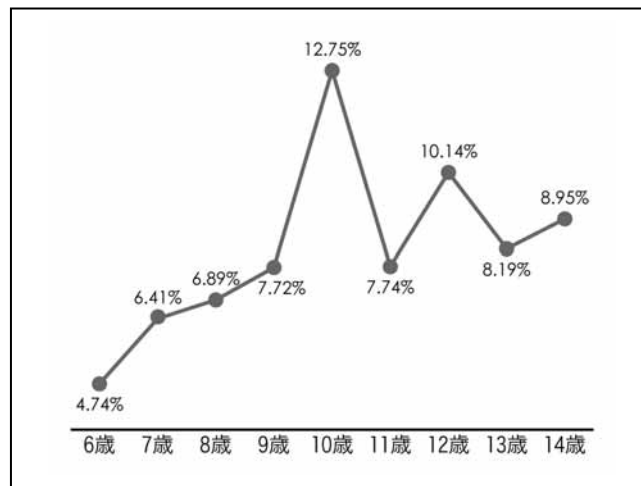
自分の体重に対する意識 出典：埼玉県民栄養調査（平成19年度）

子どもの生活習慣病の増加が問題になっています

近年、食生活の乱れに伴い、子どもの生活習慣病の増加が問題視されています。実際、子どもの肥満が増えており、中には既に肥満に起因する生活習慣病（内臓肥満や動脈硬化）を発症、又はその危険性が高い子どもも少なくありません。また将来発病する確率も、子どもの頃「非肥満児」に比べ高い値を示すとされています。

学校保健統計調査結果報告（埼玉県）（平成20年度）によれば、肥満傾向児は6歳で約5%、13歳で約8%と、年齢が上がるにつれ割合が高くなる傾向にあります。国の調査でも、かつてに比べ肥満傾向児の割合は高くなっており、その原因として、朝食の欠食や孤食、睡眠時間の不足などが挙げられています。

子どもの頃から適切な食生活習慣を身につけるとともに、子どもだけでなく保護者に対してもその重要性を周知する必要があります。



肥満傾向児の割合（男女計）

出典：学校保健統計調査結果報告（埼玉県）
（平成20年度）

(3) 和光市の食生活の現状

市民の多くが「食品の安全性」「自分・家族の健康」の悩み・不安を抱えています

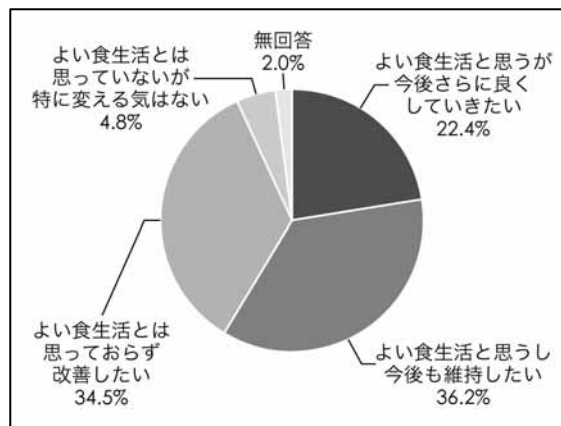
市民アンケートでは、現在の食生活について、約6割の市民が「よい食生活」を送っていると回答しています。

その一方で、市民の多くが、普段の食生活の中で「食品の安全性」、「自分・家族の健康」について悩みや不安を感じていることが明らかになりました。

特に「食品の安全性」については、近年の原材料偽装や消費期限・賞味期限偽装など食品の安全性に関する問題の発生と報道が影響し、市民が高い関心を持っていることが分かります。

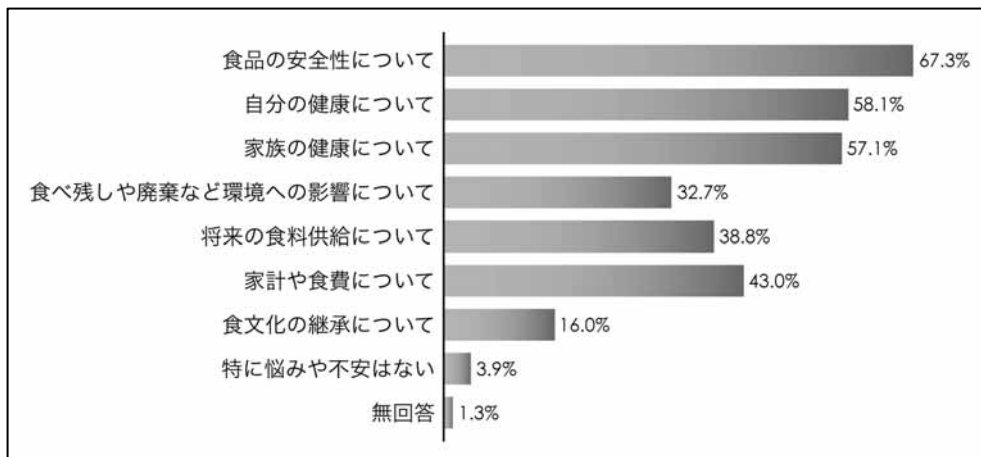
また「自分・家族の健康」についても同様に、子どもの肥満やメタボリックシンドロームなどが、マスメディアから頻繁に情報提供されていることで高い関心につながっていると考えられます。

その他にも、不景気の世情を反映して「家計や消費」、また一昨年一時的に国内自給率が4割を下回ったことで「将来の食糧供給」についてそれぞれ関心が比較的高くなっています。



よい食生活を送れているか (n=539)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）



日頃の食生活の中での悩みや不安 (n=539)

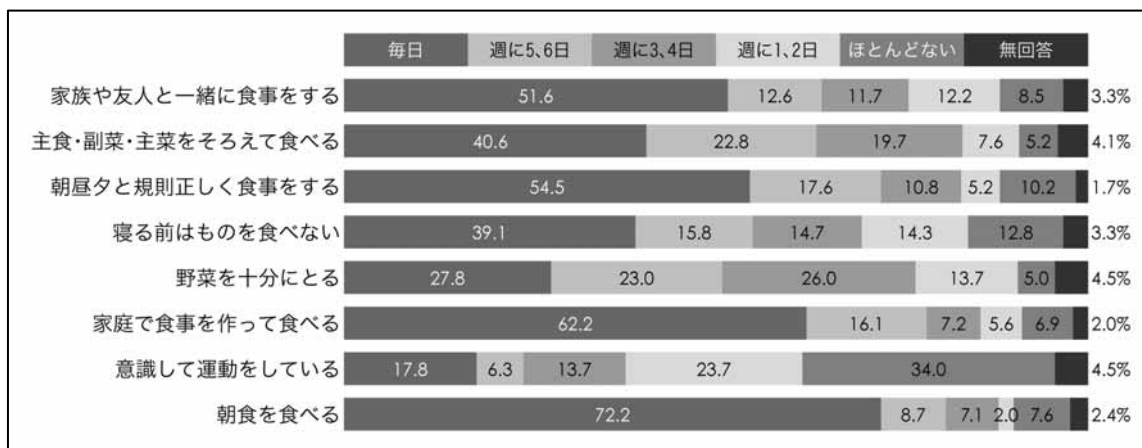
出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

朝昼夕の食事は規則正しくとっている市民が多いものの、寝る前の食事や間食といった食生活の乱れもみられます

7割以上の市民が週に5、6日以上、「朝昼夕を規則正しく食事をする」と回答しています。

また、市民の約4割が毎日の心がけとして「寝る前はものを食べない」ようにしています。その一方で、「ほとんど行っていない」と回答した市民が12.8%と、他の項目に比べ多くなっています。このほか、「間食をとらないようにしている」割合は3割に満たない状況です。

市民アンケート結果から、朝昼夕の食事は規則正しくとっているものの、寝る前の食事や間食といった、食生活の乱れがみられます。



現在行っている食生活の習慣 (n=539)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果 (平成21年度)

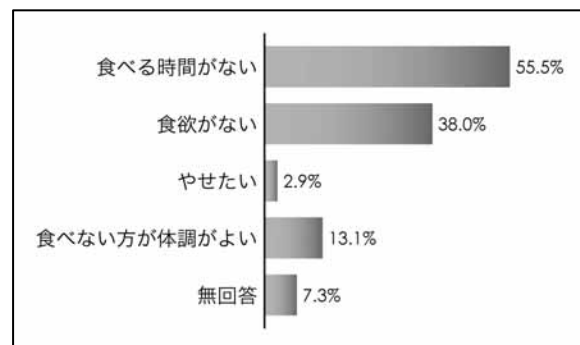
若い世代で朝食の「欠食」が目立ちます

朝食の欠食など、食生活の乱れが近年目立つようになってきていると言われています。

市民アンケート結果から、20歳代の約2割が、ほとんど朝食をとらないと回答しました。一方、その他の世代では7割以上が毎日朝食をとっており、ほとんどとらない割合は7.6%にとどまっています。

朝食を毎日食べない理由として、半数以上が「食べる時間がない」、約4割が「食欲がない」ことを挙げています。世代別にみると、20歳代では75%以上が「食べる時間がない」ことを挙げています。

朝食をとることの重要性を伝えるとともに、短時間でとれる朝食メニューの紹介や、起きたときに食欲を感じるよう「寝る前にはものを食べない」生活リズムへの見直しを働きかけることが重要です。



朝食を食べない理由 (n=137)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果 (平成21年度)

食を通じたコミュニケーションである、「誰かと食事をする」機会が減っています

近年、独りだけで食事をする「孤食」や別々の料理を食べる「個食」といった単語が、シンポジウムなどで取り上げられることが増えています。生活時間の多様化、核家族化などの理由から家族や友人と食卓を囲む機会が少なくなっています。

市民アンケートでも、「夫婦のみ」、「二世帯家族」、「三世帯家族」の家庭の中で、約4割が「誰かと食事をする」機会が週の半分以下に限られるという結果が出ています。つまり単身世帯であるかに関係なく、和光市でも「孤食」「個食」の傾向がみられます。

食生活・栄養のバランスについては、野菜の摂取が課題です

「主食・副菜・主菜をそろえて食べる」について、約6割の市民が意識的に行っています。特に、「夫婦」、「二世帯家族」、「三世帯家族」で約7割が意識的に取り入れています。

「野菜を十分にとる」ことを毎日欠かさず意識的に行っている市民は25%程度と少なくなっています。年代別の傾向として、若い世代で野菜をとることに消極的であることが分かりました。

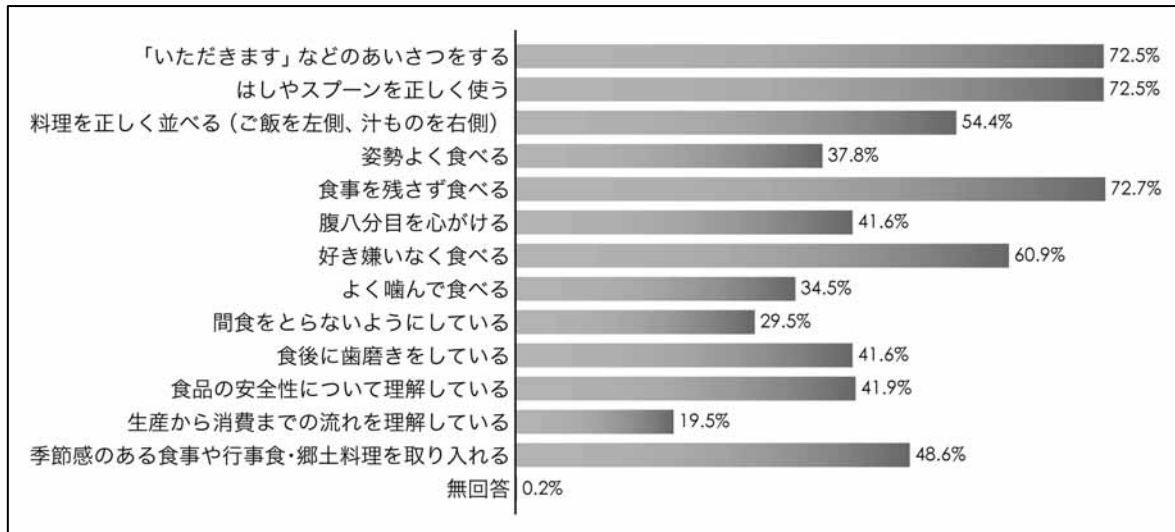
「家庭で食事を作っている」ことについては、世代間に関係なく約8割の市民が実行しています。単身世帯でも約5割がほぼ毎日食事を作っています。ただし、「まったく調理しない」と回答した単身世帯が25%存在します。この原因として、単純に「調理ができない」ことも考えられますが、「ひとり分の食事を作るのが面倒」という理由も大きいと考えられます。

野菜の摂取について、若い世代、特に外食や中食（惣菜・弁当などを買って、自宅で食べること）を活用する割合が高い単身世帯に対し、働きかけが必要です。



食事のマナー等を多くの市民が守っています

食事の際に実行しているマナーや習慣として、「いただきますなどのあいさつをする」、「はしやスプーンなどを正しく使う」、「食事を残さず食べる」ことを回答した人は、全体の7割を超えており、市民の中で一般的な習慣として身につけていることがうかがえます。また「好き嫌いなく食べる」ことも6割を超えています。



現在行っている食事の際のマナーや習慣（n=539）

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

「意識的に運動」をほとんど行っていない市民が、3割以上を占めます

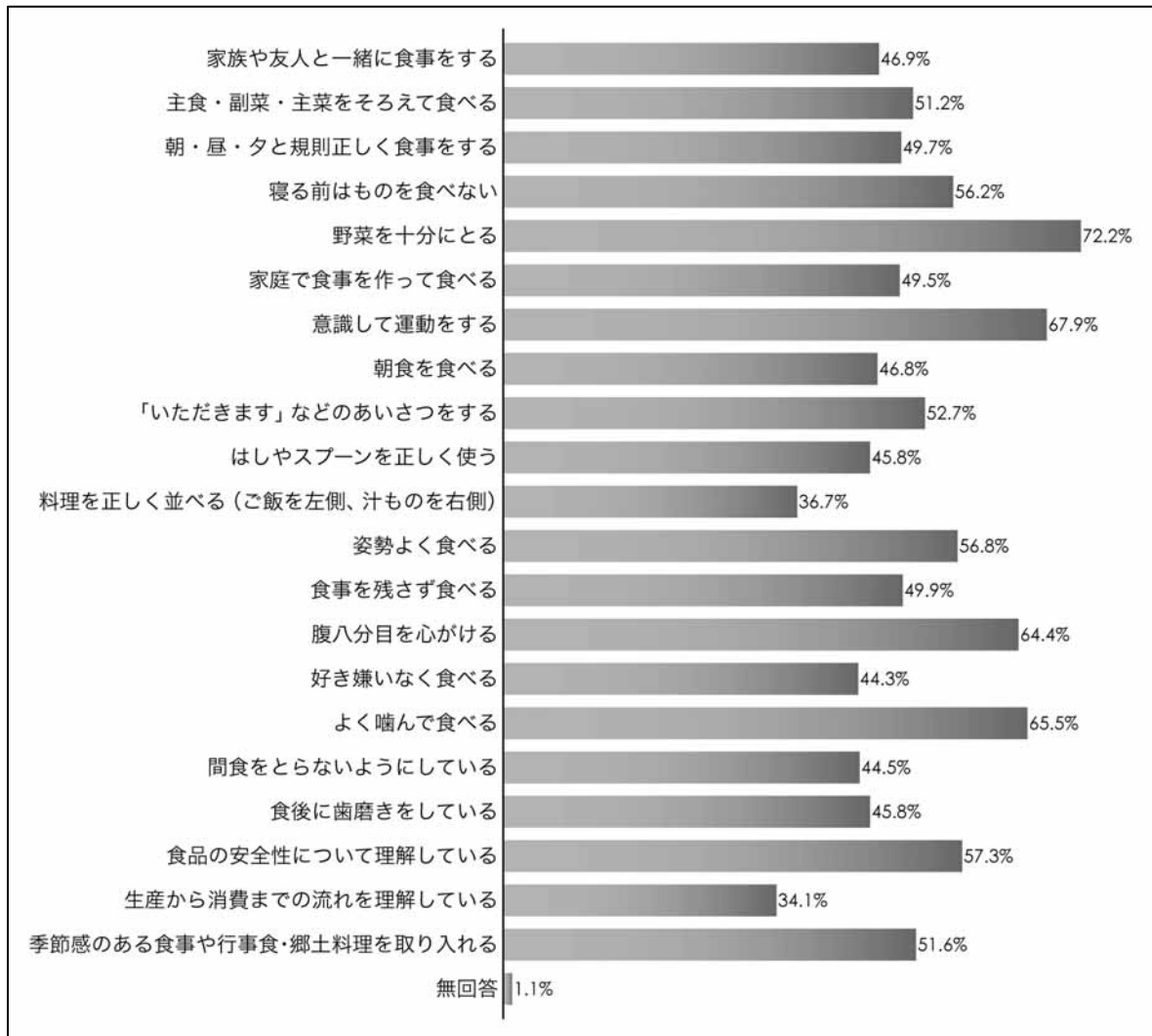
「意識的に運動している」市民は少なく、「ほとんど行っていない」と回答した割合が全体の34.0%を占めています。特に若い世代で運動をしていない傾向が強くなりました。その一方で、60歳代以上の世代では約3割が毎日運動をしており、意識の高さがうかがえます。



今後取り組みたいこととして、生活習慣病等の予防につながる行動に関心が高くなっています

市民が、今後食生活の中で取り組みたいと思っていることをみると、「野菜を十分にとる」(72%)、「意識して運動をする」(68%)、「よく噛んで食べる」(66%)、「腹八分目を心がける」(64%)といった、生活習慣病等の予防につながる行動に関心が高くなっています。

毎日の生活の中の心がけが、食育実践を進めるために重要であると考えられます。



今後取り組みたいと思うこと (n=539)

出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果(平成21年度)

(4) 和光市の農の現状

宅地化が進むものの、農地が市域の約12%を占めています

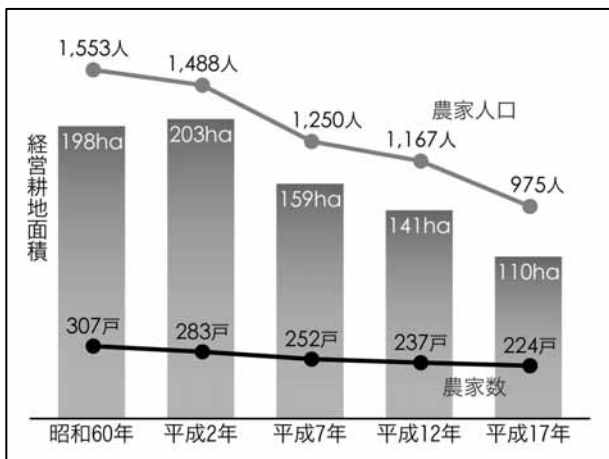
和光市では宅地化が進んでいます。総面積のうち、約45%が宅地として利用されている一方、約12%が農地として利用されており（平成21年1月1日現在）、隣接する周辺市区の中でも高い割合です。農地はその大半が市内北部に広がっています。

農地は、食の生産現場を身近で学ぶ貴重な場です

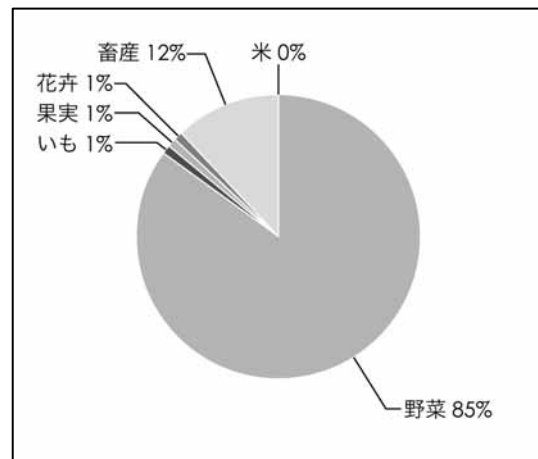
農地は、安全で新鮮な農作物を市民の食卓に届けるだけではなく、景観の維持・保全やヒートアイランド現象の緩和に役立っています。また、農地は市民が農業に親しんでもらう場、季節感を肌で感じることもできる場、食について生産の現場を通して学ぶ場として、市民にとって身近な存在である必要があります。

野菜栽培を行う都市近郊農業が主ですが、農地面積、農家数・人口は減少しています

和光市の農業は、主に、大消費地の東京向けに野菜栽培を行う都市近郊農業です。しかし、農家人口及び農家数は減少の傾向にあり、特に農家人口は昭和60年の1,553人から平成17年には975人に減少しています。



農家数・農家人口・経営耕地面積
出典：農業センサス



農業産出額
出典：埼玉農林水産統計年報（平成18年度）

庭先販売を行う農家が増え、消費者に様々な農産物を提供しています

現在、和光市内では、農家が自宅の庭先等で農産物を販売する「庭先販売」が増えており、22か所あります(平成20年度)。このほか和光農産物直売センターもあります。和光市のホームページでは「庭先販売マップ」を公表し、情報提供を行っています。



庭先販売の例

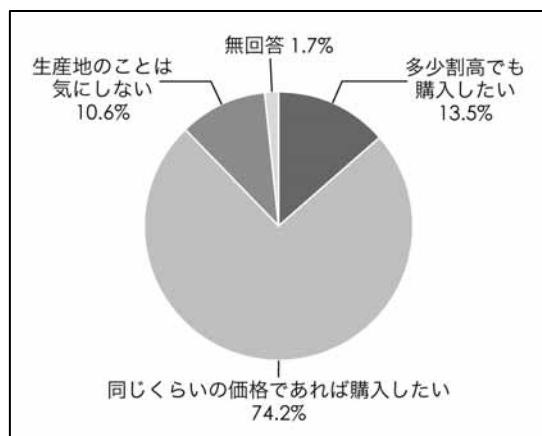


和光農産物直売センター

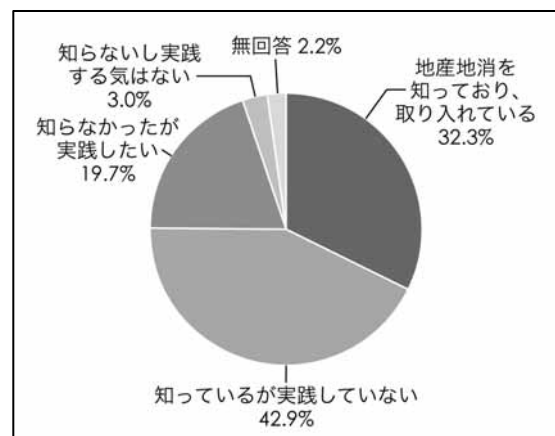
市民の地産地消への関心は高く、身近な販売場所と分かりやすい情報提供が求められています

和光市民の約9割が、和光市産の農産物購入に関心を示していますが、実際に購入しているのは約3割にとどまっています。特に20歳代、30歳代は、他の年代に比べ地産地消という言葉を知っているが、取り入れていない傾向があります。

和光市産の農産物の購入については、9割近くが「他の地域で生産されたものと同じくらいの価格であれば購入したい」あるいは「多少割高でも購入したい」と考えています。このことから、地産地消への市民の関心が高いことがうかがえます。

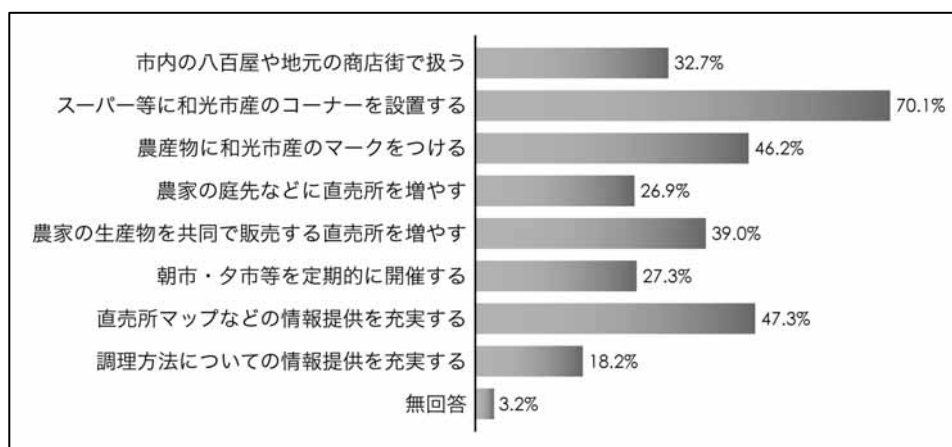


和光市産の農産物を購入したいか
(n=539) 出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）



地産地消という言葉やその意味について
(n=539) 出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

和光市産の農産物を購入しやすくなるよう、「スーパー等への和光市産コーナー設置」を希望する割合が約7割に達するほか、買える場所についての情報提供や和光市産のマークについても希望する割合が高く、市民にとって分かりやすい場所・方法で和光市産の農産物を購入できることが求められています。



市内で作られた農産物を手に入れやすくするために必要なこと (n=539)
出典：和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果（平成21年度）

(5) 和光市内の食育に関する活動の状況

食を使ったまちおこしや、子育て・介護の支援など、様々な分野で多様な主体が食育に取り組んでいます

栄養バランスなどの健康に関する分野、農業体験などの農に関する分野、また多くの人と一緒に食べる楽しみを味わう場や、食文化を学ぶ場など、様々な分野・場がもたれています。

特に、子どもとその保護者に食の知識・体験を提供する活動や、高齢者に対し食を楽しむ機会を提供する活動などが行われています。その一方、中学生から中年期を対象とする活動が少なく、小売の現場や消費者団体による情報提供や農業体験がある程度です。

市内の食や食育に関する活動の分野別・ライフステージ別の状況

分野	活動例	ライフステージ					
		幼年期 0-4歳	少年期 5-14歳	青年期 15-24歳	壮年期 25-44歳	中年期 45-64歳	高年期 65歳-
食生活・栄養のバランス	食育だよりやレシピ集などの発行(保育園) 食材マグネットを使った学習(保育園) 食育の集い(DVDで学習)(保育園) 調理保育(保育園) 幼稚園・保育園に出張してのエプロンシアター(NPO) 親子クッキング、おやつ教室、子ども料理教室(保健センター、公民館) 食育講座(公民館)						
	ヤングママクッキング(保健センター) 食育だよりの発行(保育園) 児童館等での栄養相談(NPO) 健康まつりへの出展(NPO)						
	男の料理教室(NPO、保健センター、公民館) 健診結果説明会試食会(保健センター)						
	高齢者向けの栄養改善事業(訪問指導・集団指導)(NPO) ヘルパー向け栄養教室(NPO) 配食サービス(事業者、NPO)						
	和光市産の食材を使った親子料理教室(NPO) 地場産の野菜を使った調理体験(保育クラブ) 食農体験食育事業(NPO) じゃがいも掘りなど農業体験(保育クラブ、保育園) 旬の果物のおやつへの取り入れ、おやつづくり(保育クラブ、児童館) 地場農産物の給食への取り入れ(保育園、小学校)						
自然の恩恵等への感謝、環境との調和、食料事情	農作業を通じた児童と大人のコミュニケーション(小学校おやじの会) 親子米づくり体験(市民活動団体)						

分野	活動例	ライフステージ					
		幼年期	少年期	青年期	壮年期	中年期	高年期
		0～4歳	5～14歳	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳～
	野菜を選ぶコツ・保存方法・自然農法など食品に関する講座（小売業者） 和光市産農産物の販売（庭先販売、店舗への和光市産コーナーの設置）（農業者、小売業者） 野菜の収穫体験（農業者） 休耕地を利用した農産物栽培（ダイズ・ソバ・ゴマ）（市民活動団体） 市民まつり農産物共進会（農業者）						
食を通じたコミュニケーション	焼き芋、バーベキューの開催（NPO） 4歳から5歳児まで対象のランチルームの設定（保育園）						
	孤独感の緩和と相互交流を深めるための、一人暮らし高齢者会食サービス（社協）						
	鍋料理コンテスト「彩の国鍋合戦」（商工会）						
食文化	伝統の食文化の講座（NPO、公民館） 恵方巻など季節にちなんだおやつづくり（児童館） 郷土の食文化の講座（市民活動団体） 市民まつりでの伝統食の紹介（市民活動団体） 幼稚園、保育園、小・中学校での食文化を伝える活動（市民活動団体）						
	食品の安全性	消費生活展（消費者団体）					

活動を進める上で、多くの団体が、情報提供や活動場所の確保に悩んでいます

市内の食育に関する活動をしている団体等を対象に行ったワークショップでは、市民への情報伝達、活動団体同士の情報共有、活動の場の確保についての悩みが寄せられました。

より多くの市民に
情報を伝えたい

参加者を増やしたい
が、多くの人に目にし
てもらえるような情報
提供の方法が限られて
いる（今は広報に掲載
を依頼している）。

他の活動団体の
情報を知りたい

他の活動団体がどのよ
うな活動をしているか
分からない。
自分たちの活動で困っ
ている部分に知恵を借
りたい。

活動の場を
確保したい

食育の活動について理
解が広まっていないた
め、公民館などを借り
にくい。
農業体験できる場が近
くはない。

2 今後の課題

和光市内の食や健康をめぐる現状から、次のような課題が浮かび上がります。

● 全てのライフステージに応じた食育の取組が必要です。

現在、食育の取組は、子どもを対象とするものが中心となっています。
しかし、その他の世代でも、食生活習慣の乱れなどの課題があります。

市内の食育の取組は、子どもとその保護者を対象とするものが中心となっています。

しかし、市民の食生活習慣は、市民アンケートの結果から20歳代から30歳代までを中心に乱れる傾向にあり、生活習慣病を予防するためにも、若いうちから見直す必要があります。

このため、あらゆるライフステージを対象に、正しい食生活習慣を身につけ実践していくよう働きかける必要があります。

● 学び・体験が日常生活に活かされるような取組が必要です。

食育に関連する様々な講座・体験の場があります。
個別に行っている取組をつなげることで、より日常生活に活かしやすくなります。

現在、農作物の収穫体験あるいは調理体験のみ、というように個別に行われている食育の取組を、今後は講座と体験を組み合わせることで実施することが考えられます。


例えば農業体験を、旬の野菜の栄養や地産地消の良さといった知識を得られる講座と組み合わせる、さらに、収穫した野菜を使った料理教室とつなげることによって、日常生活に一層活かしやすくなります。

● 食育に関する情報が求められています。

食育に関する情報は、市民の暮らしに役立つことはもちろん、
団体などの活動を更に活発にするきっかけになります。

市内の食育の情報は、広報やインターネット等で紹介されているものもありますが、まだ少なく、市民アンケートでも情報提供を求める意見が多くありました。NPO等の活動団体からも、他の活動団体の情報を知りたいという声が寄せられています。

食育に関する情報を市民に発信することで、食生活の改善が期待されます。また、食育に取り組む団体等の情報を提供することで、団体同士の連携が生まれ、活動に関心を示す市民が増えることも期待されます。



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

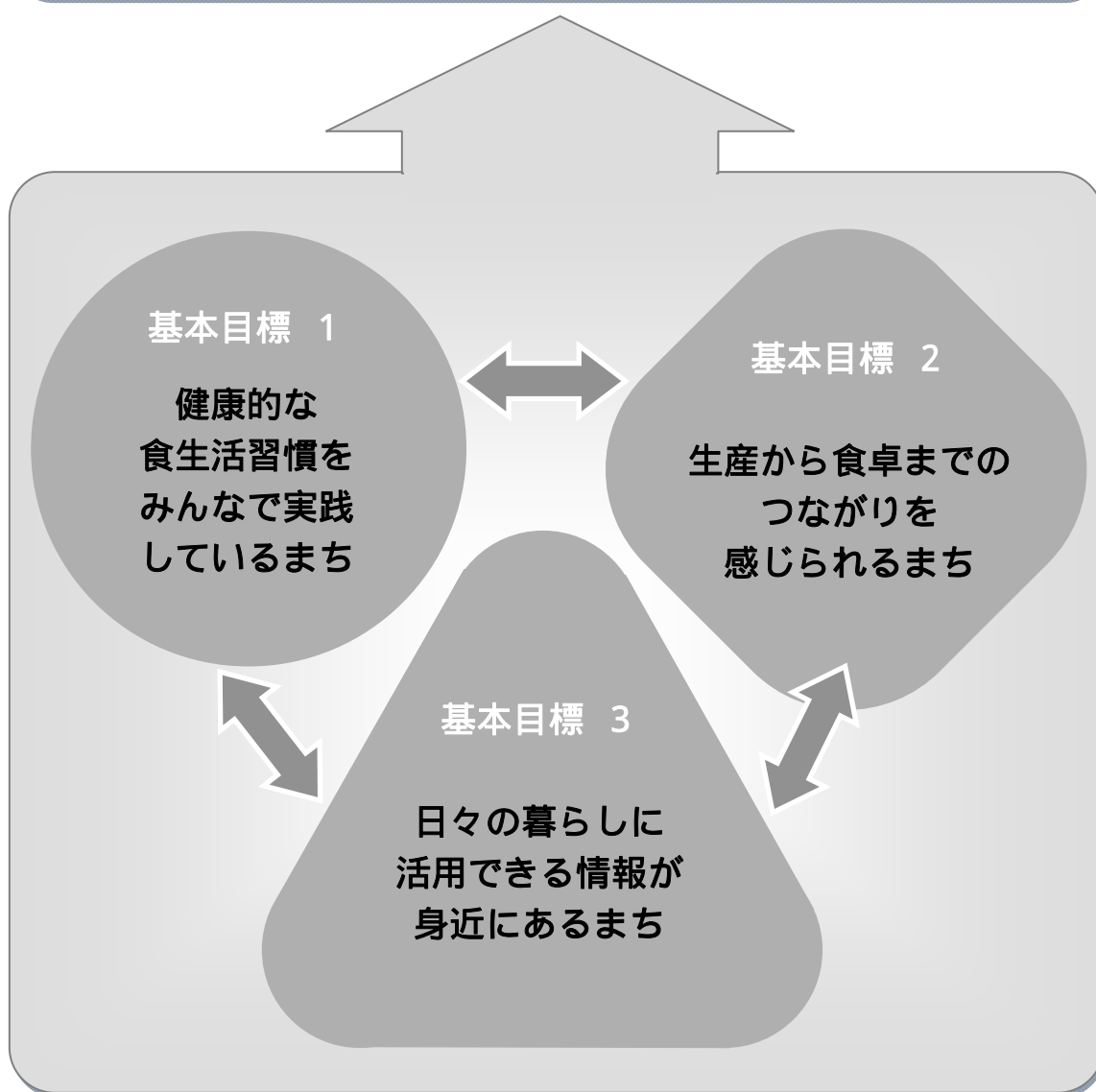
栽培・収穫・調理等の体験を推進し、自然の恵みやいのちの尊さ、地場産の農産物を消費する地産地消など、生産から食卓までのつながりへの理解を深めます。

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。

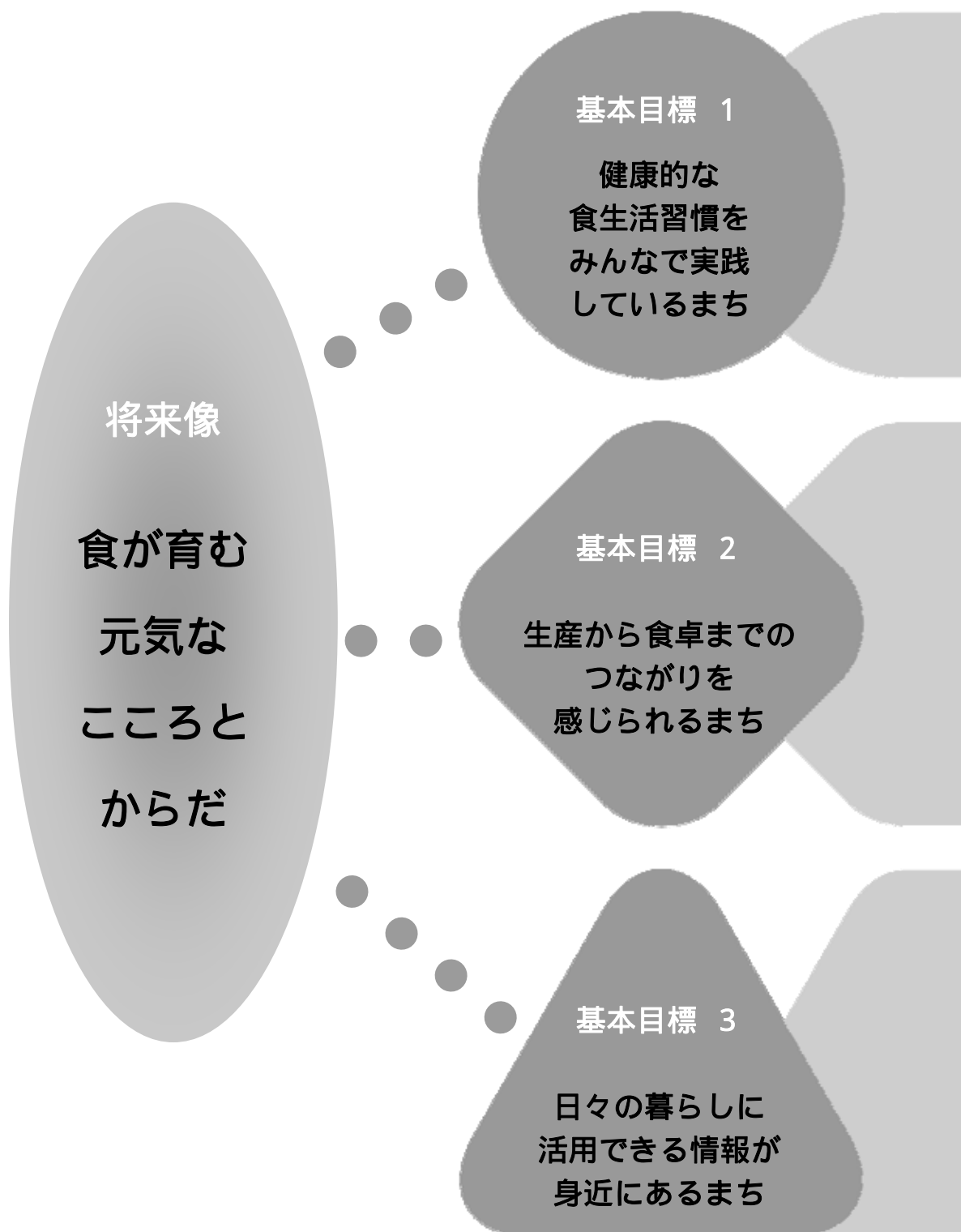


第4章

施策と事業

1 施策体系

将来像や基本目標を実現するための施策と、施策を支える基本事業を示します。



施策

基本事業

1 乳幼児と保護者の食育の推進

- ・ 妊娠期、乳幼児期の栄養相談、栄養指導の実施
- ・ 保育園での食育の充実
- ・ 保護者の意識啓発

2 児童・生徒の食育の推進

- ・ 子どもと保護者の調理体験の実施
- ・ 保護者向け食育講座の実施
- ・ 給食を活用した食育の実施
- ・ 健康的な食生活に関する学習の充実

3 成人の食育の推進

- ・ 男性向けの料理教室の実施
- ・ 食を通じた生活習慣病予防対策の実施
- ・ 食への関心を高める料理教室の実施

4 高齢者の食育の推進

- ・ 高齢者の食の自立・栄養改善の支援

1 地産地消の推進

- ・ 地場農産物の購入機会の提供
- ・ 地場農産物の活用

2 農環境の保全

- ・ 農地の保全
- ・ 食の資源循環の推進
- ・ 安心できる農業の推進

3 ふれあい農業の推進

- ・ 保育園、小・中学校における農業体験の推進
- ・ 市民全般を対象とする農業体験の推進
- ・ 市民農園等の推進
- ・ 農業への関心・知識を高める仕組みの推進

1 食文化の伝承

- ・ 保育園、小・中学校における日本型の食事の取り入れ

2 食の安全に関する情報提供

- ・ 食品の安全性に関する情報の提供

3 食や食育に関する情報や体験の機会の提供

- ・ 食育の知識の普及啓発
- ・ 食事バランスガイドの普及
- ・ 食や食育に関する体験の機会の提供

4 食育の担い手の支援

- ・ 食育の地域活動の促進
- ・ 食育推進ネットワーク会議による食育の推進

2 施策の内容

施策を支える基本事業()と、基本事業を構成する既存事業及び新規事業(表)を示します。
 なお、表中の「指標」欄に示した は、計画の進行管理で使用する、第5章の「計画の取組指標」の対象事業であることを示します。

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

施策1：乳幼児と保護者の食育の推進

子どもの発育・発達段階に応じた情報提供、相談、指導を行います。

◆ 妊娠期、乳幼児期の栄養相談、栄養指導の実施

妊婦健診、乳幼児健診などの機会を活用し、食の大切さを学び、子どもの発育・発達に応じた食を理解・実践できるよう、栄養相談や栄養指導を充実します。

また、歯科検診等の機会を通じ、虫歯の予防・治療に加え、誤嚥(食べ物や異物が気管内に入ってしまうこと)や窒息を防ぐよう、子どもの口腔機能の発達に応じた食べ物・食べ方について情報提供等の支援を行います。

事業名	事業内容	担当課	指標
プレパママ教室	妊娠中期の妊婦を対象に妊娠中に必要な栄養指導を行い、調理実習を通して実践につなげる。 また妊娠中の母子に関する歯科保健についても指導を行う。	健康支援課	
ヤングママ クッキング	1歳から3歳までの幼児をもつ保護者が調理実習をしながら食の大切さを学習する。	健康支援課	
親子クッキング	幼児とその保護者が一緒に調理しながら、親子の会話や食の大切さを学習し、健康に対する意識を高める。	健康支援課	
乳幼児健診などの 栄養・歯科教室	来所者の多い乳幼児健診時に離乳食教室、おやつ教室、ヨチヨチ赤ちゃん歯みがき教室、むし歯予防教室を同時開催し、各月齢にあった食習慣や栄養、歯科保健の大切さを学ぶ。	健康支援課	
親子歯みがき教室 (フッ素塗布)	3歳から未就学までの幼児とその保護者を対象に、歯みがき指導、フッ素を使用した歯質強化、う歯予防を行う。	健康支援課	

事業名	事業内容	担当課	指標
育児学級 (赤ちゃん学級)	5～7か月の乳児を持つ親同士が交流を図りながら、食育の基礎となる離乳食について、試食を通して理解を深め、実践できるように支援する。	健康支援課	
個別栄養指導	乳幼児健診や育児相談で、個々の状況に合わせて管理栄養士や保健師が栄養相談を行う。また、必要にあわせ訪問指導や電話相談も行う。	健康支援課	

◆ 保育園での食育の充実

子どもの健康づくりを第一にした給食の充実を図るとともに、発達段階に応じた栄養指導、食事のマナーの指導を行います。また、食べ物を身近にとらえ、偏食をなくすよう、調理体験を取り入れます。

なお、栄養士と保育士が連携して取組を進めるとともに、保育園同士で互いの食育の取組について情報を共有し、更なる推進に役立てます。

事業名	事業内容	担当課	指標
完全給食事業 (保育サービス)	伝統食の体験や日本型の食事を取り入れた献立、素材選び、子どもの健康づくりを第一にした給食の充実を図る。	こども福祉課	



保育園での食事の様子

事業名	事業内容	担当課	指標
保育園栄養士会議による食育の情報共有	保育園全園の栄養士が調理保育等の食育に関する情報交換を行い、各園での食育推進に努める。	こども福祉課	
保育園食育計画の推進	保育園全体の取組として策定した食育計画に基づき、食材の栽培・収穫等の体験や調理保育、食に関する情報提供に取り組む。	こども福祉課	
調理保育の実施	収穫した野菜等を利用した調理保育を実施する。調理保育では各年齢に合わせた作業を考慮し、様々な調理を体験する。	こども福祉課	
公設公営保育園における食育委員会を通じた食育の推進	公設公営保育園において、食育委員会を設置し、全職員に対する食育の園内研修や、食育の集い等行事の実施、食育だよりの発行、食材のマグネットを掲示する食育ボードを実施する。またこども福祉課の栄養士と給食室調理員が給食・おやつ会食を行い、子どもの喫食状況を確認する。	こども福祉課	

◆ 保護者の意識啓発

保護者に対して食に関する意識啓発を行い、自宅で行う食事づくりを支援します。さらに、地域の子育て家庭を対象に、食育に関する講習会や体験の機会を充実します。

事業名	事業内容	担当課	指標
保育園での食育に関する事業の実施	年2回の「食育・健康だより」の発行や、レシピの提供、給食サンプルの展示、給食参観・試食会を実施し、保護者に対する意識啓発を行う。	こども福祉課	
地域の子育て家庭に対する食育の推進	子育て支援センターを中心に、地域の子育て家庭に対し、管理栄養士による食育講座や離乳食相談の実施など、食に関する支援を行う。	こども福祉課	

施策2：児童・生徒の食育の推進

学習や体験を通じて、児童・生徒が自らの食習慣について考える機会を提供します。

◆ 子どもと保護者の調理体験の実施

子どもに料理の楽しさを学んでもらうとともに、食と健康の関係も学べるような講座等を実施します。また、親子で協力して調理しながら、親子の会話や食の大切さを学習し健康に対する意識を高めるような講座等を実施します。

事業名	事業内容	担当課	指標
キッズクッキング	小学4年生から6年生までの児童が、他の学校の児童と調理実習をしながら食の大切さを学ぶ。	健康支援課	
親子クッキング (小学生とその保護者を対象)	小学1年生から3年生までの児童とその保護者が調理をしながら、親子の会話や食の大切さを学習し、健康に対する意識を高める。	健康支援課	
児童センター・児童館での調理体験	児童センター・児童館で、主に小学校低学年を対象に、おにぎり作りなど比較的簡単な調理体験をすることで、食と調理への興味を育てる。また、高学年を対象に、お菓子作りなどのより発展的な調理体験をすることで、食に対する知識を深める。	こども福祉課	



親子クッキングの調理風景

事業名	事業内容	担当課	指標
親子そば打ち体験教室	そば粉からそばができるまでを、親子で協力しながら学ぶ。	生涯学習課	
子ども料理教室	子どもに料理の楽しさを学んでもらう。	生涯学習課	
親子料理教室	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。朝食の大切さと親子で料理の楽しさを体験する機会を提供する。	学校教育課	
	小学生とその保護者を対象に、親子で料理の楽しさを体験する機会を提供する。	生涯学習課	



親子料理教室の試食風景

◆ 保護者向け食育講座の実施

子どもを持つ親を対象に、子どもの成長に応じた食の知識や、自らの健康にもつながるような、食の基礎を学習する講座を実施します。

事業名	事業内容	担当課	指標
食育講座	子どもを持つ親を対象に食の基礎を学習する。	生涯学習課	

◆ 給食を活用した食育の実施

一日三食のうち一食を担う学校給食を通じ、栄養面の配慮はもちろん、食に関する正しい知識と望ましい食習慣が身につくように食に関する指導を充実します。なお、栄養教諭や栄養士、調理士等、食の専門家を活用した指導により、食育を進めます。

事業名	事業内容	担当課	指標
給食指導	学校給食を通じ、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につける。	学校教育課	
学校給食強化磁器導入	耐熱、強度にも優れた強化磁器に、市の花サツキ、市の木イチョウをデザインした温かみのある食器を使用し、児童・生徒が楽しく食事ができる環境を整える。	学校教育課	

◆ 健康的な食生活に関する学習の充実

子どもと家庭に対して、正しい生活習慣が身につけられるように指導するとともに、正しい食生活や運動も含めた健康づくりを啓発します。

事業名	事業内容	担当課	指標
小児生活習慣病対策	小児期における生活習慣病、小児肥満、アレルギー性疾患等やその予防に関し、子どもと家庭に対して朝食をきちんととる等、正しい生活習慣が身につけられるように指導するとともに、食生活を通じた健康づくりを啓発する。幼児健診時に開催しているおやつ教室や「食事の悩み事」相談などにより食生活を通じた健康づくりを啓発する。	学校教育課	
健康教育の充実	心身の健康を保つため、「早寝・早起き・朝ごはん」など生活習慣を見直す働きかけや、運動に親しみ、正しい健康知識を身につける学習を進める。また、学校保健を通して、正しい食生活などの教育を進める。	学校教育課	

施策3：成人の食育の推進

家族ぐるみで適切な食習慣を実践し、生活習慣病予防に取り組むような支援を行います。

◆ 男性向けの料理教室の実施

男性を対象に料理の基礎を習得するとともに、健康についても学習するような教室を実施します。特に、何をどれだけ食べたらよいかという食事の基本が身につき、自ら調理するときだけではなく、外食や中食を選ぶ際にも役立つような内容とします。

事業名	事業内容	担当課	指標
男の料理教室	男性を対象に料理の基礎を習得する機会を提供する。	生涯学習課	

◆ 食を通じた生活習慣病予防対策の実施

メタボリックシンドロームの該当者や予備軍を抽出し、早い段階で生活習慣病を予防するよう、特定健康診査の制度の周知、受診率の向上を図ります。また、自らの食事や運動などの生活習慣を改善・維持できるよう促す制度として、特定保健指導の実施率を高めます。

歯周疾患検診の受診を促し、特に高齢者は口腔機能が低下し飲み込みにくくなる傾向にあることから、口腔の健康保持を図ることを支援します。

健診結果の見方や、生活習慣の改善（運動・栄養）について学び、生活習慣病になりにくい食事を試食するなど、生活習慣病予防につながる講座を実施します。

事業名	事業内容	担当課	指標
特定健康診査・特定保健指導	40歳から74歳までの医療保険加入者を対象にメタボリックシンドロームの観点から各種検査を行い、必要度（積極的支援・動機づけ支援）に応じて保健指導を行う。	健康支援課	
歯周疾患検診・相談	食と歯科の関連の深さを重視し、歯と口腔内の健康を保つため、歯科検診、ブラッシング指導等を行う。	健康支援課	
健康食試食会	健診を機に、簡単に作れるバランスのとれた献立を試食することにより、生活習慣病予防について学ぶ。	健康支援課	
メタボ対策講座、男性のための料理教室	メタボリックシンドロームの改善と予防のための、生活習慣（栄養・運動）について学ぶ。	健康支援課	

◆ 食への関心を高める料理教室の実施

料理教室を通じて食への関心が高まるよう、体によい食材を取り入れた料理講座や、手打ちうどん・そば作りを学ぶ講座などを、地域のボランティア等と連携し、実施します。

事業名	事業内容	担当課	指標
料理講座	35歳以下の勤労者を中心に、「季節のテーブル」として簡単に季節感のある料理づくりを行う。	産業支援課	
手打ちうどん教室	地域に伝わるうどん作りを学習する。	生涯学習課	
手打ちそば教室	そばの打ち方を基礎から学習する。	生涯学習課	

施策4：高齢者の食育の推進

食の面から、より健康的で自立した生活ができるよう支援を行います。

◆ 高齢者の食の自立・栄養改善の支援

男の料理教室やヘルパー対象の調理教室を通して、栄養バランスに配慮するなどの自立した食生活を送れるよう支援します。

事業名	事業内容	担当課	指標
高齢者の食の自立支援事業	栄養士が自宅訪問して行う栄養指導や、男の料理教室、ヘルパー対象の調理教室を通じた、地域型の食に関する生活習慣支援を行う。	長寿あんしん課	
配食サービス	心身の機能低下により自ら食事をとることが困難な高齢者にバランスのとれた食事を提供し、栄養指導を受ける費用を補助する。	長寿あんしん課	

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

施策1：地産地消の推進

「顔の見える農業」を進め、地場消費の拡大と食育の推進を図ります。

◆ 地場農産物の購入機会の提供

地産地消を合言葉に、地域の人たちに新鮮で安く、おいしい、安全な農産物を購入できるよう、庭先販売所の設置を促進し情報を提供します。また「JA（全国農業協同組合）（以下「JA」と表記）あさか野・和光農産物直売センター」の周知、和光市民まつり農産物共進会の実施などを通じ、農家・JA・市が連携して和光市産の農産物の周知を行って地産地消を進めます。

事業名	事業内容	担当課	指標
農産物直売センター、庭先販売の促進	農業者が行う直売、庭先販売の施設設置を支援する。	産業支援課	
直売所情報の提供	直売所の情報(地図や外観写真)をインターネットや紙媒体(和光しみどころマップ)で提供する。	産業支援課	
和光市民まつり農産物共進会の実施	農産物が一堂に集められ、農業者と市民がふれあう場所とする。	産業支援課	



和光農産物直売センター

◆ 地場農産物の活用

小・中学校と連携し、学校給食への和光市産農産物の取り入れを、更に充実します。また、地場農産物を使った料理教室を更に推進します。

事業名	事業内容	担当課	指標
学校給食への地場農産物の取り入れ	学校給食への地場農産物の取り入れを進める。	学校教育課	
地場農産物を使った料理教室の実施	和光市産の農産物を活かした料理を教える教室等を開催する。	産業支援課	

施策 2：農環境の保全

優良農地の保全や環境保全型農業の取組を進め、消費者が安全・安心できる食料の供給を図ります。

◆ 農地の保全

市内の農地は食の身近な生産現場であることから、農業就労者の高齢化や後継者不足により発生している遊休農地について、担い手への利用集積（意欲のある農業者への計画的な農地の貸し借り）を進めるほか、緑肥作物や景観作物の栽培を推進し、農地の環境保全を図ります。

事業名	事業内容	担当課	指標
優良農地の保全	担い手への農用地利用集積を進めるほか、土壌改善を目的とした緑肥作物の栽培や、市民の目を楽しませるような景観作物の栽培を行い、保全を図る。	産業支援課	



景観作物の例（コスモス）

◆ 食の資源循環の推進

環境負荷の軽減に向けた循環型農業や、農業用廃プラスチックの収集処理等、食における資源循環を推進します。

事業名	事業内容	担当課	指標
循環型農業の推進	環境負荷の軽減に向けた循環型農業を支援する。	産業支援課	
農業廃棄物の再資源化の推進	環境負荷軽減のための農業用廃プラスチックを収集処理する。	産業支援課	
生ごみたい肥化に取り組む活動の支援	生ごみをたい肥化し、市民農園等で活用するなど、食に関する資源循環に取り組む活動を支援する。	資源リサイクル課	
給食残菜等のたい肥化の推進	市内の小・中学校で発生する給食残菜等をたい肥化する資源循環の取組を進める。	資源リサイクル課 学校教育課	



生ごみたい肥化に取り組む活動の例

◆ 安心できる農業の推進

市民および農家に対し、エコファーマー制度及び埼玉県特別栽培農産物認証制度の周知、認証の拡大を図ります。

事業名	事業内容	担当課	指標
エコファーマーの促進	エコファーマー制度の周知、認証の拡大を図る。	産業支援課	
低農薬、低化学肥料を利用する環境保全型農業の促進	特別栽培農産物認証制度等の周知、生産拡大、推進を図る。	産業支援課	



全国共通エコファーマー
マーク



埼玉県特別栽培農
産物の認証マーク

施策3：ふれあい農業の推進

市民が直接農業にふれられる機会を提供し、農地の持つ多面的な役割への理解を広めます。

◆ 保育園、小・中学校における農業体験の推進

保育園や児童センター・児童館及び小・中学校において、食べ物の育っていく過程や、食べ物に関する興味と知識を深める農業体験を実施します。

事業名	事業内容	担当課	指標
保育園での農業体験の推進	野菜等の栽培・収穫を通じて、食材に親しむ農業体験を実施する。	こども福祉課	
児童センター・児童館での農業体験の推進	児童センター・児童館において、幼児親子又は小学生が、地域の農家の協力のもと、さつまいも掘り、じゃがいも掘り等を体験する。体験を通じ、食べ物の育っていく過程や、食べ物に関する興味と知識を深める。	こども福祉課	
農業後継者クラブによる保育園・幼稚園児の収穫体験の開催	保育園・幼稚園児が農業者との交流を図りながら、収穫体験できる機会を提供する。	産業支援課	



たくあん用の大根干し

事業名	事業内容	担当課	指標
学校教育における農業体験の推進	小・中学校の敷地内や、郊外の農地などを活用したり、埼玉県で推進する学校ファーム（農場）を整備するといった、農業体験の取組を進める。	学校教育課	



北原小学校農園

◆ 市民全般を対象とする農業体験の推進

農業者と交流しながら、種まき・除草・収穫などの農作業を体験する機会を提供します。

事業名	事業内容	担当課	指標
駅前農業体験教室の開催	農業に対する理解を深めるため、親子で農業を学ぶ機会を提供する。	産業支援課	
農業後継者倶楽部による収穫体験の開催	市民が農業者との交流を図りながら、収穫体験できる機会を提供する。	産業支援課	
観光農園の推進	農業者が生産した農産物を、利用者自ら収穫する機会として「観光農園」を実施する。	産業支援課	

◆ 市民農園等の推進

市民が年間を通じ、土とふれあい、農作物を育てる楽しみを体験できるよう、市民農園の貸し出しを充実するとともに、農業者が運営する体験型農園の立ち上げを支援します。

事業名	事業内容	担当課	指標
市民農園の活性化	土とふれあい、農作業を体験する場として市民農園を運営する。	産業支援課	
農業体験型農園の推進	農業者自らが運営する体験型農園実施を支援する。	産業支援課	

◆ 農業への関心・知識を高める仕組みの推進

農や食への関心を高めるよう農業知識・技術の習得の場として、農業関連講座を実施します。

また、農作業における人手不足解消、市民の余暇の充実のために、援農ボランティア制度を、基本的な実技講習を行う農業研修講座を含め実施します。

事業名	事業内容	担当課	指標
農業関連講座の実施	農や食への関心を高めるよう農業知識・技術の習得の場を提供する。	産業支援課	
援農ボランティア制度の推進	農作業における人手不足の解消、市民の余暇の充実のためのボランティア制度を推進する。	産業支援課	



作物の種まきの時期や収穫までの作業を勉強



じゃがいも収穫、除草作業の様子

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

施策1：食文化の伝承

日本型の食事や季節に応じた行事食や伝統食について、理解が深まるよう支援します。

◆ 保育園、小・中学校における日本型の食事の取り入れ

保育園、小・中学校及び学童保育で、お月見などの伝統行事と結びつけた食文化の体験や、野菜や魚、海藻などを積極的に取り入れた日本型の食事に基づく献立を積極的に取り入れます。

事業名	事業内容	担当課	指標
日本型の食事の給食への取り入れや体験の推進	行事食・伝統食を取り入れた季節感のある献立や、米飯を主食とする日本古来の食文化を大切にした献立を実施する。	こども福祉課 学校教育課	



たくあんづくりの説明に聞きいる園児たち



新倉ふるさと民家園の餅つき

施策2：食の安全に関する情報提供

健康的な生活を送れるよう、食品の安全に関する情報を提供します。

◆ 食品の安全性に関する情報の提供

食品の安全性に関する情報を、広報やインターネットを通じて提供します。また食品衛生月間(8月)や健康まつり、消費生活展等の機会を活用して情報提供・意見交換を行います。

事業名	事業内容	担当課	指標
食品の安全性に関する情報の発信	市民にとって分かりやすいように、食品の安全性に関する情報を、広報やインターネットを通じて提供する。	健康支援課	
健康まつり	健康食の試食会のほか、健康相談コーナー、血管推定年齢測定等を実施する。	健康支援課	
消費生活展	市民活動推進課と市内消費者団体が連携し、実施する。	市民活動推進課	



消費生活展

施策3：食や食育に関する情報や体験の機会の提供

日頃の食生活に活用してもらえるよう、食や食育に関する情報を提供し、また体験の機会を提供します。

◆ 食育の知識の普及啓発

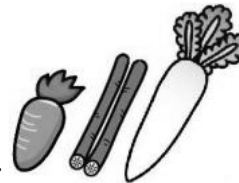
食や食育に関する情報を、広報やインターネットを通じて提供します。また健康まつりなどのイベントで相談を行うほか、事業者による取組や情報発信を支援します。

事業名	事業内容	担当課	指標
食や食育に関する情報提供の推進	広報や市のホームページに栄養コラムやレシピなどの食育の記事を掲載する。 食育に関する活動の情報を提供し、市内の食育の取組を活性化する。	健康支援課 その他関係各課	

「ホクホク根菜のカaramel煮」

【材料】(2人分)

大根	輪切り幅4cm	バター	大さじ1杯
にんじん	1/2本	砂糖	大さじ2杯
カボチャ	1/8個	しょう油	大さじ1杯
エリンギ	2本	顆粒だし	小さじ1杯
大根の葉	適量	かつお節	1パック
		水	100cc
		塩	適量



※水気を飛ばして作る煮物です。洋風筑前煮とでも言えるでしょうか。ゴボウやレンコンなどの根菜類が良く合います。お試しを。

【作り方】

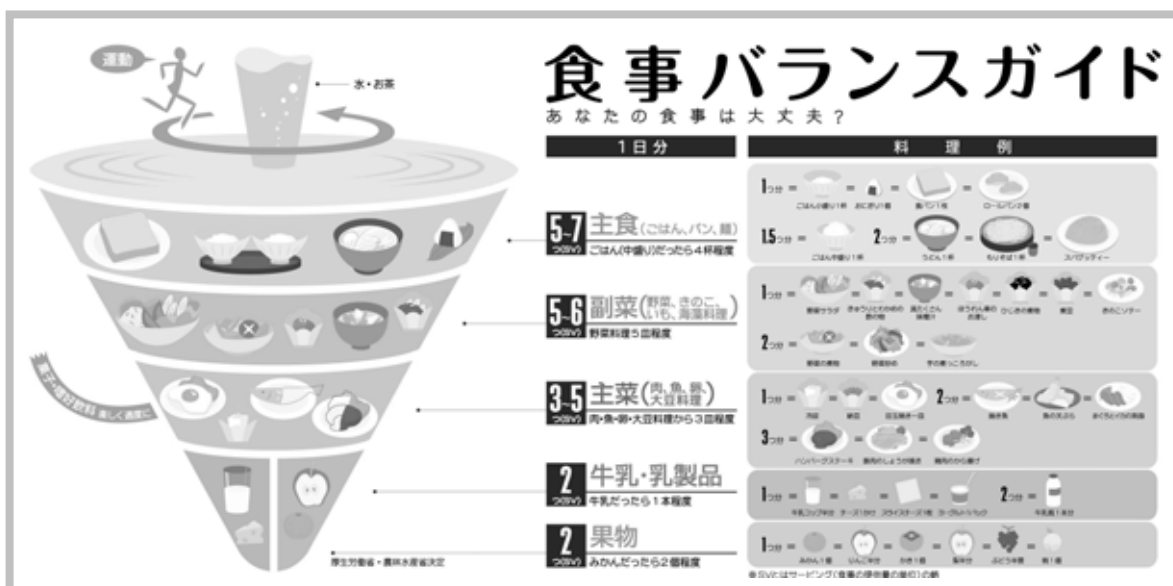
- その1 大根・にんじんは乱切り、カボチャは小さめの乱切りに。
エリンギは縦2等分にさく。
大根の葉は細かく刻んでおく。(仕上げの飾り用に使う)
- その2 鍋に砂糖(大さじ2)と大さじ1杯ほどの水を入れ弱火でじっくり加熱し、カaramelを作る。(加熱していくと砂糖水が茶色くなり、見た目にも粘りが出てくるのがわかります。さら加熱すると細かく泡立つのでそこで火を止めてください)
- その3 カaramelの温度がある程度下がったら、バター・大根・にんじん・カボチャを入れる。
軽く炒めたら、水・しょう油・かつお節を入れて煮込む。
- その4 水気が無くなってきたら、一度火を止めて味を染み込ませる。
熱が取れたら、エリンギを入れてさらに煮詰める。
- その5 仕上げに塩で味を整える。皿に盛ったら上に大根の葉を散らして完成。

和光市ホームページ「和光の“旬”野菜」の掲載内容(例:「今月の料理」)

◆ 食事バランスガイドの普及

市内の公共施設等の拠点に食事バランスガイドのポスターやパンフレットなどを掲示し、市民の食育への関心を喚起します。

事業名	事業内容	担当課	指標
食事バランスガイドの普及	市内の公共施設等の拠点で、食事バランスガイドのポスターやパンフレットなどの掲示を進め、市民の食育への関心を喚起する。 また、市内の飲食店や食品小売業者に対し、食事バランスガイドのポスターやパンフレットなどの掲示に協力する事業者を増やす。	健康支援課	



食事バランスガイド（資料編に別添）

出典：農林水産省ホームページ http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_about/index.html#a1

◆ 食や食育に関する体験の機会の提供

自立した食生活の習得や、食を通じたコミュニケーションの楽しさを体験する機会を提供します。

事業名	事業内容	担当課	指標
通学合宿を通じた食の体験の機会の提供	公民館で小学4年生から6年生までが異年齢の交流を行う、2泊3日の通学合宿を通じて、自立した食生活を身につけるとともに、食を通じたコミュニケーションの楽しさを体験する機会を提供する。	生涯学習課	

施策4：食育の担い手の支援

地域ぐるみの食育につながるよう、担い手の支援を行います。

◆ 食育の地域活動の促進

食育に関心ある市民活動団体等が行う活動について、団体から市民への情報提供の支援や、活動場所の確保のための情報の提供を行います。このことにより、食育に取り組む市民を増やすとともに、活動する人同士がつながり、協力しあうなど活動の活性化につなげることを目指します。

事業名	事業内容	担当課	指標
地域で活動する団体等への支援	家庭や地域での市民主体の健康づくりを推進するために、地域で食育を推進していく核となる人材の育成や、活動に関する各種情報提供を行う。地域の人材が小・中学校の総合学習の時間や公民館活動に協力するなど、連携した取組を進める。	健康支援課 その他関係各課	

和光市内を中心に活動する「食文化研究会」が、食育と伝統食の取組で、財団法人あしたの日本を創る協会の「あしたのまち・くらしづくり活動賞」の主催者賞(平成21年度)を受賞しました！



小学校の総合学習で味噌づくり



たくあん漬けで地域ぐるみで食育

食育に関する活動情報のイメージ(食文化研究会の取組)

出典：財団法人あしたの日本を創る協会ホームページ

<http://www.ashita.or.jp/prize/21/21summary.htm>

◆ **食育推進ネットワーク会議による食育の推進**

食育推進ネットワーク会議を開催し、食育の活動を連携して効果的に進めます。

事業名	事業内容	担当課	指標
食育推進ネットワーク会議による食育の推進	市民・市民活動団体・事業者・学校・保育園・関係団体などが構成する食育推進ネットワーク会議を開催して、食育活動を連携して効果的に推進する取組を行う。	健康支援課 その他関係各課	



和光市産の農産物を使った料理講習会

農業体験センターでは、地場農産物の大切さを学ぶとともに、農業に対する理解を深めるため、和光市産の農産物を使った料理教室を開催しています。

写真は、胡麻を使った料理教室の風景です。もち米も含め和光市で採れた食材をふんだんに使って料理をしました。



第5章

計画の推進と評価

1 進行管理

本計画を推進していくため、事業計画を「PLAN(計画)」とし、毎年、「DO(実行)」「CHECK(分析・評価)」「ACTION(改善・見直し)」を繰り返す、PDCAサイクルによる進行管理を行います。

2 計画の評価・見直し

5年間で「計画の数値目標」を達成するため、「計画の取組指標」の値を用いて、毎年度の事業進行状況をCHECKします。

「計画の取組指標」で毎年度の進行状況をCHECKする

「計画の取組指標」は、進行管理で使用する事業の実施状況です。

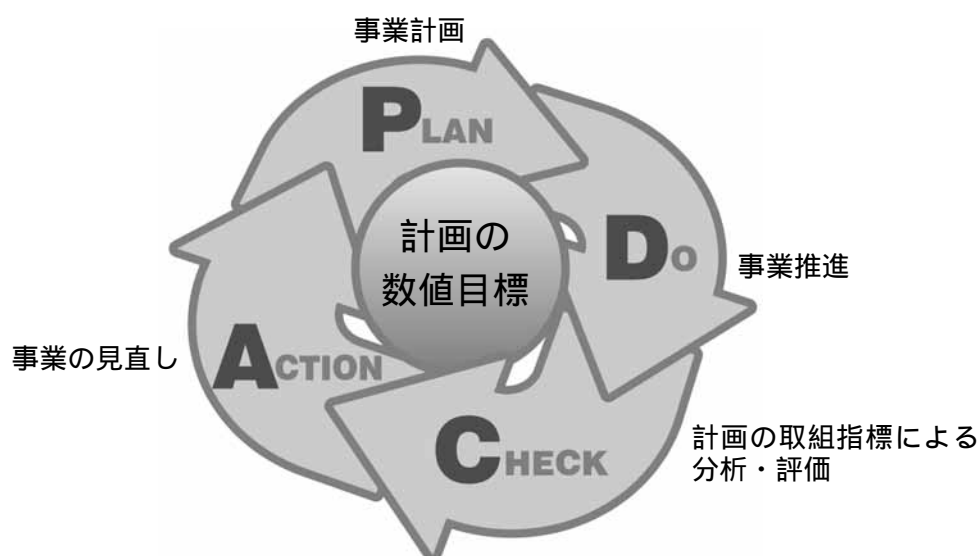
「計画の取組指標」の値を毎年「和光市食育推進ネットワーク会議」(6頁参照)で分析・評価し、必要に応じて事業計画の見直しにつなげます。

「計画の数値目標」で計画見直し時の推進状況をCHECKする

「計画の数値目標」は、基本目標の達成度を数値的に示すものです。

本計画全体の見直し時、「計画の数値目標」の値で計画の推進状況を分析・評価し、次期計画の策定に役立てます。

PDCA サイクルの概念図



3 計画の取組指標

「計画の取組指標」は、進行管理で使用する事業の実施状況を示します。毎年度の事業計画の見直しに役立てていきます。

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

施策	事業名	指標項目	現況値 (平成20年度)	担当課	
施策1：乳幼児と保護者の食育の推進	プレパパママ教室	参加者数	139人	健康支援課	
	ヤングママクッキング	参加者数	28人	健康支援課	
	乳幼児健診などでの栄養・歯科教室	離乳食教室	参加者数	639人	健康支援課
		おやつ教室		582人	
		ヨチヨチ赤ちゃん歯みがき教室		573人	
		むし歯予防教室		819人	
	育児学級(赤ちゃん学級)	参加者数	320人	健康支援課	
	調理保育の実施	実施園数	11園	こども福祉課	
公設公営保育園における食育委員会を通じた食育の推進	「食育・健康だより」の発行回数	2回	こども福祉課		
施策2：児童・生徒の食育の推進	親子料理教室	参加者数	38組	学校教育課	
	親子料理教室	参加者数	100人	生涯学習課	
	食育講座	参加者数	59人	生涯学習課	
施策3：成人の食育の推進	男の料理教室	参加者数	31人	生涯学習課	
	特定健康診査・特定保健指導	特定健康診査受診率	37.8%	健康支援課	
		特定保健指導実施率	21.2%	健康支援課	
	歯周疾患検診・相談	参加者数	78人	健康支援課	
メタボ対策講座、男性のための料理教室	参加者数	283人	健康支援課		
施策4：高齢者の食育の推進	高齢者の食の自立支援事業	男の料理教室への参加者数	35人	長寿あんしん課	

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

施策	事業名	指標項目	現況値 (平成20年度)	担当課
施策1：地産地消の推進	農産物直売センター、庭先販売の促進	直売センター及び庭先販売の拠点数	22ヶ所	産業支援課
	学校給食への地場農産物の取り入れ	利用率(金額ベース)	29.6%	学校教育課
施策2：農環境の保全	エコファーマーの促進	認定農家数	10件	産業支援課
施策3：ふれあい農業の推進	保育園での農業体験の推進	実施園数	11園	こども福祉課
	学校教育における農業体験の推進	実施校数	8校	学校教育課
	農業後継者倶楽部による収穫体験の開催(保育園・幼稚園児及び市民向け)	開催数	5回	産業支援課
	観光農園の推進	実施回数	5回	産業支援課
	市民農園の活性化	区画数	372区画	産業支援課



和光農産物直売センター

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

施策	事業名	指標項目	現況値 (平成20年度)	担当課
施策1：食文化の伝承	日本型の食事の給食への取り入れや体験の推進	実施園	11園	こども福祉課
施策2：食の安全に関する情報提供	食品の安全性に関する情報の発信	提供回数	0回	健康支援課
施策3：食や食育に関する情報や体験の機会の提供	食や食育に関する情報提供の推進	食育ホームページへのアクセス数		健康支援課
施策4：食育の担い手の支援	食育推進ネットワーク会議による食育の推進	実施回数		健康支援課



親子料理教室の調理風景

農業後継者倶楽部による収穫体験

市民が、農業者との交流を図りながら、収穫体験できる機会を提供しています。
ここでは、みんなでじゃがいも掘りを行っている様子をご紹介します。





1 策定体制

和光市食育推進計画策定委員会委員

(敬称略)

	氏名	所属団体	選出区分
1	勝海 東一郎	朝霞地区医師会	学識経験者
2	中野 仁史	朝霞地区歯科医師会	学識経験者
3	草間 かおる	国立保健医療科学院介護予防保健事業推進評価室	学識経験者
4	木下 金也	和光市食生活改善推進員協議会	地域団体
5	山口 はるみ	特定非営利活動法人ぼけっとステーション	地域団体
6	加藤 洋子	食文化研究会	地域団体
7	近江 幸子	特定非営利活動法人わこう子育てネットワーク	地域団体
8	浪間 兼三	和光市農業後継者倶楽部	地域団体
9	熊本 安代	公募委員	公募
10	谷 美菜子	公募委員	公募

委員長

副委員長

和光市食育推進計画庁内調整会議委員

	氏名	職名
1	田中 義久	保健福祉部長
2	石川 信夫	健康支援課長
3	金山 豊司	産業支援課長
4	久保 節子	こども福祉課長
5	星野 賢	長寿あんしん課長
6	鈴木 直幸	学校教育課長
7	富岡 敏光	生涯学習課長

委員長

副委員長

2 策定経過

開催日	項目	内容
平成21年8月10日	第1回和光市食育推進計画 庁内調整会議	計画策定の方向性について 策定スケジュールについて アンケート調査について ワークショップについて
平成21年8月28日	第1回和光市食育推進計画 策定委員会	委嘱状交付 市長あいさつ 委員紹介 計画策定の方向性について 策定スケジュールについて アンケート調査について ワークショップについて その他
平成21年 9月10日～9月25日	和光市食育推進計画づくりに 関するアンケート調査の実施	10日発送 調査対象者数：1500名 抽出方法：住民基本台帳より無作為抽出 25日最終回収 回収数：539通（回収率35.9%）
平成21年10月16日	和光市食育推進計画づくりに 伴うワークショップの開催 (台風のため8日より延期)	食や食育に関する取組・活動の【現状】 取組・活動を進める上での【課題】 取組・活動を通じて【目指すもの】 目指すものを実現するための【取組方法】
平成21年11月20日	第2回和光市食育推進計画 庁内調整会議	アンケート調査結果報告 ワークショップ実施報告 骨子案について その他
平成21年12月3日	第2回和光市食育推進計画 策定委員会	アンケート調査結果報告 ワークショップ実施報告 骨子案について その他
平成21年12月21日	第3回和光市食育推進計画 庁内調整会議	素案について
平成22年 1月14日～2月3日	パブリックコメント実施	1月14日：パブリックコメント開始 2月3日：パブリックコメント終了
平成22年2月19日	第3回和光市食育推進計画 策定委員会	計画案、概要版案について
平成22年3月31日	計画書・概要版公表	

3 和光市食育推進計画づくりに関するアンケート結果

(1) 調査概要

調査の目的

食育推進計画策定にあたり、和光市民の食生活や食育に関する現状やニーズを把握し、施策等の検討に活用します。また、施策の目的達成度を測るための成果指標として活用できる基礎資料を得ることを目的としています。

調査対象と調査方法

対象	調査対象者数	抽出方法	配付・回収方法
18歳以上の市民	1,500名	住民基本台帳より 無作為抽出	メール便による配布 郵送回収 (無記名)

調査内容

調査内容	設問項目
1.食に関する意識の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の周知度 ・食育への関心 ・食に関する事項の認知（食事バランスガイド他）
2.食生活の悩みと改善意向の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・現在の食生活の評価と今後の改善意向 ・食生活での悩みや不安
3.食の知識と実践の現状の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・食習慣等について ・食事のマナー、習慣等の実践について ・今後の食生活で取り組みたいこと
4.地産地消の知識と実践の現状の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消への関心 ・地産地消の実践に必要なこと
5.ボランティア等への参加意向の把握	<ul style="list-style-type: none"> ・参加状況・参加したい活動内容 ・参加促進に必要なこと
6.食に関して求める情報・各主体の取組に期待することの把握	<ul style="list-style-type: none"> ・豊かな食生活のために知りたい情報 ・飲食店等に対して期待する取組 ・行政に期待する取組
7.回答者の属性	<ul style="list-style-type: none"> ・性別/年齢/在住年数/居住地区/職業/家族構成

調査票（設問数20、ページ数8）及び食事バランスガイド（カラー版/83頁参照）送付

調査期間

配布：平成21年9月10日（木）

締切：平成21年9月25日（金）

回収状況

配布数	回収数	回収率	回収数 配布数
1,500 通	539 通	35.9%	

(2) 単純集計結果のポイント

調査内容	ポイント
<p>1. 食に関する意識の把握</p>	<p>問 1~2 「食育」という言葉やその意味について、5割以上が「言葉も意味も知っていた」、3割が「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」と回答している。また約8割の回答者が「関心ある」、「どちらかと言えば関心がある」と回答している。</p> <p>問 3~4 「食事バランスガイド」の周知について、約5割が「見たことがある」と回答する一方、約4割が「見たことはない」と回答している。 その一方で、約65%の回答者が食生活の中に食事バランスガイドを「参考にしている」または「今後、参考にしてみたい」と回答している。</p> <p>問 5 「日本型食生活」、「食の安全に関する知識」、「内臓脂肪症候群」について、約8割が「よく理解している」、「ある程度理解している」と回答しており、関心が高い。</p>
<p>2. 食生活の悩みと改善意向の把握</p>	<p>問 6~7 現在の食生活について、「よい食生活を送っている」と回答しているのは約6割、残り約4割は「よい食生活を送っていない」と回答している。 現在の食生活の中で、回答者は特に「食品の安全性」、「自分・家族の健康」についての悩みや不安を抱えている。その他にも、「家計や消費」、「将来の食糧供給」について高い関心を示している。</p>
<p>3. 食の知識と実践の現状の把握</p>	<p>問 8 普段の食生活の中で意識的に取組まれているものとして、回答者約6割がほぼ毎日「家族や友人と一緒に食事をする」、「主食・副菜・主菜をそろえて食べる」、7割が「朝昼夕と規則正しく食事をする」、「家庭で食事を作って食べる」、8割が「朝食を食べる」ようにしている。 約4割が毎日の心がけとして「寝る前はものを食べない」ようにしている一方で、ほとんど行っていない回答者が1割以上存在する。 「野菜を十分にとる」ことについては、「毎日欠かさず」意識的に行っている回答者は25%程度にとどまっている。 「意識的に運動している」回答者は少なく、「週に1,2回」、または「ほとんど行っていない」と回答した割合が全体の55%以上を占める。</p> <p>問 9 朝食を毎日食べない理由として、半数以上が「食べる時間がない」、4割が「食欲がない」ことを挙げている。</p> <p>問 10 食事の際に実行しているマナーや習慣として、「いただきますなどのあいさつをする」、「はしやスプーンなどを正しく使う」、「食事を残さず食べる」こと</p>

調査内容	ポイント
	<p>を回答したのは、全体の7割を超えており、回答者の中で一般的な習慣として身につけていることが伺える。また「好き嫌いなく食べる」ことは6割を超えており、意識付けられているものと推測できる。その一方で、「間食をとらないようにしている」「生産から消費までの流れを理解している」は3割に満たない。</p> <p>問 11 今後取組みたいものとして、「野菜を十分にとる」(72%)、「意識して運動をする」(68%)、「よく噛んで食べる」(66%)、「腹八分目を心がける」(64%)の関心が高い。一方、「料理を正しく並べる」(37%)、「生産から消費までの流れを理解している」(34%)について関心が低い。</p>
4.地産地消の知識と実践の現状の把握	<p>問 12~14</p> <p>地産地消について、3割が「既に生活の中に取り入れている」と回答している一方、4割が「知っているが、実践していない」と回答している。</p> <p>市内で生産された農産物の購入について、「同じくらいの価格であれば購入したい」が約75%と突出している。</p> <p>市内で生産された農産物を回答者の方が積極的に購入するためにも、「スーパー等に和光市産のコーナーを設置する」(70%)、「農産物に和光市産のマークをつける」(46%)、「農家の生産物を共同で販売する直売所を増やす」(39%)ことが望まれている。</p>
5.ボランティア等への参加意向の把握	<p>問 15~17</p> <p>食育に関する活動を行った経験のある回答者は全体の5%と低く、25%が「今後活動したい」と望んでいる。その一方で、6割以上の回答者が「活動をしたいたと思わない」と回答している。</p> <p>今後行いたい活動内容として、「郷土料理、伝統料理等の食文化継承」、「食生活の改善」、「生活習慣病予防などのための料理教室」への回答が多い。</p> <p>回答者の7割以上が、活動に参加するためのきっかけとして「何を、いつ、どこでやっているのかわかる情報が欲しい」と要望し、この値は突出している。</p>
6.食に関して求める情報・各主体の取組に期待することの把握	<p>問 18~20</p> <p>健全で豊かな食生活を送るために、回答者の6割が「食の安全、食品表示」、4割が「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」や「健康に配慮した料理の技術と知識」に関する情報を欲している。</p> <p>回答者は、食生活の改善や食育の推進のために、事業者に対して「食品添加物の少ない食材の使用」(63%)、「栄養バランスのとれたメニュー」(57%)、市政に対して「地産地消の推進」(55%)、「食の安全に関する情報提供」(39%)を要望している。</p>

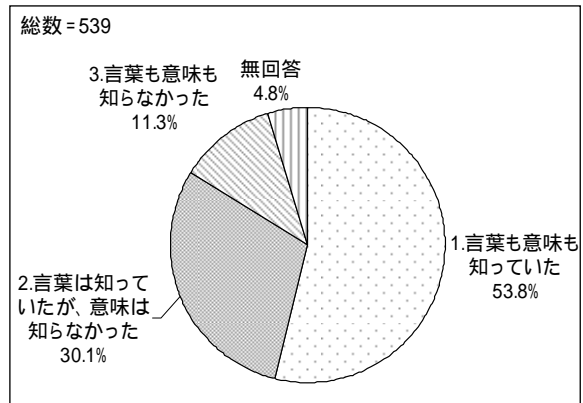
(3) 単純集計結果

食に関する意識

問1. あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。(は1つ)

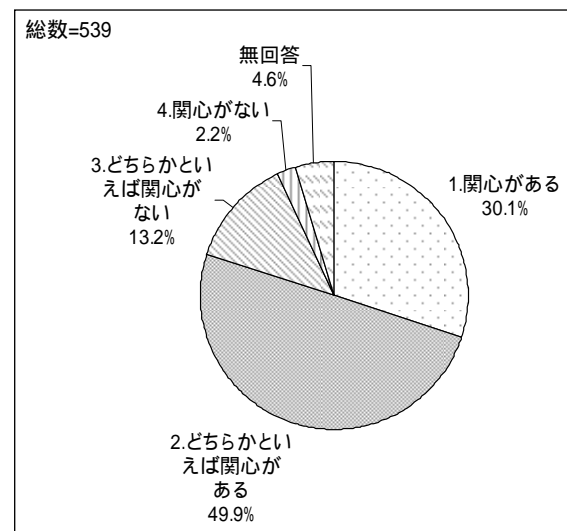
「食育」という言葉の認知は、「言葉も意味も知っていた」(53.8%)が最も多く、次いで「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」(30.1%)となっています。

一方、「言葉も意味も知らなかった」(11.3%)という回答は、1割となっています。



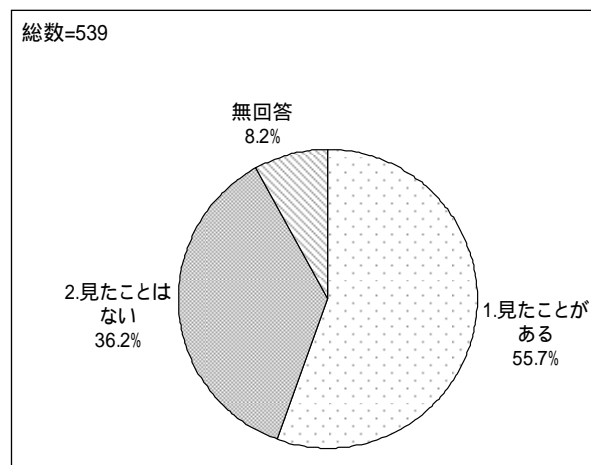
問2. あなたは、「食育」について、どの程度関心がありますか。(は1つ)

食育への関心は、「どちらかといえば関心がある」(49.9%)が最も多く、次いで「関心がある」(30.1%)となっています。「どちらかといえば関心がない」(13.2%)・「関心がない」(2.2%)は、あわせて約15%にとどまっています。



問3. あなたは、コマ型の「食事バランスガイド」(別紙)を見たことがありますか。(は1つ)

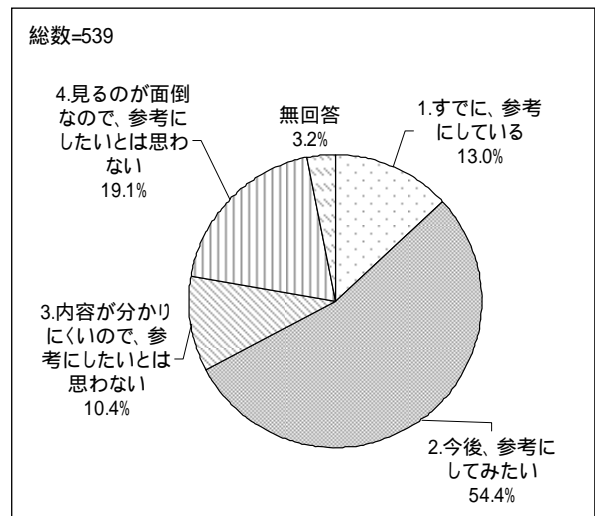
「食事バランスガイド」の認知は、「見たことがある」(55.7%)が、「見たことはない」(36.2%)という回答と比べて多く、全体の半数以上を占めています。



問4. あなたは、「食事バランスガイド」を参考にしてメニューを考えたり、選んだりしたいと思いますか。(は1つ)

「食事バランスガイド」については、「今後、参考にしてみたい」(54.4%)が最も多くなっています。

一方、「見るのが面倒なので、参考にしたいとは思わない」(19.1%)、「内容が分かりにくいので、参考にしたいとは思わない」(10.4%)は、あわせて約3割となっています。

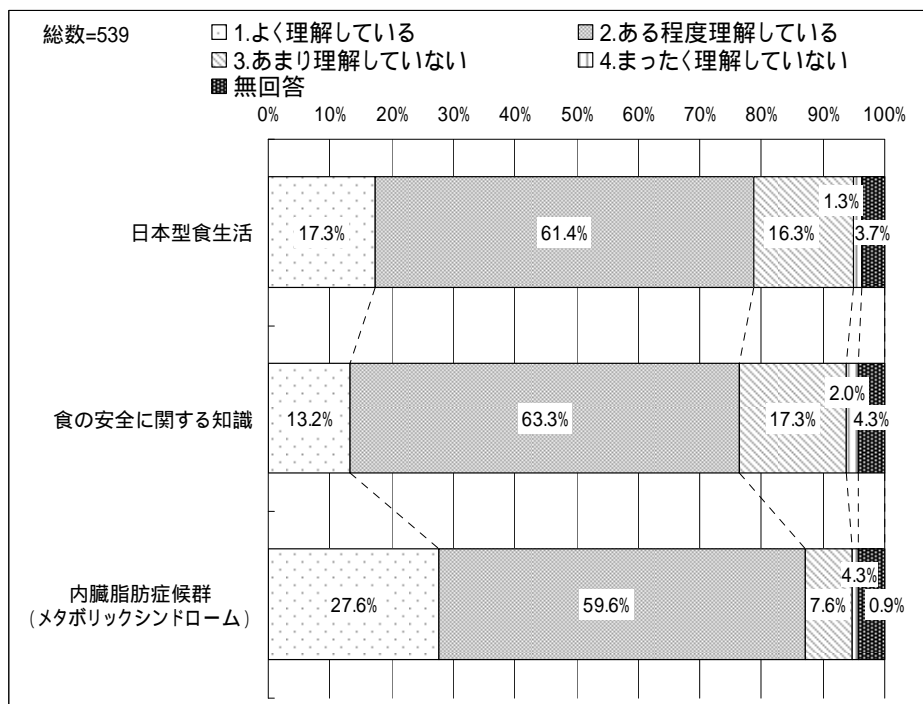


問5. あなたは、以下のような「食育」に関する事項について、その内容を知っていますか。(は1つずつ)

食育に関する事項の認知度は、「日本型食生活」・「食の安全に関する知識」・「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」の全ての事項について、「よく理解している」または「ある程度理解している」という回答があわせて約75%以上となっています。

特に、「内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)」については、「よく理解している」(27.6%)と「ある程度理解している」(59.6%)とあわせて約9割となり、他の事項に比べて認知が高い結果となっています。

一方、「食の安全に関する知識」については、「あまり理解していない」(17.3%)と「まったく理解していない」(2.0%)とあわせて約2割となり、他の事項に比べて認知が低い結果となっています。

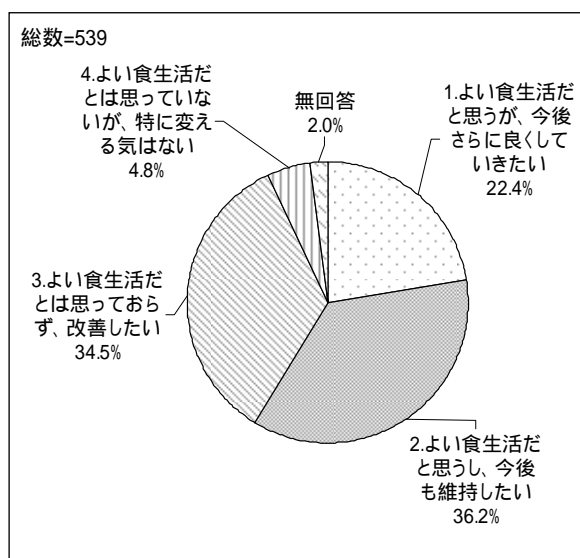


食生活の悩みと改善意向

問6. あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。また、今後はどのようにしたいと思いますか。(は1つ)

食生活については、「よい食生活だと思うし、今後も維持したい」(36.2%)が最も多く、

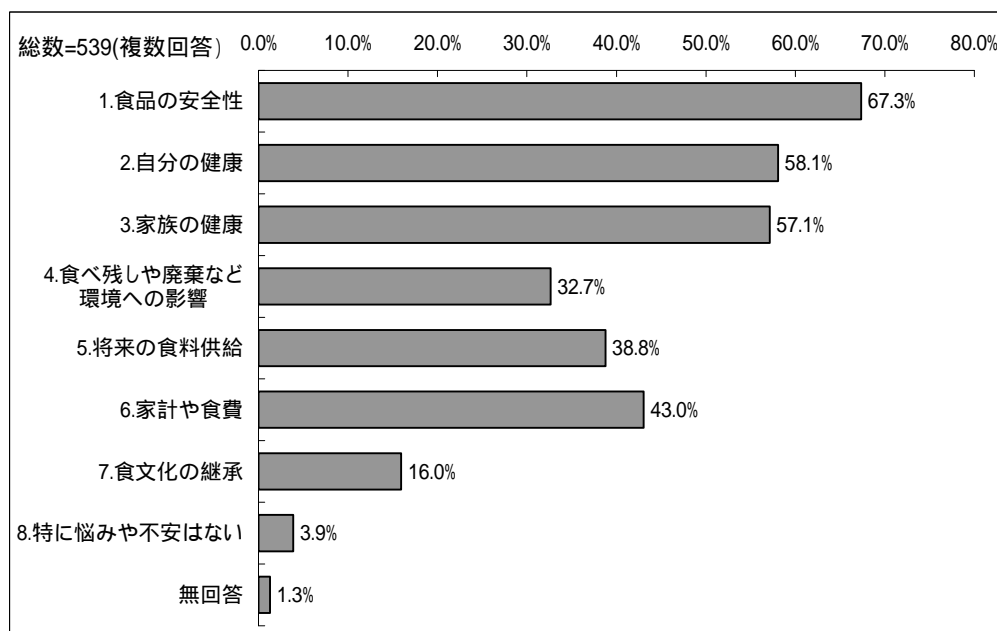
または「よい食生活だと思うが、今後さらに良くしていきたい」(22.4%)と、現在の食生活を評価し、さらに維持または改善していきたいという意向が約6割となっています。



問7. 日頃の食生活のどのようなことに悩みや不安を感じますか。(はいくつでも)

日頃の食生活における悩みや不安は、「食品の安全性」(67.3%)が最も多く、次いで「自分の健康」(58.1%)、「家族の健康」(57.1%)となっています。

一方、「食文化の継承」(16.0%)や「食べ残しや廃棄など環境への影響」(32.7%)については、回答が少なくなっています。

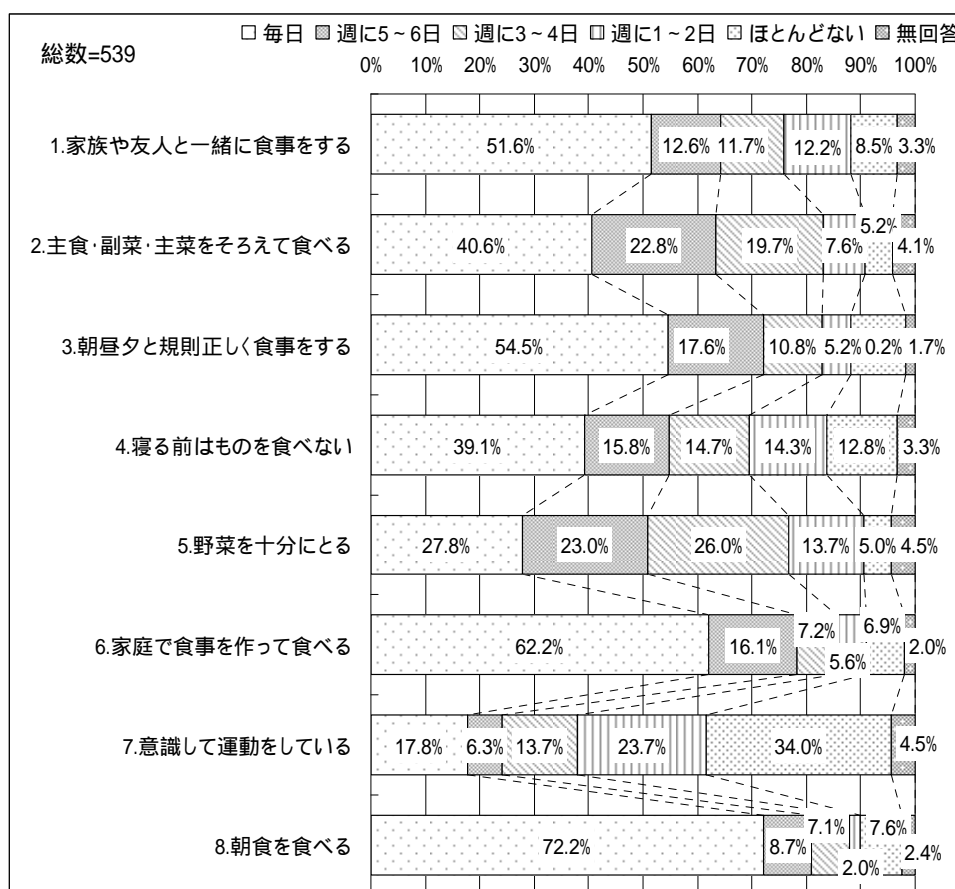


食の知識と実践の現状

問 8 . 普段の生活の中で、現在どれくらい行っているか、お答えください。(は1つずつ)

普段の生活における食習慣等は、「毎日」・「週に5~6日」を合わせた回答割合が多かった項目は、「朝食を食べる」(「毎日」72.2%・「週に5~6日」8.7%)、「家庭で食事を作って食べる」(「毎日」62.2%・「週に5~6日」16.1%)、「朝昼夕と規則正しく食事をする」(「毎日」54.5%・「週に5~6日」17.6%)となっています。

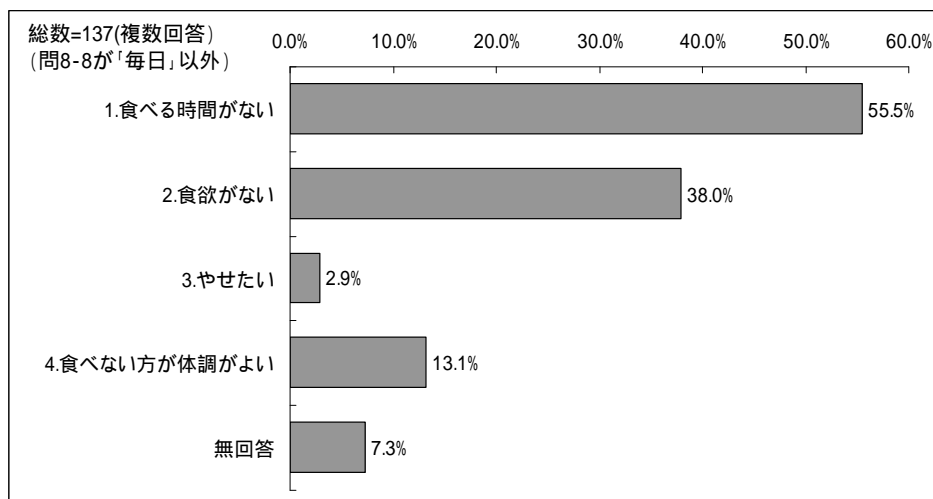
一方、「週1~2回」・「ほとんどない」を合わせた回答割合が多かった項目は、「意識して運動をしている」(「週1~2回」23.7%・「ほとんどない」34.0%)、「寝る前はものを食べない」(「週1~2回」14.3%・「ほとんどない」12.8%)となっています。



問9. 問8の8で「毎日」以外を選んだ方におたずねします。食べない日がある理由は何ですか。(はいくつでも)

食べない日がある理由は、「食べる時間がない」(55.5%)という回答が最も多く、次いで「食欲がない」(38.0%)となっています。

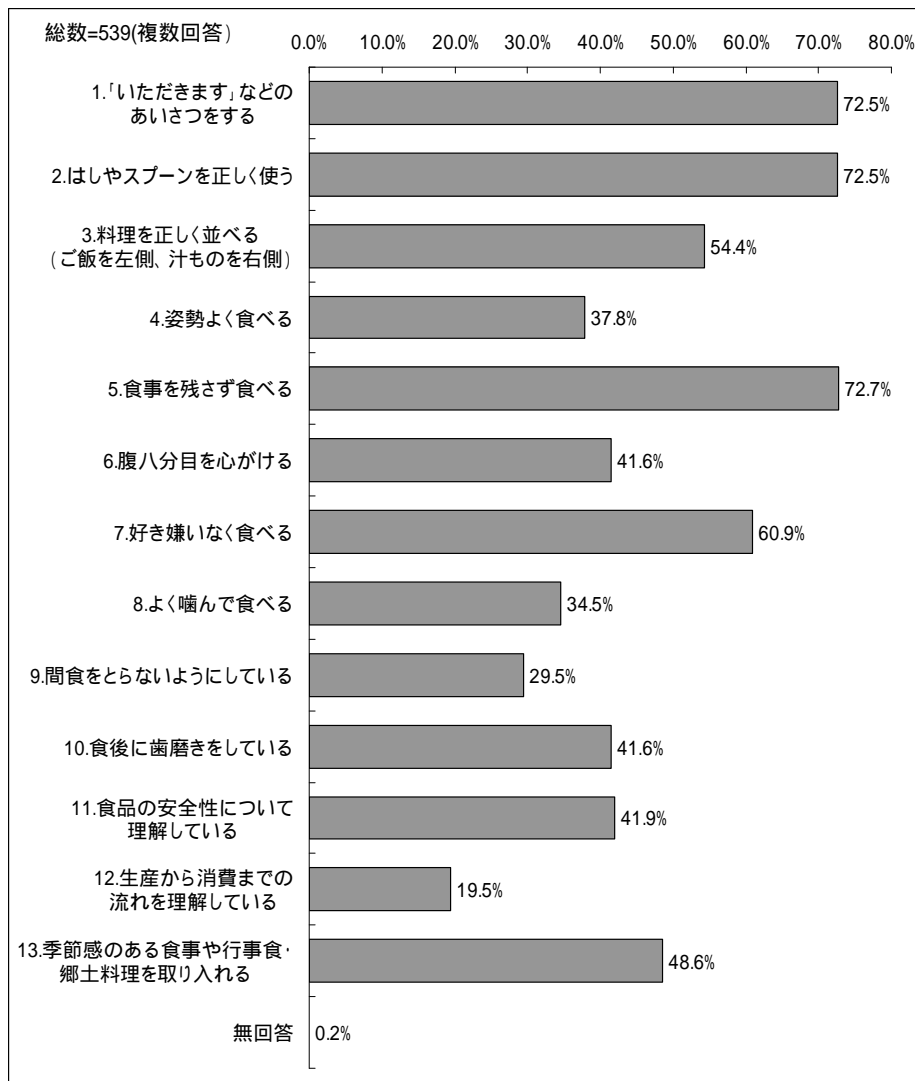
一方、「やせたい」(2.9%)という回答は、約3%にとどまっています。



問 10 . 食事の際のマナーや習慣等について、現在行っている（できている）ことをお
 選びください。（はいいくつでも）

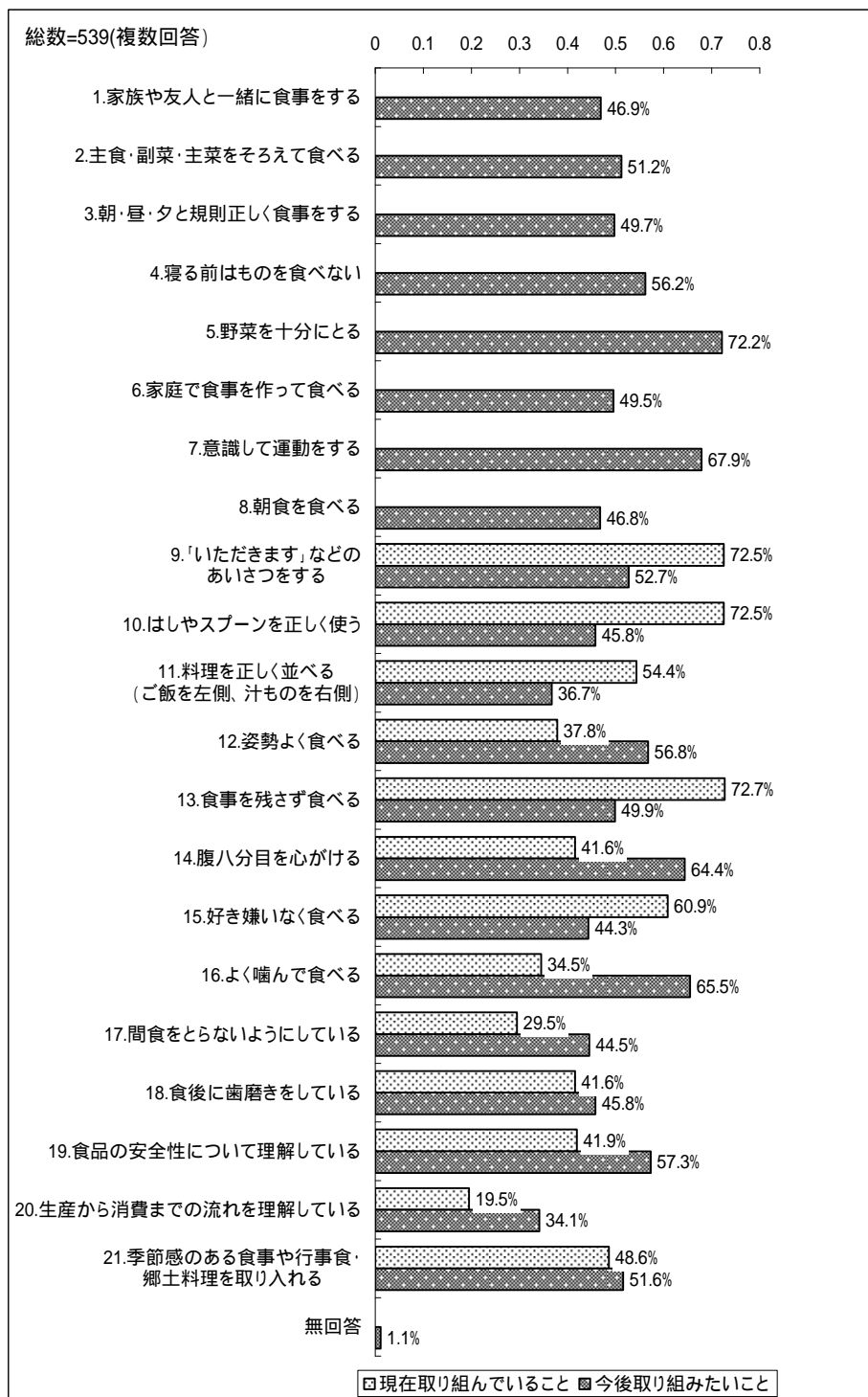
現在の食事の際のマナーや習慣等は、「食事を残さず食べる」(72.7%)、「『いただきます』
 などのあいさつをする」(72.5%)、「はしやスプーンを正しく使う」(72.5%)などが多くなっ
 ています。

一方、「生産から消費までの流れを理解している」(19.5%)、「間食をとらないようにして
 いる」(29.5%)、「よく噛んで食べる」(34.5%)などは回答が少なくなっています。



問 11 .(問 8 や問 10 では現在の状況をお伺いしましたが)今後、取り組みたいと思うことをお選びください。すでに行っていることでも、まだ行っていないことでも構いません。(はいいくつでも)

今後、取り組みたいと思うことは、「野菜を十分にとる」(72.2%)、「意識して運動をする」(67.9%)(問 8 で現在の生活においてほとんどできていない傾向が見られた項目)「よく噛んで食べる」(65.5%)(問 10 で現在の食事の際のマナーや習慣等になっているという回答が少なかった項目)などが多くなっています。

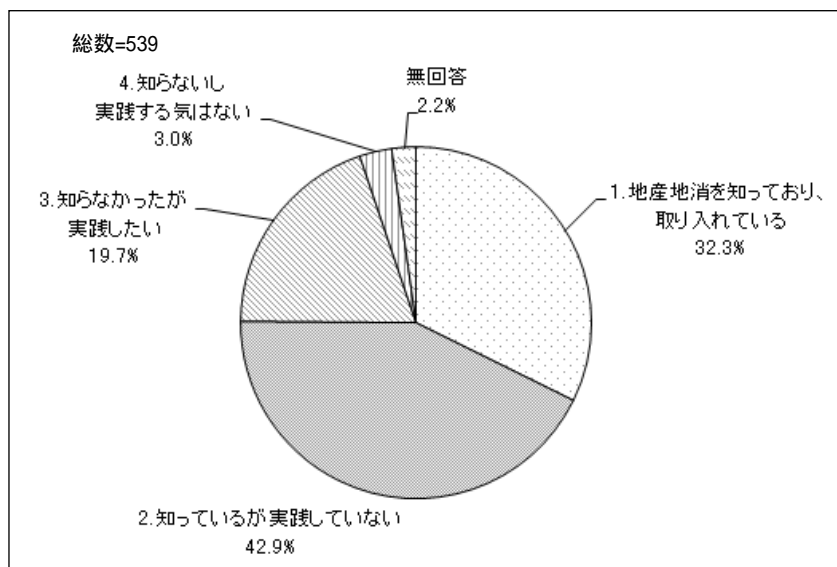


地産地消の知識と実践の現状

問 12 . あなたは、「地産地消」という言葉やその意味を知っていましたか。また、実践していますか。(は1つ)

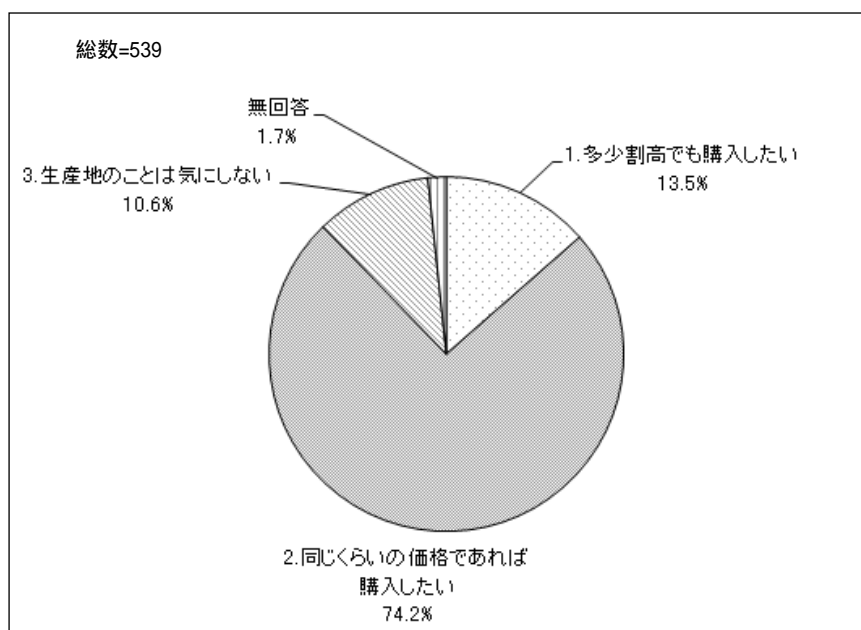
地産地消については「知っているが実践していない」(42.9%)という回答が最も多くなっています。

一方で、「地産地消を知っており、取り入れている」(32.3%)、「知らなかったが実践したい」(19.7%)となっており、現在実践している、または今後実践したいという回答をあわせて約5割となっています。



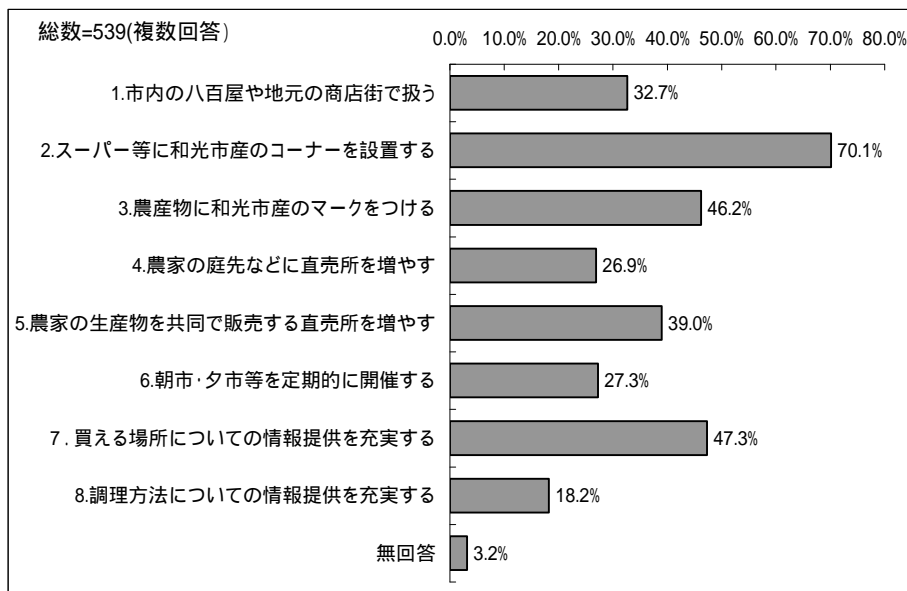
問 13 . 和光市内でつくられた農産物を購入したいと思いますか。(は1つ)

和光市内でつくられた農産物の購入については「同じくらいの価格であれば購入したい」(74.2%)、「多少割高でも購入したい」(13.5%)となっており、多少割高または同価格であれば購入したいという回答が、あわせて約9割となっています。



問 14 和光市内でつくられた農産物を手に入れやすくするために何が必要だと思いますか。(はいいくつでも)

和光市内でつくられた農産物を手に入れやすくするために必要なことは、「スーパー等に和光市産のコーナーを設置する」(70.1%)が最も多く、次いで「買える場所についての情報提供を充実する」(47.3%)、「農産物に和光市産のマークをつける」(46.2%)となっています。

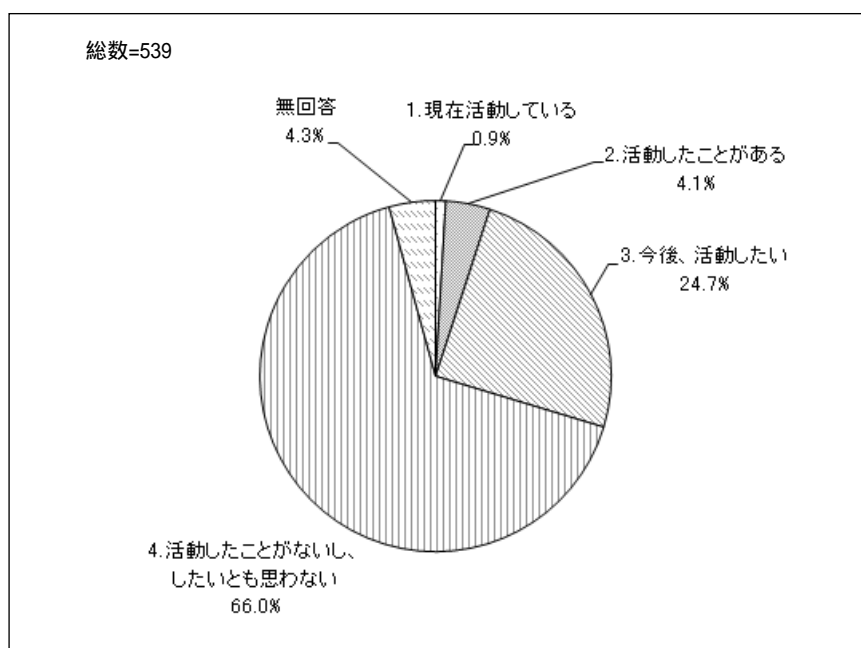


ボランティア等への参加意向

問 15 . 今までにボランティアなど自主的な活動として、「食育に関する活動」()をしたことがありますか。()は1つ)

食育に関する活動経験は、「活動したことがないし、したいとも思わない」(66.0%)が最も高く、次いで「今後、活動したい」(24.7%)となっています。

一方で、過去あるいは現在活動したことがある、または今後活動したいという回答は、「活動したことがある」(4.1%)及び「現在活動している」(0.9%)をあわせて約5%となっています。

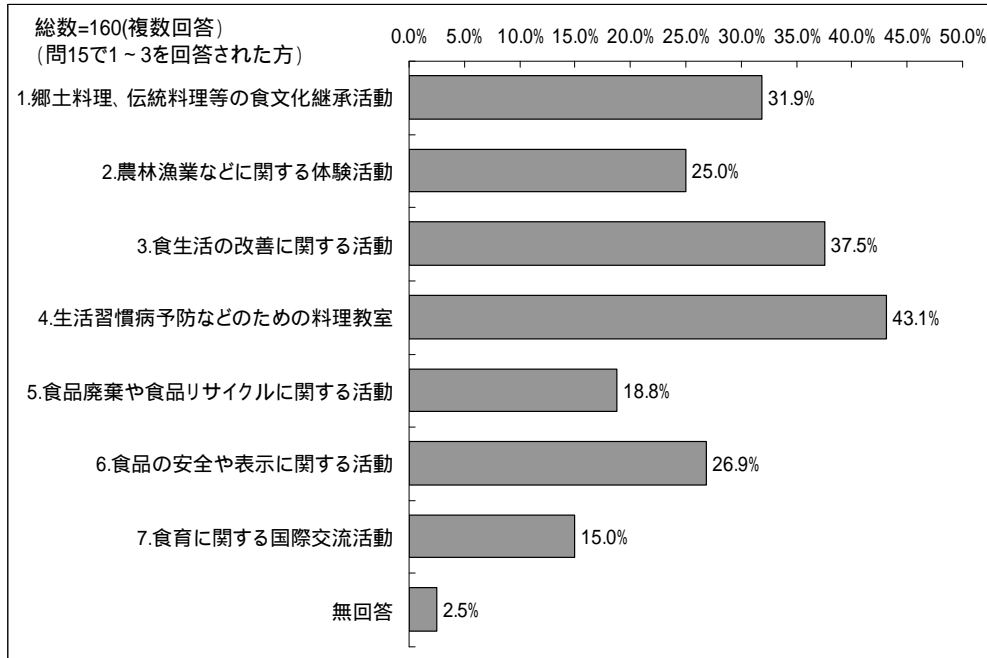


この調査における「食育に関する活動」とは、以下のような内容を指します。

- ・ 公民館や学校、地域のサークル活動等において、食べ物や食事、食文化等に関わる様々な知識や技術について伝えたり教えたりする活動
- ・ 食生活改善推進員としての活動
- ・ さいたま食育ボランティア（県の登録制度）としての活動

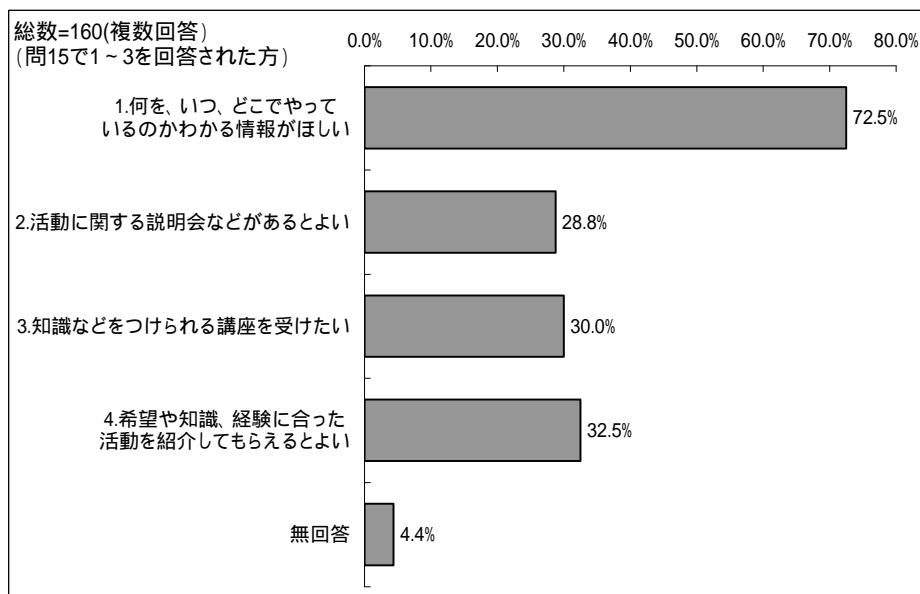
問 16 . 問 15 で 1~3 と答えた方におたずねします。今後、どのような食育に関するボランティア活動に参加してみたいと思いますか。(は3つまで)

食育に関して参加したいボランティア活動は、「生活習慣病予防などのための料理教室」(43.1%)が最も多く、次いで「食生活の改善に関する活動」(37.5%)となっています。



問 17 . 問 15 で 1~3 と答えた方におたずねします。食育に関するボランティア活動などに、どのようにすればより参加しやすくなると思いますか。(はいくつでも)

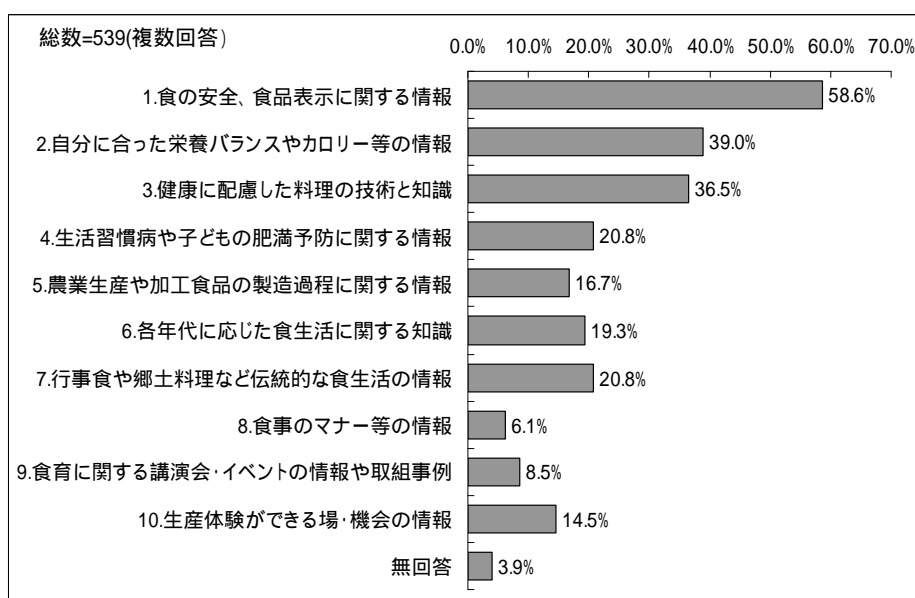
食育に関するボランティア活動に参加しやすくなるためには、「何を、いつ、どこでやっているのかわかる情報がほしい」(72.5%)という回答が最も多く、次いで「希望や知識、経験に合った活動を紹介してもらえるとよい」(32.5%)、「知識などをつけられる講座を受けたい」(30.0%)となっています。



食に関して求める情報・各主体の取組に期待すること

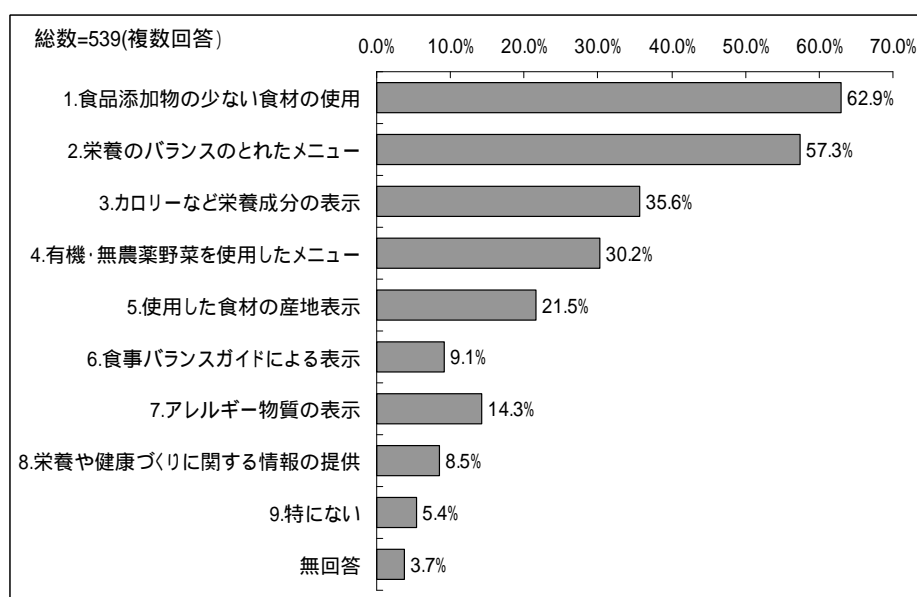
問 18 .健全で豊かな食生活を送るために、今後、どういう情報を知りたいですか。(は3つまで)

豊かな食生活のために知りたい情報としては、「食の安全、食品表示に関する情報」(58.6%)が最も多く、次いで「自分に合った栄養バランスやカロリー等の情報」(39.0%)、「健康に配慮した料理の技術と知識」(36.5%)となっています。



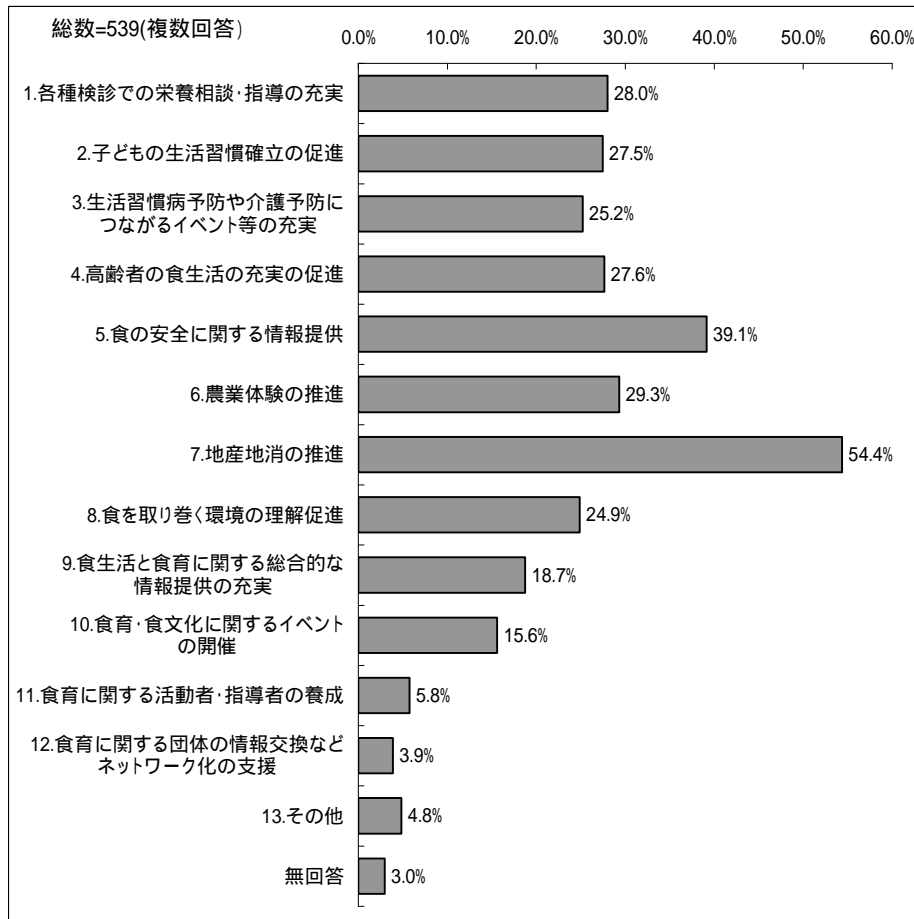
問 19 .飲食店やレストラン、職場の給食施設や食堂などに、食生活の改善や食育推進のため、どのようなことを望みますか。(は3つまで)

飲食店等に対して期待する取組としては、「食品添加物の少ない食材の使用」(62.9%)が最も多く、次いで「栄養のバランスのとれたメニュー」(57.3%)、「カロリーなど栄養成分の表示」(35.6%)となっています。



問 20 . 健全で豊かな食生活の実現に向けて、食育を推進するために、市にどのようなことに重点的に取り組んでほしいですか。（ は5つまで）

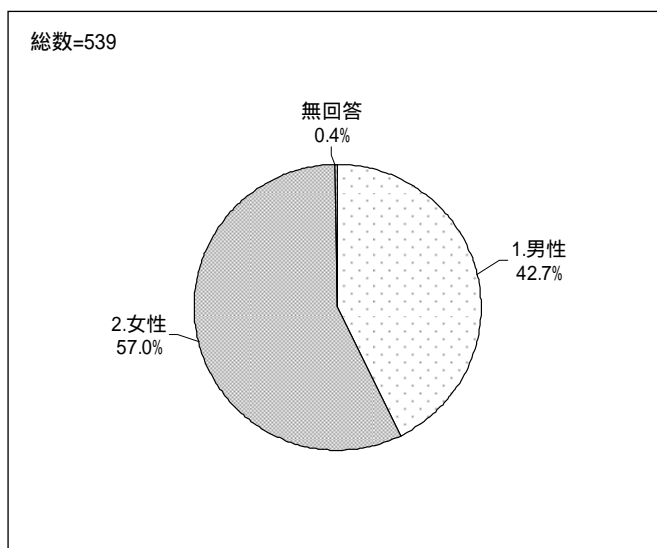
市に重点的に取り組んでほしいこととしては、「地産地消の推進」(54.4%)が最も多く、次いで「食の安全に関する情報提供」(39.1%)、「農業体験の推進」(29.3%)となっています。



回答者の属性

属性1 . あなたの性別をお答えください。

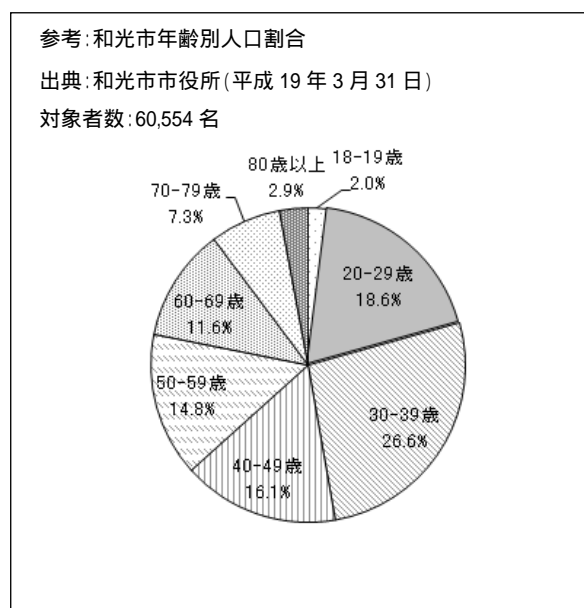
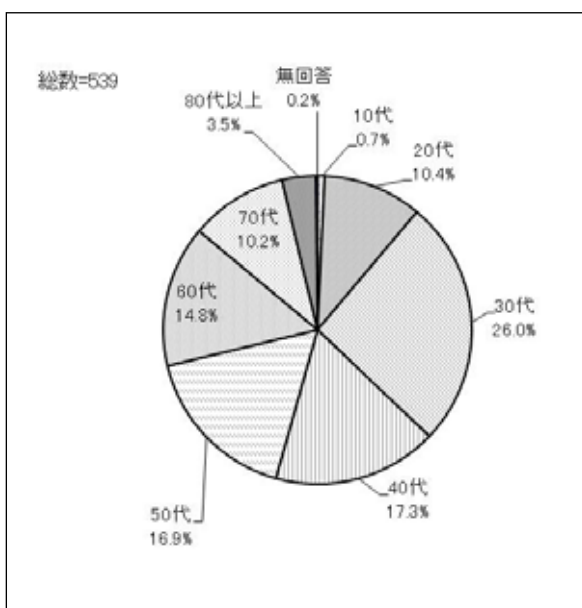
回答者の性別は、男性が42.7%、女性が57.0%となっています。



属性2 . あなたの年齢をお答えください。

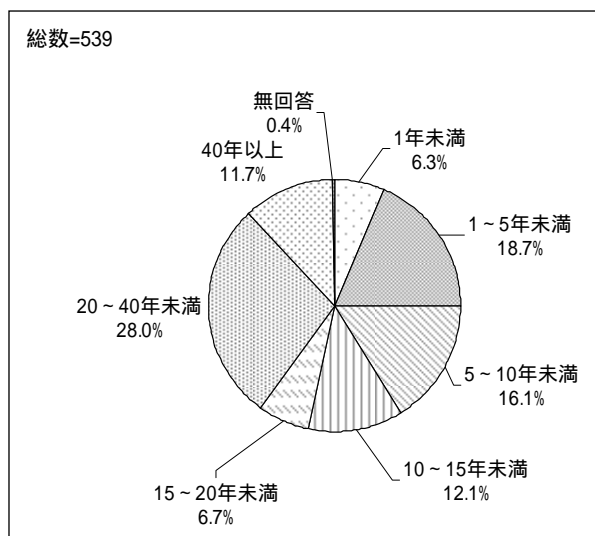
年齢は、30代(26.0%)が最も多く、次いで40代(17.3%)、50代(16.9%)、60代(14.8%)となっています。

なお、アンケート回答者の構成をみると、和光市年齢別人口割合とほぼ同じ割合となっています。



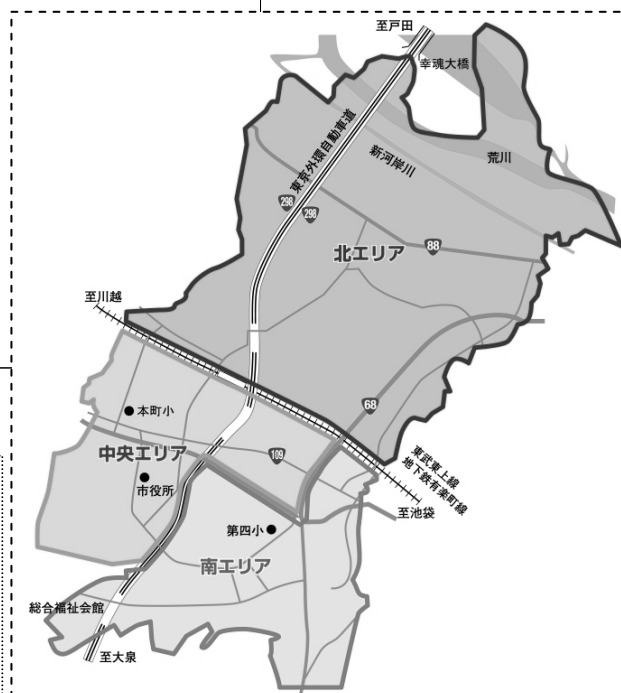
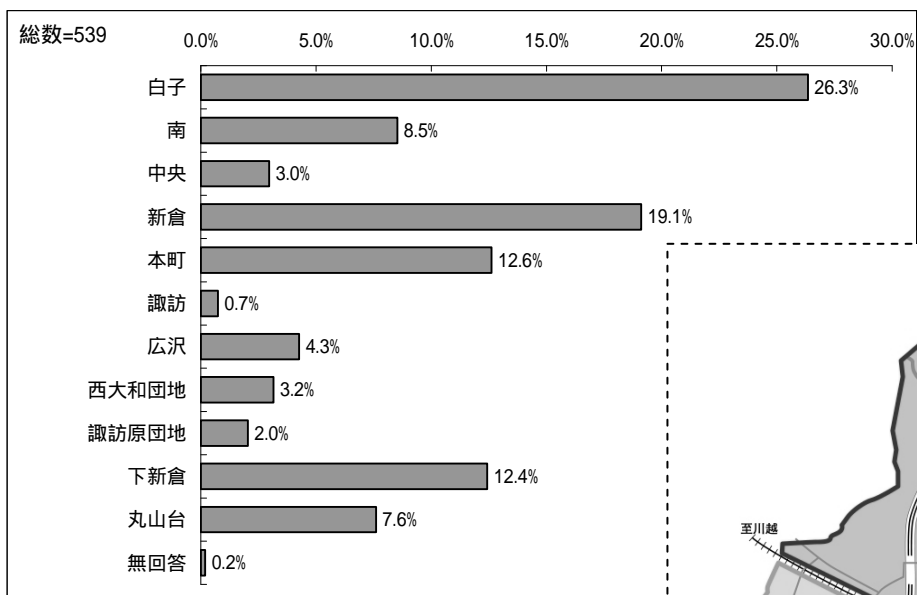
属性3 . 和光市内における在住年数をお答えください。

和光市における在住年数は、「20~40年未満」(28.0%)が最も多く、次いで「1~5年未満」(18.7%)、「5~10年未満」(16.1%)となっています。



属性4 . お住まいの地区はどこですか。

住んでいる地区は、「白子」(26.3%)、「新倉」(19.1%)が特に多く、次いで「本町」(12.6%)、「下新倉」(12.4%)、となっています。



参考:長寿あんしんプラン グランドデザイン エリア図

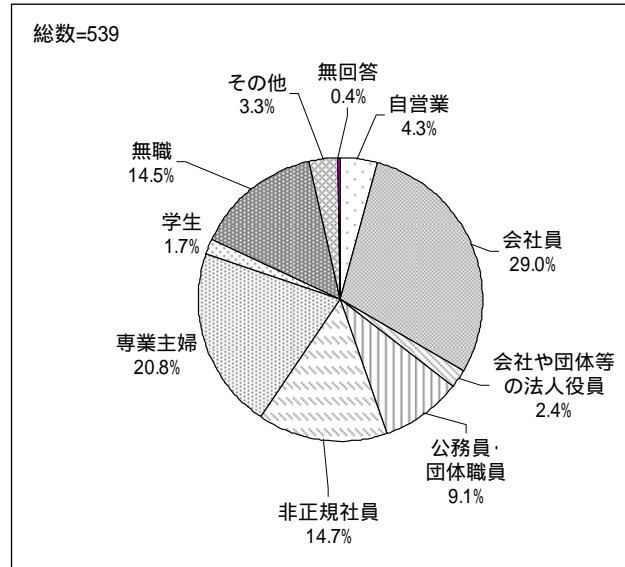
北:白子、新倉、下新倉

中央:中央、本町、広沢、丸山台

南:南、諏訪、西大和団地、諏訪原団地

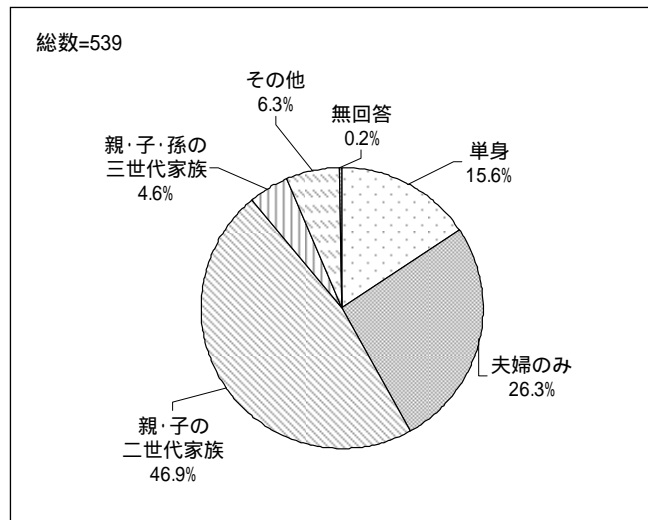
属性5 . ご職業は何ですか。

職業は、「会社員」(29.0%)が最も多く、次いで「専業主婦」(20.8%)、「非正規社員」(14.7%)となっています。



属性6 . ご家族の構成についてお答えください。

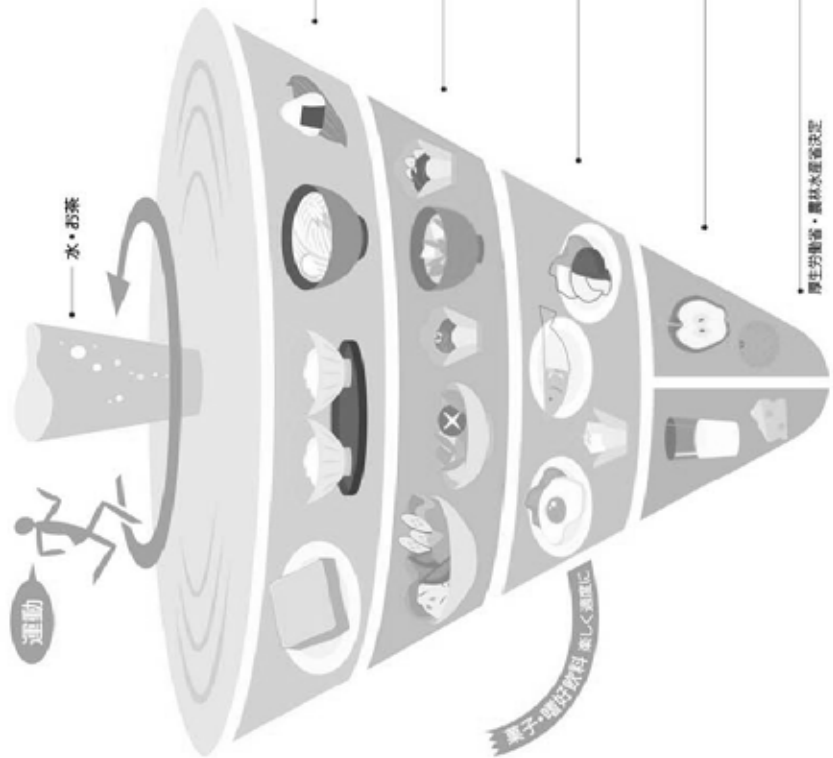
家族構成は、「親・子の二世世代家族」(46.9%)が最も多くほぼ半数を占め、次いで「夫婦のみ」(26.3%)、「単身」(15.6%)となっています。



「食事バランスガイド」とは

※このシートのご返送は、不要です。お手元で保管し、ぜひご活用ください!!

- 「食事バランスガイド」は1日に何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく示したものです。バランスよく食事がとれるよう、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをコマの形のイラストで示しています。どれかが足りない、または多すぎるとコマは倒れてしまいます。
- コマの軸は水とお茶、コマのヒモは菓子や嗜好飲料を表しています。コマの回転は、しっかり身体を動かすことの必要性を表しています。
- しっかり食べてほしい順番に5つのグループをコマの上から並べています。「いくつ」という数え方は、それぞれのグループごとに基準があり、それぞれのグループごとに数えます。したがって、主食を減らした分、主菜を多く食べていい・ということにはなりません。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日分

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
2コマ ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
2コマ 野菜料理 5皿程度

3~5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
2コマ 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
2コマ 牛乳だったら1本程度

2 果物
2コマ みかんだったら2個程度

厚生労働省・農林水産省決定

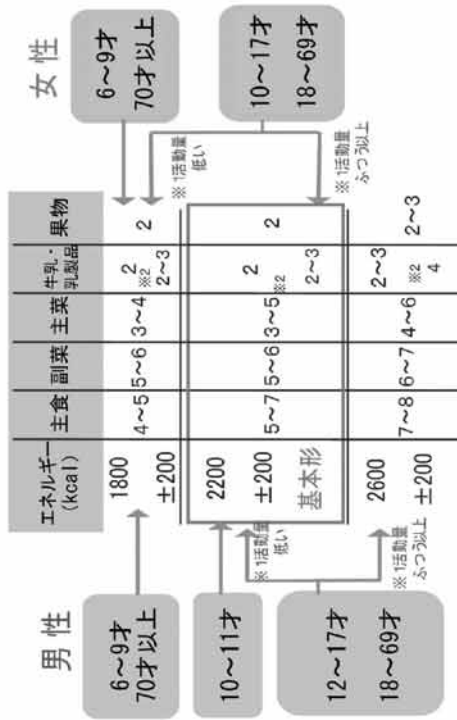
料 理 例

1コマ =	ごはん(盛り1杯)	にんじん1個	鶏肉1枚	ローソク2個	ローソク2個
15コマ =	ごはん(盛り1杯)	2コマ	うどん1杯	ももがゆ1杯	スライスライ
1コマ =	野菜サラダ	きゅうり2コマ	豆腐1/2	ほうろく1/2	きのこ1/2
2コマ =	野菜の煮物	野菜のみ	芋の煮っころがし	野菜のみ	野菜のみ
1コマ =	ハンバーグステーキ	鶏肉のしょうゆ煮	鶏肉のしょうゆ煮	鶏肉のしょうゆ煮	鶏肉のしょうゆ煮
1コマ =	牛乳	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
1コマ =	みかん	りんご	バナナ	いちご	いちご

※SVとはサーベイング(食事の摂取量の調節)の略

あなたの適量をチェック!

何をどれだけ食べたらかいかわかいは性別や年齢によって違います。まずはあなたの「適量」をチェック!



※1 活動量の見方

「低い」：1日中座っていることがほとんど
「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う
さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※2 学校給食を含めた子ども向け摂取目安について

成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多くの場合は、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

上のチャートで調べたあなたの適量を記入してみましょう!

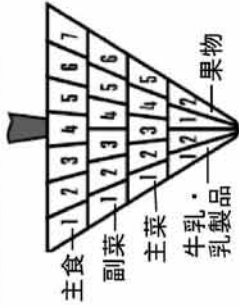
エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)

「食事バランスガイド」であなたの食生活をチェック!

あなたが食べた食事が「いくつ」になるか記入してみてください。自分の食生活の過不足が診断できます。

	食べたものを書き出してみよう	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝食						
昼食						
夕食						
間食と夜食						
今日の合計						
今日の合計は「適量」に比べてどうでしたか?		多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった	多かった ちょうどよかった 少なかった
今日の菓子・嗜好飲料は200kcal以内でしたか?		はい・いいえ				

※各料理グループごとに左からコマをめぐりつぶしてみましょう。



※食べ過ぎたグループは次の日控えめにするなどして、複数の日でバランスをとってみましょう!
※定期的に体重や腹囲をチェックしてみてください!

4 活動団体対象のワークショップ結果

(1) 目的

食育に関連する様々な活動・事業等の取組を行っている団体・事業者を対象に、市民の抱えている課題や、活動・事業による成果と進める上での課題等について、グループで話し合いを行い、今後の取組アイディアを検討した結果を、計画策定に反映することを目的とした。

(2) 実施概要

日時 平成21年10月16日(金) 午前10時～12時

場所 和光市総合福祉会館(ゆめあい和光)3階 共同利用室

実施方法と内容

事前に「食と食育についてのご意見シート」を配布し、下記の項目について意見を提出いただいた。

当日はシートを共有しつつ、3グループに分かれて検討を行った。

食や食育に関する取組・活動の【現状】

取組・活動を進める上での【課題】

取組・活動を通じて【目指すもの】

目指すものを実現するための【取組方法】

参加団体・事業者

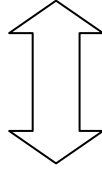
	所属	グループ
ワークショップ当日にご参加いただいた団体・事業者	学校教育課	
	学校教育課	
	青少年育成推進員会	
	和光市みなみ保育園	
	NPO法人わこう子育てネットワーク	
	社会福祉協議会(広沢保育クラブ)	
	社会福祉協議会(新倉児童館)	
	NPO法人ポケットステーション	
	NPO法人ポケットステーション	
	NPO法人ポケットステーション	
	和光市農業後継者倶楽部	
	食文化研究会	
	社団法人埼玉県歯科衛生士会朝霞支部	
	社団法人埼玉県歯科衛生士会朝霞支部	
	こども福祉課保育担当	
ご意見シートをご提出いただいた団体・事業者	マート城山	
	独立行政法人国立病院埼玉病院	

参加団体・事業者からいただいた「食と食育についてのご意見シート」をもとに、活動に関する情報を資料5に掲載しています。

1 班の検討結果

【目ざす姿】

「健康で元気に生きる」ために、自ら判断できる力を育む体験をする



【現状・課題】

食育に関する理解～理解ある人が少ない～

- ・食への理解がないため、公的な予算が得にくい
- ・親の食に対する関心が低い（添加物を気にしない・十分に朝食を食べさせない・学校で資料をもらっても読まない等）



食育に関する活動～場所や情報・マンパワーが不足している～

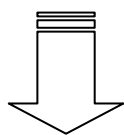
- ・活動場所がない
- ・活動内容を伝える機会がない（学校に打診しても授業時間内で時間を確保できない等）
- ・広報の機会が少ない
- ・活動に関する情報（手法や人材等）がない
- ・活動には労力を要する（学校で畑を作ると、担任に耕作・水やりの負担がかかる等）

食育に関する活動支援～活動する人の熱意を支える支援が不十分である～

- ・経済的支援（予算がつく等）がないと活動が厳しくなる
- ・活動する人が自ら費用を負担すると、活動が長続きしなくなる

食育の推進～まとめ役が不在である～

- ・色々な情報や人材があっても、有機的につながっていない。
- ・単独の活動ではなく、地域内で各組織が連携して活動していくべきだ



【実現のための取組アイデア】

食育に関する理解～子どもを通じて知ってもらう～

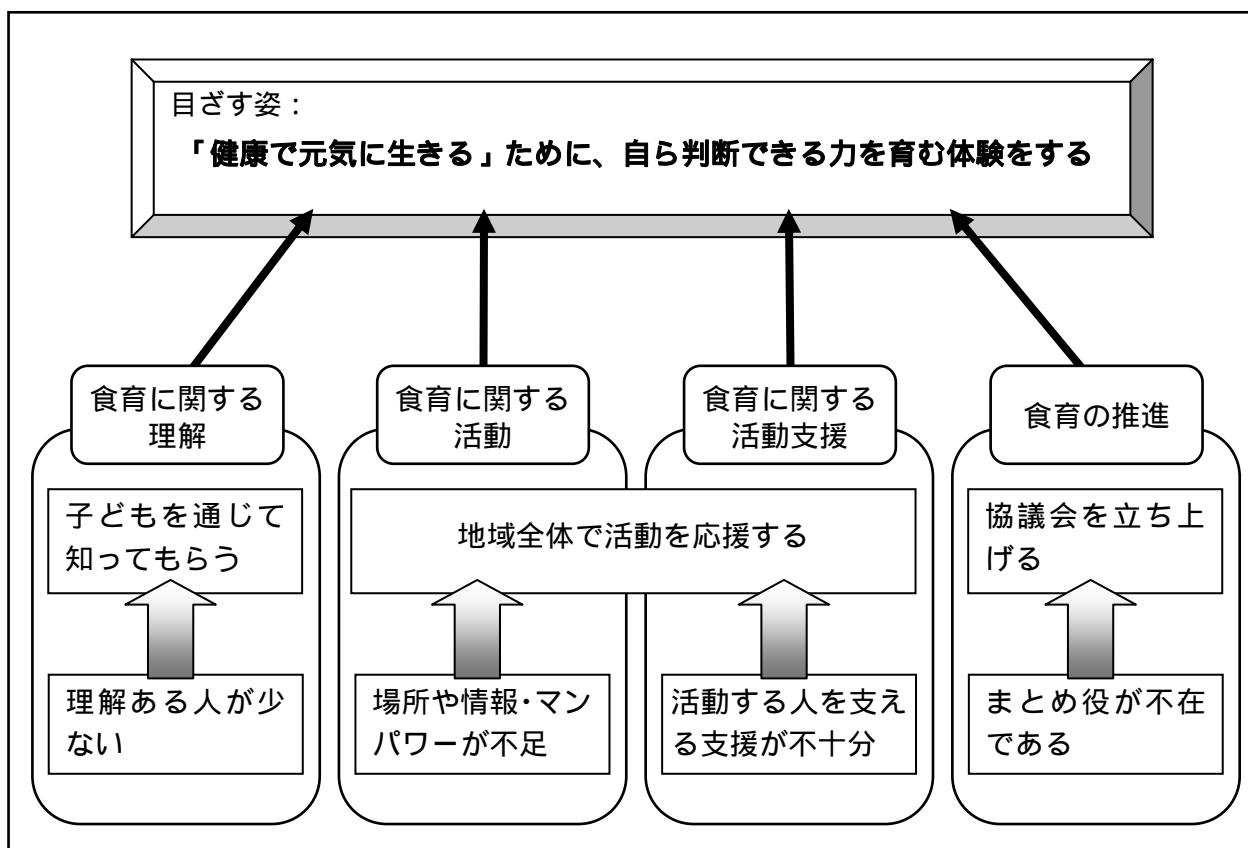
- ・子どもへの食育を通じて、親や健康な人にも食育を知ってもらう
- ・自らつくり自ら食べるような体験を通じて、食べ物の安全性を自ら判断できるような学びの機会を設ける
- ・安心な食材を自分たちの手でつくる活動を通じて、子どもに本物を体験させる

食育に関する活動/食育に関する活動の支援～地域全体で活動を応援する～

- ・活動に対して、地域が無理のない範囲で応援する。地域の活性化にもつながる
- ・栽培や栄養に関して知識を持った人が、支援できるようにする
- ・支援者には、感謝（交通費とお昼代を出す等）をする
- ・家にひきこもりがちな男性や高齢者が、力を発揮し役に立つことで、いきいきできる場になるように工夫する

食育の推進～協議会を立ち上げる～

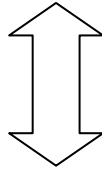
- ・色々な情報や人材を有機的につなぐための協議会を立ち上げる



2 班の検討結果

【目ざす姿】

正しい食生活の浸透と親の意識づくり



【現状・課題】

食のあり方～内容や食べ方に問題がある～

- ・三食きちんと食べていない
- ・食事をとっていても、内容に問題がある
- ・朝食の内容に問題がある
- ・夕食時間が遅くなってしまふ
- ・五感を使い、ゆっくりかんで食べることが大切だ
- ・好き嫌が多い
- ・嫌いなものを食べてみる工夫が足りない
- ・一人暮らしの人の食生活に、特に問題がある



食に関する情報～正しい情報が十分に伝わっていない～

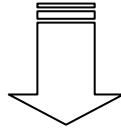
- ・情報が溢れている一方で、どれが正しい情報が分かりにくい
- ・テレビの影響力が大きいですが、本来の正しい食のありかたが伝わっていない
- ・外食の食事には、塩分やカロリーの少ないメニューが充実していない
- ・食品添加物の害について十分な情報提供がほしい
- ・噛みごたえのある食品や、その調理方法について知られていない
- ・忙しく働く人を対象にした、食育・栄養に関する情報がほしい

子どもの食生活～食がおろそかになっている～

- ・現代の子どもは忙しい生活をしており、食がおろそかになる
- ・子どもの食習慣は家庭環境で決まってしまうため、親の意識づくりが重要となる
- ・体に良い手づくりのおやつが大切である
- ・学校の調理設備や調理器具が不足している

食を取り巻く状況～コンビニやファーストフードの影響が大きい～

- ・コンビニやスーパーなどで、いつでもどこでも簡単に食べ物が手に入る状態にある
- ・手軽で安いファーストフードが、食生活に影響を及ぼしている



【実現のための取組アイデア】

食のあり方～正しい食生活のための知識を身につける～

- ・子どものころから正しい知識を学び、食の基本的な知識が身につくようにする
- ・「安心安全な食材を使った料理」・「気軽につくれる簡単な料理」・「地域の人と交流しながらの調理」など、楽しくてためになる学びの機会を設ける

食に関する情報～正しい情報が十分に伝わるようにする～

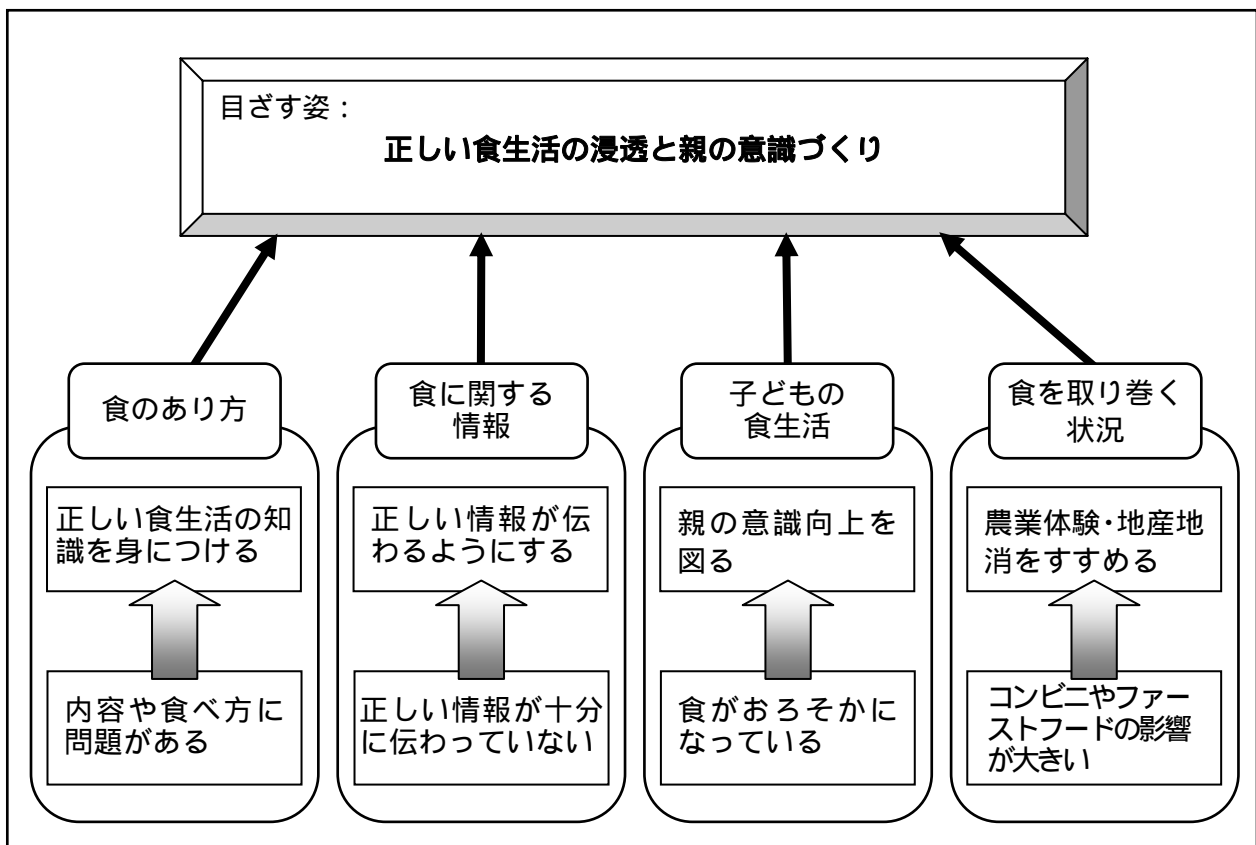
- ・外食や弁当等のカロリーや塩分等の表示をすすめる

子どもの食生活～親の意識向上を図る～

- ・「食育」というと敷居が高くなるので、「普段の生活の中から少しずつできること」を念頭に、無理なく意識向上を図る
- ・親子で調理実習ができる機会を設ける
- ・学校で、親を対象にした食の意識啓発を行う

食を取り巻く状況～農業体験・地産地消をすすめる～

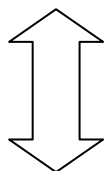
- ・農業体験を通じて、食への関心を高める
- ・その地域で旬の時期に取れる食材を使い、地産地消をすすめる



3 班の検討結果

【目ざす姿】

家庭・学校・地域などの枠を超えた連携による食育推進の実現



【現状・課題】

子ども～偏食や孤食などの問題を抱えている～

- ・ 食べ残しが多い
- ・ 好きなものだけ食べる
- ・ 一人で食べる（家族と食べることができない）
- ・ 食事の時間が不規則になる
- ・ 色々なおかずを食べることができない



親～食に理解が足りない～

- ・ 子どもの食に関心がない
- ・ 正しい食生活に対する知識・理解が足りない
- ・ 野菜に関する知識が足りない（旬・野菜の育ち方・種類の見分け方・調理方法等）
- ・ 栄養の偏りを補うためにサプリメントを使うという発想がみられる
- ・ 子どもよりも、親に対して食に対する理解を深めさせることが難しい

学校～食に関する指導が不足している～

- ・ 先生に、食育や食事に関する知識が不足している
- ・ サプリメントを摂る習慣が広がっている
- ・ 先生の指導次第で、生徒の食事（食べ残しの量など）が左右される

地域～畑をやりたいが出来ない～

- ・ 畑で菜園をつくりたいが、土地を借りることができない。また、菜園をする場合は鳥害が問題になる
- ・ 栽培の指導者がほしい
- ・ 市内でとれた野菜をより多様な場（農協以外）でも購入できるようになりたい

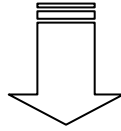
情報発信～関心のない人にも伝わる工夫が必要～

- ・ 一方的な情報発信では伝わりにくい（特に、食に関心のない人に対して）

食による健康づくり～予防としての食が実現できていない～

- ・ 現在の中高年の食生活が乱れている
- ・ 本来は病気になる前の予防として食生活の改善が重要となるが、実際には病気になるまで気がつかない高齢者が多い





【実現のための取組アイデア】

子ども～家族と食べる～

- ・家族で食べる機会を増やす

親～様々な食べ方を知る機会を増やす～

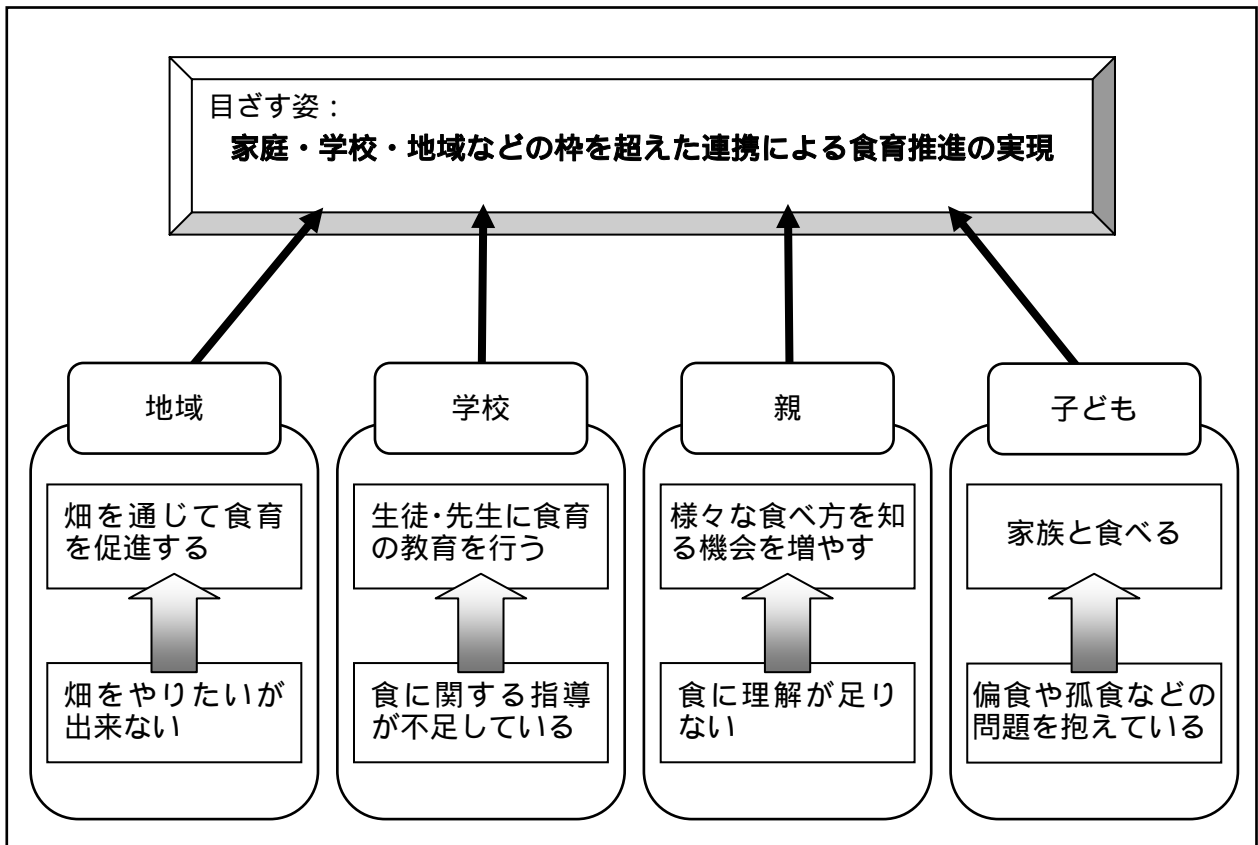
- ・農家から親に、野菜の食べ方（レシピ等）を発信する
- ・料理教室の参加層を広げる
- ・多様な食材・調理方法を学ぶ機会を増やす

学校～生徒・先生に食育の教育を行う～

- ・子どものうちから食に関する教育を行う
- ・先生に食育に関する研修を行う
- ・学校から子どもに教育し、子どもから親に伝えてもらうことで、食に関心のない親世代も巻き込めるようにする

地域～畑を通じて食育を促進する～

- ・地域の人が、畑で野菜を栽培できる様にする
- ・市民が農業の知識を持った人材から栽培指導を学べるようなボランティア制度をつくる。また、畑だけでなくプランター栽培の方法なども学べるようにする

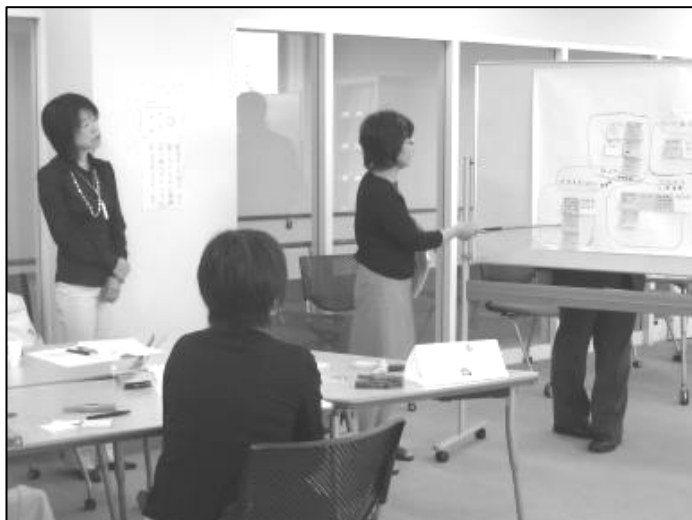


ワークショップの風景

1班



2班

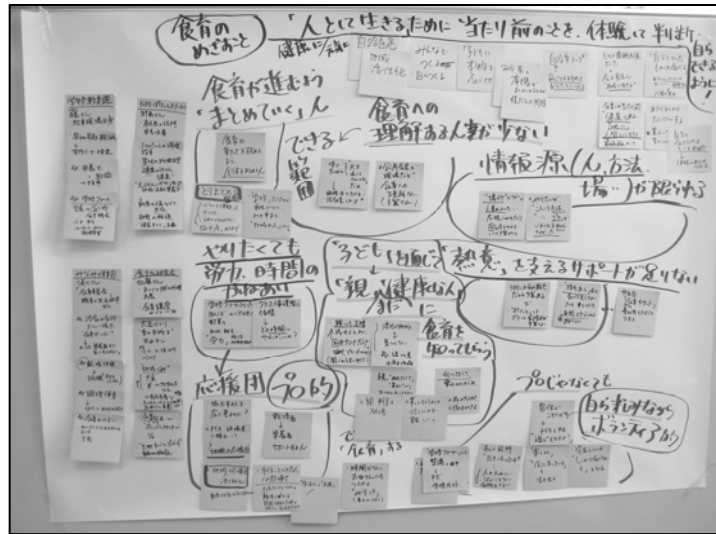


3班



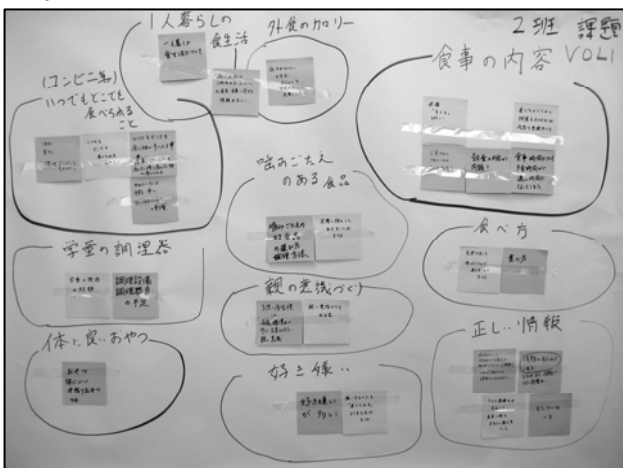
話し合った結果 (現状・課題、解決策)

1班

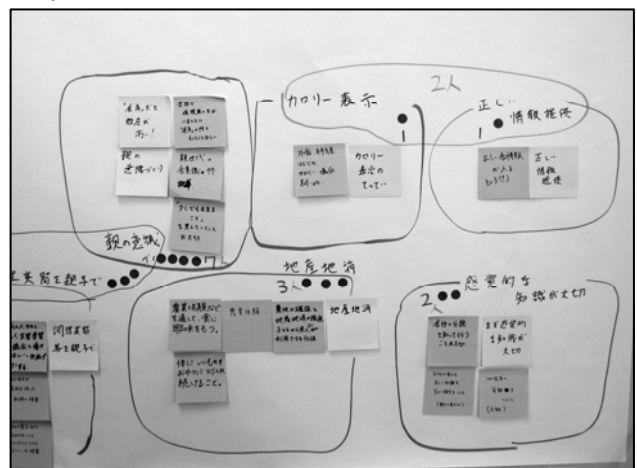


2班

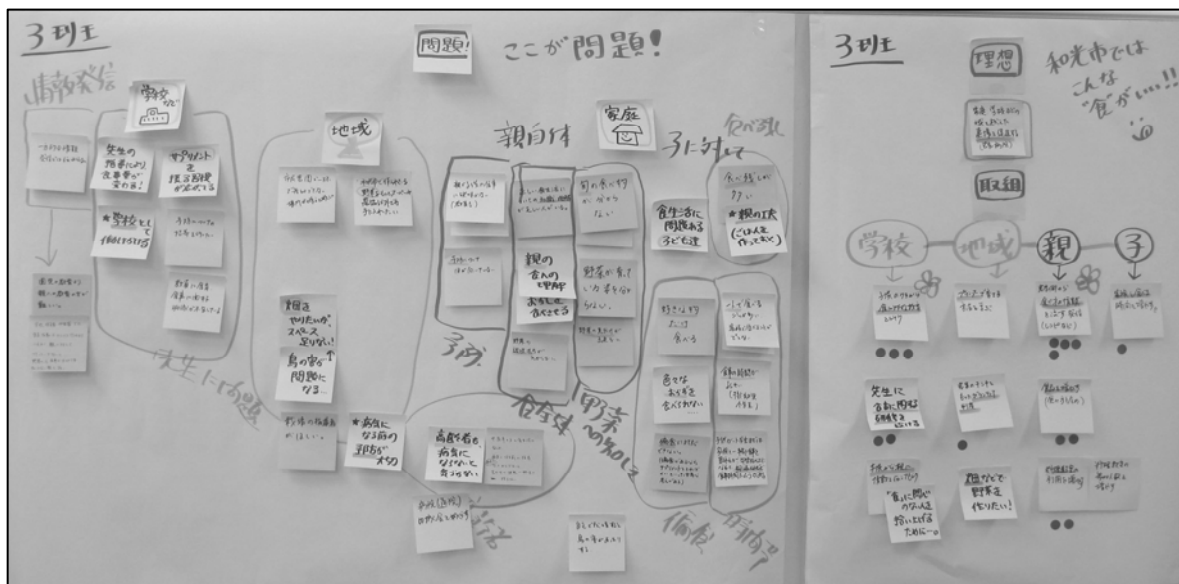
1) 現状・課題



2) 解決策



3班



5 和光市内の食育に関連する活動の紹介（例）

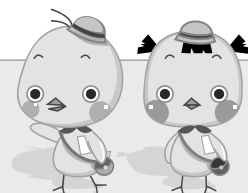
和光市内では様々な食育に関連する活動が行われています。

ここでは、資料4に掲載した、活動団体を対象とするワークショップの開催にあたり「食と食育についてのご意見シート」をご提供いただいた団体について、シートにご記入いただいた活動に関する情報をご紹介します。

和光市みなみ保育園

野菜の栽培や食べることを通して、豊かな心を育むことを目指している。

- ・食育委員の立ち上げ（3年目）
- ・その日のメニューでどんな食材が使われているか、食育ボード（食材一つ一つを分かりやすいようマグネットでつける）を通して伝える。
- ・野菜等の栽培、収穫をし、野菜が育つ過程を見て、収穫の喜びを知る。
- ・調理保育（段階を踏み、成長をみて行っている）
- ・食育の集いとして、年1回、食について伝えている（カレーライスができるまでのDVD上映、嫌いなものも食べたら元気になる等）
- ・ランチルームの設定（4、5歳）
- ・食育だよりの発行、年3回位（保護者への食に関しての関心を深める）



NPO法人わこう子育てネットワーク

地産地消や安心で美味しい食を通して、健康に暮らせる環境を自ら考えるきっかけを提供している。また、子育てママを先生に、体にやさしい素材を使ったおやつやパン作りの講座も実施している。

- ・食文化研究会に講師を依頼し、和光市伝統の食文化を教えてもらうとともに、和光市でとれた食材を中心に使って、親子で料理を学ぶ講座を開催している。

社会福祉協議会（広沢保育クラブ）

活動の中で、食の大切さを学ぶ機会を提供している。

- ・地場産の野菜を使った調理を通じて、手作りの喜びを味わう機会を設けている（カレーなど）
- ・季節感のある体験（じゃがいも掘り）
- ・旬の果物をふだんのおやつに取り入れている。



社会福祉協議会（新倉児童館）

自分の手で育てた野菜を調理できる、食材について知っている、足りないものを自ら補うことのできるような人を育てることを目指している。

- ・季節の果物を使ったおやつ作り。
- ・行事にちなんだおやつ作り（恵方巻き、団子）
- ・お弁当作り。



NPO法人ぼけっとステーション

子どもから高齢者まで、健康で過ごしていくために多様な食生活の基本を伝える活動をしている。

- ・高齢者に対する栄養改善事業（訪問指導、集団指導）
- ・ヘルパーさんに対する栄養教室や、男の料理教室等。
- ・健康まつりへの出展。
- ・なお「えぷろん（朝霞保健所管内地域活動栄養士会）」の栄養士・管理栄養士の十数名が参加している。えぷろんとしての活動は、エプロンシアター（幼稚園・保育園）、栄養相談（児童館等）、朝霞市・志木市・新座市の健康まつりへの出展がある。

和光市農業後継者倶楽部

地元で取れる野菜への理解を広げるため、野菜を育てることへの興味や、地元でとれる野菜を知ってもらう、収穫体験等で野菜に触れてもらう機会を提供している。

- ・市内の農業後継者によって育てられた季節野菜の収穫体験を実施している。(幼稚園・保育園向け)

マート城山

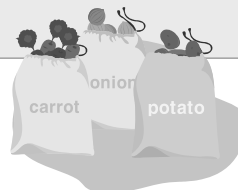
食や農を通じた人間教育・異文化交流を目指している。

- ・和光市産の農産物の販売に力を入れているほか、食育に関する講演・共同研究・試食会・調査等にも取り組んでいる。

食文化研究会

子どもや若い世代に、食文化について興味をもってもらうよう活動をしている。

- ・食育講座を通して、郷土の食文化を次の世代に伝える活動をしている。
- ・幼稚園、保育園、小学校等で食育の実践活動をしている。
- ・市民まつりで、伝統食を紹介している。
- ・休耕地を利用して、大豆、ソバ、ゴマ等を栽培している。



独立行政法人国立病院埼玉病院

疾病の予防と医療費の削減を目指した取組を行っている。

- ・個人指導、集団指導。
- ・地域の診療所からの依頼による個人指導。
- ・健康相談(和光市民まつり)。



社団法人埼玉県歯科衛生士会朝霞支部

食を通して健康で長生きするために、口腔の健康と関連させて「食べ方」からの支援で「噛ミング30(カミングサンマル)」運動や「8020(ハチマルニイマル)」運動を推進している。

- ・学校歯科、幼稚園、保育園、母子保健事業において、食事をよく噛んで食べることの大切さ、おやつを選び方を通し「歯を大切に作る習慣をつけること」を指導している。
- ・成人歯科では、いつまでも自分の歯で美味しく味わってよく噛んで食べられるように「歯を健康に保つ事の大切さ」を指導している。

和光市青少年育成推進会

食べるだけではなく、一緒に調理をする、調理や食事の際に会話を楽しむ環境を作り出すことが重要だと考えている。

- ・和光市青少年育成推進会では、次代を担う青少年が健康で心豊かに成長することを願い、地域に青少年育成運動の趣旨を普及するとともに、望ましい環境づくりを推進するための活動を行っている。青少年をまもる店協力店の拡大、優良図書などの利用宣伝及び有害図書などの追放、地域における青少年健全育成の環境整備、研修会・情報交換会の開催、広報「あひる」発行など。
- ・日頃青少年を取り巻く環境づくりを行う立場から、食事を青少年と一緒にとるようにし、時間の合わない時も一人では食事をさせないようにすることや、日中は仕事などで食事を一緒にすることは難しいが夜の食事の時間だけでも一緒にいるようにすることが、大切であると考えている。



和光市食育推進計画

平成 22 年 3 月

発 行	和光市
編 集	和光市保健福祉部健康支援課
	埼玉県和光市広沢 1 番 5 号
	TEL 048-464-1111 (代表)

この冊子は古紙配合の再生紙を使用しています