

# はだの生涯元気プラン

(秦野市食育推進計画)



秦 野 市



## 「食で育む元気なはだの」 を目指して

食は、健康と笑顔の源であり、生きる力の基礎となるものです。

生涯にわたり、いきいきとした人生を送るためには、食の大切さを知り、健康を心がけた食生活を実践していくことが大切です。

近年、ライフスタイルや社会環境の変化、人々の価値観の変化に伴い、日本人の食を取り巻く環境は大きく変化しました。

特に、栄養バランスの偏りや不規則な食事によって生活習慣病が増加し、また家族そろって食卓を囲み、コミュニケーションを楽しむ機会も減少しています。さらには食品表示の偽装問題、食品の放射能汚染など、食に対する不安も広がっています。

今こそ、家族や仲間と食卓を囲み楽しく共に食べる「共食」による食育、生活習慣病の予防改善につながる食育、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育を推進し、「生涯食育社会」を目指すことが求められています。

こうしたことから、「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」を策定しました。このプランは、市民一人ひとりが、暮らしやしきたり、人々の生業（なりわい）と深い関わりがある食の大切さを理解し、関心を高め、食からの健康づくりを実践するための指針です。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、生涯にわたる健全な食生活の実現に向けた取組みを計画的に推進するため、地域や学校、企業、関係団体などが連携して、市民の皆様の食育を支援する環境整備が重要と考えます。今後、このプランを基に「食で育む元気なはだの」の実現に向けて努力してまいりますので、関係者の皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、本プランの策定にあたり、熱心にご審議いただきました秦野市食育推進協議会委員の皆様をはじめ、貴重なご意見、ご提言をいただきました多くの皆様に心から感謝申し上げます。

平成24年11月

秦野市長 古谷 義幸



第1章 プランの策定にあたって.....	4
1 はじめに .....	4
2 プラン策定の趣旨 .....	5
3 プランの位置づけ .....	6
4 プランの期間 .....	7
第2章 本市の食をめぐる現状と課題 .....	8
1 市民の食生活等の現状 .....	8
2 食育に関する本市の特色 .....	16
3 課題解決の視点 .....	27
第3章 プランの基本的な考え方.....	28
1 目指す食育、概念図 .....	28、29
2 体系図.....	30、31
3 成果指標 .....	32
第4章 基本目標別、施策の方向性と基本施策〈機関別〉 .....	35
1 楽しく食べて、健康なからだをつくります.....	36
(1) 規則正しい食習慣の向上 .....	36
(2) 食を通じた健康意識の向上 .....	37
(3) 食品の安全性の確保 .....	37
※ 食育事例1～6 .....	38～40
2 食の大切さを実感し、豊かなところを育みます .....	41
(1) 食を通じたコミュニケーションの確保.....	42
(2) 食に関する様々な体験の充実 .....	42
(3) 食の伝統技術や文化の継承 .....	42
※ 食育事例1～7 .....	43～48

3	自然を大切にし、活力ある暮らしをみんなで作ります .....	49
	（1）地産地消の推進 .....	49
	（2）食料生産における環境への配慮 .....	50
	（3）食育を担う人材の確保・育成、ネットワークづくりの推進 .....	50
	※ 食育事例1～4 .....	51～52
第5章	ライフステージ別の取組み〈個人の取組み〉 .....	53
1	乳幼児期（妊娠中：胎児期～5歳頃） .....	54
2	少年期（6～15歳頃） .....	55
3	青年期（16～24歳頃） .....	56
4	壮年期（25～44歳頃） .....	57
5	中年期（45～64歳頃） .....	58
6	高齢期（65歳以上） .....	59
第6章	プランの推進体制 .....	60、61
〈参考資料〉		
	用語解説 .....	62
	食事バランスガイド .....	67
	食育おうえんガイド（関係機関一覧） .....	68
	秦野市食育推進協議会設置要綱 .....	70
	秦野市食育推進庁内会議設置要綱 .....	72
	プラン策定までの経過 .....	74
	委員名簿 .....	75

## 第1章 プランの策定にあたって

### 1 はじめに

本市は、神奈川県央の西部に位置し、北方には神奈川県の屋根と呼ばれる丹沢山塊が連なる神奈川県内で唯一の盆地です。

丹沢や渋沢丘陵の豊かな緑、里地里山や田園の美しい景観、名水をたたえる湧水群など豊かな自然の恵みを楽しみ、数多くの歴史的文化遺産を有しています。



#### 食育とは

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、生涯にわたって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です。  
(食育基本法前文より)

**食**は人が生きていく上で欠かすことができない生命の源です。  
**食**を知り、生涯にわたり健康な食生活を送ることが大切です。  
**食**に関する課題は、増加しています。  
**食**育を推進するためには、市民、地域、学校、企業、行政との協働が必要です。

## 2 プラン策定の趣旨

# 食

は、人が生きていく上で欠かすことができない生命の源です。

私たちは、動植物の生命を食することや、食に関わるすべての人々への感謝の気持ちを「いただきます」、「ごちそうさま」という言葉で表わし、食べることを通じてその地域や個人にふさわしい食文化や食習慣を醸成してきました。

また、私たちが健康でいきいき暮らし、人とのコミュニケーションを大切にして思いやりや活力に満ちた「みどり豊かな暮らしよい都市」を目指すためには、食を知り、生涯にわたり健康な食生活を送ることが基本です。

平成17年7月に施行された食育基本法に基づき、平成18年3月には国の食育推進基本計画が、平成20年3月には県計画である「食みらいかながわプラン」が策定されたことにより、食に関する関心は高まっています。

しかし、朝食をとらない欠食、一人で食事をする「孤食」が依然として見受けられ、また、女性の過度の痩身願望や妊娠中の低栄養からの低出生体重児の増加、糖尿病等の生活習慣病の増加や、高齢者の体重減少など、新たな食に関する課題は山積しています。

そこで平成23年3月、国の新たな第2次食育推進基本計画が策定されました。この計画のコンセプト<sup>\*</sup>は「食育の周知から実践」へ、家族や友人等と食卓を囲み楽しく共に食べる「共食」による食育、生活習慣病の予防改善につながる食育、生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育を推進し生涯食育社会を目指すことです。

本市は、丹沢の豊かな自然の恩恵を受け、おいしい水と温暖な気候が生み出す大地の恵みから、多種の農作物を収穫することができます。

また、長い歴史の中から、落花生、桜漬けなどの伝統的な特産品が生まれ、今なお受け継がれており、その生産現場を身近に感じることができます。

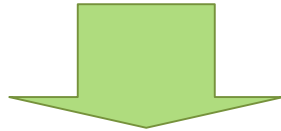
これらの資源を生かし、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、生涯にわたる健全な食生活の実現に向けた取組みを計画的に推進するために、「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」を策定しました。

この計画は秦野市総合計画「しあわせ〈幸せ〉・輝くみらい〈未来〉HADANO 2020プラン」における『楽しみ学ぶ食育の推進』を進めるための個別計画です。

食料の生産から消費等に至るまで、食に関する様々な体験活動を、あらゆる場面において、市民、地域、学校、企業、行政との協働により実践し、『食で育む元気なはだの』を目指します。

### 3 プランの位置づけ

市民一人ひとりが食を知り、生涯にわたり健康な食生活を送ることが大切です。そのため、食の大切さを理解し、主体的に家庭における食育に取り組むことが重要です。このため、「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」を次のように位置づけて作成しました。



「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」は、食育基本法の第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画であり、市民が主体的に取り組むための指針です。

1

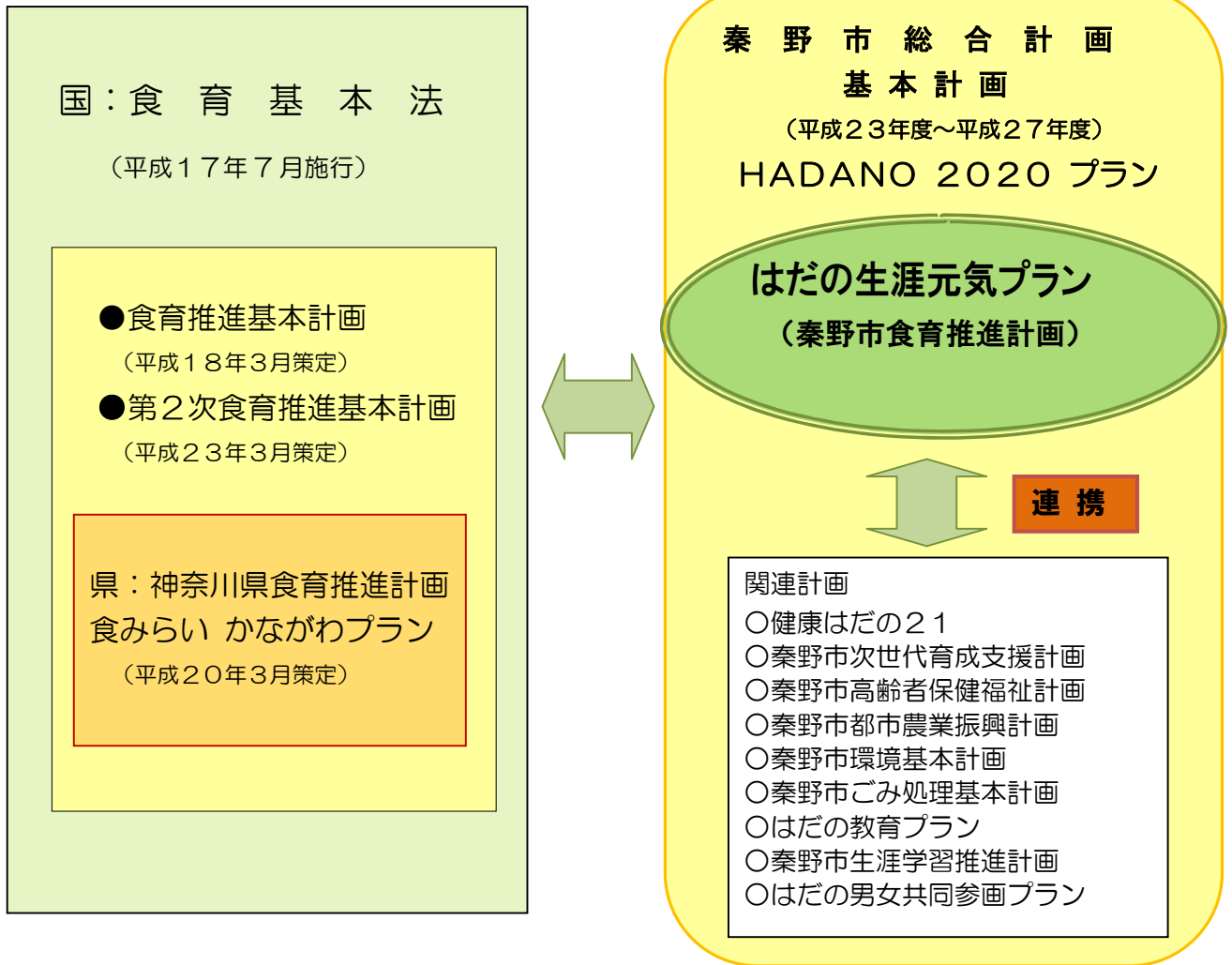
また、市民（家庭）、学校等（幼稚園、保育園、こども園、小学校、中学校）、企業、地域（医師会、歯科医師会、JA や食育関係団体、行政等）、との協働により、あらゆる機会や場所において食育を推進する指針です。

2

このプランは、食育関係者が連携して本市の特色を生かした食育の取組みを総合的に、かつ計画的に推進するための基本的な考え方や事業を示すものです。

3

このプランは、秦野市総合計画HADANO 2020プランの個別計画であり、関連する他計画と連携し、整合性を持ちながらプランを推進します。



## 4 計画の期間

「はだの生涯元気プラン（秦野市食育推進計画）」の期間は、平成24年度から平成27年度までの4年間を期間とします（社会情勢を踏まえ、必要に応じて見直す場合もあります）。