

中野市食育推進計画(第3次)

みんなで食育(実践の輪を広げよう)～食でつながる 豊かなまち なかの～

中野市



右のイラストは国の「食事バランスガイド」に健康長寿のまち中野市シンボルキャラクター「健康くん」「元気くん」を組み合わせたものです

はじめに



私たち人間が生きていくうえで欠かせないもののひとつに「食」があります。

現代では、あらゆる食べ物が容易に手に入る状況にあり、その結果、「食」の大切さに対する意識が希薄となり、栄養の偏り、食生活の乱れに起因する生活習慣病が本市でも課題となっています。このような状況のなか、市民一人ひとりが、自分の健康は自分でつくるという自覚と認識のもと、健やかで活力のある生活が送れるよう、自ら積極的に健康づくりに努めることを誓い、平成 27 年(2015 年)9 月 25 日に「健康長寿のまち」宣言をしました。

健康長寿を果たすには、生命の根源となる「食」に対する意識の改革、向上が必要となります。

これまで本市では、平成 21 年(2009 年)に中野市食育推進計画を策定し、2次計画を経て 10 年にわたり「みんなで食育～食でつながる 豊かなまち なかの～」という基本理念のもと、関係機関・団体、地域の食育ボランティアの皆様とともに食育を推進して参りました。

その結果、若い女性の痩せの割合の減少、食べ残しをもたないと思う子どもの増加などの成果も出ております。

しかし一方では、メタボリックシンドローム該当者の割合が減少していないこと、野菜を積極的に食べる人の割合が伸びていないことなど、課題も残されております。

このような状況を踏まえ、第3次計画では、引き続き、「みんなで食育(実践の輪を広げよう)～食でつながる 豊かなまち なかの～」を基本理念に、若い世代への食育、健康寿命の延伸につながる食育、多様な暮らしに対応した食育、食の循環と環境を意識した食育、食文化の継承に向けた食育を重点的に推進し、市民の皆様、関係機関・団体、食品関連事業者など、多くの方の御理解をいただくなかで、連携・協働を図りながら食育の推進に努めて参ります。

結びに、本計画の策定に当たり、熱心にご審議いただきました「中野市健康づくり推進協議会」の委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました市民の皆様、食育推進に御尽力いただいている関係者の皆様に深く感謝申し上げますとともに、本計画の着実な推進に向けて、今後とも一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

平成 31 年(2019 年)3 月

中野市長

池田 茂

【目次】

第1章 計画の基本的事項	
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の性格	3
3 計画の基本的方針	3
4 計画の期間	3
5 取組及び指標	3
6 計画の推進、進捗管理・評価	4
第2章 食育をめぐる現状とポイント	
第1節 若い世代をとりまく食育の現状	7
第2節 健康寿命に関連する食育をとりまく現状	16
第3節 暮らしの多様化と食育の現状	25
第4節 食の循環と環境をとりまく食育の現状	29
第5節 食文化をとりまく食育の現状	32
第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿	
第1節 基本理念	35
第2節 重点的な取組と基本的な方針	35
第3節 基本理念と目指すべき姿	38
第4章 食育の取組と指標・目標の設定	
第1節 若い世代への食育	40
第2節 健康寿命の延伸を目指す食育	42
第3節 多様な暮らしに対応した食育	44
第4節 食の循環と環境に配慮した食育	45
第5節 食文化の継承に向けた食育	47
○市民運動としての食育の行動目標	48
○中野市食育推進計画(第3次)の指標・数値目標の一覧	49
中野市食育推進計画(第3次)の概要	50
参考資料	52
1 中野市食育推進計画(第3次)の策定体制及び策定経過	
2 中野市食育推進計画(第3次)の推進に関わる関係各課等の一覧	
3 用語の解説	

第1章 計画の基本的事項

第1章 計画の基本的事項

1 計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。

近年、ライフスタイルの多様化、食の外部化等、食をとりまく環境は大きく変化しており、食への感謝や地域の豊かな伝統的な食文化が薄れつつあります。また、栄養の偏りや不規則な食事、食に関する情報の氾濫による混乱等、様々な問題が生じています。

健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

平成17年度に制定された食育基本法では、食育を「生きる上での基本であって、知育(知的な能力を育てる教育)、徳育(人間としての心情や道徳的な意識を養うための教育)及び体育(身体運動を通じて行われる教育)の基礎となるべきもの」と位置付け、様々な経験を通じて食に関する知識と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ます。

中野市の将来像として掲げる「緑豊かなふるさと 文化が香る元気なまち」の都市像の実現、地域の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、全ての市民が心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすことができるようにすることが必要です。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも食が重要です。そして、今、食育は生涯を通じて全ての世代において重要なものとなっています。

本市では、2009年度(平成21年度)に食育推進計画を策定し、食育を推進してきました。また、2015年度(平成27年度)には「健康長寿のまち」の都市宣言により、市民と行政が一体となって生活習慣の改善に取り組むことで、病気の予防と重症化予防に努め、健康寿命の延伸を目指してきました。

このような状況を踏まえ、食を通じて健康で心豊かな暮らしを実現するため、「中野市食育推進計画(第3次)」を策定し、この計画の中で地域の食や健康等の現状から引き続き取り組むべき課題や目指すべき姿を明らかにし、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、関係機関・団体や食品関連事業者等様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、計画的かつ組織的に市民運動として食育の実践の輪を広げ、地域の特性や実情に応じた食育の推進を目指します。

【中野市「健康長寿のまち宣言」】

健やかで、毎日いきいきと暮らすことは全ての人の願いです。
そのためには、生活習慣の改善を図り、病気を予防すること、そして重症化を防ぐことにより、健康寿命の延伸を図ることが大切です。

私たち中野市民は、自分の健康は自分でつくるという自覚と認識のもとに、健やかで活力ある生活が送れるよう、自ら積極的に健康づくりに努めることを誓い、ここに中野市を「健康長寿のまち」とすることを宣言します。

平成27年9月25日



2 計画の性格

本計画は、食育基本法第 18 条第1項の規定による、市町村食育推進計画に当たります。計画の策定に当たっては、上位計画となる「第2次中野市総合計画基本構想・前期基本計画」、健康増進法に基づく市町村健康増進計画「中野市健康づくり計画～なかの健康ライフプラン 21(第2次)～」、次世代育成対策推進法に基づく地域行動計画「中野市子ども・子育て支援事業計画」等、他の計画との整合を図りながら、一体的に食育を推進します。

3 計画の基本方針

本計画は、次の点を基本方針として策定します。

- ・ 中野市の食育推進の基盤とすること
- ・ 国が策定している「第3次食育推進基本計画」及び県が策定している「長野県食育推進計画(第3次)」の基本的な取組方針を参考とすること
- ・ 市民、関係機関・団体等の幅広い協力を得て策定・推進すること
- ・ 中野市の実態に即した計画とすること
- ・ 具体的な指標と目標を設定すること
- ・ 具体的な対策を記載すること
- ・ 関連する他の計画との整合を図ること

4 計画の期間

本計画は 2019 年度(平成 31 年度)を初年度とし、市町村健康増進計画「中野市健康づくり計画～なかの健康ライフプラン 21(第2次)～」と整合を図るため、計画期間を健康増進計画の最終年度に合わせて 2022 年度を目標年度とする4か年計画です。

5 取組及び指標

本計画で設定している「若い世代への食育」、「健康寿命の延伸を目指す食育」、「多様な暮らしに対応した食育」、「食の循環と環境に配慮した食育」、「食文化の継承に向けた食育」の5つの分野において、それぞれの目指すべき姿を明らかにし、そのために必要な「市民自らの取組」、更には市民を支えるために必要な「関係機関・団体の取組」「市の取組」を記載します。

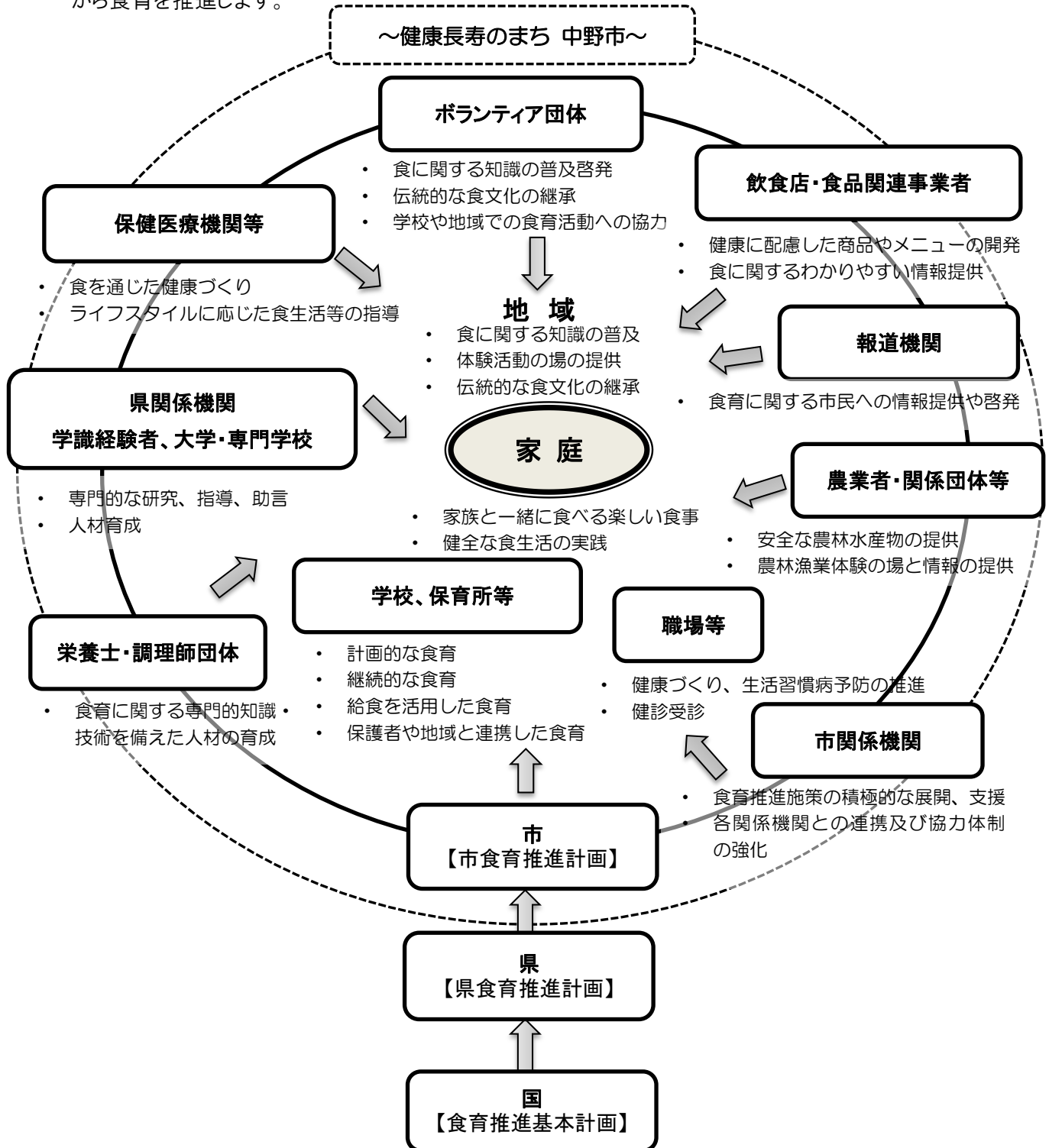
分野ごとの指標設定に当たっては、可能な限り数値化したものを用いて、計画の進捗状況の見える化に努めます。

6 計画の推進、進捗管理・評価

(1) 食育の推進体制

様々な関係者の理解と連携・協力による推進

- 食育は一人ひとりが主役です。子どもから高齢者まで、生涯を通じた食育を推進します。
- 市、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等は、主体的かつ多様に連携・協力しながら食育を推進します。



(2) 食育の推進に関する地域の実態把握

計画の策定に当たって、下記の調査や資料を活用して実態把握を行いました。(表1)

今後これらの調査や資料の最新データ等を計画の進捗管理や評価に活用します。

【表1】

調査・統計資料名等	担当課等	備考
国勢調査	総務省	5年に1度実施
児童生徒の食に関する実態調査	長野県教育委員会	3年に1度実施
学校保健統計調査	長野県教育委員会	毎年実施
中野市特定・いきいき健診	健康福祉部健康づくり課	毎年実施
第2期中野市保健事業実施計画・第3期特定健診等実施計画	健康福祉部福祉課	平成30年度(2018年度)策定
中野市尿中塩分排泄量検査	健康福祉部健康づくり課	毎年実施
中野市歯周疾患健診	健康福祉部健康づくり課	毎年実施
第2次環境基本計画	くらしと文化部環境課	平成29年度(2017年度)策定
中野市一般廃棄物処理基本計画	くらしと文化部環境課	平成27年度(2015年度)策定
学校給食における県産農産物利用状況調査	長野県農政部	毎年実施(6月・11月)

(3) 進捗管理・評価

計画の進捗状況を把握するため、指標を設定します。入手できる統計資料を活用して進捗管理及び評価を行うとともに、庁内食育関係各課等の取組について情報共有を図り、連携の強化につなげます。

計画に記載されている指標・数値目標の進捗管理は、統計調査実施年度に行い、必要に応じて計画を修正します。計画期間の終了に先立って、期間を通じた評価を実施し、次の計画策定に反映します。

(4) 評価の報告

計画最終年度には評価を行い、「中野市健康づくり推進協議会」に報告するとともに、市の公式ホームページで公表します。

第2章 食育をめぐる現状とポイント

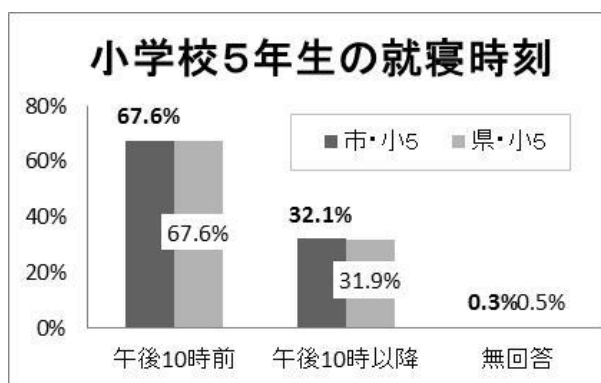
第2章 食育をめぐる現状とポイント

第1節 若い世代をとりまく食育の現状

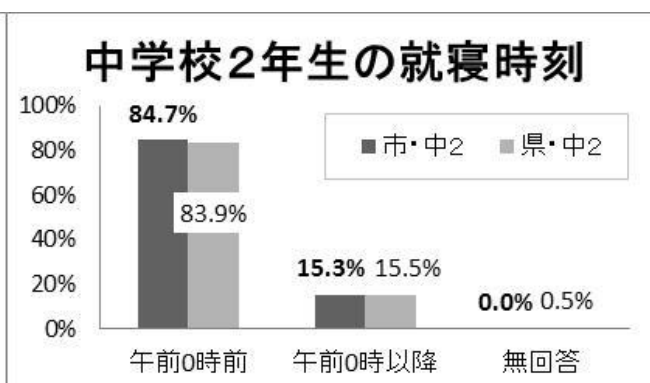
1 子どもの生活リズムの状況

- 就寝時刻は、小学校5年生の約3人に1人(32.1%)が午後10時過ぎに、中学校2年生の約6人に1人(15.3%)が午前0時過ぎに就寝しています。【図1、2】
- 起床時刻は、小学校5年及び中学校2年生の約6割が午前6時30分前に起床しています。【図3、4】

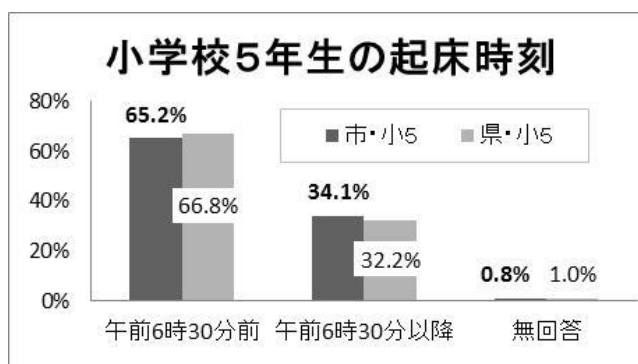
【図1】



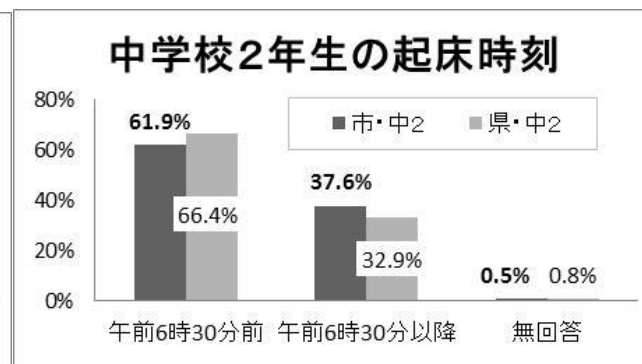
【図2】



【図3】



【図4】



資料：平成28年度児童生徒の食に関する実態調査

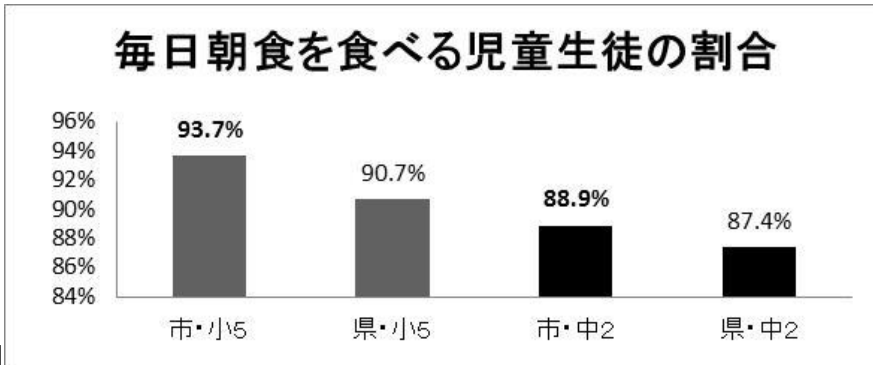
(ポイント)

- 食と生活リズムは密接に関係しています。生活リズムを整えることは、食生活を整えることにつながります。
- 私たちの身体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、成長や消化に関わるホルモン分泌等のリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝食を食べることで、この体内時計がリセットされます。
- 子どもが健やかに成長するためには、朝起きて朝日を浴び、しっかり朝食を食べ、夜はテレビやテレビゲーム、インターネット等のメディアと上手に付き合い、睡眠を十分に確保して、健康的な規則正しい生活を送ることが重要です。

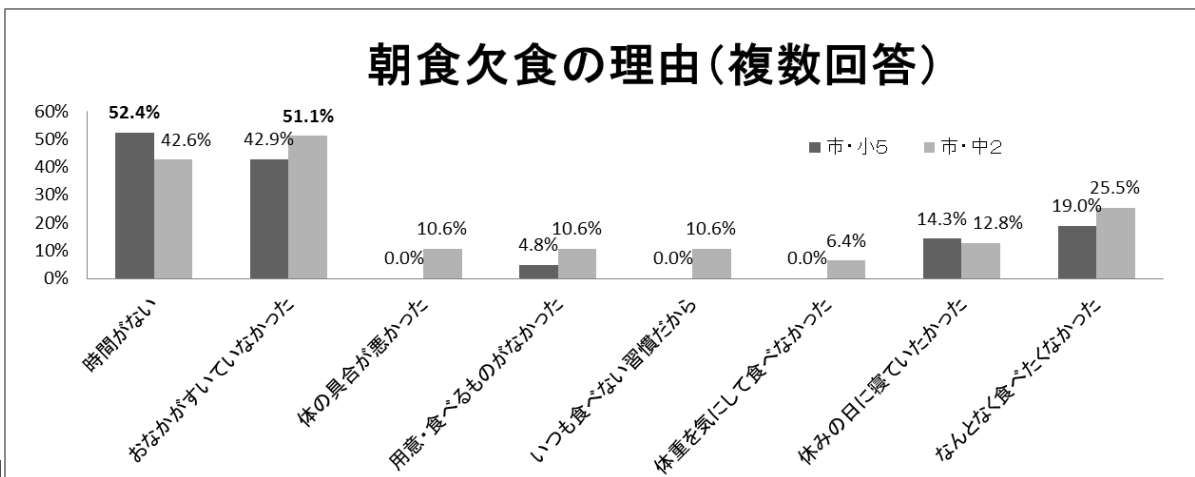
2 子どもの食生活の状況

(1) 子どもの朝食の状況

- 毎日朝食を食べる児童生徒の割合は、小学校5年生で93.7%、中学校2年生で88.9%です。【図5】
- 朝食を食べなかった理由では、小学校5年生では「時間がない」が最も多く、中学校2年生では「おなかがついていなかった」が最も多い理由となっています。【図6】



【図5】

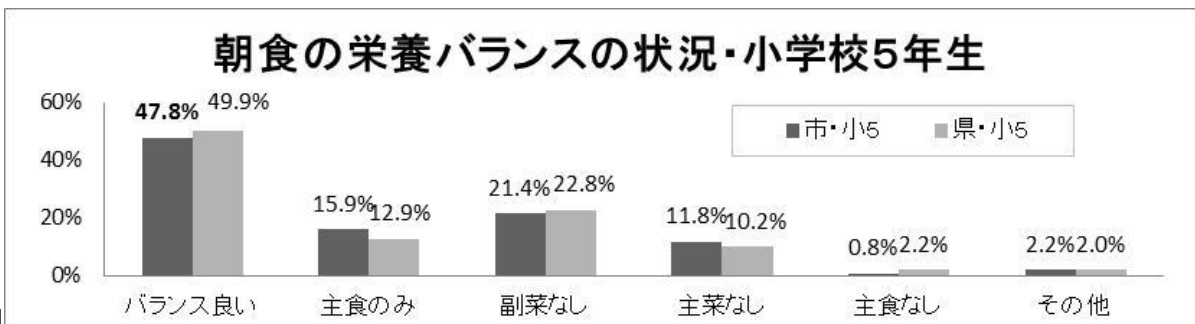


【図6】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

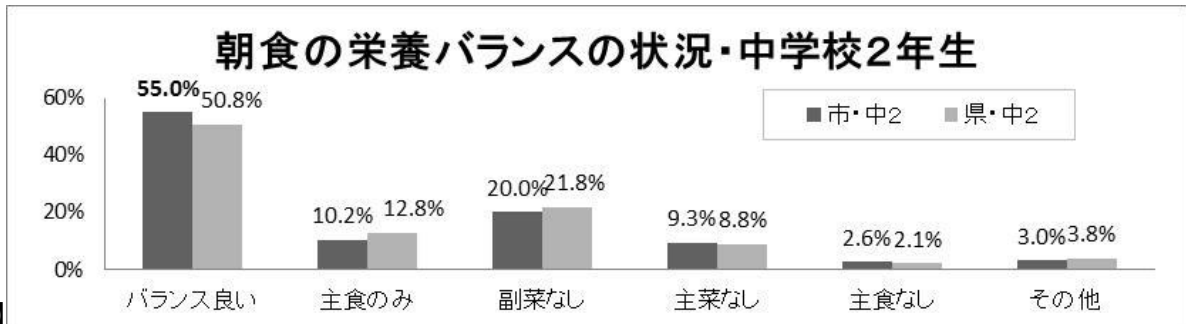
(2) 子どもの朝食の栄養バランスの状況

- 小学校5年生の 47.8%、中学校2年生では 55.0%の約2人に1人が、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い朝食を食べています。【図7、8】



【図7】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

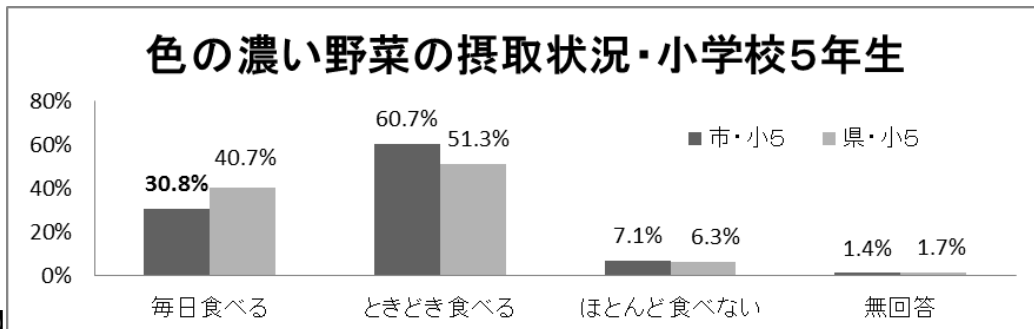


【図8】

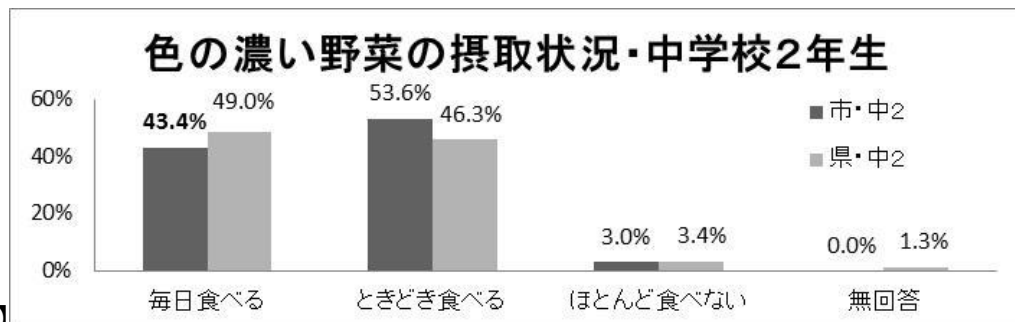
資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

(3) 子どもの野菜摂取の状況

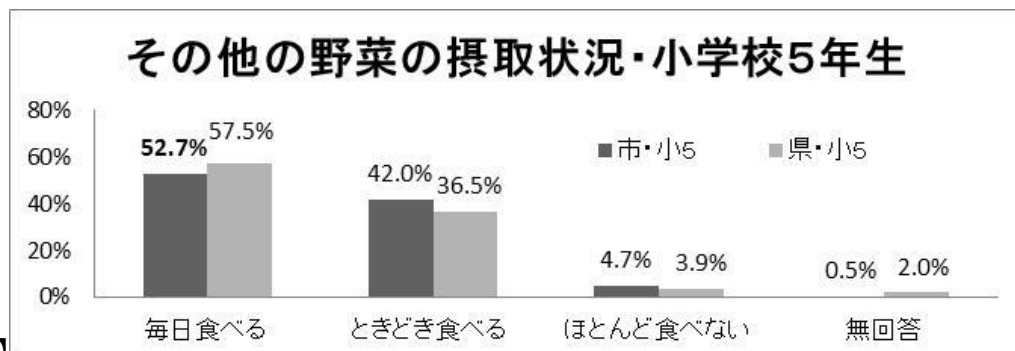
- 「色の濃い野菜」の食べ方は、「毎日食べる」とした小学校5年生が 30.8%、中学校2年生が 43.4%で、県の平均より少ない傾向です。【図9、10】
- 「その他の野菜」の食べ方は、「毎日食べる」とした小学校5年生が 52.7%、中学校2年生が 55.9%で、県の平均より少ない傾向です。【図 11、12】



【図9】

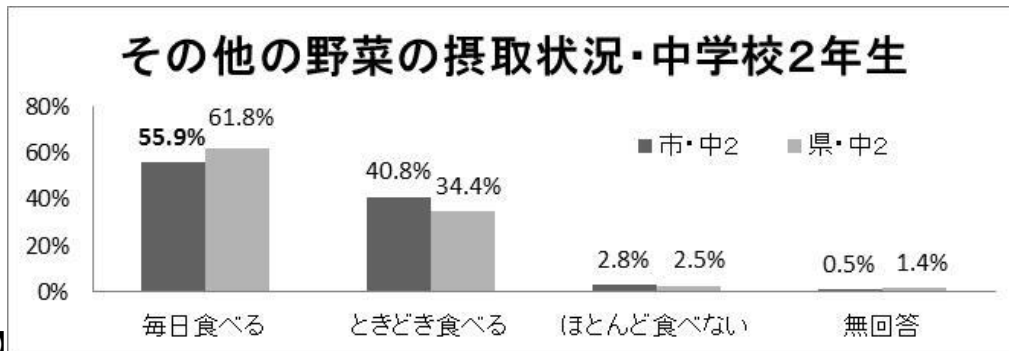


【図 10】



【図 11】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

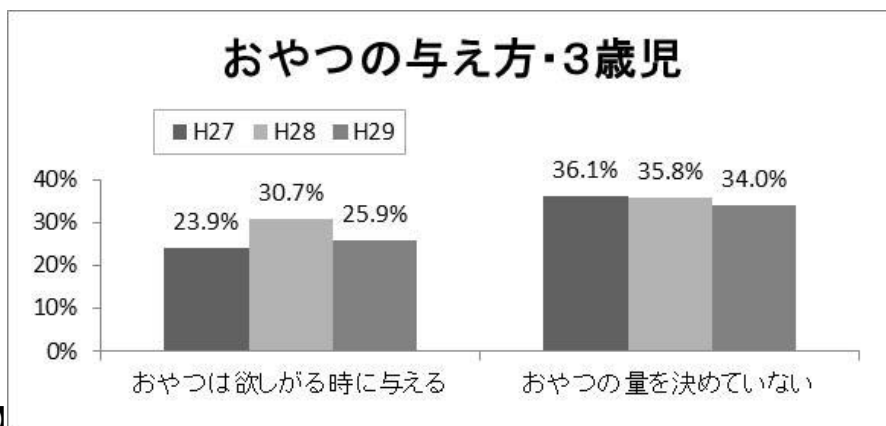


【図 12】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

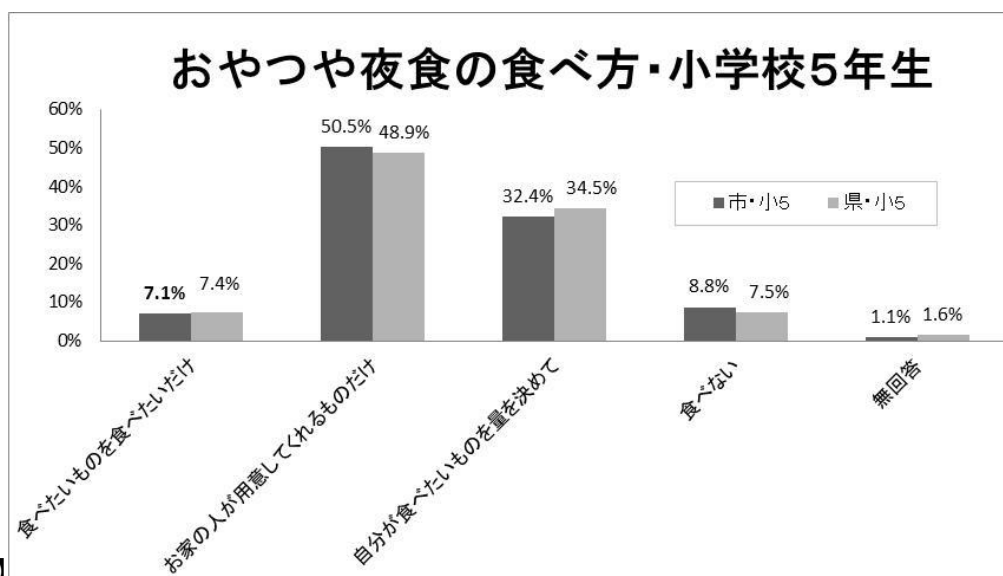
(4) 子どものおやつと夜食の状況

- 平成 29 年度の3歳児健診の保護者への問診では、「おやつは欲しがる時に与える」が約4人に1人(25.9%)、「おやつを量を決めていない」が約3人に1人(34.0%)となっています。【図 13】
- おやつや夜食は「食べたいものを食べただけ食べる」とした小学校5年生は 7.1%、中学校2年生は 14.4%となっています。【図 14、15】



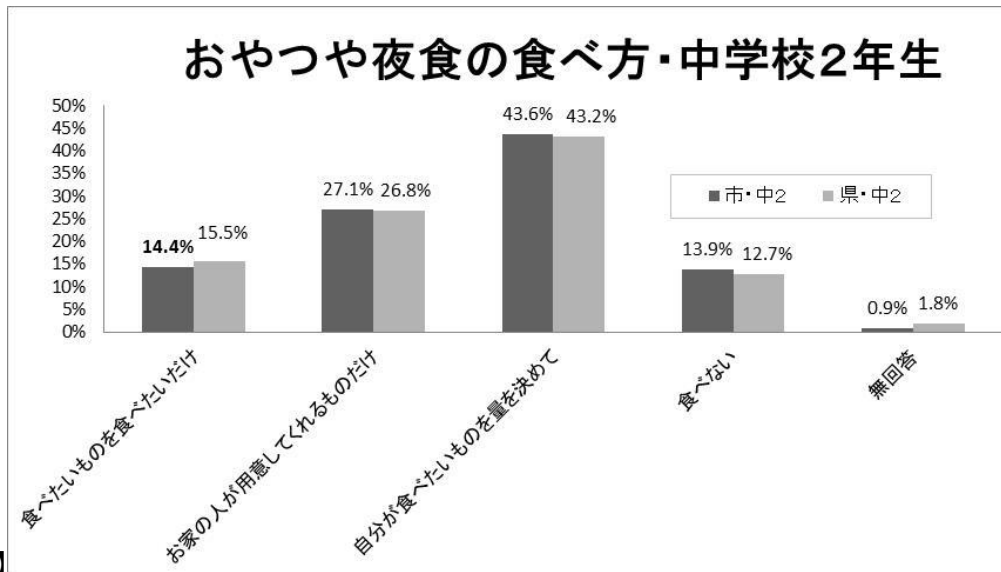
【図 13】

資料：中野市3歳児健康診査問診



【図 14】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

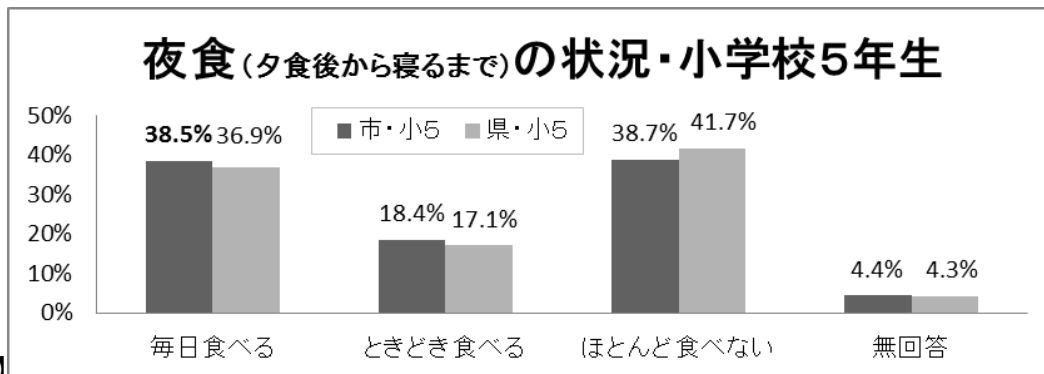


【図 15】

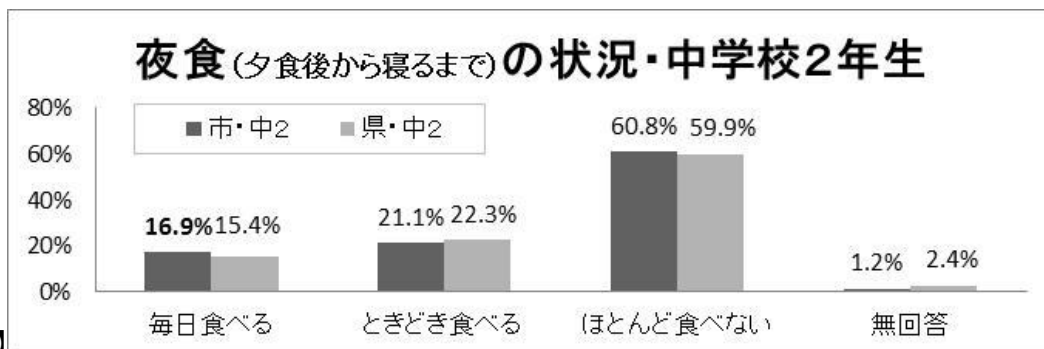
資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

(5) 子どもの夜食の状況

- 夕食後に夜食を「毎日食べる」とした小学校5年生は約3人に1人(38.5%)、中学校2年生は約6人に1人(16.9%)となっています。【図 16、17】



【図 16】

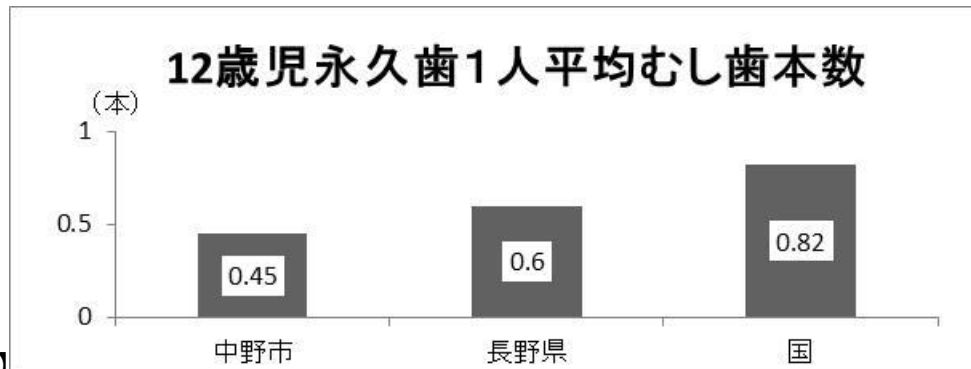


【図 17】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

(6) 子どものむし歯の状況

- 市では小学校・中学校・保育所等でフッ化物洗口と歯科保健教室を継続的に実施しており、12歳児のむし歯の保有数は1人0.45本と、国や県と比較して少なく、良好な状態です。【図18】



【図18】

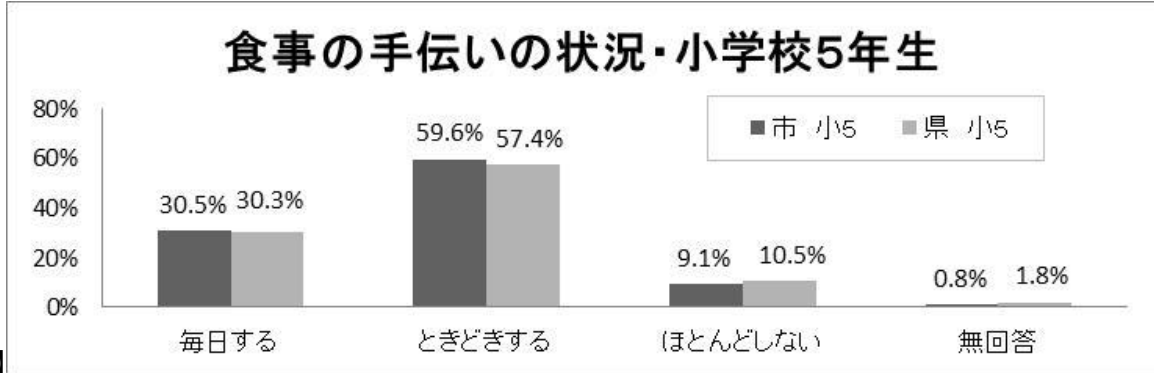
資料：平成29年度学校保健統計調査

(ポイント)

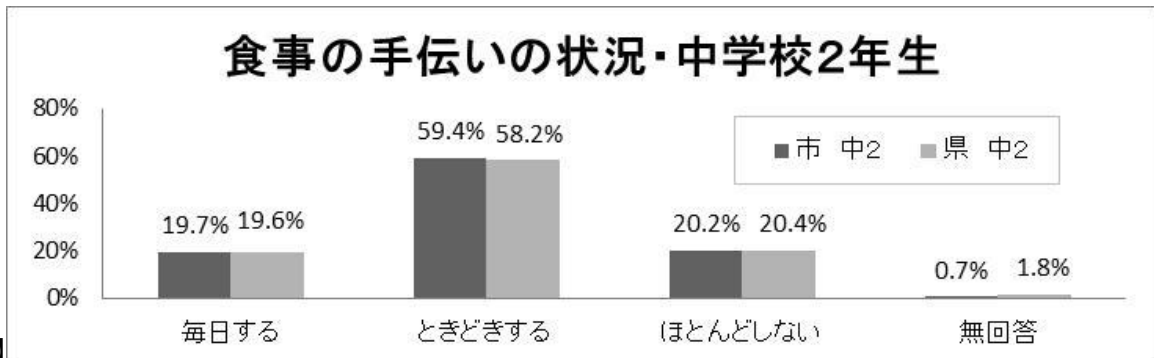
- 朝食をしっかり食べ、日中は身体を動かして活動的に過ごし、お腹が空くことを感じて次の食事と対面することで、おいしく食べることができます。お腹が空くことを感じる＝お腹が空くりズムを持つことは、健全な食を身に付けるために必要な要素です。
- 子どものおやつ(間食)は、1日3回の食事ではとれない栄養を補う「補食」として位置づけられています。時間や量を決めずに間食を食べ続けること、夜遅くの飲食の習慣化は、消化器官に負担をかけるとともに、肥満の原因にもつながります。間食は、身長と体重のバランスを確認しながら必要に応じて生活に取り入れ、食事の前には空腹を感じておいしく楽しく食事ができるような食べ方を子どもたちに伝えていくことも重要です。
- 時間や回数を決めずに間食を食べ続けることは、むし歯の原因にもなります。
- 子どもたちが健康的な生活リズムや食習慣を身に付けるためには、家族を始めとする周囲の大人の協力が不可欠です。日常の中で、食に関心を持つこと、楽しく食べる経験を重ねること、朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を規則正しく食べること、主食・主菜・副菜をセットにした栄養バランスの良い食事の基本形態や塩分控えめの味付け等、まずは保護者を始めとした家族や大人が率先して行動し、健康的な生活リズムや食習慣が子ども自身に浸透していくような生活を送ることが必要です。

3 子どもの食事準備への関わりの状況

- 食事の手伝いを毎日する子どもは、小学校5年生で約3人に1人(30.5%)、中学校2年生で約5人に1人(19.7%)となっています。【図 19、20】



【図 19】



【図 20】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

(ポイント)

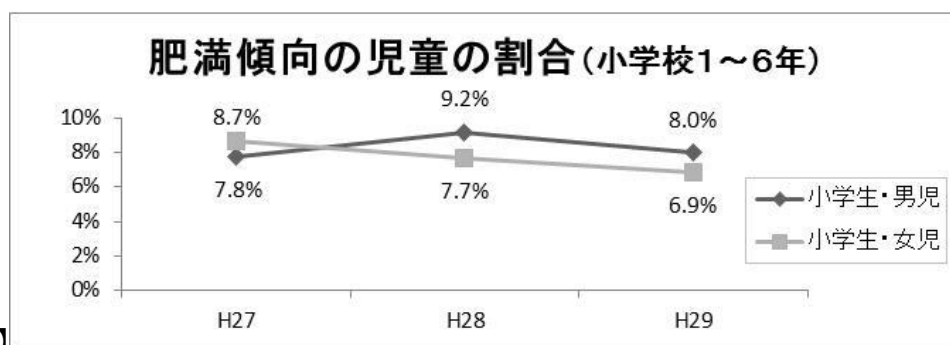
- 家庭の食を中心に、毎日の食事や食事の手伝い等を通じて、調理技術や食の選択の力を育てていくことが生涯にわたる食育として重要です。また、健康を守りながら楽しい食を営む知識や技術を次世代に伝えていくための食育を積極的に推進していくことが大人たちに求められています。
- 食事づくりの行動は、「つくろうとする食事のイメージを描くこと(食事計画、広義の献立作成)」と「食事のイメージを具体化すること(調理)」の二つから成り立っているという考え方があります。食材も、人々のライフスタイルも多様であるため、むしろ、それらに合わせて料理や食事を選ぶ力が重要になってきています。子どもの食育だけでなく、大人への食育でも「食事のイメージを描くこと」が大切だと考えられます。
- 生涯を通じて健やかな生活を送るためには、妊娠期、乳幼児期、学童期からの食育が重要です。

4 子どもの体格の状況

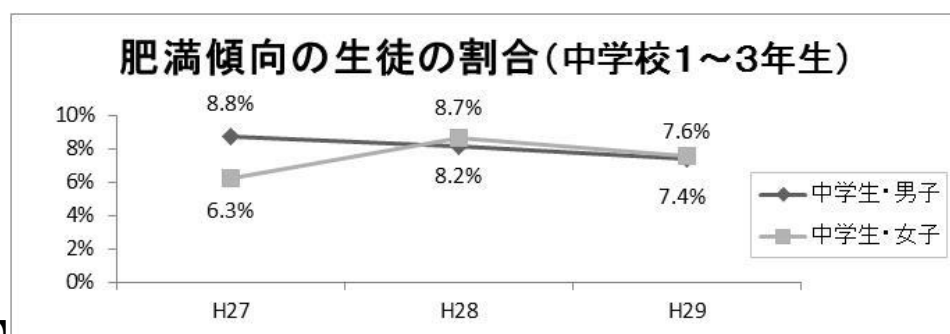
(1) 子どもの肥満の状況

- 平成 29 年度の肥満傾向にある児童・生徒の状況は、小学生男児 8.0%、小学生女児 6.9%、中学生男子 7.4%、中学生女子 7.6%と約 1 割弱となっています。【図 21、22】
- 平成 28 年度の小学校4年生と中学校2年生の状況を県平均と比較すると、小学校4年生の児童で肥満

傾向がやや多い状況です。【図 23】

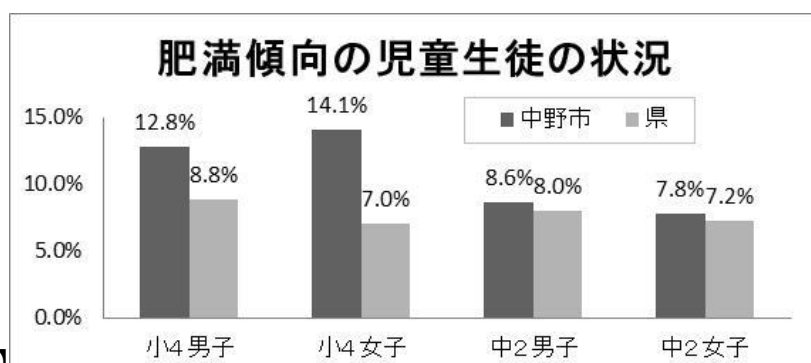


【図 21】



【図 22】

資料:学校保健統計調査(肥満度による判定、+20%以上)

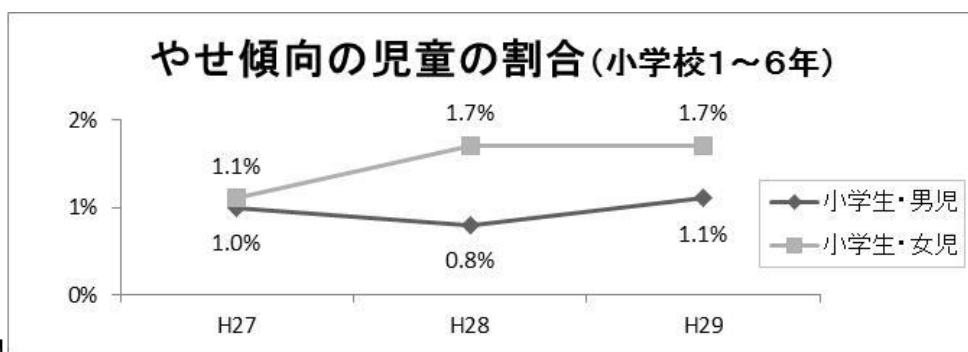


【図 23】

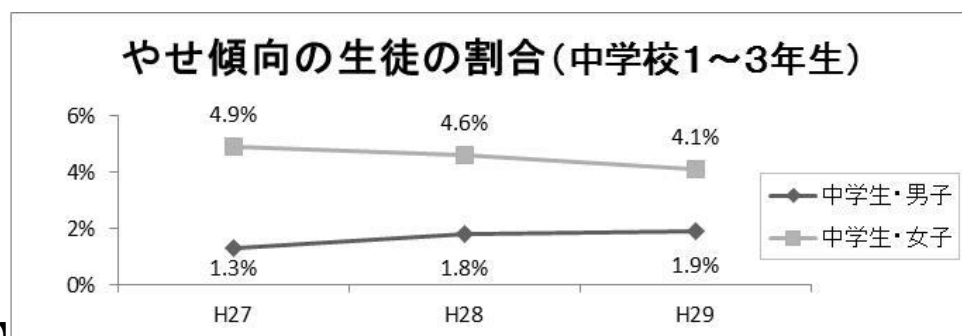
資料:平成 28 年度学校保健統計調査(肥満度による判定、+20%以上)

(2) 子どものやせの状況

- 平成 29 年度のやせ傾向にある児童・生徒の状況は、小学生男児 1.1%、小学生女児 1.7%、中学生男子 1.9%、中学生女子 4.1%です。【図 24、25】
- 平成 28 年度の小学校4年生と中学校2年生の状況を県平均と比較すると、中学校2年生の女子でやせ傾向の生徒がやや多い状況となっています。【図 26】

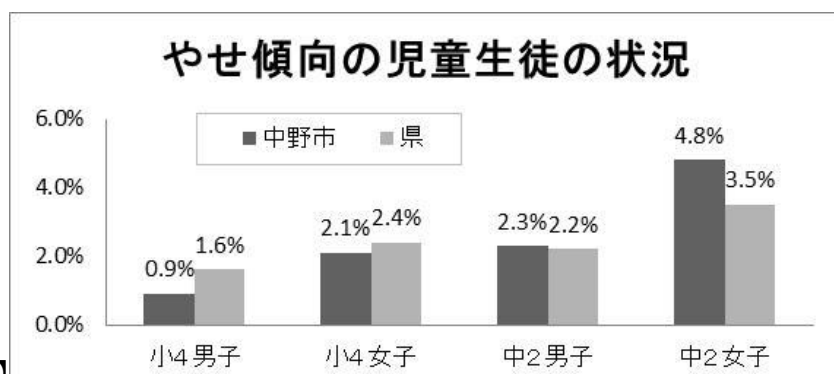


【図 24】



【図 25】

資料:学校保健統計調査(肥満度による判定、-20%以下)



【図 26】

資料:平成 28 年度学校保健統計調査(肥満度による判定、-20%以下)

(ポイント)

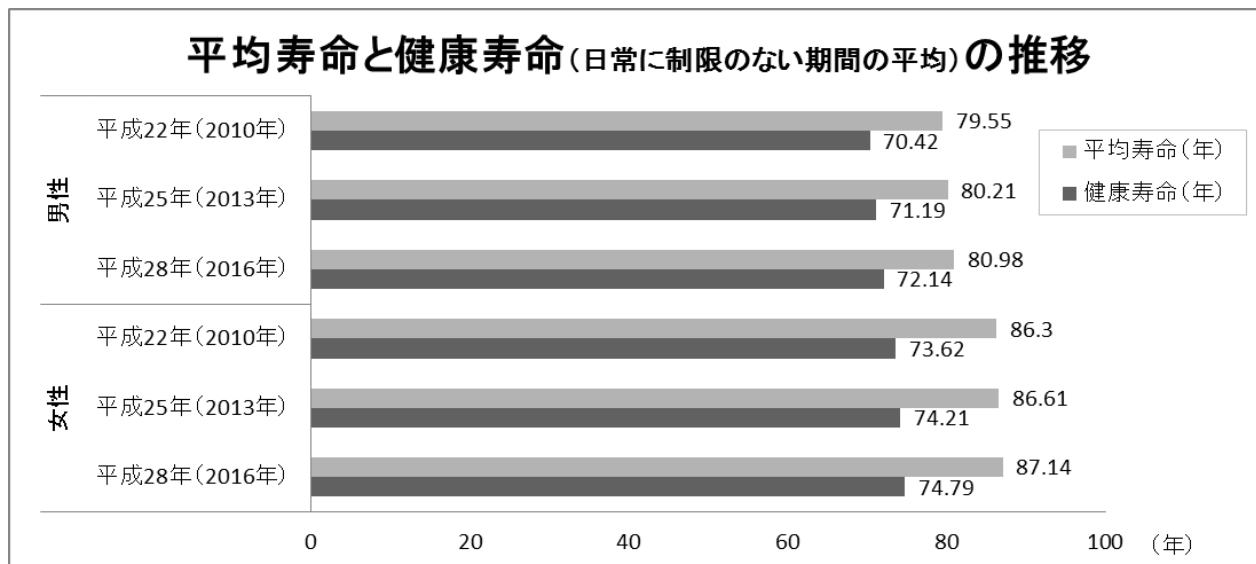
- 適正体重を維持することは、生活習慣病予防や次世代の健康づくりを進めるうえで重要なポイントです。肥満は、糖尿病や脂質異常症等生活習慣病につながります。また、極端なやせはエネルギー不足の危険性が高いことの指標の一つになり、貧血や骨粗鬆症等の生活習慣病や虚弱を引き起こすとともに、若い女性のやせは生まれてくる赤ちゃんの健康(次世代の健康)にも関わるため、改善が必要です。
- 早寝・早起きの生活リズムをつくること、1日3回の規則的な食事を基本に栄養バランスの良い食生活に努めること、しっかりよくかんで食べること、しっかり歯みがきをすること等、健康的な生活習慣を身に付け、若い世代から肥満ややせの予防を始めとする食を通じた健康づくりに取り組んでいくことが必要です。

第2節 健康寿命に関連する食育をとりまく現状

1 健康寿命と平均寿命

- 厚生労働省の報告によると、平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間の平均)には男女とも差があり、男性で約9年、女性で約12年の開きがある状況です。【図27、表2】

【図27】



【表2】

性別	年次	平均寿命(年)	健康寿命(年)	不健康期間(年) 〔平均寿命と健康寿命の差〕
男性	平成22年(2010年)	79.55	70.42	9.13
	平成25年(2013年)	80.21	71.19	9.02
	平成28年(2016年)	80.98	72.14	8.84
女性	平成22年(2010年)	86.30	73.62	12.68
	平成25年(2013年)	86.61	74.21	12.40
	平成28年(2016年)	87.14	74.79	12.35

※基礎資料として、健康情報は国民基礎調査を、死亡情報は人口動態統計を用いた。2016年の健康情報は、国民生活基礎調査が熊本地震により熊本県を調査していないため、熊本県を除く全国のものを用いた。

資料:厚生労働省、第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会(平成30年3月9日開催)提出資料

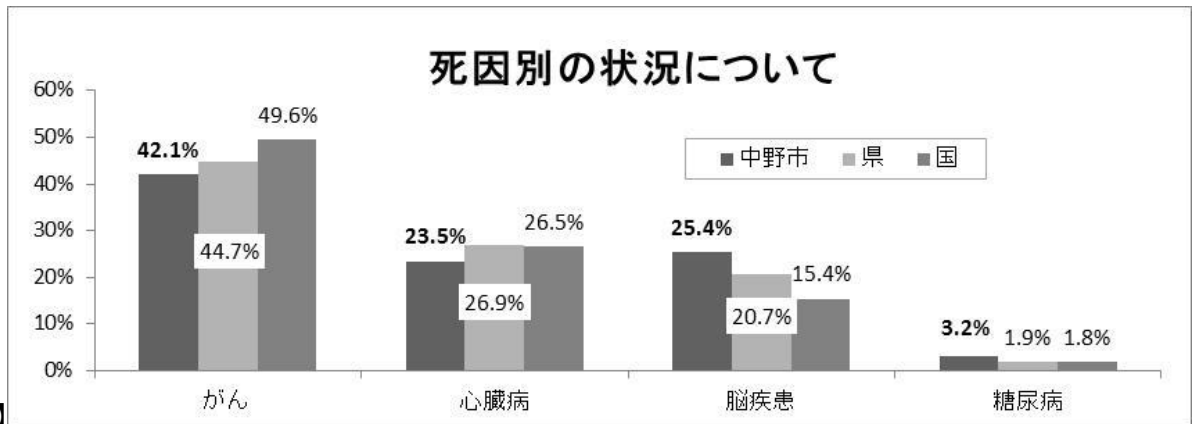
(ポイント)

- 日常的に介護等を必要とせず、自立した健康な生活ができる期間である健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮め、健康格差を縮小することは、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現のために重要なことです。
- 健康寿命を延ばすためには、生活習慣病の予防が大切です。糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防は、栄養・運動・休養の3本柱を中心に生活改善に取り組んでいくことが重要です。

2 生活習慣病の状況

(1) 死因別の状況

- 死因別の状況では、脳疾患(脳血管疾患)と糖尿病が県や国と比較してやや多い傾向です。【図 28】

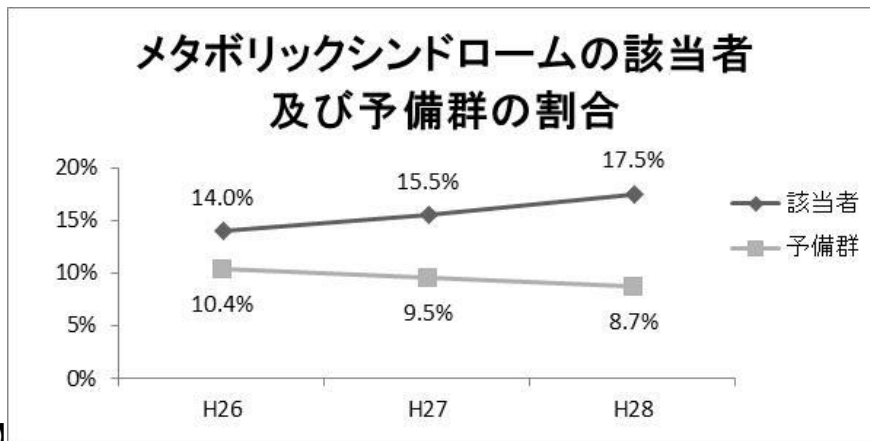


【図 28】

資料: 第2期中野市保健事業実施計画・第3期特定健診等実施計画(国保 KDB、平成 28 年度中野市特定健診 40~74 歳)

(2) メタボリックシンドロームの状況

- 平成 28 年度の特定健診の報告では、40~74 歳のメタボリックシンドローム基準該当者は約6人に1人(17.5%)、予備群は約 11 人に1人(8.7%)となっています。【図 29】

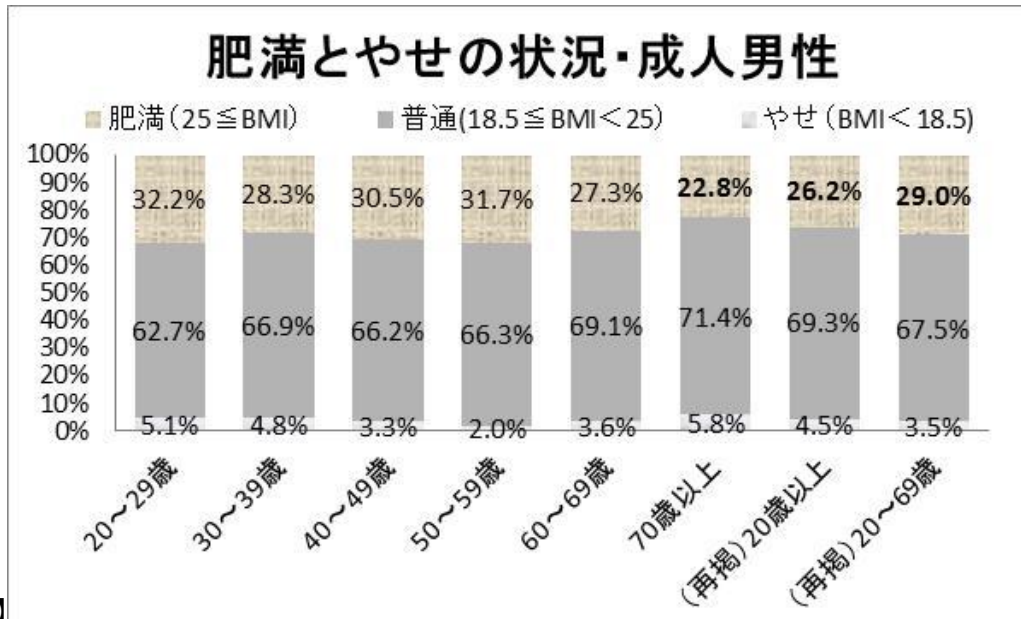


【図 29】

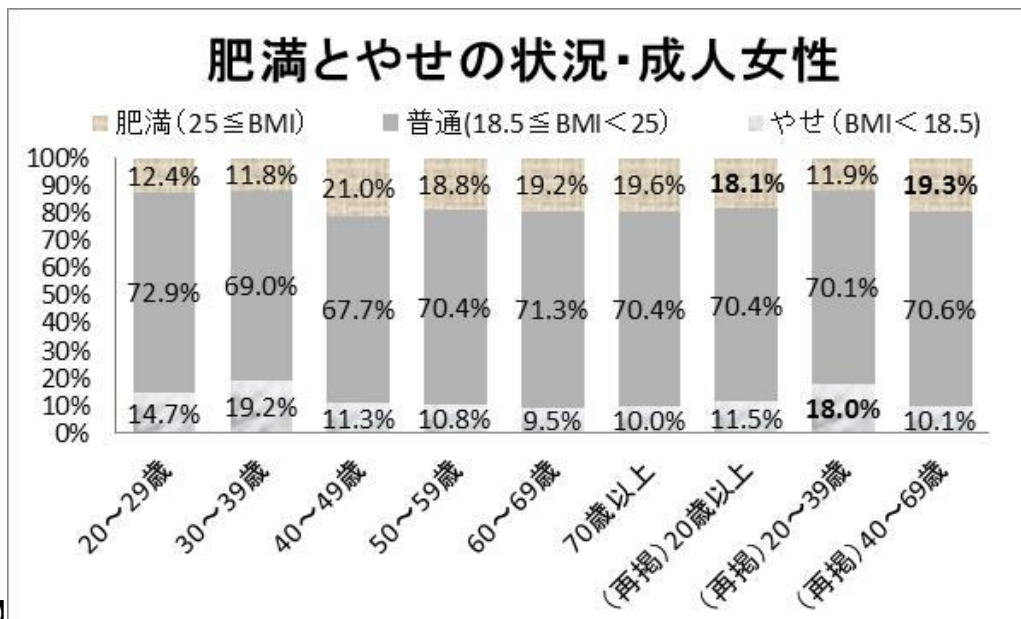
資料: 中野市特定健診結果(法定報告、40~74 歳)

(3) 肥満とやせの状況

- 成人男性の約4人に1人(26.2%)がBMI25 以上の肥満となっています。また、若い世代や働き盛りの世代の 20~69 歳では、約3人に1人(29.0%)が肥満の状況です。【図 30】
- 成人女性の 40~69 歳では、約5人に1人(19.3%)がBMI25 以上の肥満となっています。【図 31】
- やせの状況では、20~39 歳の若い世代で割合が高く、約6人に1人(18.0%)がBMI18.5 未満のやせの状況となっています。【図 31】



【図 30】

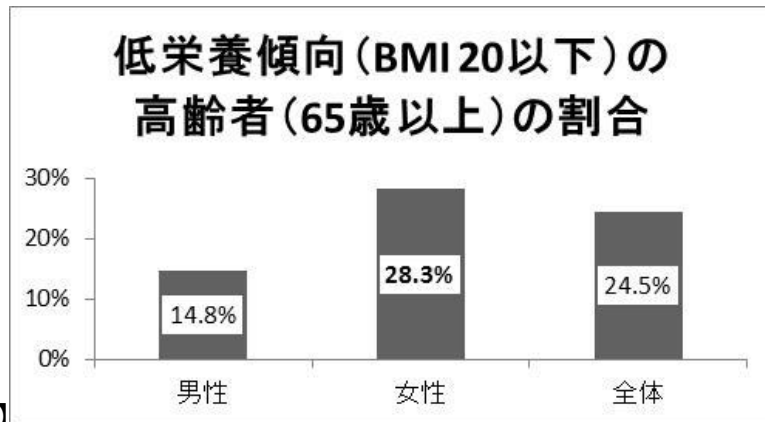


【図 31】

資料：平成 29 年度中野市特定・いきいき健診結果(20 歳以上、BMI による判定)

(4) 高齢者の低栄養とやせの状況

- 65歳以上の高齢者では、約4人に1人(24.5%)でBMI20以下の低栄養傾向となっています。男女別で見ると、男性14.8%、女性はその倍に近い28.3%が低栄養傾向です。【図32】

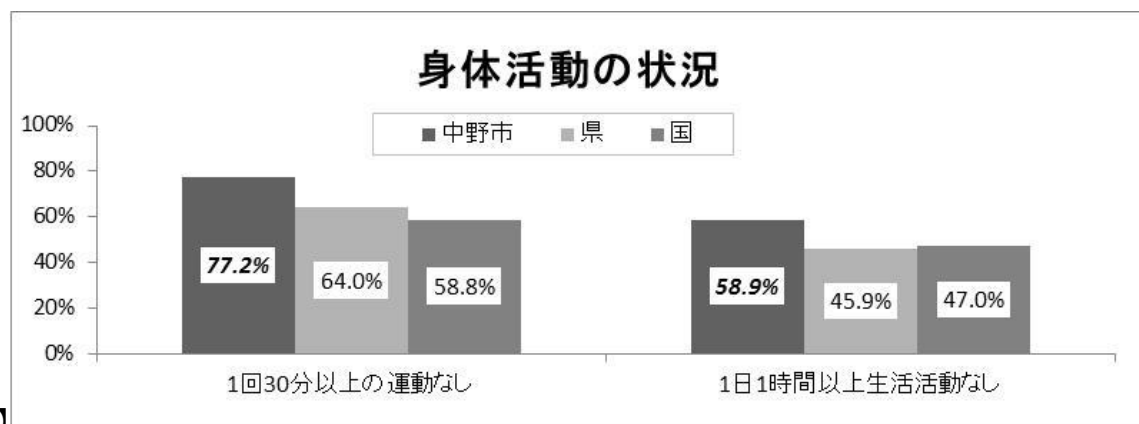


【図32】

資料:平成29年度中野市特定・いきいき健診結果(65歳以上、BMIによる判定)

(5) 身体活動の状況

- 特定健診の問診で「1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していない」「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない」と回答した人の割合が、県や国と比較して中野市は10%以上多い状況です。【図33】



【図33】

資料:第2期中野市保健事業実施計画・第3期特定健診等実施計画(国保KDB、平成28年度中野市特定健診40~74歳)

(ポイント)

- 肥満だけでなく、実はやせの問題も深刻です。低BMIのやせの状態は、エネルギー不足の危険性が高いことの指標の一つになります。
- 肥満は、働き盛りの世代の問題として取りあげられることも多く、メタボリックシンドローム等の生活習慣病につながります。やせは、高齢者で問題となっており、身体を支える骨や筋肉が弱くなり、フレイル(虚弱)を引き起こします。また、若い女性のやせは次世代の健康にも関わります。
- 働き盛りの世代の肥満予防、若い女性及び高齢者のやせの改善等の課題に取り組むことは、健康寿命の延伸のための食育として重要なポイントです。
- 健康で長生きするためには、栄養バランスに配慮しながら1日3食しっかり食べ、しっかり動いて(歩いて)

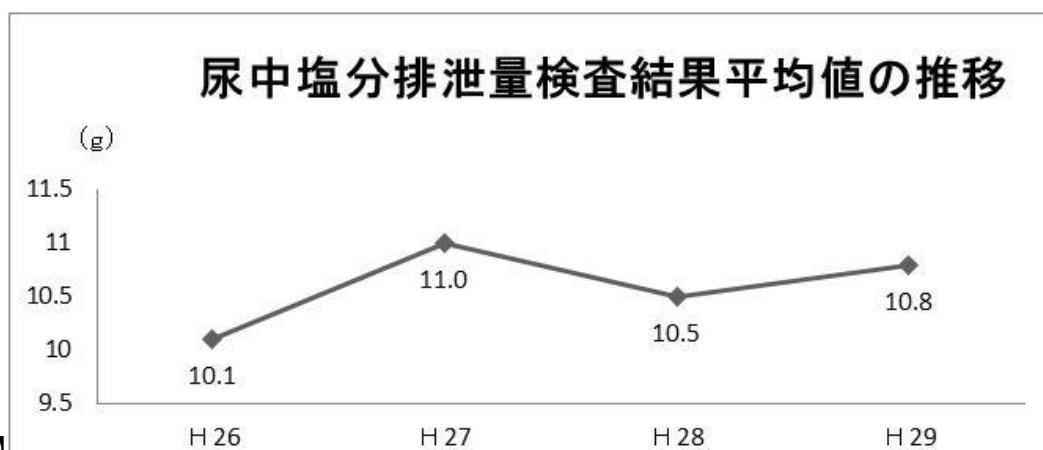
日中の活動量を確保し、質の良い睡眠をとることで、規則正しい生活を実践し、体調管理に努めることが重要です。しかし、働き盛りの世代では、このような健康に配慮した規則正しい生活を実践することが困難な場合も多い状況です。

- 生涯を通じて、自分の健康は自分でつくるという自覚と認識のもと、健康に配慮し、少しでも望ましい生活に努めていくことが重要です。

3 地域の食生活の状況

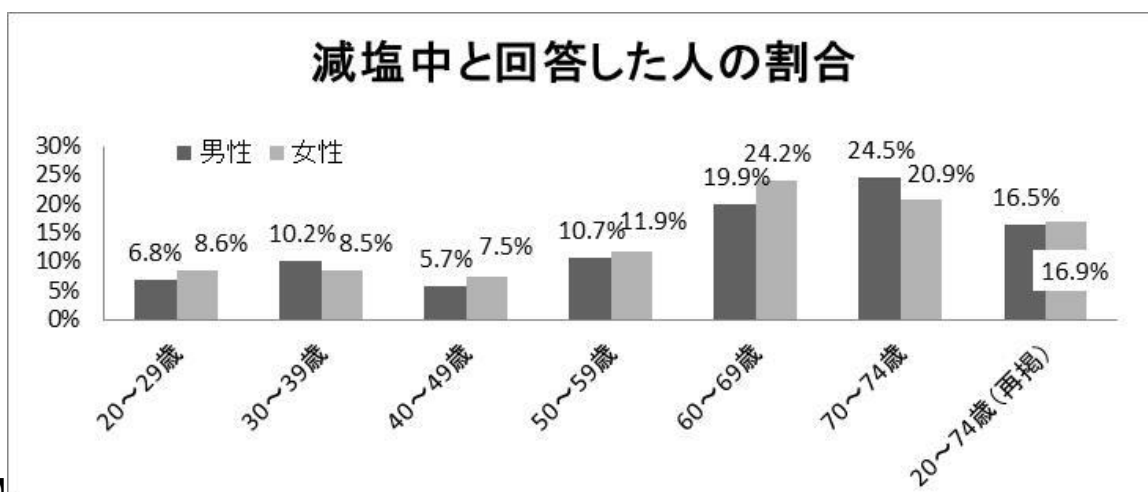
(1) 食塩摂取の傾向

- 尿中塩分排泄量検査結果の平均値では、平成 29 年度は 10.8g となっており、1 日あたりの推定食塩摂取量は 10g を上回っています。【図 34】
- 健診の食生活状況調査で「現在、減塩中」と回答した人の割合は、男女ともに 20～74 歳で約 6 人に 1 人（16% 程度）となっています。また、年代が上がるとともに、減塩中の割合が増加する傾向です。【図 35】



【図 34】

資料：中野市尿中塩分排泄量検査結果（平均値、主に保健指導員と市民の希望者対象）

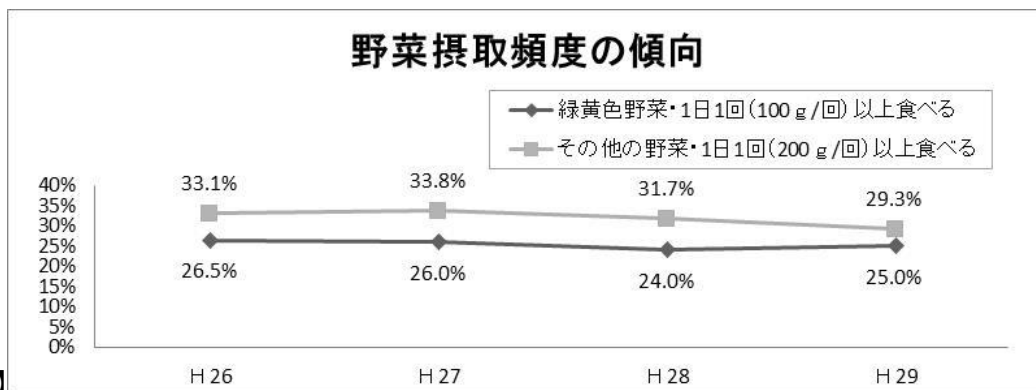


【図 35】

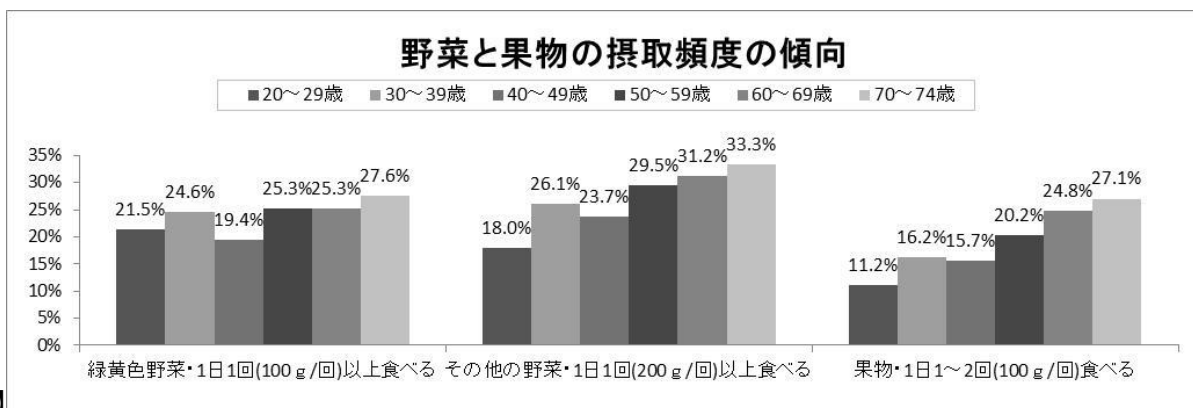
資料：平成 29 年度中野市特定・いきいき健診食生活状況調査結果（20～74 歳）

(2)野菜と果物の摂取傾向

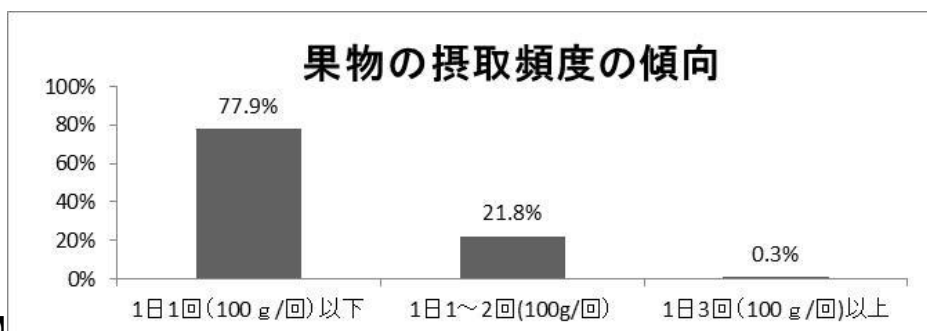
- 健診の食生活状況調査で「緑黄色野菜を1日1回(100g/回)以上食べる」と回答した人の割合は、約4人に1人(25.0%)となっています。また、「その他の野菜を1日1回(200g/回)以上食べる」と回答した人の割合は、約3人に1人(29.3%)となっており、近年横ばいの状況です。【図 36】
- 野菜と果物の食べ方では、若い世代ほど摂取頻度が低い傾向です。【図 37】
- 果物の摂取頻度では、「1日1回(100g/回)以下」が最も多く、季節変動があると推測されますが、約8割に近い人(77.9%)が毎日果物を食べていない状況です。【図 38】



【図 36】



【図 37】



【図 38】

資料:平成 29 年度中野市特定・いきいき健診食生活状況調査結果(20~74 歳、健診実施時期は主に 6~9 月)

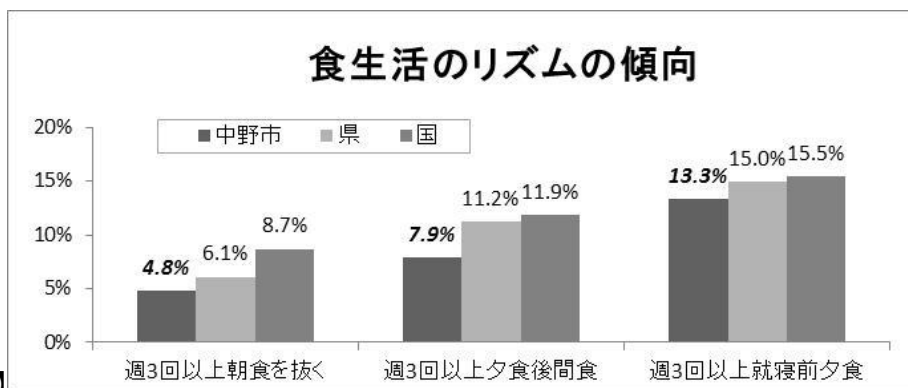
(ポイント)

- 若い世代では野菜(副菜)と果物の摂取が少ない傾向です。野菜と果物をしっかり食べることは、身体の調子をととのえるために必要なビタミン、ミネラル、食物繊維を摂取するために重要であり、若い世代への意識づけが必要です。

- 特に高齢期では、筋肉の維持に重要なたんぱく質(主菜)をしっかりと取り入れた食生活が低栄養予防(介護予防)のために重要といわれています。主食・主菜・副菜をセットにした食事を増やし、食生活の質(内容、栄養素)の充実を図っていくことが高齢期の食育として望まれます。
- 食塩の摂取量を減らすことは、高血圧の予防や管理に効果があります。血圧は、歳を取ってから、急に上がるのではなく、早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができるといわれています。
- 早いうちから食塩を控えた健康に良い食生活を実践し、食品そのものが持つ素材のおいしさが分かる味覚を育てていく食育が必要です。

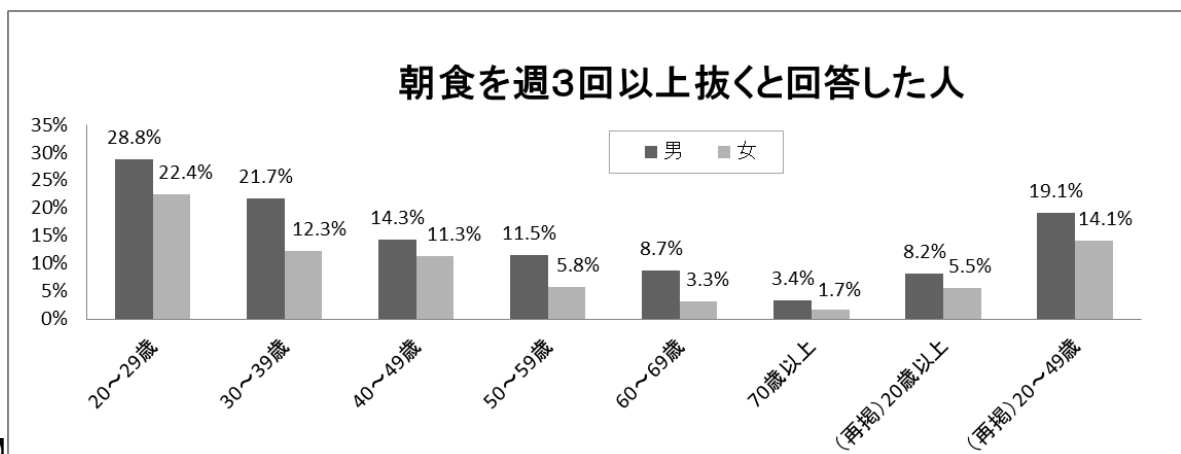
4 食生活のリズムの状況

- 市の特定健診(40～74 歳)の間診結果では、「朝食欠食の習慣」「夕食後の夜食の習慣」「就寝前の夕食の習慣」についての市の状況は、県や国と比較して少なく、良好な傾向がみられました。【図 39】
- 市の健診の間診結果(20～74 歳)で年代別にみると、「朝食を週3回以上抜く」と回答した人の割合は若い世代ほど多く、20～40 歳代では男性の約5人に1人(19.1%)、女性では約7 人に1 人(14.1%)に朝食欠食の習慣がみられました。朝食欠食の習慣は、男性で多い傾向です。【図 40】



【図 39】

資料：第2期中野市保健事業実施計画・第3期特定健診等実施計画(国保 KDB、平成 28 年度中野市特定健診 40～74 歳)

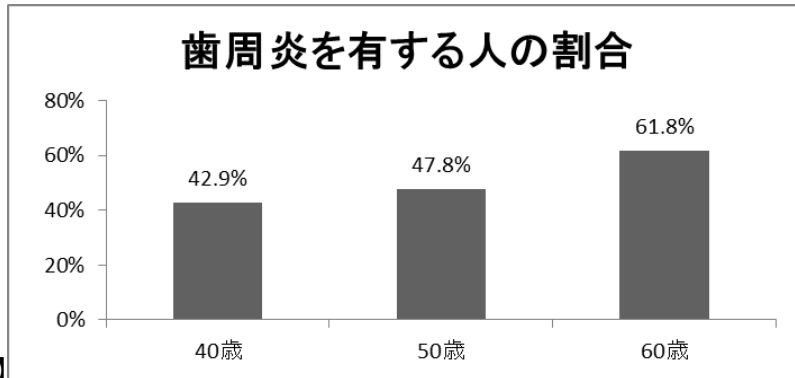


【図 40】

資料：平成 29 年度中野市特定・いきいき健診食生活状況調査結果(20～74 歳)

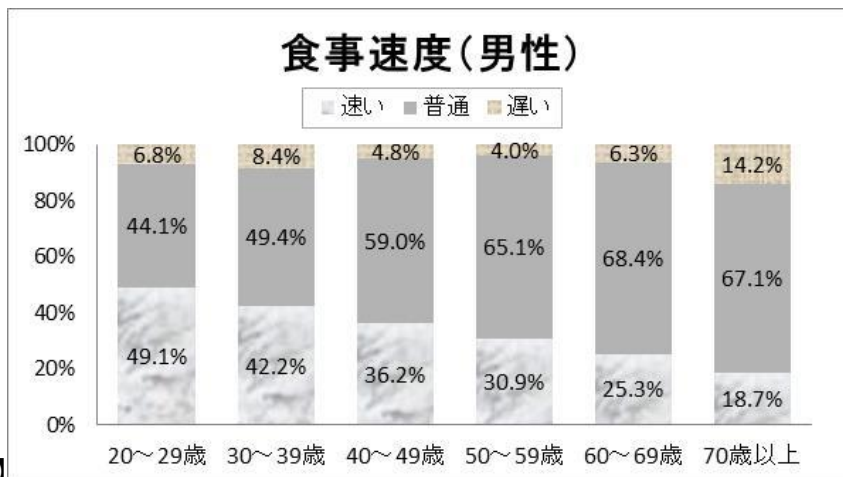
5 口腔の状況等について

- 歯周炎を有する人の割合は、年代が上がるほど増加し、40歳で約4割の人に歯周病の疑いがある状況です。【図 41】
- 健診の間診で「人と比較して食べる速度が速い」と回答した人の割合は、若い男性ほど多い傾向です。【図 42、43】

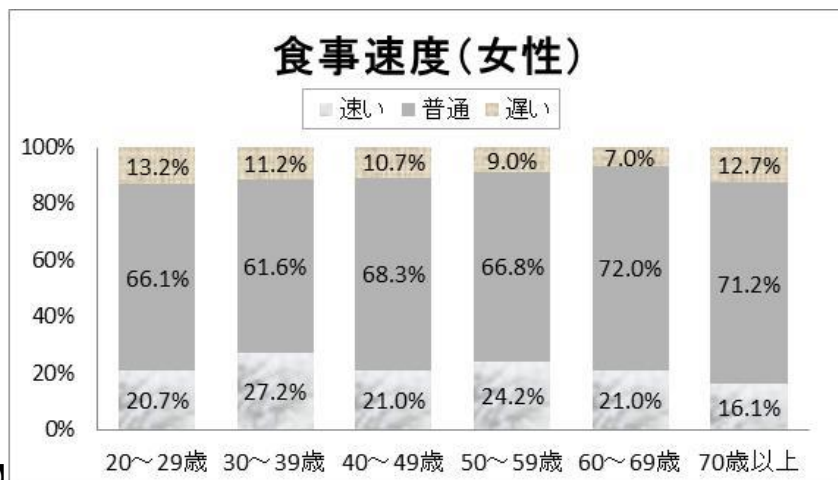


【図 41】

資料：平成 29 年度中野市歯周疾患健診結果



【図 42】



【図 43】

資料：平成 29 年度中野市特定・いきいき健診食生活状況調査結果(20～74 歳)

(ポイント)

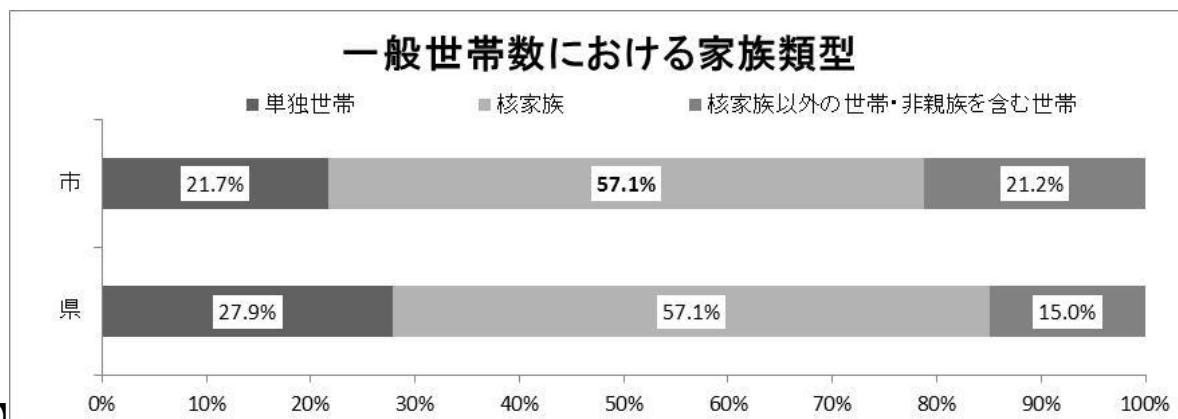
- 肉・魚等の筋肉を維持するために必要なたんぱく質のおかず、野菜料理をしっかり取り入れた栄養バランスの良い食生活を支えていくためには、何でもよくかんで食べることができる健康的な歯と口腔の維持が重要です。
- 歯の喪失原因の第一位は歯周病です。歯周病を若い世代から予防する取組は、健康寿命の延伸のための食育として重要なポイントです。健康的な食は、健全な歯と口腔が土台です。
- よくかんで食べることは、肥満予防にも有効であり、働き盛りの世代の適正体重の維持のためにも必要なことです。
- 働き盛りの世代の肥満予防、高齢者の低栄養予防等、現代の食の課題に取り組むことは、健康寿命の延伸を目指す食育として重要なポイントです。

第3節 暮らしの多様化と食育の現状

1 子どもたちや高齢者を取りまく社会環境

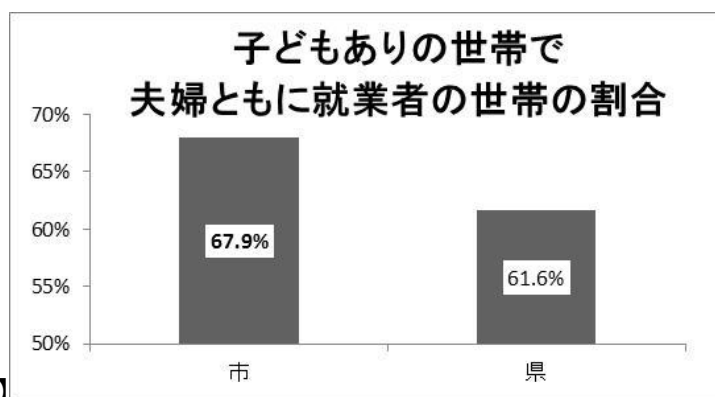
(1) 子どもたちを取りまく社会環境

- 中野市における核家族(夫婦のみの世帯、夫婦と子どもから成る世帯、ひとり親と子どもから成る世帯)の割合は57.1%であり、半数以上が核家族世帯です。【図 44】
- 夫婦のいる一般世帯のうち子どもありの世帯で、夫婦ともに就業者の世帯(共働きの世帯)の割合は、中野市では67.9%となっています。【図 45】



【図 44】

資料:平成 27 年度国勢調査・第 10 表(総務省)

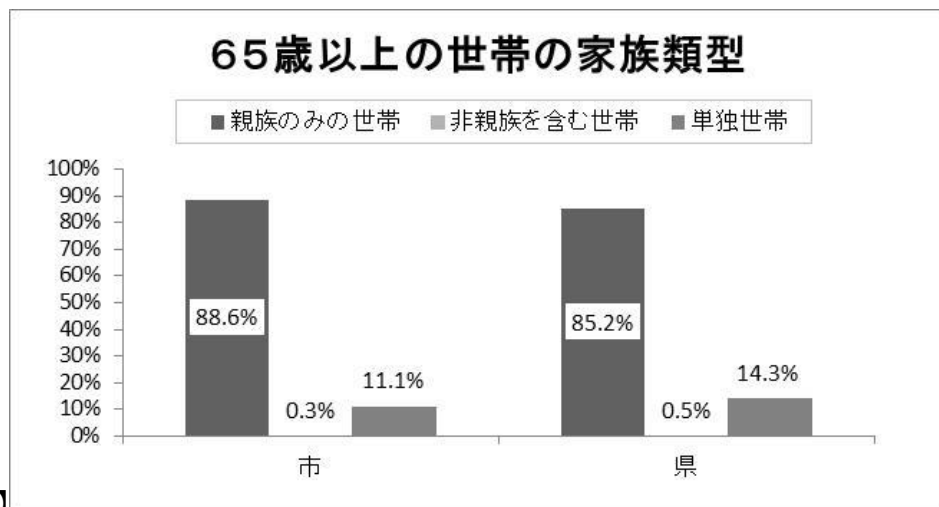


【図 45】

資料:平成 27 年度国勢調査・第 19 表(総務省)

(2) 高齢者をとりまく社会環境

- 65歳以上の高齢者の世帯の家族類型をみると、約1割(11.1%)が単独世帯となっています。【図 46】



【図 46】

資料：平成 27 年度国勢調査・第 5-2 表(総務省)

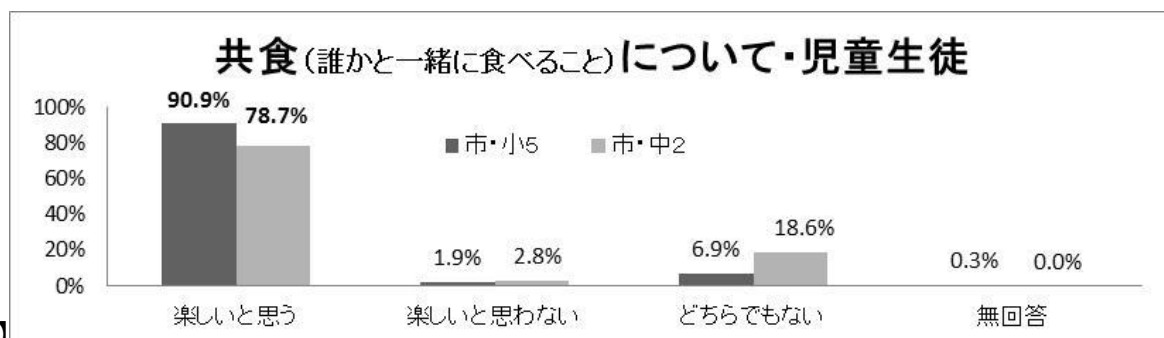
(ポイント)

- 共働きの世帯の増加や、高齢人口の急速な増加等により、ライフスタイルも多様化しています。
- 家族が共に食事をする共食の機会が減り、これまで家庭の中で伝えられてきた食の大切さ、食の楽しさ、食べ方やマナー、食文化等が次世代に伝わりにくい状況になってきています。こうした中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況もみられ、地域としての取組も必要とされてきています。

2 共食の状況

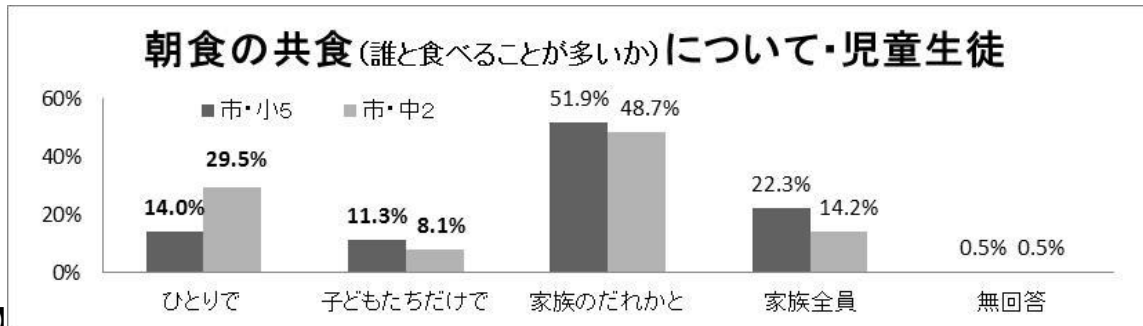
(1) 子どもの共食に対する意識の状況

- 共食を「楽しいと思う」と回答した小学校5年生は 90.9%、中学校2年生は 78.7%となっています。【図 47】
- 朝食では、小学校5年生の約4人に1人(25.3%)が、中学校2年生の約3人に1人(37.6%)が、「ひとり又は子どもだけで朝食を食べる」と回答しています。【図 48】



【図 47】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

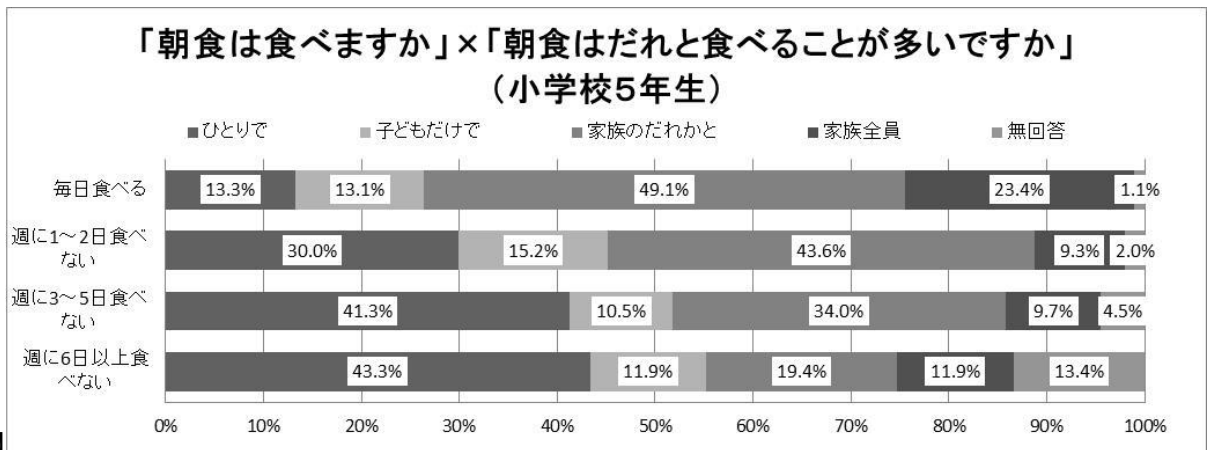


【図 48】

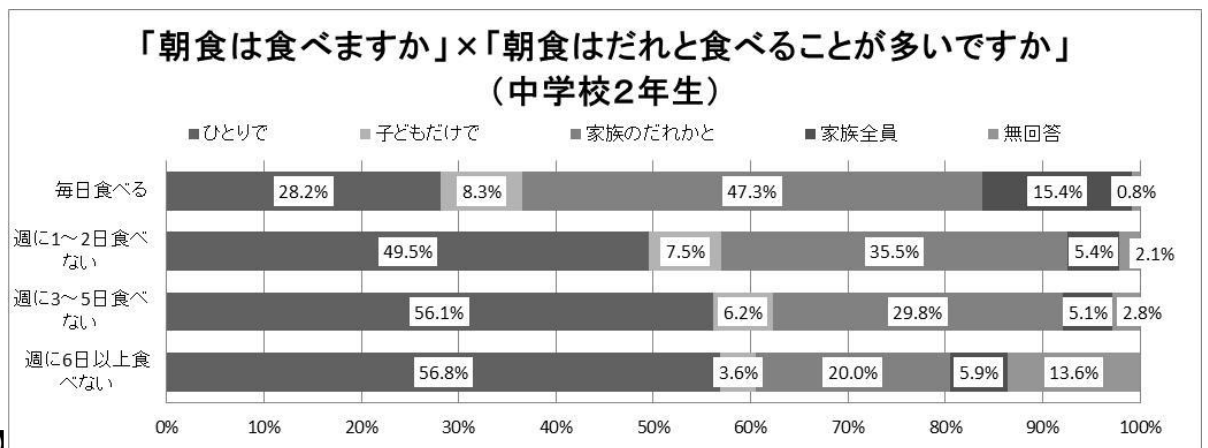
資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査

(2) 子どもの共食と朝食欠食の関係

- 小学校5年生及び中学校2年生では、朝食を毎日食べる子どもは、朝食を2人以上で食べているという傾向がみられました。【図 49、50】



【図 49】



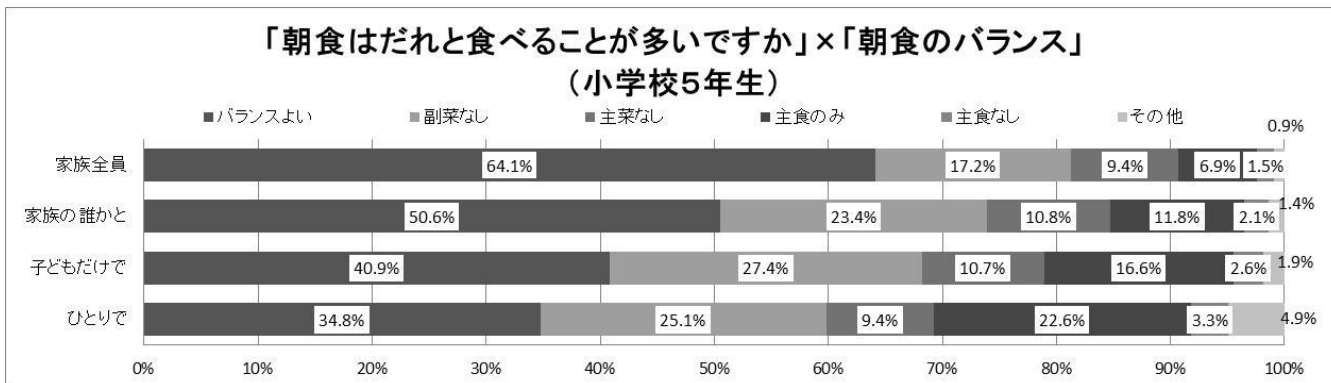
【図 50】

資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査（県の状況、長野県全体の集計結果）

(3) 共食と栄養バランスの関係

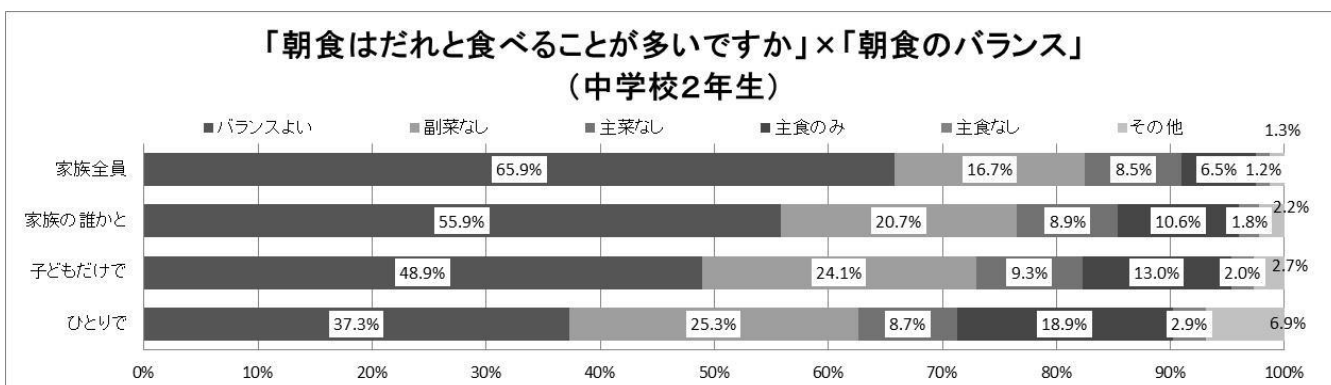
- 小学校5年生及び中学校2年生では、ひとりで食べるよりも家族の誰かと食べる食事の方が、栄養バランスが良い傾向がみられました。【図 51、52】

【図 51】



資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査(県の状況、長野県全体の集計結果)

【図 52】



資料：平成 28 年度児童生徒の食に関する実態調査(県の状況、長野県全体の集計結果)

(ポイント)

- 孤食(ひとりだけの食事)は、固定の食品や調理形態への偏り、品数が少ない食事になりやすい傾向がみられ、孤食の機会が多くなることは、栄養の偏りやエネルギー不足等の低栄養への注意が必要と考えられます。
- 孤食の問題は、多忙な保護者を持つ子どもや高齢者の単独世帯でも課題です。
- 低栄養は、高齢者では虚弱や介護の原因につながりやすく、特に注意が必要です。低栄養の状態は、身体機能や認知機能等の低下が更に進み、機能障害の一因となります。身体機能を維持し、生活機能の自立を保つためにも、低栄養予防は高齢期の食育としてとても重要です。
- 子どもたちの豊かな人間形成を目的とした共食を推進するとともに、食を通じて社会とのつながりを持ち、元気で自立した生活を長く送ることにつながるような食育は高齢期においても大切です。
- 共食によってコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感し、食の幅を広げ、食習慣やマナーを習得する大切な機会です。食育の基本は家庭としつつも、地域や社会全体でコミュニケーションや豊かな食体験につながる共食の機会の増加のための取組を進めていくことが、豊かで活力のある地域づくりにつながっていくと考えられます。

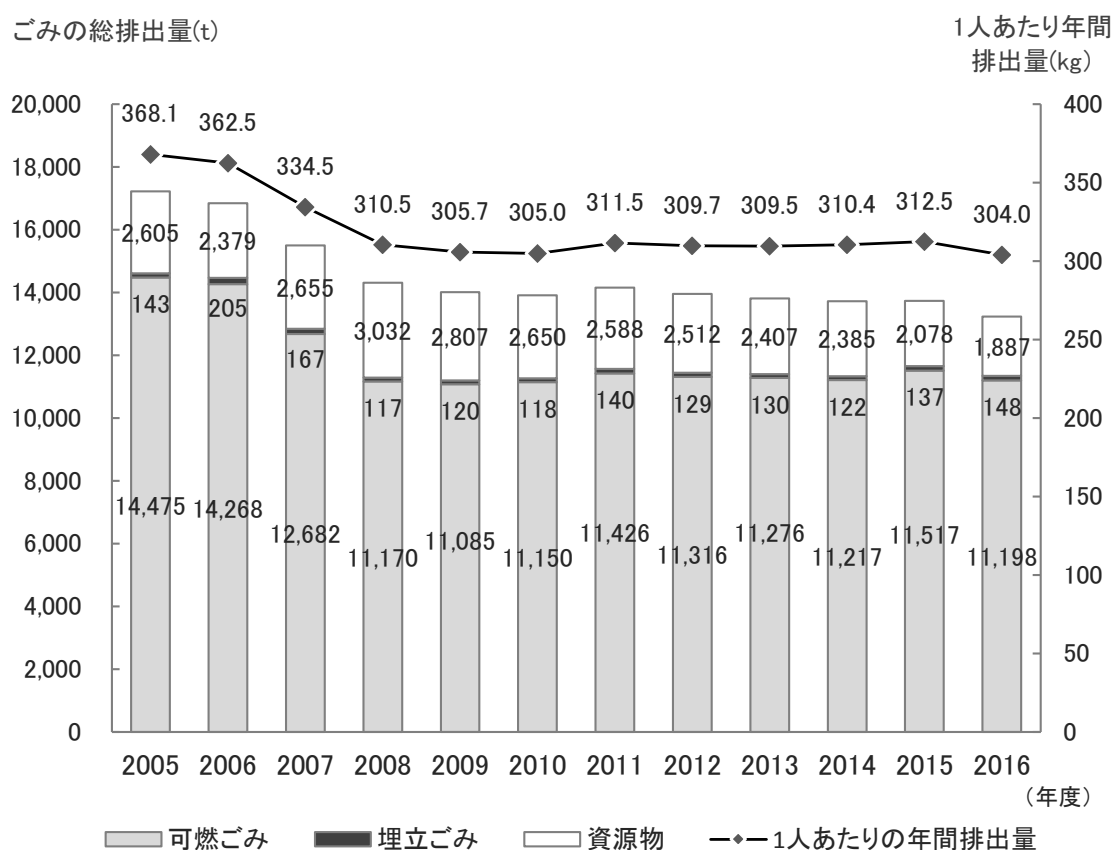
第4節 食の循環と環境をとりまく食育の現状

1 ごみの排出状況

(1) ごみの排出量

- ごみの排出量は、2008年度(平成20年度)からほぼ横ばい傾向となっています。【図53】
- 2016年度(平成28年度)の「市民1人当たりのごみ排出量」は、304kgで、2006年度(平成18年度)との比較では16.1%減少しています。

【図53】 ごみの排出量の推移

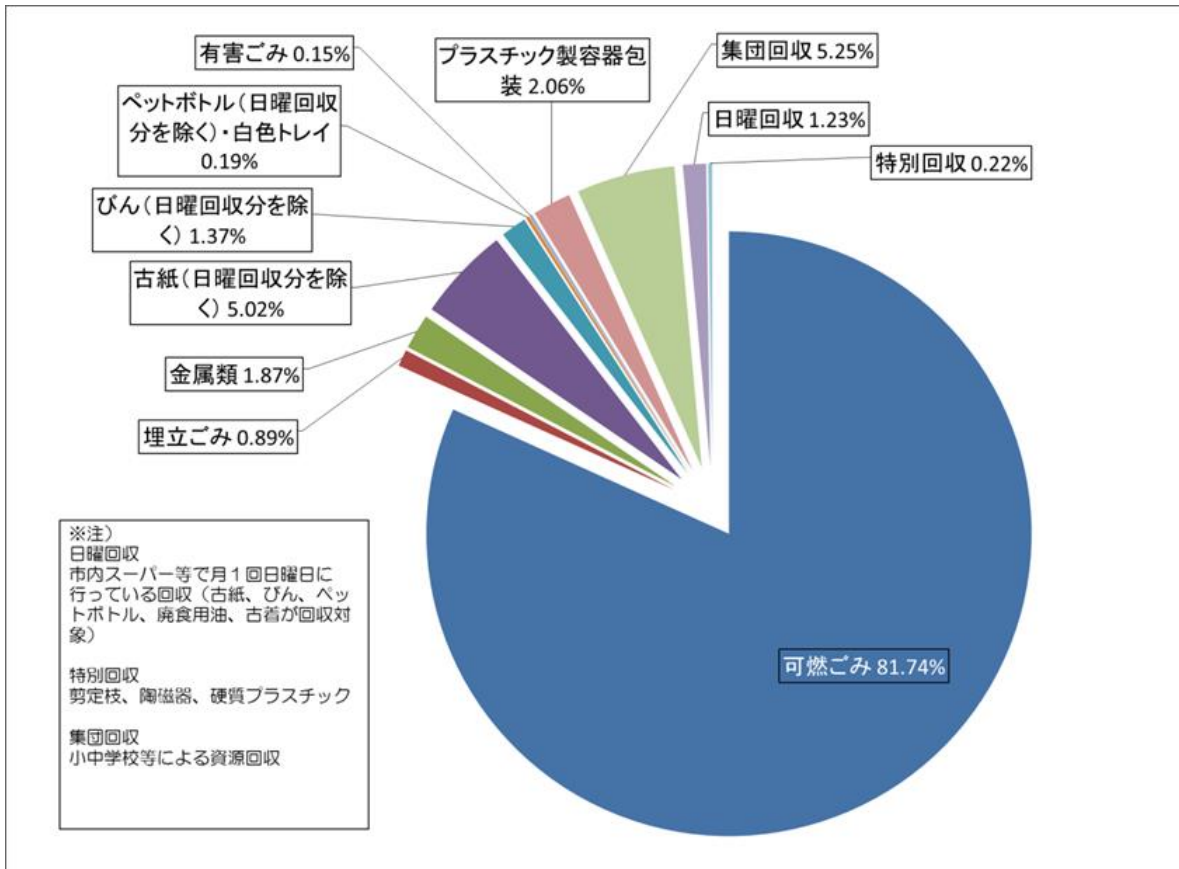


資料：中野市第2次環境基本計画

(2) 廃棄物種別排出量の割合について

- 廃棄物種別排出量の割合でみると、81.74%が可燃ごみで、最も多くなっています。【図 54】

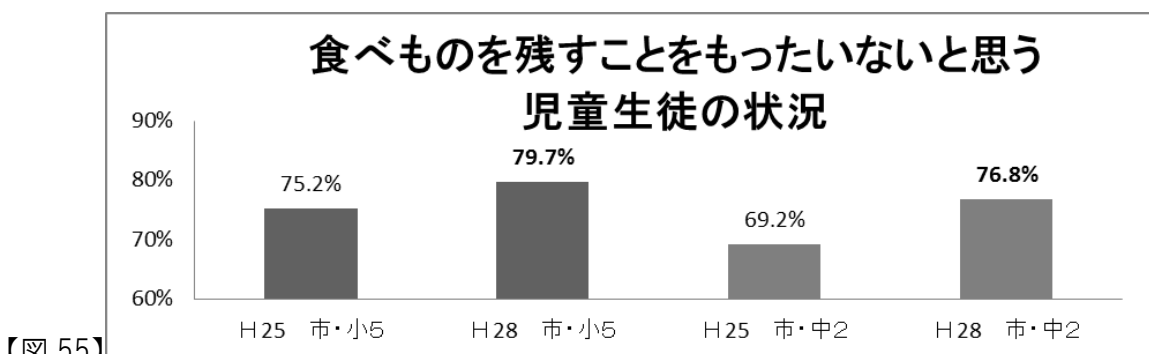
【図 54】平成 26 年度廃棄物種別排出量の割合



資料：中野市一般廃棄物処理基本計画

2 児童生徒の食べものを残すことに対する意識について

- 食べものを残すことについて、小学校5年生の 79.7%、中学校2年生の 76.8%が「もったいないことだと思う」と回答しており、前回調査(平成 25 年度)よりも増加しています。【図 55】

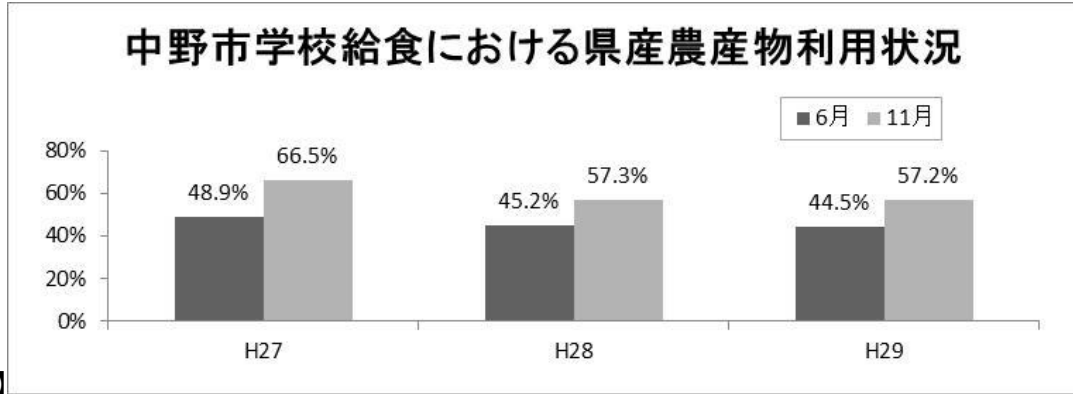


【図 55】

資料：児童生徒の食に関する実態調査

3 学校給食の地元農畜産物の利用状況

- 中野市の学校給食での県産農産物の利用率は、6月で約4割、11月で約6割の県産農産物を利用した給食が提供されています。【図 56】



【図 56】

資料：学校給食における県産農産物利用状況調査（中野市分）

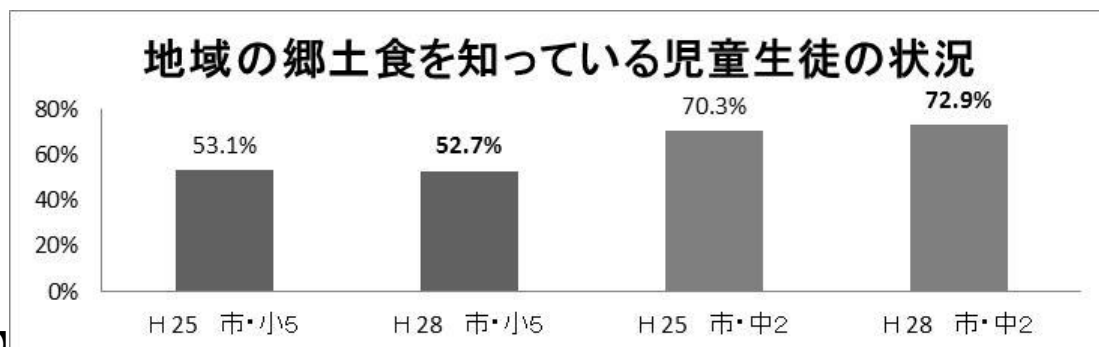
（ポイント）

- 食は私たちの命の源であり、その食に対する感謝の気持ちを深めるためには、身の回りの自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費されるまでの食の循環を意識し、生産者を始めとした多くの関係者によって食が支えられていることを理解することが重要です。
- しかし、食の効率化が進むことによって、食料生産の場面に直接触れる機会が減り、生産から消費までの流れが見えづらくなっている社会環境の中では、「食べる」という行為は動植物の命を受け継ぐことであること、生産者を始めとして多くの人々の苦労や努力によって支えられていること、食料生産は自然の恩恵の上に成り立っていることを実感しにくくなっている状況です。
- まずは身近な食育である地産地消を意識し実践すること、日頃から食品ロスの削減を意識した食生活を送ること等、できることから少しずつ食育に取り組んでいくことが大切です。
- また、私たちの食生活は、食品の安全という基盤の上に食の安心が成り立っていることを理解するとともに、食の安全・安心につながる正しい情報や知識を得ることができるよう、一人ひとりが意識を高めていく必要があります。

第5節 食文化をとりまく食育の現状

1 子どもたちの郷土食に対する意識

- 小学校5年生の約5割(52.7%)、中学校2年生の約7割(72.9%)が、長野県や住んでいる地域の郷土食について「知っている」と回答しています。【図 57】



【図 57】

資料：児童生徒の食に関する実態調査

2 食育のボランティアの状況

- 市で食育ボランティアとして把握している団体は 13 団体、589 人です。【表3】

【表3】中野市食育ボランティアの状況(平成 29 年 11 月 21 日現在、あいうえお順)






団体名	人数
いきがい農業者の会	234
JA 中野市青年部	121
JA ながのみゆき青年部・豊田支部	2
信州中野ふるさと交流団	24
すそばなの会	7
都市と農村交流実行委員会	20
中野市更生保護女性会・豊田地域	14
中野市食生活改善推進協議会	72
農村女性ネットワークたかやしろ(市内の会員数)	35
農村生活マイスター・下高井支部(市内の会員数)	22
ふるさとファーム	14
身近な食育推進会	4
ララカフェ豊田	20

資料：中野市食育ボランティアに関する調査

(ポイント)

- 社会環境の変化や多様化する生活の状況を背景に、食の効率化が求められる時代となり、外食や中食への依存度が高まっています。それとともに、家庭や地域において受け継がれてきた郷土食や伝統食等をつくり、伝える機会も減少しているといわれており、伝統的な和食文化や地域の特色のある食文化が薄れていくことが危惧されています。
- 家の中で食べることを繰り返す中で、身近で調理行動を見ているのと、その過程を見ないで知識だけで学んで育った環境とでは、食べ方に与える影響は異なると予想されます。食事をつくる過程を理解し、家庭の中で安全に食べ物を整えるということを理解するという意味でも食育は重要です。
- しかし、忙しい生活の中で家庭や個人の努力のみでは、郷土食や伝統食等の地域の特色のある食文化等を地域に残し、次世代に継承していくことが困難な状況も見受けられます。
- このことから、豊かな食文化の実践を支えるために、社会で環境を整備して生活を支援するという考え方も生まれてきています。地域の食関係者が連携・協働を図りつつ、地域の特色のある食文化や伝統的な和食文化を通じて食の大切さを地域に伝え、おいしく楽しい豊かな食の実現に向けた食環境整備を地域全体で推進していくことが求められています。

【地域の郷土食の例】

料理名(時期等)	料理の紹介、由来等	
おやき (通年、お盆など)	<p>なす、切干大根などの四季折々の旬の野菜を具にして、小麦粉の生地で包み、蒸した料理です。野菜まんじゅうともいわれています。昔、米が貴重であった時代に、米の代わりに主食として、また「おやつ」として食べられ、現在もいろいろな趣向を凝らしてつくられている郷土食です。祝いの日につくる伝統食として継承されています。</p>	
にらせんべい (通年)	<p>小麦粉の生地に「にら」や「味噌」などを入れた、生地を薄く焼いた料理です。味噌のかわりに大根の味噌漬けを加えるのは、この地域の特色です。 農繁期の休憩時の間食や子どもたちのおやつとしてよくつくられる昔ながらの懐かしい味です。</p>	
やしろうま (2月～3月)	<p>お釈迦様の命日の2月15日にお供えする米粉でつくった細長い形の団子です。現在は月遅れの3月15日につくられ、おやつとしても親しまれています。 昔は団子の生地に、炒り豆やゴマを入れた素朴なものでしたが、現在は生地に赤や緑など色づけし、様々な模様につくる彩り豊かな「やしろうま」です。</p>	
やたら (夏)	<p>みょうが、なす、きゅうりなど夏野菜を細かく刻んで、大根の味噌漬けで調味した料理です。 やたらに何でも刻んで入れる、美味しくてやたらにごはんが進むといったことなどが名前の由来です。 ぼたんこしょうなどの青唐辛子を加えることで、ピリツとした食欲を増す味に仕上がります。</p>	
たけのこ汁 (6月頃)	<p>「根曲り竹」という細いタケノコと「さばの水煮缶」を入れた味噌汁です。根曲り竹が出回る頃につくられます。</p>	

資料作成協力：中野市食生活改善推進協議会

第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿

第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿

第1節 基本理念

みんなで食育(実践の輪を広げよう) ～食でつながる 豊かなまち なかの～

これまで、「中野市食育推進計画(第2次)」(平成 26 年度～30 年度)に基づく取組として、家庭、学校、地域等において食育を推進してきました。

しかし、若い世代の食育の実践に関する改善・充実の必要性、世帯構造の変化等、食をめぐる状況は変化していることから、次のとおり重点課題と基本的な方針を定め、さらに食育を推進していく必要があります。

食育への理解、そして実践を通じて、豊かな人間性を育み、食を大切に、健やかで心豊かに暮らせる「健康長寿のまち」の実現を目指して、前期計画の基本理念を引き継ぐとともに、国の第3次食育推進基本計画で掲げる「実践の輪を広げよう」の視点を加え、「みんなで食育(実践の輪を広げよう)～食でつながる 豊かなまち なかの～」を基本理念として掲げ、その達成に向けて食育の推進に粘り強く取り組みます。

第2節 重点的な取組と基本的な方針

◎ 若い世代への食育の推進

⇒ 若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に継承する食育の推進

- ・ 生涯にわたる食育の推進にあたっては、基礎となる健康的な生活習慣や食習慣を確立し、健全な心身を育む時期である子どもへの食育が基本となります。朝食をしっかり食べ、日中は活動的に過ごし、1日の生活リズムの基本的な流れを確立する中で、空腹感や食欲を感じ、それを満たす心地よさを感じることができるようなリズムを育むことが健全な心身を育成のために重要です。
- ・ 20 歳代から 30 歳代の若い世代は、朝食欠食や野菜摂取が少ない傾向等、食に関する実践状況や意識及び知識等の面で他の世代より課題が多い状況です。こうした若い世代を中心として、食への意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるような食育を推進する必要があります。
- ・ また、20 歳代及び 30 歳代を中心とする世代は、これから親になる世代でもあるため、こうした世代が「自分に必要な食事を選択できる知識」や「栄養バランスのとれた食事を準備できる技術」等、食に関する知識や取組を次世代に伝えるための食育のスキルを身に付け、自ら実践し、推進していく必要があります。
- ・ むし歯や歯周病に代表される歯科疾患は、その発病、進行により欠損や障害が蓄積し、その結果として歯の喪失につながるため、食生活や社会生活等に支障を来し、ひいては全身の健康に影響を与えるものとされています。また、歯と口腔の健康を保つことは、おいしく何でも食べるために必要なだけでなく、食事や会話を楽しむ等、豊かな人生を送るための基礎となることから、食育の基礎となる歯と口腔の健康づくりの推進は重要です。

◎ 健康寿命の延伸につながる食育の推進

⇒ 健康づくりや生活習慣病の予防のための栄養バランスの良い食生活や減塩の推進等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防等の推進

- ・ 自分の健康は自分でつくるという自覚と認識のもと、自らが生活習慣病の発症・重症化予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう、地域全体の食育のムードづくりを進めることにより、一人ひとりの食への意識を高め、健康的な食生活の実践につなげていくことが必要です。
- ・ 食環境が地域の健康状態に影響を及ぼすことを踏まえ、栄養バランスの良い食生活の推進により、メタボリックシンドローム、低栄養等の健康課題の解決に向けて、関係機関・団体や食品関連事業者等、様々な関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら「健康長寿のまち中野市」の実現をめざし、活力のある地域づくりにつながる食育を推進していくことが重要です。
- ・ 健康寿命の延伸のためには、栄養・運動・社会参加を柱にしたフレイルの予防と、何でもよくかんでおいしく食べることができる歯と口腔の健康づくりをすすめることが必要であり、オーラルフレイル予防も重要な食育です。

◎ 多様な暮らしに対応した食育の推進

⇒ 様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子どもや高齢者を含む全ての人々が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供

- ・ 少子高齢化が加速する中、核家族や単独世帯の増加等によって世帯構造や社会環境も変化し、家庭生活も多様化しています。こうした中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見られます。
- ・ 社会環境を踏まえ、地域や関係者の連携・協働を図り、子どもや高齢者を含む全ての人々が健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験につながる共食の機会の増加につながる食育の推進が求められています。

◎ 食の循環と環境を意識した食育の推進

⇒ 食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進

- ・ 食に対する感謝の気持ちを深めるためには、自然や社会との関わりの中で、食料の生産から消費までの食の循環を意識し、生産者を始めとして多くの関係者によって食が支えられていることを理解できるような取組の推進が必要です。
- ・ 生産から消費までの一連の食の循環を意識しつつ、食品ロスの削減等、環境に配慮した食育を様々な関係者が連携しながら推進することが必要です。
- ・ 食の安心・安全につながる正しい情報や知識が得られるよう、一人ひとりが食に対する意識を高め、つなげていくことが必要です。

◎ 食文化の継承に向けた食育の推進

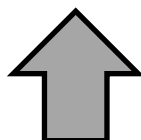
⇒ 郷土料理、伝統食材、和食、食事の作法等の伝統的な食文化への理解等の推進

- ・ 近年、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の作法等、優れた伝統的な食文化が十分に継承されていないこと、その特色が失われつつあるといわれていることから、多様な食育活動を通じて、郷土料理、伝統料理、伝統食材、食事の作法等、伝統的な食文化への関心と理解を深める体験の推進や、伝統的な食文化の継承につながる食育の推進が必要です。

第3節 基本理念と目指すべき姿

【基本理念】

みんなで食育(実践の輪を広げよう)～食でつながる 豊かなまち なかの～



基本分野と目指すべき姿

【若い世代への食育】

(乳幼児期・学童期・青年期の食育)

- 食に関心を持ち、食育への意識を高めます。
- 家庭全体で、生活リズムを整え、栄養バランスのとれた朝食をしっかりと食べて、健康的な心と身体づくりに取り組みます。
- 栄養バランスのとれた食事が準備できる知識と技術を身に付けます。
- 正しい歯みがきと健康的な食習慣で、むし歯予防と歯周病予防に取り組みます。

【健康寿命の延伸を目指す食育】

(壮年期・高齢期の食育)

- 食育への意識を高め、健康的な食生活を実践し、「健康長寿のまち中野市」を実現します。
- 適正体重を維持し、栄養・運動・社会参加を柱にフレイル予防に取り組みます。
- 歯科の定期健診と正しい歯みがきで、むし歯予防と歯周病予防に取り組み、オーラルフレイル予防に努めます。

【多様な暮らしに対応した食育】

(共食の推進)

- 家族そろって食を楽しむ機会を増やします。
- 友人、地域等で、様々な人と交流しながら一緒に食べる共食を楽しみます。

【食の循環と環境に配慮した食育】

(食品ロスの削減、食農体験・地産地消の推進、食の安心・安全の推進)

- 食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、食への理解を深めます。
- 食品ロスの削減等、環境に配慮した行動を実践します。
- 食に関する正しい情報や知識を得て、食の安心・安全への意識を高めます。

【食文化の継承に向けた食育】

(伝統的な食文化の継承)

- 郷土食、伝統食等、地域の伝統的な食文化への関心と理解を深めます。
- 伝統的な食文化継承のための体験を重ねます。
- 地域の豊かな食文化を次世代に伝えます。

第4章 食育の取組と指標・目標の設定

第4章 食育の取組と指標・目標の設定

第1節 若い世代への食育

生涯にわたって健やかな生活を送るためには、若い世代への食育が重要です。

子どもの健やかな発育と、より良い生活習慣の形成は、その後の成人期、高齢期等の生涯にわたる食と健康の基礎となります。

また、親となる前の若い世代(妊娠前・妊娠期等から)、基本的な生活習慣や健全な食習慣を確立し、次世代に継承していく食育の推進が求められています。それには、それぞれの発達段階に応じた食に関する学習の機会や情報提供を進めていく必要があります。

「中野市子ども・子育て支援事業計画」の基本理念である「子どもたちが健やかに生まれ、安心して子育て・子育てできる中野市」実現を目指す食育を推進します。

【市民の目指すべき姿】

- 食に関心を持ち、食育への意識を高めます。
- 家庭全体で、生活リズムを整え、栄養バランスのとれた朝食をしっかりと食べて、健康的な心と身体づくりに取り組みます。
- 栄養バランスのとれた食事が準備できる知識と技術を身に付けます。
- 正しい歯みがきと健康的な食習慣で、むし歯予防と歯周病予防に取り組みます。

【市民の取組として望まれること】

- 毎日の食を通じて、食に関する理解を深め、食育への関心を高めます。
- 家族で食卓を囲む機会を増やします。
- 朝食を毎日食べます。主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのとれた朝食を増やします。
- 子どもの頃から、家庭での食事づくりや片付け等の食事準備に積極的に参加します。
- 1日3食しっかりとよくかんで食べ、日中は活動的に過ごし、健康的な生活を送ります。
- 正しい歯みがきやフッ化物利用を進め、むし歯を予防します。

【関係機関・団体の取組として望まれること】

(1) 学校、保育所等

- 食育に関する計画に基づき、校(園)長等のリーダーシップのもと職員全体で、地域と関わりを持ちながら、計画的に食育を推進します。
- メディアコントロールを含めた早寝・早起き・朝ごはんを推進し、規則正しい生活習慣の形成を支援します。
- 農業体験や調理体験等の体験を通じた食育を推進し、子どもたちの食と健康に関する興味・関心を引き出します。
- 給食を生きた教材として活用し、食べる意欲の基礎をつくり、食と健康に関する基本を身に付けるための

食育を継続的に推進します。

- 地元農畜産物を用いた安心・安全な給食を提供します。
- 郷土食・行事食を取り入れた給食の提供を通じて、地域の食文化等に対する子どもたちとその保護者の理解を深めます。
- 肥満や食物アレルギー、偏食等食に関する課題を抱える子どもに対し、家庭と連携しながら個別対応します。
- 保護者参観や給食試食会等を開催し、保護者の食に対する関心を高めます。
- 食育の実践内容や食育に関する情報等を家庭や地域に発信します。
- 歯科保健指導を行い、よくかんで食べることの大切さを伝えるとともに、むし歯の予防(適切な歯みがき、フッ化物洗口等)を推進します。

(2) 関係機関・団体等

- 食に関するイベントを開催し、地域全体の食育の意識を高めます。
- 子どもやその保護者を対象とした食育講座の開催等、健全な食生活を学びながら、楽しい体験ができる機会をつくり、食育を推進します。
- 子どもたちの豊かな食体験につながる様々な人との交流や、共食の機会の提供に努めます。
- 給食や家庭で地元農産物の活用が進むよう、地域の関係者間の連携を深め、地産地消を推進します。
- 食育ボランティアや食関係者は、地域の食育講座やイベント等の開催に積極的に協力します。

【市の取組】

- 食に関する講座や教室等の各種事業を通じて、健全な食に関する情報を発信し、食育への関心を高めます。
- 妊産婦の頃から母子ともに健康的な食生活が実践できるよう、それぞれの段階に応じた栄養や食生活に関する講座や保健相談を実施し、食を通じた育児支援・子育て支援を推進します。
- 広報紙やホームページ、SNS 等を通じて、食育に関する情報を発信します。
- 歯科指導やフッ化物の適切な利用を進め、むし歯予防対策を推進します。
- 食育関係各課等が連携し、若い世代への食育を推進します。
- 保育所・学校等と連携を強化し、保護者参観等の機会を活用しながら、子どもとその親世代に、基礎となる健全な生活習慣や食習慣の確立に役立つ情報を発信します。



第2節 健康寿命の延伸を目指す食育

健康寿命を延ばし、健康格差を縮小することは、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現に向けた重要なポイントです。そのためには、自分の健康は自分でつくるという自覚と認識のもと、自ら積極的に食を通じた健康づくりに努め、生活習慣病の予防・重症化予防、フレイル予防に取り組んでいく必要があります。

【市民の目指すべき姿】

- 食育への意識を高め、健康的な食生活を実践し、「健康長寿のまち中野市」を実現します。
- 適正体重を維持し、栄養・運動・社会参加を柱にフレイル予防に取り組みます。
- 歯科の定期健診と正しい歯みがきで、むし歯予防と歯周病予防に取り組み、オーラルフレイル予防に努めます。

【市民の取組として望まれること】

- 自分の健康は自分でつくるという自覚と認識を持ち、定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の予防・改善に努めます。
- 自分の適正体重を知り、適正体重(BMI18.5以上25未満)を維持します。
- 1日3食しっかり食べて、しっかり動いて(歩いて)、メタボリックシンドローム等の生活習慣病予防とフレイル予防に努めます。
- 朝食を毎日食べます。主食・主菜・副菜をセットにした栄養バランスの良い食事を増やします。
- 嗜好品(菓子、アルコール等)は、健康を守りながら楽しみます。
- 調味料は控えめに使って素材の味を生かして食べることを大切に、減塩を実践します。
- 食品購入時や外食利用の際は、栄養成分表示を活用し、健康に配慮した食品・メニューを選択します。
- よくかんで食事をします。歯みがきをしっかりとすることや、歯科の定期健診を受けることで、早期から歯周病を予防し、歯と口腔の健康づくりを進めます。

【関係機関・団体の取組として望まれること】

- 地域の様々な食関係者が主体的かつ多様な連携・協働を図りながら、多くの市民が健康的な食生活が実践できるよう支援します。
- 栄養バランスや減塩等、健康に配慮したメニューの開発・提供等、健康づくりをすすめるための食環境整備を推進します。

【市の取組】

- 朝食の習慣化、主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事、減塩等、望ましい食生活について、各種事業で継続的に啓発します。
- 1日3食しっかり食べることの大切さとともに、しっかり動いて(歩いて)健康づくりを進めることの大切さを啓発します。
- スーパーマーケット等の食品関連業者との連携を図り、地域の協力を得ながら、市民に向けて食生活改善や健康づくりに役立つ情報を発信します。

- フレイルの周知・啓発を図るとともに、ひとり暮らし世帯や高齢者世帯等を対象に、食生活の自立を支援する栄養改善事業(配食サービス等)を実施します。
- 正しい歯科保健の知識を各種事業で普及し、オーラルフレイルの周知・啓発を図り、歯と口腔の健康づくりを推進します。
- 「8020(ハチマルニイマル)」運動を推進します。
- 食育関係各課等が連携し、食の地域資源を探りながら、健康寿命の延伸につながる食育を推進します。
- 長野県の「信州 ACE(エース)プロジェクト」の推進を支援します。



第3節 多様な暮らしに対応した食育

共働き世帯の増加や、高齢人口の急速な増加等により、ライフスタイルは多様化しています。

家族で一緒に食卓を囲む共食の機会は減少しつつあり、これまで家庭の中で伝えられてきた食の大切さ、食の楽しさ、食べ方やマナー、食文化等が次世代に伝わりにくい状況となっています。

子どもたちの豊かな人間形成を目的とした共食の推進とともに、共食を通じて社会とのつながりを持ち、自立した生活を長く送ることにつながる高齢者の食育も重要です。

共食を通じて社会参加を図ることは、食の楽しさを実感し、食の幅を広げ、食習慣やマナーを習得する大切な機会です。食育の基本は家庭ではありますが、地域が一体となって、豊かな食体験につながる共食の機会を増加させる取組を進めていくことが今、求められています。

【市民の目指すべき姿】

- 家族そろって食を楽しむ機会を増やします。
- 友人、地域等で、様々な人と交流しながら一緒に食べる共食を楽しみます。

【市民の取組として望まれること】

- 家族で食卓を囲む機会を増やします。
- 食に関する行事に積極的に参加し、郷土食や行事食、栄養バランスの良い食事や減塩等の健康的な食事について理解を深め、地域の様々な人と交流します。

【関係機関・団体の取組として望まれること】

(1) 学校、保育所等

- 食育に関する計画に基づき、地域と関わりを持ちながら、計画的に共食の機会を提供します。
- おたより等で家庭に共食の重要性を啓発します。

(2) 関係機関・団体等

- 地域との関わりを深め、生産者と消費者が交流を持ち、一緒に食を楽しむ機会を増やし、豊かな食体験につながる共食の機会を提供します。
- 地域で展開されている「こども食堂(信州子どもカフェ)」等における共食を推進します。

【市の取組】

- 広報紙や各種講座等で共食の大切さを啓発します。
- 各種事業の中で、様々な人と交流しながら一緒に食べる共食の機会の提供に努めます。
- 地域で共食の推進に取り組む食育団体を支援し、共食を進めるための食環境整備を進めます。



第4節 食の循環と環境に配慮した食育

食は私たちの命の源です。食への感謝の気持ちを深めるためには、身の回りの自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費までの食の循環を意識し、生産者を始めとした多くの関係者により食が支えられていることを理解することが必要です。

まずは身近な食育を意識し実践すること、地産地消を進めること、日頃から食品ロスの削減を意識した食生活を送ること等、できることから少しずつ身近な食育に取り組んでいくことが大切です。

また、私たちの食生活は、食品の安全という基盤の上に食の安心が成り立っていることを理解し、食の安心・安全につながる正しい情報や知識を得ることができるよう、一人ひとりが食への意識を高めていく必要があります。

【市民の目指すべき姿】

- 食料の生産から消費までの食の循環を意識し、食への理解を深めます。
- 食品ロスの削減等、環境に配慮した行動を実践します。
- 食に関する正しい情報や知識を得て、食の安心・安全への意識を高めます。

【市民の取組として望まれること】

- 食べ物を大切にします。
- 地元農畜産物を積極的に利用します。
- 農業体験や地元農畜産物を活用した調理体験等の食育体験に積極的に参加します。
- 買い過ぎ、つくり過ぎ、頼み過ぎ等を無くす等、食品ロスの削減を推進します。
- 食品の安全性に関する正しい情報を得て、表示を確認し、自分が求める食品を適切に選びます。
- 非常時の水や食料備蓄を進め、災害時の食の安心・安全を推進します。

【関係機関・団体の取組として望まれること】

- 環境にやさしい農業を推進します。
- 地元農畜産物の積極的な販売・活用と、それらを用いたメニューの考案を進めます。
- 市場の需要に対応した地元農畜産物の生産及び加工を進めます。
- 食への関心を高め、食に対する感謝の気持ちを深めるための食農教育を推進します。
- 生産から収穫、加工、調理、販売までの一連の作業を体験してもらう農業体験の機会を提供します。
- 消費者の需要に合った都市農村交流(グリーン・ツーリズム)を通じて、多くの人々が自然や食文化と触れ合う機会を提供します。
- 信頼のおける安心・安全な農畜産物を生産します。
- 少量パックでの販売、食べ残しが出ない量の料理の提供等、食品ロスをなるべく出さない方法での食品の提供に努めます。
- 食品ロスの削減を推進し、環境と調和のとれた消費活動を地域全体に広めます。
- 食品への適正表示の遵守、正しい情報提供と、自主的な衛生管理の水準を高めることに努め、安全・安心な食の提供に向けて消費者の理解を深めるための情報提供に努めます。

- 災害時の食支援体制整備に協力します。

【市の取組】

- 食の大切さを考える活動や学習を支援します。
- 食の循環や食の大切さについて、子どもたちの理解を深めます。
- 地元農畜産物を活用した地域づくりを進めます。
- 家庭の食事や給食等で地元農畜産物が活用されやすく、環境への負荷が少ない地産地消を推進します。
- 農業体験や食農教育に取り組む食育団体の活動を支援します。
- 生産者や食育に取り組む団体と連携し、様々な人が農業体験等を通じて交流する機会を提供します。
- 地元の農畜産物や特産品等を掲載したギフトカタログ等を発行し、地元農畜産物の認知度の向上と消費拡大を図ります。
- 市民農園の利用促進を図り、農業と食に対する市民の理解を深めます。
- 環境にやさしい農業を支援するとともに、消費者の理解を深めます。
- 農薬の適正な使用が徹底されるよう啓発します。
- 「もったいない」の考え方を大切にし、ごみの削減やリサイクルの推進等、環境にやさしい、ムダのない循環型社会について啓発します。
- 食品ロスの減量化に関する広報・啓発をします。
- 環境問題に関する学習を支援し、環境への配慮と理解を深め、資源の循環利用を促進します。
- 生ごみ堆肥化機器等の購入費の助成を行い、廃棄物処理量の縮減を推進します。
- フードドライブ事業を実施し、フードバンクへ寄附活動を推進します。
- 広報紙等への食に関する正しい情報の掲載、消費生活相談等を実施し、市民の食の安全・安心を支えます。
- 消費者の食の安心・安全を確保し、トラブルの未然防止を図るため、「中野市消費生活センター」の専門相談員による助言や情報提供等により、相談支援体制の強化を図ります。
- 消費者団体の活動支援や消費生活教室の案内をします。
- 災害時の食支援体制の充実を図ります。



第5節 食文化の継承に向けた食育

社会環境の変化や多様化する家庭生活を背景に、食の効率化が求められ、食の外部化が進んでいます。それとともに、家庭や地域で受け継がれてきた郷土食や伝統食等をつくり、継承する機会も減少しつつあり、伝統的な和食文化や地域の特色のある食文化が薄れていくことが危惧されています。

豊かな食文化を支えるために、地域の食の関係者が連携・協働を図り、地域の特色のある食文化や伝統的な和食文化を通じて食の大切さを地域に伝え、豊かでおいしく楽しい食を実現するための食育を推進していく必要があります。

【市民の目指すべき姿】

- 郷土食、伝統食等、地域の伝統的な食文化への関心と理解を深めます。
- 伝統的な食文化継承のための体験を重ねます。
- 地域の豊かな食文化を次世代に伝えます。

【市民の取組として望まれること】

- 地域の食材を利用した料理や郷土食・伝統食をつくる交流体験等、食文化の保護・継承につながる活動に積極的に参加します。
- 地域の優れた食文化を学び、生活の中に取り入れ、次世代に伝えます。

【関係機関・団体の取組として望まれること】

- 食文化の保護・継承につながる料理講習会等の体験学習の機会を提供します。
- 食文化の保護・継承のための食育活動に積極的に参加・協力し、地域に伝統的な食文化を広めます。
- 伝統的な食文化について、情報を発信します。

【市の取組】

- 広報紙やホームページ、SNS 等を活用し、地元農畜産物、郷土食、伝統食等、伝統的な食文化の魅力を広く発信します。
- 各種事業を通じて、地域の伝統的な食文化を普及啓発します。
- 食育活動に取り組む食育団体等の活動を支援します。



○市民運動としての食育の行動目標

食育は、市民一人ひとりが主役です。市民運動として食育を推進するにあたり、市民が食育を身近なものとして捉え、推進できるよう、参考となる次の行動目標を提案します。

【できることから始めてみよう！身近な食育 11 の行動目標】

- ① 食に関心を持ち、食を大切にしよう。
- ② 1日3食しっかり食べて、しっかり動こう(歩こう)。
- ③ 主食・主菜・副菜、セットでバランスよく食べよう。
- ④ 「いただきます」、「ごちそうさま」、家族や仲間と楽しく食べよう。
- ⑤ 健康な食生活のため、食品表示、栄養表示に注目しよう。
- ⑥ しっかり噛んで、正しく歯みがき、歯科健診は定期的に。
- ⑦ 食事づくり、買い物、片付けなどのお手伝いをしよう。
- ⑧ 農業体験等を通じ、生産から消費までの食の循環を考えよう。
- ⑨ 食べ物を大切に、食品ロスを減らそう。
- ⑩ 地元の農畜産物を積極的に使おう。
- ⑪ 伝統的な食文化を理解して、次の世代へつなげよう。



○中野市食育推進計画(第3次)の指標・数値目標の一覧

食育の達成状況が客観的な指標により把握できるよう、数値目標を設定します。

指標	現状値 (年度)	目標値 (2022年)	・出典等 ○目標値の考え方	
○若い世代への食育				
朝ごはんを毎日食べる児童生徒の増加	小学校5年生	93.7%(H28)	100%に近づける	・児童生徒の食に関する実態調査(回答:毎日食べる) ○市健康づくり計画(第2次)
	中学校2年生	88.9%(H28)		
バランスのよい朝食を食べる児童生徒の増加	小学校5年生	47.8%(H28)	65%	・児童生徒の食に関する実態調査 ○市食育推進計画(第2次)計画の数値目標を引き継ぐ
	中学校2年生	55.0%(H28)	65%	
食事の手伝いを毎日またはときどきする児童生徒の増加	小学校5年生	90.1%(H28)	93%	・児童生徒の食に関する実態調査 ○市食育推進計画(第2次)計画の数値目標を引き継ぐ
	中学校2年生	79.1%(H28)	83%	
むし歯がない児童の増加	12歳児永久歯 1人平均むし歯本数	0.45本(H29)	0.5本以下(減少へ)	・学校保健統計調査 ○市健康づくり計画(第2次)
○健康寿命の延伸を目指す食育				
肥満者の減少	20～69歳男性	29.0%(H29)	24%	・特定・いきいき健診(肥満 BMI25以上、やせ BMI18.5未満) ○市健康づくり計画(第2次)
	40～69歳女性	19.3%(H29)	15%	
女性のやせの減少	20～39歳	18.0%(H29)	19%以下(減少へ)	
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少	該当者	17.5%(H28)	11.2%	・特定健診・特定保健指導実施結果報告(40～74歳) ○市健康づくり計画(第2次)
	予備群	8.7%(H28)	6.8%	
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の抑制	65歳以上	24.5%(H29)	22%以下	・特定・いきいき健診(BMI20以下) ○市健康づくり計画(第2次)
朝食を抜くことが週3回以上ある人の減少	20～49歳男性	19.1%(H29)	15%以下	・特定・いきいき健診問診(回答:朝食を抜くことが週3回以上) ○市健康づくり計画(第2次)
	20～29歳女性	22.4%(H29)	15%以下	
野菜を積極的に食べる人の増加 (それぞれの野菜を1日1回以上食べる人の増加)	緑黄色野菜 20～74歳	25.0%(H29)	50%	・特定・いきいき健診食事調査(緑黄色野菜 100g/回、その他の野菜 200g/回) ○市健康づくり計画(第2次)
	その他の野菜 20～74歳	29.3%(H29)	50%	
食塩摂取量の減少	平均値(g)/日	10.8g(H29)	8gに近づける	・尿中塩分排泄量検査 ○市健康づくり計画(第2次)
歯肉に炎症を有する人の減少	40歳	42.9%(H29)	25%	・歯周疾患検診 ○市健康づくり計画(第2次)
	50歳	47.8%(H29)	35%	
	60歳	61.8%(H29)	45%	
○多様な暮らしに対応した食育				
朝食をひとりまたは子どもだけで食べる児童生徒の減少	小学校5年生	25.3%(H28)	23%	・児童生徒の食に関する実態調査 ○市健康づくり計画(第2次)
	中学校2年生	37.6%(H28)	38%以下(減少へ)	
○食の循環と環境に配慮した食育				
食べ物を残すことをもたないと思う児童生徒の増加	小学校5年生	79.7%(H28)	85%	・児童生徒の食に関する実態調査 ○市食育推進計画(第2次)計画の数値目標を引き継ぐ
	中学校2年生	76.8%(H28)	80%	
○食文化の継承に向けた食育				
地域の郷土食を知っている児童生徒の増加	小学校5年生	52.7%(H28)	63%	・児童生徒の食に関する実態調査 ○市食育推進計画(第2次)計画の数値目標を引き継ぐ
	中学校2年生	72.9%(H28)	80%	

中野市食育推進計画(第3次)の概要

第1章 計画の基本的事項	
計画策定の趣旨	<ul style="list-style-type: none"> ● ライフスタイルの多様化、食の外部化等、食をとりまく環境は変化しており、食への感謝や地域の伝統的な食文化の希薄化、栄養の偏りや不規則な食事等、様々な問題が生じている。 ● 食を通じて健康で心豊かな暮らしを実現し、健康長寿のまちづくりを進めるために、市民、関係機関・団体、行政の役割を明確にし、地域が一体となって、計画的かつ組織的に食育活動を推進する。
計画の位置づけ	<ul style="list-style-type: none"> ● 食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画。 ● 「第2次中野市総合計画基本構想・前期基本計画」、「中野市健康づくり計画～なかの健康ライフプラン 21(第2次)～」、「中野市子ども・子育て支援事業計画」等と整合を取り、一体的に推進を図る。
計画の期間	平成31年度(2019年度)～2022年度の4か年計画。
計画の推進体制	地域の様々な関係者の理解と連携・協力による、子どもから高齢者まで、生涯を通じた食育の推進。
計画の進捗管理・評価	<ul style="list-style-type: none"> ● 統計資料等を活用し、計画に記載されている指標・数値目標を把握するとともに、食育推進関係各課等の取組状況を確認。 ● 計画に記載されている指標・数値目標の進捗管理は、統計調査実施年度に行い、必要に応じて計画を修正。 ● 計画期間の終了に先立って、期間を通じた評価を実施。

第2章 食育をめぐる現状とポイント	
若い世代をとりまく食育の現状	<ul style="list-style-type: none"> ● 小中学生の約9割が朝食を食べているが、そのうち栄養バランスの良い朝食は5割程度。 ● 早寝・早起き・朝ごはんの生活習慣を身に付けるためには、テレビやテレビゲーム、インターネット等のメディアと上手につき合う生活リズムの形成を含めた食育が必要。 ● 生活習慣病予防や次世代の健康づくりにつながる、適正体重の維持は重要。 ● 野菜を毎日食べる小中学生の割合は県平均よりやや少ない傾向。 ● 日中は活動的に過ごし、お腹が空くことを感じて次の食事と対面することで、おいしく食べる体験の積み重ねが重要。 ● 12歳児のむし歯の保有数は少なく良好な状況であり、維持が重要。 ● 栄養バランスのとれた食事を準備できる技術を身につける必要がある。
健康寿命に関連する食育をとりまく現状	<ul style="list-style-type: none"> ● 死因別では、脳疾患と糖尿病が国や県平均よりやや多い傾向であり、脳疾患予防のための減塩による高血圧予防、糖尿病予防のための栄養バランスのとれた食生活の推進と身体活動の増加が必要。 ● 成人男性では肥満、若い女性と高齢者の女性ではやせが課題。高齢者では、フレイル予防のための健康づくりが必要。 ● 40歳で約4割の人に歯周病の疑いがある状況。歯周病予防とともにオーラルフレイル予防も重要。
暮らしの多様化と食育の現状	<ul style="list-style-type: none"> ● 共食を楽しんでいる小学生は約9割、中学生は約8割。 ● 栄養バランスのとれた食生活に間接的につながる共食を増やすことが望まれる。
食の循環と環境をとりまく食育の現状	<ul style="list-style-type: none"> ● ごみの排出量は横ばい傾向であり、可燃ごみが8割を占める。 ● 食べものを残すことを「もったいない」と感じている小中学生は約8割。
食文化をとりまく食育の現状	<ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食を知っている小学生は約5割、中学生では約7割。 ● 熱意を持って食育ボランティアとして活動している人々がおり、地域との連携をさらに深め、様々な人を巻き込み、地域全体の食育を推進していくことが必要。

第3章 基本理念と目指すべき姿	
基本理念	みんなで食育(実践の輪を広げよう) ～食でつながる 豊かなまち なかの～
重点的な取組と基本的な方針	<ul style="list-style-type: none"> ● 若い世代への食育の推進(若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に継承する食育の推進) ● 健康寿命の延伸につながる食育の推進(健康づくりや生活習慣病の予防のための栄養バランスの良い食生活や減塩の推進等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防等の推進) ● 多様な暮らしに対応した食育の推進(様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子どもや高齢者を含む全ての人々が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供) ● 食の循環と環境を意識した食育の推進(食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進) ● 食文化の継承に向けた食育の推進(郷土料理、伝統食材、和食、食事の作法等の伝統的な食文化への理解等の推進)

第4章 食育の取組と指標・目標の設定	
若い世代への食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 食に関心を持ち、食育への意識を高める。 ● 家庭全体で、生活リズムを整え、栄養バランスのとれた朝食をしっかりと食べて、健康的な心と身体づくりに取り組む。 ● 栄養バランスのとれた食事が準備できる知識と技術を身に付ける。 ● 正しい歯みがきと健康的な食習慣で、むし歯予防と歯周病予防に取り組む。 <p>【主な取組】 母子保健事業・子育て支援機関・保育所・学校等での食育の普及啓発、若い世代への食と健康に関する情報発信、むし歯予防対策の推進等</p>
健康寿命の延伸を目指す食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病の発症・重症化予防や改善に向けて、食育の意識を高め、健康的な食生活を実践することで「健康長寿のまち中野市」を実現する。 ● 適正体重を維持し、栄養・運動・社会参加を柱にしたフレイル予防に取り組む。 ● 歯科の定期健診と正しい歯みがきで、むし歯予防と歯周病予防に取り組む、オーラルフレイル予防に努める。 <p>【主な取組】 地域の食関係者と連携した食育の普及啓発、食と健康に関する情報発信、歯周病予防及びオーラルフレイル対策の推進等</p>
多様な暮らしに対応した食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族そろって食を楽しむ機会を増やす。 ● 友人、地域等で、様々な人と交流しながら一緒に食べる共食を楽しむ。 <p>【主な取組】 共食の普及啓発、共食を進めるための支援等</p>
食の循環と環境に配慮した食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 食料の生産から消費までの食の循環を意識し、食への理解を深める。 ● 食品ロスの削減等、環境に配慮した行動を実践する。 ● 食に関する正しい情報や知識を得て、食の安心・安全への意識を高める。 <p>【主な取組】 食品ロスの削減・食農体験・地産地消・食の安心・安全に関する普及啓発等</p>
食文化の継承に向けた食育	<ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食、伝統食等、地域の伝統的な食文化への関心と理解を深める。 ● 伝統的な食文化継承のための体験を重ねる。 ● 地域の豊かな食文化を次世代に伝える。 <p>【主な取組】 伝統的な食文化や郷土食の普及啓発、食育ボランティアの活動支援等</p>

参考資料

- 1 中野市食育推進計画(第3次)の策定体制及び策定経過
- 2 市の食育推進計画(第3次)の推進に関わる関係各課等の一覧
- 3 用語の解説

1 中野市食育推進計画(第3次)の策定体制及び策定経過

(策定体制)

氏名	推薦団体	備考
○保健医療関係団体		
鈴木 章彦	中高医師会	会長
高野 次郎	中高医師会	
高橋 智子	飯水医師会	
洞 和彦	北信総合病院	
古田 充博	中高歯科医師会	
東本 雅之	中高薬剤師会	
○保健衛生関係団体		
豊田 建一	中野市区長会	
岡田 保雄	中野市衛生自治会	
武田 せつ子	中野市保健補導員会	副会長
池田 けさ子	中野市食生活改善推進協議会	
小林 貴三子	中野市血圧測定友の会	
吉池 照子	中野市健康を守る会	
○スポーツ関係団体		
和田 健一	中野市スポーツ推進委員会	
○事業所関係		
土屋 雅彦	中野市農業協同組合	
吉見 和彦	信州中野商工会議所	
○識見を有する者		
金子 初男	中野市老人クラブ連合会	

(策定経過)

開催日	会議等	内容
平成 30 年6月 21 日	第1回中野市健康づくり推進協議会	中野市食育推進計画(第2次)の評価及び次期計画の策定について
8月 30 日	第2回中野市健康づくり推進協議会	中野市食育推進計画(第3次)の素案について
11月 22 日	第3回中野市健康づくり推進協議会	中野市食育推進計画(第3次)案について
平成 31 年1月 18 日～ 2月 18 日	パブリックコメントの実施	意見等の提出数 3件
平成 31 年2月	計画の決定	

2 中野市食育推進計画(第3次)の推進に関わる関係各課等の一覧

	健康づくり課	高齢者支援課	子育て課	保育課	環境課	消費生活センター	農政課	売れる農業推進室	学校教育課	学校給食センター	生涯学習課
若い世代への食育 (乳幼児期・学童期・青年期の食育)	○		○	○					○	○	○
健康寿命の延伸を目指す食育 (壮年期・高齢期の食育)	○	○	○	○					○	○	○
多様な暮らしに対応した食育 (共食の推進等)	○	○	○	○				○	○	○	○
食の循環と環境に配慮した食育 (食品ロスの削減、食農体験・地産地消の推進、食の安心・安全の推進等)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
食文化の継承に向けた食育 (伝統的な食文化の継承等)	○	○	○	○				○	○	○	○

3 用語の解説(50音順)

- ※ 「オーラルフレイル」…加齢による咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)等の口腔機能の前段階を表す「口のトラブル」。
- ※ 「共食」…家族や友人や地域の人等「誰かと一緒に食べる」こと。食事以外にも、献立を考えたり、一緒に食材の買い物に行ったり、料理を共につくること等も共食に含まれます。
- ※ 「健康寿命」…厚生労働省の定義では、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。
- ※ 「こども食堂(信州こどもカフェ)」…学習支援や食事提供を核に、悩み相談、学用品のリユース等の様々な機能を持ち、継続的に開催する子どもの居場所の総称(愛称)。
- ※ 「主食・主菜・副菜」…国の健康日本 21(第二次)等で、主食・主菜・副菜をそろえた食事形態を基本に、栄養バランスに配慮した食生活を送ることを勧めている。
 - ・ 「主食」 … 米飯、パン、麺類等、炭水化物を多く含む料理
 - ・ 「主菜」 … 肉、魚、卵、大豆製品等、たんぱく質を多く含むものを使った料理
 - ・ 「副菜」 … 野菜、きのこ、海藻類等を使った料理
- ※ 「信州 ACE(エース)プロジェクト」…しあわせな暮らしの基礎となる長野県民一人ひとりの健康をさらに増進するため、長野県の健康課題である脳卒中等の予防を目的に生活習慣の改善に取り組む「県民運動」。A は「Action(体を動かす)」、C は「Check(健診を受ける)」、E は「Eat(健康に食べる)」を表している。
- ※ 「地産地消」…地域で消費する「もの」や「サービス」を、できるだけ地域で生産し、消費しようという考え方。
- ※ 「中食(なかしょく)」…家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰るあるいは配達等によって、家庭内で食べる食事の形態のこと。
- ※ 「8020(はちまるにいまる)」…平成元年から厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められている。
- ※ 「BMI」…BMI(Body Mass Index) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- ※ 「フードドライブ」…家庭で余っている食べ物を学校や職場等に持ち寄りそれらをまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンク等に寄附する活動。
- ※ 「フードバンク」…安全に食べられるのに包装の破損や過剰在庫、印字ミス等の理由で、流通に出すことができない食品を企業等から寄贈してもらい、必要としている施設や団体、困窮世帯に無償で提供する活動。
- ※ 「フレイル」…加齢とともに、心身の活動(例えば、筋力や認知機能等)が低下し、生活障がい、要介護状態、死亡等の危険性が高くなった状態。

※ 「平均寿命」…その時の0歳の人が、その後どれくらい生きるのかを示したもの。

※ 「メタボリックシンドローム」…判定基準は次のとおり。

- 該当者…Aに加え、Bの①～③の項目で2つ以上に該当
- 予備群…Aに加え、Bの①～③の項目で1つに該当

A	内臓脂肪蓄積 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上		
B	① 脂質 ○ 中性脂肪 150mg/dl 以上 ○ HDL コレステロール 40 mg/dl 未満 ○ 脂質異常症に対する薬剤治療中 (○のいずれかに当てはまる)	② 血圧 ◆ 最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上 ◆ 最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上 ◆ 高血圧症に対する薬剤治療中 (◆のいずれかに当てはまる)	③ 血糖 ◎空腹時血糖 110mg/dl 以上 ◎空腹時採血が行えない場合 HbA1c6.0%以上(NGSP 値) ◎糖尿病に対する薬剤治療中 (◎のいずれかに当てはまる)

※ 「メディアコントロール」…1日の電子メディア(TV・DVD・ゲーム・パソコン(インターネット)・携帯電話等の電子映像機器)に接触・利用する時間を決め、コントロールすることで、メディアとの関わり方を改めて見直す機会とし、生活リズムの乱れを改善するとともに、家族との触れ合いの時間をもつことを目的とした取組。