

第3章 推進方針と施策

1. 基本理念

天塩川の恵みのもとに 食で育む健やかな人とまち

「食」は生きるうえでの基本であり、私たちが健康でいきいきと生活をするためには欠かせないものです。

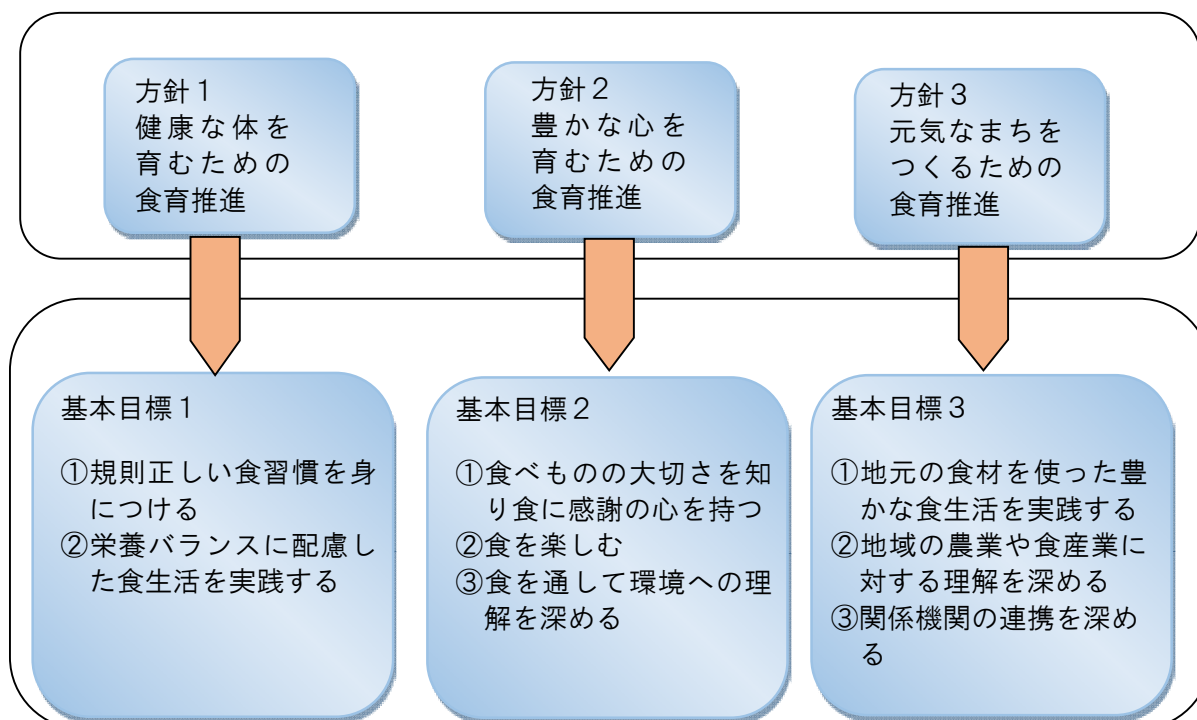
士別市には北海道第2の大河「天塩川」の水と緑豊かな大地の恵みによって生産された新鮮でおいしい農畜産物が多数あり、私たちの「食」を支えています。

士別市は、関係機関との連携のもと、市民が生涯にわたって「食」に関心をもち、健やかな「体」と豊かな「心」を育むとともに、食の魅力があふれる「まちづくり」をめざします。

2. 方針・基本目標

本計画では、第2次計画で定めた基本理念を引き継ぐとともに、第2章で示す士別市の現状と課題を踏まえ、3つの方針と基本目標を柱として、更なる食育の推進を図ります。

基本理念：天塩川の恵みのもとに 食で育む健やかな人とまち



3. 推進施策

【方針1】 健康な体を育むための食育推進

乳幼児から成人、高齢者に至るまで、「食」は成長・発育、健康の増進などに重要な役割を果たしています。野菜の摂取不足や過剰な間食摂取などの栄養の偏りや朝食欠食などの生活習慣の積み重ねにより、肥満ややせなどの体型の変化が起こりやすく、がんや生活習慣病にかかるリスクが高まります。

国民健康保険加入者の医療状況等を分析した結果、本市では1人当たりの医療費の総額は増加傾向にあり、一人あたりの医療費は全国・全道平均よりも高く、同規模保険者と比較して伸び率が高くなっています。また、総額に占める費用割合では、がん、高血圧症、糖尿病に関するものが約45%を占めています。

このような状況を改善していくために、こどもから高齢者まで市民一人ひとりが、食を通じた健康づくりについての意識を高め実践するための食育を推進します。

基本目標1-① 規則正しい食習慣を身につける

食習慣と健康は深く関係しています。朝食を欠食すると1回の食事が増え、食べ過ぎたり、間食の量が増えたりする傾向があり、このことが習慣になるとやせや肥満、生活習慣病の発症につながることに加え、午前中の勉強や仕事の集中力に影響するといわれています。

また、時間や量を決めずに間食することで空腹感を感じにくくなり、その結果、食事が減り必要な栄養素が不足する場合があります。

朝食の欠食率は、年代が上がるにつれて男女とも高くなり、高校生から20代で大幅に増加することから、高校生のうちから1日3食、規則的に食事をする生活リズムの重要性について理解を深めることができるよう、若い世代へ基本的な食習慣に関する正しい知識の普及・啓発を進めます。

基本目標1-② 栄養バランスに配慮した食生活を実践する

健康な体を育むためには栄養バランスに配慮した食生活を実践することが重要です。健康の維持・増進のためにも、骨粗鬆症の発症を早めたり、低出生体重児が生まれるリスクになる「女性のやせ」や、がんや生活習慣病発症につながる「肥満」を減少することが望まれます。そのためには、自分の食事内容や適正量、食事と生活リズムについての知識を深め、食を選択する力を身につけることが重要です。不足しがちな野菜類や芋類、豆製品や乳製品などの料理方法や、とり過ぎが心配な塩分や糖質、脂質などの適正量、さらには間食の望ましいとり方や量等について、市民への普及・啓発を図ります。

主な取り組み

・若い世代への食育の推進

保育園・幼稚園での食の指導や学校栄養教諭による食育授業を継続するとともに、高校生や妊婦、乳幼児の保護者など、若い世代を対象とした各種教室や出前授業、栄養相談等を通して、望ましい食生活の実践方法や間食の適時適量について普及に努めます。

特に、野菜類等の摂取量を増やすために、フェイスブックやホームページを活用した「食育の日につくろう！しっかり野菜 349g（サフォーク）レシピ」による情報提供を継続し、不足しやすい食品の簡単な調理方法を普及します。

・生活習慣病予防、重症化予防に向けた食育の推進

健康診断を受診する機会が少ない若い世代のために若年者健診を実施し、メタボリックシンドロームなどで食事のコントロールを必要とする市民に対して、健康診断や健康教育の場などで、望ましい食生活の実践方法について普及に努めます。

・「早寝早起き朝ごはん運動」の推進

幼児、児童の望ましい生活習慣の定着を図るため、幼稚園や保育園、小・中学校や家庭、行政などが連携し、「早寝早起き朝ごはん運動」の推進に努めます。

・各種イベント、講演会の開催

幅広い年代が集うイベントや講演会などを開催するほか、市内イベントへの食育ブースの出店を通して、食育に関する理解が深まるよう情報発信に努めます。

【方針2】 豊かな心を育むための食育推進

食べることは、心の形成にも大きな役割を担っているといわれています。親しい仲間や家族と食卓を囲み、コミュニケーションを図ることは食育の原点であり、食卓を共に囲むことで食べる時のマナーを身につける機会となるほか、「いただきます」、「ごちそうさま」といった、食べものや料理を作ってくれた人に対する感謝の気持ちや、私たちに豊かで安全な食卓を提供してくれる環境とのかかわり、生産から消費までの循環について学ぶ場にもなります。

市民一人ひとりが食べることを通じて、豊かな「心」を育むための食育を推進します。

基本目標2-① 食べものの大切さを知り食に感謝の心を持つ

私たちの命を支えている日々の食生活が、自然の恩恵のなかで、多くの動植物の命、生産者・流通事業者などの関わりによるものであることを理解し、食や食に携わる人々への感謝の心を育むための取り組みを進めます。

基本目標2-② 食を楽しむ

食事には、食べる楽しみ、作る楽しみ、一緒に食べる楽しみなど、多様な楽しみ方があることから、様々な楽しみを伝える取り組みを進めるとともに、教育関係機関と連携し、こどもや若い世代が正しい箸の持ち方や食べる時のマナーに関心を持つことができるように家庭に働きかけていきます。

また、家族形態やライフスタイルの多様化等にともない、家庭で共食する機会が減少していることから、遅い時間に夕食をとる場合の工夫や、一人で食事をする際の栄養面での注意点などについての普及・啓発を進めます。

基本目標2-③ 食を通して環境への理解を深める

生産から消費、また次の生産へとつながる「食の循環」についての理解を深める取り組みを推進します。

また、環境に配慮した食育として重要となる食品ロスの削減について、家庭でも実践できる取り組みを周知し、食を通じた環境負荷の軽減に対する意識の普及・啓発を進めます。

主な取り組み

- ・ 農業体験、加工体験、調理体験の促進

幼稚園や保育園、小学校などでの菜園作り等による農業体験学習や、地域の農業者による体験農園により、自ら作物を育て、収穫した食材を調理して食べるまでの一連の体験を通して、いのちを大切にし、感謝する心を育みます。また、農畜産物の加工体験等により農畜産物と食への理解を深めます。

- ・ 共食の機会の提供と共食が少なくなることへの対策の検討

幼稚園や保育園、小学校での給食試食会等を実施し、親子が楽しく給食を食べる機会を提供し、食を通じた交流を促進していきます。

また、今後幅広い世代の市民が一人で食事をする機会が増えることが予想されることから、一人で食事をする際に栄養面で配慮することについて周知・普及していきます。

・食文化の継承

保育園や学校給食において四季折々の行事食など特別な献立日を設けるとともに、餅つきなど日本の伝統的な食文化への理解を深め経験する機会を提供していきます。また、食べる時のマナーについて、保育園・幼稚園、教育機関等での給食指導を継続します。若い世代の親が箸の持ち方等について関心を高め、家庭での食事で意識することができるように、食育イベント等で周知に努めます。

・食品ロス削減の促進

宴会時の取り組みである「残さず食べよう！349（サフォーク）運動～もったいないの気持ちを行動に～」を更に市民へ周知し、実践を促します。また、家庭で身近にできる食品ロス削減のための具体的な方法について、周知・啓発していきます。

【方針3】 元気なまちをつくるための食育推進

農業を基幹産業とし、羊（サフォーク）によるまちづくりを進めている本市においては、地元の食材を地元で消費する「地産地消」の推進は、地域の農業や食産業への理解を深めるとともに、本市ならではの豊かな食を通して、生産者と消費者のみならず、人と人とのつながりや交流を深めていくことにつながります。

これらの取り組みを市民全体の運動とし、元気なまちをつくるためには、農業団体、食品関連事業者、自主的な活動をしている団体等による幅広い活動が求められるとともに、市民や地域、教育機関や行政機関がそれぞれの役割を担い、連携することが必要となります。

地産地消の取り組みをはじめ、地域の農業や食にかかわる産業への理解、食とおした交流を深めるなど、元気なまちをつくるための食育を推進します。

基本目標3-① 地元の食材を用いて豊かな食生活を実践する

地元の食材の良さを知り、地元の旬の食材を食べることは、心身の健康や豊かな食生活を実践するために大切なことです。地元食材を家庭の食卓や給食、食育関連事業に積極的に使用するなど、地産地消の取り組みを進めます。

基本目標3-② 地域の農業や食産業に対する理解を深める

食を生み出す場としての農業や食品の製造・加工などの現場を知ることは食への関心を高め、地域の主要な産業をより身近のものとして理解するために重要です。地域の農業や食産業に対する関心と理解を深めるために、生産者と連携した農業体験の機会や農業に関する情報の提供、地域の食産業の現場を訪問する取り組みなどを促進します。

基本目標3-③ 関係機関の連携を深める

食育の取り組みは多様な分野に関わるため、その推進には多くの関係機関の協働と専門家の協力が必要です。地域の関係者が相互に情報共有、意見交換を行うことにより、健康、産業、環境、文化など多様な分野に関わる食育の取り組みを効率的、効果的に推進するための連携体制づくりを進めます。

主な取り組み

・地産地消の推進

保育園や学校給食において、地場産品や旬の食材を使用し、地元で育てられた食材の本来の味を知るために薄味の料理を提供します。さらに献立表や給食便りなどの配布資料により地場産品の活用方法や特徴、栄養について広く周知します。

また、「ふるさと給食」により、地元でとれた自然の恵みを児童・生徒が味わう機会を設けるとともに、産直マップの作成・配布や市内イベント・直売所・市内スーパー等での店舗販売を通して地元の農畜産物をPRしていきます。

・農業体験、加工体験、調理体験の促進（再掲）

・横断的かつ連動的な食育の推進

市役所内の関係部署で構成する「土別市食育推進庁内会議」を中心に行政全体で食育の推進に努めます。

また、新たに「土別市栄養業務関係者連絡会議」を開催し、市内のそれぞれの分野で働く栄養教諭・管理栄養士・栄養士が情報交換することで、各職域で推進されている食育について理解を深め、ライフステージでの切れ目がない連動的な食育の推進をめざした連携を図ります。