



第6章 食育推進計画

1 食育推進計画の基本的な考え方

食育とは

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎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

(食育基本法より)

「食」は、私たちが健康で豊かな生活を送るために欠くことのできない重要なものです。

しかし、社会情勢がめまぐるしく変化し、少子高齢化の進行、食の価値観の変化やライフスタイルの多様化、氾濫する様々な食に関する情報によって、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加などの問題が生じています。

また、新型コロナウイルス感染症の流行により示された「新たな日常」「新しい生活様式」により、食を含めた行動、意識、価値観は大きく変化していることから食育の推進は喫緊の課題となっています。

国は、国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ための食育を推進する事を目的に、平成17年6月に『食育基本法』を制定し、平成18年3月に『食育推進基本計画』が策定されました。現在、令和3年から7年度を対象とした『第4次食育推進基本計画』が策定されています。

本市では、平成28年に策定した『第2次健康ちくしの21』において、健康増進計画と一体的に食育推進計画を策定し、様々な取組を推進してきました。本計画の策定においても、引き続き健康増進計画と一体的に策定することとし、本市の食生活を取り巻く課題を十分に踏まえ、市民が主体的かつ継続的に健康づくりと食育に取り組むことができるように、取組の更なる推進を図ります。



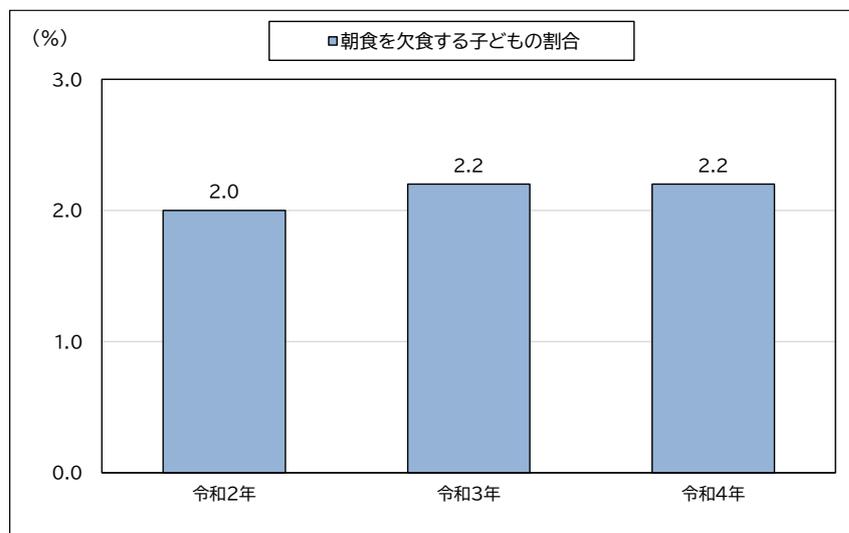
2 食育推進計画の状況

(1) 朝食の摂取状況

朝食の摂取状況については、朝食を欠食する子どもの割合はほぼ横ばいで推移している。

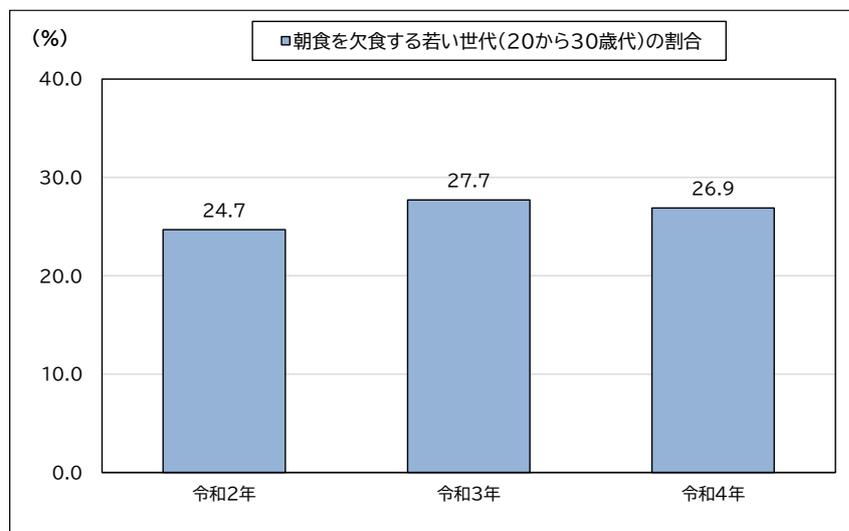
しかし、20 から 30 歳代の朝食を欠食する若い世代の割合は子ども世代に比べて非常に高く年毎、増加傾向にあると言えます。

○朝食を欠食する子どもの割合



出典：全国体力・運動能力、運動習慣等調査

○朝食を欠食する若い世代（20 から 30 歳代）の割合



出典：筑紫野市健康診査問診票

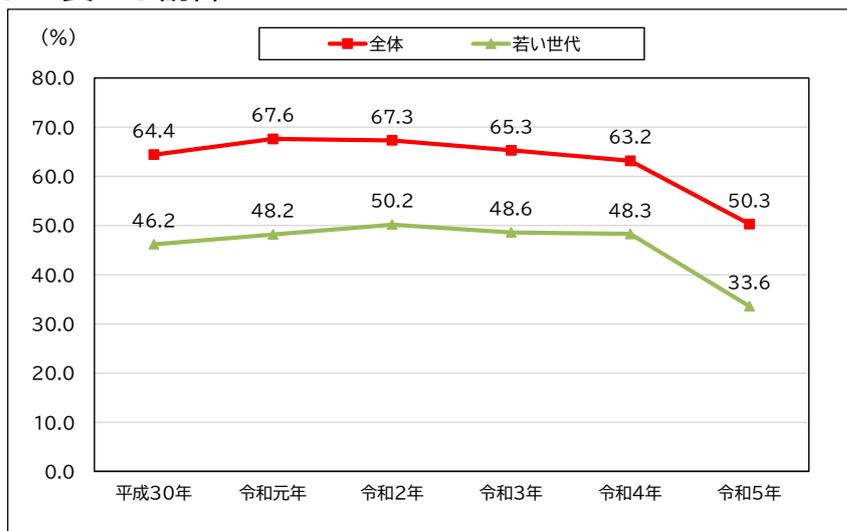


(2) バランスの良い食事を摂っている市民の割合

主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる市民の割合は、全体的に減少傾向にあります。国の目標値 50%（令和 14 年度）とほぼ同程度で推移しています。

若い世代（20 から 30 歳代）の主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べる割合は、国の目標値よりもかなり低い状況です。

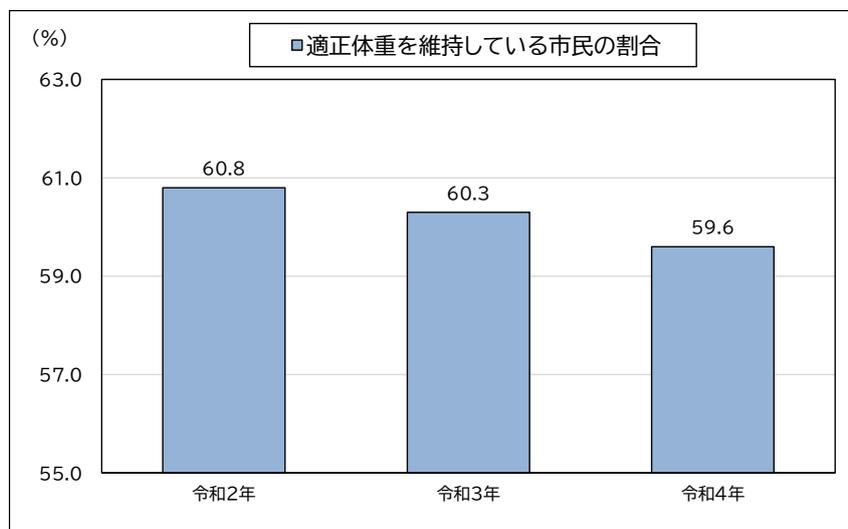
○バランスよく食べる割合



出典：ちくしのまちづくりアンケート

(3) 適正体重を維持している市民の状況【再掲】

適正体重を維持している市民の割合については、減少傾向となっており、令和 4 年では 59.6%となっています。



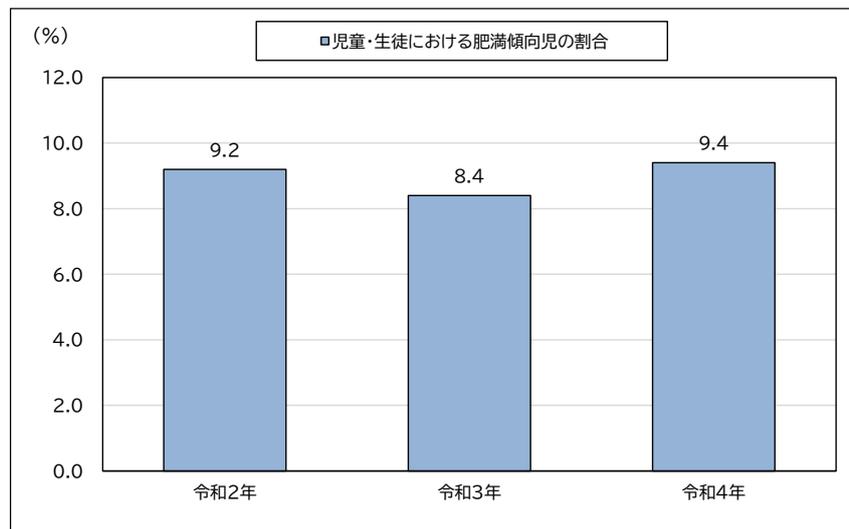
出典：筑紫野市健康診査問診結果

※BMI 18.5 以上 25 未満（65 歳以上は BMI 20 以上 25 未満を適正体重としている）



(4) 児童生徒における肥満傾向児の割合【再掲】

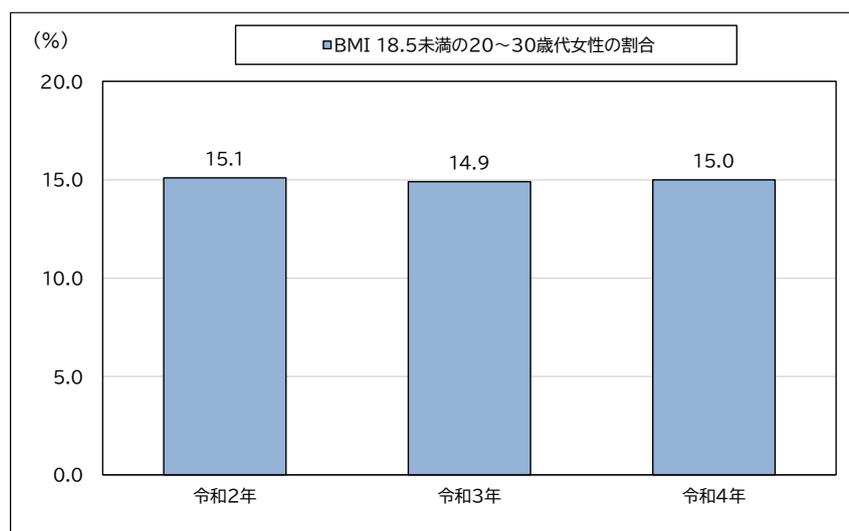
児童・生徒における肥満傾向児の割合については、9%前後で推移しており、令和5年では9.4%となっています。



出典：福岡県児童生徒体力・運動能力調査

(5) 若年女性のやせの割合【再掲】

若年女性のやせの割合については、ほぼ横ばいとなっており、令和4年では15.0%となっています。

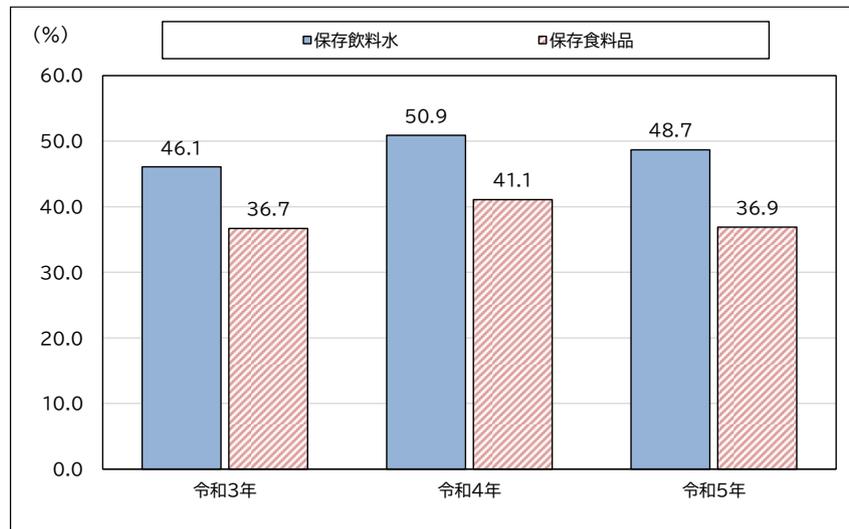


出典：母子手帳交付時の妊娠届出データ



(6) 災害に備えて飲料水や食料品を準備している市民の割合

災害に備えて飲料水や食料品を準備している市民の割合については、毎年同程度で推移しており、飲料水では半数近くが備えをしているが、食料品では3から4割程度となっています。



出典：ちくしのまちづくりアンケート



3 食育推進計画の方針

本市では、2つの視点を柱に施策を推進していきます。

(1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育

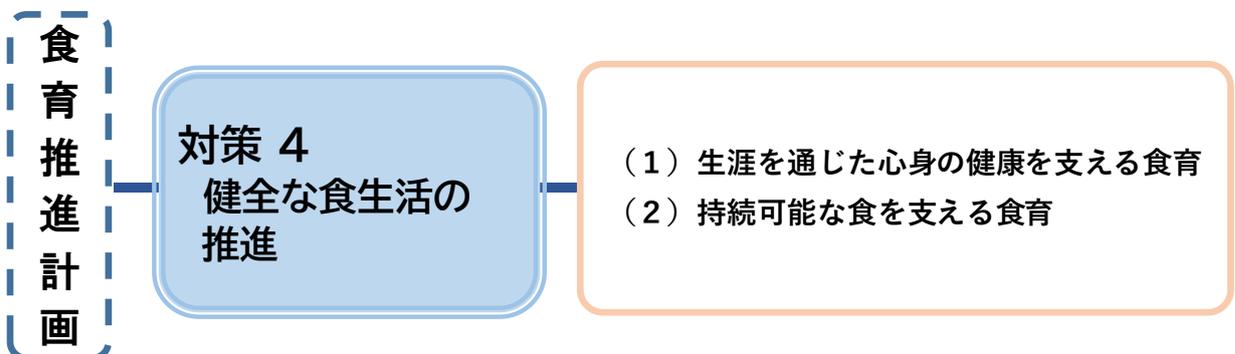
市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育の推進が重要となっています。また、幼少期から健全な食生活の確立を目指し、地域や関係団体と連携・協働を図りつつ総合的に推進していきます。

(2) 持続可能な食を支える食育

市民が健全な食生活を送るためには、その基盤として地域の食を支える環境が重要になります。食料の生産から消費に至るまで、多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝や理解を深めることを知らせていきます。また、ライフスタイル、価値観、ニーズの多様化によって、地域で受け継がれている伝統的な食文化が失われつつあります。本市の貴重な食文化を次世代へ受け継いでいくための食育を推進します。

また、平常時から災害が起こったときの食生活の備えを行うなど安全・安心な食生活を送ることができるように、食の啓発・支援を行います。

また、「第3次健康ちくしの21」における「対策4 健全な食生活の推進」を食育推進計画の具体的な対策とします。





4 食育推進計画の目標

【評価指標】

評価指標		現状値	目標値 (R15)
朝食を欠食する割合の減少 (%)	子ども (小学6年生)	2.2 (R4)	0
	若い世代 (20~30歳代)	26.9 (R4)	15以下
バランスの良い食事を摂っている市民の割合の維持 または増加 (%)	全体	50.3 (R5)	50以上
	若い世代 (20~30歳代)	33.6 (R5)	40以上
適正体重を維持している市民の割合の増加 (%)【再掲】		59.6 (R4)	66.0
児童・生徒における肥満傾向児の減少 (%)【再掲】		9.4 (R4)	減少
若年女性のやせの減少 (BMI18.5未満の20~30歳代女性の割合) (%)【再掲】		15.0 (R4)	減少
BMI20以下の高齢者 (65歳以上) の割合の減少 (%)【再掲】		21.1 (R4)	20
学校給食における地場産物を使用する食材数の割合の維持または向上 (%)		1.3 (R5)	維持 向上
学校給食における国産食材を使用する食材数の割合の維持または向上 (%)		77 (R5)	維持 向上
災害に備えて飲料水や食料品を準備している市民の 割合の増加 (%)	保存飲料水	48.7 (R5)	増加
	保存食料品	36.9 (R5)	増加



対策4 健全な食生活の推進

(1) 生涯を通じた心身の健康を支える食育

①朝食の摂取状況

朝食を毎日食べることは、子どもが栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける上で、非常に重要です。また、20 から 30 歳代の若い世代は朝食の欠食率が依然として高く、生活習慣病予防の観点からも朝食をしっかりと摂ることが大切です。

重点目標

- ・乳幼児からの基本的な生活習慣の形成のために朝食の重要性について普及、啓発をします。
- ・若い世代（20 から 30 歳代）の朝食欠食率を減らすための情報の発信に努めます。

目標

評価指標		現状値	目標値
朝食を欠食する割合の減少（％）	子ども（小学6年生）	2.2	0
	若い世代（20～30歳代）	26.9	15以下

現状と課題

- ・朝食の欠食状況については、子ども世代（小学6年生ベース）において第4次食育推進基本計画の現状値4.6％（令和2年度）よりも低くなっています。
- ・20 から 30 歳代については、子ども世代と比較しても依然として高く、若い世代を対象とした情報の発信や取組が必要と考えられます。



市民・地域の取り組み

内容
早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身に付けます。
「赤・黄・緑」の3つの色がそろったバランスの良い朝食を摂ります。
朝食に関する教室へ参加や情報の収集を進んで行います。



市の取り組み

事業	内容
乳幼児を対象とした朝ごはんの啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 保育所や幼稚園において朝食摂取状況の改善に向け年間を通して子どもと保護者へ取組を行います。 ・ 乳幼児健診や育児相談、離乳食教室等において、子どもの食事に関する相談対応や栄養指導を行います。
小学生を対象とした朝ごはんの啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小学校の児童と保護者を対象とした朝食の啓発を行います
食生活改善推進会と連携した取組	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進会と連携して朝食に関する教室や啓発活動を行います。
食育のぼり・ポスターの設置	<ul style="list-style-type: none"> ・ 朝食に関するのぼり・ポスターを市内に設置します。 <div style="text-align: right;"> <p>筑紫野市朝食啓発のぼり・ポスター</p> </div>

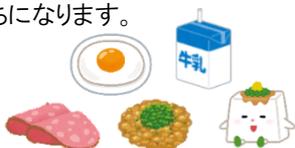
【 「赤・黄・緑」の3つの色が揃った朝ごはんを目指しましょう 】

朝ごはんは、頭（脳）と体の働きを活発にし、日中元気に活動するために欠かせないものです。そして、頭と体を最大限に働かせるためには、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。『赤・黄・緑』の3つの色を揃えることがポイントですよ♪

赤のたべもの



赤の食べものを食べると寝ている間に下がった体温が上がり、元気に1日をすごすための体の準備が整います。体を活発に動かすことですっきりした気持ちになります。



黄のたべもの



黄の食べものを食べると脳に栄養が届いて、頭（脳）の働きが活発になります。集中力が高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入ります。



緑のたべもの



緑の食べものを食べると胃や腸が活発に働きだします。胃や腸が働くとお通じがしっかりと出て心も体もすっきりします。





第6章 食育推進計画

②バランスの良い食事を摂っている市民の割合

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事のことを言います。1日2回以上バランスの良い食事を摂ることによって、やせや肥満の解消だけでなく、生活習慣病の予防や死亡のリスク低下につながる健全な食生活の基礎となります。

重点目標

- ・主食、主菜、副菜のそろった食事を目指すための、正しい知識の普及啓発を行います。
- ・若い世代（20 から 30 歳代）の野菜の摂取割合を増やすための情報の発信に努めます。

目標

評価指標		現状値	目標値
バランスの良い食事を摂っている市民の割合の維持または増加（％）	全体	50.3	50 以上
	若い世代（20～30 代）	33.6	40 以上

現状と課題

- ・国と比べると良い結果となっているが、近年は低下傾向のため引き続き向上を目指して取組を行う必要があります。
- ・特に若い世代（20 から 30 歳代）では、全体と比較して摂取割合が低いため、やせや肥満、生活習慣病予防の観点からバランスのとれた食事について情報の発信が必要です。



市民・地域の取り組み

内 容
1日3食適正な量の食事を食べます。
1日2回以上、主食、主菜、副菜のそろった栄養バランスの良い食事を心がけます。
1日に摂りたい野菜の量として大人も子どもも、てのひら5皿分の野菜を食べるように心がけます。



市の取り組み

事業	内容
乳幼児を対象とした食育の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所や幼稚園において栄養バランスの良い食事の啓発について年間を通して子どもと保護者へ取組を行います。 ・乳幼児健診や育児相談、離乳食教室等において、子どもの食事に関する相談対応や栄養指導を行います。
給食を利用した食育の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・給食を利用し、栄養バランスのとれた食事の啓発を行います。
食育のぼり・ポスターの設置	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜の摂取量向上のため、のぼり・ポスターを市内に設置します。
食生活改善推進会と連携した取組	<ul style="list-style-type: none"> ・各コミュニティや公民館などで教室を実施し、バランスの良い食事について普及・啓発を行います。

【 野菜を5皿食べよう 】

皆さんは「野菜」を十分に食べていますか？
 多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる可能性が低いという結果が出ています。
 生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するために
1日に必要な野菜の量は、350グラムです。
 成人1日の野菜摂取量の平均は、約280グラムで、目標の350グラムを大きく下回っています。
350グラムの野菜は、手のひらサイズのお皿5皿分です。
 朝1皿、昼2皿、夕2皿を目安に、1日5皿食べているか意識してみましょう。



筑紫野市野菜摂取啓発のぼり・ポスター



③適正体重の維持【再掲】

適正体重とは、健康を維持するために望ましい体重のことです。適正体重を維持することで、生活習慣病の予防や、健康的な生活を送ることができます。適正体重を維持するためには、バランスの良い食事や適度な運動を心掛けるなど、日頃から正しい生活習慣を確立させることが重要です。

重点目標

- ・適正体重に関する正しい知識と、ライフコース別に適正体重を維持していくことの重要性について市民に周知啓発を行います。
- ・健診で BMI20 以下の後期高齢者に対し、訪問や面接で栄養指導を行います。
- ・医療機関等と連携し、適切な時期の健診受診を啓発します。
- ・受診者の健康管理を推進するため、個人に合った知識や情報の提供を行います。
- ・低出生体重の要因となる、妊娠中の喫煙や飲酒、食習慣、やせ等生活習慣の改善に向けて正しい知識や情報の提供を行います。
- ・妊娠期から子育て期にわたる母子保健や育児に関する様々な悩み等に円滑に対応するため、関係機関と連携して切れ目ない支援を行います。

目標

評価指標	現状値	目標値
適正体重を維持している市民の割合の増加（％）【再掲】	59.6	66.0
児童・生徒における肥満傾向児の減少（％）【再掲】	9.4	減少
若年女性のやせの減少(BMI18.5未満の20歳～30歳代女性の割合)（％）【再掲】	15.0	減少
BMI20以下の高齢者(65歳以上)の割合の減少（％）【再掲】	21.1	20



現状と課題

- ・適正体重を維持している市民の割合については、この5年間では年毎に僅かに減少を続けています。国の割合も同じ傾向で推移している状況です。
- ・国の統計（令和3年度全国学校保健統計）によると、肥満傾向児の割合は男女ともに小学校高学年が最も高く、特に男子は9歳以降で1割を超えています。
- ・年代別では、概ね年代が高いほど適正体重を維持していることが分かります。若年層に向けた適正体重に関する正しい知識と生活習慣病予防の重要性を周知していくことが重要であると考えられます。



市民・地域の取り組み

内 容
・ バランスよく、1日3食適切な量の食事をとることを心がけます。
・ 妊娠・出産・子育てに向けて正しい知識と情報を得て、子どもや自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を整えます。
・ 妊娠中の極度なダイエットや喫煙（受動喫煙を含む）・飲酒を控えます。
・ 学校健診を受け、食事に関する適量やバランスについて学び、自身で調理できる力を身につけられるようにします。
・ 高齢期の低栄養予防の知識を学び、適切な食事量の摂取に努めます。
・ 学校健診を行い、その結果から個々人に応じた指導を行います。
・ 高齢者世帯には訪問や地域での見守りを行い、必要に応じて地域包括支援センターや行政につながります。
・ 体重を量る習慣をつけます。



第6章 食育推進計画

市の取り組み

事業	内容
学童に向けた食育の普及・啓発	<ul style="list-style-type: none">・市と小学校、食生活改善推進会が協働で朝食をとる子どもが増加する取組を行います。・学童期の子ども及びその保護者向けに、料理教室を行います。
学校健診結果の把握及び啓発	<ul style="list-style-type: none">・学校健診結果の年次データから子どもの肥満や痩身傾向について把握を行い、必要時、関係機関との連携による子どもの食事・栄養に関する知識の普及・啓発や事業を推進します。
妊娠期から育児期の市民に向けた健診・健康相談・保健指導	<ul style="list-style-type: none">・妊婦健康診査を実施し、健診の事後フォローを医療機関と連携して行います。・母子健康手帳交付時に喫煙や飲酒の影響、健康・栄養管理について啓発及び保健指導を行います。・妊婦及びその家族を対象に、妊娠・出産・育児に関する教室を行い、身体の健康管理についての知識の普及・啓発を行います。・乳幼児健診や育児相談、離乳食教室において、子どもの食事に関する相談対応や栄養指導を行います。
地域における栄養教室	<ul style="list-style-type: none">・依頼があった団体及び施設に①栄養士講話、②調理実習（ミニ講話付き）を実施します。・地域の公民館やコミュニティセンター等における高齢者を対象にした生活習慣病及びフレイル予防の取組を実施します。
食生活改善推進会と連携した取組	<ul style="list-style-type: none">・各コミュニティや公民館などで教室を実施し、バランスの良い食事について普及・啓発を行います。



(2) 持続可能な食を支える食育

①地場産、国内産の食材を利用した食育の推進

給食は、食育を推進していく上で「生きた教材」として非常に重要な役割を持っています。未来を担う子どもたちの健全な心身を培い、食の大切さや安全性を伝えていくためには、身近な食材や生産者など、食に携わる人々を知り、地場産や国産の食品を積極的に使用していくことが大切になります。

重点目標

- ・産地や生産者を意識して選べるような情報の発信を行います。
- ・学校、保育所給食などでの地場産物を含めた国産食材の利用を増やします。
- ・持続可能な食につながるエシカル消費[※]を推進します。

※エシカル消費とは、地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことです。私たち一人一人が、社会的な課題に気づき、日々のお買物を通して、その課題の解決のために、自分は何ができるのかを考えてみるのがエシカル消費の第一歩です



出典：消費者庁ホームページ「エシカル消費ってなあに？」



第6章 食育推進計画

目標

評価指標	現状値	目標値
学校給食における地場産物を使用する食材数の割合の維持または向上（％）	1.3	維持/向上
学校給食における国産食材を使用する食材数の割合の維持または向上（％）	77	維持/向上

現状と課題

- ・学校給食における国産食材を使用する食材数の割合は77%となっています。
- ・給食での地場産物、国産食材の積極的な利用は子どもたちに、生産から消費までを知り、食の大切さを理解する上で重要なことです。まずは月1回、地場産物を使用した給食を提供するなど使用割合を維持向上していくことが大切です。



市民・地域の取り組み

内 容
地場産、県内産の食品を毎日の食生活に取り入れます。
地産地消を通して地元で生産される食品への関心を高めていきます。



市の取り組み

事 業	内 容
食育の日	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所では、毎月1回 JA ゆめ畑の協力のもと地元で収穫された野菜を給食で提供します。 ・小中学校では毎月1回、給食カレンダーにて食生活改善に向けたお知らせをします。
地場産献立	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校では毎月1回、地元で収穫された野菜を給食で提供します。
菜園活動	保育所、幼稚園などで季節ごとに野菜を栽培・収穫し、料理することによって生産から消費、食の大切さを伝えます。
栄養士だより	栄養士だよりの裏面に地産地消レシピを掲載します。



②災害への備え

災害時には、ライフラインが寸断された場合、救助や支援物資が来るまで72時間かかると言われています。そのため、不測の事態に備え最低でも3日分の飲料水や食料品の備蓄が必要になります。いつ起こるかわからない災害に向けて、日頃から飲料水や食料品を多めに準備していくことが大切です。

重点目標

- ・日頃から飲料水や食料品を最低3日分から1週間分備蓄できるように情報の提供を行います。
- ・ローリングストック※などを活用し、無理なく無駄なく食料を保管する方法を周知啓発します。

※ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

目標

評価指標		現状値	目標値
災害に備えて飲料水や食料品を準備している市民の割合の増加（％）	保存飲料水	48.7	増加
	保存食料品	36.9	増加

現状と課題

- ・年齢別で見ると、40～49歳代が最も多く50歳代以降は減少傾向です。
- ・高齢者へ飲料水や食料品の備蓄方法を含めた啓発が必要と考えられます。
- ・地域別では市街地に比べ山間部の方が災害への意識が高い傾向にあります。



市民・地域の取り組み

内容
日頃から防災に対する意識を高め、非常時への備えをします。
ローリングストックを活用し、普段より少し多めに食材を買い置きます。



第6章 食育推進計画



市の取り組み

事業	内容
防災給食の日	・保育所では防災月間に合わせて、災害備蓄給食の提供や備蓄食に関する情報提供を行います。
保存飲料水、食料品の備蓄	・災害などの緊急時に備えて、飲料水や食料品、避難物資などを準備します。

【災害時1週間分の食糧の目安（大人2人分）】

大人2人、1週間分の家庭備蓄の例は以下の通りです。

家庭にある食品をチェックし、栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう。

必需品	・水 2L×6本×4箱 ・カセットコンロ、ボンベ×12本（1人1日1本弱程度）
主食	・カップ麺類×6個 ・パックご飯×6個 ・乾麺（そうめん 300g×2袋、パスタ 600g×2袋） 等
主菜	・肉、野菜、豆などの缶詰×18缶 ・牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個 ・パスタソースなどのレトルト食品×6個 等
副菜と果物	・梅干し、漬物、野菜ジュース、りんご、みかん、ドライフルーツ 等
その他	・あめ、チョコレート、ビスケット 等