

## 第4章 ≫ 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

#### うえだの食で育む 健康なからだ と 豊かな心ころ ～人生100年時代を見据えた食育～

上田市は豊かな自然に恵まれ、そこから生み出される豊富な食材が身近に広がり、先人の知恵から生まれた食文化が育まれています。この貴重な資源を活かし、人生100年時代を見据え、次世代への食の大切さを認識しつつ、健全な体と心を育み、生活習慣病の発症予防と重症化予防を推進し、健康寿命の延伸を図ります。加えて、食への感謝の気持ちを忘れず、食の循環を重視し、食育を推進します。

食育の基本である「食」に関する正しい知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を生涯を通して実践することができる人を育てること、そして「食」を通して豊かな心を育てることは地域の活性にもつながります。

そこで、上田市の食育推進計画では「家庭」、「学校・保育所等」、「地域」の分野別にそれぞれの役割や取組を明確にし、上田の「食」を通し、心豊かで健康な生活の実現を目指します。また、複雑で多様な課題に対応するために、関係機関等と連携し、食育を推進していきます。

### 2 重点課題

基本理念の実現に向け、第2章、第3章に示した市の食をめぐる現状や健康課題、これまでの取組の評価を踏まえ、次の3項目を食育推進の重点課題とします。

#### (1)生涯にわたり、健全な体と心を培うための食育の推進

生涯にわたって健全な体と心を培うためには、乳幼児から全世代まで切れ目のない食育を推進していくことが重要です。

特に、家庭を中心とした食育の取組は重要であり、家族と一緒に食事することは、コミュニケーションを深め、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなります。そして、子どもの頃から健全な食生活を確立することは、生涯にわたり健全な心身を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるため、これらを形成する場である家庭や学校、保育所等と連携し、食育を推進します。

また、生活習慣病予防の観点から、朝食を食べる習慣を身に付ける必要がありますが、20歳代、30歳代の若い世代は、朝食欠食の増加や野菜の摂取量の減少など、食に関する知識や選択力、実践力などの面で課題があります。これから親になる世代でもあるため、こうした世代が食に関する知識や取組を次世代に伝え、つなげていかれるよう支援します。また、働き世代男性の朝食欠食や野菜摂取量、減塩への取組などにも課題があるため、正しい知識を啓発するとともに、実践できるよう支援します。

## (2) 糖尿病等の生活習慣病の発症と重症化を予防し、健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の発症・重症化予防は重要な課題です。

特に、上田市では血糖値が高い人の割合と、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が県平均に比べ高く、課題となっています。

この課題解決に向けては、市民一人ひとりの生活習慣の改善が何よりも大切であり、ライフステージに応じて自分や家族に見合った食事量を知り、栄養バランスのとれた食生活を実践することが重要です。

自分に見合った食事量を知るには、まずは自分自身の体の状態を知ることが大切であるため、健診の受診を積極的に勧奨します。

そして、健診結果を参考にして、一人ひとりが自分の体の状態に合わせた食生活等の生活習慣改善に取り組むことができるよう支援することで、生活習慣病の予防につなげていきます。

また、濃い味付け等の食習慣は親から子へつながっていく可能性が高いため、子どもの頃から薄味の習慣を身に付けられるよう取り組み、長期的な視野に立って生活習慣病の予防ができるよう支援します。

高齢者の低栄養傾向については、今後高齢者の割合がさらに増加することを踏まえ、オーラルフレイルを含めたフレイル<sup>※1</sup>予防の取組を推進するとともに高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を充実し、関係課の事業と連携して支援します。

## (3) 食への感謝と理解を深めるための食育の推進

地域ごと様々な農畜産物が生産されており、郷土食・伝統食などの食文化が継承されてきましたが、食の外部化<sup>※2</sup>やライフスタイルの変化等により、地域の食文化を継承する人材が減少してきており、地域の食を意識することが難しくなっています。

食への感謝の念を深めていくためには、自然や社会環境とのかかわりの中で、食料の生産から消費に至る食の循環を意識し、生産者をはじめとして多くの関係者により食が支えられていることを、生産や収穫の体験を通して理解していくことが大切です。

その中で、一人ひとりが食の循環と地域の食を意識した食育の実践が重要であることを踏まえ、食品ロスの削減など環境にも配慮した食育を推進していきます。

食育の推進には、ICT等を有効活用し、若い世代から食育に関心を持ち実践できるような情報発信を実施します。

---

※1 フレイル

加齢に伴う身体や精神・心理面などの活力が低下した状態。

※2 食の外部化

女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等を背景に、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存する状況がみられる。これに伴い、食品産業においても、食料消費形態の変化に対応した調理食品やそう菜、弁当といった「中食」の提供や市場の開拓等に進展がみられている。こういった動向を総称して「食の外部化」という。

### 3 基本目標

食育を推進するにあたり、基本目標となる市民の目指すべき姿を掲げることで、共通理解と積極的な参加を促します。さらに、施策の成果や達成度を確認するため、6年後を目途に検証の目安としての指標を設定します。計画の指標達成状況については、アンケート調査、市関係課等による事業の進行状況や、健診データなどで把握し、確認、評価等を行います。

#### 【基本目標】

- (1)食の大切さを理解し、健全な食を実践する
- (2)早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を身に付ける
- (3)自分の体に関心を持ち、生涯を通して適正体重を維持する
- (4)身体計測、健診等を受けて健康状態を把握する
- (5)食の循環や地域の食文化に関心を持つ

## 4 計画の体系

基本  
理念

うえだの食で育む 健康なからだ と 豊かなころ

～人生100年時代を見据えた食育～

### 重点課題

生涯にわたり  
健全な体と  
心を培うための  
食育の推進

健康寿命の  
延伸につながる  
食育の推進

食への  
感謝と理解を  
深めるための  
食育の推進

### 基本目標

- 1 食の大切さを理解し、健全な食を実践する
- 2 早寝・早起き・朝ごはんなど基本的な生活習慣を身に付ける
- 3 自分の体に関心を持ち、生涯を通して適正体重を維持する
- 4 身体計測、健診等を受けて健康状態を把握する
- 5 食の循環や地域の食文化に関心を持つ

#### 家庭における 食育の推進

家庭は食育をすすめるうえで最も大切な役割を担っています。

家庭において食に関する理解が深まるよう様々な事業を通じ、食育を推進します。

#### 学校・保育所等における 食育の推進

学校では、第3期教育支援プラン等に示された食育の推進を踏まえ、学校活動を通じた食育を推進します。

保育所等では、保育所指針に基づき子どもの発育・発達段階に応じて健全な食生活が実践できるよう、体験を通じた食育を推進します。

#### 地域における 食育の推進

生涯にわたって、心身ともに健康でいきいきと暮らしていくため、農業関係者やボランティア等と連携します。また、食の循環、環境への配慮、食文化の継承など、持続可能な食への理解を深めるための食育を推進します。

#### 食育推進プロジェクトの関係課と連携して取組

- 環境政策課
- 高年齢者介護課
- 保育課
- 子育て・子育て支援課
- 農業政策課
- 学校保健給食課
- 第一学校給食センター
- 第二学校給食センター
- 丸子学校給食センター
- 生涯学習・文化財課
- 中央公民館

# 食育ピクトグラムとは

農林水産省は令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰でもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字のピクトグラムを作成し、「食育ピクトグラム」を公表しました。

<p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p> 	<p><b>共食</b> 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事、心も体も元気にします。</p>	<p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p> 	<p><b>朝食欠食の改善</b> 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。</p>
<p><b>3</b> バランスよく食べよう</p> 	<p><b>栄養バランスの良い食事</b> 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事、バランスの良い食生活になります。</p>	<p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p> 	<p><b>生活習慣病の予防</b> 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。</p>
<p><b>5</b> よくかんで食べよう</p> 	<p><b>歯や口腔の健康</b> よく噛んで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。</p>	<p><b>6</b> 手を洗おう</p> 	<p><b>食の安全</b> 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。</p>
<p><b>7</b> 災害にそなえよう</p> 	<p><b>災害への備え</b> いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p> 	<p><b>環境への配慮(調和)</b> SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。</p>
<p><b>9</b> 産地を応援しよう</p> 	<p><b>地産地消等の推進</b> 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。</p>	<p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p> 	<p><b>農林漁業体験</b> 農林漁業体験して、食や農林水産業への理解を深めます。</p>
<p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p> 	<p><b>日本の食文化の継承</b> 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。</p>	<p><b>12</b> 食育を推進しよう</p> 	<p><b>食育の推進</b> 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。</p>

参照：農林水産省「食育ピクトグラム」