

加西市食育推進計画



平成24年10月

加 西 市



目 次

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	1
3 計画の期間	2
4 計画の策定体制	2

第2章 本市の食を取り巻く現状

1 加西市の概要	3
2 健康に関する状況	5
3 農業の状況	6
4 環境の状況	9
5 「食」に関する意識（アンケート調査結果）	11
6 加西市の食に関する現状と課題	26

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念	28
2 計画の視点	29
3 基本目標	30
4 計画の体系	31

第4章 食育推進の展開

1 食を通じた“健康づくり”	32
2 食に感謝し、食を楽しむ“人づくり”	36
3 食育推進による元気な“地域づくり”	40

第5章 重点施策

1	健康づくりプロジェクト	45
2	人づくりプロジェクト	46
3	地域づくりプロジェクト	47
4	食育啓発プロジェクト	48

第6章 計画の推進

1	計画の推進体制	49
2	数値目標	50

参考資料

1	策定経過	51
2	設置要綱	52
3	委員名簿	53
4	用語説明	54



計画策定にあたって

1

計画策定の趣旨

「食」（食べる物、食べる事）は、子どもから高齢者まで、人々が健やかで心豊かに生きていくために欠かせないものであり、人間形成の源でもあります。しかしながら、近年、少子高齢化や核家族化の進行、ライフスタイルや価値観の多様化等、私たちをとりまく食環境は大きく変化しています。

食生活の乱れからくる生活習慣病の増加、子どもの朝食欠食や孤食、食品の安全、地場産品の認知や浸透等、食をめぐる様々な課題が見受けられます。

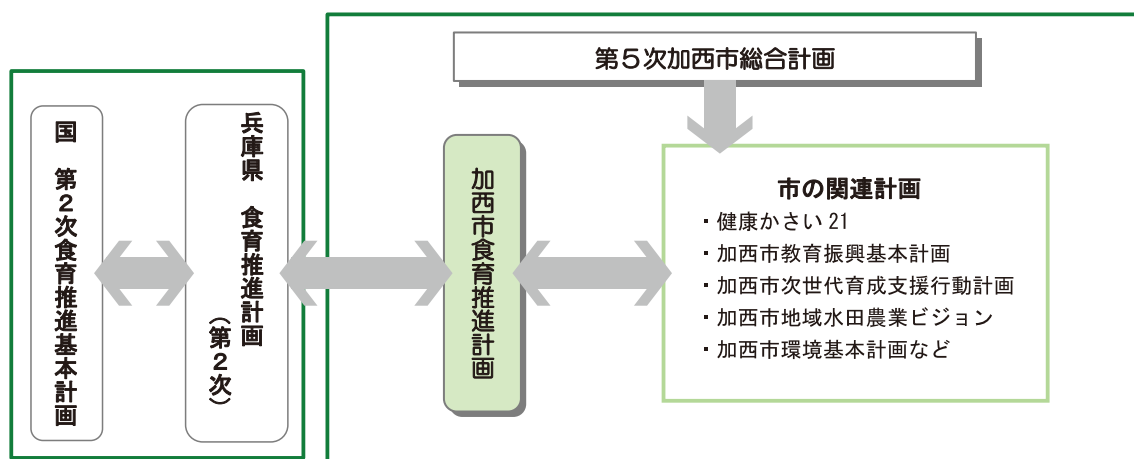
国では、『「周知」から「実践」へ』をコンセプトとし、3つの重点課題である①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進を掲げた「第2次食育推進基本計画」を策定しました。

本市においても、「加西市食育推進計画」を策定し、家庭、地域、関係機関等が相互に連携し、市民一人ひとりが、食に関する知識を深め、食を選択する力を高めていけるよう食育推進を総合的に進めていきます。

2

計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づき、加西市食育推進計画として策定します。加えて、地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条第1項に基づく地域の農林水産物の利用の促進についての計画の内容を包含するものです。



3

計画の期間

本計画の期間は、平成 24 年度を初年度とし、平成 29 年度までの6年間とします。
 なお、計画は、社会経済情勢や国・県の施策方針の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しすることとします。

平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
	(国) 第2次食育進基本計画					
	兵庫県食育推進計画（第2次）					
	加西市食育推進計画					

4

計画の策定体制

計画の策定にあたっては、食育に関係する機関、団体、市関係部局の代表者等により構成された「食育推進地域づくり会議」や庁内の関係各課で構成された「食育推進ワーキング会議」において、審議検討を行いました。

また、市民の意見を反映させるため、20 歳以上の市民 1,000 人を対象にアンケート調査を実施しました。（平成 23 年 12 月 回収率 41.0%）



1

加西市の概要

(1) 地勢

加西市は、兵庫県の南部、播州平野のほぼ中央に位置し、東は小野市及び加東市に、西は姫路市及び福崎町に、南は加古川市に、北は西脇市、多可町及び市川町にそれぞれ隣接しています。

市の北部は、中国山地の裾野を形成し、そこに源を発する万願寺川、普光寺川、そして下里川の3河川は、丘陵・段丘面を刻み沖積低地を形成しながら、万願寺川に合流し、さらに加古川に合流しています。気候は、瀬戸内式に属し、冬季の降水量が少なく年間1,500mm 前後、平均気温は15℃（平成22年）と温暖で暮らしやすい気候となっています。

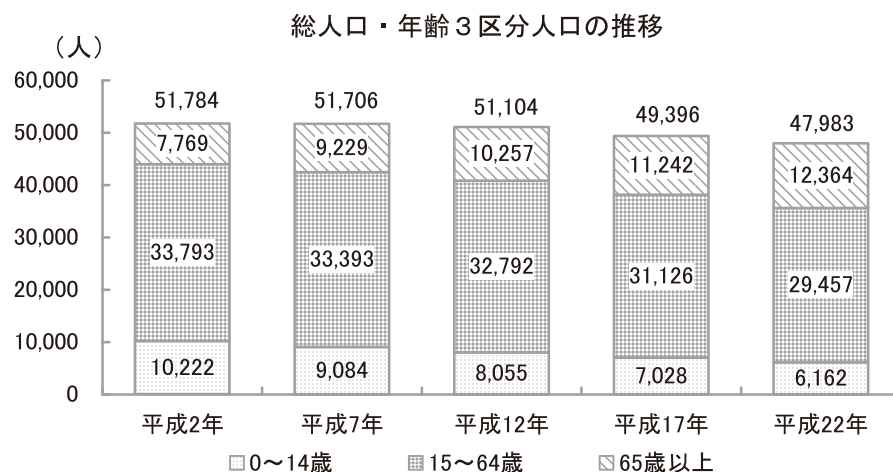
食資源については、水稻を主体として麦・大豆・飼料作物やぶどうをはじめとする果樹、野菜、花きなどが栽培されており、それに酪農・肉用牛・養豚・養鶏など多種多様な農業が営まれています。京阪神等の大消費地に近い立地条件を活かした産地化や地域農業の担い手として集落営農組織の推進及び認定農業者をはじめとする大規模農家の支援に取り組んでいます。

位置図



(2) 人口、世帯構成の推移

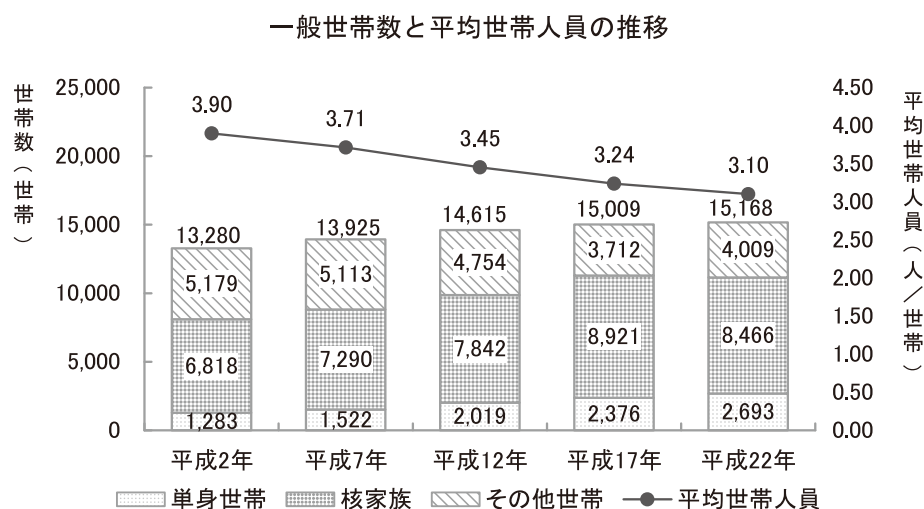
本市の人口は、平成 22 年 10 月 1 日現在 47,983 人であり、減少傾向にあります。年齢 3 区分別人口をみると、0～14 歳、15～64 歳人口は減少傾向にある中で、65 歳以上の高齢人口は増加傾向にあります。



資料：国勢調査（各年 10 月 1 日）

一般世帯数は、平成 22 年 10 月 1 日現在 15,168 世帯であり、増加傾向にあります。一方、平均世帯人員は年々減少しています。

世帯類型別でみると、単身世帯が増加傾向にあり、平成 2 年と比べて平成 22 年では 2 倍以上となっています。また、核家族は平成 17 年までは著しく増加してきましたが、平成 22 年では減少しています。



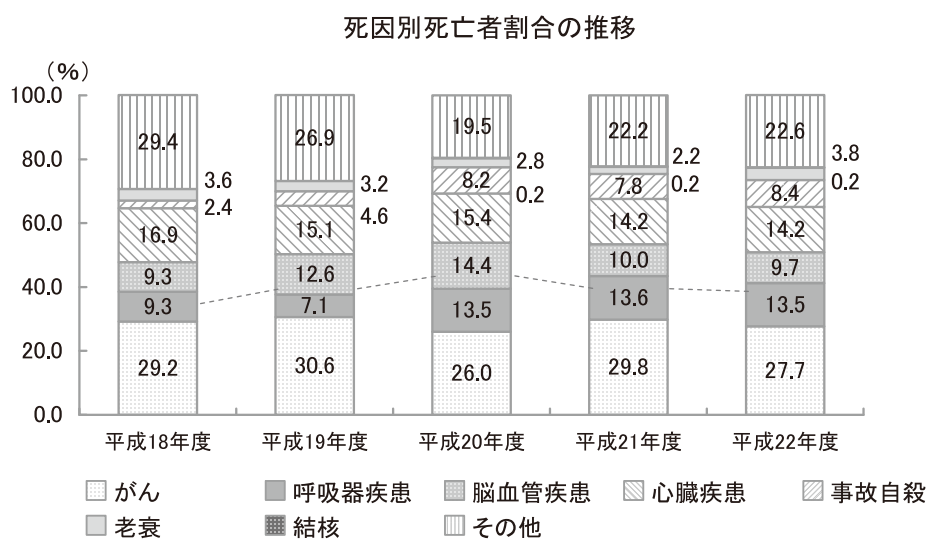
資料：国勢調査（各年 10 月 1 日）

2

健康に関する状況

(1) 主要死因の状況

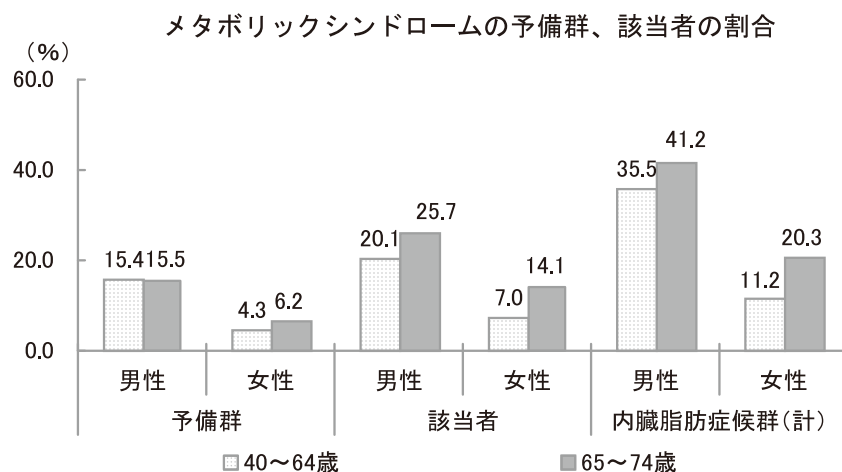
主要死因の状況については、「がん」「脳血管疾患」「心臓疾患」といった生活習慣病の割合が平成21年度で54.0%を占めています。また、この割合は、平成19年度以降、減少傾向がみられます。



資料：加西市統計書

(2) メタボリックシンドローム該当者の状況

平成21年度の特定健診結果によると、メタボリックシンドローム該当者の割合は、女性に比べ男性で高く、40～64歳で41.9%、65～74歳で43.7%となっています。女性は40～64歳で11.5%、65～74歳で21.8%となっています。

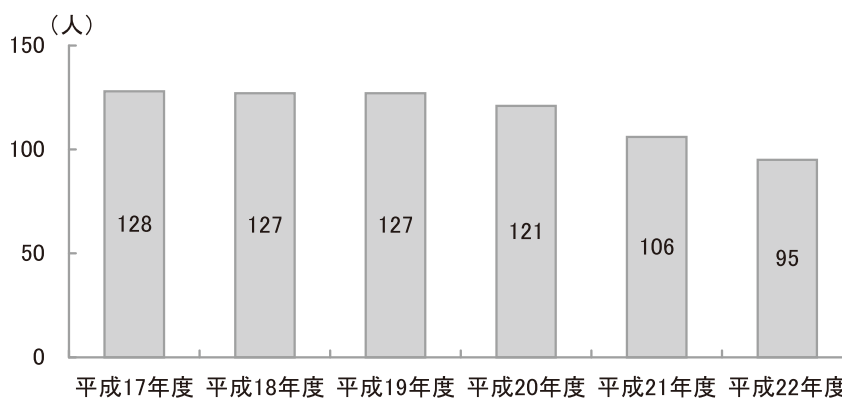


資料：特定健診結果（平成21年度）

(3) いずみ会（食生活改善推進員）の状況

食生活改善推進員の会である「いずみ会」は、各地域で食生活改善推進活動を実施しています。会員数は、平成 21 年度において 106 人となっており、平成 19 年度から減少しています。

いずみ会 会員数の推移



資料：健康かさい 2 1

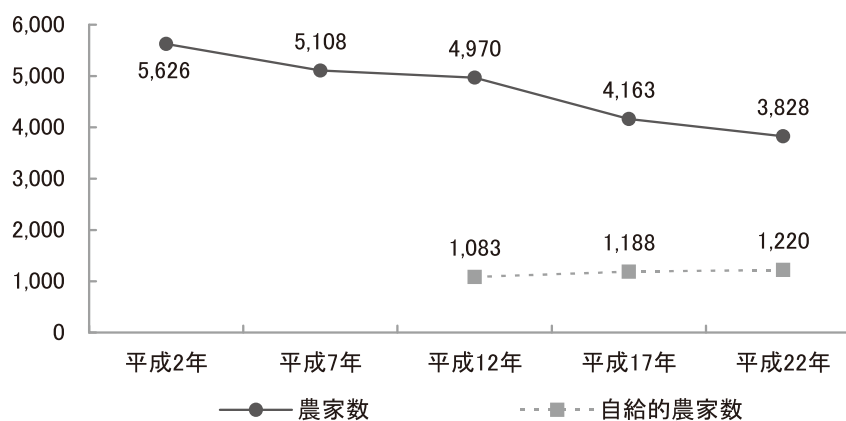
3

農業の状況

(1) 農家の状況

農家数は、平成 22 年 2 月 1 日現在 3,828 戸であり、減少傾向にあります。その中で、自給的農家は増加傾向にあり、販売農家の減少がうかがえます。

農家数の推移



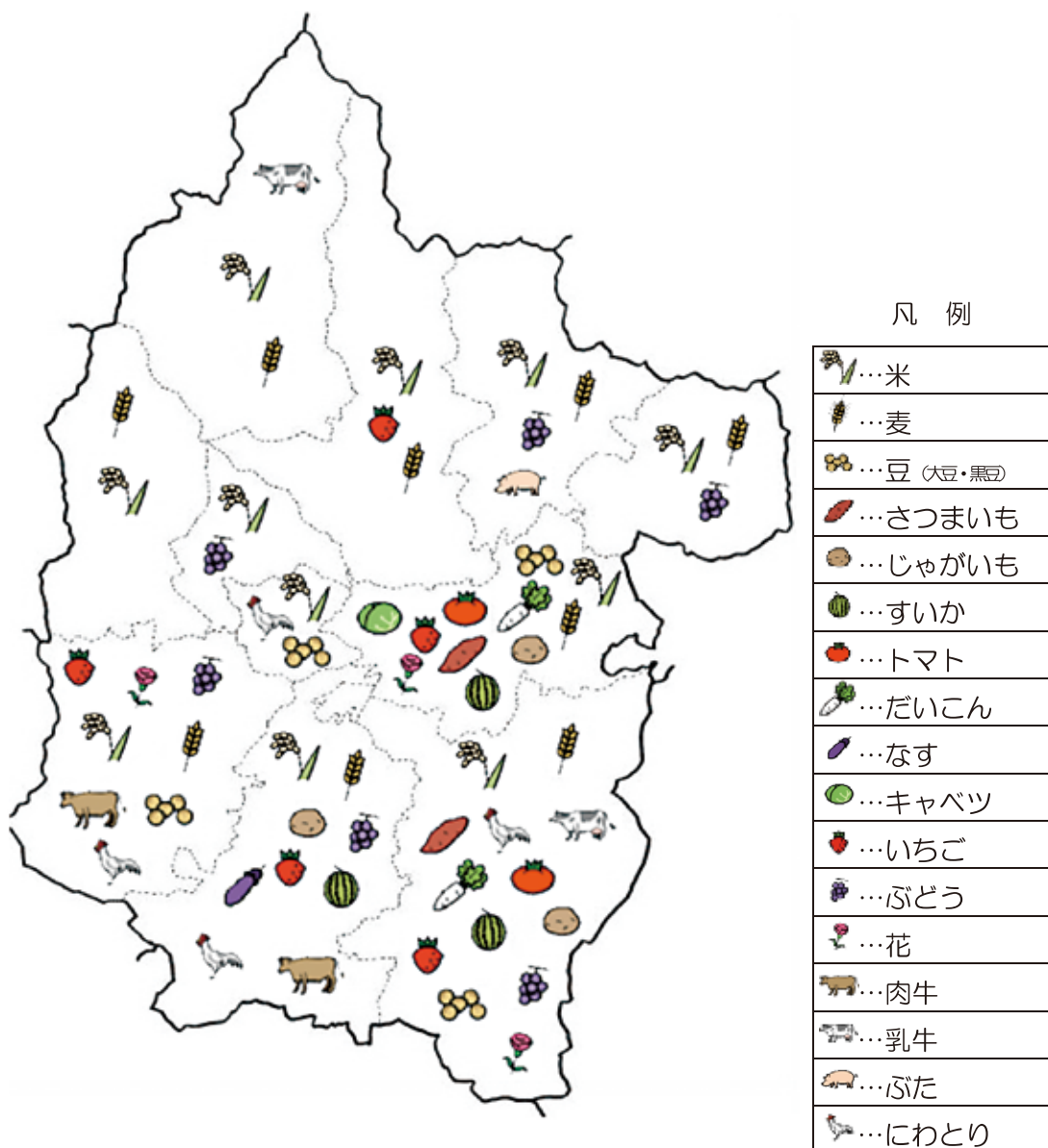
資料：平成 2 年～平成 17 年は加西市統計、平成 22 年は 2010 年農業センサス（各年 2 月 1 日）

注：自給的農家については、平成 21 年以降の集計となっています。

(2) 本市の主な農産物

市内の主な農産物の分布は以下の図の通りです。特産品である、ぶどうといちごは市内の南部から中部にかけての地域で生産されています。なお、ししとう、あまとうがらしは市内全域で生産されています。

加西市の農産物の分布



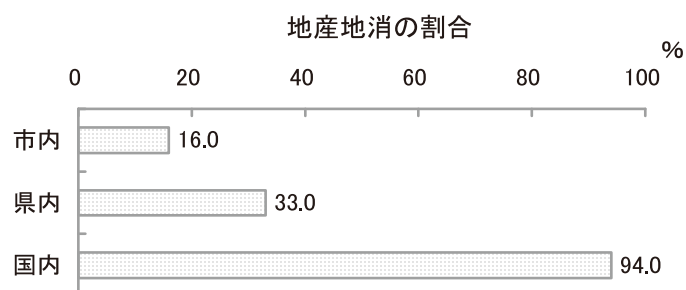
『わたしたちのまち加西』加西市小学校社会科担当者会（平成23年3月31日）

(3) 学校給食における地産地消の状況

①＜地産地消の割合＞

学校給食における地産地消の状況は、国内産の使用割合が 94.0%、うち県内が 33.0%、市内が 16.0%となっています。

平成 23 年 11 月から、加西産米のキヌヒカリからヒノヒカリに代わっており、平成 23 年度の年間使用量は 36,176kg となっています。さらに、加西産米は、米粉パンとしても毎月 1 回使用しています。また、近隣の農家から提供されたトマトを学校給食に使用しています。



資料：兵庫県教育委員会（平成 22 年度）

②＜食材＞

市内	米、味噌、青葱、玉葱、大根、トマト、キャベツ、にんにく、白菜、さつまいも、人参
神戸大学農学部	梨、柿、キャベツ、じゃがいも
県内	もやし、ほうれん草、人参、牛乳、若布、キャベツ、青葱、大豆、バジル、玉葱、オレンジ、鶏卵、生椎茸、えのき茸、味付のり、鶏肉、マッシュルーム、エリンギ、ピーマン、ニギス、ベーコン、たこ、小松菜、切干大根、小かぶ

4

環境の状況

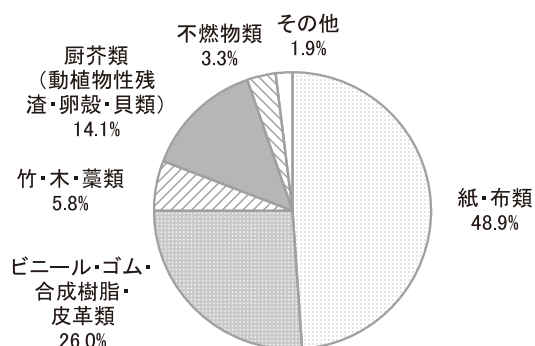
(1) ごみの状況について

ごみ質の種類は、紙・布類が50%を占めています。次に、ビニール・ゴム・合成樹脂・皮革類が26%を、厨芥類（生ごみ類）が14%を占め、その3種類で90%を占めています。

ごみの成分については、可燃分が51%、次に多いのが水分43%、そして灰分が6%です。水分の割合が高いことが分かります。

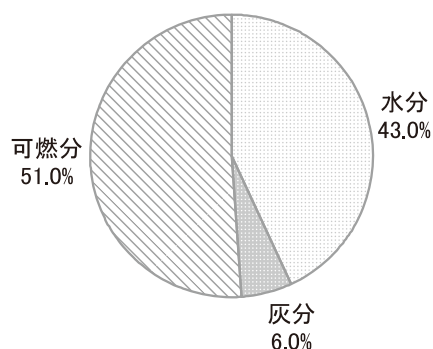
ごみ質の種類組成(H22 年度)	組成率
紙・布類	48.9%
ビニール・ゴム・合成樹脂・皮革類	26.0%
竹・木・藁類	5.8%
厨芥類(動植物性残渣・卵殻・貝類)	14.1%
不燃物類	3.3%
その他	1.9%

ごみ質の種類組成分析 (H22)



資料：庁内資料（平成 22 年度）

ごみの三成分



資料：庁内資料（平成 22 年度）

(2) 廃食用油の状況について

家庭廃食用油の回収拠点は、平成 20 年 4 月時点の 1 地区 15 か所から、平成 23 年 9 月現在で 8 地区 113 か所へ大幅に増えています。回収 BOX の設置か所は市内に 12 か所、商店連合会は 29 店舗あります。

廃食用油の回収と精製状況

項目	H20	H21	H22	H23
原油量 (ℓ)	74,159	104,060	106,786	48,315
BDF (ℓ)	76,050	73,830	106,420	54,800

資料：庁内資料

※平成 23 年度は上半期実績

廃食用油の回収先 (H22. 4～H23. 3)

項目	一般 家庭	公共 施設	市内 事業所	三木市	加東市	多可町	西脇市	その他 事業所	合計
回収量 (ℓ)	11,314	6,987	39,890	5,865	5,260	2,660	680	34,130	106,786
率 (%)	11	7	37	5	5	2	1	32	100

資料：庁内資料

5

「食」に関する意識（アンケート調査結果）

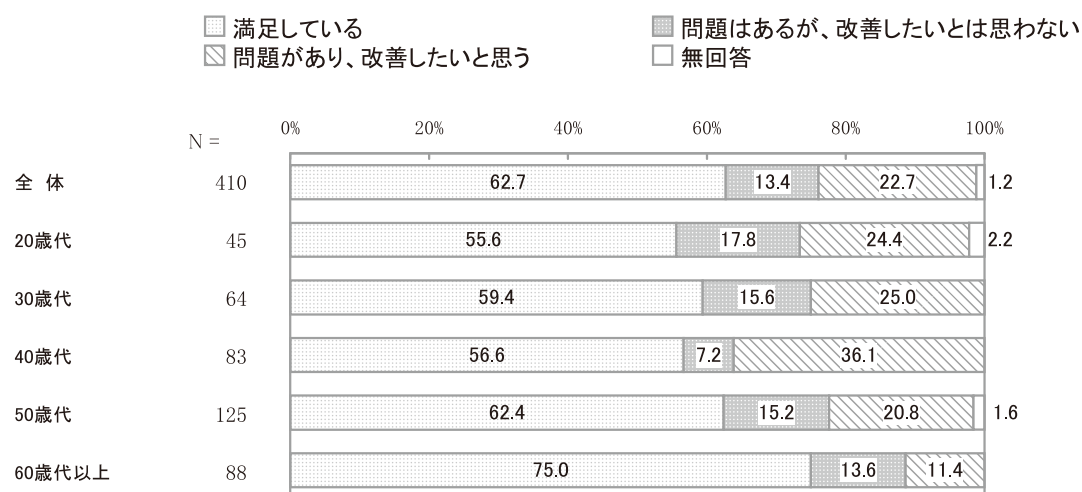
平成 23 年 12 月、20 歳以上の男女 1000 人に対し市民アンケートを実施しました（回収率 41.0%）。この結果をもとに、加西市民の「食」に関する意識を分析するものです。

（１）食生活について

①＜現在の食生活の満足度＞

現在の食生活の満足度は、62.7%となっており、何らかの問題を感じている人の割合は 36.1%（「問題はあるが、改善したいとは思わない」「問題があり、改善したいと思う」）となっています。また、他の年代に比べて 40 歳代で「問題があり、改善したいと思う」人の割合が高く、3 割を超えています。

年代別 現在の食生活の満足度

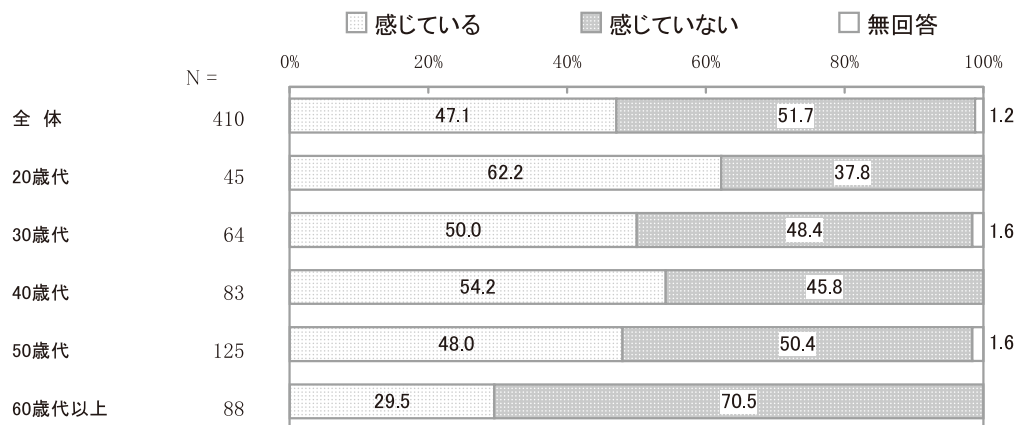


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

②＜食生活の乱れ＞

自身（ご家族を含めて）の食事について、栄養の偏り、不規則な食事時間といった食生活の乱れを「感じている」人の割合は 47.1%となっており、特に 20 歳代でその割合が高くなっています。

年代別 食生活の乱れを感じている状況



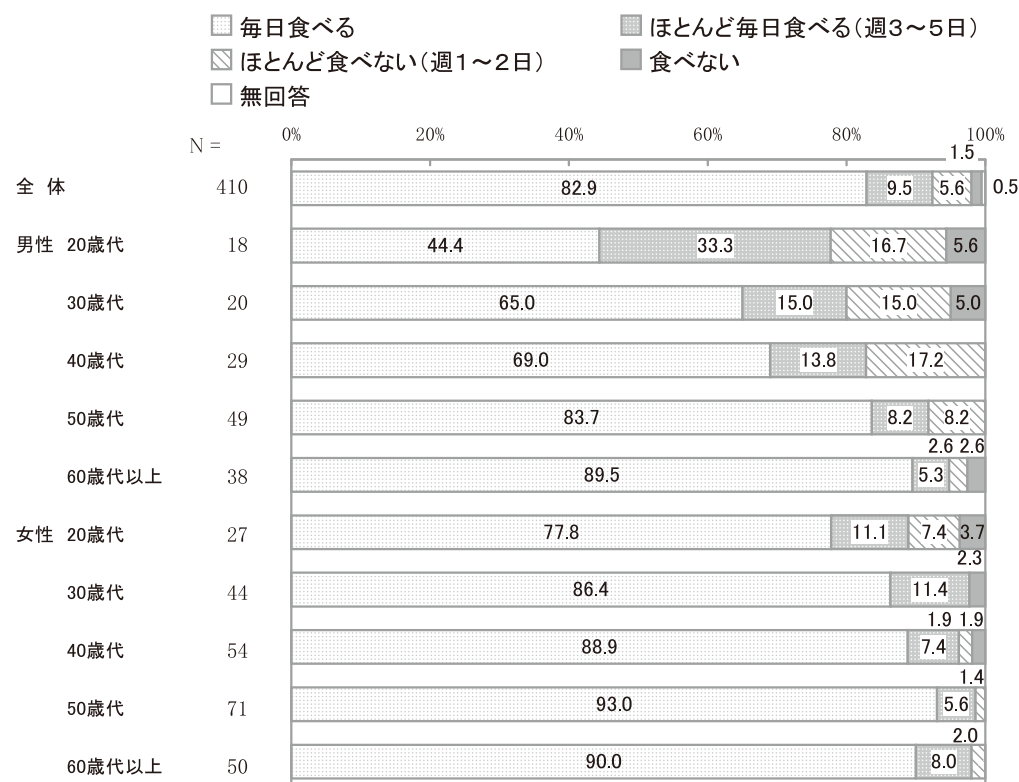
資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

③＜朝食の摂取状況＞

朝食を「毎日食べる」人の割合は 82.9%と最も高くなっている一方、朝食の欠食者の割合は、16.6%（「ほとんど毎日食べる（週3～5日）」「ほとんど食べない（週1～2日）」「食べない」となっています。特に、他の年代に比べて男性の 20 歳代で欠食者の割合が高くなっています。

また、朝食を毎日食べる人でも、「副菜（野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物）」「主菜（肉・魚・卵・大豆料理）」を食べている人は半数以下となっています。

性・年代別 朝食の摂取状況



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

朝食の摂取状況別 朝食の内容

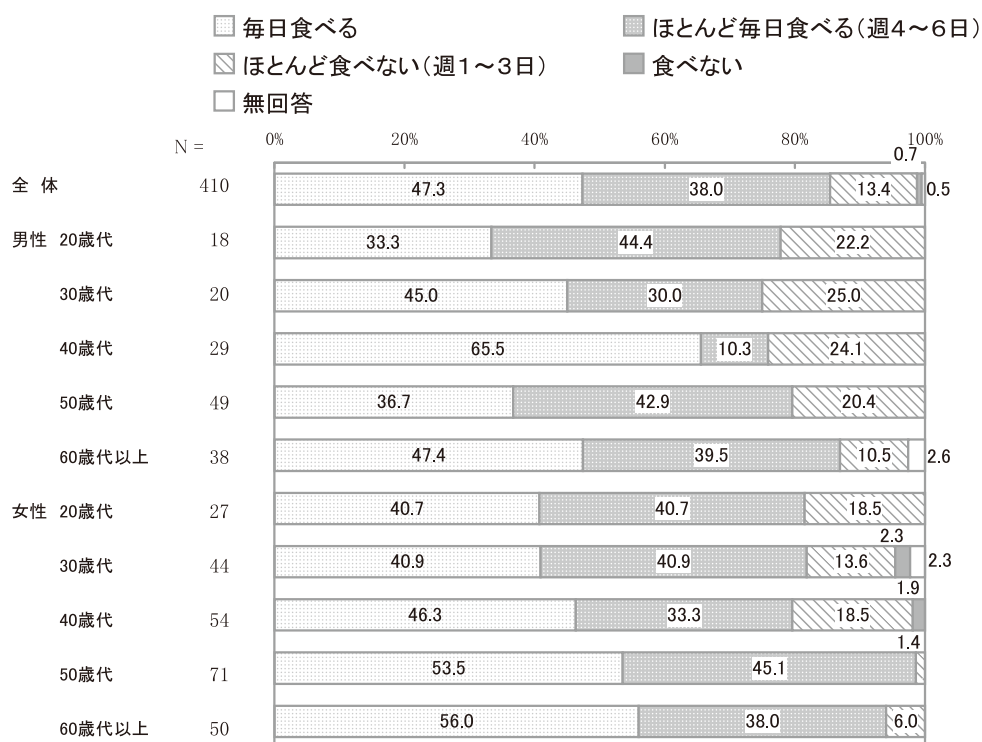
単位：％

区分	有効回答数(件)	主食(ごはん・パン・めん)	副菜(野菜・芋料理・野菜たっぷりの汁物)	主菜(肉・魚・卵・大豆料理)	牛乳・乳製品	果物	菓子類(菓子パン含む)	嗜好飲料(コーヒー・紅茶・ジュースなど)	その他	無回答
毎日食べる	340	99.4	48.8	39.1	45.0	32.6	10.0	60.6	2.4	0.0
ほとんど毎日食べる(週3～5日)	39	87.2	28.2	35.9	30.8	20.5	28.2	56.4	2.6	0.0
ほとんど食べない(週1～2日)	23	60.9	17.4	39.1	8.7	21.7	17.4	60.9	4.3	0.0
食べない	6	33.3	0.0	0.0	16.7	0.0	16.7	66.7	0.0	33.3

④＜栄養バランスのとれた食事の状況＞

1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて「毎日食べる」人の割合は47.3%となっていますが、男性の20歳代、50歳代、女性では年代が低くなるにつれて「毎日食べる」人の割合が低くなっています。

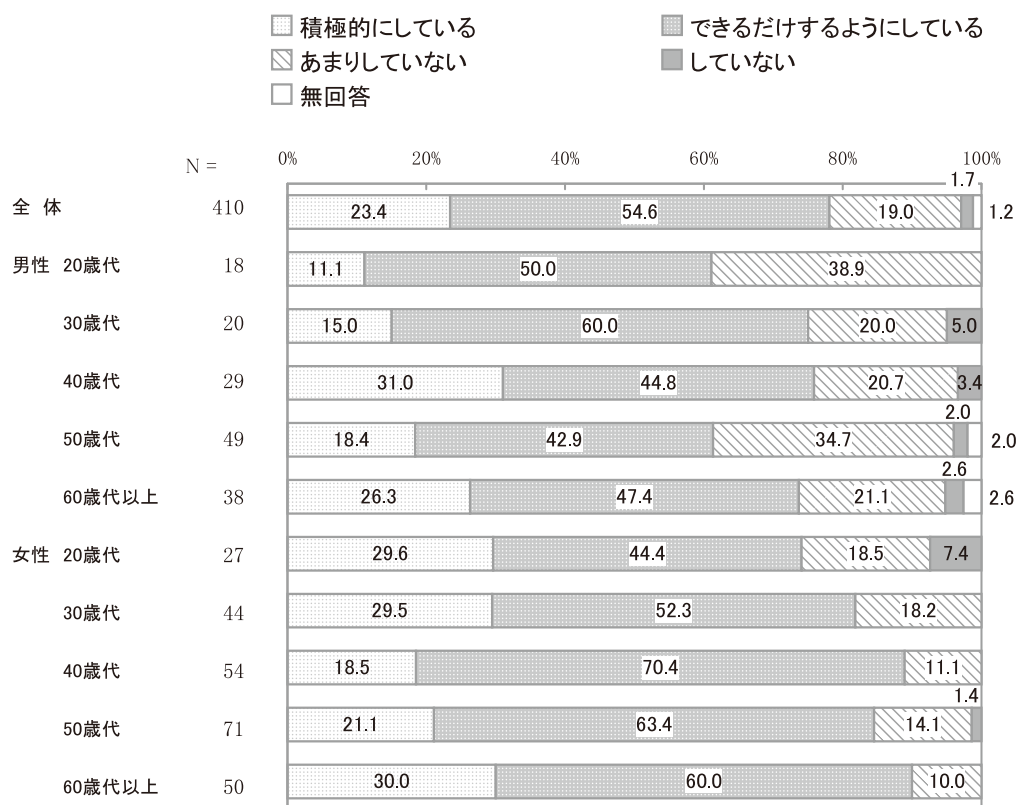
性・年代別 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

男性の20歳代、30歳代、50歳代、女性の40歳代、50歳代では、野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚などを組み合わせた食事を実践している人の割合が低くなっています。

性・年代別 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚など組み合わせ、栄養バランスのとれた食事の取組度合い

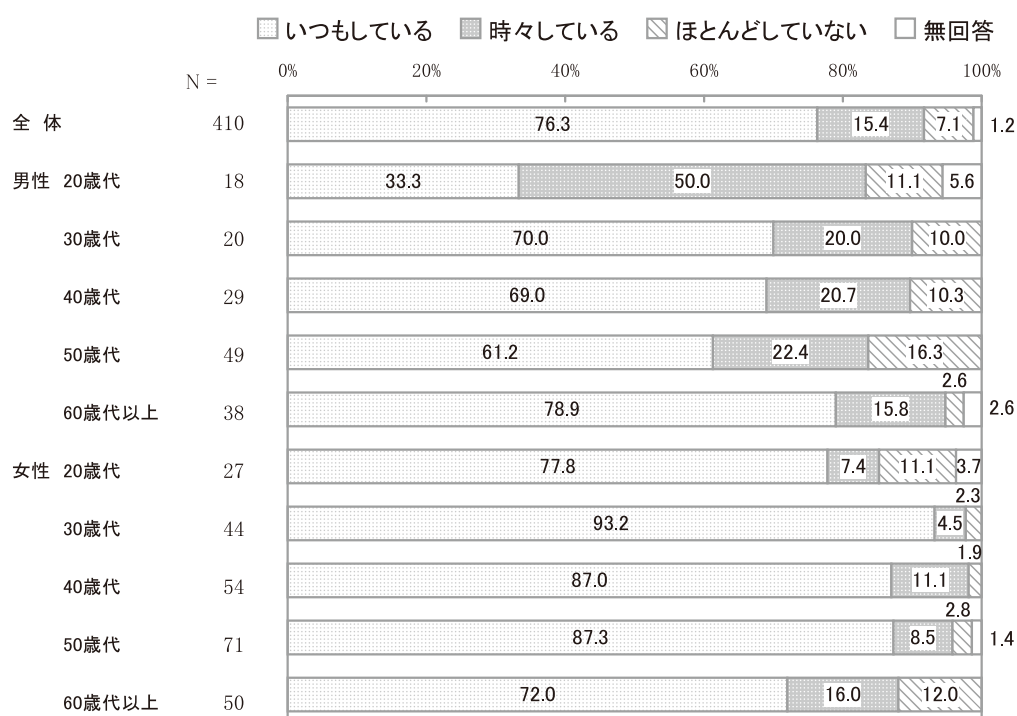


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

⑤＜孤食の状況＞

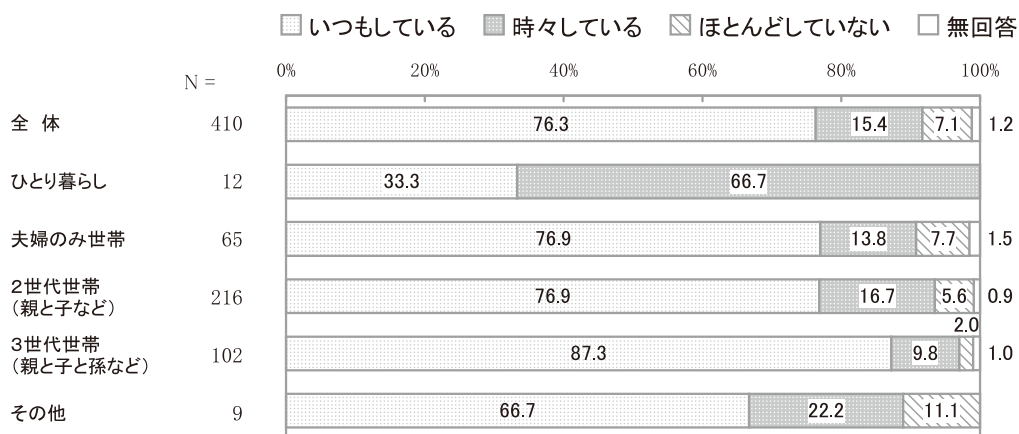
1日1食以上、楽しく2人以上で食事を「いつもしている」人の割合が76.3%と最も高くなっていますが、男性の20歳代ではその割合が低く、孤食の状況が多いことがうかがえます。また、家族構成別にみると、夫婦のみ世帯、2世代世帯に比べ3世代世帯で「いつもしている」人の割合が高くなっています。

性・年代別 1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする頻度



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

家族構成別 1日1食以上、楽しく2人以上で食事をする頻度

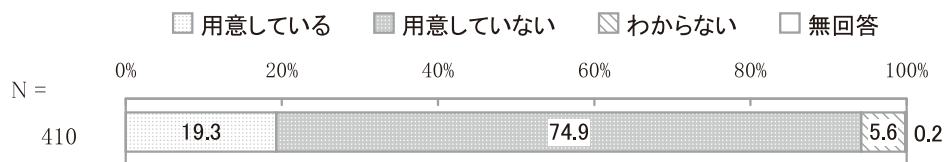


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

⑥＜災害への備え＞

災害に備えた非常用の食糧・食器・熱源などの用意については、「用意していない」の割合が74.9%と最も高くなっています。

非常用の食糧・食器・熱源などの用意の有無



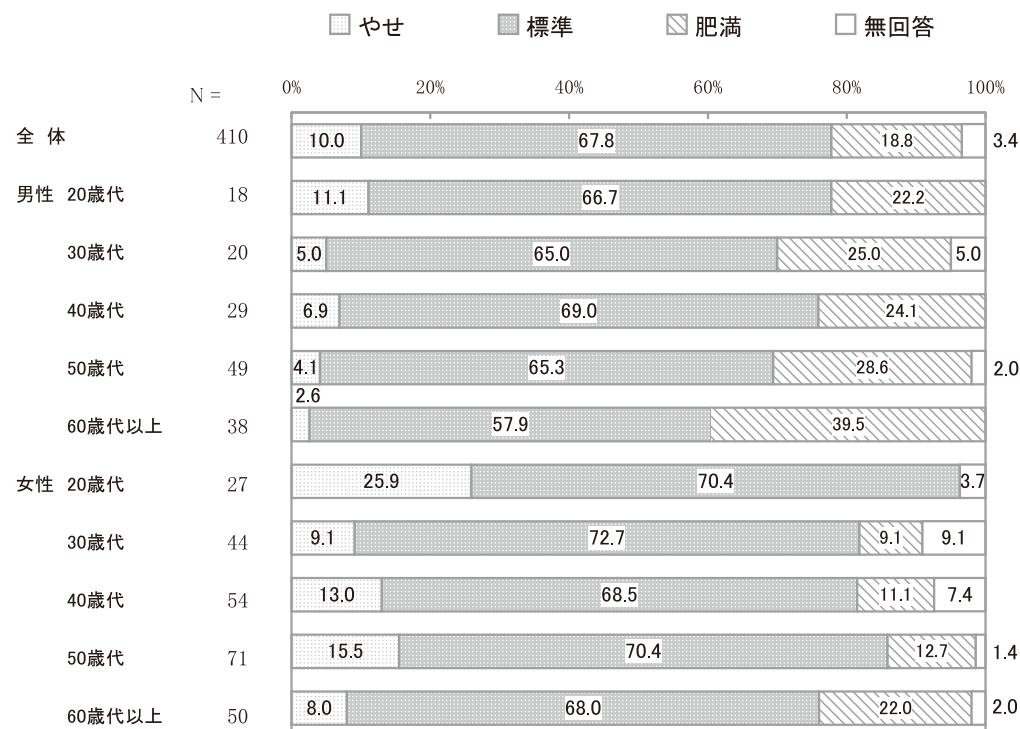
資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

（2）健康について

①＜BMI＞

BMIについては、「標準」の割合が67.8%と最も高く、「肥満」の割合が18.8%、「やせ」の割合が10.0%となっています。他の年代に比べ、女性の20歳代で「やせ」の割合が、男女ともに60歳代以上で「肥満」の割合が高くなっています。

性・年代別 BMI

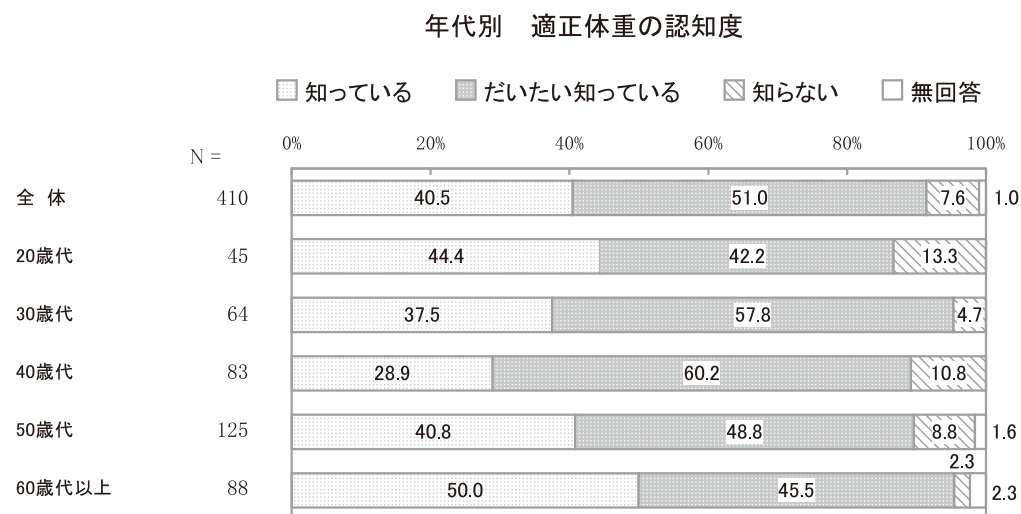


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

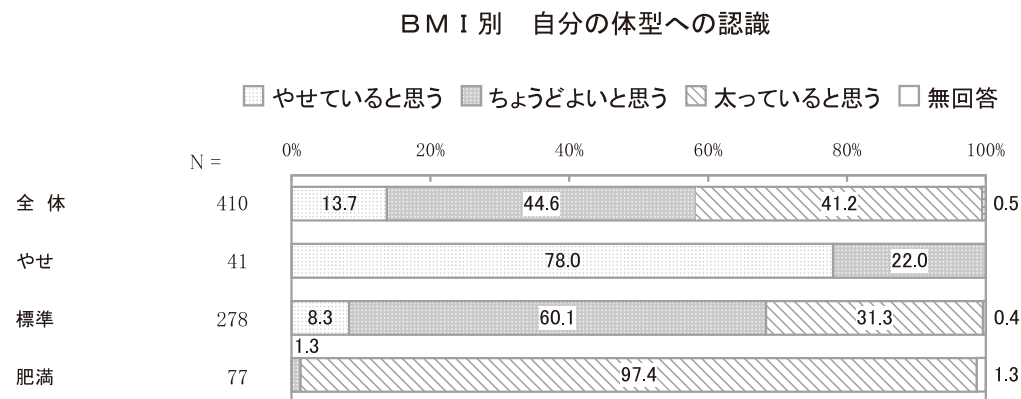
②＜適正体重の認識＞

自分の適正体重の認知度は、91.5%（「知っている」「だいたい知っている」となっていますが、「だいたい知っている」の割合が5割を占めています。また、他の年代に比べ、40歳代で「知っている」の割合が低くなっています。

自分の体重への認識は、BMIが標準の人でも約3割は「太っている」としており、痩身志向がうかがえます。



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

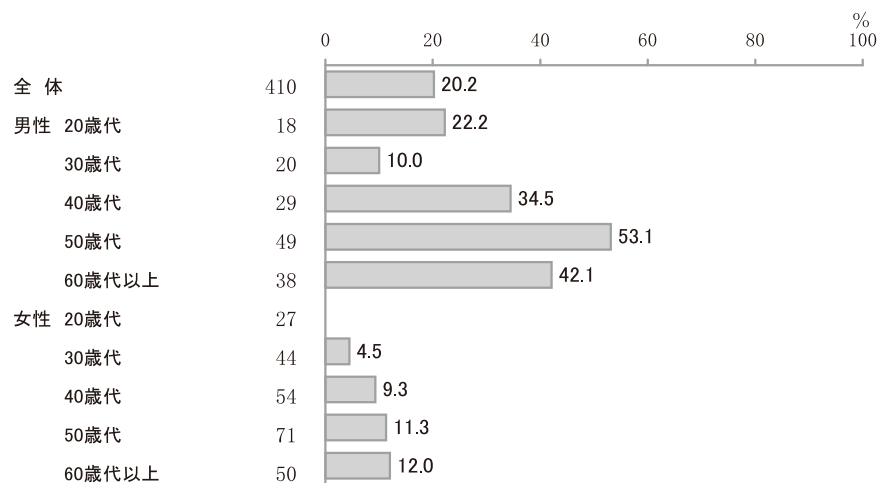


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

③＜メタボリックシンドロームの基準となる腹囲の状況＞

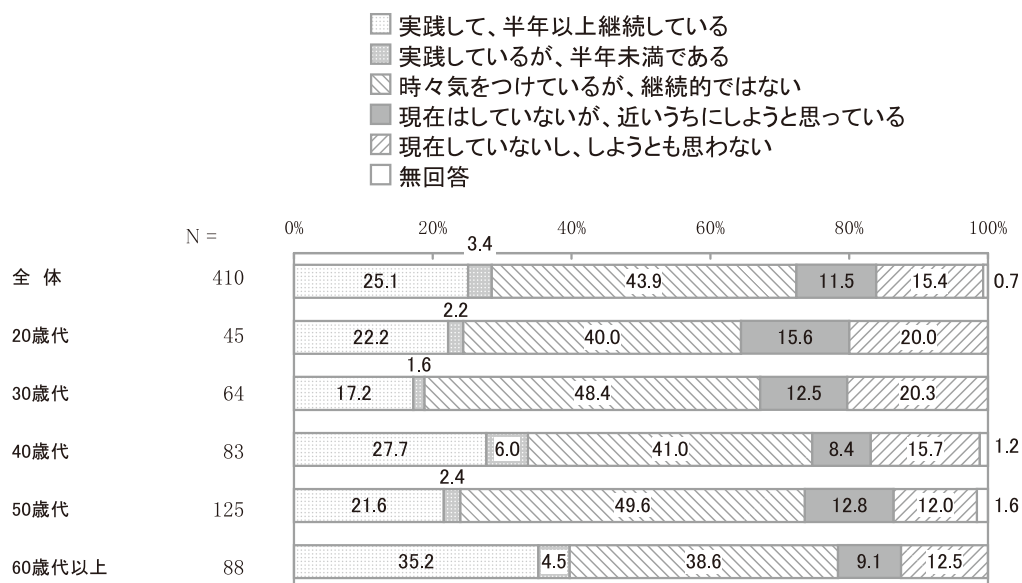
メタボリックシンドロームの基準となる腹囲の状況（男性：85cm 以上、女性：90cm 以上）が「（判定値）以上である」の割合が 20.2%となっており、特に男性の 50 歳代で高くなっています。また、年代が低くなるにつれ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善を現在、実施していない人の割合（「現在はいしていないが、近いうちにしようと思っている」「現在していないし、しようとも思わない」）が高くなる傾向がみられます。

性年代別 メタボリックシンドロームの基準となる腹囲の状況（判定値以上者）



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

年代別 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防や改善の実践状況



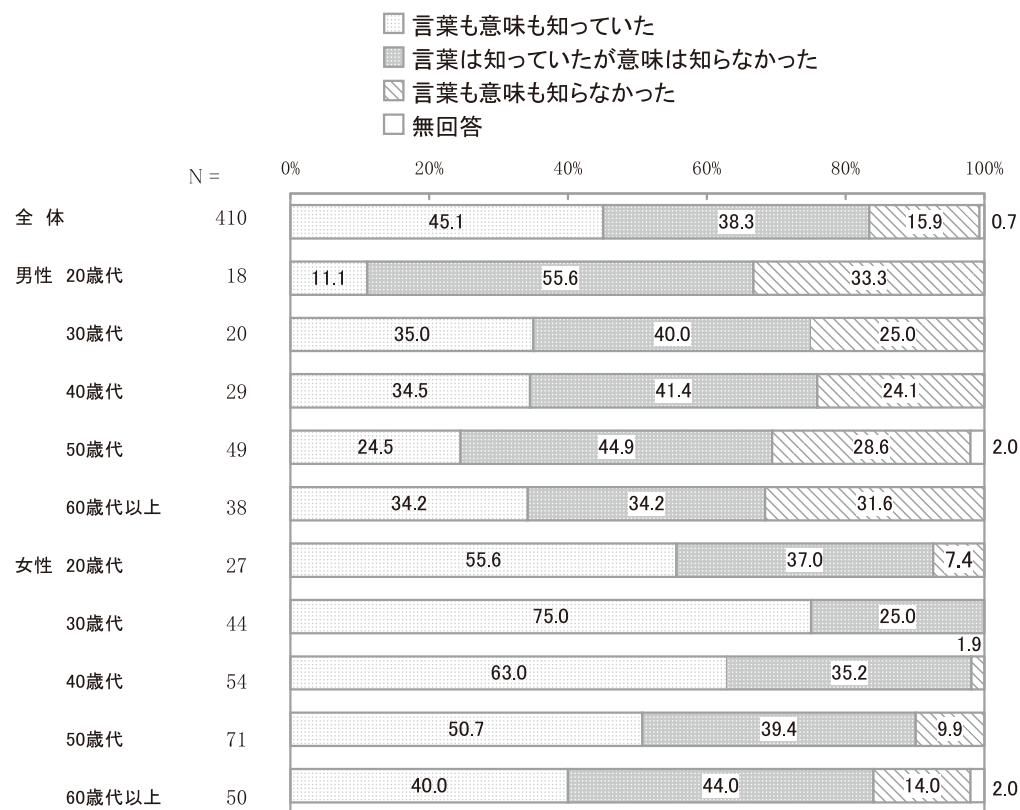
資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

(3) 食育について

①＜食育の認知度＞

食育の認知度は、83.4%（「言葉も意味も知っていた」「言葉は知っていたが意味は知らなかった」）を占めていますが、全体に女性に比べて男性の認知度が低くなっています。

性・年代別 食育の認知度

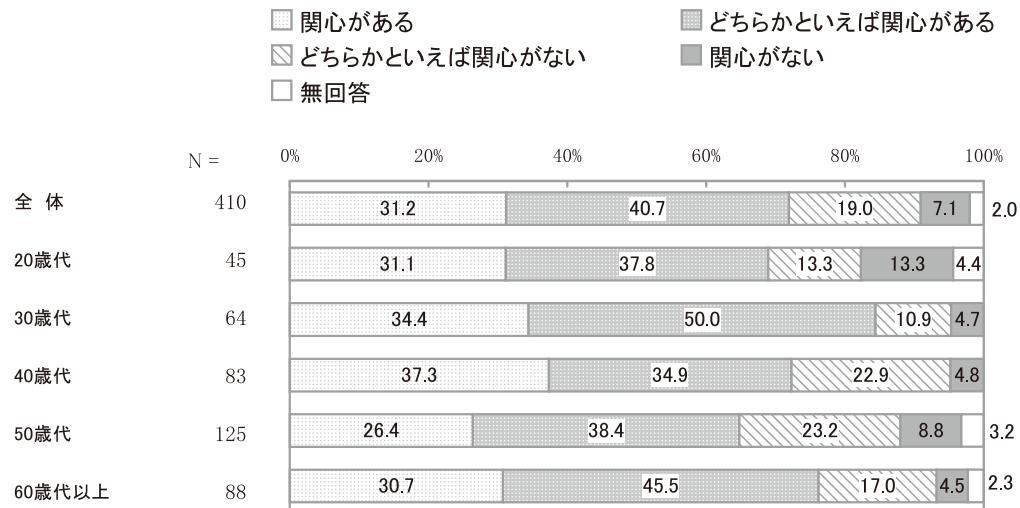


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

②＜食育の関心度＞

食育の関心度は、71.9%（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）となっており、特に30歳代で高くなっています。

年代別 食育の関心度

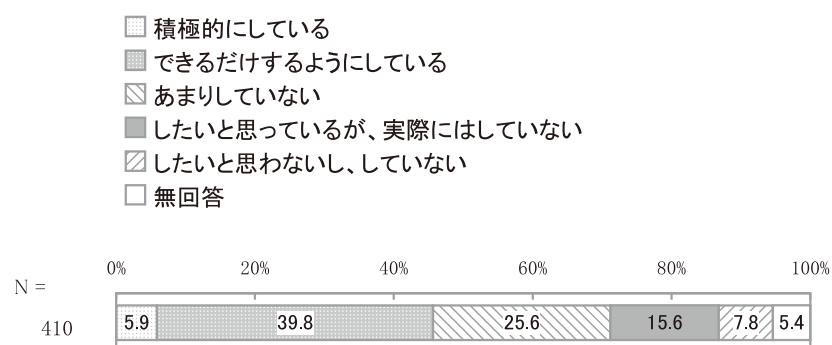


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

③＜食育の実践状況＞

日頃からの食育を実践している人の割合は、45.7%（「積極的にしている」「できるだけするようにしている」）となっています。

食育の実践状況

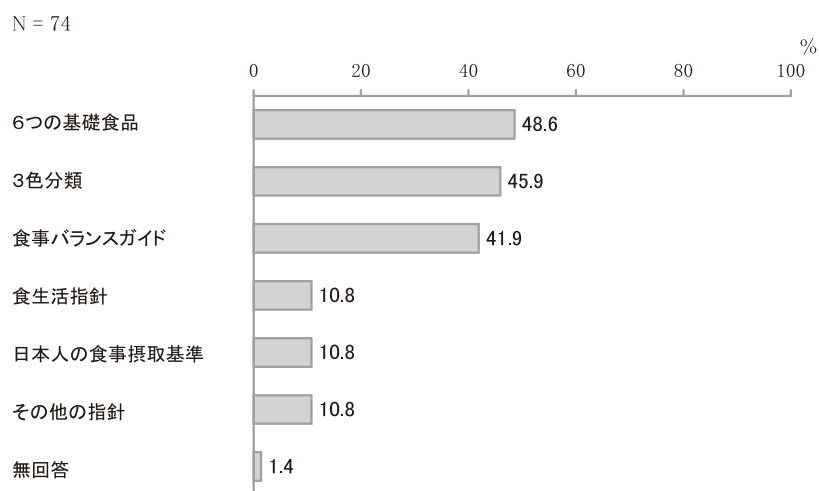


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

④＜参考にしている指針＞

日頃から、健全な食生活を実践するため、参考にしている指針の種類は、「6つの基礎食品」の割合が48.6%と最も高く、次いで「3色分類」の割合が45.9%、「食事バランスガイド」の割合が41.9%となっています。

健全な食生活を実践するために参考にしている指針



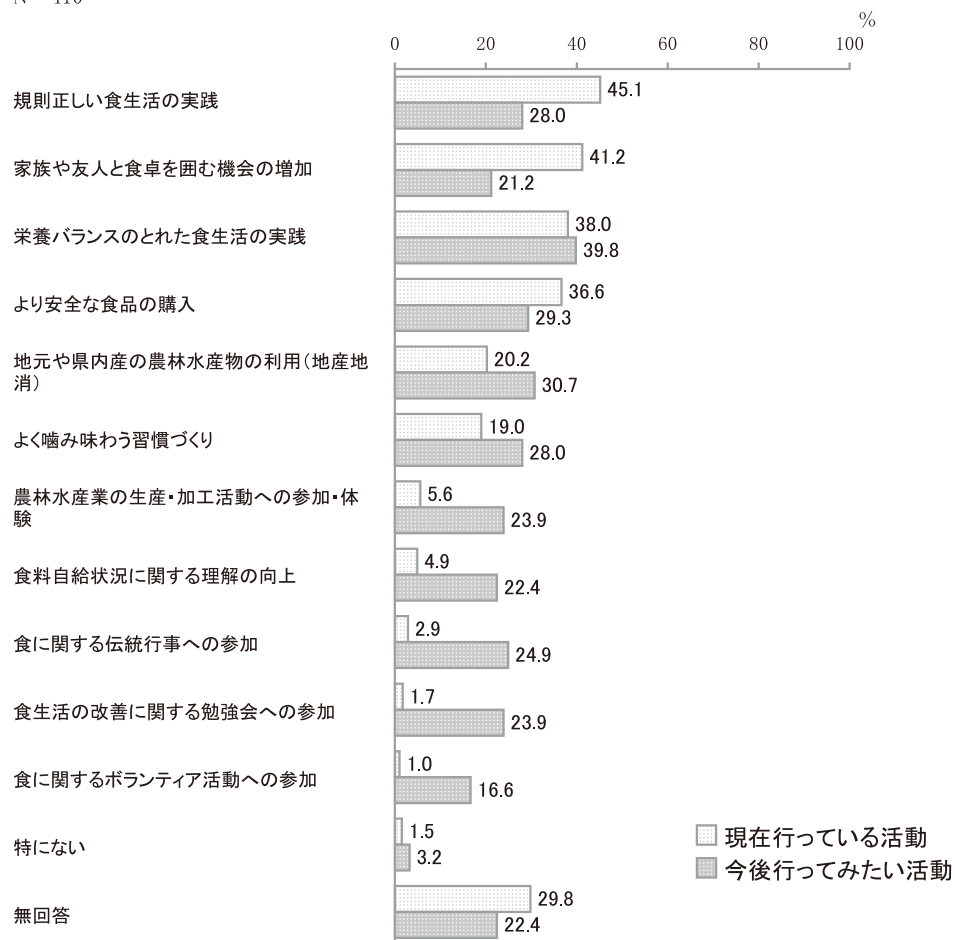
資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

⑤＜食に関する活動＞

食に関する活動で現在行っているものは、「規則正しい食生活の実践」「家族や友人と食卓を囲む機会の増加」「栄養バランスのとれた食生活の実践」「より安全な食品の購入」の割合が３割を超えています。一方、今後行ってみたい活動は、「栄養バランスのとれた食生活の実践」に次いで「規則正しい食生活実践」「より安全な食品の購入」「地元や県内産の農林水産物の利用（地産地消）」「よく噛み味わう習慣づくり」の割合が高く、約３割となっています。

食に関する現在の活動と今後希望する活動

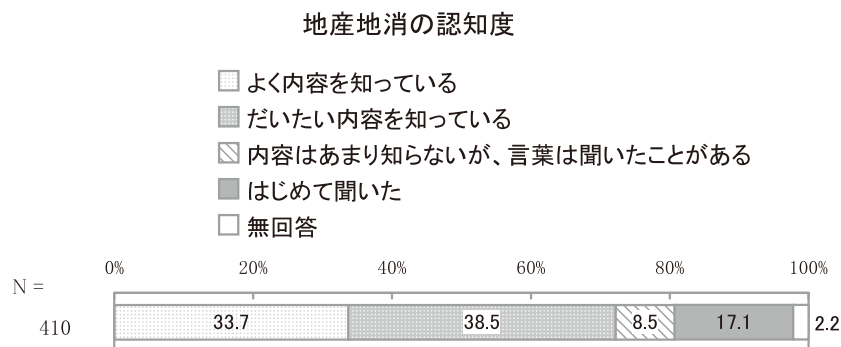
N = 410



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

⑥＜地産地消の認知度＞

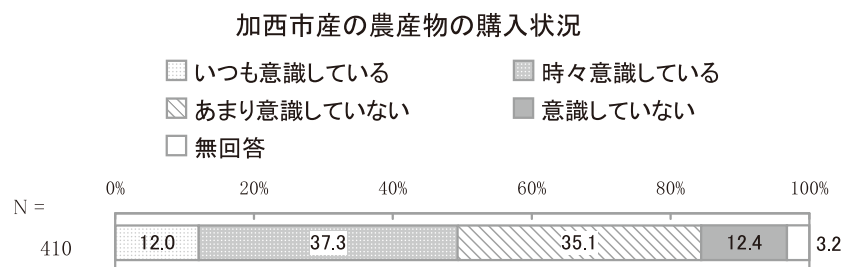
「地産地消」という言葉の認知度は、72.2%（「よく内容を知っている」「だいたい内容を知っている」となっていますが、「よく内容を知っている」の割合は約3割に留まっています。



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

⑦＜加西市産の農産物の購入状況＞

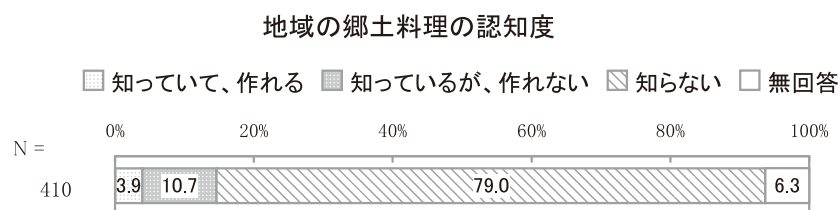
加西市産の農産物を意識して購入している人の割合は、49.3%（「いつも意識している」「時々意識している」となっていますが、「いつも意識している」の割合は約1割に留まっています。



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

⑧＜郷土食の認知度＞

地域の郷土料理については、「知らない」の割合が79.0%と最も高く、次いで「知っているが、作れない」の割合が10.7%、「知っていて、作れる」の割合が3.9%となっています。



※郷土料理として、鯖寿司、巻寿司、大根料理、おから、かしわ飯、煮しめ、煮豆、青ねぎのめた、白和え、猪鍋、かす汁などの意見がありました。

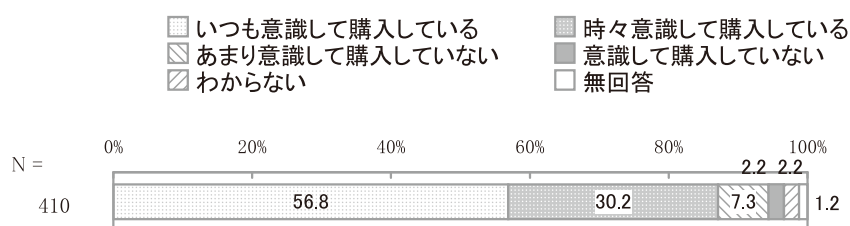
資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成23年度）

(4) 食の安全性について

①<食品表示への意識>

食品を購入するとき、原材料や賞味期限など食品表示を意識している人の割合は、87.0%（「いつも意識して購入している」「時々意識して購入している」）となっています。

食品を購入する際の食品表示の活用度合い

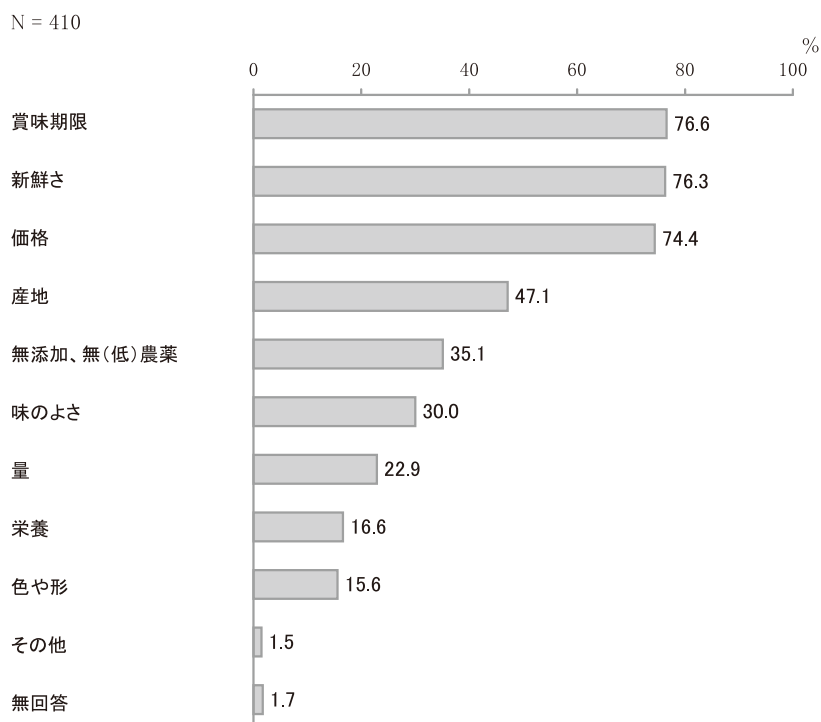


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

②<食品購入時に重視する点>

食品を買う時に重視する点は、「賞味期限」の割合が 76.6%と最も高く、次いで「新鮮さ」の割合が 76.3%、「価格」の割合が 74.4%となっており、「産地」の割合は 5 割未満となっています。

食品購入時に重視する点



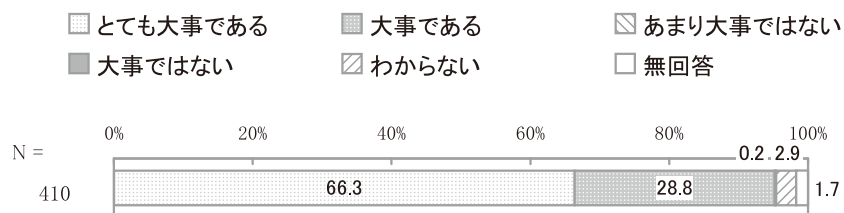
資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

(5) 子どもへの食育について

①<子どもへの食育の重要性>

子ども（高校生以下の者）への「食育」について、大事だと思う人の割合は、95.1%（「とても大事である」「大事である」）となっています。

子ども（高校生以下の者）への「食育」の重要度

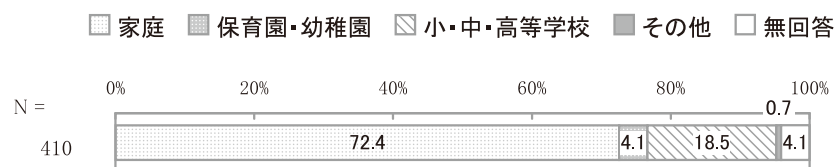


資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

②<子どもの食育を進める役割>

子どもの「食育」を進める役割は、「家庭」の割合が 72.4%と最も高く、次いで「小・中・高等学校」の割合が 18.5%、「保育園・幼稚園」の割合が 4.1%となっています。

子どもの「食育」を展開するべき場



資料：加西市「食育」に関する意識調査（平成 23 年度）

市民アンケート調査の結果などからみえた、本市を取り巻く食に関する次のような現状と課題を踏まえながら、これらの解決に向けて、食育を推進していきます。

区分	食を取り巻く課題や望ましい姿等	国における課題（食育白書より）
食生活と健康について	・孤食 ・個食 ・食卓を囲む家族の団らん ・正しいマナー・作法による食事 ・食前食後の挨拶習慣 ・食の楽しさの実感 ・肥満、メタボリックシンドローム ・過度の痩身志向 ・フードファディズム ・朝食の欠食 ・食材、調理方法の適切な選択による調理 ・中食の適切な選択 ・外食での適切な選択 ・日本型食生活の実践 ・規則正しい食生活リズム、毎朝食の摂取、間食・夜食の抑制	・大学・短期大学・専門学校において、学生生活への支援の観点から、健全な食生活の実践の重要性を呼びかける機会を設けることが期待される。 ・企業において、メタボリックシンドローム対策やメンタルヘルス対策と同様、朝食摂取を含めた健全な食生活を支援する取組が期待される。 ・食事バランスガイドについては、認知度だけではなく、活用度を高めていくためには、その活用方法の更なる検討が必要である。 ・理解度を高めることも重要であり、ガイドがもっと分かりやすく、利用しやすくなるようにして、例えば、学校教育で活用できるようにすることも大切である。
地域での食環境について	・地域での共食 ・地場産の食材等を利用した食事の摂取・提供（地産地消） ・郷土料理、行事食による食事 ・科学に基づく食品の安全性に関する理解	・学校給食における地場産物活用による効果とともに、安定的な供給への配慮も大切である。 ・食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合が増加することを目指して、更に食品の安全性に関する知識の普及を強化することが必要である。
食育のさらなる推進について	・食べ残し ・安易な食材の廃棄 ・環境に配慮した食料の生産消費（食材の適量の購入等） ・調理の実践、体験	・食育に関心を持っている国民の割合は平成20年3月以降減少傾向にあり、国民の関心の底上げを図っていくかが課題。 ・教育ファームは、農や食についての理解を深めるよい機会であり、ネットワークを拡大していくことが大切である。

加西市の現状	課題
- 生活習慣病が死因の約5割を占めている。 - メタボリックシンドロームの該当者が男性に多い。 - 半数以上の人々が食生活に満足しているが、食生活の乱れを感じている人も半数程度となっている。 - 男性の20歳代の朝食欠食者が多い。 - 朝食の内容に偏りがみられる。 - 女性の20歳代の痩身志向、男女とも60歳代以上の肥満がみられる。 - 参考にしている指針は、「6つの基礎食品」「3色分類」「食事バランスガイド」が多い。 - 男性の若年層で孤食が多い。	- 生活習慣病予防に向け、若年層からの正しい食生活の定着。 - 適正体重の正しい認識の普及。 - 栄養バランスのとれた朝食摂取の推進。 - 栄養バランスに関する知識の普及や意識の向上。 - 栄養成分表示の周知。 3色分類（3色食品群）等の指標の普及。 - 家族団らんの大切さの啓発。
- 災害対策として、非常用の食糧・食器・熱源などの備えが進んでいない。 - 地産地消の認知度は高いが、加西市産の農産物を意識して購入している人は半数程度。 - 郷土食の認知度は低く、調理できる人も少ない。 - 食品購入時に、食品表示を意識している人が多い。	- 地産地消と、地場産物の購入を促進する環境づくり。 - 地場産物を活用した食育の推進。 - 食育を通じた災害対策の普及。 - 食の安全に関する知識の普及。 - 食文化に関する伝承の機会の減少。
- いずみ会の会員数が減少している。 - 食育の認知度、関心度は高いが、実践している人は半数程度。 - 子どもの食育を重要視する人が9割を占めており、子どもの食育を推進する役割は「家庭」とする考えの人が多い。	- 市民の実践につながる食育の推進。 - あらゆる機会を活用した食育の啓発。 - 子どもの頃からの食育の推進。 - 体験活動の機会の充実。 - 関係機関の連携による推進体制の構築。 - 食育推進にかかる人材育成。



1

基本理念

食をつなげよう！育もう！

生涯を通じ健全な心身を培い、こころ豊かな人と地域の活力を育む



「食（食べる物、食べる事）」は、私たちが生きていくために欠かせないものですが、「食」を取り巻く環境は、社会情勢やライフスタイル、または個人の嗜好等、時代の流れの中で大きく変化し、私たちの健康や暮らし、さらには社会経済活動にも様々な影響を及ぼしています。

生涯にわたっていきいきと暮らすためには、心身ともに「健康」であることが基本です。この健康を維持していくためにも、「食」に対して関心を持ち、健康づくりに取り組む必要があります。

「食」は健康づくりだけでなく、家族団らんや友人や地域におけるコミュニケーションを円滑にします。また、食物が食卓に並ぶまでの過程や作ってくれた人々に対する感謝や、自然と大地の恩恵に対する感謝の心を養い、四季折々の食資源や食文化にふれることにより、こころ豊かな人と地域の活力を育むことができます。

そこで、「食をつなげよう！育もう！」を基本理念として、市民と行政が協働し「食育」を推進します。

2

計画の視点

本計画では、国の第2次食育推進計画や兵庫県食育推進計画（第2次）との整合を図りつつ、施策を展開していくことができるよう、次のとおり計画の視点を設定します。

（１）子育て世代の食育力の強化の視点

食生活に課題の多い子育て世代は、進学・就職・結婚・妊娠・出産等によりライフスタイルが大きく変化する時期であり、この時期の食生活や生活習慣は、近い将来の健康に大きく影響するとともに、子ども世代の食生活にも影響をあたえます。そこで、この世代の食育力を高め、生涯にわたる健全な食生活を推進する視点を強化します。

（２）未来を担う世代への食育推進の視点

乳幼児期は食習慣や人間形成の基礎を培う重要な時期、小学生・中学生は食に関する知識や実践力を身につける時期、高校生は食の自立準備期です。

子どもたちが、望ましい食行動や生活習慣を身につけ、食を通じて心と体を育むために、学校、幼稚園、幼児園、保育所（園）、家庭、地域の連携の視点を強化します。

（３）地産地消による食育推進の視点

食生活の変化とともに、「食」の状況は変わり、食材の多くを自らまかなえない状況となっています。将来の食料事情等を考慮すると、安全で安心な食糧を安定的に確保する必要があります。

地産地消に関心を持つとともに、体験活動等を通して、「農」とのかかわりを深め、地域への愛着を感じる豊かな人づくりを進めます。

（４）地域における食育活動の連携強化

食育を全市的に推進するためには、行政や学校における食育に加え、地域団体・関係団体、NPO、ボランティア等とも連携しながら進める必要があります。

食育にかかわる人材の育成、資質の向上、ボランティアなど団体の活動を強化、団体間の新たな連携づくり等、地域の食育をすすめる基盤整備の視点を強化します。

1 食を通じた “健康づくり”

近年、食環境が便利になった反面、「食」への意識を高め、正しく選択する力を身につけなければ、心身の健康に悪影響を及ぼすことが考えられます。

また、食生活の乱れが、生活リズムに影響を及ぼし、肥満や生活習慣病の発症を助長することもあります。健康を保持・増進させるためには、一人ひとりのライフスタイルを尊重しながら「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とする望ましい生活リズムを確立し、実践していくことも大切です。さらに、一人ひとりがより食の大切さを自覚し、健全な食生活に必要な知識や判断力を習得できるよう支援します。

2 食に感謝し、 食を楽しむ “人づくり”

「食」に関するイベント等に参加したり、家族や仲間と一緒に食べたりすることで、コミュニケーションが生まれます。

このため、家庭等での食卓を囲む機会や地域における食を通じた交流等、食を通じたコミュニケーションの機会の充実を図ります。

また、農業体験等を通じて、地域の人や生産者と交流を深め、自然の恵みや食にかかわる生産者等に感謝する心を育みます。

3 食育推進による 元気な “地域づくり”

生産者の顔が見える地元で取れた旬の農産物は、安全かつ安心であり、野菜や果物の本来の味を持ちます。こうした美味しさを伝えていくためにも、地域や生産者等と連携し、地産地消の取組を推進します。

また、食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育の意義や必要性等を理解することが重要となります。このため、あらゆる機会において、食に関する情報を得られる環境づくりや、家庭、保育所（園）、幼稚園、幼稚園、学校、地域など社会を構成する様々な主体との連携・協力体制を強化し、継続した食育推進活動を進めます。

基本理念

基本目標

施策の方向性

食をつなげよう！育もう！

生涯を通じ健全な心身を培い、
こころ豊かな人と地域の活力を育む1 食を通じた
“健康づくり”

- (1) 栄養バランスのとれた食生活の実践
- (2) 規則正しい食習慣の習得
- (3) 生活習慣病予防の推進

2 食に感謝し、食を楽しむ
“人づくり”

- (1) 家族団らん等の交流機会の充実
- (2) 正しい食事マナーや調理技術の習得
- (3) 食文化の継承
- (4) 体験活動の充実

3 食育推進による元気な
“地域づくり”

- (1) 地産地消の推進
- (2) 食の安全の確保
- (3) 環境に配慮した食生活の実践
- (4) 食育に関する情報提供の充実
- (5) 食を通じた連携強化



1

食を通じた“健康づくり”

(1) 栄養バランスのとれた食生活の実践

保護者の食習慣は子どもの食生活に影響するため、おとなが食育に対する知識を身につけ、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。

これら取組を支援するため、様々な世代におけるバランスのとれた食生活実践を促進するとともに、「健康かさい21計画」に基づき、栄養・食生活に関する取組を推進します。

【 市民・家庭の取組 】

- 6つの基礎食品・3色分類（3色食品群）、バランスガイド等の指針を活用しましょう。
- お米を主食に主菜、副菜をバランスよく食べましょう。
- 和食を中心とした栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- 食品に関する正しい知識を学び、食品を選択する力を身につけましょう。
- 料理の味つけは薄味に心がけましょう。
- 栄養成分表示等を意識して、料理や食品を選びましょう。

【 地域の取組 】

- 食品販売店（中食）や飲食店（外食）等では、食事バランスガイド等を普及しましょう。
- 食品販売店や飲食店等では、栄養成分等の表示を積極的に行いましょう。
- 食に関係する地域活動団体では、栄養成分表示等の見方などを学ぶ機会を提供しましょう。
- 食品販売店等では、栄養バランスのとれた健康レシピを考え、提供しましょう。
- 食育の協力店を増加させましょう。

【 行政の取組 】

- 学校において食に関する知識や栄養、食習慣等について、栄養指導を行います。
- 食生活に関する個別相談を実施します。
- 地域でのバランスのとれた食生活・野菜の摂取に関する指導や親子で食について考える機会を提供します。
- 高齢者や重度身体障害者で調理が困難である方を対象に、栄養バランスのとれた食事を届けるとともに、配達ボランティアによる安否確認を行います。
- 幼稚園・幼児園・保育所（園）において、園児・保護者へバランス食を推進します。

●ねっぴ〜コラム

●野菜は1日5皿、350g！

野菜はエネルギーが少なく、ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含むため、肥満・糖尿病・高血圧などの生活習慣病やがんの予防に効果があります。1日5皿（1皿70g）の野菜を食べましょう。野菜の料理を毎日取り入れることで1日5皿が達成しやすくなります。湯がいた又はレンジを利用した温野菜や具だくさんの味噌汁で手軽に朝食から野菜を取り入れましょう。



70g（1皿）の目安は
これくらい。
毎日計画的にとるん
やで〜。



青菜のお浸し



具だくさん味噌汁



煮しめ（小鉢）



野菜サラダ



トマト 小玉1個

(2) 規則正しい食習慣の習得

子どものころからの健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深めるため、啓発活動を充実し、一人ひとりが規則正しい食習慣を身につけることができるよう支援します。

【 市民・家庭の取組 】

- 早寝・早起きを習慣にして、栄養バランスのとれた朝ごはんを必ず食べましょう。
- 毎日3食食べましょう。
- よく噛んで食事をしましょう。
- 毎食野菜を食べましょう。

【 地域の取組 】

- 母子保健事業や子育て広場を通じて、保護者に規則正しい食生活について学ぶ機会を提供しましょう。

【 行政の取組 】

- 食育に関する講話の機会を設けます。
- 乳幼児期の成長に応じた食事の内容やすすめ方について講習会を実施します。

(3) 生活習慣病予防の推進

すべての市民が健康で生き生きとした人生を送るためには、健全な食生活が大切です。生活習慣病予防のため、食生活の改善をはじめ、定期的な運動や十分な休養、歯と口腔など健康づくりの実践と継続ができるよう支援します。

【 市民・家庭の取組 】

- 適正体重を知り、体重管理をしましょう。
- 定期的に健診を受け、自らの食生活をはじめとした生活習慣を見直しましょう。
- 薄味に心がけましょう。
- 歩くことなど手軽に運動する習慣を身につけ、日々の生活の中での活動量を増やしましょう。

【 地域の取組 】

- 関係団体では、イベントに参画し、生活習慣病予防を推進しましょう。
- 壮年期・高齢期における生活習慣病を予防する食事について学ぶ機会や運動の機会を設けましょう。

【 行政の取組 】

- 食生活・運動・健康づくりの相談・教育を実施します。
- 歯の健康を促進するため、ブラッシング指導などを推進します。
- 高齢者に対する健康づくりの教育・指導を実施します。
- メタボリックシンドローム予防や生活習慣病予防のための健康教室を実施します。

(1) 家族団らん等の交流機会の充実

食を通じたコミュニケーションの基本となるのは家庭です。家庭での楽しい食事や手伝い等を通じて、食べる楽しさや食への関心・興味を深めることができるため、家族団らんの大切さの周知・啓発に努めます。

【 市民・家庭の取組 】

- 家族そろって、食事ができる時間（日）を増やしましょう。
- 料理を作ってくれた人への感謝を忘れないようにしましょう。
- 地域の食を通じたイベント等に積極的に参加しましょう。

【 地域の取組 】

- 企業や食品販売店、飲食店等において、「食育月間」や「食育の日」を普及しましょう。
- 子ども会や、子育てサロン、高齢者サロン等において、食を通じたコミュニケーションの機会を提供しましょう。
- 関係団体は、食に関するイベントに積極的に参画しましょう。
- 地域での行事やイベントにおいて、食を通じた世代間交流等の交流の機会を提供しましょう。
- 外国人の手料理を紹介するなど、世界各国の料理を楽しんでもらい、食を通じた国際交流に努めましょう。

【 行政の取組 】

- 給食センター調理員と親子の交流する機会を設け、給食への関心を深めます。
- 幼稚園・幼児園・保育所（園）や学校において、給食の献立内容の通知や食に関する知識の伝達を行います。
- 学校給食週間において、食に関する広報活動を行います。
- 保護者対象の学校給食の試食会を実施します。また、栄養教諭による給食に関する講話を行い、食育の大切さを理解してもらうとともに、家庭の食生活について振り返る機会を提供します。

(2) 正しい食事マナーや調理技術の習得

食事や家庭での手伝い等を通じて、「食」への興味、関心を持ち、「食」に関わる人、食べ物への感謝と親しむ心を育むことが大切です。また、家庭での調理体験や楽しい食事を通じて、望ましい食事マナーや調理方法を身につけることができるよう支援します。

【 市民・家庭の取組 】

- 食事の機会を通じて、食事のマナーを楽しく身につけましょう。
- 自ら調理をしたり、みんなで協力しながら調理をするなど、料理をする機会を増やしましょう。
- 食事の前と後にあいさつをしましょう。
- 正しい箸の持ち方を習得しましょう。

【 地域の取組 】

- 調理実習等を通じて、食事に関するマナーを身につける機会を設けましょう。
- 関係団体は、調理実習の機会を提供しましょう。
- 食に関する関係団体は、手作りおやつレシピと機会を提供しましょう。

【 行政の取組 】

- 学校給食センター調理員と児童と一緒に調理し、給食への関心を深めます。
- 幼稚園・幼児園・保育所（園）の園庭で収穫した野菜を使った給食の試食や食事の様子を観覧を実施します。

●ねっぴ〜コラム

●お弁当まめ知識

いま、お弁当の持つ食育効果が見直されています。お弁当は単に携帯食というだけでなく、作った人の思いやり、食べる人からの感謝という心のつながりの媒体となります。また、限られたお弁当箱の中にごはんとおかずをどんな栄養バランスで詰めるかには工夫が必要なのです。

主食	主菜
	副菜

1食に必要なエネルギー量（kcal）と同じ数値の容量（ml）の弁当箱に、主食・主菜・副菜を3：1：2の表面積比で詰めましょう

1食分の適量やバランスを、弁当箱の表面積比でチェックできるんですよ。



(3) 食文化の継承

海外から様々な食材や料理等がもたらされるとともに、核家族化や食の外部化等が進展する現在では、季節感が豊かで栄養バランスに優れた「日本型食生活」や、代々守り継がれてきた特色ある食文化、ふるさとの味が失われつつあります。

家庭やふるさとの味とともに、地元産の食材を活かした郷土料理、行事食等の食文化を大切にし、次の世代へ継承していくことが重要です。そのため、園、学校の給食に行事食や郷土の産物を取り入れるなど、日本食の良さの普及に努めます。

【 市民・家庭の取組 】

- 家庭の味を子どもたちに伝えましょう。
- 行事食を家庭で作りましょう。
- 伝統料理・行事食や郷土料理を作り、次代へ伝えましょう。
- 郷土料理や行事食について、まずは大人が学び、子どもに伝えましょう。

【 地域の取組 】

- 関係団体は、郷土料理や行事食を伝える料理教室等の機会を増やしましょう。
- 地域で高齢者等による郷土料理の伝承の機会を持ちましょう。
- 食品販売店は、郷土料理や行事食について、作り方等の啓発を行いましょう。
- 飲食店は、郷土料理を取り入れた料理を提供しましょう。
- イベント等を通じて、郷土料理等の食文化を伝えましょう。
- 地場産物等を活用したメニューを開発するなど、新たな食文化をつくりましょう。
- 食に関する関係団体は、地産地消の家庭料理を次世代に伝えましょう。

【 行政の取組 】

- 学校給食において、郷土料理や行事食等を提供し、食文化の理解を深めます。
- 市のホームページや広報紙等を通じて、郷土料理に関する情報提供を行います。

(4) 体験活動の充実

農産物など食の生産過程を体験することで、食物を育てる難しさ、大変さ等を知ることができるため、食に関する体験活動の充実に努め、自然への恩恵や生産者などへの感謝の気持ちを育みます。

【 市民・家庭の取組 】

- 農作物の栽培・収穫等、自然にふれる機会を持ちましょう。
- 生産者等に感謝し、「いただきます」、「ごちそうさま」を言いましょう。

【 地域の取組 】

- 生産者は、農業や酪農体験の機会等を提供しましょう。
- 食品加工事業者は、食品加工の現場を見学する機会等を提供しましょう。

【 行政の取組 】

- 幼稚園・幼児園・保育所（園）の園庭で野菜を育て収穫したり、地域ボランティア等と交流して農業体験をする機会を提供します。
- 小学校・中学校での農業体験学習の機会を提供します。

(1) 地産地消の推進

地域でとれた食材を地域で消費する「地産地消」、旬にとれた食材を旬の時期に食べる「旬産旬消」は、生産者の顔が見える地元で取れた新鮮で安全な農産物の供給とともに、流通にかかる環境負荷の少ない仕組みです。このため、より多くの人が地産地消や旬産旬消について理解を深め、地元の良さを見つめ直すきっかけとなるよう、様々なイベントや講座等の機会において地場産物や旬の農産物等に関する情報提供や活用を充実します。

【 市民・家庭の取組 】

- 地元の食材の良さを知り、周りの人に伝えましょう。
- 地元の食材や旬の食材を使って料理をしましょう。
- 旬の食材を子どもに伝えましょう。

【 地域の取組 】

- 食品販売店は、地場産物の販売を積極的に行いましょう。
- 飲食店は、地場産物を取り入れた料理を提供しましょう。
- 関係団体は、地場産物を活用したレシピの考案や料理の紹介を行いましょう。
- 生産者は、積極的に消費者と交流する機会を持ちましょう。
- 地場産物を生かして、加西ならではの商品を開発しましょう。
- 自治会をはじめとする地域活動団体や、農林産物の生産者、食品の製造、加工、流通、販売等の事業者等が地域において連携し、地場産物を活用した地域の活性化を図りましょう。

【 行政の取組 】

- 幼稚園・幼児園・保育所（園）の園庭で野菜を育て収穫したり、地域ボランティア等と交流して農業体験をする機会を提供します。

(2) 食の安全の確保

食品の安全性が損なわれれば、人々の健康に影響を及ぼし、ときには重大な被害ともなります。食品の安全性の確保は食生活における基本的な問題であり、消費者の関心も高まっています。このため、生産から消費にわたる食の安全・安心の確保に向け、生産者や事業者等における法令順守（コンプライアンス）の徹底を促進します。また、消費者も、子どもから食品の衛生や、災害に備えた食料の備蓄など、食に関する関心を高め、安全な食材を選択できる力と正しい知識を身につけることが大切となります。

【 市民・家庭の取組 】

- 食の安全性について正しい知識をもち、食の選択力を付けましょう。
- 食事の準備から後片付けまで、衛生管理に気を配りましょう。
- 食品表示や食品の見分け方の知識を学びましょう。
- 災害に備えて、生命にかかわる食品や飲料水については、日ごろから適切な備えをしましょう。

【 地域の取組 】

- 関係団体は、積極的に食の安全に関する知識の普及を行いましょう。
- 生産者や食品加工事業者等では、法令遵守（コンプライアンス）を心がけましょう。
- 生産者や食品加工事業者等では、作物や食品に関する情報を提供しましょう。

【 行政の取組 】

- 教育現場で実施している給食について、食物アレルギー調査をし、アレルギー生徒を把握し、給食に反映します。

(3) 環境に配慮した食生活の実践

自分の身近な食生活における環境への負荷の軽減のため、環境にやさしい料理の推進や食品リサイクルの普及啓発に取り組みます。また、食品廃棄等に対する「もったいない」という意識の向上に努めるとともに、これまで進めてきた環境施策と関連付けて、食育を推進します。

【 市民・家庭の取組 】

- 食品の賞味期限等の情報を活用するなど、計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。
- 適正な食事量を知り、食事を作りすぎないようにしましょう。
- 「もったいない」の精神を忘れず、生ごみの削減に取り組みましょう。
- 油を流さないなど、エコライフに取り組みましょう。
- マイはし、マイバックを利用しましょう。

【 地域の取組 】

- 食品販売店では、マイバックの利用促進等、エコライフを推進しましょう。
- 関係団体は、フードマイレージ（食べ物の輸送距離）に関する学ぶ機会を提供しましょう。

【 行政の取組 】

- 今まで可燃ごみとして廃棄・焼却処分していた廃食用油を、バイオディーゼル燃料（BDF）の原料として回収します。
- 教育現場での給食において、調理時にできる廃食用油をリサイクルし環境問題を考える機会とします。
- 夏の猛暑期に農作物等の植物をスクリーン状に育成し建物の温度上昇を減らす「緑のカーテン」を市内に推奨します。
- 量販店でのレジ袋無料配布の中止、啓発等を実施します。
- 各学校のクラス毎に牛乳パックの洗い方等に関するパンフレットを配布します。
- 学校給食において、マイはしの持参を推進します。

(4) 食育に関する情報提供の充実

近年、「食」に関する情報が氾濫しており、正しい食に関する知識を習得する必要があります。「食」に興味を持ち、自ら積極的に「食」に関する情報収集を行うためにも、正しく、わかりやすい情報を発信するとともに、関心のない人にも情報が伝わるよう、食品購入の機会や地域の活動等を有効に活用し、「食育」に関する情報提供や啓発を積極的に推進します。

- | | |
|--------------|---|
| 【 市民・家庭の取組 】 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 食に関心を持ちましょう。 ○ 食に関する知識を高め、食育の必要性を理解しましょう。 ○ 食に関する正しい情報を積極的に収集しましょう。 |
| 【 地域の取組 】 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 食品販売店等では、食に関する情報提供を積極的に行いましょう。 ○ 関係団体は、「食育月間」や「食育の日」を普及しましょう。 ○ 食育の日を活用して、地域全体で、食に関する情報提供を行いましょう。 |
| 【 行政の取組 】 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 市のホームページの中で食育のページを開設し、園や小中学校、地域で実践されている食育の取組事例の紹介や食に関するマナー、食の安心・安全や地場産物等の情報提供を行います。 |

●ねっぴ~コラム

●食の健康協力店について

食を通じた健康づくりの実現には、各家庭での取組だけでなく、外食・中食（お弁当・そう菜）産業などを含めた食の環境整備も重要です。

兵庫県では、県民みなさんの健康づくりを食生活の面から支援するため、健康メニューの提供や

食の健康協力店



目印はこれや!



ヘルシーオーダーサービス、栄養成分表示などの「食の健康」に取り組んでいる飲食店やお弁当・そう菜などの中食を販売するお店に、「食の健康協力店」として参加、登録していただき、食環境の整備を図っています。

(兵庫県ホームページ : http://web.pref.hyogo.lg.jp/hw03/hw03_0000000006.html)

(5) 食を通じた連携強化

市民一人ひとりの主体的な取組がより効果的なものとなるよう、その取組を支援する人材の育成が必要です。このため、行政だけでなく、教育機関、保健・医療機関、の生産、流通、販売に関わる事業者、関係団体やNPO（非営利団体）、ボランティア等を含めた広範な関係者が連携し、家庭、保育所（園）幼稚園、幼稚園、学校、地域など社会の様々な場において、積極的に食育を推進できるよう、市民との協働による食育に関するネットワークづくりを推進します。

【 市民・家庭の取組 】

- 地域の食を通じたイベント等に積極的に参加しましょう。
- 家庭において、積極的に食育に取り組みましょう。

【 地 域 の 取 組 】

- 関係団体は、食に関するイベントに積極的に参画しましょう。
- 関係団体は相互に連携し、食育を推進しましょう。
- 食育の日を活用して、地域全体でイベントを行うなど、食育に関する啓発を行いましょう。

【 行 政 の 取 組 】

- いずみ会と連携して地域ぐるみでよりよい食習慣づくりや食育活動を推進していきます。
- 食育への関心を高めるため、各種イベントにおいて食育ブースを設置して啓発を図ります。

第5章 重点施策

食を通じた“健康づくり”、食に感謝し、食を楽しむ“人づくり”、食育推進による元気な“地域づくり”の3つの基本目標を達成するとともに、食育をより一層推進するため、本計画期間内にそれぞれの目標の中でも特に重点的に取り組むプロジェクトとして、重点施策を掲げます。

1 健康づくりプロジェクト

(1) 食品の栄養や食事バランスの普及啓発

食に関する情報が社会に氾濫し、情報を適切に選別し活用することが困難な状況も見受けられ、適切な「食」を選択する力を向上することが重要です。

そのため、必要な栄養がどんな食材に入っているか、1日に何をどのくらいとるべきなのか等を簡単に理解できるように、健診や教室・講座等を通じて、積極的に普及を行います。

また、保育所（園）、幼児園、幼稚園、小中学校、高等学校等で、食品の栄養や食事バランスについての啓発を行うとともに、「食育の日」やイベント等において、地域と連携し、市民に身近な場所での啓発活動を行います。

●ねっぴ~コラム

●バランスのとれた食事って？

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



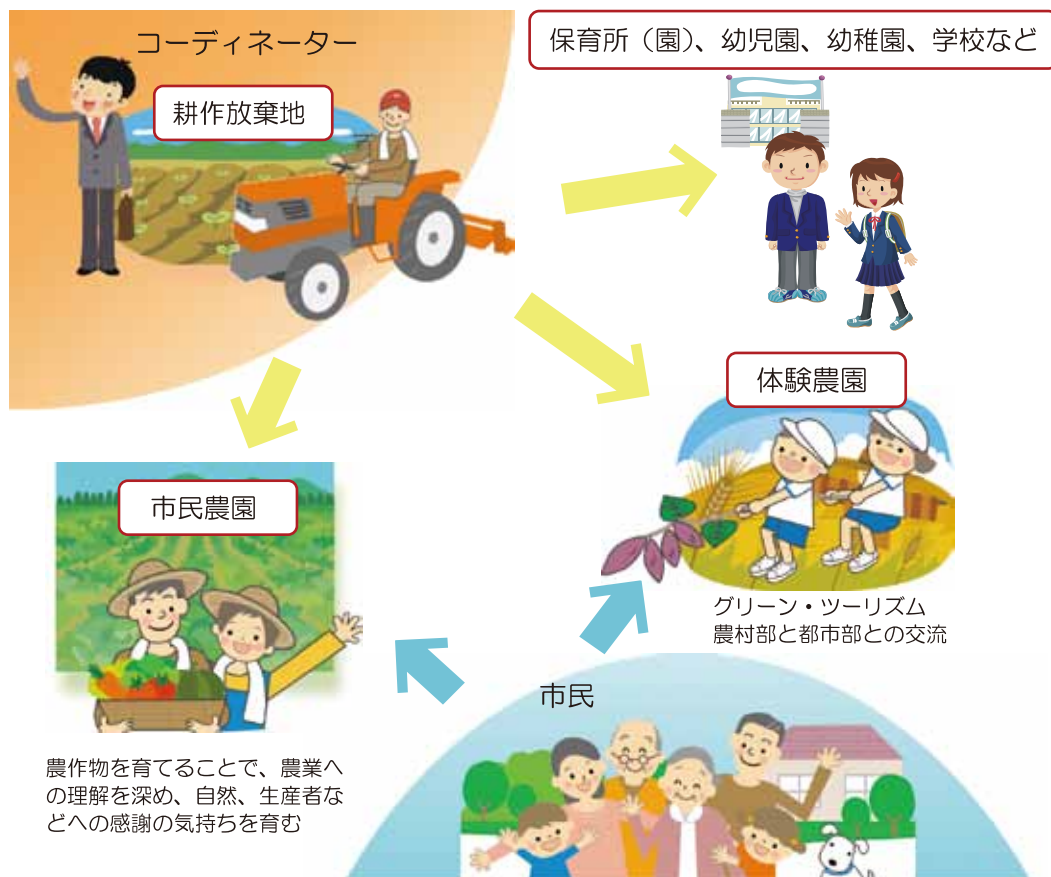
(1) 食農体験の充実

本市では様々な体験活動が行われていますが、幼児期や学童期における体験活動は、自ら学ぶ力や意欲を高め、「生きる力」につながることを考えられます。また、地域の生産者への尊敬の念や自然への感謝の念の醸成、地域の活性化など様々な効果が期待されます。

そのため、農業体験を行う機会を提供するため、耕作放棄地などを活用した市民農園の開設を検討し、耕作放棄地を活用して、田植えから収穫までを体験したり、市民だけでなく都市部との農業交流（グリーン・ツーリズム）の拠点づくりについても検討します。

また、保育所（園）・幼稚園・幼稚園、学校における教育ファームを支援するため、田や畑を提供する人や指導する人などをコーディネートする仕組みを構築し、地域の生産者や高齢者などとの交流を図り、より地域に根ざした食育を推進します。

図 連携による食育の推進



(1) 地産地消の推進

地産地消に関するイベントや市内の地産地消に取り組んでいる店舗等、様々な地場産物や旬産品に関する情報を、市ホームページ・広報紙等へ掲載するなど、あらゆる機会を通じて提供します。

また、幼少期から、保育所（園）・幼稚園・幼稚園・学校等において、地場産物や郷土料理等に触れる機会を提供し、地産地消を推進します。

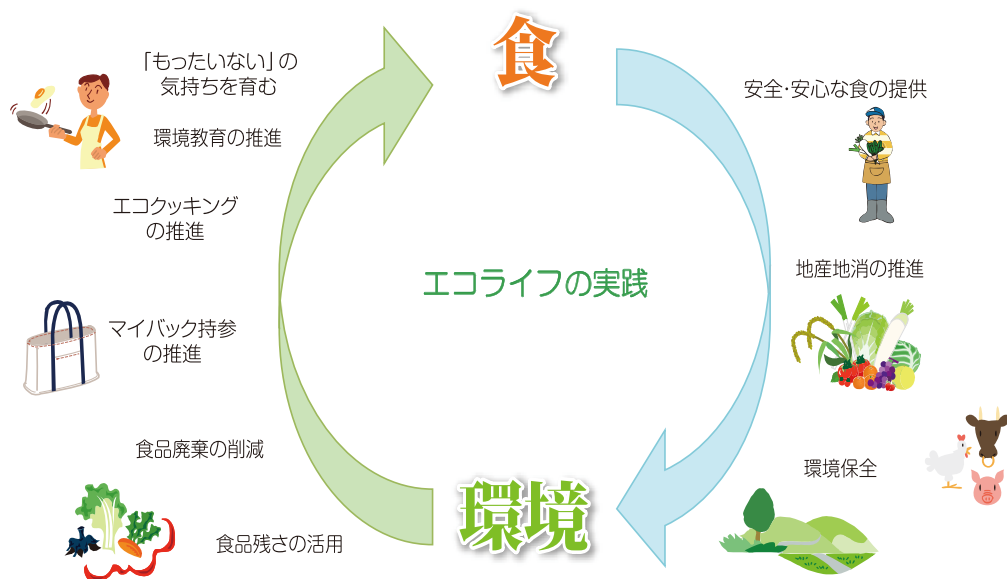
(2) エコライフの実践

環境の悪化は、健康の源である食に大きな影響を及ぼす重要な問題となります。環境を守ることは、自らの食を守ることに繋がります。

一方で、飽食の時代といわれる中、食べ残しや食品の廃棄など「もったいない」と思う気持ちが弱くなってきており、食品廃棄などにより環境の汚染も懸念されています。

このように、食と環境は密接な関係にあります。食を通じて環境を考え、市民一人ひとりが環境にやさしい生活を実践することで、環境の悪化を防ぐことができます。

そのため、身近にできるエコクッキングやマイバッグの持参などを推進し、エコライフの実践を促進します。また、幼少のころから「もったいない」の気持ちを育むため、小中学校における環境教育の充実に努めます。



(3) 食育推進ネットワークの形成

市内の食に関連する団体の代表者や、地域で「食」に関わっている関係者が集う会議を設置します。この会議では、食育について各団体が行っている取組や持っている情報を共有し、連携を強めるとともに、食育に関する事業を市に提案します。



このように食の専門家や技術者が集うことで、市全体が一体感をもって食育推進に取り組むとともに、会社や学校などの団体が食育に関する人材を探しているときに協力・支援を得られるような体制の構築を目指します。

4 食育啓発プロジェクト

(1) 食育の日・食育月間の定着

毎月 19 日は、国において、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として「食育の日」として定めています。また、食育活動を重点的かつ効果的に取り組む月として、国では6月を「食育月間」と位置づけ、兵庫県では 10 月を「ひょうご食育月間」として定めています。

本市においても、食育の日や食育月間が市民共通の認識となるように、これらの機会に、家族団らんの大切さを認識するとともに、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを言う習慣を身につけ、食に対する「ありがとう」の感謝の気持ちを育てるための普及啓発を行います。

また、「食育」の重要性を理解してもらうために、食育に関する講演会や研修、市が主催するイベントなどの機会を通じて知識の普及や意識啓発を図ります。

(2) 食育に関する情報提供の充実

市のホームページの中で食育のページを開設し、園や小中学校、地域で実践されている食育の取組事例の紹介や食に関するマナー、郷土料理、食の安心・安全や地場産物等の情報提供を行います。

また、各種イベントや教室などのあらゆる機会やホームページや広報紙など、様々な媒体を通じて、食育に関する周知・啓発を図るとともに、情報提供の充実に努めます。



計画の推進

1

計画の推進体制

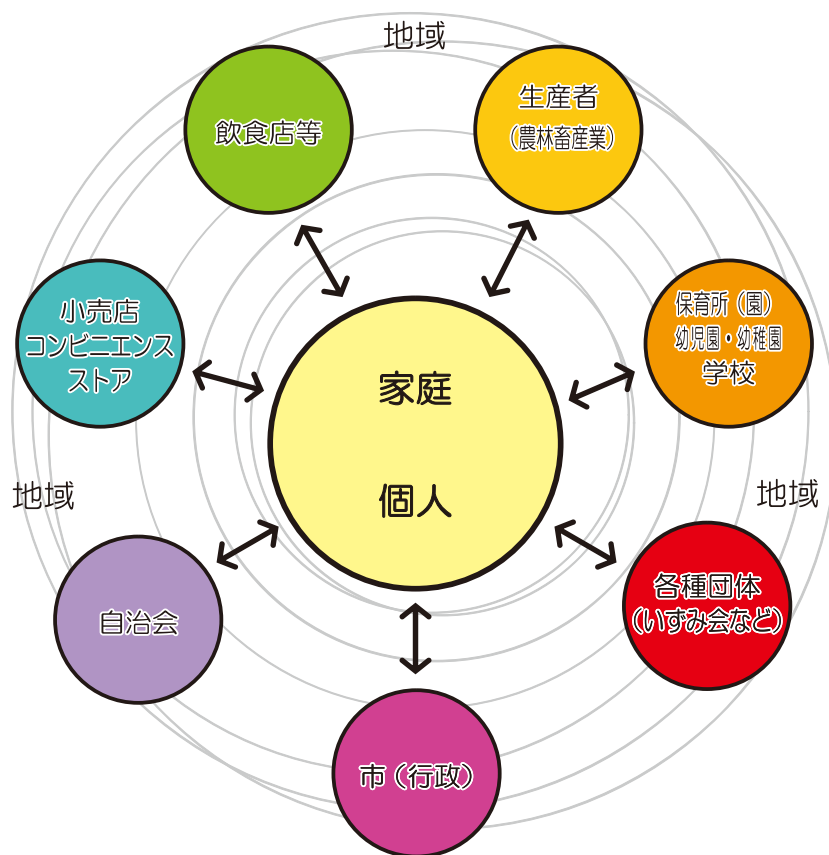
(1) 関係機関との連携による食育の推進

加西市の食育は、市民をはじめとし、家庭や地域、園、学校、生産者、飲食店・小売店等の事業者、食に関わる各種団体、行政などが協働し、つながり合いながら推進していきます。

そのため、地域で活動している各種団体との連携を充実するとともに、食育活動が活性化されるよう、食育について広く周知し、啓発を図ります。

また、市（行政）においては健康づくり、農林畜産業、教育をはじめとするあらゆる分野において食育の施策を推進します。

図 連携による食育の推進



(2) 進行管理と評価

庁内における関係各課と連携し、市全体の食育の推進を図るため、「食育推進庁内連絡会議」を設置します。食育推進庁内連絡会議では、本計画の進捗状況の把握を行い、食育に関する取組の評価を行います。

また、地域の食育関係者が集う「食育推進ネットワーク会議」（第5章3（3）参照）において、食育推進庁内連絡会議との連携を図り、本計画の進捗の把握や新たな提案を含め、計画の総合的な推進を図ります。

2 数値目標

食育を推進していく上で、平成 29 年度までに達成すべき目標を掲げ、施策を展開するとともに、成果や達成状況を客観的な指標により把握できるようにします。

該当する 基本目標	項目	現状値	目標値 (H29)
食を通じた 健康づくり	よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合の増加	66.1%	75.0%
	朝食を食べる人の割合の増加（20～30 歳代男性）	55.2%	80.0%
	（20～30 歳代女性）	83.1%	90.0%
	内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の割合の増加	28.5%	50.0%
	1 日 2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえて毎日食べる人の割合	47.3%	60.0%
食に感謝し 食を楽しむ 人づくり	毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加	91.7%	95.0%
	地域の郷土料理を知っている人の割合の増加	14.6%	50.0%
	かつ、作ることでできる人の割合の増加	3.9%	30.0%
	食育の体験学習に参加した小中学生の割合の増加	24.3%	50.0%
食育推進による元気な 地域づくり	地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の増加	49.3%	60.0%
	学校給食での市産品使用割合の増加	16.0%	30.0%
	災害に備え、非常用食料等を備蓄している人の割合の増加	19.3%	50.0%
	食品を購入するとき、食品表示を意識する人の割合の増加	87.0%	95.0%
	食育に関心を持っている人の割合の増加	71.9%	90.0%



1

策定経過

年 月	内 容
平成 23 年	
7 月	第 1 回食育推進地域づくり会議
11 月	食育に関する庁内会議（第 1 回）
12 月	市民アンケート実施
平成 24 年	
1 月	食育に関する庁内会議（第 2 回）
3 月	第 2 回食育推進地域づくり会議 食育に関する庁内会議（第 3 回、第 4 回）
4 月	加西市食育推進地域づくり会議市民委員公募
5 月	第 1 回加西市食育推進地域づくり会議
6 月	食育に関する庁内会議（第 5 回、第 6 回）
7 月	第 2 回加西市食育推進地域づくり会議
8 月	食育に関する庁内会議（第 7 回）
9 月	最終調整
10 月	計画策定

加西市食育推進地域づくり会議設置要綱

(設置)

第1条 加西市食育推進計画の策定を図るため、加西市食育推進地域づくり会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、加西市食育推進計画の策定に必要な事項について協議を行う。

(組織)

第3条 推進会議の委員（以下「委員」という。）は、20人以内をもって組織し、次の各号に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

(1) 市民代表

(2) 学識経験者

(3) その他市長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、計画の策定が終了するまでとする。

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員のうちから互選によりこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議は、会長が招集し、会長がその会議の議長となる。

2 推進会議は、委員の半数以上のものが出席しなければ開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席委員の過半数をもつて決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(部会)

第7条 推進会議は、必要に応じ、部会を置くことができる。

2 部会の運営について必要な事項は、会長が定める。

(庶務)

第8条 推進会議の庶務は、ふるさと創造部人口増政策課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営その他必要な事項は、会長が定める。

附 則

この訓令は、平成24年5月1日から施行する。

所属	役職	氏名
神戸大学	准教授	中塚 雅也
加西市くらしと生活を守る会	会長	谷勝 公代
加西市立小学校 食育担当校長	泉小学校長	高橋 博文
加西市立中学校 食育担当校長	加西中学校長	宇仁 光浩
加西市連合PTA	加西中PTA 会長	北村 信雄
加西市いずみ会	会長	藤川 順子
加西市栄養士会	地域担当	大西 光子
加東健康福祉事務所	健康管理課職員	津田 みど理
公立幼稚園	日吉幼稚園長	周 夕美
保育所調理士会	九会保育園	荒木 省吾
兵庫みらい農協加西営農生活センター	営農販売課長	大塩 雅之
マックスバリュ西日本株式会社	CS推進課長	青木 啓
イオン加西北条店	店長	小倉 博峰
コープこうべ第4地区本部	組織統括課長	三輪 薫
公募委員		岡 臣子
公募委員		住尾 旭美
公募委員		露口 美也子

(順不同)

	用語	解説内容
え	栄養教諭	栄養管理・衛生管理など学校給食の管理と、食に関する指導を一体的に行う教育職員。食に関する指導を充実させるため、学校教育法の改正により平成 17 年度から小・中学校などに配置できることとなった。
え	栄養士	都道府県知事の免許を受けて、栄養の指導に従事することを業とする者。
え	栄養成分表示	加工食品や外食、給食に対して、その食品又は献立が含んでいる栄養成分を表示すること。加工食品に対して表示する場合は、健康増進法第 31 条に規定されている「栄養表示基準」に従わなければならない。
え	エコクッキング	食材の調達から後片づけ、ゴミの排出に至るまで、調理にかかわるすべての段階において環境に配慮する料理づくりのこと。食材を無駄なく使う、燃料を有効に使う、二酸化炭素の排出を抑える、汚水を少なくする、ゴミをできるだけ出さないなど、調理によって生じる環境への負荷・汚染を最小限にとどめるさまざまな工夫を行う。
か	核家族	ひと組の夫婦とその未婚の子供からなる家族。日本の核家族率は約 60%を占める。
か	管理栄養士	厚生労働大臣の免許を受けて、傷病者に対する療養のために必要な栄養の指導、個人の身体の状態、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導並びに特定多人数に対して継続的に食事を提供する施設における利用者の身体状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者。〔栄養士法〕
き	教育ファーム	生産者（農林漁業者）の指導を受けながら、作物を育てるところから食べるところまで、一貫した「本物体験」の機会を提供する取組。
き	共食	食事づくりや食事を食べることを一人きりで行うのではなく、家族や仲間などと一緒に食卓を囲む機会を持つこと。 それにより、食を通じたコミュニケーションを図り精神的な豊かさ、社会性、思いやりの心が育つと考えられる。

	用語	解説内容
け	健康かさい21計画	市民の健康づくりを支援し、次世代を担う子供たちの健全育成から壮年期の死亡の減少、健康寿命の延伸を目標とした実践計画。健康増進法に基づく「健康日本21」の地方計画。
こ	孤食	「孤食」はひとりで食べることを意味する。家族や仲間と一緒に食事をする機会が減って「一人食べ」をする子ども、さらに「一人食べ」を望む子どもが増えている。共食は子どもだけでなく、若い世代や働きざかり、高齢者においても同様に重要である。 「孤食」以外に、自分（個人）の好きなものなどを各々が食べる「個食」、食べる量が少ない「小食」、スパゲティやパンなど、粉を使った主食を食べる「粉食」、食物が固定している「固食」といった「こ」という言葉は多くの意味を含んで使われるようになり、どれも「一人食べ」（孤食）につながると言われている。
し	主菜	魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となる。
し	主食	米、パン、めん類などの穀類で、主としてエネルギーの供給源となる。
し	消費期限	定められた方法により保存した場合において、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を年月日で表示。〔食品衛生法、JAS法〕
し	賞味期限	定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日をいう。ただし、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとする。〔食品衛生法、JAS法〕
し	食育基本法	平成17年6月17日公布（同年7月15日施行）の、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体などの責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在及び将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律。

	用語	解説内容
し	食事バランスガイド	一人ひとりが自らの食生活において、「何を」「どれだけ」食べたらよいか具体的な行動に結びつける一目でわかる食事のめやすとして、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品をバランスよく取れるよう、「コマ」のイラストでわかりやすく示したもの。厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定された。
し	食料自給率	国内の食料消費について国産でどの程度まかなえているかを示す指標。①各品目を基礎的な栄養素である供給熱量(カロリー)または経済的価値である金額という共通の「ものさし」で総合化して食料全体の自給度合いを示す「総合食料自給率」、②基礎的な食料である穀物の重量での自給度合いを示す「穀物自給率」、③品目ごとの重量での自給度合いを示す「品目別自給率」という3つの示し方がある。通常は供給熱量によるカロリーベースの総合食料自給率を使用している。
し	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ことが増え、中食産業や外食産業などが発展している状況。
せ	生活習慣病	食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病・循環器病など。加齢に着目した「成人病」という名称から、「生活習慣病」という名称に改められた。
ち	地産地消	地域で生産された産物を、その地域で消費するという考え方により行われている取り組みのこと。直売所を利用した新鮮な地域産物の販売、地域産物への理解を深めるための生産者と消費者の交流などの多様な取り組みが行われている。
ち	直売所	生産者または生産者のグループが自ら生産した農産物(農産物加工品を含む。)を持ち寄り、卸売業者や小売業者を介さず、直接又は委託により、定期的に販売を行う場所または施設。 運営形態には、JAが運営主体の直売所や市町など自治体が運営主体である道の駅などがある。

	用語	内容解説
と	特定健診・特定保健指導	平成 20 年 4 月から、健康保険組合、国民健康保険などに対し義務付けられた、40 歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査(特定健康診査)と保健指導(特定保健指導)。
な	内臓脂肪症候群(メタボリック・シンドローム)	内臓に脂肪が蓄積する肥満(内臓脂肪型肥満)などによって、動脈硬化性疾患が引き起こされやすくなった状態をいう。内臓脂肪型肥満に、血糖や血圧、トリグリセリド(中性脂肪)などが正常より高めになるなど一連の危険因子が複数重なると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞が起きる可能性が高くなることがわかっている。
な	中食	外食に対し、そう菜・弁当などを買い、家(学校、職場)などに持ち帰ってする食事。また、その食品。
に	日本型食生活	米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと。
の	農	土を耕し、森を育て、豊かな海を守り、食料をはじめ人々の生活を支える様々なものを産み出す農林水産業の営み、その営みの場であるとともに人々の生活の場である農山漁村とそこに育まれた伝統・文化、豊かで美しい景観など、広く農林水産業・農山漁村を捉えた概念。
は	廃食用油	てんぷら油など食用油の使用後の油。これを回収し石鹸や燃料などに再生することで、資源の有効活用や河川の水質保全ができる。
は	早寝・早起き・朝ごはん国民運動	PTA、子ども会、青少年団体、スポーツ団体、文化関係団体、読書・食育推進団体、経済界などの幅広い関係者による『「早寝早起き朝ごはん」全国協議会』が実施主体となり協議会を構成する多くの団体とともに、子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動として「早寝早起き朝ごはん」国民運動が展開されている。
ひ	兵庫県いずみ会	昭和 40 年半ば頃から、県下各地域で食育に関わるボランティア団体として、いずみ会が発足し、昭和 49 年には全県組織として兵庫県いずみ会が発足した。「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、健全な食生活の実現を目指して、時代のニーズに応えながら、現在では、県内 39 市町の組織により主体性を持ち、地域に根付いた取り組みを実施している。

	用語	解説内容
ふ	フードマイレージ	食べものが運ばれてきた距離のこと。遠くから運ばれてきた食物ほど多くのエネルギーを使っているため、近くでとれた食物を食べることによってCO2削減等につながる。
ふ	副菜	野菜やいも類、こんにゃく、海そう類などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たす。
む	6つの基礎食品・3色分類（3色食品群）	「6つの基礎食品」は栄養的特徴により食品を6群に分類したもの。 「3色分類（3色食品群）」は食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴で「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類したもの。
も	もったいない	「もったい」は、物体（勿体）のことで、物の本来あるべき姿の意味を表す。もったいないとは、もったいの否定語で、「そのものの本来の価値が生かしきれておらず、無駄になるのが惜しい」という意味。