

第3編 第3次出雲市食育推進計画

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画の位置づけ

1. 根拠法令

食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画です。

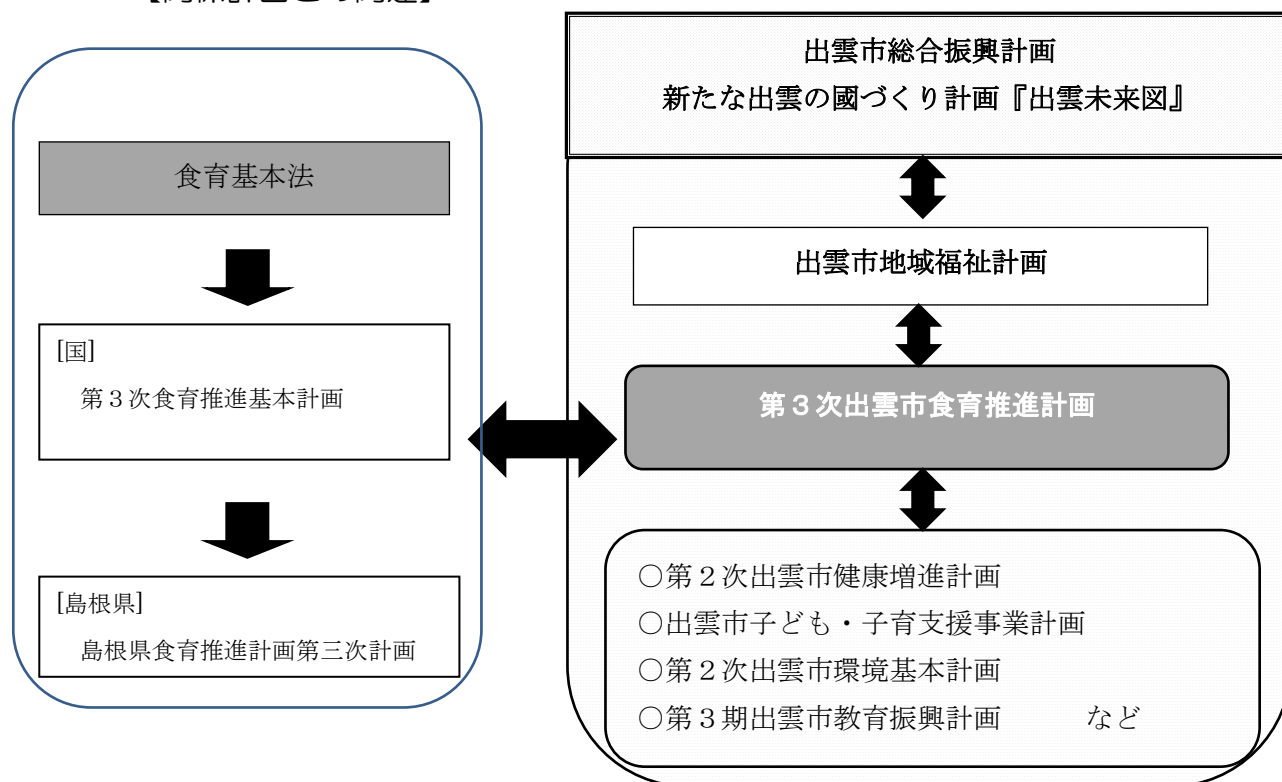
2. 国、県計画との整合性

国の「第3次食育推進基本計画」と島根県の「島根県食育推進計画第三次計画」との整合性を勘案し策定したものです。

3. 出雲市の各計画との関係

出雲市総合振興計画「新たな出雲の国づくり計画『出雲未来図』」を上位計画とし、「出雲市子ども・子育て支援事業計画」等関連する計画との整合性を図りながら推進します。

【関係計画との関連】



2 計画期間

計画期間は、平成30年度(2018)から平成39年度(2027)の10年間としています。

計画の中間年にあたる平成34年度(2022)に目標達成状況の中間評価及び見直しを行い、平成39年度(2027)に最終評価を行います。

評価・見直しについては、毎年度PDCAサイクル（計画・実行・評価・改善）による進捗管理に取り組み、その結果を公表します。

食育とは

- ・生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- ・さまざまな経験を通じて「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こと

3 基本理念

市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進する指針として「第3次出雲市食育推進計画」を策定します。この計画は、第2次出雲市食育のまちづくり推進計画に基づき推進した成果を踏まえ、食に関する価値観やライフスタイル等が多様化する中での諸課題解決に向け、第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の基本理念を引き継ぎ、市民、ボランティア団体及び健康のまちづくり推進委員等の関係団体、行政の協働による食育推進に取り組んでいくための指針として「第3次出雲市食育推進計画」を策定します。

① 心身の健康増進と豊かな人間性の育成

市民一人ひとりが、食に関する正しい知識を養い、生涯にわたって食を楽しむ心をもって食育を実践することにより、市民の心身の健康増進と豊かな人間性を育てよう取り組みます。

② 食に関する感謝の心と自然環境保全

食えることは、食物の生命を食することであり、食物をもたらす豊かな自然、食に関わる人々やその活動に対して感謝の心と理解を深めるとともに、豊かな自然を保全するよう努めます。

③ 家庭、地域、学校、職場などあらゆる場での食の理解、学習体験の実践

市民が、食育の最も重要な場としての家庭から地域、学校、職場等、あらゆる場所を通じて、食に関する理解を深め、主体的・積極的に食に関する様々な学習及び体験活動を実践するよう努めます。

④ 食育を通じたまちづくりの人材育成

食育は、知育、徳育及び体育の基礎となるもので、様々な体験をとおして食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活が実践できる人間を育てる教育として位置付け、本市のまちづくりに必要な人材を育成するよう努めます。

⑤ 食品の安全確保、衛生の保持

食品の安全性を確保することが食生活の基本であり、国、他の地方公共団体及び関係機関と連携して、食生活に関する幅広い情報を積極的に提供するとともに、食に関わる衛生環境の保持に努めます。

⑥ 地産地消の推進

出雲國風土記等に記された豊かな食文化を伝える出雲の歴史、伝統や生活風土を重んじる中で、地域特性を生かした食生活に心がけ、生産者と消費者の交流を図りながら、本市の地産地消に取り組みます。

4 基本方針

(1) 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

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、子どもから高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが重要です。望ましい食習慣の実践のため、食生活や栄養に関する正しい知識を普及し、健康的な食習慣の確立を図ります。また、20代・30代の若い世代において、朝食欠食や野菜不足等、食に関する知識や意識、実践面で他の世代より課題が多い状況がみられます。若い世代を中心とした全世代において、食に関する知識を深め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践できるよう食育を推進します。

(2) 食文化の継承とコミュニケーションの充実

郷土料理、伝統食材、食事の作法など、伝統的な食文化にふれあう機会を提供し、保護、継承していけるよう推進します。

家族等が食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、会話を楽しみながら食べることで、感謝の心や礼儀作法など、日本的な文化の伝承ができます。心豊かな生活を送るため、家族等での食卓を囲む機会や地域や職場での食を通じた交流など、コミュニケーションの機会の充実に努めます。

(3) 食の安全・安心

安全で安心な食生活をおくるためには、生産、流通、消費にいたるまで全ての関係者が食の安全についての認識を持ち、安全・安心の確保に努めることが必要です。

食の安全に関する情報をわかりやすく提供するとともに、市民が食生活に関する知識や情報を正しく判断し、自らが必要な情報を選択できる力の育成を支援します。

さらに、食品の食べ残しを減らすなど生活環境に配慮した取組を推進し、豊かな出雲の自然を守ります。

(4) 地産地消の推進

海・山に囲まれ自然環境に恵まれた出雲には、新鮮でおいしい旬の食材が数多くあります。出雲産の新鮮で安全な食材を使用することで、市民の健康維持・増進につながります。出雲産の食材を市民に広く周知し、伝統食材をいかした栄養バランスの良い食事や、それらを使った食に関する体験活動の機会を提供し、出雲の地産地消を推進します。

5 重点目標

本計画では、市民が食育を推進するための具体的な目標を5つ設定しました。

生涯にわたって心身ともに健康で過ごすために、市民一人ひとりが学び、できることから実践しましょう。

(1) 朝ごはんを 元気な 1 日をはじめましょう

- ・朝食の大切さを学びましょう
- ・早寝、早起き、朝ごはんを1日の生活リズムを整えましょう
- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう

(2) 家族そろって楽しく食事をしましょう

- ・家族で食卓を囲み、楽しく食事をしましょう
- ・家族そろって「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう
- ・正しい姿勢や箸の持ち方などのマナーを身につけましょう

(3) 栄養バランスが優れた日本型食生活を実践しましょう

- ・主食、主菜、副菜がそろった食事を実践しましょう
- ・栄養バランスのよい食生活で、肥満や過度のやせ志向、偏食を改めましょう
- ・自分の適正な食事量を把握しましょう

(4) 食の安全・安心に関心を持ちましょう

- ・食品購入時に生産地や栄養成分表示を確認しましょう
- ・食品の保存や調理方法、消費期限など、食品の安全性についての知識を深めましょう

(5) 出雲の食材をおいしく食べましょう 出雲の食文化を伝えましょう

- ・出雲産や県内産の旬の食材を知りましょう
- ・地域に伝わる郷土料理や行事食を学びましょう
- ・家庭の味を大切にしましょう



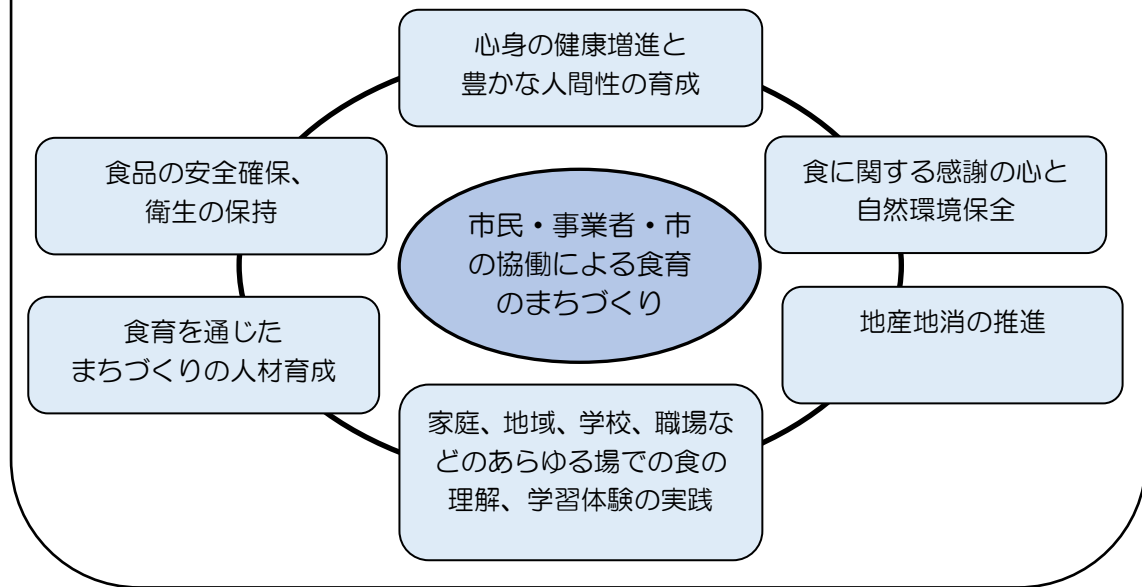
主食、主菜、副菜をそろえましょう

第3次出雲市食育推進計画概要

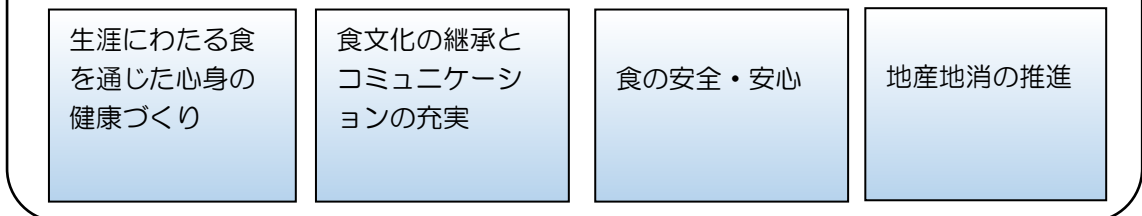
【生涯を通じて輝いて生きる】まち

基 本 理 念

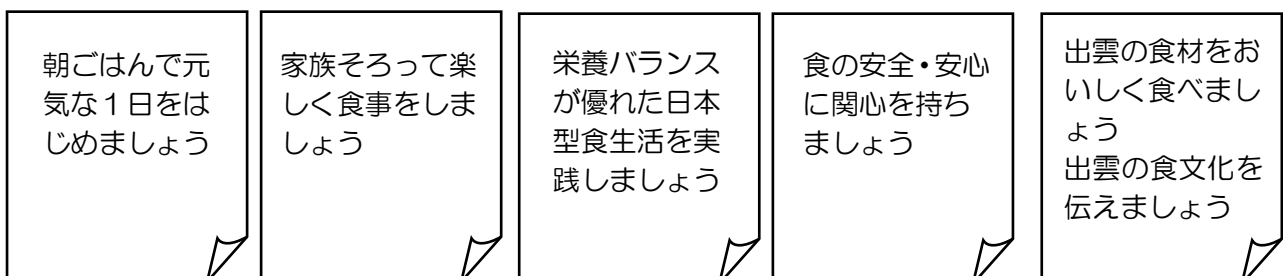
食を通じて「心身の健康増進」と「豊かな人間性」の育み



基 本 方 針



重 点 目 標



第2章 最終評価と今後の取組

1 第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の取組状況と評価

第2次出雲市食育のまちづくり推進計画では、基本方針として「生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり」「地産地消の推進と交流促進」「食文化の継承とコミュニケーションの充実」「食の安全・安心」の4項目を掲げ、市民が主体的に食に関心を持ち食育を実践できるよう、関係団体と協働のもと推進しています。

（1）生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

＜妊娠期・乳幼児期＞

- ・妊娠届出時や赤ちゃんのお世話教室の中で、妊娠中の食の大切さについて話し、また、妊娠中の食事についてまとめたパンフレットを作成、配布をしています。
- ・発育に応じた離乳食教室の開催、乳幼児健康診査や子育て支援センター、子育てサークルでの栄養相談など、乳幼児期の健康づくりに取り組んでいます。
- ・乳幼児期の正しいおやつ摂取や子どもの生活習慣（食事・睡眠・メディア）をテーマとしたパンフレットを作成し、乳幼児の保護者に配布、啓発を行っています。
- ・幼稚園入園前の親子を対象に給食試食会を開催し、給食への理解、食への関心を高める機会を提供しています。



離乳食教室



給食試食会

＜学童期・思春期＞

- ・小・中学校では、栄養教諭や担任等による食事のマナーや朝食の摂り方等を内容とする「食の学習ノート」を中心とした食育の授業を行っています。
- ・学校給食センターでは、スクールランチクッキングを実施し、栄養バランスや減塩等、望ましい食習慣についての普及啓発に努めています。

＜青年期・壮年期＞

- ・「すこやかライフ健康相談」での食生活相談や生活習慣病予防教室での食生活改善の取組の啓発を行い、生活習慣病対策に取り組んでいます。
- ・青壮年期の食への関心を高めるため、魚食講座や男性・学生を対象にした食育講座、食育キャンペーンを開催しています。
- ・地区の健康教室や文化祭等において、適塩みそ汁の試飲や塩分チェック表の活用をとおして、減塩についての啓発を行っています。
- ・「食のボランティア育成講座」を開催し、地域で食育推進活動を行う食のボランティアを育成しています。また、食のボランティアの活動を支援しています。
- ・減塩や栄養バランスについてのパンフレットを作成し、保健事業や地域の健康づくり活動の際に配布、啓発を行いました。
- ・広報いずもやホームページをとおして食に関する情報発信に取り組んでいます。



お父さんのための食育講座



食のボランティア育成講座

＜高齢期＞

- ・高齢者を対象とした介護予防教室や健康教室等で、減塩や栄養バランス等、食に関する啓発を行っています。

(2) 地産地消の推進と交流促進

- ・地元産の食材の普及を図るため、広報いずも「地産地消コーナー」において、地元産食材やその生産者の紹介、レシピ紹介を行い、地元産食材を市民へ広く周知しています。
- ・地元産食材を使った食育講座や生産者を交えた料理教室を開催しています。
- ・地元の特産品を使った親子料理教室を開催しています。
- ・学校給食では、出雲産の米や野菜、果物等の使用を増やし、また旬の地元食材を多く取り入れた「おいしい出雲の一日」を毎月実施しています。

(3) 食文化の継承とコミュニケーションの充実

- 広報いずもやホームページに郷土料理や伝統料理について掲載し、情報提供を行っています。
- 出雲市食のボランティア連絡協議会において、「出雲の郷土料理」を作成し、地元
に伝わる郷土料理や伝統料理を広く周知しました。また、食のボランティアにより、
地域に向けて、郷土料理や伝統料理を紹介するなど食文化の継承も行っています。
- 学校給食において、郷土料理や行事食を積極的に導入し、出雲の食文化に対する子
どもたちの愛着が深まるよう取り組んでいます。
- 親子クッキングなどをとおして一緒に食事を作ったり、食卓を囲む時間を増やすな
どの共食を推進し、食を通じたコミュニケーションの充実を図っています。

(4) 食の安全・安心

- 広報やホームページをとおして食中毒注意報・警報やノロウイルスなどの感染症に
関する情報提供を行い、食中毒の発生や感染症の流行防止のための啓発に努めてい
ます。
- 食育講座、料理教室や食のボランティア育成講座で、食品衛生に関する情報発信を
しています。
- 地産地消を推進し、食の安全・安心を図っています。
- 買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないといった食物を大切に作る啓発に取り
組み、生ごみの減量化を推進しています。
- 学校給食センターでは、排出される生ごみを肥料として再生・販売したり、再生事
業者に引き渡しリサイクルする等、食品廃棄物の有効活用を図っています。
- 栄養成分表示等の情報を提供する飲食店を「健康づくり応援店」として登録を進め
る県と連携し、広報による情報提供を行っています。

2 出雲市健康づくり・食育に関するアンケート調査の概要

出雲市の現状を把握し、今後の取組に活かすため、平成28年度(2016)に健康づくり・食育に関するアンケート調査を行いました。

(一部抜粋)

調査対象:市内に在住する20歳以上の市民のうち、市内各地区の各年代の人口比率を考慮し、2,000人を抽出。

調査方法:郵送法

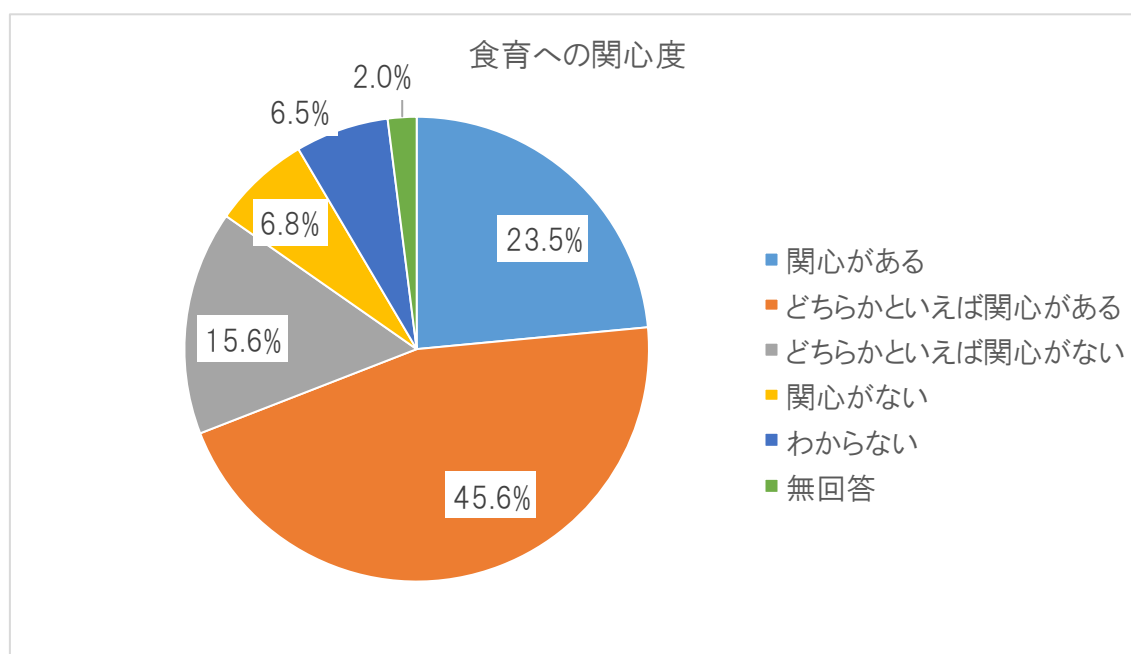
調査期間:平成29年(2017)1月10日～平成29年(2017)2月10日

回答者数:1,022人(回答率 51.1%)

①食育の関心度

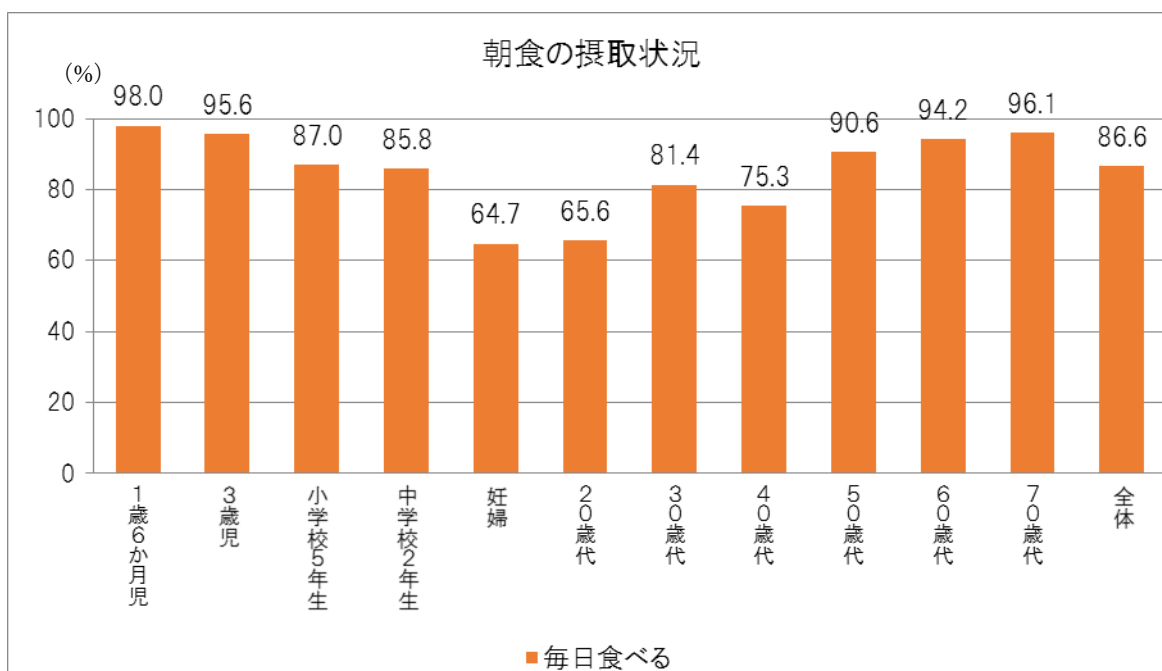
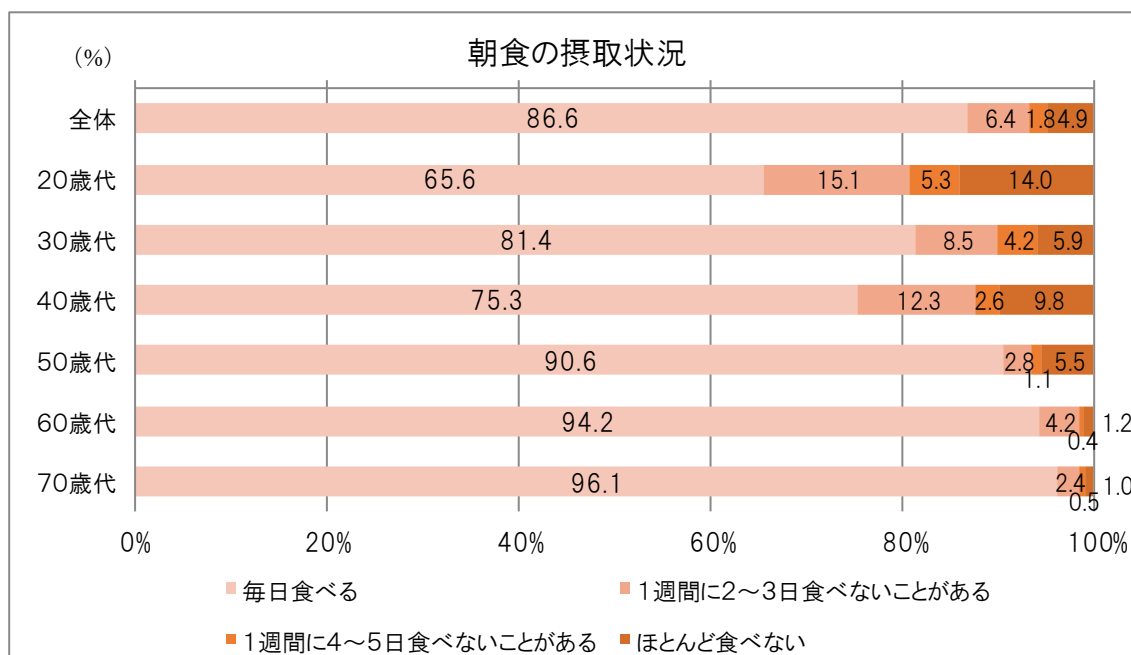
「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と回答した人は、69.1%です。

平成22年度(2010)の結果(76.2%)より低くなり、特に20歳代で、「関心がない」と回答した人が多い結果です。



②朝食の摂取状況

全体では、朝食を「毎日食べる人」は86.8%、「ほとんど食べない人」は4.9%です。
年代別にみると、20歳代で、「ほとんど食べない」と回答した割合が14.0%と高い状況にありますが、平成22年度(2010)の結果(18.8%)よりは食べる人が増加しており、改善傾向にあります。



※1歳6か月児、3歳児の数値：平成27年度(2015)母子保健統計

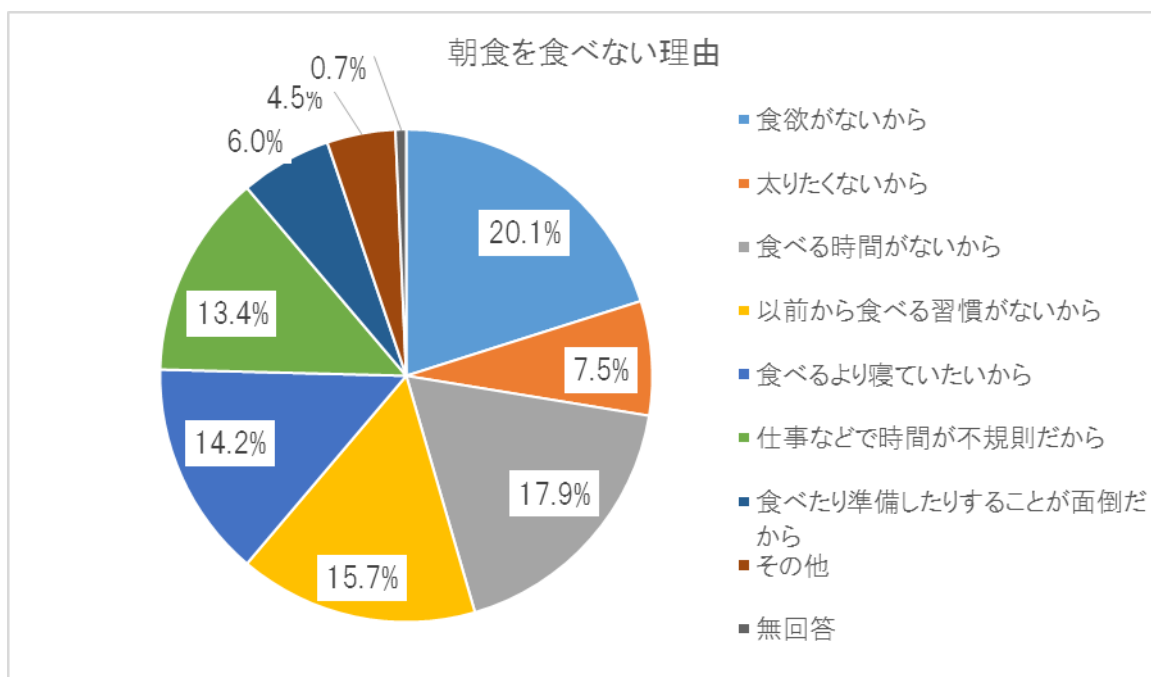
※小学校5年生、中学校2年生の数値：平成28年度(2016) 出雲市教育研究会食育部会

※妊婦の数値：平成25(2013)・26年度(2014)出雲市妊娠届出時食事アンケート結果

※20～70歳代、全体の数値：平成28年度(2016)出雲市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果

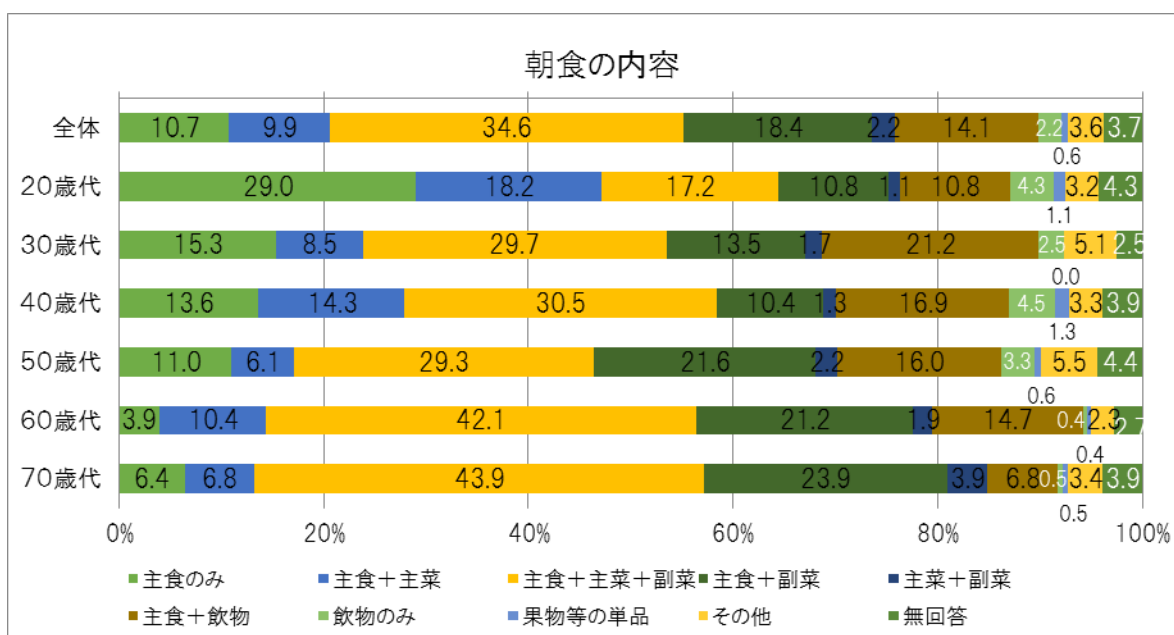
③朝食を食べない理由

朝食を食べない理由は、「食欲がない」「時間がない」「以前から食べる習慣がない」の順です。若い年代で、「食べるより寝ていたい」「時間がない」と回答した人が多く、70歳代で「食欲がない」と回答した人が多い状況です。



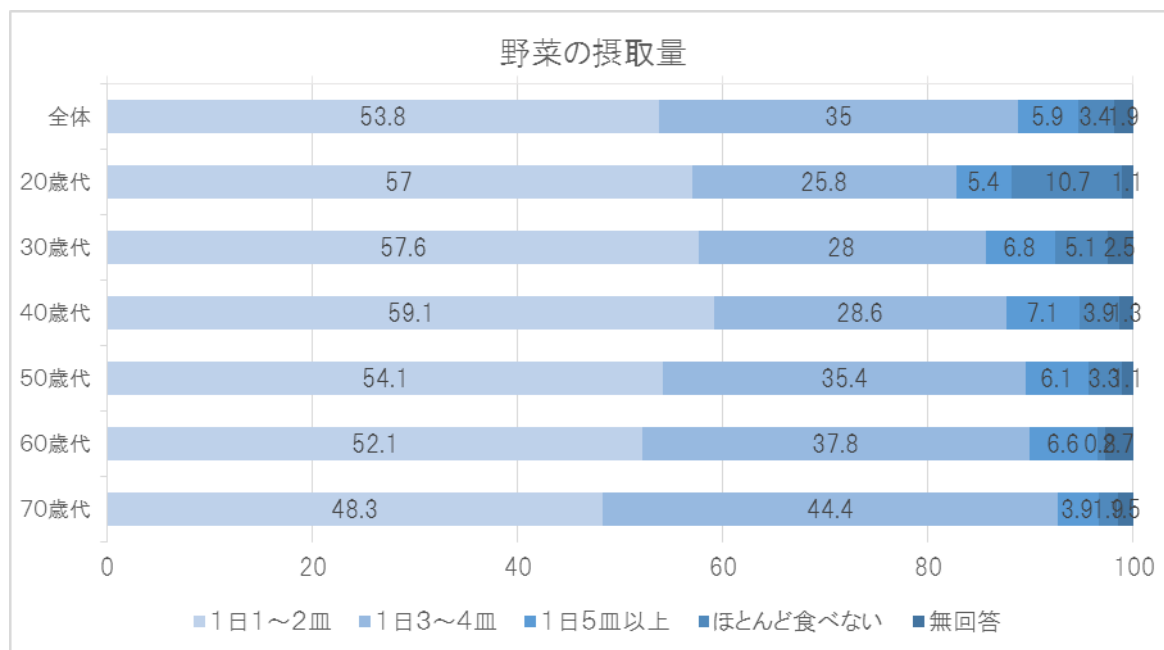
④朝食の内容

全体では、約3割強の人が、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べています。20歳代では「主食のみ」の割合が多く、その他の年代では、「主食・主菜・副菜」を揃えて食べている人の割合が一番多いです。また、どの年代にも共通して、「主食・飲物」という内容の食事が多い状況です。一方、70歳代では、「主食・副菜」の割合が高く、たんぱく質が十分に摂れていない状況がうかがえます。



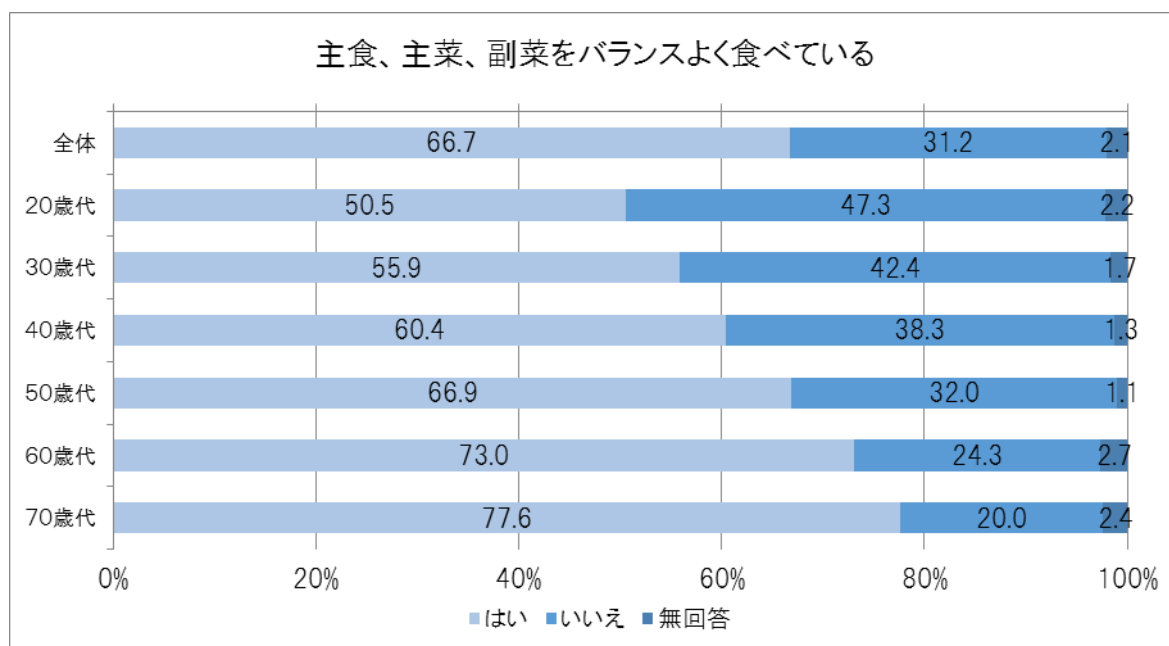
⑤ 野菜の摂取量

どの年代も野菜の摂取量が「1日1～2皿」と少なく、野菜の摂取不足といえます。特に、20歳代では、ほとんど食べないと回答した人が約1割あります。



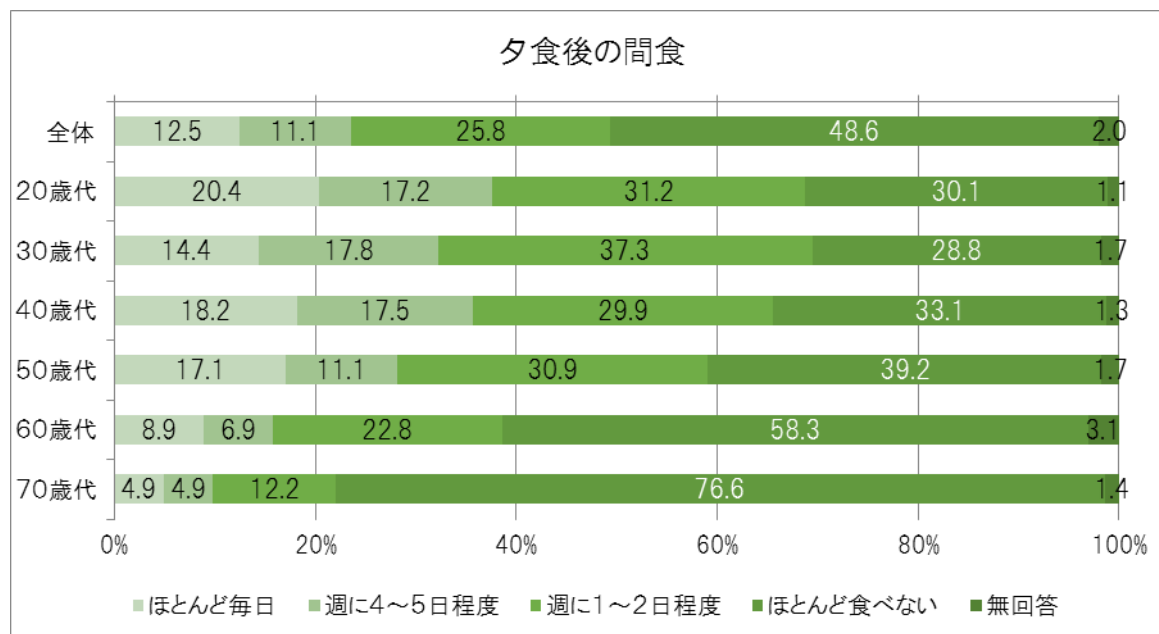
⑥ 栄養バランス

全体では、約7割の人が、「バランスよく食べている」と回答しています。若い世代で、栄養バランスについての意識が低い状況にあります。



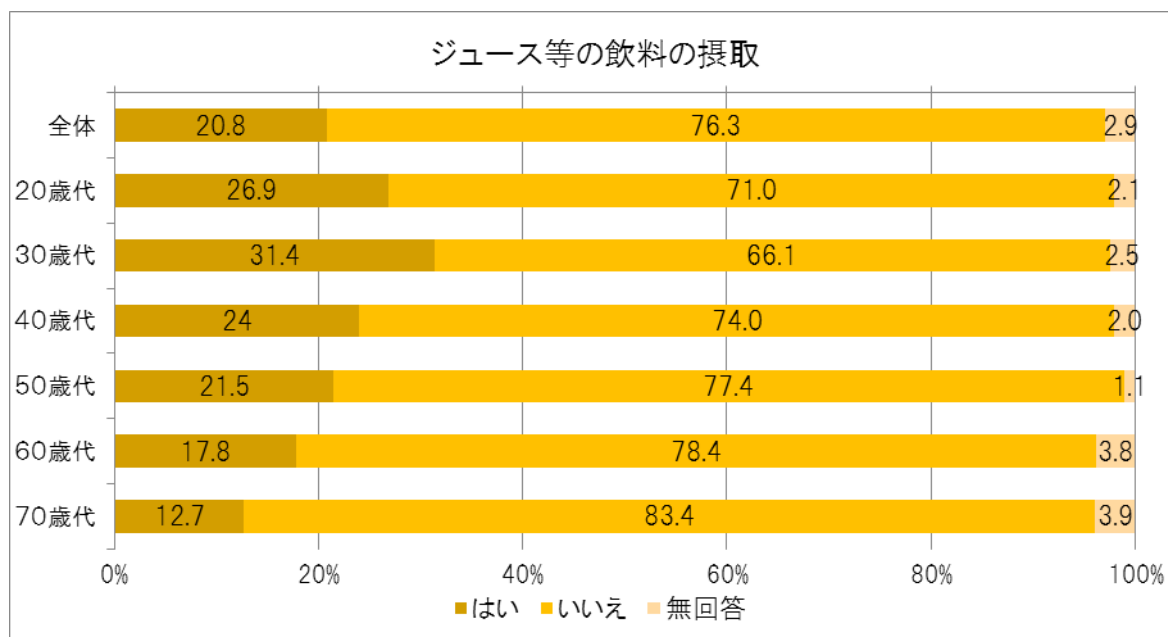
⑦夕食後のお菓子や夜食の摂取状況

約半数の人が「ほとんど食べない」と回答していますが、20歳代で「毎日食べている」と回答した人が5人に1人と多い状況です。



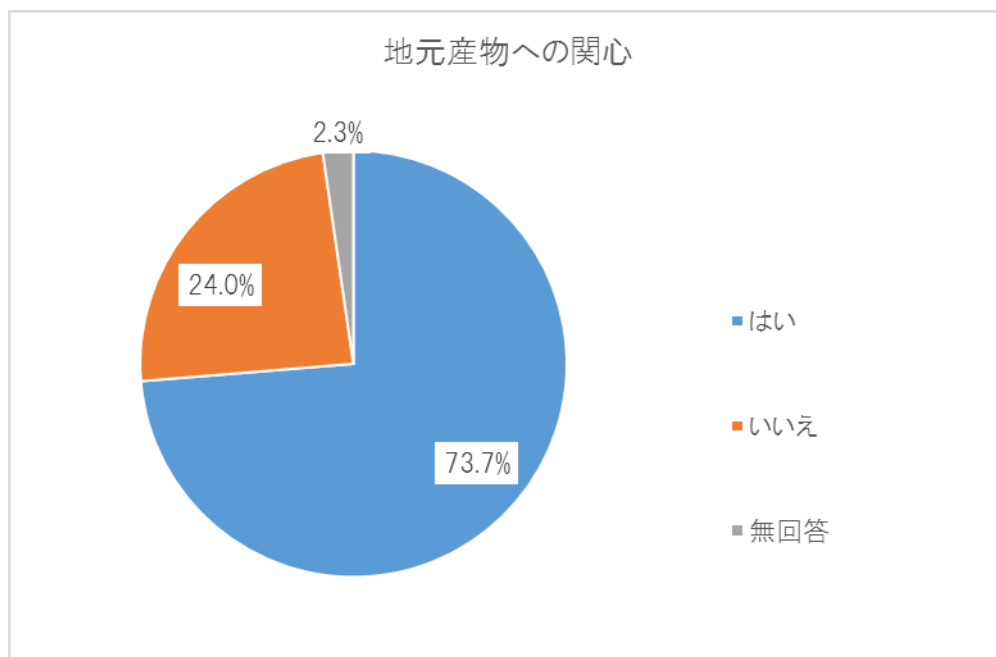
⑧砂糖入りのコーヒーやジュース、炭酸飲料等を毎日飲んでいる

「毎日飲んでいる」と回答した人が5人に1人と多く、特に30歳代では、3人に1人が毎日飲んでいます。



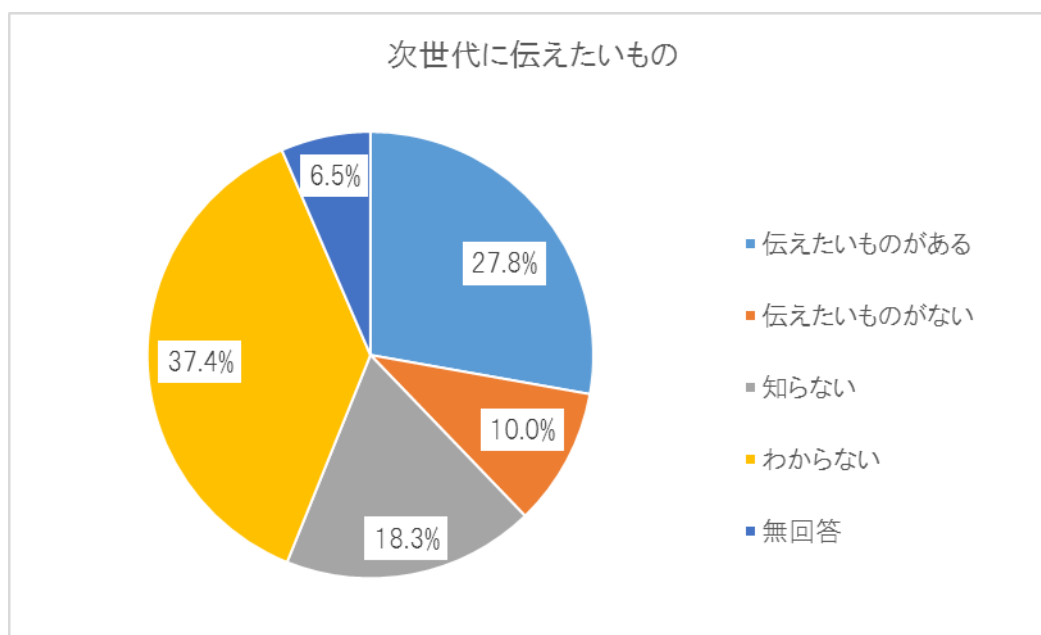
⑨ 地産地消について

地元産物に「関心を持っている」と回答した人は、約7割と多く、年代が高くなるほど関心は高い傾向にあります。しかし、商品の購入の際には、鮮度、国産や値段を重視している市民の割合の高さに比べ、地元産を重視して購入する人は、少ないのが現状です。



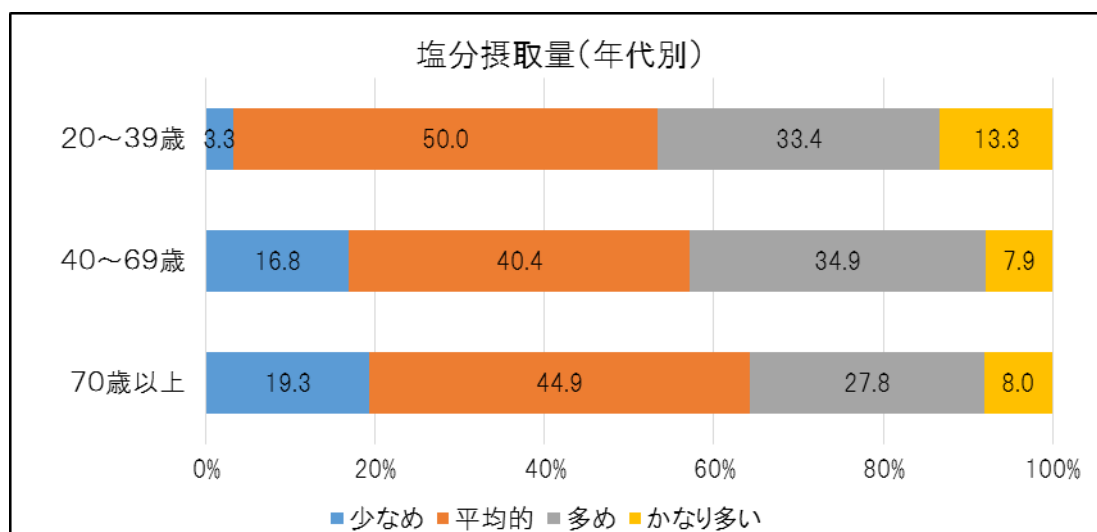
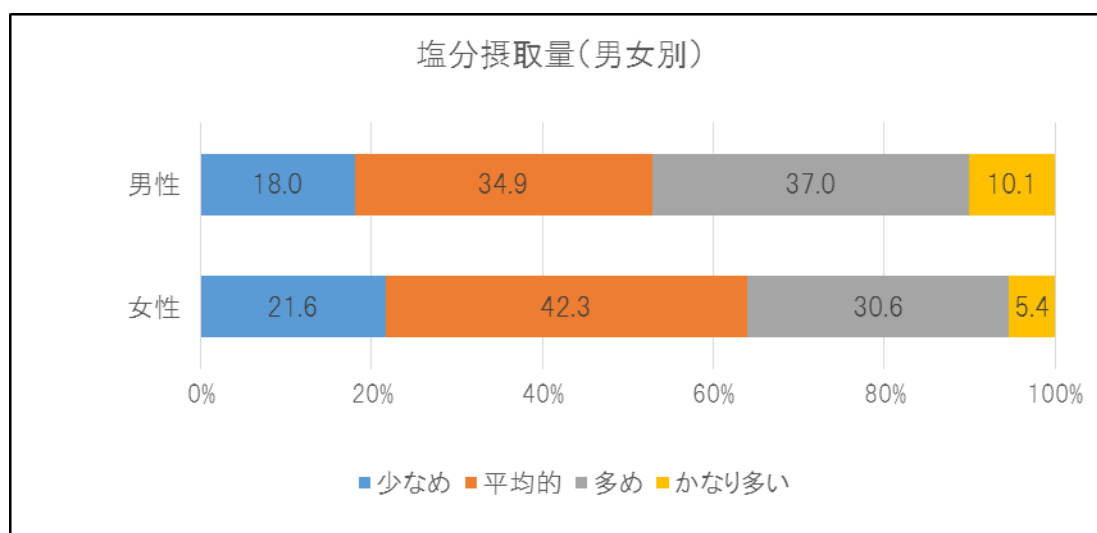
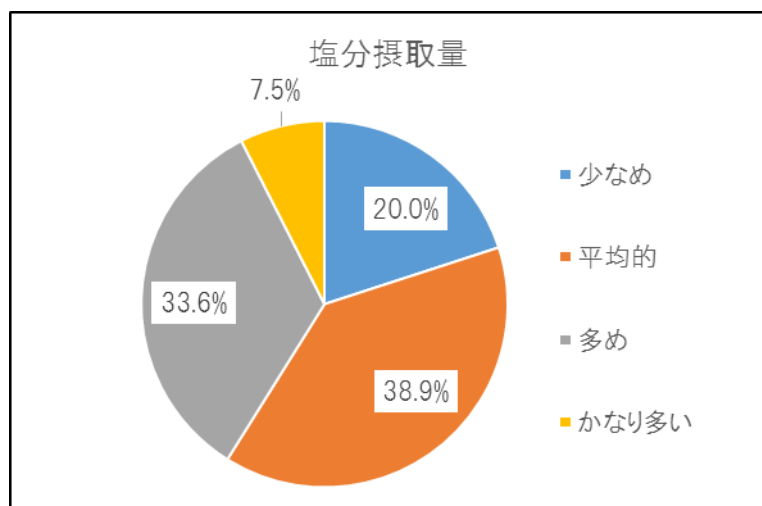
⑩ 食文化の継承

「次世代に伝えたいものがある」と回答した人は、約3割と少なく、全世代をととして郷土料理や伝統料理を知らない、わからない人が多い状況です。伝えたい料理の主なものは、「雑煮」「のりふで」「煮物」「笹巻」「赤貝の煮物」「茶碗蒸し」等です。



⑪ 塩分摂取状況 （平成28年度(2016)塩分チェック表によるアンケート結果 787名）

全体では、約4割の人が塩分を多めに摂取している状況です。性別では、男性の約半数が塩分を多めに摂取し、年齢別では、20～39歳で塩分を多く摂取しています。



※公益社団法人日本栄養士会発行「健康増進のしおり」から引用した「塩分チェック表」の結果

※「塩分チェック表」: 塩分を多く含む食品を食べる頻度や調味料をかける頻度等のチェック項目から合計点を出し、4段階で塩分摂取量を評価するシート

3 アンケート結果から見えてきた課題

(1) 生活習慣病予防のための食生活改善

全世代で野菜の摂取量が少なく、特に20歳代の若い世代でほとんど食べない割合が高い状況です。また、調理済み食品やインスタント食品の利用が増加傾向にあり、夕食後のお菓子や夜食を食べる習慣がある人の割合や、砂糖入りのコーヒーやジュース、炭酸飲料を毎日飲んでいる人の割合も、若い世代を中心に高い状況です。これらの食習慣は、栄養の偏りや摂取エネルギーの増加につながり、生活習慣病のリスクを高める可能性があります。若い世代を中心に、栄養バランスのとれた食事の摂り方、外食・インスタント食品を利用する際の注意点、甘い飲料やお菓子のカロリーやそれらに含まれる砂糖・油の量を示しながら、食生活改善のための啓発を強化していく必要があります。また、塩分摂取量も多い傾向にあり、特に男性の摂取量が多い状況です。塩分の過剰摂取は、高血圧や脳卒中などの発症や重症化と関連があることから、適塩みそ汁の試飲や具体的な減塩の工夫等の啓発を継続的に行います。

(2) 朝食の摂取の習慣化

20歳代の若い世代の欠食率は、若干改善されてはきましたが、依然高い状況です。朝食の内容についても、若い世代で主食のみ、主食と飲物のみの人が多いことがわかりました。朝食の必要性や朝食を手軽にとれる工夫、レシピの提供等、朝食の内容も含めた啓発を継続的に行うなど、毎日朝食を摂取する習慣をつくる取組が必要です。

(3) 食文化の継承

郷土料理や行事食を「知らない」、「わからない」と回答する市民の割合が高い状況です。地域の郷土料理や行事食を伝える料理教室や体験活動、学校給食での導入、イベント等での郷土料理の紹介など、市民に出雲の食文化を伝える取組が求められます。

(4) 地産地消の強化

地元産物に関心を持っている人は多く、年代が高くなるほど関心が高くなります。しかし、鮮度や国産、値段を重視して購入している市民の割合の高さに比べ、地元産を重視する割合は低い状況です。市民の地元産物への関心・理解を深める取組が必要です。

4 第2次出雲市食育のまちづくり推進計画の成果指標と現状

項 目		平成22年 (2010)数値	平成28年 (2016)数値	目標値	評価	新目標値
食育に関心を持っている市民の割合の増加		76.2%	69.1%	90%	×	80%
※朝食を食べない市民の割合の減少	3歳児	4.8%	4.4%	0%	○	0%
	小学生	0.6%	0.5%	0%	○	0%
	中学生	1.0%	0.7%	0%	○	0%
	20歳代男性	25.0%	15.5%	15%	○	10%
	20歳代女性	12.5%	12.5%	5%	△	10%
主食、主菜、副菜をそろえて食べる市民の割合の増加		65.0%	66.7%	75%	○	75%
緑黄色野菜を1日2回以上食べる市民の割合の増加		31.9%	39.0%	50%	○	50%
よく噛んで食べることを意識している市民の割合の増加		70.2%	50.3%	80%	×	55%
出雲産や県内産食材の使用を心がけている市民の割合の増加		41.2%	37.2%	60%	×	増加
食材購入時に生産地や成分表示を確認する市民の割合の増加		58.7%	57.7%	80%	△	増加
出雲の郷土料理や伝統料理を知っている市民の割合の増加		24.0%	27.8%	50%	○	増加
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる子どもの割合の増加	3歳児	—	—	100%	—	無
	小学生	74.8%	78.6%	80%	△	無
	中学生	66.1%	70.3%	70%	◎	無
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に適切な食事や運動等を継続的に実践している市民の割合の増加		34.1%	27.0%	50%	×	無

※新目標値は、平成28数値に対しての目標値

※新目標値「無」の項目は、本計画に沿わない等の理由により、第3次食育計画では目標指標としないこととしました。

第3次食育計画の目標指標に追加した新項目

※新たに目標項目をとして追加し、新目標値の達成に取り組みます。

項 目		平成28年 (2016)数値			新目標値
★食事をともにする家族や友人がいる市民の割合の増加		86.6%			増加
★野菜を1日5皿以上食べる市民の割合の増加		6.0%			増加
★日常生活で塩分をとりすぎないように気をつけている市民の増加		30.8%			50%
★食のボランティアの人数の増加		208人			増加

5 ライフステージごとの市民の今後の取組

区 分	生涯にわたる食を通じた 心身の健康づくり	食文化の継承と コミュニケーションの充実
妊娠期・ 乳幼児期	・1日3食、特に朝食は欠かさず食べ、生活リズムを整えましょう。 ・バランスのとれたうす味の食事をとり、健康管理に努めましょう。 ・食について関心をもち、望ましい食習慣の知識を身につけましょう。 ・おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。 ・五感（見る・触れる・聴く・味わう・嗅ぐ）を使って食事をしましょう。 ・よく噛んでおいしく食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう。 ・早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。	・家庭の味、行事食に関心をもちましょう。 ・旬の食材を知り、食べましょう。 ・家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう。 ・食事の準備、後片付けをとおして感謝の心を育てましょう。 ・食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。 
学童期・ 思春期	・1日3食、特に朝食は欠かさず食べ、生活リズムを整えましょう。 ・バランスのとれたうす味の食事を、とりましょう。 ・おやつは、量、回数、時間を決めて、食べすぎないようにしましょう。 ・規則正しい食習慣を実践しましょう。 ・五感（見る・触れる・聴く・味わう・嗅ぐ）を使って食事をしましょう。 ・よく噛んで食べ、食後の歯みがき習慣をつけましょう。 ・早寝、早起き、朝ごはんを実践しましょう。 ・適正量の食事で適正体重を維持しましょう。	・家庭の味、行事食に関心をもちましょう。 ・旬の食材を知り、食べましょう。 ・家族と一緒に楽しく食べ、箸の使い方、あいさつなどのマナーを身につけましょう。 ・料理、食事の準備、後片付けをとおして感謝の心を育てましょう。 ・食事中はテレビを消して、家族の会話を楽しみましょう。
青年期・ 壮年期	・1日3食、特に朝食を欠かさず食べましょう。 ・主食・主菜・副菜がそろったバランスがとれた食事をとりましょう。 ・自分の適正体重を知り、自分にあった食事量を食べましょう。 ・野菜の摂取、減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。 ・嗜好品（アルコール、嗜好飲料等）のとり方に注意しましょう。 ・夕食後の間食を控えましょう。	・家庭の味を子どもに伝えましょう。 ・行事食、郷土食に関心をもち、次世代に伝えましょう。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。 ・食事マナーを伝えましょう。 ・楽しく食事ができる雰囲気づくりをしましょう。
高齢期	・3食欠かさず食べ、水分も十分にとりましょう。 ・主食・主菜・副菜がそろったバランスがとれた食事をとりましょう。 ・低栄養を予防するため、必要な食事量や不足しがちなたんぱく質をとるようにしましょう。 ・野菜の摂取、減塩等を意識した、生活習慣病予防の食事を実践しましょう。 ・よく噛んで食べましょう。	・家庭の味を子どもに伝えましょう。 ・行事食、郷土料理など食に関する文化を、地域の世代間交流などをとおして次世代に伝えましょう。 ・家族や友人と一緒に食事を楽しみましょう。 ・食事マナーを伝えましょう。

区 分	食の安全・安心	地産地消の推進
妊娠期・ 乳幼児期	・食事の前には手を洗いましょう。 ・残さず食べましょう。 ・食品表示、栄養成分表示などの食の情報や知識を身につけましょう。 ・安全な食品を選択しましょう。 ・食品衛生に気をつけましょう。 	・農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう。 ・栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう。 ・出雲産、島根県産の食材を知り、積極的に利用しましょう。
学童期・ 思春期	・食事の前には手を洗いましょう。 ・食に関する知識を学び、食品を選択する力をつけましょう。 ・残さず食べ、ゴミを減らしましょう。	・農業体験など体験活動に積極的に参加しましょう。 ・栽培体験や調理体験で、育てる大変さ、喜び、おいしさを経験しましょう。 ・出雲産、県内産の食材を学びましょう。 
青年期・ 壮年期	・食品表示、栄養成分表示などの食の情報や知識を身につけましょう。 ・安全な食品を選択しましょう。 ・食品衛生に気をつけましょう。 ・買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないを心がけ、ゴミの減量化に努めましょう。	・出雲産、島根県産の旬の食材を知り、積極的に利用しましょう。 ・農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう。
高齢期	・安全な食品を選択しましょう。 ・食品衛生に気をつけましょう。 ・買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないを心がけ、ゴミの減量化に努めましょう。	・出雲産、島根県産の旬の食材を知り、積極的に利用しましょう。 ・農林漁業体験に参加したり、家庭で野菜などの栽培に挑戦しましょう。

6 基本方針に沿った地域、関係機関、市の取組

(1) 生涯にわたる食を通じた心身の健康づくり

○家庭における食育の推進

施策の方向	取 組
妊産婦の健康教育・栄養相談の充実	・妊婦・乳幼児健康相談、新生児訪問等で妊娠期・授乳期の食の相談を行います。 ・妊娠届出時や赤ちゃんのお世話教室の中で、妊娠中の食の大切さについて話し、妊婦が食について正しい知識を持てるよう啓発を行います。 ・妊婦が妊娠期に必要な栄養について理解し、実践できるよう機会をとらえて啓発を行います。 ・朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。
乳幼児の健康教育・栄養相談の充実	・妊婦・乳幼児健康相談等で食の相談を行います。 ・乳幼児健康診査、離乳食教室、乳幼児健康相談等で望ましい食習慣やおやつの適切な摂り方について、知識の普及を行います。 ・食物を大切に作る心の育成や食事のマナーなどの大切さを、子育てサークルなどで保護者へ働きかけます。 ・保育園、幼稚園等で、栄養・食生活に関する出前講座や食に関する教材の貸し出しを行います。 ・幼稚園入園前の親子を対象に給食試食会を開催し、保護者の給食への理解、子どもの食習慣への意識を高める機会を提供します。 ・朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。
子どもの基本的な生活習慣と望ましい食習慣の形成	・献立表や給食だよりを活用し、学校から家庭へ栄養や食事の摂り方、行事食や郷土料理などの啓発を行います。 ・朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。 ・食事中はテレビを消し、子どもと家族、友人等と一緒に会話をしながら食事をする共食の機会が増えるように、様々な機会を通じて普及啓発を行います。 ・食物を大切に作る心の育成や食事のマナーなどの大切さを伝えます。

青年期の健全な食習慣 と健康意識の啓発	・朝食摂取率の向上、朝食内容の改善を図るため、様々な機会をとらえて朝食の重要性についての情報発信をします。 ・野菜の摂取や外食の利用方法等、具体的な食事の摂り方について普及啓発をします。 ・若い世代を対象とした食育講座を開催し、若い世代が食への関心を高める機会を設けます。 ・乳幼児健康診査や離乳食教室、子育てサークル等で、保護者に対して健康や食生活に関する情報を提供します。 ・若い女性のやせ志向に対して、適正体重を維持することの重要性を伝えていきます。 ・若い世代が多く集まるスーパーやイベントで健康や食に関する啓発を行います。 ・広報やホームページ等を通じて、若い世代に食に関する情報発信を行います。
壮年期を中心とした 生活習慣病対策の推進	・糖尿病や脳卒中等の生活習慣病の予防や重症化を予防するための健康教室を開催し、生活習慣病の理解や、日頃の生活習慣の振り返ることで、生活改善へ向けた意識の向上と実践につなげます。 ・健康な食生活のための食育講座を開催します。 ・地域の健康教室や栄養・食生活に関する出前講座を行い、減塩や野菜摂取等の食に関する情報を提供し、自身の食生活改善につなげます。 ・脳卒中や糖尿病性腎症などの病気につながるリスクの高い人を対象とした重症化予防に取り組みます。 ・地域の健康教室等で、栄養・食生活に関する出前講座を行います。 ・広報やホームページ等をとおして、生活習慣病予防のための食生活について情報発信をします。
高齢期の低栄養を予防 するための食育推進	・介護予防教室や高齢者サロン等で、減塩や野菜摂取等の食に関する情報を提供し、生活習慣病の予防や重症化を予防します。 ・介護予防教室や高齢者サロン等で、規則正しい食生活の重要性や栄養バランスのとれた食事に関する健康学習を行い、低栄養を予防します。 ・栄養・食生活に関する相談や、出前講座を行い、規則正しい食生活について普及啓発を行います。 ・広報やホームページ等をとおして、食に関する情報発信をします。

○保育所・幼稚園・学校等における食育の推進

施策の方向	取 組
保育所・幼稚園等における食育推進	・保育所では、国が示す「保育所保育指針」に基づき、保育の一環として食育の推進を図ります。 ・「保育所保育指針」に基づいて各園で作成された「食育指導計画」に基づいた食育の実践と推進体制の整備を図ります。 ・幼稚園では、栄養教諭と担任等が連携し、食に関する指導を行います。 ・乳幼児の食に関する相談に応じ、食育の必要性や食に関する知識の普及啓発を行います。 ・保護者向けに、こどもの食事、離乳食やおやつの提供等の指導を実施します。 ・家庭や地域社会と連携し、野菜の栽培体験、調理体験、伝統食や行事食の食事体験、世代間交流等の食に関する事業に取り組みます。
小・中・高等学校における食育推進	・栄養教諭と担任等が連携し、望ましい食習慣や豊かな人間性をはぐくむための食に関する指導を行います。 ・家庭や地域と連携した食育活動に取り組み、意識啓発を図ります。
学校給食の充実	・地元産の食材を積極的に使用し、地産地消を促進します。 ・郷土料理、行事食を提供し、食文化を学び、継承します。 ・献立表、給食だよりやホームページで、献立、食や子どもの健康に関する情報を発信し、家庭と連携した食育を推進します。 ・スクールランチクッキング、給食試食会等を開催し、市民へ学校給食への理解と食への関心を深める機会を設けます。

共食とは

家族、友人や地域の人など、誰かと一緒に会話をしながら食事をすることです。食卓を共に囲むことで、楽しく食べることができる、食事のマナーが身につく、好き嫌いがなくなる、協調性が身につく等の利点があります。



○地域における食育の推進

施策の方向	取 組
食のボランティアによる食育の推進	・食生活改善の知識を有する食のボランティアを育成し、地域で開催されるイベントや健康教室で食生活改善の取組を行います。 ・地域の実情に応じて、子どもから高齢者までの様々なライフステージにおいて食育推進活動を行います。 ・保育園や幼稚園、学校等で、親子クッキングや郷土料理の継承等の活動を行い、幼児期から食に親しみ、栄養や食習慣の知識を身につけることができるよう支援します。 ・地域において、生活習慣病予防教室等を開催し、市民の食生活改善につなげます。 ・文化祭やイベントで減塩や野菜の摂取等の食に関する啓発を実施します。 ・出雲市健康づくり推進員や地域の関係者と協働して、食に関する取組を展開します。 ・「食育月間」や「食育の日」に活動を行い、市民に食への関心を高める機会を増やします。
関係団体と連携した食育推進	・関係団体や関係機関と連携し、食を通じた取組を展開します。 ・出雲圏域健康長寿しまね推進会議と連携し、「食育月間」や「食育の日」に食育キャンペーンを実施し、継続的な食育推進運動の周知と定着を図ります。また、多くの市民が集まるイベントで、食に関する普及啓発を実施します。 ・魚食講座の開催等、地元産の食材を使った食育講座を関係団体と連携して開催します。 ・栄養士会と連携し、地域のサロン等で栄養・食生活に関する出前講座を行います。 ・コミュニティセンター等と連携し、文化祭等のイベントで食育の啓発を行います。

(2) 食文化の継承とコミュニケーションの充実

施策の方向	取 組
郷土料理や行事食の継承	- 郷土料理や行事食について、広報やホームページ上で市民へ広く周知し、出雲の食文化の理解を深めます。 - 学校給食において、地元産食材を使用した郷土料理や行事食を積極的にとり入れ、多様な食文化の理解を深めます。 - 地域の郷土料理や行事食について、情報収集、発信を行います。 - 食のボランティアによる郷土料理や行事食の料理教室をとおして、食文化の普及啓発に努めます。
コミュニケーションの充実	- 一緒に食事を作ったり、食卓を囲む時間を増やすなど、共食について啓発する取組を行います。 - 食をとおした地域交流、世代間交流、国際交流を推進し、様々なコミュニケーションの充実を図ります。

(3) 食の安全・安心

施策の方向	取 組
食の安全・安心	- 食中毒注意報やノロウイルス等に関する情報提供を広報やホームページ上で行い、食中毒やノロウイルスの感染防止に努めます。 - 栄養成分表示や食品添加物、賞味期限などに関する表示など、市民が食品を選択する際の判断基準となる食品表示についての知識の普及を図ります。 - 食育講座や料理教室において、食品衛生の普及啓発を図ります。 - 食のボランティアが開催する料理教室で、食品衛生やごみ減量化に関する普及啓発を行います。
環境にやさしい食生活の推進	買いすぎない、作りすぎない、食べ残さないといった食物を大切にする啓発に取り組み、生ごみの減量化、食品ロスの削減を推進します。

(4) 地産地消の推進

施策の方向	取 組
地元産食材の普及	・市内で生産される食材の普及を図るため、広報やホームページ等で四季に応じた旬の食材を市民へ広く周知し、その利用の促進を図ります。 ・食育講座や料理教室において地産地消を推進します。 ・食のボランティアによる地元産食材を活用した料理教室を開催し、地産地消を推進します。
学校給食における地元産物の利用促進	・学校給食における地元産の食材の利用拡大を図ります。

みんなで減塩チャレンジはじめよう！



◆減塩の効果

血圧を低下させ、結果として心臓病や脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。

◆1日の塩分摂取目標量

男性8g 女性7g未満（日本人の食事摂取基準2015）

◆ちょっとした工夫で減塩を！

醤油の使い方



醤油は「かける」より「つける」。
味のついているものに醤油はかけないの

だしの利用



天然のだし(煮干、かつお、昆布等)を効かせて風味を増す。

汁もの

めん類の汁は残す。
みそ汁などの汁物は具たくさんにする。



酸味の利用利用

柑橘類や酢の酸味を利用する。



香辛料の利用

香辛料や香味野菜を使って味にアクセントをつける。



塩蔵品について

漬物、干物、練り製品、インスタント食品を食べ過ぎないぎけ

