

## 第5章 第3次竜王町食育推進計画

本計画は、第3次健康いきいき竜王21プランの「(2) 栄養・食生活」分野と深く関連していることから、取組などを連動させて推進することとします。

### 基本施策1 健康に暮らすための食習慣の実践

#### 〈基本的な考え方〉

生涯にわたって心も体も元気でいきいきとした毎日を送るために、それぞれのライフステージに応じた食事の量やバランスを考え、自ら選択できる習慣が身につけられるように支援します。また、食を通じたコミュニケーションが図れるよう推進します。

#### 〈主な現状〉

- ・朝食を毎日食べる人は全体的には高い割合を維持しています。しかし、年齢が下がるにつれて朝食をほとんど食べない人の割合が増えています。
- ・食生活で心がけていることの中で、家族そろって食べる人の割合が増えています。
- ・様々な年代を対象とする保健事業と併せて、望ましい食習慣などについての啓発や個別指導が実施できています。また、小中学校においても、出前講座や給食の機会を通じて、栄養に関する教育が行われています。

#### 取組の方向性

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」といった規則正しい食習慣づくり
- ・食事を通してコミュニケーションを図る取組の推進

#### 〈具体的な取組〉

##### ① 規則的な食習慣の形成および継続

- ・幼少期からの『早寝・早起き・朝ごはん』の取組をはじめとして、健康な生活の基盤となる朝食について、すべての人がしっかり食べる習慣をつけられるよう取り組みます。
- ・1日3食の食事をバランスよくとれる意識づけができるよう効果的な啓発を行います。
- ・野菜摂取や減塩の啓発を継続するほか、主食、主菜、副菜からなる日本型食生活などバランスの良い食事の普及を推進します。

##### ② 食を通じたつながり

- ・みんなで一緒に同じものを食べる大切さを伝え、孤食や個食<sup>20</sup>を減らし、共食<sup>21</sup>を推進します。

<sup>20</sup> 個食：家族が揃っているのに、全員が自分の好きなものを食べること。

<sup>21</sup> 共食：一人で食べるのではなく、家族、友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事。

## 基本施策 2 地域における食育の推進

### 《基本的な考え方》

食育推進とそれを支える地域づくりを推進するため、関係機関等との連携により食育に関する情報発信を行います。

### 《主な現状》

- ・学校給食では地場産物を取り入れられており、給食だよりなどを通じて地域の食文化や地産地消について推進されています。
- ・竜王町産のお米や野菜を食べているかについて、6割弱が「よく食べている」としており、年齢が上がるほど多く、家族構成別に見ると「親と子と孫の三世代」で「よく食べている」が最も多くなっています。
- ・健康推進員活動では、毎年県交付金事業の「子どもたちに伝えたい食の知恵事業」を実施しており、食文化の継承や地産地消についての取組を推進しています。
- ・食育の日（毎月 19 日）や食育推進月間（6 月）について、ホームページや広報掲載、健康推進員活動などで推進されています。

#### 取組の方向性

- ・核家族化・少子高齢化の中で家庭以外でも食文化の継承や地産地消に触れる機会の創出
- ・すでに構築されている食育推進の体制の維持

### 《具体的な取組》

#### ① 食育に関する情報発信・啓発

- ・食育の日（毎月 19 日）や食育推進月間（6 月）などの機会を通じ、食育に関する情報提供を行います。
- ・竜王町産の食材や郷土料理等について関心を深めるため、町内産農産物や特産品、加工食品の利用を促進し、地産地消の取組を推進します。

#### ② 関係機関との連携

- ・健康推進員活動の中で、食育分野の取組を促進できるよう連携を図ります。
- ・園や学校、地域、家庭において料理する機会をつくり、楽しみながら食への関心が深められるよう関係機関と連携を図り取組を進めます。