



第4章

食育の推進

1 食育を推進するうえでの課題

「食育」は、食に関する知識や正しい情報を選択する力を身につけ、自然の恩恵や食に関わる人々の活動に感謝し、理解を深め、心身ともに健康な食生活を実践できる人を育てていくことです。食育の推進にあたっては、個人や家庭だけでなく社会全体で取り組んでいく必要があります。

第2次計画では、これまでの取り組み状況や平成24年度市民アンケートの結果および国の第2次食育推進基本計画のテーマである「周知から実践へ」を踏まえて、以下のような課題をとりまとめました。

(1) 家庭力の減退

○ 食を通じたコミュニケーションの不足

従来、食育において重要な役割を担ってきた家庭が十分な役割を果たせなくなっており、子どもの食に関する問題への速やかな対応が大変重要です。

国の第2次食育推進基本計画では「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」が重要課題に掲げられ、また、健康日本21(第2次)においても子どもに身につけた食習慣が生活習慣病発症との関連があるとし、共食の重要性に言及しています。本市においても、家族との食事回数や食事の楽しさを感じる割合が低い「若年層」への対応を図るとともに、家庭全体で健やかな子どもを育む力「家庭力」を強化する取り組みを推進します。

(2) 「食」の乱れが生活の乱れに

○ 朝食の欠食などの不規則な食習慣

朝食を欠食することは、栄養素不足を招くだけでなく、生体時計のリズムを崩し、肥満になりやすい体質になるなど、さまざまな弊害を及ぼします。また、食習慣の乱れに起因する生活習慣病の増加は大きな課題でもあり、子どもへの影響も大きいことから、各年代に対して生活全般の見直しを働きかけていく必要があります。

○ 食の外部化・多様化

最近では、食事を外食や弁当・惣菜を購入して食事をするのが日常化しています。そのような市民に対しては、自分にあった外食や中食におけるメニューを「選択する力」を養い、料理の組み合わせ方によって栄養バランスの取れた食事内容に変化させるなどの食育を進めることが必要であり、外食産業界においては健康を意識したメニューの提供が望まれています。そのため栄養成分表示や食品事業者との連携等、食環境整備の取り組みを継続していきます。

○ 栄養バランスの崩れ

日本人は、長い歴史の中で「日本型食生活¹」という優れた食文化を培ってきましたが、現在それを実践している市民の割合は、高校生や大学生等で特に少なく半数にとどまっています。さらに、高齢者がいきいきと生活していく上でも、健康寿命を延伸することが重要であり、健全な食生活を心がけることが重要です。

特に、本市においては野菜の摂取頻度が低いことから、野菜の摂取量不足が考えられるため、毎日の食事の重要性と食品や料理の組み合わせ方等について、食事バランスガイドや、野菜料理レシピの普及などにより具体的な啓発が必要です。

○ 肥満等の増加

本市では、特に男性の若い世代からの肥満の増加が見受けられます。生活習慣病は肥満がその引き金になっていることから、若年層から肥満予防を重視した対策が必要です。

また、一方、若い女性の過剰なダイエットによる“低体重(やせ)”により、貧血や骨粗しょう症の増加や妊娠時の低栄養による低出生体重児²の増加と胎児期の低栄養が成長後の生活習慣病発症の要因となっていることが明らかになっており、実践に向けた具体的な啓発が必要です。

(3) 地域における食育

○ 食育に関する関心や意識

食育の認知度および関心は高くなってきています。健康と食に関する情報は市民に確実に浸透しつつあることから、今後もさらに理解を深めながら、食育についての知識を行動に変えていく取り組みが重要となります。

また、高齢者が食生活で困っていることとしては、「買った物を持って帰るのが大変」「食料品店が遠い」「地域で食事会などの交流会がない」などが課題となっており、改善が求められています。

○ 食品関連事業者の役割

栄養成分表示を飲食店等で「見たことがある」市民は、「食事バランスガイド」を見ている割合も高く、「食事バランスガイド」の普及と合わせて、食育の環境整備の中では、飲食店等の役割が重要です。

¹ **日本型食生活** 主食である「米」を中心として、大豆・野菜・魚などの副食物を組み合わせたものに、畜産物や果物などがバランスよく加わった食事パターンのこと。

² **低出生体重児** 出生時の体重が2,500g未満の新生児のこと。

食育に関する意識が低く、食生活の乱れが著しい青年期を中心とした若年層では、飲食店や食料品店を情報源としており、「健全な食生活を実践するために必要なこと」として、スーパーマーケットやコンビニエンスストア、飲食店からの情報提供が求められています。

○ 食文化伝承の希薄化

ライフスタイルの多様化や近隣住民とのつながりが希薄になっている中、健全な食生活を進め、地域の産物や食文化への理解を深め、それを継承していくことが難しくなっています。

そのような中で、次世代に郷土料理や伝統料理、食文化などについて伝えたいと思っている高齢者は増えていることから、地域の高齢者等から子育て中の親などに食文化を伝承する仕組みを整える必要があります。

(4) 「くまもとらしさ」を生かした食育

○ 地産地消の推進

地産地消は、市民の食の安全・安心や健康志向の高まりを背景に生産者と消費者の相互理解を深める役割も担っています。食育に関心がある市民ほど、産地や品質、鮮度を重視する傾向にあることから、市民の食育への関心度を高めるとともに、情報を提供し、地産地消を推進していくことが重要です。

○ くまもとの清らかな地下水等環境への配慮

ごみを少なくするための心がけは、特に若年層で不足しています。食育への関心度が高い市民ほどごみ減量を心がけていることや、リサイクルに関する取り組みを行っていることから、食育を通じた環境保全の重要性がうかがわれます。

また、本市が他都市に誇れる資源のひとつである地下水に対しても、「食のおいしさの基になっていると思う市民の割合」が高くなっていることから、くまもとの地下水をはじめとした自然環境を未来に伝えていくためにも、いっそうの環境保全に関する啓発が重要です。

食育を推進するうえでの課題

家庭力の減退

- 食を通じたコミュニケーションの不足

「食」の乱れ

- 朝食の欠食などの不規則な食習慣
- 食の外部化・多様化
- 栄養バランスの崩れ
- 肥満等の増加

地域における食育

- 食育に関する関心や理解
- 食品関連事業者の役割
- 食文化伝承の希薄化

「くまもとしさ」を生かした食育

- 地産地消の推進
- くまもとの清らかな地下水等環境への配慮

「周知」から「実践」へ

市民一人ひとりが食育の大切さを理解して、実践力をつける

2 食育を推進していくための視点と基本的施策

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指すため、次の4つの視点とそれらの実現に向けて5つの基本的施策を定め展開します。

【視点 A】全ての市民の食育への理解の増進

国の第2次食育推進基本計画において示されたように、本市においてもライフステージに応じた間断ない食育の推進をめざし「全ての市民の食育への理解の増進」に向けて取り組みます。

【視点 B】健全な食生活が実現できる環境整備

食育や健康に無関心な層に対しては、食環境の整備を行うことが重要です。市民が栄養表示や食事バランスガイドを参考にしやすい環境にむけて取り組みます。

【視点 C】市民運動としての食育の推進

市民一人ひとりが、食育を実践していくためにはボランティアや各組織団体と連携し、地域活動を基盤とした市民運動としての食育の推進が重要です。

【視点 D】「くまもとしさ」を活かした食育の推進

くまもとの自然の恵みあふれる熊本の食材等を含めた、「くまもとしさ」を活かした食育の推進が必要です。