



第2章

日野市のこれまでの取り組み と食を取り巻く現状・課題

1 日野市のこれまでの取り組み

家庭における食育は「食育の原点」であり、重要かつ基礎的な食育の場です。第2期日野市食育推進計画では、未来を担う子どもたちへの食育の推進は、すべての食育の基礎となることから重点推進事業として推進してきました。

関係各課において、様々な取り組みを実施するなかで、市における子どもの食育については定着してきたと考えられ、重点である子どもの食育は、概ね推進することができました。今後は、子どもの食育を引き続き推進するとともに、子どもから高齢者まであらゆるライフステージについて食育を展開していく必要があります。





2 日野市の食を取り巻く現状と課題

(1) 望ましい食習慣の形成と共食の推進 ●●●●●●●●●●

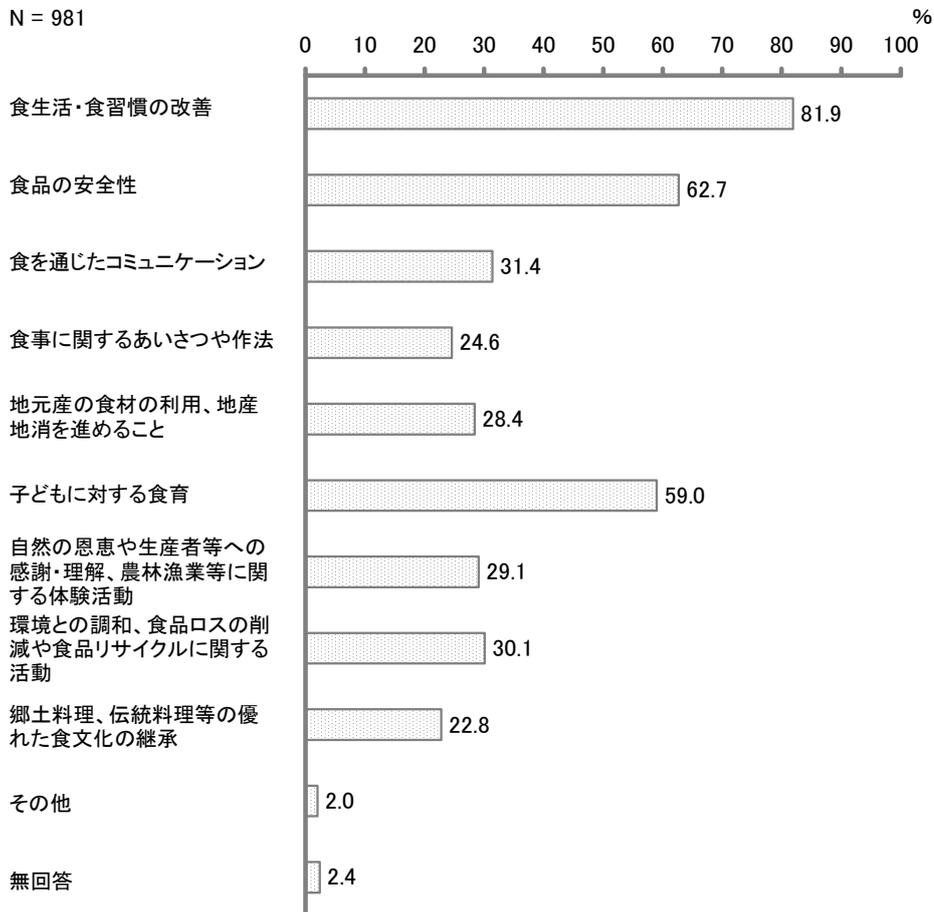
我が国では、急速な経済発展に伴う生活水準の向上や、食を取り巻く社会環境の変化のなかで、がんや高血圧、糖尿病などの生活習慣病が増加するなど、疾病構造も大きく変化しており、日野市においても同様の傾向にあります。こうしたなか、市民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、すべての年代に対してライフステージを通じた食育を推進することが重要です。

市民アンケートでも「食生活・食習慣の改善」が最も重視されています。

ライフステージを通じた食育の推進にあたっては、子どもの頃から、保護者が「食」についての正しい知識や適切な調理技術を身につけ、家庭での食育を担っていくことが重要であり、子どもの朝食欠食などをなくしていくため、望ましい食習慣を身につけていくことが必要です。

【食育として大切だと思うこと】

問 「食育」として大切なことは何だと思いますか。



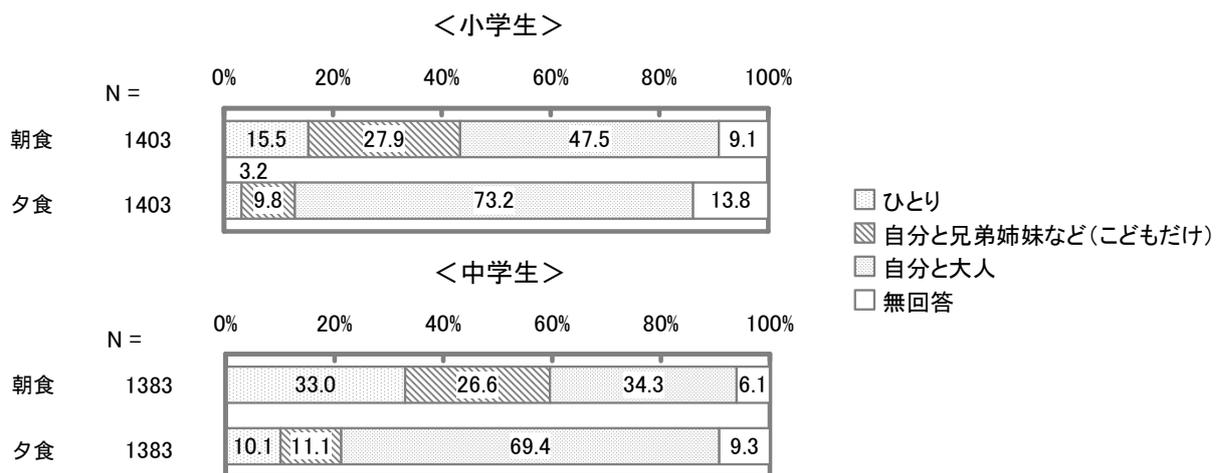


家族規模の縮小が進み、個々のライフスタイルが多様化するなかで、小中学生においても1人で食事をする子どもや食事を楽しいと感じていない子どもが見受けられます。家族や友人等とともに食事づくりや食事をとることでコミュニケーションを図り、豊かな心が育まれるよう、共食^(注2)ができる環境をととのえていく必要があります。

また、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化により、日本の食文化の特色が徐々に失われつつあります。多様な日本の食文化を継承していく上で、食事づくりや食事をする機会を増やし、交流を通じた食文化を継承する機会を充実させていくことも必要です。

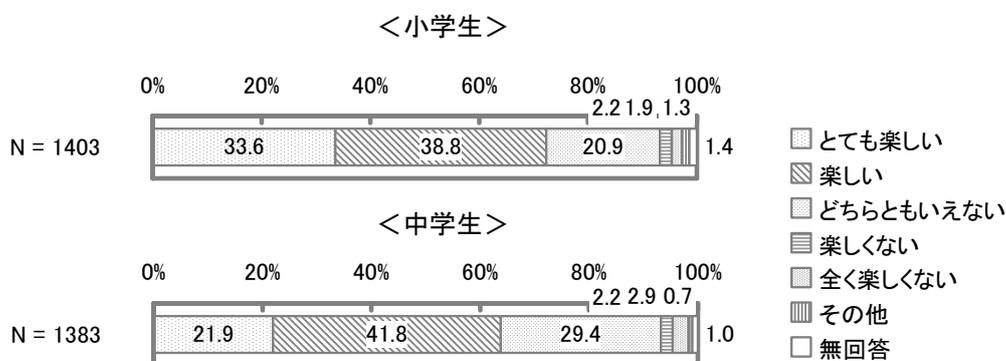
【小中学生の食事の状況】

問 平日（学校のある日）は、だれと食事をしていますか。



【小中学生の食事の感じ方】

問 毎日の食事は楽しいですか。

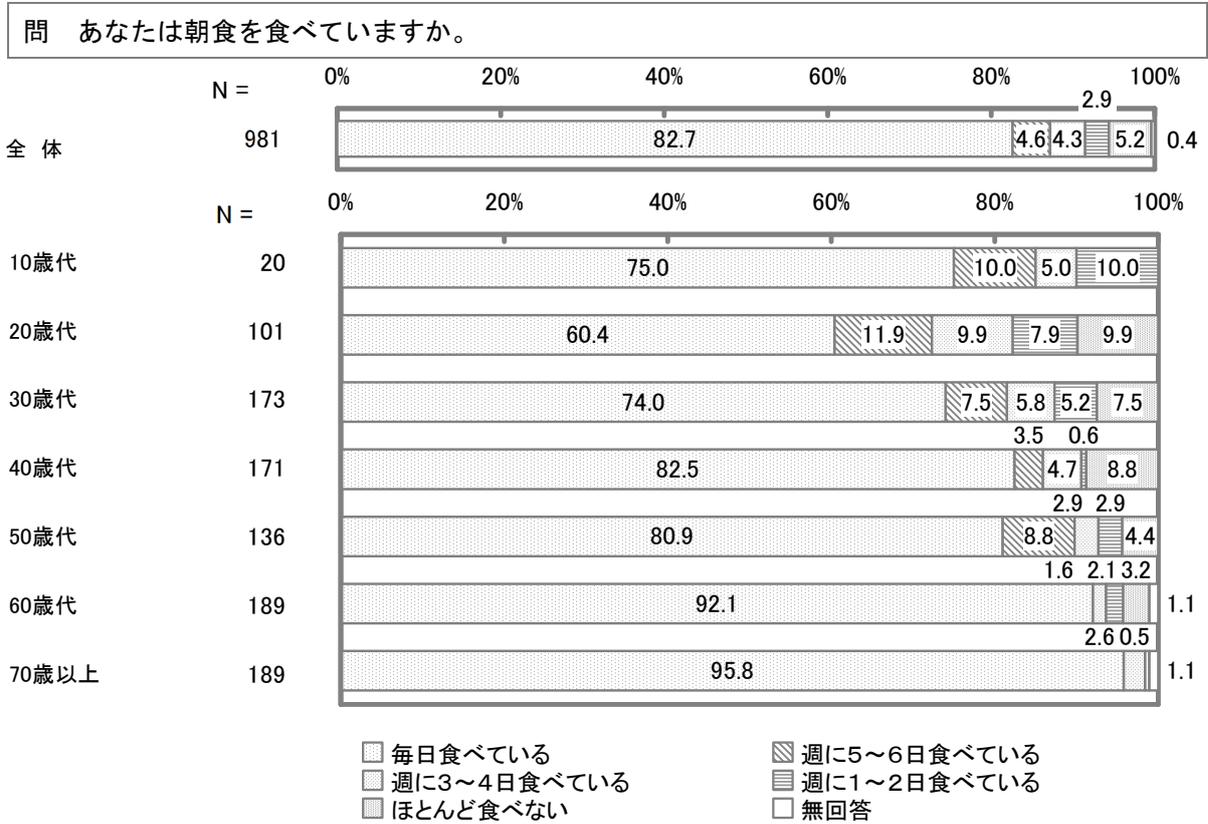


(注2) 共食

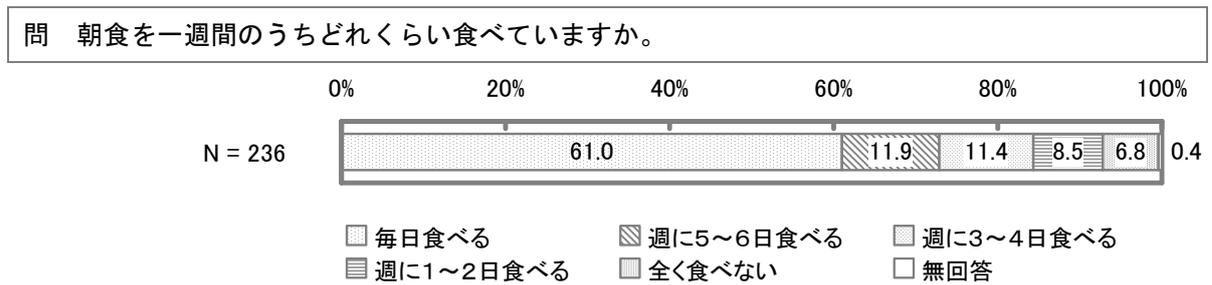
一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする事です。



【年代別の朝食の摂取状況】



【大学生の朝食の摂取状況】





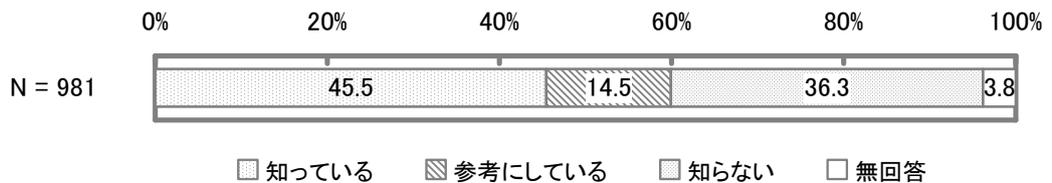
日々の食生活のなかで、農林水産省と厚生労働省により作成された「食事バランスガイド」(注3)などを活用し、栄養バランスのとれた食生活の実践に向けた働きかけが必要です。

特に、野菜を多く食べることは、体重コントロールに重要な役割があることや、生活習慣病の予防に効果があると言われています。

市民アンケートでは、野菜を毎食食べる人は半数以下となっており、1日に必要な量の野菜を摂取できている人は少ない状況です。また、1歳6か月児健診では、子どもに毎食野菜を与えている保護者は5割を下回っています。1日に必要な摂取量の提示や、野菜を多く摂取できる方法を伝えるための働きかけが必要です。

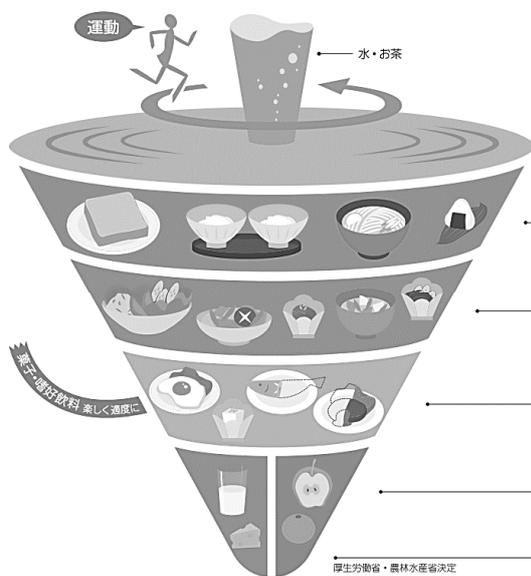
【食事バランスガイドの認知状況】

問 あなたは「食事バランスガイド」を知っていますか。



(注3) 食事バランスガイド

食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事の摂り方やおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したものです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

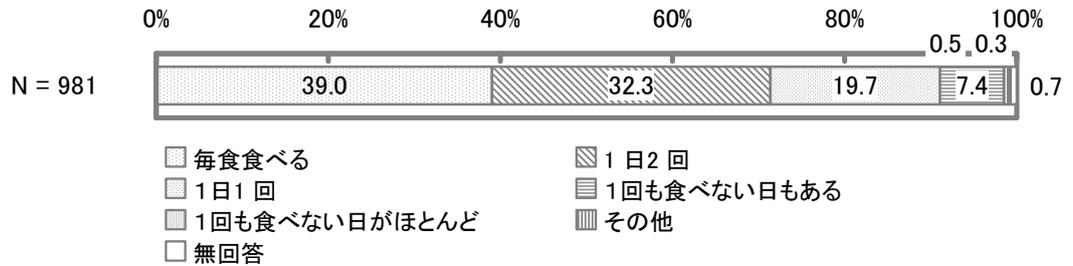
1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) <small>2(SV)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローゼル2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、ももそば1杯、スシカツカレー
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) <small>2(SV)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、おろしごぼうの酢味噌、肉じゃが、ほうろく煮、お漬物、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) <small>2(SV)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 <small>2(SV)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 <small>2(SV)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



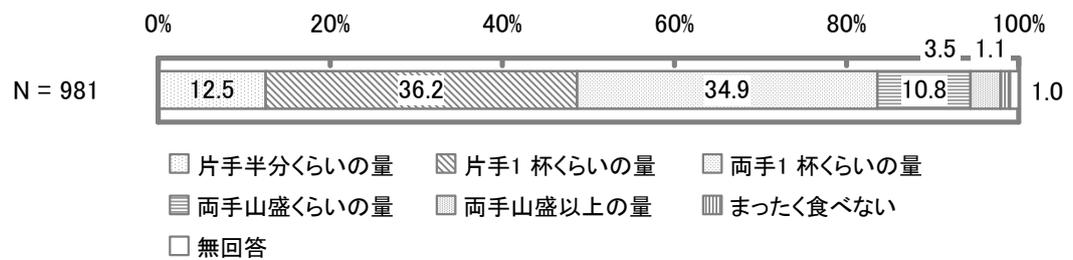
【野菜の摂取頻度】

問 1日にどれくらいの頻度で野菜を食べていますか。



【野菜の摂取量】

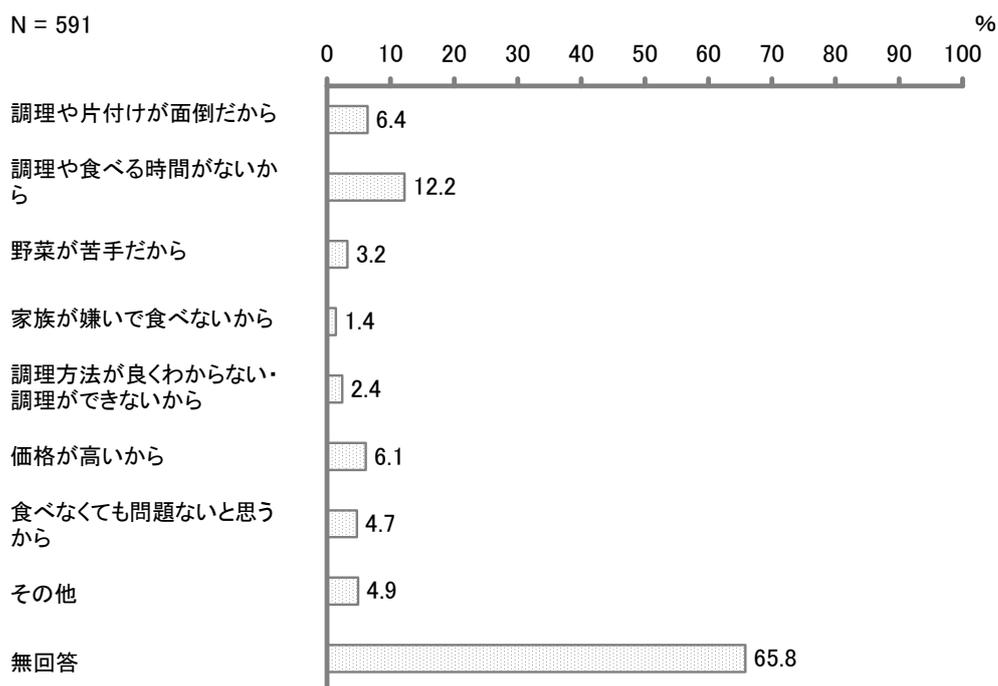
問 1日にどれくらいの量の野菜を食べていますか。



※ 1日に必要な野菜量は両手山盛りいっぱいの350gです。

【野菜を毎食食べない理由】

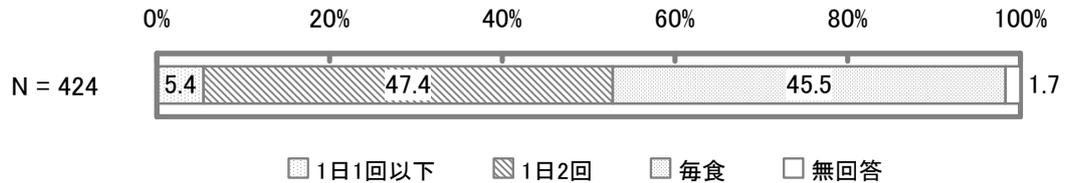
問 野菜を毎食食べない方におたずねします。あなたが野菜を毎食食べない理由は何ですか。





【食事のときに子どもに野菜を与える頻度】

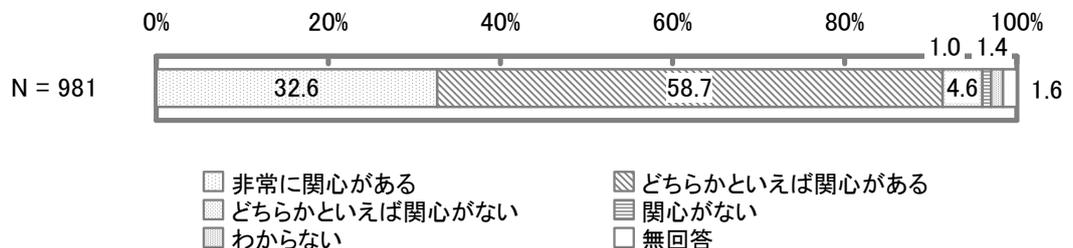
問 食事の時に野菜を与えますか。(1歳6か月児健診)



近年、国内外で食品表示の偽装や食中毒などの食品の安全や信頼を揺るがす事件や事故が生じており、食品の安全性に関する市民の関心は高くなっています。食に関する情報が社会に氾濫するなか、市民が食品の安全性をはじめとする「食」に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択できるようにしていくことが必要です。

【食の安全への関心】

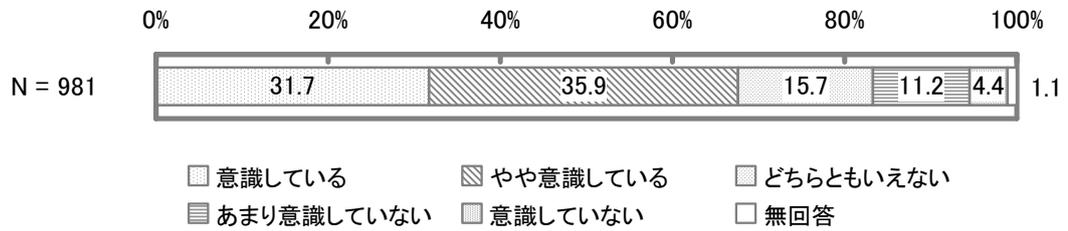
問 あなたは食の安全について関心がありますか。





【食材の旬の意識】

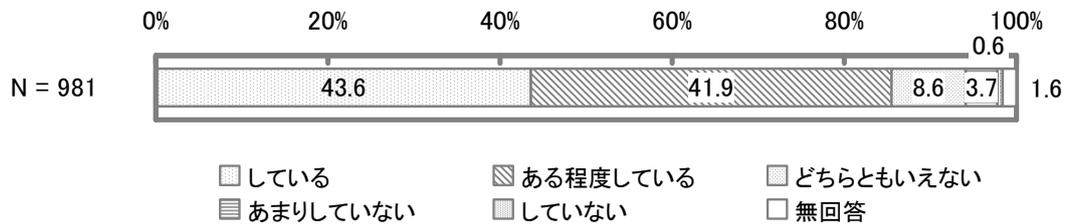
問 食生活において次のことをどの程度意識していますか。(食材の旬を意識している)



近年では、食品が食べられる状態で廃棄される「食品ロス」が問題になっています。自分に適切な量を把握し、買い過ぎや作り過ぎに注意する必要があります。食べ物への「もったいない」の気持ちを大切にして、自然への恩恵や生産者等への感謝の気持ちを育むことも必要です。

【食材の廃棄や食べ残しの減少】

問 あなたは環境に配慮して次のことを実践したり、心がけたりしていますか。(食材の廃棄や食べ残しを少なくするようにしている)





(4) 食に関する情報提供の充実と食育を推進する体制整備 ●●●●●●●●

情報化が進んだ昨今、食についても健康食品や新しい食材などの情報が氾濫し、食に関する正しい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ます。

そのようななか、市民一人ひとりが健全な食生活を実現していくためには、食品の選び方や適切な調理方法や保管の方法などの食に関する様々な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

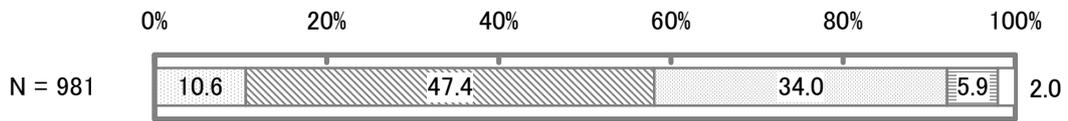
そのために、栄養のバランス、エネルギー（カロリー）などの市民が求めている情報が簡単に取得できる仕組みや、適切な食習慣について自ら確認できるような情報環境の整備が求められます。

また、食育を地域に浸透させていくため、市民の生活に密着した活動を行っているボランティアなどの取り組みが周知されるよう、活動の情報発信なども求められます。

【食育の認知度】

問 あなたは「食育」という言葉を知っていますか。

※「食育」とは、心身の健康の基本となる、食生活に関するさまざまな教育を行うことです。栄養のバランス、調理法、食べ物の安全性に関する知識などを身につけることや、豊かな食生活を楽しむ力を育むことなどを目指します。

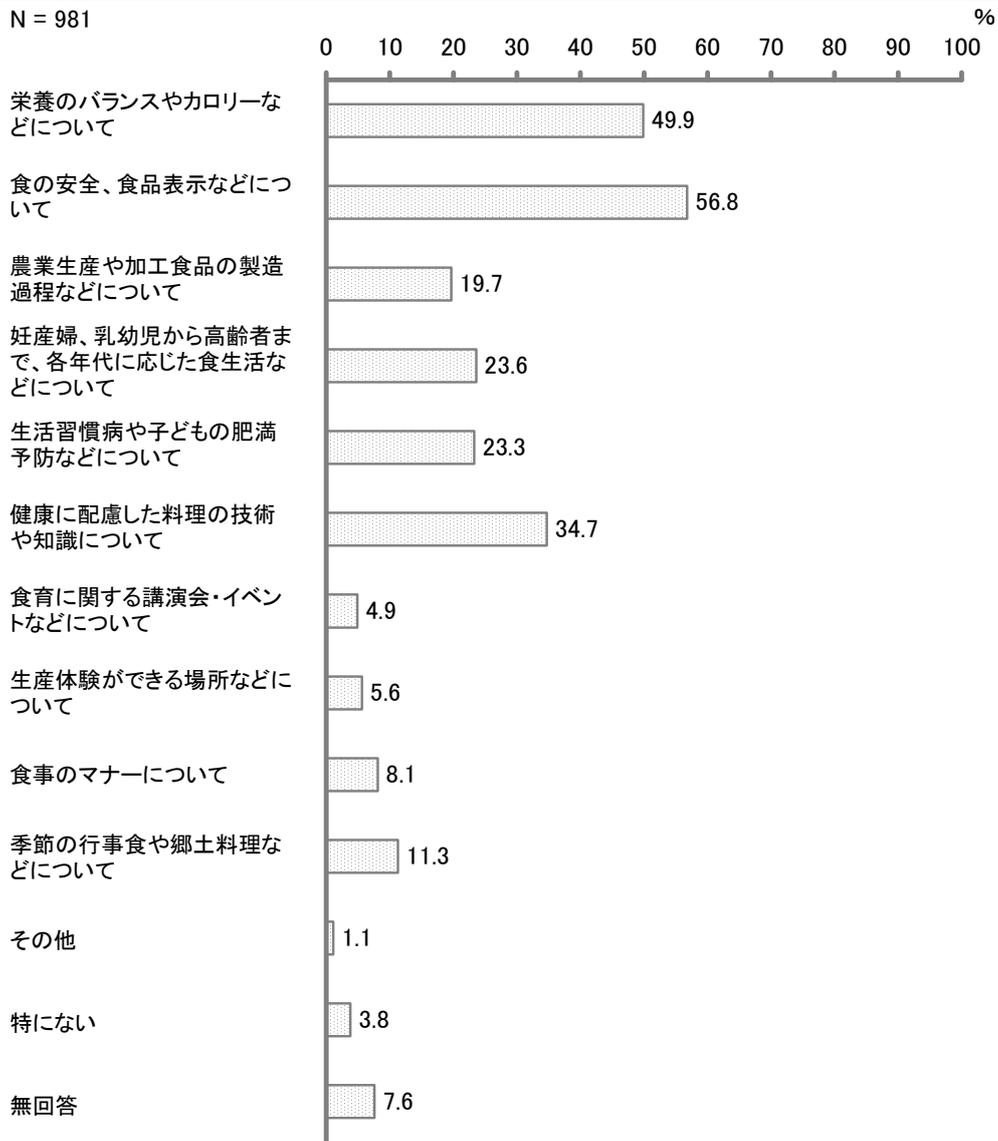


- よく内容を知っている
- だいたい内容を知っている
- 内容はあまり知らないが、言葉は聞いたことがある
- はじめて聞いた
- 無回答



【健全で豊かな食生活のために必要な情報】

問 あなたは、健全で豊かな食生活を送るために、どのような情報がほしいですか。



食育を国民運動として推進し、一人ひとりに実践してもらうためには、食に関する活動に携わるボランティアや地域の関係団体などが果たしている役割は重要です。

子どもだけでなく、若い世代に対しても、それぞれのライフステージに応じた食育を推進するため、家庭や保育所・幼稚園・小中学校、大学、地域、行政等が連携し、それぞれの特性を活かした食育の推進に取り組めるよう、地域における食育活動のネットワークを充実する必要があります。

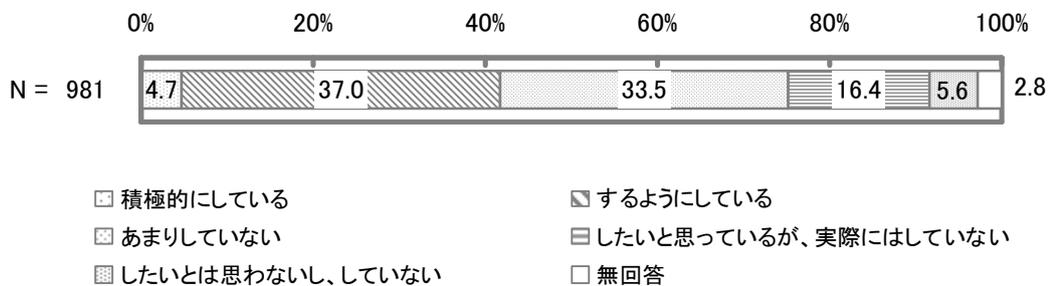


食育に関する活動や行動をしている市民は4割ほどとなっています。また、実施している内容は栄養バランスのとれた食生活の実践や、安全な食品の購入が多く、農業体験や地産地消の実践などに及んでいないのが現状です。

より多くの方が食育を実践できるよう、食育の輪を広げ、地域における食育活動を推進していく必要があります。

【食育に関する活動や行動の実施状況】

問 あなたは日頃から「食育」に関する活動や行動をしていますか。



【食育に関する活動や行動の実施内容】

問 あなたがしている、「食育」に関する活動や行動の内容は何ですか。

