

第4次前橋市食育推進計画  
元気 まえばし 食育プラン  
素案

令和4年11月



## 第1章 計画策定にあたって

---

- 1 計画策定の背景・趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
- 2 国・県の動向・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
- 3 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3
- 4 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
- 5 食育の推進と SDGs・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5

## 第2章 食をめぐる現状と課題

---

- 1 統計データ等からみえる現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6
- 2 市民意識調査からみえる現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13
- 3 第3次前橋市食育推進計画の取組状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・29

## 第3章 第4次前橋市食育推進計画

---

- 1 基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
- 2 計画目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
- 3 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・38
- 4 施策の体系・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・39

## 第4章 各施策における主な取組

---

- 1 家庭における食育・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43
- 2 学校、保育所等における食育・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・45
- 3 地域における食育・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・47
- 4 環境と調和のとれた農業の活性化・・・・・・・・・・・・・・・・・・52
- 5 食文化の継承による食育の推進・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55
- 6 食品の安全性、食生活に関する情報の提供・・・・・・・・・・・・57

## 第5章 ライフステージごとの食育の推進

---

## 第6章 計画の推進にあたって

---

- 1 計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・66
- 2 計画の進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・66

## 第7章 数値目標

---

# 第1章 計画策定にあたって

## 1 計画策定の背景・趣旨

「食」は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。また、健康で心豊かな生活を送るためには、栄養バランスの良い食事を実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

しかしながら、社会情勢や世帯構成の変化、さまざまな生活状況により、食生活の在り方も多様化しています。近年では、人々の食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。また、情報が社会に氾濫し、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。

このような状況に対応し、国は「国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」ことを目的として、平成17年6月に食育基本法を制定し、翌平成18年に同法律に基づく「食育推進基本計画」を策定しました。令和3年には「第4次食育推進基本計画」を策定し、子どもから高齢者まで生涯を通じた取組を推進しています。

また、県では、同じく令和3年に群馬県食育推進計画(第4次)「ぐんま食育こころプラン」を策定し、県民の心身の健康を守り、「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育の推進を目指しています。

本市でも、「元気 まえばし 食育プラン」(平成20年～平成24年)に始まり、第2次(平成25年～平成29年)、第3次(平成30年～平成34(2022)年)と15年にわたって食育を推進してきました。この間、本市の人口は年々減少傾向にあり、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が、重要な健康課題となっています。

本市は30万人を越える人々が暮らす一大消費地であると同時に、全国有数の農業生産額を誇る一大生産地であり、「消費と生産」つまり「食と農」が隣り合わせる地域性を有しています。また、前橋産農畜産物や加工品のブランド化、第1次から第3次産業を融合させた「6次産業化」等の基盤強化にも取り組んでいます。

このような本市の地域特性を踏まえるとともに、市民の健康長寿や新たに取り組むべき課題等への対応に配慮しながら、引き続き本市の食育を総合的に推進するため「第4次食育推進計画」を策定します。

## 2 国・県の動向

### (1) 国の動向

国は「食育基本法」に基づき、食育推進基本計画(平成18年度～平成22年度)を始まりに、第2次計画(平成23年度～平成27年度)、第3次計画(平成28年度～平成32(2020)年度)、そして第4次計画(令和3年度～令和7年度)を策定しました。

「第4次食育推進基本計画」では、国民の健康の視点から「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、社会・環境・文化の視点から「持続可能な食を支える食育の推進」、横断的な視点から『「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進』の3つを重点事項として取り上げています。

### (2) 県の動向

県は、全国に先駆けて、子どものころから始める楽しい食育の推進を進めてきましたが、平成17年の「食育基本法」の制定を受け、平成18年に、県民が一体となって食育に取り組む「ぐんま食育こころプラン」(平成18年度～平成22年度)を策定しました。

第2次計画(平成23年度～平成27年度)では、「あらゆる世代の県民が、身近な地域で、主体的に参加、実践できる生涯食育社会の実現を目指す」ことを目標に、地域における食育推進体制の構築を重点課題として、市町村、関係団体、関係部局等幅広い分野で食育の実践を推進しました。

第3次計画(平成28年度～平成31年度)では、「食」で地域がつながり、地域が元気になり、県民の健康寿命の延伸につながる食育の推進を目指す」ことを目標に、食育の継続した推進と推進体制の強化・充実を図りました。

第4次計画(令和3年度～令和7年度)では、「県民が生涯にわたり身近な地域で食育を実践し、「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育の推進を目指す」ことを目標に、第4次計画を広く県民へ周知するとともに、関係者と連携して食育を推進しています。

#### 【国】第4次食育推進基本計画

##### ◆重点事項

1. 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
2. 持続可能な食を支える食育の推進
3. 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

#### 【県】ぐんま食育こころプラン(第4次)

##### ◆目標

県民の心身の健康を守り、「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育の推進を目指す

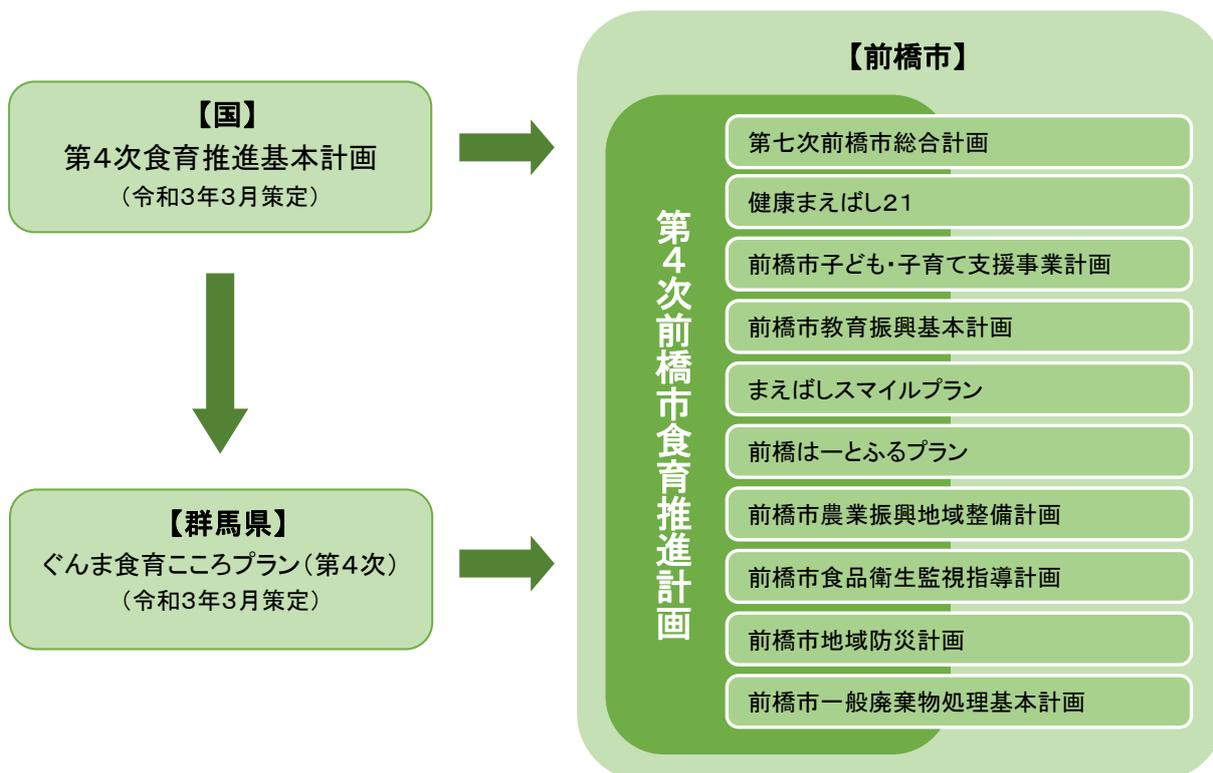
##### ◆基本方針

1. 生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進
2. 持続可能性の視点を入れた、食の循環・環境、食文化を守る食育の推進
3. 新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進

### 3 計画の位置付け

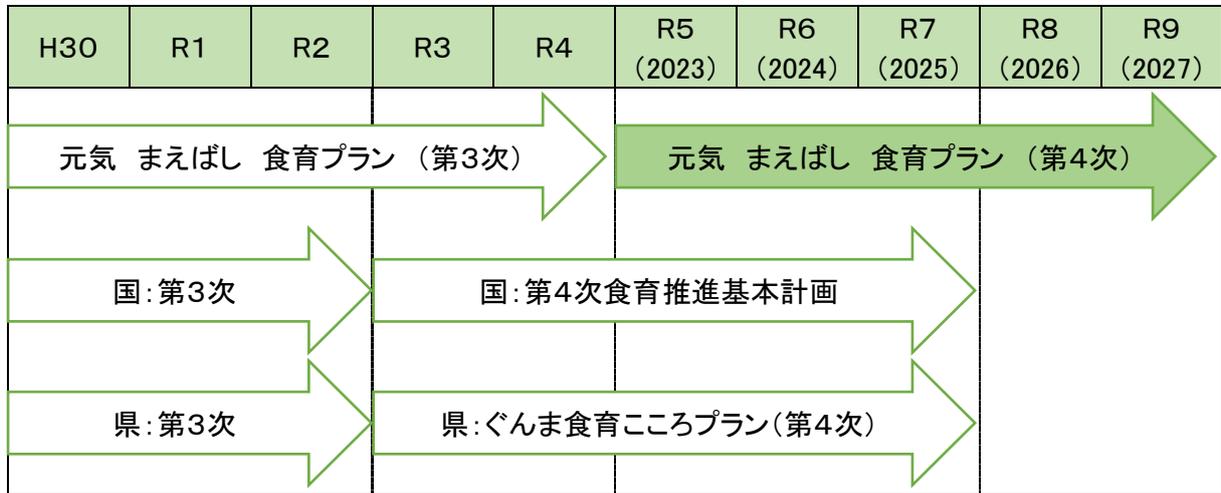
「第4次前橋市食育推進計画」は、食育基本法第18条に基づき策定する「市町村食育推進計画」で、家庭や学校、地域、企業、行政等がそれぞれの役割に応じて、連携・協働しながら、食育を実践していくための基本となるものです。

また、食育の推進にあたっては、広範かつ多数の施策・事業を調整する必要があることから、本計画は市の最上位計画である「第七次前橋市総合計画」をはじめ、市の各種関連計画との整合・調和を図り、推進するものです。



## 4 計画の期間

本計画の計画期間は、令和5年度から令和9年度までの5年間とします。なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要になった場合には、計画期間内であっても、適宜内容の見直しを図ることとします。



## 5 食育の推進と SDGs

SDGsは、平成27年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に掲げられた、「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」のことです。持続可能な世界を実現するため、17のゴール(目標)と169のターゲット(具体目標)が設定されており、「地球上誰一人として取り残さない」ことを強調し、令和12年までに達成することを目標としています。

また、日本では、「SDGsアクションプラン2022」の中で、8つの優先課題のうち「健康・長寿の達成」の主な取組として、「食育の推進」を位置付けています。

本計画では、持続可能な未来のために、「3 すべての人に健康と福祉を」「4 質の高い教育をみんなに」「12 つくる責任つかう責任」等の目標達成に資する施策を推進していきます。



参照:持続可能な開発のための2030アジェンダ(国際連合広報センター)

## 第2章 食をめぐる現状と課題

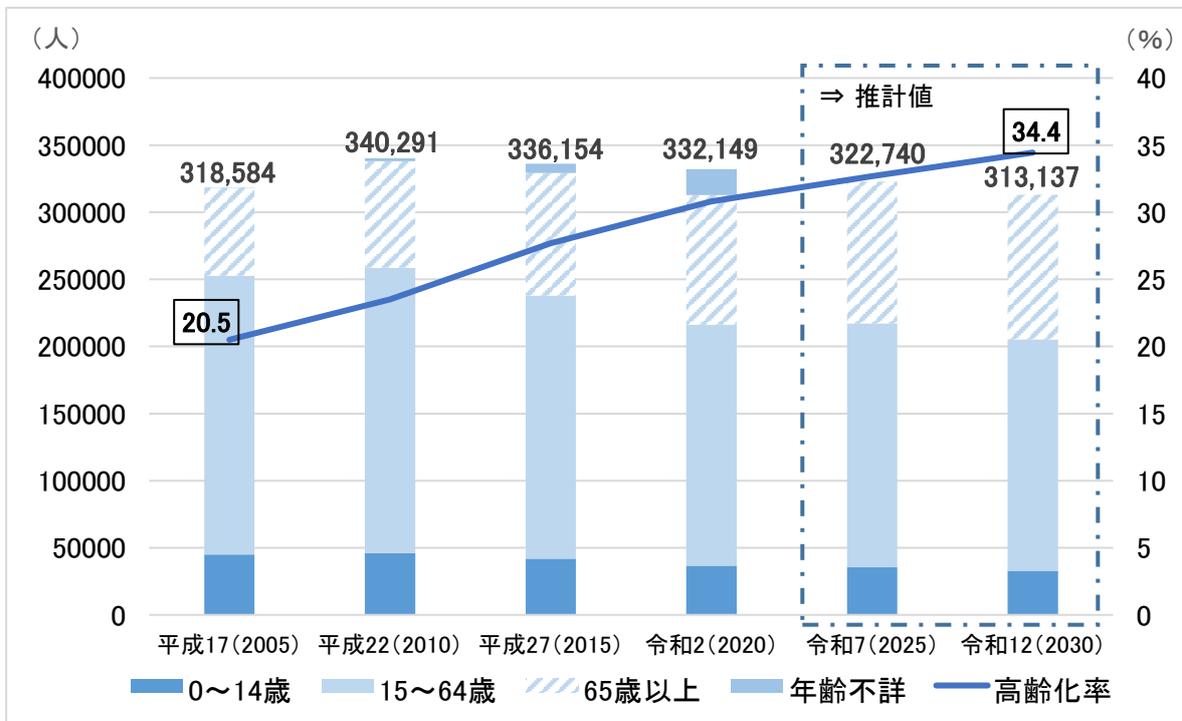
### 1 統計データ等からみえる現状

#### (1) 人口・世帯の状況

##### ①人口・高齢化率

本市の総人口は減少傾向にあり、令和2年の市の総人口は332,149人です。国立社会保障・人口問題研究所の推計によれば、令和12(2030)年には 313,137人になると推計されています。また、年少人口、生産年齢人口が減少している一方で、老年人口は増加しており、令和2年の高齢化率は30.8%と、少子高齢化が進んでいます。

■本市の総人口と年齢(3区分)別人口の推移



	平成17(2005)	平成22(2010)	平成27(2015)	令和2(2020)	令和7(2025)	令和12(2030)
年少人口 (15歳未満)	45,018	45,875	41,961	36,764	35,417	32,779
生産年齢人口 (15~64歳)	207,726	212,620	196,034	179,561	181,866	172,498
老年人口 (65歳以上)	65,441	79,503	91,143	96,390	105,457	107,860
年齢不詳	399	2,293	7,016	19,434	—	—
高齢化率	20.5	23.5	27.7	30.8	32.7	34.4
総人口	318,584	340,291	336,154	332,149	322,740	313,137

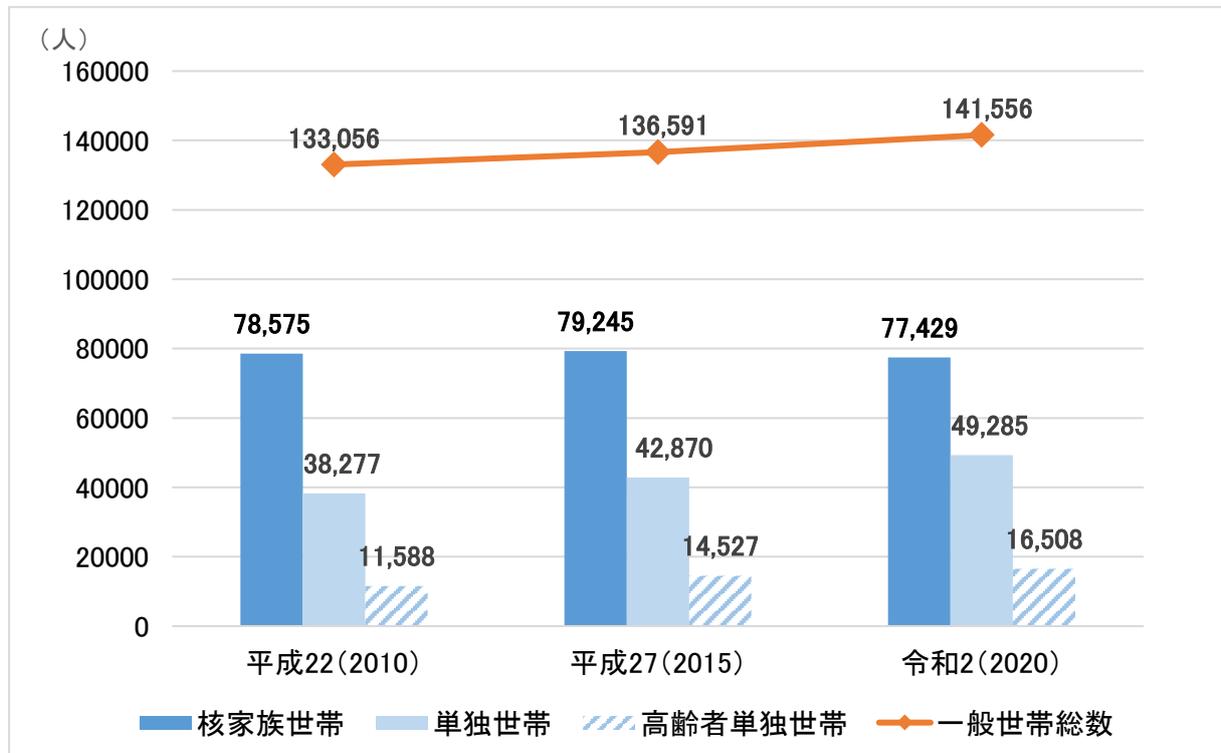
資料:国勢調査 ※R7年以降は国立社会保障・人口問題研究所の推計値

## ②世帯

本市の世帯状況をみると、施設等を除く一般世帯数は増加しており、単独世帯、特に高齢者の単独世帯が増加しています。

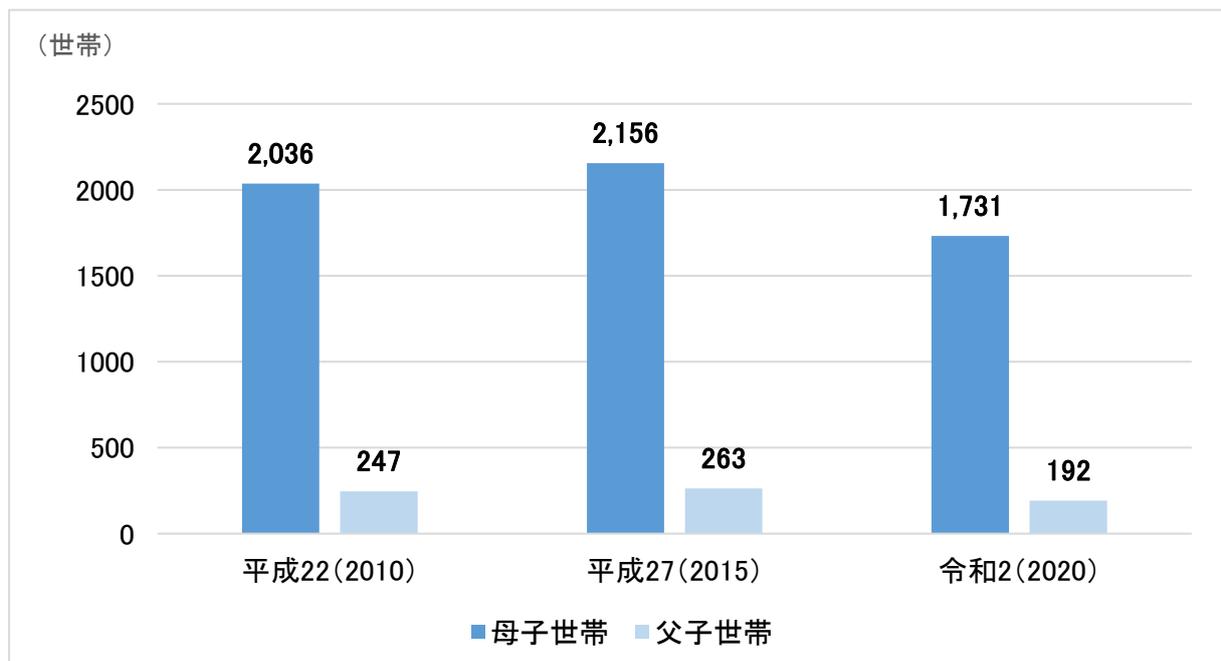
また、ひとり親家庭についてみると、母子世帯が多数を占めています。

■世帯の家族類型の変化



資料:国勢調査

■ひとり親家庭の推移



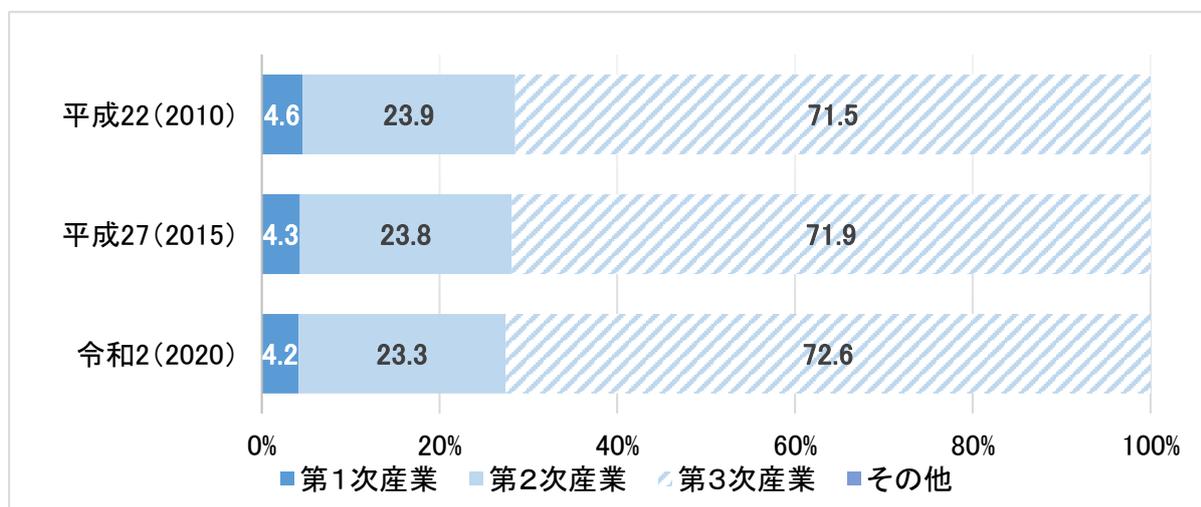
資料:国勢調査

## (2) 産業の状況

### ①産業概要

産業の状況については、第3次産業に従事する割合が高くなっています。近年の各産業別就業者割合の推移をみると、いずれもほぼ横ばいに推移しています。

■産業(3部門)別就業者割合の推移



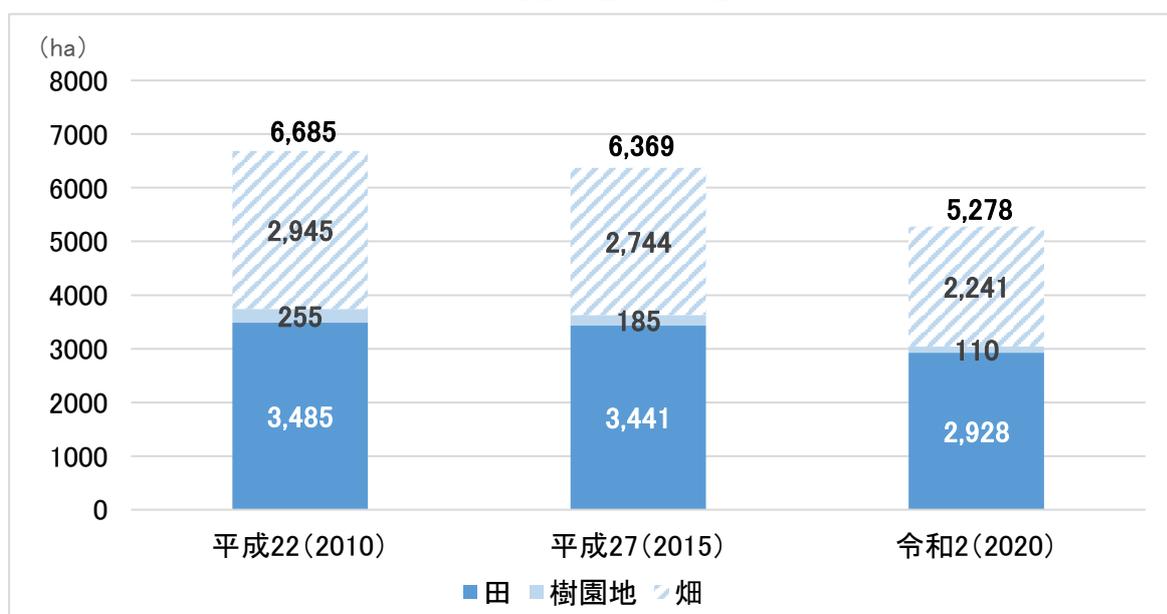
第1次産業は農業、林業等、第2次産業は製造業、建設業等、第3次産業は卸売業・小売業等の商業、医療・福祉・教育等のサービス業、外食産業、情報通信産業等です。

資料：国勢調査

### ②経営耕地面積

近年の経営耕地面積の推移をみると、田、樹園地、畑のいずれも減少しています。

■経営耕地面積の推移



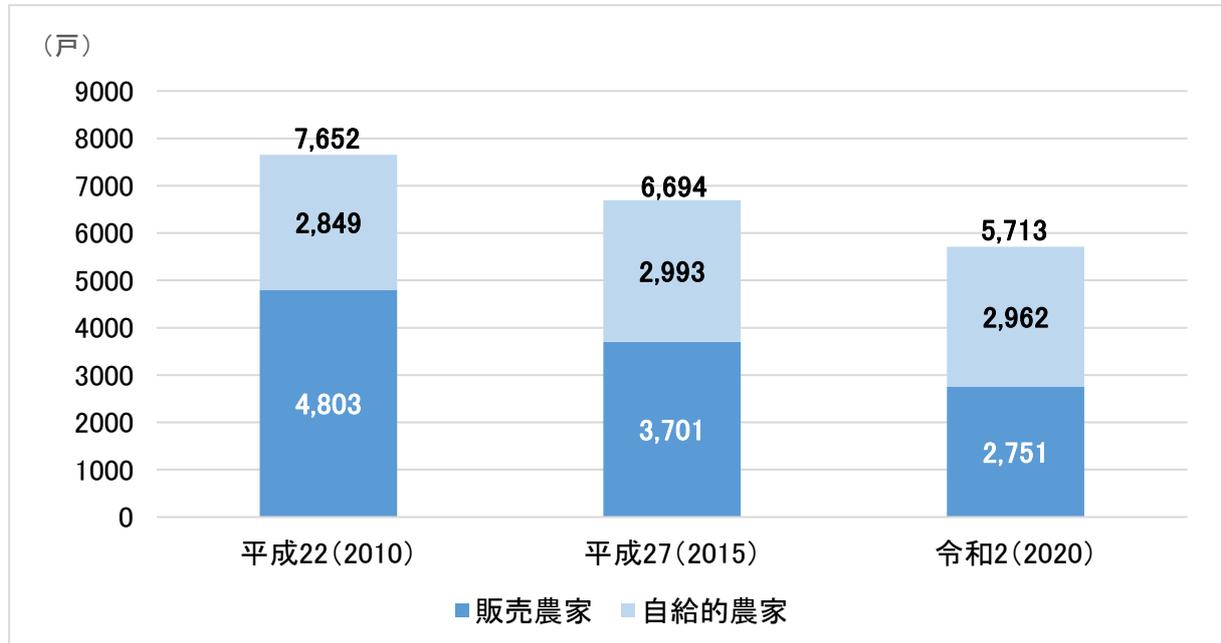
樹園地とは、木本性周年作物を規則的又は連続的に栽培している土地で、果樹、茶、桑等が1a以上まとまっているもの（一定の畝幅及び株間を持ち、前後左右に連続栽培されていることをいう。）で肥培管理している土地のことです。

資料：前橋市統計書(平成28年)、農林業センサス(令和2年)

### ③農家数及び農業就業人口

近年の農家数の推移をみると、販売農家と自給的農家いずれも減少しています。一方で、農業就業人口は平成27年から令和2年にかけてほぼ横ばいで推移しています。

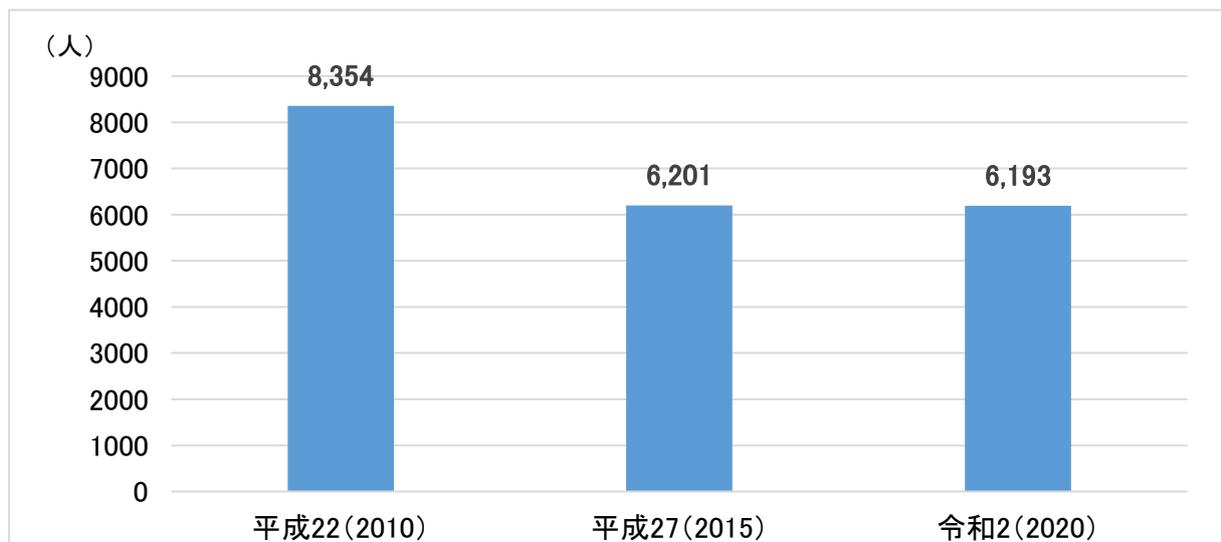
■農家数の推移



販売農家とは、経営耕地面積が30a以上又は調査期日前1年間における農産物販売金額が50万円以上の農家のことです。  
自給的農家とは、経営耕地面積が30a未満かつ調査期日前1年間における農産物販売金額が50万円未満の農家のことです。

資料: 前橋市統計書(令和2年)、農林業センサス(令和2年)

■農業就業人口の推移



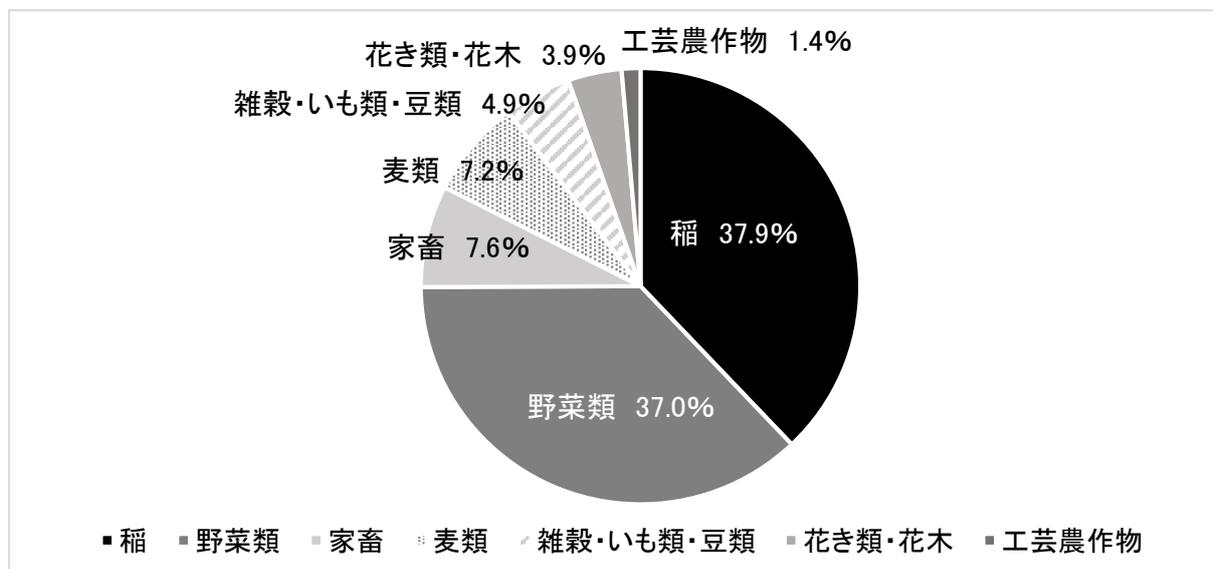
15歳以上の世帯員のうち、調査期日前1年間に自営農業に従事したものを農業従事者と呼び、その人数を掲載しています。

資料: 前橋市統計書(令和2年)、農林業センサス(令和2年)

#### ④販売目的の作物の作付(栽培)経営体数と家畜等の飼養経営体数

稲作と野菜類で全体の7割以上を占めています。

■作物の作付(栽培)経営体数と家畜等の飼養経営体数の内訳(割合)



果樹類、その他の作物(稲(飼料用含む))、きのこの栽培、その他の農業経営を行っている経営体除いたものを掲載しています。

資料: 農林業センサス(令和2年)

### (3) 健康の状況

死亡数の構成割合は、悪性新生物が24.6%と全体で最も高い割合となっています。また、心疾患(高血圧症を除く)、脳血管疾患、不慮の事故、腎不全は全国平均よりも高く、悪性新生物、老衰、肺炎は全国平均よりも低い状況です。

■主な死因の死亡数・死亡総数に占める割合(令和2年)

	前橋市		群馬県		全国	
	死亡数	構成割合	死亡数	構成割合	死亡数	構成割合
全死因	3,850	100.0	23,286	100.0	1,372,755	100.0
悪性新生物	947	24.6	5,950	25.6	378,385	27.6
心疾患(高血圧症を除く)	608	15.8	3,614	15.5	205,596	15.0
老衰	320	8.3	2,006	8.6	132,440	9.6
脳血管疾患	317	8.2	1,791	7.7	102,978	7.5
肺炎	172	4.5	1,480	6.4	78,450	5.7
不慮の事故	117	3.0	645	2.8	38,133	2.8
腎不全	84	2.2	475	2.0	26,918	2.0
その他	1,285	33.4	7,325	31.5	409,855	29.9

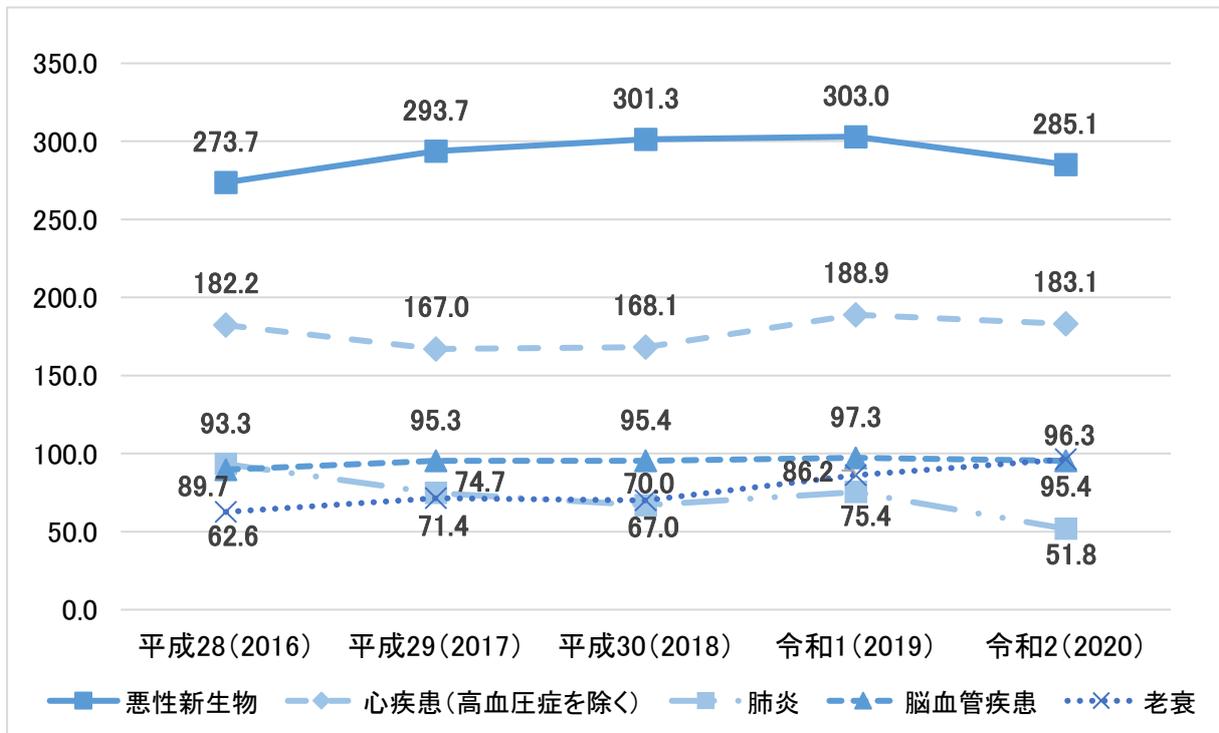
資料: 群馬県の人口動態統計の概況(令和2年)

■主な死因の死亡率(人口10万対)(令和2年)

	前橋市	群馬県	全国
悪性新生物	285.1	316.5	306.6
心疾患(高血圧症を除く)	183.1	192.3	166.6
老衰	96.3	106.7	107.3
脳血管疾患	95.4	95.3	83.5
肺炎	51.8	78.7	63.6
誤嚥性肺炎		38.7	34.6
不慮の事故	35.2	34.3	30.9
腎不全	25.3	25.3	21.8
血管性及び詳細不明の認知症		22.2	16.9
高血圧性疾患	25.0	21.8	
自殺	18.7		
大動脈瘤及び解離	19.3		
糖尿病	10.8		
全死因	1159.1	1238.7	1112.5

資料:群馬県の人口動態統計の概況(令和2年)

■主な死因の死亡率(人口10万対)の推移(上位5位まで)



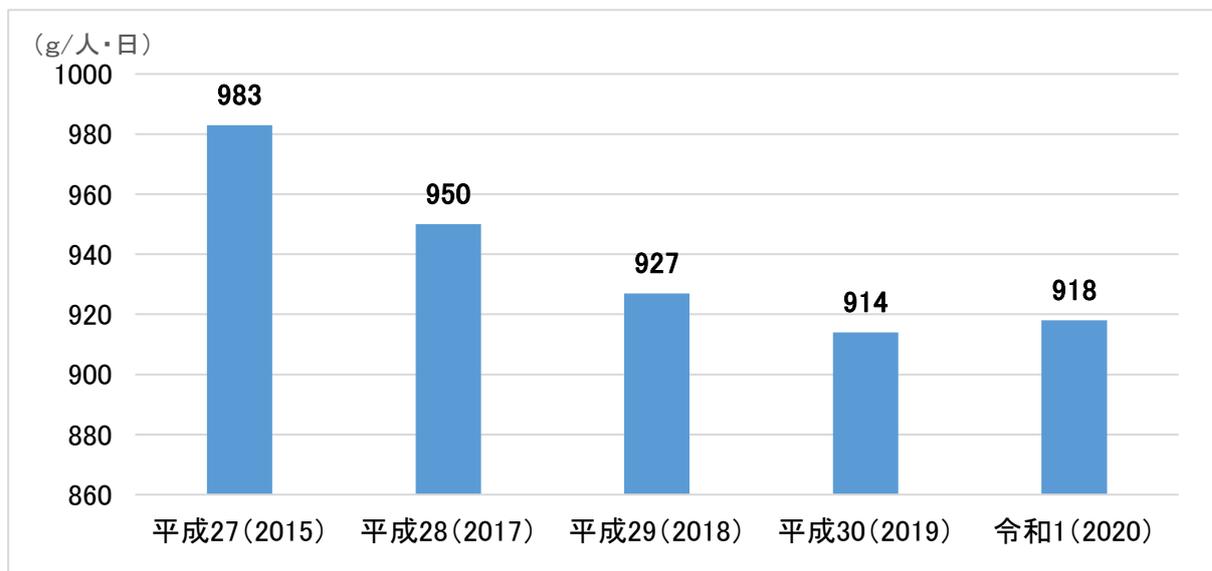
資料:群馬県の人口動態統計の概況

## (4) 環境への配慮の状況

### ①ごみ排出量の推移

本市の市民1人1日あたりのごみ総排出量は、令和元年度は918gと微増しましたが、全体として減少傾向にあります。

■1人1日あたりのごみ排出量の推移

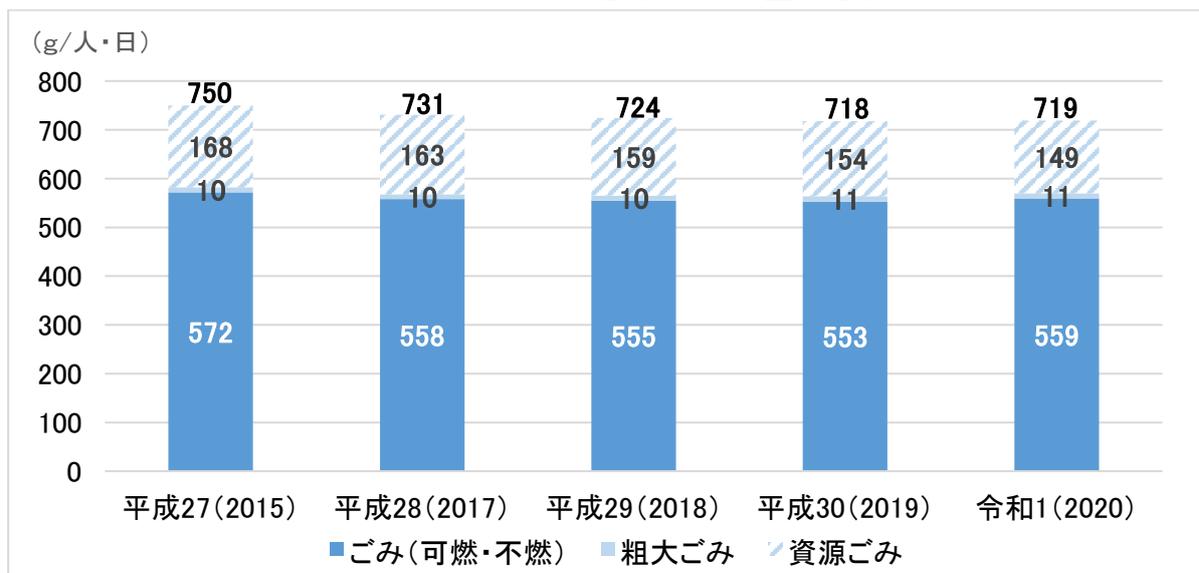


資料:前橋市一般廃棄物処理基本計画(中間見直し)(令和3年)

### ②家庭用ごみ排出量の推移

本市の市民1人1日あたりの家庭用ごみの排出量は、令和元年度は719gで、ほぼ横ばいで推移しています。

■1人1日あたりの家庭用ごみ排出量の推移



資料:前橋市一般廃棄物処理基本計画(中間見直し)(令和3年)

## 2 市民意識調査からみえる現状

### (1) 調査概要

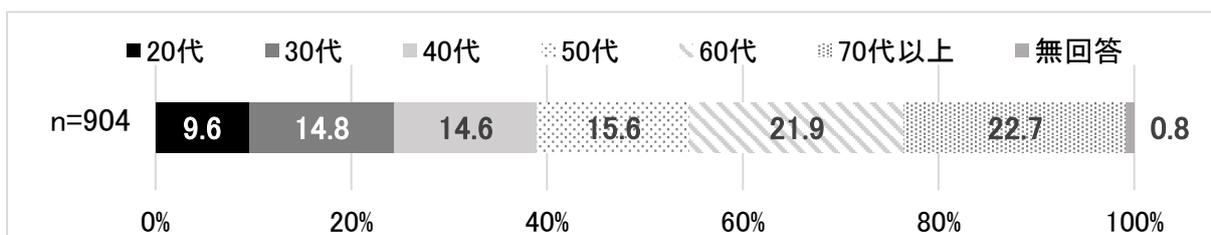
#### ①調査の実施概要

本計画の策定にあたり、令和3年9月に食育に関する市民意識調査を行いました。以下は、その結果の概要です。

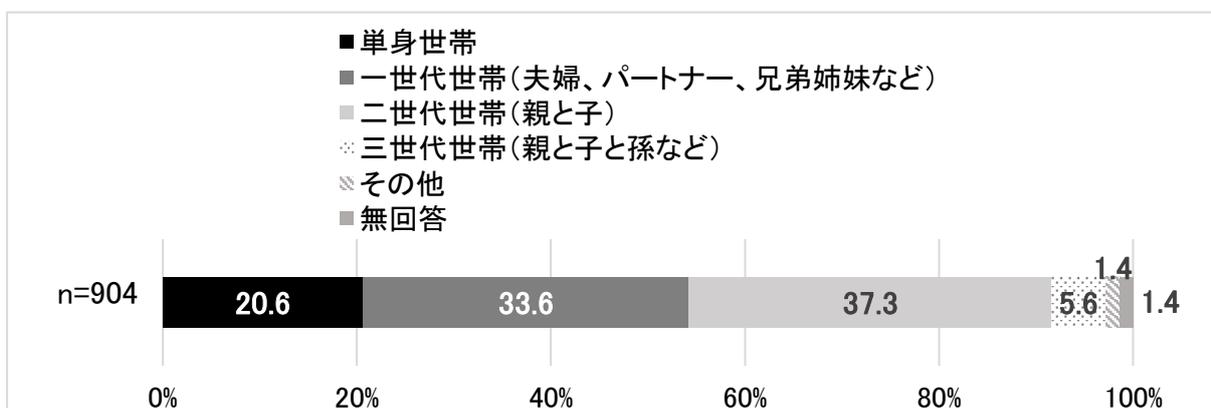
	20歳以上の市民	小学生	中学生	高校生	専門・短大・大学生
調査地域	市内全域				
調査期間	令和3年9月				
調査対象	20歳以上の男女(無作為抽出)	市内4校 2・4・6年生	市内4校 各学年2クラスずつ	市内2校 各学年2クラス以上	市内6校
対象人数	2,000人	770人	753人	935人	2,300人
回答数	904	754	623	926	555
回答率	45.2%	97.9%	82.7%	99.0%	24.1%
回答方法	用紙・WEB	WEB・一部用紙	WEB	WEB	WEB・一部用紙

#### ②回答者の属性

年代別の内訳(20歳以上の市民)



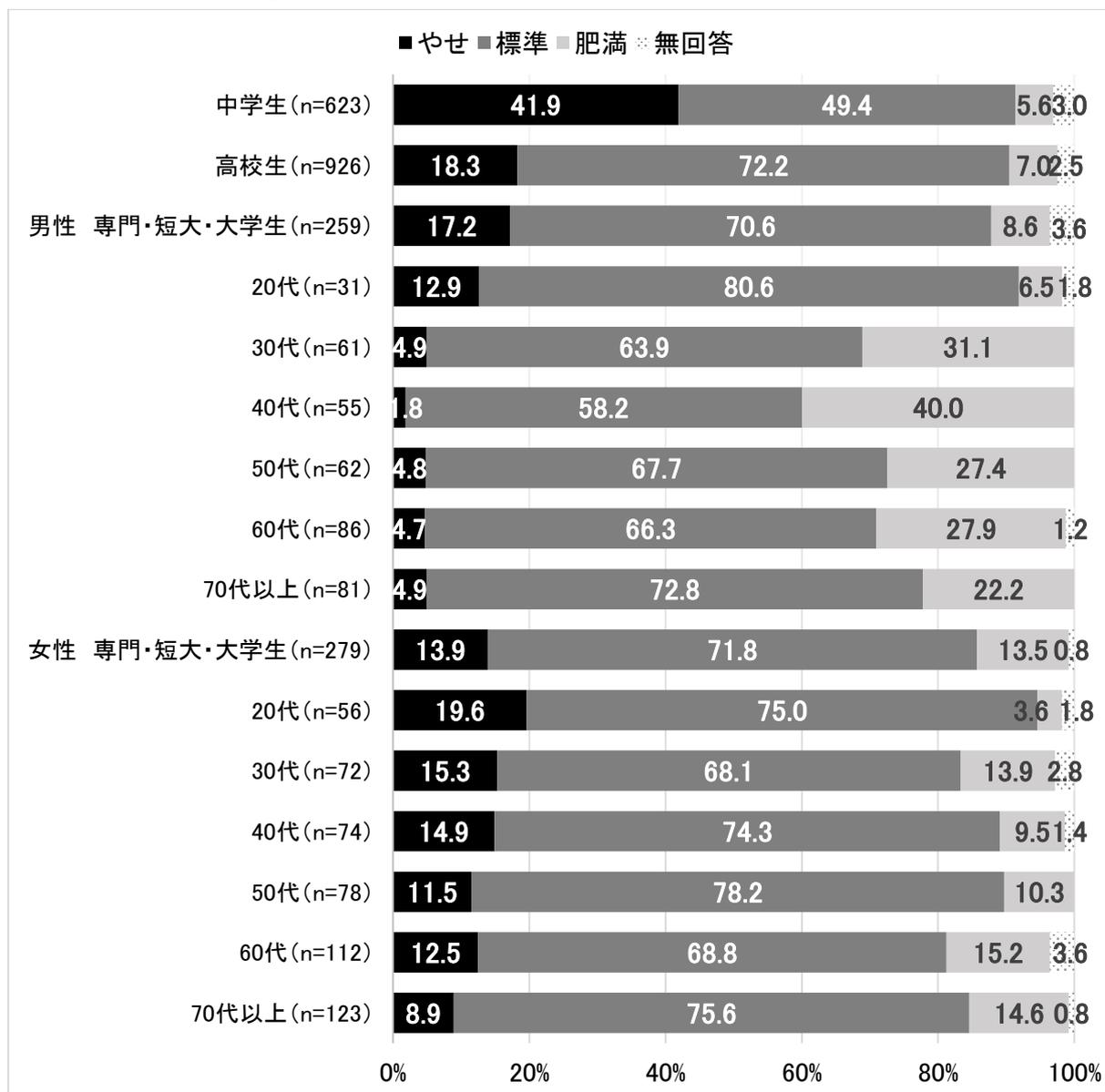
世帯状況(20歳以上の市民)



## (2) 主な調査結果

### ① 体格

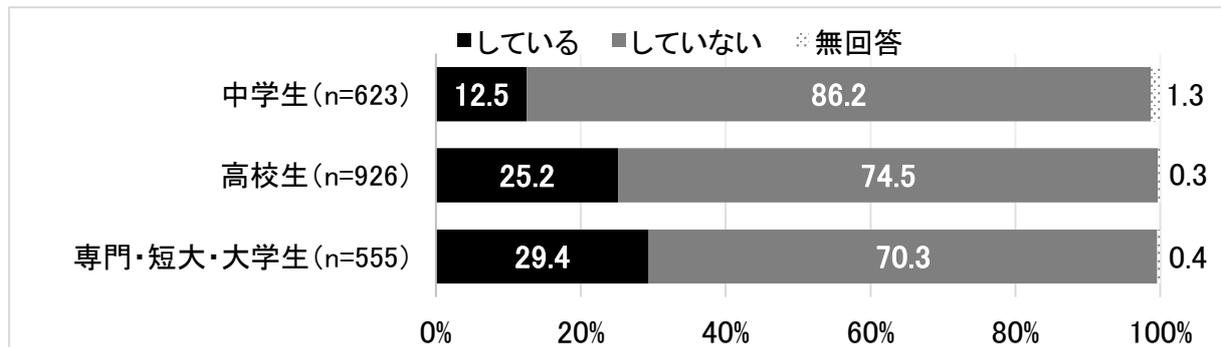
男性20代、女性20代、30代、40代で、「やせ」の割合が高い傾向です。一方で、男性30代、40代、50代、60代で、「肥満」の割合が高い傾向です。



BMI(ボディ・マス・インデックス)とは、肥満度を表す指標として国際的に用いられている体格指数です。「BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で示されます。日本肥満学会の定めた基準は、18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25.0未満が「普通体重」、25.0以上が「肥満」です。

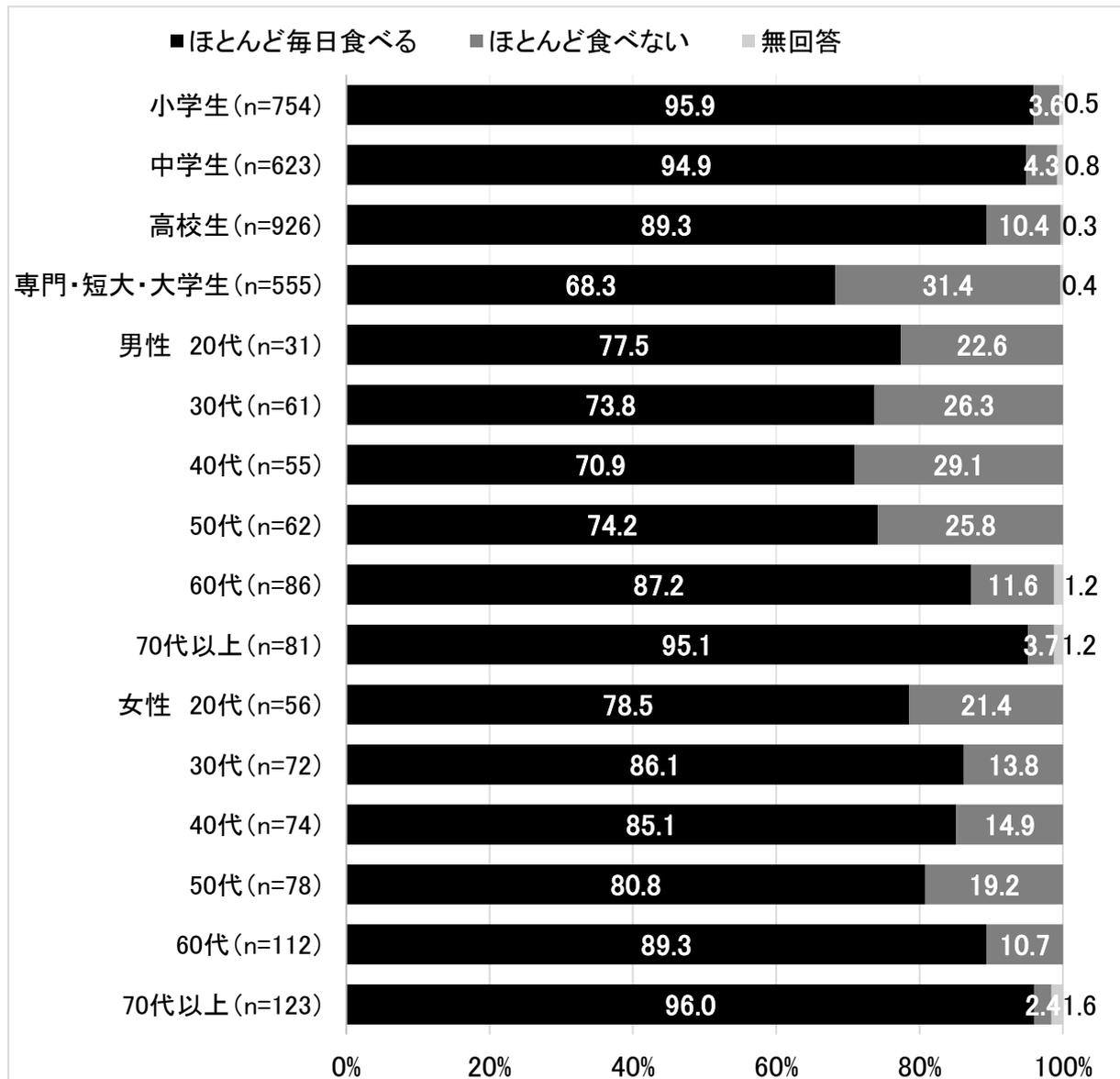
## ②ダイエットの状況(中学生、高校生、専門・短大・大学生)

専門・短大・大学生で、ダイエット「している」の割合が高い傾向です。



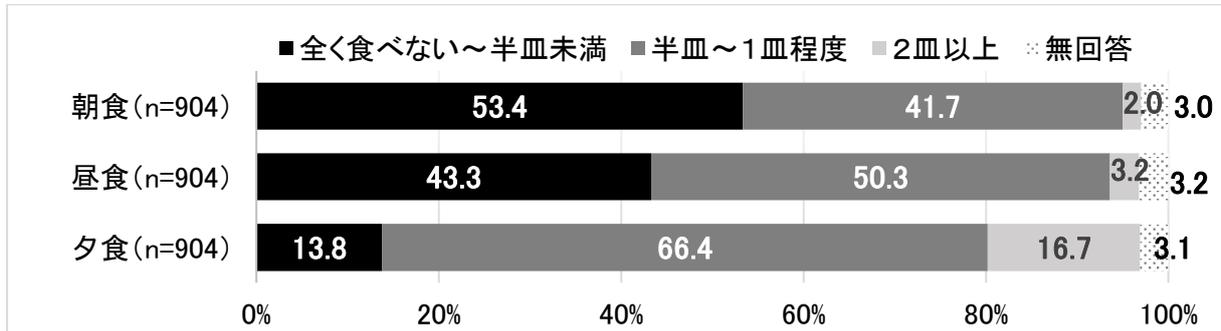
## ③朝食摂取の状況

朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、70代以上の市民では9割を超えています。一方で、朝食を「ほとんど食べない」人の割合は、専門・短大・大学生で最も高く、次いで男性30代、40代、50代で高い傾向です。



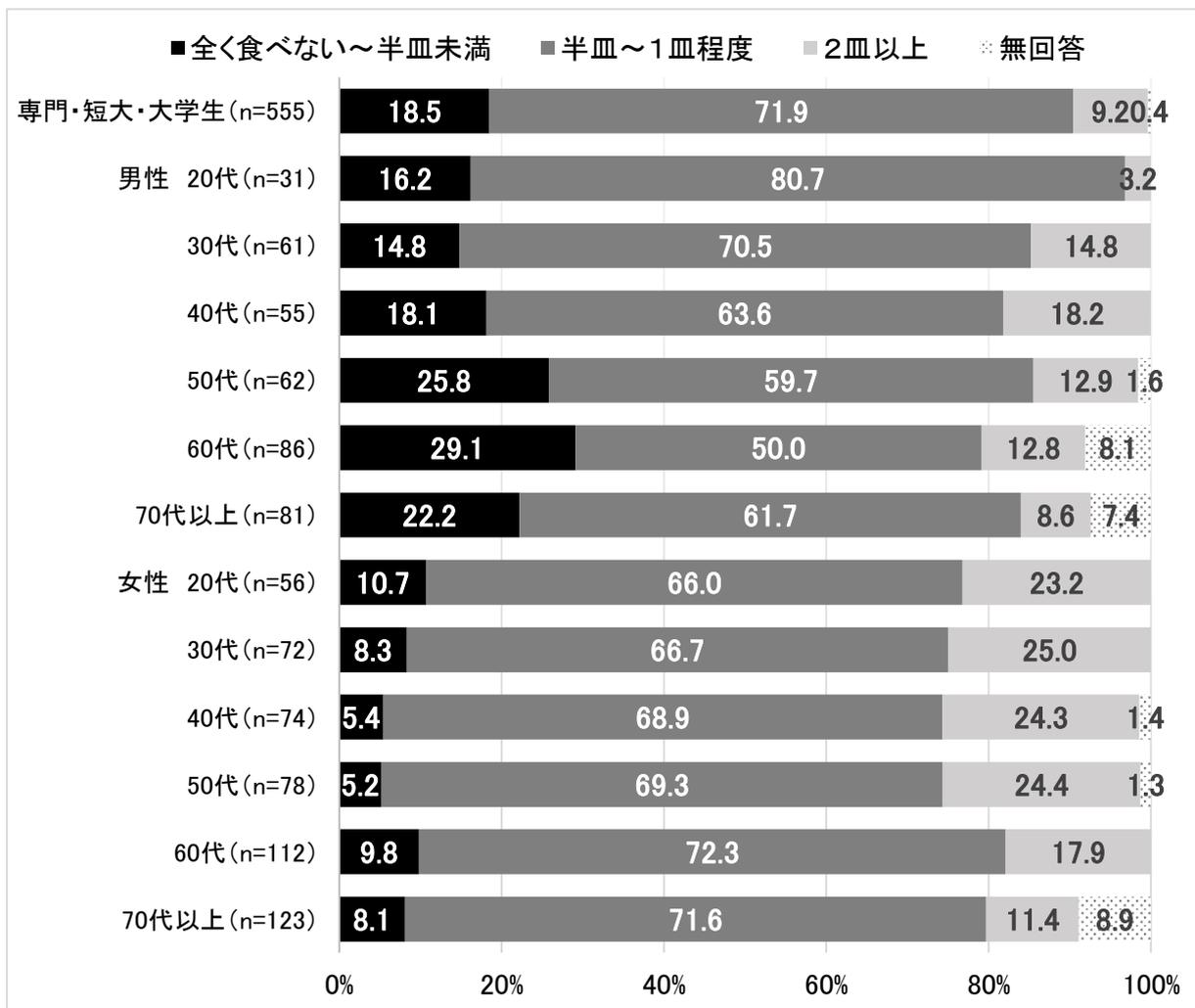
#### ④野菜摂取の状況(20歳以上の市民)

朝食で、「全く食べない～半皿未満」の割合が最も高くなっています。



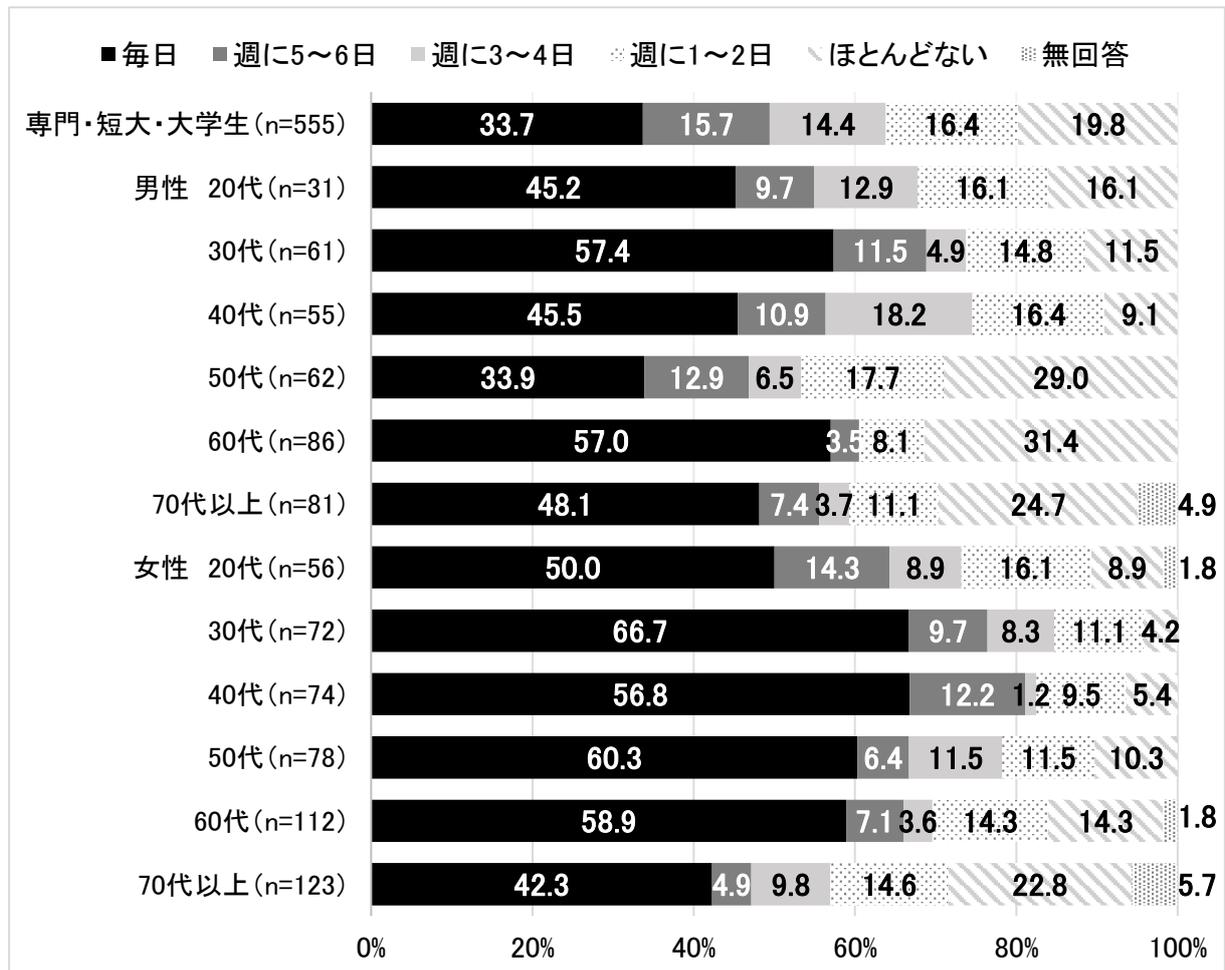
#### ⑤夕食における野菜摂取の状況(20歳以上の市民、専門・短大・大学生)

男性の50代、60代、70代以上で、「全く食べない～半皿未満」の割合が高い傾向です。



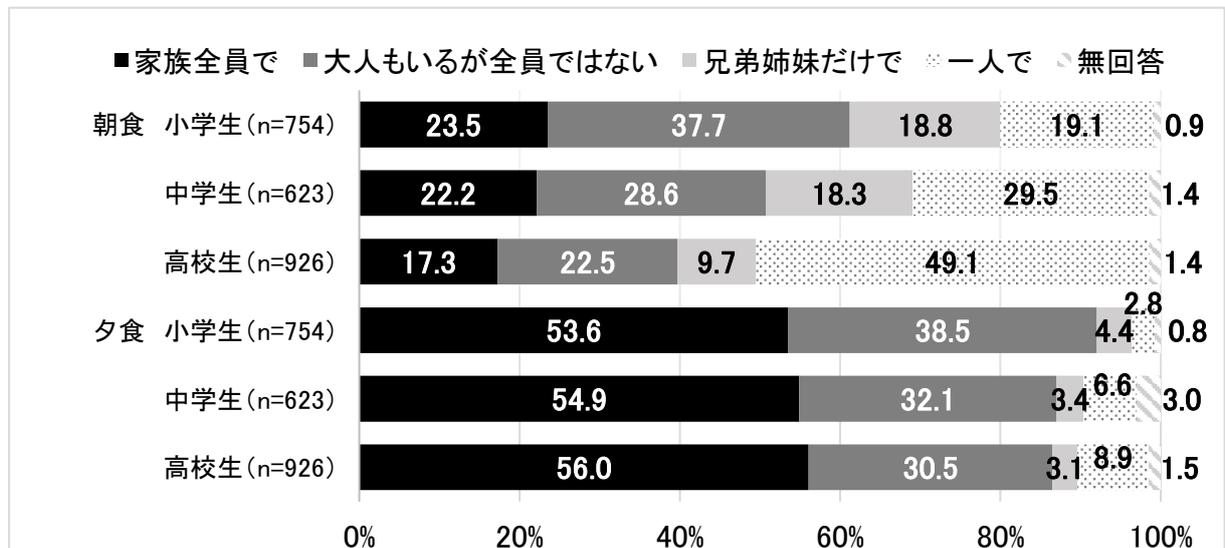
⑥共食の状況(20歳以上の市民、専門・短大・大学生)

いずれの年代も、「毎日」の割合が最も高くなっています。



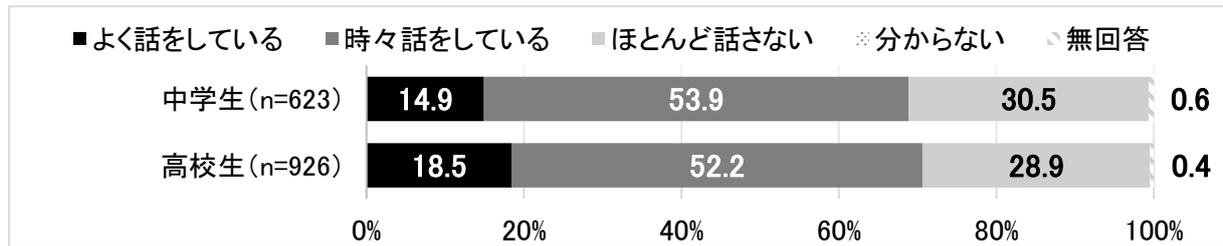
⑦共食の状況(小学生、中学生、高校生)

夕食で、「家族全員で」の割合が最も高くなっています。



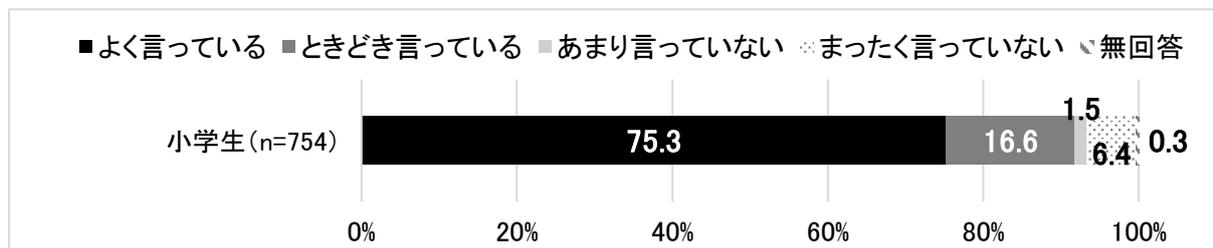
⑧家庭での食べ物や食事についての会話(中学生、高校生)

いずれも、「時々話をしている」の割合が最も高くなっています。



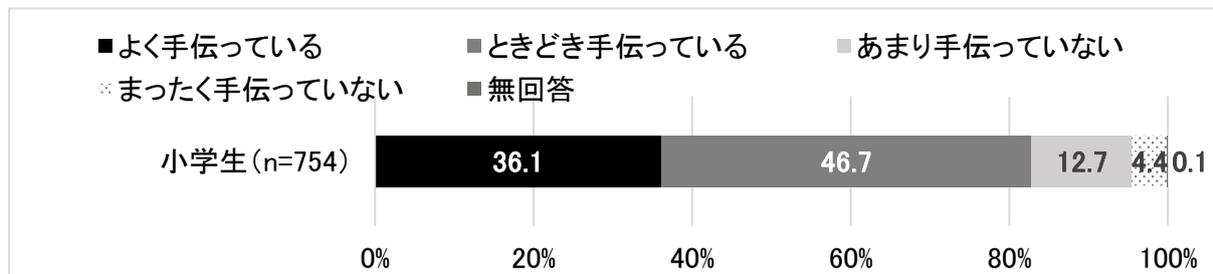
⑨食事のときのあいさつ(小学生)

「よく言っている」の割合が最も高くなっています。



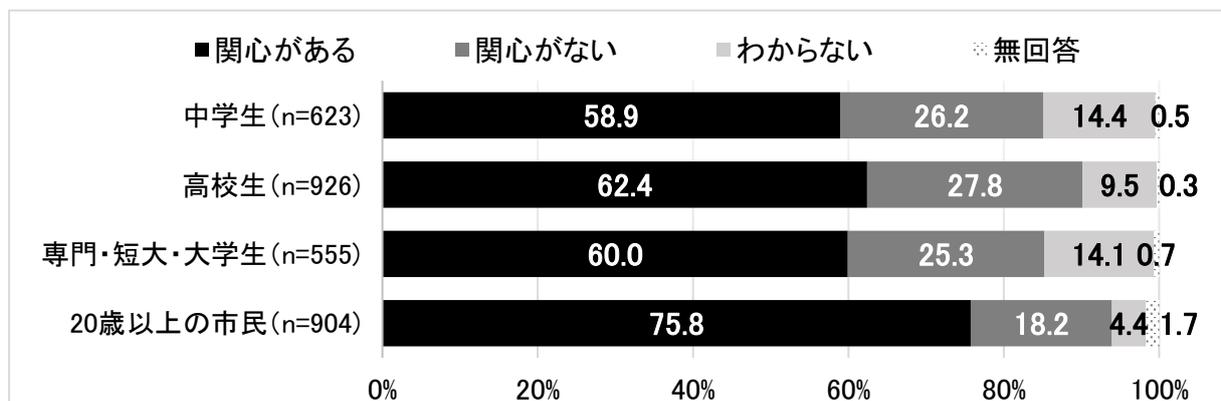
⑩食事の用意の手伝い(小学生)

「ときどき手伝っている」の割合が最も高くなっています。



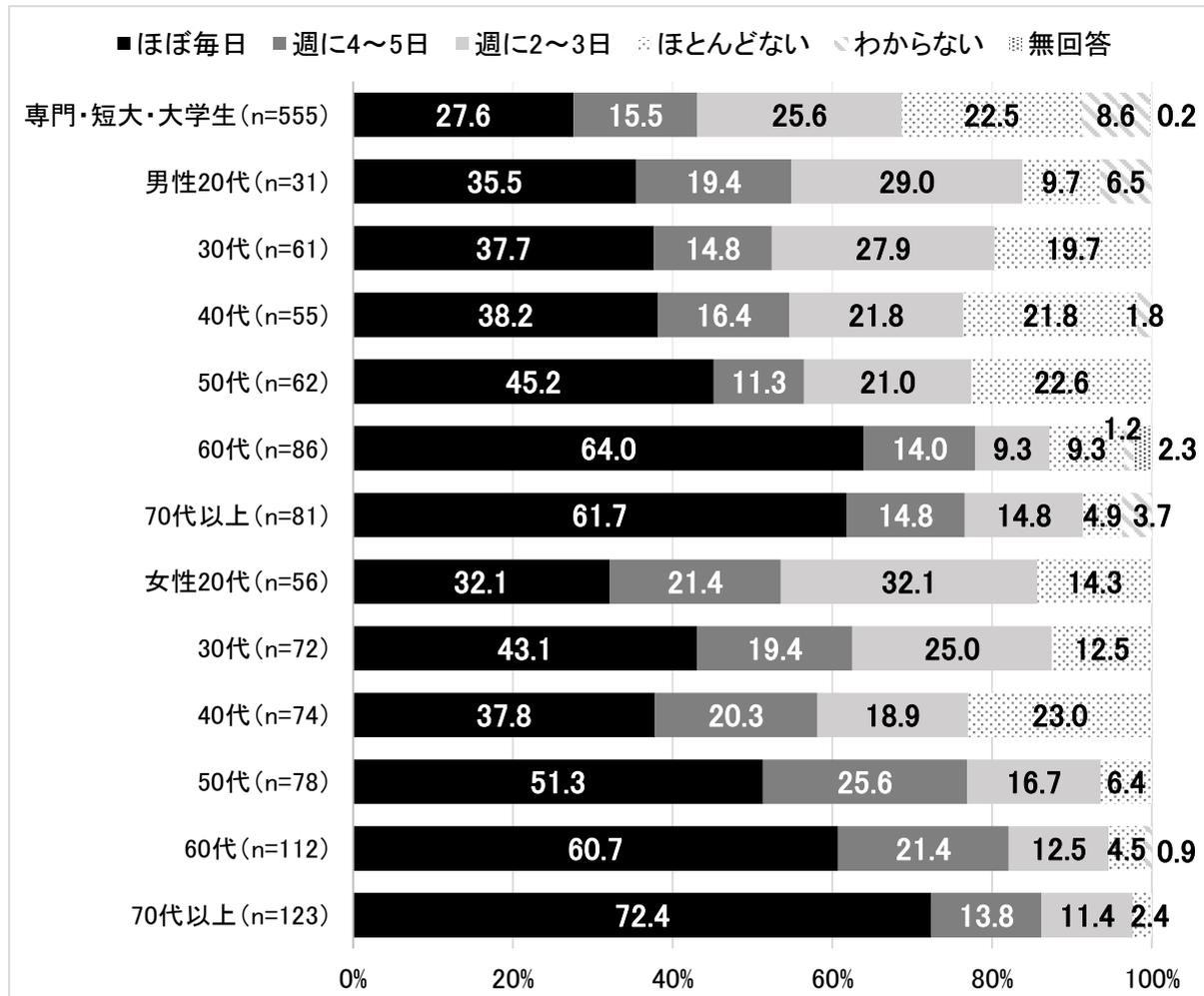
⑪食育への関心

20歳以上の市民で、「関心がある」の割合が最も高くなっています。



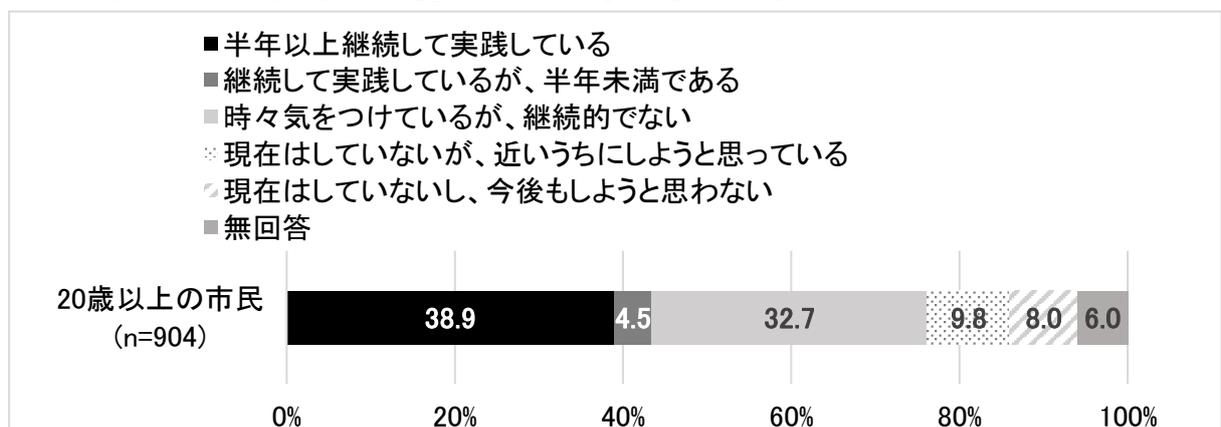
⑫「主食・主菜・副菜」の3つをそろえた食事が1日2回以上の状況(20歳以上の市民、専門・短大・大学生)

60代、70代以上で「ほぼ毎日」の割合が最も高くなっています。一方で、専門・短大・大学生と男性の40代、50代、女性の40代で「ほとんどない」の割合が2割を超えています。



⑬メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防や改善のために、①適切な食事②定期的な運動③週に複数回の体重計測、のいずれかの継続的な実践状況

「半年以上継続して実践している」の割合が最も高くなっています。



#### ⑭食生活でこころがけていること

20歳以上の市民は、第1位が「バランスのとれた食事をする」です。また、高校生、専門・短大・大学生の男女ともに、第1位が「楽しく食べる」で、専門・短大・大学生の女性は、「食べ過ぎないようにする」が同率1位です。中学生は、第1位が「よく噛んで味わって食べる」となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
中学生 (n=623)	よく噛んで味わって食べる	好き嫌いなく食べる	食事の時のあいさつやマナーを大切に	楽しく食べる	バランスのとれた食事をする
	46.4	45.6	42.5	40.8	37.7
高校生 (n=926)	楽しく食べる	好き嫌いなく食べる	バランスのとれた食事をする	食べ過ぎないようにする	よく噛んで味わって食べる
	36.7	32.8	31.6	30.8	28.4
専門・短大・大学生の男性 (n=259)	楽しく食べる	好き嫌いなく食べる	おいしい、安全な水を飲む	ごはんなどの穀類をしっかりとる	食事の時のあいさつやマナーを大切に
	47.1	33.2	33.2	29.7	27.8
専門・短大・大学生の女性 (n=279)	楽しく食べる	食べ過ぎないようにする	バランスのとれた食事をする	食事の時のあいさつやマナーを大切に	よくかんで味わって食べる
	42.7	42.7	35.1	30.8	30.1
20歳以上の男性 (n=377)	バランスのとれた食事をする	食べ過ぎないようにする	楽しく食べる	塩分をひかえめにする	好き嫌いなく食べる
	45.9	43.0	39.8	37.7	33.7
20歳以上の女性 (n=515)	バランスのとれた食事をする	食べ過ぎないようにする	楽しく食べる	塩分をひかえめにする	旬の食材を取り入れた料理
	60.4	50.9	48.2	47.2	42.9

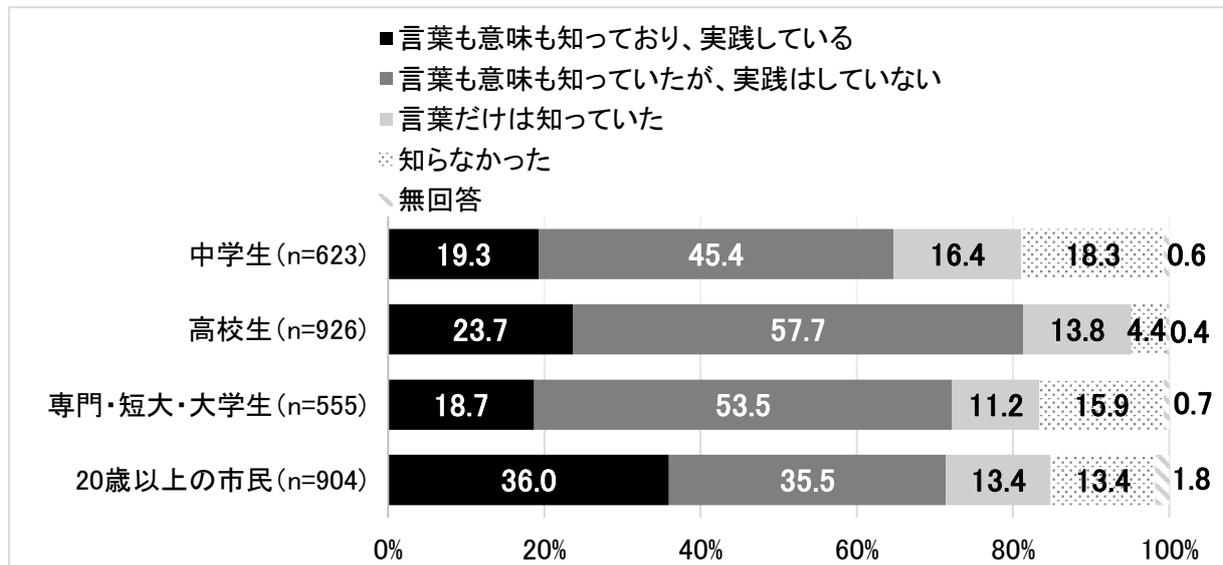
#### ⑮食事の問題点

高校生、専門・短大・大学生、20歳以上の市民は、第1位が「運動不足」です。中学生は、第1位が「好き嫌いが多い」となっています。

	1位	2位	3位	4位	5位
中学生 (n=623)	好き嫌いが多い	運動不足	睡眠不足	間食が多い	栄養のバランスが悪い
	35.3	34.7	31.9	30.8	30.2
高校生 (n=926)	運動不足	栄養のバランスが悪い	睡眠不足	好き嫌いが多い	間食が多い
	37.4	36.5	34.0	29.5	28.4
専門・短大・大学生の男性 (n=259)	運動不足	栄養のバランスが悪い	睡眠不足	食べ過ぎ	食事の時間が不規則
	47.1	44.0	32.4	28.6	28.6
専門・短大・大学生の女性 (n=279)	運動不足	栄養のバランスが悪い	睡眠不足	食事の時間が不規則	間食が多い
	60.9	42.3	41.2	35.5	34.1
20歳以上の男性 (n=377)	運動不足	食べ過ぎ	栄養のバランスが悪い	高カロリー食が多い	塩分のとりすぎ
	45.1	25.2	23.9	23.3	22.3
20歳以上の女性 (n=515)	運動不足	ストレスがたまっている	栄養のバランスが悪い	食べ過ぎ	間食が多い
	50.5	24.7	24.5	22.9	22.7

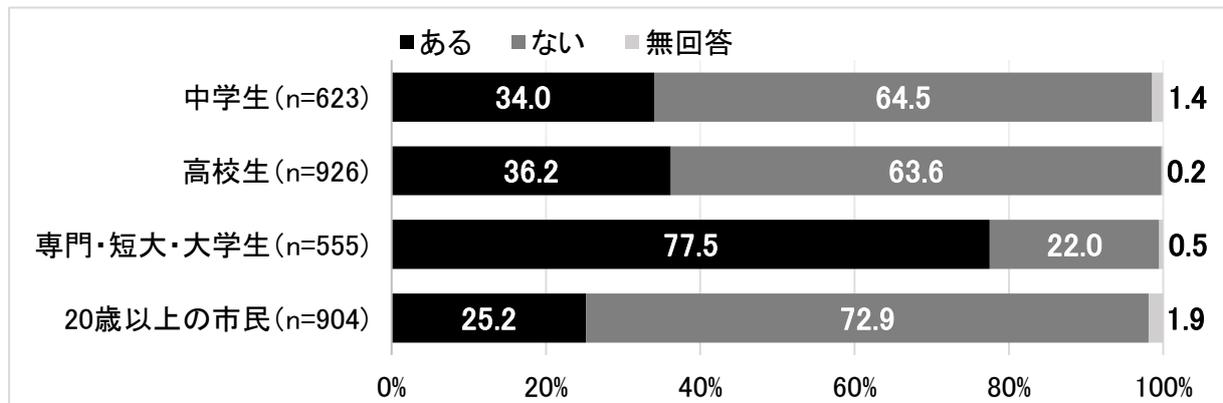
⑩地産地消の認知度及び実践状況

20歳以上の市民で、地産地消について「言葉も意味も知っており、実践している」の割合が最も高くなっています。



⑪郷土料理を知る機会の有無

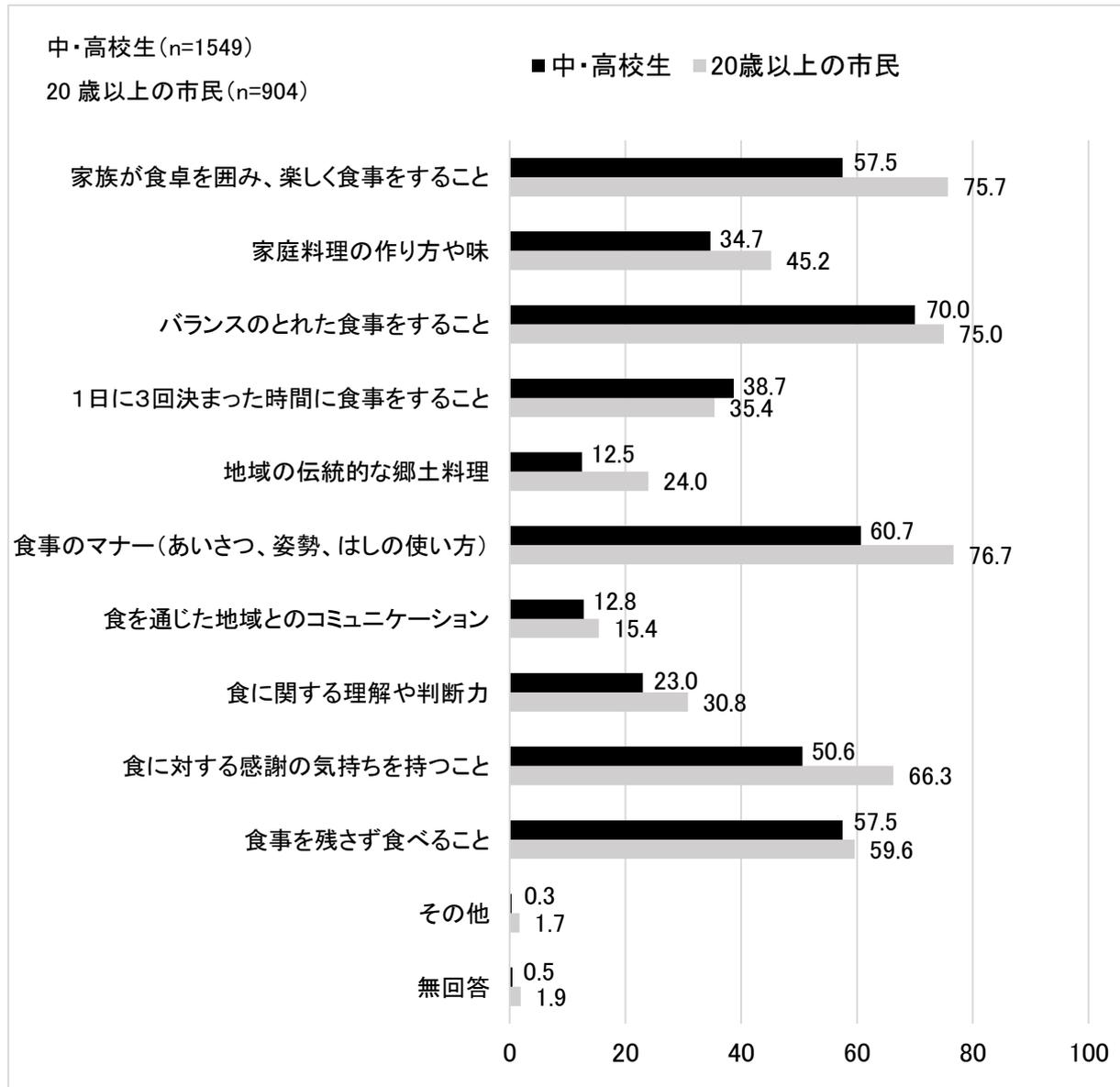
専門・短大・大学生で、郷土料理を知る機会が「ある」の割合が最も高くなっています。



⑩食において大切なこと・次世代に伝えるべきこと

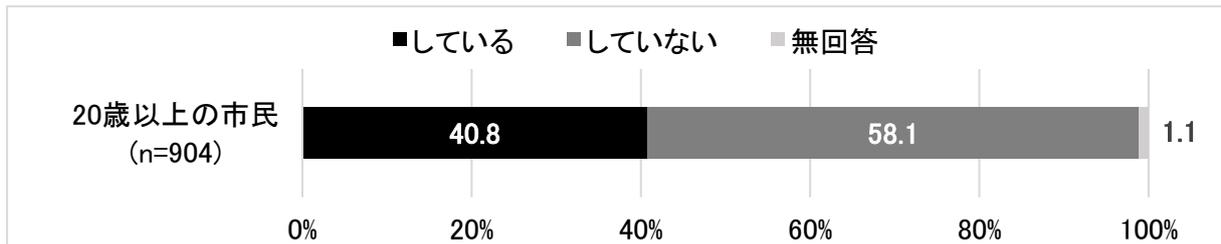
中・高校生では「バランスのとれた食事をする事」の割合が最も高くなっています。20歳以上の市民では「食事のマナー(あいさつ、姿勢、はしの使い方)」の割合が最も高く、次いで「家族が食卓を囲み、楽しく食事をする事」、「バランスのとれた食事をする事」となっています。

■食において大切なこと(中・高校生)、次世代の子どもたちに伝えるべきこと(20歳以上の市民)



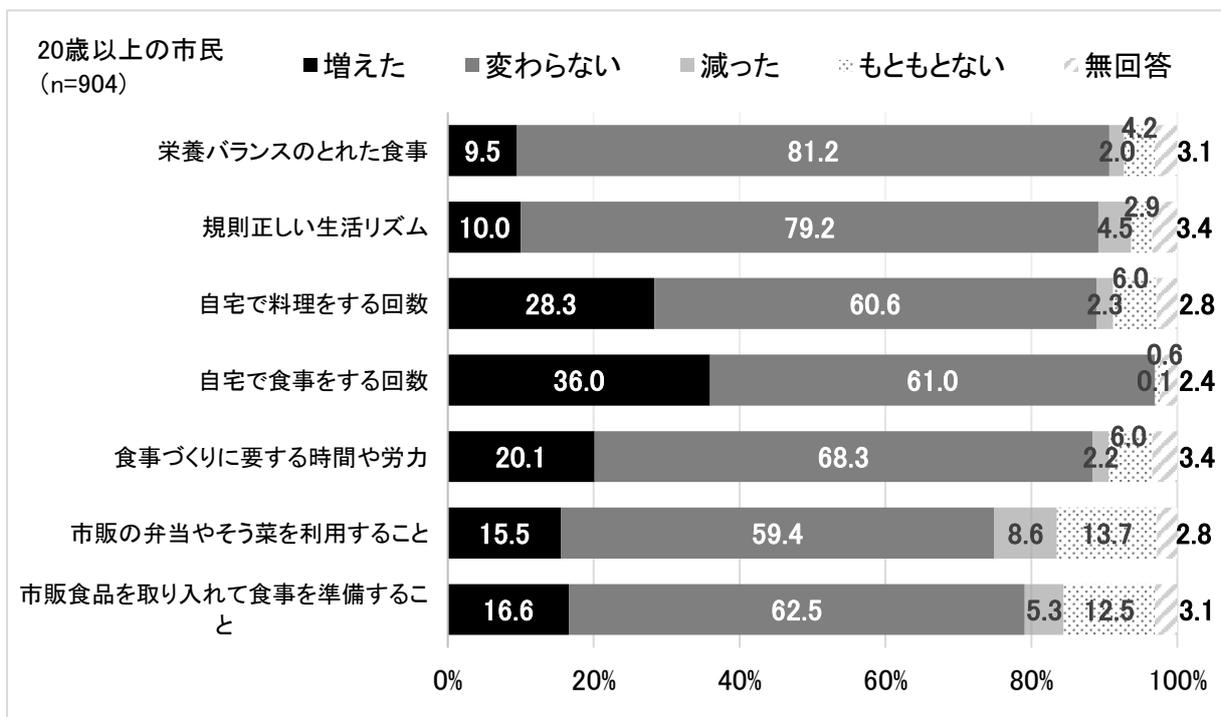
⑱災害時に備えて非常用の食料や飲料の準備の状況

備蓄を「していない」の割合が最も高くなっています。



⑳新型コロナウイルス感染症の拡大前に比べての変化

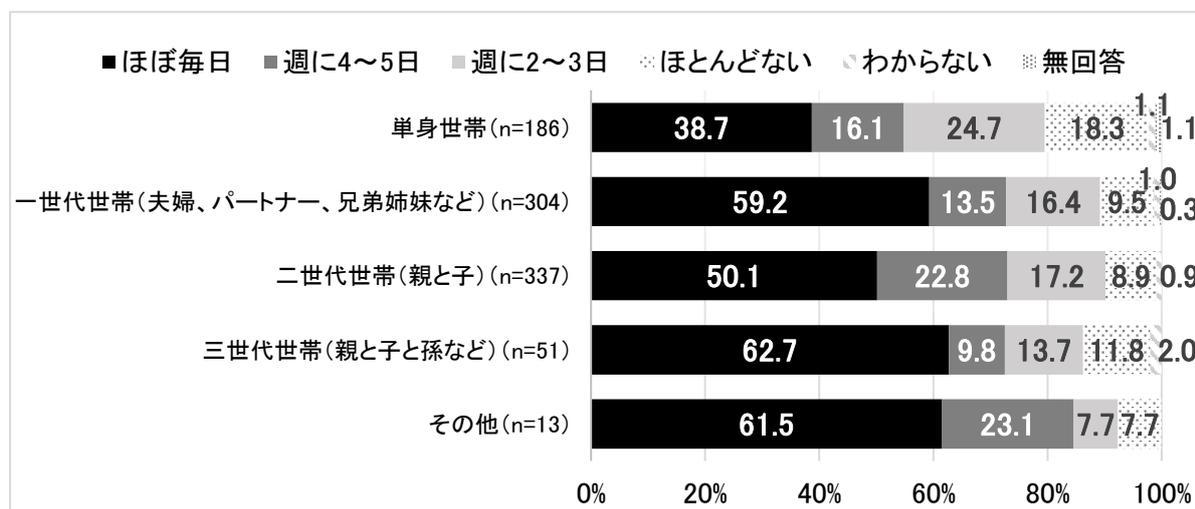
「自宅で料理をする回数」や「自宅で食事をする回数」で、「増えた」の割合が高い傾向です。



### (3) 意識調査からみえる傾向

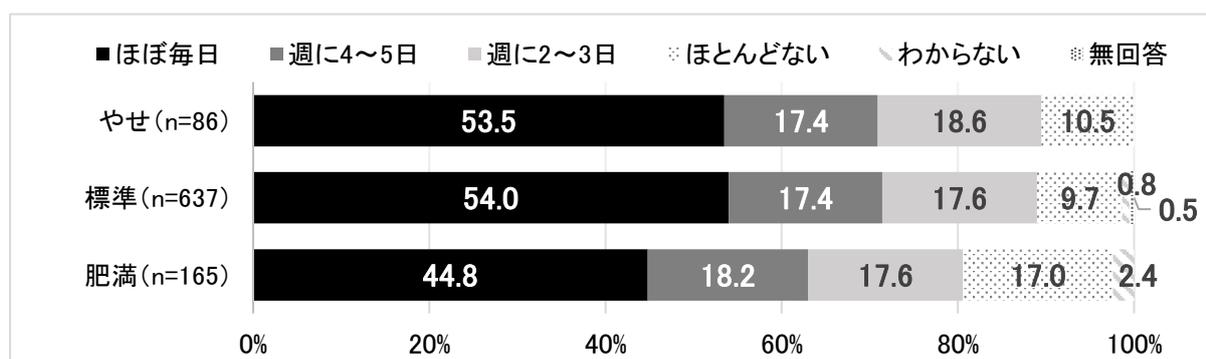
#### ①20歳以上の市民

単身世帯では、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえた食事が1日2回以上ある日が「ほぼ毎日」の割合が低い傾向が見られました。単身世帯の栄養バランスの偏りが課題であると考えられます。なお、世帯構成と回答結果には関連性が見られました。(V>0.1)



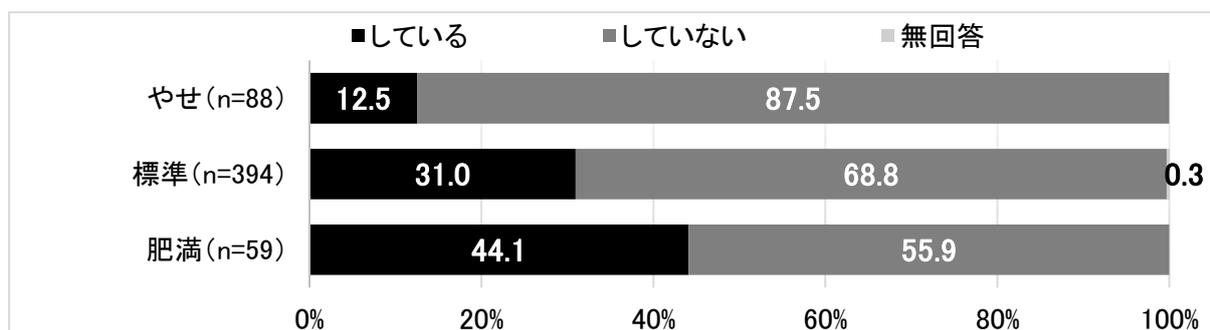
※クラメールの連関係数(V)は、クロス集計結果において2つのテーマの関連性を表す指標で、0.0~1.0の範囲(0.1以上で関連性があり、さらに1.0に近いほど強い関連性がある)を示します。

体格が肥満では、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえた食事が1日2回以上ある日が「ほぼ毎日」の割合が低い傾向が見られました。肥満体型の市民の栄養バランスの偏りが課題であると考えられます。なお、体格と回答結果には関連性が見られました。(V>0.1)

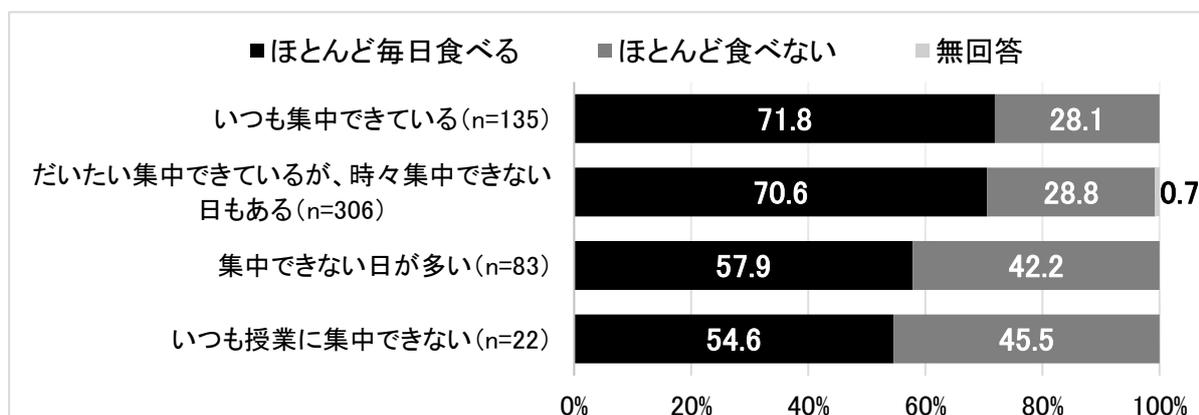


## ②専門・短大・大学生

ダイエットの状況について、体格がやせや標準の場合でも、ダイエットをしている状況が見られました。将来の健康リスクを考え、若い世代の「やせ」の対策が課題であると考えられます。

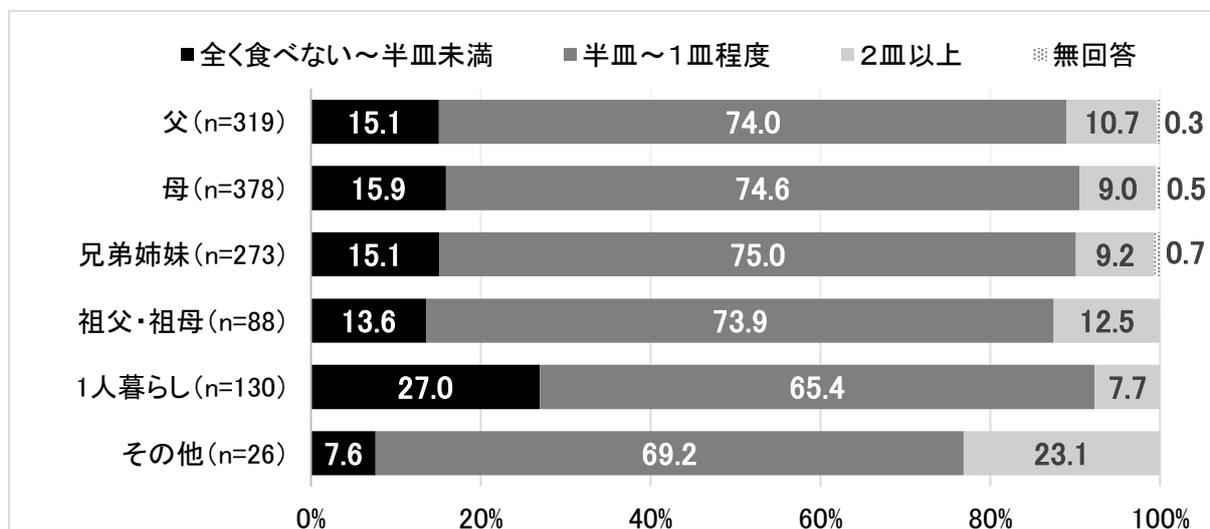


授業に「集中できない日が多い」又は「いつも授業に集中できない」と回答した学生は、朝食を「ほとんど毎日食べる」割合が有意に低いことが分かりました。(P<0.05) 学業への影響が懸念されることから、学生の朝食欠食が課題であると考えられます。

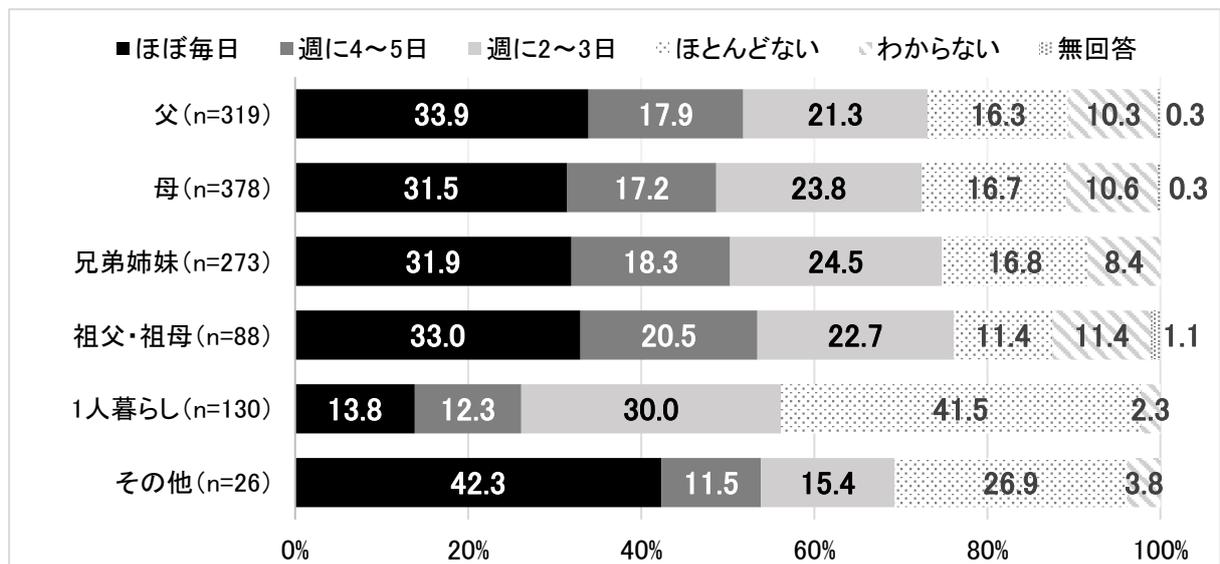


※差がないという仮説が起こる確率(P)は、カイニ乗検定により算出した数値で、5%以下で回答結果に差がある(差がないという仮説が起こる確率は低い)ことを示します。

1人暮らしの学生は、夕食で野菜を「全く食べない～半皿未満」の割合が有意に高いことが分かりました。(P<0.05) 1人暮らしの学生の野菜摂取不足が課題であると考えられます。

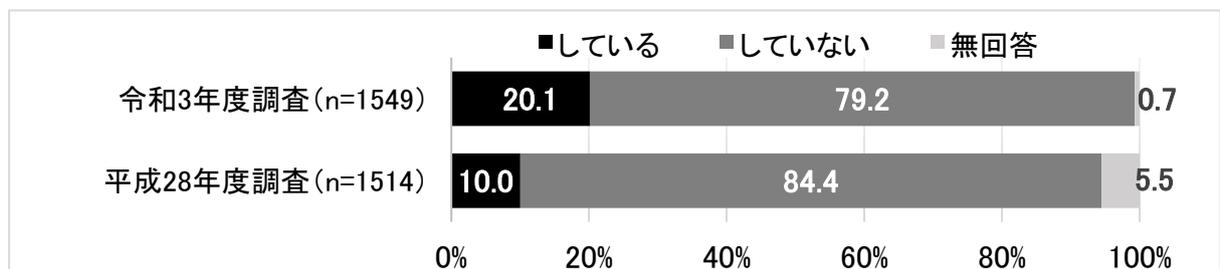


1人暮らしの学生は、「主食・主菜・副菜」の3つをそろえた食事が1日2回以上ある日が「ほとんどない」の割合が最も高くなっています。1人暮らしの学生の栄養バランスの偏りが課題であると考えられます。

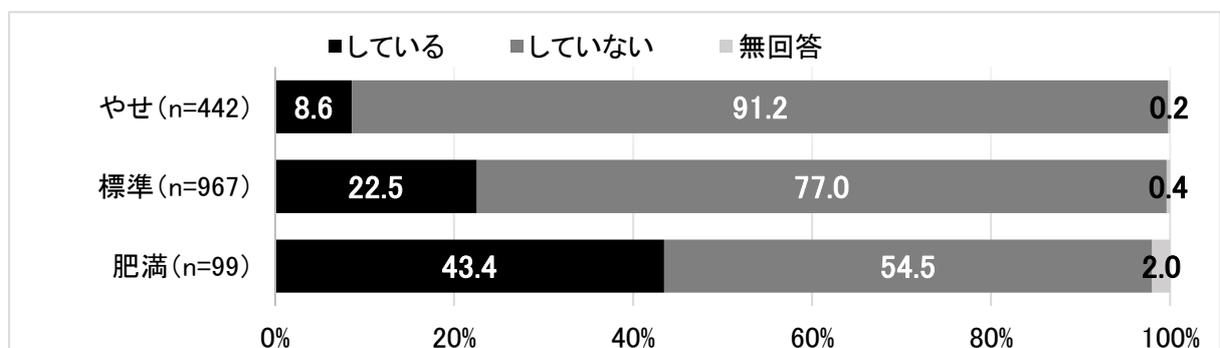


### ③中・高校生

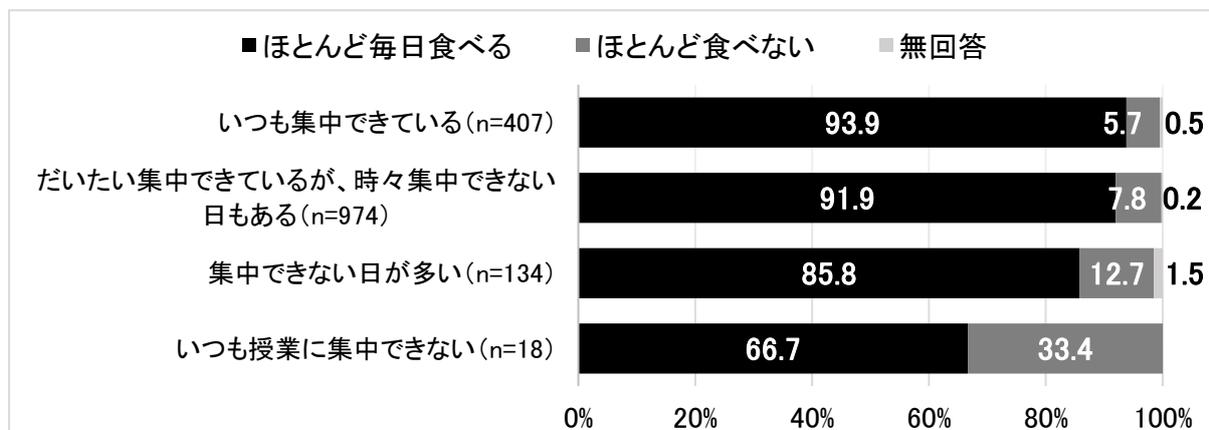
対象校・標本数が異なるため、参考値ではありますが、前回調査と比較すると、ダイエットをしている割合が増加していることが分かりました。



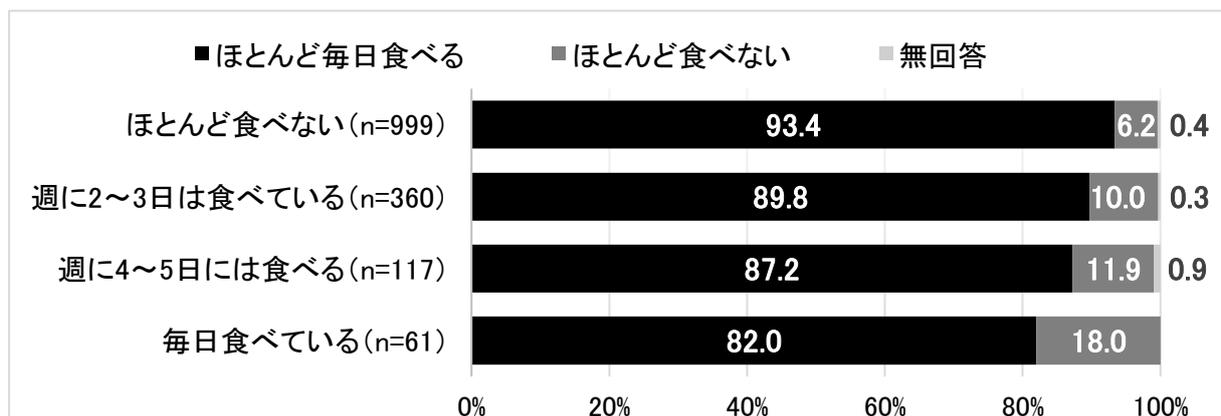
体格別にみると、やせや標準の場合でもダイエットをしている状況が見られました。身体の成長や将来の健康リスクを考え、若い世代の「やせ」の対策が課題であると考えられます。



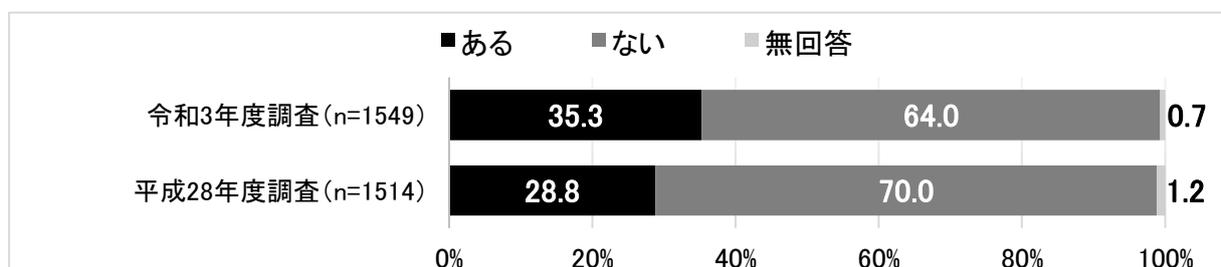
授業に「集中できない日が多い」又は「いつも授業に集中できない」と回答した生徒は、朝食を「ほとんど毎日食べる」割合が有意に低いことが分かりました。(P<0.05) 学業への影響が懸念されることから、生徒の朝食欠食が課題であると考えられます。



夜9時以降に夕食以外の食べ物を「毎日食べている」又は「週4~5日食べる」と回答した生徒は、朝食を「ほとんど毎日食べる」割合が有意に低いことが分かりました。(P<0.05) 夜遅くに食べ物を食べることが、朝食欠食の一因になっていることが考えられます。

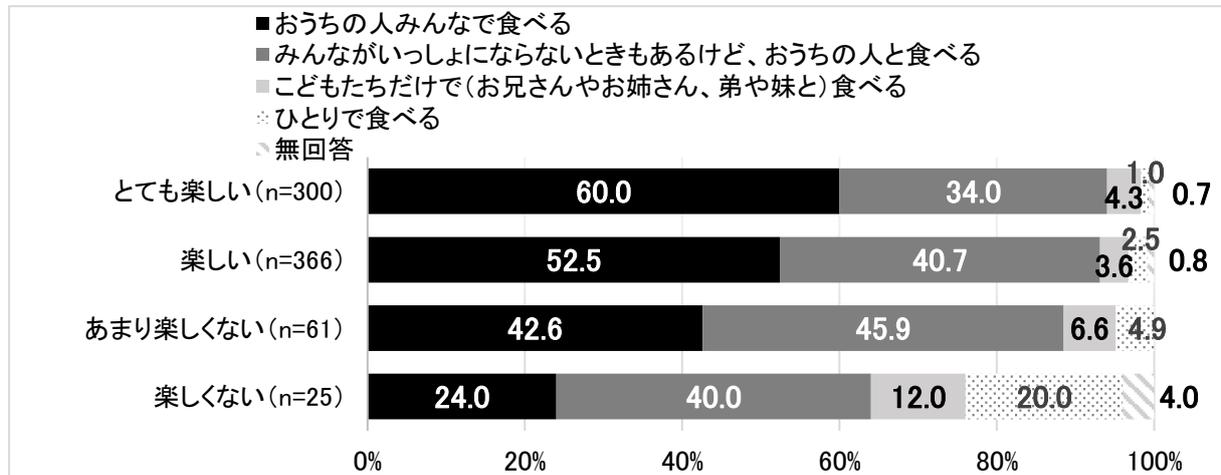


対象校・標本数が異なるため、参考値ではありますが、前回調査と比較すると、郷土料理を知る機会がある割合が増加していることが分かりました。

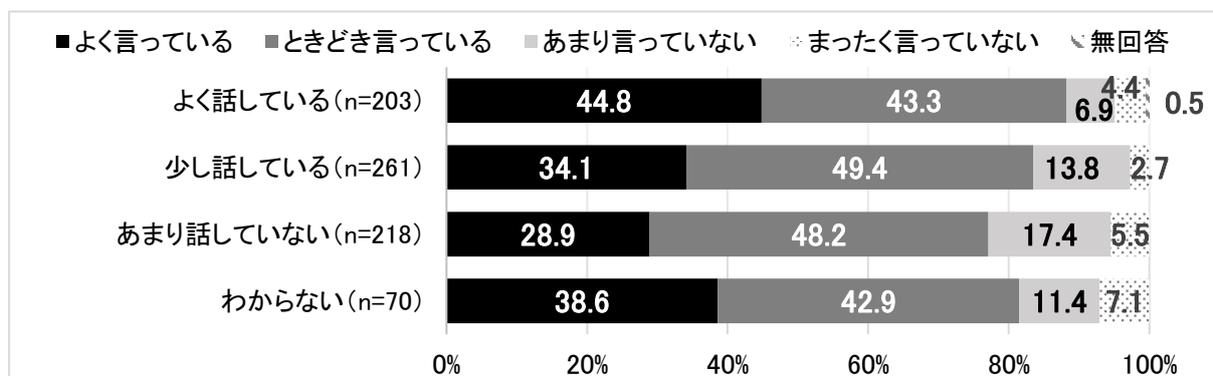


#### ④小学生

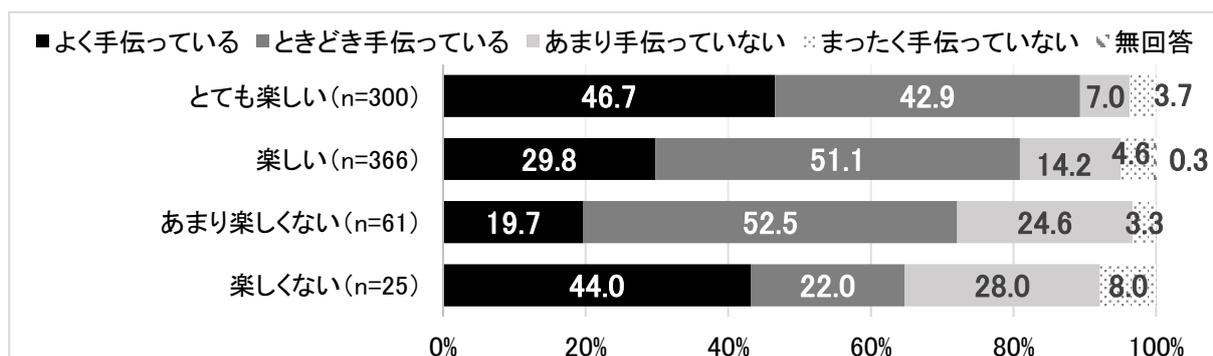
食事が「とても楽しい」又は「楽しい」と回答した児童は、夕食を「おうちの人みんなで食べる」割合が有意に高いことが分かりました。(P<0.05)家庭での共食が食事の楽しさにつながっていると考えられます。



おうちで食べ物や食事について「よく話している」又は「少し話している」と回答した児童は、食事のあいさつを「よく言っている」又は「ときどき言っている」と回答した割合が有意に高いことが分かりました。(P<0.05)家庭での食に関する会話が、食事のあいさつやマナーを身につけることにつながっていると考えられます。



食事が「とても楽しい」又は「楽しい」と回答した児童は、食事の用意の手伝いを「よく手伝っている」又は「ときどき手伝っている」と回答した割合が有意に高いことが分かりました。(P<0.05)食事の用意の手伝いをすることは、食事の楽しさにつながっていると考えられます。



### 3 第3次前橋市食育推進計画の取組状況

#### (1) 第3次計画の概要

第3次計画では、「市民の健康寿命の延伸」を全体目標として、下記4つの基本目標を設定し、この基本目標の達成を共通理解とした食育の推進に取り組んできました。

#### 全体目標 市民の健康寿命の延伸

##### 基本目標1 生涯健康なからだをつくる

栄養バランスや適切な料理の質・量、自分の適正体重等、自分の体や健康について関心を持ち、自分で料理ができるよう、自立した食を営む力を身につけます。さらに、早寝早起きや適度な運動、規則正しい食生活を実践することで、生涯にわたって健康な身体をつくります。

##### 基本目標2 豊かなところをはぐくむ

家族や仲間、友人等と一緒に料理や食事をし、食に対する満足感や楽しさを感じながら、基本的な食事のマナーやコミュニケーションを身につけます。また、実際に食物を栽培し、手で触れて食べるといった体験を通して、「もったいない」等、食物や環境を大切に作る心や生産者をはじめ「食」に関わるすべての人への感謝の気持ち等、豊かな心を育みます。

##### 基本目標3 地域の食文化をつたえる

前橋市で生産されている地場産物への理解を深め、日々の食生活に取り入れる等、地産地消を推進します。また、長年培われてきた先人からの知恵や知識、地域に根差した行事食や郷土料理といった地域の食文化を、若い世代へ伝えます。

##### 基本目標4 食の安全・安心をまもる

食品衛生及び「食」の安全な流通の確保に努めるとともに、「食」に関する多くの情報の中から、正しい情報・知識を選択し、市民自らが安全な食品を選び、安心して食生活を送るための取組を推進します。また、災害の際にも、生命や健康の維持に必要な市民生活が確保できるよう、供給体制の確立と市民の実践力を高める等、市民・企業・行政等が地域一体となって食の安全・安心を守ります。

## (2) 第3次計画の目標値の達成状況

第3次計画の目標値の達成状況は下記のとおりです。

指標		対象	平成 29 年度	直近値 (令和3年度)	目標値 (令和4年度)	達成 状況
基本目標1 生涯健康なからだをつくる						
1	★朝食欠食している市民の割合	小学生	3.3%	3.6%	0%	D
2		中学生	3.8%	4.3%	0%	D
3		20歳代市民	25.7%	21.8%	15%以下	B
4		30歳代市民	20.9%	20.1%	15%以下	B
5	★「バランスのとれた食事をする」よう心がけている市民の割合	20歳以上の市民	51.2%	54.4%	60%以上	B
6	★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市民の割合	20歳以上の市民	38.0%	43.4%	50%以上	B
7	★「よくかんで味わって食べる」よう心がけている市民の割合	20歳以上の市民	27.8%	26.1%	40%以上	D
基本目標2 豊かなところをはぐくむ						
8	★「週5日以上家族や友人と楽しく食卓を囲む」市民の割合	20歳以上の市民	68.2%	60.9%	80%以上	D
9	★「家で食べ物や食事について話をしている」中・高校生の割合	中・高校生	62.9%	69.9%	70%以上	B
10	★「食事の時のあいさつやマナーを大切にす」市民の割合	20歳以上の市民	22.1%	22.7%	40%以上	B
11	★「買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにする」市民の割合	20歳以上の市民	25.3%	33.7%	40%以上	B
基本目標3 地域の食文化をつたえる						
12	学校給食における前橋産農産物(野菜)の使用率	—	41.2%	35.4%	43%以上	D
13	★「地産地消」について、言葉も意味も知っていて、実践している市民の割合	20歳以上の市民	35.8%	36.0%	50%以上	C
14	★「郷土食を知る機会がある」市民の割合	20歳以上の市民	18.8%	25.2%	25%以上	A
基本目標4 食の安全・安心をまもる						
15	食品衛生に関する講習会の受講者の人数	市民等	2,485人	63人	2,500人	D
16	★食品購入時に食品表示を確認している市民の割合	20歳以上の市民	28.2%	30.3%	40%以上	B
基本目標1～4の推進						
17	★「食育に関心がある」市民の割合	20歳以上の市民	73.9%	75.8%	90%以上	B
18		中・高校生	47.6%	61.0%	60%以上	A
19	食に関するボランティアの人数	—	5団体 1,735人	12団体 1,873人	1,800人	A

達成状況については、直近値が目標値を達成したものは「A」、目標値は達成しなかったが(前回平成29年度から)改善傾向にあるものは「B」、ABD以外で概ね同水準のものは「C」、改善しなかったものは「D」としています。(国の健康増進計画の評価指標に準拠) ★前橋市食育に関する市民意識調査結果(令和3年実施)より

### (3) 第3次計画の評価及び第4次計画に引き継ぐ課題

第3次計画における4つの基本目標ごとに、目標値の達成状況をもとに評価するとともに、第4次計画に引き継ぐ課題は下記のとおりです。

#### 基本目標1 生涯健康なからだをつくる

##### ①朝食の欠食

朝食を欠食している小・中学生の割合は改善が見られませんでした。親世代の欠食が、朝食がない家庭環境に影響しているとも考えられることから、子どもとその保護者が一緒になって生活習慣づくりへの意識を高め、行動できることを目的とした取組が必要です。

また、朝食欠食している20代・30代の若い世代の割合が改善傾向にありますが、依然として高い傾向です。加えて、専門・短大・大学生や若い世代に限らず幅広い年代で朝食欠食の状況が見られることから、健やかな生活リズムを身につける必要性等、朝食欠食を減らす取組の推進が必要です。

##### ②バランスの良い食事の心がけ

「バランスのとれた食事をする」よう心がけている市民の割合は改善傾向ですが、野菜の摂取量が少ない状況が見られます。引き続き、バランスの良い食事や野菜の摂取について啓発を継続して行うことが必要です。

#### バランスの良い食事

食事をするとき、「主食・主菜・副菜」をそろえることを意識すると、身体に必要な栄養をバランス良くとることができます。

調理をするときだけでなく、外食時や、コンビニエンスストアやスーパーで総菜等を購入する際にも意識しながら、「主食・主菜・副菜」がそろうようにしてみましょう。

##### 副菜

野菜・きのこ・いも・海藻等を主材料とした料理で、ビタミン・ミネラルを含み、身体の調子を整える働きがあります。

##### 主食

ごはん・パン・麺等を主材料とした料理で、炭水化物を多く含み、身体のエネルギー源になります。

##### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品等を主材料とした料理で、たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。

##### 牛乳・乳製品、果物

牛乳・乳製品、果物を1日のどこかで食べると良いでしょう。





## 基本目標2 豊かなところをはぐくむ

### ①共食の大切さ

「週5日以上家族や友人と楽しく食卓を囲む」市民の割合は改善が見られませんでした。新型コロナウイルス感染症の影響も考えられますが、共食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、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会になることから、引き続き取組を推進していく必要があります。

また、家庭においては、早寝早起きや朝食をとること等を通じて、基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、子どもが生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育てていく基盤づくりを行っていくことが重要です。

### ②家庭での食べ物や食事についての会話

「家庭で食べ物や食事について話をしている」中・高校生の割合は改善傾向が見られました。「食育の基本は家庭である」ため、家庭での共食の推進や、引き続き学校や地域等と連携し、親子に向けた食育の取組を推進していきます。

### ③環境への配慮

「買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにする」市民の割合は改善傾向が見られました。食品ロス削減の必要性を理解して行動し、食を大切にする感謝の気持ちを育むことは、持続可能な食の実現に不可欠であり、具体的な行動例を示しながら、さらなる普及啓発を図る必要があります。

#### 食品ロスの削減

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことです。日本では、1年間に約522万トンもの食品ロスが発生しており、国民1人当たりでは、茶碗約1杯分のご飯を毎日捨てた量に相当する量になるといわれています(参考:農林水産省ホームページ)。

普段の生活の中で、無駄にしている食べ物はなにか、定期的に見直しましょう。一人ひとりが意識して行動し、小さな積み重ねを続けることで、大きな削減につながります。

### 基本目標3 地域の食文化をつたえる

#### ①学校給食における地場産物の使用

「学校給食における前橋産農産物の使用率」は、天候にも大きく左右されるため、改善が見られませんでした。学校給食に地場産物を使用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の気持ちを育む上で重要です。

また、地産地消の有効な手段であり、積極的な活用を図ります。

#### ②地産地消の推進

「地産地消について、言葉も意味も知っていて、実践している」市民の割合は変化が見られませんでした。地域の食材を地域で消費することは、地場産物の生産・消費拡大につながるとともに、生産者と消費者の結びつきの強化や地域の活性化、食料の輸送に伴う環境負荷の低減にもつながることから、地産地消をより推進することが必要です。

#### 地産地消とは

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みのことをいいます。地産地消では、農林水産物が新鮮なうちに消費者のもとに届くだけでなく、消費者自らが生産状況を確認しやすくなる等、食と農の関わりについて関心を持つきっかけになります。

前橋市は、豊かな農業基盤を背景に、魅力的な農畜産物が数多く生産されており、全国でも有数の農業都市です。特に、赤城山麓で広く営まれる畜産やキュウリ等の生産は全国トップクラスを誇ります。

#### 市内農産物直売所



#### 前橋市でとれる農畜産物を使ったレシピ集

「食べよう まえばし 管理栄養士おすすめ 地産地消レシピ」



### ③郷土食を知る機会がある市民

「郷土食を知る機会がある」市民の割合は目標値を達成しました。引き続き、食生活改善推進員協議会や地域づくり協議会等の豊富な経験や知識、優れた技術を有する団体等との連携により、地域の食文化を継承する取組を推進していきます。また、保育所や学校等において郷土料理や行事食を献立に取り入れることで、幼児期から食文化に触れる機会を提供していきます。

#### 前橋市の郷土料理

郷土料理は地域の産物を活用し、風土にあった食べ物として受け継がれているものです。日本は南北に長い地形で、地域によって手に入る食材が異なるため、地域ごとに工夫した特色ある料理が生まれてきました。

前橋市は、昔から稲麦二毛作がさかんで、地域に根付いてきた小麦を使った「炭酸まんじゅう」や「うどん」等の郷土料理が受け継がれています。



炭酸まんじゅう



手打ちうどん



おきりこみ

郷土料理のレシピ集「こころをつなぐ まえばしの味」



## 基本目標4 食の安全・安心をまもる

### ①食品の安心・安全の知識や正しい情報の普及

「食品衛生に関する講習会の受講者の人数」の目標値は達成できませんでした。新型コロナウイルス感染症の影響で講習会の開催回数が少なかったことが考えられますが、食に関する様々な情報があふれるなかで、適切な情報を発信することが重要です。引き続き、食品の衛生的な取扱いや食中毒などの食品衛生に関する正しい知識について、普及啓発を推進していきます。

### ②食品表示の確認

「食品購入時に食品表示を確認している」市民の割合は改善傾向が見られました。市民が食の安全・安心、食に関する情報を正しく理解し、自ら食品を選択する力を培うために、食品関連事業者等と連携し、取組を推進していきます。

#### 「賞味期限」と「消費期限」とは

すべての加工食品には、袋や容器に「賞味期限」または「消費期限」のいずれかが表示されています。

「賞味期限」とは、品質が変わらずにおいしく食べることができる期限のことです。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありません。例えば、菓子や缶詰、冷凍食品等に表示されています。



「消費期限」とは、安全に食べられる期限のことです。例えば、弁当や生鮮食品等に表示されています。



表示されている保存方法を守って保存しておくことが大切です。

一度開封した食品は、表示されている期限に関わらず、早めに食べるようにしましょう。

## 基本目標1～4の推進

### 食育への関心

「食育に関心がある」市民の割合は中・高校生では目標値を達成、20歳以上の市民では改善傾向にあり、食育への関心が高まりつつある状況です。引き続き、食育への関心が低い層にも食育への関心が高められるように、さまざまな場面で食育の取組を推進するとともに、関心から実践につながる取組を進めていく必要があります。

## 第3章 第4次前橋市食育推進計画

### 1 基本理念

国や県の方針や状況、これまでの取組の成果や目標値等の達成状況を考慮し、第3次計画の理念を第4次計画においても継承していきます。

## 食は命の基本 からだをつくり ところをつなぐ みんな笑顔で健康づくり

この基本理念は、本市で進めている「生涯にわたる健康の維持」を目指し、「食育」を推進することで、生涯にわたり心身ともに健やかな生活ができるよう、市民一人ひとりが健康づくりを意識し、自ら取り組んでいくことの大切さを掲げるものです。本市においても、少子高齢化が進行している中で、「食」と「健康」はますます重要なものとなっていきます。

本市には、水と緑にあふれる豊かな自然環境、全国有数の農業生産力等、「食」に関しても強みのある都市です。私たちが生きる上で欠かせない「食べること」は、植物や動物の尊い命をいただき、栄養として摂取することで私たちの身体を育みます。

そして「食」は、感謝の心や無駄にしない気持ちを育む源となります。食べ物をつくる人、食事を調理する人の思いや気持ちを受け止め、やさしい心と健全な身体を育み、人と人との心をつなぎ、次の世代へ豊かな食文化を伝える基礎を築くことが可能となります。

市民と一体となって「食育」の輪を広げ、みんな笑顔で、いきいきと暮らすことができるまちの実現を目指します。

### 2 計画目標

基本理念に基づき、各分野におけるさまざまな場面で、下記の計画目標の達成を共通理解とした取組の展開を図ります。

この計画目標は、前橋市健康増進計画である「健康まえばし21」との整合・調和を図り、定めま

市民の健康寿命の延伸

### 3 基本方針

基本理念と第4次計画の目標の達成に向けて、第2章で示した本市の食をめぐる現状と課題を踏まえて、次の3項目を食育推進の課題解決に向けた基本方針とします。

#### 1 生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進

健康寿命の延伸のためには、生活習慣病の予防は重要な課題であり、朝食を欠食せず適切な食生活を実践できるように食育を推進していくことは、今後もさらに重要です。

特に、朝食の欠食率の高い若い世代は、次世代に「食」の重要性を伝える役割を担う大切な時期でもあるため、乳幼児期から青年期にわたって、重点的に取組を進めていく必要があります。

また、適正体重を維持し、健康な生活を送るために、野菜摂取量の向上を目指します。野菜を食べることで、食生活を見直し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を意識できるよう取組めます。

子どもから高齢者までライフステージに応じた食育を推進するとともに、食への課題が多い若い世代や働き世代へ、大学や企業等と連携を図りながら重点的に取り組めます。

#### 2 持続可能性の視点を入れた、食の循環・環境、食文化を守る食育の推進

環境を守り、食の持続可能性を高めるため、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることについての感謝の心や、理解をさらに深めることが重要です。地域の食と農業への理解促進・地産地消の推進等により、生産から消費までの食の循環の中で、生産者を始めとして多くの関係者により食が支えられていることについて理解を深め、食品ロスへの意識を含めた実践的な取組につながるよう食育を推進していく必要があります。

また、学校給食における地場産物の利用や、行事食や郷土料理の提供、各種媒体やイベント等を活用した情報提供に努め、地域の伝統的食文化が継承されるよう取り組めます。

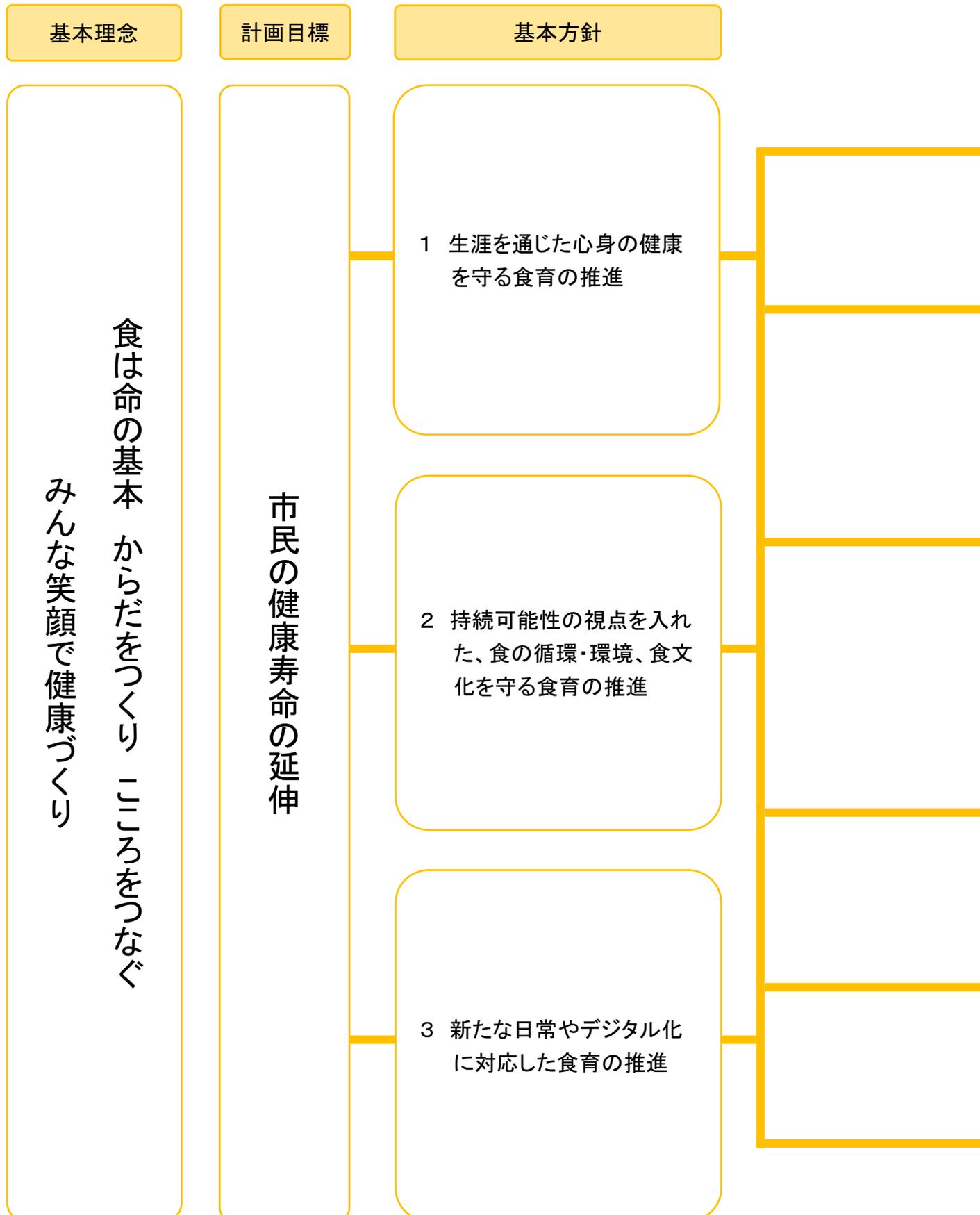
#### 3 新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進

新型コロナウイルス感染症の影響により、暮らし方や働き方等の変化と同時に、家庭で食事をする機会が増加する等、食の重要性が再認識されています。

「新たな日常(ニューノーマル)」においても、より多くの市民が主体的、効果的に食育を実践できるよう、ICT(情報通信技術)や社会のデジタル化の進展を踏まえ、インターネットツール等を積極的に活用していく必要があります。

一方で、デジタル化に対応することが困難な市民に向けても、十分配慮した情報提供等を行う必要があります。

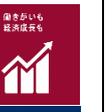
## 4 施策の体系



施策展開(6つのテーマ)	主な取り組み内容
1 家庭における食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 望ましい食習慣や知識の習得</li> <li>2 多様な広報媒体を活用した食育の情報提供</li> <li>3 豊かな心を形成するための家庭での「共食」の推進</li> <li>4 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導等</li> </ul>
2 学校、保育所等における食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 学校における食育の充実</li> <li>2 保育所等での食育の推進</li> </ul>
3 地域における食育	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 健康寿命の延伸につながる食育の推進</li> <li>2 若い世代に対する食育の推進</li> <li>3 高齢者に対する食育の推進</li> <li>4 職場における食育の推進</li> <li>5 歯科口腔活動における食育の推進</li> <li>6 生活困窮世帯や子どもの居場所づくり等に対する支援の推進</li> <li>7 災害時に備えた食育の推進</li> <li>8 食育推進運動の展開</li> </ul>
4 環境と調和のとれた農業の活性化	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 豊かな体験活動・生産者と消費者との交流を通じた食育の推進</li> <li>2 地産地消の推進</li> <li>3 環境に配慮した食生活の実践</li> </ul>
5 食文化の継承による食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 行事食や郷土料理等の普及促進及び情報発信</li> </ul>
6 食品の安全性、食生活に関する情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 食の安心・安全の知識や正しい情報の普及等</li> </ul>

## 施策展開テーマとSDGsの対応

食育基本法第19条から第25条の基本的施策を踏まえ、6つのテーマで施策を展開します。

テーマ	主な取り組み内容	SDGs
家庭における食育	望ましい食習慣や知識の習得	  
	多様な広報媒体を活用した食育の情報提供	
	豊かな心を形成するための家庭での「共食」の推進	
	妊産婦や乳幼児に関する栄養指導等	
学校、保育所等における食育	保育所等での食育の推進	 
	学校における食育の充実	
地域における食育	健康寿命の延伸につながる食育の推進	     
	若い世代に対する食育の推進	
	高齢者に対する食育の推進	
	職場における食育の推進	
	歯科口腔活動における食育の推進	
	生活困窮世帯や子どもの居場所づくり等に対する支援の推進	
	災害時に備えた食育の推進	
食育推進運動の展開		
環境と調和のとれた農業の活性化	豊かな体験活動・生産者と消費者との交流を通じた食育の推進	       
	地産地消の推進	
	環境に配慮した食生活の実践	
食文化の継承による食育の推進	行事食や郷土料理等の普及促進及び情報発信	  
食品の安全性、食生活に関する情報の提供	食の安心・安全の知識や正しい情報の普及等	    

## 食育ピクトグラム

農林水産省は令和3年2月に食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、食育に関する12の取組の表現を単純化した絵文字のピクトグラムを作成し、「食育ピクトグラム」を公表しました。

「第4章 各施策における取組」に、主に該当する食育ピクトグラムを掲載しています。



農林水産省「食育ピクトグラム」



## 第4章 各施策における主な取組

### 1 家庭における食育の推進

#### 現状と課題

食に関する情報や知識、伝統や文化等については、従来、家庭を中心に地域の中で共有され、世代を超えて受け継がれてきました。

しかしながら、社会情勢や世帯構成の変化等と合わせて、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進む中で、栄養バランスの良い食事や共食の機会等、家庭における望ましい食生活の実践が困難な状況が見受けられます。

食育活動を通じて学んだことが家庭で共有されること等により、家庭において食育に関する理解が進み、食に対する心が育まれるよう、引き続き取組を行う必要があります。

#### 取組方針と具体的施策



#### 1-1 望ましい食習慣や知識の習得

早起き早寝、朝食の摂取、栄養バランスの良い食事等、基本的な生活習慣と規則正しい生活リズムの重要性について広く普及を図ります。

子どもが食べ物を自ら栽培、収穫、料理をするという体験を増やし、食への関心や食べ物を大切に作る心を育みます。また、学校を通じて、保護者に対する食育の重要性等の啓発に努めます。

(主な取組)

・前橋市食生活改善推進員協議会と連携した食育活動の実施(健康増進課)

#### 食生活改善推進員

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりを目的に活動しています。例えば、調理実習を通して技術を伝達したり、家族やご近所の方、地域の方々との対話を通してバランスの良い食事等の知識の普及を図ったりするほか、各種行事での普及活動やPR活動を行っています。

活動内容等をホームページで紹介しています。



### 1-2 多様な広報媒体を活用した食育の情報提供

広報紙やポスター、パンフレット、SNS等、情報提供する対象の年代に応じた有効な手法を用いて、望ましい食習慣等に関する知識の普及啓発を行います。食育への関心が低い層にも食育への関心が高められるよう、さまざまな関連事業を通じての普及啓発を推進します。

(主な取組)

- ・群馬県より譲与された食育の媒体や市が作成した媒体の貸出(健康増進課)
- ・市公式 YouTube を活用した食育動画「元気まえばし健康クッキング」の配信(健康増進課)
- ・「食育月間」(6月)の周知啓発(健康増進課)

### 1-3 豊かな心を形成するための家庭での「共食」の推進

子ども・若い世代の育成支援に関する行事や情報提供等において、食育への理解を促進します。また、家族や友人等と一緒に食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食を、「新しい生活様式」に対応しながら推進するとともに、食に関する学習や体験活動の充実等を通じて、家庭と地域等が連携した食育を推進します。

(主な取組)

- ・食生活改善推進員による親子に向けた食育活動の実施(健康増進課)
- ・「食育の日」(毎月19日)に合わせた、各種広報媒体を活用した普及啓発(健康増進課)

### 1-4 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導等

乳幼児や妊産婦を対象とした健康診査や歯科健診、健康教室等での個別相談等を通じて、子どもの発育や発達に応じた栄養・食習慣に関する正しい知識の普及を図ります。

(主な取組)

- ・乳幼児健康診査、離乳食講習会等での栄養相談等の実施(子育て支援課)
- ・すこやか健康教室による栄養・食生活や歯と口の健康づくりに関する情報提供等の実施(子育て支援課・健康増進課)

#### 市公式 YouTube で動画「はじめての離乳食」を配信

月齢に合わせた離乳食のすすめ方等を動画で分かりやすく紹介しています。  
「はじめての離乳食」を動画配信しています。

- ①「始め方」はこちら      ②「おかゆの作り方」はこちら



離乳食講習会の様子



※ホームページに掲載している「離乳食レシピ」もご覧ください

## 2 学校、保育所等における食育の推進

### 現状と課題

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れや健康への影響が見られることから、学校、保育所等には、引き続き、子どもへの食育を進めていく場として大きな役割を担うことが求められています。

学校においては、給食の時間はもとより、学習や体験を通し、食料の生産から消費に至るまでのさまざまな過程を知ることは、食に関する感謝の心や理解を深めることにつながります。また、子どもへの食育活動になるとともに、家庭への良き波及効果をもたらすことから、学校、保育所等における食育の取組が期待されています。加えて、子どもたちが、将来、健全な食生活を自ら営むことができるよう、家庭や地域と連携・協働の下で、食育を体系的、継続的に推進していくことが一層重要となっています。

### 取組方針と具体的施策



#### 2-1 保育所等での食育の推進

乳幼児期は成長や発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となる重要な時期です。成長や発達の段階に応じて、健康な生活を基本とし、望ましい食習慣を定着させるとともに、食に関する体験を積み重ねていくことができるよう、保護者や地域との連携により食に関する取組を推進します。

(主な取組)

- ・保育所給食における、お楽しみメニューやお楽しみおやつの提供(子育て施設課)
- ・お便りやレシピの配布(子育て施設課)
- ・園児や保護者に対し、正しい歯科知識等の情報提供(子育て支援課)
- ・おはしの教室(学校教育課)

#### 保育所給食における取り組み

公立保育所の給食において、日常と非日常のメリハリをつけることによって、食事をより楽しいものと感じてもらえるよう、おたのしみメニューやおやつ、行事食を給食で提供しています。また、季節や年中行事等を考慮した献立も取り入れ、食文化の伝承も図っています。



## 2-2 学校における食育の充実

給食を「生きた教材」として活用し、子どもの成長に応じた給食を提供するとともに、バランスの良い食事の理解や望ましい食習慣の定着を促します。

地域の生産者との交流、地場産食材や子どもたちが栽培・収穫したものを給食食材へ活用します。また、行事食や郷土料理を取り入れた学校給食を実施することで、地域の食文化を深めるとともに、食べ物への感謝の気持ちを育みます。加えて、地産地消は、輸送に係る二酸化炭素の排出量も抑制される等、環境負荷の低減にも寄与するものであり、SDGsの観点からも推進していきます。

(主な取組)

- ・給食時間等での食育指導の実施(教育委員会事務局総務課)
- ・学校給食における地場産物の利用、行事食や郷土料理の提供(教育委員会事務局総務課)
- ・授業における食に関する指導の実施(学校教育課)

### 給食時間等での食育指導の実施

給食時間のリモート指導の様子



放送室で指導を行う栄養士



放送を各教室でTV視聴する児童

### 授業における食に関する指導の実施

小学校の家庭科や中学校の技術・家庭科の家庭分野や特別活動等で、食に関する内容を学習する際に、可能な範囲で栄養教諭や学校栄養職員と連携して、食に関する専門的な話をしたり、さまざまな掲示物を使用したりして、子供たちに食に関する指導を行っています。



### 3 地域における食育の推進

#### 現状と課題

心身の健康を保持・増進し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じた継続性のある食育を推進することが求められています。

本市の主な死因の死亡率をみると、生活習慣病関連が要因のものが見られ、高齢化が進む中で、生活習慣病の予防はますます重要となっています。糖尿病を始めとした生活習慣病を予防し、健康寿命を延伸する上では、健全な食生活や運動習慣の定着が必要です。このため、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食生活や減塩の実践、健康づくりや生活習慣病の予防及び改善につながる健全な食生活のための野菜摂取の推進等が重要です。

また、さまざまな家庭の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難な状況も見受けられることから、地域で行われるさまざまな取組が一層重要になっています。このため、引き続き、家庭、学校、生産者、企業等が連携を図り、地域における食育の推進が必要です。

#### 取組方針と具体的施策



#### 3-1 健康寿命の延伸につながる食育の推進

高齢化が進む中で、生涯を通じた健康づくりにつながるよう、適切な食生活についての情報提供や、イベント等により、健康づくりに向けた食育を推進します。また、飲食店等へ「まえばし健康づくり協力店」の登録の促進や、小売店等との連携により身近な場所での情報提供を行う等、地域の中で適切な食生活を実践する機会を幅広く提供するよう推進します。

(主な取組)

- ・介護予防サポーターの養成と活動の支援(長寿包括ケア課)
- ・特定保健指導の実施(国民健康保険課)
- ・糖尿病性腎症重症化予防のための訪問指導及び受診勧奨(国民健康保険課)
- ・フレイル予防のための集団指導(長寿包括ケア課)
- ・高崎市と連携による食育推進事業の実施(健康増進課)
- ・いきいき健康教室での栄養・食生活に関する情報の提供(健康増進課)
- ・まえばし健康づくり協力店の普及啓発(健康増進課)

## 特定保健指導

特定保健指導とは、メタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病に移行するのを防ぐための取組です。

特定保健指導対象者が、自らの健診結果を理解するとともに生活習慣の改善点に気づき、検査値等の改善と健康を自己管理できるよう支援しています。



特定保健指導会場の様子と資料



ホームページでレシピや食に関する情報提供も行っています。

### 3-2 若い世代に対する食育の推進

家庭の状況やライフスタイル、価値観の多様化により、若い世代が健全な食習慣を身につけることや、食事のマナーや食を通じたコミュニケーションを育む機会の減少が懸念されています。また、本市の中・高校生を中心とした若い世代では「やせ」の傾向が見られることから、食生活について正しい知識を普及するとともに、運動等を含めた生活習慣の改善を図る必要があります。

若い世代が食育に関心を持ち、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるよう、家庭や学校、地域等での共食によるコミュニケーションを通じて、食に関する理解や関心が深められるように食育を推進するとともに、ソーシャルメディア等の若い世代に対して効果的な方法で情報提供を図ります。

(主な取組)

- ・学生に向けた健康や栄養・食生活に関する情報の配信(健康増進課)
- ・大学等との連携による学生に向けた栄養講話の実施(健康増進課)

### 3-3 高齢者に対する食育の推進

本市の老年人口は増加しており、引き続き、高齢者の健康の保持・増進と介護予防を推進していくことが必要です。そのため、高齢者が住み慣れた地域で自立した日常生活を営み、一人ひとりが生きがいや自己実現のための取組ができるよう、運動器(※)や口腔機能の維持・向上、栄養改善について、他職種と連携した取組を推進します。

(主な取組)

- ・介護予防教室等での栄養・食生活に関する情報の提供や栄養相談の実施(長寿包括ケア課)
- ・個別訪問による栄養指導の実施(長寿包括ケア課)
- ・在宅で介護をしている家庭に向けた介護食講習会の実施(長寿包括ケア課)

## 高齢者に向けた栄養・食生活支援の取組

からだ健やか栄養講座を開催し、栄養に関する講話に加え、個々の食習慣に応じた個別アドバイスをを行っています。また、老人福祉センターにおける体操教室の利用者を中心に、季節に応じた話題等を取り入れた健康講話を実施し、個別の栄養相談にも応じています。



からだ健やか栄養講座 講話

フードモデル(個別相談で使用)

老人福祉センターでの健康教育

### 3-4 職場における食育の推進

本市の働き世代である30代～50代男性の肥満の割合が高い傾向が見られることから、働き世代に対する生活習慣病予防や栄養・食生活等に関する情報の提供や、企業等において健康経営を推進している「ウェルネス企業」等と連携・協働により、職場において健全な食生活を実践しやすい食環境づくりや健康づくりを推進します。

(主な取組)

- ・まえばし健康づくり協力店の普及啓発(健康増進課)
- ・ウェルネス企業に向けた栄養情報の配信(健康増進課)
- ・減量のための栄養教室の実施(健康増進課)

## まえばし健康づくり協力店

まえばし健康づくり協力店は、健康メニューや健康サービスに主体的に取り組み、市民の健康づくりを応援するお店のことです。

飲食店等で栄養バランスの良い「バランスメニュー」や「野菜たっぷりメニュー」等の健康メニューを実施していたり、野菜のおかわりや味付けを薄く調整できたり、健康情報の掲示といった健康サービスを実施している施設があります。このロゴマークが目印です。



### ※運動器

運動器とは、身体活動に関わる骨、筋肉、関節、神経等の総称

### 3-5 歯科口腔活動における食育の推進

よく噛んでおいしく食べるためには、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です、このため、乳幼児期における機能獲得から高齢期における機能の維持・向上等、生涯を通じて、それぞれのライフステージに応じた歯と口の健康づくりを通じた食育を一層推進していきます。

(主な取組)

- ・各種イベントや健康教育・健康相談での口腔ケアや歯科健診等の啓発(健康増進課)
- ・介護予防教室や市民講座等での口腔ケアに関する情報等の提供(長寿包括ケア課)

#### 高齢者に向けた口腔ケアの啓発の取組

老人福祉センター等での健康教育で、オーラルフレイルの周知と予防に重要な口腔ケアの講話を実施しています。

また、お口アップ体操の動画等をホームページで公開しています。



ピンシャン！元気体操(体操動画)



老人福祉センターでの健康教育

### 3-6 生活困窮世帯や子どもの居場所づくり等に対する支援の推進

家庭生活の状況が多様化する中で、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられます。

このような状況を踏まえ、まえばしフードバンク事業の実施により、食品関連企業や地域住民の協力を得ながら、日々の食事が困難な生活困窮世帯や福祉施設等への食品提供による食糧支援を推進します。

また、子ども等を対象に福祉目的で食堂を開設する団体等に対し、まえばしフードバンク事業による食糧の提供を行います。

(主な取組)

- ・まえばしフードバンク事業の推進(社会福祉課)

#### まえばしフードバンク事業

生活困窮等の事情から、日々の食事に不自由し社会的支援を必要とする方に対し、規格外等のさまざまな理由により廃棄の対象となる食品を食品関連企業や地域団体、市民の皆様から無償で提供を受け、その食品を配布することにより、生活の維持・向上及び食のセーフティネットとして支え合う地域づくりの推進を目的としています。



### 3-7 災害時に備えた食育の推進

食育に関する市民意識調査結果から、20歳以上の市民の6割が備蓄をしていない状況がみられます。そこで、災害対応の基本である「自助」の観点に基づき、各家庭における3日以上以上の食料・飲料水の備蓄、家族の健康状態に配慮したものを確保するよう周知・啓発に努めます。

また、災害時に健康状況への特別な配慮が必要な乳幼児、高齢者、障害者、食物アレルギーをもつ人を含め、必要な人に必要な食糧が供給できるよう、関係機関等との連携強化を図ります。

(主な取組)

- ・非常用食料の備蓄について普及啓発(防災危機管理課)

### 3-8 食育推進運動の展開

毎年6月の「食育月間」及び毎月19日の「食育の日」(※)を始めとして、多様な関係者がそれぞれの立場から食育に取り組み、推進してきました。引き続き、市民が自然に健康的な食生活が実践できるよう、関係団体、企業、ボランティア等関係者が主体的かつ多様に連携・協力を図り、一体となって食育推進を展開する必要があります。

(主な取組)

- ・「食育月間」(6月)や「食育の日」(毎月19日)に合わせた、各種広報媒体を活用した普及啓発(健康増進課)
- ・高崎市と連携による食育推進事業の実施(健康増進課)

#### 食育月間の周知啓発

##### 6月号広報まえばし

##### 食育の関する記事の掲載

健康な体づくりは食事から  
いつもの食生活を見直して

健康増進課 ☎027-220-5783

##### ● 6月は食育月間です

食育とは、生涯にわたって健康に過ごすため、食をとおして生きる力を身に付けるための取り組み。例えば、食事の時のあいさつやマナーを大切にすること、バランスの取れた食事を心掛けることは、普段から取り組めることです。食べることは生きることと言うように、毎日口にする食べ物が、私たちの体を作り、活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。

##### ● 地産地消で食育の環を広げよう

地域で生産された物を、その地域で消費する地産地消。本市は全国でも有数の農業都市です。豊かな農畜産物を積極的に活用して食への感謝を深めましょう。本市ホームページでは、管理栄養士が作成したレシピ集も掲載しています。



くるくるきゅうりのしゃぶしゃぶ

(レシピは上記二次元コードをご覧ください)

##### 高崎市との共通スローガン

##### 「食卓で 笑顔と健康 育てよう」の周知



※「食育月間」、「食育の日」

国では、食育推進基本計画による食育推進運動の継続的展開と、食育の一層の定着を図ることを目的に、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めている。

## 4 環境と調和のとれた農業の活性化

### 現状と課題

食に対する感謝の念を深めていく上で、農林水産物の生産現場に対する関心や理解、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々のさまざまな活動によって成り立っていること等について理解を深めることが重要です。本市は全国でも有数の農業都市であり、多様な農畜産物が年間を通して生産・出荷・消費されています。

そのような中で、生産者と消費者との交流の促進、地産地消の推進、食品ロスの削減、環境と調和のとれた農林業の活性化等が図られるよう、より一層の取組を行う必要があります。

### 取組方針と具体的施策



#### 4-1 豊かな体験活動・生産者と消費者との交流を通じた食育の推進

農業者等は、学校や保育所、地域等における食育を推進する広範な関係者等と連携・協働し、幅広い世代に対して多様な体験活動を積極的に提供していきます。

(主な取組)

- ・親子参加型の農業体験の実施(生涯学習課)
- ・伝統野菜づくり体験の実施(農政課)
- ・地場産物のPRに合わせた栄養情報やレシピの配信(健康増進課、農政課)

### 収穫体験

桂萱地区では屋外で旬の野菜収穫を体験しながら、親子や異年齢の参加者との交流を図るとともに、食への関心を高めるための収穫体験を実施しています。



秋の味覚、さつまいも料理を紹介します。

#### さつまいも料理のレシピ

◆鬼まんじゅう◆

(材料:約9個分)  
 さつまいも 300g、  
 砂糖 51g、  
 薄力粉 81g、  
 上新粉 27g、  
 黒胡麻塩 適量、

※材料はすべて常温のものを使用してください。

※さつまいもは皮をむいて、1cmくらいに角切りにし、氷に10分程度さらしてアクぬきをします。

※水気をきってから、ボウルに入れ、砂糖をまぶして約10分おく。

※②に粉類を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。(さつまいもは水分だけでは足りない時は、少量の水を入れる。)

※等分に丸めて、湯気がたつた蒸し器にクッキングシートを敷いて15分くらい蒸す。(爪楊枝等で刺して蒸し具合を確認する。)

※蒸し上がったらザルに取り出して、胡麻塩をふる。

#### 4-2 地産地消の推進

食育に関する市民意識調査結果から、「地産地消」について言葉の認知度は高くなっています。引き続き、学校や地域において、地場産物の使用に努め、その料理方法等についての情報提供や知識の普及を行います。

また、旬の野菜や地域の食材を使用したメニュー等、市民に向けた積極的な情報発信を行い、地産地消の推進を図ります。さらに、地域の農畜産物や加工品のブランド化等の基盤強化による農畜産物の利用拡大を図ります。

(主な取組)

- ・学校給食における地場産物の利用(教育委員会事務局総務課)
- ・赤城の恵ブランドの推進による、地場産物のブランド化とPRの実施(農政課)
- ・「TONTONのまち」加盟店のPRや、まえばし豚肉料理のT-1グランプリの開催(観光政策課)

#### 赤城の恵ブランド認証品

赤城の恵ブランド認証品とは、前橋産農林水産物やそれらを原材料に使用する加工品のうち、市独自の厳しい基準で選び抜かれた前橋市がお奨めする逸品です。また、地産地消の推進と食の安全の確保、前橋産農林水産物の消費拡大に取り組んでいる、まさに「メイドイン前橋」の産品に与えられる証です。赤城の恵ブランドを通じて、農家所得の向上、ひいては農地保全、担い手の維持を図り、前橋の農業の持続可能性を作りだすことを目指しています。



#### TONTONのまち前橋の取り組み

ようこそまえばしを進める会では「TONTONのまち」加盟店を募り、特に県産豚肉を使用したメニューの普及、創作料理の開発促進に取り組んでいます。T-1グランプリの開催や、グルメブックの発行を行うことで、市外に向けて前橋の食を発信すると共に、市内飲食店のレベルアップや、豚肉料理創出活動の一層の発展を図っています。



#### 4-3 環境に配慮した食生活の実践

食料を海外から輸入に大きく依存する一方で、食品ロスの発生が大きな課題となっています。市民がそれぞれの立場で食品ロスの削減に自発的に取り組んでくため、食品ロス削減に配慮した購買行動や料理の食べきり等の普及啓発を図ります。

また、家庭で余っている食品を持ち寄り、市民同士が支え合う社会づくりの取組として、「まえばしフードバンク事業」に係るフードドライブ運動(※)を推進します。

(主な取組)

- ・出前講座等によるごみ減量活動の普及啓発の実施(ごみ政策課)
- ・食べきり協力店事業の推進(ごみ政策課)
- ・まえばしフードバンク事業に係るフードドライブ運動の推進(社会福祉課)

#### 食べきり協力店

前橋市内の事業者から出される食品ごみの減量化を図るために、食べ残し等の削減に取り組む市内の飲食店や宿泊施設等を「食べきり協力店」として登録しています。また、その取り組みを広く紹介することにより、市民への意識啓発を図り、食べ残しを減らす取り組みを推進しています。



※フードドライブ運動

家庭で余っている食品を持ち寄り、地域の福祉施設やフードバンクに寄付する運動

## 5 食文化の継承による食育の推進

### 現状と課題

日本は、四季折々の食材に恵まれており、長い年月を経て地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化が形成されました。和食の基本形である一汁三菜の献立をベースとして、ごはん(主食)を中心に、魚、肉、野菜等多様な副食(主菜・副菜)等を組み合わせた栄養バランスに優れた「日本型食生活」は、日本人の平均寿命の延伸にもつながっています。

しかし、ライフスタイルの変化や食の多様化等により、家庭や地域において継承されてきた特色ある食文化や豊かな味覚が失われつつあります。

このため、食文化への関心を高め、郷土料理、伝統食材、食事の作法等、地域の多様な和食文化を次世代へ継承していくため、引き続き、次世代を担う子どもや子育て世帯を対象とした取組を始め、地域の食文化を支える多様な関係者による活動の充実が必要です。



### 取組方針と具体的施策

#### 5-1 行事食や郷土料理等の普及促進及び情報発信

学校給食の献立に郷土料理をとり入れたり、調理したりする等、子どもが地域の食文化について学び、理解を深められる機会を一層増やすよう努めます。また、家庭や保護者に対して、行事食や郷土料理に関する情報提供に努めます。

地域における食生活改善推進員等のボランティア、農業従事者、地域づくり協議会等との連携による体験活動等を通じて、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理等の食文化の継承を図ります。

(主な取組)

- ・学校給食における行事食や郷土料理の提供(教育委員会事務局総務課)
- ・伝統野菜づくり体験の実施(農政課)
- ・郷土料理講習会の開催(農政課)
- ・郷土料理等のパネル展示の実施(生涯学習課)
- ・地域づくり協議会による収穫体験等の食育活動の実施(生活課)
- ・食生活改善推進員との連携による郷土料理の普及啓発(健康増進課)

#### 学校給食における行事食や郷土食の提供

4月 入学・進級祝い	5月 こどもの日
6月 歯と口の健康週間	7月 七夕
9月 十五夜	10月 学校給食ぐんまの日
11月 収穫の祝い	12月 冬至
1月 学校給食週間	2月 節分
3月 ひなまつり・卒業祝い	



4月の行事食《入学・進学祝い》

### 伝統野菜づくり交流事業

市民が本市で古くから栽培されている伝統野菜の栽培を体験することで、農業への関心と食文化への理解の向上、地場産農産物の消費拡大を目指します。



### 郷土料理講習会

粉食文化が根付く本市の郷土料理の数々を広めるため、市民を対象に地粉を使った郷土料理講習会を実施することで、伝統食文化の伝承、及び地産地消の推進を図ります。



## 6 食品の安全性、食生活に関する情報の提供

### 現状と課題

近年、SNS(ソーシャルネットワークサービス)の普及等により、食に関するさまざまな情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しいといった状況が見受けられます。健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら適切に食品を選択していくことが必要であり、そのための適正な情報提供が求められています。

そのため、食品の安全性等の食に関する適正な情報を多様な手段で発信することが重要です。

### 取組方針と具体的施策



#### 6-1 食の安心・安全の知識や正しい情報の普及等

食品安全講演会等により、食品衛生等に関する知識の普及を図ります。また、消費者や関係機関・団体・行政が連携し情報や意見交換(リスクコミュニケーション)の実施や、ホームページや広報、チラシ等により、食の安全に関する情報提供を行い、正しい知識の普及啓発を推進します。

(主な取組)

・食品衛生に関する知識の普及啓発(衛生検査課)

#### 食品安全講演会

市民や食品関連事業者、給食施設従事者等に対し、食品の衛生的な取扱いや食中毒等の食品衛生に関する正しい知識の普及啓発をはかります。

また、市民(消費者)が食品表示に関する知識を深め、食品購入時に自らの判断において適切に食品を選択する力を身につけられるよう、食品表示の基本的な見方や活用法について普及をすすめます。



## 第5章 ライフステージごとの食育の推進

食べることは、生涯を通して生まれ、生きる力の基礎となるものです。市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。そこで、ライフステージを以下の7つに区分し、それぞれの段階に応じた行動指針を以下に示します。



# 1 妊娠・授乳期



## 食生活を見直し、新しい命をはぐくみましょう

### 特徴と課題

妊娠・授乳期は、母親の健康と赤ちゃんの発育にとって大切な時期です。

妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、自身や家族の食生活を見直し、食生活の基盤を作り始めることが大切です。

### 行動指針

- ・妊娠期の望ましい体重増加量を理解しよう
- ・旬の食材や地域の産物を食事に取り入れよう
- ・口の中の清潔を心がけるとともに、歯科健診を受けよう
- ・たばことお酒の害から赤ちゃんを守ろう
- ・食の安全に関する意識を高め、情報を収集し選択する力をつけよう

### 妊娠は食生活を見直すチャンス

妊娠すると、赤ちゃんの発育のためにより多くの栄養が必要になります。「やせ」の人ほど、栄養バランス良い食事をして、適正に体重を増やすことにより、早産や低体重児出生のリスクが下がります。

この先妊娠を望んでいる、又は今妊娠しているのであれば、毎日何となく食事をするのではなく、身体に良い食生活を身につけましょう。妊娠は、今までの食生活を振り返り見直すチャンスです。

子どもが生まれた後も、これから生きていく上でも必ず役立ちます。

## 2 乳幼児期(0～6歳)



### 生活リズムをつくり、食べる意欲をはぐくみましょう

#### 特徴と課題

乳幼児期は、味覚をはじめとする感覚機能、咀嚼機能等、身体の発達が著しい時期です。

乳児期は、食べ物への興味と食べる意欲が育ちます。生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人からのあたたかい関わりが大切です。

幼児期は、美味しさや食べる楽しさを知り、食に関するさまざまな意欲が育ちます。食への興味や関心がもてるよう、食の体験を広げていくことが大切です。

#### 行動指針

- ★離乳食を通して少しずつ食べ物に親ませよう
  - ★いろいろな食べ物を、自分から進んで食べようとする力をはぐくもう
  - ★うす味の食事から、食材本来の味を知ろう
  - ☆「早起き 早寝」と朝ごはんの実践から生活のリズムをととのえよう
  - ☆遊びの中で十分に身体を動かし、空腹を感じるリズムをつくろう
  - ☆よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣をつけよう
  - ☆家族や周りの人と会話をしながら、一緒に食事をすることを楽しみ、食事のマナーを身につけよう
  - ☆旬の食材や行事食を通して食文化にふれ、食べ物への興味・関心を広げよう
  - ☆食事前には手洗いをしよう
- ※主に乳児期(★)、幼児期(☆)

#### 「早起き 早寝」と朝ごはんで生活リズムを作りましょう

乳幼児期は、規則正しい生活リズムを身につけることが大切です。

3食決まった時間に食事をとることで、規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健全な成長と生活リズムが確立します。特に大切なのは朝食を食べることで、そのためには「早起き・早寝」することが必要です。大人も一緒に規則正しい生活を送ることで、子どもも自然に生活リズムが身につきます。

### 3 小学生期(7～12歳)



## 食の大切さを学び、健康な身体をはぐくみましょう

#### 特徴と課題

小学生期は、骨や筋肉が発達し、乳歯から永久歯へと生えかわる等、心身の発達が著しい時期です。また、食の大切さを学び、生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣が確立していく時期でもあります。

家庭や学校、地域等さまざまな場で、家族や周りの人と一緒に食事を楽しみながら、食に関する知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

#### 行動指針

- ・「早起き 早寝」と朝ごはんの実践から生活のリズムをととのえよう
- ・おやつは、食べる量や時間、内容等に気をつけよう
- ・家族や周りの人と楽しく食べることで、コミュニケーションをとろう
- ・食や健康を大切にすることをはぐくみ、食べ物を自分で選択する力を身につけよう
- ・よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけよう
- ・おうちの人と一緒に買い物や食事づくりの手伝いをしよう
- ・食べ物と環境について考え、残さず食べよう
- ・行事食や郷土料理を通して地域の食文化に触れ、食べ物への関心を広げよう
- ・食事の前に手を洗う習慣を身につけよう

#### 誰かと一緒に食べていますか

近年は家族等がそろって食事をする「共食」の機会が減り、食生活も多様化しています。子どもがいる家庭では、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ち等を、子どもに伝える良い機会にもなります。

食育に関する市民意識調査の結果では、共食が子どもの食事の楽しさにつながっているという傾向が見られました。できるだけ共食の機会を増やしましょう。

おうちの人と一緒に料理に挑戦しましょう

おやこ向けレシピの紹介「おやこでかんたんクッキング」



## 4 中・高校生期(13～18歳)



### 食への理解を深め、健康的な食習慣を身につけましょう

#### 特徴と課題

中・高校生期は、思春期のさなかにあり、身体的・精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。部活動や塾通い、ソーシャルメディアやゲームに夢中になり就寝時間が遅くなる等、生活リズムが乱れやすくなります。また、メディア等の影響を受け過度の痩身志向や、過食・偏食・欠食等の食習慣の乱れも起こりがちです。

家庭からの自立を控えたこの時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

#### 行動指針

- ・朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しよう
- ・健康と食生活の関係を理解し、栄養が偏らないようにしよう
- ・極端な痩身志向は将来の健康を損なうことを理解しよう
- ・欠食や間食の食べ過ぎ等、食習慣の乱れに注意しよう
- ・部活動や体育の授業、地域のスポーツイベント等で積極的に身体を動かそう
- ・よく噛んで食べ、食後には歯をみがく習慣を身につけよう
- ・家族や周りの人と楽しく食べることで、コミュニケーションをとろう
- ・自立に向けて、料理をする力や、食品を選択する力を身につけよう
- ・食料の生産や流通、食文化、環境等、食に関する正しい理解を深めよう
- ・食の安全や食品衛生に関する知識を学ぼう

#### 極端な「痩身(やせ)」志向に要注意

やせる必要がないにも関わらず、偏った食事や、極端なダイエットを繰り返してしまうと、栄養素の不足や貧血等を招きます。さらに、そうした生活を続けてしまうと、無月経や低血圧、不整脈等、さまざまな健康障害を引き起こすリスクを高めます。

若いころから適正体重を維持し、栄養バランスの良い望ましい食生活を送りましょう。

## 5 青年期(19~39歳)



### 正しい食事と生活の実践とともに、食育の担い手になりましょう

#### 特徴と課題

青年期は、気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、進学や就職、結婚や妊娠・出産等を迎え、生活が大きく変化する時期です。生活習慣病予防のために、適正体重の維持や自分にあった食事量を理解し実践することが重要です。

また、次世代の育成を担う大切な時期でもあります。自己管理はもちろんのこと、子どもたちが健全な食習慣を実践できるよう育てることも大切です。

#### 行動指針

- ・朝食を毎日食べ、規則正しい食習慣を実践しよう
- ・年に1度の健診を受け、身体の状態を把握し、健診結果を有効に利用しよう
- ・自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しよう
- ・こまめに身体を動かし、肥満や生活習慣病を予防しよう
- ・極端な痩身志向は将来の健康を損なうことを理解しよう
- ・料理の作りすぎや食べ残しを減らす等、環境に配慮した食生活を実践しよう
- ・歯や口腔の健康に気をつけ、歯周疾患を予防するため定期的に歯科健診を受けよう
- ・友人や家族と一緒に料理をしたり、共食を通じて、食べる楽しさや食育の大切さを共感できるようにしよう
- ・地元の食材や旬の食材を活かして食事を楽しもう
- ・食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、的確に選択する判断力を身につけよう

#### 朝食は1日のエネルギー源

朝、時間がないからと朝食を抜いて家を出ていませんか。朝食を食べると、脳にエネルギーが補給され、勉強や仕事に集中することができます。また、寝ている間に下がった体温を上げ、排便を促し、生活リズムが整います。

朝食を食べて脳と身体をしっかり目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

## 6 壮年期(40～64歳)



### 生活習慣病を予防し、次世代に食育の大切さを伝えましょう

#### 特徴と課題

壮年期は、生活習慣病予防の観点から、生活習慣、食習慣、運動習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要な時期です。しかし、働き盛りで仕事中心の生活を送ることが優先され、生活スタイルを変えにくい時期でもあります。

年に1度の健診を受けて、生活習慣病等の早期発見・治療に努めるとともに、これまでの生活習慣を振り返り、見直す等、次のライフステージを快適に過ごすための準備が必要です。

#### 行動指針

- ・年に1度の健診を受け、身体の状態を把握し、健診結果を有効に利用しよう
- ・自分にあった食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践しよう
- ・欠食せず、規則正しい食習慣を実践しよう
- ・こまめに身体を動かし、肥満や生活習慣病を予防しよう
- ・歯周疾患、口腔機能の低下を予防するため、定期的に歯科健診を受けよう
- ・地域の食材や伝統料理、食文化等を次世代に伝えよう
- ・食の安全や食品衛生に関する知識を習得し、的確に選択する判断力を身につけよう

#### 男性の2人に1人は、メタボリスクが高い？！

前橋市特定健診(国民健康保険加入者)を受診した男性のうち、2人に1人は、メタボリックシンドロームの予備軍以上に該当することが分かりました。メタボを放置すると、高血糖・高血圧・脂質異常により動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中等の深刻な病気につながる恐れがあります。

また、食育に関する市民意識調査結果では、40～50代男性はコンビニ・中食・外食を利用する人が多い傾向が見られました。偏った選び方では肥満につながる恐れがあります。利用する際には、選び方でメタボリスクを上げない工夫が大事になります。

## 7 高齢期(65歳以上)



### 健康長寿を目指し、楽しい食生活を送りましょう

#### 特徴と課題

高齢期は、加齢に伴う身体の変化や、退職や子どもの自立等による生活環境の変化が見られる時期です。食に対する意欲や口腔機能の低下、低栄養等に注意し、自分に合った食生活の実践により、健康を維持することが大切です。また、家族や仲間と食事をしたり、社会参加を通して、さまざまな世代の人と交流をもち、次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることも重要です。

#### 行動指針

- ・欠食をせず、主食、主菜、副菜をそろえてしっかり食べ、低栄養やフレイルを予防しよう
- ・定期的に健診を受け、生活習慣病の悪化や口腔機能の低下を予防しよう
- ・噛む力や飲み込む力を保ち、オーラルフレイルを予防することで、いつまでも自分の歯で食べる楽しさを保とう
- ・無理のない運動を続けよう
- ・家族や仲間、地域との交流を深め、食べる楽しさを実感しよう
- ・食への感謝や食事のマナーを若い世代に伝えよう
- ・積極的に社会参加をし、地域の食材や伝統料理、食文化等食の知識を次世代に伝えよう
- ・食の安全に関する知識を深め、家族や地域の仲間に広げよう

#### 食を楽しみながら低栄養を予防しましょう

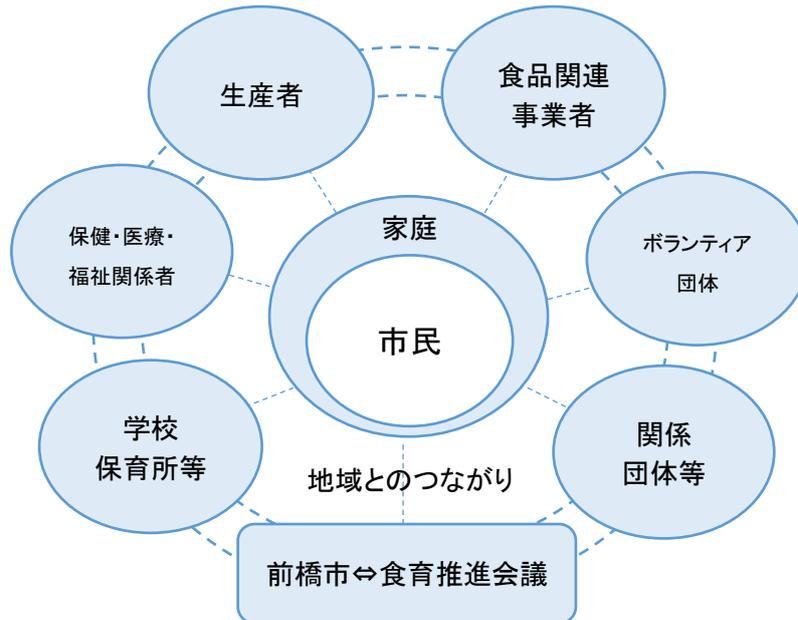
食事作りや買い物がおっくうになってきた、なんとなく食べる気がしないといった気持ちの変化を感じたら、これまでの食事準備の仕方等を見直すチャンスです。

主食と良質のたんぱく質を多く含む食品の“簡単”な組み合わせ方法を試してみる、食欲がない時に“食べられる”ものを常備しておく、仲間や離れた家族と食事の約束をする等、日々の食事準備からくる負担を減らし、食の楽しさを保つ工夫をしながら、しっかり食べて低栄養を予防しましょう。

## 第6章 計画の推進にあたって

### 1 計画の推進体制

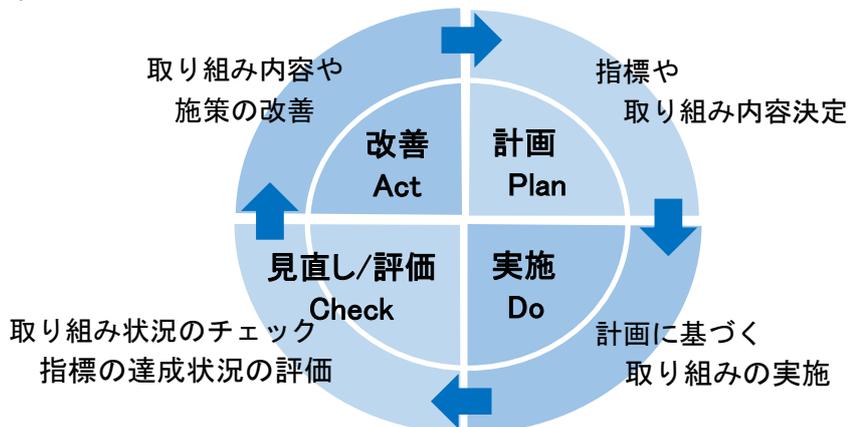
本市では、「市民」を主体として、食育に関係する国や県等の関係機関・団体・庁内関係課との連携や協働を図るとともに、「前橋市食育推進会議」を中心に、食に関するさまざまな市民の意見を把握・反映させることで、市民と一体となって食育の推進に努めます。



### 2 計画の進行管理

本計画の成果指標の目標値は、関連する計画における評価指標や市民に対するアンケート調査等で現状の把握を行います。

効果的な食育推進を図るため、庁内の連携組織である前橋市食育推進庁内推進会議において、食育に関する取組の整理及び施策の推進に関することの効果検証を行い、ワーキンググループにおいて実施事業の課題を整理検討しながら進行管理を行います。また、事業の達成状況を点検・評価し、PDCAサイクルによる検証を踏まえて、各種課題の抽出と新たな施策の方向性を検討していきます。



## 第7章 数値目標

基本理念の実現と計画目標の達成に向け、基本方針ごとに以下の項目を「食」に関する目標値として掲げ、食育の推進を図ります。なお、指標1～19の推進にあたっては、【基本方針3】新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を、横断的な視点とします。

指標		対象	直近値 (令和3年度)	目標値 (令和9年度)	主な担当課
【基本方針1】生涯を通じた心身の健康を守る食育の推進					
1	★朝食欠食している市民の割合	小学生	3.6%	0%	健康増進課 学校教育課 生涯学習課
2		中学生	4.3%	0%	
3		20歳代市民	21.8%	15%以下	
4		30歳代市民	20.1%	15%以下	
5	★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	20歳以上の市民	51.5%	60%以上	健康増進課
6	★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市民の割合	20歳以上の市民	43.4%	50%以上	健康増進課 国民健康保険課
7	★「よくかんで味わって食べる」よう心がけている市民の割合	20歳以上の市民	26.1%	40%以上	健康増進課 長寿包括ケア課
8	★「週5日以上家族や友人と楽しく食卓を囲む」市民の割合	20歳以上の市民	60.9%	80%以上	健康増進課
9	★「家で食べ物や食事について話をしている」中・高校生の割合	中・高校生	69.9%	80%以上	健康増進課 学校教育課
10	★「食事の時のあいさつやマナーを大切にす」市民の割合	20歳以上の市民	22.7%	40%以上	子育て施設課 健康増進課
【基本方針2】持続可能性の視点を入れた、食の循環・環境、食文化を守る食育の推進					
11	★「買いすぎ、作りすぎに気をつけ、食品の廃棄が少なくなるようにする」市民の割合	20歳以上の市民	33.7%	40%以上	ごみ政策課 社会福祉課
12	学校給食における前橋産農産物(野菜)の使用率	—	35.4%	40%以上	教育委員会事務局総務課
13	★「地産地消」について、言葉も意味も知っていて、実践している市民の割合	20歳以上の市民	36.0%	50%以上	農政課
14	★「郷土食を知る機会がある」市民の割合	20歳以上の市民	25.2%	30%以上	子育て施設課 健康増進課 農政課 生涯学習課
15	★「食中毒予防の3原則」を知っている市民の割合	20歳以上の市民等	29.6%	45%以上	衛生検査課
16	★食品購入時に食品表示を確認している市民の割合	20歳以上の市民	30.3%	40%以上	衛生検査課

【基本方針1・2】の推進					
17	★「食育に関心がある」市民の割合	20歳以上の市民	75.8%	90%以上	健康増進課 学校教育課 生涯学習課
18		中・高校生	61.0%	65%以上	
19	食に関するボランティアの人数	—	12団体 1,873人	2,000人	長寿包括ケア課 健康増進課 子育て施設課 農政課 農業委員会

★前橋市食育に関する市民意識調査より