

第2次
弘前市食育
推進計画

令和3年11月

弘前市

はじめに

近年、社会経済構造等が大きく変化していく中で、ライフスタイルや価値観・ニーズが多様化し、豊かで便利になった反面、食の大切さに対する意識の低下や心身の健康を育む健全な食生活が失われがちになっています。これに伴い、生活習慣病が社会問題となっており、当市においても、平均寿命が男女ともに全国平均を下回っている状況です。

このため、平成31年3月に市が最上位計画として策定した「弘前市総合計画」において、将来都市像の実現に向け、重点的かつ分野横断的に取り組む「リーディングプロジェクト」や、基本的・総合的に取り組む「分野別政策」として「健康長寿」に関連する施策を展開しているところです。

さらには、健康づくりに向けた取組を総合的、効果的に推進するため、平成26年12月に「赤ちゃんから高齢者まで市民みんなが健康でいきいきとした生活を送れるまち」を目標に、第2次健康増進計画「健康ひろさき21（第2次）」（令和元年12月改訂）を策定しており、この中で、喫煙、肥満、多量飲酒、食塩摂取過多など生活習慣の改善が課題として挙げられています。

「食」は生活習慣の主要部分を占めるものであり、適切な食習慣を広めることは、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸など健康増進につながります。

国は、食育基本法に基づき、「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「食育」を推進しているなか、当市でも関係団体などが食育活動を実施してきましたが、さらに「食」に対する共通認識をもち、適切な食習慣を広めることが必要になっています。

このため、家庭や教育、保育、生産・流通関係者やボランティア団体など様々な人や団体との連携・協働のネットワークを構築し、食育活動の効果を高め、「食へのこだわり」、「健康づくり」に対する意識醸成を図り、健全で安全な食生活を実践し、健康増進を図ることを目的として平成28年3月に「弘前市食育推進計画」を策定しました。5つの目標項目を設け、計画期間5年間で項目によっては目標値に近づく年度もありましたが、いずれにおいても目標の達成には至っていません。また、持続可能な食を支える食育や環境に配慮した食育など、新たな視点からの食育推進が求められています。

このような状況を踏まえ、今後も食に対する課題に取り組むことにより一層の食育推進を図るため、令和3年度から令和7年度までの5年間の計画期間とする「第2次弘前市食育推進計画」を策定します。

全国有数のりんご産地で農業を基幹産業とする当市において、「食」は地域の農産物と私たちの暮らしと健康をつなげる重要な要素になっていることから、自然の恵みである農産物を生かしながら食育活動を推進します。

— 目 次 —

第1章 食育推進計画について	1
1 食育とは	1
2 第2次弘前市食育推進計画について	1
3 弘前市食育行動プランについて	2
4 ひろさき食育推進運動について	2
第2章 計画策定の背景	4
1 社会環境の変化	4
2 食環境の変化	4
3 食をめぐる現状と課題	5
4 食育基本法の制定	10
第3章 計画の基本方針と目標	11
1 計画の基本方針	11
2 計画の重点推進事項	11
3 計画の目標	14
4 目標に係る現状について	15
5 計画の進行管理	19
第4章 食育の推進体制と役割	20
1 食育の推進体制	20
2 取組主体の役割	20
第5章 食育推進運動の展開	23
1 食育推進運動の名称	23
2 食育推進運動の主な内容	23
3 重点期間などの設定	24

◇ 第1章 食育推進計画について

1 食育とは

食育について、食育基本法では、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」であり、「様々な経験を通じて『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」としています。

2 第2次弘前市食育推進計画について

(1) 計画の策定

弘前市食育推進計画は、食育基本法に基づき、市民が健全で安全な食生活を実現し、心身の健康と豊かな人間性を確保することができるようにするため、弘前市全体で推進する食育に関する基本事項を定めます。

これまで、平成28年3月に「第1次計画」を策定し、関係者、関係団体等の協力と連携のもと、食育推進に努めてきました。学校等をはじめ、地域においても食育への取組が行われ、意識啓発の効果が出ています。

しかし、社会環境や食環境の変化に伴い、食品ロスの削減等の環境配慮や新たな日常やデジタル化への対応など、食を取り巻く環境は変化しているため、引き続き、健全で安全な食生活の実現に向けて食育を推進していくことが重要です。

このような状況を踏まえ、当市の食育を継続して推進していくため、「第2次計画」を策定します。

(2) 計画の位置付け

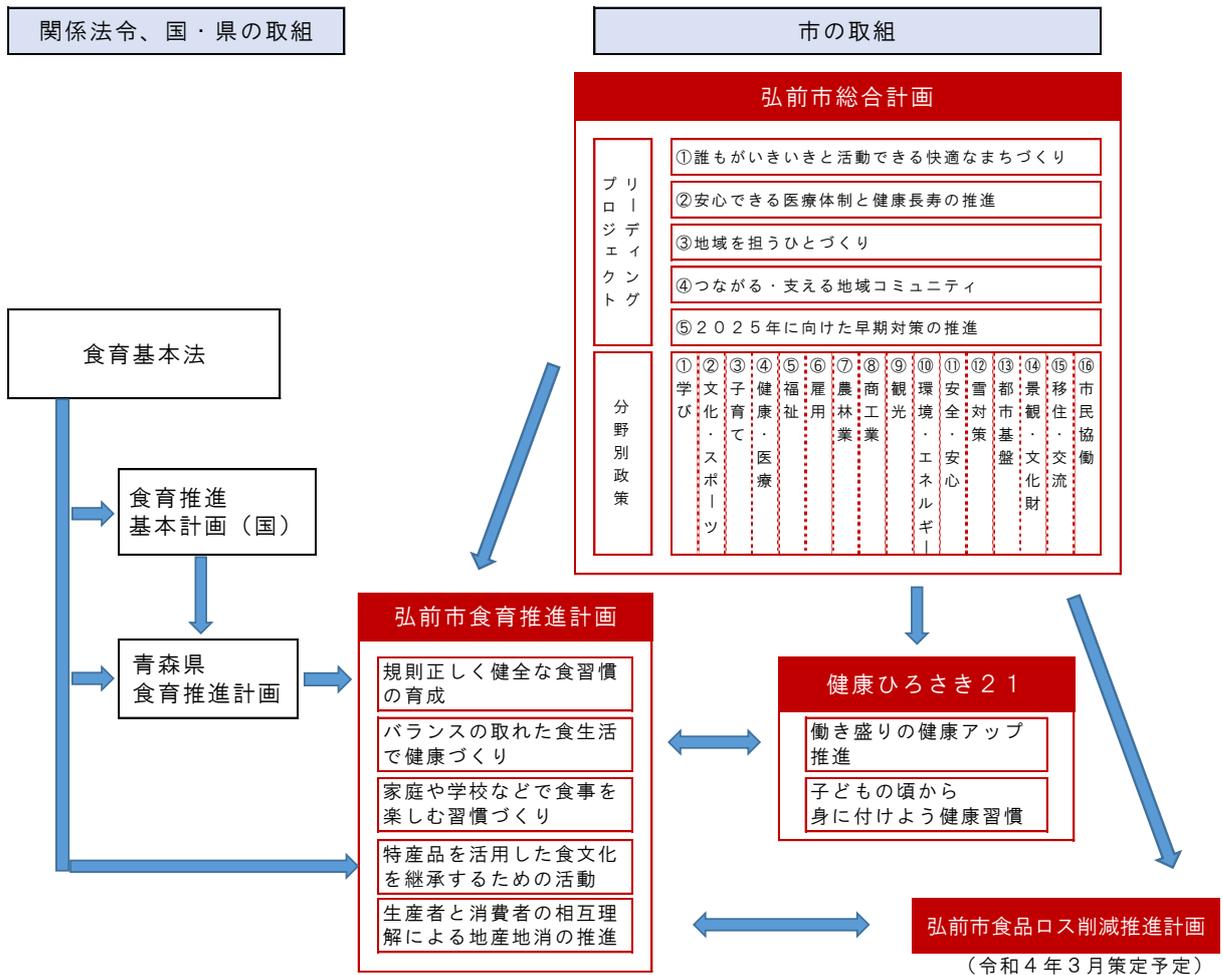
食育基本法第18条に基づき策定します。

なお、市の「弘前市総合計画」、健康増進計画「健康ひろさき21（第2次）」及び「弘前市食品ロス削減推進計画（令和4年3月策定予定）」との整合性を図ります。

(3) 計画期間

計画期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

なお、計画期間中であっても、法改正、市の関連計画の改訂のほか、社会情勢の変化により新たに対応すべき課題が生じた場合は、適宜見直しを行います。



3 弘前市食育行動プランについて

弘前市食育行動プランは、食育に関わる団体や市民一人一人が、弘前市食育推進計画に沿って方向性や目標を共有し、積極的に食育活動を実践していくための具体的な行動プランのことで

この行動プランは、弘前市食育推進計画を基に、市が作成します。

行動プランの内容や、取組主体ごとの主な推進事項については、弘前市食育推進検討会での協議を踏まえ、随時見直しを行い、充実を図っていくこととします。

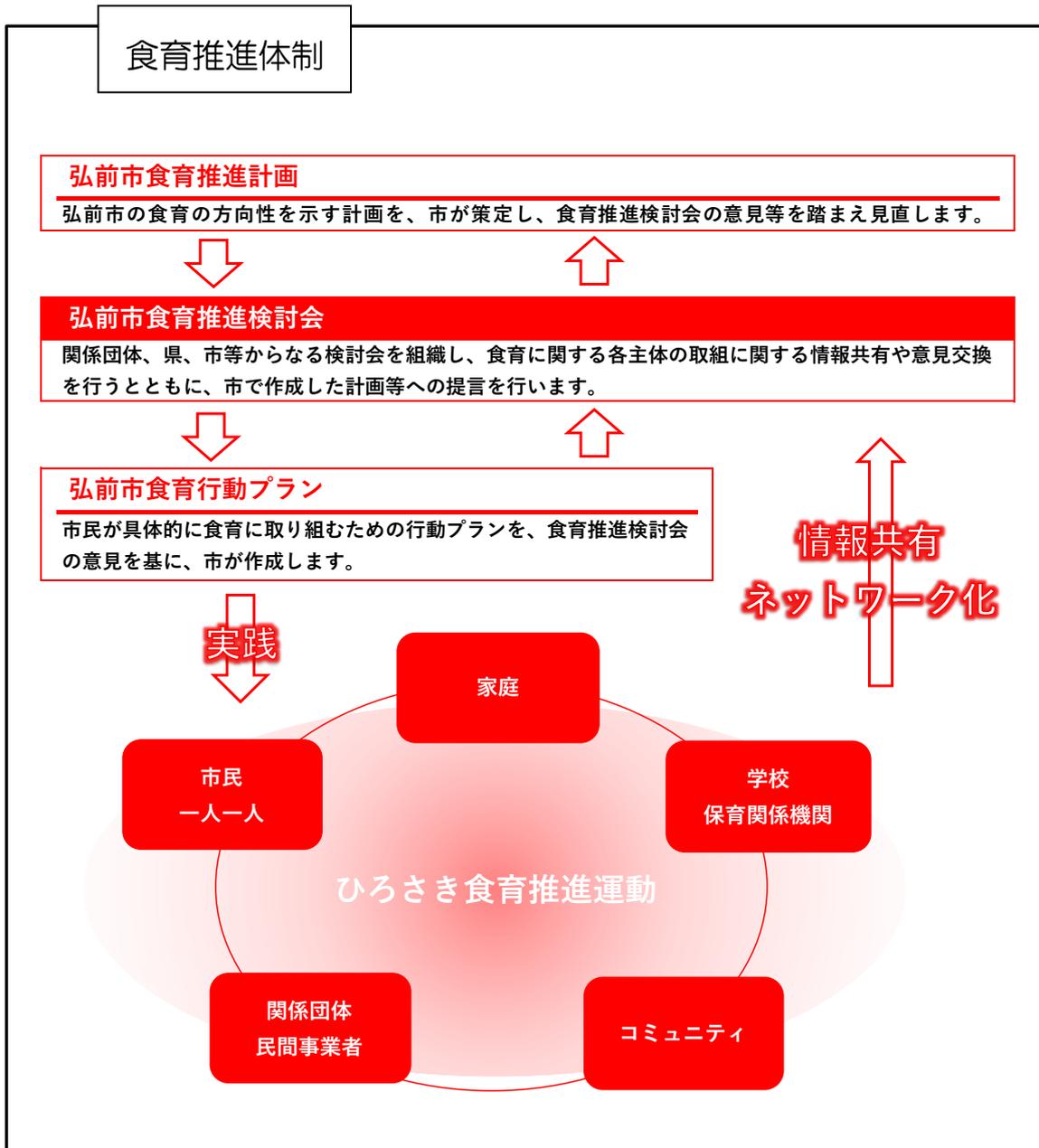
4 ひろさき食育推進運動について

(1) ひろさき食育推進運動の展開

市では、食育行動プランの中で、地域や社会が一体となって食生活の改善と食文化の発展に取り組むとともに、市民一人一人が主役として積極的に食育活動に参加できるよう、「ひろさき食育推進運動」を展開し、市民の健全で安心な食生活の実現を目指します。

(2) 弘前市食育推進検討会による協議継続

食育推進関係団体、県及び市等から構成される弘前市食育推進検討会と引き続き食育に関する各主体の取組に関する情報共有や意見交換を行うとともに、弘前市食育推進計画及び弘前市食育行動プランへの提言を行います。



◇ 第2章 計画策定の背景

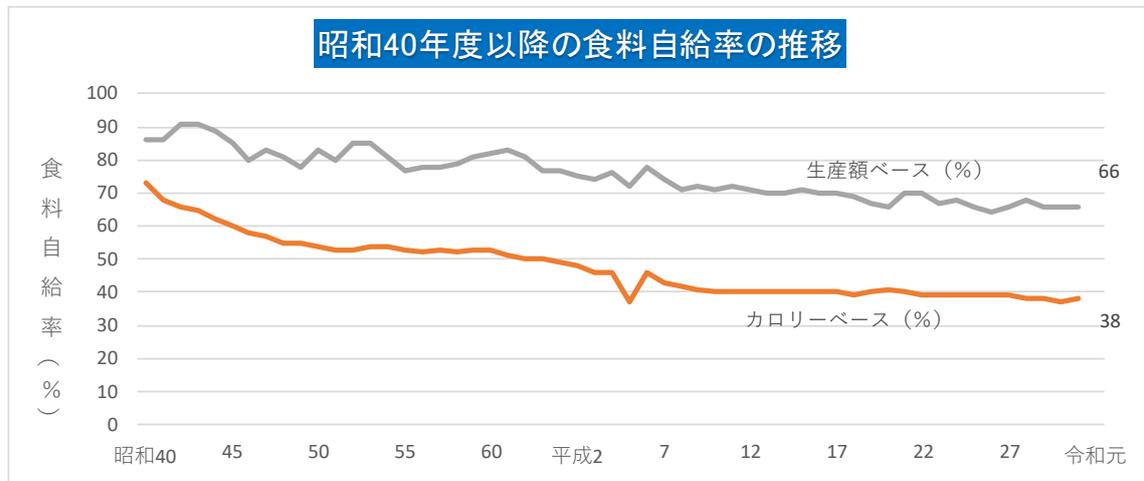
1 社会環境の変化

社会構造の変化に伴い、核家族化の進行や、単身赴任・共働き世帯の増加など、ライフスタイルや価値観が多様化し、利便性や効率性を追求する流れが大きくなってきました。大人も子どもも忙しい生活を送る日常の中で、毎日の食事を手間なく簡単にすませることが求められる傾向にあります。

2 食環境の変化

わたしたちの食環境は、社会環境の向上とともに豊かになりました。しかし一方では、「食」は年々簡便化が求められ、各世代で手軽にすませることができる外食や調理済み食品を購入して自宅で食べることが増え、家庭料理や伝統料理が食卓にあがる機会が減ってきています。さらに、健康への配慮や食を通しての人間関係の構築などといった「食」の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。

また、国外からの大量の食料供給により、世界中の様々な食べ物を身近に食べることができるようになった反面、日本の食料自給率は先進国で最低水準となっているのも現状です。



年度	昭和40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	平成元	2	3	4
カロリーベース (%)	73	68	66	65	62	60	58	57	55	55	54	53	53	54	54	53	52	53	52	53	53	51	50	50	49	48	46	46
生産額ベース (%)	86	86	91	91	89	85	80	83	81	78	83	80	85	85	81	77	78	78	79	81	82	83	81	77	77	75	74	76

年度	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	令和元	
カロリーベース (%)	37	46	43	42	41	40	40	40	40	40	40	40	40	39	40	41	40	39	39	39	39	39	39	39	38	38	37	38
生産額ベース (%)	72	78	74	71	72	71	72	71	70	70	71	70	70	69	67	66	70	70	67	68	66	64	66	68	66	66	66	66

(出典：農林水産省「令和元年度食料自給率について」)

令和元年度の日本の食料自給率はカロリーベースで38%です。食料自給率は低い水準のままほぼ横ばいの傾向が続いていますが、食料を安心して食べられる社会を守らなければなりません。長い間、美しい自然と大勢の人の手によって育まれてきた“おいしいニッポン”を残し、創るために、食料自給率の向上は、達成しなくてはならない課題です。「食料・農業・農村基本計画」（令和2年3月31日閣議決定）では、令和12年度における総合食料自給率の目標をカロリーベースで45%としています。

3 食をめぐる現状と課題

(1) 食生活の乱れ

わたしたちの食生活は、様々な課題を抱えています。中でも、朝食の重要性を認識しつつも、時間がない、食欲がないなどを理由に成人では朝食を食べない人の割合は若い世代ほど高い傾向にあります。国の計画では、「朝食を食べる習慣には、規則正しい就寝・起床などの基本的な生活習慣による影響が考えられる」と記載されており、特に、子どもたちの朝食欠食は、生涯にわたって健やかに生きるための基礎に影響を与えることが危惧されます。

子どもの食生活の乱れや健康に関しては、朝食欠食のほか、偏った栄養摂取に代表されるような不規則な食事などの食生活の乱れ、肥満や過度の痩身、アレルギー疾患等の疾病などが見受けられ、増加しつつある生活習慣病と食生活の関係も指摘されています。健全な食生活は健康な心身と豊かな人間性を育むために欠かせないものであり、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼし、極めて重要です。

また、食べ物がすぐ手に入ることがあたりまえの食環境の中で、インスタント食品や弁当などの調理済み食品（中食）が手軽に手に入り、食卓には調理に手間をかけずに食事が並ぶようになりました。家庭内で調理すること（内食）が減る一方で、調理や後片付けの手間がいらぬという理由から外食を利用する人も増え、食の外部化や簡素化が進行しています。

栄養バランスの乱れを防ぐため、中食や外食を利用する際にも、手軽さや手間がかからないといった点だけではなく、サラダや果物、野菜スープを加えたり、単品ではなく定食メニューにしたりするなど、いつもの食事にプラスの発想で、バランスのよい食事となるように心掛けることが大切です。

(2) 家族で食卓を囲む機会の減少

日々の家族の食卓は、家族の会話の中で絆を深める団らんの場です。しかし、ライフスタイルの多様化や社会状況の変化に伴い、家族そろって食卓を囲む機会が減ってきており、一人で食事をする「孤食」※1が増えています。

さらに、単身世帯、ひとり親世帯、一人暮らしの高齢者世帯の増加により、ますます「孤食」の傾向が強まっており、個人や家庭だけでは解決が難しい問題になっています。

その他様々な「こ食」（個食・小食・固食・粉食）※1が増え、好き嫌いや偏食などの要因となっており、毎日の「食」の大切さを忘れがちになっています。

※1 こ食(こしょく)

「孤食」・・・一人で食べる

「個食」・・・家族が揃っているのに各々が別のものを食べる

「小食」・・・食欲がなかったりダイエットなどで食べる量が少ない

「固食」・・・自分の好きな決まったものだけを食べる

「粉食」・・・パンや麺類など、粉から作られたものばかり食べる

ほかにも、味の濃いものばかりを食べる「濃食」や、子どもだけで食べる「子食」などがある。様々な「こ食」が、現代の食生活の問題点を表している。

(3) 生活習慣病と健康問題

昭和50年代には、米を中心として、水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が実現しました。しかし、その後は米の消費量の減少や野菜不足、たんぱく質・油脂類・塩分の過剰摂取等により、栄養バランスが崩れた食生活を送る人が増え、「日本型食生活」が失われつつあります。肉類などの高カロリーの食品を食べることが多くなり、また、不規則で偏った食事や運動不足などに起因するメタボリックシンドローム ※2 以外にも、肥満や生活習慣病の増加、若い女性の間ではダイエットによる過度の痩身など、食事の改善が必要な疾病が引き起こされ、大きな健康問題になっています。

青森県全体の主な死亡要因は、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」と生活習慣病の三大疾病が全体の5割を占めています。当市の主要死因も同様となっており、5割を超えています。また、65歳未満の男性の早世死亡率は、県・市ともに全国平均と比較すると高く、平均寿命も男女ともに全国平均を下回っています。

さらに、低年齢での肥満や塩分の過剰摂取、食物繊維不足などの傾向もみられることから、食生活の改善が重要な課題になっています。

※2 メタボリックシンドローム

内臓脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、「高血圧」、「高血糖」、「脂質代謝異常」のうち2項目以上をかかえている状態。心疾患や脳血管疾患など、生活習慣病の発症リスクが高くなる。

「日本型食生活のすすめ」



「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。また、「和食」の汁物は、中の具材によって主菜にも副菜にもなります。「だし」は、日本の大切な食文化です。食材がもつおいしさや、だしのうま味を生かすことで、過剰な塩分の摂取を抑えることもできます。

ごはん中心の料理の中に、だしのうま味と風味を生かした汁物や煮物などを取り入れた和食は、優れた食事であると国際的にも評価されています。

ごはん中心和定食



- ・魚の照り焼き
- ・青菜のごまあえ
- ・ごはん小盛り2杯
- ・根菜の汁

(1食あたり)
食料自給率 90%
エネルギー 658kcal
脂質 17g (脂肪エネルギー比率 24%)

パン中心洋定食



- ・ハンバーグ
- ・サラダ
(ドレッシングがけ)
- ・ロールパン2個
- ・コーンスープ

(1食あたり)
食料自給率 22%
エネルギー 781kcal
脂質 40g (脂肪エネルギー比率 46%)

(出典 : 農林水産省ウェブサイト)

ごはん中心の和食とパン中心の洋食では、食料自給率にも大きな違いがあります。米を中心とした主食、魚を中心とした主菜、野菜やキノコ、海藻、イモ類などを使った副菜を組み合わせると、自給率が高い食事になります。一方、パンなど、小麦を使った主食や、肉を中心とした主菜は自給率が低い食事になります。

(4) 食を大切に作る心の希薄化

近年、外食や調理済み食品の利用増加などにより、食事に至る過程(生産、流通、加工、調理等)が見えにくく、食に関わる人や物への感謝の念や理解の不足が見られます。食べるということは動物や植物の命(自然の恵み)を「いただく」ことであり、また、それらの生産から流通、加工、調理等に関わる全ての人々の勤労の成果によるものです。しかし、大量の食品ロスを発生させ、環境への大きな負荷を生じさせているのが現状であり、命の大切さや食への感謝の気持ちを養うことが大切です。また、古くから育まれてきた地域の伝統的な食文化等に関する意識が希薄化し、失われていくことも危惧されています。

かつて食育の中心は家庭での食卓でした。家庭での食事を通して、食事のしつけだけではなく、食べ物に感謝する心や思いやりの心、地域の伝統の味や四季を感じる味覚などが養われてきました。しかし、核家族化の進展や食品流通の変化などにより、食生活の在り様も大きく変化しつつあり、保護者が子どもの食生活を十分に把握し、

食を通してコミュニケーションをとることが困難になっていることも現実です。子どもに対する食育については、学校においても積極的に取り組むことが重要となり、学校・家庭・地域が連携して食環境の改善に努めることが必要です。

(5) 関連産業の課題

私たちの食生活を支えているさまざまな食品の材料となる作物や家畜の多くは、人間の手によって品種改良されてきたものです。交配や突然変異といった従来の方法に加え、最近ではゲノム編集技術や遺伝子組換え技術が登場しました。これらの技術を用いたゲノム編集食品 ※3 や遺伝子組換え食品 ※4 の開発が進んでいますが、食品の安全性に関わる国内外の事案の発生などにより、食品の安全・安心に対する関心は依然として高い状態にあります。

メディアの発達によって、私たちの周りには様々な情報があふれ、数多くの食品添加物や食品表示の真偽など、食に関する正しい情報を獲得することが困難な状況も見受けられます。食品の提供者である食品関連事業者が食品の安全性の確保に万全を期し、情報発信するとともに、市民一人一人が情報の適切な選別、活用をできるよう、食に関する正しい知識と理解を深めることが大切です。

また、国内外から供給される様々な食料によって飽食ともいわれる食生活を送っている日本ですが、反面、食料自給率は先進国で最低水準となっているのが現状です。さらに、農業などの生産現場では、生産者の高齢化や後継者不足などの問題を抱え、今後のさらなる自給率の低下が懸念されます。

※3 ゲノム編集食品

特定の機能を付与することを目的に、標的とする DNA を切断し、その自然修復の過程で生じた変異を得たり、併せて導入した遺伝子を組み込むことで変異を得るなどをした、物の全部若しくは一部、それを含む物等をいう。

例えば、ジャガイモの芽や緑色の部分には天然毒素が含まれているが、ゲノム編集により毒素を作る遺伝子を働かなくさせ、毒素を作らないようにしたジャガイモなどがある。

※4 遺伝子組換え食品

ほかの生物から有用な性質をもつ遺伝子を取り出し、その性質をもたせたい植物などに組み込む技術を利用して作られた物をいう。結果、その作物は新しい性質をもつようになる。

例えば、トウモロコシから取り出した遺伝子を組み込んで、βカロテンを多く含むようにしたコメなどがある。

(6) 食品ロスなど食環境の課題

日本は、食料自給率が低く、食料及び飼料等の生産資材の多くを輸入に頼っている一方、まだ食べることのできる食品が、生産、製造、販売、消費等の各段階において日常的に廃棄され、大量の食品ロスが発生しており、環境へも負荷を生じさせています。

国内における食品ロス量は、年間600万トン（平成30年度）と推計されています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界全体の食糧援助量を大きく上回

る量です。国民1人当たりに換算すると、茶碗約1杯分のごはんが毎日捨てられている計算となります。見た目や形の重視、調理しにくい部分を避けるなど、まだ使える部分、食べられる物を捨ててしまうことが主な原因と考えられます。また、宴会で提供した料理の大量の食べ残しがそのまま廃棄されることなども原因と考えられます。

平成27年9月の国連サミットで採択された「SDGs」には、食育と関係が深い目標 ※5 もあり、達成に向けて国際社会全体で取り組んでいます。生産者は規格外や未使用の農産物などの有効活用（加工・販売、フードバンク ※6 への提供等）を促進し、消費者は人や社会・環境に配慮した「エシカル消費」※7 を意識して買い物をするなど、それぞれの立場での行動一つ一つが、持続可能な社会の実現に向けた重要な取組であることを意識することが重要です。

当市の市民1人1日当たりの食品ロス量は、全国と比較すると多くなっています。一人一人が「もったいない」精神をもち、無駄なく大切に消費していくことが必要です。食品ロス・生ごみ削減を行うためには、食材の使い切りや料理の食べ切り、生ごみを少なくする調理法の実践、生ごみの堆肥化、水切りの徹底などが求められています。

※5 SDGs (Sustainable Development Goals; 持続可能な開発目標) の食育と関係が深い目標
食育の推進は、17の目標のうち、特に「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標3. あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」について、達成に寄与するものである。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(出典 : 国際連合広報センター)

※6 フードバンク

食品企業の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設等へ無料で提供する団体・活動のこと。包装の印字ミスや賞味期限が近いなど、食品の品質には問題ないが、通常の販売が困難な食品・食材を、NPO等が食品メーカーから引き取って、福祉施設等へ無償提供する。米、パン、めん類、生鮮食品、菓子、飲料、調味料、インスタント食品等様々な食品が取り扱われている。

※7 エシカル消費

地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のこと。消費者それぞれが各自にとっての社会的課題の解決を考慮したり、そうした課題に取り組む事業を応援したりしながら消費活動を行うこと。

例えば、人権や環境に配慮した一定の基準が守られていることを示す国際フェアトレード認証ラベルのついた商品や障がい者支援につながる商品を選択すること、地産地消、伝統工芸品の購入、マイバックやマイボトルの使用、地域のルールに沿ったゴミの分別を徹底することなどがある。

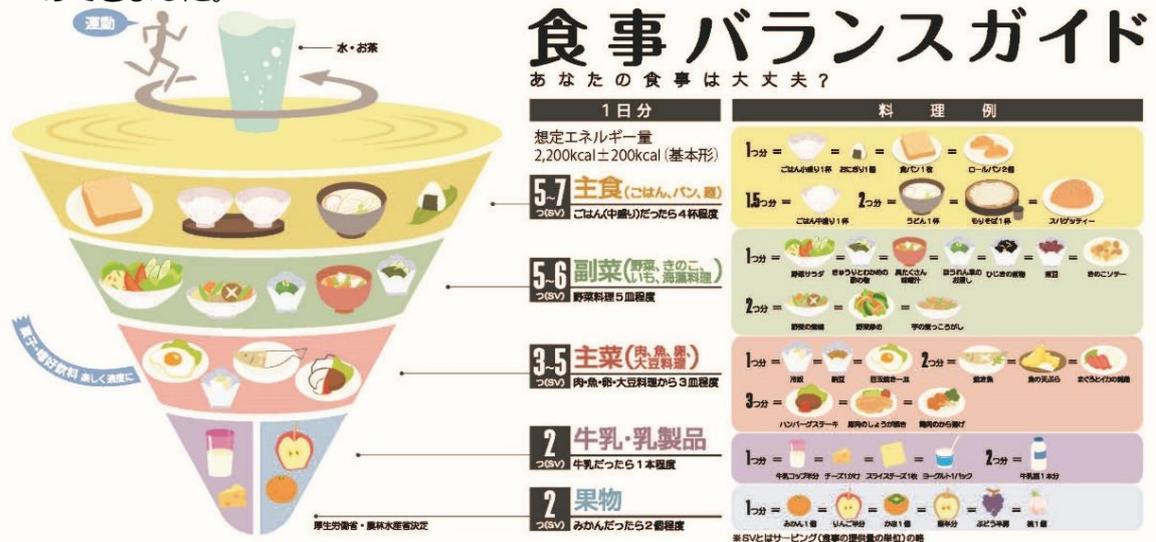
4 食育基本法の制定

国は、食育を国民運動として展開するため、平成17年7月に食育基本法を施行し、これに基づいて平成18年3月には食育推進基本計画を策定しました。

食育白書の刊行や食育推進全国大会の開催、「食事バランスガイド」※8の普及・活用促進など、関係府省による様々な取組が実施されています。

青森県でも、平成18年11月に青森県食育推進計画を策定し、第1次計画に基づく各種取組や推進指標の達成度及び青森県食育推進協議会からの提言等をもとに、県の特性を生かした食育を統合的かつ計画的に一層推進するため、平成23年3月には第2次計画、平成28年3月には第3次計画、令和3年3月に第4次計画を策定しました。

市は、国、県の計画を踏まえ、平成28年3月に弘前市食育推進計画を策定し、その中で「いきいき健やかな暮らしの実現」を基本方針として5つの重点推進事項と5つの独自目標を掲げ、関係機関・関係団体とともに市全体で食と健康に対する意識向上に努めてきました。



※8 食事バランスガイド
平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が策定したもので、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したものである。

◇ 第3章 計画の基本方針と目標

1 計画の基本方針

食育の推進にあたっては、「いきいき健やかな暮らしの実現」を基本方針とし、さらに5つの重点推進事項を掲げて、食に関わる様々な立場の関係者との連携・協力のもと、国、県が掲げる重点課題にも意識をもちながら、社会全体での食育への取組を進めていきます。

また、市民一人一人が健全でいきいきとした毎日を送るために、自らが食に対する知識や選択力を高め、各世代に応じた食生活の改善ができるよう、広く食育活動が定着していくことを目指していきます。特に、健康長寿の出発点は幼児期にあるといわれているため、就学前や小・中学生の頃から、食に関する知識や規則正しく健全な食習慣を身に付けることができるよう、子どもと親、多世代等が共に学ぶ取組をより一層推進します。

さらには、当市の豊かな農業資源、環境を生かし、地産地消を意識した取組を促進し、一人一人の食に感謝する心を育むとともに、食生活を支える関連産業の振興に努め、健康で活力のある地域社会を実現していきます。

加えて、より多くの市民が食育を実践できるよう、ICT等のデジタル技術を有効活用するなど、新型コロナウイルス感染症等の影響下においても積極的に食育を推進していきます。

2 計画の重点推進事項

(1) 規則正しく健全な食習慣の育成

以前は、食に関する知識やマナーなどは家庭の中で自然に身に付いていくものと考えられていましたが、最近では家庭内での時間にもゆとりがなくなっており、知識を得る場が極めて少なくなっているといえます。

食事の時間は、ただ食べるだけではなく、知識やマナー、命を大切にする心などを育む場としても、とても大切だということが認識できるよう、食環境の充実を目指します。

また、食を選択できる力を習得し、可能な限り自ら調理し、規則正しく3食を摂ることや、塩分の適正な摂取に配慮しながら主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事など、健全な食習慣を幼児期から定着させていくために、乳幼児をもつ保護者や、親子が共に知識を得るための学びの場を充実させるよう取り組んでいきます。

(2) バランスのとれた食生活で健康づくり

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」は自然を尊重する日本人の心を表現したものであり、伝統的な社会習慣として世代を超えて受け継がれているとの評価を受けました。「和食」の特徴の1つである一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の

少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。

このような、和食をはじめとした「日本型食生活」は、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などの多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいることが特徴です。

栄養バランスの良い食生活の実践が、生活習慣病等の予防や健康寿命の延伸につながるよう、「食生活指針」※9 や「食事バランスガイド」、「日本型食生活」などを取り入れながら、望ましい生活習慣の確立に向け、日頃の食事で栄養バランスをとる工夫が習慣になるように支援を進めていきます。

※9 食生活指針

平成12年3月に文部省、厚生省(当時)及び農林水産省が連携して策定し、平成28年6月に改定したもので、国民の食生活の改善を進めるとともに、健康増進や生活の質的向上及び食料の安定供給の確保を図るための指針として公表されたものである。

(3) 家庭や学校などで食事を楽しむ習慣づくり

家族や友人と共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」は、食の楽しさを実感させ、栄養や食材・料理に関する知識や食事のマナーを学ぶ場になります。

共食を推進し、食への関心や興味を引き出し、家族や友人との絆を深めていくとともに、心身の健康と豊かな人間性の育成を目指していきます。一人で食事をとることが多い一人暮らしの若者や高齢者には、職場や、地域で共食の機会をつくることなどを働きかけていきます。

また、調理の手伝いや後片付けなど、食を通じた家族や友人等とのふれあいを大切にする習慣をつくることも大切です。食事を作ってくれる人に感謝し、調理などに自らが関わることにより、「食」に対する意識の向上につながる活動を支援します。

学校では、栄養教諭や栄養士を活用した食に関する指導を行っています。通信環境が整備されたことにより、今後はオンラインを活用した指導も期待されます。今後も、学校・保育所等での給食においては、少食な子や苦手な食べ物がある子、また、食物アレルギーのある子へ配慮しながら、楽しい給食の時間を過ごせるようにしていきます。

(4) 特産品を活用した食文化を継承するための活動

農林業をはじめとした地域の特産物や旬の素材を生かし、住民の創意工夫のもとに育まれてきた郷土料理や伝統的な食文化は、古くから地産地消を支えてきているものです。

弘前ならではの素晴らしい食文化や伝統を後世に継承していくため、家庭の食卓に積極的に郷土料理を取り入れることや、地域での世代間交流による文化の伝承などを進め、一人一人の意識の啓発に努めることとし、さらには関連企業などと連携して、特産品の一層の活用を進めるなど、地域の活性化を含めた幅広い活動を促進していきます。

特に、当市の特産品である「りんご」は、「1日1個のりんごは医者をお遠ざける」ということわざがあるほど広く親しまれており、生活習慣病予防や美容効果もあるといわれています。

しかし、「皮をむくのが面倒」などの理由で、若い世代を中心に果物離れも指摘されていることから、子どもの頃からりんごを食べる習慣づくりを推進し、市民の健康意識の向上につなげていきます。

(5) 生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進

農林水産物の広域流通が進展し、加工食品や外食などが増加する一方、消費者は食料生産の現場に接する機会が少なくなり、食の大切さや安心を実感できない状況にあります。

このため、生産者等は安全・安心な食品の提供や情報発信に努め、また、消費者は自分たちの消費行動が地域の農林業を支えているということを意識できるよう、見学・体験や交流の機会を通じて地産地消や食品の加工・流通などに対する関心を高めるなど、生産者等と消費者がお互いを理解・尊重し合えるような環境を構築できるように取組を進めていきます。

3 計画の目標

食育を市民運動として推進するためには、食育に関わる多くの関係者の理解と協力のもと、共通の目標を掲げて、意識の向上に取り組むことが重要です。

また、より効果的で実効性のある施策を展開することを目的に、目標を客観的に把握できるようにするため、それぞれに数値目標を設け、令和7年度での達成を目指します。

基本方針	いきいき健やかなくらしの実現
重点推進事項	<ul style="list-style-type: none"> (1) 規則正しく健全な食習慣の育成 (2) バランスのとれた食生活で健康づくり (3) 家庭や学校などで食事を楽しむ習慣づくり (4) 特産品を活用した食文化を継承するための活動 (5) 生産者と消費者の相互理解による地産地消の推進

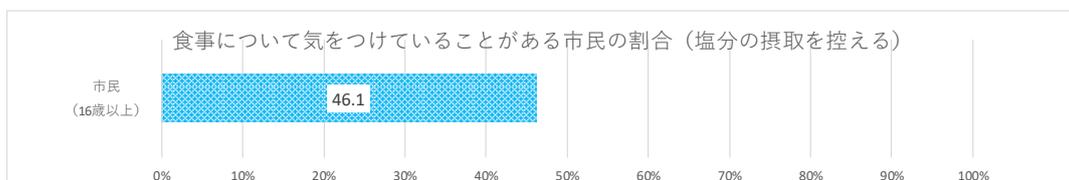
目標項目	現状値(取得年度)	目標値(R7)
①食事について気をつけていることがある市民の割合 (塩分の摂取を控える)	46.1% (R3)	50.1%
②朝食を食べる市民の割合 (16歳以上の割合)	81.5% (R3)	87.5%
③朝食を毎日食べる子どもの割合 (小学校6年生、中学校3年生の割合)	小学生 94.4% (R元) 中学生 94.9% (R元)	100%に 近づける
④野菜等の学校給食における地元(県) 産使用率	67.3% (R元)	70.0%
⑤肥満者の割合 (40～60歳代の割合)	男性 38.0% (R元) 女性 24.2% (R元)	男性 28.8% 女性 19.6%
⑥肥満傾向にある子どもの割合 (小学校5年生の中等度・高度肥満 傾向児の割合)	男子 6.80% (R元) 女子 4.51% (R元)	減少傾向

(出典 ①及び②市民意識アンケート ③全国学力・学習状況調査
④業務取得 ⑤国保特定健診 ⑥学校保健・体育資料)

4 目標に係る現状について

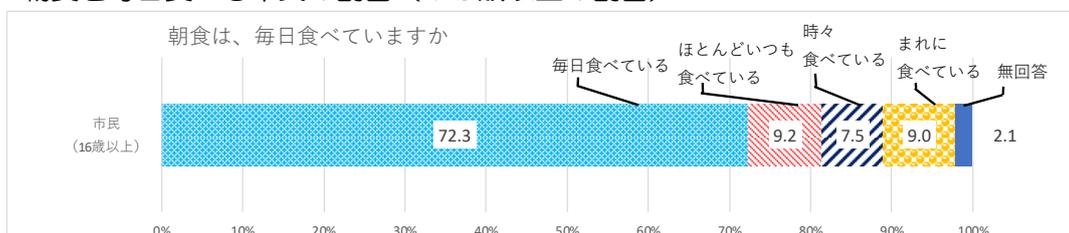
第2次弘前市食育推進計画の数値目標に係る現状値は以下のとおりです。

① 食事について気をつけていることがある市民の割合（塩分の摂取を控える）

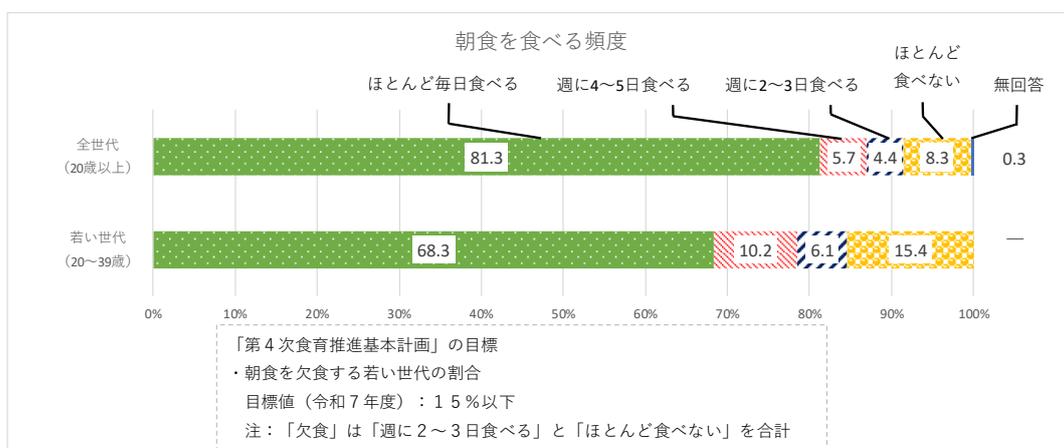


(出典：市民意識アンケート)

② 朝食を毎日食べる市民の割合（16歳以上の割合）



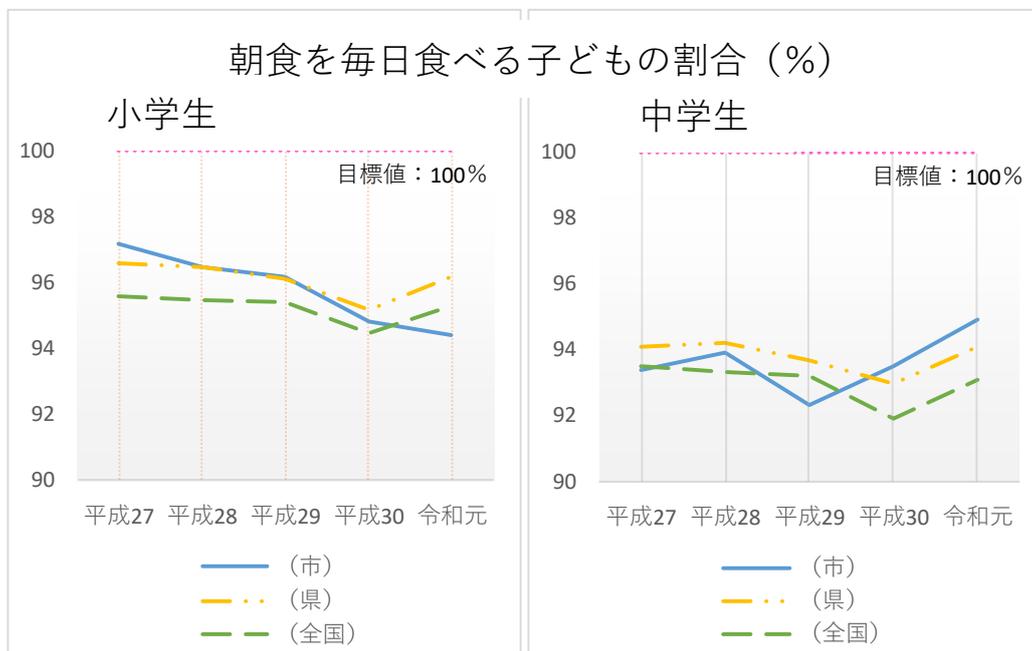
(出典：市民意識アンケート)



(出典：農林水産省「食育に関する意識調査報告書」)

青森県全域で「減塩」や「だし活」に力を入れて推進運動を展開していますが、「塩分の摂取を控えている」市民の割合は46.1%と、低い現状にあります。また、朝食について国の算出方法に倣い、市のアンケート設問のうち「時々食べている」及び「まれに食べている」を「欠食」とすると、朝食を毎日食べる市民の割合は「毎日食べている」と「ほとんどいつも食べている」を合計した81.5%となります。国の調査から朝食を食べている割合を算出すると、全世代（20歳以上）では87.0%、若い世代（20~39歳）では78.5%と、世代によって若干の幅はあるものの、食塩等の過剰摂取や朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満や生活習慣病は引き続き課題であるため、これらを新規指標といたします。

③ 朝食を毎日食べる子どもの割合（小学校6年生、中学校3年生の割合）



(単位：％)

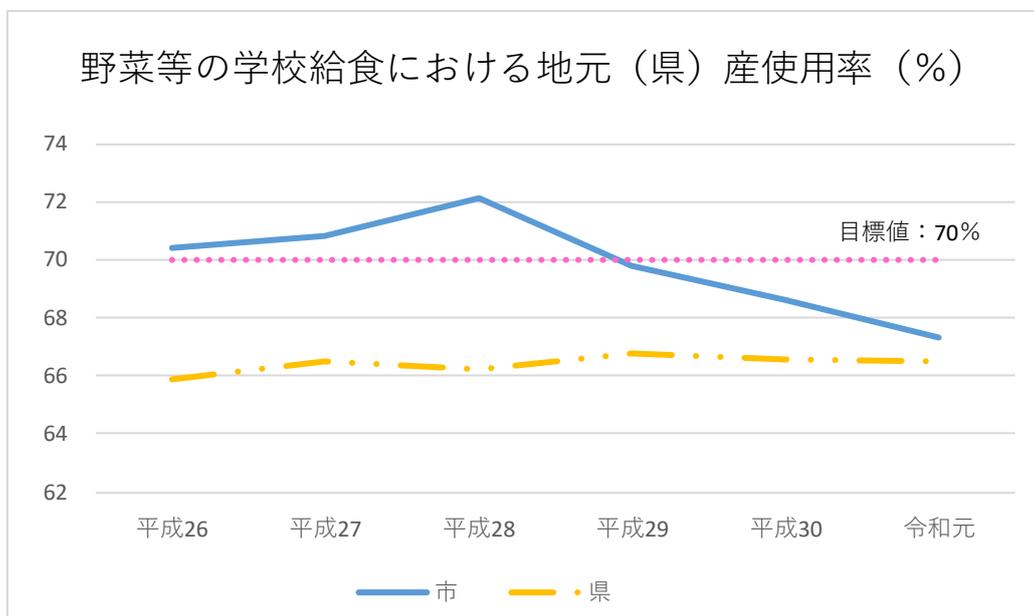
調査対象者	年度	平成27	平成28	平成29	平成30	令和元
小学生	(市)	97.2	96.5	96.2	94.8	94.4
	(県)	96.6	96.5	96.1	95.2	96.2
	(全国)	95.6	95.5	95.4	94.5	95.3
中学生	(市)	93.4	93.9	92.3	93.5	94.9
	(県)	94.1	94.2	93.7	93.0	94.1
	(全国)	93.5	93.3	93.2	91.9	93.1

(出典：全国学力・学習状況調査)

市の小学生については、年々割合が減少しており、令和元年度には全国や県の小学生と比較して低い数値となっています。

市の中学生については、平成27年度から平成30年度までは増減を繰り返していましたが、令和元年度には、他の年度に比べて大きく増加しました。また、全国や県の中学生と比較しても、高い数値となっています。

④ 野菜等の学校給食における地元（県）産使用率



（単位：％）

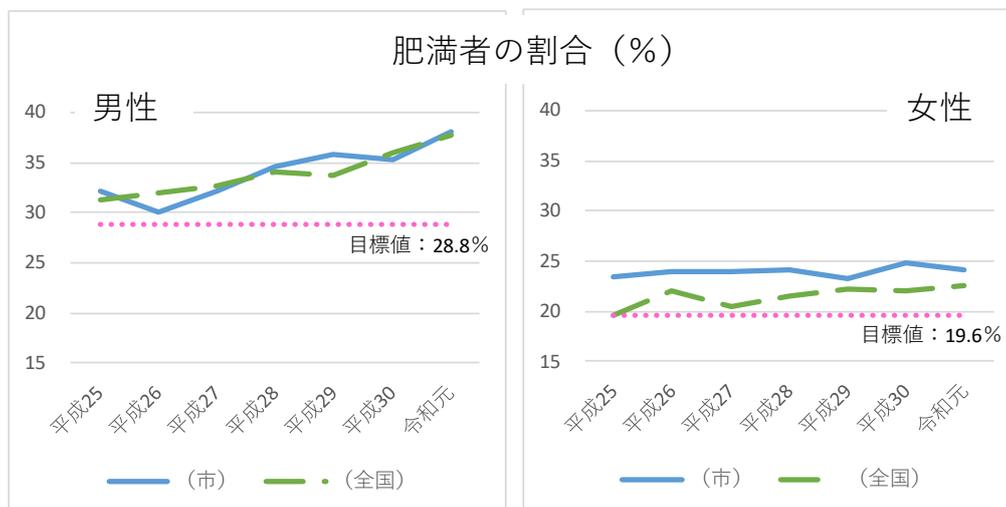
対象	年度	平成26	平成27	平成28	平成29	平成30	令和元
	市		70.4	70.8	72.1	69.8	68.6
県		65.9	66.5	66.2	66.8	66.6	66.5

（出典：業務取得）

当該項目の第1次計画策定時に設定した目標値や現状値は、加工品や調味料類などを除いて算出した数値であり、県の「学校給食における地元（県産）食材の使用量等調査」での数値とは異なっています。今後、県全体の数値と比較検討していくために、使用する指標を変更いたします。

現在、市の割合は県と比較すると高い割合を維持していますが、平成28年度を境に減少傾向にあります。近年の野菜等の価格上昇から、価格の低い食材で対応せざるを得ない状況があり、食品を地元（県）産から国産へ転換したことも影響していると考えられます。

⑤ 肥満者の割合（40～60歳代の割合）



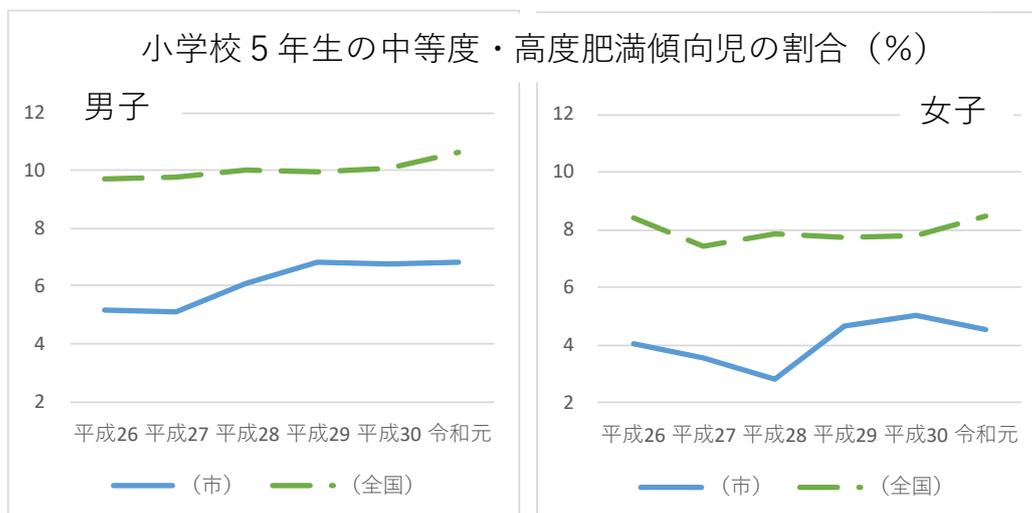
(単位：％)

年度	平成25	平成26	平成27	平成28	平成29	平成30	令和元
男性 (市)	32.2	30.1	32.1	34.5	35.8	35.3	38.0
(全国)	31.2	32.0	32.6	34.1	33.8	35.9	37.7
女性 (市)	23.5	23.9	24.0	24.1	23.3	24.9	24.2
(全国)	19.6	22.0	20.5	21.6	22.2	22.0	22.5

(出典：市国保特定健診)

男性のほうが肥満の割合が多く、また、男女とも緩やかに増加傾向にあり、目標値である男性28.8%、女性19.6%から遠ざかっています。全国平均と比較すると、男性は令和元年度では同程度、女性は高い割合となっています。

⑥ 肥満傾向にある子どもの割合（小学校5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合）



（単位：％）

調査対象者 \ 年度	平成26	平成27	平成28	平成29	平成30	令和元
男子（市）	5.19	5.08	6.09	6.82	6.76	6.80
（全国）	9.72	9.77	10.01	9.99	10.11	10.63
女子（市）	4.07	3.56	2.78	4.63	5.03	4.51
（全国）	8.40	7.42	7.86	7.74	7.82	8.46

（出典：学校保健・体育資料）

平成26年度以降、市の男子・女子ともに緩やかな増加傾向にあり、「減少傾向」とした目標値からは遠ざかっています。しかしながら、全国平均と比較すると、男女とも低い割合を維持しています。

5 計画の進行管理

この計画は、取組内容や進捗状況、目標の達成度等を弘前市食育推進検討会において毎年度検討し、市民・有識者（関係機関・団体）の提言等を受け、必要に応じ見直します。

◇ 第4章 食育の推進体制と役割

1 食育の推進体制

食育の推進については、すでに国・県などの行政機関や関係機関が普及・啓発などの取組をしていますが、今後も継続した食育の推進が求められています。

食育は活動内容が多岐の分野にわたるため、行政機関だけではなく、食育推進検討会での意見交換や、家庭、学校・保育関係機関、保健・医療関係機関、コミュニティ、食産業関係団体・企業、消費者・消費団体などの多様な関係者の協力と連携のもと、協働で食育を推進し、また、それぞれが幅広い食育推進の活動に取り組んでいくことが重要となります。

○食育の推進主体

- | | |
|--------|------------------------|
| ・市 | 弘前市関係部局、関連機関など |
| ・県 | 青森県関係部局、関連機関など |
| ・関係団体等 | 教育、健康福祉、農林業、食品産業等の団体など |

○食育の取組主体

- | | |
|-------------|---|
| ・市民一人一人 | 各個人 |
| ・家庭 | 家族全員 |
| ・学校・保育関係機関 | 小・中学校、高校、専門学校、短期大学、大学、認定こども園・保育所・幼稚園、PTAなど |
| ・コミュニティ | 町内会等の地域住民など |
| ・関係団体・民間事業者 | 医療機関、医師会・歯科医師会・薬剤師会、福祉団体・施設、社会福祉協議会、栄養士会、食生活改善推進員会、社会教育団体、消費者団体、食品関連企業、一般企業など |

2 取組主体の役割

(1) 市民一人一人

食育は一定期間だけ取り組めばよいものではなく、生涯を通じて行うことが重要です。ライフステージごとに問題や課題が異なり、その解決方法は様々ですので、市民一人一人が、自分のライフステージに合った取組を無理のない範囲で楽しく継続していくことが大切です。

食事の望ましい組み合わせやおおよその量をコマ形のイラストで示した食事バランスガイドを活用し、「日本型食生活」のような栄養バランスのとれた理想的な食生活、健康的な食生活となるよう心掛けることが大切であり、食に関する正しい知識と理解を深め、情報の適切な選別、活用をしていくことも重要です。

旬の食材を知り、自ら調理して食べることで、季節を肌で感じながら食材そのもののおいしさ、食べることの楽しさを実感することができます。また、家族や友人と共

に食事をする事で、食べる喜びや楽しさ、食への興味や関心をもつことができます。無意識に食事をするのではなく、食べるということは動物や植物の命（自然の恵み）を「いただく」ことであり、また、食べるまでには非常に多くの人に関わっているという意識をもち、感謝する心をもつことも大切です。一人一人が、無駄なく大切に消費していこうと心掛けることがとても大切になります。

【市民一人一人の主な推進事項】

- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事健康を増進
- 健康と食に関する知識の習得
- 旬の食材と食べ方（調理法）の学習
- 家族や友人との共食の実践
- 「いただきます」の心づくり
- 食品ロスの削減

(2) 家庭

食生活やライフスタイルの変化など、わたしたちの食をめぐる環境は日々変化していますが、特に家庭は食生活や食習慣の形成などに重要な役割を担っています。

早起きをしてしっかり朝食を食べて1日をスタートさせ、1日3食を決まった時間に食べることにより、体のリズムも整い、健やかな生活リズムで過ごすことができます。正しい食事のリズムは、健康的な生活の第一歩です。

また、家庭において幼児期から「食」の基本的な知識やマナー、命の大切さを伝えていくことも重要です。古くからの言い伝えや行儀作法は、先人の経験や知見に基づいたものであり、親から子へ、またその子へと引き継がれていくべき素晴らしいものです。共に食材選定や調理の体験、家族で楽しみながら食事をする経験などは、命の大切さや調理する人などへの感謝の気持ちが育まれ、豊かな人間性を育みます。

家庭で日頃から食育について学び、考え、そして実践していくことが、食育を推進していく上でとても重要です。

【家庭の主な推進事項】

- 正しい食事リズムから健やかな生活リズム
- 食事の基本マナーの伝達
- 動植物の命、農産物を作った人や料理してくれた人などへ感謝する心
- 楽しい食事時間づくり

(3) 学校・保育関係機関

子どもの心身の健全な育成に重要な役割を果たしている学校や認定こども園・保育所・幼稚園等には、給食や家庭科をはじめとした各教科等における教育活動等を通して、積極的な食育の推進が求められます。

学校等での給食の中に地元農産物や旬の食材を活用した郷土料理などを取り入れることは、地域の農林水産業を理解し、郷土を愛する心を育むことにつながり、地産地消の大切さを伝えることができます。また、家庭の食卓にあがる機会の減ってきた郷土料理の味を、子どもたちが味わうことのできる機会を設けることにより、生きた

教材となります。

また、学校・保育関係機関では、それぞれの心身の発育や発達の段階に応じて、適切な食育内容にすることが必要となります。

給食時間及び食育に関する内容の充実を図り、家庭や地域との連携による体験学習などを通して、子どもたちが食の大切さや楽しさを感じることによって、学校等で得たことを家庭で実践することが期待できます。

【学校・保育関係機関の主な推進事項】

- 安全・安心で、魅力ある給食の推進
- 地域の資源を生かした体験学習の推進
- 発育・発達の段階に応じた食育に関する内容の充実

(4) コミュニティ

市民一人一人が各世代に応じた食育活動を実践する一方、地域の住民や、町会において、それぞれの土地の風土や文化に根付いた食文化や郷土料理への市民の関心と理解が深まるよう、地域全体で取り組んでいくことが求められます。

子どもから高齢者まで、たくさんの方が地域の行事に参加するなどして、世代を超えた交流を深めるとともに、先人の知恵が育んだ郷土料理を食べ、その歴史を学び、豊かな生活を送ることが大切です。

【コミュニティの主な推進事項】

- 地域の行事を活用した、郷土の食文化の伝承
- コミュニティによる世代交流を通じた食育の促進

(5) 関係団体・民間事業者

わたしたちの食生活は、食に関わる様々な産業活動によって成り立っています。市民の安全・安心な食生活の確保のためにも、食を担っている各関連産業が健全な活動をしていくことが求められます。

各関連産業では安全・安心な食の提供はもちろんのこと、生産から流通までの過程が見えるような環境の整備も重要な役割です。消費者にとっては、生産者の顔が見えることが商品への安心感や理解、さらには地産地消の促進へとつながります。

また、環境に配慮した産業の発展を目指し、同時に市民の理解を求めていく必要があります。

地域の団体や民間事業者は、消費者との接点を数多くもっています。消費者に対する様々な体験活動、食を学ぶ機会の提供、情報の発信などを積極的に行い、相互理解を深めることが必要です。

【関係団体・民間事業者の主な推進事項】

- 安全・安心な食品の提供
- 地産地消活動の展開
- 生産と食の大切さを学ぶ機会の提供
- 食育の情報発信

◇ 第5章 食育推進運動の展開

市では、市民一人一人が自らの力で食育を実践していくため、情報共有し、重点期間を設けるなど、食に関わるすべての関係者のもとで協働による食育推進運動を展開していきます。

1 食育推進運動の名称

「ひろさき食育推進運動」とします。

また、食育を推進運動として推進するために、共通の目標を掲げて意識向上に努めます。

食を知り、食へのこだわり どんどん たかまる

共に食べ、食べる楽しみ どんどん たかまる

みんなで取り組もう 健康意識 どんどん たかまる



たか丸くん

2 食育推進運動の主な内容

(1) 国・県と連動した推進運動の展開

国民運動としての食育及び青森県の食育県民運動と連動し、各関係団体と協働での推進運動を展開していきます。

また、生活習慣病を予防・改善するため、主食・主菜・副菜をそろえたバランス食を基本に、野菜の摂取量の向上や、だしのうま味を活用し減塩等に取り組む【だし活】など食生活の改善を呼びかけます。

(2) 住民同士の連携・協力による食育推進

地域の住民同士が知恵と力を合わせて連携・協力し、食育活動が横へと広がるよう、関係者に向けた推進運動を実施していきます。

(3) 食育推進の情報の発信

弘前市食育推進検討会で決定した内容や、関係団体などから得た情報を積極的に市民へ提供し、市民の自らの食育活動の参考となるように努めます。

3 重点期間などの設定

(1) 食育月間の設定・・・6月、11月

県では、国の食育月間である6月と県産食材が豊富に出回る11月を食育月間として定めており、市も同様に6月と11月を食育月間として定め、国や県と連動した食育活動の推進を図ります。

また、併せて当市の主要農産物であるりんごや米など地元農産物を食べることで、自然の恵みへの感謝や、地元に対する愛着と誇りを醸成できるよう関係団体と連携して取り組みます。

(2) 食育の日の設定・・・19日

国と県では、毎月19日を食育の日として定めており、市も同様に19日を食育の日として定め、市民の食生活への関心を高めます。



第 2 次 弘 前 市 食 育 推 進 計 画

(計画期間 令和3年度～7年度)

弘前市教育委員会生涯学習課

〒036-1393

青森県弘前市大字賀田一丁目1番地1

TEL 0172-82-1641 FAX 0172-82-2313