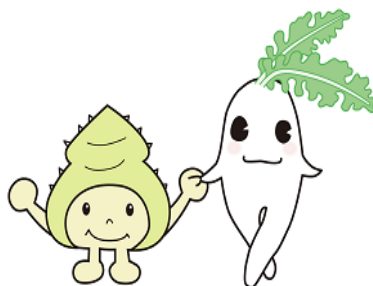


第3次 輪島市食育推進計画

令和4年度 ～ 令和8年度

おいしいね いっしょに食べよう 輪島のごはん



輪島市食育の標語・キャラクター ささぼう&ふたまちゃん

令和4年3月 輪島市

目次

第1章 計画策定の背景と基本的な考え方	1
1 計画策定の趣旨	2
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	3
第2章 食をめぐる現状と課題	5
1 輪島市の概況	6
2 食を取り巻く現	9
3 第2次計画の目標と達成状況	20
4 第2次計画における取組と評価	23
第3章 食育推進の基本目標と施策の方向	27
1 計画の基本目標	28
2 施策の方向性	28
3 施策の体系図	29
4 計画の数値目標	30
第4章 施策の展開	31
1 健康寿命の延伸につながる食育	32
1-1 健康のために望ましい食生活の実践 【ライフステージごとの具体的な取組】	32
1-2 多様な暮らしに対応した基本的な食生活の実践	44
2 食を守り次世代へつなぐ食育	45
2-1 地産地消の推進	45
2-2 食文化の継承	47
2-3 環境を考えた食生活の実践	48
3 「新たな日常」に対応した食育	49
3-1 生活スタイルの変化に対応した食育の実践	49
第5章 計画の推進体制と進捗管理	51
1 計画の推進体制	52
2 計画の進捗管理	53

第 1 章

計画策定の背景と基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

近年、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、利便性や簡便性が求められる一方で、欠食や栄養バランスの偏りなどが課題として残っています。また、インターネットなどの普及により様々な情報が飛び交う状況のなかにおいて、食に関する正しい情報や知識を選択し、活用することの重要性がより求められています。

国は、「食育基本法」に基づき、令和3年3月に「第4次食育推進計画」を策定、県では「第3次いしかわ食育推進計画」の基に食育の関心が高まる中で、様々な食育活動を推進しています。

本市では、食育に関する施策を計画的に推進するため、平成24年3月に「第1次輪島市食育推進計画」を策定、以来10年に渡り、様々な食育活動に取り組んできました。第1次輪島市食育推進計画では、食育を「知る」ことを重点に普及啓発活動を行い、平成30年3月に策定した「第2次輪島市食育推進計画」では、食育の「定着」を目標に掲げ、活動の場を拡大し、食育が身近なものとなるよう取組を展開してきました。

地域を中心に食育活動が充実してきた一方で、本市においても生活様式や食を取り巻く環境は変化しています。少子高齢化、高齢者の独居や高齢者世帯の増加、核家族が増え、市民一人ひとりがより一層、健康に過ごすための基本的な食生活を実践することが重要となっており、さらにはフレイル予防や食品ロス削減など、新たな課題も見えてきました。

このような状況を踏まえて、第2次輪島市食育推進計画の期間が終了することを受け、国、県の食育に係る計画を十分に踏まえつつ、「第3次輪島市食育推進計画」を策定します。本計画では、基本理念を基に、子どもから高齢者まで生涯を通じて食育を「実践」し、心身ともに健全な食生活を営むことができる環境づくりを図り、健康で豊かな食生活の実現を目指します。また、新しい生活様式やデジタル化に対応した食育、国で掲げるSDGs達成へ向けた食育を充実させるなど、時代に合わせた取組を推進していきます。

食育コラム

食育とは

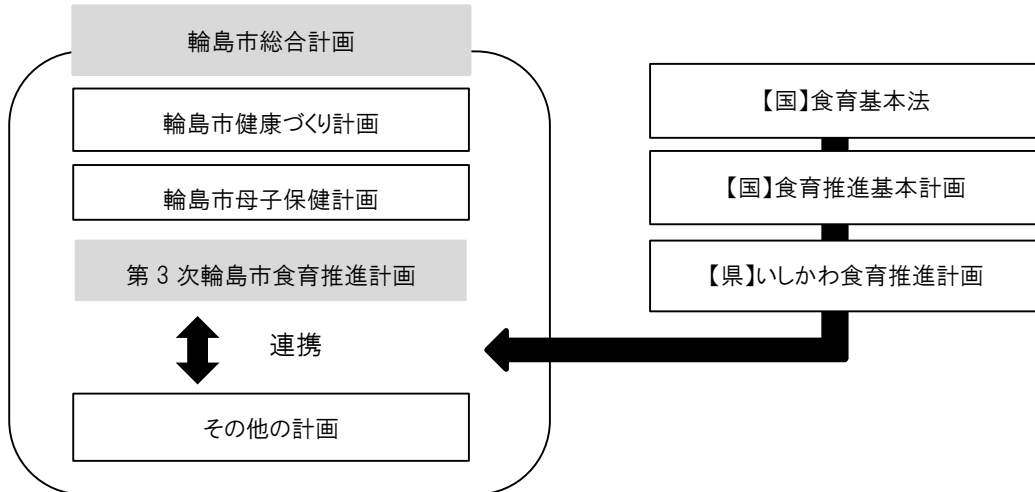
食育基本法では、「食育を生きる上での基本であって知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としています。

また、食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成を目標に行われることが求められています。

2 計画の位置づけ

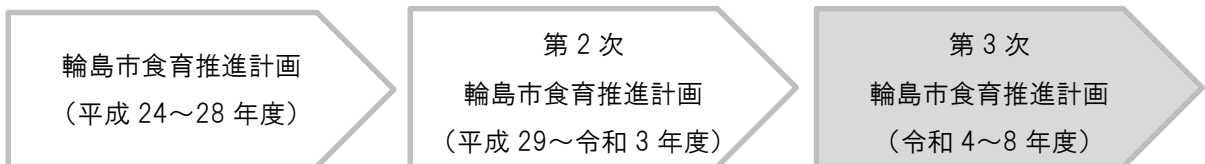
本計画は、食育基本法 第 18 条に基づく、市町村の食育推進計画として位置づけ、国及び県の食育推進計画との整合性をはかり、「第 3 次輪島市食育推進計画」を定めます。

第 2 次輪島市総合計画を上位計画とし、各分野各計画との調整を図り、市民の食育活動の推進に向けて、本市の関連する計画と連携しあうものとして位置づけます。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和 4 年度から令和 8 年度までの 5 年間とし、適宜、中間評価を行います。なお、社会経済情勢の変化などによって見直しが必要になった場合には期間内であっても見直すこととします。



年度	平成 29	平成 30	令和 1	令和 2	令和 3	令和 4	令和 5	令和 6	令和 7	令和 8
国					第 4 次食育推進基本計画					
県						第 4 次いしかわ食育推進計画				
市						第 3 次輪島市食育推進計画				
	第 2 次輪島市健康づくり計画 ・ 輪島市母子保健計画									
	第 2 次輪島市総合計画									

第2章

食をめぐる現状と課題

第2章 食をめぐる現状と課題

1 輪島市の概況

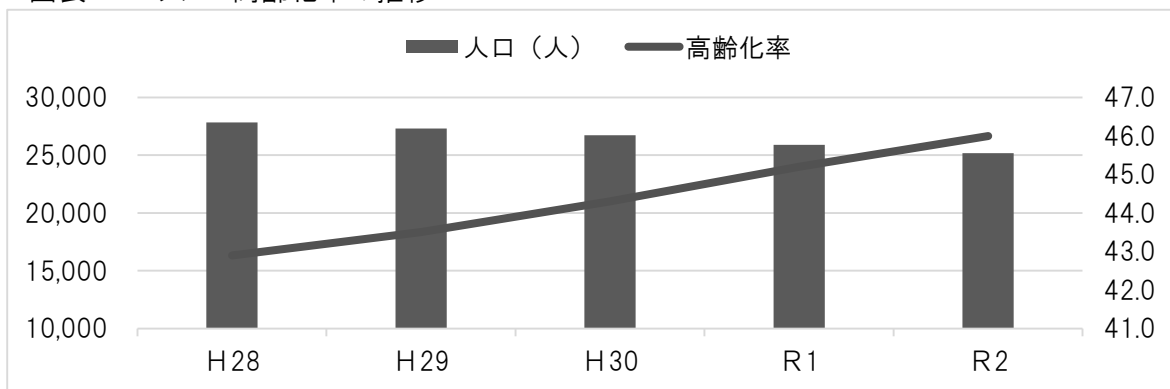
(1) 人口と世帯数の推移

- 人口は年々減少傾向にあります。
- 年齢構成を見ると、64歳以下の人口は減少傾向にあります。65歳以上の人口は横ばいではありますが、高齢化率は県平均と比較しても高く、上昇傾向にあります。
- 出生数は減少傾向にあり、人口減少に加え、少子高齢化が進んでいます。(表1)
- 世帯数はほぼ横ばいの傾向にある一方で、65歳以上の独居または夫婦世帯である高齢者世帯は増加しています。(表2)

表1 人口の推移(輪島市人口集計表)

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
総人口	27,835人	27,322人	26,718人	25,903人	25,169人
20歳未満	3,793人	3,711人	3,599人	3,348人	3,142人
20～65歳未満	12,088人	11,719人	11,289人	10,838人	10,458人
65歳以上	11,954人	11,892人	11,830人	11,717人	11,569人
高齢化率	42.9%	43.5%	44.3%	45.2%	46.0%
県高齢化率	27.8	28.4	28.9	29.2	29.6

図表1-1 人口・高齢化率の推移



図表1-2 出生数の推移

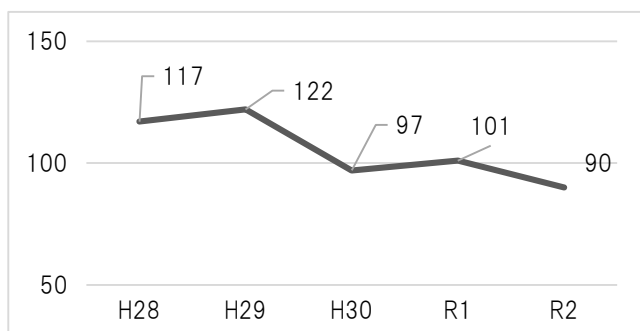


表2 世帯数の推移

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
世帯数	12,622世帯	12,562世帯	12,473世帯	12,204世帯	11,971世帯
高齢者世帯	4,364世帯	4,648世帯	4,608世帯	4,869世帯	4,686世帯
高齢者世帯率	34.5%	37.0%	37.0%	39.9%	39.1%

(2) 市民の健康状態

○主要死因は依然として悪性新生物ではありますが、推移を見ると、悪性新生物の割合は減少傾向にあるのに対し、心疾患、脳血管疾患、糖尿病の割合が増加傾向にあります。(図表 3-1)

○このような疾患は、食生活と関連のある生活習慣病です。

○特定健康診査の結果において、メタボリックシンドローム及びその予備群が年々増加しています。あわせて「20歳のときから体重が10kg以上増加したか」との質問に「はい」と回答した方が県平均と比べて多いです。(図表 3-2 図表 3-3)

○血糖値に関して、治療が必要である値(HbA1c6.5以上)、さらには重症化しやすい値(HbA1c8.0以上)に該当する者の割合は県平均よりも高くなっています。(表 4)

○メタボの増加や血糖値上昇は、普段の食生活の影響が大いに考えられます。

図表3-1 主要死因割合・選択死因別年齢調整死亡率の主要死因の推移(衛生統計年報)

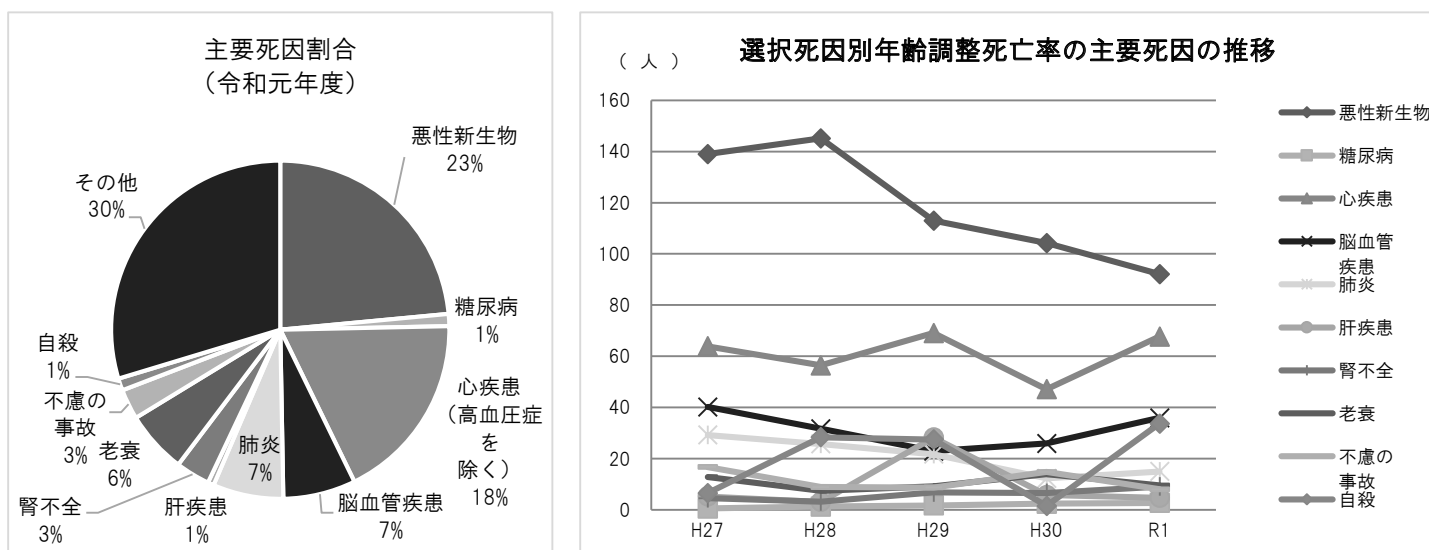


表3 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合(特定健診法定報告)

	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
受診者数	2,770人	2,771人	2,689人	2,636人	2,304人
受診率	43.3%	45.7%	46.0%	46.7%	41.6%
メタボ該当者	21.4%	23.7%	24.3%	25.5%	28.1%
メタボ予備群	11.3%	11.1%	10.7%	11.2%	11.1%

図表3-2 メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合の推移(特定健診受診結果)

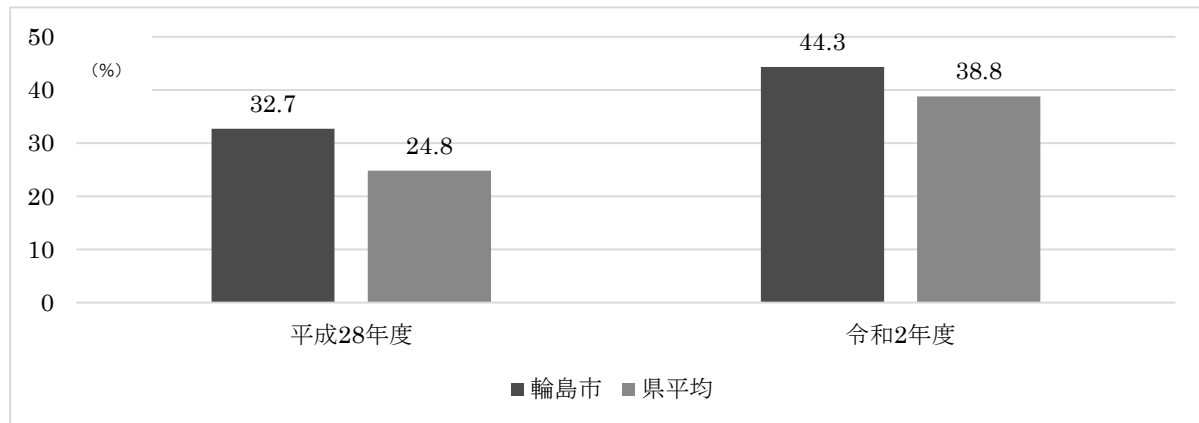
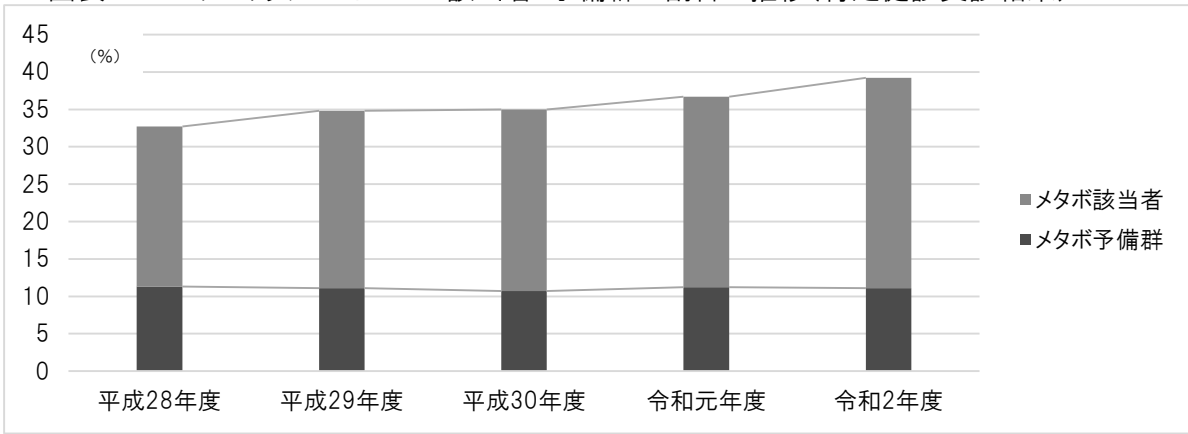
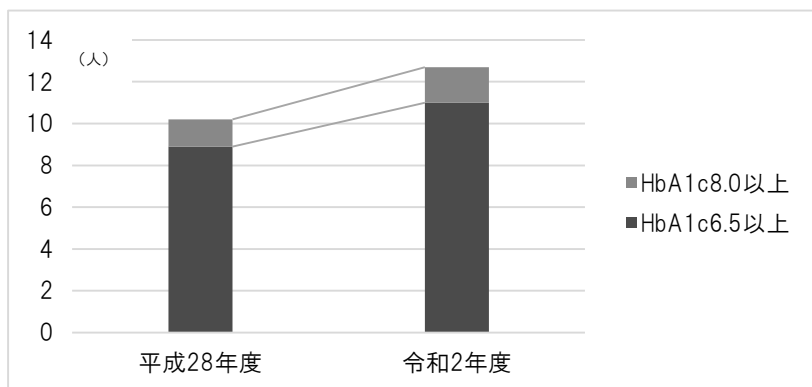


表4 特定健診有所見者(血糖値)割合の推移と県平均の比較(法定報告)

	輪島市 Hb1c6.5以上 (再掲HbA1c8.0以上)	県平均 Hb1c6.5以上 (再掲HbA1c8.0以上)
平成28年度	10.2% (1.3%)	10.1% (1.1%)
令和2年度	12.7% (1.7%)	11.9% (1.4%)

図表4 血糖値検査有所見者数の推移(輪島市特定健診結果)



2 食を取り巻く現状

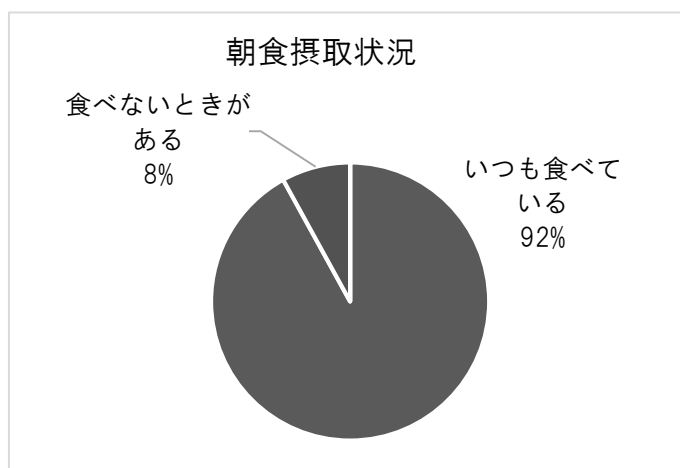
計画の改定にあたり、食を取り巻く現状を把握するため、ライフステージ別にアンケートを実施しました。

【アンケート調査の概要】

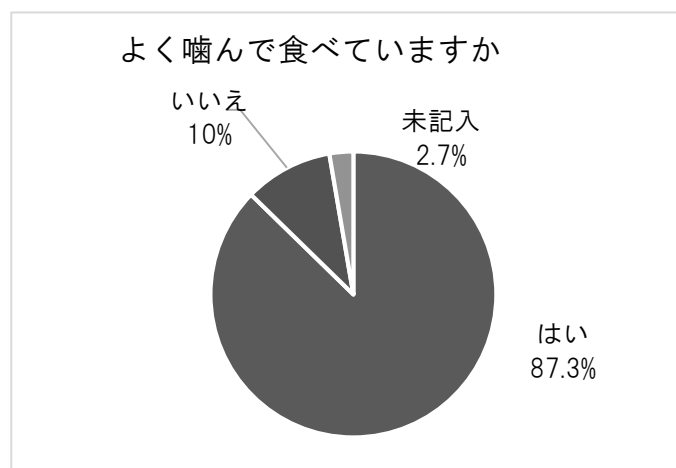
年代	対象者	有効回答率
幼児期	3歳児健診対象者の保護者	96.6%
小学生	市内小学校に在籍する小学5年生	100%
中学生	市内中学校に在籍する中学2年生	100%
高校生	市内高校に在籍する高校1～3年生	100%
成人・高齢者	無作為抽出による市民	100%

1)食に関するアンケート【幼児期】

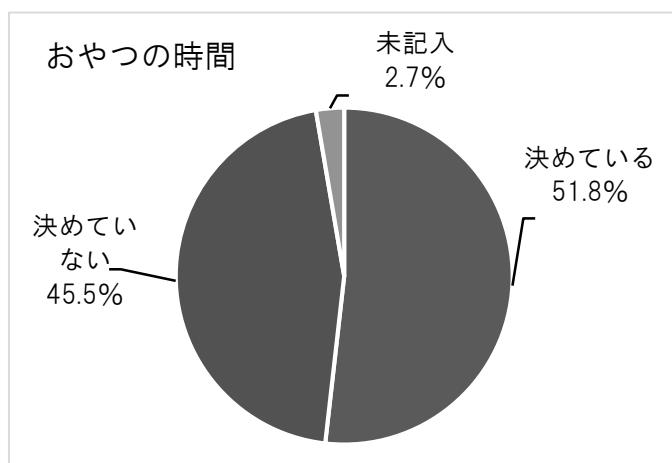
(1) 朝食について



(2) 咀嚼について

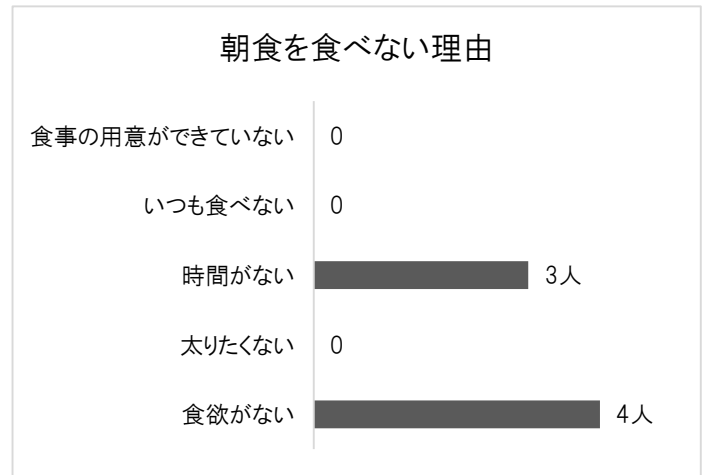
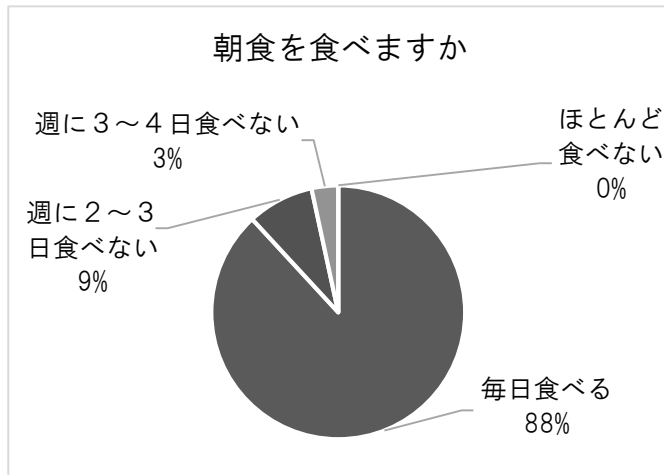


(3) おやつについて

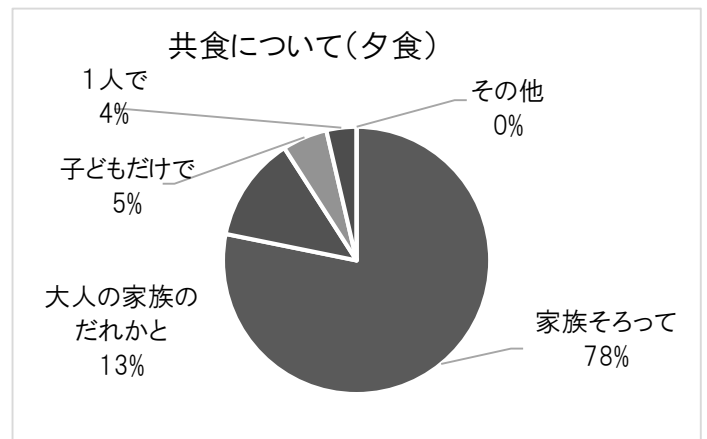
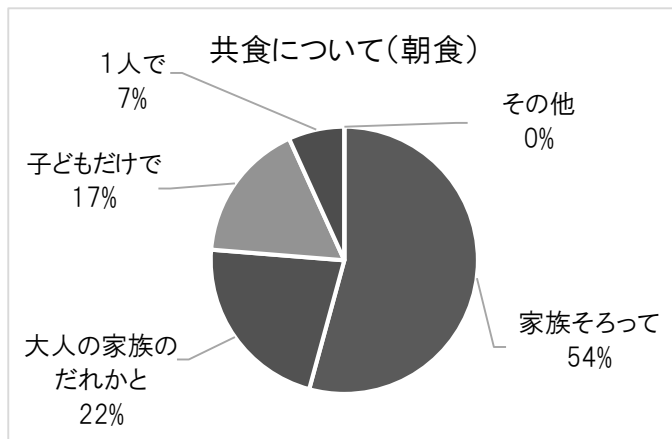


2)食に関するアンケート【小学生】

(1) 朝食について

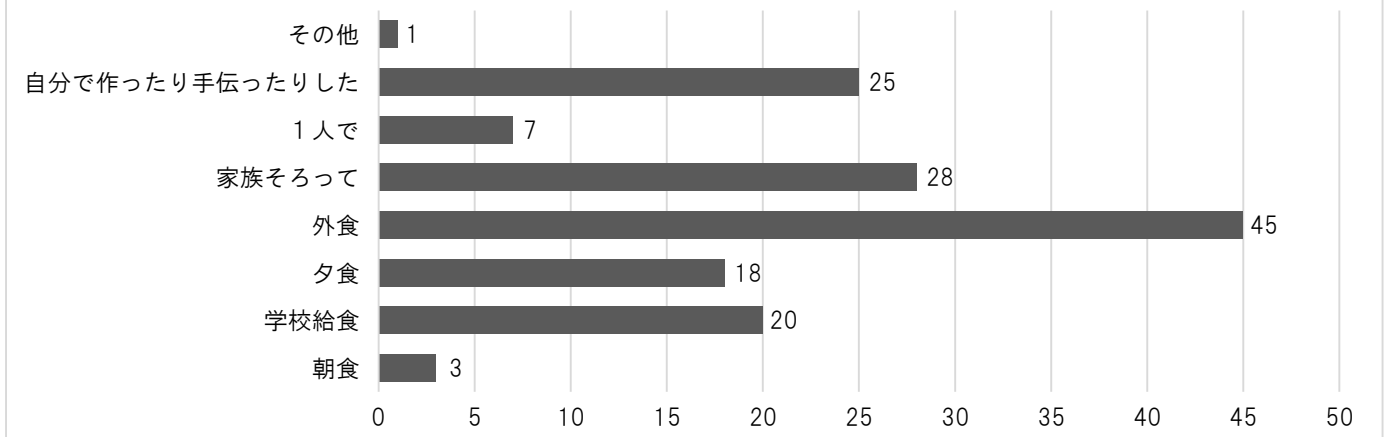


(2) 家庭での共食について

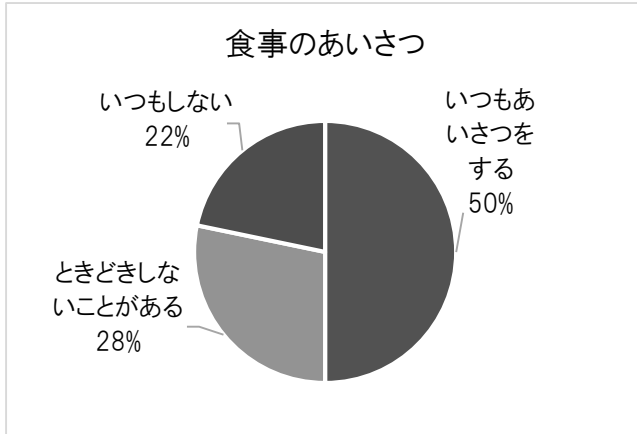


食事を楽しいと感じるとき (複数回答)

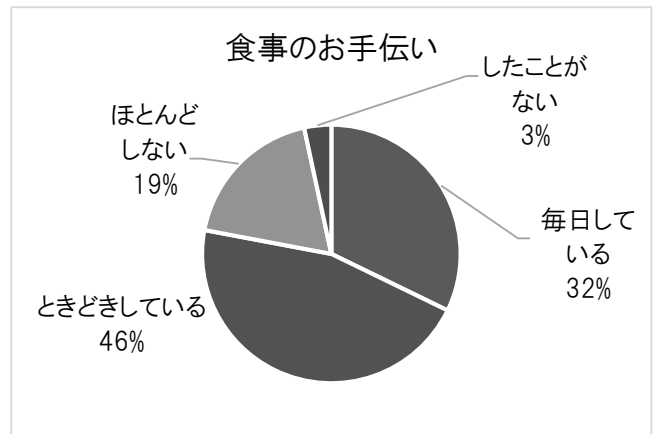
(単位:人)



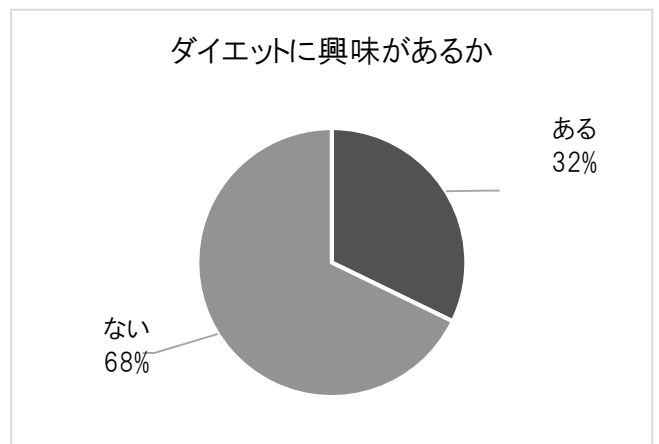
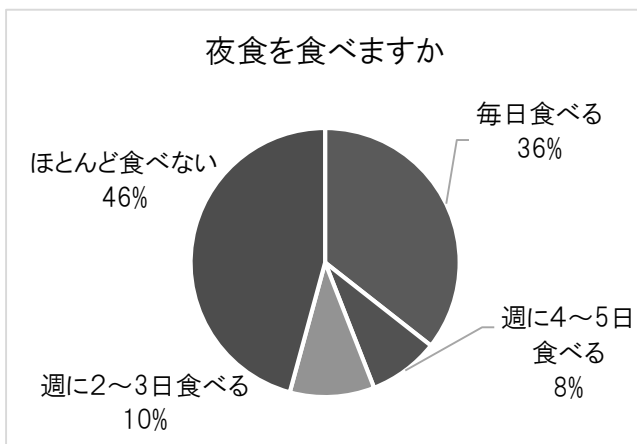
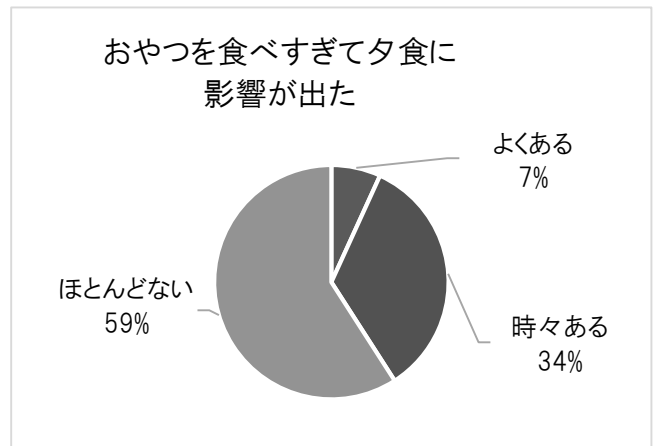
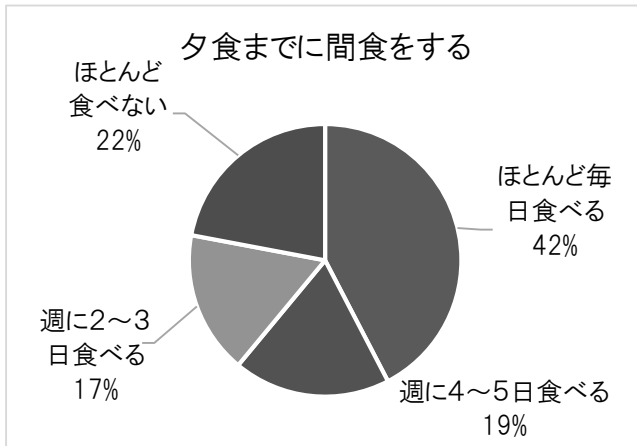
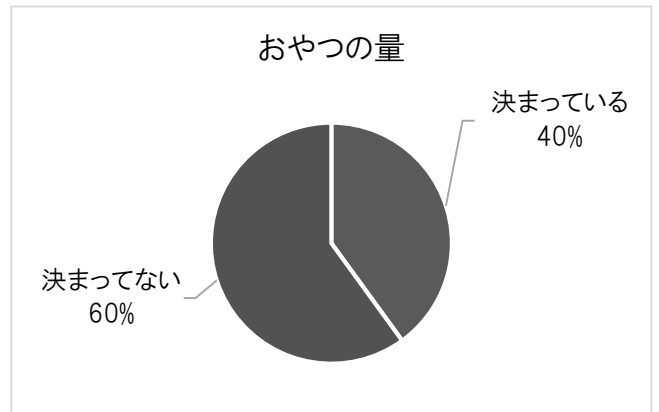
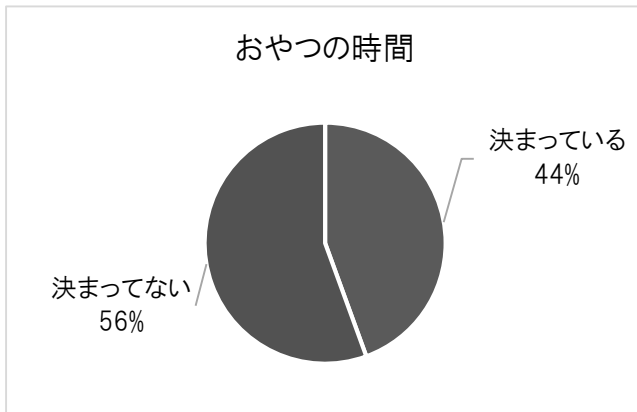
(3) 食事のあいさつについて



(4) 食事の手伝い

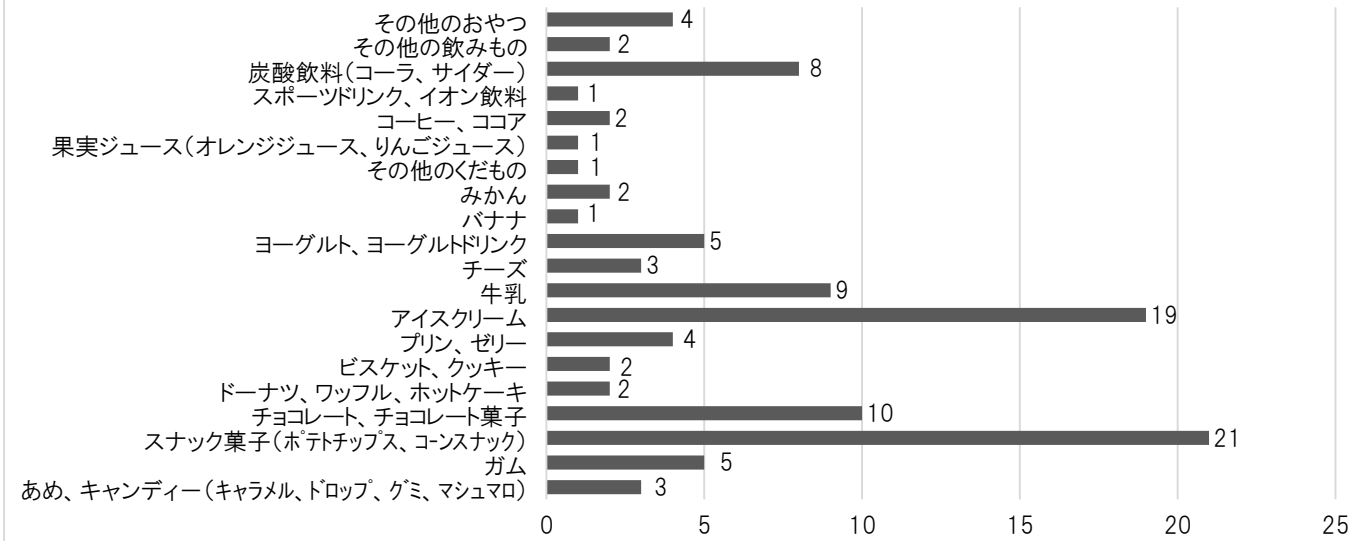


(5) 健康への意識



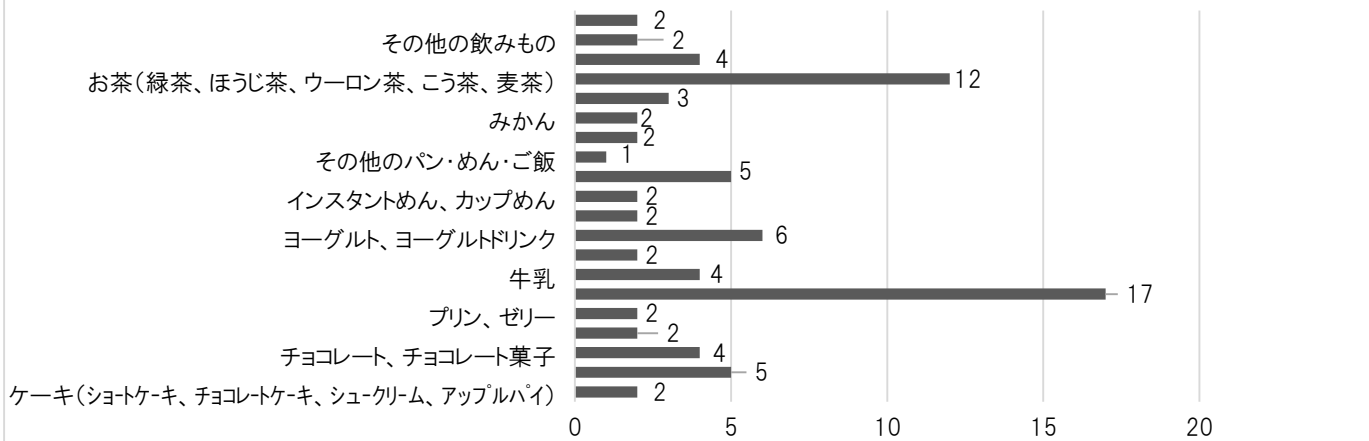
間食の種類(複数回答)

(単位:人)



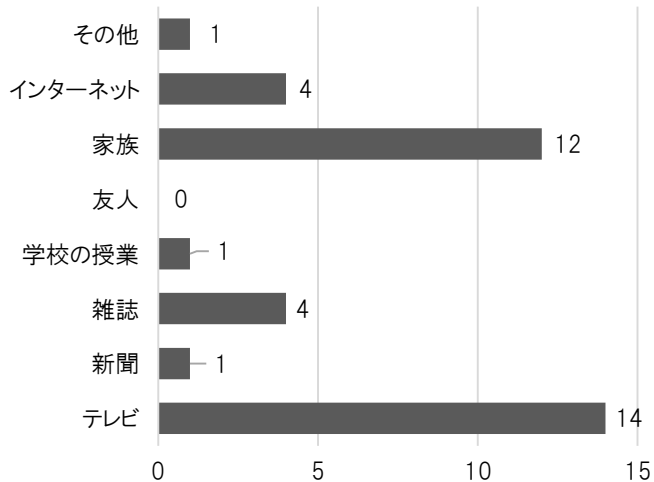
夜食の種類(複数回答)

(単位:人)



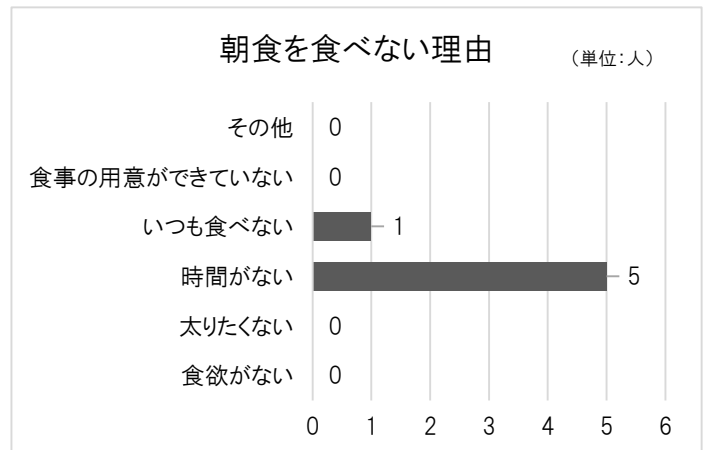
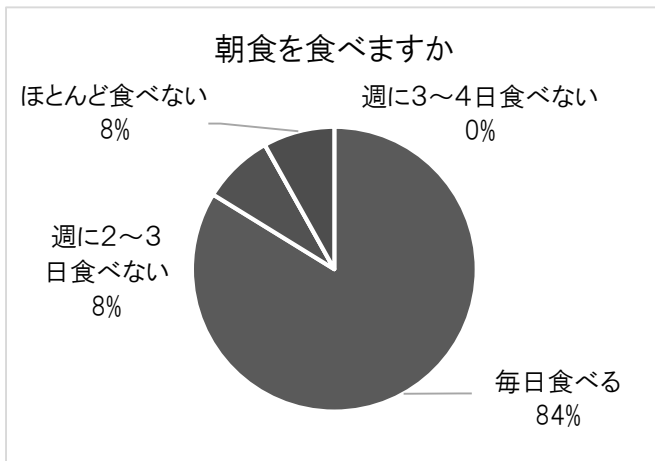
ダイエットの情報源(複数回答)

(単位:人)

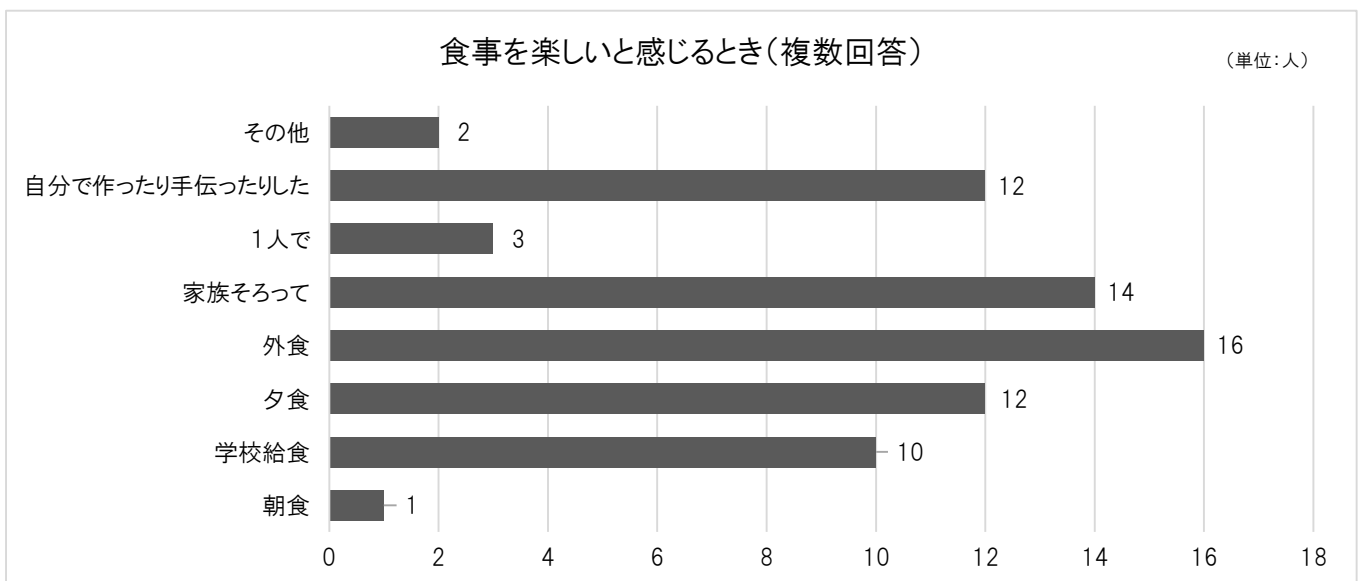
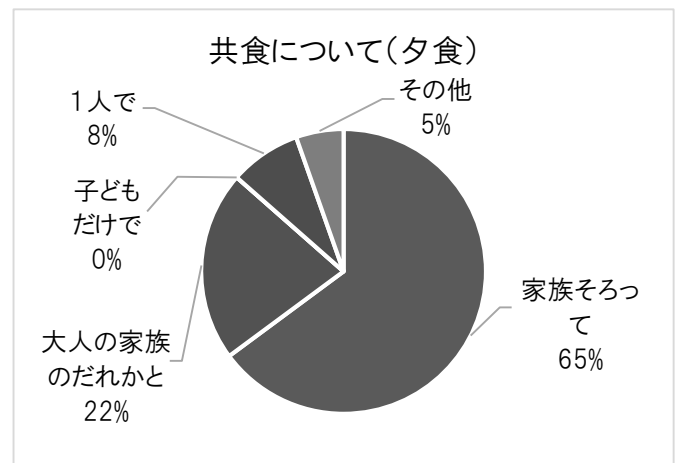
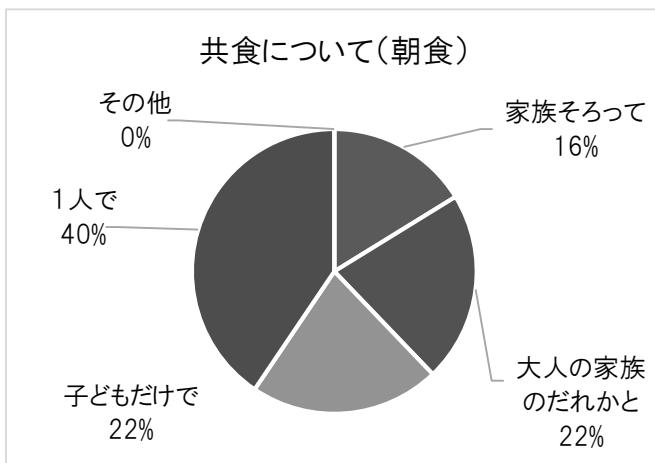


3)食に関するアンケート【中学生】

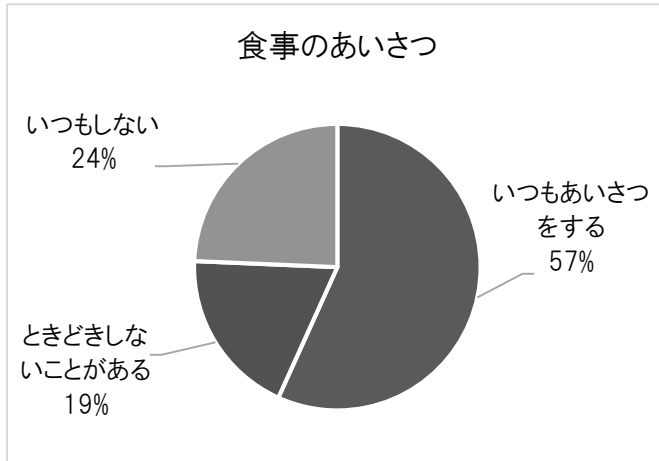
(1)朝食について



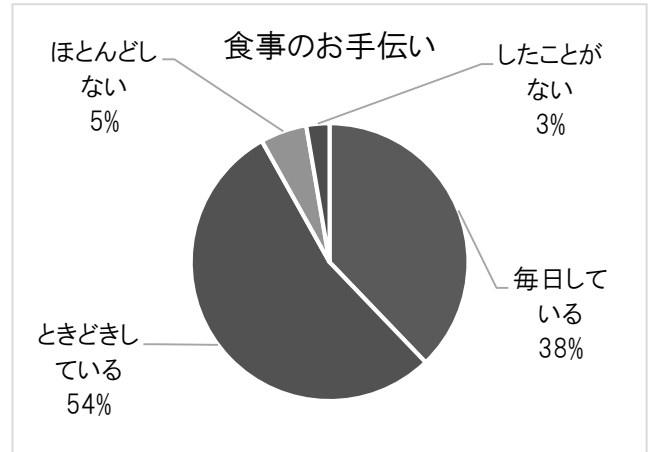
(2)家庭での共食について



(3) 食事マナーについて

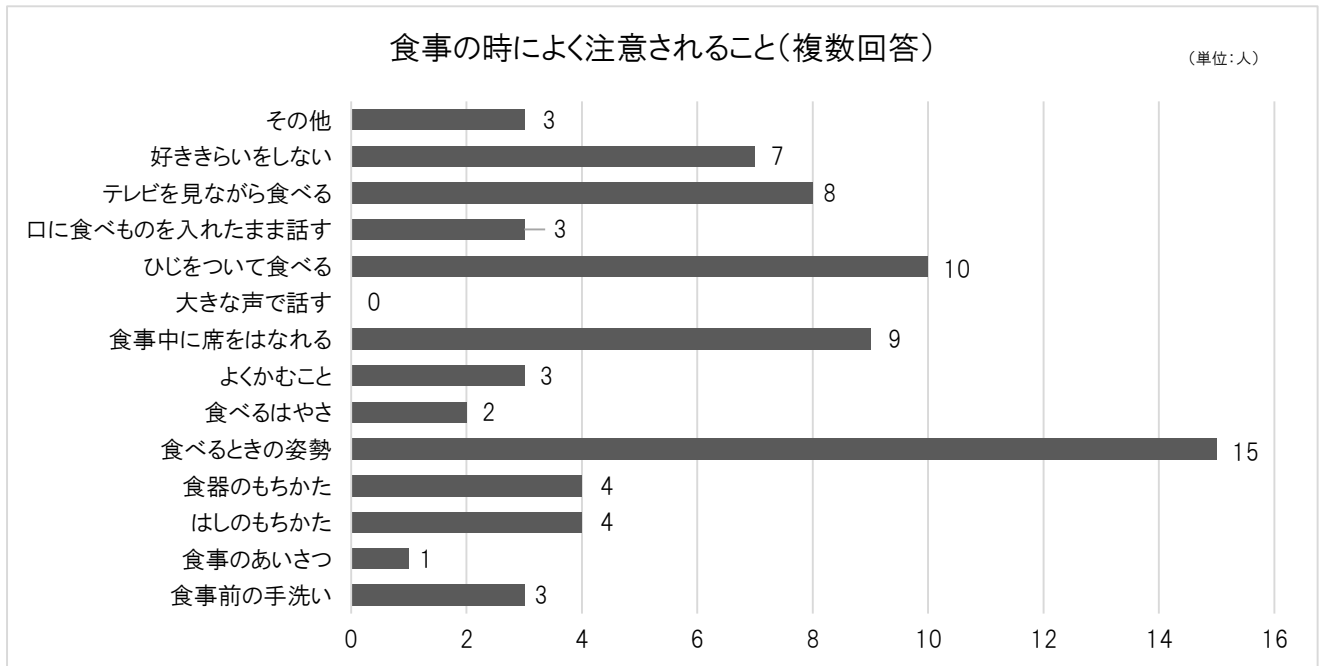


(4) 食事の手伝い

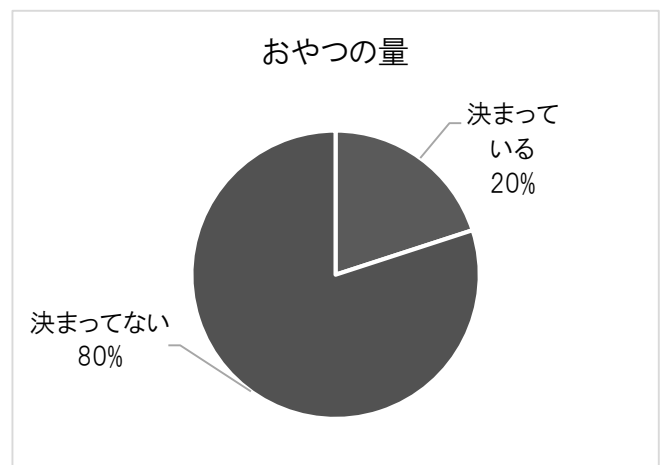
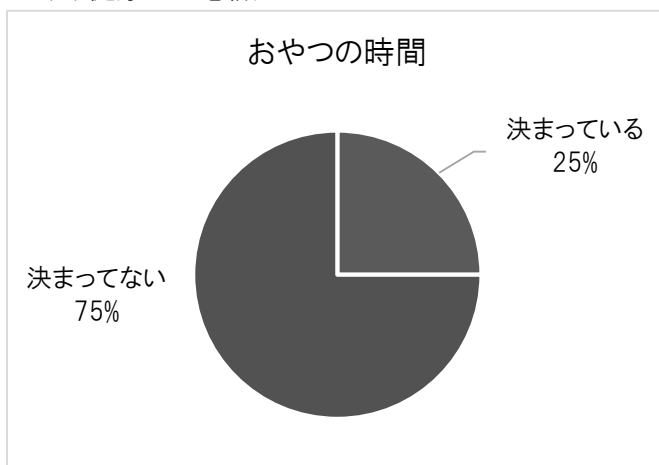


食事のときによく注意されること(複数回答)

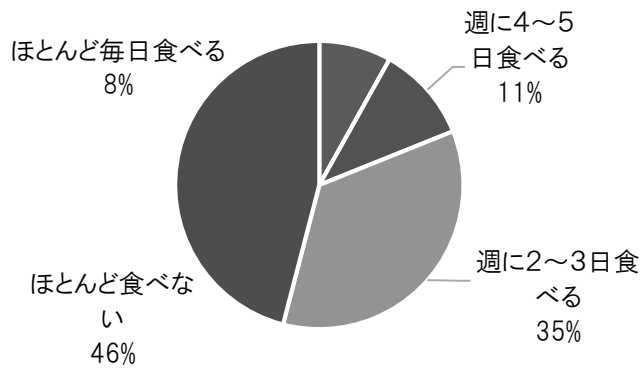
(単位:人)



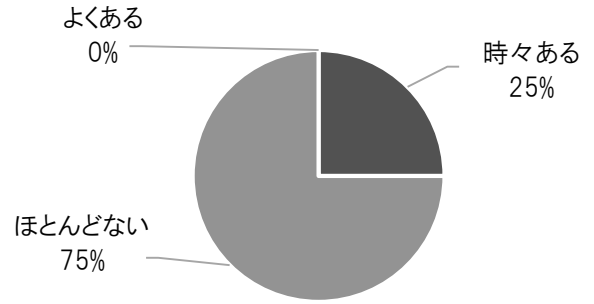
(5) 健康への意識



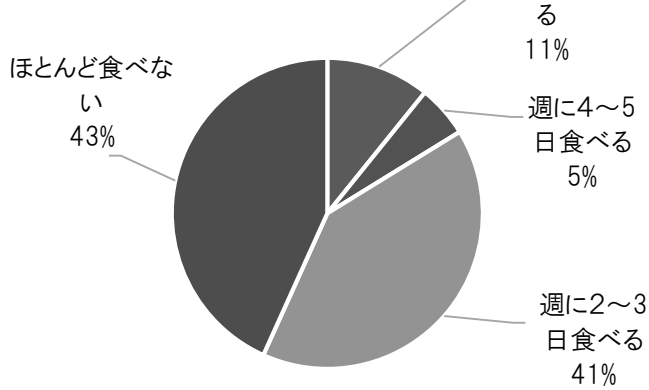
夕食までに間食をする



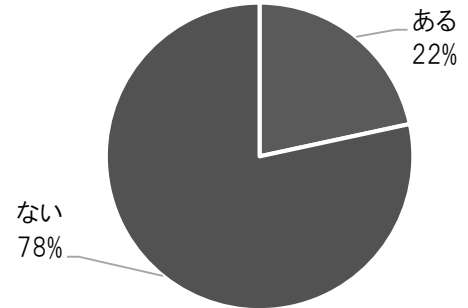
間食を食べすぎて夕食に影響



夜食を食べるか

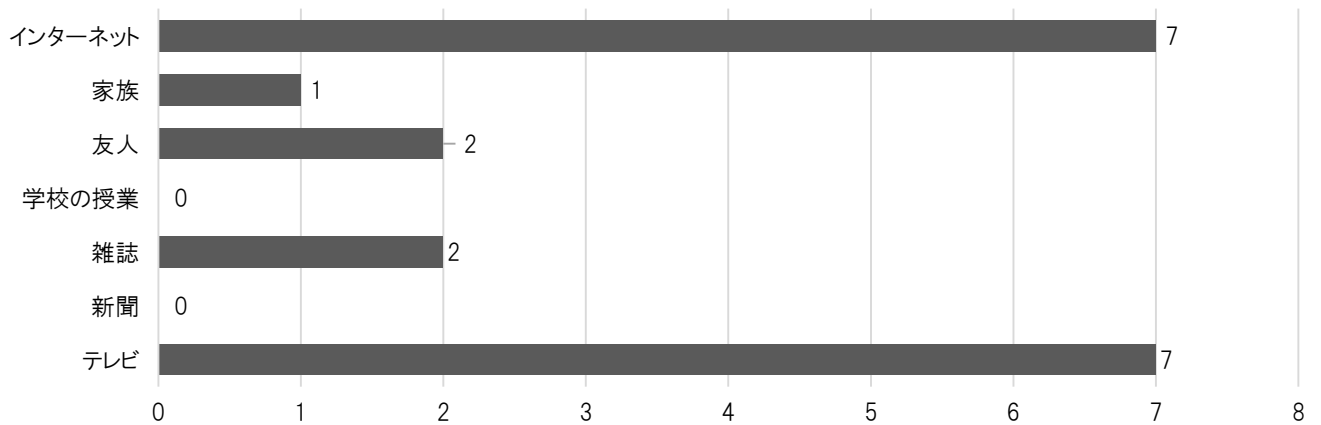


ダイエットについて興味がある



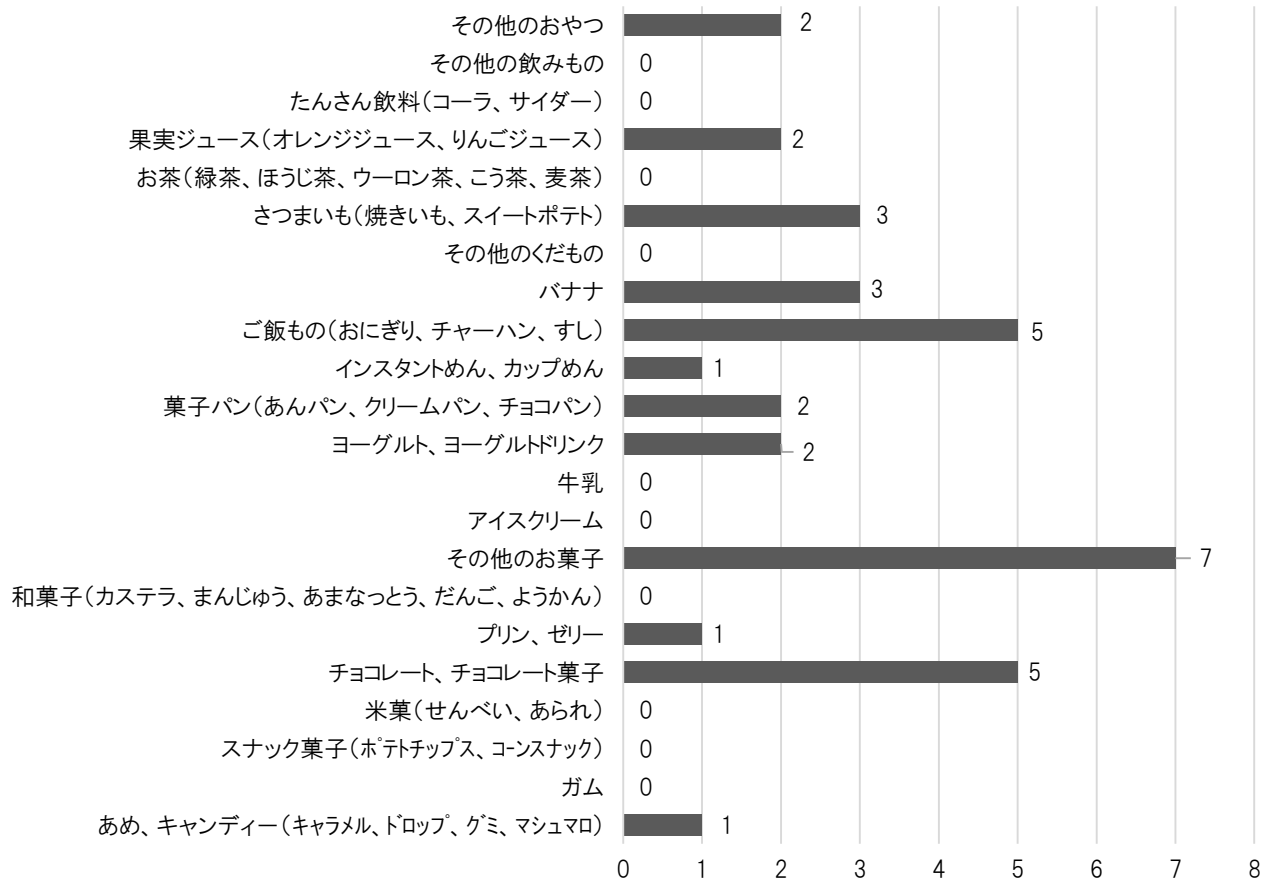
ダイエットについての情報源(複数回答)

(単位:人)



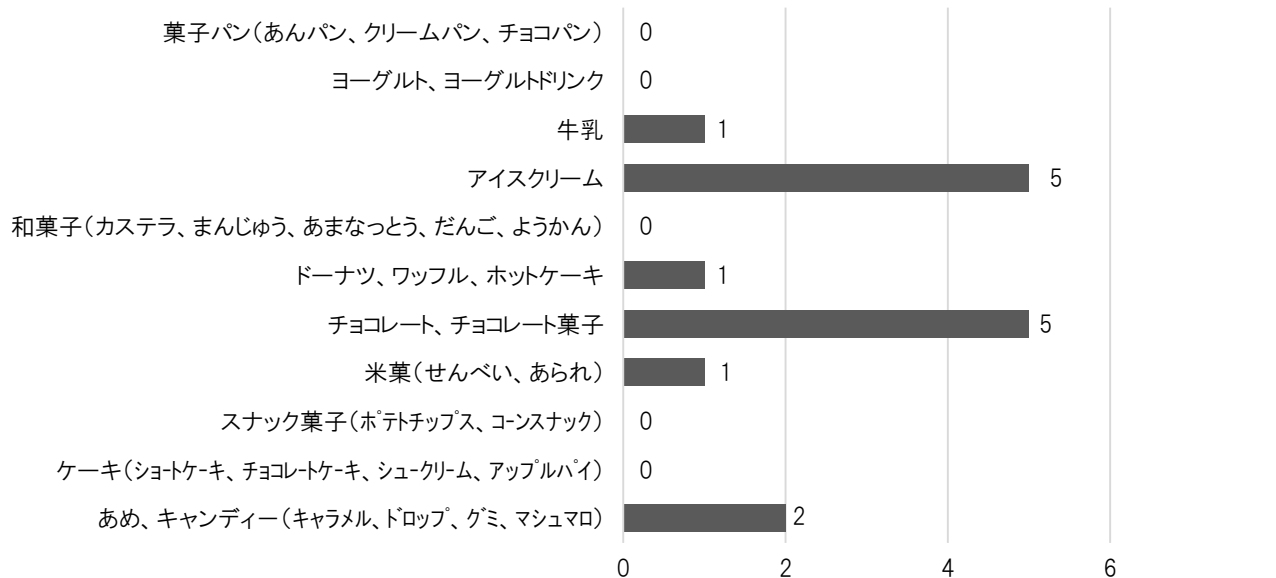
間食の種類(複数回答)

(単位:人)



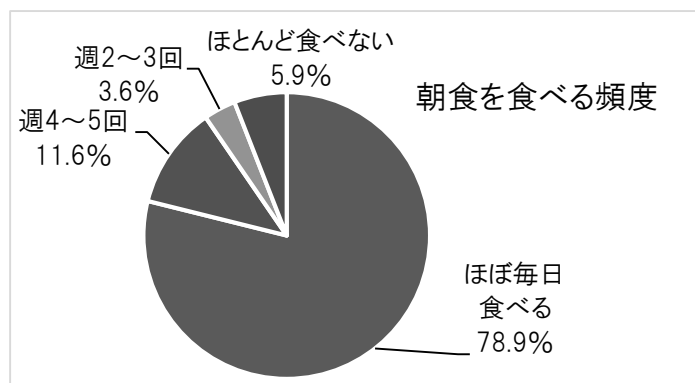
夜食の種類(複数回答)

(単位:人)

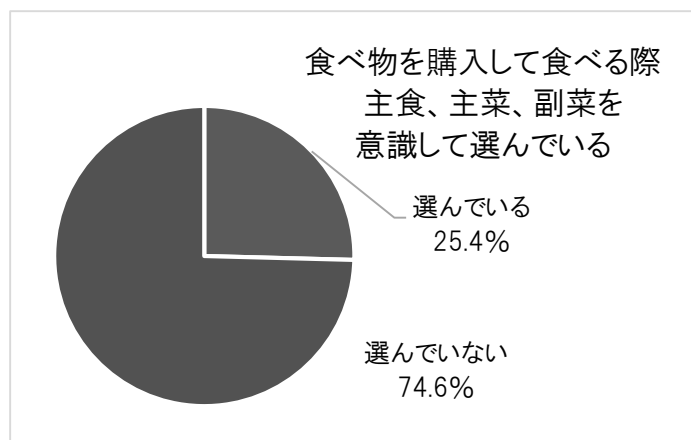
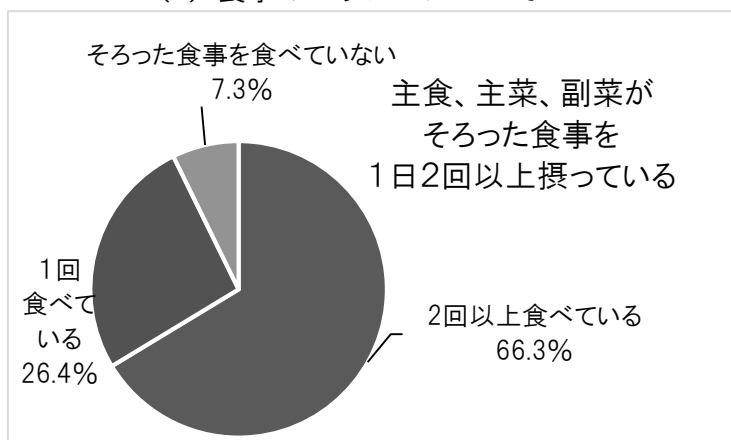


4)食に関するアンケート【高校生】

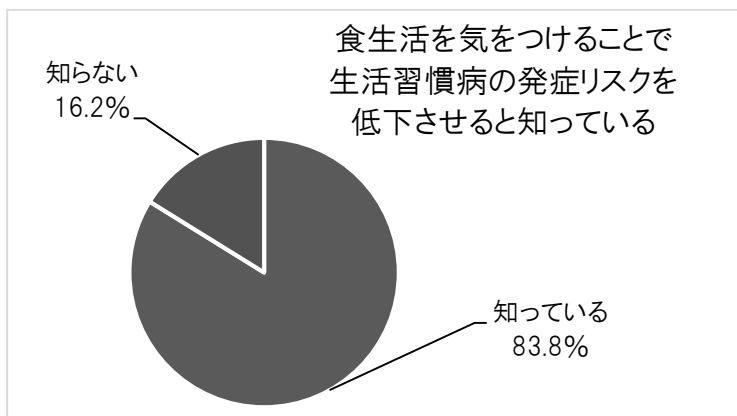
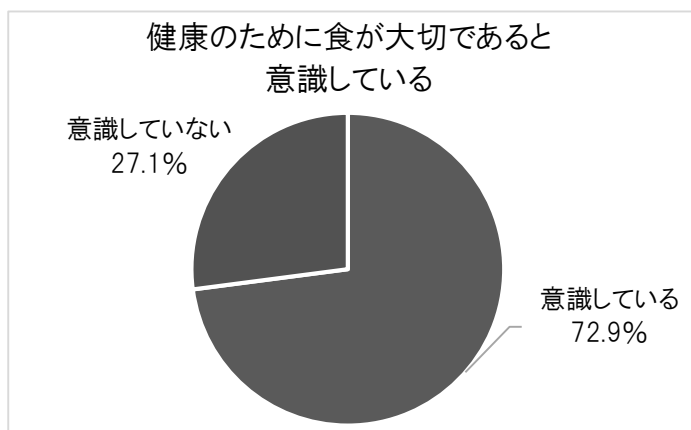
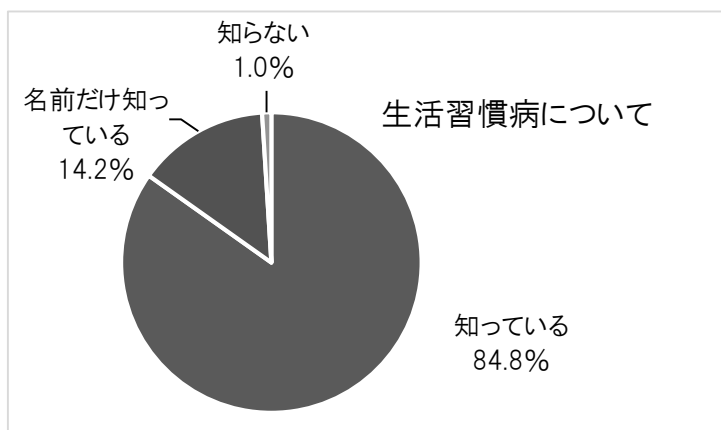
(1) 朝食について



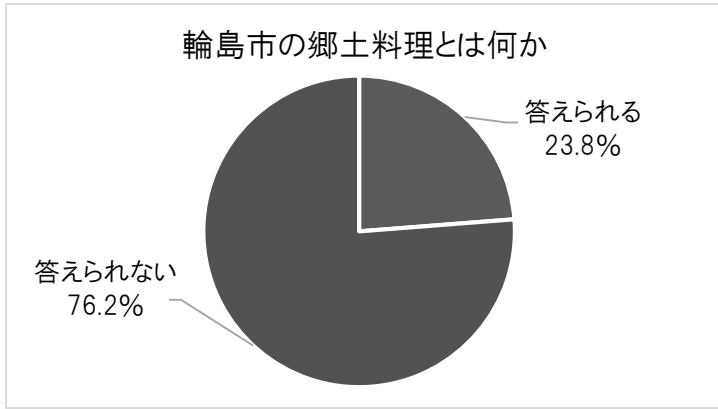
(2) 食事のバランスについて



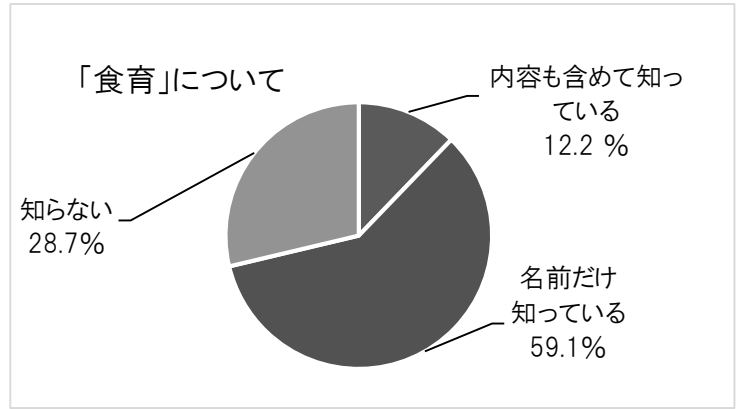
(3) 健康への意識



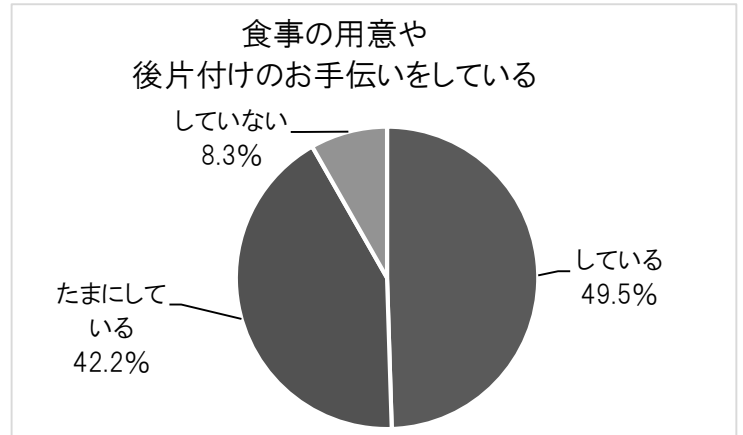
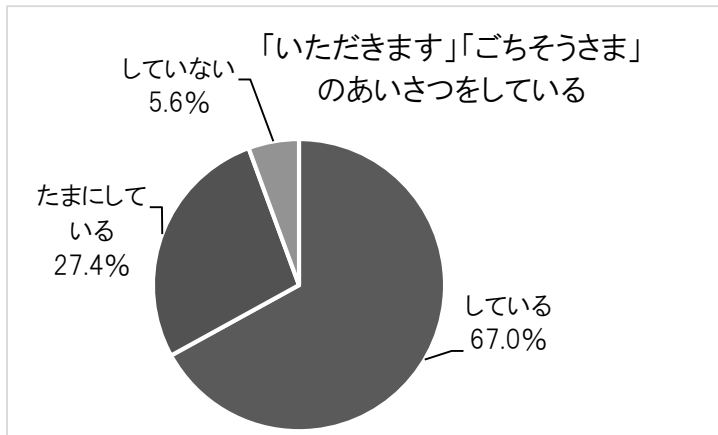
(4) 郷土食について



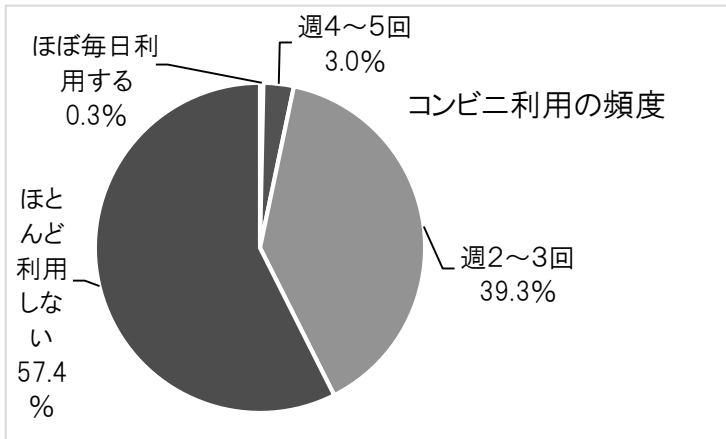
(5) 食育について



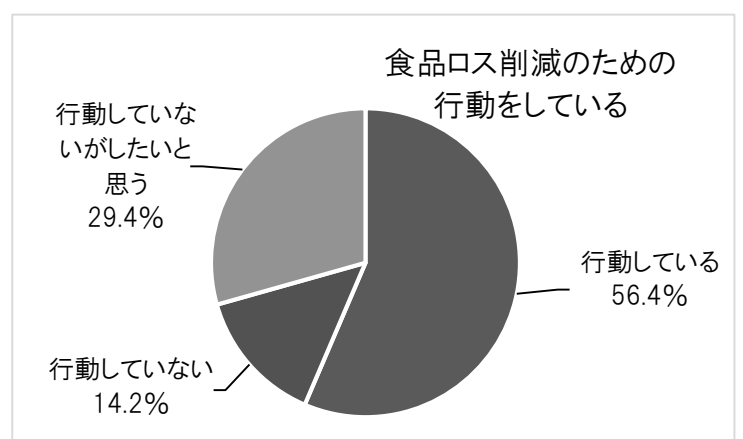
(6) 食事のあいさつ・お手伝いについて



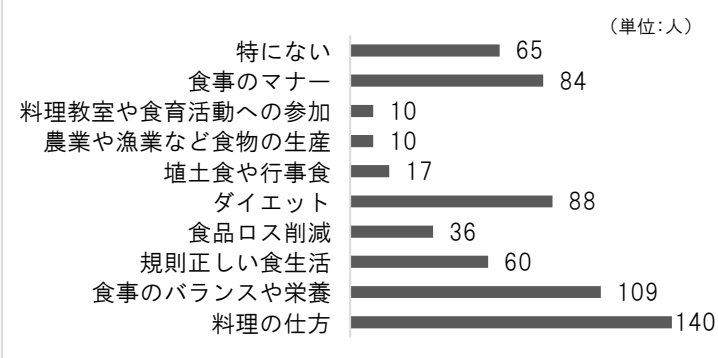
(7) コンビニの利用頻度



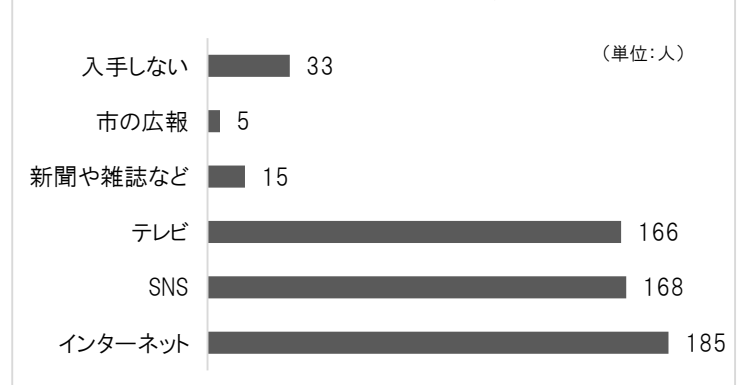
(8) 食品ロスについて



「食」や「食育」について関心があること・知りたいこと・取り組みたいこと（複数回答）

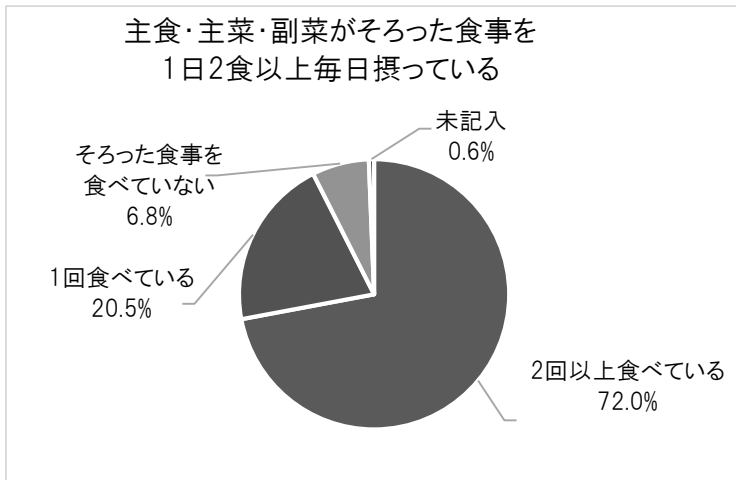


食に関する情報の入手方法（複数回答）

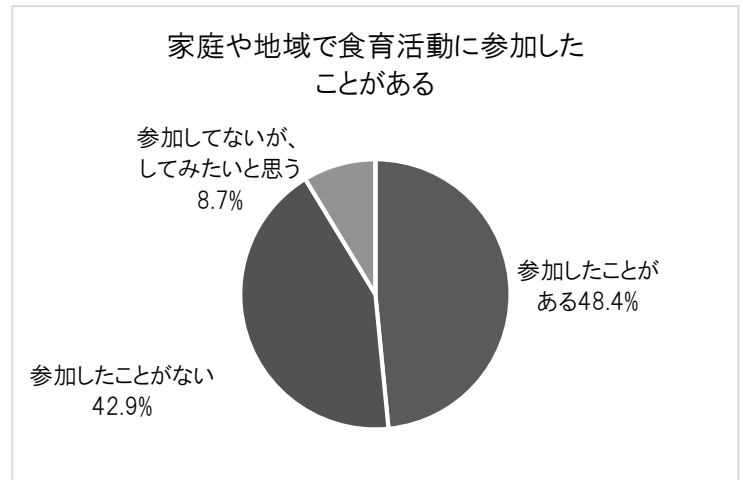


5)食に関するアンケート【成人・高齢者】

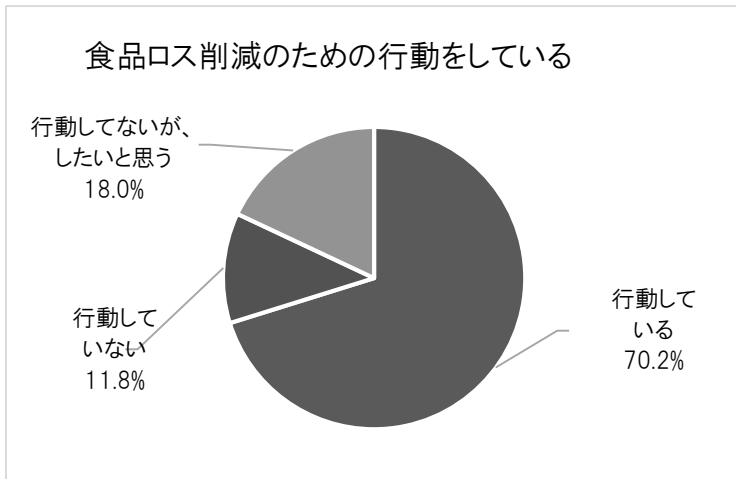
(1) 食事のバランスについて



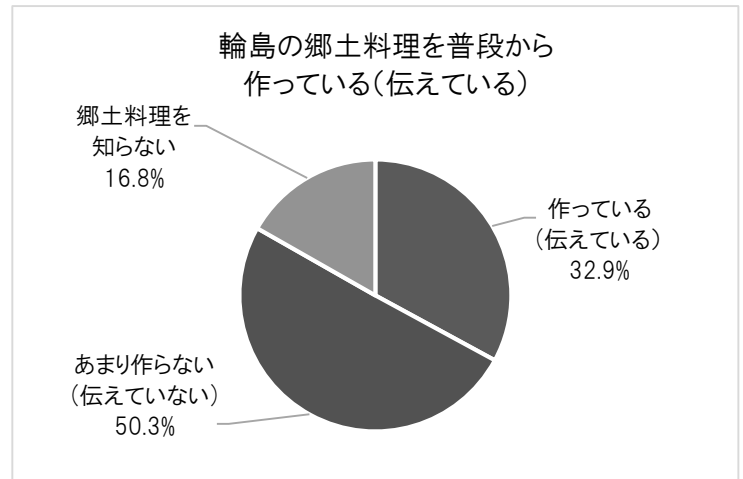
(2) 食育活動について



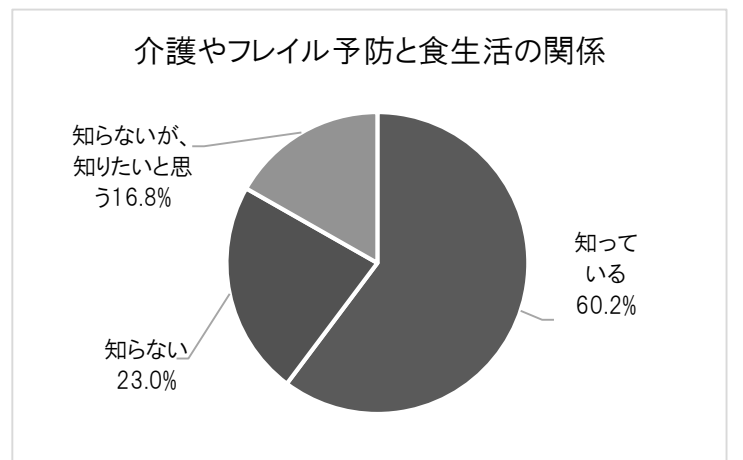
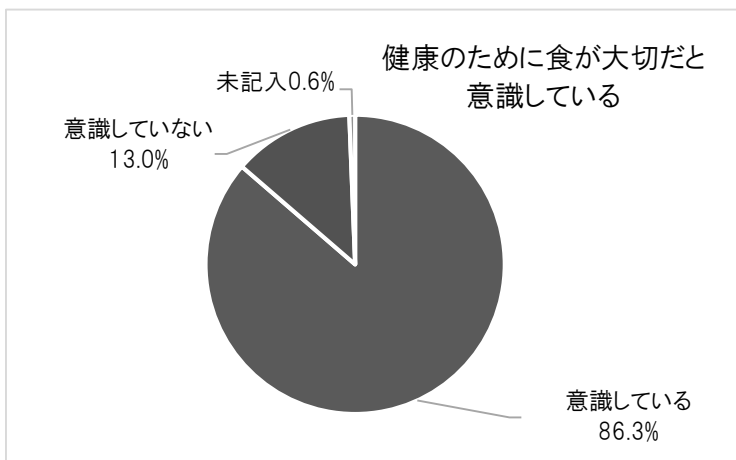
(3) 食品ロスについて



(4) 郷土料理



(5) 健康への意識



3 第2次輪島市食育推進計画の目標と達成状況

前計画では、3つの行動目標と6つの施策に基づく15項目の重点課題に対し、数値目標を設定し、事業に取り組んできました。

行動目標	施策	重点課題
実践する 子どもから高齢者まで健やかな食習慣を	若い世代を中心とした食育の推進	正しい食習慣の習得のための食育
		若い世代への食育
	多様な暮らしに対応した食育の推進	妊産婦や乳幼児への食指導
		核家族やひとり親家庭など家庭環境に応じた食育
健康寿命の延伸につながる食育の推進	低栄養予防、孤食など高齢者に対する食育	
食文化を再認識する 食の生産から消費までを理解し地元の	食の循環や環境を意識した食育の推進	農林漁業者による食育の推進
		地産地消の推進
		食品ロス削減の普及啓発
	食文化の継承に向けた食育の推進	和食の推進
		食事のマナーの指導
		行事食や郷土食の伝承
人との関わりの中で食への関心を高める	関係機関やボランティアが主体的かつ多様に連携・協働した食育の推進	食に関するボランティアの育成
		食育の普及啓発

1) 評価の基準

目標値達成状況の評価は、第2次食育推進計画の数値目標と比較し、評価区分を4段階に分けて評価しました。

<評価基準>

評価区分		判定基準
A	目標を達成できた	目標達成
B	初期値より改善が見られた	現状値-初期値が5ポイント以上
C	初期値から変化なし	現状値-初期値が △5ポイント以上+5ポイント未満
D	目標値を達成できず初期値より低下	現状値-初期値が△5ポイント未満
—	初期値なしのため評価せず	

2) 評価の結果

指標項目	対象者	初期値 %	目標値 %	現状値 %	評価
食育について知っている人の割合	高校生	9.0	増加	12.2	A
	若い世代 の母親	—	増加	47.8	—
朝食を毎日食べる人の割合	3歳児	91.8	100.0	92.0	C
	小学生	88.2	100.0	88.0	C
	中学生	90.2	100.0	84.0	C
	高校生	88.2	100.0	78.9	D
朝食を家族と一緒に食べる人の割合	小学生	69.4	85.0	54.0	D
	中学生	75.0	100.0	38.0	D
夕食を家族と一緒に食べる人の割合	小学生	95.0	100.0	78.0	D
	中学生	94.5	100.0	87.0	D
健康のために、食事が大切であることを意識している人の割合	小学生	100	100.0	—	—※1
	中学生	95.6	100.0	—	—※1
	高校生	77.1	増加	72.9	D
	成人	—	増加	86.3	—
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	高校生	78.8	90.0	66.3	D
	成人	—	70.0	72.0	A
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	該当者	20.0	減少	28.1	D
	予備群	10.0	減少	11.1	D
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	3歳児	77.3	85.0	87.3	A
	成人	72.9	80.0	72.2	C
肥満傾向にある子どもの割合 (肥満度 20%以上にある子ども)	小学生男	7.19	減少	13.9	D
	小学生女	5.94	減少	12.3	D
	中学生男	8.51	減少	11.9	D
	中学生女	15.09	減少	11.9	A

指標項目	対象者	現状値 %	目標値 %	現状値 %	評価
給食における地場産物の利用	小学校	28.0	30.0	26.0	D※2
	中学校	28.0	30.0	20.4	D※2
郷土食を知っている人の割合	小学生	46.6	60.0	高校生 23.8	—※3
	中学生	50.0	60.0	成人	
				32.9	
食事の時「いただきます」「ごちそうさま」 のあいさつをする人の割合	小学生	65.9	100.0	83.1	B
	中学生	61.8	80.0	75.7	B
	高校生	90.8	増加	94.4	A
家庭や地域で農林漁業体験をしたこと がある人の割合	成人	—	増加	48.4	—
食育活動に関するボランティア活動をする 人の割合	成人	13 団体 482 人	増加 増加	6 団体 538 人	D A ※4
食事の用意や後片付けにお手伝いをし ている人の割合	小学生	78.8	90.0	78.0	C
	中学生	82.7	90.0	91.9	A
	高校生	82.0	増加	91.7	A

※1 小学生及び中学生の意識調査を実施せず評価不可。小学生及び中学生においては、保護者や家族がその食習慣を担う部分が大きいため、健康への意識に関する調査は高校生・成人のみ実施した。

※2 県農林水産部生産流通課が毎年度実施している調査については、学校給食に使用した農林畜水産物の産地別使用重量について実施。（令和3年度調査施設は河井共同調理場）一方、文部科学省が実施している調査は、学校給食費に占める農林畜水産物以外の食材も含む産地別の使用割合について実施している。（令和3年度調査施設は町野共同調理場）輪島産の農林畜産物の使用に限ってみると、地元生産者及び市農林水産課の取組みにより使用頻度は増加している。

※3 調査対象を、高校生及び成人に実施したため評価せず。

※4 ボランティア団体数について、当初、地域における食育活動の普及、定着を図る役割として食育コーディネーターなど多数のボランティアを設置していた。

4 第2次輪島市食育推進計画の取組と評価

第2次食育推進計画の成果や本市の食育・健康についての現状から解決すべき課題を以下のとおり3つの視点で整理しました。

【視点1】健康寿命の延伸につながる食育

健康寿命とは、「心身ともに自立し、健康的に生活できる期間」のことです。単に「寿命を延ばす」ことではなく、「健康でいられる期間を延ばす」という健康寿命の指標が重要視されるようになりました。

この健康寿命の延伸には、日頃の生活において健康づくりを意識し、生活習慣病予防のための食習慣の実践が重要です。基本的な食習慣は一般的に幼少期において確立されます。その時期の食に関わる親とこれから親となる若い世代に対して食育を推進することが重要です。また、食や健康に関する課題は年代や生活環境によって異なります。それぞれの年代や多様なライフスタイル、経済状況や関心度にあった取組の推進が求められます。

課題と今後の方向性

- 朝食摂取率が調査対象年代全てにおいて100%に至らない。また、年齢があがり、食が自立していく流れに伴い摂取率は低くなっていく。1日3食食べることは、健康維持のための食生活の基本であり、子どものころから身に付けておくべき食習慣である。食と健康に対する意識の希薄さ、現代の生活様式の変化、多様化、家族構成、貧困など様々な食を取り巻く環境の影響により実現できていない。
- 朝食の共食率が小学生・中学生共に大幅に減少している。小学生において、子どもだけで食べるとの回答率が17%、中学生においては、一人で食べるとの回答率が40%にもなる。
- 朝食を家族と食べることは、子どもはもちろん、親世代においても朝食の欠食をなくすことにもつながる大切な習慣であると考え、核家族化や共働きが増えるなど、家族構成の変化や実情を考慮すると、朝食を共食するという取り組みとしては、推し進めることは難しいと考えられる。
- 家庭における共食は、食を楽しむ、家族とのつながりの場、食事のマナーを学ぶ場として、食育の原点というべき大切なことである。このような家庭における共食の役割や大切さを伝え、生活様式に対応しながら、共食への意識を高めることにつなげていく取り組みを今後も継続していく。
- 家庭のみならず、地域で共食の機会を作ることで、家庭と地域が連携した食育に取り組む。
- 食と健康への意識は、食の自立時期である高校生、及び次世代の食の担い手となる若い世代が十分な意識を持つべきである。
- メタボリックシンドロームの増加、血糖値有所見者数の増加は、普段の食生活の影響が考えられる。バランスに心がけた食事や生活習慣病予防を意識した食生活など、健康のための食生活の普及啓発、各々の実践につなげていく取り組みの継続が必要である。
- 健やかな食習慣の実践につなげる食育の成果としては、達成状況が不十分な項目が多い。次計画では、健全な食習慣の実践、健康寿命の延伸につながる食育を重点的に実施する必要がある。

【視点 2】食を守り、次世代へつなぐ食育

現在の食の環境と未来の食を「守る」ため、生活において食料の生産から消費に至る、食の循環を意識する機会を増やし、そのための行動ができるような取り組みが求められます。

次世代につなぐ食育として、食品ロス削減の推進、伝統的な食文化の継承を図る機会を増やすことが必要です。

課題と今後の方向性

- 給食における地場産食材の利用率は、地元生産者や行政の積極的な取り組みにより増加した。
- 一方で、地元の食文化の継承として、地元の郷土料理の知る、受け継ぐことに関しては、食の自立時期である高校生、次世代の担い手及び次世代に伝える立場となる成人において、どちらも郷土料理を知っているとの回答率が低かった。
- 家族構成の変化やライフスタイルの変化は、共食率の低下のみならず、食文化の継承、地元食材を知る機会についても影響が及んでいると考える。
- 家庭はもちろん、地域で地元の食文化に触れる、知る機会を今後も設けていくことが必要であると考える。
- 学校給食においては、今後も地元食材を使用した給食の提供を継続し、子どもたちが地元の食材や郷土食を知る機会としていく。

【視点 3】「新たな日常」においてさらなる連携と時代に対応した食育

これまでの食育活動は、農林漁業や料理講習会など、体験的な活動を中心に普及啓発を行ってきました。近年の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策の中において、これまでどおりの活動が出来にくい状況となり、人との関わりが希薄となりつつあります。一方、在宅時間において家族で食を考え、見つめ直す契機ともなっており、家庭での食育の重要性が高まる状況でもあります。

こうした「新たな日常」に対応した新たな食育の手法を考え取り組む必要があります。ICT（情報通信技術）や社会のデジタル化の進展を踏まえ、食育に関する情報収集手段の多様化、デジタル化の推進が重要です。また、つながることが難しい状況においても、関係機関との連携を図り、食育推進活動をさらに広げていくため、食のネットワークを構築していきます。

課題と今後の方向性

- 感染症の影響により、健康への意識が高まり、健康維持のための食生活の実践の必要性をこれまで以上に感じている。
- 新たな日常において、食に関する知識の普及、自ら食を選択する力を身に付け、市民一人ひとりが自ら健康のための食生活を考え、実践できることが重要となり、そのための情報発信を実施していく。
- 情報の発信については、デジタル化が進む中、世代に関わらず、情報の習得方法としては、インターネットやSNS、メディアを利用した方法が過半数であった。
- 食に関して知り得たい内容としては、料理の仕方や食事バランス、栄養の知識との意見があった。ICTや社会のデジタル化に対応した新たな方法で情報発信していく。

本計画の推進にあたっては、SDGsの理念である「誰一人取り残さない社会の実現」を踏まえ、子どもから高齢者まで生涯を通じて食育を実践し、心身ともに健全で豊かな食生活の実現を基本理念とし、目標の達成に向けた取組を推進していきます。

食育コラム

SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)

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」で示された、平成 28 年から令和 12 年までの国際目標です。

SDGs では地球上の「誰一人として取り残さない」社会の実現を目指し、世界中の国が共通して解決しなければいけない経済、社会、環境の課題を 17 の目標と 169 のターゲットを掲げています。

SDGs の 17 の目標には、「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、持続可能な農業を推進する」「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」など、食育と関係が深い目標があります。食育の推進は、我が国の「SDGs アクションプラン 2021」の中に位置づけられており、SDGs の達成に寄与するものです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための 17 の目標



第 3 章

食育推進の基本目標と

施策の方向

第3章 食育推進の基本目標と施策の方向

1 計画の基本目標

食育を推進することは、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むとともに、食に関わる人々や環境への感謝や理解を深めることにつながります。

私たちが生涯にわたり健康で生き活きとした生活を送るためには、望ましい食生活を送ることが大切です。

また、輪島市は、漆の里、禅の里、平家の郷といわれるように、古くから伝統文化が栄える地域であり、豊富な食材に恵まれた環境にあります。

このような恵まれた風土を生かしながら、自らの健康と食の在り方について考え、食を大切に
する人々を育むまちを目指します。

食を大切にする人々を育むまち

2 施策の方向性

第1次輪島市食育推進計画では、食育を知り、理解することを、第2次輪島市食育推進計画では、地域で食育の取り組みが定着する、広めることを施策の目的として取り組んできました。

第3次輪島市食育推進計画では、多くの市民や関係団体が、食育をより身近なものとして、日常的、主体的に実践できることを施策の目指す姿として以下の3つの視点から取り組むべく施策を整理します。

【施策の方向性】



3 施策の体系図

基本目標の実現に向け、残された課題と現状から見えた3つの視点から計画の施策を展開し、今後5年間重点的に取り組む項目を整理し、行動目標を設定しました。

【施策の展開】

基本目標	施策	行動目標
食を大切に する人々を 育む	健康寿命の 延伸に つなぐ食育	1-1 健康のために望ましい食生活の実践 (1) 生涯を通じた心身の健康を支える食生活の実践 (2) 生活習慣病予防・介護予防のための食生活
		1-2 多様な暮らしに対応した基本的な食生活の実践 (1) 家庭・学校・地域における食育の取り組み (2) 食を通じた交流や学び
	食を守り 次世代へ つなぐ食育	2-1 地産地消の推進 (1) 地場産物の積極的活用
		2-2 食文化の継承 (1) 伝統食や行事食の継承
		2-3 環境を考えた食生活の実践 (1) 食品ロス削減のための行動 (2) 食品の生産と消費に配慮した食行動
	「新たな日常」 に対応した 食育	3-1 生活スタイルの変化に対応した食育の実践 (1) 「新たな日常」に対応した家庭における食育 (2) デジタルツールを活用し、個人が主体的に取り組む食育

4 計画の数値目標

第3次輪島市食育推進計画に掲げる基本目標及び施策を推進するため、数値目標を設定し、施策の達成状況や成果を図る指標とします。

施策	指標項目	対象者	現状値 令和3年度	目標値 令和8年度
健康寿命の延伸につながる食育	朝食を毎日食べる人の割合	幼児	92.0	100
		小学生	88.0	100
		中学生	84.0	100
		高校生	78.9	85以上
	主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている人の割合	高校生	66.3	75.0
		成人	72.0	80.0
	ゆっくりよく噛んで食べている人の割合	成人	72.0	80.0
	生活習慣病予防や改善のために普段から適正体重の維持や減塩等に気を付けた食生活を実践している人の割合	高校生	72.9	80.0
		成人	86.3	95.0
	適正体重を維持している割合	小学生男	86.1	92.0
		小学生女	87.1	92.0
		中学生男	88.1	93.0
		中学生女	88.1	93.0
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	該当者	28.1	20.0	
	予備群	11.1	10.0	
フレイルや介護予防と食生活について知っている、実践している人の割合	成人	60.2	70.0	
食を守り次世代へつなぐ食育	学校給食における地場産物の使用割合	小学校	26.0	30.0
		中学校	20.4	30.0
	郷土食を知っている、家庭や地域で作っている、伝えている人の割合	高校生	23.8	30.0
		成人	32.9	40.0
	地元の食材を意識して食べている人の割合	成人	—	増加
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合	高校生	56.4	62.0	
	成人	70.2	76.0	
対応した食育 新たな日常に	家庭で食育に取り組んでいると答える人の割合	成人	48.4	55.0
	SNS やケーブルテレビなど、デジタルツールを利用した食育に関する情報発信を活用していると答える人の割合	高校生	—	増加
		成人	—	増加

第4章

施策の展開

基本施策1 健康寿命の延伸につながる食育

1-1 健康のために望ましい食生活の実践

生涯にわたって健康で元気に暮らし続けるためには、望ましい食生活の実践が不可欠です。市民がそれぞれの年代の特性に応じた正しい食習慣を身につけ、生涯を通じて健康寿命の延伸につながる食生活を実践できるような食育の取り組みを推進します。

- それぞれの年代の特性に応じた正しい食生活習慣について周知啓発に努めます。
- 生涯にわたって食事を美味しく食べられるよう、歯と口腔機能の健康保持について周知啓発に努めます。

【具体的な取り組み】

取組	具体的な活動	対象	活動主体
健康教育・健康相談の実施 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">重点</div>	各年代に応じた食生活について健康教育や健康相談を実施する。 ＊ライフステージ別取組の詳細は別途記載（表1）	各年代	子育て健康課
給食を通じた食生活指導	給食を通じて、食事バランスや適量、食物の栄養など、食に関する指導を実施する。	幼児 小学生 中学生	子育て健康課 小学校 中学校
家庭科・総合学習時間を利用した食育学習 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">重点</div>	【小学校】 栄養素の名称や役割を学び、ご飯や味噌汁など簡単な調理ができるように指導する。 【中学校】 栄養の特徴をふまえた献立を考え、日常的な食事の調理ができるように指導する。 【高校】 栄養の役割と必要性を考慮した上で、栄養バランスに配慮した食事を選択することができるように指導する。	小学生 中学生 高校生	小学校 中学校 高校

取組	具体的な活動	対象	活動主体
歯科健診 ・幼児健診 ・妊婦歯科健診 ・歯周病検診 ・後期高齢者歯科口腔健診	各年代において歯科健診を実施する。	各対象年齢	子育て健康課 輪島歯科医師会
健診や教室における食指導 ・離乳食教室 ・乳幼児健診 ・乳幼児健康相談	乳幼児期の食生活、口腔機能の発達にあわせた乳幼児期の食の進め方など、食と口腔に関する相談や情報提供を行う。	乳幼児とその保護者	
歯と食に関する啓発イベントの開催 ・歯と口の健康フェア ・8020者表彰	歯と口の健康週間にあわせて健康フェアを開催する。 同時に、80歳を超えて20本以上の自歯が残っている方(8020達成者)を表彰する。	全市民	
高齢者の口腔機能維持 ・かみかみ百歳体操	介護予防グループ活動の場において口腔体操を実施する。	高齢者	地域包括支援センター
食育講習会	食事のバランス、減塩、口腔の健康などをテーマにした講習会を、市内各地区にて開催し生活習慣病予防や介護予防のための食習慣について周知啓発をする	成人 高齢者	子育て健康課 輪島市食生活改善推進協議会

食育コラム 「歯科から食育」

毎回の食事、おいしく食べていますか？よく噛んで食べていますか？健康に良い食べ物を意識して選んでいても、健康に良い食べ方ができているでしょうか？使っていない筋肉が衰えるように、歯や口も使わないと衰えていきます。しっかり噛んで食べることは、歯と口の健康維持に大切です。

【よく噛むといいことたくさん！】



【噛まない食べ方のサイクル】



【よく噛むための7つのポイント】



日本歯科医師会ホームページより

すべてのライフステージにあわせた食育活動

食育及び健康づくりに関する課題は年代によって異なります。すべての年代の市民が生涯を通じて食育に取り組むことを推進するため、ライフステージを6つに区分し、それぞれのライフステージに応じた食育活動に取り組みます。

(表1) 主な取り組み

ライフステージ	取組の項目
幼年期(0～5歳)と その保護者及び妊婦	<ul style="list-style-type: none"> ○ 妊娠期の健康と食生活の支援 ◎ 乳幼児期の望ましい食生活の指導 ○ 口腔機能の発達に合わせた食形態指導 ○ 保育園・幼稚園における食育の継続
少年期(6～15歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学校における食育 ○ 歯科の観点からの食育 ○ 地域における食育 ◎ 「食育5つの力」に基づいた食育
青年期(16～24歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 自立に向けた望ましい食習慣指導 ○ 多様なライフスタイルに合わせた食支援
壮年期(25～44歳)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣病予防のための食事指導 ◎ 次世代の食の担い手となるための支援
中年期(45～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 生活習慣病予防のための食事指導 ○ フレイル予防・介護予防のための食事指導 ○ 口腔機能維持のための支援
高年期(65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生活習慣病予防のための食事指導 ◎ フレイル予防・介護予防のための食事指導 ○ 口腔機能維持のための支援

◎ 重点的な取組

【ライフステージごとの具体的な取り組み】



乳幼児期は、生活リズムを形成する上で重要な時期であり、食べることの基礎をつくる大切な時期です。また、妊娠期は自分自身の食生活を振り返るきっかけや生活習慣を見直す良い機会といえます。子どもは親の生活習慣に影響を受けやすいため親子と一緒に生活習慣づくりの意識を持つことが必要です。さらに、日々の食事を通して、親子のコミュニケーションを図ることで、食育への関心や食を大切にする気持ちを育みます。子どもの健やかな成長のため、親子を支援する食育に取り組めます。

取組	具体的な活動	活動主体
妊娠期の健康と食生活の支援 ・マタニティ教室	妊娠期の食生活について講話を行う。 あわせて、食事の適量やバランスなど基本的な食生活について伝達する。	子育て健康課
乳幼児期の望ましい食生活の指導 ・乳幼児健診 ・乳幼児健康相談 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 10px;">重点</div>	保護者に対し、乳幼児期の食生活について、相談や情報提供を行う。	
口腔機能の発達に合わせた食形態指導 ・離乳食教室 ・乳幼児健診 ・乳幼児健康相談	保護者に対し、口腔機能の発達にあわせた乳幼児期の食の進め方など、食と口腔に関する相談や情報提供を行う。	
保育園・幼稚園における食育	食事マナーを身につける、野菜の栽培や調理体験などを通して食への関心を高める食育活動を実施する。	保育園 幼稚園

食育コラム 「おやつ摂り方」

子どもにとっての「おやつ」は食事の一部です。1日3食の食事で摂りきれない栄養をおやつで補います。また、一緒に作るなど、楽しく食に関わる時間にしてあげましょう。

★おやつの適量は、1日の栄養量の10%程度、100～150kcalを1日2回に分けて

★おやつの開始時期は、離乳食完了後の1歳半が目安

エネルギー補給 →おにぎり・パン・イモ類

カルシウム補給 →牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚

ビタミン補給 →果物

★子どものおやつ3つの約束


① 時間を決める ② 量を決める ③ 栄養補給ができる




【1日分組み合わせ例:3歳以上】

【規則正しい食習慣とむし歯予防】

食事をするとお口の中では




1 歯の表面




食べ物や飲み物を栄養にして、虫歯菌が「酸」を作ります。

2 脱灰

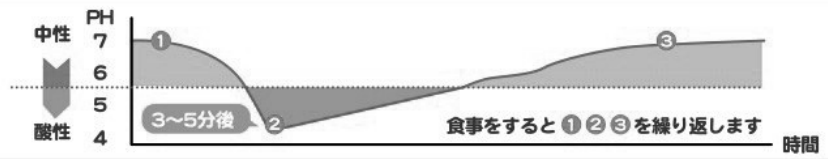


酸が歯の表面のミネラル成分を溶かし、やがて歯に穴をあけます。

3 再石灰化



だ液の働きで歯の表面が中性に戻り、溶け出した成分が歯を修復します。



中性 PH 7
6
5
酸性 4

3~5分後 2

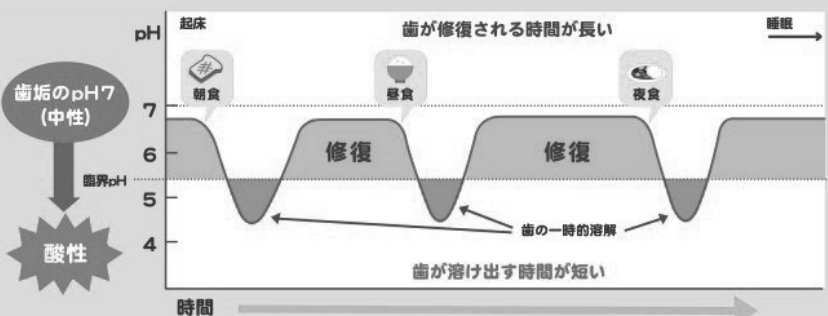
食事をすると①②③を繰り返します 時間

規則正しい食習慣

食事により歯は一時的に溶解(脱灰)しますが、時間とともに歯垢のpHは中性となり再石灰化(修復)が起こります。

だから

むし歯になりにくい



起床 朝食 昼食 夕食 睡眠

歯垢のpH7 (中性)

歯が修復される時間が長い

酸性

歯の一時溶解

歯が溶け出す時間が短い

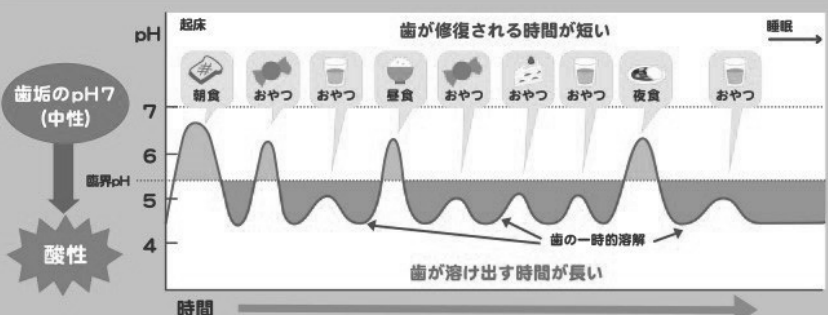
時間

間食が多い食習慣

1日のうちで歯の溶解時間が長くなるため再石灰化(修復)の時間が少なくなります。

だから

むし歯になりやすい



起床 朝食 おやつ 昼食 おやつ おやつ おやつ 夕食 おやつ 睡眠

歯垢のpH7 (中性)

歯が修復される時間が短い

酸性

歯の一時溶解

歯が溶け出す時間が長い

時間

【噛む習慣をつけよう】

日本歯科医師会ホームページより

噛んで食べることで、唾液の分泌が増えます。唾液は歯の再石灰化を促す働きがあるので、よく噛んで食べる事はむし歯予防に大きな効果があります。



食事にどれくらい時間をかけていますか？時間が短い、噛まない、「流し食」になっていませんか？噛んで食べることは、幼少期に成長と共に自然に身につくものと思いませんか？幼少期は特に、歯の本数や口腔機能の発達に合わせた食事が大事になります。食べ物の大きさや硬さ、食べるときの姿勢など、噛んで食べる習慣を身につけるための工夫をすることで、子どもの食べる成長を促します。



児童への食育は、生涯を通じて自立した食生活を送るための準備段階として重要です。食の知識やマナーなど食習慣として身につけておくべき時期であるため、それぞれの子どもたちの生活状況や関心を踏まえた上で、家庭のみならず、学校、地域において子どもへの食育に取り組めます。

取組	具体的な活動	活動主体
学校における食育	<p>栄養の知識や必要性、食事のバランスなど基本的な食生活について指導を行う。</p> <p>また、調理実習を通して、調理体験、技術の習得を図る。</p> <p>給食を食育の媒体と考え、食事の適量やバランスを伝え、地産地消給食を実施し、地元の食材や郷土食を知る。</p>	<p>小学校</p> <p>中学校</p> <p>輪島歯科医師会</p>
歯科の観点からの食育	<p>おやつや飲み物の摂り方、よく噛んで食べることの大切さなど情報提供を行う。あわせて、歯科健診を行い、歯の健康保持のための行動を促す。</p>	
地域における食育	<p>ボランティア団体や公民館など地域の団体を中心となり、子どもを対象とした食育講習会の開催や子ども食堂を実施する。</p>	<p>輪島市社会福祉協議会</p> <p>輪島市食生活改善推進協議会</p> <p>公民館</p>
<p>「食育5つの力」に基づいた食育</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 100px;">重点</div>	<p>「食育5つの力」を、子どもたちが学習し、習得、実践できることを目標に、学校や地域、それぞれが食育を実施する。</p>	<p>小学校</p> <p>中学校</p> <p>輪島市社会福祉協議会</p> <p>輪島市食生活改善推進協議会</p> <p>公民館</p>

子どもの食育の効果として「食育の5つの力」として表しました。少年期における食育の各場面において活用していきます。

食べ物の味がわかる力
たくさんの食べ物を食べて味をおぼえよう。かたち・におい・さわった感じ・歯ごたえ・音など五感でおいしさを感じよう。

食べ物のいのちを感じる力
自分で野菜を育ててみよう。食をつうじて、食べ物や自然に感謝しよう。

料理ができる力
家の人といっしょに料理を作ってみよう。もりつけも工夫して、料理を楽しもう。

食べ物をえらぶ力
買い物に行き、いろいろな食材を知ろう。主食・主菜・副菜のバランスも考えよう。

元気なからだがわかる力
早寝、早起き、運動もたっぷりしよう。食べ過ぎや欠食・むし歯に注意しよう。

みんなで学ぼう!

食育5つの力

毎日きちんと食べることは、元気なからだと心を育むためにとっても大切！
家族と話しながら食事をしたり、食べ物の知識を正しく知ると、もっと大きな力がわいてきます。
さあ、みんなでいっしょに、おいしく楽しく「食べること」について考えてみよう！

【「わ・もっそ こどもレストラン」】

輪島市社会福祉協議会では、子どもたちが食を通じて地域とつながること、自分でできるようになること(自立支援)を目的に、平成28年度から輪島のこども食堂「わ・もっそこどもレストラン」をスタートしました。地域のボランティアの協力のもと、毎回おしゃべりをしながら子どもたちが食事作りから片付けまでをしています。食後もボランティアが学習サポートし子どもたちを見守っています。

こどもレストランに来る子どもたちはいつも「自分で料理をすること」を楽しみにしています。ボランティアの方々と料理をする姿はとても真剣です。そして活動の支えは、子どもたちにやさしく寄り添う食生活改善推進員を始めとするボランティアの方々です。

今後もこどもレストランで食生活改善推進員の皆さんと子どもがつながる機会を作り、食の自立支援のほか、食文化の伝承や食を通じたつながりが広がるよう活動を続けていきます。



青年期は、一人暮らしを行うようになるなど、ライフスタイルに変化が生まれる時期です。生活環境の変化に伴い、食習慣の乱れが生じないよう、食の大切さや適切に食を選択できる力を身につけておくべき重要な時期となります。自立して健全な食生活を送ることができるよう支援していきます。

取組	具体的な活動	活動主体
自立に向けた望ましい食習慣指導 重点	調理実習を通じて調理技術の習得を図る。栄養の知識や食事のバランス、適量など基本的な食生活について指導を行う。	高校
多様なライフスタイルに合わせた食支援 ・若者健診事後指導	生活習慣や生活環境に応じて、健康に配慮した食生活を送るための情報提供や改善のための指導を行う。	子育て健康課

食育コラム 「朝食はなぜ必要」

【朝食から一日の生活リズムを整えよう】

朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギーが不足して、午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。

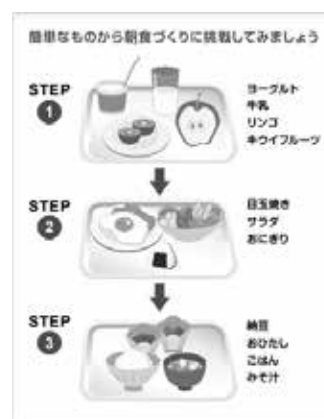


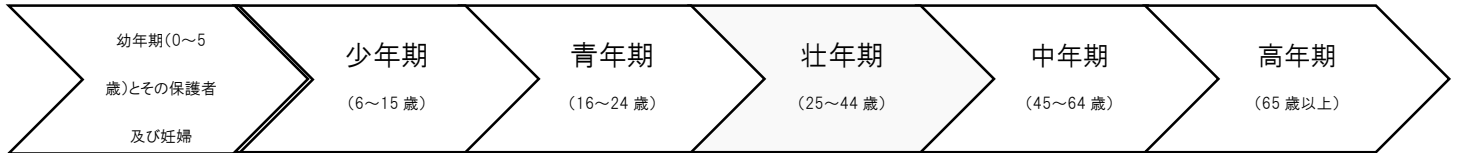
また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

【まずは簡単な食事から】

朝は食欲がわかないという人は、起きてすぐに水や牛乳を飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめです。何も食べていないという人もまずは乳製品や果物など食べやすいものから口に入れてみましょう。

次に簡単に準備ができるおにぎりや目玉焼きなど、そこから野菜をプラスして主食・主菜・副菜をそろえた食事に進めていきましょう。





働き盛りの世代であり、多忙で生活リズム、食習慣が乱れがちになり、生活習慣病につながる原因となることもあります。食習慣を見直す機会を作り、自身の健康を意識し、生活習慣の改善に向けた取り組みを実施します。また、子育て家庭においては、親の意識や行動が子どもへの食育と関わりがあることから、親自身が健全な食生活を送ることに加え、親子で共通の食体験を通じた食育に取り組み、食への関心を高め、家庭での食育につなげます。

取組	具体的な活動	活動主体
生活習慣病予防のための食事指導 ・若者健診事後指導 ・特定健診事後指導	健診結果に基づき、自分の適正体重を維持する、油や食塩、糖분을摂りすぎないなど、疾病予防のための食習慣について指導する。	子育て健康課
次世代の食の担い手となるための支援 ・食育講座 重点	調理などの食体験を親子で参加できる食育講座を開催する。	子育て健康課

食育コラム 「適正体重の維持」

成人期以後には大きな身長の変化はないため、体格の管理は主として体重の管理となります。身長の違いも考慮して体重の管理を行えるように、成人では体格指数、主としてBMIをを用います。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

【目標とするBMIの範囲】
*あくまでも参考として使用するべき値

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74	21.5~24.9
75~	21.5~24.9

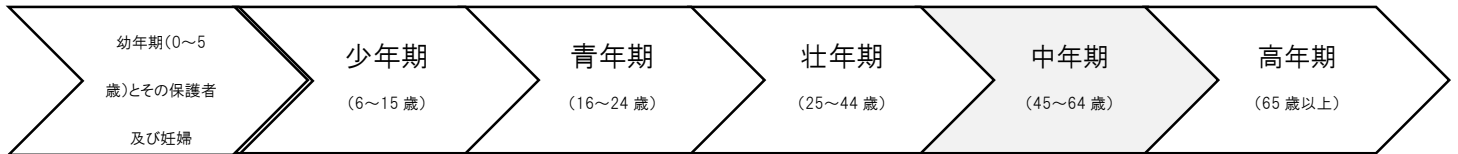
例)身長 170cm の人

$1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58$

▼

標準体重は約 63.5kg

適正体重の維持は健康の維持につながります。生活習慣病のうち、高血圧、脂質異常症、2型糖尿病、慢性腎臓病、すべてで肥満がリスクとなっています。それらの発症率は上がり、重症化予防も難しくなります。加齢が進めばその他の要因の影響が増えますが、成人期においてBMIの範囲を維持することは、健康を維持することの第一歩です。



中年期は、これまでの生活習慣による身体の健康への影響が現れるなど、身体的、精神的に変化を迎える時期です。健康づくりや生活習慣、運動習慣などを見直すとともに、定期的に健康診断を受け、自ら健康管理を行う取り組みを推進します。

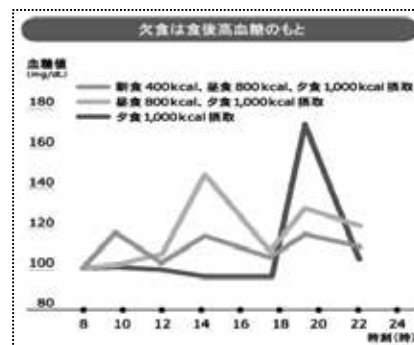
取組	具体的な活動	活動主体
生活習慣病予防のための食事指導 ・特定健診事後指導	健診結果に基づき、自分の適正体重を維持する、油や食塩、糖分量を摂りすぎないなど、疾病予防のための食習慣について指導する。	子育て健康課
フレイル予防・介護予防のための食事指導 ・食育講座	生活習慣病予防に加え、介護予防を考慮し、栄養をバランスよく摂るための食事について情報提供を行う。	子育て健康課
口腔機能維持のための支援 ・歯周病検診	歯周病検診の実施及び口腔ケア、口腔機能維持のための歯科指導を実施する	輪島歯科医師会 子育て健康課

食育コラム 「朝食の欠食が招く血糖値スパイク」

食事を食べない、1食抜いて摂取エネルギーを減らすなど、食事を食べないことを「欠食」といいます。何気ない「欠食」が習慣化すると、徐々に血管を傷つけていき、糖尿病の発症の原因になることがあります。

欠食のような、食事と食事の間隔が空きすぎる食生活では、空腹時と食後の血糖値の差が大きくなり、血管が傷つきやすくなります。食事を食べていなかった時間が長いほど次に摂った食事の後の血糖値が反動で急上昇してしまいます。この血糖値の急上昇を『血糖値スパイク』といいます。この血糖値スパイクの状態は、血管を傷つけやすくし、結果として動脈硬化につながります。『血糖値スパイク』を防ぐためには「規則正しい食生活」を送ることで。

- ① 1日3食食べる
- ② 毎日の食事時間の目安を決めて食べ、食事と食事の間を空けすぎない
- ③ 毎食の食事量をなるべく均等に作る



1日3食食べるという幼児期に身につけておくべき習慣は、自分自身が一生にわたって健康に過ごすための基本となります。



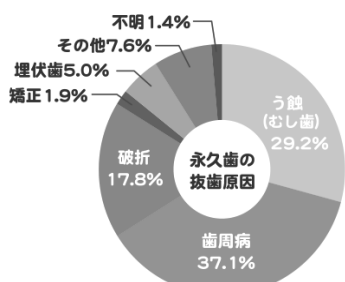
高年期は、加齢による身体機能や口腔機能の低下が現れる時期です。高齢者の身体や生活状況に対応し、健康維持のための食生活を送るための取り組みを推進します。また、食を通してコミュニケーションの促進、介護予防を目的とした地域での共食の機会を作り、心身の健康の保持、増進につなげます。

取組	具体的な活動	活動主体
生活習慣病の発症と重症化予防のための食事指導 ・特定健診事後指導	健診結果に基づき、自分の適正体重を維持する、油や食塩、糖分量を摂りすぎないなど、疾病予防のための食習慣について指導する。	子育て健康課
フレイル予防・介護予防のための食事指導 ・食育講座 ・介護予防グループ活動	生活習慣病予防に加え、介護予防を考慮し、栄養をバランスよく摂るための食事について情報提供を行う。あわせて、高齢者の共食の機会を作る。	子育て健康課 福祉課
口腔機能維持のための支援 ・後期高齢者歯科口腔健診	歯周病検診の実施及び口腔ケア、口腔機能維持のための歯科指導を実施する	輪島歯科医師会 子育て健康課

食育コラム 「歯の本数は食の選択を変えます」

食べたいものを、おいしく食べるためにも歯は大切です。

歯の喪失などで食べる物が限られると、栄養のバランスが崩れるなど、全身の健康にも影響を及ぼします。■歯が抜ける原因

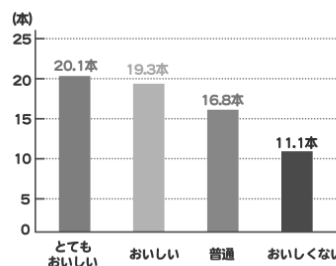


「第2回永久歯の抜歯原因調査」(公益財団法人8020推進財団)

「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という「8020運動」があります。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。



■平均で約20本の歯がある人は「食事がとてもおいしい・おいしい」と感じています。



引用「食の満足度および歯科保健行動と現在歯数の関連について」(公益財団法人8020推進財団 指定研究事業報告2007より)

輪島市では、在宅の高齢者又は障害者に対して、食の自立の観点から調査及び評価を行った上で、配食サービス等の食に関わるサービスの利用調整又は提供を行うことにより、健康で自立した生活を営めるよう支援することを目的とした、食の自立支援事業を行っています。

<対象者>

おおむね 65 歳以上の高齢者又は高齢者のみの世帯、もしくは障害者のみの世帯で食事の調理が困難な方。

●配食サービス

定期的に食事を高齢者等の自宅へ配達し、同時に高齢者等の安否を確認するとともに、異常が認められる場合は関係機関への連絡等、必要な措置を行います。

●栄養指導訪問

高齢者等の自宅を管理栄養士等が訪問し、本人が適正な食事ができるよう、食事に関する相談やアドバイスをを行います。

●食事作り訓練教室

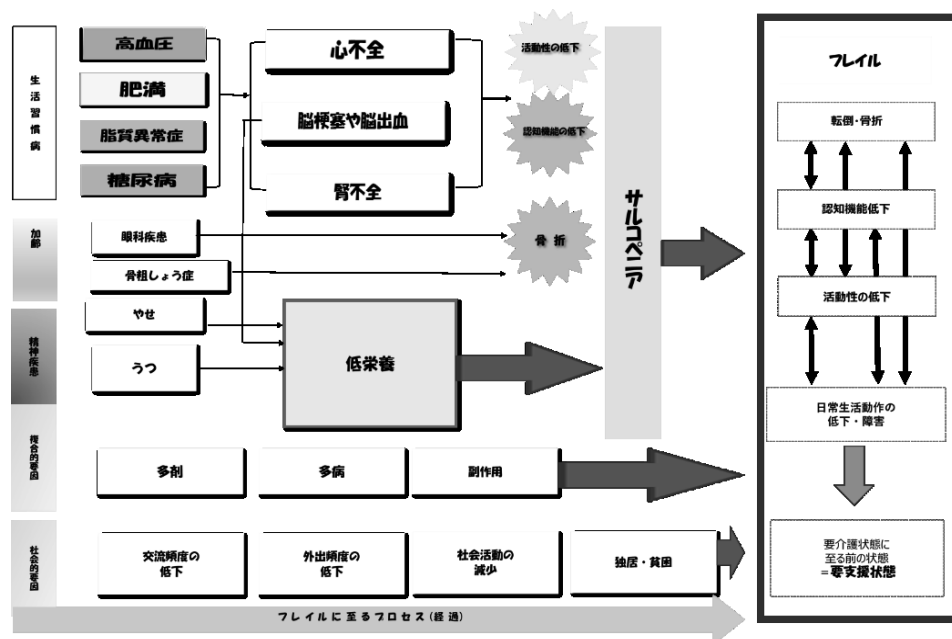
高齢者等が、自炊を通して自立した生活を営むことができるよう、管理栄養士等の指導のもとで食事作りの教室を開催します。

～低栄養からフレイル、要介護へ～

高齢者の低栄養状態は、サルコペニア、フレイルの原因となります。

低栄養状態になる要因は身体的・社会的要因など様々ですが毎日食事をしていても食事の内容によっては、簡単に低栄養状態となり得ます。

1日3食食べること、偏らず何でも食べることなど、基本的な食生活を送ることは、健康寿命の延伸の第一歩です。



1-2 多様な暮らしに対応した基本的な食生活の実践

少子高齢化や世帯構造の変化により、暮らしは多様化しています。特に20歳代から30歳代を中心とする若い世代では、食への関心、健全な食生活の実践度が低く、次世代を担う世代でもあることから、改めて食の重要性を啓発していかなければなりません。

また、昨今の生活行動や働き方に影響を受けている状況において、新しい生活様式を踏まえながら、親子や地域との食を通じた交流が重要となっていきます。家庭や学校の他、地域と連携して、食を通じた交流や学びの重要性を伝えていく取り組みを推進します。

- 若い世代に向けて、健康や食に関する興味、関心を高め、健全な食生活の実践につなげるよう周知啓発に取り組みます。
- 地域において食を通じた交流や学びを伝えます。

【具体的な取り組み】

取組	具体的な活動	対象	活動主体
健診や教室における食育の啓発	妊婦健診や乳幼児健診において、望ましい食生活についての相談や情報提供を行い、家庭での実践につなげる。	妊婦 乳幼児の保護者	子育て健康課
学校における保護者向け食育 ・給食試食会 ・食育講座 ・食育アンケート	保護者を対象として、給食試食会や食育講座を開催し、給食や家庭での食生活について伝える機会を作る。家庭での食習慣についてアンケートを実施。必要に応じて生活指導、相談を実施する。	保護者	小学校 中学校
食育講座 ・おやこ食育料理教室	親子で参加できる教室を開催し、調理や共食などを親子で体験し食への関心を高める。	幼児 小学生と保護者	子育て健康課
こども食堂 重点	子どもの孤食解消、健全な食生活を実践できる力を育む場として調理や共食の機会、食育5つの力に基づいた食育を実施する。	小学生 中学生と その保護者	輪島市社会福祉協議会 輪島市食生活改善推進協議会
放課後児童クラブにおける食育	長期休暇期間を利用し、調理体験をする。児童クラブ職員が食について学ぶ学習会など機会を作り、食に関する知識を身に付け、子どもに向けた食育に活かす。	小学生 児童クラブ職員	輪島市社会福祉協議会 子育て健康課

基本施策 2 食を守り次世代へつなぐ食育

2-1 地産地消の推進

地場産物の活用は、輸送に係るコストの削減、二酸化炭素排出量の抑制効果があり、SDGs の観点からフードマイレージといった新たな視点からの取り組みにつながります。地元で生産されている農産物の利用促進や消費拡大を図り、食料自給率向上及びフードマイレージの低減につなげるため、地産地消を推進します。

- 地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用等について周知を図ります。
- 給食における地場産食材を積極的に取り入れます。

【具体的な取り組み】

取組	具体的な活動	対象	活動主体
観光や農林漁業関連イベントによる地場産食材の消費促進	各種イベントにて地場産食材のPRを行う。市内飲食店や宿泊施設において地場産食材を積極的に使用し消費拡大を図る。	市民	農林水産課
農水産物ブランド化推進事業	輪島産の農水産物を使用する給食や料理講習会の開催を通じて地元食材の良さやそれを使ったレシピなど情報発信を行い、地産地消の促進や消費拡大を図る。	市民	農林水産課
給食における地場産食材の活用 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">重点</div>	給食で地場産食材を活用する。	幼稚園 保育所 小学校 中学校	幼稚園 保育所 小学校 中学校 農林水産課

食育コラム 「『フードマイレージ』とは」

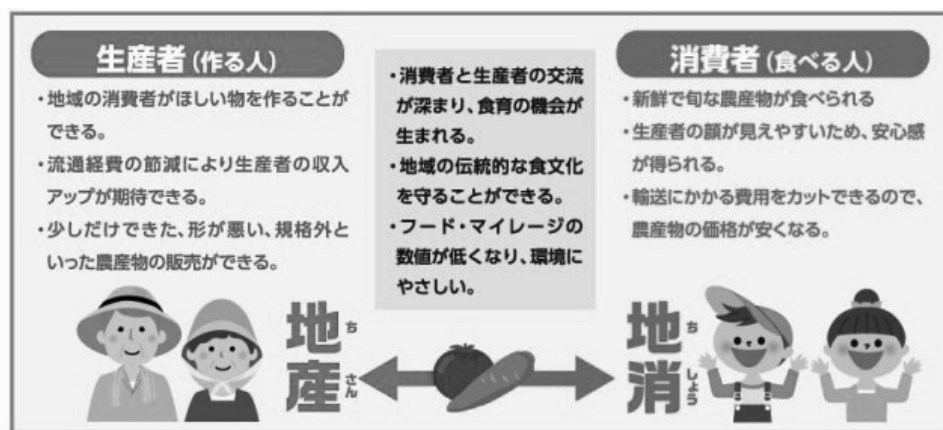
『フードマイレージ』とは直訳すると「食材の輸送距離」で、食料の生産地から消費者の食卓に並ぶまでの輸送にかかった「重さ × 距離」で表されるものです。

フードマイレージの大きい食料、つまり遠く離れた生産地から届く食料は、輸送や輸送までの保管などに石油などのたくさんのエネルギーが使われており、多くの二酸化炭素や窒素が排出されていることとなります。

逆にいえば、地元産の食べ物は地球に優しいといえます。日本産、石川県産、輪島産のものをできるだけ選んで食べることは、地球に優しい食生活の実践につながります。

「食」をまちおこしのツールとする地域も増えています。地域に根差した料理や食材にスポットを当て、「食」を通じたブランド化を目指し地域全体の活性化につなげようとする「地域ブランド化」が進んでいます。

一方、「地産地消」は、「地域生産・地域消費」の略で、その名の通り地域で生産されたものを地域で消費することを意味します。単に地域の新鮮な食材を供給し消費するだけでなく、それを通じて食に対する知識の向上、地元食文化の継承、普及啓発など食の在り方を考える契機となります。このような地産地消の実践を通して地元食材の良さをすることで、消費量の拡大、生産価値の上昇につながり、地産地消による地域ブランド化への効果が高まることとなります。



2月9日は『輪島ふぐの日』

輪島の港で水揚げされた天然ふぐを「輪島ふぐ」とよんでいます。「ふ(2)ぐ(9)」で2月9日を「輪島ふぐの日」として認定されました。



輪島市は天然ふぐ漁獲量全国一位を記録しています。

水揚げされるふぐの種類は、トラフグ、マフグ、ゴマフグ、ショウサイフグ、シロサバフグなどがあります。ふぐの栄養価は、高たんぱく、低カロリーで、皮の部分には豊富なコラーゲンも含まれています。100gあたりのカロリーは、同じく低カロリーの食材である“鶏ささみ”よりも低い84kcalです。その他、カリウムやマグネシウム、鉄、亜鉛、ビタミンD、ビタミンB12など、さまざまな栄養素を含んでいます。下処理されたフグの身は、から揚げや鍋物、干物などにして食べるのが定番料理です。

2月9日「輪島ふぐの日」には、輪島市内の保育所、幼稚園、小学校、中学校において、ふぐ給食を一斉に実施し輪島ふぐを味わいます。

2-2 食文化の継承

核家族の進行や生活様式の変化により、「親から子へ」といった世代間のつながりや地域の中でのつながりが希薄となりつつある中で、家庭や地域で受け継がれてきた料理や味、作法、地域に古くから伝わる伝統食や食文化を次世代に受け継ぐ意識や機会が減っています。

受け継がれてきた伝統食や食文化を守るため、家庭や学校、地域と連携して次世代へつなぐ取り組みを推進します。

○学校や地域において行事食や郷土食の献立を取り入れ、食文化について学ぶ機会を作ります。

【具体的な取り組み】

取組	具体的な活動	対象	活動主体
給食において行事食や郷土食を取り入れる	給食において行事食や郷土食を取り入れ、食文化や歴史を知る機会とする。	幼稚園 保育所 小学校 中学校	幼稚園 保育所 小学校 中学校
食育講座	地域において行事食や郷土食を取り入れた料理教室を開催する。	市民	子育て健康課 輪島市食生活改善推進協議会

食育コラム 「食卓に並ぶ郷土料理」



いしる鍋



あいませ



いわし寿司



サザエ飯



かぶら寿司



めぎすの団子汁

農水省「うちの郷土料理」より

2-3 環境を考えた食生活の実践

持続可能な食料生産から消費に至るまで、「食の循環」の理解を育む取り組みを推進します。また、食品の無駄や廃棄の少ない消費行動ができるよう、食品ロス削減やフードバンク・フードドライブの周知啓発など、家庭や事業者等の協力を促す取り組みを推進します。

- 食品ロス削減のための消費行動の普及啓発に取り組みます。
- 環境に配慮した消費の推進に取り組みます。

【具体的な取り組み】

取組	具体的な活動	対象	活動主体
食品ロス削減のための周知啓発 エコクッキング講座	食材の使いきり、残りものアレンジについて学ぶ機会を提供する。 食べ残しなど食品の廃棄をなくすための行動の定着を図る。	市民	環境対策課 子育て健康課
フードバンク・フードドライブの推進 重点	フードバンク・フードドライブの活動を推進し、寄贈いただいた食品は、子ども食堂を通じて活用する。	市民	輪島市社会福祉協議会
食品廃棄物の再利用促進	環境に配慮した循環型社会を形成するため、家庭でのコンポスト等の活用を促進する。	市民	環境対策課

食育コラム 「食品ロス削減」

●フードバンク・フードドライブってなに？

フードバンク・フードドライブとは、家庭や企業から食品の寄贈を受け、生活に困っている家庭や福祉施設などに無償で配布する活動です。また、安全に食べられるのに包装の破損等により流通にのらなかったものや過剰な在庫の有効活用方法として、食品ロスの観点からも注目されています。

●食品リサイクルで食品ロス削減

食品リサイクル法基本方針(令和元年7月)では、食品ロスの削減を含めて食品廃棄物等の発生抑制が優先と位置づけ、その上で発生してしまったものについてリサイクル等を促進するとあります。

基本施策 3 「新たな日常」に対応した食育

3-1 生活スタイルの変化に対応した食育の実践

外出控えや密集回避など、感染対策を習慣とする新しい生活様式において、その変化に対応した食生活を営む必要があります。新しい生活様式では、自宅で料理や食事をするこも増えてくることから、食生活を見直す良い機会とし、改めて栄養や食事のバランスについて普及啓発するなど、食に関する意識を高めることにつながるよう、「新たな日常」においても食育を着実に進めていきます。

また、デジタル化が進む中、特に若い世代に向け、ICT 等デジタル技術を有効活用して、効果的な情報発信を行うなど、デジタル化に対応した食育に取り組みます。

- 食習慣の大切さ、健全な食生活について普及啓発を行います。
- デジタルツールを活用し、個人が主体的、日常的に、食に関する情報を入手しやすい環境作りに取り組みます。

【具体的な取り組み】

取組	具体的な活動	対象	活動主体
オンラインツールを利用した食育講座 ホームページなど ICT を利用した食育	人との接触機会を減らした食育として、オンラインで講座の配信を行う。児童クラブにおいて夏休み等長期の休み期間を利用してオンライン食育講座を実施する。 市のホームページを利用し、食育に関する情報提供を行う。	市民	子育て健康課 輪島市社会福祉協議会
広報誌、ケーブルテレビなどデジタル化への対応困難な高齢者等へ配慮した食育	健康、介護予防、地場産食材、食品ロスなど、食育全般に関する情報を発信する。	市民	子育て健康課 農林水産課 環境対策課

食育コラム 「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育」

食育は、体験的な活動が多く、接触機会も多いため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として「新しい生活様式」への対応が必要です。デジタル技術を上手に活用し、「新たな日常」の中で高まる食への関心を生かした食育を推進します。

<デジタル技術を有効活用した食育例>

- ・オンライン料理教室やインターネットによるイベントの開催や動画配信
- ・食育アプリ等で情報提供

(「第4次食育推進基本計画より」)

第 5 章

計画の推進体制と進捗管理

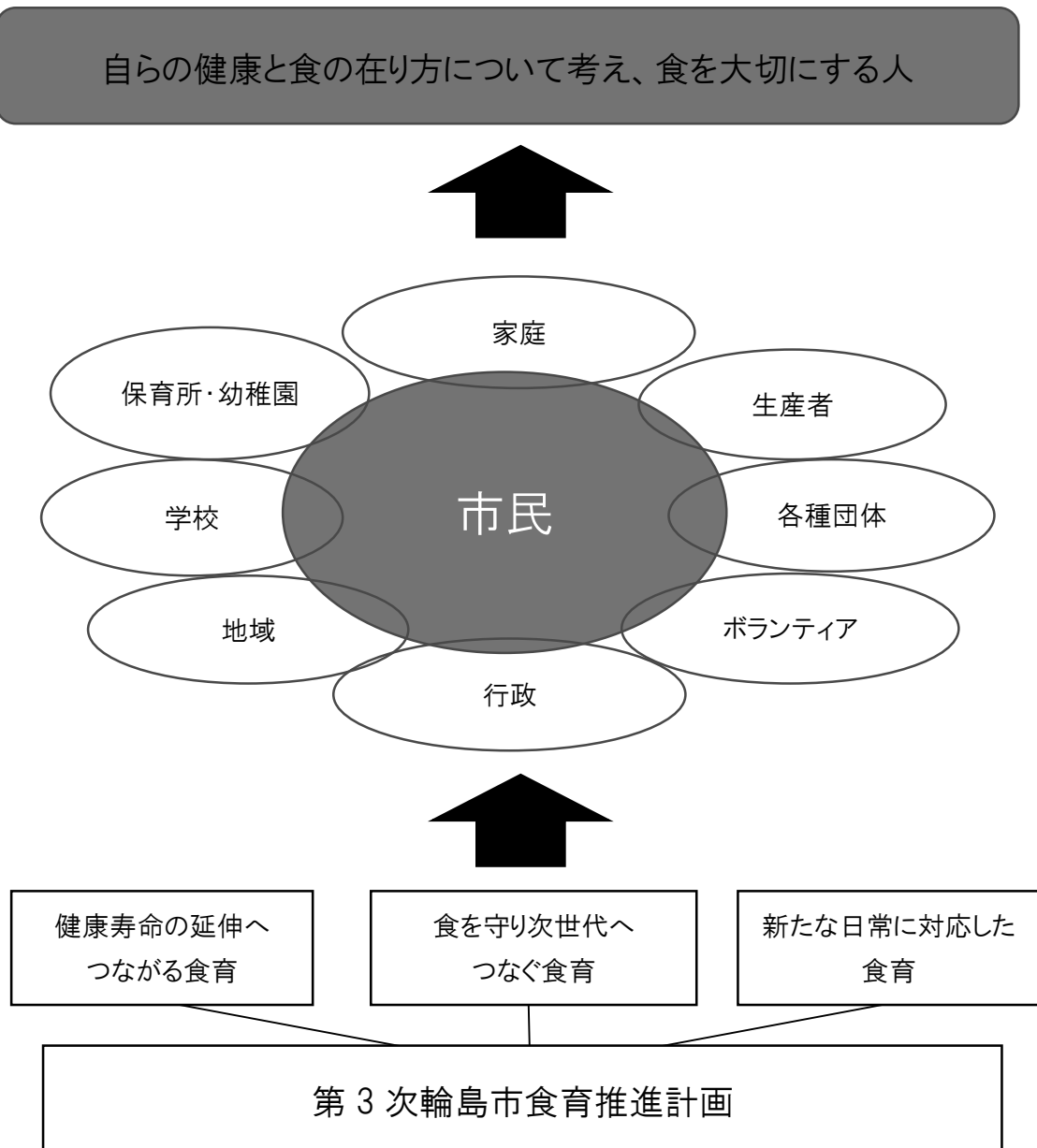
第5章 計画の推進体制と進捗管理

1 計画の推進体制

本計画で掲げた基本目標を実現するには、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、日常生活の中で積極的に実践していく必要があります。

そのため、食育の推進に当たっては、市民はもちろん、家庭や地域、学校、保育所・幼稚園、生産者、関係団体やボランティア、行政などが、それぞれの役割に応じた活動に取り組み、相互につながりながら、市民運動として食育を推進していきます。

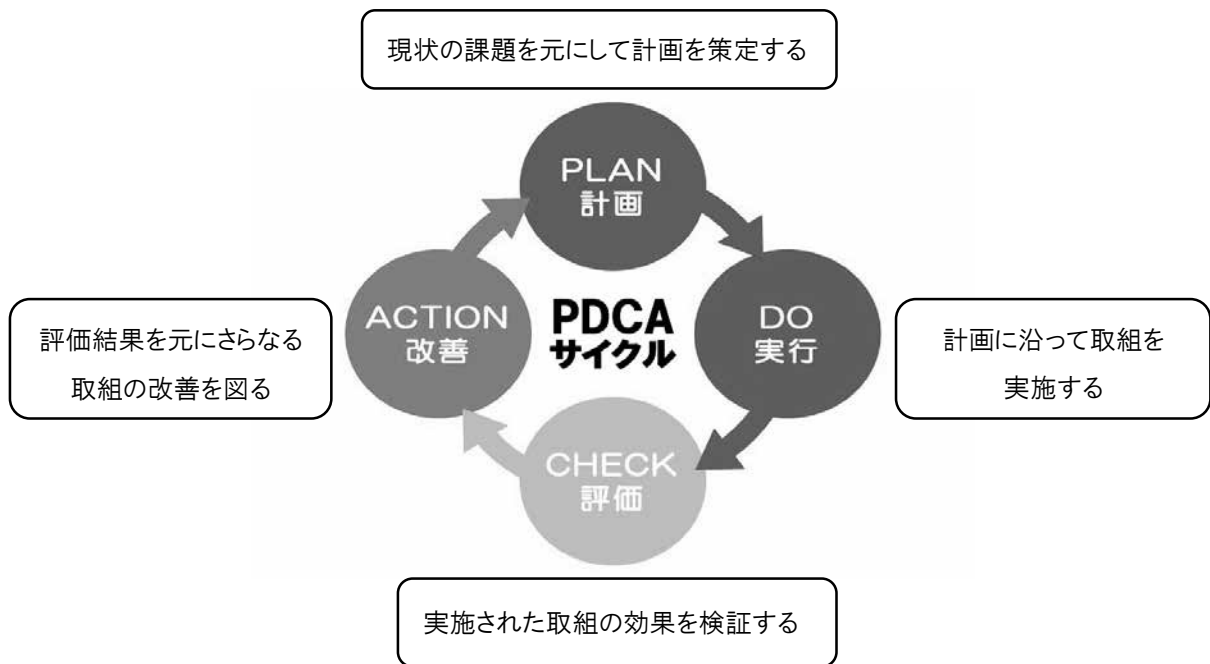
【計画推進のイメージ図】



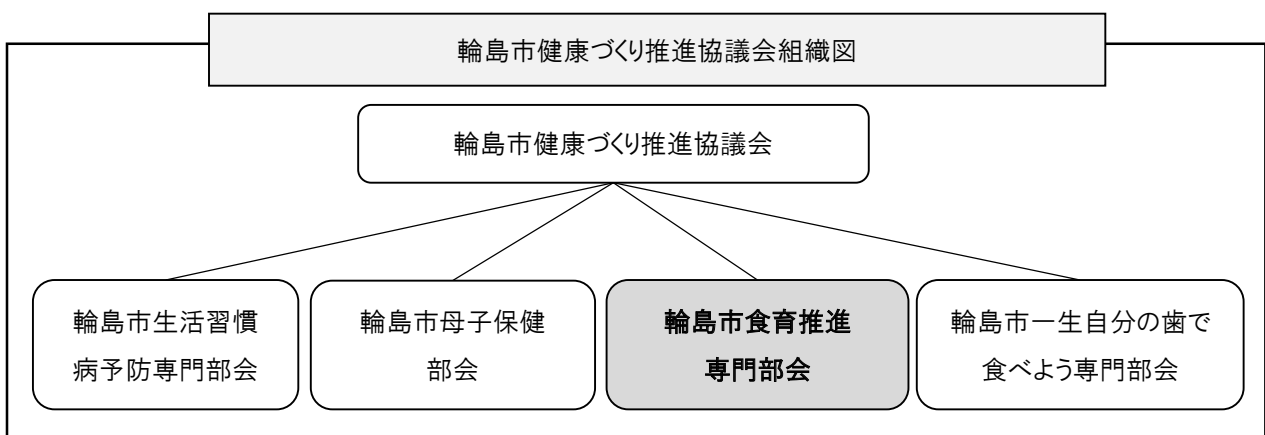
2 計画の進捗管理

計画を着実に推進していくためには、計画の進捗状況を管理し、内容を修正するなど、柔軟に対応していくことが求められます。

計画に掲げた目標を実現するため、施策の進捗状況を確認するとともに、数値指標で評価し、取組内容の定期的な見直しを行います。PDCAサイクルに基づき、取組の実施状況について点検や評価を行い、取組を見直しながら計画の着実な推進に努めます。



さらに、市民や関係団体、関係機関等で構成する「輪島市食育推進専門部会」を設置し、計画の進捗管理を行うとともに、食育に関する情報や意見交換を行い、関係者等が相互に連携を図る体制を作ります。



【構成員】

輪島市食育推進専門部会	医療	輪島歯科医師会
	教育関係	学校教育研究会栄養管理部会
	農林漁業関係	おおぞら農業協同組合輪島支店
		石川県漁業協同組合輪島支所
	保育関係	輪島保育士会
		子育て支援センター
	市民団体	輪島市婦人団体協議会
		輪島市食生活改善推進協議会
輪島市社会福祉協議会		
行政機関	能登北部保健福祉センター	

食育担当課	行政機関	輪島市農林水産課
		輪島市環境対策課
		輪島市福祉課
	事務局	輪島市子育て健康課

第3次輪島市食育推進計画

発 行 : 輪島市

発行年日 : 令和4年3月

編 集 : 輪島市健康福祉部子育て健康課

〒928-0001

石川県輪島市河井町2部287番地1

TEL 0768-23-1136

FAX 0768-23-1138