

『栄養・食育推進計画 中央』

1 はじめに

私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。そして、日本の「食」の危機として以下のことも言われています。

- ・「食」を大切にする心の欠如
- ・栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加
- ・肥満や生活習慣病（がん、糖尿病など）の増加
- ・過度の痩身志向
- ・「食」の安全上の問題（BSE発生や遺伝子組換え作物への不安）
- ・「食」の海外への依存（食糧自給率の低下）
- ・伝統ある食文化の喪失

「食」をめぐる状況の変化に一刻も早い食育の普及が必要であるとのことから2005年(平成17年)食育基本法が制定されました。

山梨県でも平成18年12月「山梨食育推進計画」が策定されました。中央市でも「中央市健康増進計画」の実現のためにも「食」の大切さに対する意識を高め、家族や学校、保育園、幼稚園、地域社会、行政が一体となって、考え取組む必要があります。中央市健康増進計画をまとめる中で、「栄養・食育推進計画中央」を策定することとしました。

2 基本理念、基本目標

食育基本法では食育を

「食とは、生きるための基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるもの」「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となるもの」と位置づけています。「食」の大切さに対する意識を深め、健全な食生活の実践と豊かな人間性を育てます。

住民一人ひとりが生涯にわたって、心身とも健康でいきいきと暮らしていくことを目標とします。

3 計画の期間

本計画の計画期間は平成20年度から24年度までの5年間とし、健康増進計画とともに健康づくり推進協議会などにおいて評価・見直しを行っていきます。

4 食育の理念・分野等について

「食育」という言葉に概念は広範な内容が含まれているので、「食育推進国民運動の重点事項」では、下記のように概念の体系的な整理がされています。

食育の理念・分野等について

理念	分野	望まれる日常の行為・態様	涵養(例)	是正対象	主な関連施策等
食にかかると人間形成	食に関する基礎の習慣	食を通じたコミュニケーション	・食卓を囲む家族の団らん ・食の楽しさの実感 ・地域での共食	・精神的豊かさ	・孤食 ・個食
		食に関する基本所作	・正しいマナー作法による食事 食事のマナー(姿勢、順序等) 配膳、箸等 ・食前食後の挨拶習慣 ('いただきます' 'ごちそうさま')	・規範遵守意識	
		自然の恩恵等への感謝、環境との調和	・地場産の食材等を利用した食事の摂取・提供 (地産地消) ・環境に配慮した食料の生産消費(食材の適量の購入等) ・調理の実践、体験	・自然の恩恵(動植物の命を含む)、生産者等への感謝の念	
	食に関する基礎の理解	食文化	・郷土料理、行事食による食事	・食文化、伝統に関する歴史観等	
		食糧事情ほか	・世界の食糧事情や我が国の食料問題への関心	・食に関する国際感覚 ・食糧問題に関する意識	・消費者と生産者の交流 ・食に関する様々な体験活動(教育ファーム等) ・農林水産物の地域内消費の促進
		食品の安全性	・科学に基づく食品の安全性に関する理解	・食品の安全性に関する意識	・食べ残し ・安易な食材の廃棄 ・偏食
	食に関する知識・健全な選択・食生活の習慣・実践	食生活・栄養のバランス	・食材、調理方法の適切な選択による調理 ・中食の適切な選択 ・外食での適切な選択 ・日本型食生活の実践	・栄養のバランスに関する食の判断力、選択力	・消費者と生産者の交流 ・食に関する様々な体験活動(教育ファーム等) ・農林水産物の地域内消費の促進
		食生活リズム	・規則正しい食生活リズム(毎朝食の摂取、間食・夜食の抑制) ・口腔衛生	・健全な生活リズム	・朝食の欠食

資料:「食育推進国民運動の重点事項」(平成19年6月)より抜粋

食事の栄養バランスと生活のリズム、食品に関する正しい情報や昔ながらの伝統的な食文化など「食」に関するあらゆることを知り、大切な子ども達を「食」という観点から守ってあげること。安心できる食環境を知り、整えていくことが「大人の食育」であり、自分の健康を守る術となっていくのです。