

### 1. 計画の基本的な考え方

市では、平成19年3月、筑後市の特性をいかした「食育」を推進するため「ちっごの生命をつなぐ食育条例」を制定し、この条例に基づき、これまで第1次・第2次・第3次ちっごの生命をつなぐ食育推進計画を策定し、食育に関する事業を計画的に推進してきました。

この15年間で、“食育”という言葉は、多方面で使用され生活の中に定着してきましたが、社会情勢やライフスタイルの変化などの影響もあり、市民の食育に対する考え方は様々です。

特に、ここ数年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、会食の制限や黙食の浸透、中食市場の拡大など食の分野でも大きな変化がありました。一方で、この「新たな日常」は、在宅時間や家族と一緒に食事を作り、食べる機会が増えたことで、食を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といった面もありました。

食育は、心身の健康のための食、食環境への配慮、食への感謝、食の安全・安心、地産地消、食文化の継承など多岐にわたっています。偏食や欠食、食の乱れから肥満や生活習慣病となり、重症化して要介護認定や人工透析へと繋がる場合もあり、市民のQOLの向上や医療費抑制のためには、食を中心とした健康づくり事業のさらなる展開が必要となります。また、将来を担う子どもたちの健やかな成長のためにも、多様な暮らしに対応した食育の推進が求められています。

今後は、食をめぐる現状を踏まえ、乳幼児から高齢者までの市民が健康でいきいきとした生活を送ることができるように、継続的取組も含めて、さらに重点項目を絞り、食育の推進を図ります。

#### 「食育」とは

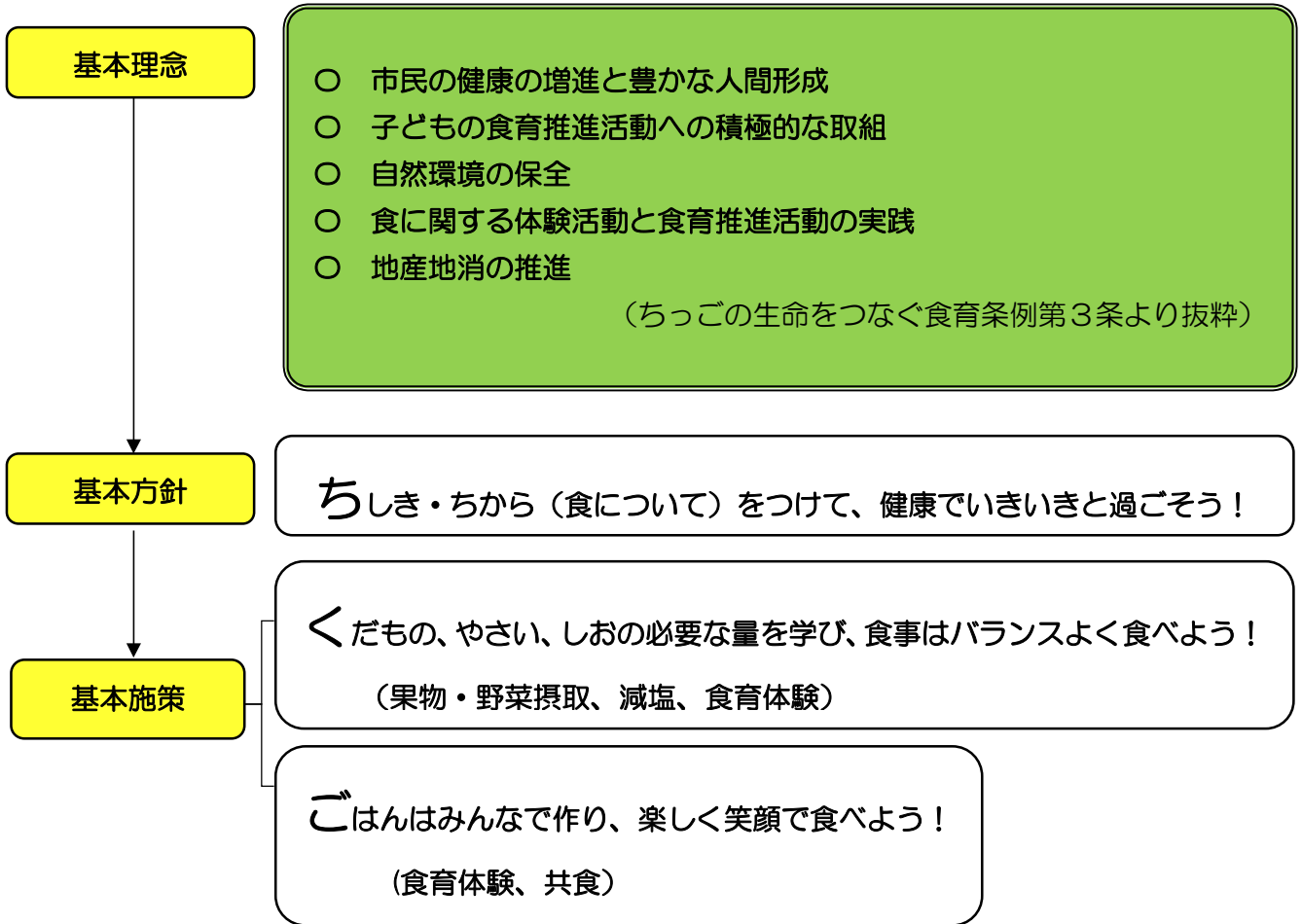
生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

(食育基本法より)

ちっごの生命をつなぐ食育条例(平成19年条例第11号)第3条の基本理念にのっとり、食に関する様々な知識、正しい食生活、食材を選択する力を習得し、こころも身体も健やかに健康でいきいきと過ごす市民を目指し、基本方針を「ちしき・ちから(食について)をつけて、健康でいきいきと過ごそう!」とします。

また、基本施策は、国の第4次食育推進基本計画にも掲げられている、果物・野菜・食塩の摂取、食育体験や共食の点について重点的に取り組むため、「くだもの、やさい、しおの必要な量を学び、食事はバランスよく食べよう!(果物・野菜摂取、減塩、食育体験)」、「ごはんはみんなで作り、楽しく笑顔で食べよう!(食育体験、共食)」とします。

この基本方針と基本施策の頭文字をとって「ち・く・ご」となり、市民になじみやすい表現としました。



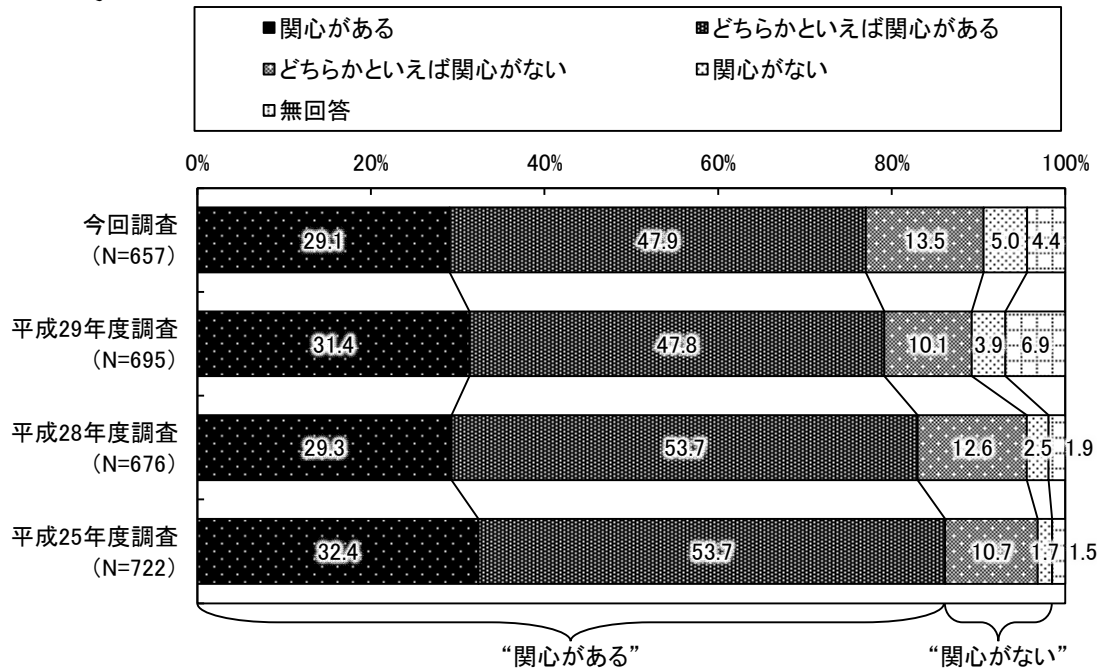
## 2. 現状

市内在住の20歳以上79歳未満の市民を対象に、「筑後市 健康・食育に関するアンケート」及び「果物と減塩に関するアンケート」を実施しました。アンケート結果からみた現状については、次のとおりです。

### ■ 「食育」についての関心

「食育」についての関心度を見ると、「関心がある」が29.1%、「どちらかといえば関心がある」が47.9%でこれらを合わせた“関心がある”は77.0%となっています。過去の調査結果と比較すると、“関心がある”の割合は減少の傾向が見られます。

Q. 「食育」に関して関心がありますか。

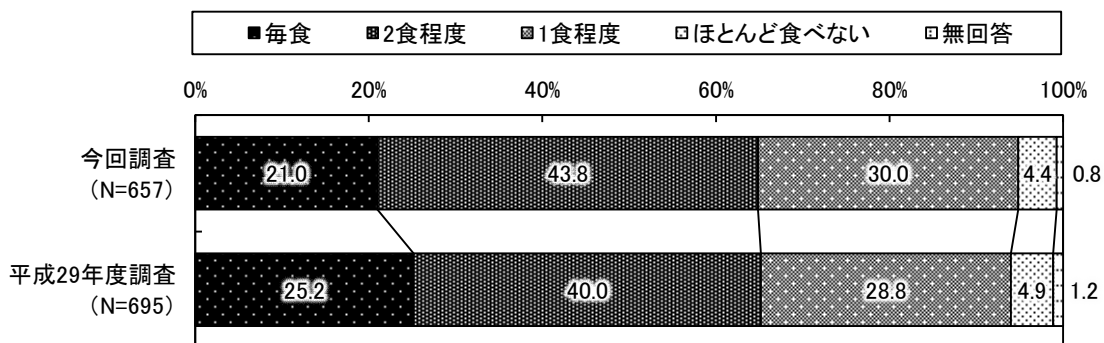


### ■ 「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事を食べる頻度

「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事を食べる頻度をみると、「2食程度」が最も多く43.8%で、次いで「1食程度」が30.0%、「毎食」が21.0%、「ほとんど食べない」が4.4%となっています。

平成29年度の調査結果と比較すると、「毎食」の割合が減少しており、「2食程度」、「1食程度」の割合が増加しています。

Q. 「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事を1日何食程度とっていますか。



### ■ 3食を食べる習慣

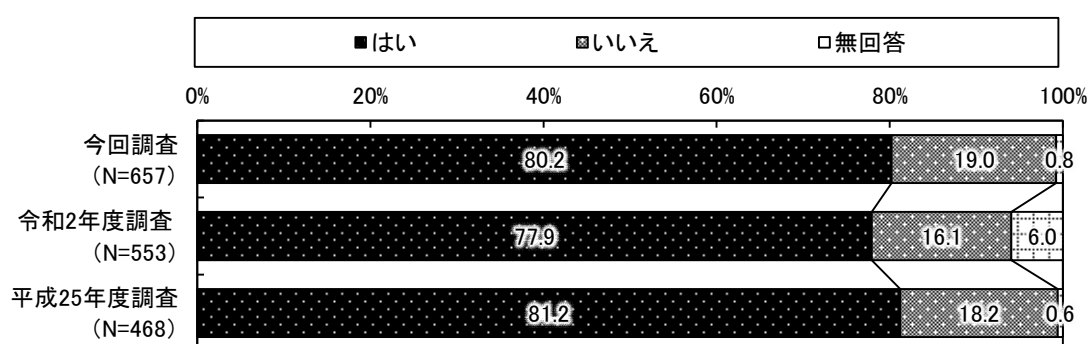
朝・昼・夕の3食を食べる習慣がある人の割合は、「はい」が80.2%と、「いいえ」の19.0%を大きく上回る結果となっており、過去の調査結果と同様の傾向が見られます。

また、年代別に見ると、「はい」と答えた割合で最も高い年代は60歳代で、最も低い年代は20歳代となっています。

1日に3食を食べない人の食事頻度について、「2食」と答えた人が82.4%で、「1食」が4.8%でした。

3食を食べない理由(複数回答可)について、最も多い回答は、「お腹が空かない」で28.6%でした。次いで「時間がない」が25.9%、「なんとなく」が13.5%、「3食とる必要性がない」が10.3%でした。回答割合が10%未満だったのは、「お金がない」(6.5%)、「ダイエット」(4.3%)でした。

Q. 1日に朝・昼・夕の3食を規則正しくとっていますか。 ※参考値 (調査方法が同一でないため)

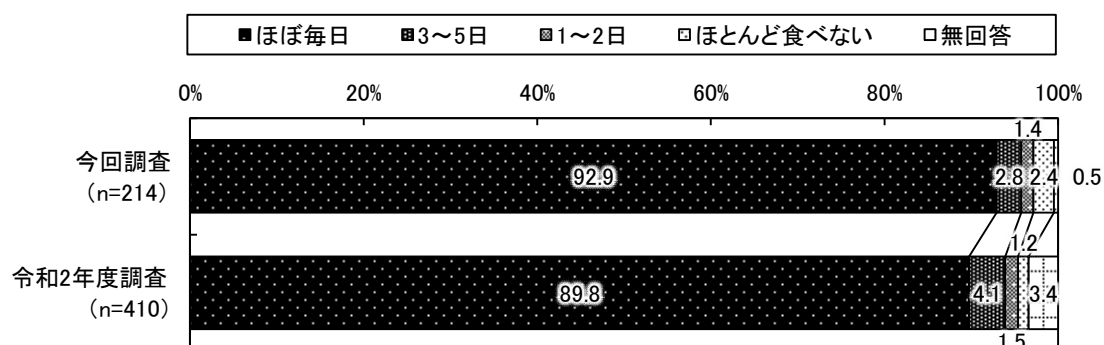


### ■ 子どもが朝食を食べる頻度

子どもが朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日」が92.9%となっており、大半を占めています。次いで、「3~5日」が2.8%、「ほとんど食べない」が2.4%、「1~2日」が1.4%となっています。

令和2年度の調査結果では「ほぼ毎日」の割合が89.8%で、今回の調査結果は3ポイント程高くなっています。

Q. お子様は、朝食を週にどれくらいとっていますか。(★中学生以下) ※参考値

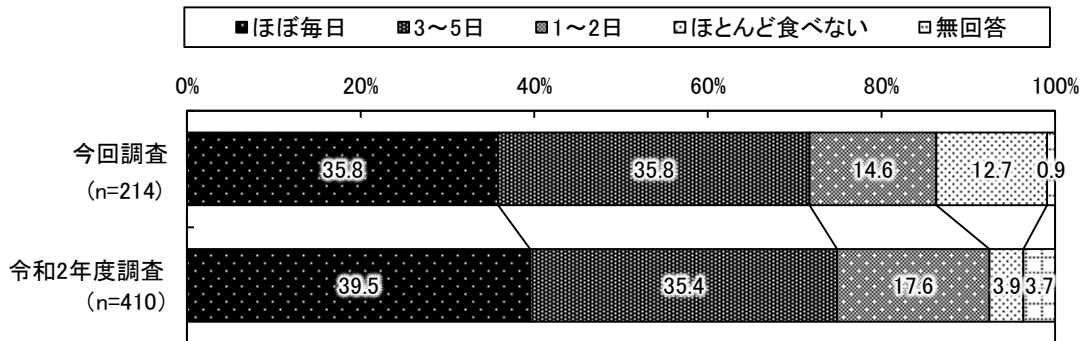


■子どもがおやつを食べる頻度

子どもがおやつを食べる頻度は、「ほぼ毎日」と「3～5日」が35.8%と同じ割合となっています。次いで、「1～2日」が14.6%、「ほとんど食べない」が12.7%です。

令和2年度の調査結果と比較すると、「ほとんど食べない」(3.9%)が大幅に増加しており、「ほぼ毎日」、「1～2日」の割合は減少しています。

Q. お子様は、甘いお菓子やスナック菓子を週にどれくらいとっていますか(★中学生以下) ※参考値

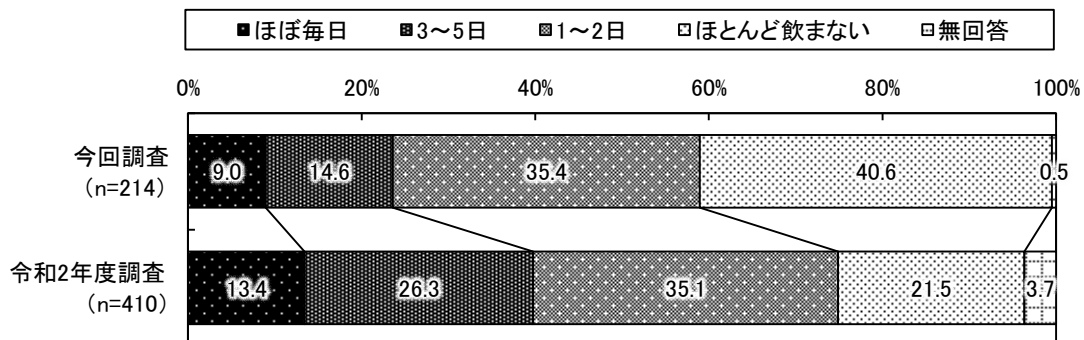


■子どもが清涼飲料水を飲む頻度

子どもが清涼飲料水を飲む頻度で最も多い回答は、「ほとんど飲まない」で40.6%でした。次いで、「1～2日」が35.4%、「3～5日」が14.6%、「ほぼ毎日」が9.0%と頻度が高くなるにつれ割合は低くなっています。

令和2年度の調査結果では、「1～2日」の回答割合が最も高く35.1%で、次いで「3～5日」が26.3%、「ほとんど飲まない」が21.5%、「ほぼ毎日」が13.4%となっており、週に一度は飲む(「ほぼ毎日」、「3～5日」、「1～2日」の合計)と答えた割合が、今回の調査結果よりも高い結果となりました。

Q. お子様は、ジュースやスポーツ飲料等の清涼飲料水を週にどれくらいとっていますか。(★中学生以下) ※参考値



■野菜のおかずを食べる頻度

野菜のおかずを食べる頻度を見ると、「ほぼ毎日」が68.9%と最も多く、次いで「3～5日」が21.6%、「1～2日」が7.8%、「ほとんど食べない」が1.5%でした。

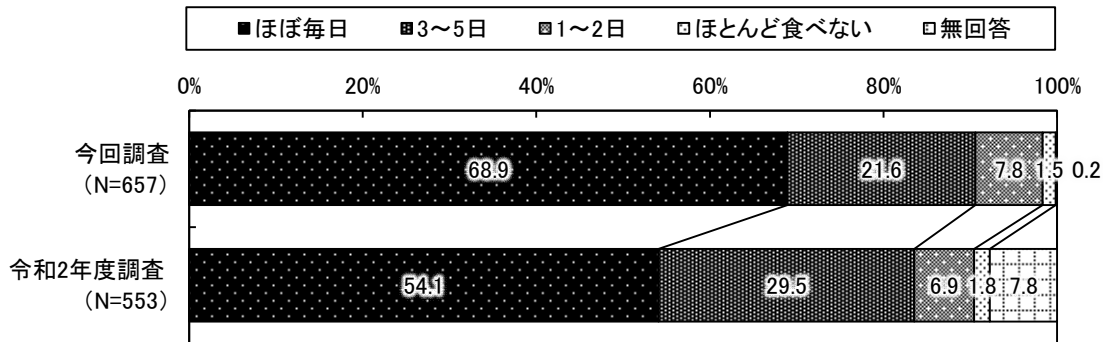
令和2年度の調査結果と比較すると、「ほぼ毎日」(54.1%)、「1～2日」(6.9%)は高くなっており、「3～5日」(29.5%)、「ほとんど食べない」(1.8%)は低くなっています。

また、1日における野菜のおかずを食べる頻度について、最も高い割合となったのは「2食程度」で45.1%でした。次いで、「1食程度」が30.1%、「毎食」が21.5%でした。

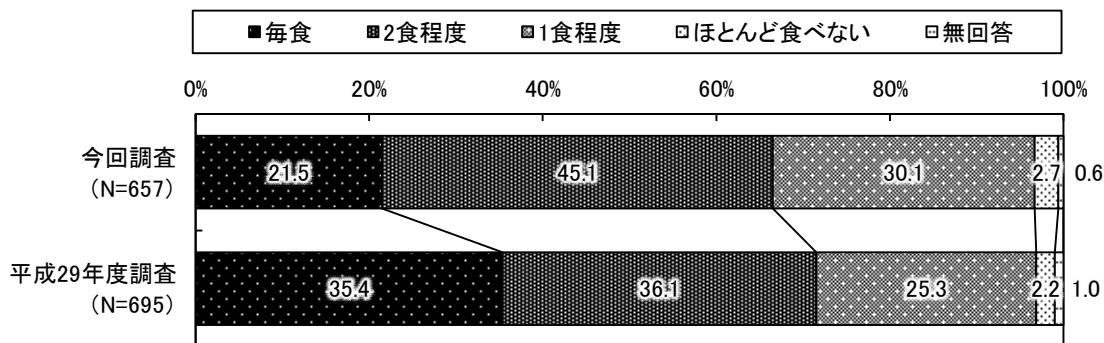
平成29年度の調査結果と比較すると、「毎食」は減少し、「2食程度」、「1食程度」の割合が増加しています。野菜をほぼ毎日食べるが、毎食は食べないという人が増えたとも考えられます。

年代別に見ると、「ほぼ毎日」、「毎食」と回答した割合が最も低い年代は、ともに30歳代でした。

Q. 野菜を週にどのくらいとっていますか。 ※参考値



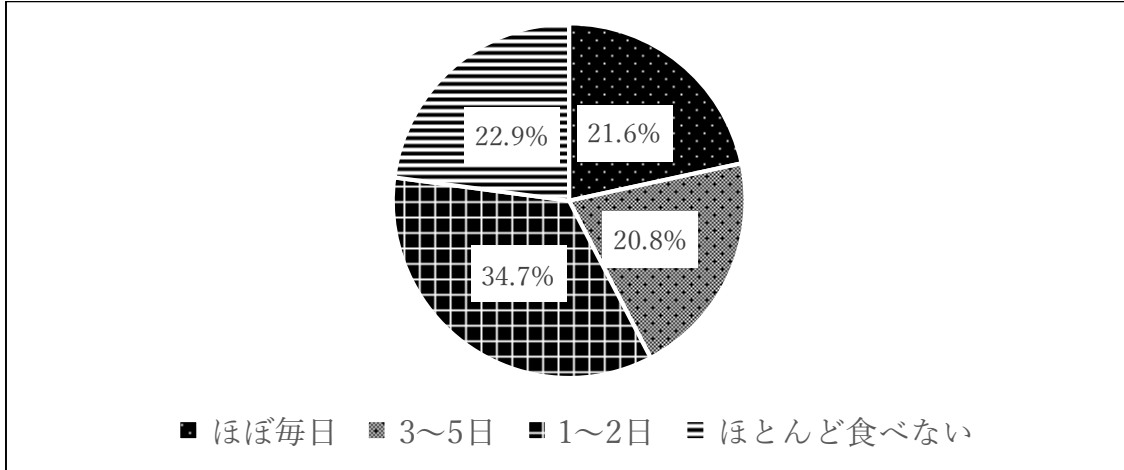
Q. 野菜を1日に何食程度食べていますか。



■果物の摂取頻度

果物を食べる頻度を見ると、「ほぼ毎日」が21.6%、「3～5日」が20.8%で、これらを合わせると42.4%となり、半分以上の方の果物の摂取頻度が少ないことが分かります。

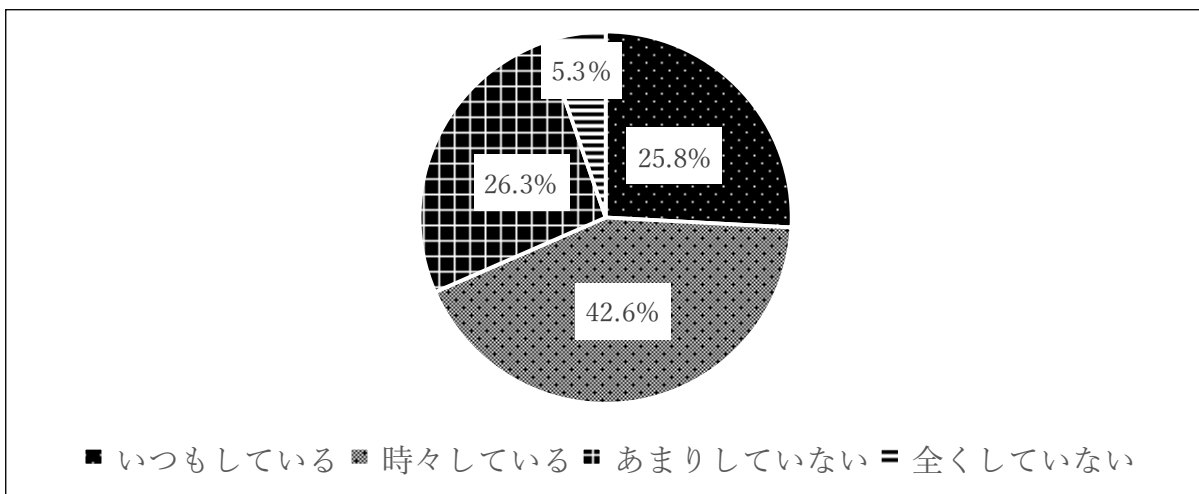
Q. 果物を週にどのくらいとっていますか。



■減塩の意識、実践度

減塩の意識、実践度を見ると、「いつもしている」が25.8%、「時々している」が42.6%で、これらを合わせた「減塩を意識し、実践している」割合は68.4%となります。

Q. 塩分を摂り過ぎないように気をつけ、実践していますか。



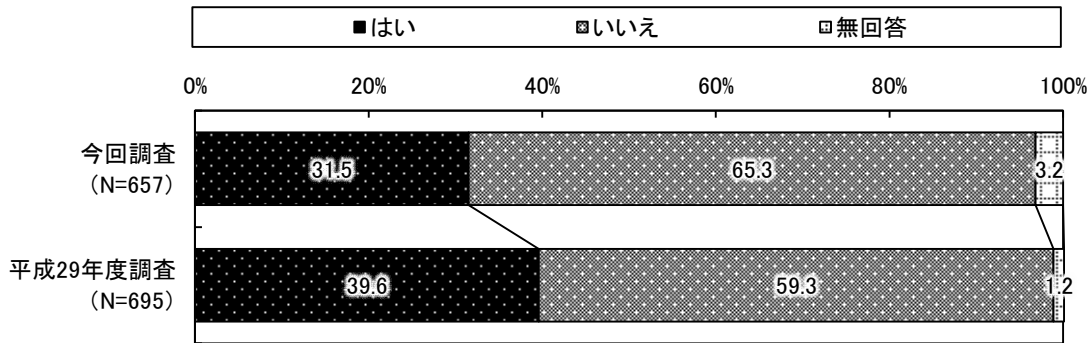
■食に関する学習・経験の有無

食に関する学習・経験の有無について、「はい」が31.5%、「いいえ」が65.3%と「いいえ」が半数以上となっています。

平成29年度の調査結果と比較すると、「はい」の割合が低下しています。

年代別にみると、20歳代、30歳代の「はい」の割合が低くなっています。

Q. この1年の間に、食に関しての学習や体験（料理教室への参加、食に関する講座・講演会への参加、農作物の収穫体験、家庭菜園など）をしましたか。

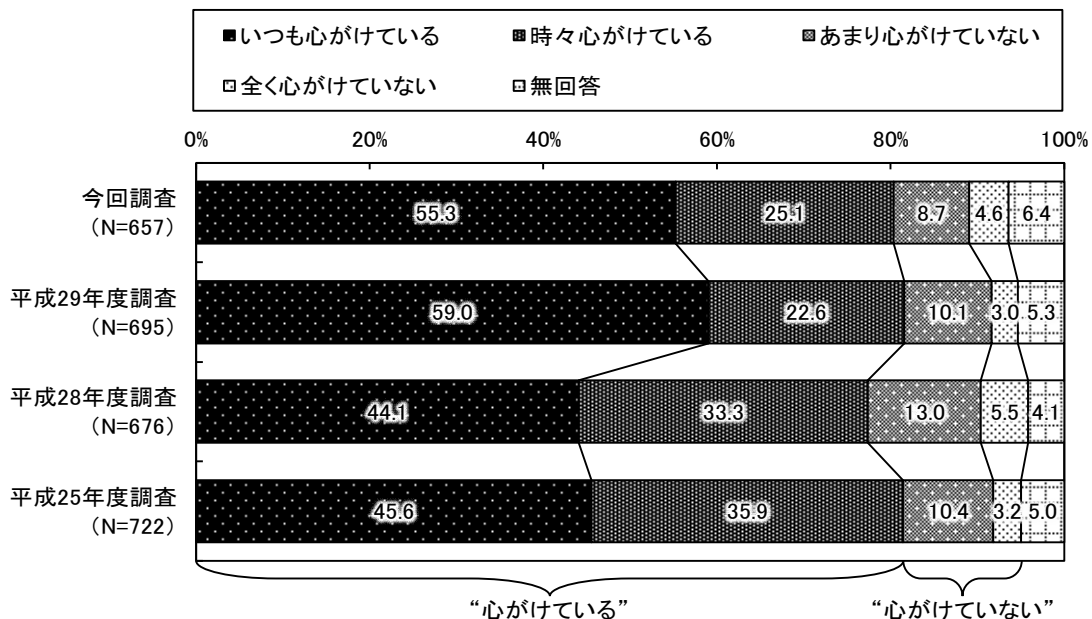


■家族そろった食事の心がけ

家族そろっての食事を心がけているかについて、「いつも心がけている」、「時々心がけている」を合わせた“心がけている”の割合が80.4%となっています。

過去の調査結果と比較すると、平成29年度の調査結果は「いつも心がけている」の割合が半数を超えています。過去の調査結果と比較すると、「いつも心がけている」、「時々心がけている」を合わせた“心がけている”の割合は、今回の調査結果を含む4か年共にあまり変化が見られません。

Q. 家族そろっての食事を心がけていますか。





### 3. 目標と取組

基本方針：**ち**しき・ちから（食について）をつけて、健康でいきいきと過ごそう！



健康なところと体をつくるためには、食は必要不可欠です。食材の選び方や味付け、調理方法の工夫、食卓の雰囲気づくりなど意識する点は多々ありますが、そのためには、まず食に関心を持つことが大切です。食に関する知識と食を選択する力を身につけることができる市民の増加を目指します。

	指標	現状値	最終目標値
1	食育に関心がある人の割合	77%	86%

＜だもの、やさい、しおの必要な量を学び、食事はバランスよく食べよう！  
（果物・野菜摂取、減塩、正しい食生活の習慣化、食育体験）

果物、野菜の適量摂取や減塩に取り組むことは、高血糖、高血圧、高脂血症等の生活習慣病予防と重症化予防に繋がります。また、食事全体のバランス、食事をとる回数なども大切です。筑後市には、季節ごとに楽しめる美味しい果物や野菜がたくさんあります。地元の食材を使い、様々な食に関する体験を通して、正しい食生活を送ることができるよう取り組みます。



	指標	現状値	最終目標値
1	野菜を食べる人の割合	66.6%	77%
2	バランスのよい食事をしている人の割合	64.8%	70%
3	毎日朝・昼・夕の3食をとっている人の割合	80.2%	83%

4	朝ごはんをとっている子どもの割合	95.7%	98%
5	子どもが甘いお菓子やスナック菓子をほぼ毎日食べる割合	35.8%	35.6%
6	子どもが清涼飲料水をほぼ毎日飲む割合	9%	8%
7	果物を食べている人の割合	42.4%	48%
8	減塩を意識し、実践している人の割合	68.4%	75%

### 市の取組

- フレイル予防講座を通して、栄養（食事）の大切さを伝えます。
- 減塩に関する周知や啓発イベントを開催します。

### 関係機関・団体の取組

#### ■八女筑後医師会

- 診療の際、必要に応じて、野菜を食べることの大切さについて指導します。

#### ■行政区長会

- 塩の量について正しい知識をつけ、減塩を意識し実践するよう、チラシを行政区長会で配布し、地域活動の中で啓発を行います。

#### ■食生活改善推進会

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎食とること、野菜や果物の摂取、減塩について等、食について学習できる場を設けます。

#### ■農畜産物利用拡大推進協議会

- 筑后市産のナシ・ブドウ・イチゴを「ちっごの日」の給食に提供し、給食時間を使い、各小学校にナシ・ブドウ・イチゴについての説明を行います。

#### ■PTA連合会

- 「早寝・早起き・朝ごはん」に取り組み、生活リズムを整えます。

#### ■保育協会

- 給食試食会を通して、バランスのよい献立や、子どもに適した味付けを周知します。

#### ■小・中学校

- 生活科の授業で、自分たちで野菜を育て、食についての学習を行います。

- 「サラダコンクール」を実施し、優秀な作品を学校給食に取り入れます。
- 給食日より、学級活動、食育通信で、バランスの良い食事の大切さを伝え、簡単にできる野菜の献立を紹介します。
- 「食育カリキュラム」を活用し、給食の時間に旬の野菜について紹介します。
- 農政課、給食室と連携し、地元産の野菜を使用する「ちっごの日」を実施し、使用している食材、生産者の思いや筑後市の旬の特産品を紹介します。(地産地消)
- 給食試食会の際に、保護者に対して「朝ごはんと体の成長との関係」について説明します。
- OPTA や社会教育(家庭教育)と連携し、朝ごはんを食べる取組を推進します。
- 家庭科の授業で、調理や栄養素、バランスの良い献立についての学習を行います。

■民生委員児童委員協議会

- チラシを作成し、見守り訪問時のコミュニケーションのツールとして活用します。

ごはんはみんなで作り、楽しく笑顔で食べよう！(食育体験、共食)

幼少期から収穫体験や食事の準備・片付けなど、身近な場面で食に触れる機会をつくることで、食への関心と感謝の念を持つことができるようになります。また、子どもから高齢者までの様々な年代の方が、共に食べる喜びや安心感を感じ、人との繋がりを深めることができるよう取り組みます。



	指標	現状値	最終目標値
1	食と農に関する学習や体験をしたことがある人の割合	31.5%	40%
2	家族【友人、地域の方】と一緒に食事をするのを心がけている人の割合	80.4% (家族との共食)	90% (家族・友人・地域の方との共食)

※No.2の指標は、現計画から【友人、地域の方】を追加。

### 市の取組

- 収穫体験や料理教室等を実施し、食育体験の場を提供します。
  - ・野菜などを育て、収穫、共食する親子参加の食育体験を実施します。
  - ・様々な年代向けの料理教室や食に関する体験ができる教室を開催します。
  - ・エコネットちくご等との共催による生ごみ堆肥化による野菜づくり体験を実施します。
- 食べ物を捨てない環境に優しい食生活の実践のため、食品ロス削減を推進します。

### 関係機関・団体の取組

#### ■食生活改善推進会

- 料理教室や収穫体験を通して、楽しく調理すること、食べることの大切さを伝えます。

#### ■保育協会

- 季節の野菜を育て、楽しさや苦勞を知るとともに、収穫したものを調理してみんなで味わう機会を作ります。

#### ■小・中学校

- 総合的な学習の時間等で「米づくり体験」を行ったり、筑後市で取れる農産物を調べたりします。
- 「弁当の日」の実施により、料理の楽しさや食の大切さを学び、食に関してできること（おにぎり作りやおかず作りなど）を増やします。

#### ■民生委員児童委員協議会

- 地域のフードサポート支援活動に参加し食育運動に関わります。

共通取組

食育に関する周知や啓発、情報発信など2つの基本施策に関する取組をまとめています。

市の取組

- ホームページ、SNS等の活用を行い、食育情報の発信を行います。
- 各担当の関係機関・団体の取組を支援します。

関係機関・団体の取組

■ 八女筑後歯科医師会

- 口腔ケアや口腔体操の指導、歯周病に関する講話を実施します。

■ NPO法人栄養ケアちっご

- 高齢者に対して、介護予防や免疫力強化に向けた食や栄養の知識を身につけるための活動を行います。
- 障害児、障害者に対して、自立や免疫力強化に向けた食や栄養の知識を身につけるための活動を行います。

■ 商工会議所

- 職場の健康に配慮した食育の推進を図るための情報提供を行います。

■ 保育協会

- 給食だよりを通して、食についての情報を周知します。

■ 民生委員児童委員協議会

- 食育について学習会を開催し、入手した情報を提供します。

「食育ピクトグラム」は、農林水産省が、令和3年2月に発表したもので、食育の取組について、子どもから大人まで誰にでも分かりやすく発信するために作成したものです。これは、食育推進基本計画の1次から3次まで目標に掲げられていて、第4次食育推進基本計画でも重点事項に取り上げられている、普遍的に取り組むべき項目から選択しています。

### 【食育ピクトグラム】

