

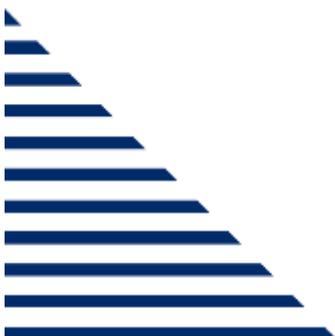


# 長岡京市第 3 次食育推進計画 (素案)

～すくすく育て！心と体のびやかに  
食でつながる ながおかきょう～

令和 3 年 4 月

長岡京市



## ■目次

- ・はじめに
- ・基本理念
- ・位置づけと計画期間
- ・長岡京市第2次食育推進計画の評価
- ・第3次計画の目標と方向性
  1. 食を通じた健康な体づくり
  2. 食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成
  3. 地域の食育推進と食文化の伝承
  4. 食のネットワークづくり（食育の推進体制）
- ・ライフステージ別の対策の方向性
- ・第3次食育推進計画の全体像（まとめ）

## ■はじめに（計画策定の背景と計画期間）

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的として、平成17年6月に施行された食育基本法に基づき、長岡京市食育推進計画（平成23年度から平成27年度まで）及び第2次食育推進基本計画（平成28年度から令和2年度まで）を策定し、関係機関・団体等多様な関係者とともに食育を推進してきました。

その結果、「食育に関心を持っている市民の割合」や「朝食を食べる日の割合」、「2食以上バランスの整った食事をしている市民の割合」が増加しており、家庭、学校、保育所等における食育は着実に推進され、進展してきています。

しかしながら、年代別にみると、50歳代で他の世代と比べて、朝食欠食の割合が高く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ない、家族や友人などと食事をする頻度が減っているなど、健康や栄養に関する実践状況に課題が見受けられます。また、高齢化にともない高齢者のフレイル\* 予防などが、食育の取組の観点からも必要です。

今後の食育の推進に当たっては、食をめぐるこれらの課題を踏まえ、様々な関係者がそれぞれの特性を活かしながら、多様に連携・協働し、その実効性を高めつつ、市民一人一人が自ら食育推進のための活動を実践しやすい社会環境づくりにも取り組むことで、食をめぐる諸課題の解決に資するように推進していくことが必要です。

これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和3年度から令和7年度までの5年間を計画期間とする長岡京市第3次食育推進計画を策定します。

\*フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上の可能性がある状態像のこと。（厚生労働省研究班の報告書より）

## ■ 基本理念

食は、私たちの生命を保ち、心身の健康を保持し、生涯にわたっていきいきと暮らすために大切なものです。特に子どもたちにとって「食育」は、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。食に関心を持ち、健全な食生活の実践、身近な食環境の学びや食文化の伝承、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への認識等を高め、感謝の念を深めていくことが重要と考えます。

長岡京市のタケノコは長い歴史と知名度を持ち、春の訪れを告げる京タケノコとして季節感のあふれる特産品となっています。未来を担う子どもたちが、このタケノコのように勢いよく真っ直ぐ伸びて、しっかりと根を張り、たくましく元気いっぱいになることはみんなの願いです。また、成人においても、急激に変化を見せる現代社会の中であらゆる機会を通じて食について学び、心身ともに健康な生活が送れるように取り組んでいきたいと考えます。国の食育基本法や食生活指針を基本に、家庭だけでなく、地域、生産者、保育所、幼稚園、学校、行政など食にかかわる関係機関・団体等が連携・協働して「食育活動」を進め、子どもから大人まで食を通じて人と人、地域と地域がつながる豊かなまちづくりをめざします。

### 「すくすく育て！心と体のびやかに 食でつながる ながおかきよう」

#### <食育基本法 基本理念>

国の定めた食育基本法において、基本理念については、下記 7 項目が挙げられています。

- ①国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ②食に関する感謝の念と理解
- ③食育推進運動の展開
- ④子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ⑤食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ⑥伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- ⑦食品の安全性の確保等における食育の役割

#### <食生活指針>

	健康寿命の延伸
生活の質（QOL）の向上	①食事を楽しみましょう。
	②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
適度な運動と食事	③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
バランスのとれた 食事内容	④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
	⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。
	⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。
	⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
食料の安定供給や食文化への理解	⑧日本の食文化や地域の産物を生かし、郷土の味の継承を。
食料資源や環境への配慮	⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
	⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

(文部科学省・厚生労働省・農林水産省  
食生活指針の構成 平成 28 年 6 月より抜粋)

食の循環や環境に配慮した  
食生活の実現

■位置づけと計画期間

本市においては、第4次総合計画の第2期基本計画の計画期間中であり、食育は実施計画事業として位置づけられています。

本計画の実行期間は、令和3年4月1日から令和8年3月31日までの5か年です。

《本計画及び関連諸計画の対象期間》

図表 本計画及び関連諸計画の対象期間

H28年度 (2016年度)	H29年度 (2017年度)	H30年度 (2018年度)	H31/R元年度 (2019年度)	R2年度 (2020年度)	R3年度 (2021年度)	R4年度 (2022年度)	R5年度 (2023年度)	R6年度 (2024年度)	R7年度 (2025年度)	R8年度 (2026年度)	R9年度 (2027年度)	R10年度 (2028年度)	R11年度 (2029年度)	R12年度 (2030年度)
長岡京市第4次総合計画														
第1期基本計画					第2期基本計画					第3期基本計画				
長岡京市健幸長寿プラン2025														
前期プラン							後期プラン							
長岡京市第2次食育推進計画					長岡京市第3次食育推進計画					長岡京市第4次食育推進計画				
長岡京市第2次地域健康福祉計画														
前期計画					中期計画					後期計画				
長岡京市健康増進計画 (平成25年度～)				長岡京市第2次健康増進計画					長岡京市第3次健康増進計画					
子ども・子育て支援事業計画 (平成27年度～)				第2期子ども・子育て支援事業計画					第3期子ども・子育て支援事業計画					
長岡京市第7次 高齢者福祉計画			長岡京市第8次 高齢者福祉計画			長岡京市第9次 高齢者福祉計画								
第3次京都市食育推進計画							第4次京都市食育推進計画							
京都市保健医療計画 (平成24年度～)				京都市保健医療計画										
第3次食育基本計画							第4次食育基本計画							
健康日本21(第二次) (平成25年度～)														
健やか親子21(第2次) (平成27年度～)														

※  策定予定の計画

# 長岡京市第 2 次食育推進計画の評価

## (1) 最終評価の趣旨

長岡京市では、平成 23 年度に「長岡京市食育推進計画」、平成 28 年度に「長岡京市第 2 次食育推進計画」を策定し、各課が連携しながら食育に関する取組を進めてきました。

令和 2 年度に最終評価を行い、10 の数値目標の達成状況や食育推進活動状況を把握・評価しました。この結果は、長岡京市第 3 次食育推進計画策定の基礎資料とします。

## (2) 最終評価方法

今回の評価では、10 の数値目標の達成状況とその達成に向けた 5 年間の取組を評価し、4 大目標別にまとめました。評価には、策定時と同様に実施した市民食育アンケート調査や各種健康診査等のデータを使用しました。

評価方法は、策定時と評価時の値を比較し、目標に対する達成状況について以下のとおり評価しました。

### ●目標に対する達成状況

評価区分	内容
A	数値目標を達成している場合
B	数値目標は達成していないが、改善が見られた場合
C	策定時に比べ、目標から遠ざかっている場合

## (3) 最終評価結果

食全体としては、10 の数値目標の 19 項目中、A が 4 個、B が 5 個、C が 10 個であり、改善率は 9/19 (47.4%) でした。改善率は高くはありませんが、食育への関心は着実に高まっており、栄養バランスのよい朝食をとっている市民も増えています。

目標値から遠ざかっている項目の要因として、学童期の朝食欠食率の増加や家族と一緒に食事をとっている割合の低下については、就労世帯の増加等に伴い、朝食の時間や家族と一緒に食事をとる時間を確保できないことが考えられます。地元産農林産物や特産品等への意識の低下については、近年の長岡京市への若年層の転入増加により、若年層に馴染みが薄いことが一因と考えられます。

保育所や小学校では熱心に食育に取り組んでいるので、中学生以降も食に対する意識を維持できるよう、今後は、平成 30 年度より始まった中学校給食の活用や、正しい知識理解・意識の改革・行動の改善が行われる食環境づくりを行っていく必要があります。

評価区分	内容
A	数値目標を達成している場合
B	数値目標は達成していないが、改善が見られた場合
C	策定時に比べ、目標から遠ざかっている場合

項目番号	目標項目	策定時 (H28)	最終評価 (R2)	目標値	達成状況	
<b>◆「食を通じての健康な体づくり」</b>						
1	食育に関心を持っている市民の割合 * 市民食育アンケートより	「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計	77.6%	82.2%	90%以上	B
2	朝食を欠食する市民の割合 * 市民食育アンケートより	学童期 (6年生)	2.8%	3.5%	0%	C
		学童期 (中学3年生)	4.6%	5.5%	3%未満	C
3	主食・主菜・副菜が揃っている朝食を食べている市民の割合 * 市民食育アンケートより		45.6%	47.1%	55%以上	B
4	非適正体重者の割合 * 乳幼児健診 (3歳6か月児健診) 国保特定健診 (40~60歳代)、 20・30歳代の健康診査より	3歳6か月児	肥満 2.1%	肥満 1.5%	肥満 3%未満	A
			やせ 0.4%	やせ 0%	やせ 1%未満	A
		小学生	肥満 2.8%	肥満 5.5%	肥満 3%未満	C
			やせ 0.4%	やせ 2.0%	やせ 1%未満	C
		30歳代 女性 やせ	22.1%	21.4%	15%未満	B
		40~60歳代 肥満	男 31.2%	男 28.9%	男 20%未満	B
女 15.4%	女 19.0%		女 15%未満	C		
<b>◆「食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成」</b>						
5	家族と一緒に食事をとっている割合 * 市民食育アンケートより	ほぼ毎日	68.8%	62.2%	70%以上	C
		ほとんどない	6.7%	5.3%	5%未満	B
6	食に関するイベントや農業体験などに参加する市民の数	ながおかきょう食育ひろば来場者数	382人	616人	400人	A
		観光農園での芋ほり、みかん狩り体験者数及び観光竹林でのタケノコ掘り体験者数	6,078人	3,635人	8,000人	C
<b>◆「地域の食育推進と食文化の伝承」</b>						
7	学校給食における地元産農林産物を使用する割合 (R1より調査なし)	京都府産 (うち長岡京市産)	27.5% (13.4%)	17.1% (7.2%) ※H30実績	30%以上 (長岡京市産含む)	C
8	地元産農林産物の利用を心がけている人の割合 * 市民食育アンケートより		27.7%	17.2%	40%	C
9	次世代に地元特産品や行事食を伝えている人の割合 * 市民食育アンケートより		31.5%	26.3%	40%	C
<b>◆「食のネットワークづくり」</b>						
10	食育推進活動に参加・協力する関係者・団体等の数		4団体	9団体	5団体	A

※策定時値は H27 実績、最終評価値は R1 実績

## 第3次計画の目標と方向性

### 1. 食を通じての健康な体づくり

市民の食育への関心は年々高まっています。しかし、女性の就業率の上昇や高齢者の増加など、生活環境や食事形態が多様化する傾向にあります。家で料理をする場合であっても、外食や惣菜等の市販品を利用する場合であっても、市民が自身にとって適切な食を選択し、食を通じて健康な体づくりを行えるようになることが大切です。そのために、行政は、ライフステージに応じた信頼できる食情報を提供するとともに、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、食に関する関係機関や団体が連携・協働して、適切な食を選択しやすい環境づくりに努めます。

### 2. 食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成

「同じ釜の飯を食う仲」と言うように、人と人をつなぎ、コミュニケーションづくりをする場として、食は大きな役割を果たします。しかし、家族と毎日食事をとっている市民は約6割と以前より減っている現状です。人と人とのつながりという視点からとらえた食の役割を各種事業において伝え、コミュニケーションづくりや、それによって育まれる豊かな人間性の育成をめざします。

### 3. 地域の食育推進と食文化の伝承

長岡京市には、「タケノコ」「ナス」「花菜」といった地元特産品や、特産品を活かした料理があります。しかし、特産品等に対する市民の意識は高いとは言えず、長岡京市の食文化はもちろんのこと、京都府や日本独自の食文化を大切に、次世代へ伝えていく意識を高める必要があります。そのために、朝市などで販売する機会や食文化を伝える機会を増やし、学校や地域、家庭において食を推進していきます。

### 4. 食のネットワークづくり（食育の推進体制）

食育関係部署がそれぞれに食育に取り組むとともに、行政内部での連携を深め、食育を推進します。また、地域において食に関する活動を展開しているボランティアや、食品関連など様々な分野の関係団体と行政関係者が連携を深めることをめざします。

## 1. 食を通じての健康な体づくり

人のからだは、食べ物からつくられています。未来のあなたのからだは、今のあなたの毎日の食生活の積み重ねです。元気の源である食事について、改めて目を向けてみませんか。

### ◎ 目標

健全な食生活の実現のために、自身のライフスタイルにあった「食を選択する力」を高めること

### ◎ 行動目標

こんなことに取り組みよう！

- ・ 1日3食欠食せず、主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう（カレー、パスタ、丼ものなどの単品メニューより、主食・主菜・副菜のそろった定食型の食事にしよう）
- ・ 適切な体重を維持しよう
- ・ 適塩\*を心がけよう（国の目標値は男性 7.5g、女性 6.5g ですが、多くの方が塩分を取り過ぎています。まずは今より薄味を心掛けましょう。）

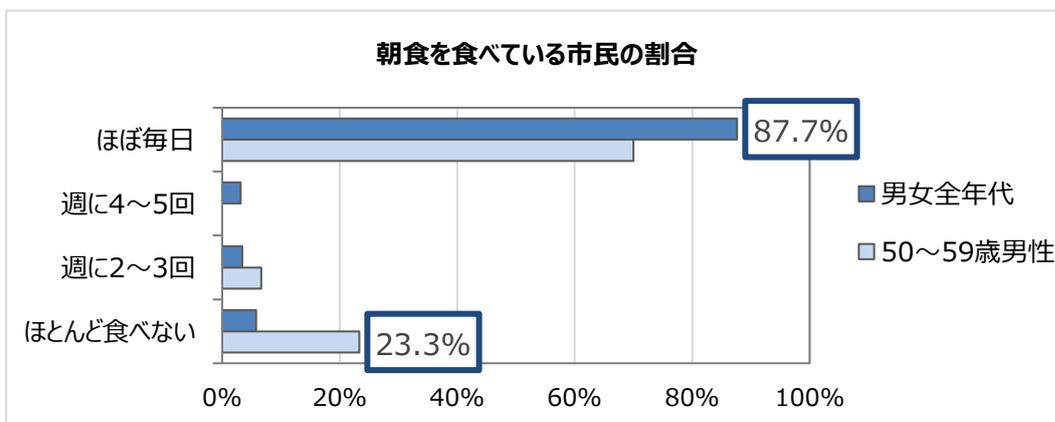
\*適塩とは自分に適した塩分をとるということです。年齢・性別・疾病の有無等により、適塩量は異なります。

### ◎ 市民の現状

市民の約9割は、ほぼ毎日朝食を食べています

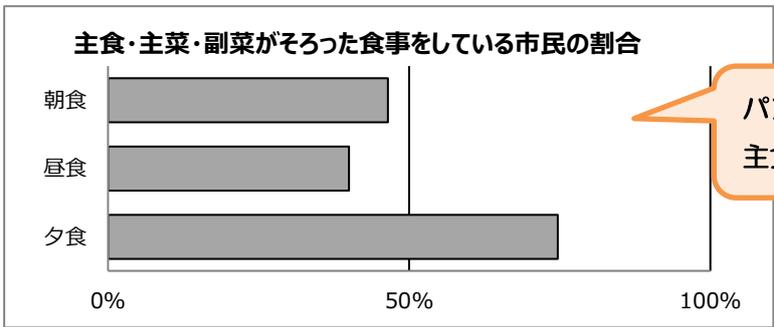
朝食を食べている市民の割合は国平均（73.4%）と比べると本市（87.7%）は高い状況です。しかし、50歳代男性は、約4人に1人（23.3%）が朝食を食べておらず、国平均（16.1%）と比べても欠食の割合が高い状況です。

（出典：〈国〉H30 食育に関する意識調査 〈市〉R1 食と健康に関するアンケート）



（令和元年度 長岡京市食と健康に関するアンケート n=384人）

朝食と昼食で主食・主菜・副菜がそろった食事をしている市民の割合が半数以下となっています

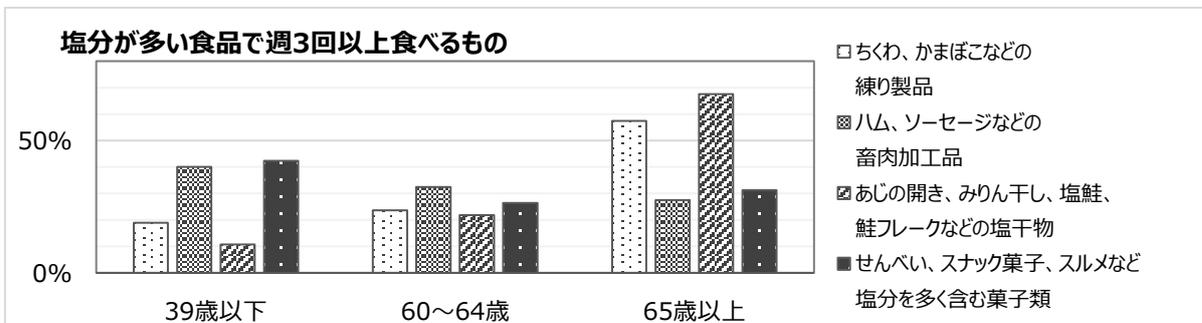


パン、おにぎり、麺類など  
主食だけで済ませていませんか？

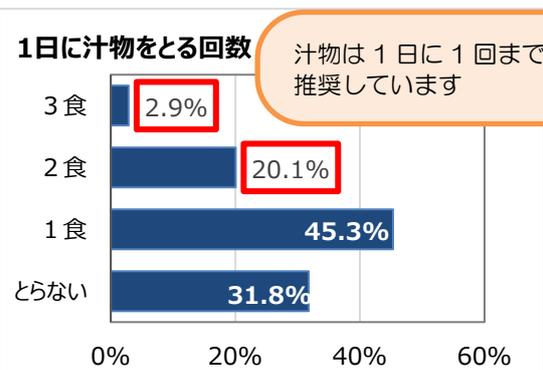
(令和元年度 長岡京市食と健康に関するアンケート n=384 人)

塩分の多い食品の摂取状況

～若年層ではハム・ソーセージやスナック菓子など、高齢者では練り製品や干物が多い～



(令和元年度 長岡京市食と健康に関するアンケート n=384 人)



汁物は1日に1回までを推奨しています

- ・若年層ではハム・ソーセージなどの畜肉加工食品やせんべい・スナック菓子などの菓子類が多く、高齢者では練り製品や干物が多いのが特徴です。
- ・汁物には塩分を多く含みますが、汁物の摂取頻度は7割以上が1食以下という結果でした。
- ・平成28年度京都府民健康・栄養調査によると、京都府民の約7割が1日8g以上の塩分をとっています。市民全体が適塩に取り組める工夫が必要です。

(令和元年度 長岡京市食と健康に関するアンケート n=384 人)

◎ 情報提供

朝食にはメリットがいっぱい

朝ごはんをしっかり食べると、やる気や集中力が高まり、脳もからだも効率よく働きます。朝に食欲を出すためには、遅い時間に食わず、早寝早起きを心がけましょう。朝食を食べる習慣は、子どもの頃からつけることが大切です。



## 壮年期には“ベジファースト”で体にやさしい食べ方を

- ①まず、野菜のおかずを5分間かけて食べる（小鉢1～2杯くらいの量）
- ②次に、たんぱく系のおかずを5分間かけて食べる（魚、肉、卵、大豆製品等）
- ③最後に、残ったおかずと主食や芋類を食べる（糖質の多いものは最後にするのがポイント！）  
少なすぎるのも×。少なくともご飯なら女性100g、男性150gは食べましょう。）



### ■どうしても夕食が遅くなる場合は・・・

たとえば・・・おにぎりやパンなどを夕方に食べておき、帰ってからおかずを食べるなど、分けて食べるとよいでしょう。遅い時間にすべて食べるより太りにくいですよ。

## 高齢期には、メインのおかずから食べよう

フレイルの予防には、筋肉を落とさないことが大切。

そのためには、筋肉の基となるたんぱく系食品が不足しないように食事をしましょう。

たんぱく系食品の1食の適量は・・・  
例えば、魚一切れと卵1個程度



\*フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上の可能性のある状態像のこと。（厚生労働省研究班の報告書より）

## かしこくおいしく適塩！

人は6週間で薄味に慣れる！

### 「イギリスの成功事例に学ぶ減塩方法」

英政府はあらゆる食品業界を巻き込んで商品ごとに数値を定めて減塩を迫った。例えばパン業界は「3年間でパン100gあたり10gの塩分を減らす」という目標を設定。「塩を減らせば味が落ちる」と企業は初め抵抗したが、「人は6週間で薄味に慣れる」という研究結果により、少しずつ時間をかけて段階的に減らすという方法を実践し、成功。消費者は減塩に全く気付かなかったという。その結果心臓病の患者が減り、毎年2600億円もの医療費の削減につながったとのこと。

👉ここが重要！

### 「減塩が必要なわけ」

塩分のとり過ぎは血圧を高め、日本人に多い心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高まります。これらの病気を予防するために、適塩\*にすることを勧めます。

\*適塩とは自分に適した塩分をとることです。年齢・性別・疾病の有無等により、適塩量は異なります。

子どもの頃から  
「うす味が当たり前」に！

毎日少しずつ美味しく減塩して、生涯適塩を目指しましょう！

◎数値目標

◆「食を通じての健康な体づくり」				
項目番号	目標項目		策定時 (R3)	目標値 (R7)
1	食育に関心を持っている市民の割合 * 市民食育アンケートより	「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計	82.2%	90%以上
2	朝食を食べている市民の割合 * 市民食育アンケートより	16歳以上の市民	87.7%	90%以上
3	主食・主菜・副菜が揃っている食事を1日2食以上食べている市民の割合 * 市民食育アンケートより		55.7%	58%以上
4	やせや肥満者の割合 * 乳幼児健診 (3歳6か月児健診) 国保特定健診 (40~60歳代)、長寿健診、 20・30歳代の健康診査より	3歳6か月児 肥満度±20%以上	肥満 1.5% やせ 0%	肥満 3%未満 やせ 1%未満
		小学生	肥満 5.5% やせ 2.0%	肥満 3%未満 やせ 1%未満
		30歳代 女性 やせ	21.4%	15%未満
		75歳以上 低栄養傾向者 (BMI20以下)	21.6%	25%未満
		40~60歳代 肥満	男 28.9% 女 19.0%	男 20%未満 女 15%未満

◎行政が取り組むこと

- ・ ながおかきょう食育ひろば等のイベント会場、市役所や公共施設、市内食料品店等における啓発
- ・ 保育所・学校での啓発・個別相談
- ・ 乳幼児健診・教室等における啓発や個別相談
- ・ 成人対象の教室・相談・健診における食支援・健康教育 (メタボ予防・フレイル啓発含む)

<工夫する点>

- ・ 個々のライフスタイルにあった実現可能な提案
- ・ 課題のある50代男性に届くアプローチ
- ・ 昼食にターゲットを当てたアプローチ

## 2. 食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成

家族や友人との食事は、一人で食べるより楽しく、食事もおいしく感じた経験はありませんか。食を通じて心を育み、食への感謝の気持ちにも目を向けてみませんか。

### ◎目標

- ・ 食事や食に関するイベントを通して家族や友人などと一緒にコミュニケーションをとる機会が増えること
- ・ 食の循環への意識を高め、食に対する感謝の心を育て食品ロス削減に努めること

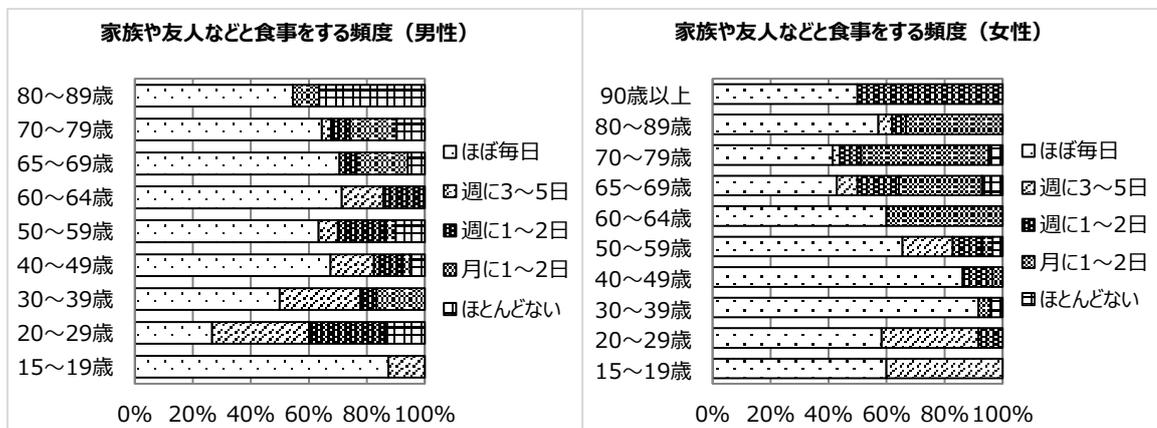
### ◎行動目標

こんなことに取り組みよう！

- ・ 家族や友人などと一緒に食事をする機会を積極的につくろう
- ・ 食事の際は、一緒に食事をしている人との会話を楽しもう
- ・ 食育に関するイベントに、積極的に参加しよう
- ・ 食に対する感謝の気持ちを持ち、食品ロスを減らそう

### ◎市民の現状

高齢者では、男性の約 7 割が毎日誰かと食事をしているのに対し、女性は約 5 割



(令和元年度 長岡京市食と健康に関するアンケート n=384人)

### 心がけている食事のマナーランキング

1位	食事のあいさつをする	64.6%
2位	食品ロス*を減らす	60.7%
3位	会話を楽しむ	32.3%
4位	食事中にテレビや携帯等を見ない	17.2%

50~64歳男性は、6割以上が誰かと食事をしているにもかかわらず、会話を楽しむ割合は約15%と全体より低いです。

(令和元年度 長岡京市食と健康に関するアンケート n=384人)

\*食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。  
日本人1人当たり毎日お茶碗一杯分のご飯量の食品ロスを生んでいる。

◎情報提供

誰かと一緒に食事 = 共食で、こころも体も健やかに

食事中は、テレビ・  
携帯・雑誌等は見ずに、  
会話を楽しみましょう☆

<共食のメリット>

- ・ 家族や友人とのコミュニケーションが図れる
- ・ 楽しく食べることができる⇒心の健康状態がよくなる
- ・ 規則正しい時間に食べることができる
- ・ 栄養バランスのよい食事を食べることができる、食べる食品数が増える

食品ロス削減マスター度 Check !

- 買い過ぎないようにしている
- 作り過ぎないようにしている
- 食事を残さないようにしている
- 食材を使い切るようにしている
- フードバンクを知っている
- 30・10運動を知っている（30・10 運動：宴会時に乾杯後 30 分は席を立たずに料理を楽しむ。お開き 10 分前は自分の席に戻って再度料理を楽しむ）

◎数値目標

◆「食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成」				
項目番号	目標項目		策定時 (R3)	目標値 (R7)
5	家族等と一緒に食事をとっている割合 * 市民食育アンケートより	ほぼ毎日	62.2%	70%以上
		ほとんどない	5.3%	5%未満
6	食事中の会話を楽しむ割合 * 市民食育アンケートより		32.3%	35%以上

◎行政が取り組むこと

- ・ 家族や友人などと食事をとることの啓発（保育所・学校、乳幼児健診・教室等での啓発、食育キッズプレースを用いた市政情報放映モニターや保育所おたよりの実施）

### 3. 地域の食育推進と食文化の伝承

「食文化」とは、郷土料理や特産品だけでなく、食べ方やマナーなど、様々な要素を含みます。日本人として、長岡京市はもちろん、京都府、日本の食文化を大切に、未来へつなげていきましょう。

#### ◎目標

- ・ 日常の食事に地元産農林産物を積極的に取り入れること
- ・ 食文化を次世代に伝える機会が増えること

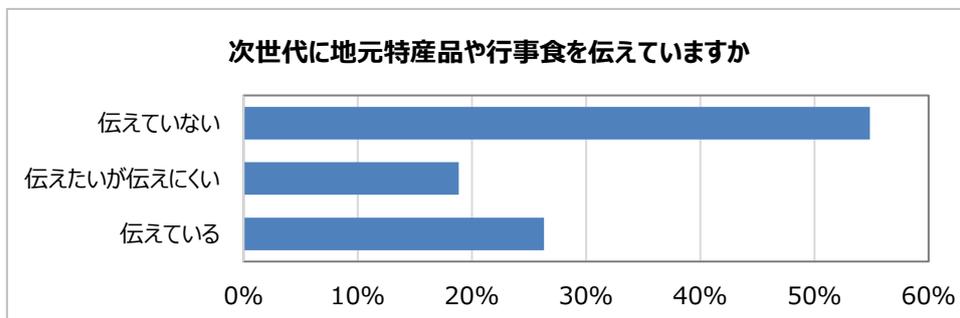
#### ◎行動目標

こんなことに取り組もう！

- ・ 買い物の際は、産地を見てできるだけ地元産の食材を購入しよう
- ・ 食文化に興味をもとう

#### ◎市民の現状

次世代に地元特産品や行事食を伝えている人は少ない



(令和元年度 長岡京市食と健康に関するアンケート n=384人)

#### ◎情報提供

保育所、小学校、中学校での取り組み



##### <保育所>

保育所では、年間を通じて、食育活動を行っています。毎日の食事を通して情操面や知能面を育てることを目標に、食習慣を身につける大切な時期として、食べ方やマナーなども繰り返し伝えていきます。また、保育の中で園庭菜園、収穫、クッキング、行事食等の取り組みなども取り入れ、地元農産物や旬の食材にも興味をもつ献立作成に努めています。

<小学校・中学校>

長岡京市では、すべての小学校に栄養教諭・学校栄養職員を配置し、食育に力を入れています。また、すべての小・中学校で給食を実施し、年間を通じて地元産農林産物を使用した献立を提供しています。昔から伝わる行事食なども取り入れた献立作成に努めています。

ながおかきょう食育博士度 Check !

- 長岡京市の地元特産品を知っている … (答え) タケノコ、ナス、花菜
- タケノコ、ナス、花菜の旬の時期を知っている
- タケノコ、ナス、花菜の料理を食べたことがある



◎数値目標

◆「地域の食育推進と食文化の伝承」			
項目番号	目標項目	策定時 (R3)	目標値 (R7)
7	地元産農林産物の利用を心がけている人の割合 * 市民食育アンケートより	17.2%	30%以上
8	次世代に地元特産品や行事食を伝えている人の割合 * 市民食育アンケートより	26.3%	30%以上

◎行政が取り組むこと

- ・ ガラシャ祭等のイベントにおける地元特産品や食文化の啓発
- ・ 保育所、小学校等における実践型食育の実施
- ・ 各種事業等における地元産農林産物の販売場所チラシの配布
- ・ 地元特産品を利用した調理講習会の実施
- ・ きょうと食いく先生派遣事業の活用

\* きょうと食いく先生派遣事業とは、京都府に認定された地域の食の専門家が食いく先生として府内の学校で出前授業を行う事業です。

## 4. 食のネットワークづくり（食育の推進体制）

食育を推進するには、一人一人が食への意識を高め、少しずつ行動を変えていく必要があります。しかし、それには知識やきっかけ、自然とより良い行動をとれる環境づくりが必要です。そのために、行政と地域の食に携わる者が協力して、情報を発信することや環境を整えることが大切です。

### ◎目標

- ・ 行政と地域の食に携わる者が連携を深め、協力して食育を推進すること

### ◎現状と課題

長岡京市第2次食育推進計画では、食に関する外部団体等とつながりのある行政内部の4部署を食育担当課に追加し、計9部署で食育を推進しました。その結果、フードバンク長岡京の活動を食育ひろばで紹介するなど新たな取り組みを行うことができました。

しかし、食料品店などとネットワークを築くまでには至らず、課題が残りました。

H23～27 食育担当課		H28～ 下記4部署追加	追加の理由	
健康医療推進室【事務局】	+	自治振興室	市民団体との協働ができる	
総合計画推進課		商工観光課	商業関係団体との協働ができる	
農林振興課		高齢介護課	高齢者に関わる関連団体とのつながりをもつ	
子育て支援課		生涯学習課		各種イベントの開催を企画し、幅広い年齢層に関わる
学校教育課				

### ◎現在の取組

- ・ 市内食料品店等における食育啓発ポスターの掲示
- ・ 市内食料品店等における地元産農林産物コーナーの設置
- ・ 長岡京市食育推進委員会における食に携わる者と行政関係者との意見交換
- ・ 食育ワーキング会議による庁内食育担当課の連携・課を超えた取り組みの実施

例えば・・・

- 農林振興課で作成した地元産農林産物販売マップを健康医療推進室事業に参加した市民に配布。
- 食育担当部署で協力して食育ひろばを実施。



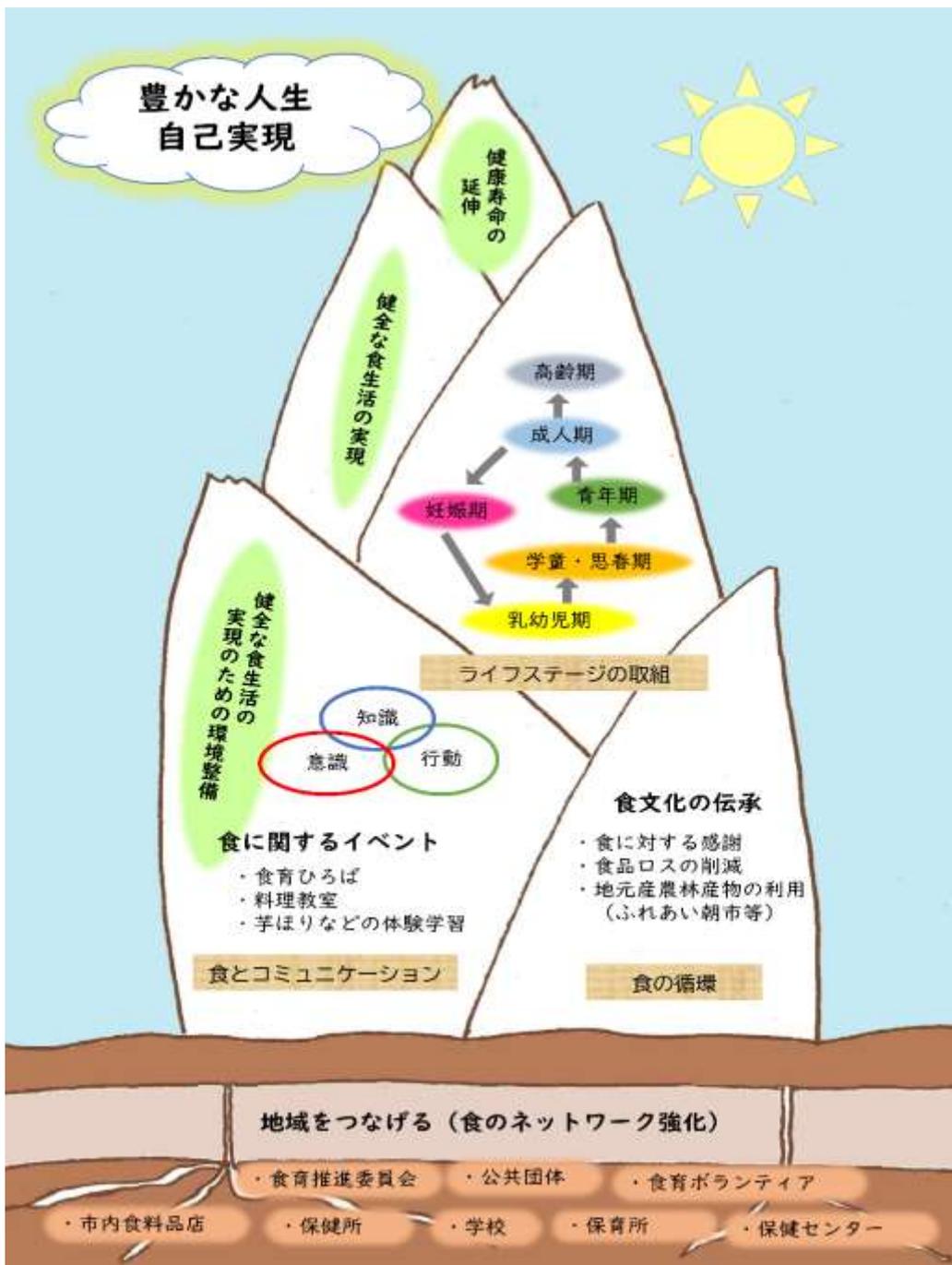
## ◎今後の取組

今後は、市民一人一人の食に対する意識を高める現在の取組に加え、企業や食料品店等と協力した食環境整備のできる体制づくりに努めます。

例えば・・・

- ・ スーパーマーケットやコンビニエンスストア等で、食事バランスのよい組み合わせのメニューを提案。
- ・ 地域のパン屋に、減塩パンの開発・販売を依頼し、減塩パンを販売。

■みんなで食育を推進しよう！



## 第 3 次食育推進計画の全体像（まとめ）

---

### ◎ 現状と課題

- ・ 約 9 割の市民がほぼ毎日朝食を食べているが、50 歳代男性の 1/4 は欠食している
- ・ 朝食と昼食で主食・主菜・副菜のそろった食事をしている市民は 5～4 割しかない
- ・ 約 3 割の市民は、塩分の高い食品の摂取頻度が多い
- ・ 高齢者では、男性の約 7 割が毎日誰かと食事をしているのに対し、女性は約 5 割と低い
- ・ 食品ロス削減を心がけている市民は、約 6 割
- ・ 次世代に地元特産品や行事食を伝えている人は市民の約 1/4 と少ない

### ◎ 目標

- ・ 健全な食生活の実現のために、自身のライフスタイルにあった「食を選択する力」を高めること
- ・ 食事や食に関するイベントを通して家族や友人などと一緒にコミュニケーションをとる機会が増えること
- ・ 食の循環への意識を高め、食に対する感謝の心を育て食品ロス削減に努めること
- ・ 日常の食事に地元産農林産物を積極的に取り入れること
- ・ 食文化を次世代に伝える機会が増えること

### ◎ 行動目標

- ・ 1 日 3 食欠食せず、主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう
- ・ 適切な体重を維持しよう
- ・ 適塩を心がけよう
- ・ 家族や友人などと一緒に食事をする機会を積極的につくろう
- ・ 食事の際は、一緒に食事をしている人との会話を楽しもう
- ・ 食育に関するイベントに、積極的に参加しよう
- ・ 食に対する感謝の気持ちを持ち、食品ロスを減らそう
- ・ 買い物の際は、産地を見てできるだけ地元産農林産物を購入しよう
- ・ 地域や日本の食文化に興味を持とう

### ◎ 市全体で取り組むこと

- ・ ながおかきょう食育ひろば等のイベント会場、市役所や公共施設、市内食料品店等における啓発
- ・ 保育所・学校での啓発・個別相談、実践型食育の実施
- ・ 乳幼児健診・教室等における啓発や個別相談
- ・ 地元特産品を利用した調理講習会の実施
- ・ 食のネットワークの強化と食環境整備

## 数値目標一覧（これまでの推移と現状値・目標値）

項目番号	目標項目	第1次計画策定時 H23	第2次計画策定時 H28	第3次計画策定時 R3	目標値 R7	
<b>◆「食を通じての健康な体づくり」</b>						
1	食育に関心を持って いる市民の割合 *市民食育アンケートより	「関心がある」「どちらか といえば関心がある」の 合計	75.8%	77.6%	82.2%	90%以上
2	朝食を食べている市 民の割合 *市民食育アンケートより	16歳以上の市民	—	—	87.7%	90%以上
3	主食・主菜・副菜が揃っている食事を1日 2食以上食べている市民の割合 *市民食育アンケートより		—	—	55.7%	58%以上
4	やせや肥満者の割合 *3歳6か月児健診 小学校身体計測結果 20・30歳代の健康診査 国保特定健診 (40～60歳代) 長寿健診より	3歳6か月児 肥満度±20%以上	—	肥満 2.1% やせ 0.4%	肥満 1.5% やせ 0.0%	肥満 3%未満 やせ 1%未満
		小学生	肥満 3.5% やせ 1.1%	肥満 2.8% やせ 0.4%	肥満 5.5% やせ 2.0%	肥満 3%未満 やせ 1%未満
		30歳代 女性 やせ (BMI18.5未満)	—	22.1%	21.4%	15%未満
		75歳以上 低栄養傾向者 (BMI20以下)	—	—	21.6%	22%未満 (健康日本 21 第 2 次)
	40～60歳代 肥満 (BMI25以上)	男 24.9% 女 17.0%	男 31.2% 女 15.4%	男 28.9% 女 19.0%	男 20%未満 女 15%未満	
<b>◆「食を通じたコミュニケーションづくりと豊かな人間性の育成」</b>						
5	家族等と一緒に食事を とっている割合 *市民食育アンケートより	ほぼ毎日	65.6%	68.8%	62.2%	70%以上
		ほとんどない	7.8%	6.7%	5.3%	5%未満
6	食事中の会話を楽しむ割合 *市民食育アンケートより		—	—	32.3%	35%以上
<b>◆「地域の食育推進と食文化の伝承」</b>						
7	食に関する情報発信回数（★新規）		—	—	22回※ <sup>2</sup>	27回
8	地元産農林産物の利用を心がけている 人の割合 ※ <sup>1</sup> 市民食育アンケートより※ <sup>1</sup>		24.8%	27.7%	17.2%	30%以上
9	次世代に地元特産品や行事食を伝えて いる人の割合 ※ <sup>1</sup> 市民食育アンケートより※ <sup>1</sup>		31.2%	31.5%	26.3%	30%以上

※1・・・第1次計画策定時はH22実績、第2次計画策定時はH27実績、第3次計画策定時はR1実績

※2・・・健康医療推進室が発信するホームページ掲載、市政情報モニター掲示等の情報発信の実績

## ～付属資料～

- I. 令和元年度 食と健康に関するアンケート調査概要
- II. 長岡京市第3次食育推進計画策定委員名簿
- III. 長岡京市第3次食育推進計画の策定経過

■長岡京市食育キャッチフレーズ■

な かよく たのしい 食卓づくり

が っこう大好き 給食大好き

お となも子どもも 一緒に学ぼう 食の文化

か そくそろって いただきまーす

き そく正しい 三度の食事

よ く噛んで食べると からだもいきいき

う けついでいこう 風土と命

し ょくでつながる 人と人



編集・発行