

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

家族など誰かと一緒に食事は、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等と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

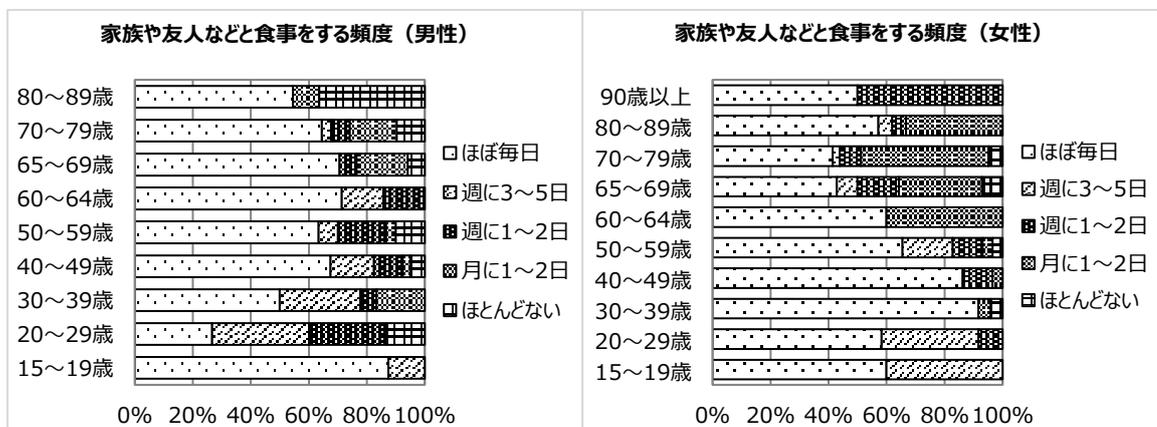
◎行動目標

こんなことに取り組みよう！

- ・ 家族と一緒に食事をする機会を積極的につくろう
- ・ 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%

(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ます！

◎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、
食事を楽しみましょう☆

<共食のメリット>

- ・ 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

◎行政が取り組むこと

- ・ 家族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、食育キャッチフレーズ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）

食事中のコミュニケーションは、子どもの脳の発達に良い影響を与えることや、人間関係を育むことにつながりますが、with コロナ時代は、新型コロナウイルス感染症対策としての「新しい生活様式の実践」を意識しながらの対応を求めていることとしています。