

第 1 章

計画に対する 基本的な考え方

第1章 計画に対する基本的な考え方

1 計画策定の意義

1 食を取り巻く背景

食は命の源であり、人が生きていくためには欠かせないものです。私たちは、長年にわたる経験の中で、自らに最も適した食を知り、極めて健全な食生活を実践してきました。そしてそれはひとつの文化として、今日まで引き継がれてきました。

しかし、近年、高齢社会や少子化、核家族化の進行、長時間労働による父親の不在、ライフスタイルや価値観が多様化するなど社会情勢が大きく変化する中、食習慣の乱れや栄養の偏りをはじめ、*BSE（牛海綿状脳症いわゆる狂牛病）や*鳥インフルエンザ、食品の偽装表示、無登録農薬や*残留農薬など、食生活や食の安全上の問題が顕著化し、私たちの健康が脅かされています。また、食の海外への依存度が高まり、*日本型食生活や地域の伝統的食文化が失われてきています。

このように、食生活や食を取り巻く環境が私たちの健康や文化に影響を及ぼしてきた現在、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、自らが食生活を見直し、食の安全を確保することはもとより、先人から育まれてきた地域の豊かな味覚や伝統的な食文化、さらには日本の「食」そのものを守り、継承していくことが必要です。

国では、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するため、食育を重要課題と位置づけ、平成17年7月に「*食育基本法」を施行し、平成18年3月には「*食育推進基本計画」を策定するなど、食育を国民的な運動として推進しています。

また、静岡県においても「食を通して人をはぐくむ」を目指し、「静岡県食育推進計画」を平成19年3月に策定したところです。

2 食育とは

食育とは、国民一人一人が、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と食を選択する判断力を、身につけるための学習などの取り組みのことです。

食育基本法では食育を、

- ①生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの
 - ②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こと
- と位置づけています。

「*」のある用語については、参考資料 用語説明 参照

3 計画の意義

三島市では、平成元年に「健康都市宣言」をし、市民の健康づくりを積極的に進め、平成14年3月には「健康みしま21」を策定し、計画的な健康施策の推進に努めるとともに、食育に関する様々な取り組みを行ってきました。

三島市食育基本計画は、氾濫する食に関する情報、食がもたらす健康への悪影響から子どもたちの健全な成長や安全・安心な市民生活を守るためには、食育を市民との*協働により、全市的に進めることが重要と考え、三島市として食育を推進するための基本的な方針、市民、事業者、行政が取り組むべき具体的な方策を示すことにより食育を総合的・計画的に進める指針とするものです。

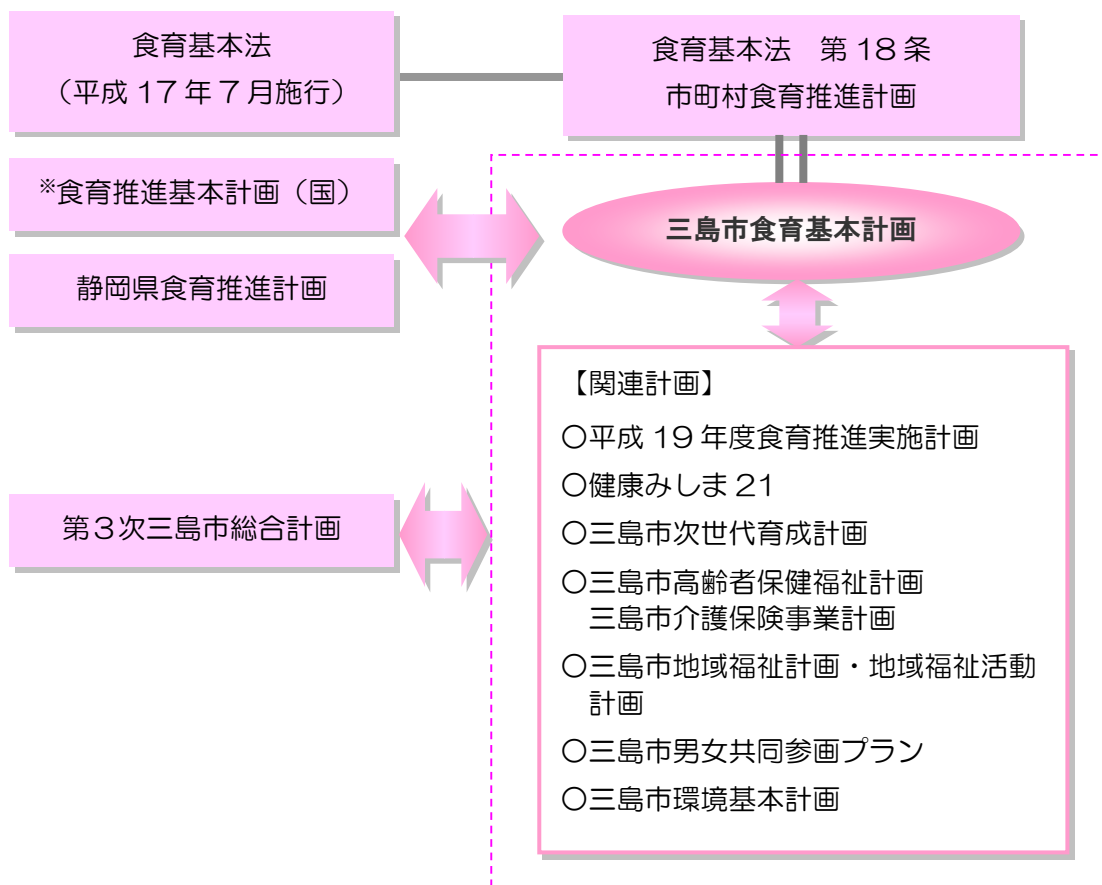


食育元気教室

2 計画の位置づけ

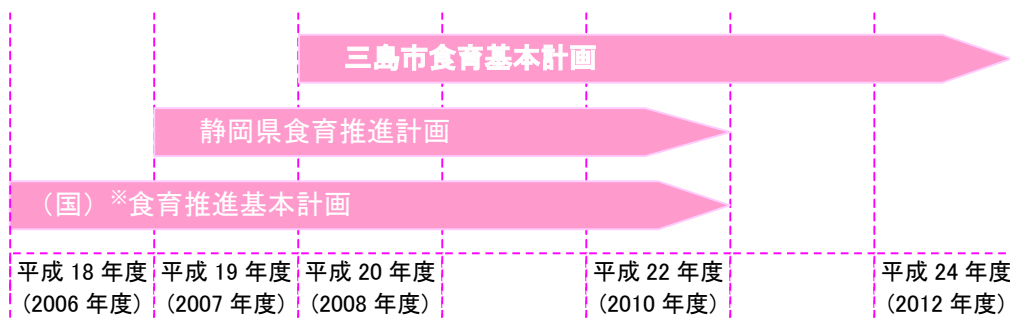
本計画は、*食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画です。

三島市として食育に関する基本的な事項について定めるものであり、三島市における関連計画等との整合を図るものとします。



3 計画の期間

本計画の期間は、平成 20 年度から平成 24 年度までの 5 年間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。



4 計画の構成



5 計画の対象

ライフステージに応じた食育の推進

人は、そのライフステージにあった生活が必要であり、食生活や食習慣においても、長い年月をかけて形成されるものです。そこで、ライフステージごと（胎児期、幼年期、少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期）の特徴に併せ、食育を実践することが重要です。

| (ライフステージ) | (必要な取り組み) |
|-------------|--|
| 胎児期 | 正しい食生活（保護者のライフスタイル等子どもへの影響大） |
| 幼年期（0～5歳） | 成長にあわせた食事の提供 食事マナーのしつけ 正しい食習慣の確立 |
| 少年期（6～15歳） | 食の基本的知識の習得 感謝の気持ちの醸成 |
| 青年期（16～24歳） | 次代の親への自覚 食の選択力の養成 食への意識の高揚 |
| 壮年期（25～44歳） | ※生活習慣病・歯周疾患の予防 ※メタボリックシンドロームへの対策 |
| 中年期（45～64歳） | 食育を推進する担い手の育成 |
| 高齢期（65歳以上） | 元気で長生きへの心がけ 食文化の伝承 |

①胎児期

胎児期は、親(特に母親)の影響を受ける時期です。母親のライフスタイルや健康状態が胎児に影響することを認識し、健康な子を産み育てるため、生活リズムを整え、栄養や健康管理に気をつける必要があります。

また、食生活に関する知識を学び、生まれてくる子どもとともに正しい食習慣が実践できるように準備することが重要です。

②幼年期

幼年期は、最も心身の発達が著しい期間であり、十分な睡眠の確保やバランスの取れた食生活・食習慣を身につけるとともに、味覚、嗅覚、視覚など食に関する*五感を磨き、家庭の味などの味覚を覚え始める大切な時期です。

一生のうちで「食」への関心を深める大切な時期であることを認識し、食事のリズムや食べ方、食事をする時の姿勢や箸・スプーンの使い方のしつけなど、基礎的な食習慣を身につけていくことが重要です。

③少年期

少年期は、心身の発達とともに行動範囲が拡大し、様々な事柄に関心を示し、自我の確立を伴う大切な時期です。一方で、肥満やむし歯の増加や就寝時間の遅れなどによる生活リズムの乱れ、朝食の欠食、おやつの食べ過ぎやジュース類の飲み過ぎなどによる食習慣の乱れが増加する時期でもあります。

学校給食、栄養指導、農作業体験などの様々な体験を通して、食生活の大切さを学び体験し、望ましい食習慣を身につけられるよう配慮することが大切です。

また、家族団らんの食事は生活に潤いをもたらす貴重な時間であり、家族が相互理解やコミュニケーションを深め、楽しい食事時間を共有できることが大切です。

④青年期

青年期は、保護者に依存した食生活から徐々に自立し、食事の選択や判断など、自己の裁量が増えるに従って、食に関する興味や関心を高めていくことが可能な時期でもあります。また、社会的にも大人として扱われるようになるなど、個々の生活習慣が概ね形成される時期です。

生活リズムの変化を契機に、過度のダイエット、就寝時間の乱れ、生活時間が不規則になるといった問題が最も危惧される時期でもあり、自分自身で健康を管理できるような習慣をつくるのが大切です。

また、次代の親として、一人ひとりが食の大切さを自覚し、正しい選択・判断ができる力を身につけるのが大切です。

⑤ 壮年期

壮年期は、働き盛りといわれる時期ですが、子育てや地域社会などにおける役割や責任が徐々に重くなり、心身の負担やストレスが増加する時期でもあります。

そのため、健康的な生活習慣や運動習慣を維持するよう意識し、健康診査などを受診することで、疾病の早期発見・早期治療を行なうとともに、その結果にあわせた生活習慣や食習慣を身につけることも大切です。

また、子育てにおいては、子どもへの基礎的な食習慣を家庭で教える大切な時期であり、親子が互いの健康を意識した生活習慣、食習慣を身につけていくことが大切です。

⑥ 中年期

中年期は、徐々に身体的機能が低下する中で、地域や職場などでの責任や役割が重くなることから、心身のストレスの増加や※生活習慣病・歯周疾患などが発症しやすい時期でもあり、※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が心配される時期です。

そのため、健康への関心が最も高まる時期であるといえ、壮年期と同様に、健康診査などによる疾病の早期発見・早期治療や、規則正しい生活習慣や食習慣を身につけ、自らの健康管理に努めることが大切です。

また、様々な経験の中で身につけてきた生活習慣や食習慣、食文化などの知識や体験を、次の世代に伝えていくことが大切です。

⑦ 高齢期

高齢期は、退職などによる生活環境の大きな変化を迎えるとともに、中年期以上に身体的機能の低下が著しく現れ始めるため、多くの人が疾病にかかりやすくなる時期でもあり、元気で活動的に暮らすことができる「※健康寿命」の延伸が食育の大きなテーマとなります。

高齢化の進行にともない、一人暮らし世帯が増加し、引きこもりなどの問題を抱える人も増加の傾向にあり、地域での活動に参加するなど、生き甲斐をもって暮らす工夫が大切です。

そのため、地域における食育活動や生涯学習活動、学校等での体験学習などの場において、長い人生経験を活かした様々な食文化などの知識を伝えていくことが大切です。