

第 2 部 新座市食育推進計画

第1章 計画の概要

1 基本的な考え方と背景

食は人間が生きていくうえでの基本的な営みの一つであり、健康な生活を送るために健全な食生活は不可欠です。このため、望ましい食習慣の形成は、国民的課題となっています。

国は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな生活を送ることを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、これに基づき、平成23年3月に「第2次食育推進基本計画」を策定し、国民運動として食育を推進してきました。

計画期間の10年が経過した後、新たに策定した「第3次食育推進基本計画（平成28～令和2年度）」では、「実践の環（わ）を広げよう」をコンセプトに、これまでの取組による成果と、社会環境の変化の中で明らかになった、新たな状況や課題を踏まえ、次の5つの重点課題を掲げています。

- ① 若い世代を中心とした食育の推進
- ② 多様な暮らしに対応した食育の推進
- ③ 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ④ 食の循環や環境を意識した食育の推進
- ⑤ 食文化の継承に向けた食育の推進

私たちが健全な食生活を実践し、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、個々人が健全な食生活を送るように意識し実践するだけでなく、「生産から食卓までの食べ物の循環」や「生涯にわたる食の営み」にも改めて目を向け、それぞれの食育の環（わ）をつなぎ、広げていくことが大切であるとしています。

埼玉県では、平成31年に「埼玉県食育推進計画（第4次）」を策定し、食育を推進しています。

平成17年6月に制定された食育基本法では、「食育」は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、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、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものとしています。

一方で、社会経済情勢の変化に伴い、子どもの朝食欠食、一人で食事をする「孤食」、肥満や生活習慣病の増加、高齢者の低栄養等の問題点が指摘されるなど、食をめぐる様々な問題が生じています。

これらの問題を解決し、食育を推進するためには、市民一人一人がそれぞれのライフステージに応じた食育活動を実践することが重要になっています。

本市は、東京都心から約25km圏で首都近郊のベッドタウンとして駅を中心とした宅地が多い一方、市中央部に農地や自然が多く残っています。また、武蔵野台地として古くから畑作

の歴史があり、現在では、ほうれんそうやにんじん、さといもなどの県内でも有数の産地であり、市民生活の身近なところに農地が多数存在しています。また、手打ちうどんなどの郷土料理を育んできた歴史があります。

本市では、平成17年3月に策定された「元気の出るいきいき新座21プラン」のなかで、食生活における基本目標を「食事を楽しむ人の増加」、「薄味に留意し、地場産品を食べる機会の増加」、「朝食を食べる人の増加」とし、食育推進を取組内容に位置付けてきました。平成19年には「にいざ食育ネットワーク会議」を発足し、市内で食育活動を行う団体や関係機関が一同に集結して情報交換や活動状況報告を行う等、連携した様々な食育活動を展開しているところです。

このような状況を踏まえ、国の第3次食育推進基本計画やこれまでの取組を参考に、食育を総合的かつ計画的に推進するための方向性や具体的方策等を示すために「新座市食育推進計画」を策定しました。

引き続き、本計画に基づき、乳幼児から高齢者まですべてのライフステージにおいて、市民一人一人が食育活動を実践し、家庭や地域、関係団体が連携した取組を行っていきけるよう進めていきます。

2 計画の位置付け

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。

なお、本計画書第1部に示す「第2次新座市健康づくり行動計画」でも、関連分野として「食生活」が位置付けられており、健康日本21の考え方に基づき、生活習慣病予防やメタボリックシンドロームの予防及び疾病の重症化予防を中心としているのに対し、「食育推進計画」では、食に関する知識や食を選択する力の育成、食を取り巻く環境や食に携わる人々に対して感謝する心の醸成、地産地消や伝統料理の継承などの項目を取り扱います。

3 計画の期間

計画の期間は、平成27年度から令和6年度までの10年間であり、5年目の令和元年度に中間評価を行います。

第2章 計画の中間評価

「第2次いきいき新座21プラン」の中間評価における基礎資料とするため、令和元年5月に、市民2,000人を対象としたアンケート調査を実施しました。

本章では、調査結果から、全てのライフステージに共通する行動目標の達成状況を評価しました。

1 計画の中間評価

【全てのライフステージに共通する行動目標】

- (1) 朝食を毎日食べる人の増加
- (2) 地産池消に取り組む人の増加
- (3) 食育に関心がある人の増加

【行動目標の評価対象】

指標	評価区分	計画策定時	中間評価時	目標	評価	把握方法
(1) 朝食を毎日食べる人の割合	①3歳児	96.0%	95.8%	増加	○	3歳児健診
	②小学校	91.2%	93.0%	増加	◎	小学校調査(☆)
	③中学校	89.3%	86.5%	増加	△	中学校調査(☆)
	④20歳以上成人	79.9%	77.8%	増加	△	アンケート調査
(2) 地産池消に取り組む人の割合	20歳以上成人 (いつも・ときどき取り組んでいる人の割合)	57.4%	53.2%	増加	△	アンケート調査
(3) 食育に関心がある人の割合	20歳以上成人 (関心がある・どちらかといえば関心がある人の割合)	68.4%	68.9%	増加	○	アンケート調査

◎:計画策定時より改善 ○:計画策定時とほぼ同じ(±0.5%) △:計画策定時より悪化

(☆)「食に関する実態調査(平成29年度)」(教育支援課):この調査は、平成29年度で終了しているため、今後は、「全国学力・学習状況調査」(教育支援課)を参考とします。

(評価は、上表の年齢区分となっていますが、取組は全てのライフステージで実施しています。)

(1) 朝食を食べる頻度

① 3歳児健診受診者

3歳児健診受診者で朝食を食べる頻度は、「ほぼ毎日食べる」が95.8%、「週4～5回食べる」が2.0%、「週2～3回食べる」が1.5%、「ほとんど食べない」が0.7%となっています。

② 小学生

小学生の朝食を食べる頻度は、「必ず毎日食べる」が93.0%、「週4～5回食べる」が4.9%、「週2～3回食べる」が1.0%、「ほとんど食べない」が1.1%となっています。

③ 中学生

中学生の朝食を食べる頻度は、「必ず毎日食べる」が86.5%、「週4～5回食べる」が7.2%、「週2～3回食べる」が3.9%、「ほとんど食べない」が2.4%となっています。

④ 成人(20歳以上の男女)

成人(20歳以上の男女)の朝食を食べる頻度については、「ほぼ毎日」が77.8%と「週4～5回程度」が6.8%で、これらを合わせると84.6%が“週4回以上”と回答しています。また、「週2～3回程度」は5.6%、「ほとんど食べない」は9.2%となっています。

これを性・年齢別で見ると、20～30歳代男性では「ほとんど食べない」が14.5%で、他の回答者に比べて高くなっています。

体の基本となる食事、特に朝食摂取は重要であるため、朝食を欠食する人の割合を減らすことが必要です。

(2) 地産地消の取組状況

「地産地消に取り組む人の割合」については、「いつも取り組んでいる」が10.4%、「ときどき取り組んでいる」が42.8%であり、これらを合わせると53.2%と、計画策定時と比較して4.2ポイント減少しています。

市民が取り組みやすい野菜の簡単な食べ方・地場野菜の入手場所等の情報を提供するとともに、新座市の特産物である、ほうれんそうやにんじん、さといも等を活用した取組を今後も進める必要があります。

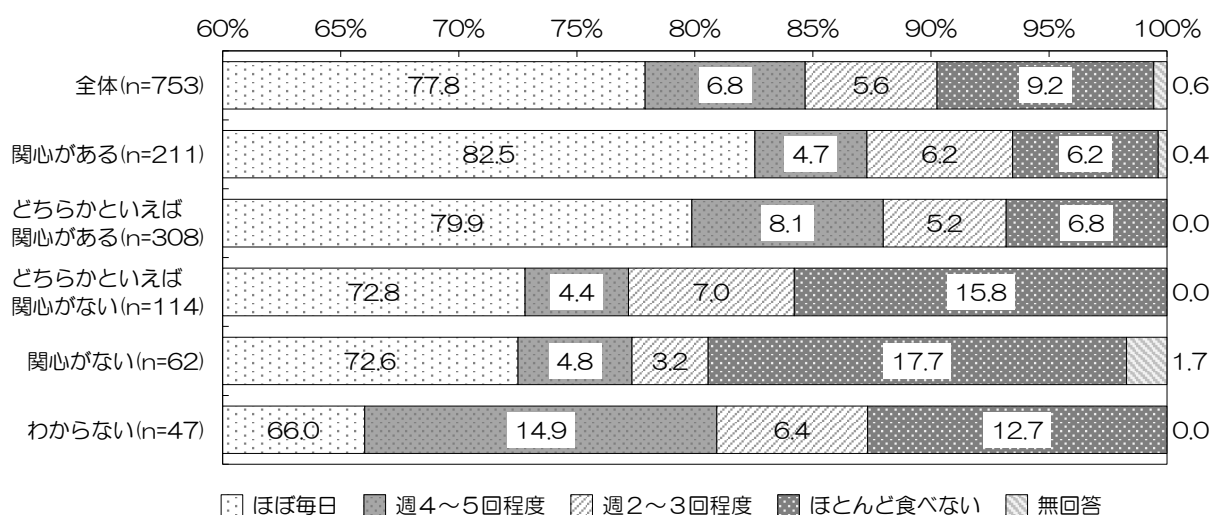
(3) 食育に関心がある市民の割合

「食育に関心がある人の割合」については、「関心がある」が28.0%、「どちらかといえば関心がある」が40.9%であり、これらを合わせると、68.9%と計画策定時とほぼ同じ水準となっています。

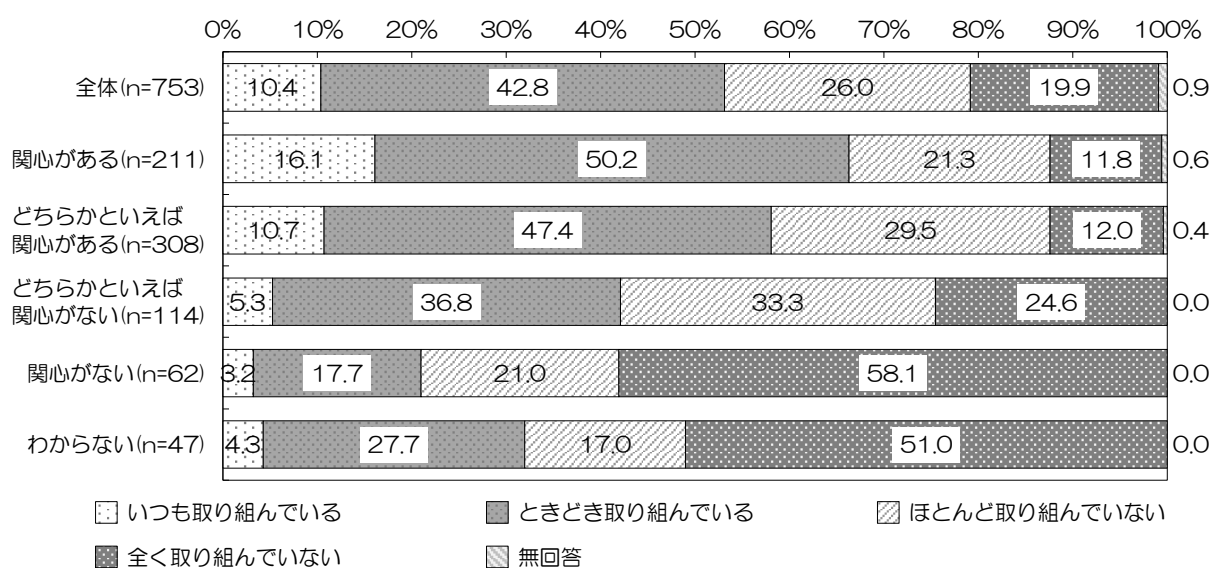
食育に関心を持つことで、家族や友人との共食をはじめとした、食を通じたコミュニケーションが生まれ、料理を作る人や食材料を育てる農家等の食に携わる人々に感謝する気持ちなどを培うことにもつながります。

また、食育に関心がある人ほど、朝食を食べる頻度が高く、地産地消に取り組んでいる人も多くなっていることから、食育への関心を高める必要があります。

■食育への関心と朝食を食べる頻度



■食育への関心と地産地消への取組



第3章 基本目標と大切にすべき視点

1 基本目標

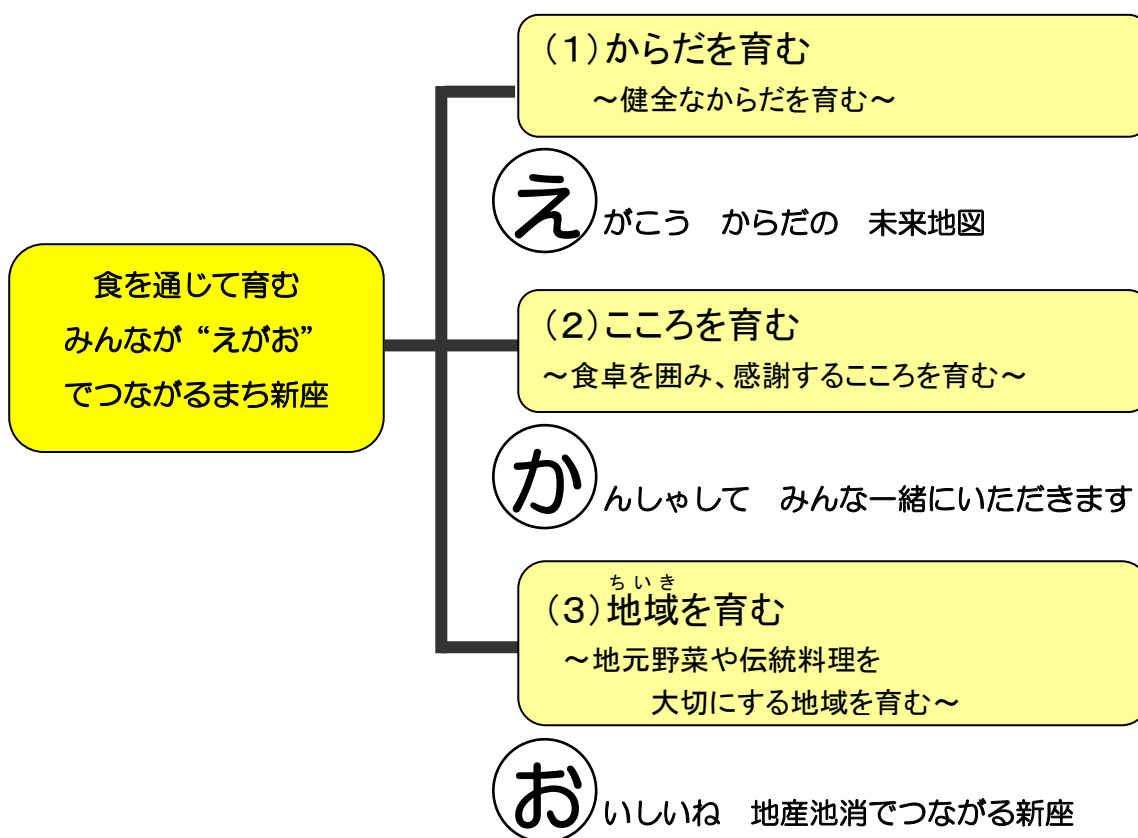
食育推進計画の基本目標を次のとおりとします。

食を通じて育む みんなが“えがお”でつながるまち新座

市民一人一人が楽しく取り組める食育を通じて、個人や家庭、地域及び関係団体、行政が連携し、笑顔でお互いにつながるまちづくりを推進します。

2 大切にすべき視点

大切にすべき視点を次の3つとしました。



(1)「からだ」を育む

～健全なからだを育む～

えがこう からだの 未来地図

市民一人一人が元気に笑顔で楽しく健康で豊かな毎日過ごすためには何を食べたらよいか、また、自分の健康状態にあわせてどんな食事内容を選択したらよいかを正しく判断できる力を身につけることが重要です。

そのために、本市では幼少期から食に親しみ、身近な食に興味を持つような取組を大切にしていきます。また、成人期以降は食に関する知識や食を選択する力を日常生活や学習活動を通じて身につけるとともに、食を選択する力を実際に活用し、生活習慣病をはじめとした疾病予防や高齢期における低栄養予防につなげることができる取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・野菜を食べる
- ・よくかんで味わって食べる
- ・うす味や減塩を心掛ける
- ・主食・主菜・副菜をそろえる
- ・栄養バランスの整った食事をとるよう心掛ける
- ・食に関連する様々な知識を得る
- ・健康なからだは全ての生活に不可欠であることを理解する
- ・健康なからだをつくるためには食事が大切であることを理解する
- ・幼児期・高齢期のおやつは食事を補うものとして心掛ける

★キーワード：「朝食」、「栄養バランス」、「生活習慣病予防・改善」、「よく噛んで味わう」、「食品の安全」

(参考 第3次食育推進基本計画(平成28年3月、厚生労働省))

(2)「こころ」を育む

～食卓を囲み、感謝するこころを育む～

かんしゃして みんな一緒にいただきます

現在、私たちは食材や調理済み食品等が簡単に手に入る便利な生活を送ることができる一方で、世界では貧困や飢餓に苦しんでいる人も数多くいるのが現実です。

食は単に生きるための栄養補給を目的とするだけではなく、食材の生産者や調理をする人、食べる人等の様々な人々の営みやつながりがあって初めて成立するという側面を持ちます。また、食事づくりは自分以外の誰かのために作ることが楽しみに也成为、いきがいにもなります。

そこで、家族や友人・仲間と食卓を囲んで一緒に食べる「共食」や、「いただきます」、「ごちそうさま」をきちんと声に出して言うこと、食に関心を持つことなどを通して、食に携わる全ての人や食材を大切に、感謝するこころを育むことができる取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- ・食事を作ってくれる人や生産者があっての食事と理解し、感謝する
- ・食べられることに感謝する
- ・「いただきます」、「ごちそうさま」を言う
- ・家族や友人・仲間と一緒に食べる（共食）
- ・食べ物を大切に、粗末にしない
- ・食に興味・関心を持つ
- ・心身ともに安定した生活環境をつくる

★キーワード：「共食」（家族と一緒に朝食又は夕食を食べること）

「食の関心」、「感謝と理解」、「食品ロス」

（参考 第3次食育推進基本計画（平成28年3月、厚生労働省））

(3)「^{ちいき}地域」を育む

～地元野菜や伝統料理を大切にする地域を育む～

①おいしいね 地産地消でつながる新座

本市は、ほうれんそう、にんじん、さといも等が主要な特産物です。これらを始めとした野菜類はビタミンや食物繊維等の栄養素が豊富で、健康づくりのために欠かせません。特に、ほうれんそう、にんじん等は私たちの日常の食事において調理する機会や食べる頻度が高い食材です。本市では、わがまちの宝物ともいえる特産物を積極的に取組に活用していきます。

市内で開催される様々なイベントや地域でのお祭りや「食」を同時に展開し、観光都市にいざのまちづくりを推進するとともに、新座の郷土料理である手打ちうどんや季節や行事にまつわる日本の伝統料理に親しめるような取組を展開していきます。

また、市民だれもがいつでも新座の「食」を体験することができるよう、バラエティにあふれた地域全体が楽しく豊かに暮らせるような取組を推進します。

◆具体的な取組例◆

- ・新座産の野菜は何があるかを知る
- ・新座市の野菜を購入する
- ・新座産の野菜を使った料理を作る
- ・新座産の野菜を使った料理を広める
- ・野菜の収穫体験をする
- ・市民農園や農業体験に参加する
- ・料理作りや体験活動に参加する
- ・郷土の食文化に親しむ
- ・郷土料理の手打ちうどんを体験し、広める
- ・地域の活動に参加する
- ・行事にまつわる食事を大切にする

★キーワード：「地産地消」、「農業体験」、「地域に根ざした食文化」

(参考 第3次食育推進基本計画(平成28年3月、厚生労働省))

第4章 計画の内容

本章では、行動目標を達成するために、地域・関係団体及び行政でライフステージ別・全年代共通で推進する取組の考え方、主な取組を示します。

1 ライフステージ別の取組の考え方、主な取組

◆ライフステージの分け方

- (1) 乳幼児期【 0歳～ 5歳】
- (2) 小学校期【 6歳～12歳】
- (3) 中学校期【13歳～15歳】
- (4) 高校期【16歳～18歳】
- (5) 青年期【19歳～39歳】
- (6) 壮年期【40歳～64歳】
- (7) 高齢期【65歳以上 】
- (8) 全年代共通

食育の推進に当たっては、ライフステージごとに様々な取組を進め、生涯にわたって健全な食生活を送ることが必要です。

このため、ライフステージを7つに分け、主な取組を分類しました。

また、各取組を食育推進計画における大切にすべき3つの視点（キーワード）である、「からだ」、「^{ちいき}こころ」、「地域」に区分しました。

(1) 乳幼児期【0歳～5歳】

乳幼児期は食の基礎を培い、食べる機能の発達や規則正しい生活リズムをつくる大切な時期であり、特に家庭の役割が重要です。乳幼児は親子の食を通じたやりとりや愛情を感じる中で、健やかに成長していきます。家庭を中心とした食体験を通じて、楽しく食べ、食に興味を持つことができるような環境づくりを行うことが大切です。

保育園、幼稚園、児童センター、地域子育て支援センター等の地域の子育て支援の場や保健センター等、子育てに関わる様々な団体が協力し、乳幼児及び保護者に対しての食育を展開していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	・楽しくおいしく食べる（様々な食材を食べる、食具の使い方、共食の楽しさの体験）	○	○	○	保育課
	・調理保育（月見団子、カレー、肉じゃが、さつまい、さつまいも料理、もちつき、うどん作り）	○	○	○	保育課
	・野菜の栽培・収穫・調理（じゃがいも、さつまいも、にんじん、トマト、ナス、枝豆、きゅうり、おくら、いんげん等）	○	○	○	保育課
	・食育ボードを通じた学習・啓発	○			保育課
	・エプロンシアター（公立保育園・幼稚園）	○	○		保育課 保健センター
	・3歳児健診での食育紙しばい	○	○	○	保健センター
	・参加型幼児向けごみ減量講座		○	○	リサイクル推進課
保護者	・献立表による情報提供	○	○	○	保育課
	・園だより、クラスだよりを通じた情報提供	○	○	○	保育課
	・給食試食会	○		○	保育課
	・昼食、おやつの展示	○			保育課
	・手作りおやつ講習会	○	○		こども支援課 (地域子育て支援センター)
	・育児学級 離乳食講習会	○			保健センター
	・食育教室	○		○	保健センター
	・乳幼児健診・相談における健全な食生活の啓発	○	○		保健センター
	・パパママ学級におけるバランスのよい食事、和風だしの普及	○			保健センター
	・赤ちゃん訪問、母子訪問事業	○	○		保健センター

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
・親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	新座市農業振興協議会
・エプロンシアター、パネルシアター	○	○	○	朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぶろん
・栄養相談	○	○		朝霞保健所管内地域活動栄養士会えぶろん
・3歳児健診での食育紙しばい	○	○	○	にいざ食育推進リーダー

(2) 小学校期【6歳～12歳】

成長期にある子どもにとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすもので、極めて重要です。

このため、成長期にある子どもへの食育は、健やかに生きるための基礎を培うことを目的としています。

また、食を通じて地域を理解することや失われつつある食文化の継承を図ること、自然の恵みや勤労の大切さなどを理解することが重要となってきました。

乳幼児期からの基礎的な食習慣を確立し、家庭の食事や学校給食等を通じて身体の成長と食事について学習するとともに、食に関する知識を広げる時期です。

家庭での家事の手伝いや料理作りの体験、家族や友人との共食、農作物の栽培・収穫などの体験、地域の伝統料理等の体験を重ねていく中で食への興味や関心を育みます。また、保護者は子どもの将来にわたる健康に関わる重要な時期であることを理解し、日常から望ましい食習慣を身につけさせるような食環境づくりや子どもに対して声かけを行うことが必要です。

家庭や学校、地域が連携し多様な食育の取組を実施していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	・朝食・生活習慣に関するアンケート	○			小学校（教育支援課）
	・授業を通じた食に関する指導（家庭科、社会科、保健・生活科、学級活動等）	○	○	○	小学校（教育支援課）
	・委員会・クラブを通じた食に関する指導（給食委員会、調理クラブ）	○	○	○	小学校（教育支援課）
	・校内掲示、校内放送を通じた食に関する指導	○	○	○	小学校（教育支援課）
	・体験学習（野菜の皮むき、学校農園、バター作り、にんじん農家見学、米づくり等）	○	○	○	小学校（教育支援課）
	・給食指導（マナー、食事バランス、手洗い等）	○	○		小学校（教育支援課）
	・給食残量調査	○			小学校（教育支援課）
	・調理実習（家庭科、調理クラブ）	○			小学校（教育支援課）
	・全校集会・児童委員会での給食への感謝		○		小学校（教育支援課）
	・幼保小連携事業による交歓給食	○	○		保育課 小学校（教育支援課）
	・子ども食育料理教室 [食生活改善推進員協議会主催]	○	○	○	保健センター
	・お魚食育探検講座	○	○	○	小学校（教育支援課） 保健センター

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	・新座の農産物の学校給食への活用	○		○	学務課
	・学校教育農園での野菜の栽培・収穫体験	○	○	○	教育支援課
	・食に関する指導の全体計画作成、年間指導計画作成、指導	○	○	○	教育支援課
	・体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上	○	○		教育支援課
	・親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	経済振興課
保護者	・給食だより、ホームページ等を通じた食に関する指導	○	○	○	小学校（教育支援課）
	・PTA への啓発	○	○	○	小学校（教育支援課）
	・給食試食会の実施	○	○	○	小学校（教育支援課）

地域・関係団体の取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
・親子ふれあいイモ掘り大会	○	○	○	新座市農業振興協議会
・学童農園における農業体験学習		○	○	あさか野農業協同組合
・夏休み子ども村での農村体験学習		○	○	あさか野農業協同組合
・補助教材としてバケツ苗づくりセット提供		○	○	あさか野農業協同組合
・地場野菜を使った親子料理教室	○	○	○	あさか野農業協同組合
・子ども食育料理教室	○	○	○	食生活改善推進員協議会
・早寝早起き朝ごはん推進事業	○	○	○	新座市PTA 保護者会連合会
・三世代交流会	○	○		小学校 PTA
・夏休み親子クッキングレシピ発行	○	○		小学校 PTA
・ぱくぱく通信発行	○	○		東野小 PTA ぱくぱくっ子
・夏休み課題レシピの募集「からだがよろこぶレシピ」、「海の幸レシピ」等	○	○		東野小 PTA ぱくぱくっ子
・食育教室の開催	○	○		東野小 PTA ぱくぱくっ子
・学生制作食育ポスター展示	○	○		十文字学園女子大学
・親子お絵かきパンケーキ体験	○	○	○	にいざ食育推進リーダー

(3) 中学校期【13歳～15歳】

自分の食生活について学んで考え、食事の選択や判断をし始めるとともに、適切な自己管理をしながら食生活を実践していく変化の時期です。

小学校期に培った健康な生活習慣をさらに充実させるとともに、自分の健康に関心を持ち、食に関する自己管理能力を育てることが必要です。

家庭や学校、地域が連携し、正しい情報を得られる機会を設ける取組を実施していきます。

対象	主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
子ども	・食に関するアンケート	○	○		中学校（教育支援課）
	・授業を通じた食指導（家庭科、道徳）	○	○	○	中学校（教育支援課）
	・給食指導（マナー、食事バランス、手洗い等）	○	○	○	中学校（教育支援課）
	・給食残量調査	○			中学校（教育支援課）
	・給食だより、校内で掲示、校内放送等を通じた食に関する指導	○	○	○	中学校（教育支援課）
	・小中連携事業（中学校の食事について）	○			中学校（教育支援課）
	・家庭科部活動	○	○	○	中学校（教育支援課）
	・お魚食育探検講座	○	○	○	中学校（教育支援課） 保健センター
	・新座の農産物の学校給食への活用	○		○	学務課
	・学校教育農園での野菜の栽培・収穫体験	○	○	○	教育支援課
	・食に関する指導の全体計画作成、年間指導計画作成、指導	○	○	○	教育支援課
	・体力向上とリンクさせた朝食摂取の向上	○	○		教育支援課
	・職場体験学習		○	○	教育支援課
保護者	・給食だより、ホームページ等を通じた食に関する指導	○	○	○	中学校（教育支援課）
	・食育推進協議会	○			中学校（教育支援課）
	・給食試食会の実施	○	○	○	中学校（教育支援課）

(4) 高校期【16歳～18歳】

高校期は、今まで身につけた知識や食習慣をもとに、自分の食生活について考え、食事の選択や判断を行い、適切な自己管理をしながら食生活を実践していく時期です。

自分の健康に関心を持ち、家庭や学校、地域が連携して正しい情報を得られる機会を設け、食に関する自己管理能力を強化することが必要です。

現在のところ本市では高校期に対応した取組は実施していませんが、今後、市内の県立高校等との関係を構築し、実現可能な取組について検討していきます。

（５）青年期【１９歳～３９歳】

青年期は、朝食の欠食をはじめとする不健康な食生活や若い女性の過度なやせ志向等が、自分自身の将来の健康だけでなく、次世代の健康にもつながることを理解し、自己の判断で適切な食生活を実践していくことが大切です。

自ら健康を維持増進するため、日頃から食に関する情報の収集や知識を習得し、食に関する正しい選択や判断ができる力を身につけて日常生活に活用していけるよう地域と連携した取組を実施していきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
・人間ドック	○			国保年金課
・血管年齢＆骨密度測定会	○			国保年金課
・パパママ学級での妊娠・授乳期の食生活啓発	○	○	○	保健センター
・３０代のからだチェック	○			保健センター
・各種がん検診	○			保健センター
・歯科検診	○			保健センター
・メタボ予防料理教室〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○		保健センター
・男の料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○		保健センター
・野菜料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター
・和食で家庭料理教室〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター
・手打ちうどん講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター

【地域・関係団体の取組】

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
・野菜料理講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会
・和食で家庭料理教室	○	○	○	食生活改善推進員協議会
・メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
・男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
・手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会

（６）壮年期【４０歳～６４歳】

健康に暮らしていくため、生活習慣病を予防するための食生活を実践していくことが大切です。

自ら健康を維持増進するため、食に関する情報の収集や知識を習得し、食に関する正しい選択や判断ができる力を身につけて日常生活に活用していけるよう地域と連携した食育の取組を充実させていきます。

また、伝統的な食文化の継承や食の大切さを家族や地域に伝えて広める立場として食に関わりを持つ取組を実施していきます。

主な取組	から だ	こ こ ろ	地 域	関連部署等
・ 特定健診・人間ドック	○			国保年金課
・ 特定保健指導の個別面接やフォローアップ	○			国保年金課
・ 食の講演会	○	○		国保年金課
・ 健康相談	○	○		国保年金課
・ 国保健康サポーター事業	○		○	国保年金課
・ 血管年齢＆骨密度測定会	○			国保年金課
・ 特定健診等受診率向上イベント（４市合同）	○			国保年金課
・ 特定健診連続受診者への直売所野菜交換券配布	○		○	国保年金課
・ 各種がん検診	○			保健センター
・ 骨粗しょう症検診	○			保健センター
・ 歯科検診	○			保健センター
・ 各種健康教室	○		○	保健センター
・ メタボ予防料理教室〔食生活改善推進員協議会主催〕	○			保健センター
・ 男の料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○			保健センター
・ 野菜料理講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○		○	保健センター
・ 和食で家庭料理教室〔食生活改善推進員協議会主催〕	○	○	○	保健センター
・ 手打ちうどん講習会〔食生活改善推進員協議会主催〕	○		○	保健センター

【地域・関係団体の取組】

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
・野菜料理講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会
・和食で家庭料理教室	○	○	○	食生活改善推進員協議会
・メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
・男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
・手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会

（７）高齢期【６５歳以上】

健康寿命を延伸し、いきがいを持って自立した生活が送れるよう、規則正しい食生活を維持することが必要です。低栄養等を予防するための知識を習得して食生活で実践できるよう、ふだんから食に関心を持つとともに、伝統的な食文化の継承や食の大切さを家族や地域に伝えて広めることも大切です。

また、必要に応じて家族、友人、近隣などの地域が高齢者を支えることも重要です。

健康を維持するための情報提供や高齢者が地域で交流ができるような取組を充実させていきます。

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
・介護予防事業等（にいざ元気アップ広場等）	○	○	○	介護保険課
・健康長寿ポイント事業	○	○	○	介護保険課
・介護予防ガイドブック	○	○	○	介護保険課
・配食サービス事業	○			長寿はつらつ課
・老人福祉センター事業（うどん会・おしるこ会）	○	○	○	長寿はつらつ課 福祉の里
・ふれあい会食事業[社会福祉協議会]	○	○		福祉政策課 （社会福祉協議会）

【地域・関係団体の取組】

主な取組	からだ	こころ	地域	関連団体
・野菜料理講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会
・和食で家庭料理教室	○	○	○	食生活改善推進員協議会
・メタボ予防料理教室	○	○		食生活改善推進員協議会
・男の料理講習会	○	○		食生活改善推進員協議会
・手打ちうどん講習会	○	○	○	食生活改善推進員協議会

(8) 全ライフステージに共通する取組

主な取組	からだ	こころ	地域	関連部署等
・食育講演会	○	○	○	保健センター
・にいざ食育ネットワーク会議	○	○	○	保健センター
・食育活動の掲示	○	○	○	保健センター
・広報、健康カレンダー、ホームページでの食育、食育の日の普及啓発	○	○	○	保健センター
・健康づくり	○	○	○	保健センター
・ソーシャルクラブ（シナモン）における調理実習	○	○	○	保健センター
・栄養相談	○			保健センター
・歯科相談	○			保健センター
・健康まつりにおける食育の普及・スタンプラリーの景品に地場野菜を利用	○	○	○	保健センター
・レジャー農園		○	○	経済振興課
・農業体験農園		○	○	経済振興課
・地場野菜を使ったレシピの普及			○	経済振興課
・ファーマーズマーケット in 新座市役所			○	経済振興課
・にいざ地産地消デー			○	経済振興課
・にいざ農産物直売所発見マップ			○	経済振興課
・収穫祭、植木・花・野菜まつり			○	経済振興課
・オープンカフェ			○	シティプロモーション課
・産業観光協会のグルメめぐり			○	シティプロモーション課
・新座ブランド認定事業			○	シティプロモーション課
・うどん名人認定制度			○	シティプロモーション課
・観光ぶどう園紹介			○	経済振興課
・国際交流の料理講習会[新座市国際交流協会]			○	地域活動推進課
・食育関連図書の紹介	○	○	○	中央図書館
・手打ちうどん講習会等（子ども・親子・成人）	○	○	○	公民館

【地域・関係団体の取組】

主な取組	から だ	こ こ ろ	地 域	関連団体
・ファーマーズマーケット in 新座市役所			○	新座市農業振興協議会 あさか野農業協同組合 新座農産物直売センター出荷協議会
・新座農産物直売センターの運営	○		○	あさか野農業協同組合
・オープンカフェ			○	あさか野農業協同組合
・収穫体験		○	○	あさか野農業協同組合
・歳末一斉セールで市内産の野菜を直送する地場野菜賞を 福引当選商品として設定			○	商工会
・地域振興のウォーキングイベントで十文字学園女子大学 食物学科考案の市内産野菜を使ったスイーツを提供			○	商工会
・健康まつりにおける食育の普及	○			朝霞保健所管内地域活 動栄養士会えぷろん
・農産物直売所等への野菜レシピの提供			○	にいざ食育推進リーダー

【その他、連携する関係行政機関】

埼玉県朝霞保健所、埼玉県さいたま農林振興センター

2 全てのライフステージに共通する行動目標

食育の取組の成果はすぐに現れるものではないため、中長期的な視点からの取組・評価を行うことが大切です。

食育推進計画では、食育をめぐる本市の課題や特長を踏まえ、引き続き、次の3点を、全てのライフステージに共通する行動目標として設定します。

【全てのライフステージに共通する行動目標】

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">(1) 朝食を毎日食べる人の増加(2) 地産地消に取り組む人の増加(3) 食育に関心がある人の増加 |
|---|