

# 第4章 食育推進の方針

## 1 食育の推進

### (1) 栄養バランスの確保

#### ■現状と課題

毎日の食事と健康は切っても切れない関係にあり、私たちが生涯を通じ健康に過ごすためには、それぞれのライフステージと一人ひとりの生活活動に見合ったエネルギー量を摂取することや、栄養状態を適正に保つために必要な栄養素を摂取していくことが必要です。特に、心と体が日々大きく成長する子どもにとって、栄養バランスのとれた食事を摂ることは何より大切なことです。

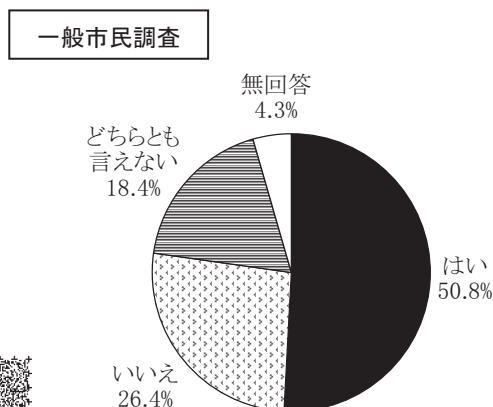
本市では、離乳食教室をはじめ各種料理教室を開催するとともに、保育所や学校の給食だより、市の広報などを通じて、食事の栄養バランスなどについて食事バランスガイドなどを活用して情報提供を行っています。また、地域においても、食生活改善推進協議会による伝達講習会やファミリーエコクッキング教室など、さまざまな取り組みが行われています。

しかし、アンケート調査結果によると、「栄養バランスを考えて食事メニューを考えたり選んだりしている人」は、全体の約半数にとどまっています。また、「市販の菓子類や清涼飲料水を間食に摂る子ども」が多いことも、アンケート調査結果からうかがえます。

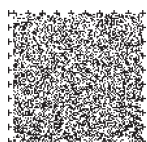
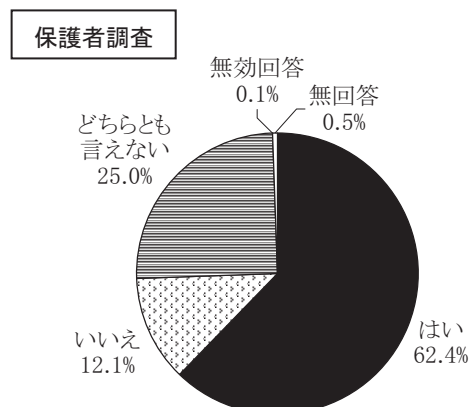
自分の食生活が健康に大きく影響することを認識し、市民一人ひとりが自分の身体の状態に合わせて食事を考え、選択できる力をつけることができるよう、意識啓発する必要があります。

また、近年では、エネルギー摂取過多も問題になっており、間食についての正しい知識の普及啓発を図る必要があります。

問 食事は、栄養バランスを考えて、メニューを考えたり、選んだりしていますか。  
〔択一回答〕《回答者数=484》



問 市販の菓子類（スナック菓子、チョコレート等）をよく食べますか。  
〔択一回答〕《回答者数=1097》



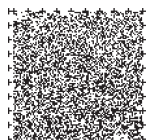
■めざす姿

『ライフステージに合った栄養バランスのとれた食を摂っている』

□平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	栄養バランスのとれた食事の重要性が周知されている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「栄養バランスを考えて、食事のメニューを考えたり 選んだりしている市民」	50.8%	増加
	アンケート結果 「食事バランスガイドを知っている市民」	23.3%	増加
	アンケート結果 「自分の適正な栄養量を知っている市民」	32.6%	増加

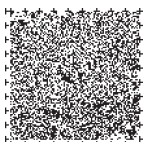
目 標	間食・補食に関する正しい知識が普及している		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「市販の菓子類をよく食べる子ども」	62.4%	減少
	アンケート結果 「よく間食をする市民」	39.3%	減少



## ■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスを考えて食事を摂ることにより体重管理に心がけましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳中の方は、授乳に必要な栄養量を知り、バランスよく食事を摂りましょう。</li> <li>・保護者は、乳児に対して成長に応じた離乳食を与えましょう。</li> <li>・保護者は、幼児に対して成長に合った栄養バランスのとれた適切な食事と間食を与えましょう。</li> </ul>	
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、成長に必要な栄養バランスのとれた適切な食事と間食を与えましょう。</li> <li>・好き嫌いをせず何でも食べましょう。</li> <li>・小学校高学年児童や中学生は、望ましい食について学び、自ら選択できる力を付けましょう。</li> <li>・小学校高学年児童や中学生は、不要な間食や夜食を摂らないようにしましょう。</li> </ul>	
少 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・望ましい食を自ら選択するようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康状態に合わせて、栄養バランスを考えて食事を摂るよう心がけましょう。</li> <li>・不要な間食や夜食を摂らないようにしましょう。</li> </ul>
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外食時には、栄養バランスやエネルギー摂取過多に注意しましょう。</li> </ul>	
中 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩に気を付け、味付けを薄味にするとともに、脂肪分の多い食事に注意しましょう。</li> </ul>	
高 齢 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良質なタンパク質を摂取しましょう。</li> <li>・味付けは薄味に心がけましょう。</li> </ul>	

地域の取組指針
<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場を通じた栄養指導を充実させましょう。</li> <li>・食育の普及・実践に取り組む団体やボランティアは各種料理教室の開催、栄養相談などの活動を活発に展開しましょう。</li> <li>・専門的な知識を有する人材を発掘し、活用しましょう。</li> <li>・食品関連事業者による栄養相談や料理教室の開催、栄養に関する情報発信などを積極的に進めましょう。</li> <li>・民間事業者による訪問給食サービスを充実させましょう。</li> </ul>



## 行政の取組方針

- ・ 食事バランスガイドを普及・啓発し、ライフステージに合った好ましい食事についての情報提供を行います。
- ・ 料理教室などを通じて、食育の意義を周知し、食に関する関心を高めます。
- ・ 各種相談機会を活用し、栄養に関する相談を充実させるとともに、特に、行動の制限などが出てくる高齢者や、ひとり暮らし高齢者に対するフォローに努めます。
- ・ 学校・園などで栄養指導できる体制づくりに努めます。
- ・ 食育の普及・実践に取り組む団体やボランティアの活動支援に努めます。

ひとくち  
メモ



### 食事バランスガイドを知っていますか？

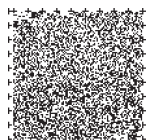
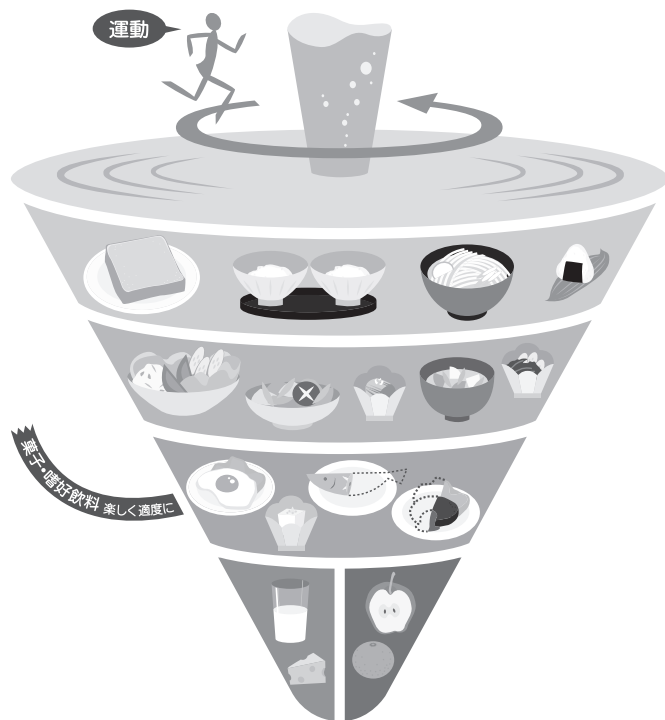
下の図のような「コマ」を見たことはありますか？

これは、「食事バランスガイド」というものです。自分に合った食事量を知り、一日に何をどのくらい食べたらよいかを確認するために活用してみてください。

コマ本体は、メインの食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つに区分し、望ましい食事バランスをコマの中のイラストで具体的に表現しています。

この区分が欠けていたり、摂りすぎている部分があると、コマのバランスが取れなくて、倒れてしまいます。

普段の食事に当てはめてみてください。あなたの「コマ」はバランス良く回りますか。



## (2) 生活リズムの向上

### ■現状と課題

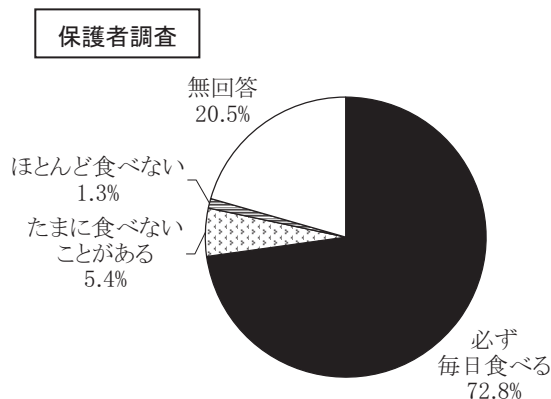
生活様式が多様化する中で、仕事やさまざまな理由から夕食や就寝の時間が遅くなり、その結果、朝早く起きられず、時間がないため朝食を抜く、または、夕食からの時間が短いためお腹が空かず、朝食を食べないという人が見られます。一般の人だけでなく、保護者の生活が子どもたちに影響を与え、生活リズムが整わず、望ましい食生活を営むことが困難な子どもも少なくありません。さらに、自分の体や年齢に合った食事を毎日楽しく摂ることは、健康を維持・増進し、生活習慣病を予防するためにも大切です。

アンケート調査では、「朝食を毎日欠かさず食べている人」は、子どもの約7割、大人の約8割という結果が得られました。その一方で、「朝食をほとんど食べない」という人は、特に10歳代後半から20歳代の若者に多く、また、女性より男性のほうが多い傾向が見られます。

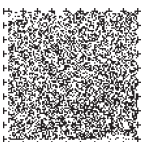
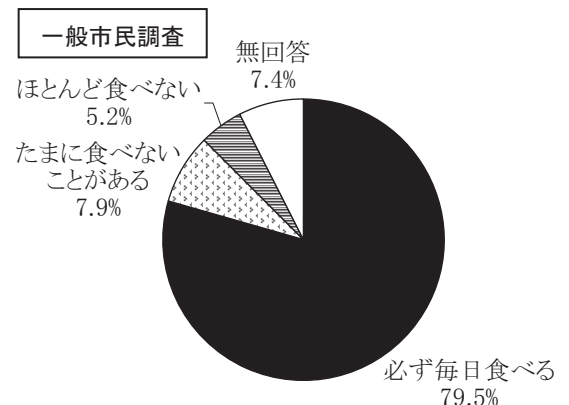
心と体の健康を保つためには、規則正しい食生活を営むことが必要であり、特に子どもは、小さい頃から早寝、早起きをし、規則正しく三食を摂る習慣を身につけることが大切です。さらに、不規則な食生活は、生活習慣病をはじめ、多くの疾病の危険因子となっていることから、食生活が乱れがちな若者や、生活習慣病などの危険性が高まる世代に対しても、個々のライフスタイルに合った規則正しい食生活を営むことの重要性を意識啓発することが必要となっています。

本市では、国民運動である「早寝、早起き、朝ごはん」運動を推進しており、学校や園における保護者対象の講演会などで普及啓発を図っています。今後も、子どもや子育て世代に限らず、各世代に対して、規則正しい食生活を営むことの重要性を意識啓発することが必要です。

問 あなたのお子さんは、毎日朝食を食べますか。  
〔択一回答〕《回答者数=1097》



問 あなたは、毎日朝食を食べますか。  
〔択一回答〕《回答者数=484》

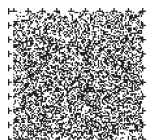


■めざす姿

『規則正しい食生活を営んでいる』

□平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

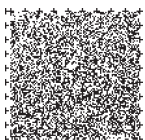
目 標	規則正しい食生活を営むことの重要性が周知されている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「朝食を毎日必ず食べる子ども」	72.8%	増加
	アンケート結果 「朝食を毎日必ず食べる市民」	79.5%	増加
	アンケート結果 「夜食をよく食べる子ども」	16.0%	減少
	アンケート結果 「夜食をよく食べる市民」	13.6%	減少
	アンケート結果 「規則正しい生活を送っている子ども」	75.1%	増加
	アンケート結果 「規則正しい生活を送っている市民」	62.8%	増加



## ■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針
妊 娠 期	・自分に合った食生活のリズムを見つけましょう。
乳幼児期	・保護者は、乳児の成長に応じた食生活のリズムを整えましょう。 ・保護者は、幼児に対して、早寝・早起きや規則正しくきちんと三食を摂る習慣を身につけさせましょう。
学 童 期	・小学校低学年児童の保護者は、早寝・早起きや規則正しくきちんと三食を摂る習慣を身につけさせましょう。 ・小学校高学年児童や中学生は、「早寝・早起き・朝ごはん」を自ら実践しましょう。 ・小学校高学年児童や中学生は、規則正しくきちんと三食を摂る習慣を身につけましょう。
少 年 期	・食生活や生活リズムを自分のこととして考えましょう。
青・壮年期	
中 年 期	・規則正しい食生活に心がけましょう。
高 齢 期	

地域の実践指針
・各家庭を中心に、地域、学校や園などが一体となって「早寝・早起き・朝ごはん運動」を展開しましょう。





## 行政の取組方針

- ・「早寝・早起き・朝ごはん運動」をはじめとする、生活リズム向上のための啓発や情報提供の充実に努めます。
- ・生活習慣病予防のための規則正しい食生活の情報提供に努めます。
- ・生活リズムの向上や生活習慣の改善に向けて、各種相談機会の活用にも努めます。

ひとくち  
メモ

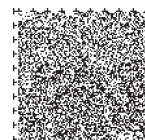


### 早寝・早起き・朝ごはん

最近の子どもたちは、生活環境の変化もあり、夜更かしをしたり、朝食を食べなかつたりする子が見られ、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的な生活習慣が大きく乱れていると言われます。

「早寝・早起き・朝ごはん国民運動」とは、こうした問題に対して、社会が丸となって子どもたちの生活習慣の改善に取り組もうという運動です。

子どもたちが健やかに成長していくために、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠といった基本的な生活習慣の確立と生活リズムの向上に取り組むことが大切です。





### (3) しつけ・ルールの普及

#### ■現状と課題

お箸を正しく使えない、食事の際の姿勢が悪い、テレビや本を見ながら食べるなど、正しい食事マナーが身につけていない子どもが増えています。

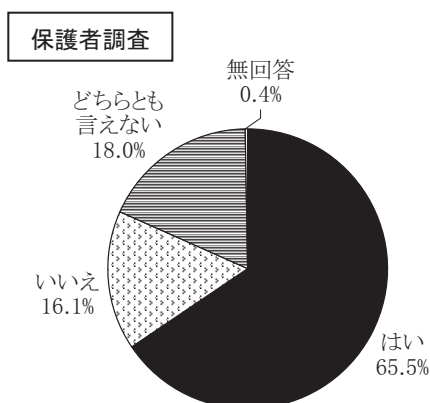
本来は、家庭の食卓において、保護者が子どもに基本的な食事マナーを教えていくものですが、近年は、家族がそろって食卓を囲む機会が少なくなっており、中には子どもだけで食事をする「孤食」が多い家庭も見られます。

アンケート調査結果によると、食事の際、家族でたくさん会話をしている子どもは全体の7割近くを占めていますが、中高生になるとその割合は減少する傾向にあります。

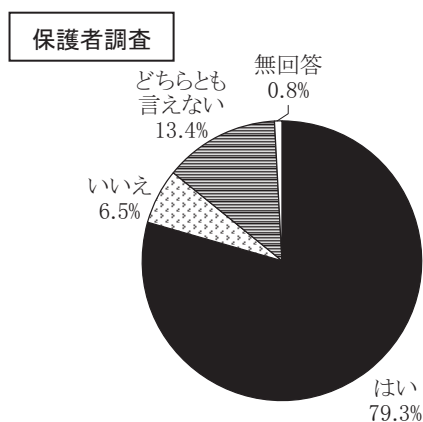
また、子どもたちに基本的な食事マナーを教える立場にある大人自身が、正しいマナーを身につけていないという人も少なくありません。

本市においては、保育所や学校の給食時に指導するなど、食事のマナーの向上に努めていますが、やはり、家庭においてのしつけは重要であり、食の楽しさやルールが家庭において得られるよう、情報提供や啓発活動を実施していくことが必要です。

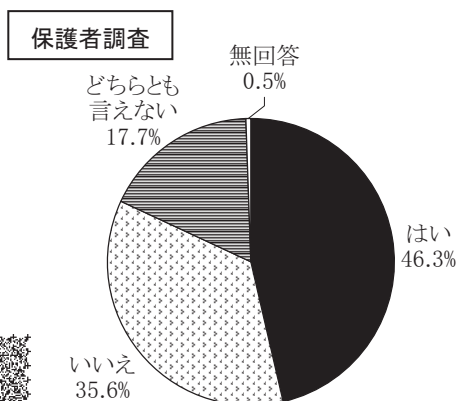
問 お箸を正しく使えますか。  
〔択一回答〕  
《回答者数=1097》



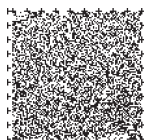
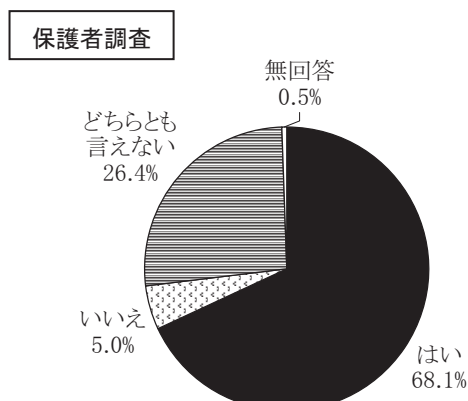
問 食事の際に「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。  
〔択一回答〕《回答者数=1097》



問 テレビや本を見ながら食べる人が多いですか。〔択一回答〕  
《回答者数=1097》



問 食事の際、家族でたくさん会話をしていますか。〔択一回答〕  
《回答者数=1097》



## ■めざす姿

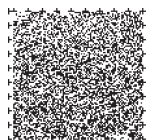
『マナーを身に付け、おいしく、たのしく食事している』

## □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	正しい食事のマナーが身についた人が増えている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「お箸を正しく使える子ども」	65.5%	増加
	アンケート結果 「『いただきます』や『ごちそうさま』のあいさつを している子ども」	79.3%	増加

目 標	食を通じたコミュニケーションの重要性が周知されている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「テレビや本を見ながら食事をする子ども」	46.3%	減少
	アンケート結果 「食事の際、家族と会話をする子ども」	68.1%	増加

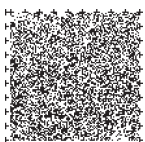


## ■指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親になる準備期間として、子どもに食事のマナー等のしつけができるよう、自らがマナーに気をつけましょう。</li> <li>・おいしく、楽しく食べるよう心がけましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを習慣づけましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、食事づくりの手伝いや片づけの機会などを与えましょう。</li> <li>・家族そろって食事をするよう心がけ、保護者は、食事をしながら子どもに食事のマナーを教えましょう。</li> </ul>
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。</li> <li>・自ら積極的に食事の手伝いや片づけを行いましょ。</li> <li>・箸使いなど、食事の基本的なマナーを身につけましょう。</li> </ul>	
少 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テーブルマナーなど、食事のマナーを身につけましょ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一日一回は家族や仲間と食事をするよう心がけましょ。</li> </ul>
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちに食事のマナーを教えるとともに、自らも気をつけましょ。</li> </ul>	
中 年 期		
高 齢 期		

### 地域の取組指針

- ・教室や行事などの交流機会を利用し、地域の大人が子どもたちに食事のマナーを教えましょ。



## 行政の取組方針

- ・ 食事のマナーや食を通じたコミュニケーションの重要性に関する啓発や情報提供の充実に努めます。
- ・ 学校や園での給食・昼食等を利用し、食事のマナーについて指導を行います。
- ・ 各種相談機会を活用し、子どものしつけについて相談できる場づくりに努めます。

ひとくち  
メモ

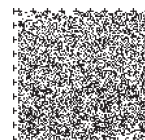


### 「孤食」と「個食」

核家族化と夫婦共働きが進み、家族がそれぞれ異なった時間に食事をする「孤食」が問題視されるようになりました。さらには、同じ食卓を囲みながらも、家族が異なった食事をする「個食」も問題視されています。これらの「コショク」は、好き嫌いを増やしてしまうなどの栄養面の問題もさることながら、子どもたちの精神発達面への影響が指摘されています。

家族には様々な形態があり、それぞれの生活スタイルも異なりますが、できる限り、家族で会話しながら、楽しく食事をとることが大切です。

ちなみに、「コショク」には、他に「固食」（好きな決まったものしか食べない）、「小食」（食欲がなく、量が少ない）、「粉食」（粉製品を主食とする）、「濃食」（濃い味付けを好む）などが問題とされています。



## (4) 食の大切さの啓発

### ■現状と課題

現代は、「飽食の時代」と言われています。しかし、それは、地球規模で見るとごく一部に限られることであり、飢餓に直面している国や地域は数多くあります。

わが国では、日常生活の中で十分な量の食事を摂ることができる人がほとんどですが、そのことが当たり前のこととして受け止められ、食べ物を大切に思う気持ちが希薄になる傾向が見られます。

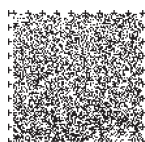
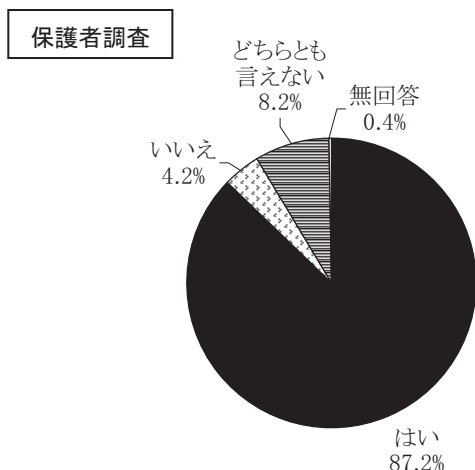
私たちの食が、自然の恵みや、生産者をはじめ多くの人々の努力によって支えられていることを知ることで、食に対する感謝の念を持ち、食べ物の好き嫌いや食べ残しを少しでも減らしていくことが必要です。

また、食料の多くを海外からの輸入に頼るわが国においては、人々の農業などへの関心を高め、農作業などを体験することで、自分たちが食べる物は自分たちで作るという意識を高めていくことが求められます。

国においては、生産者の指導のもと、種まきから収穫まで一連の農作業を体験する「教育ファーム事業」が推進されています。本市においては、各学校において、生産者との連携による農作物の栽培・収穫体験（梅ちぎり、田植え・収穫など）が行われています。このほか、亀山市には公営、民営の市民農園が3か所設置され、農作業を体験できる場となっています。今後はこうした活動を計画的に実施し、子どもだけでなく、市民一人ひとりが食や農に関心を持つように取り組むことが必要です。

問 できるだけ食事を残さないようにしていますか。

〔択一回答〕《回答者数=1097》



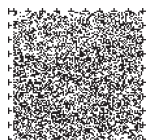
■めざす姿

『食べ物を大切にしている』

□平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	食べ物を残さないことの大切さが周知されている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「できるだけ食事を残さないようにしている子ども」	87.2	増加

目 標	農業への関心が高まっている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	活動状況 「農業者との交流行事を実施している学校・園の数」	4校 0園	増加
	活動状況 「市民農園の利用者数」	70人	増加

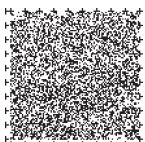


## ■ 指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 親になる準備期間として、子どもに「食」の大切さを伝えられるよう、自らが「食」に対する感謝の念を持ち、農林漁業への理解と関心を深めましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者は、子どもに野菜の成長や作る過程を見せたり、農作業を体験させたりしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 保護者は、「食」に対する感謝の念や「食」の大切さを小さい頃から伝えましょう。</li> </ul>
学 童 期		
少 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜を育てる経験などを通し、農林漁業への理解と関心を深めましょう。</li> <li>・ 食材の買いすぎや使い残しを減らしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「食」に対する感謝の念を持ち、食事を残さないよう心がけましょう。</li> </ul>
青・壮年期		
中 年 期		
高 齢 期		

### 地域の取組指針

- ・ 遊休農地や家庭菜園などを活用し、農業従事者などが指導や支援をすることによって、野菜等を作る取り組みを進めましょう。
- ・ 地域特性を生かした農業体験教室など、生産者と子どもたちとの交流機会を充実させましょう。





## 行政の取組方針

- ・農林漁業体験学習（教育ファーム）の取り組みをはじめとして、食や農業に関する理解と関心を深めるための啓発や学習機会の提供に努めます。
- ・学校・園などにおいて、生産者との交流機会を充実させます。
- ・市民農園の維持管理と利用促進を図ります。

ひとくち  
メモ



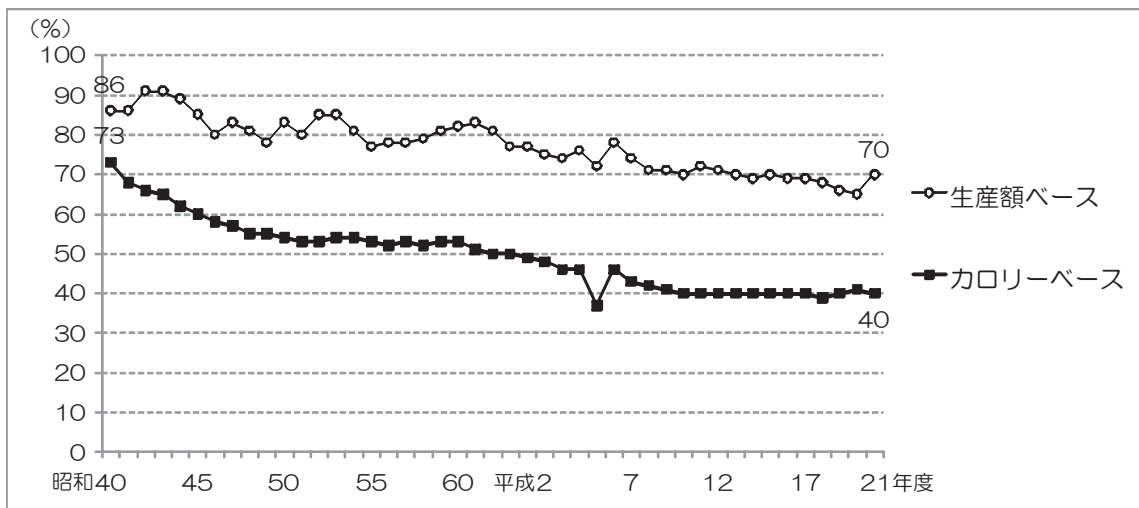
### 日本の食料自給率は40%

日本の食料自給率は戦後大きく低下し、昭和40年度に73%だった自給率が、平成21年度には40%まで落ち込みました。米や砂糖などを除くほとんどの食料の自給率が昭和40年当時に比べて著しく低下し、その分を輸入に頼っているのが現状です。この数値は、世界の主要先進国の中でも最低水準となっています。

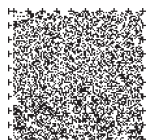
食料を海外からの輸入に頼っているということは、輸出国の水資源の消費や輸送に伴うCO<sub>2</sub>排出量など、環境面に影響を与えている一方、国内農産物の需要が低下すると、農業が成り立たなくなり、日本の食料供給基盤そのものが揺らぐこととなります。

世界人口が増加する中で、もし、世界的な食料危機が起きたらどうなるでしょう。食料は満足に輸入できず、私たちの食生活が脅かされることとなります。そうならないためにも、わが国の食料自給率を高める取り組みが重要なのです。

図 わが国の食料自給率の推移



資料：農林水産省



## 2 食文化の継承・発展

### ■現状と課題

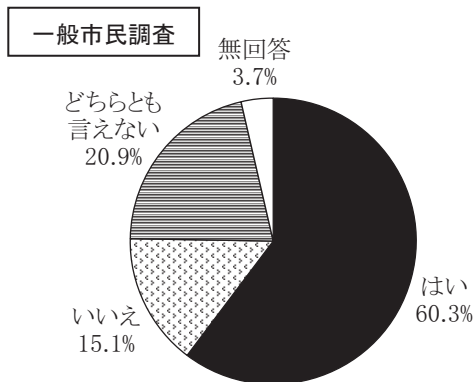
わが国には、正月のおせち料理や雑煮、節句や彼岸に食べる菓子類など、旬の食材を使った四季折々の伝統的な行事食があります。また、それぞれの地域に固有の郷土料理や食習慣が人々の生活の中で受け継がれ、今に伝えられています。さらには、各家庭においても、親から子へと受け継がれてきた味や調理方法など、それぞれの食文化があるものです。

近年では、生活様式や価値観の多様化、地域のつながりの希薄化などにより、長年培われてきた食文化の維持、継承が困難な状況になりつつありますが、一度失われた文化を元に戻すのは難しく、先人から受け継いだ好ましい食文化を途切れさせることなく、次の世代に伝えていかなければなりません。

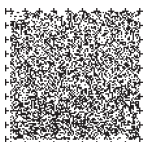
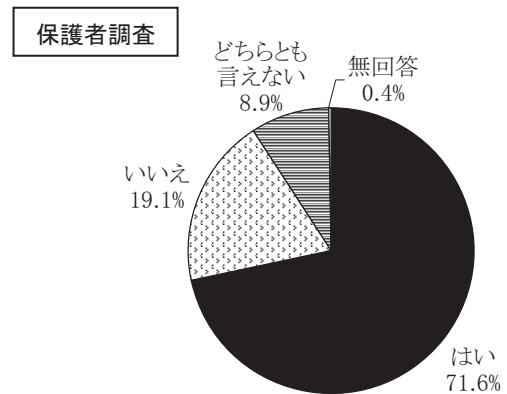
本市の保育所や学校給食の献立に、旬の食材や行事食を取り入れています。今後さらに地元の人しか知らない郷土料理や食習慣を掘りおこし、市の広報やホームページ、パンフレットなどを通して周知を図るとともに、地域の食文化に対する市民の関心を高める取り組みを進める必要があります。

また、最近では、市民の間で新たな食に関する取り組み（例：「みそ焼きうどん」）が行われています。こうした市民活動が広がり、新たな食文化を創造、発信していくことも大切です。

問 毎日の食事に旬の食材を積極的に取り入れていますか。〔択一回答〕  
《回答者数=484》



問 ペットボトルのお茶ではなく、茶葉を入れてお茶を飲んでいますか。〔択一回答〕  
《回答者数=1097》



## ■めざす姿

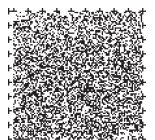
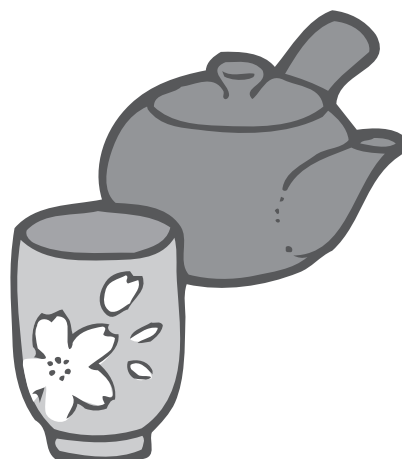
『伝統的な食文化を継承し、新たな食文化を生み出している』

### □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	旬の食材や行事食が大切にされている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「毎日の食事に旬の食材を積極的に取り入れている 市民」	60.3%	増加

目 標	亀山の特産品（お茶など）が楽しまれ、親しまれている		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「茶葉でお茶を入れて飲んでいる子ども」	71.6%	増加
	アンケート結果 「茶葉でお茶を入れて飲んでいる市民」	79.1%	増加

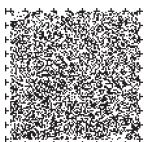


## ■指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親になる準備期間として、子どもに旬の食材や行事食などを伝えることができるよう、自らが積極的に食事に取り入れましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、旬の食材を子どもに伝えましょう。</li> <li>・保護者は、その時々に行事食を取り入れ、その背景などを子どもに伝えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、茶葉を入れてお茶を飲ませるなど、「茶」の文化を大切にしましょう。</li> </ul>
学 童 期		
少 年 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食材を意識しましょう。</li> <li>・行事食とその背景を知りましょう。</li> </ul>	
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だしの取り方など、昔ながらの料理法を再認識しましょう。</li> <li>・旬の食材や行事食を次世代に伝えるとともに、自らも積極的に食事に取り入れましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・茶葉を入れてお茶を飲むなど、「茶」の文化を大切にしましょう。</li> <li>・食文化に関心を持ちましょう。</li> </ul>
中 年 期		
高 齢 期		

### 地域の取組指針

- ・食文化を伝える行事食などを掘り起こし、イベントなどを通じて、食文化の継承・発展につなげましょう。
- ・大人から子どもへ、地域の食文化を伝える取り組みを行いましょう。
- ・亀山の特産品の普及・開発を進める取り組みを行いましょう。



## 行政の取組方針

- ・食文化を伝える市民活動などを支援し、その普及に努めます。
- ・旬の食材や行事食についての情報提供を行います。
- ・亀山の特産品である「茶」の文化を継承し、より一層利用を促すための取り組みを行います。
- ・特産品開発などを支援し、新たな食文化の創造を促す取り組みを行います。

### ひとくち メモ



#### 旬のものを取り入れていますか？

昔から「旬のもの」を食べるのが体に良いと言われます。例えば、冬には冬の野菜をとるほうが、おいしいのはもちろん、栄養価も高いのです。さらに、大根や白菜などの冬野菜には体を温める効果を持つものが多く、逆に、きゅうりやなすなど夏野菜の多くは体を冷やす効果があります。

日本には四季があり、それぞれの季節にそれぞれ違った食べ物が得られる国です。それが、わが国特有の豊かな食文化を形づくっているといっても過言ではありません。

できる限り「旬のもの」を食卓に取り入れ、体も心も健康になりませんか。

### ひとくち メモ



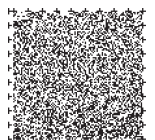
#### 理想食は昔ながらの日本食!?

1977年、アメリカ合衆国上院議会において、世界的規模での栄養問題に関する調査結果が報告されました。5,000ページにも及ぶその報告書は、委員長の名前を取って、「マクガバンレポート」と呼ばれています。

当時のアメリカは、巨額の医療費が財政を圧迫していましたが、このレポートは、「諸々の慢性病は、肉食中心の誤った食生活をもたらした『食原病』であり、決して薬では治らない」と指摘しました。その解決のためには「食生活」が重要であるとし、食事改善の指針を明確、かつ具体的に打ち出しています。

このレポートには、穀類を主食として豆類、野菜、海草、それに小魚や貝類を少量添える「元禄時代以前の日本の食事」こそが、人類の理想食であると書かれています。

私たちも、昔ながらの日本食を見直す必要がありそうですね。



### 3 地産地消の推進

#### ■現状と課題

野菜や果物は、本来収穫の時期が限られていますが、食品流通の広域化、グローバル化が進み、スーパーマーケットに行けば一年中、欲しい野菜や果物を手に入れることができます。

しかし、近年、食品表示の偽装事件や食の安全性にかかわる事件・事故などが相次ぐ中、新鮮で安全な食を求め、地元の農産物を地元で消費する「地産地消」への関心が高まっています。

本市では、学校給食において、「亀の市」や「鈴鹿関宿朝市まめぞろい」などとの連携により、亀山産の農産物を使用した「かめやまっ子給食」を実施しているほか、亀山市保健福祉センター、亀山サンシャインパーク、道の駅、ファーマーズマーケット「果菜彩」では、農産物の直売が行われています。また、亀山産の農産物を使った料理教室を開催するなど、地産地消の振興のための取り組みが進んでいます。

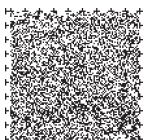
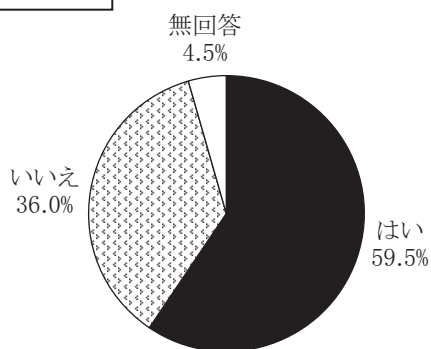
それにもかかわらず、アンケート調査結果を見ると、地元産の食材を積極的に使っている人は約6割にとどまっており、使わない人の2割強が「地元産の食材がどこで売っているのかわからない」と答えていることから、安全安心な食材を提供している地産地消活動を市民に広く情報発信し、積極的な利用を促していくことが今後の課題です。

あわせて、安心な食生活のためには、消費者である市民が安全な食材を選ぶことができるよう、正確な情報と知識を持つことが必要です。

問 あなたは、地元産の食材を積極的に使っていますか。

〔択一回答〕《回答者数=484》

一般市民調査



## ■めざす姿

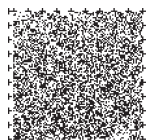
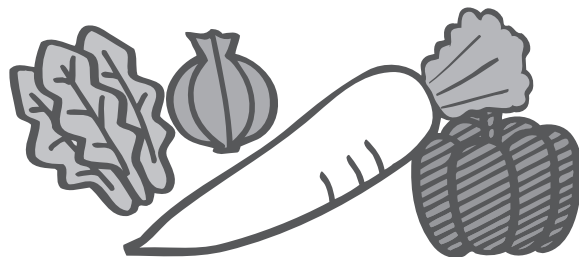
『安全安心な地元産の食材を使っている』

## □平成 28 年度までの期間目標と目標を評価するための成果指標

目 標	安全安心な地元産の食材を提供する場がある		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	活動状況 「市内イベントでの出店回数」	8回	増加

目 標	安全安心な地元産の食材を選ぶことができる		
	指標名	現状(平 22)	目標(平 28)
	アンケート結果 「地元産の食材を積極的に使っている市民」	59.5%	増加



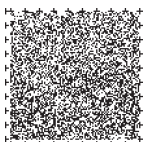


## ■指 針

ライフ ステージ	市民の行動指針	
妊 娠 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・親になる準備期間として、子どもに安全な食事を与えることができるよう、食の安全性を意識しましょう。</li> </ul>	
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者は、離乳食、幼児食に安全な食材を使用しましょう。</li> </ul>	
学 童 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分たちの食べているものが、どこでとれたものかを見てみましょう。</li> <li>・食の安全性（農薬や添加物等の有無など）について、話し合ってみましょう。</li> </ul>	
少 年 期		
青・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安全安心な食材を選ぶための知識を身につけましょう。</li> <li>・食の安全性（農薬や添加物等の有無など）を意識しましょう。</li> </ul>	
中 年 期		<ul style="list-style-type: none"> <li>・できる限り地元の食材を購入するよう心がけましょう。</li> </ul>
高 齢 期		

## 地域の取組指針

- ・地域において、安全安心な地元産の食材を活用しましょう。
- ・「亀の市」や「鈴鹿関宿朝市まめぞろい」等の生産者グループによる地産地消活動を進めましょう。
- ・地域ぐるみの地産地消運動を展開しましょう。
- ・生産者や食品関連事業者は、食の安全に関する正しい情報を提供しましょう。



## 行政の取組方針

- ・「かめやまっ子給食」をはじめとして、安全安心な地元産の食材を使った給食の提供に努めます。
- ・保育所や学校、生産者等の連携を図ることにより、学校・園などの給食に地元産の食材を安定供給するためのしくみづくりを進めます。
- ・生産者グループなどが行う地産地消活動に関する情報発信に努めます。
- ・生産者や食品関連事業者が食の安全について適正な情報を提供するよう、保健所などとともに働きかけます。
- ・安全な食材を選ぶことができるよう、保健所などと連携して食品表示などに関する情報提供を行うとともに、消費者教育を進めます。

ひとくち  
メモ



### 環境にもやさしい地産地消

食料の生産地から消費地までの距離に着目し、なるべく近くでとれた食料を食べることで、輸送に伴うエネルギーをできるだけ減らし、環境への負荷を軽減しようという運動が世界的に行われています。

日本では、農林水産政策研究所が、「相手国別の食料輸入量 × 輸送距離 = フードマイレージ」として提案しています。

農林水産省が2001年に行った試算によると、人1人当たりのフードマイレージは日本が7,093tkm（単位：トンキロメートル/人）であるのに対し、韓国は6,637tkm、イギリスは3,195tkm、ドイツは2,090tkm、フランスは1,738tkm、アメリカは1,051tkmとなっています。

フードマイレージを減らし、環境にやさしい生活を送るためにも、輸送距離のほとんど無い「地産地消」は大変有効であると言えるでしょう。

