

## 2 健やかな生活習慣の定着



### (1) 食育の推進

#### 目指す姿

生産から食卓までのつながりを感じ、自然と健康になれる食生活習慣を実践しています。

#### 現状と課題

- 「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであり、子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。健康的な食のあり方を考えるとともに、学校給食や食に関わる関係団体との連携を深めながら、食事やそれを支える地域への関心を高めるための働きかけを行い、持続可能な社会の実現を目指した食育を推進していく必要があります。
- 本市における児童生徒の朝食摂取率は、全国や三重県より低い状況が続いています。1日の食事を定期的に摂取し、生活リズムを作ることは、健康的な生活習慣の形成に重要なことであり、幼少期からの正しい食習慣づくりが大切です。
- 本市は温暖な気候に恵まれ、米やお茶、野菜や果樹、牛や豚などの畜産物など様々な農産物が生産され、園や学校の給食にも積極的に活用されています。また、給食においては地域の特色を活かした献立も積極的に取り入れており、こうした取り組みを通じて、本市の食文化を見つめ直すことは、食育の持つ重要な機能であり、地域への愛着にもつながるものです。
- 「亀山市食生活改善推進協議会」は、“地域の皆さんの健康寿命を延ばそう!”を目標に、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めています。あいあい、各地区コミュニティセンターや公民館などで、生活習慣病予防食、減塩食、骨粗しょう症予防食など、健康増進のための料理講習会を開催し、“食”の大切さなどを地域の人たちに伝えています。
- 本市では「食」を通じた健康づくりを推進する点から、生活習慣病予防に有用であるとされる機能性食品を取り入れた軽度不調緩和弁当(NaroStyle弁当)等を継続的に食すことで、身体にどのような影響が表れるかの研究・調査を進めており、今後も民間事業者や研究機関との連携のもと、これらを継続することで市民の健康づくりに直接的に寄与できる施策へと展開していくことが大切です。

### ①健康な体をつくる幼少期からの食習慣の形成

- ▶保育所、幼稚園、認定こども園で「生活習慣チェックシート」を活用し、「早寝・早起き・朝ごはん」といった基本的な生活習慣や、運動習慣が身につくよう取り組むとともに、旬の食材の情報発信を「かめやま子育てLINE」等を通じて行い、幼少期からの食育を推進します。[施策：2111](#)
- ▶食育月間(6月)や食育の日(毎月19日)の機会を捉え、市の広報やホームページなどの媒体を活用した情報周知や、料理教室などの食に関する学びと実践の機会を通じて、家庭や地域での「食育」の普及啓発を行います。[施策：2112](#)
- ▶園や学校において、保護者へのたよりや「生活科」「総合的な学習の時間」、地域の生産者との交流機会などを通じて、子どもや子育て世代に対する「食育」やその大切さに関する意識啓発に取り組めます。[施策：2113](#)
- ▶正しい食生活についての普及啓発や生活習慣病の予防等、関係機関と連携し、食を通じた健康づくりに取り組めます。[施策：2114](#)
- ▶園や学校において、食物アレルギーについての保護者からの相談に応じ、必要な対応に取り組めます。[施策：2115](#)

### ②食文化の継承

- ▶家庭や飲食店などに対し、食品ロス削減につながる効果的な意識啓発や情報提供を検討・実施します。[施策：2121](#)
- ▶市民等が地域の食材や郷土料理、行事食などで触れる機会を提供するため、食育を推進する地域の組織を育成するとともに、関係団体を支援します。[施策：2122](#)
- ▶若者や女性を中心に幅広い世代への農業等の体験を支援し、市民の関心を高めることで食文化の継承につなげます。[施策：2123](#)
- ▶給食等での地場産品の活用や、農産物等の販路拡大などの生産者支援を通じて、地域の食文化の継承につなげます。[施策：2124](#)
- ▶学校給食への地元の農産物の利用を促進します。[施策：2125](#)
- ▶関係団体による取り組みや活動状況について、市のホームページや広報媒体を通して、広く情報発信を行います。[施策：2126](#)
- ▶ICTを活用した食品ロス削減マッチングサービス「かめやまタベスケ」の利用を促進し、市民・事業者・行政が連携して食品廃棄物の発生を抑制するための仕組みづくりを行います。[施策：2127](#)

### ③民間事業者や研究機関との連携による食を通じた健康づくり

- ▶べにふうき茶等の機能性食品の活用など食に対する意識啓発を行い、市民の食生活改善を促進します。[施策：2131](#)
- ▶民間研究機関などと連携し、機能性食品を活用した健康習慣づくりの研究に取り組むとともに、研究成果を生かした事業展開を目指します。[施策：2132](#)