

計画期間 令和8年度～令和12年度

基本理念

食で育む「こころ」と「からだ」の元気なあいづっこ

「食」は生きるために必要であり、心身の健康や豊かな人間性を育むために欠かせないものです。食環境は大きく変化し、便利で多様な食の選択ができるようになった一方、本市では朝食をとらない人や栄養バランスが偏った人が増加しています。また、ライフスタイルの多様化や日常生活の合理化、価値観の変化などにより、食文化に触れる機会が減少し、会津の食文化への理解や継承の希薄化も懸念されています。さらに、持続可能な社会の実現に向け、環境に配慮した食の選択が求められています。

こうした食をめぐる現状を踏まえ、市では、市民一人ひとりが食に関する正しい知識を身に付け、食の選択力を高め、日常生活における実践につながるよう食育を推進します。

乳幼児期



みんな元気に「楽しく」食べる
あいづっこ

○成長や健康維持のために、基礎的な食習慣を身に付け、食べる意欲を育むことが重要な時期



学齢期



朝食を「しっかり」食べる
あいづっこ

○学びや体験を通じて、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力を身に付ける時期



青少年期



三食を「きっちり」食べる
あいづっこ

○成長を支える各栄養素を過不足なく摂取するとともに自立（自ら食を選択し、望ましい食生活を実践）する時期
○望ましい食習慣を次世代につなげていく時期

成年期



自分で「選んで・作って」食べる
あいづっこ

○健康診査の結果等を通じて自らの食習慣を振り返り、食材や料理を選んで調理・摂取する時期
○望ましい食習慣を次世代へつなげていく時期

高齢期



自分に「合わせて」食べる
あいづっこ

○からだの変化や疾病の状況に応じて、栄養バランスの良い食事や、自分に合った食材・調理法を選択する時期
○地域において食育活動を担う時期

○将来の健康状態にも大きく影響するため、望ましい生活習慣や健康状態をつくるのが大切



○女性はライフステージごとにホルモン量が変わることから、若い頃から自分の適正体重を把握・維持し、骨量を高めるのが大切

○高齢期においても心身ともに健康に過ごすためには、若い頃からの適切な栄養摂取や身体活動の積み重ねが大切

現状

○年代により欠食率や栄養バランスの偏りがあり、全体的に野菜の摂取が不足している

○塩分摂取や速食、寝る前の飲食習慣など食習慣の乱れが見られ、本市の健康課題である肥満や高血圧の要因となっている

○高齢者は低栄養の人が微増しており、特に昼食のバランスが悪い

○食べものを選ぶとき、栄養バランスよりも価格と鮮度を重視する人が多い

○朝食も夕食も1人で食事をすることも多い。また、共食の機会が年に数回またはほとんどない成人も約2割いる

○食を取り巻く環境の変化などにより会津の食文化に触れる機会が減少し、食文化への理解が薄らぐことが懸念される

○郷土料理の料理体験が半数以下となっている

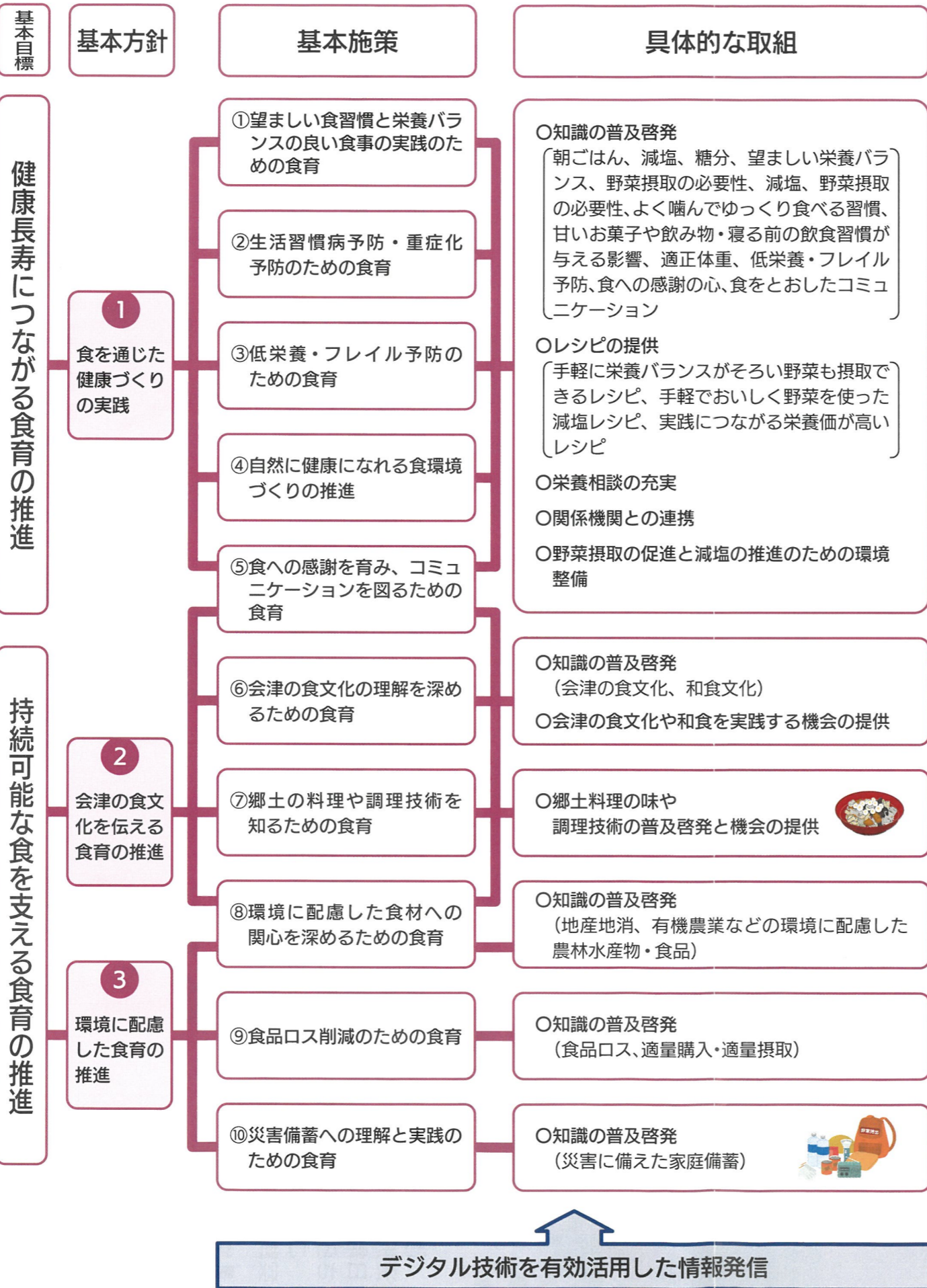
○日頃から環境に配慮した農林水産物や食品を選ぶ人のうち、約7割が国産品を選ぶ一方で、食べられる量を選ぶ人は約3割にとどまっている

○約8割の人が食品ロス削減のために行動しているが、1人1日あたりのごみ排出量が多い

○災害に備えて食料を備蓄している家庭が3割未満であるため、家庭での備えが十分でない

基本理念

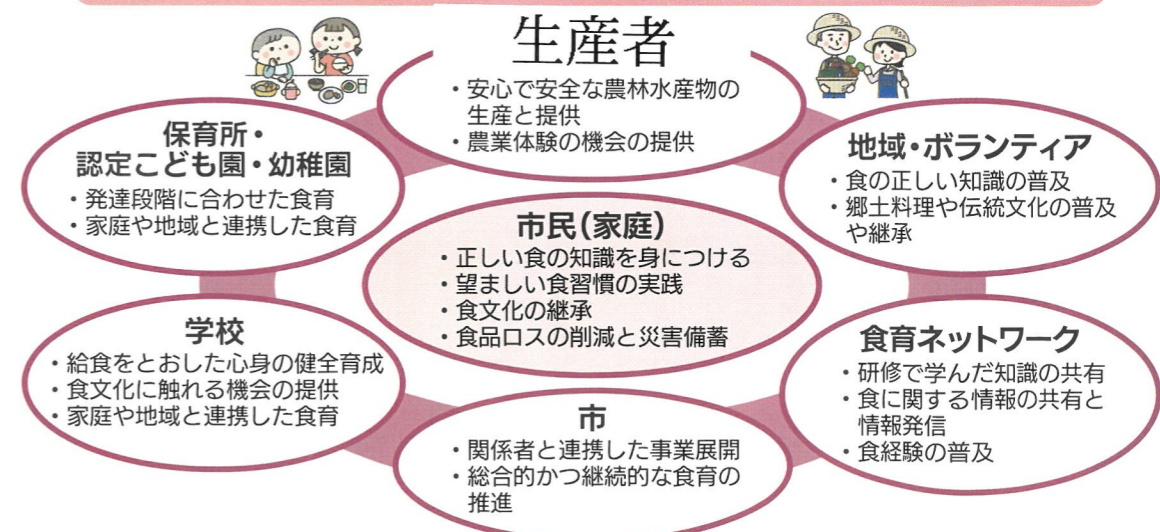
食で育むこころとからだの元気なあいづっこ



設定した目標に対して、どのくらい達成できているかを定期的に確認し、必要に応じて取組を見直します

評価指標	対象	現状値	目標値	基本施策
1 朝食を欠食する人の割合の減少	中学3年生	16.0%	0.0%	1
	20歳～29歳	17.3%	15.0%	1
2 昼食で主食、主菜、副菜を組合せた食事をしている人の割合の増加	20歳～89歳	39.5%	50.0%	1.4
	60歳～89歳	40.2%	55.0%	1.3.4
3 野菜を1日2回以上食べる人の割合の増加	20歳～89歳	68.8%	75.0%	1.2.4
4 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから栄養バランスや減塩に気を付けた食生活を実践している人の割合の増加	20歳～89歳	70.6%	75.0%	2.4
5 食べる速度が人と比較して速い人の割合の減少	20歳～89歳	39.7%	25.0%	2
6 寝る前の飲食習慣のない人の割合の増加	中学3年生	29.0%	50.0%	2
	20歳～89歳	49.6%	75.0%	2
7 肥満傾向児(肥満度20%以上)のこどもの割合の減少	小学生男子	11.8%	減少	2
	小学生女子	8.4%		2
	中学生男子	13.4%		2
	中学生女子	11.0%		2
8 肥満者(BMI 25.0以上)の割合の減少	40歳～74歳男性	39.0%	28.0%	2
	40歳～74歳女性	24.4%	19.0%	2
9 若年女性の痩せ(BMI 18.5未満)の割合の維持・減少	20歳～39歳	13.4%	維持または減少	2
10 低栄養傾向(BMI 20.0以下)の高齢者の割合の減少	65歳～74歳	17.5%	13.0%	3
	75歳以上	19.4%	13.0%	3
11 朝食または夕食で誰かと食事を食べるこどもの割合の増加	中学3年生	94.5%	維持または増加	5
12 食文化を継承し実践している人の割合の増加	20歳～89歳	63.2%	75.0%	5.6.7
13 こづゆを作ったことがある人の割合の増加	中学3年生	33.0%	40.0%	7
	20歳～39歳	41.6%	50.0%	7
14 環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ人の割合の増加	20歳～89歳	84.6%	90.0%	8
15 食品ロス削減のために行動する人の割合の増加	20歳～89歳	79.0%	85.0%	9
16 万が一の災害に備えて、食品の家庭備蓄をしている人の割合の増加	20歳～89歳	27.9%	40.8%	10

市民(家庭)・学校・地域・行政がそれぞれの役割を果たしながら、連携して食育の推進に取り組みます



みんなで実践しよう！食育あいことば「食のあいづっこ」

食 への感謝は「いただきます」と「ごちそうさま」

「いただきます」と「ごちそうさま」には、食材の命をいただくことや、食材が食卓に届くまでに関わった人、食事を用意してくれた人への感謝と敬意の気持ちが込められています。

- 食事の時には、「いただきます」「ごちそうさま」を言う。
- 家庭や外出先など、いつでもどこでも「いただきます」「ごちそうさま」を伝えよう。

の ぞましい食生活は腹八分目と栄養バランス

1日3食を基本とする食事は、健康づくりの土台となります。「腹八分目」と「栄養バランス」を意識した食生活が、健やかな毎日への第一歩です。

- 食事は、「腹八分目」(もう少し食べられるけれど、お腹に少し余裕が残るくらい)で終えよう。
- 食事は、3食ともに主食・主菜・副菜をそろえよう。特に、意識して「野菜」を食べよう。

あ さごはんを毎日の習慣に

朝食は、体を目覚めさせ、体温をあげて、1日を元気に過ごすために大切です。夜食や遅い就寝は朝食抜きの原因になるため、生活リズムを整えましょう。

- 夜は早めに寝て、早く起きよう。
- 朝ごはんを「毎日」しっかり食べ、元気に1日を過ごそう。



い ちにち1回は食事とともに

食事は、体をつくるだけでなく、家族や友人とのつながりを深める大切なコミュニケーションの時間です。みんなで食卓を囲み、笑顔あふれるひとときを過ごしましょう。

- 家庭での共食は、食育の原点。毎日が難しいときは、曜日や日にちを決めよう。
- 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べよう。



づ (つ)たえよう会津の食文化

日々の食事のなかで会津の食材や郷土料理の味や調理法、歴史、そして先人の知恵について伝え、次の世代へ受け継いでいきましょう。

- 会津産の食材や郷土料理の味や調理法、歴史、先人の知恵について知ろう。
- こづゆなどの郷土料理を作り、食べよう。



づ なげよう「もったいない」の言葉を未来に

食べものには、作り手の手間や思いが込められています。「もったいない」には、食べものを無駄にせず、感謝して食べきる気持ちが込められています。

- 家庭内の食品について「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握し、適量を買おう。
- 食べきれぬ量を作ろう。
- 食べきろう。

こ どもも大人もみんなで減塩

いつの間にか濃い味つけが習慣になっていませんか。こどもの頃からうす味の習慣をつけることは、生活習慣病の予防につながります。大人になってからでも、減塩やうす味の習慣は始められます。

- みそ汁やスープは野菜などの具を増やし、汁を減らそう。
- 麺類の汁はなるべく残そう。
- 自分のペースで取り組み、少しずつ、うす味に慣れよう。

このスローガンは、家庭・地域など食育に関係するみなさまとともに、本市の食生活の課題を解決していくためにつくりました。できることから始めましょう！

