

第3章 今後の取組

1 基本理念

食で育む

「こころ」も「からだ」もたくましく生きるあいづっこ
を目指して

「食」は、「生きる」ために必要であり、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために欠かせないものです。

昨今、健やかな発育と健康の保持増進、生活習慣病の予防に加えて、近年の災害や新型コロナウイルス感染症のような、急激な社会環境の変化への対応が求められています。

「あいづっこ（会津人）」が、さまざまな環境変化に立ち向かうことのできる姿として“食で育む「こころ」も「からだ」もたくましく生きるあいづっこ”を掲げます。

「あいづっこ」は、こどもだけでなく、大人も含めた会津人の姿を指し、全ての人が取り組む姿として掲げます。

その実現に向けて、ライフステージに応じた様々な施策により、こどもから成人、高齢者に至るまで、切れ目ない食育を進めます。

更に、生産・流通・消費などの暮らしの中の食の営みを食育でつなぎ、人もまちも元気になることを目指してまいります。

2 基本目標・基本方針

本計画の推進にあたっては、市民が食育について身近に感じることができるよう、地域との協働において食育を進めます。

基本理念の実現のため、各ライフステージにおいて、3つの基本目標を柱として掲げ、6つの基本方針に基づいて取り組んでまいります。

●基本目標

1 「健康長寿につながる食育の推進」

こどもから成人・高齢者にいたるまで、健康な食生活を実践するための食育を進めます。

2 「『食べるための力』を身につける食育の推進」

目指す姿の実現のために必要な「食べるための力」を育むための食育を進めます。

3 「3つの『わ』（環・輪・和）による食育の推進」

食の循環や環境に配慮する「環」、家族や友人等と一緒に食卓を囲む「輪」、日本型食生活の実践と和食の伝統、食文化を次世代に伝える「和」についての食育を進めます。

●基本方針

1 健康長寿を目指した食育の推進

2 ライフステージに対応した食育の推進

3 家庭における食育の推進

4 幼稚園・認定こども園・保育所、学校等における食育の推進

5 地域と共に進める食育の推進、地産地消・環境に配慮した食育の推進

6 食育推進活動の展開

3 多様な担い手による食育推進と役割分担について

第1次計画に基づいて、個人・家庭・学校・地域・団体・事業者等が食育を通じてつながり、市民一人ひとりが健康で生き生きと自分らしく暮らすことができるよう、食育を進めてきました。

今後は、「会津若松市版地域包括ケアシステム¹⁰」の構築を進め、全ての人が関わる“食育”において、一人ひとりが主役となり、さらなる協働のもと進めることが重要となっています。

本市における食育の推進において、課題と役割を共有し、多様な担い手を含め地域一丸となって取組を進めてまいります。

《個人・家庭》

一人ひとりが、自分の心や体の状態に合わせて、小さなころから「早寝・早起き・朝ごはん」などの健全な食生活の実践に心がけることが大切です。

また、地域の行事や食育活動に参加するなど、日ごろから健全な食生活を実践することも大切です。

さらに、家庭では、食がこころとからだに及ぼす影響の大きさに目を向け、栄養を摂取する役割以外にも、家庭の味だけでなく食習慣が受け継がれていくという認識をもち、日々の食を大切に生活することが重要となっています。

《学校・幼稚園・認定こども園・保育所など》

学習指導要領¹¹、保育所保育指針¹²、幼稚園教育要領¹³、幼保連携型認定こども園教育・保育要領¹⁴等に沿った食育とともに、学習給食法に基づく「食に関する指導の全体計画」や学校給食実施基準、保育所給食の手引きによる給食提供と食育としての

¹⁰ 会津若松市版地域包括ケアシステム：本市において、地域福祉計画のもと、「お互いさまでみんなをつなぐまち」を目指す姿として、地域の全ての人がつながり支えあう分野を超えた総合的な取組。

¹¹ 学習指導要領に基づく食育全体計画：文部科学省の定める教育課程の基準（学習指導要領）の目標「学校で学んだことが子どもたちの『生きる力』となり、社会状況の変化に対応し、自らの課題発見・学び・考へての判断・行動による明るい未来の実現」を目指し、「食育」を食育全体計画に沿って進めている。

¹² 保育所保育指針：厚生労働省の定める保育の基本的な考えかたやねらい、保育内容と運営に関すること。

¹³ 幼稚園教育要領：文部科学省の定める幼稚園教育に関する事項。

¹⁴ 幼保連携型認定こども園教育・保育要領：幼保連携型認定こども園の教育課程その他の教育及び保育の内容に関する事項を定めたもの。幼稚園教育要領及び保育所保育指針との整合性の確保や小学校における教育との円滑な接続に配慮しなければならないと規定。

活用を、家庭や地域の連携のもとに進めます。

また、こどもたちの成長や発育段階に応じた必要な栄養を摂取し、望ましい食習慣の形成や、食文化の継承を図ることなどを食育として進めることが大切です。

さらに、さまざまな子育て支援の取組と連携した食育を進めます。

《農林水産業者等》

安全で安心な農林水産物の提供とともに、消費者が地元農産物や食材への理解を深めるため、地域全体での食育の取組の推進が求められています。

《食関連事業者等》

安全で安心な食材・料理等の提供とともに、食品の加工、流通、調理、販売等が私たちの食生活に及ぼす影響は近年さらに大きくなっています。従って、正しい情報提供や栄養成分表示などにおいて、地域全体で進める食育の推進が求められています。

《医療機関・社会福祉関係団体・福祉サービス事業者等》

医療・福祉の専門職として、地域住民の食を通じた健康づくりの支援や、生活習慣病の発症・重症化予防施策へのさらなる参画が期待されています。

《ボランティア・NPO等地域活動団体》

食生活改善推進員（ヘルスマイト）¹⁵などのボランティアやNPO等の地域活動団体には、食生活の改善や食文化の継承など、さまざまな体験の場を通じた食育の推進が期待されています。

《行政》

食育の推進にあたり、国や県の食育推進計画等との連携を図り、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していきます。

また、さまざまな媒体を活用しての食育に関する啓発を行うとともに、地域の食に関する取組や多様な担い手による食育活動の支援に努めます。

¹⁵ 食生活改善推進員（ヘルスマイト）：「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくり活動を行う全国組織のボランティア団体であり、市では92名（R2.4現在）が市食生活改善推進協議会会員として活動している。

4 基本方針と基本施策

3つの基本目標の達成に向けて、各々の世代での特徴や課題を踏まえ、以下の6つの基本方針を掲げるとともに、基本施策の取組にあたっては、関係団体等とともに連携して進めます。

基本方針1：健康長寿を目指した食育の推進

市民一人ひとりが健康で生き生きと自分らしく暮らすことは、元気なまちづくりにつながります。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、本計画では、次の点を重点として食育を進めます。

「こどもがいる家庭」の食育について

「こどもがいる家庭」は、濃い味付けや食事の摂取量等の食習慣が親からこどもへ受け継がれていく可能性が高いものです。

家庭での食育において、小さな頃からの望ましい食生活の実践が重要であり、長期的な視野に立って取り組むことが必要です。

また、こどもの成長に伴い、進学や就職による食の自立に向けて、自ら健康を管理する能力を身につけることが必要となります。食生活において、食に関する知識や食事作りの基本などを習得することの重要性を理解し、次世代への食育に取り組むことが大切です。

家庭での取組の実施にあたっては、保育施設・教育機関との連携と、多職種連携¹⁶による保健医療福祉関係者の協働を図り進めます。

「働き盛り世代（40・50歳代）」の食育について

「働き盛り世代」は、職場や家庭、地域において中心となって活躍する時期でもあります。仕事や子育てで多忙であることに加えて、まだ疾病が表面化していない方々が多いと言われています。

そのため、特定健診・特定保健指導¹⁷を積極的に受診・利用を進め、「ふくしま

¹⁶ 多職種連携：inter-professional work（IPW）。多種多様な専門職が専門的な知識・意見を持ち寄り質の高い医療やサービスを提供するために、目標を共有して共に働くこと。

¹⁷ 特定健診・特定保健指導：特定健診とは日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に実施するメタボリックシンドロームに着目した健診。特定保健指導とは特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをするもの。

ベジ・ファースト」¹⁸や食環境整備による行動支援により、健診結果やからだの状態に合わせた食生活の実践を進めます。

高齢期の食育について

高齢期には、疾病の状況に加えて、低栄養・フレイル予防の視点で、栄養ケア・ステーション¹⁹や地域包括支援センター²⁰等と連携して取組を進めます。具体的には、食事量の減少や栄養バランス、食事形態等を考慮した食事ができるよう、栄養指導の面において「介護保険事業計画・高齢者福祉計画」²¹と連携を図りながら進めます。

生活習慣病等の発症予防・重症化予防のために

メタボリックシンドローム²²などの生活習慣病の発症予防や改善には、よく動き、適正体重を維持し、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。減塩を含めた適切な食事や野菜不足の解消など、日本型食生活の良さを生かし、健全な食生活の実践に向けた啓発と、よくかんでおいしく食べるための口腔機能の維持・向上のための取組を進めます。具体的には、世代ごとの栄養の指導をはじめ、食育相談や体験型の食育講座の実施、高血圧の多い地域における減塩対策に取り組みます。

また、食事摂取基準を活用した健康の保持増進、生活習慣病の発症予防・重症化予防のため、食に関するアセスメント²³を行います。加えて、エネルギー・栄養素の摂取量を評価しての栄養指導・相談の実施に努めます。

¹⁸ 県「ふくしまベジ・ファースト」：食事の時に、野菜から食べ始めることで血糖値の急激な上昇を抑え、生活習慣病の予防・改善を進める。手軽に実践でき、メタボリックシンドロームを始めとする生活習慣病の予防への効果を期待した福島県の進める取組。

¹⁹ 栄養ケア・ステーション：管理栄養士・栄養士による栄養ケアを提供する地域密着型の拠点。地域住民に対し、県栄養士会及び、民間企業・教育機関・医療機関・薬局などにおいて栄養相談、特定保健指導やセミナー・研修会講師、調理教室の開催など食に関する幅広いサービスを展開する。（福島県内に2件の設置（令和2年11月現在）がある。

²⁰ 地域包括支援センター：介護保険法で定められた地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う機関であり、各区市町村に設置されている。センターには、保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士が置かれ、専門性を生かして相互連携しながら業務にあたっている。

²¹ 介護保険事業計画・高齢者福祉計画：老人保健法及び介護保険法に基づく法定計画で、高齢者福祉計画と介護保険事業計画を一体的に策定したもの。

²² メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）：内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態をいう。動脈硬化が進行すると、日本人の死因で多い急性心筋梗塞や脳卒中などの血管性病変を発症するリスクが高まる。

²³ 食に関するアセスメント：食育推進事業や栄養の指導・相談等において個別のアセスメントを行うこと。一人ひとりの栄養状態に合わせ、個別に食事や栄養の摂取状況などを把握し、評価する。

特に、重症化予防対策において、慢性腎臓病（CKD）²⁴や糖尿病の食事療法の支援として、食生活の改善に向けた取組を強化するとともに「健康わかまつ21計画」や「国民健康保険データヘルス計画」等との関連計画と連携を図りながら進めます。

さらに、感染症等の流行などにより日常生活に影響を及ぼすことも踏まえ、「新しい生活様式²⁵」に対応した食や栄養に関する知識の提供や講座の開催などを行います。また、地域で支援する取組として、外食や中食²⁶などの関連事業者等と連携し、健康のための食サービス提供などの食環境整備を進めます。

歯と口の健康と食育について

食材をどのように口に取り込み、味わい豊かに食べるか、「食べ方」に注目し、口の健康を守ることは大変重要です。

歯科からの「食育推進宣言」²⁷により、「歯科関係者のための食育推進ガイド²⁸」に沿って、口から食べることの重要性を認識し、口の健康を守り、心と身体の健康の保持増進を目指すことが重要です。

「食べ方」はこどもの頃から口腔機能の成長に伴って発達するため、かみ方、飲み方、味わい方などの「食べ方」について、機能発達期における食育を進めます。

また、肥満や生活習慣病にも「早食い」「丸のみ」などの「食べ方」が関与しており、小児期からの健康づくりに、一口30回以上かむことを目標とした「噛みんぐ30（カミングサンマル）」など、「食べ方」を含めた健康な食習慣づくりを進める必要があります。さらに、80歳になっても自分の歯を20本以上保つための「8020（ハチマルニイマル）運動」など、口腔機能の変化に合わせて、高齢者までの生涯にわたるライフサイクルに応じた食育を進めます。

²⁴ 慢性腎臓病（CKD）：慢性に経過する全ての腎臓病を指す。原因としては、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）や慢性腎炎が代表的でメタボリックシンドロームとの関連も深い。ゆっくり静かに進行し、病状が末期に近くなるまで自覚症状が出ないことがほとんどで、病気を発見するには、定期健診などでの尿検査が必要。

²⁵ 新しい生活様式：厚生労働省が公表した行動指針。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、飛沫感染や接触感染などを防ぐため、専門家会議の提言を受け、日常生活（感染防止や移動、買物や食事、働き方など）で実践すべきものとして示された。

²⁶ 中食：惣菜や弁当など家庭外で調理された食品を、持ち帰りあるいは配達等によって家庭内で食べること

²⁷ 歯科からの「食育推進宣言」：歯科領域における食育推進の基本理念として、歯科系4団体（日本歯科医師会、日本歯科衛生士会、日本歯科医学会、日本学校歯科医師会）により平成19年6月に発せられた。歯科に関連する全ての職種における多くの領域との連携により食育を広く推進するとされている。

²⁸ 歯科関係者のための食育推進ガイド：歯科口腔保健における食育の推進、ライフステージによる口腔機能の発達・変化と食育支援等、様々な場における歯科からの食育支援活動への活用のためのガイド。

《特徴と課題》

○乳幼児から学童・生徒・青少年

福島県・会津地方はこどもの肥満が多い傾向。甘い食べものや飲みものとり方への注意と成人に至るまで継続した食育が必要。

○若者世代（20・30歳代）・働き盛り世代（40・50歳代）

アンケート結果より、こどもの頃に比べて望ましい食習慣が減少。また、健診結果より肥満や高血圧の割合が高い現状があるため、望ましい食習慣のための情報提供や支援が必要。

○高齢世代

高齢者は過栄養に加えて低栄養も多い傾向。疾病予防や介護予防のために、個々に応じた食生活に関する情報を提供することが必要。

《基本施策と主な取組項目》

① 望ましい食習慣と栄養バランスの良い食事の実践のための食育

【新規】
若者を対象とした講座の開催やSNSの活用等

望ましい食習慣を身につけるため、栄養バランスのとれた食事のしかたや、寝る前の飲食や早食い、甘い飲食物のとり方に注意することの普及啓発を若者対象に進めます。具体的には、若者向けの講座開催や、SNSの活用、動画配信による食育を進めます。

【主な関係機関】市、食生活改善推進協議会、食育ネットワーク等

【拡充】
望ましい食習慣に関する情報の広報

「早寝・早起き・朝ごはん」の普及を図るとともに、県「ふくしまベジ・ファースト」と連携して野菜から食べることの啓発を図ります。また、栄養バランスに配慮したレシピの普及等を図ります。【主な関係機関】市、食育ネットワーク等

② 生活習慣病予防・重症化予防のための食育

【新規】
食習慣における肥満要因の分析

肥満に関係する食事内容を分析して、対象者に個別にお知らせするほか、こどもから成人に至るまでの、地域傾向を分析し、効果的な対策を検討します。

【主な関係機関】市、保育施設、教育機関等

【継続】
肥満につながる食習慣の改善

適正体重の維持のための望ましい食習慣の実践を進めます。また、早食い、寝る前の飲食などの肥満につながる食習慣を改善するための食育を進めます。

【主な関係機関】市、保育施設、教育機関等

【拡充】
減塩啓発のための
広報の充実

減塩の啓発において、毎月17日の減塩の日を基本とした、栄養バランス良く食べることができる減塩レシピ提供を進めます。また、食塩摂取量をセルフチェックできる資料の普及啓発を図ります。【主な関係機関】市、保育施設、教育機関、飲食店等

【拡充】
高血圧者の多い地
区での講座開催等

高血圧者の割合の多い地区において、地域と連携して、減塩講座や塩分計の地区での活用などの食育を進めます。【主な関係機関】市、教育機関、地域包括支援センター、公民館等

③ 低栄養・フレイル予防のための食育

【拡充】
高齢者の栄養状態
に関する情報発信

高齢者の栄養状態や食生活実態を把握し、広報紙やパンフレット等による情報発信を進めます。【主な関係機関】市、公民館、地域包括支援センター等

基本方針2：ライフステージに対応した食育の推進

乳幼児期から高齢期までのライフステージにおいて、それぞれの年代に特有の生活の変化や健康課題等を踏まえて食育の取組を進めます。

また、望ましい食習慣の実践に向けて、からだやこころ、食物アレルギーなど、多様な食の悩みに応じる相談窓口の体制強化に努めます。

《特徴と課題》

○乳幼児から学童・生徒・青少年

福島県・会津地方はこどもの肥満が多い傾向。ライフステージに応じた食育の取組を進めることが必要。

○若者世代（20・30歳代）・働き盛り世代（40・50歳代）

【再掲】アンケート結果より、こどもの頃に比べて望ましい食習慣が減少。また、健診結果より肥満や高血圧の割合が高い現状があるため、望ましい食習慣のための情報提供や支援が必要。

○高齢世代

【再掲】高齢者は過栄養に加えて低栄養も多い傾向。疾病予防や介護予防のために、個々に応じた食生活に関する情報を提供することが必要。

《基本施策と主な取組》

① 乳幼児から少年・若者・成年期につながる食育

【新規】

「(仮称)食育実践ガイド」の作成

地域食材の紹介や栄養に配慮した簡単レシピ等を掲載した「(仮称)食育実践ガイド」を作成し活用を図ります。

【主な関係機関】市、食育ネットワーク等

【拡充】

食の悩み・相談窓口の体制強化

毎月19日の食育の日を基本とした、からだやこころ、食物アレルギーなど多様な食の悩みに寄り添う相談窓口の開設や、食育の悩みQ&A集を作成します。

【主な関係機関】市、栄養士会等

② 高齢期の食育

【継続】

体組成測定ができる食育講座の開催

筋肉量や体組成の測定と、食生活の実践方法について学ぶことのできる講座を開催します。

【主な関係機関】市、商店街、公民館、地域包括支援センター等

「早寝・早起き・朝ごはん」は元気の源

「早寝（はやね）」をすると、就寝後約2時間後には「成長ホルモン」が活発に出始めるので、夜10時から深夜2時までの成長ホルモンが活発に出るとされる時間帯にぐっすり眠る準備をすることができます。この時間帯にぐっすり眠ることで、「背が伸びる」「肌などの細胞の修復をする」「筋肉を増やす」などが体内で活発におこなわれるようになります。

「早起き」をすると、からだがしっかり目覚めてから食事を取り入れることができます。

食後、便意をもよおしたときにトイレに行くための時間の余裕も生まれ、排せつリズムも整います。

「朝ごはん」を食べると、内臓が目覚め、からだのさまざまなシステムが動き出します。

朝食に限らず、食事において、ごはんや甘くないパン、麺類（主食）と汁ものや主菜（たんぱく質の多い食品のおかず）と副菜（野菜やきのこ類・海藻のおかず）を組み合わせることは、十分な栄養を摂取するためにとっても大切です。

甘い食べものや飲みもので、「糖分」を一度に大量に補給してしまうと、急激に血液中にあふれた「糖分」（血糖）をエネルギーとして使いきることができません。血糖を下げるためにインスリンが多く分泌され、脂肪合成を促進させることにつながるため注意が必要です。

《年代別の重点テーマ》

乳幼児期(主に0歳から5歳)



みんな元気に”楽しく”食べるあいづっこ

こどもの成長や健康維持のために、基礎的な食習慣を身につけ、食べる意欲を育む大事な時期です。

授乳から始まる食の体験を積み重ねたり、友達や大人と一緒に楽しく食べたりすることを通して、食べることが好きになるよう、生涯にわたる健康の基礎づくりをすることが大切です。

少年期(主に6歳から18歳)



朝食を”しっかり”食べるあいづっこ

学びや体験を通し、望ましい食習慣や食に関する適切な判断力などを身につける時期です。

各小中学校では、学習指導要領に沿った食育とともに、「食に関する指導の全体計画」や学校給食実施基準による給食提供と生きた教材としての活用が大切です。

児童生徒が活力ある生活を送るため、家庭や地域の連携のもと、朝食摂取や栄養バランスを考えて好き嫌いなく、よくかんで適量を食べることが重要です。

調理技術の習得や、地元の食材を使った季節の料理に対して理解を深めることも必要です。

生涯を通じて、歯と口の健康を守ることは大切です

歯と口の健康を守ることは、栄養を摂取するだけでなく、食事を楽しむ、会話をするなど豊かな社会生活を営む上で重要な役割を果たします。

よくかんで食べることで、だ液が分泌され、消化吸収が促進されるだけでなく、食材本来の味、かみごたえなどを通じて、食事の満足度が高まることで食べ過ぎを防ぎ、脳の働きも活発になります。

乳幼児期・少年期は、顎(あご)・口腔の成長に合わせて、食べる機能を獲得していきます。

また、若者期・成年期において、よく噛んで消化吸収を助けることは、健康につながる大切なことです。

高齢期には、活力ある生活のために、かむ力や飲みこむ力を維持することが重要です。いつまでもおいしく食べ、元気に生活するため、こどもから大人に至るまで、歯と口の健康に目を向けることはとても大切です。

若者期（主に19歳から39歳）



三食を”きちんと”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、自立した生活を送ることが求められる時期です。

食生活を含めた生活リズムが乱れやすい時期でもあり、歯と歯ぐきの健康に気を配り、活動量の違いや、個人に合った栄養摂取ができるように進めます。

また、妊娠期における母体や胎児のための栄養のとり方や、子育て期におけるこどもの成長に必要な栄養や食事のとり方について知ることも必要です。

食に関する理解を深め、自ら食を選択し、望ましい食生活を実践していく力を身につけ、次世代につないでいく役割を担っています。

成年期（主に40歳から64歳）



自分で”選んで・作って”食べるあいづっこ

社会における活躍や責任が更に増し、生活環境の変化も激しい時期です。

特定健診の結果から、自分の食習慣を振り返り、食材や料理を自ら選んで作って食べる世代です。

若者期とともに、子育て世代として、次世代へ望ましい食習慣をつないでいく役割も担っています。

高齢期（主に65歳以上）



自分のからだに”合わせて”食べるあいづっこ

社会的な役割や生活基盤、身体機能が大きく変化していく時期です。

からだの変化や疾病の状況に応じて、栄養バランスよく食べる、自分に合った食材や調理法を選んで食べることが大切です。高齢社会においては、食べものをかむ力・飲みこむことを維持するなどの介護予防のための食育が必要です。

地域における食育活動の担い手としての活動が期待されています。

基本方針3：家庭における食育の推進

家庭で行われる日々の食の営みこそが「食育」の基本です。

市民一人ひとりが、あらためて、食が健康に与える影響と食の大切さを考え、行動することが求められています。

特に、家族と囲む食卓がこころとからだに及ぼす影響は大きく、食卓での会話や家庭で日常的に提供される料理の中で、家庭の味や習慣が受け継がれていきます。

家庭での日々の食生活における実践を重視し、「新しい生活様式」を踏まえ、栄養バランスに配慮したメニューの提供や講座の開催など、市食育ネットワーク等の関係機関と協力して食育の取組を推進します。

《特徴と課題》

○乳幼児から学童・生徒・青少年

小さなころは朝食を食べるこどもは多いが、朝食欠食率は年齢に伴って増加。甘い食べものや飲みものとり方にも注意することが重要であり、具体的な啓発が必要。

○若者世代（20・30歳代）・働き盛り世代（40・50歳代）

幼児・学童・生徒に比べて、望ましい食生活の実践者が減少。保護者世代は共働きが多く、アンケート結果より、健康や食育への関心や特定健康診査受診者割合が他年代に比べて低い現状。啓発や情報を提供することが必要。

○高齢世代

【再掲】高齢者は過栄養に加えて低栄養も多い傾向。疾病予防や介護予防のために、個々に応じた食生活に関する情報を提供することが必要。

《基本施策と主な取組項目》

① 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践と各年代に応じた食育

（再）【拡充】
望ましい食習慣に関する情報の広報

「早寝・早起き・朝ごはん」の普及を図るとともに、県「ふくしまベジ・ファースト」と連携して野菜から食べることの啓発を図ります。また、栄養バランスに配慮したレシピの普及等を図ります。【主な関係機関】市、食育ネットワーク等

【継続】
こどもや大人も参加できる食育講座の開催

こどもや大人を対象として、食材や食の循環、食品表示などを理解するための講座を開催します。

【主な関係機関】

市、食育ネットワーク、公民館、企業、生産者等

② 基本的な生活習慣形成のための食育

(再) **【新規】**
「(仮称)食育実践
ガイド」の作成

地域食材の紹介や栄養に配慮した簡単レシピ等を掲載した「(仮称)食育実践ガイド」を作成し活用を図ります。
【主な関係機関】市、食育ネットワーク等

③ 「食の循環」への理解を深めるための食育

【新規】
地域協働での
適量購入・適量摂取
のための講座開催等

保育・教育機関等の協働で、「適量購入・適量摂取」のための研修会、懇談会等を開催します。
【主な関係機関】
市、保育施設、教育機関、食育ネットワーク、生産者等

食品売り場から「健康な食生活」を応援！

私たちが食材を買いに行くスーパーや小売店舗、直売所等の売り場にある、「今が旬！」や「ムダなく〇〇を使いきれ簡単レシピ」「賢く選ぶ、〇〇の栄養成分のみかた」などの情報は、食材を選ぶときに大きく影響を及ぼすものです。

毎日の献立に悩む人にとって、「野菜を毎日きちんと食べたいときのメニュー」や「安あがりだけれど栄養たっぷりの料理のための食材選び」などが提示してあると、思わず購入したくなります。

特に、新型コロナウイルス感染予防対策におけるステイホームでは、家族全員の食事を毎日・三食を用意することに苦勞された方から、日ごろの食や情報提供のありかたを見直すきっかけとなり、あらゆるところからメニューや作り方の情報を手に入れた、というようなご意見もいただきました。

日々何気なく立ち寄る、食材を購入する場所や、スーパー、小売店にこそ、「栄養バランス良く食べるためのコツ」や「旬のおいしい食材情報」などの食育情報の提供が求められています。

基本方針4：幼稚園・認定こども園・保育所、学校等における食育の推進

学習指導要領、保育所保育指針、幼稚園教育要領、幼保連携型認定こども園教育・保育要領等、給食を通じた関わりとともに食育の取組を進めます。また、保育活動や教育活動を通じた食育は、こどもたちの年齢・発達・成長段階に応じて進めます。

具体的には、幼稚園・認定こども園・保育所等では、管理栄養士・栄養士、保育士、幼稚園教諭等が連携し、野菜の栽培などの体験学習を通じて食べものの大切さと感謝の気持ちを育みます。また、楽しく食べる体験により、食べることへの興味や関心を持ち、自ら進んで食べようとする気持ちを育てます。

さらに、離乳食や食物アレルギーへの対応、発育状況や食事のマナーなど、保護者に対して必要な情報の提供を行います。

教育機関では、成長期にある児童・生徒の健康な心身を育み、栄養教諭や食育コーディネーターが中心となって、理科や社会科、家庭科、保健体育、学級活動などにおける食に関する指導を通じて進めます。

《特徴と課題》

○乳幼児

【再掲】小さなころは朝食を食べるこどもは多いが、朝食欠食率は年齢に伴って増加。甘い食べものや飲みものとり方にも注意することが重要であり、具体的な啓発が必要。

○学童

肥満・やせが多い傾向。生きる力として、食と健康、食の循環等を学ぶことが必要。保護者の食習慣はこどもに大きく影響。家庭と協力・連携することが重要。

○生徒

高校生は昼食持参が多く、アンケート結果より、幼児・学童期に比べて、望ましい食生活の実践者が減少。定期的なモニタリングと切れ目ない食育が必要。

○保護者

若い世代（20・30歳代）において朝食欠食者や野菜不足者は他年代に比べて多い現状。保護者に対する情報提供と、家庭・保育・教育・地域が連携して取り組むことが必要。

《基本施策と主な取組項目》

① 保育所保育指針や食に関する指導の全体計画等に基づく食育

【再】【拡充】
望ましい食習慣に関する情報の広報

「早寝・早起き・朝ごはん」の普及を図り、野菜から食べることの啓発を県「ふくしまベジ・ファースト」と協調実施します。また、栄養バランスに配慮したレシピの普及等を図ります。

【主な関係機関】市、食育ネットワーク等

【継続】
栄養バランスよく食べるための食育・給食

学習指導要領、保育所保育指針、幼稚園教育要領、幼保連携型認定こども園教育・保育要領等に沿って、給食を通じた関わりとともに食育の取組を進めます。

【主な関係機関】市、保育施設、教育機関等

② 基本的な生活習慣の確立のための食育

【新規】
「早寝・早起き・朝ごはん」の実践についてのモニタリング

「早寝・早起き・朝ごはん」の実践について、モニタリングを行い、実施状況について広報を行います。

【主な関係機関】

市、保育施設、教育機関、企業、食育ネットワーク等

③ 家庭・保育・教育・地域が連携した食育

【拡充】
家庭・保育・教育・地域が連携するための研修会等

家庭・保育・教育・地域の食育推進に関する連携強化のための研修会、懇談会等を開催します。

【主な関係機関】市、保育施設、教育機関、こどもクラブ、食育ネットワーク、生産者、飲食店等

料理とプログラミングはとても似ている

「みそ汁」をつくる時に、私たちは手順を考えます。

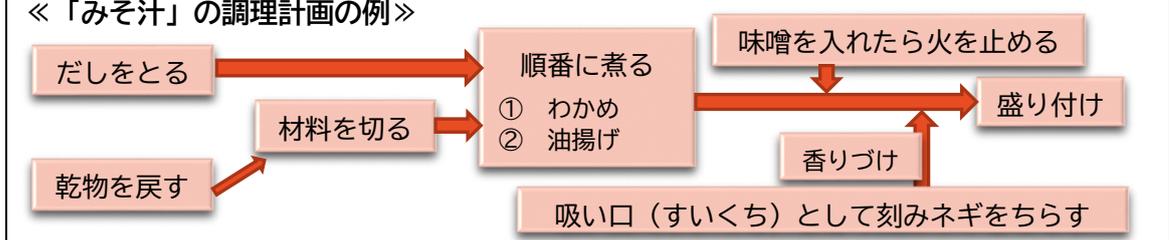
慣れてくると、美味しく作るための手順や、いかに簡単に作るかの手順も考えます。

この流れは、コンピュータのプログラミングそのものです。

誰もが気になる認知症予防のためにも、料理手順を考えることはとても良いトレーニングの1つです。

食材のにおい、手触り、切ったときの感触や、調味料と食材を合わせたときの化学反応のようすなど、料理は脳のさまざまな分野を活発にする活動といえます。

《「みそ汁」の調理計画の例》



忙しいからこそ、食を生活リズムに位置付ける

アンケートでは、毎日、仕事や育児、家事などさまざまなことに追われる中、時間が取れない状況から、朝食を食べない理由として「食べるひまがない」「朝ごはんを食べる代わりに寝ていたい」というような回答もいただきました。

スケジュール管理や働き方改革など職場の組織の工夫により、生活リズムや食事の内容、食べ方を見直してみませんか。

朝は特に忙しく、こどもの食事を優先して自分の食べる時間がつくれないこともあります。昼食や夕食においても、仕事の都合で食事を食べる時間の確保は難しい場合もあることでしょう。

しかし、時間がとれないからといって、内臓脂肪をためやすい食べ方である「早食い」や、朝や昼でとれない分を夜に「就寝前の重い食事」としてとる、などの食習慣を長期間続けることは、肥満や血糖値の急上昇を招き、健康へのリスクにつながります。

毎日は無理でも、できるだけ、生活全体を見直してみませんか。

例えば、朝食の準備時間が取れないときは、夕食の残りや簡単に手早く利用できる加工品を上手に利用して、栄養バランスの良い食事を用意することもできます。また、残業で帰宅が遅くなるような場合には、早めに軽食をすませ、帰宅後は具沢山のスープやみそ汁で不足しがちな栄養を補うなど、工夫できることはなにかしらあるものです。

あなたのからだはかけがえのない、大事なものです。

多忙な中でも、健康を維持するために、できることから、取り組んでみましょう。

食育の記録は、こどもの「生きる力」の成長記録

小さなころは、「成長記録」を母子手帳に記録していた家庭も、成長するにつれ、成績やイベント、旅行の記録が主になっていませんか？

「ひとりでみそ汁を作れるようになった」「朝食のごはんの用意はこどもに任せられるようになった」「お弁当を作れるようになった」などの、食の成長記録も記録しておきましょう。

学校での実習メニューは、家庭での料理のレパートリーの1つになります。こどもが家庭科で実習したメニューは、家でぜひ作ってもらいましょう。

学校で実施している「お弁当の日」にこどもが作ったお弁当を見て、我が子の成長を目のあたりにして感動で涙が止まらなかった、というお話をされた保護者の方がいらっしゃいました。

食育の実践記録は「生きる力」を身につけてきた証拠の記録。

成人時には「自信をもって」という言葉とともに、こどもに持たせて社会へ送り出しましょう。

基本方針5：地域と共に進める食育の推進、地産地消・環境に配慮した食育の推進

地域の多様な担い手による食育の取組は、個人・家庭での食育の実践を相互に補完する関係にあり、望ましい生活習慣の定着に向けて、大変重要な役割を担っています。

食育の目的や取組の情報、地域の健康課題などについて共有を図ることが前提であり、基本理念に掲げた姿を目指して地域の関係者が連携して食育の取組を進めます。

また、県「ふくしま食育実践サポーター制度」²⁹と連携し、地元産の食材や食文化に関する食育を地域で進めます。

さらに、小さなころから食への感謝の念を深めるため、自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費にいたる「食の循環」や「食品ロス（フードロス）」³⁰に取り組みます。

また、「持続可能な開発目標（SDGs³¹：エスディージーズ）」を踏まえた新たな視点で食育の取組を進めます。

《特徴と課題》

○乳幼児から学童・生徒・青少年

こどもに料理や食事に関する手伝いをさせている人は22.3%と低い現状。食物の栽培体験や地域の農産物、食文化を知り、小さなころから食への感謝の念を深め、環境に負荷をかけない行動をするため、「食の循環」や「SDGs」等を学ぶことが重要。

○若者世代（20・30歳代）・働き盛り世代（40・50歳代）

仕事や家事などで忙しく、アンケート結果より、野菜の推定摂取量が不足気味の人が多い現状。また、食への意識が他年代に比べて低い現状があり、情報提供と実践を支援する食環境整備が必要。

○高齢世代

健康や食への意識が高まり、健診受診者割合は他の年代に比べて高い現状。食育に関する社会活動の担い手としての活躍が期待されており、さまざまな方策により多くの人へ情報を提供することが必要。

²⁹ 県「ふくしま食育実践サポーター制度」：ふくしま食育実践サポーター（以下サポーターという）とは、食生活・栄養、調理、生産・加工、食文化、食品製造・流通、食の安全・安心など、「食」に関する分野において、自らの知識や経験を活かした講義や実習等の実施、体験機会の提供等をとおして、地域住民、特にこどもと保護者の「食」に関する学習意欲を喚起し、食育活動を支援する方々。県では、このような方々の登録を進めるとともに、学校や地域団体の要請に応じて、サポーターを派遣している。

³⁰ 食品ロス（フードロス）：売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、本来は食べることができたはずの食品が廃棄されることを指し、食の循環（生産・加工・小売・消費・調理など）の各段階で発生する。

³¹ SDGs：Sustainable Development Goalsの略。「持続可能な開発のための2030アジェンダ」による国際開発目標。相互に密接に関連した17の目標と169のターゲットからなる「持続可能な開発目標（SDGs）」を掲げ、誰一人取り残さない社会の実現を目指す。

《基本施策と主な取組項目》

① 関係団体による食育

【継続】

関係団体による
食育のための
人材育成研修会開催

地域の食の課題に対し、地域の食の課題や食への興味や感謝の念を深めるための食育を進めることができる人材を育成します。

【主な関係機関】市、保育施設、教育機関、食育ネットワーク、県食育実践サポーター等

② 食環境整備による食育

【継続】

地域の食の課題に
対応した食環境整備

減塩の取組など地域の食の課題に対応した食サービスの提供を、飲食店や宿泊施設等と協力して進めます。

【主な関係機関】

市、食育ネットワーク、飲食店、宿泊施設等

③ こどもや保護者、若者世代（20・30歳代）対象の体験学習の実施

【新規】

郷土に関する
食の学びのための
食育体験学習の実施

食文化や食を彩る漆器や木綿等、地域特有の食産業など、郷土に関する食の学びのための食育を進めます。

【主な関係機関】

市、保育施設、教育機関、食育ネットワーク、生産者、商工業者等

④ 環境に配慮した食育の推進

【新規】

「食の循環」に
関する広報啓発と
講座の開催

「もったいない」意識や食への感謝、食品表示や食品ロス等への意識を高めるため、SNSやポータルサイトなどを活用し、関係機関と連携を図り、広報や講座を開催します。

【主な関係機関】

市、食育ネットワーク、飲食店、生産者等

⑤ SDGs をふまえた食育の推進

〈主な取組項目〉

〔分野2〕



飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する

- ・栄養不足を知るための食のアセスメントや身体測定、健康診査等の実施

〔分野3〕



あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する

- ・心身の健康のための食育推進
- ・栄養相談窓口の広報

〔分野4〕



すべての人々に包括的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

- ・知育・徳育・体育の基礎となる食育
- ・生涯学習出前講座の食育講師派遣

〔分野12〕



持続可能な消費と生産のパターンを確保する

- ・食品ロス（フードロス）をなくすための食育推進
- ・「食の循環」を知るための講座やイベントの実施

〔分野17〕



持続可能な開発に向けて実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

- ・マルチステークホルダー・パートナーシップ³²による食育推進
- ・食育ネットワーク参加団体などの多様な担い手による食育講座やイベントの実施

³² マルチステークホルダー・パートナーシップ：さまざまなパートナーシップの経験や資源戦略を基にした、効果的な公的、官民、市民社会のパートナーシップ。

畑で学ぶ 「食の循環」

会津支援学校では、会津地域の企業と連携して、学校内の農園で落花生を栽培し、その育ちの観察や、収穫体験、6次化による商品化までを行っています。

「種まき」の時の先生は、支援学校の生徒さんです。「種まき」の食農体験に参加した園児は「種まきの先生」の言うとおりに、1つの穴に2つずつ落花生の種をおいていきます。

「花を見る会」での先生は、落花生加工場の工場長さんです。体験会には食生活改善推進員の皆さんや、まだ落花生栽培を体験したことがない幼児や保育士さんが参加され、花から実になるために伸びる「根（子房柄）」を観察しました。

「収穫」の時にも、支援学校の生徒さんが手順を園児に教え、葉や茎ごと落花生を畑から抜き取り、乾燥するためのビニールハウスに運びます。園児も大きな束を抱えて運び、あっという間に畑はきれいになりました。

最後に、落ちている落花生も拾い、一つも粗末にしないことを学びます。

支援学校の文化祭では、干した落花生を、専用の工場で加工し、商品となって学校に納品され、販売されます。

落花生は収穫時になっても葉が緑色で、色づいてきた稲穂の金色とともに、その風景は、会津の風物詩となっています。



(冊子「会津のおいしい野菜のはなし」より)

基本方針6：食育推進活動の展開

食育を多様な関係者と協働³³して推進していくためには、市民一人ひとりが食育への関心や理解を深めることが大切です。

《特徴と課題》

○若者世代（20・30歳代）、働き盛り世代（40・50歳代）

アンケート結果より、食への意識が他年代に比べて低い現状。広報啓発することが重要。SNSやICTを介した情報共有が主流となりつつあるが、個人差があることを踏まえて情報を提供することが必要。

○高齢世代

SNSやICTを介した情報共有は苦手意識がある人が多く、地域の食についての知識が豊富。食育啓発の担い手としての役割が期待されており、さまざまな方策により、多くの人に情報を提供することが必要。

《基本施策と主な取組項目》

① SNSやホームページ等での食育の啓発

【新規】

「(仮称)

食のあいづっこ宣言」

の設定等

個人・家庭・地域・保育施設・教育機関など多様な主体で取り組むため、共有できるスローガンを「(仮称)食のあいづっこ宣言」として食育を進めます。

【主な関係機関】市、食育ネットワーク、飲食店、生産者等

【新規】

食育の日（毎月19日）における講座の実施と広報

個人・家庭・地域・保育施設・教育機関など多様な主体により、毎月19日の食育の日において、広報や講座を開催します。

【主な関係機関】市、食育ネットワーク、飲食店、生産者等

② 食育講座や市健康まつり等での食育の啓発

(再) 【新規】

「食の循環」に関する広報啓発と講座開催

「もったいない」意識や食への感謝、食品ロス（フードロス）等への意識を高めるため、SNSやポータルサイトなどを活用し、関係機関とともに更に広報と講座の開催に取り組みます。

【主な関係機関】市、食育ネットワーク、飲食店、生産者等

³³ 協働：何らかの目標を共有し、ともに力を合わせてパートナーシップでの活動をする事。

生活動線の中での 地元野菜の直売 × 野菜が入手しやすい食環境づくり

市の食における調査報告より、野菜の摂取量は若い年代に少ない傾向が見られました。また、地元の農産物を優先して購入している人も少ない現状でした。

その理由について、第2次食育推進計画策定のための会議において「仕事が遅くなると、買いものに行っても、地元の野菜は売れてしまっていて残っていない」という意見がありました。

実際、地元産野菜の販売コーナーがあっても、閉店間際の時には陳列棚には残っていない場合が多いようです。

しかし、「地元の新鮮野菜」を手に入れたいけれど、遅い時間にしか行けない、という人が多いのも現実です。

そんなやりとりがきっかけとなり、認定こども園のお迎えの時間に、夕方、生産者の方が農作業の合間をみて、園内に小さなマーケットを開いてくださいました。

イベント当日は、保護者の方や園児はもちろん、園の先生方も密を避けながら参加されました。

園に迎えに行くときに、気軽に地元の野菜に触れることができたばかりか、料理方法や保存方法の話をしたりできました。

子どもたちも興味津々で、目を輝かせて、いろいろな野菜の名前を生産者の方に聞きながら、一生懸命選ぶ姿が見られました。

子どもが自分で野菜を選んで、買う体験は、自己主張、自己決定の場となり、このような体験は自己肯定感（自分を肯定的に受け止められるということ）を育てることにつながっています。

先生方からは、翌日には「どんな料理にして食べた？」などの話題で盛り上がったとお聞きしました。次回が待ち遠しい、楽しいイベントとなっています。



(認定こども園若松第二幼稚園×弥七農園 「おやさいマーケット」より)

台所で小さな失敗を繰り返すほど、料理は「簡単」で「安あがり」になる

料理を簡単だと感じるかどうかは、「経験があるかないか」と大きく関係します。

「大人になったら自然に料理が作れるようになる」ということはありません。

こどものころから、加熱しすぎて少し焦げてしまったり、味付けを濃くしすぎたりなどの小さな失敗をくりかえしながら、食材に触れ、料理の経験を重ねることで、いろいろなコツを私たちは身につけていきます。

お金をかけずに安く作ること（安あがり）も、そのコツの1つです。不慣れだったり、作ったことがない料理に挑戦するときには、時間がかかったり、材料を多めに買いすぎたりするのはあたりまえのことであり、慣れてくると安い値段かつ短時間で食事を用意することができるようになるものです。

料理を作ったときに「美味しいね」「がんばったね」と言ってくれる人がいると、「次はもっとおいしくつくれるようになろう」とやる気が上がり、新しいジャンルにチャレンジしようとする気持ちもわいてきます。周りの人がそんな声掛けをすることも、食育の1つと言えます。

台所は食の経験をつむことができるだけでなく「こころ」の成長にも大切な場所です。

本市には健康を応援する食サービスがあります

本市にはたくさんの飲食店や宿泊施設があります。高齢社会において、持病をお持ちの方も多いため、提供する料理について「病気をもっているので味つけをうすめにしてほしい」というようなリクエストを受けることが多いそうです。

そのようなときに、そのリクエストに対応したり、最近のヘルシー志向に応じて、「野菜多め」「塩分控えめ」のメニューを常時提供したりしているお店も増えています。

食塩のとりすぎを防ぎ、不足しがちな野菜を補うために、外食やテイクアウト、惣菜や弁当の利用（中食）をすることができるような食サービスを選んで、上手に利用してみませんか。

第4章 推進体制と取組目標

1 推進体制

市においては、本市の最上位計画である「会津若松市総合計画」に掲げる政策目標の実現に向けた計画の進行管理を行うために実施している行政評価を活用し、関連事業を毎年評価することで、計画の的確な進行管理を行っていきます。

また、庁内においては、本計画の関連事業の関係部局による関係課長会議において進行管理を行っていきます。

さらに、内部での評価検証に加えて、食育推進における保育・教育・地域の連携強化のための会議や、地域住民の代表者や関係機関、食育活動実施団体等で構成される「健康づくり推進協議会」において検証し、公表するなど、PDCAサイクル³⁴で進行管理を行います。



³⁴ PDCAサイクル：P(plan)、D(do)、C(check)、A(action)のサイクルにより事業改善を目指す行程。

2 取組目標

項目	現状値	目標値 (令和7年度)	※市関係部局
栄養相談利用者数 (電話・窓口栄養相談数)	100件 (令和元年度)	200件	健康増進課
朝食または夕食で「主食とおかず」を組み合わせた食事を食べる成人	77.2% (令和2年度)	80%	健康増進課
肥満につながる食習慣 寝る前の飲食習慣のあるこども (寝る前の飲食習慣のある中学生) 早食い習慣のある成人 (早食い習慣のある成人)	57.2% (令和元年度) 36.7% (令和2年度)	50% 30%	健康増進課 学校教育課
甘い飲みものの摂取習慣 甘い飲みものの摂取習慣のあるこども (甘味飲食物を毎日摂取する3歳児) 甘い飲みものの摂取習慣のある成人 (甘いのみものを週4杯以上摂取する成人)	75.2% (令和元年度) 13.1% (令和2年度)	70% 10%	健康増進課 こども保育課
なんらかの適塩行動がある成人 (調味料使用量「やや少なめ・かなり少なめ」の成人)	38.9% (令和2年度)	45%	健康増進課 高齢福祉課
朝食または夕食を誰かと一緒に食べるこども	(調査予定)	増加	健康増進課
主食とおかずを組み合わせた食事を自分で用意できる青少年	(調査予定)	増加	健康増進課
朝食を食べるこどもの増加 (幼児・学童・生徒の朝食摂取者数)	(調査予定)	増加	健康増進課 学校教育課
学校給食での食材利用・地元農産物利用割合：他計画(あいづわかまつ地産地消プラン)指標	54.6% (令和元年度)	55% (令和3年度)	農政課
食育ネットワーク参加団体数	29団体 (令和2年度)	40団体	健康増進課
郷土料理づくり体験の経験 郷土料理を作ったことがあるこども 郷土料理を作ったことがある成人 (こづゆを作ったことがある成人)	(調査予定) 52.1% (令和2年度)	増加 60%	健康増進課 ほか
農林業体験交流人口(農林業体験交流人口) ：他計画(あいづわかまつ地産地消プラン)指標	5,753人 (令和元年度)	6,750人 (令和3年度)	農政課
生ごみ排出量 (生活系燃やせるごみ排出量×生ごみ割合) ：他計画(一般廃棄物処理基本計画)関連指標	81.1g /1人1日あたり (令和元年度)	減少	廃棄物対策課
食育関連ホームページアクセス数	11,071件 (令和元年度)	20,000件 (令和7年度)	健康増進課 ほか
食に関する講座やイベント等の参加者数	(確認中)人 (令和2年度)	増加	健康増進課 生涯学習総合センター 農政課 高齢福祉課 廃棄物対策課 ほか

※令和2年度記載値は市民アンケート調査結果より、他計画指標については計画最終年度目標値を記載。