



明石市食育基本方針

自分でできる
食育をしよう!

Let's My 食育



平成 29年 3月
明石市

食育 とは

「健康づくり」をはじめ、
「食文化の継承」「食をとりまく環境」等、
食を通じた様々な取り組みから、
元気な心と体を育むことをいいます。

環境にやさしい
食事づくりを
しよう!

明石の食を
知って、
楽しむぞ!

家族や友人と
楽しく食事を ♪

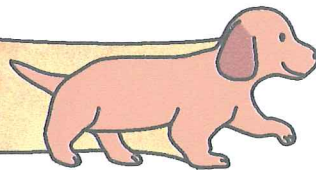
明石の食を
活用に伝えて
いこう!

しっかり
食べて丈夫な
体をつくらう!

じゃ、
自分でできる食育を
みつけだしてみる
わん!

食について考え、
取り組むと、

心と体が
元気になるよ ♪



1. 明石市食育基本方針の見直しにあたり

(1) 背景

近年、社会経済情勢が急速に変化するなか、私たちの「食」をとりまく環境は豊かで便利になった反面、朝食の欠食をはじめとする食習慣の乱れや外食・中食^{注1}の普及による脂質の過剰摂取、野菜不足等の栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等様々な問題が引き起こされています。また、ライフスタイルの変化により、家族と楽しく食事をする機会が減少し、食文化の継承や食への感謝の念が薄れています。

このような背景により、国では「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月には「食育推進基本計画」が策定されました。

今後の食育推進は、単なる周知にとどまらず、国民が「食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めること」を旨として、生涯にわたって間断なく食育を推進する「生涯食育社会」の構築をめざし、平成23年3月に第2次食育推進基本計画、平成28年3月に第3次食育推進基本計画が策定されました。

県では食の安全安心及び食育に関する施策を総合的・計画的に推進することにより、豊かで活力ある社会の実現をめざし、平成18年3月に「食の安全安心と食育に関する条例」を施行し、平成19年3月に「兵庫県食育推進計画（第1次）」が策定されました。平成24年3月には、国の基本計画を受けて「兵庫県食育推進計画（第2次）」、平成29年3月には「兵庫県食育推進計画（第3次）」が策定されました。

明石市においては、市民及び食に関わるすべての関係機関等が、食文化の継承、食環境への配慮、望ましい食習慣の確立等の施策を推進するため、食育の基本的な考え方として食育基本方針を平成21年度にとりまとめ、このたび、国、県の状況を踏まえ、見直しを図りました。

平成24年度からは、従来の食を楽しむことをはじめ、家庭、地域での食育の実践、定着をめざし、ライフステージやライフスタイルに応じた自分にできる食育「My 食育」を推進しており、平成28年度以降も継続して推進していきます。

海に面した環境により恵まれた“たい”や“たこ”等の海産物と、温暖な気候風土により恵まれた“ほうれん草等の軟弱野菜^{注2}”や“キャベツ”等の農作物を活かし、明石の恵みを中心とした食育推進を拡充し、継続的に展開します。

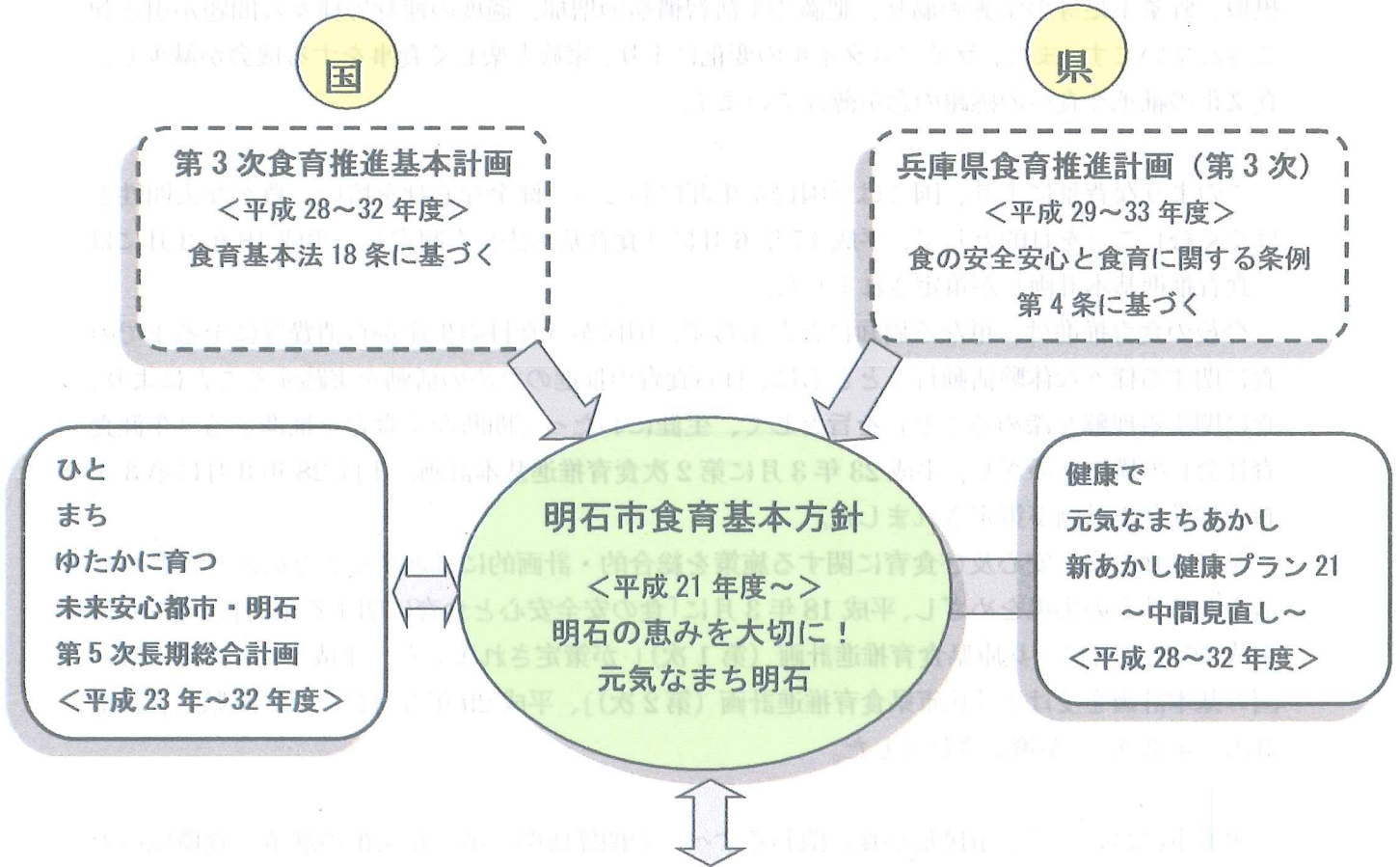
【注1】中食（なかしょく）：市販のそう菜・弁当等を購入し、家庭や職場・学校等でする食事。また、その食品。

【注2】軟弱野菜：ほうれん草、小松菜、春菊、チンゲン菜等、収穫後、鮮度が落ちやすいため消費地に近い都市近郊で栽培されている野菜。

(1) 方針の位置づけ

この方針は、「食育基本法」の目的・基本理念をふまえ、同法第 18 条第 1 項及び県の「食の安全安心と食育に関する条例」第 4 条に基づき、明石市食育基本方針として位置づけます。期間は平成 28 年度から平成 32 年度までの 4 年間^{*1}とします。

※平成 32 年度の新あかし健康プラン 21 の見直しに合わせる



- 男女共同参画課 — あかし男女共同参画プラン（きらめきプラン 21）〈平成 23 年～32 年度〉
- 生涯学習課 — 明石市生涯学習ビジョン〈平成 21 年度～〉
- こども育成室 — 保育所保育課程による各保育所（園）における保育計画
- 高年介護室 — 明石市高齢者いきいき福祉計画及び介護保険事業計画〈平成 27～29 年度〉
- 環境総務課 — ・ストップ温暖化！低炭素社会のまちあかしプラン〈平成 23～27 年度〉
 ※平成 28 年度以降も継続予定
 ・つなごう生きもののネットワーク生物多様性あかし戦略〈平成 23 年度～〉
- 資源循環課 — みんなでつくる循環型のまち・あかしプラン〈平成 23～32 年度〉
- 観光振興課 — 明石市観光振興基本構想〈平成 23～32 年度〉
- 農水産課 — ・明石市水産業振興計画〈平成 23～32 年度〉
 ・明石市農業基本計画〈平成 24～33 年度〉
- 学校教育課 — 第 2 期 あかし教育プラン（明石市教育振興基本計画）〈平成 28～32 年度〉
- 緑化公園課 — 明石市緑の基本計画〈平成 23～32 年度〉

2. 食育推進のための基本方針

(1) 食育の基本理念

「明石の恵を大切に！元気なまち明石」をめざし、全ての市民が健康でこころ豊かな生活ができるよう、明石の恵を大切にしたい食文化を未来につなげ、自然にやさしい食環境づくり、健康づくりに取り組みます。

(2) 食育の目標

未来へつなげよう！明石の食文化

明石の食文化を通じて、世代間、地域間等の様々な人とふれあい、食に関わる人たちへ感謝するところを育みます。食文化にこめられた思い、知識を継承します。

- 地産地消の推進
 - ・ 地元の野菜、海産物の普及
 - ・ 給食、企業、イベントでの活用及び支援
- 食に関わる全てへの感謝を育む
 - ・ 農業、漁業体験の促進
- 食文化の世代間交流
 - ・ 家庭の味や郷土料理、季節の行事食等の継承



朝ごはんから始めよう！健康づくり

生涯食育社会をめざし、ライフステージやライフスタイルに応じた望ましい食習慣を身につけるための知識と力を育みます。家族や友人と一緒に食事づくりや食卓を囲み、食を楽しみます。

- 朝食の欠食率の減少
- 日本型食生活^{【注1】}の推進
 - ・ お米を中心とした食生活の推進
 - ・ 脂質の摂取量の減少
 - ・ 1日野菜 350g 摂取の推進
- 健全な食生活の確立
 - ・ 適正体重の認識と体重コントロールの実践（メタボリックシンドロームの出現率の減少）
 - ・ 子どもの時からの健康づくりの推進
 - ・ よく噛んで味わって食べる人の増加
- 楽しい食卓づくりの促進
 - ・ 食事づくりの体験
 - ・ 孤食をする人の減少
- 高齢者の食に関する支援
 - ・ 低栄養の防止



【注1】日本型食生活：米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉、牛乳・乳製品、油脂、果物等が加わり、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のことをいいます。

安全安心!自然にやさしい食環境づくり

自然環境や生命の循環により食生活が成り立つことを理解し、限りある資源を大切に、環境にやさしい生活を実践する力を育みます。さらに、食の安全性や栄養素に関する情報を正しく選択・判断する力を身につけます。

○環境を考えた食生活の推進

- ・エコクッキングの推進
- ・食べ残し、食品の廃棄の減少及び再利用(堆肥)
- ・マイバッグ持参の推進

○食品の安全性や栄養素に関する情報提供

- ・栄養表示や成分表示に関する知識の普及
- ・生産から消費までの情報提供
- ・安全、安心な農作物の供給支給



(3)重点プロジェクト(重点取り組み)

食を楽しみながら、食育の実践をしましょう!

～ Let's My 食育 ～

「My 食育」とは、自分のライフステージやライフスタイルに応じた自分のできる食育を見つけ、実践していくことをいいます。

例えば、“明石でとれた野菜や魚を食べる”“家族や友だちと楽しく食事をする”“ごみを少なく調理をする”等です。

全ての世代が個人はもとより、家族や仲間と楽しみながら食育に取り組みます。さらには、食育を家庭や地域でひろげていきます。

(4)関係者の役割

○市民(個人・家族・仲間)

市民一人ひとりが家庭や地域において自分や家族の食生活を大切にし、健全な食生活が実践できるよう食の関心を高め、生涯にわたり健全な食生活の実践に努めるとともに、個々のライフステージやライフスタイルに応じて食育活動をします。また、男性も生活、自活能力を高めるため、食を通じた健康づくり等に積極的に取り組みます。

特に子どものいる家庭は、子どもの健全な育成にあたり食生活の基礎を育む場として大きな役割を担っています。子どもが望ましい食習慣や知識を習得できるよう、食の大切さや楽しみを実感できる活動等に積極的に取り組みます。



○学校、幼稚園、保育所(園)

給食の時間、学級活動の時間、総合的な学習の時間や家庭科等の教科により、子どもたちが生涯にわたって健康で生き生きとした生活をおくることができるよう、学年の発達段階に対応した食育の学習と体験を学校全体で取り組んでいきます。また、自らの健康課題を発見し、食に関する適切な知識と食を選択する力を習得するとともに、健全な食生活を実践することができるように努めます。

家庭や地域、関係団体と連携し、より効果的な食育に取り組みます。

また、給食が「生きた教材」として活用されるよう献立内容の充実を図るとともに、食のマナーや感謝する心を育みます。

○職場

従業員の健全な食生活の実践を支援するため、健康管理に必要な知識を身につけるよう健康増進に向けた取り組みを図ります。

また、職場の食堂においては、地産地消に配慮したメニューや食に関する適切な情報の提供に努めます。



○地域団体

自治会、PTA等は地域に根ざした食育活動を行う団体として、お互いに連携し、子どもたちが身近に食育を学ぶ機会をつくります。

また、食生活改善活動を行っているボランティア団体の明石いずみ会等、専門職種である明石栄養士会等、生産者団体である農業協同組合(JA)や漁業協同組合(JF)等の各関係団体は、それぞれの活動目的と専門性を活かし、市民と連携した食育活動に取り組みます。

○食関連事業者等

市民が適切に判断して健全な健康づくりができるよう、健康に配慮した商品や地元食材を活かしたメニューの提供、食の安全性や栄養素に関する情報発信等を行うほか、食への関心の向上のために体験学習の機会を提供する等、食環境の整備を図ります。さらに、食育に関する社会的貢献活動に積極的に取り組みます。

○市

市民自らが自分でできる食育を見つけ、生涯にわたり継続的に食育を実践することをめざし、明石の特性を活かした積極的な食育への取り組みを行います。市民及び関係機関がスムーズに食育活動が取り組まれるよう、方針に基づいて各種施策を推進します。

また、市民の食生活に密着した活動を行っているボランティア団体の役割を活かし、取り組みが活発化するよう支援します。

3. 方針の推進に向けて

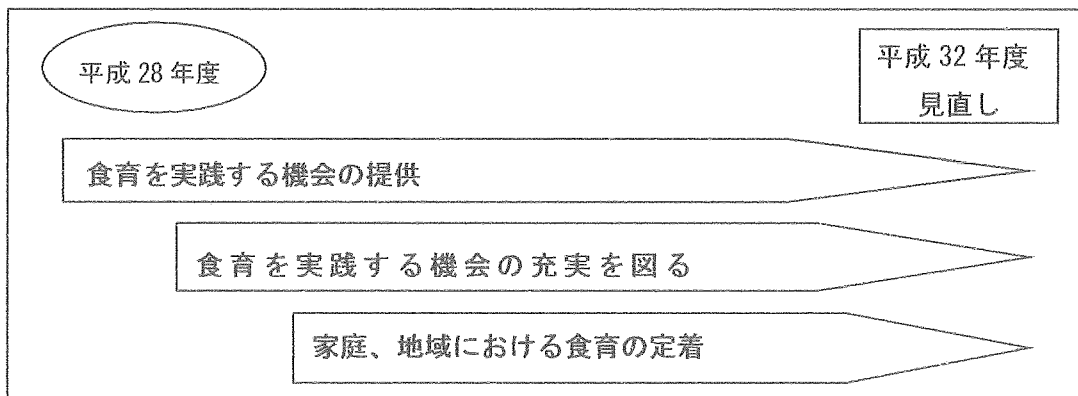
(1) 推進体制の整備

この方針の進行に向けて、保健分野の機関である「明石市健康づくり推進協議会」へ進捗状況を報告し、食を通じた健康づくりという視点のもと、健康づくり全体の取り組みと連携します。また、庁内関係課からなる「明石市食育推進会議」を通して各関係機関と連携し、食育の推進について評価・検討を行うとともに、取り組みの普及を図ります。さらに「新あかし健康プラン21」のホームページに取り組み事例の紹介を行う等、食育情報の提供に努めます。

そのほか、マスメディアやケーブルTV等においても、適切な食の情報及び地域の食育活動の紹介等、地域のニーズにそった情報の提供が積極的に配信されるよう推進します。

(2) 効果的な推進に向けた取り組み

各関係機関は重点プロジェクトに合わせ、方針に基づいた事業を展開し、市民との協働を図りながら食育を推進します。



(3) 進行管理と評価

各関係機関は方針に基づいて事業等を実施し、関連する計画及び調査により評価します。また、評価及び事業実施の総合調整は、健康推進課が実施します。



(4) 数値目標

指標	平成 28 年度 現状値 ^{※3}	平成 32 年度 目標値 ^{※4}	備考
食育に関心のある人の割合の増加	70.6% (平成 27 年度)	90%以上	新あかし健康プラン 21
日常生活の中で「食育」を取り入れている人の割合の増加	58.4% (平成 27 年度)	70%以上	新あかし健康プラン 21
1 日 1 食は、家族や友人とゆっくり食事をとる人の割合の増加	84.0% (平成 27 年度)	95%以上	新あかし健康プラン 21
朝食を欠食している人の割合の減少	20 歳代男 15.8% 20 歳代女 13.1% (平成 27 年度)	20 歳代 10%以下	新あかし健康プラン 21
家庭系燃やせるごみの 1 人 1 日あたり排出量	493.1g	425g (平成 37 年度)	みんなで作る循環型のまち・あかしプラン
学校給食での県産品使用割合の増加	45.9%	40%以上	平成 28 年度学校給食における地場産物活用状況調査
食に関する指導において体験活動(栽培活動等) ^{※1} を実施した学校数の割合の増加 ^{※2}	57.1%	60%	平成 28 年度「食に関する指導」実施状況調査

※1 平成 28 年度「食に関する指導」実施状況調査に明記されている体験活動項目 7 項目

①野菜栽培活動(一人一鉢、学級園等) ②農作業体験(米作り、畑作業等) ③水産体験(水産加工品作り、稚魚放流、地引き網体験等) ④調理体験・調理実習 ⑤調理実習(咀嚼回数実験、食品添加物抽出実験) ⑥職業体験活動 ⑦その他

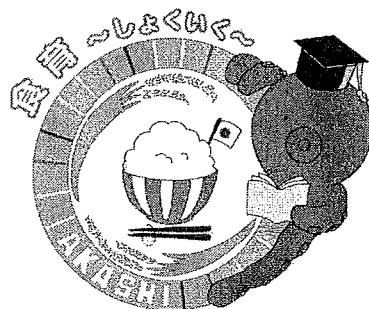
※2 市内小中学校 42 校が、上記①～⑦の項目を全て実施した場合を 100%とする(1 項目を複数回実施しても 1 回実施で計上)

※3 現状値については、平成 27 年度調査のものも含む ※4 平成 32 年度に新あかし健康プラン 21 の一分野として評価予定

～ 明石市食育シンボルマーク ～

このシンボルマークは、市民および関係機関等が「食育」に理解と関心を深め、活動をしていくためのシンボルとして使用します。

楽しく食を知るために、明石の名産である“たこ”が、食について学んでいる様子を表現しています。



※関連資料

<国>

目 標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成32年度)
食育に関心を持っている 国民を増やす	75.0%	90%以上
朝食又は夕食を家族と一緒に 食べる「共食」の回数を増やす	週9.7回	週11回以上
朝食を欠食する国民を減らす	子供 4.4% 若い世代※ 24.7%	子供 0% 若い世代 15%以下
栄養バランスに配慮した食生活を 実践する国民を増やす	国民 57.7% 若い世代 43.2%	国民 70%以上 若い世代 55%以上
学校給食における地場産物等を 使用する割合を増やす	26.9% (平成26年度)	30%以上

※若い世代とは、20歳代及び30歳代

<県>

指 標	現状値 (平成27年度)	目標値 (平成33年度)
食育に関心のある人の割合の増加 (20歳以上)	86.8%	90%以上
食育の意義を理解し、食育活動を実践 している人の割合の増加(20歳以上)	47.4%	60%以上
毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の 割合の増加(20歳以上)	57.3%	68%以上
朝食を食べる人の割合の増加	20歳代男性 51.4% 20歳代女性 69.2% 30歳代男性 66.8% 30歳代女性 82.0%	20歳代男性 57% 20歳代女性 76% 30歳代男性 73% 30歳代女性 90%
学校給食での 県産品使用割合の増加	29.7%	35%
家庭・地域と連携した取組みを行った 学校(のべ数)の増加	3,718校	4,500校

明石市食育基本方針に基づく行政の取り組み一覧

大目標	中目標	小目標	課名
未来へつなげよう！ 明石の食文化 (食文化の継承)	地産地消の推進	地元の野菜、海産物の普及	健康推進課 男女共同参画課 生涯学習課 こども育成室 学事給食課 あかねが丘学園 卸売市場
		給食、企業、イベントでの活用及び支援	農水産課 こども育成室 学事給食課
	食に関わる全てへの感謝を育む	産業、漁業体験の促進	こども育成室
	食文化の世代間交流	家庭の味や郷土料理、季節の行事食の継承	男女共同参画課 こども育成室 学事給食課 あかねが丘学園
朝ごはんから始めよう！ 健康づくり (望ましい食習慣の確立)	朝食の欠食率の減少		健康推進課 こども育成室 学校教育課
	日本型食生活の推進	お米を中心とした食生活の推進	健康推進課 こども育成室 あかねが丘学園
		脂質の摂取量の減少	健康推進課 こども育成室
		1日野菜350g摂取の推進	健康推進課 こども育成室
	健全な食生活の確立	適正体重の認識と体重コントロールの実践(メタリックシンドロームの出現率の減少)	健康推進課 こども育成室 あかねが丘学園
		子どもの時からの健康づくりの推進	健康推進課 発達支援課 子育て支援課 こども育成室 学事給食課 学校教育課 あかねが丘学園
		よく噛んで味わって食べる人の増加	健康推進課 発達支援課 こども育成室
	楽しい食卓づくりの推進	食事づくりの体験	健康推進課 生涯学習課 子育て支援課 こども育成室 学事給食課 あかねが丘学園
		孤食をする人の減少	こども育成室 高年介護室 学校教育課
	高齢者の食に関する支援	低栄養の防止	高年介護室
安全安心！ 自然にやさしい 食環境づくり (環境への配慮)	環境を考えた食生活の推進	エコクッキングの推進	こども育成室
		食べ残し、食品の廃棄の減少及び再利用(堆肥)	資源循環課 こども育成室
	食品の安全性や栄養素に関する情報提供	栄養表示や成分表示に関する知識の普及	健康推進課 こども育成室
		生産から消費までの情報提供	こども育成室 学事給食課
		安全、安心な農作物の支給支援	農水産課

【平成28年度現在】

～明石の恵を大切に！元気なまち明石～

未来へつなげよう！明石の食文化

- 地産地消の推進
 - ・ 地元の野菜、海産物の普及
 - ・ 給食、企業、イベントでの活用及び支援
- 食に関わる全てへの感謝を育む
 - ・ 農業、漁業体験の促進
- 食文化の世代間交流
 - ・ 家庭の味や郷土料理、季節の行事食等の継承

- 朝食の欠食率の減少
- 日本型食生活の推進
 - ・ お米を中心とした食生活の推進
 - ・ 脂質の摂取量の減少
 - ・ 1日野菜350g 摂取の推進
- 健全な食生活の確立
 - ・ 適正体重の認識と体重コントロールの実践（メタボリックシンドロームの出現率の減少）
 - ・ 子どもの時からの健康づくりの推進
 - ・ よく噛んで味わって食べる人の増加
- 楽しい食卓づくりの促進
 - ・ 食事づくりの体験
 - ・ 孤食をすすめる人の減少
- 高齢者の食に関する支援
 - ・ 低栄養の防止

- 環境を考えた食生活の推進
 - ・ エコクッキングの推進
 - ・ 食べ残り、食品の廃棄の減少及び再利用(堆肥)
 - ・ マイバッグ持参の推進
- 食品の安全性や栄養素に関する情報提供
 - ・ 栄養表示や成分表示に関する知識の普及
 - ・ 生産から消費までの情報提供
 - ・ 安全、安心な農作物の供給支給

朝ごはんから始めよう！健康づくり

安全安心！自然にやさしい食環境づくり

朝ごはん食べて、パワーアップ!

毎日、朝ごはんを
食べましょう



食に関わる
全てに感謝して
食事のあいさつを
しましょう

「いただきます」
「ごちそうさま」
って言ってるかな?



家族や友達と
一緒に
楽しく食事を
しましょう

みんな、誰と
ごはんを一緒に
食べているかな?



ごみを少なく、
調理しましょう

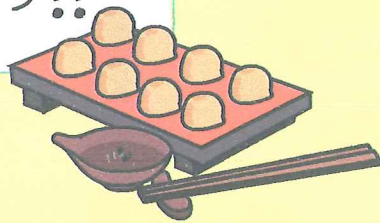
未来のために、
きれいな環境は
うれしいね!



明石の恵みを大切に！ 元気なまち 明石



自分でできる食育
(MY食育)を見つけ
実践しましょう!!



発行／明石市

編集／明石市健康推進課

〒674-0068 明石市大久保町ゆりのき通1丁目4-7

TEL (078) 918 - 5657 FAX (078) 918 - 5440

