

郡上市食育推進基本計画

(案)

平成22年3月

郡 上 市

目次

第1章 計画策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置づけと特徴	1
3	計画の期間	2
4	策定方法と体制	2
5	策定にあたり参考とした資料	3

第2章 食をめぐる現状と課題

1	食を選択する力	4
2	家族一緒に食事をする	5
3	朝食の欠食	6
4	食文化の伝承	8
5	旬を知る	10
6	わが家の味を伝える	10
7	食の安全・安心	11
8	地産地消	12
9	特産物の振興	13
10	感謝の心	13
11	食農体験	14

第3章 基本目標及び基本施策

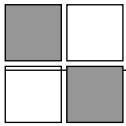
1	基本理念	15
2	基本目標	15
3	基本施策	16
4	食育推進にあたっての目標値	18

第4章 基本施策の展開

1	具体的な取り組み	19
2	食育推進の担い手と役割	22

第5章 ライフステージにおける食育の推進

- 1 すこやか成長期（0～18歳） 26
 - （1）妊娠機（妊婦）
 - （2）乳幼児期（0歳～6歳）
 - （3）学童期～思春期（7歳～18歳）
- 2 はつらつ働き盛り期（19歳～64歳） 28
 - （4）青年期（19歳～39歳）
 - （5）壮年期（40歳～64歳）
- 3 いきいきシニア期（65歳～） 29
 - （6）実年期（65歳～74歳）
 - （7）高齢期（75歳以上）



第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は、人が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであり、正しい食生活を実現することは、心と体を健やかにするための基礎となる重要なものです。

しかし、近年のライフスタイルの多様化等により「食」を取り巻く環境が大きく変化し、偏った食生活や過食による肥満及び生活習慣病の増加、朝食欠食者や不規則な食生活をする者の増加、食の安全性の問題、伝統食の継承が困難になっているなど、「食」に関する様々な問題が生じています。

このような状況の中、平成17年7月に「食育基本法」が制定され、平成18年3月に、「食育推進基本計画」が策定されました。

また、岐阜県では、平成17年12月に「岐阜県食育基本条例」が制定され、平成19年3月に、「岐阜県食育推進基本計画」が策定されました。こうした動きからも、国民が生涯にわたって健全な心身を養い、豊かな人間性を育むことができることを目的に、食を取り巻く多様な問題を解決し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるため食育の推進が求められています。

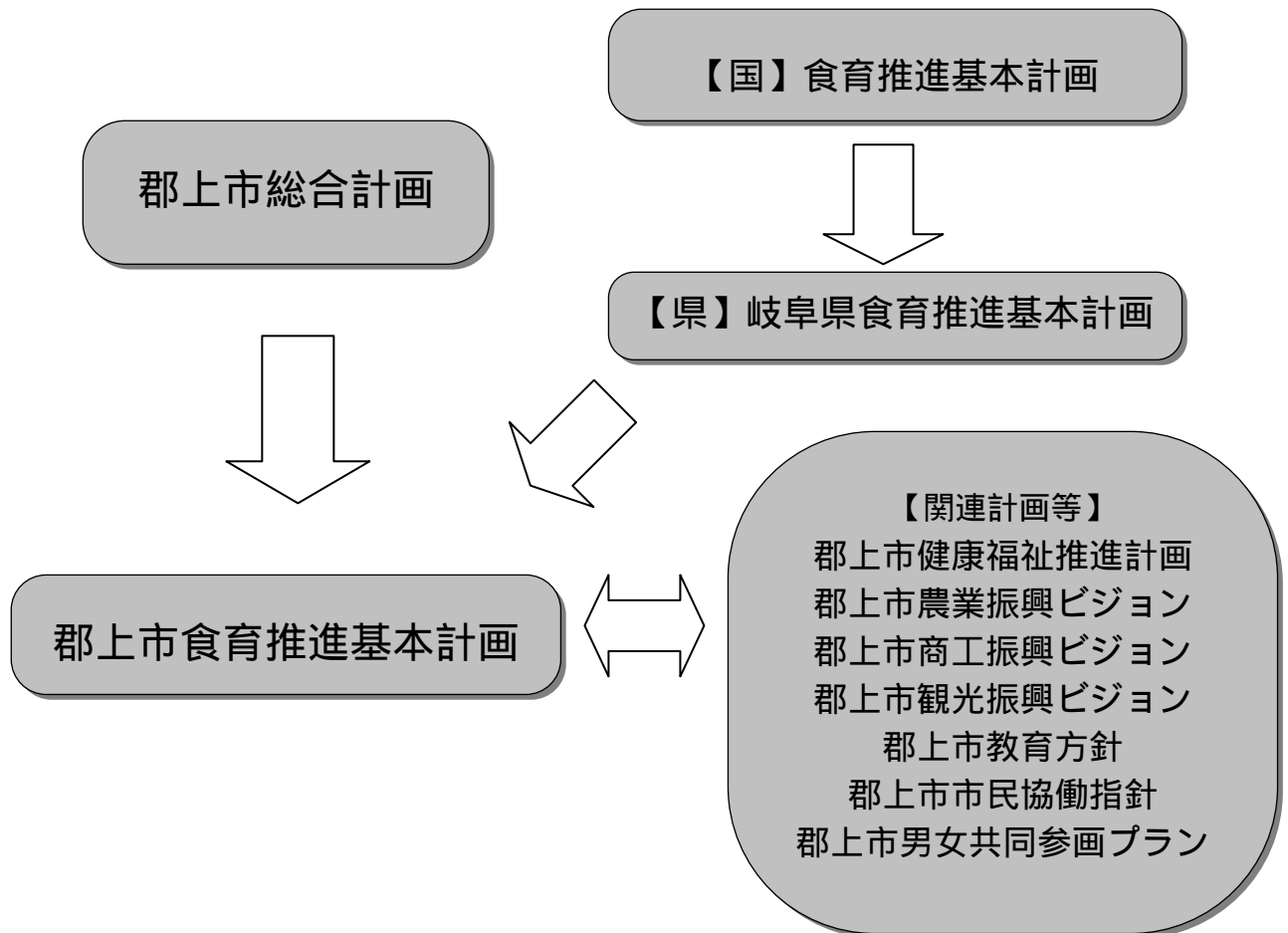
郡上市では、これまでに健康、産業、教育等の分野において、子どもからの食育推進、地産地消の推進、食農体験や伝承料理の普及など、数多くの関連事業を関係団体との協働のもとに進めているものの、総合的かつ計画的な食育の推進には至っていない状況でした。

このため、これまでの取り組みを「食育」という視点から位置づけるための検証を行うとともに、市民、諸団体、関係機関等が知恵を出し合い、連携して行う「市民協働型」の食育推進を目指す「郡上市食育推進基本計画」を策定します。

2 計画の位置づけと特徴

本計画は、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として位置づけます。その実施にあたっては、「郡上市総合計画」を上位計画とし、「郡上市健康福祉推進計画」、「郡上市農業振興ビジョン」、「郡上市商工振興ビジョン」、「郡上市観光振興ビジョン」、「郡上市教育方針」、「郡上市市民協働指針」、「郡上市男女共同参画プラン」等の関連計画とともに国及び県の食育推進基本計画と整合性を図ります。さらに、計画策定から実践、評価のすべての課程において市民参画を図ります。同時に市民、各種団体及び市が協働して計画的な活動を行うための指針を明らかにする計画と位置づけます。

郡上市食育推進基本計画の位置づけ



3 計画の期間

本計画の期間は平成22年度～平成26年度の5ヵ年としますが、社会情勢の変化により、必要により随時見直しを行うものとします。

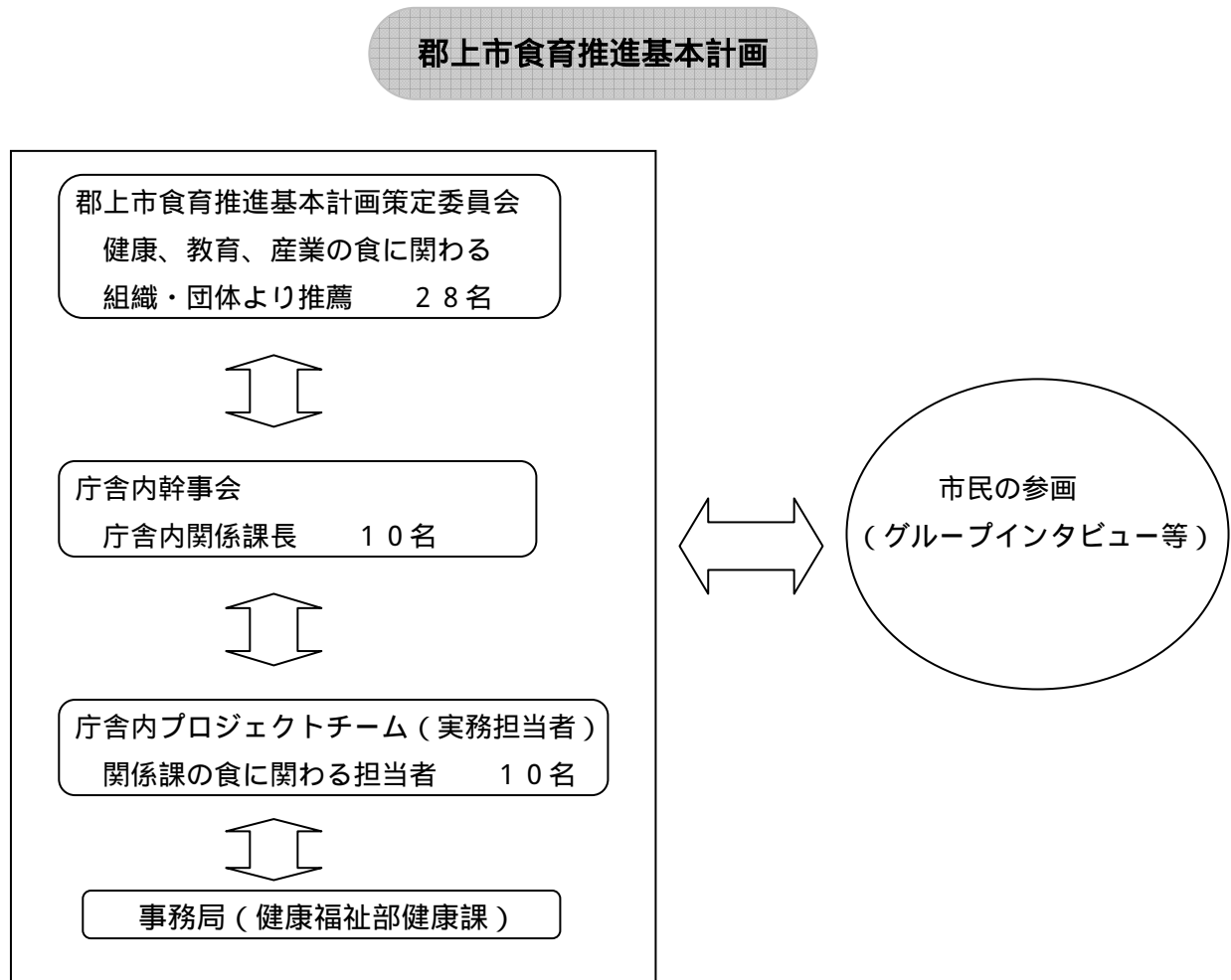
4 策定方法と体制

本計画の策定のため、健康、産業及び教育関係団体等からの推薦による28名の委員で「郡上市食育推進基本計画策定委員会」を設置しました。策定委員会は、平成21年6月から計画策定の重要な審議事項に関して全5回開催しました。

また、策定委員を構成員とする部会（健康部会、産業部会、教育部会）を設置し、分野別に計画内容の検討をしました。

さらに、庁舎内関係部局の実務担当職員で構成するプロジェクトチーム（10名）及び課長職で構成する幹事会（10名）を設置し、計画策定の庶務にあたりました。

【計画策定体制図】



5 策定にあたり参考とした資料

グループインタビューによる課題やニーズの把握

市民の食に関するニーズや課題を把握するため、全世代を対象に、グループインタビューを実施し、基礎資料として広く意見を集めました。グループインタビューについては、平成21年7月～9月にかけて、策定委員及び市職員が市内各種団体の会議や各種教室など、市民が集う場に直接出向いて実施し、490人から食育に対する意見を聴取しました。

既存の行政資料による客観的課題の把握

郡上市健康福祉推進計画策定時に実施した実態把握調査（アンケート）をはじめ、庁内各部局が所有する資料を元に、食育関連の課題を抽出し、計画策定の参考としました。

第2章 食をめぐる現状と課題

本計画の策定にあたっては、前述のとおり、市民の皆さんにグループインタビューを実施し、様々なご意見を伺いました。また、客観的な根拠として、これまで市が実施した各分野におけるアンケート調査等をあらためて分析しました。これらを元に、策定委員会や庁舎内実務担当者会議での議論を経て浮き彫りになった課題を示します。

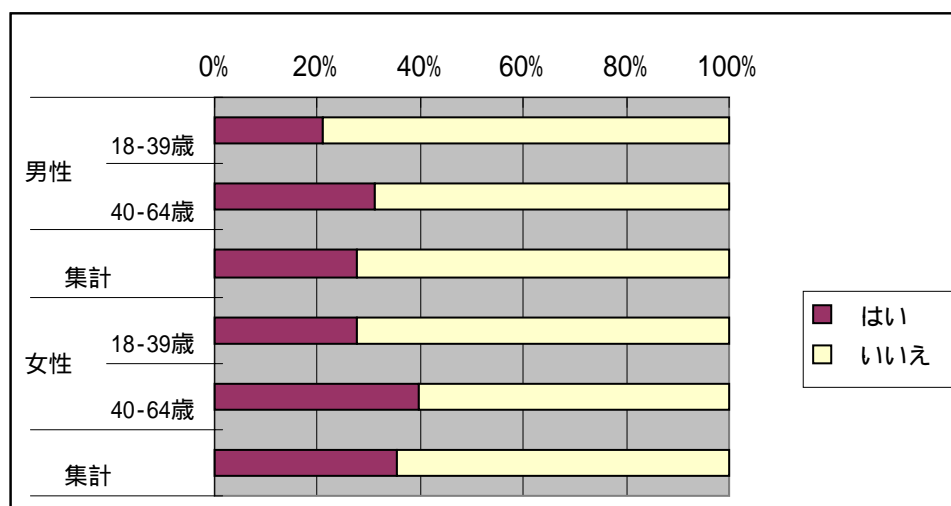
【食を選択する力】

食べることは、生きるための基本であり、健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。そのために、食に関する知識を得て食を選択する力を身につけることが必要です。

しかし、現状は食生活をめぐる環境の変化等に伴い、郡上市においても不規則な食事や、栄養の偏り、生活習慣などが問題になっています。下表に示したとおり、郡上市の一般成人で、自分の理想体重を維持することのできる食事量を知っている人の割合は約3割、毎食、主食と主菜と副菜を組み合わせ食べている人の割合は約5割となっており、望ましい生活習慣の実現のための、食事のあり方に関する知識が不足していることが読み取れます。

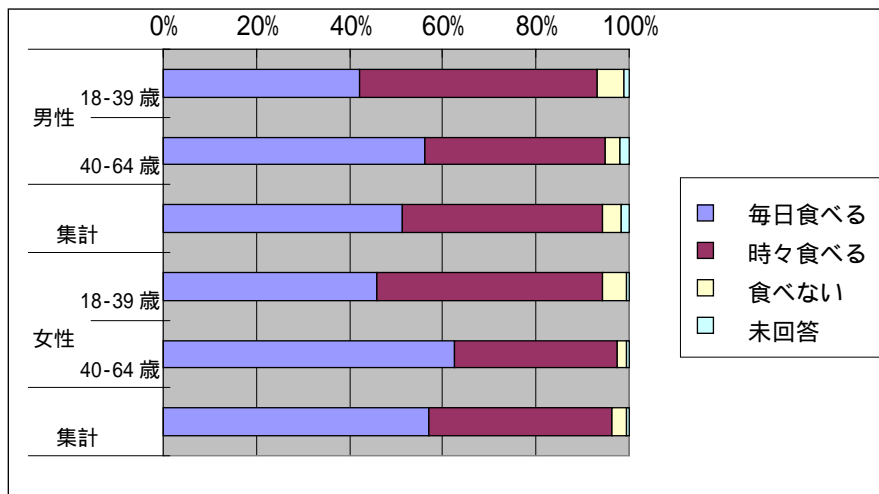
食の重要性を理解し、規則正しく1日3回食事をとることや、適正体重を知って自分の身体と活動量に見合う食事の量を理解すること、栄養面でバランスがとれていることなどライフステージに応じた、食生活支援や情報提供が求められています。

【自分の理想体重を維持することのできる食事量を知っている人の割合】



資料：平成17年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【毎食、主食と主菜と副菜を組み合わせせて食べている人の割合】



資料：平成17年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【家族一緒に食事をする】

便利で豊かになった現代社会では、食事を含めた様々な活動が短時間で効率よく済ませられるようになりました。しかし、食べることは、単に栄養補給をすることだけではなく、心の健康づくりも含めた、人間の営みの土台となる重要な要素です。「何を」「どれだけ」食べるだけでなく、「誰と」「いつ」「どこで」「どのように」食べるかという食事の総合的な「質」が問われています。

また、近年、ライフスタイルの多様化等によって家族で揃って食卓を囲むことが減り、様々な「こ食」が問題視されています。

「こ食」とは 現代人の食生活に見られる食事の問題

「孤食」＝一人で食べる

「個食」＝同じ食卓で、それぞれが異なるものを食べる

「固食」＝同じ物ばかり食べる

「小食」＝ほんの少ししか食べない

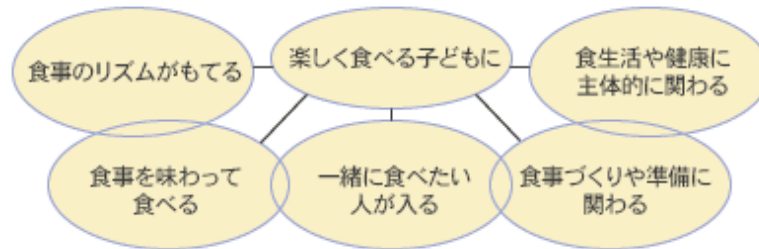
「子食」＝子どもの好きなものだけ食べる

「粉食」＝パンや麺など米以外のものを主食で食べる

「戸食」＝外食中心の食事

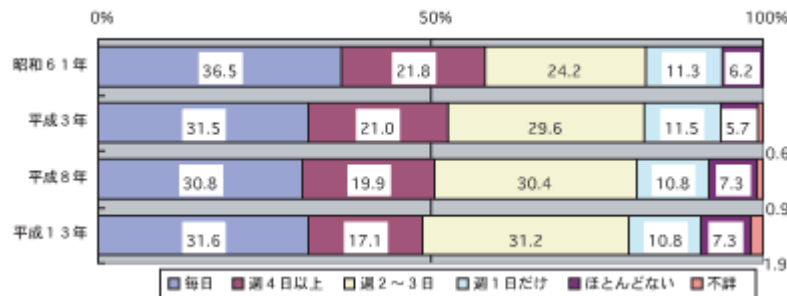
家族や友達と楽しく食事をとることや一緒に食事の準備をすることは、食事のマナーや食に関する知識・技術を学ぶことができ、体験・学習・経験により、食べる事の楽しさを実感することができます。また、食事を通じた楽しいコミュニケーションが充実することで心の安定が

図られます。マナーを重んじるあまり、食事中の会話にお説教が多くなってしまわず、生活様式が多様化する今だからこそ、家族がそろって楽しく食事を摂ることの意味が見直されています。



資料：食から はじまる 健やかガイド（厚生労働省）

家族そろって夕食を食べる頻度



資料：厚生労働省「児童環境調査」

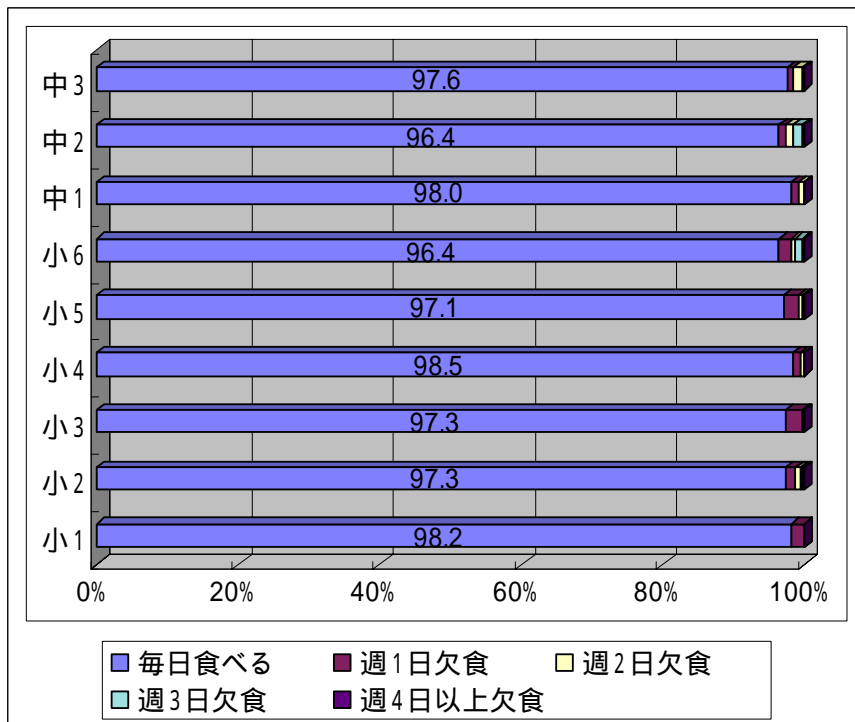
【朝食の欠食】

朝食の欠食は、昼食・夕食の食事摂取量が多くなり、過食につながる恐れがあることから、肥満等の生活習慣病の発症を助長すると指摘されています。また、朝食欠食をする子どもは、「つかれる」「イライラする」「集中力に欠ける」等を感じる割合が高いといわれています。

郡上市では、平成21年郡上市学校給食実態調査によると、小中学生の約97%が朝食を毎日摂っている状況です。一方、大人を見た場合、平成17年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査によると、18~29歳の朝食を毎日食べる人の割合は、男性で約6割、女性で約7割となっています。さらに、平成20年国民健康栄養調査の朝食欠食状況調査によると、20代は約3割の人が朝食を食べていない状況です。このことから、子どもの頃に身につけた正しい生活習慣を、大人になっても維持していくことが難しくなっていることが考えられます。

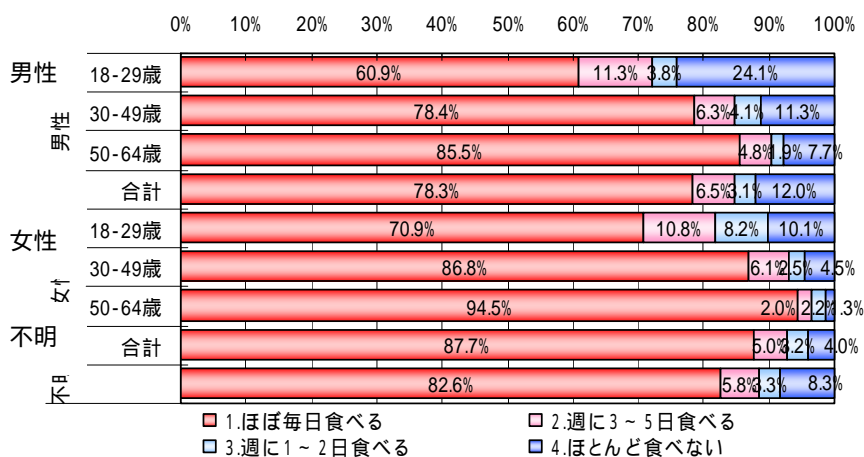
これらを踏まえ、子どもの頃から早寝・早起きなどの生活リズムを整え、朝食を食べる習慣づけをし、大人になってもその習慣を持続していく必要があります。

【小中学生の朝食摂取状況】



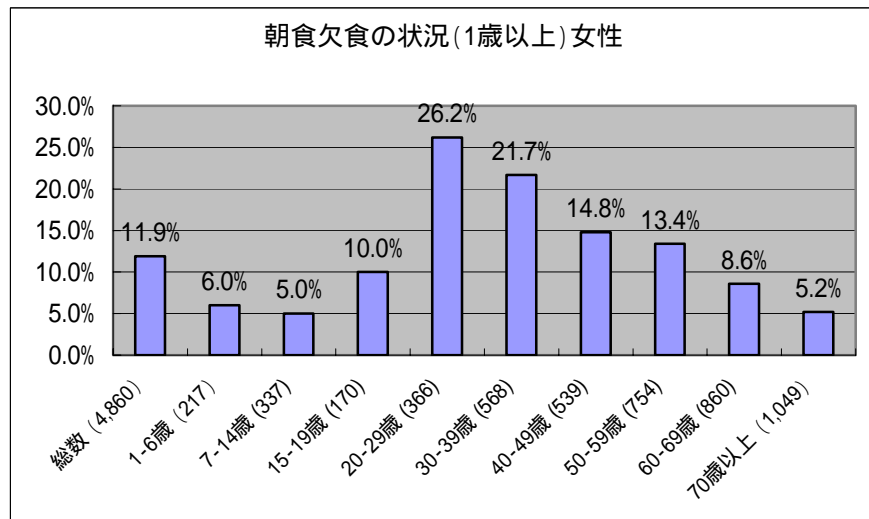
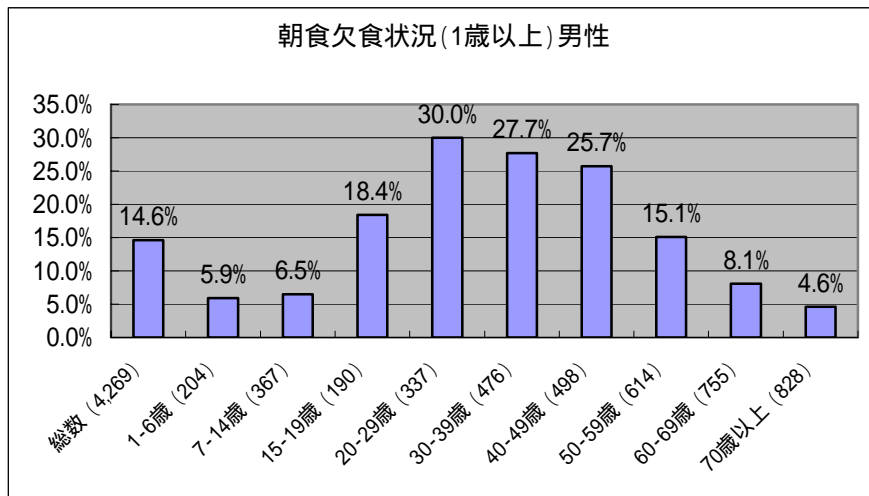
資料：平成21年郡上市学校給食実態調査

【朝食摂取状況（一般成人）】



資料：平成17年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【朝食摂取状況（全年齢）】



資料：平成20年国民健康栄養調査

【食文化の伝承】

日本型食生活とは、主食であるご飯を中心に、魚、野菜、大豆製品などを副食として組み合わせた理想的な食生活として、昔から代々受け継がれてきた食文化です。

また、古来、我が国では、季節に合わせた地域固有の行事食が作られ、自然の恵みに対する感謝の心を持って、家族で親しまれてきました。しかしながら、こうした行事食、郷土料理、伝統料理等は、生活様式の変化や地域コミュニティ活動の変化とともに、忘れ去られつつあります。

地域、学校、事業者、ボランティアの取り組みの中で、行事食、郷土料理、伝統料理を掘り起こし、普及啓発を行うとともに、家庭、個人においては、伝統的な食文化を食卓へ取り入れ、食生活を見直し、さらには、地域固有の食文化を知り、愛着心を育てていくきっかけづくりをしていくことが大切です。

【郡上市の郷土食・行事食（例示）】

料理名等	言われ等	主な材料
つぎ汁	明宝地域で建前や法事等人が集る場で“ つぎ合い ” 振る舞う。	だし汁・酒・薄口しょうゆ 砂糖・南蛮・豆腐等
昆布汁	年取りのおかず。元旦明けに食べる所もある。糸昆布は“ 細長く生きる ” の意。	糸昆布・大根・人参・豆腐 油揚げ・牛蒡・里芋・蒟蒻等
じんだ汁	“ 一生まめで無事終わった ” というので法要の時に作られ、大豆は必ず一升（一生）使用する。寒い山間地域での蛋白源と体を温める料理。	大豆・大根・人参・牛蒡・椎茸 だし汁・しょうゆ・みりん等
ほう葉寿司	農繁期の前日に作る。熱い寿司飯等をほう葉で包むと香りが移り美味しい。	人参・牛蒡・干し椎茸・蓮根・しらす干し・寿司飯等
魚飯	煮干をつかったご飯で、さかなめし・うむしめしなどと呼ばれる。	米・煮干し・牛蒡・人参・干し椎茸 だし汁・しょうゆ・酒・みりん等
へぼめし	7～8月頃の小さめの巢の八チの子をとって置いて、彼岸の頃に佃煮にする。八チの子をいり煮して炊き上がりのご飯に混ぜて蒸す。	米・八チの子・しょうゆ・砂糖
鮎めし	郡上の川でとれた鮎を使い、お盆等の人が集る場で振る舞うご飯としてよく作る。	米・鮎・しょうゆ・酒・だし汁
お年越しの煮物	正月3が日位は主婦が楽できるように沢山作り、何度も火を通して食べる。材料や切り方は地域により異なる。 豆腐＝雪を表す 糸昆布＝細長く生きる 輪切り＝家族・地域が輪になって迎える正月 拍子切り＝暮～正月にかけての火の用心 親いも子いも＝親子揃って年越し	大根・人参・豆腐・油揚げ・牛蒡・里芋 こんにゃく・煮干し・糸昆布・しょうゆ だし汁等
山の講の料理	大きな火をたき男の子のみで、山の安全を願ってお参りをする。	2月は朝：赤ご飯・いわし・油揚げ 夕：味ご飯 11月は五目ご飯・さんまご飯等（地域により異なる）
ぼた餅	お彼岸に作りお供えする。おはぎとも言う。	もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉・えごま等
初午だんご	年が明けて初めての午の日に、まゆの形をした団子をお供えした。養蚕が盛んな頃に、よいまゆがたくさん取れるように祈願した。	米粉・お湯

資料：郡上市食生活改善推進員協議会調査資料

【旬を知る】

「旬」とは、味のよい食べ頃の時期、出盛りの時期のことをいいますが、最近では、1年中どんな時でも様々な食材が手に入るようになり、大自然の中で暮らす郡上の人々にとっても、食材の「旬」を意識することが、とても少なくなりました。

自然の営みに四季があるように、人間の体も春夏秋冬に合わせて変化しており、旬の食材は、その変化を支えるとても重要な役割を担っています。例えば、キノコや山菜、魚介類といった特定の季節にしか手に入らない食材は、季節の味わいとして私たちの生活を潤してきました。さらに、現在のように食材が流通しなかった時代には、その地域における唯一の栄養源として、人々の健康や生活を支えてきました。

作物を1年中生産することのできる技術の開発や、社会経済のグローバル化によって、私たちは「旬」の味覚を感じにくくなってきていますが、健康的で豊かな食生活を送るためにも、食材の「旬」を知るとともに、地域の生産者やボランティアと連携して、保育園・幼稚園・学校等の食農体験等を通して次世代へと繋いでいく取り組みが求められています。

【わが家の味を伝える】

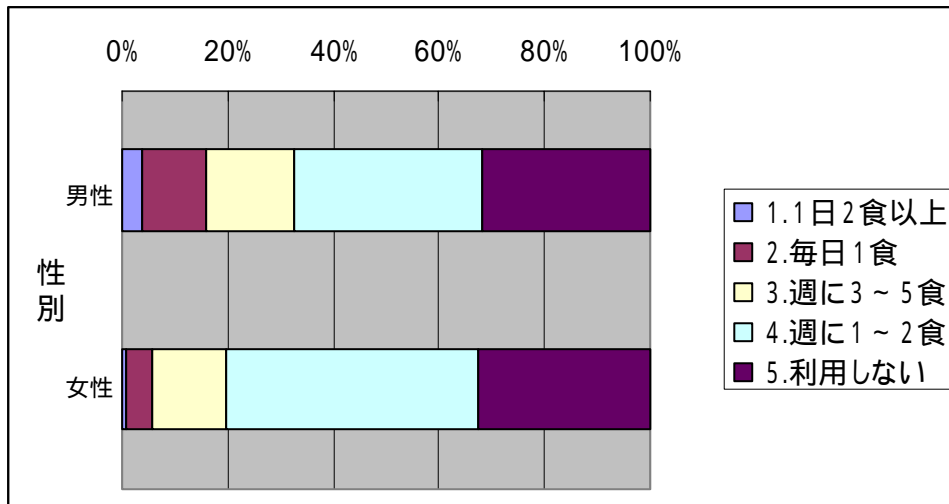
近年、生活様式の変化や男女における価値観の変化等により、これまで親から子へ、子から孫へと受け継がれ、食卓では当たり前だった「わが家の味」に対する認識が失われつつあります。「外食」や、コンビニ弁当や惣菜など「中食」への依存、また、家庭で調理を行う中でも、まとめてパックされたものや、手間がかからない調味料の多用など、手軽さによって、家庭料理に手間と時間をかけることが少なくなっています。

特に、この手軽さに慣れてしまっている親世代の食に対する意識・行動は、多感な子ども達に大きな影響を及ぼしていると考えられます。

郡上市健康福祉推進計画策定時に行われた実態把握調査において、外食や市販の弁当・おかずなどを「1日1～2食」以上、又は「週に3～5食」食べている割合は男性で32.7%、女性で19.7%という結果が出ています。

日々忙しい中でも、なるべく家庭で調理を行うことが「わが家の味」となり、子ども達と一緒に調理をすることで、料理の楽しさや家族とのふれあいが深まります。家庭において、「わが家の味」を次世代に受け継ぎながら、食に対する楽しさや大切さの認識が高まるような取り組みが求められます。

外食や市販の弁当・おかずなどを食べる割合



資料：平成17年郡上市健康福祉推進計画実態把握調査

【食の安全・安心】

食品の加工や貯蔵、輸送などの技術が発展するにつれて、食品流通の広域化や国際化が進展し、多種多様な食品を用意に入手できるようになりました。そうした中、食品の偽装表示、違法添加物の使用、異物混入、中国産輸入野菜の残留農薬、BSE（狂牛病）、遺伝子組み換えなど、食品の安全性への信頼を損なう事件や事故が多発し、食の安全や安心に対する関心は年々高まっています。

「食」は私たちの生命を育む源であり、生産者はその重要性を認識し安全・安心な食の生産を図るとともに、消費者も安全・安心な食を選択できる知識を習得することが必要です。

国は、安全安心な食を確保する為、様々な法律を定めています。例えば食品衛生法では、すべての農産物に残留農薬基準が定められ、基準に適さない農産物・食品の流通は規制されています。また食品表示法やJAS法では、産地や原料、消費期限など消費者が安全・安心な食を選択できる情報の表示が細かく義務づけられています。さらに、BSE対策措置法においては、対象となる死亡牛の検査を行うことなどが義務づけられています。

こうした法の規制だけでなく、消費者の安全・安心志向に対応した生産者の積極的な取り組みが全国各地で進められています。

郡上市においても、従来の栽培に比べて農薬や化学肥料の使用量を30%以上削減した「ぎふクリン農業」や栽培履歴の記帳、GAP（農業生産工程管理）、生産者を対象とした各種講習会、農薬の飛散防止等について取り組みを進めています。また、こうした技術的対策を講ずるだけでなく、食べる人のことを考え、心込めて生産する心構えを持つことが求められています。

また、消費者として、安全で安心な食品を選択できる力を身につけるため、健康教育の現場等において、食品表示、食糧自給率等に関する学習機会が取り入れられています。

今後こうした取り組みを継続、強化していくことが必要であると考えられます。

【地産地消】

現在私たちの身近には多くの「食」があふれ、いつでも何でも欲しいものが手に入る時代になりました。しかし、産地名や賞味期限の偽装など食の安全に対する問題や食物アレルギーなどの増加により、食をめぐる数多くの問題が起こっています。こうした消費者の「安全・安心」志向の高まりにより、その地域で生産された農林産物をその地域で消費する地産地消の取り組みが活発となっています。地産地消を進めることは、地域産業の振興だけでなく、生産環境や自然環境の保全、食を通じた地域文化の継承へともつながります。

郡上市では、地産地消を推進するために「学校給食での地場産物利用の拡大」や「朝市・直売所の充実」に取り組んでいます。学校給食法においては、学校における食育推進、地域の産物を学校給食に活用すること等が位置付けられ、国の食育推進基本計画においても、学校給食での地場産物使用割合30%以上を目指すこととしています。

地元生産者から、新鮮な食材の提供を受け、安全・安心でおいしい給食を食べること、さらには、地域の生産者との交流を通じて農と食に関する理解を深め、感謝の気持ちを育むことは、学校給食での食育推進において、特に重要性が高いものと考えられます。

こうした考えから、学校給食の地場産物の利用は年々増加しているものの、使用割合としてはまだまだ少ない状況です。今後、生産者と学校給食との相互理解を深め、地場産物の納入（調達）体制を充実することが望まれています。

また、朝市・直売所については、郡上市内に20ヶ所以上あり販売量が増加しています。今後も、地場産物の生産強化を図るとともに、朝市・直売所の連携を深め、朝市・直売所の情報発信を高めることでさらなる発展が期待できます。

【郡上市学校給食における地場産物使用実績（H20年度）】

	全 体	うち県内産 (含む市内産)	うち市内産
使用量	96,624 kg	23,843 kg	6,785 kg
使用割合	100%	24.7%	7.0%

（注）地場産物は、野菜・果実類での実績です。

（米や牛乳、加工品類は含んでいません。）

資料：郡上市学校給食センター・実態調査

【特産物の振興】

郡上市は、広大な面積と森林や河川等豊かな自然環境に恵まれており、標高差（海拔110m～1000m）を活かした特産物が多くあります。1

農林産物では、だいこんやトマト、ハウレンソウ、スイートコーン、お茶が従前より栽培され、それぞれの分野で市場から高い評価を受けています。近年は、山菜や夏いちご、雪下（春まち）にんじん、大豆の栽培も進められ、新たな特産物として期待されています。また、果樹では、梨や梅、柿、栗、ブルーベリーが少量生産ながらも「味が良い」と評判となっています。しいたけは、個人農家だけでなく法人組織による大規模生産が取り組まれています。しかしながら、鳥獣による被害等の課題もあり、その防止のための取り組みが進められています。

畜産物では、牛乳と県ブランドである飛騨牛の約1割が郡上で飼育されており、同じく県ブランドである美濃ヘルシーポーク（豚）も大量飼育されています。酪農・肉用牛農家を合わせた農業粗生産額は、郡上市全体の約40%を占めています。

水産物では、鮎・アマゴ。特に鮎は「郡上鮎」として商標登録もされ、全国利き鮎コンテストでも2度グランプリを受賞するなど、全国的なブランドとなっています。

こうした素材を活用した特産物も多くあります。例えば、ケチャップや豆腐、漬物、味噌、ハム。清流とお米を活かした地酒類。今年度からはどぶろくも一部地域で生産されるようになりました。また、奥美濃カレーや鶏ちゃん、しし鍋、手打ちそば等の名物料理もあります。

この他にもまだまだ隠れた特産品は多くありますが、意外にも市民に認識されていないことがあります。より多くの情報発信と、市民が気軽に特産品と関わることができる機会を増やすなど、名実の伴った特産品となることが望まれます。

【感謝の心】

食事が心と体の発達のために重要な役割を果たしていることは、誰もが十分認識していることです。特に子どもたちにとって、食事は体だけでなく、心の発達にも大きく影響されます。市民の皆さんのグループインタビューからも、子どもたちへの思いとして「食べ物大切さを知って欲しい」、「食べ物を粗末にしない子になってほしい」、「食べ物への感謝の気持ちを持って欲しい」などの願いや思いが多く寄せられています。

私たちは、命ある物を頂くことへの感謝や、食べ物に関わる多くの人達（生産する人、加工する人、調理する人など）への感謝の気持ちを常に持つことが大切です。

現在、食べ物への感謝の気持ちを持つためのひとつとして、収穫する喜びから食べる楽しみや感謝の気持ちを育むために、畑での野菜づくりを家族と一緒にいたり、収穫した野菜と一緒に料理するなど、食材を身近に見たり触れたりした取り組みが、家庭や園・学校等で行われています。食を楽しむ食べ物への感謝の気持ちを持つためには、毎日特別な料理を作ったり、感謝の気持ちを言葉だけで教えたりすることではなく、私たちが普段の生活の中で「食」に総合的な関わりを持つことが大切です。

心を育てる食育の推進のために、今後も家庭や園・学校・地域における関係団体が一体とな

って取り組んでいくことが重要です。

【食農体験】

命を育む「食」とそれを生み出す農林水産業への理解を深めることを目的とした「食農体験」が全国的に展開されています。

郡上市においても、教育分野で「学校農園」を主体とした食農体験が実施されています。さらには、グリーン・ツーリズムと呼ばれる民間主体とした各種交流体験事業の中でも、「食」に関する体験は人気が高く、市内外から多くの方が参加されています。

日頃あたり前のようにある「食べ物」が、いかに多くの人の手と時間が費やされ、心を込めた食事として出される過程を知ることが、健全な心身を培い豊かな人間性を育むことを目的とした「食育」において欠かすことのできない項目です。

近年では、子どもから大人まで、生産者（地域住民）の指導の下、「種まきから収穫までの」一連の農作業を体験する教育ファーム事業も取り組まれるようになりました。「体験」を通じて、生命あるものの「育てる」仕事を知り、「食の大切さ」に気づき、「自分自身の成長」に気づくことができます。その結果、体験者の意識は「変わり」、支えてくれる人々が「つながって」行きます。今後も、食農体験の機会を増やすことに努め、特に地域の未来を担う子ども達にその機会を増やし、内容を充実させることが望まれています。

【公立学校における食農体験状況（H21実績）】

	調査対象	学校農園		食農体験	
		有	無	有	無
幼稚園	3園	3	0	3	0
小学校	22校	22	0	22	0
中学校	9校	7	2	7	2

資料：食農体験聞き取り調査（平成21年11月20日実施）

【民間主体による主な食農体験】

教育ファーム（田植え、稲刈り）

農と暮らしの学校（遊休農地再生に伴う農作業）

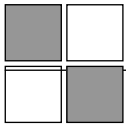
ふるさと農園体験（田植え、野菜種まき、野菜収穫、稲刈り）

とうもろこし収穫体験

トマト収穫とケチャップづくり体験

山菜収穫体験

茶摘み茶もみ体験



第3章 基本目標及び基本施策

1 基本理念

みんなでつくる郡上の食育

～豊かな自然の恵みに感謝し、次世代につなぐ食のまちづくり～

私たち郡上市民は、豊かな自然と恵みの中、長い歴史を通して豊富な知識と経験を基に、多彩な食文化を築きあげてきました。食は、私たちの生命と健康を維持する源であります。「食」を大事にすることは命を大事にすることにもつながり、健全な心と体を養い、豊かな人間性をはぐくみます。

今、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるための「食育」の推進が求められています。

そのために、市民、各種団体、行政機関等が連携し、市民協働型の食育を推進するとともに、次世代へとつながる持続可能な取り組みを展開します。

2 基本目標

本計画が目指す姿を示した基本目標を3項目設定します。

(1) 食事を楽しくとり、心と体を健康にしましょう

家族や仲間と会話をしながら食事を楽しむことは、人間関係が深まるとともに、様々な情報交換ができるコミュニケーションの場です。また、家族そろって食事することは、食事のマナーを学び、食べ物への感謝の気持ちを養い、食べ物と健康の知識を伝えることができる大切な場となります。人と一緒に食事をすることの楽しみが得られるよう、家庭や地域における取り組みを充実させます。

(2) 旬を知り、体によいものを選び、食文化を次世代に伝えましょう

食材の旬や成り立ちを学び、食べ物を大切にし、食べ物に感謝する心を持つことができる人を育てます。また、食べ物と体の関係を理解し、体に良いものを選んで食べることができるような学習機会や体験活動を充実します。

郡上市は、豊かな自然と恵みに囲まれ、長い歴史の中で多彩な食文化を築きあげてきました。この食文化を継承していくには、子どもの頃から地域の行事に参加することや、行事食・伝統食の普及・啓発等を行い、関心と理解を高めていく事が重要です。そのための機会の拡充を図り、食文化の次世代への継承を推進します。

(3) 郡上の特産物や食べ物の成り立ちを知り、地域循環型の食環境づくりをすすめましょう

郡上市は豊富な食材に恵まれ、新鮮な旬の素材や地域の特産物も数多くあります。地元でとれた食材を使った献立の開発や情報提供、昔から伝わる伝承料理の普及など、地産地消を推進します。

また、食の安全・安心を確保するために、市民が食品表示に関する知識を習得しながら食の安全性の意識を高めるための学習機会の提供や、適切な情報提供を推進します。

さらに、食べ物を大切にし、食べ物に感謝する心を持った子どもを育成するために、家庭や地域、学校、関係団体、行政などの連携した取り組みを進めます。

3 基本施策

基本目標の実現に向け、郡上市の食育推進の展開を示した基本施策を7項目設定します。

食事を楽しくとり、心と体を健康にするために

- 1) 食を通じた心と体の健康づくり
- 2) 食を通じた人と人とのつながりづくり

旬を知り、体によいものを選び、食文化を次世代に伝えるために

- 1) 望ましい食習慣の確立
- 2) 食文化やわが家の味の継承

郡上の特産物や食べ物の成り立ちを知り、地域循環型の食環境づくりをすすめるために

- 1) 食の安全・安心の確保
- 2) 地産地消の推進及び特産物の振興
- 3) 食に対する感謝の気持ちの育成

郡上市食育推進基本計画体系図

～ 基本理念 ～

みんなでつくる郡上の食育
豊かな自然の恵みに感謝し、次世代につなぐ食のまちづくり

～ 基本目標 ～

食事を楽しくとり、心と体を健康にしましょう

旬を知り、体に良いものを選び、食文化を次世代に伝えましょう

郡上の特産物や食べ物の成り立ちを知り、地域循環型の食環境づくりを進めましょう

～ 基本施策 ～

食を通じた心と体の健康づくり
食を通じた人と人とのつながりづくり

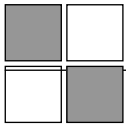
望ましい食習慣の確立
食文化やわが家の味の継承

食の安全・安心の確保
地産地消の推進及び特産物の振興
食に対する感謝の気持ちの育成

4 食育推進にあたっての目標値

食育を推進するにあたり、より効果的で実践的な施策を展開する上で、その成果や達成度を客観的な指標により把握します。国や県が示す食育推進基本計画等を基に、基本目標毎に目標値を設定し、その達成が図られるような取り組みを推進します。

目 標	指 標	現 状	目 標 値 平成26年度
食を通じた心と体の健康づくり	「主食・主菜・副菜」を知っている子どもの割合を増やします。	小学生 16% 中学生 24%	小学生 30% 中学生 40%
	体に良い食べ物を知っている人の割合を増やします。	46%	60%
	食事バランスガイドを参考にバランスの摂れた食生活をおくる事ができる人を増やします。	(調査未調査)	30%
食を通じた人と人とのつながりづくり	家族と一緒に朝食を食べる子どもの割合を増やします。 (自分以外の家族一人以上と食べた場合を表します。)	小学生 81.2% 中学生 57.8%	小学生 90% 中学生 70%
望ましい食習慣の確立	毎日朝食を食べる人の割合を増やします。	3歳児 97.2% 小学生 97.5% 中学生 97.3% 一般成人 65.9%	3歳児 100% 小学生 100% 中学生 100% 一般成人 75%
食文化やわが家の味の継承	地域のボランティア等が郷土料理や行事食の伝承及び地元食材を使った講習会等の機会を増やします。	16回	20回
食の安全・安心の確保	食材購入時に栄養成分表示等を参考に する人の割合を増やします。	63%	70%
地産地消の推進及び特産物の振興	学校給食における地場産食材の使用割合を増やします。	7%	20%
食に対する感謝の気持ちの育成	保育園・幼稚園・学校等における食農体験の実施の機会を増やします。	95%	100%



第4章 基本施策の展開

本章では、本計画のめざす目標を実現していくための具体的な取り組みとして考えられることを、基本施策毎に整理し列記します。市民一人一人が取り組むこと、関係機関や組織・団体及び行政と共に協働で取り組むことなど、それぞれの立場で、どのようにどんな取り組みができるか共に考えていきましょう。

1 具体的な取り組み

食を通じた心と体の健康づくりのための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

幼少期から薄味の料理に慣れ、食べ物の働きや食材の本来の味を知る
 様々な食材を食事に取り入れ、栄養のバランスが偏らないよう心がける
 健康のために必要な栄養素、適正な食事量及びバランス食について学習して理解する
 自らの食習慣を振り返り、望ましい食生活の維持及び改善に取り組み、生活習慣病の予防に努める
 歯の健康について関心を持ち、丈夫な歯を作るための食事がを知り、正しい歯磨きの方法等を習慣化する
 バランスのとれた弁当づくりをする

【支援するための取り組み】

食事バランスガイドの使い方について、学習会を開催するや相談の場で伝える
 食事バランスガイドの使い方について、広報紙やケーブルテレビ等で情報提供する
 食と健康についての学習会や講演会を開催する

食を通じた人と人とのつながりづくりのための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

家族や仲間と会話しながら、楽しく食事をする機会を増やすよう心がける
 「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつや、正しい箸の持ち方等、食事のマナーを守ることに家族で実践する
 家族で楽しく食事づくりや、バランスのとれた弁当づくりを体験する

【支援するための取り組み】

地域の食育ボランティアとともに、学校や家庭教育学級等の保護者に学習会や講習会を開催して、バランスのとれた家庭料理や弁当のレシピを普及啓発する
 地域の青少年育成活動において「家族そろって朝ごはん」運動を積極的に推進する

望ましい食習慣の確立のための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

「はやね・はやおき・あさごはん」を家族みんなで実践する
 家族みんなが1日3食の食事を規則正しくとり、生活リズムを整える
 主食・主菜・副菜のそろった食事の大切さについて学び、実践する
 幼少期から食事作りの準備、手伝い・後片付け等の体験をし、食への関心を深めるとともに、調理の方法を学び、食の自立に向けた基礎づくりをすすめる
 家族で体に良い食べ物や食べ方について話し合う
 家庭で旬の食材を使った食事に関心を持ち、調理して食卓に出す

【支援するための取り組み】

学校地域保健連絡会、PTA 等において「はやね・はやおき・あさごはん」推進運動を積極的に行う
 学校や家庭教育学級において、体に良い食べ物や食べ方について学習する機会を増やす
 生活リズムの重要性や朝食摂取の必要性について、各種の健診や教室・相談の場で参加者に伝える機会を増やす
 家庭教育学級や子育てサークル等において、生活リズムの重要性や朝食摂取の必要性に関する学習機会を増やす
 保育園・幼稚園、学校（学校給食）等において、生活リズムの重要性や朝食摂取の必要性を学ぶ機会を増やす
 幼児期、学童期、思春期の食育プログラムを作り、普及啓発する
 地域の食育ボランティアとともに、学習会や講習会を開催し、簡単朝食レシピを普及啓発する

食文化やわが家の味の継承のための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

家庭においてわが家の味や郷土料理に親しみ、地域の食文化を体験する機会を増やす
 家族で年間の行事や四季に合わせた食事（旬の食材）に関心を持ち、食卓に取り入れる
 親子料理教室や地域の行事・公民館活動等に参加して地域住民と交流しながら、郡上の食文化に触れる機会を増やす
 地域の経験豊富な高齢者から、郡上の食文化や伝承料理の調理法などを学ぶ

【支援するための取り組み】

公民館事業等において、地域の食文化に関する講座を開設する
 地域の食ボランティアによる伝承料理の講習会を開催する
 郡上の伝承料理、行事食、旬の食材を使った料理を公募してレシピ集を作り啓発する
 地域の食文化の調査及び掘り起こしを行い、「郡上の食文化」の冊子を作成する
 小・中学校、高校において、地域のシニアクラブの会員や食生活改善推進員等により、

郡上の食文化を学ぶ学習会を開催する

広報紙やケーブルテレビ等で食文化や旬の食材について普及啓発する

食の安全・安心を確保するための取り組み

【私たち一人一人が取り組むこと】

栄養成分や食品表示、産地表示の見方を習得し、安全な食材を選択する力を持つ

家庭において食の安全について話し合う

食品衛生について関心を持ち、学習会等、情報収集の機会に積極的に参加する

【支援するための取り組み】

広報紙やケーブルテレビ等で、食の安全性や衛生面に関する普及啓発活動を、正確かつ迅速におこなう

行政機関と連携し、食の安全性や衛生面に関する学習会を開催する

食品衛生協会や調理師会の協力のもと、食の安全性や衛生面に関するキャンペーン活動を強化する

安全・安心な食材の適切な情報提供を得るため、生産者との交流会を開催する

給食だよりや保健だより等で子どもに食の安全性について啓発する

地産地消の推進及び特産品の振興のための取り組み

【私たち一人ひとりが取り組むこと】

地元で採れる食材を使って、米を中心に野菜、畜産物、水産物等を組み合わせて栄養バランスのとれた食事を心がける

地元食材の生産、流通のしくみを理解する

【支援するための取り組み】

地産地消を理解するために、学校給食食材納入生産者と子どもとの交流会等の機会を増やす

地元で採れる食について調査をおこない、「郡上の旬の食材カレンダー」をつくり学校や地域で啓発する

「地産地消の日」をつくり、家庭や地域で積極的に地元食材を使うことを啓発する

調理師会の協力のもと、市内飲食店において積極的に地元食材を使い、地産地消の普及啓発を推進する

地元食材レシピの公募や開発をおこない、講習会、広報紙、ケーブルテレビ等で普及啓発する

地元食材を使った料理コンクールを開催する

特産物の販売ルートの整備と販売場所（朝市・物産展・無人販売所等）を拡大する

農産加工グループや調理師会、食ボランティア等の協力のもと、地域の特産物を使った料理の掘り起こしや開発を行い、講習会を開催する

食に対する感謝の気持ちを育成するための取り組み

【私たち一人一人が取り組むこと】

食べ物の成り立ちについて家族で話し合い、幼少期から食に対する感謝の心を育む
給食の食材や献立、作り方に関心を持ち、家族で話し合う
野菜づくり、食事づくり、買い物等の体験を通して、食に関わる様々な人への感謝の気持ちを育む

【支援するための取り組み】

作物を作ることの楽しさや命の大切さを子どもに伝えるため、保育園・幼稚園・学校等で食農体験を積極的に推進する
地域、生産者、行政等が連携して食農体験の推進体制作りを行う
食農体験の指導者を育成するとともに、地域での食農体験ボランティアを増やす
農業の楽しさについて、広報紙やケーブルテレビで啓発する
一貫した食農体験の場として「教育ファーム」をプログラム化し実施する

2 食育推進の担い手と役割

食育の推進は、あらゆる年齢層において、市民一人ひとりが主体的に取り組む必要があるとともに、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域、各種団体、行政のそれぞれが協働して取り組むことが重要です。目標をそれぞれの活動分野で設定し「食育」を考えていく必要があります。

【家庭の役割】

家庭は、食育を進める上で最も重要な役割があります。家族そろって食卓を囲むことは、食事のマナーを学び、食べ物への感謝の気持ちを培い、「食」や「健康」の知識を伝えることができる大切な場です。また、家族とのコミュニケーションを図り、健康状態を知ることができ、心身の健康づくりにとっても、極めて重要な場です。さらに、地域やその家々の食文化を継承できるなど、様々な「食」に関わる重要な役割を担っています。

しかし近年、ライフスタイルの多様化や生活様式の変化に伴い、食生活も大きく様変わりし、家族そろって食卓を囲むことが少なくなり、家庭内で食の知識を伝えることや家族の絆を育むことも困難な状況にあるといえます。

このようなことから、食育推進の基本となる家庭の役割を見直し、子どもや保護者が「食育」についての関心と理解を高め、健全な食習慣の確立を図ることができるような家庭のあり方を築くことが重要です。

【保育園・幼稚園の役割】

子どもの健やかな成長と心の発育のためには、乳幼児期から発育・発達段階に応じた食の体験を積み重ねていくことが大切です。

保育園・幼稚園においては、多くの友達とともに食事のマナーを学ぶことができます。また、

幼児期は、子どもたちが様々な食べ物とふれあいながら親しみを持ち、食べたいものや好きな物が増え、「食」に対する興味と関心が深まる時期でもあります。こうした時期に、子どもの成長に応じ、食べることの喜びや尊さを伝えるための取り組みを進める必要があります。

さらに、この時期は歯の生え変わりなど、口腔機能が大きく変化します。家庭と連携しながら、むし歯予防や歯の健康についての取り組みを推進し、生涯にわたって実践できるように習慣化していくことが大切です。

【学校の役割】

学校は、健康な心と体を培うための基礎を学ぶ重要な場です。学校ごとの食に関する指導の全体計画及び年間指導計画を作成し、児童生徒の発達段階に応じた指導を実施し、授業の中や給食の時間、PTA 活動等を通して、生涯を健康で生きるための食を選択する力を育てていきます。また、食育を通して心豊かな生活を送ることのできる基礎を築くため、地域や家庭との連携のもとに推進することが大切です。

【地域の役割】

地域は、乳幼児から高齢者まで一生を通して生活を送るところです。

市民が健康でいきいきと暮らしていくためには、関係者や各種関係団体が連携して、地域全体で一体的に食生活の改善に取り組んでいく必要があります。

また、地元で採れた新鮮で安心・安全な食材の活用や情報提供により、消費者と生産者及び地域住民の交流が深められ、地域の活性化につながるような、地産地消の取り組みが必要です。

さらに、経験豊かな知識を持ち合わせた地域の関係団体が連携し、次世代を担う保育園・幼稚園・学校等の子ども達に対し、「食」と「農」の学習や体験の機会の提供などを増やし、積極的に地産地消を推進していくことが求められています。また、地域固有の伝統食や行事食の継承について、地域全体で取り組んでいくことが大切です。

【関係機関・団体の役割】

食に関わる関係機関や市民団体は、産業・教育・健康の分野において数多くあり、それぞれの役割の中で、地産地消の推進、次世代へ向けた食文化の継承、食生活改善による生活習慣病予防の取り組みなど様々な食育の推進を行っています。

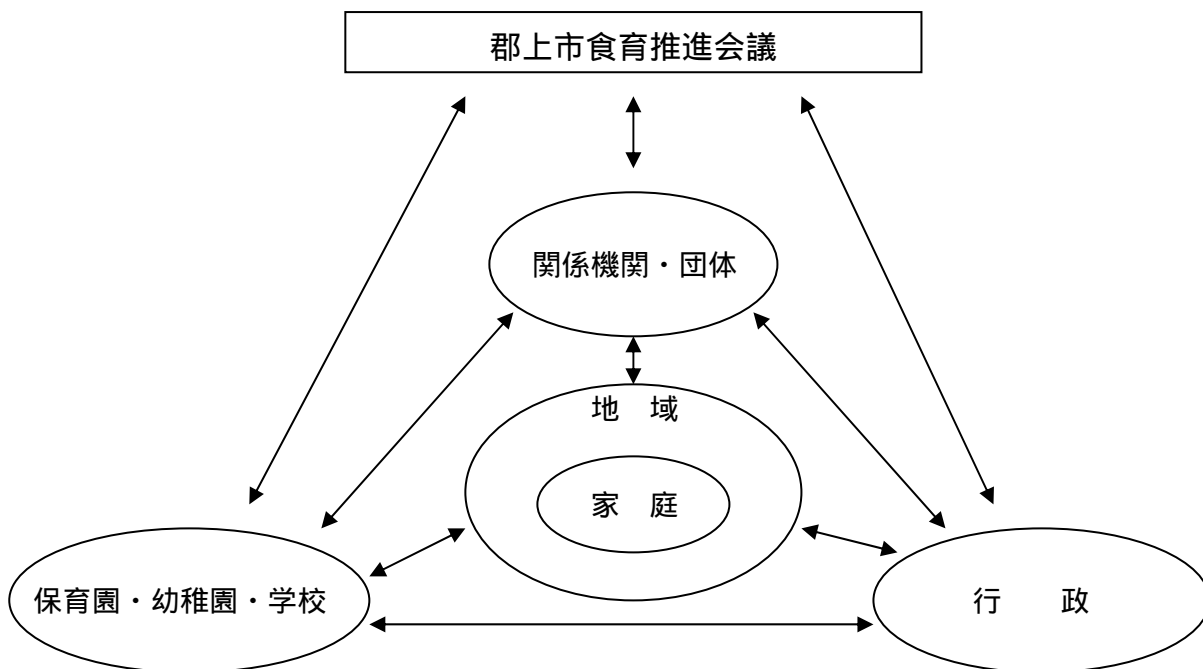
食育を推進する活動を担う市民団体と関係機関との連携も不可欠であることから、各分野、各市民団体が連携して活動するためのネットワークづくりなど、支援体制の整備が望まれています。

【行政の役割】

行政は、食育の推進に向けて、国・県との連携を図りつつ、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域及び各種関係団体等と連携して、郡上らしい食育関連施策を展開することが求められます。

そのため、関係機関の代表者により構成する「郡上市食育推進会議」を設置し、食育推進の担い手の連携強化とともに、効果的な食育の推進を図ります。

【食育推進における連携図】



【参考事例】障がい者就労施設等での食育の取り組み

郡上市では、障がい者の方やその家族とともに、ボランティアの協力のもと、自立に向けた食事づくりの支援や、食生活の改善に関する取り組みを進めています。

ここでは、市民（ボランティア）、事業者、公的機関等が連携した食育推進の事例として、障害者就労施設等での取り組みの内容を紹介します。

特定非営利活動法人りらいず和スマイルドーナッツ（NPO 法人りらいず和）

職員である栄養士及び食育インストラクター3人が中心となり、「食育」に力を入れている。

職業指導や生活支援の中で、箸の使い方やだしのとり方等の調理方法のほか、エネルギーを意識したおやつ選び方などを指導している。

高齢者が食事を十分取れない現状を知りなんとか手助けしたいとの思いから、弁当づくりに取り組んでいる。このお弁当は、地元の野菜を使い化学調味料や加工食品を使わないようにして作

っており、加工食品を使わず利用者のマンパワーを生かした手作り弁当としている。お弁当は、減塩やバランスのとれた食事、高齢者向けの食事などを提供している。お弁当を配達することで利用者と高齢者との交流が生まれ、利用者の働きがいにつながっている。

障害福祉サービス事業所ウイングハウス（郡上市社会福祉協議会）

食生活改善推進員（かぼちゃグループ）とともに食事作りやおやつづくりをしている。庭のプランターでは野菜を育てている。月1回のカレーの日には、常時20人以上の市民が食事を食べにくる。この食事を通じた交流活動は、地域とのつながりづくりに大きく寄与している。

すみれ作業所（郡上市社会福祉協議会）

畑で野菜を作り給食に使うこと、食べ残しをボカシを使って肥料にすること、廃油で石鹸を作るなどについて、重点的に活動を続けている。こうした取り組みは、事業所開設当初から行われており、食べ物への感謝の気持ちの育みに大きく効果を生み出している。

障害福祉サービス事業所フレンドシップつくし（郡上市社会福祉協議会）

春には朴葉ずしを、夏には頂いた鮎で鮎めしを地域のボランティアや高齢者とともに作っている。一緒に調理することで、地域とのつながりづくりに大きく寄与している。

ぼぶらの家（郡上市社会福祉協議会）

安心安全な食材を使ったお菓子を作って販売している。保育園へは、地域で取れたかぼちゃやサツマイモを使ったおやつを作り、提供している。毎週金曜日は給食の日としてバランスを考えた給食を利用者自らが作って食べている。毎週月曜日の喫茶店の日は、地域の高齢者をはじめ近所の方々との交流の時間となっている。

みずほ園（郡上市社会福祉協議会）

定期的に、栄養士を外部から招き、食生活について指導をしている。また、鮎を調理して、日頃お世話になっている方たちへ届けるなど、食を通じたコミュニケーションづくりにも積極的に取り組んでいる。

ぶなの学園共働社（福祉法人ぶなの木福祉会）

お茶会を通じた地域との交流を続けている。月に1回ボランティアに茶道を習い、そのお手前を披露することとお世話になっている方たちに感謝の気持ちを伝えることを目的に、2月の初釜、5月の野立て、8月の高校生との交流会と、お茶会を年3回行っています。毎回多くの方々の参加があり、利用者と地域住民との意義深い交流の場となっている。さらに、利用者自ら調理して食事をする会も月に2回設けている。

第5章 ライフステージにおける食育の推進

私たちは、乳幼児期から発育・発達段階に応じた、様々な食の体験を積み重ねていくことにより、健康で生き生きとした生活を送るための基本となる「生きる力」を身に付けることができます。本章では、7つのライフステージごとに、食育に関して、私たち一人ひとりがめざすべき姿と取り組みの方向性を示します。

<ライフステージに応じた食育の取り組み>

ライフステージ		対象者・年齢区分	食のテーマ
すこやか 成長期	妊娠期	妊婦	食習慣の基礎づくり
	乳幼児期	0歳～6歳	
	学童期～思春期	7歳～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
はつらつ 働き盛り期	青年期	19歳～39歳	健全な食生活の実現に向けて
	壮年期	40歳～64歳	健全な食生活の維持と健康管理
いきいき シニア期	実年期	65歳～74歳	食を通じた豊かな生活の実現
	高齢期	75歳以上	

【1】すこやか成長期（0～18歳）

～ 主に母子保健・学校保健とのかかわり ～

ライフステージの始まりである乳幼児期は、一生のうちで最も著しく成長する時期であり、食生活のリズムの基礎を身に付ける等、生涯における成長を方向づける意味で重要な時期です。また学童期は、心身ともに発育・発達がめざましく、食習慣の基礎が確立する時期であることから、正しい食事のあり方を理解し、望ましい食習慣を身に付けることが望まれます。思春期は部活動や塾通い、受験勉強等で生活リズムが乱れがちになります。また、女子に多く見られる瘦身願望や、思春期の精神不安などにより、食事が不規則になりがちです。

このように重要な時期である「すこやか成長期」ですが、私たちを取り巻く環境は大きく変化し、子育てにも大きく影響を与えていると思われます。その一つに地域によっては核家族が増え、親から子へ代々伝えられてきた生活文化が伝わらなくなり、育児不安にもつながっている状況です。また、食生活やライフスタイルの多様化により、簡単に食べ物が手に入る時代になったことから食習慣の乱れも心配されています。

(1) 妊娠期（妊婦）

テーマ 『食習慣の基礎づくり』

食事のバランスについて学び、母子ともに健康的な妊娠ライフを過ごしましょう

取り組みの方向性

- ・ 規則正しい生活を心がける
- ・ 毎日朝食を食べ、よい習慣を持つ
- ・ 食品の安全性について学ぶ

(2) 乳幼児期（0歳～6歳）

テーマ 『食習慣の基礎づくり』

バランスよく、家族そろって楽しく食事を食べましょう

取り組みの方向性

- ・ 家族や友達と一緒に楽しく食べる
- ・ 規則正しい生活リズムを身につける
- ・ 良い食習慣を身につける
- ・ 丈夫な体づくりについて学ぶ
- ・ 様々な食べ物を味わうことにより味覚の基礎を作る
- ・ 楽しい食体験（五感を使って、調理、農等）を通して食べ物への関心をもつ

(3) 学童期～思春期（7歳～18歳）

テーマ 『自立に向けた食生活の基礎づくり』

食の重要性や地域の食材を知り、自立できる社会人をめざしましょう

取り組みの方向性

- ・ 朝食から始まる規則正しい生活リズムを身につける
- ・ 食べ物と健康の関係について学び、将来のために健康な体をつくる
- ・ 良い食習慣を持ち、実践する力を身につける
- ・ 食農体験（旬、地元食材を学ぶ）や生産・流通を知り、食への興味と関心をもつ
- ・ 健全な食生活に必要な正しい知識や自立のために必要な調理技術を習得する
- ・ 家族と楽しく食事をし、食文化や料理の関心を高め、料理づくりの楽しさを知る

【2】はつらつ働き盛り期（19歳～64歳）

～ 主に成人保健とのかかわり ～

この年代は働き盛りであり、家族及び地域を支える世代であります。近年の経済状況、雇用環境の変化が生活基盤や地域のつながりを遠ざけ、健康や食生活にも影響を及ぼしています。また、食文化を伝え、コミュニケーションの場である食卓を家族で囲む機会が減り、家族間のつながりも希薄になりつつあります。

（4）青年期（19歳～39歳）

テーマ 『健全な食生活の実現に向けて』

体によい食事をバランスよく食べ、安心して子育てができる地域づくりをめざしましょう

取り組みの方向性

- ・ 食に関する正しい知識を選択できる力を身につけ、健全な食生活を実現する
- ・ 適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する
- ・ わが家の味や伝承料理（行事食、郷土料理等）の意識を高め実践する
- ・ 旬を知り、地産地消を心がけ実践する
- ・ 家庭・学校・地域において子どもたちへの食育に取り組む

（5）壮年期（40歳～64歳）

テーマ 『健全な食生活の維持と健康管理』

家族が健康に暮らし、家族の健康づくりや子どもの目標となる親になるよう心がけましょう 郡上で採れた食材を使い、体に良い食を伝えましょう

取り組みの方向性

- ・ 望ましい食生活を維持し、家族の健康管理につとめる
- ・ 自分の健康について考え、規則正しい食生活にする
- ・ わが家の味や郷土料理・行事食を家族や子どもに伝承する
- ・ 地元食材の使い方や調理方法を地域に広め地産地消につとめる

【3】いきいきシニア期（65歳～）

～ 主に高齢者保健とのかかわり ～

この年代は、退職や子どもの自立などで社会的、精神的にも大きな変化が現れる節目の頃です。また、体力の低下が進み健康問題も表面化する頃なので、望ましい食習慣を継続し、体を動かすことを習慣化するなど自分の健康管理に努め、元気で活力があり、いきいきと暮らしていけるようめざすことが大切です。

食に関する豊かな知識と経験を、地域に継承するなど次世代へつないでいく重要な役割もあります。

(6) 実年期（65歳～74歳）

テーマ 『食を通じた豊かな生活の実現』

自分の健康管理につとめ、元気で活力がある生活をめざしましょう
地域の食文化等を次世代に伝え、生きがいを持った生活をめざしましょう

取り組みの方向性

- ・ 健康づくりに関心を持ち、バランスのとれた食生活が実践できる
- ・ 歯や口腔の管理にも意識をもち、心と体の健康づくりを推進する
- ・ 地域の食文化や伝統食、地元食材を使った料理を家族や地域に継承する
- ・ 農作業を通して生きがいを持った生活をする

(7) 高齢期（75歳以上）

テーマ 『食を通じた豊かな生活の実現』

食事を楽しみ生きがいのある生活を送りましょう

取り組みの方向性

- ・ 家族や友人、地域の人と楽しく交流しながら心豊かな暮らしをめざす
- ・ 健康づくりに関心をもち、積極的に地域の集まりに参加する
- ・ 行事食や郷土料理など昔の食文化を家族や地域に継承する
- ・ 農作業を通して生きがいを持ち、豊富な知識と経験を次世代に継承する