

食から始まる 未来への羅針盤

第2次中津市食育推進計画



大分県中津市



はじめに

「食」は、命の源であり、生きていくためには欠かせません。また、美味しく楽しく食べることは、生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしに大きく寄与します。

平成17年6月には、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の「食育基本法」が制定されました。

しかしながら、急速な経済発展に伴い、食に関する価値観やライフスタイルの多様化、様々な生活状況により、健全な食生活を実践することが難しくなっています。

中津市においても、朝ごはんの欠食、肥満、過度のやせ思考、糖尿病の増加などが問題となり、平成18年11月に「中津市食育推進計画～食から始まる未来への羅針盤～」を策定しました。10年にわたり、中津市食生活改善推進協議会との協働で、「毎日の食卓から明日への健康づくりの実現」「自然も心も豊かなまち“中津”の新しい食文化の創造」を目指し、各関係機関のご協力のもと、食育を推進してきました。

平成27年に、中津市が20代30代の市民の皆様を対象に行った調査では、食育の認知度や食育の関心度は増加しており、着実に食育は浸透しています。また、朝ごはんを毎日食べる人、家族そろって食事をする人の割合は、10年前と比較して増加しています。その一方で、男性の肥満者は増加し、中津市の郷土料理や行事食を知っている人は減少しています。

このような時代の変化やニーズに対応するため、この度「第2次中津市食育推進計画」を策定しました。本計画に沿った施策を展開し、食育の推進を図ることにより、中津市の安心・元気・未来づくりを行ってまいります。市民の皆様、各関係機関の積極的なご支援とご協力をお願いいたします。

おわりに、計画の策定にあたり、熱心なご審議をいただきました中津市健康づくり推進協議会並びに中津市食育推進計画専門部会の皆様をはじめ、貴重なご意見を賜りました市民・関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

平成29年3月

中津市長 奥塚 正典

目次

第1章 計画の策定にあたって

- 1. 計画策定の背景と目的 4
- 2. 計画の方針 5
- 3. 計画の特徴と位置づけ 5
- 4. 計画の期間 5

第2章 計画の基本的な考え方

- 1. 基本理念 8
- 2. 基本目標 8
- 3. 基本視点 8

第3章 中津市の現状と課題

- 1. 把握方法 10
- 2. 現 状 10
 - (1) 食生活について 10
 - (2) 健康状態について 19
 - (3) 食文化について 24
- 3. 課 題 26

第4章 施策の展開

- 中津市食育推進計画施策体系 28
- (施策1) 食生活の基礎づくり
 - 1. なかつ食育指針の普及と実践 29
 - 2. 健康寿命の延伸につながる食育の推進 32
- (施策2) 生涯を通じた健全な食生活の確立
 - 1. 年代に応じた食育の推進 35
 - 2. 学校における食育の推進 40
- (施策3) 地域特性に応じた望ましい食生活の確立
 - 1. 地産地消の推進 43
 - 2. 食文化の継承 46
- (施策4) 地区組織の強化
 - 1. 食生活改善推進員の育成、連携 48
 - 2. 運動で健康づくり推進員との連携 48

第5章 計画の推進にあたって

1. 推進体制	52
2. 進行管理	53
3. 数値目標	53

参考資料

1. 計画の策定に関すること

■中津市食育推進計画策定経緯	56
■中津市健康づくり推進協議会設置条例	57
■中津市健康づくり推進協議会委員名簿	59
■中津市食育推進計画専門部会委員名簿	60
■中津市食育推進計画専門部会委員が所属する団体の紹介	61

2. 食育の実践に関すること

(1) なかつ食育指針を実践するために	66
①バランスよく食べよう	66
②よく噛んで食べよう	67
③朝ごはんを食べよう	69
(2) 健康寿命の延伸を図るために	71
①生活習慣病を予防する食生活	71
②生活習慣病を予防する運動	79
(3) 年代に応じた食育を実践するために	81
(4) 食べ物を大切にするために	84
(5) 地産地消を実践するために	86
(6) 食文化を継承するために	94
(7) 食生活改善推進員の活動	109

3. 用語の解説

各ページの*印の用語について解説しています