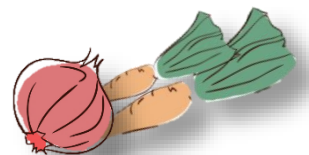


# 第3次網走市食育推進計画



令和2年3月 網走市





## はじめに

「食」は、私たちの暮らしに欠かせないものであり、健康でいきいきと心豊かな生活を支えています。

近年、少子高齢化の進展に伴う世帯構造の変化やライフスタイルの多様化、また、食の外部化が進んでいるため、様々な状況や生活環境に対応した「食育」の取り組みが求められています。

当市では、平成20年に「網走市食育推進計画」、平成27年に「第2次網走市食育推進計画」を策定し、これまで「食育」を目的とした施策の啓発に努め、市民の認知度と関心の高まりや様々な組織・団体の取り組みに繋がるなど、一定の成果を上げることができました。

しかしながら、栄養の偏りや食習慣の乱れを起因とする肥満や生活習慣病、過度のダイエット、高齢者の低栄養、また、食品ロスや食の安全・安心など、「食」をめぐる課題等を踏まえた取り組みが引き続き必要であるとともに、網走の豊かな食文化を後世に伝承するため、地産地消の推進も重要となります。

このような状況を踏まえ、「食育」に関する取り組みを効果的に進めるため、令和2年度から5年間を計画期間とする「第3次網走市食育推進計画」を策定いたしました。

本計画は、これまでの成果や課題、「食」を取り巻く状況や社会情勢等を踏まえ、当市が目指す「食育」の方向性を示すとともに、市民一人ひとりが健康を支える「食」の大切さに関心を持ち、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現することを目的としております。

また、「食育」は多様な分野や私たちの生活に広く関わるため、幅広い世代が継続的に取り組むことが重要であり、また、地域における「食育」を通じた人と人との繋がりや新たな産業の仕組みが生み出されることが望ましい姿であります。

市といたしましては、この新たな「第3次網走市食育推進計画」を基本として、市民の皆様と関係機関の方々と一体となって「食育」の推進に努めてまいりますので、一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

おわりに、計画の策定に当たり、貴重なご意見とご提言をいただきました「網走市食育推進会議」の委員の皆様にご心からお礼を申し上げます。

令和2年3月

網走市長 水谷 洋一





## 目 次

I. 計画の策定にあたって	
1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	1
3. 計画の期間	2
4. 計画の推進体制	2
II. 食をめぐる現状と課題	
1. 食生活	3
2. 栄養バランス	5
3. 食を大切にする意識	6
4. 食文化	7
5. 食の安全・安心	8
III. 目標	
1. 計画の基本理念	9
2. 食育の基本目標	10
IV. 食育推進のための施策展開	
1. 家庭における食育の推進	11
2. 保育所・幼稚園等における食育の推進	15
3. 学校における食育の推進	16
4. 地産地消の促進	18
5. 生産者と消費者の交流をとおした食育の推進	19
6. 地域における食育の推進と連携	19
用語説明	23
資料編	
資料1「網走市食育推進会議設置要綱」等	27
資料2「網走市食育推進計画庁内検討委員会設置要綱」	31
資料3「食育アンケート実施結果」(健康推進課)	33
資料4「第12期網走市農業振興計画アンケート」抜粋(農林課)	37
資料5「平成29年度 学校給食における地場産物の使用状況調書」抜粋(学校教育課)	43
資料6「食育関連事業の実施状況」(平成30年度)健康推進課	45
資料7「第2次網走市食育推進計画における事業日程」	53



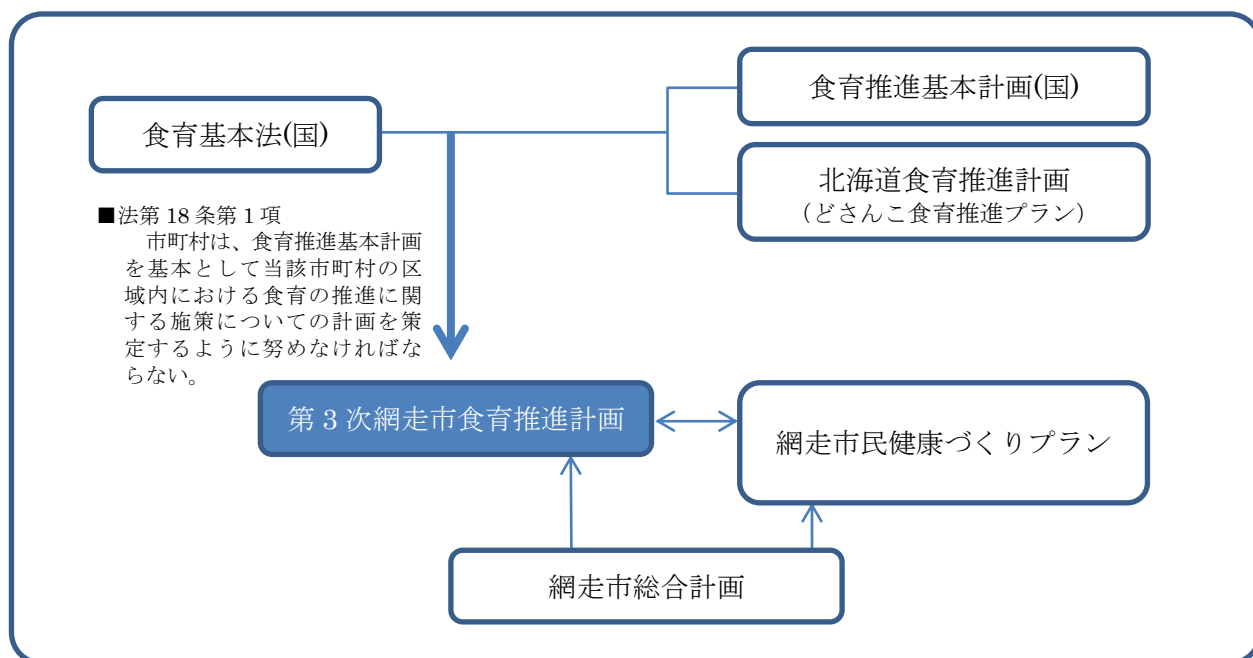
# I. 計画の策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨

食育は、平成 17 年に成立した食育基本法※<sup>1</sup>において「生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けられ、「単なる料理教育ではなく、食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化についての総合的な教育のこと」とされています。

「食」は子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには極めて重要で、国民一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、生き生きと暮らすことが出来るようにするために、食に関する知識と安全な食べ物を選択する能力を身につける「食育」の推進が必要です。

こうした状況を背景に、平成 17 年 6 月「食育基本法」が制定され、当市では、国内有数の食料生産基地として、安全で新鮮な農畜産物や水産物を供給する使命を持ちながら、豊富な食材を生かし、市民の生涯にわたる健康で豊かな生活を実現するために、平成 20 年に「網走市食育推進計画」を策定し、その後、平成 27 年度には後継となる第 2 次網走市食育推進計画を策定し「食育」を推進する各種啓発活動等に取り組んできました。



これまでの国の第 3 次食育推進基本計画※<sup>2</sup>、北海道の第 4 次北海道食育推進計画※<sup>2</sup>、そして網走市の 2 次に渡る計画により、市民の“食育”に対する認識は広がりを見せています。当市では、今後も食育活動を継続し、より一層効果的に食育の推進を図るとともに、「食」へ感謝し、豊かな人間性を育む日本の心と食文化を継承発展させていくために、「第 3 次網走市食育推進計画」を策定するものです。

## 2. 計画の位置づけ

第 3 次網走市食育推進計画は、網走市総合計画※<sup>3</sup>の個別計画として、食育基本法第 18 条の規定に基づく市町村食育推進計画と位置付けるとともに、計画の実施にあたっては、国の食育推進基本計画や、北海道食育推進計画、市の個別計画である網走市民健康づくりプラン※<sup>4</sup>との整合性を図ることとします。

### 3. 計画の期間

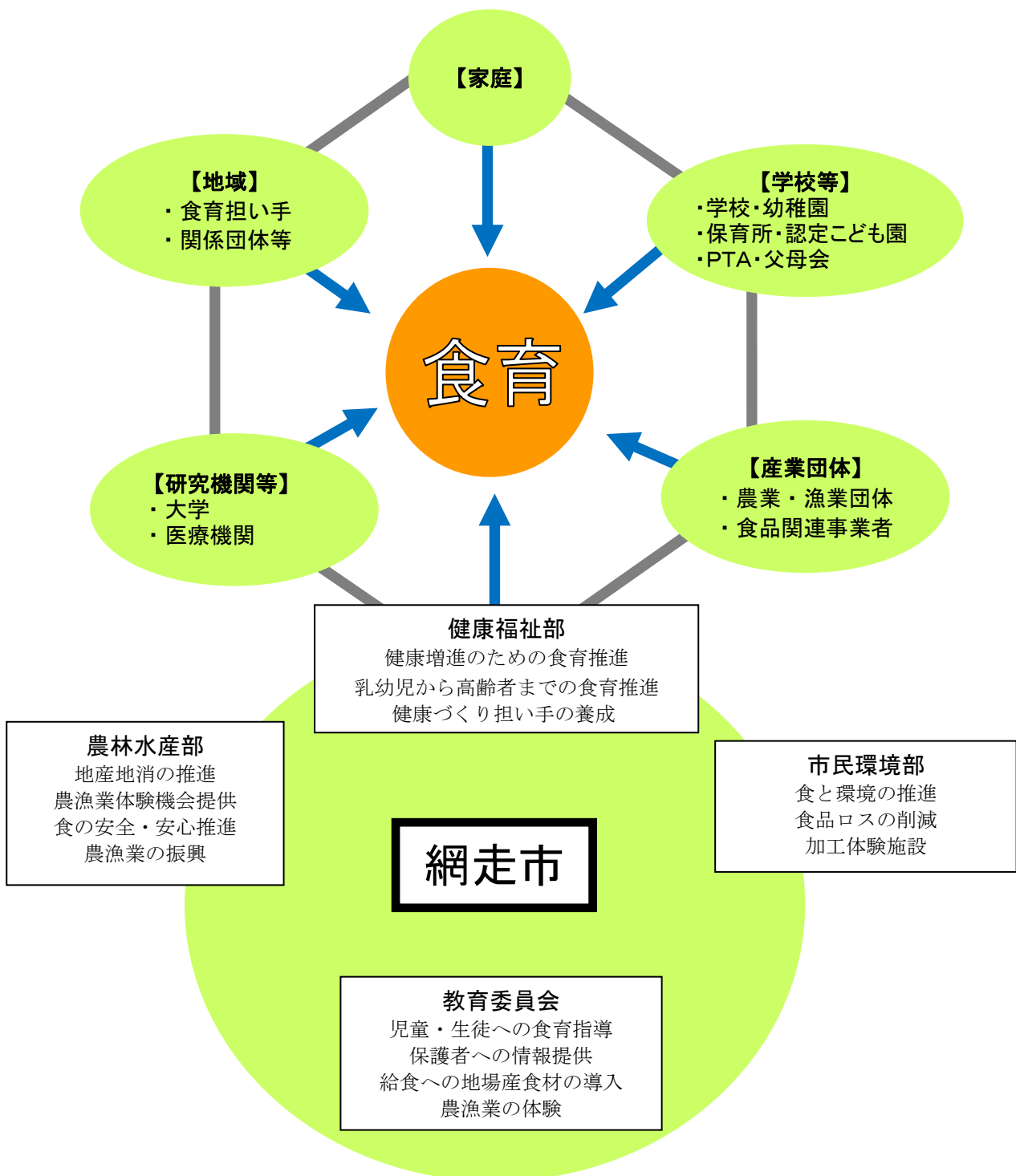
計画の期間は、令和2年度から令和6年度までの5年間とします。

社会経済情勢の変化等によって、計画の変更が必要となった場合には、随時見直すこととします。

### 4. 計画の推進体制

これまで、「第2次網走市食育推進計画」に基づき、市民の皆様や関係機関の方々と一緒になって、総合的な「食育」施策を推進してまいりました。

今後も、計画の推進にあたっては、網走市食育推進会議を中心に、施策の実施状況や計画の進捗状況等の推進管理を行うこととします。





## Ⅱ. 食をめぐる現状と課題

### 1. 食生活

日本の食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って、大きく変化しています。

祖父母や親戚などが近くにいない「核家族化」に起因する「家事労働力不足」などにより、食の外部化が進み、健康面や食品の安全性、地域食文化などでさまざまな問題が生じています。

たとえば、全国の平成31年度の毎日朝ご飯を食べる割合をみますと、小学生(6年生)が86.7%、中学生(3年生)が82.3%で、主な欠食理由としては、「食欲がない」「食べる時間がない」などがあげられています。当市は小学生、中学生とも全国平均を下回っています。

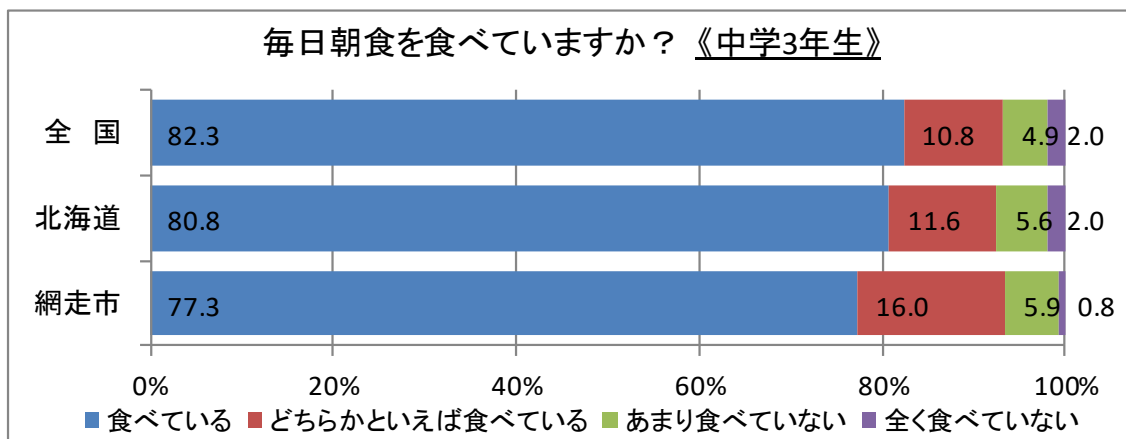
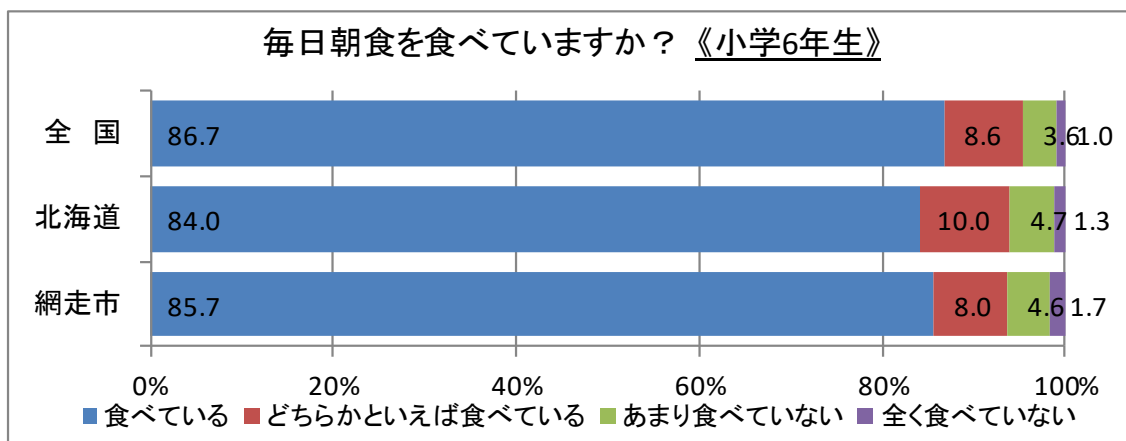
図表1 『朝食を毎日食べている割合』

「平成31年度全国学力・学習状況調査」より抜粋

小学校6年生 (%)				中学校3年生 (%)			
	全 国	北海道	網走市		全 国	北海道	網走市
H27	87.6	84.9	86.0	H27	83.8	82.4	78.5
H28	87.3	84.9	82.7	H28	83.3	81.8	77.4
H29	87.0	84.4	84.6	H29	82.7	81.4	77.7
H30	84.4	81.8	81.5	H30	79.7	77.9	80.7
H31	86.7	84.0	85.7	H31	82.3	80.8	77.3

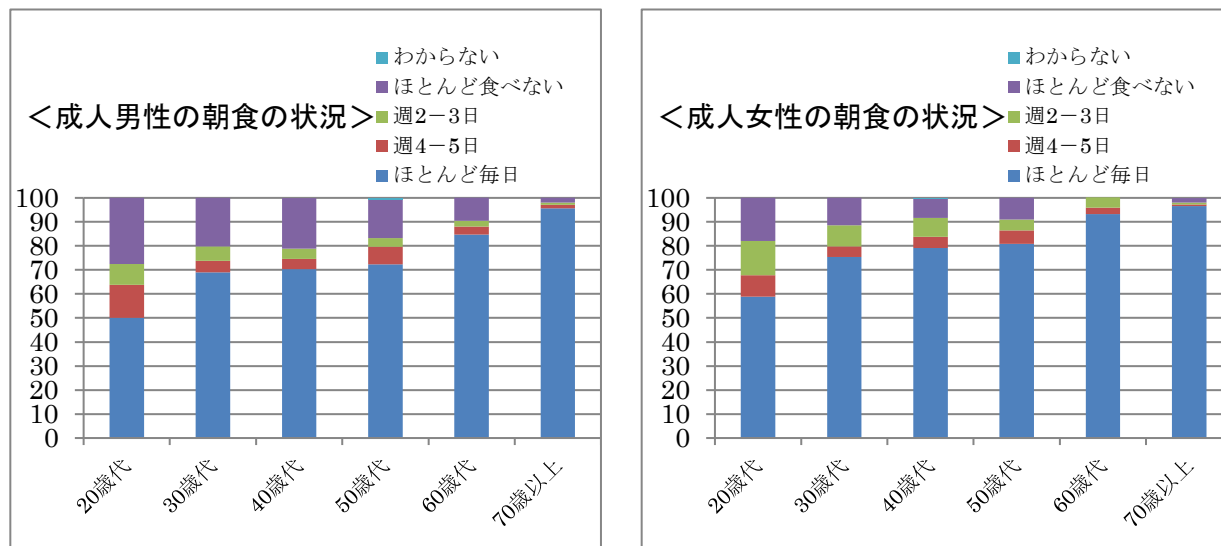
図表2 『朝食を毎日食べている小中学生の割合』

「平成31年度全国学力・学習状況調査」より抜粋



また、農林水産省による「食育に関する意識調査報告書(平成 31 年 3 月)」によると、性・年齢別で朝食を「ほとんど食べない」と回答した人の割合は、男性の 20 歳代から 40 歳代、女性の 20 歳代で高くなっています。

図表 3 「性別・年代別 成人の朝食の状況」  
「食育に関する意識調査報告書(平成 31 年 3 月)」農林水産省



最近のライフスタイルの変化は、家族が同じリズムで生活することを困難にしており、子どもの「孤食※<sup>5</sup>」や家族の「個食※<sup>6</sup>」を増加させ、夜型の生活リズムが、子どもや若い世代の朝食の欠食を引き起こしているといえます。

家族に限らず趣味の仲間や地域住民等と一緒に食事を摂ることで、食生活のリズムが整ったり、一人での食事に比べ楽しい気分や食事をよりおいしく感じられたりするなど「共食※<sup>7</sup>」について、国の食育推進計画でも課題として取り上げられています。

一方、健康面では、子どもの肥満や成人のメタボリックシンドローム※<sup>8</sup>（内臓脂肪症候群）などで顕著な改善がみられない状況となっております。

小中学生の体格に関する調査では、市内の小中学生はほとんどの学年で全国平均より肥満傾向児の割合が全国を上回っています。これは、親世代の生活習慣が子どもの生活習慣に影響していることも考えられます。

図表 4 「小中学生の体格に関する調査」  
網走市戸籍保険課医療保険係「第 2 期保健事業実施計画（データヘルス計画）」より

H29 年度		体格		肥満傾向児・痩身傾向児		
		身長 (cm)	体重 (kg)	肥満傾向 (%)	正常 (%)	痩身傾向 (%)
小5 男子	網走市	139.11	36.27	18.3%	81.1%	0.7%
	全 国	138.88	34.05	10.0%	87.3%	2.7%
小5 女子	網走市	140.75	34.89	6.5%	91.9%	1.6%
	全 国	140.08	33.95	7.7%	89.7%	2.7%
中2 男子	網走市	161.20	50.23	9.6%	89.7%	0.7%
	全 国	159.98	48.58	7.6%	89.8%	2.5%
中2 女子	網走市	155.57	47.99	13.3%	81.5%	5.3%
	全 国	154.87	46.71	6.5%	89.6%	3.9%

資料：平成 29 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(教育委員会)

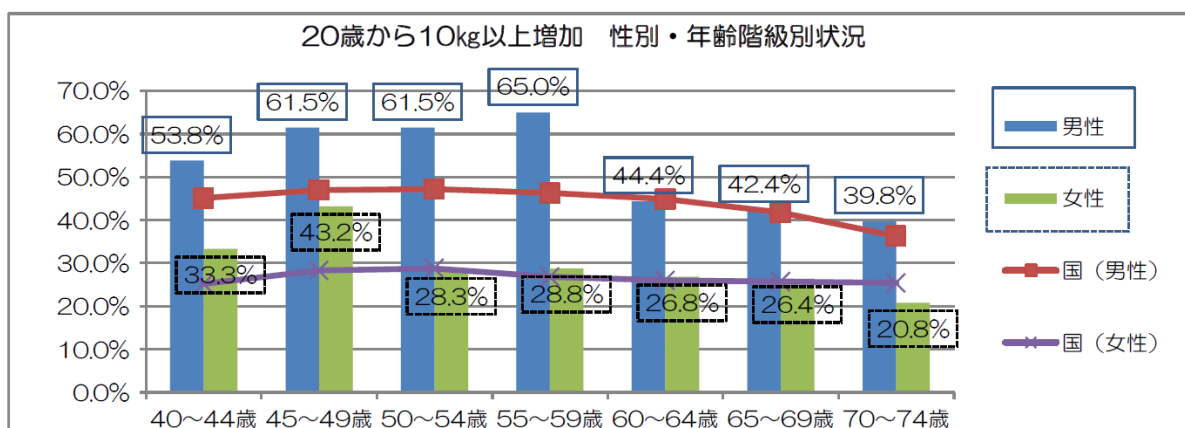
当市の特定健診受診者の生活習慣・食生活について調査したところ、「1日30分以上の運動習慣がない」や「食事速度が速い」、「朝食を抜く」など生活習慣や食生活が乱れている人の割合が、当市は全国よりも高くなっています。

図表5 「特定健診受診者の生活習慣・食生活について」  
 網走市戸籍保険課医療保険係「第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）」より

特定健診質問項目	男性	標準化比※	女性	標準化比
1回30分以上の運動習慣なし	67.5%	116.4	67.4%	109.6
食事速度が速い	30.0%	101.7	25.4%	108.2
週3回以上夕食後間食	14.2%	122.6	17.1%	133.3
週3回以上朝食を抜く	11.9%	106.5	7.6%	108.7
20歳から10kg以上増加	46.1%	111.2	26.1%	100.2

※標準化比…全国を基準（100）とした場合 資料：KDB 質問票調査の状況（H29）より計算（年齢調整）

さらに、成人後に体重が10kg以上増加している人の割合が40歳代の男性で5割以上、女性でも約4割となっています。夕食後の間食の多さや、運動不足などの生活習慣により、40歳代からすでに肥満傾向があり、50歳から60歳代における高血圧や高血糖につながっていることが分かっています。



資料：KDB 質問票調査の状況（H29）

人口減少や少子高齢化に伴い、健康寿命の重要性について注目されてきており、高齢者の生活習慣、食生活に関する改善や知識の普及が求められています。厚生労働省と日本歯科医師会が平成元年から展開している「8020運動※<sup>9</sup>」は、80歳で20本以上の歯を保つことを目指すものです。近年では「オーラルフレイル※<sup>10</sup>」という新たな考え方も加えられており、健康寿命の延伸に向けて調査研究が進められています。

## 2. 栄養バランス

心身ともに健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活をするのが大切です。栄養バランスのとれた食生活とは必要なエネルギーや栄養素を過不足なく摂取することです。栄養の偏りや不規則な食事などが原因と考えられる肥満や生活習慣病の増加、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向などの健康面での問題も指摘されています。

平成30年の国民健康・栄養調査では、若い世代や所得の低い世帯ほど、主食・主菜・副菜を組み合わせ、バランスのよい食事をとっている割合が低い傾向にあることが判りました。20歳代女性のやせ傾向や、30～60歳代男性の肥満傾向も長い期間続いて

います。

また、最近「ダイエット」「健康」などに関する「食」について、マスメディアから情報を得ることが多くなり、「これさえ食べれば健康万全」という食品や情報を求め、場合によっては食生活の混乱を招きます。

こうした中で食に関する正しい情報を提供し、バランスの良い食事が心と身体の健康を維持できることを学び、実践する力を育むことが必要です。

### 3. 食を大切にすること意識

本来は食べられるのに捨てられている「食品(フード)ロス<sup>11</sup>※」は、平成28年度全国で643万トンの食品ロスが発生し、一人当たり51kg/年間、139g/日の廃棄量となっています。これは国民一人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

図表6 「平成28年度 食品ロスの発生量と内訳」(消費者庁ホームページより抜粋)

食品ロス量 643万トン	家庭系食品ロス量 291万トン		→国民一人当たり食品ロス量  ・年間約51kg 1人あたりの年間の 米の消費量(約54kg)に相当  ・一日約139g お茶碗約1杯分の ご飯の量に相当
	事業系 食品ロス 352万トン	食品製造業 137万トン	
		外食産業 133万トン	
		食品小売業 66万トン	
		食品卸売業 16万トン	

食品ロスについては、上記図表6のとおり、事業系と家庭系に分類されます。それぞれの内訳として、事業系は規格外品・返品・売れ残り・食べ残しなど、家庭系は食べ残し・手つかずの食品(直接廃棄)・皮の剥き過ぎ(過剰除去)などが主な発生原因と言われています。さらに、家庭系の食品ロスについて、平成29年に消費者庁が一部地域で実施した実証事業の中では「まだ食べられるのに捨てた」理由として、食べ残した・傷んでいた・期限切れの順で多いことが示されています。

このことは、ただ「もったいない」というだけではなく、そこにはごみ処理にかかるコストや、埋め立てによる環境負荷、食糧を輸入に頼る一方でその多くを廃棄しているという無駄などがあります。

こういった課題意識を持つことで、市民の食を大切にすること意識を醸成していくことが必要と考えます。



#### 4. 食文化

北海道は、自然に恵まれ、四季折々の旬を感じさせる多彩な食材の宝庫であり、農林水産物などの生産現場が身近にあることから、消費者と生産者が接しやすい地域性を持っています。

当市も、農業、漁業の一次産業を中心に発展してきた有数の食料生産基地で、広大な農地やオホーツク海・湖から提供される新鮮な農産物や水産物を家庭でも味わってきました。

また、積雪寒冷の気候もあって、生産される食料の保存方法や調理方法にも工夫を凝らしながら、地域性豊かな食文化も残されています。

例えば、鯨汁などの鯨を使った料理や、鮭鍋、だんご汁、イモ団子、とろろご飯、ジンギスカンなど昔から食卓を賑わしていた郷土色豊かな日常食や、正月、お祭りなどの行事の際に食べられていた雑煮、ちらし寿し、赤飯、なますなどの伝統食は、それぞれの家庭の味でもあり、大人になっても忘れられない味といえます。また、塩鮭、鮭のつけ焼き、筋子、山菜塩漬け、するめ、イカ塩辛、飯寿しなどの保存食も網走の風土がもたらした貴重な食文化です。さらに、地場産食材の使用を条件とした網走モヨロ鍋※<sup>12</sup>、オホーツクザンギ井※<sup>13</sup>、網走ちゃんぽん※<sup>14</sup>に代表される新ご当地グルメなど、新たな食文化も生まれてきています。

これらを失うことなく後世に伝承するためにも、地域の郷土料理や伝統食などの貴重な食文化に接する機会を持ちながら、生産者（団体）と連携した「地産地消※<sup>15</sup>」を推進することが大切です。

図表 7 「網走の食材、食文化」



## 5. 食の安全・安心

食品表示法等の制定、改正により、栄養成分表示の義務化、機能性表示食品制度の導入、すべての加工食品への原料原産表示の義務化など食に関する新たな情報が増えています。一方、インターネットの普及により様々な情報へのアクセスが容易になってきていることから、食に関する正しい情報を理解する重要性が高まっています。近年普及している異性化液糖※<sup>16</sup>などの人工調味料の問題は、その安全性と危険性について議論が続けられているなど、次々と生まれる新たな情報や課題など、正しい情報の入手の難しさも浮き彫りとなっています。

健全な食生活を実践するためには、一人ひとりが食の生産から消費に至る幅広い段階において、食の循環や環境との関係、地域の食文化、食品の持つ栄養や機能性、災害時の食料の大切さなど、様々な視点から食に関する「正しい知識を得ること」と「理解を深めること」が重要です。

こうした中で、北海道は、道民の健康を守り、消費者から信頼される安全で安心な食品の生産と供給を目指して、平成17年3月に「北海道食の安全・安心条例」を制定しました。

そして同年12月には安全な食品の生産流通を確保するための検査・監視や衛生管理を徹底するため「北海道食の安全・安心基本計画」が策定され、現在、第4次の計画(平成31年3月策定)を推進しており、食への安全・安心を確保するための施策を実施しているところです。

食料生産基地でもある当市においては、農地や海、湖、河川などの食料基盤の安全性の面からも、環境保全の視点がますます重要になります。

こうした点から、相互理解を図る上で、市民(消費者)と生産者との交流・連携が大切です。



### Ⅲ. 目標

#### 1. 計画の基本理念

##### 心を育てる食育

網走市はオホーツク海から開けた地域で、先人の開拓の鎚音とともに、内陸部に発展しました。そこでは、開拓者たちの出身地の食と、この地で生産される食材とが融合した食事様式に発展してきました。

当市の食育の基本は、こうした地域の食を基盤にして、人々の生産・加工の営みと健康で文化的な生活を実現するところにあります。

また、世界で唯一日本人だけが使う“いただきます”や“ごちそうさま”という言葉の意味である、料理を作ってくれた人への感謝、食材を生産した人への感謝、食材そのものへの感謝、人が人として生きていく上で、全てのものに感謝するという日本古来の美しい伝統と文化の「心」を育て、継承することも重要です。

##### 健康を支える食育

食育は、食生活や栄養バランスなどについて、正しい知識を蓄積し、実践していくことで、一人ひとりの「からだ」の健康づくりを支えることも担っています。

食育を通して、日々の生活習慣などを見直し、メタボリックシンドロームの改善や健康寿命の延伸などを目指していくことで、これから先の健康で元気な市民生活につなげることも重要な役割のひとつです。

以上のことより、当市が目指している方向性に沿い、本計画の基本理念を、次のとおり掲げることとします。

#### 第3次網走市食育推進計画 基本理念

**「こころも からだも 食が育む 元気なあばしり」**

この計画では、市民一人ひとりが心を育て、健康を支える食育の大切さに関心を持つとともに、各分野の関係者・団体等との連携を図りながら、元気なあばしりを目指します。

## 2. 食育の基本目標

市民一人ひとりが「食」を楽しみ、感謝し、生涯にわたって健康な心と体で豊かな生活を送るため、継続的に食育を推進するための基本目標を次のとおりとします。

**基本目標①**・・・食を通じて健全な心身を育む

- ・健康寿命※<sup>17</sup>を延ばす知識の獲得と習慣の実践
- ・規則正しい食生活を身につける
- ・栄養バランスの取れた食事の実践



**基本目標②**・・・地域の食文化に理解を深め、守り、継承する

- ・食材（豊富で多様、品質の高さや旬）、食物誌、伝統食
- ・生産者や料理を作ってくれた人の苦勞を知り、感謝の心を育てる
- ・地域独特の味や調理技術を知る
- ・地産地消の理解を深め、実践する
- ・地域のイベントを通じた地元食材のPR

**基本目標③**・・・食に対する正しい知識の普及と実践

- ・知識を実践や選択行動に結びつける生活者の育成
- ・若い世代の食育の推進
- ・素材選択や調理技術などの教育
- ・見た目や目先の簡便性に囚われない知識の習得
- ・食料自給率や食品ロス問題への正しい知識の構築と対応の実践



**基本目標④**・・・食育の基盤づくりと取り組みの推進

- ・食育推進の人材の育成・活用
- ・食育連携組織（ネットワーク）の構築と活用
- ・食育推進計画の普及啓発、情報発信による食育の促進
- ・少子高齢化や食文化の交流等、新たな社会情勢に対応できる効果的な取り組み
- ・多様な暮らしに対応した食育の推進





## IV. 食育推進のための施策展開

食育は、食料としての栄養や健康、教育、食文化、農業・漁業などをはじめとする食品関連産業など対象範囲が広く、家庭、学校、地域などでそれぞれ個別的な取り組みが行われてきました。

しかし、日本のライフスタイルが多様化する中で、食の乱れが指摘され、子どもの欠食や肥満、成人のメタボリックシンドロームなどの健康被害が増加し、また高齢者の健康についても問題となってきています。

また、現代の情報化社会のなかで、食品の安全性や食料自給率などに対する国民の関心が高まる一方、郷土料理、伝統食などの地域の食文化は失われつつあります。

こうした食をめぐる環境の変化の中で、これまでも「食育」を推進する各種啓発活動等に取り組んできましたが、当市では効果的な「食育」を推進し、今後も社会情勢等の変化に対応した食育活動を継続していくこととします。

図表 8 「食育月間(6月)における啓発活動 食育ランド(左)、ポスター展(右)」



### 1. 家庭における食育の推進

食事を囲む団らんは、家族のコミュニケーションを通じて、食の楽しさを実感する貴重な場であるとともに、子どもたちが食に関する知識や食事についての望ましい習慣を学び、自然の恩恵に対する感謝の念と第一次産業等の理解を深めるための大切な機会でもあります。

こうしたことから、食育を進める上で最も重要となる家庭での取り組みを次のとおりとします。

#### (1) 食育に関する情報提供

家庭における食事は、一日の食事の中心となることから、特に栄養バランスに気をつけることが大切です。

国（厚生労働省及び農林水産省）では、栄養バランスの目安として「食事バランスガイド※」<sup>18</sup>を作成しています。また、北海道では道内の主要な食材やメニューを活用した「どさんこ食事バランスガイド※」<sup>19</sup>を策定しています。

当市では、網走市食生活改善協議会が中心となり、「網走版 食事バランスガイド」を作成しました。

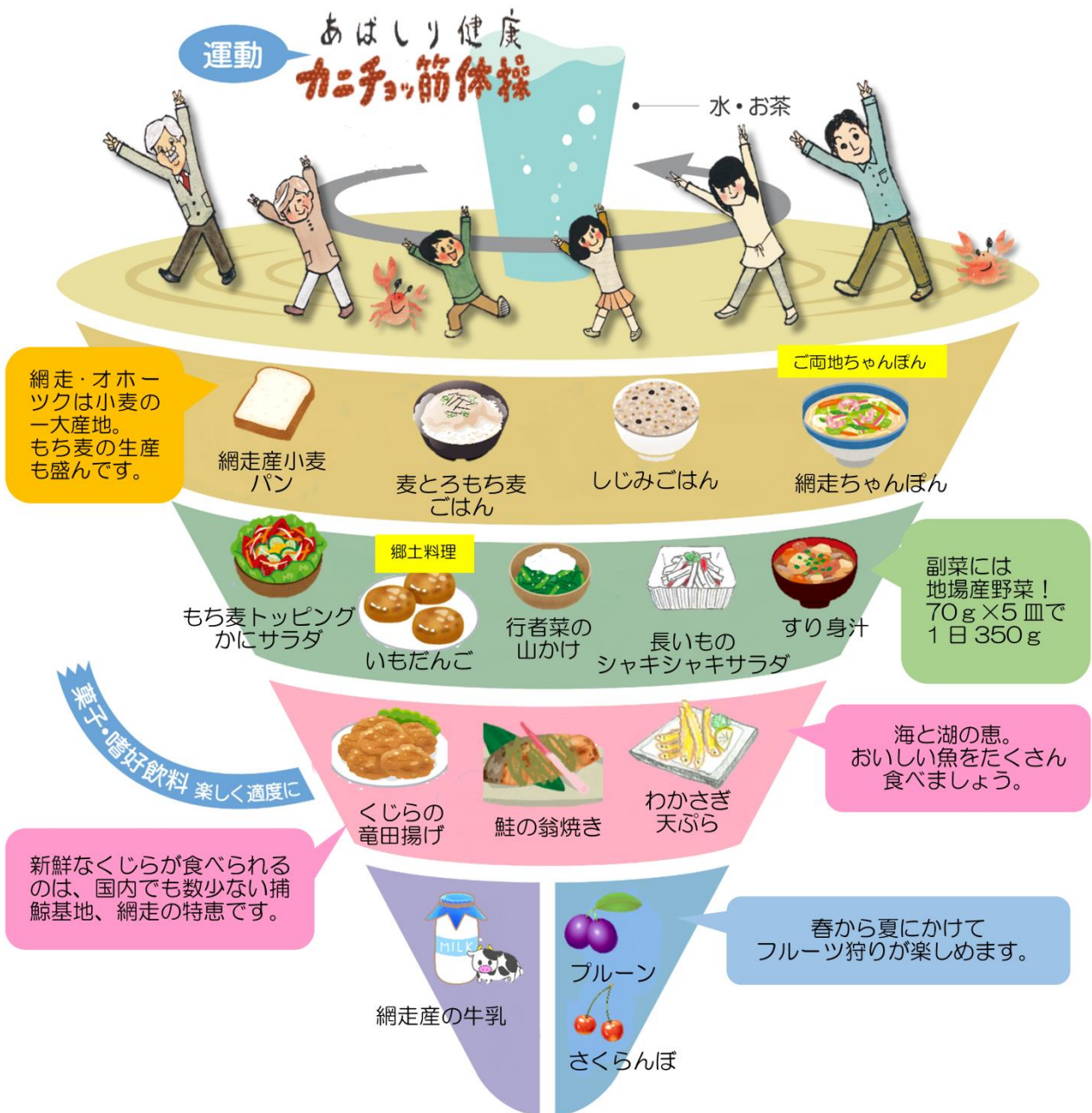
こうした貴重な教材や食育に関する知識を市民にわかりやすく情報提供するためのパンフレットを作成し、啓発に努めます。また、継続して、市の広報紙やホー

ホームページを通じた、食育に関する情報提供を行います。

食育に関する取り組みは、ホームページや市のイベントに合わせて普及啓発するとともに、食育推進計画の周知を図ってまいります。

# あばしり版 食事バランスガイド

こころもからだも食が育む 元気なあばしり



あばしり版食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき網走市食生活改善協議会が作成したものです。

## (2) 家庭での食育体験の推進

食育の基本となるのは家庭における食事です。様々な行事や学習の機会を得た知識や経験が、家庭に持ち帰り活かされる、つながる取り組みとなるよう努めます。

食卓を囲む家族の団らんや家族そろっての食育体験(共食)は、食事の楽しさを通して、子どもに食の理解を深め、望ましい食習慣を身につけるための大切な場でもあります。

市内では、「親と子のふれあいアグリスクール」(JA オホーツク網走青年部)や、食べ物を選ぶ力を養う「親子チャレンジクッキング」(食生活改善協議会)など、親子での収穫体験や、調理体験の機会が提供されているほか、市民農園長寿園(市介護福祉課)の開設、保育園(市子育て支援課)での収穫祭などが行われています。

こうした家族での貴重な食育体験の機会を増やししながら、家庭での食育を推進します。

図表9 「親子チャレンジクッキング」



## (3) 妊産婦・乳幼児の栄養指導

妊産婦や乳幼児期はたくさんの栄養を必要とする時期です。また、楽しい食体験の始まりでもあり、この時期の「食事」は「栄養補給」だけではなく、「かむ力を育てる」「豊かな味覚を育む」「心を育む」「食べる意欲を育む」「生活リズムを整える」ために大切なものです。

市では初産婦を対象としたプレママクラブ(年4回)でライフステージに合わせた栄養摂取について伝えるとともに、生涯における食事と栄養について考える機会を持つように図ります。

ナチュラルベビークッキング(離乳食教室:年3回)では「かむ力を育てる」ために適した離乳食の調理実習を行うとともに、「豊かな味覚を育む」ため「出汁のうま味」について説明しています。

その他、乳幼児の健診・相談毎に栄養相談の機会を設け、妊婦から幼児期までの食事について安心して進められるように、個人や環境などの多様性を認識しながら、包括的に支援します。



#### (4) 成人を対象とした食生活改善の推進

内臓脂肪型肥満が、糖尿病、高血圧、脳卒中などの生活習慣病の発生リスクを高めることが明らかになっていますが、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は予備軍も含めて、平成26年度と比べると男性で高くなって来ており、女性は減少しています。

図表10 「メタボリックシンドローム該当・予備軍の状況」

網走市戸籍保険課医療保険係「第2期保健事業実施計画(データヘルス計画)」より

	網走市(H26)	網走市(H29)	北海道	同規模	全国
該当者	15.9%	15.9%	17.4%	18.3%	17.9%
男	25.3%	28.6%	28.6%	28.2%	28.4%
女	9.4%	7.2%	9.4%	10.5%	9.8%
予備群	11.2%	9.5%	10.6%	10.8%	10.9%
男	20.3%	18.6%	17.8%	16.9%	17.4%
女	4.9%	3.4%	5.5%	6.0%	5.9%

資料：KDB 地域の全体像の把握(H29)

こうした生活習慣が定着する若い世代から、栄養バランスを考えた健康的な食生活習慣を養うなど、生活習慣病にならないようにすることが大切です。

男性を対象とした「メンズキッチン」、学生や働き盛りの世代を対象とした「ワンデイシェフの日」(食生活改善協議会主催)では、栄養バランスや、食生活に興味を持ってもらい、メタボリック症候群の予防にも役立ててもらうための講習などが取り組まれています。また、様々な生活習慣病を回避するために、健康日本21※<sup>20</sup>で設定されている野菜摂取量一日350gを基に、当市で展開している「あばしりベジラブル運動」を積極的に推進します。

こうした講習会や地元食材を使った健康レシピの提供、「市民健康まつり」における食育情報の提供などを通じて、食生活改善を推進します。

図表11 「男性の料理教室(左)、ワンデイシェフ(中央)、ベジラブル運動ロゴ(右)」



#### (5) 高齢者の健康増進の強化

高齢期の咀嚼能力の低下や運動量低下による摂取量の減少などのオーラルフレイルから来る痩せや、低栄養は、要介護などのリスクにつながることから、加齢に伴う身体の変化を理解した上で、健康寿命を延ばすことの重要性や、健康づくりと介護予防に向けた食育の必要性について、理解の促進をはかることが大切です。

高齢者を取り巻く様々なリスクの回避と健康づくりに向けて、8020運動やオーラルフレイル対策等の情報を周知します。

## 2. 保育所・幼稚園等における食育の推進

心身の発展、成長が著しい幼児期は、保育所・幼稚園等や家庭において、さまざまな食体験に取り組みながら、健康的な食習慣を身につけることが大切です。

また、人間形成の初期段階として、豊かな人間性の育成にも努めることが重要です。

### (1) 保育所・幼稚園等の給食を活用した食育の推進

保育所や幼稚園等では、子どもの味覚を育て、楽しく食べる力を育むための取り組みが重要です。

昼食時などに、紙芝居、絵本などを使って食事のマナー、食材の知識についての食育指導が行われているほか、保育所では豆まきや餅つきなどの伝統行事体験を給食に取り入れたり、また、幼稚園等でも「ひなあられ」を提供したりするなど行事に関連するものを大切にしています。

今後とも、こうした給食の行事食や旬の食材の地元調達などに配慮した食育の推進が必要です。

### (2) 食育体験活動

保育所・幼稚園等では、野菜の栽培・収穫から調理まで行う食育体験も実施されており、自分で育て、自分で料理して食べることで、食に対する興味を持たせる効果が表れています。

こうした体験活動は、子どもの五感を使った総合的な食育として、今後とも多彩な取り組みが必要です。

### (3) 保護者への啓発

保護者に対しては、給食だよりや園だより、給食の現物提示など栄養バランスなどについての情報提供や給食試食会、懇談会などで食育に関する啓発が行われていますが、保護者と連携した家庭内の食育の推進がますます重要です。

図表 1 2 「行事と食による食育（おもちつき）」



### 3. 学校における食育の推進

文部科学省の「学習指導要領」では、「学校における食育の推進」という概念を明確に位置づけており、食育に対する指導の充実がうたわれています。

体力、運動能力が急速に高まる小中学生の時期は、学校と家庭の連携により望ましい食習慣を身につけることが大切です。

「食欲がない」「食べる時間がない」などの理由で、小中学生の朝食の欠食率が改善されない状況が続いていますが、これは子どもの生活リズムが夜型になってきていることが原因といわれています。

子どもの生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる国民運動として、「早寝早起き朝ごはん※<sup>21</sup>」運動が全国で進められています。

当市においても、学校、家庭、地域の連携した具体的な運動が望まれます。

また、学校においては、給食、学習教材、体験施設、栄養教諭・養護教諭などによる総合的な食育指導が効果的です。

#### (1) 学校給食を活用した食育の推進

学校給食は、子どもの健康の保持増進のほか、食に関する指導を効果的に進める上での生きた教材として、教育的意義が大きいといわれています。

当市の小中学校給食は、網走産小麦を使用したパンなど、地場産、道内産の食材を優先的に取り入れた給食を実施しています。

図表 1 3 「学校給食における食育活動」



また、農協や漁協、生産者や加工・販売業者など関連する関係者との連携により、地場産食材の利用や、地元産食材に関する講話などを実施しています。ふるさと給食では、サケ、シジミ、長天、くじらなど、地元の食材を活用した様々な工夫を凝らした給食が実施されています。「野菜の日給食」では、農協と生産者の協力を得て、地場産の野菜に親しむことができる給食を提供してきています。

こうした地場産物の活用は、新鮮で、安全な食材が確保されるとともに、子どもが地域の自然、食文化、産業などへの理解を深めることができることから、今後とも農漁業者や流通関係者と連携し、利用の拡大を図ります。

また、栄養バランスのとりやすい米飯給食や地元の伝統的な食文化を継承するための郷土料理の献立化についても推進します。

## (2) さまざまな体験活動を通じた食育の推進

学校では、食への関心と理解を深めるためのさまざまな体験活動が行われています。

生ゴミから作った肥料を使い、学校菜園などで育てた野菜を子どもたちが収穫し、食べるという環境や食物の循環を意識した取り組みも実施されています。

楽しく和やかな雰囲気の中で、数種類の中から自分で給食を選び取る「バイキング給食」や、食器の並べ方などの「マナー指導」、季節毎の伝統的な行事食、様々な取り組みを家庭に届ける「給食だより」の発行など、様々な食育の推進について、学校毎に盛んに取り組まれています。

このような、網走の基幹産業である農業・漁業への理解を深め、地元の伝統的な食文化に接する、また、環境に関する視点も持った食育体験活動を学校、家庭、地域と生産者との連携で、積極的に推進します。

図表 1 4 「学校菜園での生ごみから作った肥料の活用」



## (3) 望ましい食習慣や知識の習得

子どもの食育指導は、健康的な食習慣を身につけさせる上で大切です。

学習指導要領の中でも、学校における食育の推進について、適切に行うこととし、また、家庭や地域社会との連携を図りながら日常生活の中で実践を促し生活の基礎が培われるよう配慮することと記載されています。

現在、学校では、総合学習や給食時において、栄養教諭などによる食習慣や栄養、衛生などに関する授業が行われています。

また、保護者に対しては、給食だよりによる食育情報の提供を行っているほか、給食試食会や懇談会での意見交換で家庭と連携を図っています。

こうした食育指導のほか、肥満、偏食、アレルギーなど子どもが抱える個々の問題に適切に対応するため、学級担任、栄養教諭、養護教諭が学校医（医療機関）と連携し、保護者への専門的な指導・助言を積極的に推進します。

#### 4. 地産地消の促進

網走の豊かな自然や気候風土の中で生産・収穫された食材等を大切に、消費者と農漁業者の信頼関係を築くことで、「食」と「農漁業」の一体感を醸成し、地場産農林水産物の消費及び利用を促進し市民が健康で充実した食生活を営むことを目標とします。

##### (1) 安全・安心な農林水産物の生産・流通・消費の促進

市民が新鮮で安全・安心な地場産農林水産物による食生活を楽しむことができるよう、地場産農林水産物の安定生産・安定供給並びに地域内流通が図られるよう支援するとともに、消費者と農漁業者の理解を深め、生産・収穫の基盤となる地域の環境の保全が図られるよう支援します。

##### (2) 地産地消と健康づくりの促進

地域で生産される食料を積極的に消費するとともに、家庭・学校・地域等の連携により食の重要性に対する理解を深め、新鮮な旬の地場産農林水産物などを活用した健康で豊かな食生活の実践に努めます。また、地域の優れた食文化の継承や、行者菜やもち麦など新たな地場産品の普及啓発を支援します。

図表15 「けがに(上左)、わかさぎ(上中央)、鯨ベーコン(上右)、ホタテ貝柱(下左)、行者菜(下中央)、もち麦(下右)」





## 5. 生産者と消費者の交流をととした食育の推進

食を生み出す場としての農業・漁業に関する理解が大切なことから、生産者と消費者との顔が見える関係を築くことによって、交流を促進していくことが必要です。

具体的には

- 生産者や食品製造・加工・流通・飲食業種等との連携による食育の推進。
- 食育にまつわる事業を実施する際に、生産者や自治体、大学、さらには様々な関連団体等が、互いに協力や支援を得られる体制作りに取り組みます。
- グリーン・ツーリズム※<sup>22</sup>など体験交流型観光の振興等を中心に推進します。

図表16 「ワカサギの氷下漁(上左)、ホタテの水揚げ(上右)、大麦畑(下)」



## 6. 地域における食育の推進と連携

地域において食育を推進するためには、各家庭や学校、業種毎の生産者、食品関連企業をはじめ、保健・医療機関、大学、行政に至るまで幅広い情報の交流が必要です。教育・福祉・保健・産業・環境などの様々な分野の取り組みを、様々な分野の実施機関等へ情報として流すことで食育関係機関・団体が情報を共有し、新たな連携へつなぐなど、総合的な視点で食育を推進していきます。

食育のなかでも、食べることとともに「食べ残し」「食品ロス」など、食べ物を大切にすることへの関心が高まってきています。社会的な視点から新たに課せられた課題として注目し、地域と連携した取り組みが必要です。

## (1) 地域で取り組む食育の基本

当市の食育は、市民が健康的な食生活習慣を養い、地域の食文化を大切にしながら、「地産地消」を進めることを基本とします。

具体的には

- ・情報の集約・発信方法の検討及びポータルサイトの充実
- ・食育体験受入体制の整備促進
- ・高齢者ふれあいの家における地域の共食
- ・東京農業大学での収穫祭との連携
- ・郷土料理、伝統料理など地域食文化の次世代への伝承
- ・街頭PRや市内飲食業界の協力により生活習慣病の改善・予防についての市民への意識づけを図る「ベジラブル運動」の推進
- ・食育担い手の育成と活用
- ・地域のイベントを通じた地元食材のPR（情報発信）

図表 1 7 「地域で取り組む食育」

網走“海湖”（シー）フードフェア(左) 高齢者の家での食事(右)



## (2) 社会的課題への取り組みとしての食育

本来は食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」について、2015年第70回国連総会で採択された持続可能な開発のための2030アジェンダで「持続可能な開発のための目標(SDGs※<sup>2,3</sup>)」として定められるなど、近年関心が高まっています。国では「食品循環資源の再生利用等の促進に関する法律（食品リサイクル法）」に基づき、国、地方自治体及び事業者等による取り組みが進められているところです。

平成28年度は、全国で643万トンの食品ロスが発生し、これは一人当たり51kg/年間、139g/日を廃棄していることとなります。しかし、総発生量と事業系の発生量は減少しているにもかかわらず、家庭系食品ロスは増加しており、より一層の削減のための取り組みが必要となっています。

図表 1 8 「食品廃棄物等の発生量」

	平成27年度	平成28年度
事業系食品ロス	357万トン	352万トン
家庭系食品ロス	289万トン	291万トン
食品ロス(上記計)	646万トン	643万トン

図表 1 9 「食べ残しを減らそう推進事業ポスター」



食育を通じた環境問題への取り組みとして、この食品ロス問題について取り組むこととし、無駄な買い物をしないことや食べ物を粗末にしないことなどを普及・啓発する「食べ残しを減らそう推進事業」を推進します。

市内事業所への協力店舗の拡大、また、食品ロスの削減について、家庭への情報提供など積極的に取り組みます。



## 用語説明

### 1 「食育基本法」

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育てることができるように食育を総合的かつ計画的に推進することを目的に、平成 17 年 6 月に制定された法律。基本法では、食育の定義を、①生きる上での基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるべきもの、②さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習慣にし、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとしている。

### 2 「第 3 次食育推進基本計画」

食育基本法により食育施策の基本方針や目標値が盛り込まれた計画。平成 18 年 3 月に決定された最初の計画の期間が平成 22 年度末に終了し、第 2 次計画が平成 23 年度から平成 27 年度、現在平成 28 年度から令和 2 年度にかけて第 3 次計画期間中。

### 3 「第 4 次北海道食育推進計画」

食育基本法第 17 条第 1 項に基づく都道府県推進計画に位置づけられる北海道の計画。「どさんこ食育推進プラン」として、平成 31 年度から平成 35 年度（5 年間）を対象に策定された。

### 4 「網走市総合計画」

めざすまちの姿～新しい将来像～を「豊かな自然にひと・もの・まちが輝く健康都市網走」として、実現に向けた 5 つの目標が設定されている。網走市で昭和 42 年以來 5 期にわたり、まちづくりの長期指針として策定されており、平成 30 年度から平成 39 年度までを計画期間とする第 6 期総合計画が策定された。

### 5 「網走市民健康づくりプラン」

平成 13 年に、市民が健やかで心豊かに暮らす元気な網走市の実現を目指して「網走市民健康づくりプラン」を策定し、平成 2 3 年度から平成 32 年度の 10 年間を対象に「プランⅢ」として策定した計画。

### 6 「孤食」

一人で食事をとること。特に食事の際に孤独を感じてしまう「寂しい食事」のこと。

### 7 「個食」

家族が一人一人違う料理（献立）をとること。

### 8 「共食」

一人で食べる「孤食」に対して、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする。おいしく楽しく食事をとることができる、食事のマナーが身に付く、協調性を育むなど様々な効果があるとされている。

### 9 「メタボリックシンドローム」

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなり、血中の脂質異常などをおこし、食事や運動などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などがおこりやすくなる状態を指す。

<sup>10</sup> 「8020 運動」

1989 年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動。20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われていた。

<sup>11</sup> 「オーラルフレイル」

口腔機能の低下や食の偏りなどを含む、身体の衰え(フレイル)のひとつ。健康と機能障害との中間にあり、早めに気づき適切な対応を取ることで健康に近づく。8020 運動を更に発展させるべく健康寿命をサポートする新たな考え方。

<sup>12</sup> 「食品(フード)ロス」

食べ残し、残渣(さ)。廃棄される食べ物のうち、本来食用になるはずだった部分の量を意味して用いられている語。具体的には、食べ残しや、調理の際の過剰除去などが食品ロスと見なされている。

<sup>13</sup> 「網走モヨロ鍋」

オホーツクサーモンをはじめとする恵み豊かなオホーツクの魚介類と網走発祥のすり身を、オホーツク土器に見立てた特製の鍋でいただく新ご当地鍋。

<sup>14</sup> 「オホーツクザンギ丼」

網走産のオホーツクサーモン(カラフトマス)の美味しさを広く知ってもらうために開発された新ご当地グルメ。北海道米を使用し、地元産のながいも、山わさびを添える。

<sup>15</sup> 「網走ちゃんぽん」

「焼きちくわの長さ日本一」のたたかひを通じて交流が始まった、長崎県雲仙市と網走市が互いに協力して生まれたご当地グルメ。網走の食材を使ったちゃんぽん。

<sup>16</sup> 「地産地消」

「地場生産ー地場消費」を略した言葉で、地元でとれた生産物を地元で消費するという意味で使われる。消費者の食料に対する安全・安心志向の高まりを背景に、より積極的に、生産者は消費者が求める安全・安心な食料を生産し、消費者はそれを消費することにより生産者を支えるという好循環を築いていくことが重要となっている。

<sup>17</sup> 「異性化液糖」

JAS 規格では、でん粉をアミラーゼ等の酵素又は酸により加水分解して得られた主としてぶどう糖からなる糖液を、グルコースイソメラーゼ又はアルカリにより異性化したぶどう糖又は果糖を主成分とする液状の糖としている。また、果糖含有率によりぶどう糖果糖液糖(50%未満)、果糖ぶどう糖液糖(50%以上 90%未満)、高果糖液糖(90%以上)に分けられる。

2004 年にアメリカで異性化糖と肥満に関する発表が出されてからは、その安全性と危険性について、様々議論されている。

<sup>18</sup> 「健康寿命」

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。健康寿命を延ばすことは、個人の生活の質の低下を防ぐ観点からも、社会的負担を軽減する観点からも重要

である。

<sup>19</sup> 「食事バランスガイド」

厚生労働省と農林水産省の共同により平成17年6月に策定されたもので、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものの。

<sup>20</sup> 「どさんこ食事バランスガイド」

北海道健康増進計画にある「すこやかほっかいどう10ヶ条」の中で「スタートは朝食、楽しい1日！」を掲げている。このことを実践するため「北海道」の食材を用いた健康メニューを北海道版の「食事バランスガイド」としてまとめたもの。

<sup>21</sup> 「健康日本21」

「21世紀における国民健康づくり運動」健康寿命の延伸等を実現するために、具体的な目標等を提示することにより、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、健康づくりに関する意識の向上及び取り組みを促そうとするもの。

<sup>22</sup> 「早寝早起き朝ごはん」

子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上のために、平成18年度から始められた民間主導の国民運動で、PTA、メディア、有識者、市民活動団体、教育、スポーツ、文化関係団体、食育推進団体、行政等、幅広い関係団体が参加する「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されている。

<sup>23</sup> 「グリーン・ツーリズム」

農村、山村、漁村で、自然・文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動。

<sup>24</sup> 「SDGs」

持続可能な開発のための目標(Sustainable Development Goals)。2015年9月25日-27日、国連本部において「国連持続可能な開発サミット」が開催され、150を超える加盟国首脳に参加のもと、その成果文書として、「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」が採択されました。このアジェンダは17の目標と169のターゲットからなり、「目標12.持続可能な生産消費形態を確保する」のなかで、2030年までに一人当たりの食糧の廃棄を半減させることが明記されています。

