

1. 基本理念

一人ひとりが、「食」への感謝の心を持ち、いきいきと健やかに暮らすことができる

滝川市では、子どもから高齢者まで生涯を通じて健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、一人ひとりが食に関心を持ち、自ら食を考え選ぶ力を育てます。

更に、これらを実践する市民を増やすことによって健康寿命の延伸を目指します。

2. 基本目標

1、食を通じた健康づくり

健康保持・増進のためには、毎日の食事が基本となります。子どもの時から、生活習慣となる朝食の摂取を推進し、バランスの良い食生活を習慣化することで生活習慣病の予防をします。また、毎日の食事を美味しく食べるためには、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要なことから、ゆっくりよく噛んで食べる噛ミング 30 の普及や 8020 の達成に取組み、生涯の食べ方を通じた食育を推進し、健康寿命の延伸を目指します。

2、食を通じた豊かな心の醸成

家族や仲間など、人とのコミュニケーションを図る場で食事を共にする機会を増やすことによって孤食を改善したり、食事づくりに参加して食生活に関する知識や技術を身に付けながら、美味しい食事を整えて食べることや豊かな心を育みます。

また、食の大切さや自然の恵みに感謝する心を育むことで、適切な食行動がとれることを目指します。

3、食の循環や環境を意識した食育の推進

生産者と消費者の交流する機会を作り、農産物が生育する環境や食品の安全について知識を深めると共に、地産地消の推進をします。また、農業体験を通じて、栽培や収穫の楽しさを体験し、地元食材に関心を持つ市民を増やします。

4、食文化の継承に向けた食育の推進

「和食・日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコの無形文化遺産に登録(平成 25 年 12 月)されたことを踏まえて日本型食生活の良さや、郷土料理、伝統的な日本の行事食を次世代に伝承していきます。

3. ライフステージごとのテーマ

健康的な心身と豊かな心を育むためには、成長段階の早期から基礎的な食習慣など食に関する土台となる力をしっかり身につけた上で、ライフステージごとにさまざまな能力を習得し、生涯を通じてその力を発揮していくことが重要です。

このため、現在の食をめぐるさまざまな課題の解決に向けて、乳幼児、小学生から中学生、高校生の子ども、19歳～39歳の子育て世代、40～64歳の働き世代、65歳以上の高齢期の4つのライフステージに分け、それぞれのステージにおいて取り組むべき重要なテーマを明確にし、効果的に食育を推進します。

子ども 0～18歳

○乳幼児 適切な食習慣の基礎をつくる

最も心身の発達や成長が目覚しく、生涯にわたる健康づくりの基礎となる生活習慣を身につける時期です。この時期は食事のリズムや食べ方、味覚・視覚・嗅覚など五感に十分刺激を受けて、味わって食べることや、食事をする時のスプーンや箸の使い方など、基礎的な食習慣を身につけていくことが重要です。

また、みんなでいろいろな食材を食べることによって食への関心が高められ、楽しく食べる子どもが育つような「食べる力」を育むことが大切です。

○小学生～中学生 食を大切にできる心、食に関する自己管理能力を高める

小学生から中学生までの学齢期は心理的にさまざまなことに強い関心と興味を示し、個が確立する時期です。保護者の保護下にあった食生活から徐々に自立し、食事の選択や判断など自分でできることの幅が大きく広がってきますが、一方では朝食欠食・孤食・偏食が子どもの心身の発達成長に与える影響が大きく深刻な問題としてあげられております。大人になってからの健康をしっかりと考えられるよう、正しい知識の学習や体験を通じた学習が必要で、食材がどのようにでき、どこで誰によって作られているかなど、生産体験学習や給食食材について学ぶ機会が欠かせなくなっており今後、改善重点項目として取り組まなければなりません。それには、食べる物を無駄にしない食を大切にできる心を養い、食に関する自己管理能力を育成することが必要です。

○高校生 食体験を深め、健全な食生活を実践する

高校生は、これまで身に付けてきた食習慣や今後の健康管理のためにも食生活の管理について、十分な理解と健全な食生活を実践していく時期になります。しかし、若い世代においては、過度なダイエットや欠食による極端に偏った栄養の摂り方など、将来の健康に不安を残す問題となります。このため、一人ひとりが食の大切さを自覚し適切で冷静な食行動が取れるよう、自ら必要な情報を得て、正しい選択・判断ができる力を身につけることが必要です。

子育て世代 19～39 歳

○健全な食生活を実践し、次世代を育成する

結婚して家庭を持ち子どもを産み育てるなど、家庭や社会において充実した極めて活動的な時期です。一方仕事や子育てでストレスを受けやすく生活が不規則になりがちで無理をする時期でもあります。夜型の生活リズムによって食生活も不規則になり、食生活の乱れと栄養の偏りが起こる時期です。

このような、家庭での食習慣は確実に親から子へ連鎖し、子どもに対する影響力は非常に大きいものです。子育てを通して食習慣、健康問題について考え、次世代を担う子どもたちへの食育を積極的に取り組むことが必要です。

働き盛り世代 40～64 歳

○生活習慣病の予防のため、望ましい食習慣を確立する

身体機能が徐々に低下し健康が気になり始める時期です。一方で会社や地域での社会的な役割の変化に対応したライフスタイルと地域での役割を再発見していくことが必要です。生活習慣病の増加や更年期障害などに対応するためにも、規則正しい生活習慣を行い、食習慣を見直し、自分にあった望ましい食習慣を確立する時です。

また、歯周疾患が進行し、歯の喪失が増加して咀嚼する能力が低下する時期でもあり、元気な高齢期を過ごすためにも、健康の準備をしておくことが必要です。

高齢期 65 歳以上

○健康長寿を目指し、次世代に食文化や食に関する知識や経験を伝える

退職や子どもの自立などで、単独世帯や一人暮らしが増え、生活環境が変化する時期です。自分にあった望ましい食習慣を見直し、自分らしい食習慣を再度確立し維持することが大切です。加齢による身体の機能低下や口腔機能低下による咀嚼・嚥下障害や味覚・嗅覚・視覚低下による食欲不振など、低栄養の予防が一番大事になります。食べることは人生の喜びの一つであり、豊かな生活につながります。高齢になり身体に変化が生じて、その人にあった食生活を送ることで食事を楽しむことができます。

生涯元気で健康を維持するために、食べることの楽しさを失わないことが大切です。また、家庭や地域における食育の担い手として、食文化の伝承や健全な次世代を育てる役割を果たすことも必要です。