

# 第 1 章 計画の策定にあたって

## 1. 計画策定の背景

私たちの食生活は、経済の発展とともに、とても豊かになる一方で核家族化や共働き世帯の増加などを背景としたライフスタイルの多様化に伴い、食生活も大きく変化し豊かで健全な食生活が失われつつあります。

特に人格形成期にある子どもの食生活は重要ですが、依然として朝食の欠食がみられ、一人で食事をする子どもも少なくありません。家族や友人等と一緒に食卓を囲む機会が減り、「食」を楽しむということが減っている現状があります。さらに高齢者にとっては単身高齢者の増加に伴い、一人での食事により低栄養などの問題も起きています。

食生活の問題は肥満や生活習慣病の増加など、健康問題への悪影響も懸念されています。その他にも、偽装表示などに代表される「食」の安全性の問題や、「食」の海外依存による国内食料自給率の低下などの問題も深刻化しています。

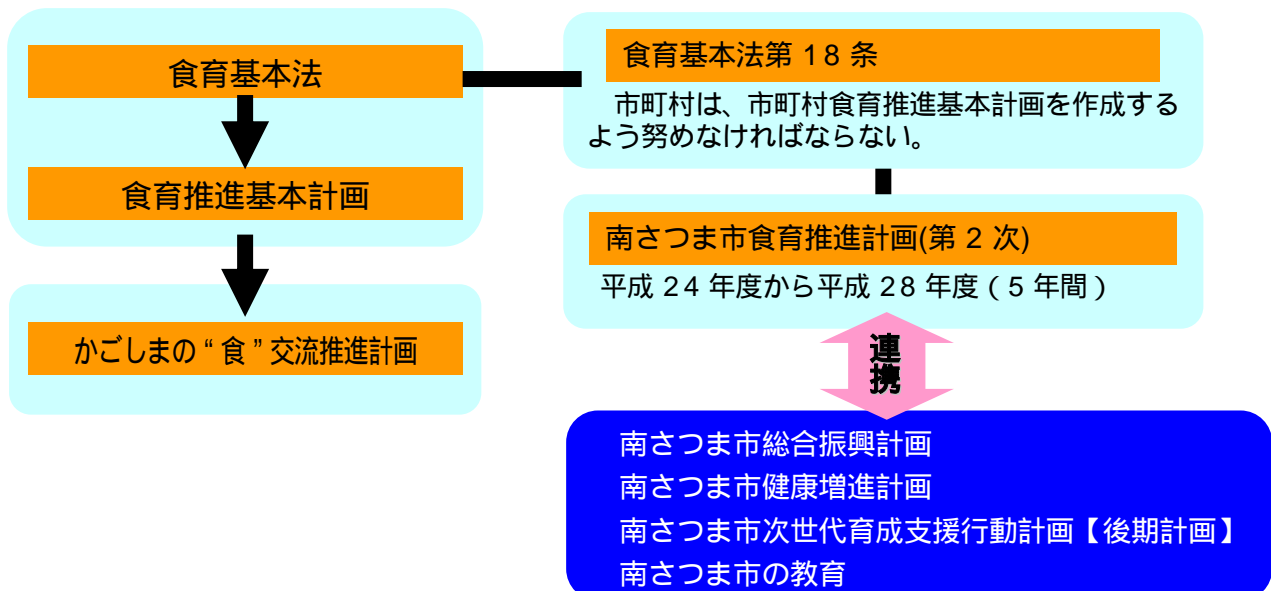
また、「食」の多様化が進む一方で、地域の伝統的な食文化が失われつつあり、地域の気候風土や食材をいかした優れた食文化を継承していくことも重要です。

このような「食」をめぐる様々な課題を踏まえ、本市における食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、平成 19 年に策定した「南さつま市食育推進計画」をもとに「南さつま市食育推進計画（第 2 次）」を策定するものです。

## 2. 位置づけ

平成 17 年 7 月に施行された食育基本法第 18 条第 1 項に基づく、市町村食育推進計画であり、本市の食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するためのものです。

本計画は、「南さつま市総合振興計画」の個別計画とし、「南さつま市健康増進計画」や「南さつま市次世代育成支援行動計画（後期計画）」など関連計画における食育に関する施策・事業についてはこの計画との整合、調整を図るものとします。



### 3. 計画管理

この計画の期間は、平成 24 年度から平成 28 年度までの 5 年間とします。

### 4. 計画策定体制

#### (1) 「南さつま市食育推進協議会」の設置

本計画策定にあたり、「南さつま市食育推進協議会設置要綱（平成 22 年 9 月）」により学識経験者、保育教育関係者、各種団体関係者等 19 名で構成する「南さつま市食育推進協議会（以下「協議会」という。）を設置し、審議を行いました。

#### (2) 「南さつま市食育推進協議会ワーキンググループ」の設置

計画の内容をより具体的に審議し、かつ効果的な推進を図るため、庁内外の関係機関の担当者による「南さつま市食育推進協議会ワーキンググループ」を設置し、幅広い意見を求め計画策定を進めました。

#### (3) 実態調査の実施

H23 年 10 月 1 日現在、20 歳以上 65 歳未満の市民 4,000 人を対象に食育推進計画実態調査を実施しました。なお、調査については、保健課が行った健康増進計画実態調査内の「食育」に関する調査として実施しました。

また、平成 23 年 1 月に市内全域の小学校 5 年生と中学校 2 年生を対象に朝食などについてのアンケートを実施しました。

以上の実態調査・アンケートをもとに現状把握を行い、計画策定の基礎としました。

## 第2章 食を取り巻く現状と課題

### 1 南さつま市の概要

本市は、平成17年11月に旧加世田市、旧笠沙町、旧大浦町、旧坊津町及び旧金峰町の1市4町が合併して誕生しました。鹿児島県薩摩半島の西南端に位置し、南北を国道270号線、本市の南西部を取り囲むように国道226号線が走り、豊かな海岸線と九州名山に数えられる金峰山や野間岳などなだらかな山々に囲まれた地域です。

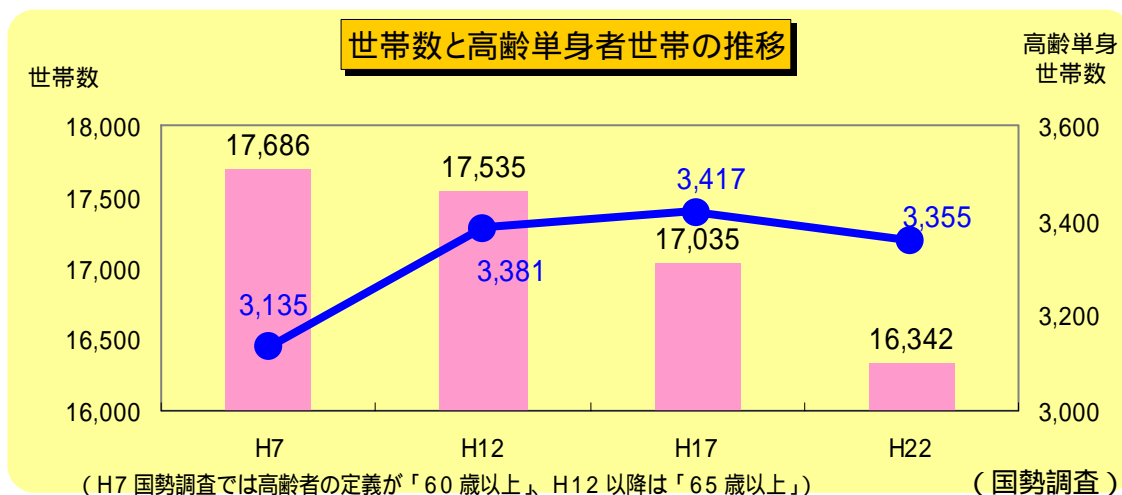
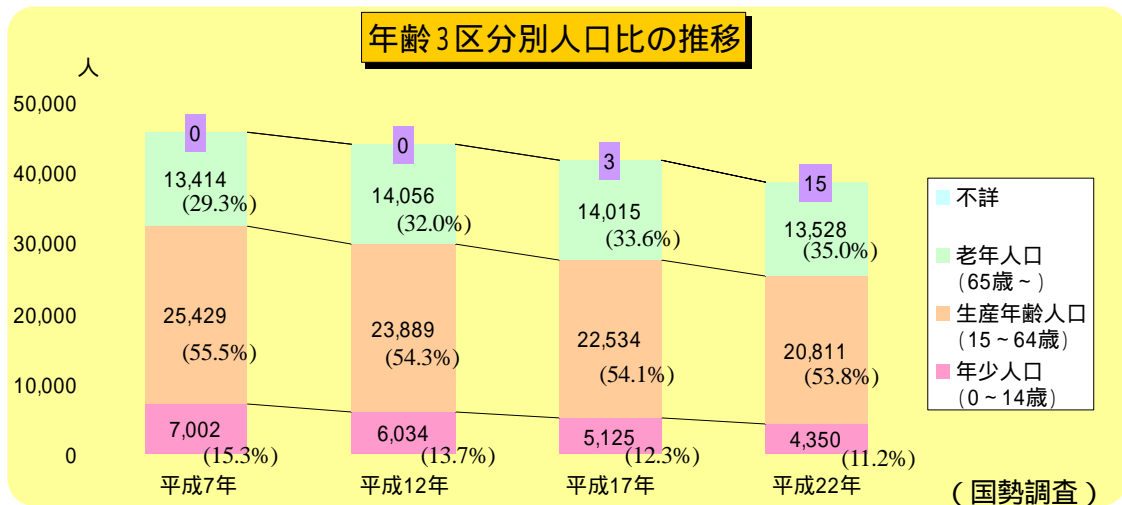
地形は、東西約32km、南北約27kmで、283.35km<sup>2</sup>の面積を有しており、年間を通じて温暖な気候に恵まれています。

#### (1) 人口動態

平成22年に行われた国勢調査による本市の人口は38,704人(2010.10.1国勢調査)です。経年的にみると、合併時41,677人(2005.10.1国勢調査)だった人口は5年間で約1割減少しています。

年齢構成別で見ると、年少人口(0歳~14歳)と生産年齢人口(15歳~64歳)が減少する一方、老年人口(65歳~)は増加しており、著しい少子高齢化の進行が見られます。

また、世帯数の減少も顕著ですが、高齢者単身世帯の減少は緩やかで、高齢独居世帯の増加傾向がみられます。



## (2) 農林水産業

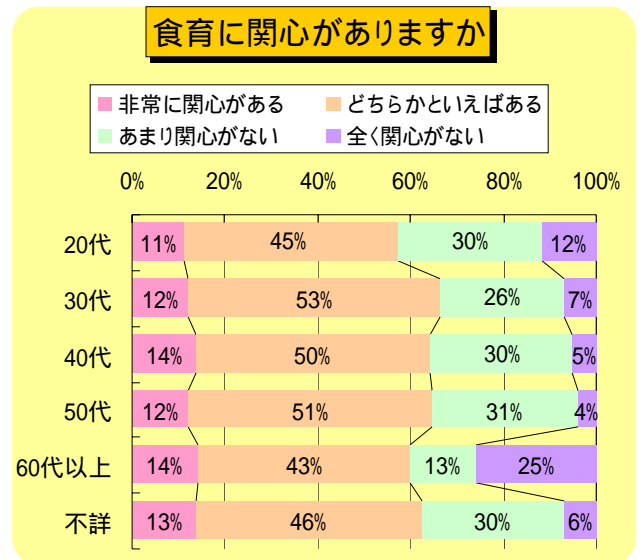
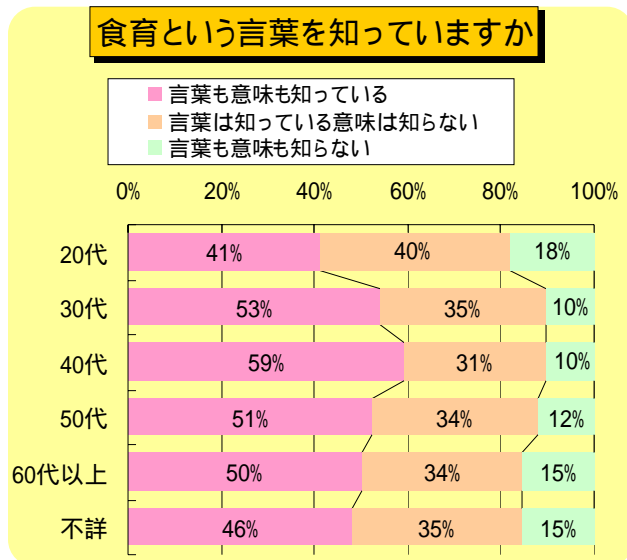
南さつま市の農業は、温暖な気候と万之瀬川水系の豊富な水を利用した早期水稻や甘藷、二条大麦や大豆、そばなど土地利用型農業が発達している一方、市街地近郊ではカボチャやラッキョウなどの園芸作物、中山間地域では茶や果樹などの作物が育てられています。その他ピーマンやトマトなどの施設園芸も行われています。

また、沿岸漁業や養殖漁業を中心に水産業も盛んで、天然ブリやバショウカジキ、チリメンなどの水揚げや、クロマグロやカンパチなどの養殖も行われています。

## 2 市民の食生活の現状

平成 23 年 7 月に実施した「南さつま市健康づくり実態調査」及び平成 23 年 1 月に市内小中学生（小学 5 年生、中学 2 年生）を対象に実施した「食育アンケート（小中学生）」をもとに市民の食生活の現状について調べました。

### (1) 食育に関する関心



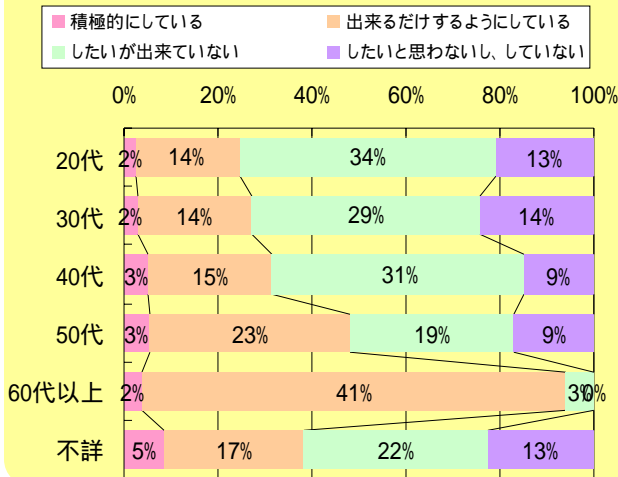
基本的な事柄として食育の認知度を調べました。「食育という言葉や意味を知っていますか」との問いに「言葉も意味も知っている」人が 50%、「言葉だけを知っている」人が 34% で、併せて 84% の人が「食育」という言葉を認知していることになり、国の第 1 次計画の目標であった「食育の認知」については浸透していることがわかります。

一方「食育に関心がありますか」との問には「非常に関心がある、どちらかといえば関心がある」人はあわせて 62% で、食育について知っているものの関心が薄い現状があります。

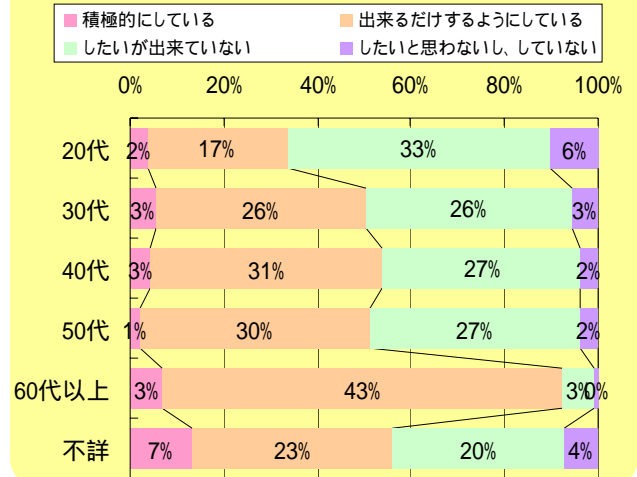
年代別に見ると「食育」という言葉については、30代～40代の方の認知度が最も高く 90% の方が認知しており、「食育の関心度」については、30代～50代の方のうち 60% 以上の方が「関心がある」と答えています。

一方、60代以上の方のうち 25% の方は「全く関心がない」と答えています。

### 食育を実践していますか(男性)



### 食育を実践していますか(女性)

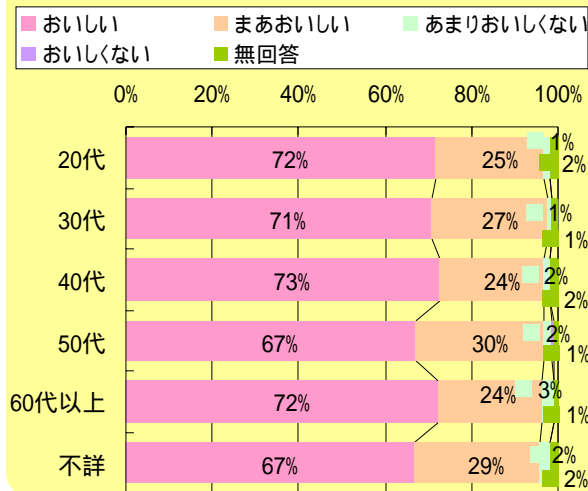


また「食育を実践していますか」との問には「積極的にしている、できるだけするようにしている」と答えた人は27%で「したいと思っているが実際にはしていない」と答えた26%とあわせても53%の人しか食育を実践する意識がないこととなります。

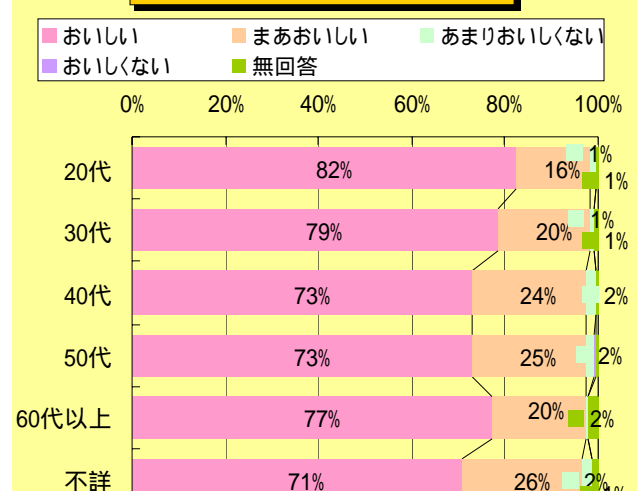
しかし年代別で見ると、60代以上の市民の50%近くの方が「している」「したいと思っている」と回答しています。

## (2) 食事が美味しく食べられますか

### 食事がおいしいですか(男性)



### 食事がおいしいですか(女性)

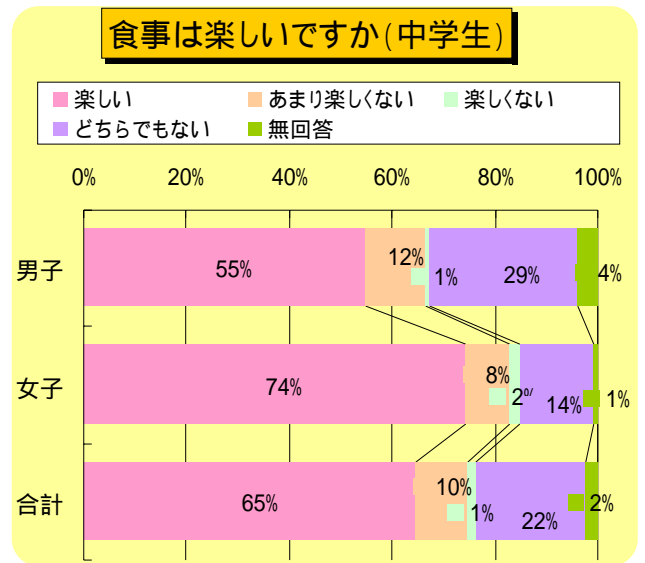
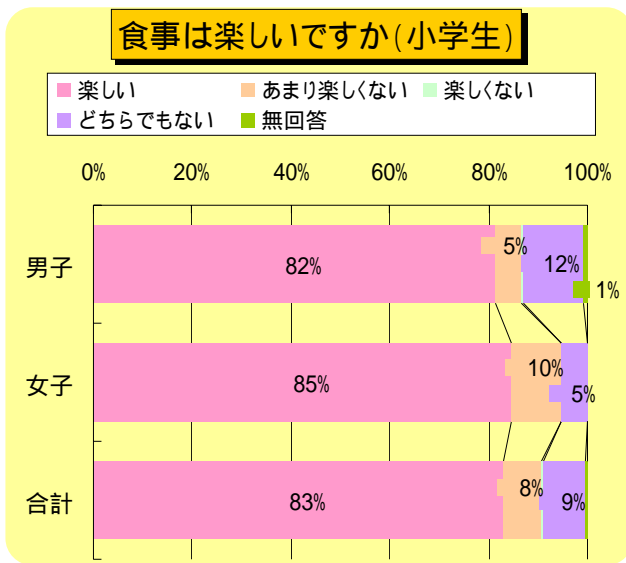


食事はただ単に栄養素を摂取する行為というだけでなく、「味を楽しむ」「家族や友人たちとコミュニケーションをとる」など心も満たされる行為だと言えます。

この設問では食事をおいしく楽しくたべられているかについて聞きました。

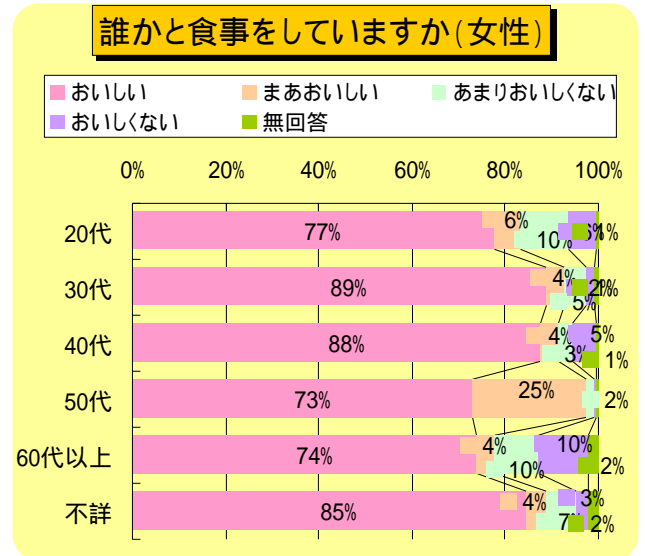
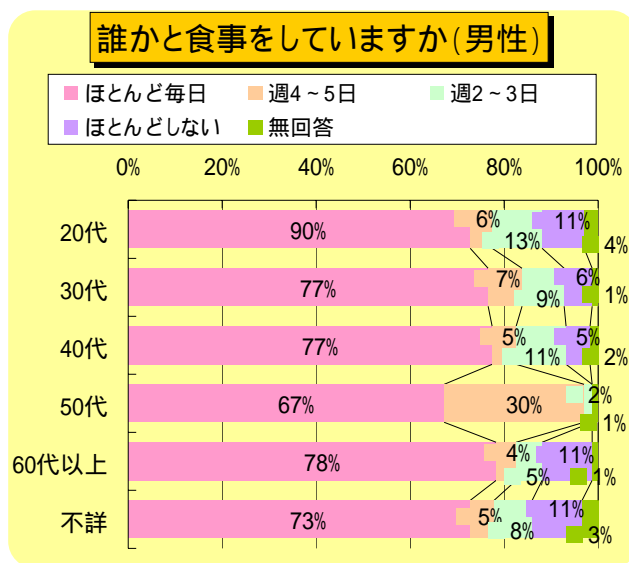
「食事をおいしく食べられているか」との問に「おいしい、まあおいしい」と答えた人は97%となり、ほとんどの市民がおいしく食事を取っていることがわかります。

(2) - 食事は楽しいですか (小中学生)

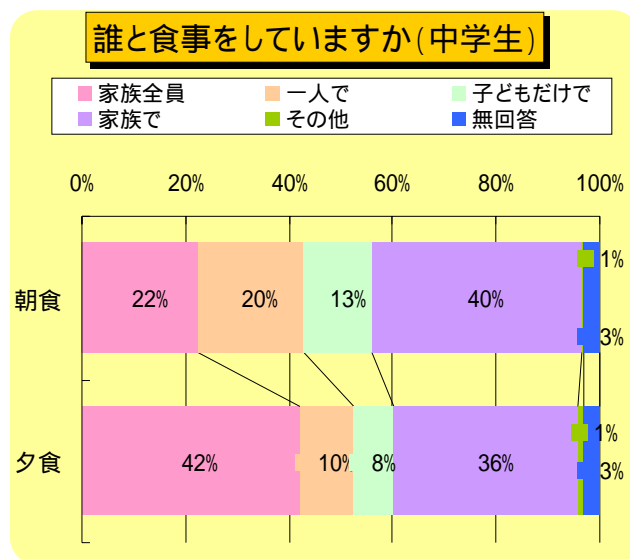
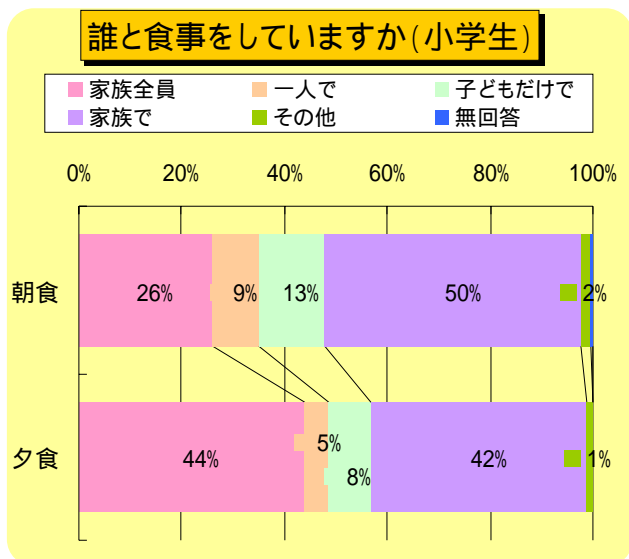


また小中学生を対象にした「食事は楽しいですか」との問いには「楽しい」と答えた小学生が84%なのに対し、中学生になると65%となり、年齢があがるにつれ食事が「楽しい」ものではなくなっているようです。

(3) 家族や友達など誰かと一緒に食事をしていますか



### (3) - 朝食・夕食を誰と食べますか (小中学生)

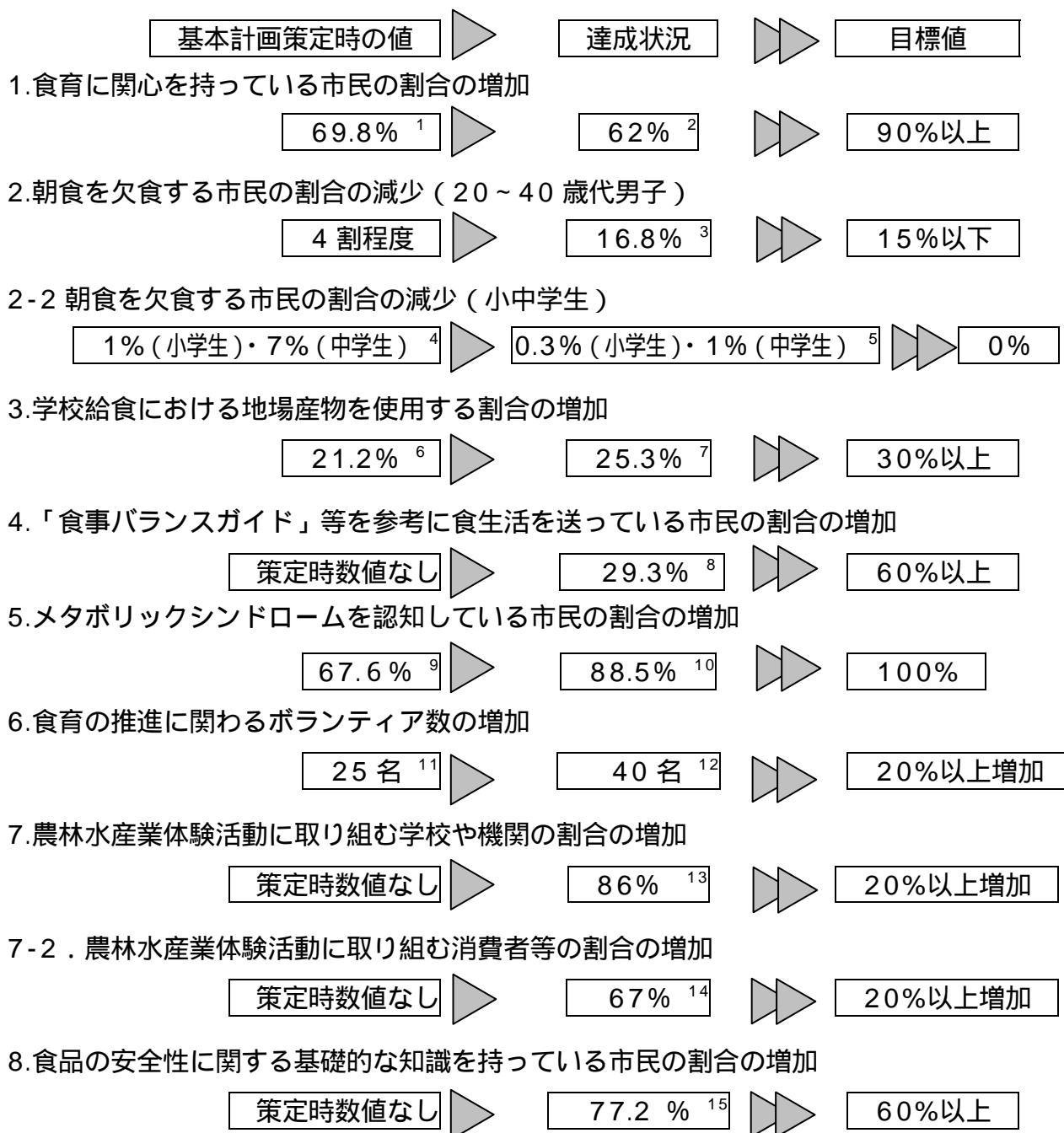


この設問では「共食」の状況について質問しました。

「家族や友達など誰かと一緒に食事をしているか」との問に「ほとんど毎日、週4～5日」と答えた人は84%でした。

また、小中学生を対象にした「朝食・夕食を主に誰と食べていますか」との問には、朝食より夕食の方が「家族全員で」「全員ではないが家族で」と答えています。また、「一人で」や「子どもだけで」と答える子どもも多く、「孤食化」の現状が現れています。

### 3 南さつま市食育推進計画の目標と達成状況



<資料>

- 1 平成17年7月 「食育に関する特別世論調査」(内閣府)
- 2 平成23年9月 「食育実態調査」(南さつま市)
- 3 平成23年7月 「健康づくり食育実態調査」(南さつま市)
- 4 平成18年度 「学校保健調査」(教育委員会)
- 5 平成23年1月 「食育に関するアンケート調査」(南さつま市)
- 6 平成16年度 (文部科学省学校健康教育課調べ)
- 7 平成22年度 (学校給食地場農産物利用拡大事業実施報告書より)
- 8 平成22年11月 (食育アンケート調査時)
- 9 平成18年12月 10 平成23年7月 「健康づくり食育実態調査」(南さつま市)
- 11 平成18年5月 12 平成23年5月 (食育の推進に関わるボランティア数調査)
- 13 平成23年1月 「食農教育授業の取組みに係るアンケート調査」(南さつま市)
- 14 平成23年7月 「健康づくり食育実態調査」(南さつま市)
- 15 平成23年7月 「健康づくり食育実態調査」(南さつま市)

## 第3章 計画の基本構想

### 1 基本目標

食育基本法に定める基本理念を踏まえ、将来に向けた南さつま市の食育推進の方向性を明らかにするため「南さつま市食育推進計画（第2次）」の基本目標を次のとおりとします。

**「南さつまの農林水産物をいかし、  
笑顔かがやく健康で豊かな食生活の実現」**

#### <基本目標の考え方>

人にとって、「食」は生きていく上での基本であり、欠かすことのできないものです。本計画では、南さつま市の豊かな自然・風土・文化の中で育まれた農林水産物をいかした地産地消を推進するとともに、全ての市民が「食」を通じて健やかな心と体を養い、命の大切さや感謝の気持ちを育み、笑顔かがやく豊かな食生活を送ることを目指します。

### 2 推進目標

南さつま市の現状と課題（次章参照）を踏まえ、基本目標を達成するために次の4つの推進目標を掲げます。

#### 1 豊かな農林水産物をいかした「地産地消」の推進

本市の豊かな農林水産物を知り、地域で生産された農林水産物を地域内で消費する「地産地消」を推進し、あわせて食の安心・安全についての知識を啓発します。

#### 2 郷土の食文化を伝える「食育」の推進

本市の豊かな自然・風土・文化の中で育まれた農林水産物をいかした、本市ならではの郷土食や日本の食文化を守り伝えます。

#### 3 様々な農林水産業体験を通じた「食育」の推進

本市独自の様々な農林水産業体験を通じ、「食」に対する関心や感謝の念を深め、農林水産業に対する理解を深めます。

#### 4 全ての市民を対象とした幅広い「食育」の推進

全ての市民が「食」に関心を持ち、幼少期～学童期～青壮年期～老年期まで全てのライフステージを通じて「食育」を実践し、健康で豊かな食生活を推進します。

## 第4章 目標の具体的展開

### 1 豊かな農林水産物をいかした「地産地消」の推進

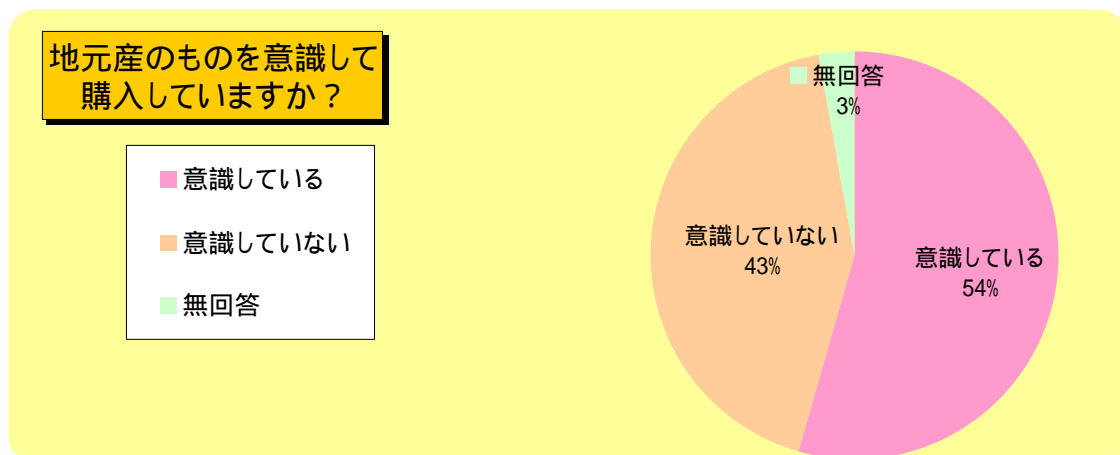
近年、食料自給率の低下や外国産の農林水産物の安全問題など市民の「食」に対する安心・安全志向が高まっていることや、生産者の販売の多様化が進む中で、消費者と生産者を結びつける「地産地消」への期待が高まってきています。

しかし、市民が地域でどのような農林水産物が生産されているのかわからない現状もあり、「地産地消」を進めることは、「食」への信頼だけでなく、地域の活性化にもつながります。

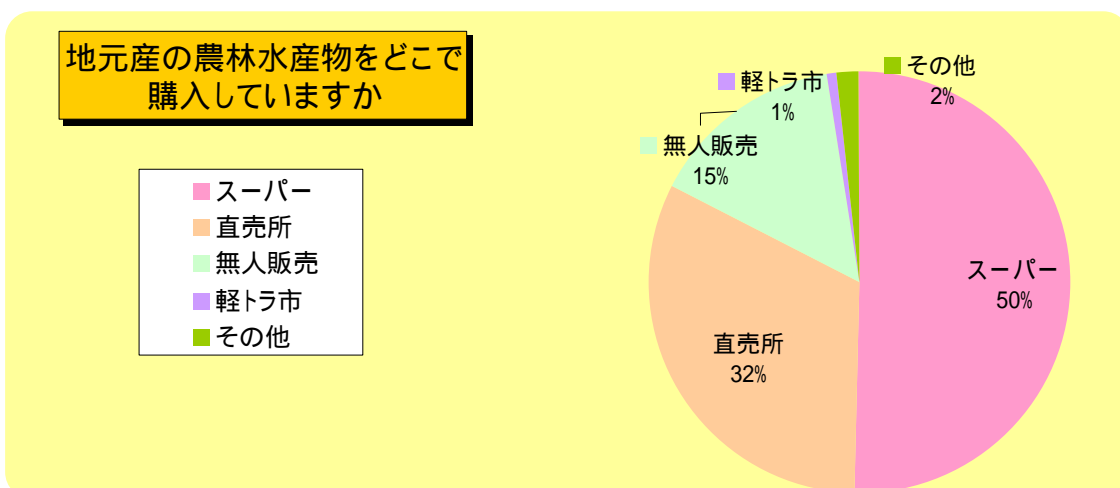
本市では、様々な団体と連携しながら「地産地消」の取り組みを推進していきます。

#### (1) 現状

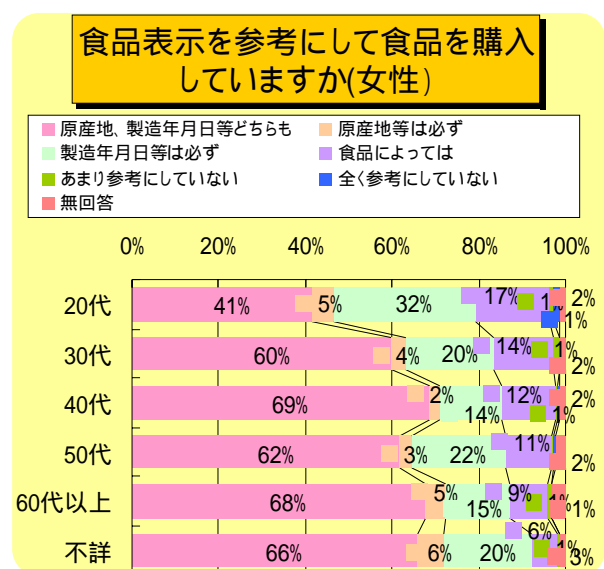
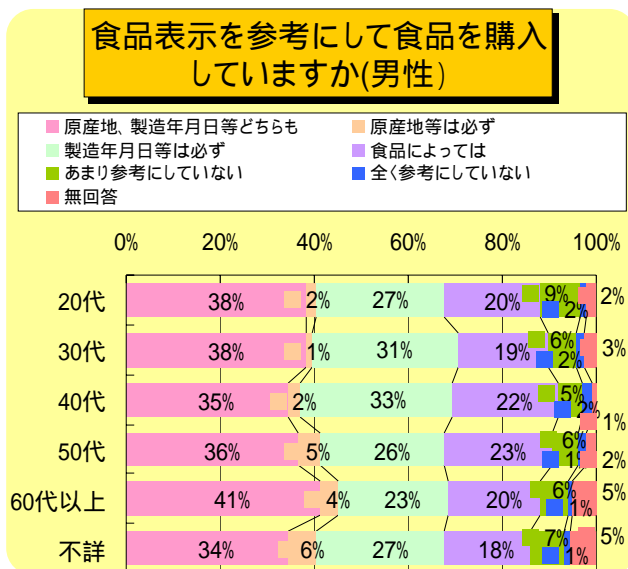
市民アンケートの結果では、「地元産のものを意識して購入している」人は54%で、半数以上の人々が地産地消を意識して行動しています。



「地元産の農林水産物の購入先」としては、スーパーが最も多く、直売所や無人販売所なども頻りに利用され、地元産が意識されているのがわかります。



また食品表示についての質問では、50%の人が「原産地表示や製造年月日などのどちらも参考に購入している」と答えています。「原産地表示」「製造年月日」のいずれかを参考に購入している人も加えると70%の人が食品を購入するときに「食品表示」を確認していることがわかります。



## (2) 重点目標

市民と生産者との交流  
学校給食における地産地消の推進  
農林水産物直売所など交流施設等の連携・機能強化  
安心・安全な食の提供

## (3) 具体的な取り組み

### 家庭

- ・ 地元の食材をできるだけ多く取り入れましょう
- ・ 地元の食材や郷土料理などを知りましょう
- ・ 農林水産物の食品表示（原産地表示等）に関心を持ちましょう

### 生産者、地域、団体

- ・ 農協や生産者部会と連携し、地元農林水産物をいかした料理方法の紹介や、料理教室を開催し、地場産物の消費拡大を図ります。
- ・ 魚食普及のため、生産者と連携して魚料理教室などを開催し、消費者と交流する機会を設けます。
- ・ 軽トラ市などを活用し、消費者と生産者が顔を見て供給できる場を設けます。

### 飲食店、販売店など

- ・ かごしま地産地消推進店を増やし、地産地消の取り組みを推進します。
- ・ 南さつまロマンの里ネットワーク会議等と連携し、農林水産物の販売構築など販路の拡大に努めます。

### 行政

- ・ 学校給食における地産地消を推進します。特に1月の「全国学校給食週間」にあわせ「かごしまを丸ごと味わう学校給食」週間を設定し、市内産の食材について知識を深め、郷土食への興味・関心を高めます。
- ・ 安心・安全な食を供給するため、「かごしまの農林水産物認証制度（K-GAP）」や「かごしまブランド指定制度」を推進します。
- ・ 市の広報誌やイベントなどを通じて、食品の安全に関する知識の普及啓発を行います。

## 2 郷土の食文化を伝える「食育」の推進

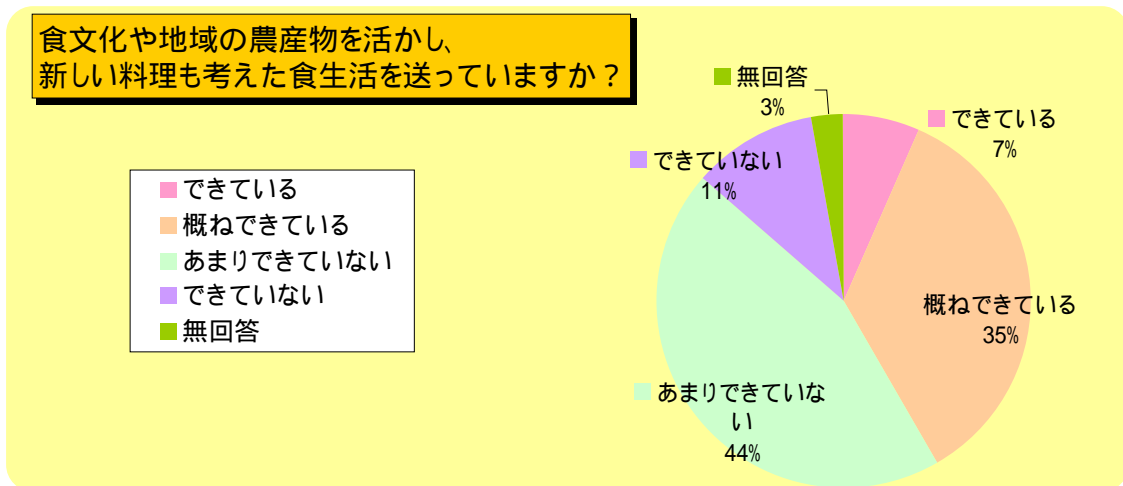
本市では、豊かな農林水産物をいかした食文化があり、それは豊かな食生活を生み出してきました。

しかし、ライフスタイルの変化等に伴い、外食や中食など食の外部化が進むことにより、家庭の食事には季節感がないものが増え、また日本の食文化の一つである箸の持ち方などの食事マナーも家庭で教えられることが少なくなりました。このことは、これまで家庭や地域において継承されてきた地域の特色ある郷土食や日本の伝統食、四季の行事食、栄養バランスに優れた日本型食生活が失われていく原因にもなっています。

こうした中、本市の食材をいかした郷土食について理解を深め、日本型食生活を推進し、日本独自の食文化を守り次世代に継承していきます。

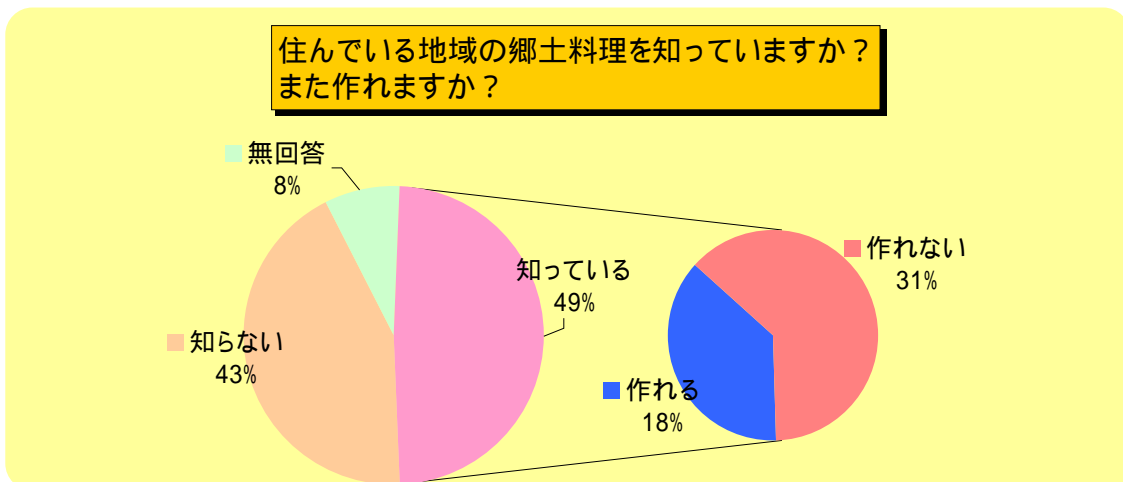
### (1) 現状

市民アンケートの結果では、「食文化や地域の農産物を活かし、新しい料理も考えた食生活ができている、概ねできている」と答えた人は42%となっていました。



また、「住んでいる地域の郷土食を知っている。」と答えた人は49%で、そのうち実際に「作れる。」と答えた人は18%となっています。

郷土食を知っていても作れる人は少なく、地域の郷土食などはなかなか継承されていないことがわかります。



## (2) 重点目標

南さつまの郷土食を知り伝える  
日本独自の食文化を知り伝える  
「食」ボランティアの育成

## (3) 具体的な取り組み

### 家庭

- ・ 地域の郷土食や、伝統食、四季の行事食を家庭でも味わいましょう
- ・ 「食材」を生産してくれた人や、「食事」を作ってくれた人、準備してくれた人に対する感謝を込めて「いただきます」と言える気持ちを育みましょう
- ・ 食事の準備や配膳などの後片付け、箸使いや姿勢などの食事マナーを身につけ食が楽しいと思える子どもを育みましょう

### 地域・団体

- ・ 現在組織されている「食生活改善推進員連絡協議会」や「生活研究グループ」「J A女性部」などと連携し、日本型食生活の推進や各地域における郷土食の普及を図ります。

### 保育園・学校等

- ・ 給食指導の時間などを通じて食事マナーの啓発を図ります。
- ・ 各保育園で実施している給食献立について、研修などを通じて情報交換を行い行事食や郷土食の普及を推進します。
- ・ 学校給食の献立表を通して、郷土食や行事食を家庭にも紹介します。

### 行政

- ・ 各地域に伝わる郷土食について、食生活改善推進員と連携しながら、市の広報誌などを通じてレシピを紹介し、市民に対して情報を提供します。
- ・ 親子クッキング教室などを開催し、手作りや家庭の味を伝える取り組みを推進します。
- ・ 「食」に関わる各種団体・関係機関等で「食」について、総合的に情報交換ができるよう、食育推進ネットワーク作りを進めます。
- ・ 食育活動を具体的に推進し、食育推進ボランティアを総合的にコーディネートする「食育推進リーダー」の育成を進めます。

### 3 様々な農林水産業体験を通じた「食育」の推進

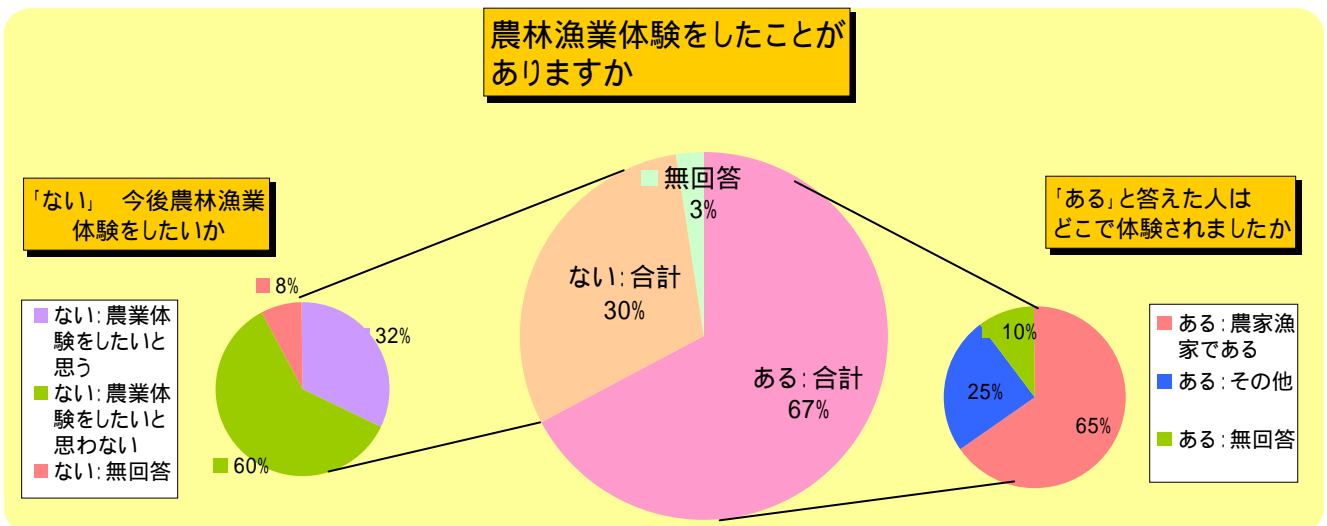
本市では、第三次産業人口が約8割を占めており、多くの市民が農林水産業を体験する機会が乏しく、食料の生産や加工などの現場に直接触れる機会が減少し、生産者と消費者との物理的な距離が広がってきました。

その結果、「食」に対する関心や感謝の念が薄れ、「食」が多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感しにくくなっています。

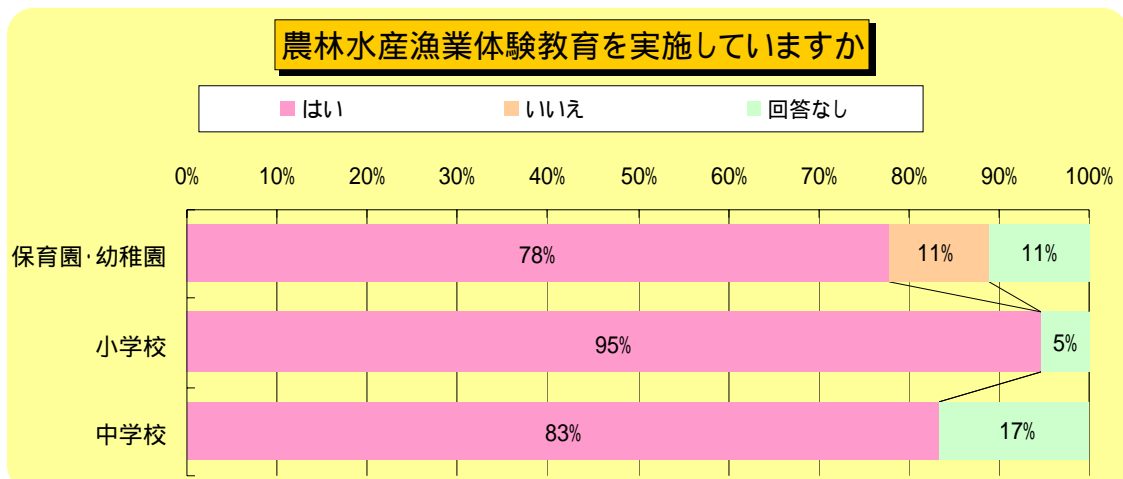
様々な農林水産業体験を通じて、旬の農林水産物を美味しく味わい、食に対する関心・感謝の念を深めるとともに、農林水産業への理解を深めます。

#### (1) 現状

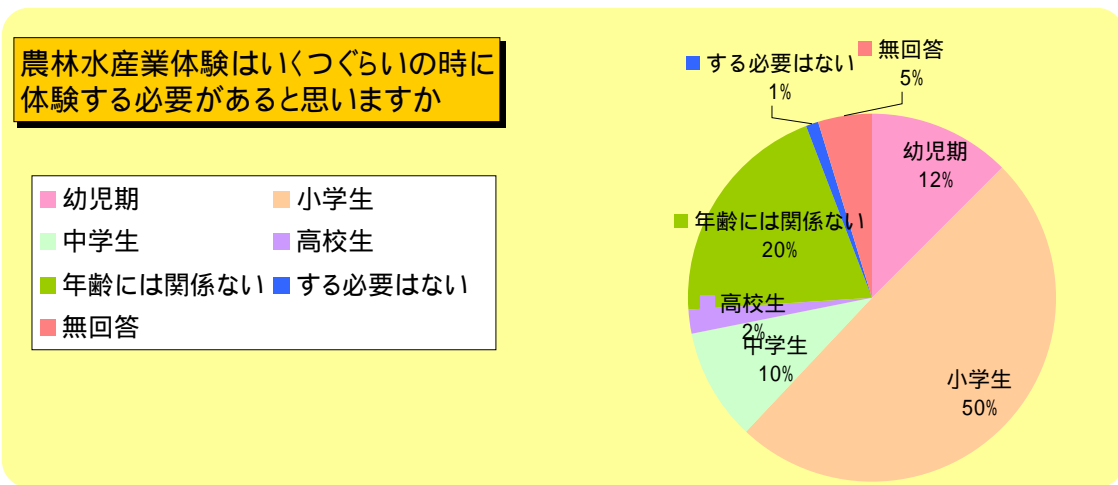
市民アンケートの結果では、「田植えや稲刈りなどの農業・漁業体験をしたことがありますか」との問いにすると答えた人は67%、ないと答えた人は30%となっています。



学校等におけるアンケートでも、農林水産業体験は多くの学校等で実施されています。保育園・幼稚園では、市内14保育園・4幼稚園中「農林水産業体験を実施していない園」が保育園1園・幼稚園1園となっています。小学校では、市内19小学校・6中学校にでは、全ての学校で実施されています。



また、「農林水産業は何歳ぐらいで経験すべきだと思いますか？」との問いには「小学生以下」と答えた人が 62%おり、五感が養われ感受性の高い「小学生以下」の体験が意識されています。その一方 年齢に関係ないと答えた人も 20%いました。



## (2) 重点目標

農林水産業者等による食育の推進  
農林水産業体験の推進

## (3) 具体的な取り組み

### 家庭

- ・ 家庭菜園など普段から土と親しみましょう
- ・ 旬の野菜や魚を美味しく味わいましょう

### 地域・団体

- ・ グリーン・ツーリズムやブルー・ツーリズムなど、消費者や都市住民と生産者との交流を図り、本市の農林水産物への理解を推進します。
- ・ 生産者団体と連携し、農林水産業体験活動を推進します。

### 保育園・学校等

- ・ 幼少期に農業体験を行い、直接土に触れ、五感を使って体験する機会を増やすことで、体験活動を通じた心の育ちを推進します。
- ・ 学校などにおいては、総合的な学習の時間だけでなく、各教科等との連携をとりながら農業体験の機会を推進します。

### 行政

- ・ 幼稚園や保育園、各学校、その他食育を実践している団体と市や各行政機関が連携して食農体験活動を支援する体制作りを進めます。
- ・ 教育関係指導者等への体験活動支援を進めます。

## 4 全ての市民を対象とした幅広い「食育」の推進

笑顔かがやく健康で豊かな食生活を実現するためには、子どもの頃から心身の発達に応じた正しい食習慣の確立が基本となります。また成人や高齢者においては、朝食を食べない人の増加や野菜の摂取不足など、栄養の偏りや生活習慣病の増加などの様々な問題が指摘されています。

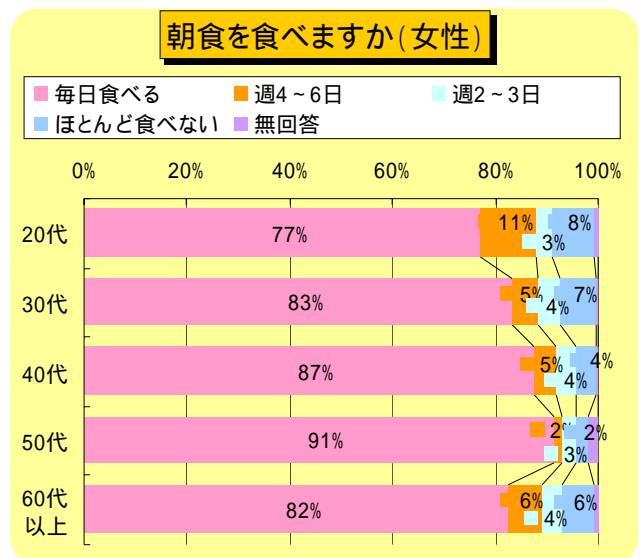
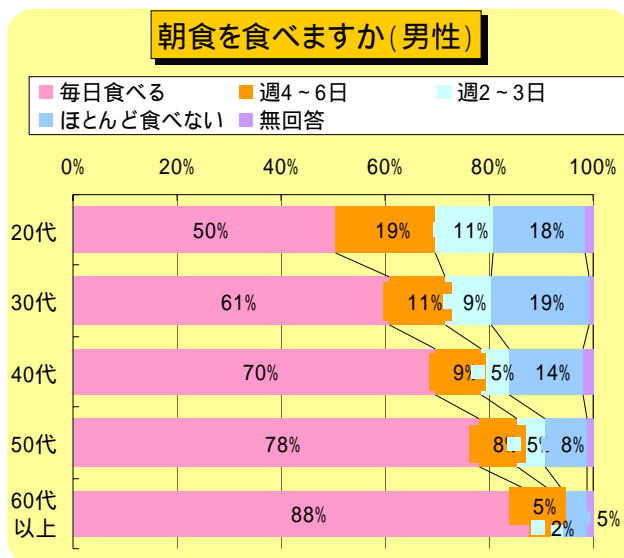
全ての市民が食の重要性について認識し、バランスのとれた食事や正しい食生活を身につけ、食を楽しむことが大切です。

各関係機関や団体と連携し、各家庭や学校・地域など各場面で健全な食生活に関する情報の提供を図ります。

また、それぞれのライフステージごとに「重点目標」を定め、より具体的に食育推進に取り組めます。

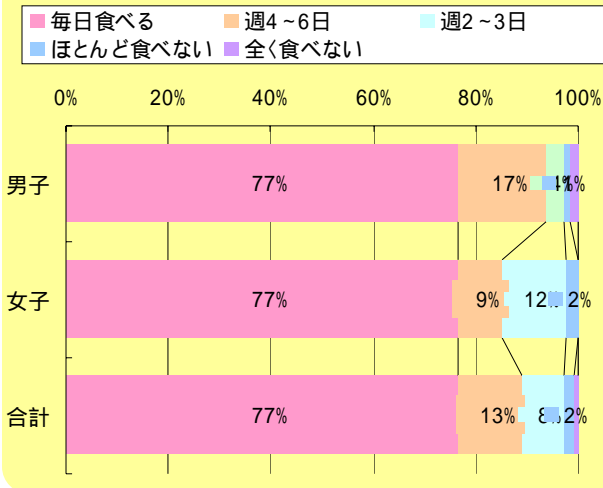
### (1) 現状

市民アンケートの結果では、「朝食を食べるか」との問いに「毎日食べる」と答えた人は20代男性が一番低く50%となっており20代男性の二人に一人は毎日食べることが習慣づいていないことがわかります。逆に朝食を必ず摂っている割合が多いのは50代女性の91%となっています。

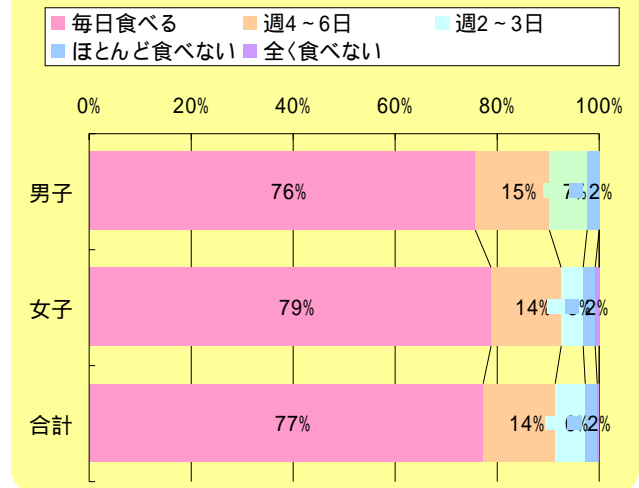


また、小中学生で見ると中学生で91%、小学生で約85%となっています。一方「ほとんど食べない」と答えた人は青壮年で9%、小中学生で3%あり、年齢が上がるにつれて恒常的に朝食をとらない現状があります。

### 朝食を食べますか(小学生)

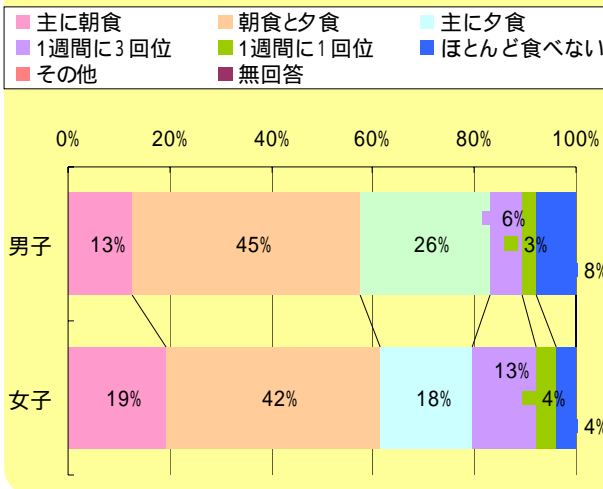


### 朝食を食べますか(中学生)

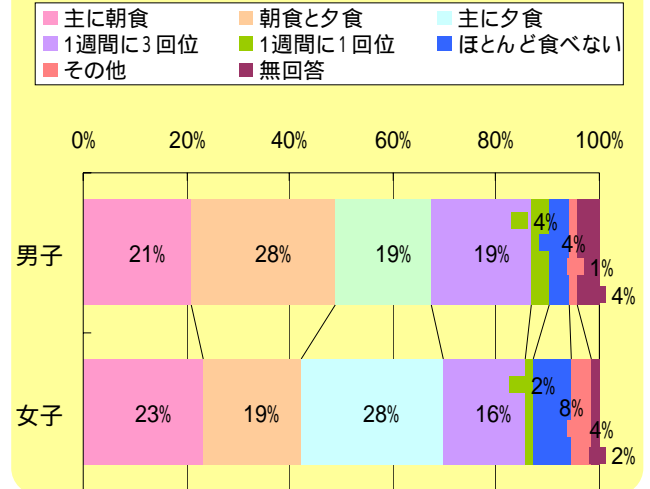


小中学生に行った「家庭でみそ汁を作ったことがあるか」との問いには、「家庭でみそ汁を作ったことがない」と答えた小学生が38.7%、中学生が35.9%となっており、調理実習で体験した後は家庭では「みそ汁を作ったことがない」「作る機会がない」子どもが4割近くいることがわかります。

### みそ汁を食べる回数は(小学生)



### みそ汁を食べる回数は(中学生)



## ライフステージごとの重点目標と具体的な取組み

### < 幼少期(0歳～就学前) >

幼少期は食習慣、生活習慣の基本を身につける時期です。

この時期に習得した食習慣が、その後の食生活の基本となります。

咀嚼、食べ方、食事のマナーなどを身につけ、「食」を好きになり、食べることを楽しく感じるようにすることが大切です。

#### 1) 重点目標

- 保護者への「食」の大切さの普及啓発
- 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- 「食」を楽しむ機会の提供

#### 2) 具体的な取組み

##### 家庭

- ・ 体を動かし、毎日三度の食事を取ることで生活リズムを整えましょう
- ・ 食事バランスを考えた朝ごはんを食べましょう
- ・ 食事マナーを身につけましょう
- ・ 家族で食卓を囲み、食事の時間を楽しみましょう
- ・ 買物などを通じて食材選びを学びましょう
- ・ 配膳や後片付け、簡単な調理などお手伝いを通じて「食」を楽しみましょう

##### 保育園・幼稚園等

- ・ よく遊び、よく眠り、よく食べるという基本的な生活習慣確立のため、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進・定着を図ります。
- ・ 保育所等が発行する保護者だよりなどを通じて「食」の大切さについて保護者に啓発を行うことを促進します。
- ・ 野菜の栽培・収穫・調理体験を通じた食農教育を促進します。

##### 行政

- ・ 乳幼児健診や、親子遊びなどを楽しむ親子教室等を通じて食育を推進します。
- ・ 保育園や幼稚園等の団体への食農教育支援を行います。
- ・ 保護者を対象にした料理教室や、親子で出来る料理教室等の開催を推進します。
- ・ 保育園・幼稚園等での食育の取り組みなどを保護者や地域へ情報提供し、「食」への関心を高め、食育の実践を広げていくことを促進します。

## <学童期(小学生～中学生)>

学童期は食習慣をはじめ、基本的な生活習慣が構築する時期です。

「食」に対する理解力も高まりますが、偏食や孤食など思春期特有の変容も見られる時期でもあることから、知識や技術を学ぶ機会や体験の場を増やし、「食」を大切にすることを育み、生きる力の基礎となる「食」について実践していく力を身に付けることが大切です。

### 1) 重点目標

規則正しい生活リズムの定着

「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進

「食」を楽しむ機会の提供

「食」についての知識と技術の習得及び実践する力の育成

### 2) 具体的な取組み

#### 家庭

- ・ 家族で食卓を囲み、食事の時間を楽しみましょう
- ・ 買物や配膳、後片付けなど、家族で調理に参加する機会を作り、調理技術や食材選びについて学びましょう
- ・ 生きる力の基礎となる「食」を実践するため、小学校高学年以上の児童・生徒については自分で簡単な食事が作れるようにしましょう

#### 地域・団体

- ・ 学校や家庭・地域と連携した野菜の栽培・収穫・調理体験を通じた食農教育を推進します。

#### 学校

- ・ 基本的な生活習慣確立のため、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進・定着を図ります。
- ・ 食の大切さを伝えるため、学校や給食センターが発行する保護者だより・献立表等にバランスよく簡単にできる朝食メニューの紹介や、朝食抜きが体に及ぼす影響などの掲載を行い、保護者会などの機会に保護者に啓発を行うことを促進します。
- ・ 保健や総合的な学習の時間を活用して、「食」と「健康」の関係について学ぶ機会を設定するとともに、体験的な活動を推進します。

#### 行政

- ・ 学校や地域と連携した食農教育活動を支援します。
- ・ 学校等での食育の取り組みなどを保護者や地域へ情報提供し、「食」への関心を高め、食育の実践を広げていくことを促進します。

## < 青年期(高校生～20代) >

青年期は、自己管理のもと自立した食生活を実践していく時期です。

しかし、痩身志向や朝食の欠食など不規則な食習慣の恒常化や、一人暮らしを始めることなどにより、それまでの食生活が乱れる時期でもあります。

この時期にこれまでに得た「食」に対する知識を再認識し、望ましい食生活が維持できるようにすることが大切です。

### 1) 重点目標

規則正しい食生活の推進  
「食」による健康づくりの推進

### 2) 具体的な取組み

#### 家庭

- ・ 毎日三度の食事を取ることで生活リズムを整えましょう
- ・ 朝ごはんを食べましょう
- ・ 主食だけの食事ではなく、食事のバランスを考え、おかずもとるようにしましょう
- ・ 簡単な食事が作れるようにしましょう

#### 地域・団体

- ・ 地域の公民館や食生活改善推進員と連携した料理教室などを開催し、自分で調理し食べることの楽しさを啓発します。
- ・ 農業団体が発行する広報誌などを通じて旬の食材を使ったレシピなどの情報提供を行います。

#### 行政

- ・ 広報誌などを通じて、簡単な朝食メニューなどの情報を提供します。
- ・ 健康診断の受診率向上などを働きかけます。
- ・ 地元でとれた農林水産物を使った「南さつま市版食事バランスガイド」を作成し、地元の食材を通して「食」への興味や食事バランスへの理解を啓発します。

## < 壮年期(30代～60代前半) >

壮年期は、心身ともに成熟し、社会的・経済的にも自立した時期です。

しかし、働き盛りのこの時期は職場・地域・家庭の中心となるためストレスがたまりやすく、多忙なことから健康管理がおろそかになりがちです。

また、これまでの生活習慣が、メタボリックシンドローム等に現れてくる時期でもあり、健康に対する意識の高まりも見られてきますが、それには個人差が大きく二極化する傾向もあります。

この時期には、自分だけでなく子どもや家族の食生活を見直し、適切な自己管理の下、健全な食生活を送ることが大切です。

### 1) 重点目標

規則正しい食生活の推進  
生活習慣病の予防  
「食」による健康づくりの推進

### 2) 具体的な取組み

#### 家庭

- ・ 家族や友人達と食卓を囲み、食事の時間は会話を楽しみましょう
- ・ バランスを考えた食事をするようにしましょう
- ・ 健康診断・歯科検診等を受診し、健康管理に努めましょう

#### 地域・団体

- ・ 地域の公民館や食生活改善推進員と連携した料理教室などを開催し、自分で調理し食べることの楽しさを啓発します。
- ・ 公民館講座や校区文化祭などで展示や試食コーナーを設け、食に関する知識の普及に努めます。
- ・ 農業団体などによる、乳幼児期や学童期などの保護者を対象とした食農教育を推進します。

#### 行政

- ・ 健康診断の受診率向上などを働きかけます。
- ・ 地元でとれた農林水産物を使った「南さつま市版食事バランスガイド」を作成し、地元の食材を通して「食」への興味や食事バランスへの理解を啓発します。

## <高齢期(60代後半~)>

高齢期は、退職や子どもの自立など生活環境の変化に伴い、社会的、精神的に大きな変化が生じる時期です。また、加齢などによる様々な身体機能の変化が見られる時期でもあり、咀嚼力、唾液分泌、味覚、消化吸収、運動機能などの低下や、一人暮らしなどにより食事を簡単に済ませてしまうなど低栄養状態にも陥りがちです。

これまでの食習慣を見直し、家庭菜園を始めるなど食を楽しむ機会を増やすことが大切です。

また、豊かな人生経験とこれまでに得た知識をいかし、郷土料理や日本の食文化の伝承など家庭や地域で次世代に伝える取組みが求められます。

望ましい食生活を守り、自分の健康管理に努め、「食」を楽しみ元気に暮らしていくことが大切です。

### 1) 重点目標

- 食べる機能の維持・持病の重症化予防
- 「食」を楽しむ機会の提供
- 食文化の伝承への取組み

### 2) 具体的な取組み

#### 家庭

- ・ 健康診断・歯科検診等を受診し、健康管理に努めましょう
- ・ 家族や友人達と食卓を囲み、食事の時間を楽しみましょう
- ・ 弁当・惣菜を利用する際は、食事のバランスがとれるように心がけましょう
- ・ 郷土料理などの伝承に取組みましょう
- ・ 家庭菜園で野菜作りを楽しみましょう
- ・ 体を動かす習慣をつけましょう

#### 地域・団体

- ・ 公民館講座や校区文化祭などで展示や試食コーナーを設け、食に関する知識の普及に努めます。
- ・ ふれあいサロンや公民館講座などを通じて地産地消や健康的な食生活のための情報提供に努めます。

#### 行政

- ・ 健康診断の受診率向上などを働きかけます。
- ・ 特定検診の報告会、介護予防教室等で食事のバランスや生活習慣病の予防・低栄養予防への理解を推進します。
- ・ 高齢者や男性を対象にした料理教室などへの支援を行います。
- ・ 地元でとれた農林水産物を使った「南さつま市版食事バランスガイド」を作成し、地元の食材を通して「食」への興味や食事バランスへの理解を啓発します。
- ・ 食育活動を具体的に推進し、食育推進ボランティアを総合的にコーディネートする「食育推進リーダー」の育成を進めます。

# 第5章 計画の推進に向けて

## 1 推進体制

食育を推進するためには幅広い市民の参加のもと、家庭・学校・地域・生産者・行政等の関係機関・団体等が充分連携し、多様な活動を総合的に展開する必要があります。

## 2 計画の評価と進行管理

### (1) 数値目標の設定

目標項目		現状値 平成 23 年度	目標値 平成 28 年度	
1	食育に関心を持っている市民の割合の増加	62%	80%以上	
2	地元産（南さつま市産）のものを意識して購入している人の割合	54%	65%以上	
3	朝食を欠食する市民の割合の減少	20～30歳代男子	18%	15%以下
		小中学生	3%	1%以下
4	農林水産業体験等の経験の有無	67%	80%以上	
5	食事のバランスを考えた食生活を送っている市民の割合の増加	29%	40%以上	
6	メタボリックシンドロームを認知している市民の割合の増加	89%	100%	
7	学校給食における地場産物を使用する割合の増加	25%	30%以上	
8	食育の推進に関わるボランティア数の増加	40名	60名以上	
9	食品表示や安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合の増加	77%	90%以上	

### (2) 計画の見直し

本計画は、平成 28 年度を目標年次としていますが、食を取り巻く社会情勢や制度、市民意識の変化などに留意し、必要に応じて見直しを行います。