

# 調布市食育推進基本計画（第2次）

## 概要版

～ 食を通じたところとからだの健康づくり ～

平成 25（2013）年度～平成 29（2017）年度

こころ からだ わざ  
食で育む，心・体・技



©pinko2010

平成 25 年 3 月

調布市

## 食育推進基本計画(第2次)の策定にあたって

「食べること」は、私たちが生きていく上で、生命を維持するためのエネルギー源となるだけでなく、「おいしい」と感じたり、家族や友人とのコミュニケーション等を通して日々の生活に喜びや楽しみを与えてくれるものです。

しかし、その食べ方によっては肥満をはじめとする生活習慣病や過度の痩身といった様々な健康問題を引き起こします。

平成17年6月に「食育基本法」が制定されて以降、「食育推進基本計画」(平成18年11月)、「東京都食育推進計画」(平成18年9月)を受け、調布市では平成21年3月に「調布市食育推進基本計画」を策定し、食育を推進して参りました。

普及啓発活動を通して、市民の「食育」への関心は増し、自身の健康状態についても健康であると感じている人が増加した一方で、若い世代を中心に朝食の欠食者が増加するなど、市民一人ひとりが望ましい食習慣を実践するには依然として多くの課題が残されています。

近年、「食」をめぐるのは、経済成長、ライフスタイルの変化にともない、消費者の多様なニーズに応えるサービスが充実し利便性が増した一方で、「食を大切に作る心」の希薄化が深刻化しています。

また、家族や友人と食事を楽しむ「共食<sup>きょうしょく</sup>」の機会の減少から、食事のマナー等「食べ方」への意識の低下も懸念されています。

さらに、環境問題など食の安全・安心に関わる課題も多岐にわたり、私たちには今まで以上に、正しい情報と知識に基づく判断が求められます。

市民一人ひとりが生涯を通して健康で豊かな生活を送ることができるよう、食に関する新たな課題を踏まえ、環境整備と連携体制の構築を進めながら今後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、調布市食育推進基本計画(第2次)を策定しました。

### 「食育」とは… (食育基本法より)

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

- 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である。  
知育：知的な能力を育てる教育  
徳育：道徳的な心情や行為を育てる教育  
体育：健康な身体づくりの教育
- ② 様々な経験を通じて「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ものである。

## 計画における基本的な考え方

第2次の計画のコンセプトは、

# 食で育む，<sup>こころ からだ わざ</sup>心・体・技

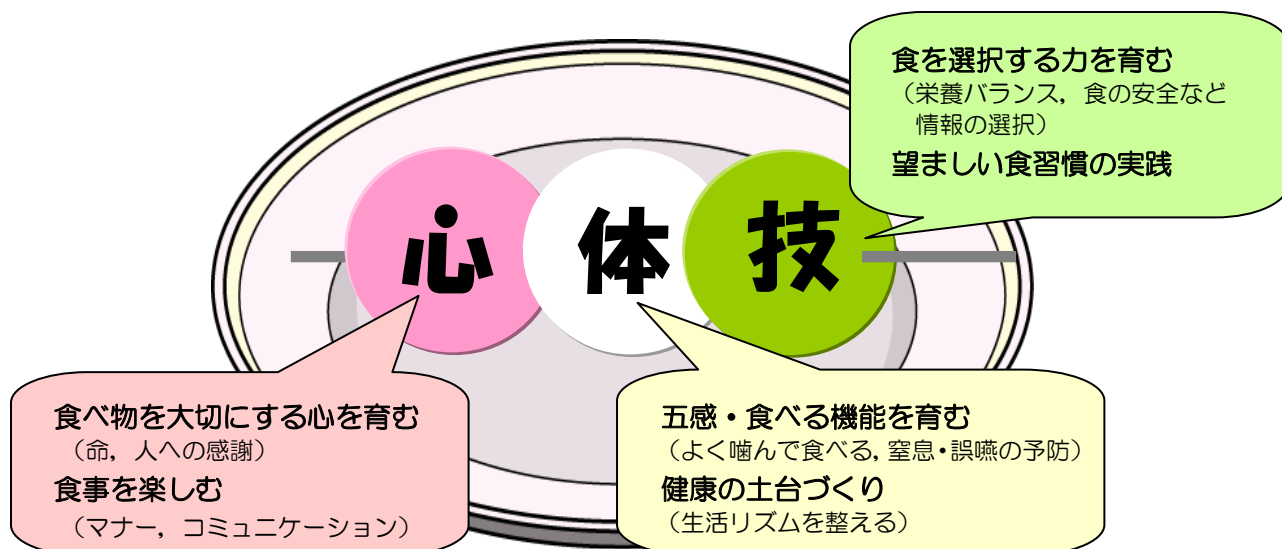
下のイラストは、食育で取り組むべきテーマを「心・体・技」の団子として、食育を推進する主体（家庭・行政・地域など）を皿で表わしています。

取組及び食育を推進する主体の数を増やし、主体ごとの連携強化を通じて団子と皿を大きくするイメージで、今後の調布市における食育を展開していきます。

食育というと、調理体験や栄養のバランスなど、「技」の分野に目が向きがちですが、まずは食に興味・関心を持ち、食事を楽しむための土台となる「心」と「体」を育むことが大切です。

食べ方（良く噛んで食べる、食べる姿勢など）や、一緒に食べる人とのコミュニケーションにも重点を置き、市民一人ひとりが食を通じて『心・体・技』を育むことを目指します。

### 連携を通じて、団子も皿も大きく



## 基本理念

### 「食を通じたところとからだの健康づくり」

市民一人ひとりが、食へることへの理解と感謝を深め、望ましい食生活を送ることを通じて、生涯にわたって健全な心と体を育み、豊かな人生を送ることを目指します。

## 基本方針

国の「第2次食育推進基本計画」における3つの重点課題を踏まえて、新たに2つの方針を加えました。

- ① 食を通して、心身の健康の充実を目指します
- ② 食を大切にすることを育みます
- ③ 市民の連携による食育の広がりを目指します
- ④ 妊娠・子育て期に重点をおいた食育を目指します
- ⑤ 家族等と食事をといたがらコミュニケーションを図る共食を推進します(新規)

食卓での団らん、コミュニケーションを通じて食の楽しさを実感し、食事のマナーなど食や生活に関する知識の継承が期待できる共食を推進します。

- ⑥ よく噛んで味わって食べるなど、歯科保健に関する食育の充実を目指します(新規)

生涯を通じて食を楽しむためには、十分な口腔機能の発達・維持が必要です。身体の栄養としてだけでなく、味わいや心のくつろぎにも関連する「食べ方」の支援の充実を目指します。



## 基本目標

心

体

技

### **食べ物を大切にする心を育む**

「もったいない」という意識を持ち、食事のマナーや食文化を大切にし、「食べること」への理解を深めることを目指します。

### **楽しく食事をする**

家族や友人と食卓を囲む「共食」を通じて、「食」を楽しむことを目指します。

心

体

技

### **生活のリズムを整える**

特に若い世代を中心に、睡眠時間を十分にとり、朝食を欠かさず、1日3食、しっかりと食べることを目指します。

### **五感を使っておいしく、安全に味わって食べる**

よく噛んで味わって食べることは、肥満をはじめとする生活習慣病の予防にも効果があり、窒息や誤嚥<sup>※1</sup>による事故を予防できます。

※1 食物などが、なんらかの理由で、誤って喉頭と気管に入ってしまう状態。

心

体

技

### **食を選択する力を育む**

食の安全・安心に関心を持ち、安全な食材を選んだり、正しい情報を選択する力を身につけることを目指します。

### **望ましい食習慣の実践**

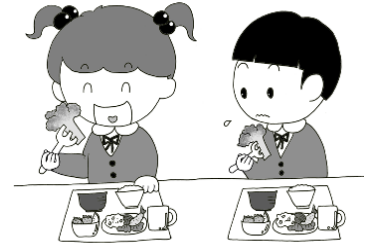
食事バランスガイドなどを活用し、朝食の充実や栄養バランスを考えた食事をとることを目指します。

## 年代別の取組の方向性

### 1 乳幼児期 (概ね0～6歳)

『食べる意欲の基礎づくり ～食の興味は空腹から～』

- ☆ 生活習慣の基礎づくり
- ☆ 食べ物に興味・関心を持ち、食事を楽しむ。



＜食で育む、心・体・技の取組＞

<b>心</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 「いただきます」、「ごちそうさま」の挨拶を大切にする。</li><li>○ 家族など周りの人との食事を楽しむ。</li><li>○ 行事食を通して食文化に触れ、『食事の場が楽しい』と感じる。</li></ul>
<b>体</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 生活リズムを、食事のリズムで整える。 → 空腹・満腹のメリハリをつける。</li><li>○ 五感を使って食べ物を味わう。</li></ul>
<b>技</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食事を楽しみ残さず食べる。</li><li>○ お手伝い等の体験を通して、食を知る。</li></ul> <p>＜保護者の立場から＞</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ 食事を食べやすくする工夫をする。</li><li>○ 子どもの適量を知る。</li><li>○ 食事の環境を整える。</li></ul>

#### 食育コラム 声のかけ方で「好き嫌い」は変わる？！

もし、子どもが「ブロッコリーが嫌い」と言ったら、あなたはどうしますか？  
「食べなくていいよ」と答えますか。嫌いとわかったら食卓に出さないようにしますか。

食物アレルギーで体調を崩してしまう方は別として、食べられるのに食べないことは、食事を楽しむ機会を減らしてしまいます。

人は誰でも、苦手な食べ物が1つや2つはあるものです。特に初めて食べるものについては、味を想像できないため敬遠しがちです。

子どもに「好き嫌い」が多いのも、食に関する経験不足から味を想像できない「恐怖心」によるものです。

家庭では食べなくても幼稚園や保育園などの給食で食べられる事がありますが、これは、周りの人の食事の様子をみて、『おいしそう』『食べても大丈夫』と不安な気持ちが解消されるからです。

周りの雰囲気や声かけも、見方を変えれば「素敵な調味料」。

「こうやって食べるとおいしいよ」、「食べると大きくなるよ」など、やる気を起こすような声かけで、食べられるものを増やしてみましよう。

## 2 学齢期（概ね7～15歳）

### 『食の自立 ～自己管理の意識づけ～』

- ☆ いろいろな食体験を増やし、食習慣を身につける。
- ☆ 自分自身の体に目を向け、食に関心を持つ。

#### <食で育む、心・体・技の取組>

<b>心</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 「いただきます」、「ごちそうさま」の意味を理解する。 → 食の大切さについて理解し、「食べること」の感謝の心を育む。</li><li>○ 栄養のバランスや健康問題など「食」についての知識を広げる。</li><li>○ 行事食などの食文化に触れ、食事を楽しむ。</li></ul>
<b>体</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 望ましい生活リズムの習慣化を目指し、朝食を欠かさずに食べる。 → 「早寝・早起き・朝ごはん」を実践する。</li><li>○ ボディイメージ*を正しく理解する。（痩せ・肥満の予防） *ボディイメージ：人が身体についてもつ心像（イメージ）。</li><li>○ よく噛んでおいしく味わって食べる。</li></ul>
<b>技</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食事のマナー（お箸の持ち方など）に気をつけ、楽しく食べる。 → 一緒に食べる人への配慮を心がける。</li><li>○ 自分の食事の適量を知り、バランスよくしっかり食べる。</li><li>○ 苦手な食材でも挑戦する。</li><li>○ 自分で食事を作ってみる。</li></ul>

食育コラム

### 食事のマナーは誰のため?!

#### ～マナーを通して食事を楽しもう～

食事の時に「ひじをつく」、「くちゃくちゃと音をたてる」、「食べ物を残す」など、誰かと一緒に食事をしていていやな気持ちになったことはありませんか。

食事のマナーは、一緒に食べる人がおいしく楽しく食べるための「思いやり」です。

また、口を閉じて食べる、音を立てずに食べるなど、マナー良く食べることは、自分にとっても食事をおいしく味わえ、のどにつまらせるなどの事故防止にもなります。

食べている姿から、あなたの「思いやりの心」が見えてきます。

箸の持ち方や、食器の並べ方、食べる姿勢など、自分の食事のマナーを振り返ってみませんか。

「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつも忘れずに。





### 3 青年期（概ね 16～29 歳）

#### 『食の自律 ～望ましい食生活の実践・自己管理～』

- ☆ 自身の食生活がこれからの健康に影響することを再認識する。
- ☆ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断をする。

#### <食で育む、心・体・技の取組>

<b>心</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 家族や友人と食事を楽しみ、コミュニケーションを図る。</li><li>○ 食事のマナーを実践する。</li><li>○ 食事の大切さを理解し、実践する。</li></ul>
<b>体</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 生活習慣を改善し、望ましい生活習慣を継続する。</li><li>○ 朝食の欠食を減らす。</li><li>○ ボディイメージを正しく理解し、偏った食事による肥満や過度な痩せなどによる生活習慣病を予防する。</li></ul>
<b>技</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断をする。</li><li>○ 自身の健康管理に目を向け、栄養バランスに配慮して食事をする。 → 家族や友人など、周りの人の健康にも目を向け、普及する。</li><li>○ 食事の環境にも配慮する。 → 食事の時はテレビを消すなど。</li><li>○ 自分にあった食事の量を知り、実践する。</li></ul>

#### 食育コラム **あなたの身体、10年後も元気ですか？**

『朝ご飯を食べるより寝ていたい。』『お菓子でお腹いっぱい。』『作るのが面倒だから、カップラーメン。』など、普段の生活で思い当たるものはありますか？

私たちの身体は、普段の食事からつくられています。

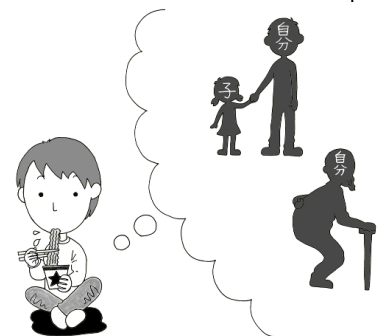
若いから多少無理をしても平気！なんて思うかもしれませんが、今の食事は、今、栄養になっているだけでなく、5年後・10年後のあなたの身体の土台になります。そして、あなたの身体だけでなく、将来生まれてくるあなたの子どもの身体もつくりま

「食」という字は「人」を「良」くすると書いているように見えませんか。

しかし、何を食べても『良い』わけではありません。

何でもおいしく味わって「良くなる（健康になる）」か、偏った食事で「悪くなる（病気になる）」か、どちらに進むかは自分次第。

さて、あなたはどちらを選びますか？





## 4 壮年期（概ね30～64歳）

### 『食の自律 ～望ましい食生活の実践・継承～』

- ☆ 自分の食生活を振り返り、健康づくりに努める。
- ☆ 家族と食事を共にし、食文化を継承する。

#### <食で育む、心・体・技の取組>

<b>心</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 家族や友人と食事を楽しみ、コミュニケーションを広げる。</li><li>○ 食事の大切さを認識し、食事のマナーを実践するとともに継承する。</li><li>○ 子どものために食べ物の好き嫌いを減らすよう心がける。</li></ul>
<b>体</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 自らの健康状態を把握し、食生活を見直すとともに、生活習慣病の予防など健康の維持・増進に努める。</li><li>○ よく噛んで味わって食べることを通して、歯や口の健康など食べる機能の維持に努める。</li></ul>
<b>技</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択・判断力を継承する。</li><li>○ 食に関する伝統や行事食に配慮しつつ、生活習慣を見直す。 → 食に関する知識や情報を家庭や地域に発信し、次世代を育てる。</li></ul>

食育コラム

#### お肌の曲がり角・飲み込みの曲がり角

お肌の曲がり角は「20歳」や「25歳」などと言われますが、『飲み込み』にも曲がり角があるのをご存知ですか？

例えば、食事中に味噌汁やお茶などで、不意にむせて咳きこんだりしたことはありませんか。これが「飲み込みの曲がり角」です。

私たちは、歯だけでなく、脳、舌、顎、唇などいろいろな機能を使って食事をしています。これらの機能が低下し始める「飲み込み」の曲がり角は、男性は40代、女性は50代と言われています。

機能の低下を予防するために、普段の食事に、歯ごたえ・噛みごたえのある食べ物を意識して取り入れてよく噛んで食べましょう。

また、舌や口の周りの筋肉を動かす体操をすることも効果があります。

口の周りの筋肉が鍛えられることで、口角も上がり、若々しい口元に見えてきます。

食べ物の見た目や香り、味を感じながら会話を楽しみ、お肌と一緒に口のアンチエイジングも始めてみませんか？



## 5 高齢期（概ね65歳以上）

### 『食生活・食習慣の維持 ～健康でいきいきとした生活を～』

- ☆ 自分の健康状態に合わせた食生活を送り、生活の質を維持する。
- ☆ 家族や地域との交流により生きがいをもち、豊かな知識・経験を継承していく。

#### <食で育む、心・体・技の取組>

<b>心</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 家族や友人と食事を楽しみ、食を通じた豊かな生活を実践する。 → 食を通じた仲間づくり。世代間の繋がりを大切にする。</li><li>○ 食事の大切さを再確認し、食事のマナーを実践、継承する。</li></ul>
<b>体</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 自らの健康状態に合わせて食生活を管理し、規則正しい食習慣を維持する。 → 生活習慣病を予防し、生活の質を維持する。</li><li>○ よく噛んで、おいしく安全に食べる。 → 窒息や誤嚥<sup>ごえん</sup>などの事故を防ぐ。</li></ul>
<b>技</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識などを次世代に継承する。</li><li>○ 自身の健康状態や活動に合わせた健康管理を実践する。 → 食事の欠食や低栄養を予防し、健康でいきいきとした生活を送る。</li></ul>

#### 食育コラム **健康は健口から ～お口からの寝たきり予防～**

食べる・話す・表情を豊かにするなど、『いきいき』と自分らしく暮らしていくためには、「歯と口の健康」が欠かせません。

「食事・運動・休養（ストレスの解消）」は健康づくりの3本柱と言われますが、実は、その全てに「歯と口の健康」が関わっています。

##### **食事**

食べ物をしっかり噛むことができると、何でもおいしく味わえるだけでなく、だ液がたくさん出て消化吸収も良くなり、窒息や誤嚥などの事故予防になります。また、噛むことは『認知症』の予防にも効果があると言われています。

##### **運動**

両方の奥歯が噛み合うと、身体のバランス感覚が保たれ、つまずいたときにも踏ん張ることができ、転倒や骨折も予防できます。

##### **休養（ストレスの解消）**

笑顔など表情を作るにも、口の周りの筋肉が関係しており、家族や友人とのコミュニケーションを豊かにしてくれます。

健康は、「歯と口の健康」で決まるといっても過言ではありません。生涯を通じて、口の健康に気をつけ、寝たきりを予防しましょう！



## 6 妊娠・子育て期

### 『食の楽しみの共有 ～家族で楽しい食卓づくり～』

- ☆ 食生活を振り返り、出産に向けてバランスの良い食事をとる。
- ☆ 子どもに食への関心を持たせ、家族で楽しく食卓を囲む。
- ☆ 家族全体で生活リズムを整える。



#### <食で育む、心・体・技の取組>

<b>心</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 「食」に興味・関心を持ち、家族みんなで食を楽しむ。</li><li>○ 食を大切にする心や感謝の気持ちを共有する。 → 「共食」を通じて、食を通じたコミュニケーションを図る。</li></ul>
<b>体</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 「早寝・早起き・朝ごはん」をはじめとし、家族で望ましい食生活を実践する。</li><li>○ よく噛んで食べることや食べる姿勢など、「食べ方」にも気をつける。</li></ul>
<b>技</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 基本的な食習慣や食事のマナー、生活リズムを身につけ、子どもの「食べる力」を育む。 → 子どもへの意識付けを通して、保護者自身も食生活を見直す。</li></ul>

食育コラム

### 食をつなごう ～親から子へ、子から孫へ～

家族や友人と食卓を囲む「共食」。

「共食」には、「食欲を増進する」、「食事のマナーや知識を学ぶ場となる」などたくさんの効果がありますが、最大の効果は「経験を共有できること」です。

食事を通じた経験には、食べ物そのものを味わうだけでなく、その時の会話やその場の楽しい雰囲気なども含まれます。

「おいしい食事」は、ひとりで食べてももちろんおいしいと感じるものですが、そのおいしさを「ほんとだ！おいしいね」と共感してもらえると、嬉しい気持ちになりませんか？

おいしさに「楽しい・嬉しい」気持ちを加えてくれるのが「共食」です。

共食は、ただ食事を分かちあうだけでなく、食事を通して人と人がつながり、コミュニケーションを図るとてもよい機会です。

たまにはテレビを消して、その日の出来事、自分の気持ちを話して会話を楽しんでみませんか？



## 主体別の取組

### 1 家庭における食育の推進

生涯にわたって健全な心と体を育み、豊かな人生を送るためには、市民一人ひとりが、望ましい食習慣の実践を心がけることが必要ですが、そのためにはまず、「食」に関心を持つ事が大切です。

また、子どもが健全な心身を育むためには、家庭での食育が基本となります。

- ☆ 「早寝・早起き・朝ごはん」などで、生活リズムを整える。
- ☆ 食卓を囲み、共に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」を通じて「食」の楽しさを共有する。
- ☆ 「食事のマナー」や「よく噛んで味わって食べる」など、食に関する知識の習得・継承を推進する。
- ☆ 妊娠・子育てなど、生活環境の変化を機に、「食」について振り返り食育を実践する。

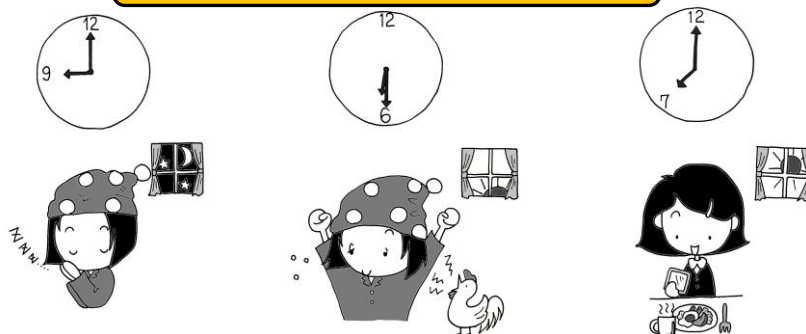
### 2 保育所・幼稚園・学校等における食育の推進

次世代を担う子どもたちへの食育の推進には、成長・発達に応じた切れ目のない取り組みが求められます。

集団生活を通じて社会性が培われることから、「食事のマナー」や食についての理解を深め、子どもたち一人ひとりの「食べる力」を育みます。

- ☆ 生きた教材として給食を活用した食育を推進する。
- ☆ 体験学習などを通じて、「食」を大切にする心や感謝の気持ちを育む。
- ☆ 家庭や地域と連携を図り、効果的な食育を推進する。
- ☆ 子どもの成長・発達の過程に応じ、安全・安心に配慮した食育を推進する。

#### 早寝 早起き 朝ごはん



※「早寝・早起き・朝ごはん」は、文部科学省が推進する国民運動です。  
子どもたちの健やかな成長のためには適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠など基本的な生活習慣が大切であることに鑑み、その定着に向けた取組の一層の推進を図ることを目的としています。

### 3 地域における食育の推進

心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、ライフスタイルや年代に応じた、一貫性のある食育を推進することが大切です。

市民一人ひとりが日々の生活において、食育に関する取組が実践できるよう、身近な地域での食育の定着を目指します。

- ☆ 地域における食を通じた健康づくり活動を推進する。
- ☆ 地産地消を推進する。
- ☆ 食を通じた、地域のふれあい・絆づくりを推進する。
- ☆ 世代を超えた交流など、「食」を楽しむ機会の充実を図る。
- ☆ 食物アレルギーなど、食の安全・安心に関する情報提供の充実を図る。



### 計画の推進に向けた年度ごとの重点的な取組

年度ごとに、連携を図る分野（主体）の枠を広げ、市民一人ひとりの「心・体・技」を育みます。

平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
関係機関の 協力拡大	関係機関の 連携強化	関係機関の 連携強化	主体ごとの 連携の推進	主体ごとの 連携の推進

平成 25 年度は、「食育」の推進に関係する機関へ広く協力を呼びかけ、平成 26 年度から平成 27 年度にかけて、それら機関同士の連携を強化していきます。また、平成 28 年度から平成 29 年度にかけては、「食育」を推進する主体（家庭・行政・地域）が一緒になって、より効果的な取組を進められるよう、主体間の連携を推進していきます。

## 調布市食育推進キャラクター



©pinko2010

### マイ 米スターくん

食事の大切さ、楽しさを伝える伝道師。  
『食で育む、心・体・技』をキャッチコピーに  
様々な場所で食育を広めています。

登録番号  
(刊行物番号)

2012-300

---

## 調布市食育推進基本計画（第2次）【概要版】

---

発行日 平成25年3月  
発行 調布市福祉健康部健康推進課  
〒182-0026  
調布市小島町 2-33-1  
文化会館たづくり西館保健センター  
電話 (042) 441-6100 (直通)

---