Message

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、「食」は欠くことのできないものです。
人は、食べることによって満足し、感謝を覚え、時には感動します。
また、誰かと一緒に食事をすることで心を通わすこともできます。
一方、日々忙しい生活を送る中で、私たちは「食」の大切さを忘れがちです。
その結果、栄養が偏り、健康に関する様々な問題が生じており、
同時に豊かな文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にも直面しています。

本市では、「食」は大変重要であると考え、平成27年4月に「大和市食育推進計画」を策定し、
明確な方向性の下で個々の取組を着実に進めてまいりました。
その取組は、健康都市連合国際大会にて、「クリエイティブディベロップメント賞」を受賞、
低栄養予防を目的とした管理栄養士による個別訪問活動は、
経済財政諮問会議で先進・優良事例として取り上げられました。

今後、更なる食育の推進を図るため、「第2次大和市食育推進計画」を策定し、
「親から子が相互に、そして次の世代へ」つながる食育を進めてまいりたいと考えております。
この計画を実効性あるものとするためには、「食」に関わる多様な関係者のみなさまと行政が
互いに助け合い、協力していくことが必要だと感じております。
結びとなりますが、本計画の策定にあたっては多くのみなさまに、
市民意識調査へのご協力に加え、ご意見、ご提案をお寄せいただきました。
心からお礼を申し上げます。

大和市長　大木　哲

目　次

01　計画策定にあたって

基本理念

04　基本理念　食を通じた心身の健康増進と豊かな人間形成

基本目標

08　基本目標１　食を通した心身の健康づくり

10　基本目標２　食への理解を深め感謝するこころの醸成

施策展開

14　施策１　家庭における食育の推進

Topics1 たべるのってたのしいな

24　施策２　学校、保育所等における食育の推進

Topics2 あたたかい食卓／Topics3 ちょっとだけたべてみよう

42　施策３　地域における食育の推進

Topics4 地域で広がる食育の取組

50　施策４　図書館をはじめとする多様な関係者と取り組む食育の推進

Topics5 やまと食の応援団

58　施策５　地産地消や食を取り巻く環境に配慮した取り組み

Topics6 市民朝霧市／Topics7 やまと生まれの新鮮なやさいとくだものの力

70　施策６　食文化の継承に向けた食育の推進

Topics8 だしから広がる味覚の世界

78　施策７　健康寿命の延伸につながる食育の推進

Topics9 日本の女性はやせすぎ　健康的な美しさを手に入れる

附属資料

90　評価指標と評価及び目標値の設定理由

95　食育・歯及び口腔の健康づくりに関する市民意識調査　結果概要

111　計画策定の経過・市民意見公募結果

112　大和市食育・歯及び口腔の健康づくり推進会議設置要領

113　用語解説

計画策定にあたって

計画策定の背景

社会経済状況の変化、家族形態やライフスタイルの多様化等を背景に、個人の好みに合わせた食生活スタイルへと食の多様化が進展しています。いわゆる「日本型食生活」（米を中心として多様な副食からなる食生活）を基本としたスタイルから、過度に「欧米型食生活」に偏ることで脂質の過剰摂取や、外食の増加による野菜の摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表される食生活の乱れに起因する肥満や生活習慣病の増加、若い女性に多くみられる過度の痩身など、食を巡って様々な問題が起こっています。

こうした状況を受けて、国においては、平成１７年６月に「食育基本法」を制定し、同１８年３月に「食育推進基本計画」を策定、現在は「第３次食育推進基本計画」に改訂し、取組を進めています。また、神奈川県においても、現在「第３次神奈川県食育推進計画（食みらい　かながわプラン２０１８）」に基づき、取組を進めています。

本市においては、平成２７年度から大和市食育推進計画を策定し、健康づくりにおける食の重要性を深く認識し、より一層、食を通じた市民の健康の増進や生活の質の向上が図られるよう、食育に関する施策を体系的、総合的に推進してきました。

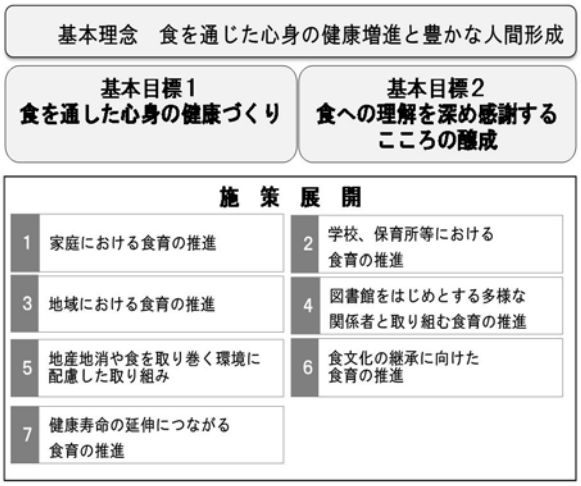
計画の位置づけ

健康都市やまと総合計画を上位計画とする食育に特化した行動計画であり、本市における歯及び口腔の健康づくり推進計画などの関連計画との整合性を図ります。また、国の第３次食育推進基本計画、神奈川県の第３次神奈川県食育推進計画（食みらい　かながわプラン２０１８）を踏まえたものとなっています。

計画の構成と期間

本計画は、大和市における食育の取組の基本理念、これに基づく基本目標、また、食育の取組全般についての施策展開で構成します。

計画の期間は、２０１９年度から２０２３年度までの５年間とします。



計画の評価と進行管理

各施策における取組の進捗状況を、年度ごとに大和市食育・歯及び口腔の健康づくり推進会議で検証し、既存の取組の見直しや新規の取組を設けることとします。

また、計画期間の最終年度に食育に関する市民意識調査を実施し、その結果を踏まえて次期計画を策定していきます。

基　本　理　念

基本理念

食を通じた心身の健康増進と豊かな人間形成

食は、生きていくための基本であり、食がなければ健やかな心身を育むことは難しいと思われます。さらに、食は、生きるために栄養素を摂取する営みにとどまらず、多様な食経験などを通じて、豊かな人間性、生きる力を育むものでもあります。子どもが健全な食生活を送ることや、豊かな自然に触れ、農業など、食物の生産に関わる様々な人との交流などにより、食に関する経験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健全な心と身体を培い、感謝する心や豊かな人間性を育む基礎となるものです。

近年、社会経済状況のめまぐるしい変化、核家族化や単身世帯の増加に代表される家族形態の変化、ライフスタイルの多様化に伴う家族関係の希薄化など、食生活に多大な影響を及ぼす状況が進行しています。

その結果、欠食、不規則な食事、栄養の偏りなどに起因する肥満や低栄養（やせ）、生活習慣病の増加などの健康問題が顕在化しています。食生活を健全なものへと改善していくためには、一人ひとりが食への理解と意識を高めて、食を選択する力を身につけることが大切です。

また、食には、その土地の気候、風土、習俗などに関わって発展を遂げてきた文化的側面があります。

その土地で採れる作物を、その土地に住む人々が、その土地に根づいた調理法で食べるということは、今となっては貴重なものになりつつありますが、私たちは、先人が築き上げてきた食文化の上に生きており、それを未来に引き継いでいくとともに、他国の食文化も柔軟にとり入れて、時代の移り変わりに沿って発展させていきたいと考えます。

大和市は、すでに高齢化率２３％を超え、超高齢社会に入りました。この流れは、今後も加速していくと予測されており、これまでにも増して、一人ひとりが健康で元気に活躍することが求められる時代になっていきます。

１日３度、人生で何万回にも及ぶ食という営み。この営みが充実すれば、それは生涯にわたる心身の健康につながることでしょう。すべての市民が豊かな食生活を送り、心身ともに健やかで充実した人生を過ごすことを目指して、「食を通じた心身の健康増進と豊かな人間形成」を基本理念に「親と子が相互に、そして次の世代へ」つながる食育の取組を進めていきます。

大和市内のりんご園

基　本　目　標

基本目標１

食を通した心身の健康づくり

心身の健康づくりのために、食は基礎となるべき大切なものであり、その基本は家庭にあります。それぞれの家庭に合った望ましい食事を家族でとり、楽しい時間を共有することが、心身の健康につながります。
しかし、近年、家族構成、ライフスタイルの多様化や、社会経済環境の複雑化などにより、家庭が食育の基盤としての役割を担いきれなくなってきています。家庭においては、今ある状況の中で何ができるかを考え、学校や保育所等は、子どもの食育の推進のために、これまで以上に家庭と連携していくことが重要になっています。
子どもの健やかな成長のためには、生活リズムの習得が重要であり、その習得は乳児期の授乳と離乳食から始まります。幼児期には、食事やおやつの時間を固定することで、お腹がすくリズムができ、食欲が増す、同じ時間に眠くなって規則的な睡眠がとれるようになるなど、生活リズムを作り出すことができます。これは、家族が一緒に食事をとる「共食」にもつながり、子どもの心の育ちも促します。
子どもの頃に身についた食習慣は、大人になってからも続くものです。規則正しく食事をとる習慣は、生活習慣病などの予防につながります。
つまり、身についた習慣を保っているだけで、自然に生活習慣病予防につながることになります。
健やかな体をつくるためには、規則正しい食事に加えて、栄養バランスがとれていることが不可欠ですが、必要とされる食事の内容は、その人により異なります。
従来は、国等が示した食事の基準に人を合わせていくという考え方が一般的でした。しかし、本来、食事を人に合わせるべきであると考えると、食事の基準に沿うことを念頭に置いた上で、趣味嗜好や生きがいまで考慮した食生活を作り上げていくことが望ましいと考えられます。
また、食生活を作り上げていくにあたって、食品の安全性は、基本的な問題になります。生産、加工、流通など、食に関するシステムが巨大化、複雑化した現代においては、生産者を始めとする食を提供する側が安全性に留意することはもちろんですが、消費者も、食品の安全性、栄養成分等の特徴など、食に関する知識と理解を深めていく必要性が高まっています。
子どもの頃から望ましい食生活を確立することで、心身ともに健やかに成長し、生活習慣病を予防し、高齢に至るまで健康で、実り豊かな人生を送ることができるようにするため、食育の取組が個人にとどまらず、家庭、社会、地域へと広がっていくことを目指して取り組んでいきます。

基本目標２

食への理解を深め感謝するこころの醸成

動物や植物を食することは、とりもなおさず、自らの命をつなぐために他者の命をいただくことです。そのことの意味を深く理解し、命を尊ぶ気持ちを育んでいかなければなりません。また、食べ物が食卓に上がるまでに、米や野菜を作る、牛や豚などを育てる、収穫する、加工する、消費地まで運ぶなど、多くの方の努力や苦労があります。家庭の食卓、学校や保育所等の給食、農業体験や伝統行事などを通じて、食べ物や、生産者を始めとする様々な人々への感謝のこころが醸成されることが大切です。

日本の伝統的な食文化である「和食」は、海、山、里と表情豊かな自然からの恵みを享受して育まれてきました。そして、栄養バランスに優れた健康的な食事として評価される「日本型食生活」は、昭和５０年頃の食生活のことで、戦前の伝統食や、戦後の食糧不足による低栄養の食事に欧米食が導入されたこと、さらに栄養教育の徹底や、栄養・食生活改善運動が結実してできあがったものです。

日本は、食に限らず他国の文化のよいところを柔軟に取り入れ、進化、発展させてきた歴史を持っています。大和市の食育においても、伝統的な和食の文化を大切にしながら、様々な国や地域の食文化のよいところも積極的に取り入れて、より豊かな食文化を目指します。

食育では、一人ひとりがその意義や重要性を理解し、自ら実践するとともに、多種多様な人や団体と連携、協力することが重要です。農業に携わる方々と連携した体験活動の推進、地域の食生活改善に取り組むボランティア団体と協力した取組、さらに飲食店等の食に関わる店や企業等と協力した事業などを着実に続けていくことで、食育の担い手の輪を広げていきます。

大和市内で収穫された新鮮なキャベツ

施　策　展　開