

連携を深め、次の世代へつなげる食育を目指して

19



令和7年3月

大和市長
古谷田 力

1日3度、人生で約9万回とも言われる「食」という営み。人は、食べることで満足し、感謝の気持ちを覚えます。また、誰かと一緒に食べることで、人とつながり、食べる喜びや楽しさを味わい、それが生きる力にもなります。「食」の大切さについて考え、食に関する知識と食を選択する力を習得することは、生涯を通じて心身を健康に保ち、豊かな人間性をはぐくむ一助となります。

一方で、社会情勢の変化により、食に関する価値観や暮らしのあり方が多様化し、健全な食生活を実践することが難しくなっているだけでなく、持続可能な食や食文化の継承等様々な課題に直面しています。

本市では、平成27年度に大和市食育推進計画を策定。その後、平成31年度に第2次計画を策定し、「親子が相互に、そして次の世代へ」つなげる食育を進めてまいりました。中でも、健康寿命の延伸につながる取組は、日本健康会議や東京栄養サミット等で事例紹介された他、日本の栄養政策2023に好取組事例としても取り上げられました。第3次大和市食育推進計画では、第2次計画の基本的な体系を踏襲しつつ、新たな観点や視点を取り入れた7つの施策を進めてまいります。

この計画をより実効性を持つものにするためには、様々な機会をとらえて食育を進めるとともに、「食」に関わる皆様と行政がつながり、連携を深めていくことが必要だと考えています。毎月19日は自分や家族の食生活を見直す「食育の日※」。「食育の日」を機会に、食育に取り組んでいただけることを願っております。

結びとなりますが、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました多くの皆様に、心から感謝申し上げます。

※一年を通じて継続的に食育推進運動を展開するため、国の食育推進基本計画の中で、毎月19日は「食育の日」と定められています。

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景

人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行するとともに、食に関する価値観や暮らしのあり方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えてきています。特に、高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増えています。さらに、地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されています。平成17年6月に食育基本法（平成17年法律第63号）が制定され、現在は「第4次食育推進基本計画」のもと、取組を進めています。また、神奈川県においても、「第4次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン2023）」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。

ここ数年の新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や外食などの機会が減る一方で、在宅時間の一時的な増加や家族で食を考える機会が増えることで、食への関心が高まり、食を見つめ直すきっかけにもなっています。

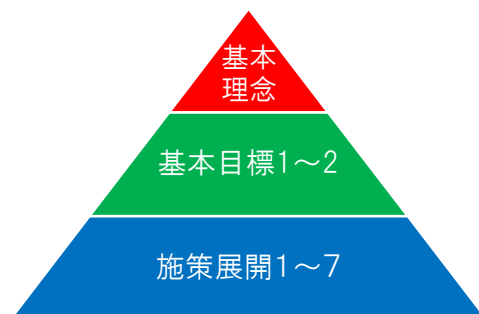
こうした「新たな日常」の中でも、食育が市民一人ひとりの主体的な取り組みになるよう、ICT（情報通信技術）や社会のデジタル化の進展を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、第3次大和市食育推進計画を策定します。

2 計画の位置づけ

大和市総合計画を上位計画とする食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4次食育推進基本計画、神奈川県の第4次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン2023）を踏まえたものとなっています。

3 計画の構成と期間

本計画は、本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、令和7年度から令和11年度までの5年間とします。



4 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。

第2章

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、命の源であり、生きていく上で欠かせません。健やかな心身を育み、生涯にわたっていきいきと暮らすためには、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、生きる力を育むことが重要です。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、地球規模の気候変動の影響や新型コロナウイルス感染症による「新たな日常」への対応など社会経済状況がめまぐるしく変化するとともに、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、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ためにも、持続可能な食を支える食育を進めるとともに、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、健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向け、誰一人取り残さない栄養政策の展開と、より実効性をもつ取組として「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。

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、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ました。家庭においては、今ある状況の中で何ができるかを考え、学校や保育所等に加え、地域も、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、生活リズムを整えることが重要であり、それ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、家族がつながる「共食」のもとにもなり、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。規則正しく食事をする習慣は、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ようになります。

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。

食事を人に合わせるべきであると考えたと、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、ライフコースアプローチを踏まえた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、生活文化の一つとして、身近な存在であるとともに、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55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に気づき、自ら実践するとともに、多種多様な人や団体がつながり、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、食育の担い手が自ら価値の可視化・継承・発信する取組の輪を広げていきます。