



第3章

食育推進の 基本的な考え方

第3章 食育推進の基本的な考え方

1 基本理念

基本理念

『食に親しみ、食を楽しもう ～食は生きる力～』

これまでの取り組みとアンケート結果を踏まえた課題を解決するために、『食に親しみ、食を楽しもう ～食は生きる力～』を基本理念として位置づけ、食育活動をすすめることとしました。

さらに、この食育の基本理念にもとづく目標を、市民一人ひとりが

- ① 「食」を通してライフステージに応じた健康づくり
～多様な暮らしに対応した食生活の実践～
- ② 地場産物を「知る」「つくる」「食べる」ことによる地域づくり
～地域にあった食文化の継承～
- ③ 食による人づくり
～食への感謝の念と理解の促進～

とします。

これらの目標を達成するには、市民一人ひとりがその趣旨を理解し行動する必要があります。また市民一人ひとりの行動が家庭そして地域へと活動を広げるとともに、家庭、地域および行政が連携し、継続して活動を進めていきます。

2 基本目標と基本方針

基本目標1

「食」を通してライフステージに応じた健康づくり ～多様な暮らしに対応した食生活の実践～

食することは人の身体を作り、生きていくうえで欠かせない営みです。また、生涯を健康に過ごすためにも、自分の身体の状態に応じて食事をする必要がありますが、生活習慣や食を取り巻く環境が多様化したことで、成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養などが課題となっています。

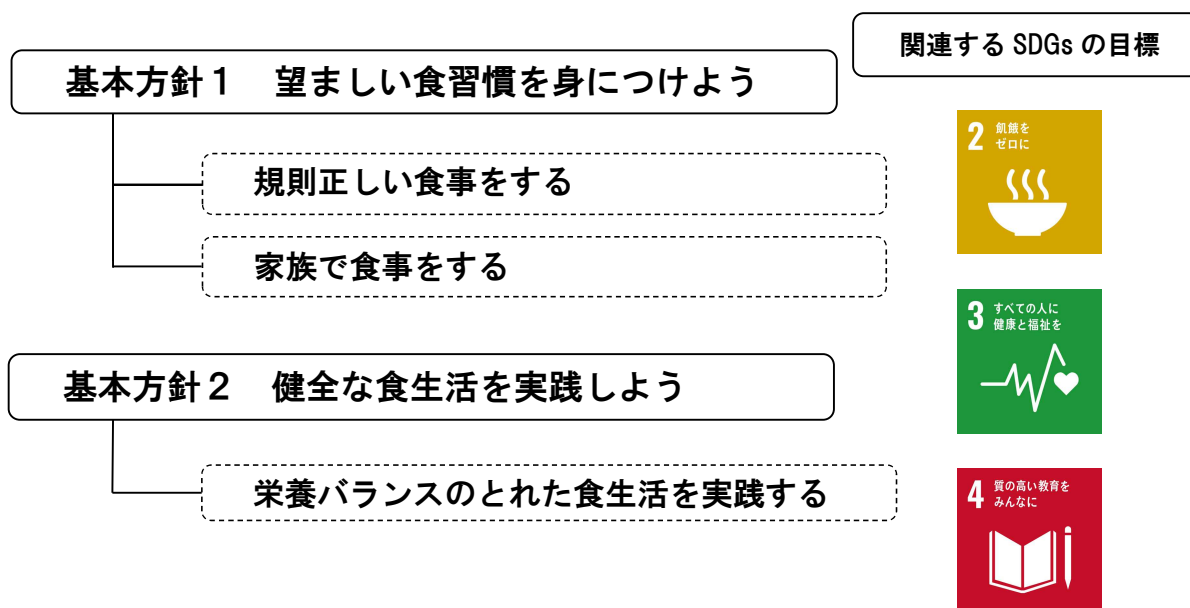
「人生100年時代」に向けて、生活習慣病やフレイル(※1)を予防し、健康寿命の延伸実現に向けて一人ひとりが「食」に関心を持ち、栄養バランスがとれた規則正しい

食習慣を身に付け、適正体重（※2）を維持し健康な身体を保ちましょう。

また、私たちの健康は日々の食事と大きく関わっています。栄養バランスを考えて、料理を自分で作れるようになることや外食や中食（※3）を選ぶことも大切です。

さらに、家族や親しい人と共にする食事は、人と人とのコミュニケーションを円滑にし、日々の生活に親しみや生きる喜びを与えるなど、心の健康にも大きく影響しています。心と身体の健康を自分自身で守るためにも、健全な食生活を実践しましょう。

近年、新型コロナウイルス感染症の影響でこれまでの生活様式が一変し、健康や食生活など様々な影響が生じています。食生活の面では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外食の機会が減り、自宅で食事をするが増えています。また、対面での料理教室が制限される中で、デジタル技術を活用するなど、新しい生活様式に対応した食育の推進が求められています。



※1 **フレイル**：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下する状態。適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能。

※2 **適正体重計算式（BMI法）**：適正体重＝身長（m）×身長（m）×22
22という数字は、病気になる確率がもっとも低いというBMI（体格指数）から導きだされたもの

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 判定	25 以上	肥満
	18.5～25	適正体重（22が標準）
	18.5より小さい	やせ

※3 **中食（なかしょく）**：お弁当や惣菜、デリバリーなどを利用して家庭外で調理されたものを購入して食べる形態の食事

基本目標2

地場産物を「知る」「つくる」「食べる」ことによる地域づくり

～地域にあった食文化の継承～

私たちの祖先の時代から、勝山に住む人々は地域で採れる農林水産物を食べていました。地域の環境に適した農産物が、地域に生まれ育った人々の身体を作ってきたのです。人の身体と土地とは切り離せないもので、健康な食生活にはその地域でその季節にとれたものを食べる「地産地消」や地域で消費する農産物を地域で生産する「地消地産」

(※1)、露地栽培の農産物などを旬の時期に消費する「旬産旬消」が最も適しています。

「地産地消」や「地消地産」、「旬産旬消」には、生産者と消費者の互いの顔が見えることで、消費者は安心して安全な食材を食べることができること、生産者は消費者のニーズを把握し消費者を意識した生産ができることといった利点があります。また、輸送地が近いことから、燃料や流通コストの削減、包装の簡素化も進み、環境にやさしいといった効果も期待されます。

そして、地域の食材や旬な食材で食卓を彩り親しむことは、郷土の素晴らしさを再認識する良いきっかけとなります。

多くの人々が「地産地消」「地消地産」「旬産旬消」についての理解を深め、地域の良さを見つめ直すことができるよう、地域の食材、旬な食材を知り、日々の食事に積極的に使用して「地産地消」「地消地産」「旬産旬消」を推進しましょう。

また、地域から得られる食材を使用し、食べ続けられてきた伝承料理や四季折々の行事食は、歴史を経て培われた貴重な財産です。家庭の味とともに特色ある食文化を大切にし、次の世代に継承していきましょう。

関連する SDGs の目標

基本方針1 地産地消を実践しよう

地場産物の利用拡大

旬産旬消の実践

基本方針2 勝山の食文化を伝えよう

和食、伝承料理、行事食を継承する



※1 地消地産：地域で消費する農作物を地域で生産すること。「消費」を起点として、地域で消費されるものを生産するという考え方

基本目標3

食による人づくり

～食への感謝の念と理解の促進～

食は人にとって生きる源です。日常生活において食が豊富にあることが当たり前のよう
に受け止められ、食を意識することや食に感謝することが少なくなってきました。日
頃から「食」は自然の恩恵の上で成り立っていることを意識し、感謝する気持ちを持つ
ことが大切です。

食は自然の恵みや動植物の命を受け継ぐことで成り立っていることから、命を「いた
だきます」の気持ちや5 R (※1) を意識して、食べ残しや食品の廃棄を少なくすることに
努めましょう。

そして、自然の恵みや食に携わる多くの人への感謝を食事のマナーに表し、食に対し
て「ありがとう」の心を育みましょう。さらに、食が自然の恵みや食に携わる多くの人々
の苦労や努力の上に成り立っていることを実感する農業体験や食の生産過程を体験し
ましょう。

以上のことを市民一人ひとりが実践することで、食品ロスの削減およびゼロカーボン
シティ (※2) の実現につながります。

関連する SDGs の目標

基本方針1 食に感謝し、理解を深めよう

「食」に対する感謝の気持ちをもつ

食事のマナーを身につける

農業体験等を通して感謝の気持ちを育む



※1 5R：5Rとは、3R【ごみになるものを減らす Reduce (リデュース)、ごみにせず
に繰り返し使う Reuse (リユース)、再生利用する Recycle (リサイクル) の頭文字をとっ
たもの。】に必要な分だけの食材しか買わないといった Refuse (リフュース)、野菜等
の葉っぱの痛んだ部分だけを取り除き、使える部分を使うなどを表す(野菜を修理して
使う。) Repair (リペア) を加えたもの。3R以上に使い捨て、大量消費を見直し、廃棄
するものを減らすことによって、限りある資源を有効に活用する取り組みのこと。

※2 ゼロカーボンシティ：2050年までに二酸化炭素等の温室効果ガス排出量を実質ゼロ
にすることを目指す旨を表明した地方自治体。勝山市は2022年1月に表明した。