

第1章 計画策定にあたって

1 計画策定の背景

「食」は私たちが生きていくために欠くことのできないものであり、「食」は命の源です。そして、健康な心身と豊かな人間性を育み、生涯にわたっていきいきと暮らしていくためには、「食」が重要となります。

国は、「食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。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食育を推進することが求められている。」として、平成17年6月に、食育基本法を制定しました。

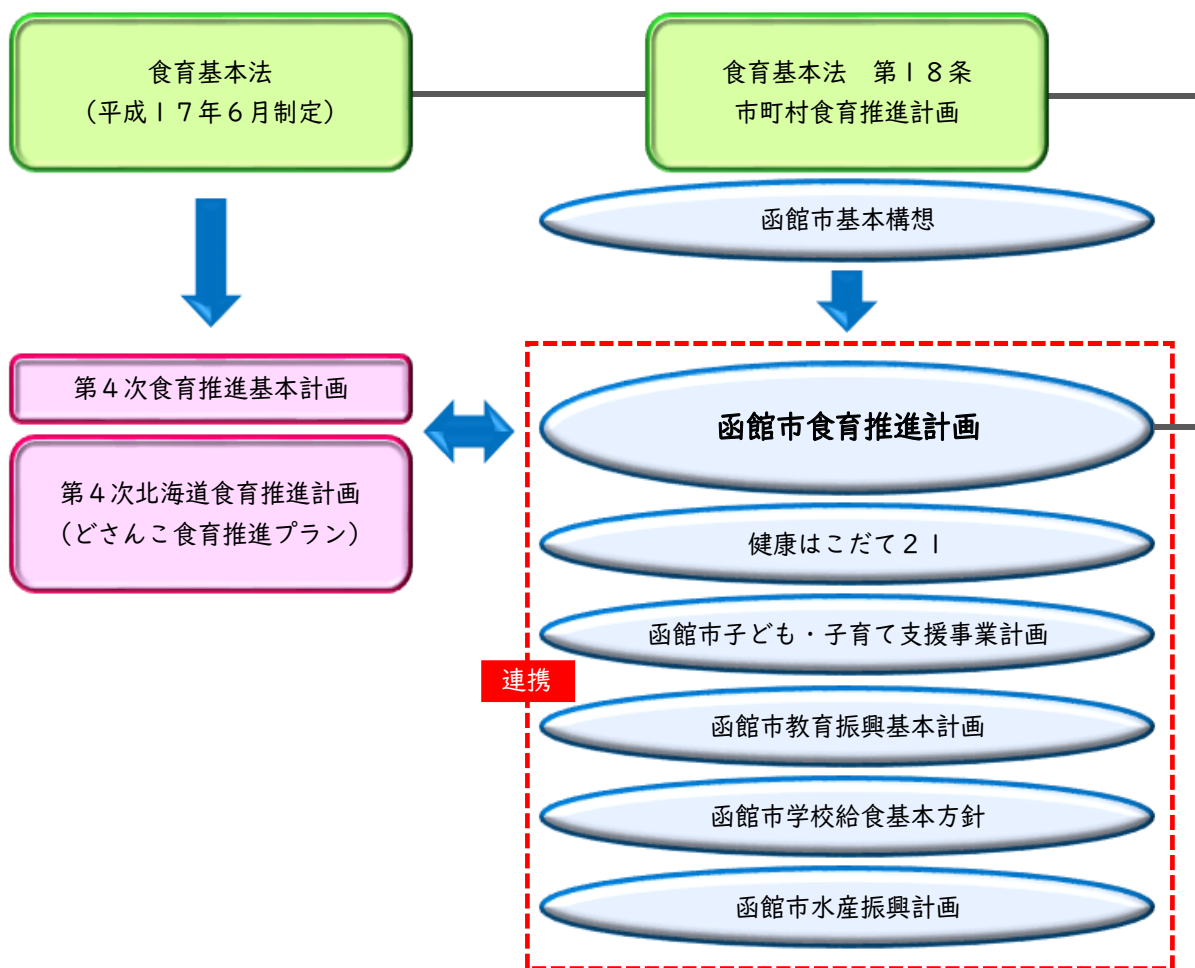
市では、子どもの頃に健全な食習慣を身に付けることが、生涯にわたって健全な心身で生活することにつながることから、平成23年に第1次、平成28年に第2次の「はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」を策定し、函館の未来を担う子どものための食育を推進することによって、市民一人ひとりが食育に理解を深め、食を通して心豊かで健やかな暮らしを実現することを基本理念として、「家庭」における健全な食習慣の確立等に資するよう各種事業に取り組み、食育を推進してきました。

新たな第3次の計画は、これまでの食育推進による成果と食をめぐる現状と課題を踏まえ、「健康寿命の延伸」や「子育て世代等の若い世代」等の目指すべき方向性を示し、多様な関係者の連携を図りながら食育を推進するため、「幼児教育・保育施設、小・中学校等」、「地域」、「生産者・事業者」など食育関連団体で構成する策定推進委員会を設置し、第3次函館市食育推進計画を策定しました。

2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画であり、函館市基本構想（2017～2026）を具体化する個別計画として位置付け、「健康はこだて21（第2次）」等の関連計画と整合性を図り、策定したものです。

また、2015（平成27）年9月に、国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」（「誰一人取り残さない」社会の実現のために達成すべき課題とその目標）では、あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する「保健」などの目標値が定められており、この計画の推進を通じて目標の達成をめざします。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



3 計画の期間

令和3年度から令和12年度までの10年間とし、適宜、中間評価を行い、必要に応じて計画の見直しを行います。

年度	平成25 (2013)	平成26 (2014)	平成27 (2015)	平成28 (2016)	平成29 (2017)	平成30 (2018)	令和元 (2019)	令和2 (2020)	令和3 (2021)	令和4 (2022)	令和5 (2023)	令和6 (2024)	令和7 (2025)	令和8 (2026)	令和9 (2027)	令和10 (2028)	令和11 (2029)	令和12 (2030)	
国									第4次食育推進基本計画										
北海道							第4次北海道食育推進計画												
函館市				函館市基本構想															
	健康はこだて21（第2次）																		
			第2次はこだてげんきな子 食育プラン (函館市食育推進計画)				第3次函館市食育推進計画												

コラム1 6月は「食育月間」 19日は「食育の日」

○食育月間を6月とした理由

多くの国民に食育への関心を高めていただき、年間を通じて健全な食生活を実践する契機としてもらうためには、学校生活や社会生活等の節目に当たる年度明けの時期を食育月間とすることが望ましい。ただし、4月から5月にかけての時期は、進学や就職、転勤等の影響により食生活の見直しに取り組む余裕があまりないと考えられるため、食育月間の実効性を確保する観点から6月とすることが最も適当であると判断した。また、食育基本法が成立した月が平成17年6月ということにも配慮している。

○毎月19日を「食育の日」と定める理由

食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させるため。また、「食育」の「食」という言葉も、「しょ→初→1、く→9」という考え方から「19」を連想させるため。さらに、第1回食育推進会議が平成17年10月19日に開催したことに配慮している。

出典：農林水産省「食育推進基本計画 参考資料集」

第2章 前計画の概要と食をめぐる現状と課題について

I 前計画の概要

第2次はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）では、第1次計画の「特に、函館の未来を担う子どものための食育を組織的、総合的に推進することによって、市民一人ひとりが食育に理解を深め、食を通じて豊かで健やかな暮らしを実現する」という目的を継承し、以下の「理念」、「基本目標」、「具体的目標」に基づき、食育を推進しました。

食育推進の理念： 食育は、函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように推進します。

基本目標

(1) 食で健康なからだをつくる

(2) 食で豊かな心を育む

(3) 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

具体的目標

は

「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。

こ

心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。

だ

大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。

て

手間かけて、愛情こめて作りましょう。

げん

元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。

き

郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう。

な

何でもおいしく食べよう。

こ

声に出し、「いただきます」のごあいさつ

2 これまでの取組について

【はこだてげんきなこ食育フェスティバル】

第2次計画策定後の平成28年6月に、「第2次はこだてげんきなこ 食育プラン（函館市食育推進計画）」の具体的目標である「はこだてげんきなこ」を食育推進関係団体とともに市民の皆さんに知っていただくため、「食育の日」である6月19日にイベントを開催しました。

主 催：函館市

日 時：平成28年6月19日（日）

場 所：函館蔦屋書店

参加者数：約3,000人

内 容：「はこだてげんきなこ」にちなんだ食育体験（店内8か所）およびスタンプラリー

内容	協力団体
おにぎり作り体験	函館農水産物ブランド推進協議会 函館大妻高等学校
紙製ランチョンマット作り体験	函館市栄養教育研究会
エプロンシアター・ぬり絵	北海道歯科衛生士会函館支部
我が家の料理自慢	函館短期大学
栄養士によるミニ講演会	北海道栄養士会函館支部
イカめし作り等デモンストレーション・試食	函館市食生活改善協議会
北海道日本ハムファイターズ管理栄養士による講演会	日本ハム(株)中央研究所
パネルシアター・劇等	市民ボランティア [子育てアドバイザーおよびヘルスマイト（食生活改善推進員）] 函館大妻高等学校
スタンプラリー	函館市食生活改善協議会
北海道日本ハムファイターズ公式マスコット「ポリーポラリス」撮影会	北海道日本ハムファイターズ



【「第2次はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」推進協議会の設置および構成団体の食育関連の取組】

平成28年10月に、子どもを取り巻く家庭、幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域、生産者・事業者、行政からなる「第2次はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）」推進協議会を設置し、定期的に協議の場を設けたほか、計画期間中に協力してイベントを開催し、連携強化が図られました。

これら協議会の開催状況や、協議会構成団体の取組は市のホームページに掲載し、情報発信に努めました。

3つの基本目標で分類した取組数（重複あり）

- ・食で健康なからだをつくる 84件
- ・食で豊かな心を育む 59件
- ・函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る 40件

（主な取組の内容については資料編に掲載）



(推進協議会構成団体と協力したイベントの様子)



(認定こども園と短期大学が連携した食育活動)



(認定こども園での食育活動(収穫作業))



(ボランティア団体と短期大学が連携した
若い世代への生活習慣病予防のための事業)

【食育推進庁内関係課の取組】

保健福祉部をはじめ、子ども未来部、環境部、農林水産部、教育委員会の食育推進庁内関係課を中心に食育を組織的、総合的に推進しました。

3つの基本目標で分類した取組数(重複あり)

- | | |
|----------------------------|-----|
| ・食で健康なからだをつくる | 57件 |
| ・食で豊かな心を育む | 47件 |
| ・函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る | 47件 |



(体験農園での収穫作業の様子)

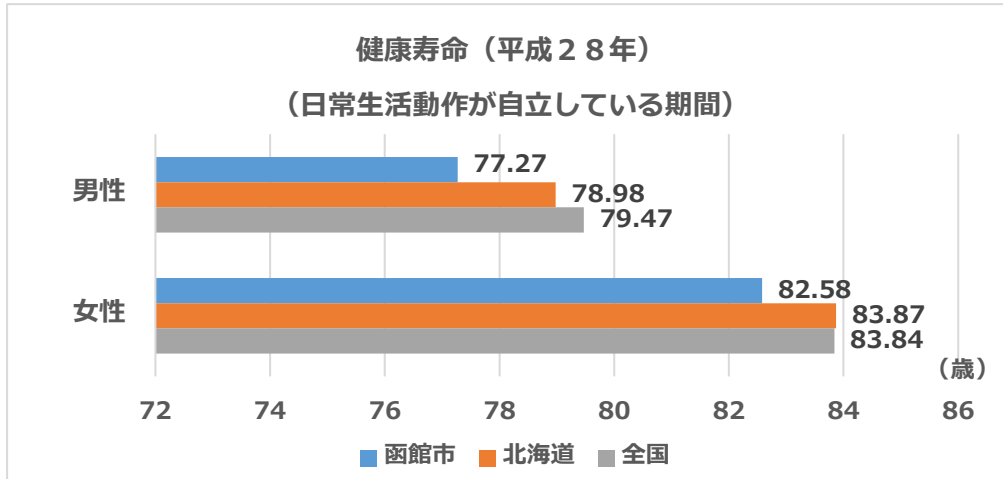


(中学校での「昆布出前講座」の様子)

3 食をめぐる現状と今後の課題

(1) 健康寿命について

函館市は男女ともに、全国、北海道と比較して健康寿命が短い状況です。

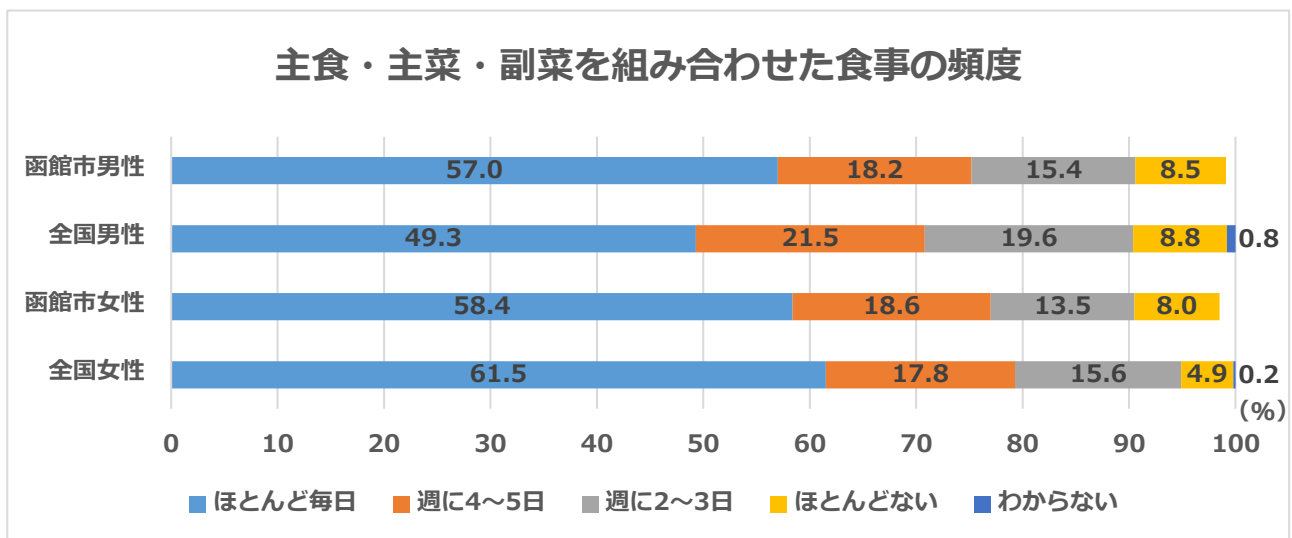


資料：保健福祉部「健康はこだて21（第2次）概要版」

健康寿命の延伸のためには、食習慣を含めた生活習慣が大きな関わりがあることから、健康づくりの観点からも食育の推進は重要です。

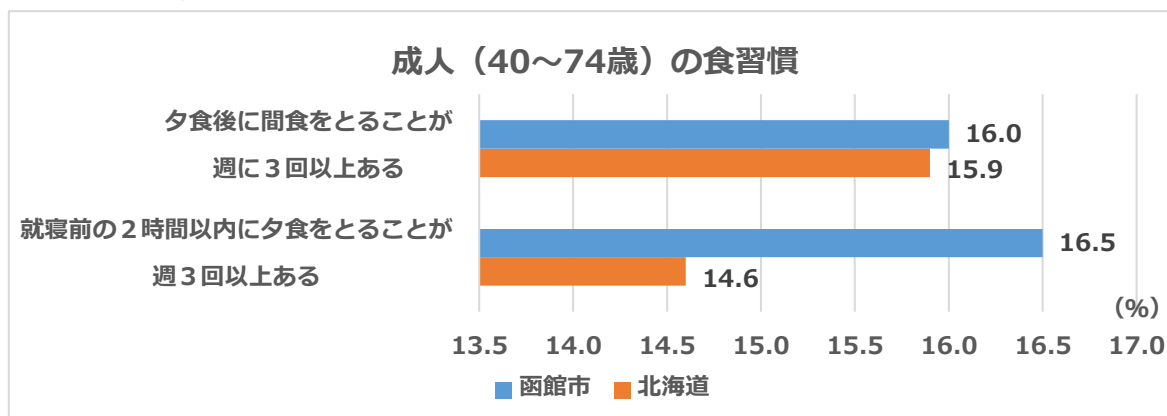
(2) 食習慣について

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度について、ほとんど毎日と答えた割合が多く、全国の割合よりも、男性では7.7ポイント高くなっていますが、女性では3.1ポイント低くなっています。



資料：函館市 保健福祉部「平成28年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」
 全国 農林水産省「令和元年食育に関する意識調査」

また、「夕食後に間食をとることが週3回以上ある」の割合は、北海道との差はほとんどありませんが、「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある」の割合は、北海道と比較するとおよそ2ポイント高い状況にあります。



資料：市民部「函館市国民健康保険第2期データヘルス計画」

生活習慣病の予防のために、食事のバランスだけでなく、食事や間食をとる時間帯を含めた望ましい食習慣の周知啓発が重要です。

コラム2 時間栄養学の考え方



○体内時計の視点から食や栄養を考える時間栄養学

「何を」、「どれだけ」食べるかという従来の栄養学に、体内時計の働きに基づいて「いつ」、「どのように」食べるかの視点を加えた学問が、時間栄養学です。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されています。そのため、体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の大切な第一歩。逆に、体内時計を無視した食生活は体調を崩す原因となります。

○基本は、やっぱり朝食！（朝食については「コラム6 朝ごはんはなぜ必要」をご覧ください。）

○食事の量は「朝4：昼3：夜3」、せめて「朝3：昼3：夜4」に

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄えるようになっていきます。夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。

○夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間（絶食）が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも重要です。絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れるという研究結果もあります。

夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜（肉、魚、野菜など）をとるようにするとよいでしょう。夕食を分けてとることで、体内時計も乱れにくくなります。

出典：公益社団法人 日本栄養士会「健康増進のしおり 2017-3 時間栄養学で見直す食生活 1日3食『いつ』食べる？『どう』食べる？（平成29年10月発行）」※発行時の情報です

コラム3 栄養バランスのとれた食事とは

多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、**主食・主菜・副菜を組み合わせ**て食べることです。果物や牛乳・乳製品も毎日とりましょう。

また、食事バランスガイドは、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考になります。

主食：ごはん、パン、麺など

主菜：肉、魚、卵、大豆製品

副菜：野菜、きのこ、いも、海藻料理



(食事バランスガイド)

定食パターンだけでなく、1皿に盛り合わせた料理や色々な食材を組み合わせた料理でもバランスがとれます。



※糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

出典：厚生労働省 スマートライフプロジェクト Web サイト

(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/common/pdf/plusltool/poster.pdf>)

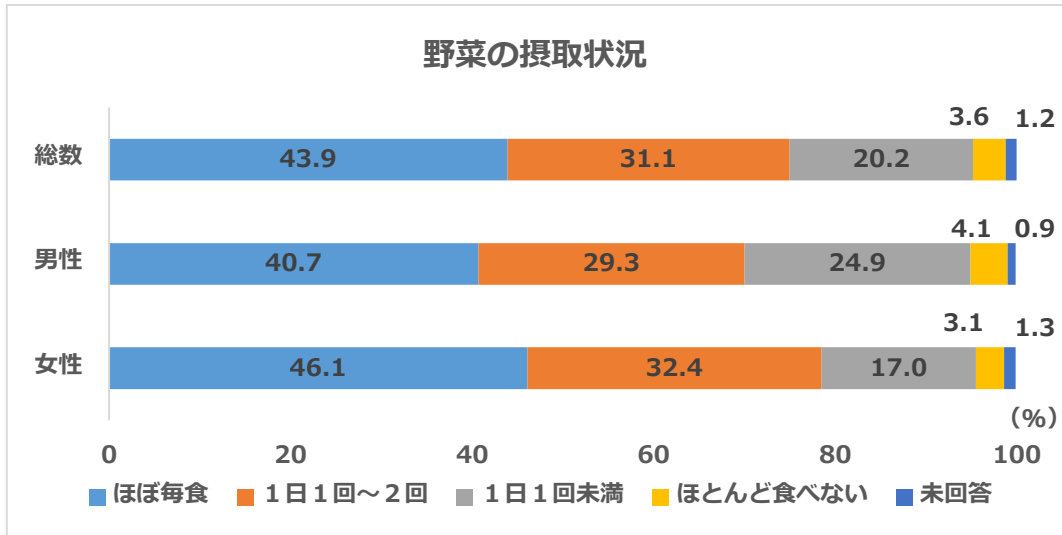
農林水産省 Web サイト

(https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html,

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wakaishedai/attach/pdf/balance-8.pdf>)

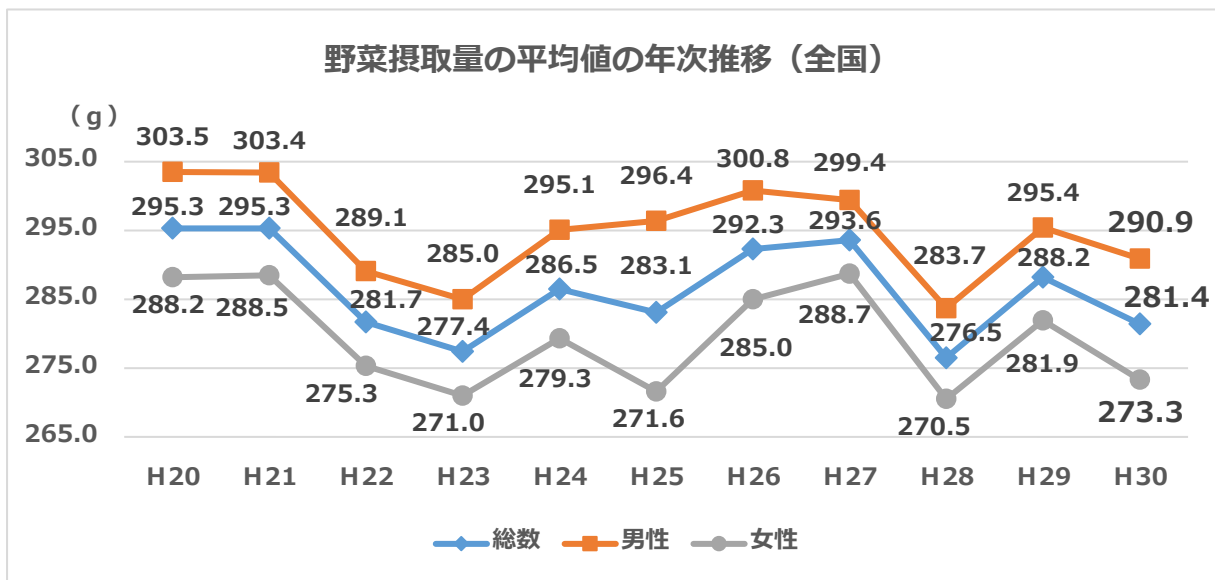
(3) 野菜の摂取状況について

野菜を「ほぼ毎食」食べている割合は、男女ともに半数に達しておらず、男性は40.7%、女性は46.1%となっています。



資料：保健福祉部「平成28年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

全国では、平成30年の野菜摂取量の平均値は281.4gで、男性で290.9g、女性で273.3gであり、健康日本21（第二次）で目標としている野菜摂取量の350gには達していません。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

全国の状況から、函館市民も野菜摂取量の目標には達していないと考えられます。

野菜を食べることの意義や、手軽に食事のメニューに取り入れる方法等を発信していく必要があります。

コラム4 どんな野菜をプラスする？

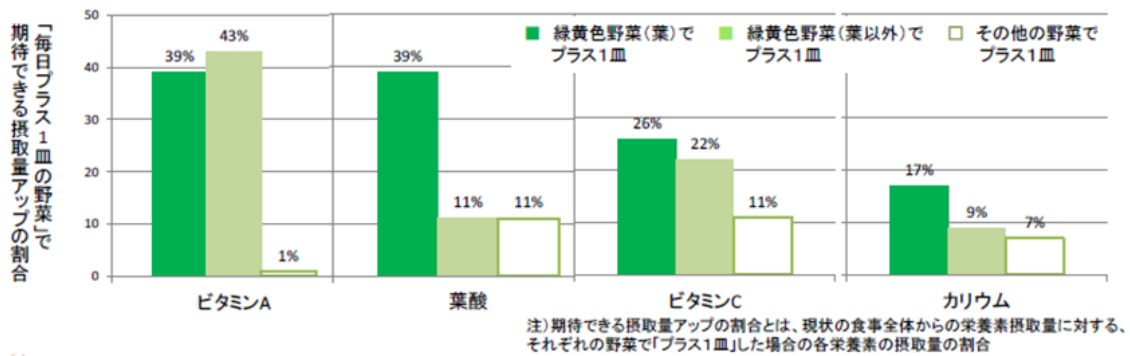
平成30年国民健康・栄養調査結果によると、日本人の野菜摂取量はおよそ281gですが、健康日本21（第二次）では、野菜摂取量の目標を350gとしており、この差は約70gです。

一方、野菜のお浸しなど料理の主材料となる野菜の重量はおおよそ70gで「野菜1皿分」に当たります。そのため、国では毎年9月の食生活改善普及運動で「毎日プラス1皿の野菜」を重点とした取組を実施しています。

また、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の分析結果によると、日本人は様々な種類の野菜を食べていて、成人1日当たり平均8種の野菜を食べています。一方、1日当たり野菜を350g以上食べている成人では平均11種の野菜を食べています（平成26年国民健康・栄養調査データを用いて分析）。

以下のグラフは、野菜からの摂取が期待されるビタミンA、葉酸、ビタミンC、カリウムの摂取量について、どのような種類の野菜をプラス1皿したら、どの程度の摂取量アップが図れるかをシミュレーションしたものです。

その結果、緑黄色の葉野菜でプラス1皿した場合、ビタミンAは39%、葉酸は39%、ビタミンCは26%、カリウムは17%の摂取量アップができることがわかりました。



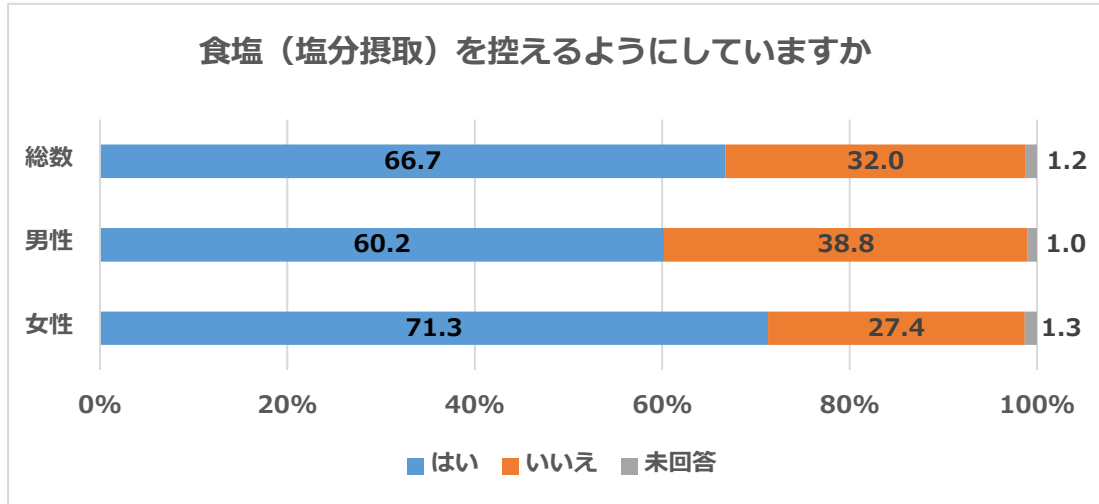
野菜不足の方はまず「プラス1皿」、その1皿には緑黄色の葉野菜を選ぶと、より多く栄養素をとることができます。



出典：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 『『毎日プラス1皿の野菜』のとり方の提案』

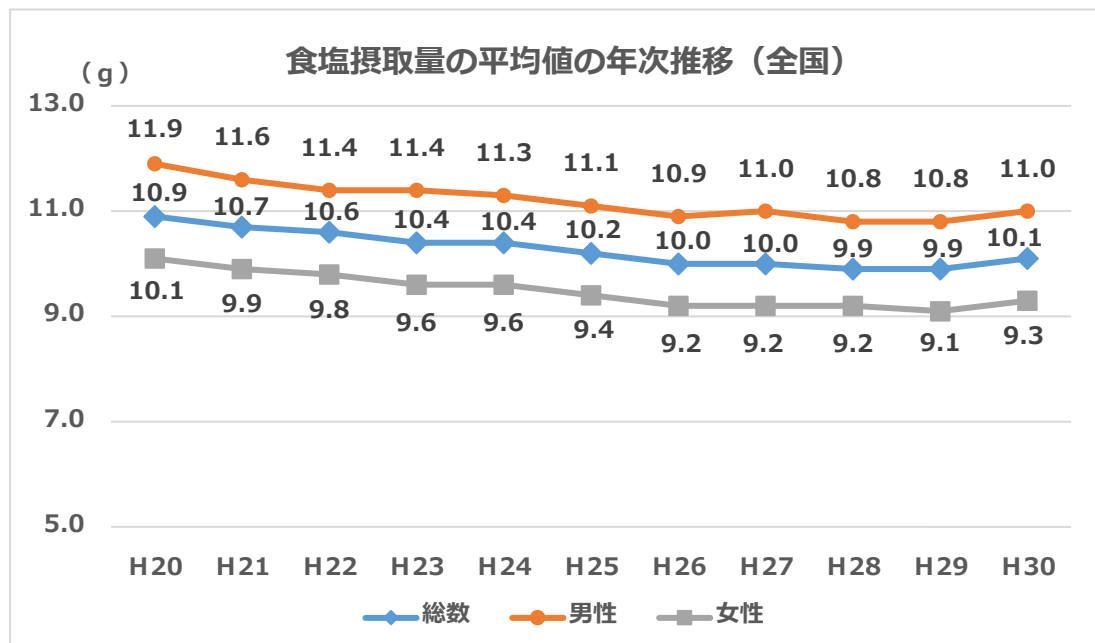
(4) 食塩の摂取状況について

函館市では、食塩（塩分摂取）の留意状況について、食塩（塩分摂取）を控えるようにしていると答えた割合が多く、男性は60.2%、女性は71.3%となっています。



資料：保健福祉部「平成28年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

全国では、食塩の摂取量はここ10年間で減少しているものの、日本人の食事摂取基準（2020年版）（厚生労働省）で示されている1日の摂取目標量（男性7.0g、女性6.5g）には届いていない状況です。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」

減塩の意識は高まっていますが、実践につながる減塩方法の周知啓発や、食環境の整備が必要です。

コラム5 減塩のコツ

○日本人は何から食塩を摂っている？

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。
 その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くの割合を占めています。
 (調味料・香辛料類 68%, 穀類 9%, 魚介類 7%, 野菜類 6%, 肉類 3%)



○食塩摂取源は世代で異なる？

食塩の主な摂取源である調味料の摂取量は、若い人よりも年配の人で多い傾向にあります。さらに、摂取源となる食品には、世代間での違いがみられます。例えば、年配の人は漬け物からの食塩の摂取量が多く、若い人はインスタントラーメンやカレールーなどの加工食品からの食塩の摂取量が多いようです。そのため、将来的には、加工食品の減塩が求められています。

○食べるときは…



新鮮な食材を用いる
 食材の持ち味で薄味の調理



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
 コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う
 酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



具だくさんの味噌汁とする
 同じ味付けでも減塩できる



外食や加工食品を控える
 目に見えない食塩が隠れている



つけものは控える
 浅づけにして、できれば少量に



むやみに調味料を使わない
 味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す
 全部残せば2~3g減塩できる

日本高血圧学会「さあ、減塩! 減塩委員会から一般のみなさまへ」
 「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

○ナトリウムを体外に排出する「カリウム」が多く含まれる野菜や果物をしっかりとることも大切!

※「コラム 12 適正な塩分量のみそ汁の作り方」, 「コラム 17 栄養成分表示を活用しよう」もご覧ください。

出典：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 Web サイト

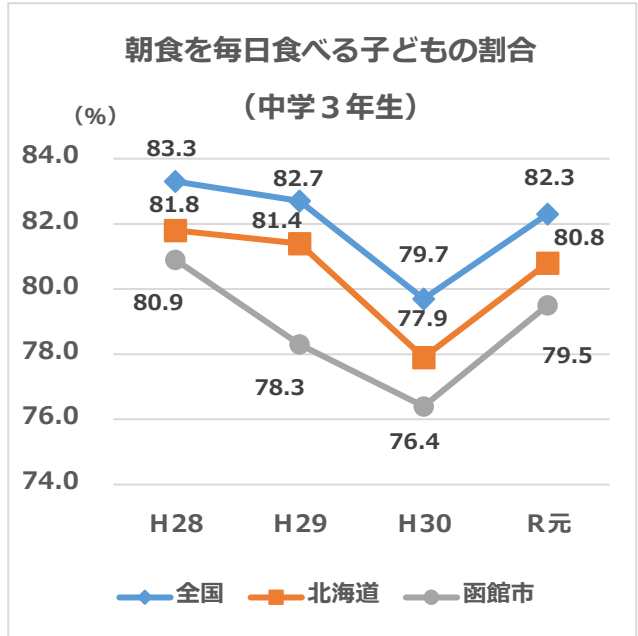
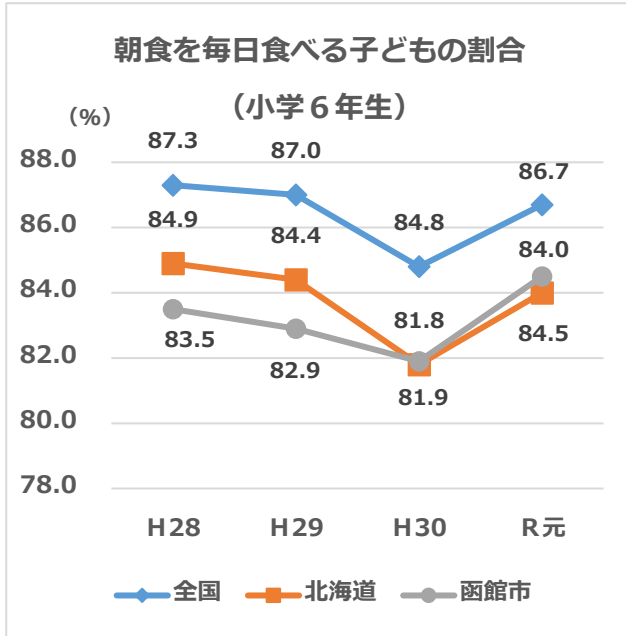
(https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/download_files/other/document_04.pdf)

厚生労働省 スマートライフプロジェクト Web サイト

(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/nutrition/>)

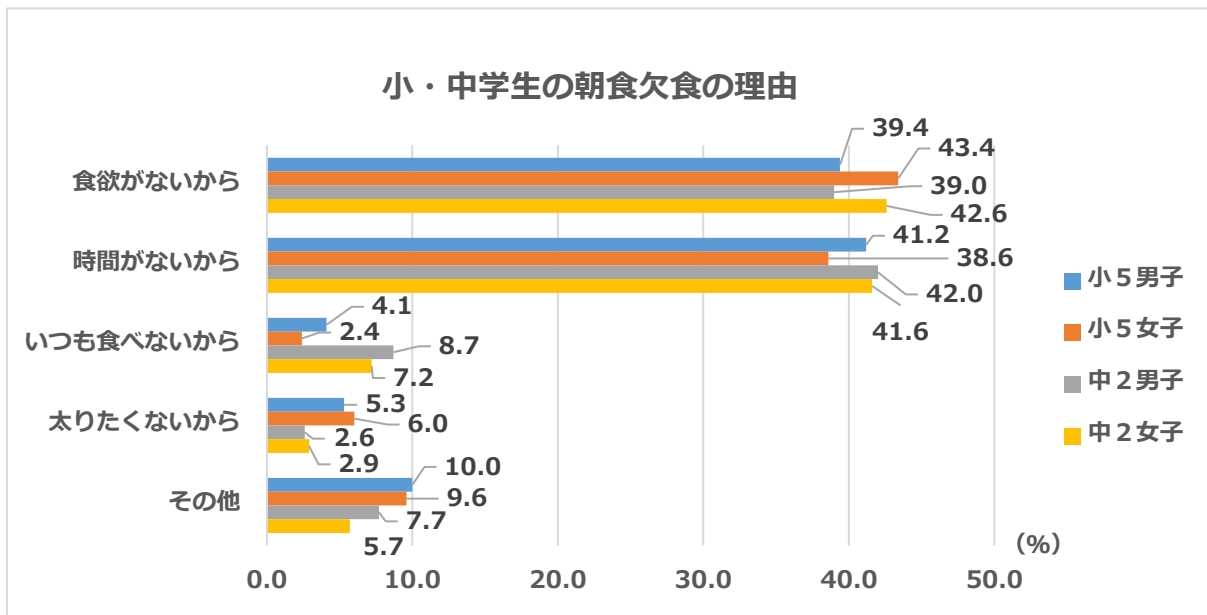
(5) 子どもの朝食について

函館市の朝食を毎日食べる子どもの割合は、全国と比較するとおよそ2～6ポイント低く、また、北海道との比較では、小学6年生は平成30年度からわずかに高くなっていますが、中学生3年生はおおよそ1～3ポイント低い状況にあります。



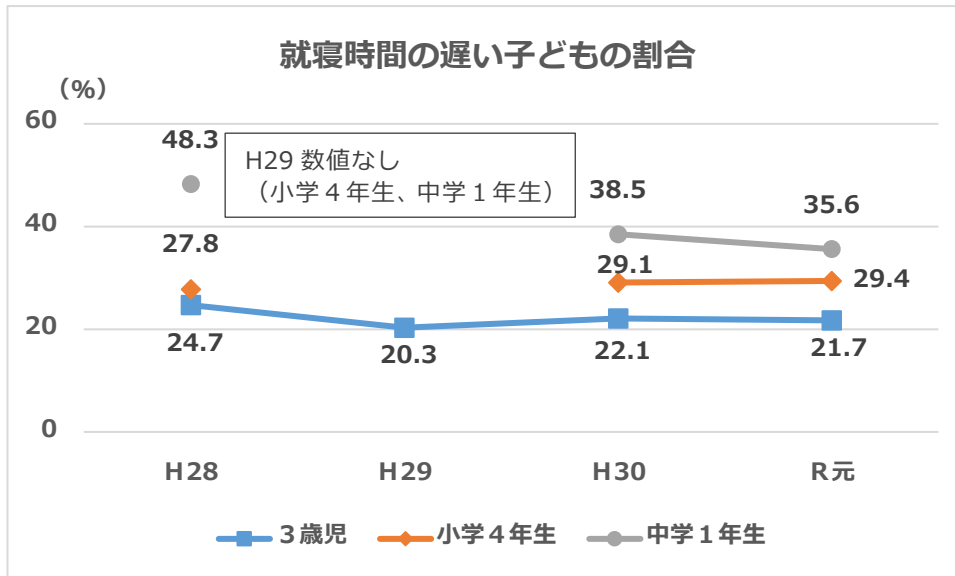
資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

小学5年生および中学2年生の朝食を欠食する理由は、「食欲がないから」、「時間がないから」が特に多い状況にあります。



資料：函館市栄養教育研究会「平成29年度食生活に関する調査報告書」

就寝時間については、小学4年生では約3割が22時以降に、中学1年生では4割弱が23時以降に就寝しています。



※ 3歳児と小学生は22時以降，中学生は23時以降に寝る割合

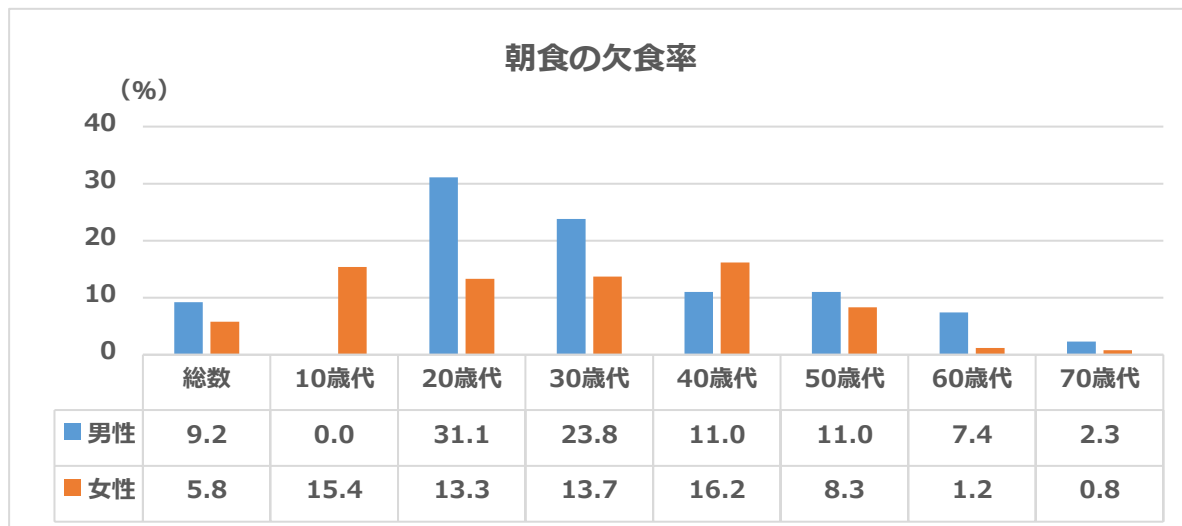
資料：子ども未来部「3歳児健康診査アンケート」

教育委員会「学習意識調査」

朝食を摂る習慣を身につけるためには、就寝時間を含めた生活リズムを整えることが必要です。

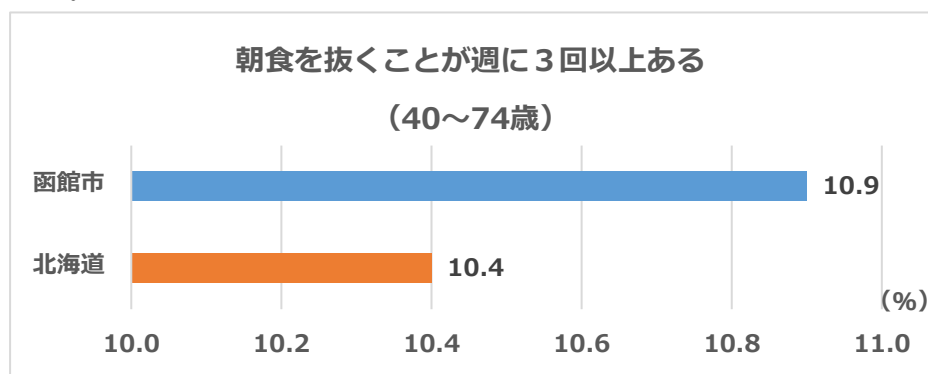
(6) 成人の朝食について

成人では、朝食を欠食する割合が20歳代および30歳代の男性に多く、20歳代では3人に1人、30歳代では4人に1人が朝食を欠食すると答えています。



資料：保健福祉部「平成28年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」

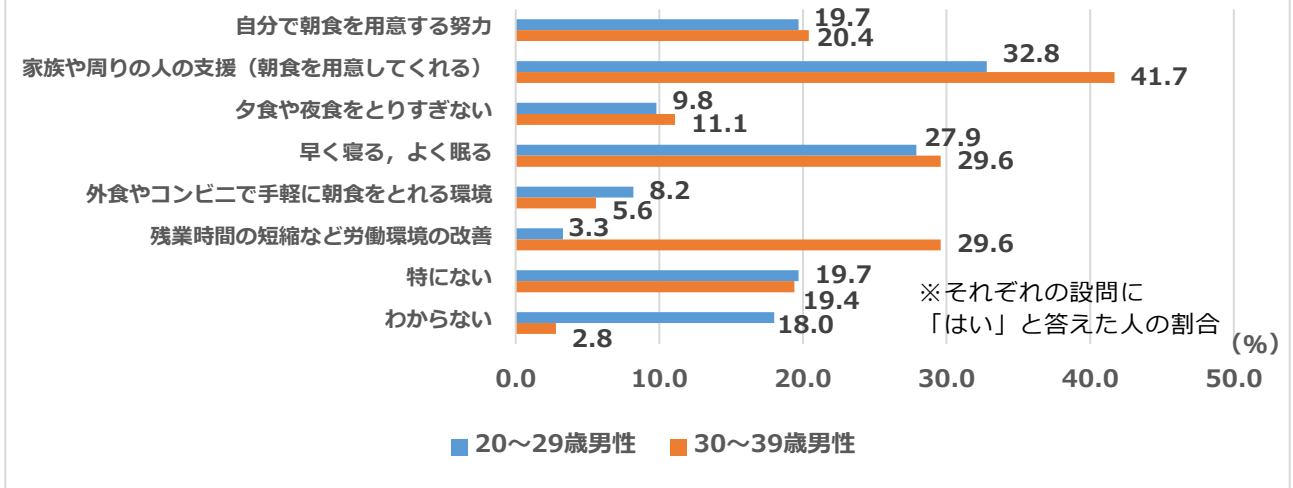
朝食を抜くことが週に3回以上ある成人の割合は、北海道よりも0.5ポイント高くなっています。



資料：市民部「函館市国民健康保険第2期データヘルス計画」

北海道の調査では、20～30歳代の男性は、今より朝食を食べるためにはどのようなことが必要かについて「家族や周りの人の支援」、「早く寝る、よく眠る」と回答した割合が多く、さらに20歳代では「わからない」、30歳代では「残業時間の短縮など労働時間の改善」が他の年代よりも多くなっています。

あなたが今より（今までどおり）朝食を食べるためには、
どのようなことが必要ですか



資料：北海道 「平成28年度健康づくり道民調査」

日々の忙しさの中で、朝食よりも睡眠を優先している状況が多いと考えられ、また、今より朝食を食べるためにはどのようなことが必要か「わからない」という回答もあることから、朝食を摂ることの重要性や朝食を簡単に用意する方法など、若い世代に向けた周知啓発が必要です。

コラム6 朝ごはんはなぜ必要

朝食を食べないと、体温も上がらず、エネルギーが不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、朝食をとらないと深刻なエネルギー不足になります。また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわかないという人も多いのではないでしょうか。夕食が遅かったり夜食を食べ過ぎると食欲がわきません。また、夜型の生活で朝早く起きることができないと朝食をとる時間がとれません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

朝は食欲がわかないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで、胃を目覚めさせるのがおすすめ。現在、朝食に何も食べていないという人も、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。時間のない人は、前日の食事をとり分けておいたり、冷凍おにぎりやパン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰など、簡単にとれるものを用意しておくといいでしょう。

まずは乳製品、果物、野菜ジュースなどから。

次に簡単に準備できるおにぎり、目玉焼き、サラダ、次いでごはん、味噌汁、おひたし、納豆などに挑戦してみましょう。

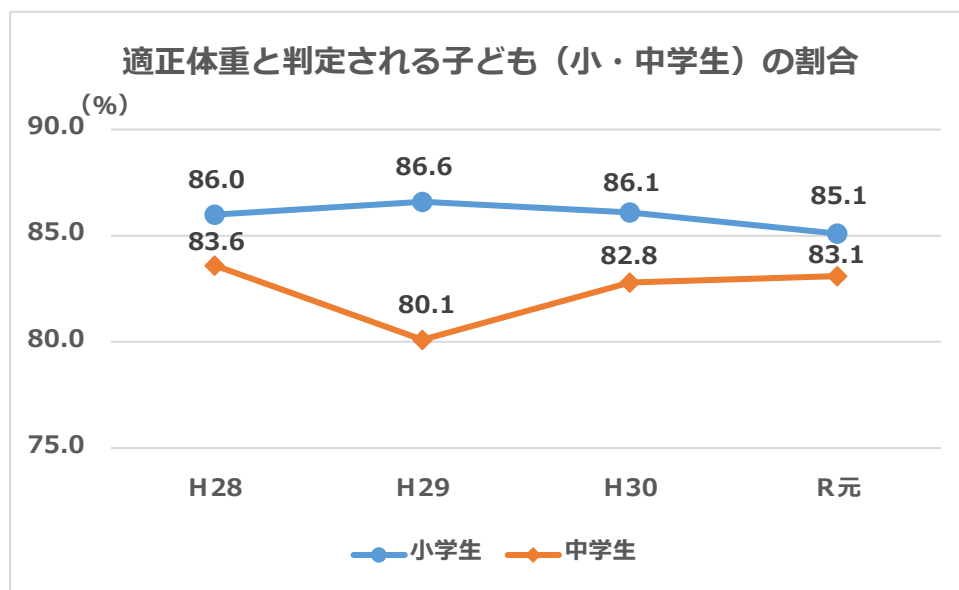


出典：農林水産省 Web サイト

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_02.html)

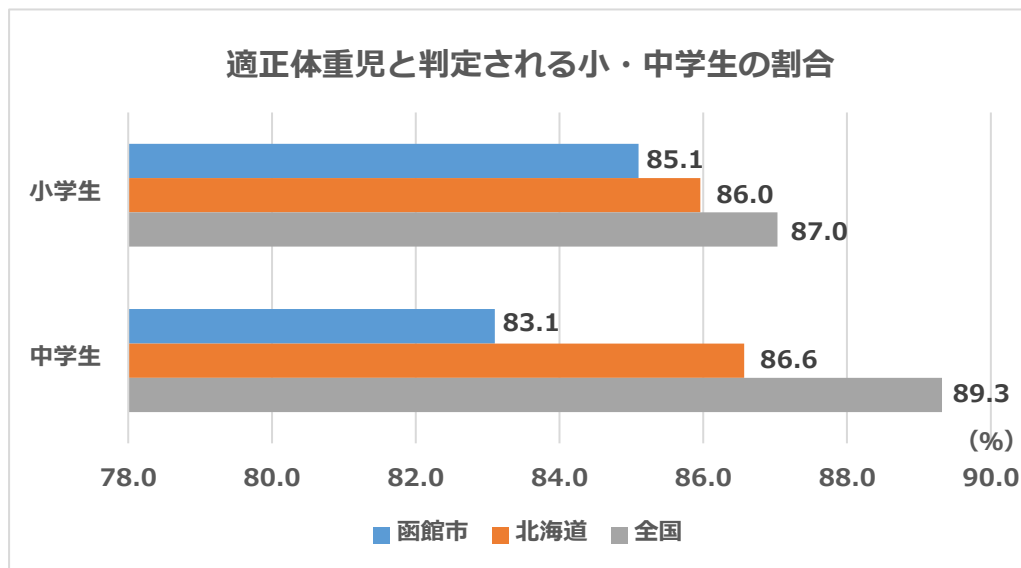
(7) 小・中学生の適正体重について

函館市における適正体重児の割合は、ほぼ横ばい傾向です。



資料：保健福祉部「特定給食施設等栄養管理報告書」

また、本市の適正体重児と判定される割合は、小学生、中学生ともに、全国、北海道より低い状況にあります。



※函館市は市立小中学校の児童・生徒全体の結果

全道・全国は11歳（小学生）と14歳（中学生）の結果

注）適正体重児とは、肥満およびやせに該当しない者をいう

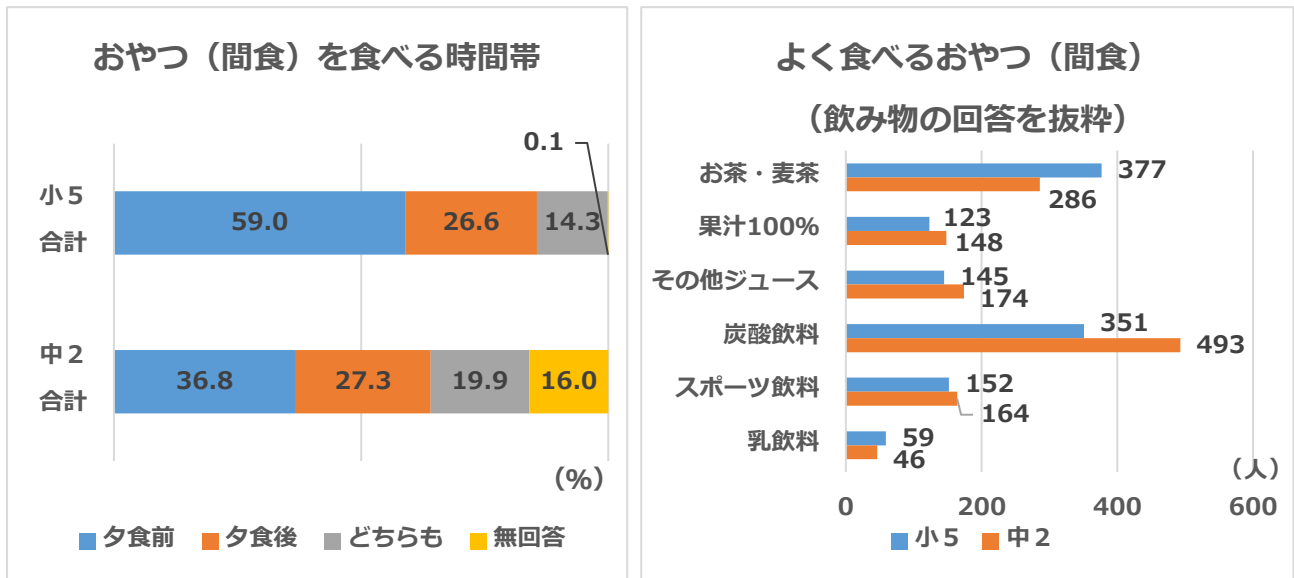
資料：函館市 保健福祉部「令和元年度 特定給食施設等栄養管理報告書」

全道・全国 文部科学省「令和元年度 学校保健統計調査」

おやつ（間食）を食べる時間帯については、「夕食前」という回答が多いものの、「夕食前・後のどちらも」と回答した割合が、中学2年生では小学5年生の割合よりも多くなっ

ています。

また、よく食べるおやつの中で、飲み物については小学5年生ではお茶・麦茶が一番多いものの、中学2年生では炭酸飲料が圧倒的に多くなっています。



資料：函館市栄養教育研究会「平成29年度食生活に関する調査報告書」

全国、北海道と比べ、適正体重児が少ない状況は朝食を欠食する割合が高いことや、おやつの食べ方や飲み物の選び方も一つの要因となっていると考えられます。

コラム 1 望ましいおやつ(間食)について

○量と時間～食事にひびかない量にし、食事から2～3時間の間隔をあけるようにしましょう。

○栄養～不足しがちな栄養素(カルシウム、食物繊維、鉄分等)やエネルギーを補えるものが良いでしょう。

【エネルギー補給になるもの】

穀類(おにぎり、パンなど)



【カルシウムが多いもの】

牛乳・乳製品、小魚など



【食物繊維が多いもの】

芋類、果物など



○お菓子の食べ過ぎには注意!

おやつというと甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思いうかべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子は生活の中の楽しみの部分ですが、思った以上にエネルギーの高いものが多いので気をつけましょう。一日200kcal(キロカロリー)以内を目安です。栄養成分表示を参考に、食べ過ぎていないかチェックしましょう。



出典：農林水産省 Web サイト

(https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/oneday/idea2.html)

○飲み物(500ml)に含まれる炭水化物を砂糖の量に換算すると…

(文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」を基に計算)

スティックシュガーの本数

(1本あたり砂糖3g)
で表すと…



コーラ
19本



サイダー
17本



果実色飲料
(無果汁炭酸)
21本



スポーツドリンク
8.5本



果汁100%ジュース
(オレンジ) 18本

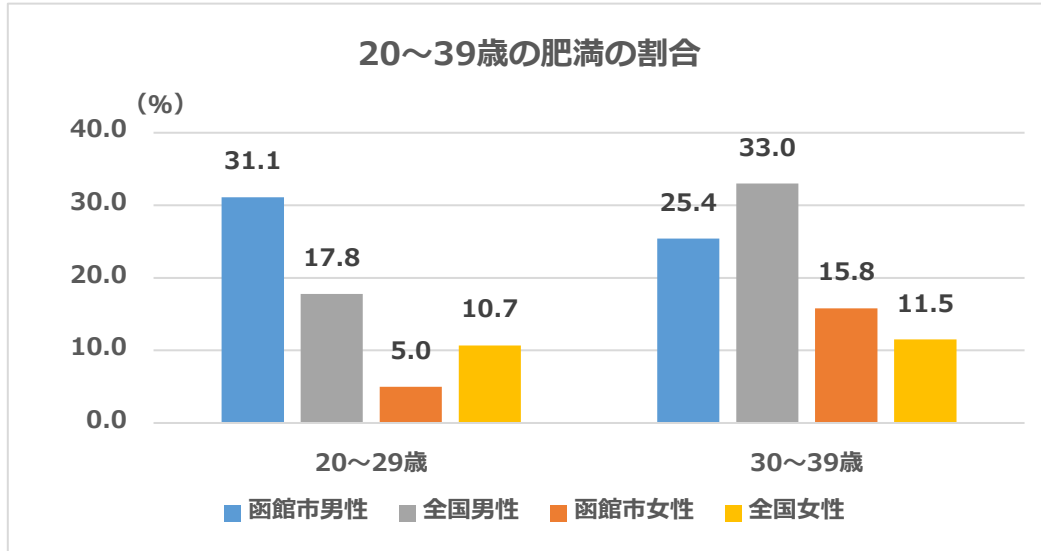
いわゆる「ペットボトル症候群」とは、炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ってしまいます。

出典：厚生労働省 eヘルスネット

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-014.html>)

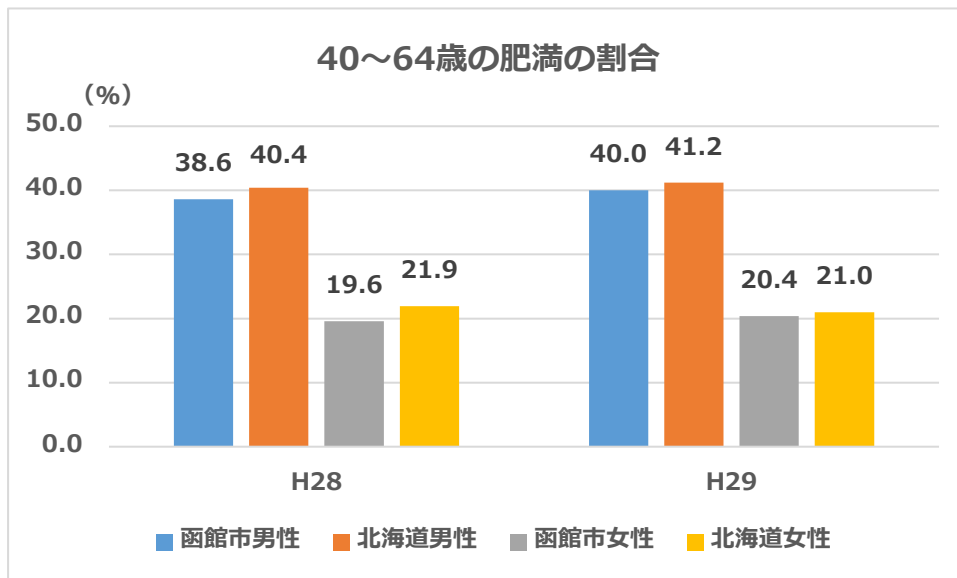
(8) 成人の肥満や若い世代のやせについて

函館市の男性は20歳代では3人に1人、30歳代では4人に1人が肥満となっています。



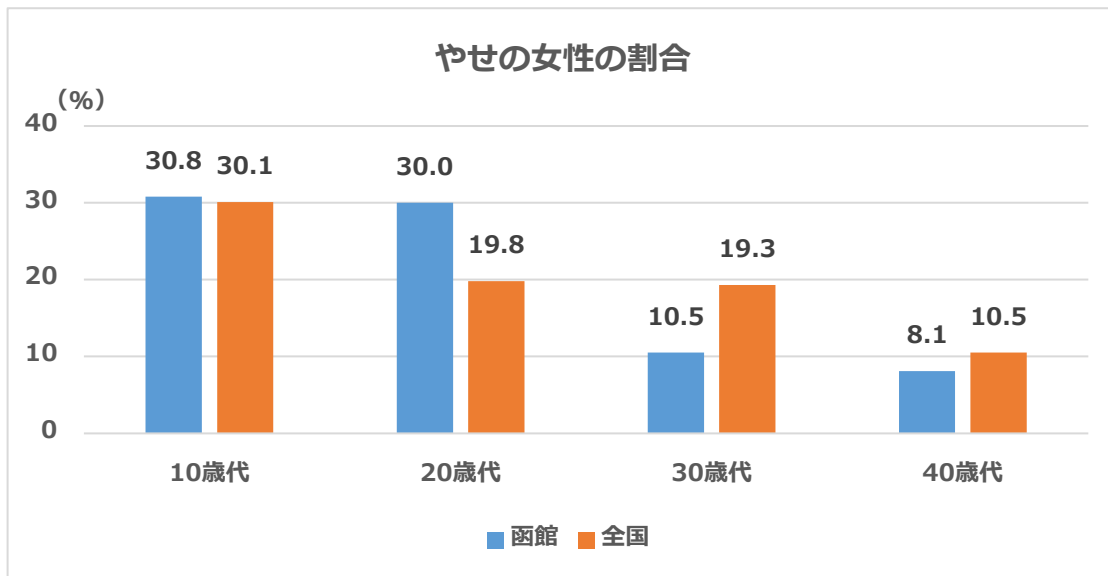
資料：函館市 保健福祉部「平成28年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」
 全国 厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

40～64歳の肥満の割合は、男女とも北海道より少ないですが、男性では約4割が肥満です。



資料：市民部「国民健康保険特定健康診査結果」

10歳代および20歳代のやせの女性の割合については全国よりも多くなっており、20歳代では10.2ポイント多くなっています。



資料：函館市 保健福祉部「平成28年市民の健康意識・生活習慣アンケート調査」
 全国 厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

肥満は様々な生活習慣病の要因となる一方で、やせは、女性では月経不順や無月経を惹起し、不妊の原因になるほか、低出生体重児出産や骨粗鬆症になる危険性があります。

体格については肥満だけでなくやせも問題になるため、生涯を通じて適正体重を維持することが大切です。(肥満とはBMIが25.0以上の者を、やせとはBMIが18.5以下の者をいいます(BMI=体重(kg)÷(身長(m))²)。詳しくは「コラム8 適正体重について」をご覧ください。)

コラム8 適正体重について

自分の適正体重はBMIという指標で知ることができます。厚生労働省は「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の中で、目標とするBMIの範囲を設定しており、これを基に適正体重を計算することができます。

〈目標とするBMIの範囲(18歳以上)^{1,2)}

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9
65~74 ³⁾	21.5~24.9
75以上 ³⁾	21.5~24.9

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

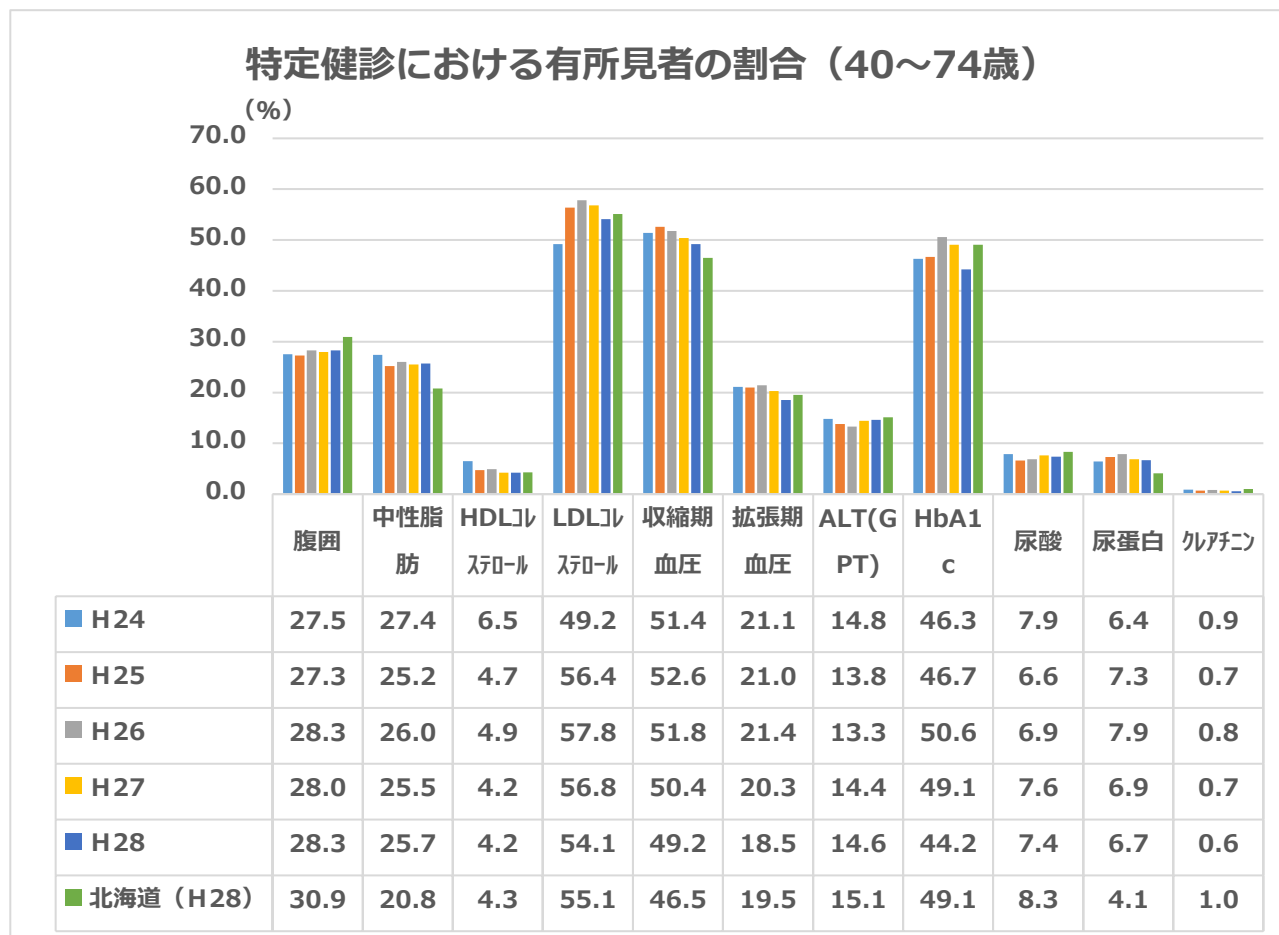
例) 身長160cm, 体重60kg, 35歳の場合
 $60 \div (1.6 \times 1.6) = 60 \div 2.56 \doteq 23.4$
 となり、適正体重であると判定できます。

- 1 男女共通。あくまでも参考として使用すべきである。
- 2 観察疫学研究において報告された総死亡率が最も低かったBMIを基に、疾患別の発症率とBMIとの関連、死因とBMIとの関連、喫煙や疾患の合併によるBMIや死亡リスクへの影響、日本人のBMIの実態に配慮し、総合的に判断し目標とする範囲を設定。
- 3 高齢者では、フレイルの予防及び生活習慣病の発症予防の両者に配慮する必要があることも踏まえ、当面目標とするBMIの範囲を21.5~24.9 kg/m²とした。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)スライド集」

(9) 健診結果の状況

糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病に関連のあるヘモグロビン A1c(HbA1c)、収縮期血圧および LDL-コレステロールによる所見有りの割合が、他の検査項目に比べて突出しており、その中でも収縮期血圧は、ここ数年、北海道平均より高くなっています。

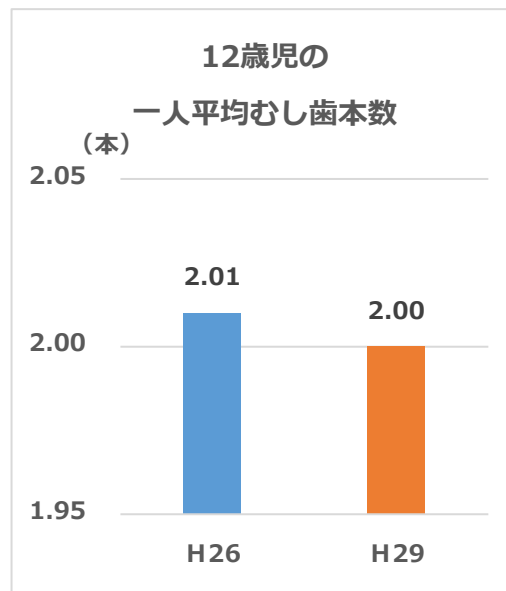
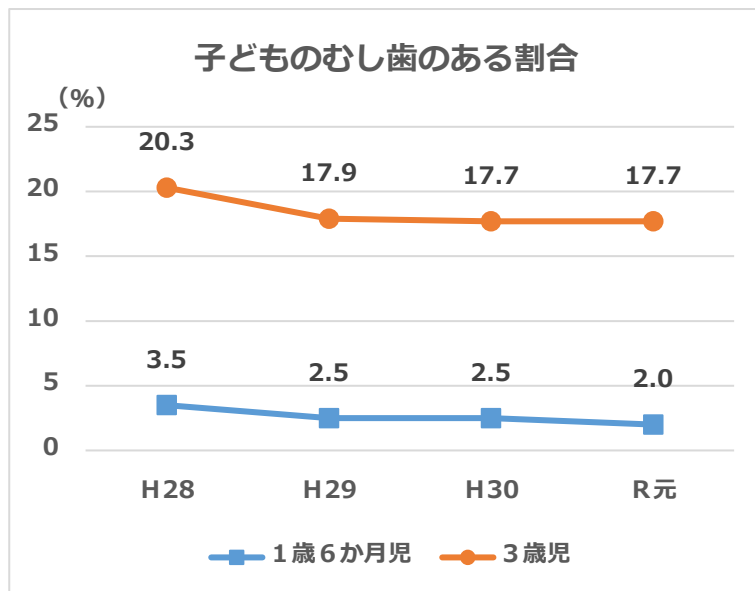


資料：市民部「函館市国民健康保険第2期データヘルス計画」

肥満や食塩の過剰摂取が血圧上昇に関連があることが指摘されているため、食塩の過剰摂取に留意し、栄養バランスのとれた食事等生活習慣の改善をサポートする取組が一層大切です。

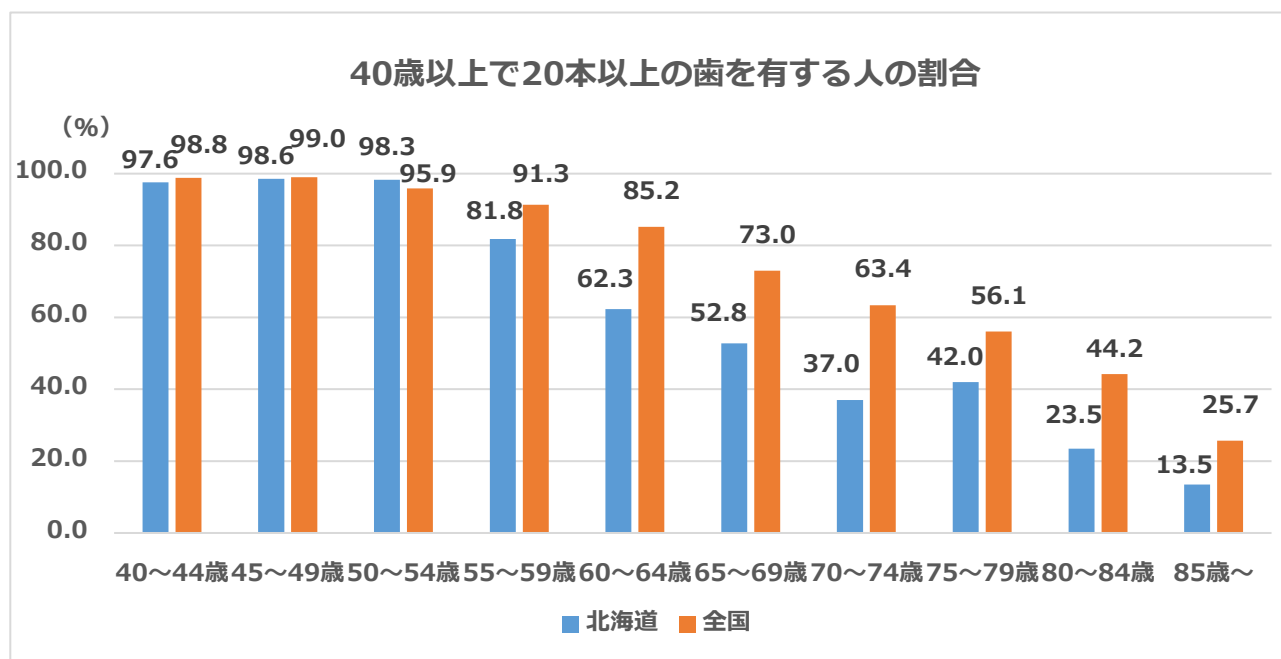
(10) 歯・口腔について

函館市の1歳6か月児，3歳児のおし歯の割合は，平成26年度から減少傾向が続いていますが，12歳児のおし歯の本数は，わずかな減少にとどまっています。



資料：子ども未来部「1歳6か月児および3歳児健康診査結果」
文部科学省「学校保健統計調査」

また，北海道の調査では，40歳以上の20本以上の歯を有する人の割合は，ほとんどの年代で全国を下回っている状況にあります。特に，55歳以上になるとその差が大きく開く傾向にあります。



資料：北海道 「平成28年度道民歯科保健実態調査」
全国 厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査」

しっかりよく噛んで食べるためには、子どもの頃だけでなく、生涯を通じて口腔内を健康に保つことが重要であることの周知啓発が必要です。

コラム9 噛むことの重要性

○噛む習慣をつくろう

使っていない筋肉が衰えるように歯も口も使わなければ衰えてきます。しっかり噛んで食べる習慣は大切です。まずは一口目を意識して噛んで食べてみましょう！



〈噛まない食べ方のサイクル〉



〈よく噛むといいことたくさん！〉

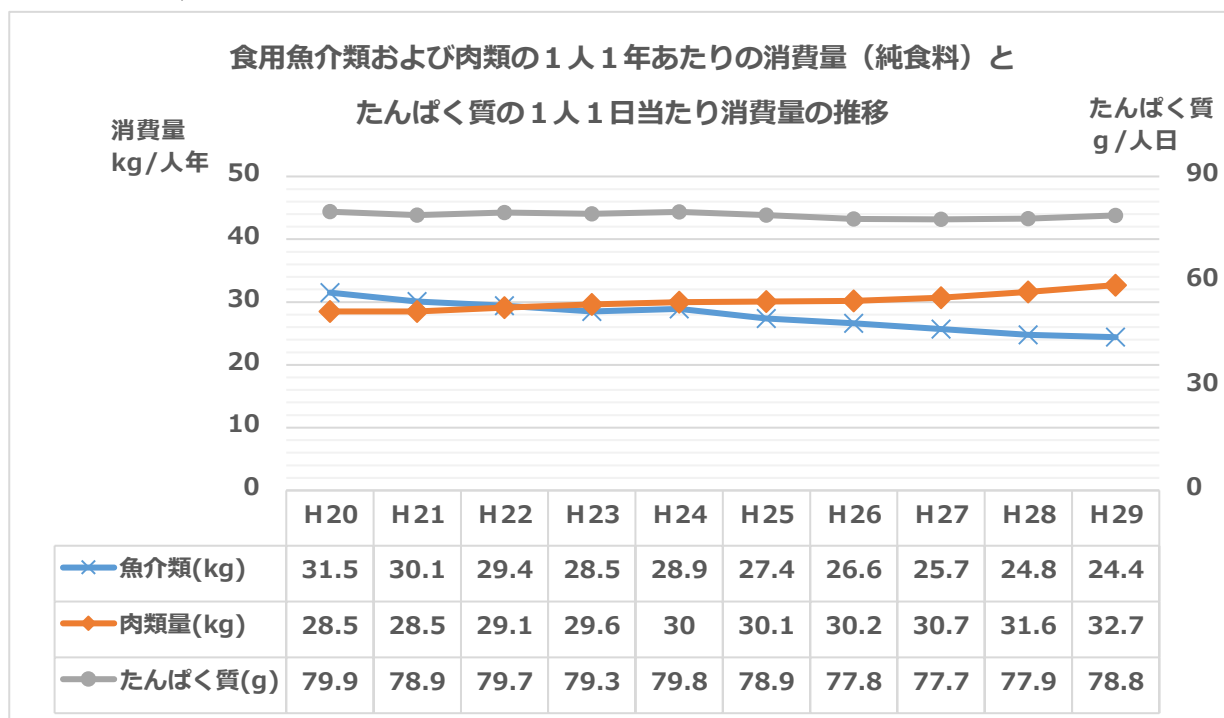


〈よく噛むための7つのポイント〉

出典：日本歯科医師会 HP テーマパーク 8020「歯科から食育」

(II) 地産地消について

魚介類と肉類の国民1人1年あたりの消費量の推移では、魚介類が減少傾向にある一方、肉類は横ばいから増加の傾向にあり、平成23年には初めて肉類の消費量が魚介類を上回り、魚介類と肉類の摂取量の差が拡大している状況にあります。

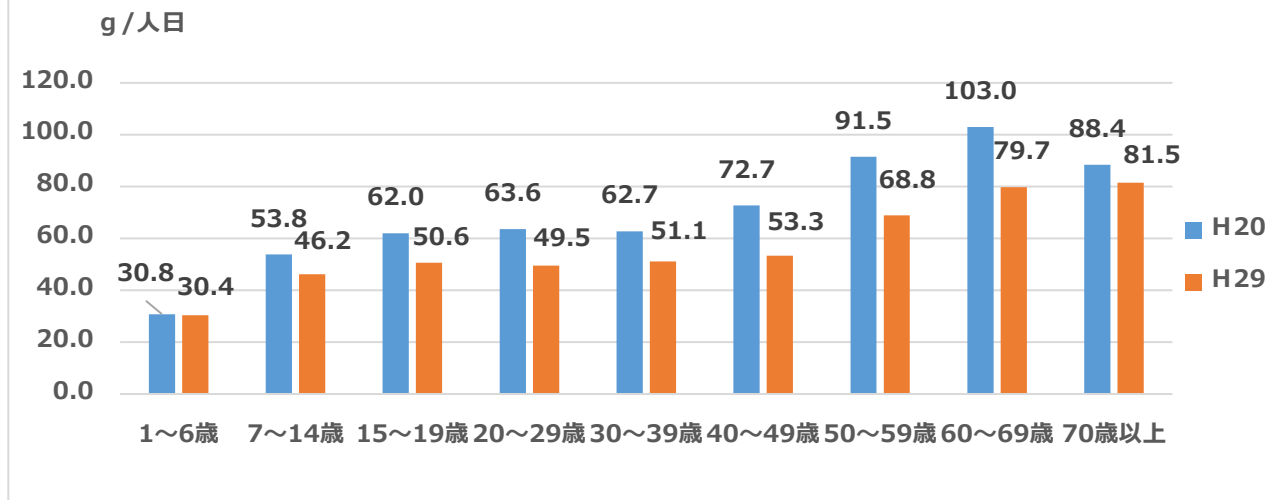


資料：農林水産省水産庁「平成30年度版「水産白書」」

魚介類摂取量については、平成20年には、40～49歳代から上の年代で魚介類摂取量の伸びがみられていますが、平成29年には、50～59歳代から上の年代で魚介類摂取量の伸びがみられます。このことは、魚介類摂取量の少ない年代が、そのまま、加齢により上の年代に移行していることとなります。

また、平成20年と平成29年どちらも若い世代で少ない傾向がみられますが、10年間の摂取量の変化をみると、全ての年代において10年前と比較して減少しており、年齢が高くなるにつれて食の嗜好が変化して魚介類の摂取量が増えるという、いわゆる加齢効果は、成人の全ての年代において最近10年間ではみられなくなっており、「魚離れ」が進んでいる状況にあります。

年齢階層別の魚介類の1人1日当たり摂取量



資料：農林水産省水産庁「平成30年度版「水産白書」」

魚食の普及については、函館農水産物ブランド推進協議会の主催による料理教室の開催やレシピ情報の発信等、地産地消の促進や消費拡大の取組を行ってきています。家庭での魚食普及について、継続して取り組むことが必要です。

コラム 10 魚を食べると何がいいの？

○ビタミンや必須ミネラル、DHA や EPA など体に必要な成分がいっぱい

魚介類は、良質の動物性タンパク質を含む一方で、カロリーが低いという特徴があります。また、魚介類には、ビタミン（D、E、B12）、必須ミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム等）などの栄養素や、高度不飽和脂肪酸（DHA：ドコサヘキサエン酸、EPA：エイコサペンタエン酸）をはじめとする、多様な機能性成分など、私たちの体に必要なものが多く含まれています。

魚を多く食べる人ほど心筋梗塞になりにくいなどの研究結果もあり、水産物を食べることで、私たちの健康維持に役立つことも明らかになっています。

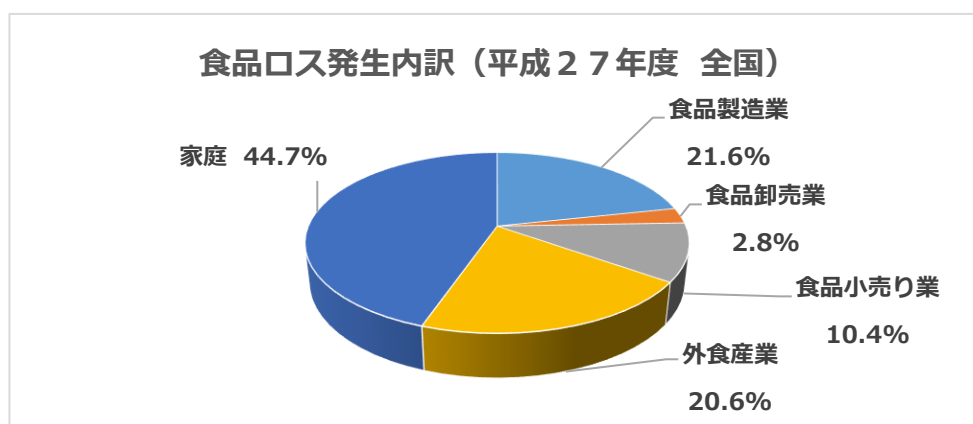


出典：農林水産省 Web サイト (https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/l40l/spe1_01.html)

(12) 食品ロスについて

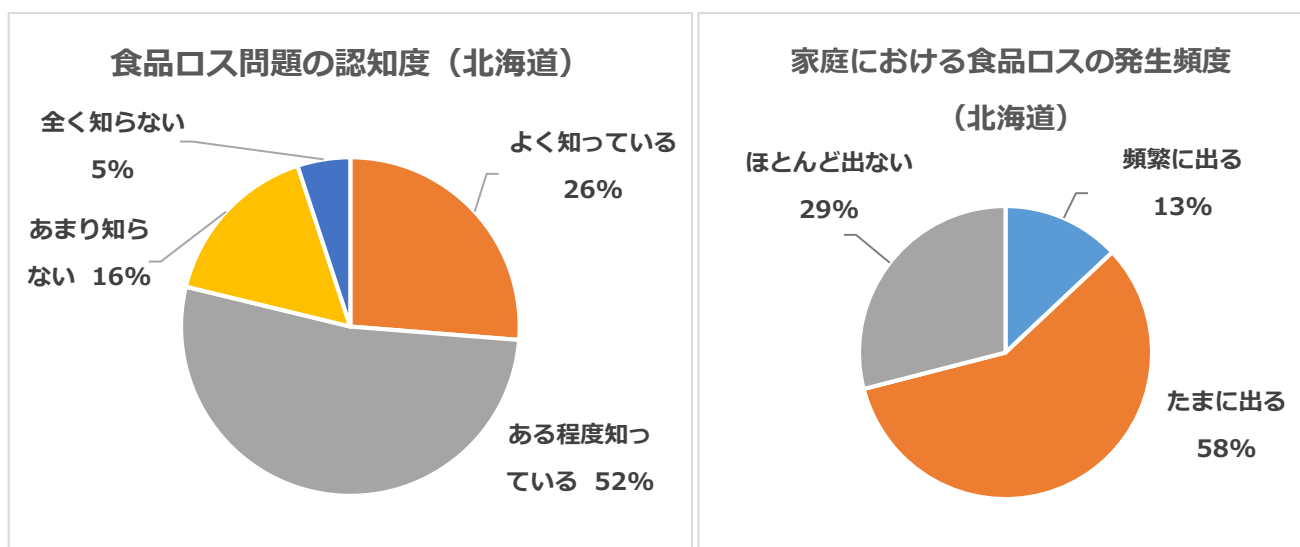
北海道の「第4次北海道食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）」によると、本来は食べられるのに捨てられている「食品ロス」は、全国で646万トン（平成27年度）発生し、国民1人あたりに換算すると、1年間で51kg、1日当たり139g（茶碗約1杯分のご飯の量に相当）を廃棄していることとなります。

全国の食品ロス発生の内訳は、「家庭」が最も多く、食品製造業、外食産業が続いています。



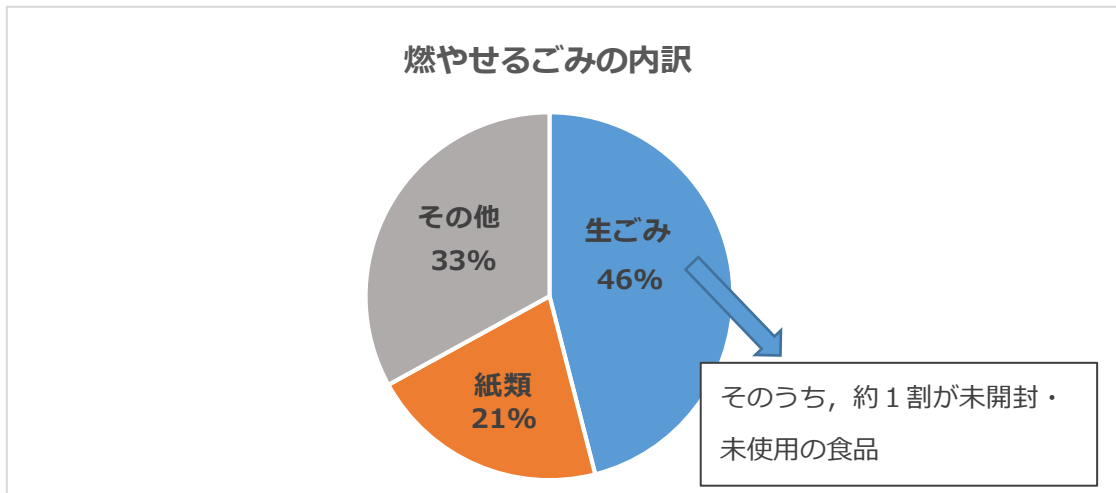
資料：北海道「第4次北海道食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）」

約8割の道民が食品ロス問題を認識しており、また、約7割の道民が家庭における食品ロスの発生頻度について「頻繁に出る」、「たまに出る」と回答しています。



資料：北海道「第4次北海道食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）」

函館市では、燃やせるごみのうち、生ごみが全体の約46%であり、さらにそのうち約1割が未開封・未使用の食品となっています。



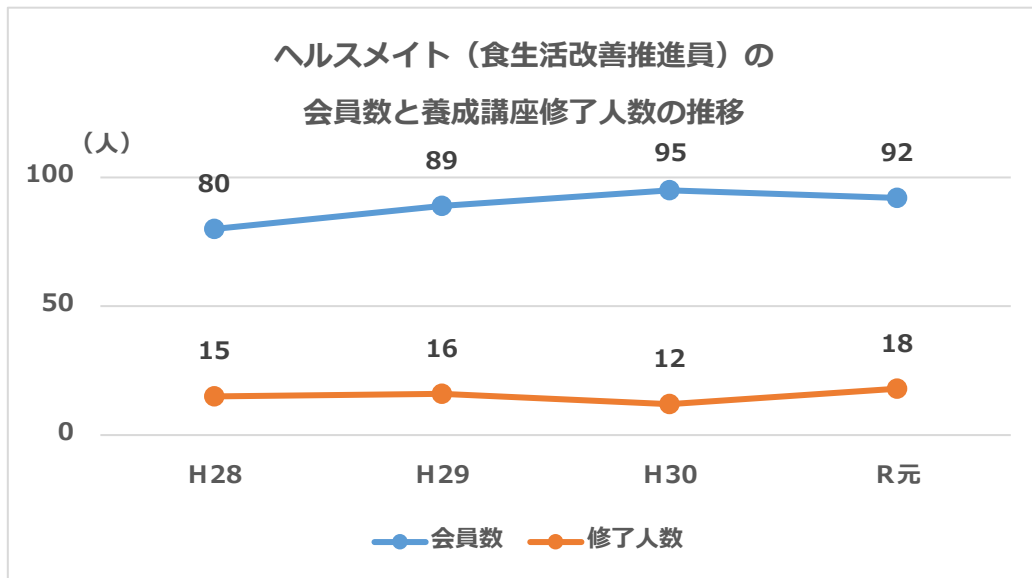
資料：環境部「平成30年度燃やせるごみ組成分析調査」

「もったいない」という精神で、食べ物を無駄にせず、食べ物大切さや感謝の念を持つ意識は、食育として極めて大切であり、家庭での「食品ロス」削減についての周知啓発が必要です。

(13) ヘルスマイト（食生活改善推進員）について

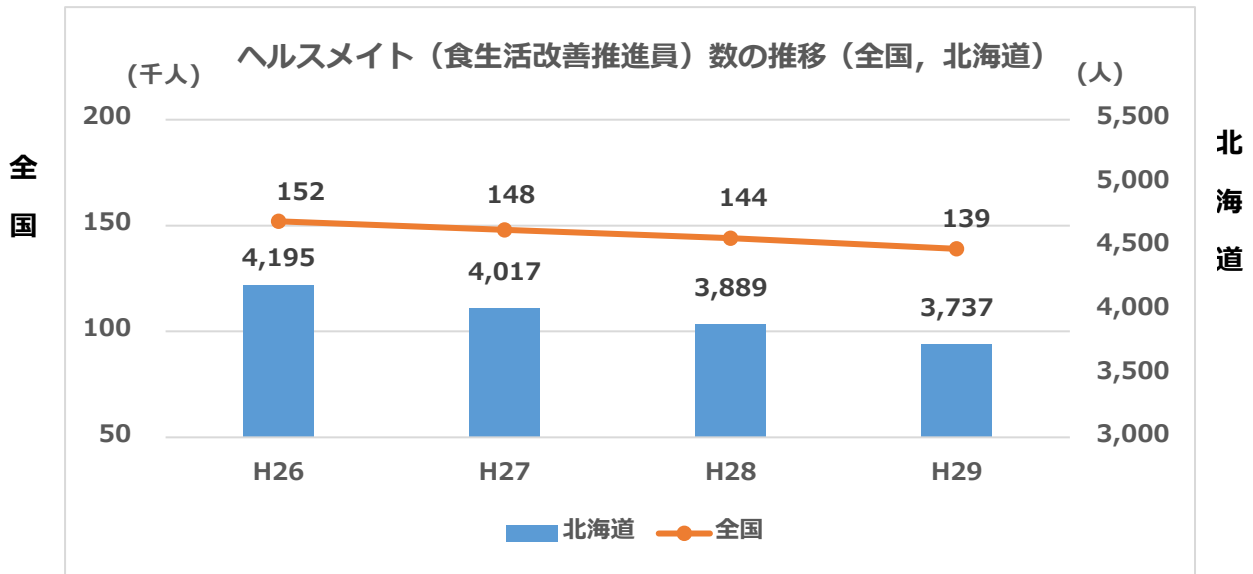
ヘルスマイト（食生活改善推進員）は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています。

函館市の会員数は、休会制度を開始したことなどから増加し、また、ヘルスマイト（食生活改善推進員）養成講座は毎年開催しているため、近年は横ばいです。



資料：保健福祉部「ヘルスマイト（食生活改善推進員）事業実績」

全国的に見ると、高齢化等の理由により会員数の減少傾向が続いています。



資料：北海道 「北海道食生活改善協議会調べ」
 全国 「一般財団法人日本食生活協会調べ」

函館市では会員数が横ばい傾向になりつつあるものの、全国の状況を見ると減少傾向が続いていることから、引き続き活動内容や養成講座の周知を行い、会員数の減少を抑えることと新たな推進員の養成の両立が重要です。

コラム 11 次世代に伝えたい郷土料理

○べこもち

北海道民に昔から親しまれてきた「べこ餅」は、主に白と黒の2色が配された木の葉形の模様が特徴的な郷土菓子。



道南地域を中心に、端午の節句の際によく食べられています。

上新粉と砂糖を混ぜ合わせた生地のかたちを整え、蒸してつくります。白色の生地は白砂糖、黒色の生地は黒砂糖を混ぜ合わせてつくります。よもぎを入れて緑色の生地をつくる場合もあります。

昔は家庭で親と子が一緒につくることも多かったですが、現在は和菓子店やスーパーマーケットなどでも手軽に手に入ります。

出典：農林水産省 Web サイト

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/kujirajiru_hokkaido.html)

○鯨汁（くじらじる）

道南地域の正月料理で欠かせない料理。正月が近づくと、大鍋に塩くじらと野菜を煮こんでつくり、正月の三日に食べる習いがあります。



塩くじらの脂身を豆腐と山菜や大根、ねぎ、しいたけ、里芋などの野菜と合わせて醤油味で煮こみます。家庭によっては、塩味や味噌味でつくる場合もありますが、基本的な味付けは醤油味が一般的です。

いまでも道南地域を中心に正月が近づくと「鯨汁」を家庭でつくります。道内のスーパーマーケットなどでは年末ごろになると、塩くじらが多く販売されます。

コラム 12 適正な塩分量のみそ汁の作り方

○塩分量について

体液は 0.9%の食塩水に相当する浸透圧を持っています。そのため、0.9%の食塩水を基調とした汁を口にたっぷり含んだときに快適さを感じ、それより濃い汁だと塩辛さが残ってあとで水を飲みたくなります。これは体に入った食塩が平均して 0.9%になるように体自身が調整しているためです。このことから、この 0.9%をうす味、濃い味の基準にするとよいといわれています。

まずは好みの素材、方法でだしをとります。

○削り節とこんぶのだし

材料（でき上がり 1.5 カップ（300cc）分）

- ・水（でき上がり重量の 30%増し）
… 2 カップ（400cc）
- ・だしこんぶ（でき上がり重量の 1%）… 3 g
- ・削り節（でき上がり重量の 2%）… 6 g

作り方

- ①こんぶは乾いたふきんで軽く表面をふき、蒸発分などを見込んだ分量の水とともになべに入れ、10～30分おく。
- ②ふたはせず弱火にかける。沸騰直前にこんぶをとり出し、削り節を一度に加える。
- ③アクが浮いたらすぐ除く。なべの周囲が沸騰し始めたなら、すぐに火を消し、そのまま静かに1～2分おいて濾す。

○煮干しのだし

材料（でき上がり 1.5 カップ（300cc）分）

- ・水（でき上がり重量の 30%増し）
… 2 カップ（400cc）
- ・煮干し（でき上がり重量の 2～2.5%）
… 頭とわたを除いて 6～8 g

作り方

- ①煮干しは光沢のあるものを選ぶ。頭を除き、縦に2つに裂いて、黒いわたを除く。
- ②蒸発分などを見込んだ分量の水に5分以上つける。前の晩に水のつけておいてもよいが、夏場は冷蔵庫におくこと。
- ③中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクをすくい除いてふたはしないで静かに2～3分煮出し、濾す。

出典：女子栄養大学出版部「調理のためのベーシックデータ第5版」

○水出しでつくるだし

上記の材料をピッチャーなどのフタつきの容器に入れ、冷蔵庫で一晩（8～10時間）おくと、だし汁ができます。だしの素材は、一晩たったらとり除きましょう。煮出してつくるよりも、あっさりとしただし汁です。

好みの具材で、みそ汁を作りましょう。

材料（2人分）

- ・だし汁…1.5 カップ（300cc）
- ・みそ…大さじ1（18g）
- ・好みの具材～具沢山がおすすめ！具材からもうまみが出ておいしくなります。

※具材がたくさん入ると、器に入る汁の量が減り、減塩につながります。

作り方

- ①なべにだし汁を入れ、具材を煮る。
- ②アクが出たらとり除き、火が通ったらみそを溶き入れる。
- ③沸騰直前の「ふっつ」とした状態（煮えばな）で火を止める。



＼できあがり／

このみそ汁の食塩相当量（1人分）：1.2g、塩分濃度：0.8%（うす味の濃度）

第3章 計画の基本的な考え方について

1 基本理念

食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実践することにより、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として行わなければならない、とされています。(食育基本法第2条)

このことを踏まえ、「理念」を「函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように食育を推進します。」とし、前計画から継承して推進します。

2 基本目標

○ 生涯にわたって健康なからだをつくる

人間は自分が食べた物から作られており、健康なからだをつくるための基本は食生活にあります。

栄養バランスや自分の適正体重など、健康や栄養について関心を持ち、望ましい食生活等を実践することにより、生涯にわたって健康で過ごすことができるようにすることを目標とします。

○ 豊かな心を育む

家族や友人などとの楽しく美味しい食事や、心のこもった料理を食べることは、心もからだも元気にしてくれます。

「食」に対する興味や関心を深め、様々な食体験を積み重ねることや「食」の大切さ等を知ることにより、生涯にわたって「食」で心豊かに過ごすことができるようにすることを目標とします。

○ 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

函館は、先人のたゆまぬ努力により、農水産物に恵まれ、それらを活用した豊かな食文化が息づいています。地元の食材の美味しさを知り、季節を感じ、生産者等への感謝の気持ちを持ち、食の大切さを実感することができるようにすることを目標とします。

3 基本方針

「平均寿命・健康寿命ともに、全国平均・全道平均より低い」、「20歳代、30歳代の若い世代の朝食欠食や肥満が多い」、「子どもたちの朝食摂取や適正体重等改善が必要な項目がある」等の現状の中、基本理念と基本目標に向かって、以下の3つの基本方針を明確にして、各種取組を推進していきます。

○健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防の推進により、市民の健康寿命を延伸し、市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することは、優先的に取り組むべき課題の一つです。生活習慣病の発症・重症化の予防のため、減塩を意識した栄養バランスの良い食事等の実践や食品の栄養成分表示等から情報を読み取り、健全な食生活を送ることが大切です。健全な食生活を実践できるよう支援するとともに食環境の整備を図ることで、健康寿命の延伸につながる食育の推進を図っていきます。

○多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進

食育はあらゆる世代に必要ですが、特に子どもたちに対する食育は、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む上で重要です。子どものうちに健全な食生活を確立するため、家庭と保育施設・幼児教育、学校等が連携し、食育の推進を図っていきます。

また、20歳代、30歳代の若い世代は、他の世代と比べて、「食に関する興味・関心が低い」、「朝食欠食の割合が高い」、「栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ない」等の状況があります。20歳代、30歳代を中心とする世代は、これから親になる世代や子育て世代でもあり、次世代を担う子どもたちのためにも、健康や栄養に関する興味・関心や知識を高め、健全な食生活を実践することができるよう食育の推進を図っていきます。

○食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

日本人の伝統的な食文化である「日本型食生活」（ごはんを中心に、主菜と副菜のそろった栄養バランスに優れた食事）や郷土料理、食事の作法等について知ることは、食育を推進する上で大切です。次世代を担う子どもや若い世代へ、学校給食等において食文化の継承にも意識した食育を推進していきます。

また、地元の農水産物を地元で消費することは、新鮮で栄養価の高い食材が食べられるほか、消費者と生産者の距離が近く地域経済の活性化や地域への愛着に繋がります。自然の恵みに感謝する心や食を大切にすることを育むとともに、無駄や廃棄の少ない食生活を実践することにもつなげていきます。

コラム 13 免疫能と栄養素の関係

ウイルスの感染防止には、密閉、密集、密接を避けることと、十分な手洗いやマスクの着用が推奨されています。これらを守ることを前提に、さらに、気を付けていただきたいことがあります。それは、ウイルスに対する抵抗力を維持、強化させることです。この仕組みを「免疫」といい、免疫能が低下すると種々の感染症にかかりやすくなります。免疫能の低下の原因には、極度のストレス、疲労、睡眠不足、運動不足、飲酒や喫煙、さらに病気等がありますが、中でも重要なのは栄養と食事です。

近年の研究により、私たちが持っている免疫は、多様な成分が複雑な代謝を営むことによって成り立ち、その仕組みには、多くの種類の栄養素がいろいろな形で関わっていることが分ってきました。その代表的なものがエネルギー・タンパク質欠乏症（PEM）と免疫能との関係です。高齢者では、やせや血清アルブミン値の低下により、インフルエンザワクチンの接種後の抗体陽性率が著しく低下し、感染予防率も低下することが解っています。また、各種のビタミンは、各種の代謝を営む補酵素として働くことから、これらが欠乏すると免疫能を営む細胞機能の低下を招くこととなります。ミネラルの欠乏は、胸腺の形成不全や抗体となる免疫グロブリンのレベルを低下させます。一方、肥満や糖尿病等の過剰栄養も免疫能の低下を誘発するのです。

現在、免疫能に関係する栄養には、エネルギー、たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA、ビタミンB群であるB1、B2、B6、B12、葉酸、パントテン酸、ナイアシン、ビオチン、さらにビタミンのC、D、E、ミネラルでは、セレン、亜鉛、銅、鉄があり、乳酸菌も関与します。

つまり、食事からとる多くの成分が総合的に作用しながら、私たちはウイルスと戦い健康を維持しているのです。このことから、ある特定の栄養素や食品に依存するのではなく、いろいろな食品から、栄養バランスの取れた食事をとることで、免疫に関与するすべての成分を摂取するのが、科学的な根拠に基づいた方法だということができます。

出典：公益社団法人 日本栄養士会 ホームページ「中村会長手記 栄養のチカラで、難局を乗り越える」（令和2年4月8日掲載）※掲載時の情報です。

第4章 食育推進のための取組

I 健康寿命の延伸につながる食育の推進

- ・生活習慣病予防のための栄養バランスの良い食事や減塩等について、周知啓発に努めます。
- ・職場において、栄養・食生活に関する情報提供が行われるよう働きかけるとともに、健康教育等を行い、働く世代等へ生活習慣病予防等についての周知啓発に努めます。
- ・食育推進関係団体等と協力・連携し、減塩等についての周知啓発を幅広く行っていきます。
- ・生涯にわたって食事を美味しく食べられるよう、歯と口腔機能の重要性についての周知啓発に努めます。

<主な取り組み>

取組等	内容	取組団体等
ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施	「生活習慣病予防のための食事」、「食事バランスガイド」、「減塩のコツ」等の健康寿命の延伸につながる食やその他様々な食育に関する情報発信と簡単食事チェックを実施する。	保健福祉部
学びの場での周知啓発 ・はこだて市民健幸大学 ・市民健康教室	生活習慣病予防のための栄養バランスの良い食事や減塩等についての学びの場を設ける。	保健福祉部
各種イベント等での周知啓発	様々な人が集まる他部局と連携したイベントにおいて、生活習慣病予防のための食事等について周知啓発を図る。	保健福祉部
食育月間、食育の日の周知啓発	6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の周知啓発を通じて、食育の推進を図る。	保健福祉部
食生活改善普及運動の実施	野菜摂取や減塩等の食生活改善についての周知啓発を図る。	保健福祉部
健康教育、健康相談の実施	生活習慣病予防を目的とする健康教育や健康相談を実施する。	保健福祉部

職場における健康支援	職場において栄養・食生活に関する情報提供が行われるよう働きかけるとともに、健康教育等を行い、働く世代等へ生活習慣病予防等についての周知啓発に努めます。	保健福祉部
ヘルスサポートレストラン推進事業	スーパーマーケットやコンビニエンスストア等での健康づくり情報の発信や、エネルギーや塩分を控えるオーダー等が出来る外食料理店等を増やし、官民双方から市民の健康づくりを支援する。	食品関連事業者 保健福祉部
からだサポートコース（特定保健指導事業）の実施	特定保健指導の利用者に、適正なエネルギーや塩分量を勘案したレシピを提供する。	保健福祉部
減塩等についての周知啓発	スーパーマーケットやボランティア団体等と協力・連携した取り組みやヘルスサポートレストラン推進事業において、減塩等の周知啓発を図る。	食品関連事業者 ボランティア団体 保健福祉部
定期的歯科検診の受診啓発	歯の健康は全身の健康につながることから、歯周病検診など定期的な歯科検診の必要性について、市民に対し周知を図る。	保健福祉部
口腔保健の講話や歯科相談の実施	高齢者施設や企業・団体等を対象に、歯周病予防や口腔機能の維持・増進のための講話や歯科相談等を実施する。	保健福祉部
食品衛生講習会の実施	食品の安全性に関する知識の普及啓発のため講習会を開催する。	保健福祉部

家庭でできる 食中毒予防の 6 つのポイント

point 1
食品の購入

寄り道しないで
まっすぐ帰ろう

消費期限などの
表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ
分けて包む

できれば
保冷剤(氷)
などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ!

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁が
もれないように
包んで保存

冷蔵庫は
10℃以下に
維持

冷凍庫は
-15℃以下に
維持

停電中に庫内温度に
影響を与える扉の
開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の
解凍は
冷蔵庫で

タオルやふきんは
清潔なものに交換

ゴミはこまめに
捨てる

こまめに
手を洗う

肉・魚を
切ったら洗って
熱湯をかけておく

井戸水を使ったら
水質に注意

肉・魚は生で食べる
ものから離す

野菜も
よく洗う

包丁などの器具、
ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に
(めやすは中心部分の
温度が75℃で1分以上)

台所は
清潔に

作業前に
手を洗う

電子レンジを使う
ときは均一に
加熱されるようにする

調理を途中で
止めたら
食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に
手を洗う

盛り付けは
清潔な器具、
食器を使う

長時間室温に
放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたり
ちょっとでも怪しいと思ったら、
思い切って捨てる

作業前に
手を洗う

手洗い後、
清潔な器具、
容器で保存

温めなおすときは
十分に加熱する
(めやすは75℃以上)

早く冷えるように
小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

2 多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進

- ・妊産婦や乳幼児を対象とした健康診査や教室，イベント等で，保護者等へ栄養バランスのとれた食事や子どもの発達に応じた望ましい栄養や食生活等に関する正しい知識等の普及啓発を図ります。
- ・小・中学校において，栄養教諭等が中心となって，給食を「生きた教材」とし，子どもの食に関する正しい知識や望ましい食習慣を育むよう，給食時および特別活動や各教科での指導の充実を図ります。
- ・子どもの頃から，歯と口腔機能の重要性についての周知啓発に努めます。
- ・若い世代に向けて，健康や栄養に関する興味・関心を高め，健全な食生活の実践に繋げるよう，周知啓発に努めます。

<主な取り組み>

取組等	内容	取組団体等
ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施（再掲）	「妊産婦のための食習慣」，「離乳食の進め方」，「子どもの食育」，「生活習慣病を知ろう 栄養・食生活」等，若い世代への食育につながる情報発信と簡単食事チェックを実施する。	保健福祉部
健診や教室における食育啓発事業の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・両親学級 ・離乳食教室 ・乳幼児健診 ・のびっこ健診 ・保育施設等での食育教室 	妊産婦，子育て中の保護者および子どもに対し，望ましい栄養バランスや食生活，歯や口腔の健康等についての相談や情報提供等を行い，家庭における食育の推進を図る。	幼児教育・保育施設 子ども未来部 保健福祉部
各種イベント等での食育啓発事業の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・子育てサロン等 ・はこだてキッズタウン ・ちびっこあそびの広場 	子育て中の保護者等に対し，望ましい栄養バランスや食生活等についての相談対応や情報提供等を行い，家庭における食育の推進を図る。	子ども未来部

食育教室の実施	おやつづくりや料理教室の体験を通じて、望ましい栄養や食生活についての知識の習得や文化の継承に繋げる。	幼児教育・保育施設，児童館，小・中学校，函館市食生活改善協議会，函館市栄養教育研究会等
「はこだてげんきなこ」(家庭等において実践する食育の目標)の周知啓発	食育の大切さを伝えるため親子で見たい楽しめるようなパンフレット等啓発ツールを作成・配布する。	保健福祉部
給食日より，食育だよりの配布など食に関する情報の発信	子どもや家庭への給食等に関する情報提供を通じて、「肥満ややせ」「子どもの生活習慣病」などの予防のため，栄養バランスに配慮した食事の重要性など子どもや保護者への食育の啓発を図る。	幼児教育・保育施設，小・中学校等
栄養教諭等による食に関する指導の実施	食に関する指導の目標（①食事の重要性，②心身の健康，③食品を選択する能力，④感謝の心，⑤社会性，⑥食文化）ごとに発達の段階に応じて，各学年の目標を設定し，指導する。	小・中学校
学校給食試食会の実施	学校給食の試食や栄養教諭等の講話，市民の学校給食に対する理解と家庭への食育の推進を図る。	小・中学校，函館市栄養教育研究会
歯の学校の実施	小学生・中学生を対象に学級単位で，歯の健康に関する講話や実験観察を行い，自分の歯の大切さについて学習する。	小・中学校 保健福祉部
大学，専門学校等の新入生への周知啓発	健康や栄養に関するチラシを入学時に配布し，望ましい食生活や生活習慣等の周知啓発を図る。	保健福祉部
学びの場での周知啓発 ・はこだて市民健幸大学 (再掲)	「食」への興味・関心につながるよう，簡単な健康・栄養クイズ等をオンラインで実施する。	保健福祉部

職場における健康支援 (再掲)	職場において栄養・食生活に関する情報提供が行われるよう働きかけるとともに、健康教育等を行い、働く世代等へ生活習慣病予防等についての周知啓発に努めます。	保健福祉部
--------------------	---	-------

3 食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

- ・農業、漁業の生産等における様々な体験の機会を通して、収穫の喜びや食の大切さについての周知を図ります。
- ・給食での行事食や郷土料理の献立や調理実習等を通じて、食文化について学び、理解を深める機会を増やすよう努めます。
- ・ホームページ等を活用し、行事食や郷土料理についての情報提供を図ります。
- ・地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用等についての周知を図ります。
- ・自然の恵みに感謝し、家庭や給食等での食べ残しを減らすなどの取り組みを促します。

<主な取り組み>

取組等	内容	取組団体等
各種イベント等での食育啓発事業の実施 (再掲)	様々な人が集まるイベントで、他部局と連携し、地場産食材を使った料理等の普及を図る。	保健福祉部
野菜や米の栽培、収穫物の調理などの食農活動の実施	野菜づくり・米づくりの体験活動とともに、収穫物を使用しての調理実習を行うことで、農作物への興味や感謝の心を育む。	幼児教育・保育施設、児童館、小・中学校等
給食における地場産食材の活用、行事食や郷土料理の実施	地産地消の推進と行事食や郷土料理を取り入れ、食に対する関心を深め、食文化や歴史を知るきっかけとする。	幼児教育・保育施設、小・中学校

学校給食		小・中学校
・セレクト給食の実施	・自分に合ったバランスの良い食事のとり方を習得する。	
・諸外国の料理の実施	・その国の食文化や歴史に触れることで他の国への関心を高めるために実施する。	
・和食の日の設定	・ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されたことから、「和食の日」を設定し、函館産の農水産物を活用した食材で、季節感のある和食献立を実施し、給食を通じて日本人の伝統的な食文化の継承と地域の産業や歴史、文化などを学ぶ食育の機会とする。	
地域における食育関連行事の実施	子供から高齢者までが参加できる食に関わる季節の伝統行事や料理教室などの実施を通じて、食に関する望ましい知識の習得や食文化の継承を図る。	児童館, 町内会, 食生活改善協議会等
地元の農水産物普及の実施	市場見学の受け入れ, 料理講習会等の開催, 学校給食への魚食普及や青果物の普及PR等を行い, 安全で安心な農水産物の流通等への理解を深めるとともに, 地元農水産物の消費拡大を図る。	水産物地方卸売市場魚食普及対策協議会 青果物地方卸売市場活性化対策協議会
農水産物ブランド化推進事業の実施	函館産の農水産物を使用する料理教室の開催を通じて函館産農水産物の手軽でおいしい食べ方や郷土料理の調理方法を知ってもらうとともに, そのレシピを情報発信することで地産地消の促進や消費拡大を図る。	函館農水産物ブランド推進協議会
ホームページでの情報発信	・学校給食レシピの掲載 ・函館産農水産物を活用したレシピの掲載	教育委員会 農林水産部

農業体験等の実施	稲作，畑作，果樹の収穫等が体験できる農園を開設し，体験活動とともに，収穫物を使用しての調理実習を行うことで，収穫の楽しさや食べる喜びなど食への興味を深め，感謝の心を育む。	幼児教育・保育施設，児童館，小・中学校等 農林水産部
食育出前講座の実施	小・中学生に，地場産の農水産物や乳製品等加工品についての理解を深めてもらうため，生産者や事業者による出前講座を実施する。	小・中学校等 食品関連事業者
食品ロス削減に向けた周知啓発	食べ残し削減等「もったいない」という気持ちを大切にしたいライフスタイルの定着を図るため，他部局と連携し周知啓発を図る。	環境部
ヘルスマイト（食生活改善推進員）の育成	食育推進のボランティア活動の中心的担い手となる「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」を養成し，函館市食生活改善協議会とともに食育の推進を図る。	保健福祉部

【施策の体系】

函館市民一人ひとりが食を通じて心豊かで健やかな暮らしを実現することができるように食育を推進します。

—基本目標—

—基本方針—

—食育推進のための取組—

—主な取組内容—

生涯にわたって健康なからだをつくる
 豊かな心を育む
 函館の豊かな食資源や食文化を通して食の大切さを知る

健康寿命の延伸につながる食育の推進

生活習慣病の発症・重症化の予防

- ・栄養バランスの良い食事や減塩等，栄養成分表示等の周知啓発
- ・職場における，健康教育の実施
- ・食育推進関係団体等との協力・連携
- ・歯と口腔機能の重要性の周知啓発

- ・ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施
 - ・学びの場での周知啓発（はこだて市民健幸大学，市民健康教室）
 - ・職場における健康支援
 - ・ヘルスサポートレストラン推進事業（飲食店でのヘルシーメニューの提供等）
 - ・減塩等についての周知啓発
 - ・定期的歯科検診の受診啓発
 - ・口腔保健の講話や歯科相談の実施
- など

多様な暮らしに配慮した若い世代への食育の推進

子どもや若い世代に対して健康や栄養に関する興味・関心や知識を高める。

- ・妊産婦や乳幼児を対象とした健康診査や教室，イベント等の実施
- ・若い世代に向けた栄養バランスのとれた食事や子どもの発達に応じた望ましい栄養や食生活等に関する正しい知識等の普及啓発
- ・小・中学校における，給食時および特別活動や各教科での指導
- ・歯と口腔機能の重要性の周知啓発

- ・ホームページでの情報発信と簡単食事チェックの実施（再掲）
 - ・「はこだてげんきなこ」（家庭等において実践する食育の目標）の周知啓発
 - ・歯の学校の実施
 - ・学びの場での周知啓発（はこだて市民健幸大学）（再掲）
- など

食文化の継承や食の循環を意識した食育の推進

日本人の伝統的な食文化の継承や地産地消の推進，食品ロスの削減

- ・農業，漁業の生産等における様々な体験の機会を通して，収穫の喜びや食の大切さを周知
- ・給食での行事食や郷土料理の献立や調理実習等を通じて，食文化について学び，理解を深める機会を増やす
- ・ホームページ等を活用した，行事食や郷土料理についての情報提供
- ・地元で生産される新鮮で安全・安心な農水産物の積極的な使用等
- ・自然の恵みに感謝し，家庭や給食等での食べ残しを減らす

- ・各種イベント等での食育啓発事業の実施
 - ・学校給食（セレクト給食の実施，諸外国の料理の実施，和食の日の設定）
 - ・農水産物ブランド化推進事業の実施
 - ・ホームページでの情報発信
 - ・食育出前講座の実施
- など

第5章 計画の推進

I 推進にあたっての指標

客観的な指標を掲げ、目標を現状以上とし食育の推進に努力します。

項目		計画策定時	目標	
①主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	若い世代	36.1%	55%	
	市民	57.9%	70%	
②野菜をほぼ毎食食べる市民の割合		43.9%	50%	
③食塩（塩分）摂取を控えるようにしている市民の割合		67.9%	75%	
④朝食を毎日食べる市民の割合	小学生	84.5%	87%	
	中学生	79.5%	83%	
⑤朝食を抜くことが週3回以上ある市民の割合	若い世代	32.7%	30%	
	市民	20.9%	15%	
⑥就寝時間の遅い子どもの割合	小学生	29.4%	24%	
	中学生	35.6%	34%	
⑦適正体重者の割合	小学生	男	81.8%	86%
		女	86.9%	89%
	中学生	男	86.0%	89%
		女	87.5%	90%
	若い世代	男	63.9%	65%
		女	67.1%	70%
市民	男	51.1%	55%	
	女	52.0%	55%	
⑧ヘルスマイト（食生活改善推進員）の人数		92人	現状以上	

資料：①②③⑤⑦市民の健康意識・生活習慣アンケート調査

④全国学力・学習状況調査

⑤⑦函館市国民健康保険特定健診結果

⑥学習意識調査

⑦全国体力・運動能力，運動習慣等調査 函館市の結果概要

⑧函館市食生活改善協議会実績

参考：「若い世代」とは、20歳代30歳代。「市民」とは、①②③20歳以上，⑤⑦40～64歳。

「小学生」とは、④小学6年，⑥小学4年生，⑦小学5年生。

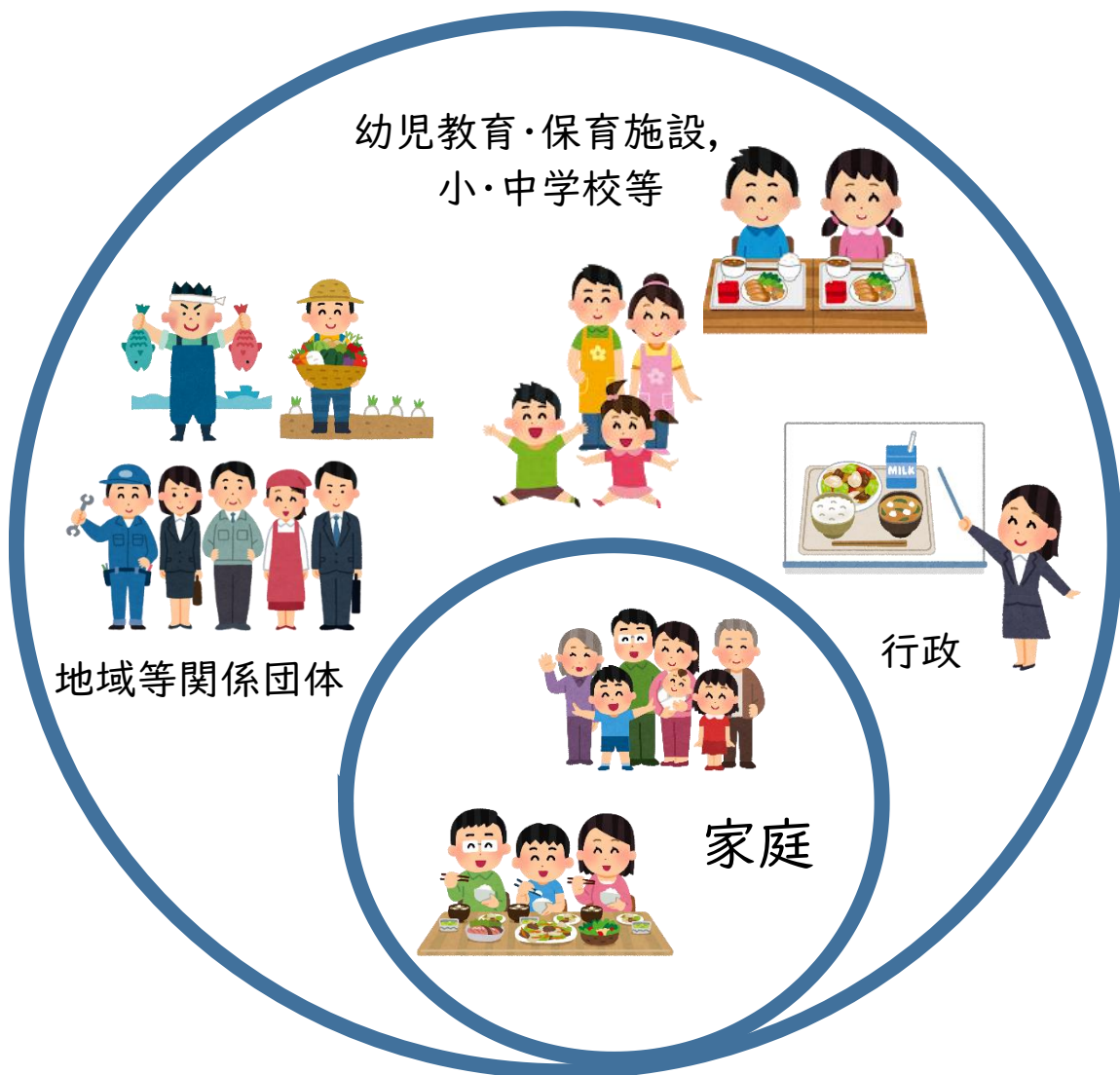
「中学生」とは、④中学3年，⑥中学1年生，⑦中学2年生。

「計画策定時」とは、①，②，③，⑤若い世代，⑦若い世代は平成28年度値，④，⑤市民，⑥，⑦小学生・中学生・市民，⑧は令和元年度値。

⑥「遅い就寝時間」とは、小学生22時以降、中学生23時以降。

2 食育推進体制

第3章で掲げた基本目標を実現するためには、家庭、幼児教育・保育施設、小・中学校等、地域等関係団体、行政などが相互につながりを持ちながら取り組んでいく必要があります。そのために、庁内関係課が連携し、「函館市食育計画策定推進委員会」の協力を得ながら食育を推進します。



3 計画推進における各分野の役割

(1) 家庭

家庭は食生活の大部分を担っており、食に関する知識、食体験、食文化の継承など食育を推進して実践するうえで最も大切な場です。

単身者、共稼ぎ、高齢者世帯の増加など家族形態や社会構造の変化に伴い、食を取り巻く環境が大きく変化しています。それぞれの環境に合わせて市民一人ひとりが、健康寿命の延伸の観点から家庭における日々の食生活を見直すとともに、生涯にわたり生活習慣病の予防や改善にも努めていく必要があるため、食育の推進がこれまで以上に重要となっています。それに加え子育て世代では、子どもたちが基本的な食生活を形成し、「食」に関する心や正しい知識を学ぶ役割を担っています。

●食育基本法●

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第5条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

コラム 15 函館市の家庭等において実践する食育の具体的目標

は ごはんを食べ、元気にいこうよ！
スタート

こ みんなで食べるのが楽しいね
「いとからだを育てる」
みんなで囲む食卓を大切にしよう！
家族そろって食事をする、会話を楽しむことが大切です。また、同じものを一緒に食べると豊かな心も育まれます。

だ 大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかり、あごを発達させ、脳の働きや消化をよくしてくれます。むし歯のない健康な歯を保つため、食べたあとは、しっかり歯を磨きましょう。

て 手間かけて、愛情こめて作りましょう。
愛情こめて作ったごはんは、自分のお家だけのとくべつな味がするでしょう。心をこめて作れば家族にも、食に対する感謝の念が深まります。

げん 元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。
朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん…3度の食事は、毎日決まった時間に食べましょう。生活のリズムがととのって、健康なからだがつくれます。

き 郷土の食材を取り入れた料理を覚えよう！
わたしたちが住んでいる函館市は、イカやコンブなどをはじめ、新鮮な魚や野菜がたくさんとれます。地元でとれる食材を使った料理をたくさん覚え、たくさん食べましょう。

な 何でもおいしく食べよう！
子どもの頃に身に付いた食習慣は、大きくなってなかなか抜けません。好き嫌いのない、バランスのよい食事は、しょうぶなからだをつくり、生きている間の財産となります。

う 声に出し、「いただきます」のごあいさつ
ごはんを食べるときには、自然のめぐみ、生き物の命、食べ物をつくった人など、みんなに感謝していただきます。声に出して「いただきます」と声に出して言うことが大切です。食べたあとは、「ごちそうさま」の感謝の気持ちを忘れずにください。

ゴール 今日からみんなではこだてげんきなこ！
はこだてげんきなこ 食育プラン

はこだてし

出典：函館市ホームページ (<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012700801/>)

(2) 幼児教育・保育施設、小・中学校等

社会状況の変化に伴い、子どもたちの食の乱れは健康への影響が見られることから、幼児教育・保育施設、小・中学校等では、子どもたち一人ひとりが食の大切さについての理解を深め、食べることの喜びや楽しさを実感できる食育を推進し、健全な食生活の実現と心身の成長を図ります。また、肥満等栄養の過剰摂取に加え、近年、やせ傾向にある若い女性の増加などの新たな課題も生じていることから、給食だより等を利用し、子どもとその保護者および家族への情報発信を行い、家庭への食育の周知啓発を行います。

●食育基本法●

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第5条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

コラム 16 食生活指針

- 1 食事を楽しみましょう。
- 2 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- 3 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- 4 主食、主菜、副菜のバランスを基本に、食事のバランスを。
- 5 ごはんなどの穀類をしっかりと。
- 6 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- 7 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- 8 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- 9 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- 10 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



出典：文部科学省，厚生労働省，農林水産省「食生活指針」

(3) 地域等関係団体

食育を広く浸透させていくためには、市民のみならず地域等関係団体が協力し、地域全体で食育に取り組んでいくよう努めていく必要があります。食育の地域等関係団体には、生産者・事業者をはじめとして歯科衛生士、栄養士等の専門職やヘルスマイト（食生活改善推進員）等自主的な活動をする市民ボランティア団体などをメンバーとした様々な組織があります。これらの組織は、その目的や役割が異なりますが、地域において食育に何らかの関わりをもって活動しています。食育を根付かせていくため、これらの地域等関係団体が、それぞれの役割を担いつつ互いに連携・協働し、地域の特性を活かしながら市民が食育を「実践」できるよう支えていくことが求められます。

●食育基本法●

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第 11 条 教育並びに保育，介護その他の社会福祉，医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は，食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ，基本理念にのっとり，あらゆる機会とあらゆる場所を利用して，積極的に食育を推進するよう努めるとともに，他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は，農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ，基本理念にのっとり，農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し，自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について，国民の理解が深まるよう努めるとともに，教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第 12 条 食品の製造，加工，流通，販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は，基本理念にのっとり，その事業活動に関し，自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに，国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(4) 行政

行政は、食育が全市的な取組となるよう関係部局が連携するとともに、食育が行政だけではなく、民間の活動を取り込んだ取組みとなるように市民や地域等関係団体とのネットワーク体制を形成し推進していきます。

また、食育に関する様々な情報発信をするとともに、「普及啓発から実践まで」と繋がる取組みに努めていきます。市民一人ひとりが健全な食生活を送るためには、「食」についての意識を高め、自発的な食育の実践活動に取り組むことが何よりも重要であることから、「第3次函館市食育推進計画」の趣旨を広く市民に対して周知し、食育を積極的に推進します。

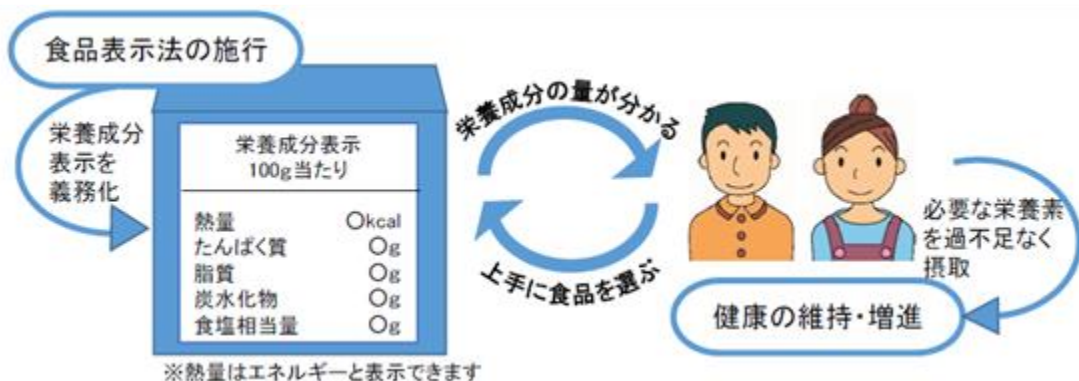
●食育基本法●

(地方公共団体の責務)

第10条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

コラム 17 栄養成分表示を活用しよう

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）が必ず表示されることになりました。



ナトリウムの含有量は食品に含まれる食塩相当量表示でチェックできるようになり、減塩に取り組みやすくなりました。

出典：消費者庁 Web サイト

(https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/consumers/)