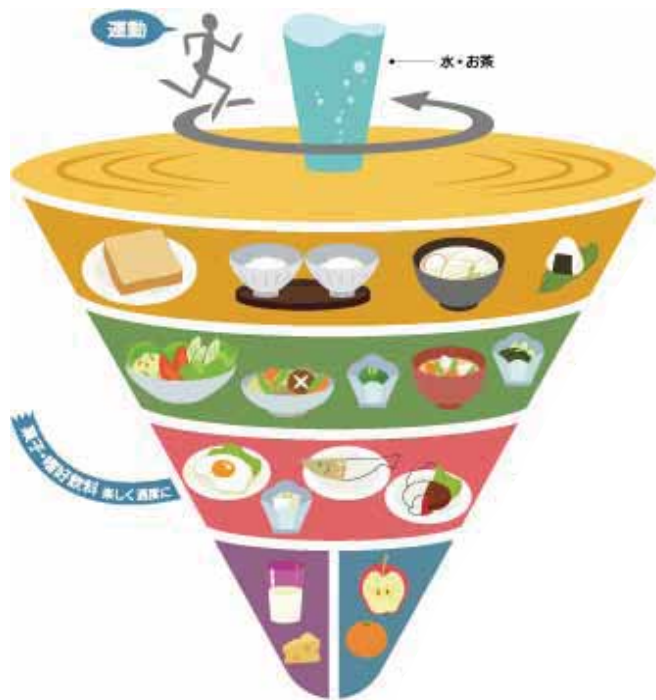


江南市食育推進計画(案)



愛知県江南市

1	はじめに	1
2	食育に対する基本的な考え方	2
	(1) 心身の健康の増進と豊かな人間形成	2
	(2) 食に関する感謝の念と理解	2
	(3) 食育推進運動の展開	3
	(4) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割	3
	(5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践	3
	(6) 伝統的な食文化、環境と調和のとれた生産等への配慮及び 地域の活性化と食料自給率の向上への貢献	4
	(7) 食品の安全性の確保等における食育の役割	4
3	食に関する現状とその課題	5
	(1) 「食育」の認知度	5
	(2) 「朝食」の状況	6
	(3) 食事の栄養バランス	8
	(4) 家族や友人との食事	12
	(5) 地産地消への関心	13
4	食育推進計画の期間	14
5	江南市の食育推進目標	15
	(1) 目標の考え方	15
	(2) 市民の取り組む目標	15
	(3) 食育推進の目標	17
6	食育に関する実践的な取り組み	19
	(1) ライフステージ別における家庭・地域での実践的な取り組み	19
	(2) 学校・保育園における実践的な取り組み	20
	(3) 市や関係団体等の取り組み	21

参考資料 1	食育基本法の概要	22
参考資料 2	食育推進基本計画（内閣府）のポイント	23
参考資料 3	「健康日本 21 こうなん計画」	24
参考資料 4	食事バランスガイド	26

1 はじめに

「食」は、人の生命と健康を維持するため必要で不可欠なものです。

栄養の偏りや、不規則な食習慣による肥満などを主な要因として生活習慣病(がん、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、歯周病など)になったり、やせることへの行き過ぎた願望から摂食障害になったりすることもあります。



また、家族と食卓を囲む機会が減少し、子どもたちが楽しく料理をしたり、食べ物に好奇心を持ったり、ふれあいながら人と一緒に食事を楽しむ心が育たないなど、食に対する関心の希薄化が進んでいます。

これは、私たちの「食」を取り巻く環境が近年の経済発展や科学技術の進歩、国際化の進展による食品流通の広域化かつ複雑化などにより、大きく変化していること、食に関する情報が氾濫していること、核家族化やライフスタイルが変化してきたことなど、単に一個人の問題としてだけでは解決しにくいものとなっています。

牛海綿状脳症(BSE)や高病原性鳥インフルエンザ、また、食品の偽装表示により、無農薬・低農薬の農産物志向など、食の安全性に対する市民の関心は、年々高まっています。

健康の視点からと食の安全性の確保という面からも、私たちはまず、自らの食のあり方を考え学ぶことが求められています。

江南市においては、市民一人ひとりが、子どもから大人まで、自然の恵みである食と食に関わる人々やその活動への感謝の念を深め、様々な分野の食に関する

知識と選択する力を育むことにより、21世紀の江南市が、健康で文化的な市民生活と明るく活力ある地域社会を実現することを目指しています。

2 食育に対する基本的な考え方

平成17年7月に施行された「食育基本法」で、食育とは「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と位置付けるとともに、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こと。」とされています。

食育基本法の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、必要な基本的事項を定めた「食育基本計画」、「愛知県食育推進計画」及び他の関連する計画との整合性を図りながら、食育推進計画を実施することが重要です。

さらに、出来る限りの目標値を設定し、客観的な評価を導き出すことが望ましいと考えます。

日常の様々な場面で、市民一人ひとりが主体的に食育に取り組めるよう、食に関する以下の項目を江南市の食育に対する基本的な考え方とします。

(1) 心身の健康の増進と豊かな人間形成

健全な食生活に必要な知識や判断力は、年齢や健康状態、生活環境により異なることから、食育の推進にあたっては、このことに十分配慮しつつ、心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指して施策を講じるものとします。

(2) 食に関する感謝の念と理解



日常生活において食料が豊富に存在することを当たり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、「もったいない」という物を大切にする精神が薄れがちになっています。

食育の推進に当たっては、様々な体験活動等を通じ、自然に市民の食に対する感謝の念や理解が深まっていくよう配慮した施策を講じるものとします。

(3) 食育推進運動の展開

食育の推進が十分な成果を挙げるには、一人ひとりが健全な食生活の実践に取り組むことが必要です。

食育推進運動の展開に当たっては、市民一人ひとりの理解を得るとともに、社会の様々な分野において男女共同参画の視点も踏まえ食育を推進する観点から、市民や市民団体等の自発的意思を尊重し、多様な主体の参加と連携に立脚した市民運動となるよう施策を講じるものとします。

(4) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割

健全な食生活は、健康で豊かな人間性の基礎をなすものです。健全な食生活を送るためには正しい知識や習慣を身につけることが必要です。しかし、子どもの頃に身についた習慣を大人になって改めることは難しいものです。家庭での健全な食習慣や学校等での食生活の実践や食に関する体験活動の促進等により、子どもの成長に合わせた食育を推進することが重要です。



子どもの父母その他の保護者や教育関係者等の意識の向上を図り、子どもが楽しく食を学ぶ取り組みが積極的に推進されるよう施策を講じるものとします。

(5) 食に関する体験活動と食育推進活動の実践

毎日の食生活が食に関わる人々の様々な知恵や活動、経験や努力に支えられていることについて、食に関わっていない者が日々の生活の中で学び実感

することは、容易ではありません。

食育の推進に当たっては、家庭、学校、地域等様々な分野において、多様な主体から学ぶ機会が提供され、市民が意識的に食育の活動を実践できるような施策を講じるものとします。

(6) 伝統的な食文化、環境と調和のとれた生産等への配慮及び地域の活性化と食料自給率の向上への貢献

伝統ある食文化の継承や環境と調和のとれた食料生産が図られるよう配慮するとともに、食料自給への市民の理解の促進と地域の共生による活性化と食料自給率の向上に資するよう施策を講じるものとします。

(7) 食品の安全性の確保等における食育の役割

食品の安全性が損なわれれば、人々の健康に影響を及ぼし、重大な被害を生じさせる恐れがあります。食品の安全性の確保は、食生活における基本的な問題であり、関心も高まってきています。

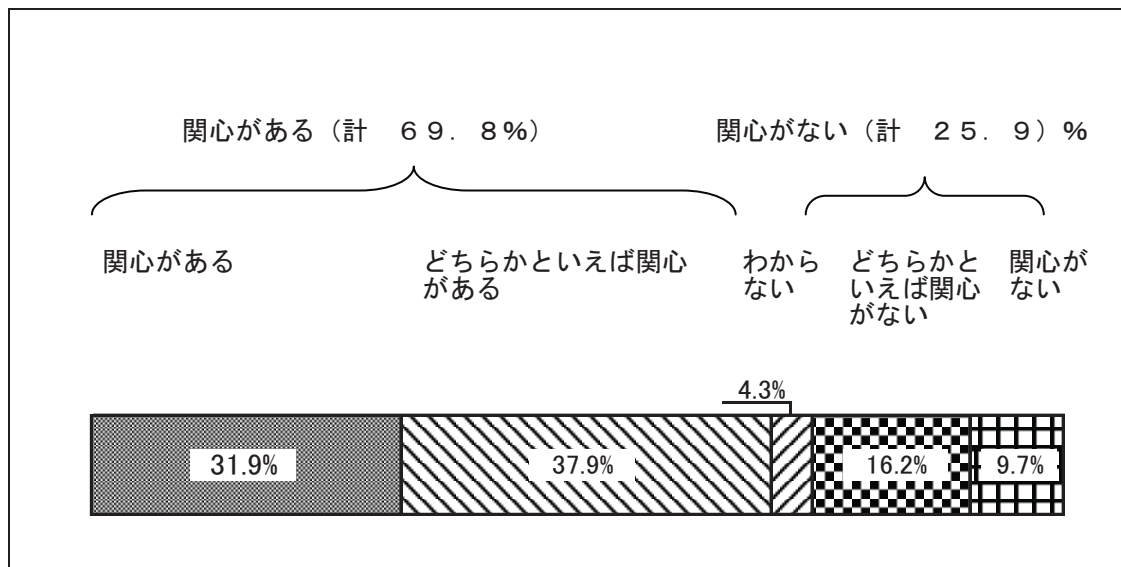
食育の推進に当たっては、食品の安全性等、食に関する幅広い情報を多様な手段で提供するとともに、市、関係団体、消費者等との間の意見交換が積極的に行われるよう施策を講じるものとします。

3 食に関する現状と課題

(1) 「食育」の認知度

平成17年9月に内閣府が食育に関する特別世論調査を行いました。その結果、69.8%の人が食育に関心があると答えています。愛知県では、食育に関心を持っている県民の割合は、64.8%という結果が出ています。多くの人が食育に対して高い関心を持っていることがうかがえます。食育の推進に当たっては、まず、食育に関心がない人に関心を持ってもらえるような取り組みが必要です。また、食育に関心を持っている人に対しても、さまざまな実践方法を紹介していくことも必要です。

「食育」への関心



(資料：平成17年9月内閣府「食育に関する特別世論調査」)

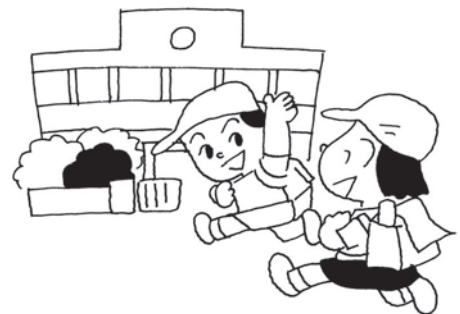
(2) 「朝食」の状況

朝食は一日をスタートさせる活力の源となる大切な食事です。最近、時間がな
いなどの理由から朝食をとらない人が増えている傾向にあります。

健康日本21こうなん計画のアンケート結果から、朝食を食べない日がある人
の割合は、小学生では7.9%、中学生が10.5%となっており、愛知県の調査によ
る小学生2.9%、中学生6.1%を上回っています。また、朝食を食べない日がある
人の割合は、男女とも青年期・壮年期に多くなっているという現状が見られます。

また、保育園の調査では、朝食を「毎日食べない」が0.3%という結果となっ
ています。

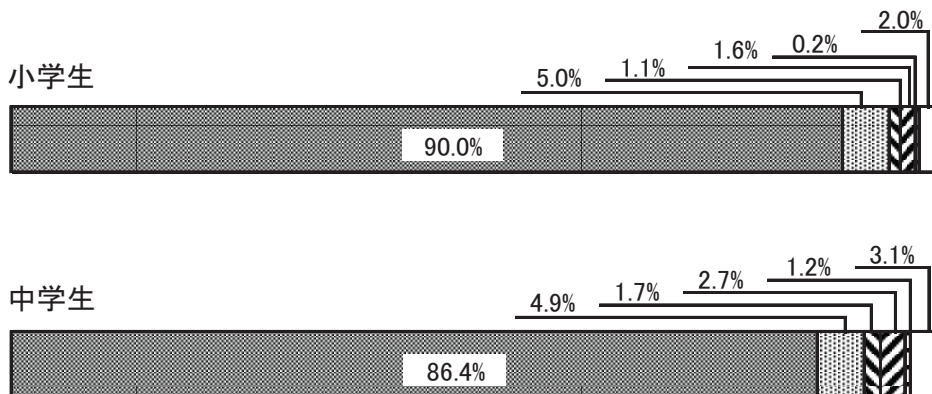
朝食の欠食は、朝食以外の1回の摂取量が多くなり過食につながる可能性もあ
ることから、肥満や生活習慣病の発症を助長し
たり、午前中のエネルギー供給が不十分になり
体調が悪くなるなどの問題点が指摘されていま
す。朝食を摂り、規則正しい食習慣を身につけ
ていくことが健康な生活を送る上で必要になり



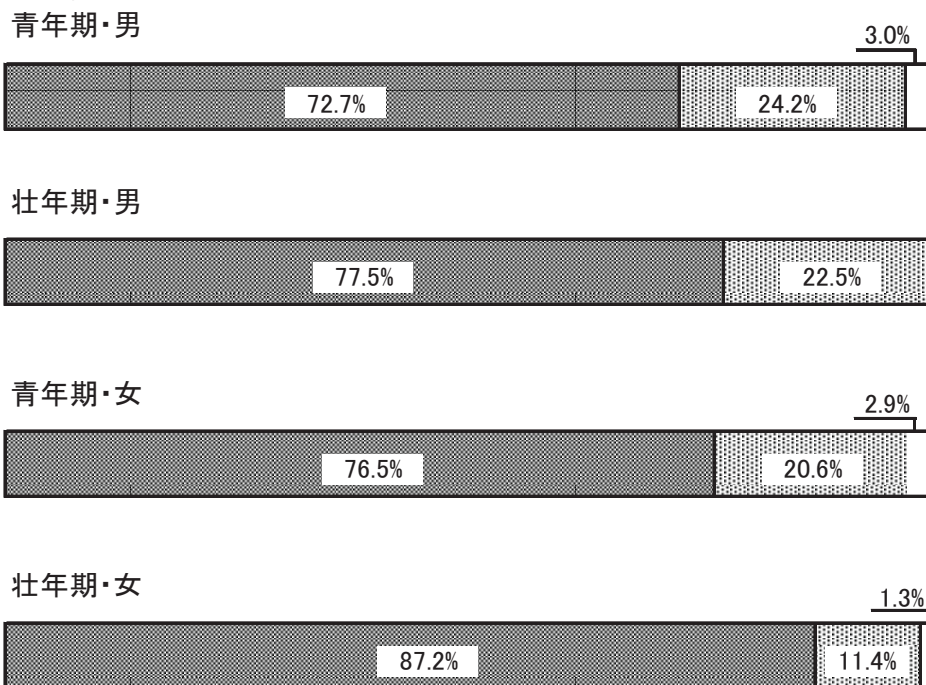
ます。子どもの朝食の欠食率を減少させるために、保護者が朝食の必要性を理解
することが求められます。家庭と保育園、学校が協力していくことも重要です。

朝ごはんを食べる人の割合

- ほぼ毎日食べる
- ▨ 週に3~5回食べる
- ▧ 週に1~2回食べる
- ▩ ほとんど食べない
- 無回答



- 毎日食べている
- ▨ 食べない日がある
- 無回答



(資料：健康日本21こうなん計画)

(3) 食事の栄養バランス

食事はただ食べればよいというものではありません。自分の好きなものだけを好きなだけ食べ続けては、病気になりかねません。一日になにをどれだけ食べればよいかなど、栄養や量のバランスを考える必要があります。

健康日本21こうなん計画のアンケートでは、市民の食事のバランスをみることが出来ます。ほぼ毎日、緑黄色野菜をとる人の割合は、小学生は39.3%、中学生は32.1%、青年期から高年期は34.2%となっています。ほぼ毎日、緑黄色野菜

以外の野菜をとる人の割合は、小学生では43.7%、中学生では37.8%、青年期から高年期では、37.2%となっています。ほぼ毎日、豆類をとる人の割合は、小学生では14.3%、中学生では14.7%、青年期から高年期では、25.9%となっています。ほぼ毎日、牛乳・乳製品をとる人の割合は、小学生では50.2%、中学生では46.7%、青



年期から高年期では、43.9%となっています。野菜類、豆類に比べ、牛乳・乳製品の摂取については比較的高い数値となっています。

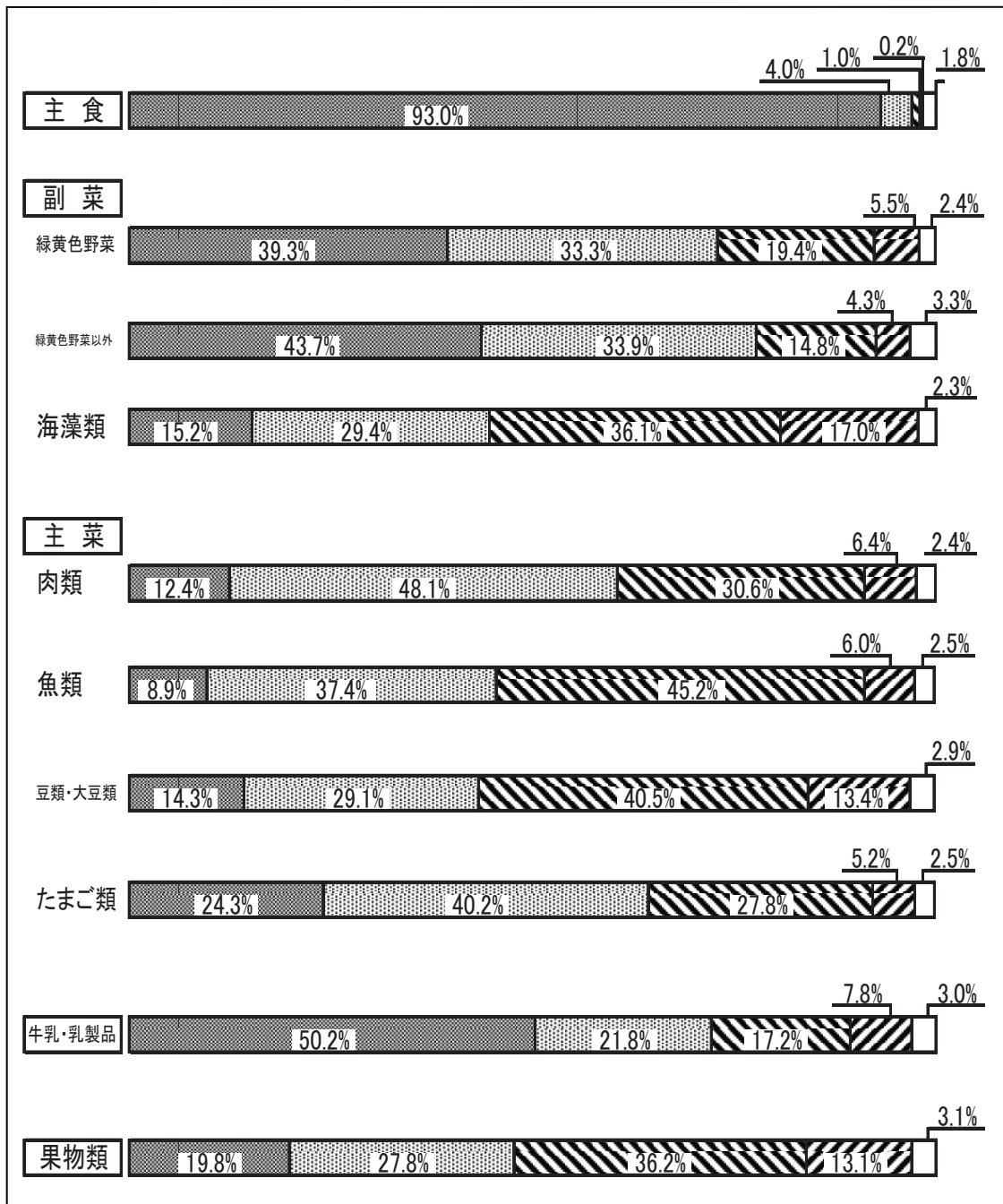
また、食事の栄養バランスがほぼとれていると思う中学生の割合は、76.4%となっており、青年期から高年期では、87.7%となっています。栄養バランスについては、男性より女性のほうが気をつけており、中年期以降は男女とも気をつけている人が多くなっています。

毎日の食生活は、肥満や内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）等の生活習慣病との関連が深く、また、生活の質にも大きく関わります。生活習慣病の予防のためにも1日3食、栄養バランスを考えて食べる必要があります。

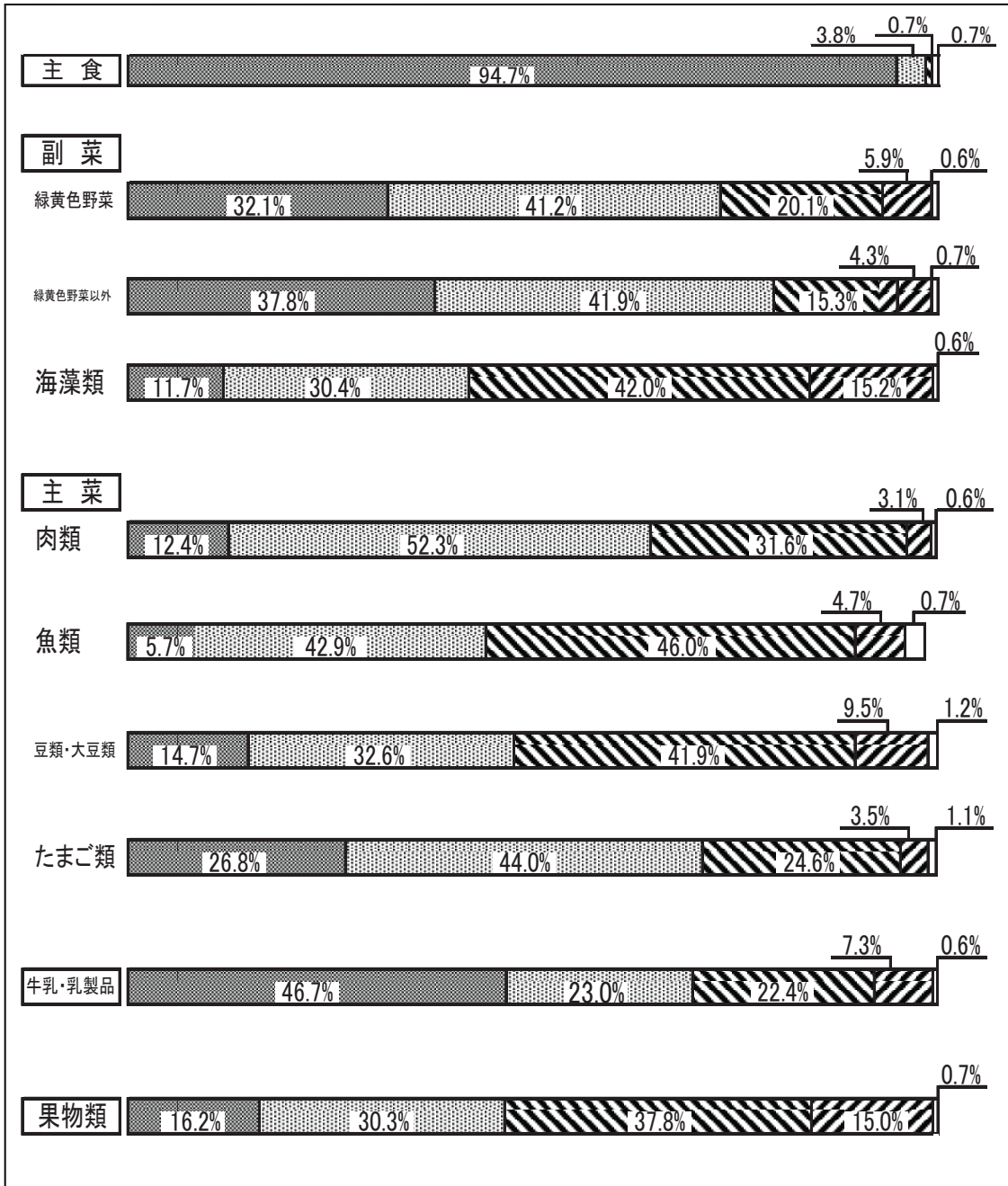
食事の一週間の摂取量の割合

- ほぼ毎日食べる
- ▨ 週に3~5回食べる
- ▧ 週に1~2回食べる
- ▩ ほとんど食べない
- 無回答

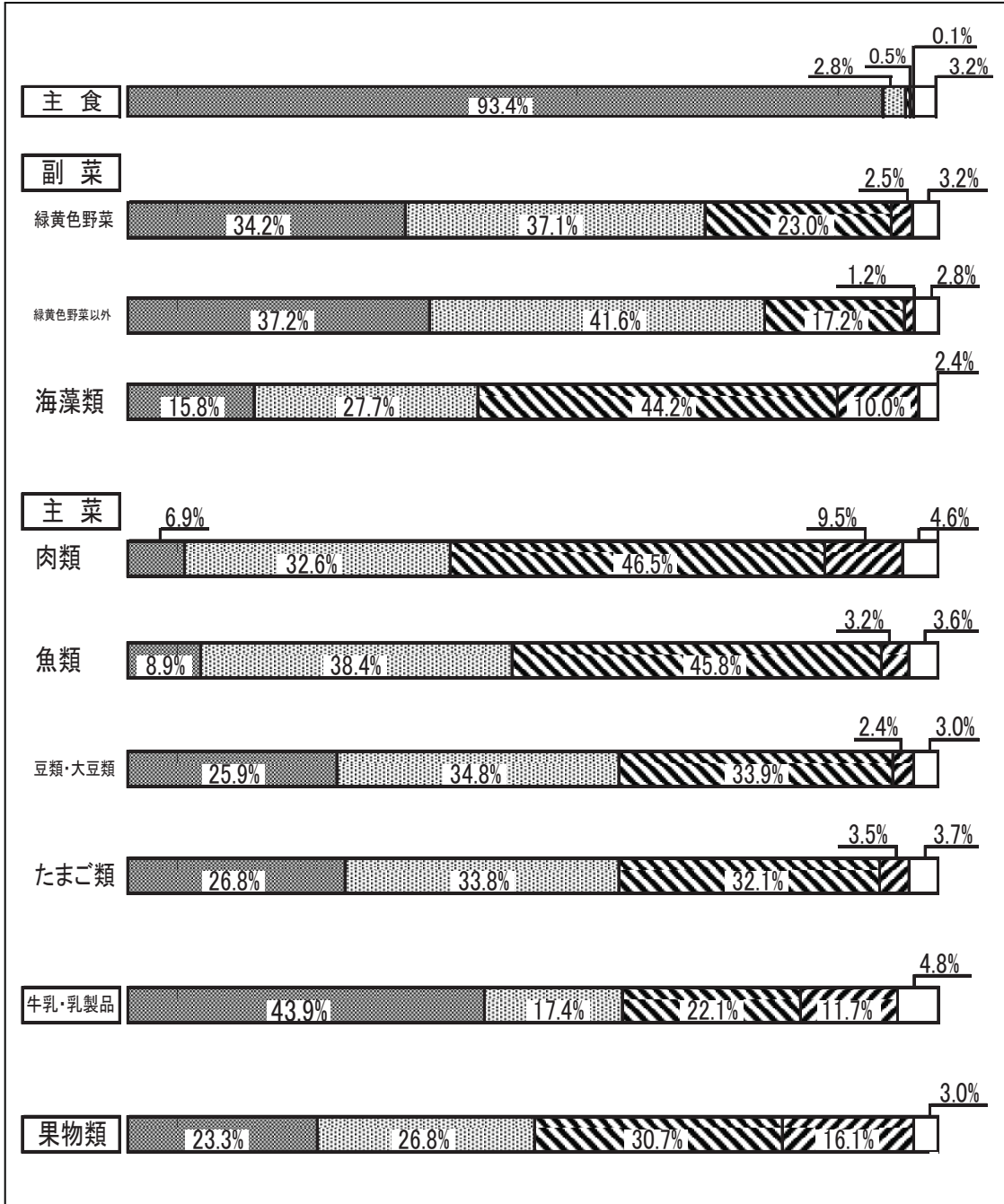
小学生



中学生



青年期～高年期



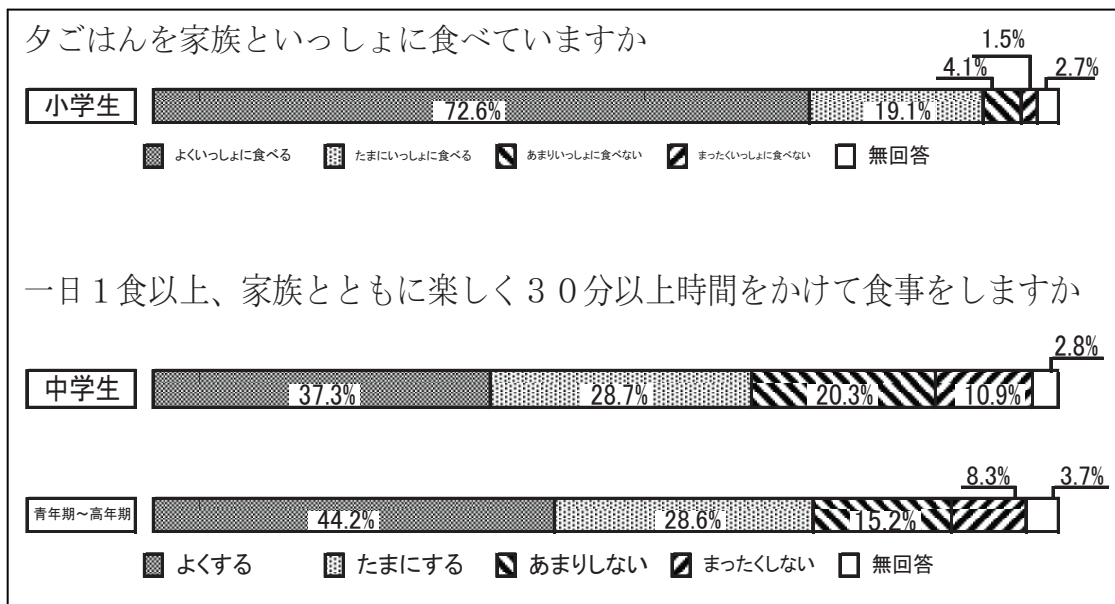
(資料：健康日本21こうなん計画)

(4) 家族や友人との食事

核家族化、共働き夫婦の増加、子どもの塾通い等のライフスタイルの変化によって、家族がそろって食卓を囲む機会が減ってきています。また「孤食（ひとりで食事すること）」という現象があります。

健康日本21 こうなん計画のアンケートでは、家族や友人との食事についての項目もあります。1日1食以上家族と一緒に食事をする人の割合は、小学生が91.7%、中学生が66.0%、青年期から高年期では、72.8%となっています。

家族や友人と一緒に食卓を囲んで楽しく食事をするにより、食事をするのが楽しみになり、食に関心を持てるようになります。食事の時はテレビを消して、大人も子どもも楽しく会話をしながら食事ができる環境づくりをすることが必要です。



(資料：健康日本21 こうなん計画)

(5) 地産地消への関心

「地産地消」とは、地域で生産されたものを地域で消費することをいいます。身近でとれた食材を新鮮なうちに食べることができ、輸送にかかるコストを抑えることもできます。

平成21年11月開催の「農業まつり 市民農産物秋の収穫祭」において地産地消に関するアンケートを実施しました。「地産地消」



(農業まつり市民農産物秋の収穫祭)

ということばについて、「知っている」「聞いたことがある」という人が、72.1%となっています。愛知県産の農産物を進んで購入している人が85.0%となっています。これらの結果から市民が地産地消について比較的高い関心を持っていることがわかります。今後は生産者と消費者が交流し、安全な食を両者が共同して守っていく必要があります。

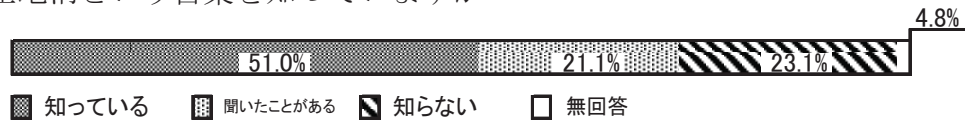
また、学校給食における地場産物を使用する割合として、平成21年11月の調査では、全食品数に占める愛知県産食品数の割合は、28.5%であり、地場産物



まんだら青空市

の使用拡大を図るため、生産者から計画的かつ安定的に納入が図られるよう地域の生産者等との体制を整える必要があります。

地産地消という言葉を知っていますか



(資料：平成21年産業振興課調べ)

4 食育推進計画の期間

食育推進計画の期間は、平成23年度から平成26年度までとします。

(情勢の変化を踏まえ、計画の期間内であっても必要に応じて見直す場合があります。)

5 江南市の食育推進目標

(1) 目標の考え方

食育の着実な推進を図るためには、全ての市民や事業者及び関係団体がこの理念や責務を理解し、それぞれに学び、実践するための共通の目標を掲げて取り組む必要があります。

市民自らが食に関する知識を習得し、心身の健康を守り、人生を心豊かに生きる力を育むことが大切です。

市民にわかりやすく実践しやすい重点項目を定めて取り組むとともに指標とすべき項目について目標数値を設定し、その達成に向けて取り組みます。

(2) 市民の取り組む目標

本計画では、次の項目について、市民一人ひとりが学び、できることから実践する重点項目とします。

①食育について関心を持ち、自ら実践しましょう

身体の健康や生活習慣病についての正しい知識を持ち、栄養バランスのとれた食事を毎日とることは、健康的な生活を送るために欠かせません。市民一人ひとりが食育について関心を持ち、理解し、実践しましょう。

②朝食を抜かないで、1日3食をしっかり食べましょう

市民の健康を守り育てるためには、規則正しい食習慣を身につけることが大切です。活力ある一日を過ごすためのスタートとなる朝食は、健康な体づくりに必要な栄養素の摂取だけでなく、食卓での会話を通じて家族のきずなを深めることにもつながります。朝食を抜いたりせず、毎日3食しっかり食べるようにしましょう。

③栄養バランスのとれた食生活に心がけましょう。

栄養バランスのとれた食事を摂取し、適度な運動習慣を实践することや適度な休養と睡眠をとり、飲酒や喫煙を控え、ストレスをためないようにしましょう。食生活においては、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分をバランスよく食べるようにしましょう（「食事バランスガイド」参照）。

④家族と一緒に楽しく食事をしましょう。

家族団らんの食事や友人と一緒に食事をする事でコミュニケーションの場をもち、食事の楽しさを実感することは、心の安定をもたらします。

1日1食以上、家族や友人と一緒に楽しく食事をとりましょう。

⑤食の安全について理解しましょう。


最近、食の安全への信頼を揺るがす様々な事件が起こっています。食の安全について理解し、食品、食材を選ぶ時は、原材料や添加物の有無、新鮮さなどに気を付けましょう。

それらの食に対する不安から、より安全・安心な食材が欲しい、より良いものを選びたいという消費者の要求が高まっています。その土地で生産された農作物を、その土地で消費することを通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする「地産地消」を推進し、地元の生産者がつくった食材を直売所やスーパーマーケットを利用して積極的に取り入れおいしく食べましょう。

(3) 食育推進の目標




平成19年度「健康日本21こうなん計画」アンケートの結果等に基づき、食育推進の目標を以下のように定めました。

① 食育に関心を持っている人の割合を増加させます

現状数値 69.8 %  目標数値 90 %以上

※ 現状数値は、平成17年内閣府「食育に関する特別世論調査」の結果による。

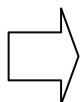
② 朝食を欠食する市民の割合を減少させます

	現状数値		目標数値
小学生	7.9 %		0 %
中学生	10.5 %		0 %
一般市民	9.3 %		7 %以下

※ 現状数値は、朝食を食べない日があると答えた、小学生は6年生、中学生は3年生を対象とした調査による。

※

③ 毎日、野菜やカルシウムに富む食品を摂取する人の割合を増加させます

	現状数値		目標数値
緑黄色野菜	34.2%		
緑黄色野菜以外の野菜	37.2%		60 %以上
牛乳、乳製品	43.9%		
豆類	25.9%		

※ 平成19年度「健康日本21こうなん計画」アンケートの結果による。

④ 1日1食以上、家族とともに楽しく30分以上かけて食事をする人の割合を増加させます

	現状数値			目標数値	
小学生	91.7	%	⇒	95	%以上
中学生	66.0	%	⇒	80	%以上
青年期～高年期	72.8	%	⇒	80	%以上

※ 現状数値は、小学生は6年生、中学生は3年生を対象とした調査による。

⑤ 学校給食における地場産物を使用する割合を増加させます

現状数値	28.5	%	⇒	目標数値	35	%以上
------	------	---	---	------	----	-----

※ 現状数値は、平成21年度「地域産物の活用に関する調査」による。

6 食育に関する実践的な取り組み

(1) ライフステージ別における家庭・地域での実践的な取り組み

基本となる取り組み

- ・早寝早起きをして生活のリズムを整えます。
- ・食事時間を決め、バランスの良い食事を1日3食とります。
- ・食事はよく噛んで、ゆっくりと食べます。
- ・野菜をたくさん食べます。

① 乳幼児期（0歳～4歳）

乳幼児期は、生涯の食習慣の基礎となる時期です。正しい食生活を身につけます。

- ア 乳幼児の食事は、うす味にします。
- イ 食事時間を決め、3食好き嫌いなく食べます。

② 学童期（5歳～14歳）

学童期は、心身の発育の時期です。

- ア 一日の活力の源となる朝食は、必ず食べます。

③ 青年期（15歳～24歳）

朝食をとらないことや外食をする機会が多くなっていく時期です。

- ア 朝食は必ずとり、1日3食きちんと食べます。
- イ 外食時や食品の購入時には、栄養成分表示を参考にします。
- ウ 野菜が不足しがちなため栄養のバランスに気をつけます。

④ 壮年期（25歳～44歳）

身体の健康や体格などに変化が現れ始める時期です。

- ア 適正体重を維持します。
- イ 週1回は、体重を計ります。

⑤ 中年期（45歳～64歳）

身体機能や基礎代謝の低下が始まる時期です。

- ア 適正体重を維持します。
- イ 週1回は、体重を計ります。

⑥ 高年期（65歳～）

身体機能の低下が進む時期です。筋肉や骨密度などの低下が著しくなります。

ア カルシウムを多く含む食品を毎日とります。

イ 食事内容は、偏らないようにします。

(2) 学校・保育園における実践的な取り組み

① 小・中学校における取り組み

ア 食に関する指導は、学校教育活動全体を通じて行い、教職員の共通理解のもと、全体計画及び年間指導計画により行います。

イ 学校と家庭との連携が図れるよう、学校給食試食会及び調理実習の開催や、給食だより及び献立表を家庭に配布します。

ウ 地場産物を学校給食に多く活用できるように、生産者及び関係団体との連携を図ります。

エ 規則正しく健全な食習慣が育成できるように、栄養教諭・学校栄養職員による食育指導を実施します。



② 保育園における取り組み

ア 保育園は、家庭とともに基本的な食習慣を身につける重要な場所です。保育園における健康な心と身体を育てるための「食育年間計画」を作成し、一人ひとりの子どもの状態に応じたきめ細かな給食を実施し、食べようとする気持ちを大切に、食への興味と意欲を高めます。



イ 献立表や給食だより、食育だよりを保護者への情報として紹介していきます。

ウ 食に対する興味や食べようとする気持ちが高まるよう、「野菜づくり」や「芋ほり」などの体験学習を実施します。

(3) 市や関係団体等の取り組み

- ① 乳幼児の保護者に対し、栄養・食生活の知識を普及啓発します。
- ② 親と子のための乳幼児健康診査、離乳食相談、離乳食講習会、歯と栄養の親子教室、よもやま塾を実施します。
- ③ 地域や学校と連携して、食生活改善普及講座や栄養相談を実施します。
- ④ 職場における栄養バランスや肥満予防の指導及び知識の普及啓発に努めます。
- ⑤ 高年期に起きやすい低栄養や簡素化しやすい献立を改善するため、高齢者食生活改善教室を実施します。
- ⑥ ひとり暮らし老人や要介護状態にある人の家庭に対し、栄養士による食事内容、調理法の訪問指導を実施します。
- ⑦ 春の農業まつりや市民農産物秋の収穫祭を開催し、江南産農産物の展示や野菜の直売、江南産の野菜を使った料理の試食などで生産者と消費者がふれあい、食に対する関心を高めます。
- ⑧ 朝市などの地産地消の活動を支援し、新鮮な農産物を提供することで生産者と消費者の交流を促進します。
- ⑨ 市民が土に親しみを持ち、野菜などを生産する市民菜園事業を拡大し実施します。また、団塊の世代などを対象とした農業実践講座を開催します。

1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

2. 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

3. 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
 - ①食育の推進に関する施策についての基本的な方針
 - ②食育の推進の目標に関する事項
 - ③国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
 - ④その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

4. 基本的施策

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

5. 食育推進会議

- (1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長(内閣総理大臣)及び委員(食育担当大臣、関係大臣、有権者)25名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

参考資料2 食育推進基本計画（内閣府、平成18年3月31日）のポイント

計画期間

平成18年度から22年度までの5年間

食育の推進に関する施策についての基本的な方針

- ①国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- ②食に関する感謝の念と理解
- ③食育推進運動の展開
- ④子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- ⑤食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- ⑥伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
- ⑦食品の安定性の確保等における食育の役割

食育の推進の目標に関する事項

- ① 食育に関心を持っている国民の割合 70%→90%以上
- ② 朝食を欠食する国民の割合

.....	小学生	4%→0%
.....	20歳代男性	30%→15%
.....	30歳代男性	23%→15%
- ③ 学校給食における地場産物を使用する割合（食材数） 21%→30%
- ④ 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合 60%
- ⑤ 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合 80%
- ⑥ 食育の推進に関わるボランティアの数 20%増
- ⑦ 教育ファームの取組がなされている市町村の割合 42%→60%
- ⑧ 食品の安定性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合 60%
- ⑨ 推進計画を作成・実施している自治体の割合

.....	都道府県	100%
.....	市町村	50%

食育の総合的な促進に関する事項

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開（「食育月間」毎年6月、「食育の日」毎月19日）
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援等
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

参考資料3 「健康日本21こうなん計画」

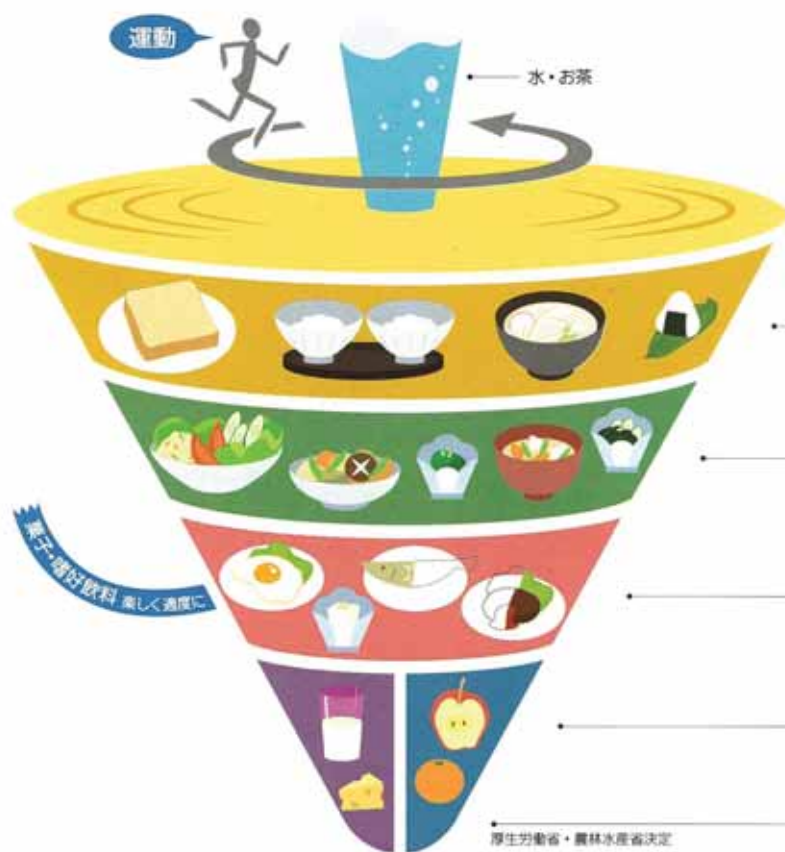
【栄養・食生活】

指 標		対 象 者	直近値	目標値
肥満児（ローレル指数160以上）の減少		小学6年生	4.1%	4.4%以下
肥満（BMI25.0以上）の人の減少		中学3年生	5.3%	3.7%以下
		20～60歳代の男性	23.4%	15%以下
		40～60歳代の女性	13.4%	11%以下
やせ（BMI18.5未満）の人の減少		20歳代の女性	22.7%	8%以下
朝食を欠食する人の減少		小学6年生	7.9%	0%
		中学3年生	10.5%	
		20歳代男性	38.2%	13%以下
		30歳代男性	27.6%	14%以下
毎日野菜を摂取する人の増加	緑黄色野菜	青年～高年期	34.2%	60%以上
	緑黄色野菜以外	青年～高年期	37.2%	
カルシウムに富む食品を毎日摂取する人の増加	牛乳・乳製品	青年～高年期	43.9%	60%以上
	豆類	青年～高年期	25.9%	
	緑黄色野菜	青年～高年期	34.2%	
外食時に栄養成分表示を参考にする人の増加		中学3年生	20.0%	34%以上
		青年～高年期	26.7%	45%以上

【歯の健康】

指 標	対 象 者	直近値	目標値
むし歯のない幼児の増加	3歳児	75.0%	90%以上
むし歯のない児童・生徒の増加	小学1年～6年生	32.8%	37%以上
	中学1年～3年生	46.3%	42%以上
歯みがきを一日3回以上する人の増加	小学6年生	17.6%	24%以上
	中学3年生	10.4%	22%以上
	青年～高年期	17.2%	31%以上
フッ化物配合の歯みがき剤を使用している児童・生徒の増加	小学6年生	30.7%	45%以上
	中学3年生	27.8%	
歯間清掃用具を使用している人の増加	40歳（35～44歳）	14.7%	18%以上
	50歳（45～54歳）	16.9%	21%以上
	青年～高年期	19.4%	33%以上
定期的に歯科検診を受けている人の増加	60歳（55～64歳）	33.0%	40%以上
	青年～高年期	31.5%	38%以上
定期的に歯石除去等を受けている人の増加	60歳（55～64歳）	30.9%	40%以上
	青年～高年期	30.1%	33%以上
8020運動を知っている人の増加	小学6年生	16.2%	53%以上
	中学3年生	16.7%	51%以上
	青年～高年期	50.8%	100%
歯周病の予防法を知っている人の増加	小学6年生	22.5%以上	30%以上
	中学3年生	15.0%	33%以上
	青年～高年期	33.5%	63%以上

食事バランスガイドのイラスト



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<p>5~7 主食(ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度</p>	<p>1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、菓子パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スープジャー 2つ分 = ごはん(中盛り)2杯、うどん2杯、もやし2杯、スープジャー</p>
<p>5~6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度</p>	<p>1つ分 = 野菜サラダ、ゆずやうどむねの佃煮、具たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし</p>
<p>3~5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</p>	<p>1つ分 = 肉類、鶏肉、卵玉焼き1皿、鯖の天ぷら、まぐろとイカの刺身 2つ分 = 鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ 3つ分 = ハンバーグステーキ、肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ</p>
<p>2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度</p>	<p>1つ分 = 牛乳200g、チーズ1かけ、フコイダス1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳1本分</p>
<p>2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度</p>	<p>1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個</p>

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

江南市食育基本計画

平成 年 月

発行 江南市

編集 生活産業部 産業振興課

〒483-8701 愛知県江南市赤童子町大堀 9 0

電話 0587-54-1111

