

第4章 食育推進の目標値

食育の成果や達成度を客観的な指標で把握できるようにするため、主要な項目について、計画の最終年度を目途とした定量的な目標値を設定しますが、目標値の達成のみにとらわれず、目指す姿、基本方針のもとで地域における食育を推進することとします。

食育の成果は、短期間で明らかになるものもあれば、成果が明らかになるまで10年以上の長期間かかるものもあるため、短期的な数値だけで評価するのではなく、長期的な視点で息の長い取組を推進していくことが必要です。

重点目標①：食と健康に関心を持ち、食に関する正しい知識を習得する

指標		現状	目標
朝食欠食率の減少	児童（小学校5年生）	6.8%	0%
	生徒（中学校2年生）	15.7%	0%
	20～59歳男性	12.3%	10%以下

生活習慣の形成途上にある子どもは、全員が朝食を食べる習慣を身に付けることが理想であるため、全員が朝食を毎日食べることを目指して朝食欠食率を0%とします。

成人の中でも特に働き盛り世代（20～59歳）の男性の朝食欠食率が高いことから、目標を10%以下として、朝食摂取率の増加を目指します。

指標		現状	目標
1日1回以上 主食・主菜・副菜をそろえて食べる	幼児（5歳児）	93.8%	100%
	児童（小学校5年生）	81.8%	100%
	生徒（中学校2年生）	68.6%	100%
	成人（20歳以上）	73.1%	80%

成長の著しい子どもは、健やかな身体の成長のために欠かすことのできない栄養素を十分に摂る必要があるため、全員が1日1回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることを目指して100%とします。

成人については、生活習慣病予防の観点からも主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を食べることが理想であるため、目標を80%として、実践できる町民の増加を目指します。

指標		現状	目標
緑黄色野菜を食べる	幼児（5歳児）	84.4%	100%
	児童（小学校5年生）	88.6%	100%
	生徒（中学校2年生）	58.8%	80%
野菜を両手一杯分食べる	成人（20歳以上）	29.2%	50%
	20歳代男性	5.0%	10%

栄養素摂取量を良好にし、生活習慣病の一次予防、身体機能の維持・向上を図るため、緑黄色野菜を食べる子どもを増やすこと、野菜を両手一杯分食べる町民を増やすことを目指します。

将来の生活習慣病の予防の観点から、幼児・児童については100%、生徒については80%を目標とします。成人については50%、特に摂取率の低かった20～39歳男性についても目標値を定めて摂取増加を目指します。

指標		現状	目標
1口30回を目安によく噛んで食べる	幼児（5歳児）	34.4%	80%
	児童（小学校5年生）	29.5%	80%
	生徒（中学校2年生）	35.3%	80%
	成人（20歳以上）	10.3%	50%

よく噛んで食べることは消化吸収を良くするだけでなく、脳や言葉の発達を促したり、肥満や歯の病気を防いだりする働きもあるため、いずれの年代についても目標値を設定し、1口30回を目安によく噛んで食べることができ町民の増加を目指します。

指標		現状	目標
仕上げ磨きをする	幼児（5歳児）	40.6%	100%
朝晩の歯磨きをする	児童（小学校5年生）	84.1%	100%
	生徒（中学校2年生）	78.4%	100%
	成人（20歳以上）	69.4%	85%

乳歯のむし歯は生え替わる際に永久歯にも影響を与えるため、幼児については夜の仕上げ磨きの実施目標を100%とする。児童・生徒についても、大人の歯と比べてむし歯になりやすいことから、全員が朝晩の歯磨きを実施することを目指して100%とします。

成人については、朝晩の歯磨きの実施率が最も高かった30歳代に水準を合わせることとし、目標を85%とします。

指標		現状	目標
栄養表示を見る市民の増加	成人(20歳以上男性)	36.9%	50%
	成人(20歳以上女性)	63.8%	80%

1日の食事バランスを把握するためにも食品の栄養表示の確認は必要不可欠であるが、成人男性は36.9%、成人女性についても63.8%という結果でした。生活習慣病の一次予防の観点からも、栄養バランスに配慮した食事を実践できる市民を増やすために、成人男性は50%、成人女性は80%を目標とします。

重点目標②：食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

指標		現状	目標
食事のあいさつをする	幼児(5歳児)	90.6%	100%
	児童(小学校5年生)	100%	100%
	生徒(中学校2年生)	84.0%	100%
	成人(20歳以上)	51.5%	100%

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」について、幼児・生徒については、児童の実施率100%に水準を合わせることとします。また、成人についても子どもの見本となるように、100%を目標とします。

指標		現状	目標
家族そろって夕食を食べる	幼児(5歳児)	90.6%	100%
	児童(小学校5年生)	79.5%	100%
	生徒(中学校2年生)	49.0%	100%

家族そろっての食事『共食』は、一緒に食べることで家族の絆が深まったり、姿勢や箸の持ち方といった正しい食事のマナーが身につきます。また、他の人の食の好みや食べるスピードに合わせて食べることで、思いやりの心や協調性、社会性を養うことができるため、幼児・児童・生徒については100%を目標とします。

指標		現状	目標
食事を作ったり手伝いをする	児童（小学校5年生）	15.9%	30%
	生徒（中学校2年生）	11.8%	20%
家庭で食事を作る	成人（20歳以上男性）	25.0%	50%
	成人（20歳以上女性）	77.4%	85%

食事作りに携わることで、食物や生産者への感謝の心を養い、また将来の健康で自立した生活の基礎作りにもつながるため、児童については30%、生徒については20%を目標とします。成人、特に男性は食事作りに携わる機会が少なかったため、目標を50%として家庭で食事を作る町民の増加を目指します。

重点目標③：地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

指標		現状	目標
地域の特産品を知っている	成人（20歳以上）	25.0%	40%
地元の産物を活用する	成人（20歳以上）	77.4%	85%

地域の産物や旬の食材を使用することにより、生産等に携わる者の努力や感謝の念、地域の産業に関心をもつことができるため、地域の特産品を知っている町民40%、地元の産物を活用する町民85%を目標とします。

指標		現状	目標
地域の郷土料理を知っている	児童（小学校5年生）	47.7%	80%
	生徒（中学校2年生）	60.0%	80%
	成人（20歳以上）	39.4%	50%
地域の郷土料理を食べたことがある ※郷土料理を知っていると回答した者の内	成人（20歳以上）	41.1%	60%

食文化は、地域の自然やそこに暮らす人々と深く関わり合って生まれた文化であり、その地域の気候、風土、産業、文化の中で生まれ、祖先より受け継がれてきた郷土に根付いた料理です。この郷土料理について知ることが、郷土に対する関心を深め郷土のよさを知ることにつながり、日本のよき伝統である食文化を理解し、これを大切にしようとする気持ちを育むため、児童・生徒については80%、成人については50%を目標とします。

またその味を後世に繋ぐために、郷土料理を食べたことがある町民の目標を60%とし、地域の郷土料理の継承を目指します。