

第4次みよし市食育推進計画案－4 【最終】

計画期間 令和6（2024）年度～ 令和10（2028）年度

令和6（2024）年3月

みよし市

令和5（2023）年度第4回みよし市食育推進会議次第

日時：令和6（2024）年3月8日（金）

午後2時から

場所：市役所6階 601・602会議室

1 あいさつ

2 議題

（1）パブリックコメントの結果・・・意見なし

（2）第4次みよし市食育推進計画（案－3）の意見について

（3）第4次みよし市食育推進計画（案－4）について

3 その他

みよし市食育推進会議委員名簿

役 職	氏 名	摘 要
会 長	村田 信光	副市長
委員	加藤 知子	みよし市教育委員会委員代表
	豊川 幸子	あいち豊田農業協同組合代表
	小野田 加代子	みよし市農村生活アドバイザー代表
	小野田 勝輝	農業生産団体代表（果樹組合）
	雪江 恵子	食生活健康推進員会代表
	青木 正也	商工会代表（食品部）
	安江 将吾	みよし市小中学校PTA連絡協議会代表小学校 （北部小学校）
	奥村 真由美	小中学校教頭代表（天王小学校）
	林 晴子	保育園代表（みどり保育園）
	堀本 さなえ	みよし市私立幼稚園協会代表 （三好文化幼稚園）
	宮崎 真希子	市立保育園父母の会代表 （すみれ保育園）
	岩下 智沙	みよし市私立幼稚園協会母の会代表 （三好文化幼稚園）
	柘植 知則	愛知県立三好高等学校代表（教頭）
	新谷 千晶	NPO代表
	小川 雄二	学識経験者（名古屋短期大学教授）
兼平 奈奈	学識経験者（東海学園大学准教授）	
増岡 庶	公募委員	

助言者	林 禎二	豊田加茂農林水産事務所 農政課長
助言者	杉原 孝子	衣浦東部保健所 健康支援課長
助言者	近藤 貴子	栄養教諭代表（北中・学校給食センター）
助言者	野々山 紘美	保健師代表（保険健康課）

はじめに

本市では、市民が「食」の大切さを理解し、心身の健康を確保し、生涯にわたって心豊かな生活を送るために、平成21（2009）年からみよし市食育推進計画を策定し、食育の推進に取り組んでいます。

平成31（2019）年3月に策定した「第3次みよし市食育推進計画」では、市民一人ひとりが自ら食を見つめ直し、食を通して、地域の行事や、継承されてきた食文化を理解するよう、さまざまな取組を推進してまいりました。

今回の「第4次みよし市食育推進計画」では、これまでの取組実績と評価を踏まえ、令和10（2028）年



度までに達成すべき数値目標を掲げました。また、食を取り巻く社会環境が変化する中、食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食を通じた「人づくり、健康づくり、環境づくり」の実現を目指します。

本計画を策定するにあたり、令和5（2023）年9月に市民の皆様を対象に実施したアンケート調査では、市民の食育に関する知識や意識の向上は見受けられるものの、よりよい食生活を実践するには至っていないという結果でした。

この結果を踏まえ、本計画ではこれまで継続してきた取組を継承するとともに、近年ライフスタイルの多様化や新型コロナウイルスの影響によって変化しつつある食生活において、市民一人ひとりが食の大切さを理解し、よりよい食生活を実践できるよう取り組んでいきます。また、関係団体の皆様との連携もより一層深め、一体的な食育の推進に取り組んでまいります。

結びに、この計画の策定にあたりご尽力いただきました、みよし市食育推進会議の委員及び助言者の方々をはじめ、アンケート調査等にご協力いただいた関係機関・団体及び市民の皆様にご心よりお礼申し上げます。

令和6（2024）年3月

みよし市長 小山 祐

計画案－3 意見について

通し番号	計画案－3 ページ数	計画案－4 ページ数	意見	対応
1	1	1	国が食育基本法を制定した当時の情報が多いため、その部分を削って、SDGsや新型コロナウイルスのことを入れた方が良いのではないかと。	実情に合わせて、内容を修正しました。
2	2など	2など	(グラフ内も含め、) 和暦と合わせて西暦を掲載する。	全て、修正しました。
3	7など	7など	国勢調査など、調査がいつ行われたかの記載がある方が良いのではないかと。	いつの調査の結果なのかを記載しました。
4	11	12	グラフの軸と、グラフ間の仕切りがずれている。	ずれを修正しました。
5	13	11	(5) 学校給食における地元食材の使用状況 が独立しているように思う。(3) 地域の食資源の中に入れるのはどうか。	(5) とするのをやめて、「(3) 地域の食資源 ④学校給食における地元食材の使用状況」としました。
6	13	11	令和4(2022)年度に使用された愛知県産の食材について、「だいこん」が2回出てきている。	「だいこん」を1個にし、みよし市産・愛知県産の食材の内容を再度確認し、修正を行いました。
7	14	14	高校2年生は三好高校の生徒のため、全員がみよし市民とは限らないため、書き方を変えたほうが良いのではないかと。	「みよし市内の高校に通う高校2年生」と変更しました。
8	15から (グラフ及び表)	15から (グラフ及び表)	14ページの「②調査対象」に記載している対象と、15ページ以降に出てくる対象の表記が統一されていないため、統一した方がよいのではないかと。	「小学2年生園児」となっている部分を「園児小学2年生」に、「18歳以上」を「18歳以上69歳以下」に、14ページと統一しました。
9	23	23	・評価のまとめの部分、横軸の「計」の意味がないのではないかと。 ・世代の部分は、14ページと統一するべきではないかと。 ・基本目標3が2になっている。	・横軸の「計」の必要性を感じられないことから、「計」の列を削除しました。 ・14ページと統一しました。 ・基本目標3に修正しました。
10	32	32	一番下のグラフが「栄養バランスを考えた食事と～」とあるが、本文は「適切なカロリー摂取とBMIの状況」とあるため、標題が誤りなのではないかと。	標題が誤りのため、「適切なカロリーの摂取状況とBMIの状況について」に変更しました。
11	37	37	2-④ の二行目に全角スペースがある。	全角スペースを無くしました。
12	38	38	3-③ の二行目に半角スペースがある。	半角スペースを無くしました。
13	40	40	本文七行目の段落が半角スペースになっている。	全角スペースに変更しました。

14	40~42	40~42	SDGsマークの使用は、白黒の場合は白黒アイコンを使うというガイドラインの記載があるため、白黒のアイコンに変更する。	御意見のとおり、「カラーホイールを含むSDGsロゴと17のアイコンの使用ガイドライン」にカラーアイコンの色彩を変更しないとあるため、白黒のアイコンに変更しました。
15	41	41	39ページと合わせて基本施策の数字を1 - (1) とハイフンを入れたほうがいいのではないか。	39ページと統一し、1 - (1) と変更しました。
16	48など	48など	「基本施策1 - (1)」等の文字色が白で見にくい。	文字色を黒に変更しました。
17	49	49	・右上の「P49行動指針参照」のページがP47ではないか。 ・表の右端の「行動指針※」の番号の書き方はP47と統一する。	・P47に変更しました。 ・P47と統一しました。
18	52	52	【方向性】句読点の前に半角スペースが入っている。	半角スペースを削除しました。
19	58	58	段落のスペースがない。	段落のスペースを入れました。
20	60	60	表五行目：目的だけ文字サイズが大きくなっている。	他と同じサイズに変更しました。
21	68	68	表一行目：アレルギーのある→アレルギーを有する に修正	修正しました。
22	71	71	表一行目：みよし市産のコメ→みよし市産の米 に修正	修正しました。
23	72	72	表五行目：(実施主体) みよし軽トラ市→みよし軽トラ☆マルシェ に修正 (P9と統一したほうが良いのではないか)	P9と統一して修正しました。

目 次

第1章 第4次みよし市食育推進計画策定にあたって

1	計画策定の趣旨	1
2	推進計画の基本的な考え方	2
3	計画の期間	2
4	食育推進計画の位置づけ	3
5	計画策定の体制	4

第2章 みよし市の食をめぐる現状と課題

1	基礎統計	5
2	アンケート調査から見える現状	14
3	第3次みよし市食育推進計画の評価	23

第3章 みよし市の目指す食育

1	みよし市の基本理念	35
2	みよし市の基本目標	36
3	市民の行動指針	37
4	体系図	39
5	食育とSDGs	40

第4章 具体的な取組

1	市民のライフステージ別の目標	43
2	みよし市の基本目標別の取組	47
3	目標値の設定	74

第5章 食育推進のための仕組みづくり

1	食育推進策とネットワークづくり	77
2	事業の評価等について	77

参考資料

1	食育基本法（抜粋）	78
2	第4次食育推進基本計画の概要	79
3	あいち食育いきいきプラン2025の概要	81
4	みよし市食育推進会議条例	83
5	策定経過	85
6	みよし市食育推進会議委員名簿	86
7	用語解説	87



第 1 章

第 4 次みよし市食育推進計画策定にあたって



① 計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たちが生きていくためには欠かせません。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。しかし、我が国では、急速な経済発展に伴い、生活水準が向上するとともに、食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、食に関する国民の価値観やライフスタイル等の多様化が進んでいます。

このような中、国は平成 17（2005）年 7 月に食育基本法を制定し、食育の推進に取り組むための基本計画を明らかにしました。令和 3（2021）年 3 月には「第 4 次食育推進基本計画」を策定し、食を取り巻く社会環境が変化する中、食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進しています。

本市では、市民一人ひとりが自ら食を見つめ直し、健康的な食習慣を培うと同時に、食を通して、自然の恩恵と食べ物に対する感謝の気持ちを養い、地域の行事や、継承されてきた食文化を理解できるよう、取組を進めてまいりました。さらに、健康的で心豊かに生きられる人を育て、安全で無駄のない食の環境づくりや地産地消を進めるとともに、これらを実践するための行動指針を定め、市民が生涯を通してより良い食生活を築けるよう、令和元（2019）年 3 月に「第 3 次みよし市食育推進計画」を策定し、更なる食育の推進に取り組んできました。

「第 3 次みよし市食育推進計画」の計画期間の終了を迎え、新型コロナウイルスの影響で生活様式の変化や行動制限などによって、食を取り巻く社会状況が変化する中、計画の進捗状況を分析し、実情に沿った食育施策を計画的に推進していくため、新たに「第 4 次みよし市食育推進計画」を策定しました。

また、国は平成 31（2018）年 1 2 月に、「SDGs アクションプラン 2019」において、国連サミットで採択された SDGs に係る「あらゆる人々が活躍する社会」の実現に向けた、「次世代の教育振興」施策として、「食育の推進」を位置づけました。そこで、「第 4 次みよし市食育推進計画」では、SDGs の 17 の目標を基本施策に当てはめ、SDGs の達成に貢献する食育の取組を推進していきます。



推進計画の基本的な考え方

「第4次みよし市食育推進計画」では、第3次計画による取り組み実績と評価を踏まえて、令和10（2028）年度までに達成すべき数値目標を掲げ、さらに食育を推進していくこととしました。この計画により、食を通じた、「人づくり、健康づくり、環境づくり」の実現を目指して、市民一人ひとりが食の大切さを理解し、取り組めるよう関係団体と連携、協力して食育を推進してまいります。

食育とは・・・（国の食育基本法より抜粋）

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であり、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です。



計画の期間

計画期間は、令和6（2024）年度から令和10（2028）年度の5年間とします。また、社会情勢等の変化を踏まえ、必要な場合は見直しを行います。

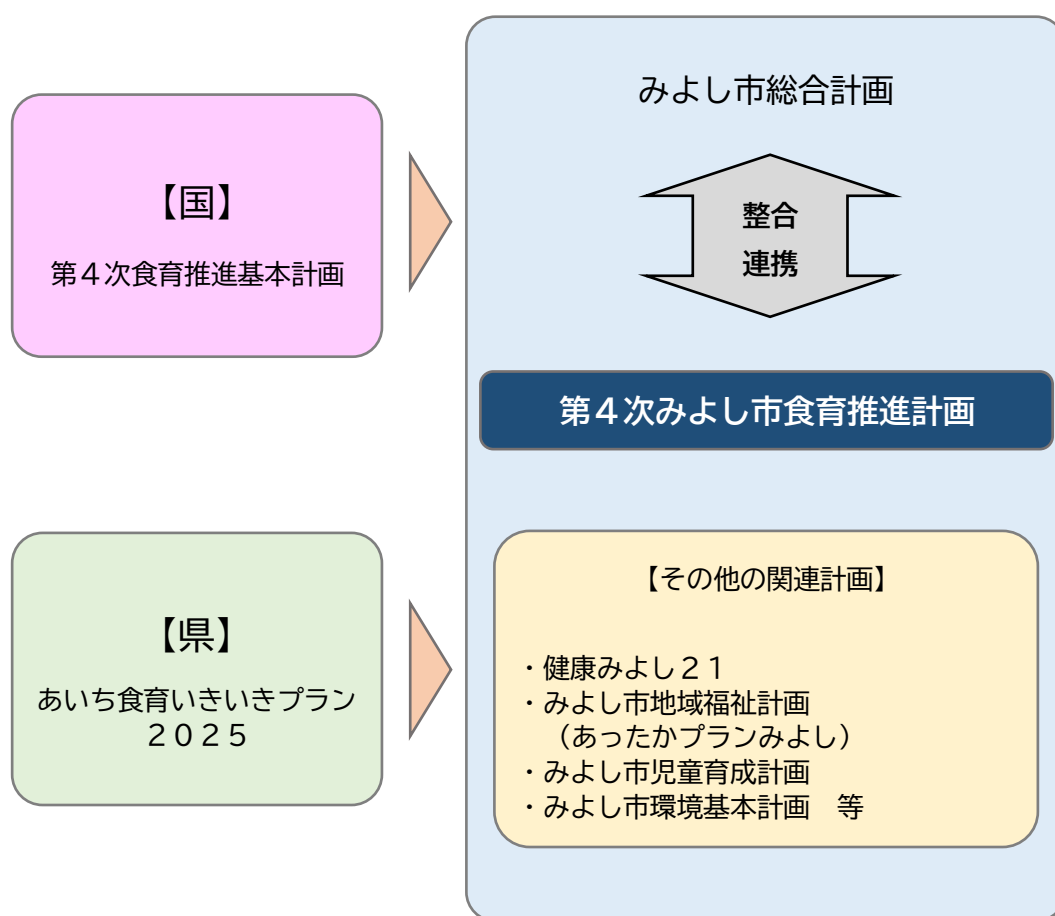
令和元 (2019) 年度	令和2 (2020) 年度	令和3 (2021) 年度	令和4 (2022) 年度	令和5 (2023) 年度	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度
第3次みよし市食育推進計画					第4次みよし市食育推進計画				
				↑ 見直し					↑ 見直し



食育推進計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として、本市の食育の推進に関する基本的な事項を定めるものです。

また、本計画の上位計画である「みよし市総合計画」をはじめ、関連する市の各種計画との整合を図るとともに、国の「第 4 次食育推進基本計画」や、愛知県の「あいち食育いきいきプラン 2025」とも整合性を図りました。





計画策定の体制

(1) 食育推進会議の設置

「みよし市食育推進会議」は、学識経験者、各種団体代表、公募市民などを中心とし、市民の食育の推進を図ることを目的に組織しています。

本計画の策定においては、この「みよし市食育推進会議」の委員が計画づくりの中心的な役割を担い、会議を開催する中で、計画の具体的な内容を協議しました。

(2) 食育研究会の設置

市の内部組織として「食育研究会」を置き、食育に関する既存事業の見直し作業をはじめ新規事業の取り組みなど、食育推進の目的に沿った関係事業について協議、検討を行いました。

(3) パブリックコメント

広く市民の皆様の意見を募集するため、ホームページや市内施設を利用したパブリックコメントを実施しました。



第2章

みよし市の食をめぐる現状と課題



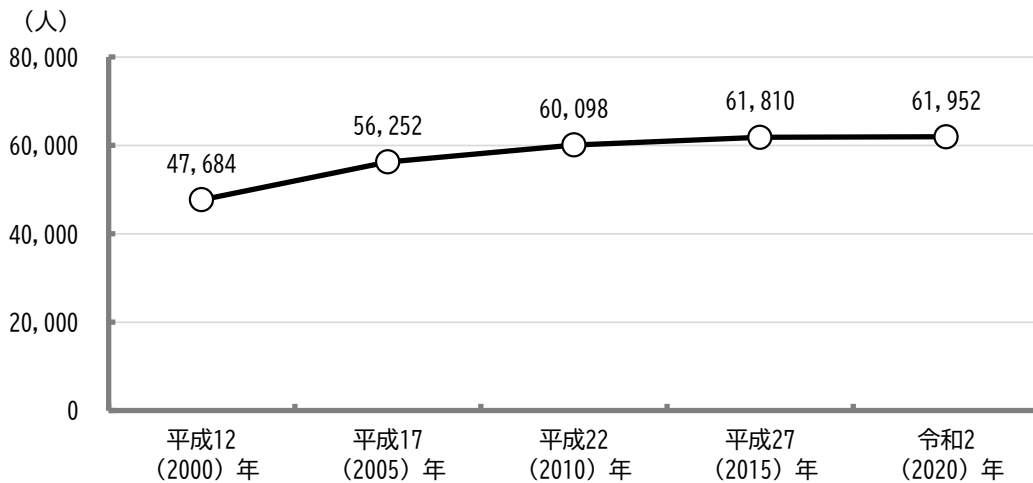
基礎統計

(1) 人口構成

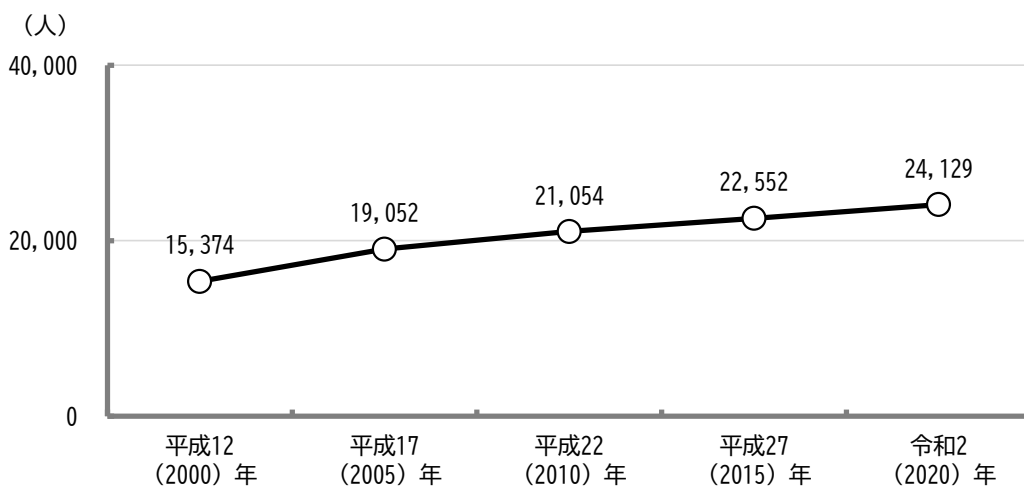
① 人口・世帯数の推移

本市の人口・世帯数はともに年々増加しており、令和2（2020）年では、人口は61,952人、世帯数は24,129世帯となっています。

人口の推移



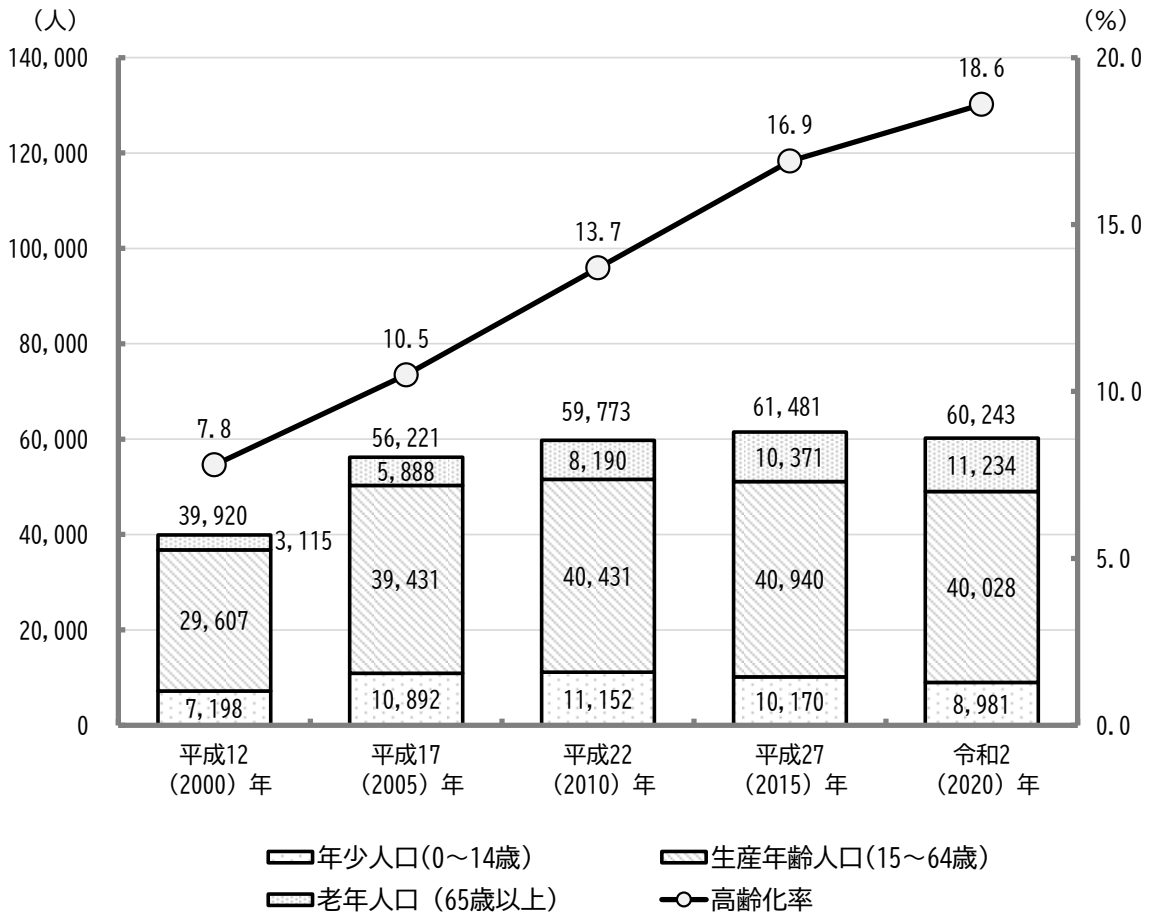
世帯数の推移



資料：国勢調査

②年齢3区分別人口の推移

年齢3区分別人口は、老年人口が年々増加しているのに対し、年少人口は平成22（2010）年を、生産年齢人口は平成27（2015）年をピークに減少しており、令和2（2020）年では、年少人口は8,981人、生産年齢人口は40,028人、老年人口は11,234人、高齢化率は18.6%となっています。

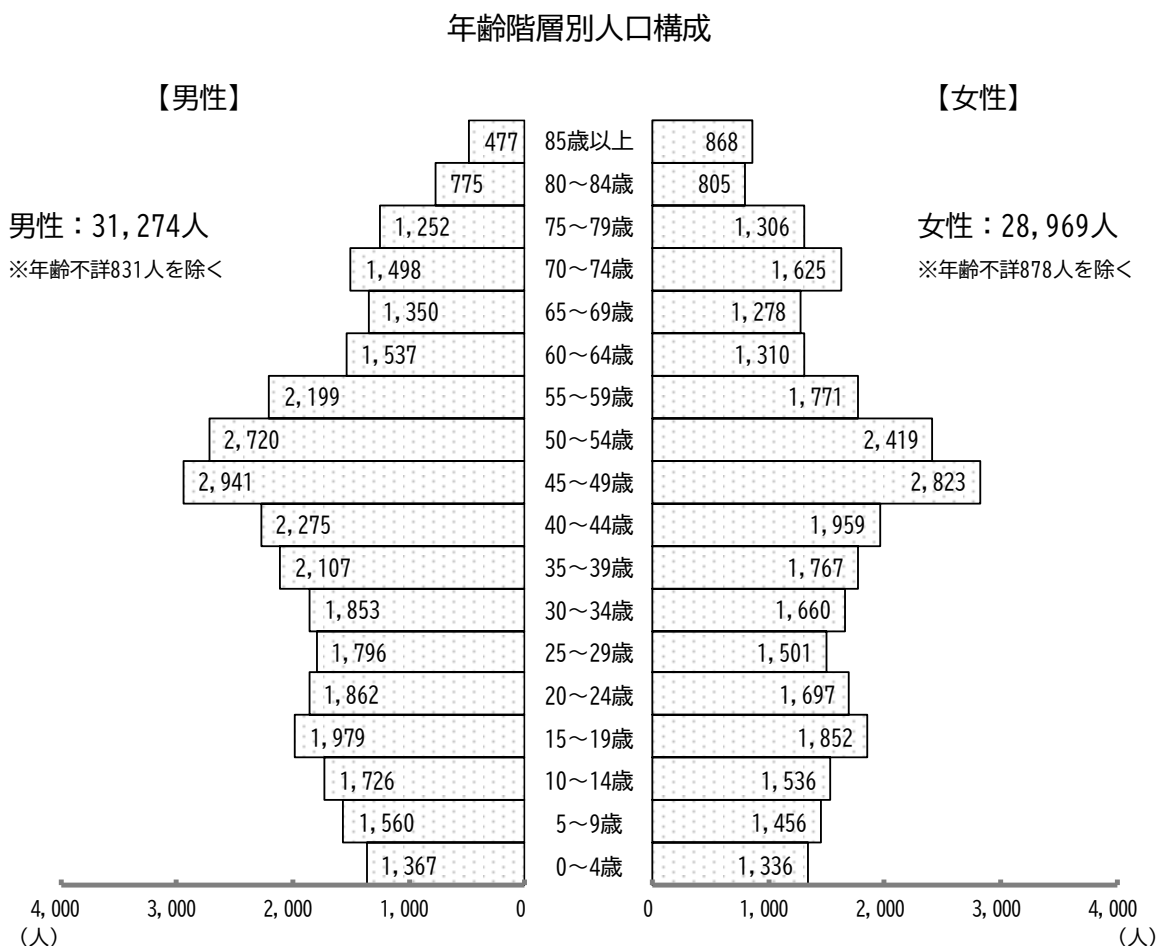


資料：国勢調査

※年齢不詳を除く

③年齢階層別人口構成

年齢階層別人口構成は、男性が31,274人、女性が28,969人となっており、その年齢階層別の構成は次のとおりです。特に35歳から59歳までの中年層の人口が多いことが分かります。

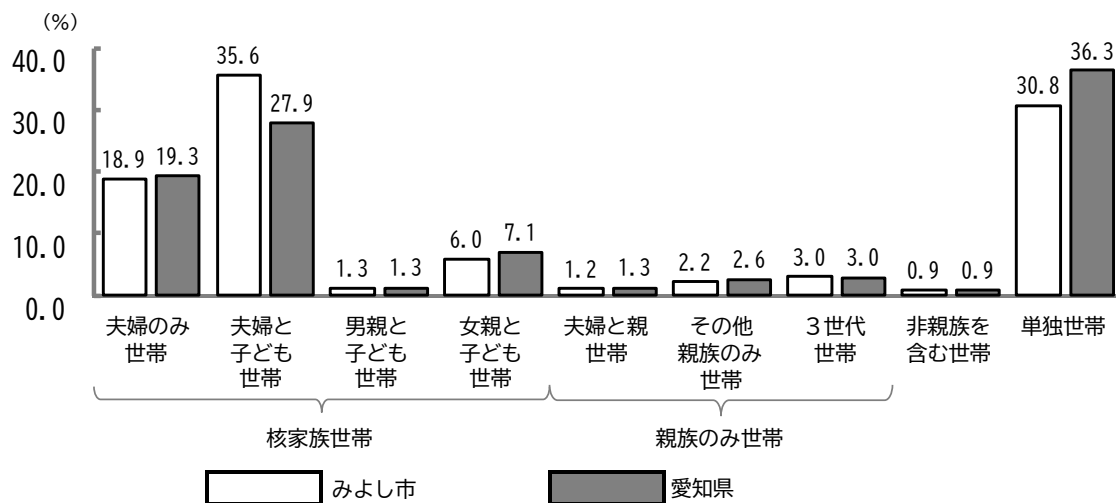


資料：国勢調査（令和2（2020）年）

(2) 世帯の状況

本市の世帯の状況をみると、「夫婦と子ども」世帯が 35.6%と最も多く、次いで「単独」世帯が 30.8%、「夫婦のみ」世帯が 18.9%となっています。愛知県との比較では、「夫婦と子ども」世帯が約 8 ポイント高くなる一方、「単独」世帯は約6ポイント低くなっています。

世帯の家族類型別一般世帯数の割合



資料：国勢調査（令和2（2020）年）

(3) 地域の食資源

①農産物

ア 生産状況

本市の主な農産物の栽培面積をみると、米や小麦のほか、日本梨、ぶどう、柿が20ha以上の面積があり、市の特産品となっています。

おもな農作物の生産状況

農産物名	栽培経営体数	栽培面積(ha)
水稲	178	238
小麦	7	51
日本梨	28	25
ぶどう	41	22
柿	66	20

資料：農林業センサス（令和2(2020)年）

イ 直売施設

市内には、グリーンセンター三好店、さんさん市場の会、軽トラ☆マルシェなどの農産物直売施設があり、みよし市でとれた野菜や柿、梨、ぶどうなどの果物も販売されています。

また、みよし市では、「産直マップ」を配布しており、市内直売施設の情報が掲載されています。市役所や市内施設等で配布していますので、手に取ってみてください。

直売施設の概要

直売施設名	特徴
グリーンセンター三好店	J Aの農産物直売施設で、本市の新鮮な農産物を販売しています。
さんさん市場の会	「みよしまち育て塾」の中の「農地有効活用を考えるグループ」が、『みよしは直売所ができることで、作り手が増え、農地の有効活用ができるのでは?』とのアイデアから開いたもの。農家の皆さんが収穫した新鮮な農産物が並びます。
ぶらり・みよし 軽トラ☆マルシェ	軽トラックまたは軽ワゴン車の荷台を店舗に見立てた朝市を開催しています。新鮮な野菜や果物・加工品・雑貨などをお値打ちにお買い求めいただけます。

②食に関する産業（飲食店・小売店）

市内には、飲食店における栄養成分表示をはじめ、食育や健康に関する情報を提供する「食育推進協力店※1」が 27 店舗あり、うち 21 店舗が栄養表示店であり、6 店舗が情報提供の店舗となっています。

また、消費者と生産者が一緒になって、愛知県の農林水産業を支えていこうという、「いいともあいち運動※2」を推進する販売店が8店舗、飲食店が3店舗あります。

※1 食育推進協力店：栄養成分表示や食育に関する情報提供等を行う飲食店として、愛知県の「食育推進協力店登録制度」に登録された飲食店のことです。



※2 いいともあいち運動：県内の消費者と生産者が相互理解や交流を深めたり、地産地消を進めることで、県民みんなが愛知県の農林水産業を支えていこうという、愛知県独自の取組です。



③食文化

本市には、地元でとれた柿や大根、白菜、にんじんなどを使った「柿なます」や「煮あえ」、「白菜と切り干し大根のおひたし」などの日常食とされる料理のほか、お祭りのときに食べられるすしの「はこ寿司」や「おこしもん」があります。

伝統料理・郷土料理の概要

料理名	特徴
はこ寿司	みよしのお祭りのときに作られる「はこ寿司」
とりめし	打越地区で長老が中心となって作っていた「とりめし」
おこしもん	ひな祭りに作られる米粉のお菓子「おこしもん」
煮あえ	大根栽培が盛んだったみよしの大根の「煮あえ」
柿なます	柿と大根の酢の物「柿なます」
白菜と切り干し大根のおひたし	みよし南部地域で生産されている切り干し大根の「おひたし」

④学校給食

学校給食センターで、小中学校と公立保育園に向けて給食を作っています。給食のご飯はみよし市産の米を使用し、みよし市産の米を使った「米粉パン」や、特産である果物などを献立に使用するなど、地産地消を推進しています。また、愛知県産の食材や旬の食材を積極的に使用しています。

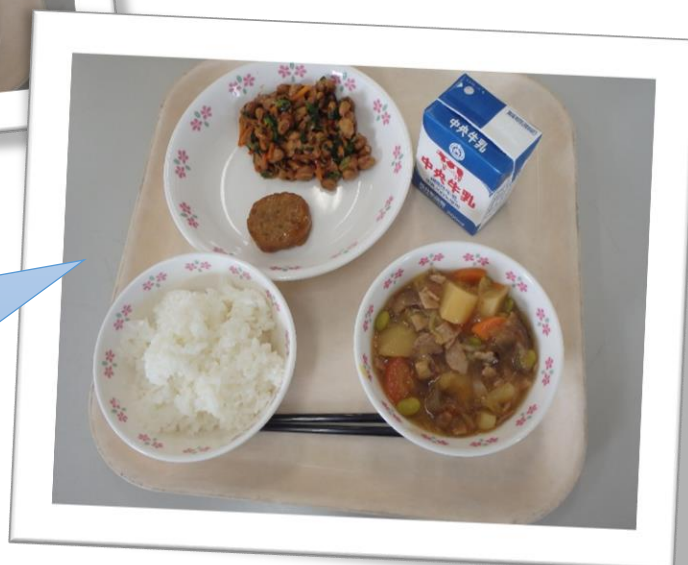
また、地元の食材をもっと食べてもらう地産地消の取り組みとして、全て愛知県産の食材を使用した給食「まるっと愛知県産給食」を令和5（2023）年2月28日に実施しました。

令和4(2022)年度に使用したみよし市産・愛知県産食材

みよし市産	米、キャベツ、切り干し大根、なす、白菜
愛知県産	米、牛乳、かぶ、きゅうり、こまつな、さといも、じゃがいも、セロリ、大根、たまねぎ、チンゲンサイ、とうがん、なす、生しいたけ、にんじん、根深ねぎ、はくさい、春キャベツ、ほうれんそう、水菜、みつば、モロヘイヤ、れんこん、豚肉、糸引納豆、うずらたまご、柿ピューレ、とうふ、生揚げ蒸し大豆、焼きのり



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚塩ちゃんこ
- ・さつまいもコロツケ
- ・もやしときゅうりのごま酢あえ



- ・ごはん
- ・牛乳
- ・野菜のうま煮
- ・白ごま入りつくね
- ・五目納豆

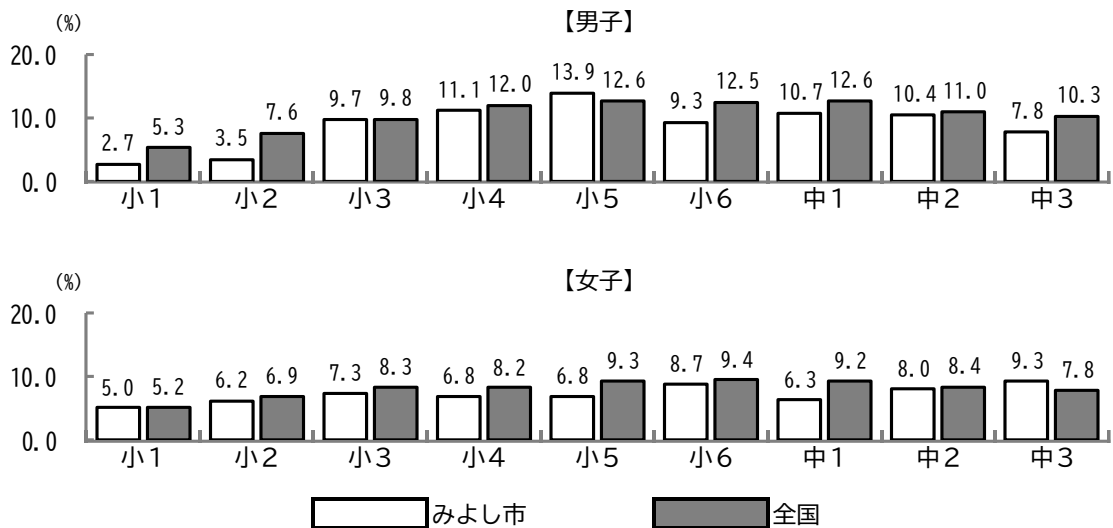
(4) 健康の状況

①子どもの健康状況

小中学生の肥満・痩身（やせ）の状況を見ると、肥満の割合は、小学5年生男子で13.9%と最も高くなっています。全国の平均値との比較では、全国的に全国より低くなっていますが、小学5年生男子、中学3年生女子で全国より高い値となっています。

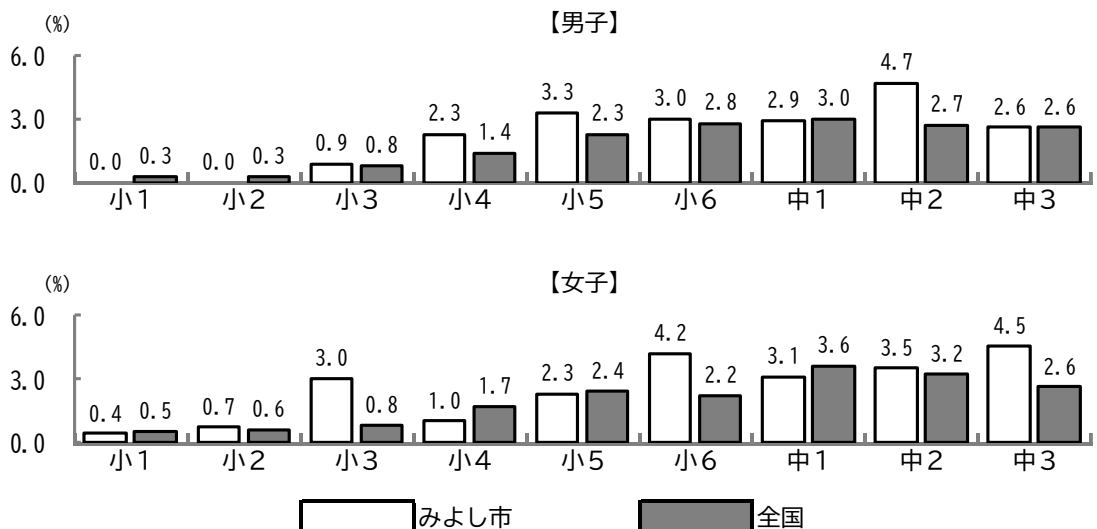
一方で、痩身（やせ）の割合は、中学2年生男子で4.7%と最も高くなっています。全国との比較では、全国的に全国より高くなっており、特に女子の小学6年生以降では、一部の学年を除き、全国より高い値が続いています。

小中学生の肥満の状況



資料：みよし市小中学校令和5(2023) 発育測定結果（全国平均は令和3(2023)年度）

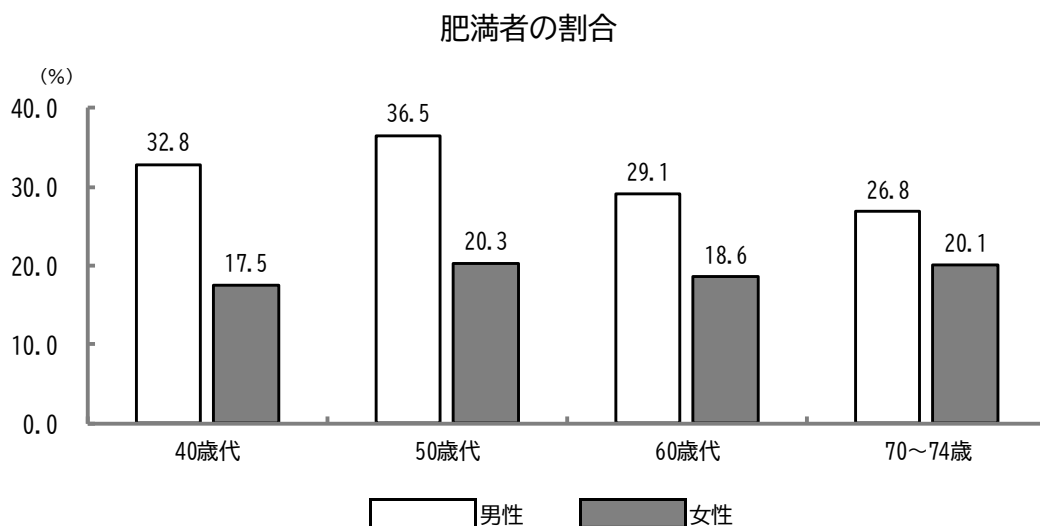
小中学生の痩身（やせ）の状況



資料：みよし市小中学校令和5(2023) 発育測定結果（全国平均は令和3(2023)年度）

②大人の健康状況

令和4（2022）年度の特定健康診査（国保加入者分）の結果をみると、BMI※値 25 以上の者（肥満者）の割合は、男性・女性ともに50歳代で最も高くなっており、特に男性の50歳代では36.5%と、3人に1人は肥満となっています。



資料：令和4（2022）年度特定健康診断結果（国保加入者）

※BMI：Body Mass Index の略称。体格指数のことで、「体重 kg ÷ (身長 m × 身長 m)」で算出される肥満度を測るための国際的な指標です。医学的に最も病気が少ない数値として 22 を「標準」とし、18.5 未満なら「やせ」、25 以上を「肥満」としています。



アンケート調査から見える現状

(1) 調査の概要

①調査目的

本調査は、「第3次みよし市食育推進計画」の進捗状況を評価するとともに、「第4次みよし市食育推進計画」の策定のための基礎資料を得ることを目的として実施しました。

②調査対象

対象	詳細
園児・小学2年生	みよし市内の園に通園している保育園児・幼稚園児（年中児）の保護者と、みよし市内の小学2年生の保護者が回答
小学5年生・ 中学2年生	みよし市内の小学5年生と、中学2年生
高校2年生	みよし市内の高校に通う高校2年生
一般	みよし市在住の18歳以上

③調査期間

令和5（2023）年9月から10月

④調査方法及び回収状況

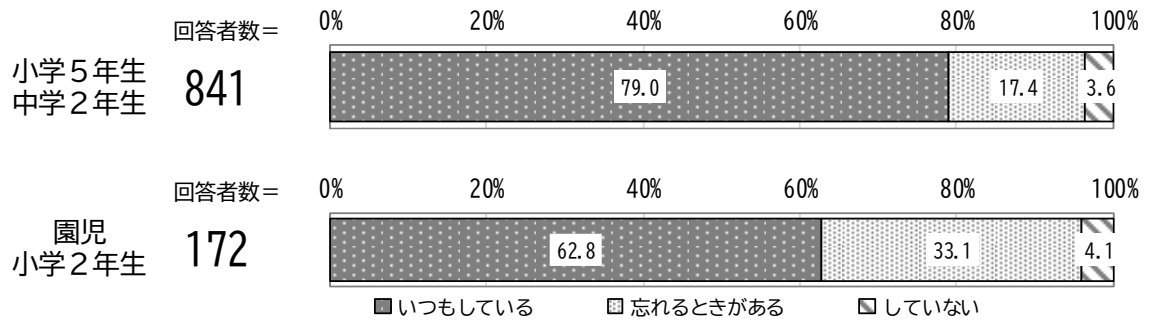
対象		調査方法	対象者数	有効回答数	有効回答率
園児・小学2年生		WEB調査	1,088件	172件	15.8%
小学5年生・ 中学2年生		WEB調査	1,183件	841件	71.1%
高校2年生		WEB調査	269件	216件	80.3%
一般		WEB調査 または郵送 (60歳以上は郵 送でも回答でき る形式)	計1,000件	345件	34.5%
内 訳	18歳以上 69歳以下		854件	258件	30.2%
	70歳以上		146件	87件	59.6%
合 計			3,540件	1,574件	44.5%

(2) 調査結果 (一部抜粋)

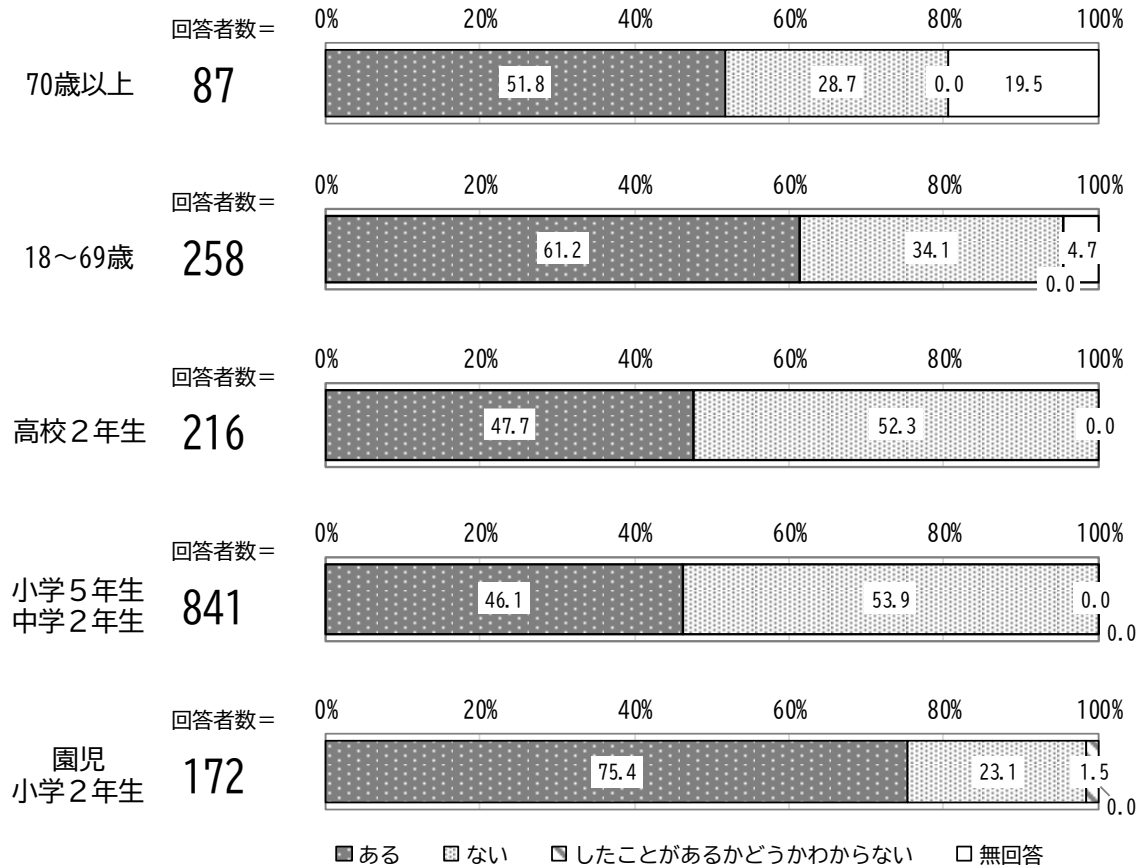
基本目標1

～人づくり～ 食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人を育てます

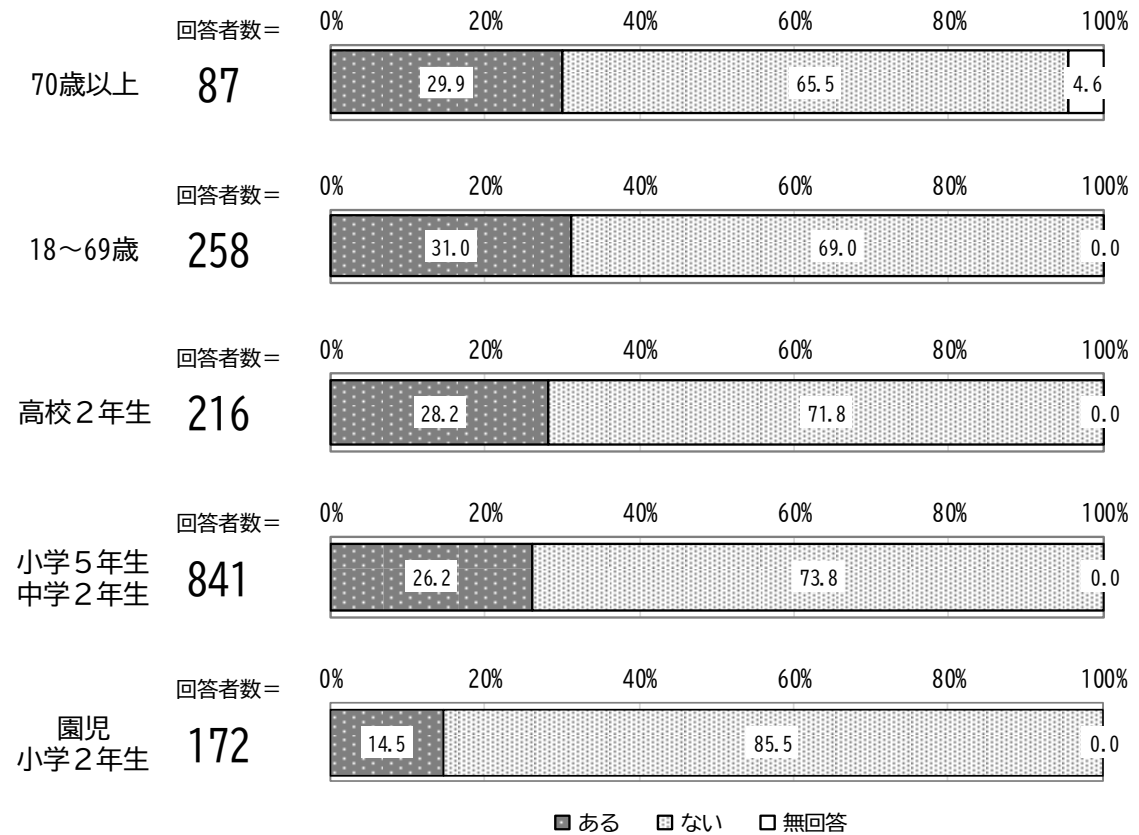
① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人について



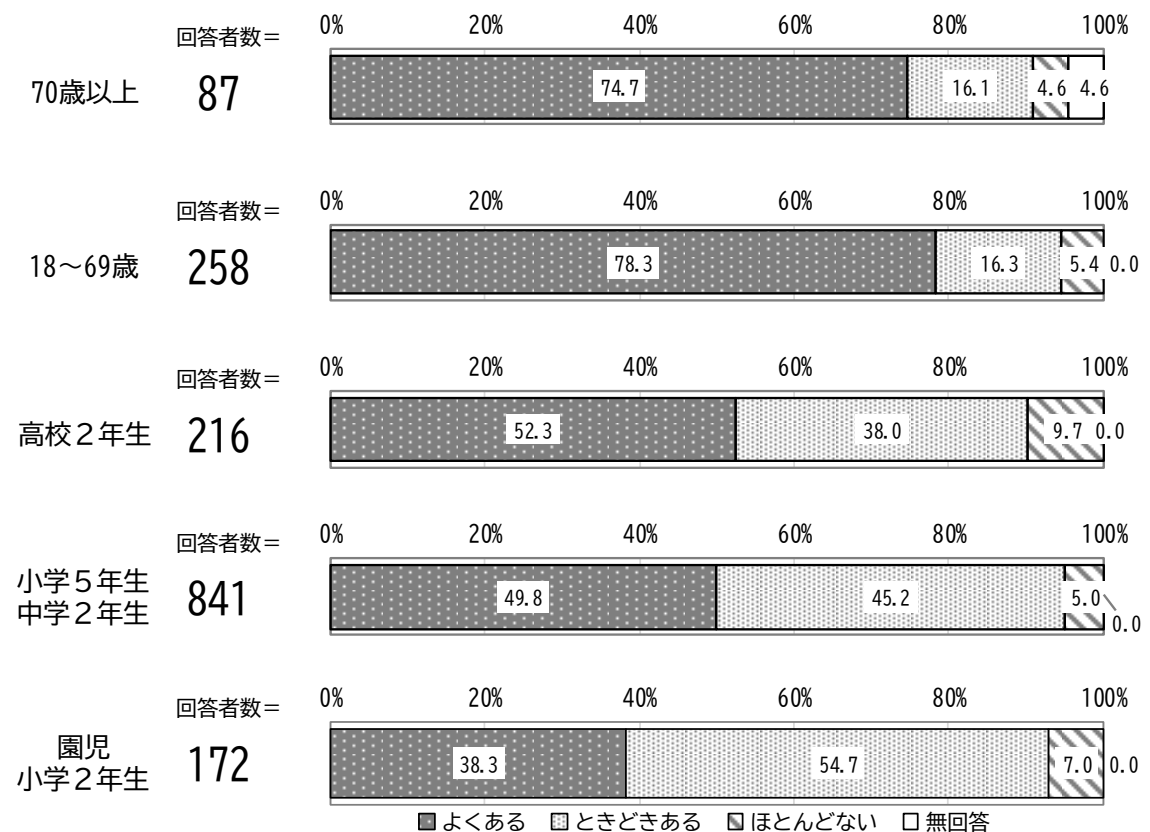
② 農作物の栽培体験をしたことがある人について



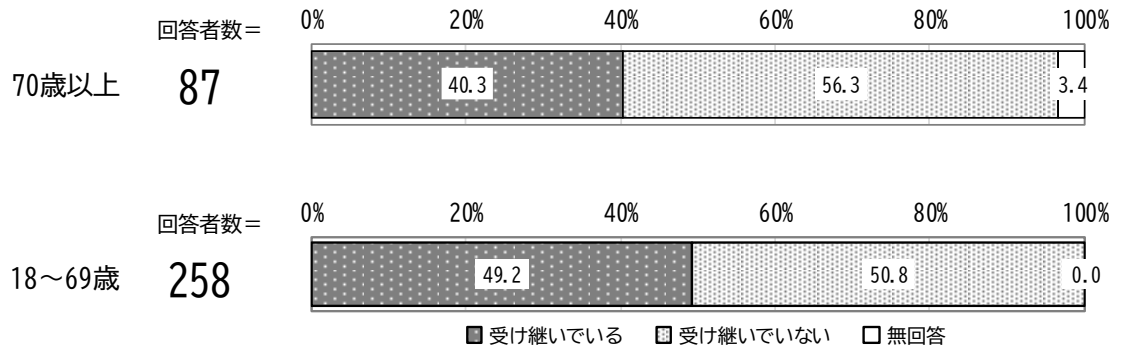
③-1 料理教室に参加したことがある人について



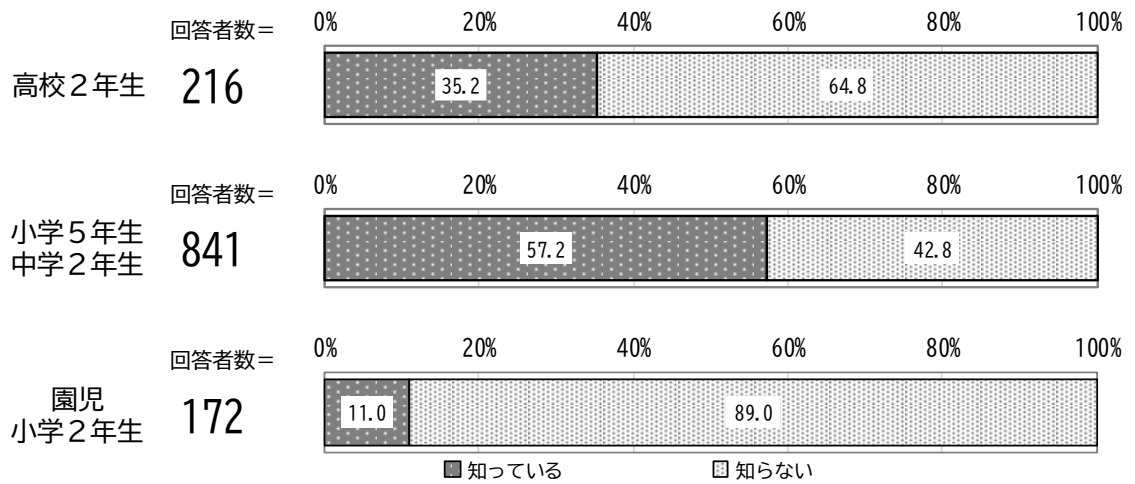
③-2 料理の手伝いをすることがある人について



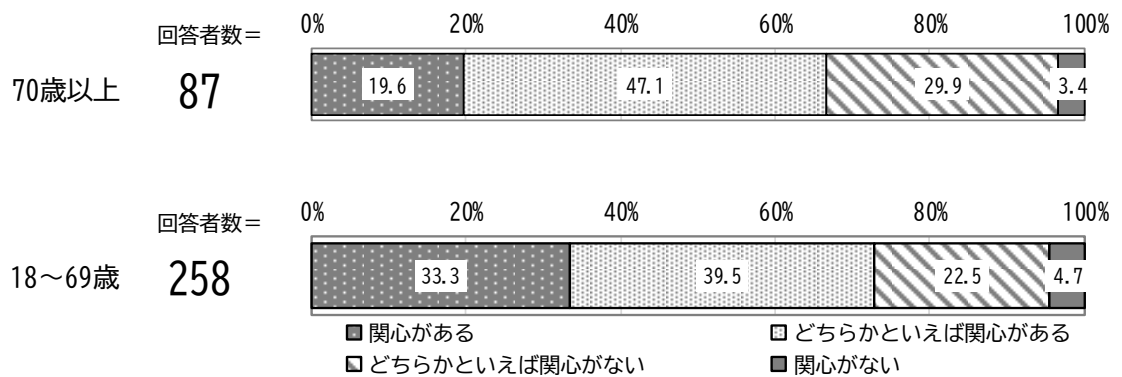
④-1 郷土料理を受け継いでいる人について



④-2 郷土料理を知っている人について



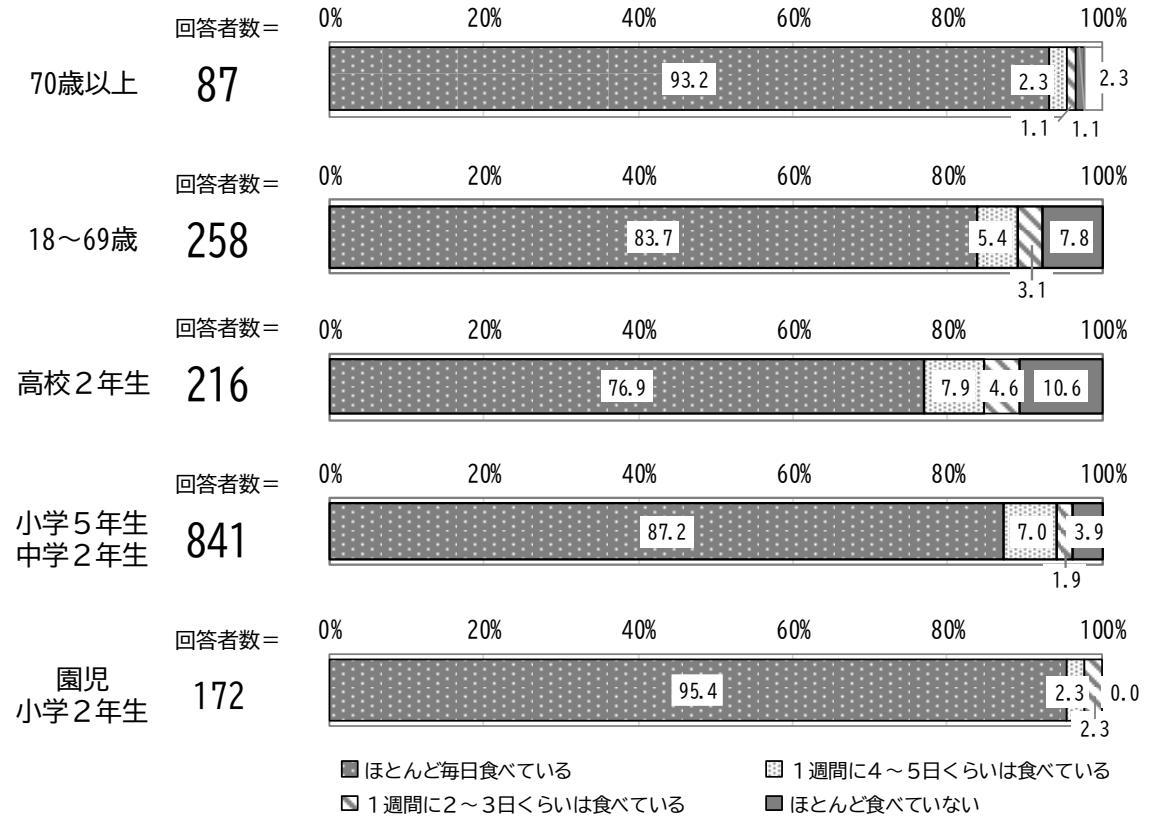
⑤ 食育に関心がある人について



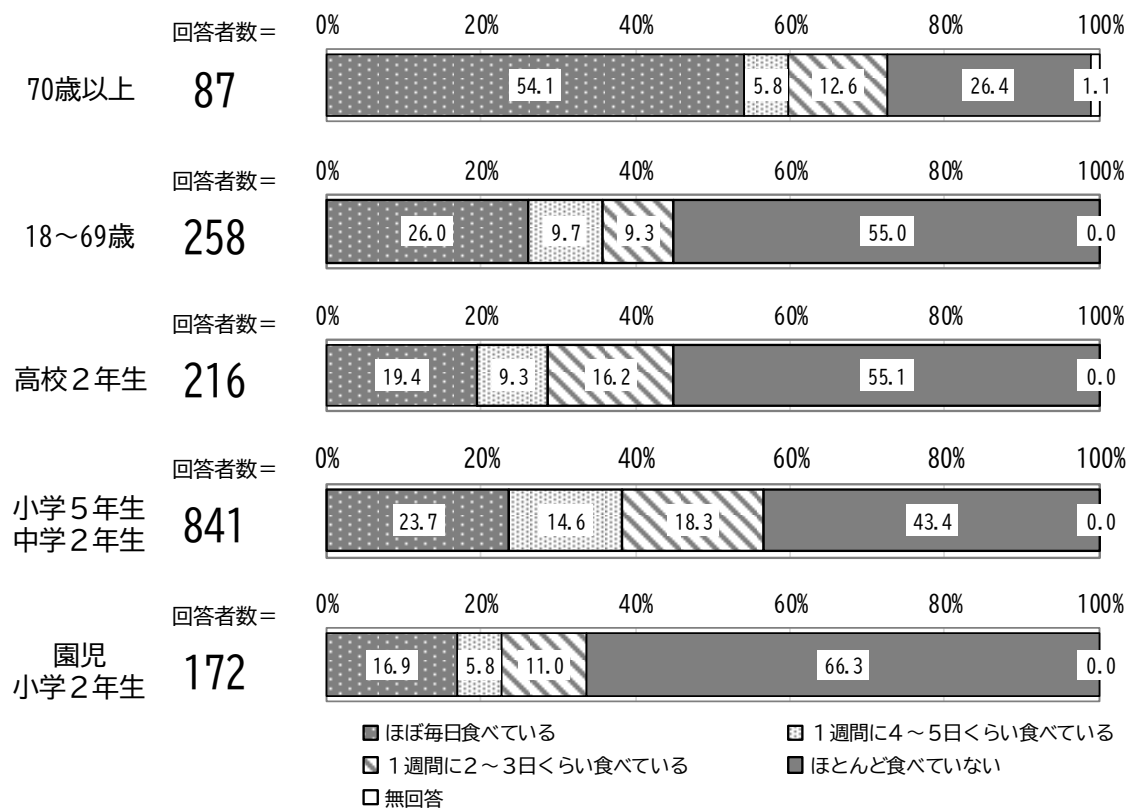
基本目標2

～健康づくり～ 食を通して、健康な体を育みます

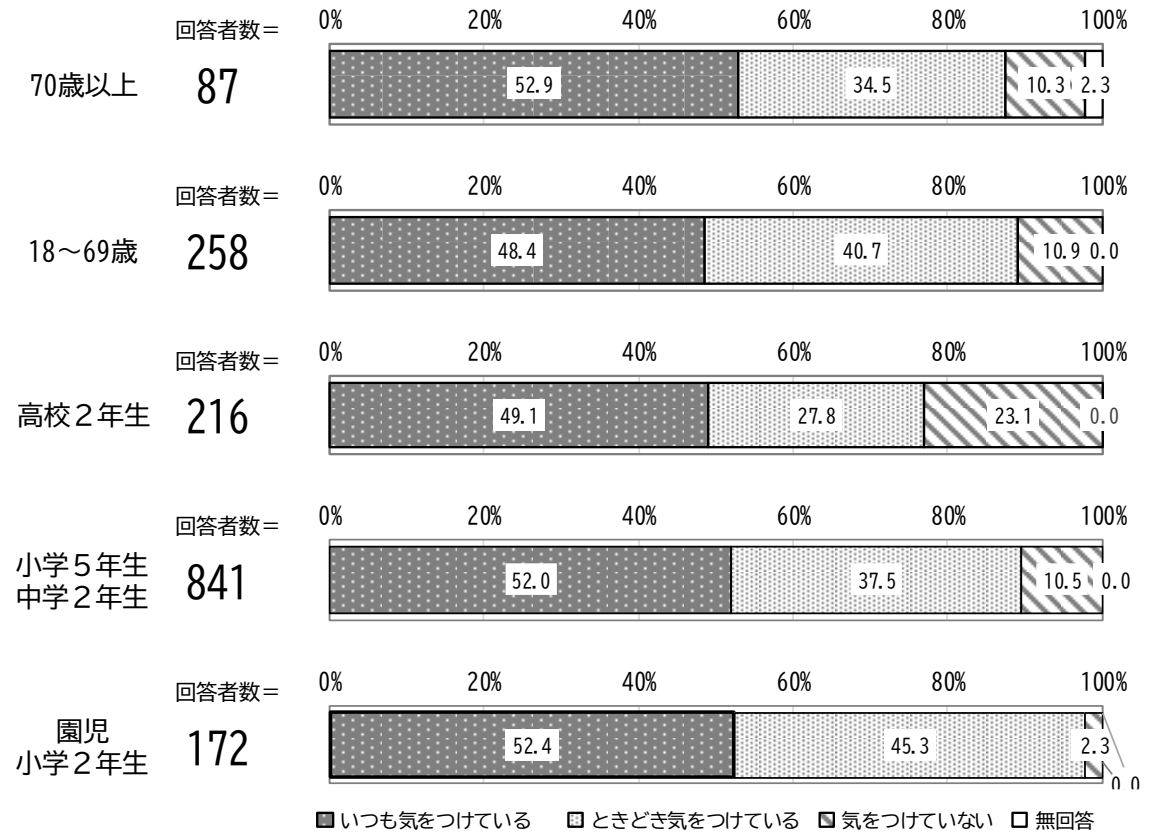
⑥朝食の欠食割合について



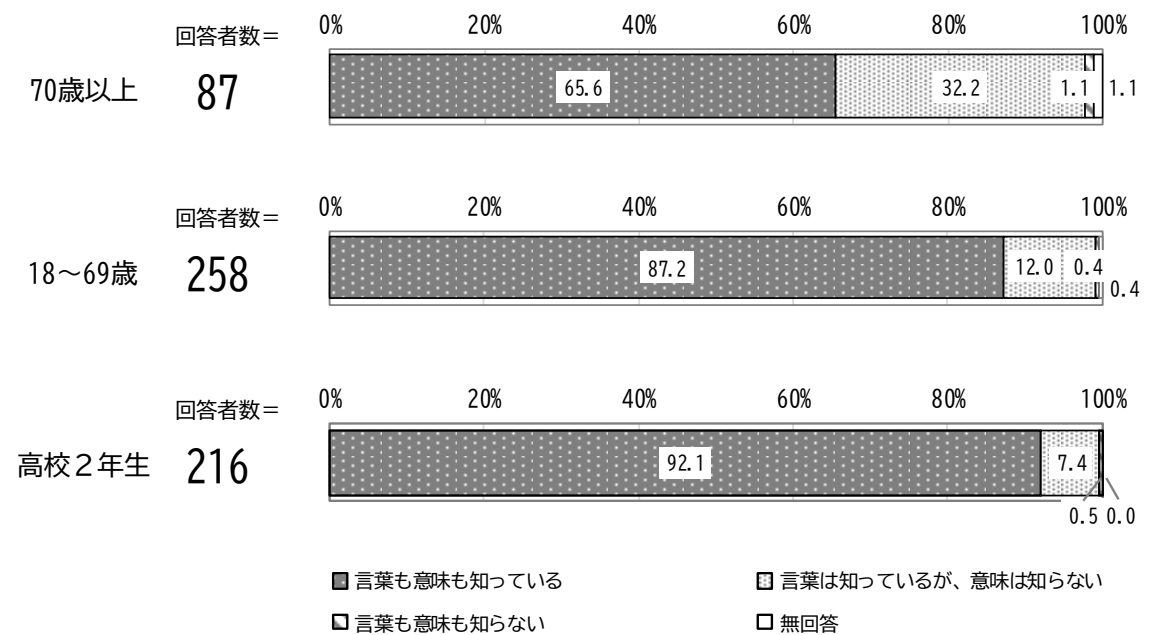
⑦朝食に野菜を食べている人について



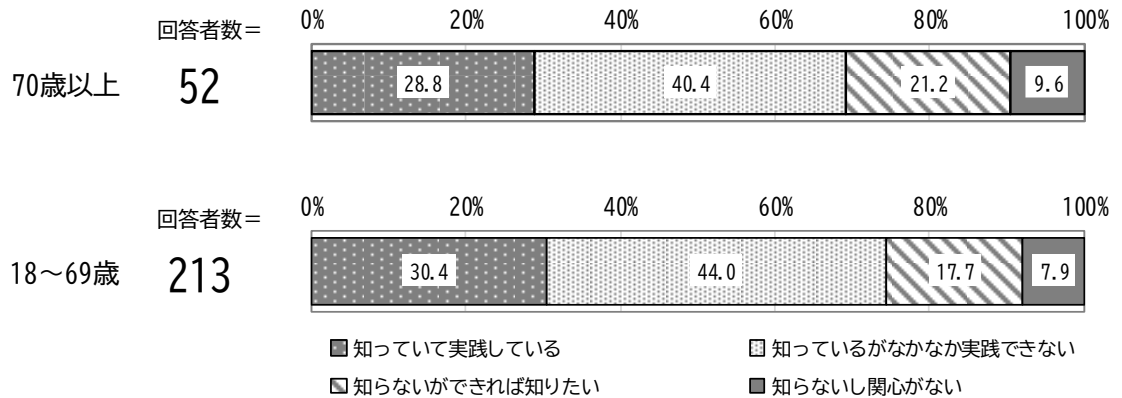
⑧ 食事の栄養バランスに気をつけている人について



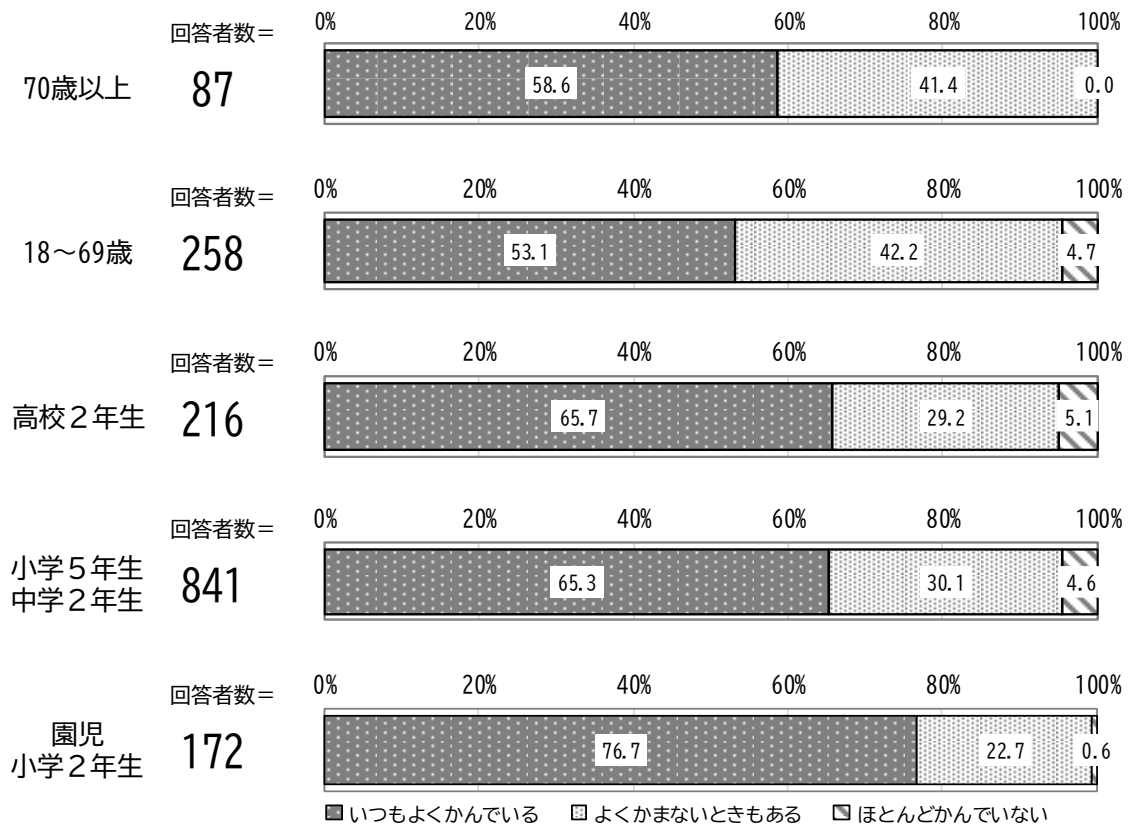
⑨ 生活習慣病の認知度について



⑩自分の適正体重を維持する食事を理解し実践している人について

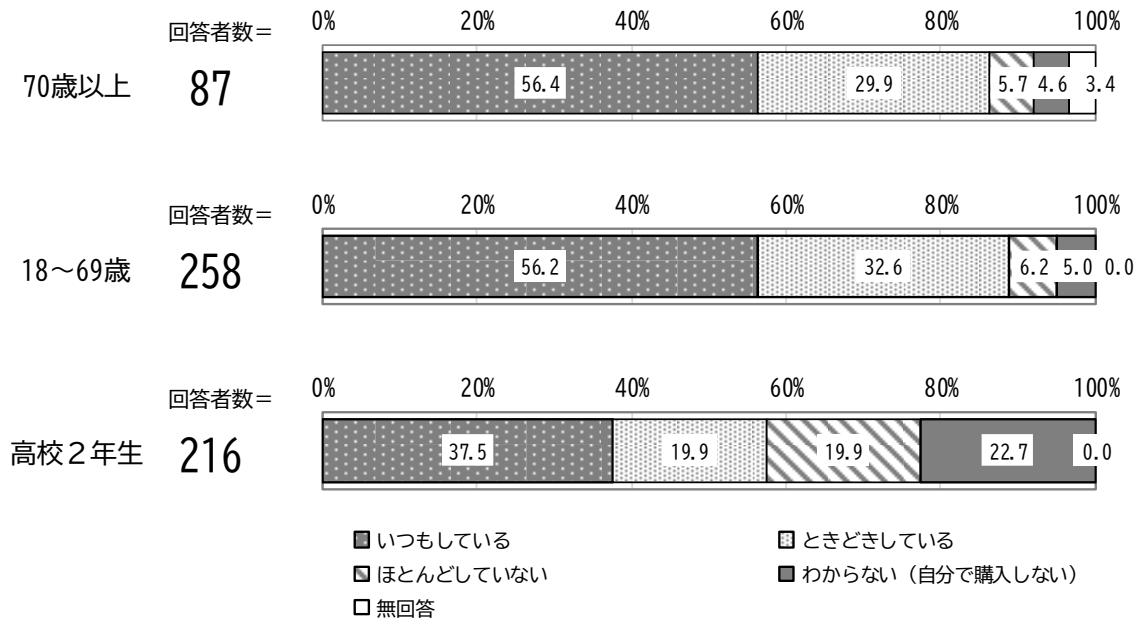


⑪よく噛んで食事をする人について



みよし市健康づくり大使
「キューちゃん」

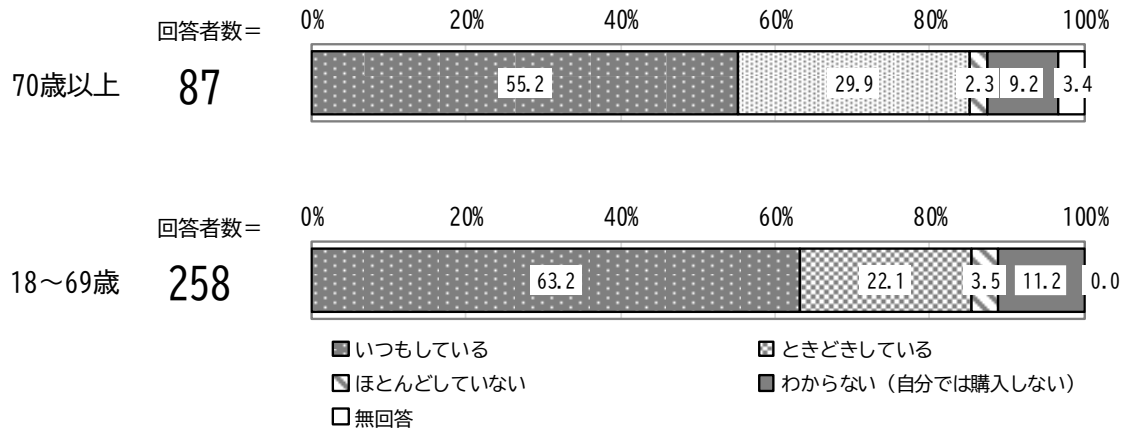
⑫買い物時に食品表示を必ず確認する人について



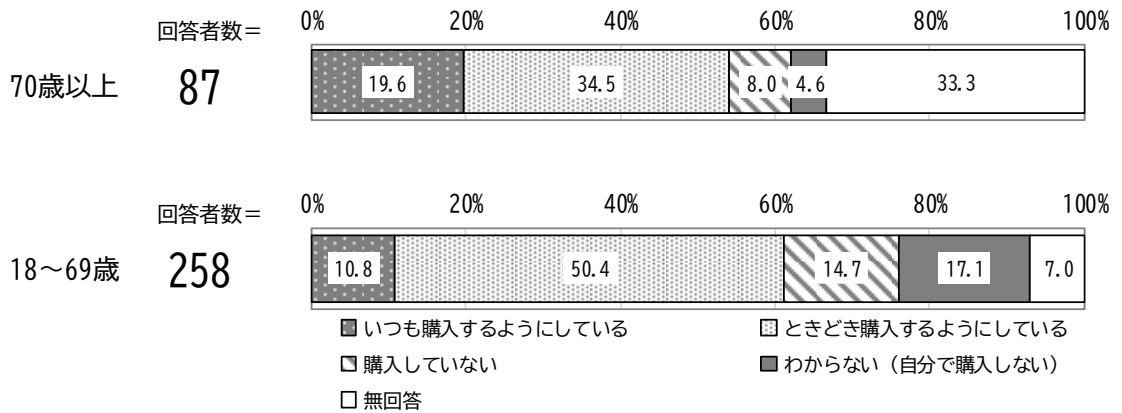
基本目標3

～環境づくり～ 食に関する環境を整えます

⑬無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人について



⑭地元食材をいつも購入するように努めている人について





第3次みよし市食育推進計画の評価

「第3次みよし市食育推進計画」の目標項目について、達成したものをA、目標値を達成していないが、当初値に比べ改善したものをB、当初値に比べ悪化したものをC、評価不能項目をDとし、評価を行いました。

また、C評価の項目を中心に、設問をかけ合せて集計をするクロス集計を行い、要因や課題を整理しました。

評価のまとめ

		達成	改善	悪化	評価不能
基本目標1 ～人づくり～ 食の大切さや、 楽しさが分かる 心豊かな人を育てます	一般	0	3	1	0
	高2	1	2	0	0
	小5・中2	1	1	2	0
	園児・小2	1	3	3	0
	計	3	9	6	0
基本目標2 ～健康づくり～ 食を通して、 健康な体を育みます	一般	1	4	2	1
	高2	1	3	2	1
	小5・中2	1	1	3	0
	園児・小2	1	1	2	0
	計	4	9	9	2
基本目標3 ～環境づくり～ 食に関する 環境を整えます	一般	1	1	0	0
	高2				
	小5・中2				
	園児・小2				
	計	1	1	0	0
合計	一般	2	8	3	1
	高2	2	5	2	1
	小5・中2	2	2	5	0
	園児・小2	2	4	5	0
	計	8	19	15	2

基本目標 1 ～人づくり～ 食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人を育てます

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人の割合は増加しています。また、農作物の栽培体験では18歳以上、高校2年生、小学2年生・園児で、料理教室（料理の手伝い）に参加したことがある人の割合については、18歳以上、高校2年生で改善がみられました。しかし、新型コロナウイルスの影響があり、食育ボランティアの活動者数、食育の普及に関する事業・活動数が減少しており、食育に関心がある人の割合も減少しています。農作物の栽培や料理の機会等、食に関する活動等を通じて、食育への関心を高めていくことが重要です。

基本施策	目標項目	種類	18歳以上 69歳以下	高2	小5・中2	園児・小2
(1) 食の正しい知識を身に付け、食に対する感謝の心を持つ心豊かな人間性の育成	① 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす	当初値 (H30)			70.9%	58.2%
		目標値 (R5)			80.0%	70.0%
		現状値 (R5)			79.1%	62.8%
		評価			B	B
(2) 楽しい食事の場づくりの大切さの周知	② 農作物の栽培体験をしたことがある人の割合を増やす	当初値 (H30)	47.7%	54.2%	58.0%	71.2%
		目標値 (R5)	60.0%	70.0%	70.0%	80.0%
		現状値 (R5)	58.8%	62.1%	46.1%	75.6%
		評価	B	B	C	B
(3) 農作物の栽培や料理教室など、体験型の学習や交流を通じた食への理解促進	③ 料理教室（料理の手伝い）に参加したことがある人の割合を増やす	当初値 (H30)	27.3%	15.4%	42.3%	37.7%
		目標値 (R5)	40.0%	30.0%	55.0%	55.0%
		現状値 (R5)	30.7%	28.2%	26.2%	14.5%
		評価	B	B	C	C
(4) 食文化や郷土料理等の理解と継承	④ 郷土料理等を受け継いでいる(知っている)人の割合を増やす	当初値 (H30)	43.7%	17.2%	38.8%	6.2%
		目標値 (R5)	60.0%	30.0%	50.0%	10.0%
		現状値 (R5)	47.0%	35.2%	57.2%	11.0%
		評価	B	A	A	A

【達成：A 改善：B 悪化：C 評価不能：D】

基本施策	目標項目	種類	18歳以上 69歳以下	高2	小5・中2	園児・小2
(5)食育を広めるための人材育成や関係者との連携強化	⑤食育ボランティアの活動者数を増やす	当初値(H30)	94			
		目標値(R5)	160			
		現状値(R5)	64			
		評価	C			
	⑥食育の普及に関する事業・活動数を増やす	当初値(H30)	102			
		目標値(R5)	116			
		現状値(R5)	96			
		評価	C			
(6)食育に関する情報提供や普及啓発	⑦食育に関心がある人の割合を増やす	当初値(H30)	72.2%			
		目標値(R5)	80.0%			
		現状値(R5)	71.3%			
		評価	C			

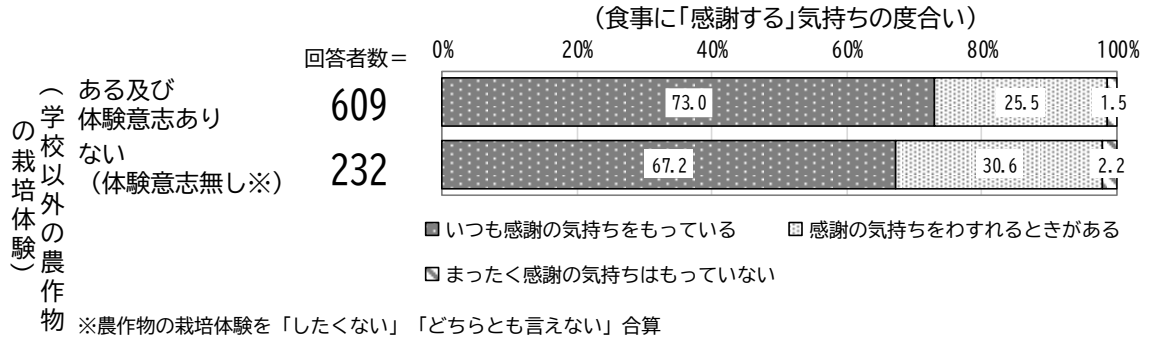
【達成：A 改善：B 悪化：C 評価不能：D】

農作物の栽培体験や料理教室（料理の手伝い）の参加状況

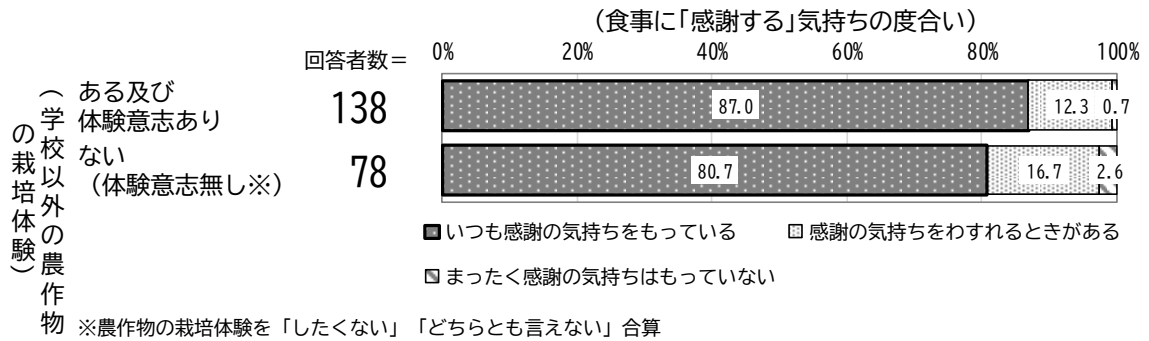
食事に感謝する気持ちの度合いと農作物の栽培体験や手伝いの有無をみると、農作物の栽培体験がある人や体験してみたい人は、体験したことがなく体験の意志もない人に比べ、「いつも感謝の気持ちを持っている」人の割合が高くなっています。農作物の栽培や料理を作るといった経験により、食への感謝の気持ちを育むことができると考えられ、こうした体験ができる機会を充実させることが必要です。

食事に「感謝する」気持ちの度合いと
学校以外の場所での農作物の栽培体験や手伝いの有無の関係性について

<小学5年生・中学2年生>

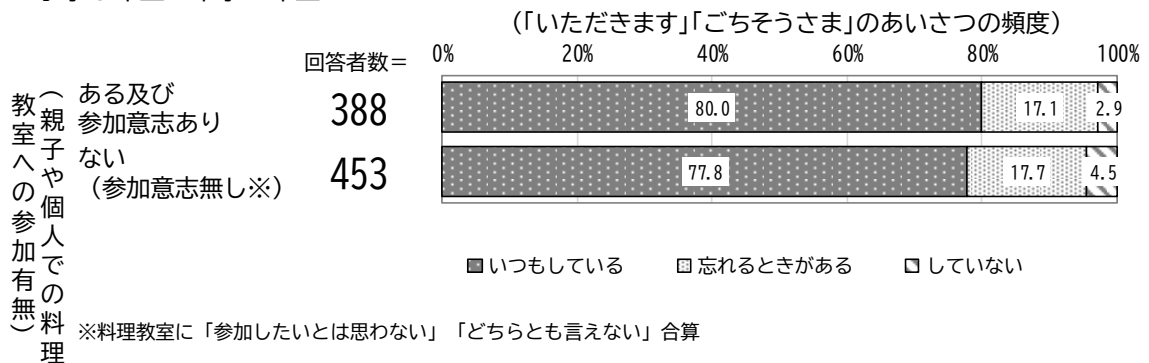


<高校2年生>



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの頻度と
親子や個人での料理教室への参加有無の関係性について

<小学5年生・中学2年生>



基本目標2 ～健康づくり～ 食を通して、健康な体を育みます

朝食の欠食は、18歳以上では改善が見られましたが、学齢期は悪化しています。朝食における野菜の摂取、食事の栄養バランスに気を付けるなど、バランスのとれた食生活については改善傾向にあります。また、適正体重を維持する食事量の理解やよく噛んで食べる、食の安全に関する項目は改善しています。特によく噛んで食べることは目標値を達成しました。

日ごろの食生活の乱れや栄養の偏りは、肥満や生活習慣病の一因となっており、バランスのとれた食生活を送ることが重要です。市は、望ましい食生活を送るための家庭環境を整える支援をしていきます。

基本施策	目標項目	種類	18歳以上 69歳以下	高2	小5・中2	園児・小2
(1) バランスのとれた規則正しい食生活の実践	⑧ 朝食の欠食割合を減らす	当初値 (H30)	10.4%	10.3%	4.5%	1.8%
		目標値 (R5)	7.0%	5.0%	3.0%	0.0%
		現状値 (R5)	8.7%	15.2%	5.8%	2.3%
		評価	B	C	C	C
	⑨ 朝食に野菜を食べている人の割合を増やす	当初値 (H30)	28.4%	19.0%	25.1%	13.9%
		目標値 (R5)	50.0%	40.0%	40.0%	40.0%
		現状値 (R5)	33.0%	19.4%	23.7%	16.9%
		評価	B	B	C	B
	⑩ 食事の栄養バランスに気を付けている人の割合を増やす	当初値 (H30)	45.5%	25.6%	36.7%	57.3%
		目標値 (R5)	60.0%	50.0%	60.0%	70.0%
		現状値 (R5)	49.6%	49.1%	52.1%	52.3%
		評価	B	B	B	C
(2) 望ましい食習慣を身に付け、過度な痩身と肥満や生活習慣病の予防	⑪ 肥満者の割合を減らす	当初値 (H30)	12.4%	7.8%	小5男 6.2% 小5女 5.2% 中2男 4.1% 中2女 5.6%	
		目標値 (R5)	8.0%	5.0%	5.0%	
		現状値 (R5)	16.8%	男12.3% 女7.6%	小5男 6.8% 小5女 9.3% 中2男 8.0% 中2女 8.4%	
		評価	C	C	C	

【達成：A 改善：B 悪化：C 評価不能：D】

基本施策	目標項目	種類	18歳以上 69歳以下	高2	小5・中2	園児・小2
(2)望ましい食習慣を身に 付け、過度な痩身と 肥満や生活習慣病の予防	⑫生活習慣病(※)の 認知度を増やす	当初値 (H30)				
		目標値 (R5)				
		現状値 (R5)	81.7%	92.1%		
		評価				
	⑬自分の適正体重を維持 する食事量を理解し 実践している人の 割合を増やす	当初値 (H30)	23.0%			
		目標値 (R5)	40.0%			
		現状値 (R5)	30.2%			
		評価	B			
	⑭よく噛んで食事をする 人の割合を増やす	当初値 (H30)	43.2%	38.8%	47.3%	35.2%
		目標値 (R5)	50.0%	50.0%	50.0%	50.0%
		現状値 (R5)	54.5%	65.7%	65.3%	76.7%
		評価	A	A	A	A
(3)食の安全についての 関心や知識の向上	⑮買い物時に食品表示を 必ず確認する人の 割合を増やす	当初値 (H30)	58.3%	31.5%		
		目標値 (R5)	70.0%	50.0%		
		現状値 (R5)	56.2%	37.5%		
		評価	C	B		

【達成：A 改善：B 悪化：C 評価不能：D】

※第3次計画策定時は「メタボリックシンドローム」の認知度について調査を行いました。認知度が9割程度だったことや、愛知県の計画では肥満や過度な痩身・生活習慣病について言及していたことから、今回は疾患の総称である「生活習慣病」に変更し認知度の調査を行いました。そのため、当初値(H30)と目標値(R5)が斜線となっており、今回のアンケート結果の提示のみとなっています。

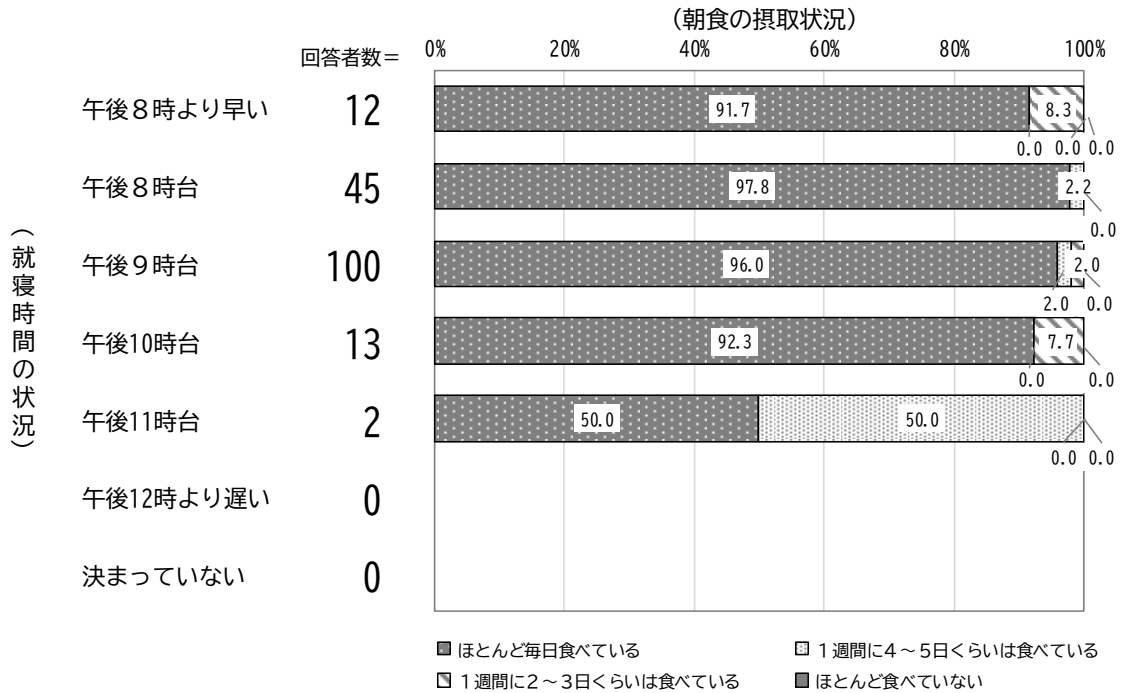
① 朝食の欠食について

朝食の摂取状況と就寝時間をみると、園児・小学2年生では午後9時台以前に比べ午後10時台以降で朝食の欠食者の割合が高くなっています。小学5年生・中学2年生では就寝時間が遅くなるほど朝食の欠食者の割合が高く、高校2年生においては午後12時より遅い就寝時間で欠食者の割合が高くなっています。

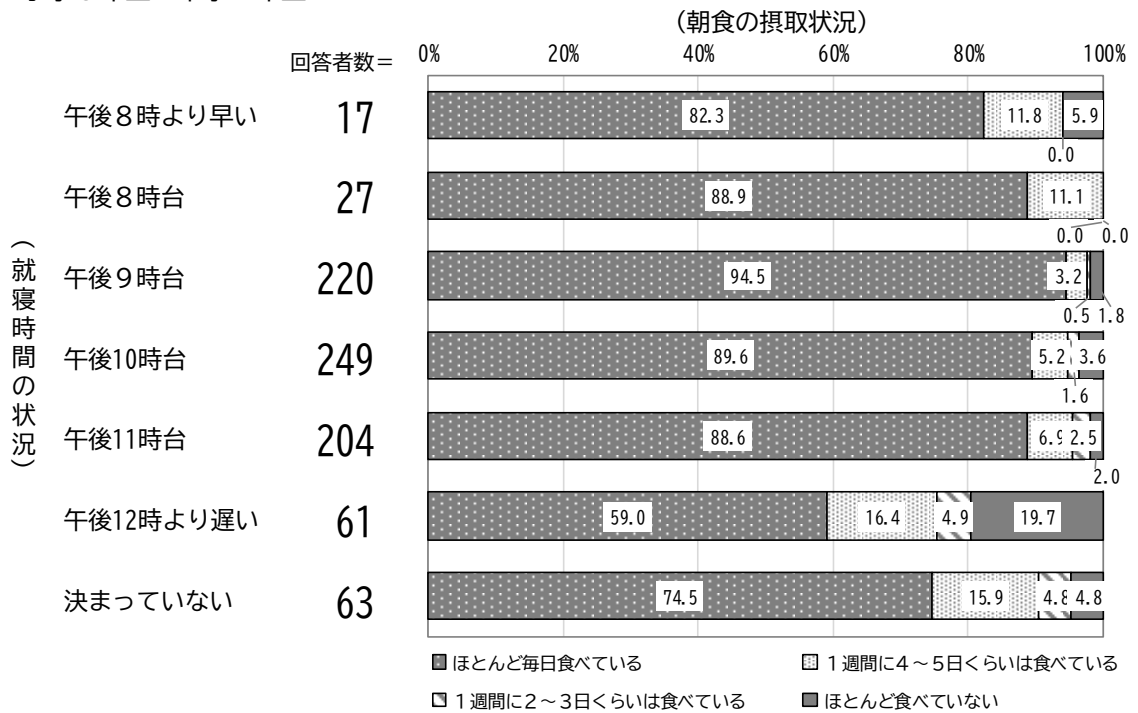
朝食の欠食理由として、「時間がないから」の割合も高くなっており、就寝時間が遅くなると、起床時間が遅くなることも考えられ、規則正しい生活を送り、「早寝早起き朝ごはん」を実践していく必要があります。

朝食の摂取状況と就寝時間の関係性について

<園児・小学2年生>

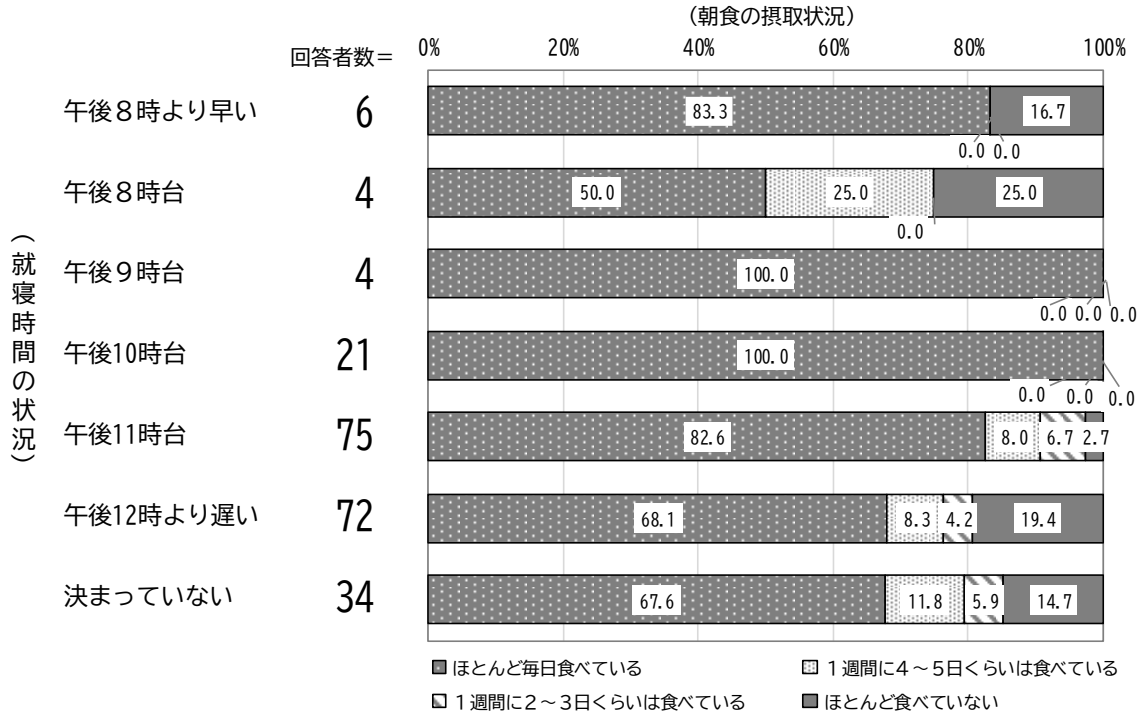


<小学5年生・中学2年生>



朝食の摂取状況と就寝時間の関係性について

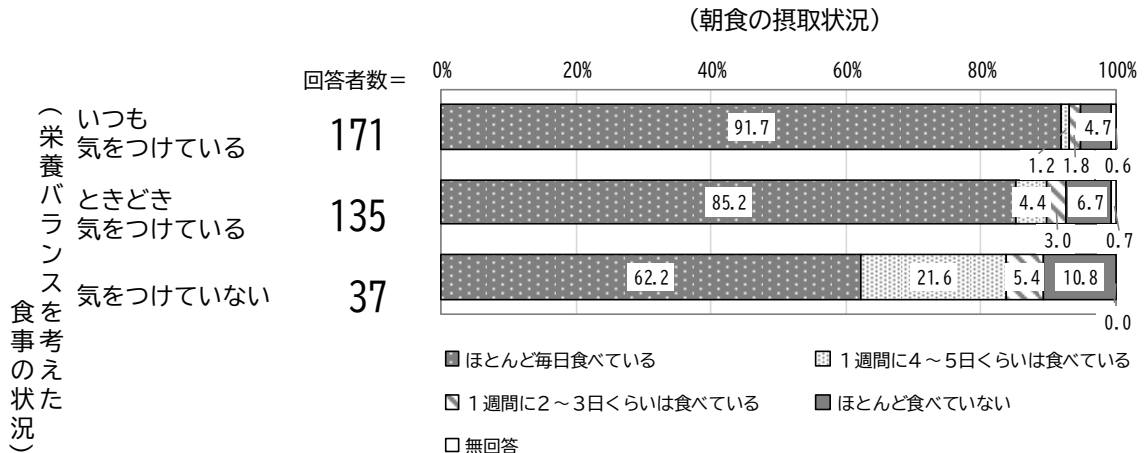
<高校2年生>



朝食の摂取状況と栄養バランスを考えた食事の状況を見ると、栄養バランスに気を付けている人ほど、朝食を摂取している人の割合が高くなっています。栄養バランス等、食事に対する意識を高めるとともに、朝食の摂取の実践を促進していく必要があります。

朝食の摂取状況と栄養バランスを考えた食事の状況について

<一般>

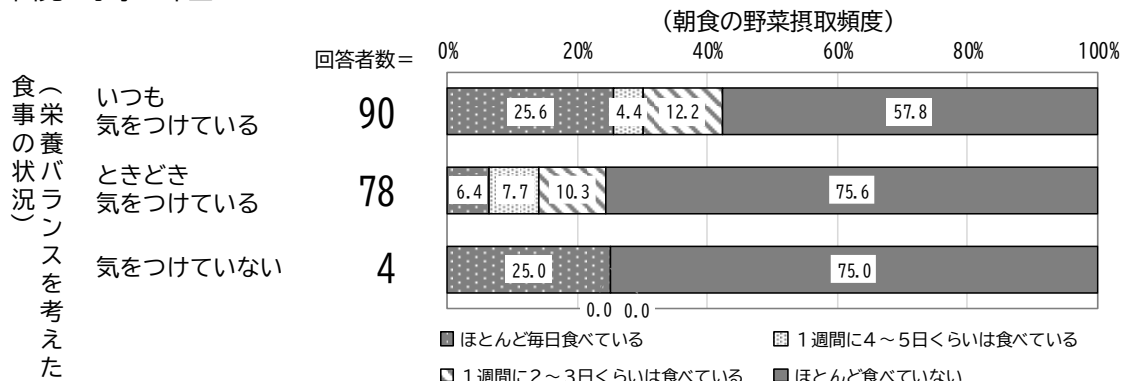


②朝食における野菜の摂取状況

朝食の野菜摂取頻度と栄養バランスを考えた食事の状況をみると、栄養バランスを考えた食事に気を付けている人ほど、朝食において野菜を摂取している頻度が高くなっています。栄養バランス等、食事に対する意識を高めるとともに、朝食での野菜摂取等の実践を促進していく必要があります。

朝食の野菜摂取頻度と栄養バランスを考えた食事の状況について

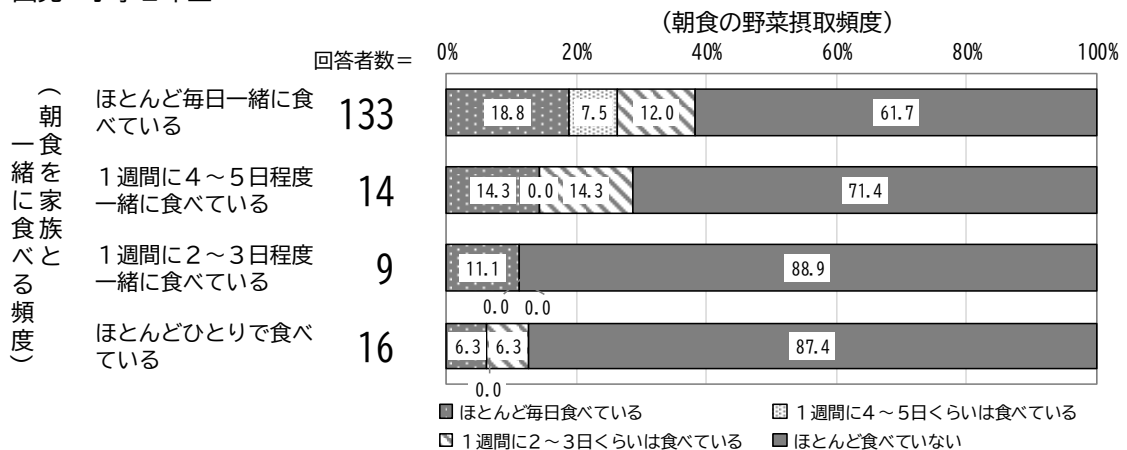
<園児・小学2年生>



朝食の野菜摂取頻度と朝食を家族と一緒に食べる頻度をみると、朝食を家族と一緒に食べる頻度が多いほど、朝食において野菜を摂取している頻度が高くなっています。朝食を家族と一緒に食べることで、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、野菜をはじめ、様々な栄養も摂りやすく、楽しく、おいしく食べることができます。そのため、朝食を含め、家族と一緒に食べる機会を増やし、野菜など栄養バランスのとれた食生活を促進していくことが重要です。

朝食の野菜摂取頻度と朝食を家族と一緒に食べる頻度について

<園児・小学2年生>

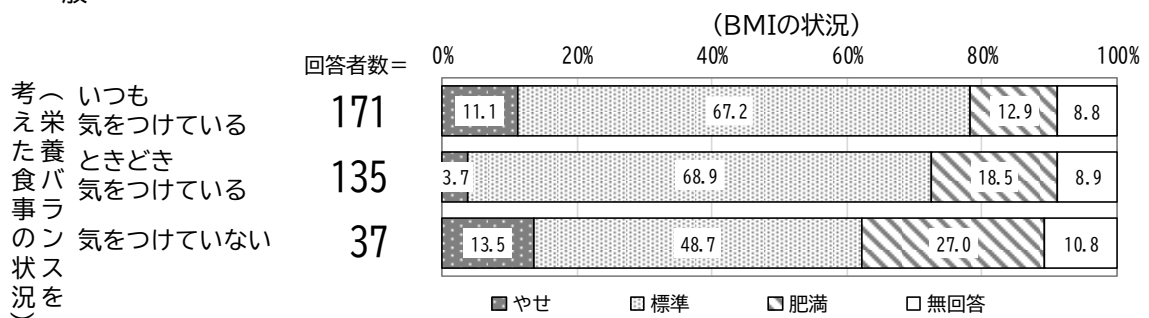


③栄養バランスを考えた食事の状況とBMIの状況

栄養バランスを考えた食事の状況とBMIの状況をみると、栄養バランスを考えた食事に気をつけている人は、BMIの標準の割合が高くなっています。普段から栄養バランスを考えた食事に気をつけていない人ほど肥満の割合が高くなっていることから、栄養バランスを考えた食事に気をつけることで、食生活が改善し、肥満や生活習慣病予防にもつながることが考えられます。栄養に関する正しい知識を身に付け、栄養バランスを意識した食生活を実践していくことが重要です。

栄養バランスを考えた食事の状況とBMIの状況について

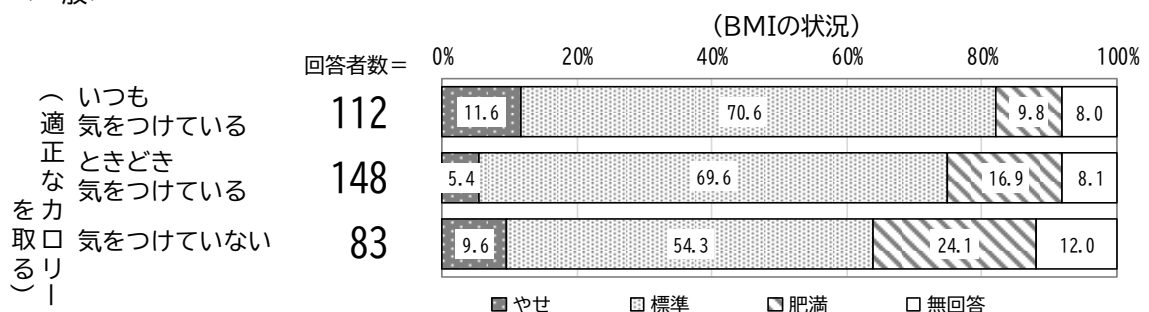
<一般>



適正なカロリーの摂取状況とBMIの状況をみると、適正なカロリーをとることに気を付けている人ほど、BMIの標準の割合が高くなっています。適正な食事量を知り、栄養成分表等を活用しながら、健康的な食生活を行うことが重要です。

適切なカロリー摂取状況とBMIの状況について

<一般>

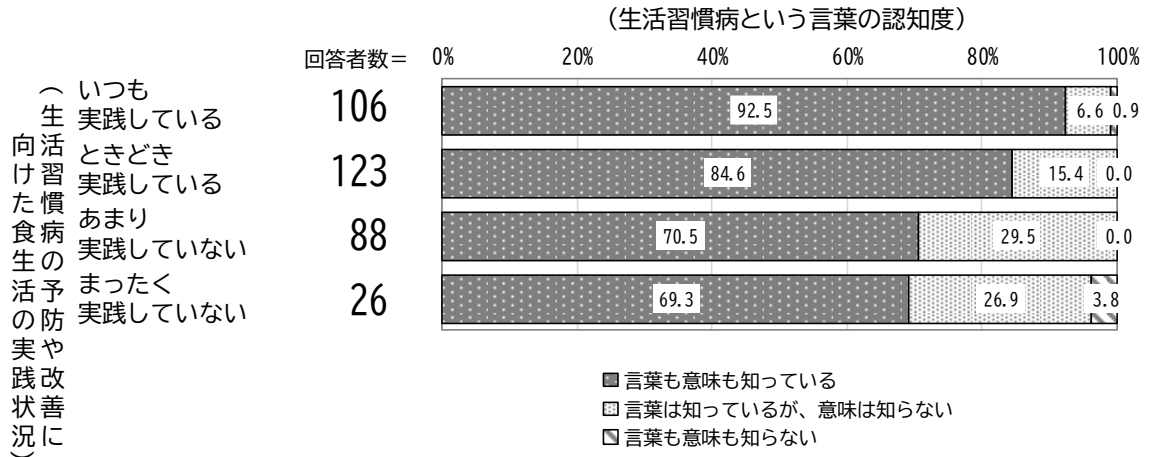


④生活習慣病の認知度

生活習慣病の認知度と生活習慣病の予防や改善に向けた食生活の実践状況をみると、生活習慣病の予防や改善に向けた食生活を実践している人ほど、生活習慣病の認知度が高くなっています。生活習慣病とは食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称で、内臓脂肪型肥満や高血糖、高血圧、脂質異常などからがんや心臓病、脳卒中へつながるリスクがある状態であり、こうした知識を知っている人ほど、生活習慣病予防に向けた取組を実践していることが考えられます。食生活と生活習慣病のつながりを認識し、意識を高めていくことが重要です。

生活習慣病の認知度と
生活習慣病の予防や改善に向けた食生活の実践状況について

<一般>



基本目標3 ～環境づくり～ 食に関する環境を整えます

無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合は目標を達成しており、環境にやさしい食生活や活動が進んでいることがうかがえます。また、地元食材をいつも購入するように努めている人の割合は改善しており、「いつも購入するようにしている」人の割合だけでなく、「ときどき購入するようにしている」人の割合も増加しており、地産地消の意識が少しずつ高まっていることがうかがえます。

基本施策	目標項目	種類	18歳以上 69歳以下	高2	小5・中2	園児・小2	
(1)環境にやさしい食生活や活動の推進	⑩無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合を増やす	当初値(H30)	50.1%				
		目標値(R5)	60.0%				
		現状値(R5)	61.2%				
		評価	A				
(2)地産地消の推進	⑪地元食材をいつも購入するように努めている人の割合を増やす	当初値(H30)	11.5%				
		目標値(R5)	30.0%				
		現状値(R5)	13.0%				
		評価	B				
	⑫保育園・学校給食における地場産物を利用する割合を増やす	当初値(H30)	36.0%				
		目標値(R5)	40.0%				
		現状値(R5)	38.9%				
		評価	B				

【達成：A 改善：B 悪化：C 評価不能：D】



第3章

みよし市の目指す食育



みよし市の基本理念

みよし市民が目指す食育と暮らしについて、第3次計画を踏まえるとともに、市民アンケートから見てきた課題から、次の視点を基本的な理念としました。



この基本理念を実現するためには、市民一人ひとりが自ら食を見つめ直し、健康的な食習慣を培うと同時に、食を通して、自然の恩恵と食べ物に対する感謝の気持ちを養い、地域の行事や、継承されてきた食文化を理解する必要があります。さらに、健康的で心豊かに生きられる人を育て、安全で無駄のないサステナブルな食の環境づくりや地産地消を進めるとともに、これらを実践するための行動指針を定め、市民が生涯を通してより良い食生活を築けるよう、この基本理念の実現を目指します。



みよし市の基本目標

基本目標1

～人づくり～ 食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人を育てます

- 食の大切さを見直し、食べ物は動物や植物の命をいただいていることを再認識するため、食に関する知識を習得するとともに、食に対する感謝の気持ちを育てます。また、楽しい会話のある食事の場づくりの大切さを伝えます。
- 自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めるため、食に携わる様々な人々と触れ合い、また、料理を作る楽しさや、作る人への感謝の心を育むため、体験型の学習を進め、食と農に対する理解を深めます。
- 食に関して豊かな知識や経験をもち、情熱をもって地域に密着した活動に取り組むボランティアの人々の役割が大変重要です。食の大切さを広めるため、食育に関わる人材を育成するとともに、家庭を中心として保育園・幼稚園・学校・地域関係団体・農業団体・事業所・医療機関・行政などが連携協力して普及・啓発活動に取り組みます。

基本目標2

～健康づくり～ 食を通して、健康な体を育みます

- 「食は命の源」とは分かっているにもかかわらず、毎日の食生活の乱れは大人ばかりでなく、成長期の子どもにも見受けられます。健康な体でいきいきとした生活を送るために、食生活の乱れを見直し、バランスのとれた食生活と望ましい食習慣を身に付けるとともに、安全な食生活が確保できるよう、食品の安全性に関する関心や知識も高めます。

基本目標3

～環境づくり～ 食に関する環境を整えます

- 食べ残しや食品の廃棄を減らし、身近なところでとれる農畜産物を積極的に消費、利用することが環境への負荷の軽減につながります。地産地消を進め、食べ残しや食品の廃棄を減らす環境にやさしい食生活を進めます。



市民の行動指針

食育は、市民一人ひとりがその大切さを理解して、日常生活の中で自らが具体的に取組むことが重要です。

みよし市では、第1次から第3次計画による様々な取組もあって、市民の食育に関する認知、関心は高まってきました。

今後の食育の推進にあたっては、市民の関心をより一層高めるとともに、単なる啓発に留まらない次のステップとして、市民一人ひとりが日常生活の中で食育を実践し、継続することができるよう、食育の具体的取組に関する市民の行動指針を定めます。

◎市民一人ひとりが「食育はじめの一步」を踏み出そう

理想的な食習慣に関する知識はあっても、それを実践に移すことは難しいと考えてはいませんか。まずはできることから、1回だけでも体験してみる、月1回からはじめてみるなど、食育のはじめの一步を踏み出してみましよう。

- 1-① 簡単な食事の準備や片付けを手伝う。
- 1-② 色々な食べ物を味わい、味覚を育てる。
- 1-③ よく噛んで食事をする。

◎家族と一緒に楽しみながら、望ましい食習慣を身に付けよう

みよし市の世帯構成で最も多く、食育の支援も必要な乳幼児期から少年期の子ども（0歳から18歳頃まで）を養育中の子育てファミリーにとって子どもの心と体が健全に成長するのに、望ましい食習慣の形成や食への関心を持つことはとても大切です。子育てを楽しみながら、家庭で望ましい食習慣を身に付けましよう。

- 2-① 家族と一緒に、楽しく会話をしながら食事をする楽しさを味わう。
- 2-② 毎日朝食を食べるなど、望ましい食習慣を身に付ける。
- 2-③ 歯みがきの習慣を身に付ける。
- 2-④ 食べ物やその生産者、料理を作ってくれた人への理解と感謝の気持ちを持ち、食事のあいさつの習慣を身に付ける。

◎自立した人として、食への関心を高めよう

保護者から自立を始める青年期（19 歳から29 歳頃まで）では、食を通じて自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、自己管理できるよう、食への関心を高めましょう。

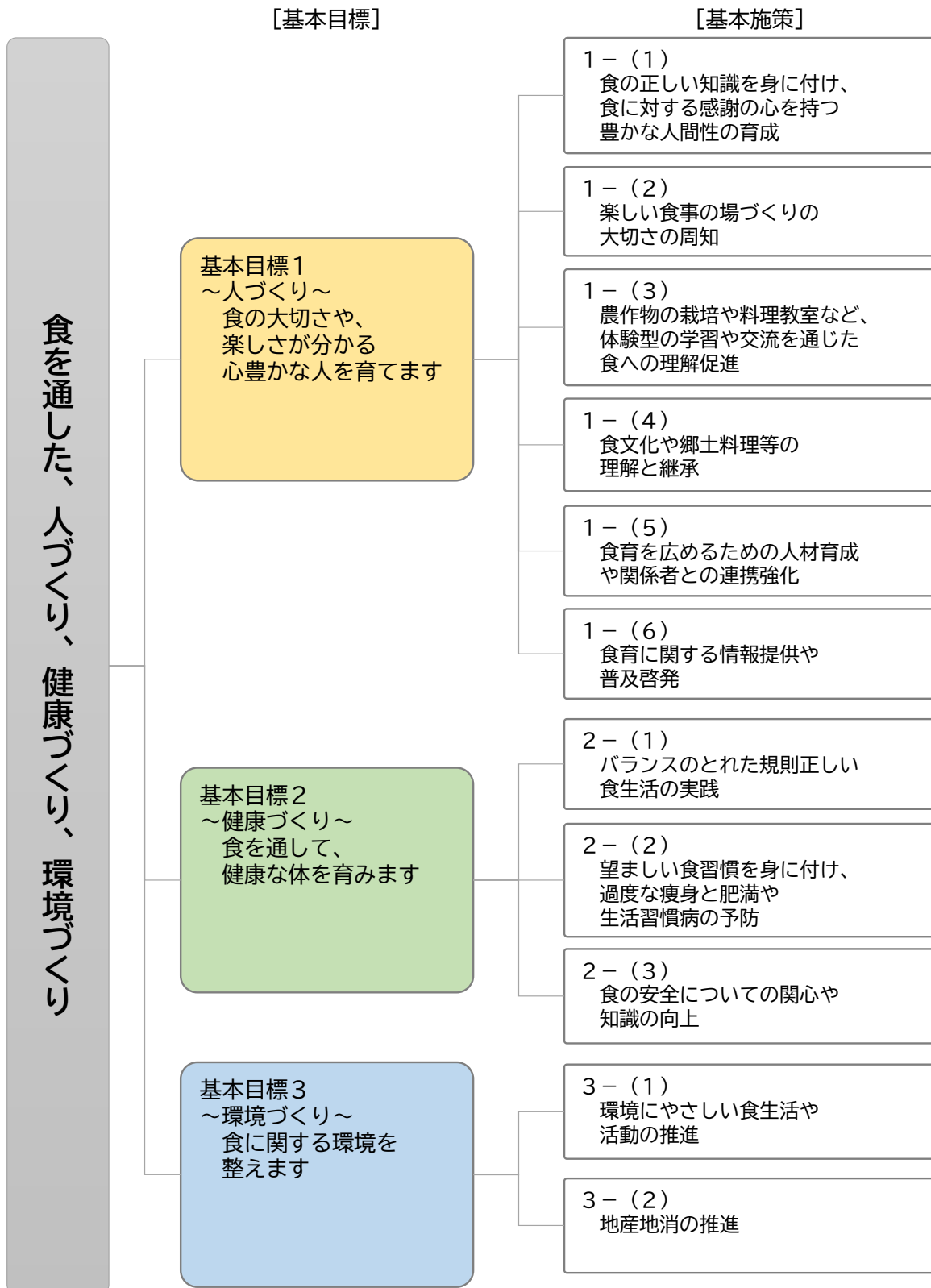
- 3-① 季節の旬の食材を知り、地域独自の食文化に関心を持つ。
- 3-② 食品の産地や栄養、食品添加物などの表示に関心を持つ。
- 3-③ “もったいない”の気持ちを大切に、食べ残しなどの「食品ロス」を減らす。
- 3-④ 食と健康に関する知識を身に付ける。



みよし市健康づくり大使
「キューちゃん」



体系図





食育とSDGs

SDGsとは

「持続可能な開発のための2030アジェンダ」は、17の目標※と169のターゲットから成る「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指しています。

国は、「SDGs アクションプラン 2019」において、国連サミットで採択されたSDGsに係る「あらゆる人々が活躍する社会」の実現に向けて、「次世代の教育振興」施策として、2018年12月に「食育の推進」を位置づけました。

SDGsの目標には、「目標 2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標 4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標 12. 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。そのため、食育の推進により、SDGsの目標に貢献できるものと考えます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



※ 17の目標の詳細については、P87の用語解説参照

基本目標とSDGs

基本目標1

～人づくり～ 食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人を育てます

1－（1）

食の正しい知識を身に付け、
食に対する感謝の心を持つ
豊かな人間性の育成



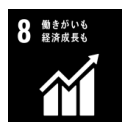
1－（2）

楽しい食事の場づくりの
大切さの周知



1－（3）

農作物の栽培や料理教室など
体験型の学習や交流を通じた
食への理解促進



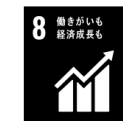
1－（4）

食文化や郷土料理等の
理解と継承



1－（5）

食育を広めるための人材育成
や関係者との連携強化



1－（6）




食育に関する情報提供や
普及啓発





基本目標2

～健康づくり～ 食を通して、健康な体を育みます


2- (1)
 バランスのとれた規則正しい
 食生活の実施






2- (2)
 望ましい食生活を身に付け、
 過度な痩身と肥満や
 生活習慣病の予防

2- (3)
 食の安全についての
 関心や知識の向上



基本目標3

～環境づくり～ 食に関する環境を整えます

3- (1)
 環境にやさしい食生活や
 活動の推進








3- (2)
 地産地消の推進












第4章

具体的な取組



市民のライフステージ別の目標

食えることは、一日も欠かさず生涯を通じて営まれる、生きるための基本です。市民一人ひとりが生涯を通じて、自らの食のあり方について考え、実践する力をつけることが望めます。現在の食をめぐる様々な課題解決のため、乳幼児期から少年期、青年期、壮年期、中年期、高齢期とそれぞれのステージでの重要なテーマを明らかにして、食を支えている人々と共に効果的に取り組んでいきます。

ライフステージ	市民の主体的取組 (個人の目標)	生活場面
乳幼児期 0～5歳頃	【体得】 ○生活リズムと基本的食習慣 ○食への関心、コミュニケーション	
少年・青年期 6～29歳頃	【学習】 ○健康と食、食品安全の理解 ○農業や調理体験 ○環境や食料事情の学習	
壮年・中年期 30～64歳頃	【実行】 ○食事内容の自己管理 ○環境への配慮や地産地消の実践 ○食生活や食文化の伝承	
高齢期 65歳頃～	【伝承】 ○食を通じた地域での交流 ○食生活や食文化の伝承 ○低栄養等フレイル※に着目した栄養の摂取	

※フレイル：虚弱。加齢に伴い、心身が衰えること。

(1) ライフステージ別の取組

ライフ ステージ	乳幼児期 (0～5歳頃)	少年期 (6～18歳頃)	青年期 (19～29歳頃)	
人づくり	安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう	伝統料理を知り、親しむ	勉学や仕事の両立を意識し、家族や友人、同僚との食事を楽しむゆとりを持つ	
	一人ひとりの発達に合わせた離乳を進める	食べ物や体のことを話題にしながら、食への関心を高める		
	家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう	伝統料理を他の世代とともに親しむよう努める		
	「いただきます」「ごちそうさま」などと言う習慣を身に付ける			
	いろいろな食べ物を見て、触って、味わう			
	食事のお手伝いにも関わりを持たせる	買い物や料理づくり、食事の手伝いなどにより、食への関心を高める		
	正しいはしの持ち方を身に付ける			
健康づくり	早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身に付ける	早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝・昼・夕に規則正しく、よく噛んで食事をする習慣を身に付ける	朝・昼・夕に規則正しく、よく噛んで食事をする習慣を継続する	
	よく噛んで食べるなどの食事の仕方を身に付ける	適正体重を維持する食事量を知り、食べすぎに注意する		
	主食、主菜、副菜をそろえて食べる	食生活や健康、バランスのとれた食事について学ぶ	食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える	
	おやつは、内容や時間を考えて与える	食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する(高校生以上対象)		
	歯をみがく習慣を身に付ける			
		生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する		
		食の安全や食品衛生に関する知識を持つ		
環境づくり	食べ残しが良くないことを知る	体験学習を通して地域の生産者と触れ合い、農作物の栽培の大変さや食の大切さを学ぶ		
		地産地消を心がける		

壮年期 (30～44 歳頃)	中年期 (45～64 歳頃)	高齢期 (65 歳頃～)
子育て世代として子どもの食生活に関心をもち、子どもが楽しく食事ができるように努める		家族や友人と一緒に食を楽しむ
健全な食生活や食文化等を次世代に伝えるよう努める		
伝統料理を他の世代とともに親しむよう努める		
	食を通じたボランティア活動に取り組む	
適正体重を維持する食事量を守り、 メタボリックシンドロームの予防を心がける		
栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う	食生活の改善を心がける	低栄養にならないよう、必要な栄養をバランスよく摂る
生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する	かかりつけの医師や歯科医師をもち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける	
食の安全や食品衛生に関する知識をもち、食中毒など食品による危害を防止する		
歯周病等で歯を失わないよう、口の状態に合った歯みがき方法を身に付ける 70 歳で 22 本以上自分の歯をもてるよう心がける		
食品表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する		
食品、エネルギー、水などの無駄を減らす環境に優しい食生活を実践する		
地産地消を心がける		

(2) ライフステージ別の目標

<p>乳幼児期 (0～5歳頃)</p>	<p>乳幼児期は、身近な食材を見る、触ることを通して命の存在や自然の恵みを体得し、食に対する関心を高めていく時期です。家族等と一緒に食べることで楽しく食事することが大切です。</p>
<p>少年期 (6～18歳頃)</p>	<p>少年期は、家庭、学校を中心とした生活において、健康づくりの基礎をなす正しい食習慣が形成される時期です。健康な生活のため、食の基礎を習得することが大切です。</p>
<p>青年期 (19～29歳頃)</p>	<p>青年期は、身体的・精神的に成長が完了し、保護者から自立しはじめる時期です。食生活面では、外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進むことから、自分の健康は自分で守ることの大切さを認識し、今までに学んだ食に関する正しい知識をもとに自分で考え、健全な食生活を送ることができるようにすることが大切です。</p>
<p>壮年期 (30～44歳頃)</p>	<p>結婚、子育て等により生活が大きく変化する時期です。外食、中食、弁当等の利用機会が多くなり、食の外部化が進みます。この時期の食生活を含めた生活リズムの乱れが生活習慣病の原因になることから、食事を選択する能力や自己コントロールできる能力を身に付け、実践することが大切です。</p>
<p>中年期 (45～64歳頃)</p>	<p>家庭や社会においての役割と共に、責任も増す時期です。身体的な機能が徐々に低下し、メタボリックシンドロームや歯周病などの生活習慣の問題が顕在化することから、自分にあった食生活を実践することが大切です。</p>
<p>高齢期 (65歳頃～)</p>	<p>身体的・精神的な機能の低下がみられ、子どもの自立や退職等により生活環境が大きく変化する時期です。体や環境の変化に合わせて、たんぱく質やカルシウム、エネルギーなどが不足し、低栄養にならないよう、必要な栄養をバランスよく摂ることが必要です。また、健全な食生活や食文化、生活の知恵を次世代に伝えることができる時期です。</p>



みよし市の基本目標別の取組

基本目標の達成のための具体的な取組を体系別に分類し、基本施策のポイントごとの取組項目を一覧にして示します。

市民の行動指針に掲げた具体的な取組については、P49 以降の「具体的な取組」内の行動指針欄に1-①から3-④の表示をしています。

行動指針

◎ 市民一人ひとりが「食育はじめの一步」を踏み出そう。

- 1-① 簡単な食事の準備や片付けを手伝う。
- 1-② 色々な食べ物を味わい、味覚を育てる。
- 1-③ よく噛んで食事をする。

◎ 家族と一緒に楽しみながら、望ましい食習慣を身に付けよう。

- 2-① 家族と一緒に、楽しく会話をしながら食事をする楽しさを味わう。
- 2-② 毎日朝食を食べるなど、望ましい食習慣を身に付ける。
- 2-③ 歯みがきの習慣を身に付ける。
- 2-④ 食べ物やその生産者、料理を作ってくれた人への理解と感謝の気持ちを持ち、食事のあいさつの習慣を身に付ける。

◎ 自立した人として、食への関心を高めよう。

- 3-① 季節の旬の食材を知り、地域独自の食文化に関心を持つ。
- 3-② 食品の産地や栄養、食品添加物などの表示に関心を持つ。
- 3-③ “もったいない”の気持ちを大切にし、食べ残しなどの「食品ロス」を減らす。
- 3-④ 食と健康に関する知識を身に付ける。

基本目標 1

～人づくり～ 食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人を育てます

基本施策 1 - (1)

食の正しい知識を身に付け、食に対する感謝の心を持つ豊かな人間性の育成

現状と課題

アンケート調査結果によると、食事について、「いつも感謝の気持ちを持たせるように心がけている」園児の保護者が 39.5%、小学 2 年生の保護者が 36.0%、「いつも感謝の気持ちを持っている」小学 5 年生が 68.7%、中学 2 年生が 61.8%、高校 2 年生が 84.7%となっています。また、食について両親や祖父母から教わったことについて、「食べ物を大切にすること」が小学 5 年生で 61.1%、中学 2 年生で 56.0%、高校 2 年生で 51.4%、一般で 78.8%となっており、食について両親から教えたことについて、「食べ物を大切にすること」が園児の保護者で 90.7%、小学 2 年生の保護者で 86.0%と高くなっています。

食事の前と後に、「いただきます・ごちそうさま」のあいさつを「いつもしている」園児が 66.3%、小学 2 年生が 59.3%、小学 5 年生が 79.0%、中学 2 年生が 79.1%と前回調査に比べやや改善しています。

食の外部化や食品流通の発達に伴い、食べ物の生産から消費に至るまでの過程を知る機会が少なくなり、食料が十分にある時代において、食べ物を大切にすることや食に関わる人々への感謝の気持ちが薄れつつありますが、「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをしている割合が増加していることも含め、今後も食への感謝の気持ちを育み、食べ物を大切にすることを実践できるよう支援することが重要です。

方向性

家庭や地域、学校等において、農業体験や生産者との交流、食品の流通加工現場の見学など様々な学習機会等を通じて、食の正しい知識を身に付け、食に対する感謝の心を持つ、豊かな人間性を育みます。

具体的な取組

※P47 行動指針参照

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフ ステージ	行動 指針 ※
すくすく教室 (離乳食教室)	子どもの成長に合わせた離乳食(作り方、食べさせ方)について理解してもらう	離乳食時期の子どもの成長と離乳食についての講話と試食、個別相談を実施する	こども相談課	生後7か月児	壮年期 中年期	1-②
園だよりへの食育記事の掲載・配布	食の大切さを伝えて関心を高める	行事予定の中に食育だよりを掲載し、規則正しい生活習慣や朝食をとる意義などを伝える	保育園 幼稚園	園児	乳幼児期	2-②
保育園の食育指導計画の作成	保育園における計画的な食育を進める	保育園に求められる食育指導計画書の作成と実践を行う	保育園	園児	乳幼児期	2-②
園児への食生活指導	食べることの基本的な知識を深める	絵カードを利用して食べ物の種類や栄養素の働きを知らせたり、食に関するクイズをしたり、歌を歌ったりする	保育園 幼稚園	園児	乳幼児期	2-④ 3-④
	給食を題材に食に対する感謝の気持ちと、好き嫌いなくバランスよく食べることの大切さを知らせる	管理栄養士が各保育園へ訪問または園児の給食センター見学会を実施する	保育課	園児	乳幼児期	2-④ 3-④
食作法	集団での食事、食事作法の教育を通し、食べることへの感謝、家族への感謝の気持ちを養う	食の正しい知識と、食に対する感謝の気持ちを持つことに関する指導を行う	幼稚園	園児	乳幼児期	1-③ 2-④ 3-④
こどもたちの朝ごはん喫食状況の聞き取り調査	子どもの発達に重要な朝食の大切さを知らせる	朝食を食べたか、だれと食べているか、朝食の内容について何をどれくらい食べているかを把握する	保育園 幼稚園 小中学校	園児 小中学生	乳幼児期 少年期	2-②
わんぱく教室	2歳児の生活習慣・歯の健康、食生活の大切さを教える	2歳児とその保護者を対象に食に関する講話や個別指導を行う	こども相談課	2歳児とその保護者	乳幼児期 壮年期	2-② 2-③
いきいき子育て講座	親子で食物作りを通し「食育」の大切さを伝える	親子で食物作り等を通し、食が出来る喜びと食の大切さなどを学ぶ機会を提供する	幼稚園	園児と保護者	乳幼児期 壮年期	1-① 3-④
子どもの料理教室「わくわくからだ探検隊」	調理実習や講話等を通して自身の体についての興味と関心を持たせる	小学生を対象に調理実習、正しい生活習慣やむし歯予防講話を行う	こども相談課	小学生	少年期	2-① 2-③

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
食育出前授業講演会	小中学生の食生活に対する関心を高める	食に関係した企業等から講師を招き、出前授業や講演会を行う	小中学校 関連機関	小中学生	少年期	2-④
「いただきます」「ごちそうさま」あいさつ運動	あいさつは食に対する感謝の気持ちの言葉であることを伝える	給食時にあいさつや感謝の大切さを指導する	保育園 幼稚園 小中学校	園児 小中学生	少年期	2-④
残菜の減量指導	食の大切さや感謝の気持ちを持たせる	残菜をなくすため、食に関する絵本や図鑑などを通して理解させる	保育園 幼稚園 小中学校	園児 小中学生	少年期	2-④ 3-③
家庭科での食育授業	食育授業を通して食の大切さや楽しさを伝える	食に関する絵本や図鑑などを通して食の大切さ、感謝の気持ちを育む	小中学校	小中学生	少年期	1-①
生産現場の訪問学習	生産者に対する感謝の気持ちを育む	農畜産物の生産者の現場を訪問し、農作業等の体験学習などを行う	小中学校	小中学生	少年期	2-④
田植・稲刈体験	実際に田植・稲刈を体験することにより、農家の苦労や農業の大切さを理解してもらう	農家やJA職員と一緒に田植・稲刈を実施し、収穫したお米を食べてもらう	JAあい ち豊田	市民等	少年期	2-④
食育劇の上演の支援	自ら食育劇に取り組むことでバランス良く食べることへの関心を高める	食育劇の衣装、シナリオ等を上演希望する小学校等に貸し出す	愛知県 保育園 幼稚園 小学校	園児 小学生	少年期	3-④
パパママ教室	妊婦への食生活指導を行う	食事バランスガイド等を活用した栄養指導を行う	こども 相談課	妊婦	青年期 壮年期	3-④
保護者勉強会懇談会	家庭での食生活における相談や指導により、食べることの楽しさや大切さを知らせる	栄養士、保育士による偏食の工夫や対応方法について、グループ、個人の状況に合わせて指導する	子育て 支援セン ター	園児の 保護者	壮年期	1-②
保護者との食に関する相談	食べることの基本的な知識と常識的な営みを伝える	家庭と連携をとって食事指導を実施する	保育園 幼稚園	園児の 保護者	壮年期	2-① 2-② 3-④
食育講演会	食の大切さの啓発と知識向上を図る	食育に関する講師を招き食育の講演会を開催する	産業 振興課	市民	壮年期 中年期	2-② 3-④

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフ ステージ	行動 指針
家庭教育学級の開催	食育に関する学習を推進する	食育の学習の一環として給食の出来上がる過程や栄養バランス、料理の工夫等を学ぶ	学校教育課 小学校 PTA	小学生の保護者	壮年期 中年期	2-② 3-④
食生活健康推進委員会活動	健康な食生活の推進と日本食のよさの啓発等を行う	食事バランスガイド等を活用した調理実習や栄養教室等を行う	食生活健康推進委員会 保険健康課	市民等	全対象	2-② 3-④



基本施策1－(2)

楽しい食事の場づくりの大切さの周知

現状と課題

アンケート調査結果によると、朝食を「ほとんどひとりで食べている」園児が10.5%、小学2年生が8.1%、小学5年生が15.8%、中学2年生が29.2%、高校2年生が44.4%、一般が36.5%となっています。さらに、夕食についても高校2年生が11.6%、一般が10.4%と高くなっています。

一方、家族と一緒に食べることの良い点として、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」「楽しく食べることができる」などが上位に挙げられています。また、地域や所属コミュニティでの食事会等の機会に関して、「参加したいと思う」園児が39.5%、小学2年生が40.7%、小学5年生が51.6%、中学2年生が43.3%、高校2年生が51.4%、一般が31.6%と高くなっています。

核家族化が定着し、個々のライフスタイルが多様化している影響で、家族と一緒に食卓を囲む「共食（きょうしょく）」の機会が減少し、一人で食事をする「孤食」や、別々の料理を食べる「個食」が増えることが危惧されます。

家族や友人等と一緒に食事をしながらコミュニケーションを持つことは、食の楽しさを実感し、豊かな人間性を育むことにつながるため、家族や友人など誰かと一緒に食事ができる機会をつくり、コミュニケーションを図ることが重要です。

方向性

家族や友人と食事をすることは、楽しい食事につながります。

市民が食事を楽しく、健康で、豊かな食生活が送れるよう、共食（きょうしょく）の重要性を周知・啓発し、家族や友人、地域の人々と楽しく食事をすることを働きかけていきます。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
給食を楽しむ環境づくり	みんなで食事をする楽しさを五感を通して感じられるようにする	楽しい食事環境づくりとしてBGM、テーブルクロス、花、バイキング方式などの演出や工夫をする	保育園 幼稚園	園児	乳幼児期	1-② 2-①
親子料理づくり	食物の大切さと親子で一緒に作る楽しさを伝える	園と父母の会、園児とで調理し食する	保育園 幼稚園	園児と保護者	乳幼児期 壮年期 中年期	1-① 2-④
家庭への啓発活動	園だより、学校だよりなどにより楽しい食の場づくりを伝える	各家庭へ食育に関するたよりを発行する	保育園 幼稚園 小中学校	園児 小中学生の保護者	壮年期 中年期	2-① 3-④
ノー残業家族夕食デーの啓発	家族そろって夕食を楽しむ	残業時間を短縮して、家族と一緒に食事をする機会を増やすよう啓発する	産業振興課	市民等	全対象	2-①

ぼくたちわたしたちのリクエスト献立！！

小中学校の児童・生徒が学校給食のリクエスト献立を作成し、その献立が実際の給食として提供される試みです。給食委員会が中心となり、アンケート等を実施し、各学校ごとに1つのリクエスト献立を決定します。

こんだて
リクエスト献立アンケート

小学校
6月リクエスト献立

食べたいメニューの数字に○を書いてください。

1 72票

新洋食メニュー

- ・クロワッサン
- ・パン
- ・元気サラダ
- ・牛乳
- ・カフリッター
- ・○○のタルト
- ・おやつ(フルーツ)
- ・おまんこ

2 68票

血液さらば

- ・野菜のカレー
- ・元気サラダ
- ・ハンバーグのソース
- ・みかんゼリー

オススメですよ
得にハンバーグがオススメ

3 217票

たのしみメニュー

- ・ハッシュ
- ・ユンサラダ
- ・あじフリッター
- ・ガトーショコラ
- ・しょうゆ(いじり)

令和 年度後期給食委員会

基本施策1－(3)

農作物の栽培や料理教室など、体験型の学習や交流を通じた食への理解促進

現状と課題

アンケート調査結果によると、「米や野菜などの農作物の栽培体験や手伝いをしたことがある」園児が74.4%、小学2年生が76.7%、小学5年生が49.7%、中学2年生が43.1%、高校2年生が47.7%、一般が58.8%で、園児・小学2年生、一般以外が前回調査より低くなっています。一方、「栽培体験や手伝いをしたことがない」人の今後の体験希望について、園児が81.0%、小学2年生が78.9%、小学5年生が55.7%、中学2年生が43.6%、高校2年生が31.0%、一般が38.1%となっています。

また、「親子や個人で料理教室に参加したことがある」園児が14.0%、小学2年生が15.1%、小学5年生が24.9%、中学2年生が27.3%、高校2年生が28.2%、一般が30.7%とおおむね前回調査より高くなっています。一方、「料理教室に参加したことがない」人の今後の参加希望について、園児が62.2%、小学2年生が65.8%、小学5年生が47.2%、中学2年生が38.7%、高校2年生が32.3%、一般が32.3%となっています。

農業等の生産活動など様々な体験をすることは、食べ物が動植物の命であることや食を支える人々への理解を深めることにつながります。特に、野菜を育て、収穫を体験したり料理を作ったりすることで食べる楽しさやおいしさ、食についてのありがたさに気づくようになります。子どもから大人まで、市民一人ひとりが地産地消や体験活動などを通じ、味覚・嗅覚・視覚・触覚・聴覚といった「五感」を養い、食への興味や関心、理解をさらに深められるように支援することが重要です。

方向性

地元農畜産物についてのわかりやすい効果的なPRの推進、農業体験や地元農畜産物に触れる機会を提供することで食への理解を促し、地産地消につなげます。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
園児の野菜栽培と収穫調理体験	野菜の栽培や試食を通して食の理解を深める	園児が野菜の植え付け、水やり、草取り、収穫を行い、調理して試食する	保育園 幼稚園	園児	乳幼児期	1-① 2-④
こどものための食育活動（親子で料理）	調理実習を通して親子で食に関わることの大切さを伝える	親子の調理実習を実施する	こども相談課 生涯学習推進課	園児 小学生とその保護者	乳幼児期 少年期	1-① 2-①
農作物の栽培体験	作物の栽培の大変さや食の大切さを知らせる	各校の小学校1・2年生が農作物の栽培体験活動を生活科の授業の中で実施する	小学校	小学1・2年生	少年期	2-④
中学生職場体験学習	食に関する専門指導や調理体験を通して食に対する理解を深める	中学2年生の職場体験学習で、給食や外食産業の料理ができるまでの過程を実習する機会を提供する	中学校	中学生	少年期	2-④
小学生の農林漁業体験学習の推進	農林漁業体験を通じて、食や農林水産業に関する知識を身に付ける	学校での農林漁業体験学習に係る講師を派遣する	愛知県	小学生	少年期	2-④
援農ネットみよし事業	持続可能な農業の実現や市民参加による農業の振興を図る	農業研修、営農相談事業を実施し、就農に向けた支援を行う	さんさんの郷	市民等	青年期～ 高齢期	2-④
JA食育料理教室	地元食材を利用した料理を伝える	地元でとれた旬の食材を利用した料理を試作し、レシピを産直センターで紹介する	JAあいち豊田三好女性部	JA女性部員 市民	青年期～ 高齢期	1-① 3-②
高齢者料理教室	料理実習を通じて食生活の大切さを再認識する	高齢者向けの料理教室を開催し、食習慣を見直す	生涯学習推進課	市民	中年期～ 高齢期	2-② 3-④
野菜づくり講習会	野菜作りを通して農作物への理解を深める	野菜の栽培管理方法についての講習会を開催する	さんさんの郷	市民等	全対象	2-④
市民農園	農作物の栽培体験や農業に関する情報交換、交流を行う	さんさんの郷など市民農園で自然にふれあい農作物の栽培を行う	さんさんの郷	市民等	全対象	2-④
農業体験学習への支援	農業体験学習推進の支援を行う	農業体験学習を推進する団体へ補助金等の支援を行う	産業振興課	農業団体	全対象	1-③

基本施策1－(4)

食文化や郷土料理等の理解と継承

現状と課題

アンケート調査結果によると、「みよしの伝統料理を知っている」園児が 5.8%、小学2年生が 16.3%、小学5年生が 51.6%、中学2年生が 62.0%、高校2年生が 35.2%となっています。

郷土料理や伝統料理など、「地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を受け継いでいる」人の割合が 47.0%、そのうち「郷土料理や伝統料理など、地域や家庭において受け継いできた料理や味を地域や次世代に伝えている」人の割合が 65.4%となっています。

一方、食育に関心がある理由で、「食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要」と考える高校2年生が 6.6%、一般が 8.5%と低くなっています。

郷土料理や伝統料理など、地域の食文化には優れた先人の知恵や思いが込められており、日ごろの生活では味わえない食の一面を感じることができることから、それらを伝えていく活動が人づくりを進めていく上でも重要です。こうした食文化の継承は、高齢者の生活習慣や食習慣という知恵を重要な財産として、地域で受け継いでいくことも大切です。郷土料理や伝統料理、行事食などの食文化を、家庭や地域などを通して次世代に伝えていくための支援が必要です。

方向性

地域の農畜作物や特産物を地域で食べ、共有することは、食文化の継承だけでなく、世代間交流や食の楽しさにもつながります。

地元で培われてきた多様な食文化を忘れることなく後世に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化の形成や安全な地場産物の生産と消費行動を推進します。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
季節の料理作り	季節に沿って食物の文化を学ぶ	時節に応じた調理実習を行い季節ごとの習慣や食材を学ぶ	保育園 幼稚園	園児	乳幼児期	3-①
園だよりへの行事食の掲載	行事に沿った日本伝統料理を伝える	園だよりにお正月や十五夜などの日本の伝統料理について、わかりやすく紹介する	保育園	園児と保護者	乳幼児期 壮年期	3-①
みよしの伝統料理教室	みよしの伝統料理を紹介し味わってもらい後世に伝える	とりめし、おこしもん、おせち料理などをJAあいち豊田ふれあいホール、小学校、明越会館等で調理実習し試食を行う	JA あいち 豊田 三好 女性部	JA 女性部員	少年期	3-①
学校給食における郷土料理の導入推進	ふるさとの味を知り伝統料理を継承する	地域に伝わる郷土料理を地元の農産物を使用して給食に提供する	学校給食センター	小中学生	少年期	3-①
学校給食における日本食献立の取り入れ拡充	日本食の良さを見直し、バランスのとれた食事を提供する	地元産の米（大地の風）を週4回程度使用し、ごはんを中心とした献立を展開する	学校給食センター	小中学生	少年期	3-① 3-②
伝統料理レシピの紹介	郷土料理を広く伝承する	郷土料理レシピ本「伝えたいみよしの味」をホームページ等で紹介したり、料理講座を開催したりする	生涯学習推進課 産業振興課 みよし悠学力レッシ ジ食文化の会	市民等	青年期 ～ 高齢期	3-①

みよし市の郷土料理「おこしもん」

みよし市には郷土料理がいくつかあります。そのうちの一つ、「おこしもん」を紹介します。

「おこしもん」とは、米粉を熱湯で練り、食紅などで彩色をした生地を木型に入れて作ったものです。みよし市を含む三河地区や尾張地区では、ひな祭りに合わせて作られます。木型を台に打ち付けて生地を抜く作業を「おこす」といい、そこから「おこしもん」という名前がついたとされています。

木型は、鯛や宝船、屏風などの縁起物のモチーフから、桜や桃、梅、菊などの花の形をしたものや車や動物などの型もあります。



基本施策1－(5)

食育を広めるための人材育成や関係者との連携強化

現状と課題

アンケート調査結果によると、「食育に関心がある」園児の保護者が88.4%、小学2年生の保護者が90.7%、高校2年生が56.3%、一般が71.3%で高校2年生が前回調査より高くなっています。

しかし、「食育推進のためのボランティア活動に参加してみたい」人の割合は13.0%と低くなっています。参加してみたいボランティア活動は、「子どもに料理を教える」「伝統料理を伝える」「高齢者への食支援活動」が上位に挙げられていますが、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、ボランティア団体が減少しています。

地域に密着した食育の推進にあたっては、保育・教育、生産・流通、外食・食品産業や関連する団体、消費者や食育ボランティア団体等、様々な関係者がそれぞれの立場から取り組むとともに、これらの関係者が共通認識を持ち、一体的に推進することが必要です。

方向性

食育を広めていくための人材の育成を進めるため、県などが主催する研修会等を通じて管理栄養士や栄養士等の資質の向上を図るとともに、食生活健康推進員※等の地域のボランティアの育成に努めます。また、地域に密着した食育推進のため、保育・教育、生産・流通、外食・食品産業や関連する団体と食に関するボランティアが連携・協働していくための仕組みを整え、食育の一体的な推進を図ります。

※食生活健康推進員：みよし市が主催する「食生活健康推進員養成教室」を修了し、地域における健康づくりの担い手として食生活を通じた様々な健康づくりのボランティア活動を行っている人のことです。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
学校給食センター調理員、栄養士による学級訪問	児童生徒と調理員との会食を通じて給食への関心や理解を深める	給食調理後、各学校へ出向き児童生徒と会食し、給食への思いを話し合う	学校給食センター	小中学生	少年期	2-④
食育だよりの発行	食育に関する情報を発信する	園児の各家庭に食育に関係するたよりを発行する	保育園 幼稚園	園児の保護者	壮年期	2-① 3-④
学校給食センター見学試食会	学校給食への関心と理解を深める	給食センターで給食ができるまでを見学し、その日に調理された給食の試食を行う	学校給食センター	園児 小中学生の保護者 市民	壮年期 中年期	3-④

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフ ステージ	行動 指針
産業フェスタ での食育啓発	食育に関する情報提供や関係者の交流を図る	産業フェスタで食育コーナーを設置し、食育に関する情報提供や交流を行う	産業 振興課	市民等	全対象	3-④
各食育関係 団体への 情報提供	各食育関係団体の活動を活性化する	各食育関係団体へ食育に関する情報を提供する	産業 振興課	各食育 関係団体	全対象	3-④
ホームページ に献立掲載	食に関する情報を提供する	献立表・食べ物カレンダー・アレルギー表・材料表をホームページに掲載し、情報提供をする	学校給食 センター	園児 小中学生 の保護者 市民等	全対象	3-④
保険健康課 健診・相談・ 教育事業	食育に関する情報を提供する	食育啓発資材の配布や掲示を行う	保険 健康課	市民等	全対象	3-④
食育推進 ボランティア 研修交流会	食育推進活動を推進する	食育推進ボランティア、行政及び関係団体が食育について学び、交流を図る研修交流会を開催する	愛知県	食育ボラ ンティア 県民	青年期 ～ 高齢期	3-①

基本施策1－(6)

食育に関する情報提供や普及啓発

現状と課題

アンケート調査結果によると、「食育という言葉について聞いたことはない」園児の保護者が1.2%、小学2年生の保護者が0.0%、「知らない」小学5年生が36.3%、中学2年生が28.6%、高校2年生が28.2%、「意味を理解していない」一般が31.6%となっています。

また、「食育について子どもと話したことはない」園児の保護者が57.0%、小学2年生の保護者が50.0%と高くなっています。

食への興味や関心、理解をさらに深められるよう、食育や食生活に関する情報提供を充実させることが必要です。また、食育を地域に浸透させていくため、市民の生活に密着した活動を行っているボランティアなどの取組が周知されるよう、活動の情報発信なども必要です。

方向性

食育についてのイメージや関心を深めるため、農業体験や料理教室など、食農教育の積極的な開催により食育の普及啓発を図ります。また、食に関する情報を積極的に提示し、市民自らが食育を実践することができる環境づくりに努めます。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
あいちの味覚 たっぷり！ わが家の 愛であ 朝ごはん コンテスト	朝食の役割や大切さ について関心を高 め、コンテストを通 じて家族や地域のコ ミュニケーションを 図る	地元の食材や郷土料理 を取り入れた、家族の 愛を感じる朝食献立の 募集・審査・表彰を行 う	愛知県	小学生	少年期	2-②
広報による 食育の啓発	食育の普及啓発を図 る	広報を通して食育に関 する情報を提供する	産業 振興課	市民等	全対象	3-④
我が家の 献立作り	食育の普及啓発を図 る	広報を通して食育に関 する情報を提供する	保険 健康課	市民等	全対象	3-④
食育推進 協力店の拡大	食品関係事業所との 連携を図り食育を普 及する	市内食品関連事業所に 食育推進の協力を得て 食育の啓発活動を行う	愛知県 衣浦東部 保健所	市民等	全対象	3-④
ホームページ で食育推進	食育に関する情報を 提供する	ホームページで食育に 関する情報提供を行う	産業 振興課	市民等	全対象	3-④

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
食育啓発資料の作成	食育の普及啓発を進める	懸垂幕、パンフレットなど啓発資料を作成し啓発する	産業振興課	市民等	全対象	3-④
食育推進活動に対する支援	食育推進への連携協力と支援を行う	食育推進活動を行う団体等に補助金等の支援を行う	産業振興課	農業団体等	全対象	3-④
食育に関する調査	食生活の実態を調査する	教育状況調査の中で食育に関する調査、健康みよし21の中で食育に関するアンケート調査、食育推進計画に関するアンケート調査を実施する	小学校 保険健康課 産業振興課	市民等	全対象	3-④



みよし市安全なまちづくりキャラクター「みよ獅子ちゃん」

基本目標2

～健康づくり～ 食を通して、健康な体を育みます

基本施策2－(1)

バランスのとれた規則正しい食生活の実践

現状と課題

アンケート調査結果によると、「朝食の欠食割合」について、園児が 1.7%、小学2年生が 3.5%、小学5年生が 10.6%、中学2年生が 14.7%、高校2年生が 23.1%、一般が 13.3%と前回調査に比べて高く、学齢が上がるほど高くなっていることがわかります。朝食を食べない理由として、園児・小学2年生では「食べたくないから」、小学5年生・中学2年生以上では「食欲がないから」、高校2年生以上では「時間がないから」が最も高くなっています。

「ほぼ毎日朝食に野菜を食べている人」の割合について、園児が 19.8%、小学2年生が 14.0%、小学5年生が 22.8%、中学2年生が 24.4%、高校2年生が 19.4%、一般が 33.0%と小学5年生以外が前回調査より高くなっています。一方、食生活に関していつも気を付けていることは「野菜を毎食、食べるようにしている」園児が 61.6%、小学2年生が 61.6%、小学5年生が 51.6%、中学2年生が 55.4%、高校2年生が 56.9%、一般が 58.0%と意識は高くなっています。

「食事の栄養バランスに気を付けている人」の割合について、園児が 57.0%、小学2年生が 47.7%、小学5年生が 50.3%、中学2年生が 53.6%、高校2年生が 49.1%、一般が 49.6%と小学5年生以上では前回調査より高くなっています。

一方、今後、食育に望むことについて、「栄養バランスについて教える」が6割以上と高くなっています。

生活スタイルが多様化している現代において、外食や中食をなくすことは難しく、栄養バランスについての正しい知識のもと、外食や中食を上手に利用していくことを啓発することが必要です。

日々の食生活の中で、野菜や果物の摂取を意識し、各々のライフステージにあった栄養バランスのとれた食生活の実践に向けた働きかけが必要で

方向性

乳幼児期から高齢期に至るまで、ライフステージに応じたバランスのとれた規則正しい食生活の実践に向け、バランスのとれたレシピの普及・啓発等バランスの良い食生活についての周知、啓発に努めます。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
給食献立から栄養指導	3色の食品群に興味を持たせる	給食の献立を紹介し、給食には何が入っているか3色に分類して確かめさせる	保育園 幼稚園	園児	乳幼児期	1-② 2-②
園だよりへの食育記事の掲載、園児への食生活指導	朝食を食べる事の大切さを伝え、朝食の欠食者を減らす 野菜が体の中でどのような働きをするのかを伝え、野菜を食べている人を増やす 3色の食品群について関心を高め、何をどれくらい食べると良いか、知識を深める	園だよりを通じて食に興味を持たせる内容や、栄養に関する話、食事の適量、朝食摂取の大切さ、簡単に作れる朝食メニューなどを紹介する	幼稚園	園児と保護者	乳幼児 壮年期	1-② 2-① 2-②
おやつに関する啓発	幼児期のおやつ適切なとり方について伝える	園だよりの中に食育だよりを掲載し、おやつは食事の一部だという事を伝え、おやつメニューを紹介したり、適量を伝える	幼稚園	園児と保護者	乳幼児 壮年期	2-②
家庭への献立表の配布	給食に対する興味・関心を持たせる	給食の献立表を各家庭に配布する	保育園 幼稚園 小中学校	園児・小中学生の保護者	乳幼児期 ～ 壮年期	1-①
保育参観での給食の紹介	給食に対する興味・関心を持たせる	保護者に給食の状況を見てもらい、毎月配布している献立表や成分表の内容を説明し、食に関心を持ってもらう	保育園 幼稚園	園児の保護者	乳幼児期 ～ 壮年期	3-④
食に関する指導	食に関する興味・関心を持たせる	栄養教諭が主体となって授業を実施する	小学校	小学生	少年期	3-④

基本施策2 - (2)

望ましい食習慣を身に付け、過度な痩身と肥満や生活習慣病の予防

現状と課題

「肥満者」の割合について、小中学校発育測定結果では小学5年生男子が13.9%、小学5年生女子が6.8%、中学2年生男子が10.4%、中学2年生女子が8.0%、高校2年生の身体測定結果では男子が12.3%、女子が7.6%、アンケートの結果では一般が16.8%となり、前回調査より高くなっています。また、痩身（やせ）の割合は、一般が8.4%と高くなっています。

「生活習慣病の認知度」について、高校2年生が92.1%、一般が81.7%となっています。

「自分の適正体重を維持する食事量を理解し実践している人」の割合が30.2%と前回調査より高くなっています。

「よく噛んで食事をする人」の割合について、園児が83.7%、小学2年生が69.8%、小学5年生が64.8%、中学2年生が65.7%、高校2年生が65.7%、一般が54.5%で前回調査より高くなっています。

近年、ライフスタイルの変化や食の外部化等により、栄養の偏りや朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れに起因する肥満、生活習慣病、過度の痩身（やせ）や低栄養など、食に関わる様々な健康問題が引き起こされています。

子どもから高齢者まで生涯にわたって健康でいきいきと暮らすためには、市民一人ひとりが、自分の食生活を自分で管理し、望ましい食習慣の実践と定着につながるよう支援することが必要です。

方向性

現代は、不規則な食事や栄養の偏り、生活習慣病の増加、若い女性を中心とした過度の痩身等が問題となっているため、市民が望ましい食生活を送り、健康で元気に暮らし続けることができるよう、生活習慣病等の予防に向けた生活習慣の改善等の対策を推進します。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
むし歯 予防教室、 わんぱく教室 等	子どものむし歯を 予防する	1・2歳児と保護者、 保育園児、子育てサー クル参加者、わくわく からだ探検隊（小学 生）参加者を対象にむ し歯予防に関する講話 と歯みがき指導を行う	こども 相談課	1・2歳児 とその保護 者 園児 小学生	乳幼児期 少年期	2-③
園児への 歯みがき指導	子どものむし歯を 予防する	医師や歯科衛生士によ る歯科検診、歯みがき 指導、虫歯予防に関す る紙芝居を行う	保育園 幼稚園 こども 相談課	園児	乳幼児期	2-③
健康診断、 健康診査	子どもの肥満を予 防する	乳幼児や園児、児童、 生徒の健康診断等の結 果により肥満予防の指 導を行う	保育園 幼稚園 小中学校 こども 相談課	乳幼児 園児 小中学生	乳幼児期 少年期	3-③
個別懇談会の 開催	食生活の実態を把 握し改善する	園児の食事の様子を伝 えたり、保護者からの 相談にこたえ、食育に ついての情報を提供す る	保育園 幼稚園	園児の 保護者	乳幼児期 壮年期	2-② 3-④
フッ化物洗口	子どものむし歯を 予防する	小学校で希望者にフッ 化物洗口を実施する	小学校	小学生	少年期	2-③
健康教育	歯の大切さと食生 活の大切さの意識 向上を図る	歯周病予防や摂食等に 関する講話とブラッシ ング指導を行う	保険 健康課	教室受講者 老人 クラブ等	全対象	2-③
健康診断に もとづく 食生活の改善 指導	生活習慣病を予防 する	健康診断の結果に基づ き病院の管理栄養士が 食生活の改善を指導す る	市民病院	健康診断 受診者	全対象	2-② 3-④
高齢者の保健 事業と介護予 防等の一体的 実施（栄養に 関する講座）	健康づくりや低栄 養予防のために効 果的な食事を知っ てもらう。	高齢者等が集まる通い の場で管理栄養士・保 健師が栄養に関する健 康講座を開催する。	保険 健康課	市民	高齢期	3-④
高齢者の 保健事業と 介護予防等の 一体的利用 （栄養に関す る個別指導）	健康づくりや低栄 養予防のために効 果的な食事を知っ てもらう	後期高齢者医療検診受 診者の中で、BMIが 20以下の者を抽出 し、管理栄養士・保健 師が、訪問または面接 にて栄養に関する個別 指導を実施する。	保険 健康課	後期高齢者 医療健康診 断を受診し た者のうち BMIが2 0以下の者	高齢期	3-④

基本施策2－(3)

食の安全についての関心や知識の向上

現状と課題

アンケート調査結果によると、「買い物時に食品表示を必ず確認する人」の割合について、高校2年生が37.5%、一般が56.2%と高校2年生が前回調査より高くなっています。また、食品表示で特に意識しているものは、「賞味期限・消費期限」、高校2年生は「栄養成分（カロリーなど）」、一般では「産地」「食品添加物」などが上位に挙げられています。

一方、安全な食生活を送るための、「食品の安全性に関する基礎的な知識があると思う」園児の保護者が53.5%、小学2年生の保護者が54.7%、一般が64.1%と半数を超えています。また、今後、食品安全に関する情報の入手先として、「インターネット上のニュースサイト等」「テレビ」「学校での教育（小学校、中学校、高校等）」「スーパーマーケットなど食品の購入場所」が挙げられています。

近年、国内外で食品表示の偽装や食中毒などの食品の安全や信頼を揺るがす事件や事故が生じており、食品の安全性に関する市民の関心は高くなっています。

情報化の進展により、マスメディアなどを通じて食に関する情報が氾濫しており、正しい情報を選択することが難しくなっています。正しい情報の選択ができるよう、食の安全に関する情報提供と、自らの判断で食を選択する力を身に付けられるよう支援することが必要です。

方向性

市民の健全な食生活の実践には、食の安全に関する正しい知識と理解を深め、自らの判断で食を選択していくため、食品の安全性や栄養成分、食品添加物、食物アレルギー、食習慣等の正しい情報を、市の広報紙、パンフレット、ホームページ、イベント等を活用し、市民に情報提供をし、食に関する知識と理解を深めます。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
食物アレルギーへの対応	アレルギーを有する園児、児童、生徒も安心して食事ができるようにする	アレルギー確認献立表を作成し、食物アレルギーの園児、児童、生徒に適切に対応する	学校給食センター	園児 小中学生	少年期	3-②
給食献立表に食の豆知識を掲載	食の安全に関する知識を高める	給食の献立表の中に食の安全に関する豆知識を掲載し配布する	保育園 小中学校 学校給食センター	小中学生	少年期	3-②
食品表示制度の啓発	食の安全安心に関する知識と理解を深める	食品表示制度に関するパンフレットを配布する	愛知県 産業 振興課	市民等	青年期 ～ 高齢期	3-②
食品衛生講習会	食の安全に関する意識を高める	食品衛生管理に関する講演・講習会を開催する	愛知県 衣浦東部 保健所 商工会 食品衛生協会	食品衛生関係者	青年期 ～ 高齢期	3-②
摂取栄養量・栄養基準量の表示	栄養成分表示の関心を高める	献立表に月の平均栄養価や栄養基準量を掲載する	学校給食センター	小中学生の保護者	壮年期 ～ 中年期	3-②
GAPの普及啓発	食の安全性を高める	農産物の生産においてより高い安全性等を確保するための工程管理であるGAP手法の普及啓発を行う	愛知県	農産物生産者	中年期 ～ 高齢期	3-②
飲食店の栄養成分表示の推進	栄養成分表示の関心を高める	飲食店の料理メニューに栄養成分の表示を実施する	愛知県 衣浦東部 保健所 商工会 産業 振興課	飲食店他	全対象	3-②
農林物資の食品表示基準遵守調査	食品表示法の規定に基づき定められている食品表示基準の遵守状況を調査し表示の適正化を図る	管轄区域内の店舗や事業所を訪問し、食品表示法（品質事項）遵守状況調査を行う	愛知県	店舗 事業所	全対象	3-②
安心・安全な農産物提供への取組	食の安全性を高める	米・果実・野菜のトレーサビリティ [※] 、残留農薬検査、作業日誌の提出及び確認をする	JA あいち 豊田	市民等	全対象	3-②
給食献立表を通して食育を推進する	給食で使われている食材や行事食などへの理解を深め、毎日食べている給食への興味関心を育む	献立表に「献立のワンポイント」と題し、関心や興味を深める食の豆知識を掲載する	学校給食センター	小中学生 保護者	少年期 ～ 壮年期 ～ 中年期	3-②

※トレーサビリティ：食品などの安全を確保するために、栽培や飼育から加工・製造・流通などの過程を明確にする仕組み。

基本目標3

～環境づくり～ 食に関する環境を整えます

基本施策3－(1)

環境にやさしい食生活や活動の推進

現状と課題

アンケート調査結果によると、食べ残しや食品の廃棄が発生していることに関して、日ごろから「もったいないと感じている」園児の保護者が97.7%、小学2年生の保護者が98.8%、一般が96.8%と非常に高くなっています。

さらに、「無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人」の割合が59.7%と目標値を達成し、6割弱に達しています。

また、「食品ロスという問題について知っている」人の割合が94.5%、「食べ残しを減らす努力をしている」人の割合が94.5%となっています。一方、購入した食品を食べないまま、捨ててしまうことについて「捨ててしまうことがある」人の割合が36.5%と高くなっています。

食べ残しや食品廃棄量の増加も大きな問題となっています。食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動によって支えられていることに対する理解を深め、もったいないと感じる気持ちや感謝の念を育む取組が必要です。無駄や廃棄の少ない食事づくりを行うなど、食生活における環境への影響に関する理解を深め、環境に配慮したサステナブルな食生活の実践に向けた支援が必要です。

方向性

毎日の食生活における環境への配慮に関する理解を深め、もったいないの意識の浸透を図り、調理の工夫などにより、食べ残しや食品の廃棄を減らし、環境に配慮した取組を推進します。

また、みよし市で令和元（2019）年12月に「ゼロカーボンシティ宣言」（地球温暖化の主な原因の一つである二酸化炭素について、令和32（2050）年までに市内の二酸化炭素排出量の実質ゼロを目指す）を表明したこともあり、カーボンニュートラルの実現に貢献する食育の取組を推進します。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
みどり認定の推進	環境負荷を減らす農業を推進する	有機物の施用や化学肥料、化学合成農薬を減らす取組や、温室効果ガス排出量の削減等に取り組む農家を育成する。	愛知県産業振興課	農産物生産者	青年期 ～ 高齢期	3-②
「あいちエコ食スタイル 今日から始める 20tips」の作成・配布	「環境に優しい食生活」を実践するための具体的なコツや豆知識、工夫を紹介し、無駄なく食べるコツを伝える	ホームページで情報発信、資料を配布する	愛知県	県民等	全対象	3-②
フードドライブ※	フードドライブ実施により食品ロス削減を推進する	イベント時に合わせてフードドライブを実施し、食品ロス削減を図るとともに広く周知を図る	生活環境課	市民等	全対象	3-③

※フードドライブ：家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域のフードバンク等の生活困窮者支援団体、こども食堂、福祉施設等に寄付する活動のこと。

3010（さんまるいちまる）運動

3010（さんまるいちまる）運動は、宴会の時の食品ロスを減らすためのキャンペーンです。乾杯からの30分間とお開き前の10分間は、自分の席で料理を楽しみ、食べ残しを減らそうと呼び掛けることから「3010運動」と名付けられました。

食料資源を無駄にせず、ごみを減らして環境への負担を抑えるため、一人ひとりが「もったいない」を心掛けて宴会をおいしく楽しむことが大切です。



(出典：農林水産省)

基本施策3-(2)

地産地消の推進

現状と課題

アンケート調査結果によると、「地元食材をいつも購入するように努めている人」の割合が13.0%と前回調査よりやや高くなっていますが、購入率は依然低いままです。地元産の食品を買わない理由については、「金額や量で選んでしまうから」「地元で作られたかどうかで店が分からないから」「いつも買い物をする店では地元で作られた食品を売っていないから」などが上位に挙げられています。

また、給食にみよし市で作られた米や野菜、果物が使われていることを「知っていた」園児が19.8%、小学2年生が55.8%、小学5年生が84.7%、中学2年生が89.7%となっています。地産地消は、新鮮な農畜産物を食べることで健康な体をつくり、また、生産者と消費者の相互理解とともに、消費による地域の活性化、流通コスト等の削減による環境への配慮にもつながります。こうした地産地消の目的や活動が、より市民に理解と協力が得られる機会や情報提供が必要です。また、地元の食への理解を深める体験活動や地産地消の場などをさらに拡大し、参加を促すことが必要です。

方向性

農畜産物の輸送距離が短くなると、エネルギーや二酸化炭素の排出量の軽減につながるため、地産地消はサステナブルな取組として推進が必要です。

地元農畜産物についてのわかりやすい効果的なPRの推進、農業体験や地元農産物に触れる機会を提供することで食への理解を促し、地産地消を推進します。

具体的な取組

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフステージ	行動指針
地元農産物の使用とPR	地元農産物の利用促進やPRを行う	給食の献立表に愛知県産、みよし産の米や野菜などの食品を記載し、利用促進やPRを行う	学校給食センター	小中学生 保護者	壮年期 中年期	3-① 3-②
地元農産物の販売	地元農産物の販売により地産地消を推進する	JAあいち豊田三好グリーンセンターで地元農産物の販売やPRを行う	JA あいち豊田	市民等	中年期	3-① 3-②
産業フェスタ	地元農産物の消費拡大とPRを行う	毎年11月の第1日曜日にイベントとして開催し地元農産物の直売やPRを行う	産業 フェスタ みよし実行 委員会 さんさんの 郷	市民等	全対象	3-③ 3-④

事業・活動名	目的	内容	実施主体	対象	ライフ ステージ	行動 指針
地産地消への 支援	地産地消の推進を支 援する	地産地消を推進する 団体に補助金等の支 援を行う	産業振興課	農業団体	全対象	3-① 3-②
みよし産 農畜産物表示 シールの配布	みよし産農畜産物の ブランド化による消 費の拡大やそれに伴 う生産者の意欲の向 上を図る	みよし産農畜産物表 示シールを窓口やイ ベント等で農家へ配 布し、みよし産農畜 産物やそれを利用し た加工品に貼付して もらう	産業振興課	生産者 加工製造 者	全対象	3-① 3-②
みよし産 果実の啓発	みよし産果実の消費 拡大とPRを行う	みよし産果実の総称 として、「甘みよ し」を出荷箱に明記 する	J Aあいち 豊田	市民等	全対象	3-① 3-②
産直に関する 研修会	地元農産物の生産販 売を促進する	生産販売に必要な知 識習得のための講習 会の実施や先進地視 察を実施する	J Aあいち 豊田 産直部会	農産物 生産者	全対象	3-① 3-②
ぶらり・ みよし 軽トラ☆ マルシェ	地元農産物の消費拡 大とPRを行う	地元の新鮮な農産物 を生産者自ら消費者 に販売し、農産物の 新たな魅力を知って もらう	みよし 軽トラ市 実行委員会 緑と花の センター	市民等	全対象	3-① 3-②
いいとも あいち運動の 推進	愛知県の農畜産物の 生産、流通事業者や 消費者に、会員や推 進店、サポーターに なってもらい、愛知 県の農林水産業を共 に支え、地産地消の 推進を図る	ホームページ、SN S、地産地消イベン ト等により、運動や 活動をPRする	愛知県	県民	全対象	3-① 3-②
産直マップの 作成及び配布	特産品の柿・梨・ぶ どうを始めとした農 畜産物の認知度向上 及び地産地消の推進 を図る	産直マップを窓口や 市内公共施設で配布 する	産業振興課	市民等	全対象	3-① 3-②

まるっと愛知県産給食

地産地消の取組として、全て愛知県産の食材を使用した「まるっと愛知県産給食」を令和5年2月28日（火）に市内の小学校8校と中学校4校及び公立保育園6園で実施しました。

献立は、豚汁や野菜のおひたし、れんこん入りつくねなど主食・牛乳を含めて全6品！みよし市産ではお米「大地の風」、なすとキャベツ、愛知県産では豚肉や大根、にんじん、豆みそ等、たくさんの食材が使用されました。

また、毎月の献立表の「今月の地場産物」のコーナーにおいて、給食で使用されている地元農産物の食材を紹介するなど、おいしい給食を通して、子供たちの地産地消への理解を深める取り組みを実施しています。



みよし産農畜産物表示シール

みよし市内で生産された農畜産物や、その加工品に貼付するためのシールです。みよし産農畜産物のブランド化による消費の拡大、それに伴う生産者の意欲向上を目指して作られました。このシールを目印に、みよし産のおいしい農畜産物をぜひご賞味ください！





目標値の設定

みよし市の食育の基本目標の達成に向けて、目標項目と目標値を設定します。

基本目標 1

～人づくり～ 食の大切さや、楽しさが分かる心豊かな人を育てます

基本施策	目標項目	現状値					目標値				
		70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2	70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2
(1) 食の正しい知識を身に付け、食に対する感謝の心を持つ心豊かな人間性の育成	①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす	/	/	/	79.1%	62.8%	/	/	/	80.0%	70.0%
(2) 楽しい食事の場づくりの大切さの周知	②農作物の栽培体験をしたことがある人の割合を増やす	64.3%	55.8%	62.1%	46.1%	75.6%	70.0%	60.0%	70.0%	70.0%	80.0%
(3) 農作物の栽培や料理教室など、体験型の学習や交流を通じた食への理解促進	③料理教室（料理の手伝い）に参加したことがある人の割合を増やす	31.3%	31.0%	28.2%	26.2%	14.5%	40.0%	40.0%	30.0%	55.0%	55.0%
(4) 食文化や郷土料理等の理解と継承	④郷土料理等を受け継いでいる（知っている）人の割合を増やす	41.7%	49.2%	35.2%	57.2%	11.0%	50.0%	60.0%	40.0%	60.0%	20.0%
(5) 食育を広めるための人材育成や関係者との連携強化	⑤食育ボランティアの活動者数を増やす	64					160				
	⑥食育の普及に関する事業・活動数を増やす	96					116				
(6) 食育に関する情報提供や普及啓発	⑦食育に関心がある人の割合を増やす	66.7%	72.9%	/	/	/	70.0%	80.0%	/	/	/

基本目標2

～健康づくり～ 食を通して、健康な体を育みます

基本施策	目標項目	現状値					目標値				
		70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2	70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2
(1) バランスのとれた規則正しい食生活の実践	⑧朝食の欠食割合を減らす	4.6%	16.3%	15.2%	5.8%	2.3%	2.0%	7.0%	5.0%	3.0%	0.0%
	⑨朝食に野菜を食べている人の割合を増やす	54.0%	26.0%	19.4%	23.7%	16.9%	60.0%	50.0%	40.0%	40.0%	40.0%
	⑩食事の栄養バランスに気を付けている人の割合を増やす	52.9%	48.4%	49.1%	52.1%	52.3%	60.0%	60.0%	50.0%	60.0%	70.0%
(2) 望ましい食習慣を身に付け、過度な痩身と肥満や生活習慣病の予防	⑪肥満者の割合を減らす	13.9%	16.3%	男 12.3% 女 7.6%	小5男 6.8% 小5女 9.3% 中2男 8.0% 中2女 8.4%		5.0%	8.0%	5.0%	5.0%	
	⑫生活習慣病の認知度を増やす	65.5%	87.2%	92.1%			80.0%	90.0%	95.0%		
	⑬自分の適正体重を維持する食事量を理解し実践している人の割合を増やす	28.8%	30.5%				40.0%	40.0%			
	⑭よく噛んで食事をする人の割合を増やす	58.6%	53.1%	65.7%	65.3%	76.7%	70.0%	60.0%	70.0%	75.0%	80.0%
(3) 食の安全についての関心や知識の向上	⑮買い物時に食品表示を必ず確認する人の割合を増やす	58.3%	56.2%	37.5%			70.0%	70.0%	50.0%		

基本目標3

～環境づくり～ 食に関する環境を整えます

基本施策	目標項目	現状値					目標値				
		70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2	70歳以上	18歳以上 69歳以下	高2	小5 中2	園児 小2
(1) 環境にやさしい食生活や活動の推進	⑩無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合を増やす	56.0%	61.6%				60.0%	70.0%			
(2) 地産地消の推進	⑪地元食材をいつも購入するように努めている人の割合を増やす	19.5%	10.9%				30.0%	30.0%			
	⑫保育園・学校給食における地場産物を利用する割合を増やす	38.9%					40.0%				



第5章

食育推進のための仕組みづくり



食育推進策とネットワークづくり

食育に関する取組の実効性を高めるためには、食に関わる様々な関係者が、その役割と特性を活かしつつ、互いが連携、協力して事業展開していくことが重要です。

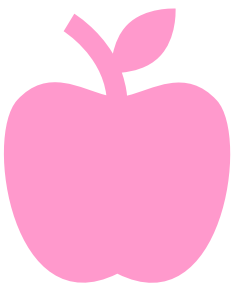
家庭を中心として、保育園・幼稚園・学校・地域（関係団体）・農業団体・事業所・医療機関・行政等が、市民の皆さんとの協働により食育を推進するために、それぞれの立場で行動指針を定めるとともにネットワークづくりを進め、活動の要（かなめ）とします。



事業の評価等について

本計画の推進にあたっては、行政内での執行体制を確立し、関係部課との連携を図りながら、施策の実現に努めます。さらに、関係機関及び地域の各種団体との連携を図り、計画の円滑な推進に努めます。

また、年度ごとに食育推進施策に掲げた分野ごとの取組状況について、みよし市食育推進会議及びみよし市食育研究会において継続して評価をしていくこととします。



参考資料



食育基本法（抜粋）

（目的）

第一条

この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国の責務）

第九条

国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条

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。

（教育関係者等及び農林水産業者等の責務）

第十一条

教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健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は、…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は、…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。



第4次食育推進基本計画の概要

国の「第4次食育推進基本計画」の概要です。

(1) 計画の期間

令和3（2021）年度から令和7（2025）年度

(2) コンセプト

食育によるSDGs達成への貢献

(3) 重点事項と基本的な取組方針

重点事項

- ①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進[国民の健康の視点]
- ②持続可能な食を支える食育の推進[社会・環境・文化の視点]
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進[横断的な視点]

※これらをSDGsの観点から相互に連携して総合的に推進

基本的な取組方針

[重点事項①]

- ①子供の基本的な生活習慣の形成
- ②学校、保育所等における食育の推進
- ③健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ④貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

[重点事項②]

- ①食と環境の調和：環境の輪（わ）
- ②農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化：人の輪（わ）
- ③日本の伝統的な和食文化の保護・継承：和食文化の輪（わ）

[重点事項③]

- ①デジタル化に対応した食育を推進

(4) 食育の推進の目標に関する事項

項目	現状値	目標(R7)
①食育に関心を持っている国民の割合	83.2%	90%以上
②朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	週 9.6 回	週 11 回以上
③地域等で共食したいと思う人が共食する割合	70.7%	75%以上
④朝食を欠食する子供の割合	4.6%	0%
⑤朝食を欠食する若い世代の割合	21.5%	15%以下
⑥栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導の平均取組回数	月 9.1 回	月 12 回以上
⑦学校給食における地場産物を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
⑧学校給食における国産食材を使用する割合(金額ベース)を現状値(令和元年度)から維持・向上した都道府県の割合	—	90%以上
⑨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国民の割合	36.4%	50%以上
⑩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若い世代の割合	27.4%	40%以上
⑪1日当たりの食塩摂取量の平均値	10.1g	8g 以下
⑫1日当たりの野菜摂取量の平均値	280.5g	350g 以上
⑬1日当たりの果物摂取量 100g 未満の者の割合	61.6%	30%以下
⑭生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合	64.3%	75%以上
⑮ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合	47.3%	55%以上
⑯食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数	36.2 万人	37 万人以上
⑰農林漁業体験を経験した国民(世帯)の割合	65.7%	70%以上
⑱産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	73.5%	80%以上
⑲環境に配慮した農林水産物・食品を選ぶ国民の割合	67.1%	75%以上
⑳食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合	76.5%	80%以上
㉑地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合	50.4%	55%以上
㉒郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている国民の割合	44.6%	50%以上
㉓食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合	75.2%	80%以上
㉔推進計画を作成・実施している市町村の割合	87.5%	100%



あいち食育いきいきプラン2025の概要

愛知県の「あいち食育いきいきプラン2025」の概要です。

(1) 計画の期間

令和3(2021)年度から令和7(2025)年度

(2) 目指す姿と取組の方向

- ・「食を通じて健康な『体』をつくる取組」、「食を通じて豊かな『心』を育む取組」「食を通じて『環境』に優しい暮らしを築く取組」に加え、「食育を『支える』取組」の4つの取組を推進し、食育の実践による健康で活力ある社会の実現を目指します。



- ・「あいち食育いきいきプラン 2025」では、これまでの取組を「継承」するとともに、多様な主体同士の連携や新しい生活様式の実践、SDGs 達成への貢献などを踏まえ、取組を「SHIN化」(新化・進化・深化・伸化)させ、食育の実践力を高めていきます。
「新化」…時代に合わせた変化「S」…Sustainable(持続可能な)
「進化」…多様な発展「H」…Healthy(健康な)
「深化」…質の向上「I」…Interesting(興味深い)
「伸化」…横展開のつながり「N」…Network(連携)

(3) 取組の特徴

- ① ライフステージと生活場面に応じた食育
- ② 多様な関係者による食育の取組

(4) あいちの食育の目標

1. 食を通じて健康な体をつくるための目標		
項目	現状値	目標(R7)
朝食を毎日食べる習慣がある小中学生の割合	93.2%	98%以上
朝食を毎日食べる習慣がある高校2年生の割合	86.0%	91%以上
朝食を欠食しない若い世代の割合	89.1%	91%以上
適正体重の小中学生の割合	88.8%	91%以上
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践している成人の割合	32.8%	35%以上
永久歯に虫歯のない中学生の割合	80.6%	85%以上
何でも噛んで食べることのできる成人の割合	82.0%	87%以上
朝食に野菜を食べている小中学生※の割合	55.9%	80%以上
毎日3回以上野菜を食べる成人の割合	17.7%	20%以上

※特別支援学校を含む

2. 食を通じて豊かな心を育むための目標		
項目	現状値	目標(R7)
1日最低1食家族や友人と一緒に楽しく食事をする人の割合	57.7%	70%以上
農林漁業体験学習に取り組む小学校の割合	77.8%	80%以上
県等が実施するイベントや農林漁業体験の参加数	14.6万人	18.5万人以上
郷土料理等の食文化を家庭や地域で次世代に伝えている人の割合	41.2%	50%以上

3. 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための目標		
項目	現状値	目標(R7)
無駄や廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	45.8%	50%以上
学校給食において全食品数に占める県産食品数の割合	40.4%	45%以上
学校給食において年間に使用した県産食品の種類	55種類	60種類以上
県産農林水産物を優先して購入する県民の割合	15.4%	25%以上

4. 食育を支えるための目標		
項目	現状値	目標(R7)
食育推進ボランティアから食育を学んだ人数	11.1万人	12万人以上
食育推進ボランティアと学校・企業等の連携回数	227回	240回以上
「いいともあいち運動」を知っている人の割合	22.7%	28%以上



みよし市食育推進会議条例

平成 19（2007）年 3 月 26 日

条例第 1 号

(設置)

第 1 条 食育基本法(平成 17 年法律第 63 号)第 33 条第 1 項の規定に基づき、みよし市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

(所掌事務)

第 2 条 推進会議は、みよし市食育推進計画を作成し、及びその実施を推進する。

(組織)

第 3 条 推進会議は、会長及び委員 18 人以内をもって組織する。

2 推進会議に、助言者を置くことができる。

(会長)

第 4 条 会長は、副市長をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第 5 条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

(1) 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、市長が任命する者

(2) 市内に住所を有する者

(3) その他市長が必要と認める者

(委員の任期)

第 6 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任されることができる。

(会議)

第 7 条 会議は、会長が招集する。

2 会議においては、会長が議長となる。

3 会長(会長に事故があるときは、その職務を代理する者)及び委員の半数以上が出席しなければ、会議を開き、議決をすることができない。

4 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

5 会長が必要と認めるときは、委員以外の関係者に会議への出席を求め、意見を聴くことができる。

(事務局)

第8条 推進会議の事務局は、食育担当課に置く。

(雑則)

第9条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附則

この条例は、平成19年4月1日から施行する。



策定経過

日 時	内 容	
令和5（2023）年 6月23日	令和5年度第1回 みよし市 食育推進会議	<ul style="list-style-type: none">・食育に関する施策の動向について・食育推進計画見直しスケジュールについて・アンケート項目について
令和5（2023）年 6月28日	令和5年度第1回 みよし市食育研究会	<ul style="list-style-type: none">・アンケート項目の確認について
令和5（2023）年 9月	食育推進計画に係る アンケート調査	
令和5（2023）年 11月15日	令和5年度第2回 みよし市 食育推進会議	<ul style="list-style-type: none">・アンケート結果について・第4次みよし市食育推進計画の骨子（案）について
令和5（2023）年 12月25日	令和5年度第3回 みよし市 食育推進会議	<ul style="list-style-type: none">・第4次みよし市食育推進計画（案）について
令和6（2024）年 1月4日～2月5日	パブリックコメント	
令和6（2024）年 3月8日	令和5年度第4回 みよし市 食育推進会議	<ul style="list-style-type: none">・パブリックコメントの結果について・第4次みよし市食育推進計画（案）について



みよし市食育推進会議委員名簿

役職	氏名	摘要
会長	村田 信光	副市長
委員	加藤 知子	みよし市教育委員会委員代表
	豊川 幸子	あいち豊田農業協同組合代表
	小野田 加代子	みよし市農村生活アドバイザー代表
	小野田 勝輝	農業生産団体代表（果樹組合）
	雪江 恵子	食生活健康推進員会代表
	青木 正也	商工会代表（食品部）
	安江 将吾	みよし市小中学校PTA連絡協議会代表 （北部小学校）
	奥村 真由美	小中学校教頭代表（天王小学校）
	林 晴子	保育園代表（みどり保育園）
	堀本 さなえ	みよし市私立幼稚園協会代表 （三好文化幼稚園）
	宮崎 真希子	市立保育園父母の会代表（すみれ保育園）
	岩下 智沙	みよし市私立幼稚園協会母の会代表 （三好文化幼稚園）
	柘植 知則	愛知県立三好高等学校代表（教頭）
	新谷 千晶	NPO 代表
	小川 雄二	学識経験者（名古屋短期大学教授）
	兼平 奈奈	学識経験者（東海学園大学教授）
増岡 庶	公募委員	

助言者	林 禎二	豊田加茂農林水産事務所 農政課長
助言者	杉原 孝子	衣浦東部保健所 健康支援課長
助言者	近藤 貴子	栄養教諭代表 （北中学校・学校給食センター）
助言者	野々山 紘美	保健師代表（保険健康課）



用語解説

英数

〔SDGs〕

SDGs (Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標) とは、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標。2015 年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられた。2030 年を達成年限とし、17 のゴールと 169 のターゲットから構成されている。



目標 1 〔貧困〕

あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる



目標 2 〔飢餓〕

飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する



目標 3 〔保健〕

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



目標 4 〔教育〕

すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する



目標 5 〔ジェンダー〕

ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワーメントを行う



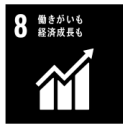
目標 6 〔水・衛生〕

すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する



目標 7 〔エネルギー〕

すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する



目標 8 [経済成長と雇用]

包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用（ディーセント・ワーク）を促進する



目標 9 [インフラ、産業化、イノベーション]

強靱（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る



目標 10 [不平等]

国内及び各国家間の不平等を是正する



目標 11 [持続可能な都市]

包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する



目標 12 [持続可能な消費と生産]

持続可能な消費生産形態を確保する



目標 13 [気候変動]

気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる



目標 14 [海洋資源]

持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する



目標 15 [陸上資源]

陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する



目標 16 [平和]

持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する



目標 17 [実施手段]

持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する

（出典：外務省パンフレット「持続可能な開発目標（SDGs）と日本の取組」）

ア 行

〔栄養教諭〕

児童・生徒の発育において、栄養状態の指導及び管理を行う職のこと。食に関する指導と給食管理を一体のものとして行うことにより、地元産農産物を活用して給食と食に関する指導を実施するなど、教育上の高い相乗効果がもたらされる。

カ 行

〔共食〕

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であると考えられている。

〔行事食〕

季節ごとの行事やお祝いの日食べる特別な料理。行事食には家族の幸せや健康を願う意味がこめられている。

〔協働〕

本計画では、市民・民間団体・事業者・関係機関・行政等が、それぞれの立場を生かしつつ、連携の強化を図りながら一体となって食育を推進することをいう。

〔郷土料理〕

それぞれの地域独特の自然風土・食材・食習慣・歴史文化等を背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたものであり、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による料理。

〔孤食〕

家族が不在の食事、ひとりで食べること。

〔五感〕

視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚の五つの感覚のこと。

視覚：食べ物の色や形、盛り付けなど

聴覚：焼く、揚げるなど、料理の音や食べる時の歯ごたえの音など

嗅覚：食べ物のおいしそう匂いなど

味覚：甘味や辛味、酸味、苦味など

触覚：食べ物の温度や硬さ・やわらかさを感じたり、手や舌で触ったときの感覚のことなど

サ行

〔サステナブル〕

「sustain（持続する）」と「able（～できる）」という二つの単語で成り立っており、持続することができる、持続可能な、という意味。

〔市民農園〕

住民がレクリエーション、いきがいつくりなどの目的で野菜や花の栽培を行う農園。

〔主菜〕

主に肉、魚、卵、大豆製品などを使い、献立の中で主となる惣菜。主に、たんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源。

〔主食〕

日常の食事で主となる、ごはん、パン、めん類など。主に炭水化物とエネルギーの供給源。

〔消費期限〕

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。

〔賞味期限〕

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで、「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のこと。

〔食育基本法〕

平成 27（2015）年6月公布、7月施行、9月に改訂された、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進するため、食育の基本理念を定め、国、地方公共団体の食育に対する責務を明らかにし、食育に関する施策の基本事項を定めた法律。

〔食事バランスガイド〕

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、望ましい食事の摂り方やおよその量をわかりやすくコマ型のイラストで示したもの。栄養バランスのとれた食事をとること、適度な運動をすること、水・お茶といった水分は欠かせないものということを象徴的に表している。自分自身の食生活を見直すきっかけになるものとし、「食事」の基本を身に付けるため、より多くの方々に活用されることを目的に作成された。

〔食品ロス〕

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。日本の食品ロスは年間 646 万トンと試算

され（農林水産省及び環境省「平成 27 年度推計」、世界全体の食料援助量（年間約 320 万トン）の約2倍に匹敵する。

〔生活習慣病〕

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群のことを指しており、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などのことをいう。

タ行

〔適正体重〕

身長（m）×身長（m）×22 で算出することができる。体重超過は生活習慣病を引き起こす原因となる。

ハ行

〔副菜〕

野菜、きのこ、いも、海藻などを使った料理。主に、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。

ラ行

〔ライフスタイル〕

人々の生活様式、行動様式、思考様式といった生活諸側面の社会的・文化的・心理的な差異を全体的な形で表現したことは。

〔ライフステージ〕

人の一生を、年齢や社会的な役割に応じて、乳幼児期、学童・思春期、青年期、壮年期、高齢期などと分けた、それぞれの段階。