

第2次 津山市食育推進計画

計画期間：平成25年度～平成34年度

～健康で心豊かな生活が送れるつやまを目指して～

地域の産物や旬の食材を
取り入れよう

料理や食品の名前を
知っているかな？

主食・主菜・副菜を
そろえて食べると、
栄養のバランスが
良くなるね

みんなで食べると
楽しいね

感謝の気持ちを持ち、
残さないように
食べようね

「いただきます」や
「ごちそうさま」の
食事のあいさつを
忘れずに



平成19年度から24年度まで「津山市食育推進計画」に基づき、食育の推進に取り組んできました。
第2次計画では、前計画の基本理念及び食育推進目標を引き継ぎ、これまでの成果と課題を踏まえ、
総合的かつ計画的に食育を推進するための基本的な方針を定めました。

基本理念

「食を楽しむ」「食を大切にし、感謝の気持ちを深める」
「食と健康に関心を持つ」「地域の産物・食文化を理解し尊重する」市民をはぐくむことを通して健康で心豊かな生活が送れるしあわせな市（まち）



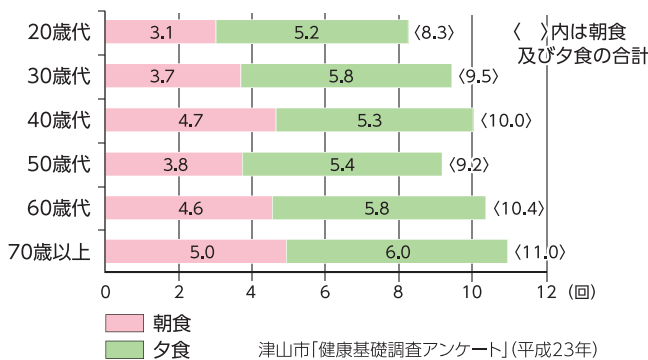
津山市食育推進キャラクター
「しよくたん」

6つの食育推進目標別の取り組みのポイント

食育推進目標

1. 食事の重要性を理解し、食を楽しむ

1週間あたりの共食回数（朝食及び夕食）の平均値



「共食」とは、家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることです。

食の楽しさを実感でき、子どもが食事のマナーや食の知識を身につけることができるように心がけましょう。

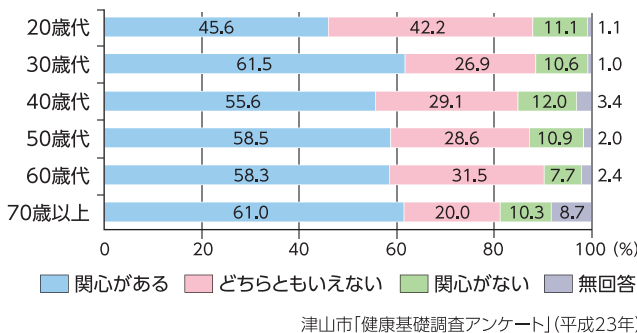
～家庭で取り組みましょう～

- 家族一緒に楽しく食事をする
- 家族で食材の買い物に行き、一緒に料理を作る
- いろいろな種類の食材や、時には新しい料理を楽しむ

食育推進目標

2. 食を大切にし、感謝の気持ちを深める

食育への関心度



食育に関心がある人の割合は、ほとんどの年代で50%を超えていますが、20歳代では他の年代より低くなっています。

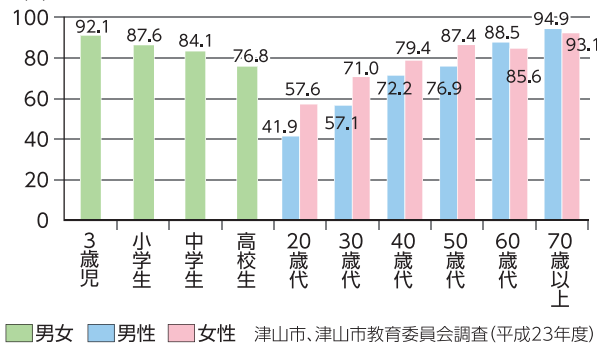
～家庭で取り組みましょう～

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 食材を無駄にしないように料理し、食事は残さず食べる
- 家庭菜園等で野菜を育てる

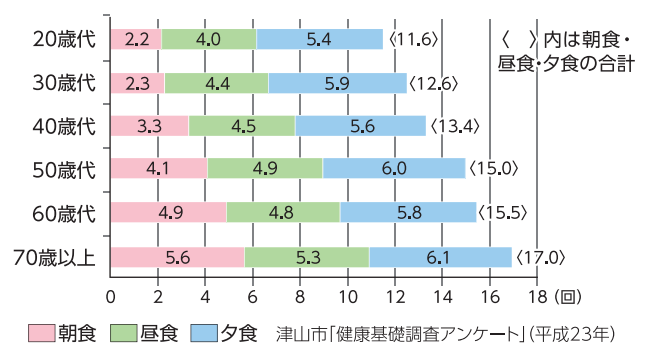
食育推進目標

3. 食と健康に関心を持ち、健康の保持増進を図る

朝食を毎日食べる人の割合



主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数の平均値(1週間あたり)



～家庭で取り組みましょう～

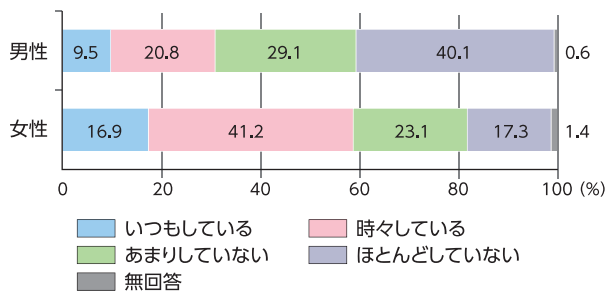
- 朝ごはんを毎日食べる
- 活動量に見合った食事をし、適正体重を維持する
- 「食生活指針」「食事バランスガイド」「食育ガイド」等を参考に、栄養のバランスを考える
- 食事は薄味を心がける

主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数は、年代が高くなるほど多くなっています。朝食は年代による差が大きくなっています。



食育推進目標 4. 食を選択する能力を身につける

栄養成分表示の参考状況



津山市「健康基礎調査アンケート」(平成23年)

食の多様化により、食品の品質や安全性等の情報に関心を持ち、自ら判断できる能力を身につけることが重要になっています。

～家庭で取り組みましょう～

- 食材の見分け方を学び、参考にする
- 食品の購入や外食・中食を利用するときには食品の表示を参考にする
- 基本的な調理方法や食材の衛生的な取り扱い方を身につける

食育推進目標 5. 食を通じてマナーや社会性を身につける

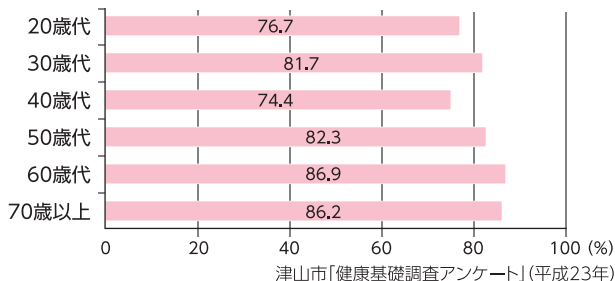
家庭で取り組みましょう

- はしの持ち方、あいさつや姿勢、配膳などのマナーを身につける
- 食事の準備や後片付けを協力してする
- 環境や資源に配慮した食生活を実践する
- 仲間と食事を共にする時間・機会を確保する



食育推進目標 6. 地域の産物、食文化を理解し尊重する

地域の産物や旬の食材を取り入れている人の割合



津山市「健康基礎調査アンケート」(平成23年)

～家庭で取り組みましょう～

- 地域の産物の新鮮なおいしさを味わう
- 季節感を大切にした食事や行事食、郷土料理を味わう
- 地域の産物を使用した日本型食生活を実践する



「食育指針つやま」

「食育指針つやま」を実践し、個人や家庭で主体的に食育に取り組みましょう。

つ かおう、食べよう、新鮮な津山の食材



や る気、元気はバランスの良い食事から



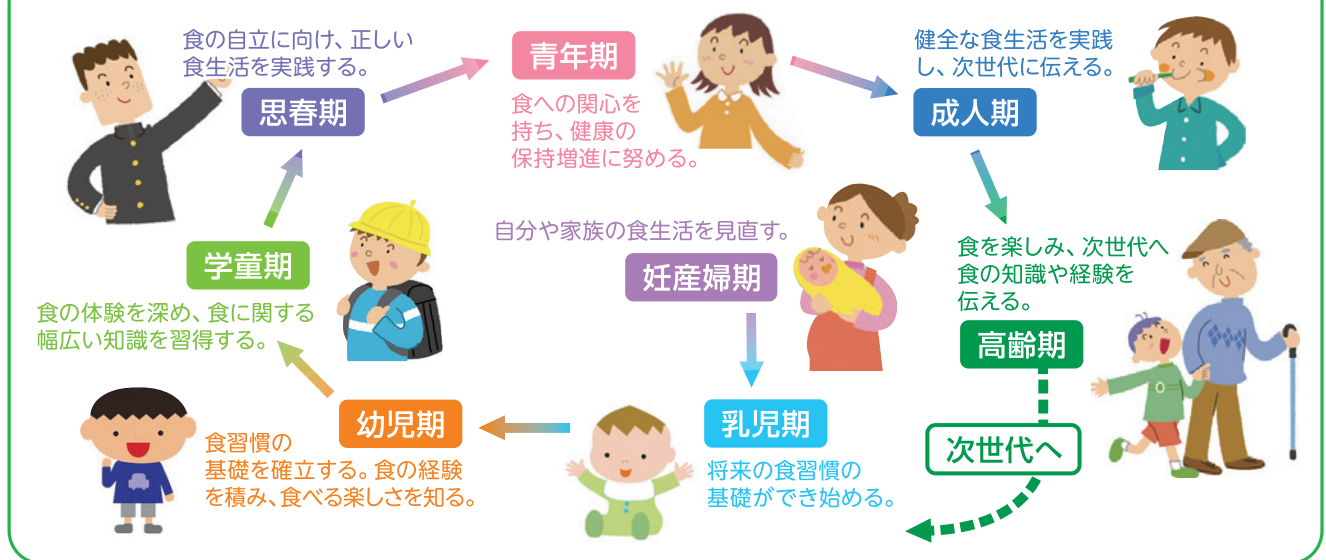
ま いにち早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん



指標・目標値 一部抜粋

| 指 標 | 対 象 | 現状値 (H23年度) | 目標値 (H34年度) |
|--|--------------|----------------|----------------|
| 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加（朝・夕の合計） | 20歳以上 | 9.8回/週 | 10.8回/週 |
| 食育に関心のある人の増加 | 20歳以上 | 57.7% | 90% |
| 食事を残さないように食べたり、無駄なく調理したりしている人の増加 | 20歳以上 | 75.2% | 85% |
| 朝食を毎日食べる人の増加 | 3歳児 | 92.1% | 100% |
| | 5歳児 | — | 100% |
| | 小学生 | 87.6% | 93% |
| | 中学生 | 84.1% | 85% |
| | 高校生 | 76.8% | 85% |
| | 20・30歳代男性 | 50.7% | 85% |
| | 20歳代女性 | 57.6% | 85% |
| 野菜を毎食食べる人の増加 | 3歳児 | 23.0% | 70% |
| | 小学生 | 29.3% | 70% |
| | 中学生 | 25.0% | 55% |
| | 高校生 | 30.3% | 50% |
| | 20歳以上 | 29.8% | 50% |
| 主食・主菜・副菜をそろえて食べる回数の増加（朝・昼・夕の合計） | 20歳以上 | 14.5回/週 | 15.5回/週 |
| 肥満者、やせの者の減少 | 小学生の肥満 | 7.0% | 6.5% |
| | 中学生の肥満 | 9.2% | 8.5% |
| | 20～60歳代男性の肥満 | 23.0% | 15% |
| | 40～60歳代女性の肥満 | 13.3% | 10% |
| | 20歳代女性のやせ | 23.7% | 15% |
| メタボリックシンドロームの予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している人の増加 | 20歳以上 | 25.5% | 30% |
| 栄養成分表示を参考にする人の増加 | 20歳以上 | 46.7% | 50% |
| 家庭で食事のあいさつ（いただきます、ごちそうさま）をしている子どもの増加 | 5歳児 | — | 増加 |
| 行事食を取り入れている人の増加 | 20歳以上 | 82.1% | 90% |
| 地域の産物や旬の食材を使用する人の増加 | 20歳以上 | 82.4% | 95% |

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取り組み



家庭を取り巻く様々な領域においても、連携して食育を推進します

保育所・幼稚園

学校

生産者・食品関連事業者

地域

行政

津山市こども保健部健康増進課

〒708-8501 津山市山北520番地 TEL.0868-32-2069 FAX.0868-32-2161
市ホームページ <http://www.city.tsuyama.lg.jp/>

第2次津山市食育推進計画 概要版
(平成25年度～平成34年度)
発行年月 平成25年4月