

## 第4次 蒲郡市食育推進計画

# たべたくんの 食育プラン



蒲郡市食育推進計画  
マスコットキャラクター

たべたくん

2023年3月  
蒲 郡 市

## Ⅲ はじめに

---

本市では、平成30年3月に第3次蒲郡市食育推進計画を策定し、市、食育推進委員会、食育推進関係団体等により市民に向けた食育に関わる施策を実行し、その推進をしてきました。

今回、第3次蒲郡市食育推進計画で実施してきた取組を継続しながらも、新たな施策にもチャレンジしていくため、これからの5年間の計画として市民一人ひとりが、自らの食を見つめ直し、健康的な食習慣を培うと同時に、安全で無駄のない食の環境づくりや地産地消を進め、市民が一生を通してより良い食生活を送れることを目指して、第4次蒲郡市食育推進計画を策定しました。

食育とは、『健全な食生活を実践できる人を育てる』ため、食に関わるさまざまな体験や経験によって「食」の知識とバランスの良い「食」を選択する力を養うものです。

ライフスタイルの多様化や新型コロナウイルス感染症拡大の影響等、食育を取り巻く状況が変化している中で、塩分・糖分・脂肪分の過剰摂取、欠食、栄養バランスの偏り、共食の機会の減少、食の安全性や食品ロス等の課題が山積しています。

これら食に関わる課題に対して食育関係者が連携し、本計画を着実に実行することで、少しでも課題を解消して、市民一人ひとりが健康な毎日が送れるように取り組んでまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見、ご提言をいただきました蒲郡市食育推進計画推進委員会の皆様、アンケート調査等で貴重なご意見をいただきました市民の皆様にご心よりお礼を申し上げます。



令和5年3月

蒲郡市長 鈴木 寿明

## 目次

### 第1章 計画の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨 ..... 1
- 2 計画の位置付け ..... 2
- 3 計画の期間 ..... 2
- 4 SDGs（持続可能な開発目標）への対応 ... 3

### 第2章 蒲郡市の現状と課題

- 1 蒲郡市の現状 ..... 4
- 2 農業・漁業の状況 ..... 6
- 3 アンケート調査からみる現状 ..... 8

### 第3章 計画の基本的な考え方

- 1 基本理念 ..... 14
- 2 基本目標 ..... 14
- 3 施策の体系 ..... 15
- 4 重点事項 ..... 16

### 第4章 計画の具体的な内容

- 1 具体的な取組 ..... 20
- 2 ライフステージに対応した行動内容 ..... 31

### 第5章 計画の推進と数値目標

- 1 計画の推進体制 ..... 32
- 2 計画の進捗管理 ..... 32
- 3 計画の数値目標 ..... 33

### 資料

- 1 アンケート調査結果 ..... 34
- 2 令和4年度蒲郡市食育推進計画推進委員会  
委員名簿 ..... 46

# 第1章 計画の策定にあたって



## 1 計画策定の趣旨

国では食をめぐる状況の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育が緊急の課題となっていることから、平成17年7月に食育基本法が施行され、法に基づき、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定しています。その後、5年ごとに改正され、令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」（計画期間：令和4年度～令和8年度）を策定し、『生涯を通じた心身の健康を支える食育』、『持続可能な食を支える食育の推進』、『「新たな日常」や社会のデジタル化に対応した食育』の推進を重点事項として位置付けています。

本市では、平成22年3月に「蒲郡市食育推進計画～たべたくんの食育プラン～」を策定し、平成25年3月に「第2次蒲郡市食育推進計画」、平成30年3月に「第3次蒲郡市食育推進計画」を策定し、家庭や地域、学校、企業などが連携し、本市の地域特性を活かした食育事業を推進してきました。その結果、市民の食に対する意識や関心は高まりつつあり、食育は着実に浸透してきております。しかしながら、栄養バランスの偏った食事や不規則な食生活に起因する肥満やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の増加、若い世代での朝食の欠食や過度のダイエット、高齢者の低栄養問題など、各世代でさまざまな課題が生じています。また、食品の安全性に関わる問題、季節や地域ごとの伝統的な食文化の喪失や食べ残しなどの食品廃棄問題など、食を取り巻く問題は多様化しています。

このような中、引き続き食育を推進し、市民一人ひとりが食育に取り組むとともに、家庭、学校、地域、職域等、食に関わるさまざまな関係者が主体的にかつ多様に連携・協働しながら、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進を図るため、「第4次蒲郡市食育推進計画」を策定することとしました。

### 〈食育基本法（抜粋）〉

#### （市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

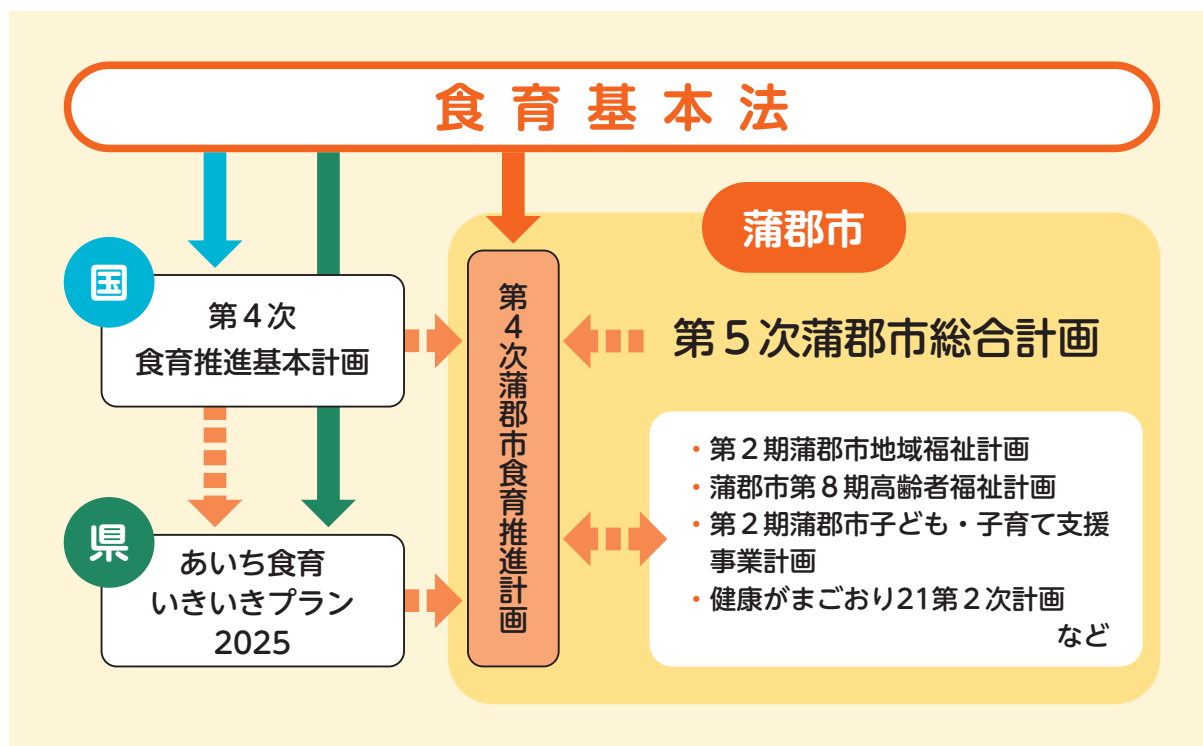
2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあつては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

## 食育とは

- 「生きる上での基本であって、知識、徳育及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」こと（食育基本法より）

## 2 計画の位置付け

国の「第4次食育推進基本計画」、愛知県の「あいち食育いきいきプラン2025（第4次愛知県食育推進計画）」、市の上位計画である「第5次蒲郡市総合計画」や関連する計画との整合性を図りながら策定します。



## 3 計画の期間

本計画の期間は、2023年度から2027年度までの5年間とし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直すこととします。

| 年度  | 平成28<br>(2016)                      | 平成29<br>(2017) | 平成30<br>(2018) | 令和元<br>(2019) | 令和2<br>(2020) | 令和3<br>(2021)                       | 令和4<br>(2022) | 令和5<br>(2023) | 令和6<br>(2024) | 令和7<br>(2025) | 令和8<br>(2026) | 令和9<br>(2027) |
|-----|-------------------------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 蒲郡市 |                                     |                | 第3次蒲郡市食育推進計画   |               |               |                                     |               |               | 第4次蒲郡市食育推進計画  |               |               |               |
| 国   | 第3次食育推進基本計画                         |                |                |               |               | 第4次食育推進基本計画                         |               |               |               |               |               |               |
| 愛知県 | あいち食育いきいきプラン2020<br>(第3次 愛知県食育推進計画) |                |                |               |               | あいち食育いきいきプラン2025<br>(第4次 愛知県食育推進計画) |               |               |               |               |               |               |

## 4 SDGs（持続可能な開発目標）への対応

SDGs（Sustainable Development Goals）は、2015年9月の国連サミットで採択された、2030年までを期限とする17の国際目標です。この達成に向け政府が定めたSDGs実施指針（2016年12月決定）は、地方自治体の各種計画等にSDGsの要素を最大限反映させることとされており、持続可能な食育の促進や、本計画の各種施策に関連する取組が多く該当していることから、本計画の改訂にあたり、主要施策ごとに関連する下記のアイコン（ロゴ）を表示しております。



## 第2章 蒲郡市の現状と課題

### 1 蒲郡市の現状

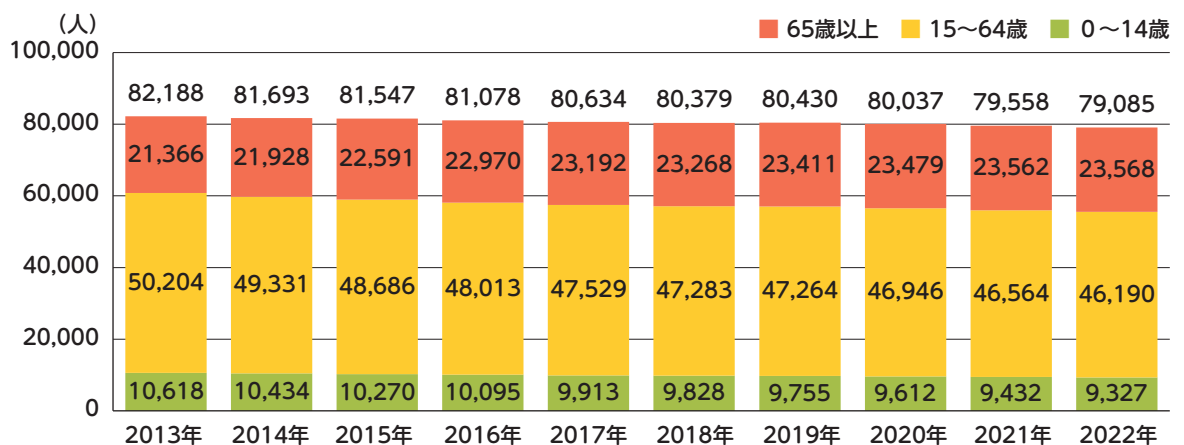
#### (1) 人口の状況

本市の人口推移をみると、総人口は2022年に79,085人となっており、減少傾向にあることがわかります。年齢3区分別でみると、64歳以下では減少傾向、65歳以上では増加傾向となっており、少子高齢化が進行しています。

5歳階級別にみると、男女ともに45～49歳、50～54歳と70～74歳の人口が多くなっています。

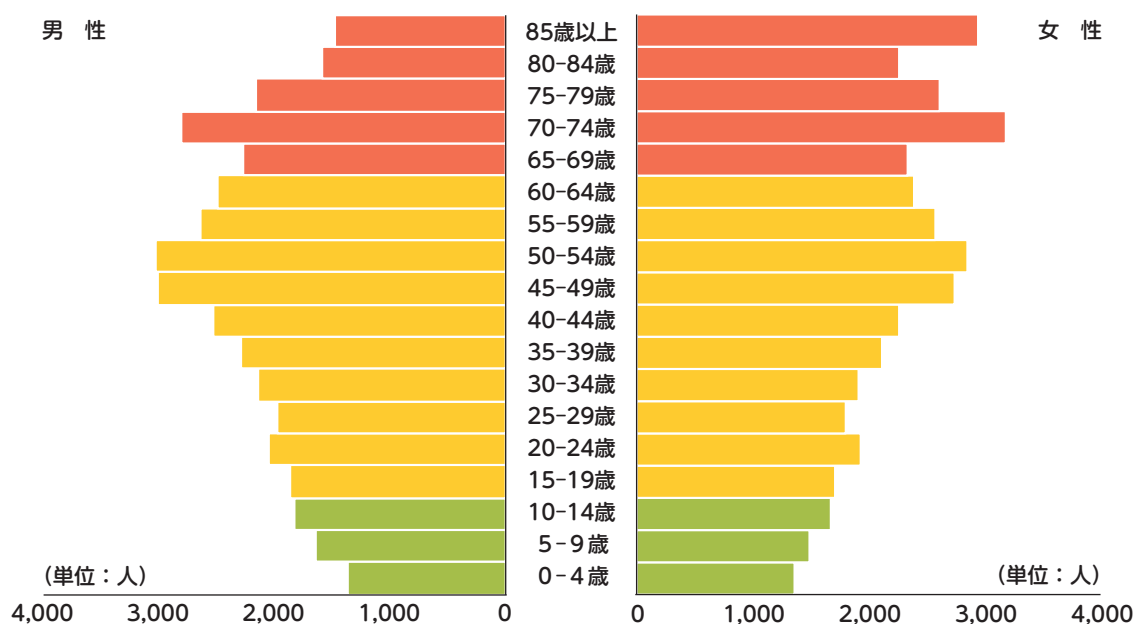
また、女性の85歳以上も多くなっています。

#### 蒲郡市の人口



資料：住民基本台帳（各年4月1日時点）

#### 5歳階級別男女人口

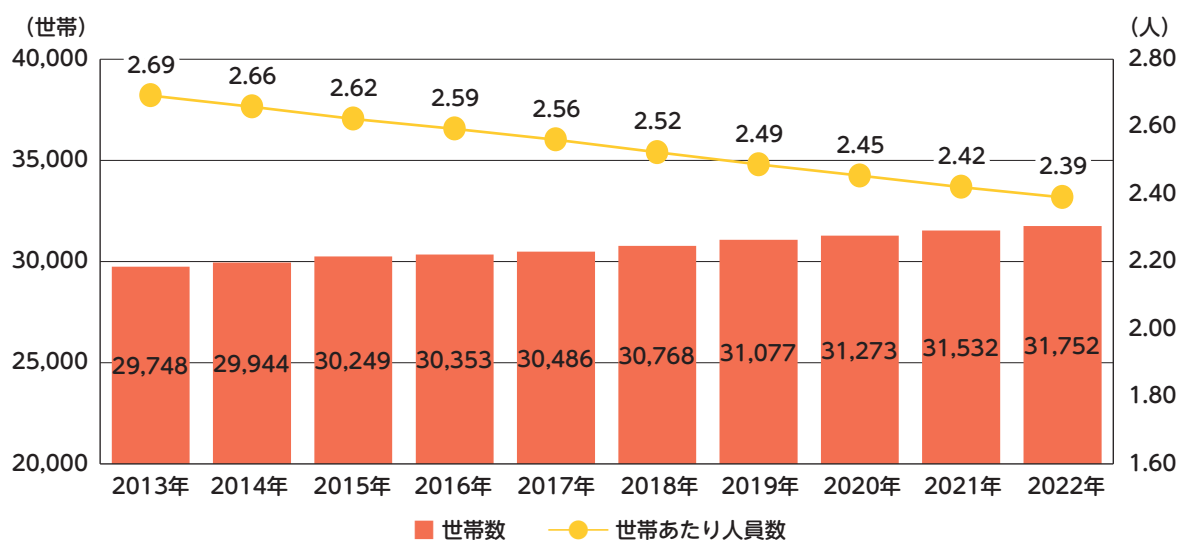


資料：住民基本台帳（令和4年4月1日時点）

## (2) 世帯の状況

世帯数は、2022年に31,752世帯となっており、2013年より約2,000世帯増加しています。一方で、世帯あたりの人員数は年々減少しており、2022年で2.39人となっています。

### ■ 世帯の状況

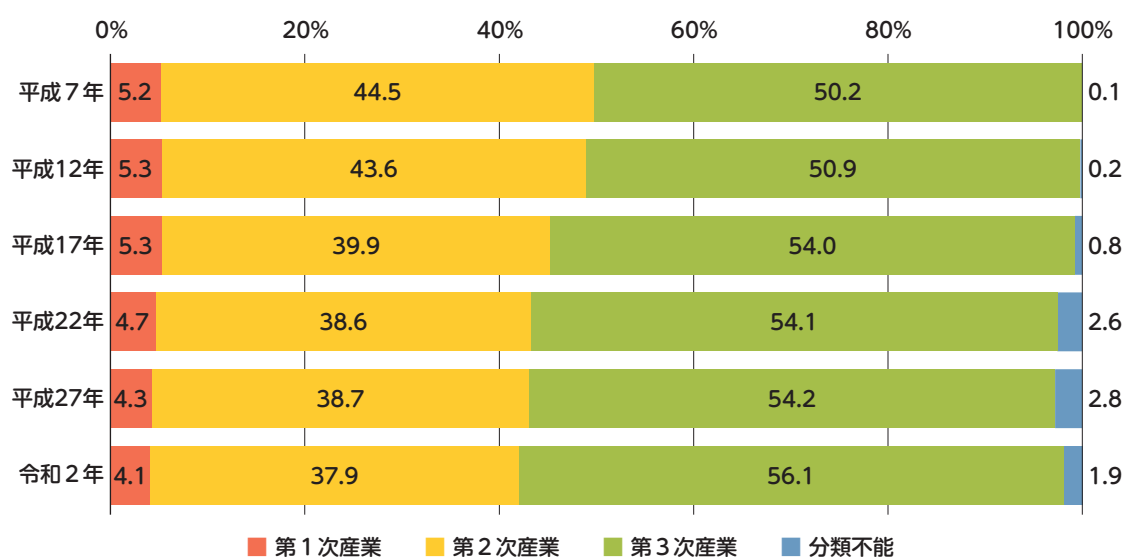


資料：蒲郡の統計（各年4月1日時点）

## (3) 産業別就業者

産業別就業者の推移をみると、第1次及び第2次産業では減少傾向、第3次産業では増加傾向となっております。

### ■ 産業別就業者の状況



資料：国勢調査（各年）

## 2 農業・漁業の状況

### (1) 農業

販売取扱高をみると、「露地みかん」が最も高くなっています。また、「イチゴ」、「菊」、「アスパラガス」、「ナス」は2016年度よりも高くなっています。販売数量はそれぞれ減少していますが、「イチゴ」、「菊」、「ナス」は2016年度よりも多くなっています。

#### ■ 主要農産物の状況

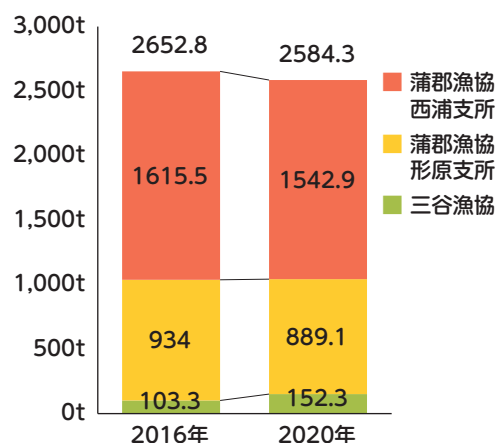
| 品 目     | 販売取扱高（単位：百万円） |        | 販売数量（単位：t） |         |
|---------|---------------|--------|------------|---------|
|         | 2016年度        | 2021年度 | 2016年度     | 2021年度  |
| 温室みかん   | 1,449         | 1,367  | 1,539 t    | 1,467 t |
| 露地みかん   | 1,848         | 1,686  | 8,517 t    | 6,330 t |
| イチゴ     | 653           | 803    | 592 t      | 658 t   |
| キウイフルーツ | 17            | 10     | 48 t       | 25 t    |
| 水耕ねぎ    | 56            | 47     | 28千ケース     | 25千ケース  |
| 菊       | 22            | 23     | 38万本       | 43万本    |
| アスパラガス  | 41            | 43     | 41 t       | 41 t    |
| ナス      | 8             | 12     | 43 t       | 46 t    |
| つま菊     | 599           | 501    | 218万パック    | 170万パック |
| マイクロトマト | 91            | 47     | 28万パック     | 13万パック  |

資料：蒲郡市農業協同組合（各年度）  
三河温室園芸組合（つま菊、マイクロトマト）（各年度）



## (2) 漁業

市場・種類別取扱数量をみると、2020年の各組合の合計の生鮮魚合計は2584.3tとなっています。種類別にみると、「メヒカリ」が506.9tと最も多く、次いで「ニギス」「かに類」の順となっています。本市は深海魚の水揚げ量が多く、特に「メヒカリ」と「ニギス」の水揚げ量は県下の95%を占めており、重要な特産物となっています。



■ 市場・種類別取扱数量

単位: t

| 種 類   | 三谷漁協  |       | 蒲郡漁協  |       |         |         | 合計      |         |
|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|
|       |       |       | 形原支所  |       | 西浦支所    |         |         |         |
|       | 2016年 | 2020年 | 2016年 | 2020年 | 2016年   | 2020年   | 2016年   | 2020年   |
| メヒカリ  | －     | －     | 202.3 | 116.2 | 395.5   | 390.7   | 597.8   | 506.9   |
| ニギス   | －     | －     | 131.1 | 109.4 | 211.8   | 205.2   | 342.9   | 314.6   |
| まいわし  | 1.2   | 0.1   | 0.3   | 1.5   | 5.0     | 5.8     | 6.5     | 7.4     |
| さば類   | 0.8   | 0.1   | 0.4   | 3.3   | －       | 0.0     | 1.2     | 3.4     |
| かれい類  | 3.9   | 0.4   | 30.2  | 35.0  | 52.4    | 27.8    | 86.5    | 63.2    |
| あなご類  | 0.1   | 0.1   | 15.5  | 10.0  | 31.7    | 13.3    | 47.3    | 23.4    |
| あじ    | 1.9   | 0.1   | 3.9   | 10.6  | 11.5    | 10.0    | 17.3    | 20.7    |
| たい類   | 1.4   | 0.3   | 8.6   | 38.1  | 45.1    | 66.9    | 55.1    | 105.3   |
| いか類   | 3.9   | 0.9   | 8.0   | 38.2  | 75.0    | 77.7    | 86.9    | 116.8   |
| たこ類   | 4.2   | 0.3   | 31.7  | 15.8  | 58.1    | 30.8    | 94.0    | 46.9    |
| あかえび  | 0.1   | 0.2   | 19.6  | 0.9   | 86.8    | 15.4    | 106.5   | 16.5    |
| くるまえび | 1.2   | 0.3   | 6.8   | 7.5   | 15.6    | 19.5    | 23.6    | 27.3    |
| アカザエビ | －     | －     | 8.2   | 5.4   | 21.0    | 11.4    | 29.2    | 16.8    |
| しゃこ   | 0.3   | 0.1   | 3.1   | 6.2   | 16.7    | 17.8    | 20.1    | 24.1    |
| かに類   | 1.1   | 0.3   | 6.4   | 52.7  | 52.5    | 116.8   | 60.0    | 169.8   |
| あさり   | 3.0   | 0.3   | 1.2   | 0.0   | 8.3     | 5.1     | 12.5    | 5.4     |
| その他   | 80.2  | 148.8 | 456.7 | 438.3 | 528.5   | 528.7   | 1,065.4 | 1,115.8 |
| 生鮮魚合計 | 103.3 | 152.3 | 934.0 | 889.1 | 1,615.5 | 1,542.9 | 2,652.8 | 2,584.3 |

資料: 各漁業協同組合 (各年)

※1 メヒカリ: 正式名称は、アオメエソといい、体長15センチぐらいの市内の漁港で水揚げされる深海魚で、地元では昔からメヒカリと呼ばれています。

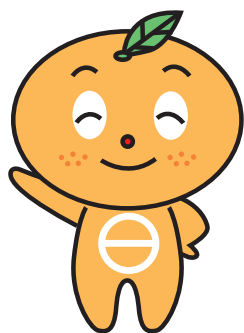
※2 ニギス: ニギスはメギスと呼ばれることもある深海魚で、キスに似ている魚として知られています。

## 3 アンケート調査からみる現状

### (1) 食育アンケート調査の実施概要

「第3次蒲郡市食育推進計画」では、食育推進の達成状況を評価するために、いくつかの評価指標を掲げ取り組んできました。評価指標に対する達成状況と、食育の現状と課題を把握するために蒲郡市に居住する20歳以上の市民及び蒲郡市内の高校に通う高校生を対象に「食育アンケート調査」を実施しました。

|      | 一般市民アンケート調査      | 高校生アンケート調査    |
|------|------------------|---------------|
| 調査対象 | 蒲郡市に居住する20歳以上の市民 | 蒲郡市内の高校に通う高校生 |
| 調査方法 | 郵送・WEB併用調査       | 学校配布・回収       |
| 調査期間 | 令和4年8月～9月        | 令和4年8～9月      |
| 標本数  | 1,400            | 560           |
| 回収数  | 664（回収率47.4%）    | 407（回収率72.7%） |



## (2) 食育アンケート調査からみる計画の達成状況

「第3次蒲郡市食育推進計画」の達成状況を食育アンケート調査結果等を踏まえて整理します。

評価の基準 ◎：目標達成 ○：当初値以上 △：当初値未満

| 指 標                                                      | 対象     | 当初値<br>(H30) | 目標値<br>(R4) | 現状値<br>(R4) | 評価 |
|----------------------------------------------------------|--------|--------------|-------------|-------------|----|
| 食育に関心のある人の割合                                             | 若い世代※1 | 58.2%        | 65.0%       | 78.8%       | ◎  |
|                                                          | 一般     | 69.2%        | 75.0%       | 73.6%       | ○  |
| 食育推進計画マスコットキャラクター「たべたくん」または蒲郡メヒカリキャラクター「ぴか丸くん」を知っている人の割合 | 一般     | 17.9%        | 40.0%       | 30.9%       | ○  |
| 毎月19日が食育の日と知っている人の割合                                     | 一般     | 9.9%         | 20.0%       | 11.0%       | ○  |
| バランスのよい食事を1日2回以上食べる日が、週に4日以上ある人の割合                       | 一般     | 62.1%        | 65.0%       | 60.3%       | △  |
| 朝ごはんを毎日食べる人の割合                                           | 小学生※2  | 92.9%        | 100.0%      | 87.7%       | △  |
|                                                          | 中学生※2  | 86.8%        | 95.0%       | 73.9%       | △  |
|                                                          | 若い世代   | 70.3%        | 75.0%       | 64.6%       | △  |
|                                                          | 一般     | 87.7%        | 95.0%       | 81.3%       | △  |
| 野菜が入っている朝ごはんが週に4日以上ある人の割合                                | 若い世代   | 26.4%        | 28.0%       | 20.3%       | △  |
|                                                          | 一般     | 50.7%        | 55.0%       | 46.9%       | △  |
| 適正体重の維持や減塩など食生活に気をつけている人の割合                              | 40歳代以上 | 65.8%        | 70.0%       | 63.3%       | △  |
|                                                          | 一般     | 62.5%        | 65.0%       | 60.0%       | △  |
| ふだんゆっくりよく噛んで食べる人の割合                                      | 一般     | 38.9%        | 40.0%       | 40.7%       | ◎  |
| 食品を買う時に容器包装等に記載されている表示を確認している人の割合                        | 一般     | 32.5%        | 40.0%       | 33.2%       | ○  |
| 朝食を家族・友人などと一緒に食べることが週に2日以上ある人の割合                         | 一般     | 67.4%        | 70.0%       | 60.4%       | △  |
| 夕食を家族・友人などと一緒に食べることが週に2日以上ある人の割合                         | 一般     | 85.1%        | 90.0%       | 80.8%       | △  |
| 朝食及び夕食（2回×7日＝14回／週）を家族・友人などと一緒に食べる回数                     | 一般     | 8.4回         | 9回          | 8.2回        | △  |
| 1日の全ての食事を一人で食べることが週に4日以上ある人の割合                           | 一般     | 15.3%        | 14.5%       | 20.8%       | △  |
| 農林漁業体験に参加したことのある人の割合                                     | 一般     | 16.8%        | 18.0%       | 17.8%       | ○  |
| 郷土料理や伝統料理などの地域や家庭で受け継がれた料理、食べ方や作法を受け継いでいる人の割合            | 若い世代   | 16.5%        | 20.0%       | 14.2%       | △  |
|                                                          | 一般     | 20.8%        | 25.0%       | 22.9%       | ○  |
| 郷土料理や伝統料理などの地域や家庭で受け継がれた料理、食べ方や作法を家族などへ伝えている人の割合         | 一般     | 15.2%        | 18.0%       | 13.9%       | △  |
| 地産地消の内容を知っている人の割合                                        | 一般     | 69.9%        | 75.0%       | 78.3%       | ◎  |
| 食品を選ぶ時に地元食材を優先して購入している人の割合                               | 一般     | 38.1%        | 40.0%       | 37.8%       | △  |
| 過去3年間に、地域や自治会等での食に関するイベントに参加したことのある人の割合                  | 一般     | 21.2%        | 25.0%       | 14.5%       | △  |
| 過去3年間に、食に関する講演会、研修や料理教室などに参加したことのある人の割合                  | 一般     | 9.6%         | 10.0%       | 5.6%        | △  |
| 学校給食における地元食材を使用する割合※3                                    | 小中学生   | 31.6%        | 45.0%       | 23.8%       | △  |

※1：若い世代とは20～30歳代 ※2：令和4年度食生活アンケート調査結果から参照

※3：学校給食における地場産物の活用に関する調査結果から参照

### (3) 食育アンケート調査結果

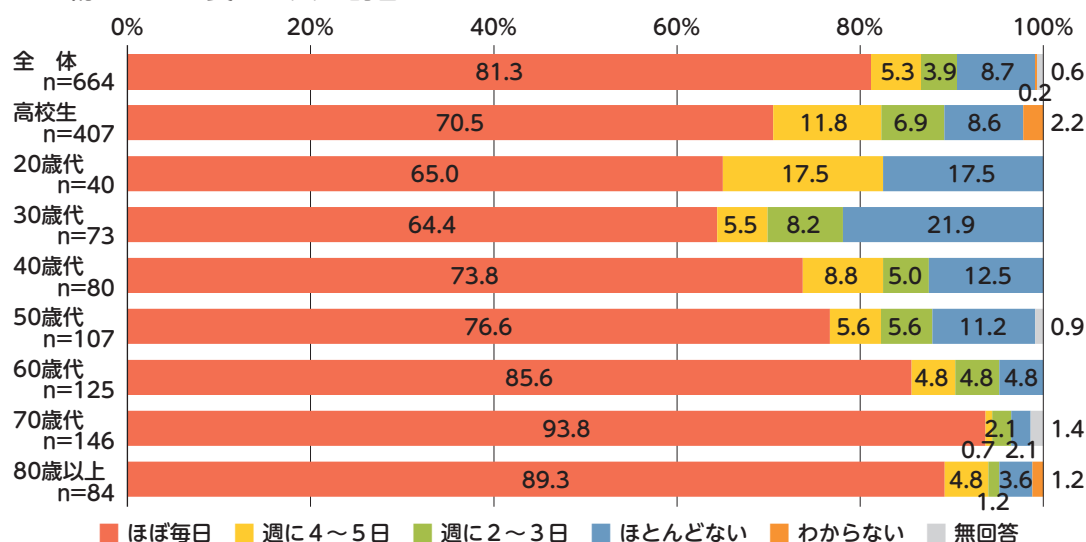
#### >>> 「食生活」について

ふだん朝ごはんを食べる人の割合について、年齢別にみると、「ほぼ毎日」は、「70歳代」が93.8%と最も高く、次いで「80歳以上」（89.3%）、「60歳代」（85.6%）となっています。最も低かった年代は「30歳代」で64.4%となっており、30歳代の「ほとんどない」が21.9%と他の年代に比べて高くなっています。

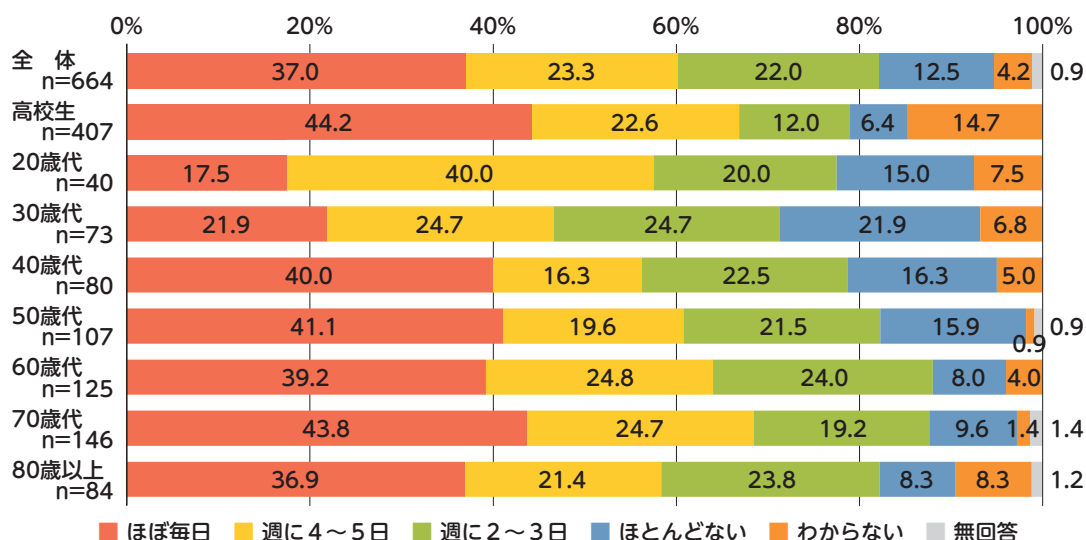
1週間でバランスのよい食事を1日2回以上とる割合について、年齢別にみると、「ほぼ毎日」は、「70歳代」が43.8%で最も高く、次いで「50歳代」（41.1%）、「40歳代」（40.0%）となっており、最も低かった年代は「20歳代」の17.5%で最も高い「70歳代」との差は26.3ポイントとなっています。また、高校生では、「ほぼ毎日」が最も高く、44.2%となっています。

若年層のバランスのよい食事の割合を増加させるためにも、食生活についての栄養バランス等の学べる機会の啓発が必要です。

#### ■ ふだん朝ごはんを食べる人の割合



#### ■ 1週間でバランスのよい食事を1日2回以上とる割合



※全体の結果は高校生を除いた市内在住の20歳以上の市民の結果です。

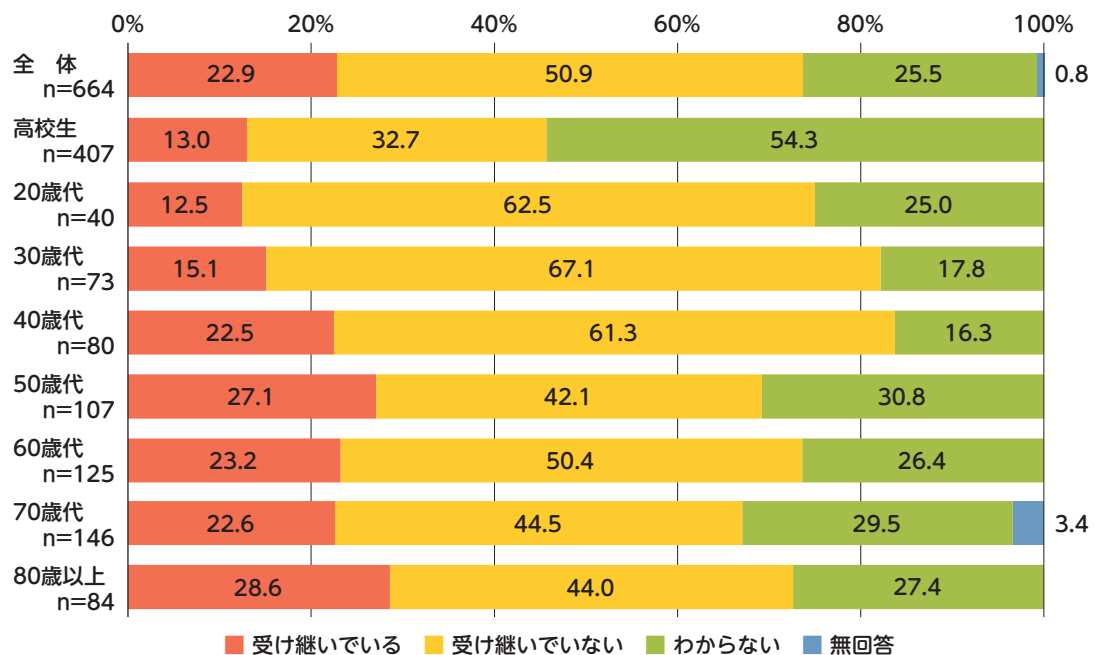
## >>> 「食文化」について

郷土料理や伝統料理、作法等の継承について、全体では、「受け継いでいる」が22.9%、「受け継いでいない」が50.9%、「わからない」が25.5%の割合となっています。

年齢別にみると、「受け継いでいる」が、「20歳代」「30歳代」では1割台、40歳代以上では2割台となっています。また、高校生では、「わからない」が最も高く、5割を超えています。

地域や家庭の料理を次世代に伝承するために、気軽に参加できる料理教室やレシピの公開などの啓発が必要です。

### ■ 郷土料理や伝統料理、作法等の継承について



※全体の結果は高校生を除いた市内在住の20歳以上の市民の結果です。



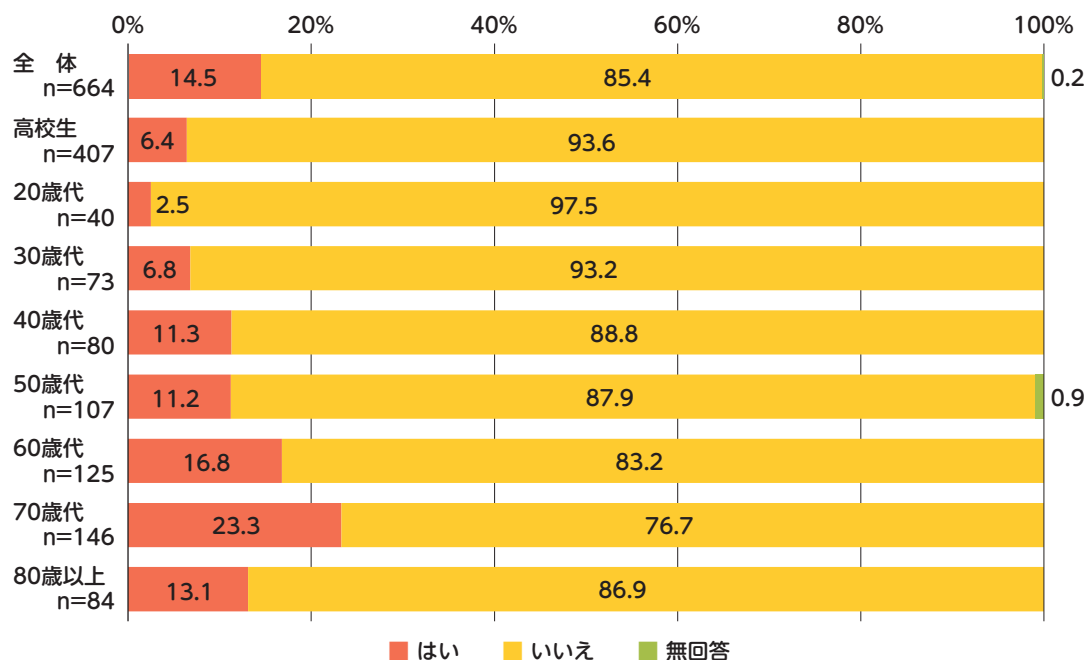
## >>> 「食に関するイベント」について

過去3年間の地域や自治会等での食に関するイベント参加の有無について、全体では、「はい」が14.5%、「いいえ」が85.4%の割合となっています。

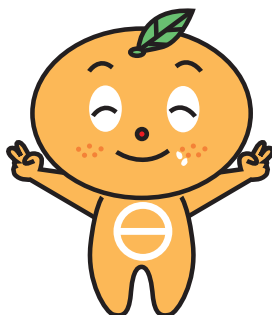
年齢別にみると、イベントに参加したことがある人は「70歳代」で23.3%と最も高く、一方で「20歳代」では2.5%と最も低くなっています。過去3年間では新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、予定されていたイベントの多くが中止になったため、イベントへの参加が少なくなっていると考えられます。

今後は社会情勢を鑑み、若年層が気軽に参加できるようなイベントや、楽しく学べるような環境づくりの普及啓発が必要です。

### ■ 過去3年間の地域や自治会等での食に関するイベント参加の有無



※全体の結果は高校生を除いた市内在住の20歳以上の市民の結果です。



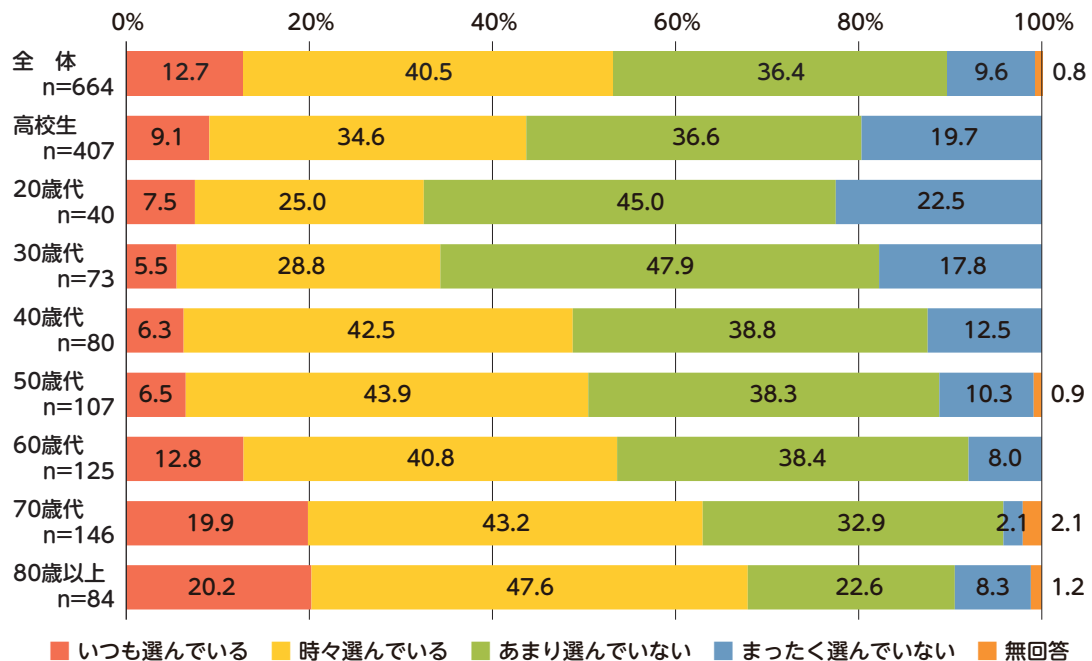
## >>> 環境への配慮について

日頃から環境に配慮した食材・食品を選んでいるかについて、全体では、「いつも選んでいる」(12.7%)と「時々選んでいる」(40.5%)をあわせた『選んでいる』は53.2%となっています。

年齢別に『選んでいる』についてみると、年齢が上がるほど割合が高くなる傾向にあり、「20歳代」では32.5%に対し、「80歳以上」では67.8%であり、その差は35.3ポイントとなっています。また、高校生では、『選んでいる』が43.7%となっています。

若い世代で日頃から環境に配慮した食材・食品を選んでいる人が少なくなっているため、幼少期のころから食べ物と環境のつながりを認識できるような取組が必要です。

### ■ 日頃から環境に配慮した食材・食品を選んでいるか



※全体の結果は高校生を除いた市内在住の20歳以上の市民の結果です。

## 第3章 計画の基本的な考え方

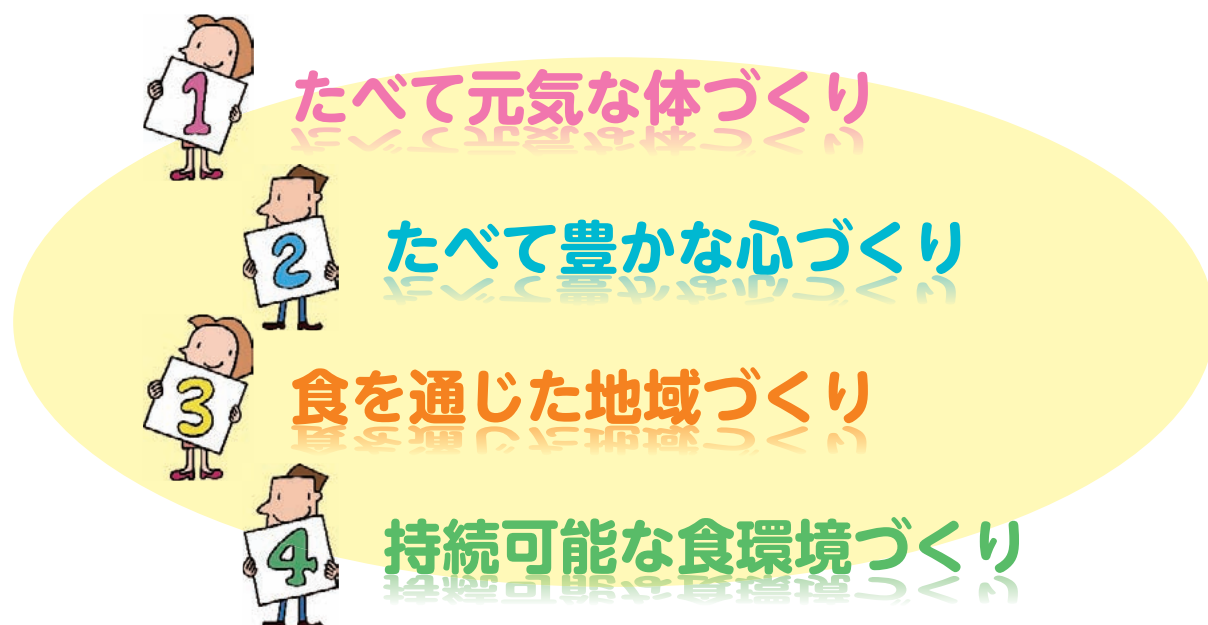


### 1 基本理念

食を通じて市民同士や市民、関係団体、事業者、行政等がつながることを食育のまちづくりを推進していく根源とします。市民一人ひとりが自らの食を見つめ直し、健康的な食習慣を培うと同時に、安全で無駄のない食の環境づくりや地産地消を進め、市民が一生を通してより良い食生活を送れるように、「食が人を結び、健康と環境の輪が広がるまちづくり」を基本理念とします。

**食が人を結び、  
健康と環境の輪が広がるまちづくり**

### 2 基本目標



### 3 施策の体系

| 基本理念                    | 基本目標          | 方向性                   |
|-------------------------|---------------|-----------------------|
| 食が人を結び、健康と環境の輪が広がるまちづくり | 1 たべて元気な体づくり  | 1 規則正しい食生活を身につけよう     |
|                         |               | 2 栄養バランスのとれた食事をとろう    |
|                         |               | 3 安全、安心な食で生活を送ろう      |
|                         | 2 たべて豊かな心づくり  | 1 食体験を通じて感謝の気持ちを育もう   |
|                         |               | 2 さまざまな食文化をもっと知ろう     |
|                         | 3 食を通じた地域づくり  | 1 食を通じて交流を深めよう        |
|                         |               | 2 食に関わるさまざまな活動に参加しよう  |
|                         |               | 3 食育を支える人材を育てよう       |
|                         | 4 持続可能な食環境づくり | 1 地産地消に取り組もう          |
|                         |               | 2 環境にやさしい食生活を送ろう      |
|                         |               | 3 生産から消費までの食の循環を理解しよう |



蒲郡メヒカリキャラクター  
ぴか丸くん

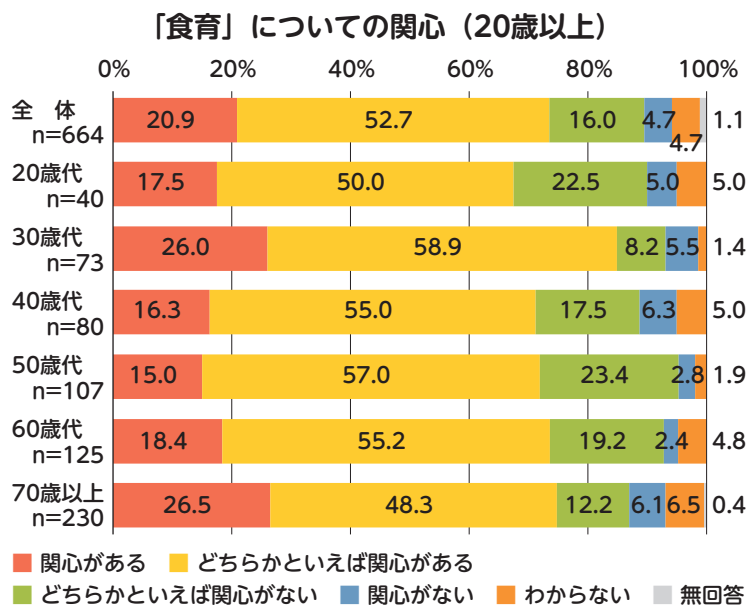
## 4 重点事項

### ① 食育への関心から健全な食生活の実践へ

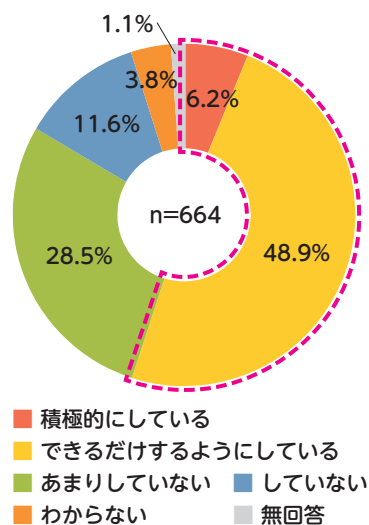
#### ※※これまでの取組※※

- ・食育に関する料理教室の実施
- ・給食センターの見学、給食参観、給食試食会等の実施
- ・生活習慣や朝ごはんに関するアンケートや講演会の実施
- ・正しい生活習慣や朝ごはんの重要性についての指導 など

#### ※※現状と課題※※



#### 健全な食生活の実践（20歳以上）



|                              | 当初値（H30） | 目標値（R4） | 現状値（R4） |
|------------------------------|----------|---------|---------|
| 食育に関心のある人の割合                 | 69.2%    | 75.0%   | 73.6%   |
| 日頃から健全な食生活をおくるために行動をしている人の割合 | —        | —       | 55.1%   |

「食育」に関心がある人の割合は全体で73.6%で、当初値よりは増加していますが、目標値には達していません。また、健全な食生活を実践している人の割合は55.1%となっており、食育に関心はありつつも実践に至っていない割合が約2割となっています。

#### ※※今後の方向性※※

- ・働く世代の食環境整備
- ・SNSを活用した情報発信
- ・バランスの良い食生活の普及啓発
- ・食に関するイベントの開催

#### ※※目指すべき方向※※

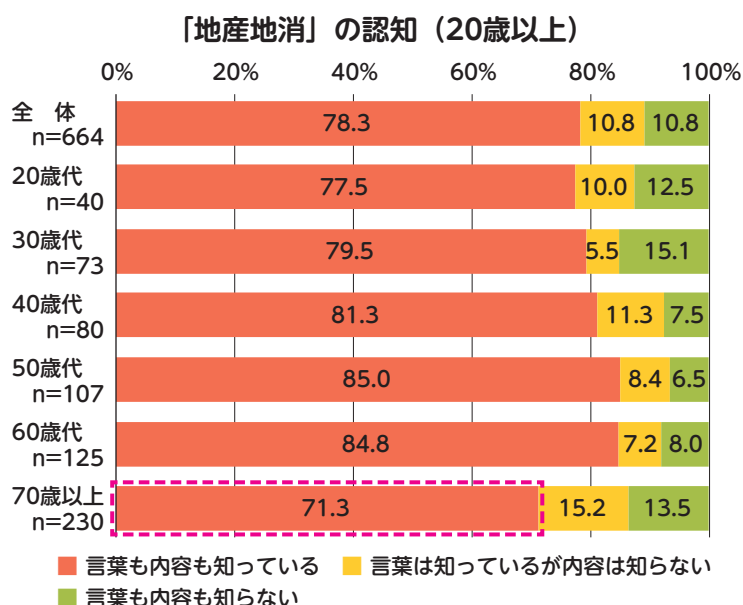
|                              | 現状値（R4） | 目標値（R9） |
|------------------------------|---------|---------|
| 食育に関心のある人の割合                 | 73.6%   | 80.0%   |
| 日頃から健全な食生活をおくるために行動をしている人の割合 | 55.1%   | 70.0%   |

## ② 地産地消の促進

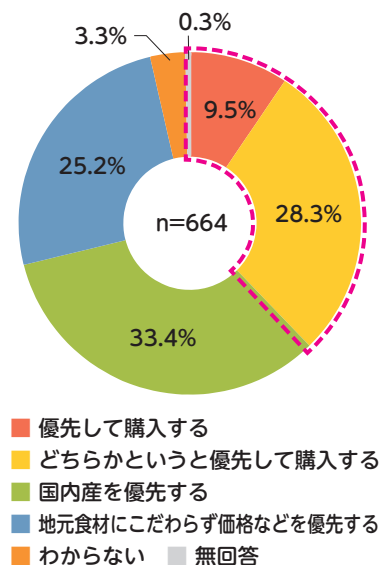
### ＊ ＊これまでの取組＊ ＊

- ・ 献立一覧表等による地元食材を使った給食や生産者の紹介
- ・ 農林水産まつり&食育フェスタによる地元食材や郷土料理の紹介
- ・ 地元食材を使った料理教室の実施 など

### ＊ ＊現状と課題＊ ＊



### 地元食材の優先購入（20歳以上）



|                                                  | 当初値 (H30) | 目標値 (R4) | 現状値 (R4) |
|--------------------------------------------------|-----------|----------|----------|
| 地産地消の内容を知っている人の割合                                | 69.9%     | 75.0%    | 78.3%    |
| 食品を選ぶ時に地元食材を優先して購入している人の割合                       | 38.1%     | 40.0%    | 37.8%    |
| 郷土料理や伝統料理などの地域や家族で受け継がれた料理、食べ方や作法を家族などへ伝えている人の割合 | 15.2%     | 18.0%    | 13.9%    |

「地産地消」の言葉の認知度は78.3%で、当初値より増加しており、目標値に達しています。50歳代～60歳代で85%程度と高くなっている一方で、70歳以上では71.3%となっており、低い状況にあります。言葉の認知はされつつも、地元食材の優先購入へはつながっておらず37.8%と当初値より微減しており、目標値の達成に至っていません。また、郷土料理や伝統料理などの伝承については13.9%と当初値より減少しており、目標値の達成に至っておらず、次世代に伝承するための取組が必要です。

### ＊ ＊今後の方向性＊ ＊

- ・ 生産者への支援
- ・ イベントでの郷土料理や伝統料理の紹介
- ・ 地元食材のPR及び供給の推進
- ・ 地元食材のブランド化の推進

### ＊ ＊目指すべき方向＊ ＊

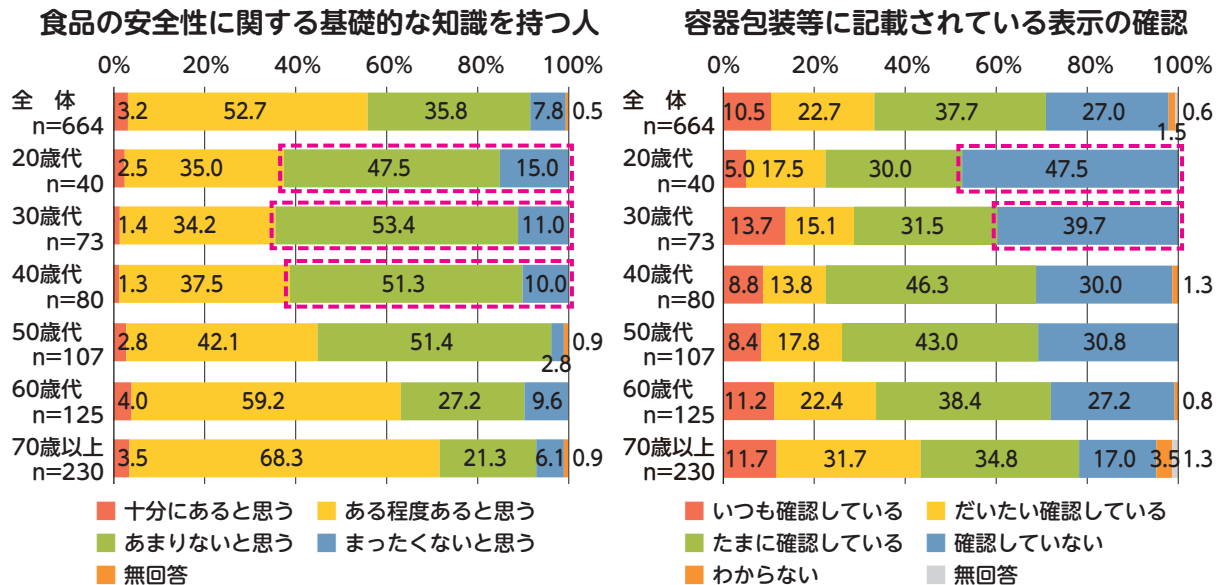
|                                                  | 現状値 (R4) | 目標値   |
|--------------------------------------------------|----------|-------|
| 地産地消の内容を知っている人の割合                                | 78.3%    | 85.0% |
| 食品を選ぶ時に地元食材を優先して購入している人の割合                       | 37.8%    | 50.0% |
| 郷土料理や伝統料理などの地域や家族で受け継がれた料理、食べ方や作法を家族などへ伝えている人の割合 | 13.9%    | 20.0% |

### ③ 安全・安心な食生活

#### ＊ ＊これまでの取組＊ ＊

- ・食の安全に関する広報活動（保健だより）
- ・食品表示の見方に関する指導
- ・食物アレルギー知識の普及及び児童生徒への対応についての校内研修会 など

#### ＊ ＊現状と課題＊ ＊



|                                   | 当初値 (H30) | 目標値 (R4) | 現状値 (R4) |
|-----------------------------------|-----------|----------|----------|
| 食品を買う時に容器包装等に記載されている表示を確認している人の割合 | 32.5%     | 40.0%    | 33.2%    |
| 食品の安全性に関する基礎的な知識がある人の割合           | —         | —        | 55.9%    |
| 安全な食生活を送ることに気をつけている人の割合           | —         | —        | 72.9%    |

食品の安全性に関する基礎的な知識を持つ人は「若い世代」で「あまりないと思う」の割合が高くなっています。同様に食品を買う際の添加物等表示の確認有無についても、「確認していない」が「若い世代」で高くなっている傾向があるため、食の安全についての情報発信の強化が必要です。

#### ＊ ＊今後の方向性＊ ＊

- ・食の安全性に関する知識の情報発信
- ・食に関する講座
- ・給食材料の産地や安全性の確認
- ・学校教育における健康教育、食育指導

#### ＊ ＊目指すべき方向＊ ＊

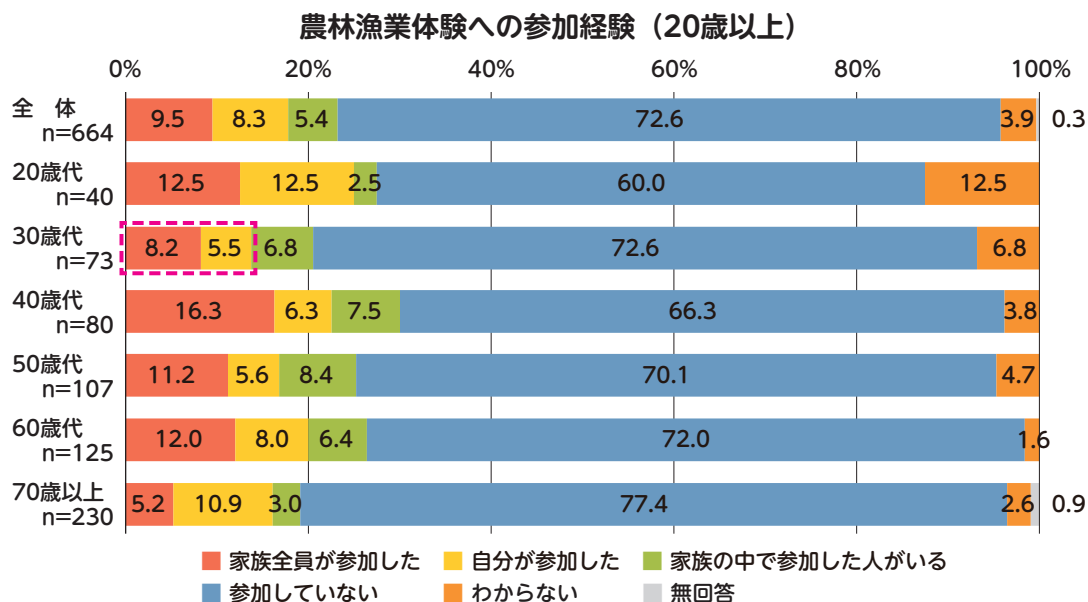
|                                   | 現状値 (R4) | 目標値   |
|-----------------------------------|----------|-------|
| 食品を買う時に容器包装等に記載されている表示を確認している人の割合 | 33.2%    | 45.0% |
| 食品の安全性に関する基礎的な知識がある人の割合           | 55.9%    | 70.0% |
| 安全な食生活を送ることに気をつけている人の割合           | 72.9%    | 80.0% |

#### ④ 農林漁業体験の推進

##### \*\*これまでの取組\*\*

- ・野菜等の栽培・収穫・調理体験
- ・農場、魚市場等の見学・体験 など

##### \*\*現状と課題\*\*



|                      | 当初値（H30） | 目標値（R4） | 現状値（R4） |
|----------------------|----------|---------|---------|
| 農林漁業体験に参加したことのある人の割合 | 16.8%    | 18.0%   | 17.8%   |

農林漁業体験への参加について17.8%と当初値より微増しているが、目標の達成に至っていません。特に30歳代（13.7%）の参加が低くなっています。

農林漁業体験を通じ、食育への関心や地域交流、郷土料理、伝統料理の伝承につなげるため、誰もが参加できるよう支援していく必要があります。

##### \*\*今後の方向性\*\*

- ・収穫体験・農業体験の推進
- ・生産者と消費者の交流の推進

##### \*\*目指すべき方向\*\*

|                      | 現状値（R4） | 目標値（R9） |
|----------------------|---------|---------|
| 農林漁業体験に参加したことのある人の割合 | 17.8%   | 25.0%   |

## 第4章 計画の具体的な内容

### 1 具体的な取組

#### 1 たべて元気な体づくり



方向性  
1

### 規則正しい食生活を身につけよう

健康な身体を育むためには、食事内容に対する心がけに加え、規則正しい生活リズムの確立が重要です。一人ひとりが規則正しい食生活が身につけられるように啓発を行います。

#### 取組

| 取組内容                        | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 早寝早起きや規則正しい生活リズム、基本的な食習慣の推進 | <ul style="list-style-type: none"><li>●園だよりや食育だより（小中学生）で、規則正しい生活リズムの大切さや、朝ごはんの大切さについての普及啓発を行います。</li><li>●園児・児童が早寝早起きや毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけ、規則正しい生活を送れるように取り組みます。</li><li>●生活習慣病予防のための規則正しい食生活の普及啓発を行います。</li><li>●市民に向けて朝ごはんの大切さの普及啓発を行います。</li></ul> |
| 朝ごはんの大切さの普及啓発               |                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 歯や噛むことの大切さの普及啓発             | <ul style="list-style-type: none"><li>●園児・児童を対象とした歯みがき指導を実施し、歯の大切さやむし歯予防についての啓発を行います。</li><li>●学校給食でかみごたえのある食品を使用した献立「カミカミ献立」を実施します。</li><li>●かかりつけ歯科医の啓発推進を行います。</li></ul>                                                                        |
| 歯周病予防指導や歯みがきの習慣づけの推進        | <ul style="list-style-type: none"><li>●むし歯や歯科疾病等の歯科疾病を予防するために、歯と口の健康づくりに関する普及啓発を行い一次予防に取り組みます。</li></ul>                                                                                                                                           |

#### 市民が取り組むこと

- 早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。○ 規則正しい生活リズムを心がけましょう。
- よく噛んで、ゆっくり食べましょう。○ 歯みがきを習慣化し、むし歯を予防しましょう。

#### 事業紹介

##### ▶ 朝ごはん50日チャレンジ

市内の小中学生を対象に、50日間自分の朝ごはんの摂取状況を記録することで、朝ごはんや規則正しい生活の習慣化を図ります。

##### ▶ 8020運動

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動を実施し、達成者には表彰を行います。

## 栄養バランスのとれた食事をとろう

健康な身体を育むためには、栄養バランスのとれた食事内容が大切です。生活習慣病の予防や野菜摂取量を増やす等の取組の啓発を行います。

### ■ 取組

| 取組内容                         | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| バランスのとれた食事の普及啓発              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食のイベントや教室の中でバランスのとれた食事の普及啓発を行い、食事のバランスチェック等を実施します。</li> <li>●主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事レシピを市ホームページなどで紹介します。</li> <li>●各種栄養教室を実施します。</li> </ul> |
| 乳幼児期における食育指導                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●園で食べることの楽しさについて子どもたちに教えていきます。また、食育講座を開催し指導を行います。</li> </ul>                                                                                |
| 学校における健康教育・食育指導              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●学校における健康教育・食育指導を行い、児童・生徒や保護者に対して、食事の栄養バランスの大切さを伝えます。</li> </ul>                                                                            |
| 野菜摂取量増加の啓発                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>●イベント等で簡単に推定野菜摂取量がわかる機器を活用し、野菜摂取量測定及び健康アドバイスをを行います。</li> <li>●野菜の目標摂取量や手軽に食べられる工夫・レシピを紹介します。</li> </ul>                                     |
| 青年期・中年期（働く世代）・高齢期における食育指導の充実 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●働く世代に向けた食環境の整備を行います。</li> <li>●高齢者を対象にした食生活事業を行います。</li> <li>●生活習慣病予防のための食生活の講座等を開催します。</li> </ul>                                         |

### ■ 市民が取り組むこと

- うす味を心がけましょう。
- 野菜を1日350g以上食べましょう。
- 間食や夜食の食べ方に気をつけましょう。
- よく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事を心がけましょう。

### 事業紹介

#### ▶ キッチン GAMA

市ホームページ上で、簡単電子レンジレシピや減塩レシピ、旬の食材を使ったレシピ、郷土料理レシピなどを紹介し、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事の普及啓発を行います。



#### ▶ 野菜ファーストの普及啓発活動

野菜を先に食べるにより、血糖値の上昇を抑えることや食べ過ぎ防止につながるため、野菜ファーストの普及啓発活動を行います。

## 安全、安心な食で生活を送ろう

食の安全性については、市民の健康と健全な食生活の実現にあたって基本的な問題であり、市民一人ひとりが正しい知識と理解を深めるとともに、自分の食生活について、自ら適切に判断し、選択していくことができるよう支援していく必要があります。

消費者である市民が食品表示の内容や意味をきちんと理解して初めて安全・安心な食生活を送ることが可能となるため、市民一人ひとりが自分で判断して自分に合った食生活を送れるように情報発信を行います。

### ■ 取組

| 取組内容                  | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                           |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 食品表示の見方の啓発            | ●食品表示の見方を家庭科や保健と連携し、指導を行います。また、栄養成分表示に関する指導や相談を行います。                         |
| 食の安全に関する情報提供          | ●食品関連事業者に対して栄養成分表示に関する指導や相談を行うとともに、食の安全に関する情報提供を行います。                        |
| 食物アレルギー知識の普及啓発        | ●職員に対し、食物アレルギー対応方法、事故防止のための研修会を実施し、食物アレルギー知識の普及及び園児・児童生徒への対応についての、個別指導を行います。 |
| 園・学校給食における食物アレルギーへの対応 | ●食物アレルギーを表示した献立表を提供し、卵を除去した食事の提供、飲用牛乳の豆乳への代替等、食物アレルギーに配慮した物資の選定を行います。        |

### ■ 市民が取り組むこと

- アレルギーに関する正しい知識を身につけましょう。
- 手洗いや食品の保管など、衛生管理に関する知識を身につけましょう。
- 食品表示を見る習慣を身につけ、理解できるようになりましょう。
- 正しい情報を選択できる力を身につけましょう。



## 2 たべて豊かな心づくり



方向性  
1

### 食体験を通じて感謝の気持ちを育もう

市民一人ひとりが、地産地消に取り組むことや農業体験などさまざまな活動に参加し、食を大切にする気持ち、食への感謝の気持ちを育むことが重要です。子どもを中心に食への感謝の気持ちは広がっており、農業体験などの食育活動が食に対する意識醸成につながっていきます。

豊かな自然環境を活かした体験を通じて、自分たちが食べているものがどのように作られているかを知り、さらに自ら収穫することでより食への興味関心につながり、食に対する感謝の気持ちを育む取組を行います。

#### ■ 取組

| 取組内容                 | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 収穫体験・農業体験の推進         | <ul style="list-style-type: none"><li>●園で野菜を育て、収穫した野菜を調理して食べることで、食への興味関心・感謝の気持ちを育みます。</li><li>●市内小学3年生を対象に子ども農業教室を開催します。</li><li>●市民農園を開園し、野菜や花の栽培を通じて自然に親しみ、農業への理解を深めます。</li></ul>                 |
| 生産者や調理者への感謝の大切さの普及啓発 | <ul style="list-style-type: none"><li>●生活科や理科と絡めた栽培、家庭科と連携した調理体験を行い生産者や調理者への感謝の大切さの普及啓発に取り組めます。</li><li>●市内在住の小学生以下の子どもと親子で参加できる講座を年間を通して開催します。本市の農産物を使った旬な料理を親子で一緒に作り、食への理解・感謝の気持ちを育みます。</li></ul> |

#### ■ 市民が取り組むこと

- 「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを言葉にして伝えましょう。
- 食に関するイベントや体験機会に積極的に参加しましょう。
- 食べ物の成り立ちについて学び食に対する感謝の気持ちを育てよう。

#### 事業紹介

##### ▶ 子ども農業教室

市内の全小学3年生を対象に蒲郡子ども農業教室を開催します。JA蒲郡市の総合集出荷場見学、みかんの収穫体験を行い、食べ物への関心を深め、食の大切さを体験する場を提供します。

## さまざまな食文化をもっと知ろう

手軽に調理できるインスタント食品や加工食品等の利用頻度が増している中、地元食材を使った郷土料理や伝統料理、家族の幸福や健康、自然の恵みへの感謝にちなんだ行事食を知ることは大切です。

また、地域の食文化のみに留まらず、日本の食文化に触れる機会づくりも推進します。

### ■ 取組

| 取組内容                   | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                                                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 学校給食等における地元食材を使った料理の紹介 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 学校の給食時間に地元食材についての食育指導を行います。</li> <li>● 郷土料理や伝統料理を作る教室等を行います。</li> </ul>                       |
| 日本の食文化の普及              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 社会科や英語等の授業で世界の食文化を紹介します。</li> <li>● 園・学校給食において、七夕給食、お月見給食、冬至給食、ひなまつり給食等の行事食を実施します。</li> </ul> |
| 食事マナーの習得               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 園・学校給食での食事マナー・正しい箸の持ち方指導を行います。</li> <li>● 食育のイベントにおいて、正しい箸の持ち方の普及を行います。</li> </ul>            |

### ■ 市民が取り組むこと

- 昔ながらの郷土料理や伝統料理を学びましょう。
- 昔から食べられていた郷土料理や伝統料理などを食べる機会を増やしましょう。
- 食に関する作法や望ましい食生活について積極的に学びましょう。



### 3 食を通じた地域づくり



方向性  
1

## 食を通じて交流を深めよう

近年はライフスタイルの多様化や大人数での外食がしづらい世の中の状況により、特に子どもや高齢者の孤食が問題となっています。家族や友人と会話をしながら楽しく食べることは、健康的な身体を育むだけでなく、心を豊かにします。家族そろって食事をするなど共食の大切さを普及啓発するほか、食を通して地元の団体等との交流も推進します。

#### 取組

| 取組内容                 | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                        |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 家族や友人と食事をするための環境整備   | ●親子魚料理教室、健康料理教室、親子クッキング教室、男性の料理教室等さまざまな料理教室を実施し、家族や友人と食事をするための環境整備や共食の大切さの普及啓発を行います。                      |
| 共食の大切さの普及啓発          | ●高齢者等の通い場等で食生活改善事業を開催します。<br>●共食の大切さの普及啓発に努めます。                                                           |
| 学校給食を通じたコミュニケーションの推進 | ●学校給食における会食の楽しさとコミュニケーションの推進を図ります。                                                                        |
| 職場における食育の環境推進        | ●商工会議所等と連携し、企業に対し、職場における食育の環境推進を行います。<br>●職場で食の健康講座を開催します。                                                |
| 「食育の日」の認知向上          | ●園・学校給食の毎月の献立表に「毎月19日は食育の日です～おうちでごはんの日～」と表示し、各家庭へ周知を行います。<br>●毎月19日にSNS等を利用した配信を実施し、「食育の日」のPR、認知の向上に努めます。 |

#### 市民が取り組むこと

- 家族や仲間と楽しく会話しながら食事をする機会を増やしましょう。
- 食を通し、人と人、地域のつながりをつくりましょう。
- 地域での食育活動に目を向けましょう。

#### 事業紹介

##### ▶ 食育の日

食育推進基本計画により、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育の日にSNS等で配信を行い、食育に関する啓発や共食の呼びかけを実施します。

## 食に関わるさまざまな活動に参加しよう

食に関するイベントの開催は、食育を広める上で効果的な方法の1つです。本市では食育に関する知識の普及や交流促進にもつながる各種イベントの開催により、一層の充実を図ります。

### 取組

| 取組内容          | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                                                                                     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食育に関する広報活動の推進 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●保健だよりを通じた啓発を行います。</li> <li>●和食の日のPRチラシを配布します。</li> <li>●食育に関する情報をSNS等で配信します。</li> <li>●SNSを通じて、食に関わるイベントの情報発信を行います。</li> </ul> |
| 食に関するイベントの開催  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒲郡市農林水産まつり＆食育フェスタを開催します。</li> <li>●市内で行われるイベントで、食育に関するPR・体験コーナーを出展します。</li> </ul>                                              |

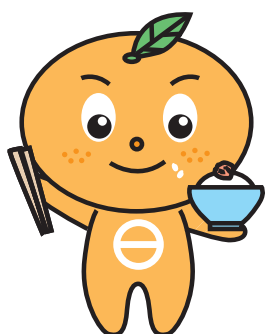
### 市民が取り組むこと

- 食に関するイベントや体験機会に積極的に参加しましょう。
- 蒲郡市の農林水産業に親しみを持ちましょう。

### 事業紹介

#### ▶ 蒲郡市農林水産まつり＆食育フェスタ

地元農水産業への理解の促進・消費拡大を目的とした「農林水産まつり」と市民一人ひとりが食に対する正しい知識を学び、日々の生活に活かせるように、食育の実践と発展の場としての「食育フェスタ」を同時開催し、地元農水産物の販売、食に関する展示・体験コーナーなどを出展します。



## 食育を支える人材を育てよう

市民一人ひとりが健全な食生活を実践しやすい環境を整備するためには、さまざまな視点から市民の食育を支援する人材が必要です。地域における食生活の課題を分析し、具体的な生活習慣の改善指導ができる管理栄養士・栄養士、専門調理師等の専門的知識を有する人材が中心となり、それぞれの特性にあった食育を推進することが重要です。食生活改善推進員等による地域支援者の食育に関しての地域に根ざした活動は、食育の推進においては必要不可欠であるため、身近なところで相談できる体制づくりとして、食育の地域リーダーである食生活改善推進員を育成します。

### 取組

| 取組内容            | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------|
| ボランティア人材の養成     | ●食を通した健康づくりのボランティアである食生活改善推進員（ヘルスメイト）を養成し、活動を支援することで地域から食に関する健康づくりを推進します。 |
| 食育に関する団体の育成と活用  | ●学校における食に関する指導の全体計画、学年別指導年間計画策定に参画します。<br>●飲食店等を対象とした食育推進協力店の加盟を促進します。    |
| 食育を担う人材育成と活動の推進 | ●管理栄養士等の活動において、人材育成を兼ねたPR活動を行い、食育を担う人材確保を目指します。                           |
| 各機関における推進体制の充実  | ●小中学校等への栄養教諭の配置促進や各職域の管理栄養士の配置体制の充実を推進します。                                |

### 市民が取り組むこと

- 食に関するイベントや体験機会に積極的に参加しましょう。
- 食育活動を行っているボランティアに積極的に参加しましょう。



#### 食生活改善推進員（ヘルスメイト）とは

わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行うことから出発した食生活改善推進員は、「食生活を改善する人」を意味します。豊かな感性と知性と経験が一人ひとりの力となり結集され、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通した健康づくりのボランティアとして活動を進めています。

##### (1) 食生活改善推進員の活動

- ① 食育の推進と普及啓発
- ② 食事バランスガイドの普及啓発
- ③ 健康日本21の推進

参照：一般財団法人日本食生活協会HP

## 4 持続可能な食環境づくり



方向性  
1

### 地産地消に取り組もう

地産地消に取り組むことは、「生産者の顔が見える安心感」だけでなく、「地域活性化への貢献」、「輸送費削減による環境への配慮」、「食料自給率の向上」等、さまざまな効果が期待できます。本市では、地産地消に対する一層の理解を促進します。

#### 取組

| 取組内容                 | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 地元食材の周知              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●市の名産品、特産物をリーフレットにまとめ小学生を対象に紹介します。</li> <li>●地元食材の原料を使用した商品の開発、普及活動を実施します。</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| 園・学校給食等における地元食材の推進活用 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●毎月、蒲郡産の食材を使用した「蒲郡の日給食」を実施し、献立表には「たべたくんマーク」、「ぴか丸くんマーク」をつけて周知します。</li> <li>●設楽町産の「チョコニシキ」を使用した米飯給食を実施します。</li> <li>●自園給食に使用する食材は、できるだけ地元の食材を仕入れるように努めます。</li> <li>●園・学校給食に地元食材を取り入れた食品を使用し、内容を献立表で紹介します。</li> <li>●「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。</li> </ul> |
| 地産地消の理解と利用の促進        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●小学生とその保護者を対象とした、親子魚料理教室を開催します。レシピに地元の魚を使用し、地元の旬の魚や魚の知識を学ぶ場となり、魚食普及を推進します。</li> </ul>                                                                                                                                                              |
| 地元のご当地料理の推進          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●市ホームページで地魚を使った魚料理のレシピを紹介します。</li> <li>●蒲郡おすすめレシピ（キッチンGAMA）で蒲郡の郷土料理のレシピの紹介や料理教室を開催します。</li> </ul>                                                                                                                                                  |

#### 市民が取り組むこと

- 地元食材を選んで食べましょう。
- 地元食材を使った料理を作ってみましょう。

POINT



#### ～地元食材を使った郷土料理～



#### ニギスの団子汁

ニギスはその見た目から別名沖ギスとも呼ばれる深海魚です。ニギスのすり身のほか、ニンジンやサトイモ、みそなどで作る団子が入ったニギスの団子汁は漁業や農業が盛んな蒲郡市の郷土料理です。

その他郷土料理：油菓子、煮みそ、煮かけうどん等

## 環境にやさしい食生活を送ろう

日本の食料自給率は4割、残りの6割を輸入に頼る中、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は年間522万トンあると推計されています。食品ロスを減らすための小さな行動も、市民一人ひとりが取り組むことで大きな削減につながります。

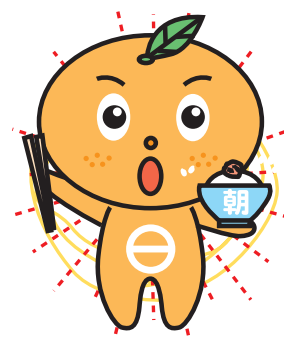
環境にやさしい食生活を送るために、SDGsの考え方を踏まえ、食料残渣の削減、食品ロスの削減など食から発生する生ごみを抑制する取組を推進するとともに、生ごみの循環利用の推進を図り、持続可能な食環境を推進します。

### 取組

| 取組内容           | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                                                                                                   |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 環境に配慮した食の取組の推進 | ●フードマイレージ製品、発展途上国の就労につながる製品、植樹等の環境配慮につながる製品の普及活動を行います。                                                                               |
| 食料残渣の削減        | ●ふだんの調理で捨ててしまっている野菜や魚の部位の有効活用方法をSNS等での配信を通じて啓発します。<br>●家庭から出る生ごみを自ら処理することを推進し、食料残渣の削減を促進します。<br>●事業者と連携した食品リサイクルによる肥料化や飼料化の取組を推進します。 |
| 食品ロスの削減        | ●広報誌の中で食品ロスの削減の取組について紹介します。                                                                                                          |

### 市民が取り組むこと

- 「もったいない」の精神で食べ物を無駄にしないよう心がけましょう。
- 自分の食べきれる量を覚え、選択するようにしましょう。
- 会食や宴会での食べ残しをしないようにしましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身を確認しましょう。
- 安易に食べ物を捨てないようにしましょう。
- 計画的な買い物をしましょう。
- 食材を使い切りましょう。



## 生産から消費までの食の循環を理解しよう

毎日何気なく食べているものも、それが家庭にたどり着くまでの生産から消費のプロセスを知ること、多くの生産者等に支えられてきたものであるという、食の循環に気づくことができます。食環境について学ぶ環境教育等に取り組むことにより、食べ物を大切にするという考え方の普及や環境への負荷低減を含む環境と調和のとれた食料生産とその消費に配慮した食育を推進します。

また、生産から消費までの食の循環を理解することで、市民一人ひとりが食への感謝の念、「もったいない」の気持ちをもつとともに、資源循環型社会の実現に向けた食と環境保全の関わりについて考える取組を行います。

### ■ 取組

| 取組内容                  | 市・食育推進関係団体等の主な実施内容                                       |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|
| 環境にやさしい農業の推進          | ●化学肥料・化学合成農薬の影響をできる限り軽減し、環境保全と生産性向上との調和を図る環境保全型農業を推進します。 |
| 環境と調和した生産等に関する学習機会の創設 | ●SDGsの考え方を踏まえ、小中学校で食環境について学ぶ環境教育を行います。                   |

### ■ 市民が取り組むこと

- 蒲郡市の農林水産業に親しみをもちましょう。
- 輸送距離が短い食品を選びましょう。
- 過剰包装ではなくゴミが少ない食品を選びましょう。
- グリーン購入を実践しましょう。

※グリーン購入について：製品やサービスを購入する際に、環境を考慮して、必要性をよく考え、環境への負荷ができるだけ少ないものを選んで購入することです。



## 2 ライフステージに対応した行動内容

ライフステージごとで課題が異なるため、乳幼児期、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テーマを明らかにして、食育に関する施策に取り組めます。

### 乳幼児期 (0～5歳頃)



味覚や咀嚼（そしゃく）機能などの発達が著しい時期です。  
口だけでなく、みて、さわって、と五感を使って食に触れることが大切です。  
食べることを楽しみ、食べる力を身につけていきましょう。

### 少年期 (6～15歳頃)



心身の成長が著しい時期です。  
食の基礎を身につけることが大切です。  
正しい食習慣を身につけると同時に、食事づくりのお手伝いなどを通して食への関心を高めましょう。

### 青年期 (16～29歳頃)



身体的、精神的に成長が完了し、自立し始める時期です。  
食の外部化が進む時期でもあるため、自分の健康は自分で守ることが大切です。  
健全な食生活を自ら実践する力を身につけていきましょう。

### 壮年期 (30～44歳頃)



ライフイベント（結婚・出産など）により生活が大きく変化する時期です。  
自分のライフスタイルにあった食生活を実践することが大切です。  
次世代を担う子どもたちと一緒に食に関する経験を深め、食に関する知識などを伝えていきましょう。

### 中年期 (45～64歳頃)



家庭や社会において責任を担い、働き盛りで自分の健康に関心が持ちにくい時期です。  
生活習慣病の予防や改善につながる食を通じた健康づくりを実践していきましょう。

### 高齢期 (65歳頃～)

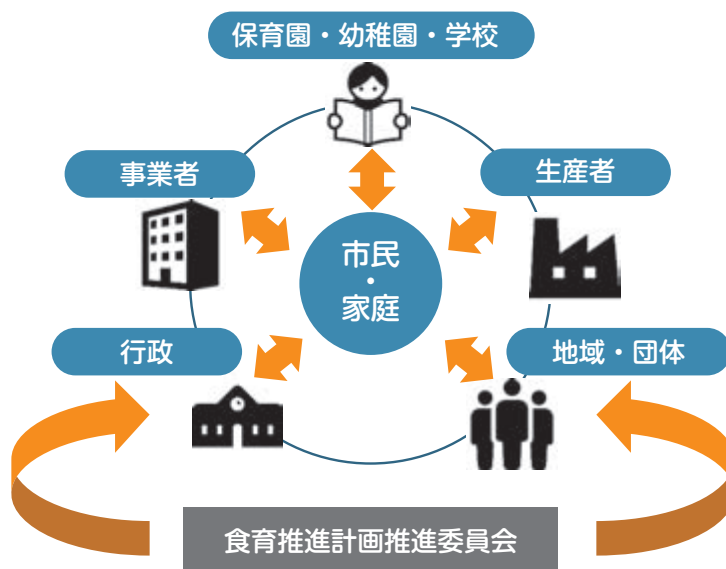


加齢に伴う体の変化、体力の低下がみられる時期です。  
個々の特性に応じながら、低栄養にならないよう必要な栄養をバランスよくとりましょう。

## 第5章 計画の推進と数値目標

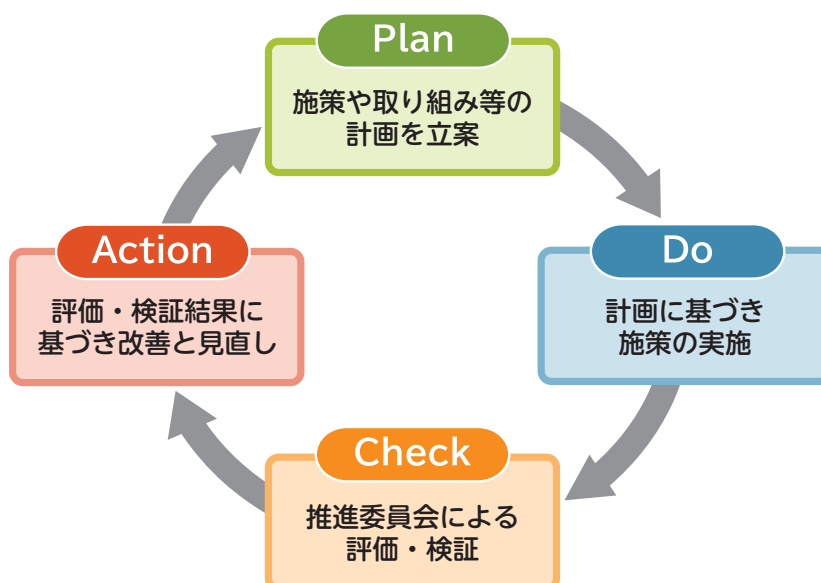
### 1 計画の推進体制

食育推進計画推進委員会を中心として、市民一人ひとりと、家庭、保育園・幼稚園・学校、地域・団体、生産者、事業者、行政等がそれぞれ交流・連携し、それぞれの立場で本計画を推進していきます。



### 2 計画の進捗管理

本計画を円滑に進めるため、施策や取組の計画を立て、実行に移し、実行過程から実行結果までを具体的な根拠を踏まえてしっかりと評価・検証を行い、必要に応じて取組内容の改善と見直しを実施します。



### 3 計画の数値目標

| 基本目標       | 指 標                                                      | 対 象    | 現状値 (R4) | 目標値 (R9) |
|------------|----------------------------------------------------------|--------|----------|----------|
| たべて元気な体づくり | バランスのよい食事を1日2回以上食べる日が、週に4日以上ある人の割合                       | 一般     | 60.3%    | 65.0%    |
|            | 朝ごはんを毎日食べる人の割合                                           | 小学生    | 87.7%    | 90.0%    |
|            |                                                          | 中学生    | 73.9%    | 90.0%    |
|            |                                                          | 若い世代※  | 64.6%    | 70.0%    |
|            |                                                          | 一般     | 81.3%    | 85.0%    |
|            | 野菜が入っている朝ごはんが週に4日以上ある人の割合                                | 若い世代   | 20.3%    | 25.0%    |
|            |                                                          | 一般     | 46.9%    | 50.0%    |
|            | 適正体重の維持や減塩など食生活に気をつけている人の割合                              | 40歳代以上 | 63.3%    | 70.0%    |
|            |                                                          | 一般     | 60.0%    | 70.0%    |
|            | ふだんゆっくりよく噛んで食べる人の割合                                      | 一般     | 40.7%    | 45.0%    |
|            | 食品を買う時に容器包装等に記載されている表示を確認している人の割合                        | 一般     | 33.2%    | 45.0%    |
|            | 食品の安全性に関する基礎的な知識があると思う人の割合                               | 一般     | 55.9%    | 70.0%    |
|            | 安全な食生活を送ることについて、気をつけている人の割合                              | 一般     | 72.9%    | 80.0%    |
| たべて豊かな心づくり | 農林漁業体験に参加したことのある人の割合                                     | 一般     | 17.8%    | 25.0%    |
|            | 蒲郡市の特産物を3つ以上認識している人の割合                                   | 一般     | 84.3%    | 90.0%    |
|            | 郷土料理や伝統料理などの地域や家庭で受け継がれた料理、食べ方や作法を受け継いでいる人の割合            | 若い世代   | 14.2%    | 20.0%    |
|            |                                                          | 一般     | 22.9%    | 25.0%    |
|            | 郷土料理や伝統料理などの地域や家庭で受け継がれた料理、食べ方や作法を家族などへ伝えている人の割合         | 一般     | 13.9%    | 20.0%    |
| 食を通じた地域づくり | 毎月19日が食育の日と知っている人の割合                                     | 一般     | 11.0%    | 20.0%    |
|            | 朝食を家族・友人などと一緒に食べることが週に2日以上ある人の割合                         | 一般     | 60.4%    | 65.0%    |
|            | 夕食を家族・友人などと一緒に食べることが週に2日以上ある人の割合                         | 一般     | 80.8%    | 85.0%    |
|            | 1日の全ての食事を一人で食べることが週に4日以上ある人の割合                           | 一般     | 20.8%    | 15.0%    |
|            | 過去3年間に、地域や自治会等での食に関するイベントに参加したことのある人の割合                  | 一般     | 14.5%    | 20.0%    |
|            | 過去3年間に、食に関する講演会、研修や料理教室などに参加したことのある人の割合                  | 一般     | 5.6%     | 15.0%    |
| 食環境づくり     | 地産地消の内容を知っている人の割合                                        | 一般     | 78.3%    | 85.0%    |
|            | 食品を選ぶ時に地元食材を優先して購入している人の割合                               | 一般     | 37.8%    | 50.0%    |
|            | 食品の食べ残しや廃棄を少なくするために注意している人の割合                            | 一般     | 89.8%    | 95.0%    |
|            | 環境に配慮した食材・食品を選ぶ人の割合                                      | 一般     | 53.2%    | 60.0%    |
| 全 体        | 食育に関心のある人の割合                                             | 若い世代   | 78.8%    | 80.0%    |
|            |                                                          | 一般     | 73.6%    | 80.0%    |
|            | 日頃から健全な食生活をおくるために行動をしている人の割合                             | 一般     | 55.1%    | 70.0%    |
|            | 食育推進計画マスコットキャラクター「たべたくん」または蒲郡メヒカリキャラクター「ぴか丸くん」を知っている人の割合 | 一般     | 30.9%    | 35.0%    |
|            | 自身の食生活が8点以上の人の割合                                         | 一般     | 41.8%    | 50.0%    |

※：若い世代とは20～30歳代



## 1 アンケート調査結果

### (1) 調査概要

#### ① 調査の目的

本アンケート調査は、蒲郡市に居住する20歳以上の市民及び蒲郡市内の高校に通う高校生に対して、食育に対する意識や関心、日ごろの生活等について意見を伺い、計画策定の基礎資料を得るため実施した。

#### ② 調査対象者等

| 一般調査     | 調 査 概 要                   |
|----------|---------------------------|
| (1) 調査対象 | 蒲郡市に居住する20歳以上の市民          |
| (2) 標本数  | 1,400人                    |
| (3) 抽出方法 | 住民基本台帳より20歳以上の方から無作為抽出    |
| (4) 実施方法 | 配布：郵便による調査票配布 回収：郵送、Web回答 |
| (5) 調査期間 | 令和4年8月5日（金）～9月2日（金）       |

| 高校生調査    | 調 査 概 要               |
|----------|-----------------------|
| (1) 調査対象 | 蒲郡市内の高校に通う高校生         |
| (2) 実施方法 | 学校にて調査票配布、回収          |
| (3) 調査期間 | 令和4年8月22日（月）～9月30日（金） |

#### ③ 回収状況

|     | 配布数    | 有効回収数 | 回収率   |
|-----|--------|-------|-------|
| 一 般 | 1,400件 | 664件  | 47.4% |
| 高校生 | 560件   | 407件  | 72.7% |

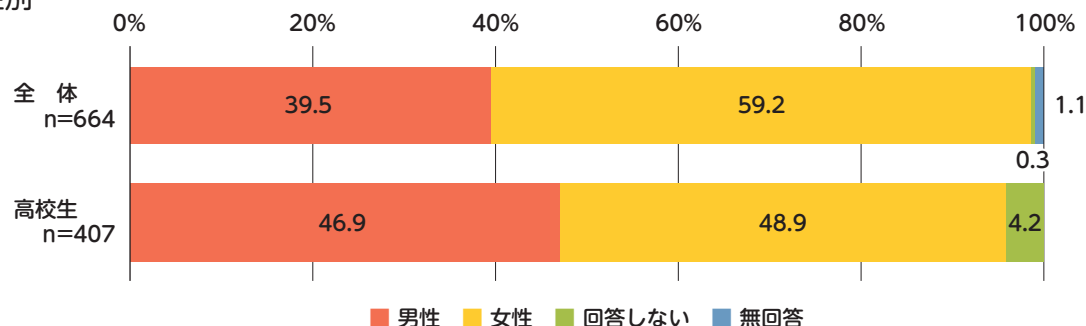
#### ④ 調査結果の表示方法

- 回答は各質問の回答者数（n）を基準とした百分率（%）で示してある。また、小数点以下第2位を四捨五入しているため、内訳の合計が100.0%にならない場合がある。
- 複数回答が可能な設問の場合、回答者が全体に対してどのくらいの比率であるかという見方になるため、回答比率の合計が100.0%を超える場合がある。
- グラフの値が0%の時、表示を省略している場合がある。
- 調査結果の表、グラフ等の見出し及び文章中での回答選択肢は、本来の意味を損なわない程度に省略して掲載している場合がある。

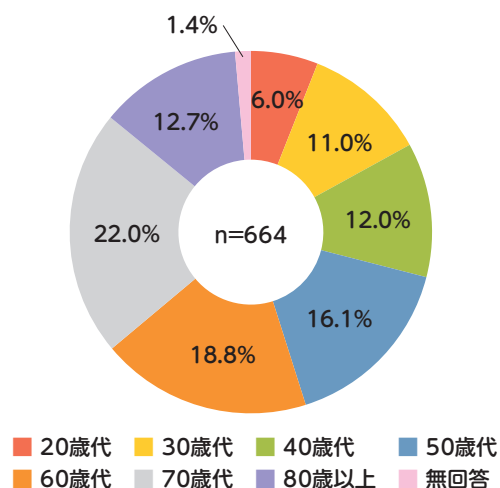
## (2) 調査結果

### あなたご自身について

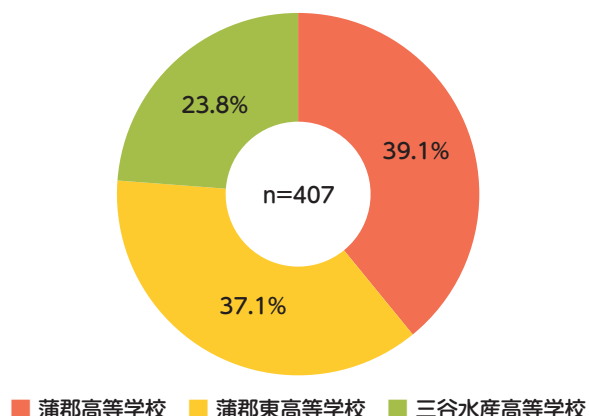
#### ①性別



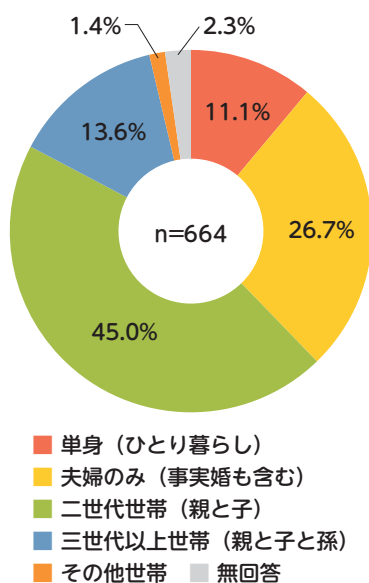
#### ②年齢（一般）



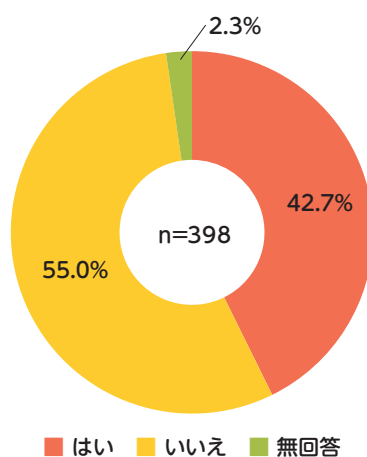
#### ③通っている高校名（○は1つ）（高校生）



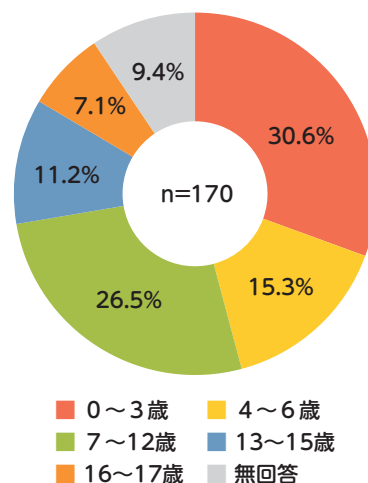
#### ③世帯構成（一般）



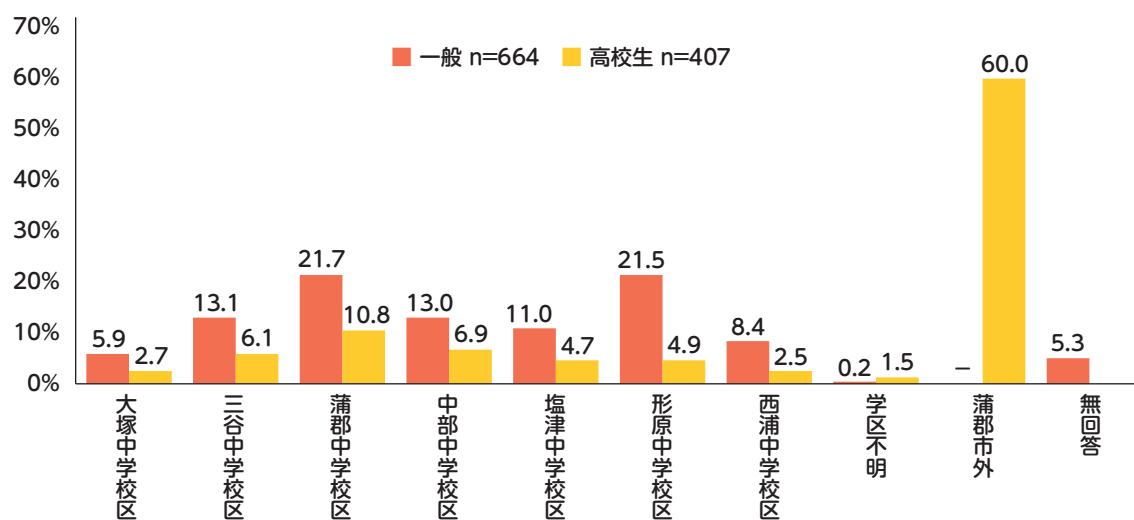
#### ③－1 18歳未満の家族と同居の有無（一般）



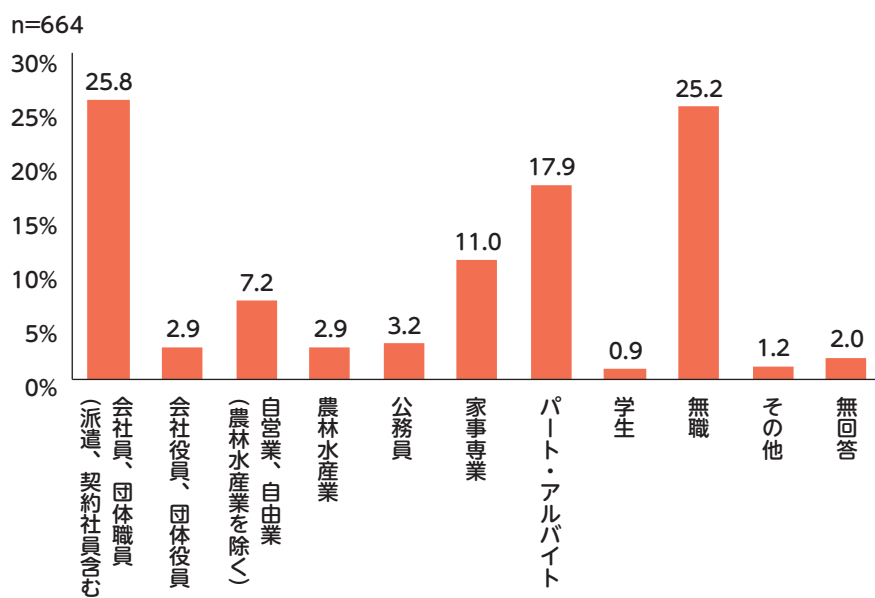
#### ③－2 一緒に住んでいる家族の一番下の子の年齢（一般）



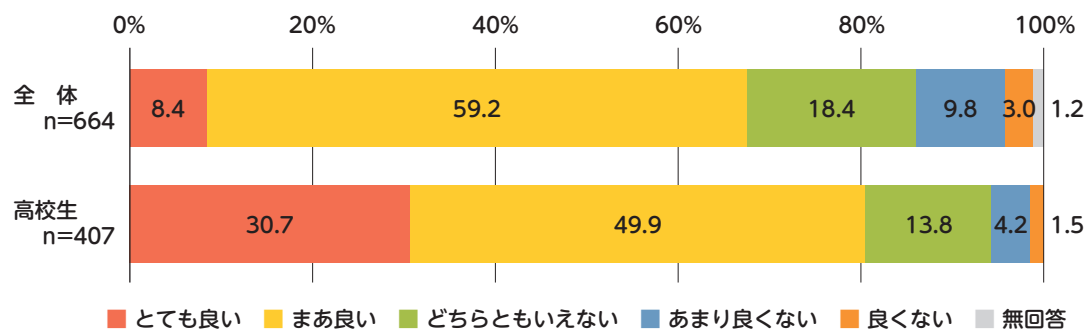
#### ④お住まいの地域



#### ⑤職業（一般）

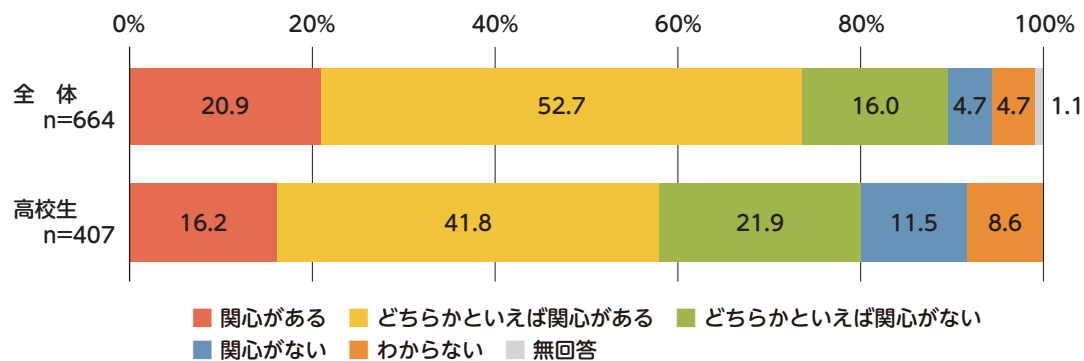


#### ⑥あなたは自分の健康状態について、どのように感じていますか。(○は1つ)

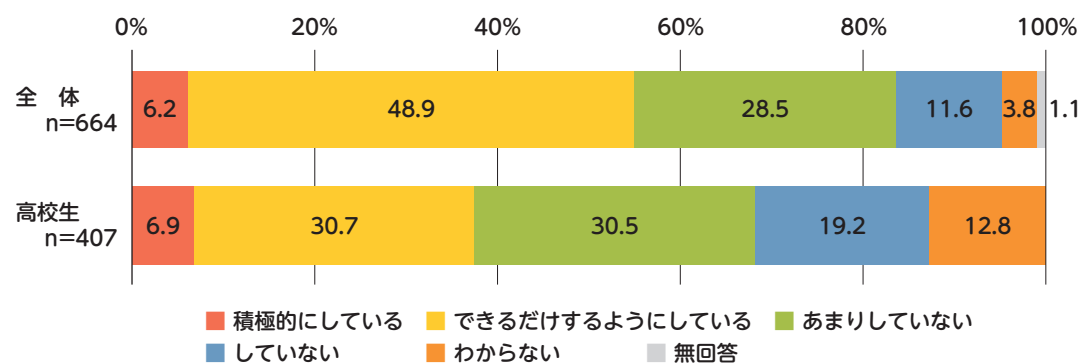


## 「食育」について

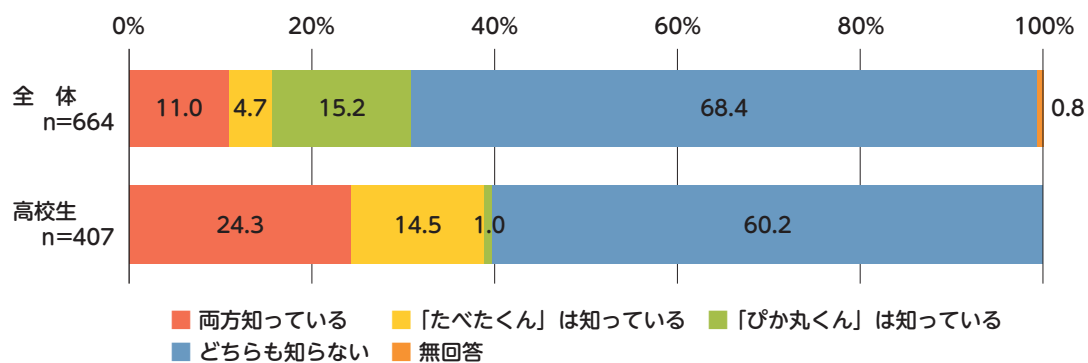
**問1** あなたは、「食育」に関心がありますか。(○は1つ)



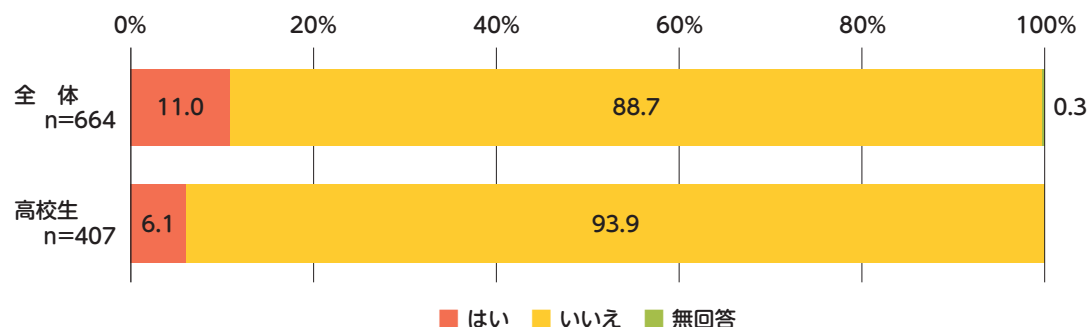
**問2** あなたは、日頃から健全な食生活をおくるために「食育」を何らかの形で実践していますか。(○は1つ)



**問3** あなたは、食育推進計画マスコットキャラクターの「たべたくん」と蒲郡メヒカリキャラクター「ぴか丸くん」を知っていますか。(○は1つ)

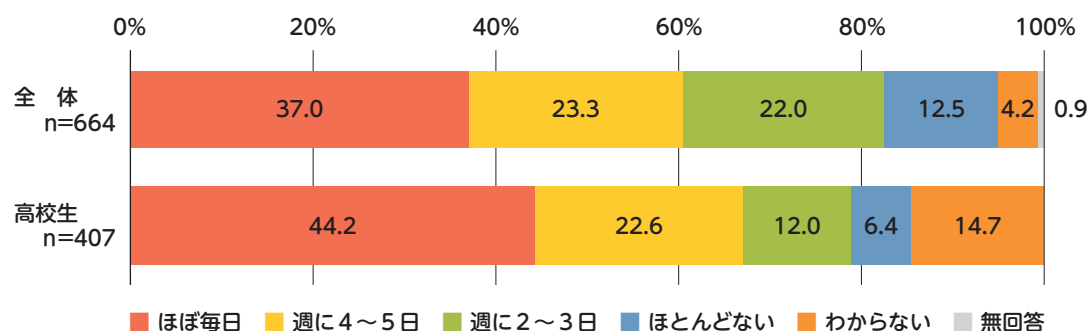


**問4** 「毎月19日」が食育の日と知っていましたか。(○は1つ)

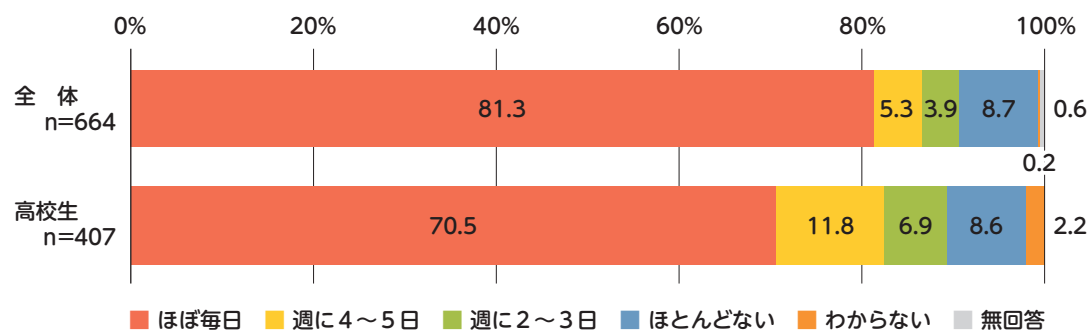


## 「食生活」について

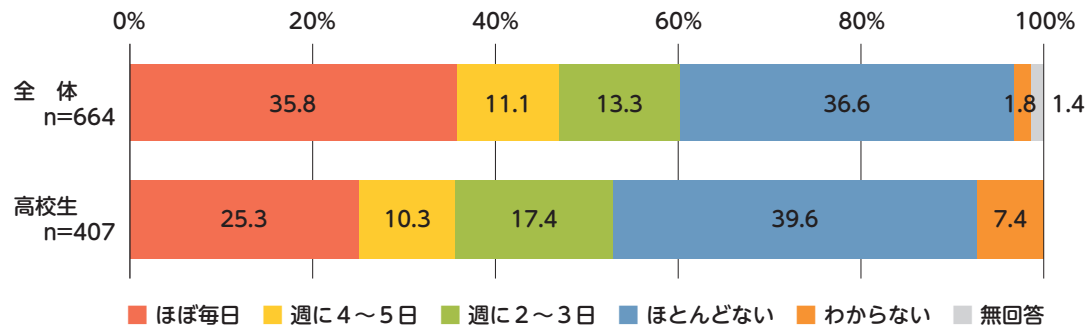
**問5** バランスのよい食事を1日2回以上とる日は、週に何日くらいありますか。(○は1つ)



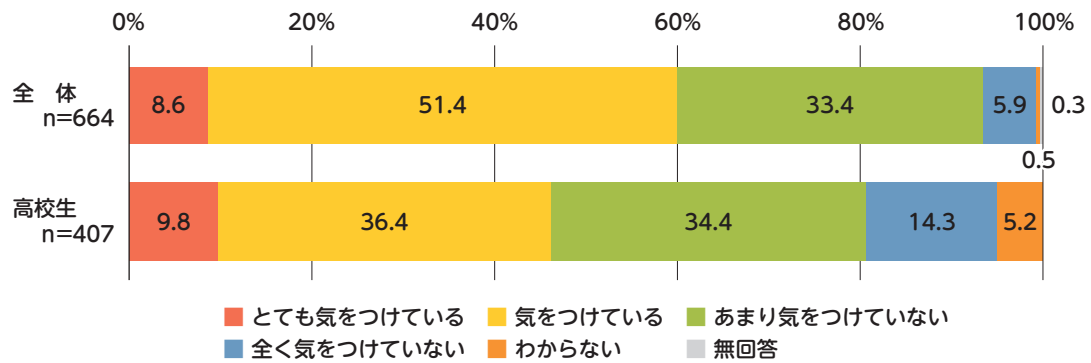
**問6** あなたは、普段、朝ごはんを食べますか。(○は1つ)



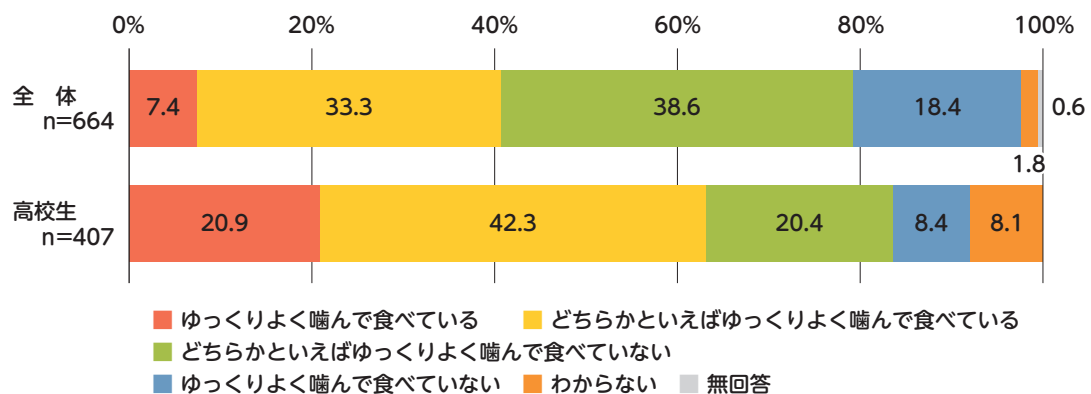
**問7** あなたの食べる朝ご飯には、野菜が入っていますか。(○は1つ)



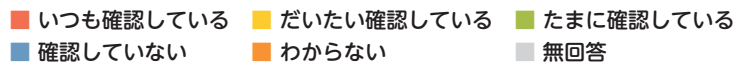
**問8** 生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、普段から適正体重の維持や減塩など、食生活に気をつけていますか。(○は1つ)



**問9** あなたは、普段、ゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)



あなたは、食品を買うときに「原材料」「食品添加物」「栄養成分」「アレルギー表示」など、容器包装等に記載されている表示を確認していますか。(○は1つ)



朝食を家族・友人などと一緒に食べることが、週に何日ありますか。(○は1つ)

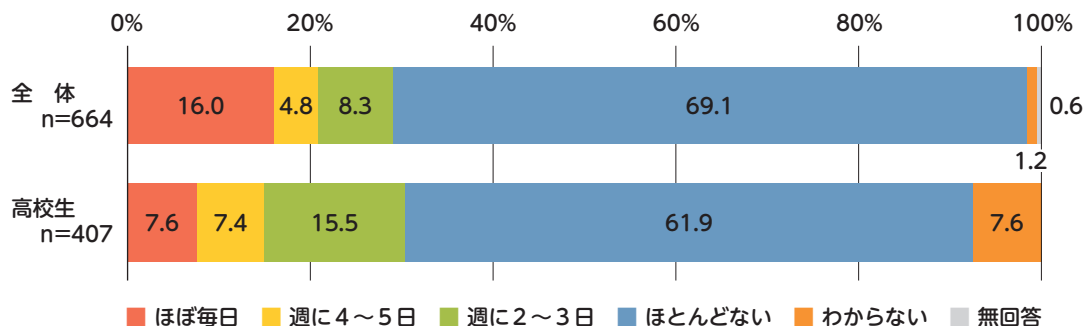


夕食を家族・友人などと一緒に食べることが、週に何日ありますか。(○は1つ)



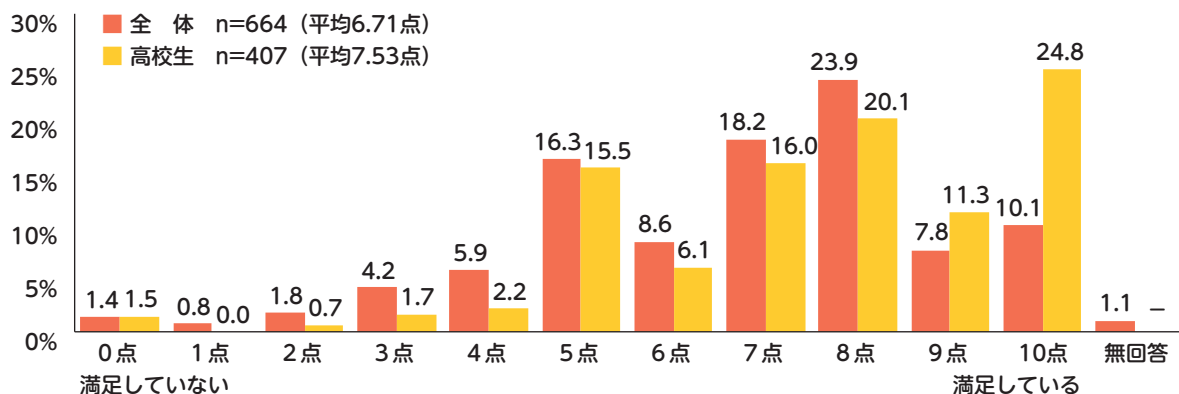
### 問13

あなたは、1日の全ての食事を一人で食べることが、週に何日ありますか。(○は1つ)



### 問14

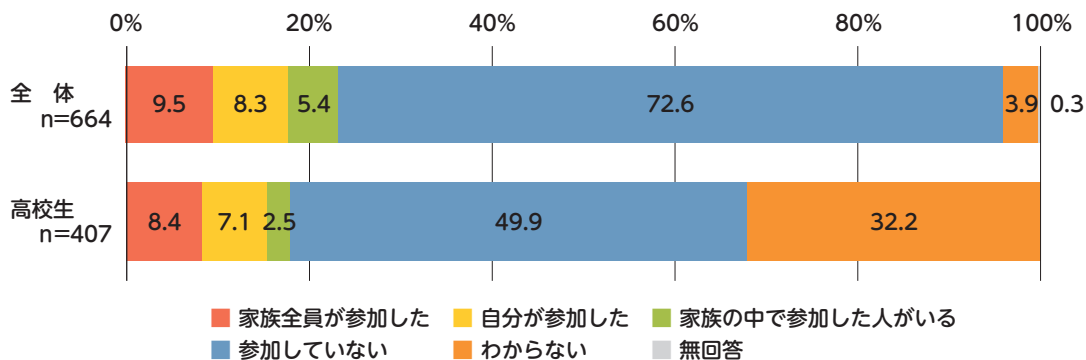
あなたは、現在の食生活にどの程度満足していますか。〔「満足していない」を0点、「満足している」を10点として、該当する数字1つに○をつけてください。〕



## 「地産地消・食文化」について

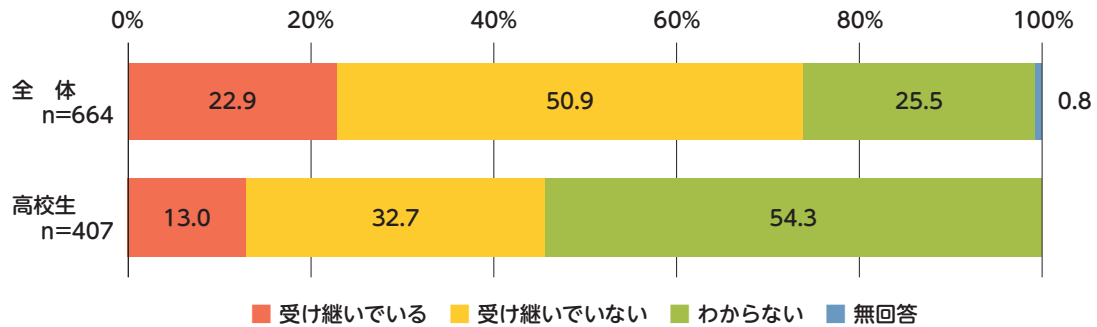
### 問15

これまで、あなた又は、あなたの家族の中で農林漁業体験に参加したことのある人はいますか。(○は1つ)



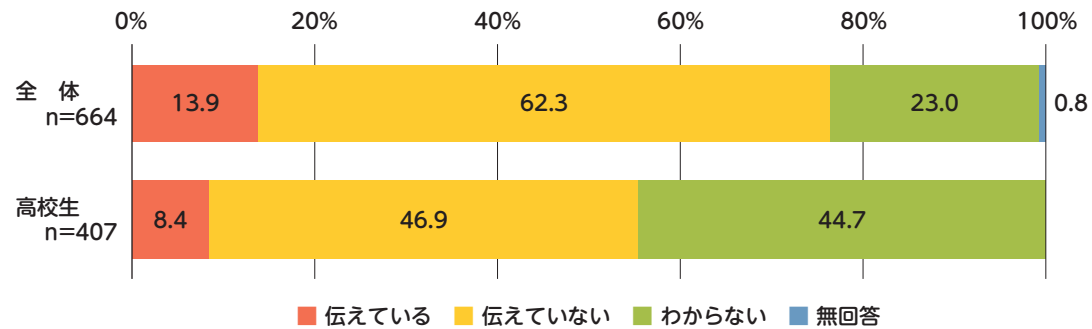
### 問16

あなたは、郷土料理や伝統料理などの地域や家庭で受け継がれた料理、食べ方や作法を受け継いでいますか。(○は1つ)



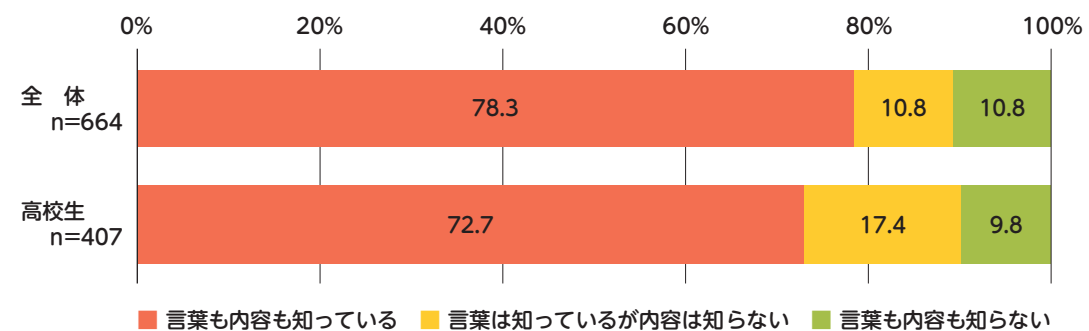
### 問17

あなたは、郷土料理や伝統料理などの地域や家庭で受け継がれた料理、食べ方や作法を家族などへ伝えていきますか。(○は1つ)

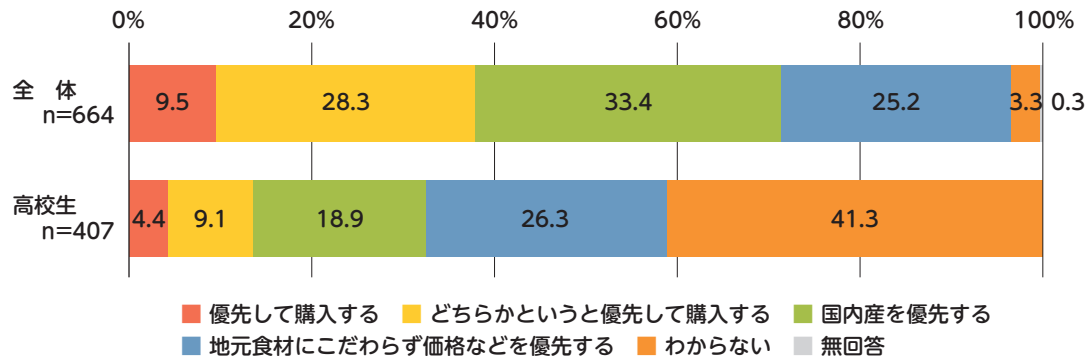


### 問18

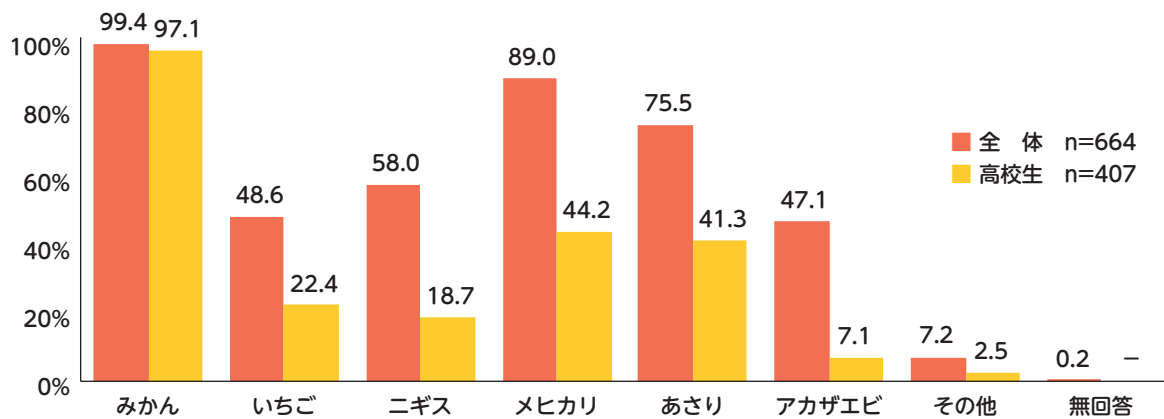
あなたは、「地産地消」という言葉と内容を知っていますか。(○は1つ)



**問19** あなたは、普段、食品を選ぶ時に地元食材を優先して購入しますか。(○は1つ)

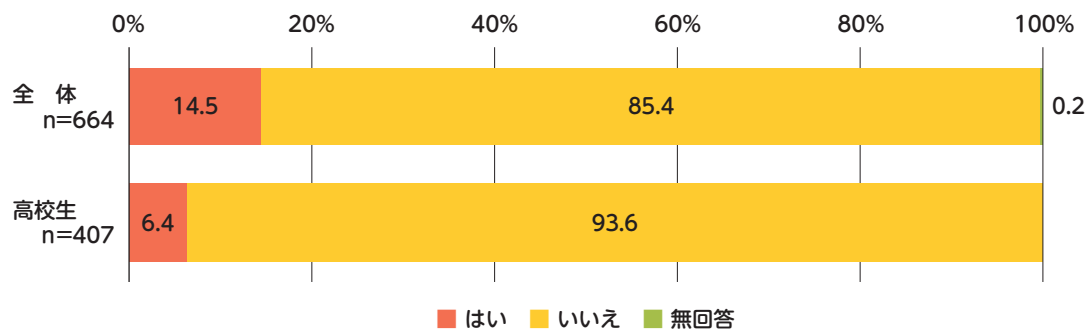


**問20** あなたが知っている蒲郡市の特産物は何ですか。(あてはまるものすべてに○)



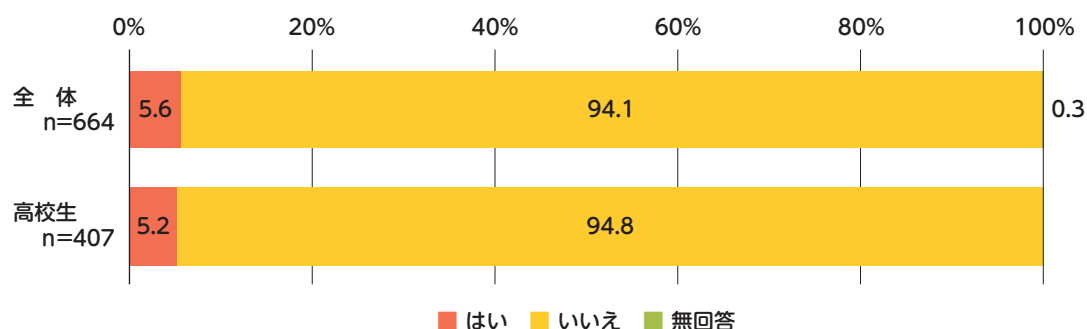
## 「食」について

**問21** あなたは、過去3年間に、地域や自治会等での食に関するイベント（農林水産まつり、食育フェスタなど）に参加しましたか。(○は1つ)



問22

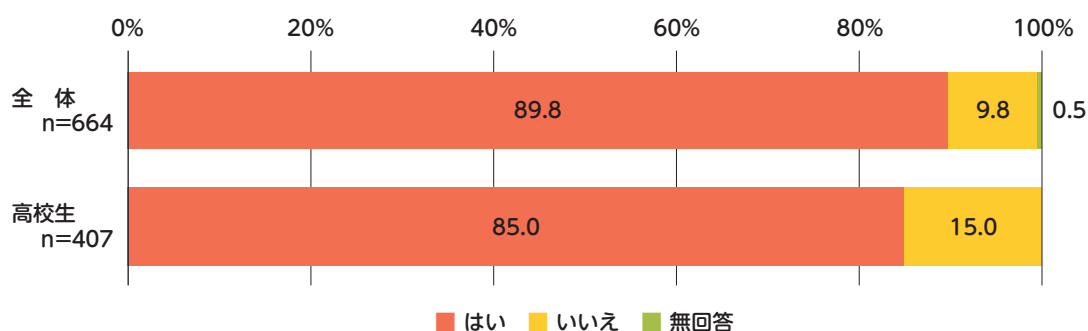
あなたは、過去3年間に、食に関する講演会、研修や料理教室などに参加したことがありますか。(○は1つ)



「安全・環境」について

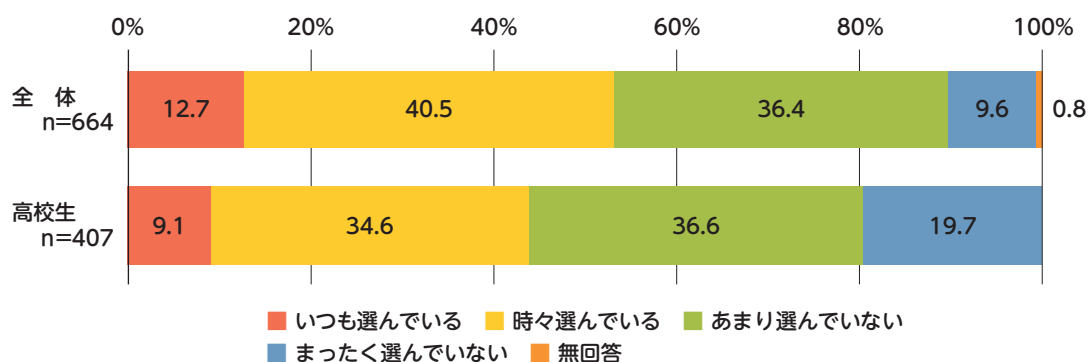
問23

あなたは、食品の食べ残しや廃棄を少なくするために注意していますか。(○は1つ)



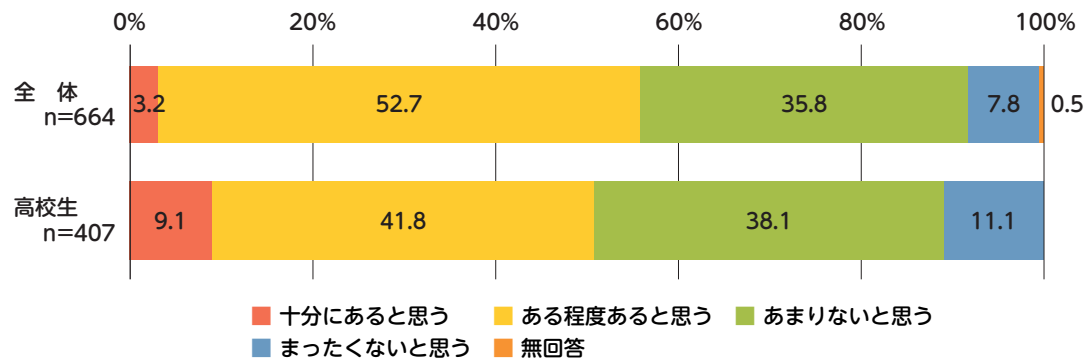
問24

あなたは、日頃から環境に配慮した食材・食品を選んでいきますか。(○は1つ)



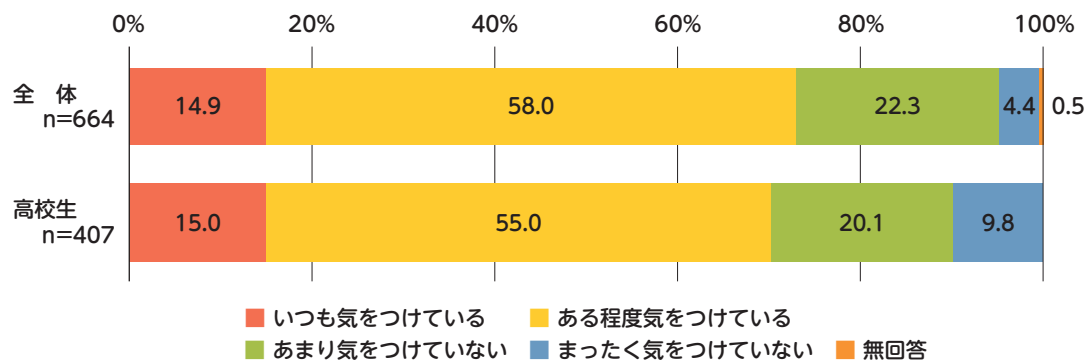
問25

あなたは、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いますか。(〇は1つ)



問26

あなたは、安全な食生活を送ることについてどの程度気をつけていますか。(〇は1つ)



## 2 令和4年度蒲郡市食育推進計画推進委員会 委員名簿

| 区 分           | 組 織 名               | 役職等           | 氏 名     |
|---------------|---------------------|---------------|---------|
| 学 識 経 験 者     | 愛知学泉大学              | 講 師           | 石 川 桂 子 |
| 学 校 ・ 保 育     | 蒲郡市保育園父母の会連絡協議会     | アドバイザー        | 市 川 衣 里 |
|               | 蒲郡市保育園園長会           | 会 長           | 都 築 伸 恵 |
|               | 蒲郡市小中学校PTA連絡協議会     | 書 記           | 沖 中 和 見 |
|               | 形原北小学校              | 養護教諭          | 高 橋 千 波 |
|               | 三谷小学校               | 栄養教諭          | 笹 野 麻知世 |
| 健 康 ・ 栄 養     | 蒲郡市歯科医師会            | 理 事           | 大 塚 亜紀子 |
|               | 蒲郡市健康づくり食生活改善協議会    | 会 長           | 志 賀 笑 子 |
|               | 豊川保健所管内蒲郡栄養士会       | 会 長           | 鈴 木 絵 美 |
| 生 産 者 ・ 事 業 者 | 蒲郡市農業協同組合 総務部総務組合員課 | 課 長           | 嶋 田 憲 太 |
|               | 蒲郡市漁業振興協議会          | 会 長           | 小 林 俊 雄 |
|               | 生活協同組合コープあいち 豊橋センター | センター長         | 竹 内 彰   |
| 行 政           | 豊川保健所               | 管理栄養士         | 山 内 千 紘 |
|               | 蒲郡市産業振興部            | 部 長           | 池 田 高 啓 |
|               | 蒲郡市健康福祉部健康推進課       | 課長補佐<br>管理栄養士 | 千 賀 典 子 |
|               | 蒲郡市健康福祉部子育て支援課      | 栄養士           | 竹 内 正 子 |
|               | 蒲郡市教育委員会学校教育課       | 課長補佐          | 藤 井 克 枝 |



## 第4次蒲郡市食育推進計画

発行年月 : 2023年 3月  
発行 : 蒲郡市  
編集 : 農林水産課  
住所 : 〒443-8601 蒲郡市旭町17番1号  
TEL(0533)66-1126 FAX(0533)66-1188