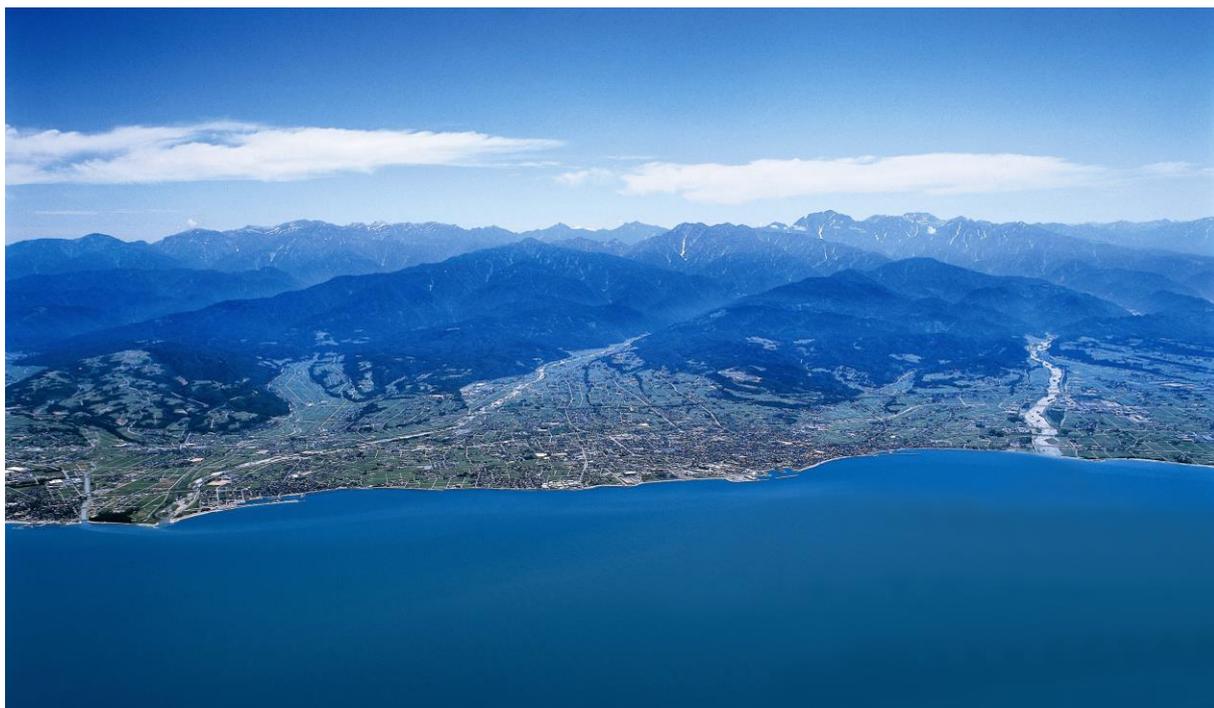
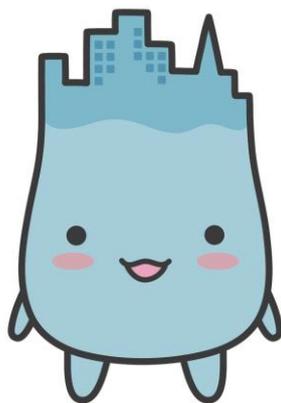
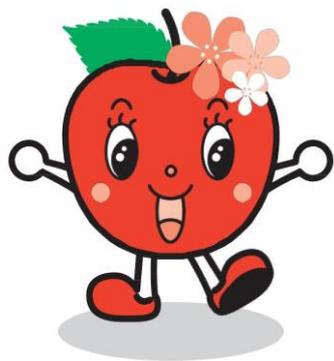


第2期魚津市食育推進計画



広げよう・育てよう！山・里・海の豊かな「食」と「人の心」
～すすめようオール魚津で「うおづの食育」～

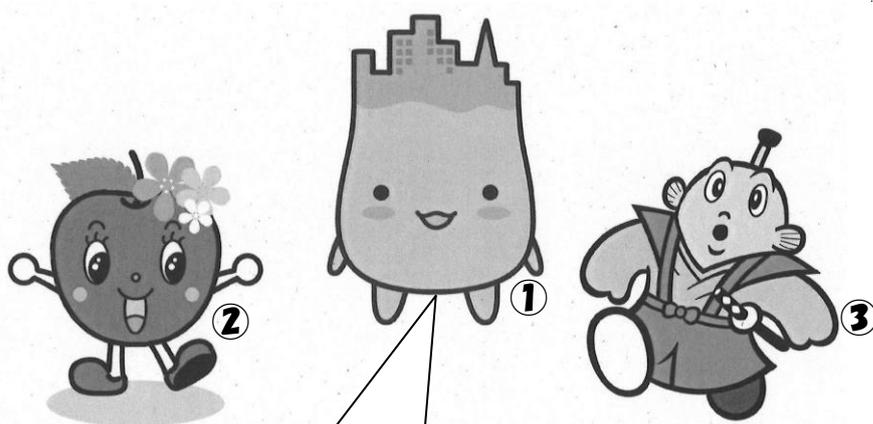


平成31年3月



魚津市

魚津市のゆるキャラ！



表紙の3人は魚津市のゆるキャラだよ！

- ① 蟹気桜をイメージ「ミウたん」
- ② いんごがモチーフ「かづいん」
- ③ 魚津寒はぎの妖精「魚津寒ハギざむらい如月王たん」

はじめに

魚津市は、海拔0mから標高2,400m以上の山岳地帯までの奥行きが、約25kmに収まる大変急峻な地形から成り立っています。この世界的に稀な地形により、海の水が蒸発して雲となり、雨や雪となって海へ戻っていく水循環が、ひとつのまちで完結しています。この「魚津の水循環」の中ではぐくまれた「魚津のうまい水」はモンドセレクション2017、2018において2年連続最高金賞を受賞しました。

魚津のうまい水が循環する山・里・海からは、多くの豊かな食材がはぐくまれ、魚津市では、古くよりその豊かな食材を活用した様々な伝統的な食事が各地で受け継がれてきました。



こうした中、魚津市では、平成24年3月に魚津市食育推進計画を策定し、乳幼児期から高齢期まで各世代に対して食育を推進してきました。その結果、健康な体や豊かな心をはぐくむ上で食育に対する重要性への理解は、着実に広がりを見せてきています。

しかしながら、食生活や生活リズムの乱れ、栄養バランスの偏りによる子どもの健全な身の成長や生活習慣病の増加への影響、核家族化や単身世帯の増加、個々のライフスタイルの多様化による「食」を通じた人との関わりの減少、古くから受け継がれてきた伝統的な行事食などの喪失への危惧など、様々な課題が生じてきています。

また、「富山物質循環フレームワーク」が採択されたことを契機に大量に発生している食品ロス・食品廃棄物の一層の削減を実践していく必要があります。

このため、魚津市では、「第2期魚津市食育推進計画」を策定しました。第2期では、引き続き4つの基本目標「食を通じて健康な体をつくる」「食を通じて豊かな心をはぐくむ」「うおづの恵みと食の伝統を大切にする」「みんなで食育をすすめる」を掲げ、課題解決に向け食育のさらなる取組みを進めてまいります。

今後は、本計画に基づき、家庭や地域が「食を伝え学ぶ場」となるよう、全ての世代において健やかで心豊かな暮らしが実現できるよう、市民の皆様と食育を推進してまいりますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後に、計画策定にあたりまして、貴重なご意見、ご指導を賜りました魚津市食育推進委員並びにアンケートにご協力いただきました市民の皆様に対しまして、厚くお礼申し上げます。

平成31年3月

魚津市長 村椿 晃

目 次

第1章 第2期計画の策定にあたって.....	1
1 計画策定の趣旨、背景.....	1
2 計画の位置付け.....	2
3 計画期間.....	2
第2章 第1期計画の実施状況.....	3
1 推進施策の取組み状況.....	3
2 第1期計画の成果.....	8
3 食を取巻く現状.....	10
4 課題のまとめ.....	22
第3章 食育推進の方向.....	24
1 基本方針.....	24
2 基本目標.....	24
第4章 施策の体系.....	26
第5章 具体的な取組みの内容.....	27
第6章 目標指標.....	44
第7章 計画の推進.....	46
1 推進体制.....	46
2 計画の進行管理と評価.....	48
3 市の重点的取組み.....	49
資料編.....	52
1 魚津市の食育に関する事業.....	53
2 食育に関するアンケート調査集計結果.....	59
4 計画策定の経過.....	69
5 計画策定の体制.....	70

第1章 「第2期魚津市食育推進計画」の策定について

1 第2期計画策定の趣旨、背景

「食」は、私たち人間が生きていくためには欠かせない「命の源」です。

近年、社会情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、「食」を取巻く環境は大きく変化し、「食」を大切にしている心の欠如、栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加、食品の安全性への不安、伝統ある食文化の喪失、大量に発生する食品廃棄物、貧困状況にある子どもの健全な成長といった問題が生じてきました。

こうした中、あらためて「食育」の必要性が重視されるようになり、国では、平成17年に「食育基本法」が制定され、平成18年度には「第1次食育推進基本計画」の策定が行われています。これに基づき富山県においても同年に「第1期富山県食育推進計画」が策定されています。魚津市においては、平成24年3月に魚津市食育推進計画を策定し、家庭、学校、地域が一体となり市として総合的に食育を推進してきました。

これまでの取り組みにより、食育は着実に推進され、この結果、毎食野菜を食べる人の割合、学校給食における魚津産食材の使用率、農林漁業体験、食育に係る地域活動参加数は、目標を達成しました。その一方、子どもの朝食の欠食や、食生活の乱れによるメタボリックシンドローム該当者の増加、家族がそろって楽しく食事をする割合、魚津産の農林水産物の使用率、食育に関心を持っている市民の割合等については、目標に達していないことからさらに改善に取り組まなければなりません。

現在、国・県では食をめぐる状況の変化にあわせ、国では「第3次食育推進基本計画」、県では「第3期富山県食育推進計画」が策定され、さらなる食育推進をはかることとしています。

このような状況を踏まえ、「第2期魚津市食育推進計画」（以下「第2期計画」）を策定し、市民の健康で豊かな生活の実現に向け、引き続き食育を総合的かつ計画的に推進していきます。

食育とは・・・食育基本法より

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの
- 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

2 計画の位置付け

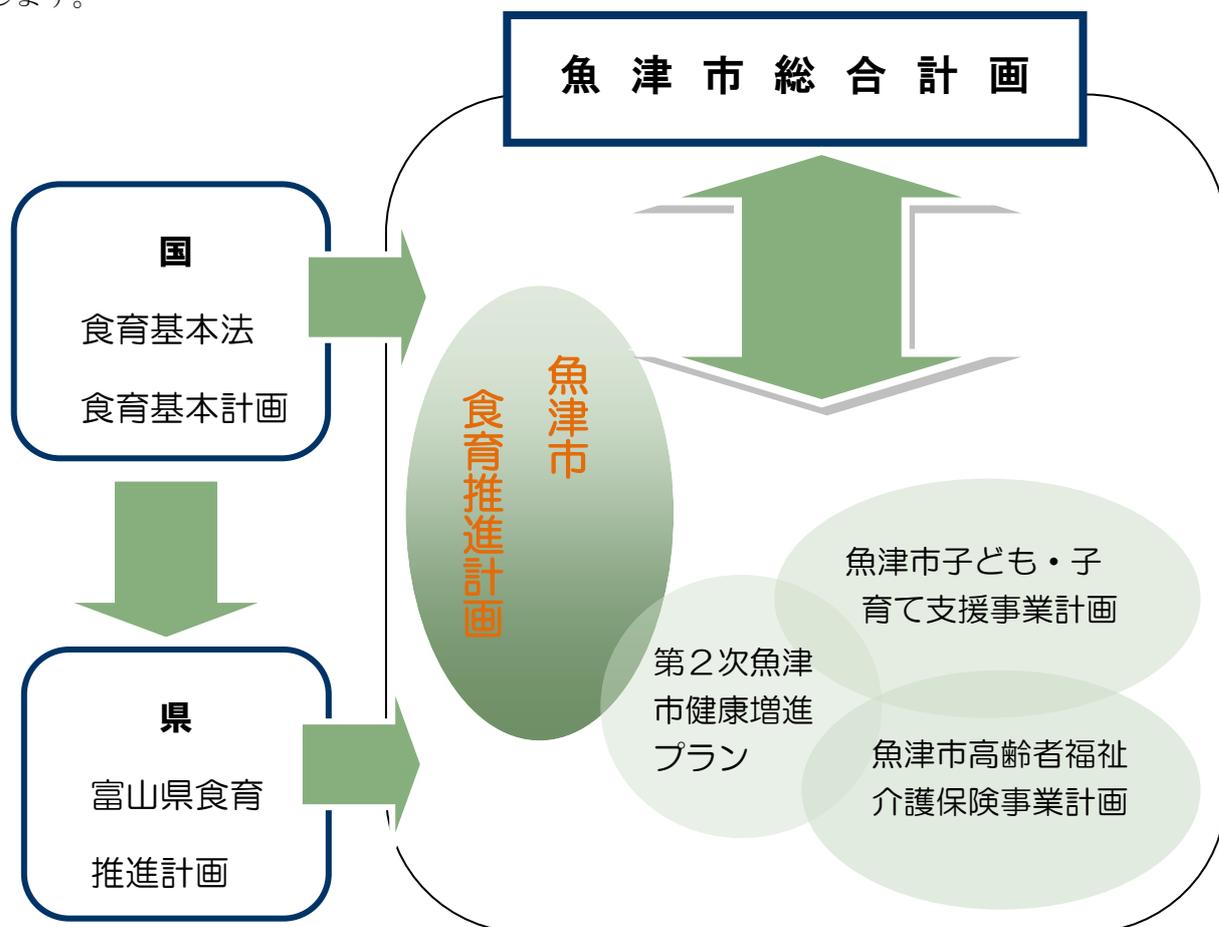
「食育基本法」の目的・基本理念を踏まえ、同法第18条第1項に定める市町村食育推進計画として、本市の食育推進施策の方向性や目標（目指す姿）を定めます。

また、「魚津市総合計画」や関連する他の計画と連携した計画とします。

すべての食育関係者並びに市民がそれぞれの特性を活かしながら連携をはかり、食育活動に取り組むための基本事項を示します。

3 計画期間

計画策定年度は平成30年度とし、計画期間は2019年度から2023年度までの5年間とします。



第2章 第1期計画の実施状況

1 推進施策の取組み状況

第1期計画では、“「食」ではぐくむ 家族のふれあいと地域の絆”を基本目標とし、①食を通じて健康な体をつくる、②食を通じて豊かな心をはぐくむ、③うおづの恵みと食の伝統を大切にする、④みんなで食育を進める の4つの目標を掲げ、各種取組みを推進してきました。

①食を通じて健康な体をつくる

- ・乳児期から、噛むことや飲み込む力を身につけさせるために乳児と保護者を対象に離乳食の進め方や栄養バランスに配慮した食育にかかる講話及び相談会を開催し、子どもの健康な成長を目指した食育を推進してきました。
- ・栄養教室、高齢者向けの料理教室、地域での食育セミナー等の開催や高齢者に対する配食サービスの充実をはかり青年期から高齢期までの食生活改善の情報提供を行ないました。
- ・CATV、市HP等による魚津市の旬の野菜を使った簡単レシピ紹介を行ないました。
- ・県教委と連携し健康づくりノート「とやまゲンキッズ作戦」を全児童生徒に配布し、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進をはかりました。

主な活動実績（2012（H24）年度～2018（H30）年度）

- ◆離乳食教室（ごっくんルーム、もぐもぐ教室）（健康センター）
離乳食のすすめ方についての講話。実際に離乳食を食べさせながら食事のポイントを説明など。
開催数、参加人数：延べ168回、1,491名（H24～H30）
- ◆栄養相談（健康センター）
乳幼児から高齢者までの栄養相談。（健康診断後の食事指導）
相談人数：延べ1,350名（H24～H30）
- ◆地域での食育活動（健康センター）
食生活改善推進員が地域で食育セミナーを開催
参加人数：延べ32,394名（H24～H30）
- ◆健康づくり栄養教室（健康センター）
正しい食生活と健康を主眼とし、栄養知識の普及啓発を行う。食生活改善推進員養成講座を兼ねる。（年間コース、栄養教室・講話・調理実習）
開催数、参加人数：7コース、実参加者数105人、うち食生活改善推進員加入64人（H24～H30）
- ◆健康づくりイベント（健康センター）
テーマを変え、健康づくりの普及啓発を行う。年2～4回食をテーマにしている。（健康的な食生活についての体験・調理実習等）
開催数、参加人数：延べ12回、279名（H25～H30）
- ◆男の料理教室（健康センター）
男性を対象に料理教室を実施。（調理実習、その他調理に関する情報を提供）
開催数、参加人数：延べ24回、317名（H24～H30）
- ◆みんなの食育広場（健康センター）
ケーブルテレビによる食の普及啓発（「飾り切り」「朝食レシピ」「アルコール」「魚津の旬の野菜を使った簡単レシピ」など）番組放映数：延べ34番組（H24～H30）
- ◆とやまゲンキッズ作戦（学校教育課）
市内小中学校の児童生徒に「健康づくりノート」を配布し、食育の推進を図りました。
配布先：市内小中学校児童生徒全員（H24～H30）

◆高齢者等配食サービス事業（社会福祉課）

日常的な調理が困難な場合や栄養配慮が必要な場合に配食を行う。（昼食あるいは夕食として弁当を届ける。65歳以上高齢者、40～64歳で介護認定を受けている者又は身体障害者手帳所有者であって、対象者のみ世帯等であること。）

対象者数、配食数：延べ370名、延べ79,743食（H24～H30）

◆ひとり暮らし高齢者給食サービス事業（社会福祉課）

1人暮らし高齢者の自立生活を支援するための配食を行う。（月2回民生委員等が訪問にて弁当を届ける。65歳以上1人暮らし高齢者又は、40～64歳の1人暮らしで介護認定を受けている者）

配食数：13,267食（H24～H30）

◆高齢者の生きがいと健康づくり推進事業（社会福祉課）

高齢者を対象とした「健康づくり料理教室」を開催。（年2回の料理教室。老人クラブ加入者）

開催数、参加人数：延べ14回、延べ約280名

②食を通じて豊かな心をはぐくむ

- ・放課後子ども教室推進事業として市内各公民館において小学生を対象に料理、お菓子、伝統食等の教室及びお茶教室等を開催し、地域での会食の機会や礼儀作法の学びの場を提供し、食を通じて子どもが豊かな心を育むように努めました。
- ・市内保育園、小中学校等で給食を通じた食育の実践、給食だよりによる保護者への食育情報の提供に努めました。
- ・学校給食の残食量の増減について、毎日の献立ごとの残食率をグラフ化するなど原因や傾向を調査研究し、献立の工夫に生かし、残食量の減量に努めました。
- ・食品ロスに係るチラシの全戸配布、食べきりレシピの提供、講演会の開催等を実施し、調理時の食品ロスの減量化に努めました。

主な活動実績（2012（H24）年度～2018（H30）年度）

◆放課後子ども教室推進事業（地域協働課）

放課後等の子どもたちの安全で健やかな居場所づくりを推進する事業。（料理サークル、お茶サークル、クリスマスケーキ作りなど）

開催数、参加人数：延べ2,407回、48,203名（市内各公民館で開催：H24～H30）

◆「うおづモリモリランチの日」など学校給食を通じた食育活動（学校給食センター）

毎月19日の食育の日に地場産物を多く使用した献立を提供する。児童生徒が食べ物の命や生産者に感謝して給食を食べることで、豊かな心を育むことができる。

開催数：延べ29回（H28～H30）

◆保育園等での食育活動（こども課）

保育目標の達成項目の一つとして食育を位置づけ、日々の保育の中で実践する。（しつけやマナーの指導、菜園活動とクッキング活動、給食を媒体とした指導など）また、給食だより等で保護者に啓発する。

給食便り発行数：延べ84回（H24～H30）

◆児童センター親子教室（こども課）

子育て世帯の交流促進の場での食生活指導。（おやつ作りと食事指導）

開催数：延べ33回（H24～H30）

◆給食訪問（学校給食センター）

栄養教諭が、市内幼稚園、小中学校の給食時に訪問して交流を図り学校給食の充実を図る。また、栄養面や食事のマナーの指導、地場産食材の紹介を行う。（給食を生きた教材とした授業、学校保健委員会での食に関する講演活動、栄養教諭が食に関する授業実践。）

開催数：延べ598回（H24～H30）

◆食品ロス減量への取組み（環境安全課）

環境フェスティバルにおいて食品ロスに関する講演会の開催、パンフレット等による食品ロス対策の推進。講演会開催数、パンフレット配布数：1回（H29）、市内全戸（H29）

◆高齢者の生きがいと健康づくり推進事業（社会福祉課）※再掲

高齢者を対象とした「健康づくり料理教室」を開催。（年2回の料理教室。老人クラブ加入者）

開催数、参加人数：延べ14回、延べ約280名

③うおづの恵みと食の伝統を大切にす

- ・市内各小学校、公民館等において生産者等関係機関と連携し、米、果樹づくり等の農業体験、地引き網等の漁業体験等及び地場産食材を使用した料理教室を開催しました。
- ・生産者及び関係機関の協力により、季節に応じた地場産食材を多く使用した給食を提供しました。
- ・地場産食材を活用したメニューコンテストの開催、直販市での地元水産物を活用した伝統惣菜の販売等を通じて地場産食材の活用促進と地域伝統食の伝承に努めました。
- ・地元農産物、水産物の地産地消、消費拡大を目指し、ブランド化、それらを活用したメニュー開発及びそのレシピ紹介を行ない、地場産食材の普及に努めました。

主な活動実績（2012（H24）年度～2018（H30）年度）

◆公民館活動振興事業（地域協働課）

地域における生涯学習をすすめるために、各公民館で行われている事業。すべての公民館で食に関する活動が行われている。（米作り体験、もちつき会、魚津の食材を使った料理教室、季節のお菓子作り、栄養やマナーに関する教養講座等）

開催数、参加人数：延べ 3,125 回、117,049 名（H24～H30、市内公民館で実施）

◆生産者と児童の調理実習（学校給食向け県産食材広域活用推進事業）（農林水産課、学校給食センター）

関係機関と連携を図り、地場産食材の学校給食への活用拡大を図る。

地場産食材を多く取入れた学校給食を実施し、生産者や食への感謝の気持ちを育てる。生産者と児童生徒との調理実習会等を開催する。（地場産食材を活用したメニューづくり、11月学校給食とやまの日には、地場産食材をメインとしたメニューを実施、地場産食材活用推進協議会の開催、学校給食への地場産食材活用の拡大に向けた検討、生産者を講師に招いた生活科や社会科の授業の実施、小学生・生産者・栄養教諭との合同調理及び会食）

調理実習回数、地場産食材利用率：延べ 9 回、H24:24.2%→H29:42.4%（+18.2%）（H24～H29）

◆魚津市学校食育推進事業（学校教育課）

市内小中学校が栄養教諭と連携し、年間授業の中で地域や保護者と連携しながら、食育に関する体系的な取り組みを行い、情報を発信する。（ベニズワイガニ会食、地域食材の植え付け収穫、収穫祭、栄養教諭の指導による調理実習、地産地消調理実習、カワハギを使った料理、食育だよりの発行等）

食育体験開催数：11 回（H24～H28）、ベニズワイガニ会食：89 クラス（H25～H30）

◆市民ふれあいファーム（農林水産課）

子どもと保護者を対象に農業者団体とともに野菜の植え付けから収穫までを行う。（地域食材の植え付け、圃場の管理、収穫、地産地消調理実習等）

開催数、参加家族数、参加人数：延べ 20 回、延べ 120 家族、延べ 333 名

◆小学校農業体験学習（農林水産課）

上野方小学校の 2、3 年生と 5 年生が、生産者と関係機関の協力を得て、上野方地区の主要な農作物である、米とりんごの収穫体験等を行う。（田植え体験、稲の観察会、稲の収穫体験、りんごの摘果体験、りんごの収穫体験）

開催数、参加人数：延べ 30 回、延べ 281 名（H24～H29）

◆生産者の畑見学や収穫体験と学校給食での交流活動（学校給食センター）

農作業などの体験活動を通じて、収穫の喜びや感謝の気持ちを持つ。学校給食に自分たちが収穫体験した地場産食材を活用することで、地産地消の意義を知り、旬を感じとる力が向上する。さらに、生産者との会食により自分の住んでいる地域の良さを知り、残食率の軽減につなげる。（児童が生産者の畑見学や収穫体験を行い、学校給食の食材として利用する日に生産者を学校に招待して給食を通じた交流を行う。）

開催数：延べ 4 回（H29～H30）

- ◆公民館親子で高志の国探検事業（地域協働課）
公民館が連携して、子どもたちの自然体験やふるさと学習を推進する。（県委託事業）（農業・漁業体験、伝統和菓子づくり、野菜・果樹栽培など）
開催数、参加人数：延べ 33 回、延べ 1,491 名（H24～H30）
- ◆魚津地場産品給食メニューコンテスト（学校教育課、健康センター、こども課、学校給食センター）
市内 5.6 年生を対象に、地場産品を使った給食メニューを募集、優秀作品を表彰する。まるまる魚津での啓発活動に活用する。優秀作品については、学校給食として児童生徒、園児に提供する。
メニューコンテスト応募件数：小学生 948 点、中学生 2,462 点（H25～H28）
- ◆魚津市野菜出荷協議会野菜贈呈式（農林水産課）
市内の野菜生産団体が地場産野菜を福祉施設や保育園に寄贈し、地場産野菜のPRと、安心安全な食材の提供に資する。
贈呈先施設数：延べ 159 施設（H24～H30）
- ◆地場産果物の提供（市内保育園、認定こども園全園）（こども課）
果樹研究センターから提供されたりんごを給食で味わうことで地場産果物に対する関心と理解を深める。（給食での果物の提供、給食だよりでの周知）
提供回数：延べ 44 回（H24～H30）
- ◆漁業活性化事業（直販市の開催等）（農林水産課）
直販市の開催、惣菜品の出張販売や伝統的な魚料理の伝承をもって食卓での魚離れを解消する。（直販市の開催、惣菜品等を持ち寄り市や各種イベントに出品、漁協主催で魚市場見学を兼ねた獲れたての魚の試食会を開催等）
直販市開催数：H25 年度から毎週 1 回、イベント出展回数：41 回、料理教室開催数：7 回
- ◆地場産食材使用認定事業（農林水産課）
地場産食材を活用している 市内の飲食店に対して、地産地消推進店としてPR用資材を配布することにより、地産地消の推進を図る。（地場産食材活用店の認定、PR用資材の配布）
認定店舗数、イベント回数：12 店舗、1 回
- ◆魚津の食ブランディング事業【食ゼミ事業】（商工観光課）
中板橋に開所した”うおづや”のイベントの一環。中板橋商店街会館で魚津の食等についての教室（ゼミナール）を開催。（魚津の魚（講師：漁協）の説明や実演、ホタルイカ発光ショー（観光協会）の実施）
イベント開催数：延べ 6 回（H28～H30）
- ◆観光資源磨き上げプロジェクト事業（商工観光課）
魚津の食を磨き上げ、首都圏を中心にプロモーションを実施。（地元料理人を中心に地元生産者との連携しながら、食の魅力をあげるための新作メニューの作成やリーフレットの作成、及びPR発信を行う。また食文化の伝統継承にも取り組む。）
イベント開催数：延べ 3 回（H29～H30）



市民ふれあいファーム



紅ズワイガニ会食

④みんなで食育を進める

- ・ 保育園、認定こども園、幼稚園、小中学校の児童生徒に対しては、栄養教諭、管理栄養士等による規則正しい食事の必要性や栄養面等の指導を行い、幼児期から学童期に健康な体をつくるための食育の推進に努めてきました。
- ・ 児童生徒の保護者に対しては、給食だより等による地場産食材や行事食の紹介、食育講演会を開催するなど食育の普及啓発を図ってきました。
- ・ 市民に広く食育を普及させるために地域において食育講演会、出前授業、調理実習などを開催し、地域の食育活動を進めてきました。

主な活動実績（2012（H24）年度～2018（H30）年度）

◆食育活動の連携（こども課、学校給食センター、健康センター）

関係機関が連携して食育を推進する。保育園、幼稚園、小中学校、地域への食育指導に一貫性を持たせる。

（月ごとの食育のテーマを設定する、給食だより、小中学校での校内放送原稿等のテーマに一貫性を持たせる、PTAを対象とした講演、地場産食材を活用した給食料理教室等）

食育講演会：開催数9回、参加者数451名（H25～H30）、出前授業：開催回数2回（H25）

パネル展示：実施回数8回（H27～H30）、給食便り、校内放送による食育推進、学校給食センター体験見学会・一般市民を対象とした試食会：開催数5回（H28～H30）

食生活改善推進員による地域での食育活動：参加のべ人数32,394人（H24～H30）※再掲

◆ケーブルテレビによる食の普及啓発※再掲

魚津市内の農家にて旬の野菜の収穫風景を撮影し、その野菜を使った簡単レシピを紹介した。

番組放映数：延べ18番組（H24～H30）



生産者との交流会食



給食の時間を利用した食育指導



調理実習



CATVでのPR

2 第1期計画の成果

第1期計画において、食育推進の成果を客観的に把握するために設定した4つの基本目標の「目標指標」の達成状況は、次のとおりです。

目標指標の達成状況

(評価：◎達成、○改善、△改善が見られない)

①食を通じて健康な体をつくる

- ・朝食を食べない人の割合は、小学生で改善が見られるものの目標に達していない。特に中学生では改善が見られない。
- ・毎食、野菜料理を食べる人の割合は、目標を達成しました。
- ・40歳以上のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合については、女性では、改善が見られたものの男性においては、改善が見られません。

	目標	H23	H27	H30	評価
○朝食を食べない人の割合					
・小学生（5年生）	0%	1.0%	0.7%	0.6%	○
・中学生（2年）	0%	0.8%	0.8%	1.6%	△
・18歳以上	2.0%	3.6%	4.9%	4.1%	△
○毎食野菜料理を食べる人の割合	50.0%	44.1%	50.5%	51.7%	◎
○メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合 ※1				(H28)	
・40歳以上 男性	32.0%	42.2%	42.0%	43.2%	△
・40歳以上 女性	15.0%	19.4%	15.2%	16.9%	○

※出典：「食育に関するアンケート調査」（魚津市教育委員会学校教育課）以下「魚津市食育アンケート」、 ※1 平成28年度特定健康診査法定報告

②食を通じて豊かな心をはぐくむ

- ・夕食を家族とそろって食べる児童生徒の割合（小中学生）は、改善が見られません。
- ・食事のあいさつをしている児童生徒の割合は、改善が見られるものの目標に達していません。
- ・食事をととても楽しいまたは楽しいと思う児童生徒の割合は、小学生で改善が見られるものの、中学生では、改善が見られません。

	目標	H23	H27	H30	評価
○夕食を家族とそろって食べる児童生徒の割合（小中学生）	60.0%	56.3%	55.2%	50.5%	△
○食事のあいさつをしている児童生徒の割合					
・小学生（5年生）	75.0%	70.3%	73.2%	73.5%	○
・中学生（2年）	70.0%	66.2%	67.5%	68.1%	○
○食事をととても楽しいまたは楽しいと思う児童生徒の割合					
・小学生（5年生）	92.0%	87.9%	89.2%	88.9%	○
・中学生（2年）	85.0%	80.9%	90.8%	79.3%	△

※出典：魚津市食育アンケート

③うおづの恵みと食の伝統を大切にする

- ・学校給食における魚津産食材の使用率は、目標を達成しました。
- ・魚津産の農水産物をほぼ毎日使っている人の割合は、改善が見られません。
- ・農業・漁業・加工品づくり体験をすべてしたことがある児童生徒の割合は、目標を達成しました。

	目標	H23	H27	H30	評価
○学校給食における魚津産食材の使用率※1	30.0%	25.5%	38.4%	42.4% (H29)	◎
○地場産食材をほぼ毎日使っている人の割合※2	40.0%	34.1%	29.6%	27.5%	△
○農業・漁業・加工品づくり体験をすべてしたことがある児童生徒の割合	10.0%	6.7%	—	11.9%	◎

※出典：魚津市食育アンケート、※1 魚津市学校給食センター、※2 市民意識調査

④みんなで食育をすすめる

- ・食育に関心を持っている人の割合（18歳以上）は、目標を達成していません。
- ・食生活改善推進員地域活動参加者数については、年々参加者が、増加し、目標を達成しました。

	目標	H23	H27	H30	評価
○食育に関心を持っている人の割合（18歳以上）※1	50.0%	37.4%	33.8%	36.9%	△
○食生活改善推進員地域活動参加者数※2	3,800人	3,616人	4,514人	5,465人 (H29)	◎

※出典：※1 市民意識調査、※2 魚津市健康センター

3 食を取巻く現状

1) 食事の状況

○毎朝朝食を食べる割合は、減少傾向。

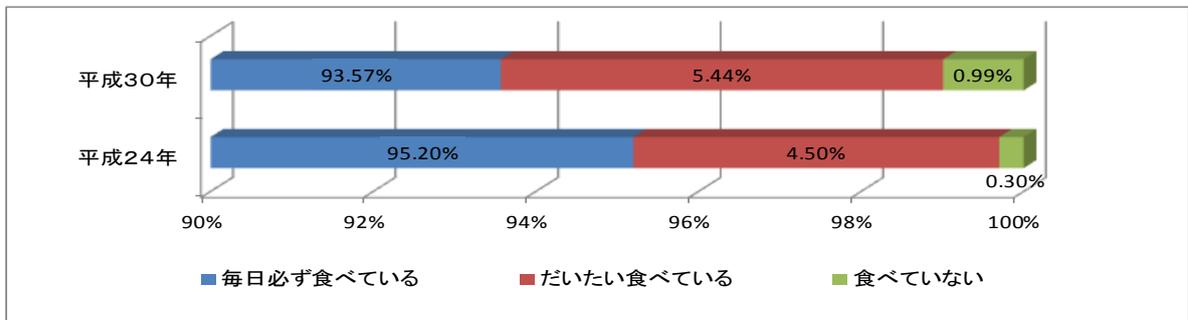
朝食は、1日の活力源であり、正しい生活リズムを確立するためにとっても大切です。

朝食の摂取状況を年代別にみると、平成24年と比較して中学生の「毎日必ず食べている」割合が87.7%と最も大きく落ち込み、他の年代においても減少傾向になっていることがわかります。また、朝食を全く食べていない児童生徒も見受けられます。(図1, 2, 3)

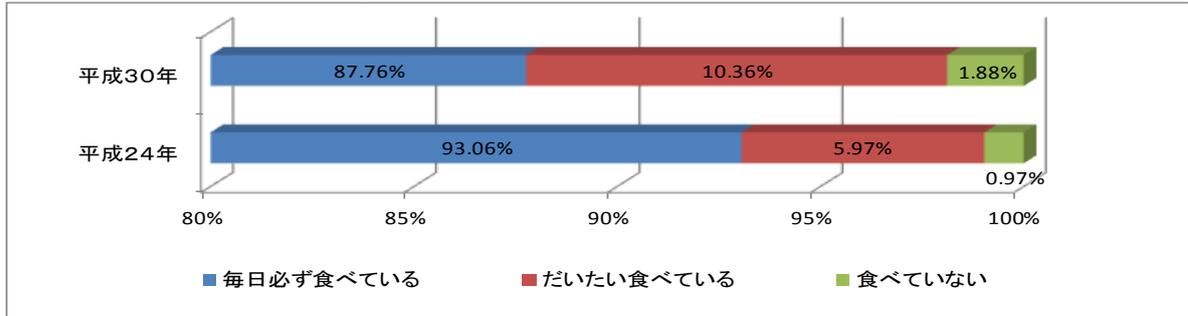
18歳以上においても年代別では、特に子育て世代である30歳代の欠食の割合が高くなっています。(図4)

小学校5年、中学校2年の朝食の欠食理由は、時間、食欲がないが大半を占め、中には、朝食が用意されていない、朝食を食べる習慣がないとの回答も見受けられました。(図5)

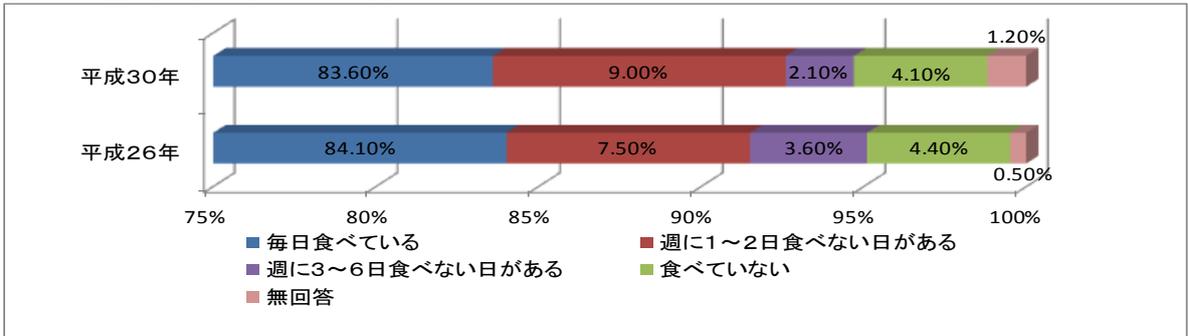
◆図1 朝食の摂取状況(小学生) 出典：とやまゲンキッズ作戦(魚津市分)



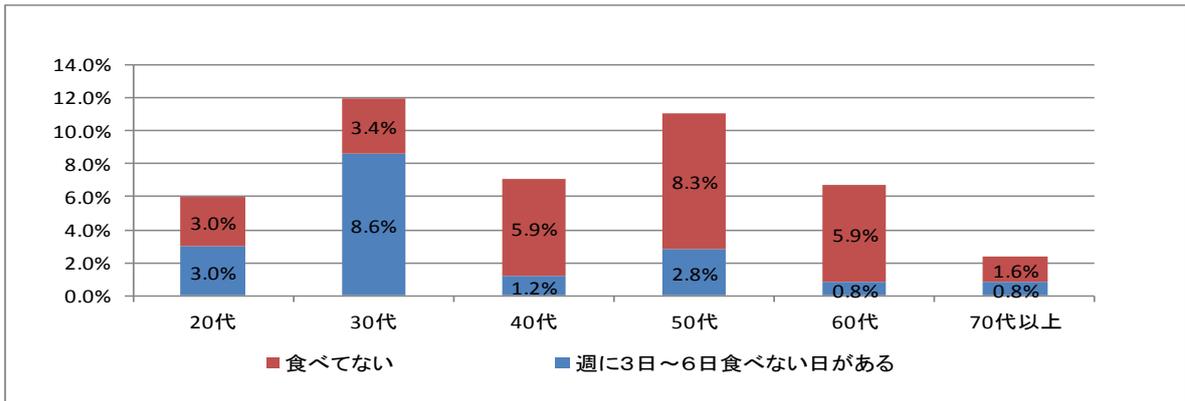
◆図2 朝食の摂取状況(中学生) 出典：とやまゲンキッズ作戦(魚津市分)



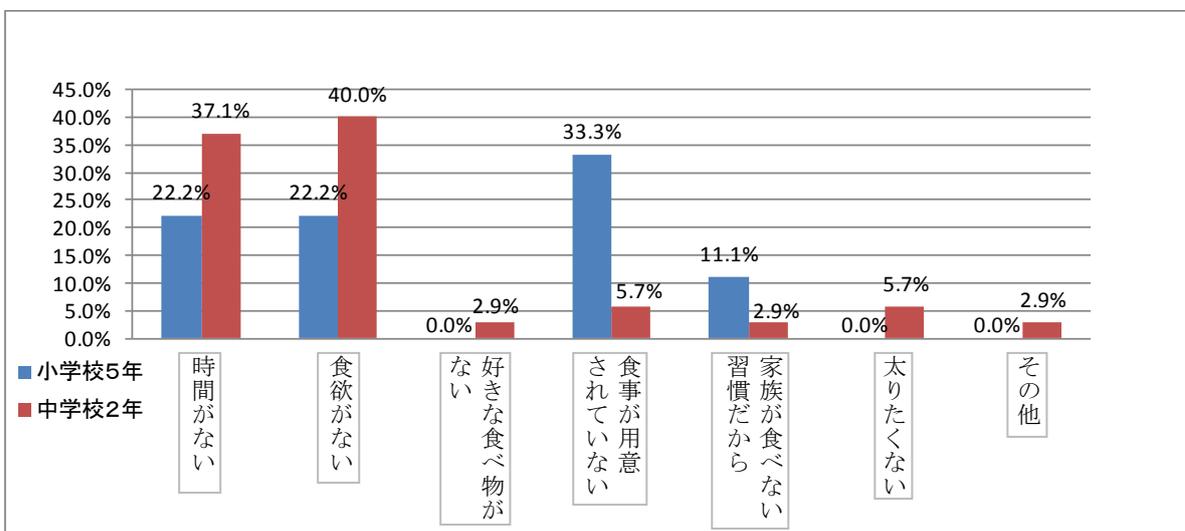
◆図3 朝食の摂取状況(18歳以上) 出典：市民意識調査



◆図4 朝食の欠食率（年代別） 出典：平成30年市民意識調査



◆図5 朝食の欠食理由（小学校5年、中学校2年） 出典：平成30年度魚津市食育アンケート

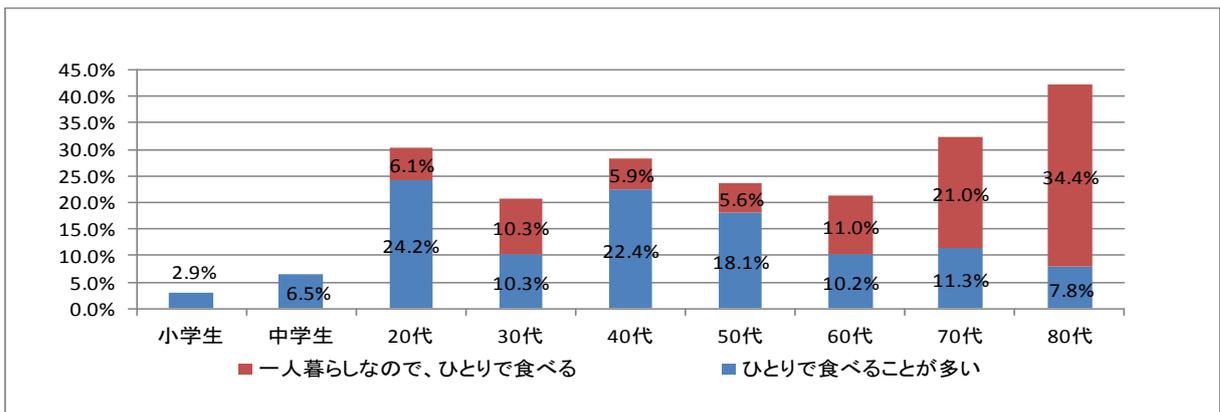


○20代、40代、70代以上の世代においてひとりで夕食を食べる割合が高い。

核家族化、単身世帯の増加や高齢化の進行、コンビニエンスストア等による調理食品の多様化・利便性の向上による食の外部化の進展がうかがわれ、それと同時に20代、40代、70代以上の世代において、ひとりで夕食を食べる割合が高くなっています。小学生では約3%、中学生では、約6%の子どもが(図6)ひとりで夕食を食べています。

◆図6 魚津市民がひとりで夕食を食べる割合（年代別）

出典：平成30年度市民意識調査、平成30年度魚津市食育アンケート

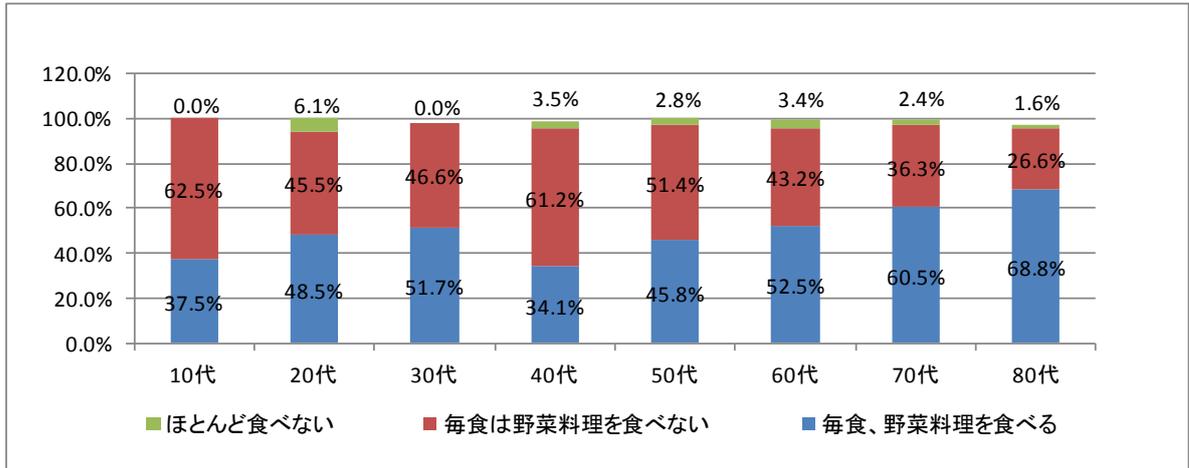


○若い世代で野菜の摂取量が不足

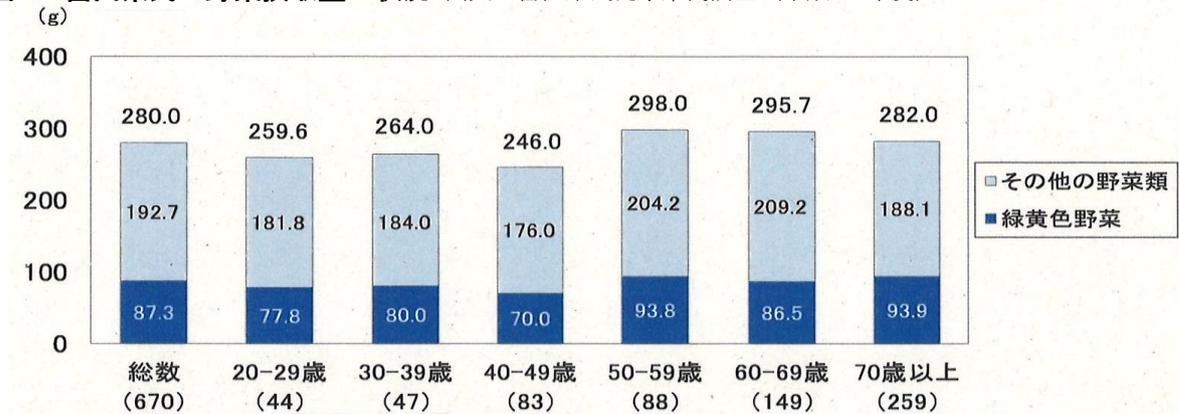
野菜は、低エネルギーの食材であり、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。健康な体を維持するための1日あたりの野菜の摂取目標量は、350グラム以上とされています。

魚津市における毎日毎食野菜料理を食べる人の割合は、10代、20代、40代、50代において半数以下となっています。(図7)また、富山県民の野菜の摂取状況は、どの年代においても摂取目標量に達しておらず、特に20代～40代の若い世代で不足しています。

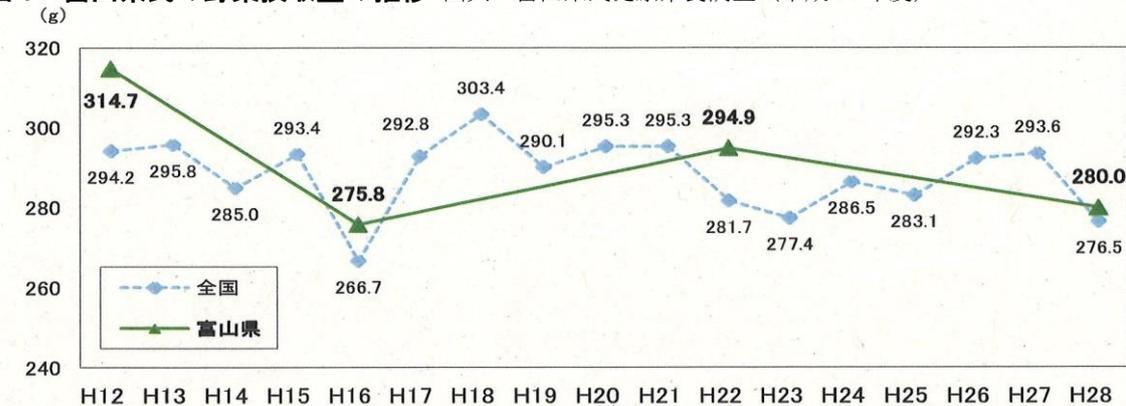
◆図7 野菜料理の摂取状況 出典：平成30年市民意識調査（18歳以上）



◆図8 富山県民の野菜摂取量の状況 出典：富山県民健康栄養調査（平成28年度）

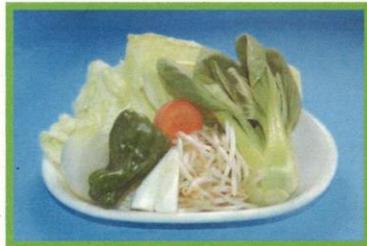


◆図9 富山県民の野菜摂取量の推移 出典：富山県民健康栄養調査（平成28年度）



野菜は1日350g食べましょう

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。

 ほうれん草のおひたし 80g	 レタスとキュウリのサラダ 85g	 冷やトマト 100g	 かぼちゃの煮物 100g
 具だくさんのみそ汁 75g	 ひじきの煮物 80g	 野菜の煮しめ 140g	 きのこのバター炒め 75g

(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

～野菜、海藻、きのこの特徴～

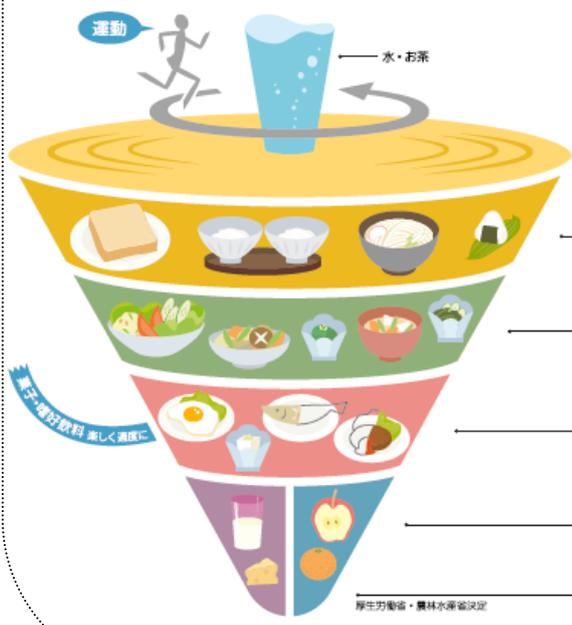
- 食後血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便通を改善する作用がある食物繊維を多く含みます。
- 糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンD等を含んでいます。
- 低エネルギー食品であり、食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます。
- 摂取量を増やすには、「毎食副菜を摂る、主菜の付け合わせを増やす、具だくさんな汁物を摂る」のがコツです。

(参考)糖尿病治療ガイド2006-2007(日本糖尿病学会)、高脂血症治療ガイド2004年版(日本動脈硬化学会)、科学的根拠に基づく糖尿病診断ガイドライン(日本糖尿病学会)、高血圧治療ガイドライン2004(日本高血圧学会)

◇ 食事バランスガイドについて◇

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。何をどれだけ食べたらよいかという食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方や、おおよその量をわかりやすくイラストで示しています。

また、富山県では、富山の食材や郷土料理ををあてはめた「富山版食事バランスガイド」を作成しています。



食事 バランス ガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん・パン・麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、煎餅1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、2つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、スライサー
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きんぴらごぼう、具だくさんみそ汁、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、梅干、きのこのバター炒め 2つ分 = 野菜の煮しめ、お豆腐、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉・魚・卵) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、鶏肉、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、ほたてなどの煮物 3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ1かけ、アイス1杯、ヨーグルト1杯 2つ分 = 牛乳1本分
2 果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、お茶1杯、葡萄半分、ぶどう1房、桃1個

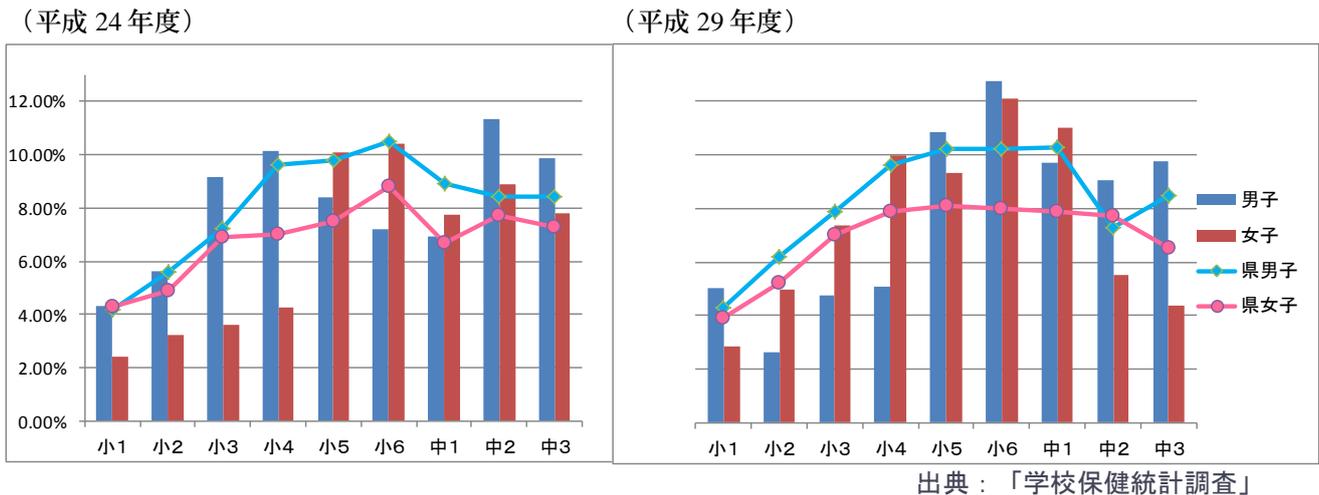
※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

2) 健康状態

○子どもの肥満は増加傾向

第1期計画策定時の平成24年度と比べ、児童生徒の肥満傾向児の割合は増加しています。(図10)また、平成29年度の状況では、小学生高学年、中学校1年の男女において肥満傾向児の割合が高い傾向となっています。(図10)

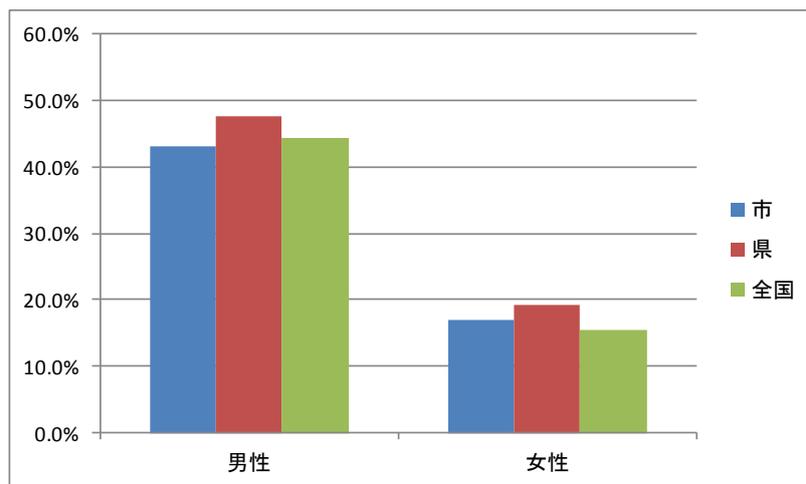
◆図10 肥満度20%以上※1の児童生徒の割合(平成24年度、平成29年度)



○メタボリックシンドロームに該当している人は男性では約4割

魚津市の特定健康診査※2において、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者と予備群者と判断された人を合わせると、男性が43.2%、女性が16.9%となっています。女性に比べ男性は高い傾向にあります。(図11)

◆図11 メタボリックシンドロームの状況(40歳以上)



※1 肥満度20%以上:富山県標準体重により判定(体重Kg-標準体重kg)÷標準体重kg×100=肥満度
肥満度20%以上が肥満傾向者とされている

※2 特定健康診査:40歳以上の国民健康保険加入者対象の生活習慣病予防を目的とした健診

◇メタボリックシンドロームとは◇

内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓脂肪型肥満)の人が、高血圧、糖尿病、脂質異常などの生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態のことです。

特定健康診査における判断基準

内臓脂肪の蓄積(腹囲が男性:85cm以上、女性:90cm以上)に加え

- A:血中脂質
中性脂肪 150mg/dl 以上 かつ/または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- B:血圧
収縮期(最大)血圧 130mmHg 以上 かつ/または 拡張期(最小)血圧 85mmHg 以上
- C:血糖
空腹時血糖値 110mg/dl 以上

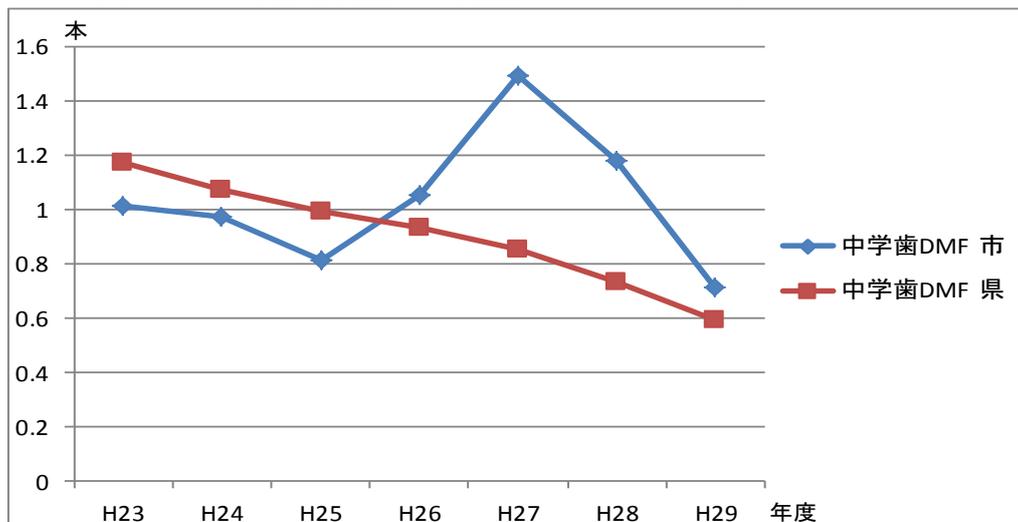
A~Cの異常が2つ以上該当する者をメタボリックシンドローム該当者、1つ該当する者をメタボリックシンドローム予備群者としています。

3) 歯の健康

食育の目的である「生涯を通じておいしく食べる」ために歯の健康を維持することは、大変重要なことです。平成27年度に実施した、「魚津市健康づくりに関する市民意識調査」によれば、歯の健康を維持するために実行していることの中で「定期的に歯科検診を受けている」と答えた人は、32.3%で、平成22年度調査時の10.8%から増えています。

また、中学生の歯の健康状態をむし歯経験歯数(DMF 歯数※3)からみると、平成29年度で0.71本となっており、平成23年度の1.01本からみて改善されています。(図12)

◆図12 中学生のむし歯経験歯数(DMF 歯数) 出典：学校保健統計調査



※3 DMF 歯数:むし歯の処置完了歯数+未処置歯数+喪失歯数

4) 地産地消と農産物、海産物の状況

○果樹の栽培面積は県内3位

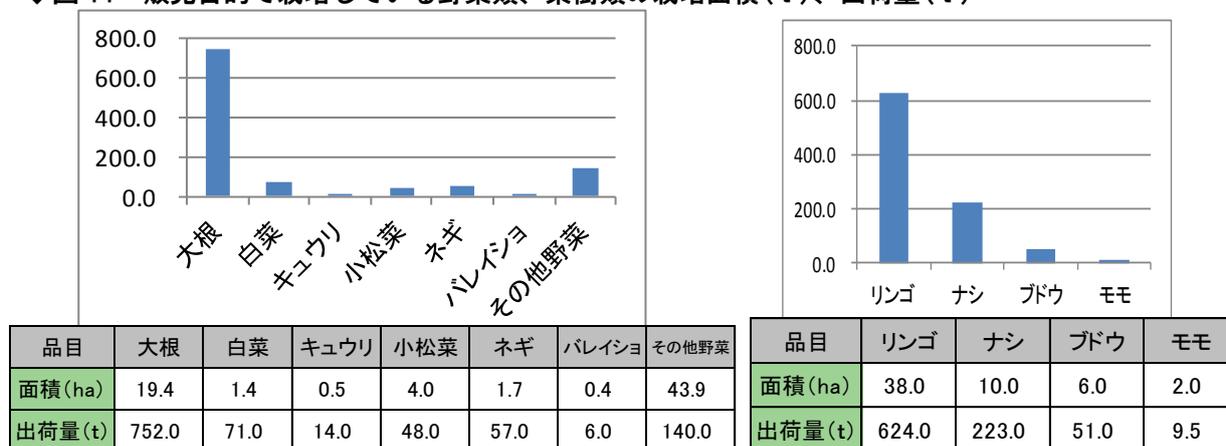
本市の農産物の作付状況は、富山県全体と同様に稲の面積が最も多くなっています。また、野菜では大根、果樹ではりんご、ぶどう、なしなどの栽培面積が多いことが特徴です。(図13 図14)

また、漁業においては、アジをはじめ、深海性のホタルイカ、ベニズワイ、バイ等、多様な種別の魚が水揚げされています。(図15)

◆図13 主な作物の種類別作付面積(ha)

作物	稲	大豆	大麦	飼料作物	花き	野菜	果樹
面積(ha)	1294.0	38.6	97.6	8.0	3.8	71.3	56.0

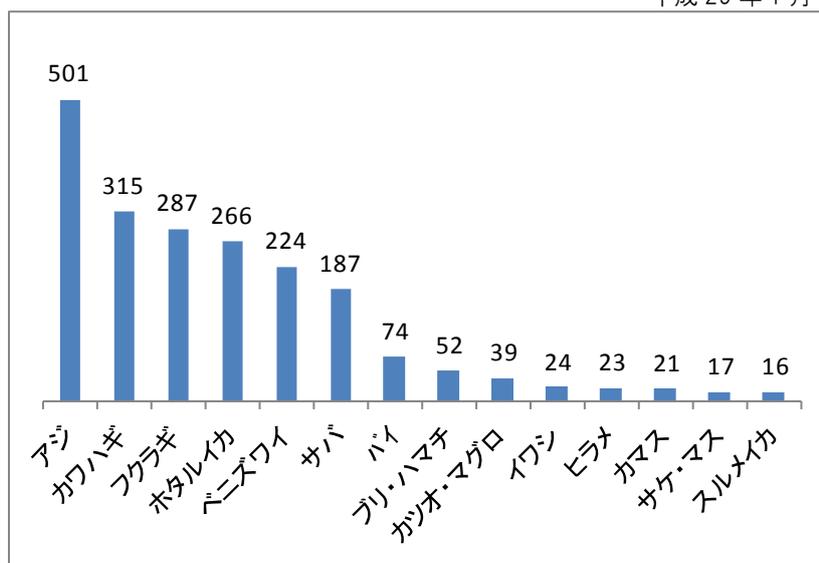
◆図14 販売目的で栽培している野菜類、果樹類の栽培面積(t)、出荷量(t)



出典：平成29年度水田農業ビジョン

◆図15 主な魚種別水揚量(単位 t)

平成29年1月～12月



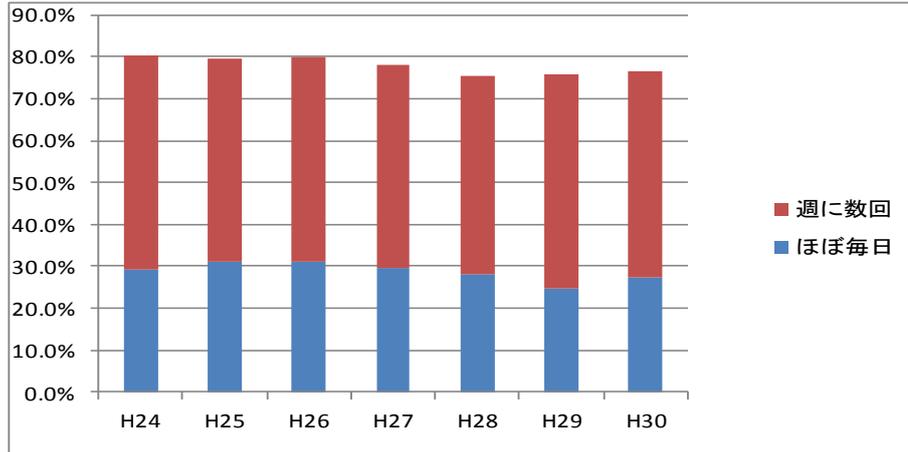
その他アマエビ、ゲンゲ、アワビ、カレイ、イワシ、タイ、ヒラメ、カマス、ブリ、ハマチ、タコ、スケソウダラ、ミギス、ハチメ類、キス、サザエ、マダラ、サヨリ

出典：魚津漁協業務報告書

○ほぼ毎日の食事に地場産食材を使う人は3割以下

魚津市まちづくり市民意識調査では、地場産の農産物や海産物をほぼ毎日、食卓に並べる人は、平成30年の調査では、3割以下となっており、減少傾向となっています。(図16)

◆図16 地場産食材の使用割合 出典：市民意識調査

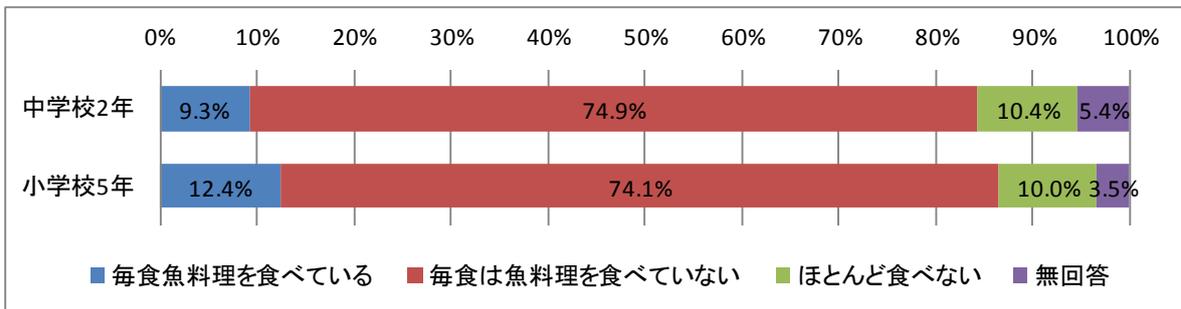


○魚をほとんど食べない子どもが約1割

食育調査によれば、魚になじみの深い魚津市においても魚をほとんど食べない子どもが、約1割との結果が出ています。(図17)

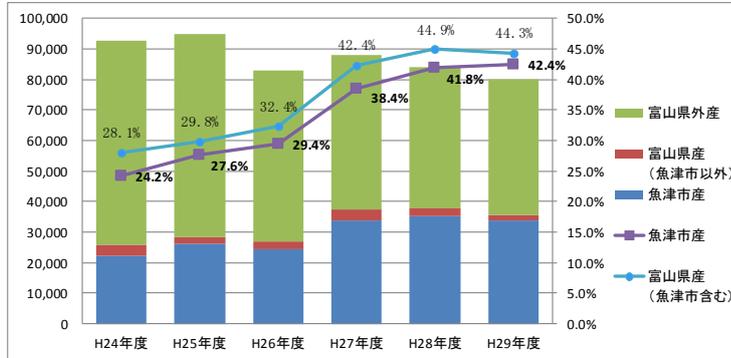
魚津市では、多くの水産物が水揚げされていますが、食の欧米化による若者を中心とした魚離れによる魚価の低迷や後継者不足により、安定的な漁業の存続が危惧されています。

◆図17 毎食魚料理を食べる割合(小学校5年・中学生2年) 出典：平成30年度魚津市食育アンケート



◇魚津市の学校給食における地産地消の取組み◇

魚津市では、地場産食材を使用した学校給食に積極的に取り組んでいます。学校給食に使用した食材のうち、青果物の魚津産食材の割合を、重量の比率（以下「地場産比率」と表します）で算出しています。



グラフ1 年度別地場産食材重量と割合

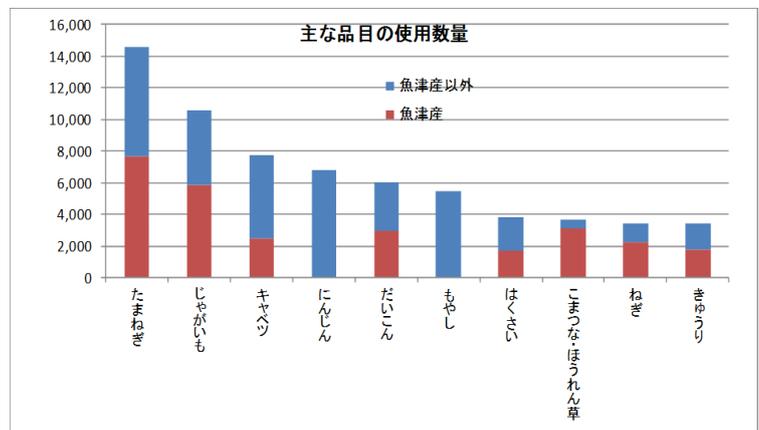
地場産率は年々上がっており、平成29年度は、42.4%となり、この数字は、県内トップクラスです。（グラフ1参照）
本計画では、地場産比率の目標値を30%に設定しています。

品目別では、市内で生産されたたまねぎ、じゃがいも等が多く使用されています。（グラフ2参照）

また、地産地消の取組みを進めるため、市内学校において、栄養教諭による食に関する指導や生産者との交流を実施しています。



栄養教諭による食の指導



グラフ2 品目別地場産食材の割合

富山県の学校給食では、11月を地場産推進月間と定めています。学校給食うおづの日には、地域の食材に慣れ親しむことを目的として魚津産の食材をふんだんに使用した献立を提供しています。また、給食日よりでは、使用した魚津産食材や献立について紹介しています。（下図参照）

図：平成30年「給食日より11月号食育PR記事」抜粋

もりもりかくわー
うおづっ子

地元を食べよう!

一部紹介します!

学校給食うおづの日

11月14日(水)

かわはぎのアーモンド天ぷら

魚津のおいしい水で育ったかわはぎに粒アーモンドとすりアーモンドの衣をつけて油で揚げます。アーモンドの風味が香ばしく、あっさりとした白身のかわはぎがおいしく食べられます。

魚津れんこんとりんごのきんぴら

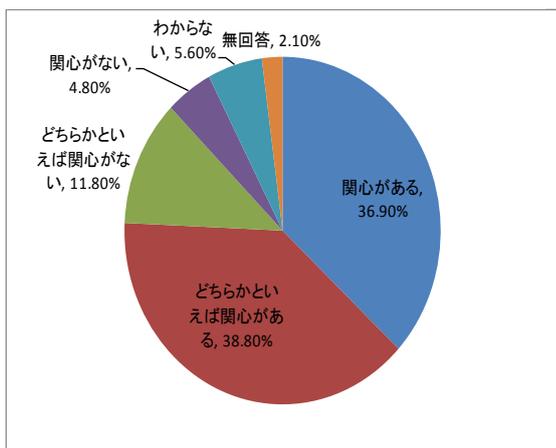
魚津産のれんこんとりんごがたっぷり入ったきんぴらです。シャキシャキとした食感がおいしく、食物せんいたっぷりです。れんこんは、魚津市出で作られた、掘りたてのおいしいれんこんです。りんごは、加積りんごで「ふじ」という品種です。

5) 「食育」への関心

○「食育」に関心がある人は約8割

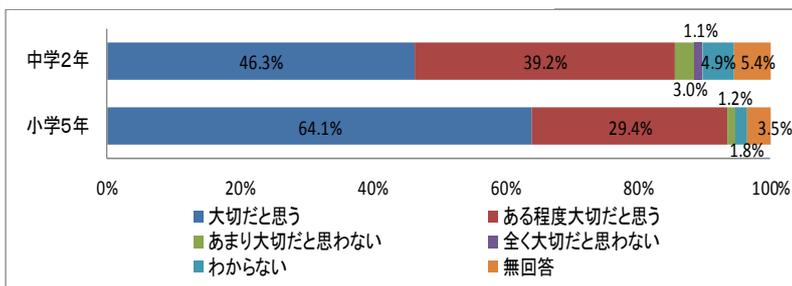
市民の「食育」への関心としては、「関心がある」割合が36.9%で、「どちらかと言えば関心がある人」と合わせると75.7%、(図18)また、小中学生のアンケート結果においても「大切だと思う」、「ある程度大切だと思う」生徒が8割以上(図19)となっており、18歳以上の大人、児童生徒の食育への関心の高さが伺えます。

◆図18 「食育」への関心(18歳以上)



出典：平成30年市民意識調査

◆図19 食品食事について学ぶこと



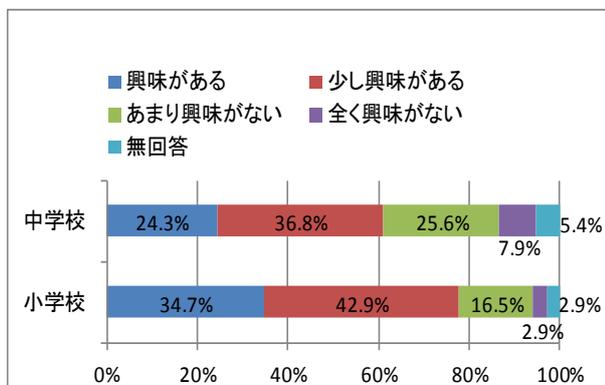
出典：平成30年度魚津市食育アンケート

6) 行事食等への関心、食にまつわる体験・交流への参加

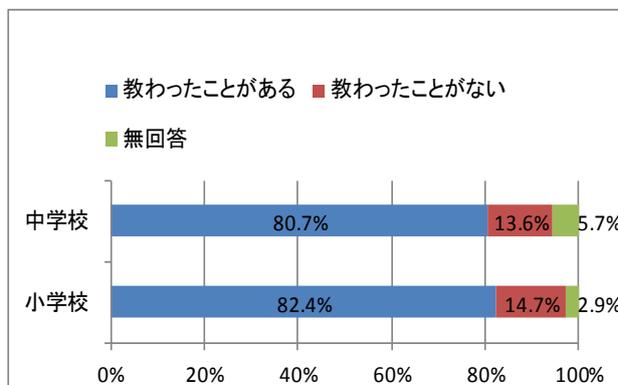
○行事食に興味のある小学生は8割近く

小学生では77.6%が行事食に興味があると答えています。また、家族から料理を教わったことがある小学生、中学生は、80%以上となっています。(図20 図21)

◆図20 行事食への興味



◆図21 家族から料理を教わっている割合



出典：平成30年度魚津市食育アンケート

◆魚津市の郷土料理◆



バイ飯



昆布〆刺身



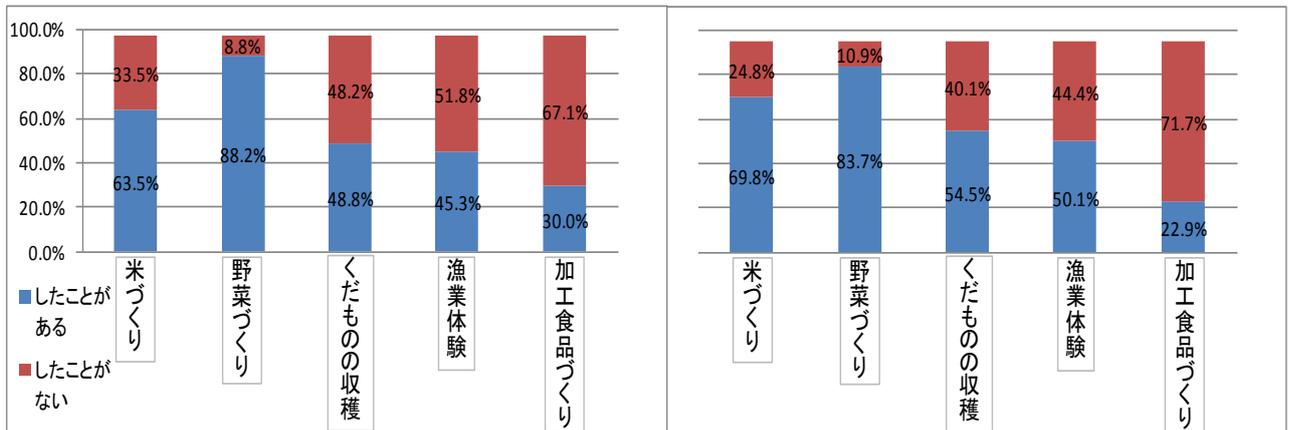
押せ寿司

○農業・漁業体験を約5割の小学生・中学生が体験

市内小学生、中学生の約半数が、農業・漁業等を体験しています。一方、加工食品づくり体験については、小学生、中学生ともに3割以下となっています。(図22 図23)

◆図22 小学5年

◆図23 中学2年



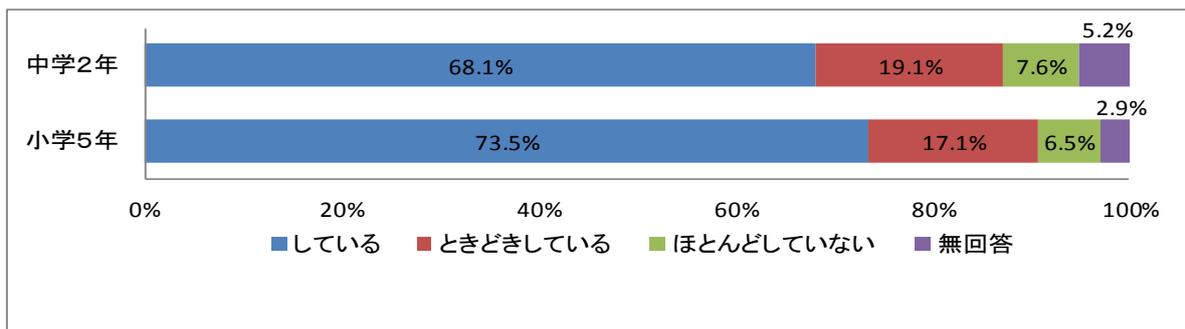
出典：平成30年度魚津市食育アンケート

7) 食事への感謝

○食事のあいさつをしている子どもは約7割

食事への感謝の気持ちを表す「いただきます」、「ごちそうさま」などのあいさつは、小中学生で約7割がしていると答えています。(図24)

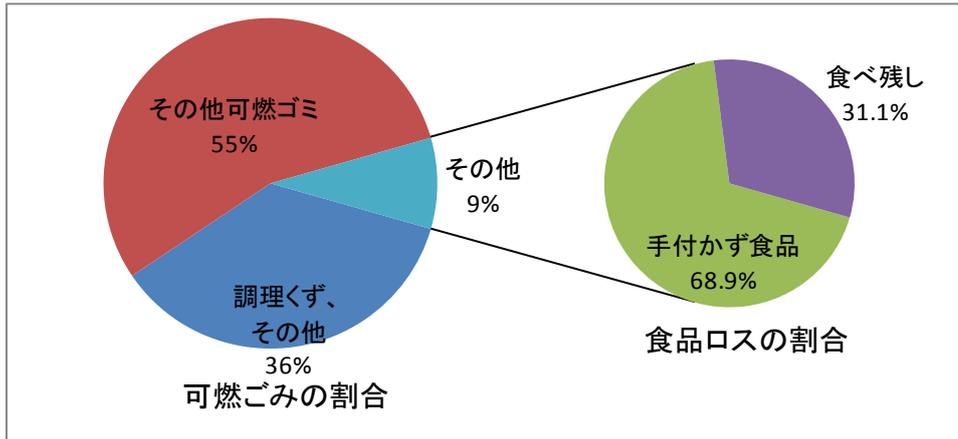
◆図24 「いただきます」などのあいさつ(小中高生) 出典：平成30年魚津市食育アンケート



○1人1日あたりの食品ロス・食品廃棄物の発生量は、69g

富山県の調査によると家庭から排出される食品ロスの総量は、2.7万t排出されていると推計されています。この量は、県内の企業から排出される食品ロス1.6万tを上回る結果となっています。また、食品ロスの中には、手付かずの食品が約7割含まれ「重複買い」「賞味期限が遠いことによる過信」「冷蔵庫への詰め込み過ぎ」など、様々な原因による冷蔵庫への長期滞留が、手付かずの食品の廃棄に繋がると考えられています。

◆図 25 富山県の家庭からの食品ロスの割合 出典：富山県家庭系食品ロス・食品廃棄物の組成調査



◆富山県の食品ロスを減らす取組み ～とやま食ロスゼロ作戦～

とやま食ロスゼロ作戦

使いきり・食べきり・すっきり・エコライフ

食品ロスとは、
食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。
1人あたり毎日茶碗かるく1杯分を捨てているんだよ!

食品廃棄物 = 食べられる部分 + 食べられない部分 (野菜の皮、魚の骨など)

富山県の食品ロスの現状

- **手付かず食品が多い。**
富山県の食品ロスの内訳は、未開封・未使用のまま捨てられている食品(手付かず食品)が、食べ残しの約2倍あり、その割合は全国よりも高いです。

項目	割合
食べ残し	31%
手付かず食品	69%

どうして手付かず食品が出てしまう?

- アンケート調査では「購入したことを忘れてしまって、期限切れになる」、「購入しすぎて使いきれない」などの意見が多かったです。
- 食材を使いきるために、冷蔵庫の在庫管理をすることや、賞味期限について正しく知ること、適切な量を購入するなどの賢い買い物をすることが大切です。

富山県

～食品ロスを削減するために、できることから始めよう～

「3015運動」で使いきり・食べきりに挑戦!

期限が近い食品は早めに使いきりましょう!

毎月30日と15日に冷蔵庫などをチェックして食材を使いきる。

夏休みの開始後30分と終了前15分に食事を楽しく時間を設定し料理を食べきる。

● 冷蔵庫を確認してから買物に行くことで、必要な食品を、必要な量だけ購入できます。

「賞味期限」を正しく理解する。

消費期限は、「食べても安全な期限」、賞味期限は、「おいしく食べることができる期間」です。

賞味期限は、過ぎてもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

持て余した食材があったら…サルベージ・クッキング!

食品ロスになりそうな食材を持ち寄り、みんなで調理して、おいしい料理に変身させる「サルベージ(救出)・パーティ」。

友人や家族となど、気軽に楽しく取り組みます。日々の料理でも実践してみましょう。

サルベージ・パーティについての情報はこちら ▶ <http://foodlosszero.jp/column/748>

富山県生活環境文化部環境政策課
〒930-8501 富山市新緑曲線1-7 TEL(076)444-3140

富山県食品ロスWEBサイト
<http://foodlosszero.jp/>
とやま 食ロス で検索!

4 課題のまとめ

課題 1 食生活や生活リズムの乱れ

市民アンケート結果では、子育て世代の中心と思われる30歳代の朝食欠食が目立っています(図4)。指標である中学生2年生の欠食割合についても増加が見られます。児童生徒が、朝食を食べない理由としては「時間がない」「食欲がない」「食事が用意されていない」「家族が食べない習慣」(図5)などがあげられており、このような状況が、子どもの健全な心身の成長に影響を与えることが危惧されます。

また、就寝時間が11時30分以降の小学生が約10%、中学生が約20%(H30とやまゲンキッズ作戦集計)となっており生活リズムの乱れが懸念されます。

課題 2 栄養バランスの偏り

指標である毎食野菜を食べる市民の割合については、改善が見られますが、富山県民の野菜摂取状況調査によれば1日一人あたりの野菜の摂取量は、約280グラムになっています。(図8)摂取目標量の350グラムには、達していない状況となっています。指標である40歳以上男性のメタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合も増加し、(図11)子どもの肥満も増加傾向となっています。(図10)野菜不足や脂質・塩分のとりすぎなど栄養バランスの崩れが、関係していると考えられます。

課題 3 食事の楽しさや感謝の気持ち

指標である小中学生の夕食の状況は、「家族そろって食べる」割合が約5割程度、「食事を楽しいと思う」中学生の割合も減少しており改善が見られません。また、20代、40代、70代以上の世代において一人で夕食を食べる割合が高く、小学生では約3%、中学生では、約6%の子どもがひとりで夕食を食べています。(図6)家族構成やライフスタイルの多様化によって、家族団らんでの楽しい食事をする機会が少なくなっていると考えられます。

富山県の家庭から排出される食品ロスの総量は、約2.7万トン、1日一人あたりでは、の発生量は、69グラムと推計されています。(図25)食品ロスの中には、手付かずの食品が約7割含まれると考えられています。日々の食事が多くの関係者の努力により支えられていることを意識することが必要と思われます。

課題 4 食文化の継承

指標である地場産食材をほぼ毎日使っている人の割合は、3割以下(図16)となっており改善が見られません。また、魚津市でたくさん漁獲される魚をほとんど食べない子どもの割合が、約1割(図17)となっています。その一方、18歳以上の「食育」への関心としては、「関心がある」割合が36.9%で、「どちらかと言えば関心がある人」と合わせると75.7%(図18)また、小中学生のアンケート結果においても「大切だと思う」、「ある程度大切だと思う」生徒が8割以上(図19)となっており、児童生徒の食育への関心の高さが伺えます。

また、行事食に興味がある小学生は約8割、中学生は約6割(図20)になっており、家族から料理を教わっている小中学生は、8割以上(図21)となっています。これらの結果から農林漁業体験・地域での調理実習などを通して地場産食品の生産の場や行事食にふれる機会を創出することで魚津市の地場産食品の活用や食文化の継承に繋がると考えられます。

第3章 食育推進の方向

1 基本方針

第2期計画においても魚津市の現状と課題を踏まえて、食育推進にあたっての方向性を次のように整理し、基本方針を設定します。

- 食は健康と密接な関係があり、望ましい食習慣やバランスのとれた食事から、健やかな体づくりを目指す必要がある。
- 楽しく食べること、親しい人と食べることをすすめ、健やかな心を育てることを目指す。また、日々の食事が多くの生産者、食品関連事業者等の努力により支えられていることを広め、食に感謝する気持ちを育てる。
- 恵まれた魚津の自然と地域の食材を活かし、魚津の食の魅力発信とさらなる地産地消、利用拡大をすすめ、持続的な生産基盤の安定を図る。また農林漁業体験等を通して、生産者との交流をすすめていく。そして、家庭や地域に伝わる食を大切にす。
- 食育の基本となる家庭での取組みを推進する。また、食育を地域全体ですすすめるため、食育の主体となる地域、学校、行政が連携を強め、取組みを展開していく。

【基本方針】

広げよう・育てよう！山・里・海の豊かな「食」と「人の心」
～すすめようオール魚津で「うおづの食育」～

2 基本目標

基本方針に沿い、以下の4つの目標を掲げ、具体的な取組みを推進します。

基本目標 1

食を通じて健康な体をつくる

食事は生活の基本であり、よい食習慣の積み重ねは健康な暮らしにつながります。年齢や性別を問わず、すべての世代が健康と食に関心を持ち、栄養バランスのとれた食事や噛むことの大切さを理解し、一人ひとりの体に合った「食」を選ぶ力をはぐくみます。

幼いころから食事を中心に生活リズムの基本的な流れをつくり、生涯健康で生き生きと暮らすための基礎づくりを目指します。

基本目標 2

食を通じて豊かな心をはぐくむ

世帯構造やライフスタイルの変化、経済的な事情等により、家庭での健全な食生活の実践が難しくなっています。「食」の楽しさ、食事のマナー、「食」への感謝の気持ちなど豊かな人間性をはぐくむために食卓を囲み団らんを持つことが大切です。

家族がそろって食事をとりながらコミュニケーションを図る楽しい食生活の実践を進めるとともに住民が主体となって子どもたちに食事や団らん交流の場を提供する「こども食堂」などの取組みを支援します。

日々の食事が多くの生産者、食品関連事業者等の努力により支えられていることを理解し、残さず食べる心がけや無駄なく食材を使いきる意識の啓発などにより、食品ロス等を減らす食生活の取組みを推進します。

基本目標 3

うおづの恵みと食の伝統を大切にす

魚津市は、海拔0mから標高2,400m以上の山岳地帯が奥行き約25kmに収まる急峻な地形により、海の水が蒸発して雲となり、雨や雪となって海へ戻っていく「魚津の水循環」の中で育まれた魚津のうまい水はモンドセレクション2017、2018において2年連続最高金賞を受賞しました。

魚津のうまい水が循環する山・里・海からは、多くの豊かな食材が産出されます。その魚津産食材を積極的に活用して健全な食生活を実践するとともに、食に対する感謝の念や理解を深めるために農林漁業体験活動等を促進するなど、地域で消費する「地産地消」を推進します。

また、地域や家庭で継承されてきた行事食など魚津市の伝統的な食文化を地域や次世代に伝える取組みを推進するとともに魚津産食材のブランド化、新たな商品開発、販路開拓の支援を行い消費拡大を目指し、生産・供給体制の強化を図ります。

基本目標 4

みんなで食育をすすめる

食育はさまざまな分野にわたる取組みであり、関係者が連携・協力しながら推進する必要があります。また、何よりも食育の基本は家庭であり、市民一人ひとりが主体的に取り組むことが大切です。

食育を効果的に推進するために、市民・事業者・行政など関係者と連携をはかりつつ、食育に関わる人材の育成や普及啓発活動を推進し、市民の食への関心が家庭・地域・職場などを通じて高まることを目指します。

第4章 施策の体系

基本方針および基本目標の実現のため、それぞれの基本目標の骨格となる具体的な取組みの方向性を定め、次のとおりの体系とします。

基本方針 広げよう・育てよう！山・里・海の豊かな「食」と「人の心」 をすすめよう！ オール魚津で「うおづの食育」を	基本目標 1	取組みの方向
	食を通じて健康な体をつくる	①規則正しい食習慣を身につける
		②バランスのとれた食事を心がける
		③食によって生活習慣病の予防をはかる
④食の安全・安心に関する知識・理解を深める		
基本目標 2	取組みの方向	
食を通じて豊かな心をはぐくむ	①家族や仲間と一緒に食事を楽しむ	
	②食に感謝する心をはぐくむ	
基本目標 3	取組みの方向	
うおづの恵みと食の伝統を大切にする	①地産地消、魚津産食材の活用を促進する	
	②食にまつわる体験・交流を推進する	
	③食文化の継承・振興をはかる	
基本目標 4	取組みの方向	
みんなで食育をすすめる	①食育を理解し、実践する	
	②食育を支える人材を発掘し、育てる	
	③食育によって人とのつながりを広める	

第5章 具体的な取組みの内容

基本目標ごとの取組みの方向に沿って、市民、地域・関係団体、行政がそれぞれの立場で取組む具体的な内容について次のとおりとします。また、取組み内容が関係するライフステージを示し、特に大切と思われる世代には◎をつけています。

基本目標 1

食を通じて健康な体をつくる

取組みの方向① 規則正しい食習慣を身につける

関係するライフステージ				
乳幼児期 (0~6歳)	学童期 (7~18歳)	青年期 (19~39歳)	壮年期 (40~64歳)	高齢期 (65歳~)
◎	◎	○	○	◎

健康な体を手に入れるためには、規則正しい食習慣が欠かせません。特に朝食をきちんと食べることは、1日をスタートさせ、正しい生活リズムを確立するために大切なことです。食生活リズムを整え、朝食を毎日食べる習慣を身につけます。また、歯の健康についても意識し、よく噛んで食べることに努めます。

◆目指す姿◆

- 朝食をきちんと食べる
- 三食しっかり食べる
- 正しい食生活リズムをつくる
- よく噛んで食べる

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・授乳期から、生活リズムを整え、しっかり噛んで食事する力を身につけさせる
- ・薄味を基本に、いろいろな食材を食べ、食べたいものを増やす
- ・学童期までに1日3食食べる習慣を身につけ、確立する
- ・青年期では子育てを通して、食習慣、生活習慣をともに整える
- ・青年期から壮年期では朝食を食べるための生活時間を保つよう気をつける
- ・高齢期では食生活のリズムを整え、生き生きと日々の生活を楽しむ

□地域・関係団体ができること

- ・公民館などの子育てに関する講座・催し物などの交流の場や、子育てサークルなどの地区活動において、正しい食生活リズムづくりについての内容を充実させる・保育園、認定こども園や幼稚園・学校で食生活リズムの基礎を身につける指導を行うほか、家庭への呼びかけを行う

□行政が取組むこと

- ・各機関と連携し「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進をはかる
- ・子育て支援センターと連携し、乳幼児期の離乳食、幼児食講座、相談会を開催する
- ・乳幼児健診時において歯科保健指導を実施する
- ・妊産婦に対し、必要な知識や情報、相談や教室、情報交換の場を提供する
- ・各種健康診査を通じて、健康的な食生活を送ることができるよう支援する
- ・学校保健会と連携し、保護者向けに食習慣や歯の健康に関する啓発を行う
- ・歯周疾患や口腔ケアについて健康教育を実施するほか、歯科医師会と連携して歯周疾患健診の受診率の向上に努める
- ・簡単につくることができる朝ごはんレシピや野菜料理などの情報提供を行う

◇健康センターの取組み◇

健康センターでは、様々な健康講座を行っており、その中で、健康的な食生活についての普及・啓発をしています。



「男の料理教室」に村椿市長が参加。アジの三枚おろしに奮闘中。(H30.1.30)



健康づくりイベント「健康センター食堂」で、一人一人適正なごはんの量を計測



離乳食教室「もぐもぐ教室」にて、実際に離乳食を提供しながら、赤ちゃんへの食べさせ方を説明。

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	◎	◎	◎

自己主張が芽生える幼児期から、偏食などが生ずる場合があるため、幼児期からバランスよく食べる基礎づくりを行います。

青年期から高齢期では、年齢によって必要な栄養が異なってくるため、自分にあった食事内容や量を理解し、実践できるようにします。

勤労者世代では多忙なため、外食や中食※1を利用することもあります。上手な活用方法を理解し実践します。

高齢期は、単身世帯の増加等による調理困難で低栄養やフレイル※2になりやすいことから、健康に応じた食材の調達や中食の利用を行なうことが大切になります。

◆目指す姿◆

- 望ましい食事バランスについて知識を得る
- 自分にあった食事内容や量で食べる
- 外食・中食メニューをバランスよく選択する

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・偏食にならないよう、乳児期からいろいろな味を体験させる
- ・栄養バランスや食事の適量などの知識を身につけ、実践する
- ・和食を中心としたバランスのとれた食事に親しむ
- ・外食では、栄養バランスや食べる量を考えたメニュー選びをする
- ・中食を利用する場合は、手作りの一品を加えるなどの食卓づくりをする

□地域・関係団体ができること

- ・食事バランスガイドを活用した表示に取り組む
- ・公民館などの講座で、バランスのよい食生活についての講座を設ける
- ・保育園、認定こども園や幼稚園・学校で、栄養バランスのとれた給食を提供する
- ・高齢期の低栄養やフレイル防止の観点から地域住民の交流をすすめる

□行政が取組むこと

- ・乳幼児健診時などで栄養相談を開催し、望ましい食事づくりを支援する
- ・広報やホームページなどを通じ、食事バランスガイドの普及啓発に取り組む
- ・栄養バランスの知識を、手軽に取入れられる目安の作成、普及啓発に取り組む
- ・外食、中食の上手な利用法について情報提供する
- ・栄養教室を開催し、栄養成分表示などについて学ぶ機会を提供する
- ・高齢者向けの料理教室の開催や、食生活改善の情報提供を充実させる
- ・介護予防のための事業を通じ、高齢者の低栄養予防や歯科保健指導などを行う
- ・高齢者の配食サービス、買い物支援を充実させるとともに、いつまでも自立した食生活をすごせるよう支援する

※1 中食：惣菜や弁当など、外で購入し、家で食べる食事のこと。

※2 フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活機能障害や心身虚弱をきたすこと

取組みの方向③ 食によって生活習慣病の予防をはかる

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	◎	◎	◎

野菜料理を多くし、塩分の多い食材は避けるなど、生活習慣病予防としての食事を心がけます。

また、メタボリックシンドロームについて理解し、健康診断結果を基に適切な食生活改善を行います。

◆目指す姿◆

- 野菜料理を毎食食べる
- 塩分や油分を摂り過ぎないようにする
- 自らの健康状態を知る

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・野菜料理を意識して毎食食べるよう心がける
- ・塩分を摂り過ぎないようにし、薄味の食事を心がける
- ・油分の多い食事を控える
- ・定期的に健康診断を受けて自らの健康状態を確認するとともに、必要な場合には医師・保健師・管理栄養士等による特定保健指導を利用する
- ・バランスのとれた食事をするとともに日頃から運動を心がけ、自らで体調を管理する
- ・食事と生活習慣病との関連について知識や関心を持つ

□地域・関係団体ができること

- ・職場においては、健康診断の実施や栄養指導などに努める。
- ・各種団体、職場においてメタボリックシンドローム該当者、予備群を対象とした特定保健指導を推進するとともに、料理教室、健康講座を開催する

□行政が取組むこと

- ・市民自らが生活習慣病に関心を持てるよう、健康の現状や問題点を情報発信する
- ・メタボリックシンドロームに関する啓発をはかる
- ・医師会や学校保健会と連携して講座を開催し、生活習慣病予防対策の啓発をはかる
- ・地域や職場における栄養指導について支援する

取組みの方向④ / 食の安全・安心に関する知識・理解を深める

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
	○	◎	◎	○

市民の食の安全・安心に対する意識を高め、食を選ぶ力を養います。

また賞味期限、消費期限、原材料や栄養表示の見方の周知や、地元産の食品については、生産者の顔が見える情報発信をすすめます。

◆目指す姿◆

- 食品表示について理解する
- 食品衛生などの正しい知識を持つ
- 安全な食品を安心して手に入れる

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・食品衛生について正しい知識を学ぶ
- ・食中毒を防ぐ調理法や保存法を覚える
- ・調理や食品生産などに関する体験を通して食品に関する知識を深め、選ぶ力を身につける
- ・安全な食事に関する知識を家庭や地域で伝える

□地域・関係団体ができること

- ・食品に地元産の表示をつけるなど、生産者からの情報を発信する
- ・食品売り場にエコファーマーコーナー※を設けるなど、環境にやさしい農業を啓発する
- ・保育園、認定こども園や幼稚園、学校において安心できる給食の提供と、衛生に関する指導を行う

□行政が取組むこと

- ・食品表示や食の安全・安心に関する講習会情報を提供し、知識の啓発を提供する
- ・ホームページなどで、食品表示に関する情報提供を行う
- ・エコファーマーについて、市民に啓発を行う

※ エコファーマー：エコファーマーとは、平成11年に施行された「持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律」に基づき、たい肥等を活用した土づくりと化学肥料・農薬の使用の低減を一体的に行う環境にやさしい農業に取り組む、県知事の認定を受けた農業者の愛称です。

◇魚津の野菜を食べよう大作戦！◇

魚津市では、健康寿命の延伸を目標として平成30年度から「健康うおづプラス1」の取り組みを行い、健康づくり施策を各課横断的にすすめています。

「食」による健康づくりとしては、あと一皿の野菜料理を加えることをお勧めしており、魚津市で旬を迎える野菜を使った簡単レシピと健康情報をカードにしています。

このカードは市内のスーパーマーケットや朝市等で配布するとともに、野菜出荷組合、健康づくりがんばり隊に参加している企業や団体、小中学生の保護者等に配布したり、食生活改善推進員の地区活動で活用したりしています。

魚津の野菜を食べよう！

大作戦

Summer



トマトはサラダだけじゃない！
夏のさっぱりみそ汁♪



トマトのみそ汁

野菜1人分
70g

材 料 (2人分)

トマト …………… 1個
卵 …………… 1個
だし汁 …………… お椀2杯
味噌 …………… 大さじ1強

作り方

- ① トマト…くし形または大き目の角切り
- ② だし汁を煮立てて味噌を溶き入れ、トマトを入れる
- ③ 再び煮立ったら溶き卵を回し入れる

卵の代わりにモロヘイヤ、オクラ、みょうがなど組み合わせて。シンプルにトマトだけでもOK♪

健康うおづ プラス1

あと1皿(約70g)の野菜料理を加えましょう！

1日の野菜摂取量目標値は、350gです。富山県民の平均1日野菜摂取量は280g(H28県民健康栄養調査より)、あと70g(プラス1皿)です！

富山県民の野菜摂取量



年齢層	緑黄色野菜 (g)	その他の野菜 (g)	合計 (g)
総数	87.3	192.7	280.0
20~29歳	77.6	181.8	259.6
30~39歳	80.0	184.0	264.0
40~49歳	70.0	178.0	248.0
50~59歳	93.8	204.2	298.0
60~69歳	86.5	209.2	295.7
70歳以上	93.0	188.1	282.0

目標値 350g以上/日

働き盛り世代が特に野菜不足!

出典:平成28年県民健康栄養調査 ※富山県健康増進計画(第2次)目標値

基本目標 2

食を通じて豊かな心をはぐくむ

取組みの方向①

家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	◎	◎	◎

「食」への感謝の気持ちなど豊かな人間性をはぐくむために食卓を囲み団らんを持つことは大切です。家族で楽しく食事時間を過ごすことや住民や団体が主体となって食事や団らん交流の場を提供することが、食を大切に作る心を育て、食育の基礎をつくります。

食事を楽しむだけでなく、買い物や食事の準備に関わることで、食に関する関心を高めます。

◆目指す姿◆

- 家族そろっての食事を心がける
- 地域で食事や団らん交流の場の提供など、楽しい食事の機会を増やす
- 食事づくりや準備に楽しみながら関わる

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・ 保育園・認定こども園・幼稚園・学校での給食の時間に、友達と楽しく食べることを学ぶ
- ・ 家族そろって食事ができるよう心がける
- ・ 食事づくりの手伝いを通して調理方法を身につける
- ・ 親しい人と食事を楽しむ機会を設ける
- ・ 食事づくりや準備に関わることで、自らの役割を見つける

□地域・関係団体ができること

- ・ 保育園・認定こども園・幼稚園・学校の給食で、楽しく食べることの楽しさを伝える
- ・ 「ノー残業デー」を実践する
- ・ 町内会行事や公民館で会食の場を設けるなど、楽しくみんなで食べる機会をつくる
- ・ 子どもや高齢者をはじめとする地域住民が交流し、食事や団らん交流の場の提供を通じて豊かな人間性をはぐくむ、楽しい食事の機会を増やす

□行政が取組むこと

- ・ 子どもや高齢者をはじめとする地域住民が交流し、食事や団らん交流の場の提供を通じて豊かな人間性をはぐくむ場となる「こども食堂」などの取組みを支援する
- ・ 家族で参加できる調理教室を開催する
- ・ 家族そろって食事ができる機会を増やすよう、企業等に働きかける
- ・ 食育の日(毎月19日)には家族そろって夕食を食べよう啓発をはかる

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	◎	○	○

「いただきます」「ごちそうさま」を言うなど、食事のマナーに関する意識を高め、食に感謝する気持ちを育てます。

生産から消費までの一連の食の循環が生産者をはじめとする多くの関係者の努力に支えられていることを意識し、環境に配慮した食育を推進します。

◆目指す姿◆

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣を身につける
- 食事のマナーや正しい箸の持ち方を身につける
- 食品ロスの減量化に努める
- 食べ物を大切にする

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、感謝の気持ちを表す
- ・食事のマナーや箸の持ち方について家庭で身につけさせる
- ・調理時に無駄なく食材を使い切り、残菜等ゴミの減量化に努める
- ・適量の食事調理、外食での適量の注文の実践等により、食べ物を残さない

□地域・関係団体ができること

- ・保育園、認定こども園や幼稚園、学校において、給食の時間を活用し、食事のあいさつや基本的な食事のマナーについて伝えるとともに、調理・栽培体験等を通して食への感謝の心をはぐくむ
- ・PTAの研修会で、家庭での食育・食品ロス※削減の実践について学ぶ機会を設ける
- ・食品ロス削減のため、販売方法の工夫や未利用食材の活用に努める

□行政が取組むこと

- ・学校給食の残食量の増減について、原因や傾向を調査研究し、献立の工夫に生かす
- ・生ゴミのたい肥化や減量化についての意識啓発を行う
- ・食品の消費期限・賞味期限や正しい保存・取扱方法に対する理解を促進する
- ・食品ロスの少ない調理法、食品ロスを減量する運動を普及する

※ 食品ロス：食品廃棄物のうち、食べられるにも関わらず捨てられる食料品の廃棄量のこと。

基本目標 3 うおづの恵みと食の伝統を大切にする

取組みの方向①

地産地消・地場産食品の利用を促進する

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	○	○	○

魚津市は果物や米、野菜、海産物などの豊かな食材に恵まれています。家庭で魚津産食材を取入れるための啓発、魚津産食材を扱う直売所や飲食店の情報提供、利用促進のための新たな商品開発、ブランド化、販路開拓を進め、生産供給体制の強化を図ります。学校や保育園等での給食でもできるだけ地場産食材を活用するよう努めていきます。

◆目指す姿◆

- 魚津産食材を知り、食事に取り入れ、旬の食材を味わう
- 魚津産食材を活用した新たな商品開発、ブランド化、販路開拓を行う
- 魚津の水循環からはぐくまれる豊かな魚津産食材のPRを行なう

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・地域の食材を知るよう心がけ、家庭で積極的に取入れる
- ・旬の味、素材の味を知り、豊かな味覚を身につける
- ・四季を感じることでできる食事づくりを心がける

□地域・関係団体ができること

- ・地域の行事で地場産食材を活用し、あわせて料理方法を伝える場をつくる
- ・魚津産食材を活用した新たな商品開発、ブランド化、販路開拓を行う
- ・農産物等直売所やスーパーマーケットなどで旬の食材を提供する
- ・保育園、認定こども園や幼稚園、学校の給食に地場産食材を利用する
- ・福祉施設等での給食に地場産食材を利用する

□行政が取組むこと

- ・魚津市の特産品や旬の食材の周知とPRを行う
- ・魚津の水循環からはぐくまれる豊かな魚津産食材のPRを行なう
- ・魚津産食材の消費拡大を目指し、商品開発、ブランド化、販路拡大の活動に対し支援を行なう
- ・地域の特産物を利用した料理レシピを紹介し、地場産食材の活用を広める
- ・学校給食への地場産食材の導入促進のための生産者との調整をはかる
- ・給食だより等で保護者に地場産食材を活用していることを周知する
- ・農産物等直売所や地場産食材を活用した飲食店の紹介を行うなど、情報提供を行う

◇魚津産食材のブランド化への取り組み◇

資料：魚津市農林水産課、商工観光課、水道課

「うおづのうまい水」



魚津市を流れる片貝川流域の地下水を原料とした『うおづのうまい水』がワールドセレクションにおいて2年連続最高金賞を受賞しました。

(2017・2018年ワールドセレクション最高金賞)

「魚津の麦茶」



魚津産の大麦（ファイバースノウ）を100%使用したこの麦茶は、口の中に広がる香ばしい香りとコク、クセのないスッキリとした味わいが特徴です。JAうおづの基幹作物である大麦で特産品を作りたいとの思いから、半年がかりで商品化にこぎ着けました。

「加積リンゴ」



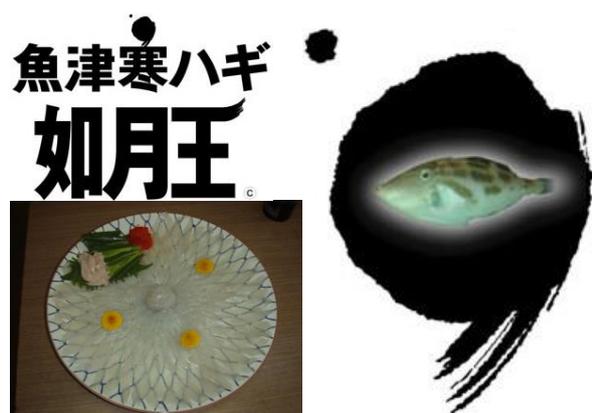
完熟リンゴ特有の甘さに加え、果汁が多く、歯ざわりも良い魚津りんごです。品種は「ふじ」が中心で、11月中旬～12月中旬に農家の庭先で販売されます。

※地域団体商標登録(H20.4)

「新川大根」



一条高畝施肥という、日本では新川大根だけの技術で作られた大根はみずみずしく、ひげ根が少ないことから富山県では別名「美人大根」と言われています。



魚津港で水揚げされるウマツラハギを「魚津寒ハギ」と命名し、さらに25cm以上の大物で活け越し、活け締め脱血処理をしたものに限ってプレミアム商品の「魚津寒ハギ如月王」として扱っています。※明日の富山ブランド選定(H23)

魚津バイ飯



魚津の漁師の賄い飯として食べられてきたバイ飯。魚津ならではの鮮度管理のバイ貝をたっぷり使った一品です。

※H26.1 Fish-1 グランプリ準優勝

H28.2 農林水産省 デイスカパ-農山漁村村の宝選定

H29.10 第10回 Sea 級グルメ全国大会 In 魚津 優勝

※地域団体商標登録(H30.5)

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	○	○	○

農業、漁業等に関する体験を通して、生産者との交流を深め、食物や生産に関わる人々への感謝の心を養うとともに、食の成り立ちを理解します。

◆目指す姿◆

- 農業体験、漁業体験などに参加し、食の成り立ちを理解する
- 生産者との交流をはかる
- 食にまつわる農林漁業体験メニューの開発、普及、PRを行なう

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・農業体験、漁業体験などに積極的に参加する
- ・直売所などで、生産者と直接ふれ合う
- ・豊かな魚津産食材のおいしさ、豊富な自然を活用した農業体験、漁業体験等を発信する

□地域・関係団体ができること

- ・豊かな魚津産食材を活用した農林漁業体験メニューの開発、普及を行なう
- ・遊休施設、空き家などを活用した農泊、渚泊体験が出来る施設の整備を行なう
- ・公民館活動など地域活動で、農業体験や漁業体験活動等を取り入れる
- ・保育園、認定こども園や幼稚園、学校において、農業体験、漁業体験等を行い、生産者と交流する

□行政が取組むこと

- ・地域や学校等での農林漁業体験の機会に、関係機関と連携し、専門的な支援を行う
- ・魚津市の豊かな食材を活用した農林漁業体験活動の支援を行なう
- ・野菜などの栽培から収穫までを体験する機会を提供する
- ・学校給食に食材を提供している生産者との交流を行う

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
◎	◎	○	○	◎

季節に応じた伝統食や各家庭に伝わる昔ながらの料理を大切に思う心を育て、次の世代に伝えます。

子どもたちが、食べるという実体験をもとに食の伝統を感じることができる支援をします。

◆目指す姿◆

- 和食を食べる機会を増やす
- 家庭に伝わる料理や地域の伝統料理、郷土料理を次の世代に伝え、広める

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・家庭で和食を食べる機会を増やす
- ・親、祖父母から家庭の味を子どもに伝える
- ・家庭で地域の伝統料理、郷土料理、行事食に親しむ

□地域・関係団体ができること

- ・保育園、認定こども園や幼稚園、学校において、和食や四季に合わせた行事食を取り入れた献立を提供する
- ・公民館などで地域に伝わる料理等を子どもから高齢者までが交流しながら一緒につくる機会を設ける
- ・伝統料理、郷土料理を活用した商品開発を進め、普及に努める

□行政が取組むこと

- ・郷土料理を伝える人材を把握し、広く紹介する
- ・食に関する親子の体験活動の機会を提供し、食文化の普及に努める

基本目標 4

みんなで食育をすすめる

取組みの方向①

食育を理解し、実践する

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
○	○	◎	◎	○

市民が食を通して健康的で心豊かな生活を送るために必要な、食に関する情報を提供します。

市民が食に関する知識を得られる機会を設けます。

また、市民一人ひとりが食育に取り組むことを心がけます。

◆目指す姿◆

- 食に関する情報を共有する
- 食育について関心を高め、実践する

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・食に関する情報を得よう心がける
- ・家庭での食育を実践することを心がける

□地域・関係団体ができること

- ・公民館などで、食育に関する講座を設ける
- ・小学校単位で行っている食育の取組みを全市的に発信し、活用する
- ・食生活改善推進員は地域での活動を積極的に行う。

□行政が取組むこと

- ・食育に関する講演会を開催し、広く市民の参加を促す
- ・市ホームページやCATVなどで、食育に関する取組み情報を発信する
- ・学校や保育園、認定こども園・幼稚園での給食だよりで、保護者向けに食育の日(毎月19日)の啓発をはかる
- ・食生活改善推進員が行う地域活動への市民の参加者を促す

関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
		○	◎	◎

地域で食育を推進する人材を育て、活動を支援します。

◆目指す姿◆

- 食育に関する活動に参加する
- 食育推進の担い手を育てる

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・食育に関する活動に積極的に参加する

□地域・関係団体ができること

- ・子育て支援団体や、PTA連合会などで、食育に関する活動を主体的に行い、さまざまな世代での食育のリーダーを育てる

□行政が取組むこと

- ・栄養士などによる、食育に関する出前講座等を行い、食育の関心を高め、担い手を育てる
- ・食育に関するボランティアや団体を養成・支援する

◇食生活改善推進員の活動◇

食生活改善推進員は、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、市民の食生活の改善と健康保持増進のために、地域で活動しているボランティアです。

【活動内容】

- 講習会等の開催
 - ・高校生に対する生活習慣病予防教室など
- 地域での料理教室の開催
 - ・三世代ふれあいクッキングセミナー・おやこの食育教室
 - ・男性のための料理教室・富山型食生活普及事業など
- 市の事業への協力
 - 食生活に関する事業への協力



関係するライフステージ				
乳幼児期	学童期	青年期	壮年期	高齢期
	○	○	◎	◎

市の各食育担当部局や、各種団体が連携し、食育の推進をはかります。
 家庭や地域でも食育を通して、世代間の交流とつながりを深めます。
 また、活動したいこととそれをサポートできる人とのつながりを支援し、広めます。

◆目指す姿◆

- 市、各種団体が連携して食育をすすめる
- 家庭、地域において、世代間の食育を推進する

◆活動・取組みの内容◆

□市民ができること

- ・家庭で、世代間で食に関する知識を伝える
- ・食に関するイベントに参加するよう心がける

□地域・関係団体ができること

- ・公民館活動など地域活動で、世代を越えて食育に関する活動ができる場を提供する
- ・食育の活動に関わる人や団体が、本計画の目標を共有しながら活動する
- ・県等が派遣する食育リーダーを活用し、地域での食育活動をすすめる
- ・公民館活動や「こども食堂」などの取組みを通じて食による人との交流をすすめる

□行政が取組むこと

- ・地域、保育園、認定こども園や幼稚園、学校、市が連携して食育推進に取り組む体制をつくる
- ・地域の団体、民間事業所などとの連携による食育の普及・啓発をはかる
- ・各種団体や地域に、食育リーダーを紹介し、食育活動を支援する

第6章 目標指標

指標	現状 30年度	目標値 35年度	指標設定の 根拠
食を通じて健康な体をつくる			
朝食を食べない人の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生） 18歳以上	0.6% 1.6% 4.1%	0% 0% 2.0%	食育に関するアンケート調査 市民意識調査
毎食野菜料理を食べる人の割合 （18歳以上）	51.7%	55.0%	市民意識調査
メタボリックシンドローム該当者 及び予備群の割合 40歳以上 男性 40歳以上 女性	43.2% 16.9%	32.0% 15.0%	特定健康診査法定報告（魚 津市国保加入者） （現状値は28年度結果）
食を通じて豊かな心をはぐくむ			
夕食を家族とそろって食べる児童 生徒の割合（小中学生）	50.5%	60.0%	食育に関するアンケート調査
食事のあいさつをしている児童生徒 の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生）	73.5% 68.1%	75.0% 70.0%	食育に関するアンケート調査
食事をとても楽しいまたは楽しいと 思う児童生徒の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生）	88.9% 79.3%	92.0% 85.0%	食育に関するアンケート調査
🆕 食品ロス削減のための取組みを 行なっている人の割合（18歳以上）	62.9%	80.0%	市民意識調査 （現状値は、富山県調査結果）
🆕 学校給食（小中学校）の残食率	1.0%	0.5%	魚津市学校給食残食率実績 （学校給食センター）

指標	現状 30年度	目標値 35年度	指標設定の 根拠
うおづの恵みと食の伝統を大切にする			
学校給食における魚津産食材の使用率	42.4%	50.0%	魚津市学校給食地場産食材使用実績(学校給食センター)(現状値は平成29年度)
地場産食材をほぼ毎日使っている人の割合	27.5%	40.0%	市民意識調査
農業・漁業・加工食品づくり体験をすべてしたことがある児童生徒の割合(小中学生)	11.9%	15.0%	食育に関するアンケート調査
みんなで食育をすすめる			
食育に関心を持っている人の割合(18歳以上)	38.5%	50.0%	食育に関するアンケート調査
食生活改善推進員地域活動参加者数	5,465人	5,500人	食生活改善推進員地域活動参加者数(健康センター)(現状値は平成29年度)

第7章 計画の推進

1 推進体制

本計画の推進にあたっては、市民一人ひとりが食育に関心を持ち、積極的に実践していくことを前提としながら、家庭や地域、学校・保育園・幼稚園、「食」に関わる各種団体、行政などがそれぞれの役割を果たしながら、相互に連携して取り組んでいきます。

(1) 家庭の役割

食育をすすめるにあたり、家庭は最も身近で大切な場所です。保護者が自らの行動を通して、望ましい食生活が健康につながることを、子どもたちに伝えることが大切です。

生涯を通じ健康に生きるための基本的な力を身につけることができるよう、正しい食品の選び方、調理や保存の方法、食事のマナーなど基本的な知識を教え、伝えていくことが食育の原点となります。

また、家族そろっての食事を通して家族の絆を深め、食の楽しさや感謝の心を伝えていくことも大切です。

家庭において一人ひとりが食育を意識することで、よい食習慣が確立できるよう努めるものとします。

(2) 保育園・認定こども園・幼稚園の役割

乳幼児期における食育の重要性を認識し、子どもに食への関心を持たせ、食の楽しさや基本的な作法を教えていきます。

保育士をはじめとした職員がその専門性を生かしながら家庭、地域と連携した食育を推進するものとします。

(3) 学校の役割

“食”を生きた教材とし、栄養教諭を中心に食に関する指導の充実をはかり、望ましい食習慣が身につくよう、実践的に育成していきます。また、子どもを通じて家庭への食育効果の波及に努めるものとします。

(4) 保健医療関係者の役割

市民の身近な健康の専門家として、疾病の予防や健康づくりと食に関する情報を市民に提供するとともに、栄養相談・健康相談に応じ、日常生活における食習慣の改善を通じた健康づくりを支援します。

(5) 農林漁業者・流通事業者・事業所等の役割

食品を生産・提供する立場として安心・安全の確保をはかることに努めます。
また、農林漁業に関する様々な体験機会や食に関する情報を広く発信し、市内外の住民と積極的な交流を目指します。

(6) 地域・地区団体の役割

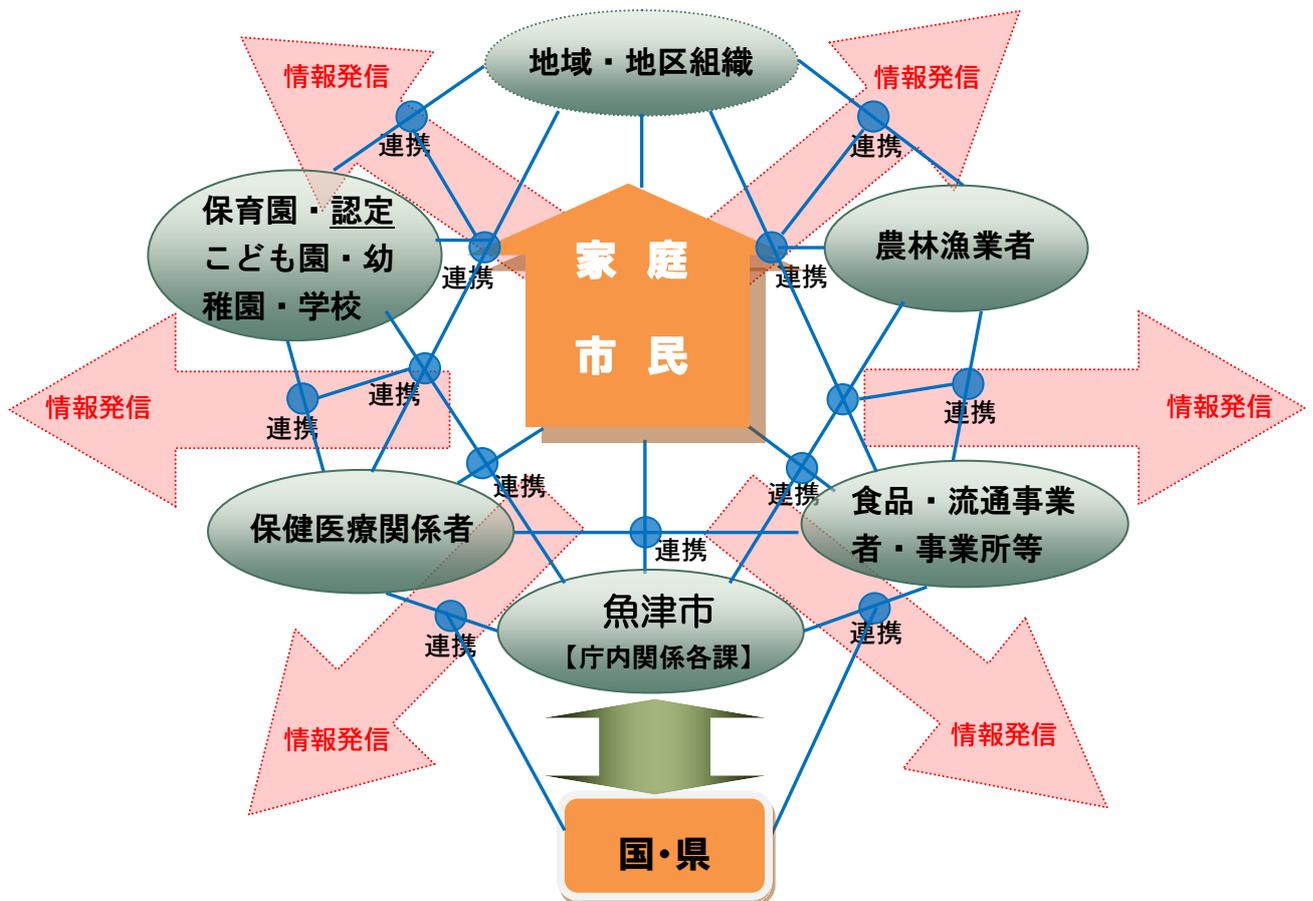
地域では、食を楽しむ機会や食に関する様々な体験ができる場が確保され、地域ならではの食材や食文化を次の世代に継承していくことが大切です。食生活改善推進員の活動や公民館活動などの地域活動を充実させ、地域からも食育をすすめていくものとします。

また、農林漁業者や事業所などが提供する、食に関する様々な体験ができる場に参加し、地域住民間のふれあいと交流と豊かな魚津産食材のおいしさを発信するをはかることなどに努めます。

(7) 市の役割

「食育」の推進が市全体に広がるよう、関係部署が連携して各関係機関の活動を支援し、家庭・地域・関係機関・行政などが一丸となって取組めるように努めます。

魚津市食育推進計画に基づいて、食育が市民運動として取組まれるよう機運の醸成をはかります。また、国、県とも必要に応じて協力しながら食育の推進に努めます。



2 計画の進行管理と評価

本計画に実効性をもたせるために、計画の目標の達成状況については、市民アンケートや関連する各計画の評価などで現状を把握します。

また、魚津市食育推進委員会及び魚津市食育推進計画策定庁内会議において、取組みの進行状況の確認、評価を行い、さらに効果的な食育の推進を検討します。

3 市の重点的取組み

本計画の基本方針、基本目標の実現に向けて、計画を効果的にすすめる施策を重点的取組みとして位置付け、推進していきます。

重点的取組み 1 ～家庭での食育推進～ 身近な食育を実践

食育の原点、出発点は家庭であると考え、食育の啓発を重点的に行い、実践に向けた支援を推進します。

◆具体的な取組み(再掲)◆

- ・学校や保育園・認定こども園・幼稚園での給食だよりで、保護者向けに食育の日(毎月19日)の啓発をはかる
- ・食育の日(毎月19日)には家族そろって夕食を食べよう啓発をはかる
- ・各機関と連携し「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進をはかる
- ・学校保健会と連携し、保護者向けに食習慣や歯の健康に関する啓発を行う
- ・簡単につくることができる朝ごはんレシピや野菜料理などの情報提供を行う

重点的取組み 2 ～食を通じた健康づくり～ バランスよく食べる

栄養バランスのよい食事づくりに、手軽に取り組むことができる方策や、野菜料理を毎食食べるなど心がけができるような施策を実施します。

◆具体的な取組み(再掲)◆

- ・栄養バランスの知識を、手軽に取り入れられる目安の作成、普及啓発に取り組む
- ・栄養教室を開催し、栄養成分表示などについて学ぶ機会を提供する
- ・市民自らが生活習慣病に関心を持てるよう、健康の現状や問題点を情報発信する

重点的取組み3 ～広げよう「うおづ」の食育～ 食にまつわる体験・交流の推進

食べ物の生産から消費に至るさまざまな体験活動を通じて、食に関わる人々や食べ物に対する感謝の気持ち、もったいないという気持ちをはぐくむため、食にまつわる体験活動を推進します。また、地域の食を広く発信することで、魚津産食材の地産地消、消費拡大、生産基盤の安定につなげます。

◆具体的な取組み(再掲)◆

- ・地域や学校等での農林漁業体験の機会に、関係機関と連携し、専門的な支援を行う
- ・野菜などの栽培から収穫までを体験する機会を提供する
- ・学校給食に食材を提供している生産者との交流を行う
- ・食に関する様々な体験活動の機会を提供し、食文化の普及に努める
- ・豊かな魚津産食材を活用した農林漁業体験メニューの開発、普及を行なう
- ・空き家などを活用した農泊、渚泊体験が出来る施設の整備を行なう

◇ 関係団体、関係者が進める食育体験活動 ◇

地域の方や農業者、漁業者の皆さん、関係機関の協力により、魚津市の山・里・海の豊富な食材や伝統を活用した食にまつわる交流活動が進められています。

農山漁村振興交付金(地域活性化対策)



魚津たてもん祭り



経田漁港わいわい市



伝統食新メニュー開発

(農山漁村振興交付金 地域活性化対策)

魚津市の漁村、農村の活性化を目的として平成28年にユネスコ無形文化遺産に登録された魚津のたてもん祭りが開催される諏訪・元町・港町地区と魚市場が統合され遊休施設となった旧魚市場がある経田地区をモデル地区として、たてもんまつり体験ツアー、特別観覧席の設置や直販市の開催等、伝統料理の商品化を通じて食にまつわる交流活動を進めています。

事業主体:魚津市食のモデル地域協議会

事業実施年度:平成28年度～平成32年度

農山漁村振興交付金(農山漁村滞在型旅行泊食分離実証事業)

魚津丸
uozumaru

魚津漁協 直営食堂

2月27日(水) オープン!

魚津市の豊富な食材を活用したメニュー

先着300名様限定 オープン記念 粗品プレゼント

〒937-0057 富山県魚津市港町5-1 営業時間 ランチ限定オープン
電話: 0765-32-5831 10:30~14:00 卸売市場の営業日に合わせて開店



店内風景



魚津市の豊富な食材を活用したメニュー

(農山漁村振興交付金 農山漁村滞在型旅行泊食分離実証事業)

富山湾、魚津市の里、山で産出される豊富な農林水産物を提供する漁協直営のレストランを開業。市内にある農泊、渚泊等の宿泊施設と連携して魚津市で産出される農林水産物を提供します。

事業主体: 魚津漁業協同組合

魚津市農泊推進協議会

事業実施年度: 平成 30 年度