

# 第3次高知市食育推進計画（素案）

## 目 次

第1章 第3次高知市食育推進計画策定にあたって	P 1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間	
第2章 食をめぐる高知市の現状と課題	P 3
1 高知市の現状	
2 高知市の課題	
第3章 食育推進の方向性	P 7
1 基本理念とスローガン	
2 食育推進の視点	
3 食育推進に向けた目標	
第4章 取組の柱と具体的な取組	P 10
1 取組の柱	
2 具体的な取組	
第5章 計画を進めるために	P 23
1 子供から高齢者まで、生涯を通じた取組	
2 関係者の連携・協働による取組	

【資料】

## 第1章 第3次高知市食育推進計画策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的とし、平成17年7月に「食育基本法」が施行され、翌年3月には、「食育推進基本計画」が出されました。その後も、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」が、平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」が策定され、若い世代を中心とした食育の推進などを重点課題とし、関係者の連携・協働の幅を広げ、食育が進化・深化し、発展していくことを目指しています。

高知県においても、県下の実態に基づいた「第3期高知県食育推進計画」が策定され、平成30年度から6か年の更なる取組が始まっています。

本市では、市民の健康、豊かな資源や独特の食文化を守り、市民自らの取組を支援するために、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に進めるための計画として、平成21年3月に「高知市食育推進計画」（以下「第1次計画」という。）を、平成26年3月に「第2次高知市食育推進計画」（以下「第2次計画」という。）を策定し、食育推進に取り組んできました。

第2次計画が平成30年度で計画期間を終えることから、計画の評価と課題の把握を行い、国や高知県の計画を踏まえ、本市の特徴を活かした「第3次高知市食育推進計画」（以下「第3次計画」という。）を策定し、より効果的に食育を推進していきます。

#### 「食育」って何？

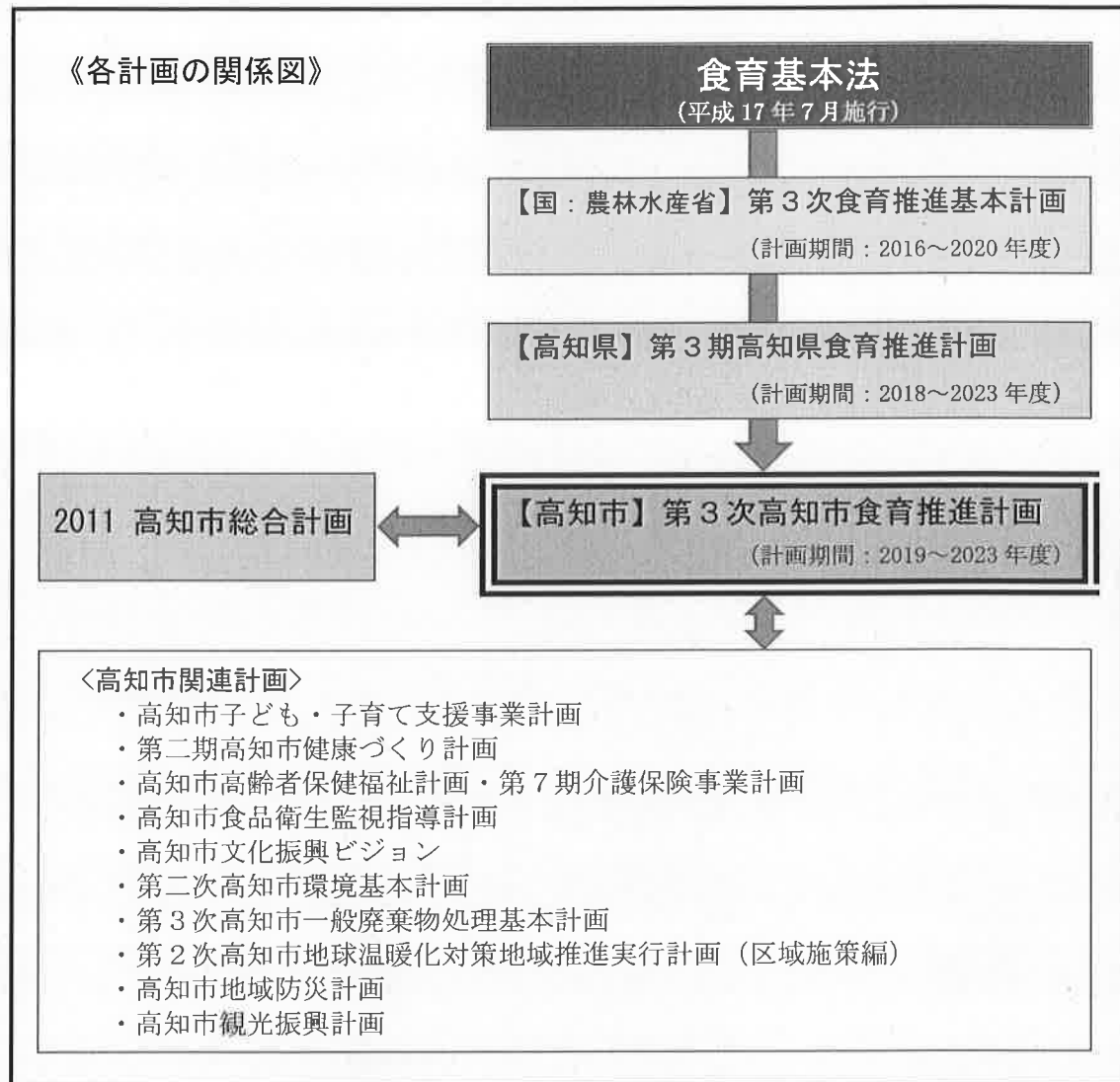
- ◎生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの
- ◎様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

（食育基本法 前文より）

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえた、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として策定するもので、本市における食育を推進するための基本的な考え方を示すとともに、食育を具体的に推進するための指針です。

また、本市の関連計画との整合性を図りつつ、食育の取組を効果的に推進するものです。



## 3 計画の期間

本計画の期間は、2019年度から2023年度の5年間とします。

なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要となった場合は、計画期間内であっても必要な見直しを行います。

## 第2章 食をめぐる高知市の現状と課題

### 1 高知市の現状

#### (1) 高知市食育に関するアンケート調査結果

第2次計画を評価し、第3次計画を策定するため、「高知市食育に関するアンケート調査」を実施しました。調査結果に関する詳細は、資料編に記載しています。

高知市における食をめぐる現状を整理すると次のようになります。

#### ①食育の関心・実践について

- 20歳代の食育への関心が低い。年代が高くなるほど関心が高い。
- 5年前に比べ、どの年代も食育の実践が増加した。

#### ②現在の食生活・生活習慣について

- 「朝食をほとんど毎日食べる人」の割合は、5年前に比べ、小中学生・20歳代・30歳代・50歳代で減少。特に、20歳代が著しく減少した。
- 小中学生は、就寝時間が遅いほど朝食を欠食している。
- 若い世代（20～30歳代）の朝食摂取状況は、全国と比べ、「ほとんど毎日食べる」割合は高いが、一方で「ほとんど食べない」割合も高い。
- 朝食欠食理由は、小中学生で「食欲がない」が最も高く、次に「時間がない」が高い。
- 朝食欠食理由は、幼児保護者や若い世代（20～30歳代）で「時間がない」が最も高い。
- 60歳代・70歳代の約3割が、朝食を食べる習慣がない。
- 栄養バランスに心がけている人の割合は、5年前に比べ、どの年代も増加した。
- 栄養バランスに配慮した食生活について、年代が高くなるほど実践が高い。
- 栄養バランスに配慮した食生活について、20歳代の実践が低い。同じくらいの年代でも、幼児保護者の実践は高い。
- 栄養バランスに配慮した食生活について、全国と比べ、若い世代（20～30歳代）の特に女性の実践が低い。
- 中食の選び方は、幼児保護者は「栄養バランス」を重視しているが、若い世代（20～30歳代）は「その時の気分」で選ぶことが多い。
- 自身の食生活の問題について、若い世代（20～30歳代）は「栄養バランスの偏り」が最も高い。

#### ③共食や孤食の状況について

- 70歳代の23.9%が、一日のすべての食事をひとりで食べることがほとんど毎日である。
- ひとりで食事をする小中学生の割合は、5年前に比べ、朝食・夕食とも増加した。
- 朝食・夕食の両方をひとりで食事をする割合は、中学生男子が高い。
- 家族以外の人との共食の機会は、20歳代が最も高く、年代が高いほど機会が少ない。
- 家族以外の人と食を楽しむ機会への参加したいかどうかについて、30歳代と70歳代が参加したいと思う割合が最も高い。どの年代も「思う」「思わない」の割合がほぼ半々くらいである。

#### ④生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践について

- 内臓脂肪症候群の予防や改善のための実践状況は、年代が高くなるほど「適切な食事」や「定期的な運動」の実践が増加し、20歳代は「実践していない」が高い。
- 減塩に気をつけた取組は、年代が高いほど実践しており、若い人ほど、また男性の方が実践していない。
- 「麺類の汁を残す」「卓上調味料をむやみに使わない」の実践割合が高い。
- 口の健康のために気をつけていることで「丁寧に歯をみがく」人の割合が、どの年代でも高い。
- 定期的に歯科受診をする人の割合は、5年前に比べ、どの年代も高くなった。
- ゆっくりよく噛んで食べている人の割合は、小学生が最も高く、40歳代が最も低い。

#### ⑤食の安全性について

- 食中毒予防の知識は、若い世代（20～30歳代）で認知度が低い。同じくらいの年代でも、幼児保護者の認知度が高い。
- 「鶏肉の生食の危険性」についての認知度が最も高かった。

#### ⑥食文化の継承及び伝承について

- 伝統的な行事の食べ物を家庭で食べることがあるかについて、5年前に比べ、あまり変化がないが、全年代にわたり、約7割の人が食べる機会がある。
- 高知ならではの料理や食材を食べたことがあるかについて、5年前に比べ、小中学生で若干増えているが、100%には至らない。
- 地域の人や家族と一緒に、高知ならではの食を楽しむことがあるかについて、どの年代も約5割の人は機会がある。
- 高知ならではの食文化の伝承について、全世代で8割以上の人が必要だと思っている。
- 街路市の利用は、小学生が高く、20歳代が低い。
- 高知の食を豊かだと思う割合は、5年前に比べ、40歳代以外で増加した。
- 高知の食を豊かだと「とても思う」割合は、20歳代が最も高い。

#### ⑦食に関する感謝の念や環境への配慮について

- 農林漁業体験について、全体で38%の関心があり、30歳代が最も関心が高い。
- 関心がある農林漁業体験は、どの年代も、農作業体験が最も高い。
- 食品廃棄について、「もったいない」と思う割合が全体的に高く、5年前に比べても増加した。
- 食品ロスを軽減するための取組は、どの年代も実践が高く、全国に比べても実践割合が高い。

#### ⑧その他

- 非常食の備えについて、5年前に比べ、増加した。20歳代の備えが最も低い。
- 非常食の備えとして、飲料を備蓄している人は多い。
- 離乳食について学んだ場所は、育児雑誌が最も高く、次いで家族や友人・インターネットが高い。

(2) 第2次高知市食育推進計画 食育推進に向けた目標値 達成状況

第2次計画においては、食とひとがつながり輝く元気なまちの実現に向けて、「豊かな食 おいしくいただき みんなあ こじゃんと 元気！」を推進のスローガンに、「えらぶ」「はぐくむ」「つなぐ」の3つの視点のもと、それぞれの目標を掲げ、市民、生産者や市民団体などの食に関わる関係者、行政が協働し取り組んできました。

第2次計画における目標値の達成状況は、次の表のとおりです。

視点	目標	指標	2次計画作成時 (25年度)	目標値 (30年度)	現状値 (30年度)	出典資料	
えらぶ	健康的な食を選ぶ	「主食・主菜・副菜をそろえる」など栄養バランス等に配慮した食生活を送る市民の割合	20歳代 43.3% 20~60歳代 60.9%	53% 70%	○51.4% ◎70.9%	高知市食育に関するアンケート調査	
	安全安心な食を選ぶ	食中毒予防のための正しい知識を持っている市民の割合	20~60歳代 17.3%	27%	14.1%	高知市食育に関するアンケート調査	
	高知の食を選ぶ	保育所や学校の給食、市関連の観光施設で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合(重量ベース)	保育所	61.5% ※23年度値	65%	55.0% ※28年度値	地域食材使用状況調査
			学校	63.4%	68%	○64.6% ※29年度値	教育環境支援課
観光施設			71.5% ※23年度値	81%	70.6% ※28年度値	地域食材使用状況調査	
はぐくむ	健康な心身をはぐくむ	朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	幼児 91.0% 小学生 90.1% 中学生 80.5% 20~30歳代 74.5%	95% 95% 90% 84%	◎95.5% 89.1% 78.6% 68.3%	高知市食育に関するアンケート調査	
		内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)予防や改善のために食生活に気をつける市民の割合	20~60歳代 49.9%	60%	43.0%	高知市食育に関するアンケート調査	
		歯肉炎になっていない小中学生の割合	小学生 76.3% 中学生 63.9%	81% 69%	74.8% ○67.6%	学校歯科保健調査	
		高知の食(食材・食文化)を大切に	栽培活動を含む農林漁業体験活動に取り組む保育所・幼稚園・学校の割合	保育所 89.8% 幼稚園 86.4%	95% 95%	○93.1% ○90.3%	園における食育の取組等に関する調査
	小学校		87.8%	92%	82.9%	農林水産課	
	市民農園の利用率		20~60歳代 91.4%	95%	84.1%	農林水産課	
	高知の自然環境を大切に	高知の食を豊かだと思ふ人の割合	20~60歳代 83.4%	93%	○85.0%	高知市食育に関するアンケート調査	
	一人ひとりが取り組む	「食育」の取組をしている市民の割合	20~60歳代 89.1%	95%	◎97.9%	高知市食育に関するアンケート調査	
つなぐ	ライフステージをつなぐ	食に関する指導計画を作成している保育所・幼稚園の割合	保育所 83.0% 幼稚園 27.3%	93% 37%	○85.1% ◎67.7%	園における食育の取組等に関する調査	
	命をつなぐ	災害時の食の備えを実践している市民の割合	20~60歳代 52.5%	80%	○65.5%	高知市食育に関するアンケート調査	
	次世代へつなぐ	高知ならではの料理や食材を食べたことがある小中学生の割合	小学生 86.5% 中学生 82.2%	95% 92%	○88.7% ○83.5%	高知市食育に関するアンケート調査	
		一日一回は誰かと一緒に食事をする市民の割合	20~60歳代 67.5%	72%	63.1%	高知市食育に関するアンケート調査	
		朝食を誰かと一緒に食べる小中学生の割合	小学生 74.9% 中学生 55.5%	80% 60%	66.2% 47.9%	高知市食育に関するアンケート調査	
	社会をつなぐ	地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生 47.9% 中学生 47.4% 20~60歳代 56.1%	57% 57% 66%	○52.2% ○49.2% 49.9%	高知市食育に関するアンケート調査	

◎：目標を達成した項目

○：作成時より改善あるいは上昇した項目

## 2 高知市の課題

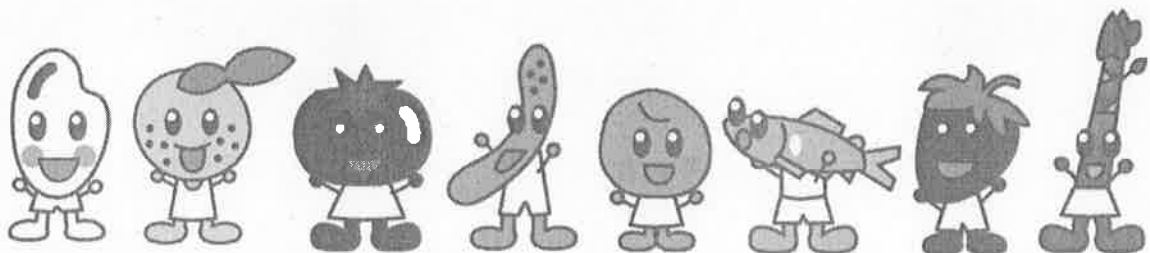
高知市における課題について、以下のとおり整理しました。

### 課題

- 朝食を食べている人の割合は、幼児を除き、横ばいあるいは減少傾向。特に、20歳代が著しく減少した。
- 栄養バランスに心がけている人の割合は、どの年代も上昇したが、栄養バランスに配慮した食生活の実践は、20歳代が低い。
- 朝食または夕食をひとりで食べる小中学生の割合が増加した。
- 70歳代は、全国に比べ、ひとりで食事をする人の割合が高い。
- 災害時の食の備えは上昇したが、20歳代の備えが低い。

若い世代（特に20歳代）は、他の世代に比べて、朝食欠食、栄養バランスの偏りなど、食に関する実践状況の面で課題が多いことがわかりました。

小中学生や高齢者の孤食については、個々の生活環境やライフスタイルに大きく影響を受けます。家庭生活の状況が多様化する中で、個人や家庭だけでは健全で充実した食生活の実現が難しく、多様な暮らしに配慮した食育の推進が必要です。



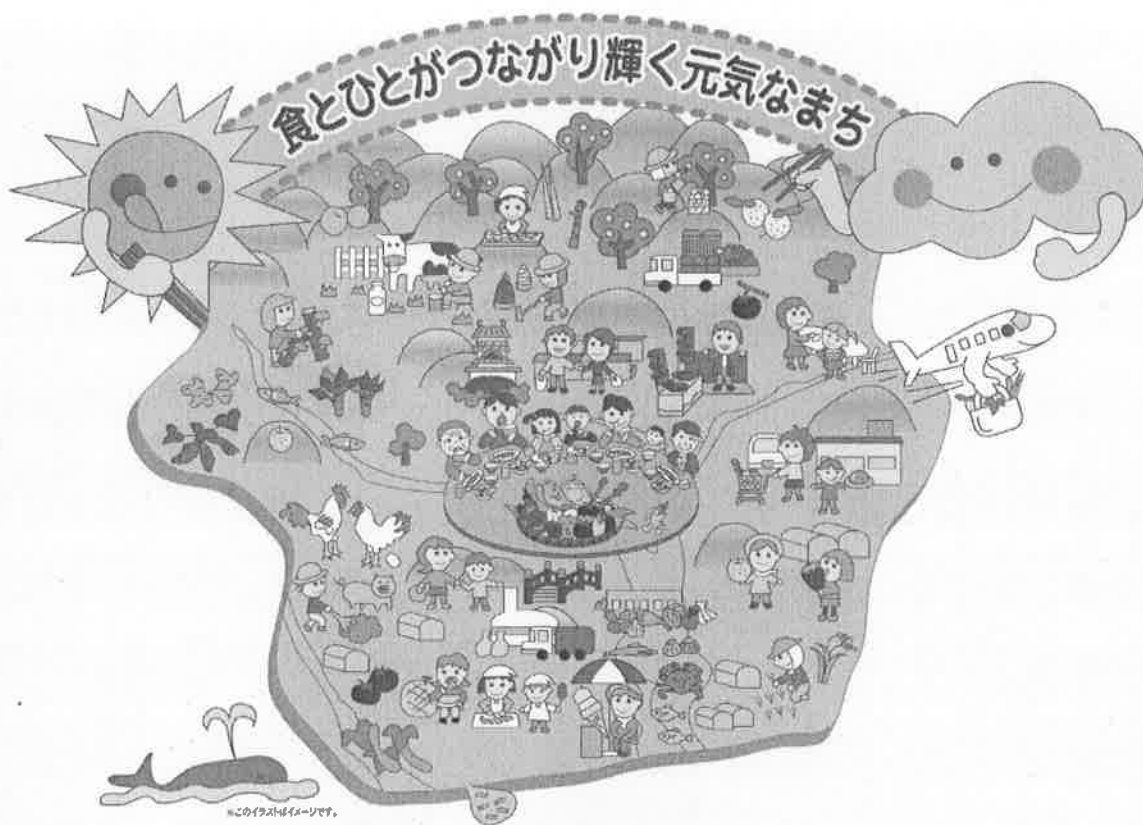
高知の食育8きょうだい

### 第3章 食育推進の方向性

#### 1 基本理念とスローガン

食を大切にすることは、人生を豊かにすることにつながります。「食べること」は「生きること」。このことを基本として、市民一人ひとりが生涯にわたり食を大切にし、伝えていくことで、市民のこころと身体が健やかに育ち、食とひとがつながり輝く元気なまちをめざします。

第3次計画においても、第1次計画及び第2次計画の基本的な考え方を引き継ぎ、市民一人ひとりの取組が家族、地域へとひろがり、みんなが輝くまちの実現に向け、「**豊かな食 おいしくいただき みんなあ こじゃんと元気!**」をスローガンに掲げ、市民、関係者、行政の連携した取組をより推進していきます。



※このイラストは、高知市の食材や食の循環に関係している場所を表示しています。  
イラストから高知の豊かな食環境をイメージしてください。



基本理念

食とひとがつながり輝く元気なまち

スローガン

豊かな食 おいしくいただき みんなあ こじゃんと※ 元気！

※「こじゃんと」とは、土佐弁で「とても」「とことん」などの意味を表します。  
ここでは、食材と、それを育てる環境、またその恩恵を受ける人々、その全てが  
とても元気というイメージで使っています。

## 2 食育推進の視点

基本理念に向かって食育を進めていくために、第1次計画及び第2次計画の基本的な考え方を引き継ぎ、3つの視点で取り組んでいきます。

### (1) 「えらぶ」：食をえらぶ力を高める

健康の保持増進や食の安全安心確保のために、市民一人ひとりが食に関する知識を習得し、食を選ぶ力を高めることが重要です。また、豊かで多種多様な高知の食を、もっと地元で味わう視点が必要です。

### (2) 「はぐくむ」：高知の食をとりまく環境を大切にし、健康な心身をはぐくむ

高知の食には恵まれた環境・特色ある文化・歴史があります。このすばらしい高知の食を大切にし、さらに発展させることをめざします。また、自分自身や家族の健康を育んでいく視点も重要です。

### (3) 「つなぐ」：みんなで食育の輪をつなぐ 人の輪をつなぐ

食育の主役は市民一人ひとりです。家庭をはじめ、保育所・幼稚園等、学校での取組を核として、地域や企業（食品関連を含む全ての企業）等の関係者が連携・協力しながら、ライフステージに応じた食育に取り組めるしくみを充実させ、食育の輪を広げつなげていく視点が必要です。

また、一緒に食を楽しむ、経験するといった人の輪をつなげていくこと、命をつないでいくために災害時の食の備えも大切です。

### 3 食育推進に向けた目標

食をめぐる高知市の現状と課題をふまえ、「えらぶ」「はぐくむ」「つなぐ」の3つの視点で11の目標を設定します。

#### 【食育推進に向けた目標一覧】

視点	目標	指標	現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
えらぶ	健康的な食を選ぶ	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている市民の割合	20～30歳代 29.9% 20～70歳代 49.0%	35% 60%
	安全安心な食を選ぶ	食中毒予防のための正しい知識を持っている市民の割合	20～70歳代 14.1%	20%
	高知の食を選ぶ	保育所給食で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合(重量ベース) 学校給食で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合(食材数ベース)	保育所 55.0% (2016年度値) 学校 40.5% (2016年度値)	60% 50%
はぐくむ	健康な心身をはぐくむ	朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	幼児 95.5% 小学生 89.1% 中学生 78.6% 20～30歳代 68.3%	98% 95% 90% 75%
		減塩に気をつけた取組をしている市民の割合	20～70歳代 68.0%	74%
		ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	20～70歳代 35.8%	45%
		歯肉炎になっていない小中学生の割合	小学生 74.8% 中学生 67.6%	81% 74%
	高知の食(食材・食文化)を大切にす	栽培活動を含む農林漁業体験活動に取り組む保育所・幼稚園・認定こども園・学校の割合	保育所 93.1% 幼稚園 100% 認定こども園 87.0% 小学校 82.9%	98% 100% 92% 92%
		高知の食を豊かだと思ふ市民の割合	20～70歳代 83.9%	93%
高知の自然環境を大切にす	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	20～70歳代 98.0%	98%	
つなぐ	一人ひとりが取り組む	「食育」の取組をしている市民の割合	20～70歳代 98.1%	100%
	ライフステージをつなぐ	食に関する指導計画を作成している保育所・幼稚園・認定こども園の割合	保育所 85.1% 幼稚園 50.0% 認定こども園 73.9%	90% 55% 79%
	命をつなぐ	災害時の食の備えを実践している市民の割合	20～70歳代 66.5%	80%
	次世代へつなぐ	高知ならではの料理や食材を食べたことがある小中学生の割合	小学生 88.7% 中学生 83.5%	95% 92%
		高知ならではの料理や食材、食べ方などを、次世代に伝えていくことを大切だと思ふ市民の割合	20～70歳代 84.1%	90%
	社会をつなぐ	地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生 52.2% 中学生 49.2% 20～70歳代 50.1%	62% 60% 60%
一日一回は誰かと一緒に食事をする市民の割合			60～70歳代 54.4%	60%
高知市食育推進計画に基づき、連携・協働して食育活動に取り組む団体等の数			やるぞねっと <sup>*1</sup> 登録団体数 10団体	15団体

\*1やるぞねっとについては、24ページを参照

## 第4章 取組の柱と具体的な取組

### 1 取組の柱

第3次計画においては、前章（第3章）で掲げた目標を達成するために、(1)「健康なところと身体のための食育」と、(2)「豊かな食を実現するための食育」の2つを取組の柱とし、食育を推進します。

食育推進にあたっては、子供から高齢者まで、生涯を通じた取組となるように、関係者の連携・協働により取り組めます。

#### (1) 健康なところと身体のための食育

食は生きていくうえで欠かせないものです。生きる力を身につけるためには、何よりも「食」が重要であり、命を大事にし、生涯にわたってところも身体も健康であるための食育を推進します。

具体的な取組は、

- ①基本的な食習慣を身につけるための取組
- ②生活習慣病を予防するための取組
- ③低栄養を予防するための取組
- ④歯と口の健康のための取組
- ⑤食の安全を守るための取組
- ⑥災害に備えるための取組

です。

#### (2) 豊かな食を実現するための食育

食は生きるためにただ空腹を満たすだけではなく、食にまつわる様々なことを大切にすることで、人間形成に大きな影響を及ぼし、人生を豊かにする重要な側面があります。食の喜びを感じ、豊かな食を実現するための食育を推進します。

具体的な取組は、

- ①環境を大切にするための取組
- ②高知の食（食材・食文化）を大切にするための取組
- ③農林漁業への理解を深めるための取組
- ④人の輪をつなげるための取組

です。

## 2 具体的な取組

### (1) 健康なところと身体のための食育

#### ①基本的な食習慣を身につけるための取組

基本的な食習慣を身につけることは、生涯にわたる健康に大きく影響します。子供の頃から規則正しい生活習慣を身につけ、一日3回の食事をきちんと食べることが、健康的な生活の基本となります。

市民一人ひとりが毎日の食事を大切にし、健康的な生活リズムを心がけるような取組をすすめます。

#### <現状と課題>

- ・幼児を除き、朝食をほとんど毎日食べる人の割合が減少。特に、若い世代の摂取率が他の世代に比べ低い(59.0%)。
- ・幼児の朝食摂取率は高いが、幼児保護者の摂取率は低い。
- ・朝食をほとんど毎日食べる小中学生の割合は、5年前より微減。
- ・小中学生の朝食欠食理由は「食欲がない」が最も多く、就寝時間が遅いほど朝食を欠食している割合が高いため、生活習慣の見直しが必要。
- ・食を意識している小中学生の割合が、明らかに高くなっている。
- ・60歳以上の世代の朝食欠食理由で「食べる習慣がない」が3割以上。
- ・一日3食きちんと食べる市民の割合は増加している。
- ・栄養バランスを心がけている市民の割合は増加している。
- ・栄養バランスに配慮した食生活の実践は、他の世代に比べ、若い世代が低い。
- ・食生活の問題で、若い世代は「栄養バランスの偏り」を自覚している。

#### <今後の方向性>

- ・朝食摂取の大切さについて、ライフステージに応じた啓発を行う。
- ・「早寝・早起き・朝ごはん」の快いリズムで暮らすことの啓発を行う。
- ・学校からの給食日より、食育日より等で、朝食を毎日食べることの大切さについて、保護者や地域へ啓発する。
- ・栄養バランスの基本である「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について、啓発を行う。
- ・給食を媒体として、食事の基本となる「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事についての啓発や食事マナー等について指導を行う。
- ・学校において、健康的な食習慣や栄養のバランスの取れた食事について、家庭科、保健体育、総合的な学習の時間等の中で、食に関する指導として取り入れていく。
- ・食事や共食の重要性について、啓発していく。共食を大切にすることが、健康的な食習慣の理解と実践につながることを啓発していく。
- ・特に、若い世代に目を向けて取り組む。

<主な取組例>

- ・ 幼児健診での普及啓発
- ・ 子育てひろば（育児相談）で、生活リズムに関する相談対応
- ・ 家庭訪問や電話相談等の個別対応
- ・ 食に関する指導計画に沿った食育活動の実施
- ・ 園だより、給食だより等を通じた、保護者への啓発
- ・ クッキング保育
- ・ イベントでの保育所給食・食育活動の紹介
- ・ 食育実践発表会の開催
- ・ 小中学校食育・地場産物活用推進事業を活用した食育体験学習や食育講演会の実施
- ・ 学校における健康参観日の実施
- ・ 保健体育、家庭科、生活科、総合的な学習の時間、特別活動の時間等を活用した食に関する指導
- ・ ヘルスマイトによる講習会（朝食の大切さの啓発、バランスのよい食事の啓発）
- ・ 健康講座



関連する目標（指標）		2018年度	2023年度
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、 ほぼ毎日食べる市民の割合	20～30歳代	29.9%	→ 35%
	20～70歳代	49.0%	→ 60%
朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	幼児	95.5%	→ 98%
	小学生	89.1%	→ 95%
	中学生	78.6%	→ 90%
	20～30歳代	68.3%	→ 75%

## ②生活習慣病を予防するための取組

食事の偏りや早食いといった日々の食習慣の乱れが、生活習慣病発症の大きな要因となっています。また、自覚症状がなく進行していく特徴があるため、若い頃から健康的な食への意識を高め、生活習慣病の発症や重症化を予防できる取組が重要となります。

### <現状と課題>

- ・高知市は全国に比べてがん、心疾患、腎不全で亡くなる人が多い。  
(主要死因別死亡割合平成27年人口動態統計)
- ・食習慣では、ゆっくりよくかんで食事をする人の割合は35.8%で、40・50歳代が低い。  
(平成30年度食育に関するアンケート調査)
- ・平成28年度高知市国保被保険者の特定健診問診票を全国と比較すると、食べる速度が速い、毎日飲酒、1日3合以上飲酒等の割合が高い。(第2期高知市データヘルス計画より)
- ・健康的な成人の1日の塩分摂取量の目標値(男性8g・女性7g未満)を知っている人の割合は男性35.7%、女性52.6%と低い。(平成29年度高知市健康づくりアンケート調査)
- ・減塩に気をつけた取組について、特に実践していない人は25.9%で、若い世代及び男性が高い。  
(平成30年度食育に関するアンケート調査)
- ・生活習慣病発症につながるリスクのある食習慣を見直し、市民一人ひとりがよくかんで食べる、減塩、適正飲酒等の健康づくりに向けた食行動がとれる取組の展開が課題。

### <今後の方向性>

- ・様々な機会を捉えた啓発活動により、生活習慣病予防に向けた食に関する情報発信を行う。
- ・自身の健康状態に応じた食生活の改善ができるように、健診結果に基づく保健指導等を行う。
- ・関係機関との協働により、健康づくりや生活習慣の改善に取り組める環境づくりを行う。

### <主な取組例>

- ・健康講座(出前講座)
- ・保健指導
- ・健康相談
- ・いきいき健康チャレンジ
- ・生活習慣病予防に関する協議会

関連する目標(指標)		2018年度	2023年度
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、	20~30歳代	29.9%	→ 35%
ほぼ毎日食べる市民の割合	20~70歳代	49.0%	→ 60%
減塩に気をつけた取組をしている市民の割合	20~70歳代	68.0%	→ 74%
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	20~70歳代	35.8%	→ 45%

### ③低栄養を予防するための取組

高齢者や若い女性の食において問題になるのが「低栄養」です。「過栄養」が主な要因となる内臓脂肪症候群などの生活習慣病は広く知られてきましたが、今後は「低栄養」について、高齢者や若い女性において見過ごせない問題です。特に高齢者においては、筋力や身体機能の低下からQOLに大きく影響するため、介護予防の視点も重要です。

市民が「低栄養」についての知識や理解を深め、生涯にわたって健全な食生活の実践ができるよう取組をすすめます。

#### <現状と課題>

- ・60・70歳代で、朝食をほとんど毎日食べる人の割合は、90%を超えている。
- ・60・70歳代で、栄養バランスに配慮した食生活を実践している人の割合は、他の年代に比べて高い。
- ・70歳代の23.9%が、一日のすべての食事をひとりで食べることが「ほとんど毎日」。
- ・70歳代で、家族以外の地域の人など、誰かと食を楽しむ機会があれば参加したい人が他の世代に比べて多い傾向(35.6%)。
- ・若い世代(20～30歳代)の女性で、栄養バランスに配慮した食生活の実践が全国に比べて低い。
- ・若い世代(20～30歳代)の女性の48.7%が、「栄養バランスの偏り」を自身の食生活の問題と認識している。

#### <今後の方向性>

- ・低栄養予防の啓発
- ・若い女性の栄養は、次世代への健康につながることの啓発
- ・住民主体の介護予防活動の推進  
(各種団体における低栄養予防の普及啓発や医療機関受診時の低栄養予防啓発のための連携)
- ・住民主体の支え合いの活動の推進(食の機会を通じた集いの場づくりの推進)

#### <主な取組例>

- ・ヘルスマイトによる講習会(低栄養予防の啓発)
- ・住民主体の介護予防活動の推進における講習会(低栄養予防の啓発)
- ・地域で食事を共にする活動についての研究
- ・健康講座
- ・パパママ教室

関連する目標(指標)		2018年度	2023年度
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、	20～30歳代	29.9%	→ 35%
ほぼ毎日食べる市民の割合	20～70歳代	49.0%	→ 60%
一日一回は誰かと一緒に食事をする市民の割合	60～70歳代	54.4%	→ 60%

#### ④歯と口の健康のための取組

歯と口の健康は「食べる」機能を果たすために欠かせないものであり、生活の質に大きく寄与する食育の基礎となるものです。

よくかんで食べる習慣を身につけ、それを維持するためには自分の歯で何でもかめるようにしておく必要があります。歯と口の健康を保ち、子どもの頃から高齢者までライフステージに応じた「かむ」、「味わう」等の「食べ方」を意識した取組をすすめます。

##### <現状と課題>

- ・幼児のむし歯は減少しているが、「食べ物を口にためる」「食べ物を口から出す」「早食い・かまない」などの食べ方の困りごとが3歳児の約15%にあり、離乳期から幼児期に獲得する食べる機能の発達が不十分な幼児が増えている。
- ・小中学生のむし歯は減少しているが全国に比較すると多く、むし歯予防のためのフッ化物洗口の実施率は増加しているもののまだ低い現状。
- ・小学生の歯肉の所見のあるものは増加、中学生は減少しているがまだまだ多い。
- ・歯肉炎を予防する目的で高知学園短期大学の学生実習と連携して取り組んでいる、口からはじめる食育推進事業は、平成30年度は32小学校、8中学校で実施。
- ・歯肉炎や食べ方にも影響する口呼吸の児童・生徒の改善のための働きかけが必要。
- ・「定期的に歯科受診している」割合は5年前と比較してどの年代も高くなっている。
- ・ゆっくりよく噛んで食べる人は小学生が77.2%と最も高く、ついで中学生が64.4%である一方、成人は35.8%と年代が上がるほど割合が低くなっている。

##### <今後の方向性>

- ・子どもの口の発達に応じた食べ方や規則正しい食習慣の確立について機会を捉えて普及啓発。
- ・口からはじめる食育推進事業をきっかけとした口腔衛生習慣の確立や、むし歯予防のためのフッ化物洗口の普及については保育所や学校等との連携した取組を継続。
- ・しっかりよくかんで食べることが歯の健康や生活習慣病予防と関係することを周知し、子どもから高齢者まで習慣づけることと併せて、口の機能の育成・維持・向上の取組を働きかけていく。
- ・すべての世代において「かかりつけ歯科医」をもち、口の健康管理をすることを継続して啓発。

##### <主な取組例>

- ・口からはじめる食育推進事業
- ・育児講座、健康講座等
- ・健康づくり事業（連携してかむこと大切さを普及啓発）

関連する目標（指標）		2018年度	2023年度
ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	20～70歳代	35.8%	→ 45%
歯肉炎になっていない小中学生の割合	小学生	74.8%	→ 81%
	中学生	67.6%	→ 74%



## ⑤食の安全を守るための取組

市民が安全で健康的な生活を送るためには、食品の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めるよう努めるとともに、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必要です。生涯を通じて健康を損なわないように、食の安全を守るための取組をすすめます。

### <現状と課題>

- ・現在、生食用の牛肉（内臓を除く）には、法律に基づく規格基準が定められており、基準を満たしていない牛の生食用食肉の販売・提供が禁止されているほか、牛の肝臓（レバー）及び豚の食肉（内臓を含む）を生食用として販売・提供することが禁止されている。
- ・鶏肉には、法規制がなく、加熱調理することが前提となっているが、全国的に、飲食店において提供された鶏肉の生食によるカンピロバクター食中毒の発生が後を絶たないのが現状である。また、焼肉の際のトングや箸の使い分けや加熱が十分にされていなかったことによる食中毒も発生している。
- ・牛の肝臓（レバー）を生食用として販売・提供することが禁止されていることを知っている市民の割合が低くなったことや食肉に付いている食中毒菌は、十分な加熱により殺菌することができることを知っている市民の割合が低い。

### <今後の方向性>

- ・広報「あかるいまち」やホームページを通じ、食の安全に関する情報を提供する。
- ・消費者を対象とした講習会やリスクコミュニケーションを通じ、食の安全に関する情報を提供する。

### <主な取組例>

- ・食品安全推進事業
- ・広報「あかるいまち」やホームページによる広報
- ・消費者を対象とした消費者を対象とした講習会やリスクコミュニケーションの開催

関連する目標（指標）		2018年度	2023年度
食中毒予防のための正しい知識を持っている市民の割合	20～70歳代	14.1%	→ 20%

## ⑥災害に備えるための取組

南海トラフ地震や近年多発する風水害など、非常時には食生活面で大きな影響を受け、健康を害することになりかねません。災害に直面しても生き抜く力を、日頃から身に付けておくことが大切です。市民が、暮らしの中で無理なく備える意識を高めるような取組をすすめます。

### <現状と課題>

- ・非常時の食の備えの実践は、5年前と比較し、高くなった。
- ・20歳代の51.4%が非常時の食の備えの実践をしておらず、他の年代に比べて極端に低い。
- ・飲料の備えは、他の備蓄に比べて高い。
- ・学校では、9月1日の防災の日に合わせて、9月中に防災給食を実施し、災害時の食や、災害に備えて準備しておきたいことなどについて学ぶ機会となっている。
- ・防災給食の日には、災害時に備え、全校で学校の調理室の回転釜で一学年分のご飯を炊いている。

### <今後の方向性>

- ・備蓄の必要性について、特に若い世代に向けての啓発に取り組む。
- ・飲料だけでなく主食・副食など備えが充実するよう、非常食の内容についての啓発を行う。
- ・防災学習及び防災給食の実施。
- ・災害時は水や食料が不足するので保存食の利用や、衛生に気をつけた食事、またビニル袋を使い食器を汚さない工夫などについて学ぶ機会を作る。
- ・子供を通して、学んだことを地域や保護者に伝えていく。
- ・学校日より、食育日より、給食日より等で保護者や地域へ啓発。
- ・災害時に備えた食品の確保
- ・炊き出しを想定した訓練

### <主な取組例>

- ・ヘルスマイトによる啓発
- ・防災給食の実施
- ・総合的な学習の時間や、特別活動の時間において災害に備えるため授業の実施
- ・保育所等における備蓄食の確保
- ・保育所等における備蓄食を活用した給食の提供
- ・「高知市女性の視点を防災対策にいかすためのフォローアップ委員会」作成リーフレット「災害時の食の備え」を活用した啓発

関連する目標（指標）	2018年度	2023年度
災害時の食の備えを実践している市民の割合	20～70歳代 66.5%	→ 80%

## (2) 豊かな食を実現するための食育

### ①環境を大切にするための取組

食は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動に支えられています。食に対する感謝の念を育み、「もったいない」という意識を持って食べ物を大切にすることから、環境を大切にすることにつながります。

食材を準備し、調理したものが食卓に並ぶまで、また、調理くずや食べ残した食材の行方など、生産から消費までの一連の食の循環を理解し、食品ロスの削減等、環境にも配慮した取組をすすめます。

#### <現状と課題>

- ・すべての年代で、食べ残しなどの食品廃棄について「もったいない」と思う人の割合が高い(20～70歳代：96.6%)。
- ・食品廃棄について、どの世代でも意識が高く、5年前に比べてもその割合が増えている。
- ・食品ロスを軽減する取組は、どの世代でも高く、全国に比べても実践割合が高い。
- ・出前講座や飲食店等への啓発活動が、食品ロスについての関心や取組の実践につながっている。
- ・食品ロスについての関心や取組の実践の高さが、ごみ減量にどの程度関わっているか検証することが課題。

#### <今後の方向性>

- ・食品ロスの軽減に関する啓発活動の継続
- ・食品ロスの実態を検証(ごみの組成分析等)
- ・食品リサイクルの推進

#### <主な取組例>

- ・食べきり協力店登録制度
- ・生ごみ処理容器購入補助金
- ・ごみ減量リサイクル事業
- ・環境保全啓発推進事業
- ・環境民権運動普及啓発事業

関連する目標(指標)		2018年度	2023年度
食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合	20～70歳代	98.0%	→ 98%

## ②高知の食（食材・食文化）を大切にするための取組

高知は、豊かな自然環境に育まれた食材に恵まれ、高知ならではの食文化があります。次世代へ伝えていくためには、改めてその良さ（高知の食の豊かさ）を知ることが大切です。

高知ならではの食材・郷土料理など、高知の食文化に理解を深めるとともに、食事の作法や日本ならではの食文化なども含め、次世代へ継承していけるような取組をすすめます。

### <現状と課題>

- ・流通が発展するにつれ、地元以外の様々な地域で生産された農水産物を手に取ることができるようになったため、生産者と消費者の距離が拡大し、農水産物の生産者や生産される過程が見えにくくなっている。
- ・300年以上の歴史を誇る街路市は、新鮮で安価な品物の提供により、消費者経済へ貢献するとともに、市民にとって郷愁と憩いと心の安らぎを与える買物広場として、欠かせない存在となっている。しかし、高知市内の各所に他の市町村やJAなどの専用駐車場付きの直販所が数多く開設されたことに加え、産直コーナーを設ける量販店が増加したことなどにより、地元客の街路市離れが進んでいる。
- ・「土佐の豊穰祭」や「土佐のおきゃく」、「南国土佐皿鉢祭」は、実行委員会や事務局に補助金を出し、高知の食の魅力を活かした観光振興を図ることができている。
- ・「龍馬の生まれたまち歩き～土佐っ歩～」の鯉の薫焼きたたきコースについては、高知の食文化の素晴らしさを観光客等に伝えることができている。
- ・3割の幼児は伝統的な行事の食べ物を家庭で食べることがないあまり（まったく）ない。
- ・8割以上の市民が食文化の伝承は大切と思っている。
- ・学校給食を生きた教材として活用。高知ならではの食材を使用したり、郷土料理など取り入れたりしている。
- ・高知の食文化を子どもに伝えるために、皿鉢給食を実施している学校もある。
- ・高知の食材をたくさん使った「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」の献立を月に1回実施、児童や保護者にも紹介している。
- ・夏休み親子料理教室の実施。

### <今後の方向性>

- ・学校給食で、米や野菜といった地元で取れた農産物の利用を促進する他、各地域で活動が行われている直売所などへ活動の支援を図る。
- ・地元客の街路市への呼び戻しと掘り起こしを行う。
- ・給食での地場産品の活用推進
- ・給食を媒体として行事食、高知ならではの料理や食材を伝える
- ・高知の食文化を子どもに伝えるために、皿鉢給食を継続して実施する。
- ・高知ならではの食材や郷土料理を取入れ、子どもたちに高知の食のよさ（豊かさ）について伝えていく。
- ・食育日より、給食日より等で啓発する。
- ・指導資料を作成し、給食放送等で紹介をする。

<主な取組例>

- ・農業体験学習推進事業
- ・学校給食用食材生産支援事業
- ・有機市民農園管理運営事業
- ・環境保全型農業直接支援対策事業
- ・営農支援事業
- ・街路市活性化推進事業
- ・街路市活性化構想推進事業
- ・土佐の豊穰祭
- ・土佐の『おきゃく』
- ・「龍馬の生まれたまち歩き～土佐っ歩～」の特別コースとして、「鱈の蕨焼きたたきコース」を実施
- ・南国土佐皿鉢祭
- ・地域食材を取り入れた給食の提供
- ・給食を媒体とした食育活動
- ・給食だより等での周知，啓発
- ・保護者への地域食材の紹介
- ・食育実践発表会の開催
- ・夏休み親子料理教室「高知の食材を使って皿鉢料理を作ってみよう」の実施
- ・皿鉢の良さについて学ぶ授業の実施

関連する目標（指標）		2018年度	2023年度
高知の食を豊かだと思ふ市民の割合	20～70歳代	83.9%	→ 93%
高知ならではの料理や食材を食べたことがある 小中学生の割合	小学生	88.7%	→ 95%
	中学生	83.5%	→ 92%
高知ならではの料理や食材，食べ方などを，次世代に伝えていくことを大切だと思ふ市民の割合	20～70歳代	84.1%	→ 90%
地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生	52.2%	→ 62%
	中学生	49.2%	→ 60%
	20～70歳代	50.1%	→ 60%
保育所給食で使用する食材のうち，地場産品を活用する割合 （重量ベース）	保育所	55.0%	→ 60%
		(2016年度値)	
学校給食で使用する食材のうち，地場産品を活用する割合 （食材数ベース）	学校	40.5%	→ 50%
		(2016年度値)	

### ③農林漁業への理解を深めるための取組

農林漁業への関心や理解を深めることは、食に対する感謝の念を育み、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどを理解するうえで重要です。

市民が、高知市で生産されている農林水産物を理解し、農林漁業体験の機会等を通じて、食に関する関心や理解の増進を図るための取組をすすめます。

#### <現状と課題>

- 平成30年度食育に関するアンケート調査では、農林漁業に関心のある人の割合は38%であった。農林業体験学習を通じて心身で食に接することで、食への関心や興味や理解をより高めることにつながる。家庭や学校、地域と連携しながら成長の段階に応じた実践が必要である。

#### <今後の方向性>

- 体験を通じて「食」に関する正しい知識を身に付け、健全な食生活を自ら実践できるようにする他、各学校単位で行われている農業体験学習への支援を行う。
- 高知市有機市民農園に設けておる学童農園において、種まきから収穫までの栽培を通じて、食や農に関する理解を深める。
- 生産者と消費者の交流を促進し、市民の農林漁業に対する理解と関心を高めるため、イベントや体験学習等を通じて、コミュニケーションが図れるようにする。
- 栽培活動を通じ、農作物への興味や関心を育てる

#### <主な取組例>

- 農業体験学習推進事業
- 学校給食用食材生産支援事業
- 有機市民農園管理運営事業
- 環境保全型農業直接支援対策事業
- 営農支援事業
- 保育所における栽培活動
- 高知の食育8きょうだいを活用した啓発



関連する目標（指標）		2018年度	2023年度
栽培活動を含む農林漁業体験活動に取り組む保育所・幼稚園・認定こども園・学校の割合	保育所	93.1%	→ 98%
	幼稚園	100%	→ 100%
	認定こども園	87.0%	→ 92%
	小学校	82.9%	→ 92%
高知の食を豊かだと思ふ市民の割合	20～70歳代	83.9%	→ 93%

#### ④人の輪をつなげるための取組

「食育」は、市民自らが生涯にわたり、それぞれのライフスタイルに合った活動を実践することからはじまり、それが地域へ、次世代へとつながっていきます。一人ひとりの食育の取組を大事にし、地域や関係者が多様に連携・協働し合って、充実した食育活動を展開していきます。

##### <現状と課題>

- ・世代間交流ふれあい事業の一環として、地域の食材を使った料理教室等の講座を開催しているが、少子高齢化の影響もあり参加者が少なくなっている。現状は、気軽に親子で参加できる内容の講座（親子パン作り教室、親子もちつき教室等）が多く、地域での多様な世代間が交流できる機会が減少している。

##### <今後の方向性>

- ・可能な範囲で地域の伝統行事など地域文化に触れる体験や学習等の事業の企画を検討。
- ・コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う。
- ・やるぞねっとなど、ネットワークのひろがり
- ・多様な暮らしに配慮した取組

##### <主な取組例>

- ・世代間交流ふれあい事業
- ・地域での食を通じたイベントの開催
  - よこせと海辺のにぎわい市（横浜・瀬戸地域）
  - 春の七草フェスタ（久重地域）
- ・子供食堂

関連する目標（指標）		2018年度	2023年度
「食育」の取組をしている市民の割合	20～70歳代	98.1%	→ 100%
高知ならではの料理や食材、食べ方などを、次世代に伝えていくことを大切だと思う市民の割合	20～70歳代	84.1%	→ 90%
地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生	52.2%	→ 62%
	中学生	49.2%	→ 60%
	20～70歳代	50.1%	→ 60%
高知市食育推進計画に基づき、連携・協働して食育活動に取り組む団体等の数	やるぞねっと 登録団体数	10団体	→ 15団体

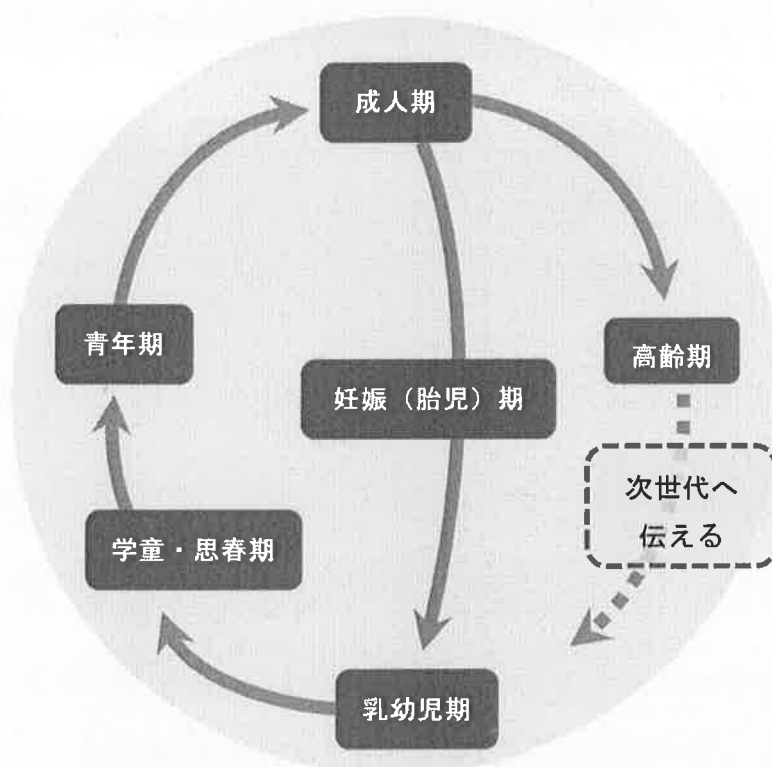
## 第5章 計画を進めるために

### 1 子供から高齢者まで、生涯を通じた取組

食育の推進にあたっては、子供から成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた取組であることが重要です。

幼児期までは、基本的な生活習慣が身に付く重要な時期であり、保護者を含む周囲の大人には大きな役割があります。学童期は、あらゆる体験を通して、食に関する知識や理解を深め、思春期頃からは、食の自立の時期を迎え、自ら健康なこころと身体づくりを実践することが生涯にわたる健全な食生活の実現につながります。

成人期・高齢期では、自分の健康づくりとともに、次世代への食育を進めていくことが求められます。





## 2 関係者の連携・協働による取組

### (1) 食育応援ネットワーク「こうちし食育やるぞねっと」

食育は幅広い分野に関わることから、多くの関係者・関係団体等が連携して総合的に取り組む必要があります。平成27年度に、食育応援ネットワーク「こうちし食育やるぞねっと」を立ち上げ、食育に関する情報の共有や連携の機会づくりを後押ししていただけるよう、「情報交換会」の開催等を通じて、市民、関係者、行政の協働により計画を推進しています。



情報交換会の様子



### (2) 高知市食育推進会議

高知市食育推進会議条例に基づき、平成30年度に「高知市食育推進会議」（以下「推進会議」という。）を設置しました。推進会議では、本計画の作成や実施の推進に関すること等を審議し、本計画の実施段階においても、進捗状況を評価していきます。

### (3) 高知市食育推進委員会

本計画が市民一人ひとりのものとなり、本市をめざす「食とひとがつながり輝く元気なまち」の実現を図るために、平成21年6月、食育に関係する部局で構成する「高知市食育推進委員会」（以下「委員会」という。）を設置しました。

委員会では、食育の取組の把握や評価、情報交換を行い、連携しながら食育を推進してきました。今後も、各部局が関係団体や庁内関係課との連携を深め、さらに効果的な食育の推進を図ります。

