

# 第5次山梨市食育推進計画 概要版

- この計画は食育基本法第17条に基づき、国の食育推進基本計画を基本として、本市における食育の推進に関する施策の基本的な方針について定めるものです。
- 市民一人ひとりが心身ともに健全で、持続可能な食生活を実践できる環境づくりを目指すために、計画を策定しました。
- 2つの基本方針を掲げ、妊娠期・授乳期、乳児期・幼児期、学童・思春期、青年期・壮年期、中年期、高齢期の6つのライフステージに分けました。  
また、市民共通項目として食と心、食と環境、災害の備え等の取組を記載しています。

## 基本理念

### 「食育で 一生涯 元気なまち 山梨市」



食は心身の健康の基本であり、家庭や学校、地域が連携して食育を推進することで、すべての市民が健やかに暮らせる環境づくりを進めます。また、地元の食材や伝統的な食文化を大切にしながら、持続可能な食生活と地域経済の活性化にも貢献します。食を通じたつながりを育み、誰もが安心して食を楽しめるまちづくりを目指します。

## 基本方針

### 生涯を通じた 食育の推進

～おなかの中から  
一生涯元気に食育～

子どもの健康と食育の推進

健康寿命の延伸につながる  
食育の推進

様々な形の家庭に対応した  
食育の推進

### 持続可能な食を 支える食育の推進

～安心・安全な  
食の提供～

食と環境の調和

食に関わる関係者・関係機関の  
連携強化

デジタル化に対応した食育の推進

## 計画の推進体制

推進体制として、市民、家庭、地域、各関係機関等がお互いに連携しながら本計画を推進します。

## ライフステージ別の食育推進に関する取組

ライフステージ	市民、地域が取り組む項目
妊娠期・授乳期	<ul style="list-style-type: none"> <li>適切な食事の量と質を心がける。</li> <li>食習慣を見直すきっかけづくりとする。</li> </ul>
乳児期・幼児期 (0～5歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭で規則正しい生活リズムを身につけ、食事を食べる習慣をつける。</li> <li>主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を家族で摂る。</li> <li>食に対して感謝の気持ちを持つ。</li> </ul>
学童・思春期 (6～18歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい生活習慣を身につける。</li> <li>親子で一緒に料理し、食材や栄養への理解を深める。</li> <li>食の体験学習に積極的に参加する。</li> </ul>
青年期・壮年期 (19～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>規則正しい食習慣を意識する。(朝食を抜かない・夜遅い食事を避けるなど)</li> <li>外食やコンビニ食でも栄養バランスを意識する。</li> <li>飲酒や過度なダイエットに注意し、正しい食情報を選択する。</li> <li>家族と一緒に食卓を囲み、食の楽しさを共有する。</li> <li>定期的に歯科受診する。</li> </ul>
中年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病(糖尿病・高血圧など)予防のため、減塩・適量を意識する。</li> <li>1年に1回、健康診断を受診する。定期的に歯科受診する。</li> <li>家族と共に食事の時間を確保し、心身の安定を図る。</li> <li>健診後のフォローアップを受ける。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日3食食べることを意識する。</li> <li>多様な食材を意識して摂取する。特に栄養不足や低栄養を防ぐために、たんぱく質を意識する。</li> <li>1年に1回、健康診断を受診する。定期的に歯科受診する。</li> <li>高齢者サロン等での共食の場に参加する。</li> </ul>
市民共通	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や友人と一緒に食べる機会を大切にする。</li> <li>共食の場(子ども食堂、高齢者サロン等)へ参加する。</li> <li>有事の際の備えのために、家庭で「ローリングストック法(普段の食品を多めに備蓄し使い回す)」を実践する。</li> <li>地産地消を意識して地元の食材を選ぶ。</li> <li>賞味期限と消費期限の違いを理解し、適切に活用する。</li> <li>冷蔵庫の中を確認してから買い物する。食材を使い切る工夫をする。</li> <li>生ごみを増やさない工夫に取り組む。(食材の有効活用、生ごみ処理容器(コンポスト)の利用など)</li> </ul>

### 行政の取組

市の取り組みとして、学校等での食や農に関する学びの充実、健全な食生活の実践にむけた大人の食育の推進等に力を入れながら、各ライフステージに応じた行政の取組を進めていきます。

市民共通の項目としては下記の3つの取組を進めていきます。

(1)食は体を作るだけでなく、こころの健康を支える重要な要素です。心の健康づくり・人とのつながり・生活の質の向上という観点を含めた食育を推進していきます。

(2)食生活は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々によって支えられています。食べ物を大切にする気持ちを育み、食べ物を無駄にしない意識の定着を図ります。

(3)災害等、社会情勢に対応するため、有事の際の食の備えや知識も含めて、普段の生活から意識出来るよう、非常時にも対応できる食の安心・安全に向けて取組を進めていきます。



発行編集:山梨市役所 健康増進課

〒405-8501 山梨市小原西843

Tel:0553-22-1111

URL:<https://www.city.yamanashi.yamanashi.jp/>