

第3章 第4次山梨市食育推進計画について

1 基本理念・基本方針

食育アンケートの結果を踏まえ、基本理念と4つの基本方針を立てました。

○基本理念

『食育で 一生涯 元気なまち 山梨市』

子どもから高齢者まで生涯を通じた食育活動に取り組むことで、心身共に健康で豊かな食生活の実現を目指します。

○基本方針

1：朝食の役割を理解し、栄養バランスの良い食事を 心がけましょう

朝食は脳や体を目覚めさせ、生活リズムを整え、体温を上げたり、胃や腸を働かせたりと重要な役割を持っています。また、朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につける上で重要です。市民一人ひとりが朝食の大切な役割を理解し、バランスのとれた食生活が実践できるよう普及啓発を進めます。

2：健康と食生活の関係について理解し、生涯健康に 過ごしましょう

健康と食生活の関係について理解することで、生活習慣病の予防や生活の質の向上につながります。そのためには、自分自身の健康状態の把握や、食と健康に関する正しい知識の取得が必要となります。地域や関係機関と連携しながら、メタボリックシンドローム、肥満等の生活習慣病の予防や、高齢期の低栄養やフレイルの予防、改善につながるよう取組を推進します。

3：地元で採れた食材について学び、食への感謝の心を 育みましょう

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。そのことについて理解を深めることで、作り手への感謝と、食べ物を大切に作る気持ちを育みます。また、買いすぎ、作りすぎに気をつけることは、食品ロスの削減につながり、環境に配慮した食生活を実践できるよう、様々な機会を通じて啓発を進めます。

4：新しい生活様式に応じた食育を進めましょう

新型コロナウイルス等感染症の拡大防止観点において、従来の取組が難しい状況です。そのため、新しい生活様式に応じた食育の推進が必要となります。

2 基本方針に応じたライフステージ別の食育推進

本計画では子どもから高齢者まで生涯を通じた切れ目のない食育を推進するために、ライフステージを妊産婦期から高齢期の7つに分け、各ステージにあった食育を推進していきます。

①妊産婦期

母親の健康と子どもの発育にとって大切な時期です。妊娠前に比べてエネルギーや栄養素等が多く必要になってきます。つわり等もあるため、個々に合わせて対応等を行う必要があります。妊産婦期における食に関する知識や情報、食の大切さを習得できる機会をもてるように活動していきます。

②乳幼児期（0～6歳）

食に関する体験を学びながら、食事の基礎を身につける重要な時期です。また心身ともに成長・発達が著しい時期でもあり、個々に合わせて栄養相談や食物アレルギーへの対応等を行う必要があります。

食生活の基礎や食べる楽しみ、規則正しい生活リズムを作るよう家庭や保育園、幼稚園、認定こども園、地域、行政等が連携して食育の推進に取り組みます。

③学齢期（7～15歳）

望ましい食習慣を定着させる時期です。家庭の食事や学校給食を通して身体の成長と食事の関係について学び、正しく理解することが必要です。なかでも学校給食は、栄養バランスがとれており実際に見て食べられる「生きた教材」となります。また、地域の農業生産を学ぶとともに、農作物の大切さを学びます。家庭や学校、地域、行政等が連携し、学校で学んだ事を家庭でも実践しながら自分に合った食生活を営む力を身につけられるよう取り組みます。

④青年期（16～24歳）

自分自身で食の選択、判断をし、望ましい生活習慣、食習慣を実践していく時期です。進学や就職など環境が大きく変わる時期ですが、今後に向けてさらに食に関する知識を深め、生活に生かしていくことが必要となります。学校や関係機関、地域と連携し、学習する機会がもてるよう活動していきます。

⑤壮年期（25～44歳）

就職や結婚、出産、子育てなどにより生活が大きく変化し、ストレスも多く生活リズムが不規則になりやすい時期です。食に関する正しい知識を学び、自分自身のライフスタイルに取り入れることが大切です。また、自分自身が望ましい食習慣を身につけるとともに、子どもたちにも実践できるよう育てることも大切になります。正しい知識を得られるように、企業や関係機関、地域と連携し、学習する機会をもてるよう活動していきます。

⑥ 中年期（45～64歳）

メタボリックシンドロームや生活習慣病等、体調の変化が気になる時期です。仕事や家庭でも忙しく、自分の健康に関心を持ちにくい時期でもありますが、健康に過ごすためにも望ましい生活習慣を確立していく必要があります。また、疾病の予防のためにも定期的な運動習慣を取り入れることも大切です。地域等と連携しながら、望ましい食生活を確立できるよう活動するとともに、特定健診の結果説明会では、個々のライフスタイルに合った望ましい生活習慣になるよう情報提供等を行っていきます。

⑦ 高齢期（65歳以上）

生活環境の変化や体力の低下などが著しい時期です。高齢化が進むにつれ、一人暮らしの高齢者が増加し、一人で食事をする、外出の回数が減る、引きこもりがちになる方も見受けられます。また、食に対する意識や口腔機能の低下、低栄養によるフレイル等、健康課題を抱える人も少なくありません。高齢期は生活の質の向上、健康寿命を延伸するために、個々の特性に応じながら家庭や地域と一緒に支援していく事が重要となります。また、豊かな知識と人生経験を活かし、郷土料理や行事食を伝承していく等、地域において指導的な役割が期待できます。

⑧ 市民共通

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。そのことについて理解を深めることで、作り手への感謝と、食べ物を大切に作る気持ちを育むことが大切です。

まだ食べることができる食品が日常的に廃棄されて大量の食品ロスが発生しています。食品ロス削減のためには市民が食品ロス問題を「他人事」ではなく「自分事」として捉え、「理解」するだけにとどまらず「行動」に移すことが必要です。食品を買いすぎない、作りすぎない等、食べ物を無駄にしない意識の定着を図る事や、まだ食べることができる食品については、廃棄することなく、必要な人々に提供することを含め、できるだけ食品として活用するようにしていくことが大切です。

※食育推進の中での感染症対策について

新型コロナウイルス感染症等の感染症予防を行いながら、日々の食育についての取組、事業の実施を行います。

例) 事業実施前⇒手指の消毒、マスクの着用。

教室の実施（講義と調理実習）⇒講義のみに変更。動画を撮影して市民への啓発。

打合せや会議⇒広い会場への変更や人数制限、ウェブ会議システム等を活用して実施。時代の変化に対応しながら、食育活動を推進していきます。

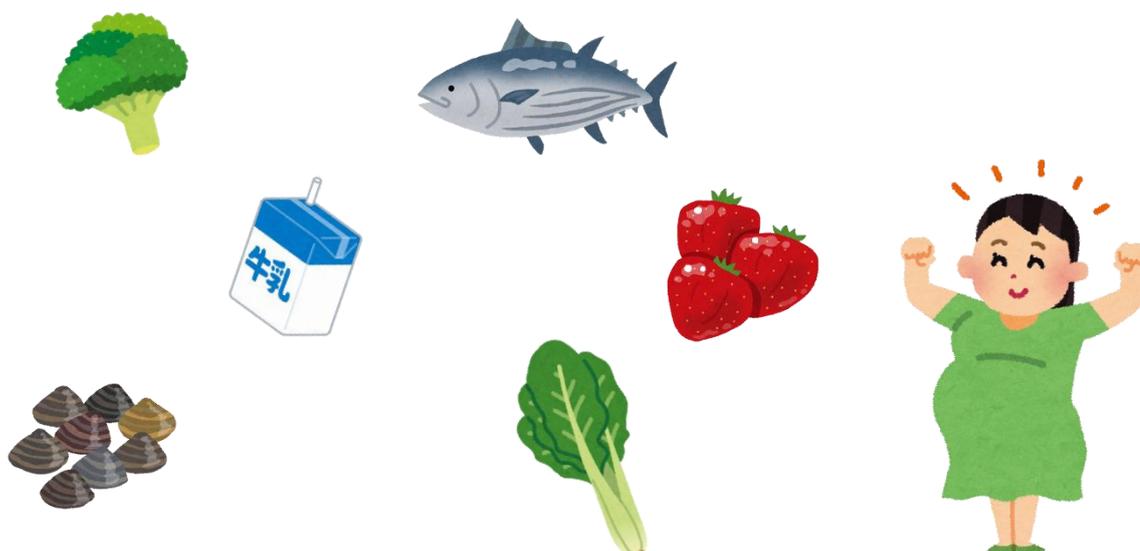


①妊産婦期

妊娠前に比べてエネルギーやたんぱく質、鉄等の多くの栄養素が必要になります。子どもの発育のためにもバランスの良い食事を摂ることが大切になります。また、妊婦は貧血等にもなりやすく、母の健康の維持のためにも食事は重要になります。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている妊産婦の割合	82.5%	85%
妊娠中に「カルシウム」、「鉄」、「葉酸」を含む食材3種類を積極的に摂っていた人の割合	31.6%	40%

事業名	内容	関係課・関係団体
母子健康手帳発行	母子健康手帳発行時に、パンフレットを使用してバランスの良い食事の説明を行う	健康増進課
助産師訪問での啓発活動	助産師が訪問をし、個々に合わせた健康教育を行う	健康増進課
両親学級	両親学級参加者に対して、正しい栄養の知識や栄養相談を行う	健康増進課
2ヶ月児訪問	子どもが2ヶ月になった頃に保健師が訪問をし、個々に合わせた健康相談を行う	健康増進課



②乳幼児期（0～6歳）

幼児期は1食でも欠けてしまうと成長に必要な栄養素が足りなくなります。そのため、3食バランスの良い食事を摂ることが求められます。また、乳児期の食事は、幼児期へ成長していくための準備として大切なものです。そのため、将来の食生活の基礎となる離乳食も重要です。乳幼児の成長のためにも、食事を準備する保護者に栄養バランスの事や食事の必要性等を伝えていくことも大切になります。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている1歳6ヶ月児の割合	97.9%	100%に近づける
朝食をほぼ毎日食べている3歳児の割合	92.1%	100%に近づける
朝食をほぼ毎日食べている5歳児の割合	97.5%	100%に近づける
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している日がほぼ毎日の幼児の割合	64.7%	70%

事業名	内容	関係課・関係団体
栄養士による巡回訪問	市栄養士による各園へ食育や個々に合わせた栄養指導を行う	子育て支援課
各園での食育推進活動	作物の栽培、収穫等を行い、食物への感謝の心を育む	保育園・幼稚園・認定こども園
離乳食教室	離乳食の進め方、作り方、食物アレルギー等を学ぶ機会として、講義や調理実習を行う	健康増進課
乳幼児健診	健診時での個々に対応した栄養相談、リーフレットの配布を行い、保護者に対して正しい知識の啓発を行う。 パンフレットを用いた歯科衛生士による歯科指導を行う	健康増進課



窪平保育園での食育風景



くさかべ幼稚園での食育風景

③学齡期（7～15歳）

成長をしていく上で食事が大切な時期であり、生活リズムを整え、3食バランスよく食べることが成長のためにも不可欠です。また、給食は栄養バランスもよく、実際に見て学び食べることができるため、子どもたちへ教育する「生きた教材」となります。この時期は児童・生徒だけでなく保護者へも働きかけることが重要です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べる小学生の割合	90.5%	100%に近づける
朝食をほぼ毎日食べる中学生の割合	89.0%	100%に近づける
赤・黄・緑の食品の分類を理解している小学生の割合	21.8%	50%
主食・主菜・副菜の料理の分類を理解している中学生の割合	70.9%	90%
食に対する感謝の心を持っている小・中学生の割合	79.5%	90%
給食を残さないように食べる小学生の割合	85.9%	90%
給食を残さないように食べる中学生の割合	76.1%	80%

事業名	内容	関係課・関係団体
栄養教諭・栄養士による巡回指導	授業や給食時等に対象学年に合わせた食育を行う	小・中学校 学校教育課
保護者に向けての資料配布	食育だより・給食だより等の配布をし、保護者に正しい知識の普及を行う	学校教育課
学校給食における地元食材の提供	給食の材料に地元の特産品を使用する	学校教育課
小・中学校向けの普及啓発	農作業体験等の情報提供を行う	農林課
食生活改善推進員会事業	対象者に合わせてパンフレットを使用しながら、食育についての正しい知識の普及を行う	山梨市食生活改善 推進員会

④青年期（16～24歳）

自分自身で3食バランスの良い食事を選択していく時期です。1食でも欠食したり、バランスの悪い食事を続けたりしていると将来は生活習慣病等になる可能性があります。そのため、正しい食習慣や食事と健康の関係性を知る事が大切になってきます。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べる高校生の割合	86.6%	100%に近づける
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上をほぼ毎日している者の割合	64.7%	70%
減塩について関心がある者の割合	38.7%	45%
食生活に気をつけることで、生活習慣病のリスクを低下させることを知っている者の割合	74.8%	80%

事業名	内容	関係課・関係団体
高校生食育教室	高校生に対してバランスのよい食事や生活習慣病予防等の教育を行い、将来に向けての知識を蓄える	健康増進課
思春期事業	高校生に対してバランスのよい食事や正しいダイエット等についての、将来に向けての健康教育を行う	健康増進課
普及啓発活動	SNSを利用した啓発活動等を行う	健康増進課
出前講座	対象者に合わせた健康教育を行う	健康増進課



⑤ 壮年期（25～44歳）

就職、結婚等による生活の変化で食事バランスの乱れ、朝食の欠食等、食生活に課題が
出始める時期です。健康や食に対する関心が薄い傾向にあります。将来の健康についても
考え、就職、妊娠、出産等を機に食に関する正しい知識を学び、ライフスタイルに応じて
自分自身に合った食を選択することが大切です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	75.8%	85%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に 2回以上している者の割合	48.3%	55%
減塩について関心がある者の割合	60.4%	65%

事業名	内容	関係課・関係団体
食育キャンペーン	食に関わる健康情報の普及啓発を行う	山梨市食育推進会議 健康増進課
山梨市食生活改善 推進員会事業	各地域で食生活改善に向けて情報の普及・ 啓発運動の実施をし、市民の健康増進を 図る	山梨市食生活改善 推進員会
成人保健事業	健診の結果説明会での健康指導や生活習 慣改善教室等を行い、市民の健康増進を 図る	健康増進課
広報・CATV・SNS等 の食育関係情報発信	食育レシピや健康情報の啓発運動を行う	健康増進課



⑥ 中年期（45～64歳）

メタボリックシンドロームや生活習慣病等、体調の変化が気になる時期なので健康に過ごすためにも望ましい生活習慣を確立していく必要があります。生活習慣病予防としてバランスのよい食事、減塩等の食習慣の見直しも大切です。またフレイルと食生活の関係について学び高齢期になっても健康に過ごせるように今のうちから意識することが大切です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
朝食をほぼ毎日食べている者の割合	79.4%	85%
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している者の割合	48.9%	55%
野菜料理を毎日2回以上食べている者の割合	64.5%	70%
減塩について関心がある者の割合	62.6%	70%
フレイルと食生活の関係について知っている者の割合	10.7%	50%

事業名	内容	関係課・関係団体
食育キャンペーン	食に関わる健康情報の普及啓発を行う	山梨市食育推進会議 健康増進課
山梨市食生活改善推進員会事業	各地域で食生活改善に向けて情報の普及・啓発運動の実施をし、市民の健康増進を図る	山梨市食生活改善推進員会
成人保健事業	健診の結果説明会での健康指導や生活習慣改善教室などを行い、市民の健康増進を図る	健康増進課
広報・CATV・SNS等の食育関係情報発信	食育レシピや健康情報の啓発運動を行う	健康増進課



⑦高齢期（65歳以上）

3食のうち1食でも欠食すると1日に必要な栄養を摂ることは困難です。特にエネルギー、たんぱく質が継続的に不足すると低栄養によるフレイルのリスクが高まります。また、高齢になると口腔機能の低下も問題となります。自分自身が気をつけるのも大切ですが、周囲の食事に対する理解も必要です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上している者の割合	76.8%	85%
フレイルと食生活の関係について知っている者の割合	24.0%	60%
動物性たんぱく質を主菜として毎日2回以上食べている者の割合	62.7%	70%
半年前に比べて固いものが食べにくくなった者の割合	27.8%	20%
お茶や汁物等でむせることがある者の割合	25.2%	20%

事業名	内容	関係課・関係団体
食育キャンペーン	食に関わる健康情報の普及啓発	山梨市食育推進会議 健康増進課
食育ボランティア事業	食育ボランティアに対して定例会や研修会を行い、地域活動を推進する また、食育ボランティア養成講習会を行い、ボランティアの増加を図る	山梨市食育推進会議 食育ボランティア 健康増進課
フレイル予防事業	フレイル予防教室（低栄養、口腔機能低下）、健康相談、健康サポーター養成の実施 住民主体の「通いの場」の充実を図る	健康サポーター 介護保険課 健康増進課

事業名	内容	関係課・関係団体
介護予防・生活支援サービス事業	訪問・通所型サービスにおいて、専門職による生活機能改善プログラム等の実施 「通いの場」などで、個々の高齢者の状態を把握した（低栄養、口腔機能、筋力低下）専門職による保健指導、生活機能向上の支援を実施	介護保険課
成人保健事業	生活習慣改善教室、糖尿病性腎症重症化予防等を行う	健康増進課
広報・CATV等で食育関係情報発信	食育レシピや健康情報等の啓発運動を行う	介護保険課 健康増進課



⑧市民共通

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。そのことについて理解を深めることで、作り手への感謝と、食べ物を大切にする気持ちを育むことが大切です。

まだ食べることができる食品が日常的に廃棄されて大量の食品ロスが発生しています。食品ロス削減のためには、食品を買いすぎない、作りすぎない等、食べ物を無駄にしない意識の定着を図る事や、まだ食べることができる食品については、廃棄することなく、必要な人々に提供することを含め、できるだけ食品として活用するようにしていくことが大切です。

指標	基準値	目標値
	令和2年度	令和7年度
食品の廃棄が少なくなるように心がけている者の割合	78.8%	85%

事業名	内容	関係課・関係団体
広報・CATV等で情報発信	食品ロス削減のチラシ配布やモニター掲示等の啓発運動を行う	健康増進課 農林課 環境課 商工労政課 商工会 消費生活協力員



3 食育による SDGs 達成への貢献

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、2015 年 9 月の国連サミットにおいて採択された 2030 年までの間に達成すべき国際目標です。「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会実現のため、貧困や健康、教育、不平等、気候変動等の様々な社会問題の解決に向けた 17 の目標と 169 のターゲットで構成されています。

本計画においても、食育推進事業の実施により、市民の健全な食生活の実現、地域社会の活性化、食品ロス削減による持続可能な食料の生産・消費の推進などを図るものであり、SDGs の目標である「2 飢餓をゼロに」、「3 すべての人に健康と福祉を」、「4 質の高い教育をみんなに」、「12 つくる責任 つかう責任」、「17 パートナリシップで目標を達成しよう」と目指すべき方向が一致することから、各事業を推進するにあたっては、SDGs の視点を活かしつつ、家庭や地域、関係団体などと連携して社会全体で取組を推進し、SDGs の達成に貢献することを目指します。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

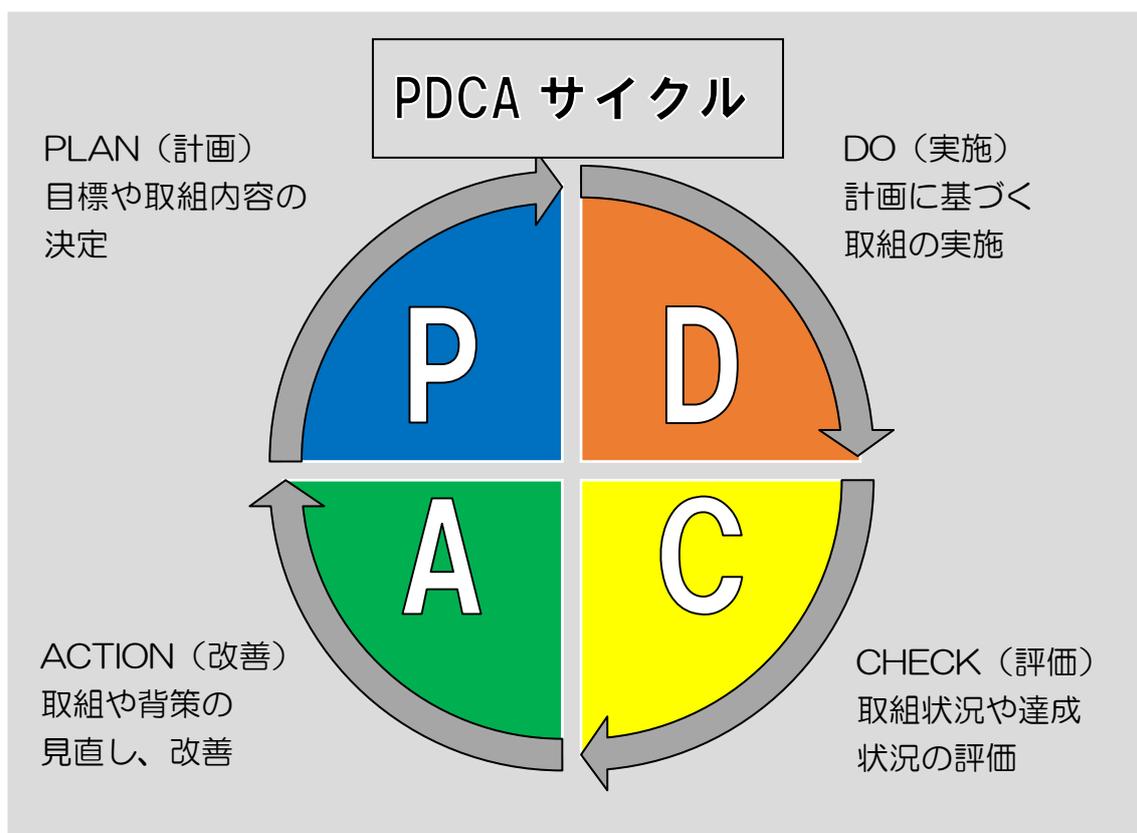
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



4 計画の評価

本計画は、令和7年度が目標年度となりますが、その間、国および県の食育に対する方向性や社会情勢などを十分に踏まえ、計画内容の追加や見直しを適宜行います。令和5年度に中間評価を行い、令和7年度に最終評価を行います。評価においては、PLAN（計画）・DO（実施）・CHECK（評価）・ACTION（改善）のPDCAサイクルを活用し、施策推進を図ります。

また、評価等を行う際には、山梨市食育推進会議において意見等を聴取する等し、評価の妥当性や改善の必要性等について協議していきます。その中で、改善などが必要な評価の場合は、施策の取組方向に評価結果を反映する等し、本計画を進めていくこととします。



ライフステージ別における取組状況は、各担当課・関係機関に年度ごとに、点検、評価を行います。

また、取組状況は、山梨市食育推進会議へ報告し、本計画の推進に向けて協議します。