

食をめぐる現状と課題を踏まえ、基本理念の実現を図るために、7項目の基本的施策を軸に基本目標の実現に向けて取り組みを展開します。

3-1 基本的施策

- ① 家庭でのライフステージにおける食育の推進
- ② 教育及び保育機関などにおける食育の推進
- ③ 地域における食生活改善のための取り組みの推進
- ④ 食育推進運動の強化
- ⑤ 生産者と消費者との交流促進・自然や環境と調和のとれた農林漁業の活性化
- ⑥ 食文化継承のための活動の支援
- ⑦ 食品の安全性、栄養、その他の食生活に関する調査、情報の提供

1 家庭でのライフステージにおける食育の推進

生涯にわたって健康的な食生活を送るために、全てのライフステージにおいて成長や発育・発達、健康状態や生活環境などに配慮した食育を推進することが大切です。

本市では、ライフステージを乳児期・幼児期・学齢期・青年期・壮年期・高齢期・妊娠期の7つの段階で捉え、市民一人ひとりが健康的な食生活を継続して実践できるよう、支援体制などの環境整備に努め、取り組みを展開します。ライフステージの年齢はあくまでも目安として、自分自身の健康状態を知り、自分に合った食育を実践することが大切です。

ライフステージの変化に応じて、食事や生活習慣の見直しが必要になります。特に、働き盛りの壮年期には、メタボリックシンドローム対策に重点をおいた生活習慣から、高齢期では、「サルコペニア」や「フレイル」の予防を重視した生活習慣へ転換するための食育を推進することが重要です。

2 教育及び保育機関などにおける食育の推進

学齢期から青年期にかけては望ましい食習慣が確立するとともに、家庭から自立する時期になります。

一人ひとりの子どもが食への関心を高め、望ましい食生活における知識や技術を習得し実践することで、生涯にわたって心身ともに健康であることを目指すために、教育機関及び保育機関などで食育に取り組み、望ましい食習慣の確立を手助けすることは重要です。

子どもへの食育の推進は、保護者などを含めた家庭や地域への波及効果が期待されることから、行政、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者など、様々な関係機関や団体との連携のもと、食育を展開します。

3 地域における食生活改善のための取り組みの推進

社会環境の変化やライフスタイルの多様化などにより、家族との共食機会の減少や、外食・中食の利用、高齢者の孤食及び栄養バランスの偏りの増加が問題として取り上げられています。しかし、生活習慣病予防、健康寿命延伸のためには、健全な食生活は欠かせません。

今後、朝食摂取率の向上や、栄養バランスに優れた「日本型食生活」などを含めた望ましい食生活の周知、また運動実践の必要性の周知に取り組むことにより、生活習慣病などの予防及び改善につなげます。

そして近年、健全な食生活の実現が困難な立場にある人もいます。貧困の状況にある子どもなどに食料を提供する活動、一人暮らしの高齢者への共食を踏まえた食事を提供する活動など、様々な年代への、食事に関する地域でのニーズに合った取り組みが重要となっていきます。

家庭、教育及び保育関係者、保健・医療・福祉関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者など、様々な関係機関や団体との連携により、地域における食育をより一層推進します。

4 食育推進運動の強化

食育の推進にあたっては、全市的に広がりを持って展開していくことが肝要であり、そのために農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア、行政や食育に新たな広がりをもたらす多方面の分野の関係者が、主体的かつ多様に連携・協働して地域レベルのネットワークを築き、明るく楽しく多様な食育推進運動を行う必要があります。

デジタル技術の活用により「新たな日常」の中でも新しい広がりを創出する食育の推進が求められています。

5 生産者と消費者との交流促進・自然や環境と調和のとれた農林漁業の活性化

地域の多彩な農林水産物は、自然の恩恵の上で成り立っています。また、地元の旬の食材を使うことは、栄養価が高く新鮮な食材が身近に手に入りやすいという利点のほかに、地域に根差した伝統的な食文化の継承にもつながります。

様々な農林・漁業体験をとおして生産者との交流を図ることで、食と農、動植物の命の尊さ、人の営みについて学ぶ機会になるほか、地元の食材や生産地・生産者を知る機会にもなるため、自然や環境と調和のとれた農林漁業の活性化に向けた取り組みとして推進します。

また、世界的にも問題になっている食品ロス削減の取り組みも推進していく必要があります。

6 食文化継承のための活動の支援

社会環境の変化やライフスタイルが多様化する中で、地元の旬の食材を活用した家庭料理や、地域の行事食・作法などについて次世代へ伝えていくことは、心身の健康や精神的な豊かさを育む上で重要です。

様々な関係機関や団体との連携のもと、家庭や教育機関及び保育機関、地域社会などの場で、栄養バランスの優れた日本型食生活や、地域において継承されてきた特色ある食文化の継承のための活動を支援します。

7 食品の安全性、栄養、その他の食生活に関する調査、情報の提供

一人ひとりが生涯にわたって健康的な食生活を送るためには、食の安全性などに関する知識を習得するとともに、それを正しく理解し、適切な食の選択を実践していくことが重要です。

また、食品関連事業者においては、事業者の責務において、食品の安全性を確保することが必要です。

そのため、食品の安全性などを含めた食育を効果的に推進するために、最新の研究や調査の結果に基づく客観的な情報提供に努めます。

また、消費者、食品関連事業者及び行政などによる相互間での積極的な情報や意見の交換を行うことで、食品の安全性について理解を深める取り組みを推進します。

3-2 基本的施策の体系別、主な推進内容

	基本的施策	主な推進内容
1	家庭でのライフステージにおける食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ■ 乳児期における食育 ■ 学齢期における食育 ■ 壮年期における食育 ■ 妊娠期における食育 ■ 幼児期における食育 ■ 青年期における食育 ■ 高齢期における食育 ■ 望ましい食習慣や知識の習得
	実現を目指す基本目標	1. 「食育」の認知度 2. 朝食摂取 3. 栄養バランスへの配慮 4. 生活習慣病の予防 5. 噛ミン30 6. 家族そろっての食事 10. 食文化の継承 11. 食品ロス削減 12. 食品の安全性
2	教育及び保育機関などにおける食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ■ 学校における食に関する指導の充実 ■ 就学前の子供に対する食育の推進 ■ 生きた教材としての食事の提供及び給食の充実 ■ 体験活動を通じた食への理解の促進 ■ 子ども・保護者への普及啓発 ■ 食のリサイクルの推進
	実現を目指す基本目標	5. 噛ミン30 7. 学校における食育の取り組み 11. 食品ロス削減
3	地域における食生活改善のための取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康寿命の延伸につながる食育の推進 ■ 栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践の推進 ■ 「食育ガイド」などの活用促進 ■ 専門的知識を有する人材の養成・活用 ■ 食品関連事業者等による食育の推進 ■ 災害時に備えた食育の推進
	実現を目指す基本目標	2. 朝食摂取 3. 栄養バランスへの配慮 4. 生活習慣病の予防
4	食育推進運動の強化	<ul style="list-style-type: none"> ■ ボランティア活動などによる取り組みの推進 ■ 「新たな日常」や「デジタル化」に対応する食育の推進
	実現を目指す基本目標	8. 食育推進ボランティア
5	生産者と消費者との交流促進・自然や環境と調和のとれた農林漁業の活性化	<ul style="list-style-type: none"> ■ 農林漁業者等による食育の推進 ■ 子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供 ■ 地産地消の推進 ■ 食品ロス削減に向けた市民運動の展開
	実現を目指す基本目標	9. 地産地消の推進 11. 食品ロス削減
6	食文化継承のための活動の支援	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食文化に関する知識の普及と情報の提供 ■ ボランティア活動などにおける取り組み
	実現を目指す基本目標	9. 地産地消の推進 10. 食文化の継承
7	食品の安全性、栄養、その他の食生活に関する調査、情報の提供	<ul style="list-style-type: none"> ■ リスクコミュニケーションの促進 ■ 食品の安全性や栄養などに関する情報提供 ■ 食品関連事業者等による自主衛生管理の推進 ■ 食品表示の理解促進 ■ 食生活に関する調査
	実現を目指す基本目標	4. 生活習慣病の予防 12. 食品の安全性

3-3 基本的施策毎の主な取り組み

1 家庭でのライフステージにおける食育の推進

乳幼児期（0～5歳頃）

主な取り組み	取り組み内容	所管課
離乳食講座と実習	月齢や発育・発達状態に合わせた離乳食の段階や調理方法の指導、基本的な食材を使った離乳食作りと試食体験	幼児教育センター
乳幼児健診 （4カ月児、1.6歳児、 3歳児）	授乳期の母親の食事・母乳栄養・混合栄養・離乳食開始から完了期についての指導 幼児食から普通食・間食についてや、噛む習慣の定着についてなどの指導 食に関する相談、歯科健診の実施、正しい咀嚼についての指導	子ども保健課



離乳食講座と実習
※コロナ禍以前の様子

学齢期（小・中学生）

主な取り組み	取り組み内容	所管課
親子クッキング	身近な食材を利用しながら、親子でふれあいながら料理を作る	人権男女共同 参画課

青年期（16～29歳）

主な取り組み	取り組み内容	所管課
高校生への食育推進事業	家庭から自立する時期にある高校生を対象に食に関する啓発を行う これまでの高校文化祭への出展に加え、出前講座の活用について、各学校に周知して促す	健康づくり課
大学生・専門学校生への食育推進事業	家庭から自立し、食生活が乱れやすく、栄養バランスが偏りやすい時期であるため、各学校のSNS等と連携し、望ましい食生活の継続に向けた情報発信を行う	健康づくり課



高校生への食育推進事業
出展の様子

■ 壮年期・高齢期 (30～64歳・65歳～)

主な取り組み	取り組み内容	所管課
特定保健指導	国民健康保険加入者の40～74歳を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目し、管理栄養士による対象者の健康状態に応じたきめ細かな栄養指導などを、特定保健指導として実施する	医療保険課
きらっと元気教室	面談や運動プログラムを中心に実施し、セルフマネジメントの定着を目指す 口腔機能向上・栄養改善の健康教育も行う	長寿社会課



特定保健指導

■ 全世代

主な取り組み	取り組み内容	所管課
食に関する講座による情報提供	各コミュニティセンターが主催する市民向け講座に、食育のメニューを盛り込んで実施	社会教育課
まちづくり出前講座	市職員が講師となって市民向け研修・講習・説明を行う「出前講座」を開催し、食育に関する情報を提供	社会教育課

■ 妊娠期

主な取り組み	取り組み内容	所管課
母子健康手帳交付	母子健康手帳の交付時に保健・栄養・歯科について個別指導を実施	子ども保健課
マタニティ学級	妊娠中に起こりやすい異常、妊娠期・授乳期の食生活と歯の健康についての講話を実施	子ども保健課



2 教育及び保育機関などにおける食育の推進

主な取り組み	取り組み内容	所管課
食に関する育児講座など	食に関する講話や調理実習、むし歯予防の講話	保育幼稚園課
親子クッキング	親子で一緒に楽しむクッキングの開催	幼児教育センター
児童生徒の食育指導	特別活動や給食時間、総合的な学習などを利用した児童生徒の体験学習を実施	学校保健課
保育所給食施設指導	特定給食施設などの設置者に対し、栄養管理のための指導、助言、支援	健康づくり課



親子クッキング
(令和2年度)

3 地域における食生活改善のための取り組みの推進

主な取り組み	取り組み内容	所管課
いきいき元気食事づくり教室	いつまでも元気でいきいきと過ごすために、食をとおして健康を維持し、介護予防についての理解を深めるための講話や実習を行う	健康づくり課
介護食づくり教室	要介護者の状態を維持しながら、食べる楽しみを得るための介護食を習得する料理教室の開催	健康づくり課
スマート・ライフ・プロジェクトの推進	厚生労働省が行っているスマート・ライフ・プロジェクトのリーフレットやPOPを市民にとって身近なスーパーなどの店舗に設置し、望ましい食生活の継続に向けた情報発信を行う	健康づくり課



いきいき元気食事づくり教室
※コロナ禍以前の様子



生産者市場での展示の様子
スマート・ライフ・プロジェクトの推進

4 食育推進運動の強化

主な取り組み	取り組み内容	所管課
食育情報発信事業	より多くの市民に食育情報を伝えるため、掲示、ラジオ出演、ホームページやSNSを活用した情報発信を行う	健康づくり課
乳幼児食育アドバイザー養成講座	乳幼児食育アドバイザー養成講座の開催 ※3～5年に一度の目安で開催	幼児教育センター
食生活改善推進員養成講座	食生活改善推進員になるための養成講座の開催	健康づくり課
乳幼児食育アドバイザーフォローアップ講習会	乳幼児食育アドバイザーフォローアップ講座の開催	幼児教育センター
食生活改善推進員研修会	食生活改善推進員の知識向上のための研修	健康づくり課



乳幼児食育アドバイザー養成講座



食生活改善推進員養成講座(令和3年度)

5 生産者と消費者との交流促進・自然や環境と調和のとれた農林漁業の活性化

主な取り組み	取り組み内容	所管課
卸売市場見学及び体験学習	卸売市場の見学及び青果物などの体験学習	卸売市場管理事務所
お魚まつり	魚食普及、地産地消の推進を目的としたイベントの開催	卸売市場管理事務所
啓発活動・水産教室など	水産教室、お魚料理教室、漁業体験などの開催	水産課
食のリサイクル	生ごみを活用した元気野菜づくりの体験活動を実施するために「ごみ減量アドバイザー」を登録し、地域や学校などの講習会に指導者として派遣	廃棄物減量推進課



新茶まつりじげもん市

6 食文化継承のための活動の支援

主な取り組み	取り組み内容	所管課
食生活改善伝達講習会	佐世保市食生活改善推進協議会に委託し、食生活改善推進員研修会で学んだ内容を市民に伝達することで、望ましい食生活の普及を行う	健康づくり課
ブルーツーリズムの推進	観光資源を活用した地域振興策の実行	水産課

7 食品の安全性、栄養、その他の食生活に関する調査、情報の提供

主な取り組み	取り組み内容	所管課
食のリスクコミュニケーション事業	食品関係情報の提供と意見交換(リスクコミュニケーション)の推進	生活衛生課
衛生講習会	営業者、営業所従事者及び消費者に対する衛生講習会の開催	生活衛生課
と畜場見学、検査体験	お肉ができるまでの過程の見学や食肉検査の学習・体験	食肉衛生検査所
家畜保健衛生対策	家畜の疾病、事故が減少することを目的として、農業団体が行う事業に対して補助金を交付	農政課



と畜場見学会



食のリスクコミュニケーション

※いずれもコロナ禍以前の様子