

第4次佐世保市食育推進計画（概要版）

1 計画の策定にあたって（本文第1章）

1-1 計画策定の背景と趣旨

本市においては、平成18年12月に「佐世保市食育推進計画」、平成23年12月に「第2次佐世保市食育推進計画」、平成29年1月に「第3次佐世保市食育推進計画」を策定し、『食』から始まる豊かな暮らし、食育実践都市「させぼ」を基本理念として食育の推進に努めてきました。

これまでの三次にわたる計画の推進により、『食品の安全性』に関する知識を持つことや『食品ロス削減』への行動など、近年注目されている項目に関しては、日常生活において取り組んでおり、市民の関心も高いと思われます。

しかし、「朝食の摂取」「栄養バランスに配慮した食生活の実践」「生活習慣病の予防や改善のための食生活の実践」については、定着が難しい状況にあるようです。

新型コロナウイルス感染症の流行により、外食や家族以外との会食の機会が減少して、その代わりにテイクアウトの利用や在宅時間が増加しました。在宅時間に家族で食を考える機会が増えることで、食を見つめなおす契機ともなっており、家庭での食育の重要性が高まるといった側面も有しています。

こうした「新たな日常」のなかでも、食育をより多くの市民が主体的に実践していくため、デジタルツールやインターネットも積極的に活用していくことが必要です。

これまでの食育の取り組みで明らかになった課題や国の食育推進基本計画などを踏まえ、これまでの推進計画（平成18年度から令和3年度）の内容も引き継ぎながら、本市の特性を生かした食育を市民とともに総合的かつ計画的に推進するため、「第4次食育推進計画」を策定し、5年間（令和4年度～令和8年度）で推進していきます。

なお、本計画は、平成27年9月の国連サミットで採択された国際開発目標である「持続可能な開発のための2030アジェンダ」で掲げられた「SDGs（持続可能な開発目標）」の達成に貢献することを目指します。

1-2 計画の位置づけ

(1) 法令等の根拠

食育基本法の第18条の規定により市町村に食育推進計画の策定が努力義務として定められています。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、市の総合計画である「第7次佐世保市総合計画」を上位計画とし、関連する「けんこうシップさせぼ21（佐世保市健康づくり計画）」など、佐世保市が策定した各種計画との整合を図りながら作成しています。

1-3 これまでの取り組みの評価と課題

●第3次佐世保市食育推進計画の目標値及び達成状況（一部抜粋）

	基本目標	推進項目	現状値 H27年度	目標値 R3年度	実績値 R2年度	単純比較の結果	
2	朝食の欠食について (欠食する市民の割合の減少)	未就学児	0.1%	0%	0.1%	△	
		小学2年生	2.2%	0%	2.3%	×	
		小学5年生	1.7%	0%	2.0%	×	
		中学2年生	1.8%	0%	0.6%	△	
		成人(16~79歳)	5.3%	2.0%	7.2%	×	
3	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	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ている市民の割合	成人	45.6%	58.0%	44.9%	×
		若い世代(20~30歳代)	35.6%	43.0%	32.3%	×	
4	生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気をつけ、実践する市民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践する市民の割合	77.9%	82.0%	68.6%	×	
6	家族そろっての食事の機会向上について	1週間のうち家族そろって食事する日が3日以上ある市民の割合の増加	79.1%	90.0%	78.6%	×	
11	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	食べ物の買いすぎや料理を作りすぎないようにする	19.5%	23.0%	34.4%	◎	
12	食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民の割合の増加	食品表示を確認する市民の割合の増加	69.3%	80.0%	93.7%	◎	

※平成27年度の現状値と令和2年度調査結果の単純比較の結果

◎目標値を達成したもの

△前回の調査結果より改善したが目標値を達成していないもの（横ばいの結果も含む）

×前回の調査結果よりも改善しなかったもの

朝食の欠食、栄養バランスに配慮した食生活や生活習慣病の予防や改善のための食生活の実践、家族との共食については、目標値に対する達成状況が不十分であった一方で、食品ロスや食品安全性については、目標値を達成しており、市民の関心が高い項目であることが伺えました。

アンケート結果に基づく
佐世保市民の食を取り巻く状況

1. 若い世代（20～30歳代）
 - ・20歳代の10人に1人は、朝食を「まったく食べていない」
 - ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない人が少ない。
 - ・孤食の頻度の割合が高い。（特に10歳代、20歳代の男性）
 - ・食事前の手洗い・消毒を習慣にしている人の割合が低い。
2. 生活習慣病予防を意識した食生活を送る人
 - ・40歳代では朝食をまったく食べていない人が多い。
 - ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない人が少ない。
 - ・栄養成分表示を見ている人の割合が低い。
 - ・「塩分の少ないもの」「油の少ないもの」を選ぶ人が少ない。
3. 栄養バランスの整った食事をする人
 - ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしていない人が少ない。
 - ・全国の調査において、「複合料理について『主食・主菜・副菜を組み合わせた食事』ではないという認識が広がっていることが示唆された。」という結果が出ている。
 - ・食品購入の際に栄養成分表示を見ている人が少ない。
4. 誰かと一緒に食事をする日数が多い人
 - ・家族や友人との共食の機会が減少している。
 - ・孤食の頻度の割合が高い。（特に10歳代、20歳代の男性）
5. 食品ロス削減に取り組む人
 - ・調理をしない市民の食品ロスへの意識が低い。

今後必要な取り組み

1. 若い世代や健康無関心層を含む誰もが『食育』を認識するよう周知し、『食育』の意味を正しく理解し、健全な食生活の実践につなげる。
2. 食育に関心はあるが、実践が困難な現状もあるため、「誰でもできる食育」について情報提供を行っていく取り組みの推進。
3. 栄養バランスを考えた食事の習慣化に向けて、主食・主菜・副菜を組み合わせることや、中食・外食の際に栄養成分表示を活用できるよう、情報の提供を行う。
4. 栄養バランスを考えた食事や、適正体重の維持などの健康管理を支援し、健康寿命の延伸につなげる。
5. 新しい生活様式に対応した共食の推進と、家庭での共食により、食や生活に関する基礎を伝えて、習得する機会となるよう推進する。
6. 食品ロス削減のため、食品を適正に保存して廃棄を減らしたり、適正量の購入を促す情報の提供を行う。

今後の取り組み

1. 若い世代からの食育
2. 生活習慣病予防及び改善につなげるための食育の推進
3. 食の楽しさを実感するとともに、望ましい食習慣につなげるための共食の推進
4. 市民全体の食品ロスに対する取り組みの推進

2-1 基本理念（⇒第3次計画を継承）

『食』から始まる豊かな暮らし、食育実践都市‘させぼ’

『共食などをとおして、食に関する理解や関心を深めることで、食育を推進する市民一人ひとりが、適切な食の選択による望ましい食生活を実践することにより、生涯にわたって心身ともに健やかに豊かな暮らしを送ることを目指します。』

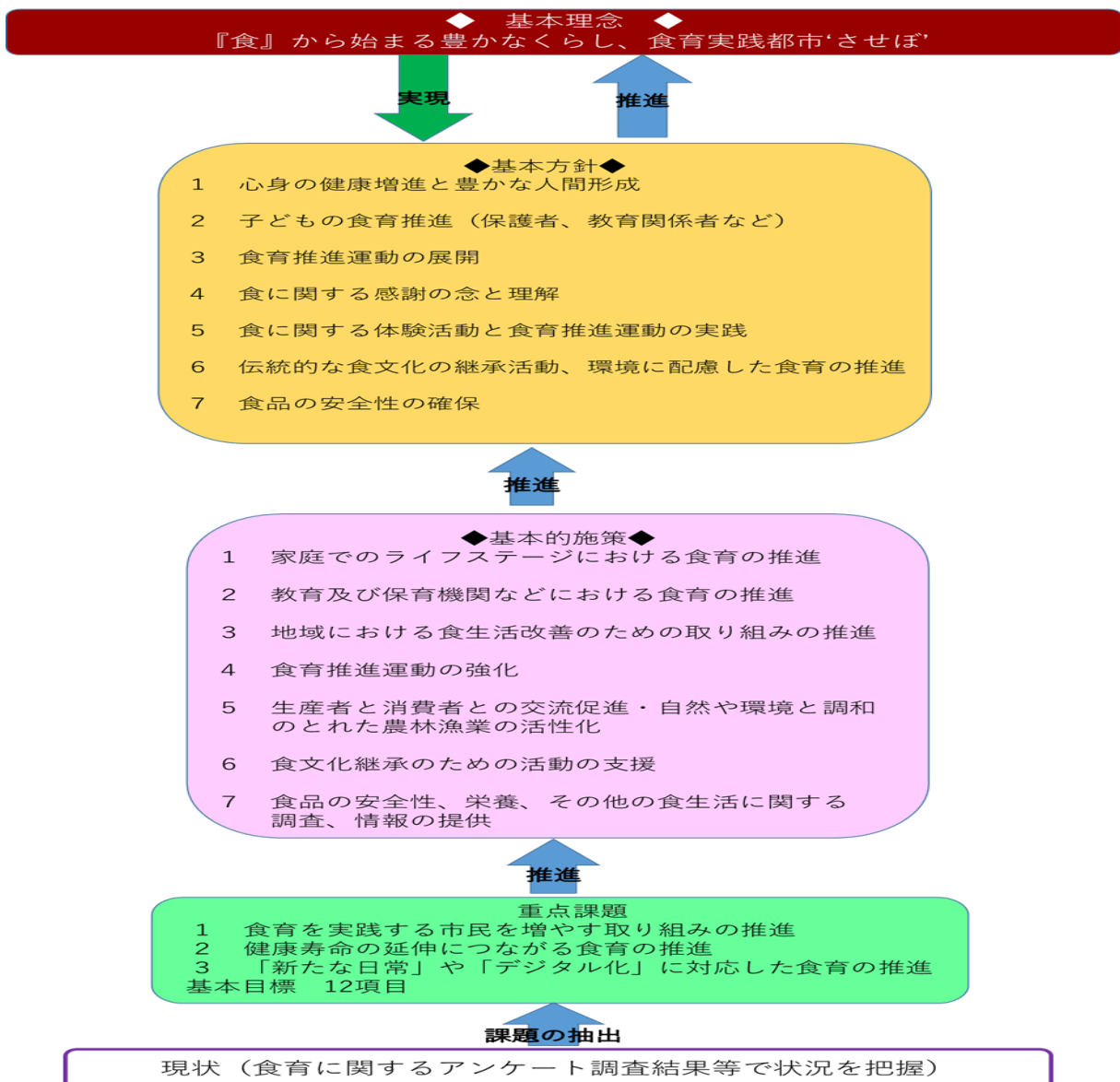
2-2 基本方針（⇒第3次計画を継承）

基本理念の実現に向け、本市の食育の展開を示した食育の基本方針を7項目設定

基本方針に沿った食育を推進していく中に、「デジタル技術の活用」や「オンラインでの活動の活用」についての取り組み事項を追記。

2-3 重点課題（⇒第4次計画から新規設定）

7項目の基本方針を実現するために、本市の食を取り巻く状況を踏まえ、相互に関係する3つの重点課題を設定しました。



●基本理念及び基本方針の推進に向けて、本市の現状を踏まえ、基本目標を12項目設定します。

(参考資料1 別紙あり)

番号	基本目標	推進項目	現状値 令和2年度	目標値 令和8年度	
1	食育の認知度を向上させる	「食育」を知っている人の割合	52.9%	80.0%	
2	朝食を欠食する市民を減らす	欠食する市民の割合	未就学児	0.1%	0%
			小学2年生	2.3%	0%
			小学5年生	2.0%	0%
			中学2年生	0.6%	0%
			16～79歳	7.2%	5.0%
3	栄養バランスに配慮した食生活を実践する市民を増やす	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ている市民の割合	16～79歳	44.9%	60.0%
			若い世代 20～30代	32.3%	40.0%
4	生活習慣病の予防や改善のために、普段から食生活に気をつけ、実践する市民を増やす	生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践する市民の割合	68.6%	75.0%	
		栄養成分表示を確認する市民の割合	32.5%	45.0%	
5	噛ミング30の推進について（ゆっくりよく噛んで食べる市民を増やす）	ゆっくりよく噛んで食べる市民の割合	未就学児	70.1%	80.0%
			小学2年生	84.3%	90.0%
			小学5年生	68.4%	80.0%
			中学2年生	65.0%	80.0%
			16～79歳	67.1%	80.0%
6	家族そろっての食事の機会を増やす	1週間のうち家族そろって食事する日が3日以上ある市民の割合	78.6%	90.0%	
7	学校における食育の取り組みなどを増やす（充実させる）	学校給食に地場産物（佐世保産）を使用する割合（重量比）	50.6%	52.0%	
		食育の視点を踏まえた各教科などにおける授業実践（栄養教諭及び学校栄養職員の参画を含む）を行っている学校の割合	100% （食育指導全体計画作成率）	100%	
8	食育の推進にかかわるボランティアの数を増やす	食育の推進にかかわるボランティア団体等において活動している人数	220人	264人	
9	地産地消の推進について（地場産物を認知している市民を増やす）	佐世保市や長崎県産の農畜産物・水産物を認知している市民の割合	小学5年生	69.4%	76.0%
			中学2年生	52.5%	57.0%
			16～79歳	75.7%	83.0%
10	食文化（伝統的な料理や作法など）を継承し、伝えている市民を増やす	正しい箸の持ち方ができる子どもの割合	小学2年生	68.4%	75.0%
			小学5年生	71.8%	80.0%
			中学2年生	82.4%	90.0%
		郷土料理などに関心を持つ市民の割合	43.7%	50.0%	
11	食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民を増やす	食品ロス削減のために何らかの行動をする市民の割合	88.6%	95.0%	
12	食品の安全性に関する基礎的な知識を持ち、自ら判断する市民を増やす	食事前の正しい手洗いを実践する市民の割合	全世代合計51.1%	70.0%	

3 施策の展開（本文第3章）

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

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. 食品ロスの削減
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

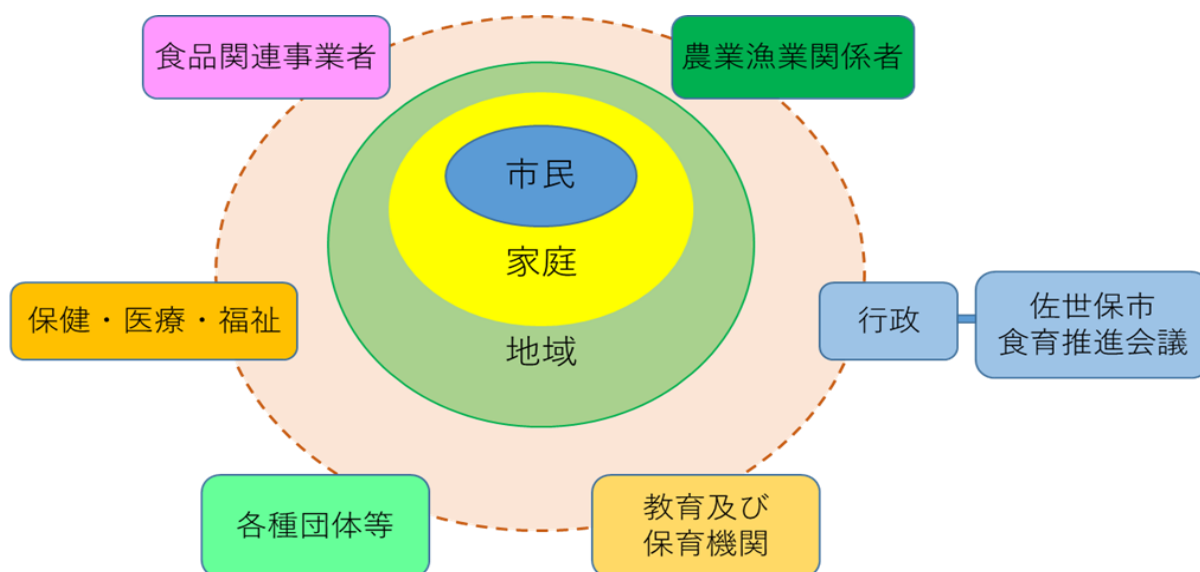
4 推進体制と進行管理（本文第4章）

4-1 計画の推進体制

さまざまな関係機関や団体及び行政が、情報共有を図りながら連携し、それぞれの役割に応じた取組を推進していくことが重要です。

さまざまな手段をとおして情報提供に努めるとともに、市民の意見や考え方などを積極的に把握し、その内容について施策に反映させていくことが重要です。

さまざまな取り組みを推進しながら、定期的な実施事業の進捗状況の把握や、数値目標の達成状況及び施策の具体的な評価を「佐世保市食育推進会議」において行い、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。



4-2 食育推進にあたっての役割

1. 市民・家庭の役割

各基本目標について、ライフステージ別に望まれる市民の取り組み内容を別紙にまとめました。

2. 教育及び保育関係者等の役割

3. 関係機関、団体、事業者等の役割

4. 行政の役割

4-3 計画の進行管理と評価

庁内の関係部署で構成する「食育推進検討委員会」を中心に、計画に基づく施策の総合的かつ計画的な推進を図るとともに、その進捗状況を適切に把握するよう努めます。

また、実施した施策について、学識経験者、関係団体の代表者などで構成する「佐世保市食育推進会議」の意見などを参考に評価を行い、これをふまえた施策の見直しと改善に努めます。

ライフステージ別 望まれる市民の取り組み内容（基本目標に沿った考え方）

別紙

	乳幼児期（0～5歳頃）	学齢期（小・中学生）	青年期（16～29歳）	壮年期（30～64歳）	高齢期（65歳～）	妊娠期
基本目標1	「食育」の認知度	「食育」の言葉の意味を理解する	「食育」の意味を理解して取り組み	青年期の取り組みを継続しながら次世代に伝える	妊娠から胎児の食育が始まっていることを理解する	
基本目標2	朝食摂取	朝食を食べる習慣をつける 朝食の働きを理解する	食べる習慣を継続する 自分で朝食を準備する力をつける	青年期の取り組みを継続しながら次世代に伝える	食べる習慣を継続する	
基本目標3	栄養バランスへの配慮	食べ物の働きに興味を持ち、主食・主菜・副菜を理解する	主食・主菜・副菜をそろえた食事を 自身で準備する力をつける	青年期の取り組みを継続する・次世代に伝える	低栄養予防に配慮した食事を実践する	主食・主菜・副菜をそろえ、妊娠経過に応じた量を摂取していく
基本目標4	生活習慣病予防の予防	生活習慣病を知り、生活リズムを整える	生活習慣病について理解を深め、 予防のための行動ができる	健康診断などで定期的に自分の体の状態を把握し、 現状に合わせた食生活を実践・継続する	妊娠中の望ましい体重増加を目指す 妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病について 理解を深め、予防のための行動ができる	
基本目標5	栄養成分表示	食品の表示に関心を持つ	栄養成分表示の見方を知り、食品を選ぶ	栄養成分表示を見て食品を選ぶ	栄養成分表示の見方を知り、食品を選ぶ	
基本目標6	噛ミンが30	発達に応じて噛む練習する	よく噛んで食べることの必要性を理解し、 実践する	定期的に歯科検診を受けて、口腔ケアを行う。 よく噛むことを意識して実践する。	実践を継続する・次世代に伝える	妊産婦歯科検診を受けて、口腔ケアを行う よく噛むことを意識し、実践する
基本目標7	家族そろっての食事	家族と一緒に食べることの楽しさを知る	仲間・家族との共食の機会を維持する	仲間・家族との共食の機会を維持する		仲間・家族との共食の機会を維持する
基本目標8	学校における食育の取り組み	地場産物を使った給食を食べる				
基本目標9	食育ボランティア	食を通じたボランティア活動に取り組む				
基本目標10	地産地消の推進	買い物や農業体験等を通して地域の食材を知る	地域の食材を知り、選択する	実践しながら次世代に伝える		
基本目標11	食文化の継承	箸を使って食べる 郷土料理や伝統料理に たくさん触れる	郷土料理や伝統料理を作ることができる	生活の中に郷土料理や伝統料理を取り入れながら 次世代に伝える		
基本目標12	食品ロス削減	食べ残しをもたないことを知る	食品ロス削減に取り組む	食品ロス削減に取り組む 食品ロス削減について次世代に伝える		
基本目標13	食品の安全性	食前の手洗いの習慣をつける	正しい手洗い方法を身につけ、実践する	正しい手洗い方法を身につけ、実践する 正しい手洗い方法や実践について次世代に伝える		正しい手洗い方法を身につけ、実践する