

旭川市の食育

おいしいものを
おいしく食べよう
～食は生きる力～



発行 旭川市
発行年月 令和5年3月
問合せ先 旭川市保健所保健指導課
〒070-8525 北海道旭川市7条通10丁目 旭川市第2庁舎
電話 0166-26-1111（代表） メール hokensidou@city.asahikawa.lg.jp

みんなで食育に取り組もう！

「食育」
とは？

様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身に付けることによって、健全な食生活を実践できる力を育むことです。現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

1. バランスよく食べていますか？



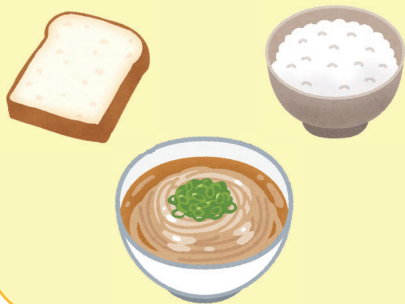
栄養バランスの
良い食事とは？

私たちの体は食べたもので作られ、活動をしています。そのため、不足することはもちろん、多くとり過ぎててもいけません。必要な栄養素を過不足なくとるには、「主食」・「主菜」・「副菜」をそろえ、いろいろな食べ物をバランスよく食べる必要があります。

【主食・主菜・副菜をそろえよう！】

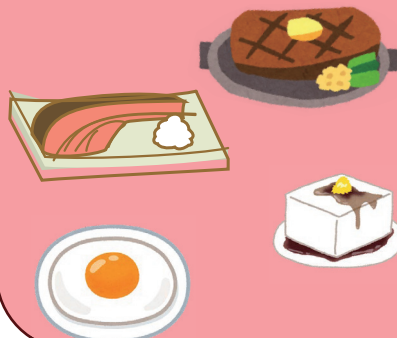
主 食

(ごはん, パン, 麺)



主 菜

(肉, 魚, 卵, 大豆料理)



副 菜

(野菜, きのこと, いも, 海藻料理)



1日1回は牛乳・乳製品
と果物を食べて
さらにバランスよく！



お惣菜や冷凍・レトルト食品を上手に使って、ラクラクごはん

【メリット】

- ・ 調理時間の短縮につながる
- ・ 少量ずつ多様な食品をとることができる
- ・ 栄養成分表示を見ることで、食塩など気になる栄養素の量を確認できる
- ・ 食べられる期間が長い食品が多く、食品ロスの削減にもつながる

など



2. 旭川市民は野菜が足りない?!



野菜摂取量の
現状と改善方法

私たちが住む旭川市は北海道でも有数の野菜の産地です。しかし、市民の1日の野菜摂取量は273gと国が目標としている350gには**77gも不足**しています。

野菜には、私たちが生きていくために必要なビタミンやミネラルが多く含まれており、不足すると、便秘や貧血を招くだけでなく、疲労感を感じやすくなるとともに、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクも高まります。

【野菜350gを食べるコツ】

① 毎食、野菜を含む一品を



野菜 小鉢
350g = 5皿分

② 加熱して食べる



③ お手軽野菜を常備



④ 外食でベジ



3. 減塩を心がけていますか？



食塩摂取量の
現状と改善方法

健康な日本人が目標とすべき1日の食塩摂取量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満ですが、旭川市民はどの年代でも過剰摂取となっています。

血液中の塩分濃度は常に一定に保たれています。そのため、食塩が多く含まれている食品を食べると体内の水分が血液中に移動し、血液量が増えるため心臓に負担がかかります。また、塩分を尿として体の外に出すために腎臓にも負担がかかります。

食塩のとり過ぎは高血圧の要因です。生活習慣病予防のためにも減塩を心がけましょう。

【今日からできる減塩の工夫】

| 栄養成分表示 1食(1人)当たり | |
|---------------------|-------|
| エネルギー | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

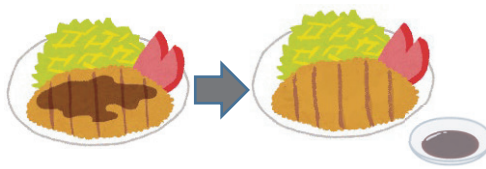
① 栄養成分表示で、食塩相当量を確認する

② 塩の代わりに酢やレモン、香味野菜、香辛料を活用

③ みそ汁などの汁物は、具を多く、汁は少なめに



④ だしを効かせて、薄味でも味わい深く

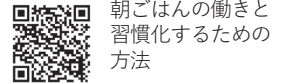


⑤ 調味料は「かける」より「つける」



⑥ 減塩食品を上手に使う

4. 朝ごはん食べていますか？



朝ごはんの働きと習慣化するための方法

「朝ごはんを食べなくても、私は元気だから大丈夫。」そう思う方もいるかもしれませんが。しかし、朝食の習慣は、心の健康や学力、体力とも関係していることがわかってきています。また、食べないことで、午前中、体は動いても頭はボーッとしたままになりがちです。朝食をとって、脳と体を目覚めさせ、元気に1日を始めましょう。

若い世代の3人に1人が朝食習慣がない！！

| 指標項目 | | 現状値 | 目標値 |
|-----------|-------------------|-------|-------|
| 朝食を欠食する割合 | 若い世代 (20~30歳代) | 39.3% | 25%以下 |
| | 中学生 (2年生) | 7.9% | 6%以下 |
| | 小学生 (5年生) | 6.8% | 5%以下 |

大人の場合、朝食をとるために必要と考えられることとして、約半数が「朝、食欲があること」、次いで3人に1人以上が「朝早く起きられること」、「自分で朝食を用意する時間があること」を挙げています。

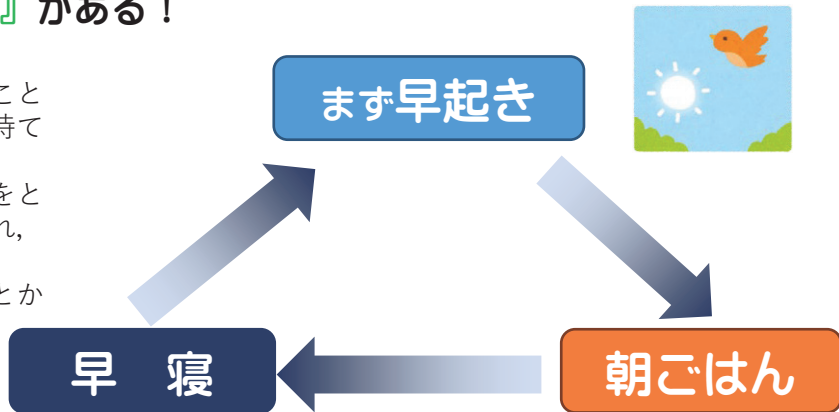
また、小中学生に朝食をとらない理由を聞いたところ、小学生では「食欲がない」、中学生では「時間がない」が最も多く挙げられました。

朝ごはん生活には『コツ』がある！

夜型の生活で、朝早く起きることができないと朝食をとる時間が持てません。

眠くても、朝日を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。

まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。



まずは、簡単な食事からステップアップ！

| STEP① | STEP② | STEP③ |
|---|--|--|
| <p>「朝ごはん」を食べていない人は…</p> <p>コーヒー・嗜好飲料のみ サプリメントのみ 朝食抜き 菓子のみ</p> | <p>まずは食べる習慣を</p> <p>おにぎり ゆで卵 トマト バナナ ヨーグルト</p> | <p>2種類以上組み合わせ て食べよう</p> <p>おにぎり + ゆで卵 食パン + 野菜ジュース コーンフレーク + バナナ</p> |
| | | <p>主食・主菜・副菜を そろえて食べよう</p> <p>ハンバーグ + サラダ (副菜) 納豆ご飯 (主食+主菜) + トマト (副菜) ご飯 (主食) + 肉もやし炒め (主菜・副菜)</p> |

5. 食べ物を捨てていませんか？






旭川市食品ロス削減ポータルサイト

本来食べられるものが捨てられてしまう「食品ロス」。食品ロスを減らすことは、食費の無駄遣いを減らします。また、ごみも減らすので、環境にも優しい取組です。

一人一人が生活の中で意識して行動することで、その積み重ねが大きな削減につながります。

食品ロスを減らす3つのコツ！

| ① 買いすぎない | ② 作りすぎない | ③ よい状態で保存 |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ✓ 家にある食材をチェックしてから買い物へ ✓ 使い切れる分だけ買うようにする  | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 予定や体調を把握して ✓ 常備菜を小分けにして冷凍庫にストック ✓ 残った料理は衛生的に保管してリメイクも  | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 食材にあわせて適切に保管 ✓ 調理時を考えて下処理を ✓ 新鮮なうちに冷凍し、解凍後はすぐ調理を ✓ 使うときのことを考えて保存  |

6. 食品表示を知っていますか？



食品の安全に関する情報

食品についている表示を見ると、その食品のいろいろなことがわかります。原材料や保存方法、アレルギーに関する表示など、食品表示から得られる情報を上手に活用しましょう。

| | |
|-------|------------------------------|
| 種 類 別 | ナチュラルチーズ |
| 原材料名 | 生乳(北海道産)、食塩／乳化剤 |
| 内 容 量 | 60g |
| 賞味期限 | 2023.5.31 |
| 保存方法 | 10℃以下で保存してください。 |
| 販 売 者 | 〇〇スーパー株式会社 東京都千代田区丸の内〇番〇号 |
| 製 造 所 | 有限会社△△工房 北海道旭川市〇条通〇丁目〇番〇号 |

添加物を含む食品には、添加物欄を設けるか、原材料名と／で区分して表示される。

販売者と記載されている場合は、製造しているのは製造所欄に記載された者。小分け等の加工のみを行っている場合は、加工所と表示される。

特定原材料（アレルゲン）必ず表示される7品目

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

特定原材料に準ずるもの 推奨表示21品目

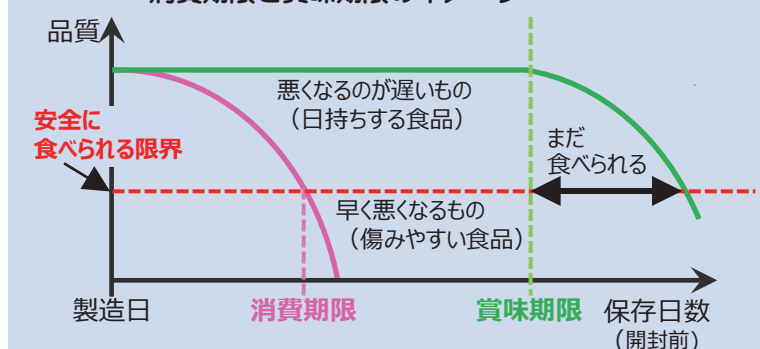
アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

栄養成分表示

栄養成分の量及び熱量の表示です。健康管理に役立てましょう。

| 栄養成分表示 1個（〇g）当たり | |
|---------------------|-------|
| 熱 量 | 〇kcal |
| たんぱく質 | 〇g |
| 脂 質 | 〇g |
| 炭水化物 | 〇g |
| 食塩相当量 | 〇g |

消費期限と賞味期限のイメージ



第4次旭川市食育推進計画



旭川市食育推進計画

第1章 計画策定の趣旨等

1 計画の策定の目的

本市では、市民一人一人が生きる上での「食」の大切さを理解し、自ら健全な食生活を実践することができるよう、平成19年に「旭川市食育推進計画」を策定し、以降5年ごとに計画を見直しながら、関係機関と連携し、市民の食育推進に取り組んできました。

しかし、若い世代の朝食欠食率の高さを始めとした様々な課題が見受けられるなど一層の取組が必要な状況であるため、食をめぐる現状や課題、コロナ禍における社会情勢の変化などを踏まえ、本計画を策定します。

2 計画の位置付け

食育基本法第18条第1項の規定に基づき、本市の食育を具体的に推進するための市町村食育推進計画として策定します。

3 計画の期間

令和5年度(2023年度)から令和9年度(2027年度)までの5年間

第2章 旭川市における現状と課題

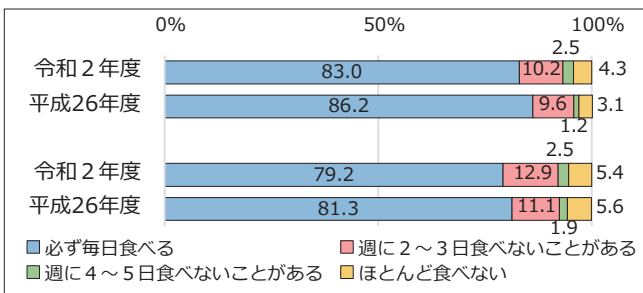
【成果】

家族や仲間等との共食や栄養成分表示を参考にする人の割合などの指標に改善傾向が見られました。

【課題】

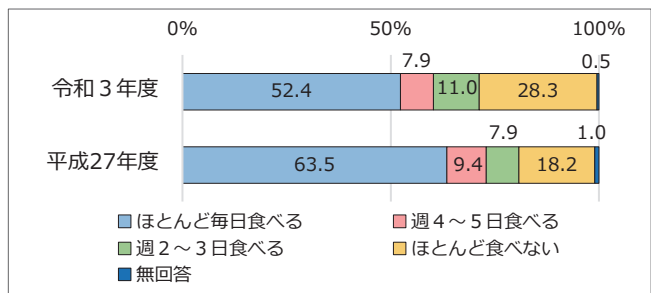
健全な食生活の実践面に様々な課題が見られましたが、特に朝食摂取率は、小中学生及び若い世代のいずれも悪化傾向が見られました。

◆小中学生の朝食摂取状況



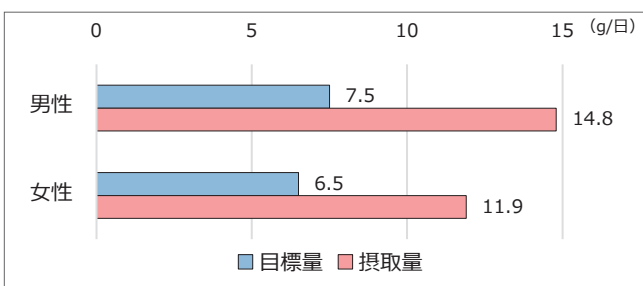
(令和2年度食生活調査 旭川市教育委員会)

◆20〜30歳代の朝食摂取状況



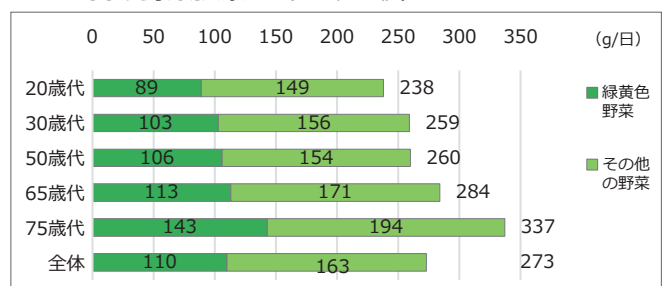
(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査)

◆1日の食塩摂取量 (EER調整値)



(令和3年度旭川市栄養調査)

◆1日の野菜摂取量 (EER調整値)



(令和3年度旭川市栄養調査)

第3章 食育推進の方向性

基本理念

生涯を通じて心身ともに健康で生き生きと暮らす、豊かな人間性の実現

目 標

- 1 食について、自分で判断できる力を身に付けます
- 2 心身の健康を育むため、健全な食生活を実践します
- 3 自然の恵みに感謝し、食べ物を大切にします

スローガン

おいしいものをおいしく食べよう！

～食は生きる力～

「おいしいもの」とは：

「新鮮なもの」、「地場のもの」、
「四季折々の旬のもの」、「安全なもの」、
「味付けの良いもの」など

「おいしく食べよう」とは：

「家族や仲間と楽しく」、「よくかんで・
味わって」、「食べ物に対する親しみや
感謝の気持ちを持つ」など

第4章 食育推進の取組

1 関係者の役割

- (1) 市民・・・・・・・・・・食育の主役は市民です。健康で豊かな生活を送るために、食に対する正しい知識と理解を深めるとともに自ら判断し、実践します。
- (2) 関係機関・団体・・・特性や能力を生かし、互いに連携・協力しながら食育の推進に努めます。
- (3) 行政・・・・・・・・・・食育に関わる関係者との連携を密にするとともに、市民に対し、実践に向けた具体的な情報提供など食育の普及啓発及び環境整備に努めます。

2 具体的な取組

| 食育推進の基本的な方向性 | 基本施策 | 主要事業 |
|------------------------|-----------------------------------|--|
| 1 「食」の大切さについての理解と実践 | 重点施策 (1) 心身の健康を支える食育の推進 | 食育に関する意識啓発、ライフステージに応じた食育の推進、食生活と健康に関する知識の習得と実践への支援 |
| | (2) 家庭における食育の推進 | 家庭における子供への食育の推進、食や料理に関する知識と技術の向上 |
| | (3) 地域における食育の推進 | 食育を推進する人材の育成と活用の促進、食育普及啓発活動の推進、食環境の整備 |
| | (4) 学校や保育施設等における食育の推進 | 学校における食に関する指導の充実、給食における地場農産物の活用促進、保育施設等における食育の推進 |
| (新規) 2 環境に配慮した食育の推進 | (5) 食品ロスの削減と食品リサイクルの推進 | 食品ロス削減に向けた取組の推進 |
| 3 安全・安心な食の推進 | (6) 安全な食材、食品の提供 | クリーン農産物の生産拡大、製造技術及び衛生管理技術の向上の推進、食品衛生監視指導の充実 |
| | (7) 安全に関する知識や情報の提供 | 食品管理等の知識の普及、食の安全に関する知識の普及 |
| 4 地産地消を生かした食育の推進 | (8) 地場農産物等の活用と情報提供 | 地場農産物の地元消費拡大、地場農産物の加工食品の開発と利用の促進、地場農産物等の情報提供 |
| | (9) 生産者と消費者の交流 | 農業体験活動等の推進 |
| 5 関係者が連携した食育の推進 | (10) 関係機関・団体・行政が連携した食育の推進 | 関係機関・団体・行政のネットワークの充実 |

市民の食育10の実践ポイント



市民の食育10
の実践ポイント

毎日の生活の中で自分自身の食育を実践しましょう。

1 みんなで食を楽しみます

- おいしい食事を味わいながら、ゆっくりよくかんで食べましょう。
- 家族や仲間等とコミュニケーションを図りながら、食事を楽しみましょう。

2 朝食から活力ある1日をスタートします

- 朝食の欠食は、肥満や高血圧などのリスクを高めるといわれています。健康的な生活習慣のために、まずは朝食を食べることから始めましょう。
- 規則正しく食事をとることで、生活リズムをつくることができます。

3 食事と運動で適正体重を維持します

- 体重をこまめに量り、食事と運動のバランスをとることで、適正体重を維持するように心がけましょう。

4 主食、主菜、副菜を基本に バランス良く食べます

- 主食、主菜、副菜という料理の分類を基本とし、果物、牛乳・乳製品も取り入れ、多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をバランス良くとることができます。
- 外食や加工食品、調理済み食品を利用するときにも、上手に組み合わせましょう。

5 野菜を積極的に食べます

- ビタミン、ミネラル、食物繊維を適量摂取するためには、十分な野菜をとることが必要です。
- 旭川市民の野菜摂取量は、成人1日当たり平均で273gと不足傾向にあります。
- 毎食野菜を意識してメニューや食材として取り入れることで、目標となる1日350gの野菜がとりやすくなります。

6 減塩を心がけます

- 生活習慣病予防のために、まずは1日1gの減塩を心がけましょう。
- 栄養成分表示を積極的に活用して、食品や外食を選ぶ習慣を身に付けましょう。

7 日本の食文化を大切にします

- 「和食」を始めとした日本の伝統的な食文化を理解し、食材に関する知識や調理技術、食事の作法等を身に付けて次の世代に伝えましょう。

8 食のつながりを大切に、 地場の食材を積極的に使います

- 農業に対する理解を深めることで、生産者や食品に感謝する心を育みましょう。
- 積極的に地場農産物を使うことは、環境負荷の軽減にも有効です。

9 安全で無駄や廃棄の少ない 食生活を心がけます

- 食品表示を参考に選ぶ、食品の取扱いに注意するなど、安全な食を意識しましょう。
- 食べ残しや食品の廃棄が与える環境への負担の観点からも、買いすぎや作りすぎに注意して適量を心がけるなど、無駄を少なくすることが大切です。

10 食生活を振り返り、 より良い食生活を目指します

- 健康の保持増進には、今の食生活を振り返ることが大切です。
- 「食」に関する理解や望ましい食習慣などを身に付け、より良い食生活を目指しましょう。

【食育に関する問合せ先】

※市外局番 (0166)

| 内容 | 担当課 | 電話番号 |
|-----------------------------|--------------|---------|
| 食育の計画に関すること 栄養・食生活に関すること | 保健所保健指導課 | 23-7816 |
| 歯と口の健康に関すること | 保健所健康推進課 | 25-6315 |
| 小・中学校の食育に関すること | 学校教育部教育指導課 | 25-7594 |
| 〃 (給食) | 学校教育部学校保健課 | 26-1385 |
| 保育施設の食育に関すること | 子育て支援部こども育成課 | 25-9844 |
| 高齢者福祉に関すること | 福祉保険部長寿社会課 | 25-9797 |
| 環境に配慮した食育に関すること | 環境部廃棄物政策課 | 25-6324 |
| 農業等を通じた食育に関すること | 農政部農業振興課 | 25-7438 |
| 地場農産物を活用した加工食品に関すること | 経済部産業振興課 | 65-7047 |
| 食の安全・安心に関すること | 保健所衛生検査課 | 25-5324 |
| 公民館における食育関連講座に関すること | 社会教育部公民館事業課 | 61-6194 |

