

(1) 「食」に関する理解促進の取組

ア 食生活と健康に対する意識の向上

食育推進運動の展開（関係行事の開催等）

市民が食育に対する関心を高め、市民運動として推進していくため、食育にかかわる関係者が連携、協力して食育シンポジウムや料理コンクール、標語募集等の食育に関するイベントを開催します。従来から開催されている健康まつりや農業まつり等においても、食事バランスガイド等に関するパネル展示や、楽しみながら食育について学ぶコーナー等を設置します。

食育を広く市民に普及させるため、市民の要望に応じて、栄養士、調理師、農業者など食育にかかわる幅広い分野で構成される食育ボランティア等を講師として派遣する「食育出前講座」を実施します。

【具体的取組】

- ・ 食育関係行事の開催（食育シンポジウム、料理コンクール、標語募集等）
- ・ 関連行事におけるパネル展示や食育コーナーの設置
- ・ 食育出前講座の実施

コラム <ガムの効用（噛むことの重要性）>

ガムを噛むと唾液等の消化液がよく分泌されるので、消化を助け、口の中を洗い流すと言われていています。最近のガムには歯を丈夫で健康にする特定保健用食品として厚生労働省から認可されているものもあります。



歯磨きの替わりにはありませんが、与え方さえ間違わなければ、ガムはむし歯の予防に役立ちます。

よく噛むことは、噛む運動と口の間を支配する脳の広い範囲を活性化し満腹感を与え、食べ過ぎを防止したり、緊張をほぐしストレスを軽減したり、^{かくせい}覚醒を促し広い意味で認知症を防止したりするといったことにも役立つとされています。

特に、子どもの時期は、噛む習慣や味覚の形成が行われる大切な期間です。あまり噛まない習慣が、顎の骨の発育や歯並びに影響する可能性があります。

このように、食事中的^{そしゃく}咀嚼や食後のガムなど、子どもの時からよく噛む習慣を身につける機会を与えることは、健康な歯や味覚を育てることに役立ちます。

食事バランスガイド等の普及啓発

市民に正しい食習慣が身に付くよう、スーパーマーケットや飲食店等と連携して、望ましい食事の組み合わせや食事量を示した食事バランスガイドの普及啓発に努めます。また、家庭における食育を推進するため、「食育普及パンフレット」を作成し、配布します。

食育に関するイベントや関連行事等において、健康と栄養、歯と口の健康、食の安全、地場農産物、食と環境、消費生活など食育に関する様々な情報の提供に努め、国が定める毎年6月の「食育月間」や毎月19日の「食育の日」に合わせて、各種メディアを活用し、食育についての広報活動を進めます。

【具体的取組】

- ・食事バランスガイド・食生活指針の普及啓発
- ・食育普及パンフレットの作成，配布
- ・各種イベント等における食育に関する情報の提供
- ・各種メディア等を活用した広報活動
(食育ホームページ，広報誌，新聞・雑誌，テレビ・ラジオ等)

コラム <食育月間と食育の日>

国民運動として食育を推進していくためには、国や地方公共団体はもとより多くの関係者が共通認識を持ち、国民の理解が得られるよう努めることが必要です。

このような観点から、国の基本計画においては、毎年6月を「食育月間」とするとともに、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」としています。

(内閣府 食育推進担当ホームページより)



食の体験活動の推進

食の大切さを理解し、自然や生産者、食品関連事業者等に感謝する心を育てるため、農業体験などの体験の場や生産者等との交流の機会を確保します。また、市民が農村に滞在し農業やその地域の自然などに触れるグリーン・ツーリズムを推進します。

【具体的取組】

- ・ 農業体験活動の推進
(旭川市民農業大学、子ども農業体験塾、親子ふれあい農業体験事業、市民農園の貸出等)
- ・ グリーン・ツーリズムの推進
- ・ 花菜里ランド体験学習講座の実施
- ・ ふれあいファームの登録促進
- ・ 食品製造加工施設や市場等の見学

子どもの成長・発達段階に応じた取組の推進

乳幼児・学童期は基礎的な食習慣を身に付ける大切な時期であるため、妊婦やその配偶者などに対する健康教育や各種相談・指導の機会を通して、子どもの成長・発達段階等に応じた食についての正しい知識の普及を図ります。

【具体的取組】

- ・ 乳幼児健康診査時栄養指導
- ・ 乳幼児栄養相談
- ・ 親学入門講座
- ・ 離乳食教室

自己の健康管理への支援

一人ひとりの健康状態に応じた食生活を促すため、栄養や運動に関する健康教室の開催や健康診査等において個別の栄養相談・栄養指導を行います。

【具体的取組】

- ・ 豊かに食べるヘルシー講座（栄養士・保健師講話，調理実習）
- ・ 栄養相談
- ・ 栄養指導

イ 家庭における調理の普及

基本的な調理技術の普及

調理技術の普及と家庭内調理の推進を図るため、親子料理教室や男性料理教室の開催など楽しみながら調理について学ぶ機会を提供します。

教室等の開催にあたっては、地場農産物の利用等に配慮し、旬の食材や加工食品を利用するとともに、料理レシピを作成し市民に提供します。

【具体的取組】

- ・料理講習会の実施
- ・料理レシピの作成（加工食品や地場農産物を利用した料理等）

日本型食生活・伝統料理等の伝承

日本型食生活や伝統料理，行事食，食事のマナー，食文化の普及を図るため，和食の基本や伝統料理などに配慮した料理講習会を開催し，和食のよさや優れた点を伝えていくとともに，これらの料理レシピを作成し市民に提供します。

【具体的取組】

- ・料理講習会の実施（再掲）
- ・料理レシピの作成（和食や伝統料理等）

コラム <中食（なかしょく）>

中食（なかしょく）とは持ち帰り惣菜のことを指す造語で、家庭外で調理された食品を家庭内でとる食事形態をさします。家庭で素材から調理する意味の「内食」、レストランなど外出先で食事をする意味の「外食」との中間にある食事形態として、「中食」といわれています。

中食のタイプはスーパー、コンビニ、弁当チェーン、惣菜専門店（デパ地下など）等で売られている弁当・調理済み食品・惣菜などの『テイクアウト』、宅配のピザ・中華・寿司などの『デリバリー』、自宅（特定の場所）で調理をしてもらう『ケータリング』の3つがあります。

ライフスタイルの変化、人口構造の変化、働く主婦の増加などにより、従来家事労働とされていた食事づくりが外部化されることで、中食は有望ビジネスになってきました。

資料：(財)食生活情報サービスセンターホームページより