第3次旭川市食育推進計画

《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～

平成29年（2017年）3月

旭　川　市

はじめに

「食」は生きる源であり，私たちが生きていくために欠かせないものです。また，食べることは喜びや楽しみにつながり，健康で心豊かな暮らしにおいても大切です。

しかし，近年，社会環境が大きく変化し，食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進む中，健全な食生活を実践することが難しい場面も増え，生活習慣病の増加や高齢者の低栄養傾向など健康面での問題や，食に対する意識の希薄化等が指摘されております。また，食に関する様々な情報が氾濫する中で，正しい情報を適切に選別し，活用することが難しい状況も見受けられます。

そのような中，食に関する知識と食を選択する力を身に付けるための「食育」を推進することは，ますます重要です。

本市では，平成 24 年に「第２次旭川市食育推進計画」を策定し，関係機関や団体等と連携した食育の推進に取り組んでまいりました。

このたび，計画期間が終了することから，これまでの取組の成果や課題等を踏まえながら，「食生活と健康に対する意識の向上」，「家庭における食育の推進」，「地域における食育の推進」に重点を置いた「第３次旭川市食育推進計画」を策定しました。

本市は，豊かな自然環境のもと多様な農産物が生産され，また，道北の食の流通拠点であるなど，食に関して大変恵まれた環境にあります。

こうした特長を生かしながら，本計画の基本理念である「生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らす，豊かな人間性の実現」に向け，市民の皆様をはじめ，関係機関，団体等と連携しながら食育を推進してまいりますので，今後とも，一層の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

終わりに，本計画の策定に当たり，活発に御審議いただきました旭川市食育推進会議の委員の皆様をはじめ，貴重な御意見をいただきました市民の皆様や関係各位に，心からお礼を申し上げます。

平成 29 年（2017 年）3月

旭川市長　　西　川　将　人

目　次

第１章　計画策定の趣旨

１　計画策定の目的　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1

２　計画の位置付け　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

３　計画の期間　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

第２章　旭川市における現状と課題

１　「食」の大切さについての理解の促進　・・・・・・・・・・・　4

２　安全・安心な食の推進　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　12

３　地産地消を生かした食育の推進　・・・・・・・・・・・・・・・　16

４　関係者が連携した食育の推進　・・・・・・・・・・・・・・・・　20

第３章　食育推進の方向性

１　食育の目標（基本理念・目標・スローガン）　・・・・・・・・　23

２　食育推進の基本的な方向性と基本施策　・・・・・・・・・・・　24

３　計画の指標　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　26

４　計画の体系　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　28

第４章　食育推進の取組

１　食育の推進に向けて　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　29

（１）食育推進の役割　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　29

（２）食育推進活動の展開　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　33

（３）計画の進行管理　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　33

２　具体的な取組　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　34

（１）「食」の大切さについての理解と実践　・・・・・・・・・・　34

（２）安全・安心な食の推進　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　38

（３）地産地消を生かした食育の推進　・・・・・・・・・・・・・・　40

（４）関係者が連携した食育の推進　・・・・・・・・・・・・・・・　42

資料編

1　計画策定経過等　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　45
2　第２次旭川市食育推進計画の推進状況評価　・・・・・・・・・　46
3　平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査結果　・・・　55
4　平成 27 年度旭川市栄養調査結果　・・・・・・・・・・・・・　64
5　食育基本法の概要　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　66
6　第３次食育推進基本計画の概要　・・・・・・・・・・・・・・　67
7　旭川市食育推進会議条例　・・・・・・・・・・・・・・・・・　69
8　旭川市食育推進会議委員名簿，食育推進関係部局会議構成員名簿　70
9　旭川市版「食事バランスガイド」　・・・・・・・・・・・・・　72

［コラム，事例］

○　旭川市食生活改善推進員の活動　・・・・・・・・・・・　9
○　食中毒の原因を「つけない」「ふやさない」「やっつける」　13
○　栄養成分表示を見ていますか　・・・・・・・・・・・・　14
○　野菜の産地　旭川　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　18
○　日本の主食「米」　・・・・・・・・・・・・・・・・・・　19
○　あさひかわ食育推進月間　・・・・・・・・・・・・・・・　21
○　フードバンクを知っていますか　・・・・・・・・・・・・　22
○　考えて食べる健康レシピの刊行　・・・・・・・・・・・・　22
○　ゆっくりよく噛んで食べよう　・・・・・・・・・・・・・　35
○　うま味を知り，食事に活用を！　・・・・・・・・・・・・　39
○　あさひかわ食楽探検隊　・・・・・・・・・・・・・・・・　41
○　食育ＰＲキャンペーン　・・・・・・・・・・・・・・・・　42
○　「こ食」になっていませんか　・・・・・・・・・・・・・　43
○　アブラのとりすぎにご注意　・・・・・・・・・・・・・・　43
○　栄養バランスの良い食事　・・・・・・・・・・・・・・・　44

第１章　計画策定の趣旨

1　計画策定の目的

近年，社会環境が目まぐるしく変化する中，ライフスタイルや価値観の多様化などにより，食生活も大きく変化しています。24 時間いつでも食べたいものを食べられる便利な社会になった一方で，家族や仲間との食事を通じたコミュニケーションの不足，朝食の欠食をはじめとする食習慣の乱れや栄養バランスの偏りによる肥満や生活習慣病の増加，若い女性の痩せや高齢者の低栄養傾向の問題等も指摘されています。

また，食についての情報が氾濫し，健全な食生活や食品の安全性に関する情報など，正しい情報を適切に選択することが難しい状況も見受けられます。

国は，これらの様々な問題を背景に，平成 17 年に食育基本法を制定するとともに，食育推進基本計画を策定し，10 年以上にわたり，国民が生涯にわたって健全な心身を培い，豊かな人間性を育むことができるようにするため，幅広い分野において食育の施策を推進しています。

食育基本法では，食育を，『生きる上での基本であって，知育，徳育，体育の基礎となるべきもの』と位置づけ，様々な経験を通じて，「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し，健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育の推進が求められるとしています。

本市では，平成 19 年に「旭川市食育推進計画」，平成 24 年には「第２次旭川市食育推進計画」を策定し，関係機関などが連携しながら食育推進に取り組んできました。

その結果，学校等における食育の取組や市民の地場農産物への意識などに関して成果が表れています。また，「栄養成分表示の店」の登録店の増加や，食育に関連する様々な分野の連携が広がるなど，市民が食育を実践するための環境づくりは着実に進んでいます。

その一方で，市民の食育への関心の高まりや健全な食生活の実践の面では依然として課題が見受けられ，一層の取組が必要な現状となっています。

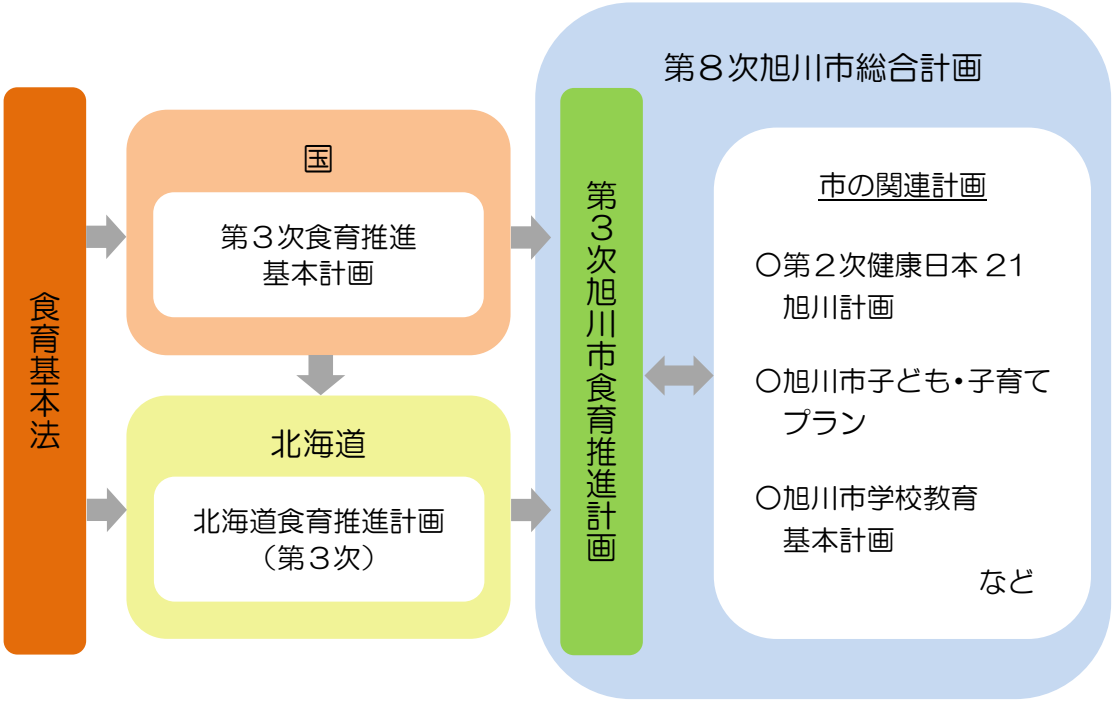
（詳細は，46 ページ「第２次旭川市食育推進計画の推進状況評価」参照）

こうした成果や課題を踏まえ，教育や保育，保健医療，農業，食品関連産業等の関係機関，消費者団体，食育に関係するボランティア団体，行政など，様々な関係者が一層連携を強め，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，本市における食育の施策を総合的かつ計画的に推進するため，本計画を策定します。

２　計画の位置付け

本計画は，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。

また，その実施に当たっては，第８次旭川市総合計画をはじめ，第２次健康日本 21 旭川計画など，食育に関連する市の各計画との整合・調和を図るものとします。



３　計画の期間

本計画の期間は，平成 29 年度（2017 年度）から平成 33 年度（2021 年度）までの５年間とします。

なお，社会情勢の変化などにより必要が生じた場合には，計画期間の終了前であっても，本計画の内容を見直すこととします。

第２章　旭川市における現状と課題

本市では，これまで次の４つの「食育推進の基本的な方向性」に基づく９つの基本施策を設定し，市民が食育に取り組む環境づくりを中心に幅広い分野から取組を進めてきました。

≪食育推進の基本的な方向性≫

１　「食」の大切さについての理解の促進
２　安全・安心な食の推進
３　地産地消を生かした食育の推進
４　関係者が連携した食育の推進

また，前計画である「第２次旭川市食育推進計画」においては，市民の現状に課題が見られる分野について取組の強化を図るため，基本施策のうち，「食生活と健康に対する意識の向上」，「家庭における食育の推進」の２つを重点施策として位置付け，それぞれ工夫や改善を重ねながら施策を推進してきました。

本計画の策定に当たり，市民を対象に実施した調査結果等を踏まえ，基本施策それぞれについて，これまでの取組の状況や本市の現状をまとめ，今後も引き続き取り組むべき課題について整理しました。

≪平成 27 年度に実施した調査≫

名　　称	旭川市食育に関するアンケート調査	旭川市栄養調査
調査内容	食育に関する意識や日頃の食生活等に関する調査	簡易式自記式食事歴質問票による最近１か月間の食品等の摂取状況の調査
実施時期	平成 27 年 11 月 1 日～11 月 30 日	
対　　象	20 歳以上の市民 3,000 人（同一人に対して実施）	
調査方法	調査票の郵送による	
有効回答数	1,168 人	1,133 人
回答率	38.9%	37.8%

（調査結果は，資料編 55 ページ～65 ページ参照）

≪その他本章に関連する主な調査≫

〇平成 26 年度食生活調査（小学校５年，中学校２年対象。市内全校各１学級を対象に実施）
・調査内容　学校給食が好きか，食品や料理のし好，食事を残す理由，朝食の摂取状況等
・有効回答数　小学校　1,109 人　中学校 674 人　合計 1,783 人

1　「食」の大切さについての理解の促進

（基本施策１）食生活と健康に対する意識の向上

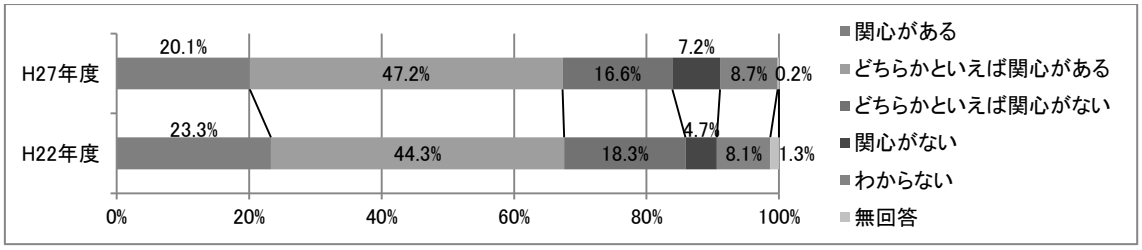
本市では，食育は生涯にわたって必要であるとの観点から，本施策を重点施策の一つに位置付け，市民の食育に対する関心や食生活と健康に対する意識を高めるため，食や健康に関する講座や料理教室の開催，健康まつり等のイベントを通じた普及啓発，健康・栄養相談，歯の健康づくり事業における情報提供等，様々な取組を実施してきました。

しかし，平成 27 年度の調査では，約７割の市民が食育に関心を持っているものの，朝食の欠食や食塩のとりすぎ，野菜の摂取不足等，健康を維持するための食生活の実践にはつながっていない現状となっており，生活習慣病予防の観点からも，市民一人一人の食や健康に対する意識をさらに高める必要があります。

特に，20 歳代から 30 歳代の若い世代に朝食の欠食，野菜の摂取不足，女性の脂肪エネルギー比率の過多等，食事の栄養バランスに課題が多く見受けられます。

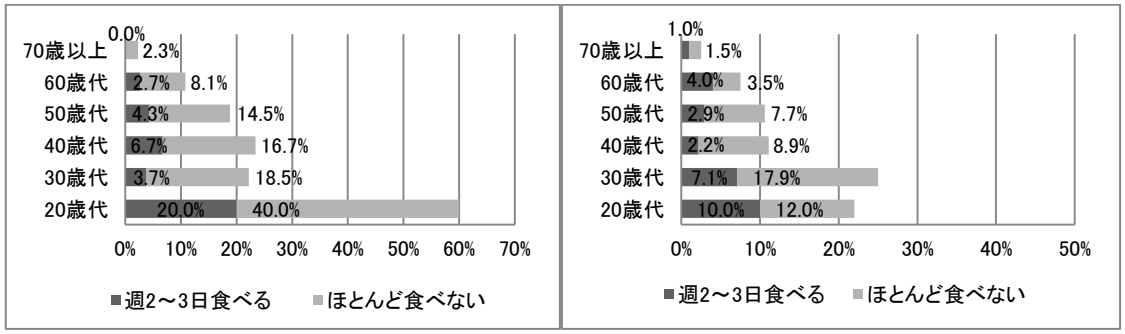
これらの「子育てをしている世代」や「これから親になる世代」の食習慣は，その子供にも大きな影響を及ぼすことから，食に対する理解を深め食生活を改善する必要があります。

◆「食育」に関心がある市民の割合



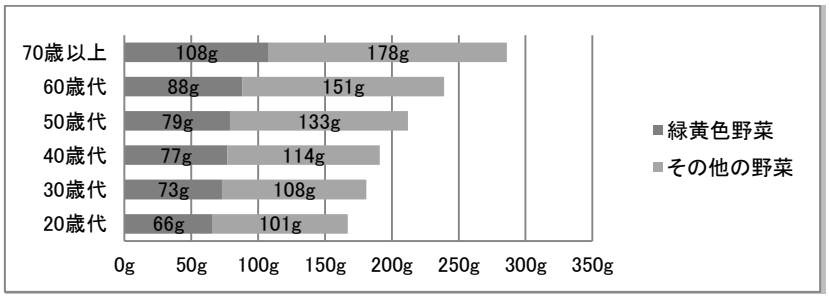
（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 56 ページ参照）

◆朝食の欠食の状況　＜男性＞　＜女性＞



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 57 ページ参照）

◆1 日の野菜摂取量（平均）



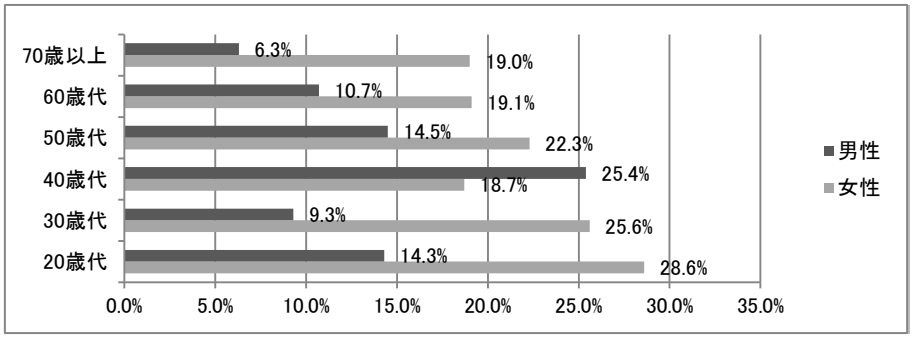
【野菜摂取目標量】350ｇ

（内訳）

・緑黄色野菜：120ｇ
・その他の野菜：230ｇ

（平成 27 年度旭川市栄養調査　資料編 64 ページ参照）

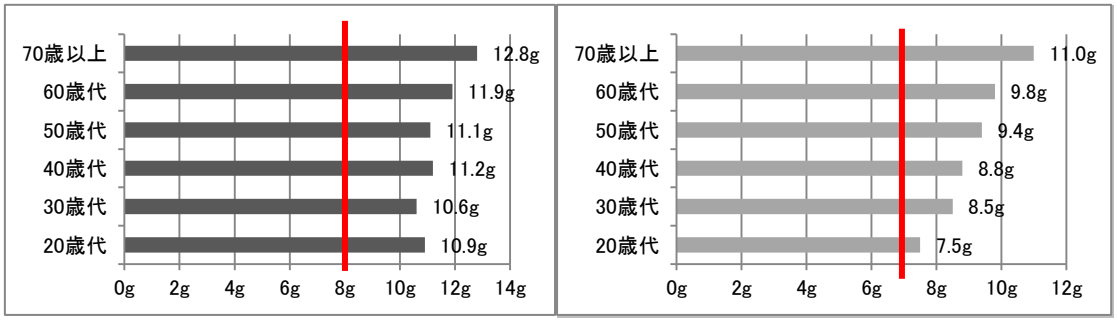
◆脂肪エネルギー比率※注1 30%以上の人割合



（平成 27 年度旭川市栄養調査）

※注１　脂肪エネルギー比率：摂取した総エネルギーに占める脂肪エネルギーの割合
脂肪エネルギー比率の目標範囲は 20～30%とされています。

◆１日の食塩摂取量（平均）＜男性＞　　＜女性＞



【１日の食塩摂取目標量】男性８ｇ未満，女性７ｇ未満　　（平成 27 年度旭川市栄養調査　資料編 65 ページ参照）

≪引き続き取組が必要な課題≫

■市民の食育への関心の向上と，食生活の改善に向けた実践

■適切な栄養の摂取や規則正しい食生活など，健康の維持増進に向けた生活習慣の改善

（基本施策２）家庭における食育の推進

食育の基本は家庭生活にあり，特に子供は，家族との毎日の食事を通じて食の楽しさを感じ，食に関わる人たちへの感謝や，食事のマナー，日本の食文化等を学んで成長します。

本市では，子供に対する家庭での食育は大変重要であることから，本施策を重点施策の一つに位置付け，保護者を対象とした料理教室や子供の調理体験を組み入れた講座等，子供の年齢に合わせた啓発事業等を通じて，望ましい食習慣や共食の大切さ，調理技術，食文化の普及等に取り組んできました。

平成 27 年度の調査では，子供に対する食育を行う家庭が多いことがうかがえます。ほとんどの家庭で小中高校生※注２に，食事の準備や片付け，食料品の買物，食事づくり，家庭菜園などの食体験をさせており，食事マナーや食べ方等のしつけについても約 7 割の家庭で行われています。

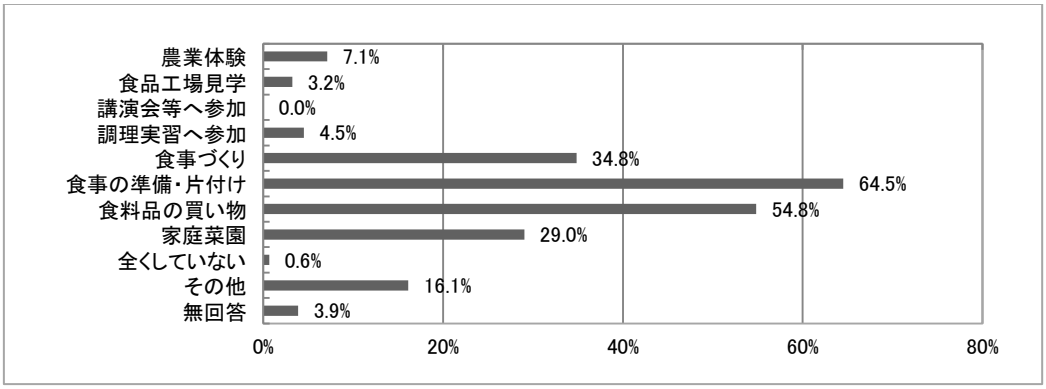
しかし，家族との共食※注３に関しては，「一緒に食事をすることは重要である」と考える人の割合は 8 割を超えていますが，実際に「ほとんど毎日」家族で食事をとる割合は，朝食，夕食とも５割から６割程度と，平成 22 年度の調査時と同様に意識と実生活に差が見られます。

また，料理をすることに対して苦手意識がある人（20 歳以上）の割合は４割を超えており，その理由は，「献立を考えるのが面倒」，「料理経験がない」，「基本が分からない」が多くなっています。

核家族化やライフスタイルの多様化が進む中，家庭における食育を推進するためには，各家庭がそれぞれの生活に合わせて取り組むことが重要であり，子供たちが健全な食習慣を身に付けられるよう，家族の食生活を担う大人が，食や料理に関する知識や技術を高めるとともに，食の大切さを子供に伝える役割を果たすことが求められます。

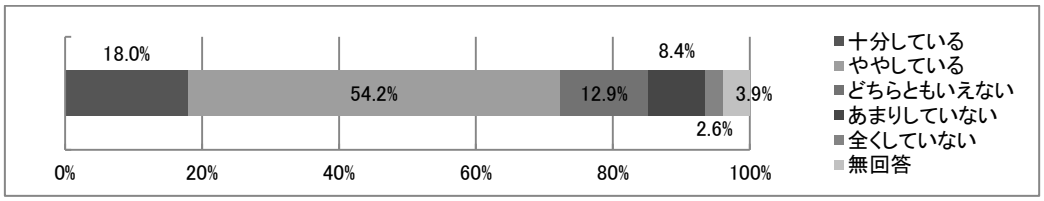
※注２　小中高校生：小学生，中学生，高校生又はそれに該当する年齢の家族。
※注３　共食：家族等が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ること（P43 コラム参照）。

◆小中高校生に学校の活動以外でさせている食体験（複数回答）



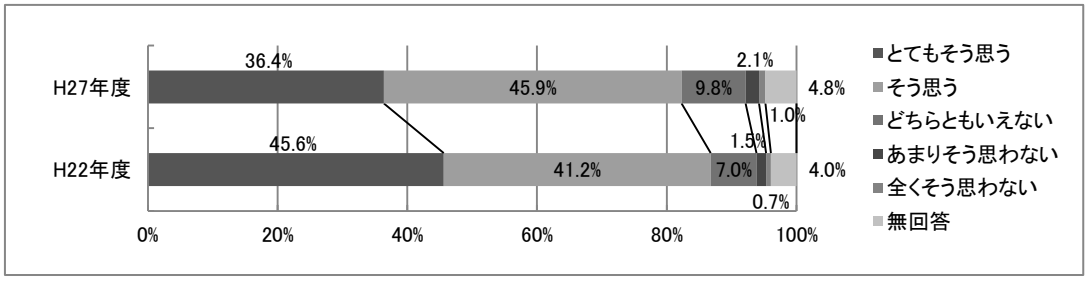
（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 61 ページ参照）

◆小中高校生に，食に関するしつけをしているか



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 61 ページ参照）

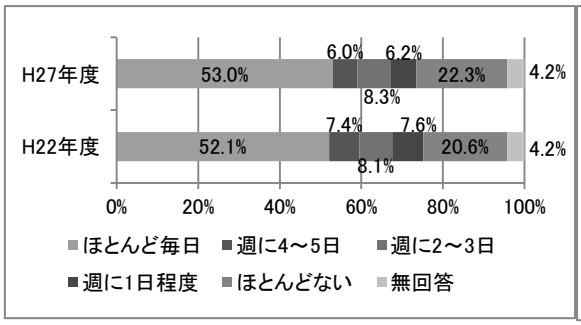
◆家族と一緒に食事をすることは重要であると思うか



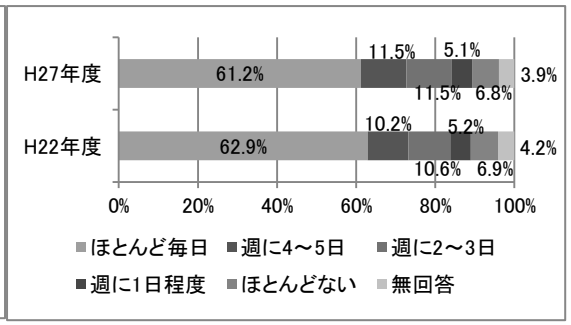
（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 61 ページ参照）

◆家族と一緒に食事をするのはどのくらいか

＜朝食＞

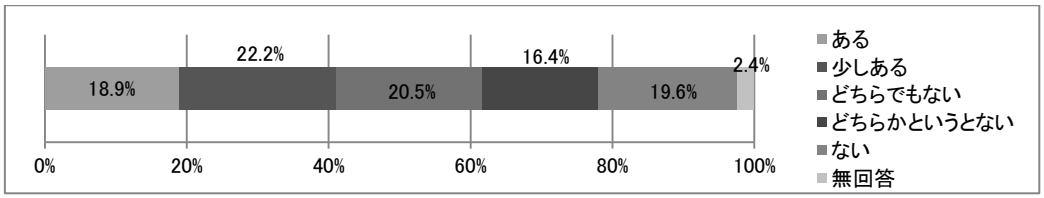


＜夕食＞



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 61 ページ参照）

◆料理に対する苦手意識があるか



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 60 ページ参照）

≪引き続き取組が必要な課題≫

■家族と一緒に食事（共食）をする，子供も食事の準備（買物，調理等）をするなど，家庭における子供への食育の充実

■食や料理に関する知識や経験の積み重ねと，家庭で実践する力の向上

（基本施策３）地域における食育の推進

個人や家庭での主体的な食育を支援するためには，地域において様々な分野からの取組が必要です。

本市では，各地域で，食に関する専門的な知識や技術を持つ栄養士や調理師などの専門職，食育に関わる様々な団体等が，それぞれの立場で市民への栄養指導や安全な食事の提供，食や健康に関する普及活動等に取り組んでいます。

地域における普及活動の一つとして，家庭の食育や食生活の改善を普及するボランティアである「食生活改善推進員」が，市と連携し，各地域において調理実習や講話により栄養バランスのとれた食生活を呼びかける「食生活改善地域講習会」を，毎年 40 回程度実施しているほか，食育講座や料理教室など，地域のニーズに合わせた取組を活発に展開しています。

また，様々な団体の主催により，食をテーマとしたイベント等が市内各所で開催されるなど，地域における食育活動は定着してきています。

本市では，こうした団体等の地域での主体的な活動を支援するため，食生活改善推進員の養成をはじめ，食育ボランティアとの連携，多くの人に給食を提供する施設が適切な栄養管理をするための指導や研修会の実施などに取り組んでいます。

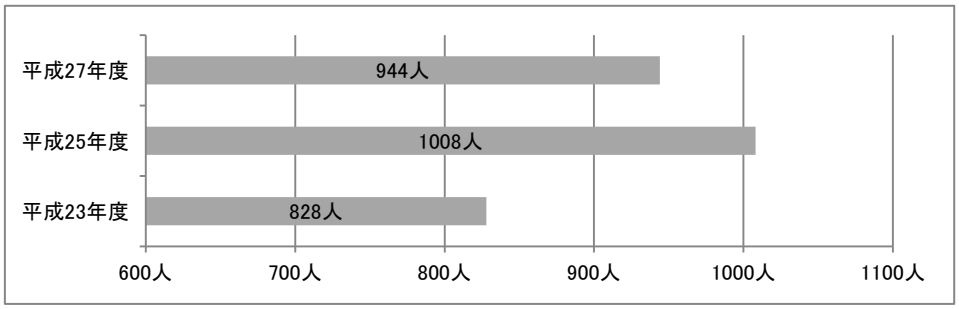
さらに，外食の機会が増加している中，市民が飲食店のメニューを見てエネルギー等の栄養成分表示を参考にできるよう，「栄養成分表示の店」※注4の普及にも取り組んでおり，年々登録する飲食店の数が増加し，栄養に関する情報提供も広がりを見せてきています。

地域の特徴や住民のニーズにきめ細かに対応できる，地域が主体となった食育の取組は，さらなる充実が求められることから，引き続き，地域の食育を担う人材の育成や食環境の整備を進める必要があります。

また，今後は，高齢者世帯や一人暮らし世帯の増加などをはじめ，世帯構成や生活スタイルがますます多様化することが考えられることから，これらに配慮することも必要です。

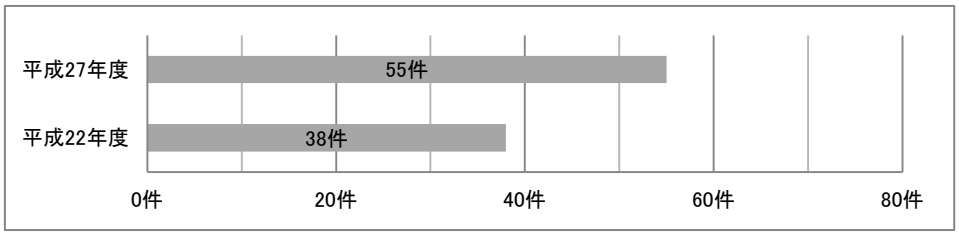
※注４　栄養成分表示の店：市内の飲食店等のメニューにエネルギー等の栄養成分表示を行い，市民の健康的な食生活を応援している。あわせて，健康に配慮したメニューの表示も行っている。

◆食生活改善地域講習会の受講者数の推移



（旭川市保健所）

◆栄養成分表示の店の登録数（飲食店）の推移



（旭川市保健所）

≪引き続き取組が必要な課題≫

■地域で食育を推進する人材の育成と，地域が主体となった食育の推進

■栄養成分表示の店の増加等，健全な食生活を送るための環境の整備

事例　旭川市食生活改善推進員の活動 ～地域の食育アドバイザー～

旭川市食生活改善推進員は，市が主催する養成講座を修了し，「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に，子供から高齢者まで幅広い年代に対して，食生活を通したボランティア活動を行っています。旭川市では現在 134 名の食生活改善推進員が活躍しています（H28.11.30 現在）。

食生活改善推進員は，地域住民を対象として，調理実習やバランスの良い食事の推進，減塩の講話や軽体操等を行う食生活改善地域講習会の開催，親子や高齢者を対象とした料理教室の開催，市で行われるイベント等の参加など，年間を通じて様々な取組をしています。

（基本施策４）学校や保育所等における食育の推進

市内の小中学校や保育所等では，子供たちが食の楽しさを知るとともに，感謝の心を持ち，望ましい食習慣を身に付けることができるよう，成長や発達段階に合わせて，食に関する指導や給食の提供に取り組んでいます。

小中学校では，全ての学校において教育課程に食に関する指導が盛り込まれ，家庭科，保健，総合的な学習の時間等の授業を活用し，栄養教諭等の専門性を生かしながら計画的な指導を行っています。また，教育課程外の活動としての食の体験活動など，学校の特色を生かした取組も行われています。

学校給食では，主食のご飯やパン，麺類に旭川産の米や米粉※注5，北海道産の小麦を使用しているほか，夏から秋の収穫時期を中心に，年間を通じて地場農産物の活用に努めています。

また，給食を通じて日本の食文化を学ぶ取組や，世界の食を味わう取組，郷土の旬の味を実感する体験等を実施し，食に対する関心の向上や感謝の心の育成，地産地消への理解の促進に取り組んでいます。

さらに，家庭における食育と連携できるよう，給食だよりを通じた情報提供や保護者の給食試食会等の取組が行われています。

こうした取組により，平成 26 年度の調査では，学校給食が「大好き」又は「好き」だと思う児童生徒の割合が，小学５年生で増加傾向，中学２年生でも維持しており，児童生徒の給食への良い印象が定着していることがうかがえます。

保育所等では，各施設において，野菜や果物の栽培・収穫や調理体験などの活動を実施し，食事を楽しむ子供に成長することを期待しているとともに，給食だより等を通じた情報提供や保護者を交えた調理体験の実施など，家庭と連携しながら食に関わる保育環境に配慮しています。

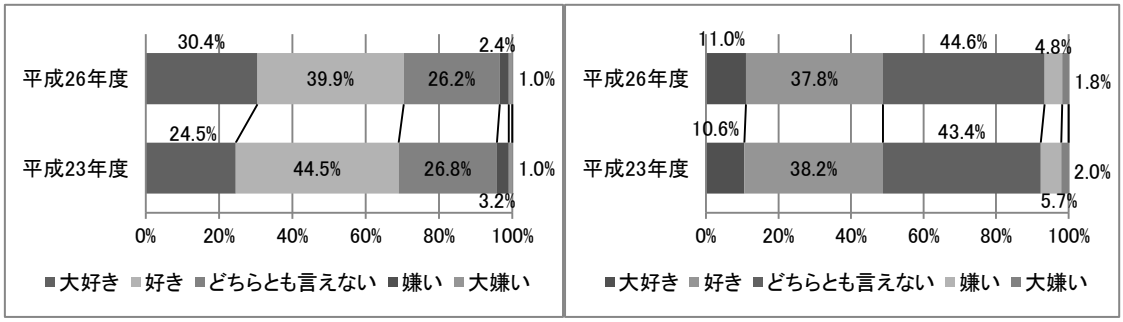
また，毎日の給食を通じ食の大切さや食事のマナーを学ぶことができるよう，食事の提供を含む食育の計画を作成し，保育の計画に位置付けた取組を進めています。

今後においても，学校教育や保育を通じた子供に対する取組を充実させるとともに，保護者への様々な形での情報提供等により，家庭と連携した子供への食育を推進することが求められます。

※注５　米粉：米を原料として製粉したもの。団子や和菓子の原材料等に広く使われている。近年はそれをさらにパンや洋菓子，ラーメンやうどんなどの麺類，お好み焼きなど，小麦と同じように使うことができるようになってきている。

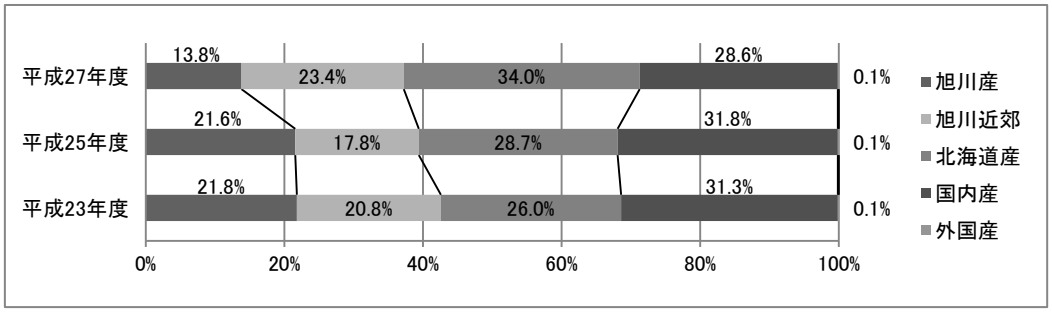
◆学校給食が好きか

＜小学５年生＞　　＜中学２年生＞



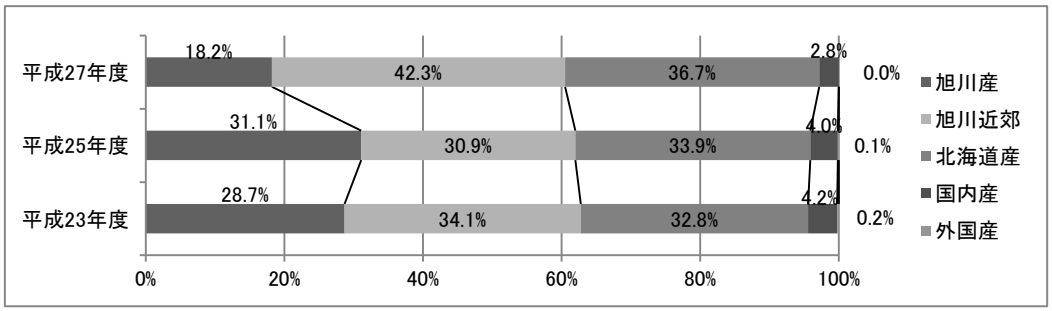
（平成 26 年度食生活調査　旭川市教育委員会）

◆学校給食における地場農産物（野菜）の使用状況の推移（年間使用率）



（旭川市教育委員会）

◆学校給食における地場農産物（野菜）の使用状況の推移（8～10 月の使用率）



（旭川市教育委員会）

≪引き続き取組が必要な課題≫

■給食や食に関する指導を通じた，子供の食に対する関心や感謝の心の育成

■子供が食に関する基礎を身に付けるための家庭との連携

２　安全・安心な食の推進

（基本施策５）安全な食材，食品の提供

本市では，生産者や農業関係機関が中心となり，農薬や化学肥料をできるだけ使わないで米や野菜を生産するクリーン農業※注６を積極的に推進し，そのＰＲ活動を市が支援するなど，関係者が連携して安全な農産物の提供に取り組んでいます。

北海道が推進する「北のクリーン農産物表示制度（YES！clean）」の登録数では，品目数が米や野菜の 19 品目，団体数が 24 団体と，全道一となっています。

また，クリーン野菜の表示販売率は，気候の影響等で変動はあるものの高い水準で推移しており，生産者の努力の積み重ねや関係者の連携した取組により，市民が安全な農産物を利用できる環境づくりが進んでいます。

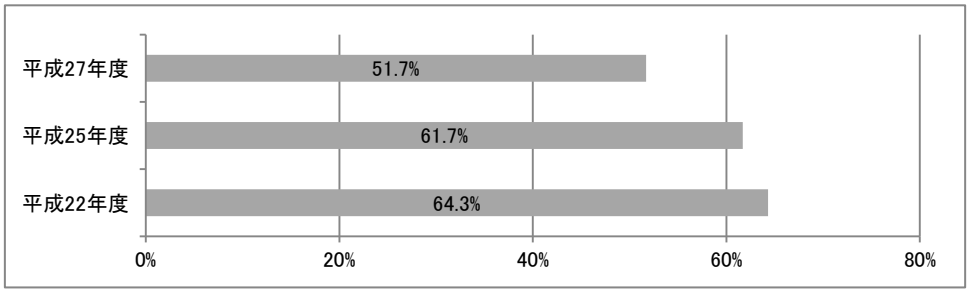
食品の製造や加工，流通，販売，食事の提供等を行う食品関連事業者は，消費者に安全な食品を提供するため，常に安全に関する知識や技術の向上に努めています。市では，これらの事業者等を対象に，食品衛生講習会や講師の派遣を行い，知識や技術の向上を支援しています。

また，旭川市食品衛生監視指導計画に基づき，年間を通じて，食品の製造，販売，調理等を行う施設の監視指導や，食品が規格基準等に適合しているかの検査を実施し，食中毒の発生その他の健康被害の防止に努めています。

全国的に食品の偽装表示や集団食中毒等の問題が発生する中，食品の安全性に対する市民の関心は高まっています。食の安全性の確保は，市民の健康を守る上で大変重要であり，食品を提供する関係者や行政が適切に対応していくことが求められています。

※注６　クリーン農業：たい肥などを利用した土づくりを進め，化学肥料や農薬をできるだけ減らすことで，環境に優しく，安全・安心で質の高い農産物を生産する農業。

◆クリーン野菜表示販売率（出荷額における割合）※露地野菜を含む



（旭川市農政部）

◆旭川市食品衛生監視指導の実施状況

	許可等件数	立入実施回数	違反件数
平成 27 年度	7,970 件	3,137 回	209 件
平成 26 年度	7,943 件	3,245 回	182 件

（旭川市保健所）

◆食品等の収去検査※注7の実施状況

	収去検査件数
平成 27 年度	471 件
平成 26 年度	502 件

（旭川市保健所）

◆食品取扱い事業者の講習会への講師派遣状況

	講師派遣回数	受講者数
平成 27 年度	44 回	1,803 人
平成 26 年度	40 回	1,713 人

（旭川市保健所）

※注７　収去検査：保健所が検査を行う目的で，食品等について必要最小限度の量を無償で採取し，規格基準等に違反していないかどうか検査すること。

≪引き続き取組が必要な課題≫

■安全な食材の生産，販売への取組の推進

■食品を提供する関係者（生産者，農業関係者，食品関係事業者等）の安全や衛生管理に関する知識・技術の向上

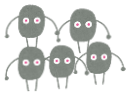
■食品に関連する施設等の監視や指導を通じた衛生管理の徹底

コラム　食中毒の原因を「つけない」「ふやさない」「やっつける」

食中毒は，多くの場合，原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し，体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐために，細菌などを食べ物に「つけない」，食べ物に付着した細菌を「ふやさない」，「やっつける（殺菌する）」という３つの原則をしっかり実践しましょう。

「つけない！」　手や調理器具などをしっかり洗う



「ふやさない！」　低温で保存し，細菌の増殖を活発にしない

「やっつける！」　中心部の温度が 75℃で 1 分間以上を目安に加熱処理する

（基本施策６）安全に関する知識や情報の提供

近年の情報化の進展により，誰でも様々な情報を簡単に入手できる社会になり，食に関しても，各種のメディアからの情報発信やインターネット等を通じて多くの情報が得られるようになりました。

平成 27 年には食品表示法が施行され，消費者は，食品に表示されている品質や衛生，栄養等に関する内容を容易に確認し，食生活に役立てられるようになってきています。

このような中，消費者には，あふれる情報の中から自らが必要とするものを選ぶための知識や，情報を活用する力を身に付けることが求められます。

国では，食品の安全性に関して，毎年，食中毒，食品添加物，農薬，輸入食品の安全性など様々なテーマを設定し，全国各地で意見交換会（リスクコミュニケーション）を開催するなど，積極的な情報提供の取組が行われています。

本市においては，食品衛生に関する講習会の開催やホームページでの情報提供等により，市民が適切な食品の選択や衛生管理ができるよう，知識の普及や情報提供を行うとともに，市民からの相談に対する適切な対応に努めています。

平成 27 年度の調査では，食品を購入する際に一番気にかけていることは「安全性」であるとした市民の割合が「価格」や「味」等と比較して最も高く，安全性に関して食品表示を参考にしている割合も 80%を超えるなど，市民の食品安全に対する関心は高い状況です。今後も，一人一人が食品の安全に関心を持ち，自分の健康と食生活を守る意識を高めるとともに，行政をはじめ食品を提供する関係者が，適切な情報提供を行う必要があります。

コラム　栄養成分表示を見ていますか

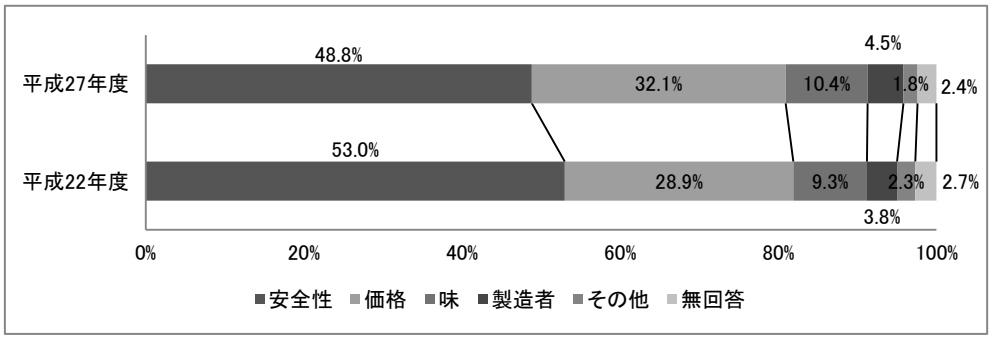
平成 27 年４月から，食品表示法が施行され，容器包装に入れられた加工食品には，熱量，たんぱく質，脂質，炭水化物，食塩相当量（ナトリウム量を換算）の栄養成分表示が義務化されました。

また，特定の保健の目的が期待できる（健康の維持及び増進に役立つ）という食品の機能性を表示することができる「機能性表示食品」の制度ができました。この機能性表示食品は消費者庁長官に届け出た安全性や機能性に関する一定の科学的根拠に基づき，事業者の責任において表示を行うもので，特定保健用食品（トクホ）とは異なり，個別の許可を受けたものではありません。

表示事項をよく確認して，自分に必要な情報を選択し，健康的な食事の摂取に役立てましょう。

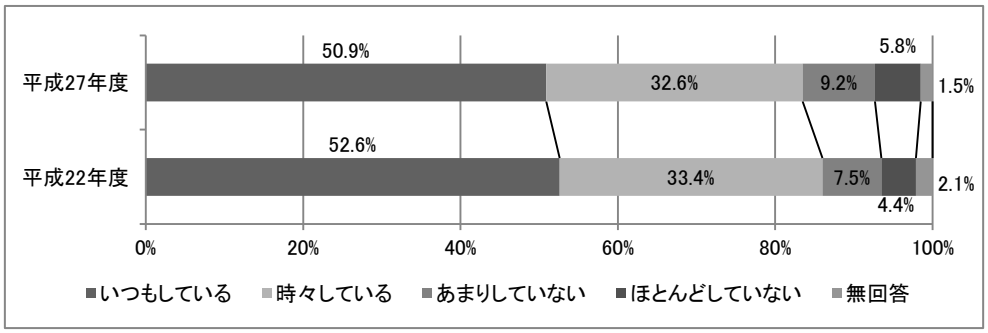
栄養成分表示 １袋当たり	
熱量	●●kcal
たんぱく質	▲▲ｇ
脂質	◆◆ｇ
炭水化物	■■ｇ
食塩相当量	★★ｇ

◆食品購入において一番気にかけていることは何か



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 62 ページ参照）

◆安全性に関して食品表示を参考にしているか



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 62 ページ参照）

≪引き続き取組が必要な課題≫

■市民が適切に食品の選択や衛生管理をするための，情報提供や知識の普及

３　地産地消を生かした食育の推進

（基本施策７）地場農産物等の活用と情報提供

本市は，米を中心に，野菜，果物，畜産物など多様な農産物の主要な産地であり，北海道の食糧基地として重要な役割を果たしています。

また，食料品製造業も主要な産業であり，地場農産物を活用した加工食品の開発等も盛んに行われています。

こうした特長を食育の推進に生かすため，本市では，旭川米や旭川産野菜の消費拡大のためのＰＲ活動や，給食における地場農産物の活用等に取り組んでいます。

また，市民を対象に，旭川の農産物や地産地消に関する出前講座を実施するなど，地場農産物の情報提供と地産地消に対する理解促進を図っています。

平成 27 年度の調査では，ふだん食材を選ぶ時に旭川産のものを意識して選んでいる市民の割合は，米が 24.0%，野菜が 9.9%で，近郊産を含めると，それぞれ 52.5%，35.8%となっており，食品購入において多くの選択肢がある中で，家庭での食事に旭川や近隣の地域の食材を利用する意識が浸透してきていることがうかがえます。

また，これまでの消費拡大の取組により，旭川産の食材は購入しやすいと感じている市民の割合は５割近くに達しています。

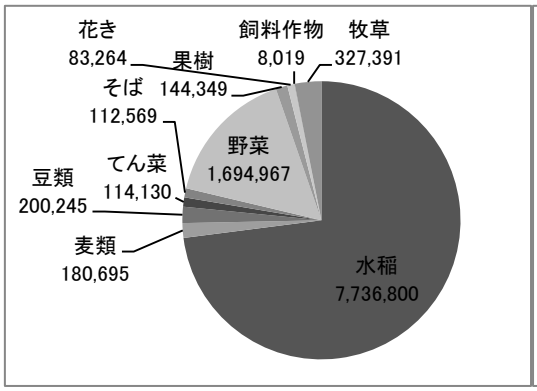
食品加工の分野では，食品関連事業者が地場農産物を活用した加工食品の開発に積極的に取り組んでおり，旭川食品産業支援センターではこれらの取組を支援しています。

また，「北の恵み食べマルシェ」をはじめ各種イベント等において，地場の食材を活用した加工品の販売や情報発信を行うなど，消費拡大のためのＰＲ活動を行っています。

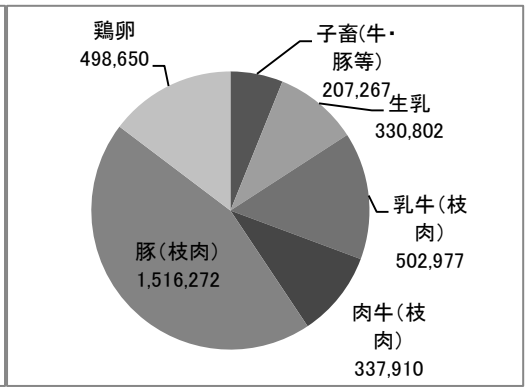
こうした地産地消の取組を食育に生かしていくため，今後も市民の地場農産物への関心の向上や利用促進のための取組を推進していく必要があります。

◆本市の平成 27 年度農業生産額

＜農産物生産額（千円）＞



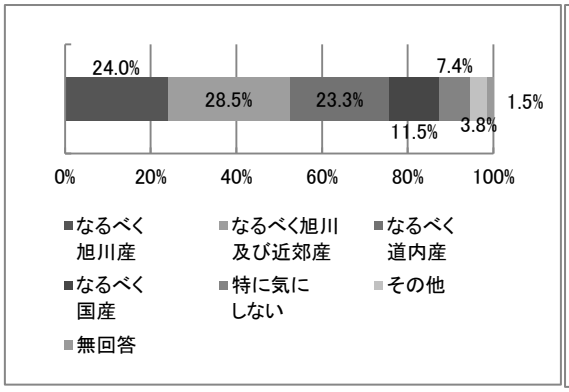
＜畜産生産額（千円）＞



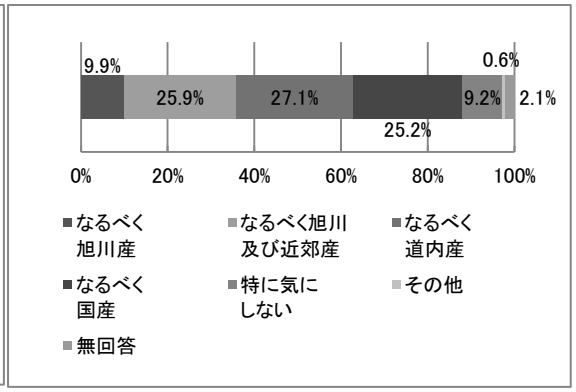
（北海道農政事務所旭川統計・情報センター，旭川市農政部）

◆普段食べる食材を選ぶ際どこの産地のものを選ぶか

＜米＞

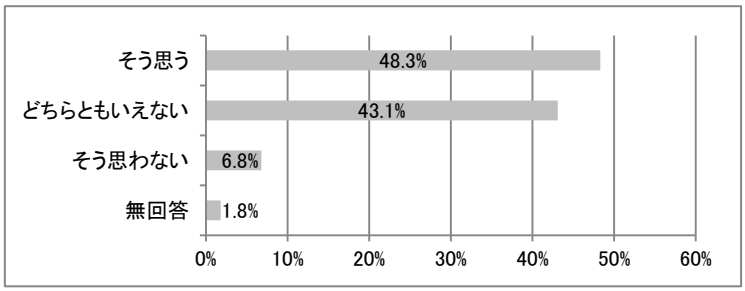


＜野菜＞



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 63 ページ参照）

◆旭川産の食材は購入しやすいと思うか



（平成 27 年度旭川市食育に関するアンケート調査　資料編 63 ページ参照）

≪引き続き取組が必要な課題≫

■市民の地場農産物への理解の促進と活用する機会の拡大

■積極的な情報発信による地場農産物やその加工品の利用促進

（基本施策８）生産者と消費者の交流

市民が農業体験や生産者との交流を通じて，地元への愛着や農業に対する理解を深め，食に関わる人たちへの感謝の気持ちを実感することは，生産者と消費者との信頼関係を築き地産地消を生かした食育を推進する上で，とても大切なことです。

本市では，農業に関する体験イベントや講座の開催，体験農園の貸出し等の様々な取組により，市民が農業とふれあい，親しむことができるよう努めています。
また，市が主催する料理教室での生産者との交流や，食に関連するイベントでの地場農産物等の販売，直売所を紹介するマップによる情報提供など，様々な方法で生産者と消費者が交流する機会を増やすよう取り組んでいます。

本市はグリーン・ツーリズム※注8を推進しており，農業者が農家民泊やレストラン，直売所など様々なグリーン・ツーリズム施設の開設や運営に取り組み，行政がそれを支援するなど，関係者が連携して多くの人が旭川の農業に親しめる環境づくりを行っています。
こうした取組により，グリーン・ツーリズム施設認定件数や都市農村交流人口は年々増加しています。

今後においても，これらの取組により地産地消を推進し，農業を基幹産業とする本市の地域特性を食育に生かすことが必要です。

※注８　グリーン・ツーリズム：農山漁村地域において自然，文化，人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動のこと。

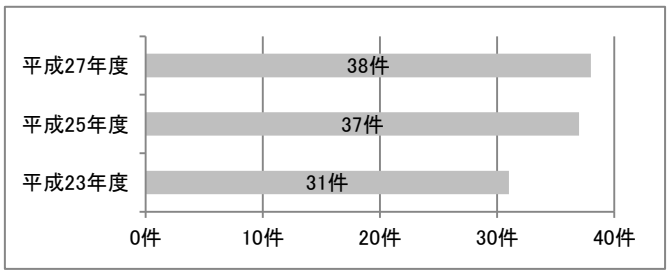
コラム　野菜の産地　旭川

旭川の野菜生産は，都市近郊型農業として発展し，典型的な少量多品目産地となっており，取扱品目はおよそ60品目もあります。
少量・多品目が旭川の野菜生産の特色ですが，チンゲンサイやしゅんぎく，パセリなど，道内の生産量の半分以上を作っている品目もたくさんあり，新鮮な野菜を食べられる恵まれた環境にあります。
このような中，旭川市民は，野菜を食べる量が平均で１日231ｇと少なく，野菜摂取量の目標となる350ｇには119ｇも不足している状況です。
地元のおいしい野菜をもっと食べて，旭川の旬を味わいましょう。

しゅんぎく

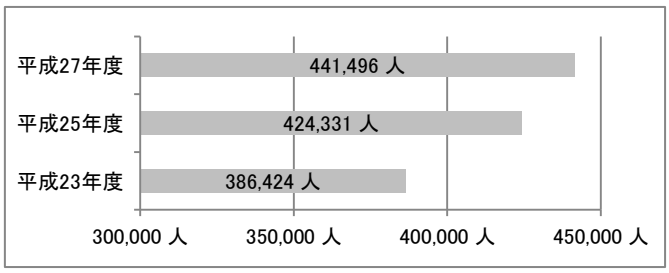
小松菜

◆グリーン・ツーリズム施設認定件数



（旭川市農政部）

◆都市農村交流人口



（旭川市農政部）

≪引き続き取組が必要な課題≫

■旭川の農業への理解を深めるための，生産者と消費者との交流の促進

コラム　日本の主食「米」

米は，縄文晩期に朝鮮半島経由で北九州付近に伝わり，弥生時代に入ってからは，本州や四国・九州にも広まっていったようです。

米は非常に生産効率が高く，食味が豊かで栄養価に優れ，保存にも適した優秀な食べ物であったため，米を中心とした食文化が生まれ，その後の日本食の歴史に大きな影響を与えています。

第二次世界大戦後には急速な経済成長の中，昭和 50 年代頃に食生活が豊かになり，一汁三菜（汁物が１品に料理が３品）を基本スタイルとした「日本型食生活」ができあがりました。

「日本型食生活」とは，米を主食として，主菜，副菜のそろった食事を基に，牛乳・乳製品や果物を適量とる食べ方で，様々な食材を組み合わせることで，栄養バランスがとれた食事になります。

旭川市は，作付面積，収穫量ともに全道２位（平成 27 年産）と，道内トップクラスの米の産地です。日本型食生活の基本となる「米」を大切にしたいですね。

4　関係者が連携した食育の推進

（基本施策９）関係機関・団体・行政が連携した食育の推進

本市の食育の推進について協議する「旭川市食育推進会議」は，教育や保育，保健医療，農業，食品関連産業等の関係機関，消費者団体やボランティア団体などの食育に関わる団体，関心の高い市民など様々な分野の関係者で構成し，活発な議論や情報交換を継続的に行っています。

平成 27 年度からは，この会議の提言を受け，旭川市食育スローガンの普及や市民の食育への関心の向上のため，「あさひかわ食育推進月間」（21 ページ参照）を設定し，関係各分野が連携した新たな普及活動として取組を行っています。

イベントを通じた普及啓発においては，食や食育をテーマとした各種のイベントが，農業や食品関連産業をはじめとした多様な分野の連携により開催されており，関係各分野のネットワークは着実に広がってきています。

今後は，これまで築いてきたネットワークをさらに広げ，生産から消費までの一連の食のつながりの中で，総合的に食育の取組を推進することが求められます。

≪引き続き取組が必要な課題≫

■生産，加工，流通，消費などの食に関する一連の流れやつながりを意識した取組の推進

■関係機関，団体，行政それぞれの役割を踏まえた，効果的な連携による取組の推進

事例　あさひかわ食育推進月間（連携した取組）

旭川市では，平成 27 年度より市独自の取組として，毎年８月，９月を「あさひかわ食育推進月間」と定め，普及活動を実施しています。

この取組は，幅広く市民に食の大切さを知っていただくことを目的とし，月間中は，各関係機関，団体，市が協力し，食育スローガン「おいしいものをおいしく食べよう！～食は生きる力～」の普及や食育イベントの実施に取り組むものです。

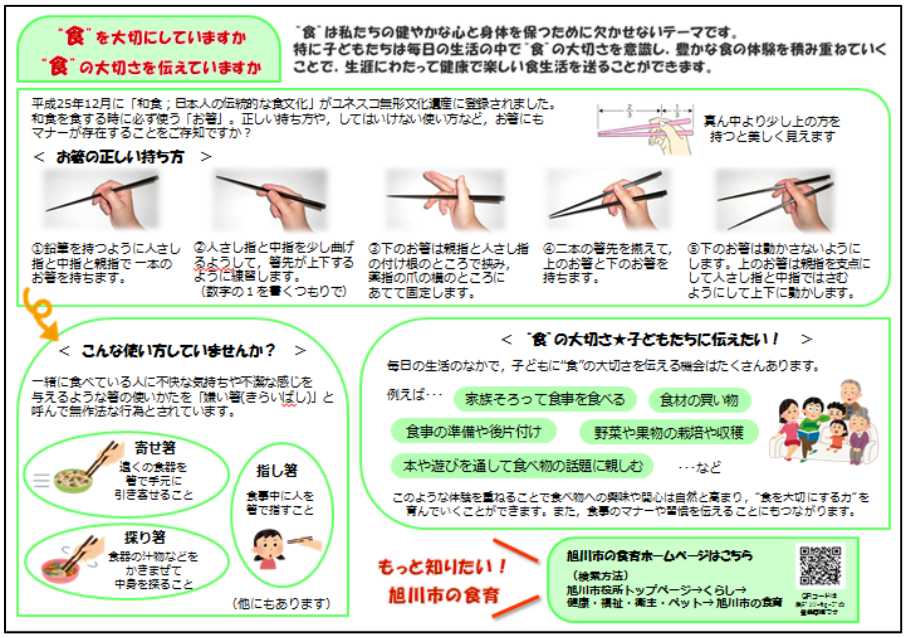
地場の食材に対する親しみや感謝の気持ちを持つ時期としてふさわしい，地場農産物が豊富に収穫される８月，９月としています。

取組の実施に当たり，食育スローガンを給食だよりなどの発行物，掲示物に使えるよう，印刷物掲載用のスローガンデザイン等の素材をホームページに掲載し，気軽に活用できるようにしています。

また，あさひかわ食育推進月間リーフレットを作成し，イベント等で配布ができるよう準備をしています。

平成 27 年度からの取組ですが，リーフレットのスーパーの店頭での設置やイベント等での配布，食育関連事業のチラシにスローガンの掲載，学校や保育所等の給食だよりなどでの周知等，行政のみならず，各関係機関，団体と連携することにより，たくさんの市民の目に触れる機会が増え，大きな広がりとなってきています。

【食育推進月間リーフレット】（一部）



コラム　フードバンクを知っていますか

フードバンクは，まだ十分に食べられるのにパッケージの不良や形状が規格外であるなどの理由で廃棄されている食品（食品ロス）を食品会社などから無償で譲り受け，食べるものに困っている人たちや施設に無料で届ける活動です。市場に流通させることができない食品をストックして分配することから「フードバンク」と呼ばれています。

日本では，まだ食べられるのに廃棄されている食品は，年間約 632 万トン（農林水産省統計部・平成 25 年度推計）とされています。これを国民一人当たりに換算すると，お茶碗約１膳分（約 136ｇ）の食べ物が毎日捨てられている計算になります。

こうした食品を有効に活用することは，食べ物に困っている人たちを援助するだけではなく，企業にとっても廃棄コストの削減にもつながります。

フードバンクは，1960 年代の後半にアメリカで始まった事業で，日本でも 2000 年以降にフードバンクの活動が始まり，現在では全国に約 40 団体（平成 25 年度現在）が活動しており，本市でも平成 27 年４月に NPO が設立され，フードバンクの活動が始まっています。

事例　考えて食べる健康レシピの刊行

旭川医科大学抗酸化機能分析センターでは，北海道産の食材の抗酸化機能についての分析研究が行われており，その研究を生かした「考えて食べる健康レシピ」が，同センターと北海道教育大学旭川校の監修により制作されました。

この冊子では，地元の食材を活用している市内の学校給食の献立を参考にしたレシピとともに，食のアイコンを用いて食材の機能性（抗酸化価）が紹介されています。

また，健康な食生活を送るには，「考えて食べる」ことが重要とされ，地元の食材を積極的に食べるように意識する（考える）ことが勧められています。

その他，機能性を含む食材などの情報や，同センターの紹介，事例研究なども掲載されています。

第３章　食育推進の方向性

1　食育の目標

市民が健康で心豊かに暮らすためには，一人一人が食に対する親しみや感謝の心を持ち，食に関する様々な経験を積み重ねて「食に関する知識」と「食を選択する力」を身に付け，健全な食生活を実践することが大切です。

本計画では，市民が日常生活の中で積極的に食育に取り組むことができるよう，前計画の基本理念とその実現のための３つの目標，スローガンを継承し，総合的かつ計画的に食育を推進します。

基本理念

生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らす，
豊かな人間性の実現

目　標

1　正しい食について，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」などの意味が込められています。

「おいしく食べる」とは：
「家族や仲間と楽しく」，「よく噛んで・味わって」，「食べ物に対する親しみや感謝の気持ちを持つ」などの意味が込められています。

２　食育推進の基本的な方向性と基本施策

本市における食育の基本理念の実現を目指し，市民が自ら食について考え，健全な食生活を実践するため，次の基本的な方向性に基づき食育を推進していきます。

食育推進の基本的な方向性

（１）「食」の大切さについての理解と実践

（２）安全・安心な食の推進

（３）地産地消を生かした食育の推進

（４）関係者が連携した食育の推進

（基本的な方向性１）
「食」の大切さについての理解と実践

食育の基本は，生活の基盤である家庭にあります。

家庭において，子供の頃から，基礎的な食習慣や食に関する知識と食への感謝の気持ちを育てていくことが大切です。しかし，近年の世帯構造の変化やライフスタイルの多様化などにより，家庭だけでは十分な食育が困難な場合もあります。

そのため，家庭を中心に，地域や学校，保育所等がそれぞれの役割を果たすとともに，相互に連携して，食の大切さについての理解と健全な食生活の実践に向けた施策を推進します。

特に，前計画における課題を踏まえ，市民一人一人が食や健康の大切さを意識し，家庭や地域において日常生活の中で食育を実践することを重視し，基本施策１から基本施策３までを「重点施策」として取組を進めます。

基本施策１	食生活と健康に対する意識の向上	重点施策
基本施策２	家庭における食育の推進	
基本施策３	地域における食育の推進	
基本施策４	学校や保育所等における食育の推進	

（基本的な方向性２）
安全・安心な食の推進

健全な食生活を送り健康を維持増進するためには，食の安全性の確保は欠かすことができません。また，市民が，食品の安全性に関する知識を身に付け，自分で適切に判断し，食品を選ぶことが大切です。

そのため，食品を提供する関係者による安全性の確保と合わせて，消費者である市民への適切な情報提供や知識の普及に取り組みます。

基本施策５　安全な食材，食品の提供
基本施策６　安全に関する知識や情報の提供

（基本的な方向性３）
地産地消を生かした食育の推進

本市は，豊かな自然環境のもと，米や野菜，果樹，畜産物など多様な農産物が生産されており，市民は地場農産物やそれらを活用した加工食品などを手に入れやすい環境にあります。また，市街地と農村地域が隣接しており，生産者の活動や農産物の生育を身近に感じることができます。

この恵まれた環境を生かし，地場の食材を地元で消費する地産地消を食育の推進に生かします。

基本施策７　地場農産物等の活用と情報提供
基本施策８　生産者と消費者の交流

（基本的な方向性４）
関係者が連携した食育の推進

市民が実践する食育の活動を支援し，本市の食育を推進するには，食に関わる関係者がそれぞれの分野で主体的に役割を果たすことや，相互に連携することが大切です。

これまで積み重ねてきた連携を大切にしながら，各分野のつながりをさらに強め連携の輪を広げることで，効果的に食育を推進します。

基本施策９　関係機関・団体・行政が連携した食育の推進

３　計画の指標

取組の成果や達成度を客観的な指標により把握できるようにするため，指標項目と数値目標を設定します。

注：指標のデータは平成 27 年度旭川市食育アンケート調査結果を主とし，それ以外の調査による指標のみ調査元を記載

区分	指標項目	現状値	目標値（32 年度）
「食」の大切さについての理解と実践（基本的な方向性１）	１　食育に関心を持っている市民の割合 ※効果的な食育推進は，まず「食育に関心を持つこと」が重要であることから，増加を目指します。	（27 年度） 67.3%	80%以上
	２　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 ※1 日に２回以上，主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べている場合，それより少ない場合と比べて栄養素摂取量が適正になることから，増加を目指します。	（27 年度） 39.5%	50%以上
	３　朝食を欠食する市民の割合 若い世代（20 歳代～30 歳代） ※健康的な生活リズムの確立のため，また子育て世代の食習慣はその子供にも大きく影響することから，若年層に絞り，減少を目指します。	（27 年度） 26.0%	15%以下
	４　生活習慣病の予防や改善のために食事や運動に留意している市民の割合 ○自分の適正体重を維持することのできる食事量や栄養バランスを理解している割合 ○定期的な運動を実践して半年以上継続している割合 ※生活習慣病の予防や改善のためには適切な食事や定期的な運動が大切であることから，それぞれ増加を目指します。	（27 年度） 51.5% 29.7%	60%以上 40%以上
	５　朝食又は夕食を家族と一緒に週７回以上（１日１回以上）食べる市民の割合 ※家族と食事をする「共食」は，食事の楽しさと望ましい食習慣の実践に有効であることから，増加を目指します。	（27 年度） 74.7%	85%以上

区分	指標項目	現状値	目標値 （32 年度）
（基本的な方向性１） 「食」の大切さについての理解と実践	６　朝食を毎日食べている児童生徒の割合 小学生（５年生） 中学生（２年生） （平成 26 年度食生活調査　旭川市教育委員会） ※健康的な生活習慣の確立のため，規則的な食事から生活リズムを整えることは大切であることから，増加を目指します。	（26 年度） 86.2% 81.3%	 90%以上 90%以上
	７　外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする市民の割合 ※生活習慣病予防のためにも，適切な食を選択できることは大切であることから，増加を目指します。	（27 年度） 37.3%	50%以上
	８　栄養成分表示の店の登録数（飲食店） （旭川市保健所） ※飲食店等でのメニュー等の栄養成分の表示を健康的な食生活に役立てられるよう，増加を目指します。	（27 年度） 55 件	80 件以上
	９　学校給食が好きだと思う児童生徒の割合 小学生（５年生） 中学生（２年生） （平成 26 年度食生活調査　旭川市教育委員会） ※学校給食を通し，食を楽しむ経験を重ねることで食に興味を持つきっかけとなることから，増加を目指します。	（26 年度） 70.3% 48.8%	 75.0%以上 60.0%以上
（基本的な方向性２） 安全・安心な食の推進	１０　クリーン野菜表示販売率 （出荷額における割合）　（旭川市農政部） ※クリーン野菜は，安全な食の提供や地産地消を生かした食育の観点から重要であることから，増加を目指します。	（27 年度） 51.7%	65%以上
	１１　安全性に関して食品表示を参考にする市民の割合（生産履歴，保存方法，使用方法等） ※適切な食品の選択や使用のためには，食品表示への関心を高めることが重要であることから，増加を目指します。	（27 年度） 83.5%	90%以上
（基本的な方向性３） 地産地消を生かした食育の推進	１２　地場の食材を意識して食べている市民の割合 ※地場の食材に関心を持ち積極的に食べることは，地元農業への理解や食に対する感謝の心の育成にもつながることから，増加を目指します。	（27 年度） 60.3%	70%以上

4　計画の体系

【基本理念】

生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らす，豊かな人間性の実現

【目 標】

1　正しい食について，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

［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	1 食生活と健康に対する意識の向上	（ア）食育に関する意識啓発
		（イ）ライフステージ等に応じた食育の推進
		（ウ）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	（ア）家庭における子供への食育の推進
		（イ）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	（ア）食育を推進する人材の育成と活用の促進
		（イ）食育普及啓発活動の推進
		（ウ）食環境の整備
	4 学校や保育所等における食育の推進	（ア）学校における食に関する指導の充実
		（イ）給食における地場農産物の使用促進
		（ウ）保育所等における食育の推進
2 安全・安心な食の推進	5 安全な食材，食品の提供	（ア）クリーン農産物の生産拡大
		（イ）製造技術及び衛生管理技術の向上の推進
		（ウ）食品衛生監視指導の充実
	6 安全に関する知識や情報の提供	（ア）食品表示や食品管理等の知識の普及
		（イ）食品安全に関する疑問や不安の軽減
3 地産地消を生かした食育の推進	7 地場農産物等の活用と情報提供	（ア）地場農産物の地元消費拡大
		（イ）地場農産物を活用した加工品の開発と利用の促進
		（ウ）地場農産物等の情報提供
	8 生産者と消費者の交流	（ア）農業体験活動等の推進
4 関係者が連携した食育の推進	9 関係機関・団体・行政が連携した食育の推進	（ア）関係機関・団体・行政のネットワークの充実

第４章　食育推進の取組

1　食育の推進に向けて

（１）食育推進の役割

本市の食育を総合的かつ計画的に推進するためには，行政をはじめ，様々な分野の関係機関，団体等がそれぞれ役割を果たすとともに，市民（個人・家庭）が主体的に取り組んでいくことが大切です。

本計画では，これまで積み重ねてきた取組を発展させながら，それぞれが主体的に役割を果たしていくため，各分野の役割を次のとおりとします。

行政の役割

関係機関・団体等食育に関わる関係者との連携を密にしながら，地域の特性を生かした食育の推進に努めます。

特に，市民の食育への関心と実践に向けた具体的な情報提供や普及啓発，また，関係機関・団体等が食育推進に取り組みやすい環境整備に努めます。

関係機関・団体等の役割

食育に関わる様々な関係者が，それぞれの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。

①教育・保育関係者（教育，保育等の従事者及び関係機関・団体）

食に関する指導や給食等を通じた子供への食育を推進するとともに，保護者への情報提供など家庭との連携・協力に努めます。

②保健医療関係者（医療，保健，介護その他の社会福祉の従事者及び関係機関・団体）

栄養指導や保健指導をはじめ様々な機会を通じて，食や健康に関する知識と実践方法等の普及啓発に努めます。

③農林業等関係者（農林業者及び関係機関・団体）

安全な農産物等を提供するとともに，農林業等に関する様々な体験や交流の機会を積極

的に提供し，自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について，市民の理解を深めるよう努めます。

④食品関連事業者等（食品の製造，加工，流通，販売，食事の提供を行う事業者及び関係機関・団体）
安全な食品を提供するとともに，食品の製造，加工，流通等に関する消費者への情報提供や体験活動などの学習機会の提供に努めます。

⑤各種団体・ボランティア等（消費者団体や NPO 法人，食生活改善団体その他の関係団体）
それぞれの活動分野において市民の食育を支援し，食を通じた健康づくりの推進に努めます。

市民の役割

食育に関して家庭が重要な役割を担っているという認識を一層深め，子供の望ましい食習慣の確立等に努めるとともに，一人一人が自分自身の食育を実践します。

＜市民の食育 10 の実践ポイント＞

食育の主役は市民です。食育の意義や必要性を理解し，毎日の生活の中で自分自身の食育を実践しましょう。

実践ポイント	解説
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　朝食から活力のある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。 ・自分なりのリズムを規則的にとることで，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	・適正体重を維持するように心がけましょう。そのためには，体重をこまめに量り，食事と運動のバランスをとることが大切です。

４　主食，主菜，副菜を基本にバランス良く食べます

★主食：ごはん，パン，麺など
★主菜：魚，肉，卵，大豆・大豆製品を使った料理
★副菜：野菜やきのこ，いも，海藻を使った料理

・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 231ｇと不足傾向にあります。
・毎食野菜を意識して食べることで，目標となる１日 350g の野菜がとりやすくなります。

６　食塩を控えめに，脂肪は質と量を考えて食べます

・生活習慣病予防のために，食塩や脂肪のとりすぎに注意しましょう。
・脂肪は，動物，植物，魚由来により質が異なるので，バランス良くとりましょう。
・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」をはじ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

・旭川は新鮮で良質な農産物に恵まれています。農業に対する理解を深め，生産から消費までの食のつながりを感じながら，積極的に地場農産物を使いましょう。

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等，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等，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

・健康の保持増進のためには，今の食生活を振り返ることが大切です。
・「食」に関する正しい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。

旭川市における食育推進のイメージ図

基本理念

生涯を通じて心身ともに健康でいきいきと暮らす，
豊かな人間性の実現

食育の推進に当たっては，市民（家庭・個人）を中心に，
関係機関・団体や行政が，互いに連携・協力しながら取組を進めます。

（２）食育推進活動の展開（「あさひかわ食育推進月間」の推進）

国では，毎年６月を「食育月間」，毎月１９日を「食育の日」として，食育に対する理解を深めるため，普及啓発に取り組むこととしています。

本市では，平成 27 年度から，独自の取組として，農産物が豊富に収穫される８月と９月を「あさひかわ食育推進月間」とし，関係各分野が連携して食育の普及活動に取り組んでいます。

取組では，食育に関連する様々なイベントの開催のほか，啓発リーフレットや機関紙等の印刷物によるＰＲ，参加団体等のホームページによる情報発信など，様々な手法で多方面から集中的に市民への働きかけを行うことで，食育に対する関心の底上げを図り，子供から高齢者まで市民全体に食育が浸透することを目指しています。

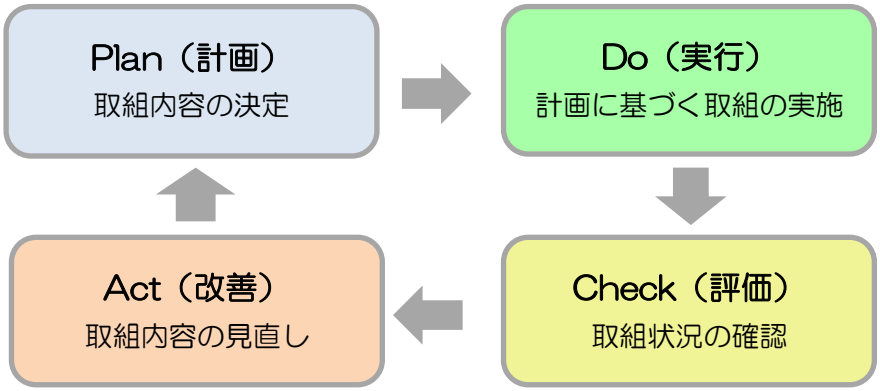
こうした取組を今後も積極的に展開し，関係各分野の連携のもと，市民の食育への関心が一層高まるような環境づくりに取り組みます。

（３）計画の進行管理

本計画は，食育の目標の達成に向け，実施した取組を評価し，改善しながら進めていくPDCA サイクル※注9に基づき，進行管理を行います。

本計画の取組について，「旭川市食育推進関係部局会議」や「旭川市食育推進会議」において，毎年，全体の実施状況の確認や改善に向けた検討を行い，より効果的な取組に生かします。

※注９　PDCA サイクル：P（Plan：計画），D（Do：実行），C（Check：評価），A（Act：改善）を連続的に行うことで，最適な手段となる取組や事業の実践を目指すマネジメントの手法。



２　具体的な取組

（１）「食」の大切さについての理解と実践

基本施策１　食生活と健康に対する意識の向上

食べることは生きるための基本であり，健康の維持増進には日々の食生活や生活習慣が大きく影響します。

子供から高齢者までそれぞれの段階に応じ，食事の内容や調理法，よくかんで食事を共に味わい（共食），安全に飲み込み（誤えん・窒息の防止），適量で満足感を得る（過食の防止）といった健康的な食べ方，食事と運動とのバランスなど，日頃から食生活に関わる様々なことを意識して生活することがとても大切です。

市民一人一人が「食べる」ことの大切さを理解し，食生活と健康に関する知識を身に付け，望ましい食生活を実践することで健康の維持増進につながるよう，次の取組を推進します。

（ア）　食育に関する意識啓発

≪主な取組内容≫

〇あさひかわ食育推進月間の実施
〇食育に関する各種講座等の開催
〇食事バランスガイド等の普及
〇ホームページや各種メディア等を通じた PR の実施

（イ）　ライフステージに応じた食育の推進

≪主な取組内容≫

〇ライフステージに合わせた各種講座，普及啓発活動の実施

（ウ）　食生活と健康に関する知識の習得と実践への支援

≪主な取組内容≫

〇食生活や健康に関する出前講座の開催
〇生活習慣病予防のための健康教室等の開催
〇健康相談，栄養相談，歯科相談の実施

基本施策２　家庭における食育の推進

食育の基本は家庭にあります。様々な家庭の形態や生活スタイルがある中，それぞれに合った食育を推進することが大切です。

特に子供は，食事の楽しさやマナー，栄養バランスの大切さ，食に関わる様々な人や活動への感謝の心，和食などの日本の食文化，無駄や廃棄の少ない食生活など，様々なことを日々の家族との食事から学び，身に付けながら成長します。

家庭における食育をさらに推進するため，子供の保護者など食生活を担う大人が，食に関する知識や調理技術等を習得できるよう，次の取組を推進します。

（ア）　家庭における子供への食育の推進

≪主な取組内容≫

〇親（保護者）や子供を対象とした講座や料理講習会等の開催
〇家庭での食育に関する普及啓発
〇共食の推進のための普及啓発

（イ）　食や料理に関する知識と技術の向上

≪主な取組内容≫

〇栄養バランスや食文化，調理技術等に関する講座，料理講習会等の開催
〇簡単で実践しやすい料理レシピの作成・紹介

コラム　ゆっくりよく噛（カ）んで食べよう（噛（カ）ミング３０（サンマル））

ゆっくりよく噛んで食べることは，味覚を良くし，消化吸収を助けるだけでなく，脳の働きを活性化し，肥満防止やむし歯・歯周病の予防，がん予防にも効果があります。また，噛むための筋肉がしっかり運動することによって，発音を明瞭にし，姿勢を保ち，誤嚥（ごえん）・窒息事故を防止します。健やかな食生活のため，一口 30 回程度を目安によく噛んで食べましょう。

【しっかり噛むためのポイント】

- 飲み込む前にあと５回噛む！
- 一口の量は少なめに！形がなくなってから飲み込もう！
- 口の中のものを飲み物で流し込まない！
- 薄味を心がけて！食材は大きく乱切りに！
- 噛みごたえの違う食材を組み合わせよう！

☆「味わいを共感し，会話を楽しめる家族や仲間」がいることは，食事をゆっくり楽しみ，よく噛んで食べることにもつながります。

基本施策３　地域における食育の推進

世帯構成や生活スタイルの多様化などにより，家庭や個人の食生活がそれぞれ異なる中で，地域における食育の役割はますます重要となっています。

食に関する専門職や食生活改善推進員などの食育に関わるボランティアの人たちが活躍し，家庭の食育に対する支援や食や健康に関する情報提供など，市民が主体となった食育の取組が各地域で展開されることが望まれます。

また，外食や中食を利用する機会が増加していることから，利用者が栄養成分表示等の情報を活用できる環境づくりをさらに進めるとともに，給食施設等において適切な栄養管理や衛生管理が行われるよう，次の取組を推進します。

（ア）　食育を推進する人材の育成と活用の促進

≪主な取組内容≫

〇食生活改善推進員の養成と活動の推進

〇食育ボランティアの登録の推進と活用

（イ）　食育普及啓発活動の推進

≪主な取組内容≫

〇関係団体等による各種の普及啓発

（ウ）　食環境の整備

≪主な取組内容≫

〇栄養成分表示の店の登録の推進

〇給食施設における適切な衛生管理や栄養管理の推進

〇給食施設等の担当者を対象とした研修会等の実施

基本施策４　学校や保育所等における食育の推進

子供たちは，集団生活の中で食に関する様々な知識や経験を得ることにより，食に対する関心を高め，地域の食への愛着や感謝の心を育んでいきます。

そのため，学校や保育所等においては，子供たちの発達や成長に合わせて，給食や食に関する指導，体験活動等の継続的な取組を行うことが大切です。

さらに，様々な機会を通じた保護者への情報提供により，家庭との連携を図りながら，子供のうちから望ましい食習慣を身に付けることができるよう，次の取組を推進します。

（ア）　学校における食に関する指導の充実

≪主な取組内容≫

〇食に関する指導の充実
〇食の体験活動の推進
〇行事や給食だより，試食会等を通じた保護者への情報提供

（イ）　給食における地場農産物の活用促進

≪主な取組内容≫

〇旭川産の米や米粉の活用
〇旭川産を中心とした各種の地場農産物の活用

（ウ）　保育所等における食育の推進

≪主な取組内容≫

〇食の体験活動の推進
〇給食を通じた食育の推進
〇保護者への食育に対する意識啓発
〇給食担当者への講習会等の開催
〇給食における地場農産物の使用促進

（２）安全・安心な食の推進

基本施策５　安全な食材，食品の提供

市民が，健康的な食生活を送る上で，食の安全性の確保は欠かすことができません。

食材や食品の提供者は，常に安全に関する知識や技術の向上に取り組み，消費者の信頼性の確保に努める必要があります。

また，行政には，食品の製造，販売，調理等を行う施設に対する助言や指導，その他の適切な対応が求められます。

市民が安心して利用できる，安全な食材や食品を提供するため，次の取組を推進します。

（ア）　クリーン農産物の生産拡大

≪主な取組内容≫

〇クリーン農産物認証取得の推進

〇クリーン農産物販売拡大のためのＰＲ活動の実施

（イ）　製造技術及び衛生管理技術の向上の推進

≪主な取組内容≫

〇技術向上のための講習会の開催や講師の派遣

〇食品の依頼検査の実施

〇HACCP[※注 10]に基づく衛生管理導入評価の実施

（ウ）　食品衛生監視指導の充実

≪主な取組内容≫

〇食品営業施設，給食施設等の監視指導の実施

〇食品の収去検査の実施

※注 10　HACCP（ハサップ／ハシップ）：食品の衛生管理手法の一つで，危害分析重要管理点方式ともいう。アメリカの宇宙食の食品製品の安全性を確保するために考えられた製造管理のシステムで，Hazard Analysis and Critical Control Point といい，頭文字の略語として HACCP と呼ばれている。

基本施策６　安全に関する知識や情報の提供

消費者は，安全で快適な食生活を送るため，食品表示や食品の衛生管理に関する知識を習得するとともに，食に関する様々な情報の中から必要なものを適切に選び，それらを活用する力を身に付けることが大切です。

また，行政には，市民の食品安全に関する疑問や不安に適切に対応することが求められます。

そのため，国などが発信する食品安全に関する情報を積極的に提供するとともに，市民の食品安全に対する意識を高めるため，次の取組を推進します。

（ア）　食品表示や食品管理等の知識の普及

≪主な取組内容≫

〇食品衛生に関する講習会の開催や講師の派遣

〇ホームページ等による食中毒予防，食品表示等に関する情報提供

（イ）　食品安全に関する疑問や不安の軽減

≪主な取組内容≫

〇食品安全に関する相談対応の実施

コラム　うま味を知り，食事に活用を！

「うま味」は，約 100 年前に池田菊苗（きくなえ）博士により昆布から発見され，今では「UMAMI」として世界中でも注目されています。その主成分である，グルタミン酸，イノシン酸，グアニル酸などをうまく料理に取り入れることで，味にこくや広がりなどが生じ，食事の塩分量を抑えてもおいしさは損なうことなく食べることができます。

また，「グルタミン酸とイノシン酸」など，うま味成分を合わせて使うことで，相乗効果により，一層味わいが増します。昆布やかつお，干し椎茸など，和食で使われる食材も多く，今一度和食のすばらしさを考えながら，食事に活用してみませんか。

（３）地産地消を生かした食育の推進

基本施策７　地場農産物等の活用と情報提供

市民が，新鮮で良質な地場農産物を活用する意識を高めるためには，地場農産物を食べる機会や場を広げ，農業に対する理解を深めることが大切です。

また，地場農産物を活用した付加価値の高い加工食品の開発を推進するとともに，様々な情報発信を通じて広く周知し，地産地消につなげていくことも食育を推進するための重要な要素です。

市民の地場農産物等の認知度の向上や利用促進に向け，次の取組を推進します。

（ア）　地場農産物の地元消費拡大

≪主な取組内容≫

〇旭川産米や旭川産野菜等の消費拡大のための各種 PR 活動の実施

〇地場農産物直売支援や市内流通の拡大の推進

（イ）　地場農産物を活用した加工品の開発と利用の促進

≪主な取組内容≫

〇地場農産物を活用した商品開発の支援

〇地場農産物を活用した加工品の PR 活動の実施

（ウ）　地場農産物等の情報提供

≪主な取組内容≫

〇イベント等を活用した PR 活動の実施

〇ホームページ等による地場農産物等の情報提供

〇地場農産物等に関する講座等の開催

〇地場農産物等を活用した料理レシピの作成・紹介

基本施策８　生産者と消費者の交流

食の大切さを理解する上で，生産から消費に至るまでの一連のつながりを理解することや，食材を生み出す生産者の取組や苦労を知り，その活動に感謝の気持ちを持つことは大変重要です。

市民が，農業をはじめとした様々な体験活動や生産者との交流を通じて広く旭川の農業を知り，相互の信頼関係を育むために，次の取組を推進します。

（ア）　農業体験活動等の推進

≪主な取組内容≫

〇農業体験活動の推進
〇生産者と消費者の交流事業の実施
〇食品製造加工施設の見学等の実施
〇イベント等における生産者と消費者の交流の推進

事例　あさひかわ食楽探検隊（連携した取組）

旭川市では，市内小学４～６年生を対象に，平成 25 年度より市内の生産農家での体験活動や，旭川産食材を使った調理実習などの学習を通し，旭川の農産物について理解を深め，食の大切さを学ぶ取組を行っています。

【平成 27 年度の活動紹介】

“トマト”をテーマ食材として，苗植えから収穫，そのトマトを使った調理，トマトの料理集の作成を行いました。

畑で育てて収穫し，食卓に上がるまでの一連の流れを体験できる内容で実施し，学んだ内容は子供たち自身の言葉で「北の恵み食べマルシェ」でのステージ発表やパネル展示を行い，旭川の食の豊かさを広く情報発信しています。

（４）関係者が連携した食育の推進

基本施策９　関係機関・団体・行政が連携した食育の推進

幅広い分野にわたる食育を効果的に推進するためには，関係機関，団体，行政がそれぞれの役割に応じて主体的に活動するとともに，様々な場面で連携することが重要です。

関係機関等の連携の輪をさらに広げていくため，次の取組を推進します。

（ア）　関係機関・団体・行政のネットワークの充実

≪主な取組内容≫

〇あさひかわ食育推進月間の実施

〇各種のイベントや事業を通じた連携の強化

〇情報共有の推進と意見交換の積極的な実施

事例　食育 PR キャンペーン（連携した取組）

旭川市では，市民一人一人が，食の大切さへの理解を深め，食育への関心を高めるとともに，食生活と健康に関する正しい知識を身に付けられるよう，市内各地域に出向き，「食育」を普及啓発する“食育 PR キャンペーン”を実施しています。

食育 PR キャンペーンは食生活改善推進員とともに，親子が多く訪れる子育て支援センターや各イベント開催等にあわせて実施し，栄養士による講話や食事相談のほか，食事をバランス良く食べるための工夫や１日の中で必要な野菜の量を楽しくわかりやすく伝えています。

また，リーフレットの配布などにより，「あさひかわ食育推進月間」の周知も行っています。

コラム　「こ食」になっていませんか

「こ食」と聞くと，どんな意味を思い浮かべますか。

「孤食」＝家族が不在の食卓で一人で寂しく食べること
「個食」＝家族それぞれが自分の好きなものを食べること
「粉食」＝パンやパスタ等の粉製品を好んで食べること
「固食」＝自分の好きな決まったものしか食べないこと
「小（少）食」＝いつも食欲がなくて食べる量も少なく，バランスが悪いこと
「濃食」＝スナック菓子や加工食品など味の濃いものを好んで食べること
（※参考：「心と身体を強くする食育力」服部幸應　著）

たくさんの意味を持った「こ食」ですが，心と身体の健康のためにも意識をしたいですね。

「こ食」対策の一つとして，家族や友人が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図る「共食」がおすすめです。
共食によって食事の楽しさを実感したり，食事のマナーや食材，食文化などの食の知識が身に付く，また食卓を囲んだ会話を通じてお互いの様子などを知ることができるので，お互いへの理解や安心感が生まれるなど，食育のためのとても大切な時間と場となります。
共食で楽しく会話をしながら，心と身体においしい食事にしましょう。

コラム　アブラのとりすぎにご注意

最近，雑誌や TV などで「身体に良いアブラ」として特集が組まれることも多い油。
オリーブ油はもとより，ココナッツ油やえごま油，あまに油など，美容や健康に良いなど様々な理由で利用している方が多くみられます。
しかし，身体に良いと紹介されている油も，一般的なサラダ油と同じエネルギーや脂質が含まれているため，過剰に摂取すると，肥満や生活習慣病の原因となってしまいます。
調理など目に見えるアブラだけに着目しがちですが，食品自体にもアブラは意外と多く含まれており，知らず知らずのうちにとりすぎていることもあるので注意が必要です。

発信される情報は健康づくりに役立つものもたくさんありますが，
自分に合った情報なのか，よく検討してから上手に活用しましょう。

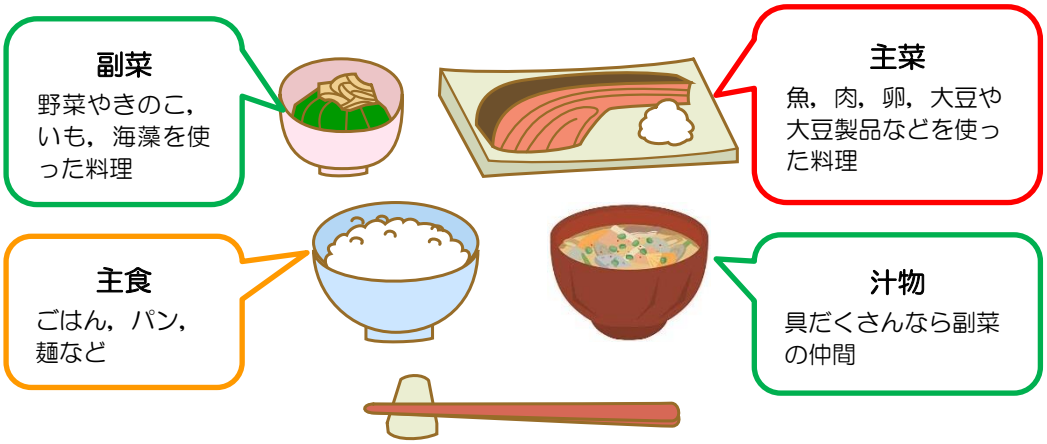
コラム　栄養バランスの良い食事

健康のためには，栄養バランスの良い食事が大切ですが，「栄養バランスの良い食事」とはどのように食べれば良いのでしょうか。

食品に含まれる栄養素の種類と量は，個々の食品ごとに異なるため，１つの食品で全ての栄養素を必要なだけ含んでいるものはなく，特定の食品や特定の成分を強化した食品だけを食べても栄養バランスの良い食事になりません。

主食，主菜，副菜といった栄養面の特徴が異なる料理の組合せを基本にしていくことで，多様な食品を組み合わせることとなり，必要な栄養素をバランス良くとることができます。

１日に主食，主菜，副菜を組み合わせた食事を２食以上食べている場合，それより少ない場合と比べて栄養素摂取量が適正になることがわかっています。



この形を基本に，１日の中で果物，牛乳・乳製品も取り入れるようにすると，さらに栄養バランスが良くなります。

また，エネルギーや脂肪，食塩の過剰摂取にならない工夫として，調理方法も大切です。

炒め物や揚げ物などは油が多く，煮物や汁物などは塩分が多くなりがちです。煮る，焼く，蒸す，揚げる，ゆでる，炒めるなど，調理方法が偏らないようにしましょう。

外食や加工食品，調理済み食品を利用する場合も，主食，主菜，副菜を基本に，多様な食品の組み合わせを考えましょう。手作りと組み合わせることも上手な利用のための工夫です。

72 ページでは，１日に何をどれだけ食べたら良いかがわかる「食事バランスガイド」について記載しています。

資料編

1　計画策定経過等

（1）会議等の経過（第３次旭川市食育推進計画関連分）

時　期	会　議　等
平成 28 年5月 23 日	平成 28 年度第１回旭川市食育推進関係部局会議（庁内） ・平成 28 年度旭川市食育推進会議の予定
平成 28 年7月7日	平成 28 年度第１回旭川市食育推進会議 ・第２次旭川市食育推進計画の概要と評価について
平成 28 年８月 19 日	平成 28 年度第２回旭川市食育推進関係部局会議（庁内） ・第３次旭川市食育推進計画策定の考え方について ・第３次旭川市食育推進計画策定の骨子について
平成 28 年８月 30 日	平成 28 年度第２回旭川市食育推進会議 ・第３次旭川市食育推進計画策定の考え方について ・第３次旭川市食育推進計画策定の骨子について
平成 28 年 11 月 22 日	平成 28 年度第３回旭川市食育推進会議 ・第３次旭川市食育推進計画について
平成 28 年 11 月 30 日 ～12 月 13 日	「第３次旭川市食育推進計画（素案）」に対する 意見照会（庁内）実施
平成 29 年1月 16 日 ～2 月 15 日	「第３次旭川市食育推進計画（素案）」に対する 意見提出手続（パブリックコメント）実施
平成 29 年２月 17 日	平成 28 年度第３回旭川市食育推進関係部局会議（庁内） ・第３次旭川市食育推進計画について
平成 29 年３月 21 日	平成 28 年度第４回旭川市食育推進会議 ・第３次旭川市食育推進計画について

（2）意見提出手続（パブリックコメント）の実施結果

ア　実施期間：平成 29 年1月 16 日（月）～平成 29 年2月 15 日（水）

イ　実施方法：保健指導課，市政情報コーナー，第二庁舎案内，第三庁舎案内，各支所（東部まちづくりセンターを含む。），公民館等での資料配布並びに旭川市ホームページ及びこうほう旭川市民「あさひばし」への掲載により意見を募集

ウ　意見件数：１件

エ　意見に対する旭川市の考え方：旭川市ホームページに掲載

旭川市ホームページ　http://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/

２　第２次旭川市食育推進計画の推進状況評価

（平成 27 年度旭川市食育推進会議による評価）

＜全体を通して＞

○取組の状況

本市においては，平成１９年に旭川市食育推進計画を策定し，食育に関する取組を進めてきた結果，学校や保育所等における食育や地産地消の取組など，食育推進のための環境づくりが進んだ一方で，食育への関心や朝食の摂取，栄養バランスに配慮した食生活など，市民一人一人の食に対する意識の向上や食習慣の改善に課題がありました。

そのため，平成２４年度からの第 2 次計画では，市民一人一人の意識の向上と家庭における食育に重点を置き，基本的な方向性に沿った取組を進めてきました。

特に，様々な食のイベントでの連携や，市の食育普及事業への関係各分野の協力など，分野間で連携した取組を実施したほか，平成 27 年度からは，旭川市食育推進会議における議論を基に，新たに「あさひかわ食育推進月間」の取組を開始するなど，関係各分野の連携の強化を図りながら食育推進に取り組んできました。

○指標の目標達成状況からみた成果と課題

第２次計画の目標達成状況については，地場の食材を意識して食べている市民の割合や，学校給食が好きだと思う児童生徒の割合が一部目標を達成し，地産地消を生かした食育，学校や保育所等における食育の取組に成果が表れていることがうかがえます。また，「栄養成分表示の店」の登録店が増加傾向にあり，健康的な食生活を実践する環境づくりが進んできています。

一方で，食育に関心のある市民の割合は維持していながらも，朝食の摂取や栄養バランスの改善，食品を購入する際の栄養成分表示の確認などに割合の低下が見られ，食育への関心が健全な食生活の実践に結びついていないという課題が見受けられます。

○今後に向けて

食育基本法が制定されて 10 年を超え，同法の制定時に高まった食育への関心をさらに高めることが難しくなってきている現状にあります。

食育推進において，市民一人一人の意識を高めていくことが最も重要であり，そのためには第２次計画に基づき進めてきた取組を，様々な方面から継続的に進めるとともに健全な食生活の実践につなげていくことが必要です。

※目標値の達成状況については 53～54 ページに掲載

＜重点施策の推進評価＞

基本施策１　食生活と健康に対する意識の向上 基本施策２　家庭における食育の推進

この２つの基本施策を「重点施策」として取組を推進してきました。

食育推進会議では，重点施策の効果的な推進のため，取組の対象や内容，手法等の絞り込み，食育への関心が薄い市民への啓発方法等について審議を重ねてきました。

その中で，以下の意見がまとめられています。

１　重点を置く対象について

（１）子どもの食育を実践する保護者（父母など）の年代への取組に重点

（２）市民の課題やニーズを踏まえた対象の設定

（３）対象を絞る取組と幅広い普及との両方が必要

２　重点を置くテーマ，事業手法について

（１）対象に合わせたテーマ設定や事業手法の工夫

（２）旭川の農業や地場の食材に対する理解の向上

（３）日常生活での実践を重視した事業の工夫

（４）様々な手法による普及活動とその取組の継続

３　食育に対する関心の低い市民への対応について

（１）食育に関する情報に触れる機会の増加

（様々な角度から，食への関心につなげる情報発信）

重点施策とした２つの施策は，検討項目全てに共通する考え方として，市民にとって必要な取組は何かを常に念頭に置いて，柔軟性と継続性をもって取り組む必要があるとされました。

第２次計画では市民一人一人の意識の向上と家庭における食育に焦点をあて，食育推進に取り組んでまいりましたが，今後も様々な関係団体が連携しながら，長期的に取組を推進していくことが求められます。

＜基本施策ごとの推進評価＞

１　「食」の大切さについての理解の促進

（１）主な取組状況

	取組（事業）名	担当課（連携団体）	対象
1	食育セミナー，食育出前講座	保健所保健指導課	乳幼児の保護者，児童生徒や保護者，市民
2	あさひかわ食楽探検隊	保健所保健指導課（北海道教育大学旭川校）	小学４～６年生
3	食事バランスガイドの普及啓発	保健所保健指導課（旭川食生活改善協議会）	市民
4	食育ホームページによるPR	保健所保健指導課	市民
5	歯科保健事業等を通じた食育の情報提供	保健所健康推進課（上川中部地域歯科保健推進協議会，旭川歯科医師会）	市民
6	地域健康教育	保健所保健指導課	市民
7	市民健康相談	保健所保健指導課	市民
8	食を育む料理教室	保健所保健指導課（旭川青果物出荷組合連合会，旭川市果樹協会）	幼児，小学生，保護者，市民
9	離乳食教室	保健所保健指導課	乳児の保護者
10	共食に関する啓発（リーフレット配布等）	保健所保健指導課	乳幼児の保護者，市民
11	旭川市食生活改善地域講習会	保健所保健指導課（旭川食生活改善協議会）	市民，幼児
12	各種料理レシピの作成・紹介	保健所保健指導課	市民
13	食育ボランティアの登録・活用	保健所保健指導課	市民
14	食生活改善推進員の養成・活動支援	保健所保健指導課	市民，推進員
15	栄養成分表示の店（ヘルシーレストラン）の登録推進	保健所保健指導課	市民，飲食店等
16	給食施設の指導等	保健所保健指導課	給食施設
17	給食施設の栄養士研修会	保健所保健指導課	給食施設の栄養士
18	食に関する指導の充実	学校教育部学校保健課	小中学生
19	体験活動の推進	学校教育部教育指導課	小中学生
20	学校農園支援事業（平成 25 年度終了）	農政部農業センター	
21	保護者対象の試食会の実施や保護者への情報提供	学校教育部学校保健課，各学校	小中学生の保護者

	取組（事業）名	担当課（連携団体）	対象
22	「郷土と旬を味わう日」の実施	学校教育部学校保健課，各学校（農業関係団体，生産者等）	小中学生
23	学校給食における地場農産物の活用	学校教育部学校保健課 各学校（北海道学校給食会，給食物資納入事業者等）	小中学生
24	保育所等における食育推進 （野菜の栽培，親子料理教室，食に関する指導，保護者への食育，給食試食会など）	子育て支援部こども育成課	園児，保護者
25	保育所給食従事者を対象とした講習会等	子育て支援部こども育成課	保育所の給食従事者

（２）評価

基本施策１　食生活と健康に対する意識の向上

市民の食育に対する関心が高まるよう，食育関係事業の開催や，食事バランスガイドの普及啓発など，様々な取組を行ってきましたが，関心度の高まりや実際の食習慣，食生活の改善に課題が見受けられます。

意識の向上から実践へつなげるためにも，関係団体との連携のもと，様々な方向から普及啓発の取組を継続的に行うことが必要です。

基本施策２　家庭における食育の推進

年代，対象別の調理実習や様々な啓発等を通じて，具体的な調理法や望ましい食習慣，共食の大切さ，食文化等の普及に取り組んできました。また，これまでの対象を一部見直し，子どもや保護者を対象とした教室の充実を図り，子どもの食育を重点としてきましたが，実践状況に課題が見受けられます。

食育の基本は家庭にあることから，様々な体験や知識の習得を通し，望ましい食習慣につながるよう，今後も家庭に向けた幅広い普及啓発が求められます。

基本施策３　地域における食育の推進

食育が地域で幅広く実践されるよう，食生活改善推進員等の食育を推進する人材育成と，市民主体の取組は進んでいます。また，食環境の整備としても，栄養成分表示の店の登録数が増えています。

地域における食育の推進には，地域の人材や食環境の整備が欠かせません。ボランティアそのものの人数が減少傾向にあることから，今後も新たな人材の育成と，栄養成分表示の店の増加等による食育推進を実践しやすい食環境の整備を図る必要があります。

基本施策４　学校や保育所等における食育の推進

食の楽しさや地場の食材のおいしさを実感し，食に対する関心を高め，感謝の心を育

むことができるよう，学校や保育所等において地場農産物を活用した給食の提供や食の体験活動，食に関する指導等の取組は充実しており，また，子どもの頃から望ましい食習慣を身に付けることができるよう，保護者に対しても試食会の開催や給食だよりでの情報提供等の取組が行われています。

その結果，計画の指標である，学校給食を好きだと思う児童生徒の割合が小学生で70.3%と目標値を達成し，成果が見られています。

重点施策としている「家庭における食育の推進」につながるよう，今後も様々な情報提供等を通じ，より多くの家庭で食育が実践されるよう家庭との連携を図る必要があります。

２　安全・安心な食の推進

（１）主な取組状況

	取組（事業）名	担当課	対象
1	クリーン農産物の生産と販売拡大 （クリーン農産物認証取得支援，旭川産クリーン農産物のＰＲ等）	農政部農業振興課	農業者，市民
2	HACCP 基礎講習会	保健所衛生検査課	事業者
3	HACCP に基づく衛生管理導入評価事業	保健所衛生検査課	事業者
4	食品の依頼検査	保健所衛生検査課 経済観光部産業振興課	事業者，市民
5	食品衛生指導事業	保健所衛生検査課	事業者
6	食品衛生講習会・食品衛生関係の情報提供	保健所衛生検査課	市民，事業者，団体

（２）評価

基本施策５　安全な食材，食品の提供

食品の偽装表示や食品添加物等，食品の安全性に関わる問題が多くみられる中，計画の指標である，食品表示を参考にする人の割合は 83.6%と関心が高い傾向にあります。

一方，本市では減農薬・減化学肥料栽培によるクリーン農産物の生産に力を注いでいますが，クリーン野菜表示販売率については 62.5%と，平成 17 年度の 43.5%と比較すると高く推移し，旭川市の特性を生かした食の安全・安心に向けた取組が市民のニーズに合わせてなされています。

今後も消費者である市民の信頼を確保できるよう，食材や食品の提供者に対する知識や技術の普及等を通し，衛生管理の徹底を図る必要があります。

基本施策６　安全に関する知識や情報の提供

食材や食品の提供を受ける消費者が，食品表示や食品の衛生管理についての知識を習得できるよう，講習会を通じた知識の普及やホームページ等を通じた情報提供を行ってきました。また，多数人が利用する飲食店や給食施設等の施設に対しても，適切な衛生管理がなされるよう監視指導を行っています。

平成 27 年４月からは，より安全でわかりやすい表示により，消費者が選択のために必要な情報を提供することを目的に，食品表示法が施行され，消費者は食を選択する力が求められています。

今後も食品表示や食中毒予防に関する情報提供等，引き続き知識の普及を通し，食の安全・安心の確保を図る必要があります。

３　地産地消を生かした食育の推進

（１）主な取組状況

	取組（事業）名	担当課	対象
1	旭川米・旭川野菜の消費拡大 PR	農政部農業振興課	市民
2	あさひかわ米を粉で食べよう事業 （平成 27 年度終了）	農政部農業振興課	市民
3	地場食材活用促進事業（平成 25 年度終了）	経済観光部産業振興課	食品加工業者，農業者
4	食品産業支援センター事業	経済観光部産業振興課	食品加工業者，農業者
5	あさひかわ健康食づくり推進費	経済観光部産業振興課	食品加工業者
6	旭川市民農業大学	農政部農政課	市民
7	子ども農業体験塾	農政部農政課	小学４～６年生
8	親子ふれあい農業体験事業等	社会教育部公民館事業課	小学生と保護者
9	体験農園開催等	農政部農業センター	市民
10	食育関係各種講座 （食品加工体験，料理等）	社会教育部公民館事業課	幼児，小中学生と保護者，市民
11	グリーン・ツーリズム推進事業	農政部農政課	市民，農業者

（２）評価

基本施策７　地場農産物等の活用と情報提供

地場農産物等の消費拡大には，市民が農業に対する理解を深めることが大切です。旭川米・旭川野菜の消費拡大のためのＰＲ活動や，給食における地場農産物の使用などに取り組んできた結果，計画の指標である，地場の食材を意識して食べている人の割合が目標値に到達し，地場農産物に対する理解が高まってきました。

今後も地場農産物等が活用されるよう，地場の農産物・食品の安全性や栄養その他の

優れた点について，積極的な情報発信をするなど，地場農産物への理解を高める取組が必要です。

基本施策８　生産者と消費者の交流

様々な農業体験や農業者等との交流の機会から，食の大切さや食に感謝する心の育成にとともに，生産者と消費者との信頼関係の構築に取り組んできました。本市においても，子ども農業体験塾や親子ふれあい農業体験等の体験事業や，料理教室での生産者の講話，地場産フェア等のイベント等，様々な生産者との交流事業を実施し，地域の特徴を生かした充実した取組内容となっています。

現在は，市主催の主な農業体験事業の参加者数が減少していることから，関心を高める工夫をするなど，今後も，より多くの市民が食や農業に対する理解を深められるよう，継続した取組が必要です。

４　関係者が連携した食育の推進

（１）主な取組状況

	取組（事業）名	担当課（連携団体）	対象
1	旭川市食育推進会議	保健所保健指導課，各課（委員の所属する各団体）	
2	あさひかわ食育推進月間	保健所保健指導課，各課（趣旨に賛同する団体等）	
3	関係機関・団体・行政のネットワークの充実（イベントや事業等を通じた連携の強化）	関係各課 （関係機関・団体）	

（２）評価

基本施策９　関係機関・団体・行政が連携した食育の推進

これまでも様々な連携した食育の推進に努めてきましたが，さらに効果的な推進について食育推進会議で検討を重ね，市民が地場の食材に対する親しみや感謝の気持ちを持つことができるよう，新たに平成 27 年度から毎年８月，９月を「あさひかわ食育推進月間」とし，本計画で掲げている重点施策を盛り込んだ取組の実施や食育スローガンの普及など，それぞれの食育関連事業の中で啓発活動を行い，連携した食育の推進は着実に進んでいます。

今後は連携した取組内容の充実を検討し，より効果的，実践的な取組が求められます。

第２次旭川市食育推進計画における目標値の達成状況（１５項目）

【達成度（４区分）】

Ａ　目標を達成しているもの　　Ｂ　目標に向けて改善がみられたもの

Ｃ　当初値を維持しているもの（±１％未満）　Ｄ　改善がみられなかったもの

指標名		当初値（年度）	現状値（年度）	目標値（28 年度）	達成度	備考
1	食育に関心を持っている市民の割合	67.6%（H22）	67.3%（H27）	90%以上	C	
2	栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合	42.9%（H22）	42.5%（H27）	65%以上	C	
3	朝食を欠食する市民の割合					
	○20 歳代男性	40.5%	60.0%	17%以下	D	
	○30 歳代男性	36.8%	22.2%	20%以下	B	
	○20 歳代女性	31.0%	22.0%	16%以下	B	
	○30 歳代女性	15.8%（H22）	25.0%（H27）	9.4%以下	D	
4	内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の理解と，予防や改善のための食事や運動に留意している市民の割合					
	○メタボリックシンドロームの言葉と意味を知っている割合	87.7%	84.8%	95%以上	D	
	○自分の適正体重を維持することのできる食事量や栄養バランスを理解している割合　男性	50.9%	47.2%	60%以上	D	
	女性	56.9%	54.1%	70%以上	D	
	○定期的な運動を実践して半年以上継続している割合	26.3%（H22）	29.7%（H27）	35%以上	B	
5	栄養バランスの改善（成人１日当たりの摂取量）					
	○野菜の摂取量	237ｇ	231ｇ	350ｇ以上	D	
	○カルシウム摂取量	520mg	524mg	650mg以上	C	
	○食塩摂取量　男性	11.9ｇ	11.8ｇ	9ｇ未満	C	
	女性	9.8g（H22）	9.6g（H27）	7.5g 未満	B ※1	

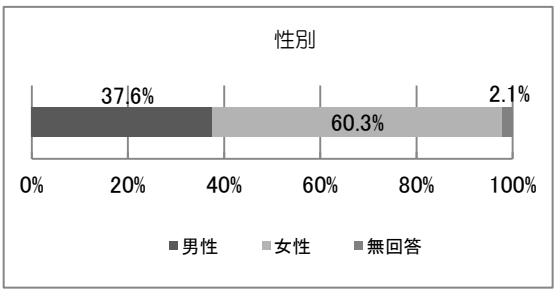
指標名		当初値 （年度）	現状値 （年度）	目標値 （28 年度）	達成度	備考
6	朝食又は夕食を家族と一緒に週７回以上食べる割合	74.9% （H22）	74.7% （H27）	85%以上	C	
7	学校給食が好きだと思う児童生徒の割合　○小学生（5 年生） ○中学生（2 年生）	69.0% 48.8% （H23）	70.3% 48.8% （H26）	70.0%以上 55.6%以上	A C	
8	朝食を毎日食べている児童生徒の割合　○小学生（5 年生） ○中学生（2 年生）	88.4% 83.9% （H23）	86.2% 81.3% （H26）	90%以上 90%以上	D D	
9	外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合 ○男性 ○女性	37.3% 51.7% （H22）	25.5% 45.0% （H27）	41%以上 61%以上	D D	
10	栄養成分表示の店の登録数	175 件 （H22）	208 件 （H27）	250 件以上	B ※1	
11	食育の推進に関わるボランティアの数（食育ボランティアに登録している市民の数）	198 人 （H22）	3団体 18 個人 （H27）	250 人以上	評価困難	ボランティアの正確な把握が困難
12	安全性に関して食品表示を参考にする人の割合（生産履歴，保存方法，使用方法等）	86.0% （H22）	83.5% （H27）	90.1%以上	D	
13	クリーン野菜表示販売率（出荷額における割合）	64.3% （H22）	51.7% （H27）	70%以上	D	参考 H17 43.5%
14	地場の食材を意識して食べている人の割合　※2	14.4% （H22）	60.3% （H27）	60%以上	A	参考 H19 59.3%
15	市民農業ふれあい事業参加者数（市民農業大学，子ども農業体験塾，親子ふれあい農業体験等）	248 人 （H22）	152 人 （H27）	260 人以上	D ※1	

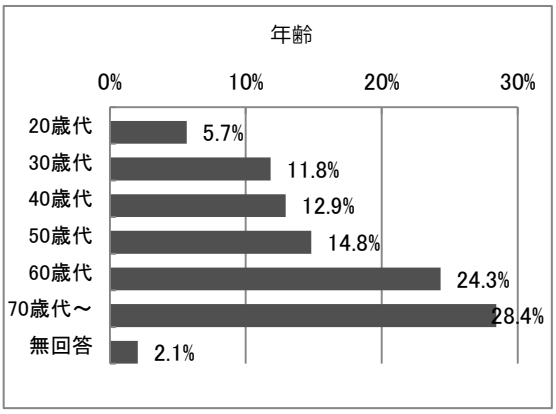
※1　割合（%）以外で算出している数値については，当初値を 100%とした場合の現状値の割合により達成度を区分している（指標 5,10,15）。
※2　指標 14 の当初値（平成 22 年度）は調査の設問内容が異なっている。

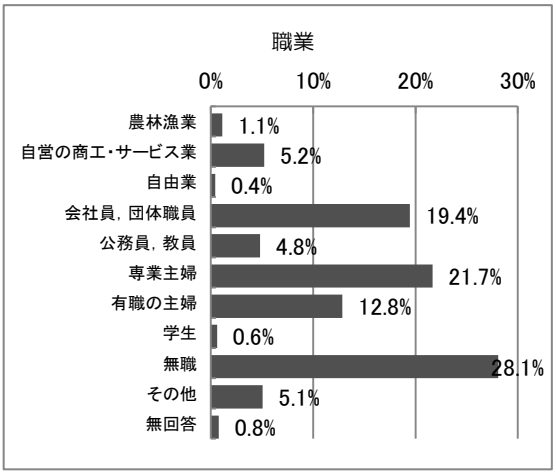
３　平成２７年度旭川市食育に関するアンケート調査結果

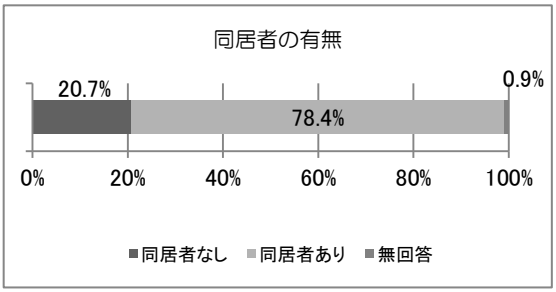
対象者　20 歳以上男女 3,000 人　　有効回答　1,168 人（38.9%）

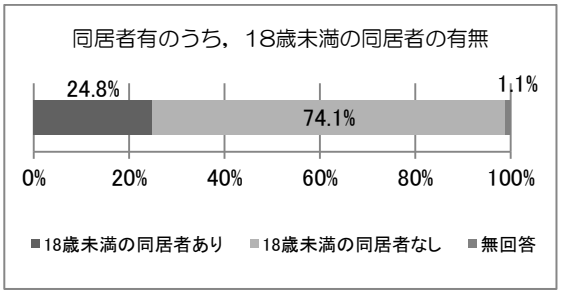
【回答者の属性：問 1～5（性別と年齢は平成 27 年度旭川市栄養調査より）】

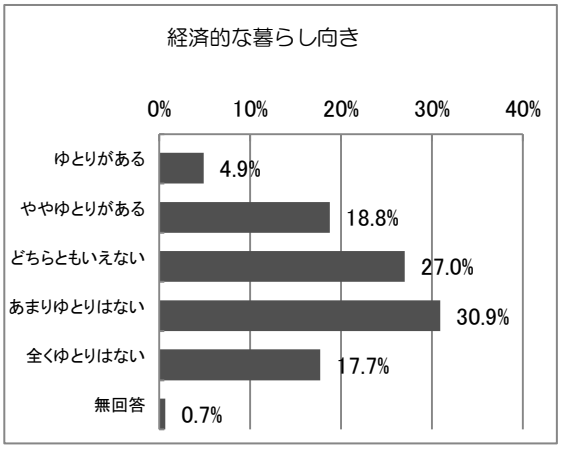


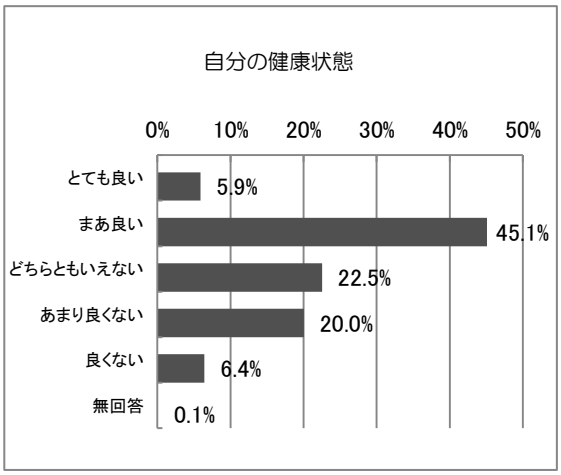




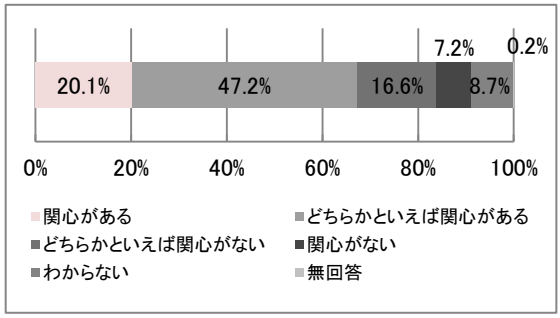




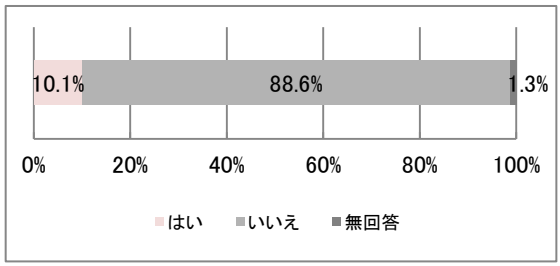




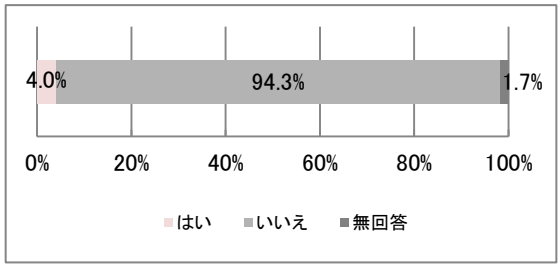
問６　あなたは，「食育」に関心がありますか。１つだけ選んでください。



問７　旭川市では，今年（平成 27 年）から８月と９月を，「あさひかわ食育推進月間」と定めています。市内スーパーや食育イベント，保育園・学校等の給食だよりなどを通じてＰＲしていますが，それらを見る機会はありましたか。

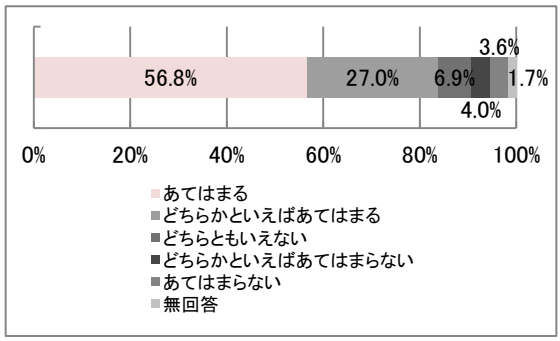


問８ 毎月１９日は，「食育の日」であることを知っていましたか。

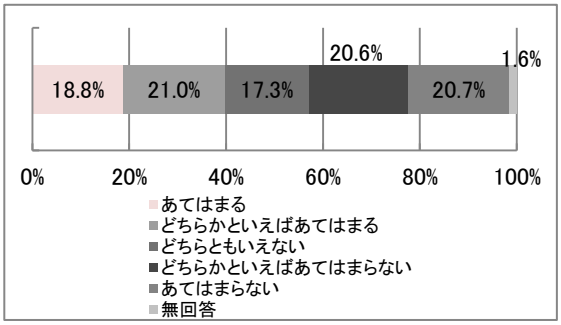


【小学生の頃の食生活について】

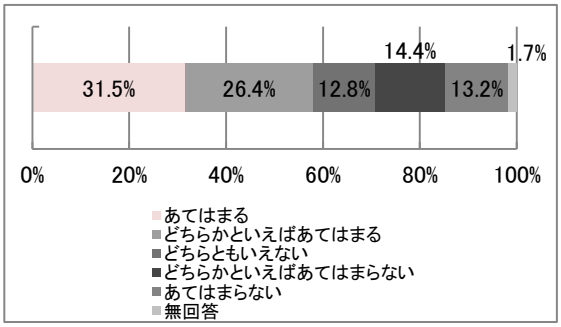
問９（ア）　家では，家族そろって食事をとっていた。



問９（イ）　家では，家族と一緒に食料品の買い物をした。

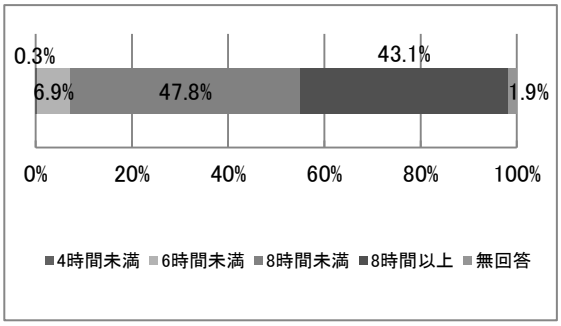


問９（ウ）　家では，食事の準備や片付けを手伝った。

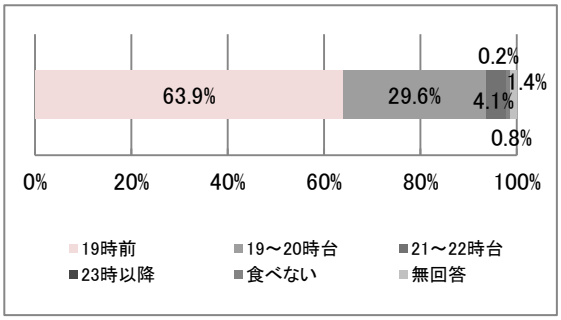


【現在の食生活等について】

問 10　あなたのふだんの起床時刻と就寝時刻を記入してください。

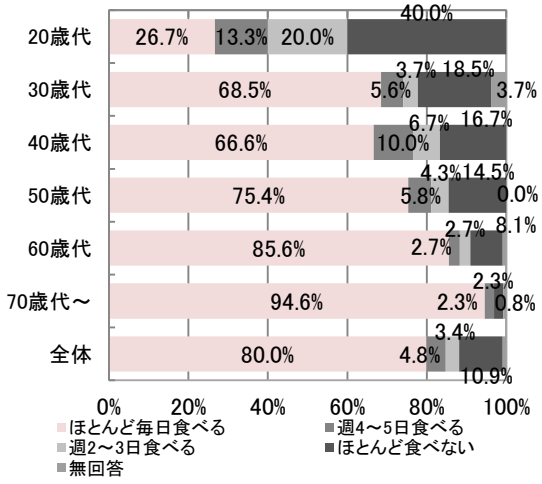


問 11　あなたのふだんの夕食開始時刻は，何時頃ですか。１つだけ選んでください。

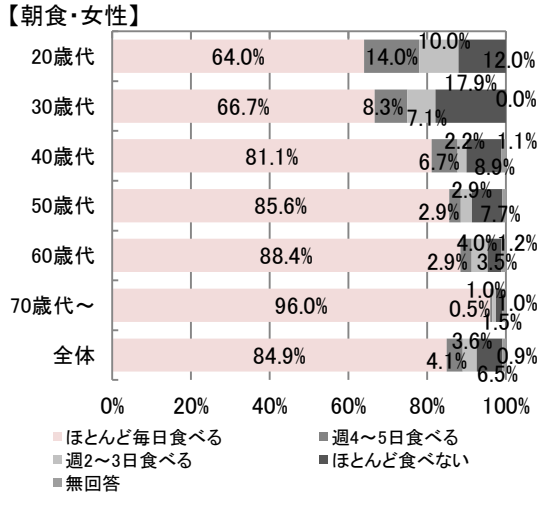


問 12　あなたはふだん，朝食，昼食，夕食を食べますか。

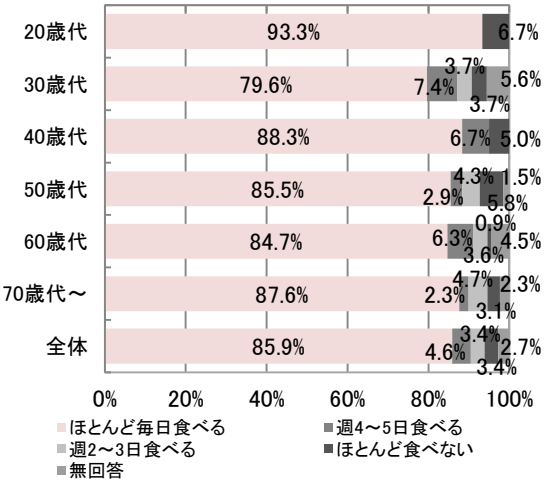
【朝食・男性】



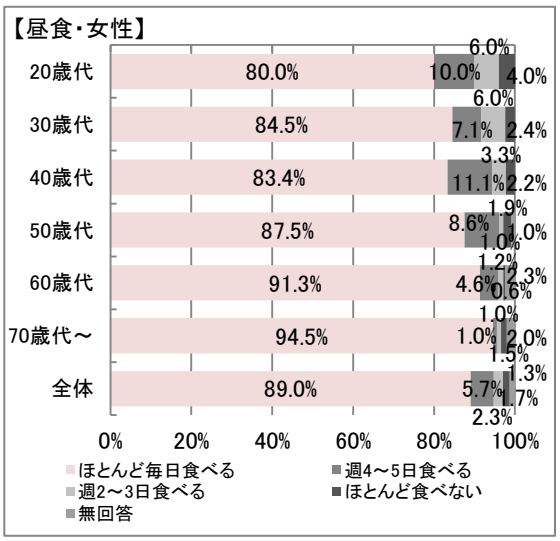
【朝食・女性】



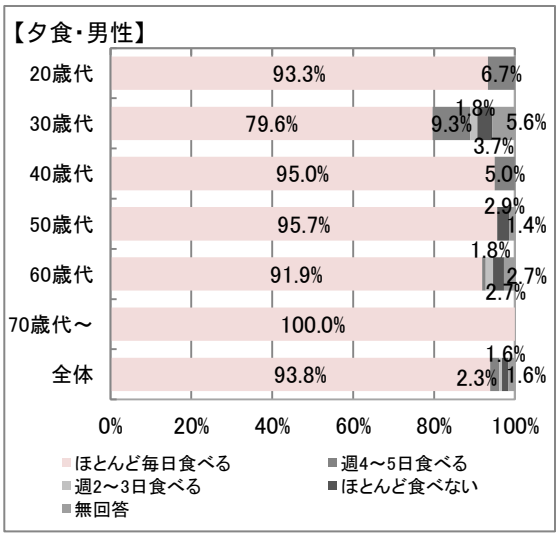
【昼食・男性】



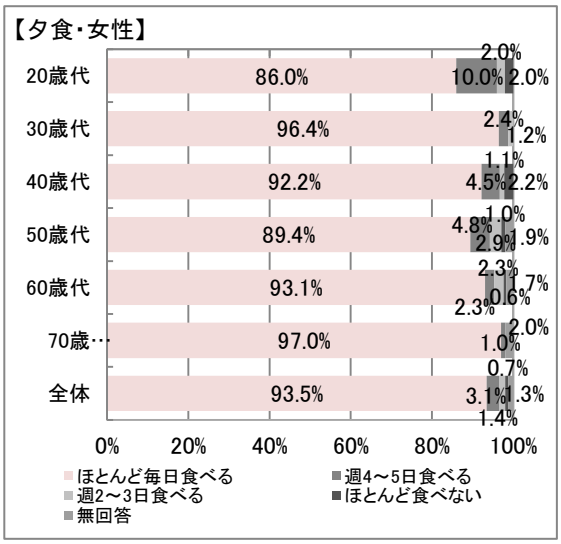
【昼食・女性】



【夕食・男性】



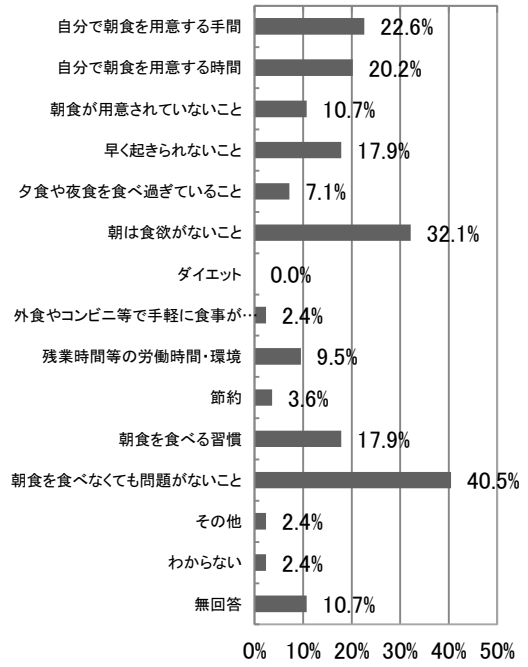
【夕食・女性】



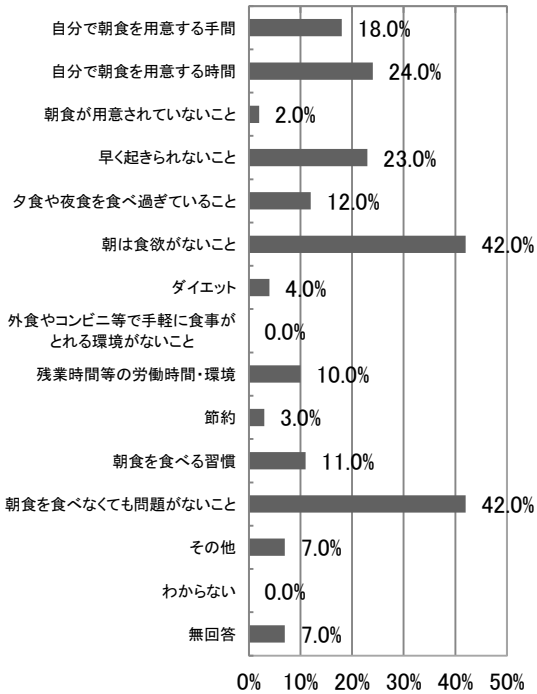
（朝食をほとんど毎日食べる人以外回答
～該当男性 84 人，女性 100 人）

問 13　朝食を食べないことに，影響を与えていると思うものは何ですか。

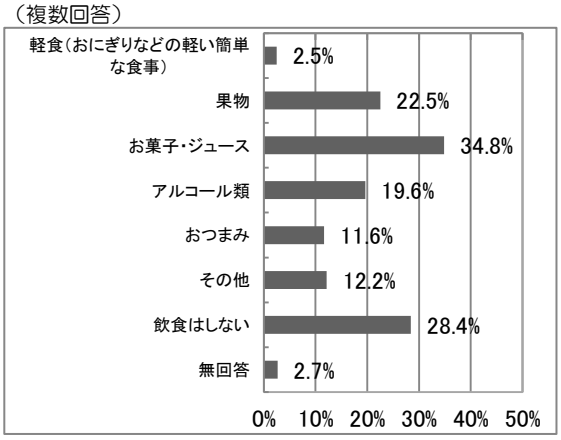
【男性・複数回答】



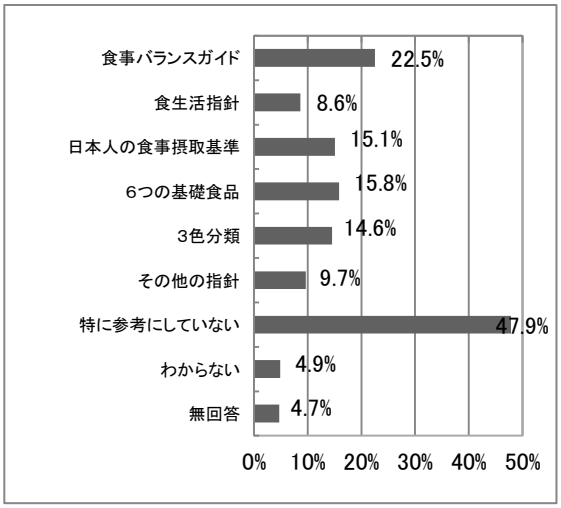
【女性・複数回答】



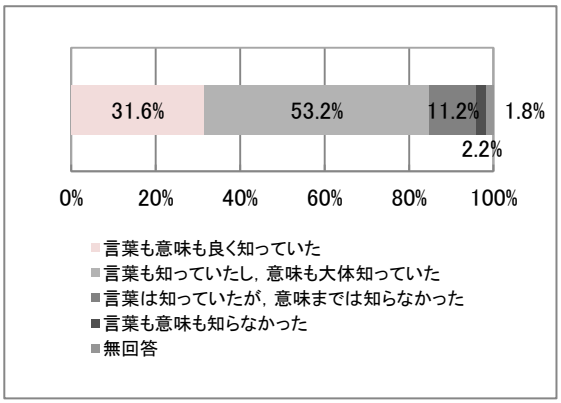
問 14　あなたはふだん，夕食後から就寝までの間に口にするものはありますか（食後のデザート以外に）。
（複数回答）



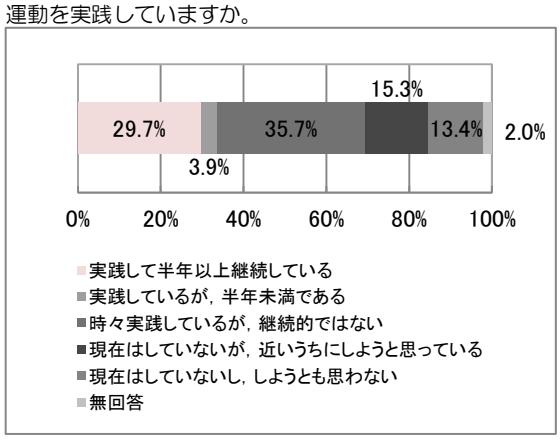
問 15　あなたは，日頃の健全な食生活を実践するため，どのような指針等を参考にしていますか（3つまで）。



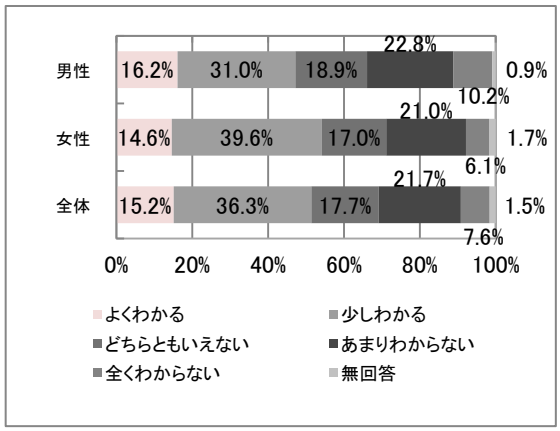
問 16　あなたはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という言葉やその意味を知っていますか。



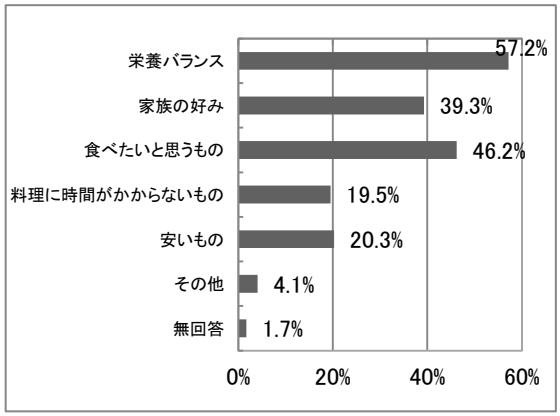
問 17　あなたは，健康のために体操や歩くなど定期的な運動を実践していますか。



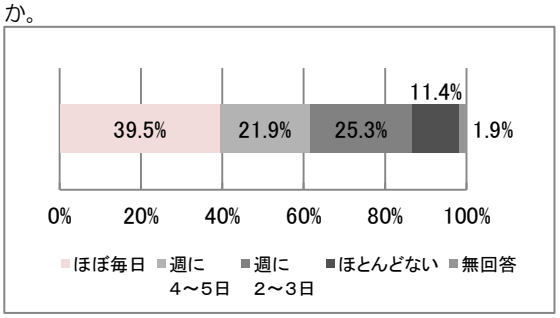
問 18　あなたは，健康を維持するため（適正体重を維持するなど），自分に適した１食の量とバランスがわかりますか。



問 19　あなたの家庭では，食事の献立を考えるとき，主にどのような基準で考えていますか（２つまで）。

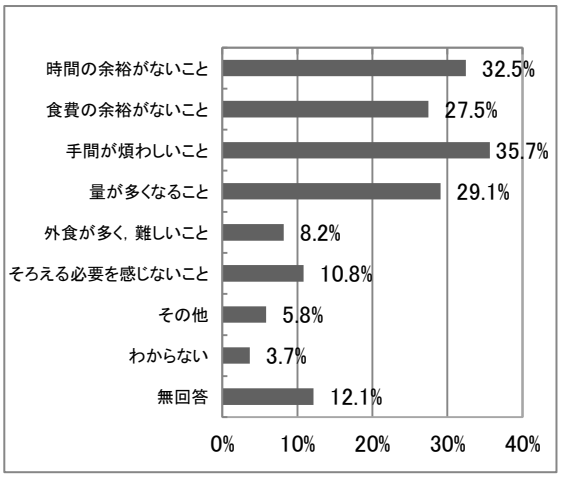


問 20　主食（ごはん，パン，麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を３つそろえて食べることが１日に２回以上あるのは週に何日ありますか。

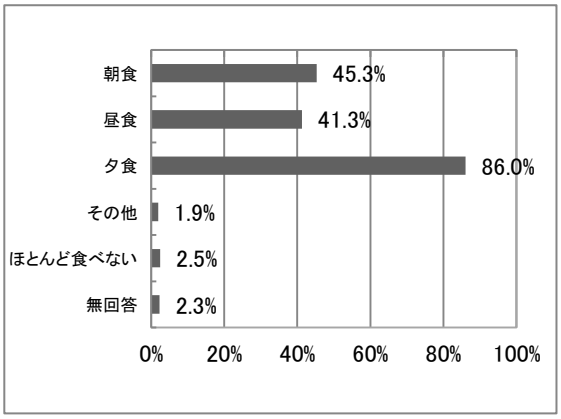


（主食・主菜・副菜をそろえて１日２回以上，ほぼ毎日食べる人以外回答～該当 684 人）

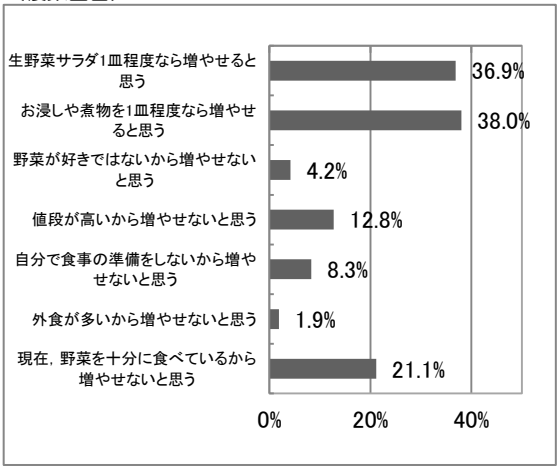
問 21　主食・主菜・副菜を３つそろえて食べる事が出来ないことに影響を与えていると思うものは何ですか。（複数回答）



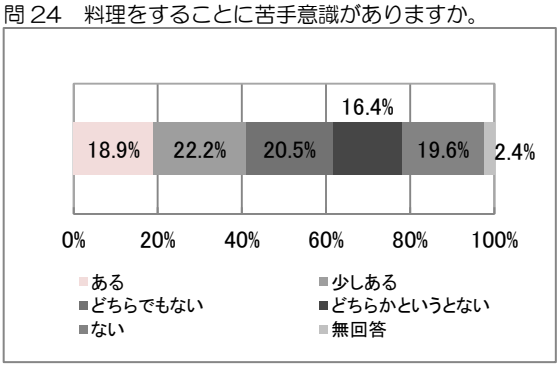
問 22　あなたは，ふだんの食事でいつ野菜を食べていますか。（複数回答）



問 23　あなたは，ふだんの食事で１日あたり「あと１皿程度，野菜を増やすこと」についてどう考えますか。（複数回答）

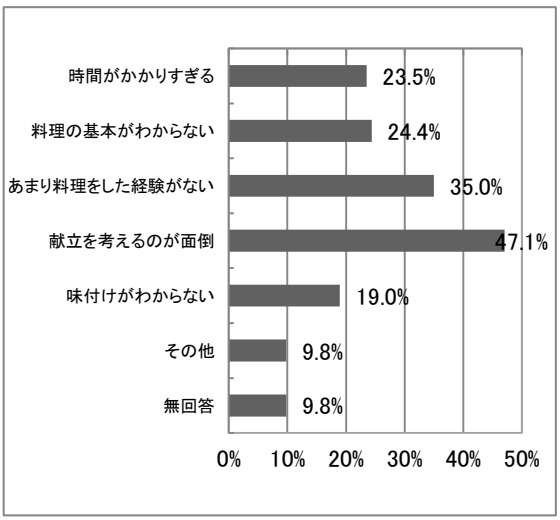


問 24　料理をすることに苦手意識がありますか。

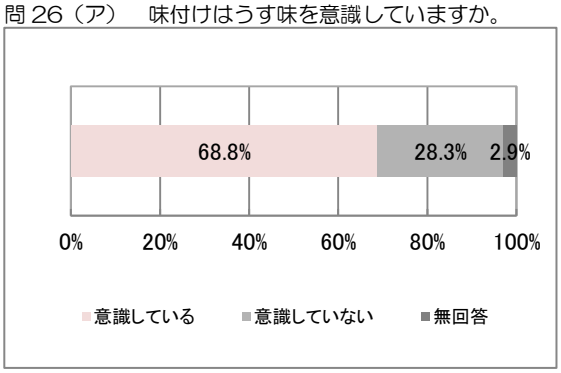


（料理の苦手意識がある，少しある人のみ回答
～該当480人）

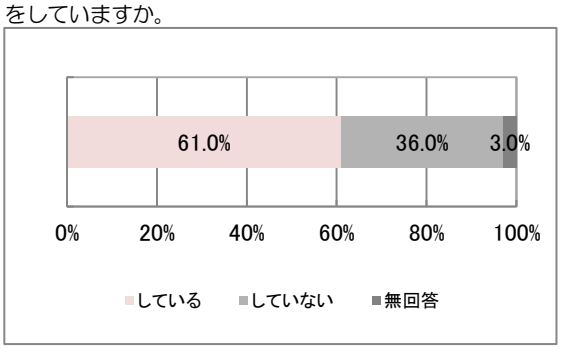
問 25　どのような理由からですか。（複数回答）



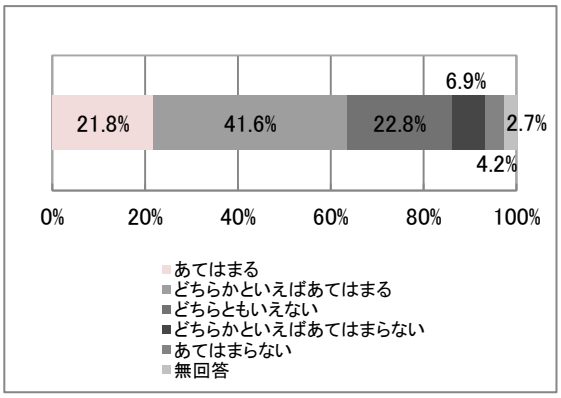
問 26（ア）　味付けはうす味を意識していますか。



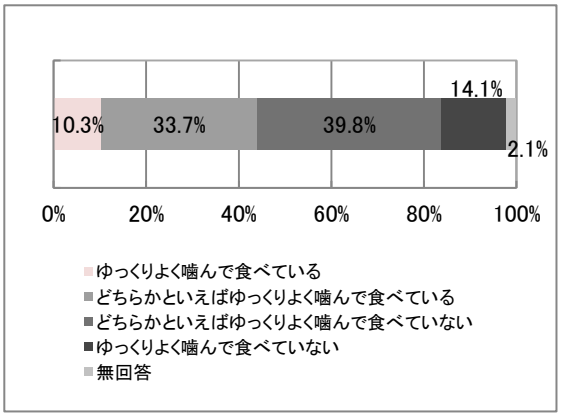
問 26（イ）「いただきます」，「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。



問 26（ウ）　季節の食材や，季節にあった料理を用意している（されている）。

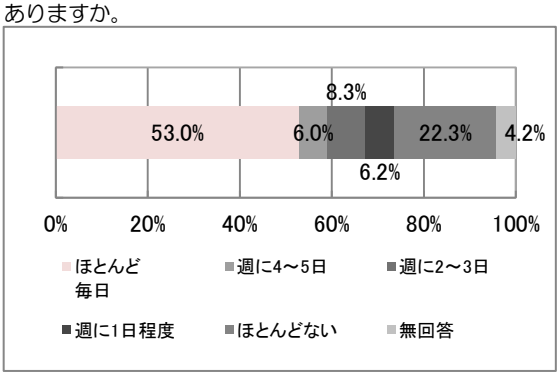


問 26（エ）　あなたは，ふだんゆっくりよく噛んでたべていますか。

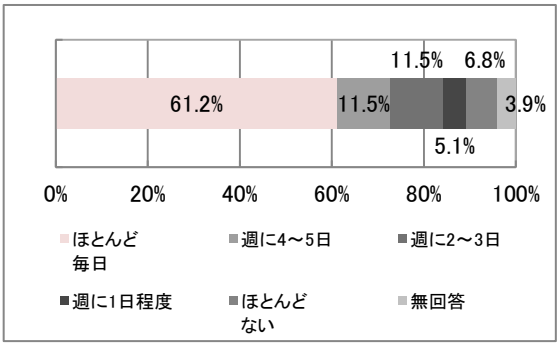


（同居家族がいる人のみ回答～該当 915 人）

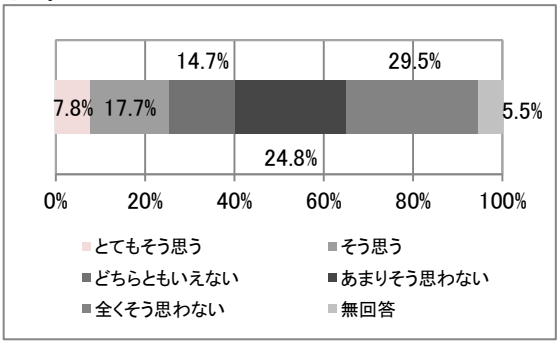
問 27（ア）朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。



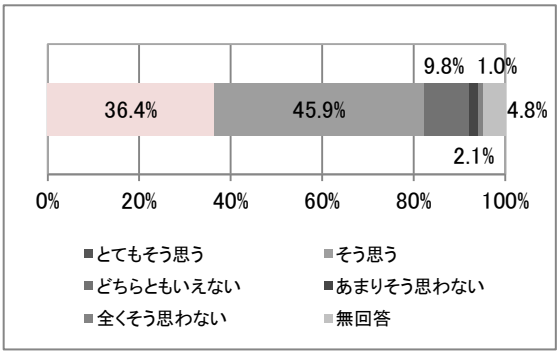
問 27（イ） 夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。



問 27（ウ） 家族が一緒に食事をする時間を作るのが難しい。

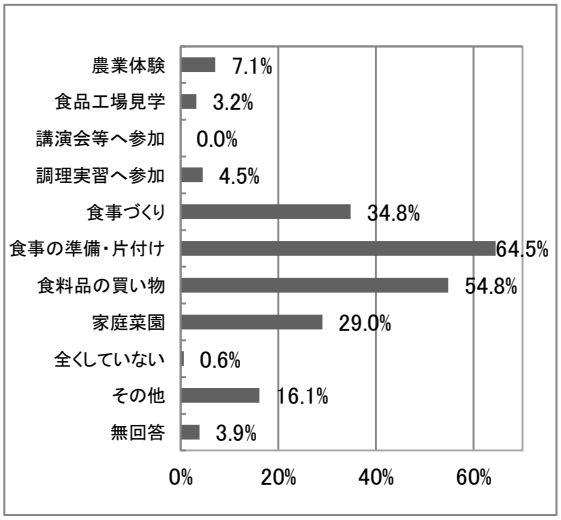


問 27（エ） 家族と一緒に食事をすることは重要である。

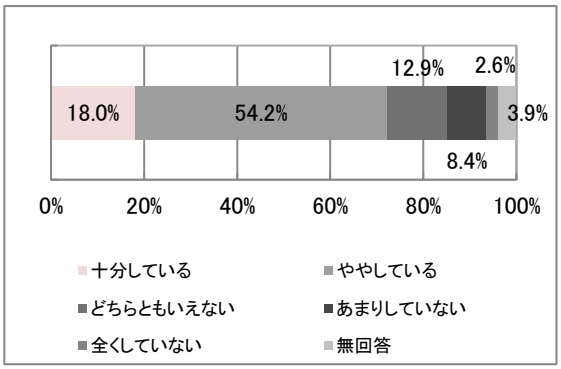


（小中高校生に該当する年齢の同居家族がいる人のみ回答～該当 155 人）

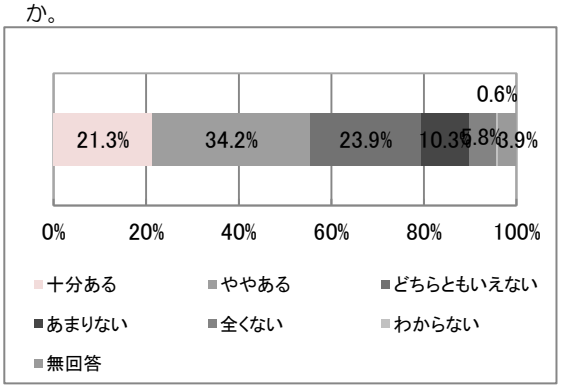
問 28（ア） あなたの家庭では，小中高校生の家族に，学校の活動以外で食に関するどのような体験をさせていますか。



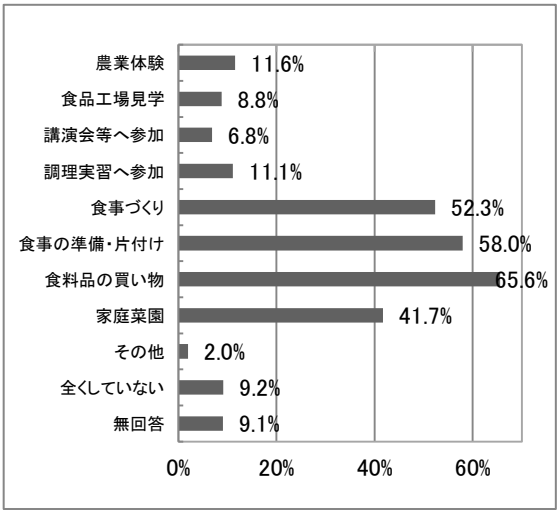
問 28（イ） あなたの家庭では，小中高校生の家族に食事マナー・食べ方など食に関する躾（しつけ）をしますか。



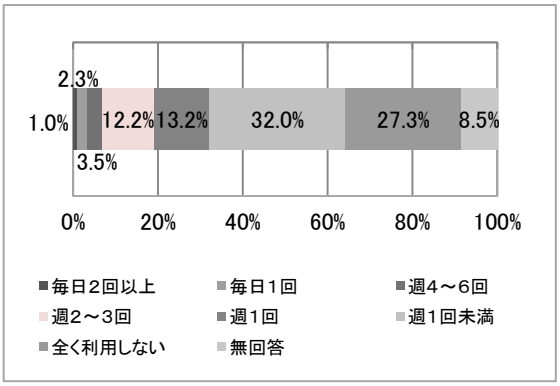
問 28（ウ）小中高校生の家族は，食への関心がありますか。



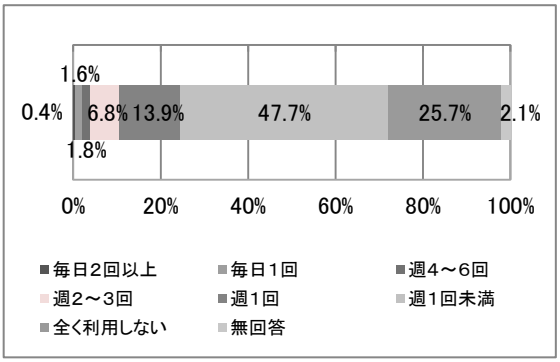
問 29　あなたは，食に関してどのような活動をしたことがありますか。（複数回答）



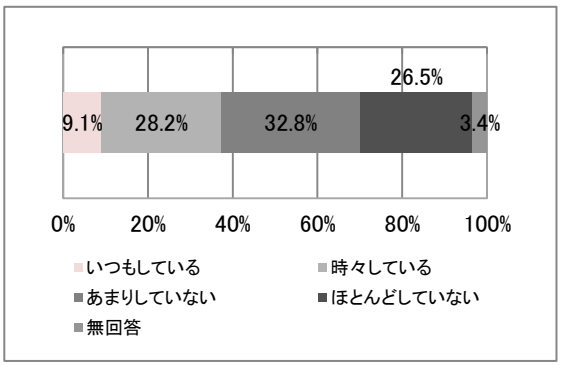
問 30　あなたは持ち帰りの弁当や総菜をどのくらい利用していますか。



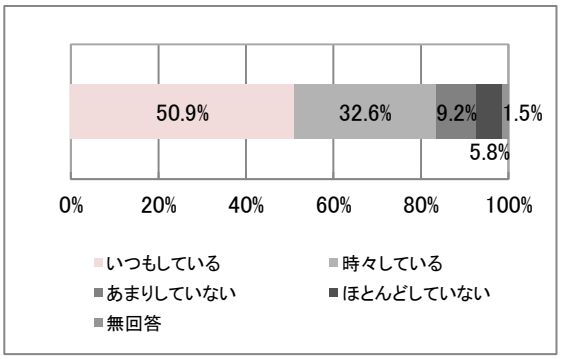
問 31　あなたは，外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。



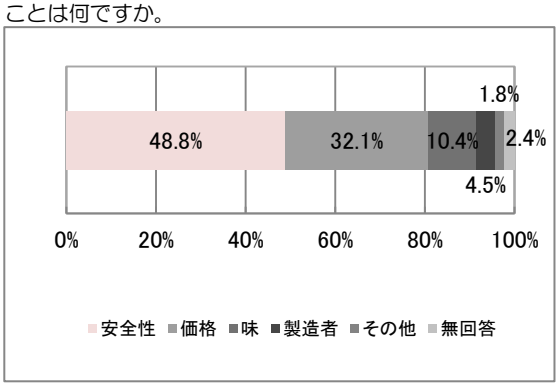
問 32　あなたはふだん，外食をするときや食品を購入するときに栄養成分の表示を参考にしていますか。



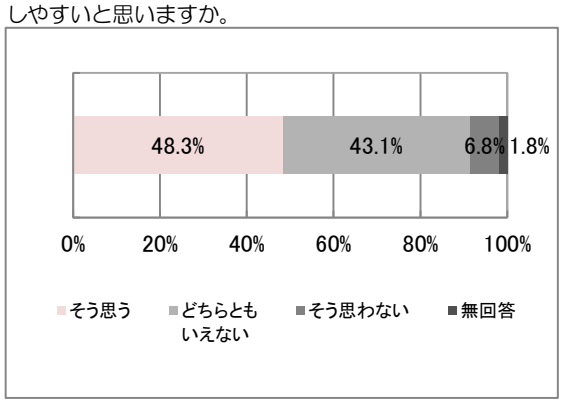
問 33　あなたは，ふだん食品の安全性に関して食品表示（生産履歴，保存方法，使用方法，賞味期限，消費期限等）を参考にしていますか。



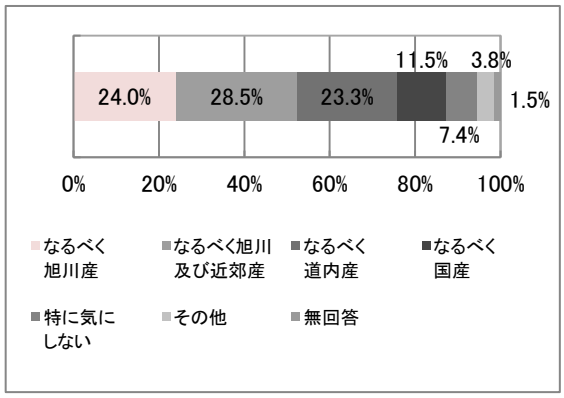
問 34　あなたは食品購入において，一番気にかけていることは何ですか。



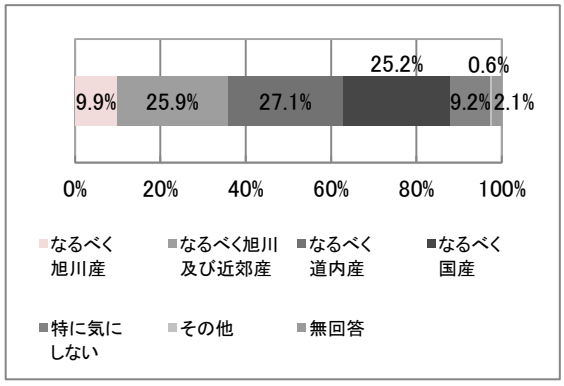
問 35　旭川産のお米や野菜，畜産物，農産加工品は購入しやすいと思いますか。



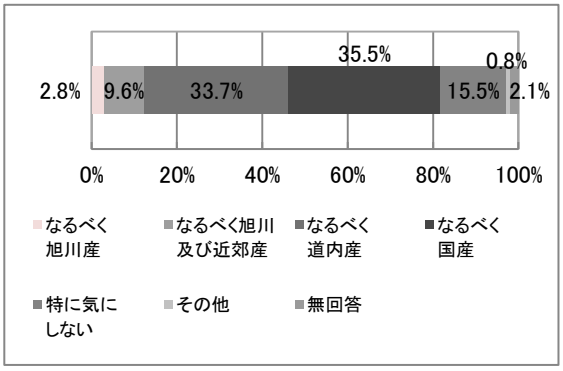
問 36（ア）　米を買う場合，どこの産地のものを選んでいますか。



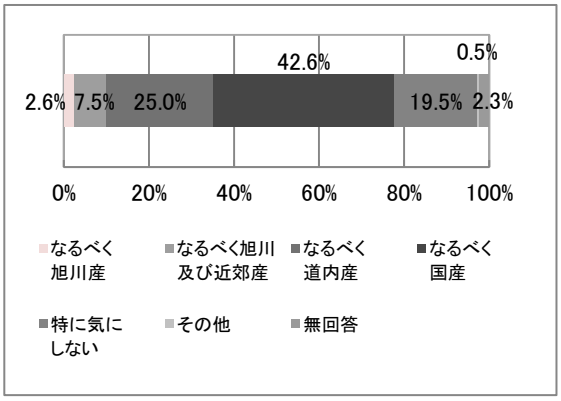
問 36（イ）　野菜を買う場合，どこの産地のものを選んでいますか。



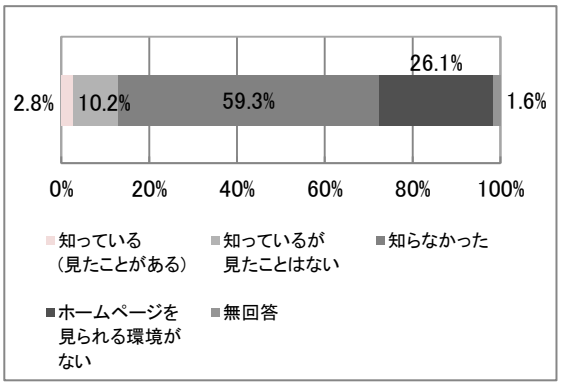
問 36（ウ）　肉（鶏・豚・牛）を買う場合，どこの産地のものを選んでいますか。



問 36（エ）　上記以外の農畜産物や加工食品を買う場合又は外食をする際，どこの産地のものを選んでいますか。



問 37　旭川市の食育ホームページがあることを知っていますか。



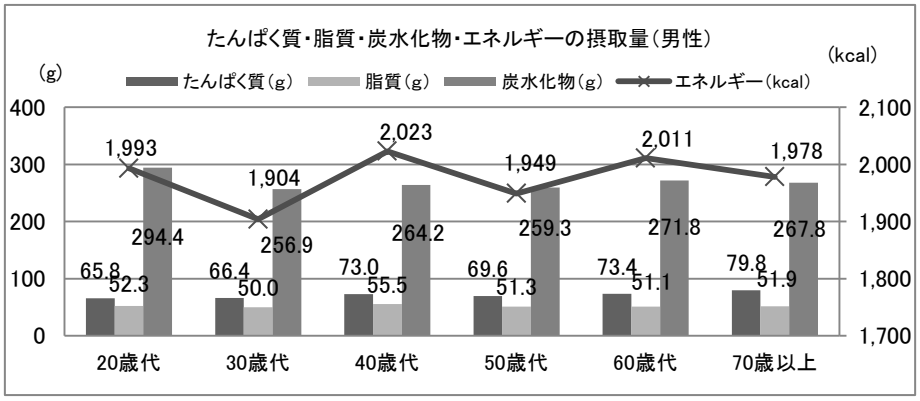
４　平成２７年度旭川市栄養調査結果（抜粋）

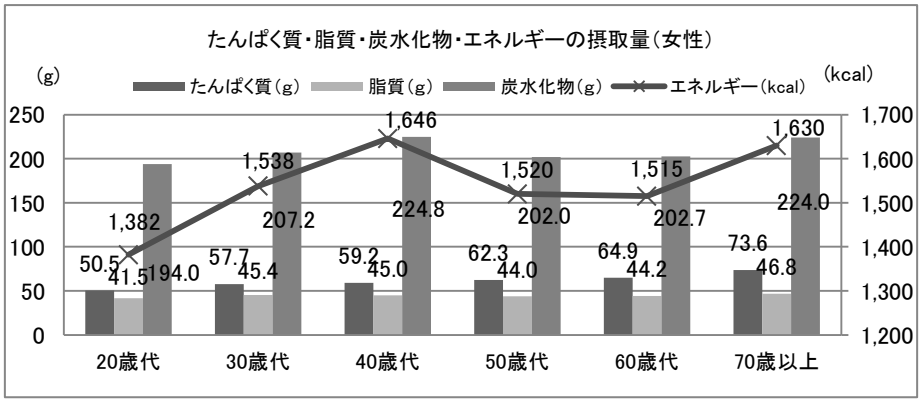
対象者　20 歳以上男女 3,000 人　　有効回答　1,133 人（37.8%）

＜回答者の属性＞

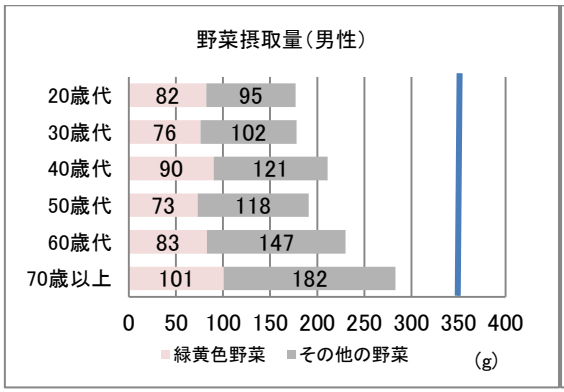
	全体		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代		70歳以上	
全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1133	435	698	14	49	54	82	59	91	69	103	112	173	127	200

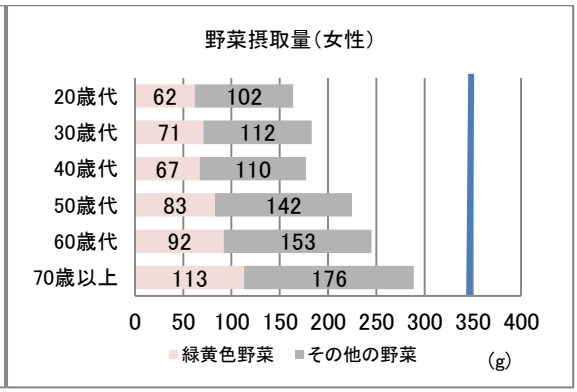
＜エネルギー及び栄養素摂取量＞





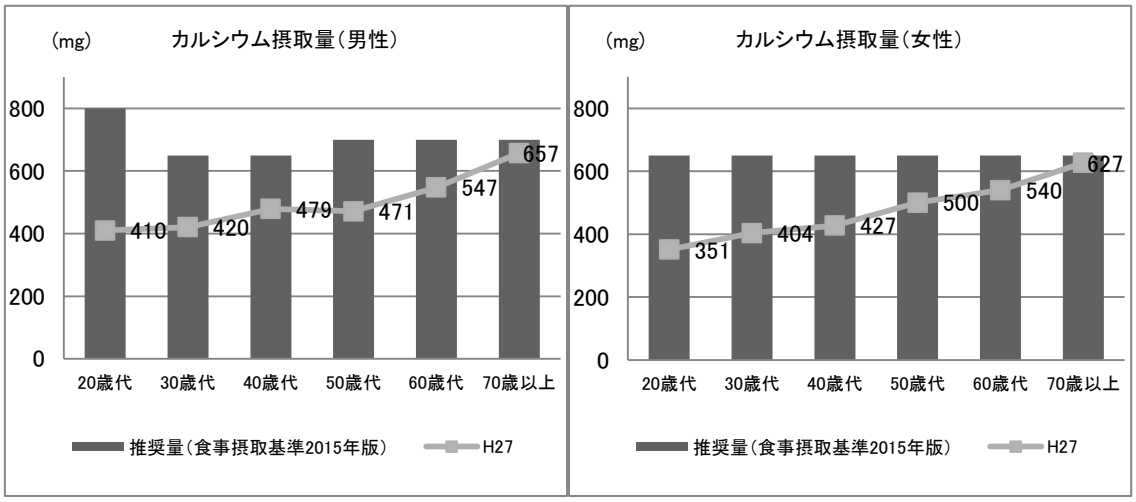
＜野菜摂取量＞





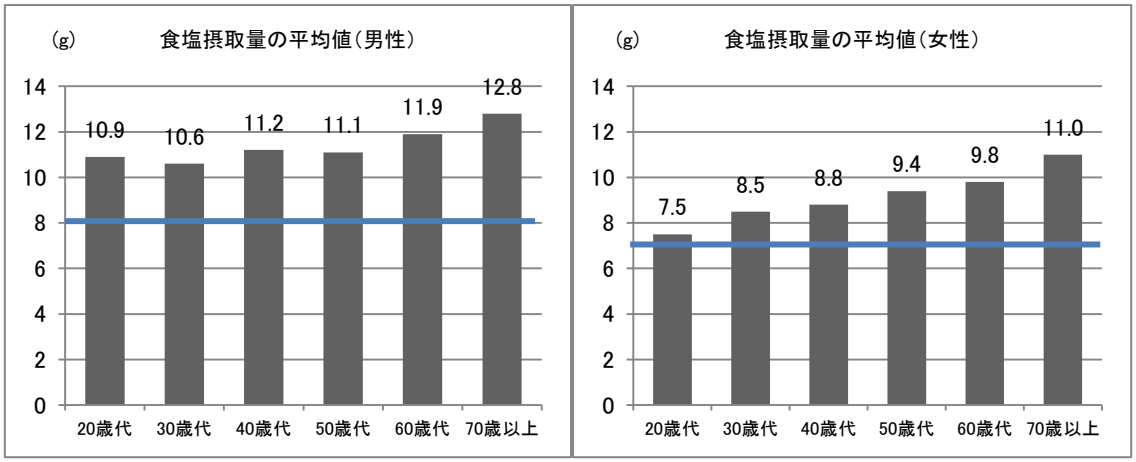
※野菜摂取目標量･･･1 日 350ｇ（緑黄色野菜 120ｇ，その他の野菜 230ｇ）

＜カルシウム摂取量＞



※推奨量･･･ほとんど（97～98%）の人が充足している量

＜食塩摂取量＞



※食塩摂取目標量･･･１日成人男性８ｇ未満，成人女性７ｇ未満

５　食育基本法の概要

（１）目的

国民が健全な心身を培い，豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため，食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

（２）関係者の責務

ア　食育の推進について，国，地方公共団体，教育関係者，農林漁業関係者，食品関連事業者，国民等の責務を定める。

イ　政府は，毎年，食育の推進に関して講じた施策に関し，国会に報告書を提出する。

（３）食育推進基本計画の作成

ア　食育推進会議は，次の事項について食育推進基本計画を作成する。

・食育の推進に関する施策についての基本的な方針
・食育の推進の目標に関する事項
・国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
・その他必要な事項

イ　都道府県は都道府県食育推進計画，市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

（４）基本的施策

ア　家庭における食育の推進
イ　学校，保育所等における食育の推進
ウ　地域における食生活の改善のための取組の推進
エ　食育推進運動の展開
オ　生産者と消費者との交流の促進，環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
カ　食文化の継承のための活動への支援等
キ　食品の安全性，栄養その他の食生活に関する調査，研究，情報の提供及び国際交流の推進

（５）食育推進会議

ア　農林水産省に食育推進会議を置き，会長（農林水産大臣）及び委員（関係大臣，有識者）25 人以内で組織する。

イ　都道府県に都道府県食育推進会議，市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

６　第３次食育推進基本計画の概要

国では，平成 28 年３月に，これまでの食育推進の成果と課題を踏まえ，平成 28 年度から平成 32 年度までの５年間を期間とする「第３次食育推進基本計画」を決定しました。
第３次食育推進基本計画の概要は次のとおりです。

（１）重点課題
ア　若い世代を中心とした食育の推進
イ　多様な暮らしに対応した食育の推進
ウ　健康寿命の延伸につながる食育の推進
エ　食の循環や環境を意識した食育の推進
オ　食文化の継承に向けた食育の推進

※重点課題に取り組むに当たって，次の２つの視点に十分留意する。
・子供から高齢者まで，生涯を通じた取組を推進
・国，地方公共団体，教育関係者，農林漁業者，食品関連事業者，ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進

（２）食育推進の目標（目標値：平成 32 年度までの達成を目指すもの）
ア　食育に関心を持っている国民を増やす
≪現状値≫75.0%　→　≪目標値≫90%以上

イ　朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす
≪現状値≫週 9.7 回　→　≪目標値≫週 11 回以上

ウ　地域等で共食したいと思う人が共食をする割合を増やす
≪現状値≫64.6%　→　≪目標値≫70%以上

エ　朝食を欠食する国民を減らす
≪現状値≫子供　4.4%　→　≪目標値≫0%
≪現状値≫若い世代　24.7%　→　≪目標値≫15%以下

オ　中学校における学校給食の実施率を上げる
≪現状値≫87.5%　→　≪目標値≫90%以上

カ　学校給食における地場産物等を使用する割合を増やす
≪現状値≫地場産物　26.9%　→　≪目標値≫30%以上
≪現状値≫国産食材　77.3%　→　≪目標値≫80%以上

キ　栄養バランスに配慮した食生活を実践する国民を増やす
≪現状値≫国民　57.7%　→　≪目標値≫70%以上
≪現状値≫若い世代　→　≪目標値≫55%以上

ク　生活習慣病の予防や改善のために，ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民を増やす
≪現状値≫適正体重維持等の実践　69.4%　→　≪目標値≫75%以上
≪現状値≫食塩や脂肪の低減取組企業登録数　67 社　→　≪目標値≫100 社以上

ケ　ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす
　　≪現状値≫　49.2%　→　≪目標値≫55%以上

コ　食育の推進に関わるボランティアの数を増やす
　　≪現状値≫34.4 万人　→　≪目標値≫37 万人以上

サ　農林漁業体験を経験した国民を増やす
　　≪現状値≫36.2%　→　≪目標値≫40%以上

シ　食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民を増やす
　　≪現状値≫67.4%　→　≪目標値≫80%以上

ス　地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し，伝えている国民を増やす
　　≪現状値≫伝えている国民　41.6%　→　≪目標値≫50%以上
　　≪現状値≫継承している若い世代 49.3%　→　≪目標値≫60%以上

セ　食品の安全性について基礎的な知識を持ち，自ら判断する国民を増やす
　　≪現状値≫国民　72.0%　→　≪目標値≫80%以上
　　≪現状値≫若い世代　56.8%　→　≪目標値≫65%以上

ソ　推進計画を作成・実施している市町村を増やす
　　≪現状値≫76.7%　→　≪目標値≫100%

（3）食育の総合的な促進に関する事項
ア　家庭における食育の推進
イ　学校，保育所等における食育の推進
ウ　地域における食育の推進
エ　食育推進運動の展開
オ　生産者と消費者との交流促進，環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
カ　食文化の継承のための活動への支援等
キ　食品の安全性，栄養その他の食生活に関する調査，研究，情報の提供及び国際交流の推進

（4）食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項
ア　多様な関係者の連携・協働の強化
イ　地方央協団体による推進計画の作成等とこれに基づく施策の促進
ウ　積極的な情報提供と国民の意見等の把握
エ　推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用
オ　基本計画の見直し

７　旭川市食育推進会議条例

（平成18年3月24日　条例第21号）

（設置）

第１条　食育基本法（平成17年法律第63号）第33条第１項の規定に基づき，旭川市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

（所掌事務）

第２条　推進会議は，次に掲げる事務をつかさどる。

⑴　旭川市食育推進計画を作成すること。

⑵　前号に掲げるもののほか，食育の推進に関する基本的事項を調査審議すること。

（組織等）

第３条　推進会議は，次に掲げる者のうちから，市長が委嘱する委員20人以内をもって組織する。

⑴　学識経験者

⑵　教育関係者

⑶　児童福祉関係者

⑷　消費者団体関係者

⑸　農業関係者

⑹　食品産業関係者

⑺　保健医療衛生関係者

⑻　市内に居住し，又は通勤し，若しくは通学する者であって，市長が行う公募に応じたもの

⑼　その他市長が適当と認めた者

２　委員の任期は，２年とする。ただし，補欠の委員の任期は，前任者の残任期間とする。

３　委員は，再任されることができる。

（会長及び副会長）

第４条　推進会議に会長及び副会長１人を置き，委員の互選によりこれを定める。

２　会長は，会務を総理し，推進会議を代表する。

３　副会長は，会長を補佐し，会長に事故があるときは，その職務を代理する。

（会議）

第５条　推進会議の会議は，会長が招集する。

２　推進会議は，委員の過半数が出席しなければ，会議を開くことができない。

３　推進会議の議事は，出席した委員の過半数で決し，可否同数のときは，会長の決するところによる。

４　推進会議は，必要があると認めるときは，関係者の出席を求めて意見を聴き，又は関係者に対し資料の提出を求めることができる。

（庶務）

第６条　推進会議の庶務は，保健所において処理する。

（委任）

第７条　この条例に定めるもののほか，推進会議の運営に関し必要な事項は，会長が推進会議に諮って定める。

附　則

この条例は，平成18年４月１日から施行する。

８　旭川市食育推進会議委員名簿，食育推進関係部局会議構成員名簿

（１）旭川市食育推進会議委員名簿

（五十音順，敬称略）

氏　名	推　薦　団　体　等
安　倍　あずさ	旭川市ＰＴＡ連合会
稲　葉　弘　美	（公社）旭川民間保育所相互育成会
岩　城　弘　子	旭川食生活改善協議会
小　原　　隆	旭川青果物生産出荷協議会
加　藤　敏　明	市民公募
金　子　圭　一	旭川市中学校長会
川　邊　淳　子	北海道教育大学旭川校
佐々木　淳　一	市民公募
只　野　明　美	市民公募
◎豊　島　琴　恵	旭川大学短期大学部
中　島　　張	旭川市農産加工協議会
福　居　裕　二	旭川食品加工協議会
本　田　雅　榮	（一社）旭川消費者協会
松　原　澄　子	市民公募
○村　上　伸　吾	生活協同組合コープさっぽろ旭川地区本部
安　井　晴　江	旭川市立西神楽中学校
山　内　明　美	（公社）北海道栄養士会旭川支部
山　本　優　子	市民公募
吉　岡　将　之	北海道全調理師会旭川支部
吉　岡　　京	ときめき隊

◎会長，○副会長

（2）旭川市食育推進関係部局会議構成員名簿

部　名	職　名	氏　名
保健所	地域保健担当部長（座長）	林　　徳　一
	次長	上　林　宏　次
	保健総務課長	松　田　嗣　敏
	健康推進課長	佐久間　功　夫
	衛生検査課長	水　上　敏　昭
	保健指導課長	川　村　ひとみ
子育て支援部	こども育成課長	堀　内　弘　文
経済観光部	産業振興課長	冨　田　康　文
農政部	農業振興課長	太　田　智　之
学校教育部	教育指導課主幹	菅　藤　真由美
	学校保健課長	大河原　祐　子

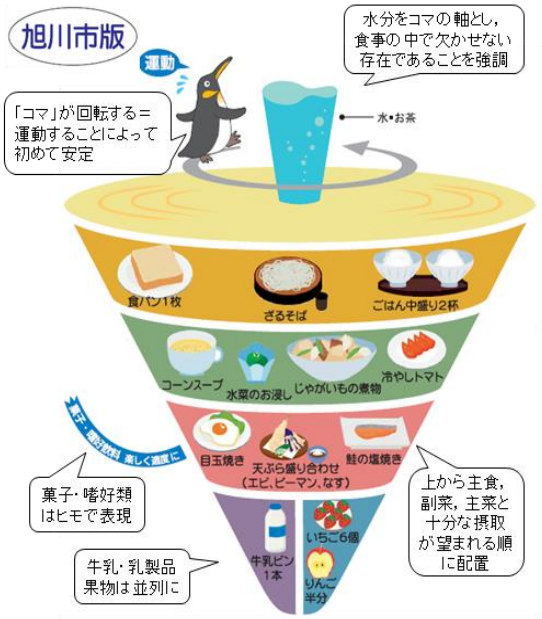
※事務局：保健所保健指導課栄養係

９　旭川市版「食事バランスガイド」

食事バランスガイドとは，私たちが健康で快適な生活を送るために，１日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか，食事の望ましい組合せと量をわかりやすくイラストで示したものです。

このコマに自分が１日に食べたものを当てはめることによって食生活をチェックすることができます。

旭川市版「食事バランスガイド」は，地域でとれる農産物や食文化など地域の特性を生かした料理をイラストに盛り込み，親しみやすい内容になっています。



「コマ」をイメージとして描くことで、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことを表しています。

自分の適量を知りましょう！

右の表から、1日分の食事量を把握し、献立を選ぶ際の参考にすると良いでしょう。

＜活動量の見方＞

「低い」：1日中座っていることがほとんど。

「ふつう」：座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度行う。

※さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

１日に必要なエネルギーと食事の量

男性	活動量	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6～9歳		1．400～2．000 Kcal	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ	6～11歳 70歳以上
70歳以上	低い							活動量低い
70歳以上	ふつう以上							
10～11歳		基本形 2．200 Kcal（±200 Kcal）	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ	12～69歳
12～69歳	低い							活動量ふつう以上
12～69歳	ふつう以上	2．400～3．000 Kcal	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ	

※「食事バランスガイド」の詳細は
旭川市の食育ホームページをご覧ください。

旭川市の食育　検索

第３次旭川市食育推進計画

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：平成 29 年３月
問合せ先：旭川市保健所保健指導課
〒070-8525　旭川市７条通１０丁目
旭川市第二庁舎
TEL（0166）26-1111（代表）

市民の食育10の実践ポイント

食育の主役は市民です。食育の意義や必要性を理解し，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 朝食から活力のある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。
- 自分なりのリズムを規則的にとることで，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

- 適正体重を維持するように心がけましょう。そのためには，体重をこまめに量り，食事と運動のバランスをとることが大切です。

4 主食，主菜，副菜を基本にバランス良く食べます

★主食：ごはん，パン，麺など
★主菜：魚，肉，卵，大豆や大豆製品を使った料理
★副菜：野菜やきのこ，いも，海藻を使った料理

- 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231gと不足傾向にあります。
- 毎食野菜を意識して食べることで，目標となる，1日350gの野菜がとりやすくなります。

6 食塩を控えめに，脂肪は質と量を考えて食べます

- 生活習慣病予防のために，食塩や脂肪のとりすぎに注意しましょう。
- 脂肪は，動物，植物，魚由来により質が異なるので，バランス良くとりましょう。
- 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」をはじ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

- 旭川は新鮮で良質な農産物に恵まれています。農業に対する理解を深め，生産から消費までの食のつながりを感じながら，積極的に地場農産物を使いましょう。

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等，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等，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

- 健康の保持増進のためには，今の食生活を振り返ることが大切です。
- 「食」に関する正しい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。