

# 第4次旭川市食育推進計画

令和5年（2023年）3月

旭川市

## はじめに



旭川市長 今津 寛介

私たち市民が生きていく上で、欠かすことができない大切なもののひとつに「食」があります。

「食」は命の源であるとともに、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らしていくためにも重要な役割を果たしています。

しかし、昨今、食を取り巻く環境は刻々と変化しており、ライフスタイルの多様化、経済的環境の変化や経済格差の拡大、新型コロナウイルス感染症の影響による食を通じたコミュニケーションの機会の減少など、様々な課題が浮き彫りとなっています。

また、季節や場所を問わず、食べたいものをいつでもどこでも食べられる便利さの一方で、本来食べられるはずのものが廃棄されている食品ロスなども新たな課題として挙げられており、SDGs（持続可能な開発目標）の実現のためには、一人一人が環境に配慮した食生活を送ることも不可欠です。

本市では、市民の皆様の食育を推進するため、平成29年度から第3次計画に基づき食育の取組を進めてまいりましたが、依然として、食塩のとりすぎや野菜の摂取不足等による栄養の偏りが見られており、さらに、特に若い世代における朝食の欠食率の増加など、食習慣においても様々な問題が生じています。

こうした課題を踏まえ、この度、「第4次旭川市食育推進計画」を策定しました。

計画の基本理念である「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」に向け、関係機関、団体等と連携して食育に取り組むとともに、本計画をできるだけ多くの方に手に取っていただき、食育の取組をそれぞれの立場において実施していただきたいと考えております。引き続き、御理解、御協力を賜りますようお願いいたします。

最後に、本計画の策定に当たり、旭川市食育推進会議委員をはじめ、貴重な御意見、御提言をお寄せいただきました皆様方に、心から感謝申し上げます。

# 目 次

## 第1章 計画策定の趣旨等

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と実践	5
2 安全・安心な食の推進	14
3 地産地消を生かした食育の推進	18
4 関係者が連携した食育の推進	22

## 第3章 食育推進の方向性

1 食育の目標	23
2 計画の体系	24
3 食育推進の基本的な方向性と基本施策	25
4 計画の指標	28

## 第4章 食育推進の取組

1 食育の推進に向けて	31
(1) 関係者の役割	31
(2) 計画の進行管理	34
2 具体的な取組	35
(1) 「食」の大切さについての理解と実践	35
(2) 環境に配慮した食育の推進	39
(3) 安全・安心な食の推進	40
(4) 地産地消を生かした食育の推進	42
(5) 関係者が連携した食育の推進	44

## 資料編

1	計画策定経過等	45
2	第3次旭川市食育推進計画における目標値の達成状況（12項目）	47
3	令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査結果	49
4	令和3年度旭川市栄養調査結果（抜粋）	60
5	食育基本法の概要	63
6	第4次食育推進基本計画の概要	64
7	旭川市食育推進会議条例	67
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	69
9	用語説明	71

### <コラム>

①	栄養バランスの良い食事	4
②	食中毒の原因を「つけない」「ふやさない」「やっつける」	16
③	違いがわかる期限のハナシ～”消費”と”賞味”～	17
④	野菜の産地 あさひかわ	19
⑤	朝ごはんのすすめ	30
⑥	減塩について考えてみませんか	34
⑦	HACCP <sup>ハサツプ</sup> に沿った衛生管理について	40
⑧	食物アレルギーについて	41
⑨	北の米どころ 旭川	43
⑩	食育ピクトグラムを知っていますか	44

### <事例紹介>

①	旭川市食生活改善推進員の活動	17
②	郷土の旬を味わう日	21
③	旭川市食品ロス削減ポータルサイト	39

注) 調査結果については、小数点第2位を四捨五入し、小数点第1位まで表示しているため、回答率の合計が100.0%にならない場合があります。

## 第1章 計画策定の趣旨等

### 1 計画策定の目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。

また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与えるとともに、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与します。

国は食育を、『生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの』と位置付け、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、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、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。

本市では、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、食育に関係するボランティア団体、行政など、様々な関係者が連携を深め、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、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すとともに、15年以上にわたり関係機関と連携しながら市民の食育推進に取り組んできました。

その結果、自身に適した食事量などを理解している市民の割合や家族との共食の機会の増加など一定の成果が得られています。また、この間、栄養成分表示が義務化されるなど食育を実践するための環境づくりが進み、これを活用する市民の割合も増えてきています。

一方、若い世代の朝食欠食率の高さなど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状況となっています。

また、令和2年2月に旭川市でも初めて確認された新型コロナウイルス感染症（以下「新型コロナ」という。）による影響は、私たちの健康状態や生活のみならず、意識や行動にまで波及しました。接触機会低減のための外出自粛等により飲食業が甚大な影響を受けるなど、食品産業にも様々な余波が広がっています。また、在宅時間が増えたことにより自宅での調理や食事の回数が増えるなど、家庭での食育の重要性が高まっています。

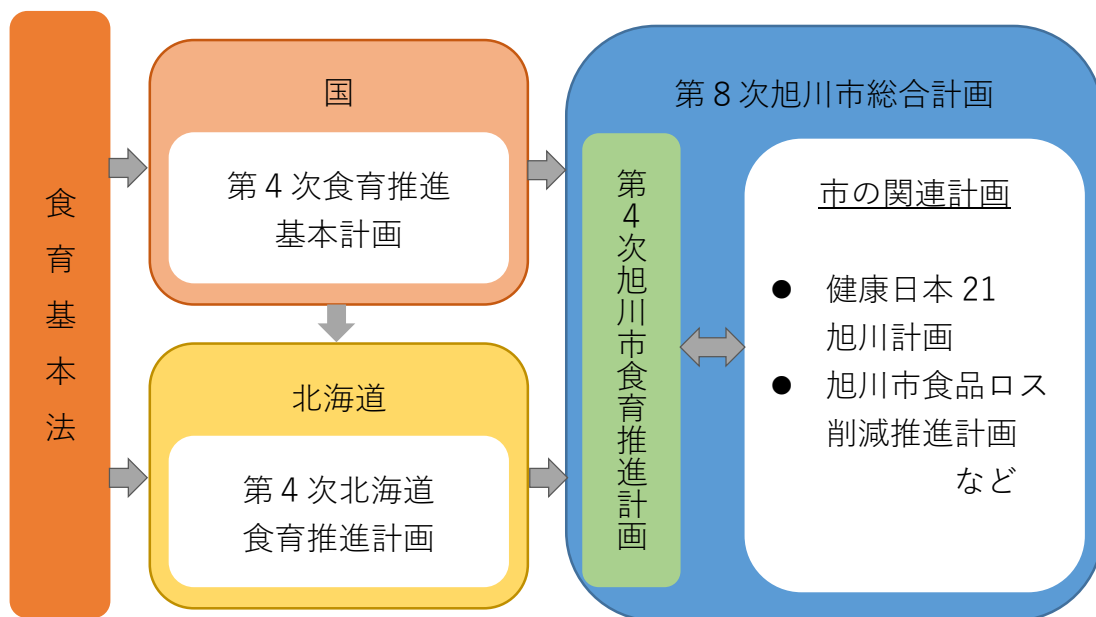
これまでの取組の評価、食をめぐる現状や課題、コロナ禍における社会情勢の変化などを踏まえ、本計画を策定するものです。

## 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、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。

さらに、持続可能な世界の実現を目指すため、経済、社会、環境の諸問題に統合的に取り組むSDGsへの関心が世界的な広がりを見せる中、SDGsと深く関わりがある食育の取組においてもSDGsの考え方を踏まえて推進することが必要とされています。



## 3 計画の期間

本計画の期間は、令和5年度（2023年度）から令和9年度（2027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	基本施策
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
	2 家庭における食育の推進
	3 地域における食育の推進
	4 学校や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
	6 安全に関する知識や情報の提供
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
	8 生産者と消費者の交流
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

また、前計画である「第3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」、「地域における食育の推進」の3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を整理しました。

## 第2章 旭川市における現状と課題

### 《令和3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	簡易型自記式食事歴法質問票による直近1か月間の食品等の摂取状況調査
対象	20歳から79歳までの市民3,200人（同一対象者で実施）	
期間	令和3年11月1日から同年11月30日まで	
調査方法	郵送	
有効回答数	1,061人	1,038人
回答率	33.2%	32.4%

（調査結果は、資料編49ページから62ページ参照）

### 《その他本章に関連する主な調査》

#### ○ 令和2年度食生活調査（小学5年生，中学2年生対象。）

- ・ 調査内容 給食や家庭で食事を残す理由について，朝食の摂取状況について，食品や料理に対する嗜好について
- ・ 有効回答数 小学生 1,336人，中学生 763人，合計 2,099人

### コラム① 栄養バランスの良い食事

食品に含まれる栄養素の種類や量は個々の食品ごとに異なり，必要な栄養素全てを必要だけ含む食品はありません。下の図のように主食，主菜，副菜といった栄養面の特徴が異なる料理の組み合わせを基本にすることで，多様な食品を食べることとなり，必要な栄養素をバランス良くとることにつながります。

また，バランスを更に整えるためには，調理方法も大切です。揚げる，煮る，蒸すなどの調理方法や，味の付け方などによって，同じ食材でも最終的に含まれる油や食塩の量などが変わってきます。





## 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

糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の発症や進行は、食生活が密接に関与しています。そのため、生涯を通して健康で暮らすためには、市民の食に対する関心や食生活と健康に対する意識を高めることが重要になります。

令和3年度の調査では、食育に関心がある市民の割合は増えており、意識の向上が見られました。しかし、肥満や朝食の欠食率の増加など、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も明らかとなりました。

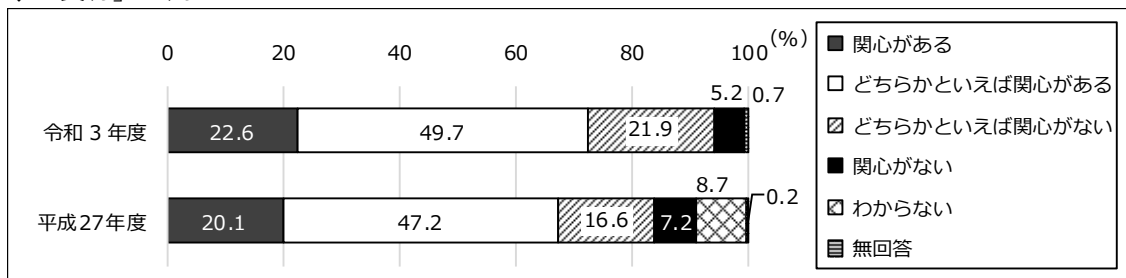
男性は、20～70歳代のいずれの年代でも3割が肥満であること、20歳代女性の2割弱がやせであること、野菜の摂取量が目標値の350gに達していないこと、食塩を男女とも目標量の2倍近く摂取していることなど、生活習慣病の予防の面でも課題が多く見受けられます。

女性では50歳代以上のすべての年代において3割以上でBMIの数値が目標範囲未満であるなど、フレイルの観点からの問題もみられました。

また、よくかんで食べている人は40%と、前回調査よりやや減少しています。よくかんで食べることは、早食いを防止して満腹感を得られやすくなり、肥満予防につながるとともに、あごの発達や、虫歯予防などの効果も期待できます。また、口腔機能が低下すると食の多様性が失われ、栄養バランスも崩れてしまいがちです。

生活習慣病予防等を含め、健康を維持するためには、市民一人一人の食や健康に対する意識の向上だけでなく、実践につながるような働きかけが必要です。

#### ◆「食育」に関心がある

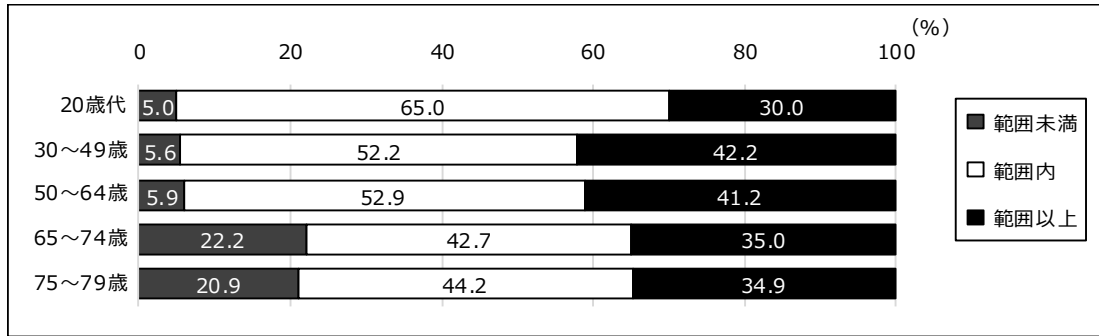


(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査)

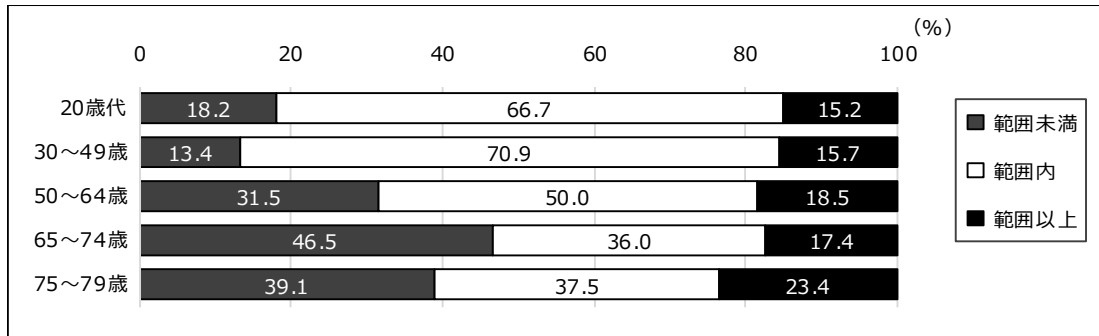
## 第2章 旭川市における現状と課題

### ◆BMI（体格指数）の分布状況（区分階層別）

#### 【男性】

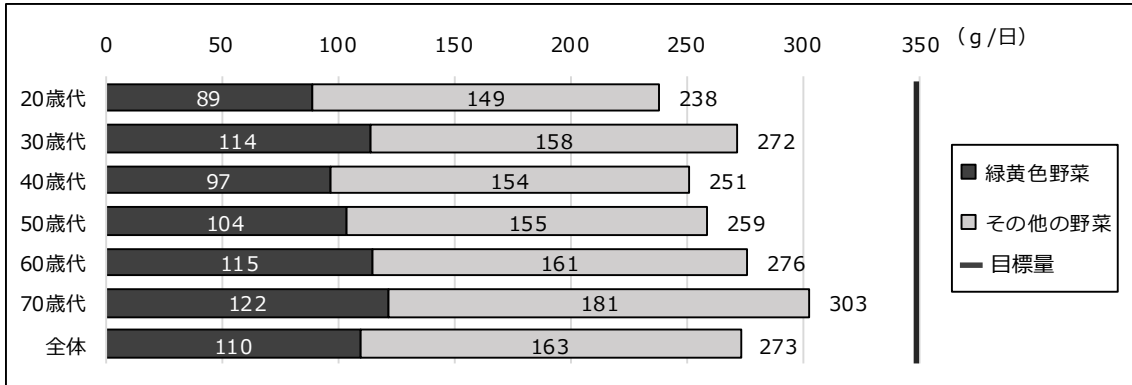


#### 【女性】



(令和3年度旭川市栄養調査)

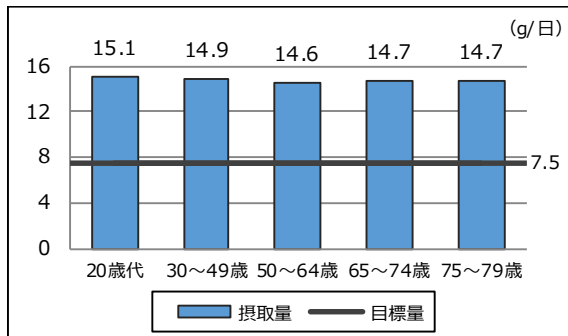
### ◆1日の野菜摂取量（年齢階層別・EER調整値）



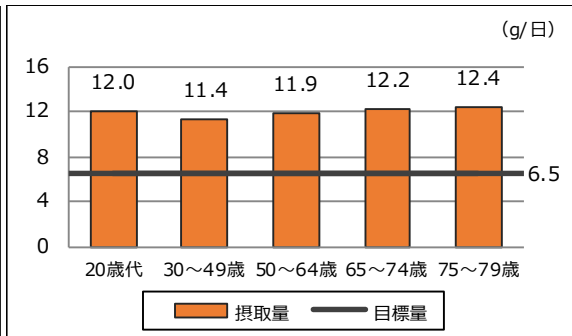
(令和3年度旭川市栄養調査)

◆ 1日の食塩摂取量（区分階層別・EER調整値）

【男性】

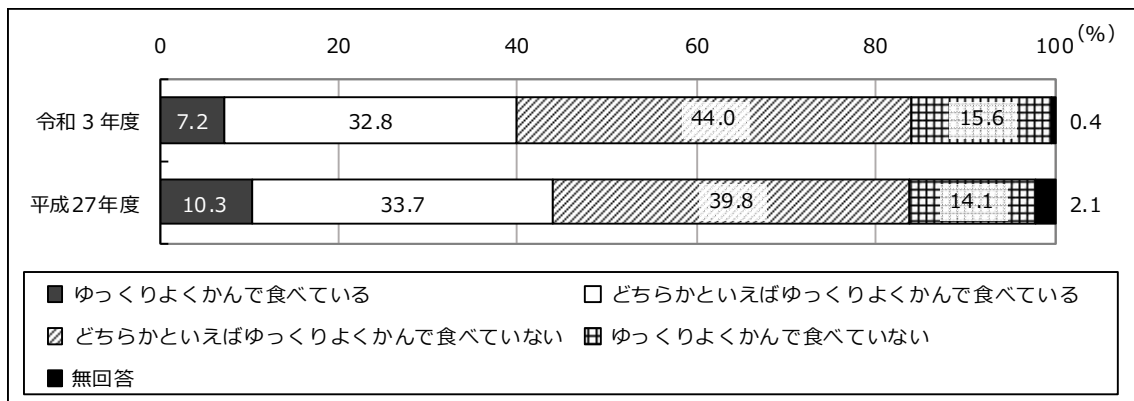


【女性】



（令和3年度旭川市栄養調査）

◆ ゆっくりよくかんで食べているか



（令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査 資料編55ページ参照）

<引き続き取組が必要な課題>

- 食育への関心の向上だけでなく、適切な栄養摂取や毎日3食とる習慣など食生活改善に向けた実践

## 第2章 旭川市における現状と課題

### (基本施策2) 家庭における食育の推進

家庭は、市民一人一人が食育を実践する場となります。

家庭で家族と一緒に食事をとること（共食）は、食育の原点であり、家族との毎日の食事を通して食の楽しさを感じるとともに、食事のマナーなどを学ぶ成長の場でもあります。

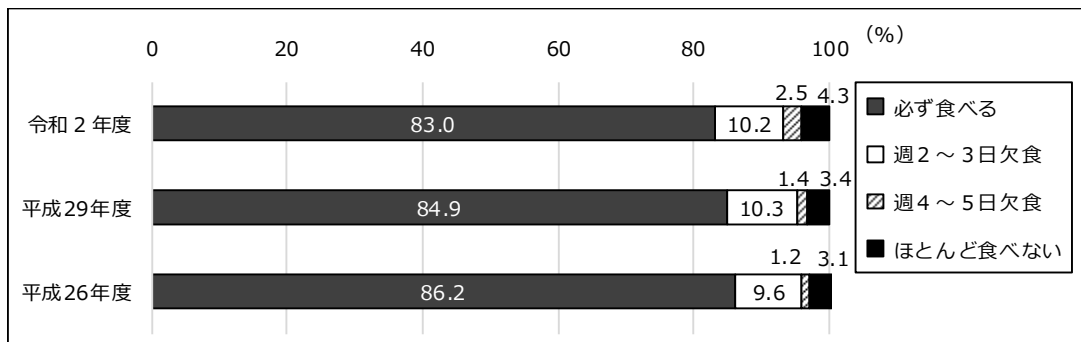
本市においても、子供の調理体験を組み入れた講座など、普及啓発事業等を通じて、望ましい食習慣や共食の大切さ、調理技術の普及に取り組んできました。

朝食を食べることで、必要な栄養素の摂取量が増えるとともに、心身の健康にも寄与すると言われています。しかし、朝食を欠食することがある児童生徒は、小学5年生で17%、中学2年生で21%となっています。大人も、週の半分以上朝食を食べない人は、男性で24%、女性で15%、特に、20～30歳代の若い世代では39%となるなど、朝食の欠食を改善することは市民にとって重要な課題です。

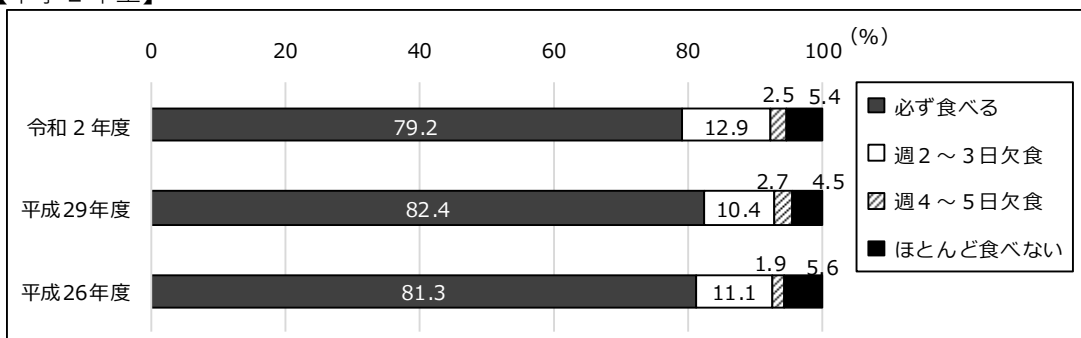
また、共食をすることは、健康な食生活と関係していることが報告されていますが、家族と同居している人の朝・夕食の共食回数の合計は週9.7回でした。

#### ◆朝食摂取状況

##### 【小学5年生】

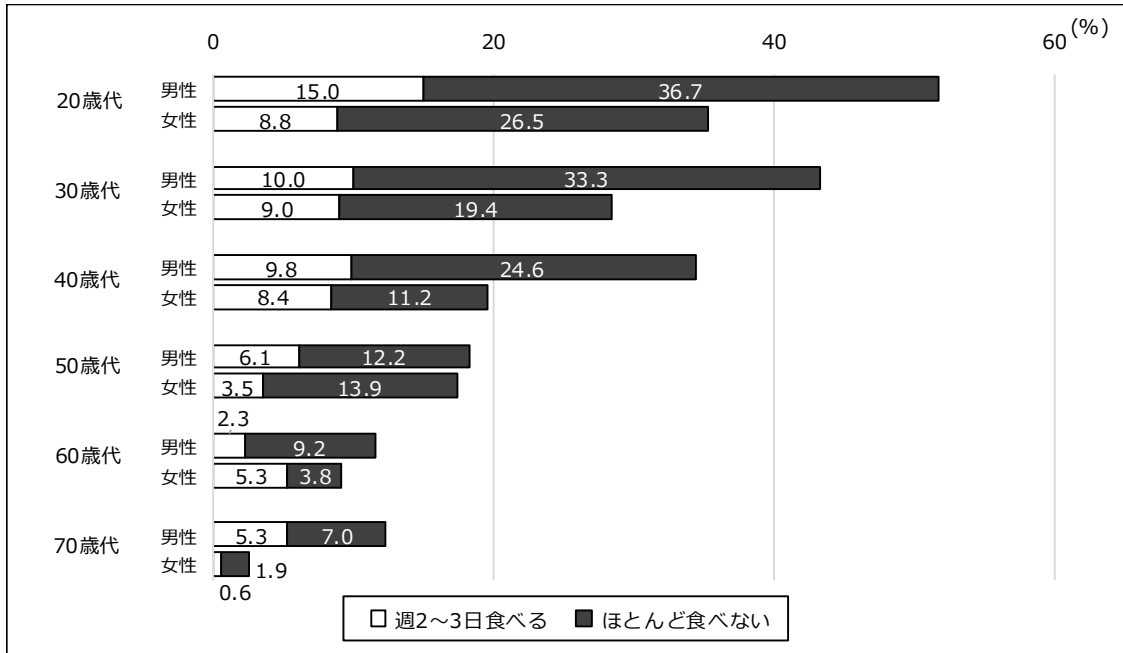


##### 【中学2年生】



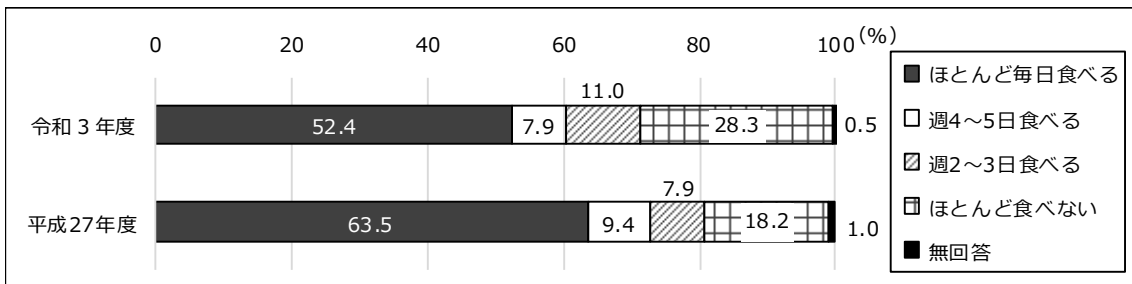
(令和2年度食生活調査 旭川市教育委員会)

◆朝食の欠食状況



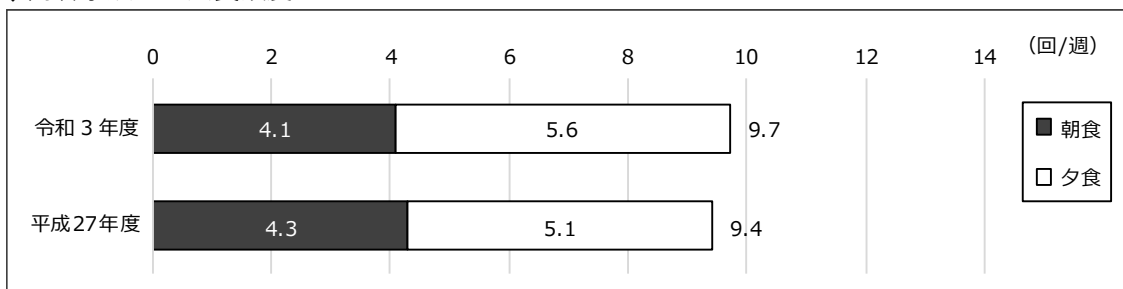
(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査 資料編 52 ページ参照)

◆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 資料編 52 ページ参照)

◆同居家族との共食頻度



(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査)

<引き続き取組が必要な課題>

- 朝食の重要性の普及啓発及び朝食摂取の習慣化を図る
- 家族と一緒に食事（共食）をするなど、家庭における子供への食育の充実

## 第2章 旭川市における現状と課題

### (基本施策3) 地域における食育の推進

地域は市民生活の拠点です。

日常的な活動を通じた食育推進の取組や、様々な機会を活用した家庭や個人への積極的な働きかけが期待されます。

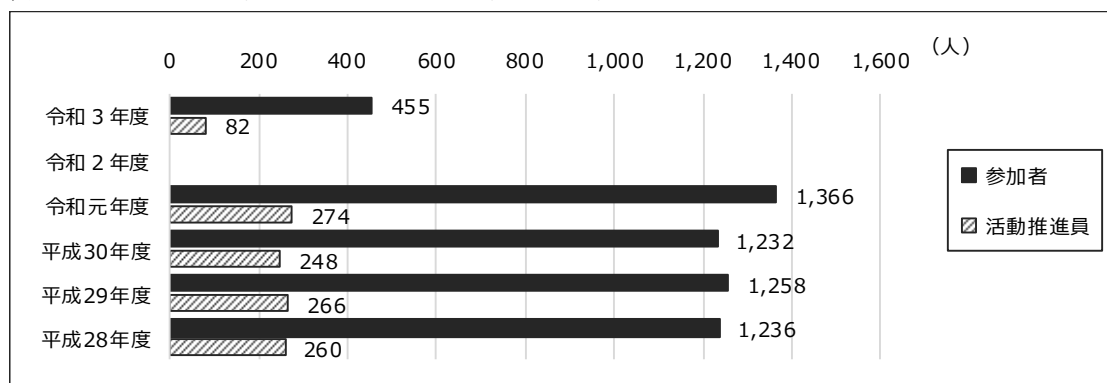
地域における普及活動の一つとして、家庭の食育や食生活の改善を啓発するボランティアである「食生活改善推進員」が市と連携し、各地域において栄養バランスのとれた食生活や遊びを通して楽しく食育を学ぶ「食生活改善地域講習会」を実施しているほか、地域のニーズに合わせた出前講座などを展開しています。

給食施設においては、栄養管理の行き届いた食事の提供に加え、より健康的な食生活を送るための知識の普及にも努めています。

さらに、加工食品への栄養成分表示の義務化や飲食店等における健康情報の発信など、食環境の整備も進められているところです。

家庭の状況や生活スタイルが多様化する中、家庭での共食が難しい人や、健全な食生活の実現が困難な人もいます。近年、実施箇所数が増加している子ども食堂は、子供にとって重要な共食機会の確保など食を通じて、地域で子供を見守る環境の充実を図ることに一定の役割を担っています。このため、コロナ禍により共食の機会が減少している中であっても、十分な感染対策を講じた上で、希望する人が共食できる場の環境づくりも必要です。

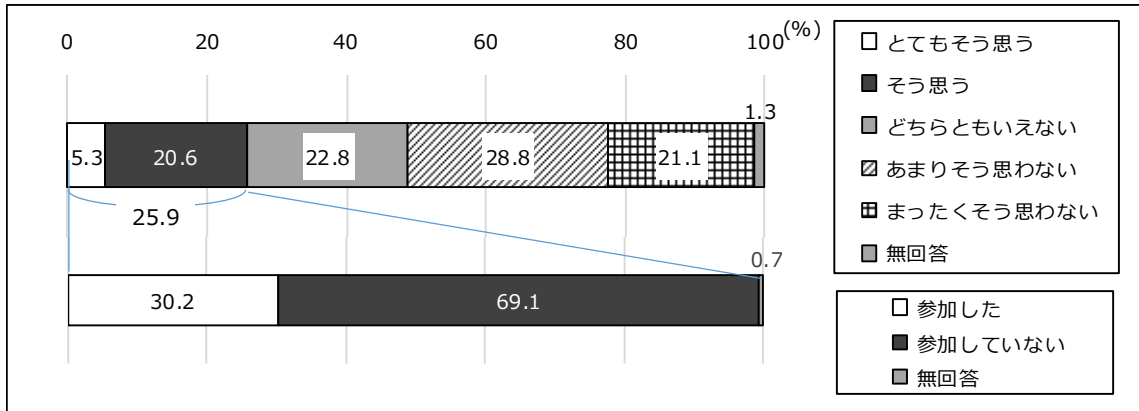
#### ◆食生活改善地域講習会参加者及び活動推進員の推移



※令和2年度は新型コロナの影響で中止。令和3年度は回数を例年の40回から20回に減らし、参加者数も制限して実施。

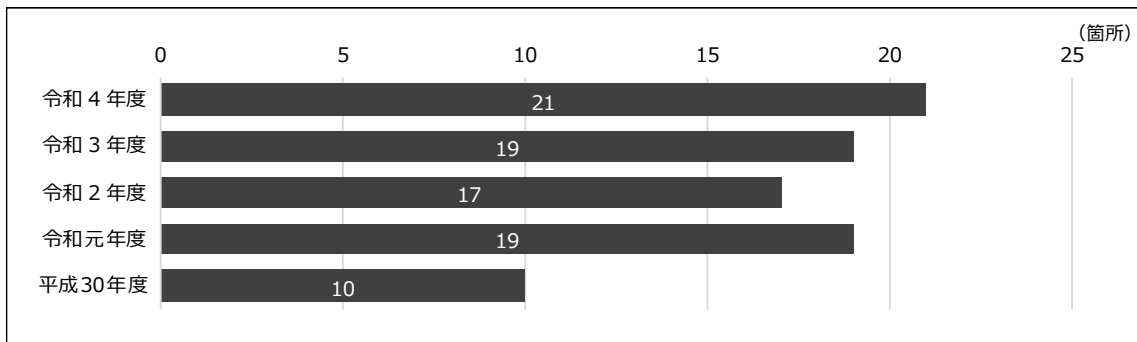
◆地域での共食に対する意識と状況

(上段：共食への参加希望，下段：希望者のうち、実際の参加の有無)



(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査 資料編 55, 56 ページ参照)

◆子ども食堂の子育てガイドブック掲載箇所数の推移



※子育てガイドブックへの掲載を希望していない団体は含まれていない。また、市民団体等が中心となって実施している取組のため、市が把握していない取組がある可能性も考えられる。

<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及び活用
- 健全な食生活を送るために飲食店などでの食環境整備の推進
- 共食できる環境づくり

## 第2章 旭川市における現状と課題

### (基本施策4) 学校や保育所等における食育の推進

学校や保育所等は、家庭とともに基本的な食習慣を身に付け、実践できる力を育む重要な場です。

小中学校では、学校給食を生きた教材として食事の重要性や、心身の健康、食は自然の恩恵や様々な人に支えられていることなどを計画的に指導しています。

また、旭川市や近郊の食材を積極的に給食に取り入れるなど、食材や生産者をより身近に感じられるとともに、環境負荷を軽減するため、地産地消の取組も進められています。

さらに、毎月給食だよりを発行することにより、給食の献立だけでなく、健康や栄養に関する情報発信にも努めています。

コロナ禍により黙食など感染対策を徹底せざるを得ないため、楽しい雰囲気では給食を食べることは難しい状況ですが、学校給食が「大好き」又は「好き」だと思える児童生徒の割合は、小学5年生では約7割、中学2年生では約5割となっています。

保育所等では、野菜や果樹の栽培や収穫体験、調理体験などコロナ禍においても子供が生活と遊びの中で、意欲を持って食に関わる体験を積み重ね、食に興味を持ち、食べることを楽しみ自然や食に関わる人への感謝の心を育むなどの取組が推進されています。

併せて、毎日の給食などの食事を通して、友達等と食事を楽しむことはもちろん、準備や片づけ、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、施設ごとに取組を進めています。

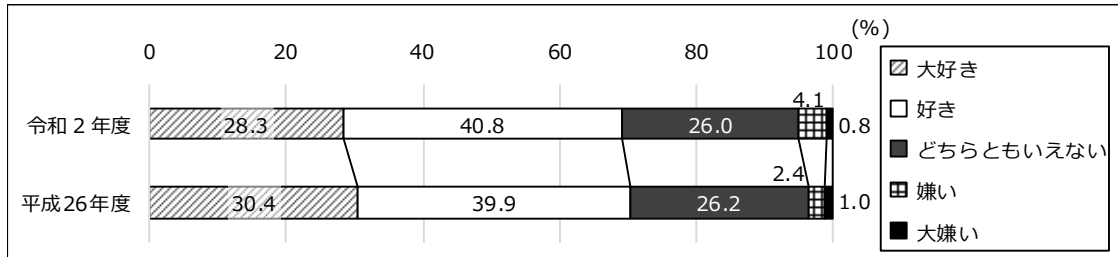
また、給食だより等を通じた情報提供など、家庭と連携しながら食に関わる保育環境に配慮しています。

今後においても、学校や保育所等で子供に対する取組を充実させるとともに、保護者へ様々な形で情報提供を行うなど、家庭と連携した食育を推進することが求められます。

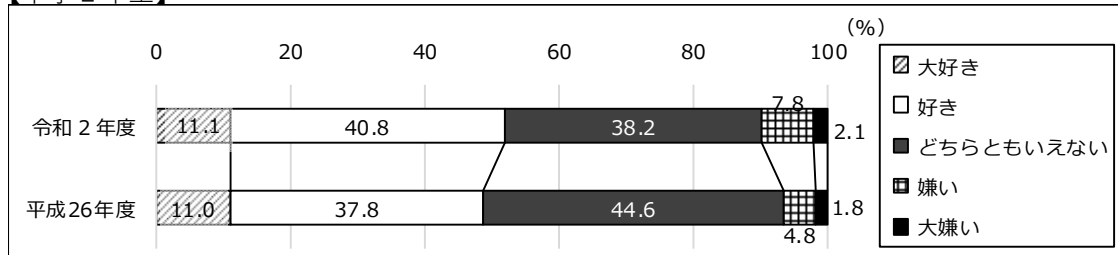


◆学校給食が好きか

【小学5年生】

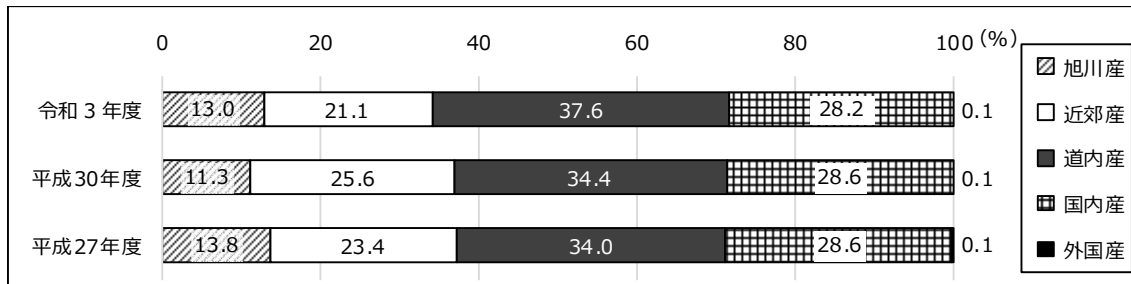


【中学2年生】

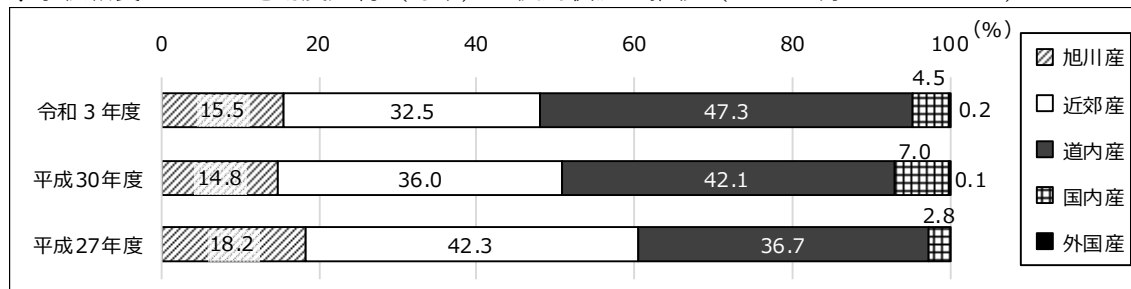


(令和2年度食生活調査 旭川市教育委員会)

◆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・重量ベース）



◆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・重量ベース）



(旭川市教育委員会)

<引き続き取組が必要な課題>

- 毎日、給食を食べることにより、食事のマナーや健康的な食事の取り方、準備や後片付けなど食に係る基本的な内容を身に付ける
- 給食や食に関する指導を通し、食品の生産・流通・消費などへの理解を深め、食に関わる人や自然への感謝の心を育む
- 家庭と連携し、子供の食育を進める

## 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，環境に優しいクリーン農業を積極的に推進し，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。

また，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17品目，団体数が19団体と，認証品目数，団体数のいずれも全道一となっています。

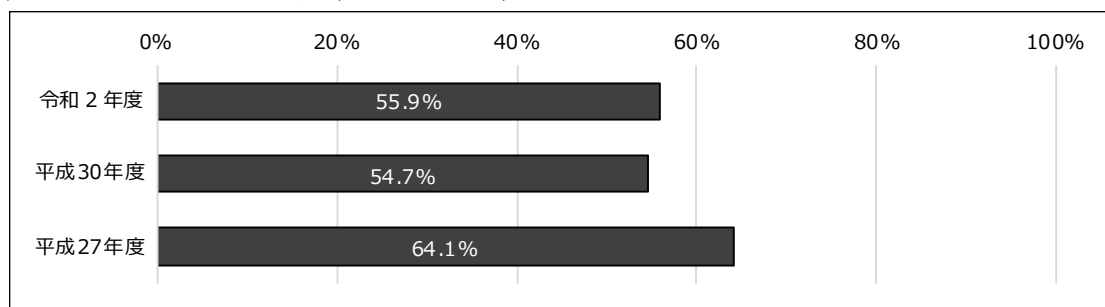
クリーン野菜の表示販売率は，気候の影響等で変動はあるものの高い水準で推移しており，生産者の努力の積み重ねや関係者の連携した取組により，市民が安全な農産物を利用できる環境づくりが進んでいます。

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習得に努めることとされています。本市では，これらの事業者等を対象に，講習会の開催や事業者等が実施する研修会等への講師派遣を行い，その取組を支援しているほか，令和3年の食品衛生法の改正による，危害の発生を予防，防止する仕組みであるHACCP（ハサップ）に沿った衛生管理の制度化に伴い，HACCP導入の支援及び指導を行っています。

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。

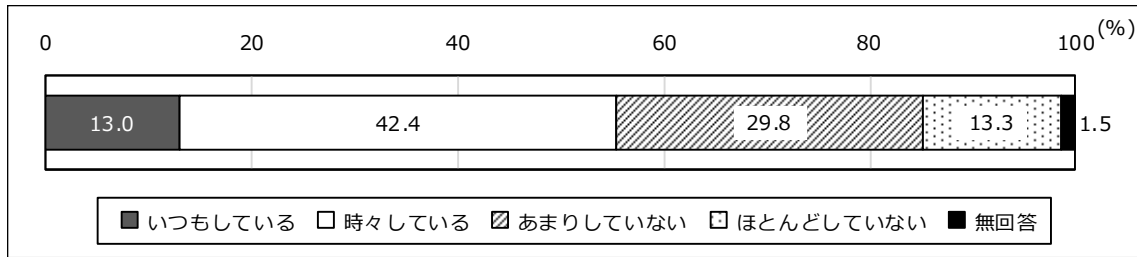
新型コロナの感染拡大などにより，外食の機会が減少し，家庭で食事をする機会が増えている影響からか，飲食店での食中毒は減少しています。しかし，食の安全性の確保は，市民の健康を守る上で大変重要であり，食品を提供する関係者や行政が適切に対応していくことが求められています。

#### ◆クリーン野菜表示販売率（販売額ベース）



(旭川市農政部)

◆環境に配慮した農林水産物・食品の選択



(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査)

◆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
令和3年度	6,162件	1,858回	272件
平成30年度	7,333件	3,221回	477件
平成27年度	7,970件	3,137回	209件

(旭川市保健所)

◆食品等の収去検査の実施状況

	収去検査件数
令和3年度	219件
平成30年度	387件
平成27年度	471件

(旭川市保健所)

◆食品取扱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
令和3年度	13回	594人
平成30年度	35回	1,731人
平成27年度	44回	1,803人

(旭川市保健所)

<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

## 第2章 旭川市における現状と課題

### (基本施策6) 安全に関する知識や情報の提供

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。

また、平成27年に創設された食品表示法により、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。

一方、自らの判断で食を選択するためには、たくさんの情報の中から食の安全性や食品衛生に関する正しい情報を選ぶ力が必要です。

国では、地方公共団体等と連携し、消費者等を対象とした食品表示、放射線などの食品の安全性確保に関する講演会、意見交換会、勉強会等のリスクコミュニケーションを開催するなど食品の安全性に関して、積極的な情報提供の取組が行われています。

本市においても、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。

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。

#### <引き続き取組が必要な課題>

- 市民が適切な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

#### コラム② 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と実践しましょう。

- ・「**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°Cで1分間以上を目安に加熱処理する

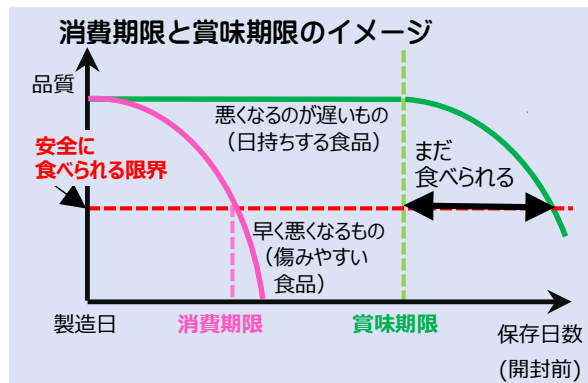
コラム③ 違いがわかる期限のハナシ～”消費”と”賞味”～

加工食品について、「消費期限」や「賞味期限」。実は、これらの期限のどちらを使うかは、その食品の劣化の速さ（傷みやすさ）によって次のとおり決まっています。

- ・消費期限…「安全に」食べられる期限。劣化が早い食品に表示。
- ・賞味期限…「おいしく」食べられる期限。劣化が比較的緩やかな食品に表示。

ただし、どちらの期限も「表示された保管方法を守り、未開封」が前提なので注意が必要です。

また、砂糖やアイスクリーム類など、表示の保存方法を守れば品質の変化が極めて少ないことを理由に、期限の表示を省略することが認められている食品もあります。



事例紹介① 旭川市食生活改善推進員の活動

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、子どもから高齢者まで幅広い年代に対して、食生活を通じたボランティア活動を行っています。

旭川市では現在90名の食生活改善推進員が活躍しています。（R4.12.25 現在）

現在、地域住民を対象としてバランスの良い食事や減塩の講話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、市内で行われるイベント等への参加など、年間を通じて様々な取組をしています。



### 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

地産地消の推進は、地域振興に大きく貢献するだけでなく、食糧輸送に伴う環境への負荷の軽減にも資するものです。

本市の農業は、豊かな水資源と肥沃な大地、気候条件に恵まれ、稲作を中心に畑作、野菜、果樹及び畜産等幅広く農産物を生産し、我が国の「食糧基地・北海道」の農業を支える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。

令和3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22.0%、野菜が8.5%で、近郊産を含めるとそれぞれ49.6%、31.4%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。

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むとともに、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。

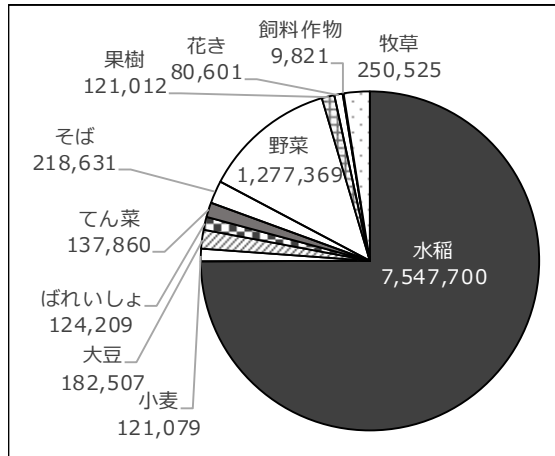
また、「北の恵み食べマルシェ」をはじめ各種イベント等において、地場の食材を活用した加工品の販売や情報発信を行うなど、消費拡大のためのPR活動を行っています。

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。

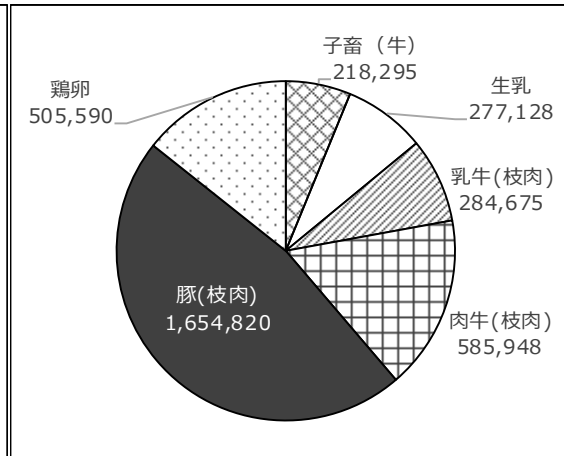


◆本市の令和3年度農業生産額

<農産物生産額（千円）>

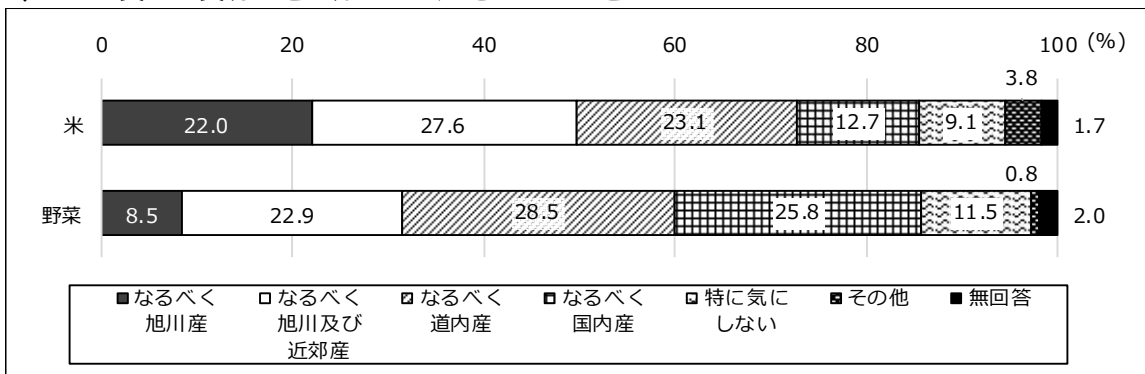


<畜産生産額（千円）>



(北海道農政事務所旭川統計・情報センター、旭川市農政部)

◆ふだん食べる食材を選ぶ際どこの産地のものを選ぶか



(令和3年度旭川市食育に関するアンケート調査 資料編 58 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

コラム④ 野菜の産地 あさひかわ

旭川の野菜は、都市部に住む消費者のすぐ近くで生産されています。これは、消費者との距離が近いことから「都市近郊型農業」と言われており、消費者のニーズに応えるため、およそ60品目と少量多品目が生産されていることから、旭川市民は様々な種類の新鮮な野菜を食べられる、恵まれた環境にあります。

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、小松菜など、道内1位の出荷量となっている品目も多くあります。



## 第2章 旭川市における現状と課題

### (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。

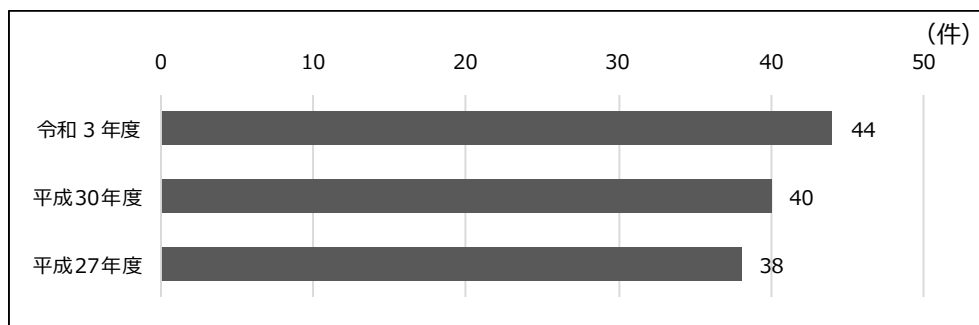
本市では、農業に関する体験イベントや講座の開催、体験農園の貸出し等の様々な取組により、市民が農業とふれあい、親しむことができるよう努めています。

また、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。

近年、都市住民の農村に関する関心は非常に高く、農村地域を訪れる都市住民が増加しています。本市では農家民泊や農家レストラン・直売所など農業者が取り組むグリーン・ツーリズム施設計画の認定や農家民泊の許可申請手数料の助成など各種支援を行い、農業者の取組を拡大する積極的な事業を展開することにより、コロナ禍前は毎年40万人前後が訪れていました。併せて、市民が親しむことができる農業関連の施設の充実を図っており、旭川の農業に親しめる環境づくりを行っています。

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。

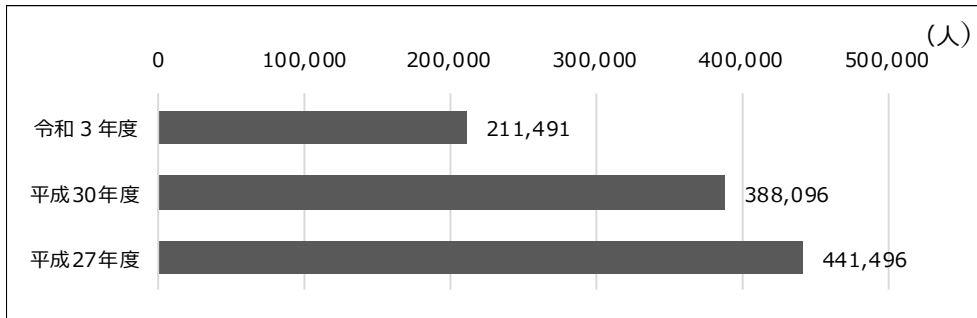
#### ◆グリーン・ツーリズム施設認定件数



(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

事例紹介② 郷土の旬を味わう日

旭川市の市立小中学校では、給食の献立に地場産物を活用し、児童生徒に「郷土の旬の味覚」と「食の楽しさ」を伝え、郷土の食や地域農業に対する関心と理解を深めてもらうことを目的に取組を実施しています。

(1) 旭川産りんご「つがる」の提供

市立小学校で10月中に1回実施しています。

また、提供日に合わせ一部の学校では生産者による食育授業を行っています。

写真や実際の物を見ながら、りんごができるまでや生産の苦勞などの話を聞いた後、生産されたりんごが給食で提供されるため、理解を深める効果的な取組となっています。

(2) 旭川産米「ゆめぴりか」の提供

ふだんの学校給食で提供されているお米は旭川産米「ななつぼし」ですが、10月の新米時期に合わせ、旭川米生産流通協議会に協力いただき、旭川産米「ゆめぴりか」の提供を行っています。



<りんごの食育授業風景>

## 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、消費者団体や食育に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、毎年8月、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た取組の実施や食育スローガンの普及などを行っています。

しかし、新型コロナの流行により、度重なる不要不急の外出自粛や、3密回避のための取組として多岐に渡る事業やイベントの中止・縮小など、社会情勢の目まぐるしい変化に伴い、従前から進めていた取組の実施が困難な状況が続いています。

今後は、これまで築いてきたネットワークの強化を図るとともに、若い世代など、食育への関心が薄かった市民にも関心を持ってもらうため、SNSの活用や動画配信、オンラインでの非接触型の食育の展開といった「新たな日常」に対応した食育の展開についても求められます。

#### <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
- 「新たな日常」に対応した食育の推進

## 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、スローガンの考えを継承し、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」などの意味が込められています。

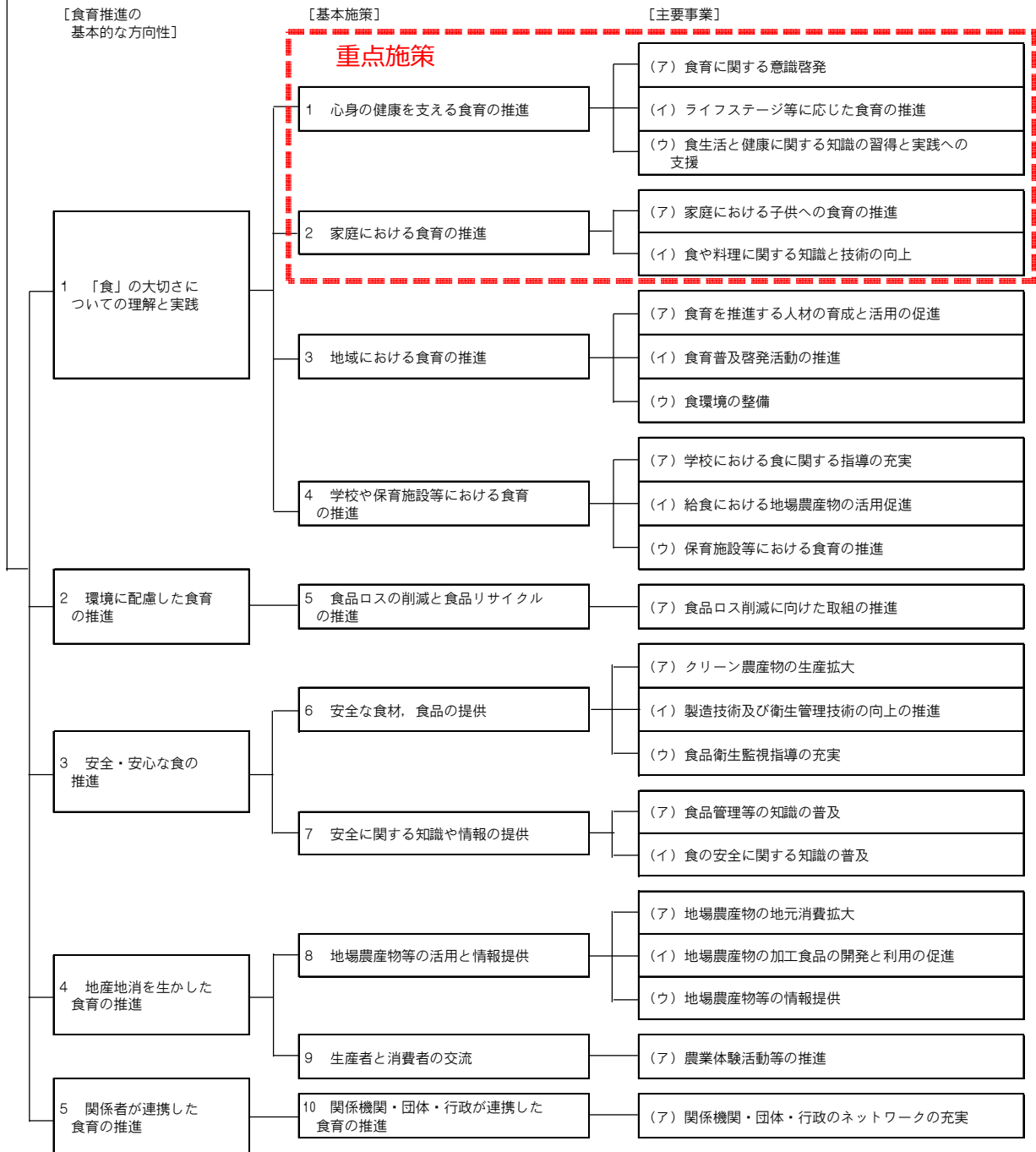
## 2 計画の体系

【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



### 3 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) 環境に配慮した食育の推進
- (3) 安全・安心な食の推進
- (4) 地産地消を生かした食育の推進
- (5) 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、生活の基盤となる家庭にあります。

「食育」というと、子供の教育というイメージが強いですが、食べることは、私たちが生きていくためには必要な営みであり、食育基本法においても「食育はあらゆる世代の国民に必要なもの」と明記されています。

そのため、家庭を中心に、学校や保育施設、地域など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、1日3食とるなどの望ましい食生活の習慣化は食育の根幹であること、また、新型コロナの影響等により、食を取り巻く環境の変化も大きいことから、まずは、市民一人一人が食や健康の大切さを意識し、家庭における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、2を本計画の「重点施策」として取組を進めます。

重点施策	{	基本施策1	心身の健康を支える食育の推進
		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	学校や保育施設等における食育の推進	

#### (基本的な方向性2)

#### 環境に配慮した食育の推進

国際的な課題でもある食品ロスの削減に取り組むことは、本市の環境負荷の低減にもつながります。

そのため、食品廃棄物の減量資源化や、未利用食品の有効活用に関する施策を展開し、食品ロスの削減に対する意識と機会を高めていくことで、消費者、事業者、関係団体、行政が連携し、それぞれの役割を主体的に果たせるよう取り組みます。

#### 基本施策5 食品ロスの削減と食品リサイクルの推進

#### (基本的な方向性3)

#### 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6 安全な食材、食品の提供

#### 基本施策7 安全に関する知識や情報の提供

(基本的な方向性4)

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 8 地場農産物等の活用と情報提供

基本施策 9 生産者と消費者の交流

(基本的な方向性5)

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重要です。

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 10 関係機関・団体・行政が連携した食育の推進

**4 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** 指標のデータは令和3年度旭川市食育アンケート調査及び令和3年度旭川市栄養調査結果を主とし、それ以外の調査による指標のみ調査元を記載

指標項目	現状値	目標値 (令和8年度)
<p>1 食育に関心を持っている市民の割合</p> <p>※ 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。</p>	<p>(令和3年度)</p> <p>72.3%</p>	80%以上
<p>2 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付けた食生活を実践する市民の割合</p> <p>※ 生活習慣病の予防や改善のためには、日頃からの食生活が重要であることから、増加を目指します。</p>	<p>(令和3年度)</p> <p>58.3%</p>	65%以上
<p>3 栄養バランスの改善</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>○ 1日当たりの食塩摂取量の平均値</li> <li>○ 1日当たりの野菜摂取量の平均値</li> </ul> <p>※ 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。 栄養素又は食品についても生活習慣病の予防及び重症化予防のため、目標に近づけるよう目指します。</p>	<p>(令和3年度)</p> <p>40.2%</p> <p>男性 14.8g 女性 11.9g</p> <p>273g</p>	<p>50%以上</p> <p>男性 13g 未満 女性 10g 未満</p> <p>350g 以上</p>



指標項目	現状値	目標値 (令和8年度)
<p>4 朝食を欠食する市民の割合 若い世代（20歳代～30歳代）</p> <p>※ 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。</p>	<p>(令和3年度) 39.3%</p>	<p>25%以下</p>
<p>5 朝食を欠食する児童生徒の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生） (令和2年度食生活調査 旭川市教育委員会)</p> <p>※ 健康的な生活習慣確立のため、規則的な食事をとり生活リズムを整えることは効果的なことから、減少を目指します。</p>	<p>(令和2年度) 6.8% 7.9%</p>	<p>5%以下 6%以下</p>
<p>6 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数</p> <p>※ 家族と一緒に食べる「共食」は、食事の楽しさを得るとともに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。</p>	<p>(令和3年度) 週9.7回</p>	<p>週11回以上</p>
<p>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</p> <p>※ 生活習慣病予防のためにも、適切な食を選択することは大切であることから、増加を目指します。</p>	<p>(令和3年度) 42.9%</p>	<p>50%以上</p>
<p>8 あさひかわ食の健康づくり応援の店の登録数 (旭川市保健所)</p> <p>※ 飲食店等での健康・栄養情報の発信や栄養成分の表示は健康的な食生活に有用であることから、増加を目指します。</p>	<p>(令和3年度) 34店舗</p>	<p>50店舗</p>
<p>9 学校給食が好きだと思える児童生徒の割合 小学生（5年生） 中学生（2年生） (令和2年度食生活調査 旭川市教育委員会)</p> <p>※ 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。</p>	<p>(令和2年度) 69.1% 51.9%</p>	<p>75%以上 60%以上</p>

### 第3章 食育推進の方向性

指標項目	現状値	目標値 (令和8年度)
<p>10 食品ロス削減のために何らかの行動をしている市民の割合</p> <p>※ 食品ロスの削減には、市民皆が、食品ロスの現状・問題を理解し、削減に向けた取組を進めていくことが重要であり、現状値が既に高いことも踏まえ100%を目指します。</p>	<p>(令和3年度) 93.7%</p>	100%
<p>11 環境に配慮した農林水産物、食品を選ぶ市民の割合</p> <p>※ 食の循環において、フードマイレージや有機農業など環境に配慮した農林水産物、食品を選択することにより持続可能な食料システムの構築につながることから、増加を目指します。</p>	<p>(令和3年度) 55.4%</p>	65%以上
<p>12 クリーン野菜表示販売率 (販売額における割合)(旭川市農政部)</p> <p>※ 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。</p>	<p>(令和2年度) 55.9%</p>	65%以上
<p>13 地場の食材を意識して食べている市民の割合</p> <p>※ 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。</p>	<p>(令和3年度) 57.4%</p>	70%以上

#### コラム⑤ 朝ごはんのすすめ

朝食をとってなくても、自分では「朝、何も食べなくても元気だ」と思うかもしれませんが、人間の体は寝ている間にもエネルギーを使うため、朝起きたときにはエネルギーが切れかけた状態になっています。朝食で栄養を補給しないと、体は昼まで燃料切れのままになり、本来の力を発揮しにくくなってしまいます。また、1日の食事の回数が減ると食べる品数も限られやすく、栄養バランスが偏る一因にもなります。

とはいえ、あまり無理をすると長続きしません。食欲がわかなければ、ヨーグルトなど軽いものから始めてみる、時間がなければ、前日の晩ご飯を用意するときに翌朝の分も取っておくなど、まずはひと工夫してみるところから、朝食を見直してみませんか。



## 第4章 食育推進の取組

### 1 食育の推進に向けて

#### (1) 関係者の役割

私たち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ためには、妊産婦から乳幼児、高齢者に至るまで、切れ目なく食育を推進する必要があります。このため、食育の推進に当たっては、市民はもちろん、行政をはじめとして、様々な分野の関係機関、団体等がそれぞれ役割を果たす必要があります。

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、主体的に推進するため、各分野の役割を次のとおりとします。

#### 市民の役割

食育の主役は市民です。

健康で豊かな生活を送るためには、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、実践する必要があります。

また、家庭は食育を実践する場として、重要な役割を担っています。共食を通して、食の楽しさやマナーなどを学ぶとともに、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>

実践ポイント	解 説
1 みんなで食を楽しみます	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>
2 朝食から活力のある1日をスタートします	<ul style="list-style-type: none"> <li>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、まずは朝食をとることから始めましょう。</li> <li>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。</li> </ul>
3 食事と運動で適正体重を維持します	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>

実践ポイント	解 説
4 主食，主菜，副菜を基本に バランス良く食べます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
5 野菜を積極的に食べます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
6 減塩を心がけます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
7 日本の食文化を大切にします	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「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。</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
9 安全で無駄や廃棄の少ない 食生活を心がけます	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
10 食生活を振り返り， より良い食生活を目指します	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>・ 「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。</li> </ul>

### 関係機関・団体の役割

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，保育施設等の従事者及び関係機関・団体）  
給食や食に関する指導，日頃の保育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・協力を努めます。
- 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）  
栄養指導や給食など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施設見学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。

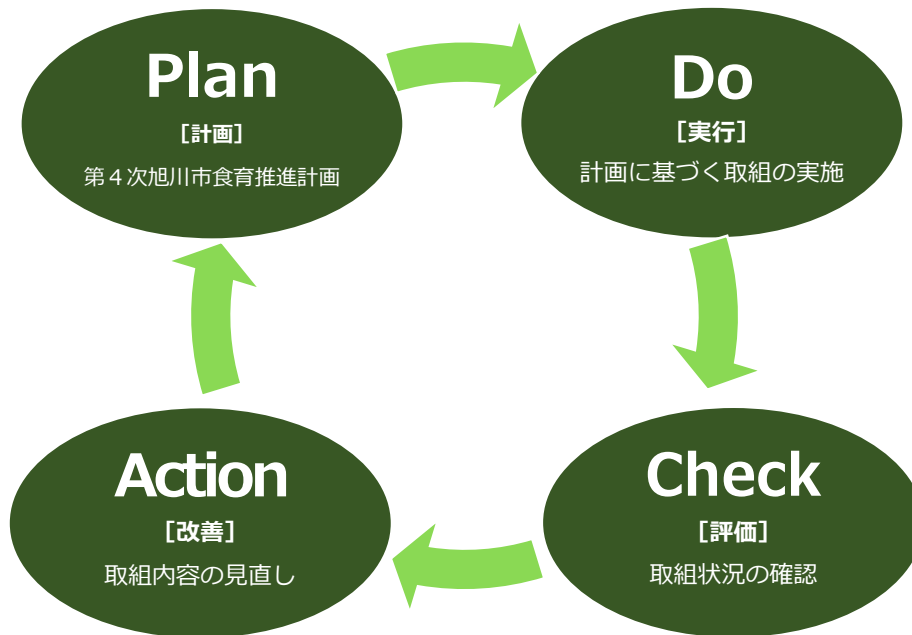
### 行政の役割

関係機関・団体等の食育に関わる関係者との連携を密にしながら，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。

(2) 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 サイクルに基づき、進行管理を行います。

本計画の取組については、「旭川市食育推進会議」等において、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。



コラム⑥ 減塩について考えてみませんか

塩分のとりすぎは高血圧の一因です。血圧が高いと心臓や血管などいろいろな臓器に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの重い病気になるリスクが高まります。7ページのグラフのとおり、旭川市民の塩分摂取量はどの世代でも過剰となっており、高血圧の予防や改善のためには塩分を控えることが大切です。

とはいえ、「減塩」＝「味をつけない」ではありません。実は、下の例のように味の付け方などを工夫することで、減塩しながらでもおいしい食事を楽しむことができます。

<減塩のヒント>

<p>汁物は、汁少なめの具たくさんに</p> 	<p>出汁、柑橘、香辛料などで香りと味にメリハリを</p> 	<p>調味料は「かける」より「つける」</p> 	<p>減塩食品を上手に使う</p> 
--	---	--	---

**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（重点）	心身の健康を支える食育の推進
関係が深いSDGs項目	 

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適正体重の維持や減塩等に気をつける、よくかんで食べるなど生活習慣病の予防や改善につながる食生活をふだんから実践する必要があります。

妊産婦から乳幼児、高齢者に至る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う（共食）、スムーズに飲み込む（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、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るだけでなく、望ましい食生活の実践につながるよう、次の取組を推進します。

主要事業	主な取組内容
(ア) 食育に関する意識啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あさひかわ食育推進月間の実施</li> <li>○食育に関する各種講座等の開催</li> <li>○食事バランスガイド等の普及</li> <li>○ホームページや各種メディア等を通じたPRの実施</li> </ul>
(イ) ライフステージに応じた食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ライフステージに合わせた各種講座、普及啓発の実施</li> <li>○食機能に合わせた食品の加工販売の支援</li> </ul>
(ウ) 食生活と健康に関する知識の習得と実践への支援	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活や健康に関する出前講座の開催</li> <li>○生活習慣病予防のための健康講座等の開催</li> <li>○健康相談、栄養相談、歯科相談の実施</li> </ul>

## 第4章 食育推進の取組

基本施策2（重点）	家庭における食育の推進
関係が深いSDGs項目	   

家庭での共食は食育の原点であり、食を楽しみ、家族とのつながりを大切にする食育を推進していくことが重要です。また、多様な暮らしに配慮し、それぞれに合った食育を推進することが大切です。

共食をすることは、規則正しい食生活や朝食の喫食にもつながるとともに、朝食を食べることにより、1日に必要な栄養を取りやすくもなります。

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、ライフステージに応じて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。

主要事業	主な取組内容
(ア) 家庭における子供への食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○朝食摂取促進に向けた普及啓発</li> <li>○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</li> <li>○離乳食の進め方や幼児期のレシピの紹介</li> <li>○共食推進のための普及啓発</li> </ul>
(イ) 食や料理に関する知識と技術の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> <li>○簡単で実践しやすいレシピの作成・紹介</li> </ul>



基本施策3	地域における食育の推進
関係が深いSDGs項目	   

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。

家庭環境や生活の多様化により、家族と食卓を囲むことは難しいものの、共食により食を通じたコミュニケーション等を図りたい人にとっては、子ども食堂や高齢者の通いの場など地域社会における共食も重要です。そのため、「新しい生活様式」に対応しつつ、地域等で共食をしたい人が共食できるよう支援する必要があります。

また、食品表示法の施行に伴い、一般加工食品への栄養成分表示が法的に整備されたことにより、市民一人一人がライフスタイルや健康状態に合う食品を選択しやすい環境ができてきています。今後は、中食だけでなく、外食利用時も健康・栄養情報を簡単に得ることができるよう、食環境を整えていく必要があります。併せて、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。

主要事業	主な取組内容
(ア) 食育を推進する人材の育成と活用の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進員の養成と活動の推進</li> <li>○人材を活用した講習会等の開催</li> </ul>
(イ) 食育普及啓発活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○関係団体等による普及啓発活動</li> </ul>
(ウ) 食環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あさひかわ食の健康づくり応援の店の推進</li> <li>○地域における共食の機会の提供</li> <li>○給食施設における適切な衛生・栄養管理の推進</li> </ul>

## 第4章 食育推進の取組

基本施策4	学校や保育施設等における食育の推進				
関係が深いSDGs項目	 1 貧困をなくそう	 2 飢餓をゼロに	 3 すべての人に健康と福祉を	 4 質の高い教育をみんなに	 12 つくる責任 つかう責任

子供への食育は、健やかに生きるための基礎を培う目的があります。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、学校や保育施設等においては、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。

主要事業	主な取組内容
(ア) 学校における食に関する指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食に関する指導の充実</li> <li>○食の体験活動の推進</li> <li>○行事や給食日より、試食会等を通じた保護者への情報提供</li> </ul>
(イ) 給食における地場農産物の活用促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○旭川産の米や米粉の活用</li> <li>○旭川産を中心とした各種の地場農産物の活用</li> <li>○生産者の講話と地場農産物の給食提供を通じた地場農産物への理解促進</li> </ul>
(ウ) 保育施設等における食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食の体験活動の推進</li> <li>○給食を通じた食育の推進</li> <li>○保護者への食育に対する意識啓発</li> <li>○給食担当者への講習会開催</li> <li>○給食における地場農産物の使用促進</li> </ul>

(2) 環境に配慮した食育の推進

基本施策5	食品ロスの削減と食品リサイクルの推進				
関係が深いSDGs項目	2 飢餓をゼロに 	4 質の高い教育をみんなに 	7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに 	12 つくる責任 つかう責任 	13 気候変動に 具体的な対策を 

まだ食べられるにもかかわらず廃棄されてしまう「食品ロス」の問題に対して、その削減には消費者・事業者・関係団体・行政などの主体が食品ロスの現状や削減の必要性への理解を深めることが大切です。

そのため、行政は、廃棄物削減における3Rを基本とした食品ロスを発生させない取組や、食品ロスが発生した場合の有効活用について広く情報発信し、市民や事業者等は、行政が発信する情報や政策を認知し、食品ロスを取り巻く課題を自らの問題と捉えて行動する必要があります。

食品ロス削減に向けて、多様な主体が連携し、理解と行動の変革が広がるよう次の取組を推進します。

主要事業	主な取組内容
(ア) 食品ロス削減に向けた取組の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食品ロスを発生させない取組の推進</li> <li>○食品ロス削減に向けた情報発信</li> <li>○未利用食品等を有効活用する取組の推進</li> <li>○食品ロス削減のための連携を強化</li> </ul>

事例紹介③ 旭川市食品ロス削減ポータルサイト

旭川市食品ロス削減ポータルサイトは、食品ロスに関する情報の入り口となるサイトです。「食品ロスとは何か」といった基本的なことから、実際に食品ロスを減らすための取組、食品ロス削減を目指したレシピの募集など、様々な方向から食品ロスについて紹介しています。



(3) 安全・安心な食の推進

基本施策6	安全な食材，食品の提供
関係が深いSDGs項目	 

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。

主要事業	主な取組内容
(ア) クリーン農産物の生産拡大	<ul style="list-style-type: none"> <li>○クリーン農産物認証取得の推進</li> <li>○クリーン農産物販売拡大のためのPR活動の実施</li> </ul>
(イ) 製造技術及び衛生管理技術の向上の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○技術向上のための講習会の開催や講師の派遣</li> <li>○食品の依頼検査の実施</li> </ul>
(ウ) 食品衛生監視指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食品営業施設，給食施設等の監視指導の実施</li> <li>○HACCPに沿った衛生管理実施状況の評価</li> <li>○食品収去検査の実施</li> </ul>

コラム⑦ <sup>ハ サ ッ プ</sup> HACCPに沿った衛生管理について

HACCPは，食品を取り扱う工程の中で，「どこ」で「何が危ないか」を考え，食品の安全を守るために重要な工程を集中的に管理していく，という衛生管理の手法です。食品を扱う事業者に対し，事業所の規模により2段階の基準で，HACCPの手法を用いた衛生管理が義務付けられています。

HACCPに沿った衛生管理を実施することで，食中毒，異物混入等の食品事故の防止につながり，食品ロスの削減も期待できます。また，消費者にとっても，食品を購入する際や飲食店を利用する際の安心感につながります。

基本施策7	安全に関する知識や情報の提供
関係が深いSDGs項目	 

安全な食生活を送るためには、市民自らが食品表示の見方や食の安全性、食品衛生に関する知識を学び、様々な情報の中から適切なものを選択し、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。

主要事業	主な取組内容
(ア) 食品管理等の知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食品衛生に関する講習会の開催や講師の派遣</li> <li>○食中毒予防等に関する情報提供</li> </ul>
(イ) 食の安全に関する知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> <li>○賞味期限と消費期限の違いや保存方法など、食品衛生に関する知識の普及</li> <li>○アレルギー表示等、個々の食選択に係る知識の普及</li> </ul>

#### コラム⑧ 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、原因となる食物中の成分（アレルゲン）に免疫が過剰に反応し、体に症状が現れることを言います。症状は下痢、じんましん、呼吸困難など様々で、命に関わる場合もあります。一方で、避けなくてよい食物まで除去してしまうと、栄養バランスの偏りや生活面での余計な不便が生じかねません。このため、自己判断で除去を始めて止めたりせず、医療機関等での「正しい診断に基づいて」「必要最小限度のアレルゲン除去」をすることが大切です。

また、食品表示法で、食物アレルギー対策のために原材料の表示が義務付けられるもの・推奨されるものについて規定されています。これらの規定の対象となる食品については、科学的知見に基づき、随時見直されています。

食物アレルギー表示について詳しくはこちら →



## 第4章 食育推進の取組

### (4) 地産地消を生かした食育の推進

基本施策8	地場農産物等の活用と情報提供		
関係が深いSDGs項目	 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに	 9 産業と技術革新の 基盤をつくろう	 13 気候変動に 具体的な対策を

地場農産物等の活用を促進することは、市民が旬の農産物を新鮮なうちに消費できるほか、食品ロスやフードマイレージの削減など、環境負荷の低減を含め食育推進に重要な役割を果たします。

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。

主要事業	主な取組内容
(ア) 地場農産物の地元消費拡大	<ul style="list-style-type: none"> <li>○旭川産米や旭川産野菜等の消費拡大のためのPR活動の実施</li> <li>○地場農産物直売支援や市内流通の拡大推進</li> </ul>
(イ) 地場農産物の加工食品の開発と利用の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地場農産物を活用した商品開発の支援</li> <li>○高齢者など対象を特化した地場農産物を活用した食品開発の支援及びPR活動の実施</li> </ul>
(ウ) 地場農産物等の情報提供	<ul style="list-style-type: none"> <li>○イベント及びホームページ等を活用した情報提供</li> <li>○地場農産物等に関する講座等の開催</li> </ul>

基本施策9	生産者と消費者の交流		
関係が深いSDGs項目	 2 飢餓をゼロに	 4 質の高い教育をみんなに	 12 つくる責任 つかう責任

生産者と消費者の交流が図られることは、生産から消費に至るまでの一連のつながりへの理解を深め、食材を生み出す生産者の取組や苦勞を知り、食品や生産者への感謝の気持ちが育まれるため大変重要です。

多くの市民が、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。

主要事業	主な取組内容
(ア) 農業体験活動等の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>○農業体験活動の推進</li> <li>○生産者と消費者の交流事業の実施</li> <li>○イベント等における生産者と消費者の交流の推進</li> </ul>

### コラム⑨ 北の米どころ 旭川

旭川市は、開村翌年の1891年（明治24年）に、寒さに強い赤毛種という品種の米の収穫に初めて成功し、1963年（昭和38年）には、旭川産米が出荷量日本一となりました。

1988年（昭和63年）には上川農業試験場で「きらら397」が誕生し、これまで味で劣っていた北海道米のイメージを一新することとなり、2008年（平成20年）に誕生した「ゆめぴりか」でさらに人気に拍車がかかりました。主要品目である「ななつぼし」と「ゆめぴりか」は米の食味ランキングで12年連続で最高評価である「特A」を獲得し、北海道は生産量・品質ともに優れた米どころとしての地位を確立しています。

米どころ北海道の中で旭川市は、作付面積、収穫量ともに全道1位（令和3年産）と米の一大生産地であり、旭川のお米は道内・道外の多くの方々に食べられています。





(5) 関係者が連携した食育の推進

基本施策 10	関係機関・団体・行政が連携した食育の推進
関係が深いSDGs項目	 

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、各分野の関係者が全市的な食育を推進するため、様々な場面で連携することが重要です。

併せて、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく伝えることも重要であるため、農林水産省で作成された食育ピクトグラム（表現を単純化した絵文字）を活用した情報発信に努めます。

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。

主要事業	主な取組内容
(ア) 関係機関・団体・行政のネットワークの充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>○あさひかわ食育推進月間の実施</li> <li>○各種のイベントや事業を通じた連携の強化</li> <li>○情報共有の推進と意見交換の積極的な実施</li> <li>○食育ピクトグラムを活用した情報発信</li> </ul>

コラム⑩ 食育ピクトグラムを知っていますか

農林水産省は、食育の取組を子供から大人まで誰にでも分かりやすく発信するため、代表的な12の取組について、わかりやすいキャッチコピーとマークを組合わせたピクトグラムを作成しました。

