

たかしま 元気 食プラン

高島市食育推進計画（第4次）

期間：令和7（2025）年度から令和12（2030）年度まで



令和7年3月
高島市

はじめに

「心と体の元気は、おいしく楽しい食事から」を基本理念として、たかしま 元気 食プラン（第4次）を策定しました。

食を取り巻く社会環境が大きく変化する中で、子どもから高齢者までの生涯にわたる食は、健康な身体づくりに欠かせない大切なものであり、家族や友人、職場や地域の人など誰かと一緒に食事をする共食により、心も元気にしてくれると考えています。

食育は、生きるうえでの基本となるもので、知育、体育、徳育の基礎となるものと言われています。食を通して、学習能力を向上させ、体力を向上させ、そして人を思いやる心を育むとともに、高島の食と風土を伝え合い、つながりをつくる、そのような力が食にあります。

高島市には、豊かな自然のなかで育まれてきた様々な食材を活用した郷土料理や食文化が受け継がれています。本計画におきましても、特産品を使いながら、その魅力を学ぶ機会を提供し、伝えるための人材育成を行ってまいります。また、同時に策定します、健康たかしま21プラン（第4次）とともに、市民一人ひとりが健康寿命を延ばしていくために、健康の5本柱となる「栄養・運動・休養・健診・生きがい」の方向性を同じくして取り組んでまいります。

自分自身に取り組むこと、家庭やこども園、学校で取り組むこと、地域で取り組むこと、そして行政として取り組むこと、これらがつながりあうことで市民誰れもが元気でいきいき暮らすことができるまちになります。その切り口として、「食べよう 伝えあおう たかしまの食」を合言葉に本計画の推進を図ってまいります。

結びにあたり、本計画の策定にあたり貴重なご意見、ご提言をいただきました「高島市食育推進協議会」の委員の皆様をはじめ、ご協力いただきました皆様に心からお礼申し上げます。

令和7年3月

高島市長 今城克啓



目次

第1章 計画策定にあたって	1
1. 計画策定の趣旨	
2. 計画の期間	
3. 計画の位置づけ	
4. SDGs（持続可能な開発目標）への貢献	
第2章 高島市の現状	3
1. 人口の状況	
2. 健康に関するデータ	
3. 朝食に関するデータ	
4. 野菜の摂取状況	
5. 食塩の摂取状況	
6. 学校給食における高島産野菜の使用状況	
7. 環境こだわり農産物の栽培面積	
8. 食育に関心を持つ市民の割合の増加	
第3章 高島市食育推進計画（第3次）の評価について	11
1. 第3次計画の評価	
2. 第3次計画の取り組み結果と課題	
第4章 計画の目指すもの	16
1. 基本理念	
2. スローガン	
3. 食育を進めるための3つの方針	
4. 計画の体系	
第5章 施策の展開	18
1. 基本方針1 はぐくむ	
2. 基本方針2 つたえあう	
3. 基本方針3 つながる	
4. 重点プロジェクト	
5. 計画の数値目標	

第6章 計画の推進に向けて 32

1. 計画の推進体制
2. 計画の進捗管理

参考資料 33

1. 高島市食育推進計画（第3次）に関するデータ
2. 令和5年度高島市健康づくり・食育に関する市民意識調査結果
3. 用語解説
4. 高島市食育推進協議会設置要綱
5. 高島市食育推進協議会委員名簿

注) 本文中の※は、用語解説があります。

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食は生きるうえでの基本であり、欠かすことのできないものです。健全な食生活を営むことは、生涯を通して健康でいきいきと暮らすことにつながります。

一方で、現代は、食を取り巻く社会環境の変化が著しく、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進んでいます。健康への影響として、食塩の過剰摂取や野菜摂取量の不足、不規則な食事による生活習慣病の発症、重症化などの問題が見受けられます。また、世帯構造も変化し、生活リズムの乱れや食文化の継承が失われつつあり、私たちの生活のすぐ身近なところにあった食への関心が、希薄になりつつあります。

このようなことから、国においては平成17年に「食育基本法」が制定され、翌年には、「食育推進基本計画」が策定されました。令和3年に策定された「第4次食育推進基本計画」では、3つの重点事項「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」、「持続可能な食を支える食育の推進」、「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」を柱に、食育が総合的かつ計画的に進められています。

また、滋賀県では、平成19年度に「滋賀県食育推進計画」が策定され、令和6年に策定された「滋賀県食育推進計画（第4次）」では、「誰もが自分らしく幸せを感じられる『健康しが』の実現～食で育み誰もが元気でこころ豊かに暮らす滋賀の食育～」を基本理念とし、「健康」「環境」「協働」の3つの視点を柱に取り組みが進められています。

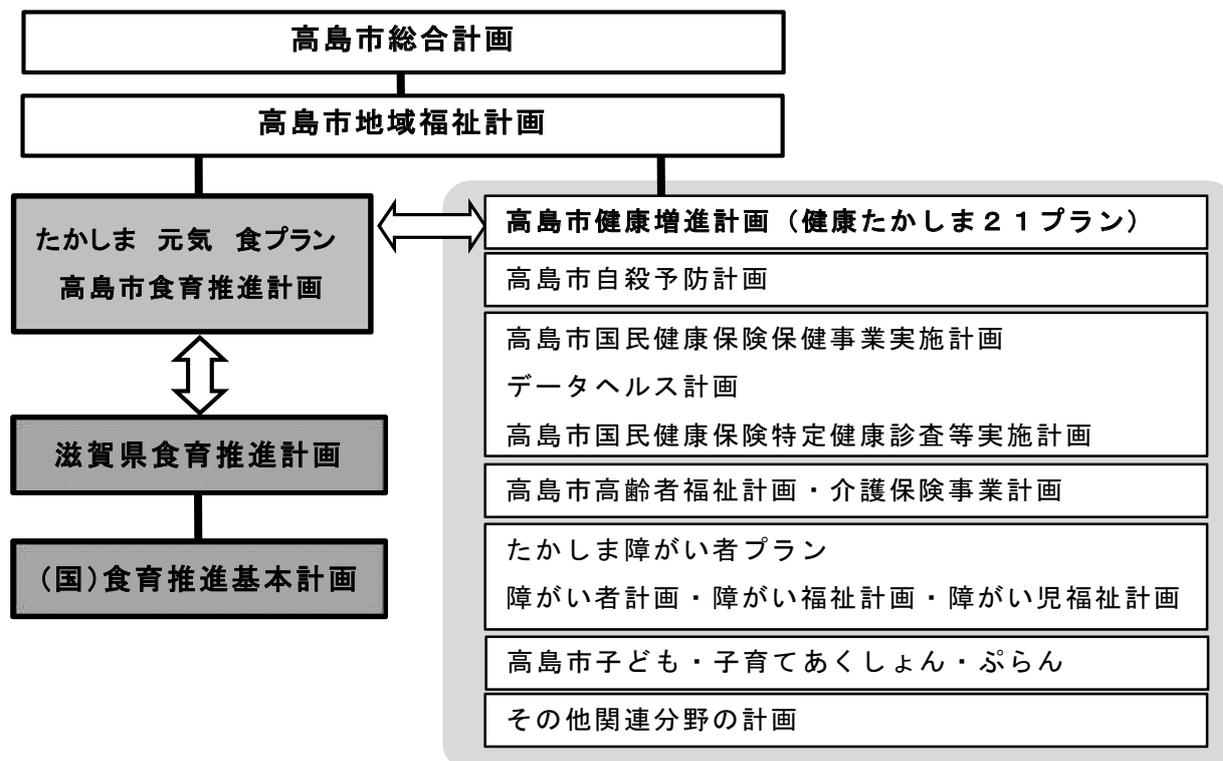
高島市では、平成22年度に「高島市食育推進計画」を策定し、それ以降、第2次、第3次と策定を重ね、家庭・認定こども園・幼稚園・学校・地域・関係機関が連携を図りながら食育を推進してきました。これまで積み上げてきた取り組みの成果と現状や課題をふまえ、市民一人ひとりが食に関する知識を身につけ、健全な食生活を実践することができるよう、本市の恵まれた自然環境と暮らしの特色を生かし、総合的かつ計画的に食育を推進するため、「たかしま 元気 食プラン」として高島市食育推進計画（第4次）を策定します。

2. 計画の期間

本計画の期間は、令和7（2025）年度から令和12（2030）年度までの6年間とします。計画期間中に、国や県の方向性や市を取り巻く社会環境などに変化が生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

3. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条に基づき、市町村食育推進計画として策定します。また、国や県の計画内容をふまえるとともに、「高島市総合計画」を上位計画とし、健康・子育て・教育・農業など市の各種関連計画との整合性を図りながら計画の推進を図ります。



4. SDGs（持続可能な開発目標）への貢献

SDGsとは、持続可能な社会をつくるための国際社会共通の目標です。平成27（2015）年「国際持続可能な開発サミット」において採択され、令和12（2030）年までに持続可能で、よりよい世界をめざす国際目標として17のゴールを定めています。

本計画においても、SDGsの17ゴールのうち、下記を念頭に、市民・地域・行政が協力し、健康づくりをすすめていきます。

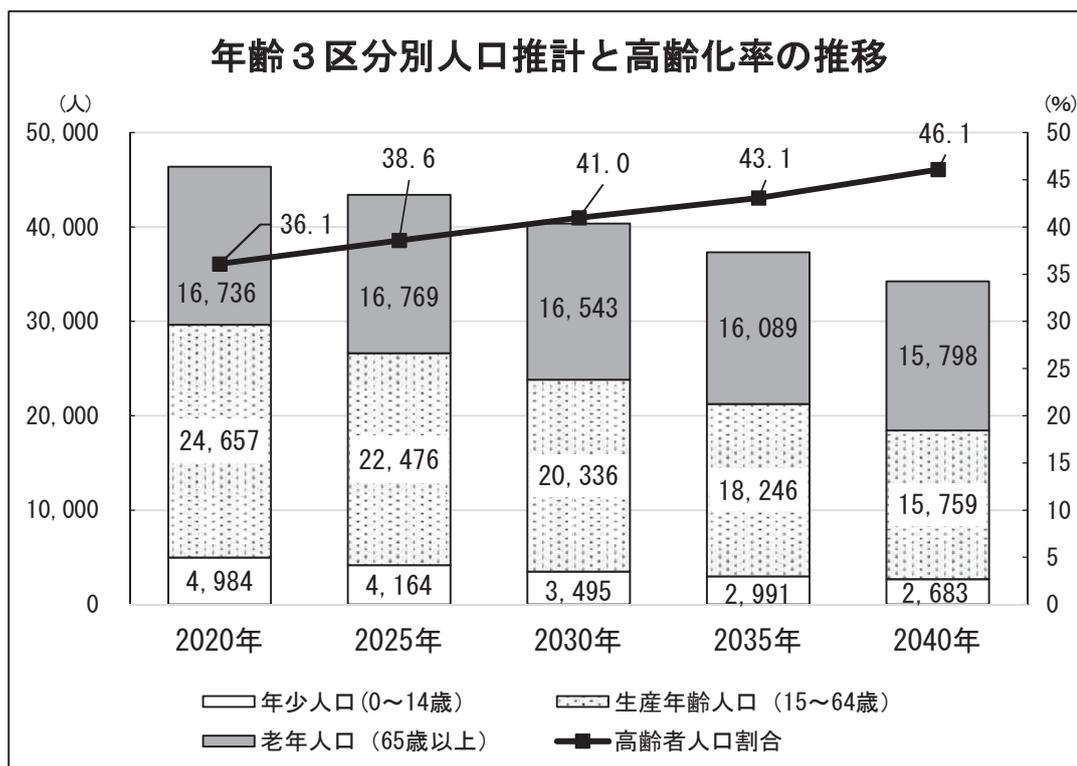


第2章 高島市の現状

1. 人口の状況

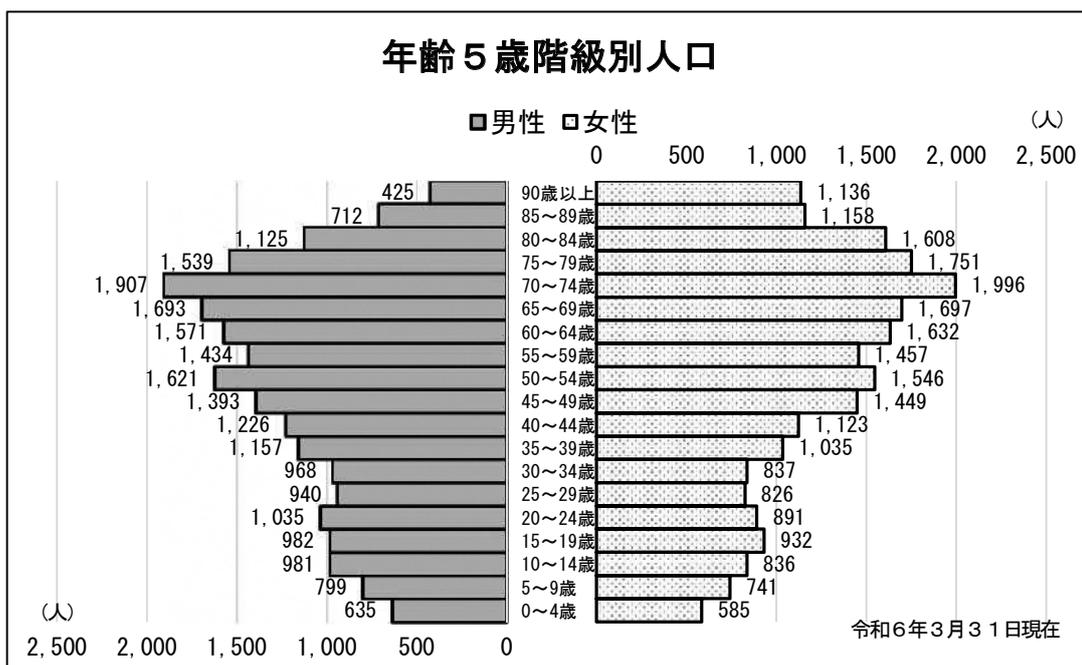
(1) 人口推移

高島市の人口推計では、総人口が減少していくとされています。今後さらに総人口に占める高齢者の割合は増加し、少子高齢化が進展すると予測されます。



(2) 人口ピラミッド

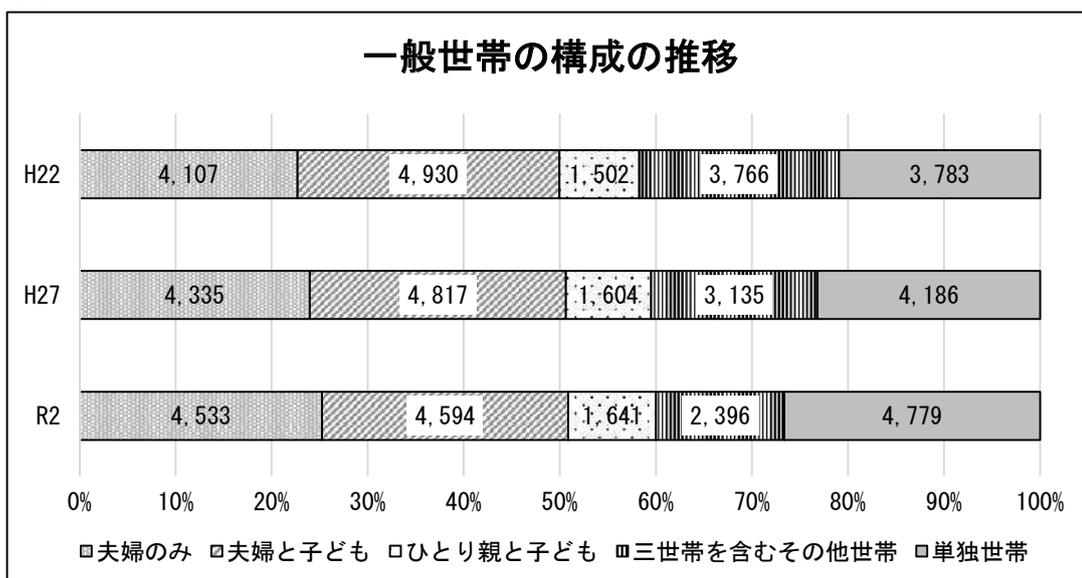
高島市の人口は、男女とも70～74歳の世代が多くなっています。



資料：市民課（住民基本台帳）

(3) 家族類型

本市の世帯の家族類型は、核家族（夫婦のみ、夫婦と子ども、ひとり親と子ども）が約6割を占めています。三世帯を含むその他世帯は減少し、単身世帯は増加しています。

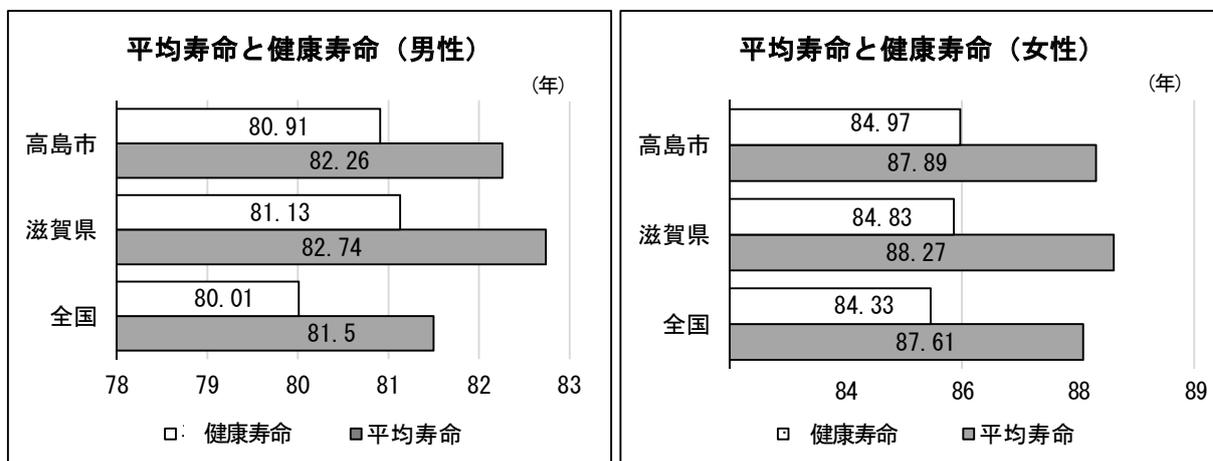


資料：国勢調査

2. 健康に関するデータ

(1) 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命は、男女とも全国よりは長くなっていますが、県よりは短くなっています。

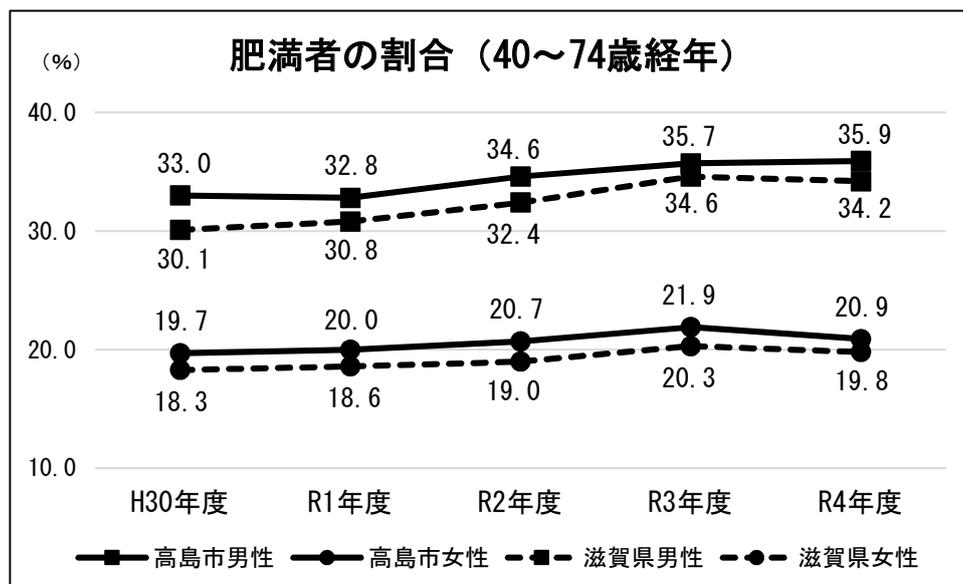


資料：滋賀県健康づくり支援資料集（令和4年度版）

- * 健康寿命・・・日常生活動作が自立している期間の平均
- * 平均寿命・・・都道府県別生命表、市区町村別生命表

(2) 肥満の状況

肥満者の割合は、男女とも増加傾向にあります。特に、男性の肥満の割合は女性に比べて多い状況です。

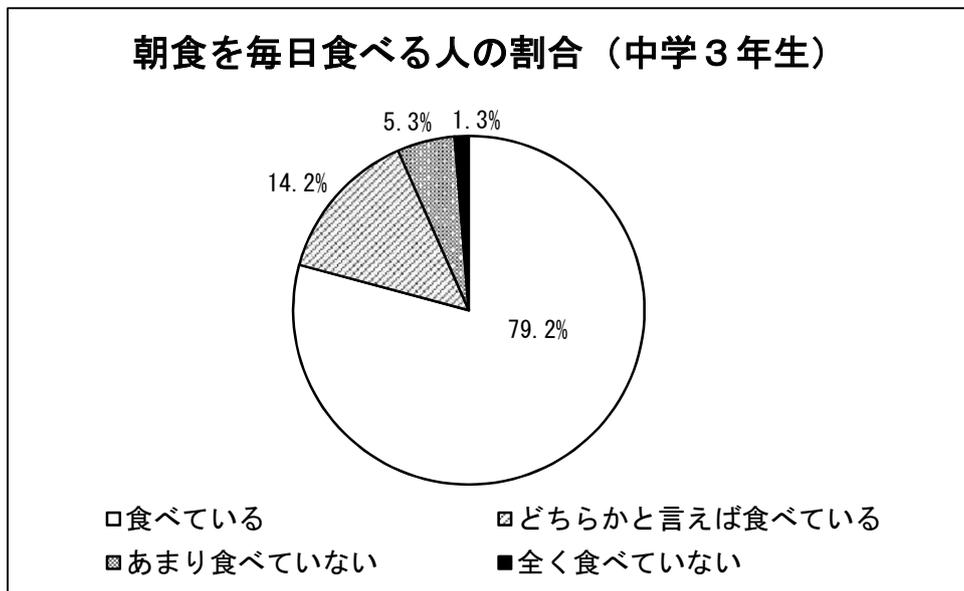
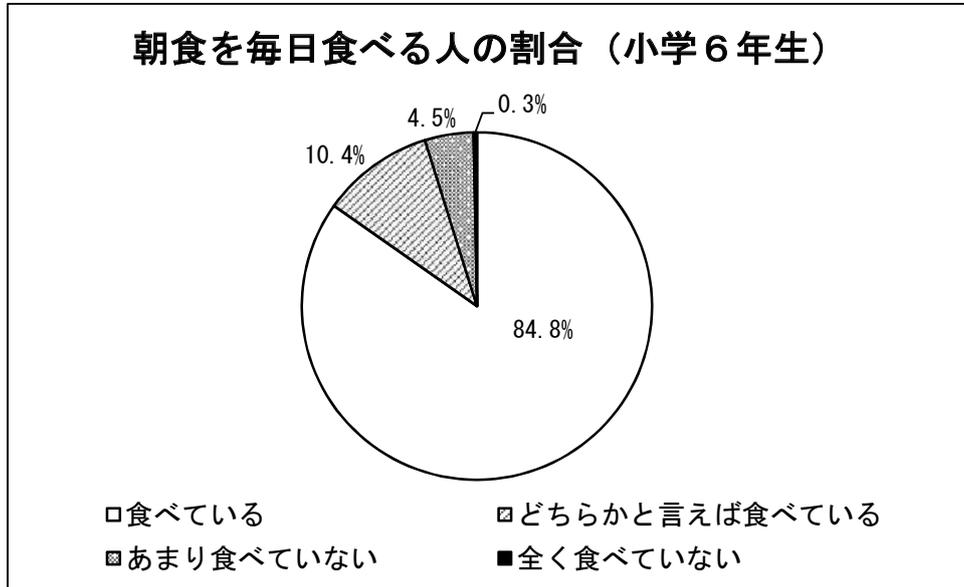


資料：令和4年度健診等データ分析結果報告書（滋賀県保険者協議会）

3. 朝食に関するデータ

(1) 小学生・中学生

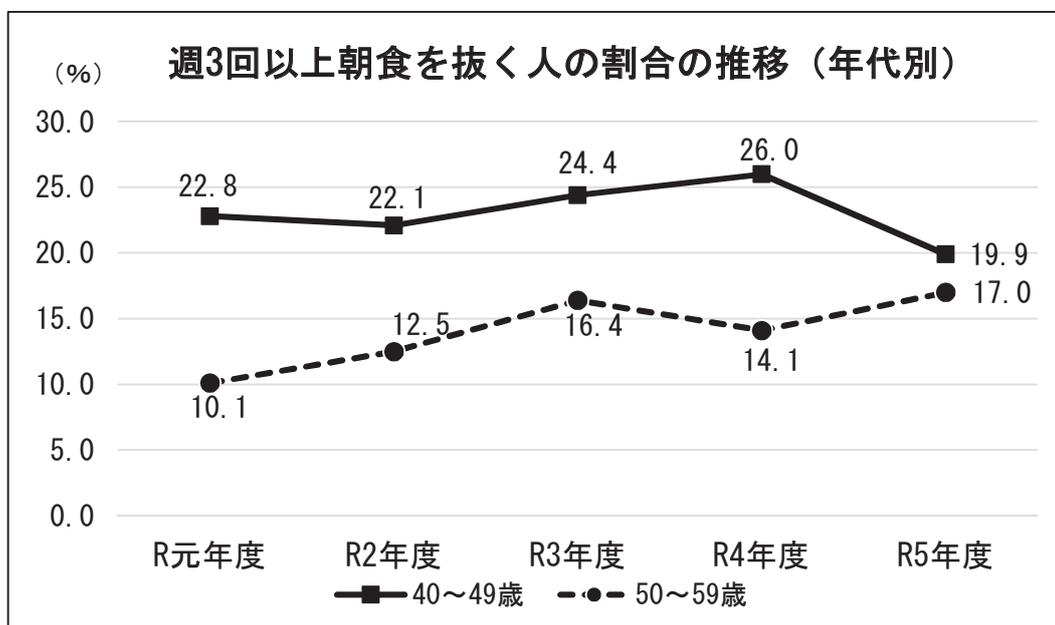
令和5年度全国学力・学習状況調査によると、朝食を毎日食べる割合（「食べている」「どちらかと言えば食べている」の合計）は小学6年生では95.2%、中学3年生では93.4%でした。



資料：令和5年度全国学力・学習状況調査

(2) 成人（40歳代・50歳代）

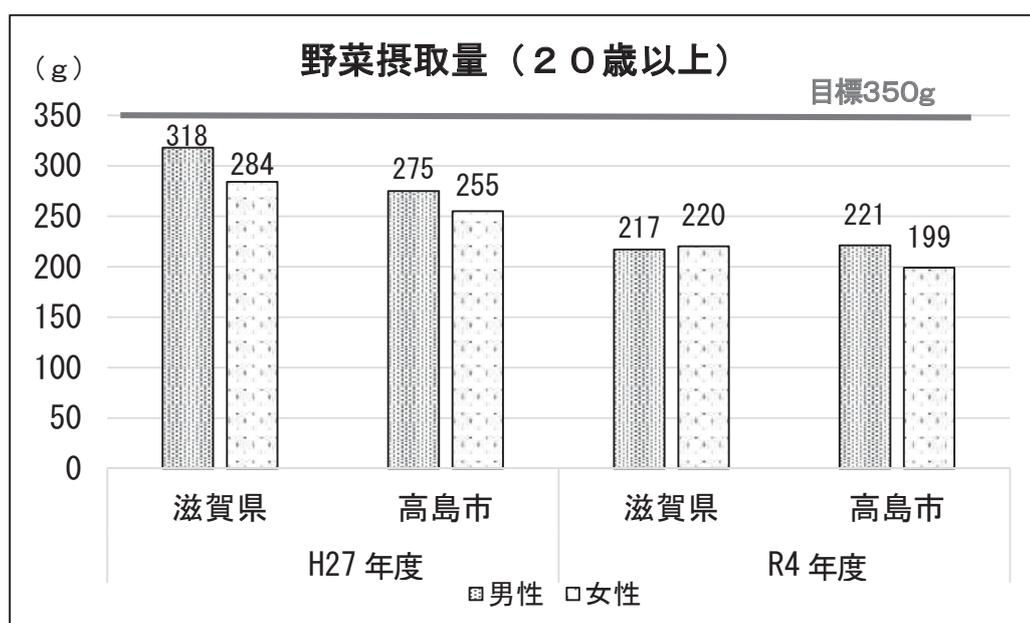
40歳代の週3回以上朝食を抜く人の割合は、19～26%で推移をしています。50歳代では、40歳代に比べると週3回以上朝食を抜く人の割合は減少していますが、経年でみると増加傾向にあります。



資料：高島市特定健診・健康診査質問票

4. 野菜の摂取状況

野菜摂取量は、県に比べて少ない状況にあります。性別でみると、高島市では男性よりも女性で少ない傾向にあります。

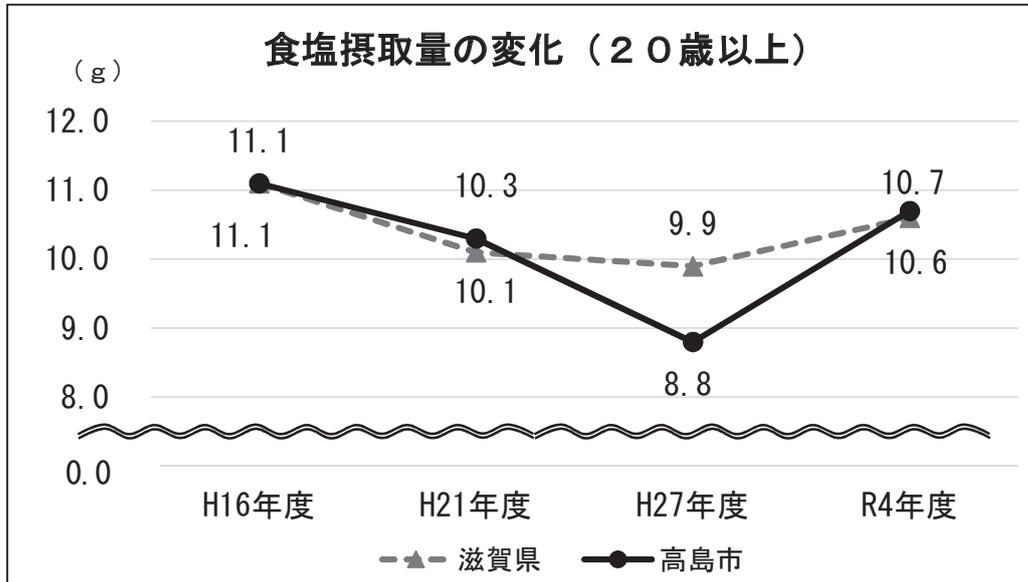


出典：滋賀の健康・栄養マップ調査*

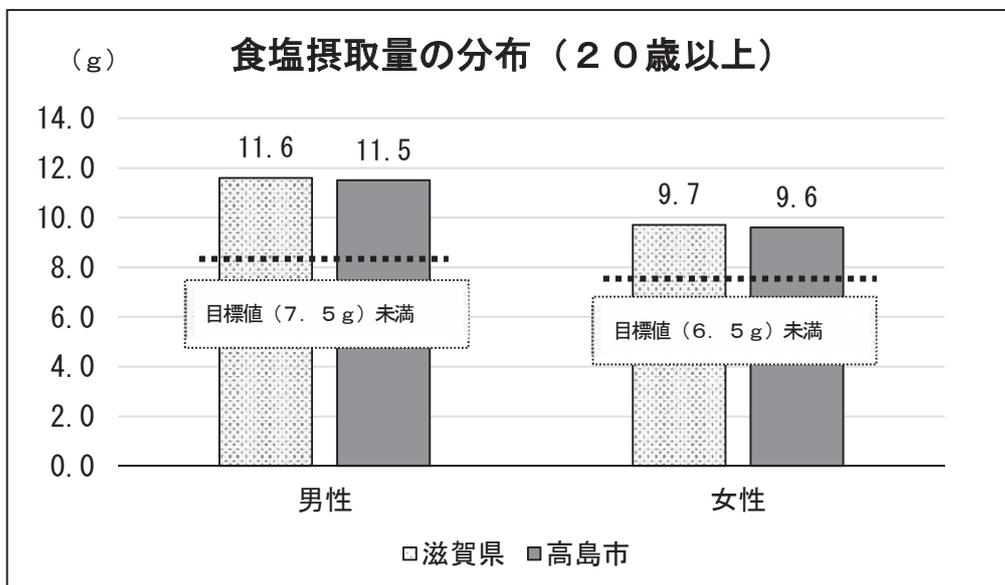
5. 食塩の摂取状況

(1) 食塩摂取量

食塩摂取量は、平成16年度に比べると減少していますが、国が推奨する目標値男性7.5g未満、女性6.5g未満よりも多い状況です。



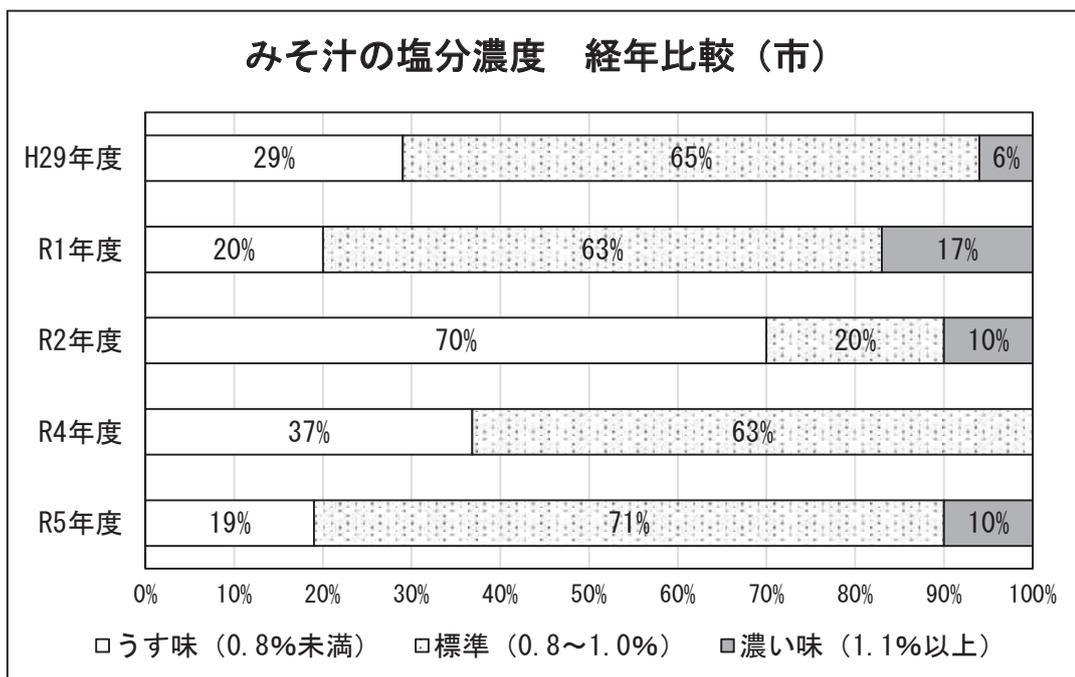
資料：滋賀の健康・栄養マップ調査*



資料：令和4年度滋賀の健康・栄養マップ調査

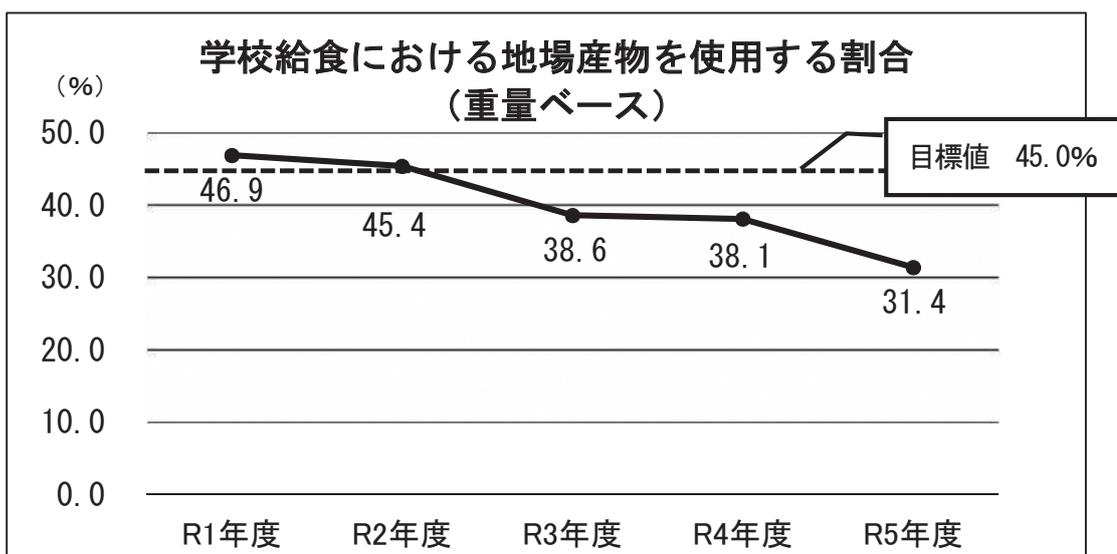
(2) 各家庭のみそ汁の塩分濃度

健康推進員による塩分測定の年次推移を見ると、標準の塩分濃度の割合は、令和5年度で71.0%になっています。



6. 学校給食における高島産野菜の使用状況

学校給食で高島産野菜を使用している割合（重量ベース）は、令和2年度は45.4%であり、目標値45.0%を上回っていますが、令和5年度では、31.4%となっています。

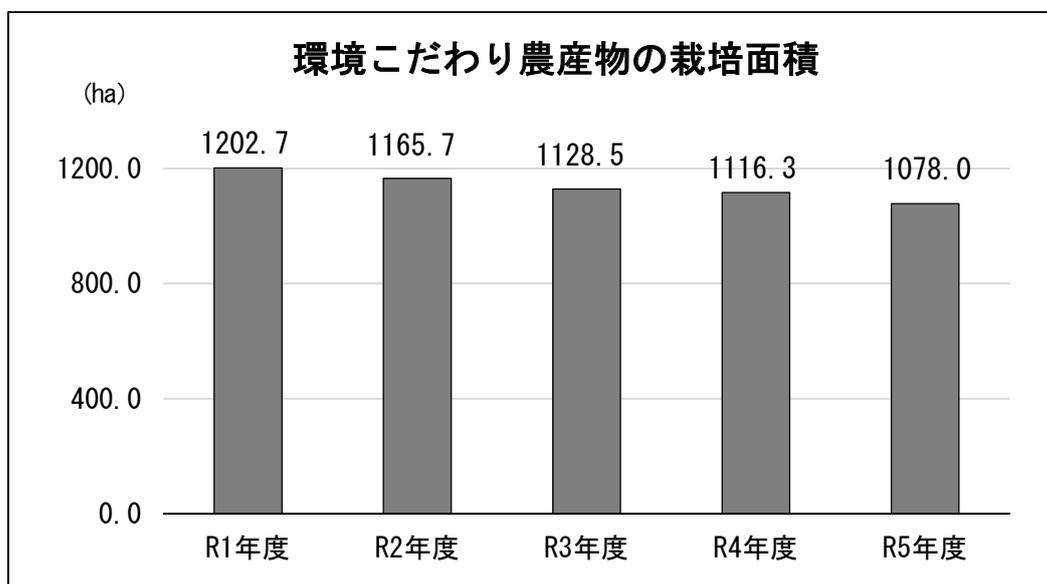


(品目) なす、大根、小松菜、白菜、玉ねぎ、キャベツ、葉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、さつまいも、ごぼう、きゅうり、青ピーマン、ブロッコリー

7. 環境こだわり農産物*の栽培面積

高島市は琵琶湖・淀川水系の源流にあたり、「環境こだわり農産物」に代表される農薬・化学肥料や環境に与える負荷を減らした農業を推進しています。

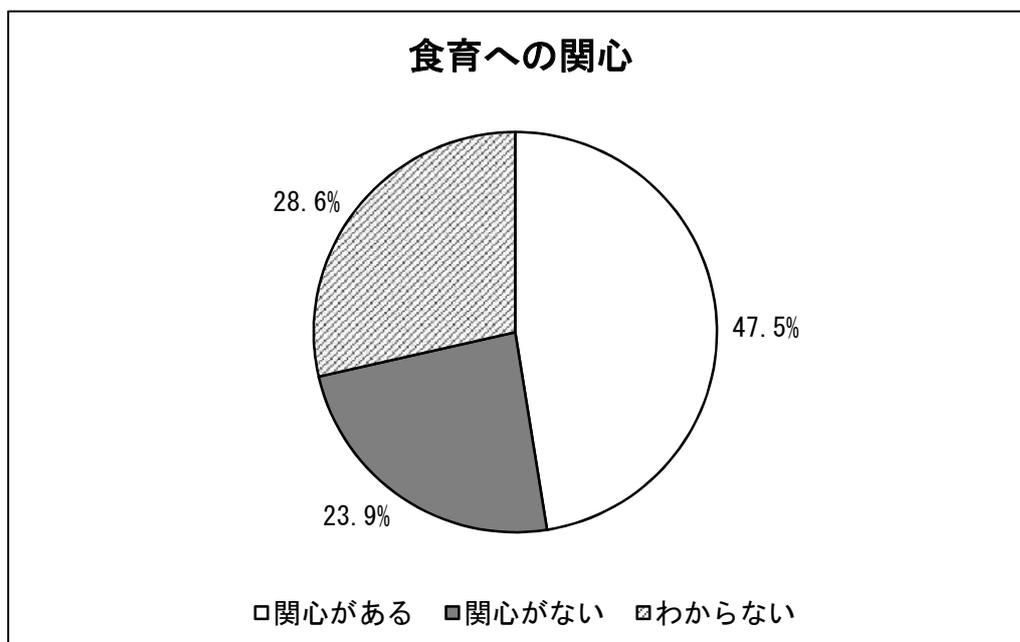
令和5年度の栽培面積は1078.0haで、減少傾向です。



資料：滋賀県高島農業農村振興事務所農産普及課調査

8. 食育に関心を持つ市民の割合の増加

食育に関心があると答えた人は47.5%、関心がないと答えた人は23.9%でした。



資料：令和4年度滋賀の健康・栄養マップ調査

第3章 高島市食育推進計画（第3次）の評価について

1. 第3次計画の評価

令和2年度から令和6年度までを計画期間とした高島市食育推進計画（第3次）では、滋賀県食育推進計画の目標を参考に、高島市の目標値を定め、推進してきました。

目標項目の達成状況は、次のとおりです。

第3次計画策定時の目標値と評価値を比較し、目標を達成した項目は「◎」、目標値に近づいている項目は「○」、改善していない項目は「△」としています。

■高島市食育推進計画（第3次）における目標値の達成状況

項目	対象	基準値		第3次計画 目標値 (令和5年度)	評価値	出典 資料
		第3次計画策定時 (平成30年度)	評価値			
朝食を毎日食べる人の割合の増加	園児 (年中児・年長児)	94.9% (H29年度)	96.3%	100.0%	○	1
	小学5年生	96.6%	98.0%	100.0%	○	2
	中学2年生	95.5%	92.8%	97.0%	△	2
週3回以上朝食を抜く人の割合の減少	男性 40～49歳	20.3%	22.5%	15.0%	△	3
	女性 40～49歳	17.0%	16.3%	15.0%	○	
自分に適切な食事内容や量を知っている人の割合の増加	男性 40～49歳	45.0%	60.0%	60.0%	◎	1
	50～59歳	50.0%	72.7%	60.0%	◎	
	女性 40～49歳	49.6%	57.0%	60.0%	○	
	50～59歳	52.3%	60.0%	60.0%	◎	
野菜摂取量の増加 (1日)*	市民 (20歳以上)	263.8g (H27年度)	211.2g	350g	△	4
食塩摂取量の減少 (1日)*	男性	9.4g	11.5g	8.0g未滿	△	4
	女性 (20歳以上)	8.3g (H27年度)	9.6g	7.0g未滿	△	
減塩を理解・実践している人の割合の維持	市民	90.0% (H29年度)	81.0%	90.0%以上	△	5
一人で食事をする人の割合の減少	市民 (12歳以上)	朝食 26.1% 夕食 6.7%	朝食 14.4% 夕食 4.5%	減少	◎	4
BMI※25以上の人の割合の減少	保険者協議会 (40歳以上)	21.8% (H28年度)	28.6% (令和3年度)	20.0%	△	6
食育事業への参加者数の増加	市民	43,305人	36,857人	100,000人	△	7
学校給食における高島産野菜を使用する割合の増加(重量ベース)		41.5%	31.4%	44.0%	△	8

【出典・資料】

1. 健康たかしま 21 プラン・食育推進計画における健康生活調査
2. 朝食摂取状況調査
3. 高島市特定健診・健康診査質問票
4. 滋賀の健康・栄養マップ調査
5. 高島市健康推進員協議会塩分濃度測定結果
6. 健診等データ分析結果報告書
7. 市内食育事業より算出
8. 高島市学校給食地場産物使用状況調査

* 「滋賀の健康・栄養マップ調査」・・・平成27年度（秤量食事記録法）と令和4年度（簡易型自記式食事歴法質問票調査）では調査方法が異なるため、単純比較はできない。

2. 第3次計画の取り組み結果と課題

第3次計画では、「子どもから大人までの生涯にわたる食育の推進」、「高島市の食と風土をいかした食育の推進」、「市民との協働による食育運動の展開」を基本方針として、家庭・認定こども園・幼稚園・学校・地域・行政とが連携、協力しながら、食育活動を推進してきました。

令和2年度には新型コロナウイルス感染症の影響により、社会活動が制限され、調理実習や共食※の場を持つことが難しく、食育活動は中止を余儀なくされました。一方で、「新たな日常」は、在宅時間や家庭での食を考える機会が増え、これまでの食を振り返るきっかけともなり、家庭での食の重要性が高まるといった良い面も見られました。

これまで推進してきた対面での食育活動とオンラインなどを活用した食育活動に取り組んできました。

基本方針1 はぐくむ	子どもから大人までの生涯にわたる食育の推進 ～健康な心と体を育むために、健全な食生活を実践する～
取り組みの柱と 活動内容	(1) 規則正しい生活リズムを身につける ・ 離乳食教室の開催 ・ 小・中学校での食に関する指導（朝食） ・ 高校生への朝食摂取の啓発活動 ・ 小学校入学説明会で「早寝・早起き・朝ごはん」啓発冊子の配布 ・ 認定こども園・幼稚園や小学校でのむし歯予防教室の実施 ・ 地区のサロンなどで歯の健康講座を実施 (2) 自分に合った食生活を理解し、実践する ・ 小学校での減塩教室 ・ 食に関する教室や講座を公民館で開催

	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養相談でバランスのよい食事や野菜摂取の啓発 ・糖尿病重症化予防のための健康教室を開催 <p>(3) 共食の機会を大切にし、食を楽しむ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域子育て支援センター[※]や児童館[※]での調理体験 ・児童館で食育関連の図書の読み聞かせ ・健康推進員[※]による区・自治会での食に関する啓発活動
取り組み結果	<ul style="list-style-type: none"> ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動を認定こども園・幼稚園や学校で継続的に取り組むことにより、規則正しい食習慣についての意識が高まりました。 ・健康推進員による減塩の普及啓発活動で、幅広い年代に減塩の必要性を伝えることができました。 ・あらゆる機会を通して、バランスのよい食事や野菜摂取について啓発することができました。 ・認定こども園・幼稚園などでは、感染対策のため、食べる、作るなどの体験活動を制限することがありましたが、手洗いやうがいなどが習慣化し、健康への意識が高まりました。
課題	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの取り組みにより、「早寝・早起き・朝ごはん」運動は定着してきました。朝食の必要性や正しい生活リズムについて、今後も継続して啓発することが必要です。朝食の内容や健康に及ぼす影響について、子どもだけでなく、家族全体に啓発していくことが必要です。 ・減塩や食事のバランスなど、望ましい食生活への意識は高いですが、野菜摂取量の不足、食塩の過剰摂取など、実践に結びついていない部分があります。自分で望ましい食生活を実践する力を身につけることが必要です。 ・認定こども園・幼稚園や学校での取り組みは継続して実施していますが、その親世代への啓発の機会が少ないことが課題となっています。食の関心を高めるため、関係機関と連携して取り組むことが必要です。

基本方針2 つたえる	<p>高島市の食と風土をいかした食育の推進 ～自然豊かな高島市の食文化の継承と地産地消[※]を推進する～</p>
取り組みの柱と 活動内容	<p>(1) 伝統食や行事食を継承する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認定こども園・幼稚園・学校の給食で郷土食や行事食の献立を提供 ・中学校で郷土料理[※]講習会の開催 ・郷土料理を学ぶための動画を作成 <p>(2) 高島産食材を利用する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・認定こども園・幼稚園の給食に、高島産食材を積極的に利用 ・認定こども園・幼稚園で栽培活動を行い、収穫物を使った調理体験・

	<p>試食を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 認定こども園・幼稚園でみそ作りを実施 ・ 認定こども園・幼稚園で発酵に関する絵本「菌たろう」の読み聞かせを実施 ・ 学校給食で月1回「高島デー」に地元食材を使用した献立を提供 ・ 学校給食「もりもり高島っ子の日※」で、毎月食育のテーマを設け、地元産食材を使った献立を提供 ・ 小学校3年生・5年生へ食に関する指導 (地元産野菜や湖魚料理の良さについて学習) ・ 市内小学校でのたんぼのこ※体験を実施 ・ 湖魚の料理体験教室の開催 ・ DVD「湖魚レシピ」を作成
<p>取り組み結果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小・中学校での調理体験に制限はあったが、学校給食を中心に食の大切さや地場産物の魅力について伝えることができました。 ・ 市内中学生を対象にした郷土料理講習会は、調理・試食は実施することができなかったが、授業を通じて郷土料理の良さや食文化について伝えることができました。 ・ 市内認定こども園・幼稚園において、栽培活動やみそ作りを通じて、食べ物の育ちを知り、調理し、味わうことで、五感を使って食を体験することができました。 (※コロナ禍では、規模縮小、内容の見直し等子どもが関わる工程が最小限になることもありました) ・ 認定こども園・幼稚園では、発酵に関する絵本の読み聞かせを通じて、発酵食品の魅力に触れ、発酵への関心を高めることができました。 ・ 学校給食における地元産食材を使用する割合が、令和2年度までは増加していましたが、以降は減少傾向です。
<p>課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 認定こども園・幼稚園や学校の給食、公民館講座などを通じて、食文化に触れ、地産地消について伝えていくことが必要です。 ・ 地産地消の取り組みや食文化に触れる機会を通じて、高島市の農林水産業への関心を高める取り組みが必要です。 ・ 食文化を伝える機会として、中学生を対象にした郷土料理講習会を継続するとともに、郷土料理を伝える人材の育成が必要です。 ・ 地元農家への食材提供依頼を周知するなど、再び学校給食における地場産野菜の使用割合を増やすための取り組みが必要です。

<p>基本方針3 つながる</p>	<p>市民との協働による食育運動の展開 ～食育活動を楽しく実践できる地域づくりを推進する～</p>
<p>取り組みの柱と 活動内容</p>	<p>(1) 関係機関が連携し、食育活動の場の提供や情報を発信する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市ホームページに「もりもり高島っ子給食レシピ集」を掲載 ・認定こども園・幼稚園や小中学校の給食だよりで取り組みを掲載 ・健康推進員による「食育の日[※]」の啓発 ・市メール配信を活用した食育に関する情報の発信 <p>(2) 食育活動に関係する市民や団体が活動しやすい環境を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食育リーダー・食育サポーター養成講座・フォローアップ講座の開催 ・「食育たかしまっふ[※]」の周知・啓発 ・食育ネットワーク整備事業[※]の周知・啓発 ・食育ネットワーク登録団体の交流会を開催
<p>取り組み結果</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・市ホームページを活用し、食育に関連する情報を発信しました。 ・食育リーダー・食育サポーター養成講座を開催し、食育実践者を26人増やすことができました。 ・食育リーダー・食育フォローアップ講座を行い、これまでの活動を振り返るとともに、食育に関する知識を深めることができました。 ・健康推進員による「食育の日」普及啓発事業で、朝ごはんや共食の大切さを啓発しました。 ・食育ネットワーク登録団体による出前講座の依頼の実績数は3件程度で、周知が十分ではありませんでした。
<p>課題</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食育の情報発信について、各年代に合わせた効果的な方法を検討することが必要です。 ・活動を継続させるため、食育リーダー・食育サポーターや健康推進員、食育ネットワーク登録団体などの食育活動の支援者を増やしていくことが必要です。 ・食育ネットワーク整備事業の今後の活動について、検討することが必要です。

第4章 計画の目指すもの

1. 基本理念

家庭が食育において重要な役割を果たしていることを認識し、食育の輪が家庭から認定こども園・幼稚園、学校、地域へと広がり、食を通して健康な心と体を育むための取り組みを進めます。また、生活スタイルが多様化する中、家庭の食を基本としながら食育が地域全体に広がるよう、活動を進めていきます。

心と体の元気は おいしく楽しい食事から

2. スローガン

健全な食生活実現のために、自分に合った量を考えて**食べる**、高島産のものを**食べる**、家族や仲間と一緒に**食べる**ことで喜びを実感する、高島の伝統食を**伝えあう**、食に関する知識やマナーを**伝えあう**、このように、「**食べること**」「**伝えあうこと**」を大切にしながら、たかしまの食育活動を推進します。

食べよう 伝えあおう たかしまの食

3. 食育を進めるための3つの方針

基本方針1 はぐくむ 子どもから大人までの生涯にわたる食育の推進

食に関する正しい知識や生きる力を育て、健康な心と体を育むための食生活を実践できるよう、ライフステージ^{*}に応じた取り組みを進めます。生活習慣の基礎が確立する乳幼児期・学童期に視点をあて取り組みを進めるとともに、子育て世代への働きかけを強化していきます。

基本方針2 つたえあう 高島市の食と風土をいかした持続可能な食育の推進

高島市には、自然との関わりの中で醸し出された高島の食文化、発酵食文化があります。この食文化、発酵食文化を次世代へと継承していきます。また、地産地消の取り組みを通して、地域の農畜水産物の魅力、その作り方や食べ方を啓発します。

基本方針3 つながる 市民との協働による食育の推進

市民が主体となって食育活動に参画できるよう、家庭、認定こども園・幼稚園や学校、地域が連携し、食育体験ができる場や共食の場の提供、オンラインを活用した情報発信を積極的に行い、地域全体で活動を展開します。また、食育活動を支える実践者の育成に取り組みます。

4. 計画の体系

基本理念

心と体の元気は おいしく楽しい食事から

スローガン

食べよう 伝えあおう たかしまの食

基本方針

取り組みの目標

基本方針1 ～はぐくむ～

子どもから大人までの
生涯にわたる
食育の推進

- (1) 規則正しい生活リズムを身につける
- (2) 自分に合った食生活を理解し、実践する

基本方針2 ～つたえあう～

高島市の食と風土を
いかした持続可能な
食育の推進

- (1) 伝統食や行事食を継承する
- (2) 地場産物を利用する

基本方針3 ～つながる～

市民との協働による
食育の推進

- (1) 食育活動を推進するための環境を作る
- (2) 共食の機会を大切にし、食を楽しむ

重点プロジェクト

- ① 野菜をもりもり食べようプロジェクト
- ② 高島まるごと味わうプロジェクト

本計画ではライフステージを5段階に分け、各段階に応じた取り組みを進めます。

ライフ ステージ	乳幼児期 (0-5 歳)	学齢期 (6-15 歳)	青年期 (16-39 歳)	壮年期 (40-64 歳)	高齢期 (65 歳以上)
-------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	-----------------

第5章 施策の展開

1. 基本方針1 はぐくむ

子どもから大人までの生涯にわたる食育の推進

(1) 規則正しい生活リズムを身につける

食に関する価値観や生活スタイルの多様化から、生活習慣の乱れによる肥満や生活習慣病が問題となっています。

このことから、朝の光を浴びて目を覚まし、しっかりと朝ごはんを食べ、昼間はたくさん体を動かし、夜は自然な眠りにより早寝をするといった生活リズムが健康的な生活を送るためには重要です。生活習慣が確立する子どもの時に、規則正しい生活リズムを身につけることは特に重要です。

まずは、早起きをすることから生活リズムを作り、朝ごはんの摂取、十分な睡眠へと健康的な生活につながることを意識して、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。

(2) 自分に合った食生活を理解し、実践する

生活習慣病の予防や改善のために、「何を」「どれだけ」食べたらよいか、自分に合った食事量を知り、「主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事」や「減塩」「野菜摂取」を意識し、毎日の食事で実践できる取り組みを進めます。

それと同時に、多様な生活スタイルがある中で、市民一人ひとりがそれぞれの生活スタイルに合った食生活が実践できるよう支援します。

◆基本方針1の実現に向けた取り組み

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日、朝ごはんを食べます。 ・日中は体を動かし、お腹が空くリズムを作ります。 ・主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事とその適正量を知り、実践します。 ・適正な塩分量を知り、おいしく無理のない減塩を実践します。 ・毎食、野菜料理を取り入れます。 ・間食や飲酒は、内容や量、時間帯を考えます。 ・よく噛んで、食事を味わいます。 ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化します。
認定こども園・幼稚園など 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムの確立を推進します。 ・栽培活動や調理体験、給食などを通して五感を使った食育活動を行います。 ・親子を対象とした体験活動の推進を行います。 ・食べたいもの、好きなものが増えるよう食体験を広げます。 ・各教科や給食などの食に関する学習や体験を通して、食に対する正しい知識や望ましい食生活について学ぶ食育の推進を図ります。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・健康推進員や食育リーダー、食育サポーターは、朝ごはんの大切さや減塩、バランスのよい食事について普及啓発を行います。 ・食育関連団体は、地域の出前講座や料理教室で、朝ごはんの大切さやバランスのよい食事を伝えます。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・生活リズムの大切さをあらゆる年代に伝えます。 ・子どもたちが食体験を広げる機会となるよう、学校給食に様々な食材や調理方法を取り入れます。 ・関係機関と連携し、朝ごはんの必要性や具体的な内容について啓発します。 ・1日3回の食事が生涯にわたる疾病予防につながることを伝えます。 ・減塩や野菜摂取について、積極的に啓発します。 ・子どもの発達段階に応じた必要な栄養と食生活について伝えます。 ・高齢者のフレイル[*]予防、低栄養予防のために栄養・運動や口腔ケアについて情報提供を行います。 ・健康たかしま21プランに基づき、生活習慣病の発症予防、重症化予防に取り組みます。

主な事業	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
離乳食教室	●				
5か月児の保護者および7か月児の保護者を対象に、離乳食の進め方についての講話を行います。また、規則正しい生活リズムを作ることの大切さを伝えます。					
地域子育て支援センターなどにおける親子の食育事業	●				
旬の食材を使ったおやつ作り等を通して、親子のふれあいを深め、食べる喜びや楽しみを体験できる機会を提供します。					
児童館における食育事業	●	●			
小学生クッキング、親子クッキング、食育セミナー等、親子のふれあいや子ども同士の交流を図りながら、食の大切さを学ぶ体験活動を行います。					
認定こども園・幼稚園などにおける食育事業	●				
1日のスタートを「早起き」で始めることで生活リズムを整えます。「食べたい」という意欲をもって食事に向かえるようにします。栽培活動や、料理教室等、一体的な体験活動を通して、野菜の育ちについて気づいたり、動植物の恵みや命の大切さを感じたりできるようにします。食育だよりや親子料理教室等を通して、食の大切さを伝えます。					
学校教育における食育事業		●			
地域と連携し、各教科領域等において食に関する指導計画を立てて指導を行います。各教科や食に関する学習や体験を通して、食に対する正しい知識や望ましい食生活について学びます。					
学校給食における食育事業		●			
「もりもり高島っ子の日」を月1回設け、その月のテーマに沿った献立の提供や給食だよりを発行し食指導を行います。 学校給食週間では、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、給食に携わる人たちの苦労や努力を知り、感謝の気持ちを育みます。日ごとの給食テーマに合わせた献立の提供や給食だよりの発行、食指導を行います。					
小学校での減塩教室		●			
小学5年生を対象に、健康推進員と協力し、減塩についての学習や調理実習を行います。食習慣が確立する子どもの頃に正しい味覚形成を促し、子どもの頃からの減塩意識を高めることを目指します。					
高校生への食育事業			●		
自分の健康は自分で守る自己管理能力を育てるきっかけとして、朝食のレシピや間食のとり方について啓発を行います。					
食育教室の推進			●	●	●
出前講座や公民館教室で生活習慣病を予防することを目的に実施します。自分に合った食事量を理解し、実践につなげることができるように、講話や調理実習を行います。					
社会教育事業における食育の推進	●	●	●	●	●
地域人材の育成等を目的とした講座や子どもを対象とした公民館事業を実施します。地域の子どもたちが健康でいきいき生活できるよう、食育についての知識を習得する機会を提供し、調理体験等を通して、健全な食生活の実現に向けた取り組みを推進します。					

事業名	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
健康推進員による食育の推進	●	●	●	●	●
各地域の活動などで、朝食の大切さやバランスのよい食事の普及や減塩活動を行います。					
早寝・早起き・朝ごはん運動	●	●	●	●	●
元気な1日のスタートを迎えるために必要な朝食について学習し、実践のための朝食レシピの作成や啓発を行います。認定こども園・幼稚園、学校、地域での食育の取り組みを通じ、保護者に対して、1日3回の食事をとることの重要性を伝えていきます。小・中学生には、朝食を自分で作れるような取り組みを計画・実践します。					
食生活相談	●	●	●	●	●
食生活に関する相談を個別に行い、自分に合った適切な食事を知り、実践できる力を身につけ、生活習慣病を予防します。					
フレイル予防・低栄養予防に関する出前講座				●	●
フレイル予防・低栄養予防の必要性やバランスのとれた食事について伝え、健康寿命の延伸を図ります。					
歯に関する健康講座	●	●	●	●	●
むし歯予防教室や出前講座を通じて、歯を健康に保つことの大切さや噛むことで得られる効果などを伝えます。また、かかりつけ医をもち、口腔機能の維持・向上に取り組みます。					

朝食を毎日食べるとこんないいこと



- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
朝食を食べる習慣は、バランスの良い栄養素・食品摂取と関係しています。
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
朝食を毎日食べる人では早寝早起きが多く、睡眠の質も良いことが多いです。
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
朝食を毎日食べる人ではストレスが少なく、心の状態を良好に保つことができます。
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています
朝食を毎日食べる人では、学習時間が長く、学力が高いことが報告されています。また、体力測定では良い結果が見られています。

朝ごはんを食べて元気な1日を過ごそう！
今まで朝ごはんを食べていなかった人はほんの一口からでも始めましょう。
食べられている人は、主食・主菜・副菜のバランスに注目してみましよう。



朝ごはんにおすすめのおにぎりレシピ
 [朝ごはんを食べよう！おにぎりレシピ紹介](#)（高島市ホームページ）

参考資料：「食育」ってどんないいことがあるの？ 第4次食育推進基本計画 農林水産省

2. 基本方針2 つたえあう

高島市の食と風土をいかした持続可能な食育の推進

(1) 伝統食や行事食を継承する

高島市は豊かな自然と美しい水の恵みを受け、近江米や湖魚などの地域の食材に加え、鮎ずし、酢、日本酒など日本古来の発酵食文化が色濃く残る「発酵のまち」でもあります。

しかしながら、食に対する価値観やニーズが多様化し、高齢化社会で継承の担い手が減る中で、家庭や地域で受け継がれてきた食文化が失われることが懸念されています。

伝統的な料理や食習慣を継承することは、地域愛を育て、人と人のつながりを生み出します。地域や学校などにおいて、関係団体と連携し、地域の伝統食や行事食にふれあう機会を作ります。また、食文化継承の担い手育成にも力を入れていきます。

(2) 地場産物を利用する

地域で生産される農畜水産物を、地域で消費することを「地産地消」と言います。地産地消は、消費者と生産者が「顔が見えて話ができる関係」で地域の食材を売買する機会を提供するとともに、地域の産業の活性化にもつながります。地産地消により安心・安全な食生活につなげることはもちろん、地域の農畜水産物の豊かさや魅力、その作り方や食べ方などについても伝えていきます。

また、地域の食材を守るために持続可能な食環境を整備することも大切です。化学農薬や化学肥料の使用を控えた農産物の栽培を推進します。また、家庭やお店で、食べることができるのに捨てられてしまう食品（食品ロス）の削減の取り組みなど、環境に配慮した食生活の普及啓発を行います。

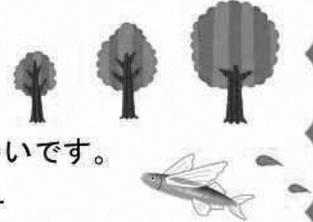
◆基本方針2の実現に向けた取り組み

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・地場産物や旬の食材を選択します。 ・環境負荷低減に配慮して生産された食材を選択します。 ・地元の漁協で獲れた湖魚を利用します。 ・必要なものを必要な分だけ購入し、食材を捨てることなく使用します。 ・調理過程から出た生ごみは水気を切って廃棄するか、堆肥化します。 ・伝統食や行事食、発酵食品を取り入れ、家庭内でも継承していきます。 ・家庭菜園を通じ、食物の育ちを知り、野菜への関心を高めます。
認定こども園・幼稚園など 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・生産者との交流を通じ、高島の自然の恵みや食に関わる人々の活動に感謝し、食物を大切に作る意識を高め、その定着を図ります。 ・地場産物を使用した給食や郷土料理の調理体験などの機会を通して、受け継がれてきた高島の食文化について学ぶ機会を提供し、地元への愛着を育みます。 ・給食や食育活動での地元産食材の利用を促進し、給食だよりなどで紹介します。 ・発酵食文化に触れる体験活動を推進します。 ・農林水産業の体験を授業に組み込みます。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・農林漁業者や関係団体は、体験の機会を提供し、農林漁業の現場への理解や自然の恩恵に対する感謝の気持ちを育みます。 ・農林漁業者や関係団体は、安心安全な食材の提供を心がけ、農業祭や収穫祭など地場産物の魅力を伝える機会を創出します。 ・飲食店等は地場産物を使ったメニューを提供します。 ・食品関連事業者は、食品ロスを減らします。 ・地域行事等で湖魚を利用し、湖魚への理解を深めます。 ・郷土料理講習会を実施し、郷土料理を伝承します。 ・地場産物や伝統食、行事食、発酵食文化についてSNS※を活用した発信を行います。 ・伝統食の食べやすい調理方法を考え、レシピを提案します。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・環境に与える負荷を減らした農業やGAP※の取り組みを推進し、農畜水産物を通じて消費者に伝える工夫をします。 ・環境に配慮した高島産米を使用した米飯給食の実施や、地場産物を取り入れた給食を推進します。 ・エコ・クッキング※やフードバンク※、フードドライブ※活動の普及啓発に努めます。 ・認定こども園・幼稚園や学校、地域で食文化を継承しやすい環境（人材育成を含む）を整備します。 ・地域の食材や伝統食、行事食についての情報を発信します。

主な事業	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
高島産米の推進	●	●			
環境に配慮して栽培された、安全で安心な高島産の米を提供し、伝統的な食生活の根幹である米飯に関する望ましい食習慣を子どもが身につけることや、日本文化としての稲作について理解を深めていくことを推進します。					
学校給食における食育事業		●			
学校給食に地場産物を積極的に使用します。特に「高島デー」では郷土料理や地場産物を取り入れた献立を提供し、地元への愛着を育みます。また、地場産物を生産する地元農家と児童生徒の交流を通じて、児童生徒が農産物の栽培、収穫への理解を深め、感謝して残さず食べることの大切さを伝えます。					
高島産食材の推進	●	●			
高島産食材の使用拡大に向けて、関係機関と情報交換を行い、購入ルートの確保等の調整を行います。また、乳幼児期を過ごす子どもたちが少しでも農業や農産物等に親近感を感じることができるよう、季節を通してその時期に応じた献立を作成し、提供します。栽培活動で収穫した野菜を使っての調理体験を行います。					
たんぼのこ体験・スクール農園推進事業		●			
小学生を対象に稲作栽培から収穫、食体験をする機会を提供します。また、米を用いた料理や伝統的な食文化について学びます。小中学校ではスクール農園で農作物の栽培体験や収穫体験を行い、自然の恵みに感謝する心を育みます。					
湖魚の料理体験教室	●	●	●	●	●
若い世代の魚離れを解消していく一つの手段として、琵琶湖の魚を使った料理講習会や漁師さんによる琵琶湖の魚の講話、魚料理の基本を習得できる体験型の活動を中心とした取り組みを推進します。また、高島産の米や野菜と魚を組み合わせることが健康な体づくりに必要であることを伝えます。					
郷土料理講習会の開催		●			
中学校の授業で郷土料理の学習や調理実習を行い、郷土料理について学んだり味わったりする活動を行います。講師には、地元で郷土の料理を伝承している団体などを招いて、交流を図りながら、受け継がれてきた高島の食文化について学ぶ機会を提供します。					
高島の発酵食文化の推進	●	●	●	●	●
発酵食品の魅力や効果、発酵食品の活用など、市民へ伝え、認知度を高めます。認定こども園・幼稚園や小中学校では、高島の発酵食文化に触れる体験活動を実施します。その機会として、みそ作り体験活動の推進を行います。また、給食センターや認定こども園・幼稚園と連携し、給食献立に積極的に発酵食品などを導入します。					

農林漁業体験をするとこんないいこと

- 農林漁業体験は、食べ物に対する意識や関心の変化、知識と関係しています
農林漁業体験をする人は、野菜や果物を食べようとする意欲や栄養に関する知識が高いです。
- 農林漁業体験は、食べ物の嗜好と関係しています
自分で栽培した野菜を好む人が多いです。
また、農業学習をする人は食事の好き嫌いが少ない人が多いです。
- 農林漁業体験は、食べ残しなどの食行動と関係しています
作物栽培をする人では食べ残しが少ないです。
また、野菜を入手する機会や食べる頻度が高く、主食・主菜・副菜がそろった食事をする人が多いです。
- 農林漁業体験は、心の健康と関係しています
農林漁業体験をすることで、緊張や不安、怒りが低下し、心の健康状態がよくなります。



家庭での栽培や、農林漁業体験の機会を増やして健康度アップ！
食育は小さい子どもから大人、高齢者まですべての方に。
農林漁業にふれて、より健康的な食生活を目指しましょう。



参考資料：「食育」ってどんないいことがあるの？ 第4次食育推進基本計画 農林水産省

3. 基本方針3 つながる

市民との協働による食育の推進

(1) 食育活動を推進するための環境を作る

地域における食育を効果的に進めるため、食育実践者の育成を進めるとともに関係機関が協力・連携して、継続的に食育活動を推進します。

多くの市民が食育活動に参加することができるよう、食に携わる関係機関が、認定こども園・幼稚園、学校、地域などあらゆる場所と機会を捉え、食育活動を実践できる場を提供します。

また、市民が正しい情報を選択し、健全な食生活が実践できるよう、食に関する正しい知識の普及啓発や食育の取り組みに関する情報発信を、オンラインを活用しながら積極的に行います。

(2) 共食の機会を大切にし、食を楽しむ

共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、認定こども園・幼稚園や学校の仲間、職場や地域の人など誰かと共に食事をするをいいます。食事を共にすることは、コミュニケーションが生まれ、食べる楽しみや喜びを実感する場になります。また、共食は食に関する知識や食事のマナーを習得する学びの場でもあります。多様化する暮らしの中で、家族や仲間と食事をすることの楽しさや食への感謝の気持ちを持つことは、とても重要です。

食を通して豊かな心を育むために、様々な場に応じた共食を推進します。

◆基本方針3の実現に向けた取り組み

個人・家庭	<ul style="list-style-type: none"> ・市内で開催される食育事業に積極的に参加します。 ・自分に必要な食育の情報をキャッチします。 ・食べ物や料理の話を通して、楽しみながら食事のマナーを身につけます。 ・家族や友人など、誰かと一緒に楽しく食事をする時間を作ります。
認定こども園・幼稚園など 小中学校	<ul style="list-style-type: none"> ・健康推進員や食育サポーターと連携し、食育体験の場を広げます。 ・コミュニティスクールを活用した取り組みを進めます。 ・PTA活動や保護者会活動などで、子どもと一緒に食育を体験する場を積極的に作ります。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統食や行事食に触れたり、味わうことができる機会を作ります。 ・公民館教室や子ども食堂、サロンなどで、一緒に作ったり、食べたりする機会を設けます。 ・健康推進員や食育サポーターは、「食育の日」に合わせて共食の大切さを啓発します。 ・健康推進員と企業などがつながり、減塩や野菜摂取量の取り組みを進めます。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進する人材を育成し、活動を支援します。 ・市ホームページやSNSなどを活用し、食育の情報を積極的に発信します。 ・栄養士会等関係団体と連携し、若者世代への取り組みを進めます。

主な事業	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
食育情報の発信	●	●	●	●	●
市内で開催される食育行事を市ホームページやSNSなどに掲載します。野菜レシピや郷土料理、発酵食のレシピを作成し、発信します。					
食育実践者の育成支援事業		●	●	●	●
地域に根付いた活動を展開するため、健康推進員や食育リーダー・食育サポーター、郷土料理や発酵食の指導者を育成します。					
「食育の日」普及啓発事業	●	●	●	●	●
毎月19日を「食育の日」として、家族そろって食事を楽しむことを啓発します。					

共食をするとこんないいこと



- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
共食が多い人は、体や心の健康状態がよいことが報告されています。
- 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
共食が多い人は、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べているなど、多様な食品を食べていることが報告されています。
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
共食が多い人は、食事の時間が規則正しく、朝食欠食が少ないことが報告されています。
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています
共食が多い人は、早寝早起きで、睡眠時間が長いことが報告されています。

共食ってなに？

共食とは、“誰か”と一緒に食事をするを指します。“誰か”には、家族、友人、親戚などが含まれます。子ども食堂などで地域の人と一緒に食事することも、共食の場として、食の楽しさを学び、食習慣の形成に重要な役割を担っています。

参考資料：「食育」ってどんないいことがあるの？ 第4次食育推進基本計画 農林水産省

健康を維持するためにとりたい1日の野菜量は350g

350gの目安は、野菜中心の小鉢を1日5～6皿



サラダ



酢の物



野菜炒め



おひたし



具だくさんの汁物



煮物

生野菜はかさが大きいので、加熱することでかさが減り、食べやすくなります。カット野菜や冷凍野菜を活用するのもおすすめです。

野菜を食べるとこんないいこと

- 余分な塩分を体外に排出する役割があり、高血圧予防につながります。
- 皮膚や細胞等に含まれるコラーゲンを合成します。
- 食後の血糖上昇を抑制します。野菜から食べるとさらに効果的です。
- コレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化予防につながります。
- 便通を良くする効果があり、便秘の予防に効果的です。
- 満腹感を与えてくれるので、食べすぎ防止・肥満防止につながります。

多くの研究では、野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、がんにかかる確率が低いという結果が出ています。いつもの食事にもう1皿野菜料理を取り入れて生活習慣病を予防しましょう。

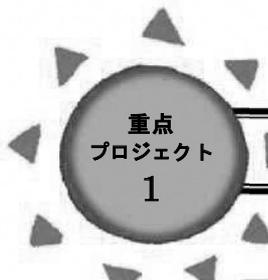
参考資料：e-ヘルスネット 厚生労働省

4. 重点プロジェクト

これまでの食育推進計画でも取り組んできた「野菜摂取量の増加」については改善がみられなかったため、第4次計画では重点プロジェクトを新たに設定し、推進していきます。

また、地元の農畜水産物への関心を高める取り組みも重点プロジェクトとして掲げ、地場産物の魅力、その作り方や食べ方などについて伝えていきます。

3つの基本方針にプロジェクトの要素を加え、あらゆる方向から取り組みを進めていきます。



重点
プロジェクト
1

野菜をもりもり食べようプロジェクト

◆現状

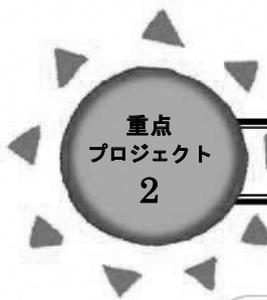
- ・野菜摂取量は目標350gに達していない。
- ・野菜摂取の必要性は感じているが、実践に結び付いていない。

◆取り組みの方向性

市民が野菜の必要性を認識し、食生活に取り入れられるよう野菜の食べ方や作り方を周知・啓発します。
「野菜食べ隊活動」を実施し、啓発活動を行います。

◆実現に向けた取り組み

主な事業	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
小学校での食育体験活動		●			
小学2年生が夏に栽培する野菜を使った料理教室を実施し、栽培から消費までの一連の流れを体験することにより、野菜への興味関心を高めます。事前学習として、栄養教諭*による食指導を実施します。					
健康推進員による野菜食べ隊活動	●	●	●	●	●
「食育の日」や各種イベントを活用し、野菜についての知識の啓発、野菜料理の実演や野菜レシピを配布し、野菜摂取量の増加につなげます。					
農産物に関する情報発信	●	●	●	●	●
高島市の農産物を周知啓発するため、2次元コードや公式SNSを活用し、生産者の情報や農法、生産への思い、レシピなどの情報を発信します。					



高島まるごと味わうプロジェクト

◆現状

- ・ 地元の農畜水産物に触れる機会が減っている。
- ・ 地元の農畜水産物や発酵食品の活用方法、食べ方を継承する機会が減っている。

◆取り組みの方向性

地元の農畜水産物、発酵食品の魅力を再認識し、家庭や地域で積極的に活用できるよう体験の場を設けます。

また、食育実践者が活動できる場を確保するとともに、これまで積み重ねてきた活動が継続されるよう新たな実践者の育成に取り組めます。

◆実現に向けた取り組み

主な事業	乳幼児期	学齢期	青年期	壮年期	高齢期
地元産農畜水産物を知るマルシェ	●	●	●	●	●
生産から消費までの過程や、農産物や湖魚の料理方法・献立等を多くの人を知る機会を設け、家庭での活用を促します。					
たかしま農産物マップの啓発	●	●	●	●	●
高島市の農畜水産物情報を掲載した冊子を活用し、地産地消の推進を図ります。					
発酵食文化体験教室	●	●	●	●	●
認定こども園・幼稚園や小学校でのみそづくり、公民館教室での発酵食に関する講座などを通じ、発酵食の魅力や良さを認識できる体験活動の場を提供します。					
食育実践者育成支援事業				●	●
郷土料理、発酵食などを伝承していくための人材を計画的に育成します。					

5. 計画の数値目標

本計画の数値目標を次のとおり設定します。

基本方針		項目	対象	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和11年度)	出典
基本方針1 子どもから大人までの生涯にわたる食育の推進	継続	朝食を毎日食べる人の割合の増加	小学6年生 中学3年生	95.2% 93.4%	99.0% 97.0%	1
	継続	週3回以上朝食を抜く人の割合の減少	40～49歳 50～59歳	19.9% 17.0%	10.0% 10.0%	2
	継続	野菜摂取量の増加	市民	211.2g	350g以上	3
	継続	食塩摂取量の減少	男性 女性	11.5g 9.6g	7.5g未満 6.5g未満	3
	継続	減塩を理解・実践している人の割合の増加	市民	81.0%	90.0%以上	4
	継続	肥満者（BMI25以上）の割合の減少	保険者協議会 (40～74歳)	男性 35.9% 女性 20.9% (令和4年度)	男性 25.0% 女性 15.0%	5
基本方針2 高島市の食と風土をいかした持続可能な食育の推進	継続	学校給食における地場産物使用の割合の増加（重量ベース）	学校給食	31.4%	45.0%	6
	新規	環境負荷低減に配慮した農業の取組面積の割合の増加	農業者	26.3%	40.0%	7
基本方針3 市民との協働による食育の推進	新規	食育に関心を持つ市民の割合の増加	市民 (20歳以上)	47.5%	70.0%以上	3
	継続	食育事業への参加者数の増加	市民	36,857人	100,000人	8

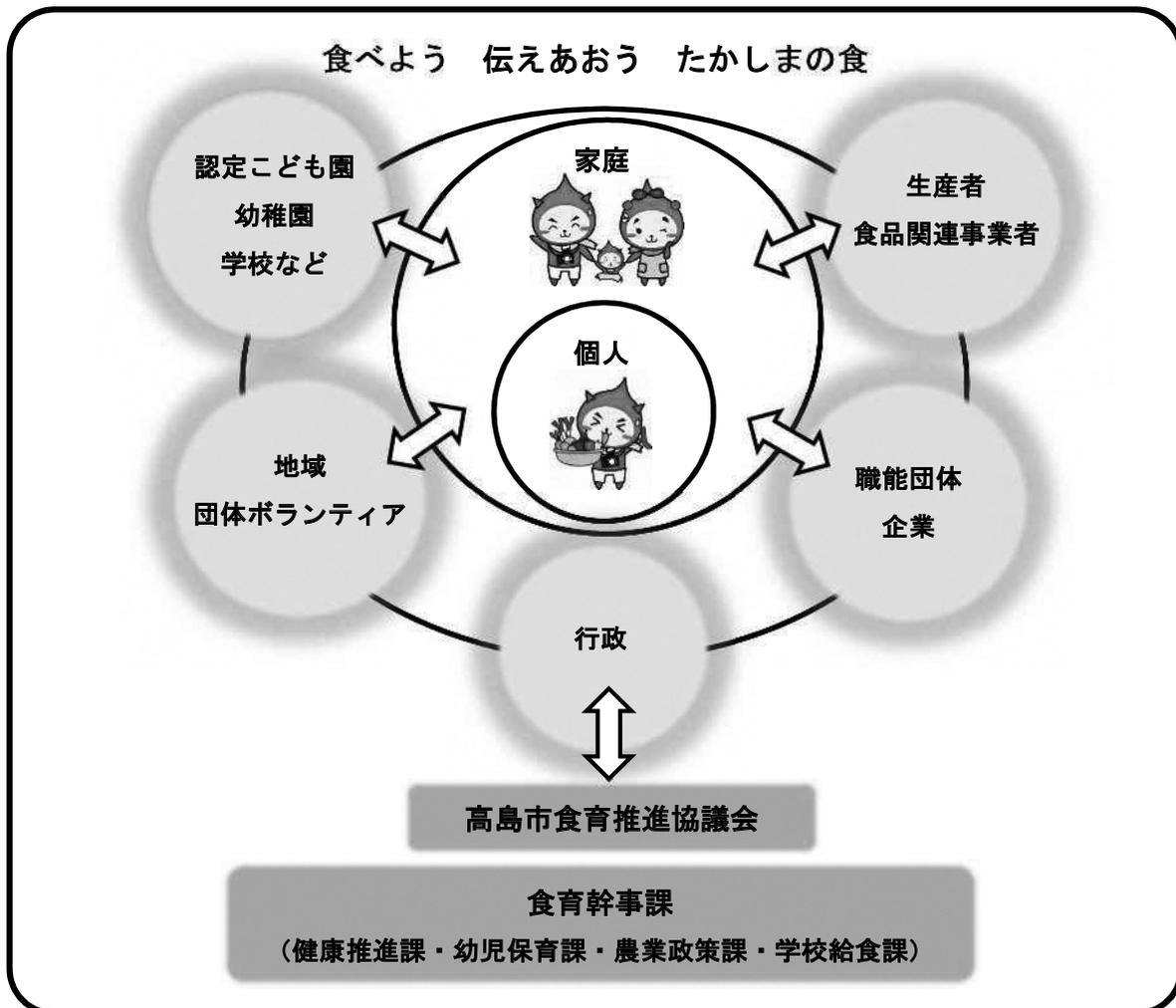
【出典・資料】

1. 全国学力・学習状況調査
2. 特定健診・健康診査質問票
3. 滋賀の健康・栄養マップ調査
4. 高島市健康推進員協議会塩分濃度測定結果
5. 健診等データ分析結果報告書
6. 高島市学校給食地場産物使用状況調査
7. 農業政策課調査
8. 市内食育事業調査

第6章 計画の推進に向けて

1. 計画の推進体制

「心と体の元気はおいしく楽しい食事から」を基本理念とし、地域で食育活動を進めるため、高島市の食育関係部署との連携を強化していくとともに、家庭、認定こども園・幼稚園、学校、地域、関係機関、行政が連携を図りながら、一体的に推進していきます。そのために、各々の立場からそれぞれが持つ役割を明らかにし、課題解決に向けた具体的な取り組みの実効性を高めることが必要です。



2. 計画の進捗管理

高島市食育推進協議会において、計画の推進のための成果目標や具体的な取り組みの点検・評価を行い、計画の適切な進行管理を行うとともに、必要に応じて見直し、改善に取り組みます。

なお、令和11年度に市民意識調査を実施し、計画最終年度である令和12年度には、目標の達成度を検証・評価し、次期計画策定に生かします。

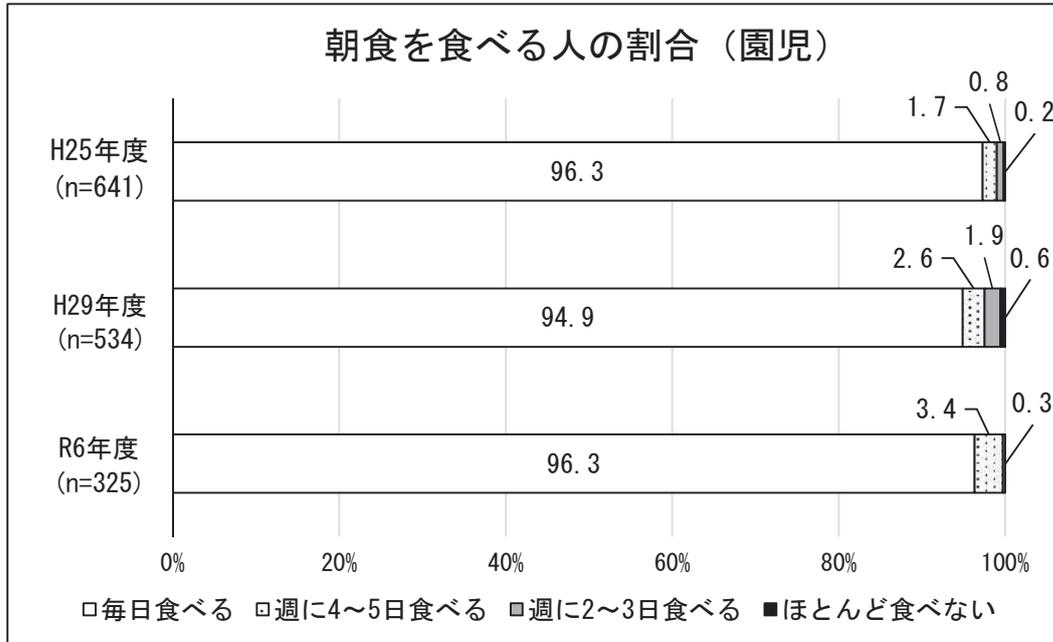
参 考 资 料

1. 高島市食育推進計画（第3次）に関するデータ

(1) 朝食摂取状況

1) 認定こども園・幼稚園児

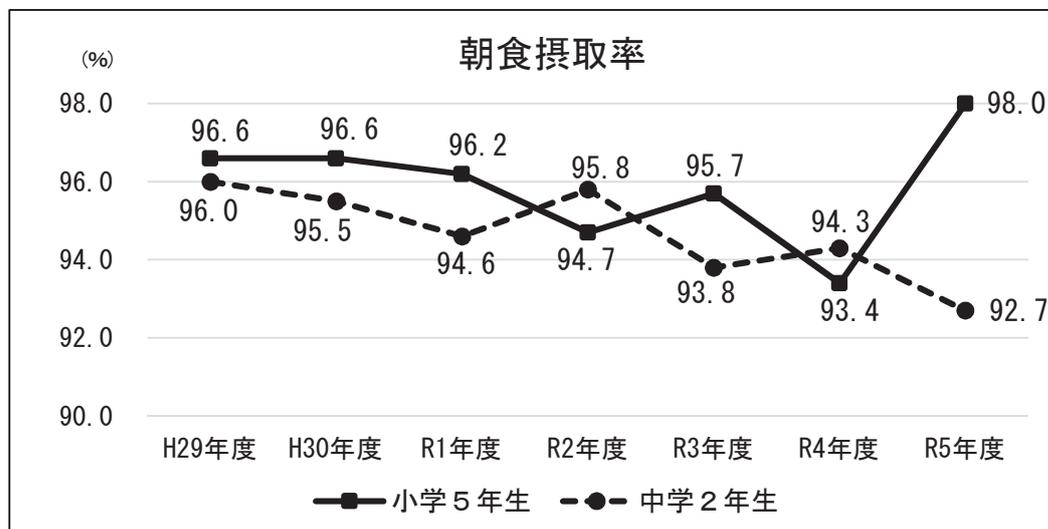
令和6年度に実施した年中児・年長児の保護者を対象にした調査結果によると、「毎日食べる」「週に4～5日食べる」を合わせた割合は、99.7%でした。



資料：高島市食育推進計画における健康生活調査

2) 小学生・中学生

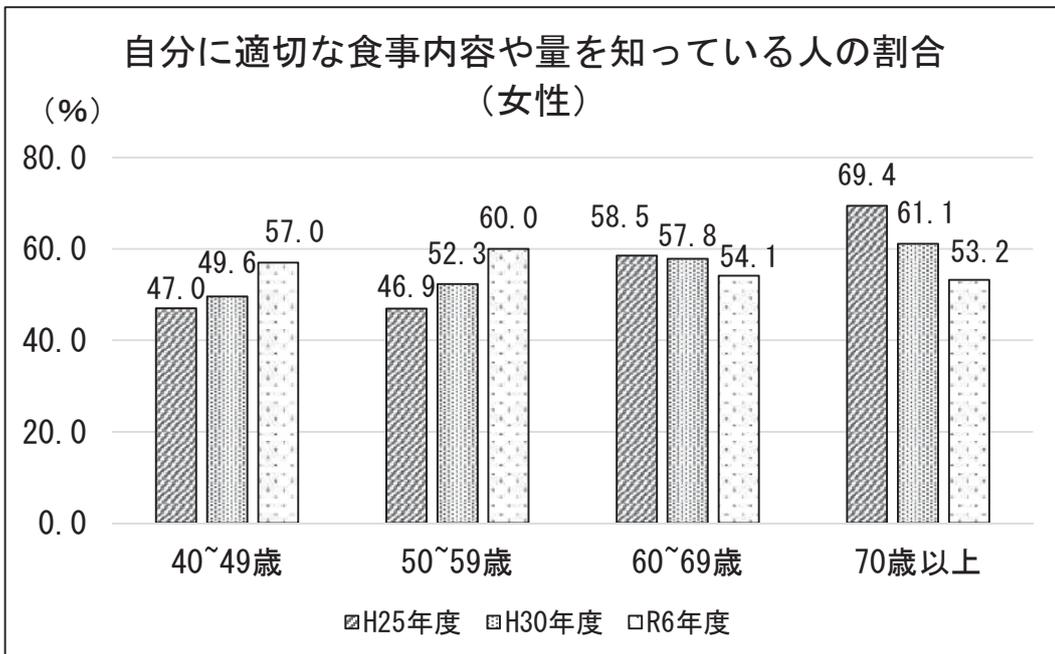
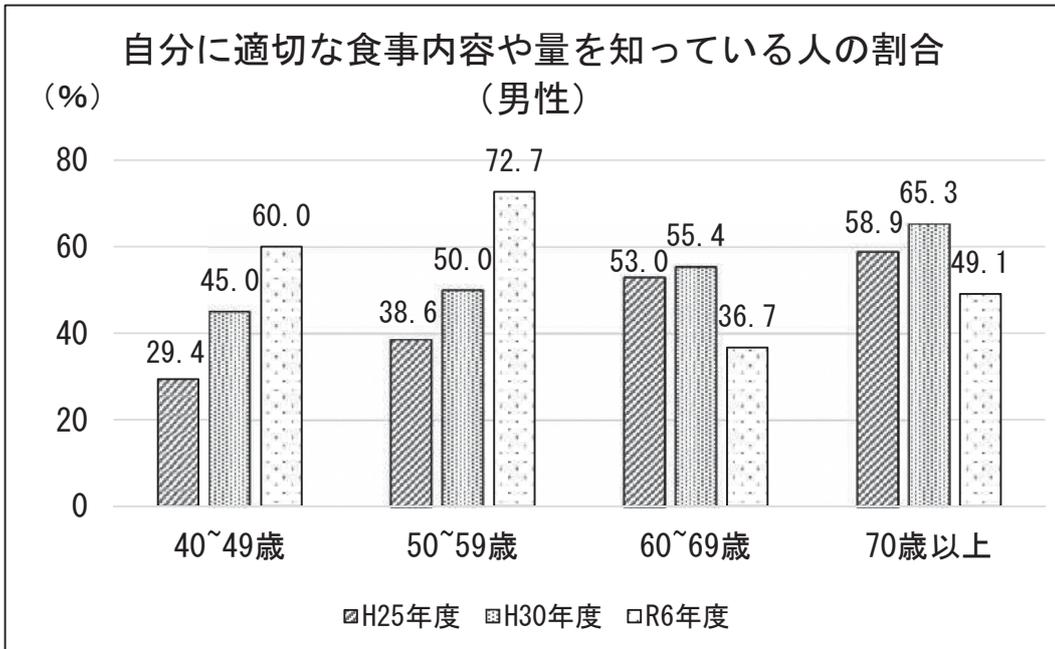
毎年6月に実施している朝食摂取状況調査票によると、令和5年度に朝食を毎日食べる割合は小学5年生では98.0%に増加しており、中学2年生は92.7%とやや減少しています。



資料：朝食摂取状況調査票（学校給食課）

(2) 自分に適切な食事内容や量を知っている人の割合

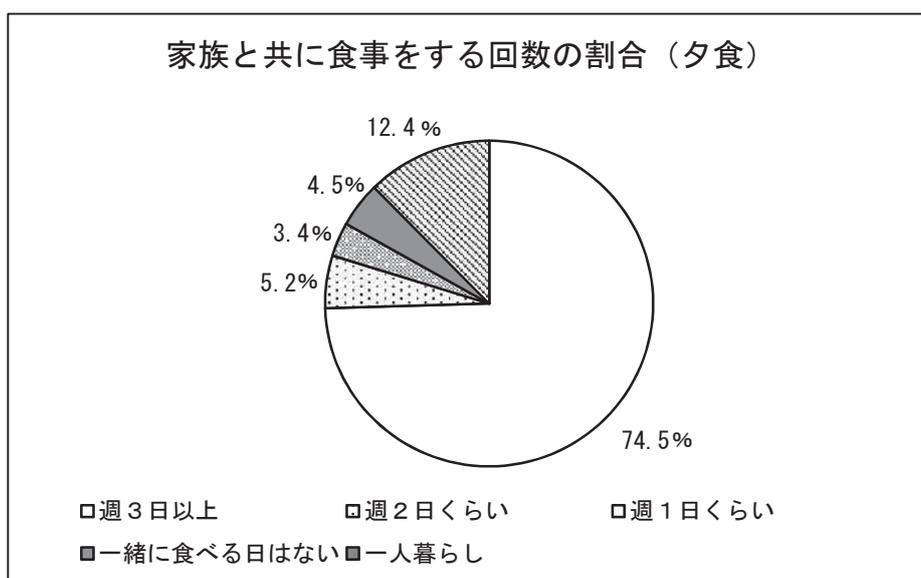
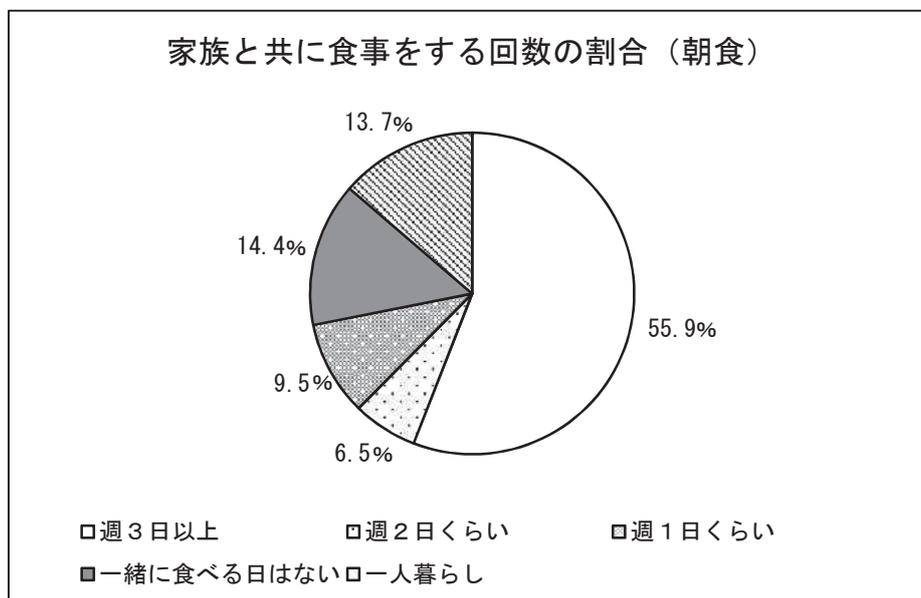
自分に適切な食事内容や量を「知っている」と回答した人の割合は、男女とも40歳・50歳代では増加傾向にあります。一方で、60歳・70歳代では、令和6年度の割合は減少しています。



資料：健康たかしま21プラン・食育推進計画における健康生活調査

(3) 共食に関する状況

朝食を家族と共に食べる回数は「週3回以上」の割合が55.9%、「一緒に食べる日はない」の割合が14.4%でした。夕食では「週3回以上」の割合が74.5%、「一緒に食べる日はない」の割合が4.5%でした。



資料：R4年度健康・栄養マップ調査

2. 令和5年度高島市健康づくり・食育に関する市民意識調査結果

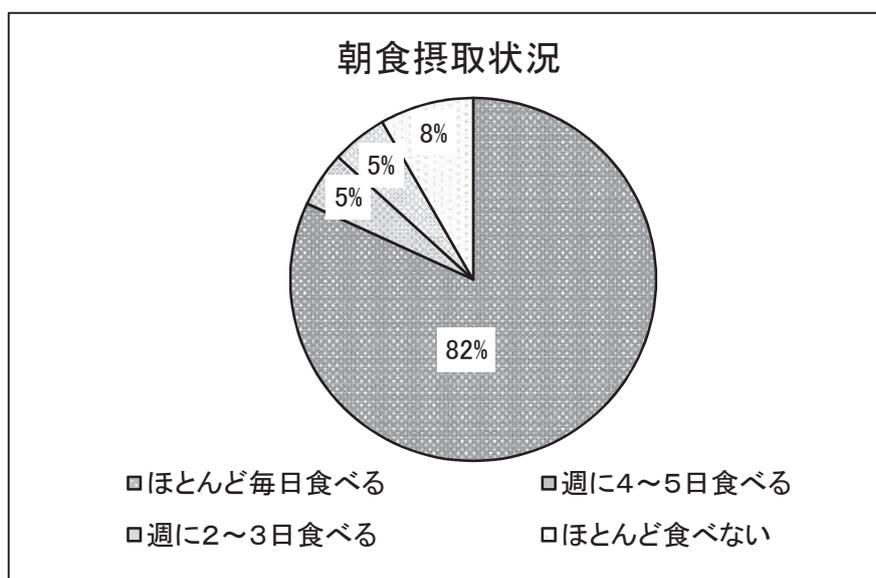
(1) 調査概要

調査目的	市民の生活状況や食生活状況など健康づくりに関する現状と課題を把握し、健康づくり、栄養・食生活改善に関する施策の基礎資料とするため。また、次期計画の策定に反映させるために活用します。
調査対象者	高島市民 20 歳以上 65 歳未満の男女 1,000 名（無作為抽出）
調査期間	令和5年10月
調査方法	郵送配布・郵送回収、Web 調査
回収状況	配布数 1,000 件 回収数 386 件 回収率 38.6%

(2) アンケート調査結果

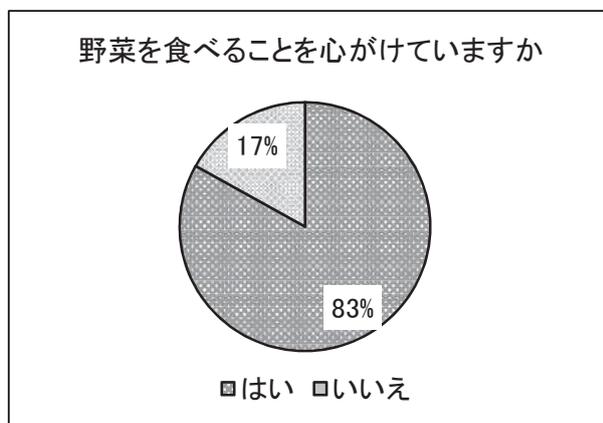
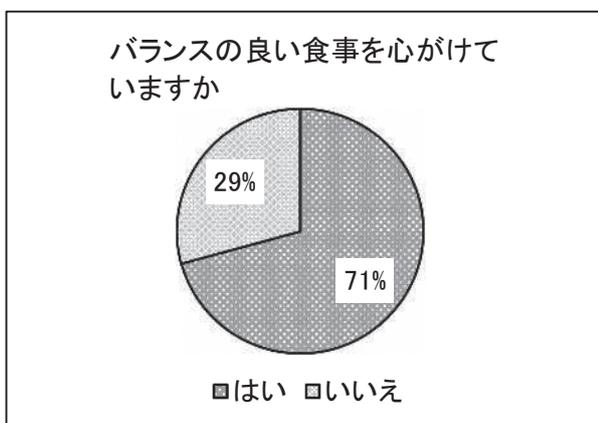
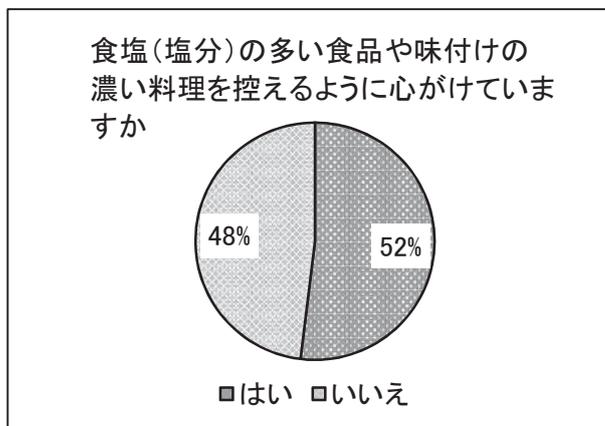
1) 朝食摂取状況

朝食を摂取している人は、約8割でした。



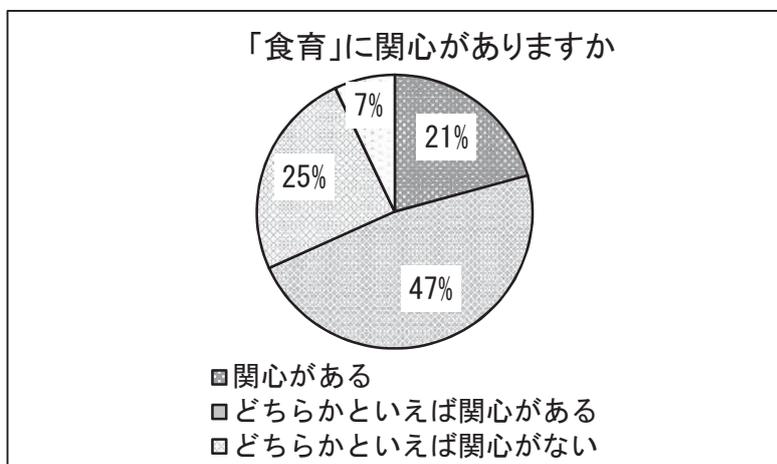
2) 食生活状況

減塩を心がけている人は、52%ありました。一方、バランスのよい食事を心がけている人は71%、野菜摂取を心がけている人は83%と、減塩に対する意識よりも割合が多い状況でした。

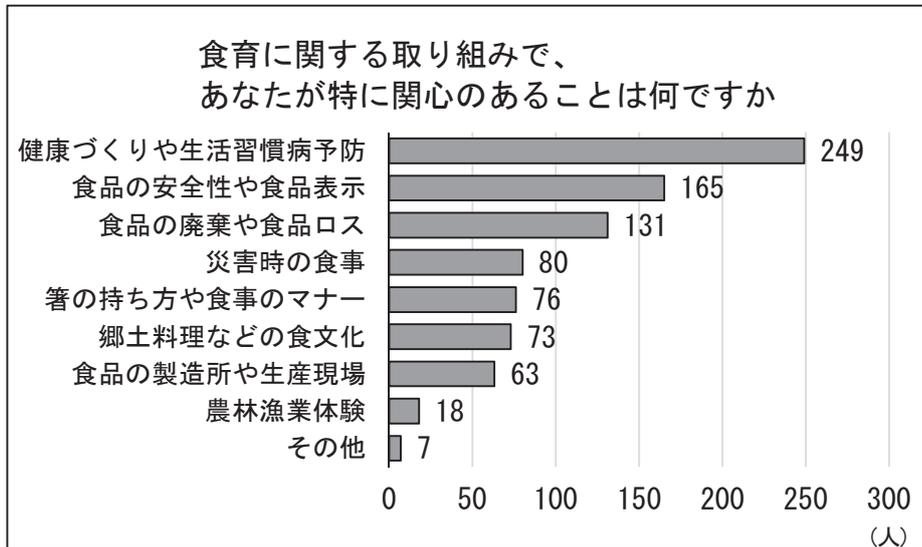


3) 食育への関心

食育への「関心がある」または、「どちらかといえば関心がある」と答えた人は約7割でした。

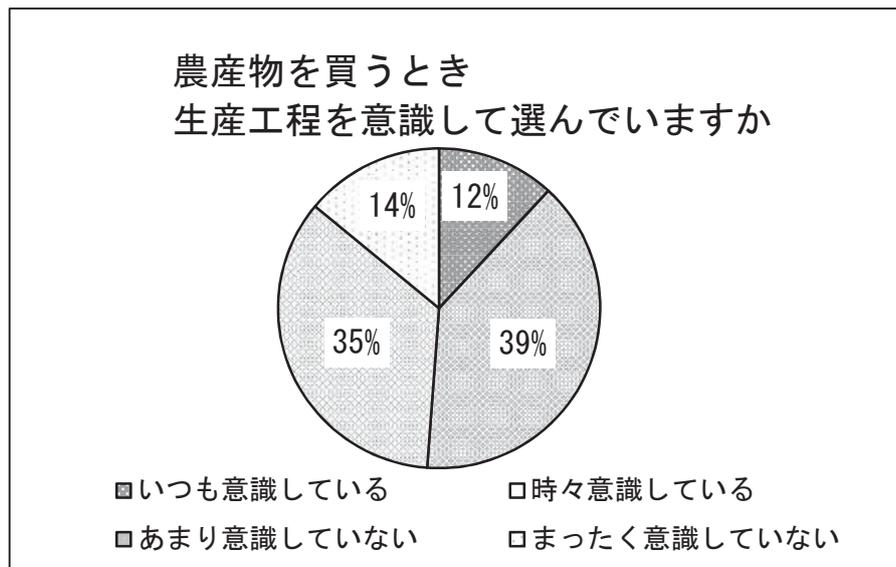


特に関心のある食育の取り組みでは、「健康づくりや生活習慣病予防」「食品の安全性や食品表示」「食品の廃棄や食品ロス」が上位を占めました。その他の具体的な内容としては、食品添加物、人口甘味料など、健康にいい料理のメニュー、リズム、国産、食物アレルギー対応、学校・外食・病院の対応等、食中毒、子どものアレルギーや離乳食が挙げられました。



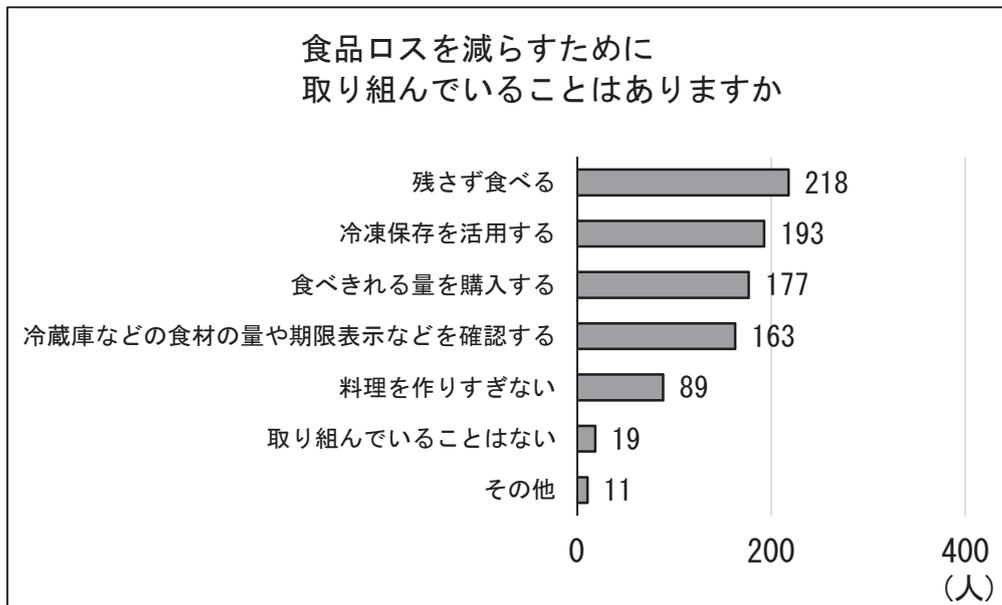
4) 農産物の生産工程について

農産物を買う時、生産工程を「いつも意識している」「時々意識している」を合わせた割合と「あまり意識していない」「まったく意識していない」を合わせた割合はそれぞれ約半数でした。



5) 食品ロスについて

食品ロスを減らすために取り組んでいることでは、「残さず食べる」が一位で、「冷凍保存を活用する」「食べきれぬ量を購入する」「冷蔵庫などの食材の量や期限表示などを確認する」が上位を占めました。



6) 健康寿命を延ばすアイデア

- ・塩分、糖分、アルコール摂取について学ぶ機会を増やす。
- ・どういう食材を使っているかまたは使うのがよいか宣伝的なことをした方がよいと思う。
- ・減塩食のレシピを教えてほしい。
- ・給食に使用する食材の安全性を高める。(農薬の有無。添加物の有無。)
- ・年齢や病態などその人に合わせた適切な食事を教えてほしい。
- ・食の大切さを考える機会を持つために調理実習や飯合炊飯(野外料理)をする。
- ・規則正しい食事。食事のバランスを心がける。
- ・畑や田をやめる人がまわりにとっても多い。
安全な食物を自分で作る昔からの生活がこれから無くなるので、知識を持った方が若い人へ教えてほしい。(漬物・梅干し・味噌)
- ・地元の食品を食べる。
- ・幼いうちに(親が意識して)減塩の食事に慣れる。認定こども園・幼稚園・小学校の保護者への認識が必要。

3. 用語解説

【あ行】

■栄養教諭

児童・生徒の栄養の指導および管理をつかさどる教員のこと（学校教育法第28条第8項）栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ持つ職員として、「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体のものとして行う。平成17年4月に設置された。

■エコ・クッキング

生産から片付けまでの全てのプロセスで資源やエネルギーが使われており、エコ・クッキングでは、私たちが直接関わることができる買い物、調理、食事、片付けの場面で環境に配慮した工夫をすること。（東京ガスホームページより）

【か行】

■環境こだわり農産物

化学合成農薬および化学肥料の使用量を通常の栽培の5割以下に削減するとともに、濁水の流出防止など、琵琶湖をはじめとする環境への負荷を減らす技術で生産する県の認証を受けた農産物。

■共食

一人ではなく、家族や仲間、地域の人などと一緒に食事をする。一緒に食事をとりながらコミュニケーションをとることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食事のマナーや食文化を習得する機会となる。

■郷土料理

それぞれの地域独特の自然風土・食材・食習慣・歴史文化などを背景として、地域の人々の暮らしの中での創意工夫により必然的に生まれたものであり、家族への愛情や地域への誇りを持ちながら作り続けられ、かつ地域の伝統として受け継がれてきた調理・加工方法による料理のこと。季節ごとの旬の素材とその保存・活用などにより、その土地で培われた伝統的な料理法で調理された、それぞれの土地の自慢の味とも言える。

また、地方独特の料理であると同時に、親から子へと受け継がれてきた「おふくろの味」でもあり、家庭で代々受け継がれ、その家庭によって味も作り方も微妙に異なる家庭料理でもある。

■健康推進員

市長の委嘱を受け、主に自分の住む地域で健康づくりの担い手として活動しているボランティアのこと。

【さ行】

■「滋賀の健康・栄養マップ」調査

県民の健康および栄養に関する現状と課題を把握するために、昭和61年度より5年に一度実施している調査。

■児童館

児童館とは、健全な遊びを通して、子どもの生活の安定と子どもの能力の発達を援助していく拠点施設で0歳から18歳未満までの児童のための福祉施設のこと。

■食育の日

毎月19日「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の日の定着を図るため、食育推進基本計画において定められたもの。

■食育たかしまっぷ

高島市食育ネットワーク登録団体の活動内容などが分かるパンフレット。令和元年に作成。

【た行】

■食育ネットワーク整備事業

食育の取り組む機関、団体、個人などが集まり、それぞれのもつ専門知識やノウハウを活かしながら、相互に緊密な連携・協力を行う仕組み。

■たんぼのこ

小学生を対象に、稲作栽培から収穫、食体験をする機会を提供する取り組み。

■地域子育て支援センター

未就園児とその保護者を対象に、子育てに関する相談や、子育て支援活動、サークル支援活動などを行っている福祉施設のこと。

■地産地消

地域（地元）で生産した農畜水産物などを地域（地元）で消費すること。生産された農産物を地域で消費する活動を通して、消費者と生産者を結びつけ、信頼関係を構築する取り組み。

【は行】

■フレイル

英語の「Frailty」が語源であり、日本語では「虚弱」を意味する用語。健康な状態と要介護状態の中間の状態を指す。加齢とともに心身の活力が低下している状態であるが、適切な支援・介入により改善することが特徴。

■フードドライブ

一般家庭にある食品を学校や職場、グループなど、様々な機関・団体が拠点となり食品を集め、集まった食品をフードバンク団体や福祉施設などに寄付する運動のこと。（一般社団法人全国フードバンク推進協議会のホームページより）

■フードバンク

食品企業の製造工程で発生する規格外品などを引き取り、福祉施設などへ無料で提供する団体や活動のこと。

【ま行】

■もりもり高島っ子の日

毎月食育のテーマを設け、地元産食材を使った献立を提供している、学校給食での取り組み。

【ら行】

■ライフステージ

人間の一生を、乳児期、幼児期、学童期、青少年期、青年期、壮年期、高齢期などと分けた段階のこと。

【その他】

■BMI (Body Mass Index)

肥満の程度を判断するために用いられる体格指数のこと。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算される。

■GAP

農業において、食品安全、環境安全、労働安全などの持続可能性を確保するための生産工程管理の取り組み。

■SNS

「Social Networking Service」の略称。インターネットを利用して様々な人とコミュニケーションをとるサービスのこと。

4. 高島市食育推進協議会設置要綱

平成20年6月1日

告示第115号

改正 平成27年3月31日告示第54号

(設置)

第1条 本市における食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、高島市食育推進協議会(以下「協議会」という。)を設置する。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次に掲げる事項について協議および検討する。

- (1) 食育に関わる情報の共有に関すること。
- (2) 食育推進事業の具体的な方策に関すること。
- (3) 食育推進計画に関すること。
- (4) その他食育の推進に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、委員14人以内で組織する。

2 協議会の委員は、次に掲げる者のうちから、市長が選任する。

- (1) 学識経験者
- (2) 健康、教育および産業分野の関係者
- (3) 食育の推進に関する団体の関係者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) その他市長が必要と認める者

3 委員の任期は、2年とし、再任されることを妨げない。委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長および副会長)

第4条 協議会に、会長および副会長1人を置く。

- 2 会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。
- 4 副会長は、委員のうちから会長が指名する。
- 5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき、または会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 協議会の会議(以下「会議」という。)は、会長が招集する。

- 2 会議の議長は、会長をもって充てる。
- 3 会議は、委員の過半数が出席しなければ、開くことができない。
- 4 協議会は、必要に応じて委員以外の者に対して会議への出席を求め、その意見を聴くことができる。

(部会)

第6条 協議会には、必要に応じて部会を設置することができる。

(庶務)

第7条 協議会の庶務は、健康福祉部健康推進課において処理する。

(その他)

第8条 この告示に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が委員の意見を聴いて定める。

制定文 抄

平成20年6月1日から適用する。

改正文(平成27年3月31日告示第54号)抄

平成27年4月1日から施行する。

5. 高島市食育推進協議会委員名簿

(敬称略)

区分	所属	氏名
学識経験者	サカモトキッチンスタジオ 代表	坂本 佳奈
	龍谷大学農学部食品栄養学科 准教授	岡崎 史子
健康、教育 および 産業分野の 関係者	高島市小中学校校長会 校長	藤原 昌美
	高島市小中学校 栄養教諭	八田 奈津子
	高島市PTA連絡協議会 理事	寺西 安希子
	高島市健康推進員協議会 会長	松見 洋子
	滋賀県栄養士会地域活動事業部高島地区 管理栄養士	中嶋 仁美
	レーク滋賀農業協同組合安曇川営農経済センター	駒井 宏紀
食育の推進に 関する団体の 関係者	高島市商工会女性部 副部長	中條 祐子
	高島調理師会 会長	吹田 清志
	マキノ旬菜庵 代表	鳥居 律子
	食育リーダー 代表	梅村 三知子
関係行政機関 の職員	高島健康福祉事務所 主査	金田 知子
	高島農業農村振興事務所農産普及課 主任主事	奥山 大基

食育幹事課	教育委員会事務局 教育指導部 学校給食課
	農林水産部 農業政策課
	子ども未来部 幼児保育課
	健康福祉部 健康推進課

たかしま 元気 食プラン
～高島市食育推進計画（第4次）～
令和7年3月

発行 滋賀県高島市

〒520-1592

滋賀県高島市新旭町北畑565番地

電話 0740-25-8078

健康福祉部 健康推進課

