

食を通して豊かな人間性を育みます

第3次 札幌市食育推進計画

2018-2022年度



食育に関心のある人

目標
90%以上

H23
※1

67.3%



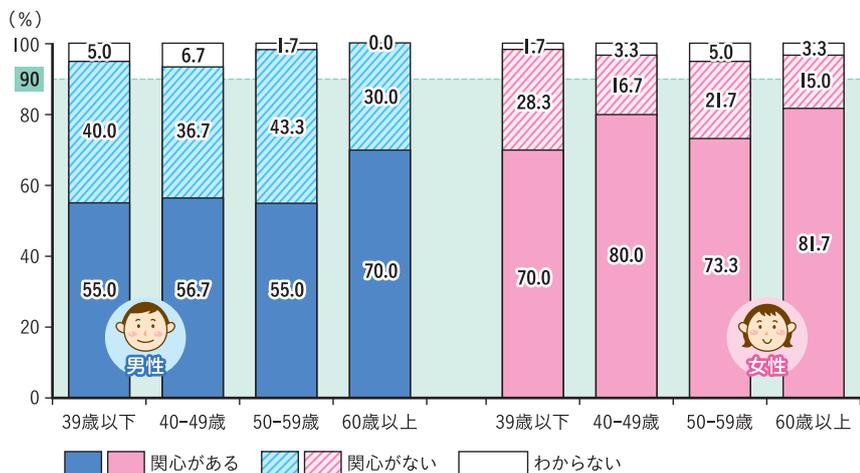
H28
※2

67.8%

食育への関心は、男女別では女性の方が高い傾向にあり、特に関心の低い若い世代や男性に向けて、食育に関する普及・啓発活動を行っていく必要があります。

食育への関心度(性・年齢別)

平成28年度



札幌市の食育の 現状と

毎日朝食をとる子ども (小学5年生)

目標
100%

H23
※3

84.6%



H28
※4

87.4%

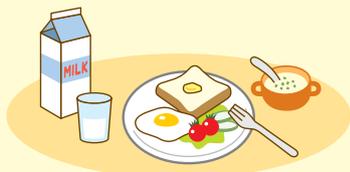
小学生の欠食率の減少に向け、「早寝、早起き、朝ごはん」推進運動などを行ってきましたが、大幅な改善は見られませんでした。この年代は、保護者の影響を大きく受けるため、家庭への啓発方法の工夫が必要です。

毎日朝食をとる若い世代 (20~30歳代)

目標
70%以上

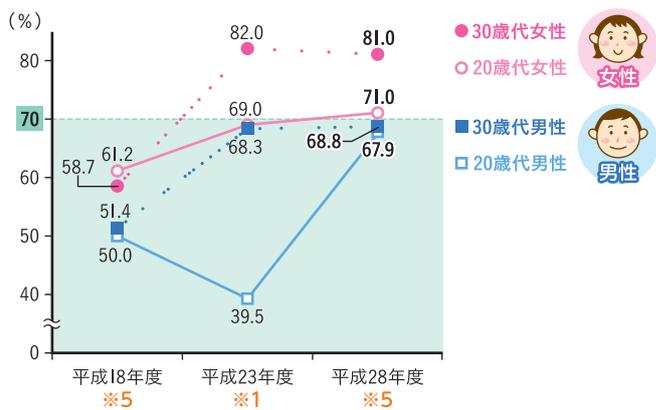
一部達成!

若い世代の朝食欠食率は減少しましたが、依然として20歳代は全年代で最も低い喫食率であるため、引き続き若い世代への取組が重要となっています。



毎日朝食をとる若い世代

経年変化



誰かと一緒に食事をする子ども (小学5年生)

目標
90%以上

H23
※3

79.7%



H26
※3

78.7%

食べる量に気をつけている人

目標
70%以上

H23
※1

56.9%



H28
※5

57.0%

1人あたりの野菜摂取量
(1歳以上)

目標
300g

H23
※5

279g



H28
※5

279g

保健センターや保育所、学校など、様々な場面で野菜摂取の啓発を行ってきましたが、野菜摂取量の増加はみられませんでした。

野菜摂取の必要性の啓発、市民が野菜を摂取しやすい環境の整備を、さらに強化していく必要があります。

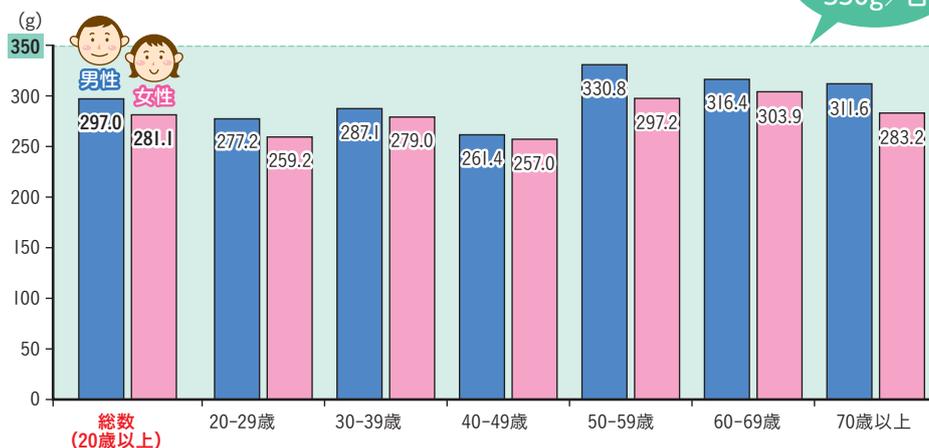


課題

1日の野菜摂取量(20歳以上、性・年齢別、平均値)

平成28年度

20歳以上の
目標量※7は
350g/日



札幌産や北海道産の食品を
利用している人

目標
90%以上

H23
※5

76.7%



H28
※5

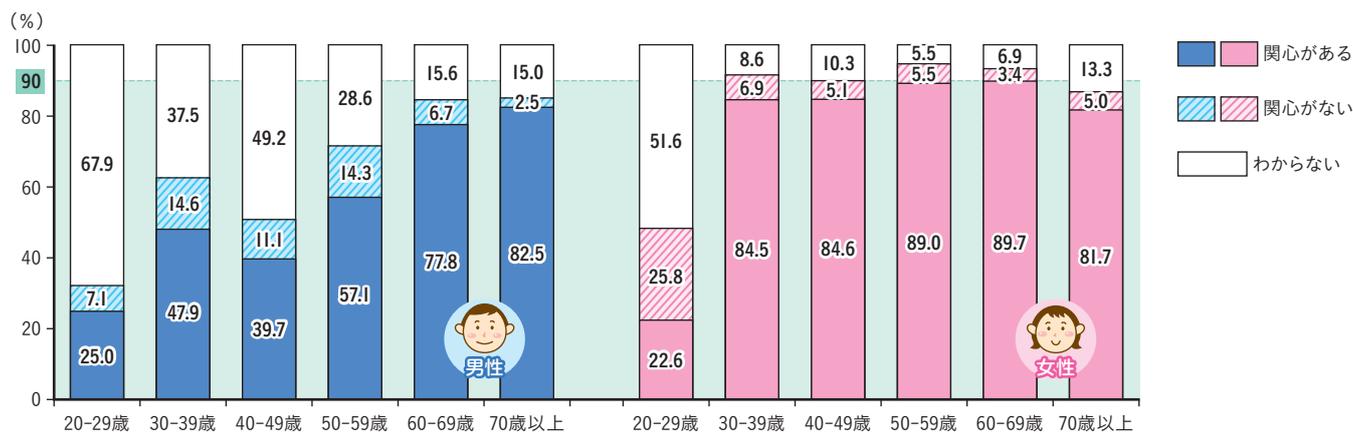
65.6%

若い世代や男性は、札幌産や北海道産の食品の利用率が低いだけでなく、「わからない」と答えた人が多いことも特徴です。

地産地消に対する理解を求め、意識を高める啓発を行っていく必要があります。

札幌産・北海道産食品の利用状況(性・年齢別)

平成28年度



一人一日当たりの
家庭からの廃棄ごみ量

達成!

目標
400g以下

H23
※6

412g



H28
※6

386g

食育ボランティア数

目標
2,750人

H23

2,097人



H28

2,111人

※4:札幌市の児童・生徒の健康と食生活に関する調査 ※5:札幌市健康・栄養調査 ※6:ごみ組成調査 ※7:健康さっぽろ21(第二次)

第3次 札幌市食育推進計画

計画期間

2018～2022年度
(5カ年計画)

策定趣旨

第2次札幌市食育推進計画の成果や課題を整理し、市全体での食育の取組を進めること、また、国の第3次食育推進基本計画の重点課題を踏まえ、札幌市の食育に関する取組を総合的かつ計画的に進めるために策定しました。

基本理念 食を通して豊かな人間性を育みます

「食」とは、食を通じたコミュニケーション、健康的な食環境、食品ロスの少ない社会、北海道の豊かな農水産物の利用や食文化を継承することなど、幅広い意味を持ちます。

この計画では、市民が「食」に関する様々な知識を身に付け、「健全な身体」を培い、「食」に関する人々の苦労や努力、伝統的な食文化を理解することにより、豊かな心を育て、笑顔が広がる街づくりを目指します。

基本目標 - 1 健やかで心豊かな食生活の実現

- 重点取組【1】 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 重点取組【2】 若い世代を中心とした食育の推進
- 重点取組【3】 多様な暮らしに対応した食育



基本目標 - 2 食の循環や環境・安全を意識した食生活

- 重点取組【1】 環境に配慮した食生活の推進
- 重点取組【2】 「食」の安全・安心の確保の推進
- 重点取組【3】 農業を身近に感じる都市環境の実現

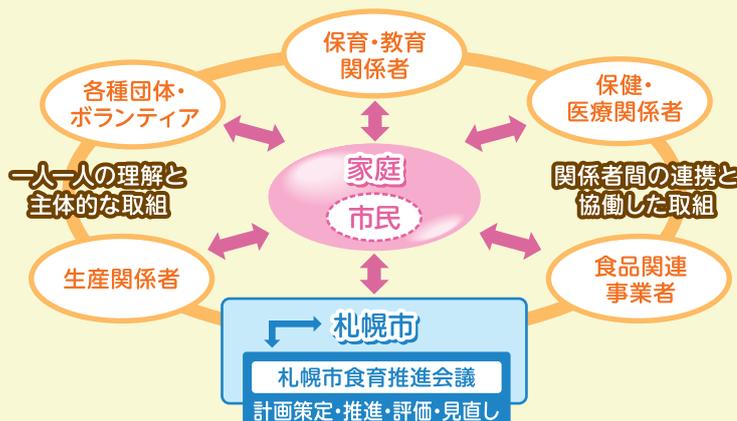


基本目標 - 3 食文化の継承と食育推進体制の整備

- 重点取組【1】 食文化の継承と食環境整備
- 重点取組【2】 「さっぽろ食スタイル」の推進
- 重点取組【3】 地域における食育推進体制整備



食育推進ネットワーク



計画の推進は、市民が主役です。市民一人一人が「食」に関心を持ち、積極的に「食育」を実践していくことが必要になっています。このため、食育の推進にあたっては、家庭、保育所、幼稚園、学校、職場、関係団体、行政などが、それぞれの役割に応じて主体的に活動し、市民運動として取組を推進することが重要です。

基本目標 - 1 健やかで心豊かな食生活の実現

重点取組【1】 健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸に向け、生活習慣病の発症・重症化を予防し、子どもから高齢者まで全ての市民が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会の実現を目指します。

① 望ましい食習慣と適切な栄養摂取をすすめる

- 「早寝、早起き、朝ごはん」推進事業
- 栄養成分表示の活用 **強化↑**
- 手軽にできる朝食の普及・啓発 **強化↑**
- 良く噛んで食べることの重要性の啓発
- 減塩習慣を身につけるための啓発
- 高齢者への食育の推進 **強化↑**
- 適正体重の維持に努める啓発

② 栄養バランスのとれた食生活の実践

- 主食・主菜・副菜を揃える食事の啓発 **強化↑**
- 学校、保育所、幼稚園等における食指導、保護者への啓発
- 野菜摂取の啓発 **強化↑**
- 牛乳・乳製品に関する情報提供 **強化↑**

重点取組【2】 若い世代を中心とした食育の推進

特に若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況の面で課題が多く、これから親になる世代でもあることから、こうした世代に向けた食育を推進し、次世代に伝えつなげていけるよう取り組みます。

① 次世代につなげる食育の推進

- コンビニエンスストアや大型スーパー等での健康的な食生活の普及・啓発 **新規**
- 社員食堂等を活用した健康的な食生活の啓発 **強化↑**
- 本気(マジ)めしプロジェクト
- 高校生のための食生活指針による啓発 **新規**
- 札幌市お弁当プロジェクト
- 妊婦訪問指導時の啓発 **新規**
- アルコールについての情報提供 **新規**

重点取組【3】 多様な暮らしに対応した食育

世帯構造や社会環境が変化し、家庭生活の状況が多様化する中で、全ての市民が健全で充実した食生活を送ることができるよう、コミュニケーションの場や共食の機会を増やす食育を進めます。

① 楽しく食卓を囲む機会の拡大

- 食事のマナーや共食の重要性の啓発
- 共食の機会、場所の情報提供 **新規**

② 「食」を楽しむ環境づくり

- 各種料理教室の開催
- 保育所・幼稚園等での野菜栽培、収穫体験

③ 食の大切さを伝える環境づくり

- 食の大切さの啓発
- 市場見学会、消費拡大フェアの開催



学校における食指導



保育所における食指導



《保健センター》
離乳期講習会



《保健センター》
本気(マジ)めしプロジェクト

食品表示を活用しよう!

食品を手にするとき、パッケージに表示されている原材料や産地、アレルギーの有無などを確認していますか? 食品表示は、食品の安全や私たちの健康にかかわる大切な情報源です。

たくさんの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶとき、目安となるのが**栄養成分表示**です。栄養成分表示をきちんと読みとき、上手に活用して、自分に合った食品を選ぶことが、食生活の改善につながります。





さっぽろ 学校給食フードリサイクル



日曜日は
冷蔵庫を
お片づけ。



宴会開始後25分
終了前の10分は
料理を楽しもう。
食べ残しが減って
ニコッと
2510スマイル!



さっぽろ食の安全・安心推進協定



しろくま忍者の
手あらいソング



小学生の農業体験

施策の展開…具体的な取組

基本目標 - 2

食の循環や環境・安全を意識した食生活

重点取組 [1] 環境に配慮した食生活の推進

食べ残しや食品廃棄等の食品ロスにより、環境への負荷を生じさせていることから、環境に配慮した食生活の普及・啓発が必要です。

① 環境を考えた食生活の普及・啓発及び実践

- ごみの減量やリサイクルの推進(「GOMIマガジン」等の発行、容器包装簡素化イベントの開催)
- 環境にやさしい食生活の推進(さっぽろ学校給食フードリサイクルの取組、エコクッキング情報の発信)

② 食品ロスを少なくする社会環境づくり

- 家庭から出される生ごみや事業所から出される食品廃棄を減らす取組
- 「2510(ニコッと)スマイル宴」事業の啓発 **新規**

重点取組 [2] 「食」の安全・安心の確保の推進

食品事業者が食品の安全性の確保に万全を期すと共に、食品を消費する立場にある市民自らが「食」を適切に選択し、安心して食生活を送ることができるよう、知識と理解を深めることが重要です。

① 「食」の安全に関する知識の習得

- 食の安全に関する情報提供(キッチンメール等の発行、食品表示に関する啓発)
- 子どもへの食の安全に関する正しい知識の普及・啓発
(さっぽろ子どもGメン体験事業、子ども向け手洗い・うがいソングの活用)

② 事業者による自主的な取組の促進

- 食品関連事業者の衛生レベルの向上と情報提供の促進
(さっぽろ食の安全・安心推進協定、さっぽろ食の安全・安心おもてなしの店推進事業)
- 食の安全・安心に関する情報の発信(市場ホームページ等)

③ 市民・事業者との連携・協働による取組の促進

- 市民と食品関連事業者の相互理解を深める取組
(食の安全・安心市民交流事業、食の安全・安心大型イベント等)

重点取組 [3] 農業を身近に感じる都市環境の実現

地元でとれた食材を意識して活用することや、農に触れる機会を持つことは、食の循環を理解し、食に対する感謝の心を深めることにつながります。

① 「農」とのふれあい促進

- 子ども学習農園の活用
- 若い世代に対する農体験の啓発(情報提供) **新規**
- 市民農園の整備やさっぽろ農学校の開校

② 札幌の農業や農産物に関する理解の促進

- 市内産農産物の消費拡大・ブランド化の推進(さっぽろとれたてっこ)
- 小学生の農業体験の実施

生涯にわたる食育

食育によって育てたい力は、子どものころから家庭や学校、地域など様々な場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。

さらに大人には、そうした食の知識・経験や食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。



基本目標-3 食文化の継承と食育推進体制の整備

重点取組【1】 食文化の継承と食環境整備

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを踏まえ、伝統的な食文化や食事の作法を理解し親しむ市民を増やし、継承していきます。

① 伝統的な食文化の継承・実践

- 伝統的な食文化の普及啓発 **新規**
- 保育所や学校給食における行事食や郷土料理の提供

② 情報発信と食環境整備の推進

- 保育所や学校での食物アレルギー対応
- 男性が食事づくりにかかわる機会の促進(料理教室の開催、男性料理サークルへの支援)
- 食品表示法に基づく表示についての情報提供
- 市民が集まり食育活動が行える調理室等の情報提供 **新規**

重点取組【2】 「さっぽろ食スタイル」の推進

栄養バランスが良く、地産地消、環境配慮の食生活である「さっぽろ食スタイル」を、札幌の食文化として推進していきます。

① 「さっぽろ食スタイル」の普及・啓発

- 「さっぽろ食スタイル」の普及・啓発 **強化↑**
- 地産地消の啓発
- 保育所や学校給食における北海道産食材の利用

重点取組【3】 地域における食育推進体制整備

食育の施策の実行性を高めるためには、行政機関だけでなく様々な関係者が主体的かつ多様に連携することが重要です。また、食育活動が市民によって拡大していくよう、食育に関心のある市民が活躍するボランティア等の活動を支援します。

① 食育推進体制の整備

- 食育推進ネットワーク会議の開催
- 学校における栄養教諭等による食育の推進

② 市民運動としての食育の推進

- 食育月間、野菜摂取強化月間、食生活改善普及運動月間を通じた市民啓発
- 野菜の日、栄養の日、食育の日の活用 **新規**
- 給食施設等での指導・支援 **強化↑**
- 食生活改善推進員協議会と共に進める食育活動
- 食育サポート企業等の登録

③ 食育ボランティア等の活動支援

- 食生活改善推進員の活動への理解促進と養成 **強化↑**
- 食育学生ボランティアの活動支援 **新規**

さっぽろ食スタイル

栄養バランスのとれた健康的な食事に、北海道の豊かな食材を使用した食事を「北海道型食生活」とし、さらに、買い物から調理、片付け、保存まで環境に配慮した食生活を「さっぽろ食スタイル」として提案しています。

*「さっぽろ食スタイルレシピ」を札幌市ホームページで紹介しています!



食生活改善推進員の活動
(親子料理教室)

食生活改善推進員って?

札幌市が主催する食生活改善推進員養成講座を受講し、地域で食のボランティア活動をする人です。

親子料理教室や食生活改善展などを開催し食育を広めています。



食育学生ボランティアの活動

食育学生ボランティアって?

栄養士養成校の学生が保健所主催の食育学生ボランティア養成講座を受講し、保健センター等の食育イベントで活動しています。

札幌市では、食育への関心を高め、食生活を見直す機会として、毎月1日を野菜の日、4日を栄養の日、19日を食育の日として啓発活動を行います。



計画の推進にあたっての指標

第3次札幌市食育推進計画では、以下のように目標値を設定し、取り組めます。

指標	現状値	目標値
1 食育に関心を持っている人の割合	67.8%	90%以上
2 朝食を欠食する子どもの割合(小学6年生)	5.8%	0%
3 朝食を欠食する若い世代の割合(20歳代~30歳代)	25.6%	15%以下
4 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人の割合	51.9%	75%以上
5 野菜の摂取量(幼児:4~5歳児)	168.9g	200g
6 野菜の摂取量(児童:小学3~4年生)	274.0g	280g
7 野菜の摂取量(中学生以上)	286.5g	350g以上
8 牛乳・乳製品の摂取量(1歳以上)	136.4g	150g
9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(全年代)	55.4%	62%以上
10 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(20歳代~30歳代)	40.0%	55%以上
11 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人の割合(1日2回以上)(70歳代以上)	69.4%	75%以上
12 朝食を誰かと一緒にとる子どもの割合(小学5年生)	78.7%	90%以上
13 家族や友人、職場や地域の人などと共食する人の割合(全年代)	82.7%	88%以上
14 家族や友人、職場や地域の人などと共食する人の割合(70歳代以上)	72.1%	77%以上
15 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	51.1%	55%以上
16 生ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる世帯の割合	86.9%	95%
17 野菜作りや収穫体験などの「農」体験をした人の割合	※今後調査	調査結果5%アップ
18 サッポロさとらんどに来園者数	70万人	75万人
19 北海道産食品(米など)や札幌産の食品を利用する人の割合	65.6%	85%以上
20 伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化など)に親しむ人の割合(全年代)	77.5%	83%以上
21 伝統的な食文化(行事食や郷土料理、だしの文化など)に親しむ人の割合(20歳代~30歳代)	70.0%	75%以上
22 食育ボランティア数	2,111人	2,750人
23 食品の安全性に関する知識があると思う市民の割合	35.6%	80%以上



計画の全文、食育に関する情報は、札幌市公式ホームページ「食育情報」をご覧ください

札幌市食育情報

検索



第3次札幌市食育推進計画 概要版

平成30年(2018年)3月

《編集・発行》

札幌市保健福祉局保健所健康企画課

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目 WEST19 TEL 011-622-5151 FAX 011-622-7221



さっぽろ市
02-F06-17-2531
29-2-1506