

第4次多摩市食育推進計画 概要版

計画策定の背景と趣旨

食育とは、子どもから大人まであらゆる世代の人々が、様々な経験を通じて食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を習得し、生涯にわたって健全な食生活を実践できる力を育むことです。

本市では、平成20年5月に「多摩市食育推進計画」を策定し、その後第2次、第3次と改定を行い、食育の推進に取り組んできました。新型コロナウイルス感染症により食育活動が大きく制限されたことから、第3次計画を1年間延長し、令和6年度を始期とする「第4次食育推進計画」を策定します。

計画の目的・位置づけ

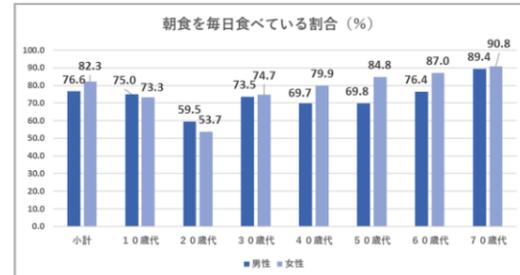
本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけ、国の第4次食育推進基本計画及び第4次東京都食育推進計画と整合を図るとともに、「第六次多摩市総合計画」を上位計画とし、食育に関連する様々な計画との連携を図りながら、本市における食育の推進に関する施策を総合的に推進することを目的とします。計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間です。

多摩市の食を取り巻く現状

本市では、少子高齢化のさらなる進行とともに、ライフスタイルや食事の摂り方が多様化し、世代を問わず食に関する様々な問題が生じています。若年層では生活習慣病、高齢者では低栄養へのリスクを下げるためにも、望ましい食習慣を実践することが大切です。

朝食の摂取率

- 幼児期：9割以上と高い水準
- 学齢期：小学6年生 93.8%、中学3年生 89.4%
- 18歳以上：全体では8割と高水準である一方、20歳代は男女ともに約50%台に低下



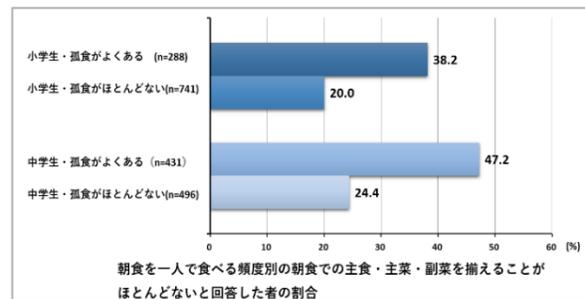
体格指数と認識

- 小中学生の約半数が自分の体型に関して「やせたい」と感じている
- 小中学生ともに、「かなりやせたい」と感じている者の6割、「少しやせたい」と感じている者の4割が実際にダイエットを実行している

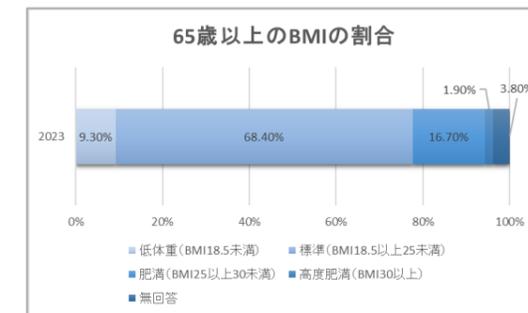
	医師から指導を受けて実行した	友達から教えてもらって実行した	自分で考えた内容で実行した	実行したことはない
小学生				
かなりやせたい (n=104)	5.8	2.9	66.3	25.0
少しやせたい (n=374)	1.3	2.7	39.6	56.4
今のまま・ふとりたい (n=546)	0.0	0.0	7.3	92.7
中学生				
かなりやせたい (n=151)	4.0	2.6	65.6	27.8
少しやせたい (n=318)	0.6	3.1	41.2	55.0
今のまま・ふとりたい (n=443)	0.0	0.2	8.4	91.4

孤食がもたらす食事への影響

- 小中学生ともに、食事を一人で食べている者は「食事が楽しくない」と感じる傾向にある
- 朝食を一人で食べることが多い者は、主食・主菜・副菜をそろえる割合が低い



- 全世代で単身世帯が増えている
- 高齢期では低体重 (BMI18.5未満) の割合は約1割



孤食は、栄養バランスの偏りや共食による食への満足感や楽しさを感じにくい

基本理念

「食を通じて人と人がかかわりつながる健幸都市・多摩を育む」

第4次多摩市食育推進計画では、これまでの取組を継承しながら、新型コロナウイルス感染症による影響で変化した人々の行動・意識・価値観を踏まえつつ、食育の推進により、人と人のつながりやコミュニケーションの大切さ、食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動によって支えられていることへの感謝の念や理解を深め、健康で幸せを実感できる健幸都市・多摩を目指して取り組んでいきます。

基本目標

- I ライフステージに応じた食育の推進
- II 生産者等との交流や体験を通じた食育の推進
- III 食品ロスを減らし持続可能な食を支える食育の推進
- IV デジタル化に対応した情報発信の推進

施策の推進

基本目標 I ライフステージに応じた食育の推進

ライフステージ	取組の方向	主な事業名
妊娠・乳幼児期	家庭や幼稚園、保育所、児童館等地域での食育活動により、食の成り立ちや共食の楽しさを実感できる取組を実施し、望ましい食生活を身につけ、食への興味と食べる意欲を育てます。	<ul style="list-style-type: none"> ・両親学級での食に関する講話と食事診断 ・乳幼児健診での栄養食事相談、離乳食講話 ・保育園での地域向け離乳食事業 ・あったかごはん写真展 ・幼稚園・保育所の食育活動
学齢・思春期	食に関する授業を通して自らの健康を考え、食生活を自己管理する力が身に付くような活動を行います。また、親子で食に触れる体験を実施することで、地域との連携により家庭への食育を支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ・学校での栄養教諭等による食育授業と体験学習 ・給食指導、クラス訪問 ・学校給食に関する情報提供 ・家族体験農業
青年・壮年期	健康寿命を延伸し、豊かな高齢期を迎えるためにも生活習慣病予防の観点から食事、運動などの生活習慣を見直し、自らの健康管理ができるよう支援します。また、子育て世代については、親世代の食に対する啓発を推進します。	<ul style="list-style-type: none"> ・健康・栄養相談 ・健康に配慮したメニューの提供 ・健康診査、各種検診の実施
高齢期	地域の様々な場面で豊かな食の知識や文化を次世代に広めるとともに、低栄養の予防に対する意識を高め、栄養バランスのとれた食事と、摂食・嚥下機能の低下を予防し、一人ひとりに合った食生活を実践できるように支援します。	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防事業 ・食と健康に関する講座



基本目標Ⅱ 生産者等との交流や体験を通じた食育の推進

【取組の方向】

学校や保育所、児童館等での農業体験や栽培体験、ゲストティーチャーとして招いた農家との交流や給食センターの見学等の体験活動を推進します。また、子ども食堂・誰でも食堂では、食を通じて「地域交流の場」や「見守りの場」、「共食の機会」を提供し、食文化の継承や共食の楽しさ等地域での食育を推進します。

主な事業名(担当課)	事業内容
食を通じた学校での世代間交流 (教育指導課)	地域の農家を講師として招聘し農業を体験する
農家での職場体験 (教育指導課)	農家の仕事に触れ職業観等を学ぶ
農業ウォッチングラリー (経済観光課)	農業見学・収穫体験と農業者との交流
社会科見学・職場訪問(給食センター)	給食ができるまでの講話や調理室の見学、調理員体験
家族体験農業(児童青少年課・農業委員会) (基本目標Ⅰでも掲載)	サツマイモや落花生などの植え付けから収穫まで家族で体験する
人とつながれる場の提供 (子ども・若者政策課)	地域の団体やNPO法人等による子ども食堂・誰でも食堂の実施、食材・お弁当等の配布

基本目標Ⅲ 食品ロスを減らし持続可能な食を支える食育の推進

【取組の方向】

食品ロスの削減につながる取組として、「多摩市食べきり協力店」の認定や持ち帰り容器「mottECO(モッテコ)ボックス」の周知、フードバンク団体や地域の福祉団体、子ども食堂・誰でも食堂等に寄付する「フードドライブ」、消費者が食品ロス削減などに配慮して消費行動を行う「エシカル消費」の普及に向けた食育を推進します。

主な事業名(担当課)	事業内容
多摩市食べきり協力店(資源循環推進課)	飲食店や小売店などで食品ロス削減(小盛メニューやばら売り、量り売り、食べきれなかった物の持ち帰りなど)に取り組むお店を登録
食品ロス削減の啓発(資源循環推進課)	家庭から出る食品ロスを極力なくす取組を講演会、エコクッキング等で啓発
食品ロス削減の啓発(給食センター)	学校給食の残量調査を実施し献立の改善等につなげる。また、給食センターへの社会科見学、職場訪問等で啓発
フードドライブ事業 (多摩市社会福祉協議会・福祉総務課)	経済的な事情等で生活に困窮する家庭を支援するため、企業からの寄付や家庭で提供できる食品をフードバンク団体や子ども食堂・誰でも食堂等に提供する

基本目標Ⅳ デジタル化に対応した情報発信の推進

【取組の方向】

これからの「新たな日常」においては、食の安全や地場野菜・果物の紹介など食に関する活動等について、ホームページや動画配信などデジタル化に対応した情報提供を推進します。

主な事業名(担当課等)	事業内容
地場産物の普及(経済観光課)	多摩市農産物応援サイト「agri agri」で情報発信
学校給食に関する情報提供 (給食センター)	献立表・給食だより、給食メモカレンダーでの情報提供
食に関する情報提供(教育指導課・健康推進課・南多摩保健所等)	学校HP、お便りで食に関する授業の報告と啓発
	公式HPでの情報提供
	食の安全に関する情報提供

取組の評価指標

指標		令和4年度現状値 (斜体は令和3年度現状値)	目標値 令和10年度
朝食を毎日食べている人の割合	3歳児*	97.5%	増やす
	小学6年生**	96.3%	増やす
	中学3年生**	92.3%	増やす
	18歳以上***	83.6%	増やす
	30歳代*	64.2%	増やす
野菜をとるように気をつけている人の割合	18歳以上***	88.0%	増やす
多摩市国民健康保険特定健康診査 適正体重(BMI18.5以上25未満)の割合	壮年期 (40~64歳)	男性:58.0% 女性:64.7%	増やす
多摩市国民健康保険特定健康診査・後期 高齢者健康診査 低栄養傾向(BMI20以下)の割合	高齢期 (65歳以上)	男性:13.4% 女性:27.7%	減らす

出典:*各健康診査におけるアンケート、**全国学力・学習状況調査、***多摩市政世論調査