

第3次高知市食育推進計画（素案）

目 次

第1章 第3次高知市食育推進計画策定にあたって	P 1
1 計画策定の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間	
第2章 食をめぐる高知市の現状と課題	P 3
1 高知市の現状	
2 高知市の課題	
第3章 食育推進の方向性	P 7
1 基本理念とスローガン	
2 食育推進の視点	
3 食育推進に向けた目標	
第4章 取組の柱と具体的な取組	P 10
1 取組の柱	
2 具体的な取組	
第5章 計画を進めるために	P 23
1 子どもから高齢者まで、生涯を通じた取組	
2 関係者の連携・協働による取組	

【資料】

第1章 第3次高知市食育推進計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的とし、平成17年7月に「食育基本法」が施行され、翌年3月には、「食育推進基本計画」が出されました。その後も、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」が、平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」が策定され、若い世代を中心とした食育の推進などを重点課題とし、関係者の連携・協働の幅を広げ、食育が進化・深化し、発展していくことを目指しています。

高知県においても、県下の実態に基づいた「第3期高知県食育推進計画」が策定され、平成30年度から6か年の更なる取組が始まっています。

本市では、市民の健康、豊かな資源や独特の食文化を守り、市民自らの取組を支援するために、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に進めるための計画として、平成21年3月に「高知市食育推進計画」（以下「第1次計画」という。）を、平成26年3月に「第2次高知市食育推進計画」（以下「第2次計画」という。）を策定し、食育推進に取り組んできました。

第2次計画が平成30年度で計画期間を終えることから、計画の評価と課題の把握を行い、国や高知県の計画を踏まえ、本市の特徴を活かした「第3次高知市食育推進計画」（以下「第3次計画」という。）を策定し、より効果的に食育を推進していきます。

「食育」って何？

◎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

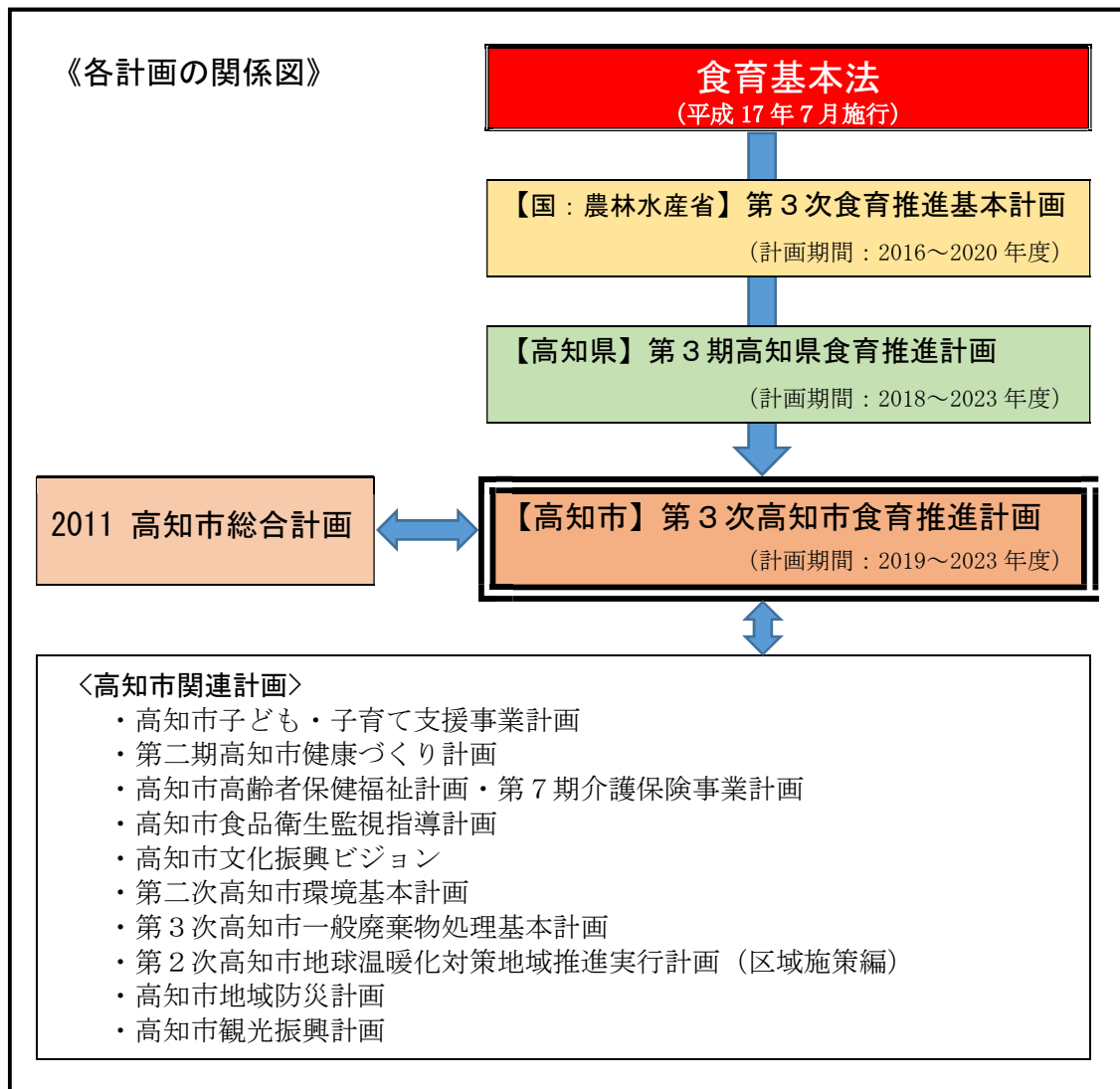
◎様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること

（食育基本法 前文より）

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的・基本理念を踏まえた、同法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として策定するもので、本市における食育を推進するための基本的な考え方を示すとともに、食育を具体的に推進するための指針です。

また、本市の関連計画との整合性を図りつつ、食育の取組を効果的に推進するものです。



3 計画の期間

本計画の期間は、2019年度から2023年度の5年間とします。

なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要となった場合は、計画期間内であっても必要な見直しを行います。

第2章 食をめぐる高知市の現状と課題

1 高知市の現状

(1) 高知市食育に関するアンケート調査結果

第2次計画を評価し、第3次計画を策定するため、「高知市食育に関するアンケート調査」を実施しました。調査結果に関する詳細は、資料編に記載しています。

高知市における食をめぐる現状を整理すると次のようになります。

①食育の関心・実践について

- 20歳代の食育への関心が低い。年代が高くなるほど関心が高い。
- 5年前に比べ、どの年代も食育の実践が増加した。

②現在の食生活・生活習慣について

- 「朝食をほとんど毎日食べる人」の割合は、5年前に比べ、小中学生・20歳代・30歳代・50歳代で減少。特に、20歳代が著しく減少した。
- 小中学生は、就寝時間が遅いほど朝食を欠食している。
- 若い世代（20～30歳代）の朝食摂取状況は、全国と比べ、「ほとんど毎日食べる」割合は高いが、一方で「ほとんど食べない」割合も高い。
- 朝食欠食理由は、小中学生で「食欲がない」が最も高く、次に「時間がない」が高い。
- 朝食欠食理由は、幼児保護者や若い世代（20～30歳代）で「時間がない」が最も高い。
- 60～70歳代で朝食を欠食する理由のうち、約3割が「朝食を食べる習慣がない」。
- 栄養バランスに心がけている人の割合は、5年前に比べ、どの年代も増加した。
- 栄養バランスに配慮した食生活について、年代が高くなるほど実践が高い。
- 栄養バランスに配慮した食生活について、20歳代の実践が低い^が、^{同年代}でも、幼児保護者の実践は高い。
- 栄養バランスに配慮した食生活について、全国と比べ、若い世代（20～30歳代）の特に女性の実践が低い。
- 中食の選び方は、幼児保護者は「栄養バランス」を重視しているが、若い世代（20～30歳代）は「その時の気分」で選ぶことが多い。
- 自身の食生活の問題について、20～40歳代は「栄養バランスの偏り」が最も高い。

③共食や孤食の状況について

- 70歳代の23.9%が、ほとんど毎日、一日のすべての食事をひとりで食べている。
- 60～70歳代のひとり世帯では日常的に孤食の頻度が高く、他の世帯構成に比べて、栄養バランスに配慮した食生活の実践が低い。
- ひとりで食事をする小中学生の割合は、5年前に比べ、朝食・夕食とも増加した。
- 朝食・夕食の両方をひとりで食事をする小中学生の割合は、中学生男子が最も高い。
- 家族以外の人との共食の機会は、20歳代が最も高く、年代が高いほど機会が少ない。
- 家族以外の人と食を楽しむ機会への参加したいかどうかについて、30歳代と70歳代が参加したいと思う割合が最も高い。どの年代も「思う」「思わない」の割合がほぼ半々くらいである。

④生活習慣病の予防や改善に関する食意識や実践について

- 内臓脂肪症候群の予防や改善のために、「適切な食事」「定期的な運動」「週に複数回の体重測定」を実践する人の割合は、年代が高くなるほど増加し、20歳代は「実践していない」が高い。
- 減塩に気をつけた取組は、年代が高いほど実践しており、若い人ほど、また男性の方が実践していない。
- 「麺類の汁を残す」「卓上調味料をむやみに使わない」の実践割合が高い。
- 口の健康のために気をつけていることで「丁寧に歯をみがく」人の割合が、どの年代でも高い。
- 定期的に歯科受診をする人の割合は、5年前に比べ、どの年代も高くなった。
- ゆっくりよくかんで食べている人の割合は、小学生が最も高く、40歳代が最も低い。

⑤食の安全性について

- 食中毒予防の知識は、若い世代（20～30歳代）で認知度が低く、同年代でも、幼児保護者の認知度は高い。
- 「鶏肉の生食の危険性」についての認知度が最も高い。

⑥食文化の継承及び伝承について

- 伝統的な行事の食べ物（おせち料理や七草がゆ、冬至のかぼちゃ料理など）を家庭で食べる機会があるかについて、5年前に比べ、あまり変化がないが、全年代にわたり、約7割の人が食べる機会がある。
- 高知ならではの料理や食材（皿鉢料理、いたどりなど）を食べたことがあるかについて、5年前に比べ、小中学生で若干増えている。
- 地域の人や家族と一緒に、高知ならではの食を楽しむことがあるかについて、どの年代も約5割の人は機会がある。
- 高知ならではの食文化の伝承について、全世代で8割以上の人が大切だと思っている。
- 街路市の利用は、小学生が高く、20歳代が低い。5年前に比べると、60歳代以外で増加した。
- 高知の食を豊かだと思える割合は、5年前に比べ、40歳代以外で増加した。
- 高知の食を豊かだと「とても思う」割合は、20歳代が最も高い。

⑦食に関する感謝の念や環境への配慮について

- 農林漁業体験について、全体で38%の関心があり、30歳代が最も関心が高い。
- 関心がある農林漁業体験は、どの年代も、農作業体験が最も高い。
- 食品廃棄について、「もったいない」と思う割合が全体的に高く、5年前に比べても増加した。
- 小中学生の9割以上の人食べ残しをしないように「いつも心がけている」あるいは「心がけていることもある」。また「食べ物を大切に」「食事を作ってくれた人へ感謝する」人の割合も5年前に比べて増加した。
- 食品ロスを軽減するための取組は、どの年代も実践が高く、全国に比べても実践割合が高い。

⑧その他

- 災害時の食の備えについて、5年前に比べ、増加した。20歳代の備えが最も低い。
- 災害時の食の備えとして、飲料を備蓄している人は多い。
- 離乳食について学んだ場所は、育児雑誌が最も高く、次いで家族や友人・インターネットが高い。

(2) 第2次高知市食育推進計画 食育推進に向けた目標値 達成状況

第2次計画においては、食とひとつながり輝く元気なまちの実現に向けて、「豊かな食 おいしくいただき みんなあ こじゃんと 元気！」を推進のスローガンに、「えらぶ」「はぐくむ」「つなぐ」の3つの視点のもと、それぞれの目標を掲げ、市民、生産者や市民団体などの食に関わる関係者、行政が協働し取り組んできました。

第2次計画における目標値の達成状況は、次の表のとおりです。

視点	目標	指標	2次計画作成時 (25年度)	目標値 (30年度)	現状値 (30年度)	出典資料
えらぶ	健康的な食を選ぶ	「主食・主菜・副菜をそろえる」など栄養バランス等に配慮した食生活を送る市民の割合	20歳代 43.3% 20～60歳代 60.9%	53% 70%	○51.4% ◎70.9%	高知市食育に関するアンケート調査
	安全安心な食を選ぶ	食中毒予防のための正しい知識を持っている市民の割合	20～60歳代 17.3%	27%	14.1%	高知市食育に関するアンケート調査
	高知の食を選ぶ	保育所や学校の給食、市関連の観光施設で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合(重量ベース)	保育所 61.5% ※23年度値 学 校 63.4% 観光施設 71.5% ※23年度値	65% 68% 81%	45.3% ※29年度値 ○64.6% ※29年度値 61.2% ※29年度値	地域食材使用状況調査 教育環境支援課 地域食材使用状況調査
はぐくむ	健康な心身をはぐくむ	朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	幼 児 91.0% 小学生 90.1% 中学生 80.5% 20～30歳代 74.5%	95% 95% 90% 84%	◎95.5% 89.1% 78.6% 68.3%	高知市食育に関するアンケート調査
		内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)予防や改善のために食生活に気をつける市民の割合	20～60歳代 49.9%	60%	43.0%	高知市食育に関するアンケート調査
	高知の食(食材・食文化)を大切にする	歯肉炎になっていない小中学生の割合	小学生 76.3% 中学生 63.9%	81% 69%	74.8% ◎67.6%	学校歯科保健調査
		栽培活動を含む農林漁業体験活動に取り組む保育所・幼稚園・学校の割合	保育所 89.8% 幼稚園 86.4%	95% 95%	◎93.1% ◎90.3%	園における食育の取組等に関する調査 認定こども園含む
			小学校 87.8%	92%	82.9%	農林水産課
		市民農園の利用率	20～60歳代 91.4%	95%	84.1%	農林水産課
	高知の自然環境を大切にする	高知の食を豊かだと思ふ人の割合	20～60歳代 83.4%	93%	◎85.0%	高知市食育に関するアンケート調査
高知の自然環境を大切にする	食べ残しや廃棄を減らす取組をする市民の割合	20～60歳代 89.6%	95%	◎98.3%	高知市食育に関するアンケート調査	
つなぐ	一人ひとりが取り組む	「食育」の取組をしている市民の割合	20～60歳代 89.1%	95%	◎97.9%	高知市食育に関するアンケート調査
	ライフステージをつなぐ	食に関する指導計画を作成している保育所・幼稚園の割合	保育所 83.0% 幼稚園 27.3%	93% 37%	◎85.1% ◎67.7%	園における食育の取組等に関する調査 認定こども園含む
	命をつなぐ	災害時の食の備えを実践している市民の割合	20～60歳代 52.5%	80%	◎65.5%	高知市食育に関するアンケート調査
	次世代へつなぐ	高知ならではの料理や食材を食べたことがある小中学生の割合	小学生 86.5% 中学生 82.2%	95% 92%	◎88.7% ◎83.5%	高知市食育に関するアンケート調査
		一日一回は誰かと一緒に食事をする市民の割合	20～60歳代 67.5%	72%	63.1%	高知市食育に関するアンケート調査
		朝食を誰かと一緒に食べる小中学生の割合	小学生 74.9% 中学生 55.5%	80% 60%	66.2% 47.9%	高知市食育に関するアンケート調査
社会をつなぐ	地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生 47.9% 中学生 47.4% 20～60歳代 56.1%	57% 57% 66%	◎52.2% ◎49.2% 49.9%	高知市食育に関するアンケート調査	

◎：目標を達成した項目

○：作成時より改善あるいは上昇した項目

2 高知市の課題

高知市における課題について、以下のとおり整理しました。

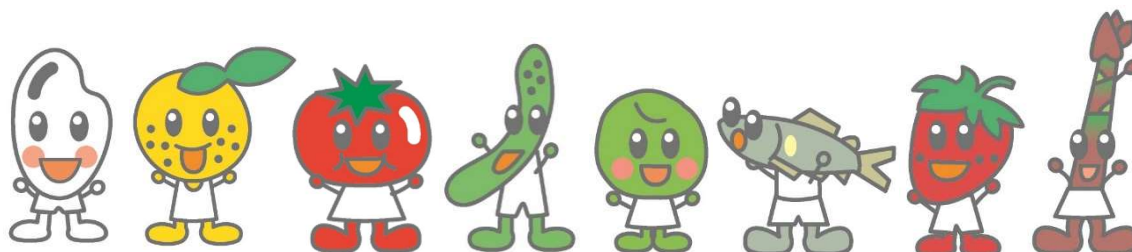


課題

- 朝食を食べている人の割合は、幼児を除き、横ばいあるいは減少傾向。
特に、20歳代が著しく減少している。
- 栄養バランスに配慮した食生活を実践している人の割合は、20歳代が他の年代に比べて少ない。
- 朝食または夕食をひとりで食べる小中学生の割合が増加している。
- 70歳代は全国に比べ、ひとりで食事をする人の割合が多い。
- 災害時の食の備えをしている人の割合は、20歳代であまり増加しておらず他の年代に比べて少ない。

若い世代（特に20歳代）は、他の世代に比べて、朝食欠食、栄養バランスの偏りなど、食に関する実践状況の面で課題が多いことがわかりました。若い世代が健全な食生活を実践することが、その後の成人期の健康にもつながるため、若い世代を意識した食育の推進が必要です。

小中学生や高齢者の孤食については、個々の生活環境やライフスタイルに大きく影響を受けます。家庭生活の状況が多様化する中で、健全で充実した食生活の実現に向けて、多様な暮らしに配慮した食育の推進が必要です。



高知の食育8きょうだい

第3章 食育推進の方向性

1 基本理念とスローガン

食を大切にすることは、人生を豊かにすることにつながります。「食べること」は「生きること」。このことを基本として、市民一人ひとりが生涯にわたり食を大切にし、伝えていくことで、市民のこころと身体が健やかに育ち、食とひとがつながり輝く元気なまちをめざします。

第3次計画においても、第1次計画及び第2次計画の基本的な考え方を引き継ぎ、市民一人ひとりの取組が家族、地域へとひろがり、みんなが輝くまちの実現に向け、「**豊かな食 おいしくいただき みんなあ こじゃんと元気!**」をスローガンに掲げ、市民、関係者、行政の連携した取組をより推進していきます。



※このイラストは、高知市の食材や食の循環に関係している場所を表示しています。
イラストから高知の豊かな食環境をイメージしてください。

基本理念

食とひとがつながり輝く元気なまち

スローガン

豊かな食 おいしくいただき みんなあ こじゃんと※ 元気！

※「こじゃんと」とは、土佐弁で「とても」「とことん」などの意味を表します。
ここでは、食材と、それを育てる環境、またその恩恵を受ける人々、その全てが
とても元気というイメージで使っています。

2 食育推進の視点

基本理念に向かって食育を進めていくために、第1次計画及び第2次計画の基本的な考え方を引き継ぎ、3つの視点で取り組んでいきます。

(1) 「えらぶ」：食をえらぶ力を高める

健康の保持増進や食の安全安心確保のために、市民一人ひとりが食に関する知識を習得し、食を選ぶ力を高めることが重要です。また、豊かで多種多様な高知の食を、もっと地元で味わう視点が必要です。

(2) 「はぐくむ」：高知の食をとりまく環境を大切にし、健康な心身をはぐくむ

高知の食には恵まれた環境・特色ある文化・歴史があります。このすばらしい高知の食を大切にし、さらに発展させることをめざします。また、自分自身や家族の健康を育てていく視点も重要です。

(3) 「つなぐ」：みんなで食育の輪をつなぐ 人の輪をつなぐ

食育の主役は市民一人ひとりです。家庭をはじめ、**保育所・幼稚園・学校など**での取組を核として、地域や企業（食品関連を含む全ての企業）等の関係者が連携・協力しながら、ライフステージに応じた食育に取り組めるしくみを充実させ、食育の輪を広げつなげていく視点が必要です。

また、一緒に食を楽しむ、経験するといった人の輪をつなげていくこと、命をつないでいくために災害時の食の備えも大切です。

3 食育推進に向けた目標

食をめぐる高知市の現状と課題をふまえ、「えらぶ」「はぐくむ」「つなぐ」の3つの視点で11の目標を設定します。

【食育推進に向けた目標一覧】

視点	目標	指標	現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
えらぶ	健康的な食を選ぶ	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている市民の割合	20～30歳代 29.9% 20～70歳代 49.0%	35% 60%
	安全安心な食を選ぶ	食中毒予防のための正しい知識を持っている市民の割合	20～70歳代 14.1%	20%
	高知の食を選ぶ	保育所給食で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合(重量ベース) 学校給食で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合(食材数ベース)	保育所 45.3% ※2017年度値 学校 40.5% ※2016年度値	55% 50%
はぐくむ	健康な心身をはぐくむ	朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	幼児 95.5% 小学生 89.1% 中学生 78.6% 20～30歳代 68.3%	98% 95% 90% 75%
		減塩に気をつけた取組をしている市民の割合	20～70歳代 68.0%	74%
		ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	20～70歳代 35.8%	45%
		歯肉炎になっていない小中学生の割合	小学生 74.8% 中学生 67.6%	81% 74%
	高知の食(食材・食文化)を大切にす	栽培活動を含む農林漁業体験活動に取り組む保育所・幼稚園・認定こども園・学校の割合	保育所 93.1% 幼稚園 100% 認定こども園 87.0% 小学校 82.9%	100% 100% 92% 92%
		高知の食を豊かだと思ふ市民の割合	20～70歳代 83.9%	93%
高知の自然環境を大切にす	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	20～70歳代 98.0%	98%	
つなぐ	一人ひとりが取り組む	「食育」の取組をしている市民の割合	20～70歳代 98.1%	100%
	ライフステージをつなぐ	食に関する指導計画を作成している保育所・幼稚園・認定こども園の割合	保育所 85.1% 幼稚園 50.0% 認定こども園 73.9%	90% 55% 79%
	命をつなぐ	災害時の食の備えを実践している市民の割合	20～70歳代 66.5%	80%
	次世代へつなぐ	高知ならではの料理や食材を食べたことがある小中学生の割合	小学生 88.7% 中学生 83.5%	95% 92%
		高知ならではの料理や食材、食べ方などを、次世代に伝えていくことを大切だと思ふ市民の割合	20～70歳代 84.1%	90%
	社会をつなぐ	地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生 52.2% 中学生 49.2% 20～70歳代 50.1%	62% 60% 60%
		一日一回は誰かと一緒に食事をする市民の割合	60～70歳代 54.4%	60%
高知市食育推進計画に基づき、連携・協働して食育活動に取り組む団体等の数		「こうちし食育やるぞねっと」 ^{*1} 10団体 登録団体数	15団体	

*1 24ページ参照

第4章 取組の柱と具体的な取組

1 取組の柱

第3次計画においては、第3章で掲げた目標を達成するために、(1)「健康なところと身体のための食育」と、(2)「豊かな食を実現するための食育」の2つを取組の柱とし、食育を推進します。

食育推進にあたっては、子どもから高齢者まで、生涯を通じた取組となるように、関係者の連携・協働により取り組めます。

(1) 健康なところと身体のための食育

食は生きていくうえで欠かせないものです。生きる力を身につけるためには、何よりも「食」が重要であり、命を大事にし、生涯にわたってこころも身体も健康であるための食育を推進します。

具体的な取組は、以下の6項目です。

- ①基本的な食習慣を身につけるための取組
- ②生活習慣病を予防するための取組
- ③低栄養を予防するための取組
- ④歯と口の健康のための取組
- ⑤安全な食生活を送るための取組
- ⑥災害に備えるための取組

(2) 豊かな食を実現するための食育

食は生きるためにただ空腹を満たすだけではなく、食にまつわる様々なことを大切にすることで、人間形成に大きな影響を及ぼし、人生を豊かにします。食の喜びを感じ、豊かな食を実現するための食育を推進します。

具体的な取組は、以下の4項目です。

- ①環境を大切にするための取組
- ②高知の食（食材・食文化）を大切にするための取組
- ③農林漁業への理解を深めるための取組
- ④人の輪をつなげるための取組

2 具体的な取組

(1) 健康なこころと身体のための食育

①基本的な食習慣を身につけるための取組

基本的な食習慣を身につけることは、生涯にわたる健康に大きく影響します。子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけ、一日3回の食事をきちんと食べることが、健康的な生活の基本となります。市民一人ひとりが毎日の食事を大切に、健康的な生活リズムを心がけるような取組をすすめます。

<現状と課題>

市民の食に対する意識は高くなっていますが、朝食の欠食や栄養バランスの偏り、孤食といった課題があります。

朝食の大切さについては、機会を捉えて啓発をしてきましたが、朝食をほとんど毎日食べる人の割合が幼児を除いた世代で改善されておらず、特に20歳代の朝食摂取率が著しく減少しました。また幼児の朝食摂取率が高いのに対し、幼児保護者の摂取率は低く、子育て世代において自身の健康管理の実践が課題です。また、ライフステージごとの朝食欠食理由にも目を向ける必要があります。

- ・小中学生では「食欲がない」が最も高く、就寝時間が遅いほど朝食を欠食している割合が高い
- ・幼児保護者や20～30歳代の欠食理由は「時間がない」が最も高い
- ・60～70歳代で朝食を欠食する理由のうち、約3割が「朝食を食べる習慣がない」

栄養バランスについて心がけている人の割合は、5年前に比べて高くなりました。年代が高くなるほど実践も高くなりますが、20歳代の実践が低い状況にあります。20～30歳代は、自身の食生活の問題が「栄養バランスの偏り」であると考えている割合が最も高く、中食の選び方も「その時の気分で選ぶ」ことの割合が高くなっており、若い世代の栄養バランスの偏りが心配されます。

朝食または夕食をひとりで食べる小中学生の割合は、5年前に比べて増加しています。また、70歳代で「一日のすべての食事をひとりで食べることがほとんど毎日」の割合が23.9%で、全国に比べて多い状況にあり、家庭環境が多様化していることがうかがえます。共食を大切にすることが、健康的な食習慣の理解と実践につながることを啓発していく必要があります。

<今後の方向性>

- ・朝食の大切さの啓発を行います。
- ・栄養バランスの基本である「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」の啓発を行います。
- ・共食の大切さの啓発を行うとともに、共食の機会をつくります。
- ・ライフステージに応じた啓発を行います。特に、若い世代(20～30歳代)を重点に取り組みます。
- ・ライフスタイルに配慮した啓発を行います。



バランスメニュー
(ヘルスマイト料理講習会)

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児健診での普及啓発 ・子育てひろば（育児相談）で、生活リズムに関する相談対応 ・家庭訪問や電話相談等の個別対応 ・健康講座（出前講座）
保育所 幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"> ・食に関する指導計画に沿った食育活動の実施 ・園だより、給食だより、ほけんだより等を通じた、保護者への啓発 ・イベントでの保育所給食の紹介
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導の推進 ・小中学校食育・地場産品活用推進事業を活用した食育体験学習や食育講演会の実施 ・学校における健康参観日の実施 ・保健体育、家庭科、生活科、総合的な学習の時間、特別活動の時間等を活用した食に関する指導の推進 ・食育だより、給食だより等を通じた、児童生徒・保護者への啓発 ・食育実践発表会を開催し、学校の取組を通じ、家庭・地域へ啓発
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスマイトによる講習会（テーマ「朝食の大切さ」、「バランスのよい食事」） ・女性健診会場でのヘルスマイトによる若い世代への啓発 ・地域での食の集いの場（子ども食堂など）における啓発



関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上、 ほぼ毎日食べている市民の割合	20～30歳代	29.9%	35%
	20～70歳代	49.0%	60%
朝食をほとんど毎日食べる市民の割合	幼児	95.5%	98%
	小学生	89.1%	95%
	中学生	78.6%	90%
	20～30歳代	68.3%	75%

②生活習慣病を予防するための取組

食事の偏りや早食いといった日々の食習慣の乱れが、生活習慣病発症の大きな要因となっています。また、生活習慣病は自覚症状がなく進行していく特徴があるため、若い頃から健康的な食への意識を高め、生活習慣病の発症・重症化を予防できるよう取組をすすめます。

<現状と課題>

高知市は全国に比べて、がん、心疾患、腎不全で亡くなる人の割合が高い傾向にあります。(H29年人口動態統計)。その要因となり得る食習慣については、以下のような現状があります。

- ・ゆっくりよくかんで食事をする人の割合は、成人全体では35.8%で、中でも、40～50歳代が低い。
- ・減塩に気をつけた取組について、特に実践していない人は25.9%で、中でも、若い世代及び男性で実践できていない人が多い。
- ・健康的な成人の1日の塩分摂取量の目標値（男性8g、女性7g未満）を知っている人の割合が、男性35.7%、女性52.6%と低い。(H29年度高知市健康づくりアンケート)
- ・健康のために成人が1日に必要とする野菜の量（350g）について知っている人の割合は、男性35.5%、女性54.4%である。(H29年度高知市健康づくりアンケート)
- ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性17.5%、女性12.6%であり、H28年国民健康・栄養調査結果における全国平均値より高い。(H29年度高知市健康づくりアンケート)

これらの生活習慣病発症につながるリスクのある食習慣を見直し、市民一人ひとりが健康づくりに向けた食行動がとれる取組の展開が必要とされます。

<今後の方向性>

- ・健康づくりや生活習慣病の予防・疾病管理のために、減塩、適正飲酒について啓発を行います。
- ・バランスよく食べるために、主食・主菜・副菜の組み合わせや、野菜の摂取について啓発を行います。
- ・ゆっくりよくかんで食べることの効果について啓発を行います。
- ・関係機関との協働により、健康づくりや生活習慣の改善に取り組める環境づくりを行います。

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・健康講座（出前講座） ・保健指導 ・健康相談 ・いきいき健康チャレンジ ・生活習慣病予防に関する協議会
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導の推進 ・保健体育、家庭科、特別活動の時間等を活用した食に関する指導の推進 ・食育だより、給食だより等を通じた、児童生徒・保護者への啓発
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスメイトによる講習会（テーマ「バランスのよい食事」、「野菜を食べよう」） ・ヘルスメイトによる減塩に関する啓発

関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上、 ほぼ毎日食べている市民の割合	20～30歳代	29.9%	35%
	20～70歳代	49.0%	60%
減塩に気をつけた取組をしている市民の割合	20～70歳代	68.0%	74%
ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	20～70歳代	35.8%	45%

③低栄養を予防するための取組

「過栄養」が主な要因となる内臓脂肪症候群などの生活習慣病は広く知られてきましたが、一方で、「低栄養」も、高齢者や若い女性において見過ごせない問題です。栄養バランスの基本である「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」の実践が低栄養予防につながり、高齢者においては、バランスよく食べることで筋力や身体機能の低下を防ぐことができます。

市民が「低栄養」についての知識や理解を深め、生涯にわたって健全な食生活の実践ができるよう取組をすすめます。

<現状と課題>

60～70歳代で、朝食をほとんど毎日食べる人の割合は、90%を超えており、また栄養バランスに配慮した食生活を実践している人の割合は、他の年代に比べて高くなっています。しかし、世帯構成別で見ると、60～70歳代のひとり世帯では日常的に孤食の頻度が高く、他の世帯構成に比べて、栄養バランスに配慮した食生活の実践が低いことがわかりました。孤食を要因とした栄養バランスの偏りから低栄養状態にならないよう注意が必要です。

20～30歳代の女性では、栄養バランスに配慮した食生活の実践が全国に比べて低く、48.7%が「栄養バランスの偏り」を自身の食生活の問題として認識しています。子育て世代へとつながる若い女性の低栄養予防の取組が重要です。

<今後の方向性>

- ・「低栄養」について、知識や理解の普及啓発を行います。
- ・若い女性の栄養状態が、次世代への健康につながることの啓発を行います。
- ・食の機会を通じた集いの場づくりを推進します。

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で食事を共にする活動についての研究 ・住民主体の介護予防活動の推進 (各種団体における低栄養予防の普及啓発や医療機関受診時の低栄養予防啓発のための連携) ・住民主体の支え合いの活動の推進 ・パパママ教室 ・健康講座（出前講座）
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・中学生に対する保健体育、家庭科、特別活動の時間等を活用した食に関する指導の推進 ・学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導の推進
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスマイトによる講習会（テーマ「低栄養予防」） ・女性健診会場でのヘルスマイトによる若い世代への啓発 ・住民主体の介護予防活動の推進における講習会（低栄養予防の啓発） ・地域での食の集いの場（子ども食堂など）における世代間交流の推進



女性健診会場での
ヘルスマイトによる啓発

関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上、 ほぼ毎日食べている市民の割合	20～30歳代	29.9%	35%
	20～70歳代	49.0%	60%
一日一回は誰かと一緒に食事をする市民の割合	60～70歳代	54.4%	60%

④歯と口の健康のための取組

歯と口の健康は「食べる」機能を果たすために欠かせないものであり、生活の質に大きく寄与する食育の基礎となるものです。

よくかんで食べる習慣を身につけ、それを維持するためには自分の歯で何でもかめるようにしておくことが必要です。歯と口の健康を保ち、子どもの頃から高齢者までライフステージに応じた「かむ」、「味わう」等の「食べ方」を意識した取組をすすめます。

<現状と課題>

幼児のむし歯は減少していますが、「食べ物を口にとめる」「食べ物を口から出す」「早食い・かまない」などの食べ方の困りごとが3歳児の保護者の約15%にあり、離乳期から幼児期に獲得する食べる機能の発達が不十分な幼児が増えています。(H29年健康づくりアンケート)

小学生では歯肉に炎症所見のある児童は増加、中学生は減少していますがまだまだ多く(H30年高知市立学校保健調査)、歯肉炎や食べ方にも影響する口呼吸改善のための働きかけが必要です。

ゆっくりよくかんで食べる人は小学生が72.3%と最も高く、次いで中学生が64.4%である一方、成人は35.8%と年代が上がるほど割合が低くなっており、かむことの意識づけが必要です。

また、口の健康を保つために「定期的に歯科受診している」割合は5年前と比較してどの年代も高くなっており、口の健康への関心が高まっていることがうかがえます。

<今後の方向性>

- ・子どもの口の発達に応じた食べ方の啓発を行います。
- ・口の機能や口呼吸の改善のために口の体操を普及します。特に、幼児期・学童期を重点に取り組みます。
- ・しっかりよくかんで食べることが歯の健康や生活習慣病予防と関係することの啓発を行います。
- ・「かかりつけ歯科医」をもち、口の健康管理をすることを継続して啓発します。
- ・ライフステージに応じた啓発を行います。



<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・離乳食教室や育児講座などでの普及啓発 ・幼児健診での普及啓発 ・健康講座(出前講座)や健康づくり事業の中での普及啓発 ・協会けんぽと連携した働く世代への啓発 ・市民主体の介護予防活動(かみかみ百歳体操など)への支援
保育所 幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"> ・園だより、給食だより、ほけんだより等を通じた保護者への啓発 ・給食を通じたかむことの啓発、口の発達段階に応じたメニューや調理形態に配慮した給食の提供
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・口からはじめる食育推進事業等をきっかけとした学校での歯科保健指導の実施 ・保健体育、総合的な学習の時間等を活用した歯の健康やかむことの大切さの指導 ・学校給食の場でのよくかんで食べる意識づけの啓発 ・保健だより、食育だより等を通じた、児童生徒・保護者への啓発
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・歯っぴいスマイルフェア(歯と口の健康週間行事)などでの啓発 ・高知学園短期大学や歯科衛生士会による保育園などでの歯科健康教育

関連する目標(指標)		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
ゆっくりよくかんで食べる市民の割合	20~70歳代	35.8%	45%
歯肉炎になっていない小中学生の割合	小学生	74.8%	81%
	中学生	67.6%	74%

⑤安全な食生活を送るための取組

市民が安全で健康的な食生活を送るためには、食中毒予防に関する知識を習得するよう努めるとともに、自らの判断で、より安全な食品を選択し、衛生的に取り扱うことが必要です。生涯を通じて健康を損なわないように、安全な食生活を送るための取組をすすめます。

<現状と課題>

市民の食中毒予防に関する知識のうち、「鶏肉の生食の危険性」の認知度が最も高く、継続して啓発してきた一定の成果が出てきました。しかし、「食肉に付いている食中毒菌は、中心部まで十分加熱すれば、殺菌することができる」などの食中毒予防対策に関しては、まだまだ認知度が低い状況です。ただし、幼児保護者については認知度が比較的高く、食の安全に対する意識が高いことが分かりました。

食肉に関しては、加熱調理することが前提となっていますが、鶏肉には法規制がなく、飲食店において提供された鶏肉の生食によるカンピロバクター食中毒の発生が後を絶たないのが現状です。また、焼肉の際のトングや箸の使い分けや加熱が十分にされていなかったことによる食中毒も発生しており、今後も継続して啓発していく必要があります。

「牛のレバー（肝臓）を生食用として販売・提供することが禁止されている」ことを知っている市民の割合が低くなったことや、「カキなどの二枚貝は、ノロウイルスで汚染されていることがある」ことを知っている市民の割合が低いことから、今後も継続して啓発していく必要があります。

安全な食生活を送るための基本は、手洗いから始まります。子どもの頃から手洗いの大切さや食中毒予防の三原則（食中毒菌を付けない・増やさない・やっつける）など、衛生に関する基本的な知識を身につけ、実践することができるよう普及啓発を継続する必要があります。

<今後の方向性>

- ・手洗いの大切さの啓発を行います。
- ・食中毒予防の三原則の啓発を行います。
- ・子どもの頃から生活における手洗い等の衛生習慣を意識づけます。
- ・鶏肉の生食の危険性の普及啓発を継続して行います。
- ・焼肉の際のトングと箸の使い分けや加熱調理の徹底の普及啓発を継続して行います。
- ・カキなどの二枚貝の生食の危険性の普及啓発を行います。

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報「あかるいまち」やホームページによる広報 ・ 消費者を対象とした食品衛生講習会の開催 ・ 食の安全に関するリスクコミュニケーションの開催 ・ 健康講座（出前講座）
保育所 幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事前等の手洗いについて声がけ ・ 給食だより等を通じた保護者への啓発
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導の推進 ・ 食育だより、給食だより等を通じた、児童生徒・保護者への啓発
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品衛生月間行事

関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
食中毒予防のための正しい知識を持っている市民の割合	20～70歳代	14.1%	20%

⑥災害に備えるための取組

南海トラフ地震や近年多発する風水害など、非常時には食生活面で大きな影響を受け、健康を害することになりかねません。災害に直面しても生き抜く力を、日頃から身につけておくことが大切です。市民が、暮らしの中で無理なく備える意識を高めるような取組をすすめます。

<現状と課題>

高知市民の非常時の食の備えの実践は、5年前と比較し、高くなりました。しかし、20歳代の51.4%が災害時の食の備えの実践をしておらず、他の世代に比べて極端に低くなっています。また飲料の備えは高いのに対し、主食や副食まで備えている人は、成人全体で4割を切っており、災害時に備えた食の内容についての普及啓発も課題です。

学校では、防災教育のひとつとして、9月1日の防災の日に合わせて、9月中に防災給食を実施し、災害時の食や、災害に備えて準備しておきたいことなどを学ぶ機会としています。防災給食の日には、災害時に備え、小学校の給食調理室にある回転釜で炊飯をしたり、乾物を使用した料理を給食として提供しています。

保育所等でも備蓄食を給食として提供し、提供方法や味に慣れておくなど、日ごろから災害時に備えた取組を行っています。

<今後の方向性>

- ・備蓄の必要性について、啓発を行います。
- ・飲料だけでなく主食・副食など備えが充実するよう、備蓄食の内容について、啓発を行います。
- ・子どもの頃から「災害に備える」知識や理解を深めるための啓発を行います。

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・高知市女性の視点を防災対策にいかすためのフォローアップ委員会作成リーフレット「災害時の食の備え」を活用した啓発 ・健康講座（出前講座）などでの啓発
保育所 幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所等における備蓄食の確保 ・保育所給食での備蓄食の提供
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導の推進 ・防災学習を実施し、保存がきく食品の利用や、ポリ袋を使用した食器を汚さない工夫、衛生に配慮した食事等について啓発 ・総合的な学習の時間や、特別活動の時間等において防災学習を実施 ・子どもを通して、学んだことを地域や保護者へ伝達・啓発 ・食育だより、給食だより等を通じた、児童生徒・保護者への啓発
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・自主防災組織などの地域住民主催で、発災時における「食」や「栄養管理」についての講習会の開催 ・自主防災組織による避難訓練で炊き出し訓練の実施 ・ヘルスメイトによる啓発

関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
災害時の食の備えを実践している市民の割合	20～70歳代	66.5%	80%

(2) 豊かな食を実現するための食育

①環境を大切にするための取組

食は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動に支えられています。食に対する感謝の念を育み、「もったいない」という意識を持って食べ物を大切にするには、環境を大切にすることにつながります。

食材を準備し、調理したものが食卓に並ぶまで、また、調理くずや食べ残した食材の行方など、生産から消費までの一連の食の循環を理解し、食品ロスの削減等、環境にも配慮した取組をすすめます。

<現状と課題>

20～70歳代で、食べ残しなどの食品廃棄を「もったいない」と思う人の割合が96.6%と高く、5年前に比べてもその割合が増えています。

小中学生においても、9割以上の人食べ残しをしないように「いつも心がけている」あるいは「心がけていることもある」という現状です。また「食べ物を大切にする」「食事を作ってくれた人へ感謝する」人の割合も5年前に比べ増えており、食べ物を大切にする心、感謝の念が着実に育まれてきています。

食品ロスを軽減する取組は、どの年代でも高く、全国に比べても実践割合が高い状況にあります。出前講座や飲食店などへの啓発活動が、食品ロスについての関心や取組の実践につながっていることがうかがえます。環境を大切にするために身近でできる取組のひとつとして、今後も啓発活動を推進するとともに、食品ロスについての関心や取組の実践の高さが、ごみ減量にどの程度関わっているか検証していくことが必要です。

<今後の方向性>

- ・食品ロスの軽減に関する啓発活動を継続して行います。
- ・食品リサイクルを推進します。

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・食べきり協力店登録制度 ・生ごみ処理容器購入補助金 ・ごみ減量リサイクル事業 ・環境保全啓発推進事業 ・環境民権運動普及啓発事業 ・出前講座
保育所 幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"> ・生ごみリサイクル等を通じた園児や保護者への啓発
学校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を生きた教材として活用した食に関する指導の推進 ・保健体育、家庭科、生活科、総合的な学習の時間、特別活動の時間等を活用した食に関する指導の推進

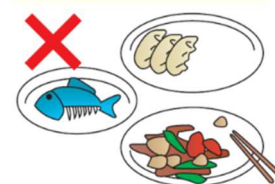


出前講座の様子

今日からできる！ 地球温暖化対策



すきらいをせずに
のこさずたべよう！



関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
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	20～70歳代	98.0%	98%

②高知の食（食材・食文化）を大切にするための取組

高知は、豊かな自然環境に育まれた食材に恵まれ、高知ならではの食文化があります。次世代へ伝えていくためには、改めてその良さ、高知の食の豊かさを知ることが大切です。

高知ならではの食材・郷土料理など、高知の食文化に理解を深めるとともに、食事の作法や日本ならではの食文化なども含め、次世代へ継承していけるような取組をすすめます。

<現状と課題>

伝統的な行事の食べ物（おせち料理や七草がゆ、冬至のかぼちゃ料理など）について、全年代にわたり、約7割の人は家庭で食べる機会がありますが、幼児や小中学生の約3割は、家庭で食べる機会がないのが現状です。

高知ならではの料理や食材（皿鉢料理、いたどりなど）を食べたことがあるかについて、成人では約9割の人が食べた経験があり、小中学生も5年前に比べて増えています。高知ならではの食文化の伝承について、全年代で8割以上の人が大切であると考えています。

近年では、家庭だけでの食文化の継承が困難な状況にあり、保育所・幼稚園・学校などでの取組が進んでいますが、今まで以上に、地域、関係団体などが連携し、様々な機会を捉えて、食文化を伝承・継承していくための仕組みづくりや働きかけが必要です。

高知の食を豊かだと思ふ市民の割合は増加しています。高知の食の魅力を活かしたイベントなど様々な取組がされており、観光客から「高知の食」の評価が高いことなどが、高知の食の豊かさを市民が改めて感じることもつながっています。

高知の食の宝庫である街路市は、新鮮で安価な品物の提供により、消費経済に貢献するとともに、市民にとって郷愁と憩いと心の安らぎを与える買物広場として、欠かせない存在となっています。しかし、産直コーナーを設ける量販店が増加したことなどにより、地元客の街路市離れが進んでいます。

「地産地消」という視点では、流通が発展するにつれ、地元以外の様々な地域で生産された農水産物を手に取ることができるようになったため、生産者と消費者の距離が拡大し、農水産物の生産者や生産される過程が見えにくくなっています。

<今後の方向性>

- ・関係者と連携し、高知の食（食材・食文化）を伝承・継承します。
- ・食事の作法や日本ならではの食文化などを次世代へ伝承・継承します。
- ・地元客の街路市への呼び戻しと掘り起こしを行います。
- ・地産地消の推進のために直売所の活動を支援します。
- ・保育所や学校などでの地場製品の活用を推進します。
- ・給食に高知ならではの食材や郷土料理を取り入れ、子どもたちに高知の食のよさ（豊かさ）を伝えていきます。



だし汁の味見をしている様子

＜主な取組例＞

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・農業体験学習推進事業 ・学校給食用食材生産支援事業 ・有機市民農園管理運営事業 ・環境保全型農業直接支援対策事業 ・営農支援事業 ・水産業技術改良普及事業（漁業体験学習） ・街路市活性化推進事業 ・街路市活性化構想推進事業
保育所 幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"> ・地域食材を取り入れた給食の提供 ・給食を媒体とした食育活動（行事食、高知ならではの料理や食材の伝承） ・給食だより等での周知、啓発 ・保護者への地域食材の紹介 ・給食での地場産品の活用推進
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・食育実践発表会を開催し、学校での取組を通して啓発 ・夏休み親子料理教室「高知の食材を使って皿鉢料理を作ってみよう」の実施 ・皿鉢料理の良さについて学ぶ授業や、皿鉢給食の実施 ・高知ならではの食材の使用や郷土料理を取り入れた献立を実施し、学校給食を生きた教材として活用する ・高知の食材をたくさん使った「高知の食べものいっぱい入っちゃう日」の献立を実施 ・指導資料の作成と、給食放送等を活用した啓発
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・土佐の豊穰祭 ・土佐の『おきゃく』 ・「龍馬の生まれたまち歩き～土佐っ歩～」の特別コースとして、「鯉の羹焼きたたきコース」を実施 ・南国土佐皿鉢祭



木曜市での園児の様子



関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
高知の食を豊かだと思ふ市民の割合	20～70歳代	83.9%	93%
高知ならではの料理や食材を食べたことがある 小中学生の割合	小学生 中学生	88.7% 83.5%	95% 92%
高知ならではの料理や食材、食べ方などを、次世代に伝えて いくことを大切だと思ふ市民の割合	20～70歳代	84.1%	90%
地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生 中学生 20～70歳代	52.2% 49.2% 50.1%	62% 60% 60%
保育所給食で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合 (重量ベース)	保育所	45.3% (2017年度値)	55%
学校給食で使用する食材のうち、地場産品を活用する割合 (食材数ベース)	学 校	40.5% (2016年度値)	50%

③農林漁業への理解を深めるための取組

農林漁業への関心や理解を深めることは、食に対する感謝の念を育み、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどを理解するうえで重要です。

市民が、高知市で生産されている農林水産物を理解し、農林漁業体験の機会等を通じて、食に関する関心や理解の増進を図るための取組をすすめます。

<現状と課題>

農林漁業体験に関心がある成人は38%で、農林漁業体験の中でも「農作業体験」に最も関心があることがわかりました。野菜を育てたり魚をとったり、酪農体験をする小中学生の割合は、5年前に比べて増加しており、学校などでの体験活動が広がっています。

子どもの頃からの農林漁業体験学習を通じて、こころも身体も食に接することで、食への関心や興味、理解をより高めることにつながります。体験を通じて食に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を自ら実践できるように、家庭や学校、地域と連携しながら成長の段階に応じた実践が必要です。

<今後の方向性>

- ・農林漁業体験学習の取組を支援します。
- ・学童農園の取組を支援します。
- ・イベントや体験学習を通じて、生産者と消費者の交流を促す取組を支援します。
- ・栽培活動を通じ、農作物への興味や関心を育てます。

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・農業体験学習推進事業 ・学校給食用食材生産支援事業 ・有機市民農園管理運営事業 ・環境保全型農業直接支援対策事業 ・営農支援事業 ・水産業技術改良普及事業（漁業体験学習） ・高知の食育8きょうだいを活用した啓発
保育所 幼稚園等	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所における栽培活動 ・クッキング保育
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・小中学校食育・地場産品活用推進事業を活用した食育体験学習の実施 ・生活科、総合的な学習の時間等における栽培体験学習の実施



栽培活動



クッキング保育



酪農体験学習

関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
栽培活動を含む農林漁業体験活動に取り組む 保育所・幼稚園・認定こども園・学校の割合	保育所	93.1%	100%
	幼稚園	100%	100%
	認定こども園	87.0%	92%
	小学校	82.9%	92%
高知の食を豊かだと思ふ市民の割合	20～70歳代	83.9%	93%

④人の輪をつなげるための取組

食育は、市民自らが生涯にわたり、それぞれのライフスタイルに合った活動を実践することから始まり、それが地域へ、次世代へとつながっていきます。一人ひとりの食育の取組を大事にし、地域や関係者が多様に連携・協働し合って、充実した食育活動を展開していきます。

<現状と課題>

市民の食に対する意識は高くなり、食育に関する実践も増えています。一人ひとりの食育の取組が広がる一方、子どもや高齢者の孤食の問題など、個人や家庭の努力だけでは改善できない課題があります。そういった中で、市内各所で実施されている子ども食堂では、子どもに限らず様々な世代の地域住民が利用でき、食を通じた世代間交流の場として、食育につながる取組が展開されています。困難を抱える子どもたちへの支援だけにとどまらず、高齢者の生きがいや孤食の解消など、地域住民の力により食育を広げる場として、今後ますます大きな役割を果たすことが期待されます。

また、世代間交流ふれあい事業の一環として、地域の食材を使った料理教室などの講座を開催していますが、少子高齢化の影響もあり参加者が少なくなってきました。現状は、親子パン作り教室、親子もちつき教室といった、気軽に親子で参加できる内容の講座が多く、地域での多様な世代間が交流できる機会が減少しています。

本市では、食を通じたボランティア活動に取り組む食生活改善推進員を育成・養成し、協働で食育を推進しています。また、多くの関係者や関係団体等が連携し、総合的に食育に取り組むために、平成27年度に食育応援ネットワーク「こうちし食育やるぞねっと」を立ち上げました(24ページ参照)。地域や関係者が連携・協働し合い、市民の多様化するライフスタイルに配慮した取組が必要です。

<今後の方向性>

- ・こうちし食育やるぞねっとによる連携・協働の活性化をすすめます。
- ・地域の伝統行事など、地域文化に触れる体験や学習などの事業を企画検討します。
- ・コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の仕組みづくりをすすめます。

<主な取組例>

高知市	<ul style="list-style-type: none"> ・こうちし食育やるぞねっとによるネットワークの構築、運営 ・食生活改善推進員（ヘルスマイト）育成、養成事業 ・世代間交流ふれあい事業 ・食育だより「わたしから始まる高知の食育」による情報発信
学 校	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を通じて共食の機会をもつ
関係者 関係団体 地域等	<ul style="list-style-type: none"> ・地域での食を通じたイベントの開催 よこせと海辺のにぎわい市（横浜・瀬戸地域）など ・地域での食の集いの場（子ども食堂など）における世代間交流の推進

関連する目標（指標）		現状値 (2018年度)	目標値 (2023年度)
「食育」の取組をしている市民の割合	20～70歳代	98.1%	100%
高知ならではの料理や食材、食べ方などを、次世代に伝えていくことを大切だと思う市民の割合	20～70歳代	84.1%	90%
地域の人や家族と高知の食を楽しむ市民の割合	小学生	52.2%	62%
	中学生	49.2%	60%
	20～70歳代	50.1%	60%
高知市食育推進計画に基づき、連携・協働して食育活動に取り組む団体等の数	「こうちし食育やるぞねっと」登録団体数	10団体	15団体

第5章 計画を進めるために

1 子どもから高齢者まで、生涯を通じた取組

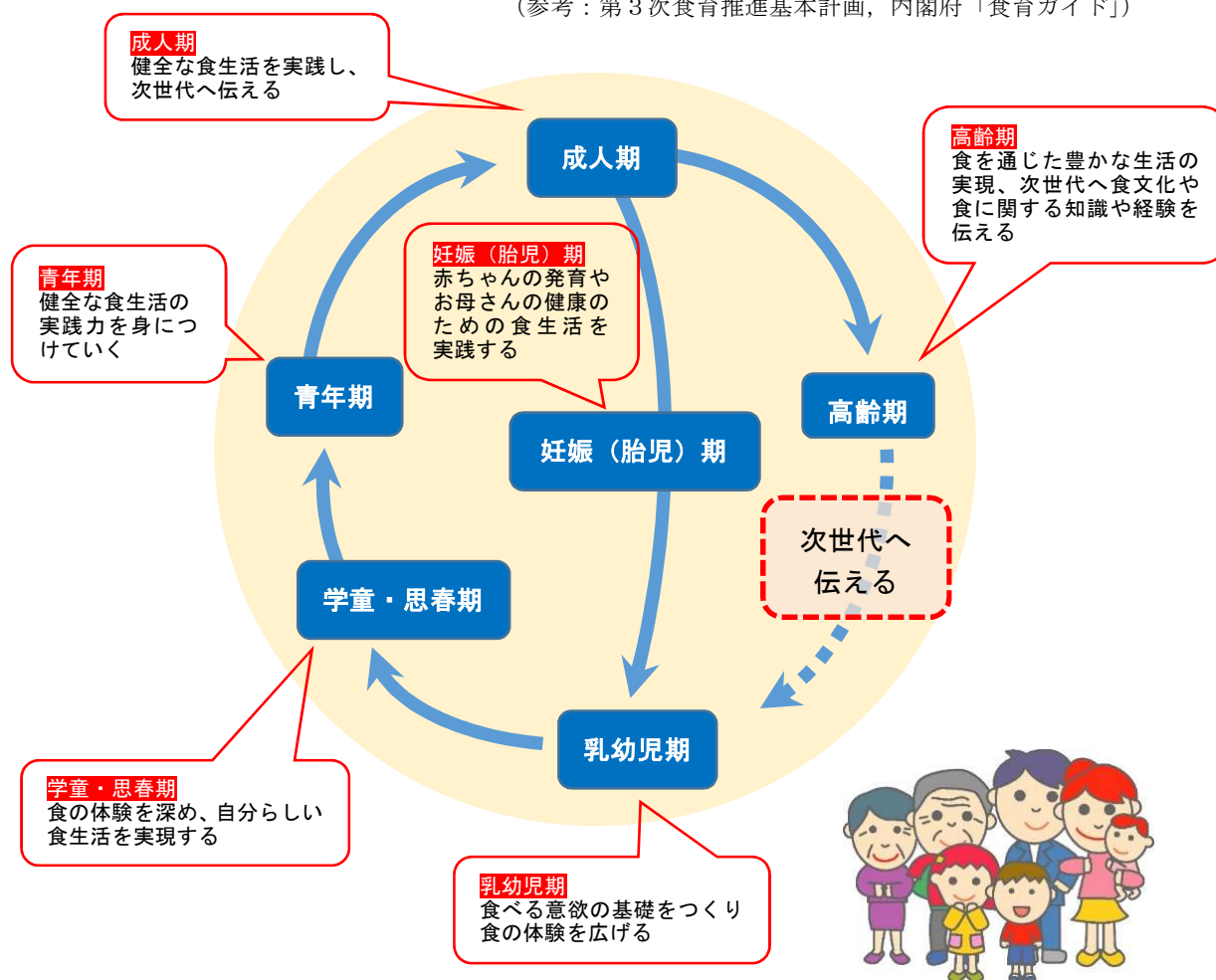
食育の推進にあたっては、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた取組であることが重要です。

幼児期までは、基本的な生活習慣が身につく重要な時期であり、保護者を含む周囲の大人には大きな役割があります。学童期は、あらゆる体験を通して、食に関する知識や理解を深め、思春期頃からは、食の自立の時期を迎え、自ら健康なところと身体づくりを実践することが生涯にわたる健全な食生活の実現につながります。

成人期・高齢期では、自分の健康づくりとともに、次世代への食育を進めていくことが求められます。

それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組

(参考：第3次食育推進基本計画，内閣府「食育ガイド」)



2 関係者の連携・協働による取組

(1) 食育応援ネットワーク「こうちし食育やるぞねっと」

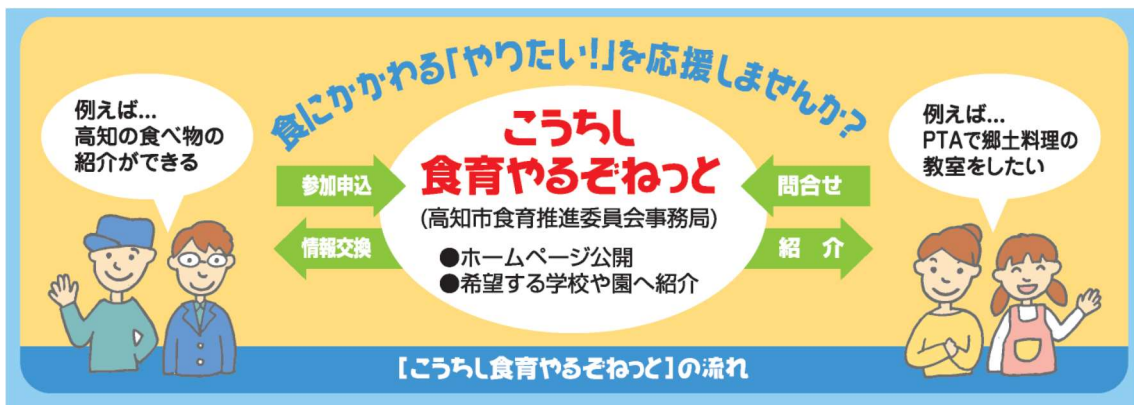
食育は幅広い分野に関わることから、多くの関係者・関係団体等が連携して総合的に取り組む必要があります。高知市では平成 27 年度に、食育応援ネットワーク「こうちし食育やるぞねっと」を立ち上げ、食育に関する情報の共有や連携の機会づくりを後押ししていきけるよう、「情報交換会」の開催等を通じて、市民、関係者、行政の協働により計画を推進しています。

こうちし食育やるぞねっと登録団体	
①高知市食生活改善推進協議会	⑥株式会社サニーマート
②株式会社高南メディカル	⑦公益財団法人高知県魚さい加工公社
③公益社団法人高知県栄養士会	⑧株式会社サンプラザ
④高知市食品衛生協会	⑨鍋焼きラーメン専門店あきちゃん
⑤株式会社サンシャインチェーン本部	⑩公益社団法人全日本司厨士協会瀬戸内支部

(平成 30 年 12 月現在)



情報交換会の様子



(2) 高知市食育推進会議

食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成 30 年 1 月に高知市食育推進会議条例を制定し、庁外有識者で組織された「高知市食育推進会議」（以下「推進会議」という。）を設置しました。

推進会議では、本計画の作成や実施の推進に関すること等を審議し、本計画の実施段階においても、進捗状況を評価していきます。

市民一人ひとりの「わたしから始まる高知の食育」を推進し、「食とひとがつながり輝く元気なまち」の実現をめざします。

【構成】

- ・ 生産者，事業者
- ・ 医療，保健団体関係者
- ・ 教育，児童福祉関係者
- ・ 学識経験者
- ・ 食育に関する市民団体等



(3) 高知市食育推進委員会

食育に関係する部局が関係団体や庁内関係課との連携を深め、効果的な食育の推進を図るため、平成 21 年 6 月、「高知市食育推進委員会」（以下「委員会」という。）を設置しました。

委員会では、食育の取組の把握や評価、情報交換を行い、連携しながら食育を推進しています。

【構成】

- ・ 市民協働部
- ・ 健康福祉部
- ・ こども未来部
- ・ 環境部
- ・ 商工観光部
- ・ 農林水産部
- ・ 教育委員会

