

基本目標の趣旨と目指す姿

食を通じた健康づくりをすすめましょう

「食」は生命の維持のために必要であることはもちろん、子どもたちの健やかな成長や成人期における生活習慣病予防、また高齢者の低栄養予防など、市民の健康で健やかな生活と直結する営みです。
これまでも健全な食生活をすすめるための取組みは行われてきましたが、依然として朝食の欠食や栄養の偏りなどが見受けられ、健全な食生活が維持されているとはいえません。

市民がいくつになっても生き生きと暮らしていくことを実現するために、健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう

私たちの食べものは、生産、加工、流通と、たくさんの方々の手によって支えられています。市民の多くは「食」との関係が消費のみに留まる「消費者」ですが、生産者と交流することや農林漁業の体験をすることで、自然の恩恵や生産者等への感謝の念や食への理解を高めるなどの効果が期待されています。

福岡は、その豊かな自然の恵みにより、農産物や魚介類、またそれらを活かした加工品の生産地です。福岡産の食べものを知り、積極的に利用することは、農林漁業の活性化や食料自給率の向上、安易な食料廃棄の抑制につながります。

福岡の食材を通じ、食に関する関心と理解を深め、環境に配慮した食生活を送る市民を増やすための食育を推進します。

食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう

家族が食卓を囲んでともに食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会になります。しかしながら、近年では、核家族化やひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなどが増え、誰かと一緒に食べる「共食(きょうしょく)」の機会が減ってきています。また、博多雑煮やがめ煮といった地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、食べ方や食事の作法の継承も課題です。

豊かな人間性を育み、福岡の郷土の伝統や文化のよさを継承・発展させるために、家族や仲間と食を楽しみ、時代に応じた食文化を伝える市民を増やすための食育を推進します。

目指す姿

目指す姿	推進したいこと
充実した朝食を毎日食べている	朝食を食べること 主食、主菜、副菜が揃った朝食を食べること
バランスのよい食事をとっている	主食、主菜、副菜が揃った食事をとること バランスのよいお弁当や外食が提供されること
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している	適正体重を知り、肥満ややせに気をつけること 定期的な健診を受けること 個人にあった食事や運動の指導が受けられる場が提供されること ライフステージに応じた特徴を知り、実践すること エネルギーや食塩使用量に配慮された外食や惣菜が提供されること
食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している	減塩を心がけ、実践すること 食塩含有の多い食品を知ること 外食や総菜などに食塩相当量が表示されること
よく噛んで食べている	歯と口のケアを実践すること よく噛んで食べることのメリットを知ること よく噛んで食べるための調理方法などを知ること 食べ物による窒息事故について知ること
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している	食の安全に関する正しい知識を身に付けること 食品の表示をよく確認すること 科学的根拠に基づく情報が提供されること 食品関係事業者による食の安全が担保されること

目指す姿

目指す姿	推進したいこと
福岡産のものを積極的に利用している	福岡でとれる農水産物を知ること 家庭の食事で福岡産の農水産物を積極的に利用すること 給食や飲食店等で福岡産の農水産物を積極的に利用すること 福岡産農水産物を入手する機会が増えること
農林漁業体験をしたことがある	農林漁業体験の場の提供が増えること 様々なコミュニティにおいて農林漁業体験を取り入れること
環境に配慮した食生活を送っている	安易に食べ物を捨てないこと 買い物の前に在庫を確認すること 作り過ぎないこと、飲食店等で注文しすぎないこと 残さず食べること 小分け商品やばら売りなど、適量購入の場が増えること

目指す姿

目指す姿	推進したいこと
郷土料理や行事食を取り入れ、次世代に伝えている	家庭で郷土料理や行事食を取り入れること 給食や飲食店等で郷土料理や行事食が提供されること 郷土料理や行事食について学ぶ場が提供されること 次の世代へ郷土料理や行事食を伝えること
家族や仲間と楽しく食事をしている	家族で食卓を囲む機会を増やすこと 地域や職場の人と一緒に食事をする機会に参加すること 共食の場の提供が増えること
食事の基本的マナーが身につけている	「いただきます」「ごちそうさま」を言うこと 給食を通じて、正しいマナーを身に付けること 家庭において正しいマナーが実践され、伝えられること 次の世代へ正しいマナーを伝えること

重点課題

重点課題	設定趣旨	推進したいこと
ライフステージに応じた食育を推進しよう	食育は乳幼児から高齢者まで、全ての人に関わりますが、課題や推進における役割は世代によって異なります。生涯にわたって大切な心と体を育み、質の高い生活を送るために、それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組みを推進します。	世代ごとの課題を明確にすること 世代ごとの役割を明確にすること 1人ひとりが「今の課題」「今の役割」を認識すること
1人ひとりの実践と、関係団体のネットワークを充実しよう	食育の取組みは、個人、各団体それぞれが主体的に行うことが大切ですが、様々な関係団体が連携することで、その取組みはより深く効果的に行われることが期待されます。より多くの市民が食育に関心を持ち、市民の食育推進をサポートする関係団体のネットワークが充実するための取組みを推進します。	1人ひとりが食育に関心を持つこと 食育に関する情報が発信されること 関係団体間で情報を共有すること