

さいき『食』のまちづくりレシピ

～第3次佐伯市食育推進計画～

平成30年 3月 大分県佐伯市

目 次

1. さいき『食』のまちづくりレシピの策定趣旨	
①食は「いのちの源」です…〔食生活をめぐる現状と課題〕	3
②「食のまち」とはいうものの…〔食と佐伯の関係〕	3
③地域一丸となって「本腰」を入れるために！	4
④はじめの一步をふみ出そう！〔理念と役割に沿って〕	4
⑤レシピの消費期限は…〔計画の位置付けと期間〕	4
2. 食のまちづくりの基本的な考え方	
①基本理念	5
②基本的な役割	6
3. 食のまちづくりのレシピ&メニュー	
①柱となるレシピ	7
②基本メニュー〔各分野別の取組〕	8
（1）健康増進	8
（2）環境保全	9
（3）産業振興	9
（4）観光振興	10
（5）教育・学習	11
（6）まちづくり・総合啓発	12
4. 暮らしの中での取組	
（1）家庭生活	13
（2）学校等	14
（3）地域	14
5. 推進目標	15
「自分にできること」から始めましょう！（わたしの誓い）	16

1. さいき『食』のまちづくりレシピの策定趣旨

①食は「いのちの源」です…〔食生活をめぐる現状と課題〕

「食」は、わたしたち人間のいのちをつなぎ、健康を維持する源です。しかし近年の経済発展や科学技術の進歩、国際化の進展による食品流通の広域化などによって、いま、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

世界一の長寿国となった日本ですが、時代の移り変わりとともにわたしたちのライフスタイルも大きく変化し、食料資源の浪費・食生活の欧米化・不規則な食事の摂り方・栄養の偏り・肥満や生活習慣病の増加など、飽食の時代の中で多くの問題を抱えています。また、家族みんなで食卓を囲む機会が減り、食に関連した話題や料理のつくりかた、食事作法の知識などを学ぶ機会も減少。家族がふれあう時間が少なくなったことで、会話や食事を楽しむ気持ちも芽生えないなど、青少年を中心とした心の問題も取りざたされています。

さらに、相次いで発生している食品の偽装表示問題や異物混入事件、先進国では最も低い日本の食料自給率(約40%)など、食に関する数多くの問題が指摘される中で、わたしたちは「食」についてもっと関心を持ち、自らの知識を高めるとともに、地域の味や素材等を今一度見つめ直しながら、心身ともに健康的に暮らしていく必要があります。

②「食のまち」とはいうものの…〔食と佐伯の関係〕

平成17年、9つの市町村が合併し、九州で最も広いまちとなった佐伯市には、山・川・海の豊富な食資源が存在し、その恵まれた天然のステージに抱かれるようにしてわたしたちは暮らしています。

しかし、その貴重な食資源について、わたしたちはまだ知らないことが多く、その資源を生かしきれていないところがあります。食は、健康・福祉・教育といった生活の基本分野だけではなく、農林水産業・加工業・飲食業・観光業など幅広い産業にもかかわりがあり、佐伯市では数多くの市民が食関連の仕事に従事しています。本当の意味で「食のまち」を実現するためには、市・市民・事業者などが、それぞれの立場から「やるべきこと」に取り組む必要があります。

※このスペースには写真が挿入されます。

③地域一丸となって「本腰」をいれるために！

名実ともに「食のまち佐伯」を実現するため、佐伯市は平成 20 年 12 月に「佐伯市食育推進会議条例」を制定しました。農業や水産、流通・観光・飲食業、健康増進や地域づくりの団体、PTAの代表者、有識者など 20 人の委員と 4 人の顧問による会議を組織し、食育や食のまちづくりの推進について審議を重ねています。平成 21 年 3 月には、この審議会が内容を協議して、大分県下では初めてとなる「食のまちづくり条例」が制定されました。

④はじめの一步をふみ出そう！〔理念と役割に沿って〕

食のまちづくりを進めるためには、子どもからお年寄りまで市民一人ひとりがその理念や考え方を理解し、取組に参画する必要があります。自然の恵みである食と、食にかかわる人びとやその活動に対して感謝の念を深めるとともに、食に関する知識を楽しく学んで身近なことから実践することが大切です。

わたしたち市民自らが、食に関する正しい知識を身につけ、心豊かに生きる力を育むことによって、健康で文化的な暮らしと活力ある地域社会をつくりだすことを目指し、このレシピを策定しました。

わたしたちは、どういうことに取り組みばいいのでしょうか。何からはじめるといいのでしょうか。このレシピを参考にして、それぞれの立場に沿った「食生活」を、さあ今日から一緒にはじめましょう。

⑤レシピの消費期限は…〔計画の位置付けと期間〕

「さいき『食』のまちづくりレシピ」は、平成 20 年度に策定した「佐伯市総合計画」との整合性を図りつつ、「佐伯市食のまちづくり条例」を骨格として、基本方針や推進目標、市民や事業者等が自発的に取り組む内容を示した活動のガイドラインです。

食育基本法では、市町村が策定する食育推進計画は、国と県の計画を基本として作成するよう努めることになっています。佐伯市では、国・県の計画を踏まえ食育の推進や食のまちづくりを着実に進展させる観点から、第 1 次の計画期間を平成 22 年度から平成 24 年度までの 3 年間に設定。まずは、「石の上にも三年」の言葉のように、食のまちづくりの礎(土台)づくりに取り組みました。また、第 2 次計画は、市の総合計画とも歩調を合わせるべく、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間で実施。そして、今回の第 3 次計画は、平成 30 年度から平成 34 年度までを計画期間として策定しました。

なお、社会の動向や情勢の変化などにより、計画に変更すべき点が生じた場合は、佐伯市食育推進会議に諮り、計画内容の見直しを行います。

2. 食のまちづくりの基本的な考え方

①基本理念

市民みんなで取り組む「食のまちづくり」は、次の基本理念に基づいて進めます。

- (1) 食べるということは、食物の生命を食することであり、食は、わたしたちの命の源であるという認識をもって取り組みます。
- (2) わたしたちの住むまちは、食を育む山、川、海等の自然環境と一体となって成り立っており、これらの自然環境を将来にわたり大切に守り、育てていきます。
- (3) わたしたちの食生活が、自然の恩恵や食にかかわる人びとのさまざまな活動に支えられて成り立っていることに感謝の念をもって取り組みます。
- (4) 食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活に努めることにより、心身の健康の増進と豊かな人間性を形成することを目的として取り組みます。
- (5) 市民、事業者、関係団体等（以下「市民等」という。）の自発的意志を尊重するとともに、その緊密な連携を図りつつ、地域の特性を生かした活動に取り組みます。
- (6) 食育について、家庭が重要な役割を持っていることを認識するとともに、子どもの保育や教育、成人における生涯学習等においても、積極的な活動に取り組みます。
- (7) 本市が誇る豊富な食資源の活用やブランド化を積極的に推進し、豊かな市民生活とあらゆる産業の発展を目指して取り組みます。
- (8) 伝統的な食文化の継承や環境と調和のとれた生産等に配慮し、地域の活性化と地産地消の推進に取り組みます。
- (9) 食品の安全性を確保し、食品を安心して消費できる環境の維持と創造に向け、市、市民等の緊密な連携により、食に関する幅広い情報の提供と共有に努めます。

※このスペースには写真が挿入されます。

②基本的な役割

地域一丸となった食のまちづくりを行うため、それぞれが自らの役割を理解し、お互いの立場を尊重しながら積極的に推進します。

(1) 市の役割

- ①市は、基本理念に基づき、食のまちづくりに関する総合的な施策を策定し、市民等と連携を図りながら、これを計画的に実施します。
- ②市は、食のまちづくりに関する施策の普及啓発を行い、市民等の意識の高揚を図るとともに、食のまちづくりへの参画を奨励します。
- ③市は、食のまちづくりを推進するために、必要な財政上の措置を積極的に講じます。

(2) 市民の役割

市民は、基本理念を理解し、家庭、学校、職場その他の市民生活のあらゆる分野において、自主的かつ積極的に食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めます。

(3) 事業者の役割

- ①事業者は、基本理念を理解し、その事業活動を行うに当たり、自主的かつ積極的に食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めます。
- ②事業者は、あらゆる場面で食の安全及び安心に最大限配慮し、必要な措置を講ずるとともに、市内産食材の活用促進や地産地消の推進に努めます。

(4) 関係団体等の役割

関係団体等は、基本理念を理解し、主体的かつ積極的に食のまちづくりに取り組むとともに、市が実施する施策に協力するよう努めます。

※このスペースには写真が挿入されます。

3. 食のまちづくりのレシピ&メニュー

①柱となるレシピ

食のまちづくりを推進するにあたり、その根幹を成すものは次のとおりです。
なお、実施にあたっては、各施策が相互に関連性を持つことに配慮し、効果的かつ効率的な実施に努めるものとします。

- (1) 市民の健康増進をめざし、栄養指導や食生活の改善指導など、食と健康を増進する施策
- (2) 優れた食材を育む基盤の確保をめざし、山・川・海等の整備や良好な環境を保全する施策
- (3) 食料の安定的な生産・供給や食料自給率の向上をめざし、田畑や漁場等の整備や地産地消の積極的な推進、特産品の開発やブランド力の強化など、農林漁業や関連産業を振興する施策
- (4) 食による交流人口の増大をめざし、食観光を推進する施策
- (5) 食の安全・安心を確保するため、食品の安全性等の調査や食に関する調査研究・情報の収集・提供等を行う施策
- (6) 食育による豊かな人間性の形成をめざし、保育所・幼稚園・小中学校・高等学校・家庭・地域等における食育指導や意識啓発など、教育・学習活動において食育を推進する施策
- (7) 食文化の継承活動に対する支援や食のまちづくりを推進するための施策

※このスペースには写真が挿入されます。

②基本メニュー

食のまちづくりを進める基本メニューとしての、市の主な取り組みは次のとおりです。

(1) 健康増進

○乳幼児期から高齢期までライフステージに沿った健康支援

…栄養・食生活は、一生を通じた健康づくりの基本。正しい食生活習慣を形づくるうえで、乳幼児期はとても大切です。保護者や乳幼児を対象に、離乳食や幼児食の指導・周知を乳幼児健診時を中心として行うとともに、各ライフステージに沿った健康づくりに関する研修会や学習会等の実施に努めます。

○歯の健康づくり

…食と健康を語る上で、歯は最も直接的で密接な関係があります。歯の健康を保つための取組を進め、関連する情報の提供に努めます。

○口腔ケアの推進

…歯と同様、口の機能を維持・向上させることは、健康づくりのために極めて重要です。口腔ケアの重要性についてさらに認識を高め、「あいうべ体操」の実践をはじめとする周知・普及活動に努めます。

○食生活や栄養の改善に向けた支援

…市内全域に食の重要性を周知するためには、協力団体が有機的に活動していく必要があります。各地域において、食生活改善推進協議会をはじめとする団体の活動や育成を支援するとともに、新規会員の加入促進に努めます。

【関連計画等】

- ・「佐伯地域福祉計画」
- ・「佐伯市健康づくり計画(さーいきいき健康 21)」
- ・「さいき子ども育成支援行動計画」

※このスペースには写真が挿入されます。

(2) 環境保全

○自然環境や景観の保全

…佐伯市の広大な自然である山・川・海は、地域の誇りであるとともに各種の食資源を生み出す宝庫。この恵まれた風土の保護と保全に努めます。また、自然がもたらすクリーンな環境を維持し、農山漁村の美しい景観の保全にも努めます。

○食品リサイクルの促進

…日常生活から生じる食品廃棄物の量的抑制や再利用を推進し、生ゴミ等の活用も視野に入れた食品リサイクルや循環型社会の実現に努めます。

○バイオマスの利活用

…動植物から生まれた再生可能な有機性資源（バイオマス）を活用し、地球温暖化の防止や循環型社会の形成に努めます。

○市民活動への支援

…自然環境の保護や景観の保全、循環型社会の構築などをめざす市民等の活動を支援します。

【関連計画等】「佐伯市環境基本計画(さいき 903 エコプラン)」

「佐伯市バイオマスタウン構想」

(3) 産業振興

○食料自給率の向上

…食料の生産や供給の安定化に努め、食材の種類・数量の確保、品質の維持・良化を図り、本市の食料自給率の向上に努めます。

○地産地消の推進

…市内産食材の活用促進や消費拡大に向け、市と市民等の意識改革を進め、地産地消による農林水産業の振興や商工業の活性化に努めます。

○地域資源の掘り起こしと有効活用

…食を通して農山漁村の活性化をめざす施策の調査研究を進めるとともに、地域に潜在する食資源の掘り起こしと利活用の研究開発に努めます。

○流通分野への支援

…生産者と消費者の交流や食の新たな販路拡大の支援、特産品の開発やブランド力の強化に努めます。

○魚食普及の推進

…地場水産物の価値を周知する活動や料理教室等の取組を通じ、魚食普及の推進に努めます。

○人材の育成

…次代を担う食産業のリーダーや食育活動を普及・推進する人材の育成に努めます。

(4) 観光振興

○スケールメリットを生かす

…九州で最も広大な地に点在する食資源を活用し、市内の各地域を結ぶ周遊観光について調査・研究するとともに、広大な市ならではのスケールメリットを生かした食観光の振興に努めます。

○特色を生かした観光推進

…山・川・海、それぞれの地域が持つ豊富な食資源をあらためて見直すとともに、その開拓・研究を進め、来訪者への情報提供も含め、地域の特色を生かした観光の推進に努めます。

○食文化の活用

…地域の伝統ある食文化を観光資源として活用し、その価値を高めるとともに、食文化の継承・発展に向けた活動の促進に努めます。

○地域間交流の促進

…豊富な食資源を生かし、他の市町村とも連携・協力を図り、「バスク化構想」やグリーンツーリズム・ブルーツーリズムなど地域の垣根を越えた交流の促進に努めます。

※このスペースには写真が挿入されます。

(5) 教育・学習の促進

○学校等における体制の整備

…成長過程にある子どもたちにとっての食育は、一生のうちで極めて重要な学びであり、学校等の体制整備は、食育を推進するために欠くことのできない課題です。学校等において食育指導を行う栄養教諭等の配置、教職員の意識啓発や理解促進に努めます。また、給食施設や体験農場など、食育の実践の場となる施設整備についてその拡充に努めます。

○人材の育成

…学校・職場・地域など、さまざまな学びの場において、食育を指導する人材の育成に努めます。

○体験活動の促進

…食育において体験活動はとても重要です。学校、職場、地域等における農林漁業体験(教育ファーム)や「子どもが作る弁当の日」、「料理教室」の実践など、食育を効果的に推進するための体験活動の実施に努めます。

○子どもの食育

…家庭・地域・学校等のさまざまな場を活用し、栄養、健康増進、自然環境の保全、循環型社会の構築、地産地消、地域の伝統食や行事食をはじめとする食文化、食に関する作法などの学習・体験(以下「食の学習・体験」という。)の積極的な実施に努めます。

○市民の食育

…すべての市民が生涯を通じ、家庭や地域のあらゆる場面で食の学習・体験に参画できるよう努めます。

○市民等の活動の支援

…地域や職場、学校などにおいて市民等が実施する食の学習・体験に関する活動の支援に努めます。

○学校給食の充実

…地場産物や米飯の活用を増進するとともに、給食を「生きた教材」とした食に関する指導に努めます。

【関連計画等】

「さいき“まなび”プラン 2017」(佐伯市長期総合教育計画)

※このスペースには写真が挿入されます。

(6) まちづくり・総合啓発

○活動団体等の支援

…ボランティア団体やNPO法人などが行う特色を生かした食育の取組を支援します。

○新たな人材の発掘と育成

…食のまちづくりを推進する人材の発掘に努めるとともに、その育成に取り組みます。

○安全・安心の推進

…安全で安心な食生活を実現するためには、国、県、市町村、その他関係機関等の連携が必要です。食品の安全性や栄養、食習慣、食料・生産、流通・消費、食品廃棄物の発生や再利用などについて見直しを行うとともに、その状況等についての調査研究に努めます。

○総合的な周知や啓発

…食育や食のまちづくりの普及・促進に向け、全市的な周知・啓発活動を展開する観点から、講演会や研修会、シンポジウム等を積極的に開催します。また、市内外で行われる他のイベント等と連動させた取組も推進し、対外的な食のまちづくりイメージの向上を図ります。

○「いのち」を感じる心の育成

…「食べることは生きること」。食べ物やそれを作った人、育んだ自然環境等に感謝する心の育成に努めます。

○オーガニック（有機農林水産物づくり等）の推進

…自然環境に負荷をかけず、持続可能なまちづくりを進める一環としてオーガニック(有機農林水産物づくり等)の普及に向けた取組を推進します。

○既存の施設や土地の有効活用

…廃校等の公共施設や耕作放棄地・遊休農地など、使われていない既存の施設や土地に目を向け、その有効活用を促進します。

※このスペースには写真が挿入されます。

4. 暮らしの中での取組

食育は、決して難しくはありません。暮らしの場面に応じて気軽に行うことができます。各家庭や学校・職場、地域などで取り組めることから始めましょう。

暮らしの場は、一人ひとりの食生活や食習慣を作り出し、食育を進めていくうえで最も基本的で重要な役割を担います。食育のスタートは、お腹（胎児期）から始まるといわれています。成長の過程でいろいろな食事に出会い、甘い・辛い・酸っぱい・苦い・塩辛い、この5つの基本的な味覚を覚えるとともに、さまざまな料理の味や食感を覚えます。朝・昼・晩の食生活のリズムを1日の生活の中で整えながら過ごすことも大切です。また、家族と一緒に楽しく料理や食事をするなど、日常的に親子でできる毎日の体験や楽しい会話を通して、親子が共に望ましい食や運動などの生活習慣を身につけたいものです。

(1) 家庭生活〔それぞれの役割〕

①市

- ・市の広報誌やホームページ、ケーブルテレビなどを活用した食育に関する情報発信に努めます。
- ・健康増進や生涯学習などさまざまな機会を通じ、食育の推進に関する指導や情報提供等に努めます。
- ・食のまちづくりや食育の推進に向け、講演会や研修会、体験活動、シンポジウムなどを積極的に企画・開催します。

②市民

- ・さまざまな分野における、食の学習や体験活動等への積極的な参加に努めます。
- ・食に関する情報に留意し、健康的で安全・安心な食生活の実践に努めます。

③事業者等

〔1〕保育・教育、保健・医療等

- ・保育や教育の関係者は、市や家庭、他の事業者と連携を図りながら、食の学習や体験活動に関する情報提供等に努めます。
- ・保健や医療関係者は、生活習慣病の予防や栄養指導、病中病後の食生活指導など、市や地域、他の事業者と連携して家庭における食育を支援します。

〔2〕農林漁業者・食品関連事業者等

- ・自然環境の保全を視野に入れ、安全安心な食材提供に取り組むとともに、積極的な情報の提供に努めます。

(2) 学校等〔それぞれの役割〕

①市

- ・学校等における食育の推進に向け、指針等の作成を支援します。
- ・栄養教諭などの専門職員の配置を含め、食育を指導する教職員の意識啓発や理解の促進を図ります。
- ・給食センターや体験農場など、食育推進施設の効果的な整備に努めます。
- ・学校等と連携を図り、市や市教育委員会が行う食育事業を推進します。

②市民

- ・学校等が実施するさまざまな分野における食の学習・体験活動等に積極的に協力し、ともに学ぶよう努めます。
- ・食育の理解に努め、子どもたちの健やかな成長を図る活動を支援します。

③事業者等

〔1〕保育・教育、保健・医療等

- ・保育や教育の関係者は、学校等の施設を活用した取組はもとより、市や家庭、他の事業者等と連携を図りながら、食に関する学習や体験活動に関する情報提供に努めます。
- ・保健や医療関係者は、市や学校医・栄養教諭・学校栄養職員・養護教諭などの教職員や地域、他の事業者との連携を図り、学校等における食育を支援します。

〔2〕農林漁業者・食品関連事業者等

- ・学校等が行う体験学習などに協力し、技術指導や情報の提供に努めます。

(3) 地域〔それぞれの役割〕

①市

- ・地域において食育に関わる人材の育成や食文化に関する情報収集、食のまちづくりや食育推進の普及・啓発に努めます。
- ・地域で食のまちづくりに取り組む事業者や市民の活動を支援します。
- ・自治会やコミュニティ組織等と連携を図りながら、市が行う食育事業等を推進します。

②市民

- ・市や自治会、公民館などが実施する食育の講演会や研修会など、地域で実施される食の学習・体験活動に積極的に参画します。
- ・食生活改善推進協議会や食のボランティア団体など、地域で活動する市民団体の取組に協力し、これを支援するよう努めます。

③事業者等

〔1〕教育関係者等

- ・地域が行う食に関する学習・体験活動に積極的に参画し、協力します。

〔2〕農林漁業者・食品関連事業者等

- ・地域が行う調理実習、農林漁業体験、製造工程視察などの活動に積極的に参画し、協力します。
- ・生産者と消費者の交流の場や、安心・安全な食材に関する情報の提供に努めます。

5. 推進目標 計画年度(平成34年度)において次の数値目標の達成をめざします。

項目	現行	目標(H34)
① 「食育」に対する市民の認知度	88.2%	90%
② 「食育」を体験・実践している市民の割合	82.4%	80%
③ 朝食を「毎日食べる」「ほぼ毎日食べる」子どもの割合	小学生	100%
	中学生	100%
④栄養バランスを考えるなど、健康づくりを考えて食生活を送っている市民の割合	67.4%	80%
⑤食育の推進に関わるボランティア団体	41 団体	50 団体
⑥関係機関の連携による「教育ファーム」の実施主体	6 件	10 件
⑦学校給食における地場産物(佐伯産)の使用割合	42.9%	45%
⑧学校給食における米飯給食の実施回数	週4回以上	週4回以上
⑨子どもが作る『弁当の日』を実施する小・中学校	15 校	全校
⑩佐伯市の食料自給率	52%	55%
⑪農業の担い手(認定農業者)の数	138 人	150 人
⑫オーガニック(有機農業等)に取り組む団体	4 団体	8 団体
⑬魚食普及に取り組む小・中学校	18 校	全校
⑭魚食普及を行う個人・団体	5 団体	10 団体
⑮食育指導に取り組む市民サポーター	10 人	30 人

〔備考〕

- ・上記の現行数値は、市の各種調査に基づく直近の概数であり、平成29年度末までの実績によって変動する可能性もあります。
- ・⑭の食料自給率は、農林水産省の試算ソフトを用いた数値です。

☆お問い合わせ

佐伯市役所 まちづくり推進課「食育推進・市民協働係」〔〒876-8585 大分県佐伯市中村南町1-1〕
TEL0972-22-4529 FAX0972-22-3124 メールアドレス shoku@city.saiki.lg.jp

☆「自分にできること」からはじめましょう！

食のまちづくりは、わたしたち市民が一丸となって取り組むことが大切です。

それぞれの立場から食育を推進し、食に対して常に感謝の気持ちを持って

心身ともに健康的な食生活をおくりましょう。

地産地消の推進、有機栽培の促進、食文化の継承、環境保全への理解と活動…、

食のまちづくりを進める上で、取り組むべきことはいろいろあります。

食のまちづくりを進める佐伯の市民として

まずは「自分にできること」から取り組んでみましょう！

☆わたしの誓い

「食のまち佐伯」の一員として…

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

さいき『食』のまちづくりレシピ

～第3次佐伯市食育推進計画～

大分県佐伯市（平成30年3月）