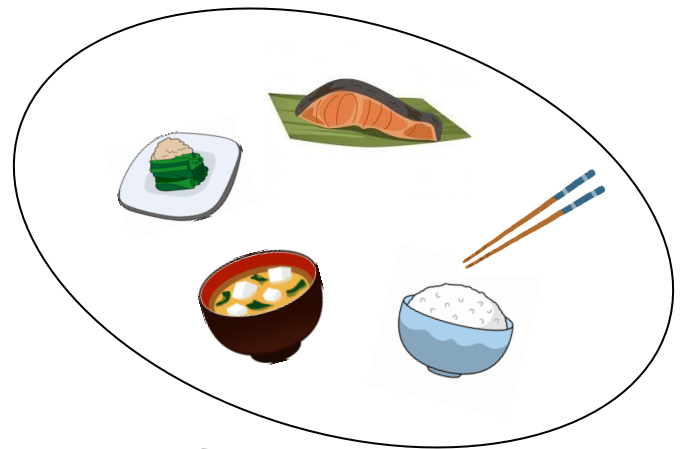
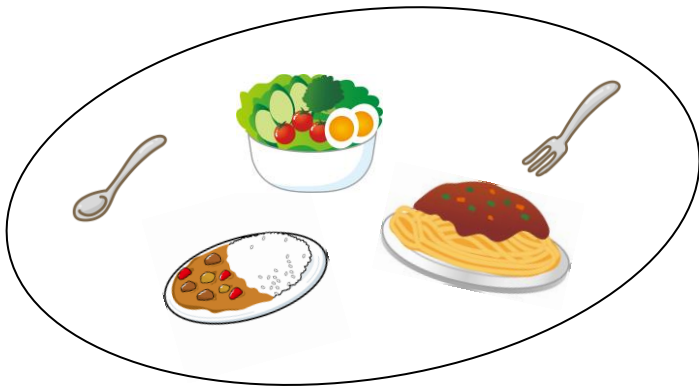


第1次 北斗市 食育推進計画



北斗市公式キャラクター
だーしーほっきー
©2013 北海道北斗市
design 公立ほこだて未来大学

北 斗 市

～ はじめに ～

私たちにとって「食」とは、生命の維持と健康の基本となるもので、欠かすことのできない命の源です。また日々の食事の場は、家族や友人とのコミュニケーションツールにもなり、心の健康や生きる喜びをつくり上げる重要な役割を果たしてくれます。

しかし、価値観の変化やライフスタイルの多様化によって、不規則・偏った食生活、子どもの個（孤）食化等が進み、望ましい食習慣や食事マナー、そして食事の楽しさを伝えていくことが難しい環境となっていることは間違いありません。また、昨今取り上げられています、食べ残し等から発生する「食品ロス」についても、飽食の時代における「食」に対する考え方が表れていると言えます。

この状況を快方へと向かわせるため、国は「食育推進基本計画」「食品ロス削減推進法」、北海道は「どさんこ食育推進プラン」をそれぞれ策定し、取組みを行っているところです。

北斗市は今まで、市役所の関係部署において関係団体と協力しながら、幅広い世代を対象に、食に関する取組みを継続して行っております。

この度、新たに計画を策定することで、市民の皆さまと一体となって健全な食生活と食への興味・関心を育むことができるように、北斗市の豊かな自然環境を活かした地元食産物とあらゆる機会を通じて、乳幼児から高齢者まですべての世代において取組みを進めていきたいと考えております。

食育の取組みは、家庭はもとより、学校や地域等生活の様々な場面において、市民の皆さまに参加、実践していただくことが重要です。「食」と「環境」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健やかな暮らしの実現を目指すために、家庭をはじめ関係団体・機関が協働して一体となり、さらなる食育の推進を図ることができるよう取組んで参りますので、一層のご理解とご協力をお願いします。

令和 4年 4月

北斗市長 池田 達雄

【 目 次 】

1	本計画の趣旨・目的	1
2	食育の定義	2
3	本計画の位置付け	2
4	計画の期間	2
5	北斗市の食をめぐる現状と課題	3
	（1）食をめぐる社会情勢の変化	3
	（2）食生活の変化と健康への影響	3
	（3）北斗市における食料生産の現状	3
	（4）食文化の伝承と環境教育	3
	（5）食育に対する理解と取組み	4
6	食育に関する3つの基本目標	5
7	北斗市における食育の取組み	6
8	関係者の役割・連携	8
9	ライフステージに応じた食育のポイント	9
10	食育推進に当たっての数値目標	12
11	食育の推進に向けた取組みについて	13
12	資料	14

1 本計画の趣旨・目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。

しかし、現在国内では肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等、また児童生徒の朝食欠食等の問題が見られる状況があります。さらに世界的な食料需給のひっ迫に伴う食料の安定供給の確保、安全・安心な食品に対する消費者の関心の高まりへの対応、食べものと生産現場のつながりの確保や、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承、食品ロスといった食に関する課題が引き続き存在しています。

このような国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、令和3年には「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」を重点事項とした「第4次食育推進基本計画」が作成されています。また、北海道では、平成31年度（令和元年度）に「食の力で育む心と身体と地域の元気」をめざす姿とした「どさんこ食育推進プラン」（第4次北海道食育推進計画）を作成し、道内の食育を総合的に進めることとしています。

北斗市も他の地域と同じく、ライフスタイルの多様化に伴う食生活の変化が原因と考えられるさまざまな課題が見られます。しかし、北斗市は豊かな自然環境を活かした地元食産物があることから、その食材を活用した特色ある食文化が育まれる既存の取組みを基盤として、食生活を見直すきっかけとなるような取組みが実施されるように進めていきます。また、地元食産物が市内に並ぶ機会が多いことから、消費者と生産者の顔が見える関係が築きやすい等、食育及び地産地消の取組みが行われるのに恵まれた環境にあります。

このような背景を踏まえ、北斗市においても国や道等と連携しながら、市民の皆さまの理解の下、役割分担を行い、より効果的な食育の取組みを推進するため「北斗市食育推進計画」を策定します。

（なお、本計画は、「地域資源を活用した農林水産漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）」第41条に基づく「地産地消促進計画」としても位置付けることとします。）



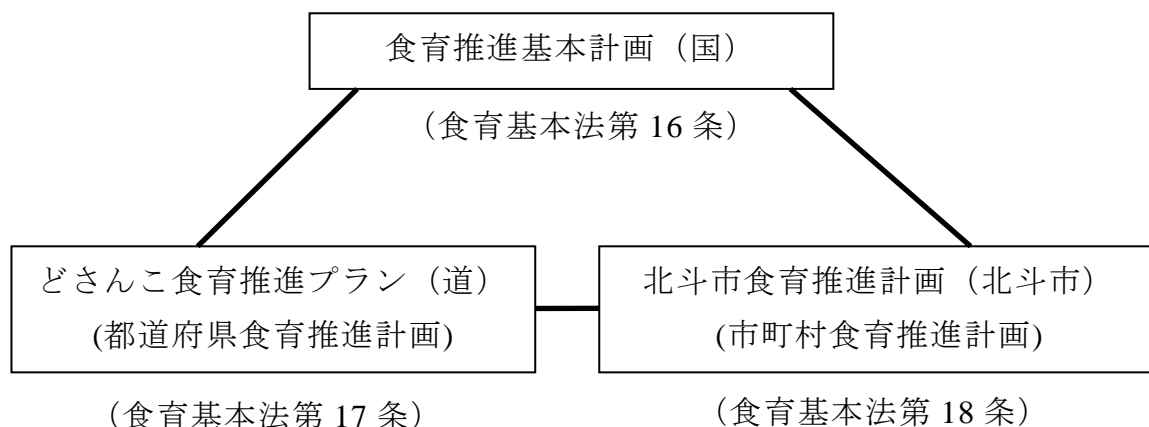
2 食育の定義

食育とは、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と定義され、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と位置づけられています。（食育基本法前文）

3 本計画の位置付け

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づき、国の食育推進基本計画や都道府県食育推進計画を基本として作成する市町村食育推進計画として位置付けられ、食育を具体的に推進するための計画として策定しています。

■北斗市食育推進計画の位置付け



4 計画の期間

この計画の期間は、令和 4 年度から令和 8 年度までの 5 年間とし、関係法令の改正や本計画の上位計画の見直しとあわせ、必要に応じて見直しを行います。

(※参考)

- ・第 4 次食育推進基本計画(国)の計画期間(R3 から概ね 5 年間)
- ・どさんこ食育推進プラン(北海道食育推進計画【第 4 次】)の計画期間は H31-H35(R5)

5 北斗市の食をめぐる現状と課題

(1) 食をめぐる社会情勢の変化

北斗市は渡島管内と同様の傾向で、生産年齢人口比率、年少人口比率が減少する一方、高齢人口比率が増加しています。また、世帯人員別及び家族類型別の推移を見ると3人以下の世帯（核家族、夫婦のみ、単身）が増加しております。*

このような社会情勢の変化の中で、食をめぐる幅広い分野について正確かつ的確な情報の提供や、食品の安全性等食に関する正しい知識を身につけることが必要になってきています。

(※「第2次北斗市総合計画 北斗市の概況」より)

(2) 食生活の変化と健康への影響

市民の食生活は、核家族化やライフスタイルの多様化に伴い、家族がそろって食卓を囲む機会が減少傾向にあります。そのため、望ましい食生活や食事のマナー等「食」の大切さを伝える場が減少したことにより、栄養の偏りや朝食の欠食等の食生活の乱れによって「肥満」や「やせ」、生活習慣病の増加等子どもたちをはじめとする市民の心身への影響が懸念されています。

(3) 北斗市における食料生産の現状

食の基盤となる一次産業について、農作物はトマト、長ねぎ、きゅうり、ほうれん草などが基幹作物となっており、海産物はさけ、いわし、にしん、ほっき、かきなどの水揚げが盛んです。また、食品加工業者の工場もあり、食に関連する産業が地域の基幹産業の一つとなっています。食物の生産が盛んな北斗市の特色を生かした食育を推進し、食の大切さを伝えていくことが重要となります。

市民に地元の生産物を知ってもらい、地産地消を促していくことが、食の大切さや安全性を伝える有効な方法の一つだと考えられます。そのため、消費者に対し、効果的な取組みを関係機関で検討していく必要があります。

また、農業・農村は次のような機能も有しており、これら資源を有効に活用した取組みも大切です。

◆農業・農村の多面的機能（農林水産省ホームページから）	
○ 一時的に雨水をためて洪水を防ぐ機能	○ 土砂崩れを防ぐ機能
○ 土の流出を防ぐ機能	○ 川の流れを安定させる機能
○ 地下水を作る機能	○ 暑さをやわらげる機能
○ 生きもののすみかになる機能	○ 農村の景観を保全する機能
○ 伝統の文化を伝承する機能	○ 癒しや安らぎをもたらす機能
○ 農作業の体験学習の機能	

(4) 食文化の伝承と環境教育

食生活の多様化や調理の簡便化が急速に進む中で、行事食や保存技術等家庭や地域で受け継がれてきた食文化に触れる機会が消えつつあります。

また、世界の食料需給について局所的にひっ迫し、食料不足が問題となる中で、日本は食べ残し等による、本来食べることができるのにもかかわらず廃棄される「食品ロス」が問題視され、これらを解決する身近な対策の一つとして、「必要な時に必要な量だけ」を心がけることにより、食料の損失・廃棄を削減して、環境負荷への低減などが重要となります。

(5) 食育に対する理解と取組み

北斗市において、食育に携わる機関・団体が役割を分担しながら、食育の推進に取り組んでいます。近年では、小学生に学習の一環として収穫体験を行うことで食物を身近に感じてもらい、食育に対する関心度を高めています。しかし、まだまだ肥満率や朝食欠食等という課題があるため、教育機関との連携を綿密にしていく必要があります。

さらに、食料自給率の向上や食の安全・安心の確保等が大きな課題となっているため、引き続き食育の大切さを周知し、身近な食に興味をもってもらえるような特色のある取組みの実践を図っていきます。



6 食育に関する3つの基本目標

食育をめぐる現状と課題等を踏まえ、北斗市では食育の推進を効果的に図るため、次の3つの基本目標に基づき、食育を推進します。

基本目標Ⅰ	市民の健康づくりにつながる食育の推進
-------	--------------------

脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足等の栄養の偏りや朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の危険因子とされています。また、食品衛生等食品の安全性に関わる知識も健康の維持に必要です。空腹を満たすだけではなく、食べものど心や体の関係を知るとともに、身体によい食品の適切な選択の実践等により、乳・幼児期から高齢期まで、健康の維持・増進につながる食育の取組みを推進します。

基本目標Ⅱ	地産地消と一体となった食育の推進
-------	------------------

北斗市は豊かな自然に恵まれ、四季折々の旬を感じさせる食材があり、生産者が運営する直売所等、消費者と生産者とが顔の見えるつきあいができる特徴を持った地域です。各種体験活動により、本市の基幹産業である農林水産業や食品産業等、食に関連する産業の役割や現状について理解を深めるとともに、地産地消の大切さを知り、実践する食育の取組みを推進します。

基本目標Ⅲ	未来を担う子どもを育む食育の推進
-------	------------------

食育はすべての市民に必要なものですが、特に子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものとして重要です。食育基本法でも、食育を知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけられており、市としても学校教育活動の中で食に関する指導等を進めていきます。

7 北斗市における食育の取組み

市民の健康づくりにつながる食育の推進

地産地消と一体となった食育の推進

未来を担う子どもを育てる食育の推進

1. 食育授業・出前授業
2. 給食だより発行
3. 乳幼児健診
4. 離乳食教室
5. 健康教育・健康相談
6. 伝達講習会
7. 子どもチャレンジ講座
8. 男性料理教室
9. 男性のキッチン講座
10. 地域サロン事業（調理ボランティア）
11. 妊婦の栄養教室
12. 市広報栄養コラム掲載
13. 成人大学講座
14. 親子クッキング
15. 高齢者大学における栄養教室

1. 食育授業・出前授業
2. 給食だより発行
3. 海の日産直市
4. フノリ摘み体験
5. 伝達講習会
6. 地域サロン事業（調理ボランティア）
7. 北斗市体験農園
8. 地場産品活用に係わる検討会議
9. お米の授業（北斗市産米）
10. 若手農業者による食育体験授業
11. 地産地消インターネットクッキング講座

1. 食育授業・出前授業
2. 給食だより発行
3. アサリ採り体験
4. 社会科副読本
5. 乳幼児健診
6. 離乳食教室
7. 子どもチャレンジ講座
8. 親子クッキング
9. 小学校ミニトマト収穫体験
10. お米の授業（北斗市産米）
11. 若手農業者による食育体験授業
12. 田植体験・稲刈体験
13. さけの稚魚育成・放流
14. そば栽培、そば打ち・調理

【 関係団体及び行政機関のアプローチ 】

- ・北斗市食生活改善協議会
➡ 6 7 8 10
- ・北斗市母子保健推進委員会
➡ 4 14
- ・子育て支援課
➡ 3 4 11
- ・保健福祉課
➡ 5 6 8 10 12
15
- ・教育委員会社会教育課
➡ 7 13 15
- ・給食センター
➡ 1 2
- ・北斗市男女共同参画プラン推進協議会
➡ 9

- ・上磯郡漁業協同組合上磯支所
上磯郡漁業協同組合はまなす支所
上磯郡漁協茂辺地地区女性部
上磯郡漁協茂辺地フノリ部会
➡ 3 4 8
- ・北斗市食生活改善協議会
➡ 5 6
- ・保健福祉課
➡ 6
- ・水産商工労働課
➡ 3 4 8
- ・農林課
➡ 7 8
- ・新函館農業協同組合大野支店
➡ 11
- ・新函館農業協同組合米穀畑作課
➡ 1 8 9
- ・給食センター
➡ 1 2 8 9
- ・生産者
➡ 10

- ・新函館農業協同組合米穀畑作課
新函館農業協同組合北斗市女性部
➡ 1 7 10
- ・上磯郡漁業協同組合
➡ 3 7 13
- ・北斗市食生活改善協議会
➡ 7
- ・北斗市母子保健推進委員会
➡ 6 8
- ・北斗市農業振興対策協議会
➡ 9 11 12
- ・子育て支援課
➡ 5 6
- ・水産商工労働課
➡ 3
- ・教育委員会社会教育課
➡ 7
- ・農林課
➡ 9 11
- ・給食センター
➡ 1 2 10
- ・各小中学校
➡ 1 2 4 12 13
14
- ・生産者
➡ 1 3 9 10 11
12

8 関係者の役割・連携

北斗市においては、3つの基本目標をベースに、地域住民や生産者、農林業関係団体、商工団体、学校、保育所等がそれぞれの視点で地域にあった食育の取組みを行っていきます。

また、総合的な視野から行政のそれぞれの分野で連携を図り、円滑に取組みが進むように次の基本目標に即して、食育を推進していきます。

1	家庭における食育の推進
---	-------------

※ 子どもの基本的な食生活習慣を形成するため、朝食をとることや「早寝早起き朝ごはん」運動を実践する等、関係機関・団体が連携し普及啓発活動の展開を図ります。

また、子どもの料理教室や親子料理教室の開催、学校を通じて保護者に対し、食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めます。

2	学校等における食育の推進
---	--------------

※ 学校、保育所等において、子どもが食に関する正しい知識を学ぶため、地域の生産者団体等と連携して農業体験や調理に関する体験、昼食時間での食事マナー学習等を計画的に推進します。

3	地域における食育の推進
---	-------------

※ 地域住民が、生涯健康で暮らす基本となる良好な食生活や食習慣の確立を図るため、国が策定した「食事バランスガイド」等を活用し、関係機関や関係団体はもとより、家庭・学校・小売業・外食産業・職場・自治会等を通じて住民への普及啓発を図ります。

4	生産者団体等における食育推進
---	----------------

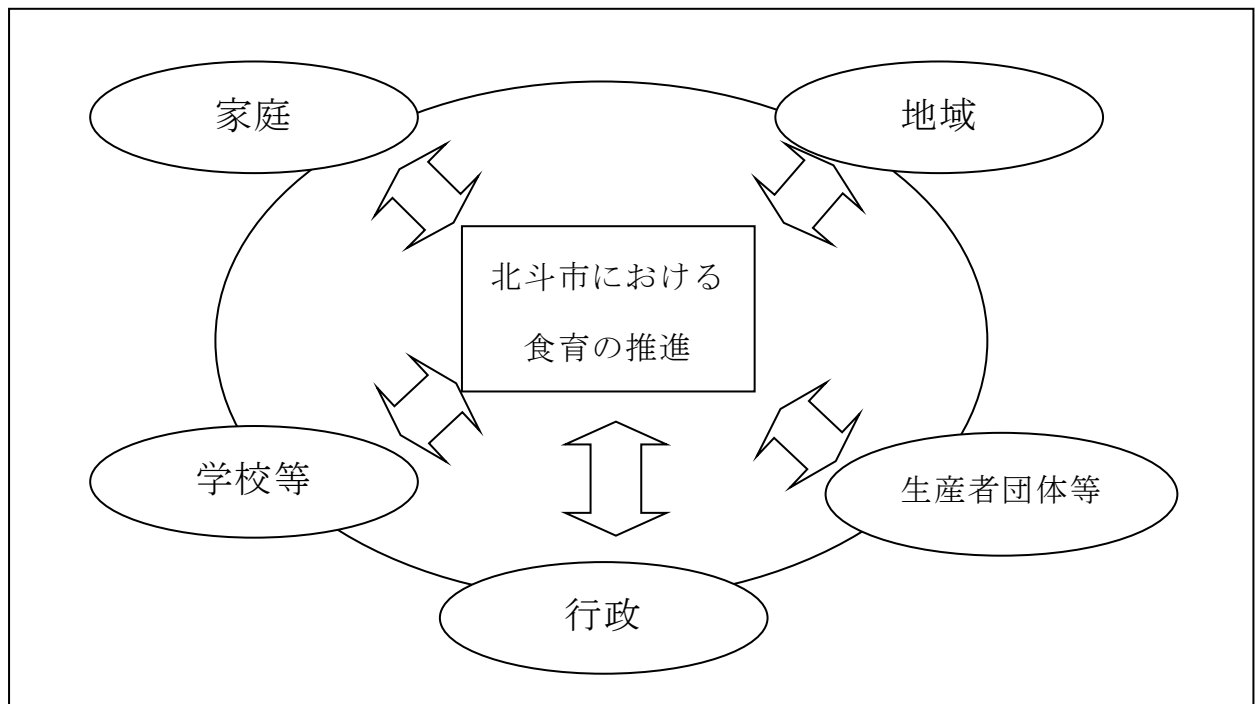
※ 品質の高い食品を安定的に供給することとあわせて、各種体験活動の実施、協力等学習機会の提供を通じて、地域の生産物や生産、流通に関わる人々の営みの理解を深め、その大切さを伝える取組み等を進めます。

5	行政における食育の推進
---	-------------

※食を通じて生活習慣病等の予防を図るため、地域保健センターにおいて、食育に関する普及や啓発活動を推進するとともに、市が行っている健康診断に併せて、各個人の健康状況に応じた栄養相談や運動指導の充実を図ります。（健康体操の推進、栄養相談等開催）

また、地域住民や農林漁業者の自主的な取組みを支援し、協働するとともに、食育を推進するための組織づくり等、幅広い食育の取組みに関わっていきます。

さらに、食育は、その関係する分野が保健、医療、産業振興、教育等多様であることから、日常の家庭での食生活や学校、地域住民、NPO等ボランティア団体、食材の提供をする生産者団体及び消費者団体が、食育活動においてそれぞれの役割を理解し、相互に連携や補完をしながら活動を行い、計画の推進に努めます。



※関係する部署と住民・組織・関係機関・団体等とが横断的な連携を図りながら計画の推進に積極的に努めます。

9 ライフステージに応じた食育のポイント

食育は、子どもから高齢者まであらゆる世代が生涯を通じて取り組むべきものですが、食に関する環境や課題は世代毎に異なるため、ライフステージに応じた食育を推進する必要があります。

(0) 妊娠期

妊婦の健康と胎児の良好な発達に影響を与える大切な時期です。特に、妊娠期の適切な体重増加は、出生体重や出産時のリスクとの関連が示唆されています。妊娠期の望ましい体重増加量を理解し、質・量ともに適切な食事を心がけましょう。また、食の安全・安心に関する正しい知識と情報を得て、妊娠をきっかけに家族揃って食生活を見直し、基盤を整えることが大切です。

(1) 乳幼児期（0～4歳）

身体発育や味覚などの感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しく、生涯にわたる食習慣の基礎をつくる大切な時期です。食への興味や関心がもてるよう、家族や周りの人と一緒に食事をするなど食べることの楽しさを教え、食の体験を広げましょう。また、食事を通してマナーを身に付けていくことも大切です。

(2) 学童期（5～14歳）

心身の発達が著しい時期です。生活リズムを整えて、食事を生活リズムの柱としましょう。この時期の食習慣は大人になってからの食生活に影響を与えることから、学校と家庭が連携、協働し、学校給食等を通じて、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践していく能力を育むことが大切です。また、将来に繋がる食の経験や食べものと栄養の関係を知り、自分の体をつくっている事を理解していくことも大切です。

(3) 思春期（12～18歳）

身体的・精神的変化が著しく、友人や SNS 等の情報からの影響も受けやすく、食生活を美容や外見等の視点からとらえていくことが増加する時期です。

正しい知識を持ち、心身の健康に望ましい食習慣や生活リズムを自分の判断で選択できる力を身につけていくことが大切です。

(4) 青年期（15～24歳）

進学や就職等生活環境の変化が食生活に大きな影響を与える時期です。朝食の欠食やバランスの偏った食事をしている割合が高く、特に男性はその傾向が見られます。また女性は、やせの割合が中長期的に増加傾向にあります。自身の体は、自らが選択した食物から作られていることを自覚し、食生活の改善に取り組んでいくことが大切です。

(5) 壮年期 (25～44歳)

職場や家庭で中心となる世代のためストレスを受けやすく、生活が不規則になりやすい時期です。これまでに蓄積された食習慣の乱れから生活習慣病が発症し始める年代でもあります。生活習慣病の予防や、親となる世代が中心となるため、自身の食が子どもの手本となっていることを自覚し、改善に取り組んでいくことが大切です。

(6) 中年期 (45～64歳)

身体機能が低下し、健康が気になり始める時期です。ほぼ確立している食習慣の良否をはかり、望ましい食習慣を確立させましょう。

健康に対する関心が高まる時期であり、これまでに得た食に関する様々な知識や経験を生かし、食を楽しみながら、病気と食事の関係にも焦点を当て、メタボリックシンドローム等の生活習慣病予防と体調にあった食生活を実践することが大切です。

(7) 高齢期 (65歳～)

退職等による生活リズムの変化や加齢に伴う身体機能の変化が生じやすい時期です。また、単身世帯も増加しています。

高齢期のやせや低栄養は要介護や死亡のリスクにつながることから、加齢に伴う身体機能の変化を理解し、体調に応じて適切な栄養をとり、適正体重を維持する食生活を実践することが必要です。

また、積極的な社会参加で様々な世代の人と交流をもち、次世代へ正しい食の知識や家庭の味、郷土料理の食文化を継承することも大切です。

— 北斗市の食育の取組み（ライフステージ別） —

機関	対象	妊娠期・乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	中年期	高齢期
		学校等	教育委員会・学校		○給食だより ○食育授業 ○子どもチャレンジ料理教室		○成人大学講座	
地域	食生活改善協議会		○子どもチャレンジ料理教室		○伝達講習会			○男性料理教室 ○地域サロン事業
	母子保健推進員会	○離乳食教室	○親子クッキング					
	男女共同参画プラン推進協議会					○男性のキッチン講座		
生産者団体等	JA 新はこだて農業協同組合		○食育授業					○農畜産物の提供・地元特産物のPR（各イベントで実施）
	上磯郡漁業協同組合・茂辺地地区女性部・茂辺地フノリ部会				○海の日産直市			○フノリ摘み体験
	農業振興対策協議会		○アサリ採り体験					
行政	農林課				○農業体験農園			○食育にかかわる情報の周知
	水産商工労働課				○海の日産直市			○フノリ摘み体験
	保健福祉課							○高齢者大学栄養教室 ○男性料理教室 ○地域サロン事業
	子育て支援課	○乳幼児健診（栄養指導） ○離乳食教室				○妊婦の栄養教室		

10 食育推進に当たっての数値目標

指標		北斗市		北海道		国	
		現状値	目標	現状値	目標	現状値	目標
朝食を毎日 食べている 人の割合（※1）	小6	83.1%	100%	84.0%	100%	86.7%	100%
	中3	81.5%	100%	80.0%	100%	82.3%	100%
肥満者の 割合（※2）	男性	32.7% (40-60代)	28.0% 以下	40.9% (20-60代)	28.0% 以下	32.4% (20-60代)	28.0% 以下
	女性	10.2% (40-60代)	現状維持	25.3% (40-60代)	24.0% 以下	21.6% (40-60代)	19.0% 以下
学校給食における 地場産食品の導入 割合（※3）		43.51%	50.0%	45.1%	50.0%	28.0% (全国平均)	30.0% 以上 (全国平均)
健康寿命（※4）		男性 65.1年 女性 66.4年	増加	男性 71.98年 女性 73.77年	増加	男性 72.14年 女性 74.79年	増加

※1 北斗市：文部科学省「全国学力・学習状況調査」R1

北海道：文部科学省「全国学力・学習状況調査」R1

国：文部科学省「全国学力・学習状況調査」R1

※2 北斗市：国保データベース（KDB）メタボリックシンドローム該当者 R2

北海道：北海道保健福祉部「健康づくり道民調査」H28

国：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）中間評価報告書 H30

※3 北斗市：給食センター統計調査「地場産物使用状況」R1

（地場産食品は、北斗市産・道南産を合算した数字で算出）

北海道：北海道教育委員会調査 H29

国：学校給食における地場産物・国産食材の使用状況調査（R1）

※4 北斗市：北斗市保健事業実施計画（データヘルス計画）H30

北海道：厚生労働科学研究費補助金

「健康寿命における将来予測と生活習慣対策の費用効果に関する研究」H29

国：21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）中間評価報告書 H30

11 食育の推進に向けた取組みについて

(1) 基本的な生活習慣と規則正しい食生活の実践

- 集団生活を経験する少年期を中心とした食育の実践を行うことで、基本的な生活習慣と規則正しい食生活を知り、次のライフステージに移行してから自身で実践ができるための基盤をつくる。
- 家庭・学校・行政で連携を取りながら、少年期に基本的な生活習慣を身につけることができるよう、家庭教育・学校における学科教育・社会教育活動等でアプローチをしていく。
- 健康寿命を延ばす観点から、社会教育活動や地域サロン活動等地域に根差した活動の中で、栄養を題材とした内容を扱っていく。

(2) 地域の食を知り、地産地消について考える

- 学校給食による地場産品の活用を継続して推進していくことや、栄養士・生産者団体が食育授業を行うことにより、これからは担う子どもたちに、北斗市産の食材とその味覚や特徴を知る機会が増えることで、地場産品の良さを知ってもらう。
- 生産者・生産者団体・行政等が連携し、地場産品を扱うイベント等を実施することにより、地場産品の PR を図るとともに、地産地消の良さを幅広い世代に経験してもらう。
- 少年期を主とし、一次産業従事者や現場に触れる機会を増やすことで、生産者の気持ちを知り、地場産品をより身近に感じてもらう。

(3) 食や健康に関する情報提供

- 広報誌やホームページ等にて、管理栄養士による食と健康に関するコラムや、食育月間、食育の日などの情報発信を行うことで、身近な「食」に興味をもってもらい、自身の食生活等健康について考えてもらう機会とする。

(4) 関係機関による食育推進体制の強化

- 食に関する関係者とのネットワークを強化し、情報共有等を進めることで、関係団体の状況に合った食育に関する取組みを検討していき、地場産品や地産地消を周知していく。

1 2 資料編

■表で見る北斗市の人口動向について

1 総人口と総世帯数

令和2年の国勢調査による北斗市の総人口は44,302人で、総世帯数は18,337世帯となっています。

平成7年から25年間の推移をみると、渡島管内全体で総人口が減少していますが、本市では総人口が2.6%、総世帯数は27.5%増加しています。

しかし、平成27年からの直近5年間の推移をみると、本市の総人口は4.5%減少しており、本市においても人口減少が加速しています。

2 年齢別人口

令和2年の国勢調査による年齢別人口の比率は、0～14歳人口（年少人口）、15～64歳人口（生産年齢人口）、65歳以上人口（老年人口）のそれぞれが、12.3%、57.4%、30.1%となっています。

平成7年からの推移をみると、生産年齢人口比率、年少人口比率が減少する一方で老年人口比率は増加しており、本市においても少子・高齢化は確実に進んでいるといえます。

◇ 人口世帯数の推移、年齢別人口比率の推移

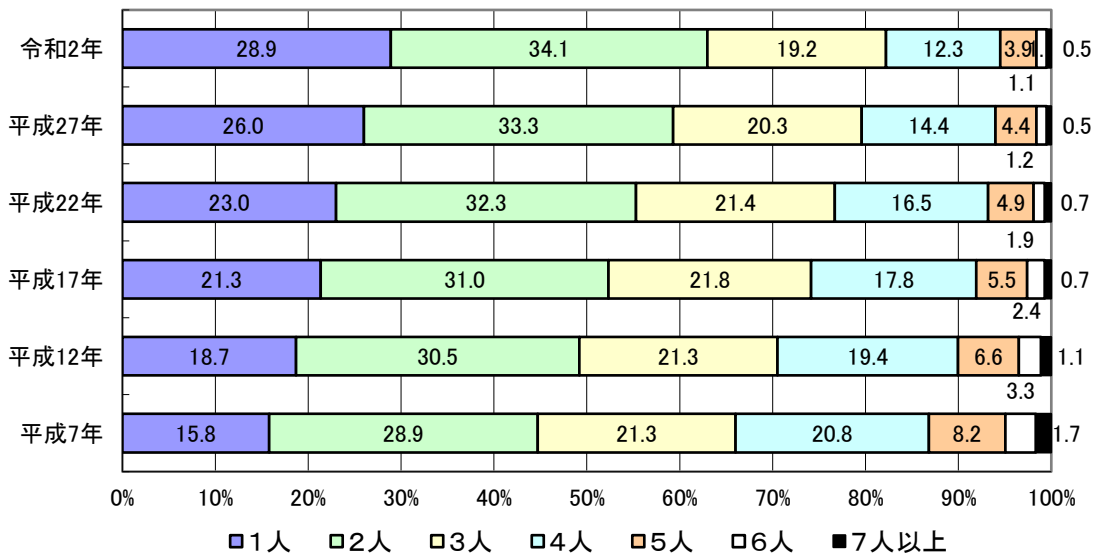
地域区分	項目			平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	令和2年
北斗市	総人口			43,177	46,804	48,056	48,032	46,390	44,302
	年齢別人口	0～14歳人口 (年少人口)	実数(人)	7,412	7,679	7,565	7,217	6,353	5,444
			比率(%)	17.2	16.4	15.7	15.0	13.7	12.3
		15～64歳人口 (生産年齢人口)	実数(人)	29,220	31,063	31,035	30,038	27,723	25,434
			比率(%)	67.7	66.4	64.6	62.5	59.8	57.4
		65歳以上人口 (老年人口)	実数(人)	6,545	8,061	9,454	10,749	12,297	13,332
			比率(%)	15.2	17.2	19.7	22.4	26.5	30.1
総世帯数			14,379	16,575	17,779	18,412	18,508	18,337	
一般世帯1世帯当りの人員			2.94	2.77	2.64	2.62	2.43	2.34	
渡島管内	総人口			474,096	461,667	449,435	427,807	404,798	380,158
	年齢別人口	0～14歳人口 (年少人口)	実数(人)	73,744	63,008	55,645	49,255	43,248	37,125
			比率(%)	15.6	13.6	12.4	11.5	10.7	9.8
		15～64歳人口 (生産年齢人口)	実数(人)	319,824	303,673	285,081	260,026	230,031	203,605
			比率(%)	67.5	65.8	63.4	60.8	56.9	53.6
		65歳以上人口 (老年人口)	実数(人)	80,499	94,980	108,597	117,876	130,710	135,653
			比率(%)	17.0	20.6	24.2	27.6	32.4	35.7
総世帯数			178,933	184,511	187,650	185,479	181,848	178,679	
一般世帯1世帯当りの人員			2.60	2.44	2.33	2.23	2.25	2.09	
北海道	総人口(千人)			5,692	5,683	5,627	5,506	5,382	5,225
	年齢別人口	0～14歳人口 (年少人口)	実数(千人)	899	793	719	657	609	556
			比率(%)	15.8	14.0	12.8	11.9	11.4	10.6
		15～64歳人口 (生産年齢人口)	実数(千人)	3,943	3,833	3,696	3,482	3,191	2,946
			比率(%)	69.3	67.4	65.7	63.2	59.6	56.4
		65歳以上人口 (老年人口)	実数(千人)	845	1,032	1,205	1,358	1,559	1,664
			比率(%)	14.8	18.2	21.4	24.7	29.1	31.8
総世帯数(千世帯)			2,187	2,306	2,380	2,424	2,445	2,477	
一般世帯1世帯当りの人員			2.56	2.42	2.31	2.21	2.13	2.04	
全国	総人口			125,570	126,926	127,767	128,057	127,094	126,146
	年齢別人口	0～14歳人口 (年少人口)	実数(千人)	20,014	18,472	17,521	16,803	15,887	14,956
			比率(%)	15.9	14.6	13.7	13.1	12.6	11.9
		15～64歳人口 (生産年齢人口)	実数(千人)	87,165	86,220	84,092	81,031	76,289	72,923
			比率(%)	69.4	67.9	65.8	63.3	60.7	57.8
		65歳以上人口 (老年人口)	実数(千人)	18,261	22,005	25,672	29,245	33,466	35,336
			比率(%)	14.5	17.3	20.1	22.8	26.7	28.0
総世帯数(千世帯)			43,900	47,063	49,566	51,950	53,448	55,830	
一般世帯1世帯当りの人員			2.82	2.67	2.55	2.42	2.33	2.21	

3 世帯構成

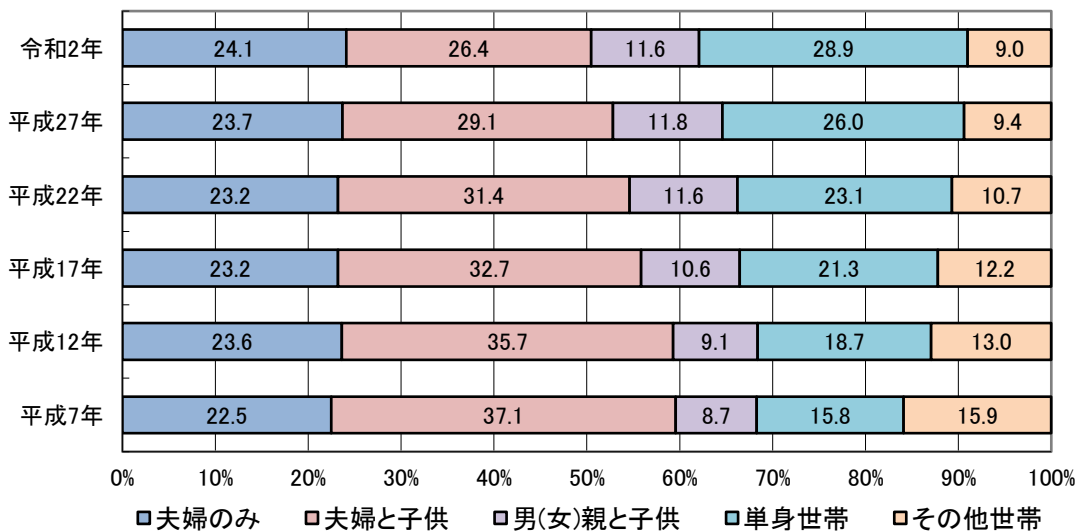
福祉施設等の世帯を除く一般世帯の1世帯当たりの世帯人員は、平成7年の国勢調査では2.94人だったのが、年々減少し、令和2年には2.34人となっています。

世帯人員別と家族類型別の世帯構成の推移をみると、3人以下の世帯、特に夫婦のみ世帯や単身世帯が増加しており、このことが1世帯当たりの世帯人員を減少させている要因となっています。

◇世帯構成比率（世帯人員別）の推移



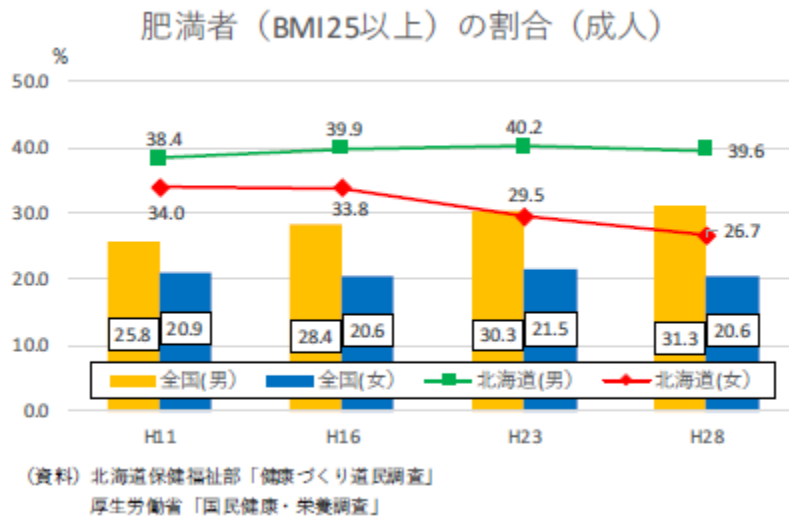
◇世帯構成比率（家族類型別）の推移



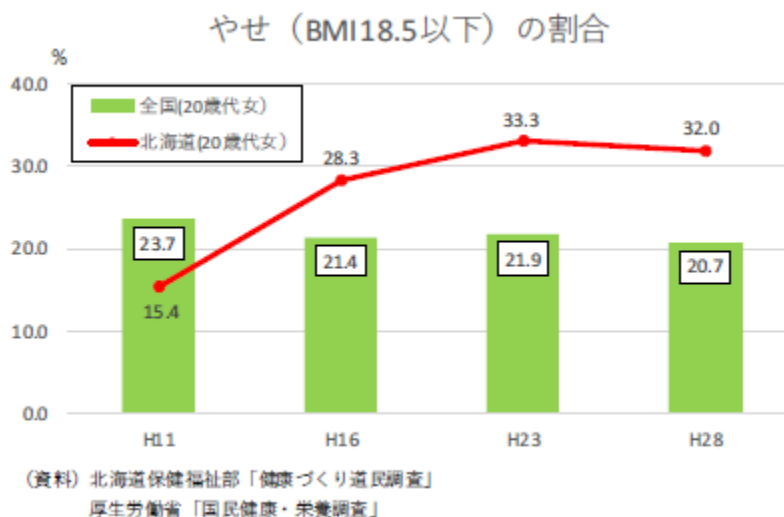
(資料 令和2年国勢調査)

■ グラフで見る北海道民の食生活等の状況

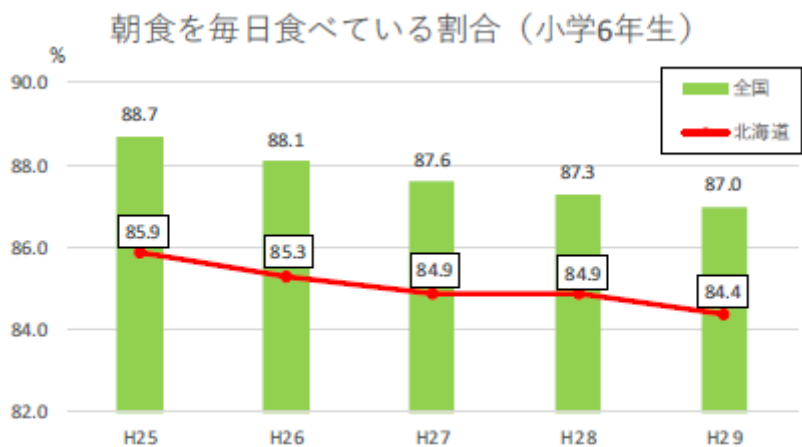
○ 男性、女性ともに、成人の肥満者の割合が高く、全国平均を大きく上回っており、改善が必要となっています。



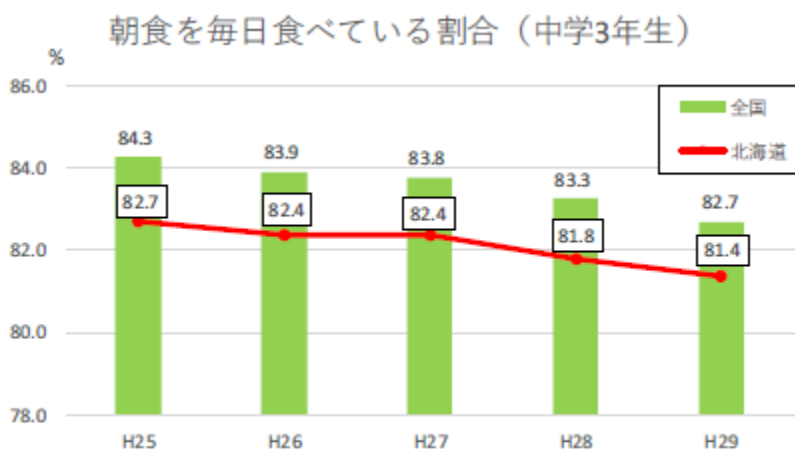
○ 一方で、20歳代の女性は、やせの割合が全国平均よりも高くなっています。



○ 児童生徒（小学生、中学生）が毎日朝食を食べる割合は、ここ数年、全国平均を下回る状況が続いています。

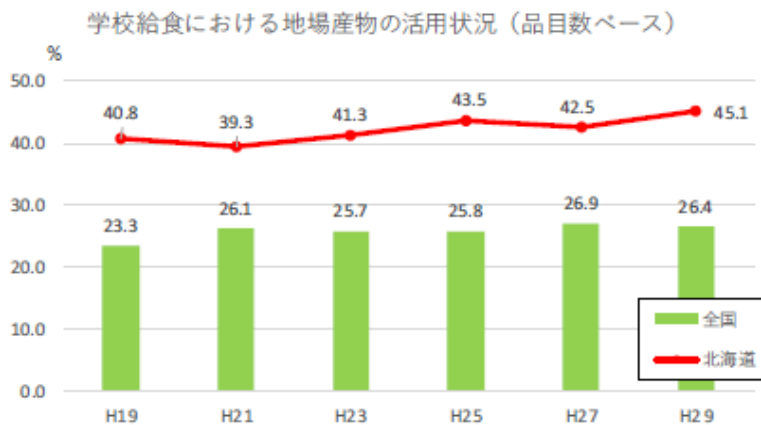


(資料) 文部科学省「全国学力・学習状況調査」



(資料) 文部科学省「全国学力・学習状況調査」

○ 学校給食では、主食（米・パン・めん）、牛乳は、ほぼすべて北海道産食材が活用される等、地場産物の活用割合（品目数ベース）は、全国平均を上回っています。



(資料) 文部科学省調べ

■食による環境問題について

○ 本来は食べられるのに捨てられている「食品ロス」は、全国で 646 万トン（平成 27 年度）発生し、国民 1 人あたりに換算すると、1 年間で 51 k g、1 日当たり 139 g（茶碗約 1 杯分のご飯の量に相当）を廃棄していることになります。

内訳は、事業系廃棄物に由来するものが 357 万トン、家庭系廃棄物に由来するものが 289 万トンとなっています。

【食品ロス発生量(国による推計値)の推移】

年度	24	25	26	27
食品ロス(万トン/年間)	642	632	621	646
国民1人あたりに換算(kg)	50	50	49	51

資料:WFP,総務省人口推計ほか



○ 食品ロス発生の内訳は、「家庭」が最も多く、食品製造業、外食産業が続いています。



※内訳は、小数第一位で四捨五入のため、合計と一致しない
(資料) 農林水産省による推計値

○ 家庭系では、食品廃棄物のうち、全体の約3分の1が食べ残しや直接廃棄（食品を未利用のまま捨てること）等により食品ロスとなっています。



(資料)：農林水産省資料より
※不可食部は、北海道農政部食品政策課が推計

■その他、食にかかわる情報について

【いただきます・ごちそうさまの語源】

【いただきますの語源】

「いただく」とは「もらう」の謙譲語。
 ほかのいのちをいただく、という意味です。
 私たちは、ほかの生き物のいのちをいただき、自分のいのちを養っています。食べものを粗末にすることは、ほかのいのちを粗末にすることです。
 いつも感謝の気持ちをこめて、食事の前に「いただきます」とあいさつしましょう。



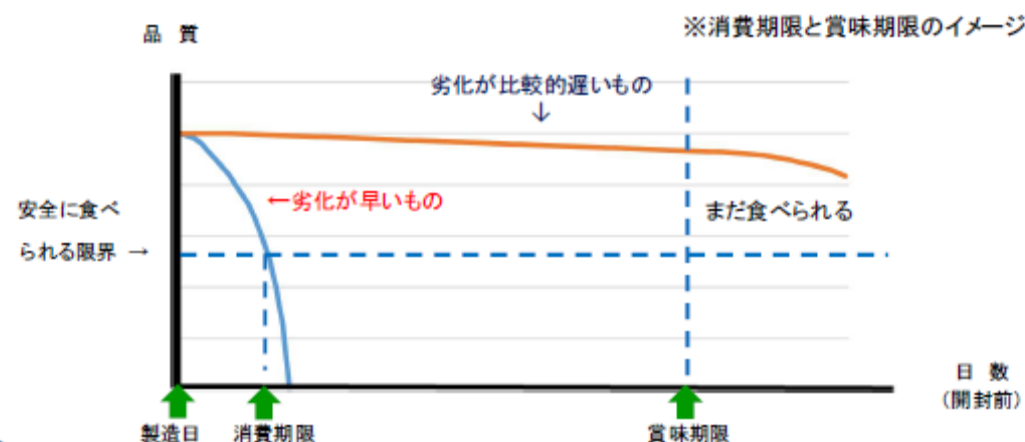
【ごちそうさまの語源】

「ごちそうさま」は、「ご馳走様」と書きます。このことばには「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回ってくださりありがとうございました」という意味がこめられています。
 食事のあとには忘れずに「ごちそうさま」とあいさつしましょう。

「いただきますからはじめよう みんなの食育講座」
 (毎日新聞北海道支社報道部編平成16年寿郎社)より

【消費期限と賞味期限の違い】

	消費期限	賞味期限
意味	期限を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べることができる期限
表示	年月日	3ヶ月を超えると年月、3ヶ月以内は年月日
対象	弁当、サンドイッチ、総菜、ケーキなど	缶詰、レトルト食品、カップ麺など



【食育ホームページ「元気もりもりどさんこの食育」】

道や道内市町村などの食育に関する取組のほか、道が作成した食育に関する資料やツールを掲載している道内の食育に関するポータルサイトです。

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ns/shs/data/index.htm>

1 食育資料

上記ホームページからダウンロードできます。

※ページ下部にある「どさんこ食育応援プロジェクト」をクリックしてください。

資料名	概要
食育読本 「元気もりもり 北海道」	「食育の教科書」ともいえる一冊です。これを読めば、食育についての基本的なことをひと通り学ぶことができます。
農業体験サポートマニュアル 「はじめよう！楽しもう！農業体験」	本書は、これから農業体験をはじめよう、または、もっと充実した農業体験を続けたいと考えている小・中学校及び農業者の皆様のためのマニュアルです。
北海道の旬の食材カレンダー	このカレンダーを使って、北海道の食材の「旬」を覚えよう！
それゆけ！食の探検隊	あそんで、まなべる、みんなの食育ガイド。食育ドリルやすごろくもついています。

2 食育動画（DVD）

道内の市町村、教育機関や食育に取り組む団体等に貸し出します。

タイトル	対象
食育キャラバン「大地くんとめぐみちゃんの食の魔法使い」	お子様向け
食育キャラバン「バランス王子の不思議な冒険」	お子様向け
食育キャラバン「GO！GO！スイッチマン」	お子様向け
食育キャラバン「GO！GO！スイッチマン2 the NEXT」	お子様向け
朝ごはんで3つのスイッチ、元気オン！	小学生用
朝食で、やる気・集中力アップ！朝食の役割！なぜなぜ図鑑	中学生用
朝ごはんは、食生活の基本 朝食で、やる気・集中力アップ！	高校生用
応援します！一人暮らしの食生活（大学生編・中高年編）	大学生・中高年世代
子育て世代のための 今日からはじめる親子の食育	子育て世代
続けることが大切 中高年世代のための食育	中高年世代

【持続可能な開発目標（SDGs）と食品ロス】

2015年9月、国連で150を超える加盟国首脳が参加の下、「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」が全会一致で採択され、その中核として17のゴール（目標）と169のターゲットからなる

「SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）」が掲げられました。

そのターゲットのひとつとして、「2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させ、収穫後損失等の生産・サプライチェーンにおける食品ロスを減少させる」があります。

【国連が採択した17のゴール】



■用語解説（五十音順、アルファベット順）

○ 環境教育

持続可能な社会の構築を目指して、家庭、学校、職場その他のあらゆる場において、環境と社会、経済及び文化とのつながりその他環境保全についての理解を深めるために行われる環境の保全に関する教育及び学習。

○ 健康増進法

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的に平成 14 年に制定された法律。この法律に基づき、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本方針や都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定、保健事業の実施等が定められている。

○ 主食・主菜・副菜

主食とは、米、パン、めん類等の穀類で、主として、糖質エネルギーの供給源、主菜とは、魚や肉、卵、大豆製品等を使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質や脂肪の供給源、また、副菜とは、野菜等を使った料理、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維等を補う重要な役割を果たす。

食事は、主食、主菜、副菜を基本とすることにより、多様な食品を組み合わせ、必要な栄養素をバランスよくとることができる。

○ 賞味期限・消費期限

賞味期限とは、定められた方法により保存した場合において、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日のことであり、賞味期限を過ぎた食品であっても、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではない。食品の劣化速度が比較的緩慢な食品についての期限表示で、容器包装を開封する前の期限を示す。

消費期限とは、定められた方法により保存した場合に、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日のこと。品質が急速に劣化する食品についての期限表示で、容器包装を開封する前の期限を示す。

○ 食育基本法

近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することが緊要な課題となっていることから、食育に関し、基本理念を定め、国及び地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として、平成 17 年に制定された法律。

食育に関する基本理念は、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成、食に関する感謝の

念と理解、食に関する体験活動と食育推進活動の実践等、7項目が定められている。

○ 食事バランスガイド

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の望ましい組合せとおおよその量をわかりやすくイラストで示したもの。健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定。どさんこ食事バランスガイドは、北海道版の食事バランスガイド。

○ 食生活指針

国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、平成12年3月に、農林水産省、厚生省（現在厚生労働省）、文部省（現在文部科学省）の3省が共同して策定した指針。

その後、食育基本法の制定、「健康日本21（第二次）」の開始、食育基本法に基づく第3次食育推進基本計画等が作成され、食生活に関するこれらの幅広い分野での動きを踏まえて、平成28年6月に改定。健康・栄養面や環境、食文化の関係等10項目からなっている。

○ 食品衛生法

食品の安全性の確保のために公衆衛生の見地から必要な規制その他の措置を講ずることにより、飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、もって国民の健康の保護を図ることを目的とした法律。食品営業の他、食品、添加物、器具、容器包装等を対象に飲食に関する衛生について規定している。

○ 食品表示法

食品に関する表示が食品を摂取する際の安全性の確保及び自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割を果たしていることに鑑み、販売の用に供する食品に関する表示について、基準の策定その他の必要な事項を定めることにより、その適正を確保し、もって一般消費者の利益の増進を図るとともに、国民の健康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的とし、従前の食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品表示に関する規定を統合して、平成25年6月に制定・公布、平成27年4月に施行された。

○ 食品ロス

家庭での食べ残しや小売店での売れ残り等、まだ食べられるにもかかわらず廃棄される食品をいう。

○ 生活習慣病

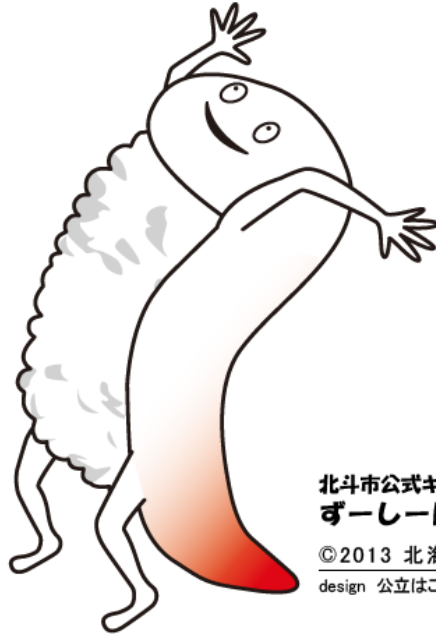
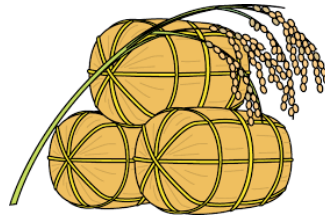
食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症や重症化と進行に関与する疾患群のこと。代表例に、がん、糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧症、肥満症等がある。

○ 地産地消

地域で生産されたものをその地域で消費すること。道内各地で生産者による新鮮な地場産品の直売や生産者等と消費者の交流活動等、多様な取組みが展開されている。

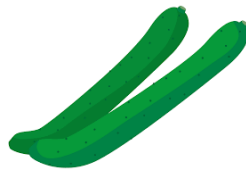
○ SDGs（エスディージーズ：持続可能な開発目標）

Sustainable Development Goals の略で、平成 27 年（2015 年）9 月の国連サミットで採択された、先進国を含む 2030 年までの国際社会全体の開発目標。17 のゴール（目標）とその下位目標である 169 のターゲットから構成。すべての関係者（先進国、途上国、民間企業、NGO、有識者等）の役割を重視し、「誰一人取り残さない」社会の実現をめざして、経済・社会・環境をめぐる広範囲な課題に統合的に取り組むこととしている。



北斗市公式キャラクター
ずーしーほっきー

©2013 北海道北斗市
design 公立はこだて未来大学



北斗市食育推進計画

令和 4年 4月

担当：北斗市 経済部 農林課

〒041-1201 北斗市本町1丁目1番1号

TEL：0138-77-8811

FAX：0138-77-9825