

Ⅲ 食育の推進目標

1. 基本理念

食育を推進することにより、市民一人ひとりが主体となって、食を通した健康づくりや地域の活性化に取り組むようにします。

そのためには、本市の特徴である豊かな自然から得られる農水産物を活かしながら、食育を展開していくことが望まれます。

また、食に関わる人々への感謝と思いやりの気持ちを持ち、子どもから成人、高齢者まで世代を超えた食育活動に取り組むために、各関係機関が連携し、あらゆる場において「食」について考える機会を確保し、食育運動に取り組む必要があります。

これらを踏まえ、第2次計画における基本理念を継承し、実践の環を広げるために、本計画の基本理念を次のように設定します。

西条市の豊かな恵みに感謝し、地元で採れる新鮮で安全・安心な食材を活かして、みんなで楽しく食べることにより、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育む

2. 基本方針

前述の基本理念のもと、豊かな自然を活かした体験活動を実践し、食に携わる人々との交流の機会をもち、家族や地域とのコミュニケーションを深めることが重要となります。

一人ひとりがバランスの良い食生活を送るために、心身の健康を育み、食育力を身につけることで、食への関心や愛情のこもった食事に感謝の心を育て、西条市全体の食を取り巻く環境がより良くなりますように！と願いを込めて、『「愛」ある食が元気をつくる！』をスローガンに掲げます。

計画のスローガン

「愛」ある食が元気をつくる！

3. 基本目標

食を取り巻く現状と課題を踏まえ、元気な人づくりのために、全ての市民が健全な食生活のための実践に取り組むとともに、様々な関係機関が連携し、実践の環を広げることをめざして、第2次計画の基本目標を継承し「豊かな心を育む」「生涯にわたって健全な身体を保つ」「西条市の豊かな恵みを生かす」の3つを基本目標と定めました。

(1) 豊かな心を育む

市民の生活水準が向上し、飽食の時代を迎えたことにより、中食や外食産業が盛んになり、家庭における時間のかかる料理が敬遠されることが多くなりました。そのため、地元の食材を使った行事食等の伝統料理や郷土料理、家庭の味が継承されにくくなっています。世代間交流や家庭において、西条市の食文化を継承することが重要となります。

また、食べることは命をいただくことです。食の恵みを提供してくれる自然に感謝し、食に関わる人々の様々な活動に支えられていること等に関する理解を深めるとともに、感謝の気持ちを持つことも重要です。日本では推計で年間約642万トンにのぼる食品ロスが発生しており、食を大切にする意識の希薄化が見られるとともに、環境にも大きな負荷をかけています。常に「もったいない」という気持ちを持ち、資源の無駄遣いをなくし、環境にも配慮した食育を推進することが重要となります。

さらに、家族や仲間と楽しく食事することや、一緒に料理を作ることである共食を通して、子どもの頃から食を楽しむ心を育み、料理する力や食事の望ましい習慣を早い時期から学ぶことができるよう、家庭と各関係機関が連携することも重要です。

(2) 生涯にわたって健全な身体を保つ

食育を推進する上で、家庭は中心的な役割を担っていますが、少子化や貧困問題、ひとり親家庭の増加等のライフスタイルの多様化や価値観、ニーズの複雑化等により、食に対する意識の希薄化が進み、家庭での食生活に影響が及んでいます。さらに、若い世代においては、朝食の欠食率が高く、栄養バランス等に配慮する人の割合が低い等の課題があります。

規則正しい食事リズムを身につけ、栄養バランスを考えて食べることは、健康な心身を保つための基本です。そのためには、栄養バランスのよい組み合わせや食品の特徴等の知識を身につけ、食生活を自己管理できる力を養うことが必要です。また、歯と口の健康は、生活習慣病の予防になるとともに、よく噛んで味わって食べることの重要性を知り、むし歯や歯周病の予防に取り組むことも大切です。

市民一人ひとりが地場産物を中心にバランスよく食べ、望ましい食習慣・生活習慣を送ることにより、メタボリックシンドロームや生活習慣病を予防し、健康保持増進に努め、健康寿命の延伸を図ることが重要です。

(3) 西条市の豊かな恵みを生かす

本市は、日常生活の中で季節や自然を感じられる環境にあります。農業・漁業が盛んで特産物も多く、旬の食材が手に入りやすいものの、現代は季節に関わらず欲しい食材が手に入るため、旬を感じる事が少なくなってきたり、特産物の認知度が低くなっています。若い世代を中心に、食に関わるさまざまな体験学習等を通じて、本市の地場産物や旬の食べ物を知り、味わうことで、本市の特産物の積極的な啓発を行い、地産地消していけるよう、各関係機関が連携して取り組む必要があります。

西条市の豊かな恵みを生かした伝統的な食文化を継承するとともに、ごはんを中心とし、多様な副菜などを組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を推進します。

