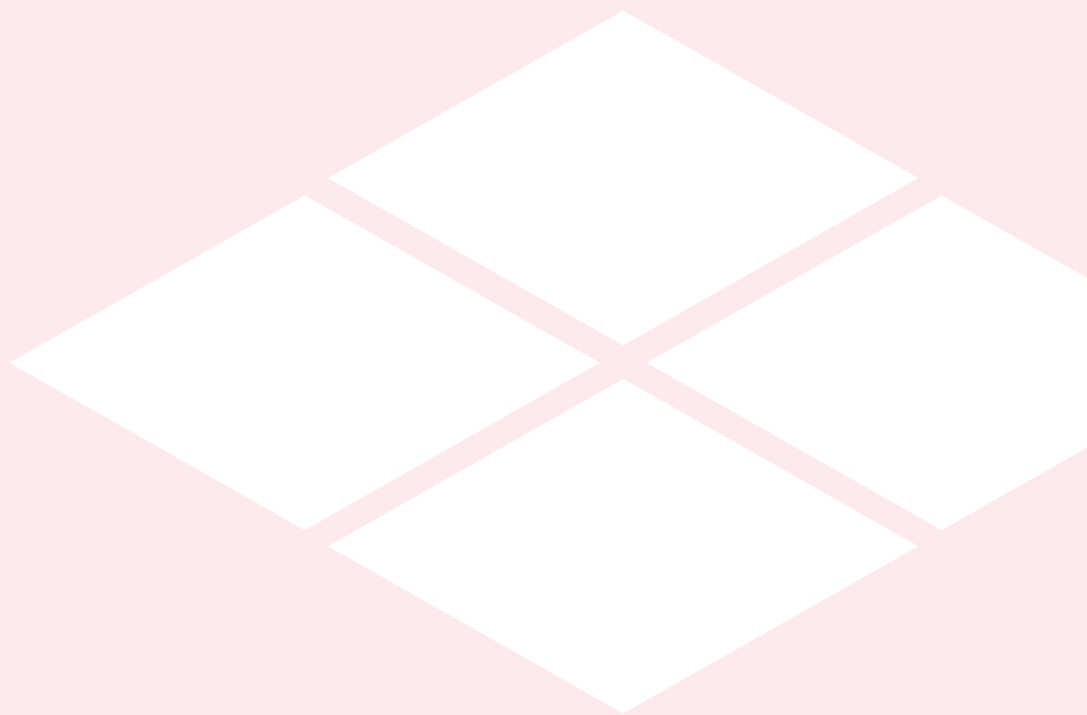




第 3 章

第 4 次計画の基本的な考え方

1 基本理念

食育を推進していくにあたっては、食育基本法に示された「心身の健康増進と豊かな人間形成」について考慮する必要があります。食は、市民一人ひとりの健康を支えています。また、甲府市らしい食を支える、食文化や農業資源・水、それらを支える人々などの食環境は、豊かな食や人間形成の土台となっています。

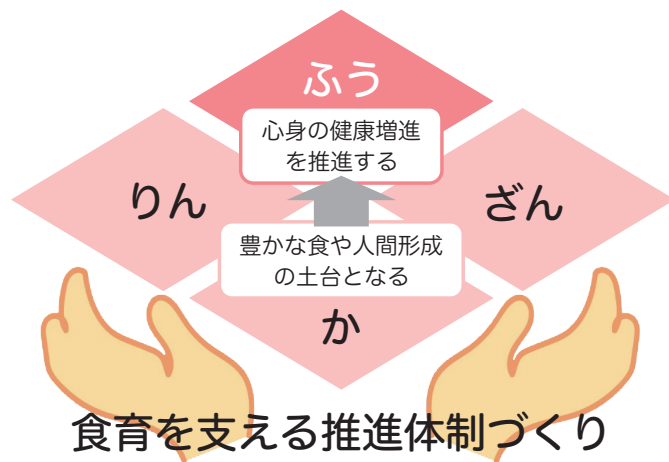
そこで、第4次甲府市食育推進計画では、甲府市の現状と課題を踏まえつつ、

「市民一人ひとりの健康を 豊かな食環境が支えるまち甲府」

を基本理念として設定します。

2 基本方針

本計画は、基本理念を実現するため、心身の健康増進を推進する“ふう”、豊かな食や人間形成の土台となる“りん・か・ざん”、“食育を支える推進体制づくり”の5つの基本方針を設定します。



基本方針	内容
1 ふう：フード（食物）で心も身体も健康	■一人ひとりの暮らしに対応した食育の推進 ・生涯を通じた食育の推進 ・健康な食生活を保ちやすい生活環境づくり
2 りん：林・農を身近に感じる体験の促進	■農業資源・水の活用・保全 ・様々な体験の場の確保、直売所の利用の促進 ・水資源に関する情報発信の充実
3 か：考える力を培い、食を楽しむ	■食に関する知識の普及と食文化の継承 ・食の安全性や備蓄に関する情報発信の充実 ・地域の食文化をテーマとする教室等の継続的な開催
4 ざん：残食・ごみを少なくし、環境にやさしい食生活	■環境に負荷をかけない食生活の推進 ・食品ロスの削減とごみの減量についての情報発信の充実
5 食育を支える推進体制づくり	■市民への情報発信 ■食育を推進する土台づくり ・食育の関係者、食に関連する事業等との連携

3 施策の体系

5つの基本方針に対して、11の基本施策を設定し、食育の取組を総合的かつ計画的に推進します。

加えて、第3次計画までの取組の経過や市民アンケート結果等から把握した課題等から、特に重要な内容については重点的に取り組んでいきます。

基本理念	基本方針	基本施策	重点的な取組
市民一人ひとりの健康を豊かな食環境が支えるまち甲府	1 ふう： フード（食物）で心も身体も健康    	1 妊娠前から子育て期と乳幼児期の食育を進める 2 少年期の食育を進める 3 青年期・壮年期の食育を進める 4 高齢期の食育を進める	1 ライフステージに応じた食育の推進 (1) 子ども（幼児期・少年期）が食事を楽しむ取組の推進 (2) 10歳代、20歳代、30歳代（少年期・青年期）の食生活の改善 (3) 子育て世代・働き盛り世代（青年期・壮年期）の欠食を減らす取組の推進 (4) 自分の体型に対する正しい認識を培う取組の推進 (5) 健康寿命の延伸に向けた取組の推進
	2 りん： 林・農を身近に感じる体験の促進     	5 さまざまな体験を通して、食材を知る 6 水を大切にし、豊かな水資源を知る	
	3 か： 考える力を培い、食を楽しむ   	7 食に関する知識と選択する力を身につける 8 地域の食文化を継承する 9 非常時に備えた食料を確保する	
	4 ざん： 残食・ごみを少なくし、環境にやさしい食生活 	10 食品ロスの削減とごみの減量に取り組む	
	5 食育を支える推進体制づくり    	11 食育を推進する土台をつくる	2 自然に健康になれる食環境づくりの推進 食に関連する事業者等と連携した、栄養面、環境面の改善に向けた取組の推進

『適正体重』を保つ、『適正体重』に近づけることが大切です

○やせてるってかっこいい？

『やせ』は栄養バランスが偏った食事やエネルギー摂取不足により起こります。若い年代の無理なダイエットによる『やせ』は、貧血などの栄養不良を引き起こし、その後長く健康に影響することがあります。また、高齢者では食欲やかむ力の低下で食事が不足し『低栄養』『やせ』となり、筋力の低下やフレイル（P47 参照）などの原因になります。

若い女性や高齢者の『やせ』は甲府市だけでなく、全国的な健康課題となっています。



○肥満は生活習慣病に

多くの方がすでにご存知のとおり、『肥満』は糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病など数多くの疾患の原因になります。肥満の原因は様々ですが、その多くは乱れた食生活や運動不足といった生活習慣が関係しています。

○適正な体重とは

『適正体重』とは、栄養状態を判定するために身長と体重を用いて算出する値、BMI（Body Mass Index, 体格指数）で、統計的に最も病気にかかりにくいといわれている数値の範囲内の体重のことです。BMI は次の計算式で求めることができます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

あなたのBMIはどこに当てはまりますか？

	★やせ注意	★適性体重	★肥満
18～49歳	18.5未満	18.5-24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0-24.9	
65歳以上	21.5未満	21.5-24.9	

○適正な体重を保つには 近づけるには

- ・ふだんから体重を測る習慣を
- ・1日3食、食べましょう
- ・主食、主菜、副菜をそろえ、バランスのよい食事を心がけましょう
- ・間食や夜食を食べ過ぎないようにしましょう
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ・よくかんで食べましょう
- ・飲酒はほどほどに
- ・運動を習慣にしましょう