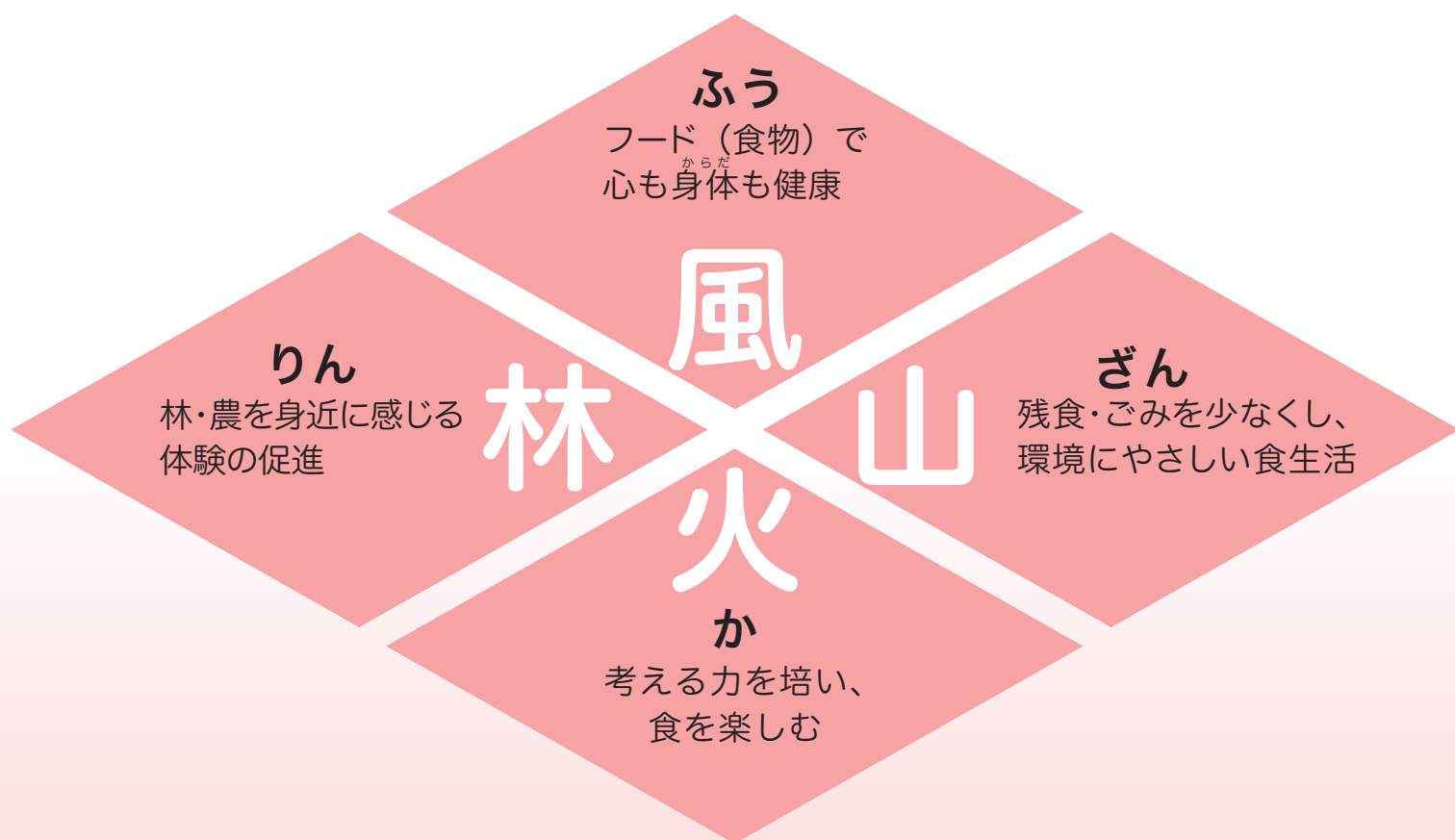


第4次

2024～2029年度

甲府市 食育 推進計画

よくかんで たのし食 おいし食 バランスよ食



令和6（2024）年3月

甲 府 市

はじめに

「食」は、いつの時代も私たちの生活の中心にあるものであり、生涯にわたって続く基本的な営みです。健康で心豊かな生活を送るためには、適正体重の維持や3食食べることなど、望ましい食生活を日々楽しく実践し、また、それらを支える食文化や農業資源、水などの環境を持続可能なものにしていくことが重要であります。



本市では、食育基本法に基づき「甲府市食育推進計画（平成21年7月）」を策定し、市民の皆様をはじめ、関係機関・団体等の関係者の皆様とともに、食育の推進に努めてまいりました。多くの機会で様々な取組を実施してきたことから、食育への関心が高まるなど、一定の成果を得ることができております。

その一方で、子どもや働き盛り世代の朝食の欠食や栄養の偏り、高齢者の低栄養など、ライフステージごとに食に関わる健康課題は、依然として多く残されております。また、核家族や共働き世帯の増加が進む中、食に関する知識や知恵が引き継がれにくくなっていることも重要な課題であります。

近年では、コロナ禍の生活を経て、人々の価値観やライフスタイルが多様化したことにより、食を取り巻く環境が大きく変化しております。

このような社会情勢を踏まえた食育の取組を、より一層推進していくため、これまでの取組の成果や課題を踏まえ、今般、「第4次甲府市食育推進計画」を策定しました。本計画では、「生涯を通じた食育の推進」を継続するとともに、全ての市民の皆様が、望ましい食生活を送っていただけるよう、新たに、「食の土台作りの推進」にも重点的に取り組み、「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」の実現を目指してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をお寄せくださいました市民の皆様をはじめ、幅広い見地から熱心にご協議をいただきました「甲府市食育推進計画協議会」の委員の皆様並びに関係各位に厚くお礼申し上げます。

令和6年3月

甲府市長 樋口 雄一

甲府市食育推進計画

令和6（2024）年3月

はじめに

目次

第1章	計画策定にあたって	1
	1 計画策定の趣旨	2
	2 計画の位置づけ	3
	3 計画の期間	3
	4 計画の進行管理と推進体制	3
第2章	食を取り巻く現状と課題	5
	1 甲府市の概況	6
	2 食と健康	9
	3 食と農業資源・水	23
	4 食と文化・知識	25
	5 食と廃棄物	27
	6 第3次計画の目標達成状況	28
	7 現状と課題の整理	29
第3章	第4次計画の基本的な考え方	33
	1 基本理念	34
	2 基本方針	34
	3 施策の体系	35
第4章	具体的な取組内容	37
	■ 基本施策 1 妊娠前から子育て期と乳幼児期の食育を進める	38
	■ 基本施策 2 少年期の食育を進める	42
	■ 基本施策 3 青年期・壮年期の食育を進める	44
	■ 基本施策 4 高齢期の食育を進める	46
	■ 基本施策 5 さまざまな体験を通して、食材を知る	50
	■ 基本施策 6 水を大切にし、豊かな水資源を知る	53
	■ 基本施策 7 食に関する知識と選択する力を身につける	54
	■ 基本施策 8 地域の食文化を継承する	55
	■ 基本施策 9 非常時に備えた食料を確保する	56
	■ 基本施策 10 食品ロスの削減とごみの減量に取り組む	57
	■ 基本施策 11 食育を推進する土台をつくる	59
	重点的な取組の一覧	62
	全事業の一覧	65
第5章	指標一覧	67
資料編		69
	1 計画の策定経過	70
	2 甲府市食育推進計画協議会	71
	3 甲府市庁内食育検討委員会	73
	4 市民アンケート調査の実施状況と集計結果	76
	5 用語集	88

COLUMN CONTENTS

自然に健康になれる食環境づくり	32
『適正体重』を保つ、『適正体重』に近づけることが大切です ..	36
成人を迎えた女性へ	40
プレコンセプションケアを知っていますか？	41
五感で楽しく おいしさ発見！	43
朝食は体のリズムを整えるカギ！	45
フレイルを予防しよう！改善しよう！	47
やってみましょう 簡単！フレイルチェック	48
野菜と果物、どのくらい食べればいいの？	49
甲府市が認めたブランド「甲府之証」	51
こうふるふぁーむの活動	52
甲府の水は、山の恵み。	53
はじめてみよう！「ローリングストック」	56
もったいない！ 30・10 運動	58
生ごみ処理器「キエー口」	58
ご存知ですか？「食推さん」（食生活改善推進員）	61