主要施策	健やかで安心な暮らしを支える保健・医療体制の充実
施策の柱	３　健全な食育
施策の分類	保健・医療

■　現状と課題

○食生活の見直し

現代の食生活は、朝食欠食、食の洋風化、外食依存率の増加等とともに、米を主食とした日本食離れが進み、米消費量の減少や地場産農産物の消費低下が懸念されています。

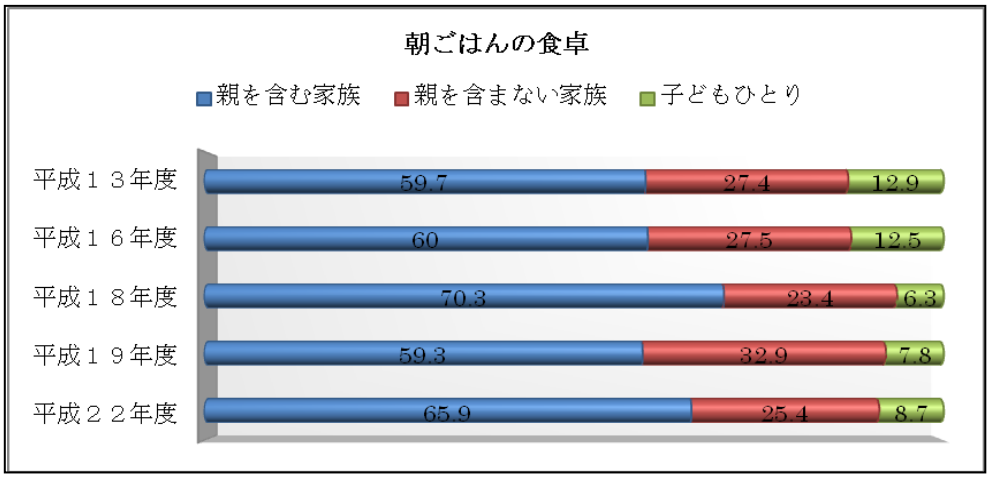
こうした食生活の乱れなどが生活習慣病の大きな要因となっていることから、町民が健康的な生活を生涯にわたって送れるよう、家庭における食生活の質の向上と「食卓に増やそう野菜・減らそう塩分」運動、子どもの頃からの望ましい食習慣・生活習慣の確立が重要となってきています。

○「朝ごはん条例」

鶴田町では、「朝ごはん条例」を食育の基本とし、食育とともに健全な生活習慣を身につけさせるため、早寝・早起き・朝ごはん運動の推進に取り組んでいます。

今後は、平成２２年度現在で８．４％ある朝ごはん欠食率の減少や朝ごはんメニューの充実などに向けて、より一層の具体的な取り組みを検討していく必要があります。

3-1 朝ごはんを囲む食卓の状況



（出典：H22 食生活等状況調査）

■　目指す姿（基本方針）

○　ごはんを中心とした食生活を推進し、町民自らが「自らの食生活・食習慣について考え、健康に配慮した食事を選択する力」を持つことができるまちを目指します。

○　家庭での食に対する理解の促進を図り、すべての家庭で家族が揃って健康的で楽しい食卓を囲めるまちを目指します。

○　食生活と栄養に関する学習の場や安全な食品に対する情報提供などを通じて、町民自らが安全な食を選択するために必要な正しい知識の習得ができるまちを目指します。

3-2 朝食における町全体の動向

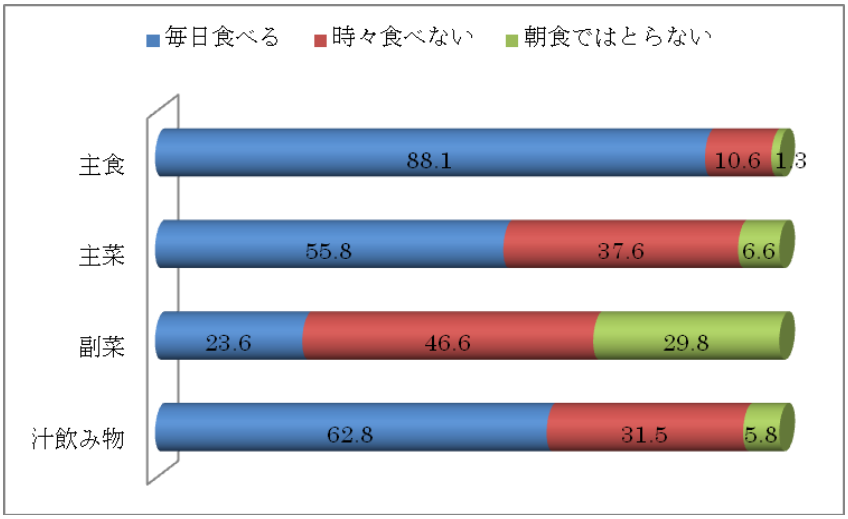
	毎日食べる	時々食べる	食べない
平成13年度	88.7%	10.1%	1.2%
平成16年度	91.6%	7.9%	0.5%
平成17年度	93.2%	6.4%	0.4%
平成18年度	92.3%	7.4%	0.3%
平成19年度	93.2%	6.0%	0.8%
平成22年度	91.6%	7.4%	1.0%

⇨

数値目標
毎日食べる 100.0%

（出典：Ｈ２２食生活等状況調査）

3-3 朝食メニューの内容



学習後の意識も上がって、理想的な食事バランスの割合が増えており、朝食メニューの品数も増えています。
ただし、朝ごはんとして主食（ごはん等）と主菜（肉や魚などのおかず）は多く食べられているが、副菜（野菜のおかず）が少ないので、野菜を多く取り入れた薄味でバランスのとれた食事を推進します。

（出典：Ｈ２２食生活等状況調査）

■　施策の内容

○　朝食欠食状況調査や「食卓に増やそう野菜・減らそう塩分」運動を推進して、ごはんを中心とした食生活や早寝・早起き・朝ごはん運動をより一層推進します。

○　毎日１個のりんごを食べる食習慣への取り組みやＰＴＡ調理実習・野菜を多く使った料理教室の実施などを通じて、主食の米を中心に、地場産農産物を積極的に食卓に取り入れるよう、働きかけます。

○　地区伝達講習会を実施するなどして、食生活改善推進員による安全な食品および栄養に関する情報提供に努めます。

担当：健康保険課