第３次名張市ばりばり食育推進計画

（素案）

第１章　食育推進計画の概要

1. 計画の趣旨

食は命の源であり、健康で心豊かな生活を送るためには欠かすことのできないものです。食べることは、生きることだけでなく、楽しさやこころの豊かさ、コミュニケーションなど、より良い生活の基礎となります。そして、「食」に関する正しい知識を身につけ、健全な食生活を実践していくことは、心身の健康増進とともに人間形成に資するものです。そのため、食事の重要性や楽しさを理解すること、健康を維持できるように食物を選択すること、日本の食文化を理解し伝えていくこと、食物を作る人への感謝のこころを持ち、食環境を持続可能なものにしていくことなどの食べる力を育むことが重要です。

しかしながら、人口減少、少子高齢化が進展する中で、単身世帯や共働き世帯の増加、働き方の多様化、中食市場の拡大、デジタル化の進展等に伴い、食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えています。

名張市では、全ての市民が「食」について様々な経験を通じて「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる「食育」を日常生活の中で体系的に取り組み、 生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するために、平成25年9月に名張市ばりばり食育条例を策定し、同条例に基づき平成27年3月に「名張市ばりばり食育推進計画」を策定しました。さらに、令和２年度に令和８年度までを期間とする「第２次名張市ばりばり食育推進計画」を策定し、あらゆる機会及び場所を利用して食育に関する取組を推進してきました。

これまでの活動と本市における食育の課題を踏まえ、引き続き食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進していくため「第３次名張市ばりばり食育推進計画」を策定します。

2. 基本理念　～名張市ばりばり食育条例からの抜粋～

次に掲げる基本理念に基づき食育を推進します。

（１）　食が市民の心身の健康を保持増進し豊かな人間性の形成に資するとともに、自然の恩恵及び食に関わる人々への感謝及び理解を深めること。

（２）　家庭における食育が健全な食習慣を確立する上で重要な役割を担うという認識の下、家庭、学校、幼稚園、保育所（園）及び認定こども園、地域、職場その他の食に関わるあらゆる機会と場所を利用して相互理解を深めること。

（３）　子どもたちに対し、心身の成長及び健康並びに人格形成に大きな影響を及ぼすことから、食育の推進に積極的に取り組むこと。

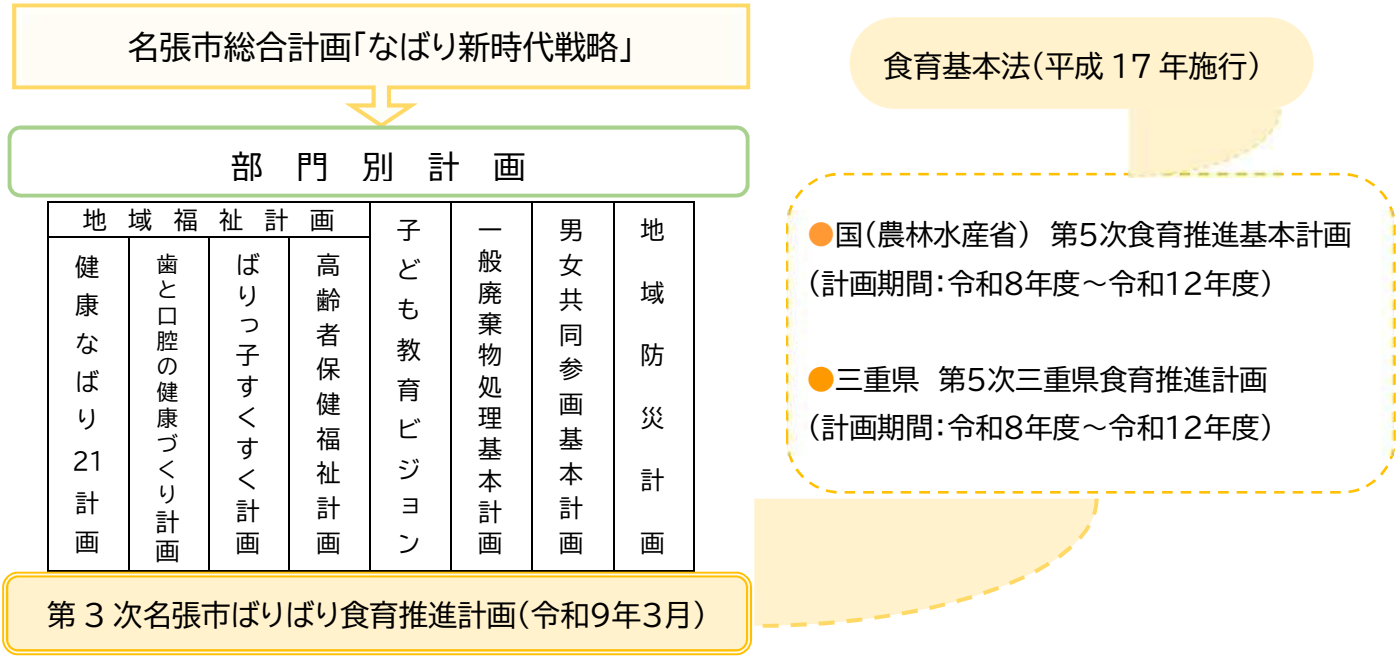
（４）　伝統的な食文化及び地域特性を生かした食生活に配慮し、食料の生産者と消費者の交流を図りながら、地産地消に取り組み、本市の産業振興、観光交流の促進及び農山村の活性化に資すること。

（５）　食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることから、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供に努めること。

3. 計画の期間

令和9(2027)年度～令和13(2031)年度の5年間とします。

4. 計画の位置づけ



名張市には、名張市総合計画「なばり新時代戦略」に基づいて様々な部門別計画が定められています。本計画は、従来の部門別計画ではなく、教育、健康・福祉、産業等が連携し合って策定する計画であり、併せて国、県の食育推進計画との整合性を図っています。

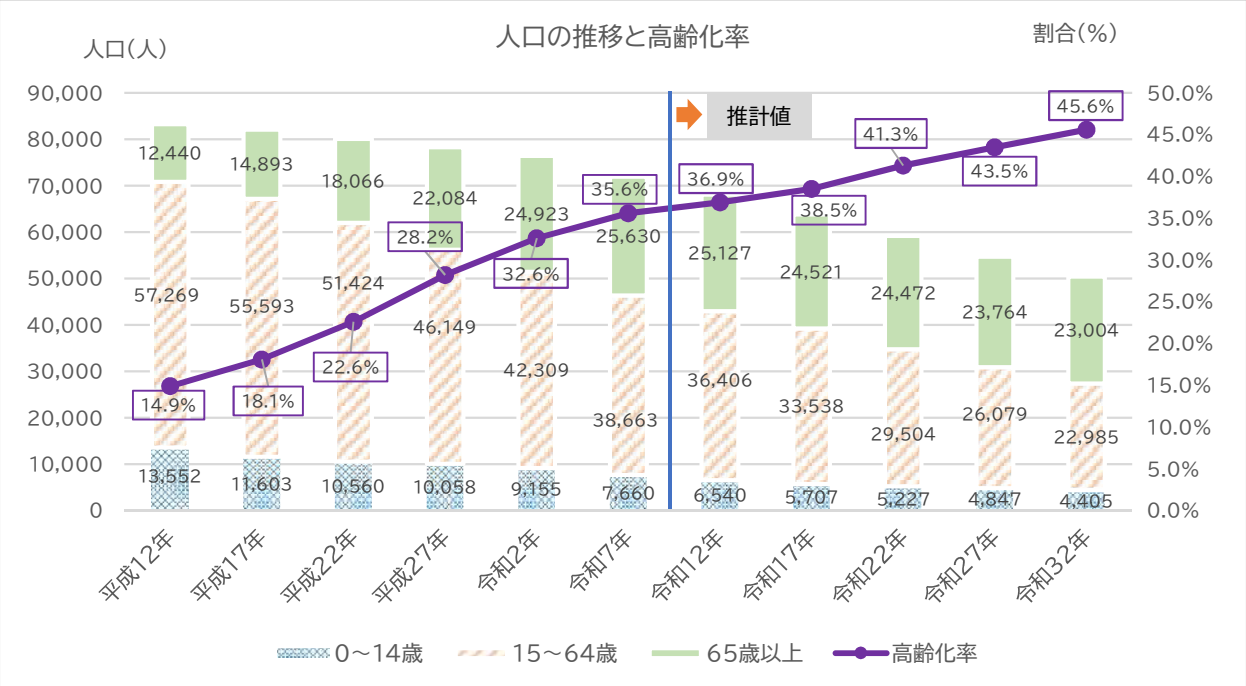
第２章　名張市の食に関する状況

1. 人口･世帯の状況

名張市の人口は平成12年をピークに徐々に減少しています。老年人口（65歳以上）は令和7年をピークに減少していますが、生産年齢人口（15歳～64歳）、年少人口も減少しているため、高齢化率は上がっています。

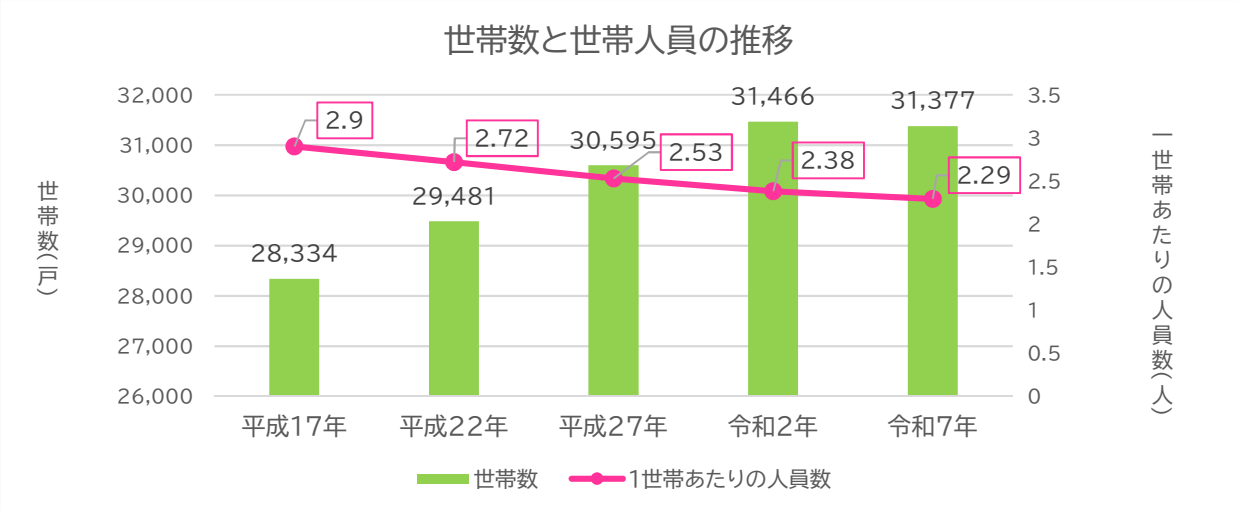
一世帯あたりの人員の数は年々減少しており、世帯構成では単身世帯が増加傾向にあり、65歳以上の単身世帯は3,500世帯を超えています。

図1　人口推移と将来推計人口



資料：平成12（2000）年から令和 7（2025）年まで…総務省「国勢調査」による実績値
令和 12（2030）年以降…国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」

図2　世帯数と世帯人員の推移



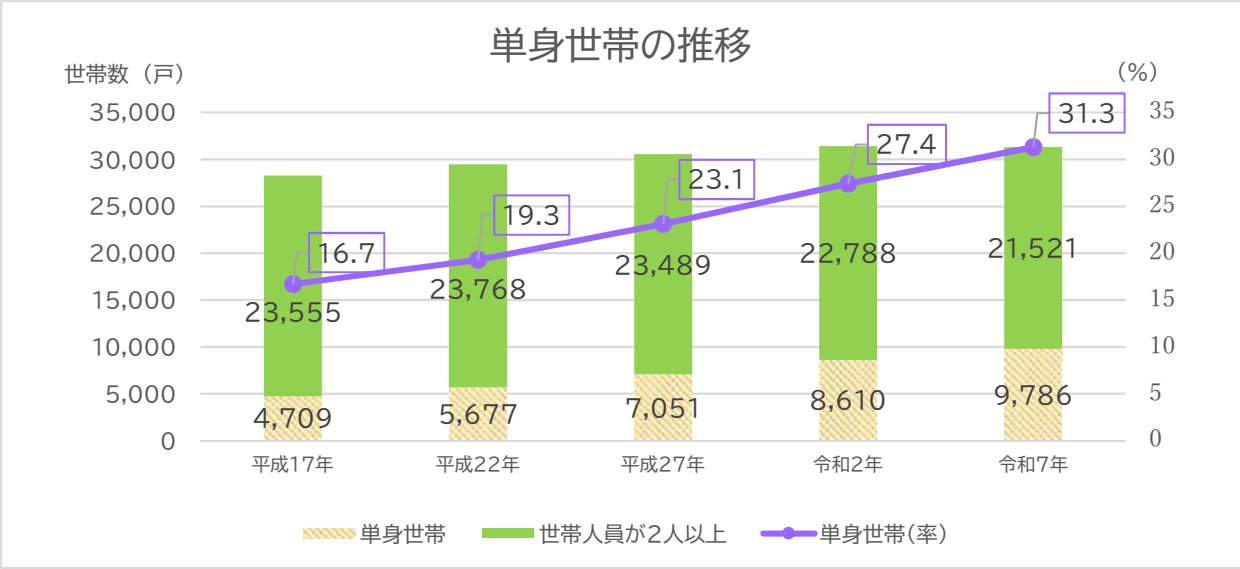
資料：総務省「国勢調査」

表1　一般世帯数及び世帯人員(令和７年(2025 年))

一般世帯数	世帯人員数(1世帯当たりの平均人員 2.29)						
31,307	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人以上
	9,786	11,180	5,243	3,632	1,112	260	72

資料:総務省「国勢調査」令和７年度

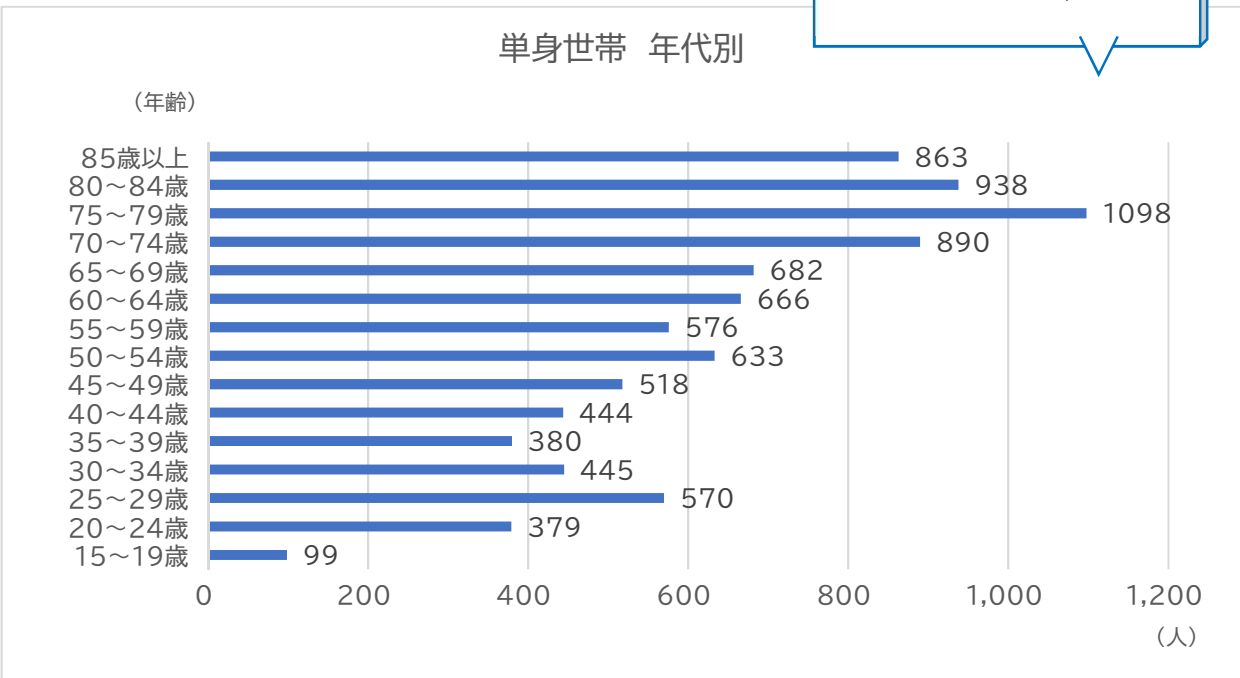
図3　単身世帯の推移



資料:総務省「国勢調査」令和７年度

図4　単身世帯(年代別)

単身世帯総数　9,786 世帯
65 歳以上の単身世帯 4,590 世帯

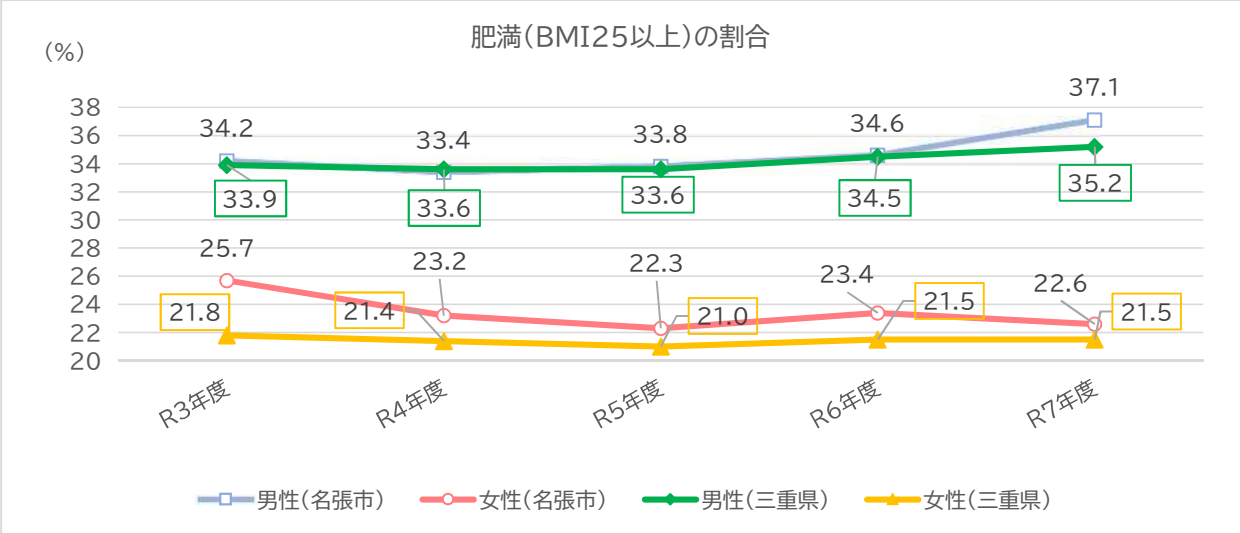


資料:総務省「国勢調査」令和７年度

2. 健康の状況

名張市国民健康保険特定健診受診者のうち、BMI25以上の肥満者の割合は、男性は令和4年度から増加しており、女性は横ばいとなっています。

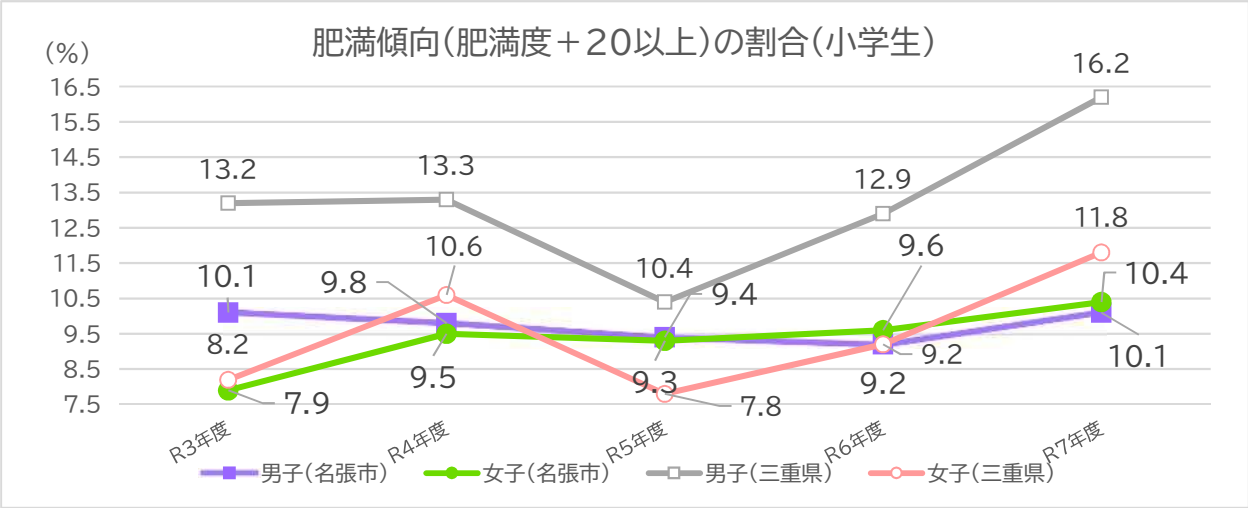
図5　肥満(BMI25 以上)の割合



参考資料:国保データベース（ＫＤＢ）システム　厚労省様式（様式５-２）

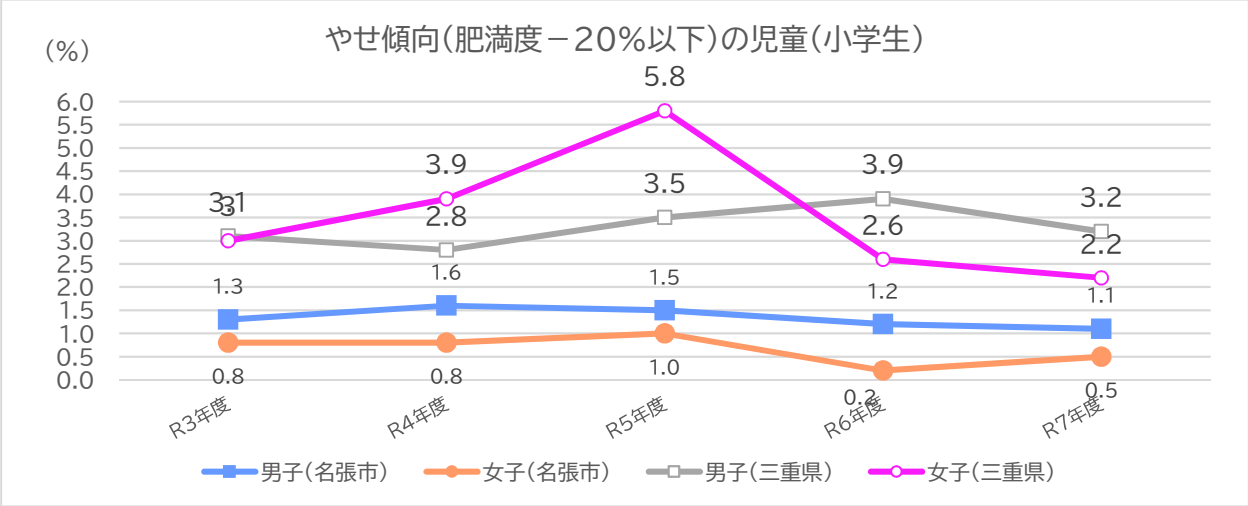
児童の肥満の状況は、三重県は増加の傾向にあり、名張市は女子に増加傾向が見られます。

図6　肥満傾向の割合(小学生)



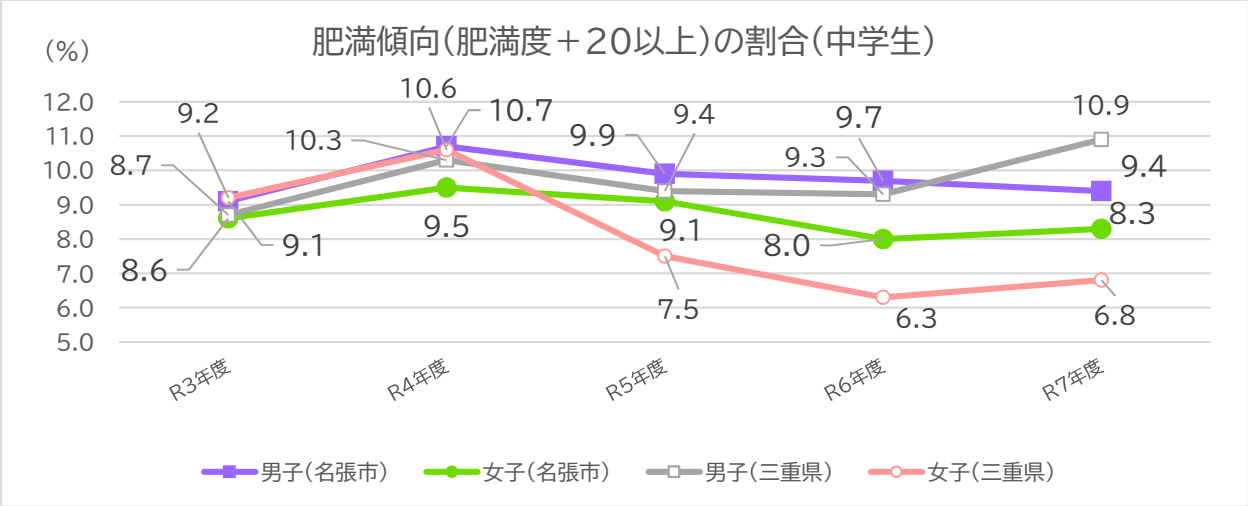
児童のやせの状況については、三重県と比較すると、低い傾向にあります。

図7　やせ傾向の割合（小学生）



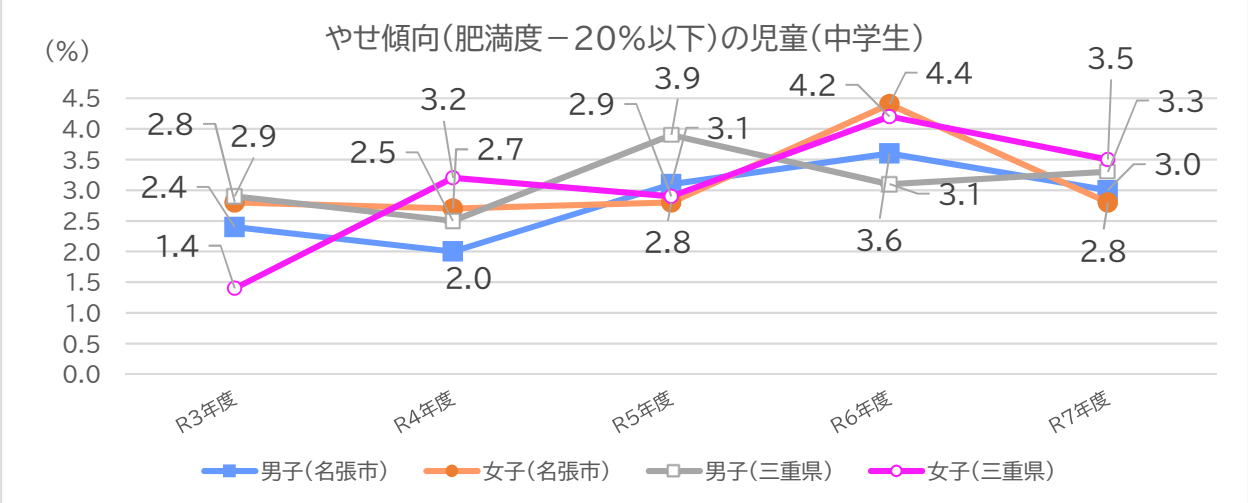
生徒の肥満の状況は、変動があるものの男女共に減少の傾向を示しています。

図8　肥満傾向の割合（中学生）



中学生のやせの状況は、変動があるものの名張市の男子は増加傾向を示しています。

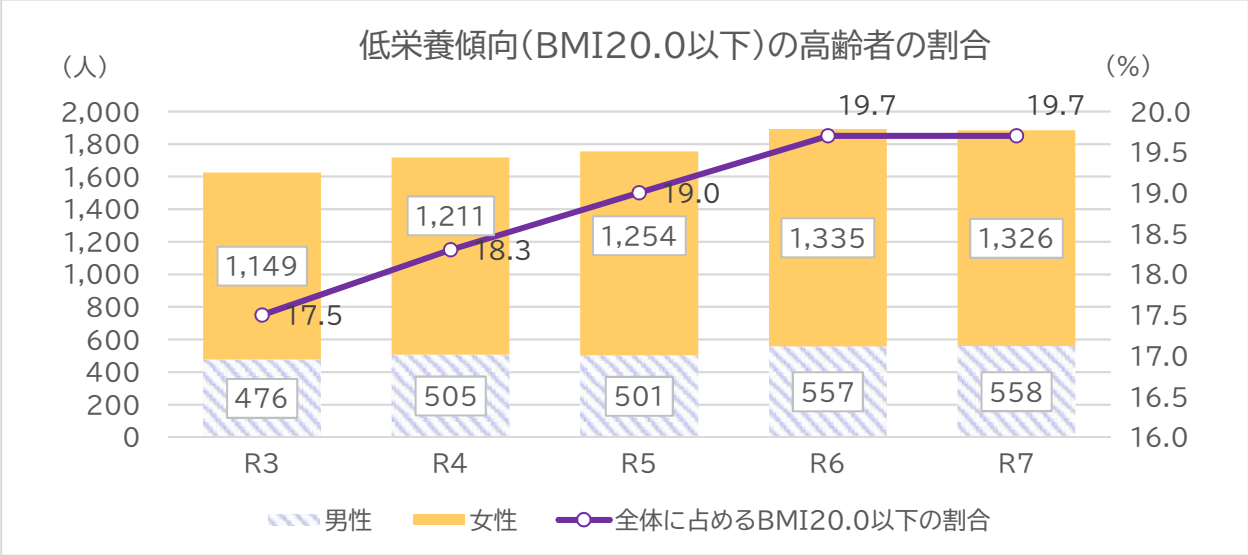
図9　やせ傾向の割合（中学生）



参考資料：学校健康状態調査

名張市の65歳以上の低栄養の人（BMI20.0以下）の割合は、増加傾向にあります。

図10　65歳以上健診受診者の低栄養の割合の推移



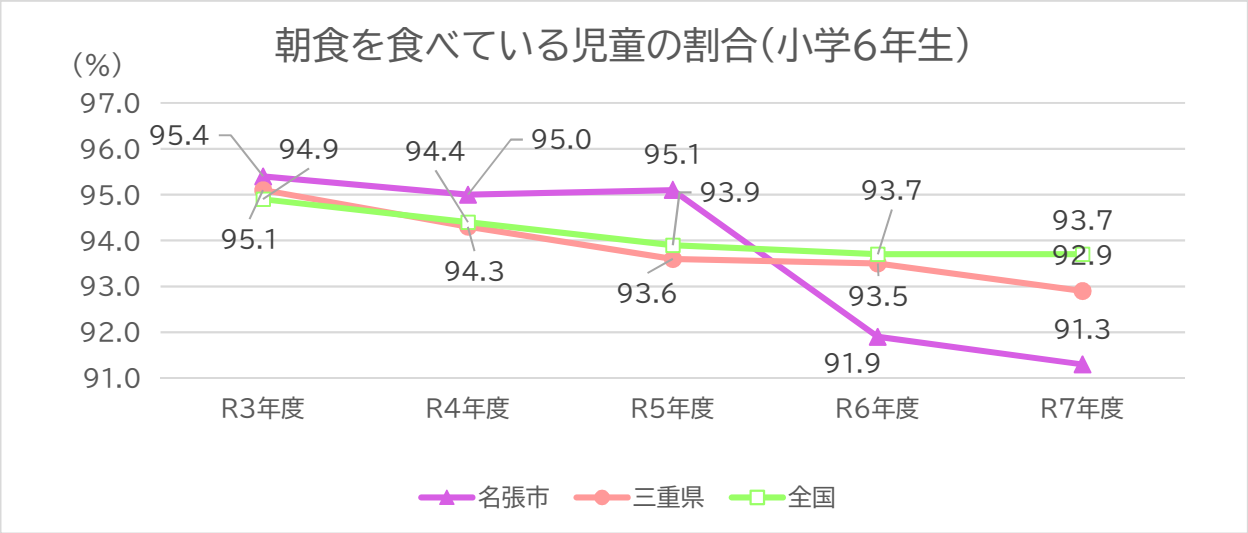
参考資料：KDB システム

3. 食生活に関する状況

（1）小中学生の朝食摂取の状況

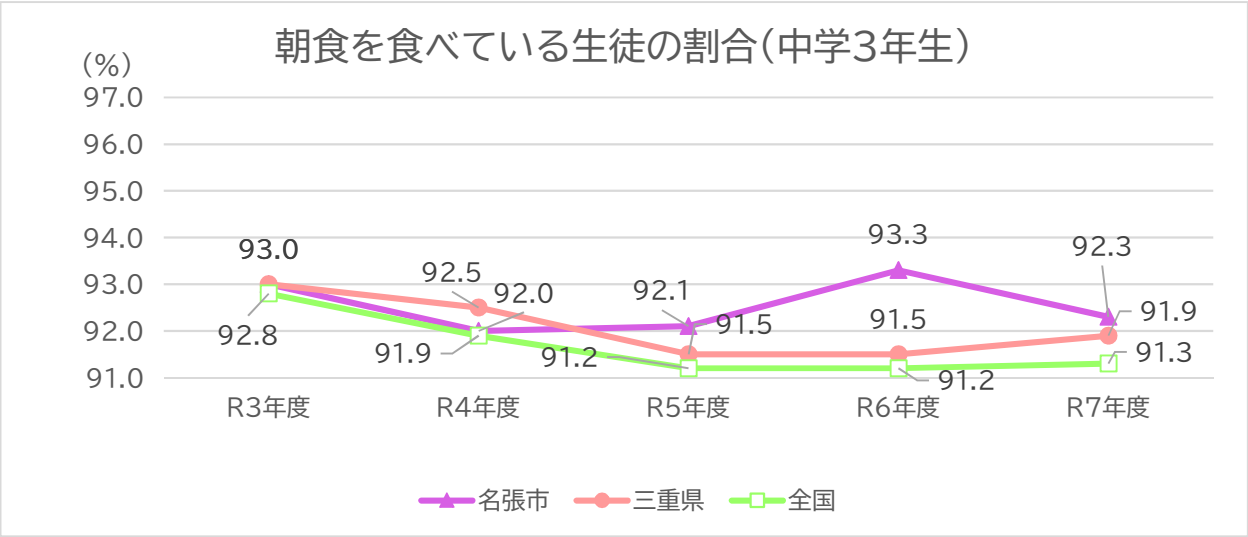
令和5年度までは全国と三重県を上回っていましたが、令和6年度以降は下回っており、朝食を食べている児童の割合が減少しています。

図11　朝食を食べている児童の割合（小学6年生）



朝食を食べている生徒の割合は、令和5年度から全国及び三重県を上回って推移しております。

図12　朝食を食べている生徒の割合（中学3年生）



※全国学力・学習状況調査（朝食を「毎日食べている」「どちらかといえば毎日食べている」と回答した割合）

（2）食育に関するアンケート結果

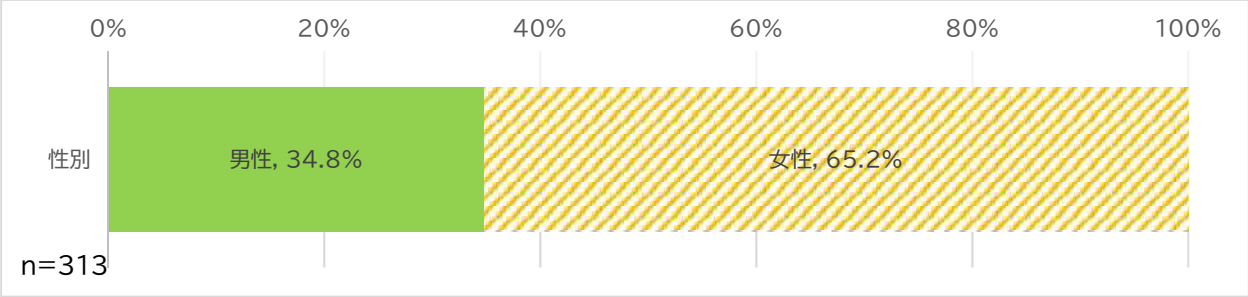
食育に関するアンケート

【目的】
　市民の食育に関する現状や意識を把握し、今後の本市における食育施策をより充実させることを目的にアンケート調査を実施しました。

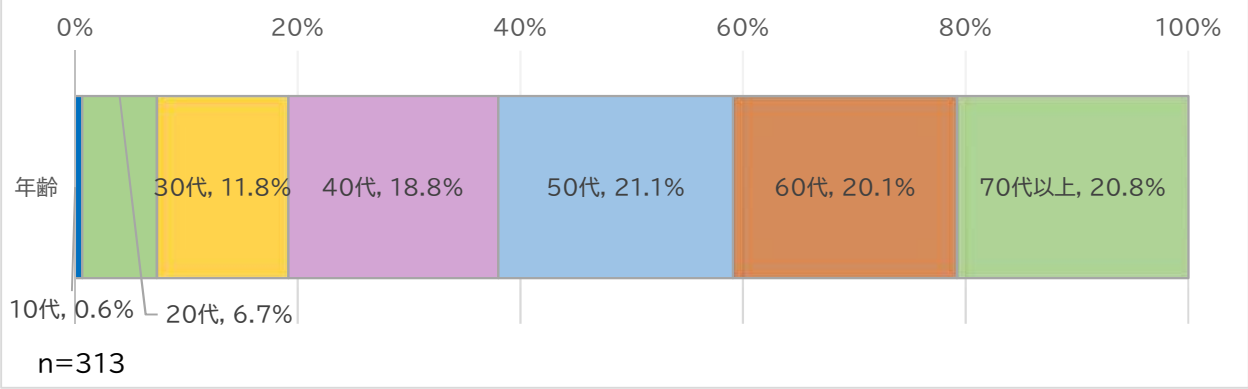
調査対象：名張公式LINE登録者のうち、【健康・医療】を受信設定している人
調査方法：Web による回答
調査期間：令和8年6月5日～同月12日
回答数：313件
対象者数：6，077人
回答率：5．15%

（回答者の属性）

あなたの性別をお答えください（1つ選択）

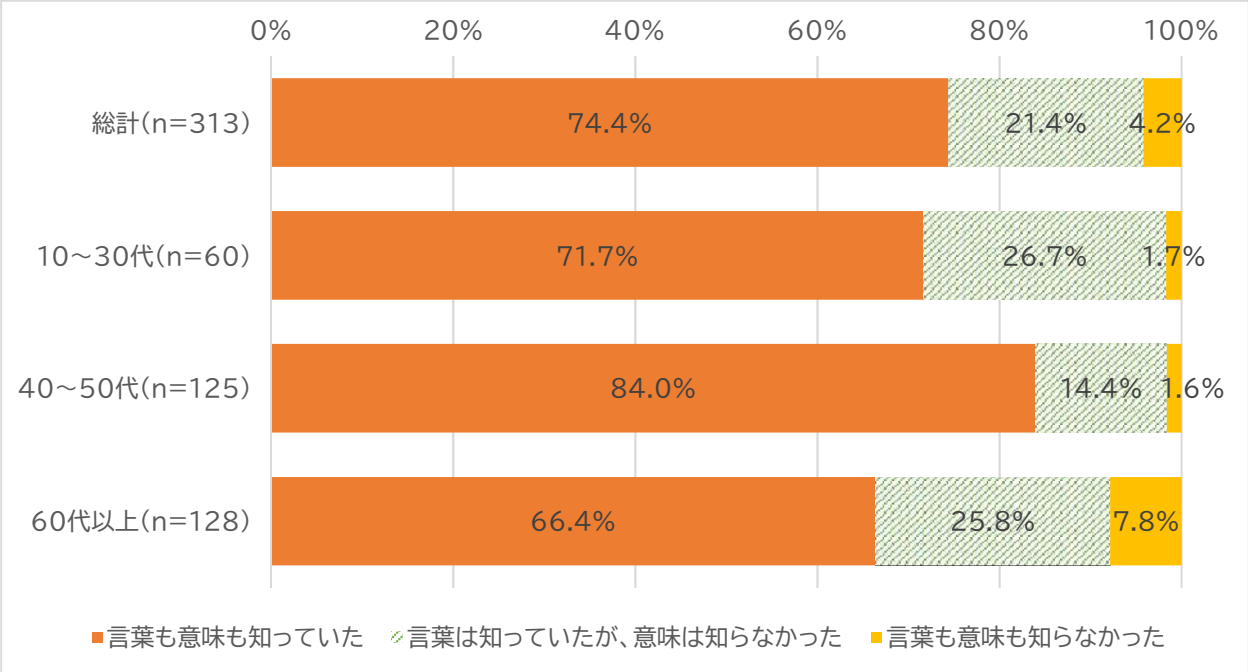


あなたの年齢をお答えください（1つ選択）

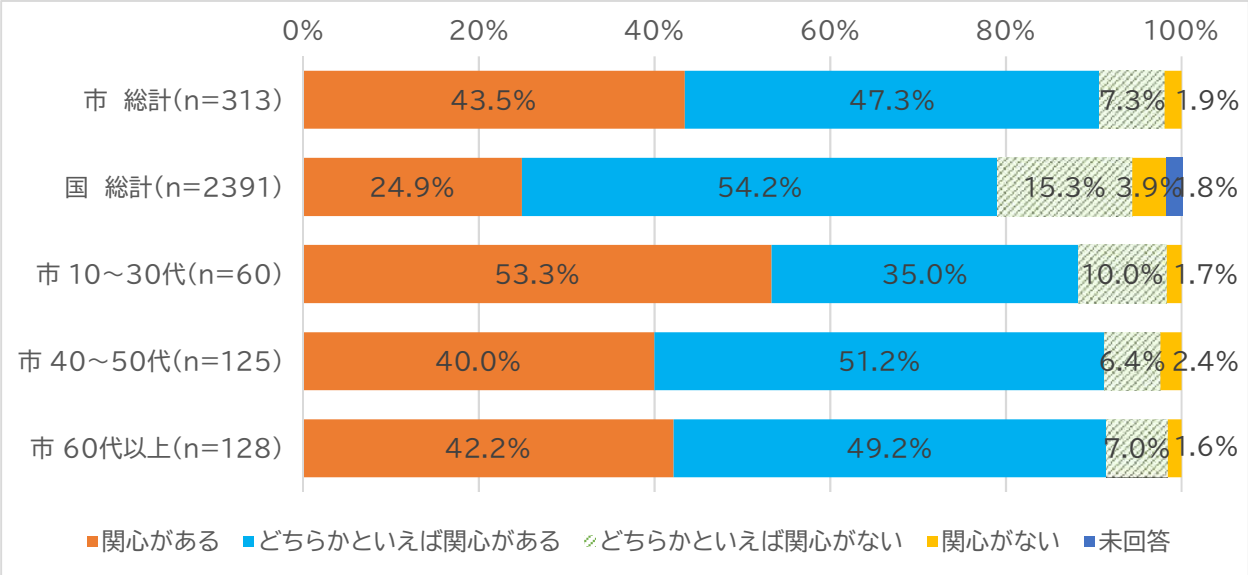


（「食育」への関心）

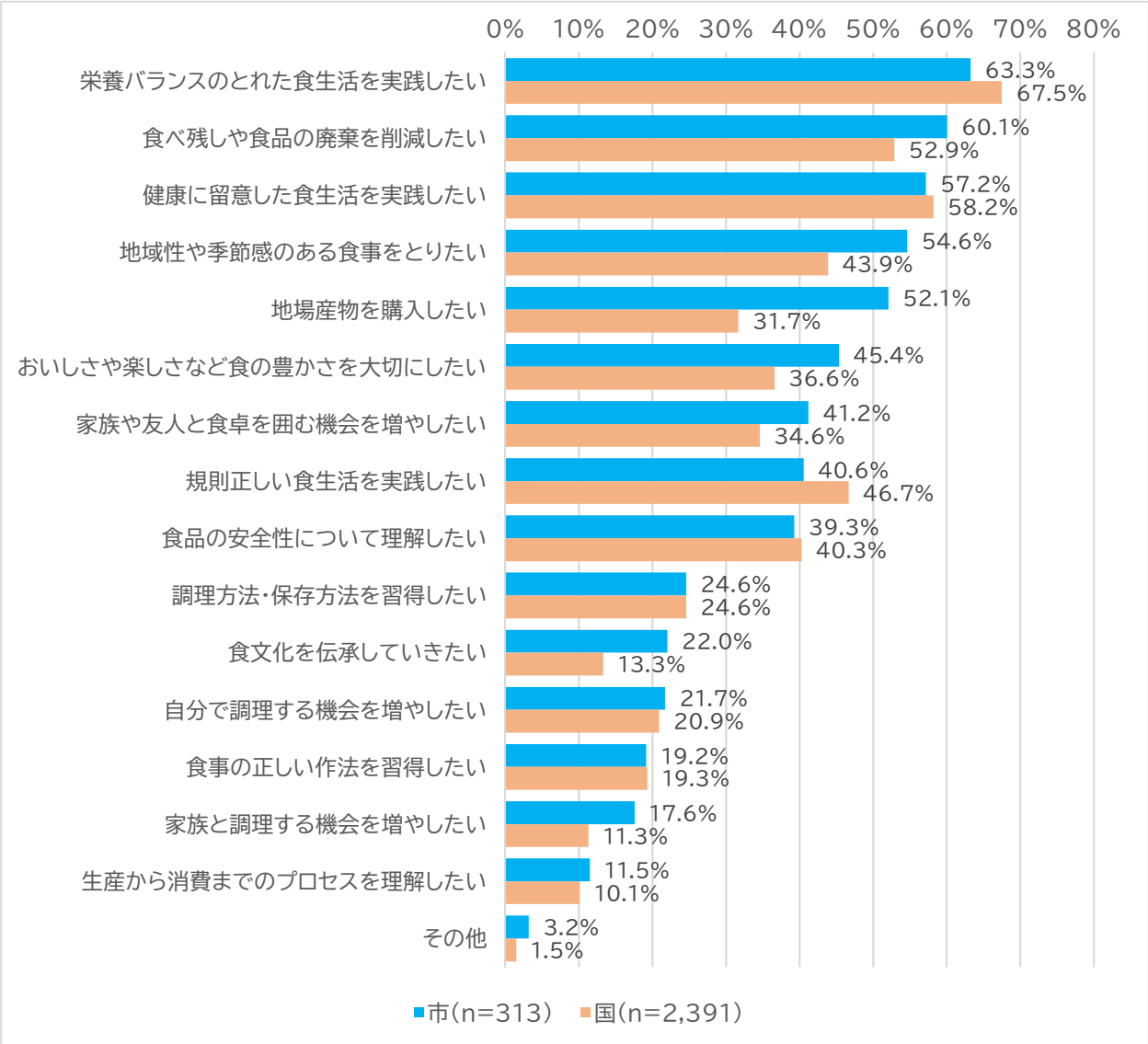
あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていましたか（1つ選択）



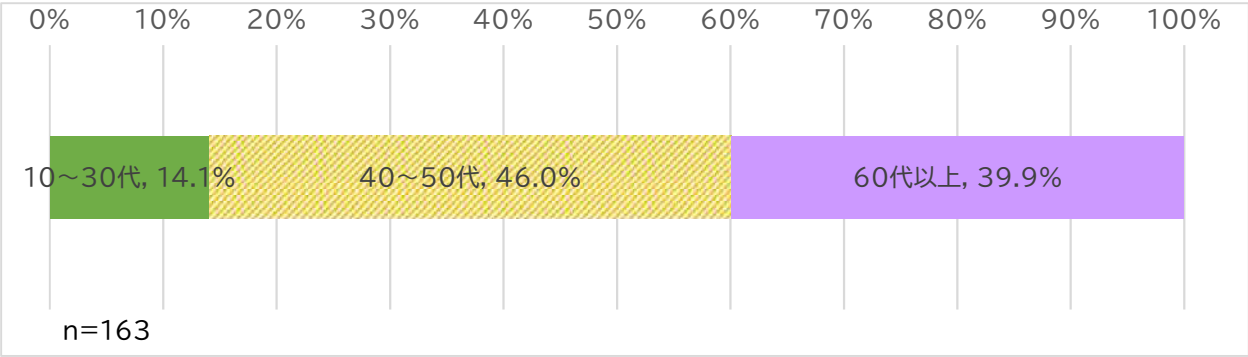
あなたは「食育」に関心がありますか、それとも関心がありませんか（1つ選択）



今後1年間、あなたはどのようなことを食育として実践したいと思いますか（いくつでも選択可）



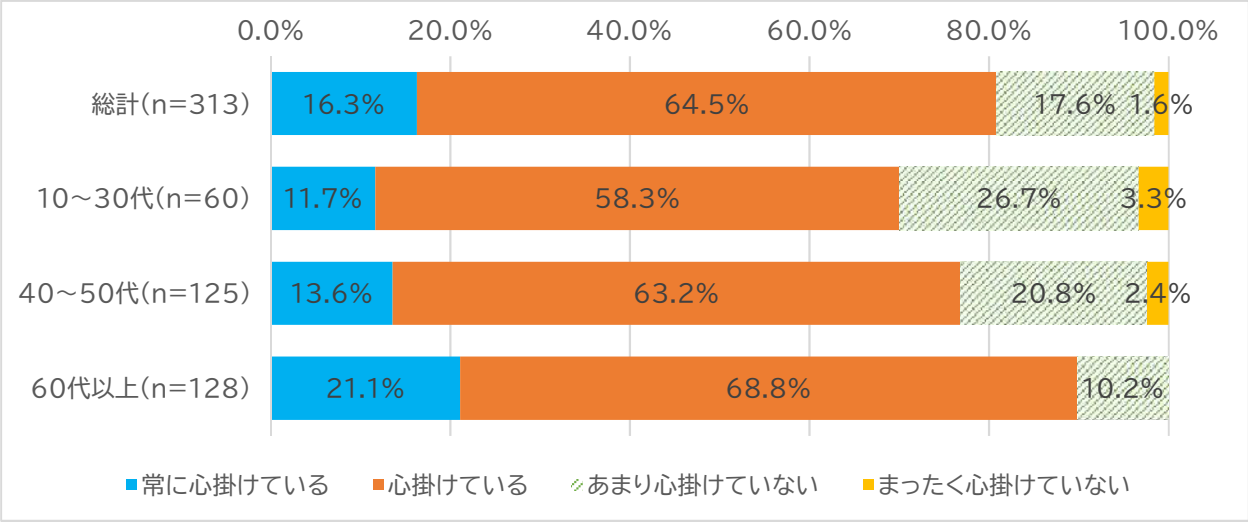
【今後1年間、あなたはどのようなことを食育として実践したいと思いますか（「地場産物を購入したいと答えた人」）×年代】



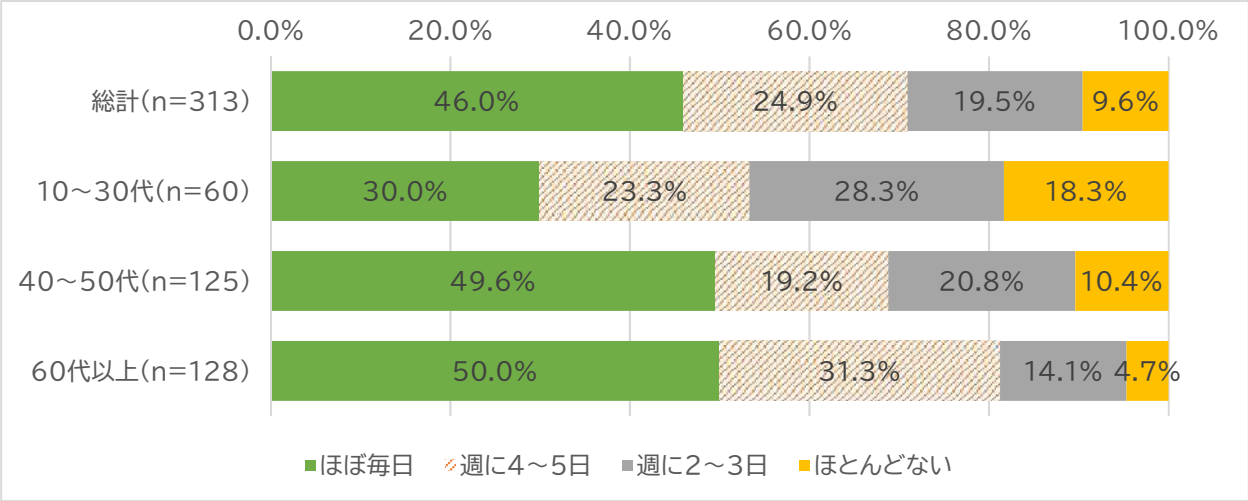
本市のアンケートでは、国全体の傾向と比較しても「食育」への関心が高く、日頃から食に対する意識の高さがうかがえます。

（現在の食生活・生活習慣）

あなたは日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか（1つ選択）

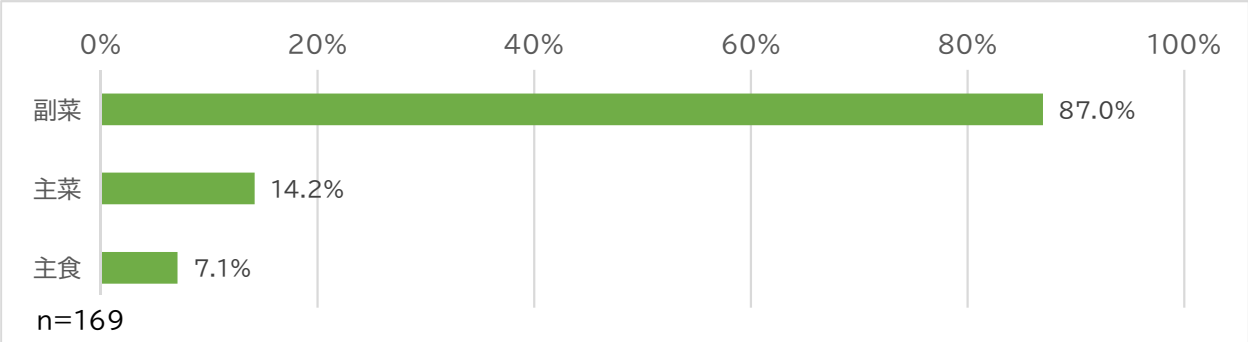


主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか（1つ選択）

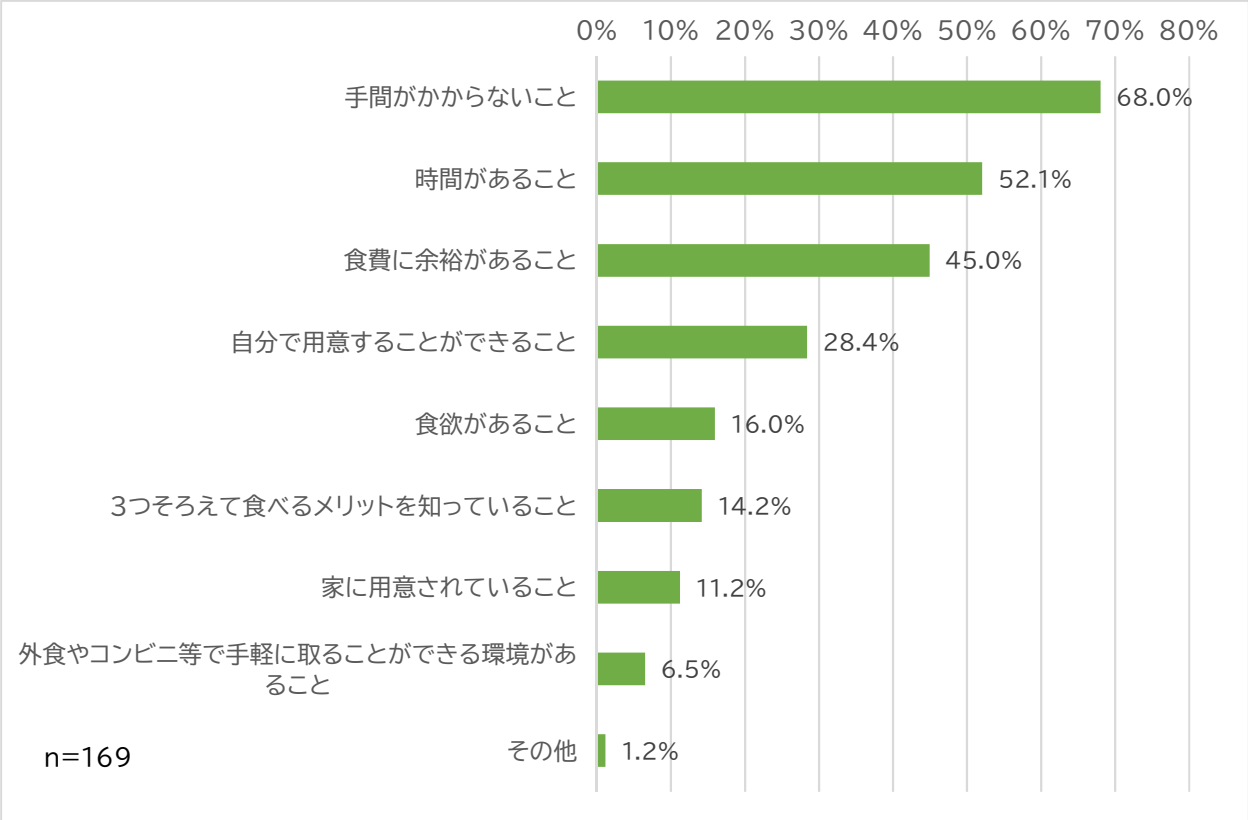


主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられていないのはどれですか（いくつでも選択可）

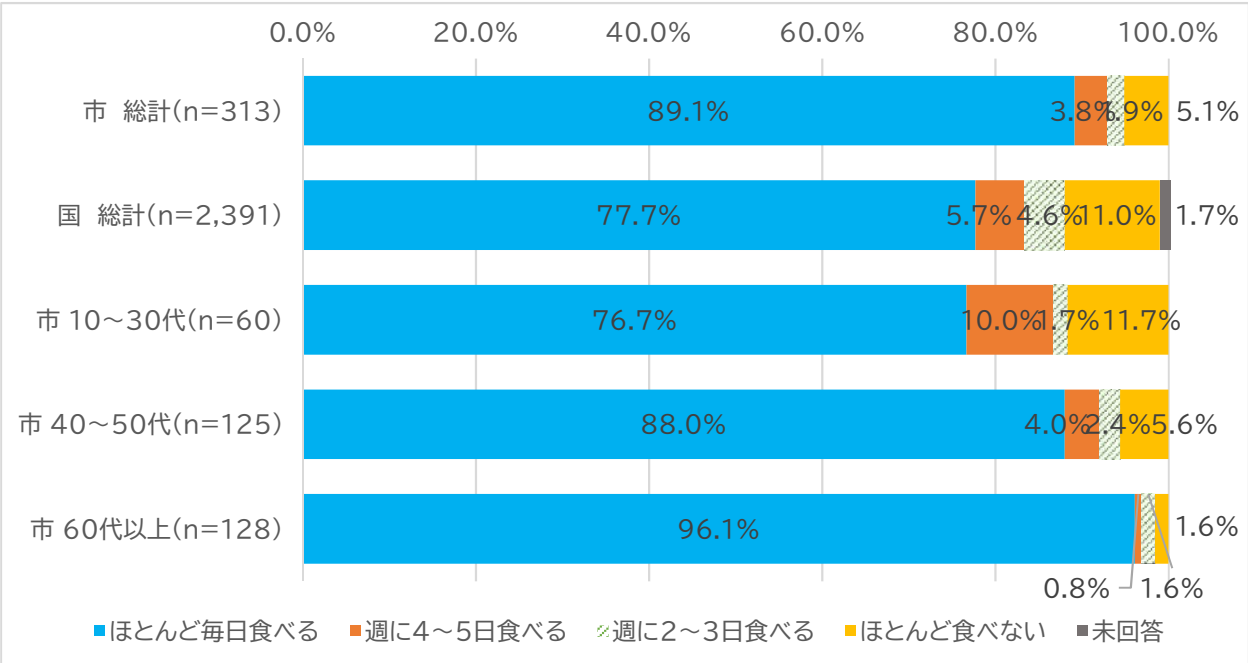
（主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日が、「週に4～5日」「週に2～3日」「ほとんどない」と答えた方のみ）



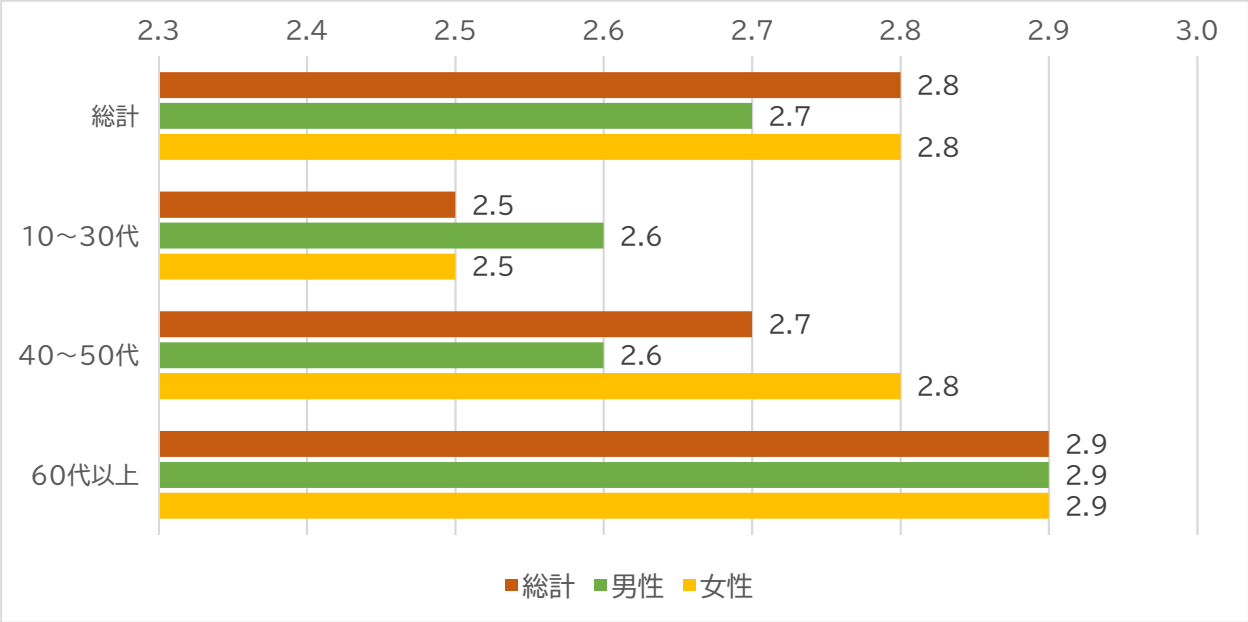
主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる回数を増やすためには、どのようなことが必要だと思いますか（3つまで選択可）
（主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日が、「週に4～5日」「週に2～3日」「ほとんどない」と答えた方のみ）



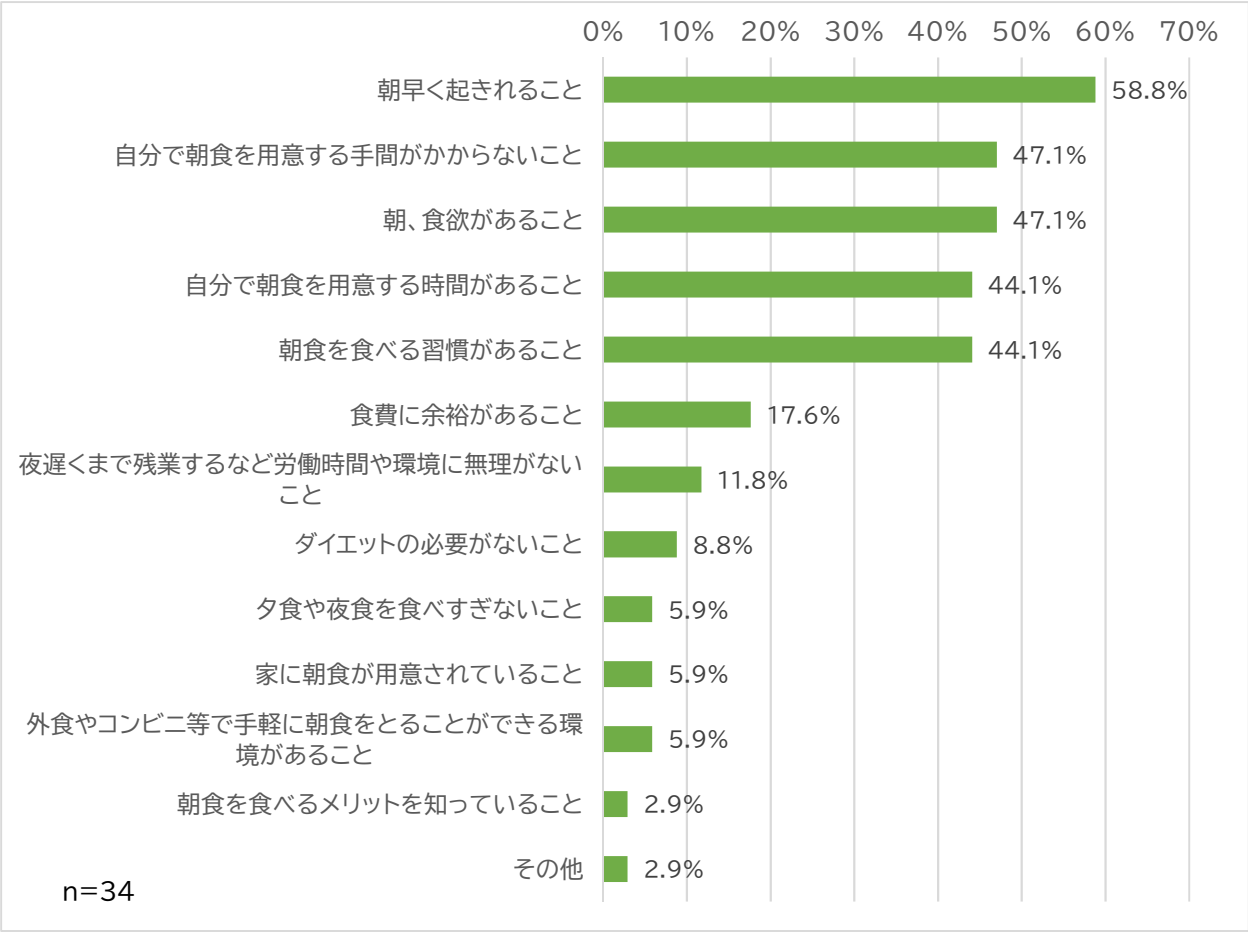
あなたはふだん朝食を食べますか（1つ選択）



【あなたはふだん朝食を食べますか(平均点)×性別×年代】
(3点:ほとんど毎日食べる、2点:週に4～5日食べる、1点:週に2～3日食べる、0点:ほとんど食べない)



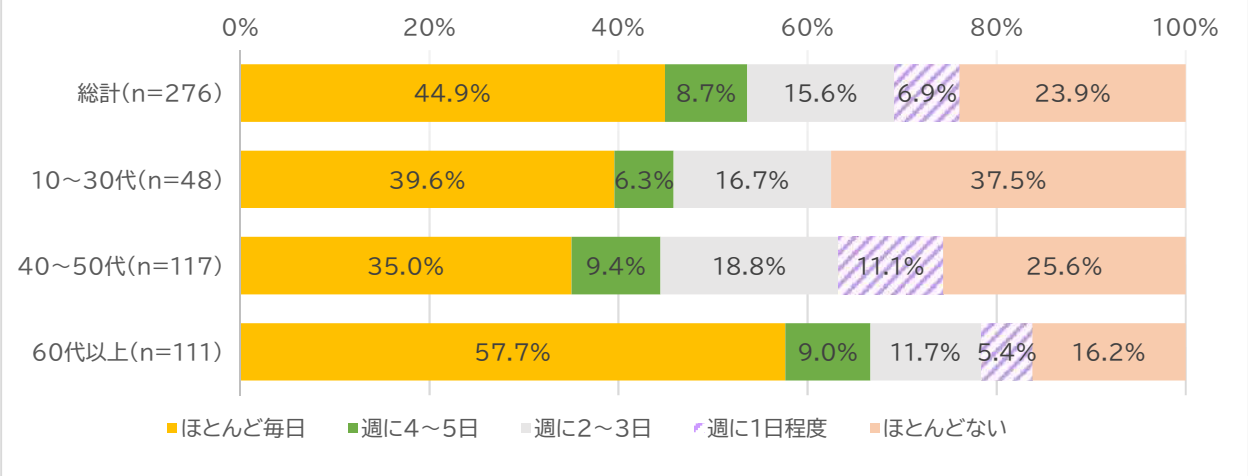
あなたが朝食を食べるためには、どのようなことが必要だと思いますか(いくつでも選択可)
(朝食を食べる日が「週に4～5日」「週に2～3日」「ほとんど食べない」と答えた方のみ)



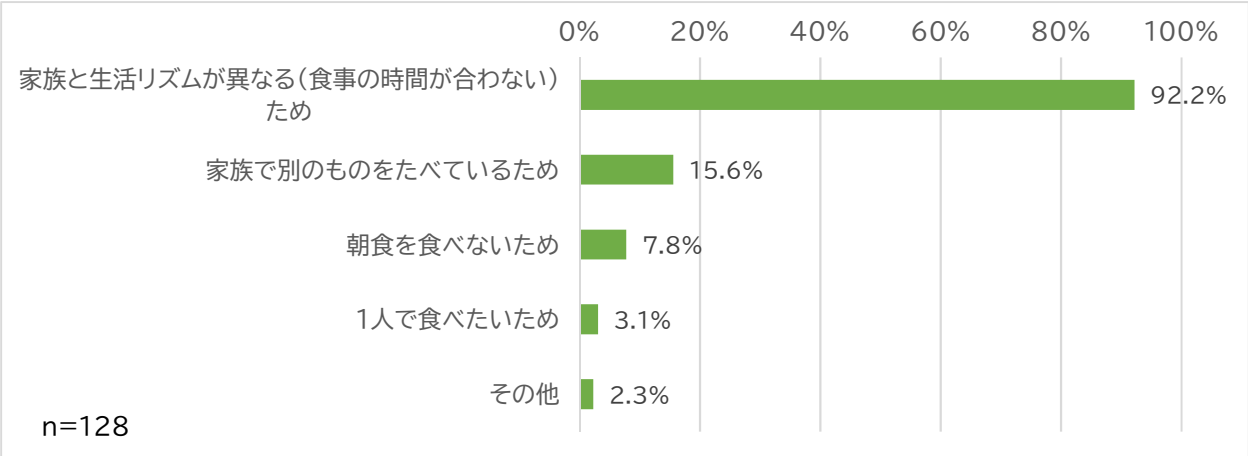
いつ頃から朝食を食べないことがあるようになりましたか（1つ選択）
（朝食を食べる日が「週に4～5日」「週に2～3日」「ほとんど食べない」と答えた方のみ）

	小学生の頃から	中学生の頃から	高校生の頃(15～18歳程度)から	高校を卒業した頃(18～20歳程度)から	20～29歳から	30～39歳から	40～49歳から	50～59歳から	70歳以上から	わからない
総計	1	4	4	11	5	2	2	2	1	2
10～30代	1 (7.1%)	2 (14.3%)	3 (21.4%)	5 (35.7%)	2 (14.3%)	1 (7.1%)				
40～50代		1 (6.7%)		6 (40.0%)	3 (20.0%)	1 (6.7%)	2 (13.3%)	1 (6.7%)		1 (6.7%)
60代以上		1 (20.0%)	1 (20.0%)					1 (20.0%)	1 (20.0%)	1 (20.0%)

あなたは朝食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか（1つ選択）（同居家族がいる人のみ）

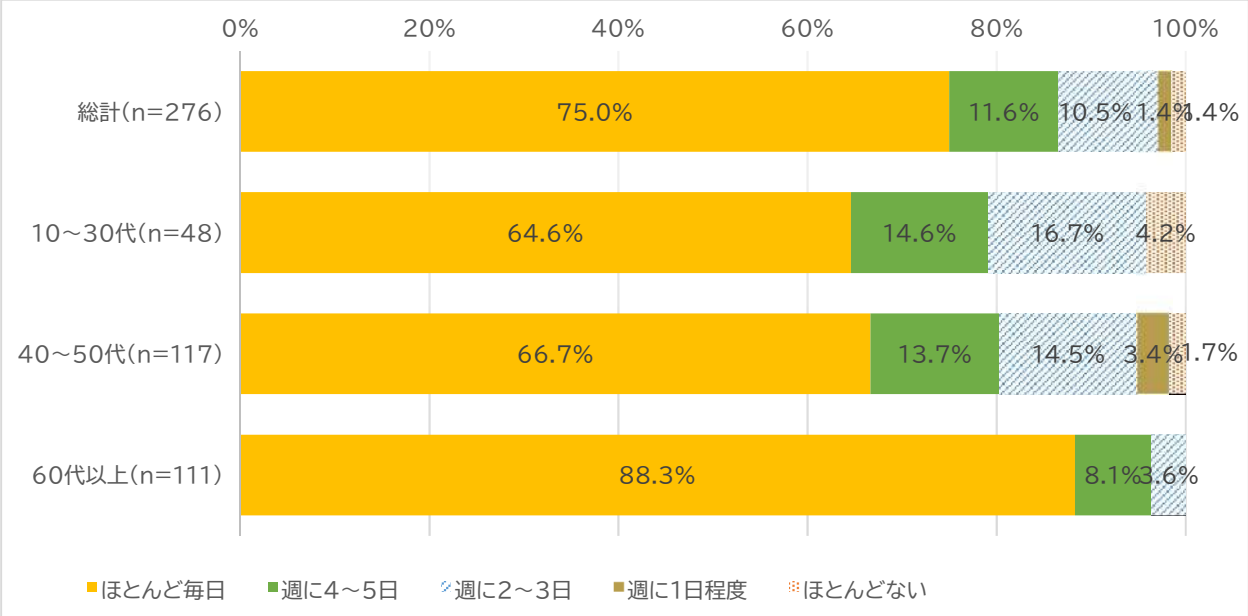


あなたが家族と一緒に朝食を取らない理由は何ですか。（いくつでも選択可）
（朝食を家族と一緒に食べることが、「週に2～3日」「週に1日程度」「ほとんどない」と答えた方のみ）

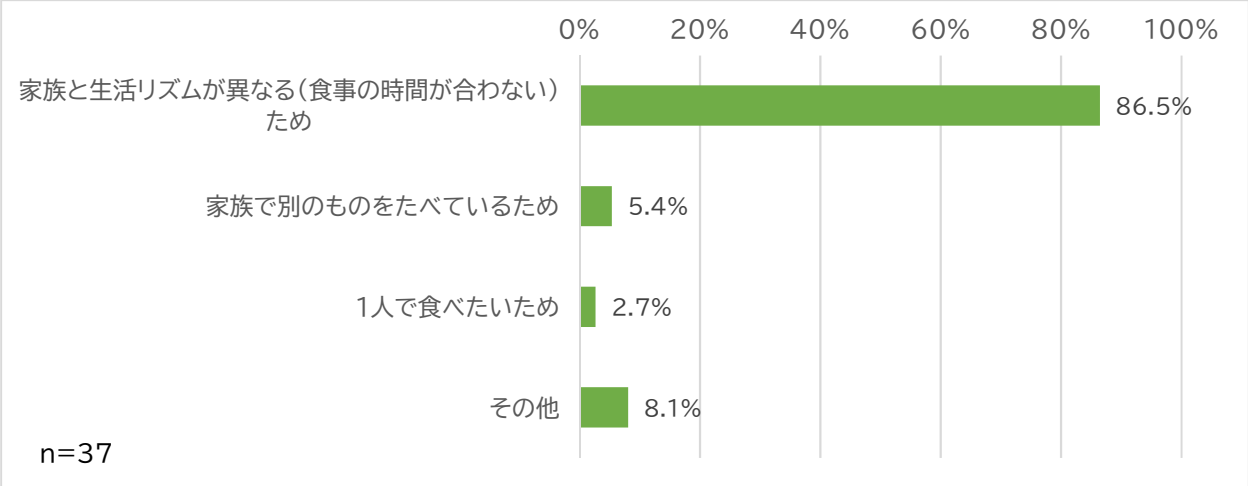


朝食の摂取状況やバランスのよい食事(主食・主菜・副)の頻度において、若い世代における課題が浮き彫りになりました(※朝食摂取の年代別クロス集計参照)。「いつ頃から朝食を食べないようになったか」の回答では、進学や就職等のライフステージの変化を契機に習慣が途切れている実態が見られます。

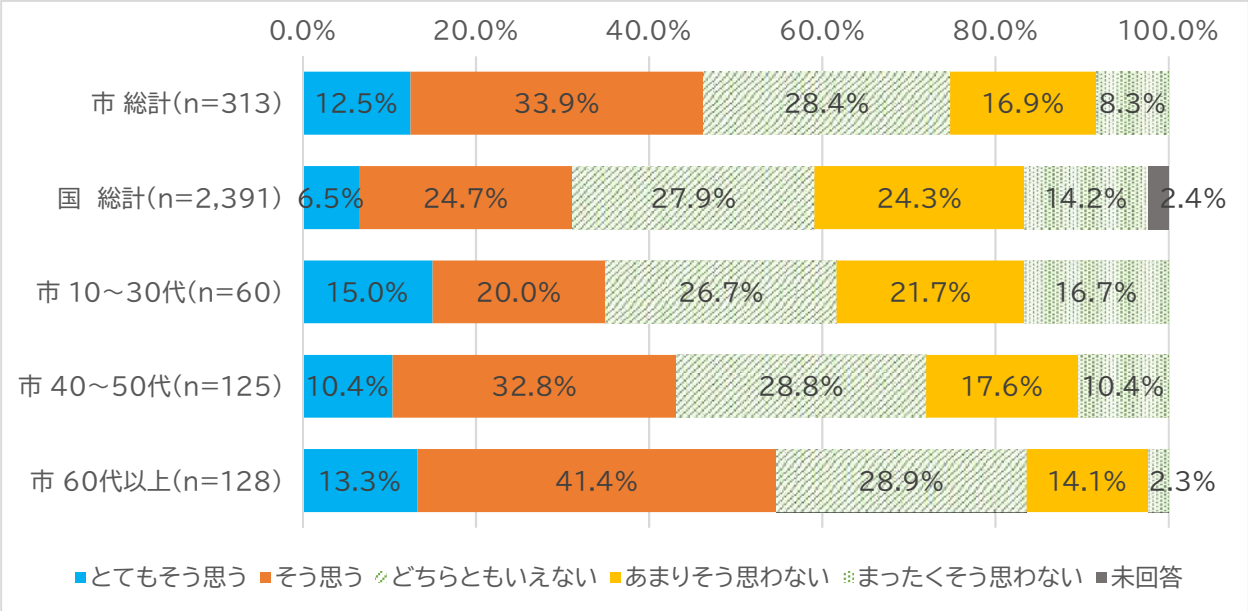
あなたは夕食を家族と一緒に食べることはどのくらいありますか(1つ選択)



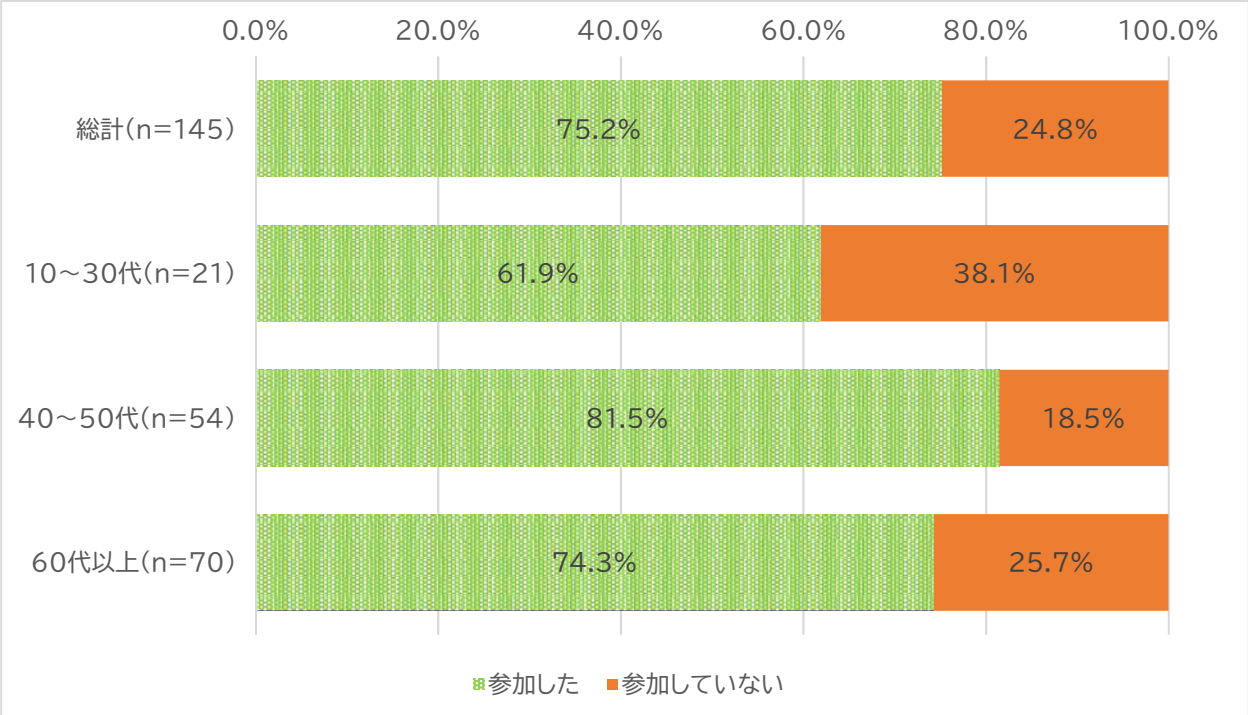
あなたが家族と一緒に夕食を取らない理由は何ですか(いくつでも選択可)
(夕食を家族と一緒に食べることが、「週に2~3日」「週に1日程度」「ほとんどない」と答えた方のみ)



地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があればあなたは参加したいと思いますか（1つ選択）

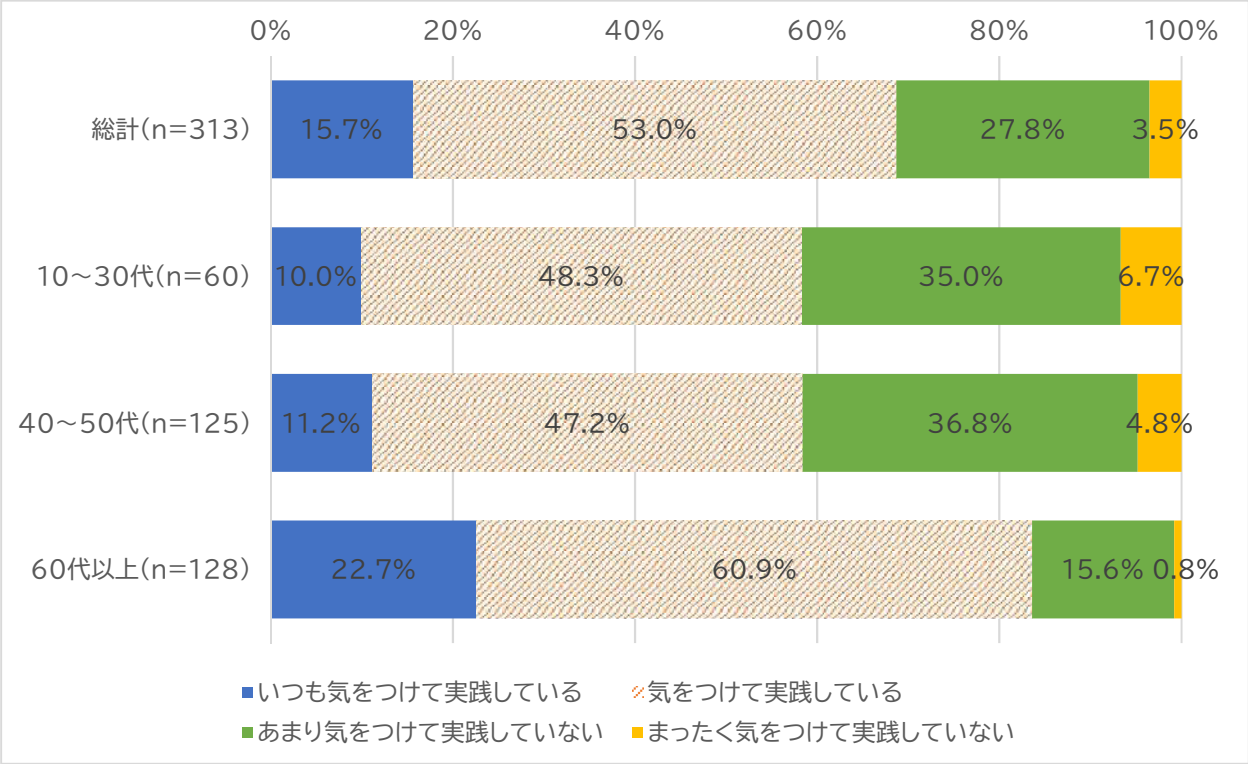


あなたは過去1年間に、地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会に参加しましたか。（1つ選択）
（【地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があればあなたは参加したいと思いますか】について、「とてもそう思う」「そう思う」と答えた方のみ）

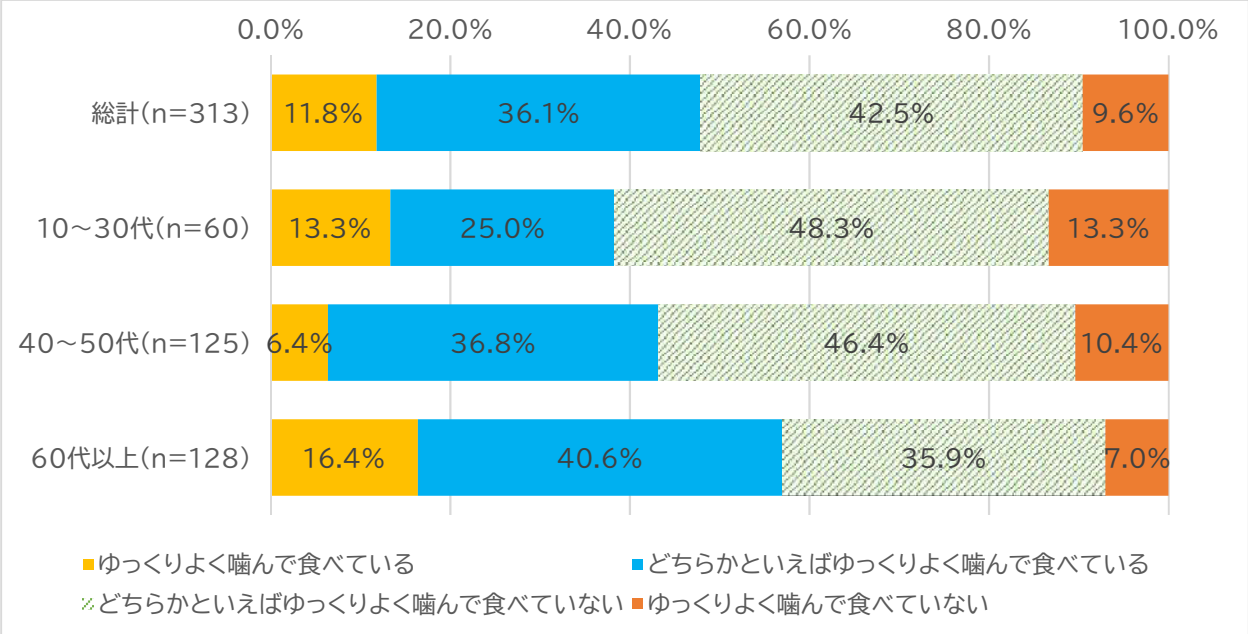


朝食や夕食を家族と一緒にとる頻度やその理由に関する回答から、多忙による孤食の傾向とともに、「誰かと一緒に食卓を囲みたい」というニーズが示されました。また、地域での食事会等への参加意欲も一定数見られます。

生活習慣病の予防や改善のために、あなたは、ふだんから適性体重の維持や減塩などに気を付けた食生活を実践していますか(1つ選択)

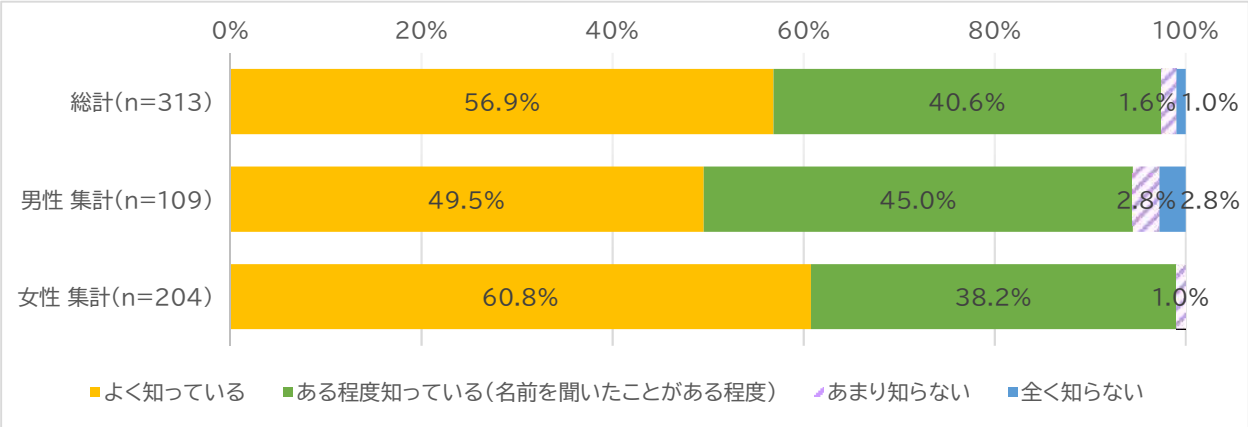


あなたはふだんゆっくりよく噛んで食べていますか(1つ選択)



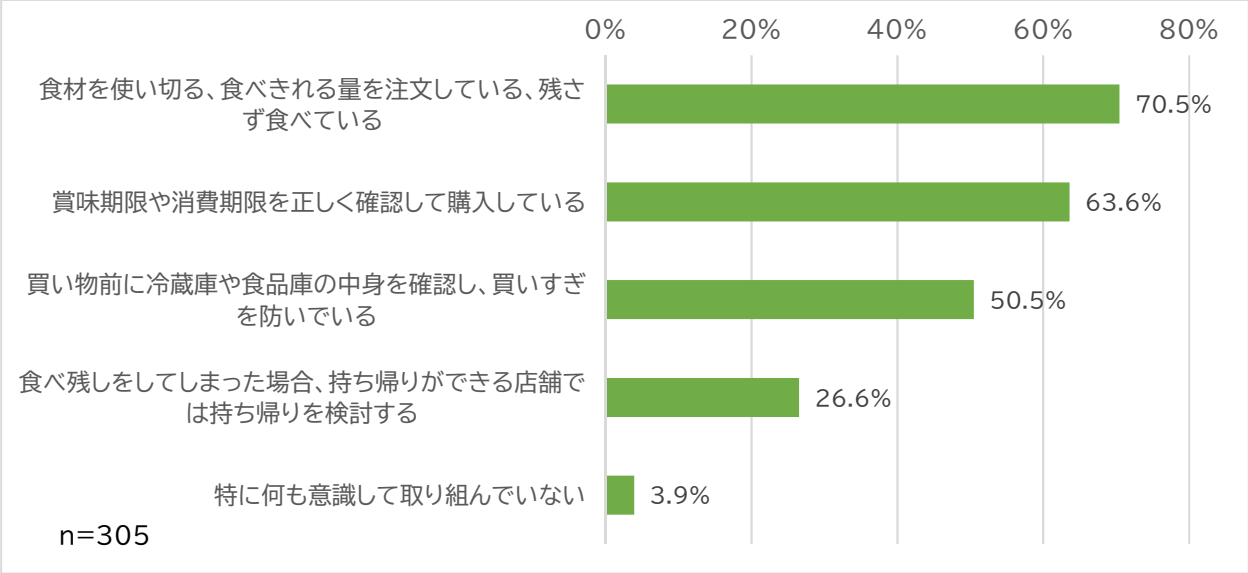
（食品ロス）

あなたは「食品ロス」（本来食べられるのに捨てられしまう食品）の問題について知っていますか（1つ選択）



あなたは日常生活の中で食品ロスを減らすための取組を行っていますか（いくつでも選択可）

（「食品ロス」の問題について、「よく知っている」「ある程度知っている（名前を聞いたことがある程度）と答えた方のみ）



本市のアンケートにおいて、食品ロス（本来食べられるのに捨てられてしまう食品）の問題に対する認知度や、日常生活での削減に向けた取組（買い物時の適量購入や使い切り等）について尋ねたところ、環境や持続可能な食に対する意識の高さが確認されました。

第３章　第2次名張市ばりばり食育推進計画の検証と今後の課題

1. 評価

第2次計画の施策の成果を確認するため、施策状況を評価しました。

△	「現状値」が「計画策定時」より改善した場合
▼	「現状値」が「計画策定時」より悪化した場合

施策				取組指標				
家庭における食育の推進	学校、幼稚園、保育所（園）及び認定こども園等における食育の推進	地域及び職場における食生活改善のための取組と食文化の継承	生産者と消費者との交流及び地産地消における食育の推進	項目	計画策定時	現状値	目標値	達成状況
○	○			朝食を毎日食べている児童の割合（小学６年生対象）	93.3%	91.3%	97.0%	▼
○	○			朝食を毎日食べている生徒の割合（中学３年生対象）	92.0%	92.3%	97.0%	△
	○		○	学校給食における名張産食材を使用する割合（食材数ベース）	20.8%	20.3%	30.0%	▼
○	○			児童生徒の肥満傾向児の割合	7.9%	9.8%	6.0%	▼
		○		４０歳以上の肥満者の割合	26.2%	28.7%	20.0%	▼
		○		特定健康診査受診率（国民健康保険）	42.4%	43.9%	60.0%	△
		○		健康な暮らしを送っていると感じている市民の割合	77.8%	83.3%	83.0%	△
			○	名張の農産物（米・果樹・野菜等）の消費量や知名度が高まっていると感じる市民の割合	46.6%	35.6%	－	▼
				参考） 名張市の農産物を消費している市民の割合（地産地消の割合）		60.3%	73.8%	ー

第2次計画で設定した目標の達成状況を検証したところ、「健康な暮らしを送っていると感じている市民の割合」は目標に達し、市民のみなさんの健康や食に対する関心の高さがうかがえます。児童生徒の朝食摂取状況（小学6年生・中学3年生）は、これまでの学校教育における指導や啓発により目標値に達していませんが、毎年9割を超える水準で推移しており、子どもたちの規則正しい食習慣の基礎作りにおいて一定の成果がみられます。

また、学校給食における地場産物の活用についても、生産者との連携のもと、安定的な供給と食育への活用が進められてきました。

一方、「40歳以上の肥満者の割合」に関する指標については、現状と目標値が乖離する結果となっています。

2. 課題の分析

〇働く世代へのアプローチ不足

これまでの食育や健康づくりのイベント・講座は、健康意識が高い人（主婦層や高齢者など）の参加の中心になりがちで、ターゲットである「多忙な40～50歳代の働く世代（特に男性）」に情報やアプローチが届いていない状況にあります。

〇「知る」から「行う」への壁

減塩や栄養バランスの「知識」の普及率は高まっているものの、仕事や家庭の多忙さから、実際の調理やヘルシーなメニューを選択するといった行動に結びついていない状況がみられます。

〇物価高騰の影響

近年続く物価高騰等の社会経済状況の変化が市民の消費行動に少なからず影響を与えていることが考えられます。また、米不足の影響もあって、地場産物や地域の農産物を手に取る機会が十分に確保されにくくなっているという側面があります。

これらのことから、本計画では、単なる知識の普及にとどまらず、ライフステージに応じた実践しやすい食環境の整備や、働く世代に届く効果的なアプローチへの転換を図る必要があります。

これまで、行政や関係機関が主体となって多様な食育を模索してきましたが、様々な取組が市民一人ひとりの具体的な数値や健康状態の改善にどう反映しているかが見えにくいという課題がありました。今後は、単なる知識の普及やイベント実施などの一過性の取組にとどまらず、市民のみなさんが「日常生活の中で具体的にどう行動すればよいか」が明確にわかる実効性の高いアプローチが必要です。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機とした生活様式の変化や学校を卒業した若い世代、働く世代における多忙な日常の中での生活習慣の乱れ、孤食の傾向が見られます。加えて SNS 等の過剰な健康情報の氾濫や近年高まる災害への備えなど、事態の変化に対応した実践的な食育の仕組み作りをさらに強化していく必要があります。

第４章　食育を推進する施策

1. 家庭における食育の推進

～「朝食」と「共食（トモショク）※1」からはじめる、家族と自分の健康づくり～

（1） 望ましい食習慣の確立
（2） 家族や仲間と囲む「共食（トモショク）」の推進
（3） 生涯を通じた「大人の食育（学び直し）」の推進

※1　共食（トモショク）
共食とは、一人ではなく、家族や友人など誰かと共に食事をすること。トモショクとは、共食の意味を込めながら、仕事と生活の調和の実現を推進すること。この計画では、共食をトモショクと読み、両方の意味を込めながら、「誰かと共に食事ができる豊かな食生活」を 表します。

2. 学校・就学前施設※2における食育の推進

～「食育の最大のチャンス」を活かした、生きる力の基礎づくり～

（1） 就学前施設における食育の推進
（2） 学校における食育の推進

※2　就学前施設
幼稚園、保育所（園）及び認定こども園を指します。

3. 地域と職場で育む、豊かな食生活と文化の継承

～地域・職場のつながりを広げ、食の知恵と文化を次代へつなぐ～

（1） 働く世代への健康的な食生活の支援
（2） 「共食の場」とネットワークづくり
（3） 名張の食文化・食の知恵の継承

4. 持続可能な食を支える食育の推進

～環境・防災・地産地消をつなぐ、未来を見据えた食の仕組みづくり～

（1） 地産地消の推進と生産者・消費者とのつながりづくり
（2） 食品ロス削減と環境に配慮した食生活の推進
（3） 災害に備える「食」の防災関連の取組

1. 家庭における食育の推進
～「朝食」と「共食（トモショク）」からはじめる、家族と自分の健康づくり～

家庭は、生涯にわたる健康な食習慣を育む最も大切な基盤です。しかし、仕事や子育て等に追われる慌ただしい毎日においては、生活の乱れや孤食が生じやすい環境にあります。

本市では、「食への関心や共食への意欲」を実際の行動へ結びつけることを目指し、単なる知識の普及にとどまらず、無理なく実践できる取組を提案することで、規則正しい生活習慣の定着を支援します。また、若い世代の自立期から高齢期に至るまでライフステージに応じた「大人の食育（学び直し）」を推進し、市民一人ひとりが生涯を通じて健やかで豊かな食生活を送ることを目指します。

【取組内容】

（1） 望ましい食習慣の確立

「朝食欠食の解消」を目指し、市民一人ひとりが一日の活力あるスタートを切るために、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとする規則正しい生活習慣の定着を支援します。

朝食の重要性や心身への効果について、SNS や広報誌など多様な媒体を活用した継続的な情報発信を行います。単なる知識の提供にとどまらず、ライフスタイルに合わせた具体的なメリットを伝えることで、意識の向上と行動変容を図ります。

進学や就職、一人暮らしの開始などに伴う生活環境の変化で欠食率が高まりやすい若年層に向けて、子どもの頃からの食習慣が途切れないよう支援します。コンビニ食材の活用術や、忙しい朝でも手軽に作れる「時短・簡単朝食」のレシピ提供など、自立期の実生活に即した実践的な啓発を行います。

保護者の「料理スキル」が育む子どもの豊かな心
～最新の研究から～

東京科学大学等の研究グループによる調査（小学４年生から６年生を対象とした２年間の追跡調査）で、「保護者の料理スキル（調理技術）が高い家庭の子どもほど、レジリエンス（困難をしなやかに乗り越える力）や、思いやりのある行動が高い傾向にある」ことが明らかになりました。

料理スキルそのものだけでなく、手作りの食事を通じた家庭内の温かいコミュニケーションや、食卓を囲む良好な食環境が、子どもの心や人間性の健やかな成長（生きる力）に大きなプラスの影響を与えている可能性が示唆されています。

毎日の食事づくりや、家族が一緒に食卓を囲み会話を楽しみながら食事を共にすることは、単に栄養を摂るだけでなく、子どもの心の成長を支える大切なコミュニケーションの場となっています。

無理なく楽しく続けられる家庭の食づくり（時短の工夫や共食の推進）を進める必要があります。

（2） 家族や仲間と囲む「共食(トモショク)」の推進

家族や仲間と共に食事を囲む「共食(トモショク)」を通じて、心身の健康と豊かな人間関係を育む取り組みを推進します。

特に家庭における「共食(トモショク)」については、ワークライフバランスの見直しとも結びつけながら普及を図ります。仕事や家事に追われる忙しい日々の中でも、家族揃って食卓を囲む時間や、温かい会話を通じた心の健康づくりなど、「共食(トモショク)」が持つ価値について情報発信を行います。

また、家庭での共食を無理なく実践できるよう、働き方改革とも連動しながら市民のライフスタイルに応じたサポートを展開します。親子で楽しみながら参加できる料理教室の開催や、毎日の食卓を豊かにするための具体的な調理の工夫(時短のコツ等)に関する情報提供を通じて、家庭内での絆を深めるきっかけづくりを進めます。

共食をするとこんないいこと
～共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して～

1. 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。
2. 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています。
3. 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています。
4. 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています。
5. 乳幼児～小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べていることが報告されています。
6. 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが報告されています。
7. 乳幼児を対象とした研究では、食事や間食の時間が規則正しいことが報告されています。
8. 小学生～高齢者を対象とした研究では、朝食欠食が少ないことが報告されています。起床時間や就寝時間が早いことが報告されています。
9. 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が長いことが報告されています。

家庭の食育を支えるワークライフバランス
～家族で分かち合う「食」と「家事」～

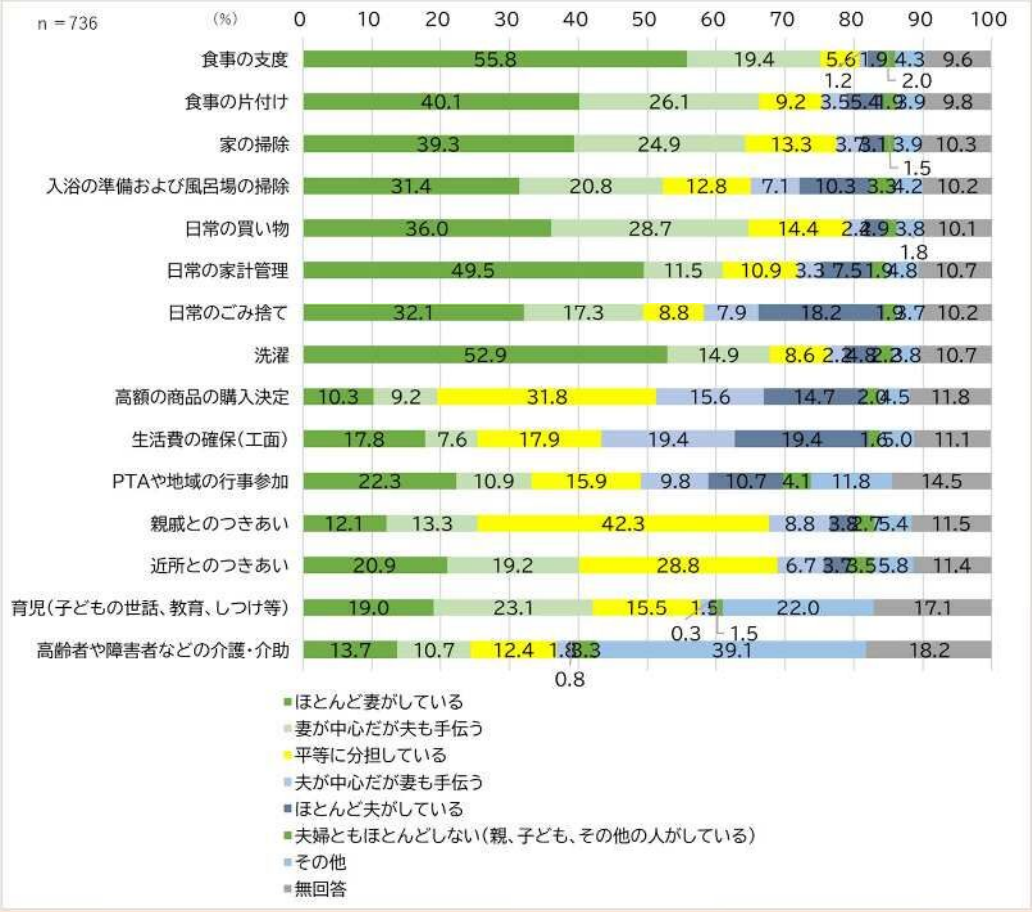
「子どもにバランスの良い食事を食べさせたい」「家族みんなで食卓を囲みたい」―誰もが願う健やかな食生活ですが、それを実現するためには、家庭内の家事・育児の分担や、働く時間の見直し（ワークライフバランス）が欠かせません。

本市が実施した「男女共同参画に関する市民意識調査」の結果でも、家事や料理の分担に関する意識や現状が示されています。仕事と家庭の両立が進み、特定の誰か（パートナー）に負担が偏ることなく、家族みんなで協力して「料理をする」「買い出しに行く」「食卓の準備や後片付けをする」という環境を整えることこそが、心のゆとりを生み出します。

その「ゆとり」や「温かい家庭の雰囲気」こそが、子どもたちの豊かな心や食習慣を育む最大の土台となります。

誰もが無理なく、楽しく参加できる家庭の食育と、それを支えるワークライフバランスの推進を進める必要があります。

［家庭における家事分担の役割］



名張市男女共同参画に関する市民意識調査（2024年11月実施）

（3） 生涯を通じた「大人の食育（学び直し）」の推進

ライフステージに応じた健康づくりの基盤として、市民一人ひとりが自身の食生活を見直し、生涯にわたって健やかに暮らすための「大人の食育」を積極的に推進します。

生活習慣の乱れや栄養バランスの偏りが生じやすい若い世代、働く世代から高齢期に至るまで、それぞれのライフステージに応じた実践的な学びを支援します。具体的には、生活習慣病予防の基本となる「主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事」の実践をはじめ、「減塩」、「適正体重の維持」、「野菜・果物の摂取」、「フレイル予防」を学ぶ健康教室や料理教室を開催します。また、関連部局や関係機関と密接に連携し、特定健康診査や後期高齢者健康診査の結果等に基づいた食生活改善の個別アドバイスや講座を実施するなど、市民一人ひとりの主体的な「行動変容」を多角的にサポートします。

世代別の重点課題については、きめ細やかな対策を講じます。

若い世代の女性においては、過度なダイエットや不規則な食習慣による「やせ」が散見されます。極端な食事制限や栄養不足は、貧血等の症状を招くだけでなく、将来の骨粗鬆症リスクの上昇や次世代の健康にも悪影響を及ぼすため、正しい食習慣と健全なボディイメージの普及啓発を行います。

一方、高齢期においては、低栄養やフレイルが健康寿命の延伸における大きな課題となっています。心身ともに健康で自立した生活を維持するため、食育を通じて「食べる力」と「栄養バランスの維持」を図ります。

さらに、歯の健康は単なるむし歯や歯周病の予防にとどまらず、適切な栄養摂取や全身の健康を維持するための基盤となります。加齢に伴う口腔機能の低下（オーラルフレイル）は食生活の質の低下を引き起こす要因となるため、生涯にわたり自分の歯を保ち、美味しく食べる力を維持できるよう、ライフステージに応じた歯科保健活動と食育を一体的に展開します。

また、推進するにあたり、食の安全・安心において多様化・複雑化する食情報やインターネット上の過剰な健康情報に惑わされないよう、公的機関が発信する信頼性の高い情報に基づいた、正しい食生活のあり方についての普及啓発を行います。市民一人ひとりが信頼できる情報を見極め、主体的に適切な「食」を選択・活用する力を育むための情報提供に努めます。

ライフステージに合わせてアップデートする
～生涯を通じた「大人の食育」のすすめ～

私たちの食習慣や身体の状態は、ライフステージの変化とともに常に移り変わっていきます。だからこそ、大人になっても「今の自分に合った食生活」にアップデートしていく「学び直し」が大切です。

例えば、進学や就職を機に生活リズムが大きく変わる高校を卒業した頃の年代（１８～２０歳程度）は、忙しさから朝食を抜きがちになり、食生活が乱れやすいターニングポイントです。食事を「自分で選び、整える」という自立した習慣を身につけることが、これからの健康の土台となります。

一方で、人生１００年時代と言われる高齢期においては、低栄養やフレイル（虚弱）の予防、そして「食べる楽しみ」を維持することが、いつまでも自分らしく暮らすためのカギとなります。

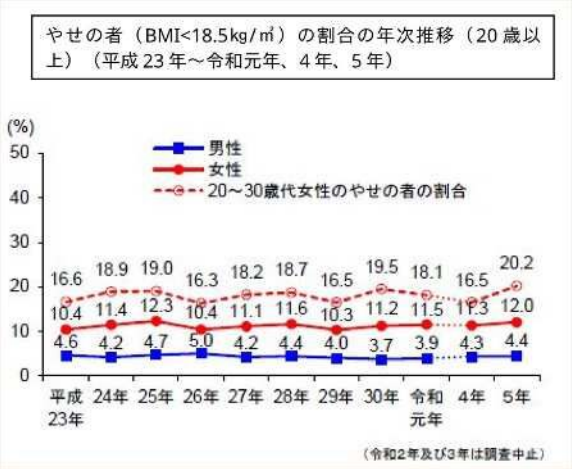
人生のあらゆる節目において、市民一人ひとりが自分の心身の健康を「食」から守り続けることができるよう、全世代に向けた食育の推進が必要です。

目標指標	現状値（令和7年度）	目標値（令和13年度）
食育に関心を持っている市民の割合 ［食育に関するアンケート調査］	90.8%	91.0%以上
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数 ［食育に関するアンケート調査］	週10回	週10回以上
健康な暮らしを送っていると感じている市民の割合 ［市民意識調査］	83.3%	85.0%

未来の健康と次世代をつなぐ「身体の土台づくり」
～若い世代・女性の「やせ」と栄養・運動の重要性～

「健康のために体重を気にしたい」ー若い世代や女性を中心に根強い「やせ指向」ですが、その背景には過度なダイエットや偏った食事によるエネルギー・タンパク質の不足が潜んでいます。

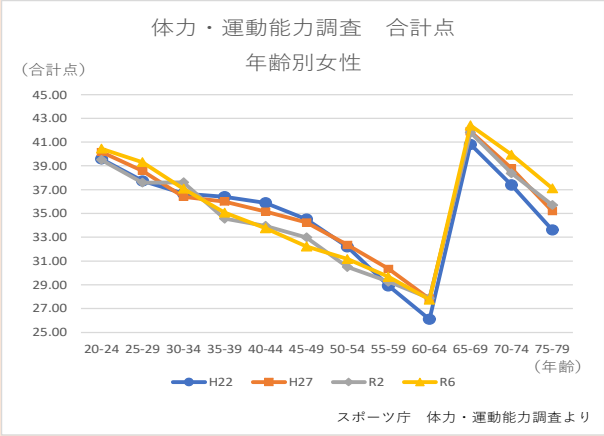
国の調査（令和５年国民健康・栄養調査）によると、女性の「やせ（ＢＭＩ１８．５未満）」の割合は１２．０％であり、特に２０～３０歳代の若い女性では２０．２％と、約５人に１人が「やせ」に該当するという高い水準で推移しています。



厚生労働省　令和５年　国民健康・栄養調査結果の概要より

こうした若い世代からの過度な偏食や「やせ」は、単なる見た目の問題にとどまりません。将来の骨粗しょう症リスクや筋肉量の低下を招くだけでなく、次世代の健康にも深刻な影響（低出生体重児の出産リスクなど）を及ぼすことが懸念されています。また、スポーツ庁の調査等でも、仕事や家事・育児に忙しい子育て・働き盛り世代において体力や筋力の伸び悩みが見られ、将来的な「プレ・サルコペニア（将来の筋肉量減少の予備軍）」への懸念も指摘されています。

健やかな体は、一朝一夕には作れません。単なる運動不足の解消にとどまらず、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事と適度な運動を一体的に推進し、市民一人ひとりが生涯にわたって生き生きと活躍できる「身体の土台づくり」が必要です。



スポーツ庁　体力・運動能力調査より

2. 学校・就学前施設における食育の推進
～「食育の最大のチャンス」を活かした、生きる力の基礎づくり～

乳幼児期から学校教育の修了期にかけての時期は、一生涯の健康な心身の土台や、食に対する豊かな感性を育む極めて重要な期間です。それぞれの発達段階や制度的背景（就学前施設における各種教育・保育指針、学校における「食に関する指導の手引」等）に基づき、切れ目のない食育を推進します。特に子どもたちが多くの時間を過ごし、体系的な指導が行える「食育の最大のチャンス」と捉え、教育活動全体を通じた実践的な学びを展開します。

【取組内容】

（1） 就学前施設における食育の推進

乳幼児期からの健やかな心身の土台づくりに向けて、「幼稚園教育要領」「保育所保育指針」「幼保連携型認定こども園教育・保育要領」に基づいた食育を推進します。

各施設の指針等を踏まえ、毎日の生活や遊びの中において、野菜の栽培やお手伝いなどを通じた五感で食に親しむ体験活動を充実させます。その際、発達に応じた安全面への配慮を大切にしながら、和やかな雰囲気の中で食べる喜びや楽しさを味わい、「食べる意欲」を育みます。

また、職員が連携し、子ども一人ひとりの発育・発達や心身の状況に応じた望ましい食事の提供と実践に努めます。

さらに、給食試食会の開催や保護者への情報提供、個別の相談支援などを通じて、園での食体験を家庭へとしっかりとつなぎます。地域とも連携・協働しながら、家庭全体で規則正しい生活リズムと望ましい食習慣の基礎づくりができるよう支援します。

五感を使った食の体験が育む「食べる意欲」
～就学前施設からの食育のスタート～

心身の基礎が作られる就学前（幼稚園、保育所（園）及び認定こども園）の時期は、一生の「食べる力」の土台となる大切なタイミングです。

この時期に大切にされているのが、「五感を使った食の体験活動」です。例えば、施設での野菜の栽培や収穫体験、食材に触れるクッキング保育、給食の食材を間近で見る機会などは、子どもたちの「これなんだろう？」「食べてみたい！」という好奇心を刺激します。

自分で育てたり触れたりした経験が、「食への興味・関心（食べる意欲）」や「食べ物や作ってくれた人への感謝の心」を育みます。

就学前からの豊かな食体験を通じて、子どもたちの健やかな心身の成長を支える必要があります。

（2）学校における食育の推進

子どもたちが多くの時間を過ごし、体系的な指導が行える「食育の最大のチャンス」と捉え、学校教育全体を通じた食育を推進します。

学校における食育を効果的に展開するため、栄養教諭の専門性を活かし、「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」に沿った各教科や特別活動を通じた体系的な指導の充実を図ります。

また、学校給食法を踏まえた学校給食を「生きた教材」として位置づけ、栄養教諭が中心となって給食の時間や教科等をつなぐ指導を展開します。これにより、バランスのよい食事の選択や正しい食事のマナーを身につけるとともに、食材の生産や調理に関わる人々への感謝の心を育みます。

加えて、地域の自然や農業に関する知識を深め、食への感謝の気持ちを一層育むため、学校給食における地場産物の活用を促進します。生産者や関係機関との連携を大切にしながら、地産地消の取り組みを充実させていきます。

さらに、令和11年度の稼働に向けて整備が進められている新学校給食センターにおいては、安全・安心な給食の提供はもちろんのこと、「食育の拠点」としての役割が期待されています。新センターの稼働により、地場産物の活用拡大や食に関する情報の視覚化、見学・学習機能などが一層充実し、子どもたちが「食の恵み」や「調理の工夫」を深く学ぶことができる生きた環境づくりを推進します。

あわせて、児童生徒の肥満は生活習慣病の発症につながり、過度の痩身は心身の成長を阻害する要因となることから、早期から正しい知識を学び、健全な食生活を実践できるようにすることが重要です。

このため、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」栄養教諭が主体となり、学級担任や養護教諭、関係機関等と連携を密にしながら、偏食や肥満・痩身の傾向がある児童生徒やその保護者に対する個別の相談や指導を充実させ、心身の健やかな成長と健康状態の改善を支援します。

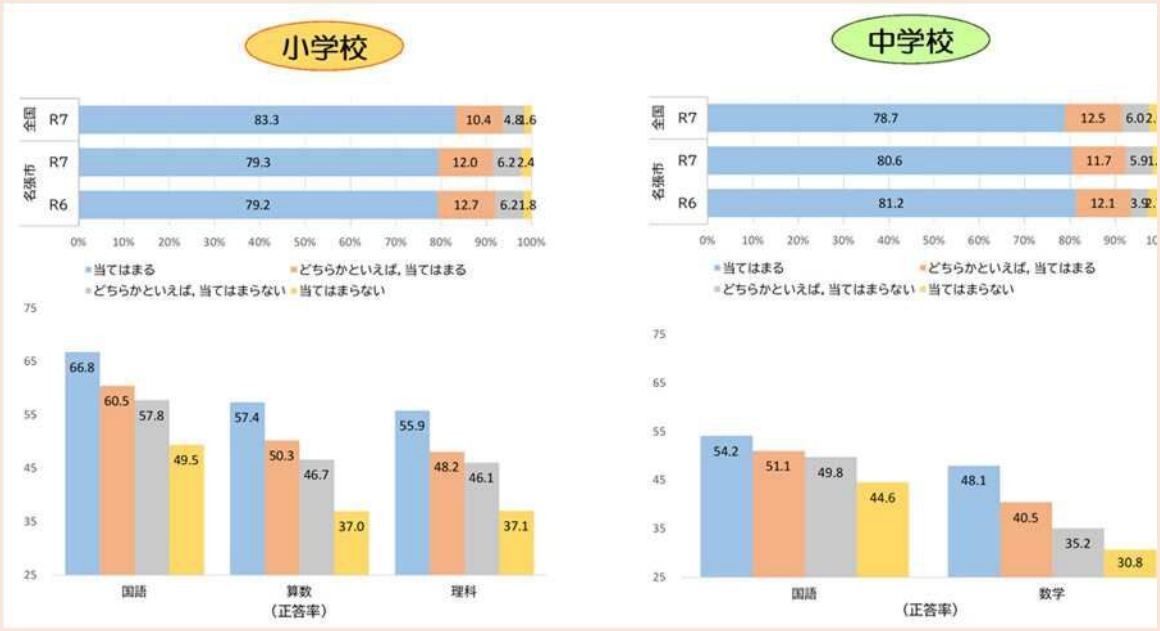
「朝食と学力・体力の深い関係」
～毎日の朝ごはんが、学校での力を引き出す～

文部科学省の全国学力・学習状況調査や各種の健康調査等では、「毎日朝食を食べている児童生徒ほど、学力調査の正答率や体力が高い傾向にある」ことが示されています。

朝食は、睡眠中に低下した脳や体のエネルギーを補給し、スイッチをオンにするための大切な燃料です。しっかり朝ごはんをとることで、午前中の授業への集中力や記憶力が向上し、学校生活で最大限の力を発揮することができます。

家庭とも連携しながら、子どもたちが「朝食をしっかり食べる習慣」を身につけ、健やかに学び成長できる環境づくりを進める必要があります。

［朝食の喫食状況と学力（正答率）の関係］



令和７年度全国学力･学習状況調査

目標指標	現状値（令和7年度）	目標値（令和13年度）
朝食を食べている児童生徒の割合　小学6年生 ［全国学力･学習状況調査］朝食を「毎日食べている」「どちらかと言えば毎日食べている」と回答した割合	91.3%	95.0%
朝食を食べている児童生徒の割合　中学３年生 ［全国学力･学習状況調査］朝食を「毎日食べている」「どちらかと言えば毎日食べている」と回答した割合	92.3%	95.0%
学校給食における地場産物の使用割合 ［学校給食における地場産物活用状況調査］金額ベース	25.7%	28.0%

3. 地域と職場で育む、豊かな食生活と文化の継承
～地域・職場のつながりを広げ、食の知恵と文化を次代へつなぐ～

食育は家庭や学校の中だけで完結するものではなく、人が社会に出てからも、地域や職場といった多様なつながりの中で継続されなければなりません。

「地域での食事やコミュニティの場に参加したい」という高い意欲が見られる一方で、日々の忙しさや機会の不足から実践に至っていない現状があります。

本市では、企業・事業所と連携した「職場での健康づくり」をさらに強化するとともに、身近な地域で誰もが孤立せず、共に食を楽しめる「共食の場」を創出します。また、名張に根付く豊かな食の知恵や文化を現代のライフスタイルに合わせて無理なく継承し、世代を超えたつながりを育むことを目指します。

【取組内容】

（1） 働く世代への健康的な食生活の支援

人生の長きを占める働き盛り世代が、多忙な日々の中でも健康的な食生活を維持できるよう、社会全体で支える環境づくりを支援します。

周知にあたっては、必要に応じて関係部局及び関係団体の協力を得ながら、市内事業所等と連携し、仕事の合間でも無理なく実践できる食生活の工夫や、生活習慣病予防（減塩や野菜摂取等）に関する情報の提供、啓発を行います。また、市の特定健康診査や保健指導等と緊密に連動させ、働く世代が自身の健診結果を振り返り、自主的に食生活の改善へと踏み出すきっかけづくりを促進します。

（2）「共食の場」とネットワークづくり

市民の「共食への意欲」を実際の行動へと結びつけ、家庭にとどまらず地域社会全体へと温かい食のつながりを広げる取り組みを推進します。

身近な地域（市民センター等）における共食機会の創出として、多世代が気軽に集まり、共に食事を楽しむことができる場の情報発信や開催支援を行います。また、民生委員、食ボランティア団体等の多様な主体が連携し、高齢者の孤食防止を図るとともに、地域全体で食を通じた見守りやつながりを深めるネットワークの強化を図ります。

地域の「共食」がもたらす健康とつながり
～孤食を防ぎ、心豊かな地域社会へ～

近年の公衆衛生や栄養学の研究では、食事を「誰と食べるか（共食の有無）」が、心身の健康や生活の質（ＱＯＬ）に深く関わっていることが示されています。

特に、高齢者層を対象とした調査では、一人で食事をする「孤食」の頻度が高い人ほど、主観的な健康感が低くなりやすく、栄養の偏りやうつ傾向のリスクが高まることが指摘されています。一方で、地域の市民センターやサロンなどで多世代が共に食事を楽しむ「共食の場」に参加することは、単に栄養を摂るだけでなく、「人との会話」「社会的なつながり（社会的孤立の防止）」「外出のモチベーション」を生み出し、心身の健康を保つための大きな要因となることが分かってきています。

食べることを通じて地域住民の絆を深め、誰もが孤立しない温かいネットワークを築くことは、これからの地域社会における大切な健康づくりです。

地域での多様な共食の機会や、支え合うつながりづくりを進める必要があります。

（3）名張の食文化･食の知恵の継承

先人から受け継がれてきた名張独自の食文化や食の知恵を大切に守り、次世代へと引き継ぐとともに、地域の魅力発信につなげる取り組みを推進します。

地域の伝統的な食の知恵や行事食を体験できる講座やイベントを開催するほか、古くから伝わる名張の食文化を、今の暮らしに合わせて家庭でも楽しく味わえるよう、調理実習などを通じて、その美味しさや調理方法を伝えていきます。

さらに、「食」を通じた魅力発信においては、地域の事業者が主役となって自由な発想で取り組むことができるように市として後押しします。名張ならではの豊かな食文化や特産品を入り口として、市外から訪れる方とのあたたかい交流を生み出し、名張の食のファンとなって継続的に関わってくれる「関係人口」の拡大につなげていきます。

学校や就学前施設においては、地場産物を給食へ積極的に導入し、名張産や三重県産の食材を味わうことで、地域の農業や豊かな食文化への理解を深めます。また、地域の生産者や伝統食の伝承者を招いた授業や交流を実施するとともに、名張の郷土料理や行事食を味わう体験の機会を充実させます。

目標指標	現状値（令和7年度）	目標値（令和13年度）
地域等で共食したいと思う人が共食する割合 ［食育に関するアンケート調査］	75.0%	75.0%以上
40歳以上の肥満者の割合 ［名張市国民健康保険被保険者のうち40歳以上75歳未満の人が特定健康診査を受診しBMIが25%以上の人の割合］	28.7%	28.7%以下

4．持続可能な食を支える食育の推進
～環境・防災・地産地消をつなぐ、未来を見据えた食の仕組みづくり～

私たちが日々の生活で口にする「食」を通じて、豊かな自然環境や地域の農業、そしていざという時の備えをつなぎ、未来の世代へ豊かな食環境を引き継ぐための取組を推進します。

さらに、近年の災害時における食の重要性を踏まえ、日頃からの備えを意識した「防災の視点」を新たに組み込みます。「いつも（環境・地産地消）」と「もしも（災害時の備え）」の両面から、持続可能な食の仕組みづくりを目指します。

【取組内容】

（1） 地産地消の推進と生産者・消費者とのつながりづくり

名張の豊かな農産物の消費拡大に向けて、市内の直売所や事業者等と連携し、地産地消の推進や名張産食材の魅力を発信する機会を提供します。また、農業体験やマルシェ等のイベントを通じて、生産者と消費者が直接交流する「顔の見える関係」を構築し、食や農業への理解を深める取り組みを支援します。

（2） 食品ロス削減と環境に配慮した食生活の推進

家庭や日常における食品ロス削減の啓発として、買い物時に適量を購入することや賞味期限への正しい理解、調理時の食材の使い切り、食べ残しの防止など、市民の実践的な行動変容を促進します。さらに、環境負荷を意識した調理の工夫（エコクッキング等）などを通じて、地球環境と調和した食生活の普及を図ります。

（3） 災害に備える「食」の防災関連の取組

災害時に備え、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を確認しながら日常的に消費・補充していく「ローリングストック法」の家庭における普及啓発を行います。また、防災訓練や講座等と連動させ、いざという時のための食の備えや簡易的な調理の知恵に関する情報提供を充実させます。

もしもの備えは「普段の食卓」から
～災害時を生き抜く「防災×食育」～

近年、大規模な自然災害が全国各地で頻発する中、食育の分野においても「災害への備え」の重要性が高まっています。

災害時、ライフラインが止まった直後の避難生活では、配給される食品の多くが炭水化物に偏っていた結果、便秘、ビタミン不足による体調不良、高齢者の低栄養やフレイル（虚弱）の急速な進行、免疫力の低下などが大きな課題として報告されています

こうしたなか、注目されているのが日常生活の中で災害への備えを進める「ローリングストック（日常備蓄）」の考え方です。特別な非常食を買い溜めるのではなく、普段から少し多めに食材や加工品を買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べた分を買い足していくことで、いつも通りの美味しい食事を災害時にも再現することができます。

「持続可能な食」とは、地球環境だけでなく、いざという時にも自分と大切な人の命・健康を守り抜く強さを持つことです。

日常生活の延長線上にある実践的な防災・食育の普及を進め、災害に強いしなやかな地域づくりを推進する必要があります。

目標指標	現状値(令和7年度)	目標値(令和13年度)
名張市の農産物を消費している市民の割合 [市民意識調査]	60.3%	60.3%以上

第５章　食育推進に向けた体制

1. 多様な関係者の連携・協働の強化

食育に関連する施策を行っている主体は、名張市はもとより、教育、保育、福祉、医療及び保健の関係者、農林漁業の関係者、食品の製造、加工、流通、販売、調理等の関係者、その他の食にかかわる活動等の関係者、様々な民間団体やボランティア等に至るまで多様かつ多数となっています。

また、食育は幅広い分野にわたる取組が求められる上、様々な家族の状況や生活の多様化といった食育をめぐる状況の変化を踏まえると、より一層きめ細やかな対応や食育を推進しやすい仕組みづくりが重要になっています。

したがって、食育を推進する施策の実効性をこれまで以上に高めていくためには、食育に係る多様な関係者が、その特性や能力を生かしつつ、主体的に、かつ、互いが密接に連携・協働して、緊密なネットワークを築き、多様な取組を推進していくことが極めて重要であり、その強化に努めます。

2. 積極的な情報提供

食育は、個人の食生活に関わる問題であることから、子どもから成人、高齢者に至るまで、市民一人ひとりによる理解と実践を促進することが何よりも重要です。

このため、ライフステージのつながりを意識しつつ、生涯にわたって大切にしたい食育の取組について、さまざまな機会を活用し、積極的に情報提供を行います。

また、「広報なばり」、市ホームページ、名張市公式 SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）等を活用し、食育の取組をわかりやすく情報発信します。

3. 計画の進行管理

この計画や食育の推進に関する施策を積極的に実施するため、庁内会議で実施状況を把握し、名張市食育推進会議において、計画の推進に関し必要な事項について調査、審議するとともに、計画の進捗状況を確認し、効果等の評価を行います。また、状況の変化により、必要に応じて柔軟に施策や推進方法を見直すなど適切な計画の運用を行います。