重点プログラム　食育推進の担い手が重点的に取り組みます！

重点プログラム	事業概要
①わ食の日事業	毎月19日（食育の日）の「わ食の日」を啓発するとともに、３つのわ食（和食・輪食・環食）の実践につながる様々な取組を実施する。また、様々な機会や場面を活用した３つの「わ食」に関する情報提供を行う。 ●**和食** … 栄養バランスのとれた食事や減塩でおいしく食べるための具体的な方法やメニューの啓発 ●**輪食** … 共食の重要性の啓発、食文化を伝承する取組の推進 ●**環食** … 地場産物等の活用の促進、食材の廃棄を減らす取組の推進
②自然に健康になれる食環境づくり事業	食品関連事業者等と連携し、栄養成分表示や減塩メニューの提供を行う飲食店等を増やすなど、中食や外食において、栄養バランスや減塩に配慮した食品や料理が入手しやすい食環境づくりを推進する。 また、企業等に対し「健康経営」等に関する情報の提供など、職場における食環境づくりを推進する。
③食を通じてみんなで育てようひろしまっ子事業	家庭、学校、幼稚園・保育園等、地域社会等が連携し、幼児期から学童期にわたる子どもの発達段階に応じた取組を継続的に行う。
④若者世代のための食育啓発事業	20～30歳代を中心とする若者に対し、朝食の大切さを啓発するとともに、望ましい食習慣の形成や食に関する自己管理能力の育成を図るための具体的な取組を行う。
⑤噛ミング30運動の推進	ひとくち30回以上噛むことを目標に、「よく噛んで味わって食べることの大切さ」を周知するとともに、ライフステージに応じた「食べ方」への支援を行う。
⑥食と農と水産の体験活動推進事業	農林水産業の体験活動の機会の提供に努めるとともに、開催情報等を、年齢別等のニーズを踏まえながら、市民にわかりやすく情報提供する。
⑦つなぐ・つながる地産地消推進事業	県や広島広域都市圏内の地場産物を活用した給食献立の実施促進に向けて、市場や関係機関と連携強化した取組を実施する。また、「ひろしま地産地消の日」をはじめとした各種イベントやＳＮＳ等の活用、生産者と消費者の交流など、地産地消の一層の推進に向けた取組を行う。
⑧ひろしま食育ネットワーク連携事業	参加企業・団体等の更なる拡大と相互連携の強化を図りつつ、官民一体となった取組やイベント等を効果的に実施するとともに、市公式ＳＮＳなど各種デジタル媒体等を活用し、積極的な情報共有を行う。 また、県や広島広域都市圏内の市町と情報を共有し、啓発活動や地産地消に関する取組を推進する。

毎月19日は「わ食の日」 3つの「わ食」の実践を！

広島市では、毎月19日（食育の日）を、次の3つの「わ食」を推進する「わ食の日」としています。

和食

栄養バランスのとれた日本型食生活

日本が世界有数の長寿国である理由は、ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使った多様なおかずがあり、栄養バランスに優れた「**日本型食生活**」にあるとも言われています。

減塩にも配慮した「**和食**」が大切です。

また、**和食**に使われることの多い伝統的な噛みごたえのある食材を食べることは、口腔機能の発達・維持にもつながります。

輪食

食卓を囲む家族等との団らん

家族などと食卓を囲むことは、特に子どもにとって、食事の楽しさを実感するとともに、食事のマナーなどを学ぶ重要な場となります。

また、地域などで、様々な世代と食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、人々との絆を固める大切な機会であるとともに、食文化や郷土料理の伝承にもつながります。

環食

環境に配慮した食生活

計画的に食品を購入する、食べきれる量を作る・注文する、食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して残さず食べるなど、食べ物を大切にし、食生活の面からも、環境への負荷の軽減に配慮することが大切です。

また、地場産の食材や旬の食材を使うことも、環境への負荷の軽減につながります。



広島市健康福祉局保健部健康推進課　広島市食育推進会議事務局
〒730-8586 広島市中区国泰寺町一丁目６番34号
TEL：(082)504-2980　FAX：(082)504-2258
広島市食育ホームページ
https://www.city.hiroshima.lg.jp/living/kenkou/1021223/1006086/index.html

登録番号：広X3-2021-440

参考資料１

概要版



第4次 広島市 食育推進計画

令和３年度～令和８年度

～食育で人づくり・まちづくり～

基本理念

食を通じて「健やかな体」と「豊かな心」を育みます

目　標

健全な食生活を実践する市民を増やします

現状値（令和２年度）：70.6%　目標値（令和８年度）：80%以上

「健全な食生活」とは　こんな望ましい姿の食生活

①栄養バランスがとれている ②規則正しく食事をとる
③よく噛んで味わって食べる
④食卓を囲んで家族等が一緒に食事をする
⑤無駄な食べ残しや廃棄をしない
⑥地場産や旬の食材を活用する
など

3つの「わ食」

- 和食　栄養バランスのとれた日本型食生活
- 輪食　食卓を囲む家族等との団らん
- 環食　環境に配慮した食生活

基本方針

広島市では、第１次計画以来、基本理念の実現に向けた広島市独自の取組として、健全な食生活を進める上での基本的な考え方である、**３つの「わ食(和食・輪食・環食)」**を推進してきました。

第４次計画では、４つの基本方針を掲げ、引き続き**３つの「わ食」**を推進する中で、市民の心身の健康を支える食と、その食を支える環境を持続可能なものとする取組を連携して推進するとともに、コロナ禍で見えてきた新たな課題に対応するため、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を踏まえた「新たな日常」や、新しい広がりを創出するデジタル化に対応した取組を推進します。

こうした取組を、食育推進の担い手が相互に連携し、全市一体となった広島らしい食育推進運動として展開することで、持続可能な「まち」の実現を目指します。

基本方針❶（和）生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進
連携
基本方針❷（輪・環）持続可能な食を支える食育の推進

基本方針❸　「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

基本方針❹　全市一体となった広島らしい食育推進運動の展開

令和４年３月
広　島　市

基本方針に基づく施策展開

基本方針	施策展開		重点プログラム（裏面）	評価指標		現状値（R２年度）（※R３年度）	目標値（R８年度）
① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進 和 ●関連するSDGs	(1) 栄養バランスや減塩に配慮した食生活の推進 拡充	● **「人生100年時代」に向け、健康寿命の延伸を目指したライフステージに応じた取組の推進** ●全ての市民が栄養バランスや減塩に配慮した食生活を実践するための「和食」に関する普及啓発 ●ライフステージごとの課題に応じた食事の具体例等の提示など、日々の主体的な実践につながる取組の推進 【子ども・若い世代】望ましい食習慣の習得　【働く世代】減塩、野菜摂取量増加　【高齢者】身体状況に応じた栄養摂取	①	「和食」を実践している人の割合 和		67.1%	80%以上
			①	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べている人の割合		未把握（参考値(国):36.4%）	50%以上
		● **誰もが自然に栄養面に配慮した食品や料理を選択でき、健康になれる食環境づくりの推進** ●中食や外食も含めて、栄養バランスや減塩に配慮した食品や料理を選択でき、誰もが自然に健康になれる食環境づくりの推進 ●職場等で栄養バランスに配慮した食事が入手しやすくなる等の食環境づくりなど、「健康経営」に関する情報提供	②	元気じゃけんひろしま21協賛店・団体（食生活協賛）の認証数		415店舗	700店舗
	(2) 健康な食べ方（規則正しく、よく噛んで味わう等）の実践に向けた取組の推進	● **子どもやその保護者、若者に対する朝食摂取の重要性の啓発** ●子どもや保護者に対する子どもの朝食欠食をなくすための啓発や、朝食を食べない習慣が始まりやすい大学進学や就職等の機会を捉えた啓発 ●若い世代が栄養バランスのとれた朝食をとりやすい食環境づくりの推進 ●簡単に準備できる朝食や朝食摂取の重要性に関するデジタル媒体やＳＮＳ等を活用した効果的な啓発	③	朝食を食べることが習慣になっている子どもの割合	小学生	95.5%※	100%
					中学生	94.0%※	
			④	朝食を食べることが習慣になっている若い世代の割合	20歳代男性	72.3%	85%以上
					20歳代女性	77.3%	
					30歳代男性	76.1%	
					30歳代女性	85.7%	
		● **よく噛んで味わって食べることの大切さやライフステージに応じた食べ方への支援** ●各ライフステージに応じた、よく噛んで食べることの効果の周知や意識づけ、口腔機能の状態に応じた食材や料理の選び方等の啓発	⑤	よく噛んで食べるなど食べ方に配慮する人の割合		73.5%	80%以上
② 持続可能な食を支える食育の推進 輪 環 ●関連するSDGs	(1) 食を通じたコミュニケーションの機会を増やす取組の推進 拡充	● **子どもがいる世帯に対する家族団らんの重要性やワーク・ライフ・バランスの啓発** ●食卓が子どもにとって団らんの楽しさを実感し、食事のマナーを学ぶ重要な場であることへの理解と啓発の実施 ●仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進に配慮した環境づくりの推進	①	「輪食」を実践している人の割合 輪		69.5%	80%以上
		● **地域コミュニティ等を通じた輪食の推進** ●オンラインの活用など「新しい生活様式」に対応しつつ、地域や所属するコミュニティ等における食を通じた人との交流の大切さの啓発					
	(2) 郷土料理や広島の食文化への理解と伝承の促進	● **地域のイベントや学校給食等を活用した郷土料理や行事食の啓発** ●地域のイベントや学校・保育園等の給食献立での郷土料理や行事食の提供や、食育だより、ＳＮＳ等でのレシピの啓発 ●様々な行事やイベント等を活用した、広島の郷土料理や行事食の普及啓発	① ③	郷土料理や行事食を月１回以上食べている人の割合		未把握（参考値(国):44.6%）	50%以上
	(3) 農林水産業の重要性を理解し実感する活動の促進	● **子どもを始め高齢者に至るまでの幅広い世代に対する体験活動の機会の提供** ●農林漁業者等と、教育関係者等を始めとした食育推進の担い手が連携・協働した、幅広い世代に対する体験活動機会の提供 ●オンラインでの活動を実体験と組み合わせる等の新たな取組の推進	⑥	農林水産業の体験交流人口		68万人	106万人以上
	(4) ひろしまの地産地消を普及する取組の推進 拡充	● **「ひろしま地産地消の日」の推進など地産地消の大切さの普及啓発** ●“ひろしまそだち”農林水産物や、広島広域都市圏の農林水産物を普及する「ひろしま地産地消の日」の取組など、地産地消の大切さを普及啓発する取組	⑦	“ひろしまそだち”を購入したことがある世帯の割合		69.9%（H30年度）	70%以上
		● **学校給食等における地場産物の活用の促進** ●学校や保育園等の給食への積極的な地場産物の活用や、食育だより、ＳＮＳ等での保護者へのレシピ等の啓発	①	学校給食における地場産物の使用割合（品目別使用割合の平均）		31.3%	40%以上
	(5) 食品や食材の廃棄を減らす取組の推進	● **エコクッキングの啓発や食品ロス削減の取組の推進** ●エコクッキングの普及、食品の販売方法の工夫など、食品ロス削減の取組の推進 ●消費者が食品表示や保存方法などの正しい知識を持ち、自らの判断で食品を選択するための情報発信	①	「環食」を実践している人の割合 環		79.7%	83%以上
③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進 新規 ●関連するSDGs		● **SNSなどデジタル技術を活用した取組等の推進** ●「新たな日常」を踏まえた、食育に関する啓発の内容や実施方法の工夫 ●ＳＮＳなどデジタル技術を活用したライフステージに応じた情報発信 ●特に若い世代や食育推進の担い手に対するＳＮＳ等を活用した情報発信	④ ⑧	健全な食生活を実践する若い世代の割合	20歳代男性	57.2%	70%以上
					20歳代女性	64.4%	
					30歳代男性	63.0%	
					30歳代女性	74.0%	
④ 全市一体となった広島らしい食育推進運動の展開 ●関連するSDGs		● **食育推進の担い手の共助・協働による３つの「わ食」の推進** ● **食育推進の担い手間の相互連携の促進** ● **県や広島広域都市圏内市町との食育に関する情報共有の促進** ●「わ食の日」や3つの「わ食」に関する情報発信 ●官民連携による食育推進の一層の充実や「ひろしま食育ネットワーク」参加団体の相互連携の強化による広島らしい食育の推進 ●県や広島広域都市圏内市町と連携した地産地消を始めとする食育に係る取組の実施	① ⑧	「わ食の日」を認知している人の割合		31.0%	50%以上