



# 富士山 おむすび 計画

特集 みんなで「食育」を実践しよう！

私たちは、安全なものをおいしく食べて心と体の健康を保っています。

また、私たちが食べているものは、どこでどのようにつくられているのか知ることが大切です。

今回は、「食」についてみんなで考え、食育を実践するために策定した、富士市食育推進計画「富士山おむすび計画」を紹介します。

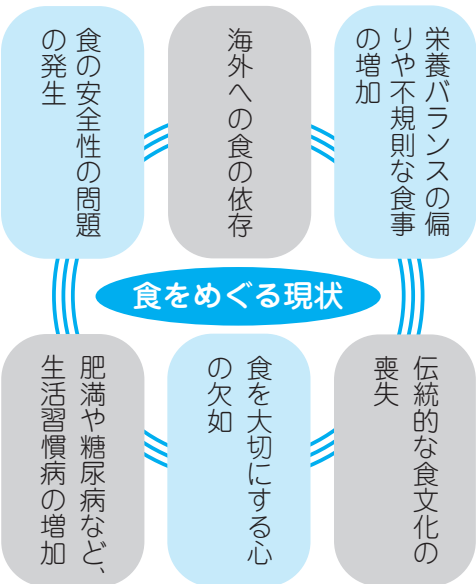
## 「食育」ってなんなの？

「食べること」は、生きていく上で欠かせないことです。「食事」は、栄養をとるだけでなく、コミュニケーションやしつけの場でもあります。

「食育」とは、食べ物や食べ方などの正しい知識を身につけ、健全な食生活を実践するために、望ましい食生活、食の安全、食料問題、食文化など、食に関するさまざまなことを学ぶ取り組みのことです。

## 今、なぜ「食育」なの？

かつて家庭生活の一日は、朝食の家族の団らんから始まり、夕食の語りの中で終わりました。現在、このような生活習慣は失われつつあります。それに伴い食生活も変化し、「食をめぐる現状」に赤信号が点滅し始めました。



富士市の「食をめぐる現状」の問題点としては、「単独世帯の増加」、「中学・高校生の朝食欠食率の増加」、「糖尿病による死亡率の増加」などが挙げられます。

このような現状に対応するため、「食育」は地域や社会全体の問題として取り組む必要があります。

★基本理念★

食で育む健全な心とからだ



市は、食育を推進するに当たり、基本理念を「食で育む健全な心とからだ」と定めました。  
この理念を達成するため、各種の取り組みを推進していきます。

「富士山おむすび計画」って？

●富士市食育推進計画の名称です

「富士山おむすび計画（富士市食育推進計画）」は、「食育」を生きたる上での基本と位置づけています。「食育」の推進は緊急の課題であることから、市民と行政が一体となって策定した計画です。

「食育」を広く進めることで、市民一人一人が「食」についての意識を高め、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができます。そのため、家庭、教育、保育、農林水産、食品、市民団体など幅広い分野の関係者が連携し、一体となって、計画を推進していきます。

●なぜ「富士山おむすび計画」って「おむすび」？

「食育」では、栄養バランスと食料自給率向上のため、「米」を主食とした日本型食生活を推進しています。

この「米」を使った日本古来の伝統的な食べ物である「おむすび」と、富士市のシンボリック的存在である「富士山」の形が同じ三角形であることから、「富士山」と「おむすび」を合わせた計画名称としました。

また、おむすびの「むすぶ」という表現は、食育推進のためのネットワークを地域で結んでいくという方向性もあらわしています。

◆ライフステージ別の取り組み◆

生涯を通じ、「食」を営む力は、年代（ライフステージ）に応じた豊かな食習慣の積み重ねによりはぐくまれます。「富士山おむすび計画」では、生涯を6つのライフステージに区分し、それぞれの年代の特徴・課題に応じた食育への取り組みを推進していきます。

●妊娠期

出産に向け、健全な子どもの基礎をつくるために重要な時期

食に関する知識・技術を習得しましょう

●乳幼児期（0歳～5歳）

食習慣の基本を身につける時期

食事リズムを身につけて、食に関する基礎をつくりましょう

●学齢期～思春期（6歳～19歳）

食習慣の基礎が完成し、自己管理ができる時期

正しい食行動を習得し、自分の食事を管理できるようになりましょう

●青年期（20歳代）

健康的な食生活を実践し、体力の維持・増進に努める時期

健康的な食生活の実践で、健やかな生活リズムを身につけましょう

●壮中年期（30歳～69歳）

健康的な食生活を実践し、生活習慣病の予防に努める時期

自分に合った食生活を実践するとともに、家庭や地域でも食に関する取り組みをしましょう

●高齢期（70歳以上）

食を楽しみながら、次世代に食の大切さを伝えていく時期

健康状態に合わせた食生活の実践と、食文化などの知識を次の世代に伝えましょう

食育を推進していくためには、市民一人一人の行動がとても大切です。食育について理解しやすいように、4つの目標キャッチフレーズと市民行動目標を掲げました（4・5ページ参照）。ぜひ「富士山おむすび計画」を実践しましょう！