第１章　はじめに

１　計画策定の趣旨

「食」は、命の源であり、私たちが生きるために欠かせないものです。また、豊かな人間性を育み､生きる力を身につけていくために､何よりも大切なものであり、おいしく楽しく食べることは、人々に喜びや楽しみをもたらし、日々の生活を心豊かにしてくれます。

そして、食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を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人間を育てることです。

昨今、大きく変化している食をめぐる環境のなかで、全ての長崎市民に向けて、食育への更なる普及啓発に努めるとともに、「長崎市民一人ひとりが『食』について意識を高め､心身の健康を増進する健全な食生活を実践する」というめざす姿に向かって、食育を推進する各々の分野が連携、協働しながら取り組んでいくため、第４次長崎市食育推進計画を策定します。

２　計画策定の背景

（１）長崎市の現状

長崎市の食育をめぐる現状は、「第３次長崎市食育推進計画（平成29年度～令和３年度）」の将来目標分析や長崎市民健康意識調査*1の結果などから「食育に関心を持っている市民の割合」が低いこと、また、「家族と一緒に食事をする市民の割合（共食*2）」、「食生活に気をつけている市民の割合」、「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合」、「規則的な時間に食事をし、よく噛んで食べる市民の割合」、「朝食を摂取する市民の割合」（20～39歳男女）の停滞があり、特に男性や20歳代女性などは、食育に関心がなく、健全な食生活に向けて“実践”ができていない状況です。

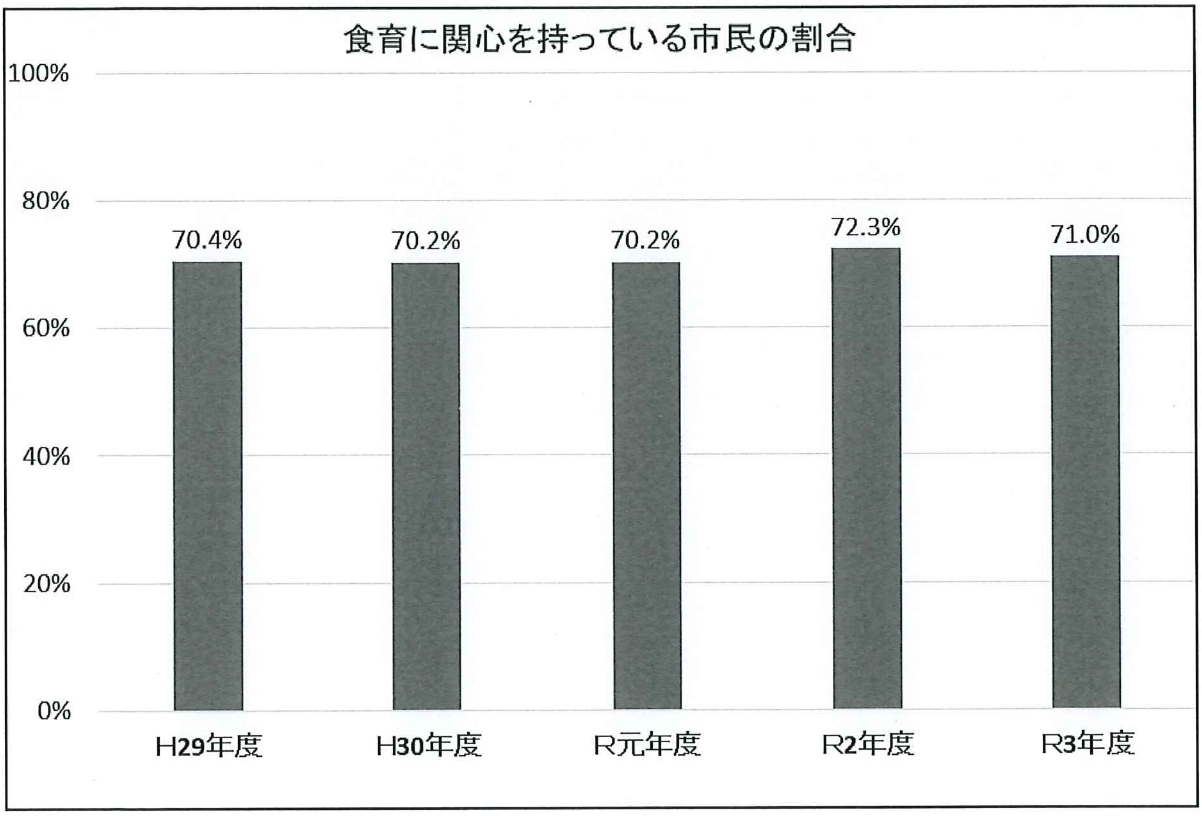
第３次長崎市食育推進計画においてめざす姿として掲げていた、長崎市民一人ひとりが『食』に関する意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するためには､全市民に対する生涯を通じた食育への取組みや健康無関心層を自然に取り込む取組みが必要とされています。

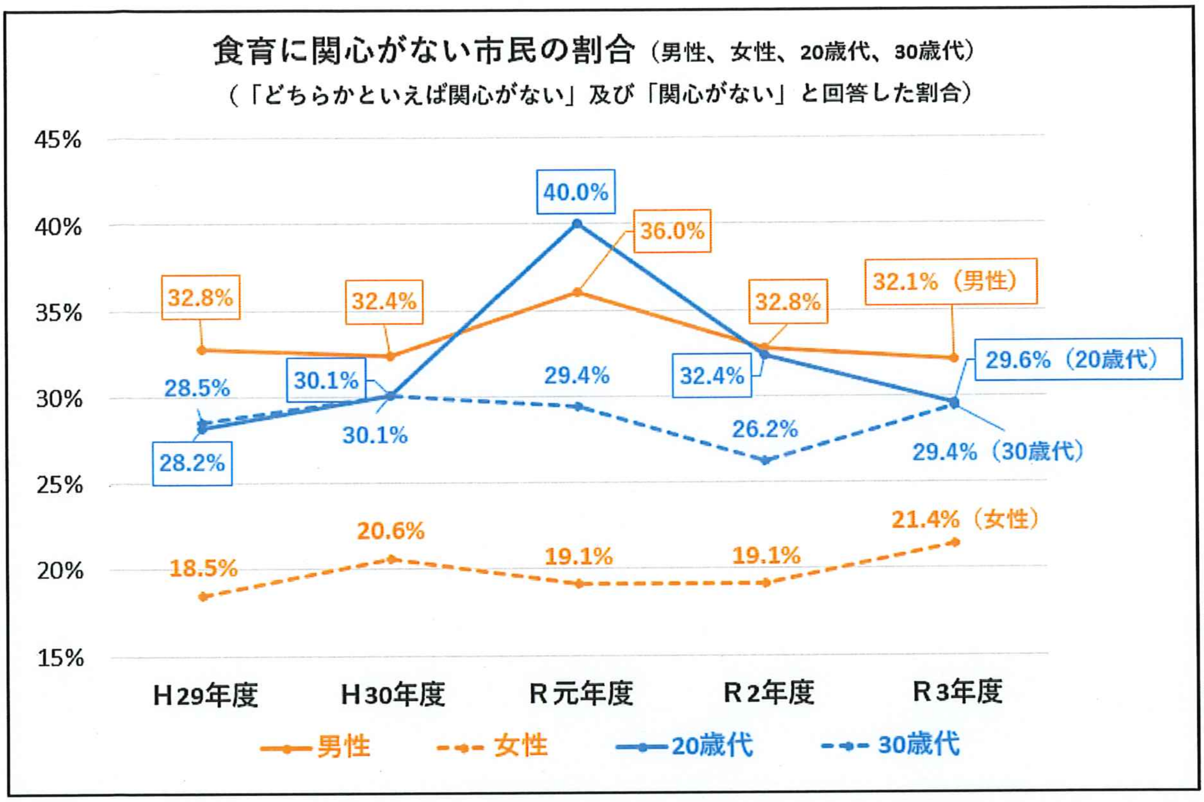
また、本計画の策定期間においては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に

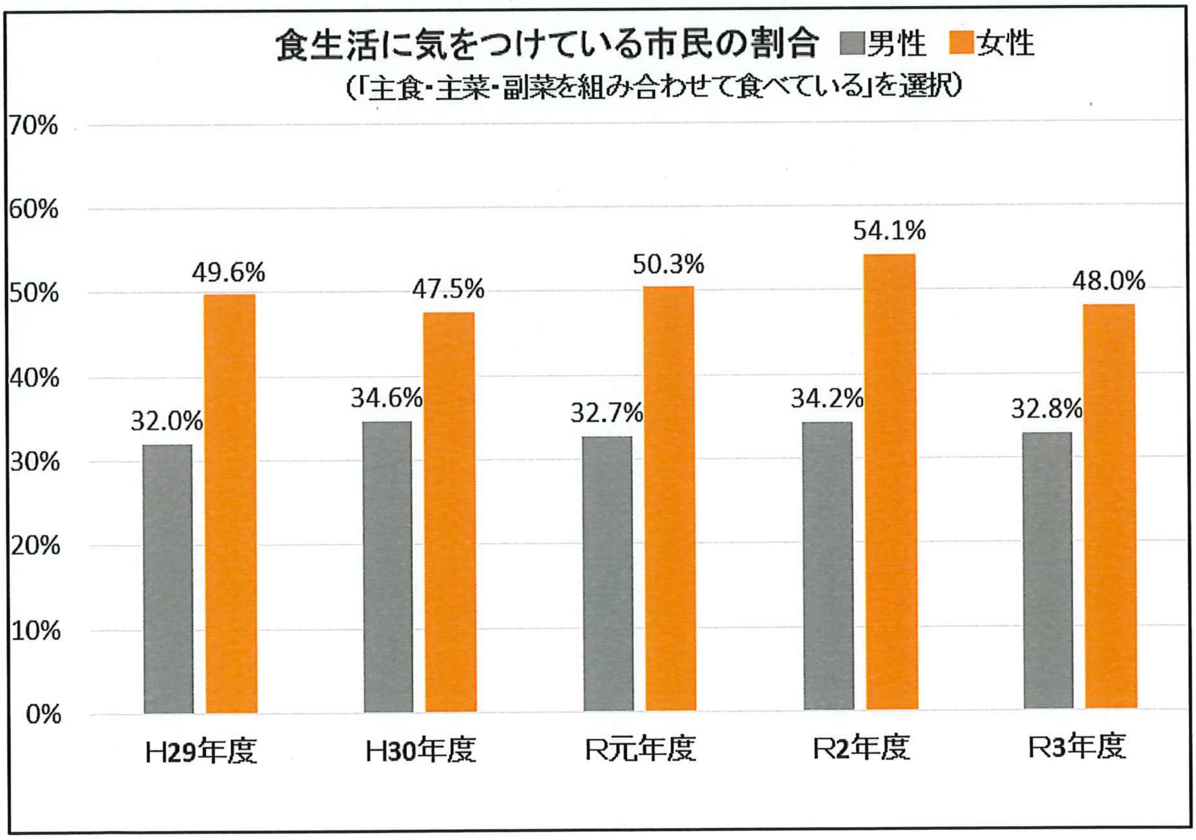
よる外出自粛のため、「自宅で料理を作る回数」や「自宅で食事を食べる回数」が増加し、今まで外食の機会が多かった若い世代において食生活の変化が生じていると考えられます。さらに、地域で食を通じたボランティア活動を行う食生活改善推進員*3による活動機会が減少し、調理実習など体験を伴う活動も難しくなっている現状があります。

出典:長崎市民健康意識調査

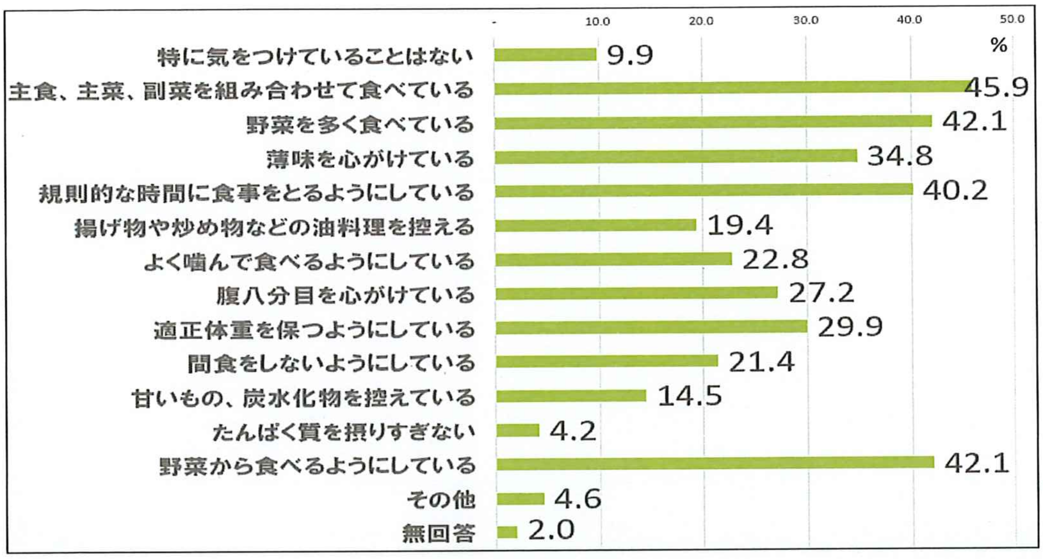
> 【長崎市民健康意識調査の概要】
> 市民の健康に関する関心度や取組み方など現状と課題を把握するために、健康づくり課が毎年実施している調査。対象者は、20 歳から 84 歳までの 3,500 人を年齢別(5 歳きざみ)、男女別に層化無作為抽出。調査内容は、健康、食事、運動、こころ、たばこ、歯及び検診等。



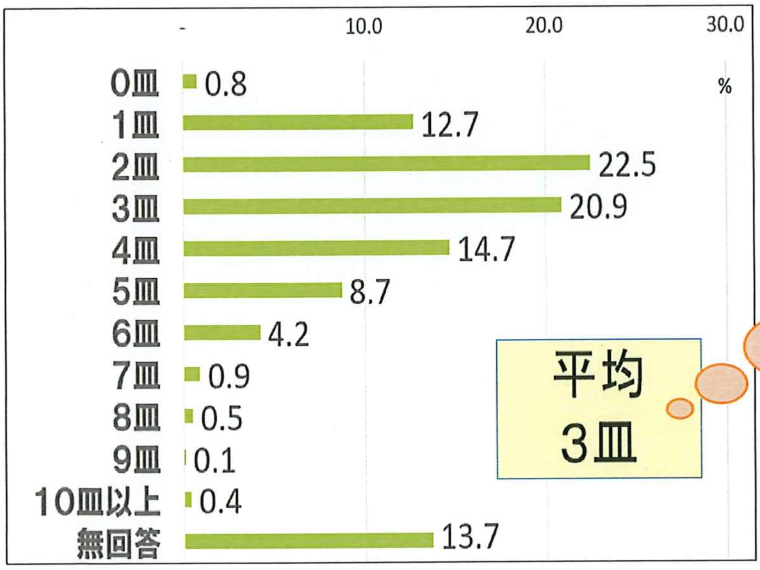

食育に関心がない市民の割合（男性、女性、20歳代、30歳代）
（「どちらかといえば関心がない」及び「関心がない」と回答した割合）
45%
40%
35%
30%
25%
20%
15%
40.0%
36.0%
32.8%
32.4%
32.8%
32.1%（男性）
28.5%
30.1%
29.4%
32.4%
29.6%（20歳代）
30.1%
26.2%
29.4%（30歳代）
28.2%
20.6%
21.4%（女性）
18.5%
19.1%
19.1%
H29年度
H30年度
R元年度
R2年度
R3年度
男性
女性
20歳代
30歳代


食生活に気をつけている市民の割合
男性
女性
（「主食･主菜･副菜を組み合わせて食べている」を選択）
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
49.6%
47.5%
50.3%
54.1%
48.0%
32.0%
34.6%
32.7%
34.2%
32.8%
H29年度
H30年度
R元年度
R2年度
R3年度

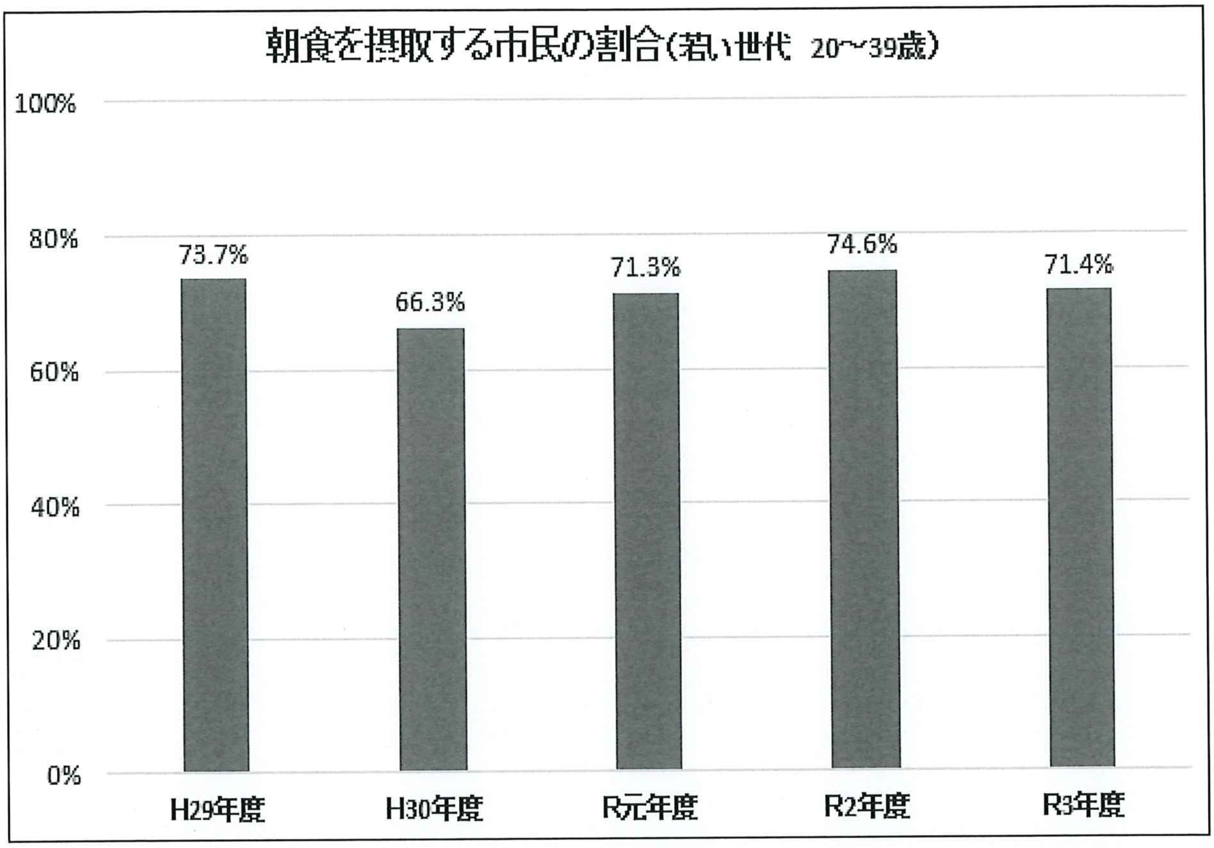
あなたがご自身の食生活で気をつけていることは何ですか。（複数回答可）



1日に何皿分の野菜料理を食べていますか



1 日に摂りたい野菜の量は 350ｇ以上とされ、野菜料理で考えると、“約５皿分”です。

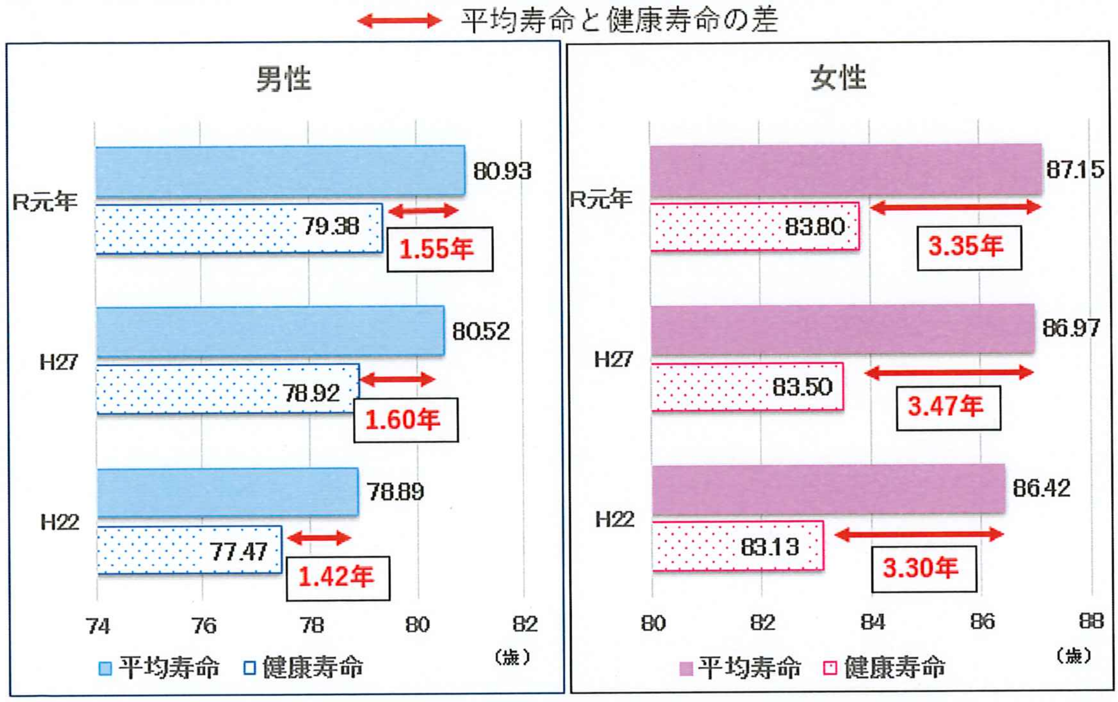

朝食を摂取する市民の割合(若い世代 20~39歳)
100%
80%
60%
40%
20%
0%
73.7%
66.3%
71.3%
74.6%
71.4%
H29年度
H30年度
R元年度
R2年度
R3年度

（２）社会情勢の変化

高齢化が進展していく中で、生活習慣病の発症・重症化予防に加え高齢者の低栄養やフレイル*[4]予防を推進し、乳幼児から高齢者まで健やかで心豊かに生活できる活力ある社会、また、健康寿命*[5]の延伸を実現することは、食育の観点からも取り組むべき課題の１つです。

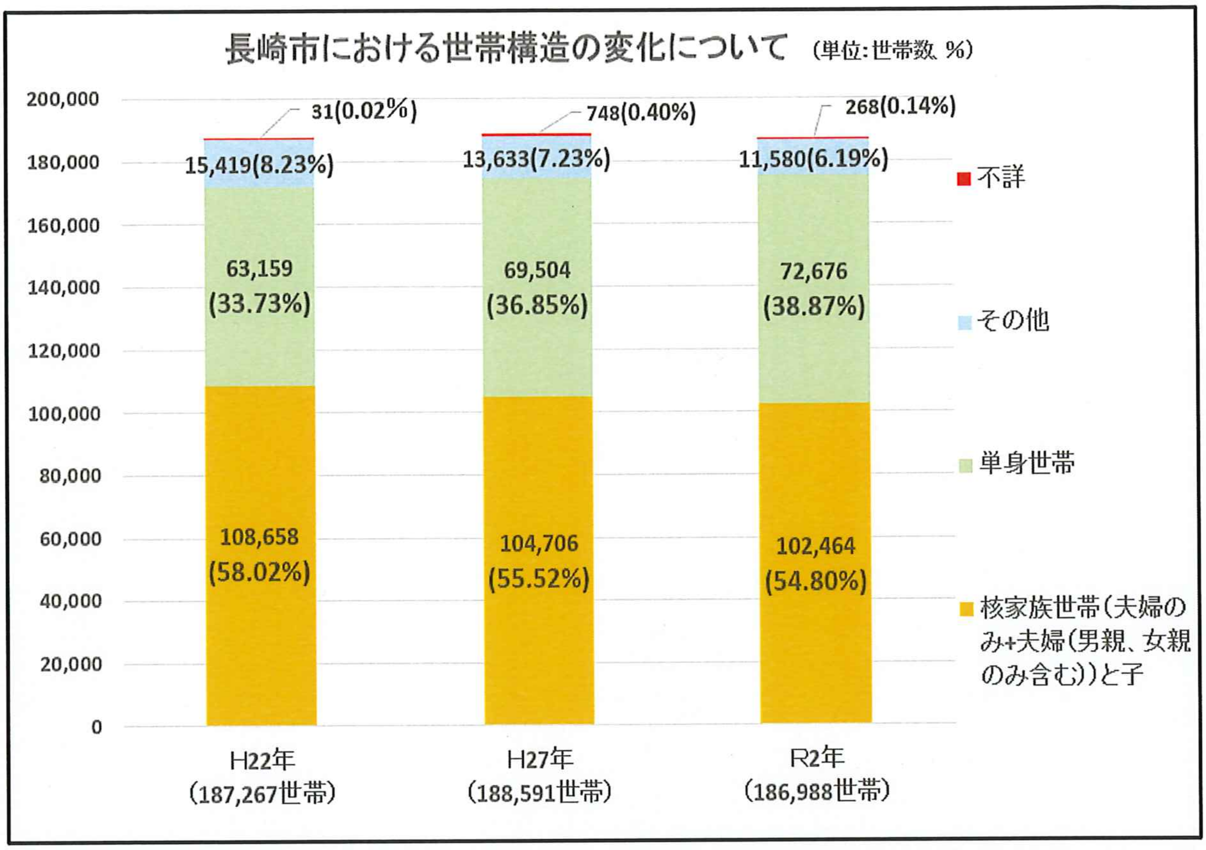
「健康寿命の算定方法の指針」により算定

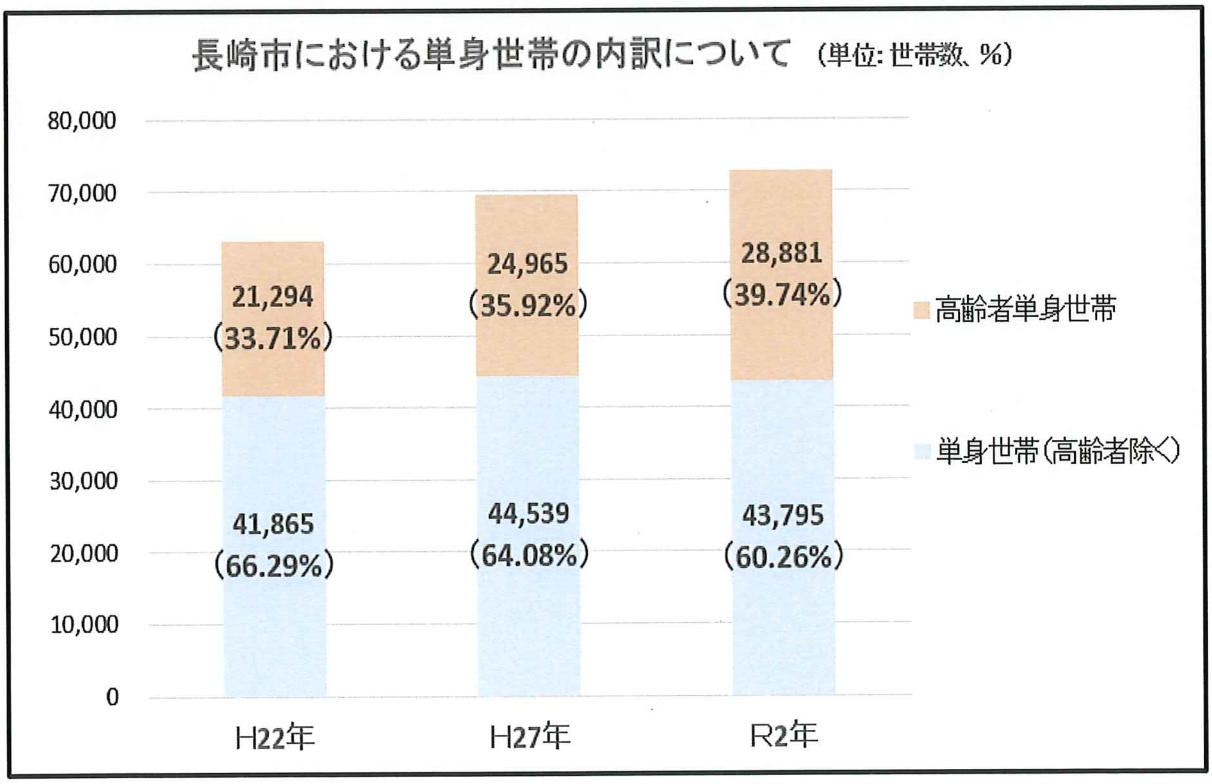
長崎市の健康寿命と平均寿命の推移



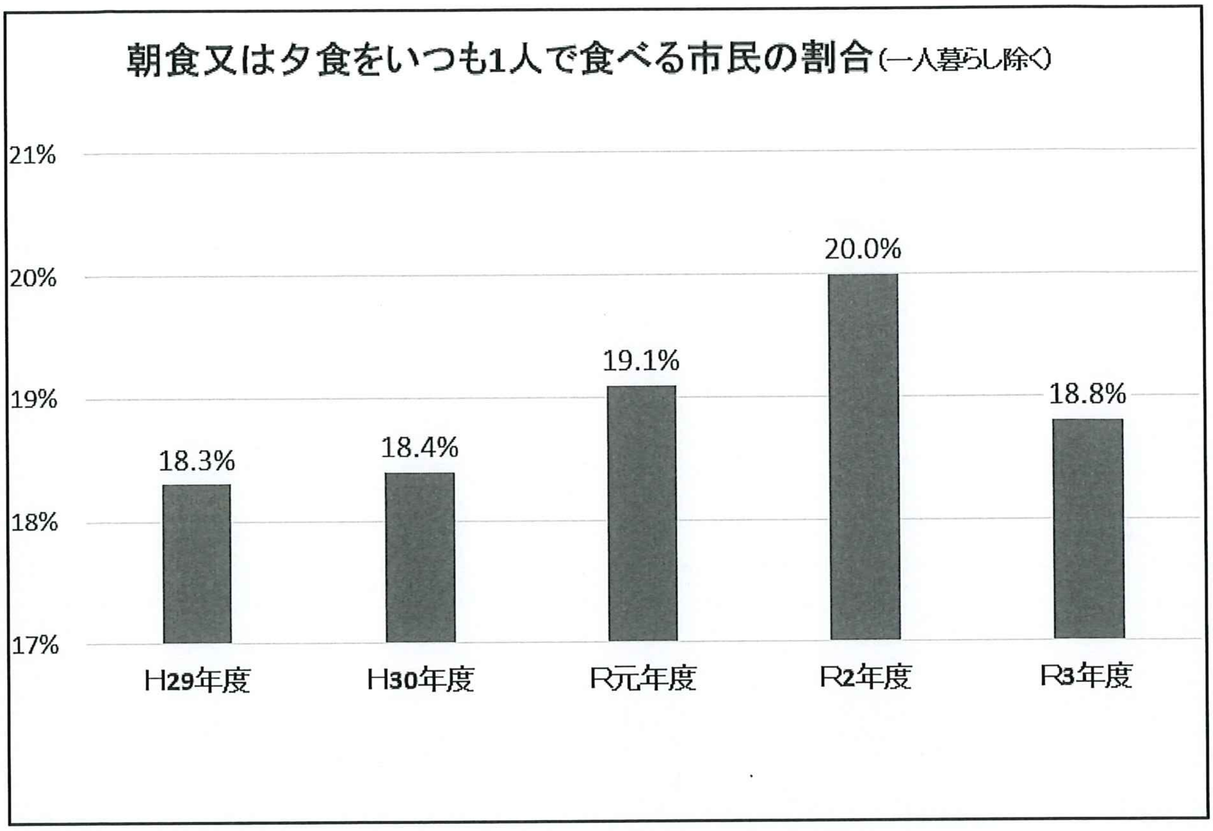
また、３世代世帯の減少や単身世帯（高齢者の単身世帯含む）の増加など世帯構造の多様化や共働きの増加により、食に関する価値観やライフスタイルが多様化し、食の外部化（外食や中食*[6]）拡大、家族間における共食や食文化継承の難しさなど、食に関するさまざまな課題があります。

出典：国勢調査

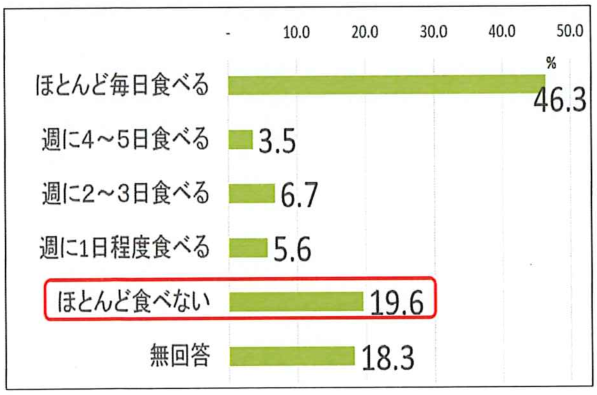

長崎市における世帯構造の変化について (単位:世帯数、%)
200,000
180,000
160,000
140,000
120,000
100,000
80,000
60,000
40,000
20,000
0
31(0.02%)
748(0.40%)
268(0.14%)
15,419(8.23%)
13,633(7.23%)
11,580(6.19%)
63,159 (33.73%)
69,504 (36.85%)
72,676 (38.87%)
108,658 (58.02%)
104,706 (55.52%)
102,464 (54.80%)
不詳
その他
単身世帯
核家族世帯(夫婦のみ+夫婦(男親、女親のみ含む))と子
H22年 (187,267世帯)
H27年 (188,591世帯)
R2年 (186,988世帯)


長崎市における単身世帯の内訳について (単位: 世帯数、%)
80,000
70,000
60,000
50,000
40,000
30,000
20,000
10,000
0
21,294 (33.71%)
24,965 (35.92%)
28,881 (39.74%)
41,865 (66.29%)
44,539 (64.08%)
43,795 (60.26%)
高齢者単身世帯
単身世帯(高齢者除く)
H22年
H27年
R2年

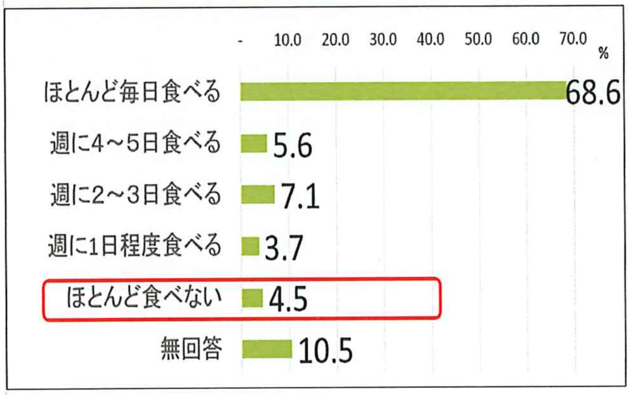
●孤食*[7]率



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。(ひとり暮らし以外)



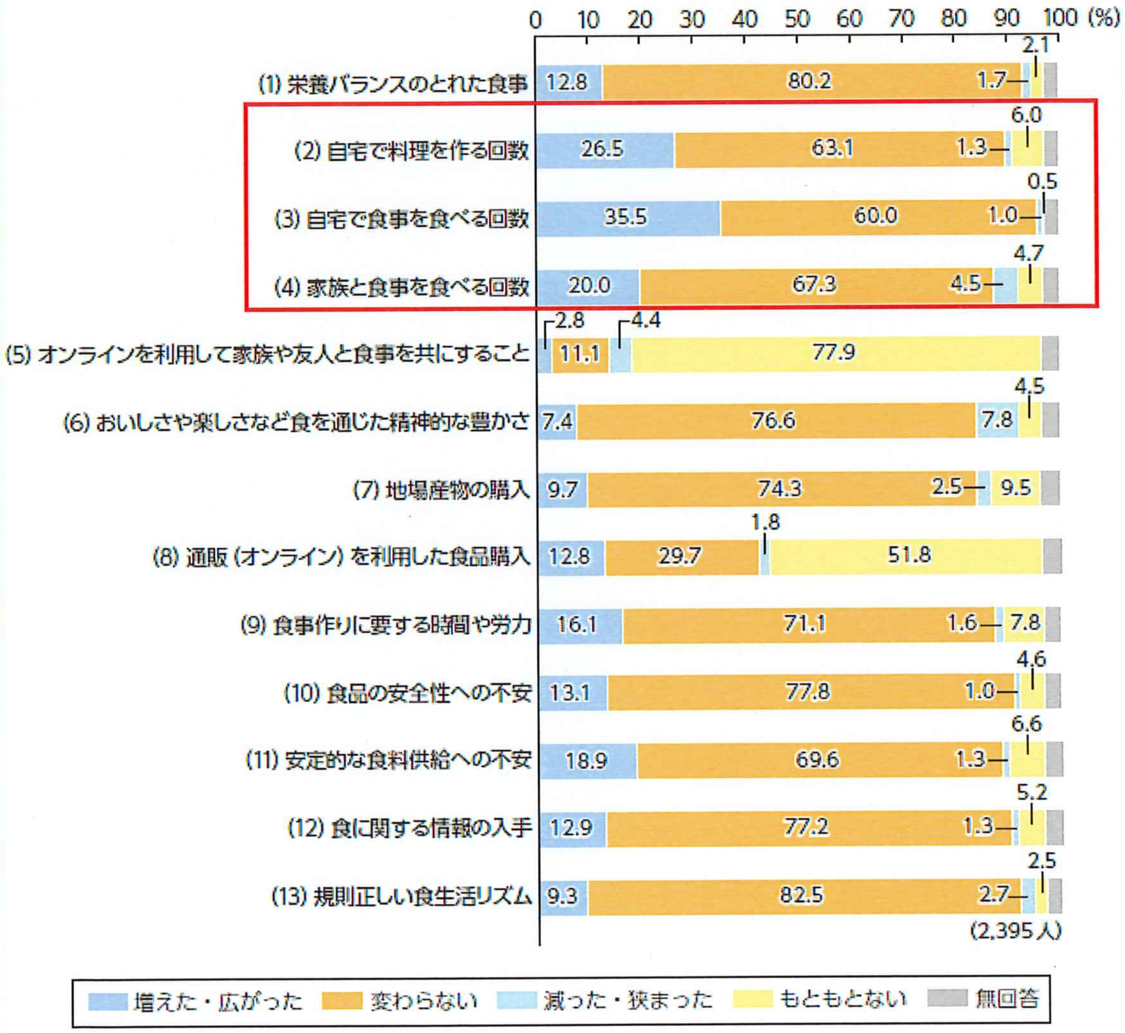
夕食を家族と一緒に食べることは、どのくらいありますか。(ひとり暮らし以外)



そして、新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって時差勤務やテレワークが推進され、さらにライフスタイルは多様化し、対面による食育推進の啓発や体験活動の減少、また、地域における共食の機会の減少、外出自粛に伴い在宅時間が増加し自宅で食事をする回数が増え、家庭における食の重要性が増し、「新たな日常」に対応した食育の推進が必要となっています。

出典:令和2年度食育推進施策*8(農林水産省)

図表1-1-7　新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う食生活の変化



資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(令和2(2020)年12月実施)

さらに、食品ロス*[9]については、2019年５月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行され、食品ロス削減へ主体的に取組むよう明記されました。

国際的な観点でみると、食育は、2015年９月の国連サミットで採択されたＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）*[10]と関係が深く、食育に関連する目標は次の３つとなります。また、食育の推進は「ＳＤＧｓアクションプラン2021」の中に位置づけられ、ＳＤＧｓの達成に寄与するものです。

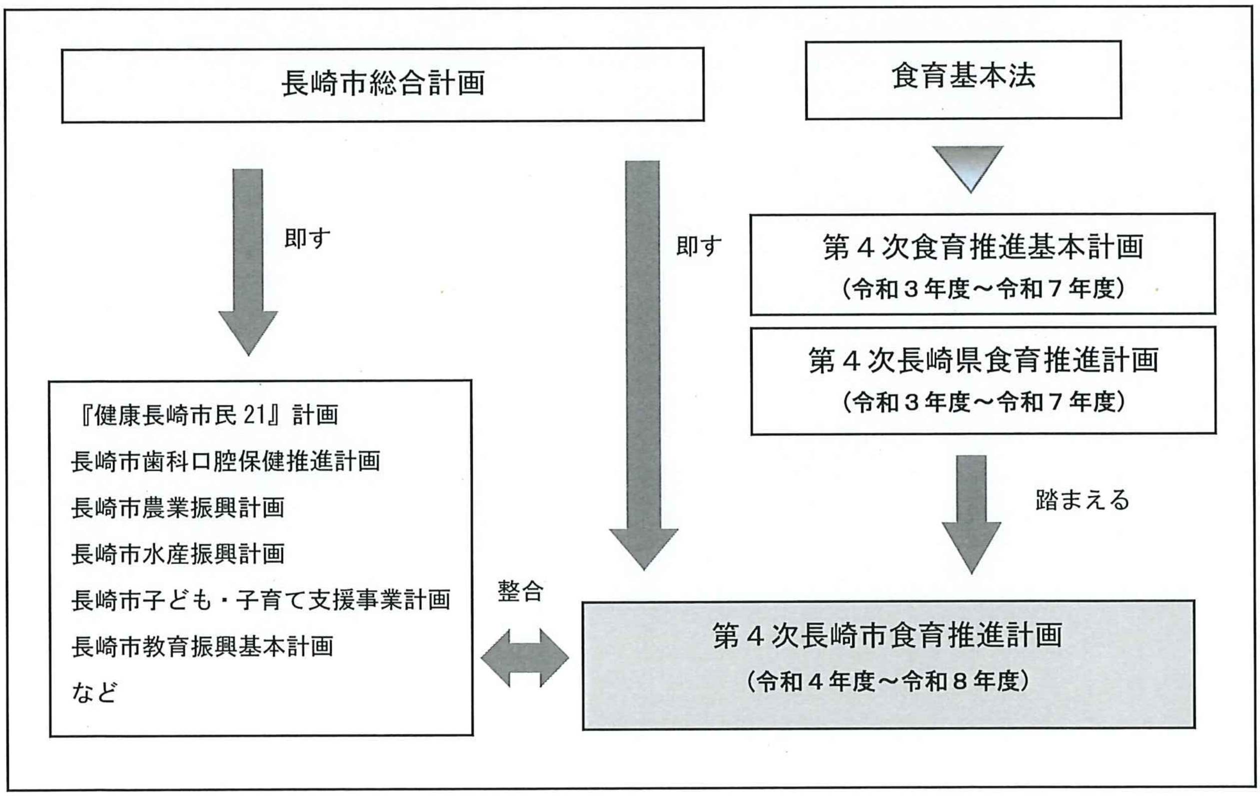
	「すべての人に健康と福祉を」 あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する
	「質の高い教育をみんなに」 すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
	「つくる責任　つかう責任」 持続可能な消費と生産のパターンを確保する

3　計画策定の概要

（１）計画の位置づけ

長崎市食育推進計画は、平成17年７月に施行された「食育基本法」及び平成18年３月に策定された「食育推進基本計画」を受け、同法第18条に基づく市町村計画として平成19年３月に策定されました。同法の規定により市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村推進会議）は、市町村食育推進計画を作成するよう努めることとされており、推進計画を作成・実施している市町村の割合が国の食育推進基本計画の目標の１つとなっています。

また、長崎市食育推進計画は、長崎市の総合計画を踏まえた内容となっており、関連する市の個別計画と食育の分野において相互に整合を図っています。



（２）計画の変遷

食をめぐるさまざまな状況がある中、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な食生活を実践するため、「長崎市食育推進計画」（平成19年度～平成23年度）、「第２次長崎市食育推進計画」（平成24年度～平成28年度）、「第３次長崎市食育推進計画」（平成29年度～令和３年度）を策定し、食育の普及啓発に取り組み、食育の推進に努めてきました。今後も引き続き、長崎市の食育に関する

施策の総合的・計画的な推進を図るために「第４次長崎市食育推進計画」（令和４年度～令和８年度）を策定します。

（３）計画の期間

第３次長崎市食育推進計画の期間は、当初、令和２年度を終期としていましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、長崎市第四次総合計画の終期と合わせ、１年延長しました。そのため、第４次長崎市食育推進計画は、令和４年度から始まることとなり、計画期間は、令和４年度から令和８年度までの５年間となります。