

札幌市食育推進計画(概要版)

計画期間:平成20年度から平成24年度

生かそう恵みの大地 伝えよう食の知恵

食を大切に作る心を育みます



札幌市食育推進計画ができました

札幌市食育プランは、市民が健やかで豊かな食生活を送れるように、家庭、保育所、学校、職場、地域などで食育をすすめていくための指針です。

今、どんな問題が...
食の大切さが薄れている
食料自給率の低下
食の安全への不安
生活習慣病の増加

札幌市の特徴

人口189万人の大都市・大消費地
北海道の流通の拠点、集積地
外食産業が多い
「食」は観光の目玉
市民は札幌の街への愛着度が高い
単身就労者、若者が多い
国際交流として食文化の交流

北海道の「食」の特徴

日本の食料基地、食料自給率200%
米、じゃがいも、玉ねぎ、大豆などの生産量日本一
鮭、さんま、かに、昆布などの海産物も豊富
豚肉、牛肉などの畜産物生産量も多い
明治以降、いち早く欧米諸国の文化を取り入れた歴史があり
牛乳、チーズなどの生産量日本一

地産地消を進めながら、札幌の食文化を次の世代へ

北海道型食生活をすすめましょう!

どんな
いいことが
あるの?

北海道型食生活は、北海道の豊かな食材を使いご飯を主食として、魚、肉、卵、野菜、大豆製品、海そう、乳製品、果物などを使った食生活です。

1. 新鮮でおいしく安全な食材

札幌市は、日本の食料基地である北海道の流通の拠点都市であり大消費地ですから、道内の新鮮でおいしく安全な食材が集まってくる街です。札幌市は、日本の食材の宝庫ともなっています。

2. 健康的な食生活

近年、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)から発生する生活習慣病の発症には、脂質のとり過ぎによる食生活が原因の一つにあげられています。

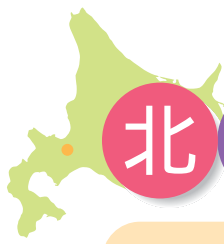
米を主食とした日本型食生活にすると脂質のとり過ぎが防ぎやすくなります。道内産の米、魚、肉、乳製品、野菜などを取り入れた北海道型食生活で健康的な食生活をする事ができます。

3. 環境にやさしい

食料の生産地から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなります。食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えることとなりますので、北海道の食材を使い「フードマイレージ」を低く抑えることは、環境にやさしい食生活です。

「フードマイレージ」(food mileage)

「食料(=food)輸送距離(=mileage)」重量×距離(トン・キロメートル)で表す



北海道型食生活について

北海道型食生活

新鮮・安心・安全・自然にやさしい豊かな食文化



新鮮な道産食材
多彩な食文化と創造



日本型食生活: バランスのとれた健康的な食生活

札幌市の「食」

地産地消

流通・消費の中心地

北海道の食材の流通の中心地であり新鮮かつおいしい食材を容易に入手し消費できる。

食文化の継承と創造

多彩な食文化が融合する街

家庭ごとに全国に及ぶ出身地の伝統料理やお正月、お祭りなどの行事食が継承され、また、一部形を変えて豊かな食文化を育てている。

北海道の「食」

質・量とも秀でた豊かな食材を供給する我が国最大の食料生産基地
四季の情緒と寒冷地としての厳しさが共存する気候風土
やさしさと厳しさを併せもつ自然を開拓した歴史

北海道型食生活の献立は、こんな献立です

		朝食	昼食	夕食	
主食	主食	・ごはん	・卵とじそば	・ごはん	
	副食	・昆布入り納豆		・焼き鮭	
副食	副菜	・わかめのみそ汁 ・アスパラのサラダ	・きのこ野菜の煮物 ・チーズ入りかぼちゃもち	・野菜と豚肉のソテー ・ほうれん草のごまあえ	

間食



ヨーグルト



指標と目標値

札幌市では、下記の指標に目標値を置いて取り組みます。

指標名	現状値	目標値	参考(計画名・参考値等)
1 食育に関心のある人	71.2%	90%以上	食育推進基本計画(国) 90%以上
2 毎日朝食をとる子ども(小学5年生)	83.3%	100%	食育推進基本計画(国) 100%
3 毎日朝食をとる人(20歳代男性)	51.1%	70%以上	健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」70%以上
4 毎日朝食をとる人(20歳代女性)	64.8%	70%以上	健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」70%以上
5 毎日朝食をとる人(30歳代男性)	53.1%	70%以上	健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」70%以上
6 食事バランスガイドなどを参考に食生活を送っている人	52%	60%以上	食育推進基本計画(国) 60%以上
7 メタボリックシンドロームを知っている人	55.6%	80%以上	食育推進基本計画(国) 80%以上
8 1日野菜摂取量	247g	300g以上	健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」成人350g以上
9 1日牛乳・乳製品摂取量	131g	150g以上	健康づくり基本計画「健康さっぽろ21」成人150g以上
10 誰かと一緒に食事をする子ども(小学5年生)	81.6%	90%以上	—
11 生ごみの量	119kt	100kt	スリムシティさっぽろ計画
12 市民の農業体験参加者数	8万9千人	10万人	さっぽろ都市農業ビジョン 10万人
13 北海道産の食品の利用(米)	60%	80%	食育推進行動計画(北海道) 80%
14 食育ボランティア数	2,290人	2,750人	食育推進基本計画(国) 現状値20%アップ

計画の推進

計画の推進は、市民が主役です。市民一人ひとりが「食」に関心を持ち、積極的に「食育」を実践していくことが必要です。

食育の推進にあたっては、関係者(機関)がそれぞれの役割に応じて主体的に活動し、市民運動として取り組みを推進することが重要です。

食育推進ネットワーク

