

飯南町 食育推進計画

(第4次)

2021 年 3 月

飯南町

ごあいさつ



「食」は私たちが生きていくためには欠かすことのできないものであり、心身の健康は毎日の「食」に支えられていると言っても過言ではありません。また、「食」は私たちに楽しみや喜びを与えてくれる最も大事なものです。

しかし近年、健康や食の安心・安全に対する関心が高まる一方で、社会経済情勢等の変化に伴い、ライフスタイルや価値観は多様化し、食を取り巻く環境は大きく変化しています。その結果、栄養の偏り、朝食欠食といった不規則な食事、肥満をはじめとした生活習慣病の増加、過度の痩身傾向、また地域の豊かな味や食文化が失われる危機等、食をめぐる様々な問題が生じています。

本町ではこうした「食」の問題に総合的かつ計画的に取り組むため「第4次飯南町食育推進計画」を策定しました。本計画では町民が家庭、保育所、学校、地域等で主体的に食育を推進することを目指し、その指針となる目標項目を設定するとともに、それぞれの分野における具体的な取り組みについて定めています。

計画の推進につきましては、町民のみなさまに本計画の趣旨をご理解いただくとともに、関係団体と連携して取り組みたいと考えています。

最後に計画の策定にあたり、ご尽力いただきました飯南町健康なまちづくり推進協議会食育推進会議委員のみなさまにお礼を申し上げ、ごあいさついたします。

令和3年3月

飯南町長 塚原 隆 昭

目次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景と趣旨
2. 計画の位置づけ
3. 計画の期間
4. 計画の策定体制

第2章 「食」を取り巻く現状

1. 人口に関する状況
2. 生産に関する状況
3. 健康に関する状況
4. 特定健康診査の結果
5. 乳幼児健診、アンケートの結果
6. 地産地消の取り組みの現状
7. 保育所や学校等の状況
8. 地域の状況

第3章 第3次食育推進計画総括

1. 第3次計画の取り組み状況
2. 第3次計画の目標達成状況

第4章 第4次食育推進計画の方向性

1. 基本理念
2. 基本方針
3. 重点課題と実践目標
4. 目標
5. 具体的な取り組み
6. ライフステージ別に取り組む食育
7. 関係者の役割

第5章 計画の推進体制

1. これからの食育推進体制
2. 進行管理

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の背景と趣旨

世界一の長寿社会を実現してきたわが国は、経済発展に伴い、多様な食生活を楽しむことが可能となり、私たちのライフスタイルも大きく変化しました。その反面、食を大切にする意識が薄れ、古くから各地域で育まれてきた多彩な食文化や健全な食生活が失われつつあります。

また、健康や食に関する情報も社会に氾濫し、正しい情報を適切に選択し活用することが困難な状況も見受けられます。さらに、昨今は、環境問題とも相まって、食品の表示や安全性、食糧自給率の向上など、安心・安全で安定的な食の提供が求められています。

このような中、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現するため、国において平成 17 年（2005 年）6 月に「食育基本法」が制定され、平成 28 年（2016 年）3 月には「第 3 次食育推進基本計画」が策定され、取り組みが推進されています。

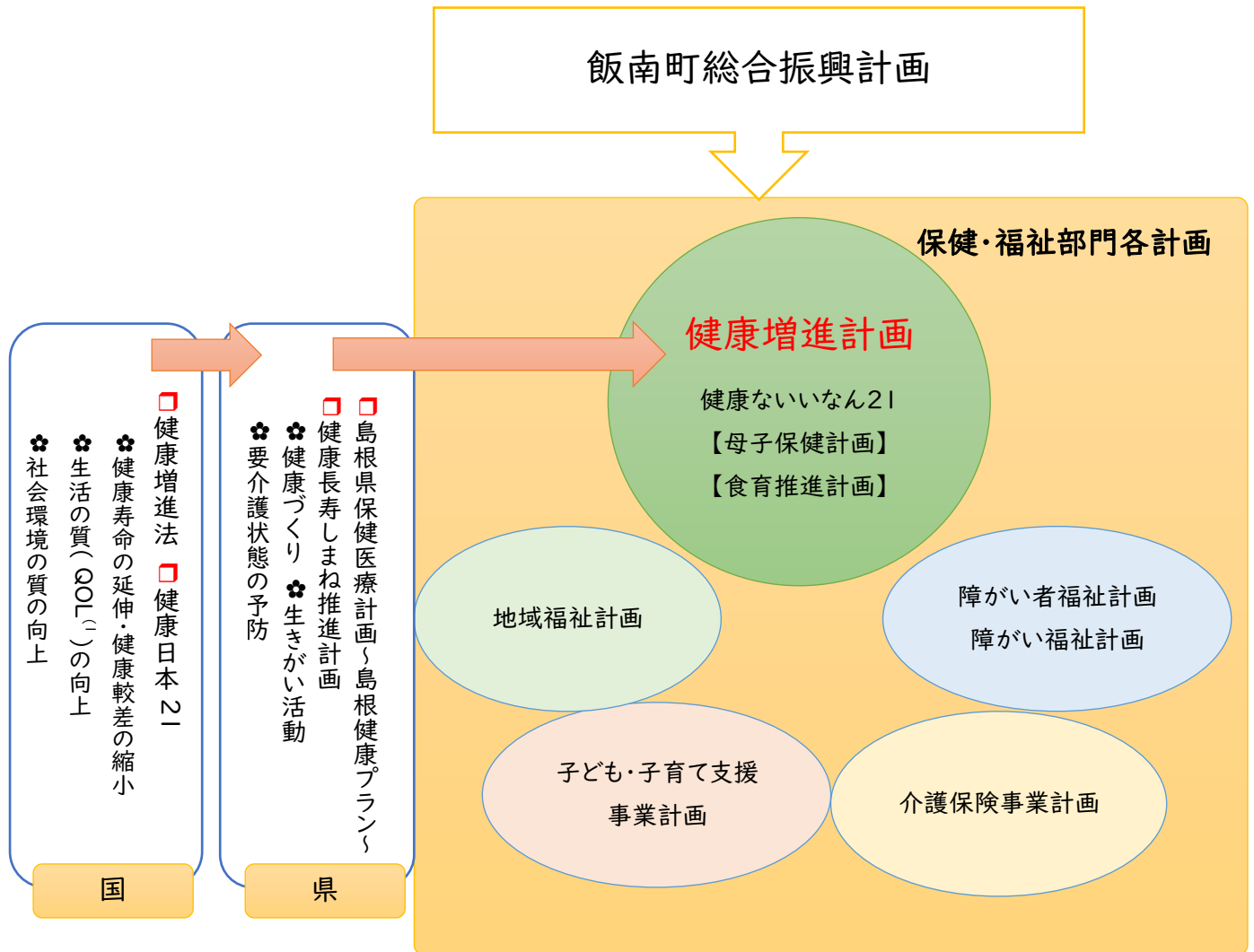
新型コロナウイルス感染症の影響で、誰かと一緒に食事をする機会の減少、調理実習・健康教室など、様々な体験・啓発の場が制限されています。この感染症を機に、新しい食の形を考えるとともに、「感謝・笑顔でありがとう!いただきます!」の基本理念が実現できる食育を推進していきたいと考えます。

飯南町においても、「食」に関する多くの課題を解決し食育を推進するため、行政と関係諸機関からなる食育推進会議を中心に、平成 27 年（2015 年）3 月「第 3 次食育推進計画」を策定し、5 年間食育の取り組みを推進してきました。これまでの取り組みや社会環境の変化の中で明らかになった状況や課題を踏まえ、飯南町の食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための指針として新たに「飯南町食育推進計画（第 4 次計画）」を策定します。

2. 計画の位置づけ

本計画は食育基本法第18条に基づく、市町村食育推進計画として位置づけられるものです。本町の食育を推進するための基本的な考え方を明らかにするとともに、家庭、保育所、学校、地域等様々な分野における関係機関・団体等の食育推進活動の総合的な指針として活用します。

また、本町における関連計画との整合性を保つものとします。

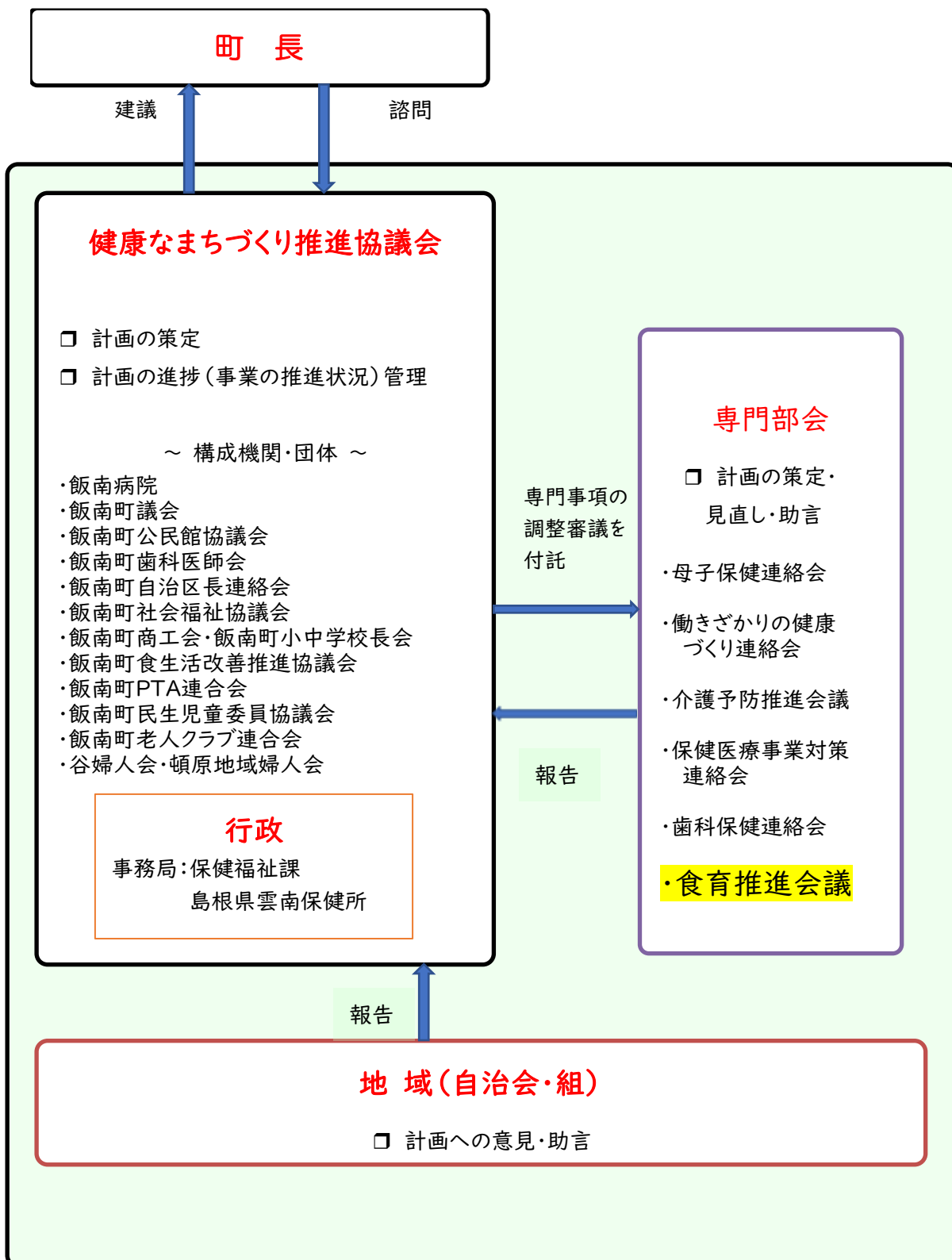


3. 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間の計画とします。計画期間中に社会状況の変化などによって計画の変更が必要になった場合は、随時見直しを行うこととします。

4. 計画の策定体制

以下の組織体制で「健康ないいなん21」計画を策定することとしており、本計画は保健福祉、教育、農林業等の関係機関・団体や行政機関代表等、食育推進に携わる各種関係機関・団体を構成員とする「食育推進会議」を専門部会と位置づけ、計画の内容について協議を行いました。



第2章 「食」を取り巻く現状

1. 人口に関する状況

1) 人口の推移

◆総人口、年齢別人口構造、高齢化率

2025年(令和7年)

5年後の目標値

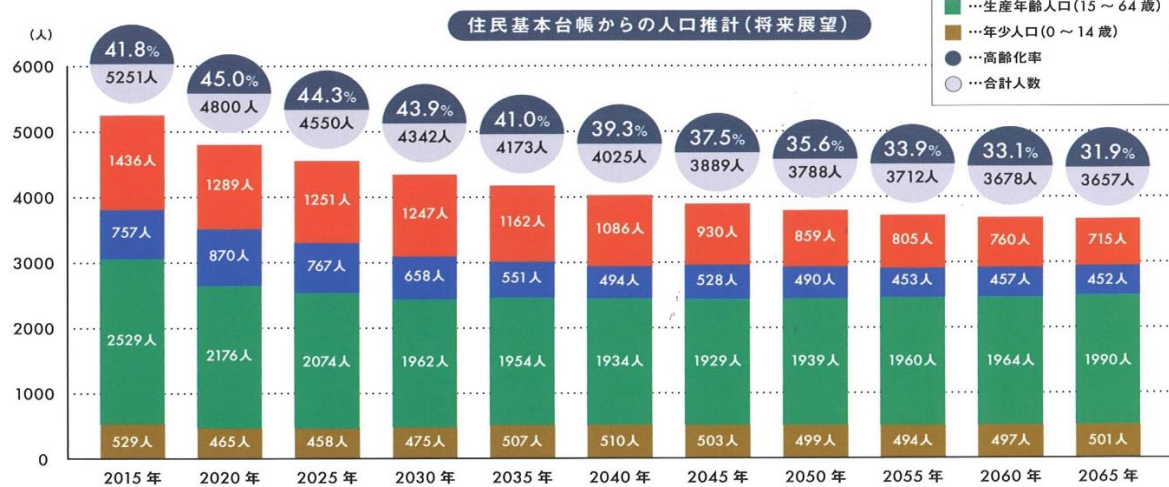
総人口 4,600人

人口の将来展望

2030年(令和12年)

10年後の目標値

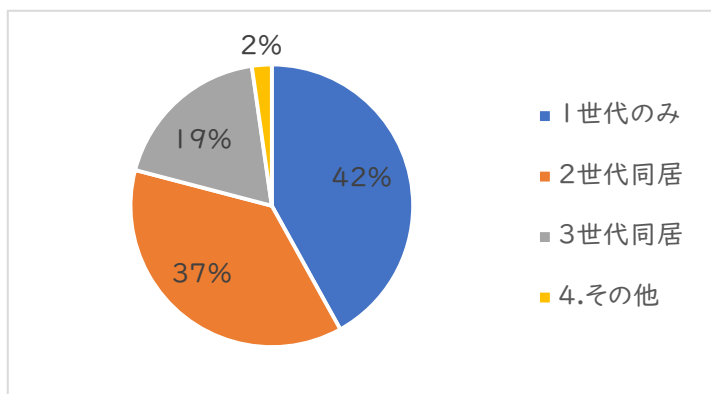
総人口 4,400人 年少人口 480人



資料:飯南町総合振興計画後期基本計画

飯南町の人口は、2020年4月1日現在 4,752 人です。国立社会保障・人口問題研究所によると、2040年には 2,898 人にまで減少すると予測されています。特に生産年齢人口が減少する中で、高齢化率(総人口に占める 65 歳以上の割合)が 45.3%と高くなっています。高齢化率は今後ピークを越え、減少していくと考えられています。

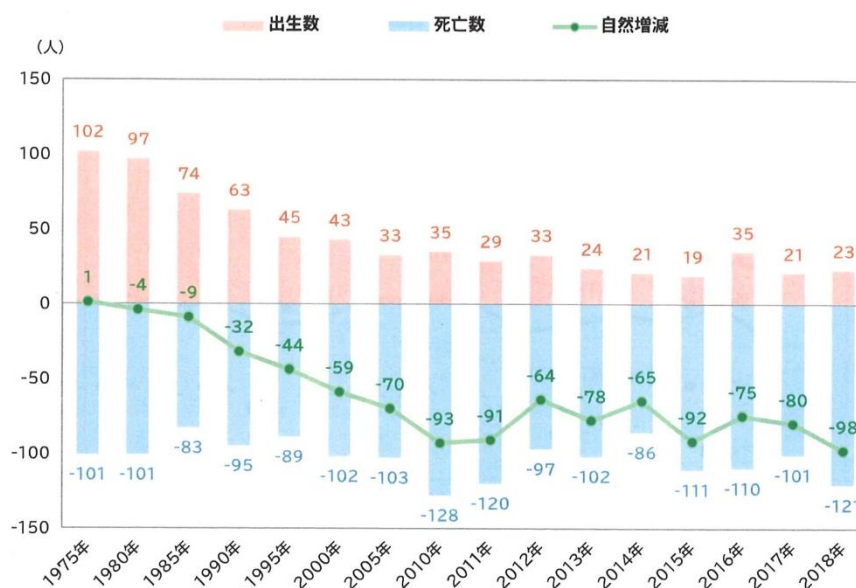
◆家族構成割合



資料：健康・生活習慣における調査

- ・世帯構成を見ると、核家族以外の世帯が減少し、「夫婦のみ」「夫婦と子ども」「ひとり親と子ども」の核家族や一人暮らしが増え、家族形態は多様化しています。
- ・65歳以上のみの世帯が年々増加しています。
- ⇒多様化する家族形態や生活状況に配慮した食育の取り組みが必要です。

◆自然動態（出生・死亡）の推移



資料：島根県人口移動調査

出生数は、母親世代人口の減少の影響で減少傾向にあり、2000年から現時点までさらに半減しました。近年は減少傾向は緩やかになってきています。

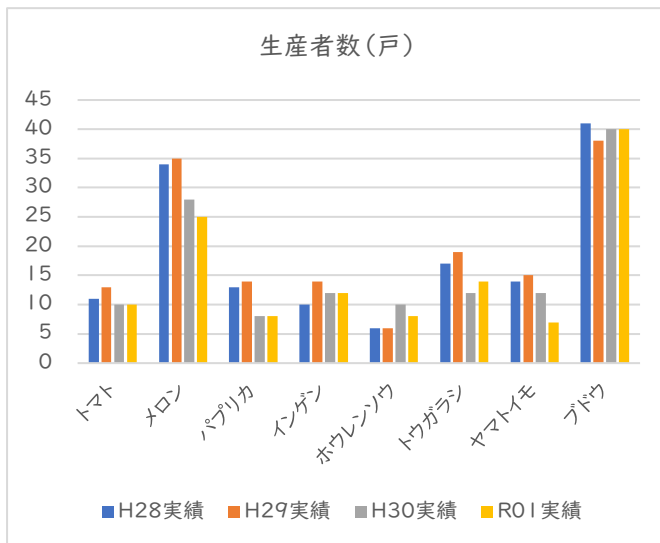
一方死亡数は現在まで概ね100人程度で大きな変化はありませんが、老年人口が増加してきており、さらなる増加が見込まれます。

従って、年間の自然増減（出生数－死亡数）は年間60人～90人程度の減少が続いています。

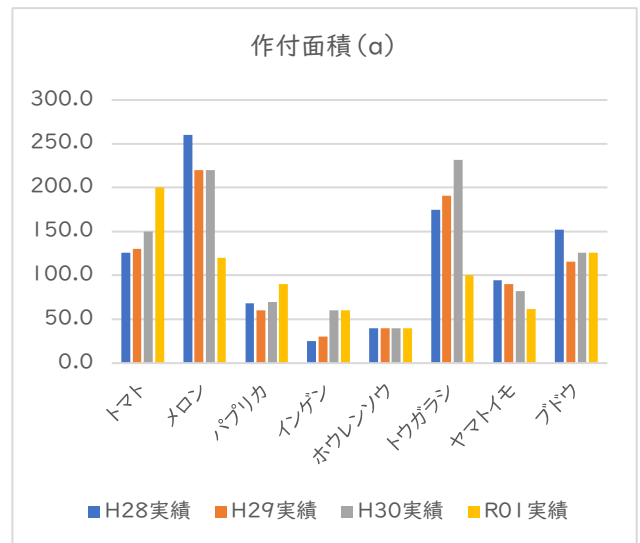
2. 生産に関する状況

1) 飯南町振興作物生産推移

◆生産者数(戸)の推移



◆作付面積の推移

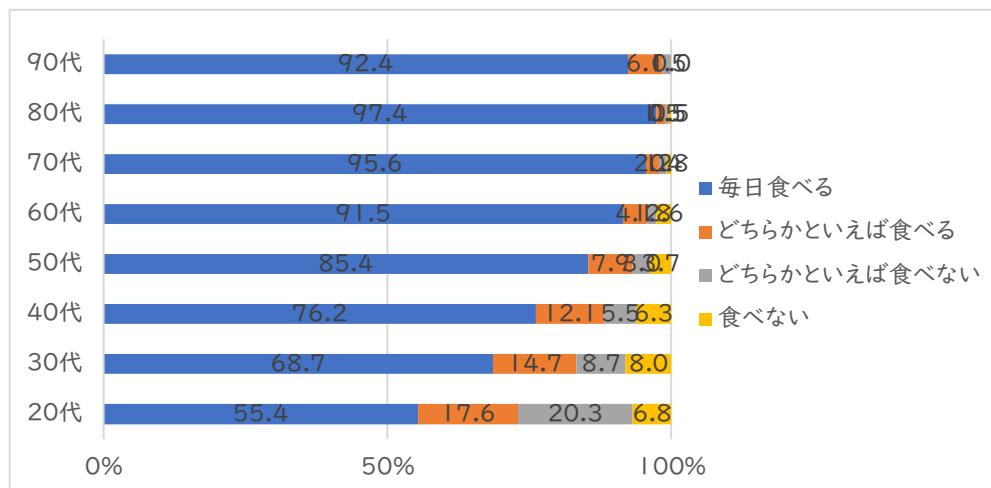


- ・新型コロナウイルス感染症の影響での外食産業との取引や販売等での影響が出たものもありました。また、長雨、高温、乾燥など天候に影響されるものもありました。
- ・取り組み生産者の拡大や、新規就農者・加工野菜生産農家への栽培推進などの支援、湿害・高温対策などの課題がありますが、工夫をしながら進めていきます。
- ・高齢化に伴い、担い手が不足しています。食に関する活動への参加を通じて、農林業への理解者を増やし、将来の担い手につなげていくことが重要です。

3. 健康に関する状況

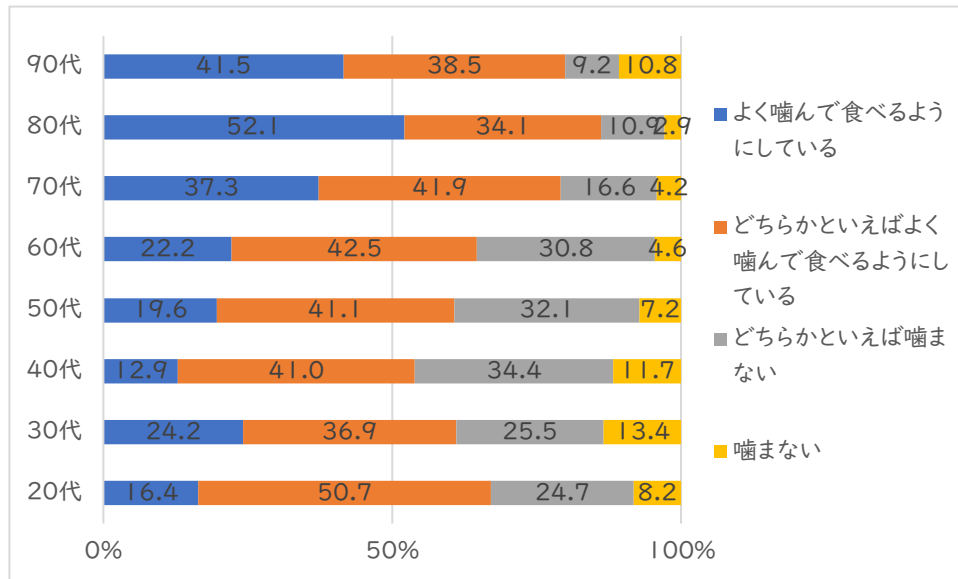
1) 生活習慣の改善

◆朝食を毎日食べよう

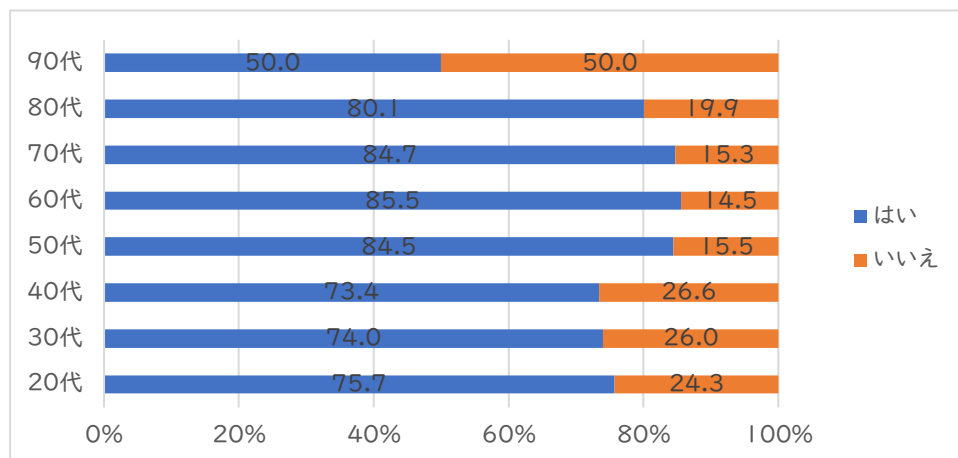


資料:健康・生活習慣における調査

◆よくかんで食べよう

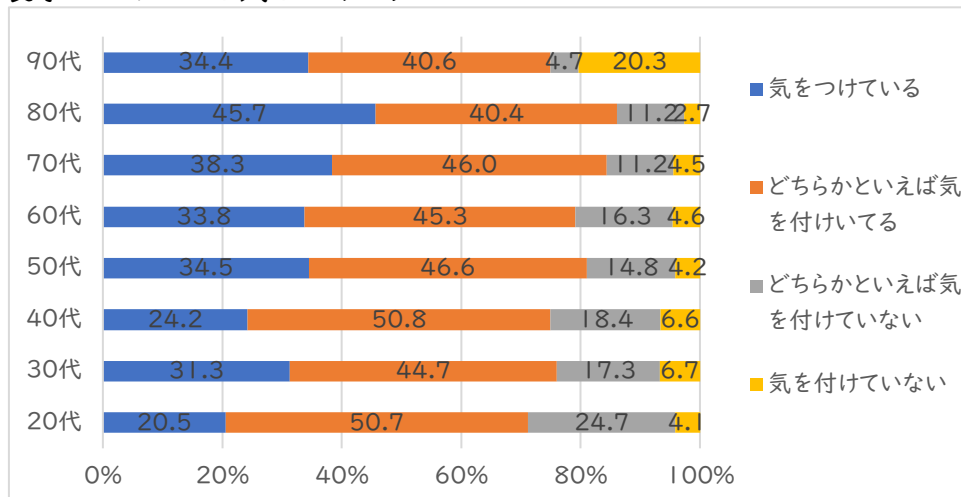


◆自分の適正体重を知ろう

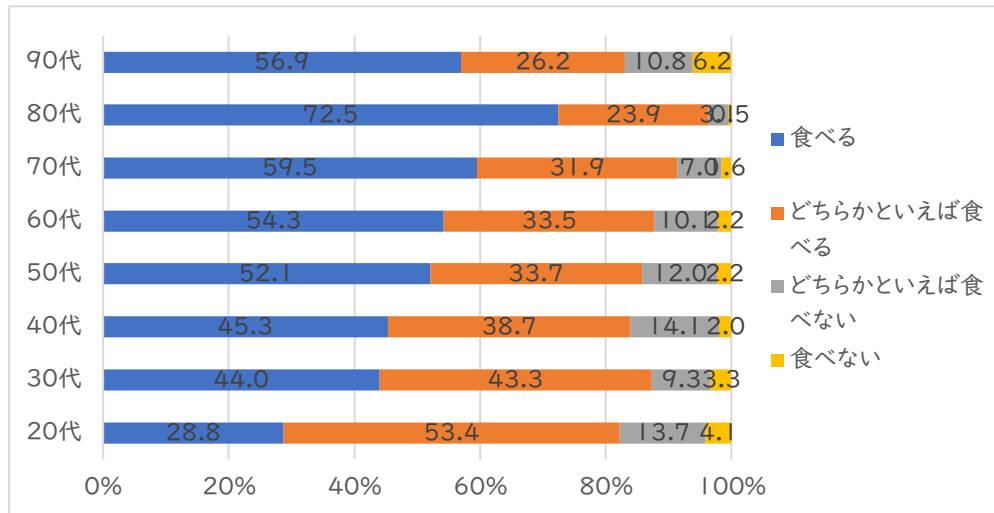


2) 食生活リズムと栄養バランスの確立

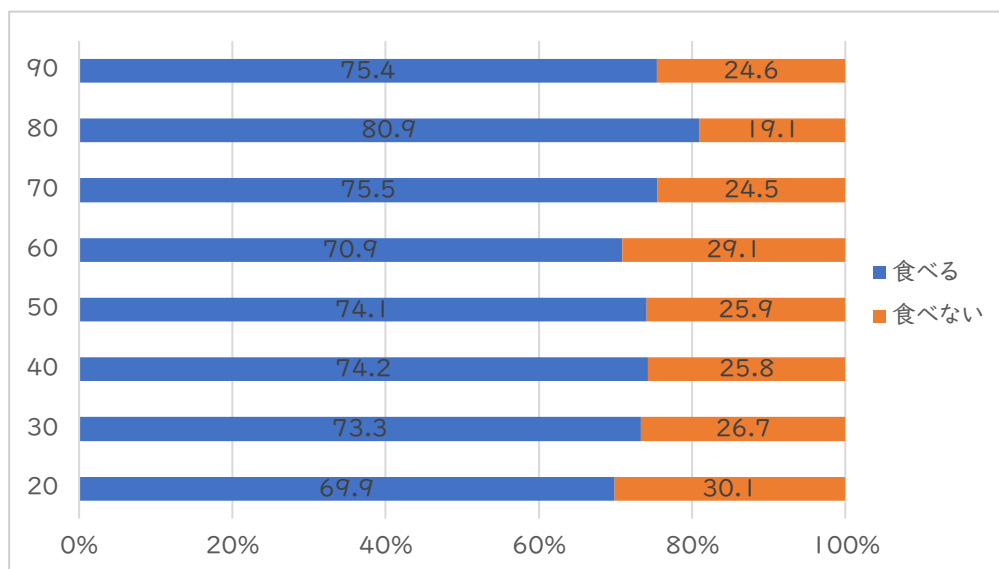
◆食事のバランスを気をつけよう



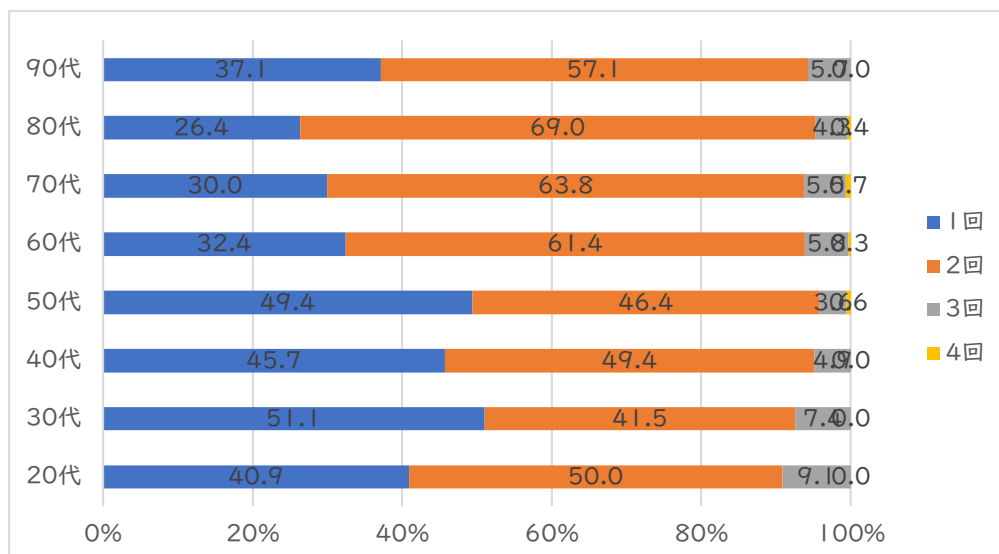
◆野菜を積極的に食べよう



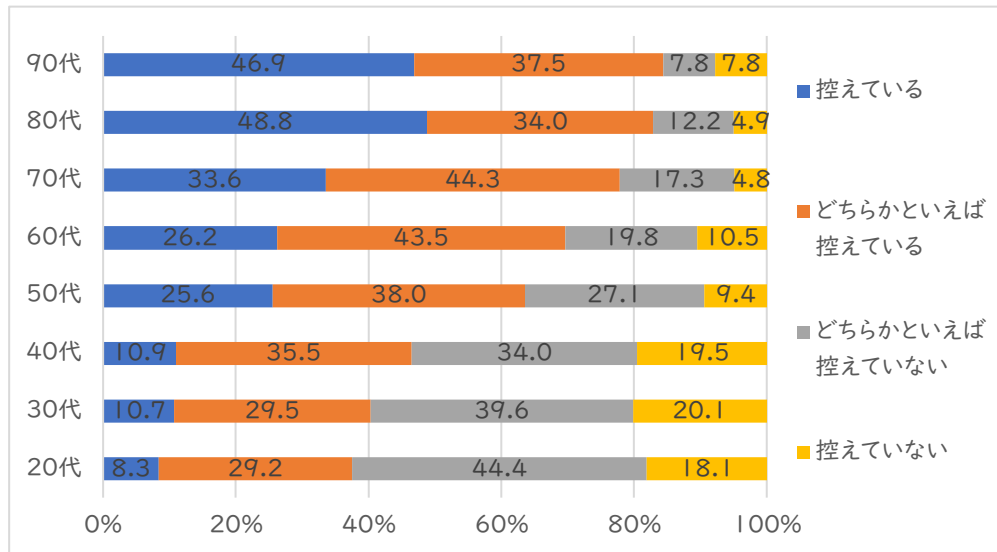
◆間食は量と時間を考えよう



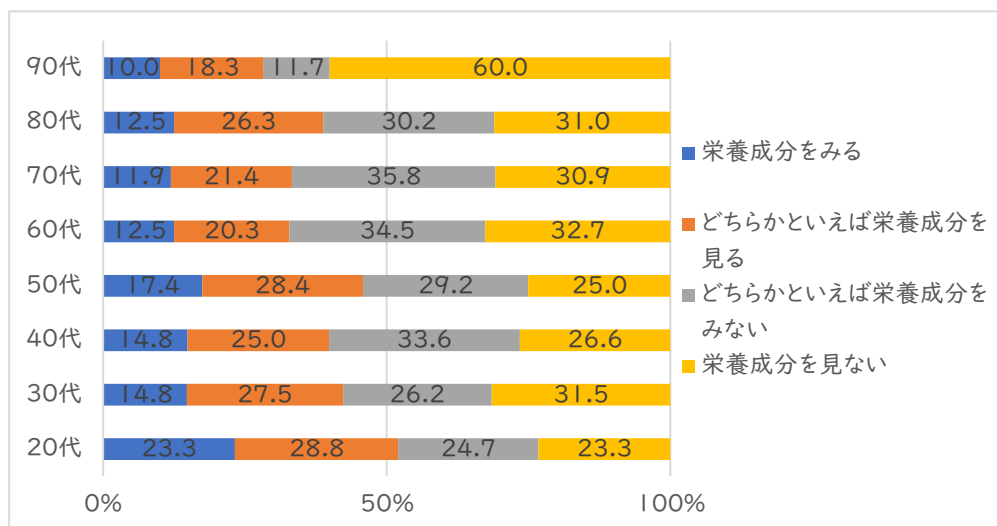
◆間食の回数



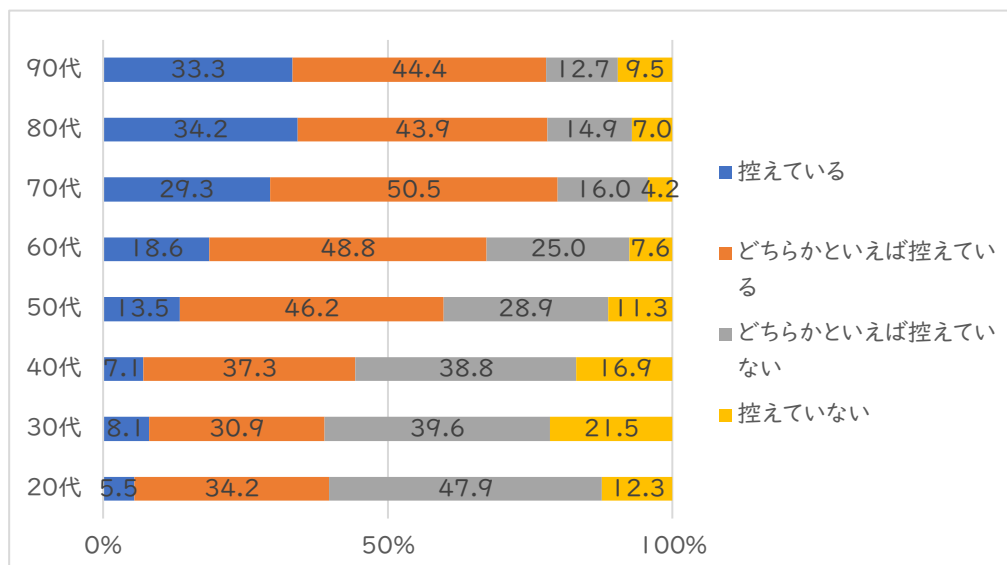
◆塩分は控えめにしよう



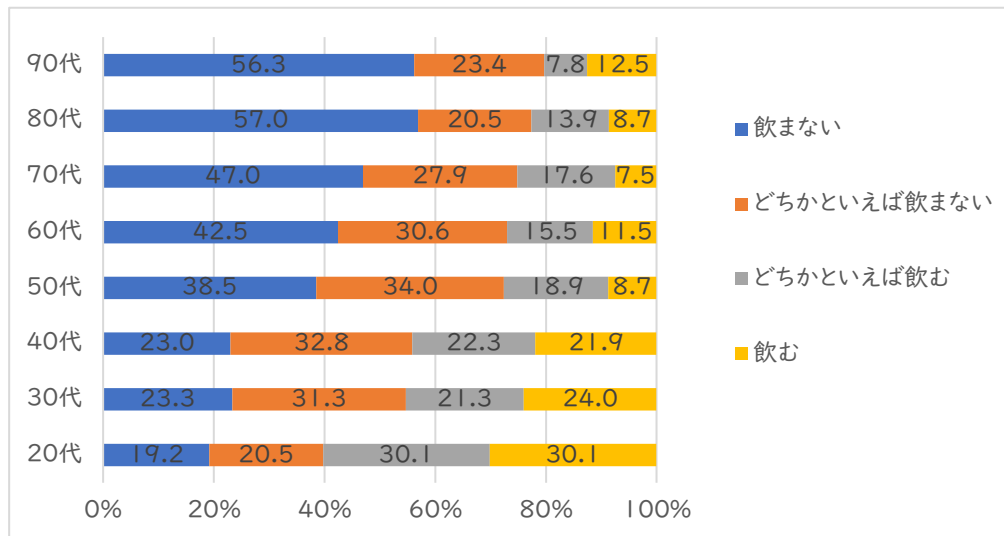
◆栄養成分表示を見るようにしよう



◆脂肪の多い食べ物を控えよう



◆清涼飲料水を控えよう

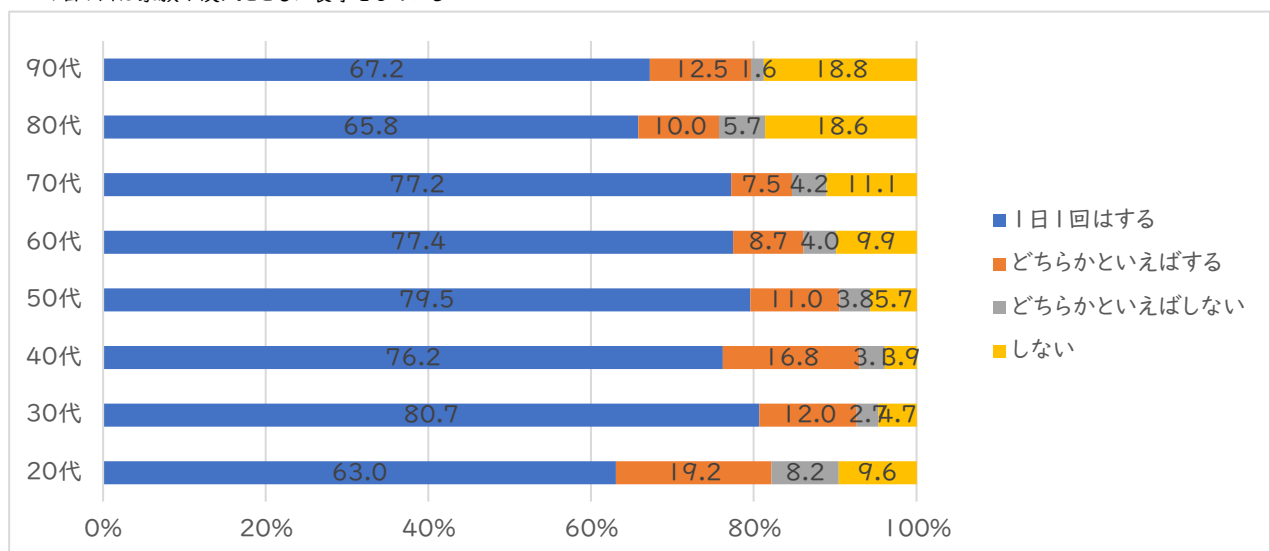


- ・健康の保持・増進を図るためには適切な栄養摂取や望ましい食生活を送ることが重要になります。
- ・特に野菜の摂取不足による栄養の偏りは生活習慣病のリスクを高めることから、野菜をしっかり食べることが重要です。また、塩分の過剰摂取は高血圧や脳卒中等の発症や重症化と関連性が高いことから、減塩の取り組みの継続が必要です。

2) 団らん、食の楽しさ

◆家族や友達と一緒に食事を楽しもう

1日1回は家族や友人とともに食事をしている

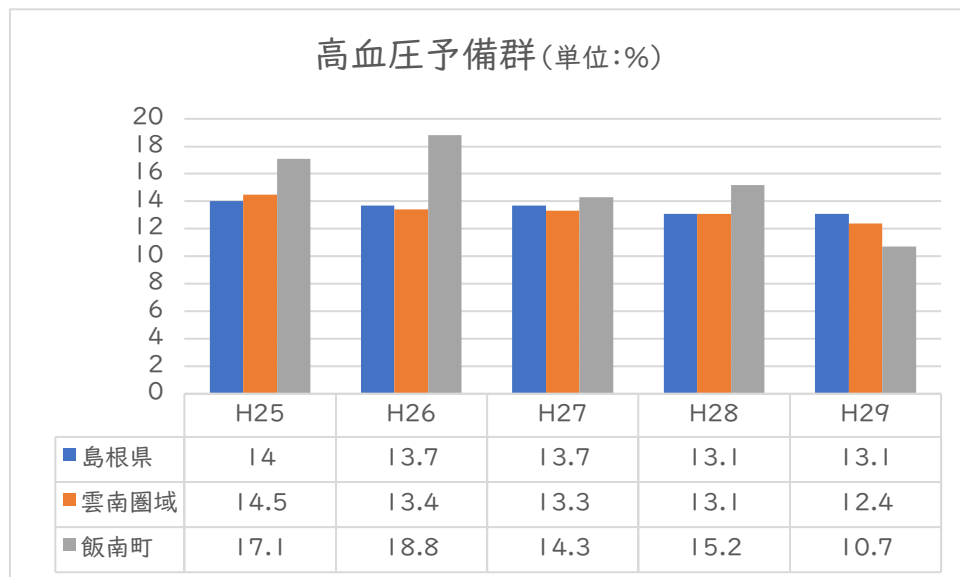


- ・20代は家族や友人とともに食事をする機会がほかの若い年代に比べて少なく、高齢になっても一人での食事が増えていく傾向にあります。
- ・家族の状況が多様化していることから家庭だけでなく、地域や職場など家庭以外でも共食をする機会を持つことが必要です。

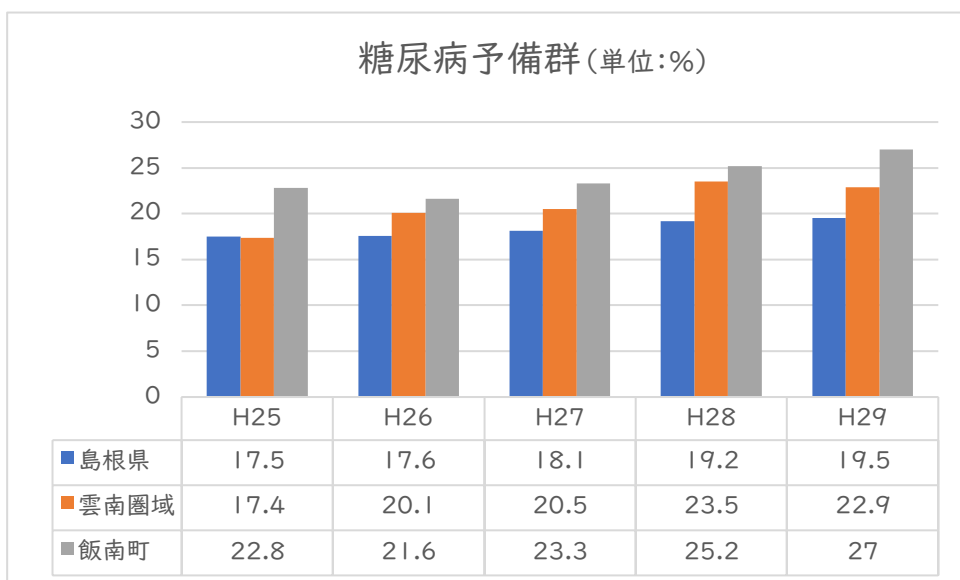
4. 特定健康診査の結果

1) 予備群

<高血圧>



<糖尿病>



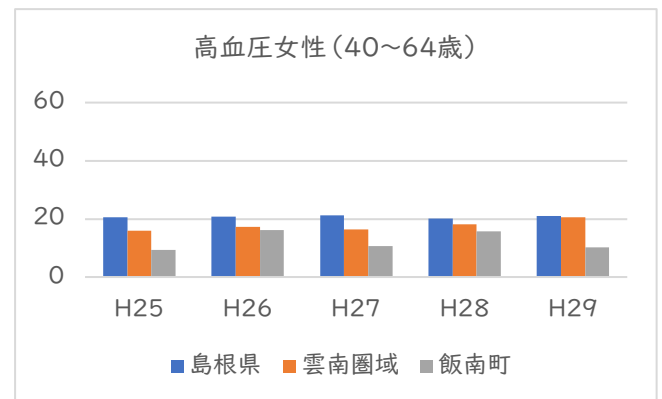
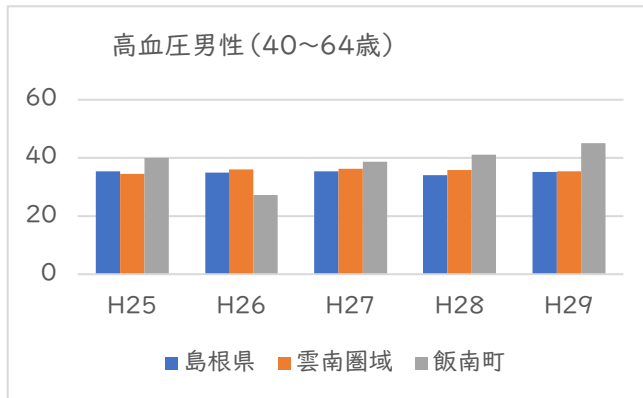
高血圧予備群は減少傾向にあります。

糖尿病予備群は島根県、雲南圏域と比べて高く、また上昇傾向にあります。

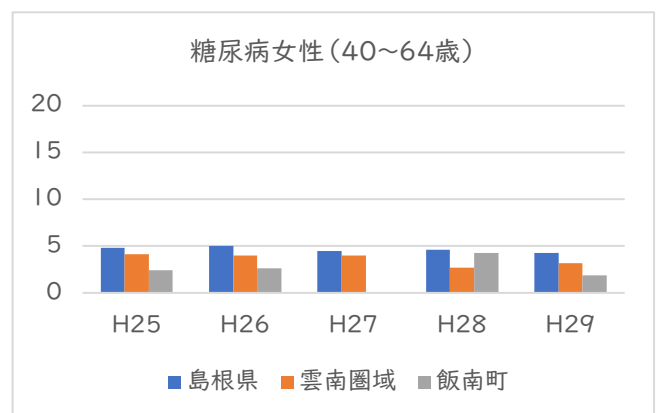
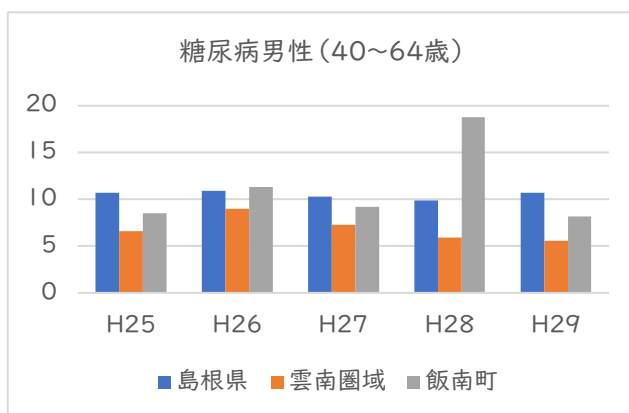
⇒糖尿病予備群対策に取り組む必要があります。

2) 有病率(グラフ単位:%)

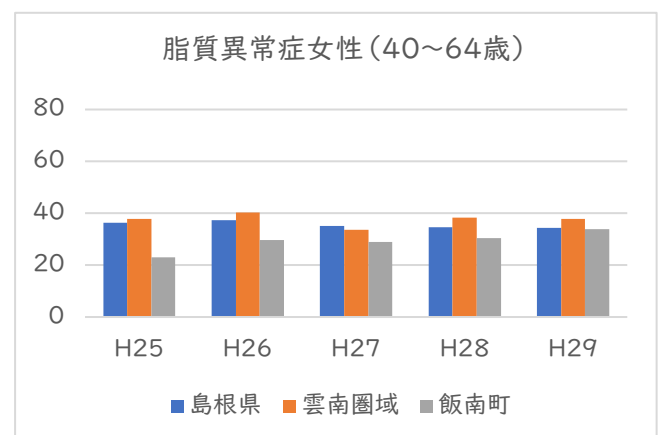
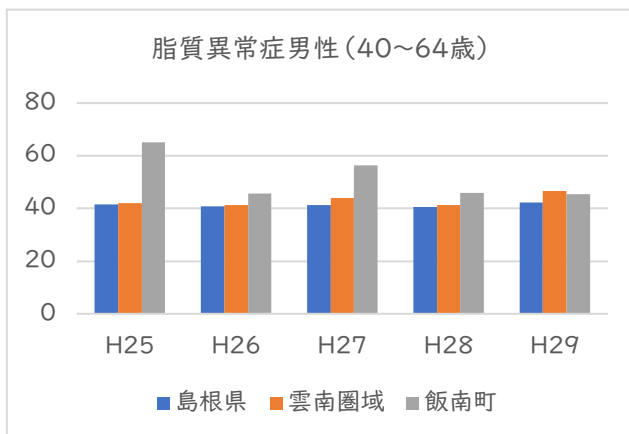
<高血圧>



<糖尿病>



<脂質異常症>

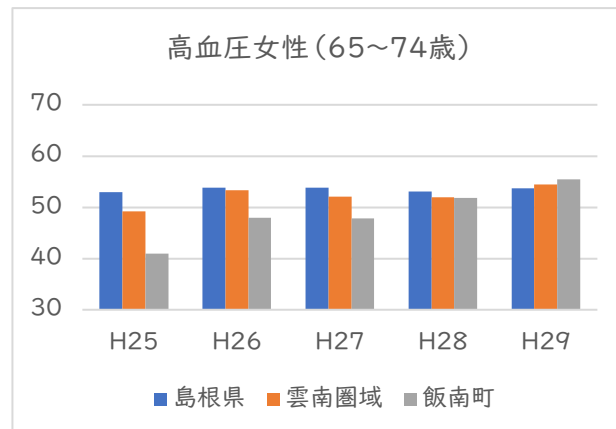
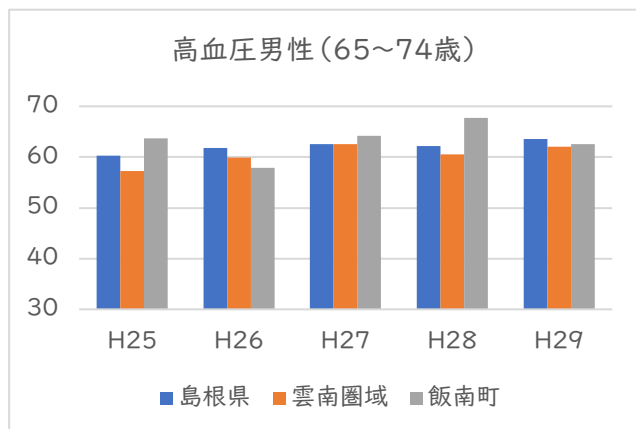


<40歳~64歳>

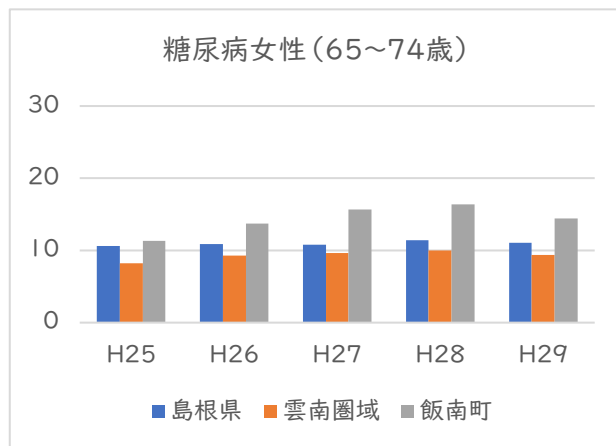
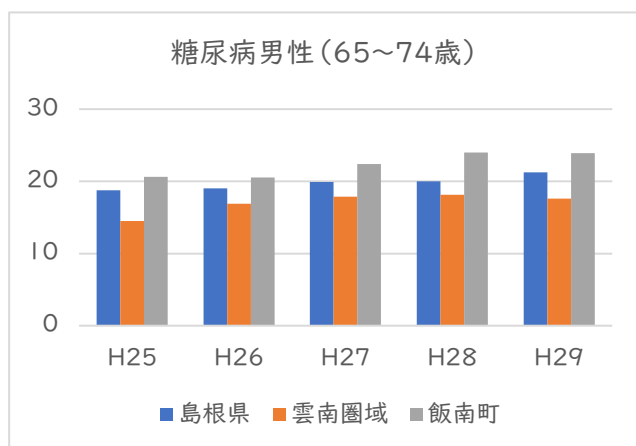
高血圧有病率、糖尿病有病率、脂質異常症有病率ともに男性が高い傾向です。

⇒高血圧、糖尿病、脂質異常症いずれも若い年代の有病率を下げるための対策が必要です。

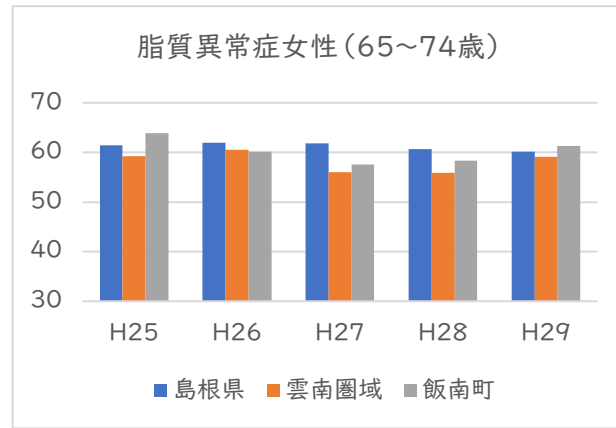
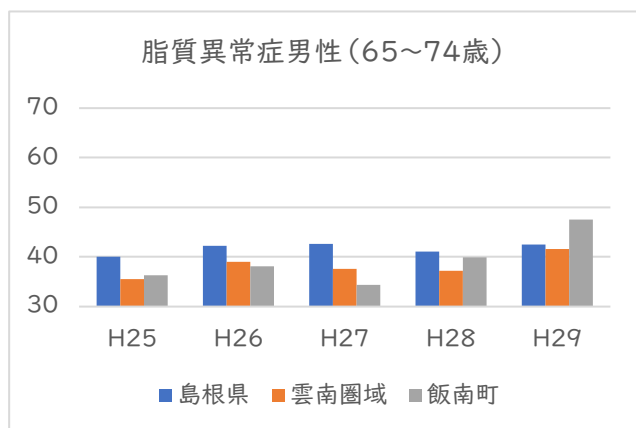
<高血圧>



<糖尿病>



<脂質異常症>



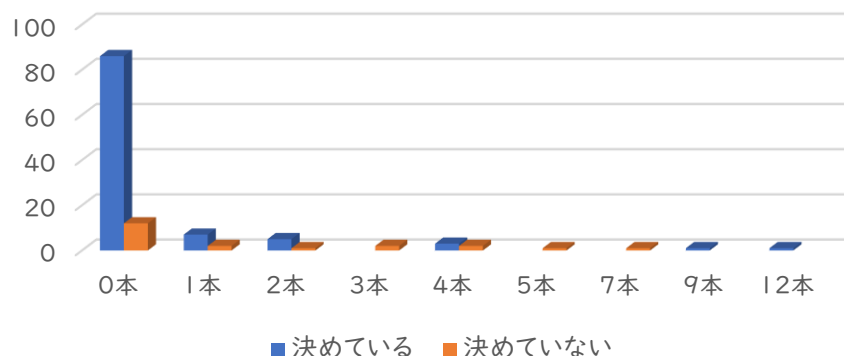
<65歳～74歳>

特に高血圧、糖尿病は男性、脂質異常症は女性が高い傾向です。

⇒高血圧、糖尿病は男性、脂質異常症は女性に対する取り組みが必要です。

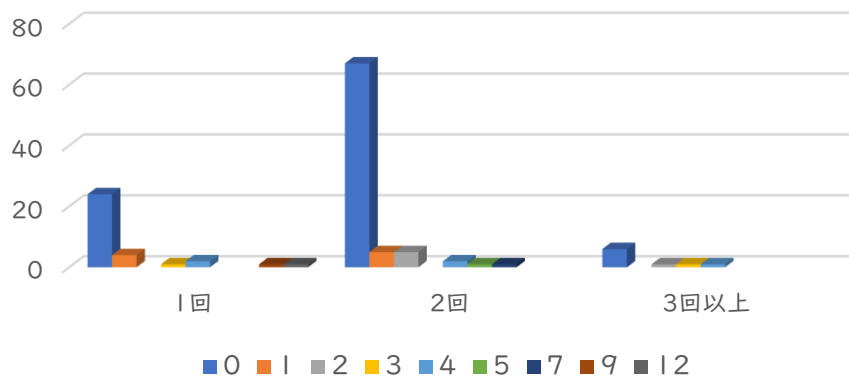
5. 乳幼児健診、アンケートの結果 (H28～R2)

3歳児おやつの規則性とおし歯本数



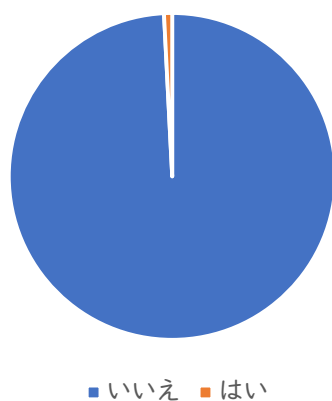
おやつの規則性とおし歯本数は特に関係が見つからなかった。
⇒個別の家庭全体的な生活習慣を見ていく必要あり。

3歳児おやつの回数とおし歯本数(人)



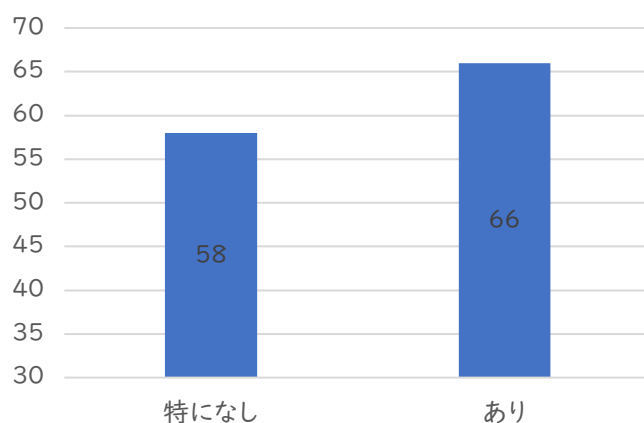
おやつの回数とおし歯本数は特に関係が見つからなかった。
⇒個別の家庭全体的な生活習慣を見ていく必要あり。

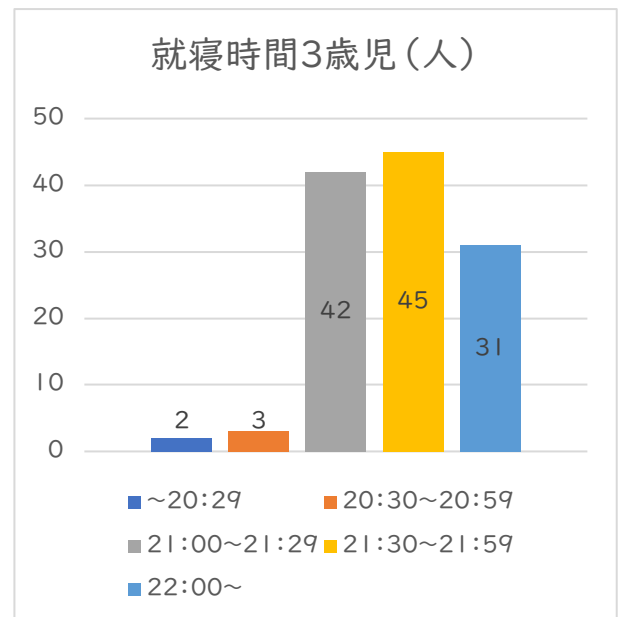
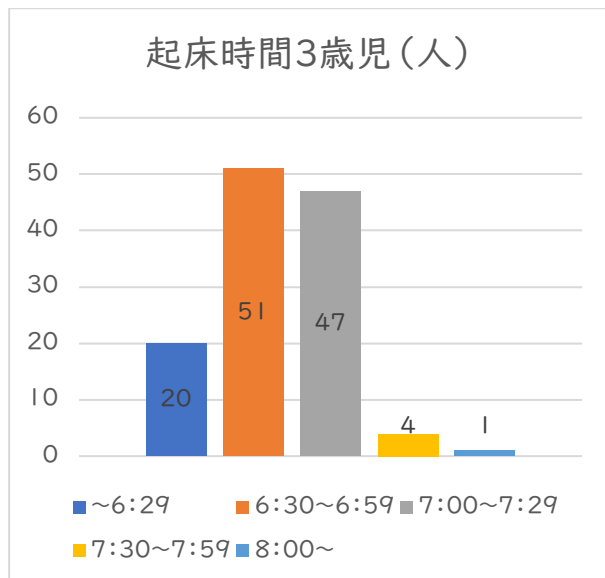
3歳児朝食欠食率



朝食を欠食している児は5年間で1人でした。

食事について困っていることがあるか



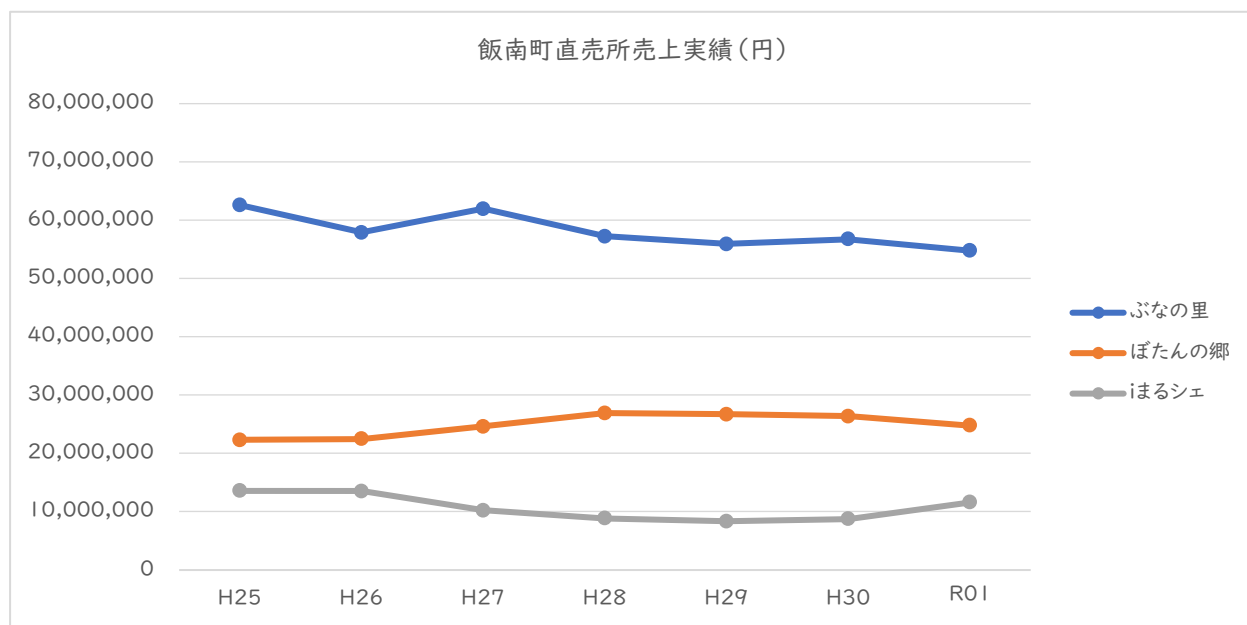


社会情勢の変化により親世代の生活は夜型の傾向がみられ、子どもたちの生活リズムもそれに合わせて遅くなっていると考えられます。



6. 地産地消の取り組みの現状

1) 産直施設、地産地消について



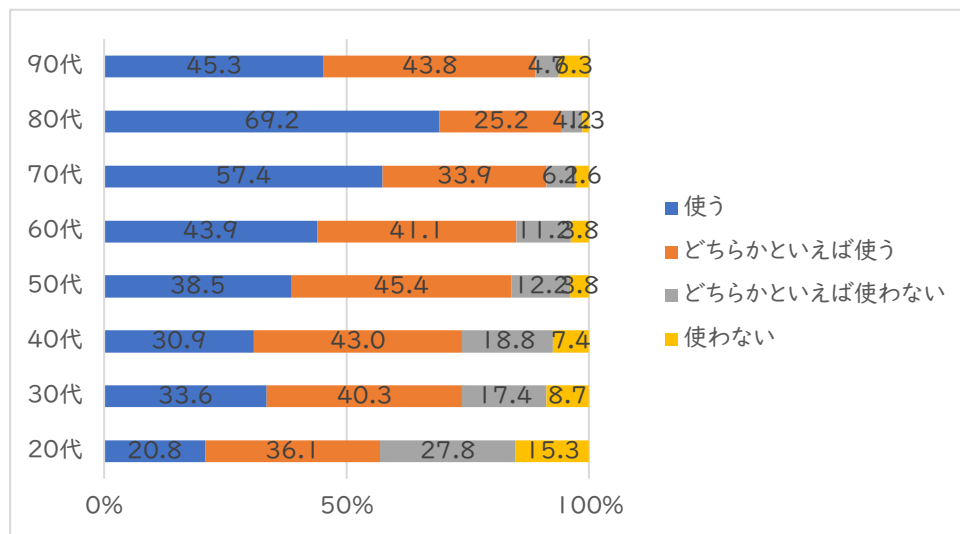
- ・町内には産直施設が3か所(青空市 ぶなの里、農林産物直売所 ぼたんの郷、iまるシェ)あります。
- ・iまるシェは前年に比べ、132.6%の売り上げ実績の伸びがありました。ぶなの里は96.5%、ぼたんの郷は93.9%と前年に比べて減少していますが、全体的には101.1%と伸びています。
- ・地産地消には旬で新鮮なものを食べられることや、地域の食文化の継承により食生活が健康で豊かになるなどの意義があります。地元産物を公共施設の給食に取り入れることで地産地消の普及啓発を図ることが重要です。
- ・町の特産品8品目(パプリカ、トマト、メロン、いんげん、とうがらし、ほうれん草、やまといも、ぶどう)を知り、活用してもらえるような取り組みが必要であると考えます。

2) 学校給食への町内産野菜出荷について

- ・産直市からの入荷(米100%、さつまいも、じゃがいも、たまねぎ、キャベツ、糸瓜、パプリカなど)ができるようになったので、幅が広がりました。
- ・学校給食で町内産野菜の使用が増えたことで、新鮮で高品質な食材を使ったおいしい給食が食べられるのに加え、生産者の顔が見えることでの安心・安全につながっています。また、移送にかかるCO2の削減による、環境保全等もあげられます。
- ・調理場と直売所の連携が進み、あかぎ出荷協議会、ぶなの里、ぼたんの郷から仕入れをしています。

◆地元の食材を利用しよう

地元の食材や旬の食材を使う割合は、5年間でやや増えています。



7. 保育所や学校等の状況

1) 農産物の栽培体験

◆米や野菜作りを体験しよう

◆収穫した野菜を自分たちで調理して食べよう

- ・保育所や小学校、中学校では農業体験や調理体験を通し、農作業の大変さ、収穫の喜び、旬の野菜のおいしさなど食への理解を深め、食を大切にする心を育みました。
- ・保育所においては、「食育計画」を定め、児の年齢や発育、発達状況に応じたねらい、配慮事項、指導内容を定めるとともに、季節感のある給食の提供、手作りおやつの工夫、クッキングの実施、給食だよりの配布、地域の高齢者を招いての郷土料理作りなど食についての積極的な取り組みを行っています。
- ・また、アレルギー対策にも保護者と協力し、取り組んでいます。
- ・学校給食においては、食の関する指導の全体計画、年間指導計画を作成し、教育活動全体を通して計画的・継続的に食に関する指導を行っています。
- ・小学校では米作り体験、豆腐作り体験をし、収穫した後は地域の方々との会食を行いました。
- ・食生活改善推進員が訪問し、飯南高校では、郷土料理の調理実習、中学校では弁当作りの指導を行いました。

8. 地域の状況

◆郷土料理の伝承

- ・調理実習を通して作ること、食べることの楽しさを伝えてきました。
- ・核家族化が進み、家庭環境が変化する中、地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理、伝統食の料理方法や食べ方、作法などの食文化は、家庭で教わる機会が少なくなっています。

第3章 第3次食育推進計画総括

平成27年度に「第3次飯南町食育推進計画」を策定し、令和2年度までの5年間関係機関が連携しながら食育に関する取り組みを進めてきました。

「食育」は身体健康や心の豊かさを育てるために重要なことであり、「笑顔」でいる状態が身体も心も良好な状況の象徴として捉え、子どもたちが健やかに笑顔で成長する姿を理想として「ありがとう、いただきます」を基本理念として計画を推進してきました。

計画を推進するにあたり、3つの基本方針を掲げ、「食」を通じて感謝するところを育み、つくる喜びや食文化の伝承、さらに食の知識や判断力を身につけるなどの取り組みを進めてきました。

1. 第3次計画の取り組み状況

基本方針1:生涯にわたる食育の推進

それぞれの年代に応じて健康に関する「食」の知識を身につけ、体験を通じて正しい判断力へとつなげていける支援を関係機関が連携し、実践してきました。

取り組み内容

- ◆島根県が食生活改善推進員と取り組みをすすめる「まちの食育ステーション事業」を実施しました。具体的には、令和元年度エルシー、令和2年度来島マーケットにて、食生活改善推進員による減塩の啓発を行いました。
- ◆乳幼児健診や食講座等様々な事業を通じて「食」と「健康」の関係について啓発をしました。
- ◆離乳食訪問を通して月齢に合わせた具体的な指導を実施しました。
- ◆朝食と生活リズムの重要性についての啓発を実施しました。
- ◆子どもの成長を通じて保護者に対し疾病予防に必要な栄養について学び、実践する人を増やす取り組みをしました。
- ◆保育所、小学校、中学校において給食だよりで食に関する情報発信をしました。
- ◆各小学校、中学校、高校で食育授業を実施しました。
- ◆事業所健診、住民健診での生活習慣病予防の啓発をしました。
- ◆高齢期に対し、長生き体操等でフレイル予防、低栄養予防の啓発をしました。

取り組みの評価

「食」で健康を育む取り組みは、規則正しい生活習慣の基本となるものです。特に朝食をとる習慣は身体づくりだけでなく、活動の意欲にもつながる重要な役割を持っています。

栄養のバランスでは生活習慣病予防の観点から、乳幼児健診や離乳食訪問、保育所や学校において食生活改善推進員の協力を得て、保健指導や食育事業を行いました。また、広報誌やレシピを活用し周知、啓発に取り組みました。

しかし、朝食の欠食、むし歯等の結果を見ると、まだまだ課題があります。個人に対するハイレスクアプローチが必要であり、家庭の生活習慣、生活リズム全体に働きかける必要があります。

今後の課題として、「適塩」「脂肪の摂取量減少」「甘味の摂取量減少」について継続して取り組むことと、栄養成分表示の活用について食育推進会議において課題の共有および評価を行う必要があります。

基本方針 2:心を育むふれあいと食文化伝承の推進

「食」を通じて人とのつながりを楽しみ、食べることに感謝し、「食」の大切さを感じることが出来る支援を関係機関が連携し行います。

取り組み内容

- ◆給食の時間を利用し、挨拶やマナーの習慣づけを行いました。
- ◆年齢に応じた野菜の栽培や収穫、料理などの実践的な食育活動を地域の生産者等の支援のもと、積極的に取り組むことができました。
- ◆地域の生産者等とのふれあいや給食を通じ、生産に携わる人々への感謝する心を育むことができました。
- ◆給食を通して食事の時間が楽しくなるよう心がけるとともに、豊かな心や人間関係を育むことができました。
- ◆小学校、中学校において健康に関する学習の中で、食べることの重要性を学びました。
- ◆保育所においては季節の行事を行うなど 5 感を通じた体験を実施しました。
- ◆噛む力を育てるため、給食に野菜を多く使用しました。
- ◆歯科保健指導で歯の健康や噛むことの大切さを学ぶ指導を行いました。

取り組みの評価

「食」で人を育てる取り組みは、保育所、小学校、中学校の「食」に関する指導の年間計画に基づき、あいさつやマナーを含め、保育や教育の中で年代に合わせ積極的に行いました。今後さらに関係者が同じ目標に向かい、情報交流を図りながら、家庭や地域を巻き込む取り組みを充実させる必要があります。

また、野菜を植え、育てるという体験を通じ、収穫した作物を調理し、感謝しながら食べるという実践が取り組みられ、地域の農業に従事している方との交流も継続的に行われています。飯南町の特産物である野菜を通じ、食文化の継承という観点からも、実践型の食育活動の継続が効果的と思われます。

食育推進会議では健康課題の共有と関係者の関係者の資質向上を図ってきました。

生活全般が豊かになる中で「食」に対し感謝する気持ちの育ちにくさを感じます。食べ物に感謝し、人に感謝できる人間性を育む方法として、実践型食育活動や地域との交流を進めながら、各年代における課題を共有し、継続的に関わっていく必要があります。



基本方針 3:体験や交流による地産地消の推進

「食」をつくる喜びを感じることができるよう、農林業体験や食文化を継承する取り組みを実践するとともに、「食」をつなぐ役割を果たす担い手の育成や、特産物の生産拡大に取り組みます。

取り組み内容

- ◆小学校においては地域の生産者との栽培、収穫体験、また招待給食を通して積極的な交流を行いました。
- ◆献立に季節ごとの地元食材を取り入れるとともに、地元の食材であることがわかるように献立表の工夫をしました。
- ◆町内産の野菜を多く利用した給食の提供を継続して実施しました。
- ◆現在新規就農者 7 名。

取り組みの評価

「食」で郷土を守る取り組みは、子どもたちと地域の生産者等と交流し「栽培」「収穫」「調理」の実践的食育を通じてつくる喜びや食文化を継承、生産者にとっては子どもたちへ教え、伝えることで生きがいへとつながる活動ができたと考えます

また、学校では給食に地元産野菜を積極的に取り入れています。地産地消の推進のため、今後も地元産食材の積極的な利用を推進します。新規就農者が増えることで、町内産作物が産直へ流れるので学校給食で使われる町内産野菜の割合が増えるというよい循環ができます。

今後の課題として農業に携わる後継者の不足が大きな課題です。高齢化が進み、米農家が減っているため、増やしていく必要があります。就農研修制度など新たに農業を始めるための環境整備や資金の提供を行い、今後も就農支援を継続していく必要があります。



2. 第 3 次計画の目標達成状況

平成 27 年度から 5 年間の取り組みの成果について、アンケートを実施・集計・分析し、目標達成状況を評価しました。

評価については、下記の判定基準により行いました。

【判定基準】

◎：目標達成

○：基準値より改善

△：現状維持（基準値より+5%以内）

▲：現状維持（基準値より－5%以内）

×：基準値より悪化

項目	平成 27 年 基準値	目標値	最終評価値	
			令和 2 年 実績	評価
自分の適正体重を知っている人の増加	73.8%	88%	80.8%	△
食事のバランスに気をつけている人の増加	72.6%	78%	80.7%	◎
食育について知っている人の増加	59.2%	68%	69.5%	◎
朝食を欠食する人の減少	3 歳児 0%	0%	2.9%(R1)	▲
	中 2 1.5%	0%		評価不可
	20 代 10.7%	8%	6.8%	◎
	30 代 9.8%	7%	8%	△
減塩に努めている人の増加	63.8%	69%	67.6%	△

外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考に行っている人の増加	34.1%	51%	37.6%	△
甘いものを控えている人の増加	58.0%	63%	60.6%	△
脂肪の多い食べ物を控えている人の増加	62.5%	68%	65.9%	△
清涼飲料水を控えている人の増加	59.3%	64%	70.0%	◎
野菜を積極的に食べるようにしている人の増加	83.9%	89%	77.8%	×
家族や友人とともに食事を行っている人の増加	77.6%	83%	85.2%	◎
よくかんで食べる人の増加	63.1%	68%	70.5%	◎
地元の食材や旬の食材を使う人の増加	78.7%	84%	85.0%	◎
地元の食文化を大切にしている人の増加	69.4%	75%	77.3%	◎
町内公共施設で地元産野菜を使う割合の増加	-	50%	63.0%	◎
地元産野菜を学校給食に使う割合の増加	21.0% (H26)	26%	60.7% (令和元年)	◎

第4章 第4次食育推進計画の方向性

1. 基本理念

感謝・笑顔で
「ありがとう!いただきます!」

2. 基本方針

令和3年度から令和7年度までの5年間を期間とする第4次食育推進基本計画では、これまでの5年間の取り組みによる成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、5つの重点課題を柱に取り組みと施策を推進していきます。

1:若い世代を中心とした食育の推進

20歳代~30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識が低く、朝食欠食や栄養の偏りなど他の世代より多くの課題を抱えています。

また、この年代は子育ての年代でもあります。子どもたちの生活習慣を考えると、保護者が心身ともに健康でいるために、健全な食生活を実践することに加え、その知識や取り組みを次世代に伝え、つなげていけるよう、食育を推進します。

2:健康寿命の延伸につながる食育の推進

生涯における生活習慣は子どもの頃からの規則正しい食事や生活リズムが基盤となります。乳幼児から高齢者まですべてのライフステージにおいて望ましい食習慣が実践できるよう、食生活や栄養に関する正しい知識を学び、心身ともに健康に暮らすことができる力を育みます。

特に「適塩」「甘味の正しい摂り方」「脂肪の摂り方」を中心に健全な食生活が実現できるよう支援します。

3:多様な暮らしに対応した食育の推進

家庭生活の多様化に対応し、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進します。また、新たな日常やデジタル化に対応した食育を推進します。

また、新型コロナウイルス感染症等の感染拡大の影響は、行動・意識・価値観にまで波及しています。食事の摂り方を含め、ただ食べるだけでなく、だれかと一緒に食べることについて考えていきます。

4:食の生産から消費までの食育の推進

町には主な産直市が3カ所あり、安心、安全な新鮮でおいしい旬の食材が多くあります。この旬の食材は町内生産者の生産と供給で支えられています。家庭や地域での野菜作り体験や生産者との交流を深め、地産地消の推進に向けての意識を普及します。

また、食に対する感謝の気持ちを深めていくには、生産者をはじめ、多くの関係者により食が支えられていることを知ることが大切です。様々な関係者が連携しながら、生産から消費までの食べ物の循環を意識し、食品ロスの削減等環境にも配慮していけるよう、食育を推進します。

5:食文化の継承に向けた食育の推進

核家族が増え、食文化が十分に受け継がれていない現状を踏まえ、郷土料理、伝統食材、食事の作法など食文化に関する関心と理解を深め、その特色を継承していけるよう、食育を推進します。

3. 重点課題と実践目標

1:若い世代を中心とした食育の推進

～自分のため、次世代のために 今から実践!健全な食生活～

☆勉強も仕事も効率アップ!朝ごはんを食べよう

☆役立つ情報満載!栄養に関する表示を見てみよう

2:健康寿命の延伸につながる食育の推進

～決め手は健全な食習慣の実践～

☆痩せている?太っている?自分の適性体重を知ろう

☆主食・主菜・副菜を組み合わせた献立を意識しよう

☆カロリーや栄養バランスを意識しよう

☆おいしく楽しく幸せになる間食を摂ろう

☆減塩を心がけよう

3:多様な暮らしに対応した食育の推進

～みんなで食べたならおいしいね!食事の時間をだれかとともに～

☆楽しくコミュニケーション!誰かと一緒に食事しよう

☆職場でもできる日常の共食を工夫しよう

4:食の生産から消費までの食育の推進

～見て、知って、考えよう 食べ物が私たちに届くまで～

☆地元の「地場産物」を知り、食べよう

☆農林業体験を通して生産者に感謝しよう

☆家計の改善にもつながります!「もったいない」の意識を持って食品を大切にしよう

5:食文化の継承に向けた食育の推進

～食文化を私たちの手で守り、未来へ伝えていこう～

☆地元の行事食、郷土料理を知ろう

☆季節を感じる行事食をつくってみよう!食べてみよう

☆食事の時は「いただきます」「ごちそうさま」を言おう

☆食事の作法を身につけよう

4. 目標

項目	令和 2 年 基準値	令和 7 年 目標値	目標の設定根拠
食育について知っている人の増加	69.5%	74.5%	実績より5%増を目標とした
朝食を欠食する人の減少	3 歳児 2.9%	0%	前回計画の目標を達成しなかったので当初の目標をそのまま引用
	中 2 %	0%	
	20 代 6.8%	減少	実績より減少とした
	30 代 8.0%	減少	実績より減少とした
外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしている人の増加	37.6%	51.0%	前回計画の目標を達成しなかったので当初の目標をそのまま引用
自分の適正体重を知っている人の増加	80.8%	88.0%	前回計画の目標を達成しなかったので当初の目標をそのまま引用
食事のバランスに気をつけている人の増加	80.7%	85.7%	実績より5%増を目標とした
甘いものを控えている人の増加	60.6%	63.0%	前回計画の目標を達成しなかったので当初の目標をそのまま引用
減塩に努めている人の増加	67.6%	69.0%	前回計画の目標を達成しなかったので当初の目標をそのまま引用
脂肪の多い食べ物を控えている人の増加	65.9%	68.0%	前回計画の目標を達成しなかったので当初の目標をそのまま引用
野菜を積極的に食べるようにしている人の増加	77.8%	89.0%	前回計画の目標を達成しなかったので当初の目標をそのまま引用

清涼飲料水を控えている人の増加	70.0%	75.0%	実績より5%増を目標とした
よくかんで食べる人の増加	70.5%	75.5%	実績より5%増を目標とした
家族や友人とともに食事をしている人の増加	85.2%	90.2%	実績より5%増を目標とした
地元の食材や旬の食材を使う人の増加	85.0%	90.0%	実績より5%増を目標とした
地元の食文化を大切にしている人の増加	77.3%	82.3%	実績より5%増を目標とした
町内公共施設で地元産野菜を使う割合の増加	63.0%	68.0%	実績より5%増を目標とした
地元産野菜を学校給食に使う割合の増加	60.7% (令和元年)	65.7%	実績より5%増を目標とした



5. 具体的な取り組み

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、一人での食事が増えたり、外食が制限されたり、対面での教室や調理実習がなくなるなど、今までの食生活が大きく変わることを余儀なくされました。

その中で、どうやって食の大切さを伝えるかが課題です。

人とのつながりを保てるように、食を楽しめるように、その上で健康になれるように、私たちに何ができるかを考えました。

取り組みの視点

- ① 子どもから高齢者まで、生涯を通じた取り組みを推進
- ② 家庭、保育所、学校、生産者、食品関連事業者、食生活改善推進員、行政などが主体的かつ連携・協働しながら取り組みを推進

重点課題Ⅰ.

Ⅰ:若い世代を中心とした食育の推進

～自分のため、次世代のために 今から実践!健全な食生活～

【推進にあたっての目標】

目標	令和7年度目標値
★朝食を欠食する人の減少	3歳児 0%、20代・30代減少
★外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考に行っている人の増加	51.0%

【具体的な施策】

- ◆共食の推進
- ◆若い世代に対する食育推進
- ◆次世代への行事食、伝統食、和食の継承のための取り組み

◇SNSを用いた啓発

◇PTA等に対して食生活アンケートの実施→課題に基づいた「食」に関する情報の発信

◇食育だよりの発行

◇離乳食の作り方を動画で紹介

◇冷凍食品の活用→調理の簡略化、後片付けの省略術

◇カット野菜を利用する取り組み→調理時間短縮

◇若い年代に興味関心を持ってもらえる「楽しさ」や「参加しやすさ」に重点をおいた取り組み

◇「美」「健康」「アレンジレシピ」「簡単にできるレシピ」など、若い世代が食に興味を持つきっかけづくり

重点課題 2.

2:健康寿命の延伸につながる食育の推進

～決め手は健全な食習慣の実践～

【推進にあたっての目標】

目標	令和7年度目標値
★自分の適正体重を知っている人の増加	88.0%
★食事のバランスに気をつけている人の増加	85.7%
★甘いものを控えている人の増加	63.0%
★減塩に努めている人の増加	69.0%
★脂肪の多い食べ物を控えている人の増加	68.0%
★野菜を積極的に食べるようにしている人の増加	89.0%
★清涼飲料水を控えている人の増加	75.0%
★よくかんで食べる人の増加	75.5%

【具体的な施策】

- ◆健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ◆歯科保健活動につながる食育の推進
- ◆高齢者に対する食育の推進
- ◆働く世代の食生活改善を支援:健康経営

◇BMI 早見表を掲示

◇職場単位での啓発

◇健康経営の考え方での工夫→健診結果改善の人へのご褒美制度

◇コロナでの悩み投稿

◇食事の大切さ投稿

重点課題 3.

3:多様な暮らしに対応した食育の推進

～みんなで食べたらおいしいね!食事の時間をだれかとともに～

【推進にあたっての目標】

目標	令和 7 年度目標値
★家族や友人とともに食事をしている人の増加	90.2%

【具体的な施策】

- ◆妊産婦や乳幼児に関する食育の推進
- ◆高齢者に対する食育の推進
- ◆共食の推進

- ◇一人での食事の増加に対応した啓発
- ◇テイクアウト、宅飲みに対する啓発
- ◇「共食」一緒に食べるだけでなく、「何を作ろうか」「おいしかったもの」など話し合うことも含まれる

重点課題 4.

4:食の生産から消費までの食育の推進

～見て、知って、考えよう 食べ物が私たちに届くまで～

【推進にあたっての目標】

目標	令和 7 年度目標値
★地元の食材や旬の食材を使う人の増加	90.0%
★町内公共施設で地元産野菜を使う割合の増加	68.0%
★地元産野菜を学校給食に使う割合の増加	65.7%

【具体的な施策】

- ◆学校給食の充実
- ◆生産者による食育の推進
- ◆地産地消の推進
- ◆食品ロスを目指した食育の推進

- ◇生産者と消費者をつなぐ情報誌の発行
- ◇カット野菜を利用する取り組み→規格外の野菜の活用
- ◇加工品の開発→規格外の野菜、果物の活用、冬場の収入につなげる
- ◇産直に出すための農福連携での収集方法の検討

重点課題 5.

5:食文化の継承に向けた食育の推進

～食文化を私たちの手で守り、未来へ伝えていこう～

【推進にあたっての目標】

目標	令和 7 年度目標値
★地元の食文化を大切にしている人の増加	82.3%

【具体的な施策】

- ◆保育所、学校での地域の行事の活用
- ◆地域の食文化の魅力を再発見する取り組み
- ◆伝統的な作法の継承

◇食事のマナー、あいさつ、箸の持ち方等のお作法教室

◇保育所、学校での食育の授業の工夫



6.ライフステージ別に取り組む食育

妊娠期

母親の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食の安全にも配慮したバランスの良い食生活が大切。食生活を見直す絶好の機会。

☆自分や家族の食生活を見直し、規則正しく１日３回の食事をする。

☆食事作りの基本的な知識、技術を身につける。

☆食の安全に配慮しながら、バランスの良い食事をする。

☆適性体重を保つ。

乳児期（０歳～１歳前後）

離乳食を通じて食べ物に親しみ、味覚の形成、噛む力、食べる意欲など将来の食習慣・食生活の基礎ができ始める。

☆ゆったりとした雰囲気ですぐに授乳し、離乳食を与える。

☆楽しく食べる経験を増やししながら、赤ちゃんの食べる力、食欲を育て、食事のリズムを作っていく。

☆赤ちゃんの発達に合わせて、少しずつ固さや形のある食事に慣れ、噛む練習をしっかりとしながら、幼児食が食べられるようにする。

☆新鮮な旬の食材を使用し、薄味で素材の味を生かした離乳食作りを心がける。

幼児期（１歳前後～就学前）

生活習慣、食習慣の基礎を確立する時期。食の経験を積み、食べる楽しさを知る。

☆夕食が遅い時間にならないように気をつける。

☆家族で食卓を囲み、楽しく食事をする。

☆箸を正しく使えるようにする。

☆食事のマナー（箸の持ち方、食器を持って食べる、偏った食べ方をしない、姿勢よく食べる、残さず食べる等）を身につける。

☆食事の準備や後片づけを手伝う。

☆季節感を大切に食事や、行事にちなんだ食事を楽しむ。

☆栽培、収穫、買い物、調理などを通して身近な食材に触れ、いろいろな食べ物を味わってみる。

☆おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べる。

☆噛む力を育て、歯みがきの習慣を身につける。

学童期（小学校）

生活習慣、食習慣が定着する時期。学校給食や体験学習などを通して、食に関する幅広い知識を習得する。

- ☆夕食が遅い時間にならないよう気をつける。
- ☆運動や遊びでしっかりと体を動かし、おなかをすかせる。
- ☆家族で食卓を囲み、楽しく食事をし、家族のつながりを深める。
- ☆買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんでする。
- ☆行事食や郷土料理に親しみ、食文化や食に関わる歴史を理解し、尊重する。
- ☆日々の食事に使われる地域の産物や、旬の食材を理解する。
- ☆栄養のバランスを考え、好き嫌いせずに食べる。
- ☆おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べる。
- ☆食事に関わる多くの人や自然に感謝して、残さず食べる。
- ☆よく噛むことや、歯みがきの大切さを理解する。

思春期（中学校・高校）

自分で食を選択する機会が増えてくる。食の自立に向けて、さらに食に関する知識と技術を習得して実践する。

- ☆夕食が遅い時間にならないよう気をつける。
- ☆間食は食事の妨げにならないように、量・内容・時間を考えてとる。
- ☆家族や仲間と楽しく食事をして、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。
- ☆家族の一員として、買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんで行い、基本的な調理技術を身につける。
- ☆食の自立に向けて、食品の旬や鮮度、品質などの見分け方、食品の表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）について学ぶ。
- ☆生産者や自然の恵みに感謝し、食材を無駄にしないように調理し、残さず食べる。
- ☆地域の産物や郷土料理、食文化を大切にする。
- ☆噛むことの大切さを理解し、歯の健康に関心を持つ。
- ☆過度の肥満ややせにならないよう、適性体重を理解する。



青年期（高校卒業後～20 歳代）

生活が大きく変わる時期。食への関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進に努める。

☆1 日 3 回、規則正しく食事をとり、朝食の内容を充実させる。

☆家族や仲間と楽しく食事をして、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。

☆食品の購入や外食等を利用するときには、表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。

☆無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶようにする。

☆食事のマナーや食に関する知識を次世代に伝える。

☆主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

☆野菜摂取量を増やすために、1 日両手一杯分の野菜を意識する。

☆過度の肥満ややせにならないよう、適性体重を理解する。

☆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。

壮年期（30 歳代～64 歳）

肥満者が増え、生活習慣病が発症しやすい時期。食や健康への関心が徐々に高まってくる。

☆1 日 3 回、規則正しく食事をとり、朝食も栄養のバランスを考える。

☆家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。

☆食品の購入や外食等を利用するときには、表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。

☆無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶ。

☆食事のマナーや食に関する知識を次世代に伝える。

☆主食・主菜・副菜をそろえて食べる。

☆野菜摂取量を増やすために、1 日両手一杯分の野菜を意識する。

☆適性体重維持のため、体重測定を習慣化する。

☆家族の健康管理にも配慮する。

☆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。



高齢期（65 歳以上）

身体機能や食欲が低下する。バランスの良い食事では低栄養を予防する。食を楽しみ、次世代への食の知識を伝えていく。

☆1 日 3 回、規則正しく食事をとる。

☆家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。

☆食事作りを工夫して、食を楽しむ。

☆行事食や郷土料理、食べ物の大切さなど、長年培ってきた知識や経験などを次世代に伝えていく。

☆低栄養にならないように、バランスの良い食事を心がける。

☆買い物や調理方法を工夫して、できるだけ自分で料理を作る。できないときは外食や配食等を上手に利用して、欠食は避ける。

☆適性体重維持のため、体重測定を習慣化する。

☆かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。



7. 関係者の役割

1) 家庭における食育の推進

家庭において基本的な生活習慣の形成への意識を高め、生涯にわたって切れ目なく、心身の健康の増進と豊かな人間性を育む基盤づくりを行うことが重要です。

取り組むべき施策

- ◆子どもの基本的な生活習慣の形成
- ◆望ましい食習慣や知識の習得
- ◆妊産婦や乳幼児に対する食育の推進
- ◆在宅時間を活用した食育の推進

2) 学校・保育所における食育の推進

学校、保育所は子どもへの食育を進めていく場として大きな役割を担っています。栄養士等を中核として、関係者が連携し、食育を体系的・継続的に実施することが必要です。

取り組むべき施策

- ◆学校給食の充実
- ◆（食に関する指導の充実）
- ◆食育を通じた健康状態の改善の推進

3) 地域における食育の推進

生涯にわたる心身の健康を確保するため、家庭・学校・生産者・企業と連携し、地域における食育の推進が必要です。近年様々な家族の状況や暮らしの多様化により、健全な食生活の実現が困難なものも存在。地域における食育を促進し、支援します。

取り組むべき施策

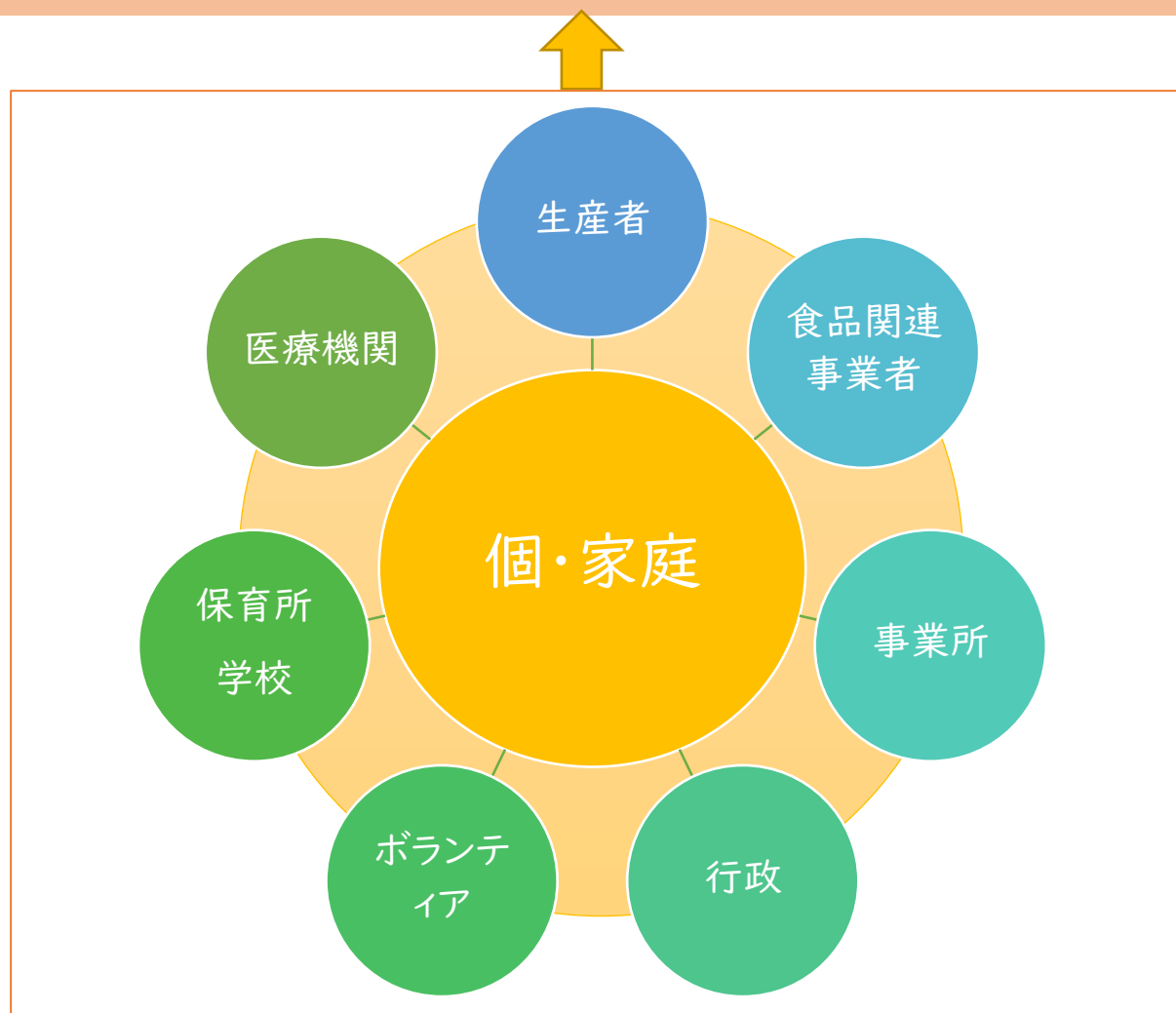
- ◆健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ◆歯科保健活動における食育の推進
- ◆若い世代に関わる食育の推進
- ◆高齢者に関わる食育の推進
- ◆職場における従業員の健康に配慮した食育の推進
- ◆地域における共食の推進
- ◆災害時に備えた食育の推進

第5章 計画の推進体制

1. これからの食育推進体制

食に関わる取り組みを効果的に実践するためには、町だけでなく、保育所、学校、生産者団体、関係機関がその役割と特性を生かすことが必要不可欠です。食育は一人一人が主体的に取り組み、家庭で実践することが基本であり、関係者は様々な機会を活用して、家庭での実践を応援していく必要があります。

生涯にわたる心身の健康の増進と豊かな人間性を育むための食育を推進



食育推進会議



地域の特性を生かした施策の立案、実施

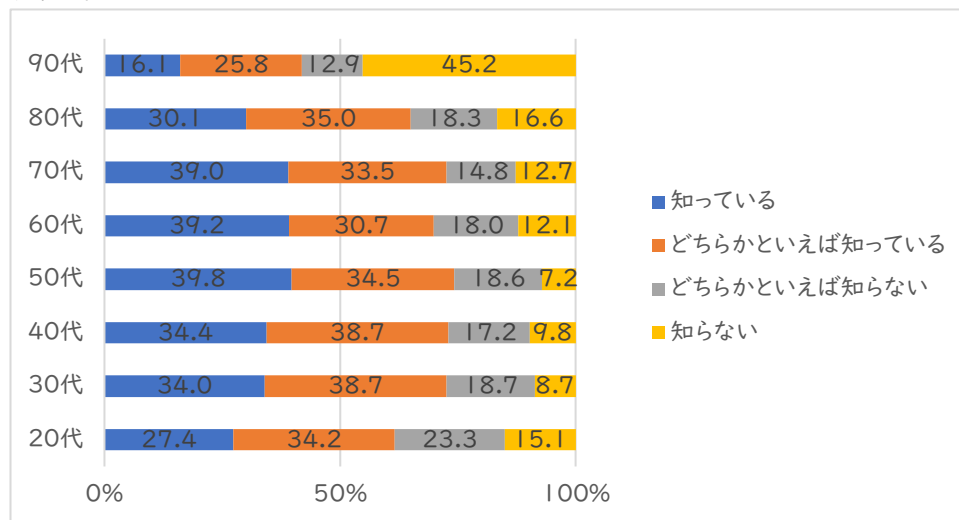
2. 進行管理

健康なまちづくり推進協議会の食育推進会議で、広くまちづくりについて審議し、推進していきます。また、第4次食育推進計画に基づく取り組みの実施状況の把握や、評価を行い、計画の見直しを行います。

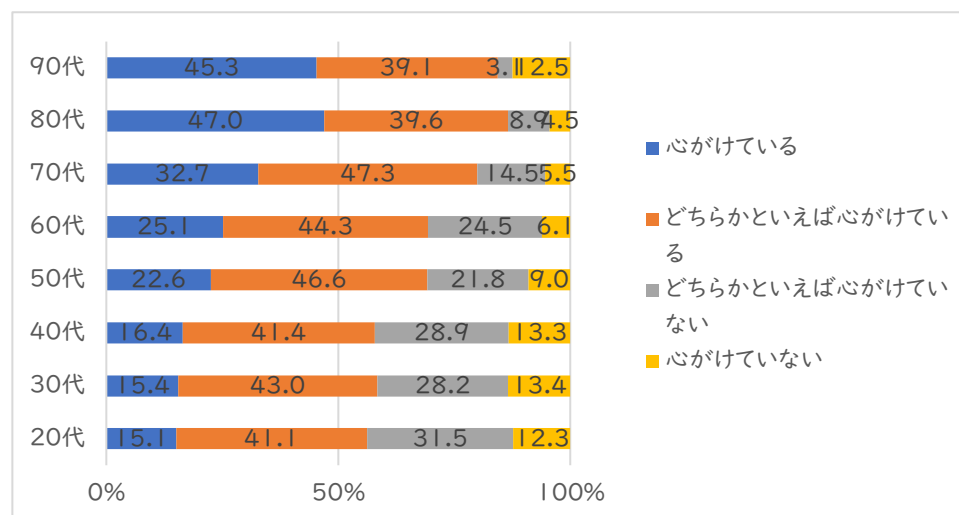
<資料>

1) 健康・生活習慣におけるアンケート調査結果

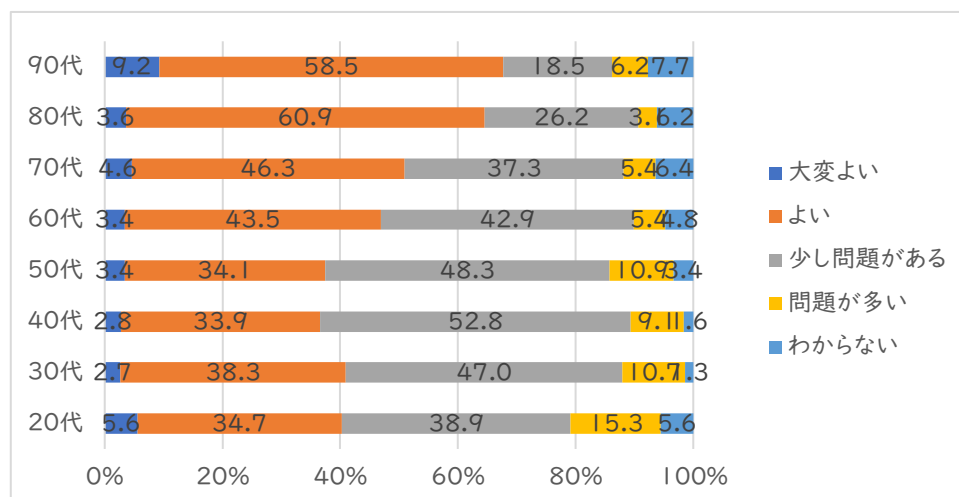
◆食育について知っている



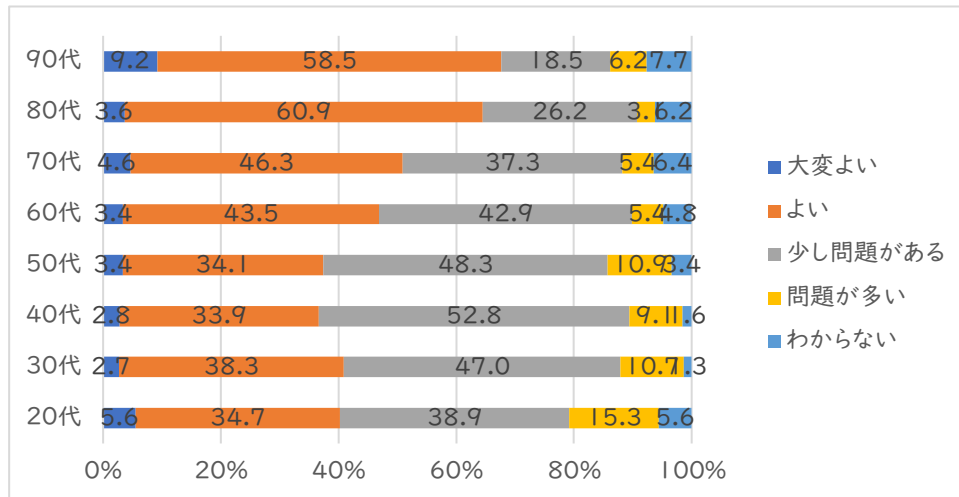
◆食事は腹八分目を心がけている



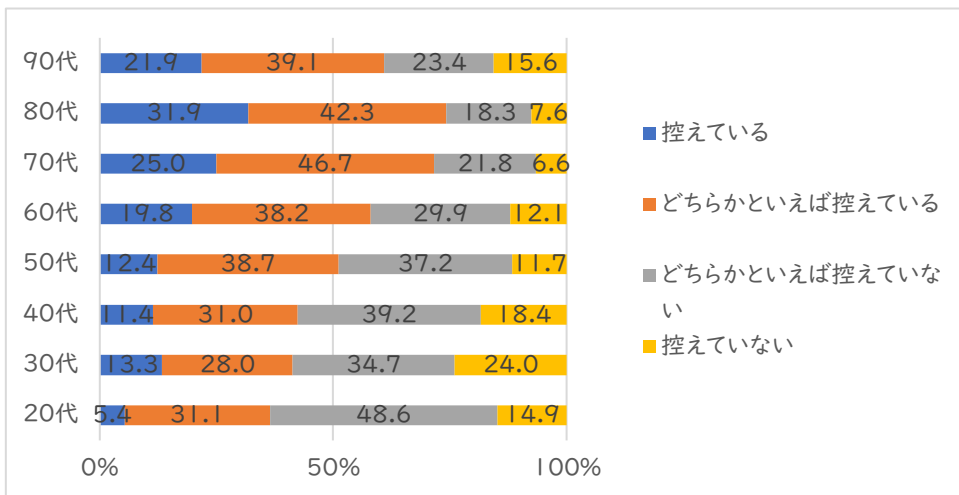
◆現在の自分の食事について、どう思うか



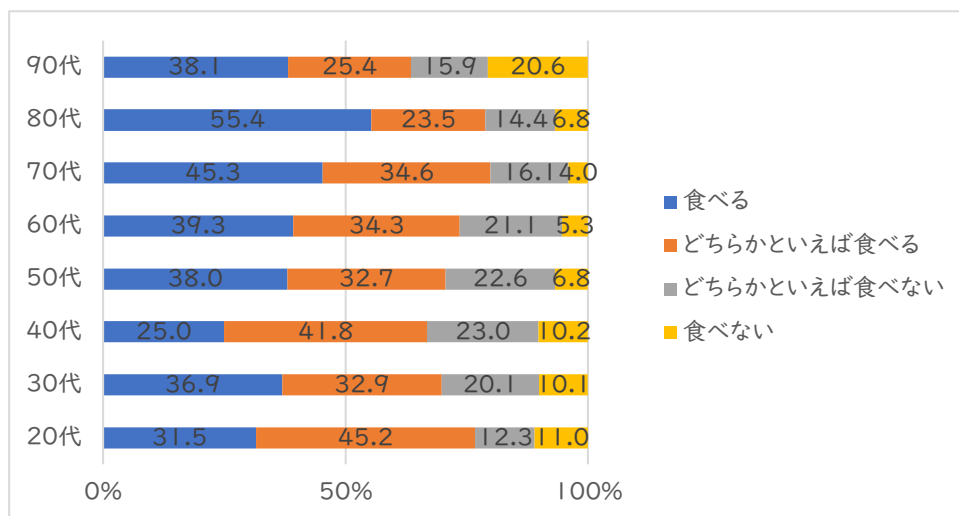
◆自分の食事について今後どうしたいか



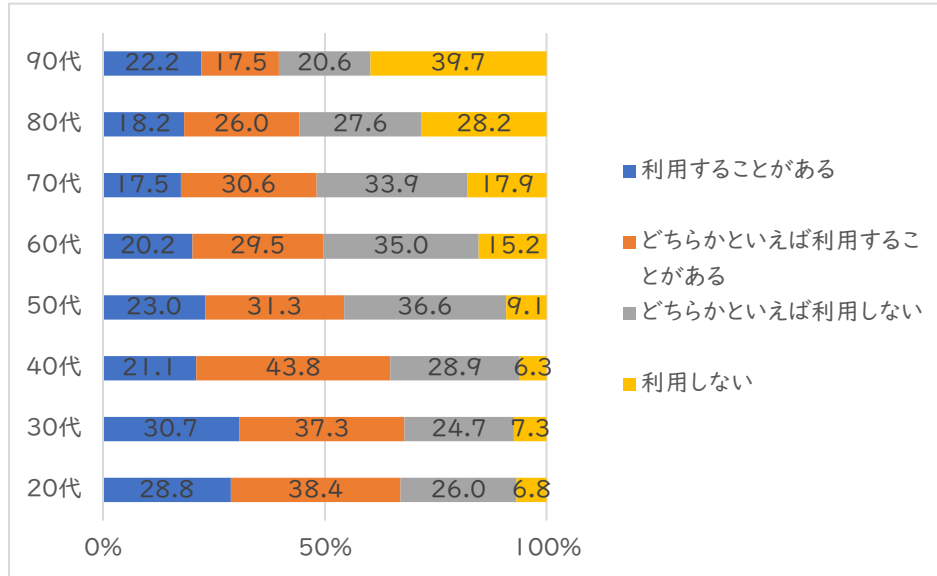
◆甘いものを控えている



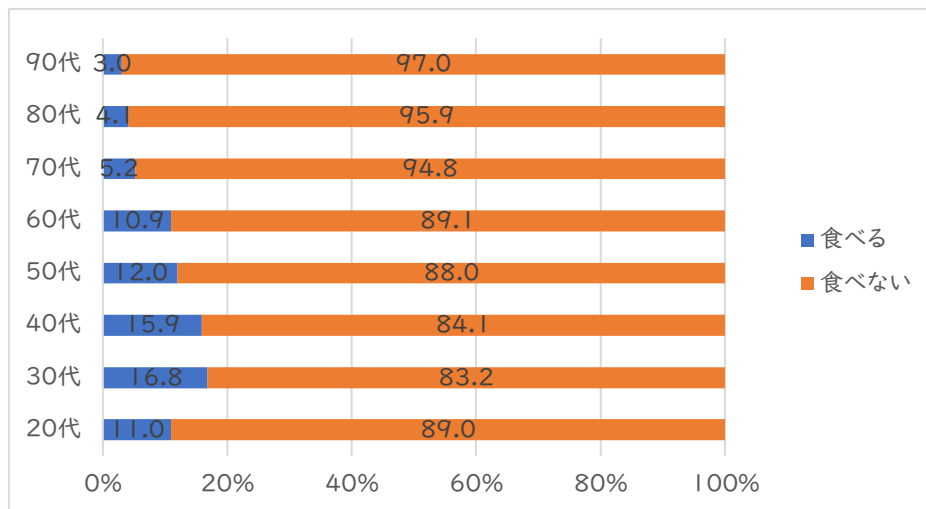
◆牛乳・乳製品を積極的に食べる



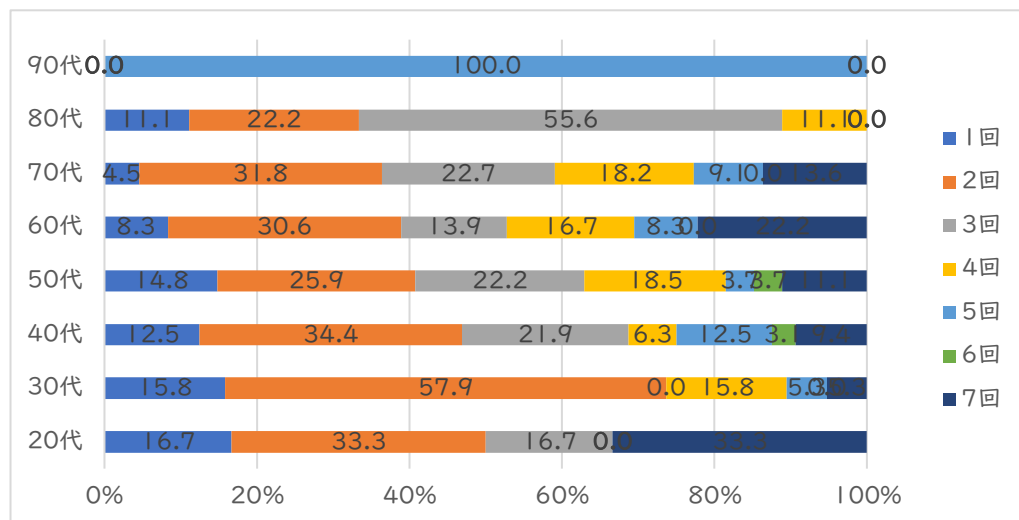
◆市販の惣菜や弁当を利用することがある



◆夜食を食べる



◆夜食の回数（週に何回）



◆地元の食文化や旬などを大切にしている

