
第2章 第2次田原本町食育推進計画

1. 食育推進の基本的な考え方

(1) 基本理念

「食」から広げよう！
健やかな^{からだ}身体と豊かなところを
育むまち たわらもと

食は私たちの生活の基本であり、住民が心身の健康を確保し、生涯にわたっていきいきと暮らすためには、食のあり方がとても重要になります。

しかしながら、近年、人々のライフスタイルや価値観が多様化する中で、家族そろって食事をする機会の減少や朝食の欠食、不規則な食事や栄養バランスの偏った食事による生活習慣病の増加等の問題が生じています。

また、食品の安全性への不信や食料自給率の低下といった問題も私たちの食生活に大きな不安をもたらしています。

こうしたことから本町においては、住民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育めるよう、国や奈良県の計画の観点を踏まえつつ、住民を中心として、保育園・幼稚園・学校、地域等と行政が連携して、ライフステージごとに重点をおいた食育運動を推進します。

また、地域に根づいた食文化を次世代につなげていくことや地産地消の推進、食の安全・安心の確保等、食をめぐる様々な課題に対して、住民の主体性を重視した施策を展開します。

(2) 基本目標

① 健康な身体と豊かなこころの育成

生涯を通じた健康な身体を育むためには、食習慣の基礎をつくる子どもの頃から健全な食習慣を定着させることが重要です。また、成人し、ライフスタイルの影響が生活習慣病のリスクを高める時期に食習慣改善の重要性を理解し、実践していくことが重要です。このような、健全な食習慣の定着や実践による生活習慣病の予防・改善を図ることで、健康な身体の育成を目指します。

また、仲間や家族と一緒に食事をする共食は、コミュニケーションを活性化し、食事を楽しむことにつながることから、共食を通じた豊かなこころの育成を目指します。

② 食育を推進するまちづくり

地域の食文化の伝承や地産地消の促進を図り、住民が地域の食文化や食材にふれ、体験できる機会の増加を目指します。地域の食材や食文化への理解を深めることで、自然の恵みに対する感謝の気持ちを育むとともに、地域への愛着心を育みます。

また、食育を推進するため、情報提供や関係機関との連携体制、食の安全・安心に関する知識の普及啓発等の環境整備を図ります。



2. 施策の方向性

健康な身体と豊かなこころの育成を図るため、ライフステージごとの健全な食習慣の定着を推進します。

また、家庭、保育園・幼稚園・学校、地域（ボランティア等）や行政等それぞれの分野が相互に支援・連携し、食育を推進するまちづくりに取り組みます。

（１）食生活の改善による生活習慣病の予防と改善

子どもの朝食の欠食や就寝時間が遅いなどの生活習慣の乱れ、成人における食事時間の不規則さや野菜の摂取不足等にみられる栄養バランスの偏り等が生活習慣病の原因の一つとなっています。住民の食に対する関心と意識を高め、健全な食習慣の定着を図り、生活習慣病の予防及び改善を図ります。

（２）共食を通じたコミュニケーションの促進

家族や仲間と一緒に食卓を囲み、会話をしながら食事をすることは、コミュニケーションの活性化とともに、子どもたちに正しい食習慣やマナーを伝える重要な機会として期待されます。共食の重要性の周知や、取組むための情報提供等を通じて普及啓発に努めます。

（３）地域の食文化の伝承と地産地消の促進

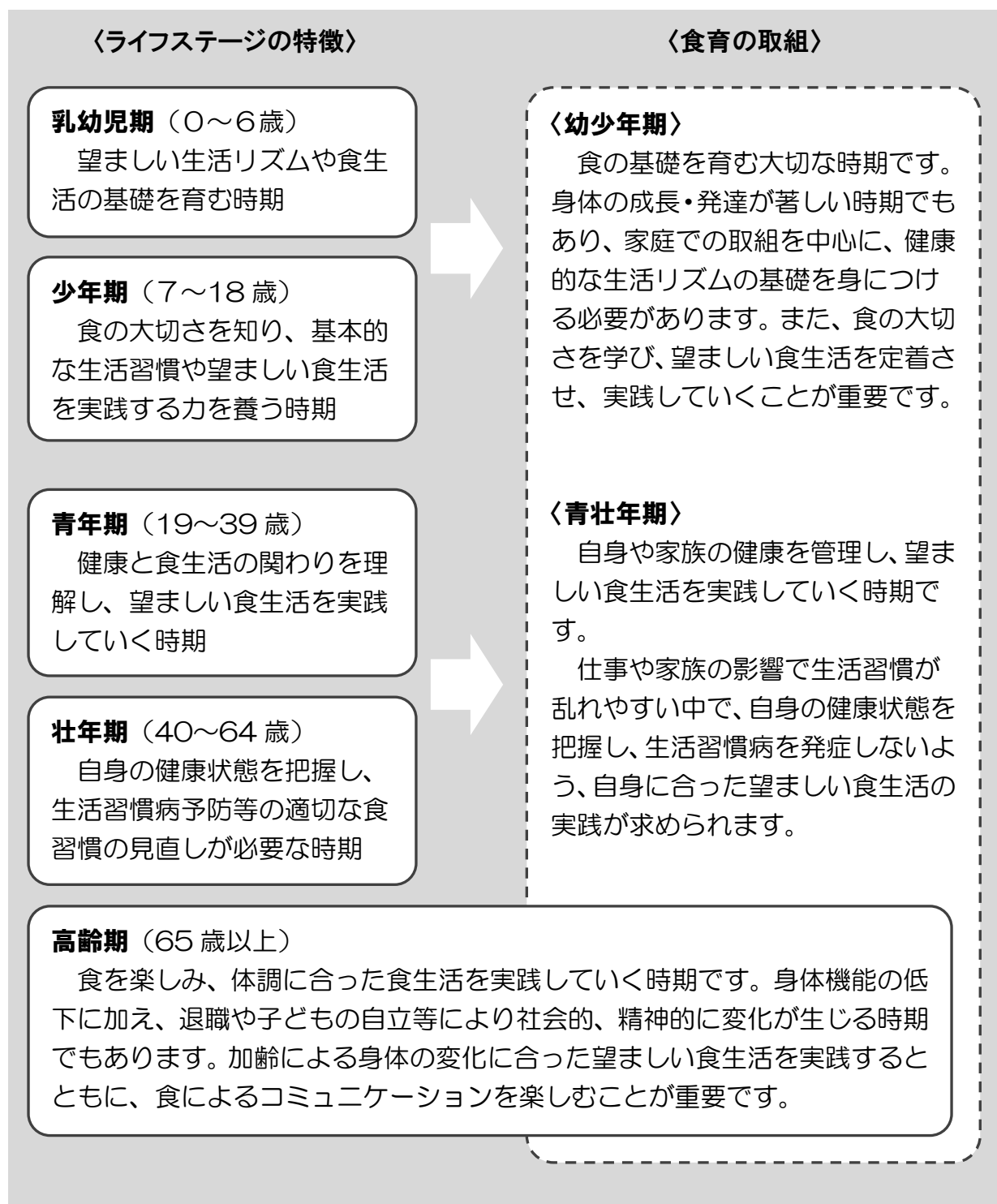
昔ながらの郷土料理や伝統料理、行事食を保育園・幼稚園・学校の給食献立に取入れるなど、地域をはじめ学校や家庭における食文化の継承や、より多くの住民が地域の食材にふれることができるよう地産地消の推進を図り、地域への愛着を育むとともに、食への関心と意識を深めます。

（４）食育を支える環境づくり

本町における食育全体を推進していくため、情報提供の充実や関係機関との連携、食の安全・安心に関する知識の普及啓発等を図り、地域全体で食育を支える環境づくりを進めていきます。

3. ライフステージ別に取り組む食育の考え方

生涯を通して切れ目のない食育を目指し、ライフステージごとのよりよい食生活の定着を推進します。



4. 食育に関する施策の展開

基本目標 1 健康な身体と豊かなこころの育成

現状・課題

<朝食の摂取状況>

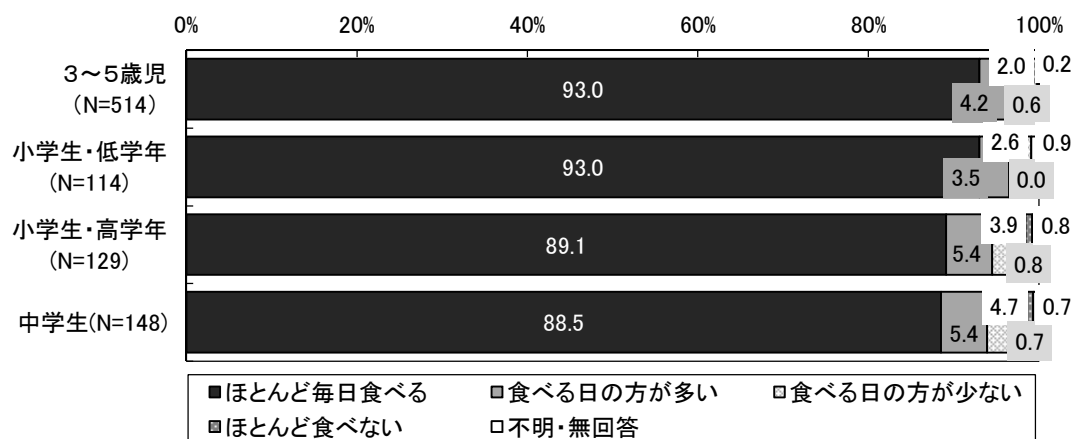
●アンケート調査結果からわかること

子どもの朝食の摂取状況については、年齢が上がるにつれ「ほとんど毎日食べる」人がやや少なくなる傾向にあります。小学生、中学生の「ほとんど食べない」の理由については、「朝起きるのが遅いので食べる時間がない」が最も高くなっています（サンプル数が少ないため記載は控えます）。また、20歳以上については、「ほとんど毎日食べる」人が、男女ともに20歳代において、他の年代と比べて少なくなっています。

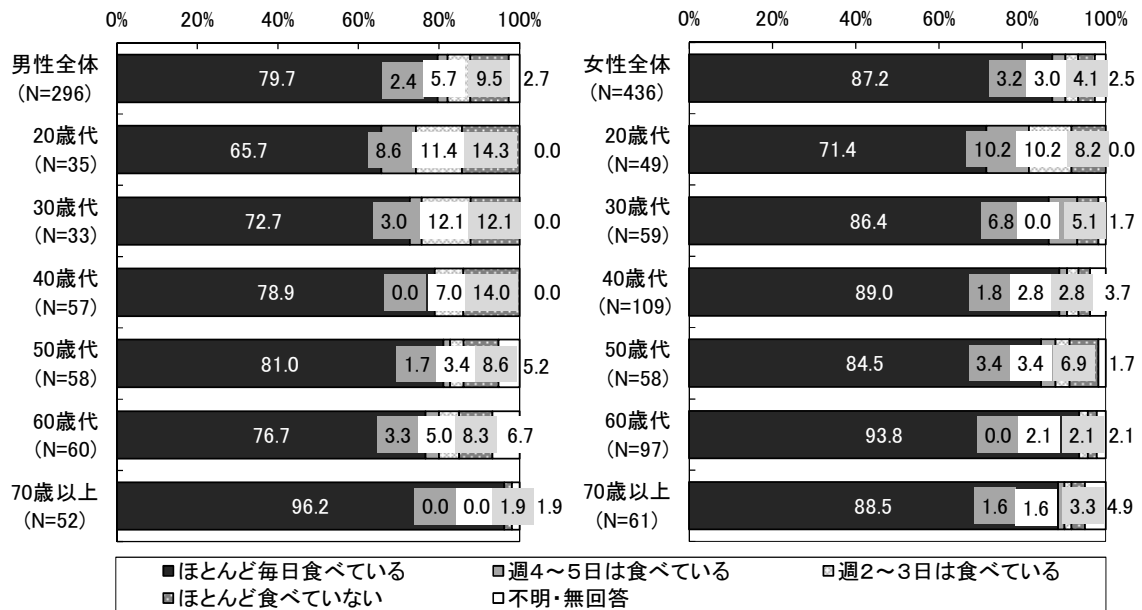
年齢が上がるにつれ朝食を欠食する子どもが多くなる状況がうかがえ、成長に伴い就寝時間が遅くなる（62頁参照）などの生活リズムの乱れにより、起床時間が遅くなること等が背景として考えられます。

■朝食摂取の状況

（3～5歳児、小学生・低学年、小学生・高学年、中学生）



(20 歳以上)



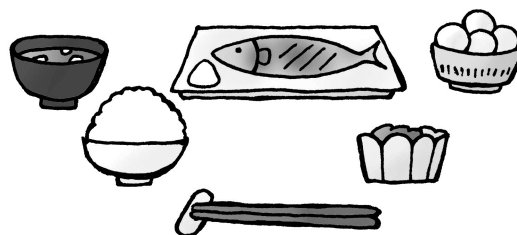
●国・県との比較からわかること

朝食を毎日食べる子ども（3～5歳、小学生・低学年、小学生・高学年、中学生）の割合は、県と比べて高く、特に中学生では1割近く高くなっています。朝食を毎日食べる成人の割合は、男女ともに県と比べてやや低くなっています。

単位 (%)

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
朝食を毎日食べる子ども、成人の割合				
3～5歳	93.0	90.8※		県：奈良県食育等に関するアンケート調査(平成23年1月) ※県は1～5歳の数値
小学生・低学年	93.0	87.6		
小学生・高学年	89.1	87.3		
中学生	88.5	78.6		
20歳以上男性	79.7	84.8		
20歳以上女性	87.2	91.7		

※3～5歳の数値は、平成25年度に実施した食育に関するアンケート調査結果を参照



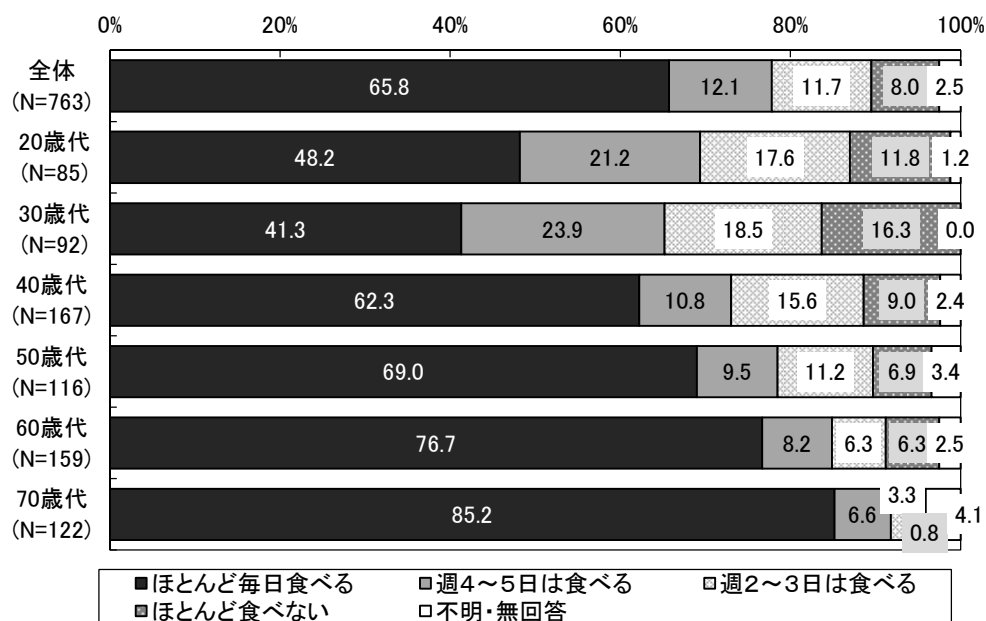
<バランスのとれた食事>

●アンケート調査結果からわかること

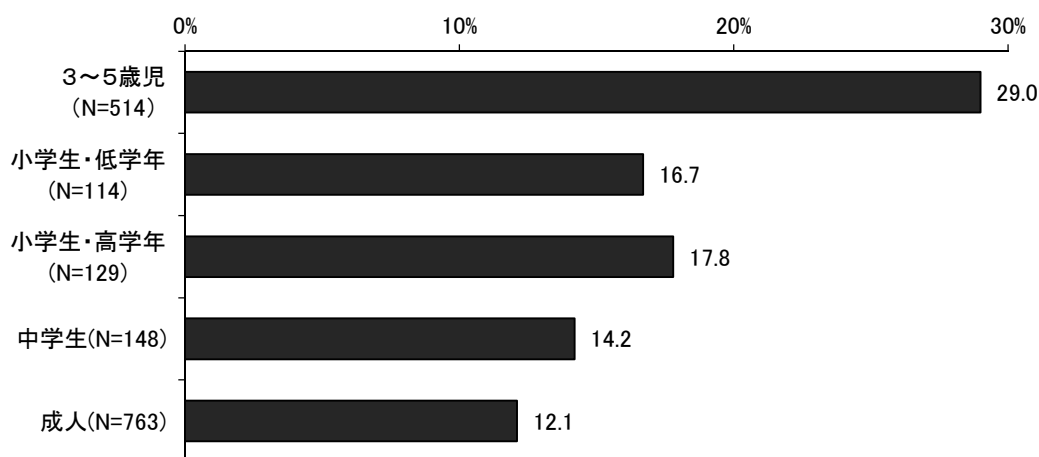
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上「ほとんど毎日食べる」人については、20～30歳代において、他の年代と比べて少なくなっています。

バランスのとれた朝食をとる子どもについては、年齢が上がるにつれ少なくなる傾向にあります。

■主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に2回以上食べている成人（20歳以上）



■バランスのとれた朝食※をとる子ども（3～5歳児、小学生・低学年、小学生・高学年、中学生）、成人（20歳以上）の割合



※バランスのとれた朝食…主食・主菜・副菜がそろった朝食

●国・県との比較からわかること

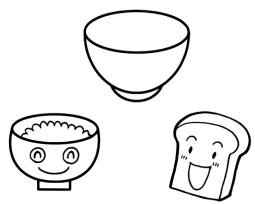
主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日に2回以上ほぼ毎日としている人の割合は、国と比べてほぼ同水準となっています。

単位 (%)

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
主食・主菜・副菜が3つそろった食事を1日に2回以上ほぼ毎日としている人の割合	65.8		63.3	国: 食育に関する意識調査 (平成 24 年 12 月)

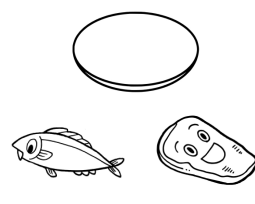
主食・主菜・副菜とは

主 食



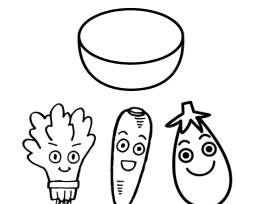
米・パン・めん等で、炭水化物が多く含まれており、体内でエネルギーになります。

主 菜



魚介、肉、卵、大豆等で、たんぱく質が多く含まれており、骨や筋肉等身体をつくるもとになります。

副 菜



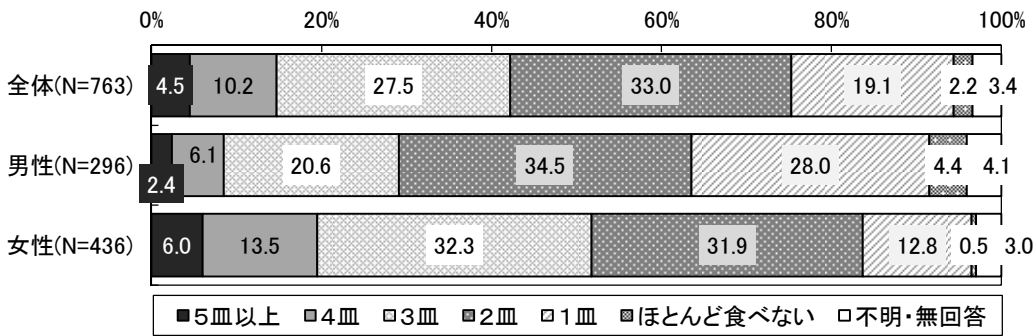
主に野菜でビタミンやミネラルが多く含まれ、身体の調子を整える働きがあります。

<野菜の摂取量>

●アンケート調査結果からわかること

1日の野菜の摂取量では、4皿以下の人が9割を超えており、1日の必要量 350g（5皿以上）に満たないことがわかります。また、女性に比べて男性の野菜の摂取量が少なくなっています。

■ 1日の野菜の摂取量（20歳以上）



野菜量の目安

●野菜1皿分 = お浸し1鉢分（野菜 70g）

●野菜2皿分 = 煮物1皿分（野菜 140g）



< 外食・中食について >

● アンケート調査結果からわかること

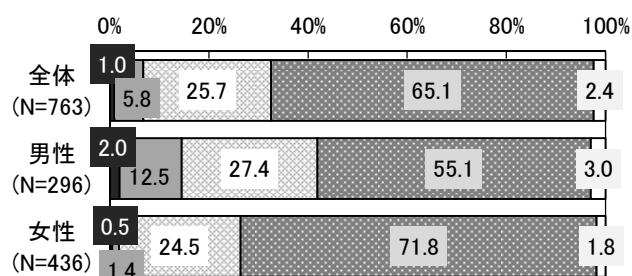
外食については、外食する人（「ほとんど外食しない」以外）では、女性に比べて男性の方が多くなっています。

中食については、全ての項目で男女ともにほぼ同じ割合となっています。

中食する人については男女ともに大きな差がない一方、外食する人については女性に比べて男性の方が多くなっています。

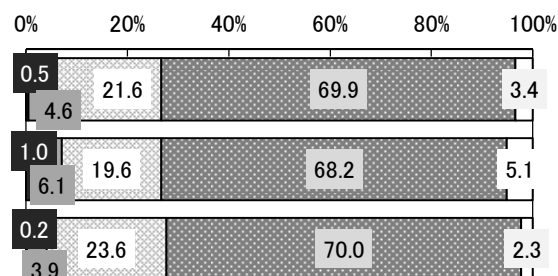
■ 外食、中食の状況（20歳以上）

【外食】



- 平日は1日2回以上外食している
- 平日は1日1回外食している
- 毎日ではないが、週に数日外食している
- ほとんど外食しない
- 不明・無回答

【中食】



- 平日は1日2回以上中食している
- 平日は1日1回中食している
- 毎日ではないが、週に数日中食している
- ほとんど中食しない
- 不明・無回答

がいにしょく なかしょく 外食と中食

- 外食…飲食店での食事や職場等家庭以外の場所で市販のお弁当や出前を食べること
- 中食…家庭以外で調理されたお惣菜や弁当を家に持ち帰り食べること



< 就寝前に食べる習慣について >

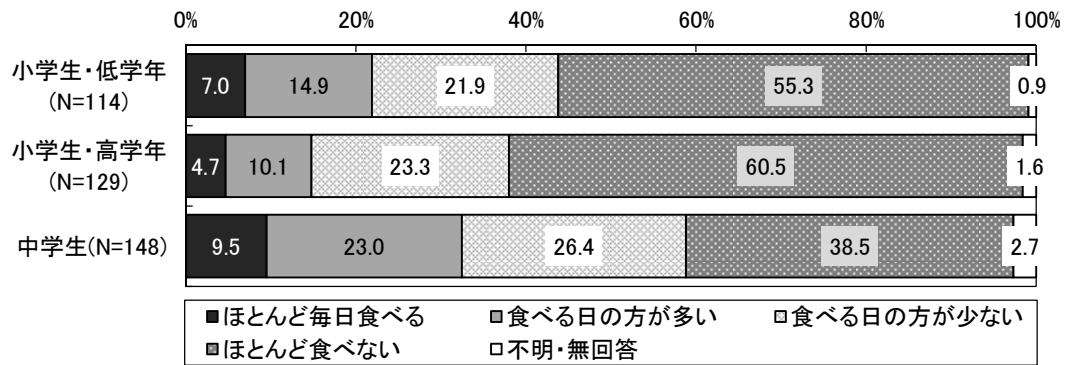
● アンケート調査結果からわかること

就寝前2時間以内に何か食べる状況では、『食べる（「ほとんど食べない」以外）』子どもについて、中学生を境に大幅に多くなっています。

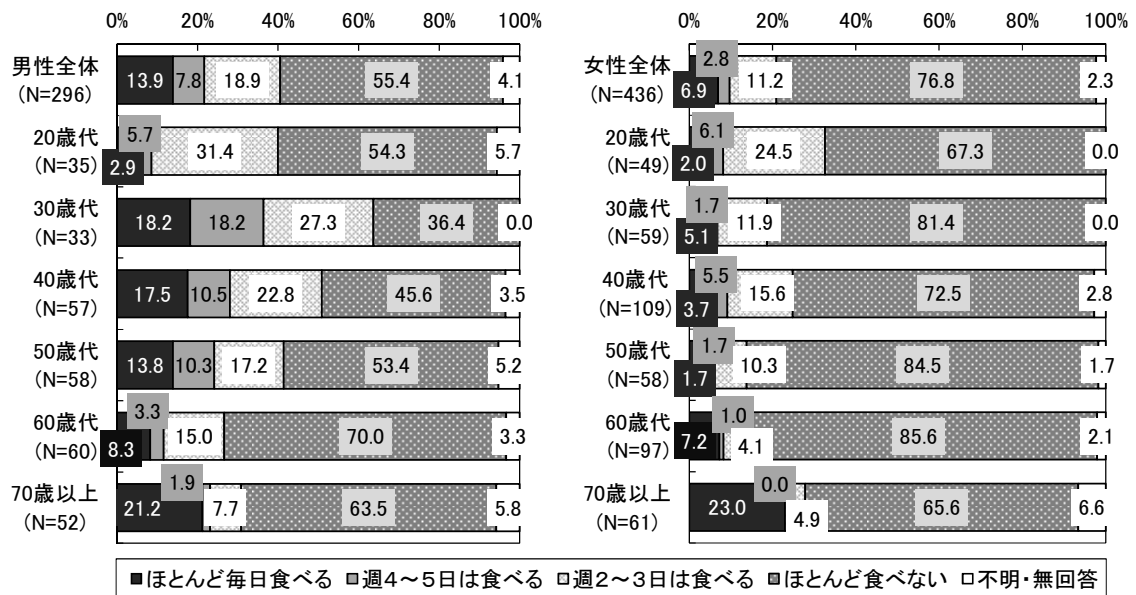
就寝前2時間以内に夕食を『食べる』成人については、女性に比べて男性の方が多く、特に30歳代男性で多くなっています。

子どもについては、小学生から中学生になることで、就寝時間が遅くなる（62頁参照）などの生活習慣とともに、夕食の時間が遅くなるなどの食習慣についても変化があることがわかります。

■就寝前2時間以内に何か食べる子ども（小学生・低学年、小学生・高学年、中学生）



■就寝前2時間以内に夕食を食べる成人（20歳以上）



●国・県との比較からわかること

就寝前2時間以内に食事をする人の割合は、20～39歳、40～64歳ともに、県と比べて1割近く高くなっています。

単位（％）

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
就寝前2時間以内に食事をする人の割合				
20～39歳	35.0	22.4※		県：平成19年県民健康・栄養調査 ※県は19～39歳の数値
40～64歳	28.1	18.5		

<子どもの生活習慣について>

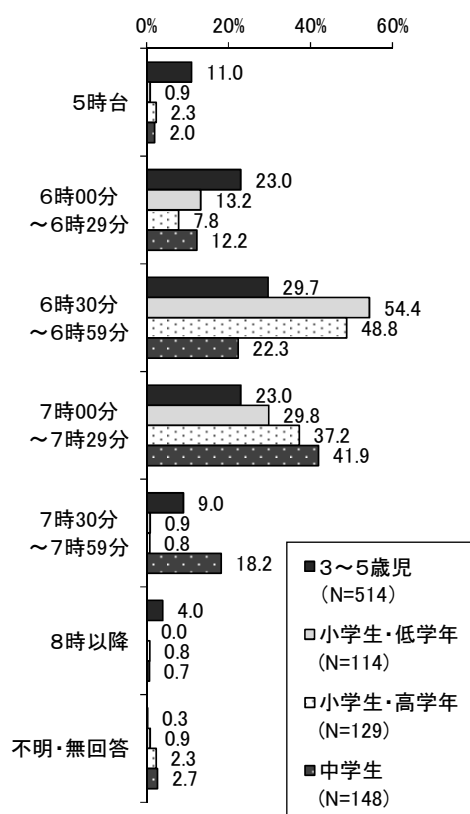
●アンケート調査結果からわかること

子どもの起床時間と就寝時間は、年齢が上がるにつれ遅くなる傾向にあります。

年齢が上がるにつれ、起床時間や就寝時間、夕食の時間等生活習慣が変化することがわかります。特に、中学生を境に起床時間や就寝時間が遅くなることについては、塾やクラブ活動等の生活の変化が影響していると考えられます。

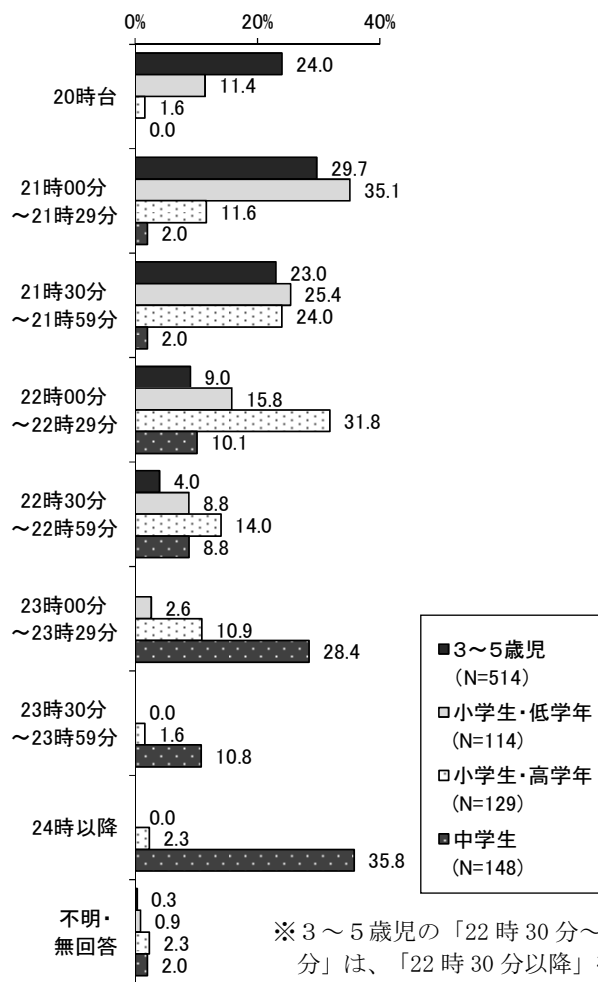
■起床時間

(3～5歳児、小学生・低学年、
小学生・高学年、中学生)

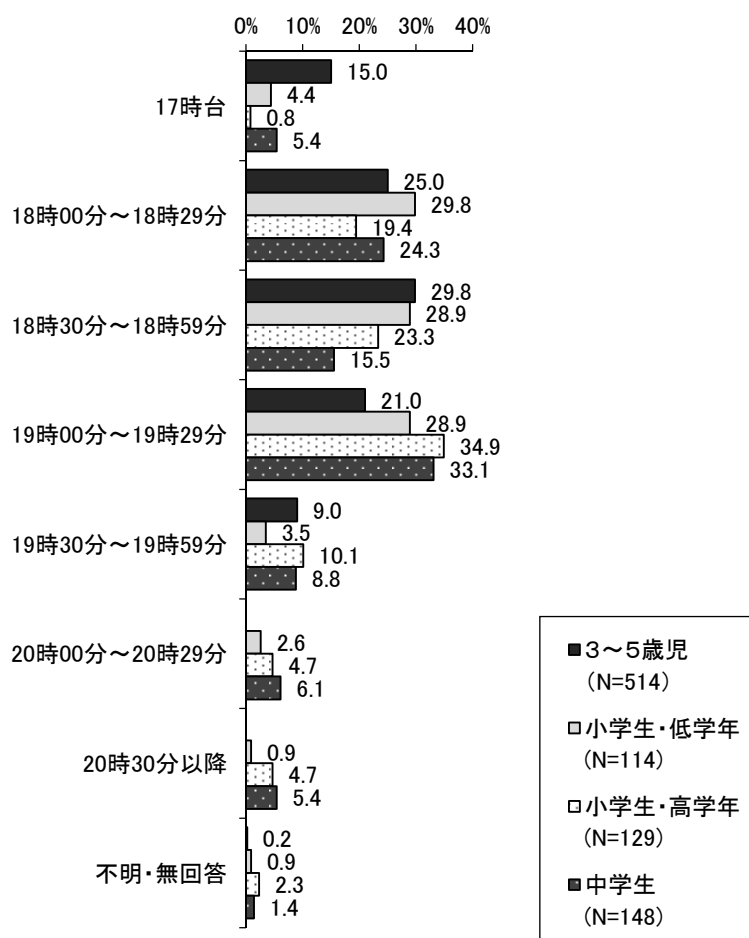


■就寝時間

(3～5歳児、小学生・低学年、
小学生・高学年、中学生)



■夕食の時間（3～5歳児、小学生・低学年、小学生・高学年、中学生）

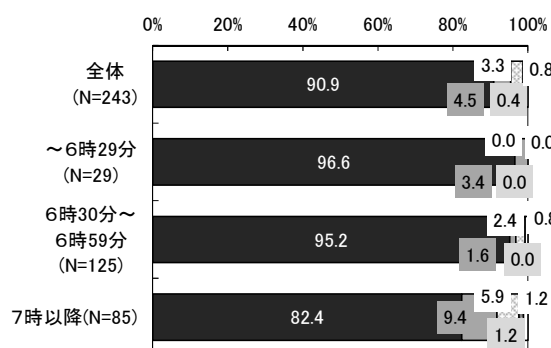


※3～5歳児の「19時30分～19時59分」は、「19時30分以降」を意味します。

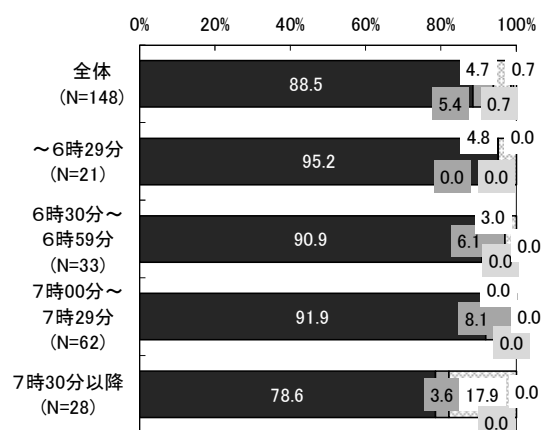
参考：起床時間・就寝時間と食習慣の関係性

■朝食摂取の状況×起床時間（小学生、中学生）

【小学生】



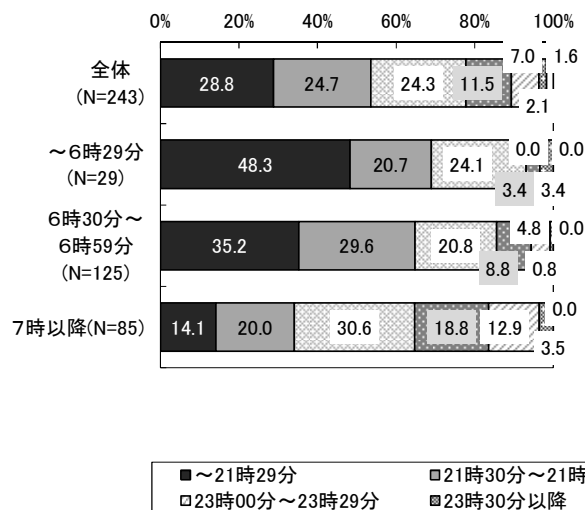
【中学生】



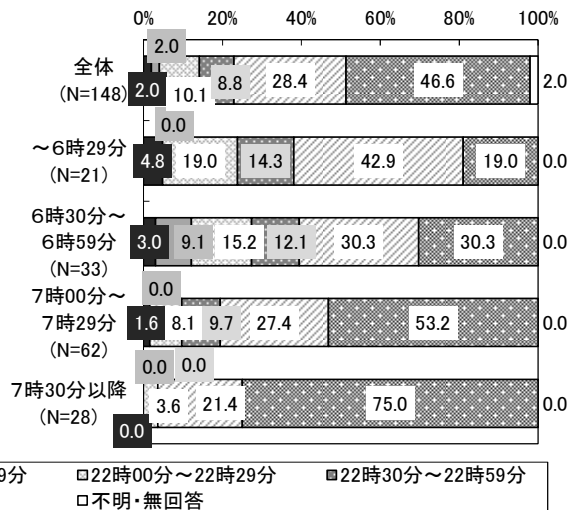
■(朝食)ほとんど毎日食べる □(朝食)食べる日の方が多い □(朝食)食べる日の方が少ない
 ■(朝食)ほとんど食べない □(朝食)不明・無回答

■就寝時間×起床時間（小学生、中学生）

【小学生】

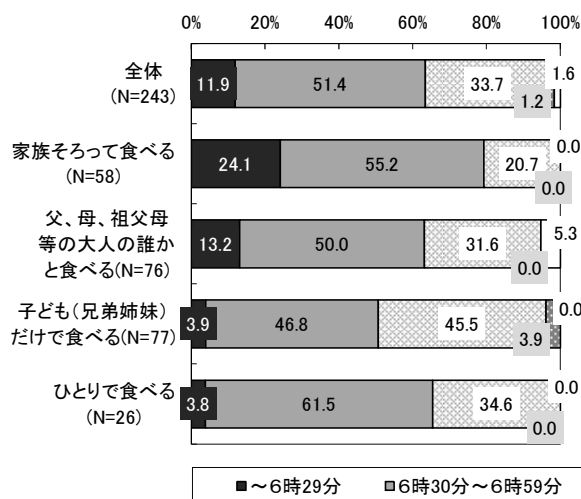


【中学生】

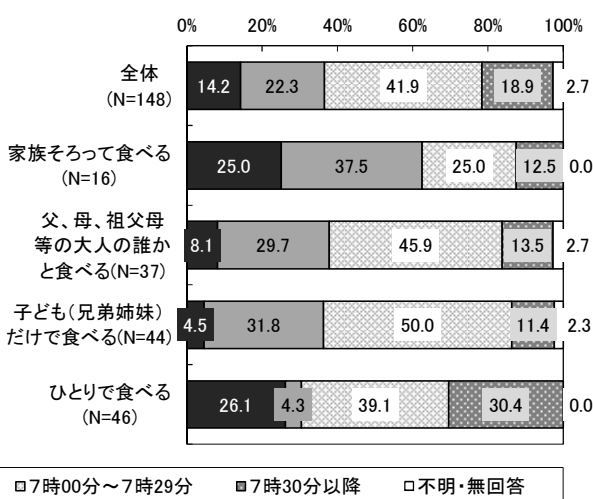


■起床時間×朝食の共食の状況（小学生、中学生）

【小学生】



【中学生】



起床時間が早い子どもほど朝食をほとんど毎日食べる傾向、起床時間が遅い子どもほど就寝時間が遅い傾向、家族そろって朝食を食べる子どもに起床時間が早い傾向等、規則正しい生活習慣がよい食習慣に結びついている傾向がうかがえます。

●国・県との比較からわかること

22 時までに寝る小学生及び 23 時までに寝る中学生の割合は、県と比べて高くなっています。

単位 (%)

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
22 時(23 時)までに寝る子どもの割合				
小学生・低学年(22 時までに)	71.9	70.3		県: 奈良県食育等に関するアンケート調査(平成 23 年1月)
小学生・高学年(22 時までに)	37.2	31.6		
中学生(23 時までに)	23.0	15.2		

<共食の状況>

●アンケート調査結果からわかること

子どもの共食の状況については、朝食では、中学生を境に「ひとりで食べる」人が大幅に多くなっています。夕食では「ひとりで食べる」人が1割未満となっています。

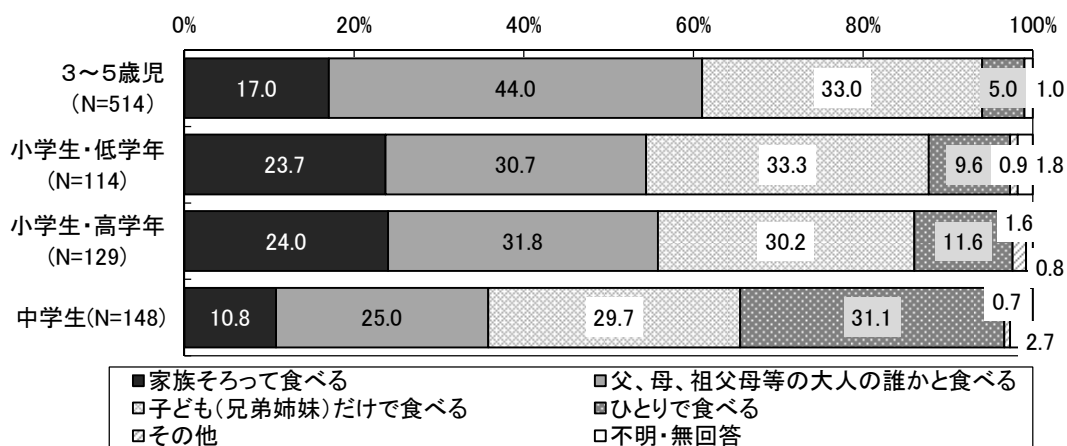
また、20歳以上の共食の状況については、同居家族と「ほとんど食べない」人が朝食では3割強、夕食では1割未満となっています。特に朝食では、20歳代、40歳代、50歳代で他の年代と比べて同居家族と「ほとんど食べない」人が多くなっています。

中学生や働き盛りの年代で共食が少なくなっていることから、塾等の習い事やクラブ活動、就労状況等が、共食に影響していると考えられます。

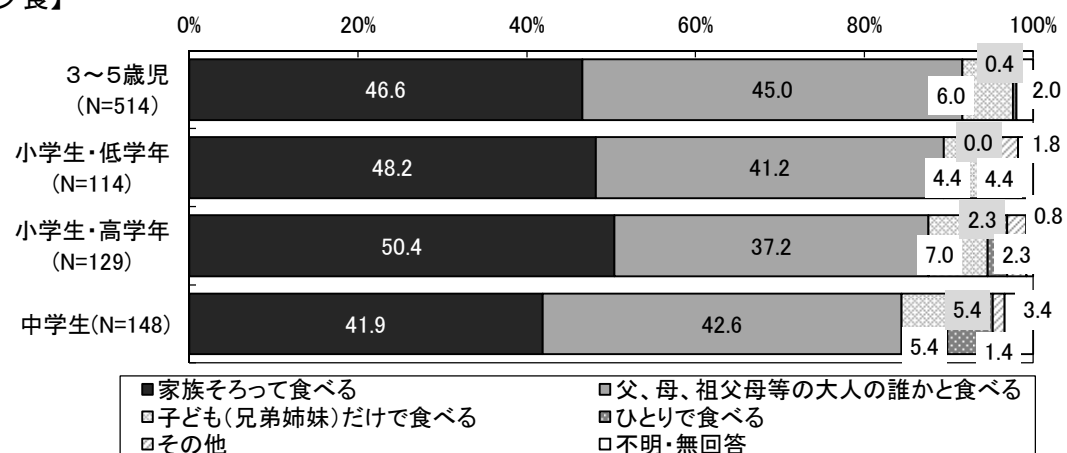
■共食の状況

(3～5歳児、小学生・低学年、小学生・高学年、中学生)

【朝食】

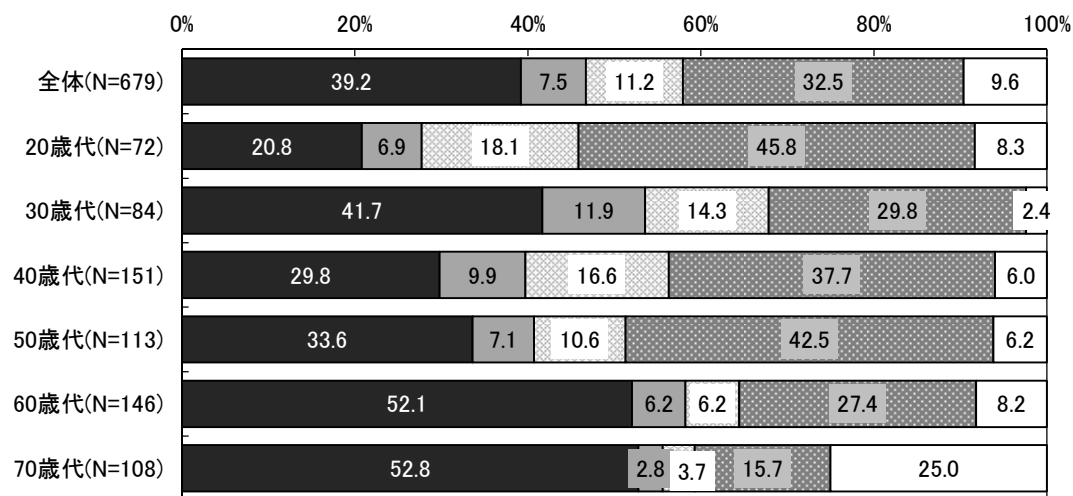


【夕食】



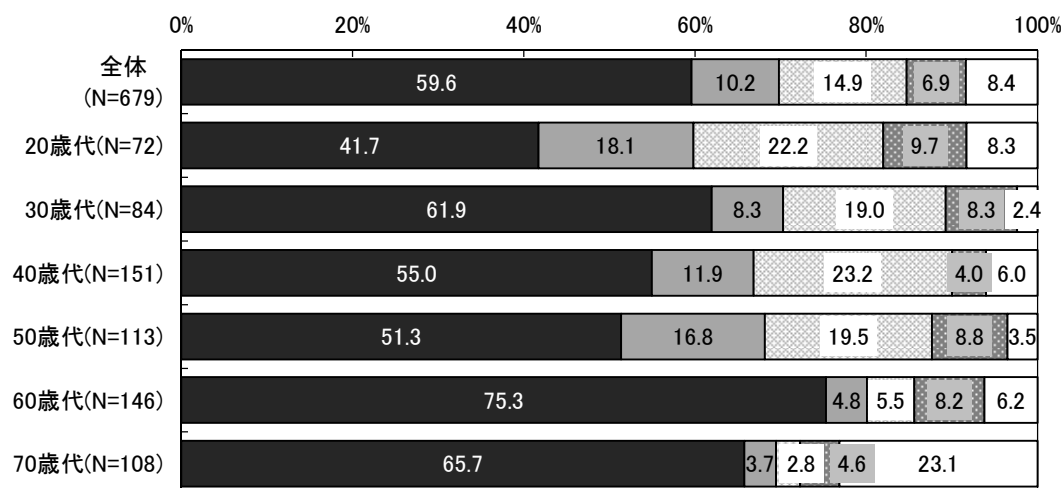
(20歳以上 ※単身世帯【67頁参照】を除く) 〈同居家族と一緒に食事をする頻度〉

【朝食】

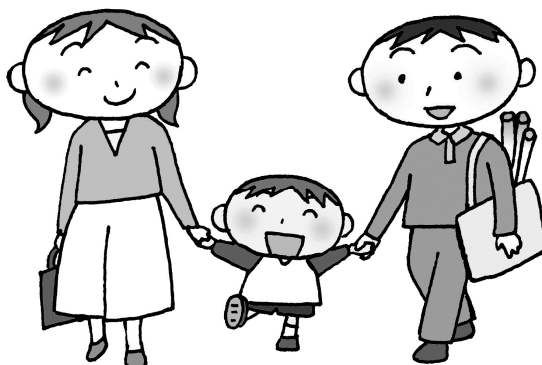


■ほとんど毎日食べる □週4～5日は食べる □週2～3日は食べる
 □ほとんど食べない □不明・無回答

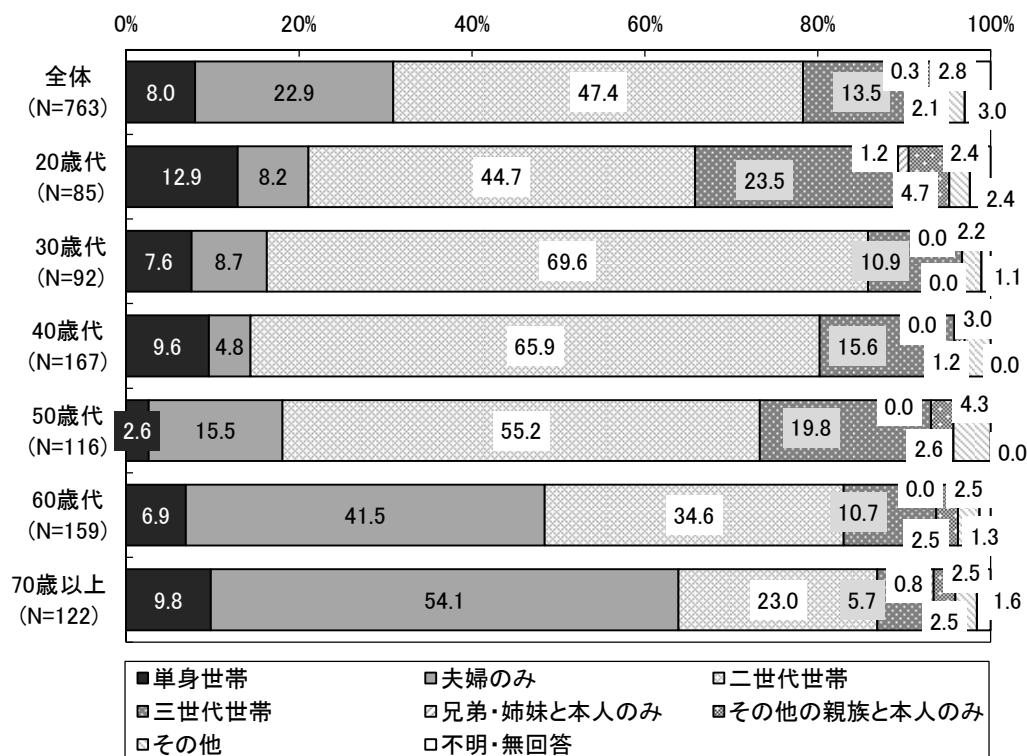
【夕食】



■ほとんど毎日食べる □週4～5日は食べる □週2～3日は食べる
 □ほとんど食べない □不明・無回答



※参考：回答者の世帯構成について



年代別の世帯構成をみると、20～50 歳代では「二世帯世帯」、60～70 歳以上では「夫婦のみ」が最も高くなっています。

●国・県との比較からわかること

朝食を一人で食べる子どもの割合は、いずれの年齢においても県と比べて低くなっています。

単位 (%)

指標項目	田原本町 (H26)	県 (参考値)	国 (参考値)	出典
朝食を一人で食べる子どもの割合				
3～5歳	5.0	6.6※		県：奈良県食育等に関するアンケート調査(平成23年1月) ※県は1～5歳の数値
小学生・低学年	9.6	22.4		
小学生・高学年	11.6	24.2		
中学生	31.1	48.9		

※3～5歳の数値は、平成25年度に実施した食育に関するアンケート調査結果を参照

<食事のあいさつの状況>

●アンケート調査結果からわかること

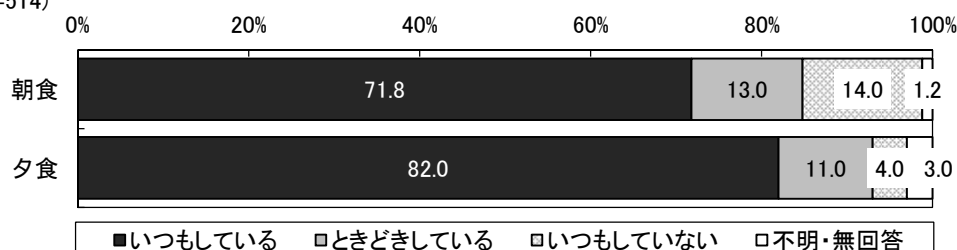
食事のあいさつを「いつも（毎回）している」人については、3～5歳児では7～8割程度、小学生、中学生では5～6割程度と、3～5歳児に比べて小学生、中学生が少なくなっています。

食事のあいさつは共食の状況も影響していると考えられ、共食の割合が低下する中学生で少なくなっていると考えられます。

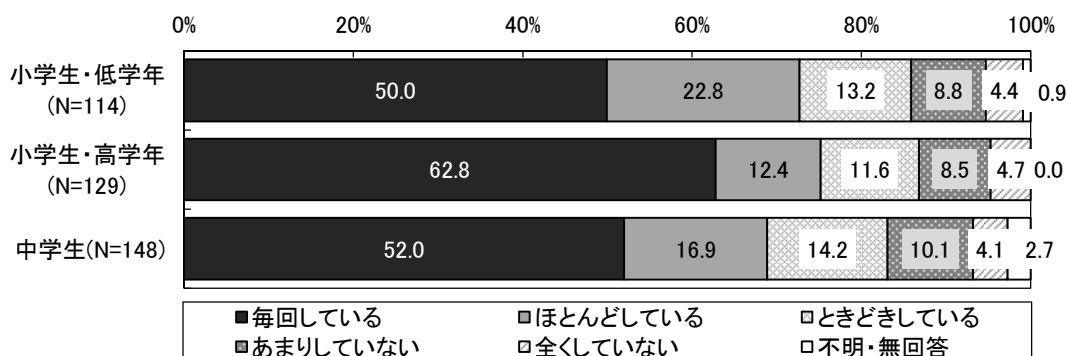
■食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）の状況

（3～5歳児）

全体(N=514)



（小学生・低学年、小学生・高学年、中学生）



「いただきます」と「ごちそうさま」



いただきます！



ごちそうさま！

●いただきます…「野菜や肉、魚の命をいただく」というところから、食べることへの感謝の気持ちが込められた言葉

●ごちそうさま…「ご馳走様」の字のとおり、食材を求めて走りまわったことへの感謝の気持ちが込められた言葉

●国・県との比較からわかること

食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を毎回する子どもの割合は、県と比べて低く、特に小学生・低学年では2割近く低くなっています。

単位（％）

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
食事のあいさつ(「いただきます」「ごちそうさま」)を毎回する子どもの割合				
小学生・低学年	50.0	69.8		県:奈良県食育等に関するアンケート 調査(平成23年1月)
小学生・高学年	62.8	70.2		

<料理の実践状況>

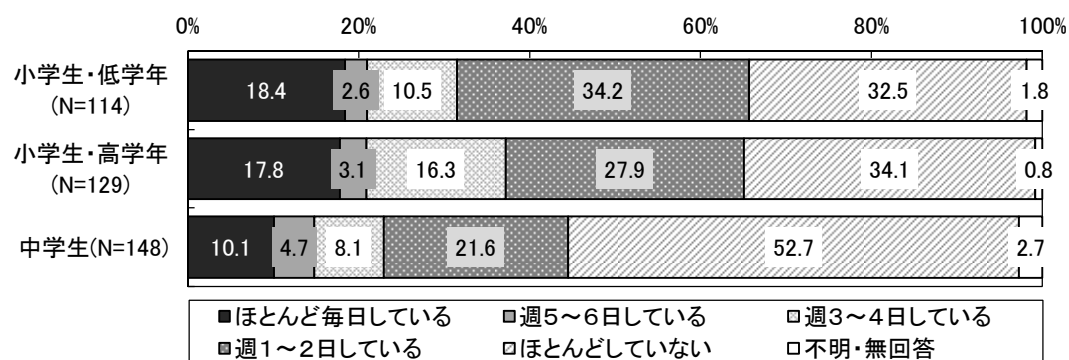
●アンケート調査結果からわかること

食事に関する準備やお手伝いの状況では、「ほとんどしていない」人が中学生を境に大幅に多くなっています。

料理をつくる状況では、「ほとんどつくらない」人が、中学生では約6割となっています。20歳以上では男性で約6割と、女性と比べて大幅に多くなっています。

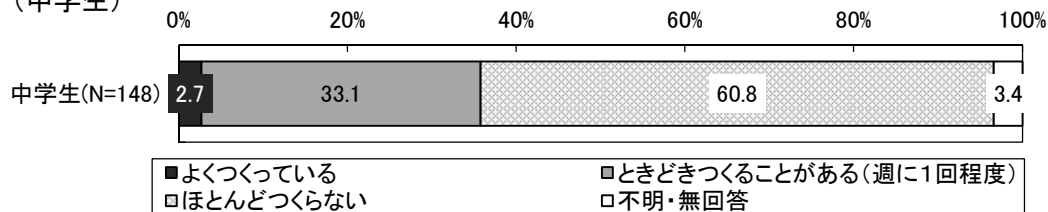
小学生から中学生になり、環境が変化することもあり、食事に関する準備やお手伝いの習慣が少なくなると考えられます。また、20歳以上の男性では、料理をする習慣がない人が多いことがわかります。

■食事に関する準備やお手伝いの状況（小学生・低学年、小学生・高学年、中学生）

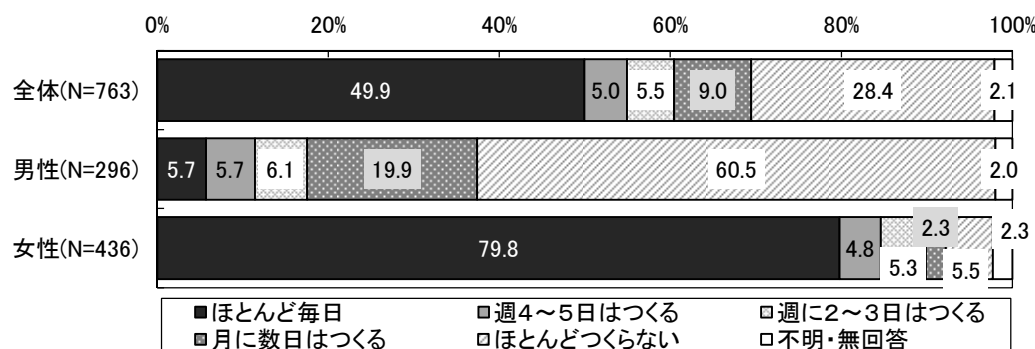


■料理をつくる状況

(中学生)



(20歳以上)



全体(N=763)

男性(N=296)

女性(N=436)

●国・県との比較からわかること

食事に関する準備やお手伝いをする子どもの割合は、県と比べて2割近く低く、自分で料理をつくる中学生の割合は、県と比べて1割近く低くなっています。

自分で料理をつくる成人の割合は、県と比べて男性ではやや低く、女性ではほぼ同水準となっています。

単位 (%)

指標項目	田原町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
食事に関する準備やお手伝いをする子どもの割合(「ほとんどしていない」以外)				
小学生・低学年	65.7	84.5		県: 奈良県食育等に関するアンケート調査(平成23年1月)
小学生・高学年	65.1	83.4		
中学生	44.5	70.5		
自分で料理をつくる中学生の割合(「ほとんどつくらない」以外)	35.8	47.1		県: 奈良県食育等に関するアンケート調査(平成23年1月)
自分で料理をつくる成人の割合(「ほとんどつくらない」以外)				
20歳以上男性	37.4	42.5		県: 奈良県食育等に関するアンケート調査(平成23年1月)
20歳以上女性	92.2	92.4		

<適正体重を維持するための食事量>

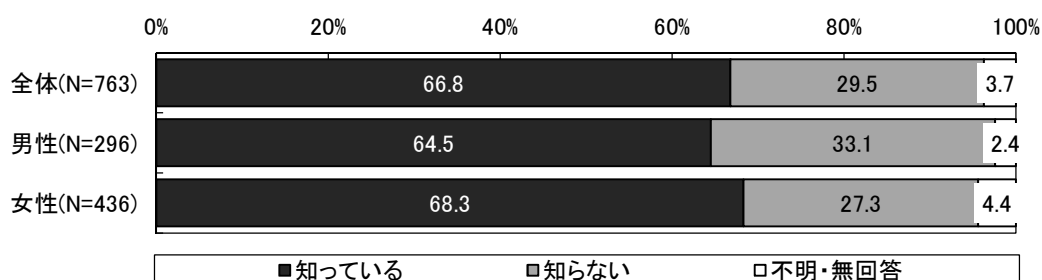
●アンケート調査結果からわかること

適正体重について「知っている」人は、「知らない」人に比べて多くなっていますが、適正体重を維持するための食事量については、「よく知らない」人が『知っている（「専門家等から聞き、正確に知っている」＋「なんとなく知っている」）』人に比べて多くなっています。

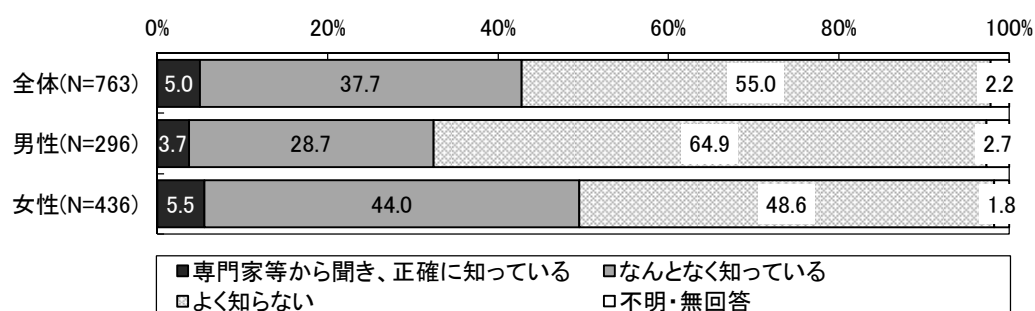
食事量を『知っている』人の実際の食事量についてみると、「適量より多め」と感じている人が約4割となっています。

適正体重を『知っている』人に比べ、その体重を維持するための食事量については「よく知らない」人が多く、また食事量を知っていても、実際の食事では食べ過ぎてしまう人がいることがわかります。

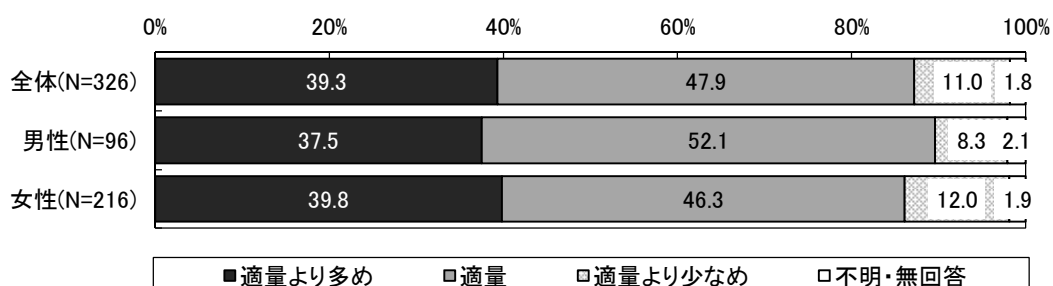
■適正体重を知っている人（20歳以上）



■適正体重を維持するための食事量を知っている人（20歳以上）

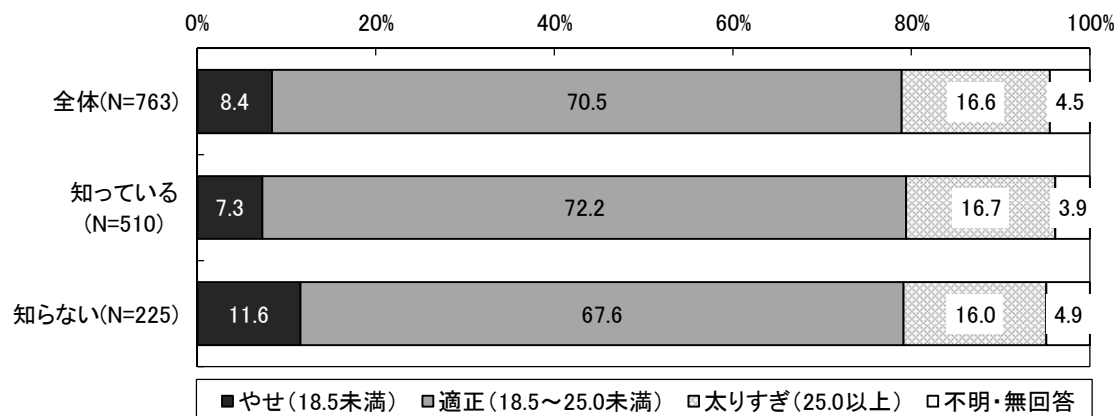


■実際の食事量（20歳以上） ※適正体重を維持するための食事量を『知っている』人対象

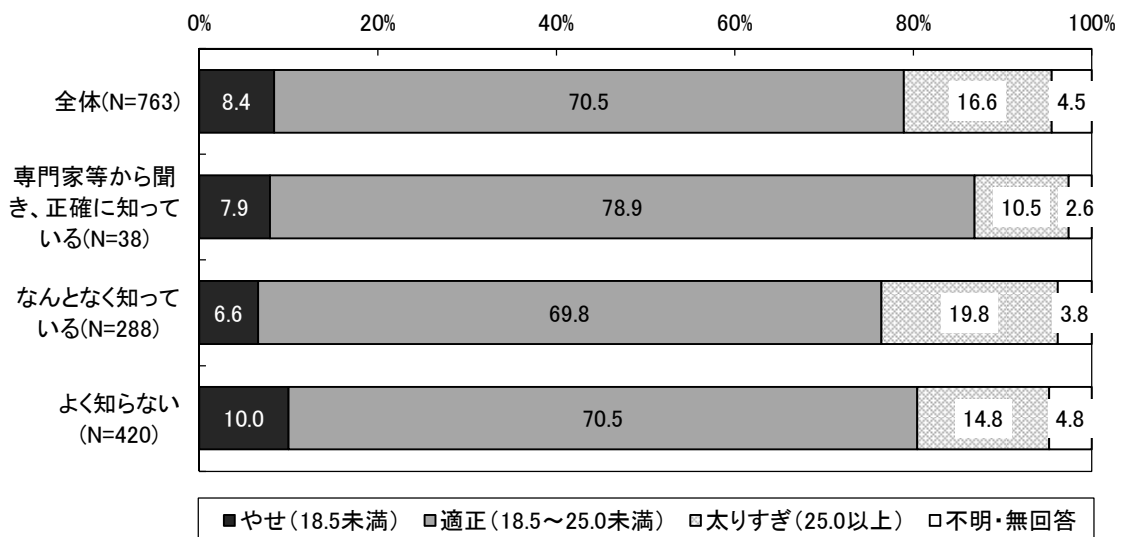


※参考：BMI と適正体重やそれを維持するための適切な食事量の認知度との関係性

■BMI × 適正体重を知っている人（20 歳以上）



■ BMI × 適正体重を維持するための食事量を知っている人（20 歳以上）



適正体重を「知らない」人に比べて「知っている」人の方が、『適正（18.5～25.0 未満）』の割合が高くなっています。また、適正体重を維持するための食事量を「なんとなく知っている」人及び「よく知らない」人に比べて「専門家等から聞き、正確に知っている」人の方が『適正（18.5～25.0 未満）』の割合が高くなっています。

●国・県との比較からわかること

自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合は、男女ともに県と比べて低く、特に男性については、2割以上低くなっています。

単位（％）

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合(「専門家等から聞き、正確に知っている」「なんとなく知っている」)				
男性	32.4	56.8		県：平成 24 年度なら健康長寿基礎調査
女性	49.5	63.3		

<今後の食生活について>

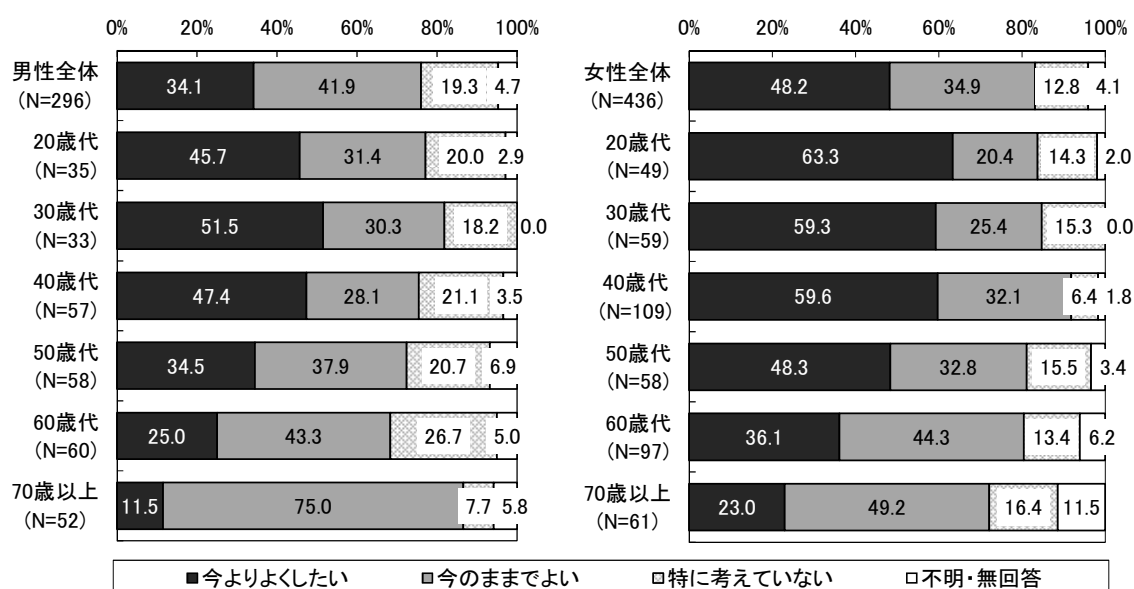
●アンケート調査結果からわかること

自分の食生活を「今よりよくしたい」と感じている人は、男女ともに 20～40 歳代において、他の年代と比べて多くなっています。また、全ての年代において、男性に比べて女性が多くなっています。

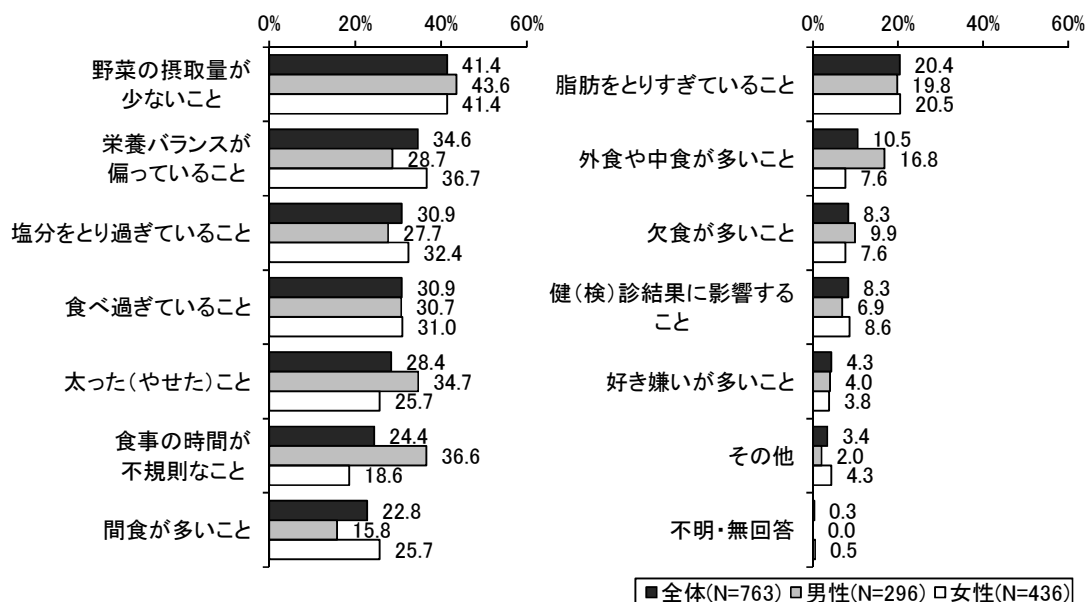
今よりよくしたい理由については、男女ともに「野菜の摂取量が少ないこと」が最も高く、次いで男性では、「食事の時間が不規則なこと」「太った（やせた）こと」、女性では「栄養バランスが偏っていること」「塩分をとり過ぎていること」が高くなっています。

食生活全般についてみると、男性において外出が多いこと（60 頁参照）や、その中でも特に就労層では遅い時間に食事をとること（61 頁参照）等課題がうかがえる一方、食生活への改善意欲については、女性に比べて低いことがわかります。

■自分の食生活について、今後どのようにしたいか（20 歳以上）



■食生活を今よりよくしたい理由（20 歳以上）



●国・県との比較からわかること

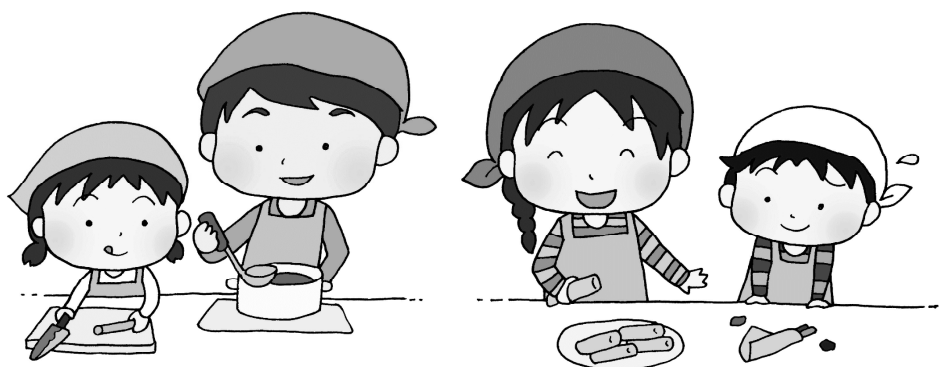
食生活に問題があると感じる人の割合は、県と比べてほぼ同水準となっています。

単位 (%)

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
食生活に問題があると感じる人の割合 (「問題がある」「多少問題がある」)	52.1	50.8		県: 奈良県食育等に関するアンケート 調査(平成 23 年1月)

今後の方向性

- 子どもの頃からの食事のあいさつ等を含めた正しい食習慣の定着に向けた取組が求められます。
- 子どもの頃から食事の準備や手伝い等の経験を通じ、食生活の自立を図ることが求められます。
- 自身や家族がお互いに協力し共食に努めることができるよう、子どもの頃からの共食の重要性等の知識の普及が求められます。
- 青壮年期に対して、正しい食生活の定着に関する重要性や生活習慣病との関係性等の知識を普及し、食生活をよりよくするための意欲の向上をうながすことが重要です。また、時間的な余裕がない中で食習慣改善に取り組めるような支援が求められます。
- 年齢に応じた適切な食事量や内容とともに、食べ過ぎや偏った食事内容による健康への影響等について、周知啓発が求められます。



具体的な取組

個人、家庭

- 朝食を毎日食べる
- バランスのよい食事（主食・主菜・副菜）をとる
- 適正体重を認識し、自身の健康状態に応じた食事量や食事内容を理解し実践する
- 食卓を家族のコミュニケーションの場とし、共食の機会を増やす
- 家庭菜園や調理等家庭での食体験を増やす

幼少年期

- 早寝早起きをして、朝食を必ず食べる
- 家族と一緒に食事をする機会を増やす
- 好き嫌いを少なくしてバランスのよい食事をとる
- お弁当等の調理や食事の準備に参加、協力する
- 毎食、食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をする

青壮年期

- 食生活と健康についての関係性を理解し、生活習慣病予防を実践する
- 外食や中食を利用するときは、栄養成分表示を確認し塩分や脂肪分等のとり過ぎに注意する
- 適正体重を知るとともに、それに応じた食事量を知り実践する
- 妊娠期や子どもの成長に関する栄養知識を身につける

高齢期

- 栄養バランスに気をつけて少量でも品目を多くとるようにする
- 共食の機会を増やし、家族や友人との食事を通してコミュニケーションを図る
- 規則正しい食事をする



保育園、幼稚園、学校

- 給食だより、保健だより等で、保護者や子どもに正しい食生活の重要性やバランスのとれた食事等についての情報を提供する
- 給食や弁当の時間を通じて、子どもに栄養バランスのとれた食事や食事のあいさつ、マナー等望ましい食習慣の形成が行われるよう指導する
- 年齢や学年に応じた食育の授業を実施する
- 菜園活動を通じて食べ物への感謝の気持ちを育む
- 調理実習を通じて栄養バランスのとれた献立の立て方や調理方法について学習する

地域(ボランティア等)の関係機関

- スーパーや各種イベント等で多くの住民に対し食育の啓発を行う
- 生活習慣病予防教室や親子、男性を対象とした料理教室を開催する
- 地域のネットワークを活用し、食育や生活習慣病予防のための食生活について普及する

事業者、店舗

- ヘルシーメニューを提供する機会を増やす

医療機関

- 対象者に応じた食生活やよりよい食習慣定着の方法に関する情報提供、栄養指導を行う

行政

- 町ホームページや広報等により、食や栄養に関する住民のニーズや現状に応じた効果的な情報提供を充実する《健康福祉課》
- マタニティ教室や母子健康手帳交付時に妊娠期に必要な栄養や食生活についての情報提供と指導を行う《健康福祉課》
- 乳幼児健診や離乳食教室で乳幼児に必要な栄養や食生活について指導する《健康福祉課》
- 食育や生活習慣病予防のための食生活についての講話や調理実習を通じ、正しい食生活を普及する《健康福祉課》
- 食生活に必要な知識を習得し実践できるようにするため、他組織や機関と連携し親子や男性向け料理教室等を充実し、参加を広く呼びかける
《健康福祉課、生涯教育課、社会福祉協議会》
- 食育に関するパネル展示やチラシ配布を行い、それに関連する書籍の展示を行う
《健康福祉課、図書館》
- 特定保健指導対象者（メタボリックシンドローム及びその予備群の人）に対し、正しい食生活の定着に必要な実践的な指導を行う《住民保険課》
- 高齢者の一人暮らしや高齢者のみの世帯で調理が困難な人に対しての昼食の提供を行う
《長寿介護課》
- 住民が食育を進める上での効果やメリットを生み出す新たなしくみづくりの検討や、住民の自主的な活動に対する支援等により活動の継続や活性化を図る《関係各課》

基本目標 2 食育を推進するまちづくり

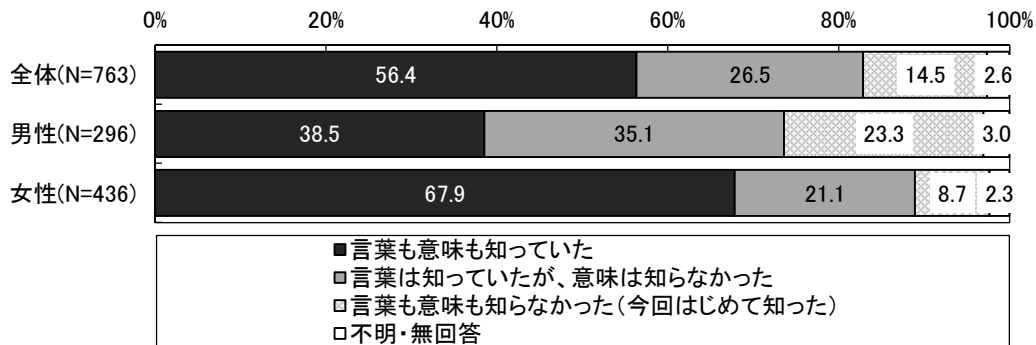
現状・課題

<食育について>

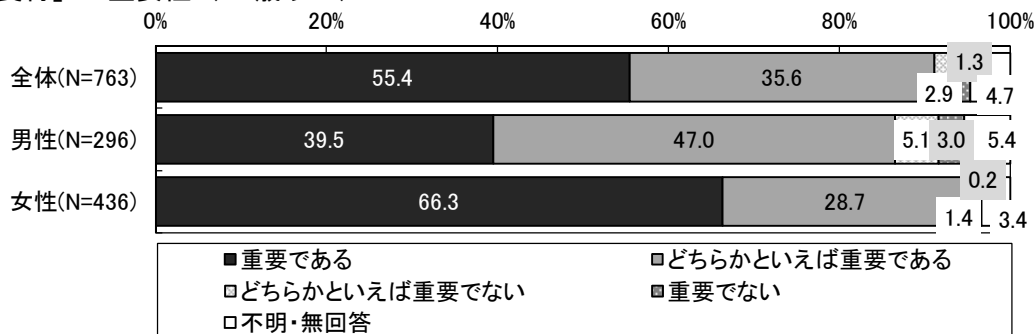
●アンケート調査結果からわかること

「食育」の認知度と重要性については、ほぼ同じ割合となっており、認知度、重要性ともに女性に比べて男性が低くなっています。

■「食育」の認知度（20歳以上）



■「食育」の重要性（20歳以上）



●国・県との比較からわかること

「食育」の言葉も意味も知っている人の割合は、県と比べて男性ではやや低く、女性では1割近く高くなっています。また国と比べて男性ではほぼ同水準、女性では2割近く高くなっています。「食育」が重要だと感じる人の割合は、男女ともに県と比べて低く、特に男性では1割近く低くなっています。

単位 (%)

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
「食育」の言葉も意味も知っている人の割合				
男性	38.5	43.1	35.9	国:食育に関する意識調査 (平成25年11~12月) 県:奈良県食育等に関するアンケート 調査(平成23年1月)
女性	67.9	58.2	50.2	

単位 (%)

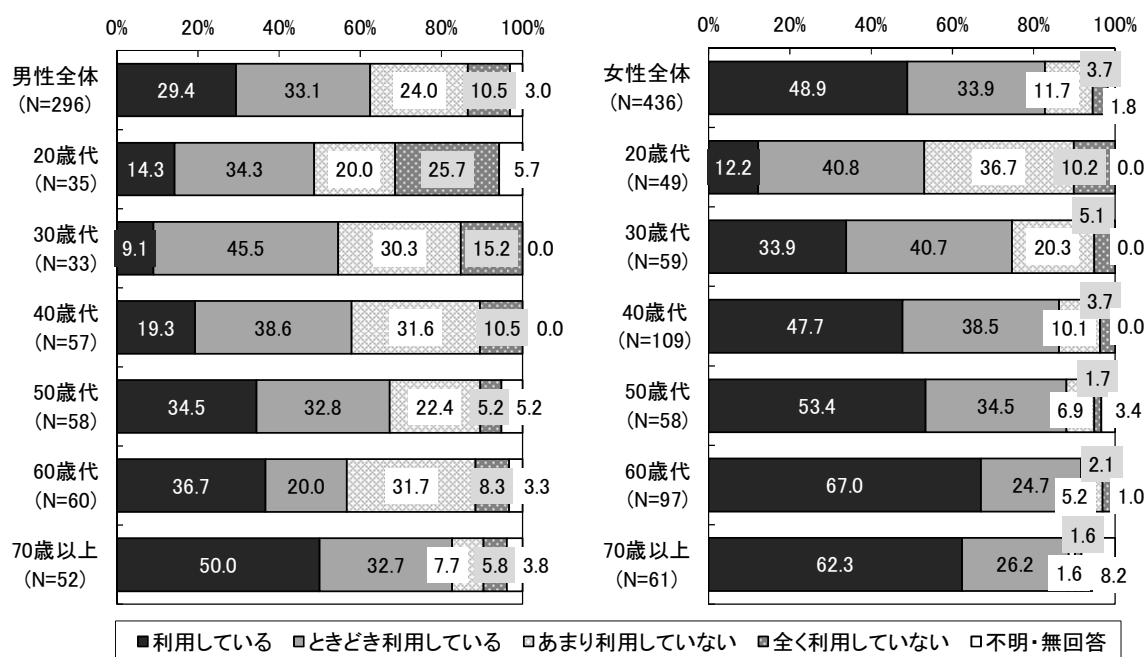
指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
「食育」が重要だと感じる人の割合(「重要である」「どちらかといえば重要である」)				
男性	86.5	94.4		県: 奈良県食育等に関するアンケート調査(平成 23 年1月)
女性	95.0	97.3		

<地産地消について>

●アンケート調査結果からわかること

地域でとれる食材や、地域でとれる季節の食材(旬のもの)を『利用している(「利用している」+「ときどき利用している」)』人は、男女ともに、年齢が上がるにつれ高くなる傾向にあります。

■地域でとれる食材や、地域でとれる季節の食材(旬のもの)の利用(20歳以上)



●国・県との比較からわかること

地場や旬の食材を利用する人の割合は、男女ともに県と比べて低く、特に男性については、1割以上低くなっています。

単位 (%)

指標項目	田原本町 (H26)	県(参考値)	国(参考値)	出典
地場や旬の食材を利用する人の割合(「利用している」「ときどき利用している」)				
男性	62.5	74.2		県: 平成 24 年度なら健康長寿基礎調査
女性	82.8	88.0		

今後の方向性

- 町全体による、子どもの頃からの農業体験や食文化にふれる機会等、食べ物を大切にする気持ちや感謝の心を育むための取組が求められます。
- 男性や若い年代層に対して、食育や地産地消等に対する興味・関心を深めるための取組や情報提供が求められます。
- 全ての人に対する食の安全性についての情報提供、周知啓発が重要となります。

あじま 「味間いも♥が彼（カレー）と出会ったトマトボンジュール鍋」



平成 27 年 2 月 8 日、奈良県内 27 市町村が自慢の「鍋料理」でグランプリを争う「第 2 回あったかもんグランプリ（奈良県主催）」において、田原本町農業振興推進協議会のメンバー考案による、平成 26 年 12 月に大和の伝統野菜に認定された「味間いも※」をふんだんに使った「味間いも♥が彼（カレー）と出会ったトマトボンジュール鍋」が特別賞を受賞しました。

※味間いもとは、昭和の初めに田原本町味間地区で「美味しいサトイモ」として試験栽培が始まり、地域で大切に受け継がれて来た品種です。色白でねばりが強く、煮っ転がし・田楽・蒸し芋等に適しています。

●●レシピ●●

材料（4 人分）	作り方
準備 味間いも 500g { コンソメスープの素 3個 水 900cc	準備 ①味間いも（500g）は皮をむき軟らかくゆでておく。熱いうちに、具に使用する 400g をボールに入れ、つぶす。残りの 100g は、輪切りにしておく。 ②鍋に水、コンソメスープの素を入れて煮立たせスープをつくる。
具 { 味間いも（準備でつぶしたもの） 400g にんじん 40g 大和まな 30g 大和肉鶏 100g 春雨 30g 塩・こしょう 適宜 スープ（準備したもの） 100cc ライスペーパー（生春巻き用） 8 枚	具 ③ライスペーパーは軟らかく戻しておく。 ④にんじんは軟らかくゆで、小さい角切りにする。 ⑤大和まなはゆで、粗いみじん切りにする。 ⑥大和肉鶏は、細かく切り、フライパンで炒めて塩・こしょうで味をつける。 ⑦春雨はゆで、3cm 長さに切る。 ⑧①でつぶした味間いもに④～⑦、スープを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。8 等分し、ライスペーパーで包む。（蒸し器で約 5 分蒸してもよい。）
スープ { スープ（準備したもの） 400cc 味間いも（準備で輪切りにしたもの） 100g トマト 1/3 個 トマトジュース 大さじ 1 カレー粉 少々 塩 少々 溶き卵 1/3 個 { 片栗粉 小さじ 2 水 小さじ 4	スープ ⑨トマトは皮をむき粗いみじん切りにする。 ⑩鍋にスープ、①で輪切りにした味間いも、⑨を入れて煮立たせ、トマトジュース、カレー粉、塩を加えて味を調える。 ⑪⑩に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を散らす。
盛り付け ガーリックラスク 4 枚 パセリ 大さじ 1	盛り付け ⑫器に⑪を入れ、⑧を 2 個入れ、パセリを散らし、ガーリックラスクを 1 枚添えて盛りつける。



具体的な取組

個人、家庭

- 地場産物や旬の素材の購入の機会を増やす
- 地域の郷土料理や行事食等を献立に取入れる
- 地産地消に取り組んでいる飲食店等を選択する
- 食の安全や現状について知る機会を持つ
- 食品は常に品質表示を確認し、安全・安心を基準に購入する

保育園、幼稚園、学校

- 給食に地場産物の食材の利用を増やし、郷土料理や旬の食材を積極的に取入れる
- 給食だより等で給食で利用している食材の情報を提供する
- 園、学校の菜園等の設置を推進し、子どもが農産物にふれる機会を増やす

地域(ボランティア等)の関係機関

- 地場産物や旬の食材を使用した料理及び郷土料理についての情報提供、調理実習を実施する

販売者、生産者

- 年間を通じて地場産物の給食への安定した供給を目指す
- 地場産物の食材が地域で消費されるような流通経路を確立する
- 地場産物の提供組織を拡大する

行政

- 食品の安全性に対する知識や理解を深めてもらうための情報提供を推進する
《健康福祉課》
- 親子クッキングの際に、季節のイベントに関連した料理を取入れる
《健康福祉課、社会福祉協議会》
- 広報やホームページ等で伝統料理や郷土料理を掲載する《健康福祉課、産業観光課》
- 生産者と学校等との相互交流の機会づくりを支援する《産業観光課、教育総務課》
- お話会のプログラムの中に季節の食べ物や文化・風習にまつわる話を取入れる
《図書館》
- 農政分野や関係機関と連携して、地産地消を進める《関係各課》



5. 数値目標一覧

指標項目	現状 (H26 年度)	中間 目標値 (H31 年度)	目標値 (H36 年度)
基本目標1 健康な身体と豊かなこころの育成			
幼少年期(0～18 歳)			
朝食を毎日食べる子どもの増加※			
幼児（3～5 歳）	93.0% (平成 25 年度実績)	95.0%	97.0%以上
小学生	90.9%	92.9%	94.9%以上
中学生	88.5%	90.5%	92.5%以上
バランスのとれた朝食（主食・主菜・副菜）を食べる子どもの増加※			
幼児（3～5 歳）	29.0% (平成 25 年度実績)	34.0%	39.0%以上
小学生	17.3%	22.3%	27.3%以上
中学生	14.2%	19.2%	24.2%以上
朝食を一人で食べる子どもの減少			
幼児（3～5 歳）	5.0% (平成 25 年度実績)	4.0%	3.0%以下
小学生	10.7%	10.1%	9.6%以下
中学生	31.1%	29.6%	28.0%以下
食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を毎回する子どもの増加※			
幼児（3～5 歳）※	72.0% (平成 25 年度実績)	82.0%	92.0%以上
小学生	56.8%	66.8%	77.8%以上
中学生	52.0%	62.0%	72.0%以上

※平成 26 年度の現状は、特に注釈がない場合、平成 26 年度に実施した計画策定のためのアンケート調査結果から計上します。

※目標値のうち、「+」がついているものは奈良県（「第 2 期 奈良県食育推進計画」「なら健康長寿基本計画」）の目標値の設定の考え方に基づいて設定、無印のものは、町独自の設定とします。

※町独自の設定目標値については、アメリカの「ヘルシーピープル 2020 計画」において 10 年間で 10%の変化を見込み設定していることを参考に、現状値の 10%増（または減）として設定（「第 2 期 奈良県食育推進計画」においても同様の考え方）します。

※「朝食を毎日食べる子どもの増加」「バランスのとれた朝食（主食・主菜・副菜）を食べる子どもの増加」「食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を毎回する子どもの増加」については、「すくすく子ども食育プラン（田原本町食育推進計画）」（H21～H25 年度）で設定された目標値であり、その際の増減率を参考に、中間 目標値（H31 年度）、目標値（H36 年度）を設定します。

※「食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）を毎回する子どもの増加」の幼児（3～5 歳）については、朝食の際にあいさつを毎回する子どもの割合を示しています。

指標項目	現状 (H26 年度)	中間 目標値 (H31 年度)	目標値 (H36 年度)
食事に関する準備やお手伝いをする子どもの増加			
小学生	65.4%	68.7%	71.9%以上
中学生	44.5%	46.8%	49.0%以上
親子を対象とした料理教室の増加			
親子	33 回 (平成 25 年度実績)	増加	増加
青壮年期・高齢期(19 歳以上)			
朝食を毎日食べる人の増加			
20 歳以上	84.0%	88.2%	92.4%以上
バランスのとれた朝食(主食・主菜・副菜)を食べる人の増加			
20 歳以上	12.1%	12.7%	13.3%以上
1 日 5 皿以上の野菜料理を食べている人の増加(※県と同様の目標値とする)			
20 歳以上	4.5%	18.8%	33.0%以上 ⁺
就寝前 2 時間以内に食事をする人の減少			
20 歳以上	28.8%	27.4%	25.9%以下
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の増加			
20 歳以上	42.7%	44.9%	47.0%以上
主食・主菜・副菜が 3 つそろった食事を 1 日に 2 回以上ほぼ毎日とっている人の増加			
20 歳以上	65.8%	69.1%	72.4%以上
自分で料理をつくる男性の増加(※県と同様の目標値とする)			
20 歳以上男性	37.4%	43.7%	50.0%以上 ⁺
男性を対象とした料理教室の増加			
20 歳以上男性	3 回	増加	増加

指標項目	現状 (H26 年度)	中間 目標値 (H31 年度)	目標値 (H36 年度)
基本目標2 食育を推進するまちづくり			
「食育」の言葉も意味も知っている人の増加			
20 歳以上男性	38.5%	40.5%	42.4%以上
20 歳以上女性	67.9%	71.3%	74.7%以上
「地産地消」の言葉も意味も知っている人の増加			
20 歳以上男性	79.7%	83.7%	87.7%以上
20 歳以上女性	83.7%	87.9%	92.1%以上
地場や旬の食材を利用する人の増加			
20 歳以上男性	62.5%	65.6%	68.8%以上
20 歳以上女性	82.8%	87.0%	91.1%以上
学校給食で地場産物の食材を使用する割合の増加			
	13.9%	18.0%	25.0%以上

※「学校給食で地場産物の食材を使用する割合の増加」については、学校給食で使用される食材の品目に占める地場産物の割合を示しています。

