

## 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<sup>からだ</sup>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、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や家族そろって食事をする機会の減少、食文化の消失、食品ロス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。

本町では、全ての住民が食育の重要性を理解し、食生活の改善や食育の推進に住民自らが積極的に取り組み、地域に食育の輪を広げていくことを目指し、『「食」から広げよう！ 健やかな身体と豊かなところを育むまち たわらもと』を計画の基本理念として、保育園・幼稚園・学校、地域等との連携により、ライフステージに応じた食育の取組を推進します。



## (2) 基本目標

基本理念『「食」から広げよう！ 健やかな身体（からだ）と豊かなところを育むまち たわらもと』の実現に向け、以下の基本目標を設定し、目標ごとに各ライフステージに応じた効果的な施策を展開します。

### ① 健康な身体と豊かなところの育成

生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るためには、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、生活が不規則になり生活習慣病のリスクが高まる壮年期には、住民自らが食習慣の重要性を理解し、健康との関係を意識して、食生活の見直し・改善を図っていくことが重要になります。

全ての住民が生涯において健やかな毎日を過ごすことができるよう、一人ひとりが食に関する意識を高め、健全な食生活が実践できるよう支援します。

### ② 食育を推進するまちづくり

食育の推進には、生涯にわたる絶え間のない支援が重要で、家庭における食育はもとより、保育園、幼稚園、学校、関係団体等が連携・協働し、ライフステージに応じた切れ目のない支援を行うことが求められます。

住民の健全な食生活の確立とともに、地域の食文化の伝承や地産地消の促進等、地域に食育を根付かせるため、各関連機関との連携を深めます。



### (3) 基本的視点

住民の健康な身体と豊かなこころの育成を図るとともに、地域に食育の輪を広げるため、以下の視点から食育の推進に取り組めます。

#### 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、成人における栄養の偏りや不規則な食事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、住民自らが健全な食習慣の定着を図り、生活習慣病の予防・改善に取り組むことができるよう支援します。

#### 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、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。

誰かと食卓を囲み、食に関する会話を行うことで、住民自らが食への関心を深め、望ましい食習慣やマナーを身につけることができるよう、地域での共食の機会や家庭における共食の推進を図ります。

#### ③ 地域の食文化の伝承と地産地消の促進

伝統ある食文化の消失や食品の安全性への不安等が問題視される中、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ます。

#### ④ 食育を支える環境づくり

地域全体で食育を推進していくため、住民に対して食育推進の取組に関する情報提供を行うとともに、関係機関の連携体制づくりに努め、地域が一体となって、住民が日常生活の中で気軽に食育を実践できる環境づくりを推進します。

## 2. 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の推進を目指し、ライフステージに応じた望ましい食習慣の定着を推進します。



### 3. 食育に関する施策の展開

#### (1) 健康な身体と豊かなこころの育成

##### 現状

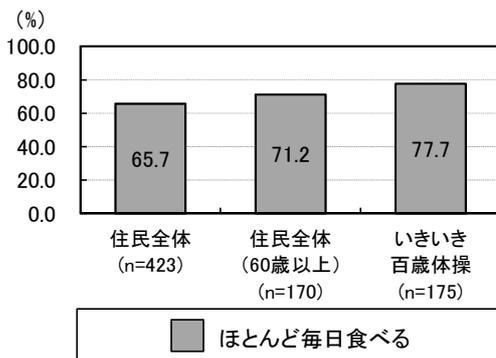
##### 【栄養・食生活の状況（成人）】

《アンケート結果より》

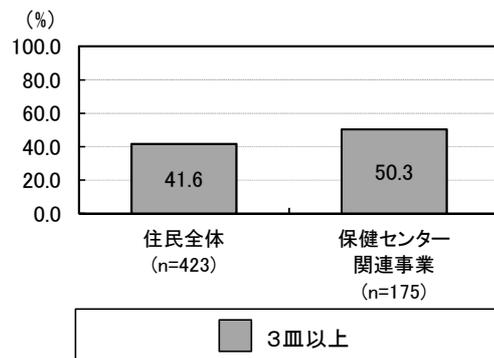
- 成人の約9割が朝食をほとんど毎日食べると回答していますが、世代が下がるほど割合が低くなる傾向にあり、青年期では約8割となっています。
- バランスのよい朝食を食べる人は成人の1割台半ばとなっており、最も低い青年期では1割未満となっています。
- バランスのよい食事を1日2回以上摂る人の割合は成人の6割台半ばとなっています。特に青年期での割合が低く、5割台半ばとなっています。
- 野菜を1日5皿（350g）以上食べる割合はどの世代でも1割未満となっています。また、3皿以上食べる割合は壮年期で最も低く、3割台半ばとなっています。
- ふだんの食生活で薄味にするよう心がけている割合（いつも+ときどき）は成人の7割弱ですが、世代が下がるほど割合が低くなる傾向にあり、青年期では5割台半ばとなっています。
- 就寝前2時間以内に食事をする割合は成人の2割強ですが、世代が上がるほど割合が高くなる傾向にあり、高齢期では3割となっています。
- 自分にとって適切な食事内容・量を正確に知っている人は成人の1割未満となっていますが、なんとなく知っている人をあわせると、5割台半ばとなっています。
- 成人の5割台半ばが食生活に問題あり（多少問題がある+問題がある）と回答しています。また、世代が下がるほど割合が高くなる傾向にあり、青年期・壮年期では6割台半ばとなっています。



1日2回以上、バランスのよい食事をほとんど毎日する人の割合は、住民全体より「いきいき百歳体操」に参加している人の方が高くなっています。

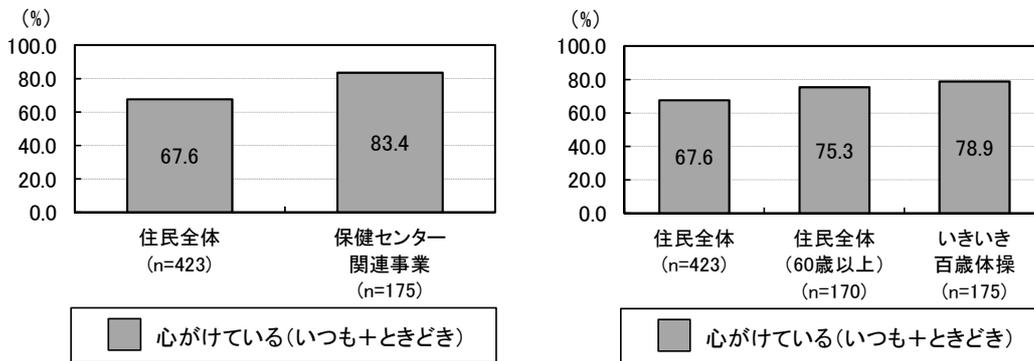


野菜を1日3皿以上食べる人の割合は、住民全体より保健センター関連事業に参加している人の方が高くなっています。





ふだんの食生活を薄味にするよう心がけている人の割合は、住民全体より保健センター関連事業、「いきいき百歳体操」に参加しているの方が高くなっています。



### 《県・国との比較より》

〈平成 28 年度奈良県県民・健康食生活実態調査〉

- 1日の食塩摂取量は男性 12.0g、女性 9.9g となっており、男女とも奈良県より低い値になっていますが、日本人の食塩摂取量目標量である男性 8g 未満、女性 7g 未満を上回る結果となっています（日本人の食事摂取基準\*が一部改正され、2020年4月1日から、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満が適用されます）。

〈平成 31 年食育に関する意識調査〉

- 住民アンケートでの朝食を毎日食べる人の割合は8割台半ばで、全国の数より高くなっています。

〈平成 30 年度なら健康長寿基礎調査・平成 31 年食育に関する意識調査〉

- 住民アンケートでの主食・主菜・副菜が3つそろった食事を 1日に2回以上とる人の割合は6割台半ばで、奈良県・全国の数より高くなっています。

### 《庁内ヒアリングより》

- 食育に関する教室については、参加者が少ない教室もあり、周知方法や内容の検討や充実を図る必要があります。
- 生活習慣病予防に向けた食生活改善についての取組が不十分であるため、方法や内容を検討し、充実していく必要があります。

## 【栄養・食生活の状況（子ども）】

### 《アンケート結果より》

- 小学生・中学生での朝食をほとんど毎日食べる割合は9割以上で、5年前より増加傾向にあるものの、3～5歳では減少傾向にあり、9割弱となっています。
- バランスのよい朝食を食べる割合は、3～5歳・小学生・中学生とも5年前より減少傾向にあり、1割台となっています。特に3～5歳と小学生での減少が大きくなっています。

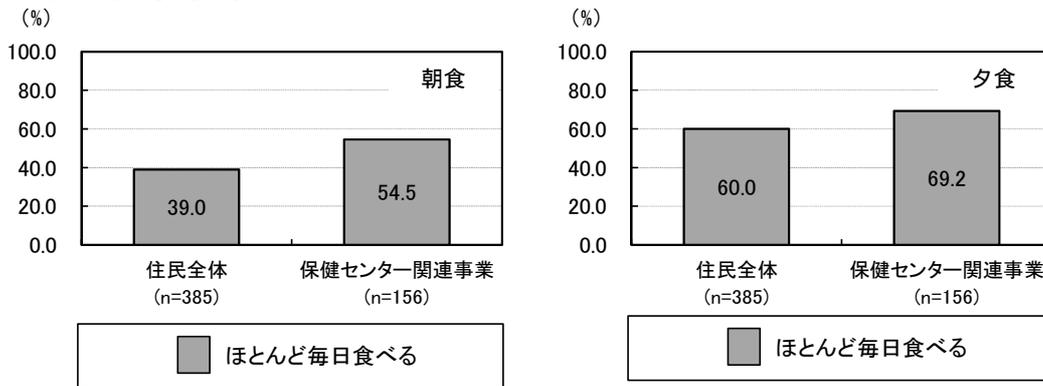
## 【共食・食のマナー等の状況（子ども）】

《アンケート結果より》

- 朝食を一人で食べる割合は、3～5歳・小学生・中学生ともに5年前より減少傾向にあり、3～5歳・小学生では1割未満、中学生では約3割となっています。
- 食事のあいさつを毎回する割合は、3～5歳・小学生・中学生とも5年前より減少傾向にあり、3～5歳・小学生で5割台半ば、中学生で4割台半ばとなっています。特に3～5歳での減少が大きくなっています。
- 食事に関する準備やお手伝いをする割合は、小学生で7割弱、中学生で約4割となっており、中学生については、5年前より減少傾向にあります。
- 就寝前2時間以内に食事をする割合は3～5歳・小学生では1割台、中学生では1割未満となっています。



家族と一緒に食事をする人の割合は、住民全体より保健センター関連事業に参加している人の方が高くなっています。



## 取組の方向性

- 食生活の重要性や生活習慣病との関係性、食の安全等の周知を図り、望ましい食生活の定着を図ります。特に減塩や野菜摂取量の増加に向けた取組を推進します。
- 食生活に必要な知識を習得することができるような学びの機会の提供を行います。
- 特定保健指導の対象者に対し、食生活改善に向けた指導を行います。
- 保育園・幼稚園・小学校と連携し、食の楽しさや食事のマナー等を学ぶ機会を提供し、正しい食習慣の定着に向けた取組を推進します。
- 食事の楽しさを実感し、食のマナーや文化を継承する場として、共食の重要性の周知を図ります。
- 住民が食を楽しむ機会の提供に努め、食べ物を大切にすることや感謝のこころを育みます。

※日本人の食事摂取基準とは…

健康な個人及び集団を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すもので、5年に1回改定されます。

2020年版が2020年4月1日から適用されますが、高齢者の低栄養予防やフレイル予防も視野に入れ策定が行われています。

## 具体的な取組

### 全住民

- 朝食を毎日食べ、バランスのよい食事をとる。
- 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。
- 生活習慣病の予防に向けて、減塩や野菜摂取増加といった食生活の改善に努める。
- 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。
- 食の安全や現状について知る機会を持つ。

### 妊娠期

- 妊娠期や子どもの成長に関する栄養の知識を身につける。

### 乳幼児期・少年期

- 家族と一緒に食事をする機会を増やす。
- 早寝早起きをして、朝食を必ず食べる。
- 好き嫌いを少なくしてバランスのよい食事をとる。
- 食事の準備や調理などに積極的に参加する。
- 毎食、食事のあいさつ（「いただきます」「ごちそうさま」）をする。

### 青年期・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。
- 朝食を食べ、規則正しい食生活を実践する。
- 適正体重を知るとともに、それに合わせた食事量を知り実践する。
- 食の安全性に関する正しい知識を身につける。

### 高齢期

- 規則正しい食事をし、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。
- 食の安全性に関する正しい知識を身につける。

### 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。
- 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。
- 菜園活動を通じて食べ物への感謝の気持ちを育む。
- 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

- スーパーや各種イベント等で多くの住民に対し食育（減塩・野菜摂取量増加等）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

- 町広報や町ホームページ等を活用し、食の重要性を周知するとともに、望ましい食事内容や無理なくできる食生活の改善法、食の安全性に関する情報を発信する。【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、こども未来課】
- 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】
- 食事の支援が必要な子どもや支援を希望する子どもに対して相談を行う。【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（減塩・野菜摂取増加等）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、教育総務課、生涯教育課、社会福祉協議会】
- 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】
- 生活習慣病の予防に向けた食生活改善の取組を行う。【健康福祉課】
- 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、昼食の提供を行う。  
【長寿介護課、社会福祉協議会】
- 町広報や町ホームページ、健康教室等を活用し、共食の重要性を啓発する。【健康福祉課】
- 高齢者の健康状態に応じた低栄養予防や生活習慣病予防等に関する食生活改善の取組みを行う。  
【長寿介護課、健康福祉課】



## (2) 食育を推進するまちづくり

### 現状

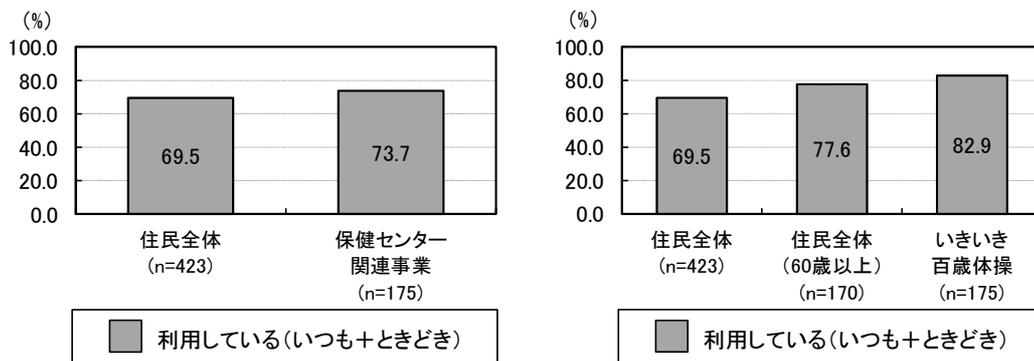
#### 【食育の状況】

《アンケート結果より》

- 成人の約6割が食育という言葉も意味も知っているとは回答していますが、高齢期では5割台にとどまっています。
- 成人の8割以上が地産地消という言葉も意味も知っているとは回答していますが、実際に地域産食材や旬の食材を使用している人は3割強となっています。



地域産食材や旬の食材を利用している人の割合は、住民全体より保健センター関連事業、「いきいき百歳体操」に参加しているの方が高くなっています。



《庁内ヒアリングより》

- 地産地消の取組として、生産者との交流の場の提供やイベントでの地元野菜の直売、また、給食に伝統野菜を使用する取組を行っていますが、住民全体への周知は不十分であるため、様々な機会を通じて周知啓発を行う必要があります。

### 取組の方向性

- 食への関心を高めるため、様々な機会を活用し、食育の重要性に関する啓発を行います。
- 地産地消や郷土料理等に対する興味・関心を深めるための取組や情報提供が求められます。
- 関連団体等との連携を深め、住民が食にふれる機会の提供に努め、地域全体での食育の推進に取組みます。

## 具体的な取組

### 全住民

- 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利用するように心がける。

### 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。
- 給食だより等を活用し、給食で利用している食材の情報を提供する。

### 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

- 町広報や町ホームページ、健康教室等の機会を活用し、食育の重要性や住民が食育を進める上での効果やメリットを周知し、住民の自主的な活動を推進する。【関係各課】
- 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】
- 町広報や町ホームページ等で伝統料理や郷土料理を紹介する。【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】
- 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】
- 親子クッキングの際に、季節のイベントに関連した料理や郷土料理を取入れる。  
【健康福祉課、社会福祉協議会】
- 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】



## 4. 数値目標一覧

### ■ 基本目標 1 健康な身体と豊かなこころの育成（★は後期計画で新たに設定した指標）

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
乳幼児期・少年期	朝食を毎日食べる子どもの増加			
	幼児（3～5歳）	93.0%	88.2%	97.0%以上
	小学生	90.9%	94.6%	94.9%以上
	中学生	88.5%	90.9%	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%	14.7%	39.0%以上
	小学生	17.3%	10.7%	27.3%以上
	中学生	14.2%	12.1%	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%	2.9%	2.5%以下
	小学生	10.7%	7.1%	6.5%以下
	中学生	31.1%	30.3%	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%	55.9%	92.0%以上
	小学生	56.8%	55.4%	77.8%以上
	中学生	52.0%	45.5%	72.0%以上
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%	67.9%	71.9%以上	
中学生	44.5%	39.4%	49.0%以上	
親子を対象とした料理教室の増加				
親子	33回	13回	増加	
青年期・壮年期・高齢期	朝食を毎日食べる人の増加			
	20歳以上	84.0%	87.5%	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%	13.5%	15.0%以上
	1日5皿以上の野菜料理を食べている人の増加			
	20歳以上	4.5%	4.5%	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%	44.0%	25.9%以下	

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
青年期・ 壮年期・ 高齢期	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%	53.7%	60.0%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%	65.7%	72.4%以上
	自分で料理をつくる男性の増加			
	20歳以上男性	37.4%	39.1%	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	13回	5年前より増加
	ふだんの食生活で、薄味にするよう心がけている人の増加★			
20歳以上	-	67.6%	74.4%	

■ 基本目標 2 食育を推進するまちづくり

指標項目		策定時値 (H26)	現状値 (R1)	最終目標値 (R6)
「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%	45.0%	50.0%以上
20歳以上女性		67.9%	71.5%	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%	78.1%	87.7%以上
20歳以上女性		83.7%	84.3%	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%	59.8%	68.8%以上
20歳以上女性		82.8%	76.0%	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				
小・中学校		13.9%	14.6%	25.0%以上

