

たなぐらまち いきいき健康食育推進計画



平成28年3月
棚倉町健康福祉課

はじめに



棚倉町では、平成36年度を目標年次とする第6次棚倉町振興計画を平成27年度からスタートさせ、目指す将来像を『人を・心を・時をつなぐ たなぐらまち ～ほっとするわたしのふるさと～』とし、各施策に取り組んでおります。

本町ではこれまで、健康づくりの指針として「健康たなぐら21」計画に基づき乳幼児から高齢者までの「食育」に取り組んでまいりましたが、平成28年4月からスタートする「第2次健康たなぐら21」計画に合わせ、

「食育」に関する計画「たなぐらまち いきいき健康食育推進計画」を新たに策定し、乳幼児から高齢者まで、それぞれのライフステージにおいて一人ひとりが「食」の大切さを見直し、望ましい食生活を実践することができるよう、正しい知識の普及と食育の推進に努めることといたしました。

「たなぐらまち いきいき健康食育推進計画」における基本方針を、

- 1 食を通して心身の健康を育む
- 2 食を通して豊かな人間性を育む
- 3 食への理解を深める

とし、基本的な食習慣や食事マナー、脂肪、食塩の過剰摂取や野菜不足等の栄養の偏り、夜間の夕食摂取等食習慣に起因する肥満や高血圧などの生活習慣病の予防や改善、家庭や地域において受け継がれてきた特色ある食文化や豊かな味覚の継承、食品の選び方や適切な調理・保管の方法などについて基礎的な知識を持ち、知識に基づき自ら判断できる町民の育成など、すべての町民が生涯にわたって「食」に関する理解や関心を深めることを目指し、町民の皆様とともに、食育推進から健康づくりに取り組んでまいります。

平成28年3月

棚倉町長 湯座 一平

目 次

I	計画策定の趣旨	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の期間	1
3	計画の位置付け	2
4	計画の進行管理と評価	3
II	食育推進の基本的な考え方	4
1	施策の推進体系	4-5
2	基本方針	6
3	基本施策	7
1)	食を通して心身の健康を育むために	7
2)	食を通して豊かな人間性を育むために	8
3)	食への理解を深めるために	8-9
4	重点施策	10
5	成果指標・目標値	11-12
III	具体的な施策	13
1	施策展開の視点	13
2	視点ごとの具体的な取組み	13
1)	家庭を対象とした食育の推進	13-15
2)	保育園・幼稚園・学校における食育の推進	15-18
3)	地域等における食育の推進	18-20
4)	健康づくりのための食育の推進	20-21
3	ライフステージごとの取組み内容	22
1)	ライフステージごとの食育の方向性	22-23
4	計画推進にあたっての役割分担	24
〈参考資料〉		
	食育基本法の概要	25

I 計画策定の趣旨

1 計画策定の趣旨

食は生きる上での基本であり、心と身体の健康を保ち、活力ある人生を送るための基礎となるものです。

しかし、近年、食生活をめぐっては、ライフスタイルの変化や価値観の多様化による栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、肥満や生活習慣病の増加、伝統的食文化の危機など、様々な問題が生じています。

国においては、平成17年7月に施行された食育基本法に基づき、平成18年3月に「第1次食育推進基本計画」を、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」を、平成28年3月には「第3次食育推進基本計画」策定し、国民運動として食育の取組みを推進しています。

「第3次食育推進基本計画」における、食育の推進に関する施策についての基本的な方針の重点課題として、

- 1 若い世代を中心とした食育の推進
- 2 多様な暮らしを支える食育の推進
- 3 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 4 食の循環や環境を意識した食育の推進
- 5 食文化の継承に向けた食育の推進

を掲げたところです。

本町においてはこれまで、健康づくりの指針となる「健康たなぐら21」計画に基づき乳幼児から高齢者までの「食育」に取り組んでまいりました。

こうした取組みにより、食育の理解が進み、食育に関する活動が活発に行われたことから一定の成果が見られるものもありますが、若い世代の食生活の改善や健康寿命の延伸などの課題もあります。

この計画は、「第2次健康たなぐら21」計画と整合性をとりながら課題を踏まえ、今後の多様化する食育に関する施策を総合的かつ計画的に着実な推進を図るため策定するものです。

2 計画の期間

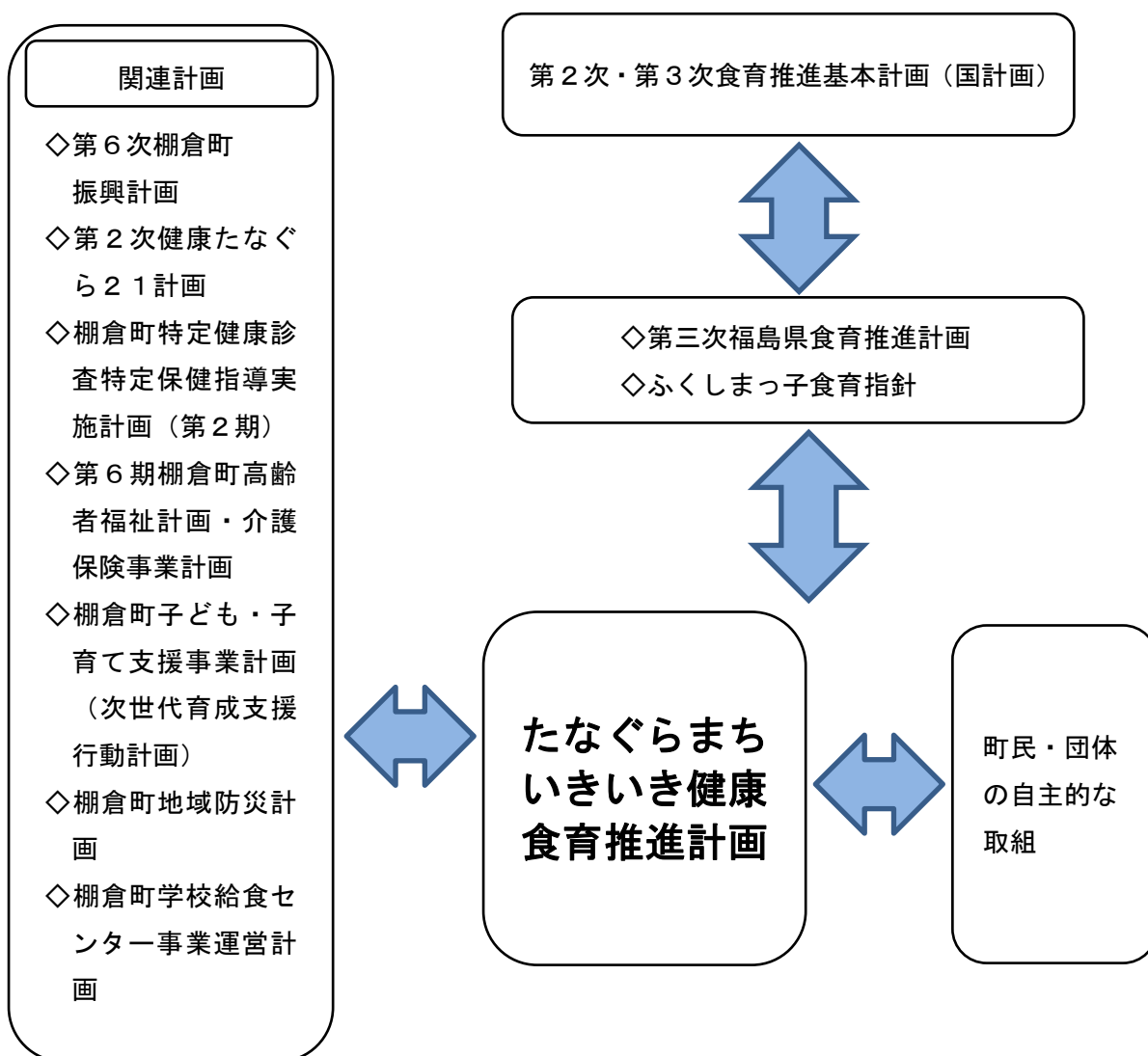
たなぐらまち いきいき健康食育推進計画の期間は、平成28年度から令和7年度までの10年間とします。

なお、状況の変化など必要に応じて随時見直すこととします。

3 計画の位置付け

たなぐらまち いきいき健康食育推進計画は、本町の食育の推進に関する基本的事項を定めるものであり、第6次棚倉町振興計画及び第2次健康たなぐら21計画と整合性を図った計画です。

なお、たなぐらまち いきいき健康食育推進計画は、町の関連計画（下図左）、町民や民間団体の自主的な取組み等との連携を図りながら推進するものとします。



4 計画の進行管理と評価

本計画に実効性を持たせ、計画的・効果的に推進するため、各事業の具体的な内容を示す実施計画を策定し、「棚倉町健康づくり推進協議会」において定期的に検証、評価したうえで、その結果に基づき適切な食育の推進を図ります。

なお、計画期間中であっても、計画内容の見直しが必要になった場合は、随時見直しを行います。

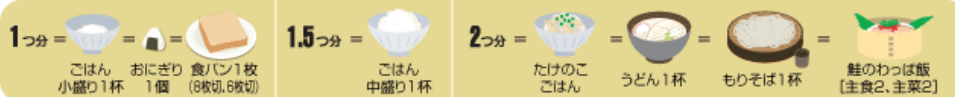


料理例

主食

5~7つ(SV)

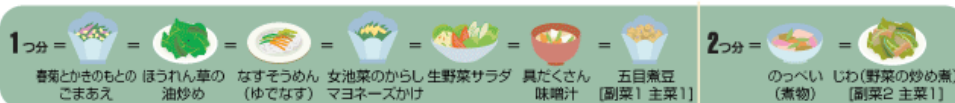
ごはん(中盛り)だったら4杯程度



副菜

5~6つ(SV)

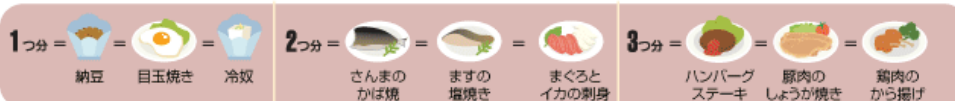
野菜料理5皿程度



主菜

3~5つ(SV)

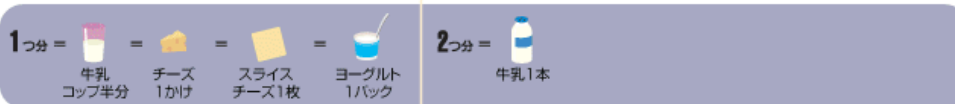
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



牛乳・乳製品

2つ(SV)

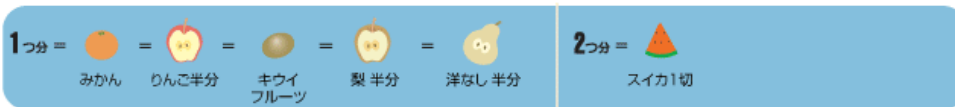
牛乳だったら1本程度



果物

2つ(SV)

みかんだったら2個程度



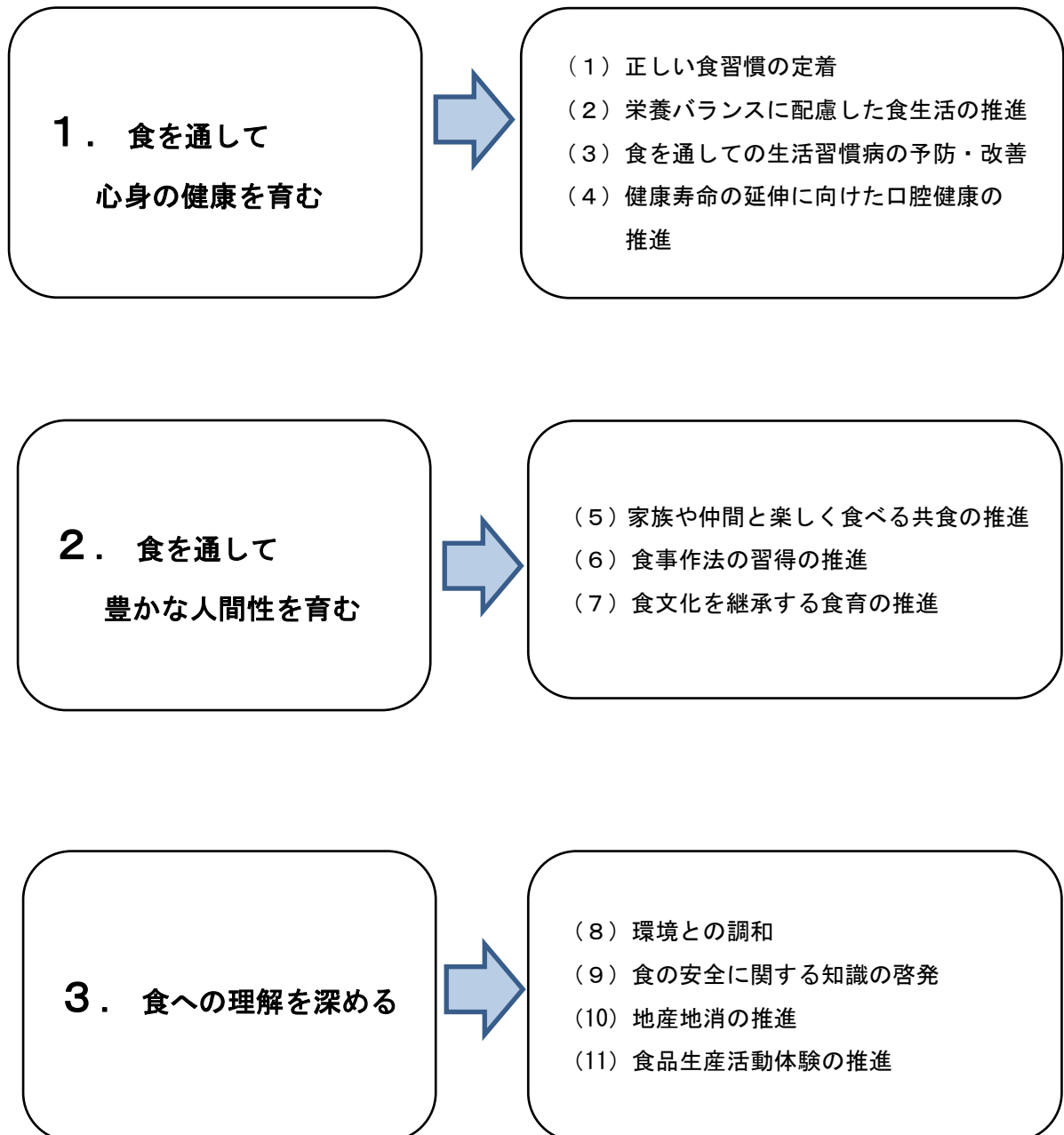
[]内は、複合料理のつ(SV)数

Ⅱ 食育推進の基本的な考え方

1 施策の推進体系

基本方針

基本施策



施策展開の視点

視点ごとの取組み内容

家庭を対象とした食育の推進

- ①食育に関連する講座・教室・講演会等の開催
- ②各種の相談・健診時における妊産婦や乳幼児に関する栄養指導
- ③食に関する体験活動の開催
- ④イベント等における食育の普及・啓発
- ⑤食育及び食品の安全性等の情報提供
- ⑥家庭での生ごみ対策の推進

保育園・幼稚園・学校における食育の推進

- ①子どもの食生活等に関する実態把握と改善アドバイス
- ②食育に関連する講座等の開催
- ③給食等を通じた食習慣等の定着
- ④給食への地場産物や郷土料理等の導入拡大
- ⑤保護者への食育に関する情報提供
- ⑥食育体験活動の実施
- ⑦教育課程の中での食育の推進
- ⑧食育に関わる職員を対象とした研修の開催
- ⑨食物アレルギーへの対応と指導・相談の実施
- ⑩学校での生ごみ対策の推進

地域等における食育活動の推進

- ①地域等における食育活動への支援
- ②地場産物の消費拡大
- ③地域等との協働による食育体験講座・活動の推進
- ④地域での食育を担う人材の育成
- ⑤高齢者・障害者等を対象とした食に関する支援

健康づくりのための食育の推進

- ①健康診査等における生活習慣病の予防及び改善のための食生活指導等の充実
- ②イベント等における生活習慣病の予防のための食生活の普及啓発
- ③歯と口の健康増進のための指導・相談等の充実

2 基本方針

食育を推進するにあたり、基本方針を次のとおりとします。

基本方針 1

食を通して心身の健康を育む

毎日の食生活が心身の健康に大きく関係しているため、食と健康に関する正しい知識の普及や健全な食生活の実践を推進することが必要です。

本町では、すべての町民が、健康や食への関心を持ち、正しい食に関する知識や規則正しい食生活リズムを身につけることができるよう、各種の取組みを推進していきます。また、栄養バランスのとれた食事への改善を推進するとともに、食生活を通じての生活習慣病の予防・改善や歯と口の健康の維持・増進を図り、食を通して心身の健康を育んでいきます。

基本方針 2

食を通して豊かな人間性を育む

子どもの頃に身につけた食習慣は、その人の一生の食生活の基礎となり、健やかな身体の発達のみならず、豊かな人間性を育むためにも欠かせないものです。

本町では、すべての町民が、家族や仲間と食卓を囲む楽しさと食事の大切さを認識し、子どものころから生涯を通して望ましい食習慣や食事作法を身につけることができるよう、各種の取組みを推進していきます。また、地域固有の食習慣や食文化の伝承を図り、食を通して豊かな人間性を育んでいきます。

基本方針 3

食への理解を深める

食べ物があふれる現代において、私たちは食べ物が簡単に手に入ることを当然に考え、食に対するありがたさについて忘れがちです。

本町では、すべての町民が、環境に配慮し、自然の恵みに感謝する心や食材を大切に作る心を持ち、食品の安全性等に関する情報を正しく選択・判断する力を習得することができるよう、各種の取組みを推進していきます。また、身近な地域で生産・収穫された農林畜産物を地域で消費する地産地消や農林畜産業体験などを通し、食への理解を深めていきます。

3 基本施策

基本方針のもと、食育を推進していくうえでの基本となる施策の考え方を「基本施策」として示し、これを基本として「家庭」「保育園・幼稚園・学校」「地域等」「健康づくり」の各視点から、具体的に推進する施策と取組みを示します。

1) 食を通して心身の健康を育むために

(1) 正しい食習慣の定着

食べることは毎日の活動の原点となるため、朝ごはんを食べる、規則正しい時間に食べる、ゆっくりよく噛んで食べるなどの正しい食習慣の定着を図ります。

(2) 栄養バランスに配慮した食生活の推進

毎日を健康に過ごすためには、栄養バランスの良い食事や適切な量と質の食事を習慣的にとることが必要です。

米を中心とした日本型食生活を推進するとともに、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた、栄養バランスの良い食生活を推進します。

(3) 食を通しての生活習慣病の予防・改善【重点施策】

生活習慣病の予防や改善には、日常から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。

エネルギーや食塩の過剰摂取などに代表されるような栄養等の偏り、朝食欠食などの食習慣の乱れ、それに起因する肥満ややせ・低栄養など生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践する食生活を推進します。

また、食事の摂取量（摂取カロリー）と運動量（消費カロリー）のバランスがとれた生活の実践を推進します。

(4) 健康寿命の延伸に向けた口腔健康の推進【重点施策】

町民皆が健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。

最近では、健康寿命の延伸に向け、口腔の健康と関連させた食育が重要となっています。

よく噛んで食べることは、虫歯予防はもちろん、情緒が安定して脳の活性化につながり、認知症予防や肥満防止にも効果があることから、よく噛んで食べるために硬い食材を使うことや食物繊維の多い食材を使うこと、さらには、食材を大きく切る、硬めに茹でるなどの工夫を定着させ、ゆっくりよく噛んで食べる習慣や、歯と口の健康増進に関する取組みを推進します。

2) 食を通して豊かな人間性を育むために

(1) 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進

家族や仲間と食卓を囲んでコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通して、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活に関する基礎を習得する機会にもなっています。

仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等の推進にも配慮しつつ、朝食又は夕食を家族や仲間と一緒に食べる「共食」の回数を増やすことを目標とします。

(2) 食事作法の習得の推進

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするなどの食事作法は、食事をするうえでの基礎であり、食に対する感謝の心を育むことになるため、正しい食事作法の習得と習慣を推進します。

(3) 食文化を継承する食育の推進【重点施策】

近年、核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食や生活様式の欧米化などにより、「和食」をはじめとした日本の食文化の特色が徐々に失われつつあります。

郷土料理や伝統料理など地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸使いなどの食べ方・作法を受け継ぎ、地域や次世代へ伝えていくことを目標とします。

3) 食への理解を深めるために

(1) 環境との調和

環境に優しい食生活を推進するため、買いすぎない・作りすぎない・食べ残し（食品ロス）が出ない食生活の普及や食品廃棄物の有効活用、調理時における無駄なエネルギーの消費削減などの認識を深め、環境に配慮した取組みを推進します。

(2) 食の安全に関する知識の啓発【重点施策】

健全な食生活の実現にあたっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法などについて基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要です。

食品の安全性に関して、基礎的な知識に基づき自ら判断できる町民を増やすことを目標とします。

また、自家消費される農産物の放射能簡易分析検査を引き続き実施し、検査結果については町ホームページで公表するなど、「食」の安全・安心対策に努めます。

(3) 地産地消の推進

地域で生産されたものを、その地域で消費することは、生産者と消費者の信頼関係を構築し、食に関する安全・安心の確保や地場産業の活性化に結びつくため、地場産物の学校給食や観光面での活用、家庭での積極的な利用など、地産地消を推進します。

また、保育園や学校給食において地場産品の使用割合を増やすことを目標とし、地元でとれた安全・安心な食材、季節の食材を取り入れた食を推進します。

(4) 食品生産活動体験の推進

食に関する関心や理解の増進を図るためには、作物を育てる、料理をつくる、食べるなどの体験活動が重要です。

農林畜産物の生産や食品加工の体験は、食に関する知識や感謝の心を醸成し、食を選択する力を養うことにつながるため「食品生産活動体験」の機会拡大を推進します。



4 重点施策

3つの基本方針において、今後10年間において、特に重点的に取り組む施策として、次の4つを実施します。

◎ 食を通しての生活習慣病の予防・改善

糖尿病や高血圧などの生活習慣病が増えていることから、乳幼児から高齢者まで年齢や体格、健康状態など、個人に応じた食事の摂取量（摂取カロリー）と運動量（消費カロリー）のバランスがとれた食生活による肥満防止と、栄養バランスのよい食事を推進し、生活習慣病の予防・改善に取り組みます。

◎ 健康寿命の延伸に向けた口腔健康の推進

「健やかで豊かな生活を送ること」や「健康寿命の延伸」のためには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。

脳の活性化や認知症予防、肥満防止の効果が期待できる「ゆっくりよく噛んで食べる習慣」を定着させるため、硬い食材を使うことや食物繊維の多い食材を使うこと、食材を大きく切り硬めに茹でるなどの工夫の取り組みを推進します。

また、歯科保健分野からの食育推進として「8020（ハチマル・ニイマル）運動」や「噛ミング30（カミングサンマル）」、「あいうべ体操」等の口腔健康の推進に取り組みます。

◎ 食文化を継承する食育の推進

ユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」をはじめ、棚倉町の年中行事や四季の移ろいが表現された食文化を継承する食育を推進します。

また、「食」が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解を深める食育に取り組みます。

◎ 食の安全に関する知識の啓発

町民自ら、食品の選び方や適切な調理・保管の方法など、食の安全について基礎的な知識の習得についての取り組みを推進します。

その知識を踏まえて自ら判断し、行動できる町民の育成に取り組み、健全な食生活の実現、食品衛生管理の徹底による食中毒予防を推進します。

また、東日本大震災や東京電力福島第1原子力発電所事故の経験を踏まえ、「食」の安全・安心に向けた幅広い情報の提供や、判断力、行動力など、「強く生きる力」を育てる食育に取り組みます。

5 成果指標・目標値

施策の推進にあたり、成果や達成状況を客観的な指標により把握できるよう、令和7年度までに達成すべき目標値を設定します。

基本方針	基本施策	成果指標	基準値(%)	目標値(%)	基準値調査資料	
1. 食を通して心身の健康を育む	1. 正しい食習慣の定着	(1) 朝食の摂取			健康たなぐら21基礎調査	
		小学生	91.7	100.0		
		中学生	86.3	90.0		
		高校生	78.1	85.0		
		成人	80.3	85.0		
	2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進	(1) 食事への意識の向上	バランス	25.1	35.0	健康たなぐら21基礎調査
			野菜を多く	55.4	60.0	
			脂肪分を控える	23.7	30.0	
			糖분을控えている	17.7	25.0	
		(2) 主食・主菜・副菜を組合せて食べる割合	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の割合の増加	68.4	80.0	健康たなぐら21基礎調査
			朝食にごはん、おかず、汁物がそろっている小学生	59.9	65.0	
	朝食にごはん、おかず、汁物がそろっている中高生		55.4	60.0		
	3. 食を通しての生活習慣病の予防・改善	(1) 減塩意識の増加	成人1人当たりの食塩摂取量(グラム) 男性	10.0	8.0	27住民健康診査結果
			成人1人当たりの食塩摂取量(グラム) 女性	9.3	7.0	
			塩分を控えている	37.4	40.0	
		(2) 野菜の摂取量・摂取頻度	小学生の野菜摂取 朝食や夕食で食べている	51.0	55.0	健康たなぐら21基礎調査
			中高生の野菜摂取 ほぼ毎日食べている	57.6	60.0	
			成人の野菜摂取 野菜のおかずが3食ある	24.9	30.0	
		(3) 子ども・成人の適正体重(BMI18.5~24.9)維持者の増加	肥満傾向にある子どもの割合(小学5年生)	男児 27.3 女児 11.7	男児 25.0 女児 10.0	学校保健統計
			20~60歳代男性の肥満者の割合の減少	31.1	29.0	26住民健康診査結果
			40~60歳代女性の肥満者の割合の減少	28.1	26.0	26住民健康診査結果
			(4) 高齢者の栄養	低栄養傾向(BMI20%以下)高齢者の割合	12.0	減少又は維持
4. 健康寿命の延伸に向けた口腔健康の推進		(1) 食事への意識の向上	よく噛んで食べる	16.2	20.0	健康たなぐら21基礎調査
			(2) 甘味摂取習慣の減少による虫歯罹患率			
	虫歯のない児の割合(1.6歳児)(H24)	95.7	100.0	町乳幼児健康診査結果		
	虫歯のない児の割合(3歳児)	71.3	80.0			

基本方針	基本施策	成果指標	基準値(%)	目標値(%)	基準値調査資料	
2. 食を通して豊かな人間性を育む	1. 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進	(1) 共食の割合				
		1日1回～2回以上(小学生)	97.0	100.0	健康たなぐら21基礎調査	
		夕食毎日(中学生)	46.5	50.0		
	ほぼ毎日(成人)	55.3	60.0			
	2. 食事作法の習得の推進	(1) 食事あいさつの習慣			100.0	
		(2) テーブルマナー講習(小学6年生)		100.0	100.0	町給食センター実施状況
3. 食文化を継承する食育の推進	(1) 食生活改善推進員数					
		食生活改善推進員数(H27)	16人	20人	町食生活改善推進員	
3. 食への理解を深める	1. 環境との調和	(1) 環境との調和				
		食べ残し(食品ロス)が出ない食生活の普及			広報等による普及啓発	
	2. 食の安全に関する知識の啓発	(1) 食品の選び方や適切な保管の方法等基礎知識の習得				広報等による普及啓発
		(2) ノロウイルスやO157等の食中毒予防啓発				広報等による普及啓発
		(3) 米の放射性物質検査	全量全袋検査の実施			継続
		(4) 自家消費野菜の放射性物質検査	随時			継続
		(5) 学校給食の放射性物質検査	毎日提供分実施			継続
	3. 地産地消の推進	(1) 学校給食における地場産物活用割合				
			米を含めた地場産物活用割合	50.0	50.0以上	町給食センター実施状況
	4. 食品生産活動体験の推進	(1) 学校田・学校畑等での生産活動	学校田 2	学校畑 7	基準値以上	町教育委員会資料
(2) 小学6年生宿泊学習体験活動			実施		継続	町教育委員会資料

Ⅲ 具体的な施策

1 施策展開の視点

今後10年間に於いて本町の食育を推進するための具体的な施策を示します。

具体的な施策は、町民等への普及・啓発活動や町民の体験・参加型の取組みが中心となり、関係機関との連携のもと、様々な場や機会を通じて、総合的に推進していくことが必要になります。また、生涯を通じた積み重ねが重要であり、とりわけ食育の基礎を築く乳幼児期から学童期・思春期における取組みが肝心です。

そのようなことから、各基本施策を踏まえながら、「家庭を対象とした食育」、「保育園・幼稚園・学校における食育」、「地域等における食育」、「健康づくりのための食育」という4つの視点から具体的な取組み内容を示します。

2 視点ごとの具体的な取組み内容

1) 家庭を対象とした食育の推進

(1) 取組の方向性

家庭は、食育推進の基本的かつ身近な場であり、また、乳幼児期から学童期においては健全な心身を育むうえで最も重要な時期です。

乳幼児期から、早寝・早起き・朝ごはんなどの生活リズムを定着させ、豊かな食の体験を重ねていくことで、健康的で健全な食生活を育みます。また、家庭で楽しく食卓を囲むことが、コミュニケーションを深め、基本的な食習慣や食事マナー、生活リズムを身につけることになります。

さらに、買い物や食事の準備等の手伝いをする中で、食品の選び方や調理法等を学ぶきっかけになり、子どもたちに食文化を伝えることにもなります。

一方、情報化が進んでいる現代においては、食に関する情報が氾濫しており、消費者がその中で正しい情報を適切に選択することが難しくなっています。

そのため、家庭における食育を促し、家庭の食育機能を様々な側面から支援するための取組みを行っていきます。

(2) 具体的な取組内容

①食育に関連する講座・教室・講演会等の開催

食生活・食習慣・食文化の伝承等をテーマとした講座・講演会を開催します。また、各種の関連講座・教室等において、食育に関する内容を盛り込んで実施します。

②各種の相談・健診時等における妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

妊産婦・母子相談や乳幼児健康診査等の際に、望ましい食習慣等についての指導を行います。

③食に関する体験活動の開催

料理をつくる楽しさの周知、調理技術の向上、栄養改善、感謝の気持ちの醸成、食への理解等を目的として、調理体験、料理教室を開催します。

④イベント等における食育の普及・啓発

食育に関連するイベント等を通じて、食事バランス、望ましい食習慣、適切な栄養、地産地消の推進等についての普及・啓発を図ります。

⑤食育及び食品の安全性等の情報提供

広報たなぐらや町ホームページなどを通じ、食育及び食品の安全性に関する情報提供を行い、知識の普及を図ります。

⑥家庭での生ごみ対策の推進

環境に優しい食生活を推進するため、買いすぎない・作りすぎない・食べ残し（食品ロス）が出ない食生活の普及や食品廃棄物の有効活用、調理時における無駄なエネルギーの消費削減などの認識を深め、環境に配慮した取り組みを推進します。

(3) 取り組む事業等

具体的な取組内容	事業名	関連する主な基本施策
①食育に関連する講座・教室・講演会等の開催	○食育講座 ○出前講座 ○病態別教室 ○栄養バランスや健康食推進に関する講演	1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 5. 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進 6. 食事作法の習得の推進 7. 食文化を継承する食育の推進
②各種の相談・健診時等における妊産婦や乳幼児に関する栄養指導	○乳幼児健康診査 (4ヶ月、10ヶ月、1歳6ヶ月、3歳、5歳児健康相談) ○健康診査栄養相談 ○健康診査事後訪問栄養指導 (肥満、特定保健指導、重症化予防) ○個別栄養相談・指導	1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 3. 食を通しての生活習慣病の予防・改善
③食に関する体験活動の開催	○キッズクラブ ○親子ふれあい教室 ○食生活改善推進委員会活動支援	2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 7. 食文化を継承する食育の推進 8. 環境との調和 10. 地産地消の推進

具体的な取組内容	事業名	関連する主な基本施策
③食に関する体験活動の開催		11. 食品生産活動体験の推進
④イベント等における食育の普及・啓発	○イベント時における食育推進 ○啓発活動	1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 6. 食事作法の習得の推進 7. 食文化を継承する食育の推進
⑤食育及び食品の安全性等の情報提供	○広報たなぐらを活用しての情報発信 ○町ホームページを活用しての情報発信 ○各種教室や事業開催時における講座・講話	2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 9. 食の安全に関する知識の啓発
⑥家庭での生ごみ対策の推進	○広報たなぐら、町ホームページでの啓発活動	8. 環境との調和

2) 保育園・幼稚園・学校における食育の推進

(1) 取組の方向性

保育園や幼稚園、学校における食育は、子どもたちの心身の成長に大きな影響を及ぼし、重要な役割を担います。

しかし、近年の社会環境の変化に伴い、欠食や過食、偏った栄養摂取など食生活の乱れ、肥満や過度の痩身なども見られるなど、生活習慣病と食生活が深く関わっていることが指摘されています。

さらに、子どもの体力低下も続いており、生活習慣の改善や食に関する指導などが求められています。

子どもたちが正しい食事の取り方や望ましい食習慣を身につけ、自らの健康管理ができるよう「学校の授業や幼稚園・保育園での教育」、「給食における食育」を推進し、「バランスのとれた食事の取り方を学ぶこと」、「自然の恵みや勤労への感謝の気持ちを育てること」、「手洗いや食事のマナーを学ぶこと」、「給食への地場産物の利用促進」などの取組みを行っていきます。

また、年齢や発達段階に応じて食育に関する指導や教育を進めるとともに、学校、家庭、地域との連携を図りながら各種の取組みを行っていきます。

(2) 具体的な取組内容

①子どもの食生活等に関する実態把握と改善アドバイス

朝食調査や食に関する調査を実施し、子どもの食生活等に関する実態を把握

するとともに、保護者に食に関する改善アドバイスをを行います。

②幼稚園・学校での食育に関連する講座等の開催

子どもを対象として、食生活・食習慣・食文化の伝承等の食育をテーマとした講座等を開催します。また、保護者を対象とした、食育講座等を開催します。

③給食等を通じた食習慣等の定着

給食や昼食の時間を通して、食事のマナーや食事バランス、望ましい食習慣、仲間と一緒に楽しく食べる習慣の定着を図ります。

④給食への地場産物や郷土料理等の導入拡大

生産者、流通業者、給食関係者、学校、行政が連携し、給食への地場産物や季節感のある郷土料理・行事食の導入拡大を図ります。

⑤保護者・地域への食育に関する情報提供

給食試食会や園だより・給食だよりの発行などを通じて、地場産物や献立の紹介、食に関する情報提供を行い、保護者や地域に対し、給食への理解の促進と食に関する知識の普及を図ります。また、学校給食の取組みなどについて広く町民に紹介し、食に対する関心を高めていきます。

⑥幼稚園・学校での食育体験活動の実施

食を支える第一次産業への理解を深めながら食への感謝の気持ちを育むため、野菜の栽培、調理体験や料理教室等の食育体験活動を推進します。

また、おにぎりを持参する「おにぎりの日」を実施し、親子での食育を推進します。

⑦教育課程の中での食育の推進

保育計画、幼稚園指導計画の中に食育に関する内容を盛り込み、計画的に食育を推進します。また、学校においては、食に関する年間指導計画を作成し、教諭、栄養士などによる食育推進チームが中心となって、各教科や総合学習、給食を通じて食育を計画的に推進します。

⑧食育に関わる職員を対象とした研修の開催

保育士、幼稚園教諭、学校教員の食育に関する知識の向上を図るための研修や、管理栄養士、栄養士、調理師など食に関わる専門的知識を有する人材の資質向上のための研修を開催します。

⑨食物アレルギーへの対応と指導・相談の実施

保育園や学校給食において除去食・代替食を提供するとともに、家庭、保育園、学校、医療機関、行政が連携し、指導・相談を実施します。

⑩学校での生ごみ対策の推進

学校において、生ごみを削減し、食品廃棄物を有効活用するため、給食残量調査を実施し、食べ残しを削減するとともに、生ごみの堆肥化による生ごみリサイクルを推進します。

(3) 取り組む事業等

具体的な取組内容	事業名	関連する主な基本施策
①子どもの食生活等に関する実態把握と改善アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食摂取状況調査 ○給食残量調査 ○食生活改善アドバイス 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 正しい食習慣の定着 3. 食を通しての生活習慣病の予防・改善
②幼稚園・学校での食育に関連する講座等の開催	<ul style="list-style-type: none"> ○給食指導（給食センター） ○学童への食育授業 ○保護者への食育指導 ○テーブルマナー講習 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 5. 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進 6. 食事作法の習得の推進 7. 食文化を継承する食育の推進 10. 地産地消の推進
③給食等を通じた食習慣等の定着		
⑤保護者・地域への食育に関する情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ○給食だよりでの情報提供 ○給食献立での情報提供 ○給食試食会 	<ul style="list-style-type: none"> 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 5. 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進 6. 食事作法の習得の推進 7. 食文化を継承する食育の推進 10. 地産地消の推進
⑥幼稚園・学校での食育体験活動の実施	<ul style="list-style-type: none"> ○学校田、学校畑での生産体験 ○おにぎりの日の実施 ○茶道教室の開催 	<ul style="list-style-type: none"> 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 7. 食文化を継承する食育の推進 10. 地産地消の推進 11. 食品生産活動体験の推進

具体的な取組内容	事業名	関連する主な基本施策
⑦教育課程の中での食育の推進	○全校食育指導計画の策定 ○授業の中での食育指導	1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 5. 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進
⑧食育に関わる職員を対象とした研修の開催	○職員研修の開催	6. 食事作法の習得の推進 7. 食文化を継承する食育の推進 10. 地産地消の推進 11. 食品生産活動体験の推進
⑨食物アレルギーへの対応と指導・相談の実施	○就学時食物アレルギー調査の実施、対応と指導・相談 ○学校給食の除去食、代替食対応	2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 9. 食の安全に関する知識の啓発
⑩学校での生ごみ対策の推進	○給食残量調査	8. 環境との調和

3) 地域等における食育活動の推進

(1) 取組の方向性

地域等において食育を推進していくためには、地域で食に関する取組みや活動を行っている関係団体、関係事業者等の自発的な取組みを促し、各団体等と協働で活動するためのネットワークの構築や地域の食育活動を活発にするためのボランティアの育成を行っていくことが求められます。

地域における食育の推進は、地域における伝統料理などの食文化を伝えるなどの重要な役割を担っていることから、地域のコミュニティにおける自主的な食育活動を促進していきます。

また、各地区集会所等において、地区住民を対象とした食育に関する講座や様々な学習の機会を提供することにより、正しい理解と知識の普及に努めます。

さらに関係団体等との連携により、食育の推進に努めます。

(2) 具体的な取組内容

①地域等における食育活動への支援

地域や地域のボランティア団体等が主体となって実施する食育に関する勉強会、料理教室やイベントなど食育推進のための事業について、講師派遣や紹介、資料提供などの支援を行います。

②地場産物の消費拡大

食品関係事業者、関係団体などとの連携により、生産者の顔が見える安全で安心な地場産物の消費の拡大を支援し、農林畜産業の生産振興を図ります。

③地域等との協働による食育体験講座・活動の推進

各種関係機関・団体、生産者と協働して、地域で育まれた郷土料理や、行事食、地域ならではの食材など、地域の食文化を伝承するための料理教室や農林畜産物の生育状況などを実感・体験できる機会の拡大を図ります。

④地域での食育を担う人材の育成

食生活改善推進員をはじめ、地域において食育を推進する食育リーダーなどの育成を図ります。また、広報たなぐらや町ホームページ等により食に関する情報提供を行います。

⑤高齢者・障害者等を対象とした食に関する支援

在宅の高齢者等で、食に関する支援を必要とする人を対象に、配食サービスを実施することにより栄養管理を支援します。また、介護予防事業や高齢者対象の教室・個別指導等を行い、高齢者の栄養改善を図ります。

(3) 取り組む事業等

具体的な取組内容	事業名	関連する主な基本施策
①地域等における食育活動への支援	<ul style="list-style-type: none"> ○食育講座 ○地区健康講座 ○出前講座 ○食生活改善推進員活動支援 	<ul style="list-style-type: none"> 1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 3. 食を通しての生活習慣病の予防・改善 5. 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進 6. 食事作法の習得の推進 7. 食文化を継承する食育の推進 10. 地産地消の推進 11. 食品生産活動体験の推進
②地場産物の消費拡大	<ul style="list-style-type: none"> ○学校給食への地場産物活用 ○特産品による6次化開発の推進 ○ふるさと寄付金返礼品の活用 ○アンテナショップでのPR活動 	<ul style="list-style-type: none"> 7. 食文化を継承する食育の推進 9. 食の安全に関する知識の啓発 10. 地産地消の推進 11. 食品生産活動体験の推進

具体的な取組内容	事業名	関連する主な基本施策
③地域等との協働による食育体験講座・活動の推進	○みりよく体験ツアー (グリーンツーリズム) ○キッズクラブ ○親子ふれあい教室	7. 食文化を継承する食育の推進 11. 食品生産活動体験の推進
④地域での食育を担う人材の育成	○食育講座 ○食生活改善推進員養成講座 ○食生活改善推進員活動支援	1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 8. 環境との調和 10. 地産地消の推進
⑤高齢者・障害者等を対象とした食に関する支援	○棚倉町配食サービス事業 ○介護予防事業 ・いきいきくらぶ ・いきいき健口教室 ・家族介護教室 ・訪問型栄養改善指導	1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 3. 食を通しての生活習慣病の予防・改善 5. 家族や仲間と楽しく食べる共食の推進

4) 健康づくりのための食育の推進

(1) 取組の方向性

食は、心身の健康の基本となるものであり、すべての町民が健康でいきいきと暮らしていくために、生涯を通じて健康づくりの視点から食育を推進することが求められます。

肥満や脂質異常、高血圧などの生活習慣病の予防及び改善につながる食生活の実践、食育を推進し、健康寿命の延伸を図ることを目的とした取組みを進めます。

また、健康寿命の延伸に重要な口腔健康を推進し、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020（ハチマル・ニイマル）運動」や、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）」、舌・歯・顎の発達を促すことが期待できる「あいうべ体操」等の口腔体操の普及を目指して、各ライフステージに応じた食べ方の支援や食品の特性に応じた誤嚥などの予防を含めた食べ方の支援など、歯科保健分野からの食育を推進します。

(2) 具体的な取組内容

①健康診査等における生活習慣病の予防及び改善のための食生活指導等の充実

学校や職場、町が行う各種健康診査等において、専門医師や管理栄養士、保

健師、養護教諭などによる食生活の改善指導を行います。また、生活習慣病の予防及び改善のための講座・教室・個別指導等を実施します。

②イベント等における生活習慣病の予防のための食生活の普及啓発

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や生活習慣病の予防のための食生活について、イベント等で意識啓発を図ります。

③歯と口の健康増進のための指導・相談等の充実

口腔機能の保持・増進を図るための相談やブラッシング指導等の機会を充実します。

また、様々な場や機会を通じて、食と歯・口の健康との関係や噛むことの大切さの啓発を図ります。

(3) 取り組む事業等

具体的な取組内容	事業名	関連する主な基本施策
<p>①健康診査等における生活習慣病の予防及び改善のための食生活指導等の充実</p>	<p>○食育講座 ○健康診査栄養相談 ○健康診査事後訪問栄養指導 ・肥満 ・特定保健指導 ・重症化予防 ○健康づくり事業 ・減塩教室 ・病態別健康教育 ・運動教室</p>	<p>1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 3. 食を通しての生活習慣病の予防・改善</p>
<p>②イベント等における生活習慣病の予防のための食生活の普及啓発</p>	<p>○イベント時における食育推進 ○啓発活動</p>	<p>1. 正しい食習慣の定着 2. 栄養バランスに配慮した食生活の推進 3. 食を通しての生活習慣病の予防・改善</p>
<p>③歯と口の健康増進のための指導・相談等の充実</p>	<p>○乳幼児健康診査 （10ヶ月、1歳6ヶ月、3歳、5歳児健康相談） ○幼児歯科クリニック ○いきいき健口教室</p>	<p>4. 健康寿命の延伸に向けた口腔健康の推進</p>

3 ライフステージごとの取組み内容

健康で豊かな人間性を育むには、その世代に合った食習慣を身につけることが大切です。

年齢や健康状態など、ライフステージごとに望ましい食習慣、知識やポイントは異なり、食育との関わりも変化してきます。

ライフステージごとの特徴、課題に応じて、生涯を通して望ましい食育を推進していくための方向性を示します。

(1) 妊娠期

近年、若い女性の痩身（やせ）志向が顕著となり、妊娠期にある女性においてもその傾向がみられるようになりました。妊婦の不適切な食事制限は、低出生体重児の増加など、胎児にも大きな影響を及ぼします。

この時期は、本人のみならず、子どもや家族の健康づくりにつながる食の大切さについて自覚し、食生活を見直すための重要な時期です。

また、妊娠期の母体の健康と胎児の発育に必要な栄養指導、貧血や妊娠高血圧予防のための鉄分摂取や減塩など、食に関する知識や技術をより高められるよう栄養指導を実施します。

(2) 乳幼児期（0～6歳）

この時期は、生涯のうちで最も成長が著しく、適正な栄養摂取がより必要とされる時期です。

健康的な食習慣の基本を確立するとともに、人間形成の基礎を培う重要な時期でもあり、保護者に離乳食の開始時期に向けた離乳食の進め方や、歯科に対する知識を習得する機会を設けます。

食生活のリズムや食事のマナーなどを身につけ、向かい合ってみんなで食べる楽しさを知り、食への興味や関心を高められるようにします。

また、生涯おいしく食べるための基本である歯と口の健康増進を図ります。

(3) 学童期～思春期（7～19歳）

この時期は、心身ともに成長し、食習慣の基礎が完成する時期ですが、特に思春期は、心の問題や食習慣の乱れが生じやすい時期でもあります。

食生活の多様化は、大人だけでなくこの時期の子どもたちにも、小児生活習慣病や過度のダイエットによる痩身（やせ）の増加をもたらし、また、作物や料理をつくる機会が減り、食のありがたみを感じにくくなっています。

小・中学校、高校を通した一貫した取組みにより、食に関する知識や技術を身につけ、食事の選択や判断などの自己管理能力を高められるよう、各教科や総合学習、給食指導の実施により食育を計画的に推進にします。

また、食を大切にすることを育み、心の安定に通じるよう、食卓でのコミュニケ

ーションの醸成や調理体験・農業体験学習などを推進します。

(4) 青年期 (20～39 歳)

この時期は、就労や結婚、妊娠、出産などにより、生活が大きく変化し、社会的にも家庭においても極めて活動的な時期です。一方で、仕事や家庭の問題などでストレスを受けやすく、生活リズムも不規則になりがちで、忙しさなどから欠食や中食・外食などを利用する頻度が増えるなど、食生活も乱れやすくなります。

この時期の食生活が、次のライフステージ以降の健康状態へ大きく影響を及ぼすことから、これまで身につけてきた食に関する知識や技術をさらに発展させ、また、子どもの食環境を整える担い手であることを認識し、家庭においては子どもに食の楽しさや大切さを伝え、自らが望ましい食習慣が確立できる食育を推進します。

(5) 壮年期 (40～64 歳)

この時期は、身体機能が徐々に低下し、健康や体力に不安を感じる時期です。特に女性は、更年期のホルモンバランスの変化によって体調不良が起こりやすい時期でもあります。これまでの生活習慣が要因となり、生活習慣病を発症することが多くなるため、身体の変化に対処し、次のライフステージを快適に過ごすための準備に心がけ、再度望ましい食習慣を確立できるようにします。自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、町や職場における健康診査を積極的に受診し、生活習慣病の早期発見や、健康診査に基づく肥満予防や重症化予防、食事の質と量のバランスなどについて栄養相談や栄養指導を実施し、生活習慣の改善につなげていきます。

(6) 高齢期 (65 歳以上)

この時期は、活動量や口腔機能の低下、嗜好の変化などにより、栄養バランスがくずれやすい時期です。また、一人暮らし世帯・高齢者世帯の増加など家族形態の変容により、食を通じたコミュニケーションをとる機会が減少し、次世代に食文化を伝承する機会が失われつつあります。

いつまでも元気に楽しみながら食事ができるよう、口腔機能の低下を防止し、栄養バランスの良い食生活が実践できるようにします。

また、介護予防事業やいきいき健口教室などにおいて、再度、共食の大切さや誤嚥予防のための調理や食べ方の工夫などを指導し、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目的とした「8020 (ハチマル・ニイマル) 運動」や、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30 (カミングサンマル)」を推進し、健康寿命の延伸につなげます。

4 計画推進にあたっての役割分担

町民、関係者及び行政それぞれが、役割を認識し、効果的に食育を推進していきます。

1) 町民の役割

食育の主役は町民です。町民一人ひとりが食に対する関心を深め、食についての正しい知識を身につけ、生涯にわたり健全な食生活の実践に努めることが望まれます。

2) 家庭の役割

家庭においては、望ましい食習慣の形成、食に関する知識の習得、食を通じたコミュニケーション等の場として、日常的に食育に取り組むことが望まれます。

3) 保育園・幼稚園・学校関係者の役割

保育園、幼稚園、学校などの関係者は、生涯の食行動の基礎をつくる重要な時期を支えるため、食育を行うための資質向上に努めるとともに、家庭、地域、行政、給食関係者、農産物等の生産者、流通・加工業者などと連携し、様々な機会をとらえ、食育を総合的に推進することが望まれます。

4) 地域等の役割

地域においては、子ども会、行政区、ボランティア団体、関係団体等により、様々な機会を利用して、積極的に食育へ取り組むことが望まれます。

5) 農林畜産業者の役割

農林畜産業者及び関係団体は、町民への安全で安心な農産物等の提供をはじめ、様々な体験活動の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と生産活動の重要性について町民の理解が深まるように努め、教育関係者や関係機関等と連携して食育の推進に取り組むことが望まれます。

6) 食品関連事業者の役割

食品関連事業者は、安全・安心な食品の製造・加工・流通・販売及び食事の提供や正しい情報の発信に努め、自主的かつ積極的に食育を推進するとともに、町が実施する食育の推進に関する施策やその他の食育の推進に関する活動に協力することが望まれます。

7) 保健医療関係者の役割

保健医療関係者は、乳幼児から高齢者までのライフステージに合わせた栄養指導をはじめ、生活習慣病等と食の関わりなど正しい健康情報の提供に努めることが望まれます。

8) 行政(町)の役割

町は、本計画に基づき、食育を町民運動として推進するために必要な施策を展開するとともに、円滑な施策の推進を図るため、食育担当部署を中心に庁内及び様々な食育分野の関係機関との連携を密にしながら、総合的かつ効果的な食育の推進に努めます。

食育基本法の概要

平成 17 年 6 月 17 日公布

平成 17 年 7 月 15 日施行

1 目的

国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。(第 1 条)

2 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。(第 9 ～ 13 条)
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。(第 15 条)

3 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
 - ①食育の推進に関する施策についての基本的な方針
 - ②食育の推進の目的に関する事項
 - ③国民等が行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項等
(第 16 条)
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。(第 17 ～ 18 条)

4 基本的施策

- ①家庭における食育の推進 (第 19 条)
- ②学校、保育所等における食育の推進 (第 20 条)
- ③地域における食生活の改善のための取組の推進 (第 21 条)
- ④食育推進運動の展開 (第 22 条)
- ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
(第 23 条)
- ⑥食文化の継承のための活動への支援等 (第 24 条)
- ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進 (第 25 条)