

平内町食育推進計画

平成21年 3月

平内町

平内町食育推進計画の策定にあたって（計画の趣旨）

平内町は豊かな自然と四季折々の気候風土に恵まれ、私たちの生命と健康を支える源となる豊富でおいしい農林水産物とさまざまな加工食品を生産し、県内はもとより全国に広く流通しています。

近年食の乱れや食を大切にする心の欠如等の問題が指摘されていることから、平内町らしい食文化を創造し、幸せな暮らしの原点である健全な食生活の実現を図って心身ともに健康な平内人を育成していくことが大切になっています。

この平内町食育推進計画では、町民の皆さんが生涯を通して健康で活力に満ちた「暮らし」を実現することを目標に、未来を担う子どもたちはもとより、町民の皆さんが健全な食生活を実践しながら、平内町の豊かな自然や人と人との交流を深めることによって、健やかな人間性が形成されるよう食育への取り組みを進めることにしています。

さらには、食育を推進しながら食生活や食文化など食を支える農林水産業の振興と地域の活性化に努め、人と自然が調和した躍動感あふれる元気な町づくりをめざしていきます。

この平内町食育推進計画の策定にあたって、ご協力いただきました関係機関や、団体、町民の皆様に感謝を申し上げます。

平成21年 3月

平内町長 逢坂 雄一

はじめに	1
第1章 食育推進計画策定の背景	3
1 社会環境の変化	3
2 食環境の変化	3
3 食を取り巻く課題	4
第2章 食育推進の方針	6
1 食育推進における各分野の役割	6
第3章 平内町の取組	11
1 平内町の現状	11
2 平内町における重点指導事項	15
3 平内町における取組方針	16
第4章 ライフステージにあった食育の実践	22
資料 食育アンケート結果について	30

はじめに

1 食育とは

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に感謝する心、食に関するさまざまな知識、食を選択する判断力を正しく身につける活動や学習等に取り組むことです。

食育基本法前文抜粋

食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

2 食育推進計画の策定

平内町食育推進計画は食育基本法（平成17年7月15日施行）に基づき、平内町民が自ら健康づくりを実践し、生涯にわたっていきいきと暮らすことができるようにするために、平内町全体で推進する食育の基本事項を定めるものです。

3 食育推進計画の推進に向けて

(1) 協働による全町的な取り組み

食育に関連する各種団体（農協・漁協・商工会）等と情報の交換と共有のもと、前向きな姿勢で連携の輪を広げていくことにより食育推進の効果を高め、町を挙げた協働による取り組みを進めていきます。

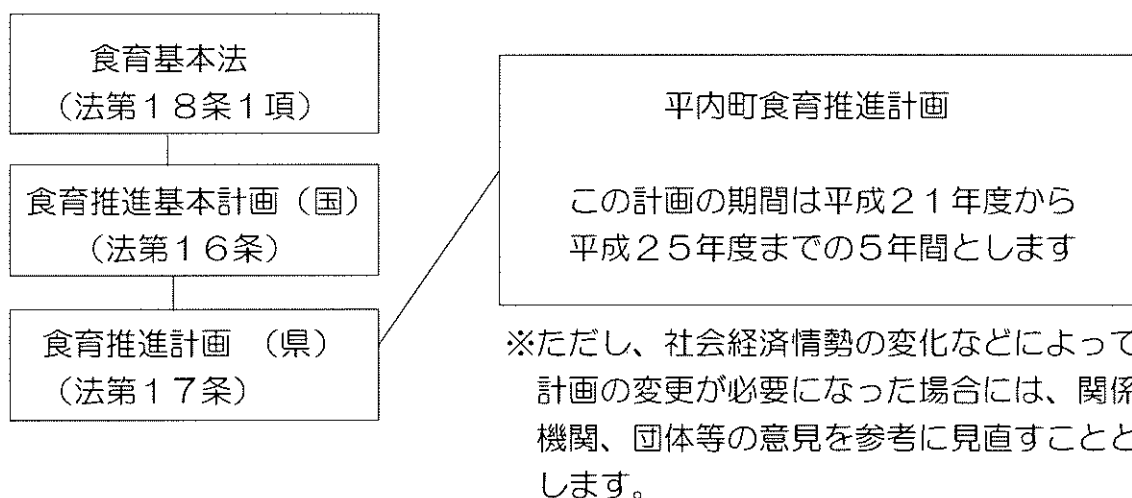
(2) 行政における推進体制

役場の組織を横断して構成する食育推進プロジェクトチームを中心に各種施策の調整等情報を共有しながら推進していきます。

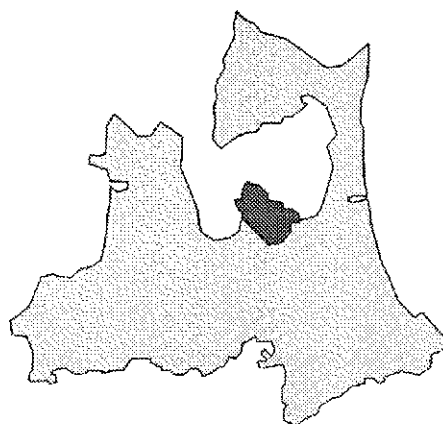
4 計画の位置づけ

平内町食育推進計画は、食育基本法に基づき、平内町における食育を具体的に推進するための計画とします。

食育基本法第18条第1項
市町村は（中略）食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。



-
- | | |
|--------------|---------|
| ・食育推進月間 | 6月、11月 |
| ・地産地消推進月間 | 9月～11月 |
| ・あおもり「ごはん」の日 | 毎月第3日曜日 |
| ・家庭の日 | 毎月第3日曜日 |
| ・ふるさと産品愛用の日 | 毎月第3日曜日 |
| ・いいりんごの日 | 11月 5日 |
| ・ほたての日 | 6月18日 |
| ・やさいの日 | 8月31日 |
-



第1章 食育推進計画策定の背景

第1 社会環境の変化

現代の生活環境は、高度経済成長期を中心とした所得の向上などにより、私たちの生活に豊かさと便利さをもたらすとともに、社会の仕組みや生活の価値観にも大きな変化を与えました。核家族化の進行、共働きや単身赴任家庭の増加などライフスタイルが多様化し、日々忙しい生活を送る中で、人々の生活の時間配分や家族の役割なども大きく変わってきました。

平内町の1世帯あたり平均人員	
昭和40年	5.1人
平成元年	3.5人
平成19年	2.6人

第2 食環境の変化

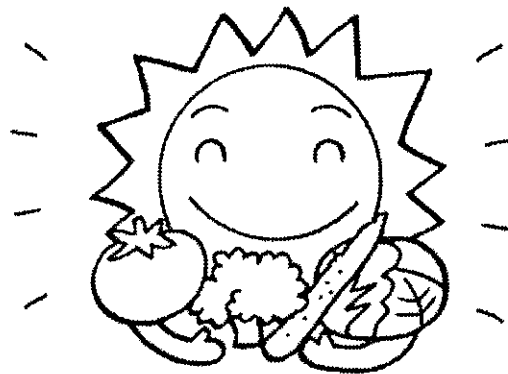
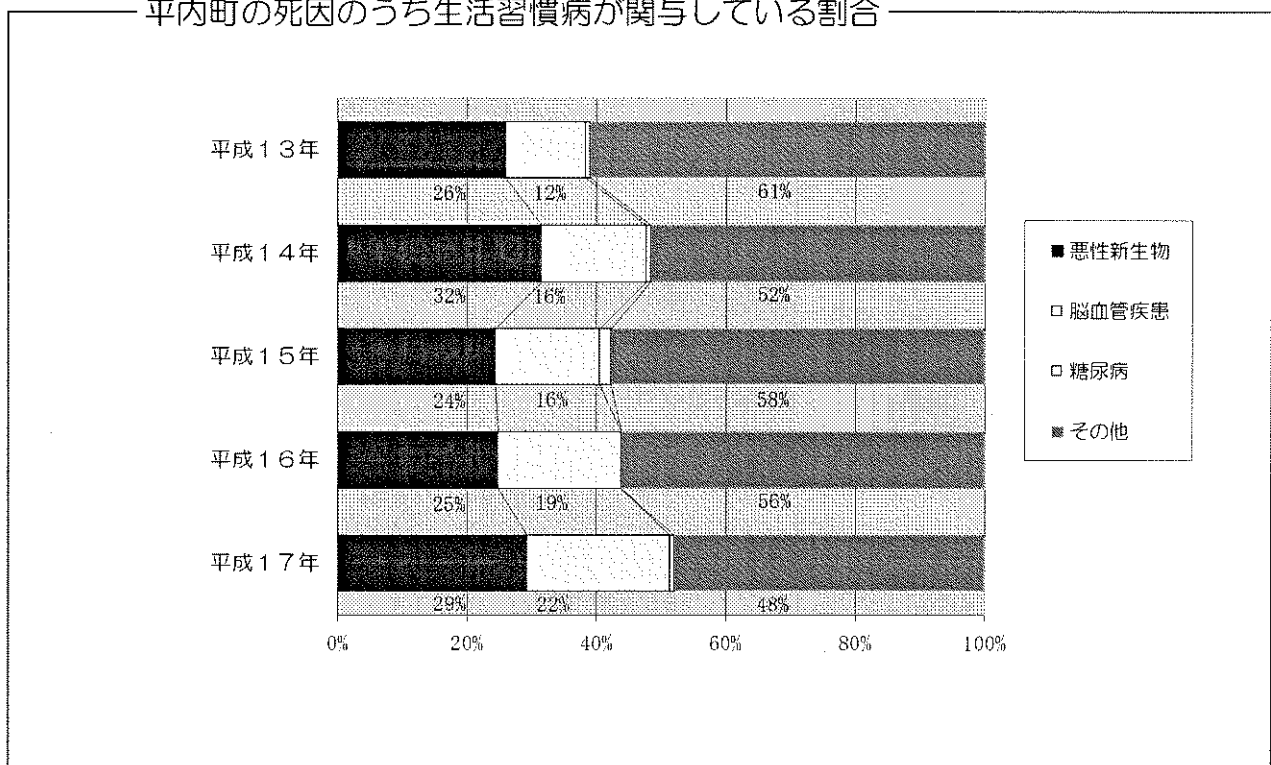
私たちの食生活は社会環境の変化を受け、豊かで便利になりました。また、より利便性、簡易性が求められ、時間と調理技術を要する料理より、外食や調理された食品を持ち帰って食べる中食（なかしょく）やインスタント食品を利用することが多くなってきています。

その結果、生活時間が有効に活用されるようになった一方で、時間や手間のかかる手作りの家庭料理や伝統的な日本料理が家庭の食卓に上がる機会が減少してきています。

第3 食を取り巻く課題

1 今日、私たちは飽食ともいうべき食の豊かさを享受していますが、食生活の課題として、食への関心や食を大切にする心の希薄化が進み、子どもの朝食の欠食や孤食などが多く見られること、中・高齢者が肥満傾向にあることや若者の偏った食事、過度のダイエットなど、子ども、若者、中・高齢者等あらゆる年代で生活習慣病をはじめ、健康状態に関する課題が増加しています。

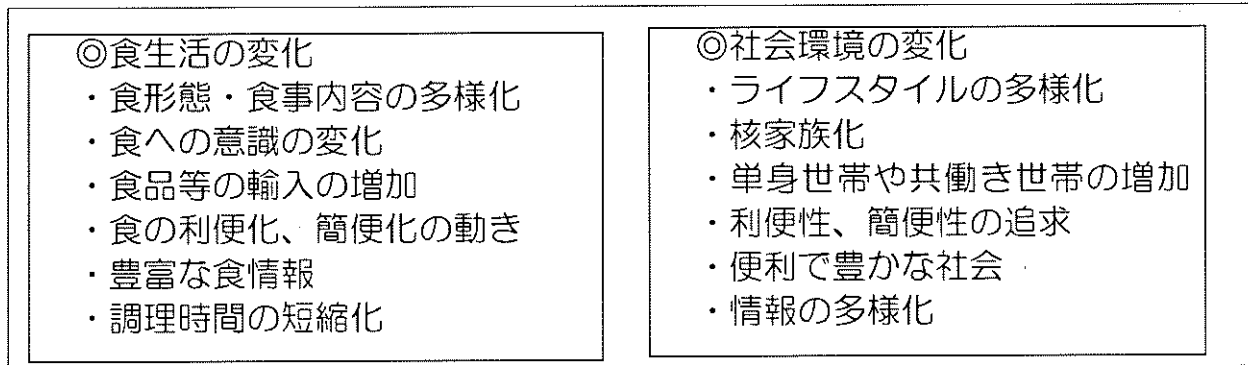
平内町の死因のうち生活習慣病が関与している割合



生活習慣



【食をめぐる変化と課題】



課題	主な内容
食を大切にする 心の希薄化	食への関心の薄れ 感謝や思いやりの心の薄れ 生産者と消費者の距離の拡大 地産地消への理解不足 食品残渣や廃棄物の問題
食生活の乱れ	朝食の欠食率の増加 不規則な食事 こ食（孤食、個食、小食、粉食、固食）の増加 食事バランスのみだれ
肥満、生活習慣等の 増加	肥満の増加 生活習慣病の増加 運動不足 ストレスの増加
日本型食生活と伝統的 食文化の衰退	食事内容の洋風化と日本型食生活の衰退 伝統的な食材や料理方法等の知識不足 地域の食文化や食材への理解不足
情報社会での不適切な 対応	食品や健康に関する情報の氾濫 食生活や健康に関する脆弱な判断力
食の安全に対する 信頼の低下	食品の安全を脅かす問題の発生 食品衛生に対する知識不足 生産から消費までの相互理解の不足

第2章 食育推進の方針

第1 食育推進における各分野の役割

食育の推進はあらゆる年齢層を対象とし、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業など様々な活動領域ごとに目標を設定し、町民一人ひとりが、自然の恵みであり、健康に生きるための基本である「食」について考えていく必要があります。

(1) 家庭の役割

食育は家庭で行われることが基本であり、家族そろって食べる食卓は箸の使い方などのマナーや食文化を知り、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで食べ物や調理する人への感謝の気持ちを培い、家族の絆を育む場となります。また、健康の知識を学ぶ場、家族の健康状態を知る場として、重要な役割を果たしています。

このように、最も大切な食育の場である家庭の役割のあり方を見直し、望ましい食習慣を形成することが大切です。

(2) 保育所・幼稚園の役割

乳幼児期は、成長が著しい時期であり、規則正しい生活の確立、バランスのとれた食生活など望ましい食習慣を身につけ、適切な食事の摂り方や望ましい生活習慣の定着、豊かな人間性の育成を図ることなどを習得する大切な時期です。

そこで、保育所や幼稚園においては、家庭との連携のもと、新しい食べ物に興味を持たせ、食べてみようとする環境づくりに心がけ、いろいろな食べ物への関心を育て、楽しく食べることなどへの取り組みが必要です。

家庭と共に虫歯予防や歯の健康について親子で学び、生涯にわたり実践していくことも大切です。

(3) 学校の役割

学校は、子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、子どもの心身の健全な育成に重要な役割を果たしています。望ましい食生活はもちろんのこと、食に関する歴史的背景や環境問題、食文化など、学校の教育活動全体で食について学ぶ機会となります。

また、地域や家庭との密接な連携のもと、幅広い食育活動を推進していくことが大切です。

(4) 地域の役割

地域・関係団体は乳幼児から高齢者まで、一生を通して生活を営む場です。健康でいきいきと暮らしていくため、「食生活指針」※1「食事バランスガイド」※2を参考にした食生活改善に地域が一体となって取り組み、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」※3をはじめとする生活習慣病の予防に努めることが大切です。

(5) 地元農林水産業等の役割

平内町の基幹産業である農業や漁業を活かした取り組みが必要です。

食生活が自然の恩恵のうえに成り立っていることや、食に関わる人々のさまざまな活動に関する理解を深めることが重要です。また、農業体験などの生産者と消費者の交流や、保育所・幼稚園、学校等と連携した農林水産業に関するいろいろな学習や体験の機会を積極的に提供していくことが求められています。

さらに、地元でとれた安全・安心な旬の食材を学校給食に提供したり、農林水産業に携わる方々の消費者への積極的なアプローチも必要です。

(6) 行政の役割

行政（町）は、食育の推進に向け、庁内関係各課・各機関・各団体等で実施している食育に関する各種事業の調整・連携を図りながら、効率的な事業展開を推進する必要があります。

また、町民一人ひとりが食育に取り組めるよう、食育推進計画及び食育に関する各種事業の普及・啓発に努め、さらに庁内関係各課において事業内容の確認と進行状況の評価を行い、問題点を探るとともに、事業内容を検討し、必要に応じて計画の見直しを図りながら、食育を推進していく必要があります。

※1 国の食生活指針

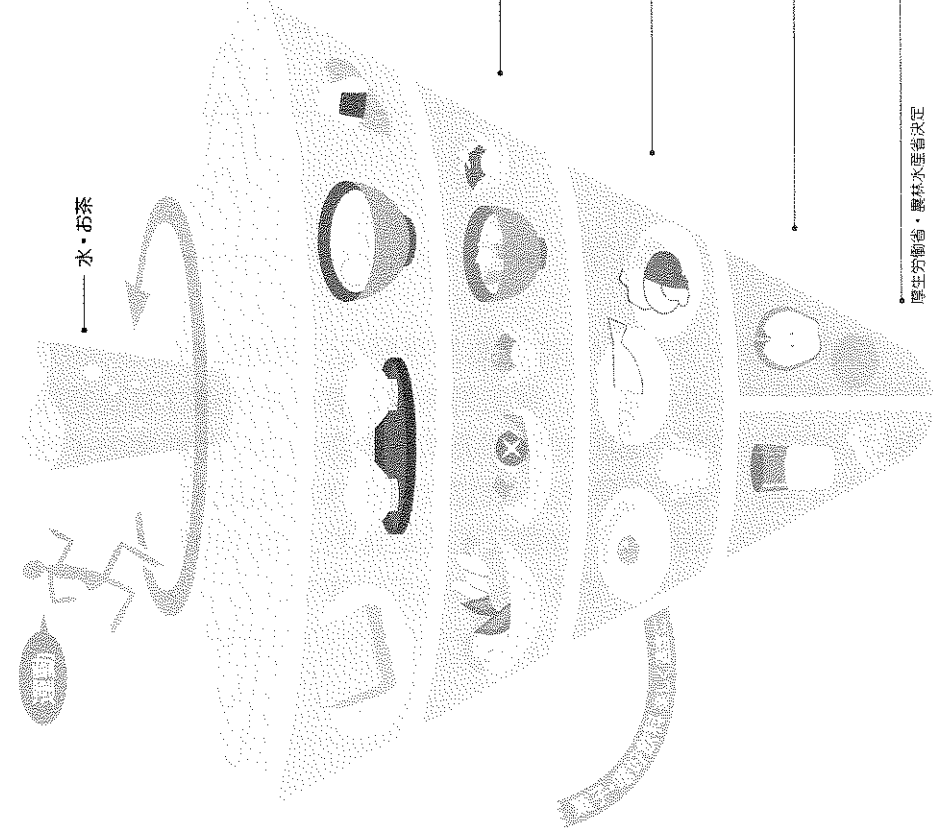
- ・食事を楽しみましょう
- ・1日の食事リズムから、健康な生活リズムを
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと
- ・野菜、果物、牛乳・乳製品、豆類、魚類なども組み合わせて
- ・食塩や脂肪は控えめに
- ・適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ・食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
- ・調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ・自分の食生活を見直してみましょう

※2 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は誰もが手軽に、気軽にバランスの良い食べ方を理解できるツールとして、厚生労働省と農林水産省が共同で検討を進めてきたもので、食事の組合せやおおよその量をコマと料理のイラストで示したものです。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、ひと目でわかり「食事バランスガイド」を見ることにより、自分の食生活を見直すことができるように、わかりやすく作られています。

まずは、自分に合った量を知るところからはじめましょう。
食事バランスガイドの基本形は、身体活動量が普通以上の女性や身体活動量が低めの男性を基準にしているため、活動量が高い人や、活動量が非常に低い人、高齢者、小さい子どもでは調整が必要になります。右の表を参考に自分に合った量を確認しましょう。

こんな人	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳の子ども 身体活動量の低い(高齢者を含む)女性	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2～3つ	2つ
	ほとんどの女性		3～5つ		
身体活動量の低い(高齢者を含む)男性	5～7つ				
12歳以上のほとんどの男性	7～8つ	6～7つ	4～6つ		2～3つ



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

57 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

56 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理)
野菜料理5皿程度

35 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

※3 メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、肥満、なかでも「内臓脂肪型肥満」の人が、脂質代謝異常（高脂血症）や血圧高値（高血圧）、高血糖（糖尿病）のいずれか2つ以上を合わせ持っている状態です。

これらは主に、長年の偏った食事や運動不足などの生活習慣から起こるものですが、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため、静かに進行していきます。そのまま放置しておくと、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命に関わる病気へとつながります。

（診断基準）

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上の方で次の状態のうち
2つ以上該当する場合

- 1 中性脂肪値 150mg/dl以上かつ、または
HDLコレステロール値40mg/dl未満
- 2 収縮期血圧130mmHg以上かつ、または
拡張期血圧 85mmHg以上
- 3 空腹時血糖値 110mg/dl以上

あおもり型食生活指針

青森県版食生活指針策定委員会が、青森県の豊かな旬の食材を生かして県民が健康で心豊かな生活を送るために、県民一人ひとりがどのような食生活を目指すべきか、そしてその実現に向けて何をすべきかを示しています。

- ・食事を楽しみましょう
- ・バランスの良い食生活で適正体重を維持しましょう
- ・あおもりの豊かな食材を活かした料理を取り入れましょう
- ・あおもりの環境に優しい食生活を心がけましょう

第3章 平内町の取組

第1 平内町の現状

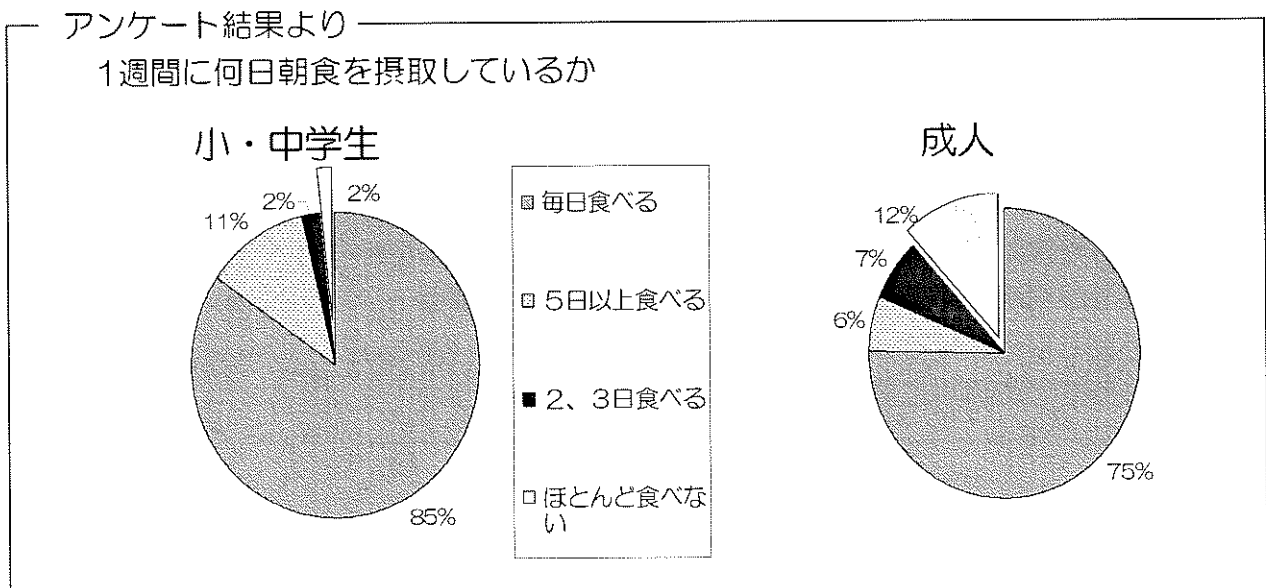
平内町の現状を把握するために、平成19～20年度においてアンケート調査を実施しました。

1、朝食について

平成19年度に実施した食育アンケートでは児童・生徒及びその保護者の朝食の摂取状況が明らかになりました。国では朝食の欠食率を子どもは0%、20代・30代男性（成人）は15%以下を目標にしています。しかし当町ではまだ朝食を摂らない日がある児童・生徒が全体の15%います。（平成17年の県の調査によると県平均で3%）また、保護者の欠食状況及び、平成20年度一般成人を対象にしたアンケートを合算して、朝食を摂らない日がある成人の回答は、25%でした。

朝食の欠食は脳のエネルギー源や大切な栄養素が欠乏状態になり、集中力が低下してしまいます。また体の活力もさがってしまうばかりではなく、欠食により昼食や夕食をたくさん食べてしまう傾向があり肥満の原因にもつながるので、子どものときに毎日朝食を摂る習慣をつけることが大切であることの認識を高めていく必要があります。

また、当町の基幹産業である農家・漁家などの朝食の欠食率が高く、「週に2～3日摂る」及び「ほぼ摂らない」の回答が農家43%、漁家32%であったことに対し、早朝から作業を開始することがある業種にも個別の対策を講じる必要があるのではないかと考えられます。



2、食生活の改善について

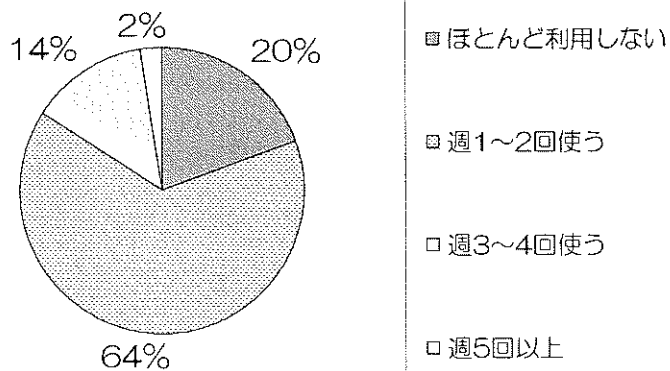
食事に気をつけていることの質問から「栄養バランス」「カロリーの摂りすぎ」「多種類の食品を使う」「味を薄くする」の項目の合計で58%で、食生活の改善には各家庭単位で取組が見られています。気をつけるようになったきっかけを質問したところ、「健診で異常があった」「肥満気味の体型になってきた」という回答が多く得られたことから、体に異常がでてきたから改善するというものではなく、すぐにでも食事バランスガイド等を参考にして生活習慣病の予防と健康の維持に努めていくことが望ましいと思われます。

中食・外食の利用について料理をつくる時間がないという理由から、全体の80%が週に1度以上利用しているという回答が得られました。惣菜、レトルト食品は原産地表示の義務がないことに加え、味も濃く、添加物が入っているものが多く、生活習慣病の原因となる可能性があるため適度な利用を心がけるよう呼びかけていかなければなりません。

とくに、子どものうちから良い食事の習慣を身につけるために、乳幼児を持つ家庭に食育の重要性を認識できるよう支援することも必要です。

アンケート結果より

外食・惣菜・インスタント食品の1週間の利用頻度について



3、地産地消について

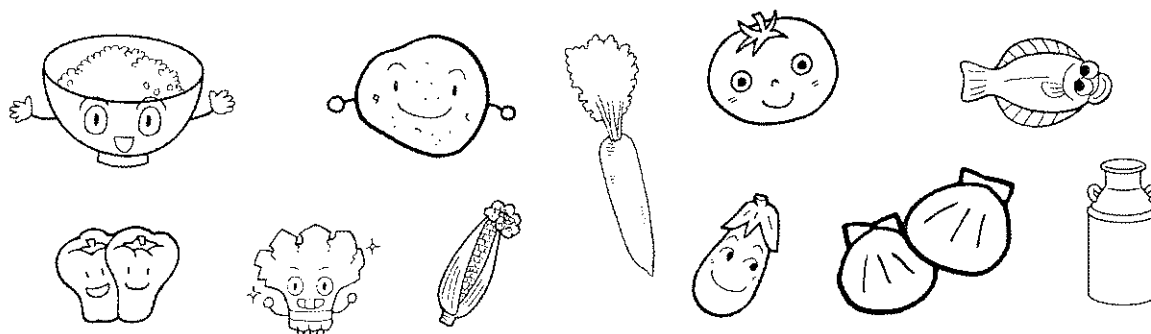
食品を購入する際に気をつけていることのアンケートの回答には「国産か輸入品か」「原産国」「地元産であること」の3項目の産地に関する回答が52%と半数を占めました。しかし、意識的に地元の食材を利用しているかの質問では「利用している」の回答が45%でした。地元で生産された食材は安全・安心・新鮮であり、生産する人の生きがいや地域の活気を育むため、学校給食をはじめとしてさらに積極的に利用してもらえよう生産と消費の両面から考えていく必要があります。

また伝統的な食文化及び郷土料理はその土地の地理や歴史によって生み出されるものが多く、地元の食材を利用することによって、改めて見直されており、今後も伝承と普及に努めていく必要があります。

平内町で生産された主な農水産物

品目	数量(t)	品目	数量(t)	品目	数量(t)
米	3,490	にんじん	80	ほたて	30,887
ピーマン	187	ねぎ	62	なまこ	293
大根	155	なす	57	うに	33
ばれいしょ	124	えだまめ	50	かれい	23
はくさい	114	かぶ	35	かに	11
キャベツ	113	かぼちゃ	31	ひらめ	9
スイートコーン	91	きゅうり	30	あいなめ	2
トマト	86	ほうれん草	24		

(平成18年度農作物統計・園芸作物統計・青森県海面漁業に関する調査結果書より)



4、学校での食育の教育について

学校は、子どもたちが将来にわたって健康な生活を送ることができるようにするための基礎となる重要な場であり、各小・中学校ごとに特色ある食育指導が展開されています。特に食事のバランスやマナー、食材の栄養とはたらきなどについては、給食と各教科を関連させて実施しています。しかし、農林漁業の生産体験の機会がある学校は少なく、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めるために、行政・学校・農林漁業者が連携した取組が重要です。

アンケート結果より、子どもの食事の手伝いについて、「ほとんど手伝いをしない」の回答が27%であり、食事はただ食べるだけではなく手伝いなどを通して食事に積極的に参加することによって、食への興味や関心を引き出すため、家庭だけではなく学校側からも指導することが必要です。

学校での基礎的な知識の享受や農業・漁業体験を通して生産現場を知ることなど、学校の教育活動全体で、食について学ぶ機会を増やしていくことを推進していく必要があります。

— 町内小学校における食育活動事例の一部紹介 —

- ・「やさいもりもり カレンダー」による、野菜の摂取状況の調査（浅所小）
- ・地域の高齢者の方を招待しての交流給食（小湊小）
- ・食品の外袋から情報を探す学級活動（東栄小）
- ・給食の時間に保健委員が各学級をまわって「今日の健康食材」の説明（東小）
- ・給食の時間、きれいな食べ物を一口でも食べるよう指導している（東田沢小）
- ・家庭教育学習の実施（青森県産の旬の食材を利用した調理実習）（茂浦小）
- ・食べ物の栄養素のはたらきや、栄養素のグループわけについての学習（山口小）
- ・バイキング形式の給食を取り入れて楽しく食事をしながら食品選択能力を育成する（全校）



第2 平内町における重点指導事項

- 1、親子とも朝食の「欠食ゼロ」を目標とします。
- 2、意識を持った食生活の推進。主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を積極的に呼びかけます。
- 3、乳幼児を持つ家庭に食育の大切さを育んでいきます。
- 4、食の安全・安心の観点から、地元食材の消費を推進し「郷土料理」や「旬の食べ物」を取り入れた、食卓づくりをめざします。
- 5、食育指導を学校で展開します。
- 6、児童・生徒に農業・漁業体験、調理など、実際の経験から得られる食の大切さを実感させます。

第3 平内町における取組方針

1、親子とも朝食の「欠食ゼロ」を目標とします。

【基本方向】

欠食をする人の割合を減らし、規則正しい食習慣の定着に努めます。

【主な推進事項】 ～ 活力源 愛情たっぷり 朝ごはん ～

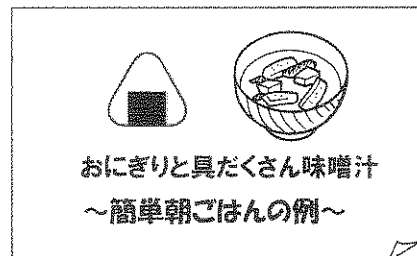
- ・朝ごはんを食べて、生活のリズムを整えましょう
- ・1日に3食、好き嫌いせずきちんと食事をとりましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・食べた後は歯みがきしましょう。
- ・夜更かしをせず睡眠を十分とりましょう。
- ・日常生活に必要な基礎的な調理技能を身につけ、親が不在の時でも朝ごはんを食べられるようにしましょう。

【目 標】

- ・親子とも朝食の「欠食ゼロ」を目標とします。

☆こんな「朝ごはん」がおすすめ

- 1、手早く作れるものを
電子レンジやフライパン一つでできる献立に。
- 2、たんぱく質をたっぷりと
肉や魚、大豆製品は体づくりに大切な食品です。
- 3、体が温まる一品を
温かい牛乳やみそ汁は、低い体温を上げて、活動しやすくします。
- 4、野菜のおかずを忘れずに
ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
- 5、主食をしっかりと
ごはん、パン、麺の糖質は活動するためのスタミナ源となります



2、意識を持った食生活の推進。主食・主菜・副菜などバランスのとれた食事を積極的に呼びかけます。

【基本方向】

偏った栄養摂取や不規則な食生活を改善し、バランスのよい食生活の実践によって、メタボリックシンドロームを含む様々な生活習慣病を予防・改善し、正しい食習慣を推進していきます。

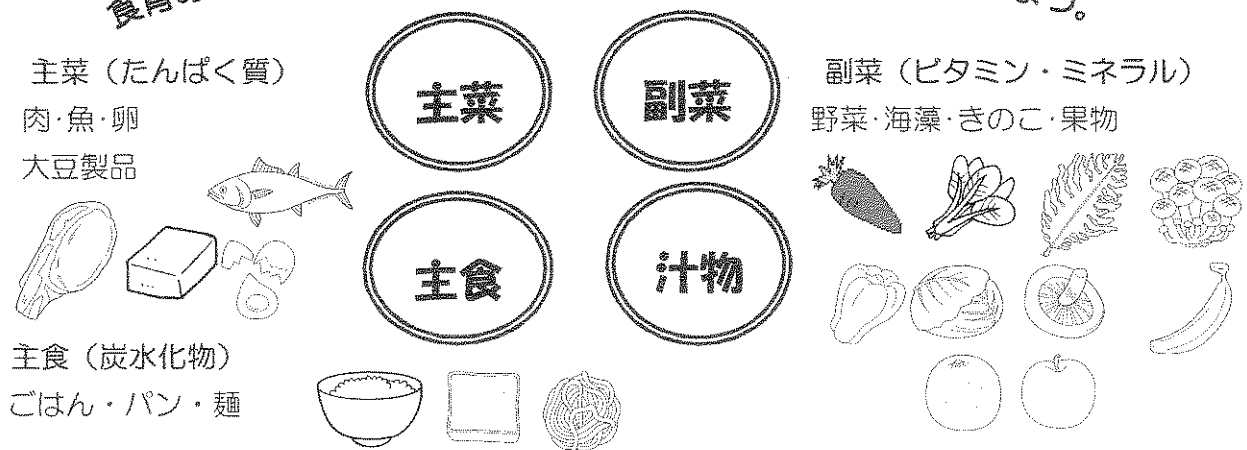
【主な推進事項】 ～ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを ～

- ・毎食、主食と主菜と副菜のお皿をそろえて、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- ・副菜で野菜をしっかり食べましょう。
- ・腹八分目で食べ過ぎないようにしましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。
- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・高齢期においては、高齢者単身世帯・高齢者世帯が増加していることから、バランスのとれた食事はもちろんのこと、低栄養予防や適度な水分摂取などを健康教育・広報紙などで啓発していきます。

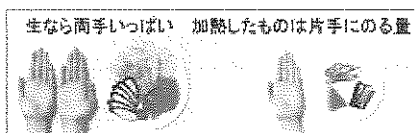
【目 標】

栄養バランスのとれた食事作りに努めている人の割合・・・・・・・・・・80%

食育のスタートです。食卓に主食、主菜、副菜をそろえましょう。



☆1日350グラム以上の野菜を食べましょう。(1食分約120グラム)



・野菜は加熱することでカサが半分以下に減るので、ゆでたりしてたっぷり使いましょう。

3、乳幼児を持つ家庭に食育の大切さを育てていきます。

【基本方向】

生活習慣の基礎を作る乳幼児期が、その後の生活に及ぼす影響が大きいことを考慮し、なるべく早くから食育に取り組むことが重要です。乳幼児との食を通じたスキンシップを大切にしながら、いろいろな食品に親しみ、味覚とともに食べ物の香りを楽しんだり、触れることによる五感を磨くための経験をすることが必要です。乳幼児期とその親の世代からの食育を推進していきます。

【主な推進事項】 ～ 子育ての一步は食育から ～



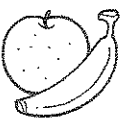

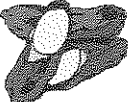



- ・妊娠をきっかけに食生活を見直しましょう。
- ・天然の素材を生かした食材の利用についてPRします。
- ・家族そろって食事を楽しみましょう。
- ・正しいマナーを守って楽しく食べましょう。
- ・様々な食べ物を味わうことにより、味覚の基礎を養っていきます。

【目 標】

乳幼児の家庭訪問を100%行い、食育について知る機会を作ります。

☆おやつとの与え方

～子どものおやつは3度の食事でもりきれない栄養分を補う小さな食事～
おやつも1回の食事と考えて、良質のたんぱく質、カルシウム、
ビタミンに富んだものを与えましょう。

◆1日1～2回時間を決めて	◆市販の菓子類は組合せを じょうずに
<p>【午前】消化のよい胃に負担のかからないものを</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  牛乳 </div> <div style="text-align: center;">  ヨーグルト </div> <div style="text-align: center;">  果物 </div> </div>	<p>ビスケット+ジャム+牛乳</p> <div style="text-align: right;">  </div>
<p>【午後】食事でもりにくい栄養分を補えるものに</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  焼き芋 </div> <div style="text-align: center;">  野菜入り蒸しパン </div> <div style="text-align: center;">  チーズトースト </div> </div>	<p>ドーナツ+果物</p> <div style="text-align: right;">  </div>

4、食の安全・安心の観点から、地元食材の消費を推進し「郷土料理」や「旬の食べ物」を取り入れた、食卓づくりをめざします。

【基本方向】

町内産農産物は気象条件の制約等から夏秋期の出荷が主体で、主力産品は域外販売が多くなっています。また、水産物は比較的加工向けが多く、町民に地元産品が十分認知、供給されているとはいえないことから、地元産の安全・安心な農水産物のより一層のPRと可能な限りの供給に努めていきます。

また、食材の調理方法や旬の情報を提供することによって、郷土料理の継承や、地元食材の有する本来のおいしさに対する理解を深め、望ましい食習慣を身につけさせます。

【主な推進事項】 ～ 見て食べて 安全安心 平内産 ～

- ・安全・安心な町内産農林水産物の提供による信頼の確立
- ・町内産の食材の供給拡大と供給体制の整備
- ・地元農林水産物の需要拡大のための情報提供やPR
- ・ふるさとの知恵を生かした郷土の味や、食文化の伝承

【目 標】

町内産の食材を積極的に購入する人の割合・・・60%

●地産地消サイクル



5、食育指導を学校で展開します

【基本方向】

学校では、食育の生きた教材となる学校給食の時間をはじめとし、体育科、家庭科、特別活動を中心とした各教科において、健康の大切さの理解や日常生活に必要な基礎的な知識と技能を身につけていくことを目標に、食に関する指導が行われています。

学校の食育は、子どもたちが望ましい生活習慣を身につける上で大変効果的であり、子どもたちの家庭・地域での食育の充実につながるものとなります。

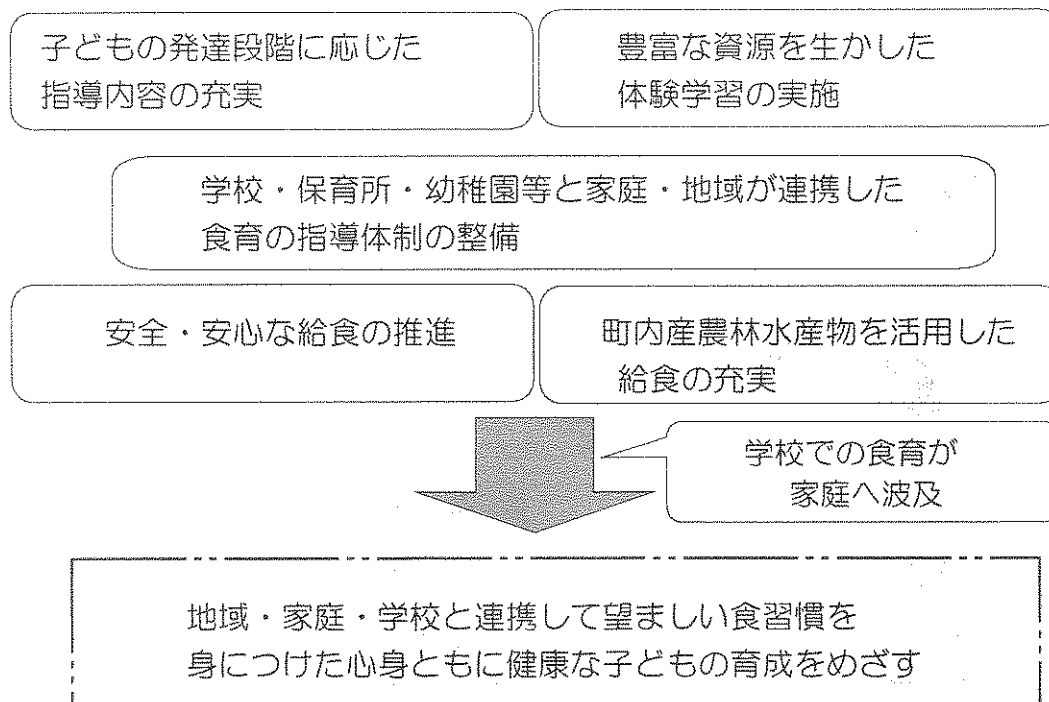
家庭・地域との連携も重要となることから、家庭への啓発や食育支援のための情報提供、地域の特性を生かした豊かな体験活動の実施や地域の教育力を活用し、食に関する指導の充実に努め、食の大切さや感謝の気持ちを持った心身ともに健康な子どもを育成していきます。

【主な推進事項】 ～ 育てましょう 食への感謝と 豊かな心 ～

- ・子どもの発達段階に応じた指導内容の充実
- ・地域の特性を生かした豊かな体験活動の実施
- ・平内町産農林水産物を活用した給食の充実

【目 標】

望ましい食習慣を身につけた健康な子どもの育成をめざします



6、児童・生徒に農業・漁業体験、調理など、実際の経験から得られる食の大切さを実感させます。

【基本方向】

飽食の時代といわれる中、好き嫌いをする子供もたくさんおり、食に関する関心が薄れているように思われます。また、日頃の偏った食生活からすぐ体調を崩すなどの体の弱い子供たちも目立っています。そうしたことから、子供の時から食の大切さを学ばせる必要があります。

当町は、海・山・川に囲まれ、資源（食材）が豊富にある地域でもあることから、現在行っている体験学習のほか、食材の生産現場を肌で感じる体験を通じ、物の大切さ・食の大切さや感謝の気持ちを持った元気で健やかな子供の育成を目指します。さらには、将来の農林水産業を担う児童・生徒たちに就農・就漁への積極的な動機づけを図っていきたい。

【主な推進事項】 ～ 感じよう 作る、育てる、食べる楽しみ ～

- ・学校・地域・企業と連携し、農・漁業体験（教育ファーム）を積極的に行います。
例）農業…田植え、稲刈り、野菜の収穫、畜産（牛）関係
漁業…魚の稚魚放流、地引き網体験
- ・農業及び漁業従事者から生の声を聞くなどの講演・講習会を実施し、収穫するまでの苦労、体験談を聞き食べ物に関する意識を育みます。
- ・中学生の職業体験を農業、漁業でも積極的に推進します。

【目 標】

豊富な資源を生かした体験学習を推進していきます。



第4章 ライフステージにあった食育の実践

「食べる」ことは、栄養を摂るだけではなく、心を育む、人を育てるという重要な役割を果たしています。また、精神面への影響も大きく、「食は人間形成の基本」と言えます。これらのことにより、妊娠期から段階を踏んでそれぞれのライフステージ（妊娠期、乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、中年期、高齢期）にあった食育を実践していくことが必要です。

1 妊娠期

妊娠期は母子ともに極めて重要な時期であることから、栄養バランスを考えた食生活を実践していく必要があります。また、食生活の大切さを知り、生まれてくる子供のために親が望ましい食習慣を築きあげる最も大切な時期でもあります。親から子へ食文化などを継承していくためにも、この時期に知識を習得することが求められています。

個人の目標

- ・ 妊娠期における食の重要性を認識するとともに、食に関する知識や情報を積極的に習得し家庭において実践するよう努めます。
- ・ 生まれてくる子供のために食に関心を持ち、バランスのとれた食生活が実践できるように努めます。
- ・ 食事を作るための知識・技術を身につけるように努めます。

平内町食育推進運動

- ・ 母子健康手帳などにおいて、食に関する知識の普及や相談などに努めます。
- ・ 保健師、管理栄養士の訪問時に、パンフレット等を活用し、食生活に関する情報提供を行います。
- ・ 妊産婦のための食生活指針と妊娠期の食事バランスガイドを活用し、バランスのとれた食生活の普及に努めます。

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何食」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果糖」の5グループの料理や食品を組み合わせておけるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませぬか。健康な子どもを生まるるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



1日付加量

グループ	妊娠前	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
主食	5〜7 230g	—	—	+1
主菜	5〜6 230g	—	+1	+1
副菜	3〜5 230g	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 230g	—	—	+1
果糖	2 230g	—	—	+1

妊娠初期、妊娠中期、妊娠後期の1日必要付加量と、妊娠中期、妊娠後期の1日必要付加量を補うための付加量です。魚類・卵類については料理中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事量の欄で表示される際には魚類相当量や鶏肉も含めて記載提供されることがあります。

たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙・禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠初期・授乳期は、食事のバランスや活動頻度に変化があり、食事量を調節し、適切な体重の変化を確認しましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養補助食品を利用することも勧められます。

妊娠中期・後期は、
肉類・魚類・大豆類をバランスよくとりましょう。鶏肉の肉や軟骨などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンB6の過剰摂取に気を付けて。

からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

妊娠中期・後期は、肉類・魚類・大豆類をバランスよくとりましょう。鶏肉の肉や軟骨などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンB6の過剰摂取に気を付けて。

牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠中期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、適切な食品摂取を確保しましょう。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児は母乳分泌を促すために必要な栄養素を母乳のなかで母乳分泌の方法です。バランスのよい食生活で母乳育児を試してみましょう。



<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokujii.html>

2 乳幼児期（0～5歳）

食の基礎を作る大切な時期であり、心身の発育・発達が著しい時期です。家庭では、バランスのとれた食生活・食習慣を身につけるとともに食への関心が深まる時期であることを認識し、うす味を心がけ、いろいろな食べ物への興味や関心を育て、食事のリズム、食事を味わうこと、食べる楽しさを知ることが大切です。

保育所・幼稚園においても収穫体験などを実施し、食べ物に触れることにより、食べ物を大切に作る心を育てる取組が求められています。

また、家庭との連携のもと、歯みがき習慣を身につけるなど、虫歯予防に取り組むことが大切です。

個人の目標

- ・乳幼児の健全な発育・発達のために必要な正しい食生活に関心を持ち、さまざまな機会を通して情報を習得しその実践に努めます。
- ・保育所、幼稚園と連携をとり、苦手な食材をつくらないなど「食べる力」の基礎を養うように努めます。
- ・食事の時間は楽しいと思えるよう、家での食事は家族そろって楽しく食べることに努めます。

平内町食育推進運動

- ・電話や相談窓口、乳幼児健康診査において、離乳食等の栄養相談など食事に関する情報を提供します。
- ・新生児訪問時にパンフレット等を活用し、離乳食指導等の食生活に関する情報提供を行います。
- ・すくすくクラブ〔平内町子育て支援センター〕と連携し、子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談、育児に関する様々な悩みに個別に対応し、情報提供に努めます。
- ・乳幼児健康診査における歯科検診について、歯みがき指導やおやつ指導を行い、乳幼児期からのむし歯予防を推進していきます。

学齡期（6～15歳）

心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急速に高まり、個性が確立する大切な時期です。正しい食生活が自分自身の健康な心と体を作ること的理解し、栄養の偏りのないバランスの良い食事の仕方を知り、それを実践できるようにすることが大切です。特に、肥満や虫歯などが見られる時期なので、学校と家庭が連携して食生活の大切さを理解し、望ましい食習慣を身につけられるよう十分配慮することが必要です。

個人の目標

- ・ バランスを考えた食事の摂り方、地産地消や食品の選び方、調理の仕方などを学び、実践できるように努めます。
- ・ 食に関する理解を深めるとともに、親子で食について学習するように努めます。
- ・ 食事のマナーを身に付け、楽しく食事ができるように努めます。
- ・ 家庭では朝食を欠食しないように努めます。
- ・ 家族そろって食事をするように努めます。
- ・ 永久歯が生え揃うこの時期に、子供たちが歯の大切さを理解するよう、学校や家庭においても虫歯予防に取り組みます。

平内町食育推進運動

- ・ 学校長や養護教諭で組織される「平内町学校保健会」と連携して、食に関する情報の提供や児童・生徒の食に関する課題解決に努めます。
- ・ 学校での保健集会などの学校行事を通じて、子どもや保護者、教職員を対象とした食に関する知識の普及・啓発に努めるとともに、家庭における食育推進につながるように努めます。
- ・ PTA、公民館、子供会等の地域の行事を通じて、親子が一緒に食に関する知識を身につけるための事業を推進します。
- ・ 親子を対象とした料理教室を実施し、料理をつくる楽しみ、料理のおいしさ、団らんの楽しさ、食文化等を伝え、食育に対する理解を深めます。
- ・ 朝食の欠食を減らし、規則正しい食習慣の定着に努めます。

青年期（16～24歳）

身体の発達はほぼ完了し、精神面においても社会的な役割などを自覚し、生活習慣が自立してきます。また、学校給食が終了し、昼食の自己管理が必要になります。

さらに、外見のこだわりから、ダイエットによる栄養の偏りなどが懸念される時期です。健康的な食生活を身につけるとともに、自ら健康管理ができるようになることが求められています。

個人の目標

- ・家庭での食習慣を見直し、朝食を食べるように努めます。
- ・家族や仲間と楽しく食事をするように努めます。
- ・1日3食、栄養バランスを考えた食生活に心がけ、ダイエットのための欠食、偏食をなくすように努めます。

平内町食育推進運動

- ・広報、ホームページなどにより、正しい食生活の普及啓発に努めます。

~~~~~ がんを防ぐための12ヶ条 ~~~~~

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 たばこは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものをとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光にあたりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に



壮年期（25～44歳）

人生において心身ともに充実する壮年期は、働きざかりと言われる。その反面、不規則な生活から生活習慣病などが出てくる年代でもあります。

生活習慣病予防のために健康診査、人間ドックなどを受診し、自分の健康状態をチェックし、食生活に関する知識の習得や規則正しい食生活とともに適度な運動などによる食習慣・運動習慣の改善を図りながら、健康維持に努めることが必要です。

また、家庭においては、子供たちに正しい食事の知識やマナーなどを受け継ぐという大切な役割を担っています。

個人の目標

- ・生活習慣病予防のために規則正しい食生活の実践に努めます。
- ・心身の健康に深く関係する食事に関する情報を生活の中に取り入れ、実践するように努めます。
- ・生活習慣病予防のために食生活の改善に加えて、適度な運動を取り入れるよう心がけます。

平内町食育推進運動

- ・特定健診、人間ドックなどの受診により、疾病の早期発見・早期治療を啓発するとともに、生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供に努めます。
- ・親子料理教室などを開催し、バランスのとれた食事の重要性について、親子で学習してもらうとともに、家庭での実践につながるよう情報提供に努めながら、望ましい食習慣の定着を図ります。
- ・健康教室（栄養や運動、生活習慣予防についての教室）を開催し、正しい食習慣の普及啓発に努めます。

中年期（45～64歳）

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険度が高くなります。歯周病疾患などを原因とする永久歯の喪失による、義歯の使用から食事への影響が始めます。

健康診査、人間ドッグ等で生活習慣病を早期発見、早期治療し、生活習慣を見直し、適度な運動を取り入れ、健康管理に努めるとともに、健康の保持増進ができる食生活を実践していくことが大切です。

また、人生経験の中から得た、食に関する知識を活用した指導的な役割が期待されます。

個人の目標

- ・さまざまな機会を通して食に関する知識を習得し、家庭で実践するように努めます。
- ・適正体重を維持できるよう、食生活と運動の実践に努めます。
- ・歯周病疾患予防のために、定期健診に努めます。

平内町食育推進運動

- ・生活習慣病を予防するために、正しい食生活の定着を目指し、健康づくりのための食育の推進に努めます。
- ・食生活改善推進員による地域ぐるみの生活習慣病予防や食文化の育成・継承のための栄養教室の開催などを支援し、正しい食生活の普及啓発に努めます。
- ・健康教室（栄養や運動、生活習慣病予防についての教室）を開催し、正しい食生活の普及啓発に努めます。

高齢期（65歳以上）

生活環境の変化や体力の低下が著しい時期で、さまざまな病気にかかりやすくなります。健康状態に合わせてバランスの良い食生活を実践することが必要です。

また80歳で20本以上の自分の歯を保ち、生涯を通じて自分の歯で食べることは、健康な生活を送るうえで大切です。

高齢化が進むにつれて一人暮らしの高齢者が増加し、一人で食事をするなど、外出の回数が減り、閉じこもりがちになるなどの問題が生じています。仲間や家族などと一緒に楽しく食事をすることも、健康維持のために大切です。

生きがいや趣味をもって暮らし、身体的・精神的な活動を続けることが大切です。

また、郷土料理の伝承など、地域において指導的な役割が期待されます。

個人の目標

- ・ 食事を楽しく食べるために、いろいろな人と食事をするよう努めます。
- ・ 健康への関心を高め、健康状態にあった食生活ができるように、知識を習得し、実践に努めます。
- ・ 次の世代に郷土料理などを伝承するよう努めます。
- ・ 自分の歯で食べることを通して生涯健康な生活が送れるよう、歯科検診の受診に努めます。

平内町食育推進運動

- ・ 高齢者及びその家族を対象に、低栄養予防のための健康教室を開催し、高齢者の食生活上の留意点等に関する普及・啓発に努めます。
- ・ 食育アドバイザーで構成されている食生活改善推進員の活動のひとつとして、高齢者宅を訪問し食生活改善の支援を行います。（ふれあい1皿運動による減塩料理の紹介、食べやすくする調理の工夫の紹介など。）
- ・ 健康教室（栄養や運動、生活習慣病予防についての教室）を開催し、正しい食生活の普及啓発に努めます。

ふれあい1皿運動……食生活改善推進員が作った料理を地域の高齢者におすそわけして、料理や調理技術を紹介する運動。

資料

食育アンケート結果について

1、目的

食育についての町民の意向を把握するため。

2、調査対象

町内小学校の5年生の全生徒93名、6年生100名、中学校の2年生の全生徒122名及びその保護者。一般成人については青森農協平内支店、平内町漁協、平内町商工会に各職業（農業・漁業・商業）ごとに30部ずつ配布し調査を依頼した。

3、実施時期

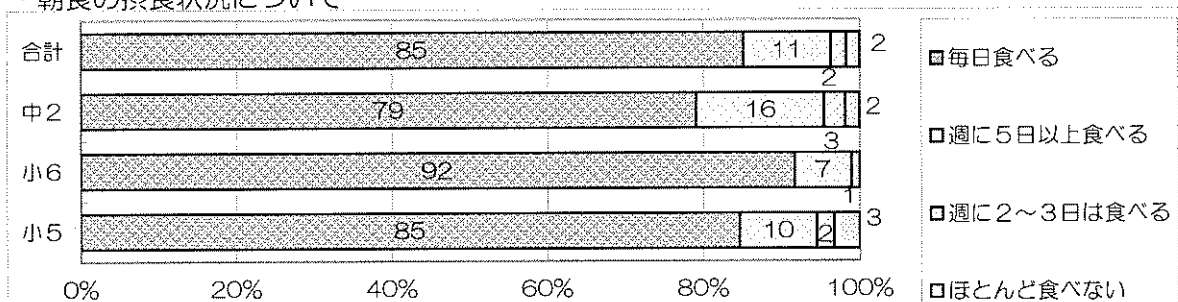
- ・児童、生徒及びその保護者
平成19年10月23日～平成19年11月16日
- ・一般成人
平成20年6月2日～平成20年6月27日

4、回収数

依頼先	回収数	(回収率)
小学校5年生	91	(97.8%)
小学校6年生	96	(96.0%)
中学校2年生	110	(90.2%)
上記の保護者	295	(93.7%)
一般成人	67	(74.4%)

児童・生徒に関するアンケート結果

・朝食の摂食状況について

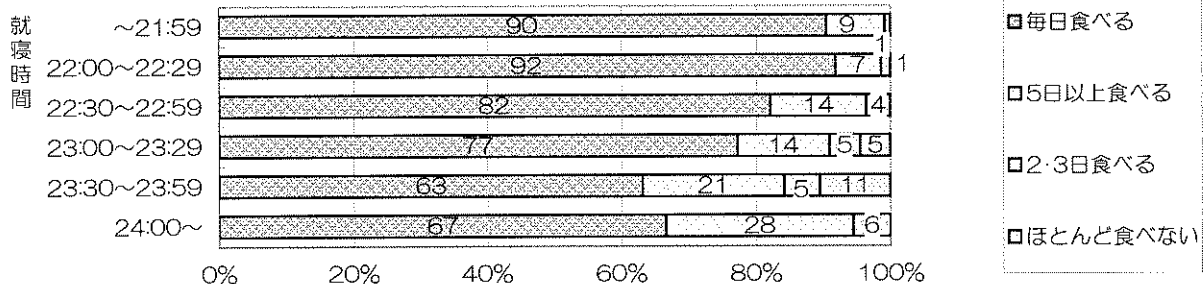
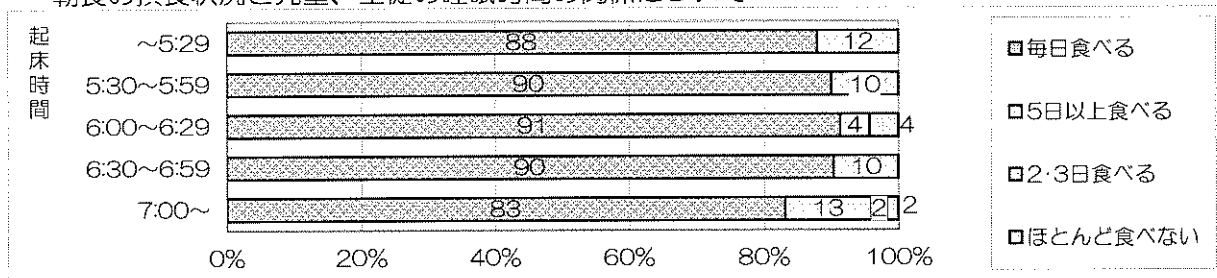


8割以上は毎日朝食を摂っていると答えましたが、食べない日がある児童、生徒が15%いました。

・朝食を摂らない理由について

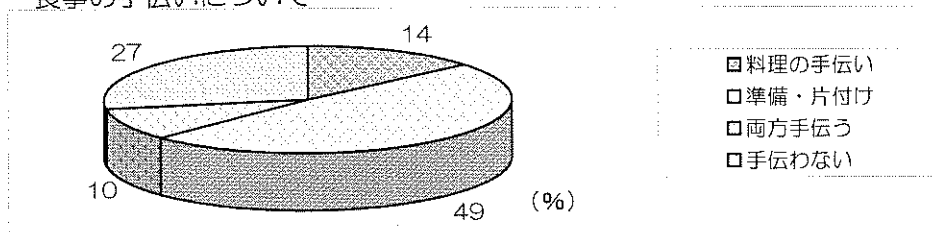
- ・食欲がない（3名）
- ・時間がない（5名）
- ・いつも食べない（2名）

・朝食の摂食状況と児童、生徒の睡眠時間の関係について



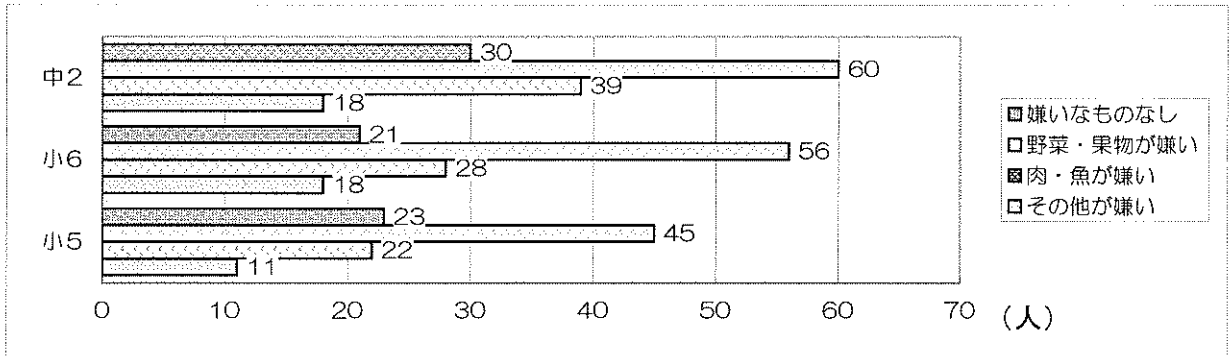
総務省統計局「平成18年社会生活基本調査」によると平日の起床時間は全国平均に比べ平内町の起床時間のほうが30分ほど早く、就寝時間については全国平均よりも平内町は20分ほど早いことがわかりました。
就寝時間が遅くなるほど朝食をとらない日がある児童、生徒の割合が増えています。

・食事の手伝いについて

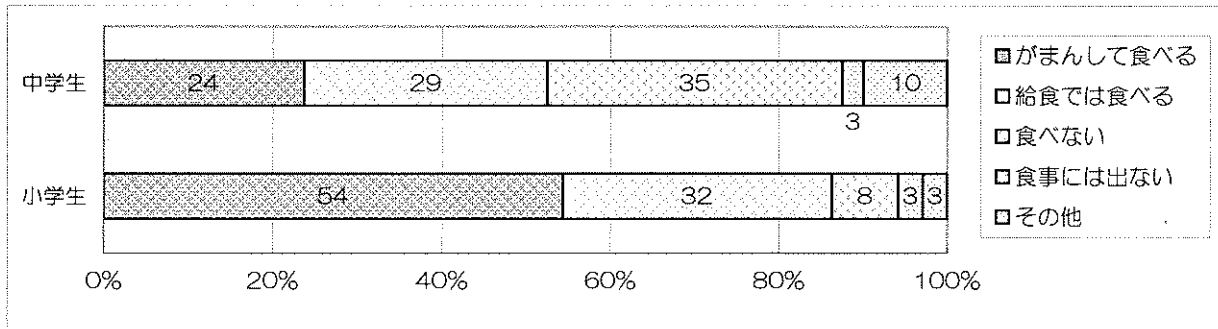


約3割の児童、生徒が食卓作りに関わっていませんでした。

・嫌いな食べ物について

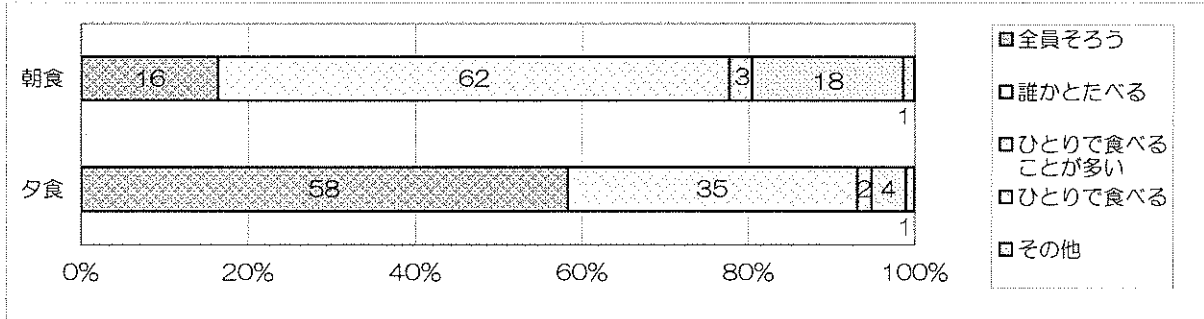


・嫌いな食べ物をどうしているか



小学生は嫌いな食べ物をがまんして食べているという意見が最も多く、中学生になると食べないと答えた生徒の数が最も多い傾向にあります。

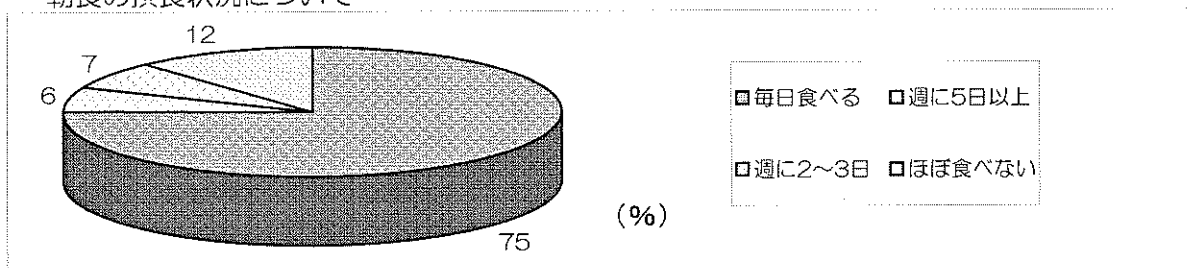
・普段誰と食事をしているか



ひとりで食べることが多い、ひとりで食べるが多いと答えた児童、生徒は全体の2割に達しました。

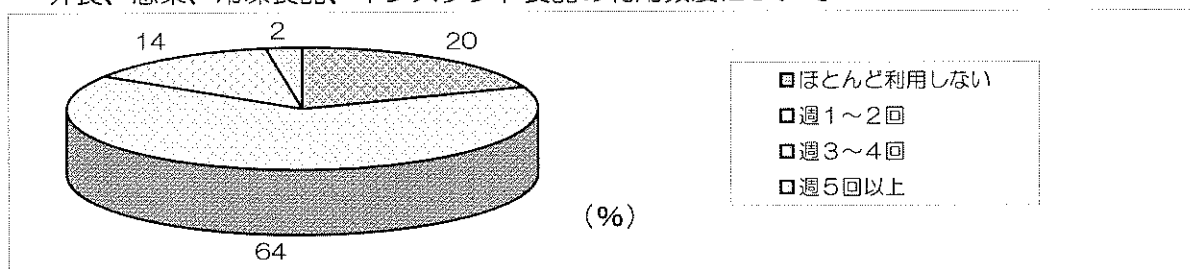
保護者・一般成人に関するアンケート結果

・朝食の摂食状況について



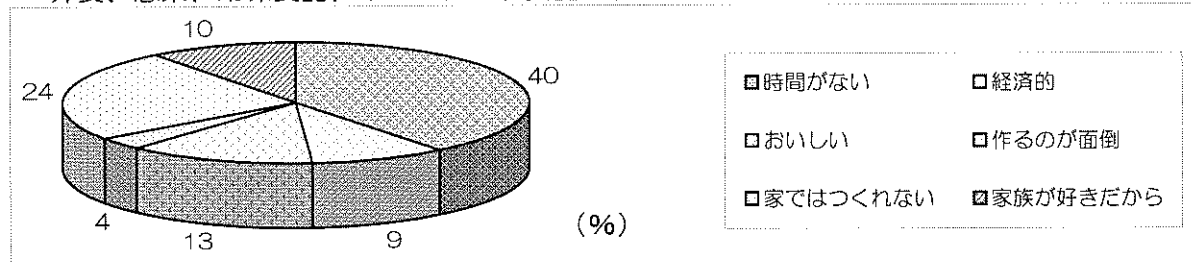
「ほぼ食べない」と回答した保護者が約1割だが、その子どもは、ほとんど毎日朝食を食べていました。

・外食、惣菜、冷凍食品、インスタント食品の利用頻度について



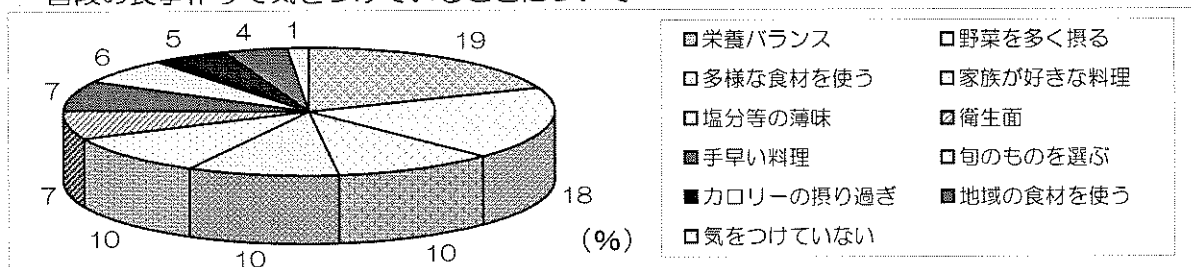
8割が週に1度以上利用しているという結果になりました。

・外食、惣菜、冷凍食品、インスタント食品を利用する理由について



4割が「時間がない」という回答でした。

・普段の食事作りで気をつけていることについて

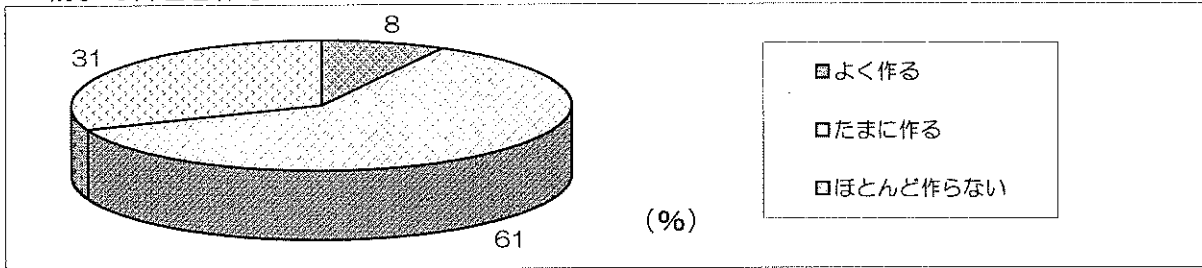


食事作りに関しては家庭ごとに健康を意識した取組がみられていました。

・気をつけることになったきっかけについて

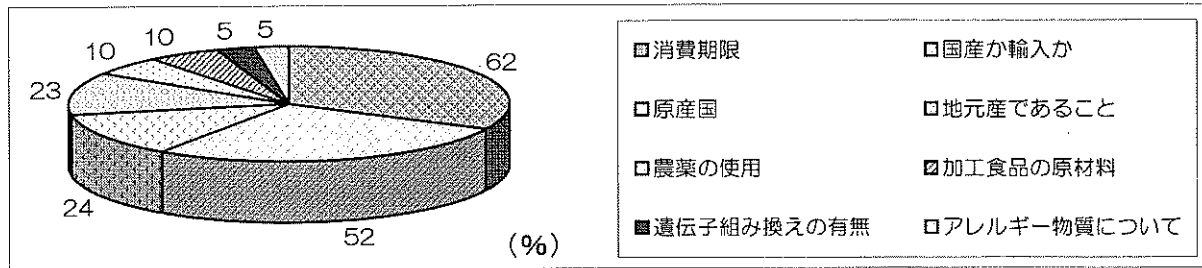
- ・薄味がおいしいから
- ・メタボになりたくないから
- ・体重が増えてきた
- ・血圧が高め
- ・健康が気になる年齢になった
- ・検診で異常があった
- ・体調がよくないため
- ・生活習慣病予防のため

・親子で料理を作ることについて



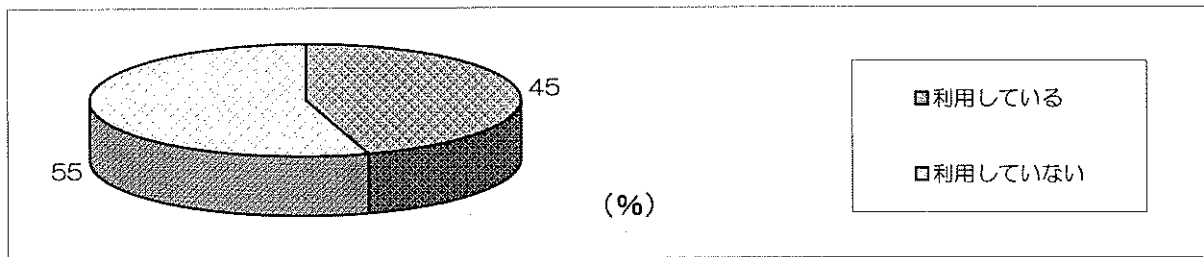
ほとんど作らないという回答が3割を越えました。

・食品を購入する際に気をつけていることについて



産地に関する割合が5割を越えていました。

・意識的に町内産の食材を利用しているか



意識的に町内産の食材を利用しているとの回答は45%でした。

