

# 第3次 平内町食育推進計画

(計画期間：令和7年度～令和11年度)

令和7年3月

平内町

# 目次

第1章	計画策定の趣旨	
1	食育とは	2
2	食育推進計画策定の背景	2
3	計画の位置づけ及び期間	2
第2章	食育推進の現状と課題	
1	食をめぐる環境	3
2	今後の課題	6
第3章	町が目指す食育推進方向	
1	目指す姿	7
2	基本方向	7
3	食育推進の目標値	9
第4章	食育の推進体制	
1	推進体制	10
2	関係者の役割	10

# 第1章 計画策定の趣旨

---

## 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及び食に感謝する心、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付ける活動や学習等に取り組むことです。

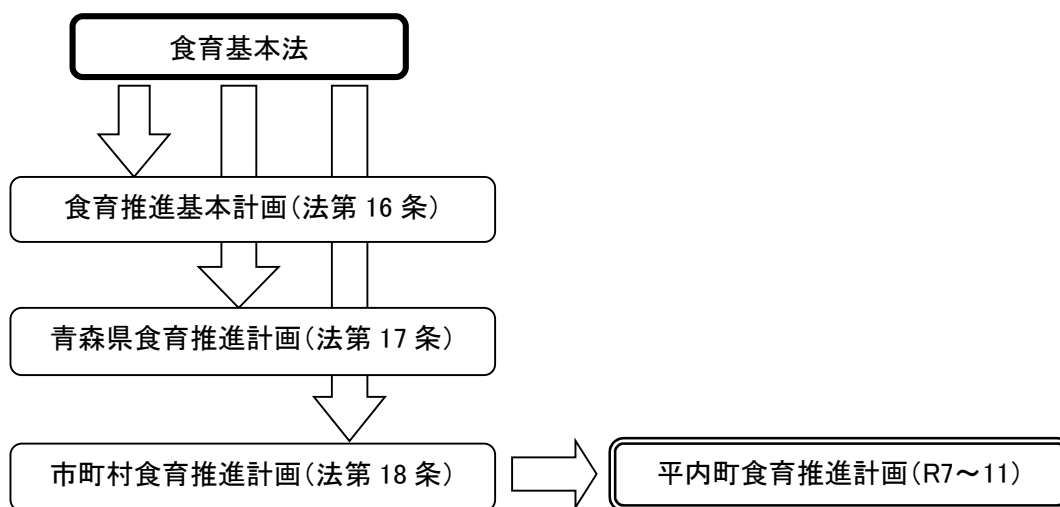
## 2 食育推進計画策定の背景

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、目標を「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なる」と掲げ、食育推進の基本事項を定めた第1次計画が平成21年3月に、第2次計画が平成30年3月に策定されました。この度計画期間が満了しましたので、計画内容の見直しを行い、第3次計画を策定いたしました。目標には「町民がおいしい楽しい食事を通して、生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことの実現」を掲げ、目標に向け町全体で推進する食育の取り組みを定めるものです。

## 3 計画の位置づけ及び期間

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づき、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。

計画期間は令和7年度から令和11年度までの5年間とし、社会情勢の変化等により見直しが必要となった場合は、計画期間であっても必要な見直しを行います。

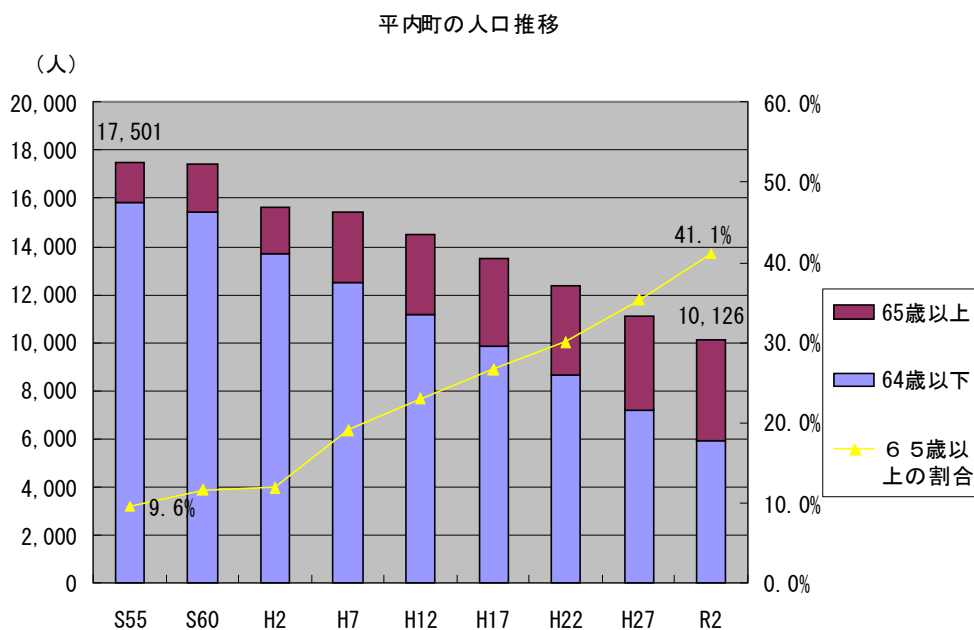


## 第2章 食育推進の現状と課題

### 1 食をめぐる環境

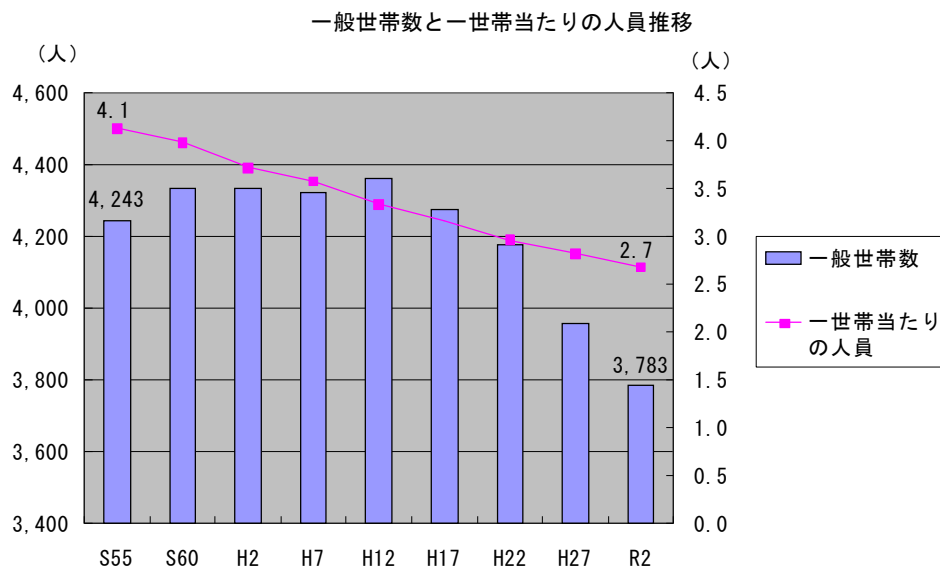
#### (1) 町の人口及び家族形態の変化

町の人口は、年々減少傾向にある中で、65歳以上の老年人口の割合は増加しています。



出典：総務省「国勢調査」

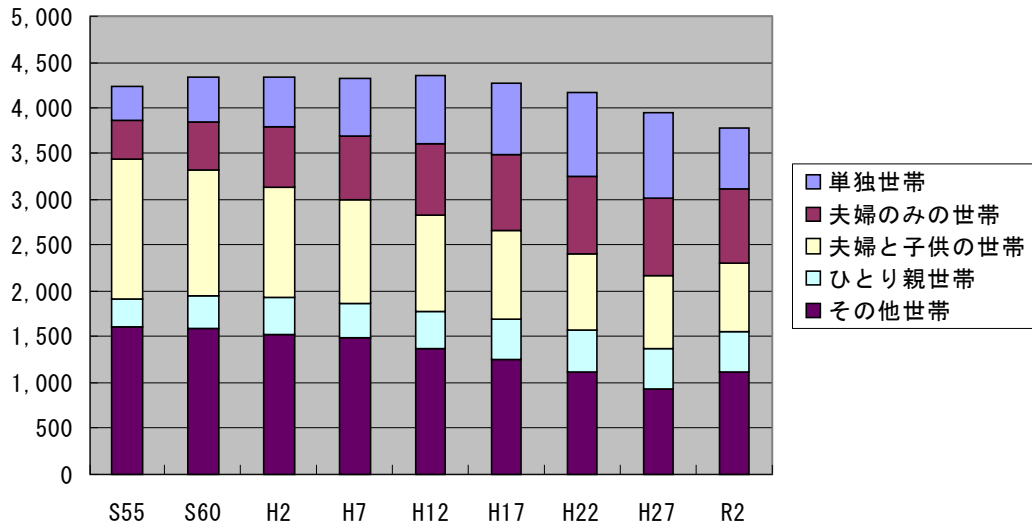
一般世帯数は、平成17年以降減少を続けています。また、一般世帯の1世帯当たりの人員も同様に減少しています。



出典：総務省「国勢調査」

家族類型では「単独世帯」、「夫婦のみの世帯」の割合が増加傾向にあり、「夫婦と子供の世帯」が減少傾向にあります。

家族類型別一般世帯の推移

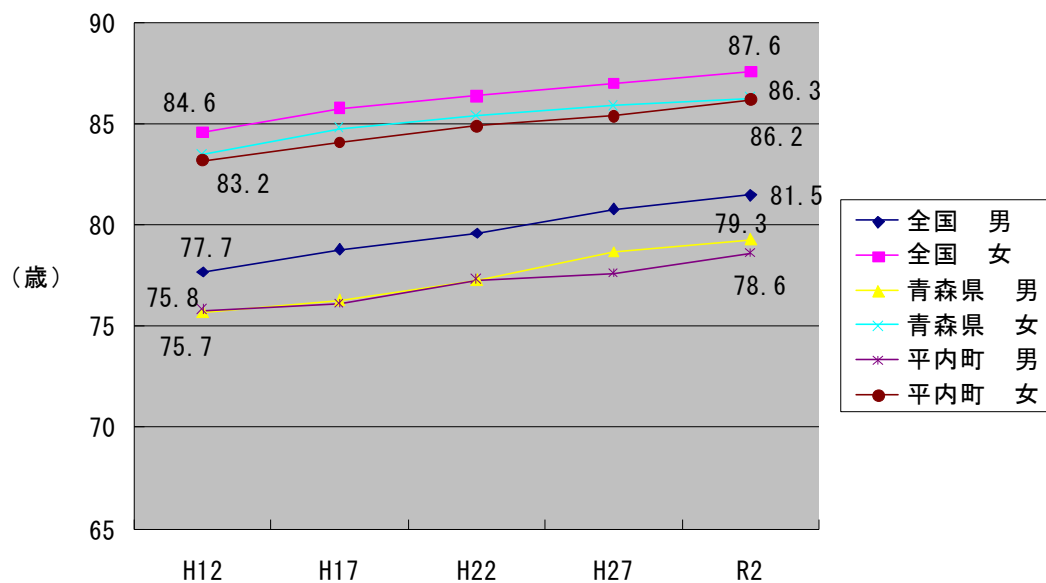


出典：総務省「国勢調査」

(2) 平均寿命の推移

町民の平均寿命は、年々延びているものの、男女とも全国平均及び本県平均を下回っており、格差を埋めることが課題となっています。

平均寿命の推移

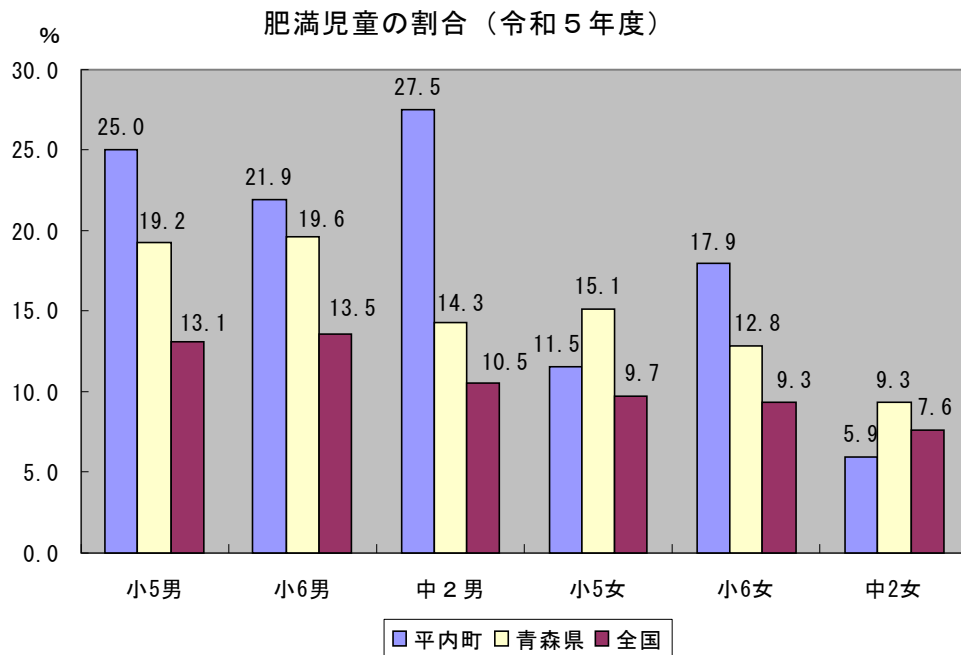


出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

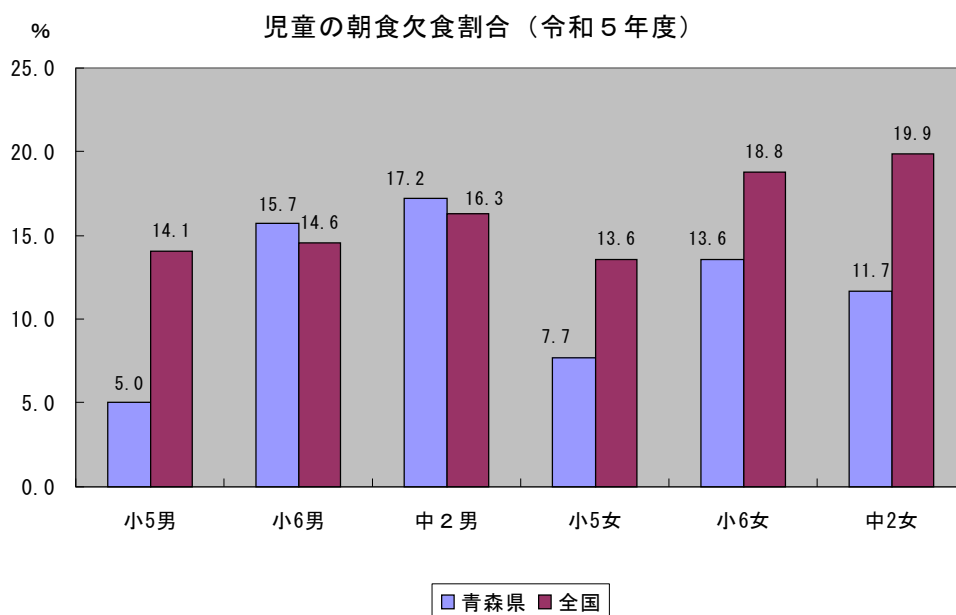
### (3) 子どもの健康

令和5年度における子どもの肥満割合については、青森県、全国と比較して、男子の肥満割合が高く、特に中2男子の肥満割合が高い傾向となっています。

また、令和5年度の朝食欠食に関する調査においては、小6男子、中2男子がわずかに全国平均より低くなっていますが、他の年代は全国平均より高くなっています。



出典：平内町健康増進課「早期すこやか生活習慣病健診」



出典：平内町健康増進課「早朝すこやか生活習慣病健診」

#### (4) SDGsの推進

2015年9月に国連サミットで採択された「SDGs (Sustainable Development Goals; 持続可能な開発目標)」の2030年までの達成に向け、国際社会全体で取組が進行しています。

食育の推進は、SDGsの17の目標のうち、特に「目標2. 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標3. あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する」、「目標4. すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12. 持続可能な生産消費形態を確保する」について、貢献することが可能であると考えられています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



国連広報センター

## 2 今後の課題

社会情勢の変化により、核家族化や高齢者の単独世帯の増加など、ライフスタイルの多様化や価値観の変化が進行しています。また、家庭においては、単身世帯やひとり親世帯が増加し、家族そろって食卓を囲んでのコミュニケーションの機会が減り、孤食傾向が高まっています。孤食は、好きな物ばかり食べたり、欠食が増えるなど栄養の偏りが問題となっており、特に子どもの食生活においては、朝食欠食や偏った栄養摂取など、食生活の乱れや、様々な要因による肥満傾向の子どもの増加や将来生活習慣病のリスクが高まることなどが懸念されています。

## 第3章 町が目指す食育推進方向

---

### 1 目指す姿

「町民がおいしい楽しい食事を通して、生涯にわたって健康でいきいきと暮らすことの実現」を目標に設定します。

### 2 基本方向

目標を実現するため、次の3つの基本方向を設定します。

- ＜基本方向1＞ 規則正しいバランスのよい食生活の実現
- ＜基本方向2＞ 楽しい体験を通じ食への関心を効果的に高める
- ＜基本方向3＞ 地元の特産品を知り、地産地消を推進する

### 基本方向1 規則正しいバランスのよい食生活の実現

#### ＜基本的な考え方＞

平内町では肥満や塩分過剰摂取等の健康課題を抱えていますが、その課題解決には食生活のバランスを整えることが重要です。町民のライフステージに応じた適正な食習慣を身につけるための機会を積極的に設け支援します。

#### ＜具体的な取組＞

##### (ア) 乳幼児期・児童・思春期

乳幼児健診や早期すこやか生活習慣病健診を通して自分の健康状態を知って生活習慣を見直す機会とし、規則正しい生活習慣を普及していきます。

また、だしを活用した離乳食作りやだし活サロンのみそ汁の試飲や給食・親子料理教室を通して、子どもの味覚を育て、うす味習慣を推進します。

##### (イ) 妊娠期

妊娠届出時に心身ともに健康な状態で出産できるように望ましい食習慣や生活習慣を普及していきます。

##### (ウ) 全年代

健康教室・栄養教室・健診結果説明会を継続しながら、生涯にわたって健康を維持できるように、栄養バランスの優れた和食を中心とした健康的な食生活を普及をします。併せて、食育月間（6月、11月）や食育の日（毎月19日）を活用し、一人ひとりが普段の食生活を見直す日として、PRしていきます（例「薄味の日」「家族そろって食べる日」等）。また、パパママ準備期や子育て中の青年期と働き盛りの壮年期の健康教室等の参加が難しいのが課題となっており、職場で研修会があった際に健康ミニ講座などを設ける提案をし、皆さんが参加したくなるような内容に工夫していきます。

## 基本方向2 楽しい体験を通じ食への関心を効果的に高める

### <基本的な考え方>

平内町には豊かな自然と地元でとれたおいしい食材があります。その環境を活用した食育事業を通して、子ども達に机の上だけでは学べない楽しい経験とともに、農林水産業への関心を深め、自分の食生活が自然の恩恵や食に関わる人々の活動に支えられていることを実感し、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきます。

### <具体的な取組>

#### (ア) 乳幼児期

保育所等の食育活動で実施する農林漁業体験・食体験を通して、食への関心が高まり、楽しく体験ができるように、必要に応じ情報提供し、協力・支援を行っていきます。

#### (イ) 児童期・思春期

農林漁業体験に調理・加工・味わいといった食体験を一緒にすることで、農業農村が持つ多くの機能を伝えるきっかけとなり、町の産業や人々の営みを知り、郷土への愛着が育まれるような体験とし、体験内容も工夫しながら、取組みに支援していきます。

また、親子料理教室において、ゆっくりと食に関することを考え、楽しく学べる場を提供していきます。

#### (ウ) 全年代・老年期

旬の美味しさを楽しめるように、町の栄養教室や広報誌を通して、旬の食材等の情報を提供していきます。

また、農林漁業体験・食体験を通して、長い歴史を経て確立された栽培や作業方法など、これら昔から継承されてきた知恵や収穫の際の喜びを次世代へ楽しく語り合う場を提供します。さらに、日本の各地で生産される農林水産物を盛り込み、栄養バランスの優れた日本型食生活の良さを見直し、継承機会を提供します。

## 基本方向3 地元の特産品を知り、地産地消を推進する

### <基本的な考え方>

平内町の特産品がホタテであることは広く知られていますが、農産物ではピーマンも多く生産され、町外へ出荷されていることを関係者以外にあまり知られていません。これらを解消すべく地元特産品・加工品・旬の野菜を町広報誌や町ホームページ等で情報提供し、おいしい時期においしいものを手軽に味わってもらえるように地産地消を推進します。このように地産地消が推進されると、食料自給率の向上に加え、地元生産者による販売・加工など新しい事業が創出される第6次産業化につながり、地域が活性化されます。さらに保育所等や学校で提供される給食の食材を通して子どもの

食の関心を深めることが、親世代やその上の世代への食育につながっていくことから、保育所等や学校給食に地場産品の使用を推進します。

<具体的な取組>

「地産地消・食育アンケート」結果では、消費者は食材を購入する際に価格・鮮度・産地を重視し、安全安心な国産品・県産品を優先し購入していることから、町の特産品を知ってもらい地産地消を推進するため、町広報誌やホームページで発信することで、地元の特産品に興味を抱き、利用するきっかけとなるよう取り組んでいきます。同時に、消費者と生産者が顔の見える関係を築き、消費者は地元の新鮮なおいしい食材を安価で入手でき、生産者も自分たちが作った農産物が喜ばれることで生産意欲につながるような、楽しい場を提案していきます。

また、生産者が新しい分野に取り組み、さらに販路拡大できるように、活力あふれる第6次産業化に向けた情報を提供するとともに支援し、地元農林水産物を加工して特産品作りに取り組む団体を町内外に紹介していきます。

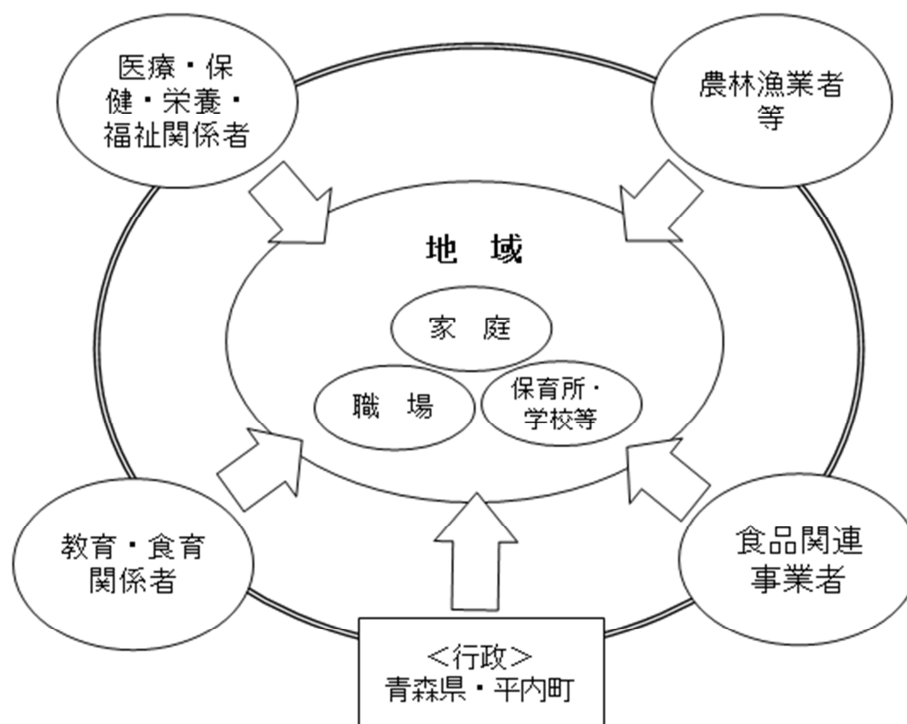
3 食育推進の目標値

指 標	現状値 (R5)	目標値 (R11)	出 典
朝食欠食率			
小5男子	5.0%	5%未満	早期すこやか生活 習慣病健診まとめ  KDB システム
小5女子	7.7%	//	
小6男子	15.7%	//	
小6女子	13.6%	//	
中2男子	17.2%	//	
中2女子	11.7%	//	
成人(40~74歳)	12.5%	9%	
肥満率の減少			
小5男子	25.0%	13%未満	早期すこやか生活 習慣病健診まとめ
小5女子	11.5%	//	
小6男子	21.9%	//	
小6女子	17.9%	//	
中2男子	27.5%	//	
中2女子	5.9%	//	
メタボ該当者 成人(40~74歳)	17.2%	15%より減少	
学校給食における町産食材 の使用率(重量ベース)	13.5%	15%	学校給食における地 元食材使用状況調査 (R5年度)

## 第4章 食育の推進体制

### 1 推進体制

食育の推進は、地域を中心に行政・関係機関・団体等が主体性を持ち、それぞれの役割を果たしながら、連携・協働して進めることが求められます。



### 2 関係者の役割

#### (1) 家庭や職場の役割

家庭は最も身近な食育の場であり、望ましい食習慣を形成するために重要な役割を果たしています。家族揃って食べる食卓は家族の絆を育む場であり、健康の知識を学び、家族の健康状態を知ることができます。子どもがいる家庭では味覚を育て、生きる糧である食への感謝が込められた「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食を大切にする家族の姿を伝えることが大切です。また、職場においては自主性を発揮して健全な食生活の実現に努めます。

#### (2) 保育所等の役割

乳幼児期は成長が著しく、あらゆる機会を利用して積極的に食育を推進するとともに、家庭で行う食育への協力も求められています。家庭との連携のもと、新しい食べ物に興味を持たせ、好き嫌いせずに食べることや他の子どもたちと楽しく食べる環境づくりも大切となります。

### (3) 学校の役割

学校は、児童生徒の心身の健全な育成に重要な役割を果たしています。望ましい食習慣はもとより、幅広く食育を捉え、学校教育全体で取り組んでいくことが求められています。

### (4) 農林漁業者等の役割

私たちの食生活が自然の恩恵と食に関わる人々の活動に支えられていることの理解が深まるよう、農林水産業に関するさまざまな体験や生産者と消費者の交流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することは大きな役割となります。子どもはおいしい給食を食べ、生産者の思いを知ること、生産者への感謝の心が芽生え、さらに食育活動の幅が広がります。

### (5) 食品関連事業者の役割

食品の安全・安心の確保に取り組むとともに、食に関する様々な体験機会の提供や情報発信を通じて、町民の健全な食生活の実現に向けて積極的に取り組みます。

### (6) 教育・食育関係者の役割

家庭や地域等との連携を図りながら、望ましい食習慣の形成等に向け、積極的に食育に取り組みます。また、食育指導体制の整備に努めるとともに、教職員の食育に関する意識や知識の向上を図ります。学校給食においては地元の農林水産物の利用拡大を進めます。

### (7) 医療、保健、栄養・福祉関係者の役割

栄養指導をはじめ、食に関する指導や情報提供等に積極的に取り組み、生活習慣病の予防、改善に向けた保健指導や健康教育に努めます。

### (8) 行政の役割

行政（町）は食育の推進に向け、食育推進計画を策定し、町民一人ひとりが食育に取り組めるように各種事業の効率的な事業展開のため調整・連携を図ります。



## 第3次 平内町食育推進計画

(計画期間：令和7年度～令和11年度)

平内町役場 農政課

〒039-3393

青森県東津軽郡平内町大字小湊字小湊63

TEL 017-755-2117 FAX 017-755-2145