

第2次 昭和町食育推進計画

(平成30年度～35年度)

概要版

食べることは生きること 「食」を通して「人」を育むことを目指します

食育って、なあに？



「食育」とは、

- 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
- 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こと

(食育基本法より)

昭和町においては、平成24年度に策定した「第1次昭和町食育推進計画」に基づき、食育の普及・啓発や地産地消などに取り組んできました。現計画が平成29年度で計画期間を終了したことから、現状を踏まえ、同計画の評価と課題の把握を行い、今後6年間の食育推進の方向性を明らかにするとともに、総合的かつ計画的な食育の推進に向けた取り組みの指針として「第2次昭和町食育推進計画」を策定しました。



基本目標

「食」や「食」に関わる人たちに感謝の気持ちを持つことができる



生涯にわたって心身ともに健康でいきいきとした生活を送ることができる

「人」を育むこと



生活の様々な場面で自ら主体的に食育に取り組むことができる

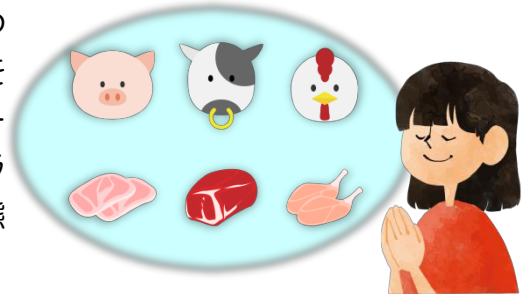
第2次食育推進計画では、以下2つを基本方針とします。

基本方針1

「食」を大切に作る心の育成と、のぞましい「食」の理解と実践

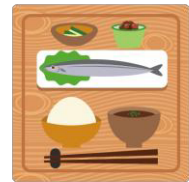
「食べる」ことは、「生きる」ことであり、生きている「命」をいただいているということです。そのことを理解し、「食」や「食」に関わる人たちに感謝する気持ちを育みます。

また、「食」に関する正しい知識と選択する力を身につけることは、生涯にわたって健康でいきいきした生活を送ることができるための基礎となります。ライフステージに応じて、一人ひとりにとって望ましい食事量やバランスを理解し、健康づくりや生活習慣病及び要介護状態の予防・改善を図ります。



基本方針2

しょうわの「わ」は「わ食」のわ 3つの「和食」「話食」「環食」の推進



昭和町の「わ」という字に、食育に大切な3つの要素を重ね、3つの「わ食」を推進します。

和食

世界文化遺産にも登録された「和食」は、健康的なバランス食とされています。また、季節や年中行事に合わせた食文化を持っています。そんな「和食」のおいしさを広めます。

話食

家族や仲間とのコミュニケーションを図りながら、食事がおいしく楽しくとれることを大切にします。

環食

個食や孤食を少なくし、みんなで「輪」のように食卓を囲むことや、食に対する感謝の気持ちや食品ロス*の削減など環境にも配慮した食生活を進めます。

*食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

今後6年間で重点的に取り組むこと

あらゆる機会に
継続的に
食育推進

若者世代や
働き盛り世代への
働きかけ

協働・連携で
食育推進の
効果アップ

3～8ページでは、食育推進のための具体的な取り組みをご紹介します。

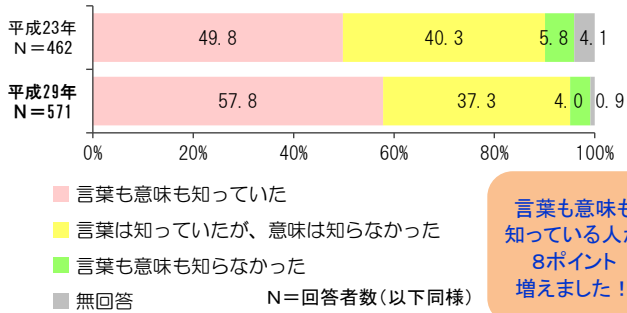
食育推進のための具体的な取り組み

1

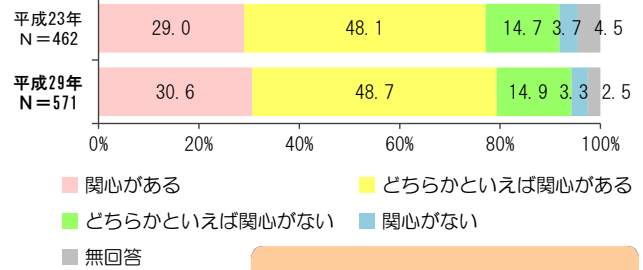
家庭・地域における食育の推進

■ 町民意識アンケートからみた現状

Q. 「食育」という言葉やその意味を知っていましたか？

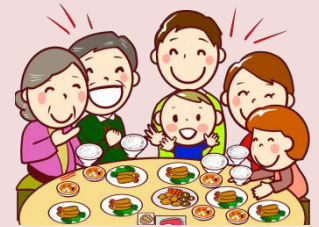


Q. 「食育」に関心がありますか？



町民一人ひとりができること

- 家族で囲む食事を大切に、「食」を話題に会話を楽しみましょう。
- 家族と一緒に食事をつくり、「食」に興味を持ちましょう。
- 規則正しい食事時間を習慣化しましょう。
- 自分の適正体重を知りましょう。
- 家族や仲間の食事に気を配りましょう。
- 食事バランスガイドなどを活用し、自分の食生活を見直してみましょう。



地域（保育所・認定こども園、学校、事業者、団体など）ができること

- 食生活改善推進委員会をはじめとした関係団体は、日々の活動の中で計画の内容を周知、普及していきましょう。また、食育の日（毎月19日）や食育推進月間（6月）を利用して、幼児から高齢者まで幅広い年代に対して「食」の大切さを伝えましょう。
- 事業者では、社員食堂などに食育に関するポスターなどを掲示し、社員に対して食育を啓発しましょう。
- 飲食店などの事業者は、行事食・郷土料理などのメニュー提供に努めましょう。



■ 行政の取り組み【抜粋】

- 広報しょうわ、SNSやホームページなど、様々な媒体を通じて、「食」に関する正しい情報の提供と食生活改善推進委員会や小中学校、保育所・認定こども園などの取り組みを紹介します。
- 健康診断や結果報告会を活用し、生活習慣病予防のための正しい「食」の知識の普及啓発に取り組みます。（食事バランス・減塩・野菜摂取量の増加・肥満者の減少・適正飲酒）
- 一人暮らし高齢者や高齢者夫婦への情報提供や個別相談を強化します。

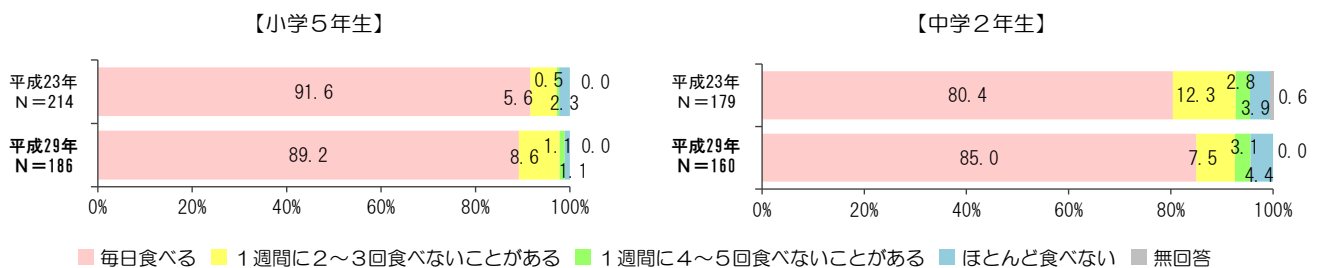


■ 第2次計画における数値目標

項目	第1次現状値 (平成25年度)	第2次現状値 (平成29年度)	目標値
食育の言葉も意味も知っている割合	15歳以上 49.8%	15歳以上 57.8%	66%
食育に関心がある割合	15歳以上 77.1%	15歳以上 79.3%	80%
週5日以上、家族の誰かと一緒に食事をする割合	15歳以上 71.0%	15歳以上 77.6%	80%
適正体重（18.5 ≤ BMI < 25）を維持している人の割合	成人 70.8% (H22)	成人 67.2%	70%
食事を作るときに、栄養バランスに気をつけている割合	15歳以上 64.7%	15歳以上 62.9%	65%

■町民意識アンケートからみた現状

Q. 朝食を毎日食べていますか？



中学2年生では、毎日、朝食を食べる人が4.6ポイント増えました！

町民一人ひとりができること

- 乳幼児期から生活リズムや食習慣の基礎を身につけましょう。
- 子どものころから、望ましい食習慣を確立させて、自己管理できる力をつけましょう。



地域（保育所・認定こども園、学校、事業者、団体など）ができること

- 保育所・認定こども園、学校では給食便りなどを通し、「食」に関する正しい知識を伝えましょう。
- 食生活改善推進員会等が行う「食」に関する教室などに、誘い合って参加しましょう。
- 食品関連事業者は、栄養バランスのとれた料理の提供に努めるなど、消費者の健康に配慮した商品の提供に努めましょう。

■行政の取り組み【抜粋】

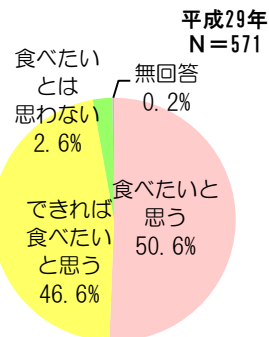
- 食育に関するお便り、献立表、講演会などを通して、食育の大切さや具体的な取り組み方法について家庭へ啓発します。
- 総合的な学習の時間や社会科など、複数の授業枠を関連させて、農業や米作り体験、地元食材を使った調理などを行い、「食」に関する興味関心を高めるとともに実践力を育てます。



■第2次計画における数値目標

項目	第1次現状値 (平成25年度)	第2次現状値 (平成29年度)	目標値
朝食の欠食率	小学5年生 2.3% 中学2年生 3.9%	小学5年生 1.1% 中学2年生 4.4%	0%

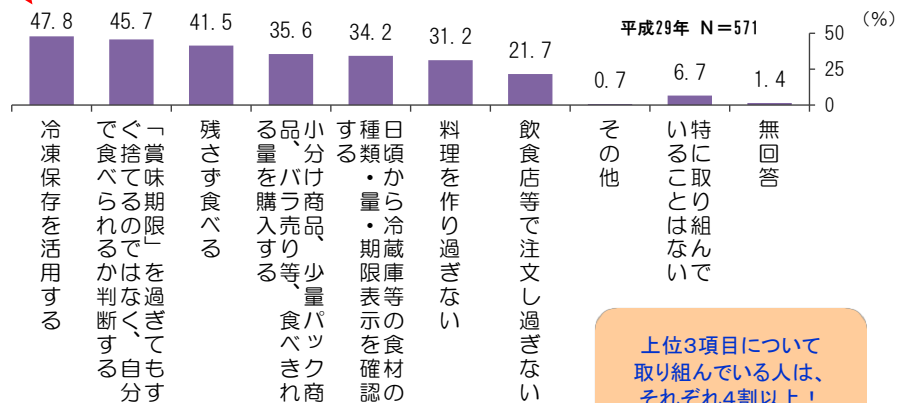
■町民意識アンケートからみた現状

Q. できるだけ地元の食材を
食べたいと思いますか？

“できれば”を含めると、ほとんどの人が食べたいと回答しています！

Q. 食品のゴミを減らす(食品ロス)ために取り組んでいることは？

第1位



上位3項目について取り組んでいる人は、それぞれ4割以上！

町民一人ひとりができること

- 地産地消に関心を持ち、地場産物を積極的に食事の中に取り入れましょう。
- 環境に配慮したエコクッキングを心がけましょう。
- 農業体験に参加してみましょう。



地域（保育所・認定こども園、学校、事業者、団体など）ができること

- 農業共同組合（JA）や商工会を中心に、地場産物を使った特産品メニューの開発などを行い、地産地消を推進していきましょう。
- 飲食店などの事業者は、店で販売するものやメニューに地場産物を積極的に取り入れるとともに、食品ロスを出さないように対応をとりましょう。
- 保育所・認定こども園、学校、地域の団体が連携し、農業体験の機会を設けましょう。
- 事業者や団体は、農産物直売所などを介して、生産者と消費者の交流を図り、農業体験の機会を設けましょう。

■行政の取り組み【抜粋】

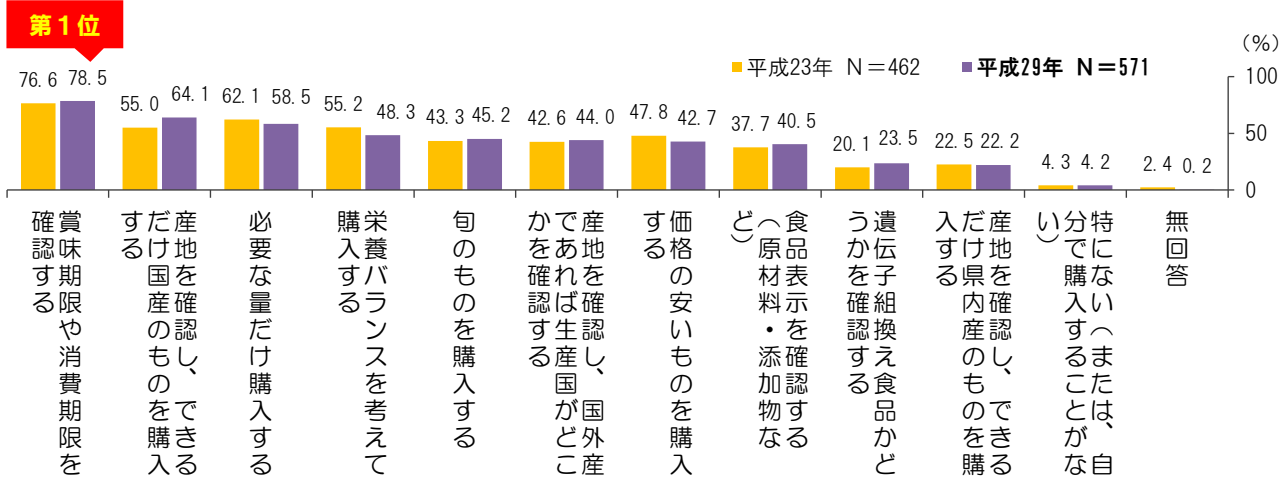
- 昭和町農業振興地域農地保全助成金、昭和町遊休農地等利用促進のための助成金、昭和町産米ブランド化支援事業補助金などの支援を行い、昭和町の農業振興を促進します。
- 家庭用洗剤や食用油など生活排水の適正処理についての普及・啓発を強化し、下水道処理への負荷軽減や排水路の水質悪化の防止に努めます。

■第2次計画における数値目標

項目	第1次現状値 (平成25年度)	第2次現状値 (平成29年度)	目標値
地産地消の言葉も意味も知っている割合	15歳以上 74.9%	15歳以上 84.2%	90%
学校給食における地場産物の使用割合（品目数）	18.7% (H24)	15.4% (H28)	30%
食品ロス削減のために何らかの行動をしている割合	—	91.9%	95%

■町民意識アンケートからみた現状

Q. 食材や食品等を購入するとき、気をつけていることは？(上位10項目+「特にない」・無回答)



「産地を確認し、できるだけ国産のものを購入する」と回答した人が9.1ポイント増えました！

町民一人ひとりができること

- 食品表示を確認するなど、食品の安全性などに関心を持ちましょう。
- 消費期限（食べても安全な期限）と賞味期限（おいしく食べられる期限）を正しく理解しましょう。



地域（保育所・認定こども園、学校、事業者、団体など）ができること

- 関係団体では、出前講座などを開催し、小中学生や地域に食品の正しい知識の普及に努めましょう。
- 生産者は安全・安心な農作物を提供しましょう。
- 事業者は消費者に対して、食品の正しい情報を提供しましょう。



■行政の取り組み【抜粋】

- 食品成分表示などに関する情報提供を実施します。
- 献立表及び食育だよりなどを発行し、「食」の安全について周知します。
- 町内の農産物直売所で販売する農産物には、生産者の名前を記して販売し、農薬の散布回数などを記録するよう、安全・安心な農作物の提供を推進します。

■第2次計画における数値目標

項目	第1次現状値 (平成25年度)	第2次現状値 (平成29年度)	目標値
食材や食品などを購入するときに表示項目などに気をつけている割合	15歳以上 95.7%	15歳以上 95.6%	100%

計画の推進には行政だけでなく、家庭、学校、地域、事業者、関係機関・団体などが連携し、一体となって計画を推進していく必要があります。

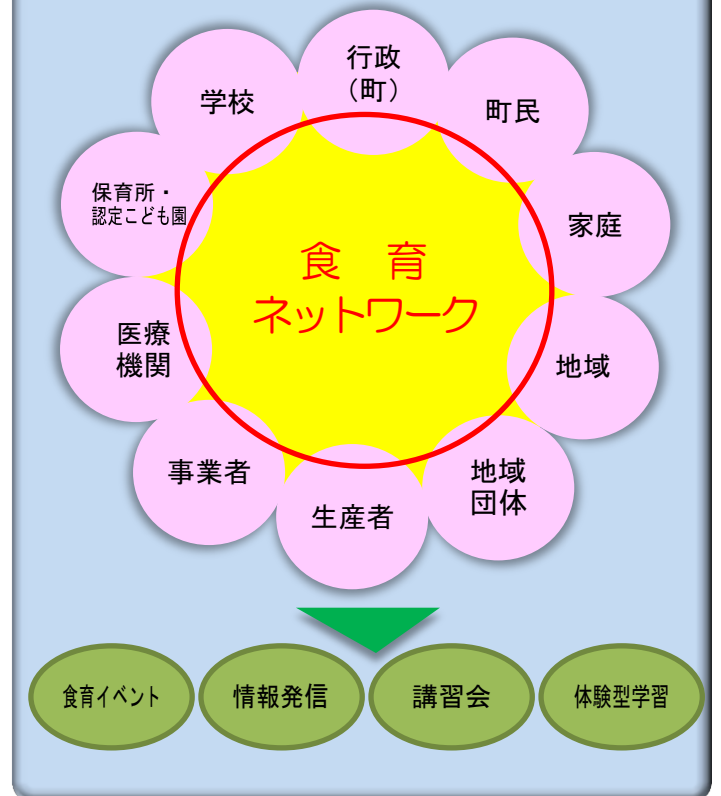
(右図:「食育ネットワークの図」を参照)

第1次計画では、各団体の活動内容を理解、共有し、それぞれの活動を強化、推進していきました。第2次計画では、それを一歩進め、各団体がコラボレーション(協働事業)することで、より効果的な食育推進に向けて取り組んでいきます。

町民一人ひとりができること

- 各自が食育について関心を持ち、家族や友人、地域の人などと、食育について話し合う機会を持ちましょう。

【食育ネットワークの図】



地域(保育所・認定こども園、学校、事業者、団体など)ができること

- 関係団体は、町の様々な行事に参加、協力し、団体同士のつながりを深め、健康に関する情報を発信しましょう。
- 保育所・認定こども園、学校では、高齢者と園児や小中学生との交流機会を通じて、園児や小中学生が地域の食文化に触れる機会を設けましょう。
- 農業協同組合(JA)では、学校給食へ地場産物を提供しましょう。



■行政の取り組み【抜粋】

- 保育所・認定こども園、学校、地域、生産者・事業者、関係機関・団体などのそれぞれの自発的意思を尊重した上で、行政と相互に協力・補完し合いながら、町民及び地域が主役の“町民運動”として食育を推進し、基本目標の達成を目指します。
- 具体的な施策や取り組みに関しては、食育に関係する庁内の関係課で組織するワーキンググループと、学識経験者、関係団体、町民の代表で構成する食育推進協議会において、意見交換しながら、進めていきます。

■第2次計画における数値目標

項目	第1次現状値 (平成25年度)	第2次現状値 (平成29年度)	目標値
食生活改善推進員数	68人(H24)	63人	75人

それぞれのライフステージごとに町民の皆さんに取り組んでもらいたいことをまとめました。ぜひ、実践してみてください。

妊娠期 (誕生前)

- ◆赤ちゃんの発育に必要な量の食事をきちんととり、栄養バランスに気を配りましょう。
- ◆妊娠期における喫煙、飲酒の影響を正しく理解しましょう。
- ◆町で開催する安産教室などに積極的に参加しましょう。



乳幼児期

- ◆早寝・早起き・朝ごはんを身につけましょう。
- ◆好き嫌いなく、おいしく楽しく食事をしましょう。
- ◆いただきます、ごちそうさまの挨拶ができ、食べ物に対する感謝の気持ちを持ちましょう。



学童期

- ◆朝食、昼食、夕食の1日3食しっかり食べましょう。
- ◆食事や食べ物について、給食やいろいろな学習の中で学んだことを、家の人にも伝えましょう。
- ◆むし歯にならないように歯を正しく磨きましょう。



思春期

- ◆自分の健康に関心を持ち、正しい食生活に関する知識を深め、実践しましょう。
- ◆自分の適正体重を知り、適切な食事量をしっかり摂りましょう。
- ◆自分で料理をしてみましょう。



青年期・壮年期

- ◆自分の適正体重を知り、それを維持できるよう、適切な食事量と適度な運動を心がけましょう。
- ◆子どもたちに食事のマナー、行事食・郷土料理など伝統文化を伝えましょう。
- ◆歯周病に気をつけ、自分の歯を大切にしましょう。



高齢期

- ◆低栄養（やせすぎ）やエネルギーの摂りすぎに注意し、栄養バランスのとれた適量の食事を心がけましょう。
- ◆地域の文化や行事食・郷土料理などを子どもたちに伝えましょう。
- ◆食事を自分の歯で食べられるよう、8020運動*1・オーラルフレイル*2予防に取り組みましょう。



*1 8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。

*2 オーラルフレイルとは、噛めないことや飲み込めないことで起こる、口腔機能の負の連鎖が、食欲の低下、低栄養、さらには全身に機能低下を招きます。お口の中は健康は全身の健康に影響を及ぼし、お口の中を健康にすれば、健康寿命を延ばすこともできます。

第2次 昭和町食育推進計画 <概要版>
【平成30年3月】

発行： 昭和町役場 いきいき健康課・環境経済課
昭和町教育委員会 学校教育課

〒409-3880 山梨県中巨摩郡昭和町押越542-2
電話： 055-275-2111（代表）

