

上三川町第3期 食育推進計画

2019年度～2023年度

食生活改善推進協議会～低栄養予防教室～



生活研究グループ協議会～栃木県産米食へは～



郷土食を考える集い実行委員会～食育交流会～



栃木県女性農業士会～食育かるた～



か 家族や仲間と
み みんなで
の 農作物に
か 感謝して
わ 輪になって食べよう

みんなで食事を共にする共食は、食や会話を楽しみながら、食事マナーを身に付けるなど心と身体の健やかな成長につながります。



平成31(2019)年3月
上三川町

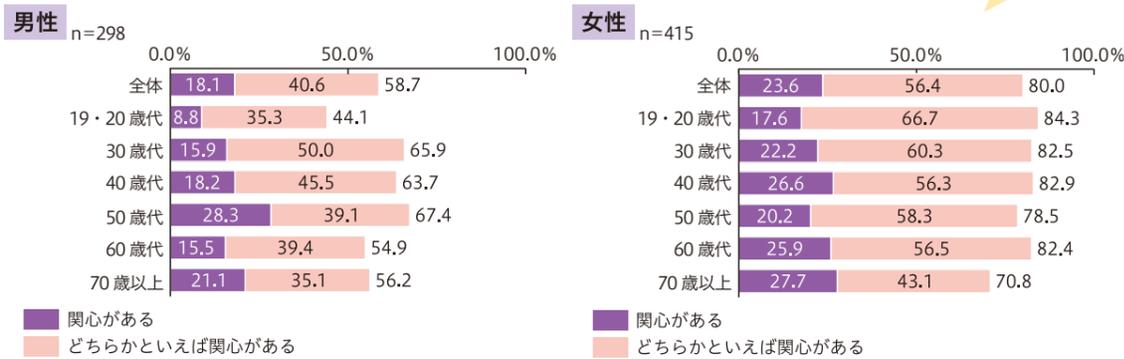
上三川町の現状と課題

食育の推進

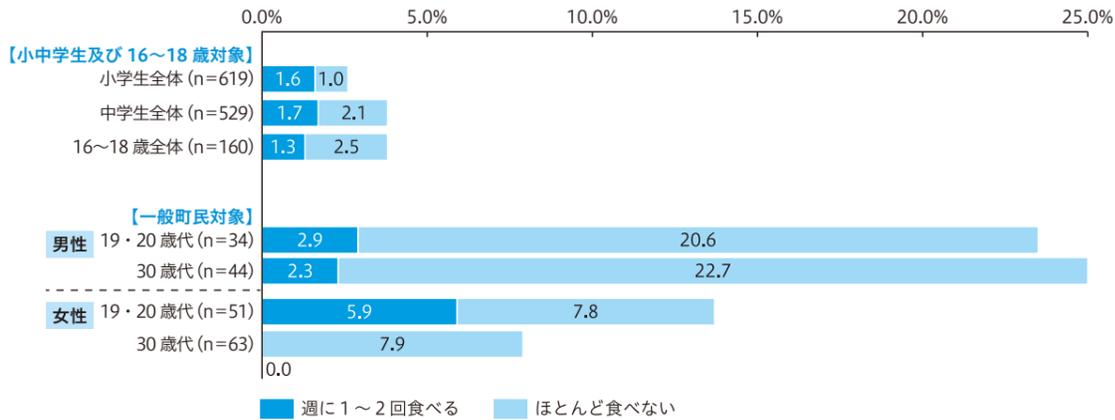
健全な食生活の推進には、町民一人ひとりが自らの食について考え、実践することが求められます。町では、関係機関と連携して食育フェスタ、文化祭等で食育の周知に取り組んでいます。引き続き、あらゆる年代の参加を促し、町全体で食育への理解を深めることが重要です。

特に若い男性で食育への関心の低さや朝食の欠食が目立っています。

● 食育への関心



● 朝食の欠食状況



コラム

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、一日の活力や脳の活性化など、健康づくりには欠かせない重要な役割を持ちます。また、近年は朝ごはんが体力や学力などに影響するともいわれています。気持ちよく朝ごはんを食べることができるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えることが重要です。



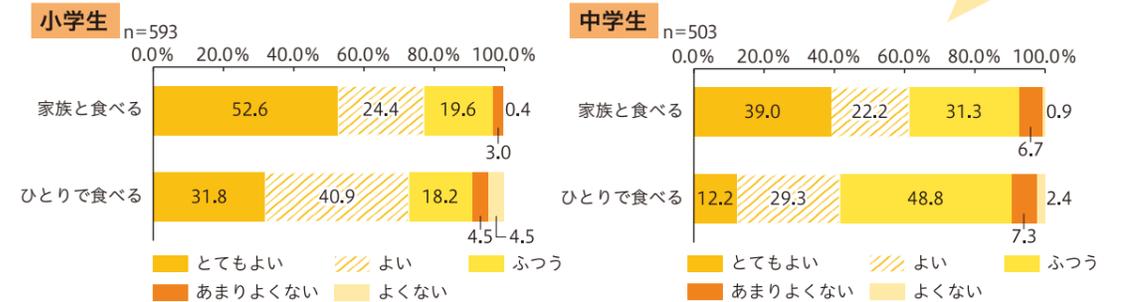
共食の拡大

「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とした生活リズムは、健全な暮らしの基礎ですが、近年は食事や就寝の時間が遅い家庭、孤食の児童・生徒、若い世代で朝食の欠食や偏食が増えています。

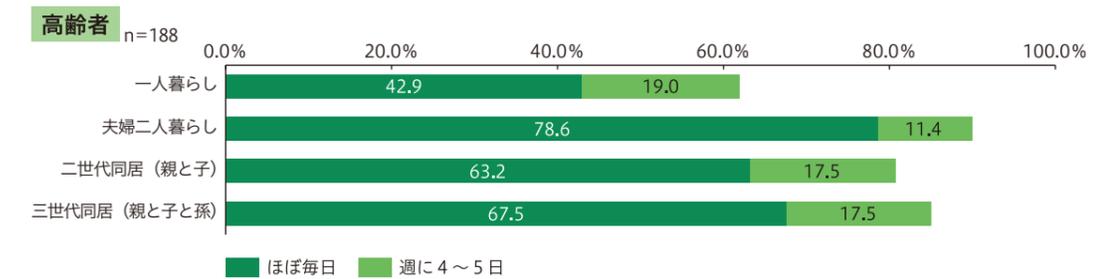
食事を楽しむことやみんなで食卓を囲むこと(共食)は、コミュニケーションやこころの健康に通じることから、誰かと楽しく食事ができる機会の提供が求められます。

孤食の子どもで健康状態が悪いことや、独居高齢者で食事バランスが悪いことが課題として挙げられます。

● 夕食のとり方(共食・孤食)別の健康状態



● 高齢者の家族構成別の主食・主菜・副菜の3つを組み合わせ食べていることが1日2回以上ある日数

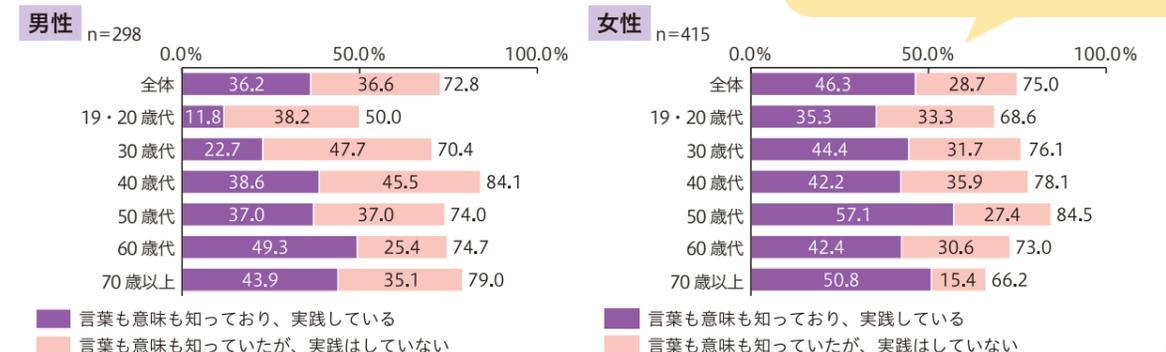


地産地消の推進

安全・安心な食には、適切な情報提供をはじめ、自らが安全な食を選択することができるよう、食品表示に気をつけるなど選ぶ力を身につけることが求められます。また、身近な地域で顔のみえる生産者から新鮮で安全な地場産食材を購入する地産地消の考え方も重要です。

男性で地産地消を実践している割合は、女性に比べて約1割少なく、特に19・20歳代男性では、約1割と、他の性年代に比べて最も少なくなっています。

● 地産地消の認知・実践の状況



基本方針と基本目標

基本方針

食育と地産地消の実践で 「元気」「生命」「豊かな心」をはぐくむ

すべての町民が、心身ともに健全で暮らすために必要な「食育」と、地場産食材の消費を促進する「地産地消」を推進することにより、生きる力の源である「元気」、健康によって保たれる「生命」、食への感謝の心を育成していく「豊かな心」をはぐくむことの実現を目指します。

コラム

賞味期限と消費期限のちがいを知って食品の無駄をなくそう

すべての加工食品には、基本的に袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されており、これを守って食品を安全においしく食べることができます。

また近年は、食べられるけれど捨てられた「食品ロス」の増加が問題となっていることから、食品を購入する際に、表示を確認して食べられる分だけ購入することが重要です。さらに、2つの期限の違いを知り、「賞味期限」については期限を過ぎてしまった食品もすぐに捨てるのではなく、色やにおい、味を確認して、食べられる食品かを判断することで、食品の無駄を減らすことが求められます。

<p>消費期限</p> <p>「安全に食べることができる期限」のこと。</p> <p>いたみやすい食品 生もの、お弁当、総菜、サンドイッチ、ケーキなど</p>		<p>賞味期限</p> <p>「おいしく食べることができる期限」のこと。</p> <p>いたみにくい商品 スナック菓子、インスタント食品、缶づめ、ペットボトル飲料など</p>	
---	---	---	---

※上記いずれも、袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合の年月日。

基本目標

1 食育の環の拡大

- 1 食育に関する取り組みへの町民参加の促進
- 2 関係機関や関係団体との連携による食育の推進

2 適切な食習慣の構築

- 1 規則正しく栄養バランスのとれた食生活の推進
- 2 生活習慣病・低栄養予防の推進
- 3 楽しく食卓を囲む機会の拡大

3 食を大切にする心の育成

- 1 食べ物を大切にする心やマナーの育成
- 2 食に関する体験活動の促進
- 3 食文化の伝承

4 食の安全・安心の確保

- 1 食の安全性や食品表示等の情報提供
- 2 地産地消の推進

食育の取り組み

行政の取り組み

- 町民に食育をより身近に感じてもらえるよう、様々な機会を利用して、気軽にできる取り組みの周知を図ります。
- 食に関する活動団体との交流をひろげます。

- 集団健康診査結果説明会、特定保健指導、各種健康教室等において、食事バランスガイドの周知を行うなど、バランスのとれた食事について町民の理解を深めます。
- 関係団体と連携し、栄養バランスのとれる料理レシピの紹介や調理実習を行います。
- 関係団体と連携し、町民に「共食」を呼びかけます。

- 毎月一日を「マナーの日」と位置づけ、給食だよりや食育だよりで啓発します。
- 農場見学や体験、地元野菜を使った料理教室等のイベントを通して、生産者と消費者の交流の機会づくりに取り組みます。
- 郷土食を考える集い実行委員会と連携して料理教室や試食、レシピ配布を行い、郷土料理を普及します。

- 安全な食品を提供するため、有機農業推進フェアの実施を支援します。
- 食育交流会の実施支援や農産物直売所の充実を図る等、地産地消の取り組みを推進します。
- 学校給食への地場産食材の利用を促進します。

健康増進を推進する「上三川町第2期健康増進計画」を本計画と同時に策定しました。チェックしてみてください!



ライフステージごとの食育の取り組み

町民一人ひとりが生涯にわたって豊かな食生活を送ることができるよう各ライフステージごとに、このような姿を目指します。

1 乳幼児期（0～5歳）

テーマ 食生活の基本を身につける

乳幼児期は、身体の生理機能が大きく発達し、食習慣をはじめ生活習慣の基礎を築く時期となります。食への興味や関心を高め、食べることへの意欲を養うとともに、規則正しい生活リズムを身につけることが重要です。



■ 基本目標ごとの取り組み

基本目標	町民の主な取り組み
1 食育の環の拡大	● 食育に関するイベントや体験活動に家族や仲間と参加します。
2 適切な食習慣の構築	● 成長に見合った食事を心がけます。 ● 早寝・早起き・朝ごはん等、食事リズムと生活習慣を身につけます。
3 食を大切に作る心の育成	● 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつを身につけます。
4 食の安全・安心の確保	● 作物の栽培等を通じて、食べ物の大切さを感じます。

2 少年期・思春期（6～18歳）

テーマ 食育の取り組みを実践する

少年期・思春期は、生活習慣が形成されるとともに、正しい食事のあり方を理解し、食への関心や判断力を養う時期です。家庭や学校生活、地域での生活を通して、食の知識を学び大切さを体験することが重要です。



■ 基本目標ごとの取り組み

基本目標	町民の主な取り組み
1 食育の環の拡大	● 食育のイベント等に参加し、食育への関心や理解を深めます。
2 適切な食習慣の構築	● 栄養バランスのとれた食事を学び、好き嫌いなく食べます。 ● 家族や友だち、地域の人々と楽しく食事をする時間をつくります。
3 食を大切に作る心の育成	● 郷土料理や行事食等を経験し、様々な食文化を学びます。 ● あいさつや箸の持ち方等の食事マナーを学び、実践します。
4 食の安全・安心の確保	● 安全な食品を選ぶ力を身につけます。 ● 地域の特産品を知り、地場産食品を食べる習慣を身につけます。

3 青年期・壮年期（19～64歳）

テーマ 健康的な食習慣を確立する

青年期・壮年期は、社会的にも身体的にも変化が大きい時期であり、自ら健康的な食生活を実践しなければいけない時期です。自分の健康状態を把握し、生活習慣病を発症しないよう、自分に合った望ましい食習慣の実現が重要です。また、子育て等を通して食に関する基礎的な知識を次の世代へ伝えていく必要があります。



■ 基本目標ごとの取り組み

基本目標	町民の主な取り組み
1 食育の環の拡大	● 食育に関わる団体やその取り組みを知り、応援します。
2 適切な食習慣の構築	● 野菜摂取量や減塩に心がけ、栄養バランスのとれた食事を実践します。 ● 健康診査を受け、自身の健康と食事を管理します。
3 食を大切に作る心の育成	● 食べ残しや廃棄等を減らします。
4 食の安全・安心の確保	● 食品表示に注意して購入します。 ● 地場産食材を積極的に食卓に取り入れます。

4 高年期（65歳以上）

テーマ 食を通じた豊かな生活を送る

高年期は、加齢に伴う体力の低下や生活環境の変化から、健康問題が起きやすい時期です。健康状態に合わせた食生活を送るとともに、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を伝承し、心身ともに豊かな生活を送ることが重要です。



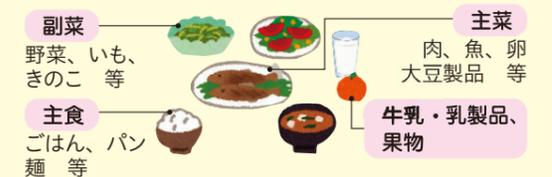
■ 基本目標ごとの取り組み

基本目標	町民の主な取り組み
1 食育の環の拡大	● 食に関わる地域活動等を次世代に継承していきます。
2 適切な食習慣の構築	● 主食・主菜・副菜のそろった食事で低栄養を予防します。 ● いつまでもおいしい食事がとれるよう、歯の健康管理に努めます。
3 食を大切に作る心の育成	● 家庭の味や郷土料理、行事食等について伝承します。
4 食の安全・安心の確保	● 地産地消に関心を持ち、地場産食材を積極的に使用します。

コラム

日本型食生活を実践しましょう

ごはんを中心に主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物など多様な食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた豊かな食生活を実現することができます。



計画の数値目標

基本方針の実現と基本目標の達成に向けて、以下の項目を目標値として設定しています。

	項目	現状値 (2017年度)	目標値 (2023年度)	
食育の環の 拡大	食育に「関心がある」町民の割合	71.0%	80% 以上	
	町の食生活改善推進員数	54 人	60 人以上	
適切な 食習慣の 構築	朝食を「欠食する」小中学生の割合	小学生	3.3%	
		中学生	2.7%	
	朝食を「欠食する」若い世代 [※] の割合 <small>※ 19・20 歳代、30 歳代</small>		16.8%	2% 以下
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上「ほぼ毎日」食べている町民の割合		49.0%	10% 以下
	生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する町民の割合 <small>※ (参考) 第 3 次食育推進基本計画</small>		—	60% 以上
	成人男性の肥満者 (BMI25 以上) の割合		29.9%	75% 以上 [※]
	朝食または夕食を家族と一緒に食べることを「ほとんど毎日」している町民の割合		63.1%	20% 以下
		朝食・夕食どちらも「ひとりで食べる」小中学生の割合	小学生	2.3%
中学生			5.3%	
食を大切に する 心の育成	学校給食で出された食事を「全部食べている」小中学生の割合	小学生	2.3%	
		中学生	5.3%	
	食品ロスに「関心がある」町民の割合		53.6%	1% 以下
	農業に関する「体験をしたことがある」町民の割合		48.2%	3% 以下
	教育ファームに取り組んでいる小学校数		76.9%	55% 以上
地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている町民の割合 <small>※ (参考) 第 3 次食育推進基本計画</small>		76.5%	7 校 (全校)	
		—	50% 以上 [※]	
食の安全・ 安心の確保	食品を購入する際に、食品表示に「気をつけている」町民の割合	6 校	7 校 (全校)	
	食品を購入する際に、食品表示に「気をつけている」町民の割合	80.4%	90% 以上	
	地産地消について「言葉も意味も知っており、実践している」町民の割合	42.1%	50% 以上	
学校給食における地場産物活用割合		34.2%	50% 以上	

上三川町第3期食育推進計画【概要版】 平成 31 (2019) 年 3 月発行

発行：上三川町健康課 〒 329 - 0696 栃木県河内郡上三川町しらさぎ一丁目 1 番地
TEL : 0285-56-9133 FAX : 0285-56-6868 <http://www.town.kaminokawa.lg.jp>