

昭和町食育推進計画

<概要版>

(平成25年度～29年度)

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

食育ってなんだろう？

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
様々な経験を通して「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)



私たちが生きていく上で欠かせない「食」。その大切さは、誰もが理解しているところですが、ライフスタイルや価値観が多様化し、忙しい毎日の中では「食」の大切さを忘れがちになってしまいます。結果、食生活における栄養の偏り、不規則な食事など、様々な問題が引き起こされてしまいます。

昭和町においても、町民一人ひとり、地域、行政の食育推進の役割分担を明確化し、誰もが主役となる食育を推進していきます。

昭和町でも食育を推進していこう！

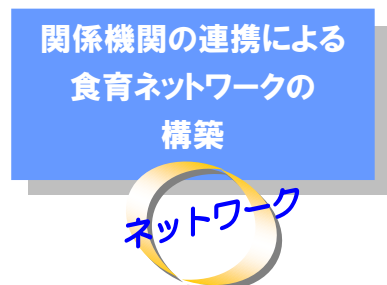
【基本目標】

昭和町食育推進計画が
目指す目標です。



【基本方針】

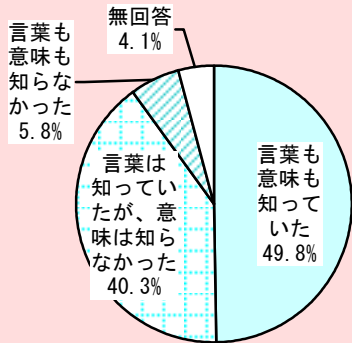
基本目標を達成するために必要な取組みや施策、事業について一貫した方針を持って進めていくために定めるものです。



● **食育の普及啓発** **重点**

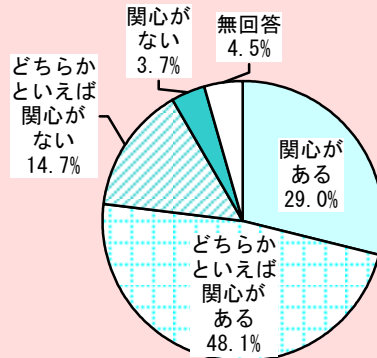
<現状>

○ 食育という言葉の認知度



「言葉も意味も知っていた」49.8%

○ 食育への関心について



7割以上が食育に関心を持っている

<行政の取組み> (抜粋)

町で実施している料理教室、各種イベントなどの機会を通して、食に対する正しい情報、わかりやすい情報を提供し、町民の食育への関心を高めていきます。

- ◇ 小中学校の食育に関し、教育課程上の位置づけや必要となる条件整備の点から、各校の担当者と連絡調整を行い、町全体の学校教育で歩調をあわせて食育が推進できるようにします。
- ◇ 町内の「食」に関する取組みを行っている個人や団体を紹介しながら、「食」に感謝する心の育成を図ります。

<数値目標>

項目	現状値	目標値 (H29)
食育の言葉も意味も知っている割合	15歳以上 49.8%	80%
食育に関心がある割合	15歳以上 77.1%	90%
食事の手伝いをする割合	小学5年生 86.0% 中学2年生 79.4%	90%
食生活改善推進員数	68人 (H24)	89人



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。

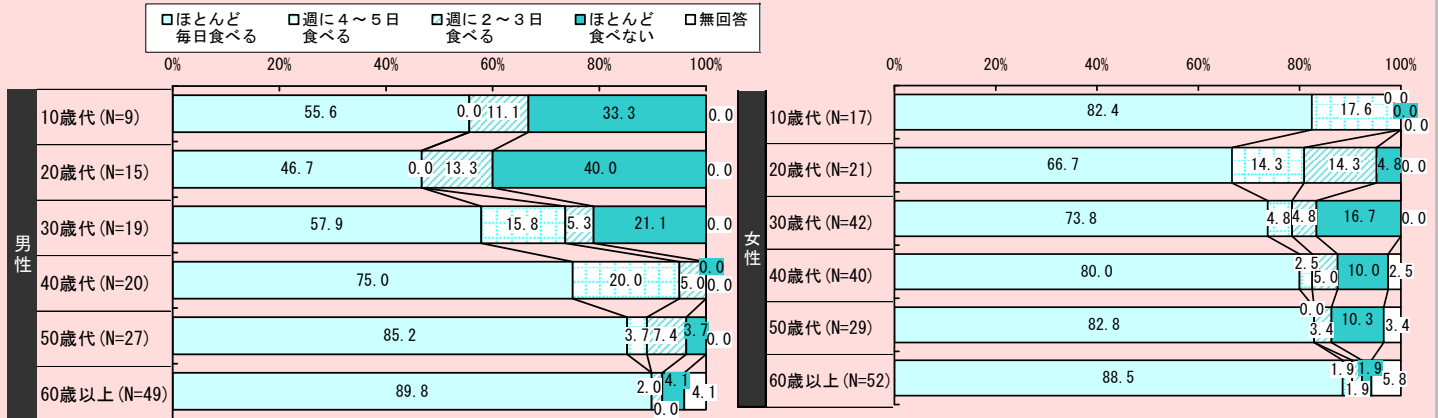
地域(保育所・事業者・団体など)ができること!

- 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。
- 食生活改善推進委員会は、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。
- 事業所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。



<現状>

○ 朝食を食べる頻度



男性 20~30 代で他の性別・年代に比べて朝食の欠食率が高い

<行政の取組み> (抜粋)

町民がそれぞれの暮らしの中で、健康的な食生活を取り入れられるよう、各種団体の活動を支援していくとともに、ライフステージに応じた「食」の面からの健康支援を行っていきます。

- ◇ 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)
- ◇ 消防団など、働き盛り世代の男性の集まる団体と協力し、食習慣改善教室(適正飲酒を含む)や男性に対する料理教室などを実施します。

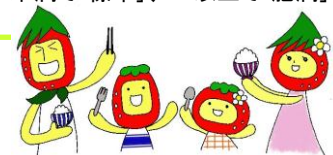
<数値目標>

項目	現状値	目標値 (H29)
朝食の欠食率	小学5年生 2.3% 中学2年生 3.9% 20~30代男性 29.4%	小学5年生 0% 中学2年生 0% 20~30代男性 15%以下
適正体重を維持している人の割合 (適正体重者: 18.5 ≤ BMI < 25)	成人の割合 70.8% (H22)	80%以上
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%	80%

※BMI 体重÷身長÷身長で算出される体重(体格)の指標: 18.5未満で「やせ」、18.5以上 25未満で「標準」、25以上で「肥満」

町民一人ひとりができること!

- ・ 規則正しい食事時間を習慣化しましょう。
- ・ 自分の適正体重と*適正摂取エネルギーを知りましょう。
- ・ 健康診断や結果報告会を積極的に活用し、定期的に自身の食習慣を見直しましょう。



*適正摂取エネルギー 健康的な生活を送るために食事から摂取する適正なエネルギー量のこと

地域(保育所・事業者・団体など)ができること!

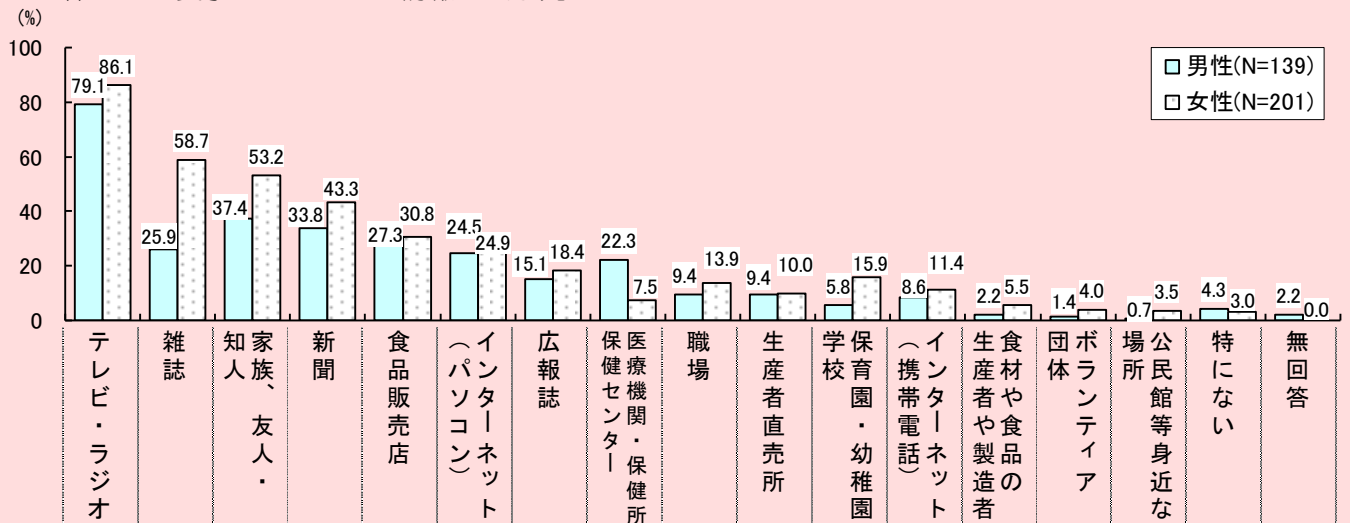
- ・ 食生活改善推進委員会や町の「食」に関する教室などに、誘い合って参加しましょう。
- ・ 食品関連事業者は、栄養バランスのとれた薄味料理の提供に努めるなど、消費者の健康に配慮した商品の提供に努めましょう。



● 安全・安心な食生活の実現

<現状>

○ 体によい食事をするための情報の入手先



男性、女性ともに「テレビ・ラジオ」が約8割 特に「雑誌」で男女差がみられる

<行政の取組み> (抜粋)

広報誌やホームページなどにより「食」の安全・安心に関する情報を提供し、正しい知識と理解を深めるための取組みを進めます。

- ◇ 農産物直売所「いーなとうぶ昭和」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して、安全・安心な農作物の提供を推進します。
- ◇ 食物アレルギー対応マニュアルを整備し、その疾患を持つ児童生徒に対し、家庭との連携のもと、アレルギー事故が起こらないようにします。

<数値目標>

項目	現状値	目標値 (H29)
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%	100%

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、安全な食品を選ぶようにしましょう。
- ・ 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・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。



● 食文化の継承

<行政の取組み>（抜粋）

地域の特色ある食文化を再発見するとともに、次世代に継承するための取組みを進めます。また、子どもたちが正しい食事のマナーを身に付けられるよう、学校などと連携し指導していきます。

<数値目標>

項目	現状値	目標値（H29）
行事食や郷土料理に関心のある割合	小学5年生 66.4% 中学2年生 62.1%	80%
きちんとした姿勢で食べるようにしている割合	小学5年生 74.7% 中学2年生 72.6%	85%
正しい箸の持ち方で食べるようにしている割合	小学5年生 74.3% 中学2年生 79.3%	85%

町民一人ひとりができること！

- ・ 家庭では、日々の食事の中に郷土料理や郷土食、行事食を取り入れてみましょう。
- ・ 箸の持ち方、正しい姿勢で食事をするなど、食事のマナーを身に付けましょう。

地域（保育所・事業者・団体など）ができること！

- ・ 保育所では給食の献立で提供される郷土料理に関する情報を、子どもたちだけではなく、保護者に向けても発信しましょう。
- ・ 飲食店などの事業者は、郷土料理や行事食などのメニュー開発、提供に努めましょう。

● 農業体験の推進

<行政の取組み>（抜粋）

農業体験を通じて、食べ物と生産現場のつながりや地域の産業について理解を深めること、生命の尊さ、育てる喜びを知ること、農畜産物の旬のおいしさや食文化を知ることへの取組みを推進します。

町民一人ひとりができること！

- ・ 農業体験に参加してみましょう。
- ・ 食べ物への感謝の心を持ちましょう。

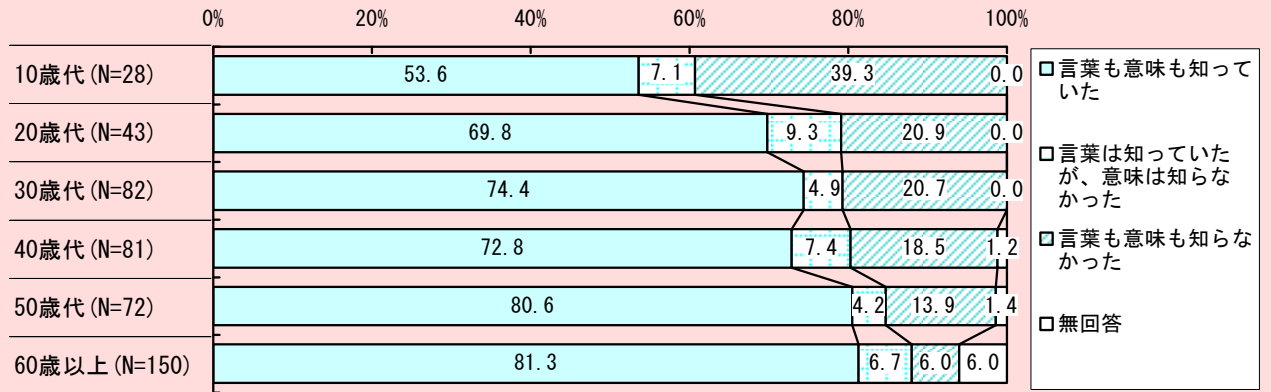


地域（保育所・事業者・団体など）ができること！

- ・ 保育所、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。

<現状>

○ 地産地消の認知度



年代が上がるにつれて、認知度も上がる傾向

<行政の取組み> (抜粋)

新鮮で安全な旬のおいしい地場産物を供給する地産地消の取組みや、「もったいない」という気持ちを育てるエコクッキングを推進していきます。

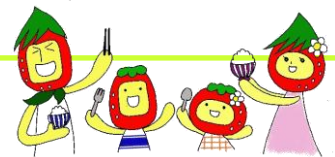
- ◇ 町の一大イベントである「昭和町ふるさとふれあい祭り」で、町内産の農産物を販売し、地産地消を推進します。
- ◇ 地域の食材を気軽に購入できる農産物直売所「いーなとうぶ昭和」の利用促進を図るとともに、昭和町の農業振興と地産地消を推進します。

<数値目標>

項目	現状値	目標値 (H29)
地産地消の言葉も意味も知っている割合	15歳以上 74.9%	85%
山梨県あるいは地域でどんな野菜や果物が生産されているか関心がある割合	小学5年生 71.1% 中学2年生 62.0%	85%
学校給食における地場産物の使用割合 (品目数)	18.7% (H24)	30%以上

町民一人ひとりができること!

- ・ 環境に配慮したエコクッキングを心がけましょう。
- ・ 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。



地域 (保育所・事業者・団体など) ができること!

- ・ 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ましょう。
- ・ 農業協同組合では、学校給食へ地場産物を提供しましょう。



ライフステージ別の取組み

それぞれのライフステージごとに町民の皆さんに取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。

- ◇ 楽しみながら運動や栄養改善活動に取組みましょう。
- ◇ 低栄養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。
- ◇ 地域の文化や伝統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 運動に取組みましょう。



高齢期

- ◇ 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。
- ◇ 規則正しい食生活リズムを心がけましょう。
- ◇ 子どもたちに食事のマナー、郷土料理や行事食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。



青年期・壮年期

- ◇ 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。



思春期

- ◇ 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。
- ◇ 家でお手伝いをしましょう。
- ◇ むし歯にならないように歯磨きをしましょう。



学童期

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。

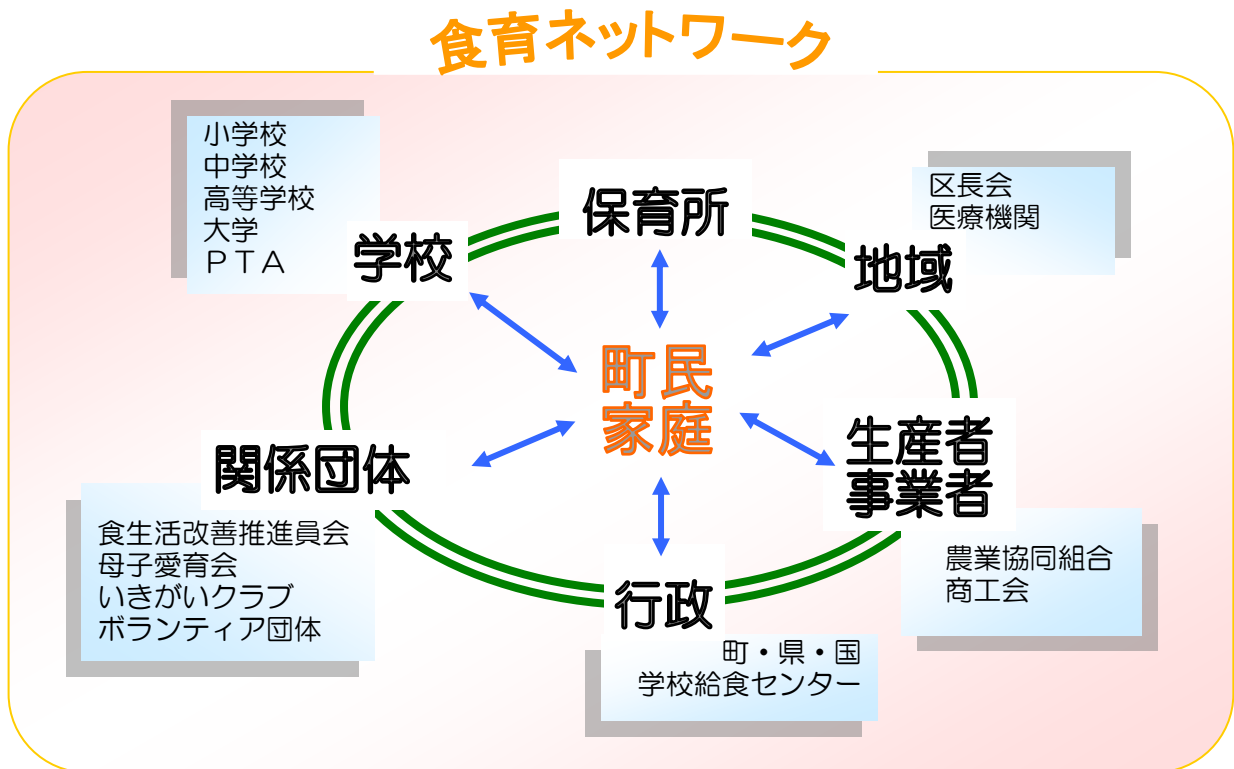
妊娠期



- ◇ 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。

● 計画の進行管理

本計画の推進にあたっては、行政だけではなく、家庭、学校、地域、事業者、関係団体などが連携し、一丸となって食育を推進していくことが必要です。町民の代表からなる「(仮称)昭和町食育推進会議」を設置し、計画の進捗状況、数値目標の達成状況を確認するため、定期的に計画の検証、評価を行います。また、「(仮称)昭和町食育推進会議」に参加している関係団体などは、相互の連携を強化し、より円滑な食育の推進のために、食育ネットワークを構築し、計画推進の旗振り役として地域の中で食育を推進していきます。



お知らせ



昭和町食育推進計画の計画書や概要版には、以前広報しようわに掲載されていた「しようわのいちごさん」のキャラクターが登場します。このキャラクターは昭和町役場の職員が作成しています。昭和町の食育推進のために、今後も「しようわのいちごさん一家」が様々な場面で大活躍します。皆さん、お見逃しなく！

昭和町食育推進計画(概要版)
 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)