

第1次 食育 いわみ



ユネスコ世界
ジオパーク認定
山陰海岸ジオパーク

計画期間: 令和4年度～令和8年度

第1次岩美町食育推進計画
令和4年3月
岩美町

目次

第1章 計画の策定について 3ページ

- 第1節 計画策定の趣旨
- 第2節 計画の位置付けと計画期間

第2章 岩美町における食育の現状と課題 5ページ

- 第1節 食をめぐる現状
- 第2節 食に関する意識
- 第3節 食育推進の課題

第3章 食育推進の基本的な考え方 18ページ

- 第1節 基本理念
- 第2節 基本方針と食育目標
- 第3節 目標キャッチフレーズと行動指針

第4章 具体的な施策の展開 20ページ

- 第1節 各基本方針における食育の推進
- 第2節 各分野における食育の推進
 - (1) 家庭における食育の推進
 - ライフステージに応じた食育の推進
 - (2) 保育所・学校における食育の推進
 - (3) 生産・販売における食育の推進
 - (4) 地域・行政における食育の推進
- 第3節 施策体系
- 第4節 計画の目標値

第5章 計画の推進管理 41ページ

- 第1節 各関係機関との食育推進体制
- 第2節 計画の進行管理と評価

資料 42ページ

- 資料1 岩美町食育推進会議設置要綱
- 資料2 岩美町食育推進会議 委員名簿
- 資料3 計画策定の経過
- 資料4 岩美町食生活アンケート結果および
食習慣調査(食品摂取状況調査:BDHQ)結果
- 資料5 用語説明

第 1 章 計画の策定について

第1節 計画策定の趣旨

豊かな人間性をはぐくみ、「生きる力」を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。食育を生きるうえでの基本とし、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を育てる食育の推進が求められています。

特に子ども達に対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくむ基礎となります。健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく、楽しく食べることが重要となってきます。

しかし、ここ近年、社会情勢や食に関する環境は目まぐるしく変化し、様々な課題を抱えています。

まず、多様な価値観や暮らし方によるライフスタイルの変化に伴い、不規則な生活リズムや栄養の偏った食生活など、日々の習慣の乱れからくる生活習慣病の発症やその後の疾病の重症化が心配されます。併せて、核家族化や単身世帯、共働き世帯の増加など、家族構成等の変化により食卓を通して食文化の保護、次世代への継承をなしてきた家庭における食育のあり方にも大きく影響を及ぼしています。このことは、健康長寿食と称される日本の和食文化はもちろん、地域の伝統的な食文化までもが失われていくのではないかと危惧されます。

次に、国際的な取組みであるSDGs（持続可能な開発目標）により、「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」と取り組まれている一方で、日本では、まだ食べられる食品が廃棄されており、環境へも大きな負担が生じています。飽食の現代において、簡単に食べ物が手に入ることは、「食」の大切さを忘れがちにさせているのかもしれません。

さらには、私達のまわりには数多くの情報が溢れています。この情報の中から自分にとって正しい情報を適切に選び、活用することは容易でないことから、その指針となる情報の発信が必要となります。

こうした社会情勢に対応するため、食育基本法に基づき、国、県ではそれぞれ食育推進計画を策定し、食育を推進しています。本町における食に関する取組みは、現在まで保健、福祉、教育、産業等の各分野でそれぞれが推進してきています。今回の「岩美町食育推進計画」策定を機に、食に関わるあらゆる関係機関・団体等が連携し、地域全体で総合的に岩美町の食育を考え、町民の方が、心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように推進していきます。

第2章 岩美町における食育の現状と課題

第1節 食に関する現状

1 大人の健康状態

(生活習慣病)

令和2年に行われた第3次岩美町健康づくり計画中間評価において、町の健康課題としてあげられていますが、国民健康保険及び後期高齢者医療保険の健康診断において、血圧項目が有意に高く、肥満の指標である腹囲及びBMIも有意ではないが高い傾向が見られています。このことから、引き続き、循環器対策、肥満改善に取り組む必要があると考えます。

また、近年の健診結果において、「HbA1c」が有意に高く、「非肥満高血糖」の割合も高くなっています。血糖コントロールと食事は大きく関連があることから、食育分野でも糖尿病予防対策を考えていく必要があります。

(5) 岩美町 (第3次岩美町健康づくり計画 中間評価より)

	協会けんぽ 岩美組合	国保	後期高齢
最高血圧 ($\geq 130\text{mmHg}$)			
最高血圧 ($\geq 140\text{mmHg}$)			
最低血圧 ($\geq 85\text{mmHg}$)			
GOT ($\geq 31\text{U/L}$)			
GPT ($\geq 31\text{U/L}$)			
γ -GTP ($\geq 51\text{U/L}$)			
LDL ($\geq 120\text{mg/dL}$)			
HDL ($< 40\text{mg/dL}$)			
中性脂肪 ($\geq 150\text{mg/dL}$)			
空腹時血糖 ($\geq 100\text{mg/dL}$)			
HbA1c (≥ 5.6)			
腹囲 (男性: 85cm 女性: 90cm)			
BMI (≥ 25)			
GFR (< 60)			

● 特定健康診査結果における有所見の状況等 (%)

	H27	H29	H30	R1
メタボリック シンドローム	21.7	20.9	21.0	19.4
男性		31.4	36.1	30.8
女性		13.0	9.8	10.7
メタボリック シンドローム 予備軍	11.2	9.3	8.6	11.4
男性		15.2	13.4	18.1
女性		4.9	5.1	6.3
腹囲		33.1	31.7	32.2
男性	54.6	50.9	52.1	51.9
女性	20.7	19.6	16.6	17.3
BMI	5.1	5.1	5.6	6.0
男性		2.1	1.7	1.3
女性		7.4	8.6	9.6
非肥満高血糖	11.6	14.4	13.7	12.6

※非肥満高血糖は国、県、同規模と比較して、
H30・R1ともに高い

〈見方〉 赤色：有意に高い

ピンク：高いが有意でない

白：低い有意でない・有意に低い

R元年度 市町村別健診データ異常値発生状況(国保連作成)

（低栄養）

要支援認定・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者に実施された基本チェックリストでは、栄養改善（低栄養）の該当者は1%前後と、他の項目と比べてもその割合は低いですが、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者に実施されたニーズ調査の結果では、基本チェックリスト時よりも増加しています。ニーズ調査は要支援1, 要支援2を含むことから、高齢期の早期の段階での食を通した低栄養予防対策が必要です。

●基本チェックリスト （複数項目に該当する方あり） ※65歳以上・要支援1,2含まず

年度	対象者数	回収数	運動器	栄養改善	口腔機能	閉じこもり	物忘れ	うつ
平成25年度	2,947	2,316	528	22	382	158	339	338
			22.8%	0.9%	16.5%	6.8%	14.6%	14.6%
平成26年度	3,064	2,435	586	40	426	135	359	420
			24.1%	1.6%	17.5%	5.5%	14.7%	17.2%
平成27年度	3,052	2,489	541	30	425	143	331	345
			21.7%	1.2%	17.1%	5.7%	13.3%	13.9%
平成28年度	3,118	2,486	518	24	379	129	339	325
			20.8%	1.0%	15.2%	5.2%	13.6%	13.1%

●平成29年度 ニーズ調査

平成30年度	3,179	2,610	533	28	453	139	414	352
			20.4%	1.1%	17.4%	5.3%	15.9%	13.5%
令和元年度	3,249	2,628	523	24	453	123	384	349
			19.9%	0.9%	17.2%	4.7%	14.6%	13.3%

●ニーズ調査 （複数項目に該当する方あり） ※65歳以上・要支援1,2含む

令和2年度	3,475	2,507	445	152	767	546	994	815
			17.8%	6.1%	30.6%	21.8%	39.6%	32.5%

（※）基本チェックリスト: 要支援認定・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者に実施

（※）ニーズ調査 : 要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者に実施

（口腔機能）

高齢者の口腔機能に関して、基本チェックリストでも20%弱、ニーズ調査では30%の人が、口腔機能の低下に該当しています。おいしく味わって食べるためには、よく噛んで食べることができ口腔機能の保持が重要となります。

2 子どもの健康状態

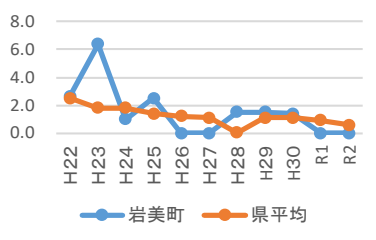
(歯の健康)

よく噛んで食べることは、食べ物の味がよくわかり、おいしく食べることにつながることから、子どもの頃からむし歯予防に気を配り、歯の健康を保つことが大切になります。

●幼児期のむし歯状況

むし歯経験者率(%)			
1. 6歳児	岩美町	県平均	県内順位
H22	2.6	2.5	15位
H23	6.4	1.8	19位
H24	1.0	1.8	9位
H25	2.5	1.4	17位
H26	0.0	1.2	1位
H27	0.0	1.1	1位
H28	1.5	0.0	15位
H29	1.5	1.1	15位
H30	1.4	1.1	16位
R1	0.0	0.9	1位
R2	0.0	0.6	1位
むし歯経験者率(%)			
3歳児	岩美町	県平均	県内順位
H22	16.5	19.0	7位
H23	13.7	17.2	7位
H24	18.2	16.7	12位
H25	20.0	15.6	16位
H26	23.5	16.0	18位
H27	10.8	14.0	9位
H28	15.3	12.2	18位
H29	11.6	12.6	12位
H30	13.3	11.4	16位
R1	7.9	9.9	9位
R2	9.0	8.8	13位
むし歯経験者率(%)			
4歳児	岩美町	県平均	県内順位
H22	62.0	36.7	18位
H23	40.7	33.7	15位
H24	42.5	31.6	14位
H25	36.2	33.3	14位
H26	43.2	29.7	19位
H27	43.8	29.4	18位
H28	28.8	27.5	11位
H29	40.2	27.3	18位
H30	25.0	24.0	13位
R1	16.9	21.1	7位
R2	20.8	21.7	9位
むし歯経験者率(%)			
5歳児	岩美町	県平均	県内順位
H22	55.4	44.2	18位
H23	61.0	44.0	18位
H24	45.8	42.7	11位
H25	51.3	39.2	17位
H26	51.7	39.4	15位
H27	57.6	36.5	18位
H28	46.7	34.9	16位
H29	61.0	35.4	19位
H30	45.7	33.7	18位
R1	29.6	30.5	9位
R2	17.6	26.6	5位

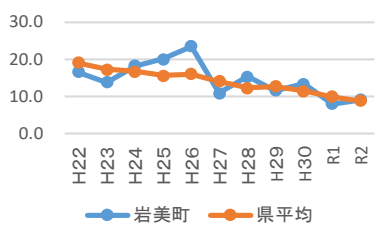
1. 6歳児むし歯経験者率(%)



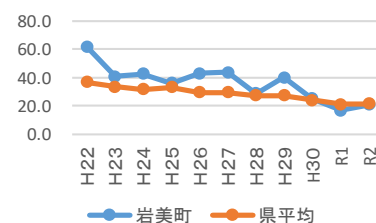
各年齢の「むし歯経験者率」は、年々減少し、改善傾向にあります。年齢が3歳→4歳→5歳になるにつれ、経験者率が増加する傾向にあります。

日々の食事を味わっておいしく食べるためには、むし歯が無く、よく噛んで食べることができ口の状態を保つことが大切です。どの年齢においてもむし歯を作らない、むし歯を増やさないように取り組んでいくことが大切と考えます。

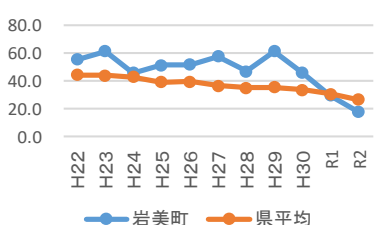
3歳児むし歯経験者率(%)



4歳児むし歯経験者率(%)

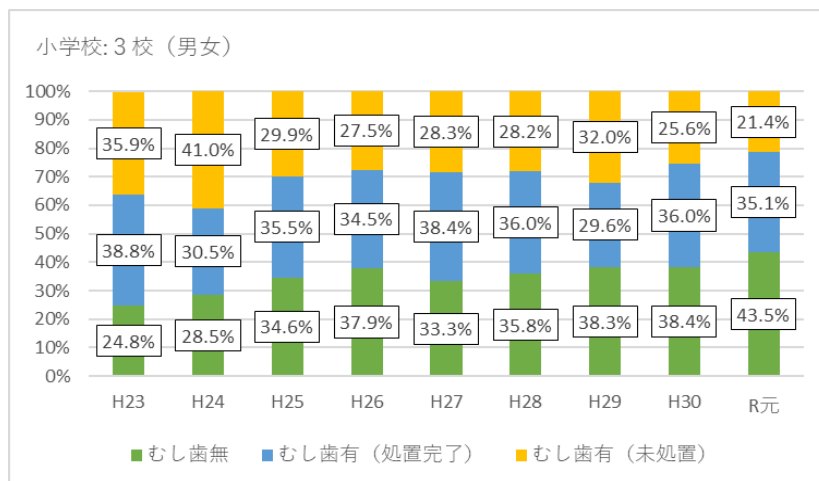


5歳児むし歯経験者率(%)



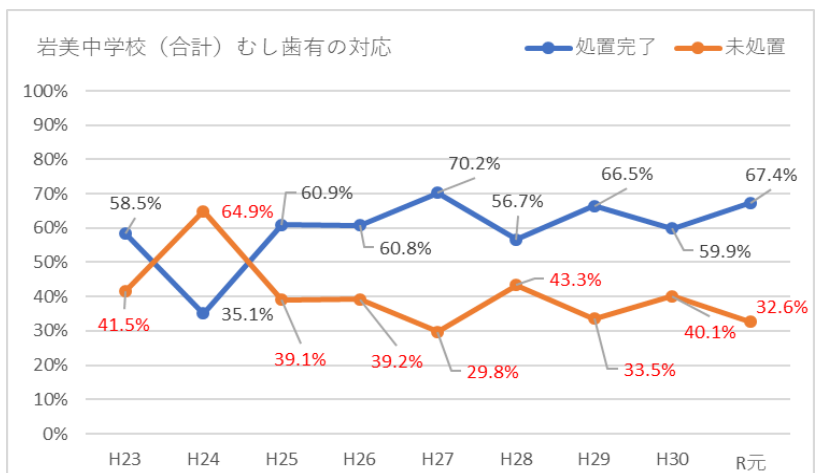
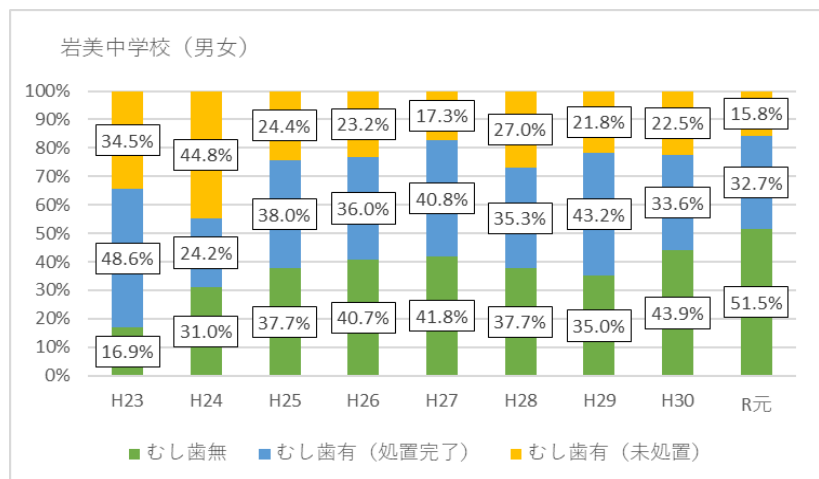
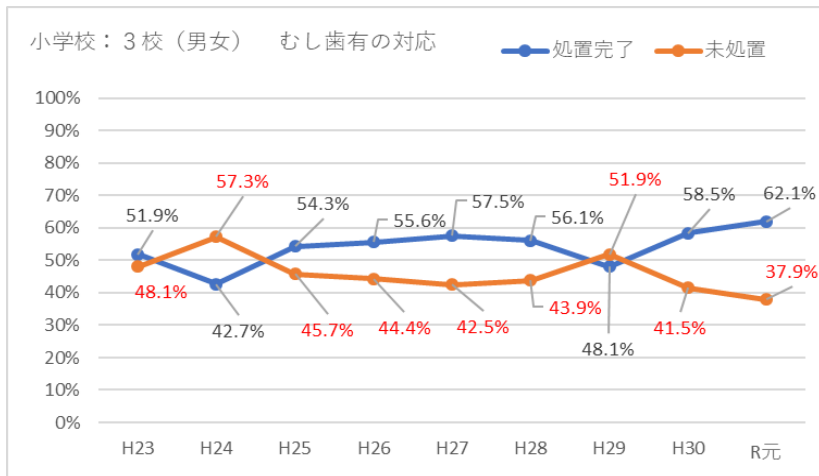
(幼児期における歯科健康診査結果より)

●小中学校のむし歯状況



小・中学校ともに、むし歯無の者の割合が増えてきています。

併せて、むし歯未処置者の割合も減少してきており、むし歯状況は改善傾向にあります。



第2節 食に関する意識

Ⅰ 調査の実施概要

■「食生活アンケート」

成人の「食生活」について、町民の意識、現状などを把握することを目的として、無作為に抽出した20歳以上75歳未満の町民4,400名を対象にアンケートを実施しました。

【調査概要】

調査地域	岩美町全域
調査期間	令和元年11月8日～11月30日
調査対象	岩美町在住の満20歳以上75歳未満 ※R元年11月1日現在の年齢
標本数	4,400人
抽出方法	住民基本台帳から無作為抽出
調査方法	郵送配布・郵送回収による自記式アンケート
有効回収数	1,147人
有効回収率	26.07%

■「食事と生活についてのアンケート」

児童・生徒の家庭での生活についての実態を把握し、学校給食の充実を図ると共に、今後の食に関する指導に役立てるため、鳥取県学校栄養士協議会によりアンケートが実施され、岩美町分の集計結果から実態を知ることができました。

【調査概要】

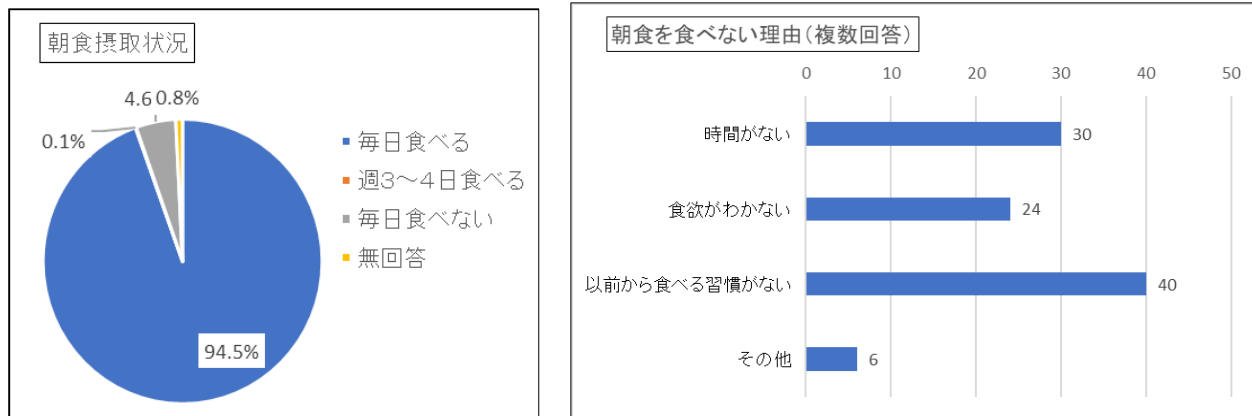
調査対象	岩美町立の全小学校5年生及び中学校2年生
調査期間	令和3年6月～7月
標本数	177人(小学校99人 中学校78人)
調査方法	自記式アンケート

(1) 朝食の摂取状況

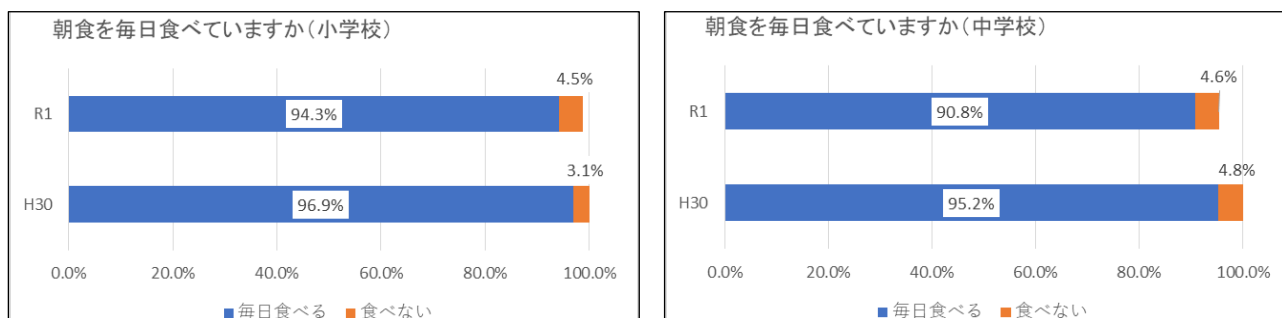
「食事と生活についてのアンケート」の結果から、94%以上の方が、朝食を毎日食べていることがわかりました。反対に、全く食べない人も5%いました。

食べない人の理由としては、「以前から食べる習慣がない」の回答が最も多くありました。朝ごはんを食べる必要性の普及が必要と考えます。

●(成人)「食生活アンケート」



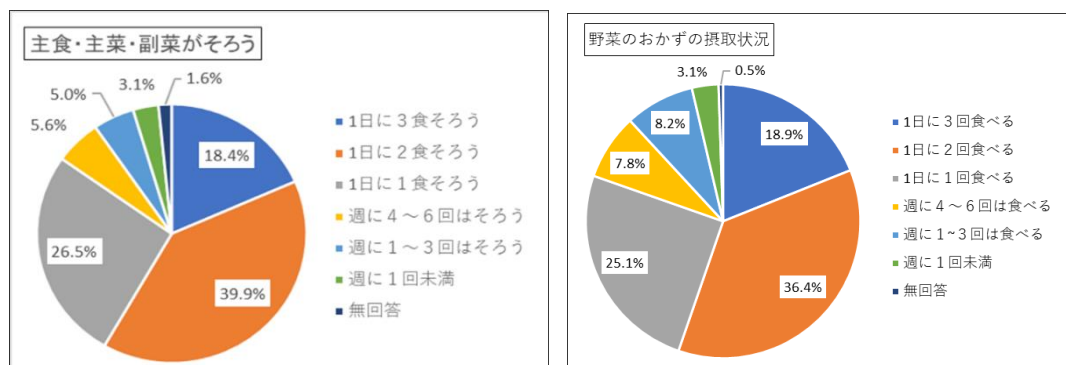
「食事と生活についてのアンケート」の結果から、小中学生においては、90%の人が朝食を毎日食べていることがわかりました。反対に、5%弱の人は、食べてきていませんでした。子どもの頃からの習慣が大人の習慣につながることから、子どもの頃から朝ごはんを食べる生活リズムを身に付けておくことが大切と考えます。



●(小学校・中学校)「食事と生活についてのアンケート」

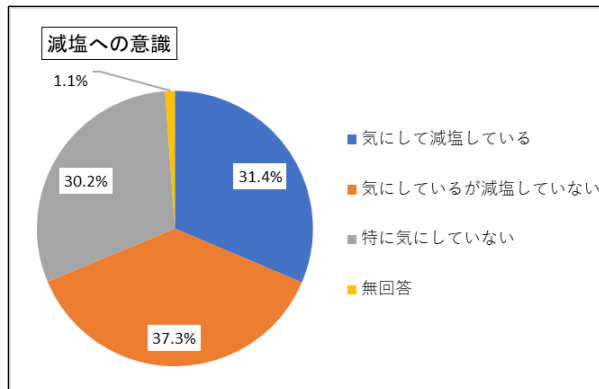
(2) 栄養バランス

「食生活アンケート」の結果から、主食・主菜・副菜がそろい、栄養バランスの取れた食事をしている人の傾向と、野菜のおかずの摂取状況の傾向が似ていることが明らかとなり、毎食、野菜のおかずを意識して食べることが、「主食+主菜+副菜」がそろった栄養バランスの取れた食事につながると考えられます。どちらも、1日に1回もそろわないと回答した人が10%いることも課題であります。



●(成人)「食生活アンケート」

(3) 減塩



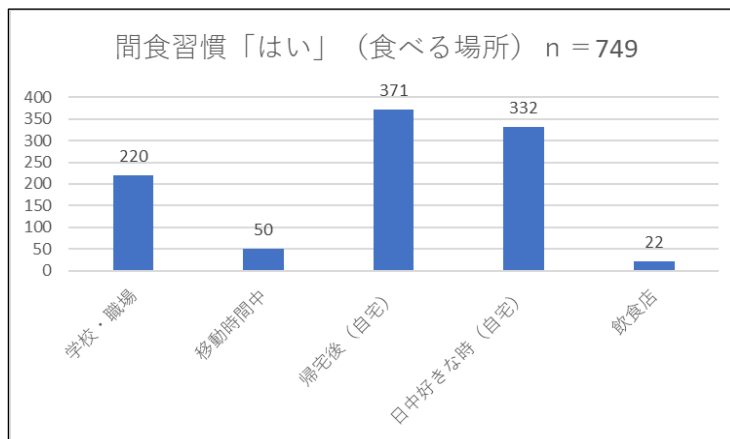
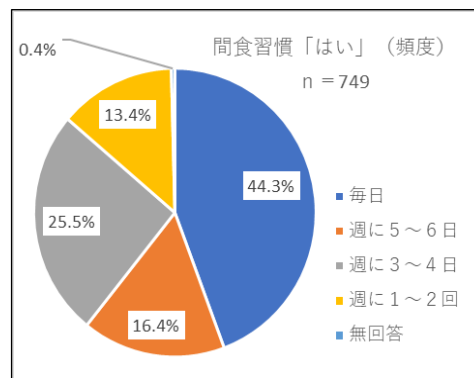
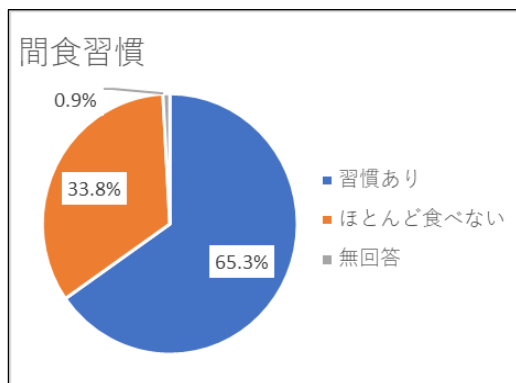
●(成人)「食生活アンケート」

「食生活アンケート」の結果から、減塩行動を実際に行っていると回答した人は約31%います。

減塩への意識はあるものの、行動に移すことまではしていないと回答した人が約37%います。具体的な方法を示すことで、このグループが実践につながれば、減塩活動が推進できると考えます。

一方、減塩に関して特に気にしていないと回答した人は、約30%と全体の1/3もいることから、減塩の大切さを普及していくことも必要と考えます。

(4) 間食習慣



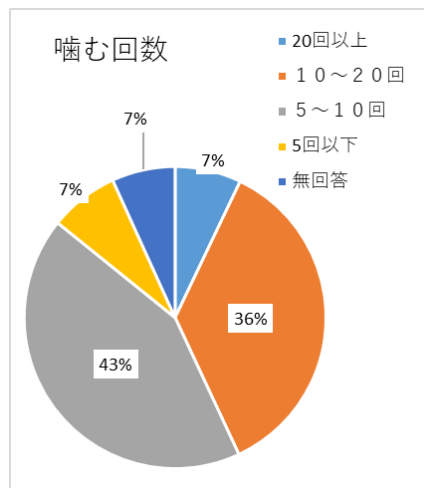
●(成人)「食生活アンケート」

「食生活アンケート」の結果から、間食習慣のある人は、約65%います。その中でも45%弱の人に毎日の間食習慣があります。

間食する機会(場所)としては、帰宅後(自宅)、次いで自宅で日中の好きな時間に行っている人が多い傾向にあります。自宅や学校・職場など、間食としての食品が常時置いてある(置くことができる)環境であると推測され、このことが、間食が日常化していることにつながっていると思われます。

間食習慣は、塩分、糖分、脂質の摂取が関係し、肥満、高血圧、糖尿病等を予防するために自分に合った食事量を考えるうえでも、食事に影響しないように、間食の時間帯、内容、量等を考えることが必要となります。

(5) 口腔機能



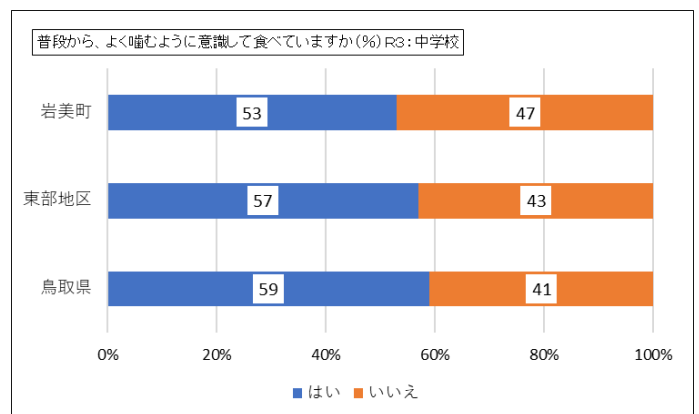
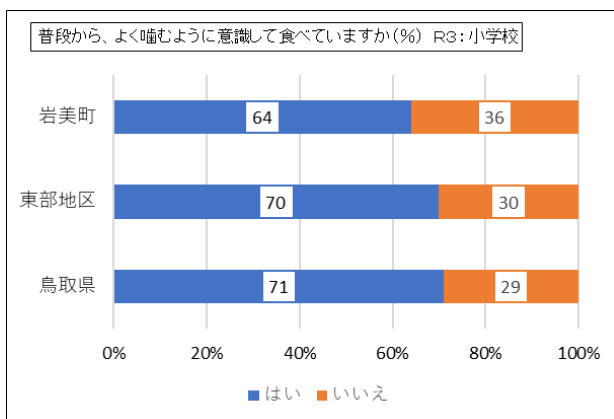
●第3次健康づくり計画用アンケート

平成28年度に実施した、第3次岩美町健康づくり計画用アンケートにおいて、噛む回数を質問しています。

ひと口食べた時の回数として、よく噛んでいると言われる「20回以上」と回答した人は7%と、1割にも満たない状況でした。10～20回が36%、5～10回が43%と、噛む回数が少ない傾向にあることが推測されます。

おいしく味わって食べることはもちろん、肥満予防、糖尿病予防対策としてもよく噛むことは重要であることから、咀嚼回数の意識付けも必要と考えます。

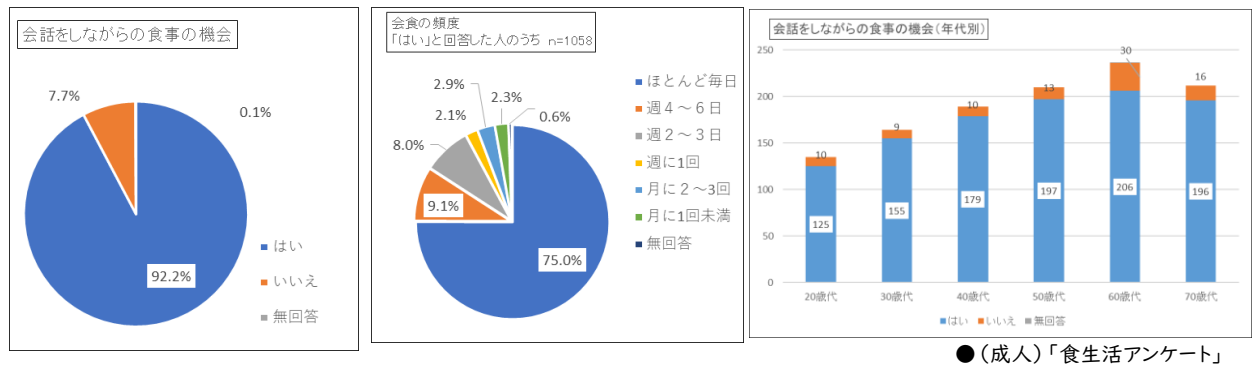
●(小学校・中学校)「食事と生活についてのアンケート」



「食事と生活についてのアンケート」では、「普段からよく噛むように意識して食べていますか」という質問に対して、「はい」と回答した人は、小学生では約60%、中学生では約50%いました。反対に、40～50%の人が、食事をする際によく噛むことを意識しておらず、小学生に比べ中学生の方が、意識する割合が下がってきています。

鳥取県、東部圏域の結果と比較すると、「よく噛むように意識している」割合は低いです。よく噛むことは、食事を味わっておいしく食べるために必要ですし、よく噛むことでだ液が出るようになり、むし歯予防にもつながります。保育所において、よく噛むことへの取組みは行われていますが、今後の課題として、小学校、中学校でもよく噛んで食べることへの取組みを検討していく必要があります。

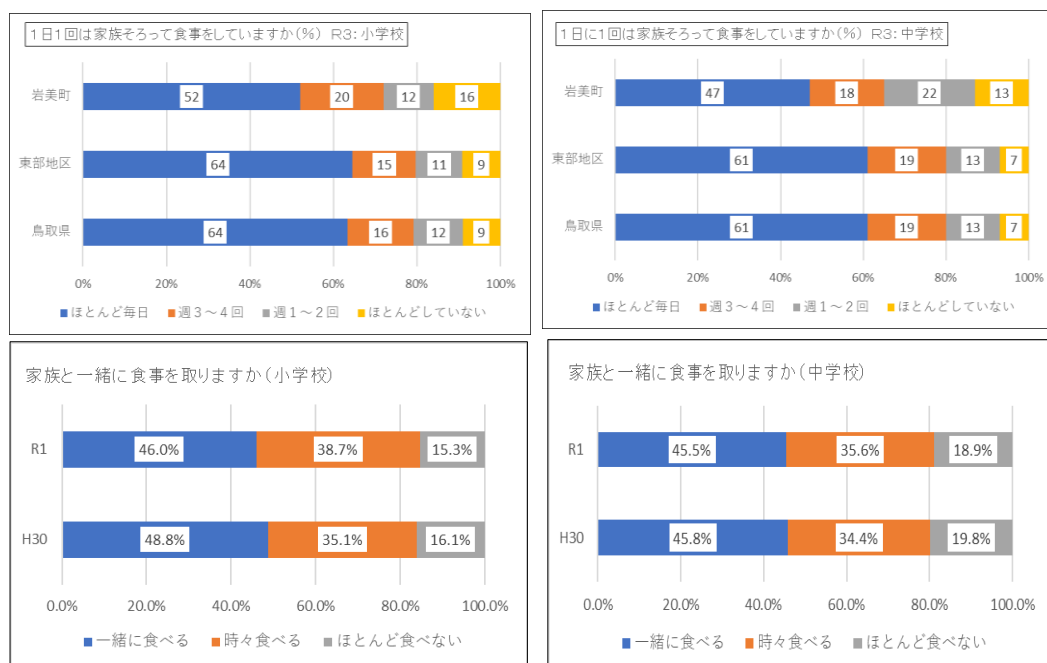
(6) 共食



「食生活アンケート」の結果から、誰かしらと会話をしながら食事をしている人は約90%います。回数は、「ほとんど毎日」の75%と週に4～6日の9.1%を合わせると、80%以上の人が、日常誰かと会話をしながら食事をしていることになり、孤食化ではないことがうかがえます。

一方で、会話をしながら食事をする機会が「ない」と答えた人の中では、60歳代の人の割合が他の年代に比べ高くなっています。新しい生活様式の中、会食回数の減少や黙食により、食事を通してのコミュニケーションが減ってきている状況を、どのように回復していくかが、今後の課題となります。

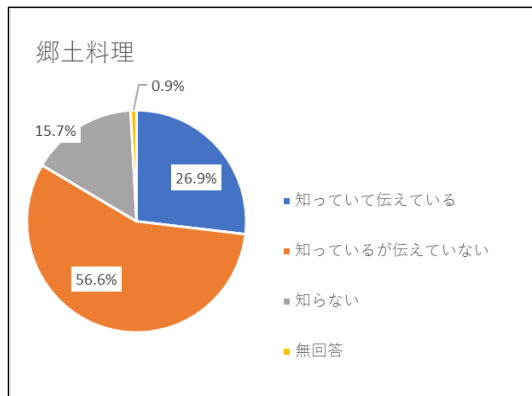
●(小学校・中学校)「食事と生活についてのアンケート」



「食事と生活についてのアンケート」では、「1日に1回は家族そろって食事をしているか」という質問項目に対し、「ほとんどしていない」と回答した人は、小学生、中学生とも約15%おり、これは、鳥取県、東部圏域の結果と比較すると高い割合でした。平成30年度、令和元年度に実施された同アンケートの結果からも、小中学生においては、家族と一緒に食事をする機会のある人は約45%でした。小学生では約15%、中学生では約20%弱の人が、家族とほとんど食事をしておらず、孤食化が心配されます。

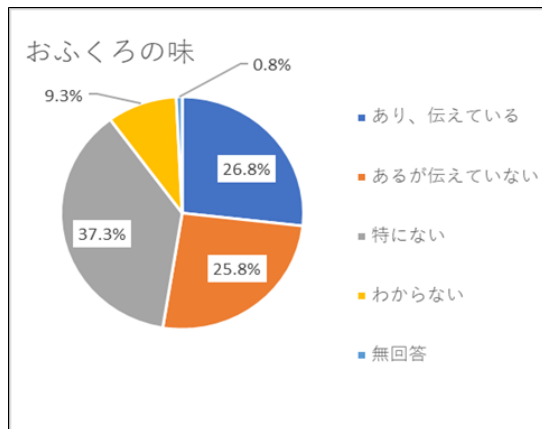
食事はコミュニケーションを図る大切な機会でもあることから、家庭での食事のあり方を考える取組が必要となります。

(7) 食文化



●(成人)「食生活アンケート」

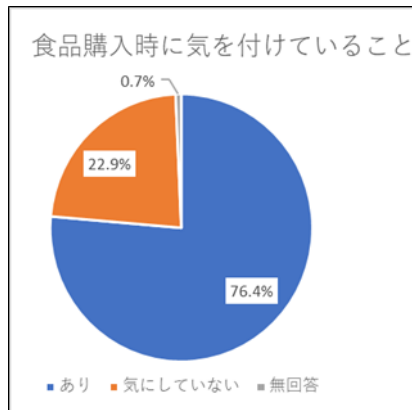
「食生活アンケート」の結果から、郷土料理を「知っている」と回答した人は、全体で 83.5% います。その中で、「次の世代にまで伝えている」と回答した人は約 1/3 の 26.9% でした。郷土料理が伝承できているまでには至っていない状況と考えられます。郷土料理を「知らない」と回答した人が、約 16% いることから、郷土料理をPRする活動も必要と考えます。



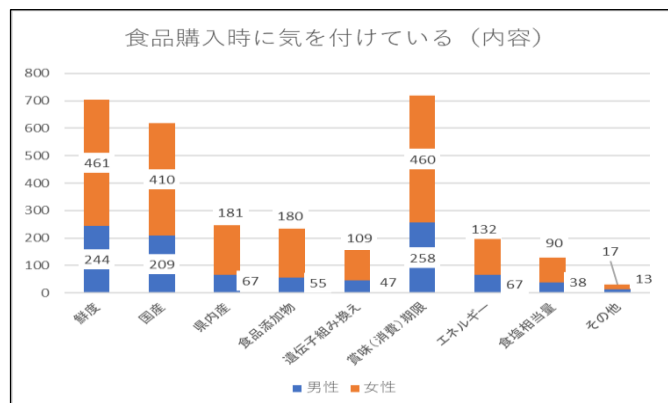
●(成人)「食生活アンケート」

「食生活アンケート」の結果から、おふくろの味(わが家の味)があると回答した人は 52.6% いました。反対に「特にな」と回答した人は 37.3%、「わからない」と回答した人は 9% いました。わが家の味は、地産地消の推進、食の安全性、家庭での手作りの味を大切に守り継ぐ食文化の視点としても大切な要素であるとともに、わが家の味を通して食の思い出を大切にすることは、心豊かな人生につながると考え、わが家の味という考え方を普及していくことも必要と考えます。

(8) 食の安全・安心



●(成人)「食生活アンケート」



「食生活アンケート」の結果から、食品購入時に一番意識しているのは「賞味(消費)期限」でした。次いで鮮度、国産の順に多くの回答がありました。これら以外の食の安全性、栄養成分の項目とは明らかに意識の差がありました。地産地消を推進するうえでも県内産を意識することや、肥満改善・減塩対策としてエネルギーや食塩相当量の栄養成分表示を活用すること、食の安全に関わる産地、食品添加物等も全て食品表示内容から確認することができるため、食品購入時に表示を意識して確認することの大切さも普及していく必要があると考えます。

(9) 食環境

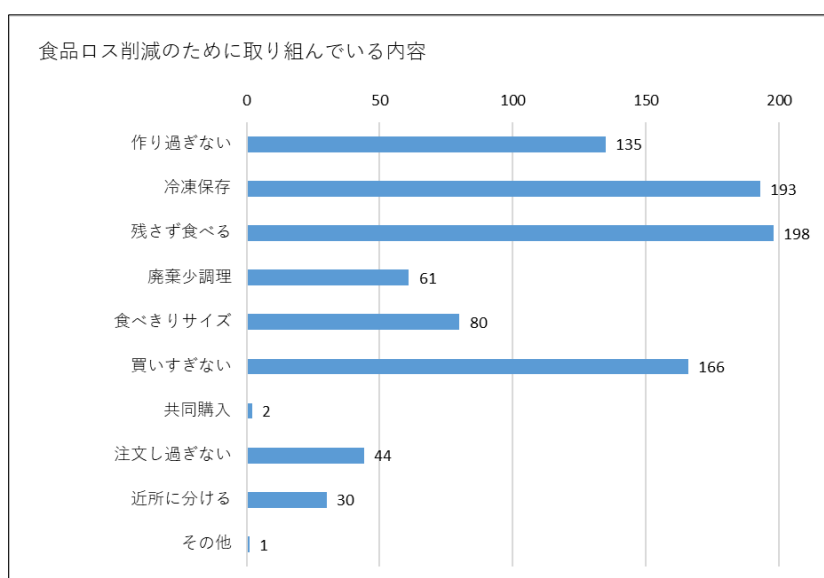
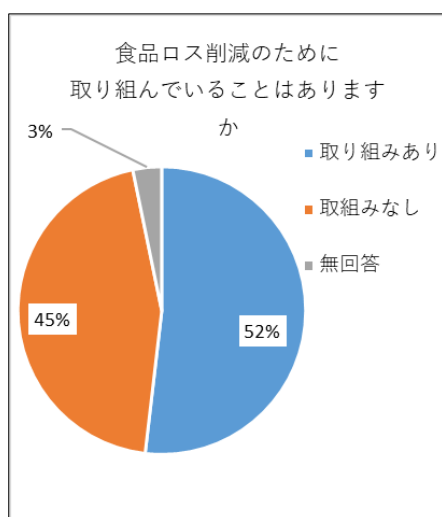
平成28年度に実施した、第3次岩美町健康づくり計画用アンケートにおいて、食品ロスに関する質問をしています。

食品ロス削減に対して、「取り組んでいる」と回答した人は52%でした。半数の人が食品ロスの削減を意識して、何かしらの取組みを実践しています。取組みの内容としては、「残さず食べる」「冷凍保存」の回答が多く、食品を購入した後の取組みが中心でした。

「食生活アンケート」の結果から、食品購入時に一番意識しているのは「賞味（消費）期限」でした。このことは、期限表示を適切に表示し、活用することで、まだ食べられる食品が捨てられることを防ぐ行動となり、購入の際にも食品ロス削減の実践活動を行うことができると考えます。

さらには、食品の購入前にも、必要量を確認する、購入リストを作成するなど買いすぎや重複購入が予防できる取組みが行えるほか「食べきりサイズ」の販売や「食材の廃棄を少なくした調理」など食品ロス削減につながる行動はあらゆる場面でまだまだ考えられます。

ここ数年のSDGs推進活動により、平成28年度のアンケート実施時よりも食品ロス削減に関する意識は高くなり、取組みも進んできていると思われますが、より具体的な実践方法を啓発していくことで、「取り組んでいない」方が取組みをはじめのきっかけになることはもちろん、その取組み内容を充実させることができると考えます。



※「食品ロス」…まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと

Ⅰ 主な課題

本町の食に関わる各種統計、アンケート調査結果から見えてきた課題を以下の3分野としてまとめます。

(1) 栄養・健康管理

アンケート調査によると、小中学校の子ども達においては、90%以上の人に毎日朝食を食べる習慣がありましたが、規則正しい生活習慣の確立として、朝食を毎日食べ、元気に1日をスタートさせる習慣を子ども達が身に付けることは大切です。

子どもたち全員が朝食を食べてくるようになるまで、朝食摂取推進の活動は引き続き必要と考えます。朝食は、1日の生活リズムのスタートとして大切な役割を担うことから、大人においても、朝食を毎日食べる習慣の推進は必要と考えます。

健診結果によると、肥満及び高血糖症状等から、生活習慣病の重症化が心配されます。関連が深い間食の毎日の習慣化も食生活アンケートを通して明らかになりました。様々な生活習慣病を予防するためにも、基本的な栄養バランスはもちろん自分に合った食事量や間食の取り方など、食事を考えながら食べることへの意識啓発が必要と考えます。

高血圧予防対策として減塩を意識するだけでなく、減塩行動を実践できるようになるための具体的な取組みが今後は必要と考えます。

いつまでもおいしく食べるためには、口の健康は大きく関係します。むし歯を予防し、よく噛んで食べることができ口腔機能向上への取組みが必要と考えます。

(2) 食文化

アンケート調査によると、子ども達が家庭で共食する割合は、鳥取県、東部圏域と比較すると低い傾向があり、子ども達の孤食化が心配されます。また、大人においては食生活アンケートから共食の機会はあるものの、年代によっては、孤食が心配される年代もありました。食卓を一緒に囲むことで自然にコミュニケーションが図れ、人とつながることの大切さを感じることができます。高齢期になると家族構成等の変化により、共食する機会が減り、人とつながる機会も減ってくるのが心配され、共食の場作りを考えていく必要があります。

また、子ども達にとっては、共食の場を通じて、食事のマナー、食文化などを学ぶことができ、併せて、継承へとつなげることもできます。家庭はもちろん、地域全体で共食の重要性を普及し、共食の場を作る取組みを考えていく必要性があります。取組み方に対しても従来の対面方式はもちろん、デジタル技術等を活用し、新しい生活様式に対応しながら、食を楽しめる取組みを考えていく必要があります。

(3) 食環境

アンケートから、購入時に食品の産地表示、特に県内産を気にして選んでいる人の割合は低いことがわかりました。地元の産物を選んで購入することは、地産地消の推進を今後も図っていく必要があります。流通の発達により様々な地域から食材の流通が可能になってきてはいますが、地元の産物を購入することは、新鮮・安全・安心な食材であり、消費者と生産者との結びつきが強化され、生産から消費等に至るまでの食の循環が持続可能なものになるとともに、郷土の魅力を知ることにもつながります。その他、流通コストの削減や輸送等に発生する CO2の抑制など、環境への配慮にもつながることから、地元の産物の良さを広くPRし、消費につなげる取組みが必要と考えます。

産地表示以外に、食品に表示されている様々な表示には、栄養管理、食の安全性、食品ロス削減など、健康だけでなく食に関する環境を守る行動につながる内容が書かれています。アンケートから、今後、販売・消費の両者が期限表示を正しく有効に活用するとともに、購入に関連する行動を見直し、「もったいない」という食べ物を大切にする思いを持ち、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を減らす行動を各家庭から取り組んでいけば、環境へも負担を生じさせている大量の食品ロスを減らすことにつなげることができるのではないかと考えます。自分の健康のため、食環境を守るためにも、食品に関する表示を確認し、食を自分で選び、考えながら購入する意識の啓発が必要と考えます。

第3章 食育推進の基本的な考え方

第1節 基本理念

本町の11次総合計画においては、基本目標に「みんなが安心して 健やかに暮らせるまち」を掲げ、日々の生活を取りまく環境が多様化する中においても、みんなが住みやすく健やかに暮らせるまちを目指すこととしています。食育においては、食に関する理解や関心を高め、心身の健康と豊かな人間性を育むことを目指し、基本理念を「食べる力は生きる力」と定め、基本理念に基づく3つの基本方針のもとに食育を推進します。第4章の「具体的な施策の展開」の中で、課題の解決を含め、各種の取組みを推進していくものとします。

〔基本理念〕

「食べる力 は 生きる力」 ～ みんな笑顔で 健やかに ～

第2節 基本方針と食育目標

本計画の基本理念に基づき、食育を推進するにあたっての基本方針と食育目標を以下のよう
に定めます。

基本方針① 食を通して感謝の心を養い 食への理解を深める

食育目標

- 食への感謝の心を養う
- 食べ物を無駄にしない
- 地元の食材の良さを学び、活用する

基本方針② 食を通して心身の健康を考え 食を選択する力を養う

食育目標

- 生活リズムを整える
- 過度のやせや肥満にならないように、自分に必要な食事内容を考えながら食べる
- 減塩を意識する
- 災害時に備えて、食の備えをしておく

基本方針③ 食を通して豊かな心を育み 食文化として次世代につなぐ

食育目標

- 一緒に作る楽しさ、食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする
- 食事のマナーを学び、伝える
- 郷土料理、行事食等を継承し、次世代に伝える

食育を推進していくためには、一人一人の行動がとても大切になります。食育について関心が持て、実践しやすいように、併せて、第1次岩美町食育推進計画で定める取組みについて、わかりやすい説明となるように、岩美町の「い・わ・み」にかけて、目標キャッチフレーズを掲げ、取組内容を行動指針として整理しました。

目標キャッチフレーズ

「食育いわみ」

い

命をいただく 残さず食べる

行動指針

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを通して、食への感謝の心を養う
- ・食べ物が無駄にしないように調理し、残さず食べる
- ・地元の食材の良さを学び、活用する

わ

和食を心がけて 健康管理

行動指針

- ・生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはんプラス排泄」を実践する
- ・「和食」を心がけて、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ・「だし」をきかせて、うす味にする

み

みんなで食べる 未来へつなぐ

行動指針

- ・作る楽しさ、食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする
- ・食事のマナーを学び、伝える
- ・郷土料理、行事食を継承する

第4章 具体的な施策の展開

第1節 各基本方針における食育の推進

基本方針① 食を通して感謝の心を養い 食への理解を深める

食べ物があふれる現代では、簡単に食べ物が手に入ることを当たり前と考え、食に対するありがたさについて忘れがちになってきています。世界では飢餓や栄養不足に苦しんでいる人がいる一方で、日本では、「食品ロス」と呼ばれる、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が多く発生し、環境への負担も生じてきています。まずは、食事ができることへの感謝の気持ちを育み、自然の恵みへの感謝、食べ物を大切にすることの育みへとつなげていきます。地元の食材を知ること、生産から消費等に至るまでの食の循環に多くの人々が関わり、食が安全・安心で、衛生にも配慮して提供されていることを知り、消費者と生産者等の信頼関係を築いていきます。併せて、地元食材を通して郷土に対する関心を深め、郷土の良さを知ることにもつなげます。

SDGsの目標12「つくる責任・つかう責任」を果たすことができるように、「食品ロス」削減へも取り組み、食と環境が調和し食を支える環境が持続可能なものとなるように、環境にも配慮した食育を推進していきます。

食育目標

1) 食への感謝の心を養う

- ・自然の恵みに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

2) 食べ物を無駄にしない

- ・期限表示を参考にしながら食品を購入する
- ・使いきれぬ量の購入を心がけ、買い過ぎないようにする
- ・食べきれぬ量の調理を心がけ、作り過ぎないようにする
- ・食材の命をいただくことに感謝し、残さず食べるようにする

3) 地元の食材の良さを学び、活用する

- ・食材の旬の時期を知る
- ・食品表示（産地、食品添加物等）を参考にする

〔主な取組み〕

事業名	概要	担当
菜園活動	子ども達が自分達で育てることで、命をいただく大切さを実感する	保育所 学校
給食交流会 しょく19(いく)インタビュー	生産者や調理の方を招き、交流する場を作ることで、使われている食材や給食を身近に感じる機会にする ICT を活用して、生産者や調理の方にインタビューすることで、給食に使われる食材や調理等への理解を深める 事業名の「19」は、食育の日の19日にかけてあり、食育の日を併せてPRする	学校
地元産作物及び加工品の提供	町内産の米・野菜・水産物・加工品等を取り入れ、地産地消の推進と、子ども達が地元の恵みを身近に感じられる機会とする	保育所 学校 岩美町振興公社 JA
農林漁業体験活動	保育活動や学校授業の中に農林漁業体験活動を取り入れ、子ども達が植付け、育成、収穫の体験をすることで、食に対して興味・関心を持つ機会とする。給食で実際に試食することで作物への理解を深める。(さつま芋掘り、青パパイヤ育成授業等)	保育所 学校 岩美町振興公社 地域おこし協力隊
棚田オーナー制度	町内外の棚田オーナーが農作業体験を通して、食材の命をいただく大切さを実感してもらい、岩美町の食材のすばらしさをPRする	いがみ田を守る会 産業建設課
魚食普及活動	町内水産物への魅力を高めるため、道の駅で水産物の講習会を開催する。学校行事で水産物のPRを行う	水産業振興対策協議会
ふるさと納税返礼品活用	町の特産物をふるさと納税の返礼品として活用し、町外の方に岩美町の食材をPRする	ふるさと納税担当課

基本方針② 食を通して心身の健康を考え 食を選択する力を養う

食べた物で体はつくられています。栄養バランスの取れた食事、減塩や野菜摂取など生活習慣病予防のための取組みに加え歯と口の健康など、毎日の食に関わる行動が心身の健康に大きく関係しています。食と健康に関する正しい知識を身に付け、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に排便習慣を併せた規則正しい生活リズムから自分の健康に関心を持ち、今の自分の食生活で何が 필요한のかが選択できる力を育てていきます。

また、近年頻度を増す大規模災害等における食の対応も重要視されています。災害時でも健全な食生活の実践ができるように、平時からの食の備えの大切さを家庭へ普及啓発すると同時に、地域防災計画等を踏まえながら、各関係機関が共通理解のもとに災害時等の食の対応に取り組めるように努めていきます。

食育目標

1)生活リズムを整える

- ・早寝・早起きをする
- ・毎日、朝ごはんを食べる
- ・規則的な排便習慣がある

2)過度のやせや肥満にならないように、 自分に必要な食事内容を考えながら食べる

- ・口を閉じて、ひと口分ずつ、よく噛んで、味わって食べる
- ・間食は、食事や生活習慣病に影響しないように、時間、内容、量を考えて食べる
- ・「和食」を心がけて、主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- ・野菜のおかず(副菜)を毎食食べる

3)減塩を意識する

- ・「だし」をきかせて、うす味に調理する
- ・栄養成分表示を参考にする

4)災害時に備えて、食の備えをしておく

- ・災害時用に長期保存可能な食料品を備蓄しておく
- ・ローリングストック法で日常的に食べながら備蓄する

〔主な取組み〕

事業名	概要	担当
離乳食講習会	離乳食を通じて、子どもの食習慣の基礎作りの大切さを、保護者に啓発する	子育て支援担当課 健康増進担当課
食育ボード	様々な食材をカード化し、子ども達がその日の献立に使用する食材カードを選び出し、3つの食品群に分け、「食育ボード」と名付けた掲示板に掲示する。給食に使われる食材を通して、食材の名前や栄養的なはたらき、野菜の旬、食事内容等を学ぶ	保育所
給食ボード	給食に使用される食材を6つの食品群に分けて掲示することで、栄養バランスのとれた望ましい食事内容や食材の持つ栄養的なはたらき等を給食を通して学ぶ	学校
保育所食育教室	「野菜の旬」「よく噛むことの大切さ」を学ぶ食育教室を開催	保育所 健康増進担当課
給食試食会	給食を通じて、保護者が栄養バランスの取れた食事モデルを体験し、各家庭に活かす	保育所 学校
テレビクッキング 広報誌レシピ掲載	ケーブルテレビや広報誌で「簡単野菜レシピ」など健康に関するレシピを普及する	健康増進担当課 食生活改善推進員
地域普及講習会	野菜摂取・減塩調理方法など、健康管理をテーマにした教室を各地域で開催する	健康増進担当課 食生活改善推進員
かみかみ献立	噛み応えのある食材、調理方法など、よく噛んで食べることを意識した献立を給食に取り入れる	保育所 学校

基本方針③ 食を通して豊かな心を育み 食文化として次世代につなぐ

子どもの頃に身に付けた習慣は一生の基礎となり、豊かな人間性を育むために欠かせないものです。子ども達にとって一緒に食卓を囲むことは、生涯を通して望ましい食習慣となる「食事の際のあいさつ」「箸の持ち方」などの正しい食事マナーを習得する機会になります。家族や仲間と一緒に作る楽しさ、一緒に食べる楽しさを「共食」を通して感じることで、人とつながることを大切にできる心を育てていきます。

日本の伝統的な食文化として和食を見直すとともに、地域に伝わる伝統的な郷土料理、行事食など、食に関する知識や技術、知恵を食文化として受け継いでいくことは次世代にとっても、とても意義のあることです。

様々な体験の中から、いくつになっても懐かしく思い出せる思い出があることは、心豊かな人生を送ることに繋がります。「食べる力は生きる力」です。食の思い出に活力が湧いてくることもあります。様々な食の体験の中から、大切にしたい食の思い出を持つことも、食育において大切な要素となります。特に「わが家の味」は、小さい頃から慣れ親しんだ食の思い出であり、家族とつながる大切な味です。先祖代々受け継がれてきた伝統的な郷土料理や行事食とも関連があることから、食を文化として残し、食を心の栄養としていくためにも、「わが家の味」を持つことは大切な食育の取り組みとなります。

食育目標

1)一緒に作る楽しさ、食べる楽しさをまわりの人と共有し、 人とのつながりを大切にする

- ・家族や友人と楽しく食事をする

2)食事のマナーを学び、伝える

- ・衛生に気を付け、食事の前には手を洗う
- ・食事の際は、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・正しい箸の持ち方ができ、マナーを守りながら使う
- ・背筋を伸ばし、姿勢よく食べる

3)郷土料理、行事食等を継承し、次世代に伝える

- ・郷土料理・行事食等を日々の食事に取り入れる
- ・食の思い出やお気に入りの「わが家の味」を大切にする

〔主な取組み〕

事業名	概要	担当
いわみの日給食献立 鳥取県民の日給食献立	給食に岩美町、鳥取県の特産物等を取り入れた献立を実施し、地域の文化や産業に触れる機会を作る	保育所 学校
郷土料理、行事食給食	給食で郷土料理や季節の行事にまつわる献立を実施し、日本や地域に伝わる伝統的な食文化を知る機会を作る	保育所 学校
こどもクッキング 子育てひろばクッキング	親子や参加者と調理することで、一緒に作り、食べる楽しさを体験する	健康増進担当課 子育て支援担当課 食生活改善推進員
こども食堂	地域の人が集まり、共食ができる場を提供する	地域福祉担当課 市民団体
集いの場	高齢者の集いの場を共食の場として活用する	介護予防担当課 社会福祉協議会 老人クラブ 高齢者サロン
配食サービス会食会	会食形式で配食サービスを行い共食の場にする	社会福祉協議会 配食サービス ボランティア

第2節 各分野における食育の推進

基本方針の推進に向けて、各分野の取組みを明確にし、目標の達成に向けて家庭、保育所・学校、生産・販売、地域・行政が連携し、取り組んでいきます。

(1) 家庭における食育の推進

家庭は「食」を学ぶ一番身近な場になります。毎日の生活こそが食育の原点です。家庭で食卓を囲んで食べることは、コミュニケーション能力を養い、食の楽しさ、食事マナーを自然に学ぶことができ、食文化の継承にもつながります。近年の核家族化や共働き世帯、高齢者世帯および単身世帯の増加など家族構成の変化や価値観、暮らしのあり方の多様化により、これまで「家庭」が担ってきた食を学ぶ場としての役割が低下してきていることが懸念されます。併せて、家庭における食育を持続可能な形で推進していくためには、役割分担など人権にも配慮する必要があります。将来を担う子ども達にとって、家庭を中心とした食育が基本となります。その大切さを今一度考え、各々が自分にできる取組みを実践していきましょう。そして、自らが学び、実践したことは、次世代へと伝えていきましょう。



第4次食育推進計画(農林水産省冊子より)

分野別に取り組む食育 (家庭)		
重点項目	取組内容	具体的な取組内容
食環境	■ 自然の恵みに感謝する	■ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
	■ 食品ロスを減らすことを意識する	■ 期限表示を参考に食品購入をする
	■ 食材を買い過ぎないようにする	■ 使いきれ量の購入を心がける
	■ 料理を作り過ぎないようにする	■ 食べきれ量の調理を心がける
	■ 食材の命をいただくことに感謝する	■ 残さず食べる
	■ 食材の旬を大切に使う	■ 旬の食材を知り、使う
		■ 地元の食材や特産品を使う
	■ 食糧問題、環境問題について関心を持つ	■ 食糧問題、環境問題について、家庭で話をする
栄養 健康管理	■ 規則正しい生活リズムを習慣にする	■ 「早寝・早起き・朝ごはんプラス排便」を心がける
	■ 過度のやせや肥満にならないように、自分に必要な食事内容を考えて食べる	■ 口を閉じて、ひと口分ずつ、よく噛んで、味わって食べる
		■ 間食は、食事や生活習慣病に影響しないように、時間、内容、量を考えて食べる
		和食を心がける
		■ 主食・主菜・副菜をそろえた食事にする
	■ 減塩を意識する	■ 毎食、野菜のおかずを食卓に出す
		■ 意識して緑黄色野菜を食べるようにする
食文化	■ 栄養成分表示を参考にしながら、食品を購入する	■ エネルギー、食塩相当量等の表示を見る習慣をつける
	■ 災害時に備えて、家庭備蓄をしておく	■ 災害時に長期保存可能な食料品を家庭備蓄しておく
		■ ローリングストック法で日常的に食べながら備蓄する
	■ 家族や友人と食事をする機会を大切にする	■ 家族や友人と楽しく食事をする
		■ 衛生に気を付け、食事の前には手を洗う
		■ 食事の際には「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
	■ 郷土料理・行事食等を受け継いでいく	■ 正しい箸の持ち方ができ、マナーを守りながら使う
		■ 背筋を伸ばし、姿勢よく食べる
		■ 郷土料理・行事食等を学び、家庭で作り、伝える
	■ 大切にしたい食の思い出を作る	■ 楽しい、うれしい食の体験を重ねる
	■ わが家の味を伝える	■ お気に入りの「わが家の味」を持ち、受継ぎ、次の世代へ伝える

(1)－2 ライフステージに応じた食育の推進

「人生100年時代」に向けて、一人一人が生涯にわたって生き生きと過ごすことはとても重要であり、生涯にわたり切れ目のない食育が必要となります。乳幼児期から高齢期にかけての各ライフステージに応じて、日常の生活の中で自分のできる食育から取り組みましょう。

ライフステージごとにまとめると、下表のようになります。

〔ライフステージごとの特徴〕

年代区分		年代の特徴	心身の特徴	生活における課題
0～19歳	0～5歳	・生活習慣・食習慣の基礎を作る大切な時期	・乳歯が生えそろう、咀嚼や味覚機能が発達する。	・まわりの環境の影響を強く受ける ・保護者の習慣が基本的な生活習慣の見本となる
	6～19歳	・生活習慣、食習慣が確立し、自己管理ができる時期	・永久歯に生えかわる ・消化・吸収能力・代謝が高まる ・運動能力が急速に高まる ・食欲旺盛になる	・自分で食を選択する機会が増えてくる ・クラブ活動などで食事のリズムが乱れやすくなる
20～39歳		・健康的な食生活を実践し、体力の維持増進に努める時期	・体力的には充実しているが過信して無理をしやすい	・進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変化する ・一人暮らしなどで、食生活が乱れやすくなる
40～64歳		・健康的な食生活を実践し、生活習慣病の予防に努める時期	・歯の喪失原因となる歯周病にかかりやすくなる ・生活習慣病を発症しやすくなる	・仕事等で多忙となり、生活が不規則になり、食生活が乱れやすくなる
65歳以上		・日々の食を楽しみながら、次世代に食の大切さを伝えていく時期	・身体機能や食欲が低下する ・咀嚼や嚥下機能が低下する ・低栄養が起こりやすい	・家族構成等が変化し、社会との関りが希薄化しやすくなる

〔ライフステージごとの目標〕

ライフステージ別に取り組む食育 0～19歳	
重点項目	取組内容
食環境	■ 自然の恵みに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ■ 産地や期限表示を見る習慣をつける ■ 使いきれの量の購入を心がけ、買い過ぎないようにする ■ 食べきれの量の調理を心がけ、作りすぎないようにする ■ 食材の命をいただくことに感謝し、残さず食べる ■ 食事作りのお手伝いをする(作ってくれる人へも感謝し、残さず食べる) ■ 食材の旬を知る ■ 食糧問題、環境問題に関心を持つ
栄養 健康管理	■ 「早寝・早起き・朝ごはんプラス排便」の習慣を身につける ■ 口を閉じて、ひと口分ずつ、よく噛んで、味わって食べる ■ 間食は、食事のさまたげにならないように、時間、内容、量を考えて食べる ■ 和食のおいしさを知る *好き嫌いせず、毎食、主食・主菜・副菜を食べる *主食・主菜・副菜のお皿で、自分に合った食事量を知る *毎食、野菜のおかず(副菜)を食べる *緑黄色野菜の種類を覚える *だしのおいしさを知り、うす味に慣れる ■ 栄養成分表示を見る習慣をつける ■ 災害時に備えて、備蓄する食品を何度か食べて、味や形態に慣れておく。
食文化	■ 一緒に食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする *家族や友人と楽しく食事をする *家庭で食べる食事のおいしさを感じる *買い物や食事作り、後片付けのお手伝いをする ■ 食事マナーを学び、実践する *衛生に気を付け、食事の前には手を洗う *食事の際には、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする *正しい箸の持ち方ができ、マナーを守りながら使う *背筋を伸ばし、姿勢よく食べる ■ 郷土料理・行事食を知る ■ 楽しい、うれしい食の体験を重ね、大切にしたい食の思い出を作る ■ お気に入りの「わが家の味」を見つける

ライフステージ別に取り組む食育 20～39歳	
重点項目	取組内容
食環境	■ 自然の恵みに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ■ 産地や期限表示を参考にしながら、食品を購入する ■ 使いきれの量の購入を心がけ、買い過ぎないようにする ■ 食べきれの量の調理を心がけ、作りすぎないようにする ■ 食材の命をいただくことに感謝し、残さず食べる ■ 旬の食材を使う ■ 食糧問題、環境問題に関心を持つ
栄養 健康管理	■ 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる ■ 規則正しい排便習慣を心がける ■ 口を閉じて、ひと口分ずつ、よく噛んで、味わって食べる ■ 間食は、生活習慣病に影響しないように、時間、内容、量を考えて食べる ■ 和食を心がけ、おいしさを味わう *主食・主菜・副菜を毎食そろえる *主食・主菜・副菜のお皿で、自分に合った食事量を考えて食べる *毎食、野菜のおかず(副菜)を食べる *意識して緑黄色野菜を食べるようにする *だしをきかせてうす味にする ■ 栄養成分表示を参考にしながら、食品を購入する ■ 災害時に備えて、ローリングストック法で日常使いしながら、食の備えをしておく
食文化	■ 一緒に食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする *家族や友人と楽しく食事をする *家庭で食べる食事のおいしさを感じる *自分でも料理ができるように基本的な調理技術を身につける ■ 食事マナーを学び、実践する *衛生に気を付け、食事の前には手を洗う *食事の際には、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする *正しい箸の持ち方ができ、マナーを守りながら使う *背筋を伸ばし、姿勢よく食べる ■ 郷土料理・行事食を知る ■ 楽しい、うれしい食の体験を重ね、大切にしたい食の思い出を作る ■ お気に入りの「わが家の味」が自分でも作れるようになる

ライフステージ別に取り組む食育 40～64歳	
重点項目	取組内容
食環境	■ 自然の恵みに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ■ 産地や期限表示を参考にしながら、食品を購入する ■ 使いきれる量の購入を心がけ、買い過ぎないようにする ■ 食べきれる量の調理を心がけ、作りすぎないようにする ■ 食材の命をいただくことに感謝し、残さず食べる ■ 旬の食材を使う ■ 食糧問題、環境問題に関心を持つ
	■ 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる ■ 規則正しい排便習慣を心がける ■ 口を閉じて、ひと口分ずつ、よく噛んで、味わって食べる ■ 間食は、生活習慣病に影響しないように、時間、内容、量を考えて食べる ■ 和食を心がけ、おいしさを味わう *主食・主菜・副菜を毎食そろえる *主食・主菜・副菜のお皿で、自分に合った食事量を考えて食べる *毎食、野菜のおかず(副菜)を食べる *意識して緑黄色野菜を食べるようにする *だしをきかせてうす味にする ■ 栄養成分表示を参考にしながら、食品を購入する ■ 災害時に備えて、ローリングストック法で日常使いしながら、食の備えをしておく
食文化	■ 一緒に食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする *家族や友人と楽しく食事をする *役割分担をしながら、食事作りを行う ■ 食事マナーの見本となる *衛生に気を付け、食事の前には手を洗う *食事の際には、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする *正しい箸の持ち方ができ、マナーを守りながら使う *背筋を伸ばし、姿勢よく食べる ■ 郷土料理・行事食を次世代に伝える ■ 楽しい、うれしい食の体験を重ね、大切にしたい食の思い出を作る ■ 「わが家の味」を大切に思い、受け継ぎながら、次の世代にも伝える

ライフステージ別に取り組む食育 65歳以上	
重点項目	取組内容
食環境	■ 自然の恵みに感謝して、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ■ 産地や期限表示を参考にしながら、食品を購入する ■ 使いきれの量の購入を心がけ、買い過ぎないようにする ■ 食べきれの量の調理を心がけ、作りすぎないようにする ■ 食材の命をいただくことに感謝し、残さず食べる ■ 旬の食材を使う ■ 食糧問題、環境問題に関心を持つ
栄養 健康管理	■ 生活リズムを整え、朝ごはんを食べる ■ 規則正しい排便習慣を心がける ■ 口を閉じて、ひと口分ずつ、よく噛んで、味わって食べる ■ 間食は、生活習慣病に影響しないように、時間、内容、量を考えて食べる ■ 和食を心がけ、おいしさを味わう *主食・主菜・副菜を毎食そろえる *主食・主菜・副菜のお皿で、自分に合った食事量を考えて食べる *毎食、野菜のおかず(副菜)を食べる *意識して緑黄色野菜を食べるようにする *だしをきかせてうす味にする ■ 栄養成分表示を参考にしながら、食品を購入する ■ 災害時に備えて、味や形態に慣れているものを家庭備蓄しておく
食文化	■ 一緒に食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする *家族や友人と楽しく食事をする *できる範囲で食事作りを行う ■ 食事マナーの見本となる *衛生に気を付け、食事の前には手を洗う *食事の際には、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする *正しい箸の持ち方ができ、マナーを守りながら使う *背筋を伸ばし、姿勢よく食べる ■ 郷土料理・行事食を次世代に伝える ■ 楽しい、うれしい食の体験を重ね、大切にしたい食の思い出を作る ■ 大切にしてほしい「わが家の味」を次の世代に伝える

(2) 保育所・学校における食育の推進

成長や発達新时期であり、望ましい食習慣を身につける大事な新时期でもあることから、保育所、学校は子ども達の食育を進めていく場として大きな役割を担い、家庭へのよき波及効果をもたらすことも期待されています。

保育所及び学校では、食育推進のための年間計画を作成し、一年を通して給食を機軸とした食育活動を計画的に推進していきます。

日々の保育活動や各教科及び総合的な学習時間等においても、様々な体験活動、学習を取り入れ、子ども達が食に対して関心を持ち、学びを深め、自らが食を選択し実践できる力を育むことにつなげていきます。

給食を食育における生きた教材として活用し、給食に地元の産物を使用することで、子ども達が食材の生産から消費等に至るまでの食の循環を学ぶ機会とします。自然の恵みの命をいただいていることを知るだけでなく、子ども達の健康を第一に考え、食材の安全・安心を確保し、衛生管理にも十分に気を配り、給食が作られていることを知ることで、自分に届くまでの全ての人に感謝する気持ちの育みにつなげていきます。また、給食を通して、おいしくて体に良い和食に親しみ、郷土料理、行事食等を献立に取り入れることで、食文化や産業等に対する理解を深め、郷土の良さを知ることにつなげます。

分野別に取り組む食育 (保育所・学校)		
重点項目	取組内容	具体的な取組内容
食環境	■ 食材の命をいただくことを学ぶ機会を作る	■ 食の学習、栽培・収穫、調理体験の実践
	■ 給食を残さず食べるようにする	■ 給食時にも、残さず食べる声かけをする
	■ 給食を通して食材の旬を知らせる	■ 給食に旬の食材を積極的に取り入れる
	■ 地元の食材を身近に感じる機会を作る	■ 生産者、調理の方と交流を深める
	■ 食糧問題、環境問題を学習する機会を作る	■ 日々の保育活動や学習の中に、食の問題を意識する内容を取り入れる
栄養 健康管理	■ 年齢に応じた食育活動を行う	■ 年間計画を作成し、食育活動を進める
	■ 望ましい生活習慣を情報発信する	■ 給食だよりや掲示物で、早寝・早起き・朝ごはんプラス排泄習慣の大切さを伝える
	■ 咀嚼機能の発達を促す給食を提供する	■ よく噛んで食べるように、調理形態を工夫する
	■ 給食を通じて、和食のおいしさを伝える	■ 給食に和食メニューを積極的に取り入れる
	■ 栄養バランスのとれた給食を提供する	■ 給食に野菜を積極的に取り入れる
		■ 給食サンプル展示、「おすすめ野菜レシピ」など、栄養に関する情報を給食だよりなどを通して保護者に情報発信する
	■ 味覚の発達を促す給食を提供する	■ だしをきかせて、うす味で調理する
食文化	■ 給食用の災害時食料を備蓄しておく	■ 給食で試食し、子ども達の受入れがよい物を備蓄品にする
	■ 給食を通して、みんなで食べる楽しさを伝える	■ 誕生会、イベント給食等で共食の楽しさを伝える
		■ 衛生に配慮し、給食の前には、必ず手を洗うようにはたらきかける
		■ 給食の時も「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをするように声かけをする
		■ お箸の正しい持ち方、使い方を知らせる
	■ 給食を通して、食事マナーを伝える	■ 背筋を伸ばし、姿勢よく食べるように声かけする
		■ 給食に郷土料理・行事食メニュー等を取り入れる
	■ 給食を通して、食文化の継承の大切さを伝える	■ 郷土料理・行事食等に関する情報を給食だより等を通して保護者に情報発信をする

(3) 生産・販売における食育の推進

地域で生産されたものを、その地域で消費していくことは、生産者等と消費者の信頼関係を築き、地場産業の活性化に結び付いていくことから、地産地消を推進していきます。併せて、食の安全・安心の確保は食生活において重要な要素の一つになります。消費者の信頼を失うことのないように、安全・安心な地元の産物の生産育成に努めていきます。販売においても消費者が食を賢く選択できるように、分かりやすい表示や地元の産物の良さについて情報発信にも努めていきます。

地域に伝わる伝統的な郷土料理や行事食は、その地域の気候や風土、産業、文化の中で生まれ、時代時代と受け継がれてきた地域に根付き、地元の産物と深く関わりのある料理です。生産、販売の分野においても、地元の産物を通して、地域に伝わる伝統的な郷土料理や行事食の継承に努めます。

保育所、学校と連携し、給食に安全・安心の品質を確保して生産した地元の産物を、食品衛生にも配慮して提供し、活用してもらうことで、子ども達が地元の食材に興味関心を持ち、自分の住む地域の魅力を知ると共に、食の安全・安心及び食品衛生について学ぶ機会とします。

分野別に取り組む食育 (生産・販売)		
重点項目	取組内容	具体的な取組内容
食環境	■ 食品ロスを減らすための働きかけをする	■ バラ売り、量り売りなど、購入しやすい規格で販売をする ■ 適切な期限表示を行い、消費者に食品ロスを減らすための働きかけをする
	■ 地産地消の推進	■ 直売、産直の取組を充実させる ■ 旬を大切にした販売を行う ■ 地元の食材や特産品を使ったレシピを紹介する
	■ 安全・安心で衛生に配慮した食品を提供する	■ 安全・安心の品質を確保した食材の生産を行う ■ 消費者にわかるように、適切に食品表示(産地、食品添加物等)を行う
	■ 地元の食材に関する情報発信をする	■ 生産者と消費者の交流の場を作り、地元食材の良さをPRする
	■ 緑黄色野菜の生産・販売を推進する	■ 緑黄色野菜だとわかるように、表示する
	■ 消費者にわかるように、適切に栄養成分表示を行う	■ 栄養成分表示に積極的に取り組むようにする
食文化	■ 食材の生産、販売を通して、消費者に郷土料理・行事食等を知らせる	■ 地域に伝わる郷土料理、行事食等のレシピを紹介する

(4) 地域・行政における食育の推進

食育の取組みは個人の意識だけでは改善が難しく、まわりの環境に影響しているものもあります。こうした状況を地域全体で考え、改善に向けて取り組んでいくためにも、各分野との連携を強化するとともに、食生活改善推進員等のボランティアによる地域活動を推進し、個人だけでなく地域全体で健康になるように努めていきます。

多様な家庭の状況で子ども達をはじめ、大人も孤食となる状況が増えてきています。食卓を一緒に囲むことでコミュニケーションが図れ、人とつながることを大切にしたい心豊かな人間性を育むことができます。時には、世代間を超えて交流することで、相手を思いやる心の育みや、食文化をはじめ、知識や経験の伝授へとつなげることができます。こども食堂をはじめ、高齢者の集いの場や学習会、料理講習会など地域の中での集まりが楽しく共食ができる機会となるように、共食の場作りや充実にも努めていきます。

また、地元の産物を活用し、地域の魅力を町内だけでなく、町外、県外へも発信することで、地元産物のPRと消費拡大につなげ、地場産業の活性化にもつなげていきます。

分野別に取り組む食育 (地域・行政)		
重点項目	取組内容	具体的な取組内容
食環境	■ 食品ロス削減の推進	■ 食品ロスを減らすための具体的な情報発信をする
	■ 地産地消の推進	■ 地元の食材や特産品について情報発信をする
		■ 食材の旬について広報する
		■ 地元の食材や特産品を使ったレシピを紹介する
	■ 食糧問題、環境問題について情報発信をする	■ 食糧問題、環境問題について情報発信をする
栄養 健康管理	■ 望ましい食習慣の普及	■ 正しい食育情報を発信する ＊生活リズム・朝食摂取・口腔機能・栄養バランス・減塩・各表示の活用等について
	■ 野菜摂取の推進	■ 野菜料理の普及 ＊特に緑黄色野菜、旬の野菜、若者向けのメニュー
	■ 災害時用食料備蓄の推進	■ ローリングストック法による備蓄について情報発信する
	■ 食育に関わるボランティアの育成	■ 食育に関するボランティア活動をする人が増え、推進力が向上するように、研修を行う
食文化	■ 共食の推進	■ 共食場所のこども食堂の運営及び育成を支援する
		■ 高齢者の集いの場などが共食の場になるように支援する
	■ 食事マナー向上の推進	■ 食事マナーに関する情報発信をする
	■ 郷土料理、行事食等を継承する	■ 地元に伝わる郷土料理、行事食等について情報発信をする

第3節 施策体系

施策体系をまとめると、下表のようになります。

基本理念	基本方針	目標キャッチフレーズ 行動指針	重点項目
～ みんな 笑顔で 健やかに ～ 食べる力は 生きる力	食を通して感謝の心を養い、 食への理解を深める	い 命をいただく 残さず食べる ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを通して、食への感謝の心を養う ・食べ物を無駄にしないように調理し、残さず食べる ・地元の食材の良さを学び、活用する	「食環境」 食品ロス 地産地消 食品表示
	食を通して心身の健康を考え 食を選択する力を養う	わ 和食を心がけて 健康管理 ・「和食」を心がけて、主食・主菜・副菜をそろえて食べる ・「だし」をきかせて、うす味にする ・生活リズムを整え、「早寝・早起き・朝ごはんプラス排泄」を実践する	「栄養・健康管理」 生活リズム 朝食・排便 口腔機能 栄養バランス 減 塩 栄養成分表示 災害時食料
	食を通して豊かな心を育み 食文化として次世代につなぐ	み みんなで食べる 未来へつなぐ ・作る楽しさ、食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする ・食事のマナーを学び、伝える ・郷土料理、行事食等を継承する	「食文化」 共食 食文化

重点項目	食育目標	取組内容
「食環境」 食品ロス 地産地消 食品表示	・食への感謝の心を養う	■自然の恵みに感謝して、 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
	・食べ物を無駄にしない	■期限表示を参考にしながら食品を購入する
		■使いきれの量の購入を心がけ、買い過ぎないようにする
		■食べきれの量の調理を心がけ、作り過ぎないようにする
		■食材の命をいただくことに感謝し、残さず食べるようにする
	・地元の食材の良さを学び、活用する	■食材の旬の時期を知る
		■食品表示(産地、食品添加物等)を参考にする
「栄養・健康管理」 生活リズム 朝食・排便 口腔機能 栄養バランス 減 塩 栄養成分表示 災害時食料	・生活リズムを整える	■早寝・早起きをする
		■毎日、朝ごはんを食べる
		■規則的な排便習慣がある
	・過度のやせや肥満にならないように、自分に必要な食事内容を考えて食べる (主食・主菜・副菜のお皿を分けることで、自分に合った食事量を考える)	■口を閉じて、ひと口分ずつ、よく噛んで、味わって食べる
		■間食は、食事や生活習慣病に影響しないように、 時間、内容、量を考えて食べる
	・減塩を意識する	■主食・主菜・副菜をそろえて食べる ■野菜のおかず(副菜)を毎食食べる
		■「だし」をきかせて、うす味に調理する
	・災害時に備えて、食の備えをしておく	■栄養成分表示を参考にする
		■災害時に長期保存可能な食料品を備蓄しておく
		■ローリングストック法で日常的に食べながら備蓄する
「食文化」 共食 食文化	・一緒に作る楽しさ、食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする	■家族や友人と楽しく食事をする
	・食事のマナーを学び、伝える	■衛生に気を付け、食事の前には手を洗う
		■食事の際は、 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
		■正しい箸の持ち方ができ、マナーを守りながら使う
		■背筋を伸ばし、姿勢よく食べる
	・郷土料理、行事食等を継承し、次世代に伝える	■郷土料理・行事食等を日々の食事に取り入れる
		■食の思い出やお気に入りの「わが家の味」を大切にする

第4節 計画の目標値

本計画に定める施策を推進するにあたり、成果や達成状況を客観的な指標により把握できるように、令和8年度までに達成すべき目標値を以下のように設定します。

ただし、食育の成果として見える形になるまでには、時間がかかるものもあるため、短期的な数値だけで評価するのではなく、長期的な視点を持ち、取り組んでいくことが必要となります。

重点項目	食育目標		推進項目	評価指標	H28現状値 健康づくり計画 アンケート	R1現状値 食生活 アンケート	R8目標値	実績値調査資料等		
「食環境」	・食への感謝の心を養う		「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす	「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする人	44.0%	項目なし	100%	アンケート調査 (R7実施予定)		
	食品ロス 地産地消 食品表示		・食べ物を無駄にしない	食品ロス削減のために取り組んでいることがある人を増やす	食品ロス削減のために取り組んでいることがある人	52.0%	項目なし	80.0%	アンケート調査 (R7実施予定)	
			・地元の食材の良さを学び、活用する	「県内産」を意識して購入する人を増やす	食品の購入時に、「県内産」を意識して購入する人	19.6%	21.6%	80.0%	アンケート調査 (R7実施予定)	
「栄養・健康管理」			・生活リズムを整える	朝食を毎日食べている人を増やす	朝食を毎日食べている人 (小学生)	92.8%	94.3%	100%	小学校調査	
					朝食を毎日食べている人 (中学生)	97.6%	90.8%	100%	中学校調査	
					朝食を毎日食べている人 (成人)	79.0%	94.5%	100%	アンケート調査 (R7実施予定)	
	生活リズム 朝食・排便 口腔機能 栄養バランス 減 塩 栄養成分表示 災害時食料	・過度のやせや肥満にならないように、自分に必要な食事内容を考えながら食べる(お皿を分けることで、自分に合った食事量を考えながら食べる)		「和食」を心がける	減塩、体重測定などを行い、健康管理に気を付けている人を増やす	適正体重や減塩等の健康管理に気を付けている人	68.0%	72.4%	75.0%	アンケート調査 (R7実施予定)
					主食・主菜・副菜がそろった食事をする人を増やす	主食・主菜・副菜が揃った食事が1日3回以上ある人	24.0%	18.4%	40.0%	アンケート調査 (R7実施予定)
					意識して野菜のおかずを食べる人を増やす	野菜のおかずを1日に3回食べる人	18.0%	18.9%	40.0%	アンケート調査 (R7実施予定)
			・減塩を意識する	減塩を実践している人を増やす	減塩に気を付けて、実践している人	28.0%	31.4%	50.0%	アンケート調査 (R7実施予定)	
「食文化」	・一緒に作る楽しさ、食べる楽しさをまわりの人と共有し、人とのつながりを大切にする		会話をしながら食事を楽しむことができる人を増やす	誰かしらと会話をしながら食事をする人	88.0%	92.2%	95.0%	アンケート調査 (R7実施予定)		
	共食 食文化		・食事のマナーを学び、伝える	「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする人を増やす	「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする人	44.0%	項目なし	100%	アンケート調査 (R7実施予定)	
			・郷土料理、行事食等を継承し、次世代に伝える	郷土料理を知っている人を増やす	郷土料理を知っている人	82.0%	83.5%	90.0%	アンケート調査 (R7実施予定)	

重点項目	評価指標	H28現状値 健康づくり計画 アンケート	R1現状値 食生活 アンケート	R8 目標値	目標値設定理由
「食環境」 食品ロス 地産地消 食品表示	「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする人	44.0%	項目なし	100%	食事マナーとしてのあいさつをする習慣の普及とあわせ、100%を目指します。 ※「いただきます・ごちそうさま」のあいさつには、食事マナーだけでなく食に感謝する心も含まれていることも併せて啓発する
	食品ロス削減のために取り組んでいることがある人	52.0%	項目なし	80.0%	国・県が掲げる目標値80%を目指します ※期限表示の確認購入等、日々の行動が食品ロス削減につながっていることを普及することで、目標値に近づけます ●食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合80% 県民の割合80%
	食品の購入時に、「県内産」を意識して購入する人	19.6%	21.6%	80.0%	国が掲げる目標値80%を目指します ※日々購入している食材の産地表示を意識する取り組みを行うことで、目標値に近づけます ●産地や生産者を意識して農林水産物・食品を選ぶ国民の割合 80% ●食品の表示の見方を知っている県民の増加 75%
「栄養・健康管理」 生活リズム 朝食・排便 口腔機能 栄養バランス 減 塩 栄養成分表示 災害時食料	朝食を毎日食べている人 (小学生)	92.8%	94.3%	100%	規則正しい生活リズムを整えるために、朝食を食べ、一日をスタートさせる習慣を身に付けることが望ましいとし、全員が朝食を毎日食べることを目指し、100%とします。
	朝食を毎日食べている人 (中学生)	97.6%	90.8%	100%	規則正しい生活リズムを整えるために、朝食を食べ、一日をスタートさせる習慣を身に付けることが望ましいとし、全員が朝食を毎日食べることを目指し、100%とします。
	朝食を毎日食べている人 (成人)	79.0%	94.5%	100%	規則正しい生活リズムを整えるために、朝食を食べ、一日をスタートさせる習慣を身に付けることが望ましいとし、大人が子ども達の見本となるように、大人も朝食を毎日食べることを目指し、100%とします。
	適正体重や減塩等の健康管理に気を付けている人	68.0%	72.4%	75.0%	国が掲げる目標値75%を目指します ●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付けた食生活を実践する国民の割合75%
	主食・主菜・副菜が揃った食事が1日3回以上ある人	24.0%	18.4%	40.0%	第3次岩美町健康づくり計画で掲げる目標値40%を目指します
	野菜のおかずを1日に3回食べる人	18.0%	18.9%	40.0%	第3次岩美町健康づくり計画で掲げる目標値40%を目指します
	減塩に気を付けて、実践している人	28.0%	31.4%	50.0%	第3次岩美町健康づくり計画で掲げる目標値50%を目指します
「食文化」 共食 食文化	誰かしらと会話をしながら食事をする人	88.0%	92.2%	95.0%	現状値の1割増加を目指します ●地域等で共食したいと思う人が共食する国民の割合75%
	「いただきます・ごちそうさま」のあいさつをする人	44.0%	項目なし	100%	食事のマナーとして、子ども達の見本となるように100%を目指します ●食事のあいさつをする県民の増加 100%
	郷土料理を知っている	82.0%	83.5%	90.0%	現状値の1割増加を目指します ※普段食べている料理が郷土料理であることを普及することで、目標値に近づけます

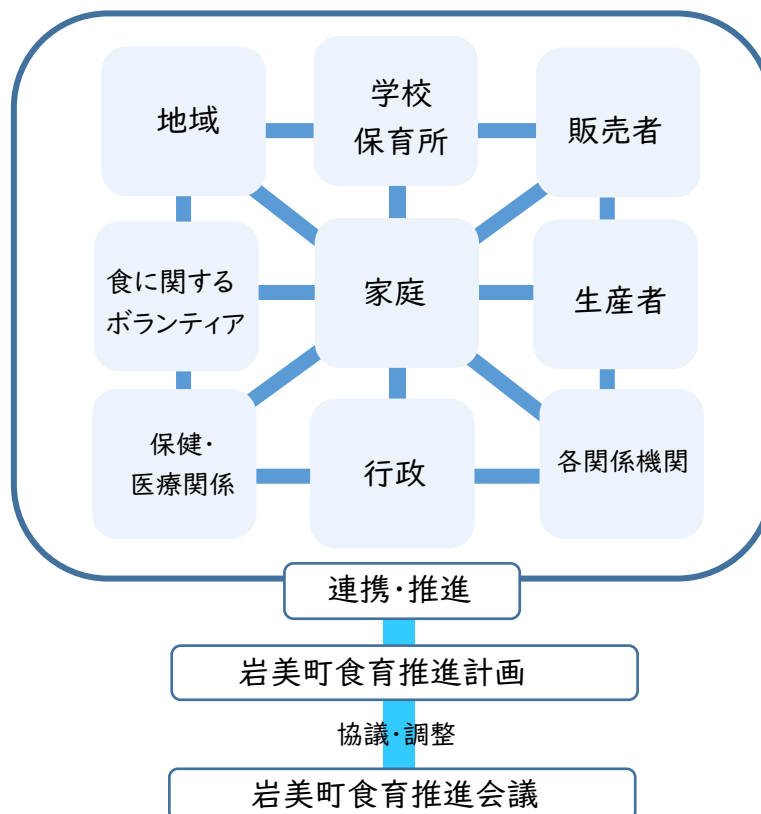
第5章 計画の推進管理

第1節 各関係機関との食育推進体制

本計画の推進にあたっては、岩美町食育推進会議で協議、調整を行いながら、町民、家庭、保育所、学校、生産・販売関係者、地域及び行政がそれぞれの特性を生かした役割を他分野と連携しながら、食育を推進していきます。

また、町の食育担当部署を中心に、他の行政機関や保健医療関係機関等とも連携し、健康に関する幅広い視点で食育の推進に努めていきます。

※ 食育推進体制図 家庭を中心として、食に関わる各関係者のつながりにより、食育を推進していきます



第2節 計画の進行管理と評価

本計画を計画的・効果的に推進するため、各事業の進捗状況を1年ごとに把握します。

また、本計画の評価指標の目標値については、関連する計画における評価指標等で現状の把握を行い、令和7年度に実施予定の町民に対するアンケート調査等の結果をもとに、この計画の最終評価を行い、達成状況を検証します。

さらに、岩美町食育推進会議において、必要に応じて検証、評価を行ったうえで、その結果を参考に適切な食育の推進を図ります。

なお、国や県の計画の見直しに対応し、本計画の期間中にあっても、計画内容の見直しが必要となった場合には、随時見直しを行います。

(資 料)

資料1 岩美町食育推進会議設置要綱

資料2 岩美町食育推進会議 委員名簿

資料3 計画策定の経過

資料4 岩美町食生活アンケート結果および
食習慣調査(食品摂取状況調査:BDHQ)結果

資料5 用語説明

岩美町食育推進会議設置要綱

(目的)

第1条 岩美町における食育推進の取組について必要な事項を検討し、食育の円滑な推進を図るため、岩美町食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を所掌する。

- (1) 食育推進計画の策定、推進に関すること。
- (2) 食育推進の諸課題に係る情報の収集及び整理に関すること。
- (3) 食育推進に係る調査及び研究に関すること。
- (4) 食育関係機関との連絡調整に関すること。
- (5) その他食育推進に関し必要な事項

(組織)

第3条 推進会議は、別表に掲げる者及び機関、団体等の代表者で委員を構成する。

2 健康増進担当課長が推進会議の会務を統理する。

(会議)

第4条 推進会議は、健康増進担当課長が必要に応じて招集し、会議進行も併せて行う。

2 推進会議に出席出来ない時は、別表に掲げる機関、団体等の代表者が指名する代理者を出席させることが出来る。

(委員以外の者の出席)

第5条 健康増進担当課長は推進会議に、必要に応じ、関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことが出来る。

(庶務)

第6条 推進会議の庶務は、健康増進担当課において行なう。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、推進会議の運営に必要な事項は、健康増進担当課長が定める。

附 則

(施行の期日)

この要綱は、令和3年10月15日から施行する。

別表

岩美町食育推進会議構成表

	区分
1	保育所保護者会
2	小中学校 P T A
3	老人クラブ
4	食生活改善推進員連絡協議会
5	保育所長
6	学校栄養士
7	地域包括支援センター
8	農林水産業担当課
9	健康増進担当課長
10	健康増進担当栄養士

令和 3 年度岩美町食育推進会議構成表

(敬称略)

区 分	所 属	氏 名
保育所保護者会	岩美町立保育所保護者部会	会 長 森 佐知子
小中学校 P T A	岩美町小中学校 P T A 連合会	会 長 松本 邦裕
老人クラブ	岩美町老人クラブ連合会	女性部長 山根 久江
食生活改善推進員 連絡協議会	岩美町食生活改善推進員 連絡協議会	会 長 土井 啓子
保育所長	岩美町保育の会	みなみ保育所長 沖島 美由紀
学校栄養士	岩美中学校	学校栄養職員 林 藍子
地域包括支援センター	地域包括支援センター	保健師 霜村 香里
農林水産業担当課	産業建設課	課 長 飯野 健治
健康増進担当課 (庶務)	健康長寿課	課 長 居組 栄治
		課長補佐 日下部 亜矢子
		管理栄養士 乾 京子

(資料3) 計画策定の経過

年 度	内 容
令和元年度	「岩美町食生活アンケート」及び「食習慣調査」の実施 実施日：令和元年11月8日～11月30日 郵送配布・郵送回収 対象：4,400 人 回収率：26.14%
令和2年度	「岩美町食生活アンケート」及び「食習慣調査」の集計及び結果分析 町の食育課題の抽出
令和3年度	令和3年10月15日 岩美町食育推進会議の設置 令和3年12月 岩美町食育推進会議 第1回 ・第1次岩美町食育推進計画の策定について ・アンケート結果及び町の食育に関する課題 ・食育目標について ・重点項目及び目標キャッチフレーズについて 令和4年1月 岩美町食育推進会議 第2回 ・食育推進計画の基本理念、基本方針について ・推進施策について ・評価指標について 令和4年2月16日～令和4年3月2日 第1次岩美町食育推進計画(案)についてパブリックコメント実施 令和4年3月 パブリックコメント結果公表 岩美町食育推進会議 第3回 ・パブリックコメントの結果報告 ・第1次岩美町食育推進計画(案)について 第1次岩美町食育推進計画 策定

(資料4)

「岩美町食生活アンケート」について

1. 調査の目的

町民の食生活に関する意識アンケートを実施し、現状確認を行い、食育推進計画の基礎資料とする。

2. 調査の方法

- (1) 調査対象 岩美町に住民登録がある20歳以上75歳未満の方 4,400人
(令和元年11月1日現在)
- (2) 抽出方法 住民基本台帳からの無作為抽出
- (3) 調査方法 郵送配布・郵送回収による自記式アンケート

3. 調査期間 令和元年11月8日から令和元年11月30日

4. 調査内容

岩美町食生活アンケート

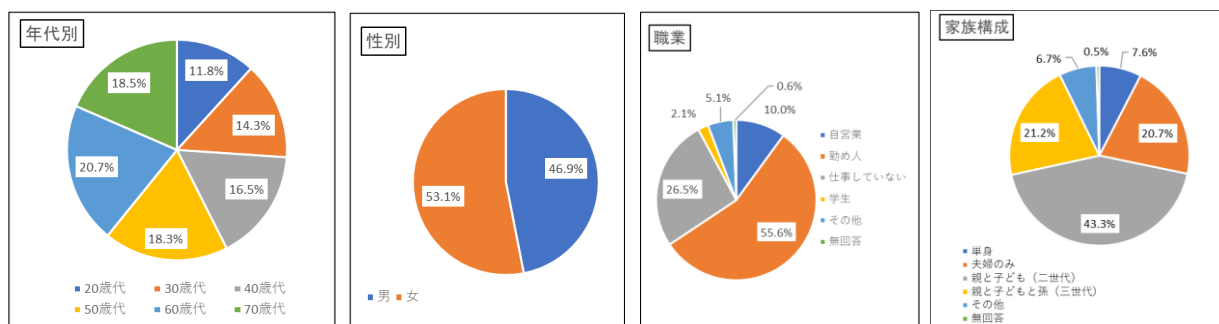
- ・食生活について
- ・健康管理について
- ・運動習慣について

5. 回収率 回収数 1,150 件 回収率 26.14% 有効回答数 1,147 件 有効回答率 26.07%

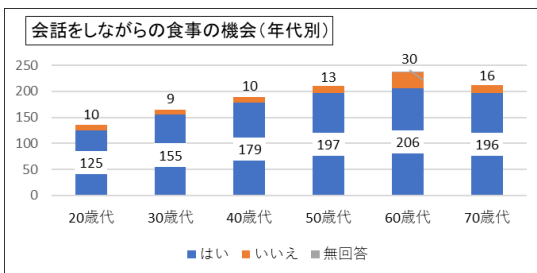
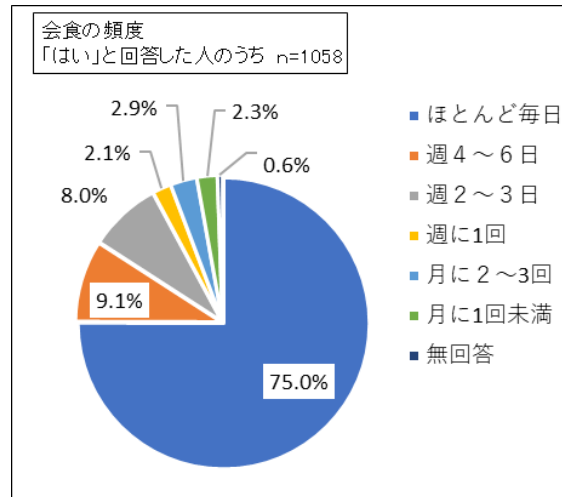
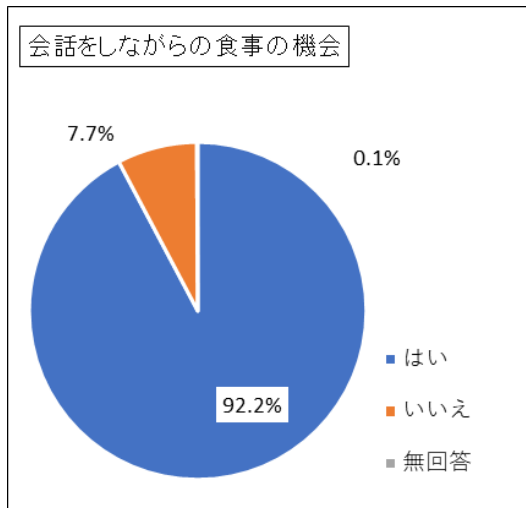
6. 調査結果 調査の集計・結果分析においては、鳥取短期大学の協力を得て実施

〔岩美町食生活アンケート結果〕

◆回答者属性



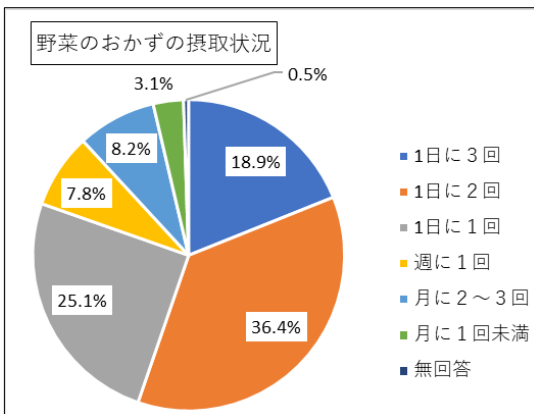
◆食生活について



●誰かしらと会話をしながら食事をしている人は約90%いる。

回数は、「ほとんど毎日」の75%、週に4～6日の9.1%を合わせると、80%以上の人が、日常誰かと会話をしながら食事をしており、孤食化ではないことがうかがえる。

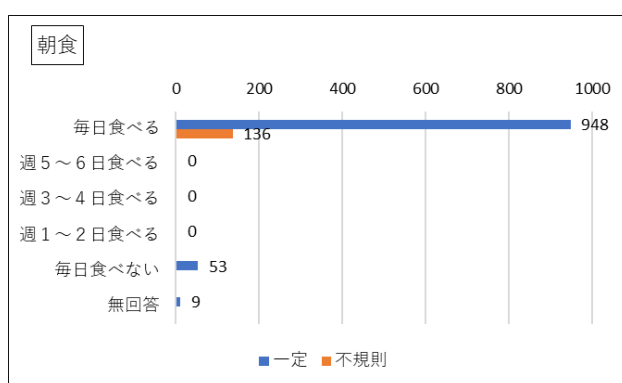
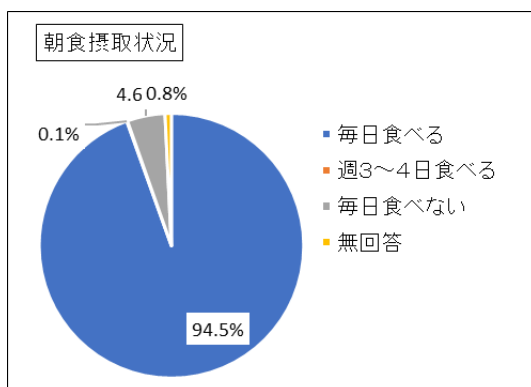
会話をしながら食事をする機会がない人の中では、60歳代の人の割合が高く、今後が心配される。



●野菜のおかずを「1日に3回」食べている者は20%弱

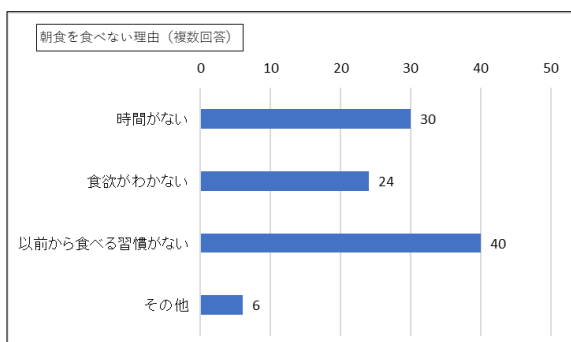
で、5人に1人の割合である。「1日に2回」「1日に1回」と、1日のうちに何かしらの野菜のおかずを食べている者は、61.5%である。食べる習慣はあることから、食べる回数を増やすための取り組みが必要である。

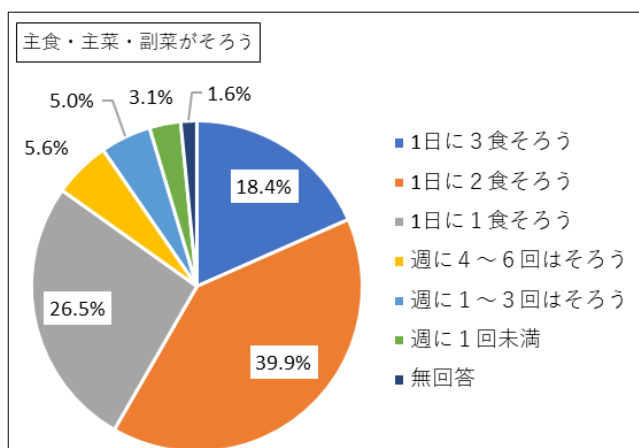
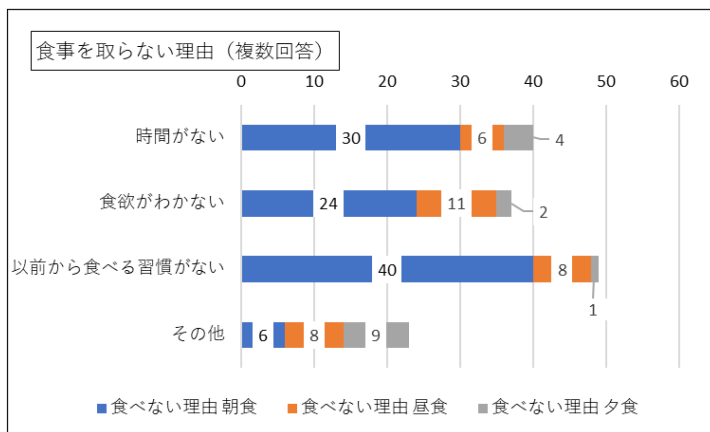
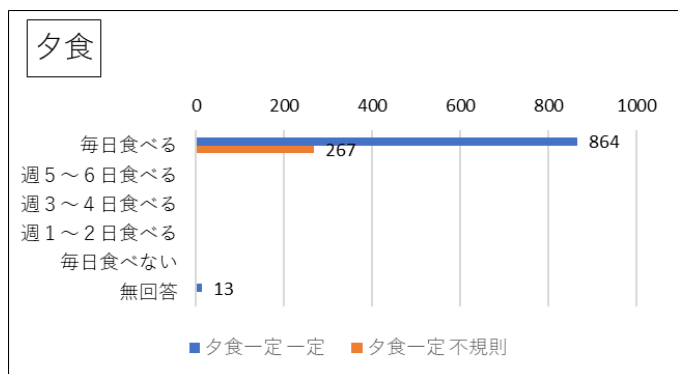
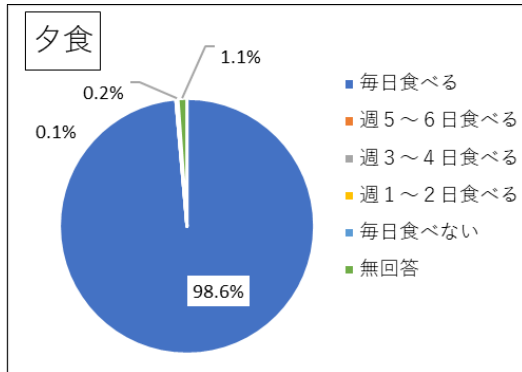
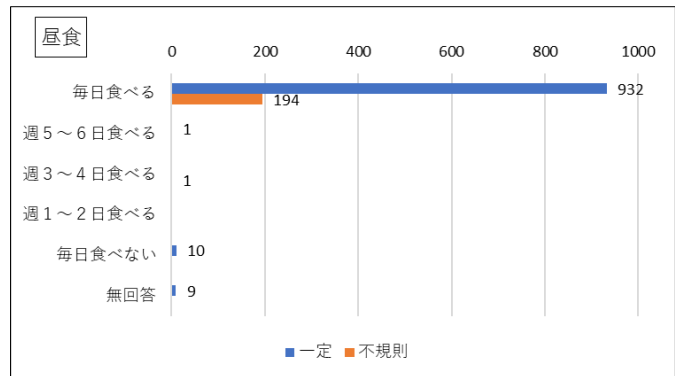
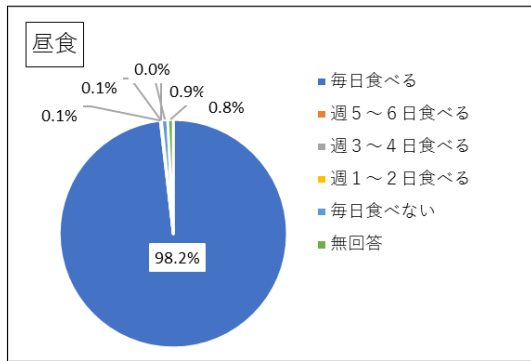
週1回より食べる頻度が少ない者は約19%おり、野菜摂取の大切さの普及が必要である。



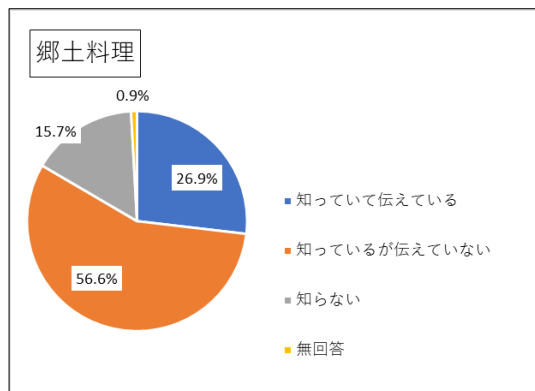
●時間帯は一定していない場合もあるが、90%以上の人が朝食を毎日食べている。

●朝食を食べない理由としては、「以前から食べる習慣がない」が最も多い。



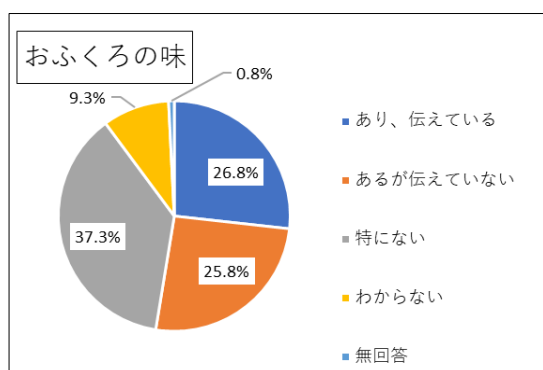


●1日3食、主食・主菜・副菜がそろいバランスの良い食事をしている者は18%であった。1日に2食が約40%と最も多い。一日のうちのどこかが揃っていないことになるが、野菜のおかずの摂取状況と、「主食+主菜+副菜」の回答に、同様の傾向がみられることから、不足部分は副菜(野菜のおかず)である可能性が高い。野菜のおかずの摂取推進が、「主食+主菜+副菜」が揃う バランスの取れた食事の普及にもつながると考えられる。どの食事の時間帯に不足しているのか把握出来れば、時間帯にそぐった普及内容が検討出来る。



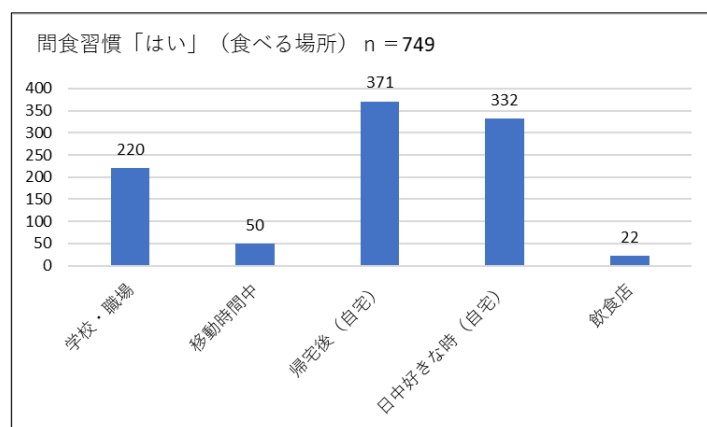
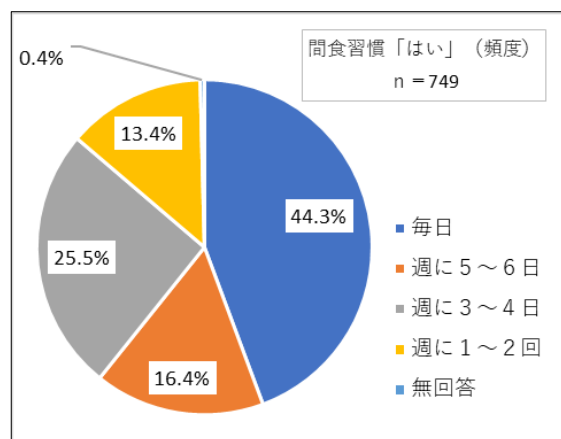
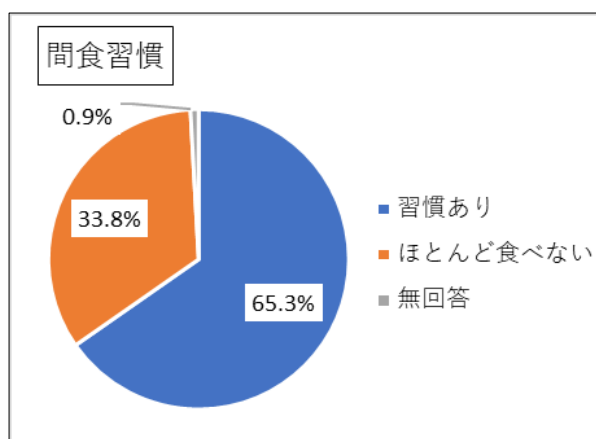
●郷土料理を「知っている」者は、全体で 83.5%いる。

その中でも、「次の世代にまで伝えている」者は 26.9%となり、郷土料理が伝承出来ているまでには、至っていない。「知らない」者も 15.7%いることから、郷土料理をPRする活動も必要である。



●わが家の味(おふくろの味)があると答えた者は 52.6%と半数を超えてはいるが、反対に「特にな」と答えた者は 37.3%で全体の 1/3を占め、「わからない」と答えた者は9%いる。

●地産地消の推進、食の安全性、家庭での手作りの味を大切に守り継ぐ食文化としての視点からも、わが家の味(おふくろの味)作りの推進は必要である。

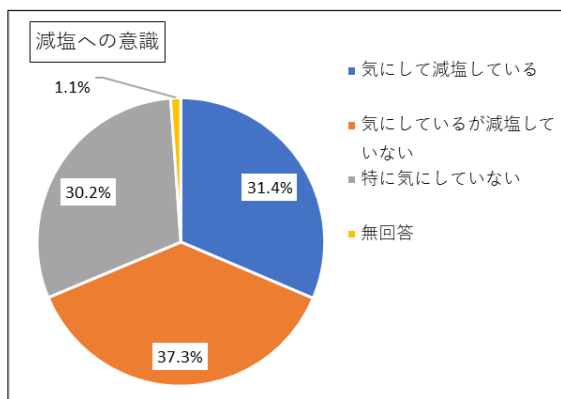
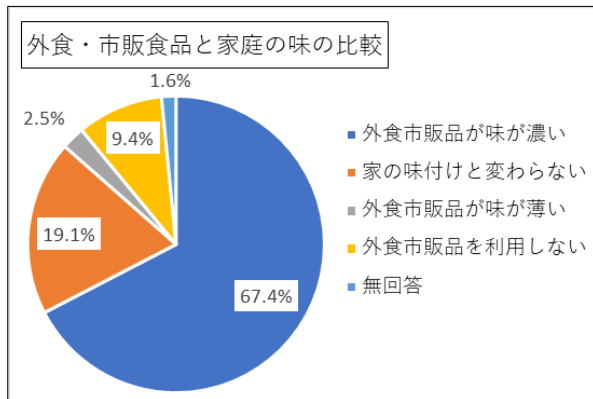


●間食習慣のある者は 65.3%と、半数以上に何らかの間食習慣がある。

●間食習慣がある者の頻度としては、毎日の者が 44.3%、週に5～6回が 16.4%おり、半数を超える 60%の者に間食が毎日の習慣となっている。

●間食する機会(場所)は、帰宅後(自宅)、次いで自宅で日中の好きな時間にとっている者が多い。

●間食を取るタイミングとしては、自宅や学校・職場など、間食出来るものが常時置いてある(置いておける)環境であると推測される。このことが、間食が常習化していることにつながるのではないかと考えられる。



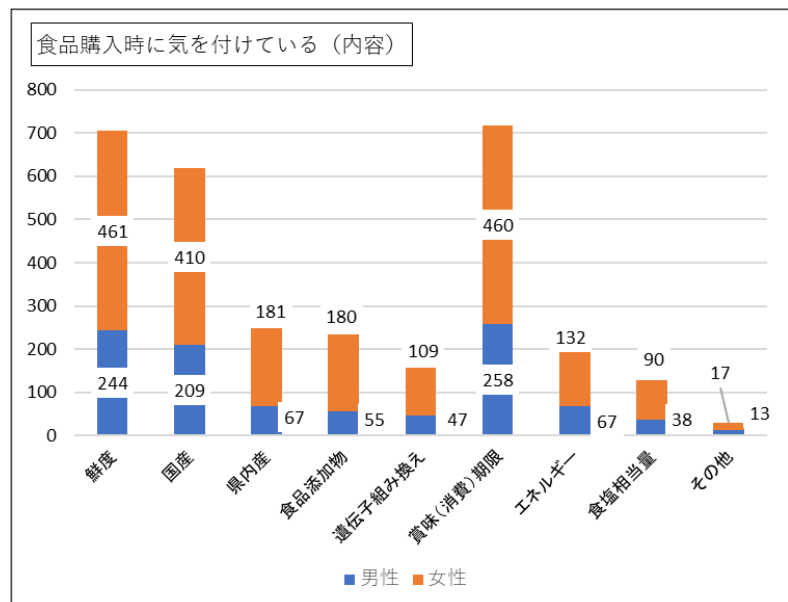
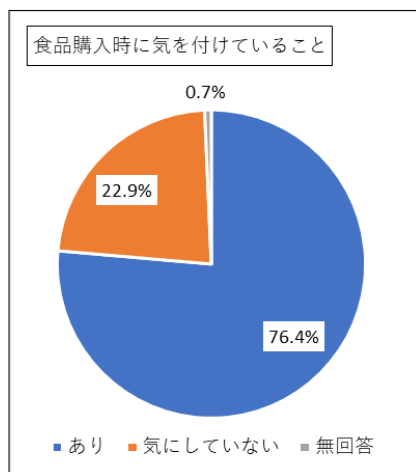
●家の味と比べて外食や市販食品の方が味が濃いと感じている者は 67.4%で、半数以上いる。

●家の味と変わらないと感じている者は 19.1%いるが、このグループが明らかに「市販品の方が味が濃い」と回答出来るようになれば、減塩活動が進んだことになりうる。

※家の味が濃い味なのか薄味なのかで減塩への取り組みを判断するために、一つの指標として外食・市販品を基準としているが、流通食品も減塩に気を配るようになっている時代であることから外食との比較は一概に言えないこともある。

●減塩に関して、実際に行動に移している者は 31.4%いる。減塩への意識はあるが行動に移すことまではしていない者が 37.3%いることから、具体的な方法を示すことでこのグループが実践につながれば、減塩活動は推進出来る。

●反面、特に気にしていない者が 30.2%と、全体の 1/3 いることから、減塩の大切さを普及することも活動として必要と考える。

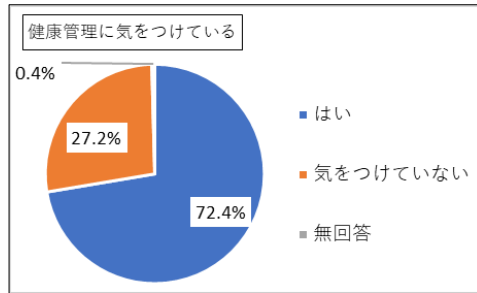


●食品購入時に何かしら意識して買い物をしている者は 76.4%いる。

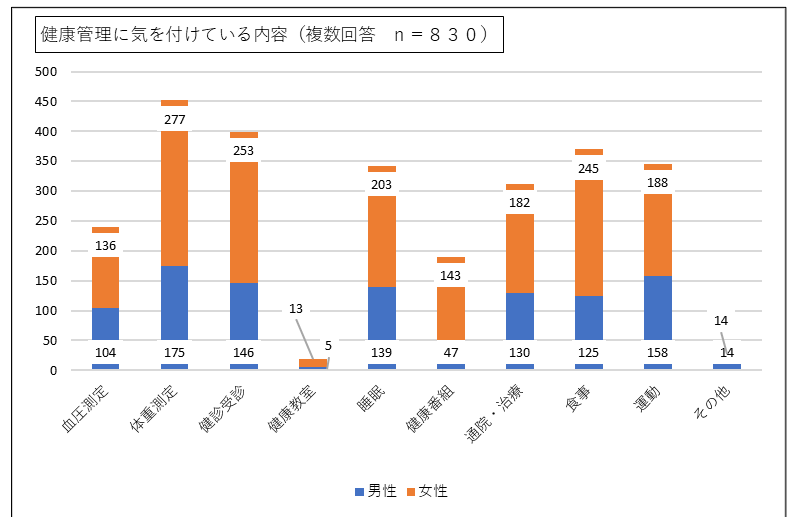
その中でも特に意識しているのは「賞味(消費)期限」であり、次いで鮮度、国産の順である。これら以外の食の安全性、栄養成分の項目とは明らかに意識の差が出ている。

●エネルギーや食塩相当量は肥満改善・減塩対策として活用出来、産地、食品添加物等の食の安全に関する項目も全て食品に表示されている内容から確認出来るため、食品購入時に意識して表示を確認することの大切さも普及していく必要がある。

◆健康管理について

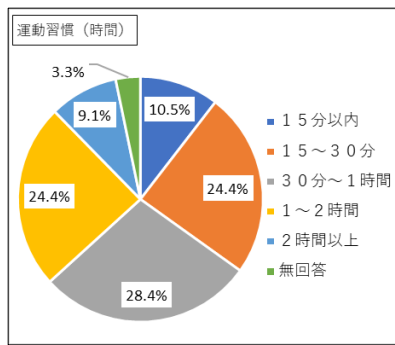
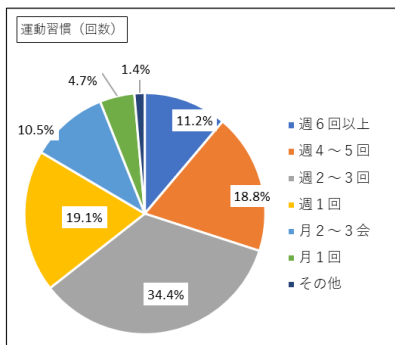
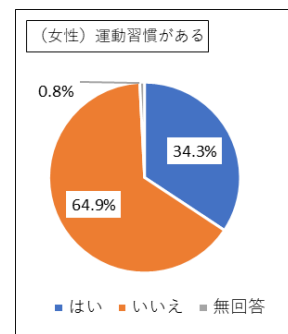
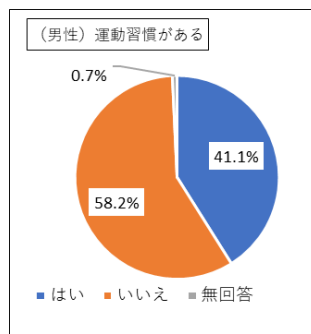
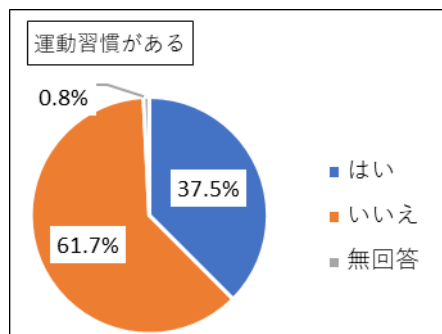


●約70%の人が、自分の健康管理のために、何かしら気をつけている。30%の人は、自分の健康管理をあまり意識していない。

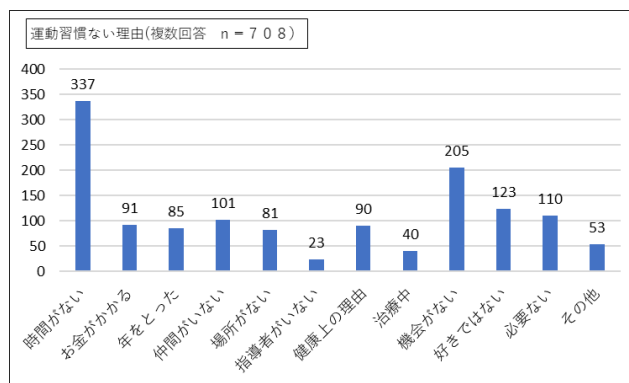


●健康管理の代表的な取り組みは体重計測であり、次いで、健診受診、食事、睡眠、運動と、日々の生活の中の習慣に関する項目が上位にあがってきている。よい生活習慣を身に付けていくことが、健康管理につながるというのではないかと。男性では、運動への意識が高く、女性では食事への意識が高い。

◆運動習慣について



●運動習慣がある者は37.5%いる。回数としては、週に4回以上の者が30%、一番回数が多い者は、週に2～3回であり、34%である。運動時間は30分～1時間が28.4%と一番多く、中には、1～2時間も運動している人が24%いる



●運動習慣がない理由としては、「時間がない」(47.5%)が1位であり、次いで、「機会がない」(29.0%)であった。手軽に、時間の合間を活用して有効的に運動出来る環境作りについての普及が必要がある。

・肥満改善、高血圧予防の対策として、運動による体重管理は重要な取り組みである。

「食習慣調査」について

町民の食品摂取状況を把握するために、今回、鳥取短期大学の協力を得て、BDHQ質問票を使用し、食習慣調査（食品摂取状況調査）を「岩美町食生活アンケート」調査に併せて実施。

1. 回収率 回収数 1,069件 回収率 24.30%

有効回答数 1,038件 有効回答率 23.59%

※集計の都合上、次のものは除外とした。

年齢、性別が不明、調査用紙片面未記入

エネルギー摂取量が 600kcal 未満、4,000kcal 以上

2. 調査内容

ここ1か月間における食品摂取の頻度について

3. 調査結果 調査の集計・結果分析においては、鳥取短期大学の協力を得て実施

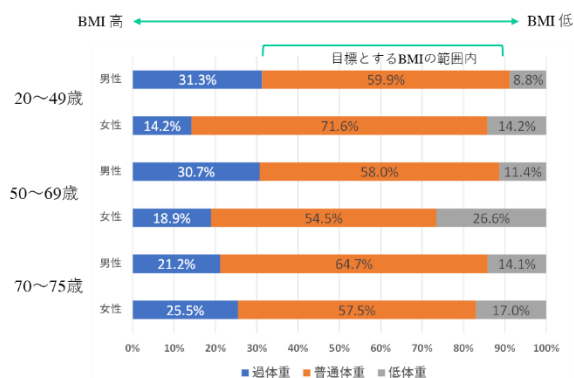
※報告書の数値を見る際の注意点

本調査における栄養摂取状況調査は、食事歴法による結果であり、摂取量の絶対値を示すものではない。また各栄養素および食品群別摂取量は申告誤差等を加味しエネルギー調整を行った値である。

全国平均の数値は、平成 28 年国民健康栄養調査結果を用いたものである。

〔食習慣調査結果〕

(1) 性別・年齢階級別 BMI 分布

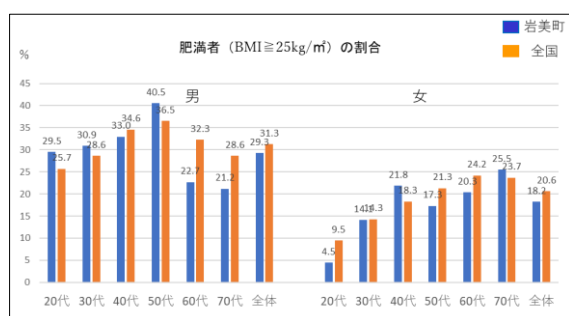


●男性20～69歳のうちの 1/3 となる30%が、BMI25以上を超える肥満である。

●女性は、男性に比べて肥満傾向のものは少ないが、年齢を重ねていくごとに肥満者の割合が増加傾向にある。

●50～69歳女性の痩せが26%いることから、今後の低栄養、フレイルへの移行が心配される。

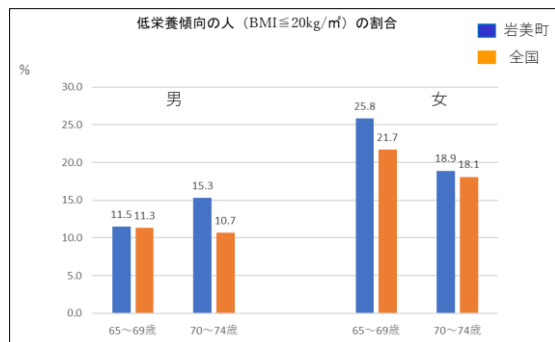
(2) BMI (性別・年齢階級別) 全国平均との比較



●男性は50歳代までは肥満傾向が増加しているが、60歳代以降になると、10%近く減る。一見、肥満が改善していると思われるが、特定健診結果からは男性の腹囲基準による肥満は50%を超えており、退職後等と重なる年齢であることから、活動量の変化に伴う筋力の衰えによる体重の減少、お腹まわりのたるみにつながっていることも考えられる。

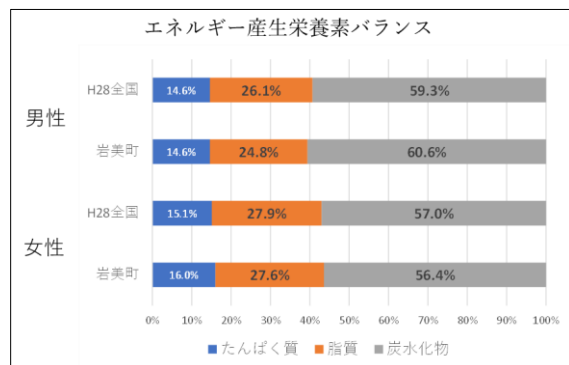
●女性においては、健診結果からもBMIによる肥満傾向の増加が課題としてあり、今回の調査と傾向は一致している。

(3) 低栄養傾向



- 男性は、国の傾向と反し、70歳以降の方が出現率が高く、割合も高い。
- 女性の低栄養(低体重)の出現は、男性に比べ早い段階から始まっており、25%と1/4の割合に出現している。

(4) エネルギー産生栄養素バランス



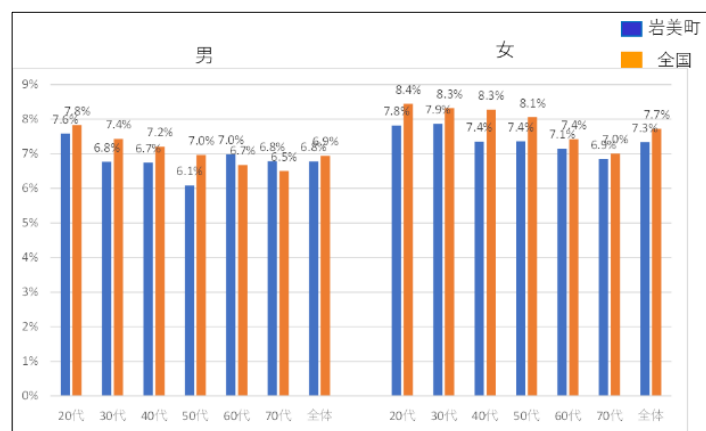
- エネルギーバランスにおいて、国と同様の傾向である。
(PFCバランス1.5 : 3 : 5.5)

- 若干ではあるが、男性は炭水化物が脂質よりも多めであり、女性は炭水化物よりもたんぱく質が多めな傾向にある。

- 女性において70歳代は20歳代よりも200kcal多く摂取していることから、年々肥満者が増加していることと関係があるのか検討する必要がある。

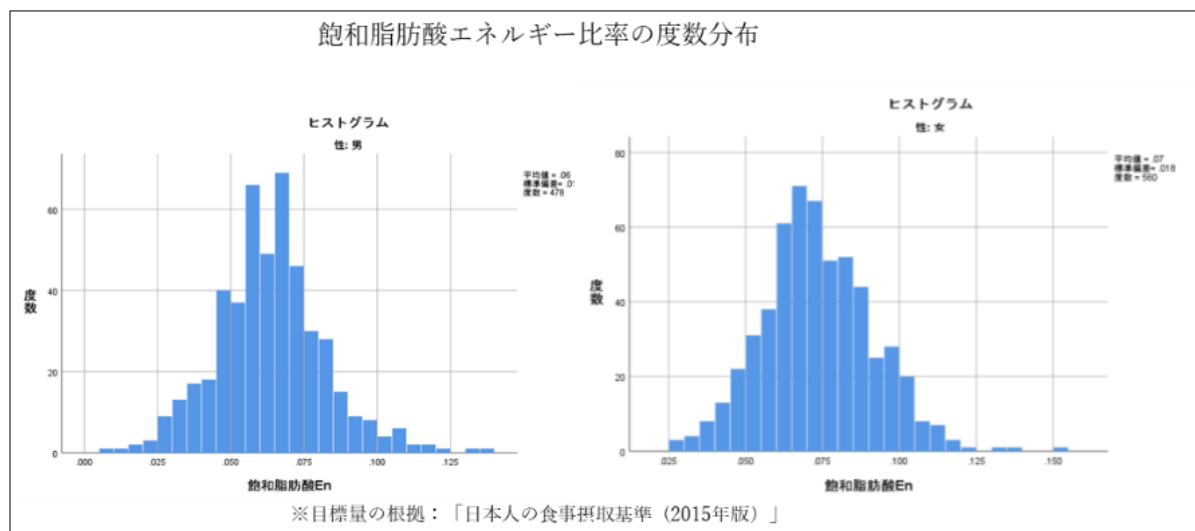
単年結果であることをふまえ、検討資料として用いる。

(5) 飽和脂肪酸エネルギー比率

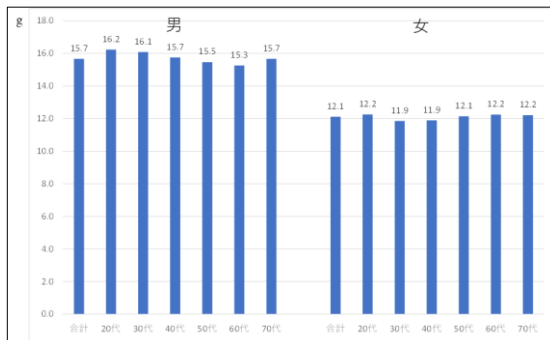


- 食事摂取基準の目標量7%を上回っている人が、男性 46.4%、女性 65.5%であった。

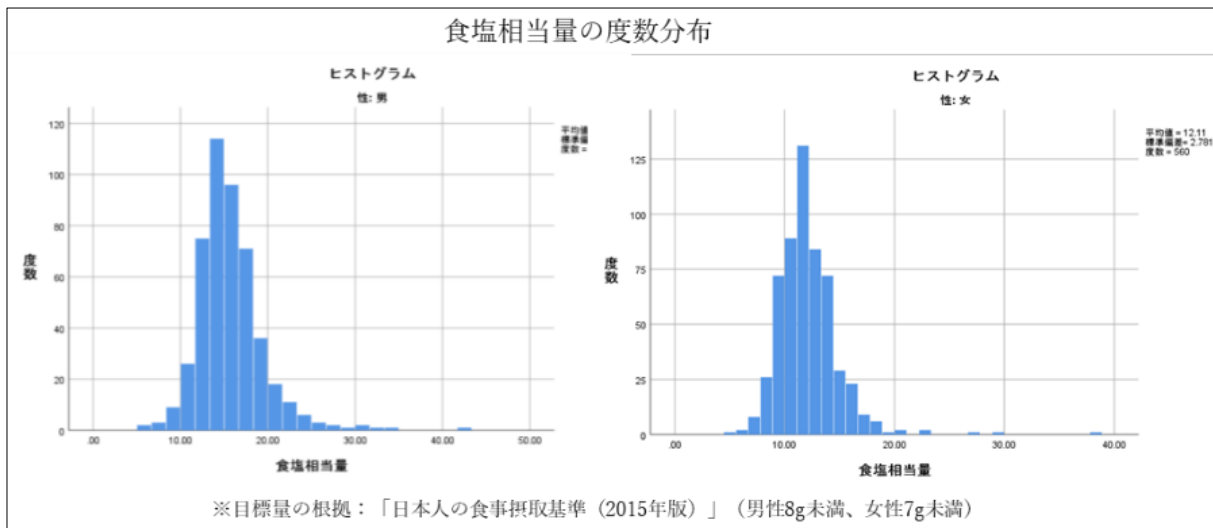
- 男性よりも女性の方がエネルギー比率が高い。
度数分布においても女性の方が山が右寄りである



(6) 食塩相当量

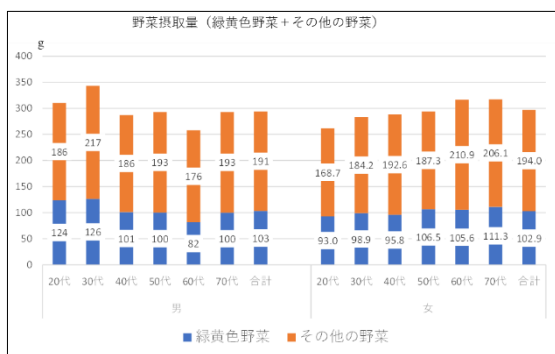


- 成人1人1日あたりの食塩摂取量は、男性 15.7g、女性 12.1g であった。
- 年代別では、男性が、若い年代ほど高いのに対し、女性は、おおむね横ばいとなっている。
- 男性の20歳代と60歳代とでは、食塩相当量は1gの差がある。エネルギーとしては150kcalの差がある。
- 女性のエネルギーは年代が上がると増加しているが食塩摂取量はほぼ同じであることから、若い世代の食塩の摂り方に注意する必要がある。

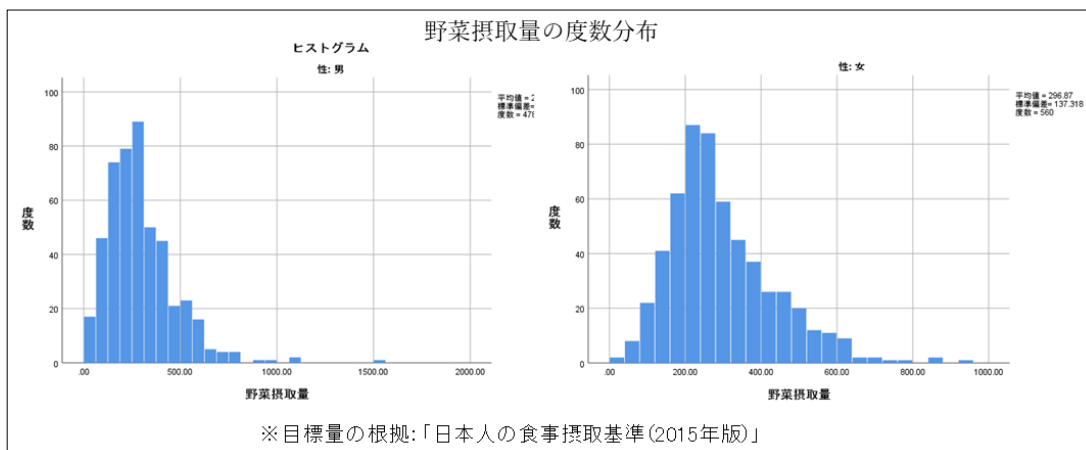


- 男性で20g以上摂取している人がいる。どの食品からの摂取が影響しているのかが把握できれば、改善につなげることができる。

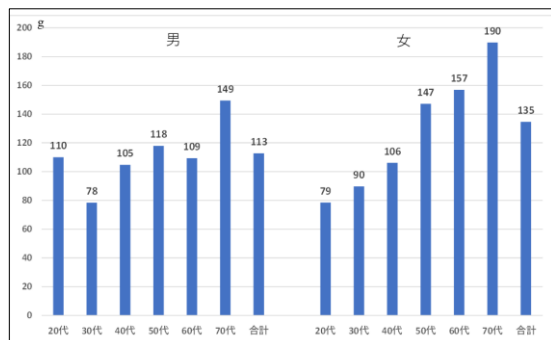
(7) 野菜摂取量



- 一日の野菜摂取目標量350gを摂取していた人は、男性 29.3%、女性 28.8%であり、充足率が低い。
- 緑黄色野菜の目安150gに、あと50g不足している。野菜おかず一皿分(70g)を緑黄色野菜で摂取出来れば、目標量に近づくことが出来る。野菜の摂取促進と併せて、緑黄色野菜のおかずの普及も必要である。



(8) 果物摂取量

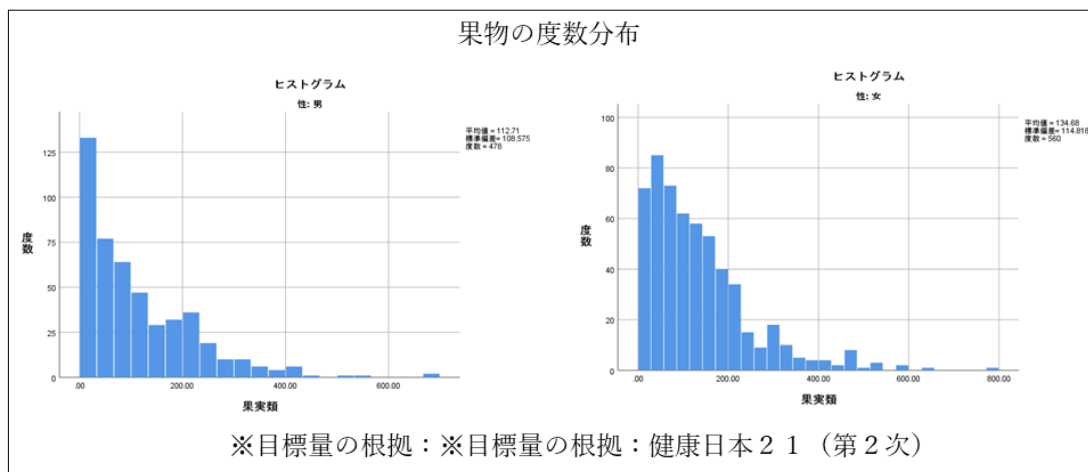


●果物の摂取目標量: 200gをはるかに超える量で摂取

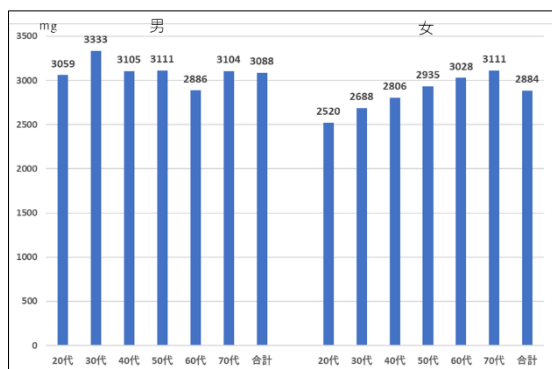
している人もいる。目安量の周知が必要である。

●女性は年齢が上がるごとにエネルギー量が増加している。

この傾向に果物の平均摂取量が関係するのか検討が必要である。



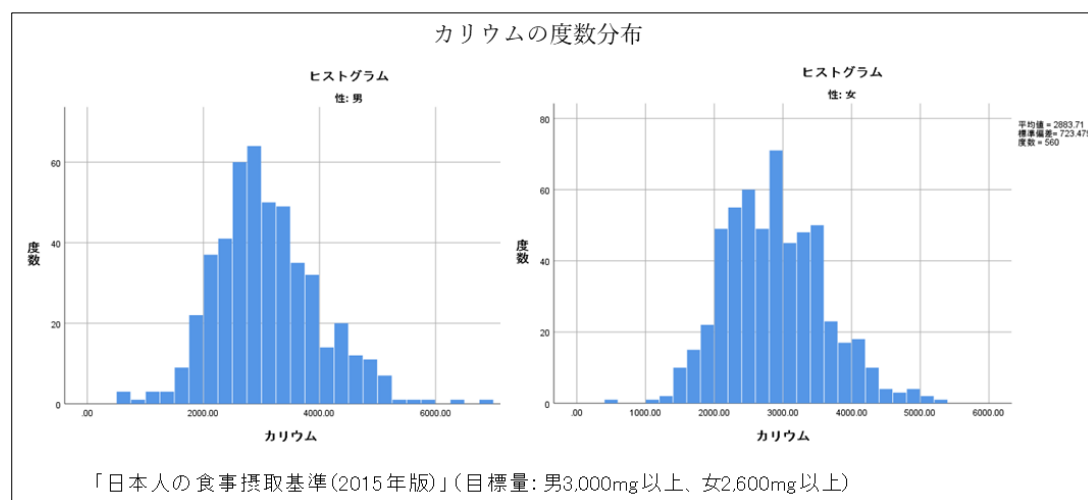
(9) カリウム摂取量



●成人 1 人 1 日あたりのカリウム摂取量の平均は、男性 3088mg、女性 2884mg であった。

●女性では、年齢が上がるほどに高くなる傾向がある。

●カリウム摂取量が目標量を達成している人の割合は、男性 49.2%、女性 61.6%である。

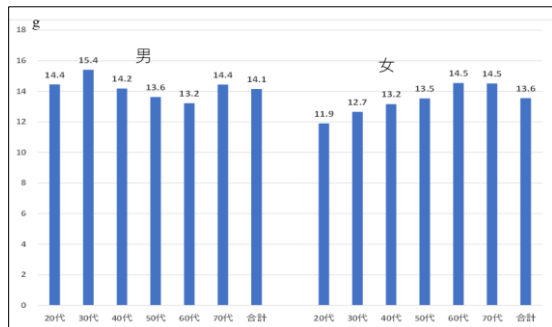


●カリウムの摂取量は野菜・果物の摂取に比例する。血圧管理に影響するナトリウム排泄に関係することから、カリウムを目標値に近付ける取組みは必要である。

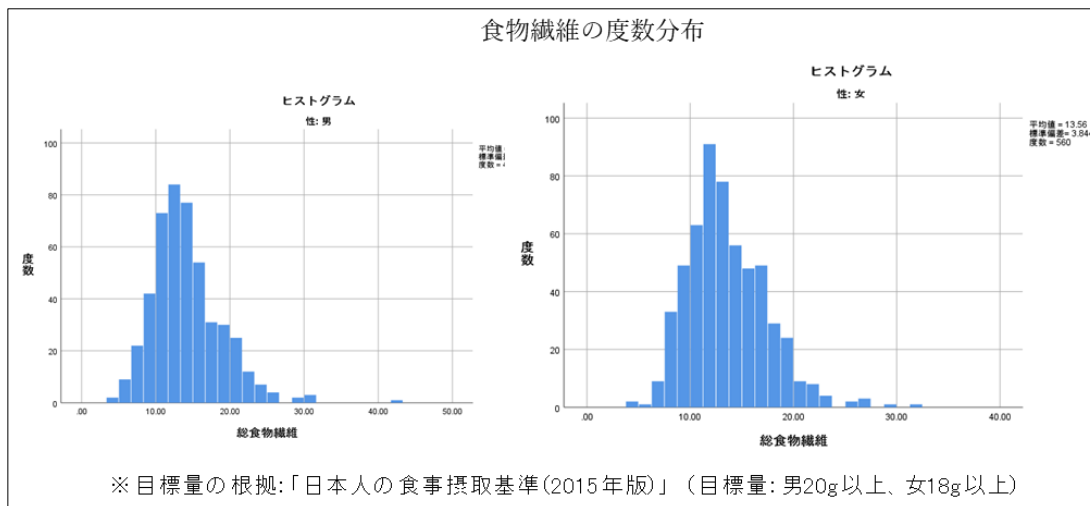
●特に、若い世代の摂取量を増やすことで、壮年期の高血圧発症予防対策につなげることができると推測できる。

●若者に受け入れてもらいやすい野菜の摂取方法を検討する必要がある。

(10) 食物繊維摂取量

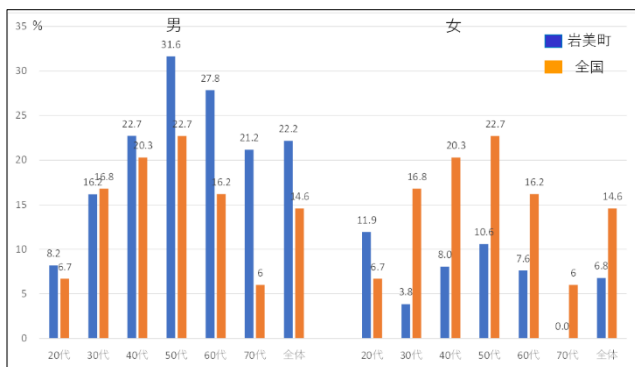


- 成人 1 人 1 日あたりの食物繊維摂取量は、男性 14.1g、女性 13.6g であった。
- 女性は年齢が上がるほど摂取量が多い傾向がある。
- また、食物繊維摂取量が目標量を達成している人の割合は、男性 11.3%、女性 12.3% であった。



- 食物繊維摂取量が目標量を達成している人の割合が男女ともに10%程度であることから、野菜摂取の推進はもちろん、糖尿病予防対策としても食物繊維の血糖上昇抑制効果は期待できることから、食物繊維を多く含む食材の普及もあわせて行う必要がある。

(11) 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合



- 男性の飲酒量はどの年代とも全国平均を上回っている。特に、50歳代以降は全国とのひらきが大きい。
- 女性は20歳代だけ基準値を超えている。後は、全国平均よりもはるかに摂取量が少ない。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合」とは、1 日当たりの純アルコール摂取量が、男性で 40g 以上、女性 20g 以上として算出（平成 28 年度国民健康・栄養調査の概要を参考）

岩美町食生活アンケート

回答方法

あてはまるものに○印を、記入箇所には該当する内容をご記入ください。

★お答えいただく方について

①性別

1) 男性

2) 女性

②年齢（令和元年11月1日現在）

1) 20歳代 2) 30歳代 3) 40歳代 4) 50歳代 5) 60歳代 6) 70歳代

③職業

1) 自営業（農・漁・商・工業含む）

2) 勤め人

3) 仕事はしていない

4) 学生

5) その他（ ）

④家族構成 ※令和元年11月1日現在の生活実態に合わせてお答えください。

1) 1人（単身）

2) 夫婦のみ（一世代）

3) 親と子ども（二世代）

4) 親と子どもと孫（三世代）

5) その他（ ）

★食生活について

①誰か（家族・友人など）と一緒に、会話をしながら食事をする機会がありますか？

1) はい

2) いいえ



「はい」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいの頻度ですか？

1) ほとんど毎日

2) 週に4～6日

3) 週に2～3日

4) 週に1日

5) 月に2～3回

6) 月に1回未満

②野菜のおかずを食べていますか？（トマト・ブロッコリー・きゅうりなど単品もOKです）

1) 1日に3回食べる

2) 1日に2回食べる

3) 1日に1回食べる

4) 週に4～6回は食べる

5) 週に1～3回は食べる

6) 週に1回未満

③食事の回数・時間について（該当する箇所を、それぞれ○をしてください）

	朝 食		昼 食		夕 食	
	一定時間	不規則	一定時間	不規則	一定時間	不規則
毎日食べる						
週5～6日は食べる						
週3～4日は食べる						
<u>週1～2日は食べる</u>						
<u>毎日食べない</u>						



「週1～2日は食べる」「毎日食べない」とお答えになった方におたずねします。

食べない時があるのは、どのような理由ですか？（該当するものに、○を1つ）

朝食

昼食

夕食

④主食・主菜・副菜の3つがそろった食事をしていますか？

1) 1日に3食そろう 2) 1日に2食そろう 3) 1日に1食そろう
4) 週に4～6回はそろう 5) 週に1～3回はそろう 6) 週に1回未満

- 主食・・・ごはん、パン、めん類など
- 主菜・・・肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理
- 副菜・・・野菜、きのこ、芋、海藻などを使った小鉢・小皿の料理

⑤郷土料理・伝統料理や行事食を知っていますか？

例：小豆雑煮、かま焼き、おいり、おせち料理 など

- 1) 知っていて、次の世代にも伝えている
- 2) 知っているが、次の世代には伝えていない
- 3) 知らない

⑥わが家の味（おふくろの味）がありますか？

1) あり、伝えて（教わって）いる 2) あるが、伝えて（教わって）いない
3) 特にない 4) わからない

裏面もあります

⑦間食（夜食を含む）を食べる習慣がありますか？

＊砂糖・ミルクを加えないお茶類(日本茶・コーヒー・紅茶など)、水、錠剤・カプセル
顆粒状のビタミン・ミネラルのみをとることは間食に含みません。

1) はい

2) ほとんど食べない



「はい」とお答えになった方におたずねします。

どのくらいの頻度ですか？

1) 毎日

2) 週に5～6日

3) 週に3～4日

4) 週に1～2回



どこで食べますか？（○はいくつでも）

1) 学校、職場で

2) 学校、職場の行き返りの移動時間中に

3) 帰宅後（家で）

4) 日中好きな時に（家で）

5) 飲食店で

⑧外食・市販食品と家庭の味を比べてどうですか？

1) 外食・市販食品の方が、味が濃いとを感じる

2) 家の味付けとあまり変わらない

3) 外食・市販食品の方が、味が薄いと感じ、物足りない

4) 外食・市販食品を、あまり利用しないのでわからない

⑨食事の塩分や減塩について

1) 気にしていて、減塩にも取り組んでいる

2) 気にしているが、減塩には取り組めていない

3) 特に気にはしていない

⑩食品を購入する時に気を付けていることはありますか？

1) はい

2) 特に気にしていない



「はい」とお答えになった方におたずねします。それはどのようなことですか？（○はいくつでも）

1) 鮮度

2) 国産

3) 県内産

4) 食品添加物

5) 遺伝子組み換え

6) 賞味（消費）期限

7) エネルギー（カロリー）

8) 食塩相当量

9) その他（ ）

★健康管理について

①健康管理のために気を付けていることがありますか？

1) は い	2) 特に気を付けてはいない
--------	----------------



「はい」とお答えになった方におたずねします。

それはどのようなことですか？（〇はいくつでも）

1) 血圧を測る	6) 健康番組を見る
2) 体重を図る	7) 定期的に通院・治療する
3) 健診を受ける	8) 食事に気を付けている
4) 健康教室に参加する	9) 運動を心がけている
5) 十分な睡眠をとる	10) その他（ ）

★運動習慣について

①何か運動やスポーツをしていますか？

1) は い	2) いいえ
--------	--------



（それぞれあてはまるものに、〇は1つ）

回 数	時 間 ※1回あたり
1) 週6回以上	1) 15分以内
2) 週4～5回	2) 15～30分
3) 週2～3回	3) 30分～1時間
4) 週1回	4) 1～2時間
5) 月2～3回	5) 2時間以上
6) 月1回	
7) その他 （ ）	

※同じ日に複数回行う場合は、それぞれを1回と数えます



「いいえ」の理由は何ですか？

（〇はいくつでも）

- 1) 時間がない
- 2) お金がかかる
- 3) 年をとったから
- 4) 仲間がいない
- 5) 場所がない（施設がない）
- 6) 指導者がいない
- 7) 健康上の理由（ひざが痛い、虚弱など）
- 8) 治療中
- 9) 機会がない
- 10) 運動やスポーツが好きではない
- 11) 仕事で体を動かしているから必要ない
- 12) その他（ ）

質問は以上で終わりです。

●アンケート用紙に記入漏れがないかどうかもう一度お確かめください。

ご協力ありがとうございました。

岩美町健康長寿課

(資料5)

用語説明(本計画内の各用語が示す内容は下記のとおりとしております)

「食育」・・・食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであることから「食べる力は生きる力」として豊かな人間性をはぐくみ、「生きる力」を身に付けていくために、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むこと。

「和食」・・・お米を主食として料理、献立が考えられ、魚や野菜など日本の気候風土にあった新鮮な自然の恵みを用い、栄養バランスが良く、だしのうま味を活かして、季節感を大切にした食事のこと。

「共食」・・・ひとりではなく、家族や友人など誰かと一緒に、料理を作ったり、食卓を囲んで食事をする事。

「期限表示」・・・食品が一定の品質を有していると認められる期限を示す日付のこと。

消費期限・・・製造・加工日を含めて品質保持ができる期間がおおむね 5 日以内のものに年月日で表示される。

賞味期限・・・消費期限よりも品質保持ができる期間が長く、3 か月以内のものには年月日、それ以上で数年以内のものには年月で表示される。

「栄養成分表示」・・・容器包装に入れられた加工食品および添加物において、どんな栄養成分がどのくらい含まれているかをひと目でわかるようにしたもの。熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量で表示)は必ず表示され、健康づくりに役立つ重要な情報源となる。

「食品表示」・・・食品の安全性の確保や取引の公正、人々の栄養の改善・健康増進などを図る目的で食品に表示される。。原材料の種類、原産地、食品添加物などが書かれているほか、アレルギー表示や機能性の表示もある。

「ローリングストック法」・・・普段使っている食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充しながら備蓄する方法のこと。

「SDGs」・・・エス・ディー・ジーズ。国連が2015年に定め、2030 年までの 15 年間で達成するために掲げた「持続可能な開発目標」のこと。世界中にある環境問題・差別・貧困・人権問題などの課題に対して世界のみんなで解決しようと17の目標が掲げられている。

「食品ロス」・・・まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

「食の循環」・・・食材の生産から加工・販売を経て購入され、調理し食卓に並ぶまでの流れと関連する様々な取組みのこと。あわせて、この流れにより発生する廃棄や堆肥化などのリサイクル等に関する取組みも含む。食材の生産は、自然の恩恵の上に成り立つことから、食に関する様々な行動による環境への影響が自然の回復力の範囲内に収まり、食と環境が調和し、持続していくこと。

第1次岩美町食育推進計画
令和4年3月

発行

岩美町健康長寿課

鳥取県岩美郡岩美町浦富 1029-2

電話 0857-73-1322