学び伝えたい 食育でつながる地域と健康づくり

舟形町食育·地産地消推進計画

平成28年3月

舟形町

目 次

- I 舟形町食育・地産地消推進計画の策定について
 - 1. 計画策定の趣旨
 - 2. 計画の位置づけ
 - 3. 計画の期間
 - 4. 推進体制
- Ⅱ 「食」と「農」を巡る現状と課題
 - 1. 食生活の現状
 - 2. 食への意識・関心
 - 3. 食と心身の健康づくり
 - 4. 食文化の継承
 - 5. 食の安心・安全
- Ⅲ 食育・地産地消計画の施策の体系
 - 1. 施策の柱と重点目標
 - ① 食の基本的習慣を身につけ、食を楽しみ感謝する心を育む
 - ② 食に関心を持ち、食による心身の健康づくりを進める
 - ③ 食文化を継承し、郷土の食を学び伝える
 - ④ 安心安全な食を知り、地産地消を推進する
 - 2. 成果目標と数値目標

参考資料

- ◆舟形町食育・地産地消推進計画策定委員設置要綱
- ◆舟形町・地産地消推進計画策定委員名簿

Ⅰ 食育・地産地消推進計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

食は人が生きていくためには欠かせないものです。ところが、近年の急速な経済発展に伴い、 ライフスタイルや嗜好の変化により食生活を取り巻く環境が大きく変化し、食生活のあり方も多様化してきています。偏った食生活により生活習慣病を多くの人が患うようになり、高齢化が進む中、健康寿命を延ばす取り組みは喫緊の課題となっています。また核家族化や一人暮らしの人の割合も増えてきており、それに伴い孤食も増えてきています。食の重要性を認識し、健康で暮らしていくための教育が今まさに必要となっています。幼いころに培われた食習慣は、その人の生涯の食習慣となることが多く、子供のころの食育の重要性が増しています。家庭、学校、地域へと食育の輪を広げていくことが必要です。

また、TPP 交渉が大筋合意に達し、今後米をはじめとする肉や野菜の関税が段階的に引き下げられ、安価な農作物が大量に入ってくることが懸念されるようになりました。新鮮で安心して食べられることが今後とも継続できるように食の重要性を認識し、地域の農産物、地域の農業を守っていかなければなりません。農業・農村には、私たちの食を守るだけでなく、水源涵養機能、洪水防止機能などの多面的機能によって地域環境を守り、保全する役目もあります。

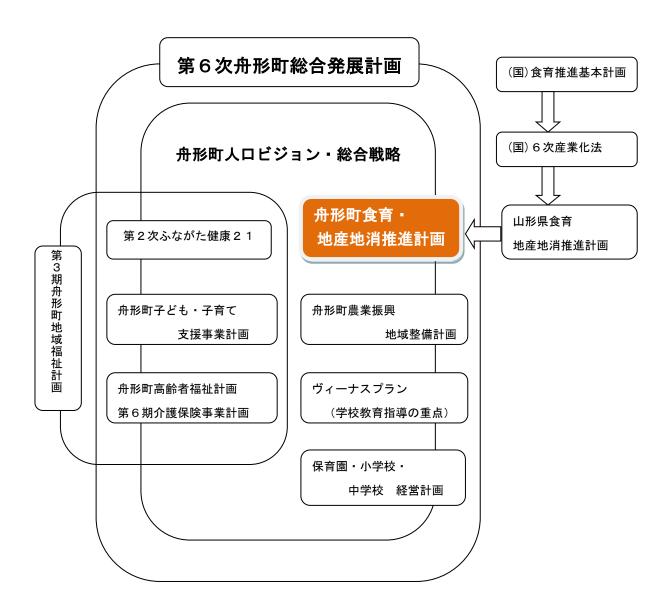
舟形町には、豊かな自然がはぐくんだ食べ物がたくさんあります。新鮮で美味しい、安全安心な食材を使った郷土料理もあります。郷土料理を味わい、次世代にそれを継承しなければなりません。子供から高齢者まで元気で健康に暮らすことで幸せを実感できるよう食育や地産地消を推進していくために、「舟形町食育・地産地消推進計画」を策定します。

2. 計画の位置づけ

この計画は、舟形町における食育及び地産地消の推進を計画的に図るための基本方針となるものであり、国の「食育基本法」(平成17年6月17日法律第63号)第18号に基づく市町村食育推進計画、並びに「地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律」(6次産業化法:平成22年12月3日法律第67号)第41条に基づく市町村地産地消推進計画として位置づけます。

また、舟形町の将来像を実現するため「第6次舟形町総合発展計画」を上位計画とし、「ふながた健康21」、「舟形町農業振興地域整備計画」など、舟形町に関する各種計画と連携し、食育・地産地消を効果的に推進するための計画として策定します。

舟形町食育・地産地消推進計画の位置づけ



3. 計画の期間

対象期間は、平成28年度から平成32年度までの5年間とします。(社会情勢や食育、地産地消の推進状況などに応じて見直しを行う場合があります。)

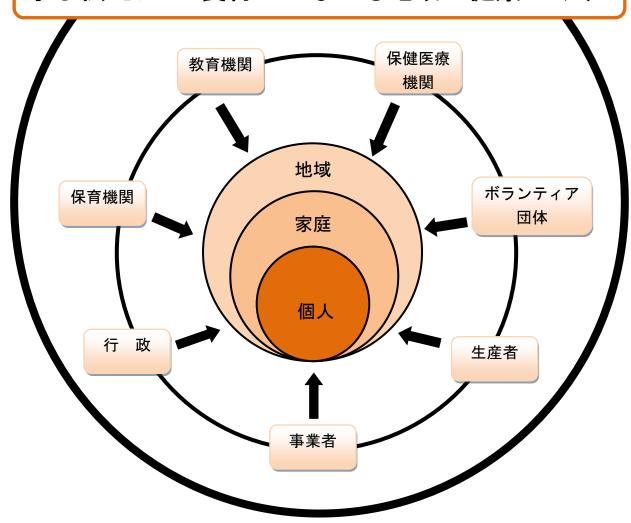
4. 推進体制

食育・地産地消は幅広い分野にかかわることから、多様な関係者、関係団体が連携し、一体的に取り組むことが必要となります。家庭を中心としながら、食育・地産地消に関わる関係機関が担う役割を明確にし、相互に連携・協力を図りながら推進します。

町では「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健康な心身と豊かな人間性を育み、 また農業への理解と豊かで活力ある地域社会の構築」という基本理念に基づき、食育・地産地消 を推進していくためスローガンを掲げます。

舟形町食育 · 地産地消推進計画

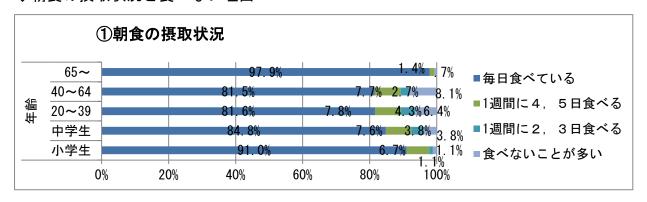
学び伝えたい 食育でつながる地域と健康づくり

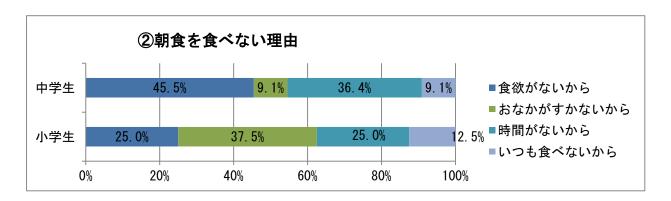


Ⅱ 「食」と「農」を巡る現状と課題

1. 食生活の現状

◇朝食の摂取状況と食べない理由

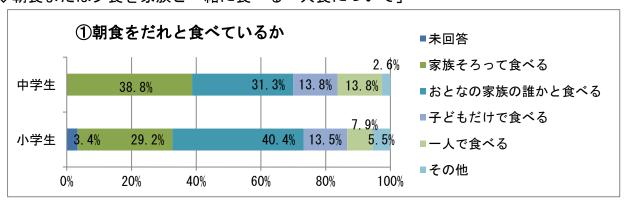


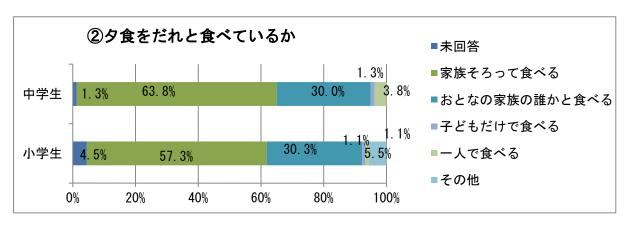


朝食を「食べないことが多い」と答えた割合は、40~64歳代で最も多く 8.1%でした。小学生は 1.1% (県 9.9%)、中学生は 3.8% (県 12.7%)で、県と比較しても低い割合でした。

朝食を食べない理由で最も多かったのは、中学生は、「食欲がないから」45.5%、小学生は、「おなかがすかないから」という理由でした。起きてすぐの朝食では、食欲もなく、おなかもすきません。早寝早起きの生活リズムの推進がこれからも必要です。(中学生:2年生、小学生:4年生)

◇朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食について」

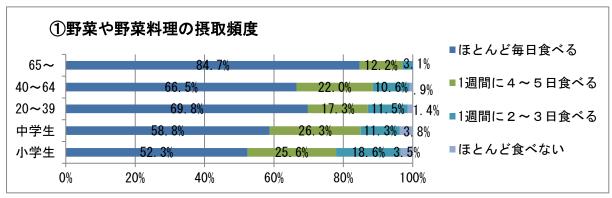




朝食を「一人で食べる」と答えた人は、小学生 7 人 (7.9%)・中学生 11 人 (13.8%)、夕食を「一人で食べる」と答えた人は、小学生 1 人 (1.1%)・中学生 3 人 (3.8%) でした。

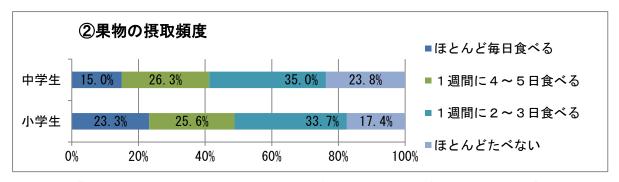
「朝食・夕食共に一人で食べる」と答えた人は、小学生1人(1.1%)・中学生2人(2.5%)でした。家族形態や、家族の仕事の都合からか、朝の弧食が夕食と比べて多くなっています。

◇食事内容について(野菜・果物・飲み物・夜食)



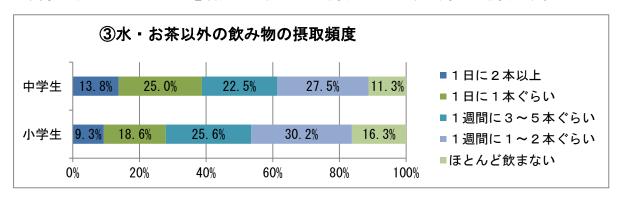
1回の食事で野菜や野菜料理を「ほとんど毎日食べる」と答えた人の割合は、65歳以上では85%を占め、成人では約7割でした。

小学生・中学生は給食で毎日野菜を食べてはいますが、家庭でも大人が心がけて食事メニューに気を配る事が必要です。



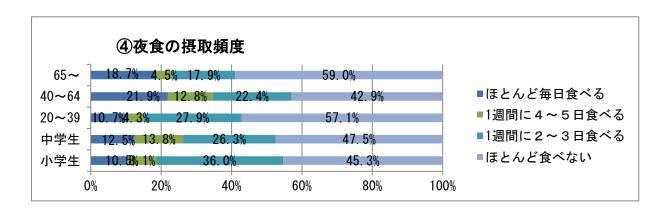
果物を「ほとんど毎日食べる」と答えた人の割合は、中学生が15%、小学生が23.3%と少なく、また「ほとんどたべない」と答えた人の割合も、中学生が23.8%、小学生が17.4%でした。

食事バランスガイドなどを利用して、1日の必要量のめやすの周知が必要です。



水・お茶以外の飲み物を「1 日に 1 本ぐらい」と答えた割合は、中学生 13.8%、小学生 9.3%。 「1 日に 2 本以上」飲むと答えた割合は、中学生 25.0%・小学生 18.6%でした。

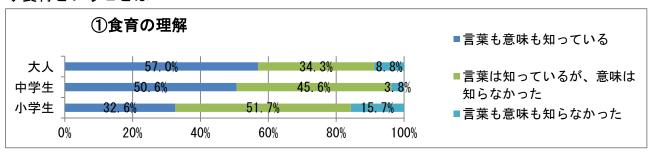
頻回の糖分摂取や糖分の取り過ぎが、むし歯の原因や肥満などの生活習慣病にもつながるため、熱中症対策や運動との関連も含めて、正しい情報の提供が必要です。また、小中学校 共に肥満傾向も見受けられるため、学校とも連携した取り組みが必要です。



夜食を「ほとんど毎日食べる」と答えた割合は、 $40\sim64$ 歳で 34.7%と最も多い結果でした。 肥満の割合が高い年代(男性 40代・女性 50代)※P5参照 とも共通しています。

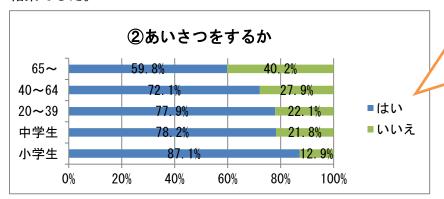
2. 食への意識・関心

◇食育ということば



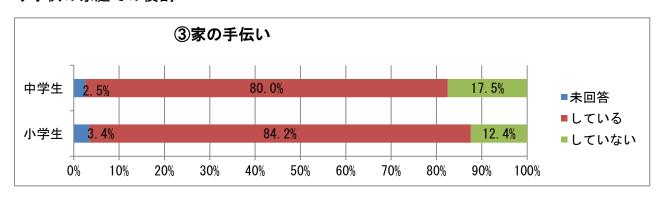
食育について「言葉も意味も知っている」と答えた割合は、小学生で 32.6%と最も低く、大人は、約6割の理解でした。

内閣府「食育に関する意識調査」25 年 12 月では、43.6%であり、当町の理解の方がやや高い 結果でした。



感謝を表すあいさつをする割合が、年齢があがるにつれて低くなり、65歳以上では59.8%と低い結果でした。

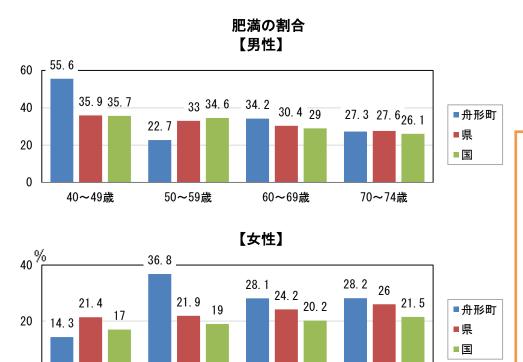
◇子供の家庭での役割



家の手伝いを「している」と答えた割合は、小・中学生で約8割でした。 その内容は、「あとかたづけ」「料理の手伝い」「テーブルの準備」などがあげられました。

3. 食と心身の健康づくり

◇肥満の割合



60~69歳

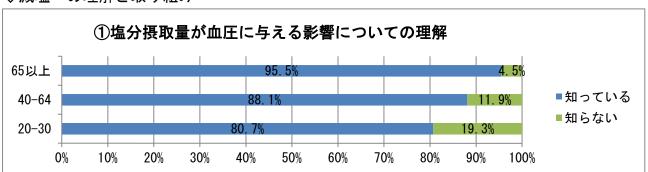
平成 26 年度特定健診の結果より、男女とも肥満(BMI25以上)の割合が、男:32.5%、女:29.1%と国、県よりも高い割合です。

特に、男性 40 代、女性 50 代の割合が高くなって います。

◇減塩への理解と取り組み

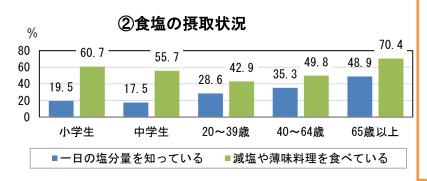
50~59歳

40~49歳



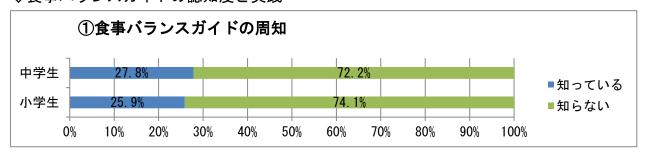
70~74歳

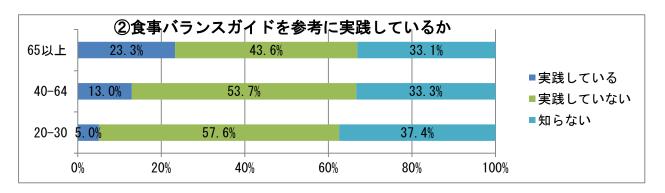
塩分の摂取量が血圧に与える影響について「知らない」と答えた割合は、20~39歳で18.6%と他の年代と比べて多いようです。



1日の望ましい塩分摂取量を知っていると答えた成人・高齢者の割合は37.1%でした。また、「減塩や薄味料理を食べるよう心がけている」と答えた小中学生は58.3%、成人・高齢者では53.7%でした。

◇食事バランスガイドの認知度と実践

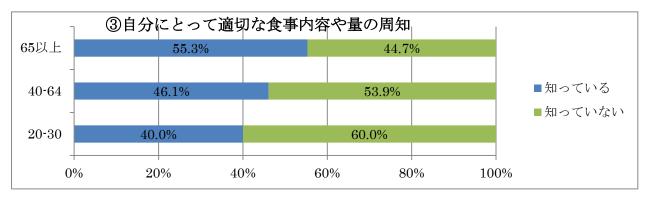




食事バランスガイドを「知っている」と答えた割合は、小学生・中学生で3割、成人・高齢者では約7割でした。

食事バランスガイドを参考に「実践している」と答えた割合は、20~39歳では5%と低い割合であり、成人・高齢者をみると、52%が「実践していない」現状でした。

◇自分にとって適切な食事内容や量

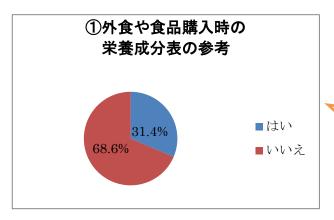


自分にとって適切な食事内容や量を「知っている人」と答えた割合は、成人・高齢者で 5 割程度でした。

県の調査によると、主食・主菜・副菜を組み合わせるなど、栄養バランスを考えて食事をとっている人の割合は 69.2%。町では、栄養のバランスに「気をつけている」と答えた割合は、大人全体で 73.9%を占めていました。

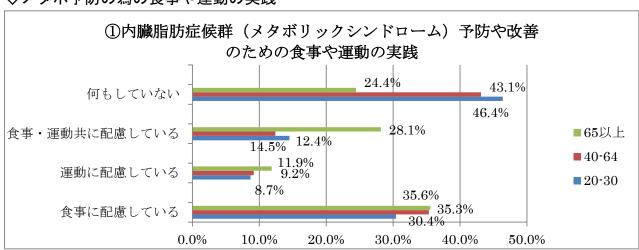
大人になって、自分にとって適切な食事内容や量を知り、自分で管理できる事が必要になります。そのためにも食事バランスガイドの普及啓発が今後必要です。

◇栄養成分表の参考



外食や食品を購入する時に栄養成分表を参考にすると答えた人の割合は、成人で31.4%でした。(平成22年度県民健康・栄養調査)男性23.6%・女性47.3%と比較しても低い割合です。

◇メタボ予防の為の食事や運動の実践

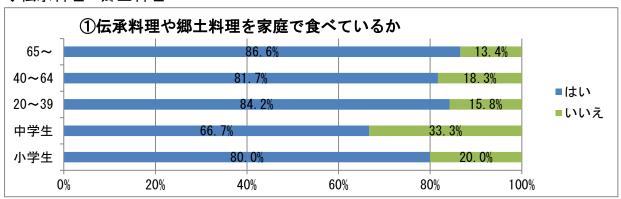


食事・運動の何らかの配慮をしていると答えた割合が、65 歳以上では、75%でした。 $20\sim64$ 歳では、5 割程度でした。

1日の食塩相当量(目標量) ~日本人の食事摂取基準~ 18歳以上(2010年版) → 18歳以上(2015年版) 男 9.0g 女 7.5g未満 → 男 8.0g 女 7.0g未

4. 食文化の継承

◇伝承料理·郷土料理



伝承料理や郷土料理を家庭で食べていると答えた割合は、8割程度の人が食べていると答えているが、中学生が最も低く66.7%でした。

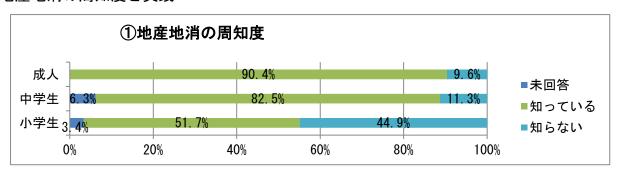


郷土料理の本「ふながた四季の味」は、町制50周年、舟形町食生活改善推進協議会の設立25周年を記念して、平成19年1月に発行されました。現在も町内外からの注文があり、持っている人には大変重宝されています。しかし、策定してからの月日が経っている事や、まだまだ知らない人も多く、担当課窓口のみでの販売になっている現状です。

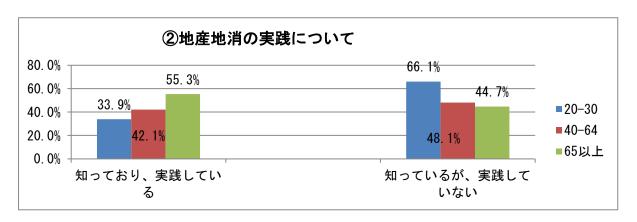
今後、ふながたの伝承料理や郷土料理を伝え守っていくためには、この本も上手に活用しながら、更なる取り組みが必要です。

5. 食の安心・安全

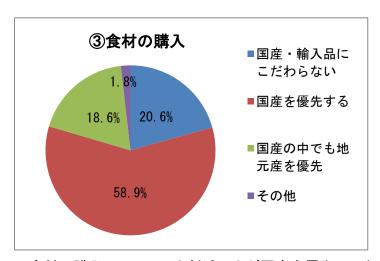
◇地産地消の周知度と実践



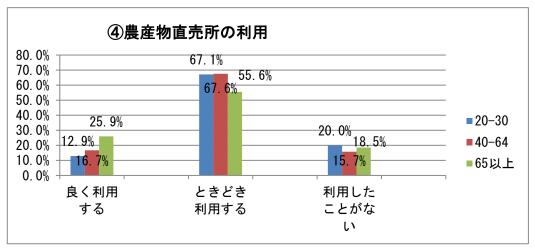
地産地消について「知っている」と答えた割合は、小学生 51.7%と他の年代と比べて低い状況です。



地産地消について「知っており、実践している」と答えた割合は、どの年代でも5割程度です。

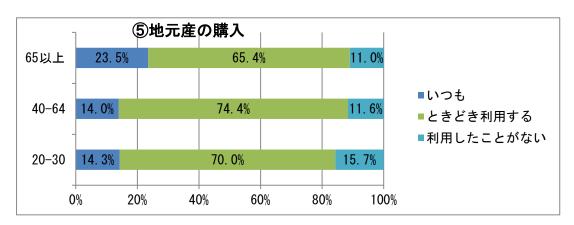


食材の購入について、8割近い人が国産を優先しており、安全性への意識の高さが伺えます。 国産を選ぶ人の中でも、4人に1人が地元産を優先しています。



農産物直売所について「利用したことがない」と答えた人の割合が、20~30歳代で20%で した。

また「ときどき利用する」と答えた人の割合は、成人・高齢者で64.2%でした。



地元産の購入について、「地元産を利用したことがない」と答えた人の割合が1割以上います。

地元産の食品の PR と地元産に触れる機会を増やし、良さを知った上でリピーターを増やしていく必要があります。

III 食育・地産地消推進のための施策

1. 施策の柱と重点目標

舟形町では、以下の4つの施策の柱をあげ、食育・地産地消を推進していきます。

施策の柱①

食の基本的習慣を身につけ、食を楽しみ、感謝する心を育む

食は動植物の命を「いただく」ことに始まります。その恩恵に感謝しながら、食の生産に携わる様々な人のおかげで頂くことができます。また、家族や友達と食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点でもあり、共食を通して食の楽しさ、食のマナー、あいさつなどの食に関する基本的習慣を身につけることができます。

重点目標

- ・食に興味を持ち、食べることを楽しむ。
- ・朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数を増やす。
- 朝食を毎日食べる。

具体的な取り組み

推進主体	具体的な取り組み
家庭・地域	 ○朝食をとる ○「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする ○家族のだれかと共に食事をするようにする ○食事のマナーを習得する ○正しいはしの持ち方や食器の使い方を身につける ○家庭での食事の準備や調理などの手伝いをする ○地域行事等を通してコミュニケーションや食体験につながる共食の機会を提供する ○毎月19日は、「食育の日」として家族そろって食事を楽しむ
保育・教育機関	〇給食便りや掲示物により、食への関心を高め、知識を得る 〇感謝の気持ちやもったいないと感じる気持ちを育む
生産者・関係団体 〇交流給食を通じて、生産者と児童・生徒との情報交換を図る	
行 政	〇食育に関する情報提供 〇地域内における「共食」の推進
主な事業	◆広報やホームページによる食育・地産地消推進計画の周知【産業振興課】 ◆交流給食事業【学校】 ◆保育所、学校における農業体験事業【保育所・学校】 ◆給食便りの発行【保育所・学校】 ◆トライワークなどによる農業体験実習の受け入れ【学校・産業振興課】 ◆親子料理教室の開催【税務福祉課】

施策の柱②

食に関心を持ち食による心身の健康づくりを進める

世帯構造の変化や生活の多様化により、単身世帯やひとり親世帯、共働き世帯が増加しています。また、朝食の欠食などといった食習慣の乱れによって、それに起因する肥満や過度のやせ・低栄養など生活習慣病につながっています。特に生活習慣病の予防や改善のため、エネルギー、食塩、脂質、糖質等に着目し健康寿命を延ばすことが重要となっています。

重点目標

- ・適正体重の維持に努める
- ・3度の食事をバランスよく食べる
- ・食事は薄味を心がけ減塩に努める

具体的な取り組み

推進主体	具体的な取り組み	
家庭・地域	〇よく噛んでゆっくり食べる習慣を身につける 〇健康診断を受け、自分の健康管理に関心を持つ 〇3度の食事をとり、規則正しい生活習慣を身につける 〇主食、主菜、副菜をそろえたバランスよい食事をとる 〇1日350gの野菜をとる	
保育・教育機関	〇栄養教諭や養護教諭を中心として適切な食及び生活習慣の確立を図る 〇身体測定による肥満や痩身の把握及び指導 〇保育所、小・中学校における食及び生活習慣の実態の把握	
生産者・関係団体	〇食生活改善推進協議会の活動の紹介及び推進 〇「野菜プラス1皿」の啓発の実施	
行 政	○食に関する正しい知識の周知、指導及び広報活動・食事バランスガイドの周知・生活習慣病予防についての指導○食に関するボランティアの育成○食生活改善推進員の養成の継続	
主な事業	 ◆健康診断及び健康相談の実施【税務福祉課】 ◆子供の食を学ぶための講座の開催【税務福祉課】 ◆乳幼児健診、マタニティー教室での栄養指導【税務福祉課】 ◆高齢者の低栄養予防教室の開催【税務福祉課】 ◆世代別、病態別健康教室の開催【税務福祉課】 ◆学校保健委員会による生活リズムアンケートの実施【保育所・学校】 	

施策の柱③

食文化を継承し、郷土の食を学び、伝える

経済成長に伴う所得の向上等を背景にして、ライフスタイル、価値観、ニーズが多様化する中で、食の欧米化、簡素化が進み、栄養バランスに優れた日本型食生活や、家庭や地域において継承されてきた特色ある食文化が失われつつあります。

昔から食されてきた郷土料理をはじめとする和食には、多様で新鮮な食材とその独特な持ち味、健康的な食生活を支える栄養バランス、四季折々の季節の表現、正月などの年中行事の中での行事食といった特徴を持つ素晴らしい文化があり、地域それぞれにある食文化を次世代に継承することが必要です。

重点目標

- ・地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理を知る。
- ・伝統的な料理の調理法、加工法、保存方法などを次世代に継承する。

具体的な施策

推進主体	具体的な取り組み	
家庭・地域	〇伝統料理をつくり、味わう 〇旬の野菜を使った季節食・行事食を味わう	
保育・教育機関	○学校の教育活動において、町内の郷土料理などについての理解を深める○学校給食において伝承野菜や町の特産品を紹介し、利用する	
生産者・関係団体 生産者・関係団体 〇郷土料理の普及を図る		
行政	○郷土料理の普及を推進する○町の特産野菜や伝承野菜の周知や利用の促進○郷土料理本「舟形四季の味」の普及と活用	
主な事業	◆郷土料理や行事食を伝承する料理教室の開催【税務福祉課】 ◆「ふながた四季の味」の販売【税務福祉課】 ◆地産地消デーの新設【生産者・関係団体】 ◆産直「まんさく」のイベントの開催【生産者・関係団体】	

施策の柱④

安心安全な食を知り、地産地消を推進する

食品偽装の問題が何度も起きている現在、食の安心安全を求める声は益々高まっており、食品衛生に関する知識を深め、自ら安心安全な食を選ぶことができることが必要です。また、農産物は、豊かな土壌を育み、種や苗を植え付け、多くの作業を経て収穫されるもので、一朝一夕にできるものではなく、長い時間をかけて生産されているものです。農林水産物の生産から、食品の製造、加工及び流通、消費に至るまでの過程を理解し、生産者と消費者との相互理解を図りながら、農林漁業の活性化を図ることが重要です。

学校給食において、地域の食材は「生きた教材」として、地域の自然や文化、農業の理解を深めることに役立ちます。また、生産者の努力を知ることは、食に関する感謝の念を育む上で重要です。

重点目標

- ・安心安全な農産物の生産に努める。
- 食品衛生や食品の安全性について理解する。
- 学校給食における地産地消を推進する。

具体的な取り組み

推進主体	具体的な取り組み
地域・家庭	○地元の産直を利用する○消費期限や賞味期限を正しく理解し、消費する○産地や食品成分を確認し、安全安心な食品を選ぶ○災害に備えた食の確保
保育・教育機関	○学校給食における地場産野菜の利用拡大 ○食物アレルギーへの配慮した給食の提供 ○地産地消推進のための給食便りの発行
生産者・関係団体	○グリーンツーリズムなどの農家体験の実施 ○地場産野菜の生産拡大に努める ○消費者に対して顔の見える販売の実施 ○農薬や肥料の安全使用に努めた環境保全型農業の実施
行 政	○地場産野菜の利用促進の啓蒙○食品衛生や食品の安全性についての周知○次世代の食と農を担う人材の育成
主な事業	◆学校給食地産地消事業補助金の交付【教育委員会】 ◆産直「まんさく」のイベントの実施【生産者・関係団体】

2. 評価指標と数値目標

施策 の柱	評価指標	現状値(H26)	目標値 (H32)
1 - 1	旧 立 上什么却会将职去	小学生 91%	100%
	児童・生徒の朝食摂取率	中学生 84.8%	100%
① - 2		小学生 98.9%	100%
	朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」	中学生 97.5%	
		小学生 32.6%	70%
① - 3	「食育」という言葉も意味も知っている人	中学生 50.6%	70%
		20 歳以上 57%	80%
① - 4	「いただきます」「ごちそうさま」の	小中学生 82.8%	100%
0 - 4	あいさつをする	20 歳以上 70.5%	100%
② - 1	肥満(BMI25以上)の割合 * 1	40~74 歳男性 32.5%	25%以下
	110 May (10 M 1 20 S) A 7 07 By C 4 4 1	40~74 歳女性 29.1%	20%以下
② - 2	1日の適正な塩分量を知っている人 *2	20 歳以上 37.1%	50%以上
② - 3	食事バランスガイドの認知度	小中学生 26.8%	50%
Z - 3	良事ハランスカイトの認知及	20 歳以上 65.6%	80%
② - 4	自分にとって適切な食事内容量を知っている	20 歳以上 46.8%	70%
2 - 5	外食や食品を購入する時に栄養成分を参考に	31.4%	50%
4 -1	する者の割合	31. 470	30 70
2 - 6	メタボ予防のための食事の実践をしている人	20 歳以上 51.3%	70%
③ - 1	伝承料理や郷土料理を家庭で食べる	小中学生 73.6%	85%
4 - 2	給食における県産農産物	40%	40%
4) - 2	(野菜・果実・菌茸類・肉)の使用割合 *3	70 /0	70 /0
4 - 3	直売所を良く利用する	20 歳以上 18.1%	40%

* 1: 舟形町特定健診結果(H26)

*2:~日本人の食事摂取基準~18歳以上(2015年版)より

男 8.0g 未満 女 7.0g 未満

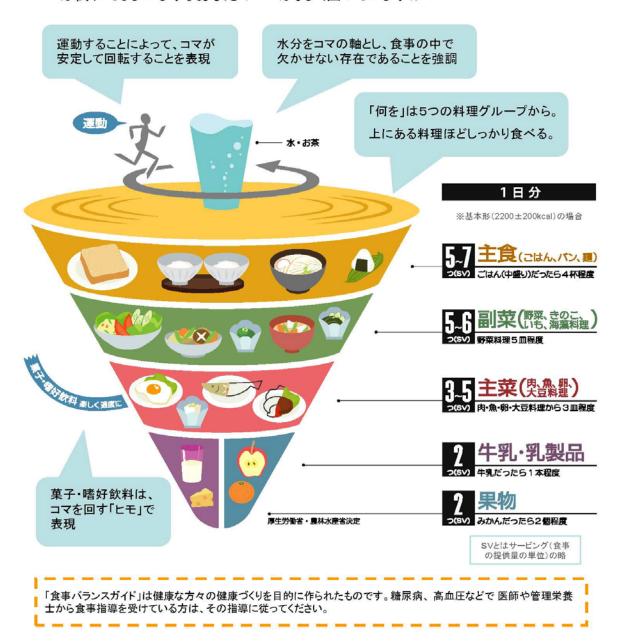
*3: 学校給食における農作物利用状況調査より(H26)

「舟形食育アンケート」(H26)より

「食事バランスガイド」とは?

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかをコマをイメージしたイラストで示したものです。

バランスよく食べて、運動をするとコマは安定して回りますが、食事のバランスが悪いとコマは倒れてしまいます。あなたのコマはうまく回っていますか?



資料編

- ◆ 舟形町食育·地産地消推進計画策定委員会設置要綱
- ◆ 舟形町·地産地消推進計画策定委員名簿

舟形町食育·地產地消推進計画策定委員会設置要綱

(目 的)

第1条 舟形町における食育及び地産地消の推進を総合的かつ円滑に推進するため、舟 形町食育・地産地消推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

(所掌事務)

- 第2条 委員会は次に掲げる事務を所掌する。
 - (1) 食育・地産地消推進計画の基本方針に関すること。
 - (2) 食育及び地産地消の推進に関する調査及び分析に関すること。
 - (3) 前号に掲げるもののほか、食育・地産地消推進計画の策定に関し必要な事項に関すること。

(組 織)

- 第3条 委員会は次に掲げる委員により構成し、町長が委嘱する。
 - (1) 食育及び地産地消の促進に関係する団体を代表する者
 - (2) 行政機関の職員
 - (3) 前各号に掲げるもののほか町長が必要と認めた者
 - 2 委員会に委員長及び副委員長を置く。
 - 3 委員長の選任は、委員の互選によるものとし、副委員長は委員の中から委員長が 指名するものとする。
 - 4 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。
 - 5 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。
 - 6 委員の任期は、町長が委嘱した日から平成28年3月31日までとする。

(会 議)

第4条 委員会の会議は、委員長が必要に応じて招集し、その議長となる。

(庶 務)

第5条 委員会の庶務は、産業振興課において処理する。

(委 任)

第6条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別 に定める。

附則

この要綱は、公布の日から施行する。

舟形町食育•地産地消推進計画策定委員

No	氏 名	役職	備考
1	沼澤 紀美子	会長	町食生活改善推進協議会会長、県食生活改善推進 協議会会長
2	佐藤 あや子	副会長	県「食の達人」、最上地区加工研究会会長
3	柿崎 純一		新庄もがみ農協まんさく店長
4	沼澤 愛里子		舟形中学校母親委員長
5	漆山 浩子		舟形小学校栄養教諭
6	久松 タキ		最上総合支庁地域保健福祉課健康増進担当
7	早坂 香菜		町管理栄養士
8	東村 貴惠		町健康増進担当
9	原田 真由美		町食育担当
10	岡崎・千恵子		町地産地消担当
11	仲野 健太		町学校教育担当

※役職は平成28年3月現在