

大淀町食育推進計画（第2次）

「食」がつくる 健やかなまち 大淀



平成31(2019)年3月

大 淀 町

《 目 次 》

はじめに

第1章 計画の概要

1. 計画策定の趣旨	1
2. 計画の位置づけ	2
3. 計画の期間	2

第2章 大淀町の食育に関する現状

1. 概況	3
2. 産業	3
3. 人口動態	4
4. 平均寿命・健康寿命	5
5. 大淀町の食を取り巻く現状	
子どもの現状	6
大人の現状	9

第3章 大淀町食育推進計画（第1次）の評価

1 6

第4章 基本方針

1. 基本理念	1 7
2. 基本目標	1 7

第5章 食育推進の取り組み

1. ライフステージに応じた食育の取り組み	1 8
妊娠期	1 9
乳幼児期（0歳～6歳）	2 0
学童期（7歳～12歳）	2 2
思春期（13歳～15歳）	2 4
青年期（16歳～39歳）	2 5
壮年期（40歳～64歳）	2 7
高齢期（65歳～）	2 9
2. 数値目標	3 1

第6章 計画の推進体制

3 2

はじめに

「食」は、生きていくうえでの基本であり、私たちの健康を支えるために欠かせない命の源です。近年、食生活が豊かになった一方で、私たちの食生活をめぐる環境が大きく変化し、その影響が顕在化しています。

「朝食の欠食」や「こ食」、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病の増加、伝統的な食文化の危機、食の安全など、さまざまな問題が生じています。心身ともに望ましい食生活や食の安全・安心を実現することが求められています。

このような状況から、町では、平成 25 年 7 月、「食」がつくる健やかなまち大淀～楽しく、おいしく、元気で長生き～を基本理念と定め、食育に関する取り組みを総合的に推進していくために『大淀町食育推進計画』を策定いたしました。この計画をもとに、町民の皆様一人ひとりがあらゆる機会を通して食育への関心を深め、生涯を通じて健康で豊かな生活ができることをめざし、食育施策の充実に努めてまいりました。

ライフステージ（年代）ごとに、めざす姿と行動目標を掲げ、目標値を定め、家庭や関係機関でさまざまな取り組みを進めてまいりました。この 6 年間の結果（評価）として、目標を達成したものもありましたが、改善があまりみられないものなど、いくつかの課題が残りました。

これらの反省と第 4 次大淀町総合計画などの関連計画との整合性を図りながら、このたび『大淀町食育推進計画（第 2 次）』を策定いたしました。アンケート調査からみえてきた本町の課題を解決していくため、新たな取り組みと目標値を定め、さらなる食育施策を進めてまいります。

食育は、あらゆる世代の方に必要なものでありますが、子どもたちに対する食育は、心身の成長と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、豊かな人間性を育てていく基礎となるものです。妊娠期からの食育の取り組みが重要となります。

子どもから高齢者までのすべての世代が健康であることは、「来たい 住みたい 住み続けた いまち大淀町」をめざす、活気あるまちづくりに向けて重要な柱となるものです。

本計画の推進には、家庭、幼稚園、保育所（園）、学校、地域、生産者、ボランティア、行政と町民の皆様との連携が不可欠であります。町民の皆様にも、一人ひとりが自らの健康づくりを実践していただくとともに、地域と行政が協働で取り組む健康なまちづくりへの一層のご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、アンケート調査などにご協力いただきました町民の皆様と、大淀町食育ネットワーク連絡会の皆様に心から感謝を申し上げます。

平成 31(2019)年 3 月

大淀町長 岡 下 守 正

第1章 計画の概要

1. 計画策定の趣旨

「食」は命の源であり、私たちが生きていくためには欠かせないものです。また、健全な食生活を実践し、楽しく・おいしく食べることは、生きる喜びを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。

平成17年7月に「食育基本法」が施行され、国が食育の必要性や重要性を唱えてから10年以上が経過しました。平成28年3月、「実践の環（わ）」を広げよう」をコンセプトとした「第3次食育推進基本計画」が策定されました。

奈良県では、平成30年3月、「食育により健康な心身を作り、健康寿命日本一をめざす」ことを目標とした「第3期奈良県食育推進計画」が策定されました。

本町においても、平成25年7月、「食」がつくる健やかなまち大淀～楽しく・おいしく元気で長生き～をめざして「大淀町食育推進計画」を策定しました。食育活動を行う関係機関・団体と行政がそれぞれの役割を果たし、連携・協力しながら食育を推進してきました。

この計画の期間終了に伴い、さらに町の食育の取り組みを総合的かつ計画的に推進していくための指針として、「大淀町食育推進計画（第2次）」を策定しました。

なお、計画策定と食育推進の基礎資料とするため、健康と食育に関する調査を実施しました。

平成29年度大淀町健康意識調査

【実施期間】平成29年10月

【対象者】20歳以上の町民（年代別に抽出）

【方法】アンケート調査・郵送法

【有効回答数／発送数】 1,153／2,860（回答率40.3%）

平成29年度大淀町食育調査

【実施期間】平成29年10月

【対象者および方法】

中学生（2年）	学校において配布・記入・回収
小学生（高学年・5年）	学校において配布・記入・回収
小学生（低学年・2年）	学校において配布・記入・回収
幼児（年長児保護者）	保育所（園）・幼稚園を通じて配布・回収

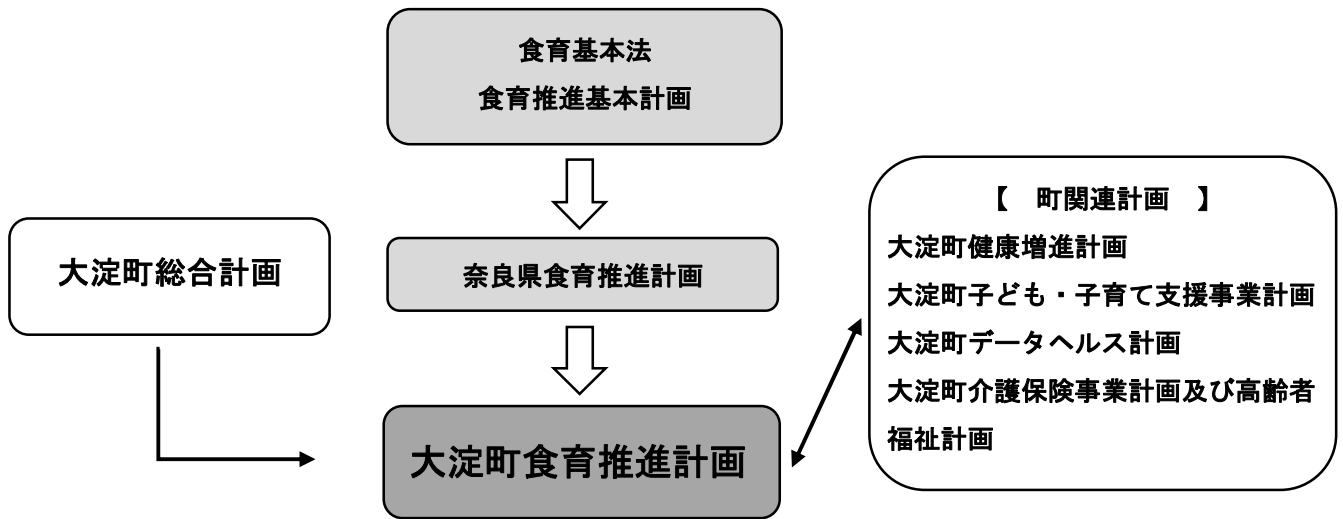
【有効回答数／配布数】

中学生（2年）	150／159（回答率94.4%）
小学生（高学年・5年）	161／167（回答率96.4%）
小学生（低学年・2年）	126／132（回答率95.5%）
幼児（年長児保護者）	140／153（回答率91.5%）

※各項目の集計は無回答を除外して表示しています。

2. 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第 18 条に基づく市町村食育推進計画とし、食育基本法の考え方や国の「第 3 次食育推進基本計画」、奈良県の「第 3 期奈良県食育推進計画」、「第 4 次大淀町総合計画」、「大淀町健康増進計画(第 2 次)」等の関連計画との整合性を図り、ともに推進するものとします。



3. 計画の期間

この計画の期間は、平成 31 年度を初年度として 5 年間とします。

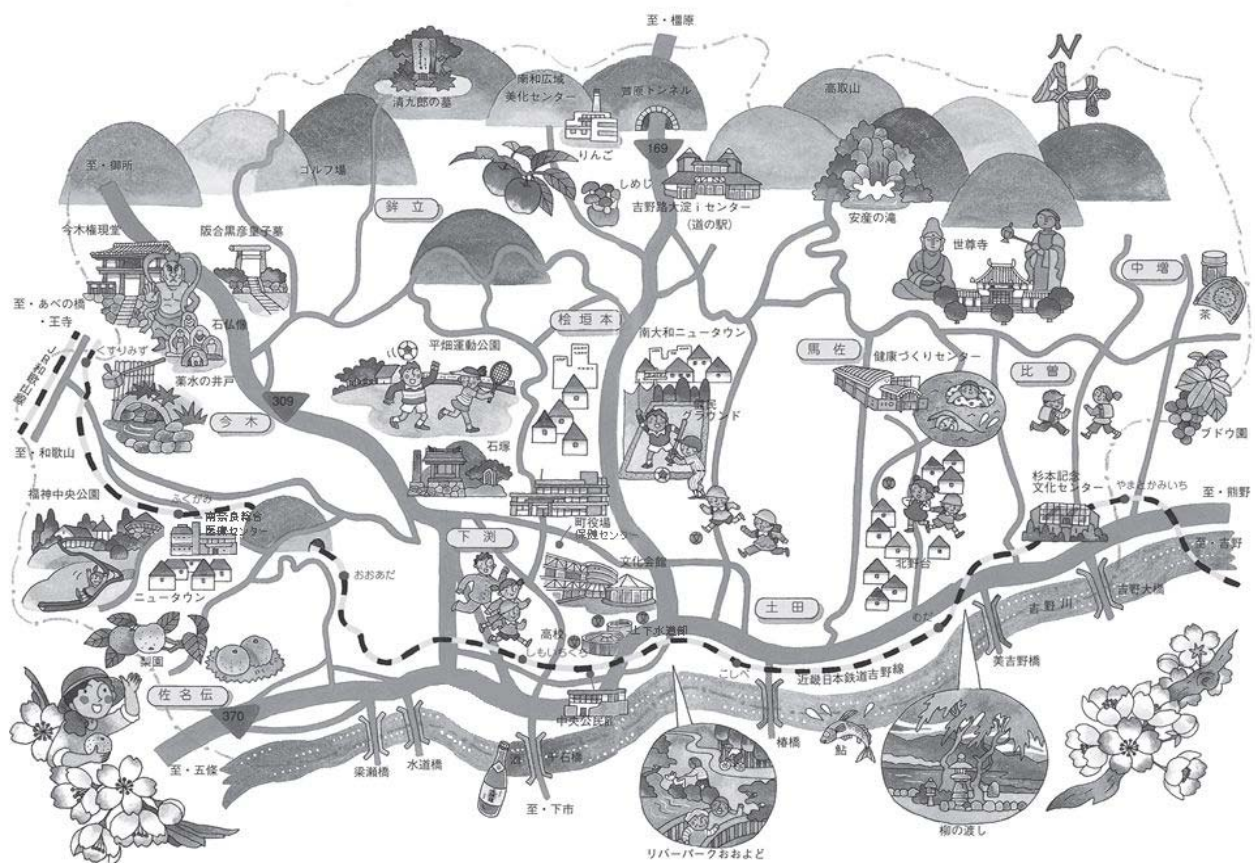


－食育とは－

- ・生きる上での基本であって、知育・徳育・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)

第2章 大淀町の食育に関する現状



1. 概況

奈良県の中央やや西寄りに位置し、東西約 11 km、南北約 5 km、面積は 38.10 km² の町です。

下市町・吉野町との境に沿って吉野川が流れ、面積の 64% を森林が占めるなど自然豊かな環境です。

第 4 次大淀町総合計画では、『都心へのアクセスが容易なまち』『医療施設が充実しているまち』『歴史・文化が息づくまち』『快適住環境のまち』『「ひと」と「マンパワー」が充実したまち』を掲げ、吉野郡内において活気ある中核の役割を担っています。

2. 産業

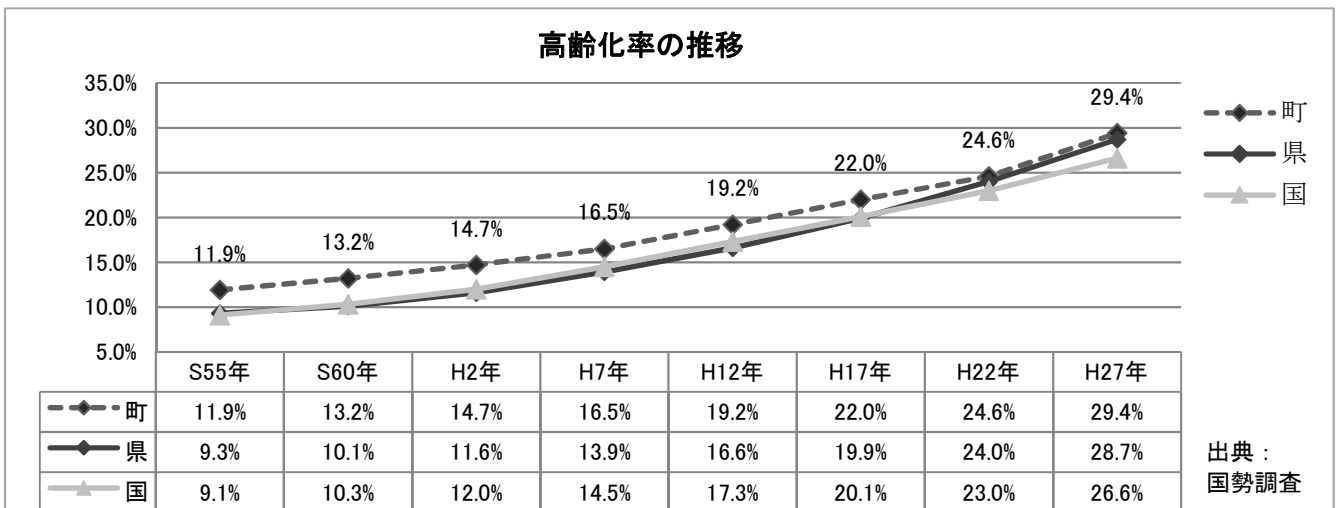
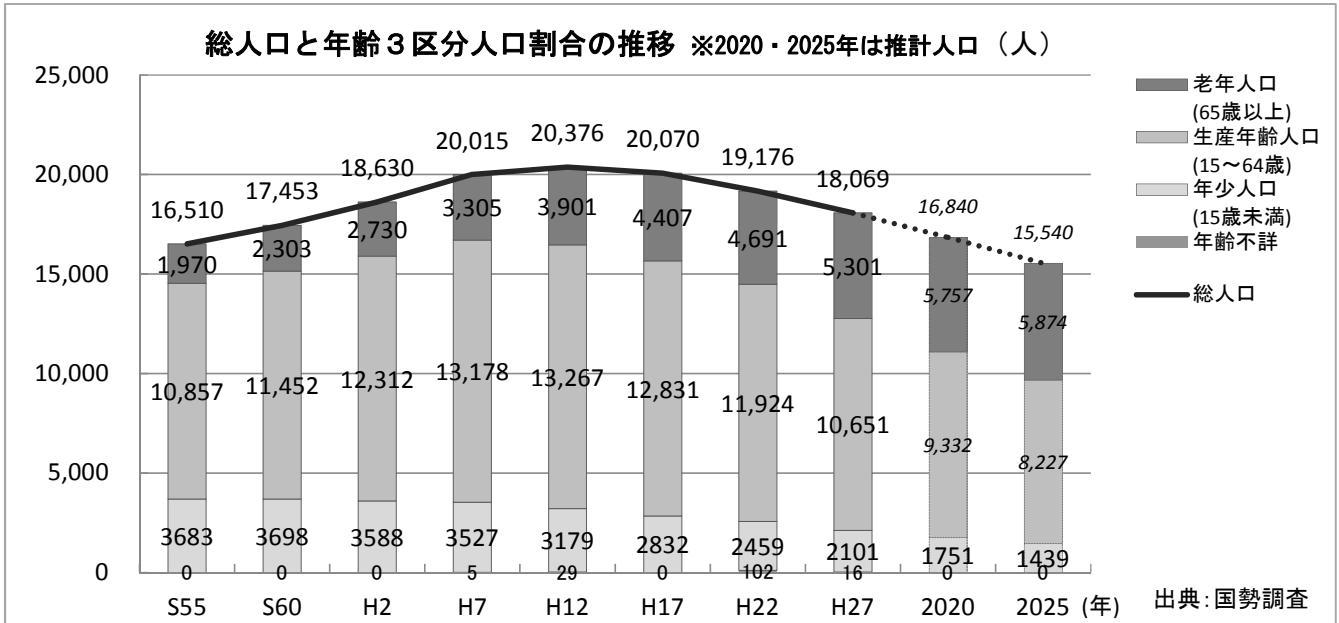
吉野郡の玄関口として、古くから商工業が栄え、また農業では梨やお茶などの生産地としても知られています。平成 27 年現在の就業者数は 7,777 人。内訳は、第 1 次産業（農業・林業等）が 4.0%、第 2 次産業（製造業・建設業等）が 26.8%、第 3 次産業（商業・運輸・通信・金融・公務・サービス業等）が 68.0% となっています。

就業者のうち約 57% が町外に職場を持ち、県外へ約 641 人と多くの人が通勤しています。

※平成 27 年 国勢調査参考

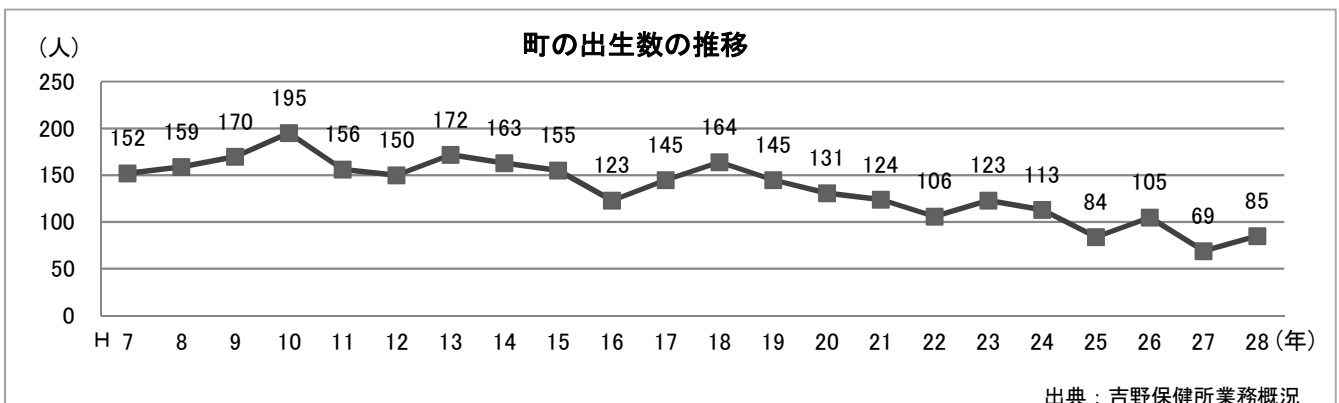
3. 人口動態

大淀町の人口は、昭和 55 年以降増加していましたが、平成 12 年以降は減少に転じています。平成 27 年では 18,069 人で、ピーク時と比べて約 11.3%の減少となっています。



老年人口（65歳以上）は一貫して増加傾向にあり、平成 12 年には年少人口（15歳未満）を上回り、平成 27 年には老年人口が年少人口の約 2.5 倍になっています。高齢化率は年々上昇し、平成 27 年では 29.4%で、県・国と比較しても少し高くなっています。

《キーワード》 **高齢化率**
人口に占める 65 歳以上人口の割合



出生数は、年によってばらつきがあるものの、経年的には減少し続けています。

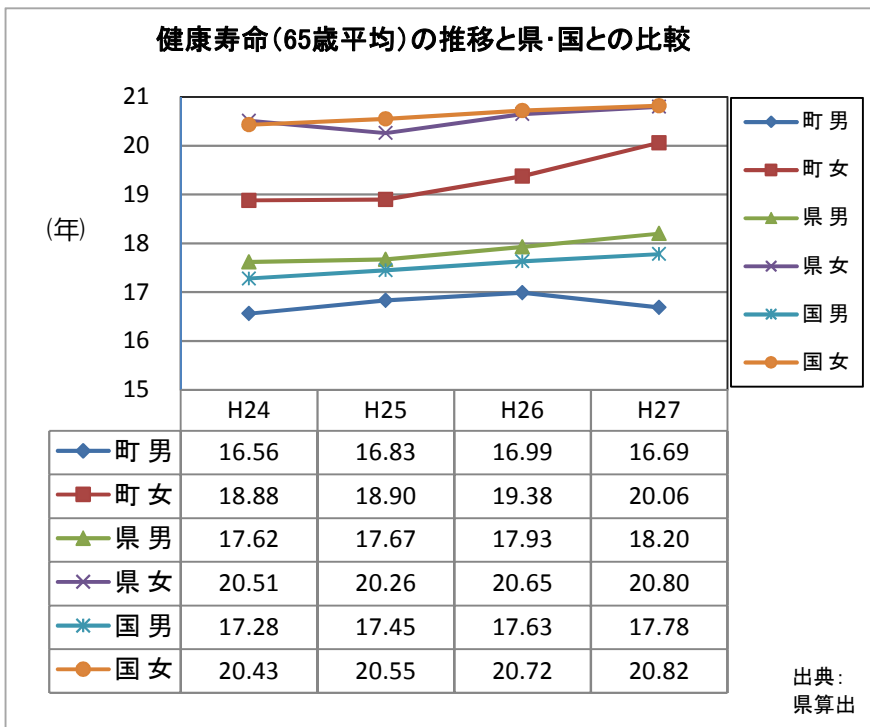
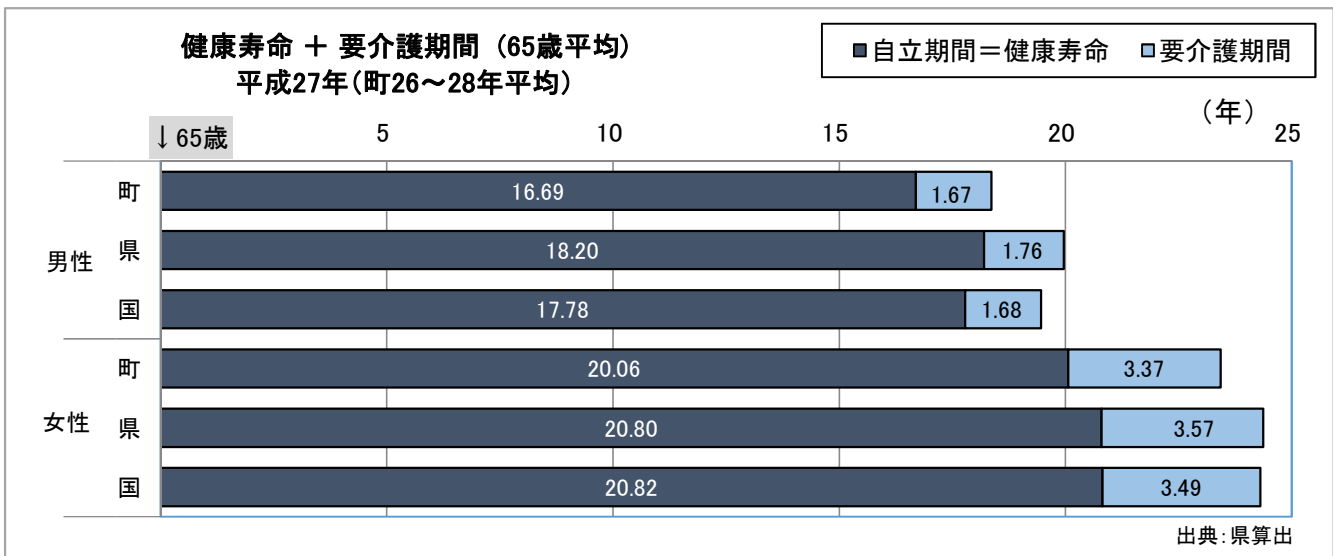
4. 平均寿命・健康寿命

町の平均寿命は、男性が80.6歳で全国平均よりも0.2歳短く、女性も86.7歳で0.3歳短くなっています。健康寿命（65歳時）も、男女とも経年的に伸びているものの、国や県と比較すると短い状況です。

平均寿命（平成27年・厚生労働省）

	男性	女性
町	80.6歳	86.7歳
県	81.4歳	87.3歳
国	80.8歳	87.0歳

《キーワード》 **平均寿命**
 0歳の平均余命で、その年に生まれたばかりの0歳児が平均して何歳まで生きられるかの期待値を、人口と人口動態統計から算出したもの。保健福祉水準を測る指標になります。



《キーワード》 **健康寿命**
 健康寿命＝平均自立期間＝日常的に介護を必要とせず自立した生活ができる期間

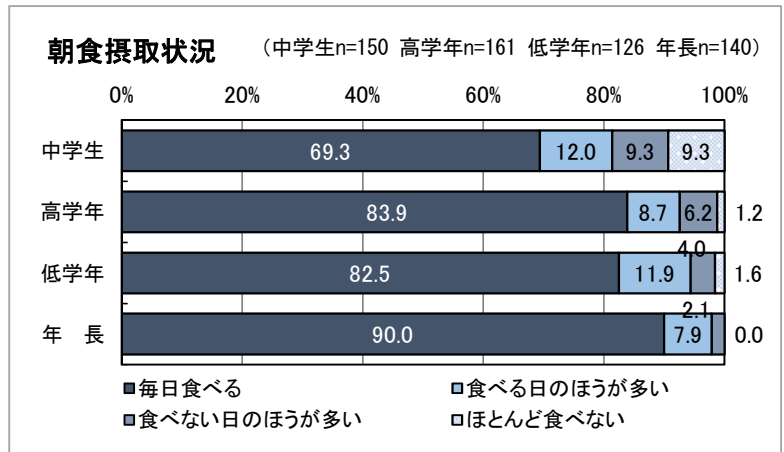
※ 国、都道府県によりまだ統一した指標が使われていませんが、奈良県では、介護保険の要介護2～5に認定されていることを要介護状態として算出しています。

5. 大淀町の食を取り巻く現状

◎子どもの現状

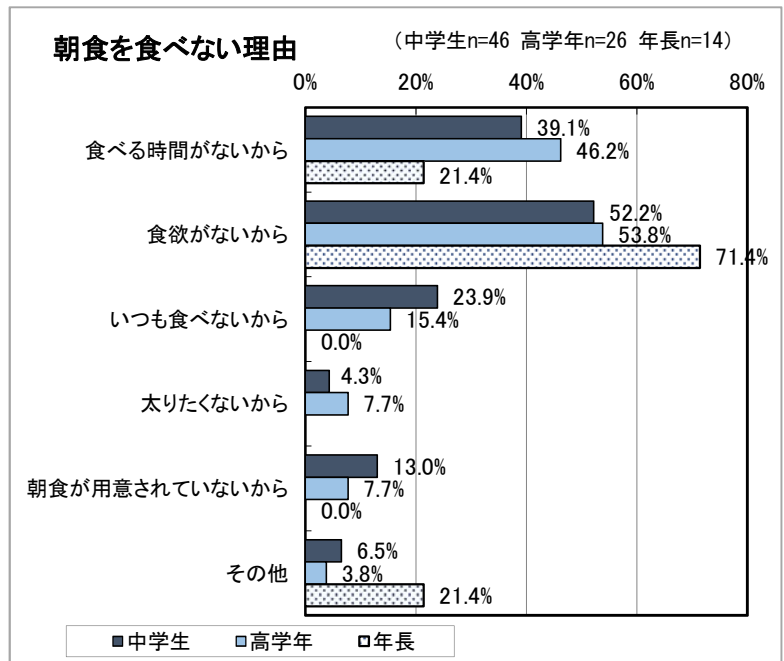
①朝食の摂取状況

朝食を毎日食べる子どもの割合は、中学生 69.3%、高学年 83.9%、低学年 82.5%、年長 90.0%となっています。年齢が上がるにつれて朝食を毎日食べない子どもが多くなっています。また、朝食をほとんど食べない子どもが少数ですがいます。

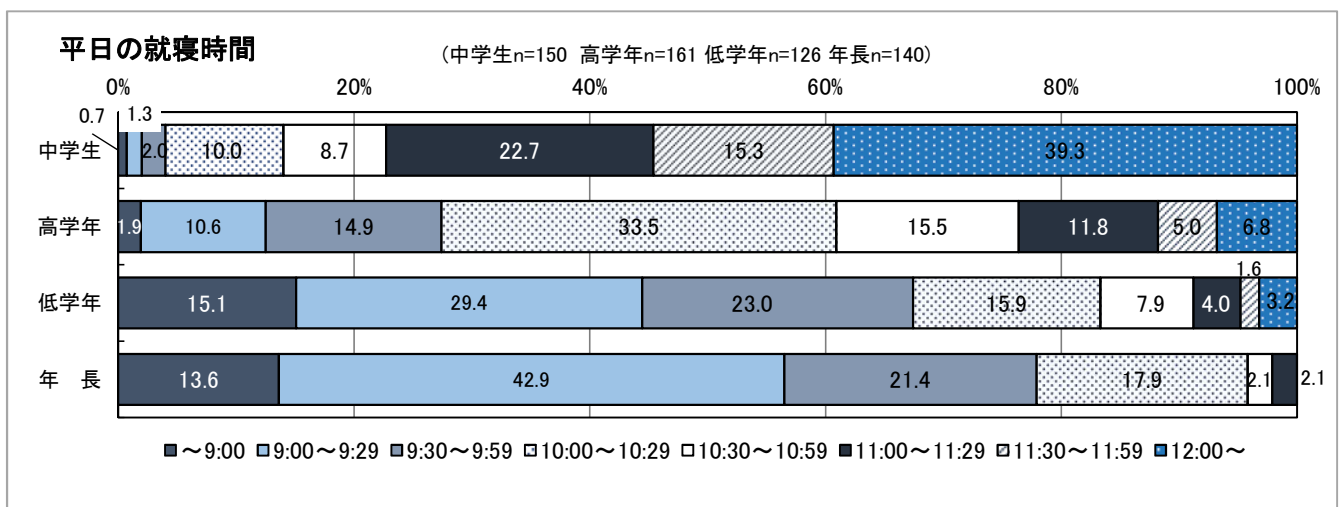


【食べない理由】

朝食を毎日食べない理由は、年長・高学年・中学生ともに「食欲がない」が一番多く、「食べる時間がない」「いつも食べない」の順となっています。

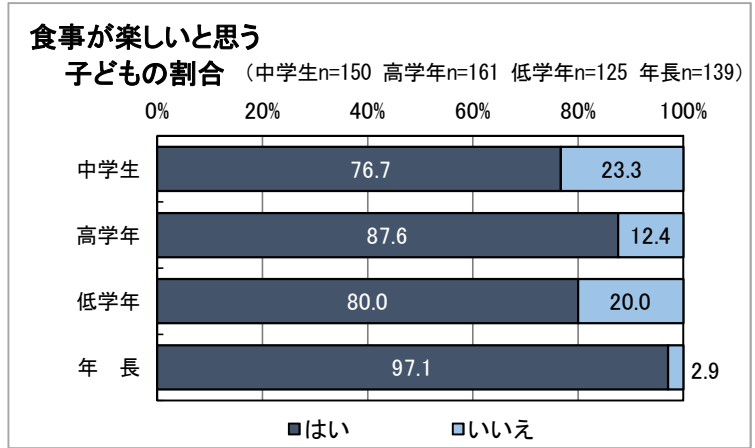


②平日の就寝時間



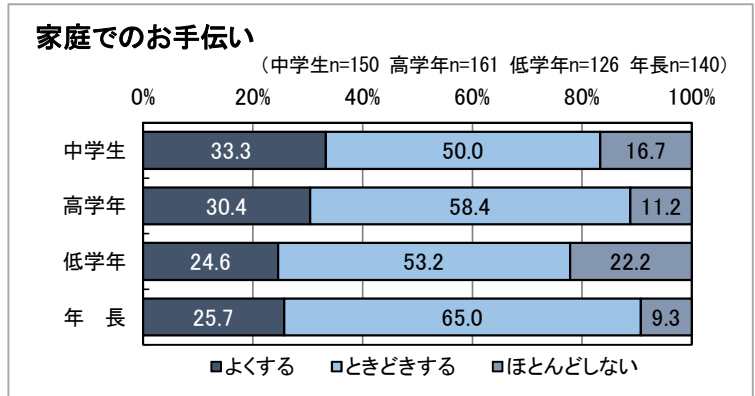
平日の夜 10 時以降に就寝する子どもの割合は、中学生 96%、高学年 72.6%、低学年 32.6%、年長 22.1%となっています。午前 0 時以降に就寝する中学生は、4 割ほどいます。

③食事が楽しいと思う子どもの割合
食事が楽しいと思う子どもの割合は、中学生 76.7%、高学年 87.6%、低学年 80.0%、年長 97.1%となっています。ほとんどの子どもが「食事が楽しい」と思っています。

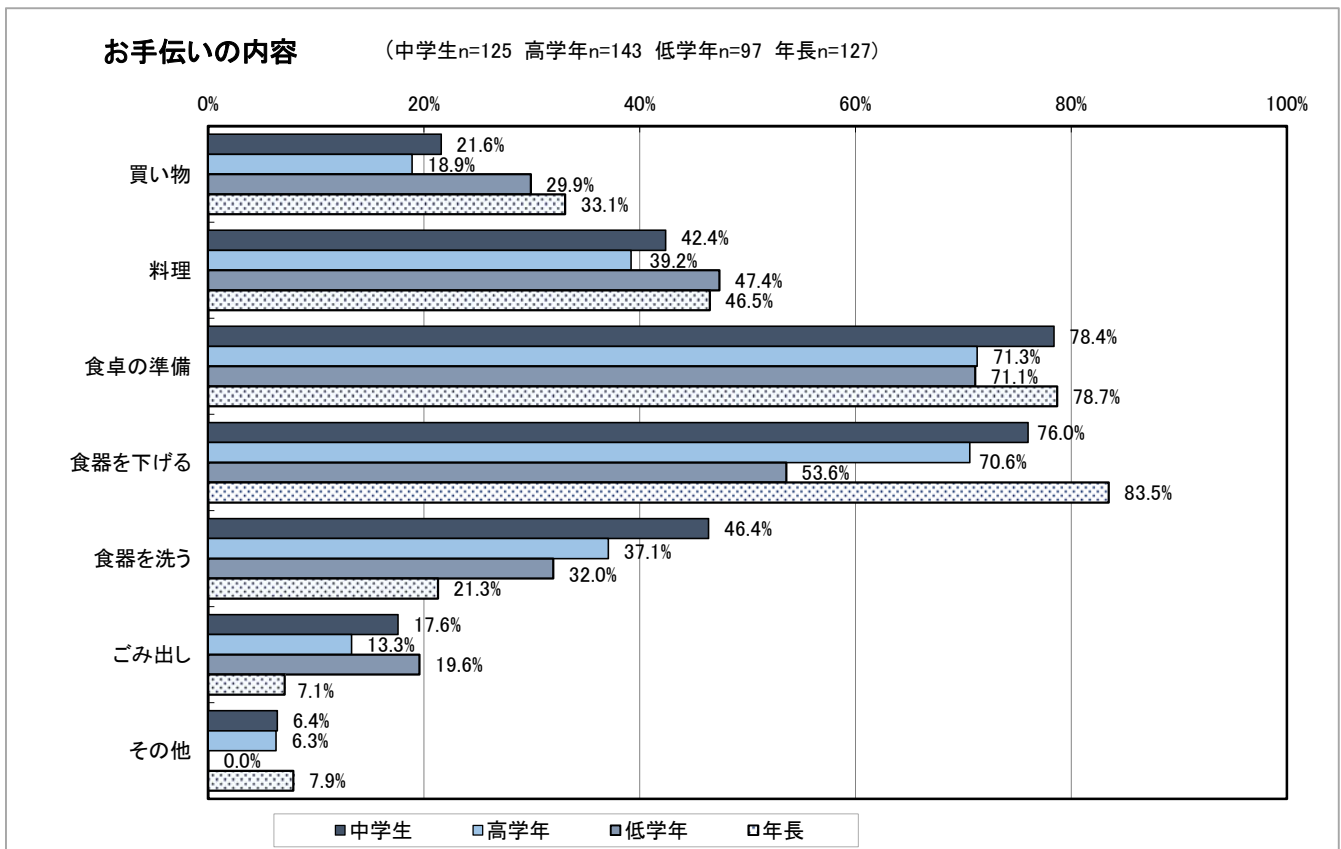


④家庭でのお手伝い

家庭でのお手伝いについては、どの学年も「ときどきする」が一番多く、次に「よくする」になっています。「ときどきする」と「よくする」を合わせると、中学生 83.3%、高学年 88.8%、低学年 77.8%、年長 90.7%でした。



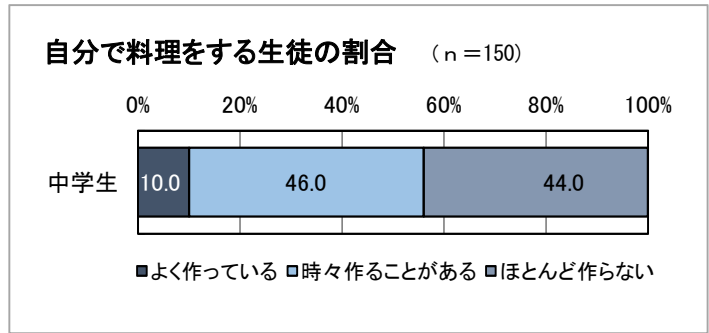
【お手伝いの内容】



お手伝いの内容は、「食卓の準備」・「食器を下げる」が一番多く、「料理」・「食器を洗う」・「買い物」の順となっています。

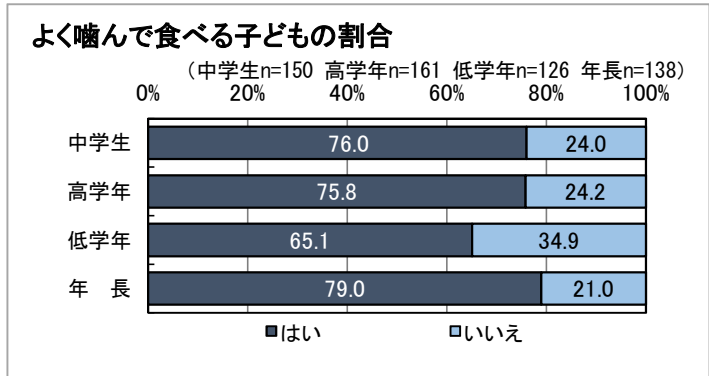
⑤自分で料理をする中学生

自分で料理をする中学生の割合は、「よく作る」が10.0%、「時々作ることもある」が46.0%となっています。5割以上の中学生が作ることもあると回答しています。



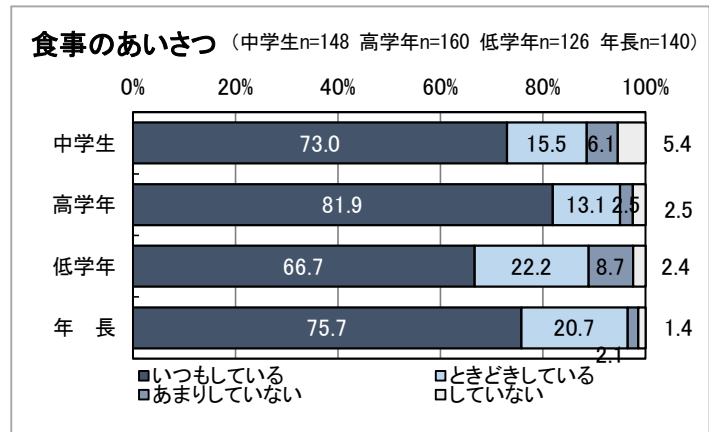
⑥ゆっくりよく噛んで食べる子どもの割合

ゆっくりよく噛んで食べる子どもの割合は、中学生76.0%、高学年75.8%、低学年65.1%、年長79.0%となっています。



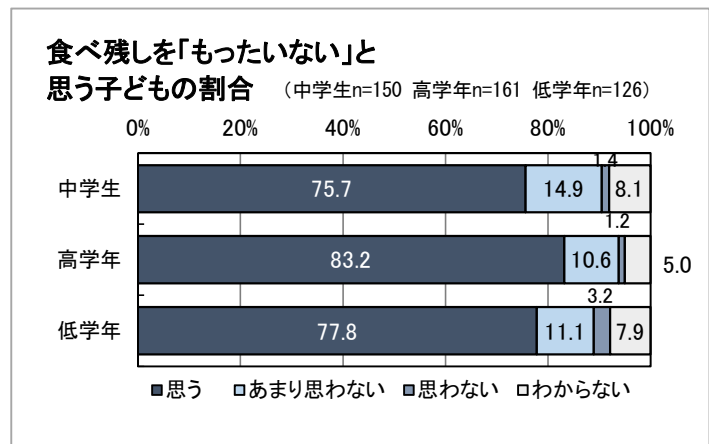
⑦食事のあいさつ

「いただきます」・「ごちそうさま」の食事のあいさつをいつもする子どもの割合は、中学生73.0%、高学年81.9%、低学年66.7%、年長75.7%となっています。



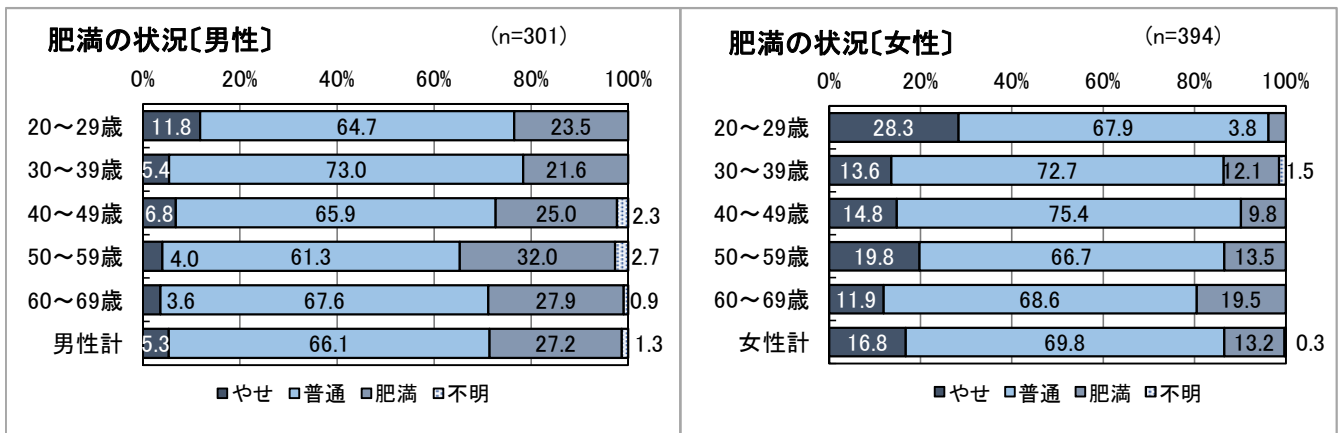
⑧食べ残しについて「もったいない」と思う子どもの割合

食べ残しについて「もったいない」と思う子どもの割合は、中学生75.7%、高学年83.2%、低学年77.8%となっています。



◎大人の現状

①肥満

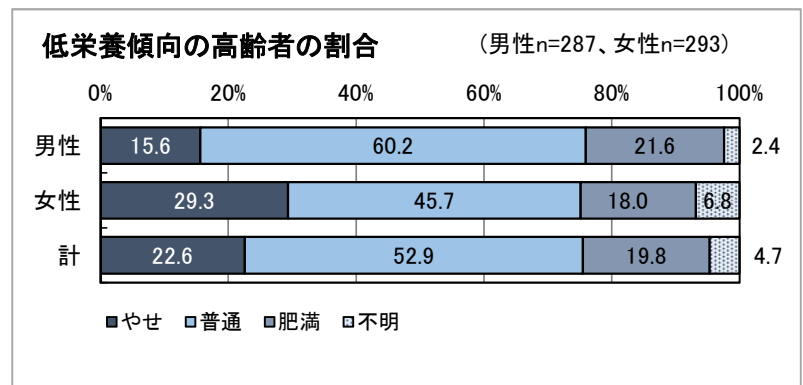


肥満（BMI 25以上）の人の割合は、男性 27.2%で 4 人に 1 人、女性 13.2%で 7～8 人に 1 人です。男性では 20 歳代から 20%以上の人に肥満があり、50 歳代の 32.0%がピークとなっています。女性は、年齢とともに肥満の割合が増加する傾向が見られます。

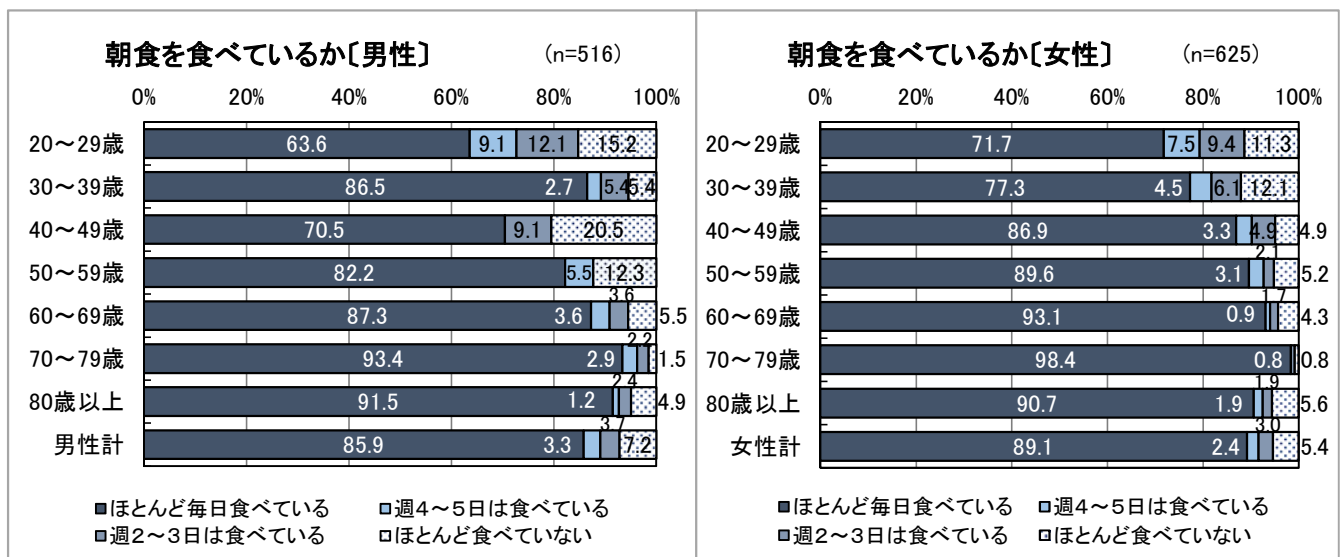
低体重（BMI 18.5 以下）の人の割合は、20 歳代の女性が他に比べて大きくなっています。

②低栄養

低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者の割合は、男性 15.6%、女性 29.3%です。

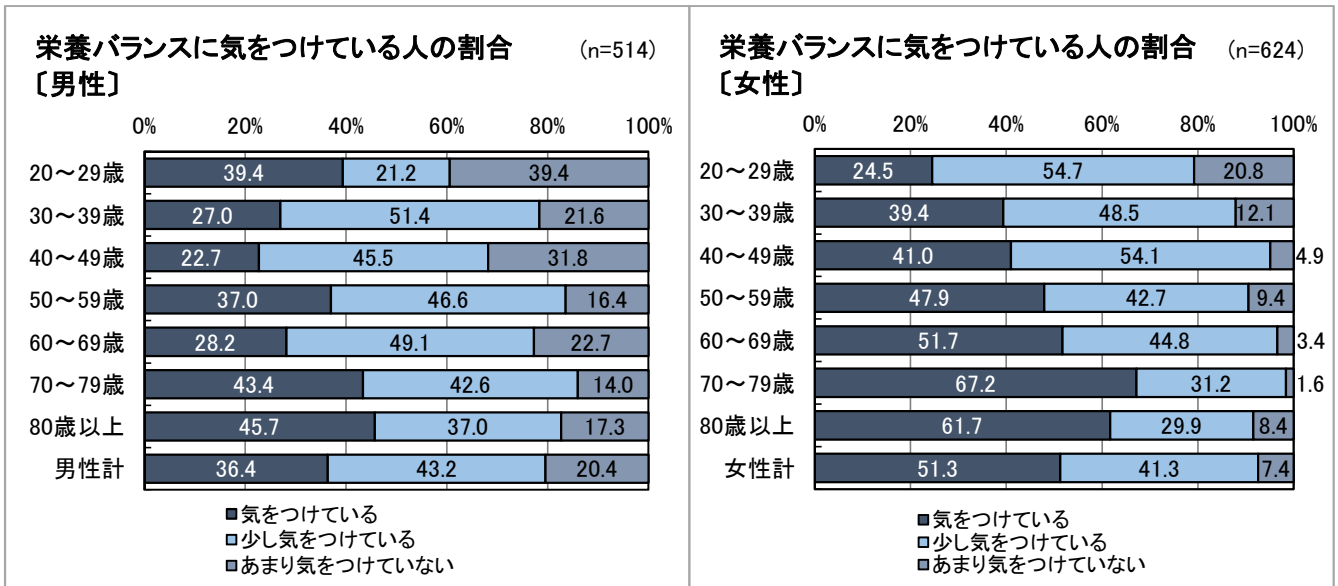


③朝食の摂取状況



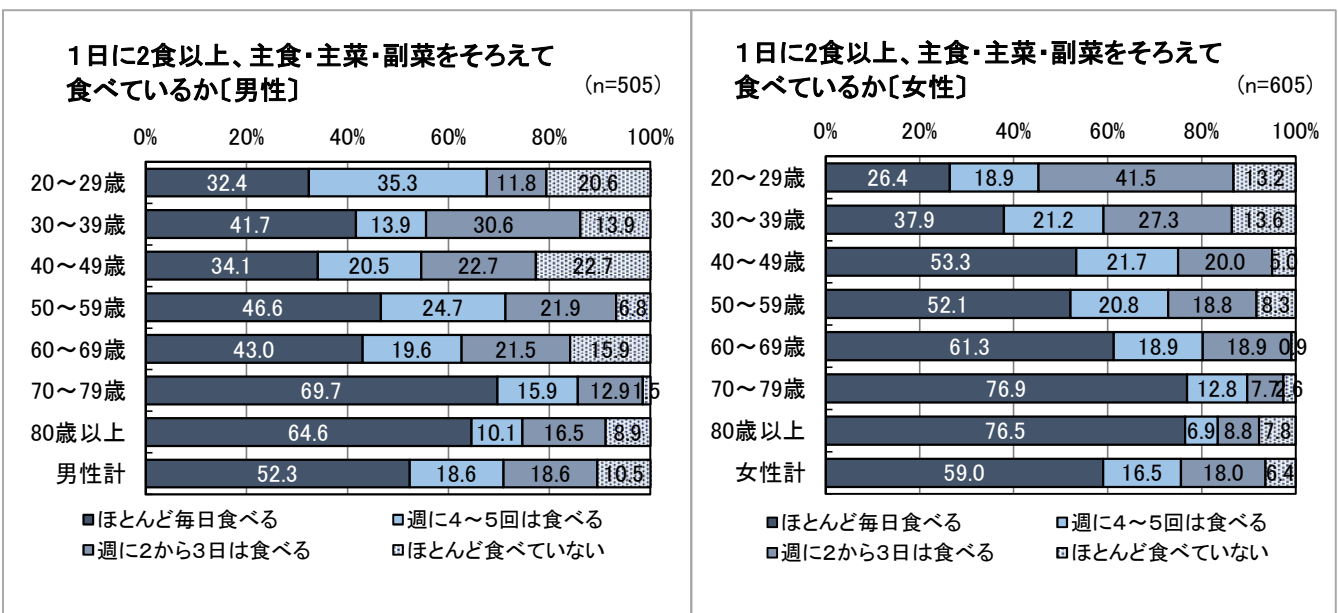
朝食をほとんど毎日食べる人は、男性 85.9%、女性 89.1%となっています。男性では 20・40 歳代で、女性では 20・30 歳代で毎日食べない人の割合が高くなっています。

③栄養バランスに気をつけている人の割合



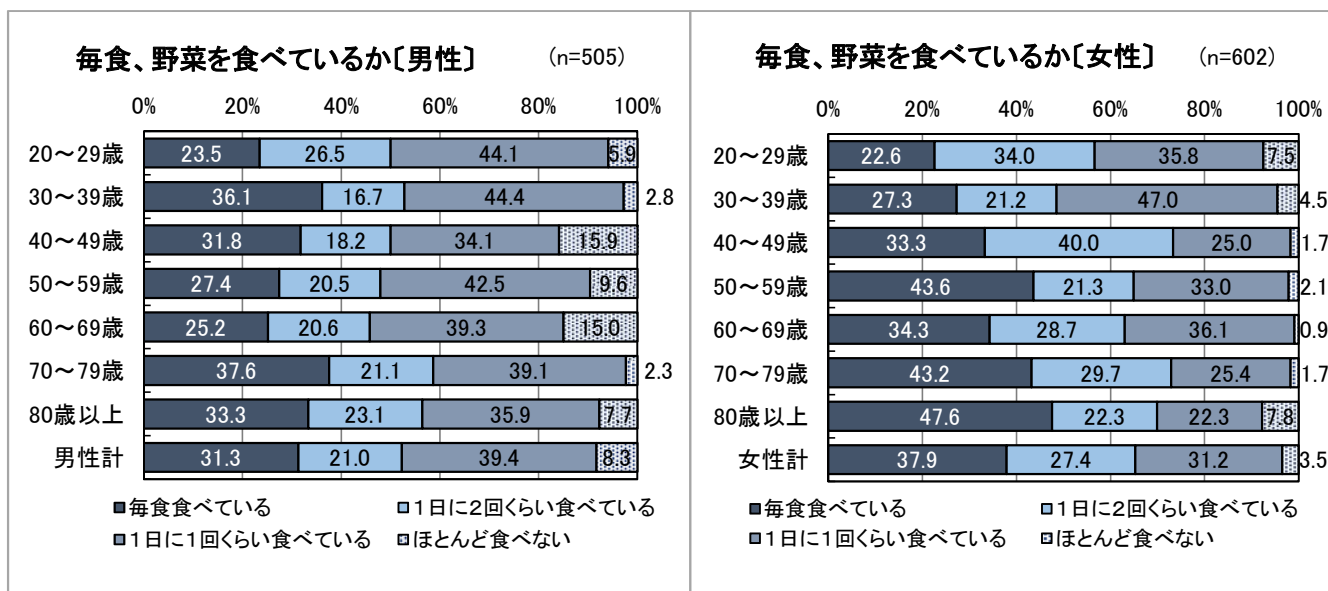
栄養バランスに気をつけている人の割合は、男性 36.4%、女性 51.3%で、女性は約半数の人が気をつけていると回答しています。「あまり気をつけていない」と回答した人は、男性 20.4%で、特に 20 歳代が約 40%と高くなっています。

④1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合



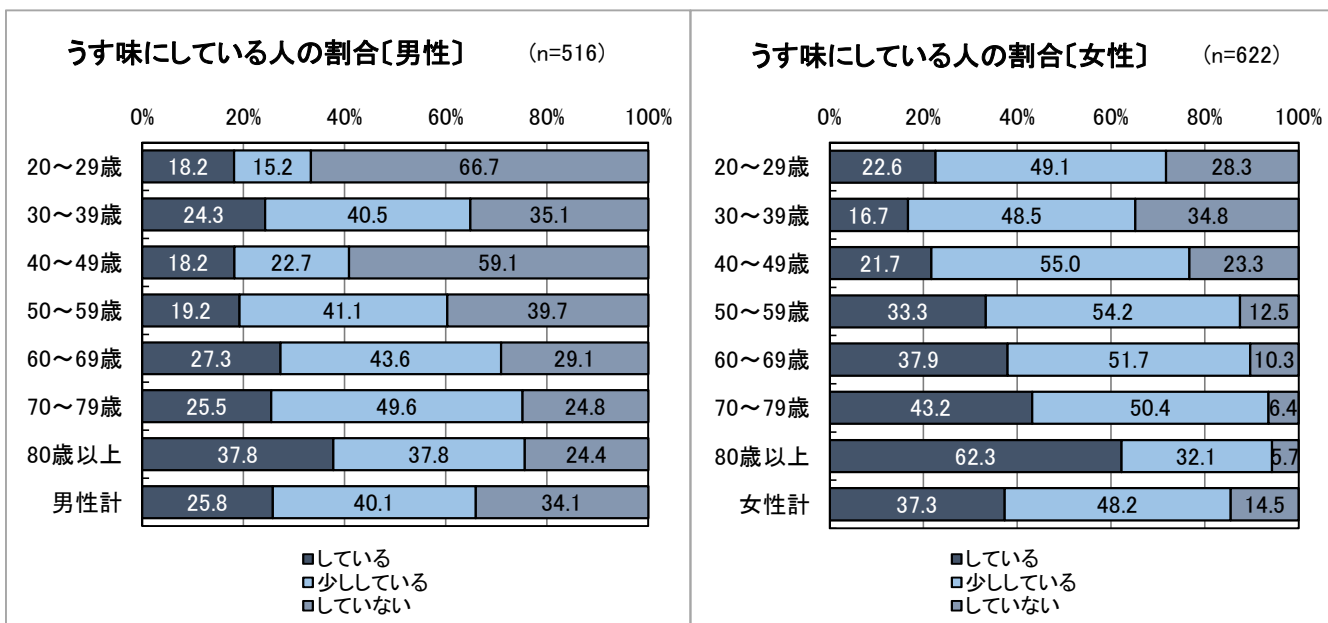
1日に2食以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合は、男性 52.3%、女性 59.0%となっています。男性では 20・30・40・60 歳代、女性では 20・30 歳代でほとんど食べないと回答した人が 1～2 割となっています。

⑤野菜の摂取状況



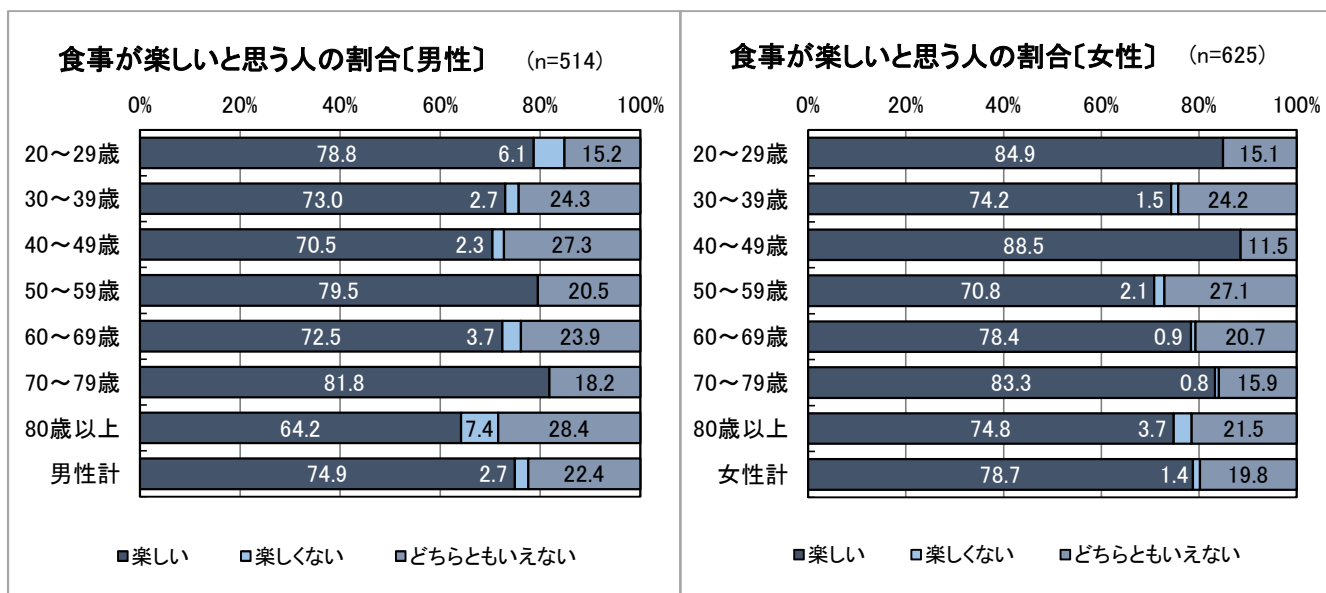
毎食、野菜を食べている人の割合は、男性 31.3%、女性 37.9%となっています。男女とも 20 歳代が毎食、野菜を食べている人の割合が低くなっています。また、男性では、40・60 歳代でほとんど食べないと回答した人の割合が高くなっています。

⑥うす味にしている人の割合



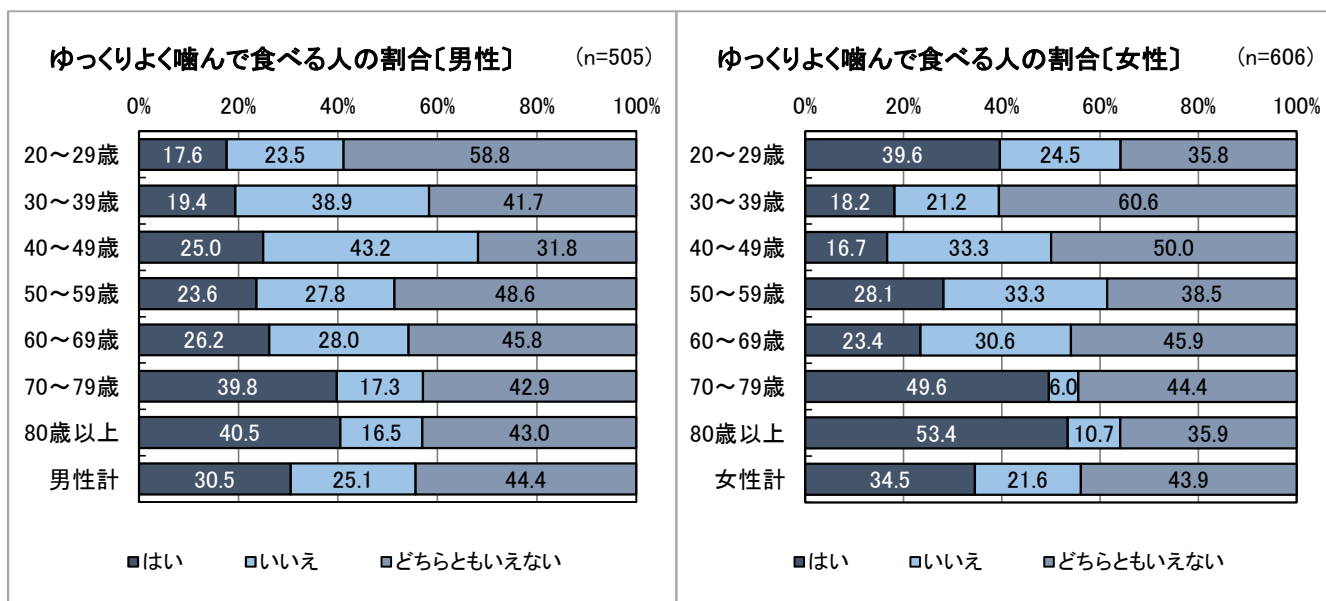
食事や調理するときうす味にしている人の割合は、男性 25.8%、女性 37.3%となっています。男性の方がうす味にしている人の割合が低く、特に 20・40 歳代では、約 60%の人が「していない」と回答しています。女性は、年齢と共にうす味にしている人の割合が高くなっています。

⑦食事が楽しいと思う人の割合



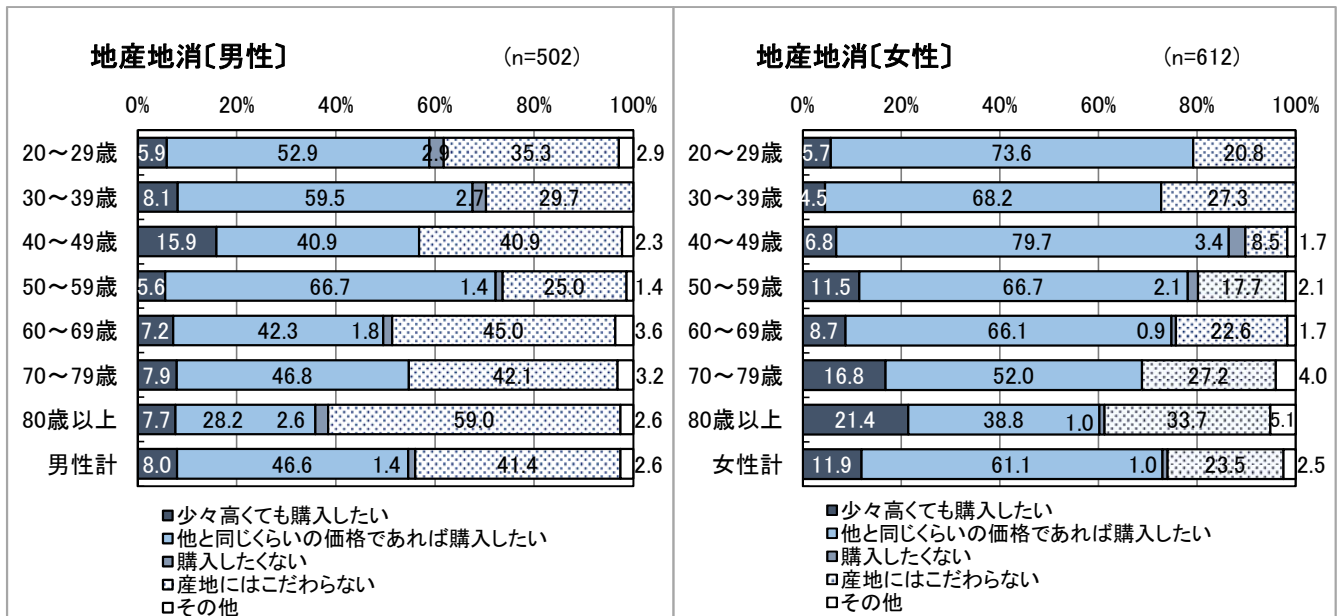
食事が楽しいと思う人の割合は、男性 74.9%、女性 78.7%となっています。男性、女性ともに 80 歳以上で、「楽しくない」と回答した人の割合が高くなっています。

⑧ゆっくりよく噛んで食べる人の割合



ゆっくりよく噛んで食べる人の割合は、男性 30.5%、女性 34.5%となっています。年とともに「よく噛んで食べる」人の割合が高くなっています。

⑨地産地消

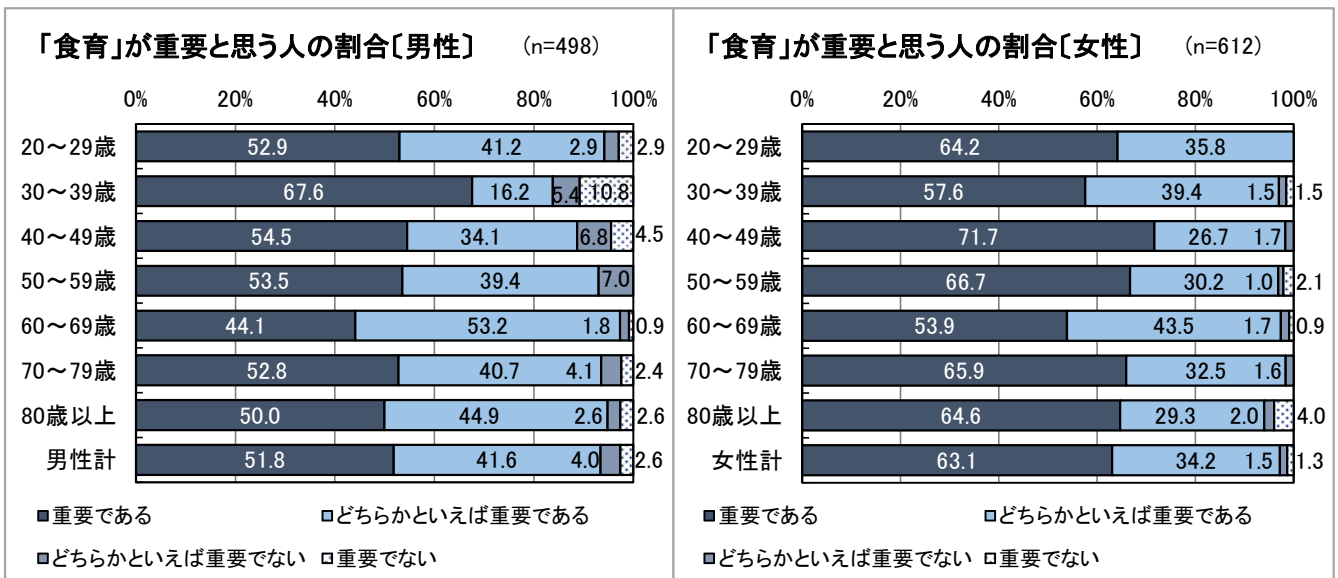
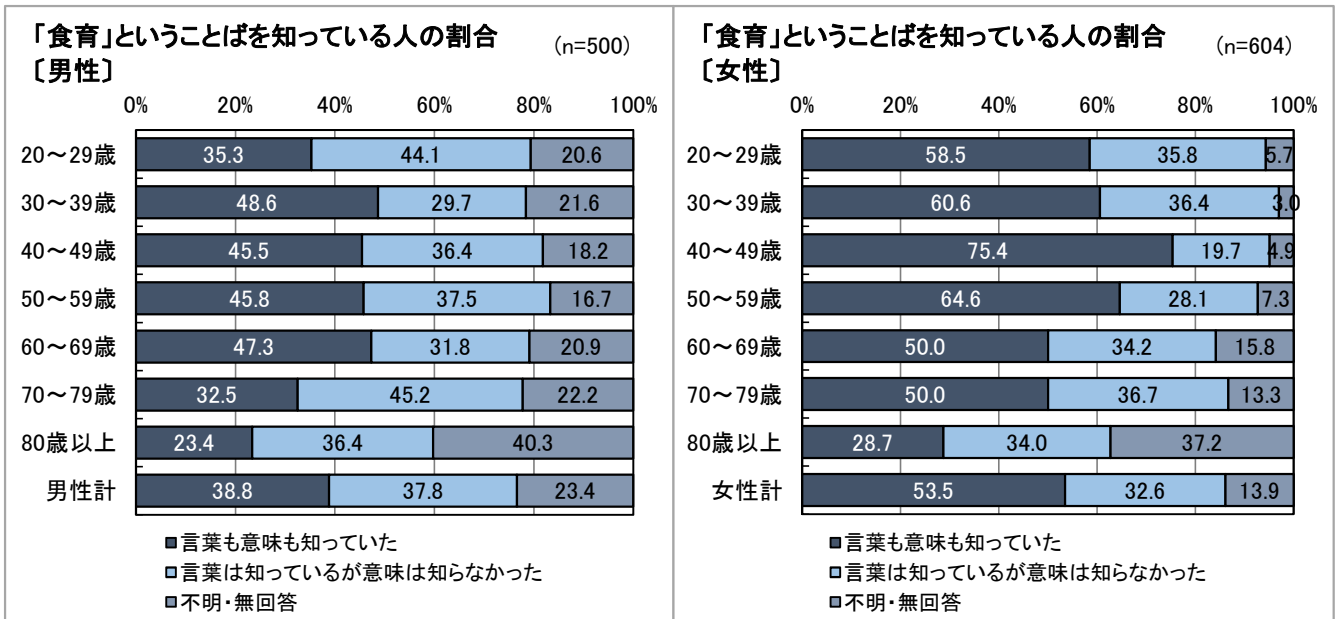


地元食材を「少々高くても購入したい」と回答した人の割合は、男性 8.0%、女性 11.9%となっています。「他と同じくらいの価格であれば購入したい」と合わせると、男性で 5 割以上、女性で 7 割以上の方が地産地消に関心をもっています。男性で 4 割、女性で 2 割の人が「産地にはこだわらない」と回答していました。



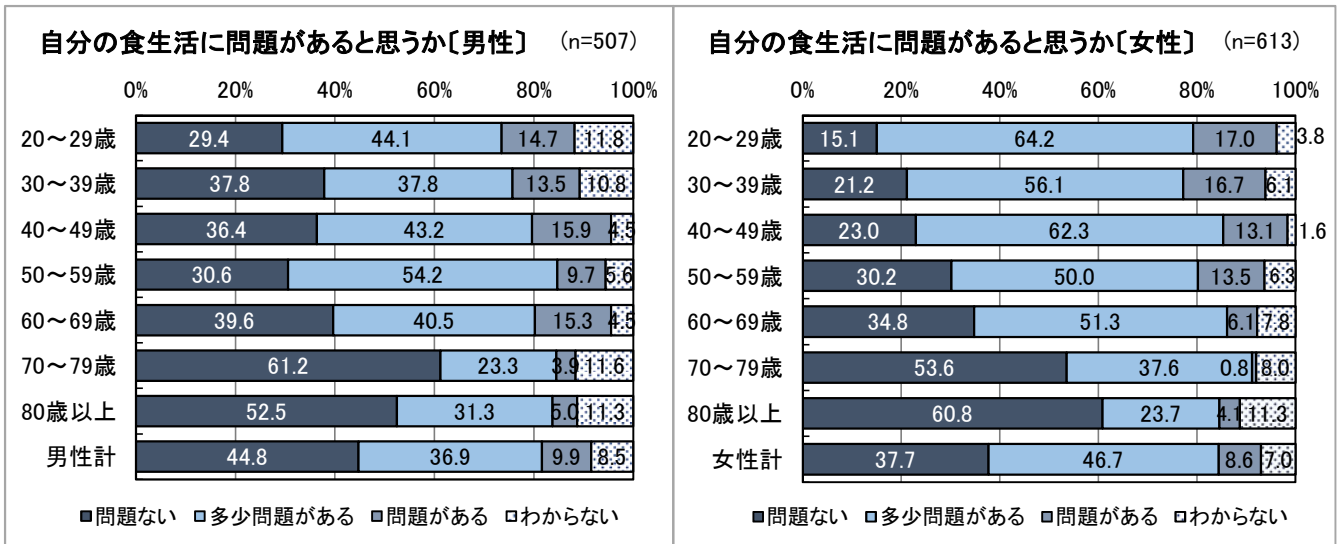
大淀町マスコットキャラクター
よどりちゃん

⑩食育



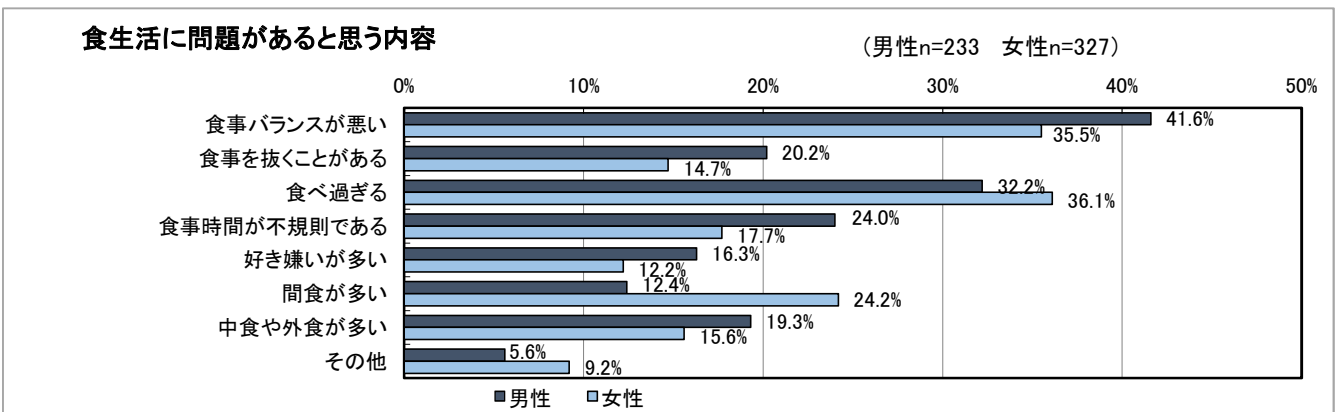
「食育」という「言葉も意味も知っていた」人の割合は、男性 38.8%、女性 53.5%となっています。また、食育が「重要である」と思っている人の割合は、男性 51.8%、女性 63.1%となっています。男女ともに、ほとんどの人が、食育は重要・どちらかといえば重要であると考えています。

⑪現在の食生活

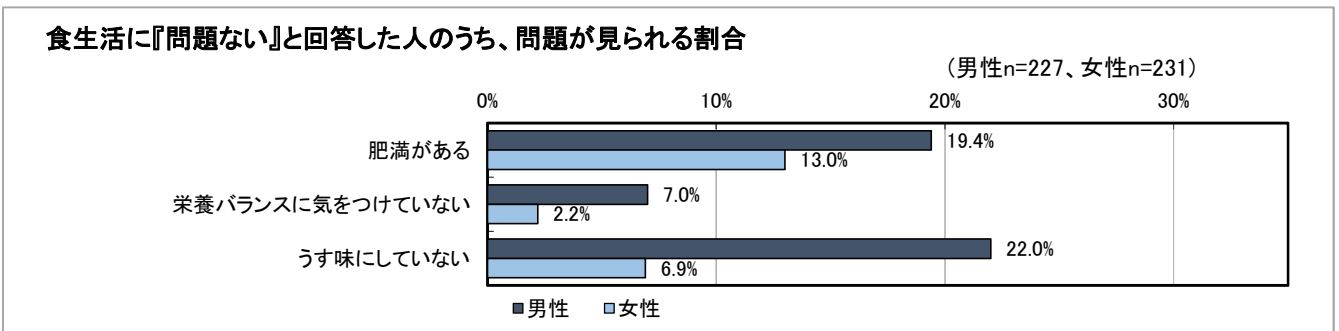


自分の食生活に問題がないと思う人の割合は、男性 44.8%、女性 37.7%で、男性の方が問題がないと思っている人が多くなっています。

【食生活に問題があると思う内容】



内容では、男性では「食事バランスが悪い」が一番多く 41.6%、次いで「食べ過ぎる」が 32.2%でした。女性では「食べ過ぎる」が 36.1%で一番多く、次いで「食事バランスが悪い」が 35.5%でした。「食事時間が不規則である」・「食事を抜くことがある」では男性の方が多く、「間食が多い」では女性が多くなっています。



「自分の食生活は問題ない」と回答した人の中にも、「肥満がある」に該当したり、別の設問で「栄養バランスに気をつけていない」・「うす味にしていない」と回答したりした人が含まれています。特に男性に多くみられます。

※特に出典の記載がないグラフは、町が平成 29 年度に実施した健康意識調査と食育調査の結果です。

第3章 大淀町食育推進計画（第1次）の評価

大淀町では、平成25年7月から平成30年3月までの間、「大淀町食育推進計画（第1次）」に基づき食育を推進してきました。第1次計画での目標値が達成されたかどうかの評価は、次のとおりです。

	指 標	計画策定時 (H24)	目標値	現状値 (H29)	評価
①	朝ごはんを毎日食べる人の増加	年 長 88.2% 低学年 84.9% 高学年 75.5% 中学生 79.1% 大 人 86.9%	100%	年 長 90.0% 低学年 82.5% 高学年 83.9% 中学生 69.3% 大 人 87.7%	B D B D C
②	ゆっくりよくかんで食べる人の増加	年 長 80.9% 低学年 79.6% 高学年 69.8% 中学生 60.7%	90%	年 長 79.0% 低学年 65.1% 高学年 75.8% 中学生 76.0%	D D B B
		大 人 33.3%	40%	大 人 32.7%	C
③	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもしている子どもの増加	年 長 75.7% 低学年 67.8% 高学年 80.7%	100%	年 長 75.7% 低学年 66.7% 高学年 81.9%	C C B
④	自分で料理をする中学生の増加	中学生 47.7%	60%	中学生 56.0%	B
⑤	肥満の者 (BMI 25 以上) の減少	男 性 25.1%	20%	男 性 24.9%	C
		女 性 13.1%	10%	女 性 14.9%	D
⑥	栄養バランスに気をつけている人の増加	大 人 41.0%	50%	大 人 44.5%	B
⑦	野菜を毎食食べる人の増加	大 人 36.5%	50%	大 人 34.8%	D
⑧	食育という言葉の意味を知っている人の増加	大 人 50.9%	70%	大 人 46.7%	D
⑨	保育所・学校の給食での地元野菜使用率の増加	月に1~2回	月2回以上	公立保育所月4回	A
				小学校月3回	A
				中学校月4回	A

評価の見方 A:目標達成 B:改善傾向 C:現状維持 D:改善を必要とするもの

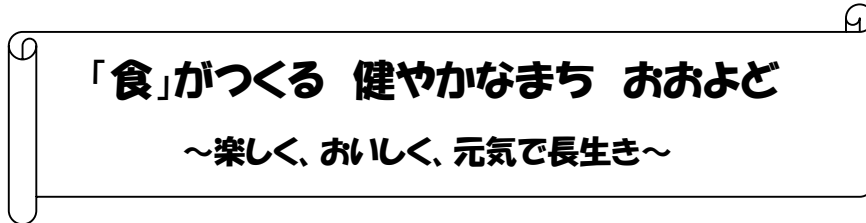
目標達成 (A) は3項目、改善傾向 (B) が7項目、現状維持 (C) が5項目、改善を必要とするもの (D) が7項目となっています。町では、毎年食育ネットワーク連絡会を開催し、各機関の食育推進計画の進捗状況を確認し、連携をとりながら食育推進に取り組みました。各機関においては、朝食摂取や食事のマナー、食への感謝の気持ち、地元食材の使用など、工夫した取り組みが行われました。しかし、朝食の欠食や野菜摂取の不足など、多くの項目で目標達成に至っておらず、課題が残る結果となりました。

「大淀町食育推進計画（第2次）」では、これまでの食育の取り組みの成果と課題を踏まえ、基本理念・基本目標は、「大淀町食育推進計画（第1次）」から引き継ぎます。「大淀町食育推進計画（第2次）」では、効果のあった取り組みは継続するとともに、残された課題について対策を進めます。

第4章 基本方針

一人ひとりが生涯にわたって健康で元気に過ごすため、食育の重要性を意識し、健全な食生活を実践し、健康で生き生きとしたまちづくりを推進します。

1. 基本理念



2. 基本目標

食育を推進するためには、一人ひとりが主体的に取り組み、実践していくことが大切です。そこで基本理念を実現するために、次の基本目標を設定します。

①元気なからだをつくる

食べものから得られる栄養と日々の食習慣の積み重ねによって、健やかな身体が育まれます。規則正しい生活習慣が身につく取り組みを乳幼児期から行うとともに、ライフステージに応じた食生活の実践を推進します。

②食を楽しみ、食への感謝の心を育む

家族や仲間と食卓を囲み、食を通じたコミュニケーションをとることで、食の楽しさを実感し、人と人のつながりを深めます。また、日々の食事は、自然の恵みや食べものの命をいただいていることを知り、感謝の心を育みます。

③もっと地元を知って、伝統食・郷土食を受け継ぐ

地元でとれる旬の食材を活かした郷土料理は、地元の味として受け継がれた大切な食文化です。また、地元で収穫された食材は、安全安心で栄養価も高いです。郷土料理を知り、地元への愛着が持てる地産地消の取り組みを推進していきます。

【 町 の 特 産 品 】



ナシ



茶



アユ



ブドウ



シメジ

第5章 食育推進の取り組み

1. ライフステージに応じた食育の取り組み

一人ひとりが生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子どもの頃から大人まで生涯を通じた食育を実践することが重要です。そこで、3つの基本目標に具体的に取組めるよう、妊娠期と乳幼児期から高齢期まで、7つのライフステージを設定し、生涯を通して切れ目のない食育の推進に取り組めます。

ライフステージ	めざす姿
妊娠期	☆健全な食習慣を身につけ、新しい命を育む
乳幼児期 0歳～6歳	☆基本的な生活習慣を身につける ☆食に関心を持つ
学童期 7歳～12歳	☆基本的な生活習慣と望ましい食習慣を確立する ☆豊かな心と社会性を身につける
思春期 13歳～15歳	☆食や健康に関する正しい知識や技術を身につけ、自己管理できる
青年期 16～39歳	☆望ましい食生活を定着させ、健康を保持増進する
壮年期 40～64歳	☆食生活を見直し、生活習慣病を予防する
高齢期 65歳以上	☆楽しい食生活を実践する ☆体調に応じた食事をとり、低栄養を予防する

ライフステージにあった食育の推進



妊娠期

めざす姿 ☆健全な食習慣を身につけ、新しい命を育む

近年、若い女性において、ダイエットなどによる食事の偏りや「低体重（やせ）」の人の割合が増加しています。妊娠をきっかけに食の大切さに気づき、自身や家族の食生活を見直し、子育てにおける食習慣の基礎を作り始めることが大切です。

行動目標

- 自身の食生活を振り返り、これからの食生活について正しく理解する
- 適正な体重を理解し、健康に妊娠を継続できる食習慣・生活習慣を身につける
- 健康な身体づくりに取り組む

★個人での取り組み

- ・妊娠前からうす味でバランスのよい食生活を実践する
- ・適正体重を知り、望ましい体重増加を心がける
- ・食事をつくるための基本的な知識や技術を身につける
- ・歯と口腔の健康に気をつけ、歯科検診を受ける

★町（保健センター）の取り組み

- ・母子健康手帳発行時の健康教育において、妊娠期の正しい食生活や歯の健康について普及啓発する
- ・マタニティ教室において、食事記録を実施し、栄養・食生活について指導する
- ・増加している食物アレルギーについて、妊娠期から正しい知識を普及啓発する
- ・妊婦訪問時に、母体とお腹の赤ちゃんの健康のための助言を行う
- ・妊娠～出産、子育てと継続して支援する

乳幼児期(0歳～6歳)

めざす姿 ☆基本的な生活習慣を身につける

☆食に関心を持つ

乳幼児期は、生涯の生活習慣の基礎が形成される大切な時期であり、身体発達や味覚形成・そしゃく機能の発達が著しい時期です。毎日の食事の中から人に対する信頼感や愛情も芽生えます。野菜などの栽培・収穫体験を通じて食への興味関心が高まり、健全な食習慣獲得の基礎を作ります。この時期の食育は家庭が中心になりますが、幼稚園・保育所（園）等の子どもを取り巻きさまざまな関係者が連携し、食育を推進していくことが大切です。

行動目標

- 「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを整える
- いろいろな食材に出会い、味覚の幅を広げる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 家族そろって楽しく・おいしく食べる
- 食事のあいさつやマナーを身につける
- 食べものを大切にすると感謝の心を育む
- 食事の準備や後片付けをする
- 家庭や地域でわが家の味・郷土の味を味わい・伝える

【関係機関の取り組み】

★家庭での取り組み

- ・家族そろって食事をし、食べる楽しさを実感し、食事マナーを身につける
- ・食生活のリズムをつくるため、「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣づける
- ・楽しみながら食事づくり等を体験し、食べものに感謝する心を育てる
- ・ゆっくりよく噛んで食べ、歯磨きを習慣づける

★幼稚園・保育所（園）等での取り組み

- ・保護者への啓発を強化する（食育だよりなどのおたより・掲示板・SNS等で繰り返し伝える）
- ・給食を通して食事のあいさつや姿勢・お箸の持ち方などのマナーについて、継続した指導を行う
- ・地域のボランティアと交流し、協力を得ながら栽培活動（米や野菜など）を行う
また、収穫物を利用した調理体験を実施する【地域との連携】
- ・親子クッキングができるよう計画する
- ・給食の地元食材の使用に関し、道の駅や農業委員と連携しながら年間スケジュールを組み、計画的に取り入れる【地域・生産者との連携】
- ・給食に季節の行事食や郷土料理を提供する
- ・よく噛むことを意識した献立を取り入れるなど、ゆっくりよく噛んで食べることを指導する
- ・特に注意が必要な離乳食やアレルギー食は、保護者も含めた園全体で取り組んでいく

★地域での取り組み

- ・地域ボランティアや食生活改善推進員が、幼稚園・保育所（園）等で行う食育活動に協力する

★生産者・事業者の取り組み

- ・安全安心な地元食材や町特産品（番茶など）を給食へ提供する

★町（保健センター）の取り組み

- ・乳幼児健康診査や離乳食講座で、乳幼児にとって必要な栄養や食生活について、保護者などに指導する
- ・乳幼児健康診査において、ブラッシング指導やよく噛むことの普及啓発を行う
- ・保育所（園）と連携して食育指導を行う【保育所（園）との連携】
- ・町統一食育だよりを発行する【幼稚園・保育所（園）・小学校・中学校との連携】

「共食」で育むところとからだ

共食は、一人ではなく、家族や友達などと一緒に食事をすることです。

食は、身体をつくるだけでなく、食を「共有」することでおいしくいただく、人と人をつなぐなど、精神的な満足感や心の豊かさなどをもたらしてくれます。

また、特に乳幼児期は、共食を通して食事のマナーなどを学んでいく場にもなります。



▲食育指導の様子（町立大淀東部幼稚園）



▲クッキング保育の様子（町立第一保育所）



▲栽培活動の様子（町立大淀西部幼稚園）



▲給食お当番活動の様子（町立あおぞら保育所）

学童期(7歳～12歳)

めざす姿 ☆基本的な生活習慣と望ましい食習慣を確立する
☆豊かな心と社会性を身につける

学童期は、食に関する学習や体験を通して心身ともに発達し、生涯にわたる食習慣の基礎が定着する重要な時期です。食に関する関心や感謝の気持ちを育み、食の大切さや楽しさを学びます。

一方で、不適切な食生活により、肥満や低体重（やせ）といった将来に影響を及ぼすような健康問題もみられます。そこで食育の大切さを理解し、学校・地域などさまざまな関係者が連携し、望ましい食習慣を身につけることが重要です。

行動目標

- 早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- 食と栄養・健康な体に関心を持ち、食を選ぶ力を身につける
- 食事のあいさつやマナーを身につける
- 食べものを大切にすると感謝の気持ちを持つ
- 家族そろって食べる
- 簡単な料理ができる
- 家庭や地域でわが家の味・郷土の味を味わい・伝える

【関係機関の取り組み】

★家庭での取り組み

- ・家族そろって食事をし、食べる楽しさを実感し、食事マナーを身につける
- ・生活のリズムをつくるため、「早寝・早起き・朝ごはん」を定着させる
- ・食事づくりの手伝いを通して基礎的な料理の仕方を学び、食べものに感謝する心を育てる
- ・旬の野菜や地元食材を取り入れた食事や行事食を家族で楽しむ
- ・ゆっくりよく噛んで食べ、歯磨きを習慣づけ、歯と口腔の健康を守る

★小学校での取り組み

- ・「食に関する年間計画」を活用し、教科と連携し、学校全体で食育を推進する
- ・保護者への啓発を強化する（食育だよりなどのおたより・試食会・PTA活動など）
- ・給食を通してバランスよく食べることや食事のマナー・食の大切さを指導する
- ・給食時の放送やポスターの掲示などの委員会活動を盛り上げる
- ・米や野菜などの栽培体験・収穫物で調理実習を実施する（地域ボランティアの協力を得る）

【地域との連携】

- ・給食の地元食材の使用について、道の駅や農業委員と連携しながら年間スケジュールを組み、計画的に取り入れる【地域・生産者との連携】
- ・給食に季節の行事食や郷土料理を提供する
- ・よく噛むことを意識した献立を取り入れるなど、ゆっくりよく噛んで食べることを指導する

★地域での取り組み

- ・地域ボランティアや食生活改善推進員が、学校で行う食育活動に協力する
- ・食生活改善推進員が夏休みに、おやこ食育教室を実施する

★生産者・事業者の取り組み

- ・安全安心な地元食材や町特産品（番茶など）を給食へ提供する

★町（保健センター）の取り組み

- ・食育に関する情報を提供し、食育の取り組みを支援する
- ・町統一食育だよりを発行する【幼稚園・保育所（園）・小学校・中学校との連携】

朝食は1日の原動力

《朝ごはんの役割》

- *寝ている間に下がった体温を上げ、体にスイッチをいれてくれる
- *脳に栄養が補給され、学習や活動に集中できる
- *1日の生活リズムを整えてくれる

《朝ごはんを食べるために》

- *晩ごはんは早い時間に食べる
- *前の日に朝食の準備をしておく
- *みんな一緒に食べる



▲6年生卒業おめでとう給食の様子
(町立大淀桜ヶ丘小学校)



▲おにぎりパーティーの様子（町立大淀希望ヶ丘小学校）

▶生活科の授業の様子

(えんどう豆の皮むき)

(町立大淀緑ヶ丘小学校)



思春期(13歳～15歳)

めざす姿 ☆食や健康に関する正しい知識や技術を身につけ、自己管理できる

思春期は、心身の発達著しいうえに、部活動や将来を見通した進路選択など、生活に変化があり、子どもから大人への移行期に入り、生活全般の自己管理能力を身につける重要な時期です。学校給食終了後、自分で正しい情報を収集し、自分にあった食生活を選択できる力を身につけ、少しずつ自立に向けた食生活を実践していく必要があります。

行動目標

- 朝食をしっかり食べる
- 食と栄養・健康な体に関心を持ち、食を選ぶ力を身につける
- 食べものを大切にすると感謝の気持ちを持つ
- 食生活について、学校等で学んだことを実践する
- 料理ができる力を身につける
- 家庭や地域で、わが家の味・郷土の味を味わい・伝える

【関係機関の取り組み】

★家庭での取り組み

- ・家族そろった食事の機会を積極的につくり、食べる楽しさ・食事マナーを学ぶ
- ・生活リズムを整え、一日3食を習慣づける
- ・料理をする楽しさを覚え、食生活の自立をめざす
- ・旬の野菜や地元食材を取り入れた食事や行事食を家族で楽しむ
- ・ゆっくりよく噛んで食べ、歯磨きを習慣づけ、歯と口腔の健康を守る

★中学校での取り組み

- ・「食に関する年間計画」を活用し、教科と連携し、学校全体で食育を推進する
- ・保護者への啓発を強化する（食育だよりなどのおたより・試食会・PTA活動など）
- ・委員会活動を充実させる（給食時の放送による啓発活動やアンケート、調査などの結果を生徒や保護者に返す）
- ・生徒が、地域や家庭の行事食（正月料理など）、郷土食などを調べたり、家庭や地域で食事づくりに取り組んだりする
- ・給食の地元食材の使用について、道の駅や農業委員と連携しながら年間スケジュールを組み、計画的に取り入れる【地域・生産者との連携】
- ・給食に季節の行事食や郷土料理を提供する
- ・よく噛むことを意識した献立を取り入れるなど、ゆっくりよく噛んで食べることを指導する

★生産者・事業者の取り組み

- ・安全安心な地元食材や町特産品（番茶など）を給食へ提供する

★町（保健センター）の取り組み

- ・食育に関する情報を提供し、食育の取り組みを支援する
- ・町統一食育だよりを発行する【幼稚園・保育所（園）・小学校・中学校との連携】

青年期(16歳~39歳)

めざす姿 ☆望ましい食生活を定着させ、健康を保持増進する

青年期は、これまでの経験や知識で自立した食生活を送るようになりますが、青年前期は進学や就職など、青年後期は結婚・妊娠・子育てなど生活が変化し、食生活の乱れが起こりやすくなります。生活習慣を見直し、自分にあった食生活を実践することが重要です。また、子育て世代でもあり、次世代のためにも食に関心を持ち、自ら望ましい食習慣を実践し、健康の保持増進に努めていく必要があります。

行動目標

- 健康の保持増進のため、うす味でバランスのよい食生活を実践する
- 朝食を必ず食べる
- 適正体重を知り、過度なダイエットはせず、肥満予防に取り組む
- 食卓での団らんを楽しむ
- 料理ができる力を身につける
- 家庭や地域でわが家の味・郷土の味を味わい・伝える

【関係機関の取り組み】

★家庭での取り組み

- ・家族や友達と楽しく食事をする機会を増やす
- ・うす味で主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- ・肥満予防のため、よく噛んで食べることを心がける
- ・食事マナーや食に関する知識などを子どもに伝える
- ・旬の野菜や地元食材を取り入れた食事や行事食を家族で楽しむ
- ・歯と口腔の健康に気をつけ、歯科検診を受ける

★幼稚園・保育所(園)・小学校・中学校等での取り組み

- ・おたよりやPTA活動などにおいて、子どもを通して保護者への啓発を強化する

★地域での取り組み

- ・食生活改善推進員が、地元高校などで若い世代に望ましい食習慣や郷土食についての普及啓発を行う
- ・食生活改善推進員が、おやこ食育教室参加の保護者に調理実習を通しての食育啓発を行う
- ・食生活改善推進員が、町文化祭などのイベントで啓発活動を行う

★生産者・事業者の取り組み

- ・農薬等の使用履歴の精度をアップし、安全安心な地元食材を提供する
- ・地元食材や特産品のPRを強化する

★町（保健センター）の取り組み

- ・食育に関する情報を提供し、食育を推進する（ポスターやのぼり掲示・ホームページ掲載等）
- ・母子健康手帳発行時の健康教育やマタニティ教室において、正しい食生活や歯と口腔の健康について指導する
- ・乳幼児健康診査や離乳食講座において、保護者に望ましい食習慣について普及啓発する
- ・若い世代への望ましい食習慣や郷土食について、普及啓発する【食生活改善推進員との連携】
- ・野菜摂取の啓発活動を行う【道の駅との連携】

適正体重を維持するためにBMIを知ろう

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重

《BMI 判定基準》

18.5 未満 低体重（やせ）

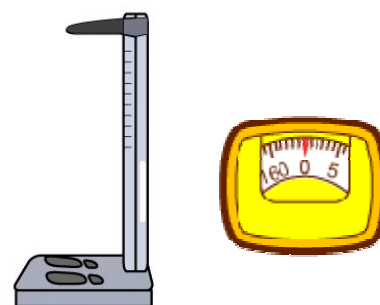
18.5 以上 25 未満 普通体重

25 以上 肥満

※BMI とは

Body Mass Index の略で、肥満の判定に用いられるもの。

最も疾病の少ない BMI 22 を基準としています。



うす味に慣れましょう

【うす味でおいしく食べられる工夫】

- 麺類の汁は残す
- 汁ものは貝たくさんにする
- しょうゆなどは、かけるより少量をつけて食べる
- 新鮮な食材を使う
- うま味（だし）を生かす
- 香辛料（唐辛子・わさび・からし・こしょうなど）を活用する
- 酸味（レモン・柚子・酢など）を利用する
- 香味野菜（ねぎ・しそ・しょうが・パセリなど）を利用する



壮年期(40歳～64歳)

めざす姿 ☆食生活を見直し、生活習慣病を予防する

壮年期は、仕事や家庭の役割が大きくなり活躍する時期です。不適切な食生活や運動不足など、これまでの生活習慣が要因となって生活習慣病を発症することが多くなり、身体機能も少しずつ低下します。このような身体的変化を理解し、上手につきあいながら食生活を見直し、バランスのとれた食事と運動・休養を心がけていくことが重要です。また、食に関する豊かな知識と経験を活かし、行事食や食文化を次世代へと伝承する役割が期待されます。

行動目標

- 健康の保持増進のため、うす味でバランスのよい食生活を実践する
- 野菜の摂取量を増やす
- 適正体重を知り、体重をコントロールする
- メタボリックシンドロームの予防を心がける
- 食卓での団らんを楽しむ
- 男性も女性も料理ができる力を身につける
- 家庭や地域でわが家の味・郷土の味を味わい・伝える

【関係機関の取り組み】

★家庭での取り組み

- ・家族や友達と楽しく食事をする機会を増やす
- ・うす味で主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
- ・肥満予防のため、よく噛んで食べることを心がける
- ・食事マナーや食に関する知識などを子どもに伝える
- ・適正体重を知り、年1回は定期健（検）診を受け、健康管理に努める
- ・歯と口腔の健康に気をつけ、歯科検診を受ける
- ・家庭料理や伝統料理などの知識や調理方法を子どもたちに伝える

★幼稚園・保育所（園）・小学校・中学校等での取り組み

- ・おたよりやPTA活動などにおいて、子どもを通して保護者への啓発を強化する

★地域での取り組み

- ・食生活改善推進員が、町文化祭などのイベントで啓発活動を行う
- ・食生活改善推進員が、メタボリックシンドローム予防や減塩・野菜摂取についての普及啓発を行う

★生産者・事業者の取り組み

- ・農薬等の使用履歴の精度をアップし、安全安心な地元食材を提供する
- ・地元食材や特産品の PR を強化する

★町（保健センター）の取り組み

- ・食育に関する情報を提供し、食育を推進する（ポスターやのぼり掲示・ホームページ掲載等）
- ・健康教室や各種相談において、うす味や野菜摂取など、正しい食習慣や生活習慣病予防のための指導や普及啓発をする
- ・特定健康診査受診者と特定保健指導対象者に対し、メタボリックシンドローム予防のための指導を行う
- ・歯周疾患検診の受診を促進する
- ・健康づくりボランティアを育成し、活動を支援する
- ・野菜摂取の啓発活動を行う【道の駅との連携】

主食・主菜・副菜とは

主食



米・パン・麺類などの料理。
炭水化物が多く含まれ、体内でエネルギー源になります。

主菜



おもに肉・魚・卵・豆類などを使った料理。
たんぱく質が多く含まれ、骨や筋肉等身体をつくるものになります。

副菜



おもに野菜・きのこ・海藻類を使った料理。
ビタミンやミネラルが多く含まれ、身体の調子を整える働きがあります。

野菜の摂取量

1日に必要な野菜の量は、350gです。
これは、生の野菜なら両手に3杯分（加熱した野菜は片手3杯分）、
野菜料理1皿分（70g）を5皿食べる量です。



× 3



1皿70g

× 5皿 =



1日分350g

高齢期(65歳～)

めざす姿 ☆楽しい食生活を実践する
☆体調に応じた食事をとり、低栄養を予防する

高齢期は、退職や子どもの自立などにより生活環境が変化する時期であり、また、体力や食べる機能の低下など、心身ともに個人差が大きくなります。加齢による身体の変化に合った適切な食生活を心がけ、家族や友人などと食を楽しむ機会を持ち、いきいきと心豊かに暮らしていくことが重要です。また、豊かな知識と人生経験を活かし、食に関して培ってきた知恵を家族や地域で伝承する役割が期待されます。

行動目標

- 低栄養に気をつける
- 適正体重を知り、体重をコントロールする
- 家族や友人と食事を楽しむ
- 食に関する知識や技術を次世代に伝える

【関係機関の取り組み】

★家庭での取り組み

- ・家族や友達などと楽しく食事する機会を増やす
- ・うす味を心がけ、一日3食おいしく食べ、栄養の過剰摂取や低栄養を予防する
- ・かかりつけ医を持ち、年1回は定期健（検）診を受け、健康管理に努める
- ・噛む力、飲み込む力に合わせた食べものの大きさや形などを工夫し、安全に食べる
- ・歯と口腔の健康に気をつけ、歯科検診を受ける
- ・家庭料理や伝統料理などの知識や調理方法を子どもたちや孫に伝える

★地域での取り組み

- ・食生活改善推進員が、町文化祭などのイベントで啓発活動を行う
- ・食生活改善推進員が、高齢者や男性を対象にした料理教室を実施する
- ・食生活改善推進員が、地域で開催されるサロンやカフェで試食品などを提供する

★生産者・事業者の取り組み

- ・農薬等の使用履歴の精度をアップし、安全安心な地元食材を提供する
- ・地元食材や特産品のPRを強化する

★町（保健センター）の取り組み

- ・食育に関する情報を提供し、食育を推進する（ポスターやのぼり掲示・ホームページ掲載等）
- ・健康教室や各種相談などにおいて、正しい食習慣や生活習慣病予防のための指導や普及啓発をする
- ・高齢者を対象に、低栄養予防に関する健康教室を実施する
- ・特定健康診査受診者と特定保健指導対象者に対して、メタボリックシンドローム予防のための指導を行う
- ・歯周疾患検診の受診を促進する
- ・健康づくりボランティアを育成し、活動を支援する
- ・野菜摂取の啓発活動を行う【道の駅との連携】

大淀町食生活改善推進員協議会

「私たちの健康は私たちの手で守りましょう」をスローガンに、子どもから高齢者まで幅広い世代の食生活改善をめざして活動しています。

「食推さん」の愛称で親しまれ、食育の担い手としての活動は、ますます広がっています。



▲若い世代への望ましい食習慣の普及啓発の様子



▲町文化祭での普及活動の様子



▲はつらつ料理教室の様子



▲～カルシウムたっぷり骨太レシピ～

2. 数値目標

食育を推進していくうえで、成果や達成状況を客観的な指標により把握するため、この計画の数値目標を次のとおり定めます。この目標値は5年後を目標年度とし、目標達成状況の評価を行います。

	指 標	現状値（注1）	目標値
①	朝ごはんを毎日食べる人の増加	年 長 90.0% 低学年 82.5% 高学年 83.9% 中学生 69.3% 大人（男性） 85.9% 大人（女性） 89.1%	100% 100% 100% 100% 90% 95%
②	ゆっくりよくかんで食べる人の増加	年 長 79.0% 低学年 65.1% 高学年 75.8% 中学生 76.0% 大 人 32.7%	90% 90% 90% 90% 40%
③	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもしている子どもの増加	年 長 75.7% 低学年 66.7% 高学年 81.9% 中学生 73.0%	100% 100% 100% 100%
④	自分で料理をする中学生の増加	中学生 56.0%	65%
⑤	肥満者（BMI 25以上の）の減少	20～60歳代男性 27.2% 40～60歳代女性 15.2%	男性 24% 女性 13%
⑥	低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の減少	65歳以上の大人 22.5%	22%
⑦	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上毎日食べている人の増加	大 人 56.0%	70%
⑧	野菜を毎食食べる人の増加	大 人 34.8%	50%
⑨	うす味にしている人の増加	大 人 32.0%	40%
⑩	食育という言葉の意味を知っている人の増加	大 人 46.7%	60%
⑪	幼稚園・保育所（園）・学校の給食での地元野菜などの使用の増加	月に3～4回（注2）	増加
⑫	食育推進に関わるボランティアの増加	27名	増加

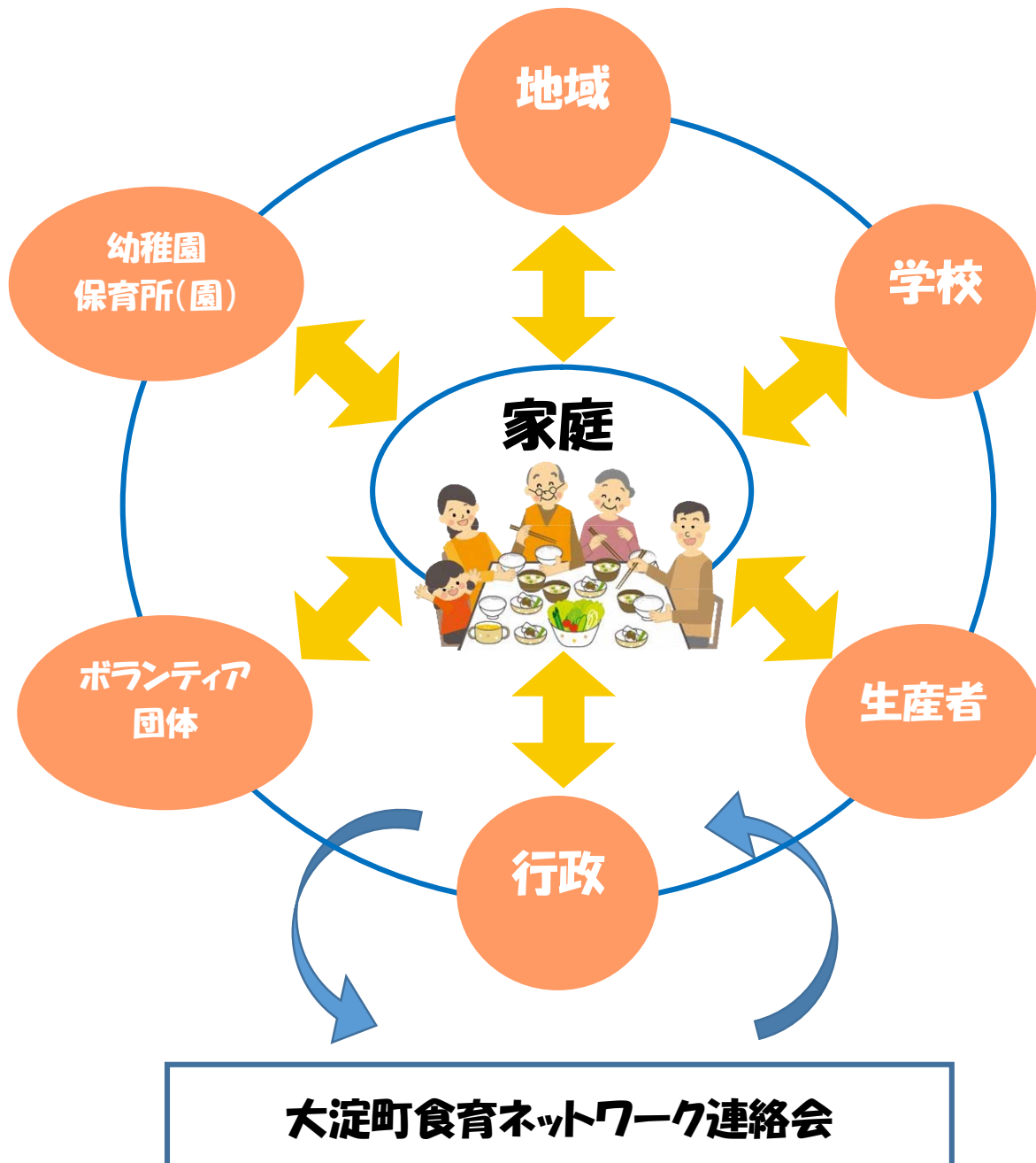
注1 現状値は平成29年度大淀町健康意識調査と食育調査によるもの

注2 平成29年度保育所・学校給食での地元野菜使用実績

第6章 計画の推進体制

食育は、幅広い分野に関わることから、町民一人ひとりを中心に家庭はもとより、幼稚園・保育所(園)・学校・地域・生産者・食に関わる関係者・関係団体がそれぞれの役割を果たしながら、連携して取り組むことが重要です。

このため、この計画の円滑な推進に向けて、大淀町食育ネットワーク連絡会を中心として食育を総合的・計画的に推進します。



町教育委員会	町立の中学校及び小学校	県立大淀養護学校
町内の幼稚園(認定こども園を含む)		町内の保育所(園)
町食生活改善推進員協議会		町PTA連合会
道の駅吉野路大淀iセンター		県吉野保健所

※表紙イラスト：大淀中学校美術部の生徒さん



大淀町住民福祉部健康増進課

保健センター

平成 31(2019)年 3 月

