

第2期斑鳩町食育推進計画



平成29年3月

斑鳩町

目 次

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨	1
2 計画の期間	1
3 計画の位置づけ	2

第2章 食を取り巻く現状

1 社会情勢	
(1) 人口の推移	3
(2) 世帯数等の推移	3
(3) 家族形態の変化	4
(4) 女性の就労状況	5
2 食生活の習慣	5
(1) 食の外部化	5
(2) 食の簡便化	6
(3) 野菜の摂取	7
(4) タンパク質食品の摂取	8
(5) 食生活の問題点の意識	9
3 健康寿命	10

第3章 前計画の成果と課題

1 前計画の「めざすべき姿」の設定	11
2 達成状況と今後の課題	12
(1) うす味にする人をふやす	12
(2) 朝食を食べる人をふやす	13
(3) ゆっくり、よく噛んで食べる人をふやす	14
(4) 「食事バランスガイド」等を参考に、食生活を送っている 人をふやす	15
(5) 一週間のうち夕食を家族や友人等と一緒に食べる 「共食」の回数をふやす	16
(6) 肥満者（BMIが25.0以上）の割合をへらす	17
(7) 食育に関心のある人の割合	18

第4章 食育推進の基本方針等

- 1 基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- 2 基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 19
- 3 食育推進に関する指標・・・・・・・・・・・・・・・・ 22
- 4 計画の体系一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 23

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・・・・・・・・ 24
 - (1) 乳幼児期（おおむね0歳から6歳）・・・・・・・・ 25
 - (2) 学童期（おおむね7歳から12歳）・・・・・・・・ 27
 - (3) 思春期（おおむね13歳から18歳）・・・・・・・・ 29
 - (4) 青年期（おおむね19歳から39歳）・・・・・・・・ 31
 - (5) 壮年期（おおむね40歳から64歳）・・・・・・・・ 33
 - (6) 高齢期（おおむね65歳以上）・・・・・・・・ 35

第6章 食育の推進体制と関係者の役割

- 1 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 37
- 2 関係者の役割・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 38

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食育」とは、食に対する知識や判断力を習得し、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です。

「食」は命の源であり、私たち人間が生きていくためには食は欠かせないものです。また、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、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。

国が平成17年7月に「食育基本法」を施行してから10年が経過しました。以前は「食育」という言葉に、あまり馴染みがありませんでしたが、現在では、「食育」という言葉を理解いただける方が増えました。

斑鳩町では、平成24年4月に「食の大切さを知り、いつまでも健康にすごすための充実した食生活の実現」を基本方針とした斑鳩町食育推進計画を策定し、食育活動を行う団体や住民、教育現場や行政がそれぞれの役割に応じて、連携し協力しながら、食育を推進してきました。

しかしながら、特に若い世代では朝食を欠食する人が多く、栄養バランスに配慮した食生活を送っている人が少ないなど、引き続き取り組んでいくべき課題があります。

また、高齢化が急速に進展する中、健康寿命の延伸は重要な課題であり、食育の観点からも積極的な取り組みが必要となっています。

さらに、国内では大量の食料が食べられないまま廃棄されている状況の中、日々の食べ物が、生産者をはじめとして多くの関係者に支えられていることを理解し、食に対する感謝の気持ちを深めるための食育の重要性が増しています。

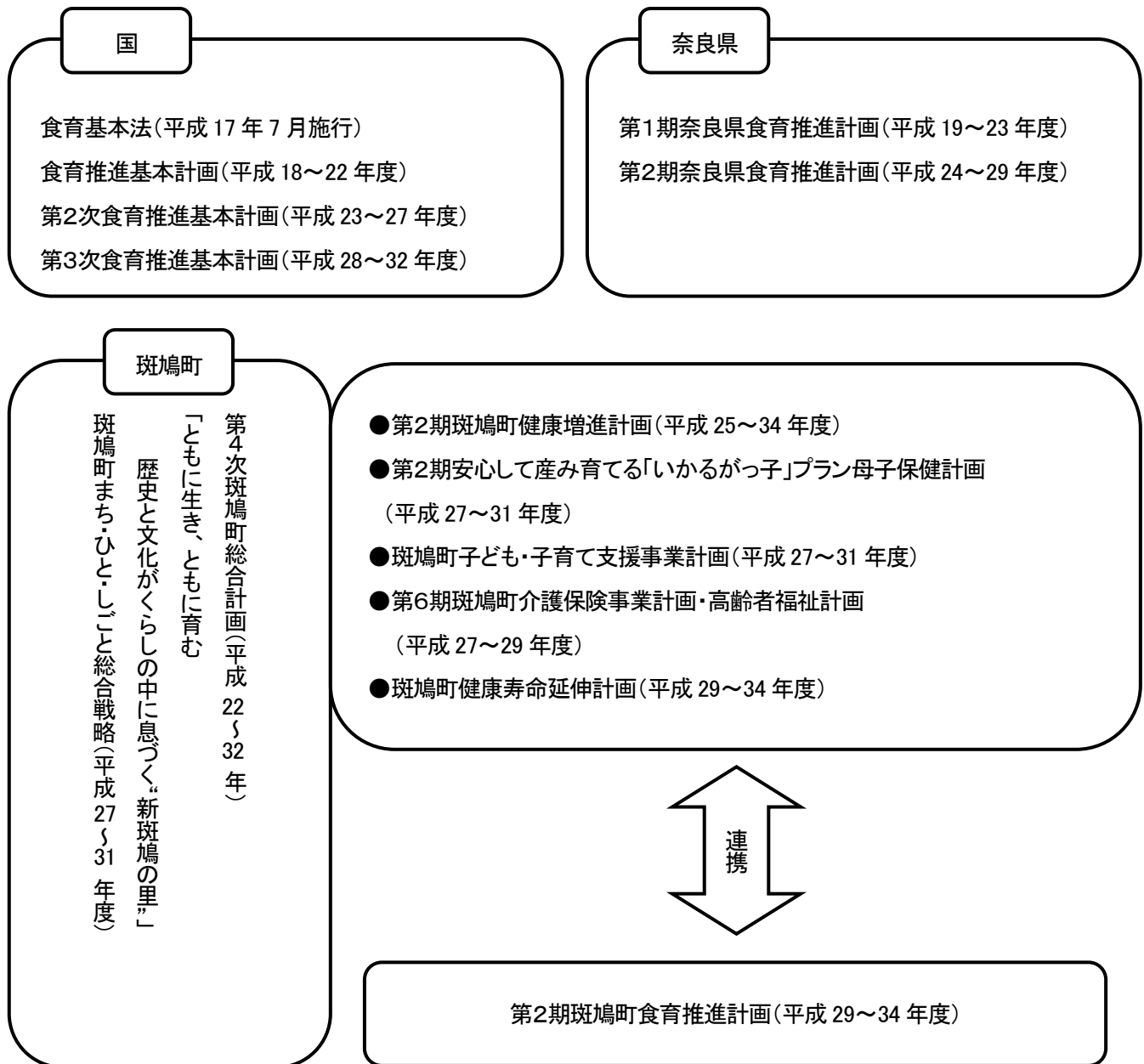
このたび、斑鳩町では、前計画の基本方針を継承しつつ、これまでの食育推進の進捗状況、食をめぐる状況や諸課題を踏まえ、子どもから高齢者まで各世代に応じた施策を講じるなど、引き続き斑鳩町の食育に関する取り組みを総合的かつ計画的にすすめるため、第2期斑鳩町食育推進計画を策定しました。

2 計画の期間

この計画の期間は、平成29年度から平成34年度までの6年間の計画期間とし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合は必要に応じて見直すこととします。

3 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画とします。なお、第4次斑鳩町総合計画や町の主な関連計画との整合性をはかりつつ、食育に関する施策を実施するものとします。



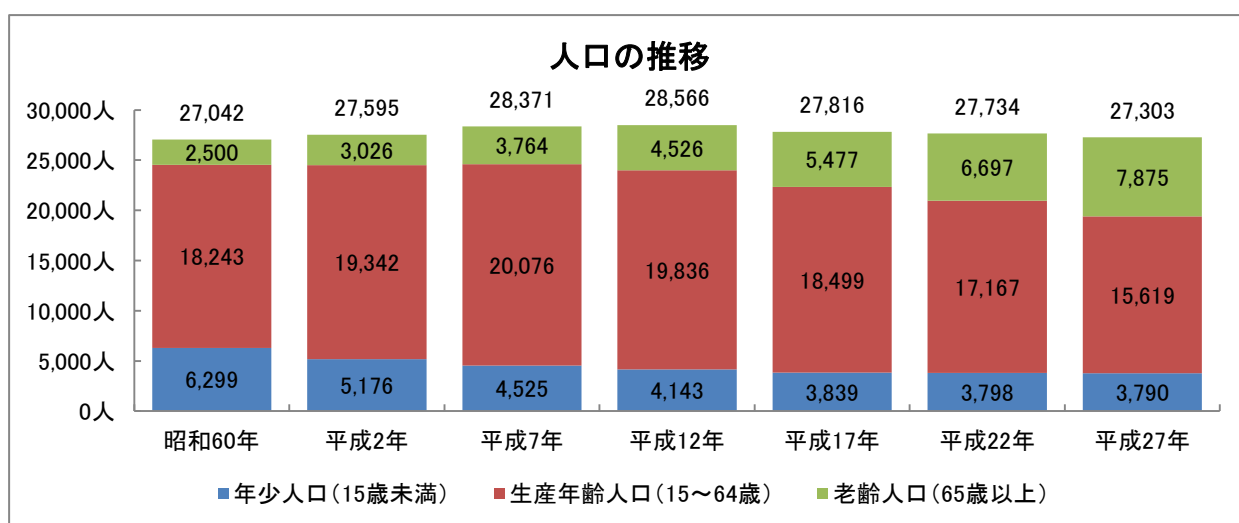
第2章 食を取り巻く現状

1 社会情勢

(1) 人口の推移

斑鳩町の総人口は、平成27年10月1日時点で27,303人です。平成12年をピークに緩やかな減少に転じています。

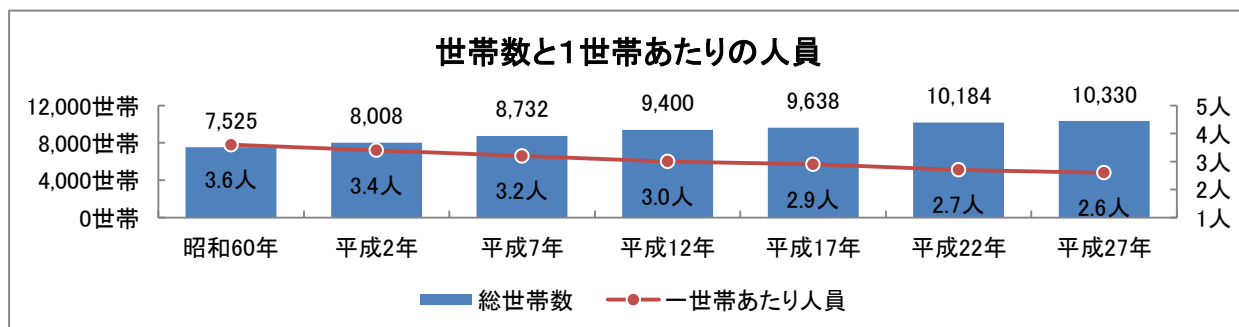
一方、65歳以上の高齢者数は年々増加しています。同時点で7,875人となり、現役世代（15～64歳）2人で1人の高齢者を支える社会となっています。



出典:国勢調査

(2) 世帯数等の推移

斑鳩町の世帯数は、平成27年10月1日時点で10,330世帯であり、年々、増加しています。一方、1世帯あたり人員は、同時点で2.6人となり、年々、減少しています。

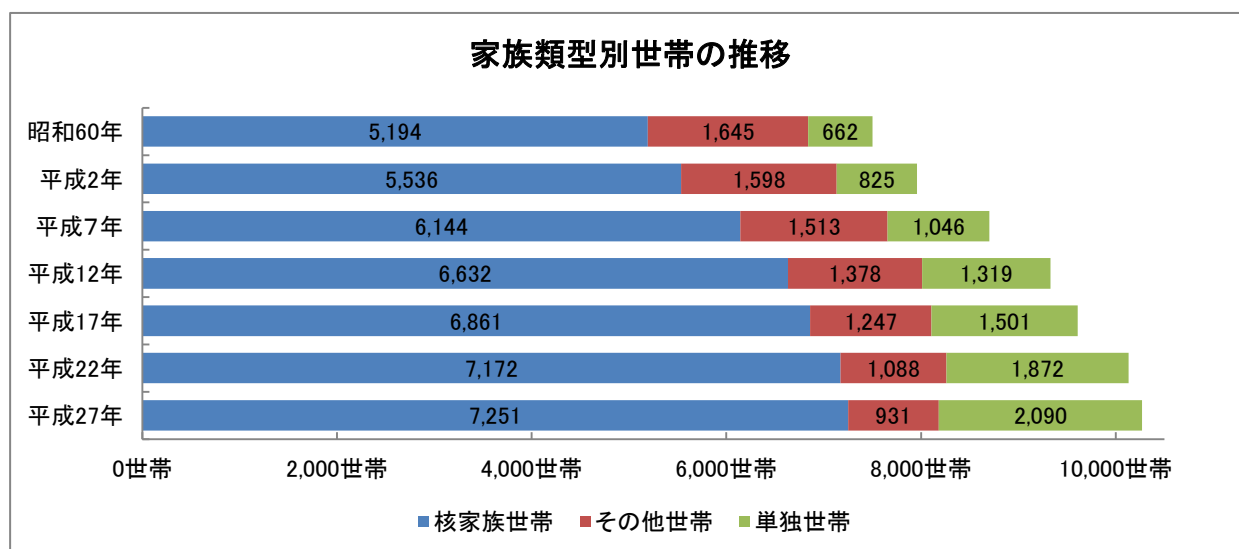


出典:国勢調査

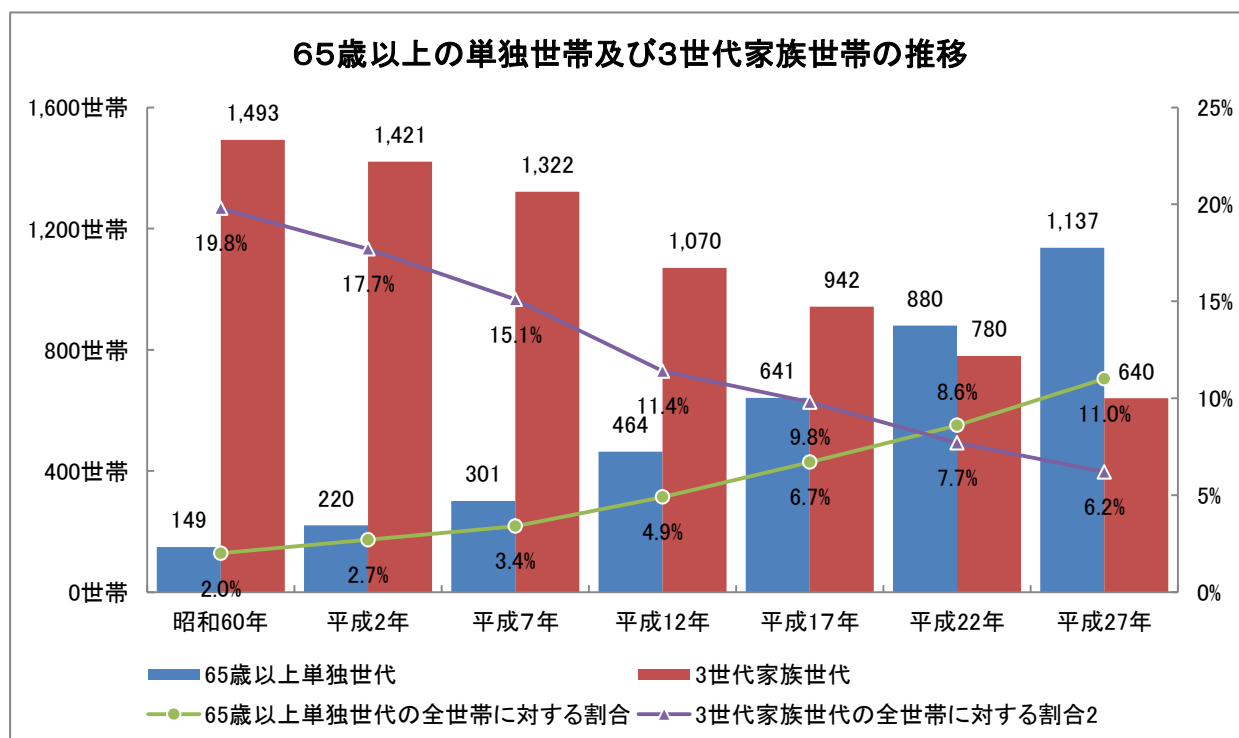
(3) 家族形態の変化

斑鳩町の家族形態は、平成27年10月1日時点で、核家族世帯が7,251世帯、単独世帯が2,090世帯であり、核家族化が進行するとともに、単身世帯が増加しています。

そのうち、3世代家族世帯が減少し、65歳以上の単独世帯が増加しています。このことから、家庭において世代間の食文化の継承が難しい状況が推測されるとともに、高齢者単独世帯の低栄養予防を行う必要があります。



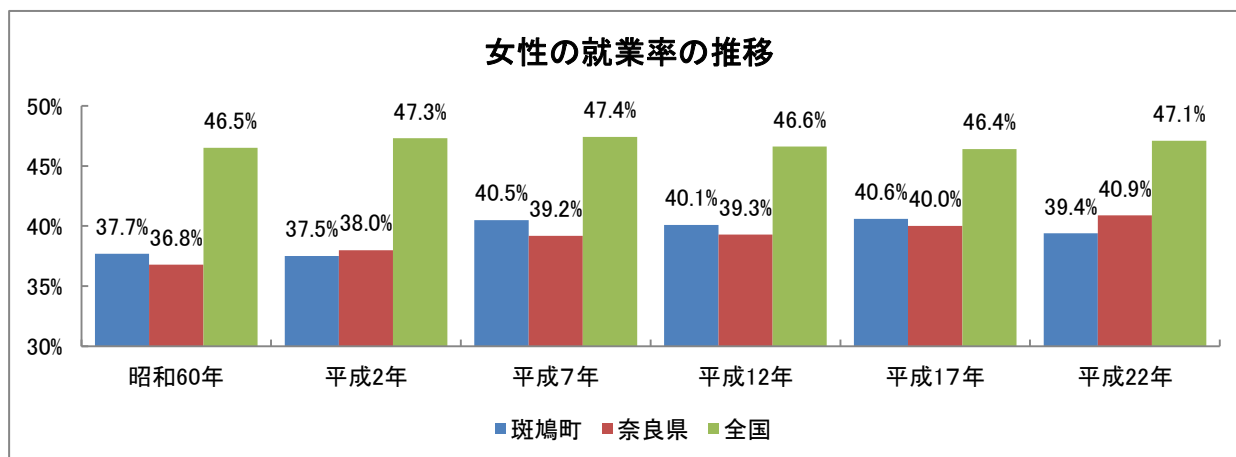
出典: 国勢調査



出典: 国勢調査

(4) 女性の就労状況

斑鳩町の女性の就業率は、平成27年10月1日時点で39.4%となっています。昭和60年と比較して1.7ポイント上昇しており、女性の社会進出がすすんでいます。



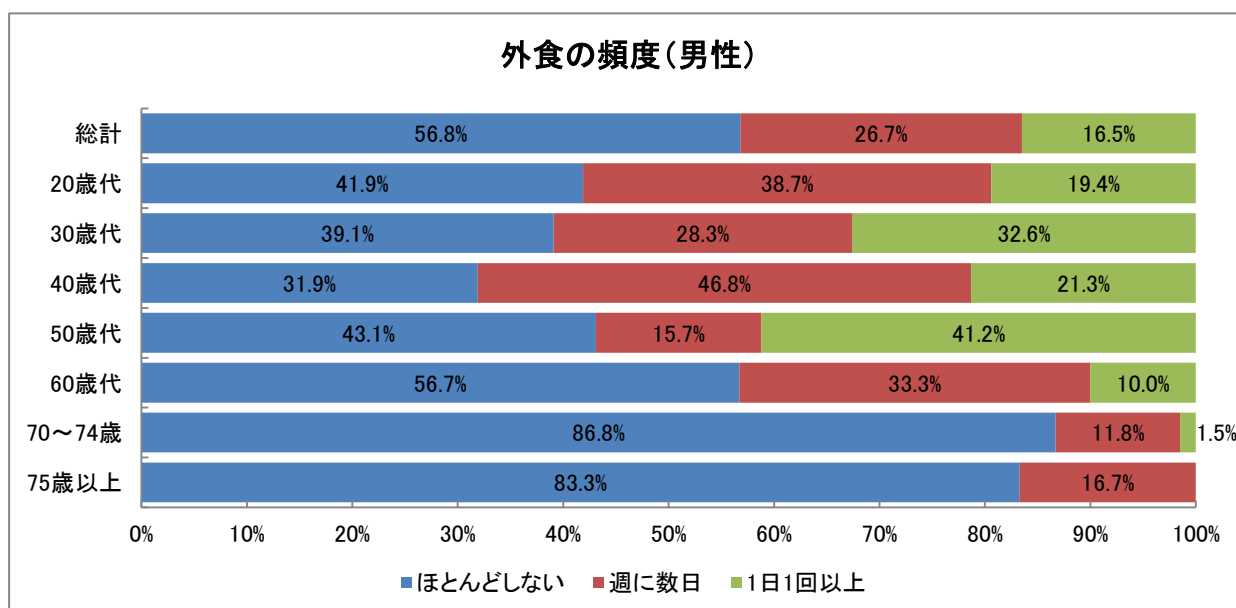
出典: 国勢調査

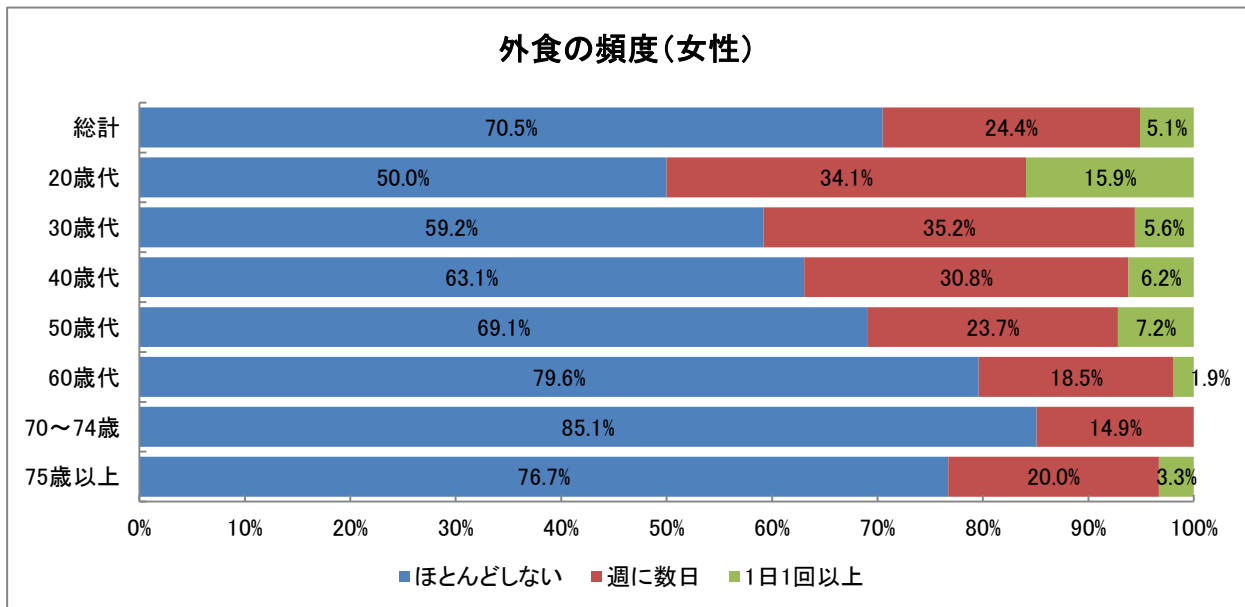
2 食生活の習慣

(1) 食の外食化

住民の外食の頻度は、外食について「ほとんどしない」と回答した人が男性で56.8%、女性で70.5%となっています。

また、「1日1回以上」と回答した人が男性で16.5%、女性で5.1%となっており、外食の頻度は、男性が20～50歳代、女性が20歳代で多くなっています。



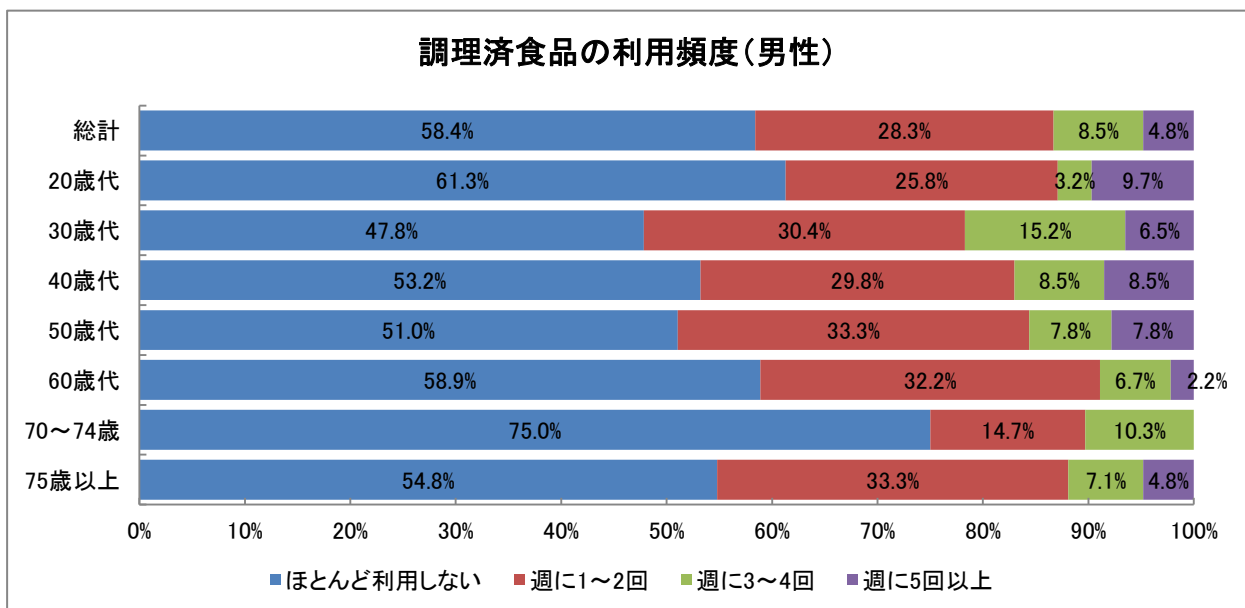


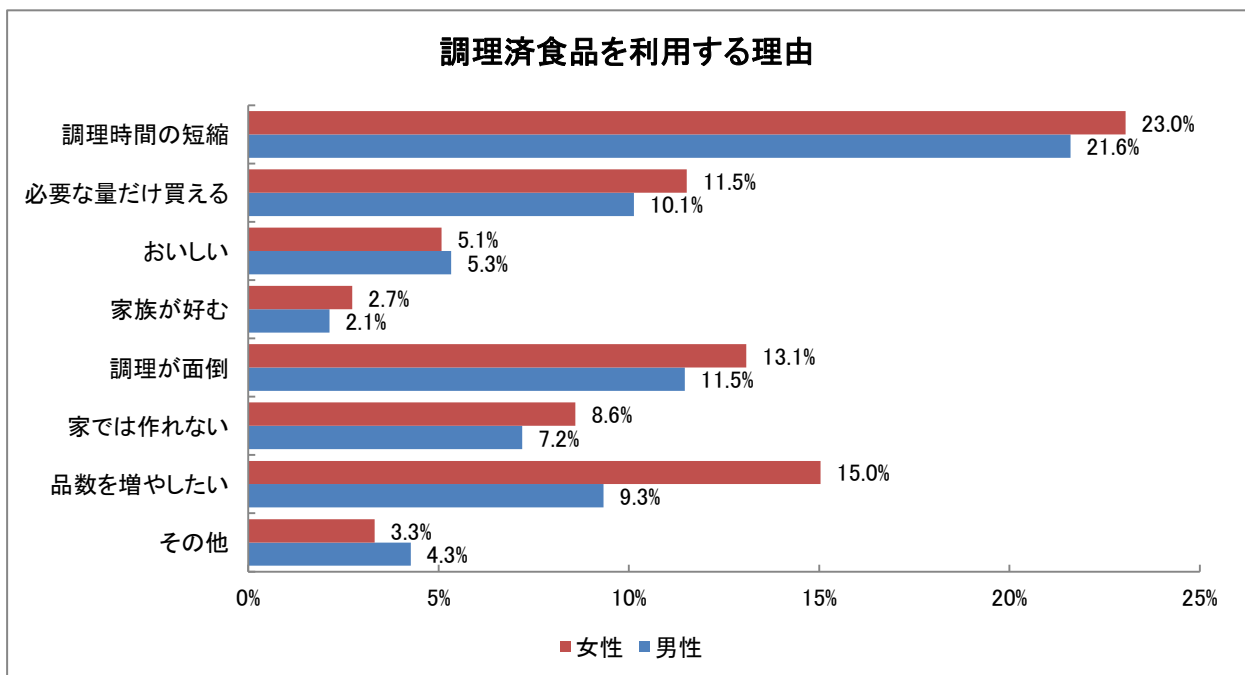
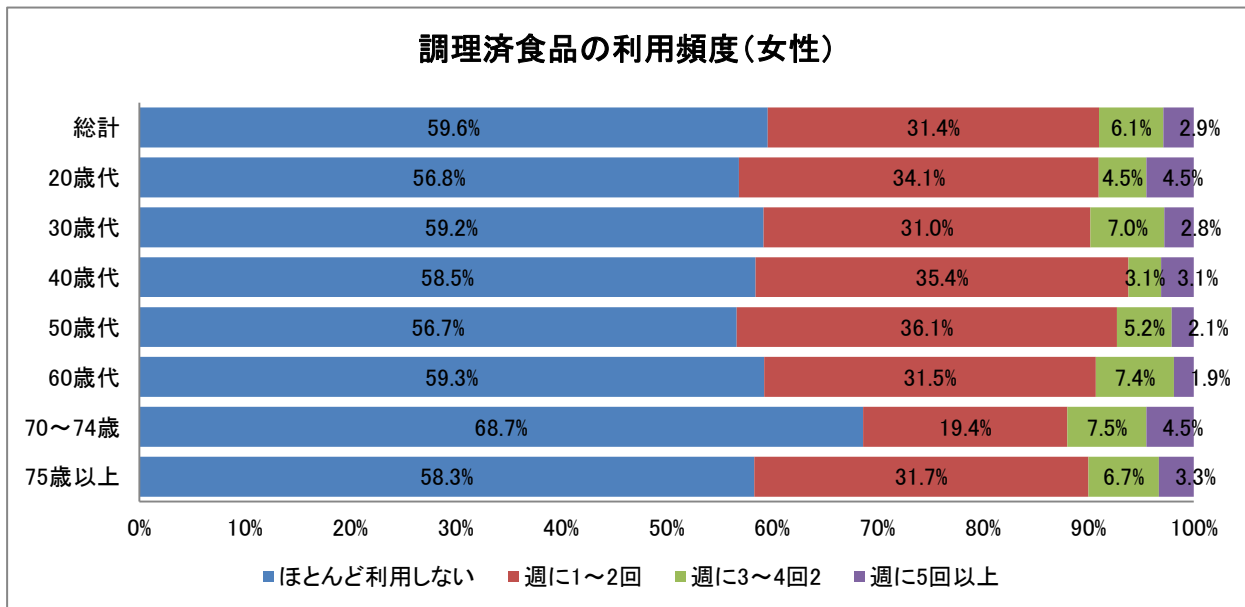
出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

(2) 食の簡便化

住民の調理済食品の利用頻度は、調理済食品について、男女とも「ほとんど利用しない」と回答した人が約6割で、「週に1回以上利用する」と回答した人が約4割となっています。

利用する理由は、男性では「調理時間の短縮」が21.6%、「調理が面倒」が11.5%、「必要な量だけ買える」が10.1%の順で、女性では「調理時間の短縮」が23.0%、「品数を増やしたい」が15.0%、「調理が面倒」が13.1%の順となっており、男女とも「調理時間の短縮」が多くなっています。



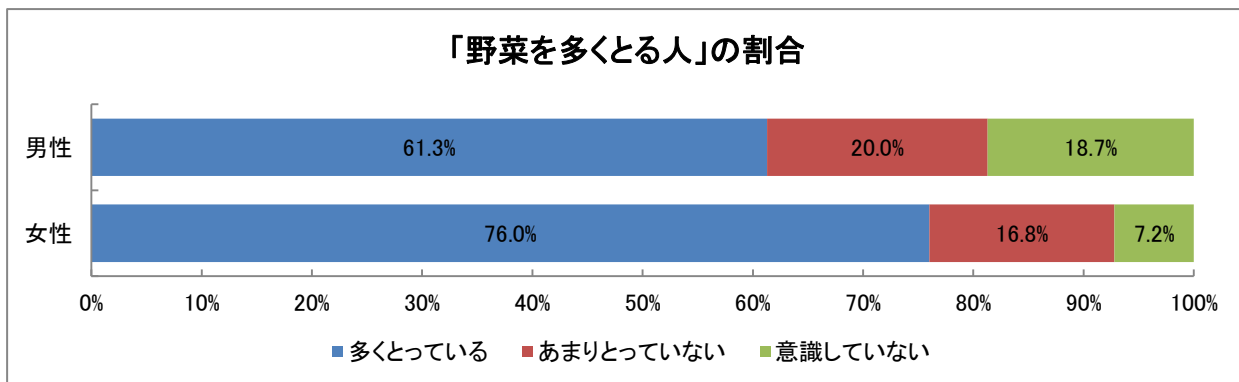


出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

(3) 野菜の摂取

住民の野菜の摂取についてみると、男女とも「多くとっている」と回答した人が多く、男性で61.3%、女性で76.0%となっており、6割以上の方が野菜の摂取に心がけています。

ただ、奈良県は野菜摂取量の少ない県で、男性は267.2gで全国40位、女性は242.2gで全国46位となっています。



出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

野菜摂取量(平均値)

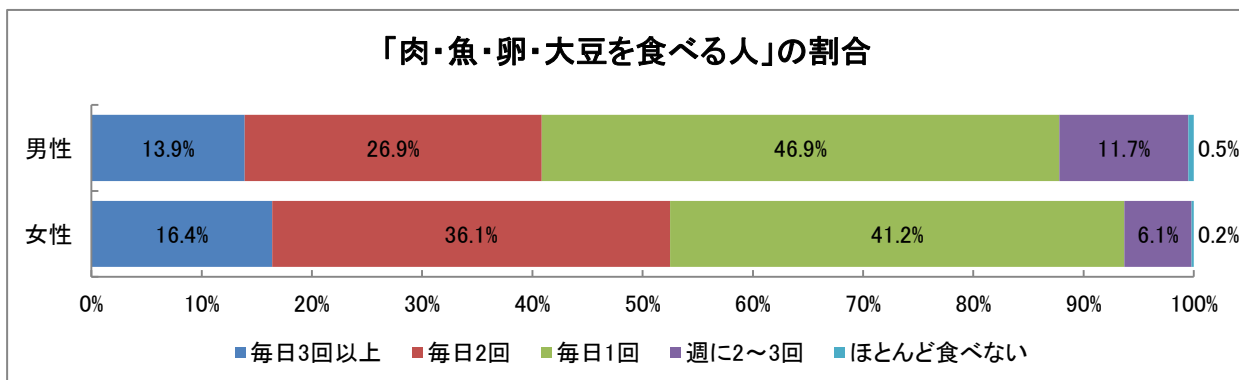
	男性	女性	備考
奈良県	267.2g	242.2g	全国 男性40位 女性46位
全国平均	297.0g	280.2g	
全国1位	379.4g	364.8g	男女とも長野県
全国最下位	243.3g	240.1g	男女とも愛知県

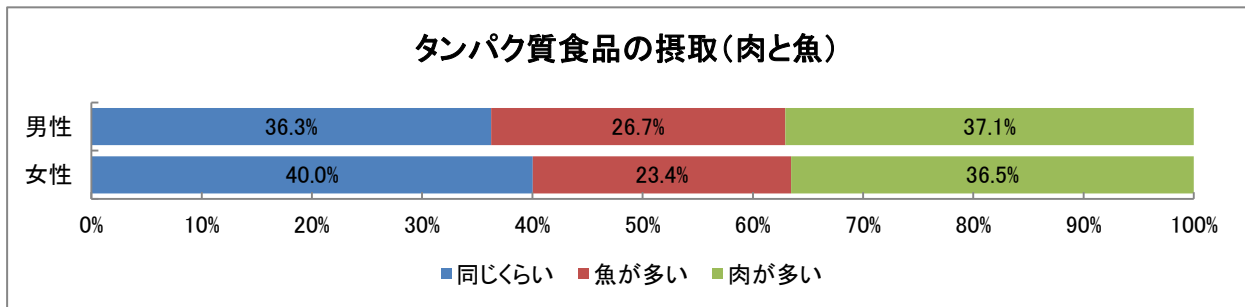
出典:平成24年国民健康栄養調査

(4) タンパク質食品の摂取

住民のタンパク質食品の摂取について、肉・魚・卵・大豆の摂取頻度でみると、「毎日1回」と回答した人が最も多く、男性で46.9%、女性で41.2%となっており、「毎日1回以上」と回答した人は全体の約9割を占めています。ただ、「週に2～3回」と回答した人も男性で11.7%、女性で6.1%となっています。

また、タンパク質食品のとり方について、肉か魚かどちらが多いかについてみると、男女とも「同じくらい」と回答した人が最も多く、男性で36.3%、女性で40.0%、次いで、「肉が多い」、「魚が多い」の順となっています。



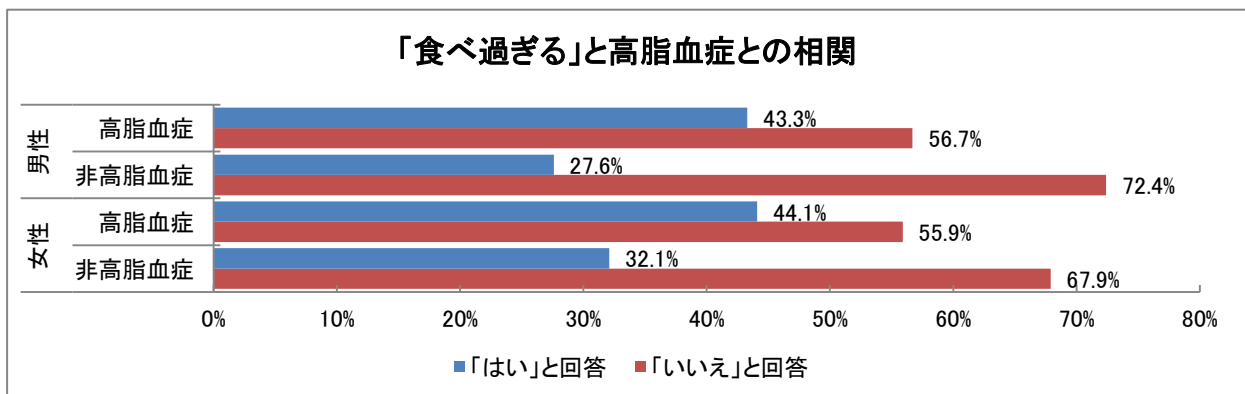
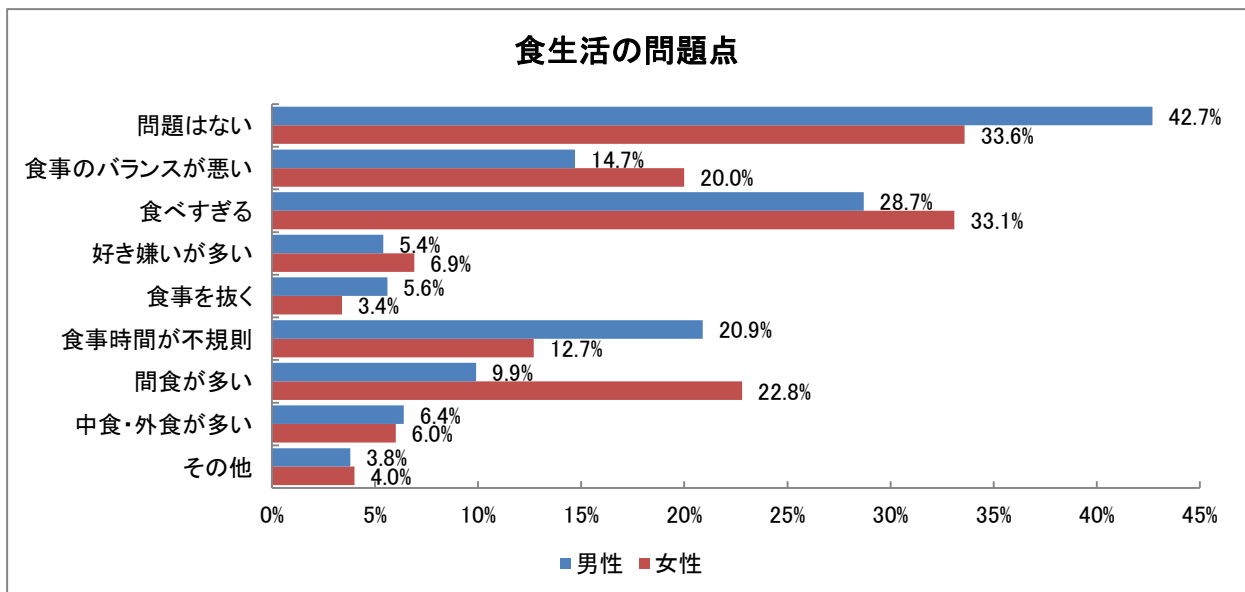


出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

(5) 食生活の問題点の意識

住民の食生活の問題点の意識についてみると、男性では「問題はない」が42.7%、「食べ過ぎる」が28.7%、「食事時間が不規則」が20.9%の順で、女性では「問題はない」が33.6%、「食べ過ぎる」が33.1%、「間食が多い」が22.8%の順となっており、男女とも「食べ過ぎる」が多くなっています。

また、高脂血症との相関をみると、「食べ過ぎる」という人に高脂血症の人が多くみられます。



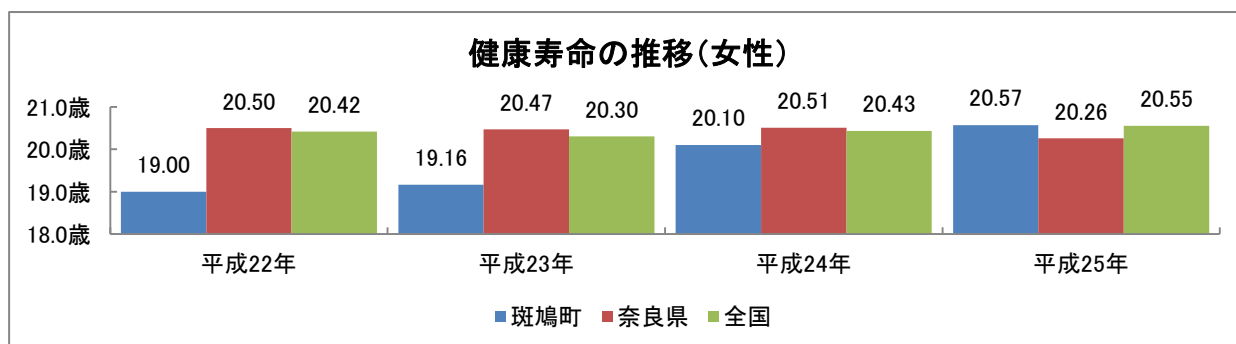
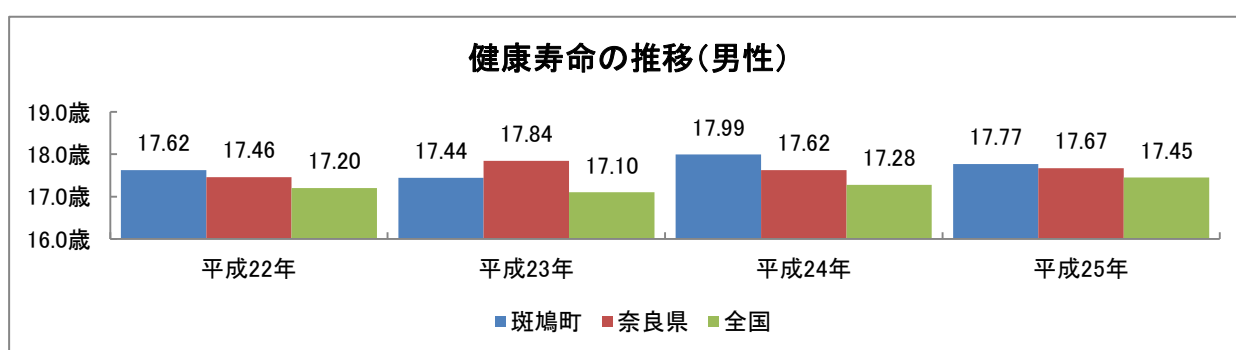
出典:斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査(H27年度)

3 健康寿命

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間です。

住民の健康寿命は、男性では、平成22年は17.62年で、平成25年には17.77年となり、0.15年の伸びがみられ、奈良県・全国平均より長くなっています。また、平成25年において、奈良県内で16位となっています。

女性では、平成22年は19.00年で、奈良県・全国平均より短くなっていましたが、平成25年には20.57年となり、1.57年の伸びがみられ、奈良県・全国平均より長くなっています。また、平成25年において、奈良県内で17位となっています。



出典:奈良県健康福祉部

健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、健康で自立した生活ができる期間であり、平均余命から介護が必要な期間（平均要介護期間）を差し引いた期間に相当する。

$$\text{健康寿命 (65歳時平均自立期間)} = \text{平均余命} - \text{平均要介護期間}$$

第3章 前計画の成果と課題

1 前計画の「めざすべき姿」の設定

前計画では、食育推進のための基本方針に基づき、その取り組みを実践していくため、その達成のために食育の総合的な促進についての「5つの基本目標」を提示し、食育を推進してきました。

また、成果や達成度を確認するため、前計画に7つの目標項目と数値指標を設定しました。

基本方針

食の大切さを知り、いつまでも健康にすごすための充実した食生活の実現
～ 食を楽しみ、おいしくいただきます ～

5つの基本目標

- 1 規則的な生活リズムをつくり、「しっかり朝ごはん」を習慣づけよう
- 2 バランスのとれた食事を楽しみ、よく噛んで、感謝しながら食べよう
- 3 食の安全・安心について理解し、地産地消をすすめよう
- 4 家庭の料理や郷土の食文化を伝えよう
- 5 食育に関心を持とう

7つの目標項目

- 1 うす味にする人をふやす
- 2 朝食を食べる人をふやす
- 3 ゆっくり、よく噛んで食べる人をふやす
- 4 「食事バランスガイド」等を参考に、食生活を送っている人をふやす
- 5 一週間のうち夕食を家族や友人等と一緒に食べる「共食」の回数をふやす
- 6 肥満者（BMIが25.0以上）の割合をへらす
- 7 食育に関心のある人をふやす

成果や達成度を確認

斑鳩町健康づくりに関するアンケート調査（H22・H27年）

斑鳩町食生活に関するアンケート（小・中学生、乳幼児）調査（H28年）

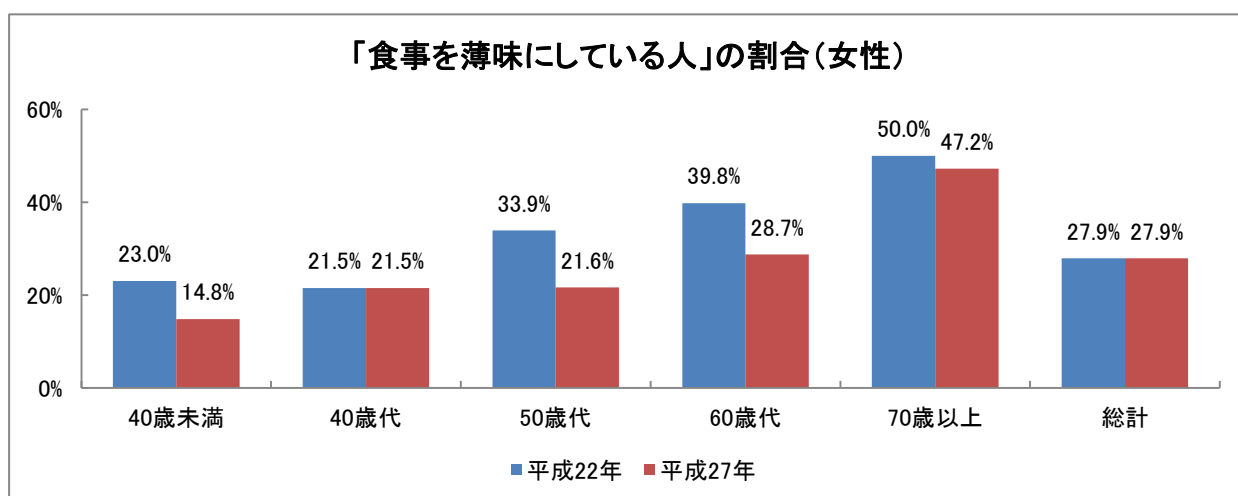
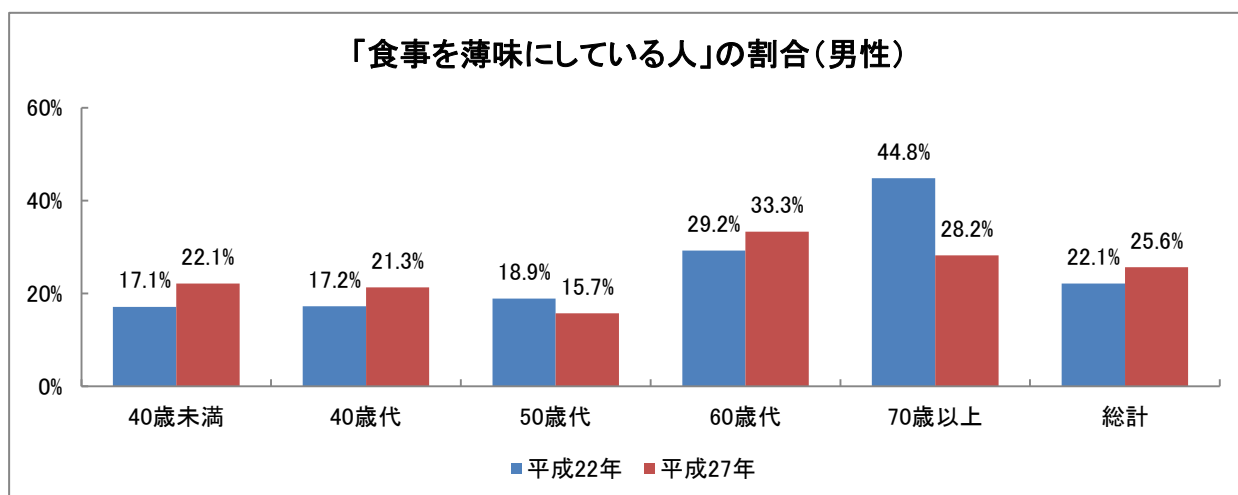
2 達成状況と今後の課題

(1) うす味にする人をふやす

「食事をうす味にしている人」の割合は、策定時と比べて、男性では3.5ポイント上昇しましたが、女性は横ばい状況となっています。

外食や調理済み食品・インスタント食品の利用などの簡単に食事が済まされる食品の普及なども考えると、これらが塩分摂取の原因と推測され、外食の選び方、野菜の摂取方法、調味料の使い方の工夫などを伝える取り組みを継続的に行っていく必要があります。

目標項目	計画策定時	現状値	目標値
うす味にする人をふやす	男性 22.1%	男性 25.6%	50.0%
	女性 27.9%	女性 27.9%	



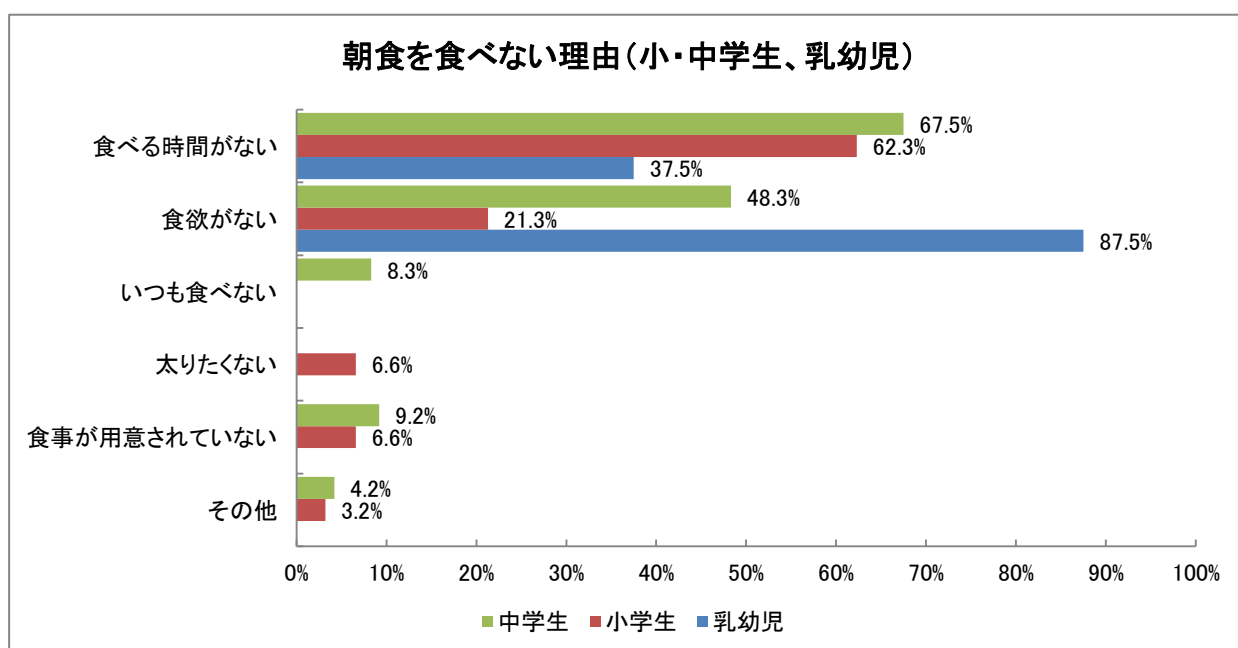
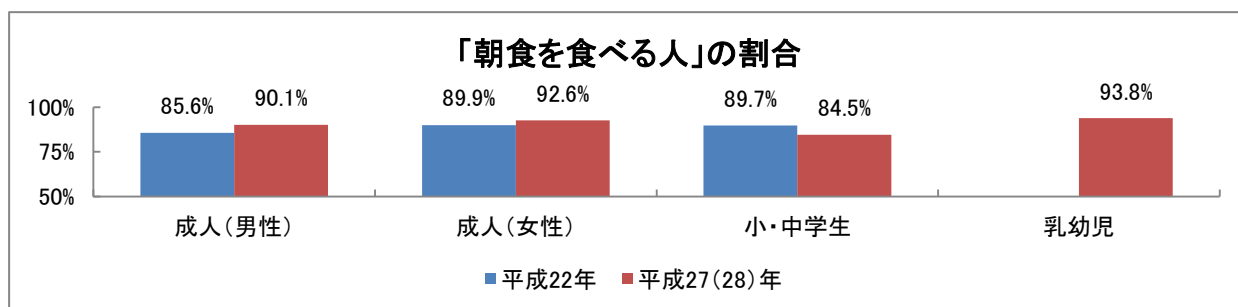
(2) 朝食を食べる人をふやす

「朝食を食べる人」の割合は、策定時と比べると、成人では男女とも増加していますが、小・中学生は5.2ポイント減少しています。また、乳幼児は93.8%となっています。

食べない理由は、乳幼児、小・中学生の場合は「食べる時間がない」「食欲がない」が多くなっています。乳幼児は、親の生活リズムの影響により、夜型生活になっている傾向が、また、小・中学生は起床時間が遅く、睡眠のとり方に問題があるのではないかと推測されます。

今後も、朝食欠食者の減少に向けた取り組みとともに朝食内容の充実や、孤食を改善する取り組みを推進していく必要があります。

目標項目	計画策定時		現状値	目標値
朝食を食べる人をふやす	乳幼児	—	93.8%	95.0%
	小・中学生	89.7%	84.5%	
	成人	男性 85.6% 女性 89.9%	男性 90.1% 女性 92.6%	



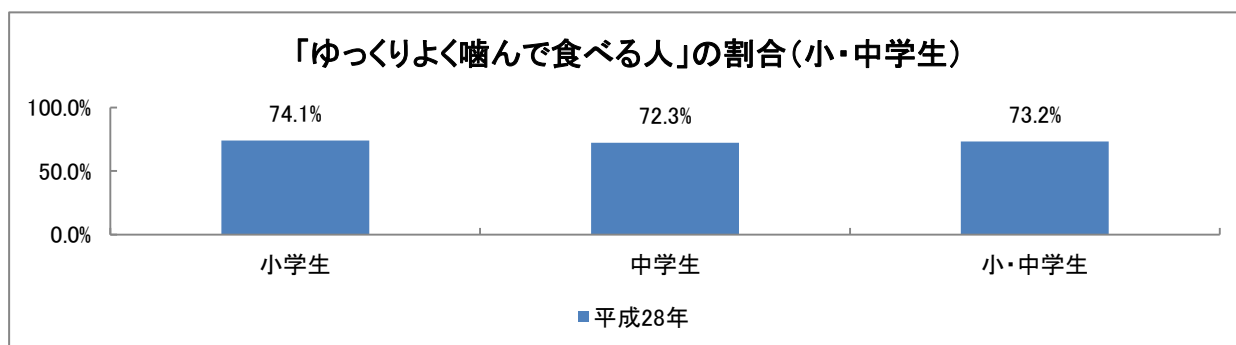
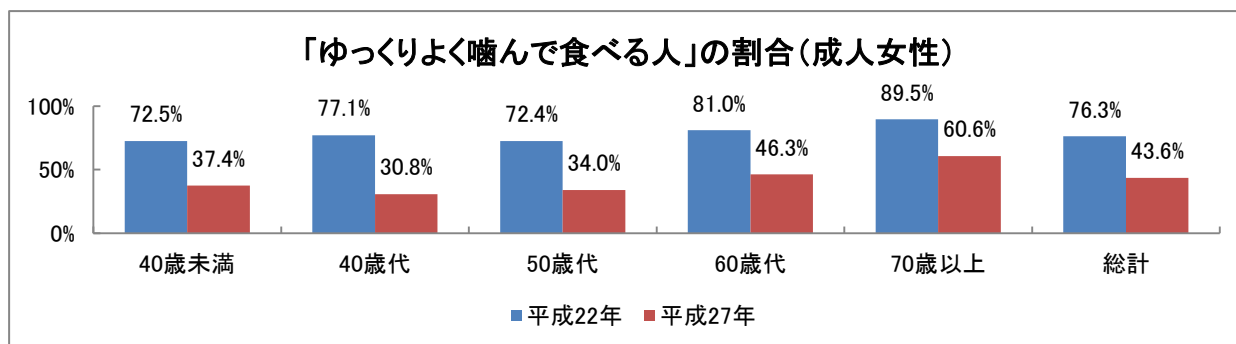
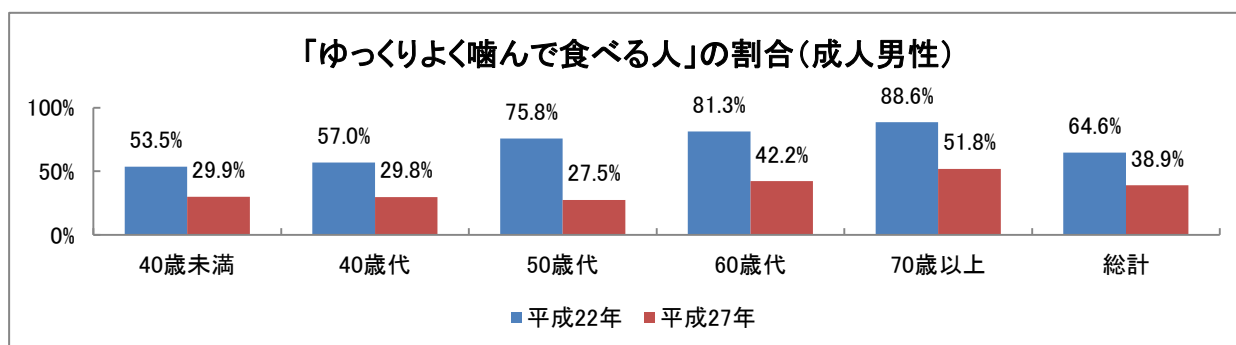
(3) ゆっくり、よく噛んで食べる人をふやす

「ゆっくり、よく噛んで食べる人」の割合は、策定時と比べると、成人では男女とも大きく減少しています。また、小・中学生は73.2%となっています。

食事の欧米化に伴う洋食の普及や食事の簡素化などにより、ゆっくり、よく噛んで食べている意識が低くなっていると推測されます。

早食いと肥満の関係や、咀嚼力の低下と低栄養の関係など、食べ方と健康づくりは密接な関係があるため、食育に関する正しい情報を発信していく取り組みを推進していく必要があります。

目標項目	計画策定時		現状値	目標値
ゆっくり、よく噛んで食べる人をふやす	小・中学生	—	73.2%	90.0%
	成人	男性 64.6% 女性 76.3%	男性 38.9% 女性 43.6%	



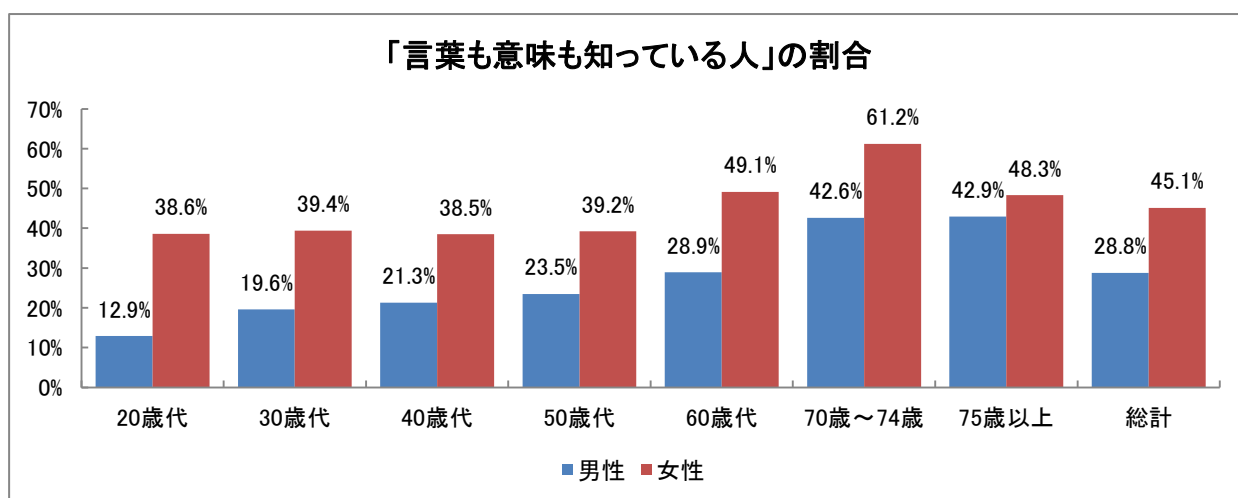
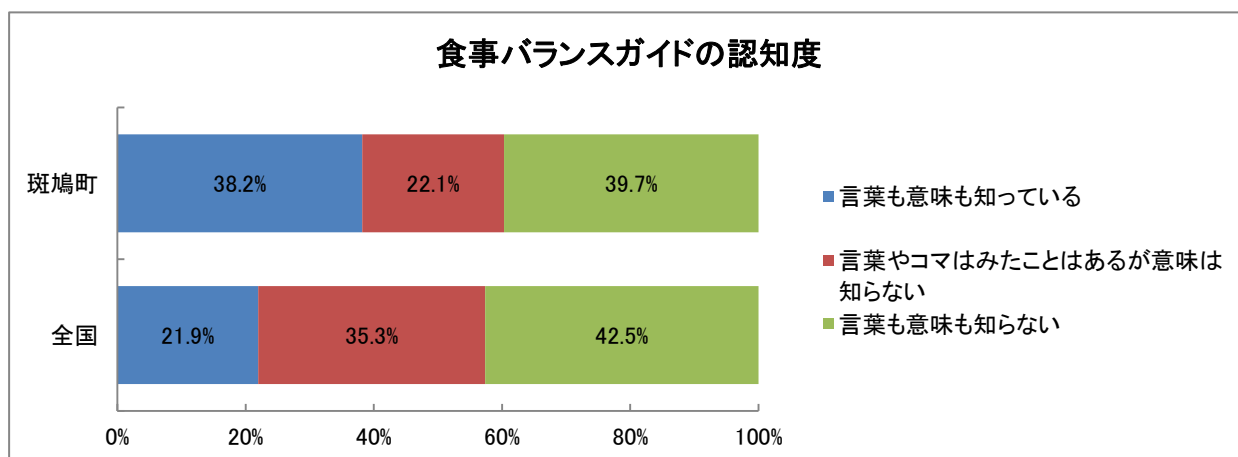
(4) 「食事バランスガイド」等を参考に、食生活を送っている人をふやす

食事バランスガイドに関する認知度は、「言葉も意味も知っている」と回答した人が38.2%で、全国(21.9%)と比較して16.3ポイント上回っており、非常に高くなっています。

男女別では、各年代において男性より女性に高く、特に若い世代の男性に知らない人が多くなっています。

食事バランスガイドは、栄養学的に望ましい食事のモデルを示すもので、食事バランスガイドに沿った食事を心がければ、栄養学的な専門知識がなくても、健康を維持できることができると言われていることから、今後も食事バランスガイドの普及に努める必要があります。

目標項目	計画策定時	現状値	目標値
「食事バランスガイド」等を参考に、食生活を送っている人をふやす	—	38.2%	60.0%



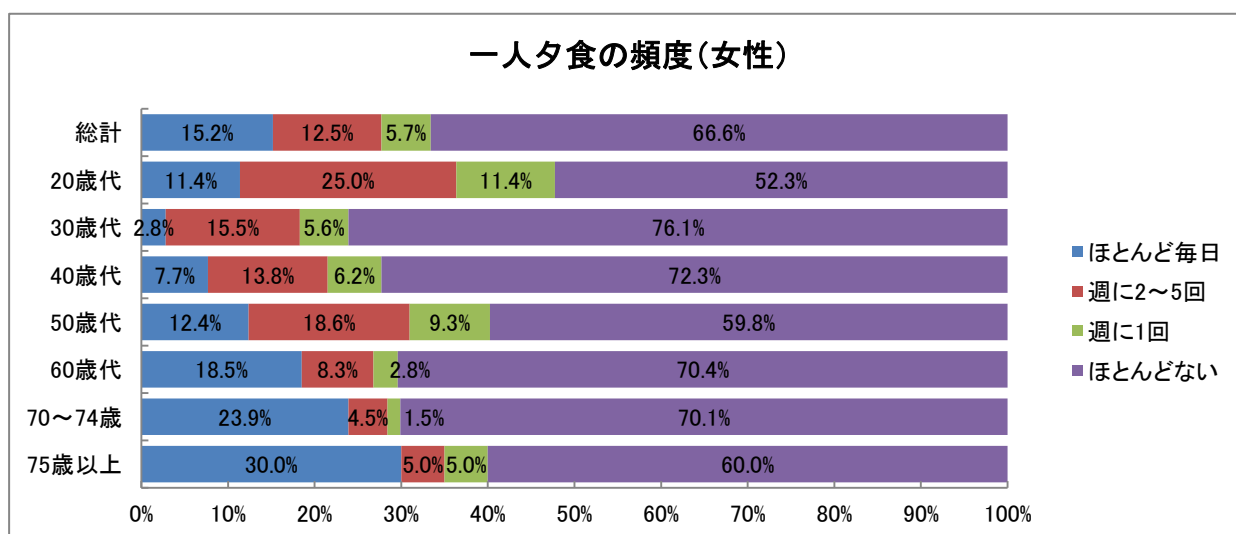
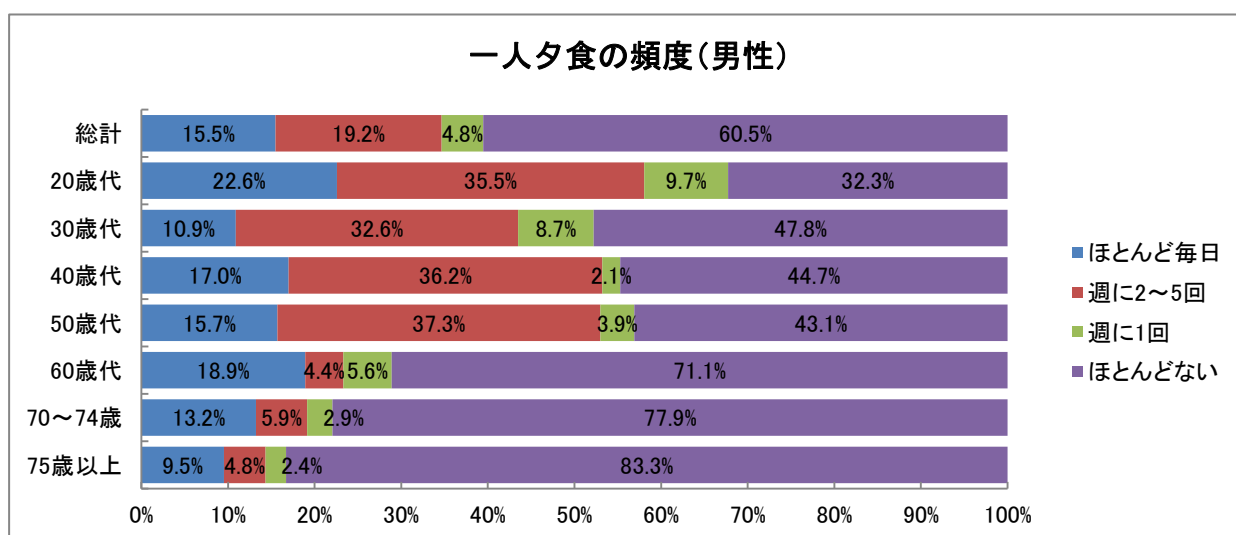
(5) 一週間のうち夕食を家族や友人等と一緒に食べる「共食」の回数をふやす

ライフスタイルが多様化し、家族がそろって夕食をとることが難しくなっていることが推測されますが、夕食を一週間のうち1回・一人で食べる人の割合は、男性で20～30歳代、女性で20歳代に多くなっています。

一人で食事をする場合は、簡単な食事内容で済まされることが考えられることから、各個人、家庭、企業が食事を家族で食べることに向けて取り組んでいく必要があります。

目標項目	計画策定時	現状値	目標値
一週間のうち夕食を家族や友人等と一緒に食べる「共食」の回数をふやす※	—	※男性 84.5% ※女性 84.8%	5回

※「一週間のうち夕食を家族や友人等と一緒に食べる「共食」の回数をふやす。」の目標については、一週間のうち夕食を家族や友人等と1回以上一緒に食べると答えた人の割合



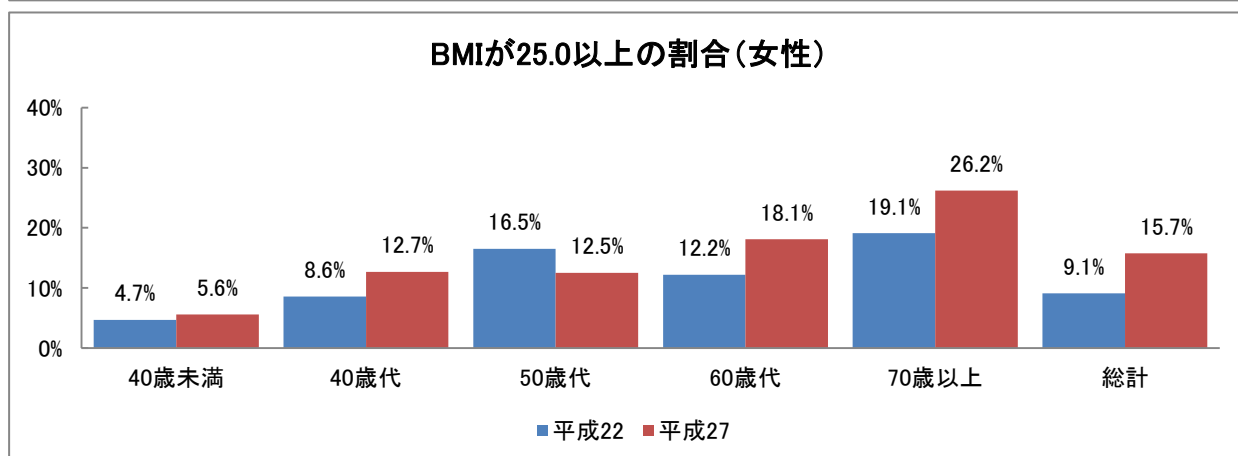
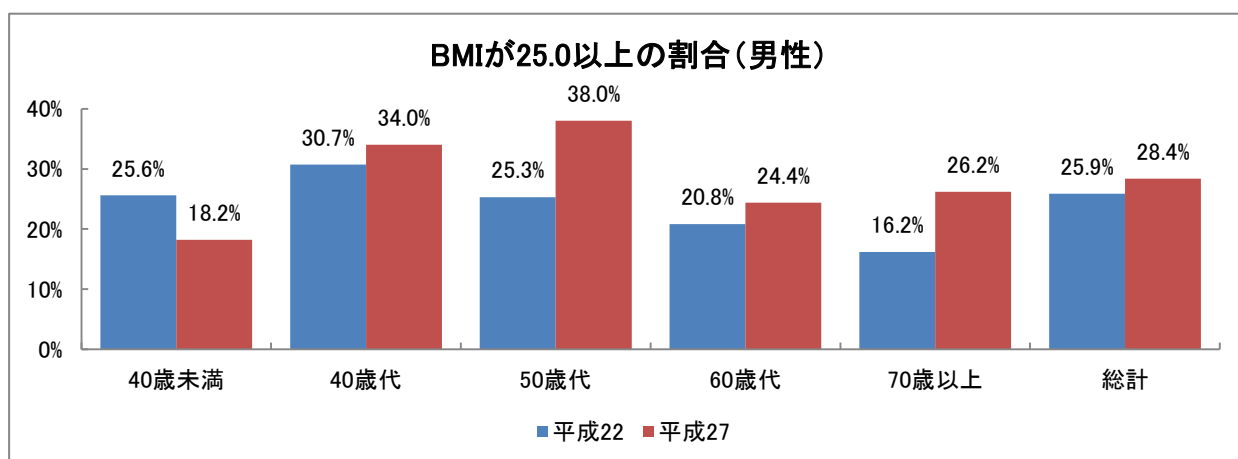
(6) 肥満者（BMIが25.0以上）の割合をへらす

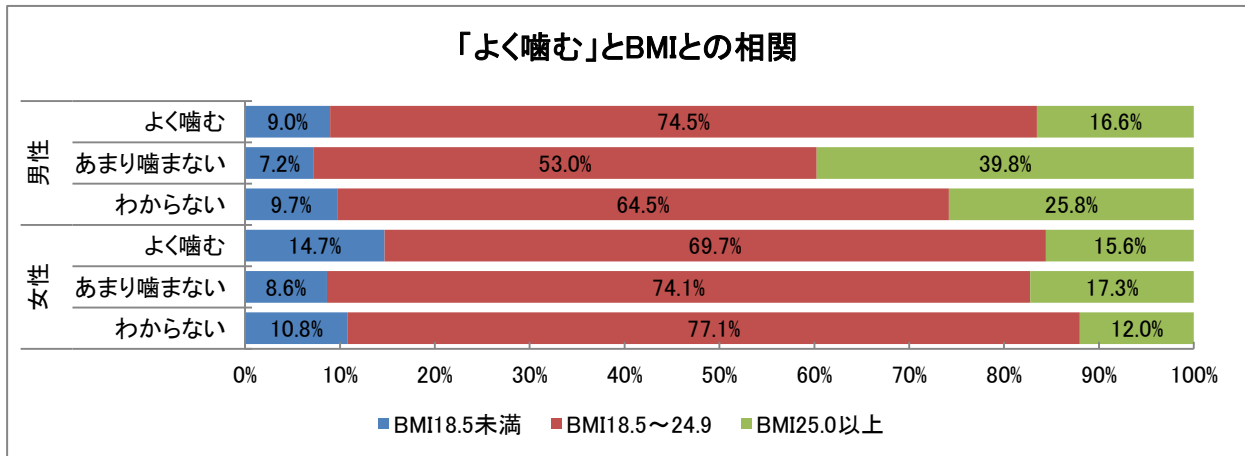
肥満の割合は、全体で21.1%となっており、策定時より3.0ポイント増加しています。

年代別で見ると、男性では50歳代の増加が著しく、約40%の人が肥満であり、40歳未満の若い世代は減少しています。一方、女性では50歳代は減少していますが、その他の年代はすべて増加しています。特に70歳以上の人の増加が著しく、4人に1人が肥満となっています。

肥満との相関では、肥満はあまり噛まない人に多くみられ、生活習慣病予防の観点から体重の維持、食生活改善がはかれるように職場や地域、関係者等の取り組みが必要です。

目標項目	計画策定時	現状値	目標値
肥満者（BMIが25.0以上）の割合をへらす	18.1%	21.1%	15.0%



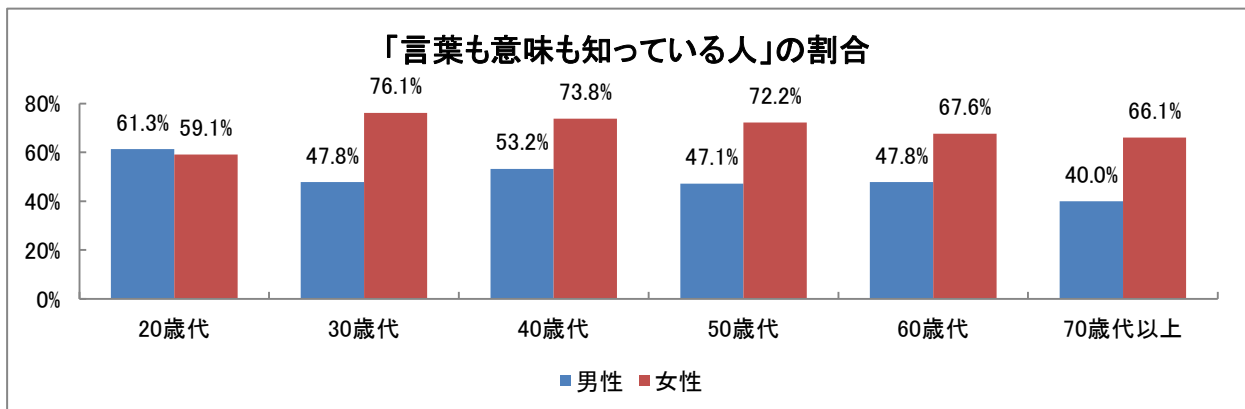
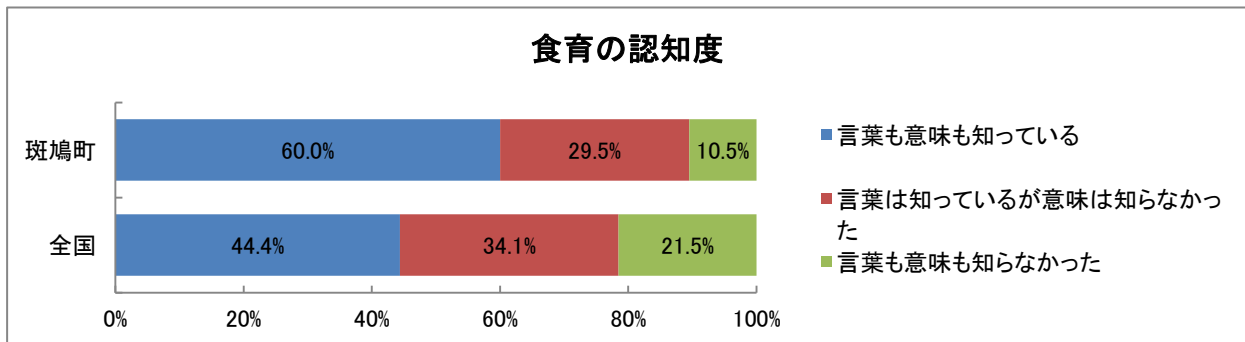


(7) 食育に関心のある人をふやす

食育の認知度は、「言葉も意味も知っている」と回答した人が60.0%で、全国（44.4%）と比較して15.6ポイント上回っており、非常に高くなっています。

男女別では、女性と比べ男性の認知度が20歳代を除いて低い状況です。また、年代別では、男性は世代が上がるにつれ低くなるとともに、女性は20歳代の認知度が低くなっています。世代を通して継続して啓発していく必要があります。

目標項目	計画策定時	現状値	目標値
食育に関心のある人をふやす	—	60.0%	90.0%



第4章 食育推進の基本方針等

1 基本方針

食の大切さを知り、いつまでも健康にすごすための充実した食生活の実現
～食を楽しみ、おいしくいただきます～

「食べる」ことは生きること、「いのち」をいただくことです。家族と食卓を囲み、親から子へ「食」への感謝の念や大切さを伝え、健全な心身を育てていくことが重要です。

一人ひとりが生涯にわたって笑顔輝き、元気に過ごすために必要な「食生活」を実践できるように「食育」を推進します。

2 基本目標

国が策定した第3次食育推進基本計画では、重点課題として、若い世代自身が食育に取り組み、次世代に伝えつなげることや、充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供、健康づくりや生活習慣病の予防を推進し健康寿命の延伸につなげること、地産地消の推進、食文化の継承をはかることなどがあげられています。

このことから、これまでの取り組みの成果と課題をふまえ、一人ひとりが食の重要性を意識し、健全な食生活を着実に実践することをめざして、次の3つを基本目標として食育を推進していきます。

基本目標

- 1 食を通じた健康寿命の延伸
- 2 健やかな子どもの成長
- 3 安全安心な食の選択と伝え育む食

基本目標 1. 食を通じた健康寿命の延伸

「食」は多くの人々の苦労や努力によって支えられており、「いのち」をいただくという感謝の念を持つことが大切です。また、食は「身体健康増進」になくってはならないものであり、食卓を囲む家族団らんは、食を楽しんで「心の豊かさを培う」大切な時間です。

そのためにも「食育に関心」を持ち、家庭、地域、学校などが連携した積極的な取り組みが必要です。

【施策の視点】

1 「食育に関心」を高める

- (1) 食事に関心を持ち、生涯にわたり食育を実践する。
- (2) 食育の大切さを認識し、家庭、地域、学校などが連携し、食についての学習を積極的に行う。

2 「身体」の健康増進を実践する

- (1) 自らの健康課題に気づき、規則的な生活リズムを習慣づける。
- (2) 食に関する正しい知識を身につけ、栄養バランスのとれた食事内容で健康管理に努める。
- (3) 生活習慣病を予防するために、減塩や適性体重の維持に努める。

3 「心」の豊かさを培う

- (1) 食べる楽しさを実感し、食に関わる人への感謝の気持ちを育む。
- (2) 誰かと一緒に食卓を囲みながら人と人の絆を深め食事マナーを学ぶ。

基本目標 2. 健やかな子どもの成長

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、子どもの頃から成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが大切です。

また、若い世代は、食に関する知識や意識、実践等の面で他の世代より課題が多い中、この世代はこれから親になる世代でもあるため、こうした世代が食に関する知識や取り組みを次世代に伝え、健やかな子どもの成長につなげていけるよう、食育を推進することが重要です。

【施策の視点】

1 規則正しい生活リズムの向上に取り組む

- (1) 自らの健康課題に気づき、規則的な生活リズムを習慣づける。
- (2) 朝ごはんの大切さを伝える。

- (3) 食事バランスガイドの普及をはかる。
- 2 味覚の形成など食べる力を育む
 - (1) さまざまな食べ物を味わうことにより、味覚の基礎を養う。
 - (2) 天然だしや和食の美味しさを伝える。
 - (3) 食育の体験や教育の充実をはかる。
- 3 共食を通じて楽しく食べる「心」の豊かさを培う
 - (1) 子どもや若者の家庭における共食を推進する。
 - (2) 保育所・幼稚園・学校など友達と一緒に食べることを楽しむ。
 - (3) 食事のあいさつやマナーを身につける。

基本目標3. 安全安心な食の選択と伝え育む食

国外からさまざまな種類の食品が輸入され、国内では食品の放射能汚染の問題がある現在、食品の安全安心への関心はますます高くなっています。食品の安全性の確保のためには、生産者や提供者自らが、食の安全安心の必要性を理解し、実践することが重要です。また、一人ひとりが、食品の安全性、栄養成分等の正しい知識を持ち、自ら判断し、選択できる力を身につけることが必要です。

安全で新鮮な地場産物を学校給食に取り入れることで、地域で作られた食材・生産物を身近に感じ、地域の産業への理解を深めるとともに、地場産物の消費拡大につながります。食料を海外に大きく依存している現在、地場産物の消費拡大は、将来の安定的な食料生産の一助となります。また、食品の生産過程や地場産物を知り、地場産物を通して消費者と生産者が交流をはかり、信頼関係を構築することが必要です。

【施策の視点】

- 1 食の知識と選択力を身につける
 - (1) 食品の安全性や調理法について、正しい知識を持つ。
 - (2) 食品の品質について理解し、選択する力を身につける。
- 2 地産地消の推進に取り組む
 - (1) 学校給食の地場産物の利用を増やす。
 - (2) 地場産物を知り、生産者との交流をはかる。
- 3 食文化の伝承に努める
 - (1) 家庭や地域の料理や和食を伝承する。
 - (2) 旬の食材を使った行事食や郷土料理を味わう。

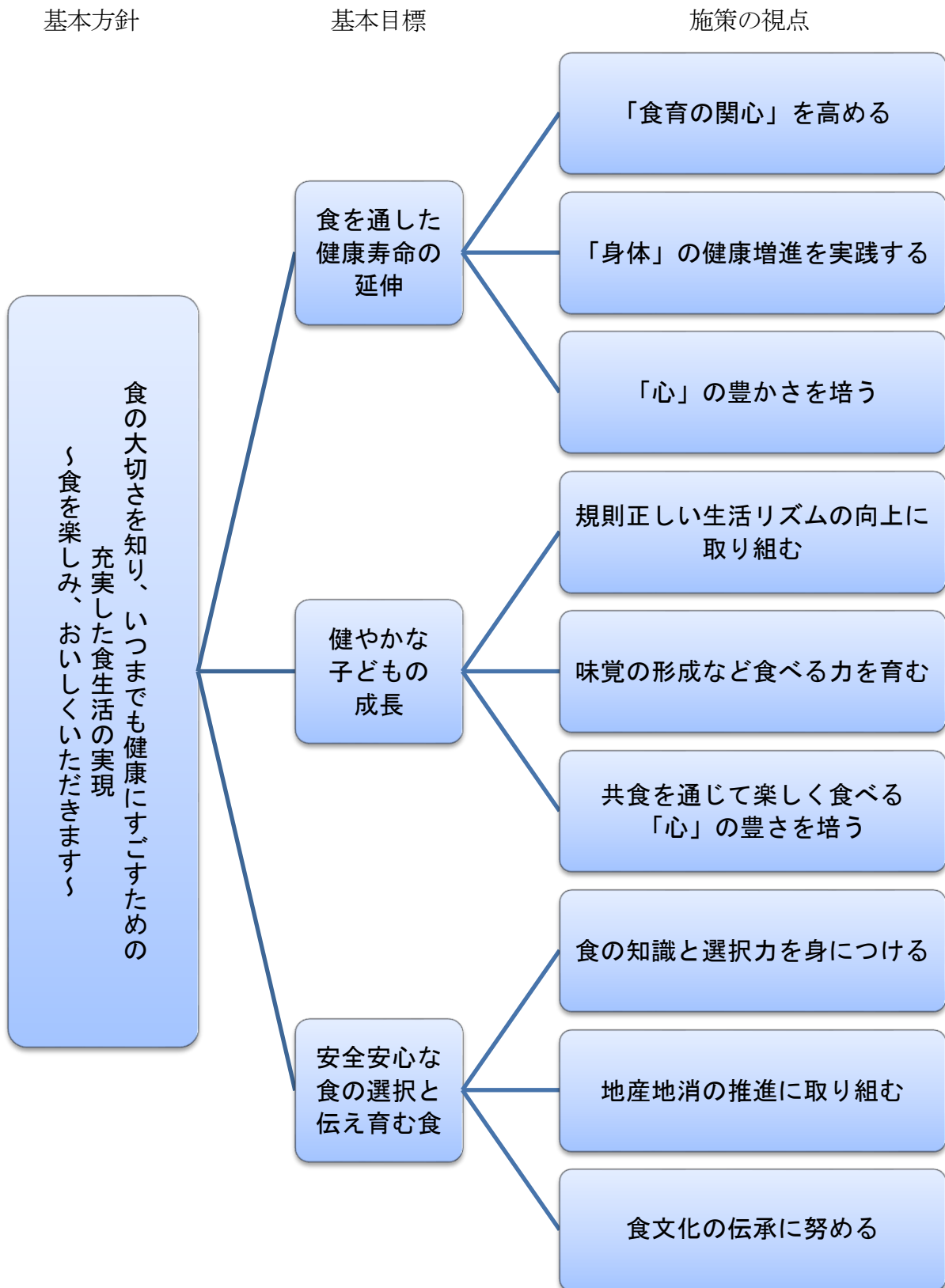
3 食育推進に関する指標

食育を推進していく上で、その成果や課題の達成に関する客観的な指標により把握できるように、次のとおり主要な項目について目標値を設定します。

【指標と目標値】

目標項目	現状値（平成27年度）	目標値
食事をうす味にする人をふやす	「食事をうす味にしている人」の割合 男性 25.6% 女性 27.9%	50.0%
朝食を食べる人をふやす	「朝食を食べる人」の割合 乳幼児 93.8% 小・中学生 84.5% 成人 男性 90.1% 女性 92.6%	95.0%
ゆっくり、よく噛んで食べる人をふやす	「ゆっくり、よく噛んで食べる人」の割合 小・中学生 73.2% 成人 男性 38.9% 女性 43.6%	90.0% 70.0%
「食事バランスガイド」等を参考に、食生活を送っている人をふやす	「食事バランスガイド」の認知度 38.2%	60.0%
一週間のうち夕食を家族や友人等と一緒に食べる「共食」をふやす	「一週間のうち夕食を家族や友人等と1回以上一緒に食べると答えた人」の割合 男性 84.5% 女性 84.8%	90.0%
肥満（BMIが25.0以上）の人の割合をへらす	「肥満（BMIが25.0以上）の人」の割合 21.1%	15.0%
食育に関心のある人をふやす	「食育」の認知度 60.0%	90.0%
健康寿命をのばす	健康寿命 男性 17.77歳 女性 20.57歳	のばす

4 計画の体系一覧



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

子ども、成人、高齢と人生経験を重ねて人間が成長していくように、食育も豊かな体験を積み重ねることにより、食を大切にする心が育くまれます。

そこで、基本目標の達成をめざし、ライフステージ毎の身体的、精神的、社会的特徴に応じて、自ら食育に関する活動を実践できるような具体的な取り組みを提示し、食育を推進します。

ライフステージ	年齢	食育テーマ
乳幼児期	おおむね 0～6歳	食習慣の基礎づくり
学童期	おおむね 7～12歳	食の大切さを学び、望ましい食習慣の定着
思春期	おおむね 13～18歳	自立に向けた食生活の基礎づくり
青年期	おおむね 19～39歳	健康的な食生活の実現
壮年期	おおむね 40～64歳	健康的な食生活の維持と健康管理
高齢期	おおむね 65歳以上	食を通じた豊かな生活の実現

(1) 乳幼児期（おおむね0歳から6歳）

テーマ：食習慣の基礎づくり

乳幼児期は、心身の成長が著しく、食生活の基礎を形成する大切な時期であり、発育発達に合わせた食べ物、調理法に考慮が必要です。また、この時期の就寝時間や食事内容は、大人的生活スタイルや意識が大きく影響する時期であり、保護者が食の大切さを理解することが重要です。食事は栄養を摂取するだけでなく、食によって得られた楽しさやさまざまな経験は、子どもの健やかな身体、心の豊かさを培っていきます。

食育は家庭が中心的な役割を果たしますが、保育所、幼稚園等の子どもを取り巻く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。

取り組みの方向性

- 家族と食事を楽しみ、心の豊かさを培う。
- 共食を通して、食事マナーや行事食を学ぶ。
- 規則正しい生活を心がけ、食生活リズムをつくる。
- 素材そのものの味を大切にし、豊かな味覚を形成する。
- たくさんの食体験で、五感を刺激し、発達させる。
- 栽培や調理などの体験を通して、食への関心や感謝の気持ちを育む。

①家庭における取り組み（保護者などに期待される取り組み）

- 家族と食事をして、食べる楽しさを実感し、食事マナーを学ぶ。
- 食生活リズムをつくるため、「はやね・はやおき・あさごはん」を習慣づける。
- 野菜を取り入れた朝食を食べて、元気に一日を過ごす。
- 空腹と満腹の感覚を覚え、3食で不足したエネルギーや栄養を間食として食べ、過剰に取らないようにする。
- 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。
- 食べ物の5味（甘・酸・苦・塩・旨）を経験し、味覚を発達させる。
- 食べ物のおいしさを、五感の「見て」「嗅いで」「聞いて」「触れて」「味わって」感じることで、豊かな嗜好を育てる。
- 健康な歯と口腔づくりのため、歯みがきを習慣づける。

②保育所・幼稚園等での取り組み

- 保育計画等の中に食育に関する計画を位置づけ、食育を推進する。
- 友達と楽しく、おいしく食べる機会をつくる。
- 給食に地場産物を使い、行事食等を取り入れる。
- 栽培や収穫などを体験活動に取り入れ、楽しみながら食への関心を高める。
- 保護者に対して、食の大切さの普及啓発や助言を行う。

③地域での取り組み

- 食生活改善推進員などの地域ボランティアが、保育所・幼稚園等が行う食育に関する取り組みに協力をする。

④生産者・事業者の取り組み

- 新鮮で安全安心な地場産物の活用に協力をする。
- 栽培や収穫体験の場を提供する。
- 保育所・幼稚園等における食に関する行事への協力をする。

⑤町の取り組み

- 保護者へ食育に関する情報をさまざまな機会を通して提供し、家庭での食育を支援する。
- 野菜を取り入れた簡単につくれる朝食メニューレシピを提供する。
- 乳幼児健診や離乳食教室などの内容の充実をはかる。
- 健康な歯と口腔づくりのための情報を提供し、歯科健診等において助言を行う。
- 地場産物を使用したメニューレシピや直売所等の情報を提供する。

(2) 学童期（おおむね7歳から12歳）

テーマ：食の大切さを学び、望ましい食習慣の定着

学童期は、さまざまな学習や体験を通して、心身ともに著しく発達し、生涯にわたる食習慣の基礎が定着する時期です。この時期の家族そろっての食事は、食の大切さ、楽しさを学ぶ機会ですが、共働き世帯やひとり親家庭の増加などにより、その機会が減少しています。

保護者が子どもの食生活を十分に把握することが難しくなっている現在、偏った食事による過度の痩身、肥満が心配されます。

そこで、家庭で食育の大切さを理解し、実践を心がけていくことはもちろん、学校、地域などのさまざまな関係者が連携し、体験活動や学校給食などを通し、食に関する関心や感謝の念を育む支援が必要です。

取り組みの方向性

- 家族や友達と食事を楽しみ、心の豊かさを培う。
- 生活リズムを定着させ、欠食をなくす。
- 食事と健康との関係性について興味を持つ。
- 歯や口腔内の病気について関心を持ち、予防できる。
- 食事マナーや基礎的な調理の仕方を身につける。
- 栽培や調理などの体験を通して、食への関心や感謝の気持ちを育む。

①家庭における取り組み（保護者などに期待される取り組み）

- 家族と食事をする機会を積極的につくり、食べる楽しさを実感し、食事マナーを学ぶ。
- 正しい生活リズムをつくるため、「はやね・はやおき・あさごはん」を定着させる。
- 「食事バランスガイド」を参考に、野菜を取り入れた朝食をしっかりと食べて、元気に一日を過ごす。
- 3食をきちんと食べ、間食は食事を補うものとしてとらえ、食べる時間や量に配慮し、過剰に取らないようにする。
- よく噛むこと、歯みがきの声かけや確認を行い、永久歯の健康を守る。
- 食事づくりの手伝いを通して、「残さず食べる」、「無駄なく調理する」など食べもの

に感謝する心を育て、基礎的な調理の仕方を学ぶ。

○旬の野菜などを取り入れた食事や行事食を取り入れる。

②学校での取り組み

○「食に関する年間指導計画」を活用し、学校全体で食育を推進する。

○正しい生活リズムを定着させるため、「はやね・はやおき・あさごはん」の声かけをする。

○食事の偏りによる過度の痩身、肥満が健康に及ぼす影響など必要な知識を伝える。

○「食事バランスガイド」を学校に掲示し、見慣れる環境をつくる。

○むし歯や歯肉炎予防、嚙む効果等の知識を伝え、給食後の歯みがき時間の継続などに取り組む。

○栽培や収穫などの体験活動を通して、食への興味や感謝する気持ちを育てる。

○栄養士と連携し、食への関心や知識を深める機会をつくる。

○給食時間に友達と食事を楽しみ、食を考える機会を持つ。(地産地消、栄養指導(残食)、食事マナーなど)

○給食に地場産物を使い、地場産物に触れる機会をつくる。

○給食便りなどを通して、家庭での共食のすすめや食に関する情報を発信する。

③地域での取り組み

○食生活改善推進員などの地域ボランティアが、学校等が行う食育に関する取り組みに協力をする。

④生産者・事業者の取り組み

○新鮮で安全安心な地場産物の活用に協力をする。

○栽培や収穫体験の場を提供する。

○学校等における食に関する行事、農業体験や職場体験などへ協力をする。

○生産、加工、流通などの見学の機会を提供する。

⑤町の取り組み

○食育に関する情報を提供し家庭での食育を支援する。

○野菜を取り入れた簡単につくることができる朝食メニューレシピを提供する。

○小学校における食育に関する学習等を支援する。

○親子料理教室や農業体験学習、食育に関するイベントなどを開催する。

○地場産物を使用したメニューレシピや直売所等の情報を提供する。

○「食事バランスガイド」の見方などについて、普及啓発をはかる。

(3) 思春期（おおむね13歳から18歳）

テーマ：自立に向けた食生活の基礎づくり

思春期は、身体的、精神的にも変化する時期であり、部活動や受験、進学、就職などの生活の変化により、生活リズムが不規則になり朝食の欠食や孤食も増えてきます。

また、友達やマスメディアなどからの影響を受けるようになり、誤った認識による過度の痩身、過食や偏食による肥満も生じ、将来の健康に影響を及ぼす健康課題も指摘されています。学校給食が終了し、今までの食の経験を土台にして、自分で正しい情報を収集、選択する力を養い、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。

取り組みの方向性

- 家族と楽しく食事をする機会を増やす。
- 生活リズムを整え、欠食をなくす。
- 自分の健康に関心を持ち、栄養バランスなどを考え、正しい食の情報を選択できる。
- 自立に向けて、調理の仕方を身につける。

①家庭における取り組み

- 家族と楽しく食事をする機会を増やす。
- 生活リズムを整え、一日3食を習慣づける。
- 「食事バランスガイド」を参考に、必要な食事量や組み合わせを考えた食事を取り入れる。
- 栄養バランスを考え、野菜をたくさん取り入れた食事を心がける。
- 間食は、食べる時間を配慮し、自分の活動量に応じて必要な栄養やエネルギー分を知り、過剰に取らないようにする。
- 調理をする楽しみを覚え、食生活の自立をめざす。
- よく噛むことや歯磨きの大切さを伝え、口腔の健康を守る。

②学校での取り組み

- 「食に関する年間指導計画」を活用し、学校全体で食育を推進する。
- 正しい生活リズムを整え、「はやね・はやおき・あさごはん」の声かけをする。
- 食事の偏りによる過度の痩身、肥満等が健康に及ぼす影響など必要な知識の習得と実践する能力を身につける。
- 「食事バランスガイド」を学校に掲示し、見慣れる環境をつくる。
- 栽培や収穫などの体験活動を通して、食への興味や感謝する気持ちを育てる。
- 栄養士と連携し、食への関心や知識を深める機会をつくる。
- 給食時間に食を考える機会を持つ。(地産地消、栄養指導、食事マナーなど)
- 給食に地場産物を使い、地場産物に触れる機会をつくる。
- 給食便りなどを通して、家庭での共食のすすめや食に関する情報を発信する。

③生産者・事業者の取り組み

- 新鮮で安全安心な地場産物の活用に協力をする。
- 栽培や収穫体験の場を提供する。
- 学校等における食に関する行事、農業体験や職場体験などへ協力をする。
- 生産、加工、流通などの見学の機会を提供する。

④町の取り組み

- 食育に関する情報を提供し、食育を推進する。
- 食について考える機会の提供と自立に向けた支援を行う。
- 学校活動における食育に関する学習等を支援する。
- 「食事バランスガイド」の見方などについて、普及啓発をはかる。
- 地場産物を使用したメニューレシピや直売所等の情報を提供する。

(4) 青年期（おおむね19歳から39歳）

テーマ：健康的な食生活の実現

青年期は、これまでの食経験や知識で自立した食生活を送れるようになります。家庭的には、結婚、妊娠、出産、育児など、社会的には就職などにより、生活が変化し、食生活にも大きな影響をもたらします。この時期の欠食や食への関心不足は、自分の健康への影響はもちろん、子育てをする人が増える時期でもあることから、次世代のためにも、食に興味を持ち、望ましい食生活の維持、改善に努める必要があります。

取り組みの方向性

- 家族や友達と楽しく食事をする機会を増やす。
- 家庭で子どもたちへの食育に取り組む。
- 十分睡眠をとり、朝食をしっかり食べる。
- 生活習慣病と食生活の関係を理解し、生活を改善する。
- 食品の安全性や表示などに関心を持ち、選択できる。

①家庭における取り組み

- 家族や友達と楽しく食事をする機会を増やす。
- 食事マナーや食に関する知識などを子どもに伝える。
- 十分睡眠をとり、野菜を取り入れた朝食を食べて、元気に一日を過ごす。
- 「食事バランスガイド」などを参考に食生活を見直し、食習慣の改善などにより生活習慣病を予防する。
- 食品の栄養成分や安全性について関心を持ち、食品を選択する力をつける。
- 旬の野菜などを取り入れた食事や行事食を取り入れる。

②地域での取り組み

- 食生活改善推進員などの地域ボランティアが、旬の食材を使用し、栄養バランスのとれた食事や郷土料理・伝統料理を紹介する機会を作る。

③生産者・事業者の取り組み

- 食材の産地表示などの情報を提供する。
- 食育教室やイベントなどに地場産物を提供する。

④町の取り組み

- 食育に関する情報を提供し、食育を推進する。
- 野菜を取り入れた簡単につくることができて、手軽に食べることが出来る朝食メニューレシピを提供する。
- 食に関する生活習慣病の予防事業、健診を受けやすい環境づくりを行う。
- 「食事バランスガイド」の見方や具体的な利用方法などについて、普及啓発をはかる。
- バランスの整った「和食」について学ぶ機会を増やす。
- 妊産婦や乳幼児の保護者に対して栄養の講座を開催する。
- 親子料理教室、農業体験学習や食育に関するイベントなどを開催する。
- 地場産物を使用したメニューレシピや直売所等の情報を提供する。
- 地域に伝わる郷土料理や伝統料理について情報を提供する。

(5) 壮年期（おおむね40歳から64歳）

テーマ：健康的な食生活の維持と健康管理

仕事や家庭において、役割が大きくなり活躍する時期のため、ストレスや疲労が溜まりやすく、多忙により多少の不調は気にしないなど、心身ともに健康管理がおろそかになる傾向があります。また、身体的な機能も少しずつ低下し、生活習慣病などの疾病にかかりやすくなり、更年期による体調の変化を迎える時期です。

こうした生活環境や身体的変化を理解し、上手に付き合いながら、自らの健康状態を見極めて、バランスの取れた食生活、運動、休養を心がけていくことが必要となります。また、これまで培ってきた食文化などの経験を、家庭や地域などで次世代へと伝承する役割が期待されます。

取り組みの方向性

- 適正体重を知り、自分の健康は自分で守る意識をもつ。
- 自らの食生活を振り返り、適切な栄養バランス、食事量に努める。
- 家族や自分の健康を考えた食事づくりを実践する。
- 歯や口腔内の病気について関心を持ち、予防できる。
- 食に関する正しい情報を選択できる。
- 地域の食文化や郷土料理などを次世代に伝承する。

①家庭における取り組み

- 自分の適性体重を知り、健康管理に努める。
- 「食事バランスガイド」などを参考に、塩分や脂肪、糖分の摂りすぎなどを改善し、生活習慣病を予防する。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、年に1回は定期健診を受けるなどの健康管理を心がけ、生活習慣病や歯周病を予防する。
- 食品の栄養成分や安全性についての知識を高め、適切に選択する力をつける。
- 家庭料理や地域の伝統料理などの知識や調理方法を子どもたちに伝える。

②地域での取り組み

- 地域において、地場産物や伝統料理などについての知識を伝える。
- 食生活改善推進員などの地域ボランティアが、旬の食材を使用し、栄養バランスのとれた食事や郷土料理・伝統料理を紹介する機会を作る。

③生産者・事業者の取り組み

- 食育教室やイベントなどに地場産物を提供する。

④町の取り組み

- 食育に関する情報を提供し、食育を推進する。
- 野菜を取り入れた簡単につくれて、手軽に食べることが出来る食事メニューレシピを提供する。
- 食に関する生活習慣病の予防事業、健診を受けやすい環境づくりを行う。
- 「食事バランスガイド」の見方や具体的な利用方法などについて、普及啓発をはかる。
- 親子料理教室、農業体験学習や食育に関するイベントなどを開催する。
- 食育に関する出前講座や健康教室の内容の充実をはかる。
- 食生活改善推進員の育成や活動を支援する。
- 地場産物を使用したメニューレシピや直売所等の情報を提供する。
- 地域に伝わる郷土料理や伝統料理の情報を提供する。

(6) 高齢期（おおむね65歳以上）

テーマ：食を通じた豊かな生活の実現

体力や食べる機能の低下、健康問題の出現など、自分の体力や健康状態に不安を感じる時期です。一方、退職や子どもの自立などの節目を迎え、一人暮らしや高齢者夫婦の世帯が増え、社会的・精神的に大きな変化が生じます。

この時期は、食生活と健康が直結することから、自分の生活環境や健康状態等に合わせた適切な食生活を送ることが必要ですが、家族や友達などと食を楽しむ機会をつくるなど、いきいきと心豊かに暮らしていくことも重要です。

また、これまでの豊かな人生経験で、食に関しての知識や培ってきた知恵を、家族や地域で伝承する指導的な役割が期待されます。

取り組みの方向性

- 家族や友達と楽しく食事をする機会を増やす。
- 健康状態に合わせた、健全な食生活を維持する。
- 地域の食文化や郷土料理に関する豊富な知識を、次世代に伝承する。

①家庭における取り組み

- 家族や友達と楽しく食事をする機会を増やす。
- 「食事バランスガイド」などを参考に、栄養の過剰摂取や低栄養を改善し、生活習慣病を予防する。
- 意識して体を動かし、一日3食おいしく食べる。
- かかりつけの医師や歯科医師を持ち、1年に1回は定期健診を受けるなどの健康管理を心がけ、生活習慣病や歯周病を予防する。
- 噛む力、飲み込む力に合わせた食べ物の大きさや形などを工夫し、安全な姿勢で食べる。
- 家庭料理や地域の伝統料理などの知識や調理方法を子どもや孫に伝える。

②地域での取り組み

- 地域において、地場産物や伝統料理などについての知識を伝える。
- 地域において、カフェやサロンなどを開催し、誰かと共食する機会を増やす。
- 食に関する地域活動へ参加し、生き生きとした暮らしを実現する。

③生産者・事業者の取り組み

- 食材の産地表示などの情報を提供する。
- 地域で開催される食の教室などに、地場産物を提供する。

④町の取り組み

- 食育に関する情報を提供し、食育を推進する。
- 高齢期における必要な栄養等の情報の発信と助言を行う。
- 生活習慣病の重症化予防のために、食の相談事業を実施する。
- 「食事バランスガイド」の見方や具体的な利用方法などについて、普及啓発をはかる。
- 食育に関する出前講座や健康教室の内容の充実をはかる。
- 食生活改善推進員の育成や活動を支援する。
- 地場産物を使用したメニューレシピや直売所等の情報を提供する。
- 地域に伝わる郷土料理や伝統料理を伝承できる機会をつくる。

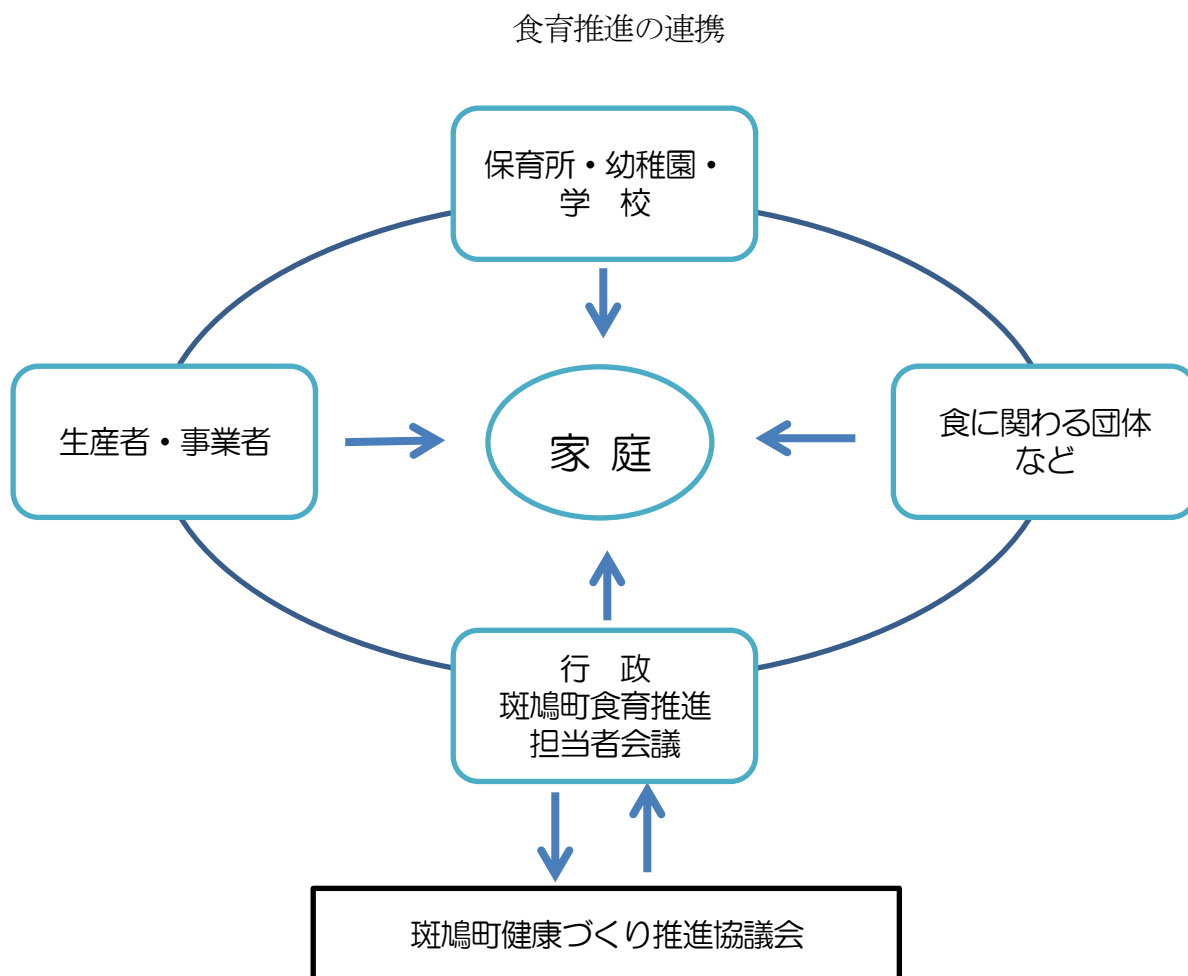
第6章 食育の推進体制と関係者の役割

1 推進体制

食育の推進については、定期的な進行管理により実施状況を把握し、保育所・幼稚園・学校・食に関わる団体・生産者・行政等の関係機関と計画に基づいた推進施策の検討や連絡、調整を行い、地域の特性を生かした食育の取り組みを総合的に推進します。

また、斑鳩町食育推進担当者会議において、取り組みの進行状況の確認・評価を行い、斑鳩町健康づくり推進協議会において報告し、食育の推進を行います。

なお、本計画における事業の内容・方針は、住民ニーズの変化、社会・経済情勢の変化や国の動向等に対応し、必要に応じて見直しを行います。



2 関係者の役割

(1) 家庭の役割

家族が食卓を囲み、食の楽しさを感じる「共食」は食の原点であり、「家庭」は食育を推進していく基盤となる場所です。家庭が食育において重要な役割を担っていることを認識し、心身の健全な育成と知識の習得など、食育推進に積極的に取り組むように努めていくものとします。

(2) 保育所、幼稚園、学校等の役割

学校等は、子どもたちの豊かな人間形成の時期に、家庭以外で多くの時間を仲間とともに過ごす場所です。子どもたちの成長、発達に合わせた切れ目のない食育推進のため、家庭や行政等と連携・協力し、食について学ぶ機会を積極的に提供するものとします。

(3) 地域の役割

地域においては、食生活改善推進員や地域住民などにより、さまざまな機会を利用して、さまざまな食育の実践や地域の特性を生かした食文化、行事食や郷土料理の発信、伝承に努めるものとします。

(4) 生産者・事業者の役割

生産者・事業者は、食を通して、生産者と消費者の交流を深めることで、地域産業への理解、信頼関係の構築に努めます。なお、学校給食などへの地場産物の供給など、地産地消への取り組みを推進するよう努めるものとします。

(5) 町の役割

地域の実情に沿った食育を推進するため、情報を収集、整理し、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者と連携をはかりながら、町の特色を生かした食育施策を総合的かつ計画的に展開します。

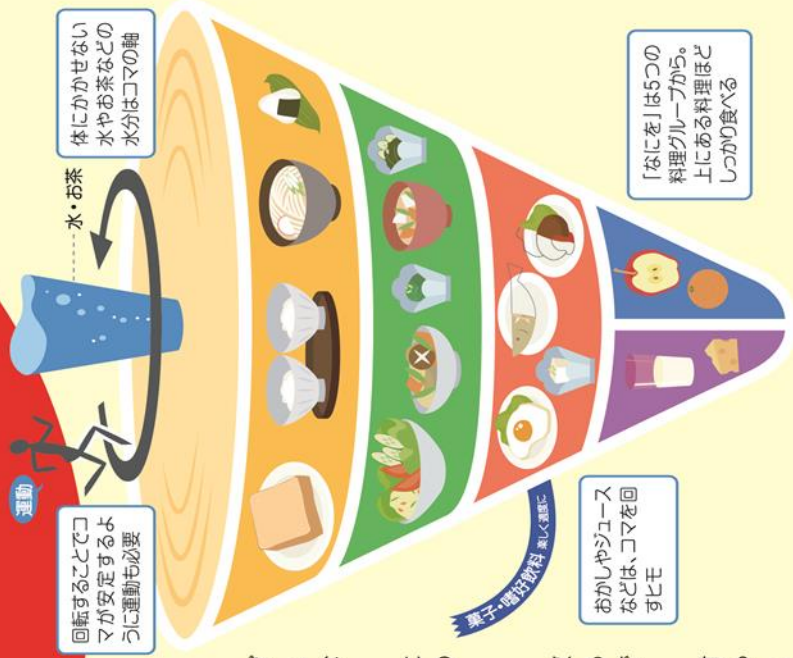
また、食育の基盤となる「家庭」において食育を積極的に取り組んでもらうため、ライフステージに応じた食育に関する情報の発信や取り組みを提案します。

栄養士・保健師・歯科衛生士などの専門職は、健診や相談事業等を通して、健康や栄養の視点から、食育に関する有益な情報の提供や住民が健やかで心豊かに生活できるよう支援し、食育の推進に努めます。また、家庭や地域への情報発信の担い手として、食生活改善推進員等の育成を行うなど、幅広く情報を提供できる環境づくりに努めるものとします。

知っていますか？ 1日のバランス

「なにを」「どれだけ」食べた方がいいの？

**健康なカラダは、
バランスのとれた食事をつくります。
あなたの食生活、コマが
バランスよく回りますか？**



「食事バランスガイド」は、5つの料理グループ(主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物)からできていて、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。

それぞれのグループをどれだけ食べた
らよいかの量は、1つ、2つ…と「つ
(SV)」で数えます。

※SVとは、サーベینگ(料理の単位)の略。

それぞれの「つ」は、グループごとに数
えます。たとえば、主菜をたくさん食べる
ために副菜を減らす、といったことはで
きません。

「食事バランスガイド」は健康な人が対
象です。糖尿病や高血圧などで、医師や
管理栄養士の指導を受けている人は、
そちらの指示に従ってください。

食事バランスガイドとは？

私たちが健康でくらすために1日に「なにを」「どれだけ」食
べた方がいいのか、料理の組み合わせと量を分かりやすくイラ
ストで示したのが「食事バランスガイド」です。

あなたの食事は大丈夫？ /

食事バランスガイド

1日の目安量 ※2,200±200kcalの場合	料理の「つ(SV)」目安
5~7 つ(SV)	<p>主食 (ごはん、パン、麺) ごはん1杯、おにぎり1個、ロールパン2個</p> <p>ごはん1杯、ももそば1杯、スパゲティ</p>
5~6 つ(SV)	<p>副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 野菜炒め、きゅうりとわかめの卵、具だくさんのみそ汁、ほうれん草のポトフ、ひじきの煮物</p> <p>煮豆、きのこのソテー</p>
3~5 つ(SV)	<p>主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度</p> <p>冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚、マグロとイカの刺身</p> <p>ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ</p>
2 つ(SV)	<p>牛乳・乳製品 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ1枚、牛乳醬1本分</p> <p>牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック</p>
2 つ(SV)	<p>果物 みかん、リンゴ、バナナ、ナシ</p> <p>みかん1個、リンゴ半分、かき1個、ナシ半分</p>

※1日に食べる量の目安としてください。食べる量は年齢や活動量によって異なります(これは一般成人の目安です)