

舟橋村食育推進計画

平成 31 年 4 月

目次

| | |
|-----------------------------------|----|
| 第1章 食育推進計画の概要..... | 3 |
| 1. 計画策定の背景と趣旨..... | 3 |
| 2. 基本理念と推進目標..... | 3 |
| 3. 計画の位置付け..... | 4 |
| 4. 計画期間..... | 4 |
| 第2章 食をめぐる現状と課題..... | 5 |
| 1. 食に関する現状..... | 5 |
| 2. ライフスタイルの変化..... | 5 |
| 3. 栄養バランスの偏り..... | 7 |
| 4. 食生活が影響する健康上の問題..... | 8 |
| 5. 低い食料自給率と大量食品ロス..... | 8 |
| 6. 食の安全・安心と地産地消への意識の高まりと知識不足..... | 9 |
| 7. 食文化に対する意識の希薄化..... | 9 |
| 第3章 食育推進の基本的な考え方..... | 10 |
| 1. 基本方針..... | 10 |
| 2. 基本目標..... | 10 |
| 3. 施策の体系..... | 12 |
| 第4章 具体的な取り組みと役割分担..... | 13 |
| 1. 家庭における食育の推進..... | 13 |
| 2. 保育所・学校における食育の推進..... | 13 |
| 3. 地域における食育の推進..... | 13 |
| 第5章 推進体制..... | 15 |
| 1. 推進体制..... | 15 |
| 2. 計画の進行管理と評価..... | 15 |

第1章 食育推進計画の概要

1. 計画策定の背景と趣旨

「食」は私たちが生きていく上で欠くことのできない、命の源です。命は受け継がれ、現代を生きる私たちが、次の世代に引き継いでいかなければなりません。心身の健康を増進する健全な食生活が実践されてこそ、しっかりと次の世代に引き継ぐことができると言えます。

近年、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、人々のライフスタイルや価値観が急激に変化する中で「食」への意識が希薄になり、家庭においては一人で食事をする「孤食」という現象や、健康面では生活習慣病の増加などの影響が表れています。また、多種多様な食品が容易に入手可能になる一方で、食品の不正表示問題の発覚など、「食」に関わる国内外の事案の発生によって食の安全性に対する信頼が失われつつあります。

こうした「食」を取り巻く環境において、規則正しい食習慣や「食」に関する正しい知識を身に付け「食」を適切に選択することにより、健全な食生活を実践できるようにする「食育」の重要性が高まっています。

村民が生涯にわたって「食」を通して人間性を育み、健康で豊かな生活が送れるよう、恵まれた地元の資源を有効に活用し、家庭や学校、地域、職場、農林水産業者、行政等の様々な関係者がそれぞれの役割を担いながら、「食育」に関する施策を総合的に推進するため、「舟橋村食育推進計画」を取りまとめました。

2. 基本理念と推進目標

①基本理念

- ・生涯にわたる健全な食生活の実現
- ・自然の恩恵や人々の活動に対する感謝の念の醸成
- ・地域の特性に応じた食育推進活動の実施
- ・子どもたちに対する食への積極的な取り組み
- ・食に対する様々な体験活動の実践
- ・日本の食文化や地域性を活かした食生活への配慮と地産地消の推進
- ・食の安全性に関する情報提供

②推進目標

- ・元気な子どもの育成（早寝・早起き・朝ごはん）
- ・健康で長生きできる人生（食生活の改善で健康寿命を延ばす）
- ・地域の活性化（地産地消の推進）

3. 計画の位置付け

「舟橋村食育推進計画」は、食育基本法第18条第1項に規定された「市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画」（市町村食育推進計画）として位置づけます。

また、舟橋村総合計画並びに舟橋村健康構想との整合性を図りながら策定するものとします。

4. 計画期間

この「舟橋村食育推進計画」が対象とする期間は、平成31年度から令和5年度までの5年間としますが、必要に応じて、随時見直すこととします。

第2章 食をめぐる現状と課題

1. 食に関する現状

ここ数十年の間に日本人の食生活は大きく変化しました。昭和50年代中頃までの食生活は、ご飯を中心に野菜や芋、大豆製品、水産物、畜産物から成るバランスのとれた食事が摂られており、また朝食と夕食の1日2回家族全員が揃って食べるのが当たり前でした。このような食形態は「日本型食生活」と呼ばれ、健康ために理想的であり、また家族の絆を維持し、子供のコミュニケーション力を養うためにも大いに役立っていたと考えられます。

経済発展や食品加工技術の向上、流通システムの革新などにより、現在では食を取り巻く環境はさらに豊かになり、いつでもどこでも十分な食べ物を手に入れられるようになりました。しかしその一方で、過食や不規則な食習慣による生活習慣病の発症、子供や高齢者、単身者などの孤食や偏食による栄養障害、食の自給率や安全性の問題、食に関する情報の氾濫、食べ物への感謝や食文化に対する認識の低下など様々な問題が生じています。

このような現状のなか、ひとりひとりが適切な食生活を通じて自らの健康を確保し、また家族を中心とし地域に根ざした食文化の継承が図れるよう、食について考える習慣や食に関する情報や食品を選択する判断力を身に付けるための取り組みが、ますます重要になってきています。

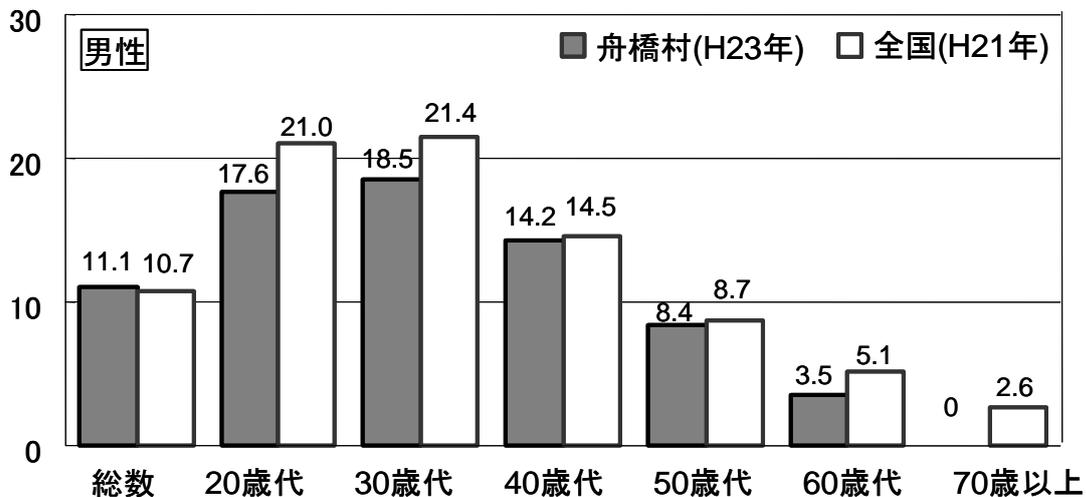
2. ライフスタイルの変化

年号が昭和から平成に変わった20年ほど前から、少子高齢化、核家族化、不況による共稼ぎ、就業形態などの社会環境や家庭環境は急激に変化しました。世帯構成の変化も著しく、夫婦のみの共稼ぎ世帯や単身世帯、高齢者のみの世帯が急増した結果、調理の負担を軽減するために外食や弁当、惣菜など調理済食品、レトルト食品や冷凍食品など加工食品の利用も急増しました。このような食事や食品は手軽ではありますが、一般に脂肪、塩分、炭水化物が過剰となりやすいこと、鮮度の落ちた栄養価の低い食品や食品添加物が多用されるという欠点もあります。また、家庭内でも個々がバラバラに食事を摂ったり、別々のものを食べるが増え、食を通じた家族のふれあいも減りつつあります。

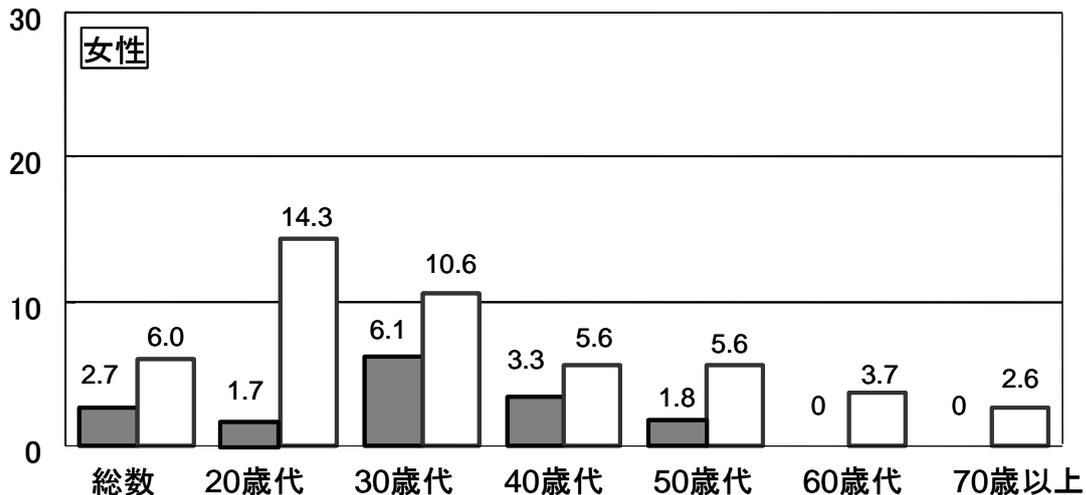
朝食の摂取は規則正しい食生活の基本となります。平成23年度に20歳以上の舟橋村全村民を対象に実施されたアンケートでは、朝食欠食率は女性では全国平均の半分以下であり、比較的規則正しい食習慣が維持されていると考えられました。しかし、男性では11.1%と全国平均とほぼ同様であり、特に20歳代から50歳代で欠食する人が多くなっていました。

朝食をほとんど食べない人の割合(舟橋村生活環境と暮らしの調査より)

(%)



(%)



習慣的に朝食を欠食している者は、朝食を食べるために必要な対策として、「早く寝る、良く寝る」、「自分で朝食を用意する努力をする」、「家族や周りの人の支援」、「労働時間の短縮などの労働環境の改善」等を挙げており、夜型の生活スタイルや調理担当者の不在、労働条件が食習慣に影響していることがうかがえます。

3. 栄養バランスの偏り

現代人の食事内容は昭和50年頃の「日本型食生活」と比較すると、①畜産物（動物性脂質、動物性たんぱく質）の過剰、②砂糖や甘味料の過剰、③米の減少、④食物繊維の大幅な不足などが知られています。平成22年度国民健康栄養調査の結果を見ると、成人の野菜類の摂取量の平均値は277.4gであり、目標の350gを大きく下回っていました。18年前(平成13年)の摂取量と比べても、野菜類、果物類、魚介類が減少し、肉類は増加していました。特に、20～40歳代の野菜類、果物類、魚介類の摂取量が少ないという特徴があります。

日本人の1日当りの栄養摂取量と食事摂取基準の比較(30歳代)

| | 男性 | | | 女性 | | |
|------------------|-------|-------|------|-------|-------|------|
| | 摂取量 | 摂取基準 | 充足率 | 摂取量 | 摂取基準 | 充足率 |
| エネルギー, kcal | 2,116 | 2,250 | 94.0 | 1,655 | 1,700 | 97.4 |
| 脂質, g | 61.3 | | | 52.0 | | |
| 動物性脂質比, % | 50.7 | | | 49.4 | | |
| 脂質エネルギー比, % | 25.9 | 20～25 | やや多い | 27.8 | 20～25 | 多い |
| ビタミンA, μ gRE | 492 | 800 | 61.5 | 463 | 650 | 71.2 |
| ビタミンC, mg | 95 | 100 | 95.0 | 95 | 100 | 95.0 |
| カリウム, mg | 2,141 | 2900 | 73.8 | 1,910 | 2800 | 68.2 |
| 食塩, g | 11.2 | 9.0 | 多い | 9.3 | 7.5 | 多い |
| 食物繊維, g | 13.6 | 18.0 | 75.6 | 12.3 | 18.0 | 68.3 |
| 野菜, g | 277.1 | 350 | 79.2 | 246.1 | 350 | 70.3 |

(平成22年国民健康栄養調査より)

生活習慣病が発症し始める30代の栄養摂取状況を見ると、男女ともエネルギーはほぼ適量を摂取しているものの、脂肪摂取量が多く、脂肪の半分は体内で酸化され血管等に蓄積しやすい動物性脂質を摂取しています。にもかかわらず、抗酸化物質であるビタミンA、および脂肪の吸収を抑制する食物繊維は不足しています。動物性脂質の過剰と、抗酸化物質や食物繊維の不足は動脈硬化性疾患や様々な癌を引き起こすことが知られています。また、塩分過多は血圧上昇につながりますが、食塩摂取は食事摂取基準の目標値を大きく上回っており、一方、食塩を体外に排泄する働きのあるカリウムは大きく下回っています。食塩は汗としても排泄されますが、現代人は汗を流す機会が減っています。この数十年で、高血圧症を発症する人が急増してしまったのは当然の結果と言えます。

4. 食生活が影響する健康上の問題

生活習慣病や癌などを予防する効果のある抗酸化物質や食物繊維、カリウムなどはいずれも野菜や果物に多く含まれています。動物性脂肪が多く、野菜が少ない現代の食生活を続ければ、多くの人がいつかおのずと生活習慣病を発症することになるでしょう。また、砂糖や炭水化物の摂り過ぎは血糖の急上昇を引き起こして、長く続ければ糖尿病になります。しかしながら、極端な動物性食品や塩分の制限は栄養障害につながり、体力の低下や、抵抗力を低下させて感染症などの危険を増加させますので、特に高齢者などでは注意が必要です。

必要な食事内容は、個人の年齢や体格、活動状況などによって大きく異なります。自分にとって適切な食習慣を身につけることは健康で自由な生活を送り続けるためにとっても重要なことです。

舟橋村では生活習慣病（糖尿病と虚血性心疾患）の有病率が非常に高く、富山県全体と比較して糖尿病有病率は男性1.25倍、女性1.29倍、虚血性心疾患の有病率は男性1.54倍、女性1.41倍でした*。舟橋村民の生活習慣の実態は不明ですが食生活を含めた生活習慣が少なからず影響していると考えられます。

*平成 20～23 年国民健康保険連合の統計より年齢構成を調整して算出

5. 低い食料自給率と大量食品ロス

2011年度の農水省発表の食料自給率はカロリーベースで39%、穀物自給率は27%と、日本の食料自給率は先進国の中でも最低となっています。それにもかかわらず食品廃棄物は、食品製造業などから排出される分が年間405万トン、家庭と外食産業から生ごみとして排出されるのが1,800万トン、合計約2,200万トンであり、国民一人あたりの食品廃棄量は世界一となっています(2000 年度環境庁)。つまり、日本は海外から食べ物を大量に輸入し、そして大量に廃棄しているのが現状です。

世界では、飢餓に苦しむ人々が9億6,300万人おり、毎年約1,500万人が飢餓が原因で亡くなっています。食育の推進にあたっては、心身の健康に関わる知識を身につけるだけでなく、様々な体験活動を通じて食に関する感謝の念や理解が深まるように配慮するなど、食べ物を手軽に買って安易に捨てるような習慣を見直すための取り組みも大切です。

6. 食の安全・安心と地産地消への意識の高まりと知識不足

日本は食糧輸入大国であり、長距離輸送を可能にするために生産・輸送・貯蔵の過程で使用された農薬の残留、遺伝子組み換え作物、家畜伝染病、構成物質などによる食料の安全性への不安や食品表示の偽装などに対する不信も高まっています。

地元で生産された食べ物を地元で消費することは、生産者と消費者の距離が近いことため食の安全や消費者の安心を確保しやすく、また地域の農業や水産業の発展、さらに地域住民の交流にもつながります。

舟橋村ではかねてから地産地消の推進に取り組んでおり、枝豆やかぼちゃ、ヤーコンなどの作付推進などを行っています。また食育の一環として、村民農園(ふなはし特産倶楽部)を整備して、アドバイザーを置くなど、住民の方々が楽しめるように工夫しています。

地産地消の利点を十分に伝え広めて行くことは、食育の大きな課題となります。

7. 食文化に対する意識の希薄化

富山では雪の降り積もる前に、食料の保存方法に知恵を絞り、保存食品の利用法を工夫して、たくさんの郷土料理が生まれました。郷土料理は自然の恵みがもたらした食材を家族のために手間隙かけて作られた料理です。季節に関係なく様々な食品が手軽に手に入る現在では、手間隙かけた郷土料理を家庭で作る機会は徐々に減少してしまいました。

日本には、特有の「もったいない」という物を大切にする文化があります。日常生活において食料が豊富に存在し、食べ残しや食品を大量に廃棄している私たちは、家庭や学校、地域で自分たちの「食べ物」や「健康」、「家族や人とのつながり」を改めて見直し、「感謝する心」を育てていくことが大切です。

第3章 食育推進の基本的な考え方

1. 基本方針

食は命を育むエネルギー（源）であり、食を通じて村民一人ひとりが生涯にわたり人間性を育み、健康で幸せな生活が送れる村の実現こそ、村の健康長寿が維持・発展されると考えられます。そのため子どもから始まり、すべての村民に対して健全な食生活の実践による心身の健康増進を図ります。

昨今、「食べたいものを、食べたい時に、食べたいだけ」食せる飽食の時代に突入しています。このような便利さや豊かさが当たり前となり、「食」への意識が薄れ、食生活に大きな乱れ（変化）がみられます。特に家庭における食の乱れは顕著であり、不規則な生活リズムから健全な成長に大きな影響を与えています。

このことから、舟橋村の特長を活かした食育を推進することによって、将来にわたって豊かで活力ある地域を築く原動力となる『基礎づくり・人づくり・地域づくり』を目指します。

このような視点に立って、これからの食育を推進するための基本方針を「村民一人ひとりが生涯にわたり「食」を通じて人間性を育み、健康で幸せな生活が送れる村の実現」とします。

2. 基本目標

①「家庭を育む」～基礎づくり～

食育は全ての世代において必要ですが、特に、健康な心身を育む時期であるとともに食習慣が形成されつつある「子ども」に対する食育が重要だと考えています。つまり家庭における食育こそ、村の未来を担う「基礎づくり」の基本となり、第一に取り組むべきテーマです。

しかしライフスタイルの変化や共稼ぎ、外食の増加など様々な要因がみられる現代において、受け継がれるべき「食」が失われつつあります。

家庭においては、子どもだけでなく大人も「食」が基本となり、家庭内において大人が積極的に「食」への認識を高め、子どもと一緒に「食」を楽しみながら、食育を進めていきます。

②「正しい知識を育む」～人づくり～

子どもたちが健全な食習慣や食に関する正しい知識を身につけ、健康で豊かな人間性を育むことができるよう、ライフステージ毎（乳幼児期から学童期、思春期など発達段階）に応じた適切な食育推進が最重要と考えられます。

また、子どもに対する食育だけではなく、その内容を養育者（保護者、祖父母の

世代)へ普及・啓発させることが併せて必要だと考えています。子どもたちが心身ともに健やかに成長するためにも、家庭を中心とし、保育所・学校での正しい知識を育みながら人づくりを行っていきます。

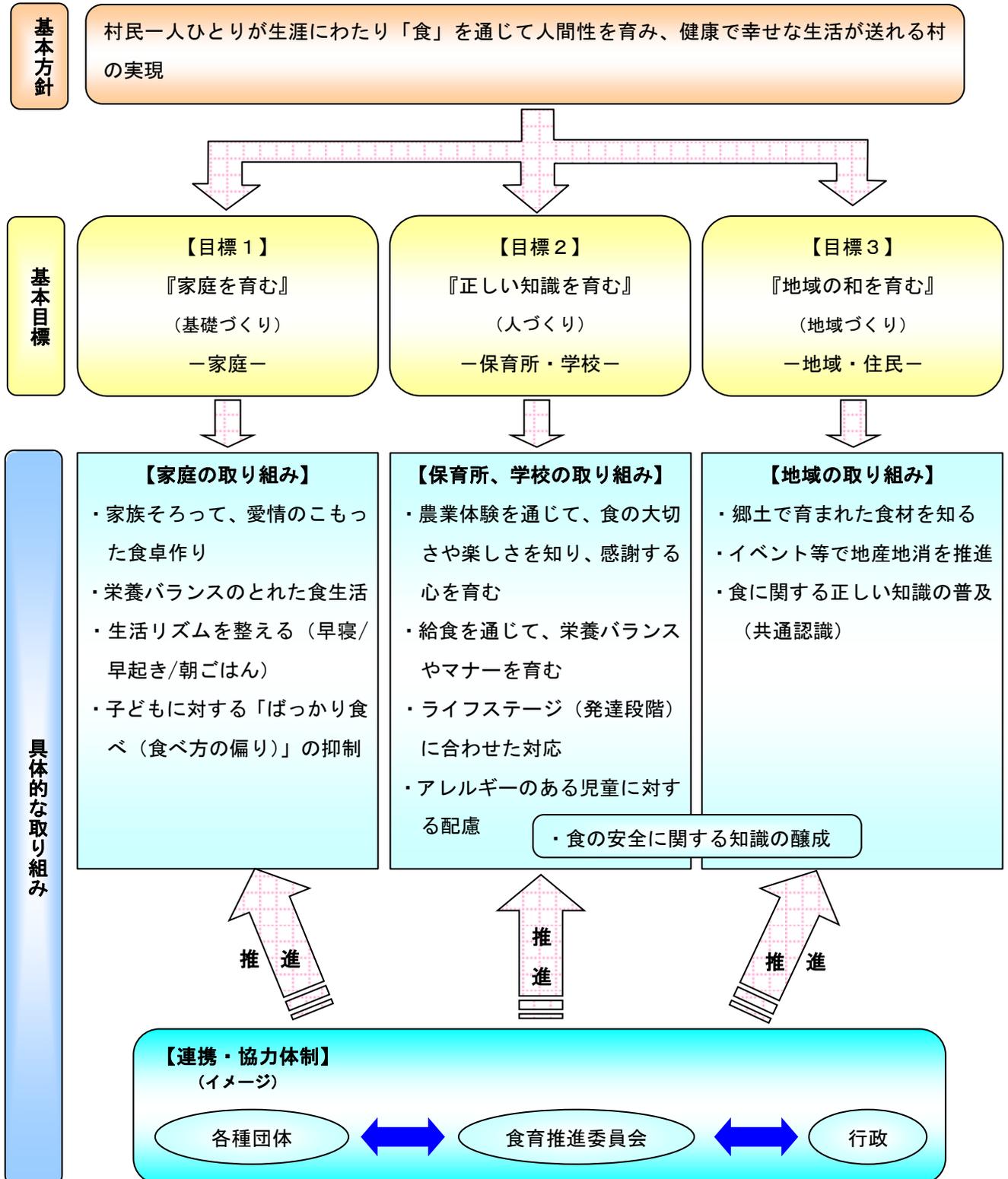
③「地域の和を育む」～地域づくり～

家庭や保育所・学校などの食育とあわせて、地域で活動する食育関係団体は、これまで以上に村民一人ひとりの食育の取り組みを助長し、時には専門的な立場から意見や指導、普及・浸透を目指します。

また郷土の食材を知ること、食の安全に関する知識の醸成を図ることなど、地域の中での連携を強固なものにするためにも、村民のコミュニケーションの場を創出するためのイベント（料理教室、伝達講習など）を積極的に実施し、地域間の和を育んでいきます。

3. 施策の体系

舟橋村の食育推進の基本理念を踏まえ、村民運動として取り組むべき施策を3つの基本目標ごとに整理・体系化し、総合的に展開します。



第4章 具体的な取り組みと役割分担

1. 家庭における食育の推進

家庭は、食育の基本の場であり、生涯にわたって健全で豊かな食生活を実践するためには、子どもの頃からの食習慣・食生活が何より重要である。望ましい食習慣や食を通じた健康に関する知識の普及・啓発を進め、家庭における食に対する関心と理解を深めます。

そのためには大人（養育者）が率先して望ましい食生活を実践していく必要があり、子どもの手本となるよう努めるとともに、「食」を通じて家族だんらんの機会を増やし、絶対的に家族でのコミュニケーションを増やしていくことが重要です。

2. 保育所・学校における食育の推進

<食を通じた人間性の形成>

- ・食事のマナー（清潔、食事の挨拶、はし・フォーク・お皿等の持ち方）を身に付ける。
- ・大人や仲間等と「一緒に食べることを楽しむ心の醸成
- ・家庭や地域社会と連携を図りながら進めていく。

<給食が美味しく魅力的なものになるよう創意工夫し、食事の質の改善に努める>

- ・舟橋村ならではの食文化、地産地消等に関心が持てるよう創意工夫し、食事の内容、行事等の内容に配慮する。

<食に関する体験>

- ・地域の方々の指導のもと、栽培活動（種まき、観察、手入れ、収穫、調理、食す）の実体験してもらう。

<年齢、発達段階、特別な配慮等一人ひとりに合わせた対応>

- ・乳幼児にふさわしい食の提供
- ・体調不良、食物アレルギー、障害のある子ども等が一人ひとりの子どもの心身の状態に応じ、かかりつけ医の指示のもと適切に対応する。
- ・食を通じた保護者支援

3. 地域における食育の推進

村民が健康で生き生きと暮らしていくためには、子どもの時期はもとより、人生のライフステージ（各段階）に応じた継続的な食育推進が重要であり、家庭を中心とした保育所・学校とともに、地域においても幅広く食育を推進することが求められます。

地域においては、ボランティア団体による活動や地域行事を通じて、村民一人ひとりの食育の取り組みを手助けし、多世代で交流・各団体と連携しながら、「食」に関

する情報交換や料理教室などを通じた食生活の改善に取り組みます。

(1) 地産地消の取り組み

子どもたちへの地産地消の取り組みは、保育所・学校、地域の協力のもと、継続していきます。重要課題である「大人（養育者）」への食に対する重要性の理解を説くため「食を使った健康管理」の普及・啓発に努めます。村民の食に対する理解を知ること、関心の低い家庭には食育に触れ合う機会を積極的に持つことで、特に若い世代への働きかけを行い、実施対象者が偏らないよう、幅広い世代への働きかけ、各種団体との連携を図ることで、相乗効果を高めます。

(2) 食文化の伝承・創造

祖父母が子どもころ食べていた料理を三世代の料理教室等を通じて、「知ってもらおう」、「一緒に作る」、「食べてもらう」ことで、子どもたちに食文化を伝承していきます。また地場産食材を使用した舟橋村ならではの新たな郷土料理の開発など、各家庭や地域において食文化に親しめる取り組みを推進し、食文化に対する関心や理解を深めます。

(3) 食の安全確保の取り組み

◎食の安全・安心に関する情報提供の充実

- ・村民の食の安全・安心に対する意識を高めるとともに、安全・安心な食を運ぶ「選食」の力を養います。また、地域の食材については、生産者の名前や顔が見えるような情報を発信します。

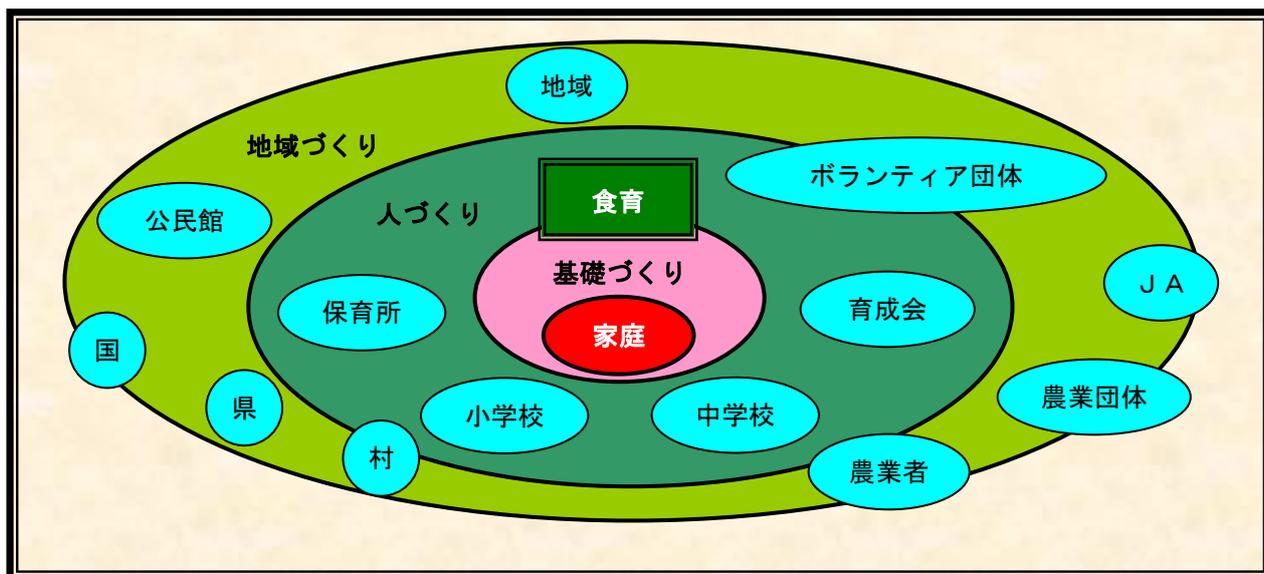
◎安全・安心な農業の推進

- ・土づくりを中心とした有機栽培、減農薬・減化学肥料で行う特別栽培など、環境にやさしい農業を推進します。また、生産者、関係団体とともに、安全・安心な農産物の産地育成を図ります。

第5章 推進体制

1. 推進体制

食育を推進していくためには、ボランティア団体、生産者、消費者、関係団体及び行政が連携して取り組む必要があります。関係する人や組織が一体となって推進する総合的な推進体制として「舟橋村食育計画策定・事業推進委員会」を設置します。



2. 計画の進行管理と評価

舟橋村の地域特性を活かした本計画を着実に推進するため、食育に関する各種団体、事業者等、幅広い関係機関との連携・協働体制を強化しながら、計画の周知を図り、計画に基づく取り組みを行います。