

たのしく食育 かたしなプラン

片品村食育推進計画 [第2次]

令和4年3月

片品村

目次

第1章 片品村食育計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨…………… 1
2. 計画の位置づけ…………… 1
3. 計画の期間…………… 1
4. 計画の推進体制…………… 2
5. 推進体制図…………… 3

第2章 基本方針

1. 基本理念…………… 4
2. 基本目標…………… 4

第3章 片品村の食を取り巻く現状と課題

1. 片品村の現状と課題…………… 5
2. 健康の状況…………… 7
3. 食生活の状況…………… 12
4. 食育に対する意識と実践の現状…………… 18
5. 地産地消…………… 24
6. 郷土食…………… 27

第4章	ライフステージごとの目標	
	1. 妊娠期	29
	2. 乳児期・幼児期	31
	3. 学齢期・思春期	33
	4. 青年期・壮年期	36
	5. 高齢期	38
第5章	5カ年の目標（食育活動）	40
第6章	食育推進にあたっての目標値	41

参考資料 片品村食育推進員会要綱
片品村食育推進委員会名簿

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

「食」は人が生きていく上で、心身ともに健康で元気に生活するための基本となるものです。

しかし、近年、食を取り巻く環境が大きく変化し、食生活の乱れから肥満や生活習慣病など様々な健康問題がおこっています。また、核家族化の進行や生活様式の多様化により、単身世帯やひとり親世帯、共働き世帯などが増加し、家族そろって食事をする機会の減少や栄養バランス・生活習慣の乱れも懸念されます。更に伝統的な食文化の喪失や食の安全性への不安など、解決すべき課題が多くあります。

このような中で、国は「国民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」ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定しました。

本村でも平成28年3月に「食で学び合う」「食から人をつくる」「食でつながる地域づくり」を基本目標に掲げた第1次食育推進計画を策定し、取り組んできました。今後も引き続き、「食を通して健康でいきいき活気にあふれた村づくり」を目指し、よりいっそう食育を総合的かつ計画的に推進していくため、第2次片品村食育推進計画「たのしく食育 かたしなプラン」を策定します。

【食育とは】

- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び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。

(食育基本法前文より)

2. 計画の位置づけ

○本計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）の目的・基本理念をふまえ、同法第18条第1項に規定する市町村食育計画として位置づけ、片品村の食育を具体的にするための計画とします。

○本計画は「第4次片品村総合計画」や関係する計画と整合・調整を図るものとします。

3. 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化などによって、その間に状況の変化等生じた場合には、必要に応じて見直しを行います。

4. 計画の推進体制

第1次計画に引き続き、家庭や保育所・学校・地域・行政などが、それぞれの立場で役割をもち、積極的に取り組むことが必要です。食育を効果的に推進するために、行政と関係機関・団体と連携を図ります。

○家庭における食育

家庭は、食育に関して最も重要な役割を担っており、味覚の形成や基本的食習慣を育む食育の基本となる場です。家族が食卓を囲んで団らんする中で食事のマナーや栄養バランスのとれた食事など、基本的な食習慣や知識を身につけ実践します。

○保育所・学校における食育

保育所や学校は、集団生活をする場です。給食や授業を通して、子どもたちの発達段階に応じた食への取組を進めます。様々な食体験をすることにより食に対する感謝の心を育み、食育に関する知識や理解を深めるための啓発を行います。また、保護者に対しても食育に関する意識の向上を行います。

○地域における食育

地域では、食生活の改善を効果的に推進するために、村民一人一人が食育を理解し、地域で積極的に活動することが必要です。

○行政機関の取組

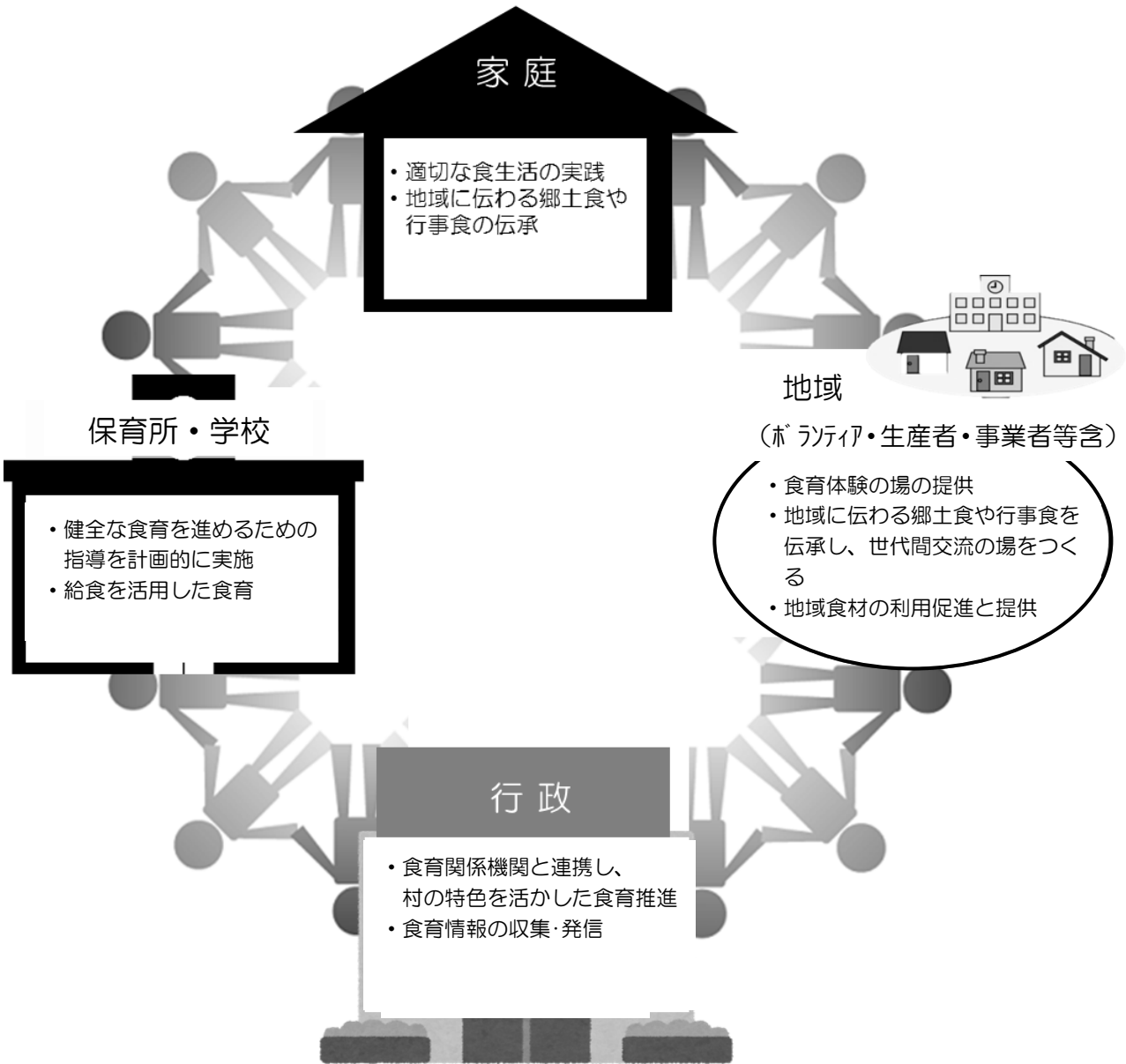
(村)

行政は各食育関係者と連携し、村の特色を生かした食育活動を行うとともに、様々な場所で行われている食育推進活動を支援していきます。

(保健福祉事務所)

市町村やその他関係機関の食育リーダー的な立場の人を対象に、食育推進体制整備（研修による人材育成等）を特に重点的に取り組んでおり、今後も支援していきます。

片品村食育推進体制



第2章 基本方針

1. 基本理念

食を通して、健康でいきいきと活気にあふれた村づくりを目指す
— 食は心身の基本 生涯の友 —

従来、教育の基本は「知育、徳育、体育」といわれていますが、これらの基礎には「食育」があります。

「食」という字は、「人」に「良い」と書きます。つまり「人を良くするもの」又は「人に良いもの」という意味です。

「食育」は、健康な人生を送る能力を育むだけでなく、人生を豊かに力強く生き抜く能力につながり生涯を通じて生きる指針となるものです。

2. 基本目標

①食で学び合う

- ・食を楽しむ
- ・共食の大切さを知り、「こ」食を減らす
 - * 「こ」食とは … 弧食・個食・粉食・小食・子食・固食・濃食
- ・食事を通してマナーを身につける
- ・食の安心安全
- ・新たな日常を踏まえた食生活を考える

②食から人をつくる

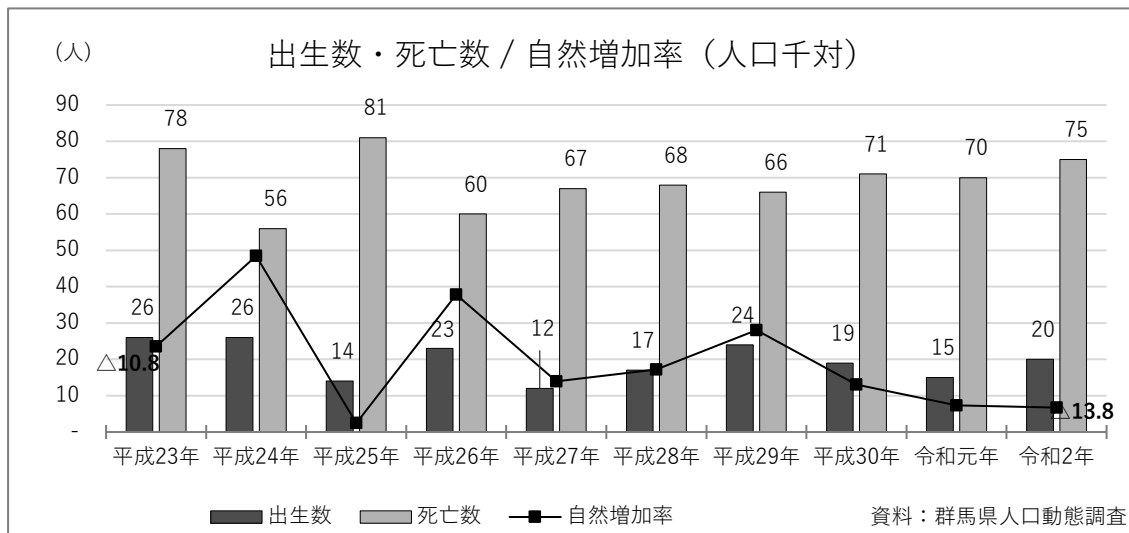
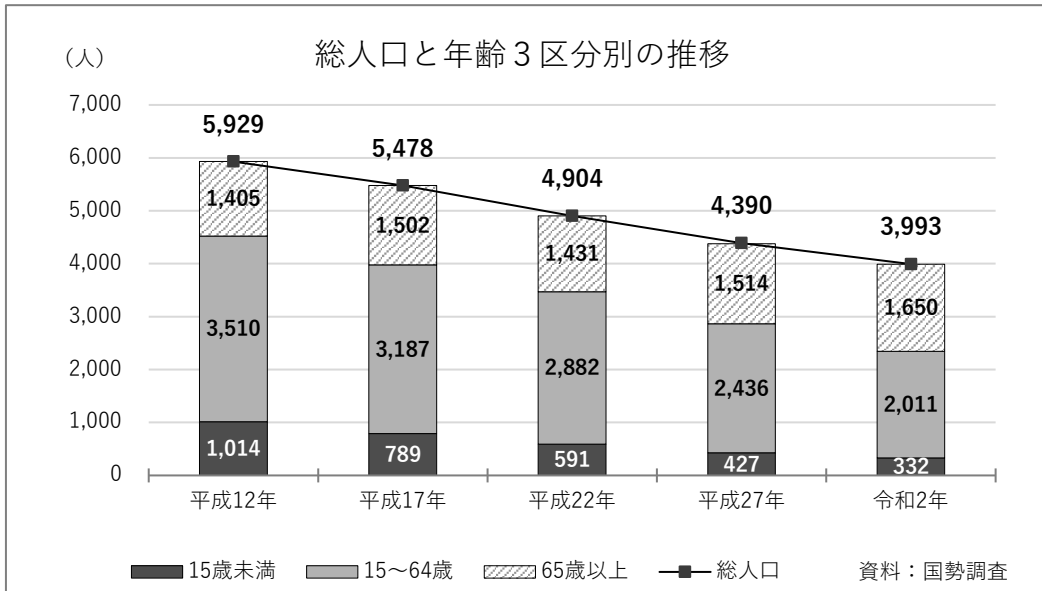
- ・バランスのとれた食事
- ・減塩
- ・8020 運動（80 歳になっても 20 本以上の歯を残す）
- ・生活習慣病、喫煙のリスクを理解する

③食でつながる地域づくり

- ・食文化の継承
- ・地産地消の推進
- ・食品ロス削減の推進

第3章 片品村の食を取り巻く現状と課題

1. 片品村の現状と課題 【人口動態と高齢化】

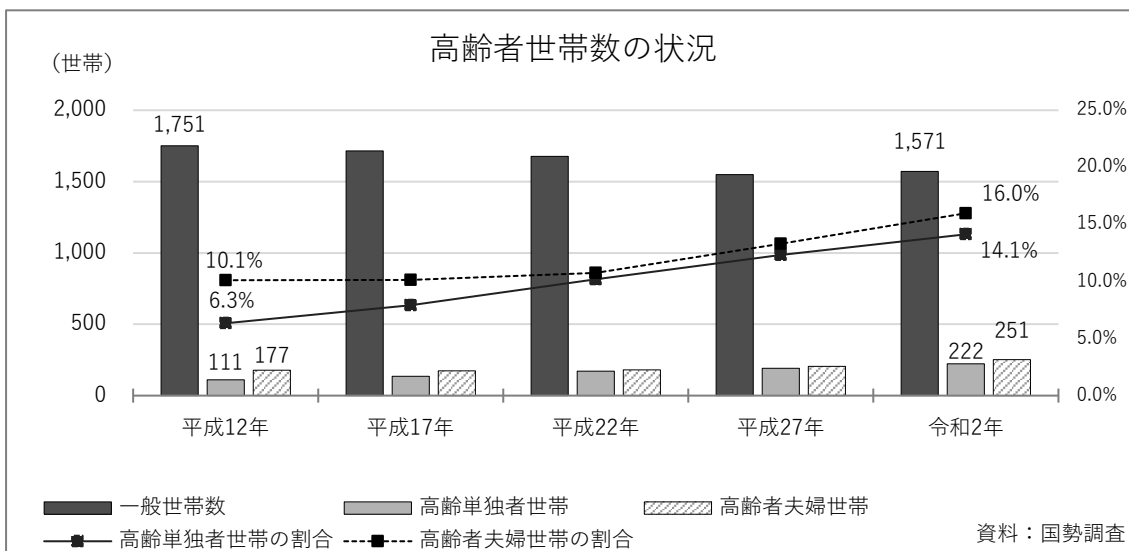
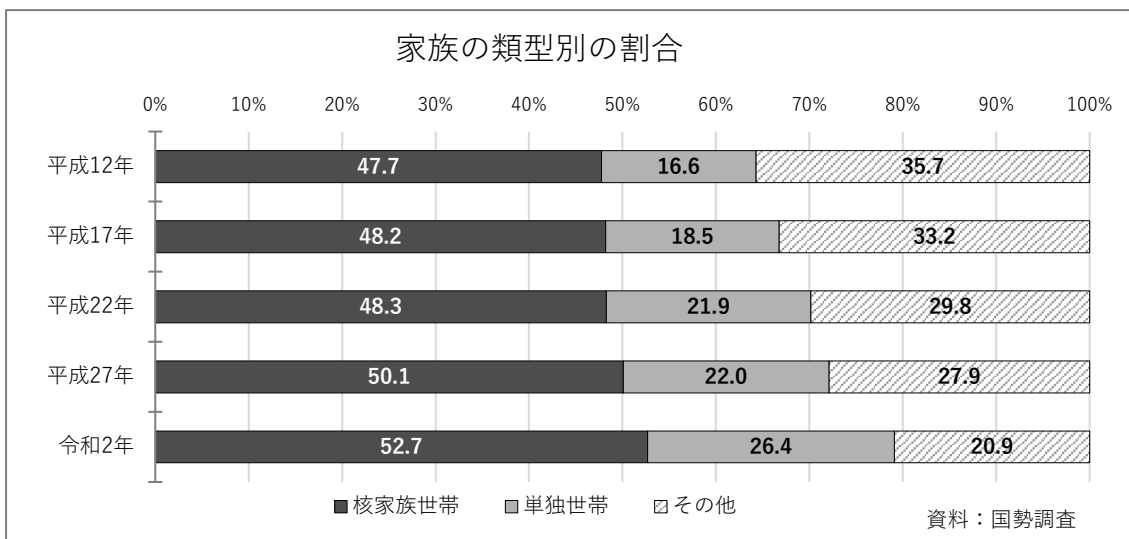


現状： 本村の人口は、令和2年現在3,993人です。平成7年までは6,000人台で横ばいが続いていましたが、平成12年以降は減少に転じ、平成17年からは人口減少が加速し、平成27年と比べ397人減少しています。

年齢3区分別の構成では、平成17年には15歳未満人口789人(14.4%)、65歳以上人口1,502人(27.4%)でしたが、令和2年では15歳未満人口332人(8.3%)、65歳以上人口1,650人(41.3%)と少子高齢化が進んでいます。

平成23年から令和2年までの10年間で出生数が年平均19人に対して、死亡者数は年平均69人となっています。これは人口が自然に減少していくことを表しています。

【家族形態と世帯数】



現状：核家族世帯の割合は、平成12年から令和2年までの20年間で5%増加、単独世帯は9.8%増加しています。高齢者夫婦や高齢者単身世帯の割合も増加傾向にあります。

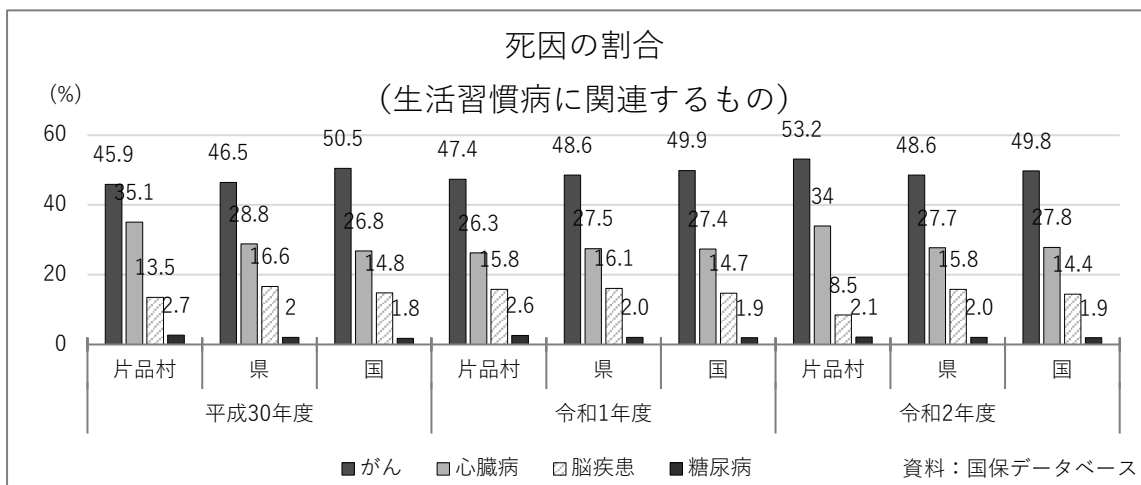
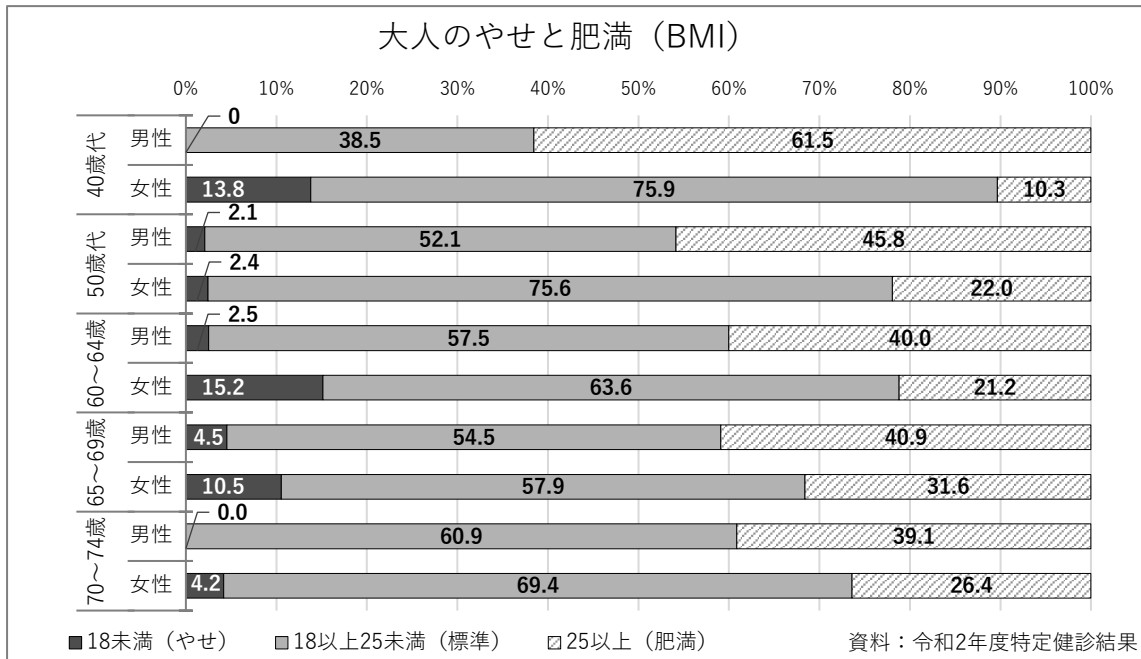
課題： 今後は、出生数の急減や団塊の世代が75歳を迎え後期高齢者となるなど、人口減少や少子・超高齢化が加速し、さらに高齢者夫婦や高齢者単身の世帯が増加することが推測されます。

また、地元で長く住んでいる人や県外からの移住者など、様々な考えや食習慣を持つ人が増えていくことが予想されます。こうした社会状況の変化に対応して片品らしい食文化の継承していくことが大切です。

目標： 郷土食や伝統食など、昔から引き継がれてきた片品村の食文化を次世代に継承していく社会的仕組みを、積極的に推進していきます。

2. 健康の状況

(1) 大人の肥満について



現状： 標準(BMI18 以上 25 未満)の割合が多く、次いで肥満傾向 (BMI25 以上) となっています。どの年代も肥満傾向は男性に多く、やせ傾向 (BMI18 未満) は女性が多いという結果でした。特に、40 歳代の男性の肥満が 61.5%と高い。

主な死因割合は、概ね群馬県と国の割合と同調していますが、糖尿病はどの年度も県と国を上回っています。

課題： 肥満は、糖尿病、高血圧、脳血管疾患、虚血性心疾患などを引き起こす危険因子となります。生活習慣病に直結することを認識して食生活の改善及び生活習慣病予防対策事業に力を入れていく必要がありますが、働き盛り世代や男性は食育事業への参加率が低いのが課題です。

また、低体重 (やせ) は、低栄養状態にある可能性が考えられ、特に高齢期の「やせすぎ」はフレイルの原因にもなります。

性別や年齢とともに変化する体にあわせて食生活を見直す必要があります。

※BMI (Body Mass Index : 肥満判定基準)

〔算出方法〕

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

判 定	BMI(kg/m ²)
低体重(やせ)	18.5 未満
普通体重	18.5 以上 25 未満
肥満 (1 度)	25 以上 30 未満
肥満 (2 度)	30 以上 35 未満
肥満 (3 度)	35 以上 40 未満
肥満 (4 度)	40 以上

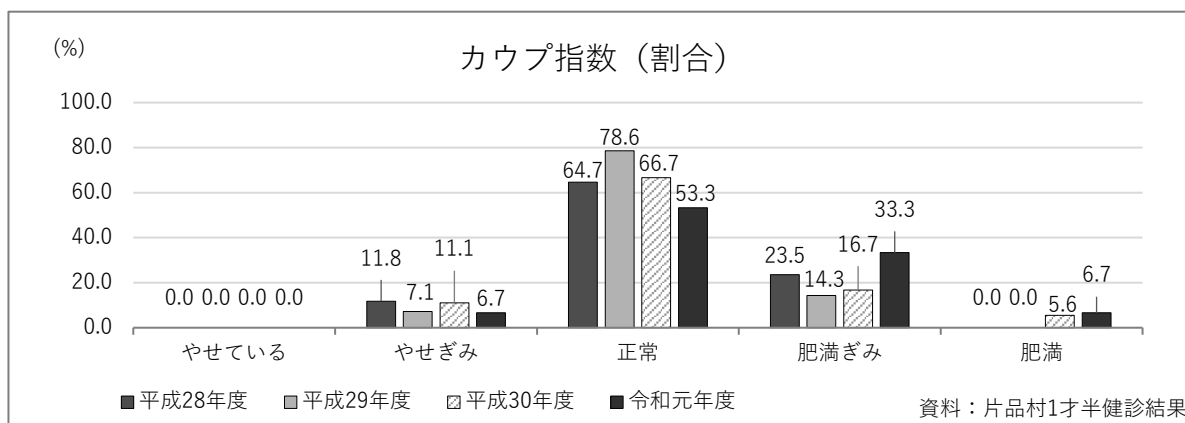
※フレイルとは

高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指し、年齢とともに生じる心身や心の衰え、社会とのつながりが弱くなった状態のことを指します。

目標： 体重の増減は、日々の生活習慣や健康状態に関係しています。適正体重を維持することや食育を通じた健康増進活動の推進を行います。また、男性や働き盛りの世代が取り組みやすいプログラムを積極的に提案していきます。

(2) 子どもの肥満について

【1歳6ヶ月の肥満とやせの比較】



カウプ指数 (K)

乳幼児の発育状況を判断する目安として使います。

身長と体重のデータをもとに算定し、数字で表したものです。

〔計算式〕 体重(g) ÷ 身長(cm) ÷ 身長(cm) × 100

判 定	カウプ指数
やせている	13 未満
やせぎみ	13～15 未満
正常	15～18 未満
肥満ぎみ	18～20 未満
肥満	20 以上

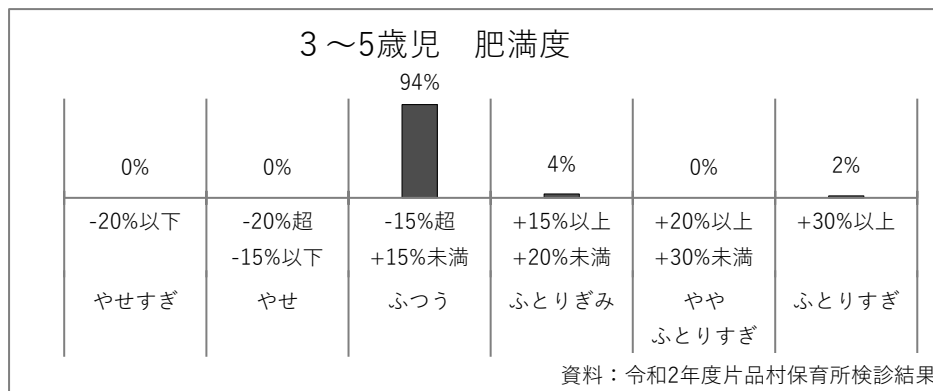
※体重や身長の増え方はいつも一定とは限りません。

出生直後は通常「やせ過ぎ」の状態で、3～4か月まではどんどん体重が増えます。その後は増え方が鈍くなり、1歳を過ぎると1年に1～3kg程度の増加になります。そのため、1歳6ヶ月ごろまでの赤ちゃんの栄養状態を簡易的に表わす指標には、大人と違って「カウプ指数」が使われます。

こうした指標はあくまでも目安で、個人差があるので、その子なりに順調に育っているかどうかが一番大切です。母子健康手帳の「身体発育曲線」のカーブに沿って身長も体重も増えていけば概ね心配ありません。

現状： 1歳6ヶ月では、「正常」が半数を超えており、次いで「肥満ぎみ」「やせぎみ」「肥満」の順で「やせている」はいませんでした。

【保育所（3～5歳児）の肥満とやせの比較】



身長別標準体重は、2000年乳幼児身体発育調査結果(3歳以上6歳未満の幼児)に元に算出。身長120～129cmの幼児の場合は2000年日本人幼児の体格標準値(日本成長学会・日本小児内分泌学会合同標準委員会)の学童(6歳以上身長101～139cm)の計算式で算出。

〔計算式〕 肥満度(%) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100

肥満度とは

子どもの肥満を評価するときに使われ、標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示したものです。乳児では肥満度は用いられません。

幼児では肥満度15%以上は「ふとりぎみ」、20%以上は「ややふとりすぎ」、30%以上は「ふとりすぎ」といいますが、学童では肥満度20%以上を「軽度肥満」、30%以上を「中等度肥満」、50%以上を「高度肥満」と区分されます。

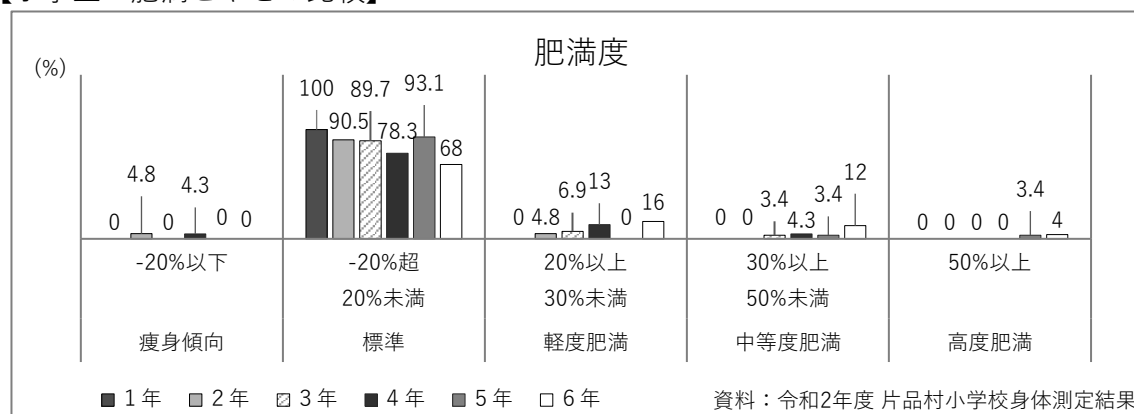
標準体重は、性別・年齢別・身長別に設定されています。

現状： 3～5歳児では、ほとんどが「ふつう」で、「ふとりぎみ・ふとりすぎ」は少数で、「やせ」傾向はいみませんでした。

課題： 幼児期は遊びを中心とした様々な体験、家族や周囲との関わりの中で、基本的な生活習慣や食習慣を身につけることが必要です。また、近年、子どもの肥満が問題視されていますが、太り過ぎを気にするあまり低栄養に陥ると、成長期の乳幼児の健康を妨げることになります。

目標： 正しい知識を持ち、安心して子育てができるように食育の知識を広め、基本的な生活習慣や食習慣を身につけられる子どもを増やします。

【小学生 肥満とやせの比較】



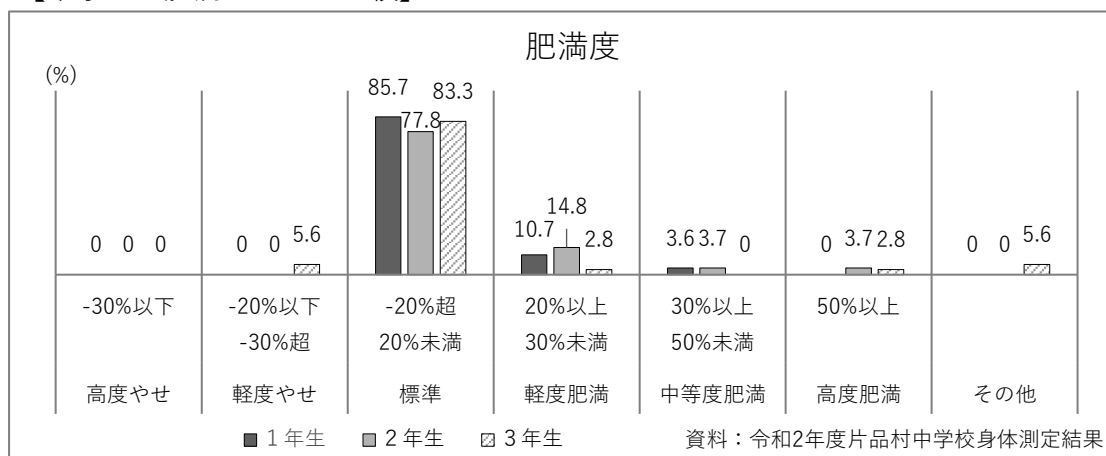
〔計算式〕 肥満度(%) = (実測体重(kg) - 標準体重(kg)) / 標準体重(kg) × 100

現状： 小学生は「痩身(やせ)傾向」から「肥満」まで、多少のばらつきは見られますが、ほとんどの児童が「標準」でした。また、学年が上がるごとに肥満が増えており、高度肥満もみられます。

課題： 近年は、日常生活や環境の変化に加え、新規感染症対策として新しい生活様式を取り入れるなど、食生活の乱れや運動不足が心配されます。

目標： 子どもの頃から生活習慣病予防に努めることが重要です。適度な運動と正しい食習慣を身につけて、実践することができる人材を増やします。

【中学生の肥満とやせの比較】



〔計算式〕 肥満度(%) = (実測体重(kg) - 標準体重(kg)) / 標準体重(kg) × 100

現状： ほとんどの中学生が「標準」でした。肥満傾向については少数ですが、どの学年にもいました。やせ傾向については、3年生に軽度が少数いましたが、その他の学年はいませんでした。

課題： 年齢が高くなるほど、やせ願望が増加する傾向が見られます。メディアなどに登場する人たちのスリム体型へのあこがれが原因かもしれません。

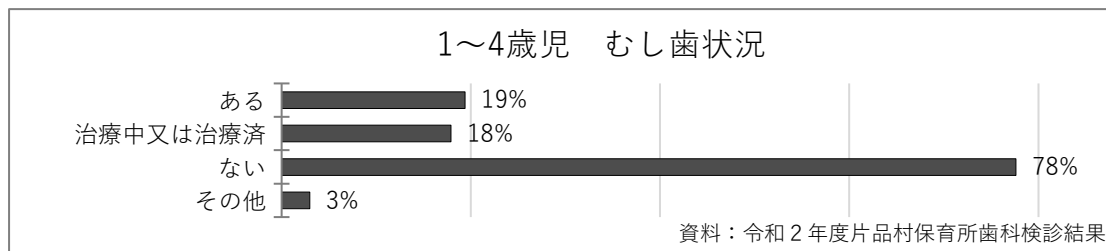
偏った食事や過度なダイエットによるやせ過ぎは、貧血や骨粗しょう症を招きやすく、特に女性にとっては将来の妊娠・出産などへの影響も心配されます。

目標： 「肥満」だけでなく、「やせすぎ」にも気をつけて、成長期に心身の健康の基礎を築き、また食べたものが身体をつくり、健康を維持することを知り、無理なダイエットが引き起こすリスクを理解できる若者を育成します。

また、心の問題が引き起こす摂食障害には、周囲の人がいち早く気づける関係づくりや体制の構築が必要です。

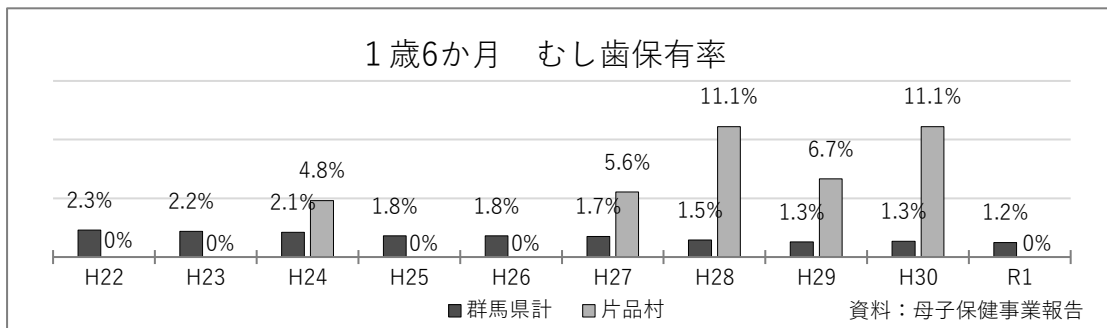
(4) 子どものむし歯（う歯）について

【保育所（1～4歳児）のむし歯の状況】



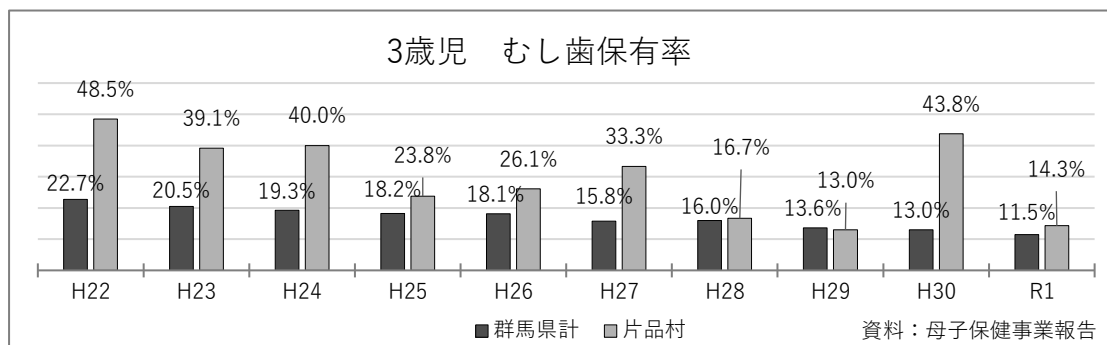
現状： 1～4歳児では、むし歯が「ない」が7割強、「治療中又は治療済」を含めると9割を超えています。が、「治療中又は治療済」である子どもに新たにむし歯が発生している事例もありました。

【1歳半健診 むし歯保有率の推移】



現状： 1歳半健診のむし歯保有率は近年増加傾向にありましたが、令和元年の健診ではむし歯を保有している子どもはいませんでした。

【3歳児健診 むし歯保有率の推移】



現状： 3歳児健診のむし歯保有率は減少しつつありますが、県と比較すると未だ高い傾向にあり、平成30年は半数近くの子どもが、むし歯を保有していました。

本村では、幼児健診時のフッ素塗布、保育所でのフッ素洗口を実施しています。

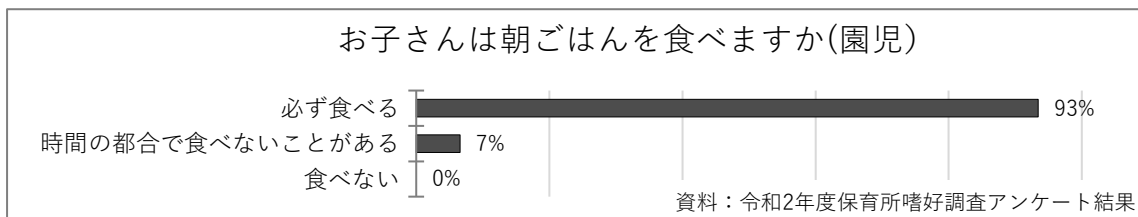
課題： まったくむし歯がない子どもがいる一方で、むし歯がある子どもには複数本あることが多く、割合が高くなってしまいう傾向があります。口腔ケアの大切さを伝えるとともに生活習慣や食習慣の改善を行うことが必要です。

目標： 幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、歯周病やむし歯にならないよう、正しい歯磨き習慣を身につけます。引き続き、幼児健診時のフッ素塗布、保育所でのフッ素洗口を実施し、歯科保健の向上を目指します。

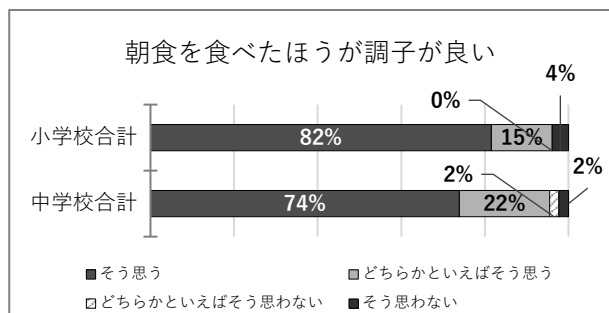
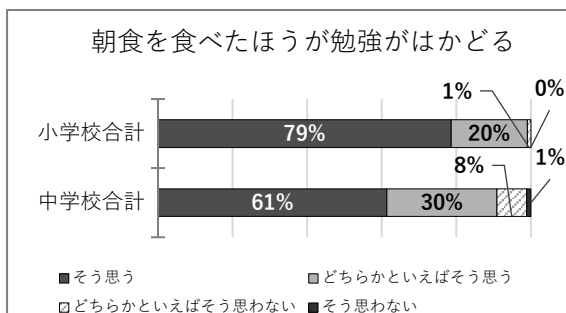
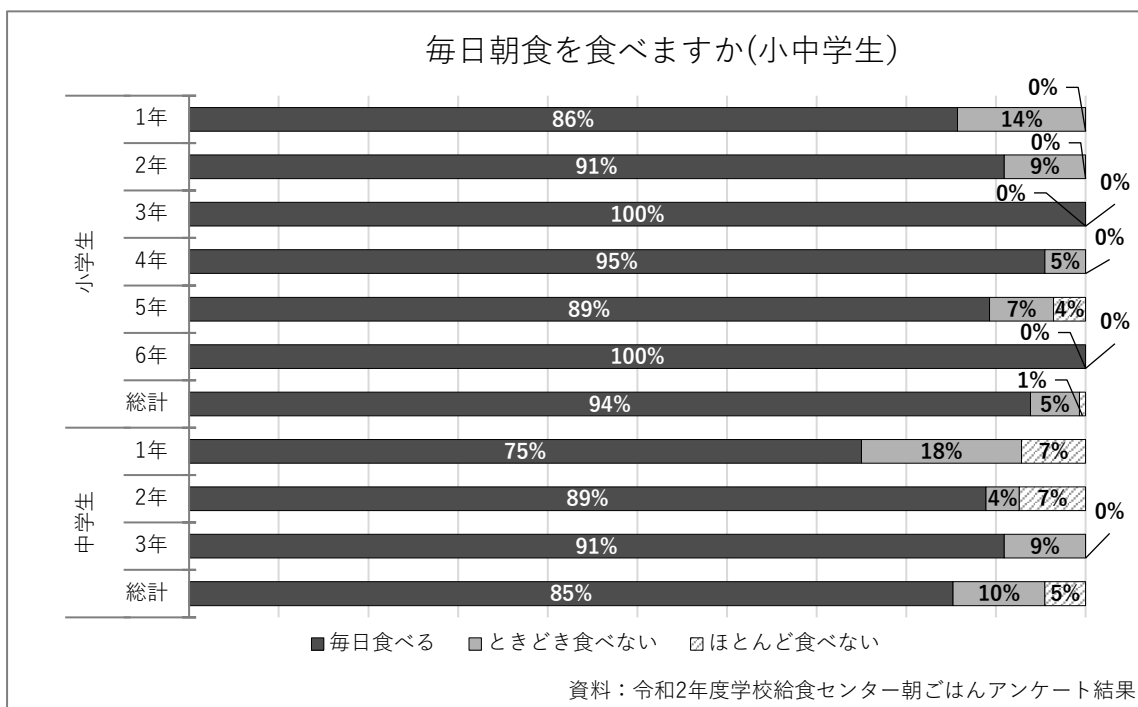
3. 食生活の状況

(1) 朝食の摂取状況について

【世代別の比較】



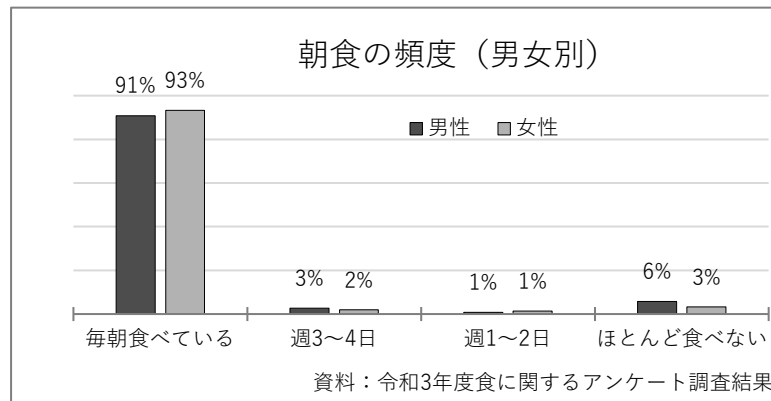
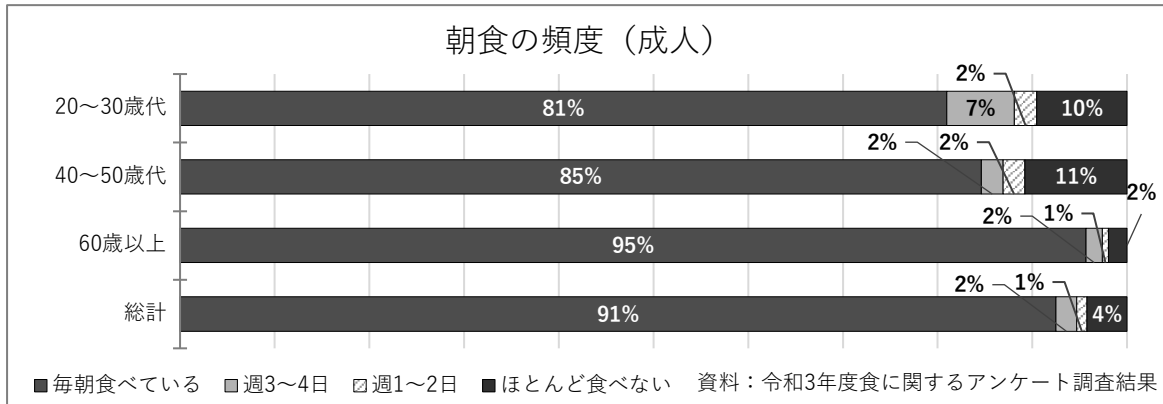
現状： 園児では「朝ごはんを毎日食べる」が、9割を超えていました。しかし、時間の都合で食べないことがある家庭も7%みられます。



現状： 小学生は9割以上、中学生では8割以上がきちんと朝食をとっていますが、「ほとんど食べない」と回答した小・中学生もいました。欠食の理由としては「ギリ

ギリまで寝ていたい」「食べたくない」でした。

また、多くの小・中学生が「朝ごはんを食べたほうが、勉強がはかどる」「朝ごはんを食べたほうが、調子が良い」ことを理解していました。



*朝食を欠食する人とは、朝食を「ほとんど食べない」又は「週1~2日食べる」と回答した人。

現状： 食に関するアンケート調査によると成人ではいずれの年代も朝食を「毎日食べる」が8割を超えており、ほとんどの人が朝食を食べています。

朝食を欠食する人の割合は、全体で0.5割、若い世代になるほど増加する傾向にあります。男女別では、男性のほうが朝食を欠食する人が多いという結果でした。

課題： 本村では、多くの人が毎日朝食をとる習慣がある一方で、「ときどき食べない」「ほとんど食べない」と回答する人もいました。

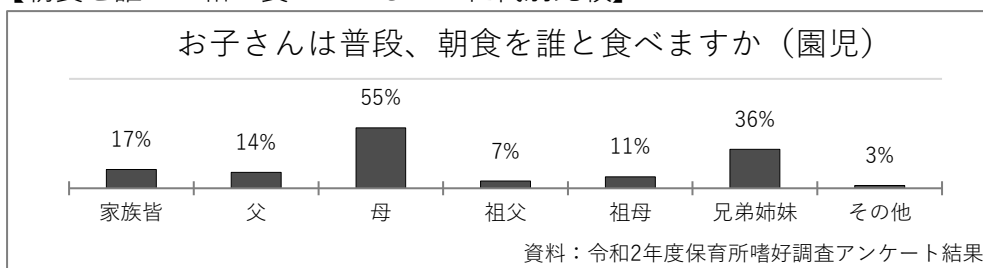
食べない理由については、若い世代は「朝起きないから」「ギリギリまで寝たいから」「食べたくないから」が多く、思春期になると自立意識が芽生える反面、保護者の言うことを聞かずに生活習慣などが乱れる傾向にあります。また、長い通学時間や勉強やクラブ活動での疲れから、朝起られなくなることも原因の一つと考えられます。

成人では、「作っても食べない」「太りたくないから」のほかに「食べる習慣がない」「食欲がない」「早朝勤務のため」などが欠食の理由にあがっており、生活習慣や健康状態、勤務形態などが原因と考えられます。

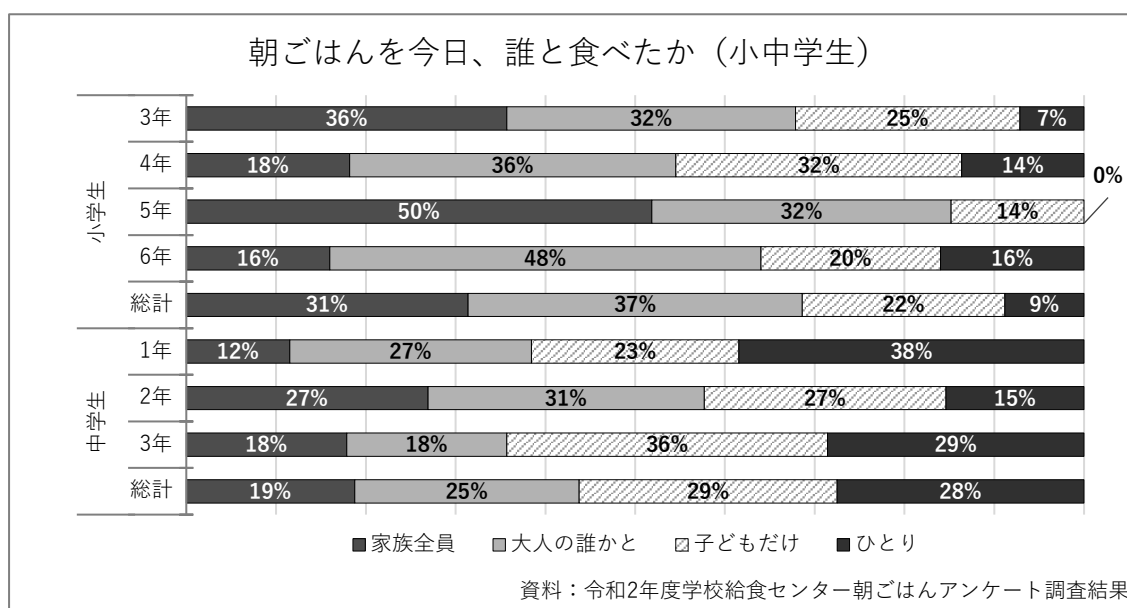
目標： 生活の中で身につけた「朝食をとる習慣」が失われることがないように、生涯を通じた規則正しい食習慣の推進を目指します。

(2) 食卓を囲む家族について

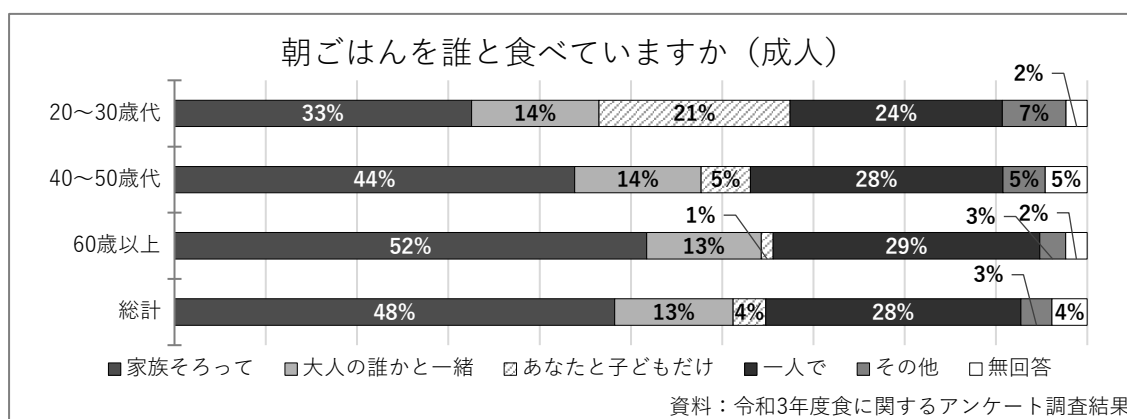
【朝食を誰と一緒に食べているかの世代別比較】



現状： 「家族皆」は2割弱ですが、ほとんどの園児が2人以上で朝食をとっていました。



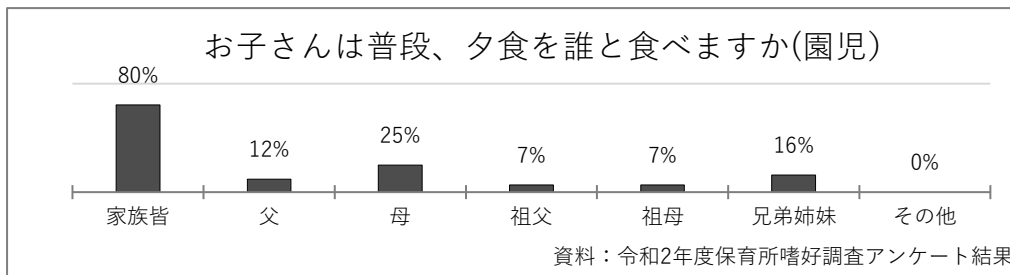
現状： 調査当日に、朝食を「家族全員」「大人の誰かと」など2人以上でとった小学生は9割を超え、中学生では7.3割でした。「ひとり」で朝食をとった小学生は0.9割、中学生は2.8割でした。



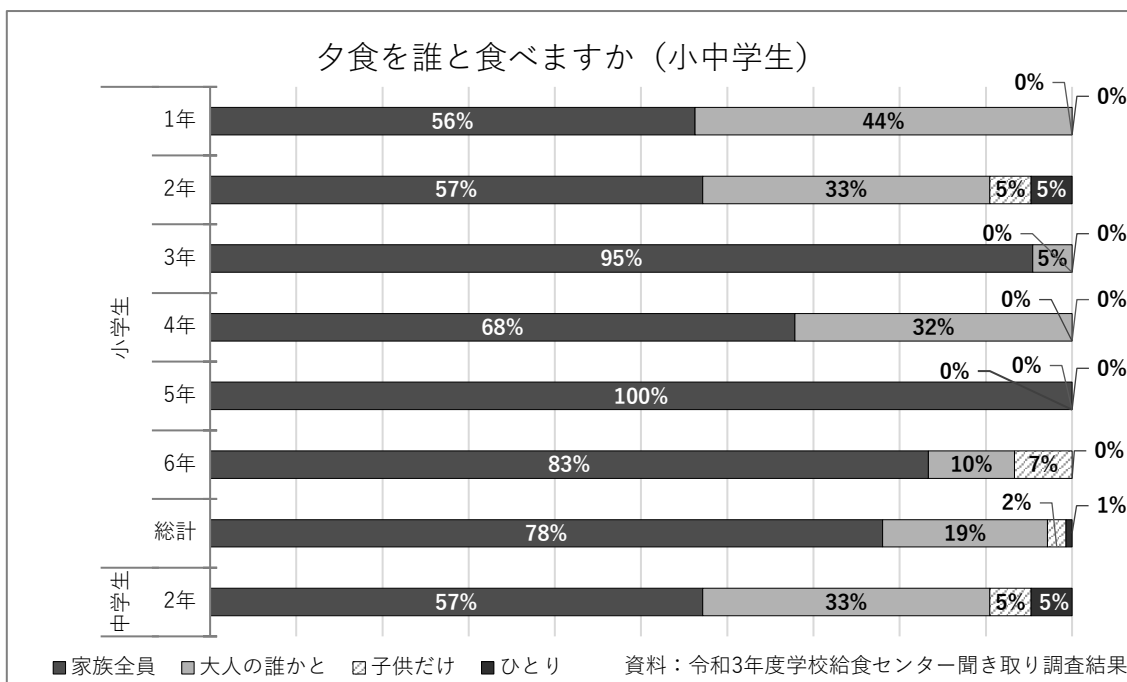
現状： 朝食を「家族そろって」「大人の誰かと」など2人以上でとっている人は6.5割、「一人で」食べるのは2.8割でした。

「家族そろって」朝食をとっている人は、高齢になるほど多くなっています。これは高齢者夫婦2人だけの世帯が増加しているためと思われます。

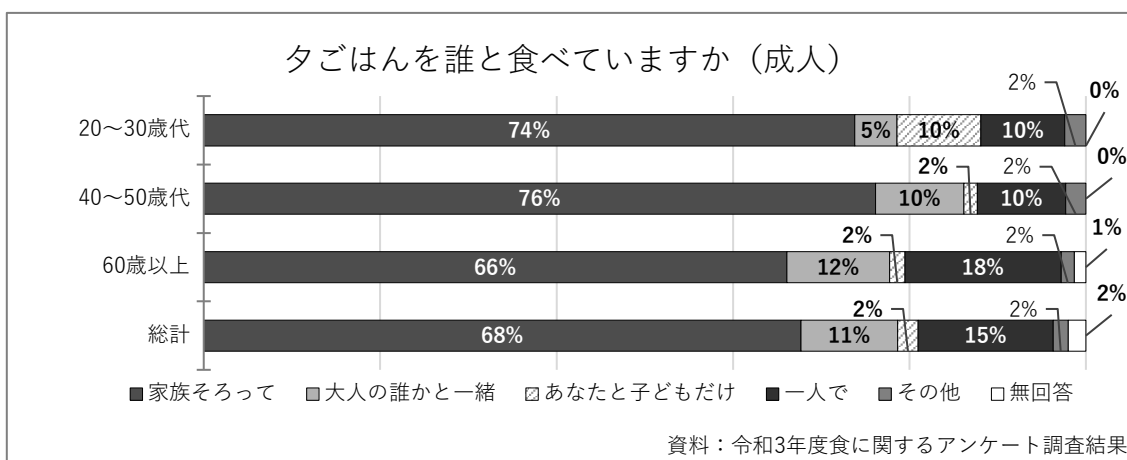
【夕食を誰と一緒に食べているかの世代別比較】



現状： 8割の園児が夕食を「家族皆」でとっており、全員が2人以上で夕食をとっていました。朝食に比べて夕食は「家族皆」でとる割合が格段に多くなっています。



現状： 小学生の7.8割、中学2年生の5.7割が「家族全員」で夕食をとっていました。朝食に比べ夕食は「家族全員」とる割合が多くなっています。



現状： 成人では、夕食を「家族そろって」とっている人は6.8割、「一人で」とっている人は1.5割でした。年齢層や職業などにもよりますが、朝食は一人で、夕食は家族そろって食事をとっている人が多くなっています。

課題： 近年では、心と体の健康を阻害する要因として、7つの「こ食」が問題視されています。毎日の食事時間を、家族や友人や地域の人とのコミュニケーションの場と捉え、一緒に食事を楽しんだり食に関することを学んだり「共食」の機会を増やしていくことが大切です。

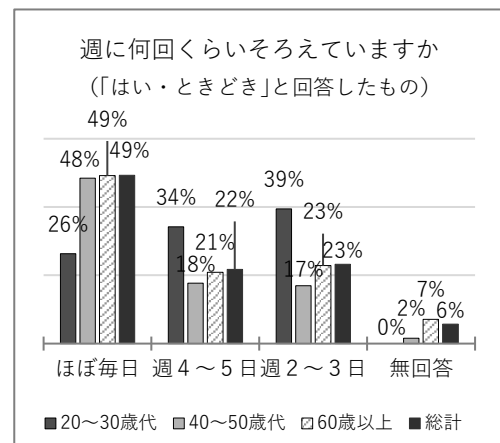
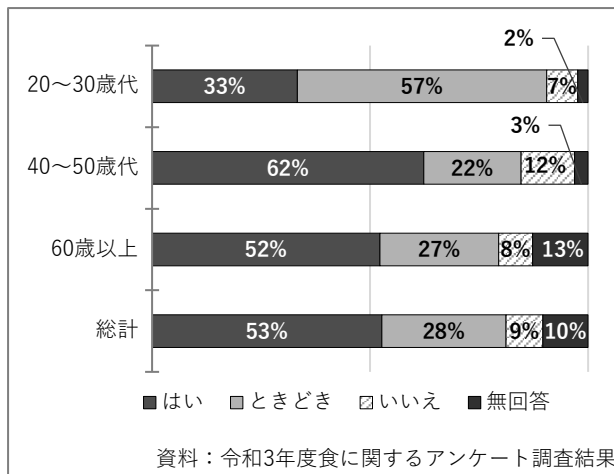
本村では「孤食」の深刻度は低いようですが、思春期の「子食」が増える傾向にあります。家族で食卓を囲み会話を交わすことの大切さを広めていくことが求められています。

※7つの「こ」食とは

- ・孤食（一人で食べる）
- ・個食（家族で食卓を囲んでいても、各々が別のものを食べる）
- ・固食（同じものばかり食べる）
- ・小食（ダイエットのために必要以上に少食にする）
- ・粉食（パン、麺類など粉ものばかり食べる）
- ・濃食（味の濃いものばかり食べる）
- ・子食（子どもだけで食べる）

目標： 新規感染症の予防を考慮した新しい暮らし方や働き方、食生活を実践しつつ、新たな日常に対応した食育や共食を取り組める家庭を増やします。

【主食・主菜・副菜をそろえて食べていますか】



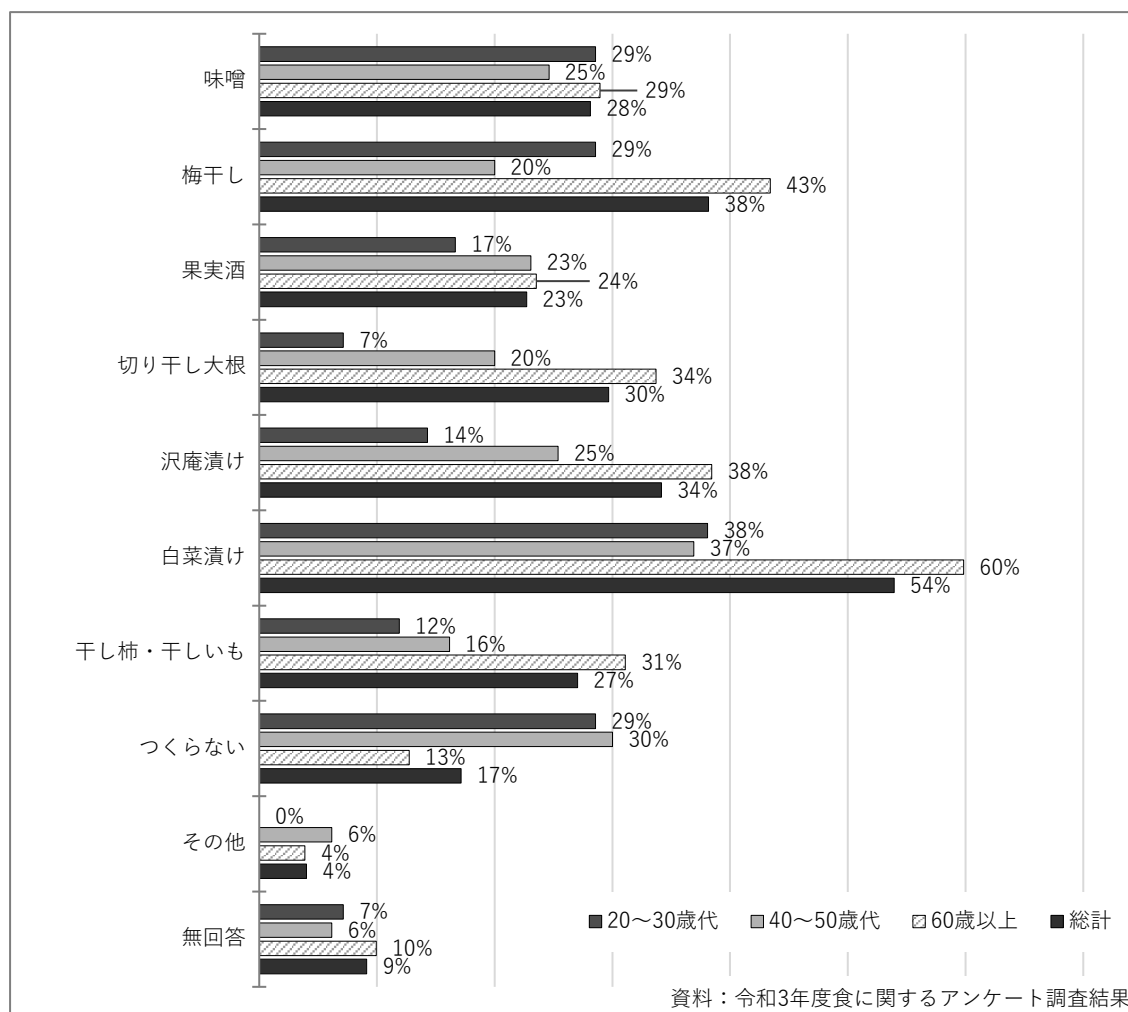
現状： 成人では「はい」「ときどき」を合わせて8割が主食・主菜・副菜を揃えており、約5割が「ほぼ毎日」と回答しています。

課題： 主食・主菜・副菜をそろえることが、栄養バランスのとれた食事につながりますが、近年は共働き家族が増え、調理や食事に時間をかけられないのが現状です。

目標： 主食・主菜・副菜を揃えることを基本に、多様な食品を上手に組み合わせる方法や味付けや調理法の工夫について提案し、幅広い世代が実践できるように取組めます。

(3) 保存食づくりの実態

【家庭でどのような保存食を作っていますか】



現状：昔から地元でとれる旬の野菜を使った保存食を作る風習がありましたが、食の多様化、新鮮な食材や市販品が手軽に購入できるなど、生活が便利になるにつれ保存食を作る家庭は減少傾向にあります。若い年代では、家庭で保存食を「つくらない」と回答した人が多くいました。

作らなくなった理由として「作り方がわからない」「作っても食べない」などが考えられます。

課題：保存食の多くは、地域やそれぞれの家庭の味を伝えるものであるため、継承していきたい食文化です。

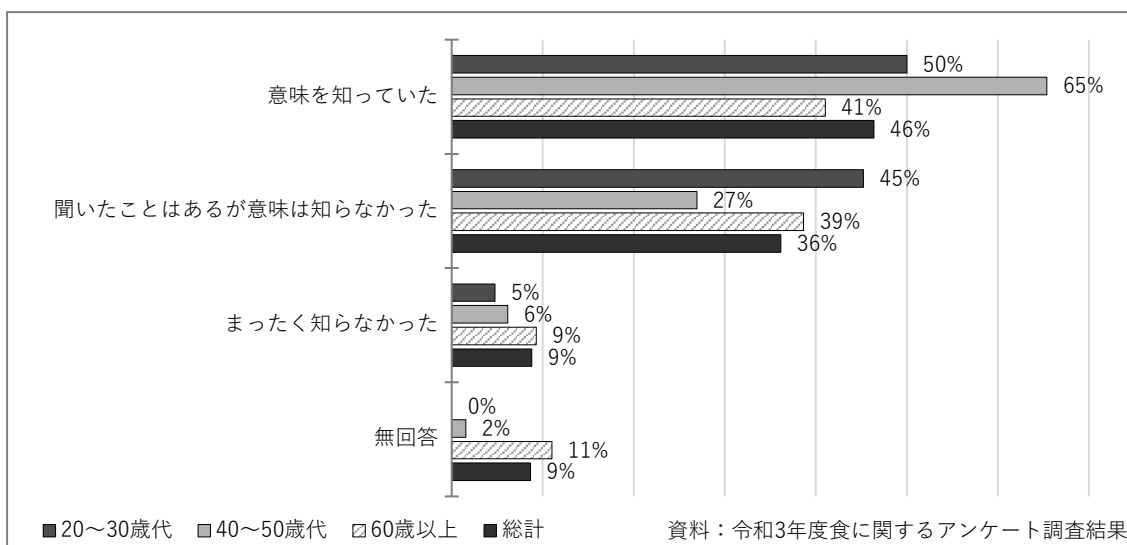
その地域の気候や人々の生活・地域の歴史を形として残し、次世代に引き継いでいく必要があります。

目標：地元でとれる旬の食材を活用した保存食には、古くから地域に根ざした食文化があります。伝承するために保存食の作り方を教える機会を増やし、地域の食材を活かす知恵を守り伝えていこうとする気持ちを育む活動を推進します。

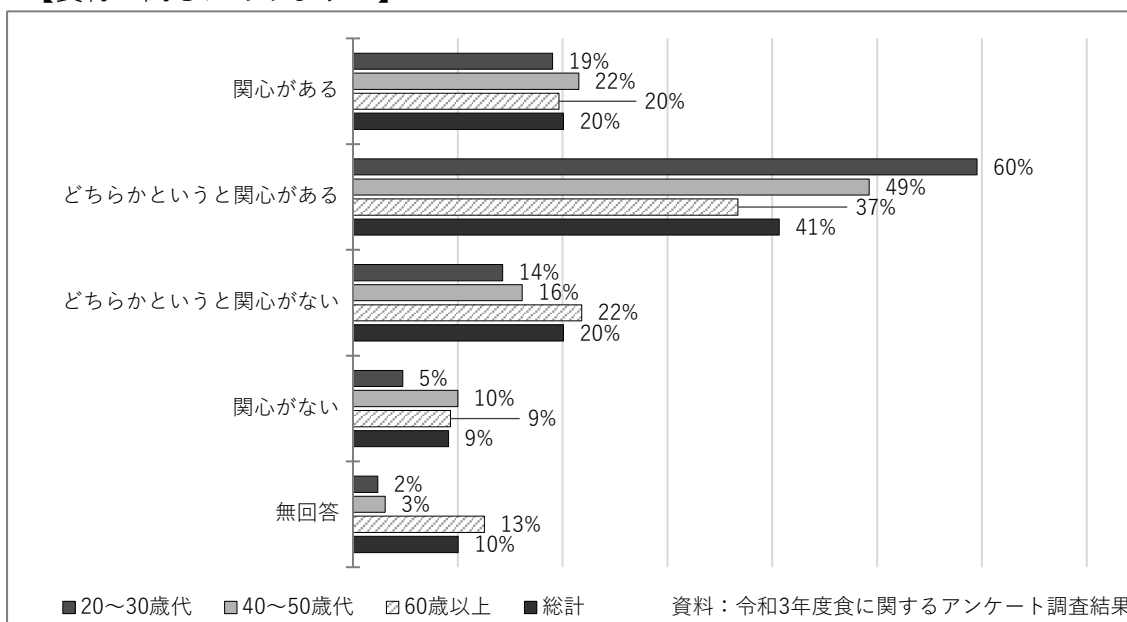
4. 食育に対する意識と実践の現状

(1) 食育への関心度

【食育という言葉の意味を知っていますか】



【食育に関心はありますか】



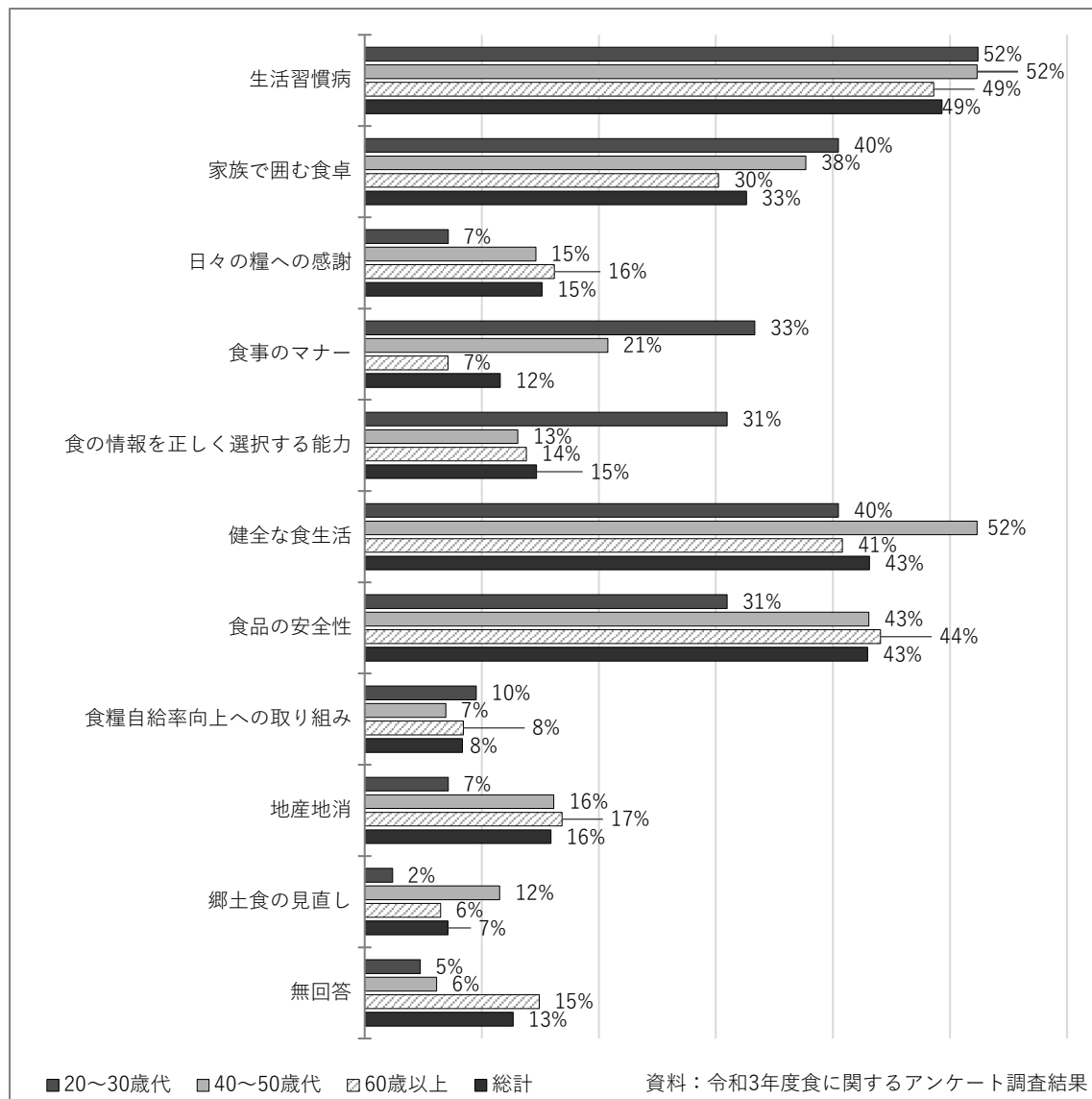
現状： 成人で「食育」の意味を理解している人は4.6割、聞いたことがある人を含めると8割を超えますが、関心がある人は6割程度となっています。

食育の意味をまったく知らなかった人や関心がない人は、すべての世代で1割以下とでした。

課題： 保育所や学校では食育の取組が進められており、食育の知名度は比較的高いと思われるのですが、今後も積極的に取り組む必要があります。

年齢の高い世代にも食育という考え方が徐々に浸透しつつあると思われるのですが、さらなる推進が必要です。

【食育と関連することで興味があるものはありますか】



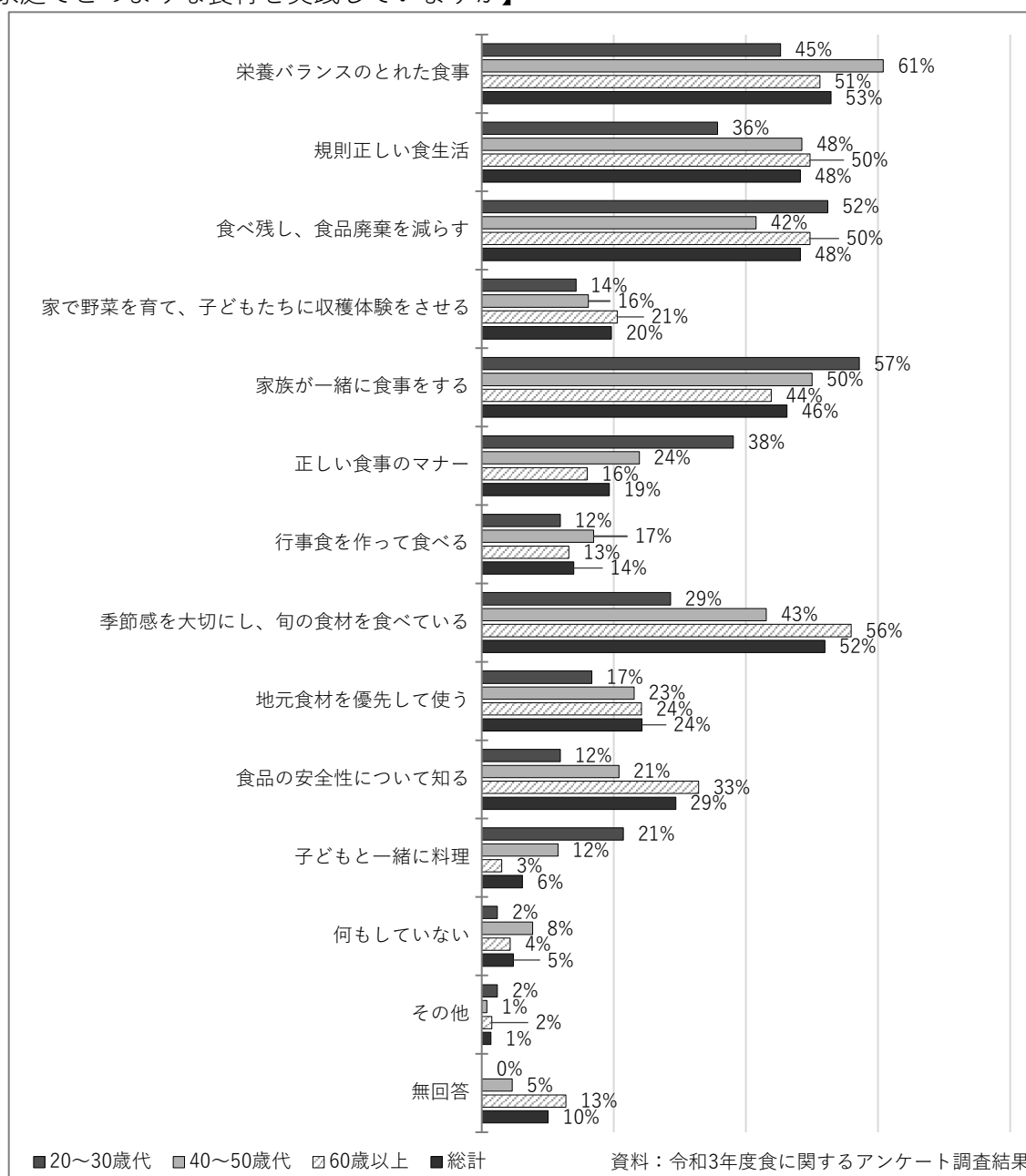
現状： 成人の6割が、食育に「関心がある」「どちらかというに関心がある」と回答しています。食育と関連することで興味があるものについては、20～30歳代では「生活習慣病」「家族と食卓を囲む」「健全な食生活」、40～50歳代と60歳以上では「生活習慣病」「健全な食生活」「食品の安全性」がそれぞれ上位3つでした。「郷土料理の見直し」「地産地消」は比較的関心が低いようです。

課題： すべての年代で「生活習慣病」、「食品の安全」、「健全な食生活」への関心が高く、健康寿命と食育との関係が意識されています。「食品の安全性」を高めるとともに「食を選択する力」を育てることが必要です。

目標： 保育所や学校では、今後も子どもの成長や発達に合わせた食育への取組を推進します。食育への理解が進んでいない世代については、食生活の正しい情報の提供や普及を推進し、食育によって健康寿命の延伸を目指します。

(2)「食育」について家庭で実践していること

【家庭でどのような食育を実践していますか】

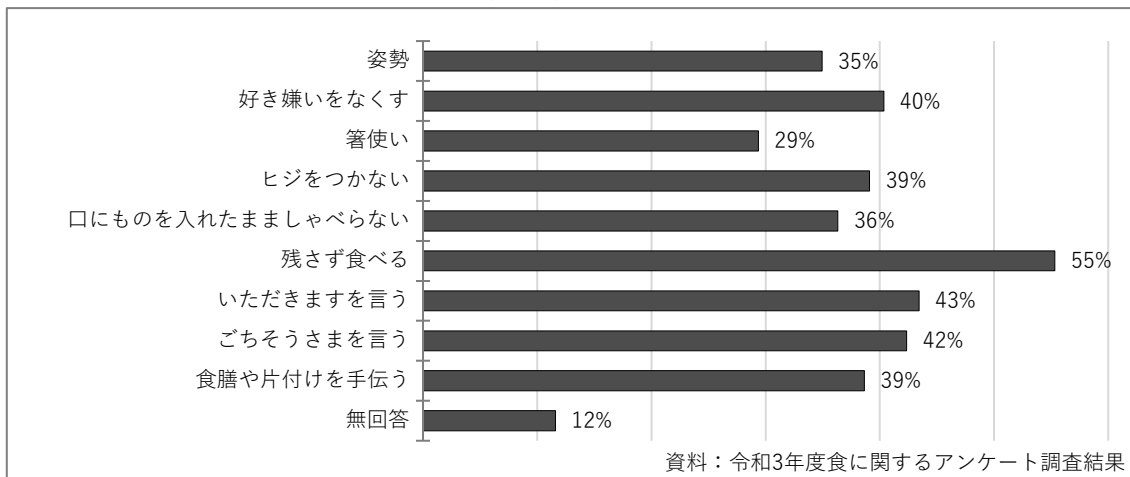


現状： 実践している食育については、20～30歳代は「家族と一緒に食事をする」「食べ残し、食品廃棄を減らす」、40～50歳代は「栄養バランスのとれた食事」「家族と一緒に食事をする」、60歳以上では「季節感を大切にし、旬の食材を食べている」「栄養バランスのとれた食事」が上位でした。若干ですが「何もしていない」人もいました。

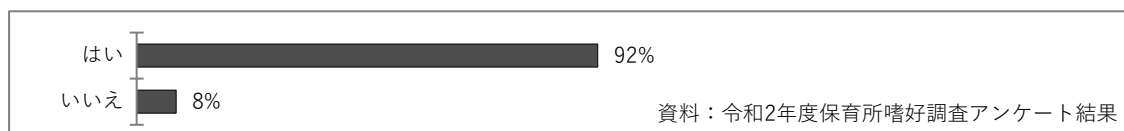
課題： 「子どもたちに収穫体験をさせる」「子どもたちと一緒に料理」が比較的少なかったのは、少子高齢化、核家族化などが原因ではないかと思われます。

地元の農産物を使用した郷土料理や伝統料理の作り方や食べ方などを若い世代に継承するための取組が大切です。

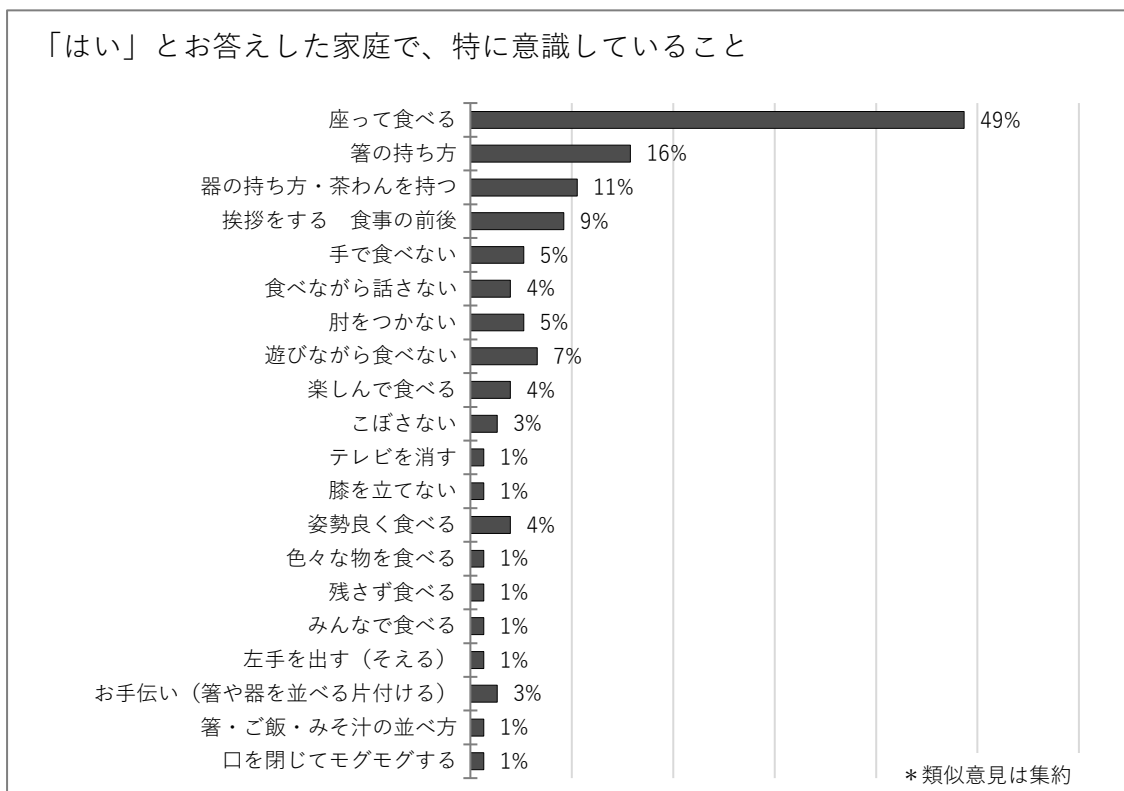
【食事のマナーで注意していること（成人）】



【食事のマナーをおうちでも意識して対応していますか（保育所保護者）】



「はい」とお答えした家庭で、特に意識していること

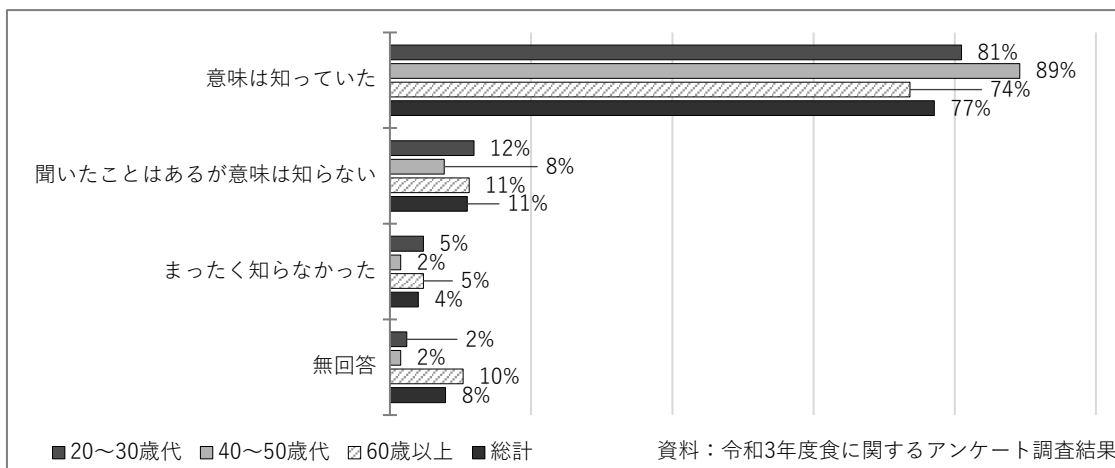


現状： 成人では、「残さず食べる」「いただきますを言う」「ごちそうさまを言う」といった食事マナーを実践している人が多いことが分かりました。

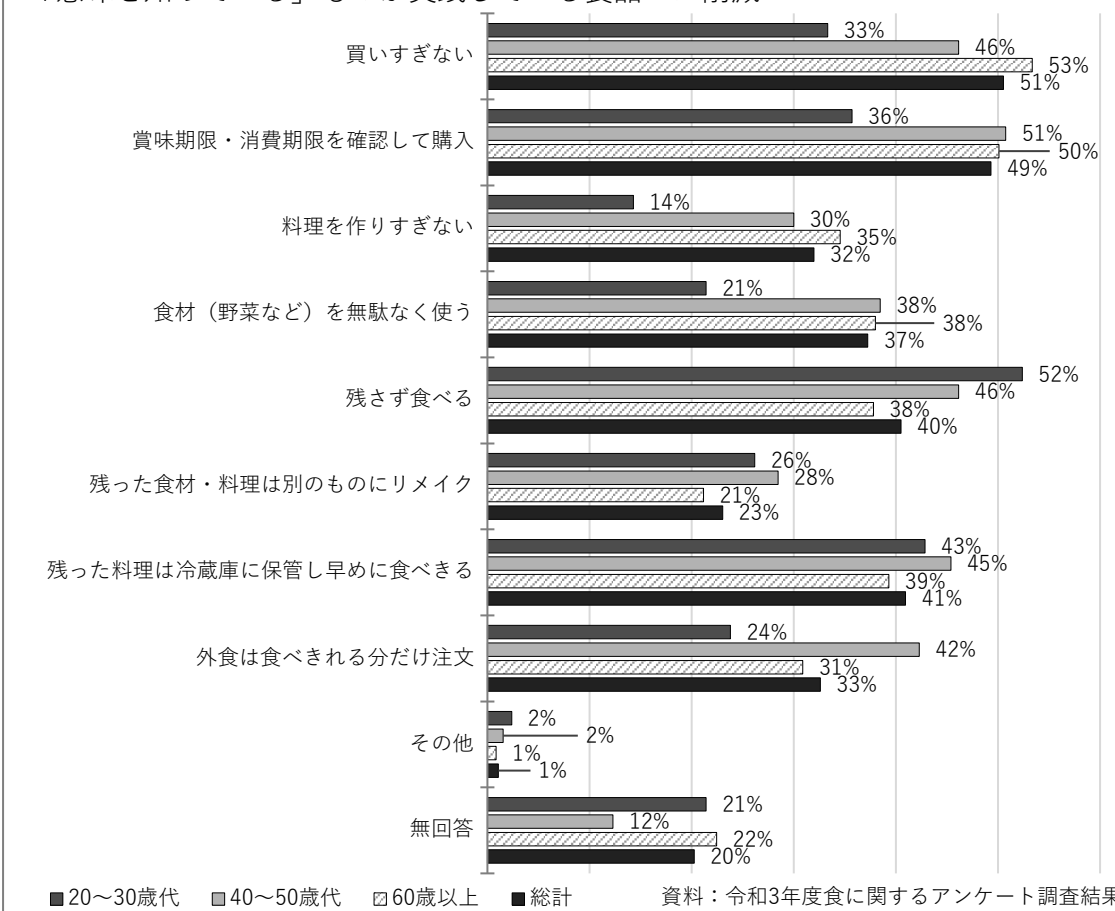
また、子育て中の保護者の多くが、正しい食事マナーなど食習慣について家庭で実践していることが分かりました。

課題： 生涯を通して健康な生活を送るためには、子どもの頃から基本的な生活習慣や食習慣を身につけることが大切です。

【食品ロスという言葉の意義を知っていますか】



「意味を知っている」ものが実践している食品ロス削減



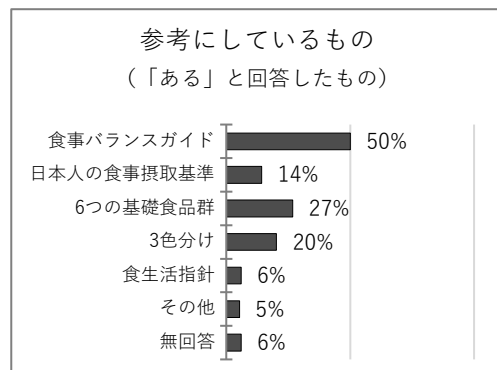
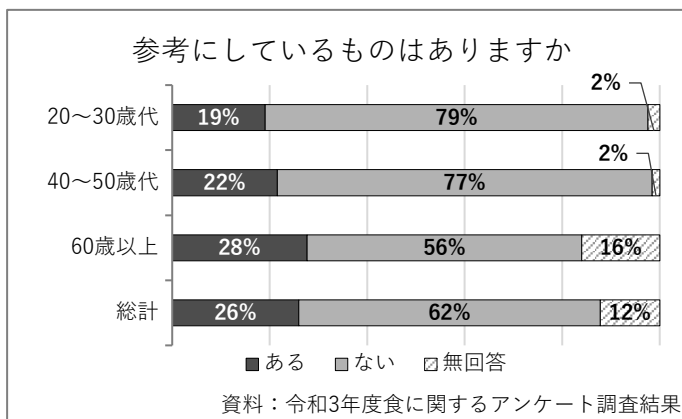
現状： 成人で食品ロスという言葉を知っている人は約8割です。食品ロスの削減のために家庭で心がけていることについては「買すぎない」、「賞味期限・消費期限を確認して購入」、「残った料理は冷蔵庫に保管し早めに食べる」、「残さず食べる」が全体の上位3つでした。

課題： 「食品ロス」の意味を理解して家庭で実践している人が多い一方で、「まったく知らない」「聞いたことはあるが意味は知らない」人もいることから、意味を理解して実践に繋げていくことが必要です。

目標： 家族で食卓を囲む片品らしい食習慣はこれからも守りつつ、今後増加が予想される高齢者等の「孤食」や子どもたちだけの「子食」など、地域や関係機関が連携し、子どもから高齢者まで生涯をとうした食育の取組を推進します。

また、食品ロスの削減など環境に配慮しながら暮らすことの大切さや生産者など食に関わる人や物へ感謝する気持ちを育てる取組を推進します。

(3) 健康な食生活をおくるため参考になっているもの



※食事バランスガイドとは

健康を維持するためには、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食べ物をバランスよく食べることが大切です。食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べればよいかを料理で示しています。



現状： 健康な食生活を送るために参考になっているものについて6割の人が「ない」と回答しています。「ある」と回答した人のうち、上位3つは「食事バランスガイド」「6つの基礎食品群」「3色分け」でした。

その他の健康に関する情報を得る情報源としては、「雑誌や書籍・テレビ・インターネット」などがありました。

課題： バランスのとれた食事の基本は、「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせた献立です。生活習慣病の予防や改善のために、一日の必要摂取量を意識して適正体重を維持すること適度な運動や規則正しい生活を心がけることが大切です。

目標： 健康的な食生活を実践するために、食塩摂取量の減少や野菜摂取量の増加、バランスのよい食事や食品の組み合わせなど、食に関する情報提供や普及啓発に取り組めます。

(副菜)

野菜・きのこ・海藻などを使った料理 (ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)

(主食)

ごはんなど穀類 (炭水化物)

バランスの良い食事(基本)



(主菜)

肉や魚、卵、大豆製品などを使った料理 (たんぱく質の供給源)

(汁物)

水分補給のほか、食べ物を飲み込みやすくする。

(その他)

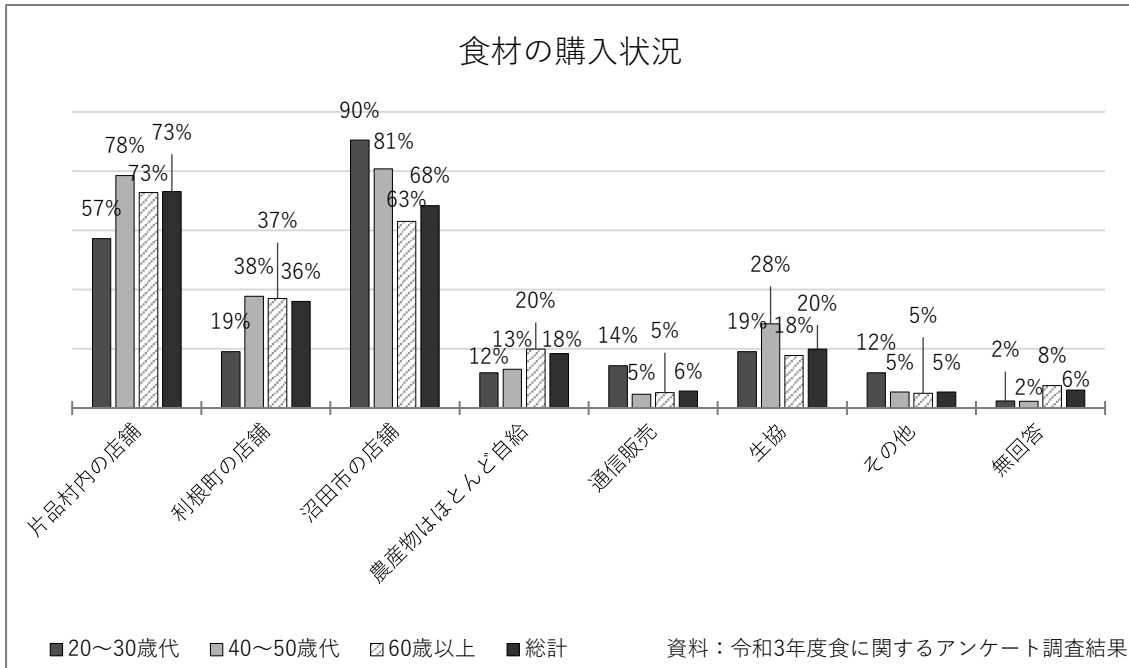
果物、牛乳・乳製品



5. 地産地消

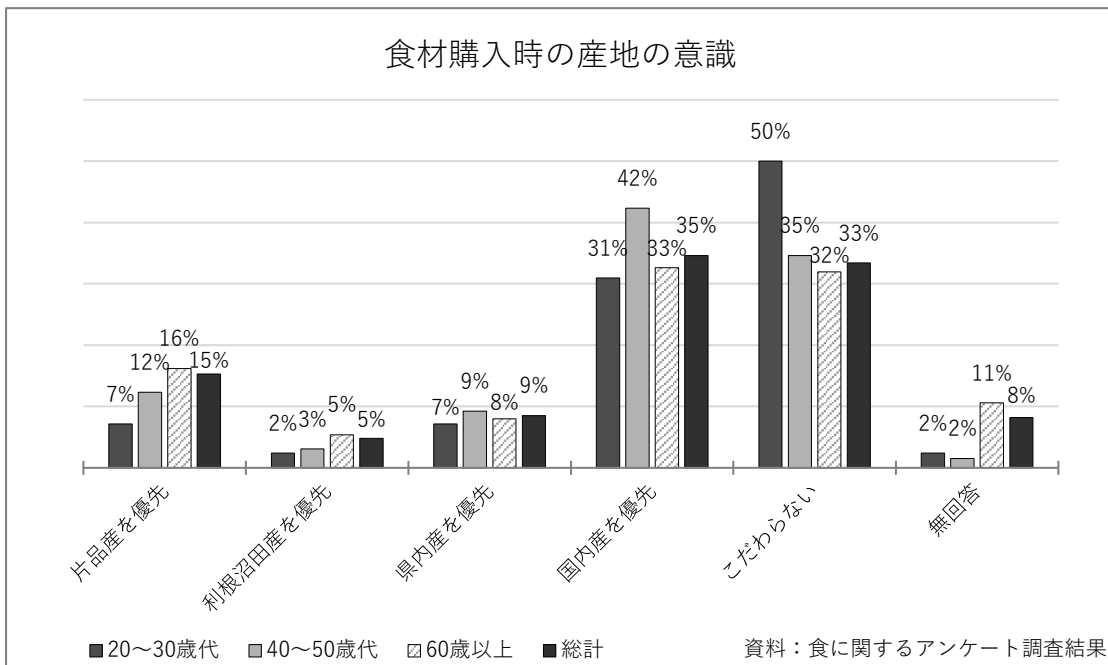
(1) 食品の購入状況

【食品の購入は主にどこでしていますか】



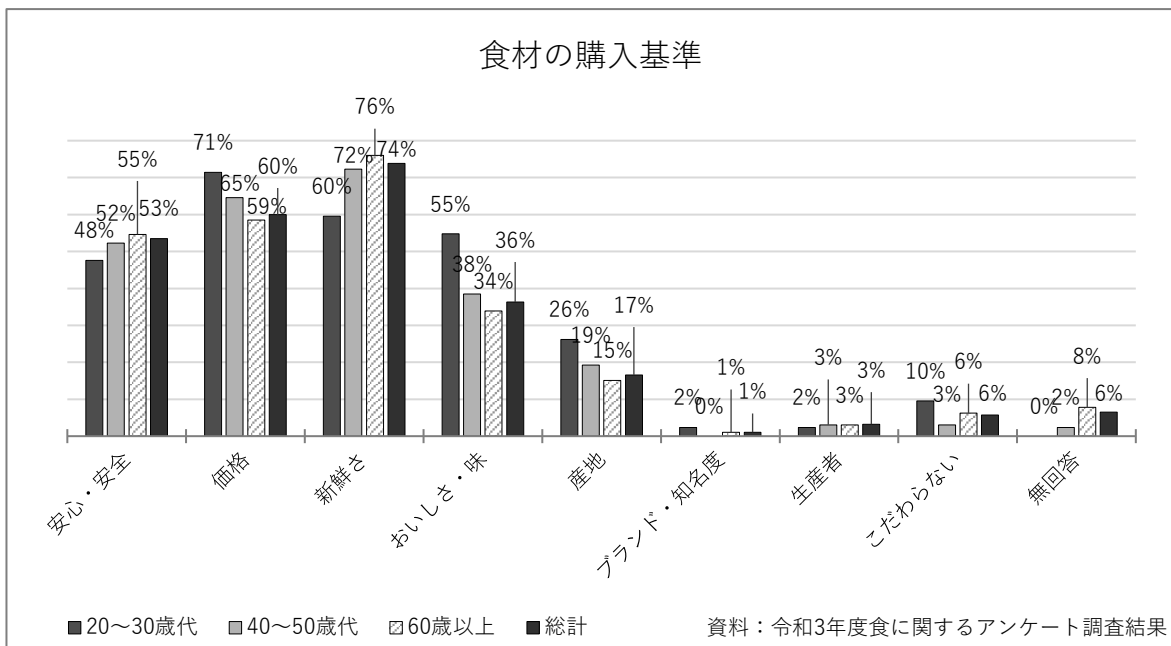
現状： 20～30歳代は「沼田市の店舗」での購入が多く、40～50歳代と60歳以上は「沼田市の店舗」「片品村内の店舗」での購入が多くを占めます。

【食材を購入する際に産地を意識していますか】



現状： すべての年代で国内産は優先されていますが、特に片品産を優先する傾向は見られません。産地にこだわりのない人は、全体の約3割でした。

【食材を購入する際にどのような基準で購入していますか】



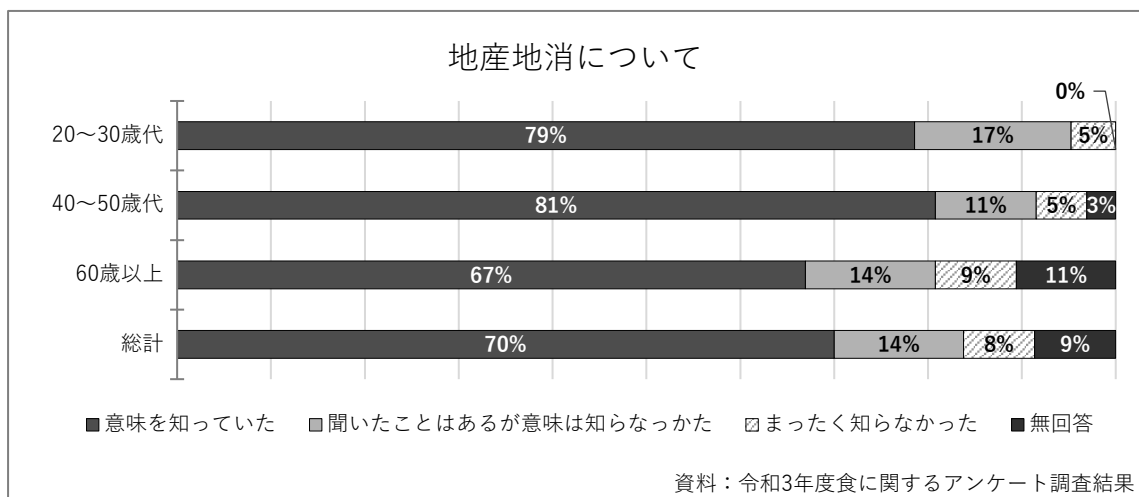
現状： 購入の基準については、すべての年代で「新鮮さ」「価格」「安心・安全」が上位を占めます。

課題： 「新鮮さ」、「価格」、「安心・安全」を意識し、国内産の購入を優先している人と、特にこだわりのない人に分かれるようです。片品産・利根沼田産に魅力を感じ、優先する人の割合を増加させることが課題です。

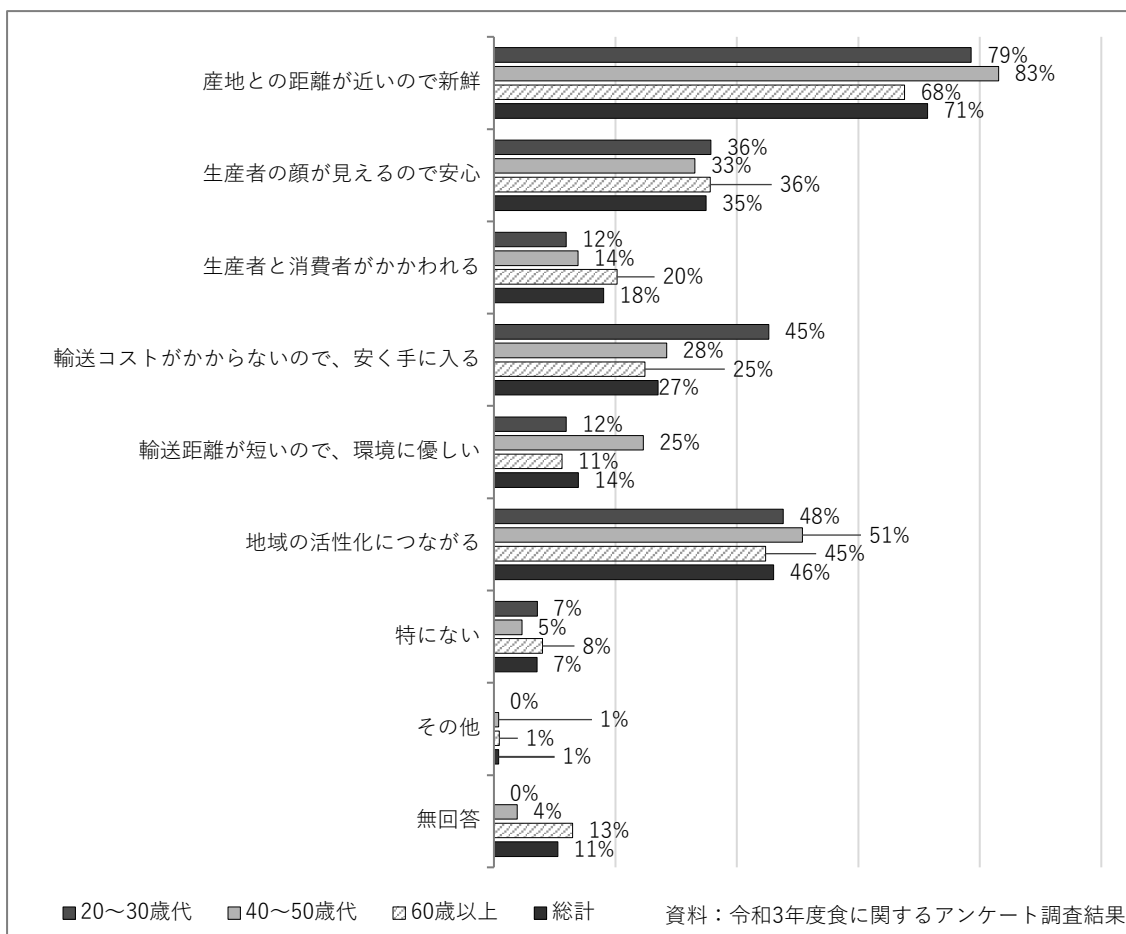
目標： 地産地消の多様な価値を普及啓発し、片品産農産物を優先して購入、積極的な活用の促進につなげていきます。

(2) 地産地消の認識度

【地産地消という言葉の意味を知っていますか】



【地産地消の良いと思うこと】



※地産地消とは

地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することです。

現状： 地産地消の意味を知っている人は7割でした。地産地消の良いところについては、「産地との距離が近いので新鮮」「地域の活性化につながる」が上位でしたが、その他で「意外と高い」という意見もありました。

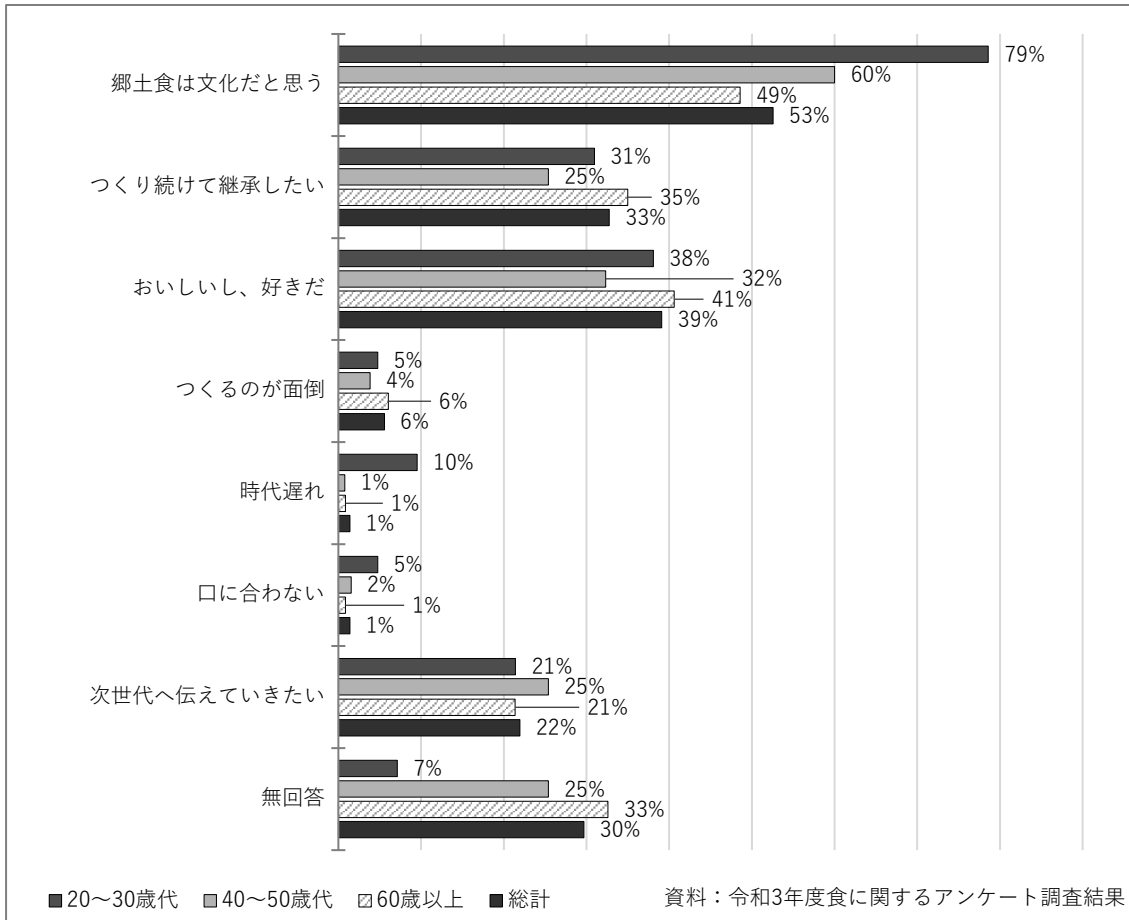
課題： 地産地消の意味を理解している一方で、片品産が優先される率はあまり高くないという結果でした。

子どもの頃から農業体験や農業者とのつながる機会をつくり、地元農産物への愛着心や安心感を深めつつ、地域での食の循環、食品ロスの削減や地場農業の活性化に取り組むことが必要です。

目標： 村内の様々な施設で地元農産物を積極的に利用し、地産地消を推進することで、生産から消費まで食に携わる多くの人たちへの感謝の心を育てるとともに、地域の食文化の継承につなげる取組を推進します。

6. 郷土食

【郷土食についてどのように思いますか】



現状： 郷土食については、「文化だと思う」「おいしいし、好きだ」「作り続けて継承したい」という意見が多い一方で、「作るのが面倒」、「口に合わない」、「時代遅れ」という意見もあります。20~30歳代では「時代遅れ」が他の年代と比べ多くなっています。

知っている郷土料理については、すべての年代で、「やきもち(おやき・ぶち)」、「すいとん(つめっこ)」、「けんちん汁」、「たらし焼き」が多く、前回の調査ではあがっていなかった「舞茸ごはん」「花豆の煮物」などもあがっていました。

課題： 郷土食に対しては好意的な意見が多いものの、若い世代や他の地域から移り住んできた人からは「作り方がわからない」といった意見も聞かれます。食文化を継承していくための仕組みが必要です。

目標： 郷土食は、片品の大切な食文化です。受け継がれてきた特色のある料理を守り伝えていくために、家庭だけでなく地域社会で食文化を伝える活動を支援します。

【参考にした資料】

- ◎片品村食に関するアンケート調査（片品村総合健診受診票にアンケート用紙を同封）
 - ・令和3年度6月、11月に実施した調査の結果を引用している。
 - ・グラフは、サンプル数に対する各選択肢の百分率（％）で、小数点以下第1位を四捨五入した。なお、四捨五入の関係で、合計が100%にならない場合がある。
 - ・1人の回答者が2つ以上の回答をすることができる設問は、各選択肢の割合の合計について100%を超えている。

- ◎乳幼児の肥満とやせ・幼児のむし歯に関するデータ

- ・片品村乳幼児健診の結果を引用している。
- ・村立3保育所身体測定及び歯科健診の結果を引用している。（令和2年度）

- ◎保育所嗜好調査アンケート

- ・村立3保育所が、園児の保護者を対象に3年毎に実施している食育活動・給食内容等に活かすための子どもの嗜好調査の結果を引用している。
- ・令和2年度調査結果

- ◎学校給食センター朝ごはんアンケート調査

- ・片品村学校給食センターが毎年度、村内の小学生・中学生を対象に実施している朝ごはんに関するアンケート調査の結果を引用している。
- ・令和2年度調査結果
- ・夕食の共食状況については、聞き取りで調査を行った。（令和3年6月）

- ◎学童の肥満と痩せに関するデータ

- ・小学校及び中学校が毎年度、学期ごとに3回実施している身体測定結果を引用している。
- ・令和2年度1学期身体測定結果

- ◎大人の肥満に関するデータ

- ・片品村国保データベース及び特定健診結果を引用している。

第4章 ライフステージごとの目標

生涯を通じた健康づくりのためには、村民一人ひとりが自分のライフステージに合わせた取り組みを続けていくことが大切です。

また、今後は新規感染症の拡大を予防する「新たな日常」にも配慮しながら、食事や運動を中心とした健康づくりも必要となります。

そこで5つのライフステージに区分し、それぞれの段階に応じた食育の目標を設定しました。食育推進にあたっては、家庭・保育所・学校・地域・行政などが、それぞれの立場で役割を持ち積極的に取り組むことが必要です。

< 妊娠期 >

妊娠期は、母体やおなかの中の赤ちゃんの発育に十分な栄養をとる必要があり、健康な妊娠期を過ごすことが大切です。また、周囲の人も妊婦と一緒に食生活の大切さを再認識し、望ましい食習慣や生活習慣などを実践することが必要です。

【目標】

心身ともに健康に出産できるよう望ましい食事と 規則正しい生活をする

●取り組み●

- ・ 今までの生活習慣を見直し、望ましい食事や生活をしましょう
- ・ おなかの中の命を育てるような食事を心がけましょう
- ・ 口腔の健康を維持できるように気をつけましょう

家庭でできること

- ・ 妊娠の経過に合わせた食事や間食の摂り方について理解し実践する。
- ・ 栄養バランスを考えた食事を3食（特に朝食）しっかり食べる。
- ・ 妊婦健診をきちんと受診し、望ましい体重増加を理解した上で、適正な体重をコントロールする。
- ・ 食事を工夫し減塩に心がけ、妊娠高血圧症候群を予防する。
- ・ 不足しがちな栄養（カルシウム・葉酸・鉄分など）を積極的に摂取する。
- ・ 周囲の人は、気配りや家事の負担を軽減し、妊婦をサポートする。
- ・ 母子に影響のある酒やたばこなどの嗜好品は避ける。
- ・ 食の安全についての知識を深め、食品を選ぶ力を身につける。
- ・ 妊娠期の口腔トラブルのリスクを理解し口腔ケアに努める。
- ・ かかりつけの歯科医に定期的に受診する。

地域でできること

- ・妊婦のいるところでは煙草を吸わない。
- ・声をかけて見守る。

行政でできること

- ・妊婦健診の受診勧奨を行い、妊婦の健康管理を行う。
- ・母子手帳交付時に、妊娠中の食事や生活についての指導助言を行う。
- ・母親学級等で健康管理・食事管理について助言を行う。
- ・歯科健診を実施し、口腔の健康維持のための指導助言を行う。
- ・妊婦や子育て中の方の集まる子育てサークルの紹介をする。

○取組事業例

事業名	事業内容	担当課及び団体等
妊婦健診受診券発行及び母子手帳交付	妊婦健診受診券の発行・妊娠期の健康・食事についての支援	保健福祉課
母親学級・両親学級	妊娠期についての健康管理・生活指導	保健福祉課
親子歯科クリニック	妊婦歯科健診・生活指導・栄養指導	保健福祉課



<乳児期・幼児期 0～5歳>

乳幼児期には、発育が最も盛んになります。家庭での食習慣の影響を受け始める時期でもあるため、規則正しい生活リズムやバランスのとれた食事など健康的な生活習慣・食習慣の基礎をつくることが大切です。

また、みんなで食べる「共食」の楽しさや食事のマナー、好き嫌いなくいろいろな食材のおいしさを知ることを通じて、食に対する関心を高めていく必要があります。

【目標】

規則正しい生活を通して、望ましい食習慣の基礎を身につける

●取り組み●

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に、規則正しい生活リズムを身につけましょう
- ・行事食や旬の食材を使って、楽しい食事をしましょう
- ・正しい食事のマナーを身につけましょう
- ・好き嫌いをなくし、バランスのとれた食事をとりましょう
- ・正しい食習慣から健康な歯とからだをつくりましょう

家庭でできること

- ・早寝、早起きの習慣を身につける。
- ・3食（特に朝食）をしっかり食べる。
- ・正しい食事マナーの基礎を身につける。
- ・地元でとれた旬の食材を使って、バランスのとれた食事を心がける。
- ・おやつは時間を決めて油分の多いものやジュースなどの甘いものを取りすぎない。
- ・歯の磨き方、食後の歯磨きを習慣づける。
- ・正しい手洗いを習慣づける。（外出から戻ったとき、食事の前後、トイレの後など）
- ・かかりつけの歯科医に定期的に受診する。

保育所でできること

- ・給食やおやつを通して、食べることの大切さや食事のマナーを教える。
- ・給食やおやつに地元の食材を取り入れる。
- ・郷土食や行事食を取り入れる。
- ・地元野菜、果物の栽培、収穫、調理の体験をさせる。
- ・歯の磨き方、食後の歯磨き、フッ素洗口を習慣づける。
- ・簡単な調理実習を通して、作る楽しみを体験させる。
- ・給食やおやつに、噛み応えのあるものを取り入れる。
- ・食物アレルギーに配慮する。
- ・保護者に対して食育についての情報提供をし、知識の向上をはかる。
- ・嗜好調査の定期的な実施

地域でできること

- ・農作物の栽培や収穫体験の機会を提供する。
- ・郷土食の伝承をする。
- ・食生活改善推進員（地域のボランティア団体）が食育への協力をする。

行政でできること

- ・乳幼児健診において、規則正しい生活と望ましい食習慣の基礎を身につけることの重要性を伝え、食や健康の助言を行う。
- ・幼児食育教室を開催する。
- ・適切なおやつの摂り方の指導・助言をする（量・質・時間など）
- ・幼児歯科健診の積極的受診勧奨を行い、正しい口腔ケアを促進する。
- ・全村民への食育推進を図る。（広報の活用や講演会の開催）
- ・すこやか協議会を通して片品村の子どもの健康課題を把握し、解決に向けて関係機関と協力していく。
- ・「毎月 19 日は食育の日」、毎年 6 月の食育月間を普及する。

○取組事業例

事業名	事業内容	担当課及び団体等
乳児健診(4.7.12ヶ月児)	内科健診・歯科指導・保健指導・栄養指導	保健福祉課
1歳半3歳児健診	内科健診・歯科健診・歯科指導（フッ素塗布）・保健指導・栄養指導・眼科検査	保健福祉課
親子歯科クリニック はにっこくらぶ	歯科健診・歯科指導（フッ素塗布）・保健指導・栄養指導	保健福祉課
ベイビーサロン （1歳未満）	ミニ講話（子育てに対する不安の軽減）・乳児相談（月齢や発達に応じた栄養指導、保健指導、歯科指導）	保健福祉課
お母さんみんなあつまれ	母親同士の交流・情報交換の場として活動している。季節の行事に応じた軽食や健康おやつの提供	児童館 食生活改善推進員
調理体験	お料理会（年に2回）	保育所
行事食の提供	年長さんさよならおやつパーティー	保育所
行事食の提供	もちつき・七夕・芋煮会・節分・ひなまつり等	保育所
野菜づくり収穫体験	畑づくり	保育所
献立表の配布	給食献立の内容を保護者に情報提供	保育所
保育所職員を対象にした食育研修	講演会・研修会	保育所
嗜好調査アンケート	3年に1回保育所保護者に対して子どもの嗜好について調査を実施	保育所
フッ素洗口	週1回のフッ素洗口	保育所

<学齡期・思春期 6～18歳>

学齡期・思春期は心身の発達とともに体力や運動能力が急速に高まり、様々な事柄への関心を示すとともに自ら選択する能力を身につける大切な時期です。食事の選択、判断など自分でできることの幅が広がっていきます。

また、思春期は部活動や塾通いなどにより、食生活が乱れやすく肥満ややせなどといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題もみられます。家庭で食の大切さや正しい食習慣について話し合う機会を設けることが重要です。

【目標】

**様々な食体験をとおして食への興味・関心を深め、
健全な食習慣を実践する力を身につける**

●取り組み●

- ・食に関して正しい知識を身につけましょう（食の安全、栄養）
- ・農業体験や調理実習等から食の文化や社会問題への理解を深めましょう
- ・食体験をとおして食の大切さやマナーを身につけ、感謝する心を育みましょう

家庭でできること

- ・食事の前には手を洗う、机を清潔にすることなど、衛生観念を身につけさせる。
- ・生活習慣に乱れが出ないように配慮し、早寝、早起きを奨励する。
- ・3食（特に朝食）をしっかり食べる。
- ・正しい食事マナーを実践する。
- ・食事の準備や後片付けを手伝うことで社会性を育てる。
- ・家族と一緒に楽しく食事をとりながら、コミュニケーションをはかる。
- ・主食、主菜、副菜がバランス良くそろった食事をする。
- ・農業体験や調理をする機会をつくる。
- ・自然の恵みや食に関わる人々への感謝の心を育てる。
- ・食に関する社会問題（食の安全、環境問題、食品ロス、飢餓等）について理解を深める。
- ・家族と一緒に地域行事に参加する。
- ・家族で郷土食を作って食べる。
- ・片品村に古くから伝承されてきた食文化を語り継ぐ。
- ・歯みがきの習慣をつけ、口腔ケアと適切な治療を心がける。
- ・かかりつけの歯科医に定期的に受診する。

小学校・中学校・高校でできること

- ・学校給食の充実を図る。(地産地消率の継続アップ、献立内容・調理技術、食材の安全性の公開を含む)
- ・発達段階に応じて、給食や各教科等教育活動全体の中で、食に関する指導を行う。
- ・「食に関する指導の全体計画」、「食に関する学年別の年間指導計画」に基づき、学校全体で食育を推進。
- ・給食だよりでの行事食・郷土食等含む食に関する情報の発信。
- ・給食を通して行事食や郷土食、旬の食材を学ぶ。
- ・給食や料理実習の前に手を洗う、配膳台を清潔にすることなど、衛生面での指導を行う。
- ・給食当番や係活動を通して勤労、奉仕の精神を学び、責任感や社会性を育てる。
- ・正しいマナーで食事ができるように指導を行う。
- ・自然の恵みや食に関わる人々への感謝の心を育てる。
- ・地産地消や食に関する社会問題(食の安全、環境問題、食品ロス、飢餓等)について学ぶ。
- ・歯みがきの習慣をつけ、口腔ケアと適切な治療を指導する。
- ・太りすぎや痩せすぎの児童生徒に対して、食事や運動などの指導・助言をする。
- ・農家や給食センターなどと連携し、食育授業を実施する。
- ・食物アレルギーがある児童生徒を把握し、適切な管理を実施する。
- ・保護者に対して食育についての学習の場を設け、知識の向上をはかる。
- ・思春期の過剰なダイエットは妊娠期の妨げになるなど、正しい知識を身に付けられるよう教育する。

地域でできること

- ・農作物の栽培や収穫体験の機会を提供する。
- ・郷土食の伝承をする。
- ・地域のボランティア団体は行事への協力や食育教室の開催等を積極的に行う。
- ・学校における食育関連授業に地域の人々が積極的に講師として参加する。

行政でできること

- ・片品の郷土食などを学校給食へ取り入れた食育の推進をする。
- ・給食センターへ地元野菜をスムーズに利用できるような体制整備を検討する。
- ・食育教室を開催し、正しい知識の普及と基礎的な調理技術を習得する機会を提供する。
- ・共食を促進する。
- ・学校や地域での食体験などの機会づくりと情報収集・情報提供する。
- ・全村民への食育推進を図る。(広報の活用や講演会の開催)
- ・各学校保健委員会への参加協力をする。
- ・すこやか協議会を通して、片品村の子どもの健康課題を把握し解決に向けて関係機関と協力していく。
- ・新しい生活様式に対応した食育を推進する。
- ・「毎月19日は食育の日」、毎年6月の食育月間を普及する。

○取組事業例

事業名	事業内容	担当課及び団体等
おやこの食育教室	年長児から小学生までの子どもとその親へ食に関する情報提供と実習の実施	保健福祉課・食生活改善推進員・生活研究グループ
弟子入り講座（料理）	郷土食であるやきもちづくり、簡単朝食メニューや野菜料理など調理実習	中学校・食生活改善推進員
レッツ クック	夏休みの宿題として親子で食について考え、一緒に料理を楽しむ。	片品小学校
地域活性化プロジェクト	地域の農産物を使って新メニューづくりをする。	尾瀬高校家庭クラブ
健康づくり推進事業元気県ぐんま 21・調理講習会	生徒が食生活改善推進員（沼田市）と郷土料理づくりを実施	尾瀬高校家庭クラブ・食生活改善推進員
朝食アンケートの実施	朝食の実態を把握するため、小・中学生を対象にアンケート調査を実施	利根沼田学校栄養士会・小学校・中学校・給食センター
小学校における食に関する指導全体計画の策定	食に関する指導全体計画を作成し、学校全体で食育を進める	小学校・教育委員会
中学校における食に関する指導全体計画の策定	食に関する全体計画を作成し、学校全体で食育を進める。	中学校・教育委員会
学校保健委員会	健康・栄養面などの実態把握発表の助言・指導	小学校・中学校
給食だよりの発行	食についての情報発信	給食センター・小学校・中学校
献立表の配布	献立の内容を保護者に情報提供	給食センター・小学校・中学校
学校給食	地元食材や伝統食・行事食を取り入れた給食の提供	給食センター
元気アップウィーク	長期休み明けの一週間（年3回）実施し、規則正しい生活習慣（バランスのよい朝ごはん、運動、睡眠、メディア、手洗い）を取り戻す。	小学校
身体測定	身体測定を実施し、肥満ややせの児童生徒に対して必要に応じて個別指導を行う。	小学校・中学校
歯科検診	歯科検診を実施し、必要な児童生徒に受診勧奨	小学校・中学校
内科検診	内科検診を実施し、肥満傾向や痩身傾向にある児童生徒に対して学校医と相談し、受診勧奨、個別指導を行う。	小学校・中学校

< 青年期・壮年期 19～64歳 >

人生において心身ともに充実する時期で、社会的にも働き盛りといわれます。

しかし、仕事により不規則な生活から食生活の乱れや生活習慣病などの問題も出てくる年代です。自分の健康状態をチェックし、生活習慣や食習慣の改善をおこないながら、健康の保持増進に努めることが必要です。

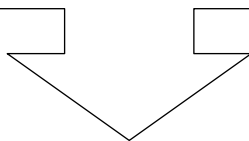
また、新規感染症の影響により、これまでの暮らし方や働き方等が大きく変化しているため、改めて生活習慣を見直していくことが大切です。

【目標】

**自身の健康を守るための望ましい食生活を実践し、
片品村の食文化を次世代へとつなげる**

●取り組み●

- ・日常生活に応じた正しい食生活を送り、生活習慣病を予防しましょう
- ・郷土食や保存食を受け継ぎ、次世代に伝えましょう



家庭でできること

- ・栄養バランスを考えた食事を三食(特に朝食)しっかり食べる。
- ・食事を工夫し、減塩に心がける。
- ・アルコールや喫煙は休肝日(週2日以上)と禁煙を心がける。
- ・規則正しい生活リズムを維持し、十分な休養をとる。
- ・外食、中食は選び方に気をつける。
- ・毎年健康診査を受け自身の健康状態を把握し、生活習慣病予防に努める。
- ・調理を家族で分担し、次世代の食への関心を喚起する。
- ・郷土食や保存食を受け継ぎ、次世代に伝える。
- ・家族そろって食事をするように心がける。
- ・かかりつけの歯科医に定期受診し、歯周病予防をする。
- ・食の大切さや食に関する知識、食事のマナーなどを子どもに伝える。
- ・食に関する社会問題(食の安全、環境問題、食品ロス、飢餓等)について理解を深める。

保育所・小学校・中学校・高校でできること

- ・保育所や学校等で行う食育活動に家族や祖父母、地域の方なども参加する機会をつくる。

地域でできること

- ・郷土食の伝承をする。
- ・新しい日常生活に配慮しながら地域の行事に参加し、次世代への継承、世代間交流の場をつくる。
- ・企業と農家が連携し、新鮮で安全・安心な地元食材やそれらを利用した食を提供する。
- ・地域のボランティア団体は行事への協力や料理教室の開催等を行う。

行政でできること

- ・食育教室を開催し、食事バランスや生活習慣病予防などの正しい知識の普及と実践につながるよう助言する。
- ・各種健診の受診勧奨を行い、生活習慣病予防や疾病の早期発見・早期治療への啓発に努める。
- ・全村民への食育推進を図る。(広報の活用や講演会の開催)
- ・食生活改善推進員の養成・育成に努める。
- ・「毎月19日は食育の日」、毎年6月の食育月間を普及する。
- ・新しい生活様式に対応した食育を推進する。

○取組事業例

事業名	事業内容	担当課及び団体等
特定健康診査・保健指導	特定健診を実施し、指導が必要な対象者に保健指導・栄養指導を行う	保健福祉課
健康相談	個人の健康課題に応じた相談	保健福祉課
歯科検診（個別健診）	歯周病検診、歯科指導	保健福祉課
介護予防サポーター養成講座	介護予防の方法について理解し、実践するための教室（運動・栄養・口腔・認知症など専門職からの講義）	保健福祉課
生涯骨太クッキング	牛乳・乳製品の摂取を高め、規則正しい食習慣を身につけるための食育教室	保健福祉課・食生活改善推進員・生活研究グループ
男性のための料理教室	料理を経験したことのない男性の日常生活の自立支援のための料理教室	保健福祉課・食生活改善推進員
消費生活展	やきもち・ぼたもちの販売	むらづくり観光課・食生活改善推進員・生活研究グループ

< 高齢期 65歳以上 >

退職や子どもの自立などにより、ライフスタイルが大きく変化する世代です。

生活環境の変化や加齢に伴うからだの変化・体力の低下がみられる時期でもあります。ひとりで食事をするが多くなったり、外出の機会が減ったり、体力や健康状態も個人差が大きく、低栄養の状態が続くとフレイルに陥ってしまうこともあるため、自分にあった望ましい食生活を実践していくことが大切です。

また、近年増加している元気な高齢者には、時間を有効に活用し、生きがいのある生活を送るとともに、家庭や地域での世代間交流の場や食文化の伝承に協力してもらうことが大切です。

【目標】

望ましい食生活を継続し、地域とつながりながら 生きがいのある充実した生活をする

●取り組み●

- ・ 高齢期のからだの特徴に合わせて、望ましい食事や生活をしましょう
- ・ 家族や地域とのつながり、趣味や役割などの生きがいを持ち続けましょう
- ・ 郷土食や保存食等、地域に根ざした食文化を次世代に伝えましょう

家庭でできること

- ・ 3食しっかり食べて、低栄養を予防する。
- ・ 量より質を心がけ、いろいろな食品をとる。
- ・ 食事や運動を中心に生活リズムを整える。
- ・ 食事を工夫し、減塩に心がける。
- ・ 水分補給をこまめにし、脱水症を予防する。
- ・ 家族や友人、地域の人との交流を持ち続ける。
- ・ 郷土食や保存食を次世代に伝える。
- ・ かかりつけの歯科医に定期受診し、噛む力、飲み込む力を維持する。
- ・ かかりつけ医をもち、生活習慣病の重症化を防ぐ。
- ・ 食に関する社会問題（食の安全、環境問題、食品ロス、飢餓等）について理解を深める。

保育所・小学校・中学校・高校でできること

- ・ 保育所や学校等で行う食育活動に家族や祖父母、地域の方なども参加する機会をつくる。
- ・ 招待給食の実施を検討する。
- ・ 家庭科の授業で高齢期における食事の注意点について学習する。

地域でできること

- ・郷土食の伝承の場をつくる。
- ・新しい日常生活に配慮しながら地域の行事に参加し、次世代への継承、世代間交流の場をつくる。
- ・企業と農家が連携し、新鮮で安全・安心な地元食材やそれらを利用した食を提供する。
- ・地域のボランティア団体は高齢者への食事提供の場や食育教室の開催等を行う。

行政でできること

- ・食育教室や広報などを通し、食事バランスや生活習慣病予防などの正しい知識の普及をする。
- ・各種健診の受診勧奨を行い、生活習慣病予防や疾病の早期発見・早期治療への啓発に努める。
- ・「毎月19日は食育の日」、毎年6月の食育月間を普及する。
- ・一人暮らし高齢者への給食サービスを提供する。
- ・介護予防事業や介護保険制度の周知を行い、必要時に利用できるよう支援する。
- ・低栄養予防（フレイル予防）の正しい知識を普及する。
- ・新しい生活様式に対応した食育を推進する。

○取組事業例

事業名	事業内容	担当課及び団体等
介護予防・生活支援サービス事業 介護予防教室 (いきいきくらぶ)	身体と頭の体操、口の健康教育、栄養指導など	保健福祉課 (事業所へ委託)
高齢受給者証交付説明会 (いきいきシルバー教室)	70歳の高齢受給者証交付時の健康教育	保健福祉課
後期高齢者医療保険証交付説明会 (ぴんしゃん教室)	75歳の後期高齢者の保険証交付時の健康教育	保健福祉課
介護予防サポーター養成講座	介護予防の方法について理解し、実践するための教室(運動・栄養・口腔・認知症など専門職からの講義)	保健福祉課
児童館郷土食・行事食教室	地域の高齢者を講師に迎えた郷土食・行事食づくり	児童館・保健福祉課
消費生活展	やきもち・ぼたもちの販売	むらづくり観光課・食生活改善推進員・生活研究グループ
シニアカフェ	高齢者との交流	保健福祉課・食生活改善推進員

第5章 5カ年の目標（食育活動）

1年ごとに「テーマ」を設けます。

具体的に「学びたいこと」を挙げ、①知識を学ぶ ②体験する ③実践に結びつける
というように段階的に自分の暮らしが変わっていくような活動を行います。

年次	テーマ	学びたいこと
1年目 令和4年度	「食と身体をつながりを知ろう」	・栄養の基礎知識 ・バランスのとれた食事
2年目 令和5年度	「食で健康を育もう」	・生活習慣病の予防 ・低栄養予防（フレイル予防） ・歯の健康 （むし歯、歯周病の予防／8020運動） ・朝食の大切さ ・喫煙のリスク
3年目 令和6年度	「食文化を次世代へ 伝えよう」 「生産から消費まで 食の循環や環境について 学ぼう」	・行事食 ・郷土食 ・農業体験 ・地産地消 ・食品ロスの削減
4年目 令和7年度	「食の安全を学ぼう」	・食の安全性に関する基礎知識 ・食品表示 ・栄養成分表示
5年目 令和8年度	「食を楽しもう」	・食事マナー ・料理を楽しむ ・共食と「こ食」

[今後取り組んでいきたい事業]

- ・新規感染症対策や参加者の利便性などに配慮した食育の普及・啓発のための情報発信方法（デジタル化など）の検討
- ・新たな日常に対応した食育の推進
- ・村民の意見交換の場を設ける
- ・食に関する調査

第6章 食育推進にあたっての目標値

食育を推進するにあたり、その成果や達成度を客観的な指標により把握するため、国や県が示す食育推進基本計画や平成28年食育推進計画アンケートなどをもとに、目標値を設定しました。

目指す目標	年代	平成28年 1月現在値	現在値	目標値	備考
毎日朝食をとる	成人	81.8%	94.0%	100%	
	保護者	82.4%	—	100%	
	1～4歳児	91.3%	93.4%	100%	
	5～12歳	92.5%	96.1%	100%	
	12～18歳	83.1%	86.0%	100%	
夕食は家族そろってとる	成人	56.1%	71.0%	100%	
	1～4歳児	85.0%	80.3%	100%	
	5～12歳	82.1%	78.0%	100%	
	12～18歳	74.6%	57.1%	100%	
食事を子どもたちだけで食べる (ひとりで食べるも含む)	成人	朝：39.4% 夜：19.4%	28.0% 15.0%	朝：39.4% 夜：19.4%	
	1～4歳児	朝：20.1% 夜：0%	朝：35.5% 夜：16.0%	朝：10.0% 夜：0%	
	5～12歳	朝：21.9% 夜：1.5%	朝：31.1% 夜：2.8%	朝：10.0% 夜：0%	
	12～18歳	朝：39.5% 夜：15.7%	朝：42.1% 夜：9.6%	朝：25.0% 夜：10.0%	
主食・主菜・副菜の3つをそろえる	成人	72.0%	80.0%	100%	
	1～4歳児	73.8%	—	100%	
	5～12歳	84.6%	—	100%	
	12～18歳	81.9%	—	100%	
食塩摂取量を減らす		男性 — 女性 —	男性 — 女性 —	男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満	
食育の言葉を知っている	成人	50.9%	47.0%	70%	
	保護者	79.4%	—	90%	
食育に関心がある (どちらかというに関心があるを含む)	成人	57.1%	61.0%	70%	
	保護者	86.8%	—	90%	
片品産を優先する	成人	10.9%	14.0%	50%	
	保護者	14.7%	—	50%	
郷土食 (作り続けて継承したい)	成人	—	33.0%	50%	
	保護者	—	—	50%	

- * 現在値 (1～4歳児)：令和2年度保育所嗜好調査アンケート結果
(5～12歳)：令和2年度学校給食センター朝ごはんアンケート結果(小1～6)
：令和3年度夕食の共食についての聞き取り調査結果(小1～6)
(12～18歳)：令和2年度学校給食センター朝ごはんアンケート結果(中1～3)
：令和3年度夕食の共食についての聞き取り調査結果(中2)
(成人)：令和3年度 食に関するアンケート調査結果

片品村食育推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 片品村食育推進計画を策定し、総合的かつ計画的に推進する上で必要な事項を協議・検討するため、片品村食育推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 食育の推進に関する計画の策定に関すること。
- (2) 食育推進計画の進捗管理及び評価に関すること。
- (3) その他食育に関する施策の推進に関すること。

(組織)

第3条 委員会は、委員15人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから村長が委嘱する。

- (1) 学識経験を有する者
- (2) 食育の推進に関係する団体に所属する者
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) 前3号に掲げる者のほか、村長が必要と認める者

3 委員の任期は2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第4条 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選とする。

2 委員長及び副委員長の任期は、2年とする。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 委員会の会議は、委員長が召集し、その議長となる。

2 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(部会)

第6条 委員会に具体的事項を調査検討及び協議するため部会を置くことができる。

2 部会の構成員は、委員長が別途定める。

3 部会の組織等については、第3条、第4条及び第5条の規定を準用する。

(報酬)

第7条 委員の報酬は、無報酬とする。

(関係者の出席等)

第8条 委員会及び部会は、委員長がその任務を遂行するために必要があると認めるときは、関係者に対し、出席を求めて意見又は説明を聞くほか、資料の提出その他必要な協力を求めることができる。

(庶務)

第9条 委員会の庶務は、保健福祉課において処理する。

(雑則)

第10条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は別に定める。

附 則

1 この要綱は、公布の日から施行する。

2 この要綱の施行の日以後、最初に委嘱される委員の任期は、第3条の規定にかかわらず、平成30年3月31日までとする。

片品村食育推進委員会名簿

(令和3・4年度)

NO	所 属	職 名	氏 名	備 考
1	片 品 中 学 校	養 護 教 諭	金 子 芽 生	
2	片 品 小 学 校	養 護 教 諭	井 上 佳 月 子	
3	尾 瀬 高 等 学 校	養 護 教 諭	佐 々 木 香 織	
4	片 品 保 育 所	園 長	鹿 野 三 枝 子	
5	学 校 給 食 セ ン タ ー	栄 養 士	林 清 子	
6	食 生 活 改 善 推 進 員	会 長	星 野 松 江	
7	保 健 推 進 員	会 長	小 須 田 由 美 子	
8	生 活 研 究 グ ル ー プ	会 長	角 田 と も 枝	
9	利 根 沼 田 保 健 福 祉 事 務 所	技 師	明 尾 祐 希	
10	教 育 委 員 会 事 務 局	主 事	荒 木 亜 美	
11	農 林 建 設 課	係 長	星 野 咲 織	
事 務 局				
	保 健 福 祉 課	課 長	川 田 貴 広	
	//	課 長 補 佐	星 野 照 子	栄養士
	//	保 健 師	金 子 真 里	
	//	保 健 師	高 山 慶 子	
	//	保 健 師	入 澤 美 希	
	//	保 健 師	栗 原 絵 里	
	//	保 健 師	本 多 佳 史	

たのしく食育 かたしなプラン
片品村食育推進計画 [第2次]
令和4年3月

発行：片品村 保健福祉課

〒378-0498

利根郡片品村大字鎌田3967-3

電話：0278-58-2111

FAX：0278-58-2110