

中川町食育推進計画（第4期）

（令和3年度～令和7年度）

**令和3年4月
中 川 町**

目 次

第1章 第4期計画の策定にあたって.....	1
1. 計画策定の趣旨	
2. 計画策定の位置づけ	
3. 計画の期間	
4. 計画の推進体制	
5. 中川町食育推進体制	
第2章 これまでの取り組みと今後の課題	4
1. 第3期計画の取り組み状況と今後の展開	
2. 第3期計画（主な指標・目標）の達成状況	
(1) 町民の食育アンケートから見た現状と課題【成人】	
(2) 小学生と中学生のアンケートから見た現状と課題	
(3) 幼児センターのアンケートから見た現状と課題	
(4) 町の特定健診結果から見た現状と課題	
3. 中川町の現状と第4期の取り組みの方向性	
4. 重点課題の設定	
第3章 目 標	15
1. 中川町の食育の定義	
2. 中川町の食育の目標	
3. 第4期計画の指標・目標（数値目標）	
第4章 食育推進のための活動	17
1. ライフステージごとの食育	
妊娠期	
乳幼児期（0～5歳）	
学校教育期（小・中）	
青年期（19～24歳）	
子育て期	
壮年・中年期（25～64歳）	
高齢期（65歳以上）	
2. 生活場面に応じた食育	
家庭での取り組み	
幼児センター・学校での取り組み	
地域での取り組み	
資料	23

第1章 第4期計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。

しかし、現在、国内では肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等、また児童生徒の朝食欠食などの問題が見られる状況があります。さらに世界的な食料需給の逼迫に伴う食料の安定供給の確保、安全・安心な食品に対する消費者の関心の高まりへの対応、食べものと生産現場のつながりの確保や、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承、食品ロスといった食に関する課題が引き続き存在しています。

このような国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、現在は、令和3年度に制定した第4次食育推進基本計画に基づき「食育」を推進しています。

北海道では、国に先駆けて「食育」を推進しており、現在は、平成31年度に策定した第4次北海道食育推進計画「どさんこ食育推進プラン」にもとづき「食育」を推進しています。

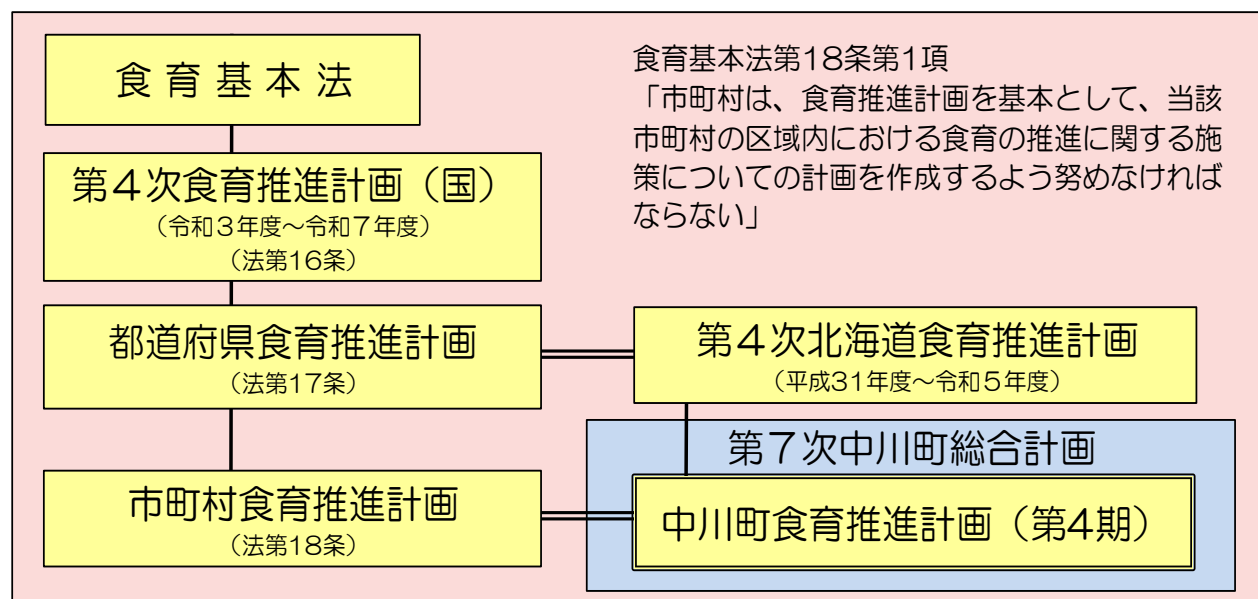
中川町においては、平成18年度を初年度とする「中川町食育推進計画」(第1期:平成18年度～平成22年度)を策定し、町民の食に対する意識を育て、健全な食生活の実現に向けた取り組みを進めてきました。

こうした中、ライフスタイルの変化と価値観の多様化に伴い、家庭における「共食(一緒に食事をする事)」の減少と子を持つ親世代の朝食の欠食、また食習慣の偏りからくる肥満や生活習慣病の増加、高齢者の低栄養など、食をめぐる課題への対応が一層必要であることから、今後の食に関する施策を総合的かつ計画的に推進する必要があります。

これまでの食育推進計画の成果と、食をめぐる町の現状・課題・健康診断結果などを踏まえ、また「食」を通して地域の特徴を知り、町民の「食」に関する理解を一層深めるため、中川町食育推進計画(第4期)を策定します。

2. 計画策定の位置づけ

この計画は、まちづくりの総合計画である「第7次中川町総合計画」を基に、食育基本法第18条 1 項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけるとともに、国の「第4次食育推進基本計画」並びに、「第4次北海道食育推進計画」との整合性も図りながら、食育を具体的に推進するための計画として位置づけます。



3. 計画の期間

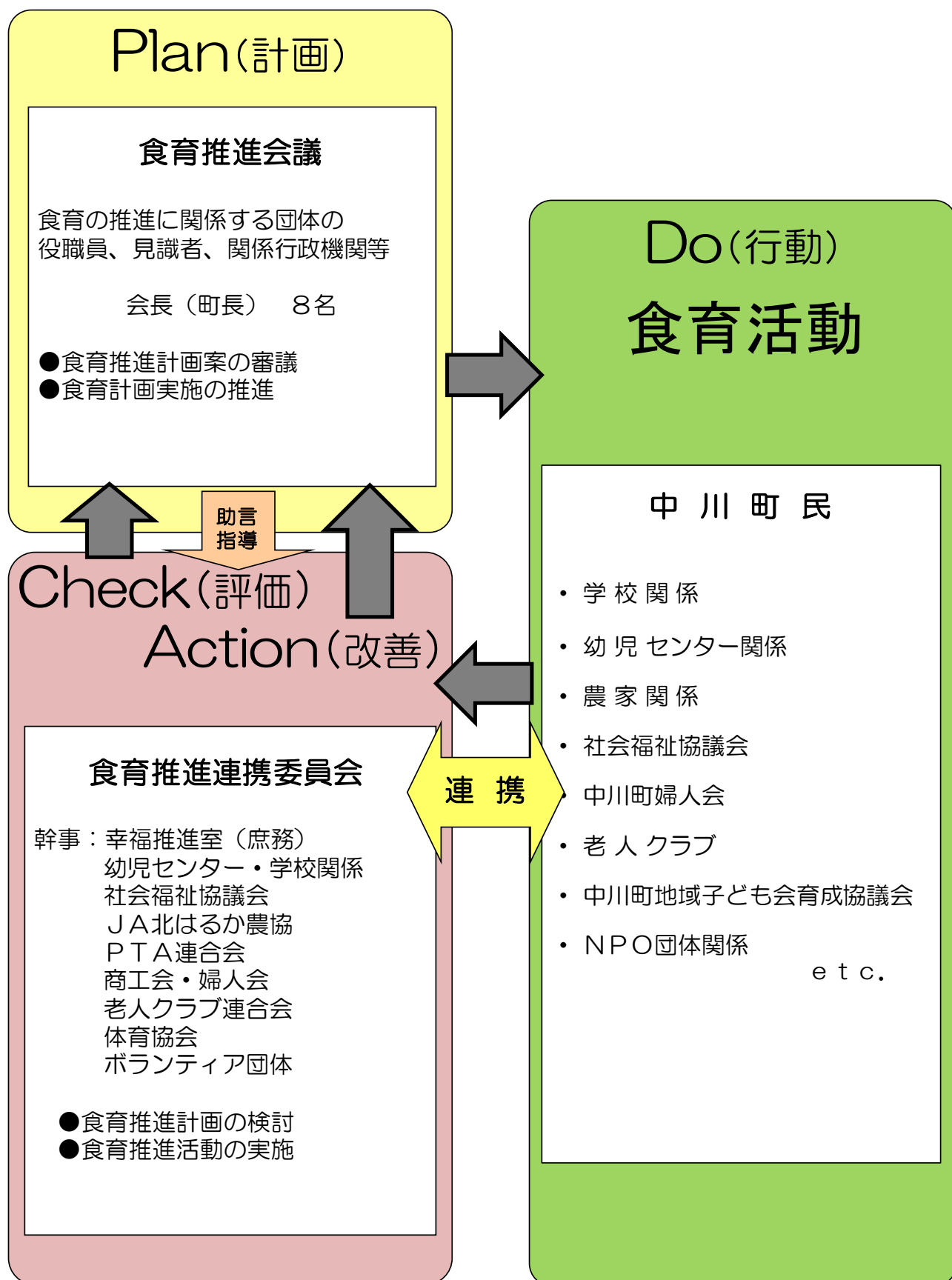
この計画の期間は、令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

4. 計画の推進体制

中川町にふさわしい食育を具体的に推進するため、家庭、地域、学校など、様々な場において「食育」を総合的に進める必要があります。そのため、「中川町食育推進連携委員会」を設置し、各団体や町民の意見を反映した具体的な推進計画を策定し、「中川町食育推進会議」において計画を審議するとともに、関係機関が横断的な連携を図りながら、計画の実施に向け推進してまいります。

また、この推進計画を基本として、推進会議の中で毎年審議し、より良い内容で「食育」を推進してまいります。

5. 中川町食育推進体制



第2章 これまでの取り組みと今後の課題

1. 第3期計画の取り組み状況と今後の展開

平成28年度にスタートした第3期食育推進計画の活動は、「自分の健康に合ったバランスの良い食生活への知識を深め実践することができる」をテーマに、バランスのとれた食事に必要な1日の野菜摂取量をはじめ、生活習慣病の予防や改善につながる情報の「周知」として、企業や団体での講話、広報、イベントでの食育ポスターの展示や資料の配付などを実施してきました。特に小・中学校においては、児童・生徒、保護者に対し、共食の必要性や各学年で身につけたい食習慣や食の知識について、授業や講話の機会を利用し継続して伝えています。

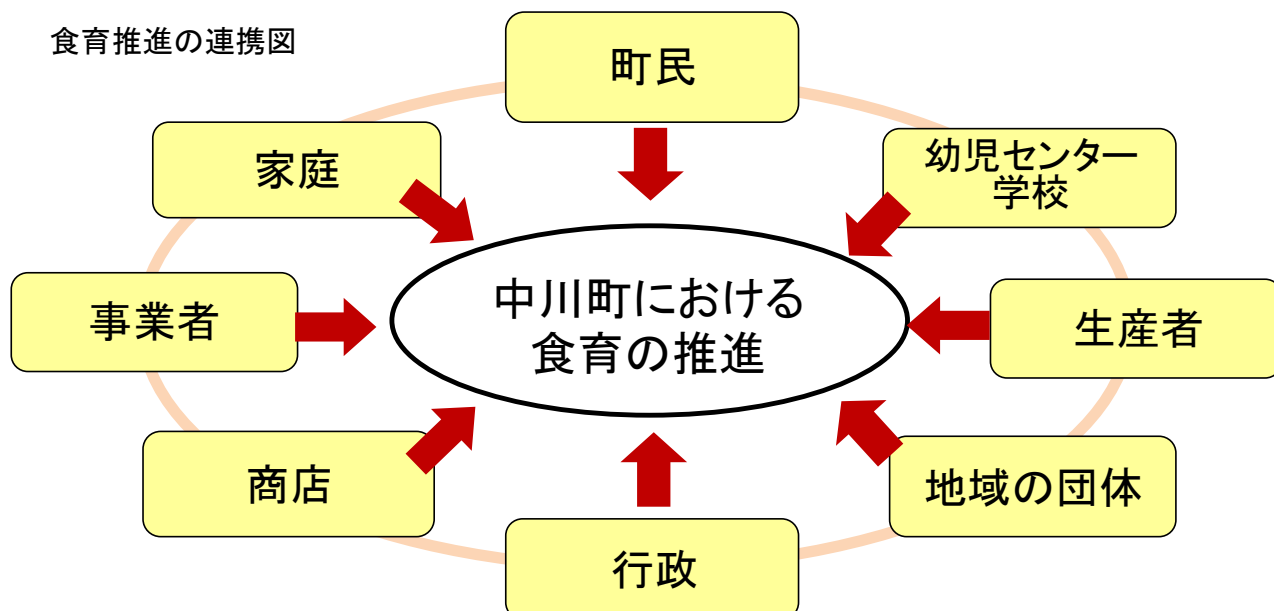
その結果、広い世代で、食育への関心や野菜の必要性についての理解が以前よりも高まり、少しずつ良い変化が出てきています。

しかし、一方で、必要な野菜の摂取量は知っているが、実際の食生活の変化に繋がっていない現状や、働き盛りの男性（20代～50代）は、朝食の欠食率が高く、食育への関心が低い現状も続いています。この年代は、子育て世代にも重なることから、家庭での食育を実践していくためにも、より食育への関心を高める積極的な取り組みが求められます。

このような状況を踏まえ、今後は「習慣」につなげられる食育が必要であり、その実施に当たっては、若い世代をはじめ、理解と実践につながる食育の機会を広げられるよう、町内の事業所など、様々な関係者との連携、協働ができる機会を増やす必要があります。

これまでの食育の推進の成果と食をめぐる状況や諸課題を踏まえつつ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、第4期中川町食育推進計画を基に、町民が食に対して一層の関心を持ち、食育を意識した生活を習慣化し、誰もが将来にわたって健康で豊かに暮らしていく事ができるよう、食育を住民運動となるよう推進していきます。

食育推進の連携図



2. 第3期計画（指標・目標）の達成状況

第3期食育推進計画では、計画評価のため目標達成に向けた数値目標を設定して活動してきました。計画の最終年度の達成状況は次の通りです。

○中川町食育推進計画（第3期） 8つの指標の達成状況

指 標		目標値	平成27年 調査時	令和2年 調査結果	達成状況
①食育に関心をもっている町民の割合		90%以上	69.9%	65.6%	▲
②朝食を欠食する町民の割合					
・幼児センター		0%	0%	0%	◎
・小学生		0%	5.7%	3.3%	○
・中学生		0%	12.5%	10.5%	○
・20歳以上		増加抑制	10.3%	9.7%	○
③朝食又は夕食時の孤食の割合					
			※孤食：家族が食卓に不在でひとりで食事をする事		
・幼児センター	朝食時	現状維持	19.0%	26.0%	▲
	夕食時		6.0%	0%	◎
・小学生	朝食時	現状維持	24.5%	8.2%	◎
	夕食時		3.8%	0%	◎
・中学生	朝食時	現状維持	50.0%	31.6%	◎
	夕食時		9.3%	0%	◎
④野菜を意識して食べている人の増加		100%	77.3%	74.5%	▲
⑤望ましい野菜摂取量を知っている人の増加		100%	28.0%	31.2%	○
⑥野菜の平均摂取量の目標値					
・小学生（低学年）		120g	92g	100g	○
・小学生（高学年）		150g	128g	137g	○
・中学生		180g	178g	167g	▲
・成人（男女）〔20代～80代平均〕		210g以上	144g	155g	○
⑦塩分を意識して食事をする人の増加		80%	61.5%	63.0%	○
⑧生活習慣病のリスクを高める量を飲酒 している人の割合の減少	男性	13.0%	17.3%	15.8%	○
	女性	6.4%	9.5%	5.9%	◎

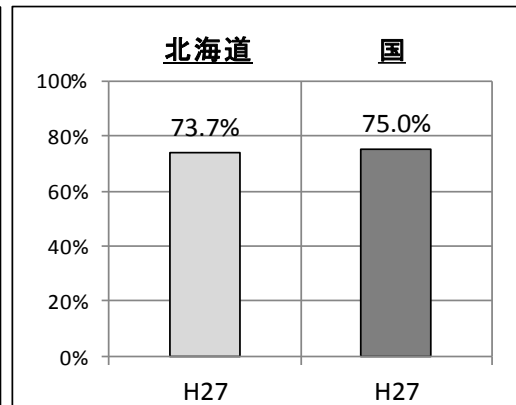
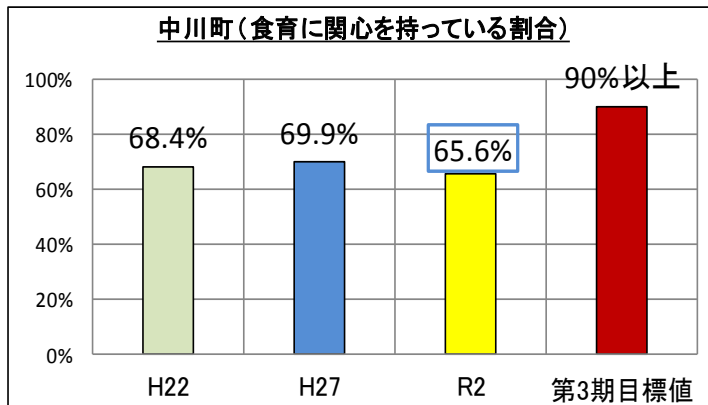
「◎」は達成 ・ 「○」は前回より改善 ・ 「▲」は前回値より低下

(1) 町民の食育アンケートから見た現状と課題【成人】

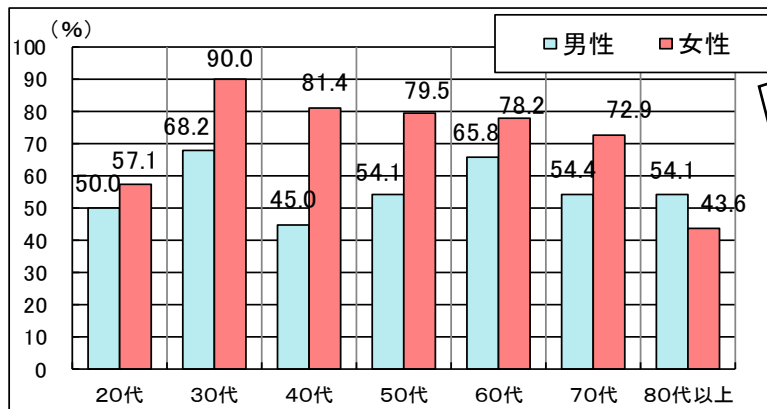
① 食育に対する理解について

■ 食育に関心を持っている町民の割合

○ 食育に関心があると回答している町民の割合は、前回（H27）と比較すると、若干の減少が見られますが、ほぼ横ばいで推移しています。第3期の目標（北海道・国と同様）との比較では、達成率は約7割となっています。今後の増加の為には、食育への関心が低い世代への働きかけが必要です。



■ 「関心がある」回答者の内訳（R2）

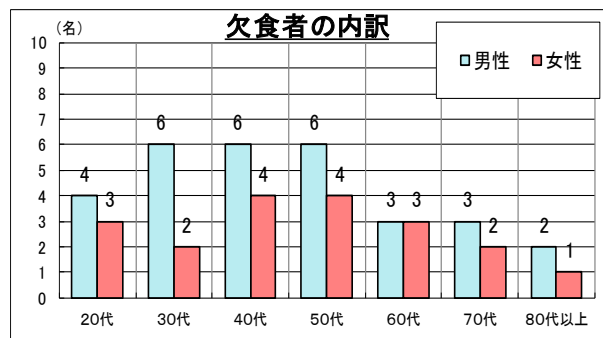
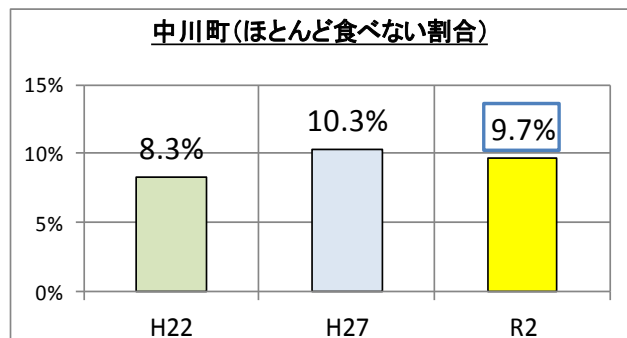


女性はおもとの年代で男性よりも関心が高く、30代から意識が高い傾向がありました。男性は、30代の関心が高いものの、働き盛りの40～50代の男性の関心が低い結果となっています。子育て世代でもあるため、子どもたちに対する家庭での食育の推進のためにも、食育の内容や必要性について伝えていく機会が必要です。

② 生活習慣に関する理解について

■ 朝食を欠食する町民の割合

○ 朝食を欠食する割合は、前回（H27）と比較すると若干の減少が見られました。第3期の目標は増加抑制であったため、目標は達成できています。欠食者の内訳では、前回と同様に、ほとんどの年代において女性よりも男性の欠食が多い現状があるため、引き続き男性の欠食率の改善が必要です。

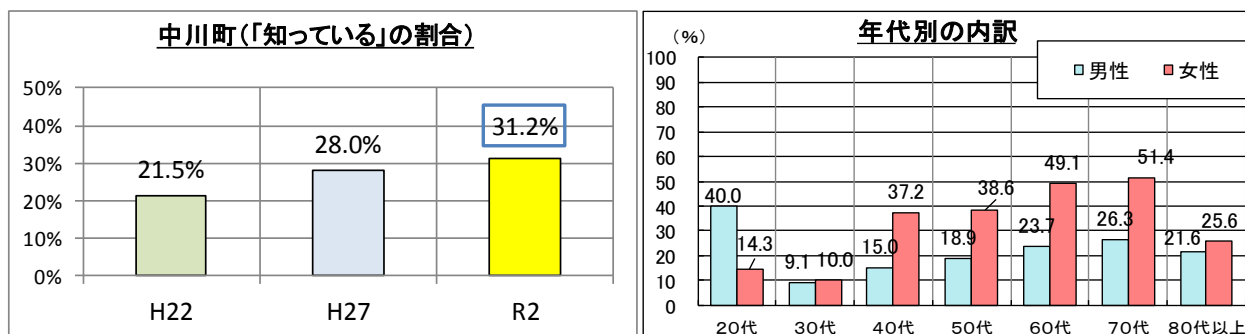


※ 第3期の目標は増加抑制

③ バランスのとれた食生活への理解と実践について

■ 1日に食べることが望ましい野菜の量を知っている人の割合

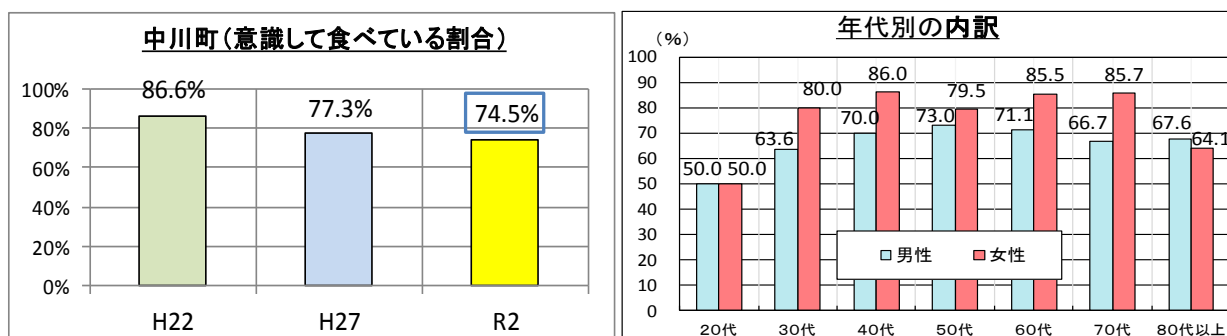
○ 望ましい野菜の量を知っている割合は、前回（H27）と比較すると増加が見られました。しかし、第3期の目標は100%のため、達成率は約3割となっています。年代別の特徴では、町の健診時などで直接伝える事のできる60代以降の年代が多い結果となりました。しかし、男性よりも女性の方が知っている割合が高く差も大きいことから、特に男性の働き世代（30代～50代）への周知が必要となっています。



※第3期の目標は100%

■ 野菜を意識して食べる人の割合

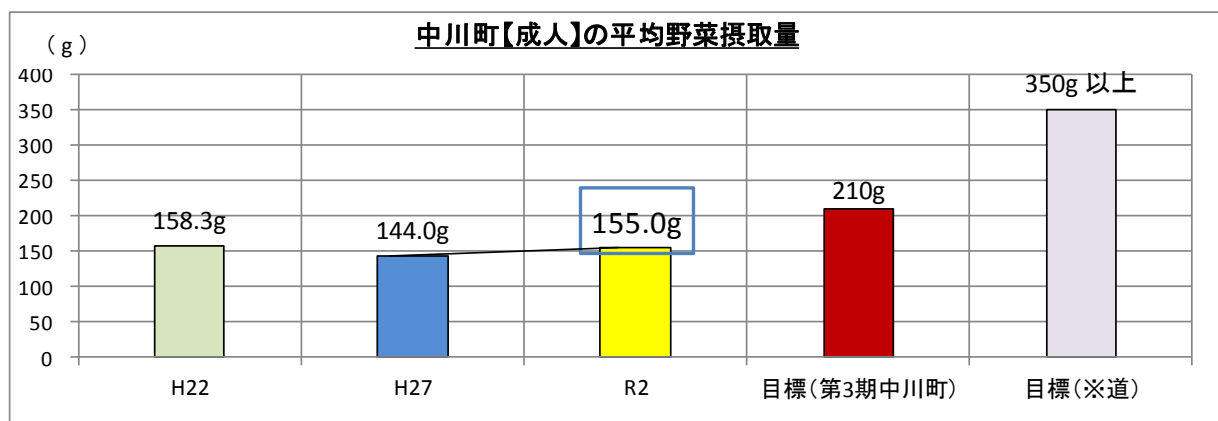
○ 野菜を意識して食べている割合は、前回（H27）と比較すると低下しています。年代・性別の内訳を見ると、ほとんどの年代で女性よりも男性の意識が低い結果となっています。特に働き世代の意識の差が大きいことから意識の向上につながる働きかけが必要です。



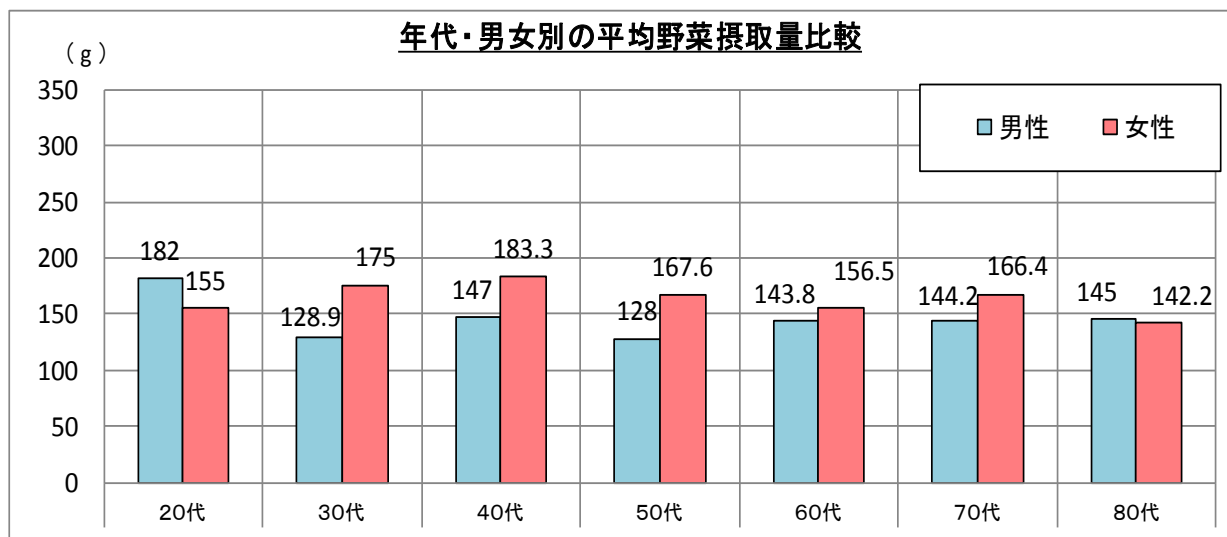
※第3期の目標は100%

■ 野菜の平均摂取量について

○ 野菜の平均摂取量は、前回（H27）と比較すると増加しています。しかし、国や道の目標量との比較では約半分程度となっています。ほとんどの年代で女性より男性の摂取量が少ない結果となっており、特に摂取量の少ない働き世代の男性の摂取増加に向けた取り組みが必要です。



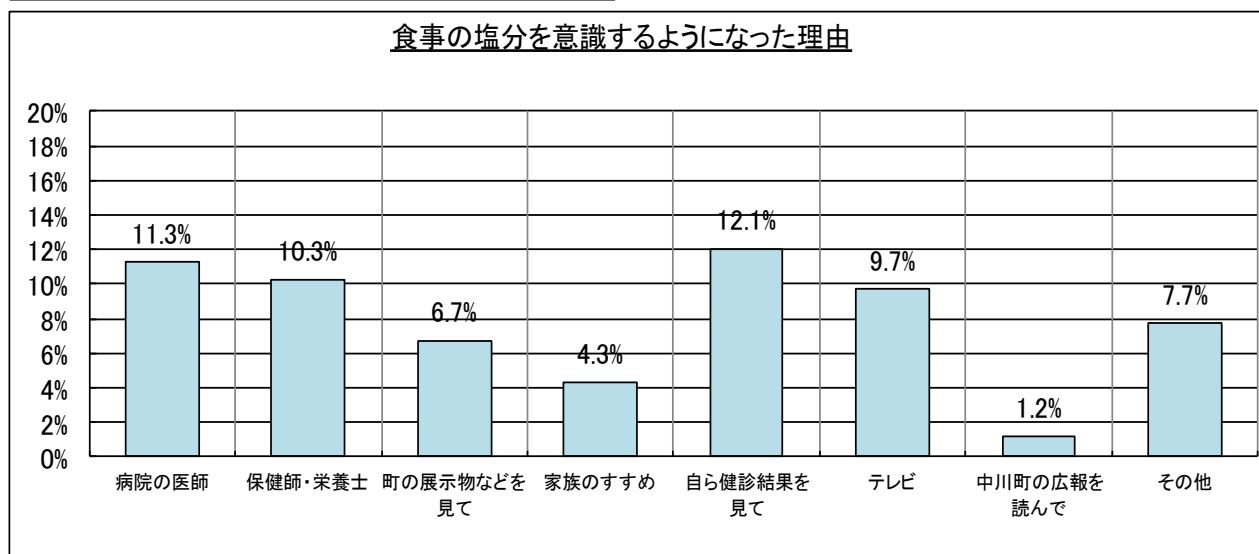
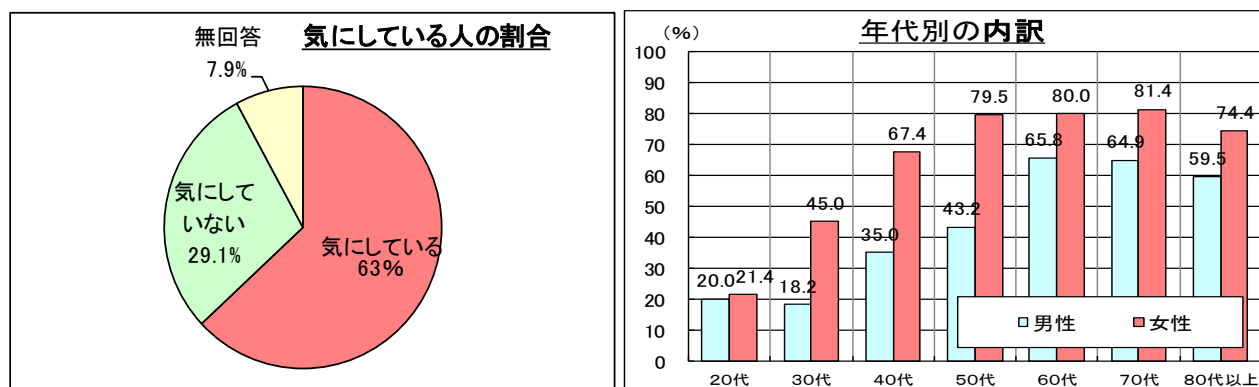
※第4次北海道食育推進計画の目標



④生活習慣病予防へつながる食習慣への理解と実践について

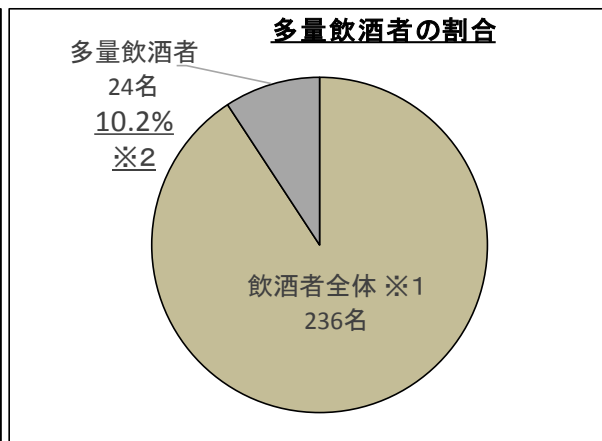
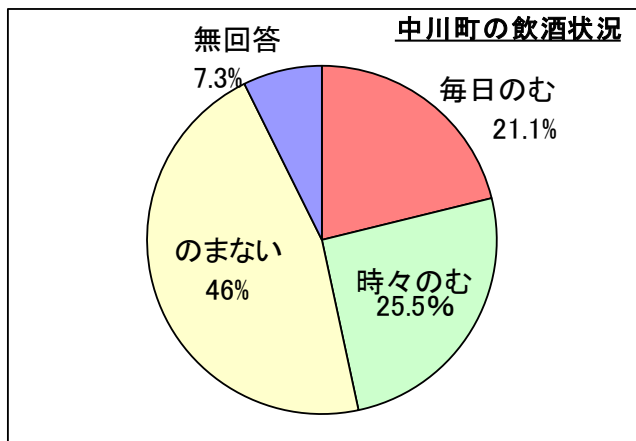
■食事の塩分量について

○食事の塩分量については、前回(H27)よりも「気にしている」が増加しました。年代別では、30～50代の男女の意識の差が大きく、60代からはその差が小さくなっています。意識する動機については、「健診結果を見て」による理由が多く、体への影響が出てくる年代からの増加が見られます。今後も、意識の差が大きい60歳以下の意識の向上につながるよう、生活習慣病予防の情報や1日の塩分の摂取基準量などの情報の発信が必要です。



■ 飲酒量について

○中川町の飲酒状況については、調査全体の約5割が飲酒習慣があり、その内の約10%が多量飲酒者（純アルコール量60g以上）という結果となっています。年代別の特徴では、全ての年代で女性よりも男性が多く、多量飲酒割合では、50～70代の男性が多い結果となりました。また、生活習慣病のリスクを高める飲酒量の比較（国・北海道）では、男性が国よりも高い結果となっており、多量飲酒のリスクや適量について、飲酒量の多い年代への情報提供を継続していく必要があります。



※1 飲酒者…飲酒習慣（時々むを含む）のある人
※2 多量飲酒者…純アルコール量 60g 以上の人

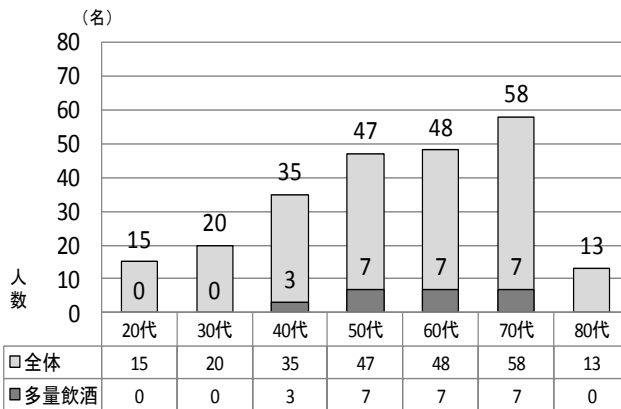
飲酒量について

- ・多量飲酒：純アルコール量60g以上
肝障害や高血圧、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病をひき起こし、進行させるリスクが高くなる飲酒量です。
- ・適量飲酒：純アルコール量20g程度

【飲酒量の目安】

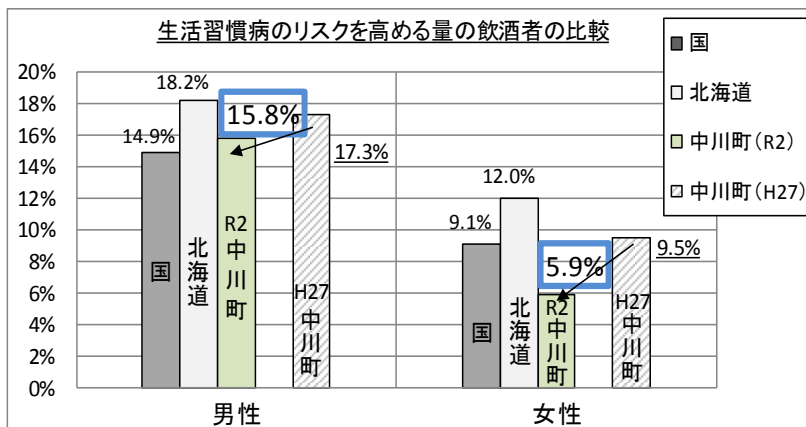
種類	規格	適量	多量飲酒
ビール(5%)	350ml	1缶と1/2缶	4缶以上
ビール(5%)	500ml	1缶	3缶
ハイボール(7%)	350ml	1缶	3缶
焼酎(25%)		100ml	300ml
日本酒		1合(180ml)	3合
ワイン		180ml	540ml

飲酒者全体から見る多量飲酒者数(年代別)



・生活習慣病のリスクを高める量の飲酒習者の割合

※習慣的な飲酒量が1日当たり純アルコール摂取量で「男性40g以上、女性20g以上」



・国の健康日本 21(第2次)では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を飲んでいる者の割合の減少を目標としています。

【国(健康日本21)の目標】

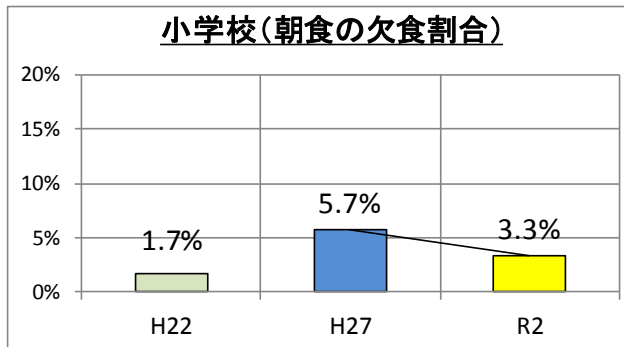
	令和元年度の結果	目標値(平成34年度)
男性	14.9%	13.0%
女性	9.1%	6.4%

(2)小学生と中学生のアンケートから見た現状と課題

①朝食の大切さについての理解と実践

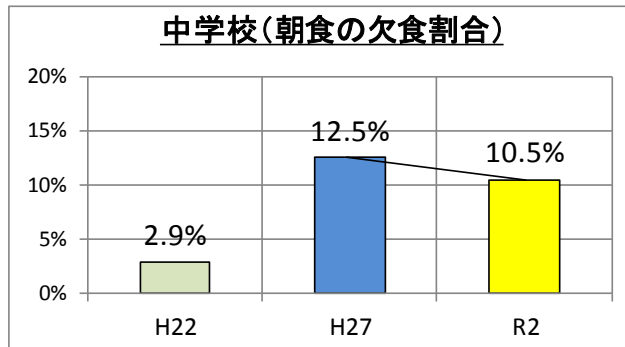
■朝食を欠食している割合

○朝食の欠食状況は、前回(H27)と比較すると小・中学生ともに減少しました。欠食者は小学生・中学生ともに「あまり食べていない」の回答で、「全く食べていない」の回答はありませんでした。欠食の理由は、「食欲がなかったから」「食べない習慣になっているから」があり、生活リズムの改善や朝食の必要性について引き続き伝えていく必要があります。



【小学生の朝食欠食の理由】

- ・回答無し



【中学生の朝食欠食の理由】

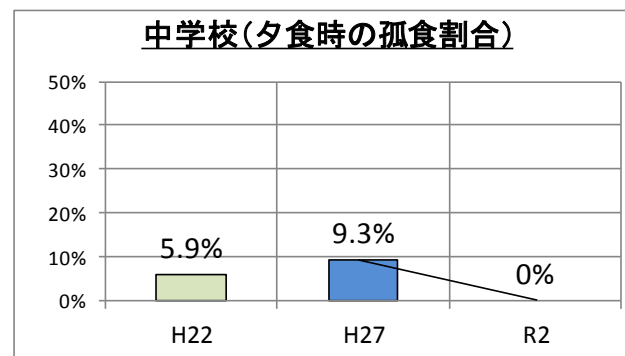
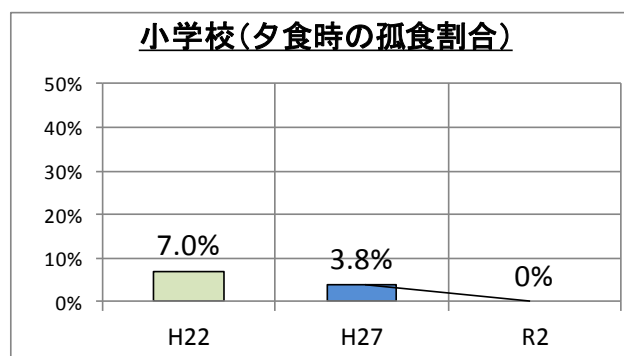
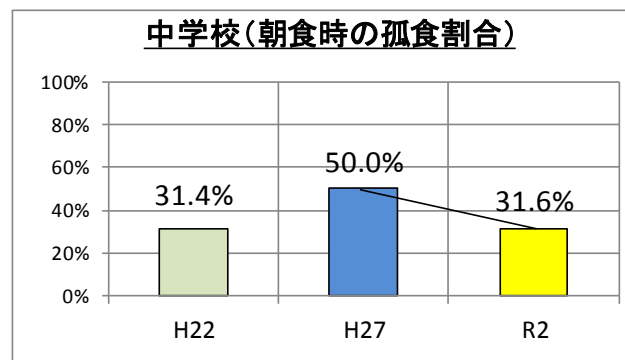
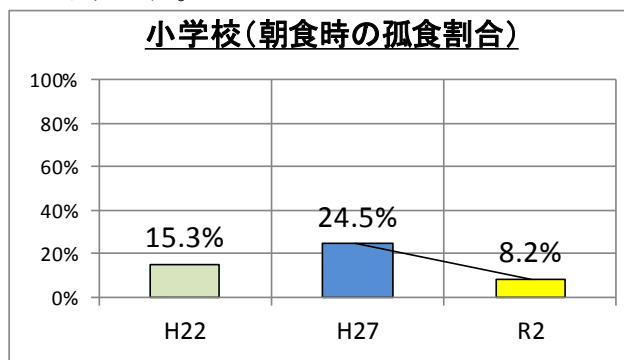
- ・食欲がなかったから
- ・食べない習慣になっているから

※第3期の目標は小・中どちらも0%

②共食の大切さについての理解と実践

■朝食又は夕食時の「孤食」の割合

○家庭での孤食状況では、小・中学生ともに前回(H27)よりも低下する結果となりました。共働き家庭が多いため、朝食時に一緒に食事が難しい家庭がありますが、夕食時の孤食が無くなりました。今後も維持していける活動が必要です。

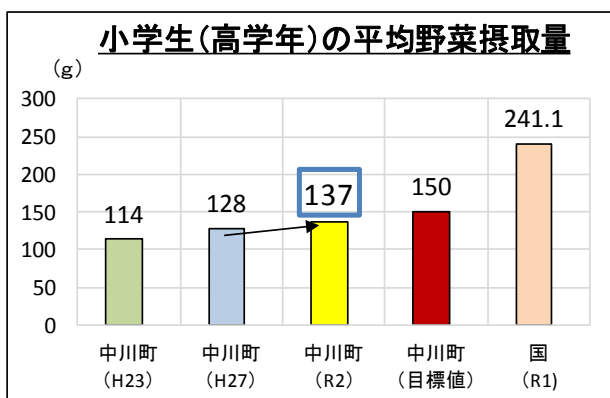
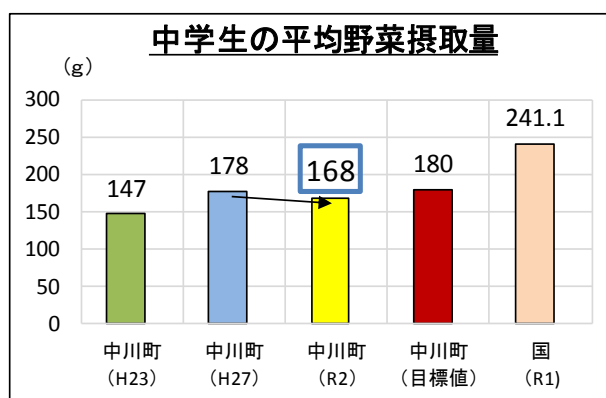
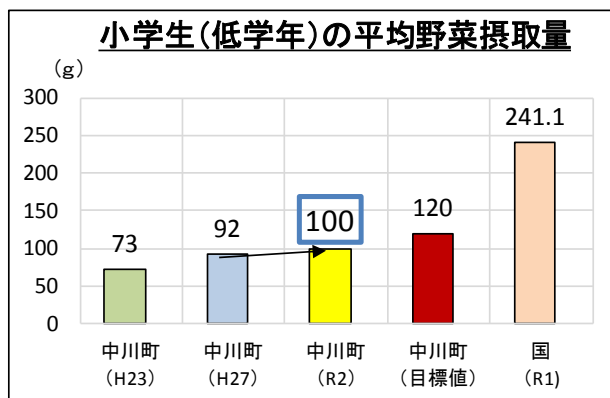


※第3期の目標は小・中どちらも(朝食時と夕食時)現状維持

③野菜の大切さについての理解と実践

■野菜の平均摂取量について

- 野菜の平均摂取量については、前回（H27）と比較すると、小学生は増加し、中学生は減少する結果となりました。しかし、第3期の数値目標にはどちらも達成していないため、今後も学校及び家庭（保護者）において、野菜の摂取増加につながる食育活動の継続が必要です。

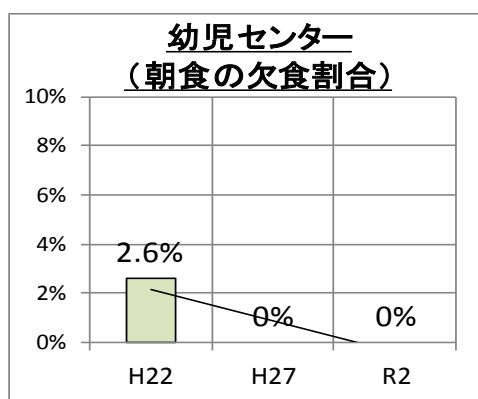


(3) 幼児センターのアンケートから見た現状と課題

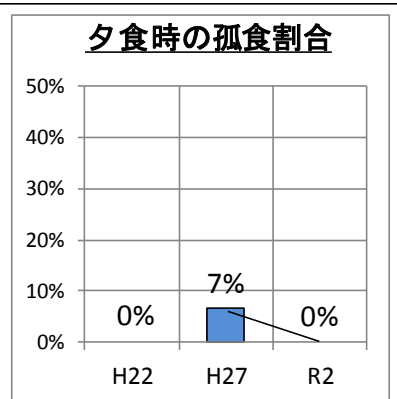
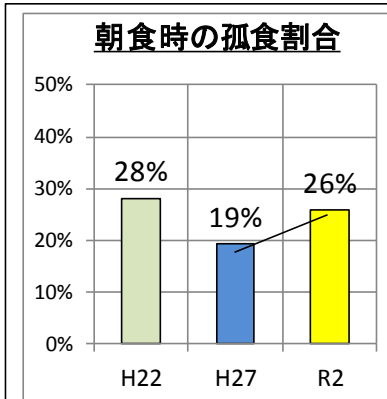
■朝食を欠食している割合

- 朝食の欠食状況については、前回と同様に0となり、第3期の目標を達成しています。しかし、孤食状況については、朝食時の孤食割合が増加する結果となりました。今後も幼児が孤食とならないような環境の改善が課題であり、共食につながる食育活動を実施していく必要があります。

■孤食の割合

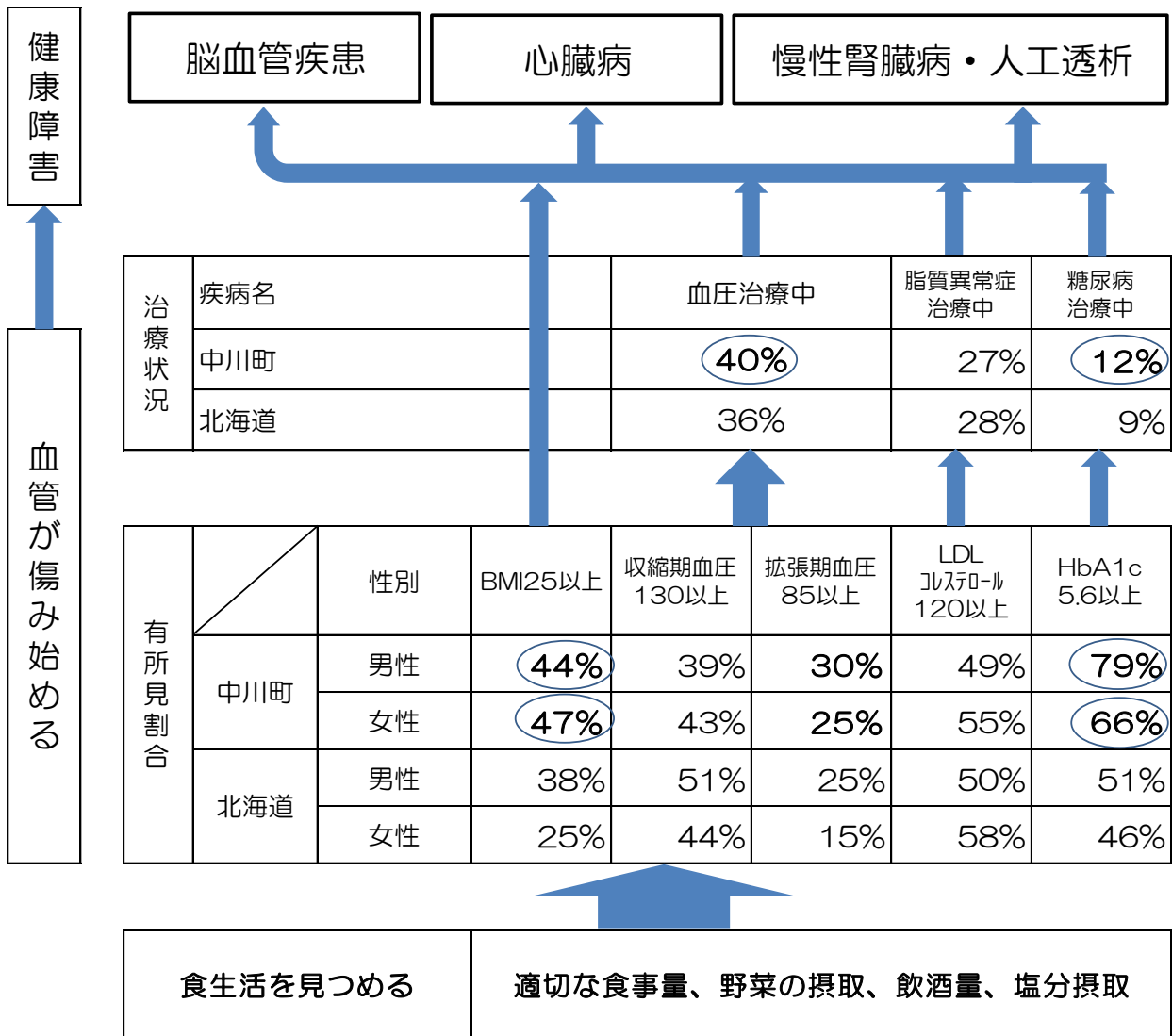


※第3期の目標は0%



(4) 町の特健診結果から見た現状と課題

～令和元年度の特健診受信者の有所見割合及び治療状況より～



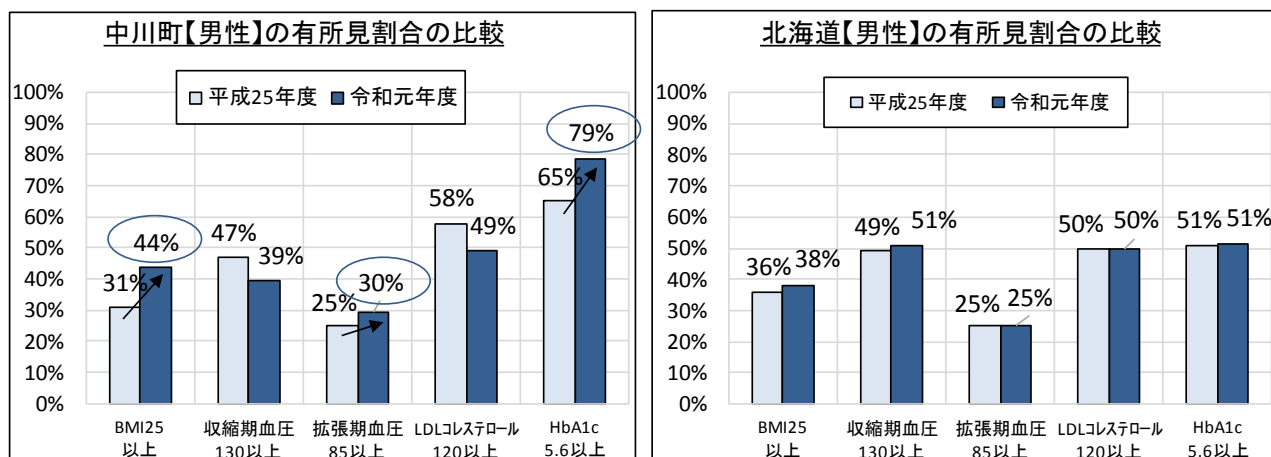
中川町の特健診受診者の有所見者の割合(令和元年度)を北海道と比較すると、男性・女性ともに肥満(BMI25以上)の割合が高く、さらに過去1～2か月間の血糖の状況を調べるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値も高い結果となっています。

治療状況を見ると、治療している割合は、高血圧・糖尿病治療者が全道平均を上回っています。健診等で値が高いため治療に結びついていると考えられますが、これらの大きな原因の1つとして肥満があり、生活習慣病の中では食生活や運動で予防できる可能性が高い疾患です。

第4期計画においても、中川町の健康課題として引き続き、高血圧や糖尿病の予防・改善につながる情報の発信や食事指導など、脳血管疾患、心臓病、慢性腎臓病・透析の導入などの重症化予防の取り組みが重要となっています。

①中川町と北海道の有所見割合【男性】の比較（平成25年度との比較）

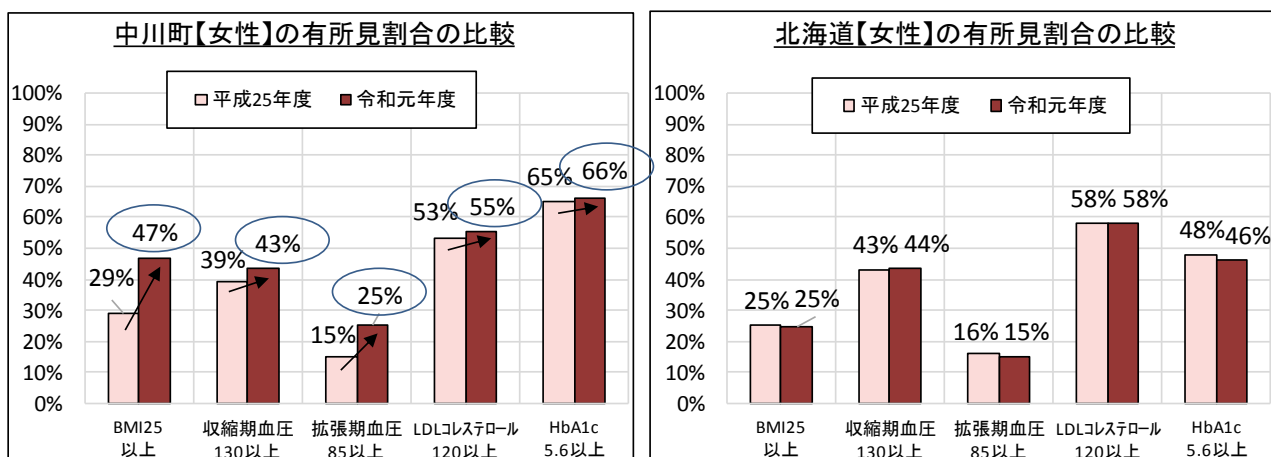
男性は、前回よりもBMI25以上（肥満）とHbA1c5.6以上の割合が高くなっています。特に血糖高値者の割合は受診者の約8割を占めており、北海道の割合と比較して高い特徴があります。原因となる肥満の予防・改善、高血糖を防ぐ食事の理解と習慣化を現状の課題として、若い世代から食育への関心を高め、生活習慣病を予防していく活動が必要です。



②中川町と北海道の有所見割合【女性】の比較（平成25年度との比較）

女性は、BMI25以上（肥満）の増加に伴い、血圧、LDL（悪玉）コレステロール、HbA1c5.6以上の全てで増加が見られました。中でも血糖高値者の割合が北海道よりも高いことから、男性と同様に、様々な生活習慣病のリスクとなる肥満や高血糖予防につながる食習慣を伝えていく必要があります。

また、肥満者の増加に比例して血圧高値者も増えていることから、今後も予防・改善につながる野菜の摂取量増加や減塩の習慣化につながる活動が必要です。



3. 中川町の食育の現状と第4期の取り組みの方向性

食育をめぐる中川町の現状と課題

社会環境

(高齢世帯・単独世帯の増加、共働き世帯の増加、食の簡便化、食育への関心が低い働き世代)

- 朝食の欠食習慣
- 野菜の摂取不足

- 食育への関心
- 生活習慣病予防への関心

- 適量を意識した飲酒
- 減塩を意識した食生活

第4期計画の取り組みの方向性

「実践」から「習慣」へ

1人1人が食育の大切さを理解して、日常生活の中で自ら実践し継続することができる。

4. 重点課題の設定

(1) 子育て世代の食育力の強化

家庭における食育の実践力を高め、子育てを通して、生涯にわたる健全な食生活の推進と家庭の食育力を強化する。

(2) 働き世代への食育の推進

食育への関心の低い、働き世代への働きかけを強化し、食育への関心と食の選択力を高める。

(3) 未来を担う世代への食育の推進 ～学童期・思春期～

「食べる」ことの大切さを知り、健康を維持するために必要となる食の選択力を身に付け実践することができる。また、これから親になる世代でもあるため、食に関する知識を次世代へ伝えつなげていく。

(4) 地域で共に食育を推進する事業所・団体の増加

食育を地域社会に根付いたものとなるよう、行政、学校、事業所、各団体が、それぞれの立場でそれぞれの役割を担い、地域全体で食育に取り組む体制を構築する。

第3章 目 標

1. 中川町の食育の定義

食育とは、町民一人一人が、生涯にわたって健康で豊かな食生活を実現するため、安全な食べものを選択する能力や望ましい食習慣を身につけ実践する事ができること。

《参考》

食育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と位置づけるとともに、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事ができる人間を育てる食育を推進する事が求められている。
「食育基本法」 前文抜粋

2. 中川町の食育の目標

食をめぐる環境の変化に伴い、肥満の増加、痩身志向、生活習慣病が増加している中で、町民一人一人が「食」についての意識を高め、生涯にわたって健康な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することが重要です。

中川町は自然に恵まれ、農産物の生産が身近にあり、「食育」を推進するためには適した環境です。こうした特性を生かし、安心・安全な食べものを選択する力や食べものを大切にする心を育て、中川町らしい「食育」を推進していきます。

生涯にわたって健康で豊かな生活の実現

4つの重点目標

①生涯にわたるライフ
ステージに応じた
食育の推進

②生活習慣病予防
及び改善のための
食育の推進

③家庭における共食を
通じた子どもへの
食育の推進

④基本的な調理技術
を身に付け実践できる
食育の推進

【重点目標に向けた活動とテーマ】

(1)ライフステージごとの食育

- ・妊娠期：母と子のための望ましい食生活と知識の習得
- ・乳幼児期：さまざまな食体験により食べる意欲を育む
- ・学校教育期(小・中)：各学年に応じた食の知識の習得
- ・青年期(19～24歳)：自身の健康を守る食生活の確立
- ・子育て期：家庭での望ましい食生活の基礎作り
- ・壮年・中年期(25～64歳)：自身の体に合った食生活の維持と次世代への食育の推進
- ・高齢期(65歳以上)：低栄養予防と食を通じた豊かな生活の実現

(2)生活場面に応じた食育

- ・家庭での取り組み：共食を通じた子どもへの食育の推進
- ・幼児センター・学校での取り組み：食への知識と関心を高める学習の推進
- ・地域での取り組み：食を通じた交流から地域を元気にする食育の推進、次世代への食文化の継承

3. 第4期計画の指標・目標(数値目標)

指 標	中川町の現状 (令和2年度)	国・北海道の現状	第4期の目標値	
①食育に関心をもっている町民の割合	65.6%	国 75.0% ※1 北海道 73.7% ※1	90%以上	
②朝食を欠食する町民の割合				
・幼児センター	0%	－	0%	
・小学生	3.3%	国 13.0% ※2 北海道 15.6% ※2	0%	
・中学生	10.5%	国 17.3% ※2 北海道 18.6% ※2	0%	
・20歳以上	男性 13.6% 女性 6.7%	北海道 6.7% ※3 北海道 3.6% ※3	増加抑制 増加抑制	
③朝食又は夕食時の孤食の割合 ※孤食：家族が食卓に不在でひとりで食事をする事				
・幼児センター	朝食時 夕食時	26.0% 0%	－ －	0% 0%
・小学生	朝食時 夕食時	8.2% 0%	15.3% ※4 2.2% ※4	減少へ 0%
・中学生	朝食時 夕食時	31.6% 0%	33.7% ※4 6.0% ※4	減少へ 0%
④普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人の増加	56.3%	67.4% ※5	75.0%	
⑤野菜を意識して食べている人の増加	74.5%	－	90%	
⑥望ましい野菜摂取量を知っている人の増加	31.2%	－	50%	
⑦野菜の平均摂取量の目標値				
・小学生(低学年)	100g	－	120g	
・小学生(高学年)	137g	－	150g	
・中学生	167g	－	180g	
・成人(男女) [20代～80代平均]	155g	国 277g ※6 北海道 272g ※6	210g	
⑧塩分を意識して食事をする人の増加	63.0%		80.0%	
⑨生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 【量の目安】 ・1日に純アルコール量で男性40g以上、女性20g以上の飲酒習慣のある人 ※8	男性 15.8% 女性 5.9%	国 14.9% ※7 北海道 18.2% ※7 国 9.1% ※7 北海道 12.0% ※7	13.0% 増加抑制	

※8

【純アルコール量40g目安】

・ビールの場合:1,000ml

・日本酒の場合:2合

国・北海道の現状<参考資料>

※1:内閣府「食に関する意識調査」平成27年数値

※2:文部科学省・北海道教育委員会

「全国学力・学習状況調査」平成29年数値

※3:健やか北海道21平成28年度調査結果

※4:厚生労働省「健康日本21」(第2次)平成22年数値

※5:農林水産省「食育に関する意識調査」令和元年度

※6:国の数値 平成28年国民健康・栄養調査

北海道の数値 平成28年健康づくり道民調査

※7:国の数値 令和元年国民健康・栄養調査

北海道の数値 平成28年健康づくり道民調査

第4章 食育推進のための活動

1. ライフステージごとの食育

妊娠期 《テーマ 母と子のための望ましい食生活と知識の習得》

妊娠期の食事は、胎児の順調な発育と母体の健康維持のために、バランスを考えた食事を実践していくことが必要です。また、妊娠期は、自身の食習慣や生活習慣を見直す良い機会となります。妊娠時には、特有の疾病（妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群など）を発症する事があるため、胎児や母体へのリスクを予防するためにも、妊婦自身が健康の状態を理解し、妊娠の経過に合わせた食事量を摂取しながら、自身の体を管理していく必要があります。

【取り組み】

- ・妊婦栄養相談時に、妊娠中のバランス食・妊娠期に応じた食の学習を通じて、自ら実践できるよう支援します。
- ・ハイリスク妊婦を把握し、母子ともに安全な出産ができるように継続支を実施します。

乳幼児期（0～5歳） 《テーマ さまざまな食体験により食べる意欲を育む》

乳幼児期は、心身の発育が特に盛んな時期であり、エネルギーの必要量も増加する時期です。しかし、消化・吸収機能が未熟なため、発達の段階に応じた食材や形態での食事が必要です。

また、この時期は食事のリズムや味覚形成の時期でもあることから、さまざまな食べ物を経験して、食事の楽しさを知ること、食べる意欲や関心を育むことが大切です。

【取り組み】

- ・乳幼児健康診査・健康相談などにおいて、子どもの成長発達を促す食習慣と、発育・発達に合わせた適切な離乳食・幼児食の実践につなげる支援を実施します。
- ・離乳食教室を実施し、発育・発達に合わせた進め方や具体的な調理方法を学習します。

《子育て支援センター「まめちょ」での取り組み》

- ・離乳食の段階別レシピを掲載した「離乳食だより」を発行します。
- ・家庭での食育を推進する食育コラムによる食に関する情報を発信します。

《幼児センターでの取り組み》

- ・子どもたちの段階に合った味付けや、さまざまな食材を使用した料理をみんなで食べる体験を通して、子どもたちの食への関心や食べる意欲を育みます。
- ・アンケート調査により、食や生活の実態を把握し、改善に必要な情報を発信します。
- ・給食時間の中で基本的な食事のマナーを身につけます。
- ・「調理体験」を実施し、基本的な調理技術を学ぶとともに「食」への関心を高め、食べ物や食事を作ってくれる人への感謝の気持ちを育みます。
- ・「給食だより」で、家庭での食育につながる情報発信や給食レシピの紹介をします。

学校教育期(小・中)《テーマ 各学年に応じた食の知識の習得》

乳幼児期に次いで著しく発育・発達する時期です。活動も活発で、肉体的にも充実した時期をむかえます。また、学童期の後半から思春期にかけては、二次性徴が見られ、子どもから大人へ体に変化する大切な時期でもあります。さらに、さまざまな事に強い関心を示す時期でもあるため、間違った食習慣を身につけないためにも、学校や家庭で、自身に必要な食に関する知識や基本的な調理技術、食事マナーなどを習得する必要があります。

【取り組み】

- ・親世代に対し、朝食の必要性を伝えるとともに、孤食となる環境改善に関心を持つ情報を発信します。
- ・各学年に必要な食に関する知識の習得とともに、自身の健康を管理できる「食の選択」を実践できる力を身につけます。

《児童クラブでの取り組み》

- ・お弁当づくり教室などを実施し、基本的な調理技術の習得や自身に必要な栄養について学習します。
- ・食育講話を実施し、食べる大切さや食べ物に関する必要な知識を習得します。

《小学校での取り組み》

- ・昼食時間を活用し、食に関する情報の発信を行います。また集団で食べることを通して協調性や社会性を養います。
- ・「食に関する学習」を通じて、自らの健康と食の関わりを知り、望ましい食習慣や食材に含まれる栄養について学びます。
- ・保護者を対象とした食育講話やお便りを通じて、家庭の中での食育を推進します。
- ・参観日の機会など、食育媒体の展示による家庭での食育に役立つ情報を発信します。

《中学校での取り組み》

- ・生徒を対象とした食育講話を通じて、正しい食に関する知識を身につけ、将来、自身の健康を管理できる能力を養います。
- ・保護者を対象とした食育講話やお便りを通じて、家庭の中での食育を推進します。

青年期（19～24歳）《テーマ 自身の健康を守る食生活の確立》

体の発育・発達ほぼ完了する時期です。1 人暮らしや生活環境の変化から、朝食の欠食や痩身（やせ）願望からの極端な減量、食べ過ぎ飲み過ぎによる肥満など、栄養の偏りがみられはじめます。健康な体を維持していくためには、自分の健康は自分で管理するという意識をもち、食品表示を見る習慣や食べものを選択できる知識を身につけ実践していく必要があります。

【取り組み】

- ・健康相談・栄養相談の充実により、生活習慣病の予防に努めます。
- ・働き世代向けに、生活習慣病予防に関する食育情報を発信します。
- ・広報を活用し、食育に関する情報発信を行います。
- ・基本的な調理技術を身につけ、自身の健康を維持できる料理教室を行います。

子育て期 《テーマ 家庭での望ましい食生活の基礎作り》

子育て期は、大人の食事と子どもの食事のそれぞれの特徴を知って、食生活を実践していく必要があります。また、家族がそろって食卓を囲み、食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、子どもに食育を伝える大切な時間であると考えられます。食事の楽しさを実感できるとともに、食事マナーや感謝の気持ちを育む場として配慮する事が大切です。

現在、家族構成の変化や共働き世帯の増加により、家族が全員そろっての共食が難しい現状がありますが、家庭での食育の大切さを理解し実践につながるよう、幼児センターや学校、地域との連携によって、家庭における食育を推進していく必要があります。

【取り組み】

- ・学校の参観日の機会を利用し、家庭で必要となる食育情報の発信を実施します。
- ・子育て世代を対象にした講話や料理教室によって、参加者の意識の共有や家庭で実践できる食育内容について発信していきます。

壮年・中年期（25～64歳）《テーマ 自身の体に合った食生活の維持と次世代への食育推進》

働き世代と呼ばれる壮年期・中年期は、仕事によって生活が不規則になり、食生活も乱れやすい時期です。食事の欠食や過食・飲酒・喫煙・運動不足など、メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高くなる年代です。予防のためには、自分に合った適切な食事量を知り、バランスよく食えることが必要です。また、中年期に入ると身体機能は徐々に低下し、基礎代謝量が減り、消費エネルギーも減ります。個々の活動量に合わせた食事量を知り、自身の健康を管理する力を身につけていく必要があります。

【取り組み】

- ・健診事後や一般栄養相談の充実を図り、生活習慣病の予防と改善に努めます。
- ・食育媒体の展示により、健康の維持に役立つ食育情報を発信します。
- ・町の広報などを活用し、食育に関する情報発信を行います。
- ・野菜の摂取増加やバランス食につながる料理教室を行います。
- ・生活習慣病予防や重症化予防のための訪問の充実を図り、個々に適した食生活の実践のための支援を行います。
- ・事業所の健診や社内広報誌などで食育情報の発信を行います。

高齢期（65歳以上）《テーマ 食を通じた豊かな生活の実現と次世代への食文化の継承》

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、体力の低下など心身ともに個人差が大きくなります。また、生活習慣病の治療者の増加や低栄養、口腔機能の低下などの健康課題がみられることから、自身に合ったバランスの良い食事内容を実践する必要があります。一方、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承する役割も期待されます。

【取り組み】

- ・健診事後相談や訪問を通して、栄養相談の充実を図り、生活習慣病の予防と改善、及び低栄養予防に努めます。
- ・地元の山菜や食材を使用した料理体験を実施し、食文化や技術の継承・世代間の交流を推進します。
- ・広報などを活用し、食育に関する情報発信を行います。
- ・健康教室の充実を図り、個々に適した食生活の実践につなげます。

2. 生活場面に応じた食育

家庭での取り組み 《テーマ 共食を通した子どもへの食育の推進》

家庭では、将来の食生活や食習慣の形成などの重要な役割とともに、食に関する知識の定着など、重要な役割を担っています。子どもの頃に身につけた食習慣は大人になって改善する事は困難であり、子どものうちに健全な食生活に確立することは、発育・発達段階にある子どもが、必要な栄養を摂取し、健やかな体を作り、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。食料品の買い物や料理の手伝い、片付けなどを通して、食材の選び方や調理法を学んだり、朝食を食べる習慣、生活リズムの基本を作ることも家庭での役割が大きいと考えられます。家族が食卓の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間であると考えます。家族との共食の際には、子どもたちが食卓を囲む家族団らんによる食の楽しさを実感できるとともに、食事のマナーや挨拶、片付けなどの食と生活に関する基礎の習得ができるように配慮する事が大切になります。

【取り組み】

- ・基本的な生活リズム・食習慣を整える事の大切さについて情報発信します。
- ・朝食の必要性を伝え、朝食の欠食が無い食生活を目指します。
- ・保護者へ共食の大切さを発信し、家庭の食事の中で食に対する感謝の気持ちやマナー、必要な食習慣や調理技術などを伝える食育を推進します。
- ・子どもの健全な成長と健康を支える食の情報を発信します。

学校・幼児センターでの取り組み 《テーマ 食への知識と関心を高める学習の推進》

共働き世帯の増加、食の簡便化などの社会環境の変化に伴い、幼児センターや学校でも子どもの食育を進めていく場となってきています。

幼児センターでは、子どもたちがみんなで楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育み、「食べる意欲」を培う食育を推進することが大切です。

学校では、お弁当を友人と楽しく食べる中から、食事のマナーを身につけたり、家庭科の授業や総合学習などと合わせて食文化や食の安全性、自身に必要な栄養についての学習をするなど、学校における食に関する学習の機会を充実させることが必要です。

【取り組み】

- ・昼食時間や調理体験、食の学習などを通して、みんなで取り組む「食育活動」の楽しさや重要性を学ぶ機会の充実を図ります。

地域での取り組み 《テーマ 食を通じた交流から地域を元気にする食育の推進》

地域では、各分野と連携を取りながら、「見る」「聞く」「触れる」「作る」「食べる」「味わう」という体験を通して、食べ物の生産から消費までの過程や、その他の食文化などを学び、健全な食生活を行う能力を身につけることができるよう食育を進めます。また、生活習慣病予防・改善のための情報を発信し、必要に応じて、1人1人の健康状態に応じた食の相談の充実を図ります。

【取り組み】

- ・広報などを活用し、食育に関する情報発信を行います。
- ・生産者と消費者をつなぐ情報発信の充実を図ります。
- ・イベントなどの機会を活用し、地元食材を活用しながら、野菜の摂取量増加を目的とした試食会や簡単レシピの配布を行います。

資 料

策定までの経緯

月 日	内 容
令和2年 6月25日	第1回 食育推進連携委員会 ・中川町食育推進計画(第4期)づくりに関する町民アンケートについて
令和2年 7月22日	第1回 食育推進会議 ・中川町食育推進計画(第4期)づくりに関する町民アンケートについて
令和2年 7月	・中川町食育推進計画(第4期)づくりに関する町民アンケートの実施
令和3年 3月 4日	第2回 食育推進連携委員会 ・中川町食育推進計画(第4期)案の確認・検討
令和3年 3月23日	第2回 食育推進会議 ・中川町食育推進計画(第4期)の決定

中川町食育推進委員名簿(令和2年度)

会 長	町 長	石 垣 寿 聡
教育関係	小学校代表 中学校代表 PTA代表	小 野 茂 樹 菊 池 茂 樹 橋 本 美 和
商工関係	商工会代表	片 山 峯 輝
生産者関係	農協代表 農家代表 農家代表	渡 辺 博 紀 三 井 美 代 子 御 囲 優 子
地域関係	町内会連合会代表	山 内 智 子

中川町食育推進連携委員名簿（令和２年度）

団 体 名	委 員 名
中央小学校	稲葉 祐実
中川中学校	大高 彩都子
中川町幼児センター	島津 依真
幼児センター保護者	才木 あゆみ
中川町社会福祉協議会	菊地 貴美
中川町婦人会	尾岸 寿代
中川町老人クラブ連合会	若山 照子
中川町体育協会	藤森 豊
中川町商工会	渡邊 久美子
北はるか農業協同組合	渡邊 明宏
つつじの会	斉藤 昌子
中川町PTA連合会	山本 茜
エコール咲く	早坂 千晶
中川町商工会女性部	高橋 久美