

第4期美郷町食育推進計画

令和3年度～令和7年度



令和3年3月

秋田県美郷町

目 次

第1章	計画の趣旨	1
第2章	計画の位置づけ	1
第3章	計画の期間	1
第4章	食をめぐる現状と課題	2
(1)	第3期までの計画期間における課題	
(2)	食育に関するアンケート結果より見えてきた課題	
第5章	食育の推進体制	15
第6章	美郷町が目指す食育の方向	16
第7章	食育の基本的施策	19
(1)	家庭での取り組み	
(2)	保育・教育現場での取り組み	
(3)	地域での取り組み	
(4)	行政での取り組み	
(5)	生産者・食品関連事業者の取り組み	
(6)	その他	
資料編		29

第1章 計画策定の趣旨

町民一人ひとりが、食に関する正しい知識と的確な判断力を身に付け、健全な食生活を実践することができる能力を育むことを目的とします。

計画策定にあたっては、「食を大切にし、それを次世代に伝えていく」という基本方針を守りつつ、ライフスタイルの変化、新時代の環境変化に対応していく力も意識したものとします。

第2章 計画の位置付け

町では食育基本法に基づき、平成20年度に第1期食育推進計画を策定し、見直しをすすめてきました。本計画は第4期として位置づけられます。

町の総合計画である「美郷町総合計画」「健康美郷21計画」「美郷町セルフケア推進方針」「美郷町子どものセルフケア推進計画」「子ども子育て支援事業計画」ほか、様々な計画と整合性を図りながら、「食育」を考えていくものとします。

第3章 計画の期間

国の食育推進計画、県の食育推進計画と同様、令和3年度から令和7年度までの5年間の計画とします。

令和7年度を目標年度とし、毎年美郷町食育推進計画策定委員会において、進捗状況を確認していきます。必要時は目標年度前においても計画を見直していきます。

第4章 食をめぐる現状と課題

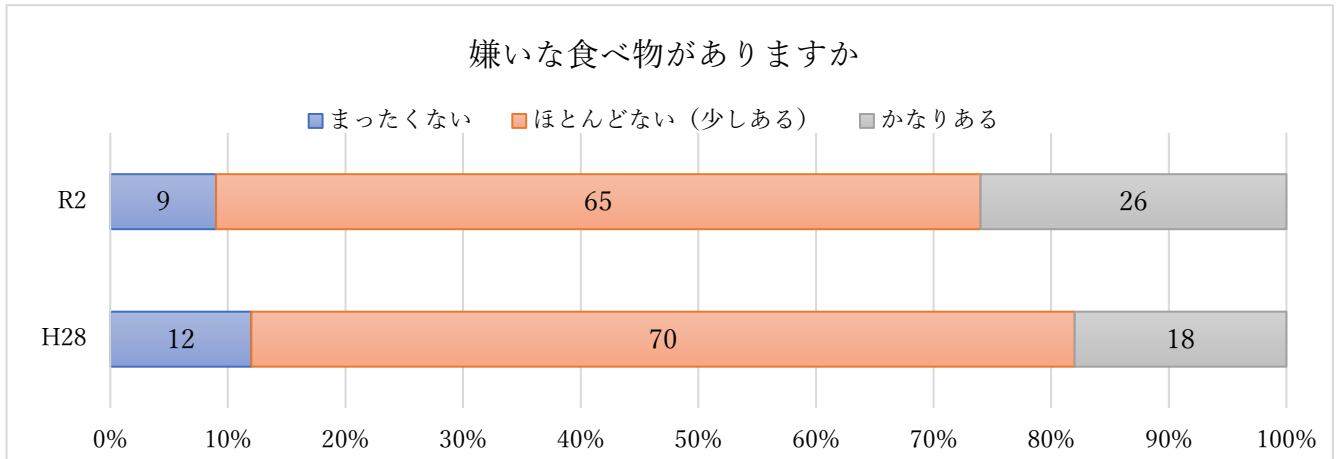
第3期計画の目標に関する成果を確認することと、現状の食生活を把握するため、アンケート調査を行いました。その他、健康課題と照らし合わせ、食の問題点と今後の方向性について検証しました。

1. 調査期間 令和2年12月
2. 調査対象 子ども……町内の小学5年生、中学2年生
大人……町内在住の無作為抽出 20～80代
3. 対象者数 子ども 259人、大人 1,027人
4. 回収数 子ども 259人(100%)、大人 792人(77.1%)
5. 調査項目
 - 1.規則正しい食事について
 - 2.栄養バランスについて
 - 3.塩分摂取量等について
 - 4.地産地消について
 - 5.食事の支度について
 - 6.食育の関心度について
 - 7.生活習慣病について

●嫌いな食べ物がある子どもの割合

嫌いな食べ物がある子どもの割合は前回の結果より増加しています。

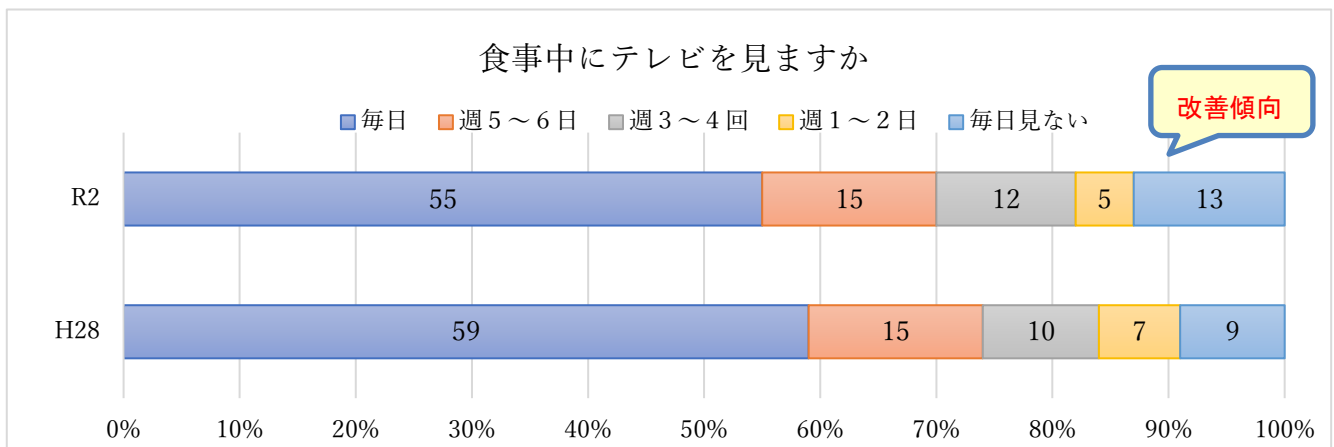
苦手なものがあっても「一口は食べる」「給食は残さないようにする」など、克服にむけて支援する環境が必要です。園や学校で給食指導を継続し、また家庭での調理の工夫などの情報提供が必要です。



●食事中にテレビを見る子どもの割合

今回の結果で「毎日テレビを見て食事をする子ども」は前回に比べて減少しています。

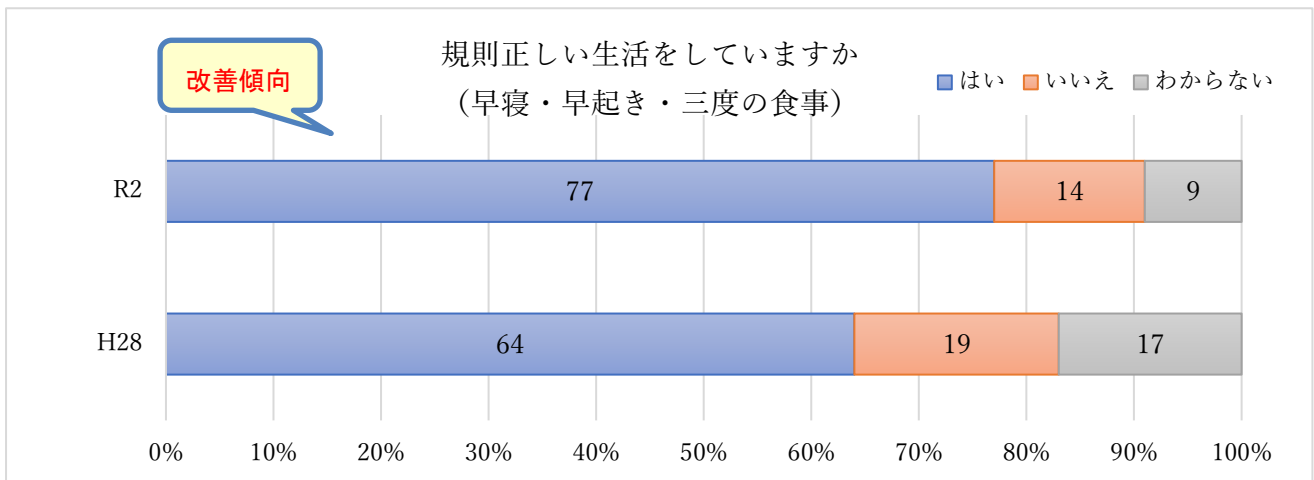
町では「週に1回、夕食時にテレビを消す」ことを食育事業に取り入れて啓蒙していますが、近年では食事中に個々にスマホやタブレット端末等を使いインターネット等を見る子どもが増えていることが推測されます。改善するためには行政・教育機関でも家庭への啓蒙を推進する必要があります。



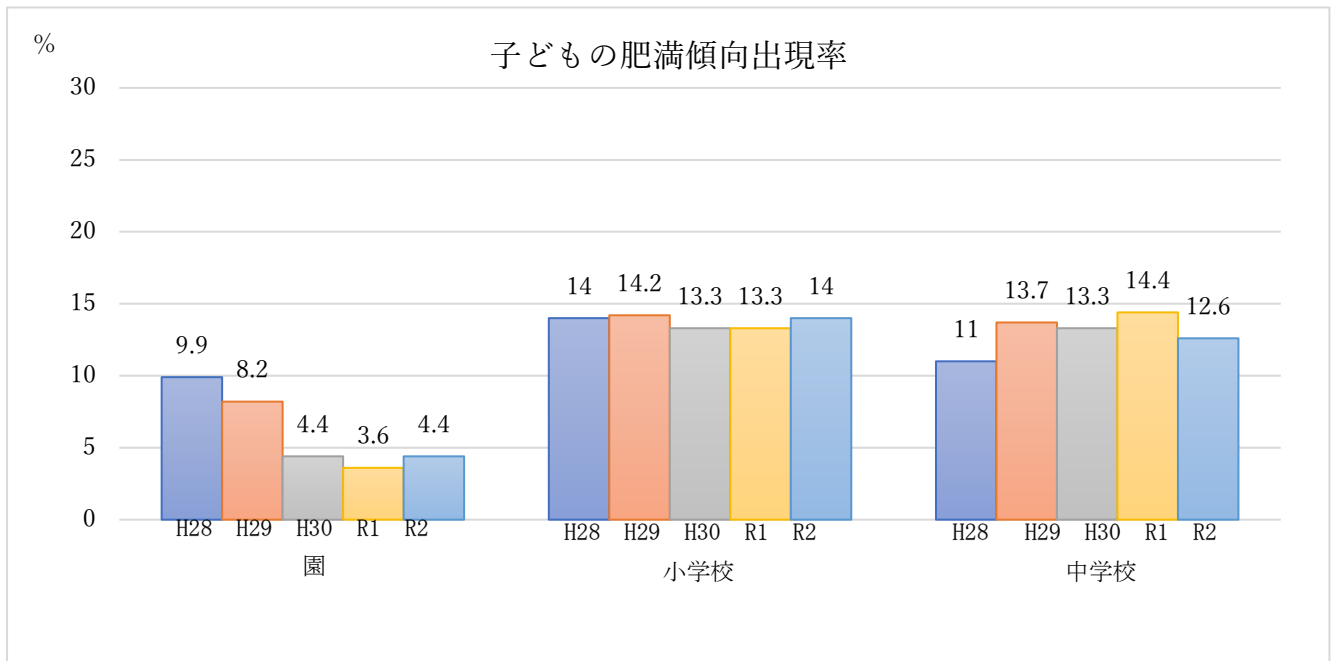
●規則正しい生活を心がけている子どもの割合

規則正しい生活を心がけている子どもは、前回と比べて増加しました。子どもの頃からの習慣は大人になってからも続きます。

肥満傾向出現率は年度により若干差はありますが、調査を始めた平成22年度調査に比べ小学生は高止まり傾向です。園児は年々改善傾向が見られ、中学生は学年により差が見られています。夏休みなどの長期休みに食習慣の乱れや運動不足により肥満度が上がる傾向がみられます。子どもの頃からの習慣が大人になってからも続き、生活習慣病につながるので、家庭での生活習慣の確立が必要と思われれます。



(肥満傾向出現率は幼児がカウプ18%以上、児童生徒は肥満度20%以上を基準とする)



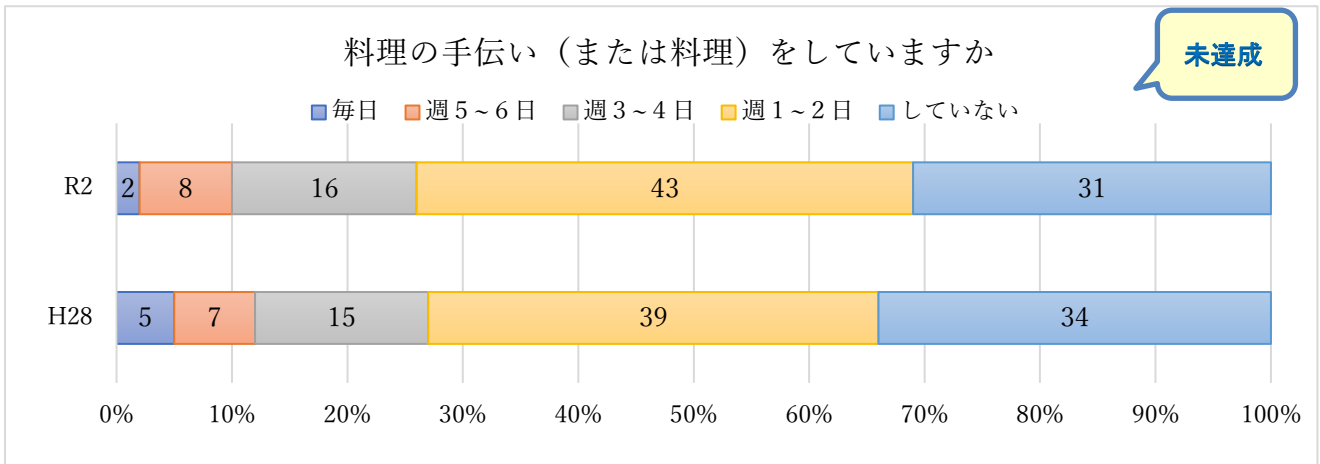
美郷町肥満傾向出現率に関する統計より

●料理の手伝いを週1回以上する子どもの割合

目標値 70%以上
アンケートの結果 69%

「家庭での毎日の料理の手伝い、または料理をする」子どもは増加しています。しかし、3割程度「料理のお手伝いをしていない」子どもがいます。

料理の手伝いをするすることで、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)も発達します。また保護者より食事を作ってもらうことに感謝する心も育つので、お手伝いをするを各家庭で働きかける必要があります。

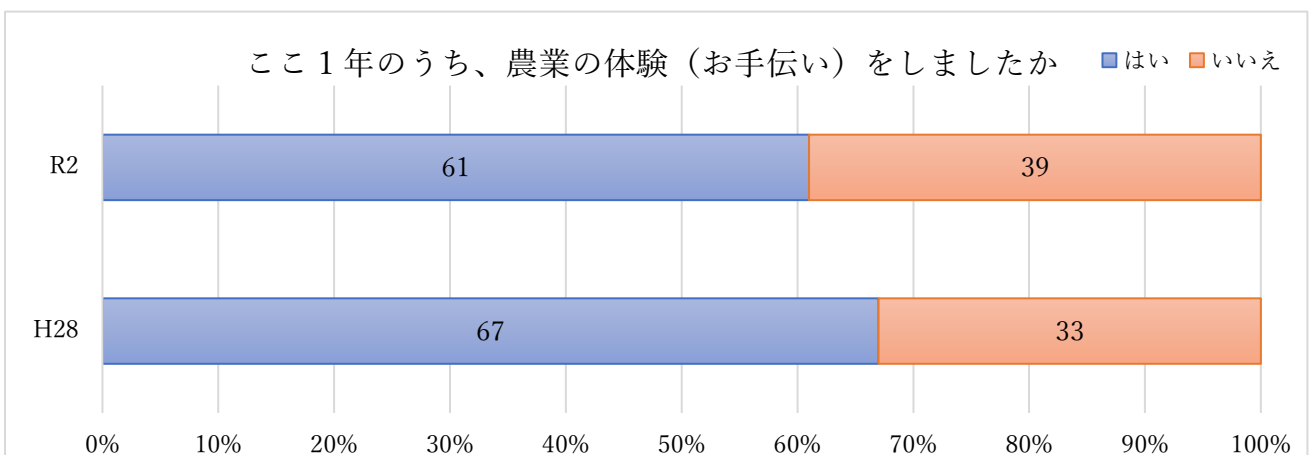


* 小学3~6年生までのデータ

●ここ1年のうち、農業体験をした子どもの割合

農業体験は食への興味や関心を高めるのに重要な体験です。食物から命をいただき、自分の命をつなげていることに感謝する心を育てることにもつながります。

しかし、家庭の事情により農業体験の機会のない子どももいると思われます。農家に体験場所の提供を求めたり自宅でプランター等を利用した栽培体験など何らかの工夫や働きかけが必要だと思われます。



●美郷産農産物の学校給食利用率

目標値

50%以上

給食センターでの食材利用率 42.6%

学校給食では積極的に美郷産野菜を農家と連携して提供しています。

月に1回「美郷給食の日」があり、当日使う野菜を育てた農家の紹介、野菜の栄養についてや当日の給食レシピを載せたものを「美郷給食のおたより」として発行し、家庭に配布して地産地消を啓蒙しています。その他、毎月1回給食だよりを発行しています。

季節により仕入れが難しい月もあり、農家との連絡調整をする必要があります。

町内産物の学校給食利用率(21品目)

H28	R2
45.3%	42.6%

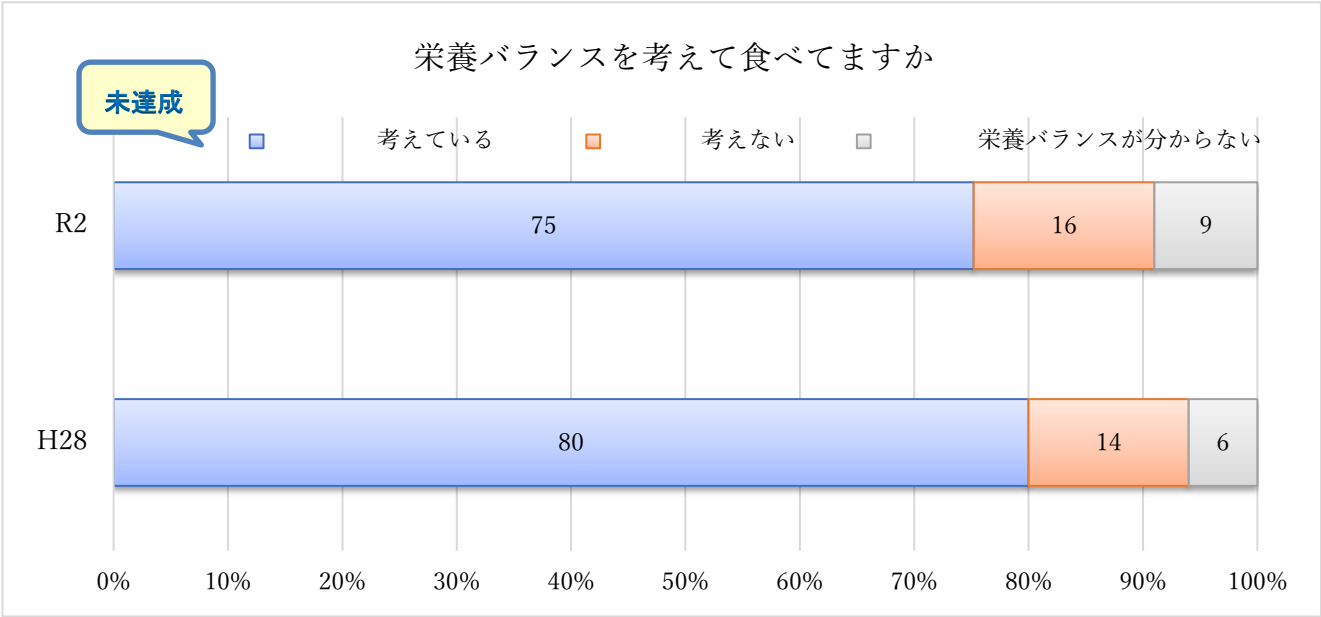
未達成

大人に関すること

●栄養バランスに配慮してしている人の割合

目標値 80%以上
アンケート結果 75%

栄養バランスに配慮している人の割合は 75%と目標より下回りました。栄養バランスをよくするポイントやバランスのよい献立例などの普及に努めることや、食生活改善推進員による活動を通して広く啓蒙する必要があります。

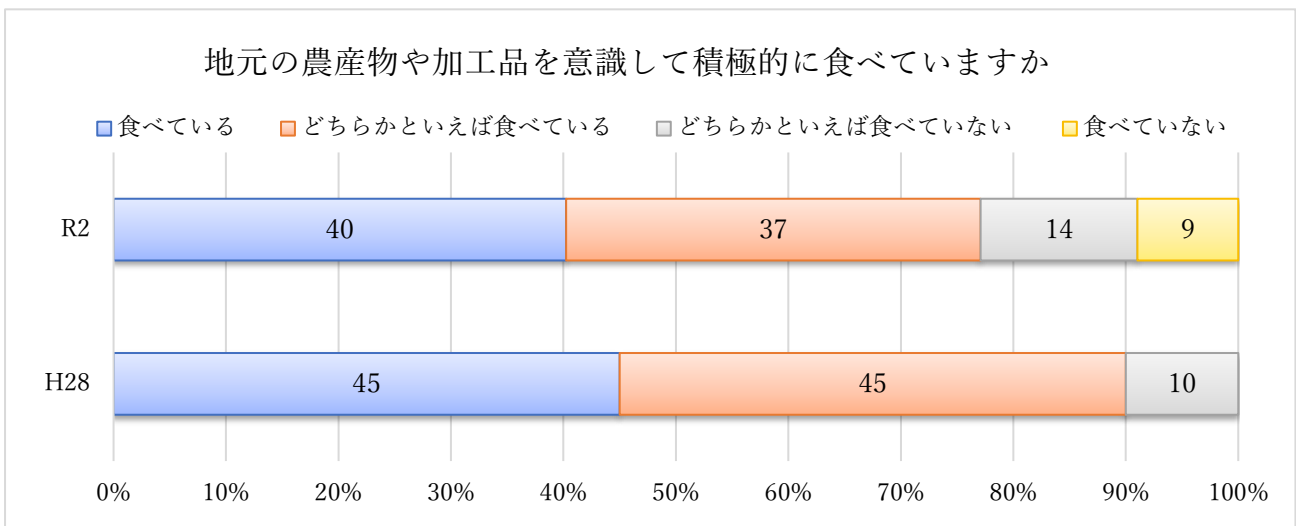
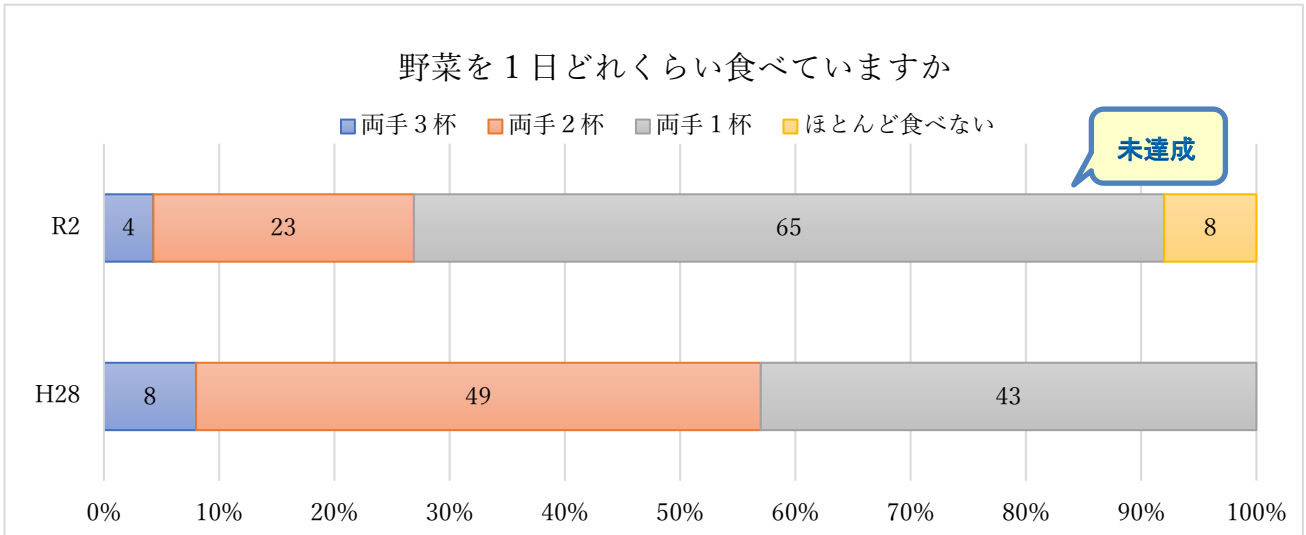


●野菜を1日両手2杯分(350g)以上食べる人の割合

目標値 50%
アンケート結果 27%

国では毎日350gの野菜(両手2杯分)を摂ることを目標としています。

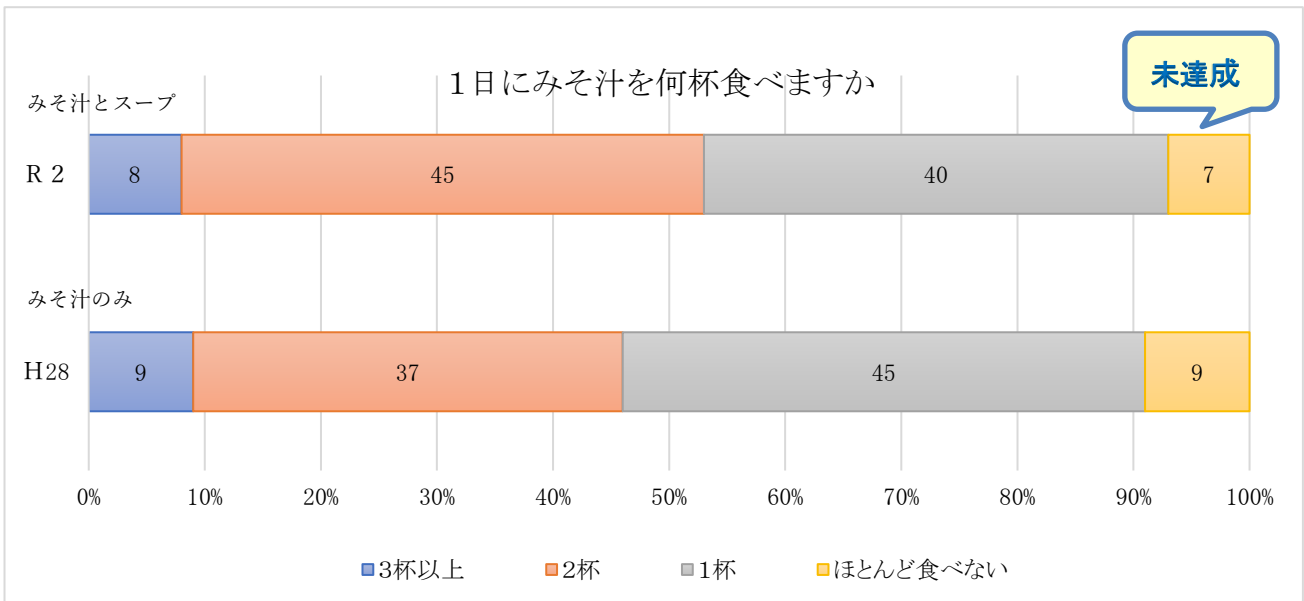
野菜を1日両手に2杯以上食べる人は27%にとどまり、両手1杯と答える人が65%と半数を占めています。1日に取りたい野菜 350gの目安量や野菜の取り方のコツを分かりやすく示し、普及に努めていく必要があります。また、地元の農産物や加工品を積極的に食べている割合については前回に比べ減少していました。



●みそ汁の摂取回数が1日1回以下の割合

目標値 55%以上
アンケート結果 47%

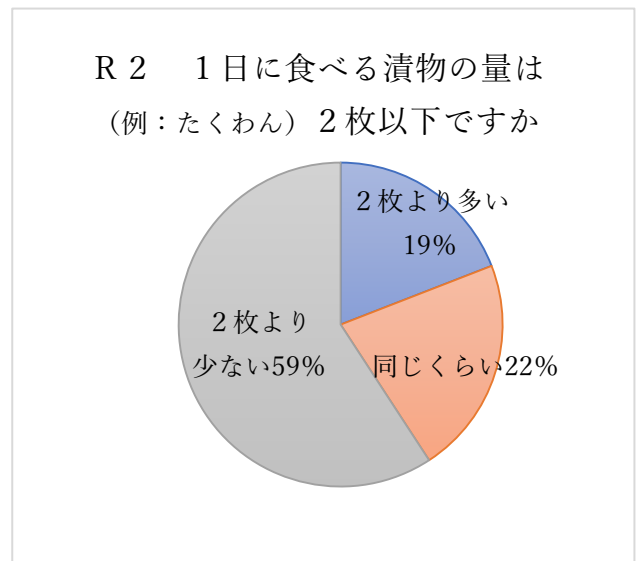
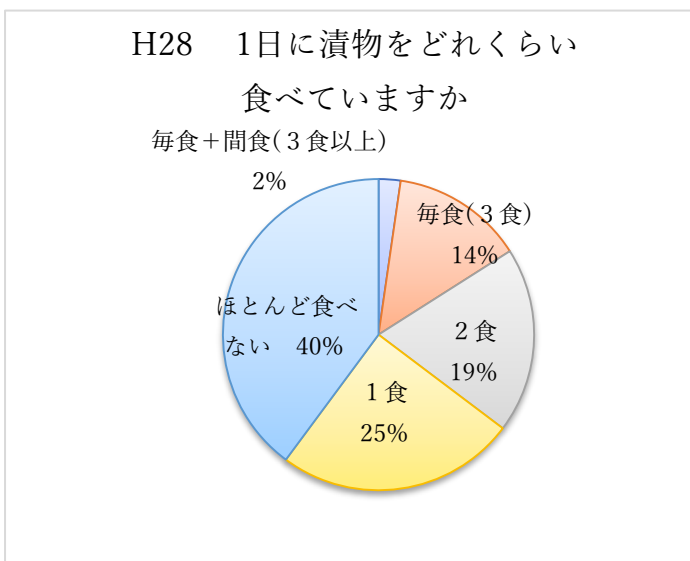
平成28年度アンケートではみそ汁のみ、令和2年度はみそ汁やスープをのむ回数に質問を変えています。一概に比較はできませんが、みそ汁やスープを1日に2回飲む人が5割を超えています。汁物から摂取する塩分量について広く啓蒙していく必要があります。



漬物の摂取回数が1日1回以下の人の割合

目標値 55%以下

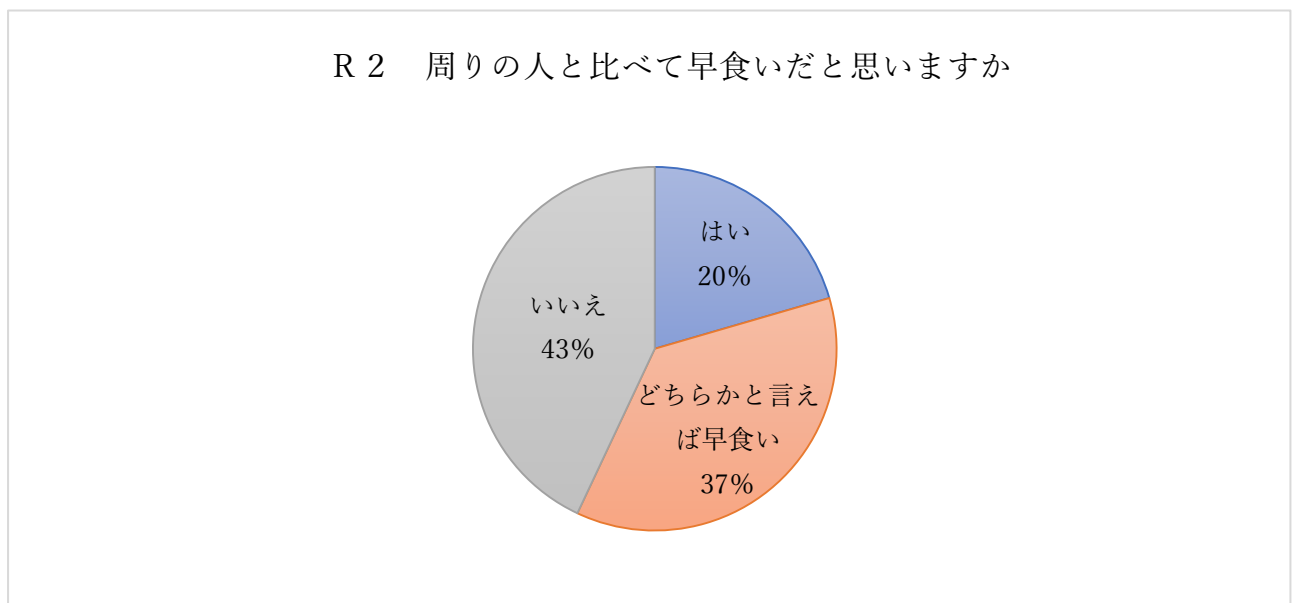
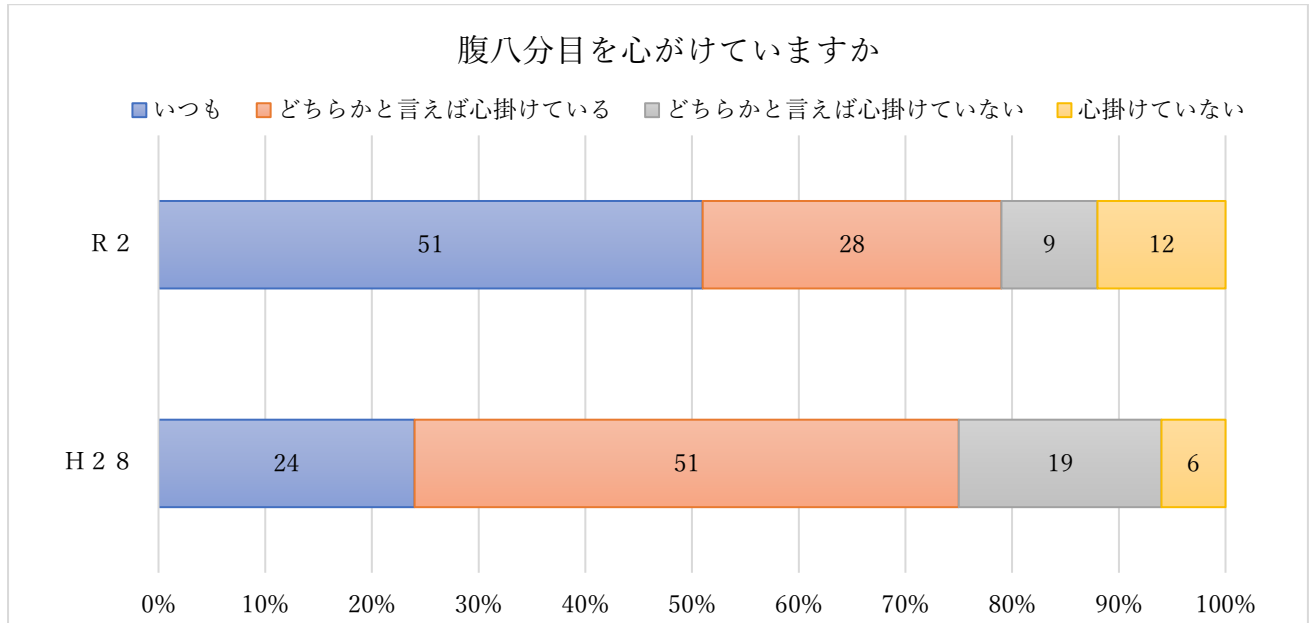
年々摂取回数は減少傾向ですが、1回に食べる量が不明なため、令和2年度調査より漬物を食べる量について設問を変えています。1日に食べる漬物の量(例:たくわん)が2枚以下の人は59%と控えている様子が伺えます。



●食事の際、腹八分目を心がけている人の割合

腹八分目は、肥満を改善するためには大切な心がけの一つです。

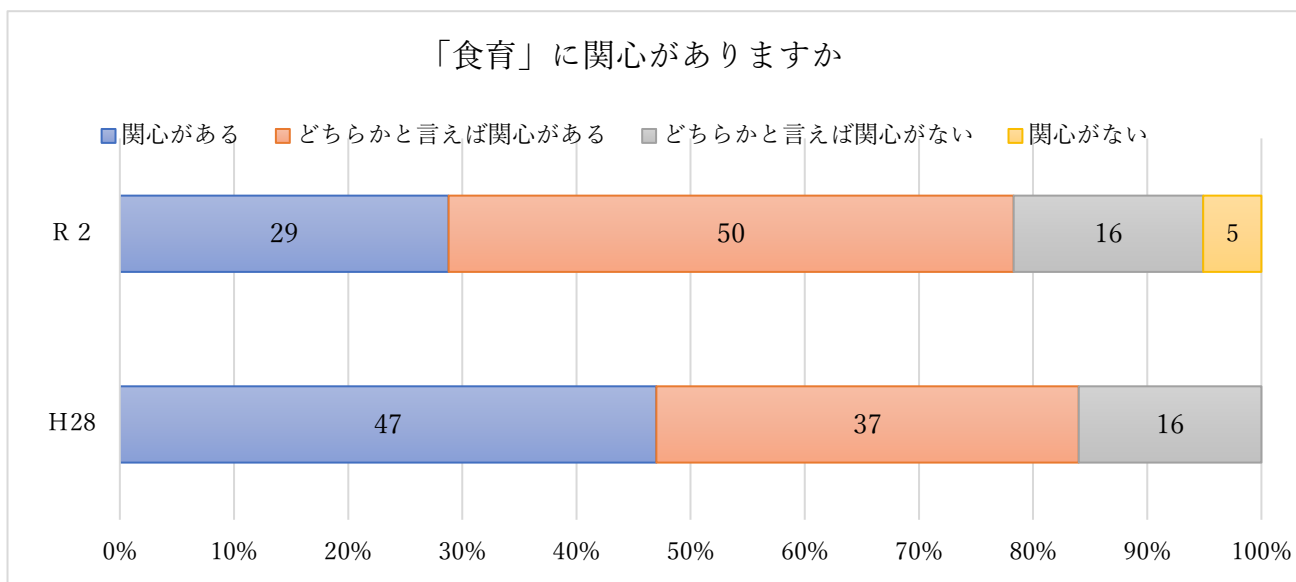
腹八分目を心がけている人は前回と比べると4%増加しています。また、周りの人と比べて早食いの人は57%でした。腹八分目を心がけるには、ゆっくりよく噛んで食べる、早食いの人は20分以上かけて食べるという自分の意識改革が大切です。ゆっくり食べる、腹八分目を心がけた食事のとり方についての必要性を周知していく必要があります。



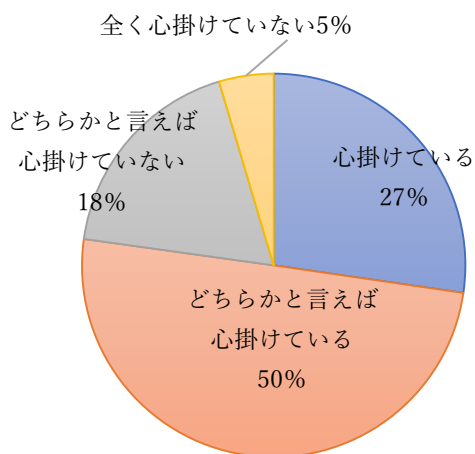
●「食育」に関心がある人の割合

「食育に関心がある」「どちらかと言えば関心がある」人は全体の 79%でした。食育は生きていく上で望ましい食習慣を身につけるために必要なことです。

また、健康の維持増進にも影響しますので、関心を持つように働きかけていく必要があります。



R 2 生活習慣病予防について心がけていますか

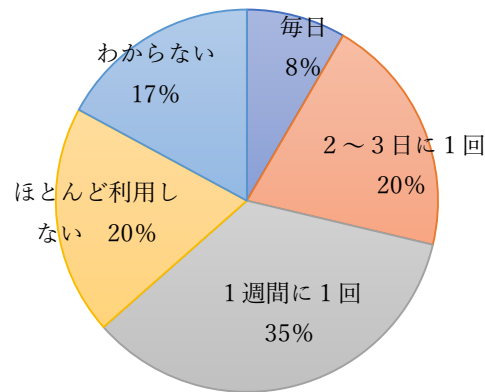


●市販の総菜や冷凍食品を1週間に1回以上利用する人の割合

市販の総菜や冷凍食品は、年々冷凍技術や保存技術が高まるにつれ、種類も豊富になり便利になりました。しかし、まだまだ塩分や脂肪を多く含むものが多く、そればかりを利用すると栄養バランスに偏りがでて、生活習慣病になる危険性があります。

市販の冷凍食品を利用する際には食材をプラスして生活習慣病予防に努めることが大切です。生活習慣病予防のために市販の総菜や加工食品を利用する際の工夫について啓蒙する必要があります。

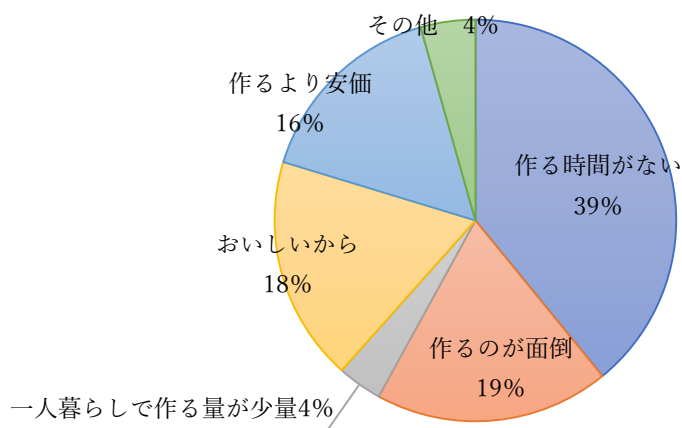
R 2 市販の総菜や冷凍食品を週にどの位の頻度で利用しますか



●市販品を利用する主な目的について

市販品を利用する目的を見ると「食事を作る時間がない」、「作るのが面倒」、「作るより安価だから利用している」と言った理由が多く見られました。共働きや仕事の形態、生活スタイルの変化が要因と推測されます。

R 2 市販品を利用する目的は主に何ですか。

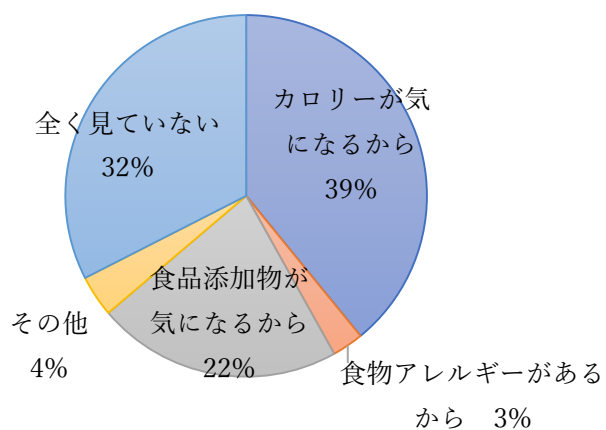


●栄養成分表示を見るとき目的

栄養成分表示でカロリー表示を見ている人は4割近くあり、健康に配慮したい気持ちが見えます。

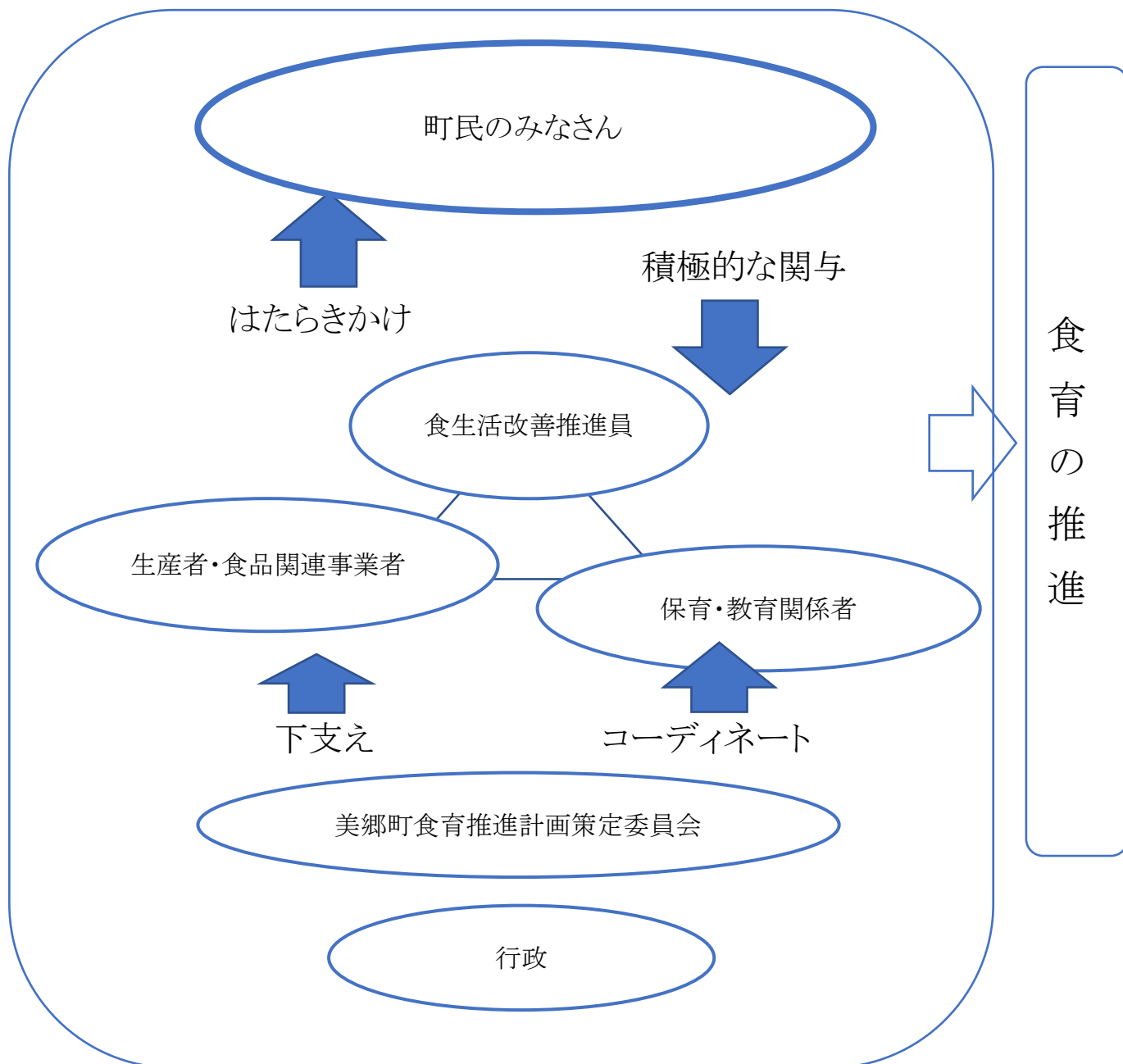
また、食品添加物や食物アレルギーなど現代の食の問題に対する意識の高さも伺えます。これらに対する正しい知識の啓発が必要だと思われます。

R 2 栄養成分表示を見るとき、主に何の目的で見えていますか



第5章 食育の推進体制

町民一人ひとりが、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、家庭を中心に園・学校・地域において、それぞれの立場で食育の重要性を認識し、お互いに連携・協力を図りながら、健全な食生活を目指していきます。



第6章 美郷町が目指す食育の方向

【基本理念】

「SDGs(持続可能な開発目標)の実現に向けた食育の推進

～ 食で育む 心身の健康と 家庭の基盤 地域の輪 ～ 」

- ① 生涯を通じて心身の健康を意識した食育を推進する
- ② 新たな日常や多様な暮らしに対応した食育を推進する
- ③ 豊かな美郷の自然と食に感謝し、地産地消を実践する



【みんなの目標】

	子どもの目標	大人の目標
心と身体の健康を意識して食事をとる	規則正しい食生活を心がけよう 生活習慣病のもととなる肥満を予防しよう	
	野菜をたくさん食べよう 塩分を控えよう	
日々の暮らしの中で食事を大事にする	家族みんなで食事を楽しもう	栄養バランスを意識して食事をとろう
	食に関心を持つよう	
美郷の豊かな食材をいただく	地元の農産物を積極的にとろう	



【それぞれの役割と取り組み】

誰が	こんな役割を果たしていこう
町民の皆さん	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯を通じて心身の健康を意識し、日々の食事を大切にする。 ・地元でとれた食材をおいしくいただく。
食生活改善推進員	<ul style="list-style-type: none"> ・食育を推進する。 ・食育に関して、町民への普及や啓発に努める。
生産者・食品関連事業者	<ul style="list-style-type: none"> ・安全安心な農産物・加工品を提供する。 ・農作業等の体験の場所を提供する。 ・給食への食品の供給をはかる。
保育・教育関係者	<ul style="list-style-type: none"> ・給食等を通じて食育に関する指導を行う。
美郷町食育推進計画策定委員会	<ul style="list-style-type: none"> ・食育推進計画の進捗状況を確認する。 ・町民の食育推進のための情報提供を行う。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・健康を意識した正しい食生活の普及に努める。 ・町全体の食育推進活動のコーディネートを行う。 ・食生活改善推進員をはじめとした食育ボランティアを育成する。

令和7年度に目指すべき指標と目標値

	目標	目標達成のための指標	現 状	目標値
			R2	R7
	家族みんなで食事を 楽しもう	食事は家族全員または家族の誰かと食べる割合 【対象:小学5年、中学2年】	97%	98%以上
新	規則正しい食生活を 心がけよう	一日3食規則正しい食事をしている人の割合 【対象:全員】	子 77% 大人 88.%	90%以上
		朝食の摂取率(毎日食べる) 【対象:小学5年、中学2年】	92%	100%
新	規則正しい生活を心 がけ、生活習慣病を 予防しよう	規則正しい生活を心掛けている割合 【対象:小学5年、中学2年】	77%	80%以上
新		生活習慣病の予防について心がける人が増える 割合【対象:成人】	77%	80%以上
新		毎日スムーズな排便のある人の割合 【対象:成人】	68%	70%以上
新	生活習慣病のもととな る肥満を予防しよう	腹八分目を意識している人の割合 【対象:全員】	子 79% 大人 55%	80%以上
新		早食いの人の割合 【対象:全員】	子 41% 大人 57%	30%以下
		肥満傾向児出現率 【対象:小学生】 【対象:中学生】	小学生 14.0%	11%以下
			中学生 12.6%	9%以下
新		メタボリックシンドローム出現率 【対象:成人】	21.8%	20%以下
	栄養バランスを意識 して食事をとろう	栄養バランスに配慮している人の割合 【対象:成人】	75%	80%以上
	野菜をたくさん食べよ う	野菜を1日両手に2杯以上食べる人の割合 【対象:成人】	27%	50%以上
改	塩分を控えよう	みそ汁やスープの摂取回数が1日1杯以下の人の割合 【対象:成人】	47%	60%以上

改		一日に食べる漬け物の量が(例:たくあん) 2枚より少ない人の割合 【対象:成人】	-	70%以上
	食に関心を持とう	料理の手伝いを週1回以上する割合 【対象:小学5年、中学2年】	69%	75%以上
	地元の農産物を積極的にとろう	美郷産農産物の学校給食利用率【21品目】	42.6%	55%以上

新・・・新規指標

改・・・内容を一部改めた指標

第7章 食育の基本的施策

規則正しい食生活を心がけよう

●家族みんなで食事を楽しもう！

家族との食事は食事の楽しさやマナーを伝える大切な時間です。また、苦手な食べ物の解消や食べ物で命をつないでいることの意味を知らせ、食べる事への関心を高めてくれる機会でもあります。食育の原点とも言える、貴重な意義があります。食事は栄養を補うだけでなく心も満たしてくれます。家族と会話を楽しみ、食事をしましょう。

町の目標値

食事は家族全員または家族の誰かと食べる子どもの割合

令和7年度目標 98%以上

家庭で取り組むこと

- ・1日1回は家族みんなで食事をする。
孤食にならないように、子どもが食事をする際には家族の誰かがそばにいて会話をするなど配慮して食事を楽しみましょう。
- ・地元の野菜や加工品を普段の食事に取り入れ、栄養バランスの取れた食事を作るように心がけましょう。
- ・毎日、排便できるように規則正しい時間に食事ができるよう心がけましょう。
- ・感染症予防のため、食事の前には手洗いの習慣を身につけましょう。

園や学校で取り組むこと

- ・食育教室や給食の時間、家庭科の授業等で家族と食べる大切さについて学習します。
- ・小学校高学年を対象に子どもたちが献立を立てる時間を持ちます。

町で取り組むこと

- ・乳幼児健診の際に、家族で食事をする大切さについて啓蒙します。
- ・小学校で行う「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」で子どもや保護者の方に家族で食事をする大切さについて啓蒙をします。
- ・美郷フェスタや食生活改善事業で家族との食事の大切さについて啓蒙します。

●朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは1日の元気のみなもとです。ごはんで脳にエネルギーを送り、メインのおかずで体の筋肉を作り、野菜や果物で体調を整え病気予防に。栄養バランスを考えた朝ごはんを食べて健康で元気に過ごせるよう用意しましょう。

町の目標値

朝ごはんを毎日食べる子どもの割合	令和7年度目標	100%
一日3食規則正しい食事をしてる人の割合	令和7年度目標	90%以上

家庭で取り組むこと

- ・前日の夜には朝ごはんを用意しやすいように食材を用意しておきましょう。
- ・朝食づくりはインターネットやテレビ・雑誌にもヒントがありますので参考にしましょう。
- ・大人も一緒に朝食を食べましょう。
- ・男性も調理や手伝いをしましょう。

園や学校で取り組むこと

- ・給食の時間等に朝食の大切さを意識づけます。
- ・クラスだより、保健だより、給食だよりで朝食の大切さを啓蒙します。
- ・食育教室や給食の時間、家庭科の授業等で朝食について学習します。



町で取り組むこと

- ・乳幼児健診の際に、朝ごはんを用意するためのコツを啓蒙します。
- ・小学校で行う「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」で子どもや保護者の方に朝食の大切さを啓蒙します。
- ・生活習慣病予防の一環として成人の事業でも呼びかけます。
- ・「朝ごはんレシピ」を園から中学生までに毎月1回配布します。

規則正しい生活を心がけ、生活習慣病を予防しよう

家庭での生活習慣は生涯にわたり影響を与えます。家庭が規則正しい生活を身に着けるうえで大切な場であり、生活習慣予防のできる場です。生活基盤づくりのために家族ぐるみで規則正しい生活を実践していくことが大切です。

町の目標値

規則正しい生活を心がけている子どもの割合
生活習慣病の予防を心がける人が増える割合

令和7年度目標 80%以上
令和7年度目標 80%以上

家庭で取り組むこと

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、全年代で規則正しい生活を心がけましょう。
- ・毎日排便できるよう、野菜を積極的に食べて、散歩をしましょう。
- ・テレビ・パソコン・ゲーム・スマホの時間を減らしましょう。
- ・子どものお手伝いを増やしましょう。

園や学校で取り組むこと

- ・クラスだより、保健だより等で規則正しい生活について啓蒙します。
- ・食育事業等で、規則正しい生活について学習します。

町で取り組むこと

- ・乳幼児健診の時期から、正しい生活習慣について啓蒙します。
- ・「レッツ！チャレンジ健やかクッキング教室」への参加を促します。
- ・子育て支援センターや健康づくり教室でも情報の提供に努めます。

生活習慣病のもととなる肥満を予防しよう！

子どもの肥満の原因の7割は、食事や運動不足による生活習慣病によるものです。肥満にならないためには、食事の時間や十分な睡眠時間が大切です。大人も生活リズムの内容を見直し、体を積極的に動かす、夜に間食をしないことが大切です。

町の目標値

腹八分目を意識している人の割合	令和7年度目標	80%以上
早食いの人の割合	令和7年度目標	30%以下
子どもの肥満傾向出現率	令和7年度目標	小学生 11%以下
〃		中学生 9%以下
毎日スムーズな排便のある人の割合	令和7年度目標	70%以上
メタボリックシンドローム出現率	令和7年度目標	20%以下

家庭で取り組むこと

- ・食事は20分以上かけて、よくかんで食べるようにしましょう。
- ・ごはんを食べる時は野菜料理や汁ものを先にゆっくり食べましょう。
- ・適正体重を維持しましょう。
- ・健康維持のために大人は年1回、健康診断を受け、健診結果をもとに生活習慣を見直しましょう。
- ・スナック菓子や甘いおやつ(菓子パン)、甘い飲み物などは控えましょう。
- ・毎食、野菜のおかずを食べるように心がけて便秘の予防をしましょう。



園や学校で取り組むこと

- ・クラスだより、保健だより、給食だより等で食事はゆっくりよく噛んで食べる事について啓蒙します。
- ・食育事業等で腹八分目やスムーズな排便について啓蒙します。

町で取り組むこと

- ・食育教室、各種健康教室にて調理実習の際、腹八分目を心がけることの大切さや、ゆっくり食べるための調理のコツについて伝達します。
- ・肥満予防のための指導ツール(健康レシピ等)を作成し、園や学校との連携し、生活習慣の改善に努めます。
- ・メタボリックシンドロームの予防について健診事後指導等で情報提供をします。

栄養バランスを意識して食事をとろう

栄養バランスの取れた食事とは主食(ごはん・パン・麺類)・主菜(肉・魚・卵等のたんぱくがメインのおかず)・副菜(野菜・きのこ・海藻)がそろった食事です。自分の体に必要な食べ物について、バランスの取れた食事をとることが健康の維持増進につながります。

町の目標値

栄養バランスに配慮している人の割合	令和7年度目標	80%以上
野菜を1日両手に2杯以上食べる人の割合	令和7年度目標	50%以上

家庭で取り組むこと

- ・主食(ごはん・パン・めん等)・主菜(肉・魚・たまご等のたんぱく質がメインのおかず)・副菜(野菜・海藻・きのこがメインのおかず)がそろった献立にしましょう。
- ・栄養バランスをとるためにおかずの彩りをよくしましょう。(バランスがとりやすいため)
- ・みそ汁に地元産の野菜をたくさん入れて具沢山みそ汁にしましょう。
- ・お惣菜や冷凍食品等のみを利用する際は、野菜不足・油と塩分の取り過ぎになるのでゆでた野菜・きのこ・海藻等を積極的に取り入れましょう。

園や学校で取り組むこと

- ・クラスだより、保健だより、給食だより等で栄養バランスについて啓蒙します。
- ・給食で地場産物を積極的に活用します。

町で取り組むこと

- ・各種健康教室や、イベント、調理の際に栄養バランスが大切なことを普及します。
- ・食育ボランティア(食生活改善推進員)の活動支援をします。
- ・広報等で食生活推進員と一緒に季節の野菜レシピを情報提供します。
- ・各種健康教室等で市販の総菜や冷凍食品を利用する際の工夫について情報提供します。
- ・炊飯器や電子レンジ等の家電を利用して、時短料理のレシピを広報等で情報提供します。

塩分を控えよう

塩分を控えることで血圧の上昇を抑える、脳卒中等の生活習慣病を予防することがわかっています。秋田県南地区は甘じょっぱい味に慣れています、生活習慣病予防の観点からも、だしをきかせたおいしい減塩に取り組みましょう。

町の目標値

みそ汁やスープの摂取回数が1日1回以下の人の割合	令和7年度目標	60%以上
1日に食べる漬物の量(例:たくあん)が2枚以下の人の割合	令和7年度目標	70%以上

家庭で取り組むこと

- ・薄味を心がけ、旬の素材のおいしさを味わいましょう。
- ・みそ汁はなるべくだしを取りましょう。
(粉末タイプの昆布・椎茸・煮干しを利用すると手軽にできます。)
- ・みそ汁を作る時は野菜やきのこ等の具を多めに入れて作りましょう。
(汁が少なくなり自然と減塩に)
- ・漬物を食べる時は大皿に盛り付けず、1人ずつ小皿に盛り付けましょう。
(古漬けよりも浅漬けの方が塩分を控える事ができ、食べ過ぎの予防に。)

町で取り組むこと

- ・各種健康教室や調理実習での減塩の必要性や工夫の仕方について普及します。
- ・美郷フェスタで減塩食の見本展示や試食を行い、減塩普及に努めます。
- ・食生活改善推進員を養成し、地域で減塩について伝達するよう努めます。

食に関心を持とう

健康な日常を送るためには健全な食生活が欠かせません。食に関心を持ち、食に関する知識や食を選択する力を習得することが重要です。自分の健康は自分で守ると言う意識を高め、健康の維持増進につなげましょう。

町の目標値

料理の手伝いを週1回以上する子どもの割合

令和7年度目標 75%以上

家庭で取り組むこと

- ・子どものころから調理体験やお手伝いをさせ楽しさを実感させましょう。
- ・地域の行事等で郷土料理や行事食を伝承しましょう。
- ・インターネット等の情報を利用し、男女問わず調理体験やお手伝いの機会を増やしましょう。
- ・食材を購入する際は産地表示を確認しましょう。
- ・市販の加工品や総菜は栄養成分表示を見て購入しましょう。
- ・食育関連の講演会に参加しましょう。

園や学校で取り組むこと

- ・クラスだより、保健だより、給食だよりで料理の手伝いを啓蒙します。
- ・野菜を育てる学習の時間を持つようにします。
- ・食育事業等で楽しみながら調理体験ができるようにします。
- ・給食だよりで旬の食材について紹介します。

町で取り組むこと

- ・食育関連の講演会等を開催し、食に関心を持つよう啓蒙します。
- ・食生活改善推進協議会の食生活改善推進員の増加に努めます。
- ・加工食品の利用が多くなっていることから、食品添加物などの知識を周知するよう努めます。
- ・食物アレルギー等、食品に伴う疾患についても講演会等を通じて周知するよう努めます。

地元の農産物を積極的にとろう

「地産地消」とは地域でとれた農産物を地域で消費するという意味です。美郷町では「地産地消」からまた更に一步踏み込み、農産物のほか、地元で加工、製品化された商品についても対象とする「地販地消」の推進条例(町の法律)をつくり、町をあげて推進に努めています。「地産地消」「地販地消」は生産者の顔が見えること、新鮮・安全な食材が手に入ること、町内の産業や経済の活性化など、様々なメリットがあります。積極的に地場産物を活用をしましょう。

町の目標値

美郷産農産物の学校給食利用率【21品目】

令和7年度目標 55%以上

家庭で取り組むこと

- ・直売所等を利用して、地元の農産物や加工品を積極的に活用しましょう。
- ・家庭菜園を畑やプランターで楽しみましょう。
- ・地元の旬の野菜や果物を食卓に出す回数を増やし、味わいましょう。
- ・食を通じて命の大切さを知りましょう。
- ・生産者や食事の準備をしてくれる人への感謝の心を養いましょう。



園や学校で取り組むこと

- ・園や学校給食では継続して旬の食材や行事食を盛り込み、食への関心を高めます。
- ・給食センターで地元の食材を取り入れるようにします。
- ・園や小学校の高学年で、地元農協(農家)協力の元、田野菜を植えて育てるようにします。

町で取り組むこと

- ・食生活改善推進員と農政課の協力を基に旬の野菜を使ったレシピを広報等に掲載し地場産野菜の啓蒙をします。

*21品目とは秋田県で給食に使う県産食材を指定しているもの。

(じゃがいも・にんじん・ほうれん草・ピーマン・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・ごぼう・きゅうり・大根・白菜・トマト
生しいたけ・アスパラガス・小松菜・さやいんげん・かぼちゃ・さといも・なす・しめじ・まいたけ)

【 用語解説 】

1. SDGs(エスディージーズ)

持続可能な開発目標(SDGs)とはすべての人々によりよい、より持続可能な未来を築くための青写真です。貧困や不平等、環境劣化、繁栄、平和と公正など、私たちが直面するグローバルな諸課題の解決を目指すものです。2030年までに各目標・ターゲットを達成することです。

2015年9月、国連で150を超える加盟国首相が参加の下、「我々の世界を変革する:持続可能な開発のための2030アジェンダ」が全会一致で採択され、その中核として17のゴール(目標)と169のターゲットからなる「SDGs(Sustainable Development Goals:持続可能な開発目標)が掲げられました。そのひとつとして「すべての人に健康と福祉を」があります。

2. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂肪異常を起こしたりして、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態のこと。血中の脂肪異常とは、総コレステロール、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が高い、またはHDL(善玉)コレステロールが低いことをいう。

3. 子どもの孤食

子どもが家族と一緒になく一人だけで食事をする。特に食事の際に孤独を感じてしまうさびしい食事として問題となっている。

4. 食生活改善推進員

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活改善の実践活動をする人。美郷町では「美郷町食生活改善推進協議会」の会員。

5. 地産地消(ちさんちしょう)

地域で生産されたものをその地域で消費すること。国の基本計画ではさらに、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結び付ける取り組みをいう。

6. 地販地消(ちはんちしょう)

町内で生産・製造・取扱われている商品を町内で消費する取り組みのこと。
平成24年度より町の推進条例となっている。

7. カウプ指数

乳幼児期はカウプ指数を用いて肥満を判定。
カウプ指数＝体重(g)÷(身長(cm)の2乗)×10

8. 肥満度

学童期は肥満度を用いて肥満を判定。

肥満度は標準身長・体重曲線を用いて判定。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{自分の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$$



資 料 編

○美郷町食育推進計画(第4期)に関する調査結果:子ども分野
アンケート回答者:小学5年生、中学2年生 259名

問 規則正しい生活をしていますか(早寝早起き3度の食事など)	平成28年度	令和2年度
はい	64%	77%
いいえ	19%	14%
わからない	17%	9%

問 食事中にテレビを見ますか	平成28年度	令和2年度
毎日見る	59%	55%
週5～6日見る	15%	15%
週3～4日見る	10%	12%
週1～2日見る	7%	5%
毎日見ない	9%	13%

問 普段誰かと一緒に食事をしますか	平成28年度	令和2年度
家族そろって食べる事が多い	43%	59%
家族の誰かと食べる	46%	38%
ひとりで食べる事が多い	9%	3%
その他	2%	0%

問 朝ごはんを食べますか	平成28年度	令和2年度
毎日	93%	92%
週5～6日	0%	4%
週3～4日	5%	2%
週1～2日	1%	2%
食べていない	1%	0%

問 朝ご飯は、主食(パン、ご飯など)と主菜(卵、魚、肉など)、
副菜(野菜料理や汁物など)がそろっていますか。

	平成28年度	令和2年度
そろっている	93%	92%
ほとんどそろっている	0%	4%
時々そろっていない	5%	2%
そろっていない	1%	2%

問 早食いですか

	平成28年度	令和2年度
はい	-	8%
どちらかと言えば早食い	-	33%
いいえ	-	59%

問 おなかいっぱい食べるほうですか

	平成28年度	令和2年度
はい	12%	9%
どちらかと言えばおなかいっぱい食べる	70%	65%
いいえ	18%	26%

問 嫌いな食べ物がありますか

	平成28年度	令和2年度
まったくない	12%	9%
ほとんどない(少しある)	70%	65%
かなりある	18%	26%

問 野菜を一日どれくらい食べていますか(生の野菜として)

	平成28年度	令和2年度
子どもの両手に3杯以上	-	5%
子どもの両手に2杯程度	-	30%
子どもの両手に1杯以上	-	55%
ほとんど食べない	-	10%

問 おやつを食べますか	平成28年度	令和2年度
毎日食べる	-	33%
週5～6日食べる	-	16%
週3～4日食べる	-	29%
週1～2日食べる	-	18%
ほとんど食べない	-	4%

*よく食べるおやつ: 甘いおやつ 37%、しょっぱいおやつ 32%、菓子パン 9%、果物 19%、その他 3%

問 排便はどのくらいの頻度でありますか	平成28年度	令和2年度
毎日	-	49%
2日に1回程度	-	36%
3～4日に1回程度	-	12%
週1回程度	-	3%

問 料理のお手伝いを(又は料理)をしますか	平成28年度	令和2年度
毎日	5%	2%
週5～6日	7%	8%
週3～4日	15%	16%
週1～2日	39%	43%
していない	34%	31%

問 ここ1年のうち、農業体験(お手伝い)をしましたか	平成28年度	令和2年度
はい	67%	61%
いいえ	33%	39%

○美郷町食育推進計画(第4期)に関する調査結果:大人分野

アンケート回答者:20代~80代 792名

問 1日3食規則正しい食事をしていますか	平成28年度	令和2年度
1日3食食べている	-	88%
1日2食食べている	-	11%
1日1食食べている	-	1%
1日4食以上食べている	-	0%

問 栄養バランスを考えていますか	平成28年度	令和2年度
考えている	80%	75%
考えない	14%	16%
栄養バランスがわからない	6%	9%

問 まわりの人と比べて早食いだと思いますか	平成28年度	令和2年度
はい	-	20%
どちらかと言えば早食い	-	37%
いいえ	-	43%

問 野菜を1日どれくらい食べていますか(生の野菜の量として)	平成28年度	令和2年度
両手に3杯以上	8%	4%
両手に2杯以上	49%	23%
両手に1杯以上	43%	65%
ほとんど食べない	0%	8%

問 1日にみそ汁やスープを何杯食べていますか	平成28年度	令和2年度
1杯程度	45%	40%
2杯程度	37%	45%
3杯程度	9%	8%
ほとんど食べない	9%	7%

問 1日に食べる漬物の量は(例)たくあん2枚が平均とされています。あなたはそれとくらべてどれくらい食べていますか。	平成28年度	令和2年度
多い	-	19%
同じくらい	-	22%
少ない	-	59%

問 食事の際、腹八分目を心がけていますか	平成28年度	令和2年度
いつも心がけている	24%	51%
どちらかと言えば心がけている	51%	28%
どちらかと言えば心がけていない	19%	9%
心がけていない	6%	12%

問 あなたの家の食事の用意は主に誰がしますか	平成28年度	令和2年度
女性	-	96%
男性	-	4%

問 食事の用意をしてくれる人は家事以外の仕事をしていますか。	平成28年度	令和2年度
している(常勤)	-	31%
している(パート・アルバイト)	-	25%
自営業(個人経営・個人商店)	-	5%
農業	-	12%
学生	-	0%
その他	-	1%
していない	-	26%

問 食事の準備をしている人の回答

あなたは市販の総菜や冷凍食品を週にどれくらいの頻度で利用しますか。	平成28年度	令和2年度
毎日	-	8%
2～3日に1回位	-	20%
1週間に1回位	-	35%
ほとんど利用しない	-	20%
わからない	-	17%

問 市販の総菜や冷凍食品を使用している人の回答 市販のものを利用する目的は主に何ですか	平成28年度	令和2年度
作る時間がないから	-	39%
作るのが面倒だから	-	19%
1人暮らしで作る量が少ないから	-	4%
おいしいから	-	18%
作るよりも安いから	-	16%
その他	-	4%

問 毎日スムーズな排便がありますか	平成28年度	令和2年度
毎日	-	68%
2日に1回程度	-	21%
3～4日に1回程度	-	8%
週1回程度	-	1%
薬を利用しないとでない	-	2%

問 栄養成分表示(袋の表示)を見るとき、主に何の目的で見えていますか。	平成28年度	令和2年度
カロリーが気になるから	-	39%
食物アレルギーがあるから	-	3%
食品添加物が気になるから	-	22%
その他()	-	4%
全く見ていない	-	32%

問 「食育」に関心がありますか	平成28年度	令和2年度
感心がある	47%	29%
どちらかと言えば関心がある	37%	50%
どちらかと言えば関心がない	16%	16%
関心がない	0%	5%

問 生活習慣病予防について心がけていますか	平成28年度	令和2年度
心がけている	-	27%
どちらかと言えば心がけている	-	50%
どちらかと言えば心がけていない	-	18%
全く心がけていない	-	5%

問 地元の農産物や加工食品を意識して積極的に食べていますか	平成28年度	令和2年度
食べている	45%	40%
どちらかと言えば食べている	45%	37%
どちらかと言えば食べていない	10%	14%
食べていない	0%	9%

(参考資料) 美郷町メタボリックシンドローム+予備軍該当者の推移(秋田県国保統計データより)

(H28) (H29) (H30) (R1)

美郷町	33.6%	32.4%	32.8%	34.4%
秋田県	28.1%	28.9%	29.6%	32.1%

美郷町食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条

食育基本法（平成17年法律第63号）第33条第1項に基づき、町民が健康で豊かな食生活を実践し、生涯にわたっていきいきと暮らすことができるよう、様々な主体が連携し、協力して「食育」を推進するため、美郷町食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条

委員会は、各号に掲げる事項について調査審議し、必要に応じて町長に提言するものとする。

- (1) 計画の策定及び見直し、推進に関すること。
- (2) 計画の進捗状況の把握、評価及び計画的な施策の推進に関すること。
- (3) その他食育推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条

委員会は、12名以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げるものから町長が委嘱する。

- (1) 識見を有するもの
- (2) 関係団体を代表するもの
- (3) その他町長が特に必要と認めたもの

(任期)

第4条 委員の任期は2年とし、再任を妨げない。ただし、委員が欠けた場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員)

第5条

委員会に、委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により選出する。
- 3 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、会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6条

委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

- 2 委員長は必要があると認めるときは、委員以外の者に会議への出席を求め、意見等を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

委員会は委員の過半数が出席しなければ開催することができない。

(事務局)

第7条

委員会の事務局は、福祉保健課内に置く。

(補足)

第8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、町長が別に定める。

附則

この告示は、告示の日から施行する。

美郷町食育推進計画 策定委員会

【任期 令和2年9月1日～令和8年3月31日まで】

	所 属	職 名	氏 名
1	仙北地域振興局福祉環境部	課長	高島 樹子
2	美郷町 PTA 連合会	会長	地主 雄生
3	教育委員会	教育推進監	木村 光紀
4	学校養護教諭	養護教諭	千葉 奏子
5	学校栄養士	栄養教諭	佐々木 舞
6	教育委員会	園栄養士	齋藤 麻里
7	地域包括支援センター	栄養士	大阪 かおり
8	農政課 農業振興班	班長	高塚 剣
9	秋田おぼこ農業協同組合	千畑営農センター長	鈴木 修
10	美郷町健康生活推進協議会	会長	中村 裕子
11	美郷町食生活改善推進協議会	会長	出雲 房子
12	福祉保健課	課長	齊藤 敦子
13	福祉保健課	健康対策班長	煙山 禮子

美郷町食育推進計画

(第4期)

【 令和3年度～令和7年度 】

令和3年3月

美郷町福祉保健課健康対策班

〒019-1541

秋田県仙北郡美郷町土崎字上野乙 170 番地 10

TEL 0187-84-4900 FAX 0187-84-2107