

第2次 和寒町食育推進計画

2019年度～2023年度



和 寒 町

目 次

第1章 第2次計画の策定にあたって	1
(1) 計画の趣旨	
(2) 計画の位置づけ	
(3) 計画の期間	
第2章 食育をめぐる現状と課題	3
(1) 世帯の状況	
(2) 食生活の状況	
(3) 健康状態	
(4) 第1次計画(指標・目標)の達成状況	
(5) 町民の食のアンケートからみた現状	
(6) 和寒町の農業	
(7) 地産地消と体験学習	
(8) 課題	
第3章 目 標	21
(1) 食育の定義	
(2) 食育の目標	
(3) 目標実現のために実践する項目	
(4) 第2次計画の指標・目標(数値目標)	
第4章 年齢期ごとの食育	23
乳幼児期	
学校教育期	
青年期	
妊娠期・子育て期	
壮年期・中年期	
高齢期	
第5章 食育を推進するための取り組み	24
(1) 家庭での取り組みと関係者の役割	
(2) 学校、保育所等での取り組みと関係者の役割	
(3) 地域での取り組みと関係者の役割	

第 1 章 第 2 次計画の策定にあたって

(1) 計画の趣旨

国は「食育の推進をとおり国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことができるようにすること」を目的とし、平成 17 年 7 月に「食育基本法」を制定し、現在は、平成 28 年度に策定した第 3 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 26 年度に策定した第 3 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。

本町においては平成 26 年度を初年度とする「和寒町食育推進計画」（第 1 次：平成 26 年度～平成 30 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。

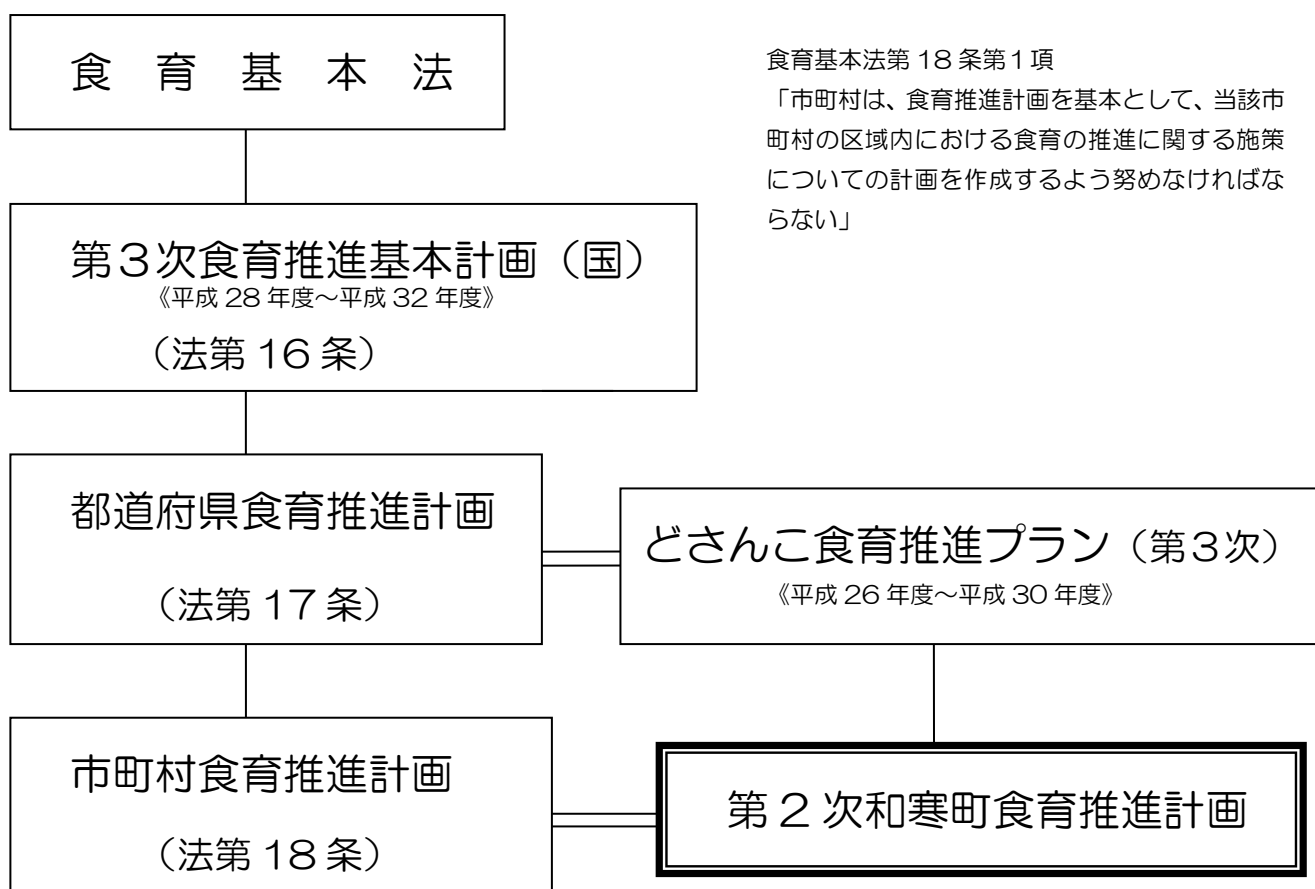
こうしたなか、ライフスタイルの変化と価値観の多様化に伴い、家庭における「共食^{きょうしょく}（一緒に食事をする事）」の減少と子を持つ親世代の朝食の欠食、また食習慣のかたよりからくる生活習慣病の予防改善、高齢者の低栄養予防等、食をめぐる課題への対応が一層必要であることから、今後も食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進する必要があります。

これまでの食育推進計画の成果と、食をめぐる現状・課題・健康診断結果等を踏まえ、また「食」を通して地域と地域の特徴を知り 町民の「食」に関する理解を一層深めるため、第 2 次和寒町食育推進計画を策定します。

(2) 計画の位置づけ

「第2次和寒町食育推進計画」は、国の食育基本法に基づいた「第3次食育推進基本計画」(国)、「どさんこ食育推進プラン」(第3次北海道食育推進計画)、そして第5次和寒町総合計画及び「健康わっさむ21」(和寒町健康増進計画)をはじめ各関連計画と整合性を図り作成しました。

この計画は、食育の基本的な考え方を明らかにするとともに、活動のコンセプトである「食育実践の環を^お広げよう」を念頭に、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置づけます。



【関連計画】

- ・第5次和寒町総合計画 《平成23年度～平成32年度》
- ・健康わっさむ21(和寒町健康増進計画) 《平成25年度～平成34年度》
- ・第1期子ども・子育て支援事業計画 《平成27年度～平成31年度》
- ・第4次和寒町農業農村振興計画 《平成28年度～平成32年度》

(3) 計画の期間

この計画は、2019年4月から2024年3月末までの5年間とします。社会情勢や食環境の著しい変化などにより、計画の変更が必要となった場合には、随時見直しを行います。

第2章 食育をめぐる現状と課題

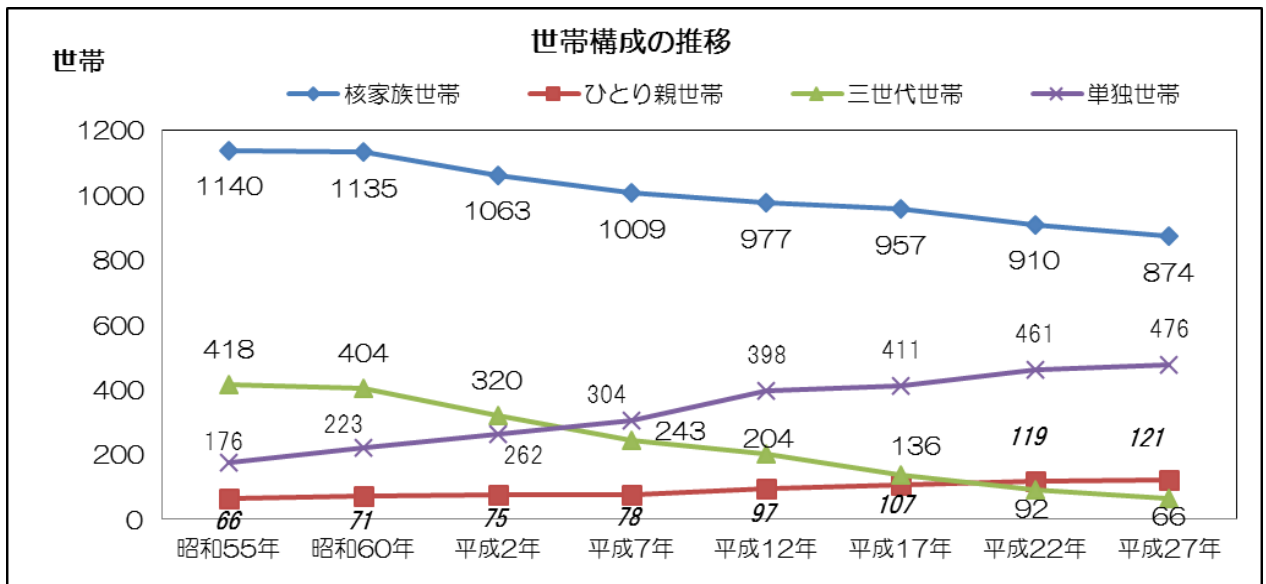
(1) 世帯の状況

○和寒町の世帯状況

平成27年の国勢調査における世帯構成は核家族世帯が874世帯と最も多く、次いで単独世帯の476世帯で、核家族世帯および三世帯世帯は減少、単独世帯およびひとり親世帯は増加傾向となっています(図1)。

また和寒町の高齢化率(65歳以上人口の割合)は43.7%(平成31年1月現在)と全国高齢化率27.3%(平成29年)と比較して高く、高齢者(65歳以上)世帯の割合は、町内核家族のうち38.3%、単独世帯のうち56.7%と増加傾向にあります(図2、図3)。

図1



総務省「国勢調査」

図2

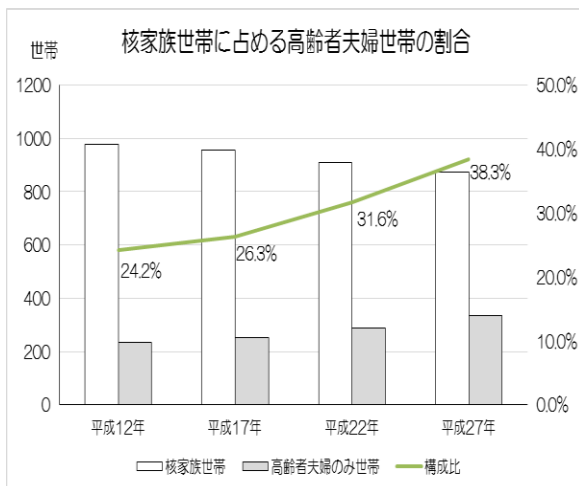
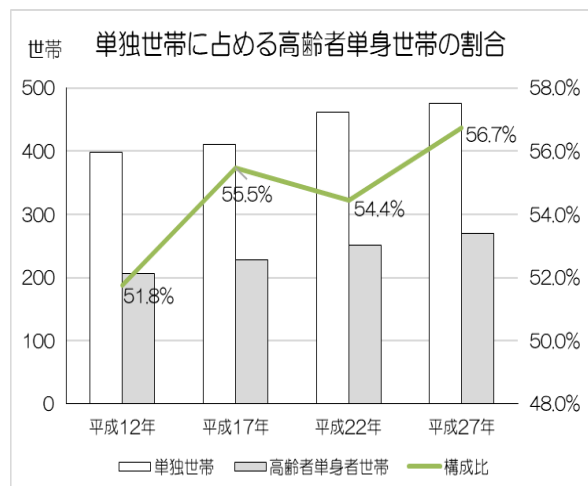


図3



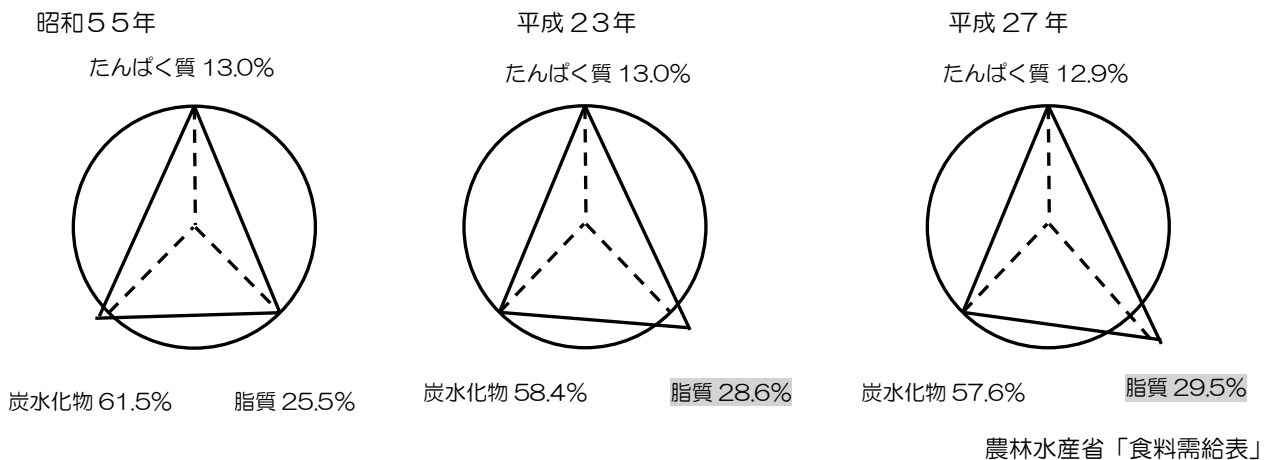
総務省「国勢調査」

(2) 食生活の状況

○栄養のバランス

栄養バランスの推移をみると、昭和50年代頃には炭水化物、脂質、たんぱく質の3大栄養素のバランスがとれた「日本型食生活」でしたが、この数十年間で食生活が大きく変化し、特に、肥満への誘因とされる動物性たんぱく質摂取の増加による脂質の摂取量が増え、栄養のバランスが崩れてきています。小児期からの動物性脂質過剰摂取は中年期以降の冠動脈疾患のひとつとされており、若年期からの食生活の見直しが必要です。

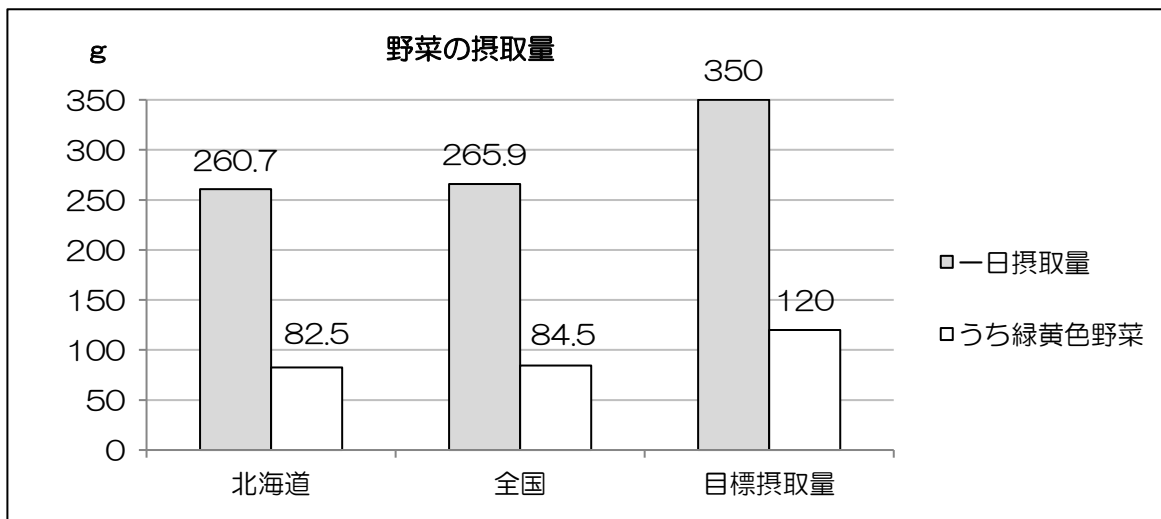
栄養バランスの変化（全国）



○北海道の野菜摂取量

野菜摂取量は、1日平均260.7gと全国平均の265.9gを下回っており、目標摂取量の350gと比べ約90g不足しています(図4)。

図4



厚生労働省平成28年「国民健康・栄養調査」

○和寒町民の野菜の食べ方の傾向

自家栽培による野菜を食べることが多く、そのため季節によって食べている野菜の種類や分量、食べ方にかたよりがみられます。特に冬場は野菜の収穫量や種類が減るため、保存のできる淡色野菜中心の食べ方となっています(表1、表2)。

表1 和寒町 野菜等収穫期カレンダー

和寒町		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
緑黄色野菜	アスパラ												
	人参												
	ほうれん草												
	にら												
	しそ												
	オクラ												
	さやいんげん												
	さやえんどう												
	枝豆												
	トマト												
	ミニトマト												
	ブロッコリー												
	ピーマン												
	なんばん・ししとう												
淡色野菜	玉ねぎ												
	キャベツ ※												
	大根												
	レタス												
	長ネギ												
	きゅうり												
	カリフラワー												
なす													
果物	メロン												
	スイカ												
いも 南瓜	じゃがいも												
	南瓜												
穀類	米												
	小麦												
	そば												
	スイートコーン												
豆	金時豆・小豆												
	大豆												

※ 越冬キャベツを含む

表2 和寒町民の野菜の食べ方

《自家栽培の野菜を食べる》

- ・収穫時期の夏から秋にかけて、短期集中で緑黄色野菜を食べる。
- ・マヨネーズやドレッシングを使ってサラダで食べることが多い。
- ・自宅で獲れる野菜が身近にあるので、十分な量の野菜を食べていると感じる。

《保存野菜の文化がある》

- ・冬期間は雪の下に貯蔵した淡色野菜を食べているので、緑黄色野菜は季節により不足気味と感じる。
- ・手作りの漬物で野菜を食べることが多く、塩分摂りすぎの傾向がある。
- ・家に保存している野菜があるため、野菜を購入することに抵抗を感じる。
- ・スーパーに行っても野菜を買う習慣がない。

《野菜少なめの食べ方の傾向》

- ・朝食はパンを食べるので野菜のおかずは食べない。
- ・夫が野菜嫌いなので、野菜のおかずをつくらないことがある。
- ・1日三食のうち野菜を食べていない食事がある。
- ・魚、肉などの調理方法は、単品で焼く、炒める、揚げるなどが多く、一緒に食べる野菜の量が少ない。

特定健診結果説明会時、野菜摂取方法聞き取りより抜粋

(3) 健康状態

～ 成人 ～

○肥満者の割合

和寒町の肥満者の割合をみると、ほとんどの年代において全国より高く、男性の30～50歳代では約半数を占めています。女性では20歳代と40歳代50歳代で全国を上回り、特に50歳代では約4割を占めています(図5、図6)。

図5

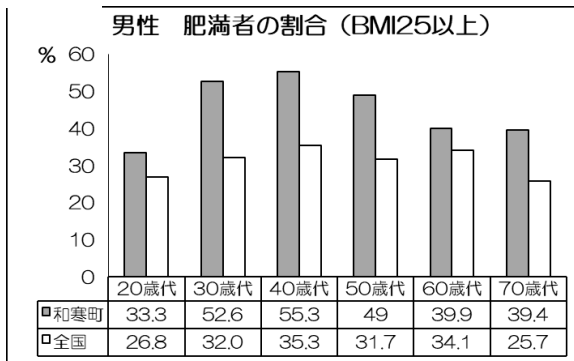
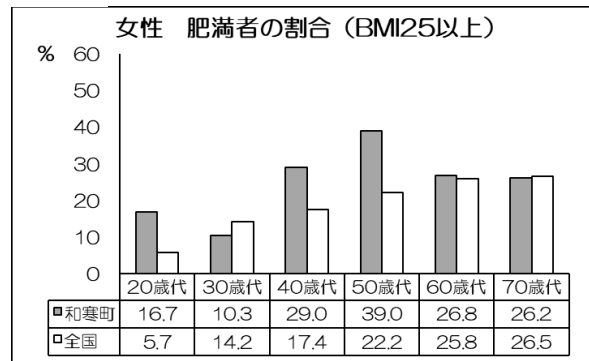


図6



平成29年国民健康・栄養調査結果 平成29年度和寒町基本健診(20～39歳)特定健康診査(40～74歳まで)結果

○生活習慣病の状況

和寒町の国民健康保険加入者の治療の状況をみると、生活習慣病で治療している人は40歳代から増え続け、70歳代になると5割以上の方が治療している状況にあります(図7)。

疾患の状況では、高血圧や脂質異常症、糖尿病が多く、これらの病気が重なることで動脈硬化が進行するとともに腎機能低下を招き、脳梗塞や心筋梗塞などの大血管疾患につながります。腎不全や大血管疾患は高額医療となる疾患でもあることから、若い世代より生活習慣病発症と重症化を予防していくことが必要です(図8)。

図7

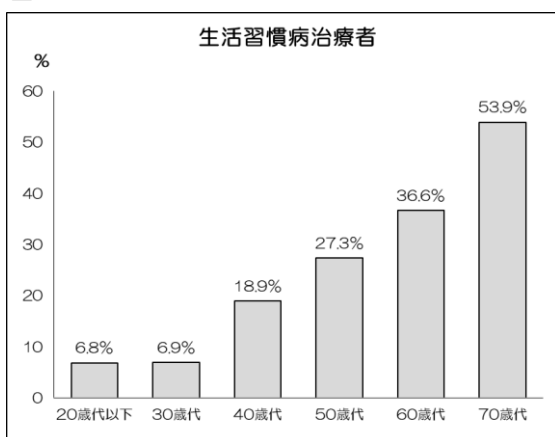
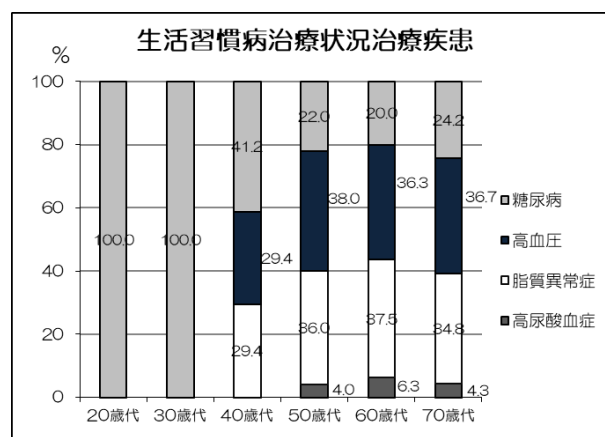


図8



H30年5月 和寒町国保診療報酬請求書より

～ 高 齢 者 ～

○身体の変化と「低栄養」の関係

高齢になると食欲低下や消化機能低下により栄養や水分を十分摂れなくなることが原因で、必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンなどが不足する「低栄養」傾向になる可能性があります。筋肉量は40歳代の頃と比べて80歳代には3～4割低下すると言われていますが、食事からのエネルギーやたんぱく質、ビタミンが不足するとさらに筋肉量の減少が進み、転倒や骨折、生活習慣病重症化の原因となります。

65歳以上の方の「低栄養」傾向※を確認する方法

「低栄養」傾向は体格指数「BMI」^{ビーエムアイ}（ボディ・マス・インデックス）の計算式により判断します。

BMI 計算方法 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI

20以下



「低栄養」傾向
がある

24.9まで

（70歳以上は21.5～24.9）



「低栄養」傾向の
可能性が低い

25以上



「低栄養」傾向の可能性は
低いが「肥満傾向」

※「低栄養」傾向とは、要介護や総死亡率リスクが統計学的に有意に高くなる身体状態を指し、高齢期の栄養状態や筋肉量低下を体重の変化を参考に判断します。《健康日本21(第2次)参考》

食習慣の例

「低栄養」傾向がある方

- ・1日3食食べていない
- ・食べることの意欲が減退
- ・ごはんや野菜のおかず1品で食事をすませることがある
- ・食事代わりに菓子や果物を食べる



食品選びや組み合わせ方を知り、
欠食せず食べる必要があります

「低栄養」傾向の可能性が低い方

- ・野菜を食べるようにしている
- ・偏食せず食べる
- ・1日3食食べている
- ・体重計測する習慣がある
- ・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳類を適度に摂るようにしている
- ・調理が面倒なときは市販品やできあいのおかず、レトルト食品、魚の缶詰などを利用する

「肥満傾向」の方

- ・菓子パンなど甘いものを好む
- ・ご飯やめん類の食べる量が多い
- ・野菜の摂取量が少ない
- ・砂糖を含む調味料の使用量が多い
- ・夕食時間が早く就寝時間までに果物や乳製品を食べる



目安量を知り、かたよりにくく食
べる必要があります

○低栄養傾向の割合

和寒町の低栄養傾向の割合は全国平均より低く、80歳以上では男女とも約15%が低栄養傾向にあります(図9、図10)。食生活のかたよりをはじめ生活習慣病予防・治療を意識するあまり肉や卵などのたんぱく質を含む食品を過度に控える食事や、塩分制限に起因

する食欲低下による低栄養傾向が危惧されます。急激な筋肉量の低下は要介護状態となる原因のひとつです。これまでの食習慣を振り返り、高齢期の健康維持に必要な栄養と食品の摂り方、目安量を知り、低栄養を予防していくことが必要です。

図 9

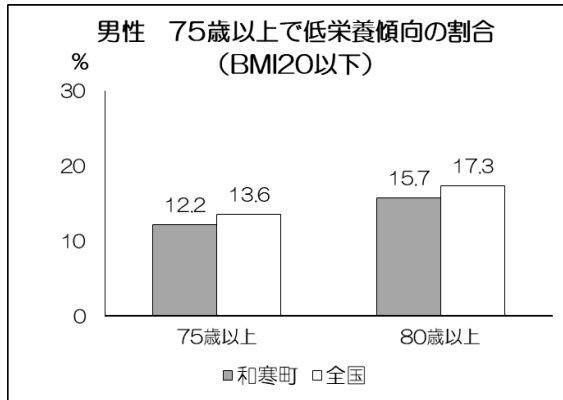
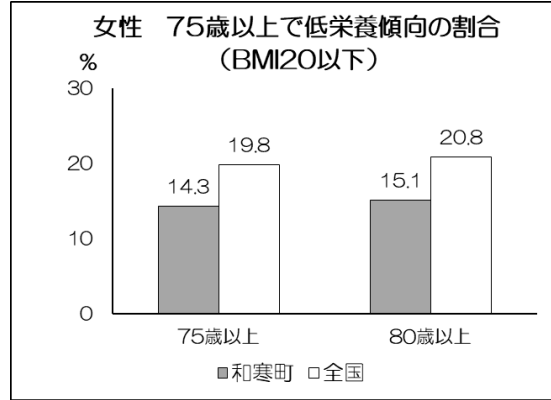


図 10



平成29年国民健康・栄養調査結果 平成29年度和寒町後期高齢者健診（75歳以上）結果

表 3 要介護状態にない後期高齢者の食の特徴

和寒町 後期高齢者世帯 食の共通点		
<ul style="list-style-type: none"> 調理する食材が固定化しており、同じような物を食べている 肉や魚、卵、大豆製品のおかずを食べない日がある 若い時と比べて食べる量が減る 調理することが減り、惣菜やレトルト、冷凍食品を購入することが増える 		
独り暮らしの人	普段から調理する人	治療中の人
<ul style="list-style-type: none"> 1日2食で済ませる 食べることの意欲が減退 主食とおかず1品 食事代わりに食べる食品 <ul style="list-style-type: none"> 菓子パン 菓子 果物 栄養ドリンク パンとコーヒー 味噌汁は塩分の多いインスタント製を使用している 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食食べる 夫または妻のために主食とおかずをそろえて食べる 	<ul style="list-style-type: none"> 医師から減塩指導を受け、薄味を意識している 体重や血糖値を押さえるため玄米や雑穀米を食べ、肉や揚げ物を避ける 便秘解消のため野菜中心の食事を心がけている 病気の進行に伴う体重減少を防ぐため栄養補助食品の処方を受けている

* = 低栄養傾向を招きやすい食の特徴

 = かたより過ぎると低栄養傾向の可能性が高くなる

～ 小学生・中学生 ～

○にれっこ健診の実施

平成28年度から小学5年生と中学2年生を対象とし実施しています。水分補給でスポーツ飲料やジュースを飲む機会が多く、夕食後20時前後に間食する子に就寝時間が遅くなる傾向がみられます(図12)。生活リズムの乱れや糖の過剰摂取、遅い時間の菓子類摂取は脂質異常・肥満・肝機能低下の原因となります(図13、14)。

にれっこ健診受診が自身の健診結果と家庭での食生活内容に関心を持つきっかけとなり、学童期から食選択の知識を持ち生活習慣病を予防していく食育の必要性を親子で理解する場となっています(表4)。

図 11 にれっこ健診受診状況 (平成 29 年度)

	小学5年生	中学2年生
対象者(人)	28	19
受診者(人)	20	13
受診率(%)	71.4	68.4

図 12 食生活状況の聞き取りの結果 (平成 29 年度)

聞き取り項目	小学5年生		中学2年生	
	実数(人)	割合	実数(人)	割合
運動習慣がない	1	5%	2	15%
家庭で乳製品を食べない	2	10%	2	15%
間食する(菓子類)	19	95%	12	92%
再掲 夕食後に間食をしている(就寝時間)	5人 (22時頃就寝)		2人 (23時頃就寝)	
スポーツ飲料やジュースなどを飲む	12	60%	8	62%

《異常なしの割合と、要保健指導・受診勧奨者※の割合 (平成 29 年度)》

図 13 小学5年生

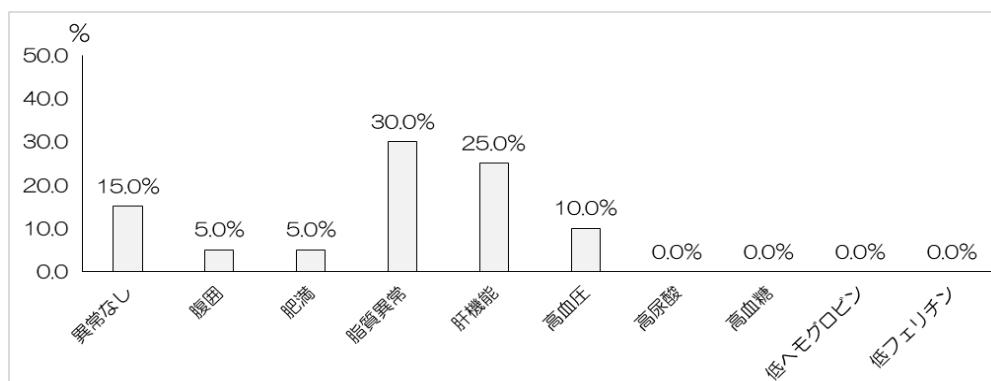
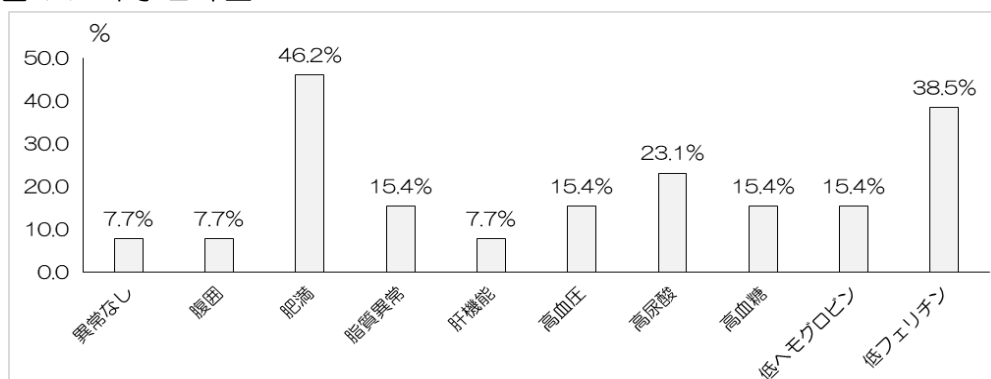


図 14 中学2年生



※要保健指導・受診勧奨者の割合は重複あり

表4 にれっこ健診 保健指導後のアンケート結果（平成29年度）

小学5年生

Q1 どうして健康診断を受けましたか。

- ・健康になるため。
- ・クラスに受ける人がいたから。
- ・お母さんに言われたから。

Q2 健診を受けたり、結果の説明を聞いてどう思いましたか。

- ・野菜を多くとらないといけないと言われたから、多くとろうと思った。
- ・もう少しジュースとお菓子を減らした方がいいと思いました。
- ・食べていいものがわかった。
- ・食生活に少し気を付けようと思った。
- ・病気などがなかったので安心した。
- ・大人とこどもは食べる量がちがうのがわかった。でも、他のことはよくわからなかった。
- ・基準値を超えている部分があったので、教えてもらった生活ができるようにかんばる。

中学2年生

Q1 どうして健康診断を受けましたか。

- ・お母さんに言われたから
- ・自分の体が気になったから。
- ・案内がきたから
- ・あまり健康診断を受けたことがなかったから。

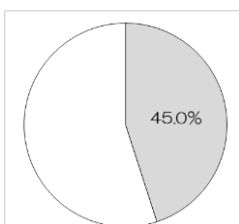
Q2 健診を受けたり、結果の説明を聞いてどう思いましたか。

- ・野菜を多くとろうと思った。
- ・鉄を摂ろうと思った。
- ・自分が貧血気味になっていることがわかった。
- ・血液には色々なものが入っているんだなあとと思った。
- ・少しジュースを控えてお茶を飲もうと思った。
- ・自分の悪い所や普段の食生活を見返せたり、何が体に良いのかわかり、とってもよかったです。ファイルに紙をはさんでくれて見返せるのでいいと思いました。
- ・基準値から外れているところがあるので、水分をしっかりとって病気にならないように気を付けたい。

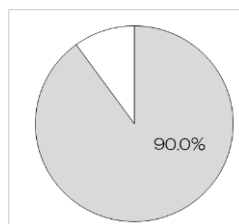
《参考値》 厚生労働科学研究・研究班(平成27年度)「日本の小中学生の食事状況調査結果」より

児童生徒が学校給食を食べている日の栄養摂取状況調査結果から、脂質や塩分の過剰摂取と食物繊維が不足していることがわかりました。栄養計算されている給食を食べていても、家庭での食事内容の乱れ（朝食と夕食の野菜摂取不足、間食から砂糖・脂質・塩分を摂りすぎているなど）が1日の摂取栄養量の過不足に影響しています。

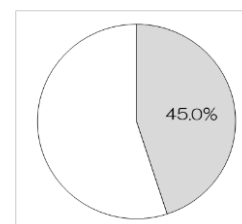
脂質を過剰摂取している児童生徒の割合



塩分を過剰摂取している児童生徒の割合



食物繊維が不足している児童生徒の割合



・調査対象 全国12県の小中学生（食事調査の参加者）
 ・調査期間 平成26年度11～12月

(4) 第1次計画（指標・目標）の達成状況

和寒町食育推進計画（第1次）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。

○和寒町食育推進計画(第1次) 5つの指標の達成状況

指 標	現状値 (H25年度)	目標値 (H30年度)	実績 (H30年度)	達成状況
①食育に関心を持っている割合	83.3%	90%以上	89.4%	○
②1日の野菜摂取目標量350gを知っている割合	47.0%	70%以上	67.5%	○
③内臓脂肪症候群予防のための食事、運動などの継続実践している割合	23.8%	50%以上	39.1%	△
④朝食を毎日食べている人の割合				
乳幼児・保育所児童	94.7%	100%	95.7%	○
小学生	93.9%	100%	95.3%	○
中学生	88.2%	100%	83.7%	▼
高校生以上	78.1%	100%	77.3%	▼
⑤朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合 <small>きょうしょく</small>				
乳幼児・保育所児童	97.9%	100%	91.4%	▼
小学生	97.7%	100%	89.8%	▼
中学生	85.3%	100%	85.5%	△
高校生以上	81.7%	100%	78.9%	▼

◎：達成 ○：おおよそ達成 △：目標に達していないが平成25年度より上昇
▼：平成25年度より数値下降

H25年度・H30年度 食に関するアンケート結果

(5) 町民の食のアンケートからみた現状

◆対象

乳児・保育所児童、小学生、中学生がいる 175 世帯

(内訳～乳児・保育所児童 98 人 小学生 152 人 中学生 68 人)

※得られた高校生のアンケート結果については参考値とする。

◆アンケート配布日と回収日

平成 30 年 11 月 30 日配布、12 月 14 日回収

◆回数数・回収率

151 世帯 (86.3%)

乳児・保育所児童 96 人(98.0%) 小学生 127 人(83.6%) 中学生 55 人(80.9%)

◆アンケート回答者内訳 児童生徒 309 人 20 歳代～ 301 人 合計 610 人

内 訳	人 数
乳幼児・保育所児童	96
小学生	127
中学生	55
高校生(10歳代含む)	31
計	309

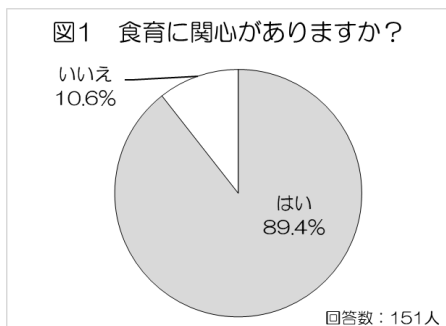
年代	男	女	計
20歳代	7	11	18
30歳代	54	73	127
40歳代	64	62	126
50歳代	8	5	13
60歳代	1	3	4
70歳代	3	4	7
80歳代	1	0	1
年代不明	2	3	5
計	140	161	301

◆アンケート集計

① 食育に関心を持っている割合

「関心がある」と回答した人は前回(H25)より増加し、国と比較して高い現状です(図1、2)。

「関心がない」と回答した家庭のうち 50%に、子どもの父親または母親が朝食を欠食している現状があります(図3)。子育て世代への「食育」の周知が必要です。



≪食育に関心を持っていないと回答した家庭の食傾向≫

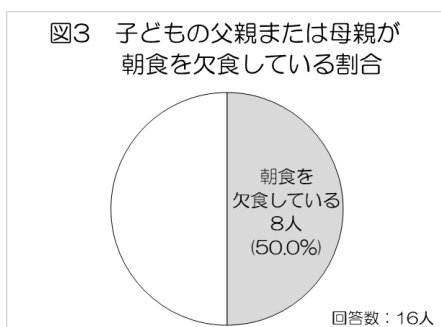
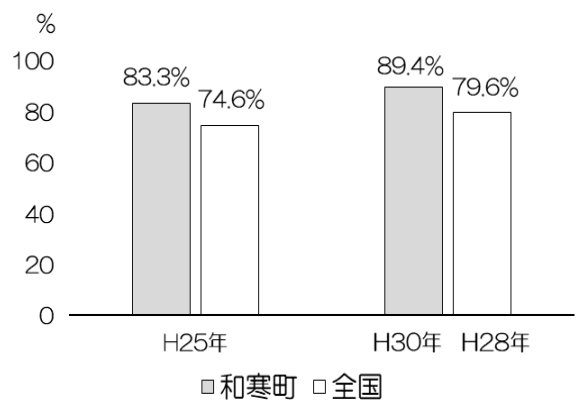


図2 食育に関心を持っている割合の比較



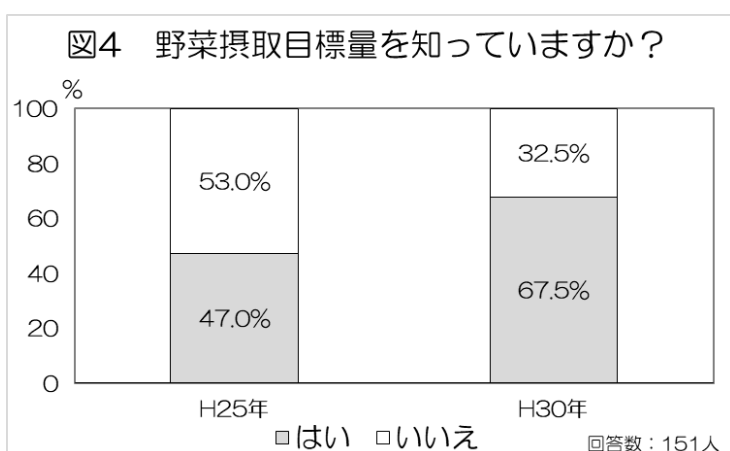
全国の割合：農林水産省・内閣府「食育に関する意識調査」より

②1日の野菜摂取目標量(350g)を知っている割合

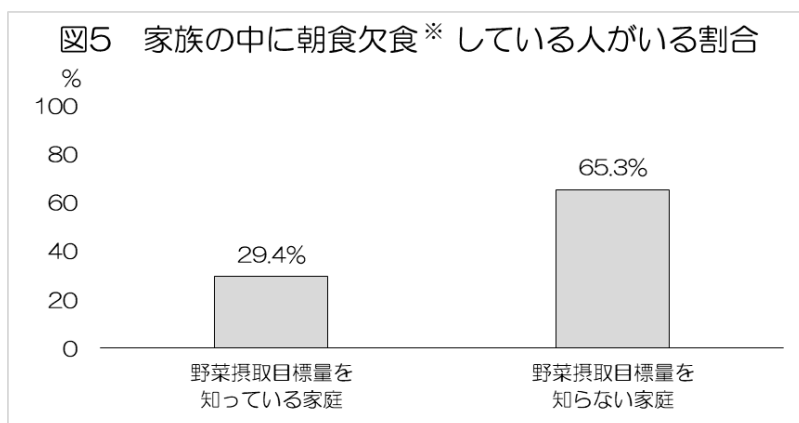
「知っている」と回答した人は前回(H25年)より増加しましたが(図4)、北海道民の野菜摂取量は全国平均摂取量と比較して下回っており、特に冬場は青菜などの緑黄色野菜摂取量が不足する傾向です。

また目標量認知家庭における朝食欠食状況は、「知っている」と回答した家庭で29.4%ですが、「知らない」と回答した家庭の欠食割合は65.3%と高い状況です(図5)。

野菜は食物繊維を含み噛みごたえがあるため満腹感を得ることができる食品です。糖や油の吸収をやわらげる働きがあり目標量食べることで健康維持に効果を発揮します。目標量の認知割合を高めると同時に簡単な調理法、保存方法など、一年を通じて摂取量を増やしていけるよう働きかけが必要です。



《野菜摂取目標量を「知っている」家庭と「知らない」家庭の食傾向》

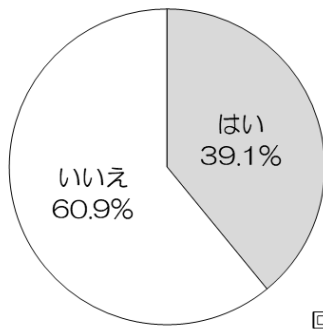


※朝食欠食：たまに食べない、ほとんど食べないと回答した人数

③内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)予防のための適切な食事、運動など継続的に実践している割合

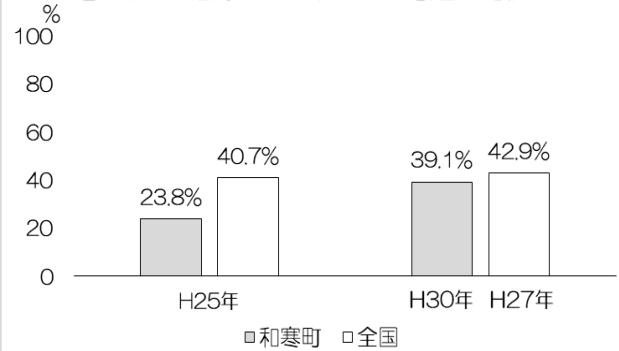
「実践している」と回答した人は前回(H25)より増加しましたが、全国と比較し低い現状です(図6、7)。和寒町は男女とも肥満者の割合が高く(6ページ 図5、6)、冬期間の身体を動かす機会が減る時期の体重増加が要因のひとつです。遅い時間の飲食や野菜不足の傾向があるため、運動の実践と併せて、一人ひとりが自分に適した「食事の仕方と目安量を知る」ことが必要です。

図6 メタボリックシンドローム予防のための適切な食事、運動などを継続的に実践していますか？



回答数：151人

図7 メタボリックシンドローム予防のための適切な食事、運動などを継続的に実践している割合の比較



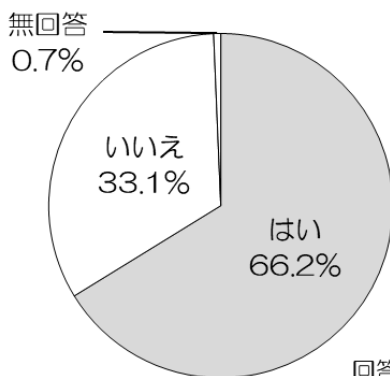
全国の割合；内閣府「食育に関する意識調査」より

④生活習慣病予防のために、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割合

「実践している」と回答した人は66.2%で、全国と同程度の現状です(図8、9)。

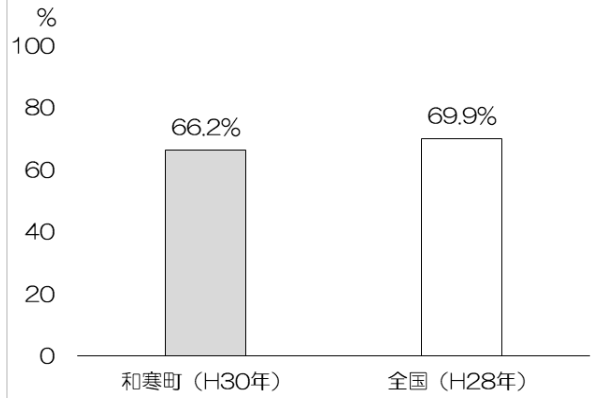
また、「実践していない」と回答した家庭の38.0%に、子どもの父親または母親が朝食を欠食している現状があります(図10)。朝食の欠食は生活リズムの乱れと間食の増加につながり体重増加を助長します。適正体重維持と朝食との関連を知り、簡単な朝食づくりの工夫と減塩を意識した食品選びができるよう働きかけが必要です。

図8 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ますか？



回答数：151人

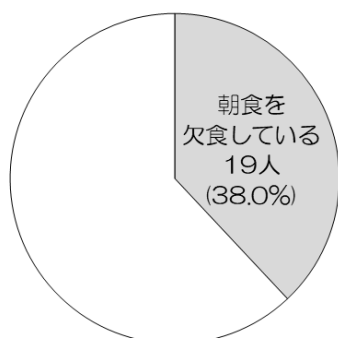
図9 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している割合の比較



全国の割合：農林水産省「食育に関する意識調査」より

《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ないと回答した家庭の食傾向》

図10 父親または母親が朝食を欠食している割合



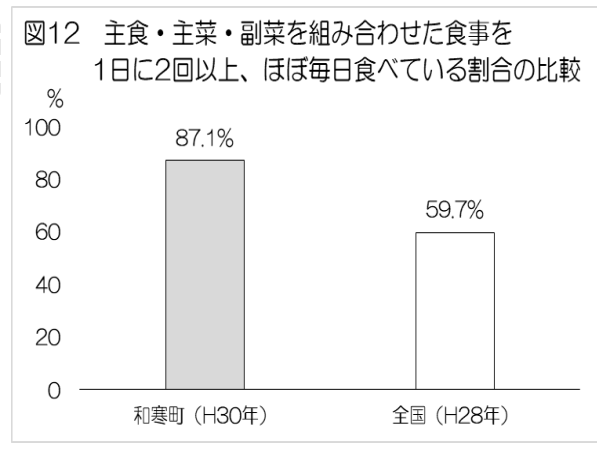
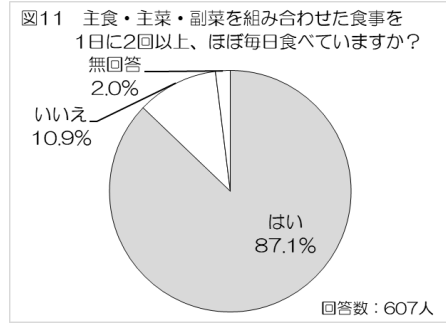
回答数：50人

⑤主食・主菜・副菜※を組み合わせた食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている割合

「ほぼ毎日食べている」と回答した人は87.1%で、全国と比較し高い現状です(図11、12)。

和寒町民は主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしているものの、男女とも肥満者の割合が高い現状です。摂りすぎている食品(主食・肉など)と、収穫のない時期の野菜摂取量が不足していると考えられます。野菜摂取不足は間食や遅い時間の飲食を助長する要因です。各年齢期にあった目安量を摂取していけるよう働きかけが必要です。

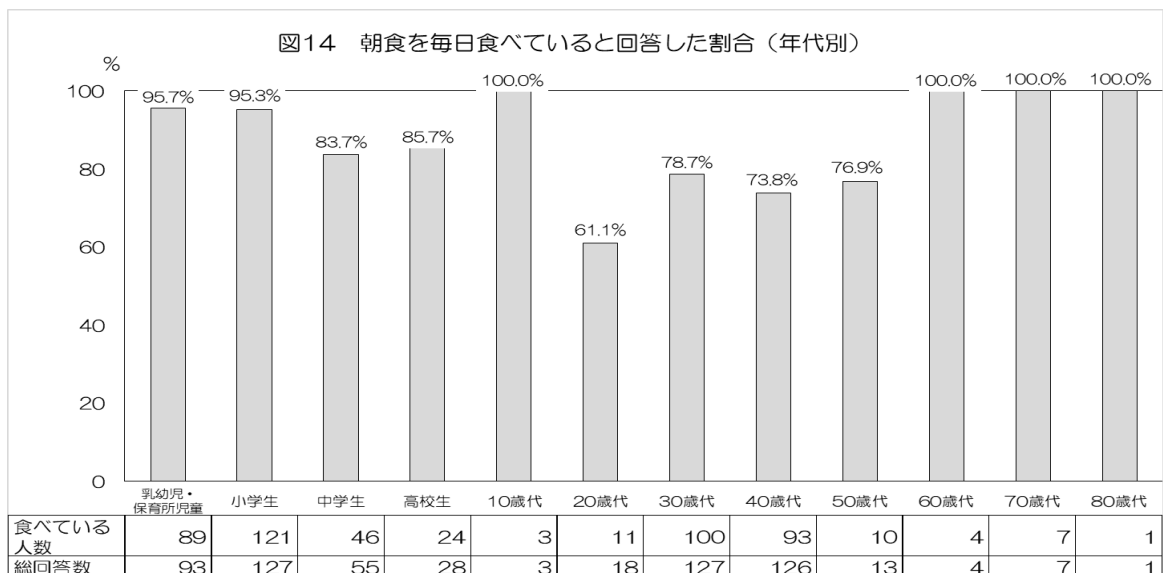
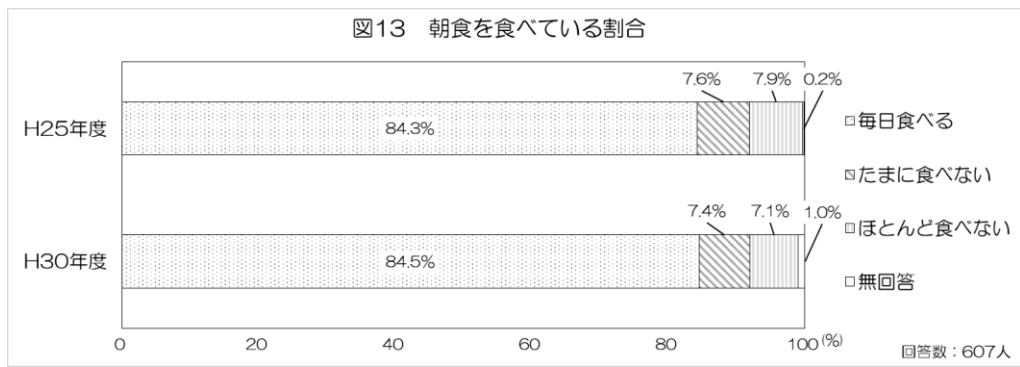
※主食とは☞ ごはん パン 麺など
 主菜とは☞ 魚・肉・卵・大豆製品を使ったメインの料理
 副菜とは☞ 野菜を使った小鉢や小皿のおかず



全国の割合：農林水産省「食育に関する意識調査」より

⑥朝食を食べている割合

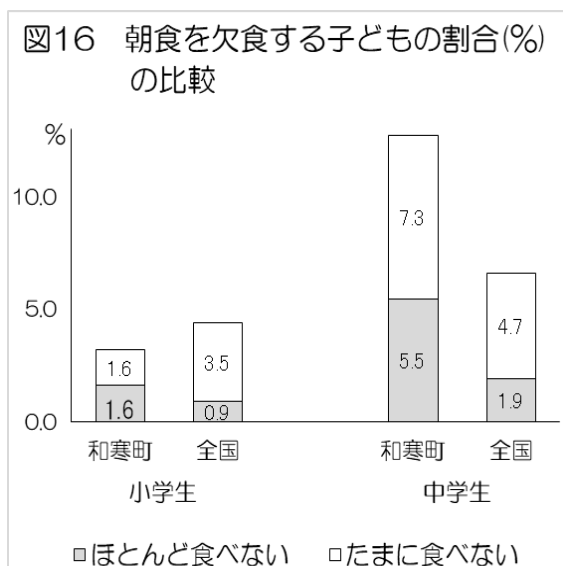
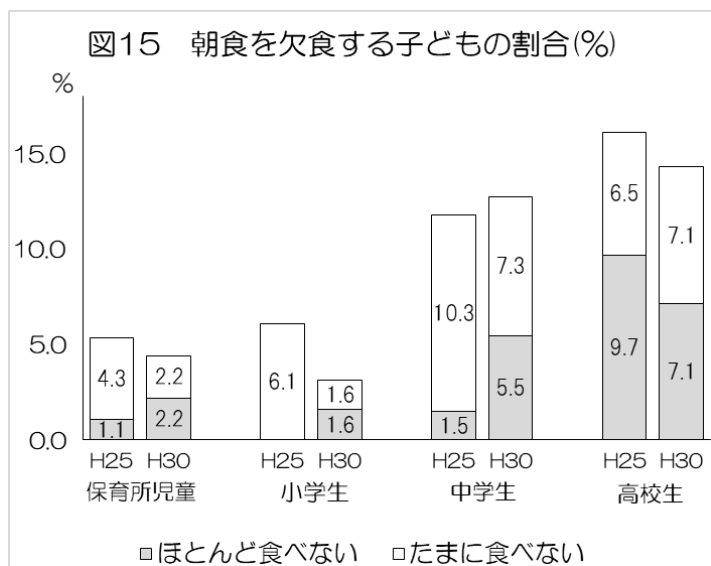
「毎日食べている」と回答した人は84.5%で、前回(H25)と同程度です(図13)。年代別では、20~50歳代は食べている割合が低く、子育て世代である親の朝食欠食が子どもの食習慣形成に与える影響が懸念されます(図14)。欠食により野菜摂取量が不足し、野菜摂取量不足による空腹感を菓子や飲料などの間食で補う、肥満になりやすい食べ方の傾向があります。



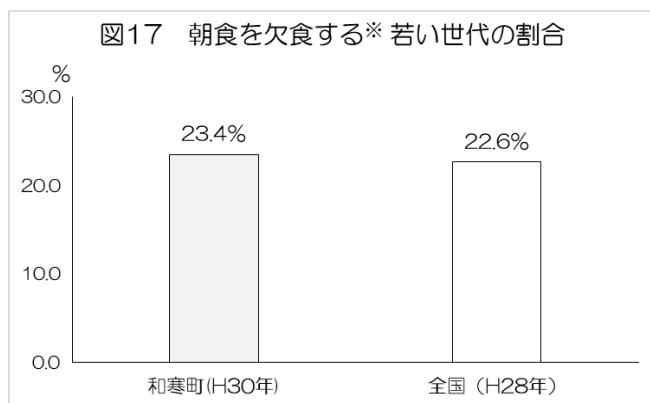
⑦朝食を欠食している子どもと、朝食を欠食している若い世代(20～30歳代)の割合

保育所児童と小学生、高校生の欠食割合は前回(H25)より減少し、中学生は増加している現状です。このうち、ほとんど食べない割合は年齢があがるごとに増加しています(図15)。また、中学生の欠食は全国と比較して高い現状がみられ(図16)、若い世代の欠食は全国と比較し同程度です(図17)。

欠食に至る子どもの食生活内容を見直し、生活リズムを整える方法を推進していく必要があります。



全国の割合：文部科学省「全国学力・学習状況調査」より



全国の割合：農林水産省「食育に関する意識量査」より

※朝食欠食：たまに食べない、ほとんど食べないと回答した人数

【小学生・中学生が朝食を欠食している理由】

- ・食べる時間がない
- ・お腹が空いていない
- ・食べたくない
- ・夕食後にお菓子やジュースを食べるので、朝空腹感がない

(にれっこ健診時の聞き取りより)

⑧朝食または夕食をいつも家族と一緒に食べている「共食」の割合

「いつも一緒に食べている」と回答した年代別割合では、働き盛りの年代が低い現状です(図18)。

1週間のうち一緒に食べている回数は、週12回で全国より高い現状です(図19)。共働き世帯が増加し、ライフスタイルの多様化により家族一緒に毎食食べる難しさが伺えますが、「共に食べること」「欠食せずに食べること」を広め、家庭における継続した食育を推進していく必要があります。

図18 朝食または夕食をいつも家族と一緒に食べている割合（年代別）

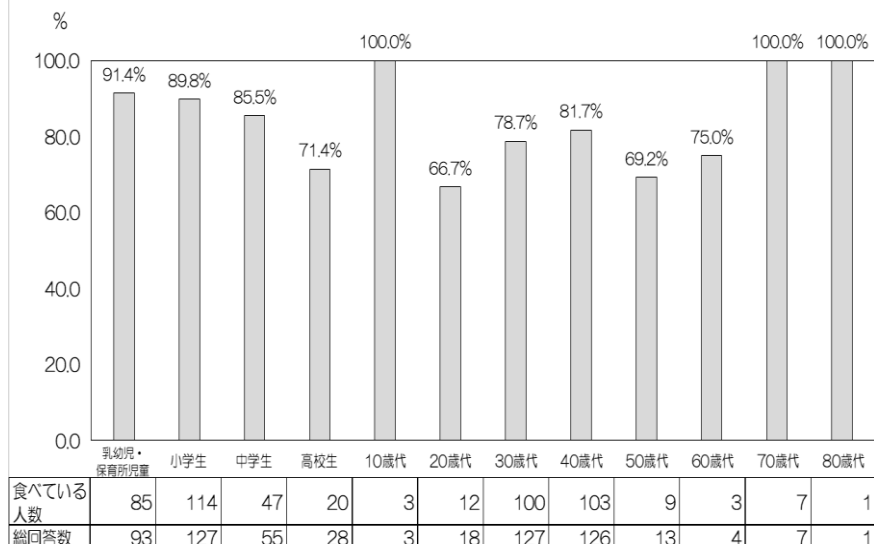
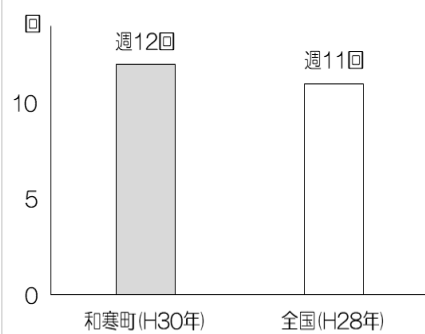


図19 朝食または夕食をいつも家族と一緒に食べている割合の比較



全国の割合：農林水産省「食育に関する意識調査」より

11◎日頃感じている食に関する思いなどの自由記載内容（抜粋）

【実践していること】

- できるだけ地元の物を食べることや、手の込んだ料理ではないが手作りを頑張っています。
- 夕食後はあまり間食しないように心がけている。
- 乳幼児（子ども）には脂質をとりすぎないように気をつけている。
- 好きな食事の次の日は野菜を多めにしてバランスに気をつけています。
- 一緒に楽しく食事時間を過ごせるように気をつけています。

【難しさや大変と感じていること】

- 食育について興味はあるが現実との差を感じている。
- 日々の食事が大事なことはわかりますが、レパートリー不足で毎日メニューを考えることが大きなストレスです。
- 子どもの^{はんしょく}偏食や好き嫌いがあり、朝食をはじめ食事が足りていないのではないかと心配になる。
- ジャンクフードや添加物食品があふれているので選ぶことに難しさを感じています。
- 家庭が食事のマナーに厳しく、注意されて食べる子どもを見て楽しみなさそうだなと思います。食べやすいもの、好きなものを夕食のメニューにとり入れるようになりました。楽しくごはんを食べるって難しいなと感じます。

【食育の内容】

- 農薬、ホルモン剤や遺伝子組み換え食品の体への影響を考えてこそ本物の食育だと思います。
- 栄養だけでなく体を冷やす温めるなどの食育も必要と感じている。

【学校給食について】

- 家庭では小麦をあまりとらず、和食中心にしている。学校の給食もパンなどを減らしてほしい。
- 中学生くらいになると給食でどの程度食べれているのか親が把握することが難しくなるなと思いながら時々確認しています。面倒くさがり適当に答えることが多いように思います。

【菓子やジュースについて】

- 家で気をつけていても、家以外やイベント等でお菓자에触れる機会が多く、子どもが甘いものに慣れすぎているように思います。甘い物は大人も特に子どもに多くとりすぎではよくないという知識を大人世代にも広めた方がよいと思います。

(6) 和寒町の農業

○経営耕地面積と農家戸数（平成27年農林業センサス）

単位：ha、戸

総面積	田	畑・樹園地	農家戸数
4,101	2,558	1,543	230

○作付面積と収穫量（平成29年）

作物	作付面積(ha)	収穫量(t)
水稻	941	5,470
小麦	328	574
大豆	732	1,950
甜菜	32	2,080
馬鈴薯	19	528
そば	454	430
南瓜	846	6,334
キャベツ	87	4,790

（農林水産統計資料・和寒町産業振興課資料）

○家畜飼養頭数

	平成29年
乳用牛(頭)	532
肉用牛(頭)	299

○生乳の出荷数量

	平成29年
生乳(t)	2,723

和寒町の農業は、稲作中心型、水稻・畑作・露地野菜を中心とした土地利用型農業、メロン、トマト、花卉など施設を導入した集約型農業など多様な経営形態となっており、平成27年農林業センサスでの経営耕地面積は、4,101haで230戸の農家が耕作しています。近年は転作率が約60%となっており、中でも作付面積日本一の南瓜※1、「和寒越冬キャベツ」として商標登録されているキャベツ※2、種を食べる南瓜「ストライプペポ」を中心に特産作物として振興しています。

こうしたなか、農業は農畜産物の安定供給のみならず、水源涵養^{かんよう}など農地の持つ多面的な機能を発揮し、環境の維持・保全と地域経済や産業など、社会の基盤として大きな役割を果たしています。

しかし一方では、国の農業政策の見直しや環太平洋連携協定（TPP）の発効をはじめとする国際競争の進展、豪雨等気象災害の増加、地域農業における高齢化の進行や担い手・後継者不足など大きな課題を抱えています。

このような状況ではありますが、今後も消費者の食に対する関心の高まりなどを受け、本町の農業を守り育て、消費者の食卓を意識した農業の推進と、地域特性を発揮する魅力ある農業・農村の実現が求められています。

※1 平成25年度農政事務所統計資料

※2 平成22年2月登録

(7) 地産地消と体験学習

保育所では、所内の菜園を利用して野菜の植付け、収穫を子どもたちとともにしています。身近に育てた野菜を観察、収穫、味わうことで食の楽しさや大切さを学んでいます。

和寒町の小・中学校では「総合的な学習の時間」を通して、農業体験の学習を実施しています。

小学校では各学年の学級菜園で作物を育てたり、JA 北ひびき青年部の方々の協力を得て毎年3年生が種まきから収穫まで和寒の特色を生かした越冬キャベツの栽培を学習しています。5年生は、任意団体北のきらきらキッズプロジェクトの協力のもと、田植え体験から収穫までを体験しています。年間を通した体験学習を通し、育てる喜びや・栽培の大変さ、命の大切さを知ることができ、「食」に関する理解を深めています。

中学校では農家に出向き、農作業や収穫の体験を通して食べ物と生産現場のつながりや地域の産業について理解を深め、食文化について学習しています。

また、学校給食においては、土別市学校給食センターと連携し、地場産農産物を使用した「ふるさと給食」を実施しており、地域でとれる農作物への関心・理解を深めています。

(8) 課題

広い世代で食育の関心や野菜の摂取量についての理解が以前よりも高まってきています。しかし一方で、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしているものの、摂りすぎている食品と野菜摂取量不足がみられるなど実際の食生活の変化につながっていない現状があります。

野菜は1日350g使用することでおかずの分量を増やし、よく噛んで食べる必要があるため満腹感を得ることができます。野菜が目標量に達していないことで食事量の満足感が得られず、間食摂取量の増加や夕食後の飲食が習慣となり肥満の原因となります。また遅い時間の飲食が影響し、朝食時にお腹が空いておらず欠食の原因とな

ります。子育て世代の朝食欠食をはじめとする食習慣の乱れや栄養のかたよりは生活習慣病発症や重症化の要因であるとともに、子どもの朝食欠食と偏食を助長し心身の健康に与える影響が懸念されます。

野菜の目標量と朝食の必要性を知り、欠食せず食すること、ライフスタイルにあった朝食の調理方法など実践につながる食育の推進が必要です。

望ましい食習慣を身につけていけるよう学童期の健康診断結果に関心を持つこと、また高齢期の筋肉量低下を予防するために適正な食事量を知り正しい情報を活用できるよう、町民自らが積極的に食に関する理解を深めていくことが大切です。

第3章 目 標

(1) 食育の定義

食育とは、生きる上での基本であって、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、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育てていく基礎となるものです。

(2) 食育の目標

健康で長生き、生涯にわたって健康で豊かな生活の実現

単独世帯の増加と、家族のライフスタイルの多様化に伴い、食をめぐる環境と価値観が著しく変化しています。

食育を推進することにより町民一人ひとりが食のあり方を見つめ直し、安全・安心な食べものを選択する力と望ましい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践することで疾病などを予防できるように努めます。さらには、様々な体験を通じて、食材の生産過程や調理方法に触れることで「食」への関心を高め、食べものの大切さを学び、生涯にわたって健康で豊かな生活を実現することを目標とします。

重点目標

- ◆ライフステージ（生涯の各年代）と多様な暮らしに対応した食育の推進
- ◆生活習慣病の予防と改善に向けた食育の推進
- ◆家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

(3) 重点目標に向け実践する項目

①食べ物とからだの関係を知る

- ・自分の健康状態を知り、ライフステージに適した「食事の目安量」を知る
- ・朝食の必要性を知り、三食欠食せずに食べる
- ・野菜の摂取目標量と栄養を知り、摂取量を増やす

②食の情報を正しく理解する

- ・食の安全、安心に関する情報を理解する
- ・加工食品に表示されている「栄養成分表示」を活用し、減塩の実践と低栄養予防に取り組む

③食を楽しむ

- ・家族や友人と楽しく食べる
- ・食事のマナーや基本的な調理技術を身につける
- ・簡単に調理できる食材（カット済み野菜）や加工済み食品（缶詰や冷凍野菜）などを料理に取り入れ、調理の負担を軽くする

④地産地消の大切さを知り、自然の恵みに感謝する

- ・食べものを育てる、作ってみる、収穫してみる
- ・体験を通じて、地域の産物や産業を知る
- ・地元産や旬の食材を知り、おいしさを味わう
- ・食べものと自然を大切にすることを育む

(4) 第2次計画の指標・目標（数値目標）

指 標	和寒町		第3次食育推進基本計画
	現状値 (再掲)	目標値 (2023年)	目標値 (2000年)
①食育に関心を持っている割合	89.4%	90%以上	90%以上
②1日の野菜摂取目標量350gを知っている割合	67.5%	75%以上	設定なし
③生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践している人の割合	66.7%	70%以上	75%以上
④主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べる人の割合	87.1%	現状維持	70%以上
⑤朝食を毎日食べている人の割合			
乳幼児・保育所児童	95.7%	現状維持	100%
小学生	95.3%	現状維持	
中学生	83.7%	90%以上	
高校生以上	77.4%	85%以上	
⑥若い世代（20～30歳代）の朝食欠食の割合	23.4%	15%以下	15%以下
⑦朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」 ^{きょうしょく} の回数	週12回	現状維持	週12回以上

第4章 年齢期ごとの食育

ライフステージ	特 徴	具体的なポイント
乳幼児期 (0～5歳)	食の基礎を作る時期	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きに心がけ、生活リズムを整え三食好き嫌いなく食べる。 ・様々な経験を通し食べることへの興味や関心をもつ。 ・味覚を育てるために薄味の料理で素材のおいしさを楽しむ。野菜の味を味わう。 ・家族と一緒に楽しく食事をする。
学校教育期 (6～15歳)	体験などを通じて食生活の大切さを学ぶ時期	<ul style="list-style-type: none"> ・欠食せず三食食べる。 ・栄養バランスのよい食事が健康のために必要なことを理解する。野菜の摂取目標量を知る ・「にれっこ健診」受診を通して健康診断の結果に関心を持つ。 ・食事の手伝いや調理実習などを通して、食事づくりに関心をもつ。 ・農業体験などにより、食べものと自然を大切にすることを育てる。旬の食材を知る。
青年期 (16～24歳)	広く情報をとりいれ、自己管理できるようになる時期	<ul style="list-style-type: none"> ・欠食せず三食食べる。 ・肥満や痩身と食事の関連、生活習慣と生活習慣病の関連についての知識と関心を持ち、食生活リズムの自己管理ができる。 ・栄養のバランスや食品の安全性について理解し、食品を正しく選択できるようにする。 ・食品を選択する力と調理技術を身につけ、野菜を使った簡単な調理をすることができる。
妊娠期 子育て期	母と子のための栄養の摂り方を考え、家族の食習慣の基礎を作る時期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦自身が健康状態を理解し、必要な時期に必要な栄養を摂取できるようにする。 ・妊娠高血圧症候群や低出生体重児の出生を予防するために、肥満や痩身、生活習慣病との関連についての知識を持つ。 ・家族が適切な食習慣を築くことができるよう、生活習慣の振り返りや健康を考えた食品の選び方ができる。
壮年期・中年期 (25～64歳)	食を楽しみ、健康への関心が高まる時期、病気を予防する時期	<ul style="list-style-type: none"> ・欠食せず三食食べる。 ・生活習慣と生活習慣病の関連についての知識と関心を持ち、食事の自己管理ができるようにする。 ・栄養のバランスや食品の安全性について理解し、食品を正しく選択できるようにする。 ・野菜摂取目標量を食べる。 ・地元産や旬の食材を料理などに活用する。
高齢期 (65歳～)	食事を楽しみながら、次世代へ伝承活動を行う時期	<ul style="list-style-type: none"> ・欠食せず三食食べる。 ・加齢にともなう身体機能の変化を理解し、筋肉量低下予防と体調にあった食生活を実践する。 ・孤食傾向になりやすいため、家族や友人などと一緒に楽しく食事をする。 ・郷土料理や行事食、保存食など食文化を楽しむとともに、次世代の人々に伝える。

第5章 食育を推進するための取り組み

(1) 家庭での取り組みと関係者の役割

家庭は、食の基礎をつくる重要な役割を担っています。乳幼児期から色々な食品に楽しみながら味覚（おいしさ）を育み、食事を味わって食べることなど家族で食卓を囲んで楽しく食事しながら、望ましい生活リズムと食習慣を身につけるようにします。日常生活の中で料理の手伝いを通じて食材の選び方や調理法を学んだり、食事のマナー、地域の食材や郷土料理、環境などへの理解を深められるよう、様々な経験において食に関する興味や関心を育てることが重要です。また乳幼児期から高齢期の全ライフステージにわたり、欠食しないで食べること、野菜の摂取量を増やすことなどに取り組み、健康維持のための適切な食生活を送ることが必要です。

◆取り組み内容

○保健福祉課関係

妊産婦や乳幼児から高齢者を対象とした栄養相談、食について情報提供と教室活動等を推進します。

- ・妊婦料理教室
- ・離乳食教室(年4回)、幼児食教室(年3回)
- ・乳幼児健診場面での栄養相談
- ・にれっこ健診と健診結果についての栄養相談
- ・高齢者訪問調査(「低栄養傾向」予防改善のため食生活相談と実態把握。内容は個別・集団向けの食育資料等に活用)
- ・一人ひとりに適した食事量の紹介、栄養相談をはじめとした健康相談

○保育所

乳幼児期に必要な栄養と食品の摂り方、給食提供における家庭との連携や保育所の役割について情報提供を図ります。

- ・月1回発行給食だより(給食提供食材、栄養量、献立紹介、食の情報提供)
- ・給食の展示
- ・こどもの食生活に関するアンケートの実施(集計結果は家庭向け食育資料として活用)

○こども館

- ・小学生を対象としたこども館栄養教室(年2回)
- ・乳幼児を持つ親を対象とした子育て講座(年5回)にて、情報共有と意見交換を交えた食育講話(年1回)

○教育委員会関係

- ・早寝早起き朝ごはんの推進
- ・通学合宿「わっとさむスクール」での栄養士による食育プログラム
- ・「わっとさむドキドキクラブ」での地産作物の販売体験
- ・学校給食の提供、ふるさと給食、季節の行事食の実施

(2) 学校、保育所等での取り組みと関係者の役割

小・中学校では、家庭科や社会科、総合的な学習の時間などに食や農業のテーマを取り上げ、生産現場の体験をすること、生産者や食育の活動を行っている関係団体の話しを聞くことにより、地域の産業や環境と食べものに関わる知識の理解を深めます。

給食を通じて友人と楽しく食べることや健康に関する正しい情報を伝えることにより、望ましい食生活や食事のマナー、食文化について関心が持てるよう、学校における食に関する指導を充実します。

◆取り組み内容

○保育所

- ・年間食育計画の策定
- ・菜園での種まきから収穫までの体験
- ・給食を通じ、年齢期にあわせた食事のマナーや栄養について興味や関心が持てるよう進めます。

4つのポイント「配膳」「あいさつ」「姿勢・食べ方」「はしの使い方」

○こども館

- ・保育所給食の紹介と試食会
(こども館を利用している保育所入所予定がある親子向けに、給食の試食と保育所栄養士による栄養講話)

○学校

- ・総合的な学習の時間における体験学習として学校菜園を有効活用し、食べものと自然を大切にする心を育み、健全な食生活の推進を図ります。
- ・家庭科授業
調理の基礎的・基本的な知識及び技能を指導します。
- ・学校給食
栄養教諭などが学校給食を通じて食と栄養に関する正しい情報を伝え、望ましい食習慣の形成を図ります。

(3) 地域での取り組みと関係者の役割

JAをはじめとする各種生産者団体でのイベントの開催、女性農業者を中心とした朝市など、子どもたちとその親が地域の農産物に直接触れる体験などを通して食の大切さを学ぶ取り組みを、関係機関と連携して進めます。また、農業者が中心となって行う地産地消、6次産業化の取り組みを関係機関と連携して進めます。

★6次産業化とは

第1次産業である農林水産業が生産だけにとどまらず、それを原料とした加工食品の製造・販売など地域資源を生かした、第2次産業や第3次産業にまで取り組むこと。

取り組み内容

○産業振興課関係

- ・JA 北ひびきとの連携
- ・各種生産者団体との連携
- ・和寒町農業活性化センター「農想塾」との連携
- ・その他地産地消、6次産業化に関する取り組み



What's some

なにもないけど
いくつが楽しい!!
和寒／わっさむ

WASSAMU



第2次和寒町食育推進計画

平成31年3月

発行 北海道和寒町

編集 和寒町保健福祉センター 保健福祉課

〒098-0132

北海道上川郡和寒町字西町111番地

電話 0165-32-2000

<http://www.town.wassamu.hokkaido.jp>

