

第3編 食育の推進「食育推進計画」

第1章 食育推進体制

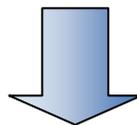
1 基本理念

私たちがよりよく生きていくためには、食は欠かすことができない大切なものです。規則正しく、栄養のバランスが整った食事をすることによって、健康な身体を保つことができます。また、自然の恵みや「食」に関わる人々の様々な活動の理念や理解を深めることで豊かな心が育まれます。

村上の風土や文化を活かしながら、市民一人ひとり、子どもから成人、高齢者までが、「食」について、自ら考えていくことが大切です。そのため、自分や家族の身体や生活習慣、食の安全性、食を取り巻く環境に関心を持ち、自分に必要な食べ物を選択する力や望ましい食習慣を身につけることを目指し、「村上の食で育む健康な身体と豊かなところ」をスローガンに、家庭、地域、関係機関が連携して食育を推進します。

スローガン

村上の食で育む 健康な身体と豊かなところ



ライフステージ
ごとの健康づくり

村上の食の
理解と継承

食の安心安全

食を通じた
コミュニケーション
の充実



第2章 取り組みの方向と取り組むべき施策

市では、基本理念、基本目標をふまえ、妊娠期から高齢期までのライフステージごとの課題と現状をもとに、それぞれの特徴に応じた個人や関係機関、行政の取り組みを設定して、食育の推進を図ります。

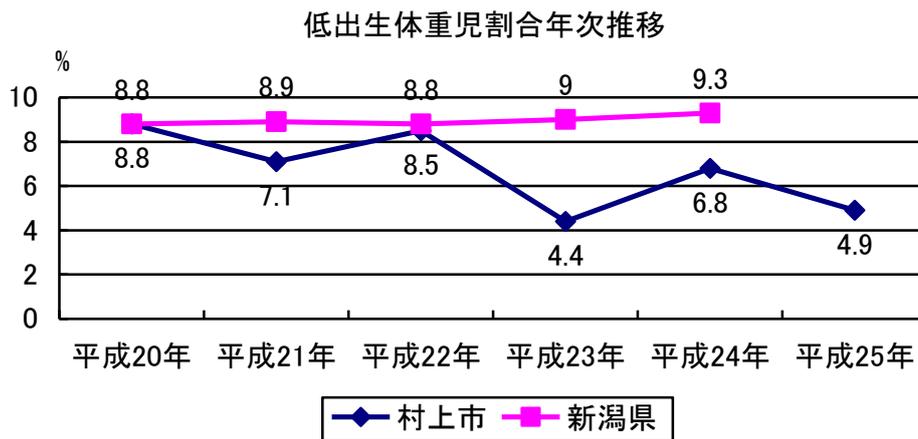
1 ライフステージごとの健康づくり

(1) 妊娠期

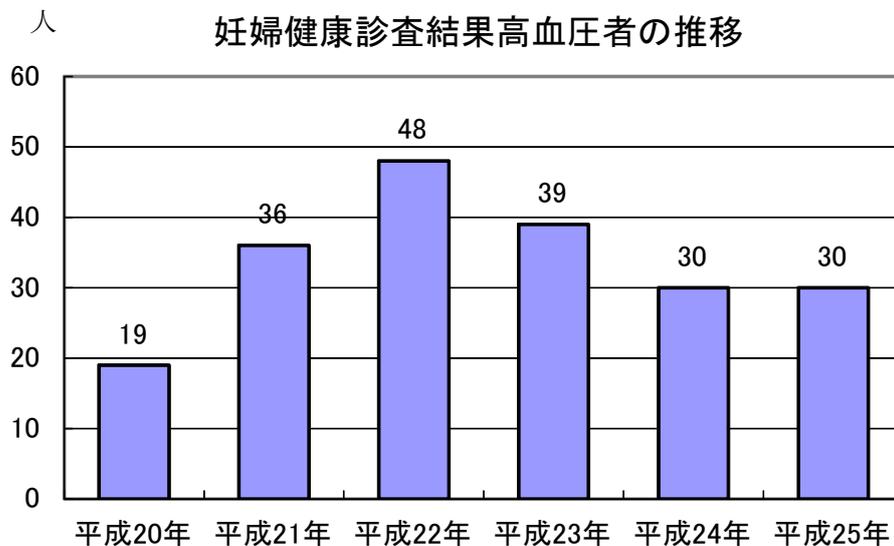
目 標 胎児の身体の基礎を作るために母の食を見直そう

<現状>

- ・低出生体重児の割合は、8%前後を推移しており、県と比較すると低くなっています。
- ・平成25年度の村上市の妊婦の出産年齢をみると、10代の割合が1~2%で、35歳以上の割合は15~20%となっています。
- ・平成25年度の妊婦健診において、血圧が140/90mmHg以上の人は、30人です。また、尿たんぱく(+)以上の割合は、10%、尿糖(±)以上の割合は15%で推移しています。
- ・朝食欠食率は、20歳代の女性では28.3%、30歳代では15.8%です。
- ・バランス食を摂っている人の割合は、48.1%と低くなっています。



資料：村上市の福祉と健康



資料：妊婦一般健康診査受診票結果集計

<課題>

- ・妊娠期の妊娠高血圧症候群や貧血者を減らすために、妊娠期に栄養バランスの良い食事をする必要がある。

<取り組み>

個人・家庭・地域	<ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜のバランスを考え、1日3食、食べる ・薄味を心がけた食事をする ・早寝・早起きの生活リズムをつける ・非妊娠時でも適正体重を維持する ・妊娠期における体重増加を体格に併せたものにする ・両親で胎児の成長過程と母体の身体の変化を理解する ・妊婦健康診査や妊婦歯科健診を必ず受ける ・妊娠中のアルコールや喫煙が胎児に及ぼす影響を知り、行動する
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ハイリスク妊婦に対しての情報共有をする【医療機関】 ・妊婦に対して適切な保健指導をする【医療機関】
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・パパママ応援教室において、妊娠期の栄養バランスについて指導する ・妊娠届出時に「赤ちゃんとお母さんの身体の成長過程」の資料を配布する ・妊娠期における妊婦の実態把握をする

(2) 乳幼児期 (0歳～5歳)

目 標 心身の発達を促し、食の基礎をつくろう

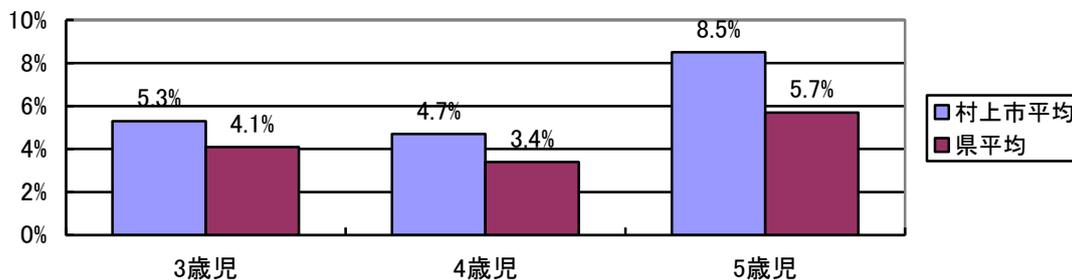
<現状>

- ・乳幼児健診等で、月齢や発達にあわせた離乳食がすすんでいない場合がみられます。また、幼児では、小食・偏食の問題があります。
- ・生活リズムの状況では、就寝時刻が22時以降の割合が24.1%と生活習慣が夜型となってきています。
- ・朝食を欠食する割合では、園児全体の7.2%となっています。
- ・公立保育園等での発育測定の結果を見ると、肥満度15%以上の肥満傾向の幼児は年少児5.3%、年中児が4.7%、年長児8.5%となっていて、県に比べて高くなっています。
- ・歯みがきを3回以上している歯に関心の高い両親を持つ子は、子どもの歯磨き回数も多く、だらだら食べをする割合も低くなっています。(歯科保健計画より)

* 「だらだら食べ」の定義

「おやつ時間が決まっていない」または「おやつを3回以上食べる」とする

3～5歳児の肥満(+15%以上)出現率(平成25年度)



資料：新潟県体格調査(平成25年度)

<課題>

- ・子どもの発育、発達を理解し、段階に応じたバランスの良い食品の選択と食事作りを実践する必要がある。
- ・肥満を減らすために、親が子どもの発育、発達を理解し、食に関する正しい知識を身につける必要がある。
- ・みんなで食べることの楽しさや、いろいろな食材の素材のおいしさを通じて、食に対する関心を高めていく必要がある。
- ・心身の発達のために、食事と遊び、睡眠を中心とした規則正しい生活習慣を身につける必要がある。

<取り組み>

個人・家庭・地域	<ul style="list-style-type: none"> ・家族そろった楽しい食卓を通して家族の絆を深め、食べる意欲を育てる ・体を動かし、「早起き・早寝・朝ご飯」の規則正しい生活リズムを身につける ・食事や間食の時間を決めて、よく噛んで食べ、正しい歯磨きの習慣を身につける ・食事の挨拶や箸の使い方等食事マナーを伝え、感謝の気持ちを育てる
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンエースマンの紙芝居を使った食育活動を推進する 【幼稚園・保育園】 ・野菜の栽培や収穫などの体験活動を実施する 【幼稚園・保育園】
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの月齢・年齢の発育発達を伝え、それに合わせた食事（栄養）について指導する（乳幼児健診、離乳食赤ちゃん相談、食育だより、料理教室、市報、ホームページなど） ・子育て支援センターにおいて、栄養士が栄養相談を実施する ・だらだら食べによる悪影響について、健康教育などで市民に伝える ・やせ・肥満に合わせた保健指導を実施する ・「早起き・早寝・朝ご飯」を普及する ・新生児訪問、乳幼児健診等で、生活リズム定着のための知識を伝える

(3) 学童期・思春期（6歳～17歳）

目 標 正しい食習慣を身につけ、食の自立のための実践を始めよう

<現状>

- ・平成26年度の市の食に関するアンケート調査から、朝食欠食の割合は、小学生で5.1%、中学生で10.2%、高校生で16.5%となっており、年齢が高くなるにつれて欠食の割合が高くなっています。また、毎食に副菜を食べている割合が小学生で56.4%、中学生で58.7%、高校生では53.7%となっており、野菜の摂取が不足しています。
- ・小・中学校における、村上市の平成25年度肥満出現率は、男子では7歳から13歳で10%を超えており、女子では10歳から14歳までが10%を超えている現状であり、どの年齢においても県より肥満の割合が高い状況となっています。

<課題>

- ・朝食を毎日食べる習慣を身につけ、生活リズムの見直しをする必要がある。
- ・児童・生徒が食に関する正しい知識を身につけ、実践できるように、食に関する興味や関心を高めていく必要がある。
- ・1日の野菜の必要量を確保するため、毎食副菜を食べる必要がある。

<取り組み>

個人・家庭・地域	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝、早起き、しっかり朝ごはんの規則正しい生活や運動習慣を身につける ・1日3回の食事で生活リズムをつくる ・食前、食後の挨拶、食前の手洗い、箸の持ち方など、食事マナーを伝える ・成長に合わせたバランスのとれた食事内容を工夫する ・自分の身体と食事の関係を理解する ・食に関する正しい選択力を身につける ・旬の食材を使った食事作りを心がける ・家族で食卓を囲み楽しい雰囲気ですることで食べることの楽しさを覚える ・学校での食育の取組に協力する
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ・「食に関する指導に関わる全体計画」を作成し、学校全体で食育を推進する 【小・中学校】 ・学校給食に地域の食材を活用し、地域の食材や郷土料理に触れる機会をつくる 【小・中学校】 ・栄養教諭や学校栄養職員を中心に学校給食を活用した食育を実施する 【小・中学校】 ・給食便り等を通じ、食に関する情報を家庭へ発信する 【小・中学校】 ・試食会を開催する 【小・中学校】 ・親子料理教室を開催する 【食生活改善推進委員】 ・思春期に必要な食情報を発信する 【高校】
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・親子料理教室や体験学習等を開催する ・小学校における農業体験学習等を支援する ・保護者、PTA等に対しての食育講演会を開催する ・高校生を対象とした出前講座を実施する

(4) 青年期 (18 歳～39 歳)

目 標 健全な食習慣を実践し生活習慣病を予防しよう

<現状>

・平成26年度の食に関するアンケート調査では、若い年代の朝食欠食が40～50%と、朝食を食べない人が多い現状です。また、毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人の割合は、48.1%と低くなっています。

<課題>

- ・生活習慣病を予防するために、身体と食の関係を理解し、食事作りの実践力をつける必要がある。
- ・生活環境の変化（学生、独身、単身など）により、不規則な生活となりやすいため、自分で適切な食事管理ができるようになる必要がある。

<取り組み>

個人・家庭・地域	<ul style="list-style-type: none"> ・健康診査（職場健診）を受診し、自分の健康に関心を持つ ・朝食をきちんと食べ、適切な量と質の食事を摂る ・次世代を育てる役割を持つ年代として、家族の健康づくりに努める ・食事や運動により、適正体重を維持するよう努める ・喫煙が健康に及ぼす害を知り、禁煙に努める
関係機関	<ul style="list-style-type: none"> ・男性の料理講習会を開催する 【食生活改善推進委員】 ・親子料理教室を開催する 【食生活改善推進委員】
行政	<ul style="list-style-type: none"> ・市報、ホームページで情報発信する ・村上食育フェア・野菜レシピコンクールなどを実施し、食への関心を高める ・保育園・学校を通じて、朝食やバランス食の大切さを保護者に啓発する ・消防団等に栄養・運動等に関する情報提供を行う ・若い世代や親子を対象とした料理教室を開催する ・道の駅・食品店等に、若い世代も取り組めるレシピ等を置いてもらう ・食育の日（毎月19日）、食育月間（毎年6月）を普及する ・ファーストフードやコンビニ弁当の利用状況を把握する ・食育フェアなどの食育イベントにおいて、健全な食生活を実践するため健幸バン菜運動やにいがた減塩ルネサンス運動等について普及する。

(5) 壮年期 (40 歳～64 歳)

目 標 家庭や社会で食の中心的役割を担っていこう

<現状>

- ・平成 24 年度の特定健診の結果から、肥満の割合は男性で 32.0%、女性で 22.6%とどちらも県に比べて高くなっています。
- ・特定健診では、糖尿病の指標となる血糖値が基準より高い人は、年齢とともに多くなっています。
- ・食生活の状況をみると、アンケートの結果から朝食を欠食する人の割合は、20.1%と青年期に比べて低い現状となっています。
- ・朝食欠食は少ないが、野菜の摂取については、毎食副菜を食べる人の割合が 53.0%となっており、野菜の摂取が不足している現状があります。
- ・男性のアルコール量をみると、生活習慣病のリスクを高めるアルコール量を超える飲酒をしている割合が 22.1%となっています。

<課題>

- ・肥満や生活習慣病予防のために、健康状態にあった質、量ともバランスのとれた食事を実践する必要がある。
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒の量を知り、改善する必要がある。

<取り組み>

個人 ・家庭 ・地域	<ul style="list-style-type: none">・1日3食バランスよく食べる・各種がん検診、特定健康診査、成人歯科健診等を定期的に受ける・食育イベントなどに参加し、食に関する正しい知識と選択力を習得する・自分の健康状態に応じた食生活を実践する・家庭において成長期の食生活を支える・食に関する知識や技術を次世代に伝える・家族や友人と一緒に食事をする機会を多く持つ・アルコールの害を知り、適正飲酒を心がける。
関係機関	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病を予防するための食生活改善について普及活動を行う 【食生活改善推進委員】・行政が開催する各種健康教室に協力する 【食生活改善推進委員】・地域調理伝達講習会を開催する 【食生活改善推進委員】

行政

- ・各種がん検診・特定健康診査・成人歯科健診を実施する
- ・健診後の情報提供や保健指導を行う
- ・糖尿病予防教室・高血圧予防教室を実施する
- ・食生活推進委員を養成するための講座を開催する
- ・市報などにより食生活改善についての情報を提供する
- ・食育フェアなどの食育イベントにおいて、健全な食生活を実践するため健幸バン菜運動やにいがた減塩ルネサンス運動等について普及する
- ・食育の日（毎月19日）や食育月間（毎年6月）を普及する

*健幸バン菜運動とは

1日野菜を350g食べようという運動

*にいがた減塩ルネサンス運動とは

新潟県では、脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対しては、減塩対策が重要である。外食の増加などの近年の食環境の変化に応じて、企業を始めとした、多様な担い手による「にいがた減塩ルネサンス運動」を推進している。



(6) 高齢期（65歳以上）

目 標 健康な老後を過ごすために、しっかり食べよう

<現状>

- ・加齢による身体機能や活動量の低下により、他の年代に比べ、糖代謝異常や高血圧の割合が、多くなっています。
- ・ひとり暮らし（8.4%）や老人のみの世帯（5.5%）が増加しており、バランスのとれた食事の確保が難しい場合があります。
- ・介護保険の申請理由として、脳血管疾患や認知症によるものが増えていますが、それ以外にも転倒骨折関節疾患があり、筋力の低下が原因となっています。

<課題>

- ・高齢期は、生活状況・家族構成・身体状況等の個人差が大きいため、食の確保も含め、関係機関と連携し個々の状態に合わせた食育の取り組みが必要となる。
- ・介護予防のために、低栄養や口腔機能の低下を予防する必要がある。

<取り組み>

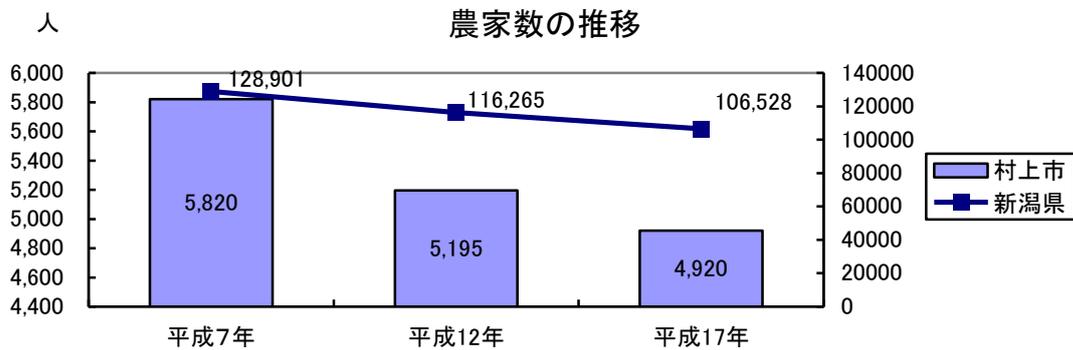
個人・家庭・地域	<ul style="list-style-type: none">・健康を維持するため、1日3食、バランスよくしっかり食べる・自分の健康状態を知るため、各種がん検診、健康診査等を受ける・家族や友人と食事をする機会を増やす・食に関する豊かな知識を次世代に伝える・介護予防事業に積極的に参加する
関係機関	<ul style="list-style-type: none">・ふれ合い昼食会を開催する・低栄養予防教室を開催する・介護保険関連事業所と連携する <p style="text-align: right;">【社会福祉協議会】 【食生活改善推進委員】</p>
行政	<ul style="list-style-type: none">・各種がん検診・特定健康診査等を実施する・成人歯科健診（65歳・70歳）を実施する・健康状態に応じた健康教室・介護予防教室を開催する・配食サービスを事業所やNPO等に委託して実施する・地域の茶の間等を通じて、介護予防について周知する

2 村上の食の理解と継承

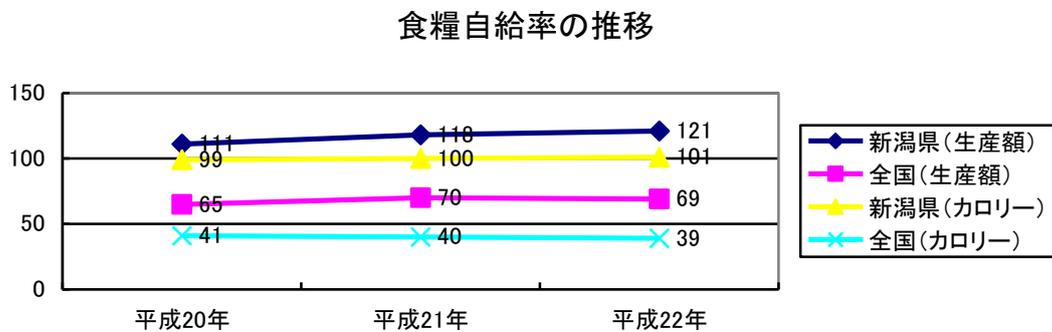
(1) 地産地消の推進

地産地消を推進するため、生産者・農林水産業団体・直売所等の連携により、市民が地場産物を身近に入手できるような仕組みづくりを行うとともに、市内の学校給食や福祉施設等における地域食材の利用促進を図ります。

市内で生産される旬の地場産農林水産物や特産加工品などの地域食材、地産地消の取り組みを広報やホームページ、イベント等で情報提供し、地域消費拡大に努めます。



資料：農林業センサス



*食料自給率：カロリーベースとは

国民・県民1人・1日あたりの国・県産熱量を国民・県民1人・1日あたりの供給熱量で除したもの。

生産額ベースとは、国・県の食料生産額を国・県の食料消費仕向額で除したもの

資料：農林水産省試算

① 農林水産物直売所等の充実と設置促進

生産者・農林水産業団体・直売所等と連携し、地場産農林水産物直売所の充実や直売コーナー設置の促進を図ります。

また安全安心な農林水産物の計画生産と安定供給、直売所等出荷者の育成や出荷体制づくりの支援、生産者と消費者との交流会等の開催による消費者ニーズの把握と情報提供を行います。

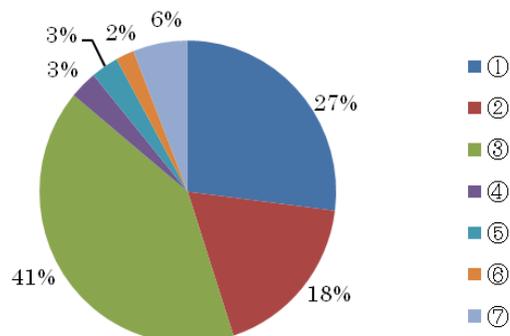
市内直売所件数の年度別推移 (単位：件数)

年度	村上	荒川	神林	朝日	山北	合計
H23	9	4	5	1	5	24
H24	10	4	6	1	4	25
H25	10	4	6	1	4	25
H26	9	3	6	1	4	23

資料：市農林水産課 (平成26年度)

直売所を利用する理由（2つまで回答）

① 価格が安いから	586人
② 安心して購入できるから	400人
③ 新鮮だから	883人
④ 生産者と会話できるから	64人
⑤ 安全だから	75人
⑥ その他	50人
⑦ 無回答	136人



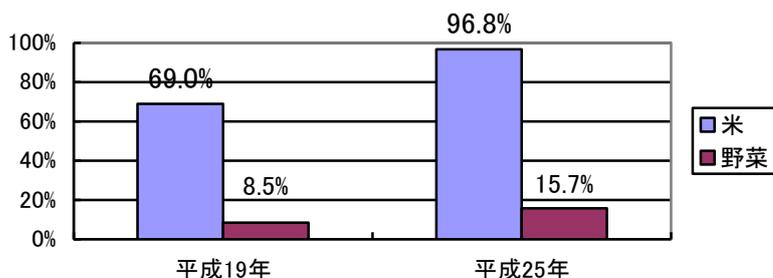
資料：市農林水産課アンケート（平成24年度）

② 学校給食、保健福祉施設等における地域食材の利用促進

地元生産者や生産者グループ、直売所、農協や関係団体と共に、地域食材の利用率の向上を図ります。

学校、福祉施設等への支援や、給食等の利用に対応できる生産者やグループの育成、生産者と学校等との相互交流の機会づくりや、需要野菜の計画生産・安定供給の支援を行います。

学校給食における地場産食材の利用割合



資料：学校教育課

③ 地場産農林水産物情報の提供、地産地消のPR

消費者が求める情報を、観光施設等で収集を行い積極的に広報やホームページ等を活用して発信します。

地場産農林水産物の旬情報をまとめたカレンダーの配布や、地域食材を使った料理講習会の開催とレシピの配布等、定期的に情報を紹介します。

また、地産地消に関するイベントを開催し、地場産農林水産物の理解と消費の向上を目指します。



平成24年度「地産地消料理講習会」

(2) 食文化の継承

村上是四季折々の様々な食材に恵まれ、地域の伝統的な行事と結びついた食文化があります。しかし食の洋風化がすすみ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」や、地域で継承されてきた特色ある食文化が失われつつあります。

地域の郷土料理の紹介や調理体験（味噌作りや塩引き鮭づくり等）を盛り込み、市民が「食」にふれる機会を積極的に設けます。

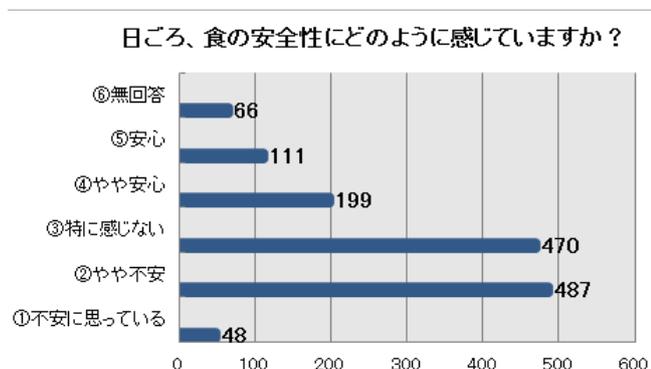
農林水産課や生涯学習課等関係課と連携して、郷土料理を広めていきます。

3 食の安心安全

食の安全への関心が高まるなか、食品の安全性に関する正しい知識を身につけることが重要になります。食の安全性をはじめとした食に関する知識と理解を深めるため、生産者、食品の加工に携わる事業者、消費者が連携を図り、食の安心安全を推進します。

食の安全性についてどのように感じているかの調査

①不安に思っている	48人
②やや不安	487人
③特に感じない	470人
④やや安心	199人
⑤安心	111人
⑥無回答	66人



資料：農林水産課アンケート（平成24年度）

4 食を通じたコミュニケーションの充実

- ① 食を通じたコミュニケーションによる正しい情報の提供・発信
乳幼児健診や保育園、幼稚園、学校において、家族と一緒に食事をしたり、料理を作ったりしてコミュニケーションを持つことの大切さを周知します。
告知端末や広報、ホームページ等を通じて「食育の日」や「食育月間」の周知を図ります。

- ② 食を通じたコミュニケーションを支援する環境づくり
地域や市民が主体的に実施する料理教室や食に関するイベントを支援します。
また、食を楽しみとすることができるように、離乳食相談会や乳幼児健診時での取り組みや学校・保育園での給食やお弁当を活用した取り組みを進めます。
生涯学習などを通じて、市民が食に関する体験活動に参加しやすい環境づくりを推進します。



5 行動目標と評価指標

食育計画の行動目標と評価指標を設定して、評価を行います。

この目標と指標は、本計画の27ページから28ページの再掲になっています。

【行動目標】

- 1 1日3食、バランスよく食べる。
- 2 自分の適正体重を理解し、日々の活動量に見合った食事量を摂る。
- 3 毎日、野菜350g食べる。
- 4 安全な地域の食材を生かし、食文化を大切にする。
- 5 男性は9g、女性は7.5gの1日の塩分量を守る。

【評価指標】

① 朝食を食べている者の割合

現状値 (H26)		目標値	県目標値 (H34)
幼児	92.8%	100%	100%
小学生	94.9%	100%	100%
中学生	89.8%	100%	100%
20歳代男	56.8%	81%	81%
20歳代女	71.7%	83%	83%
30歳代男	65.4%	73%	73%
30歳代女	84.2%	85%	85%
40歳代男	71.9%	80%	—
40歳代女	87.8%	97%	—

資料：市の食に関するアンケート（平成26年）

② 1日の食事の中で家族や友人と食卓を囲むことがある者の割合 (20歳～40歳代)

現状値 (H26)		目標値	県目標値
ほぼ毎日	84.9%	96%	—

資料：市の食に関するアンケート（平成26年）

③ 毎食に副菜を食べる者の割合

現状値 (H26)		目標値	県目標値
幼児	49.6%	80%	—

小学生	56.4%	80%	—
中学生	58.7%	80%	—
20歳代	47.5%	80%	—
30歳代	46.9%	80%	—
40歳代	52.7%	80%	—

資料：市の食に関するアンケート（平成26年）

④生活習慣病のリスクを高めるアルコール量を超える者の割合

現状値（H24）		目標値	県目標値（H34）
男性	22.1%	13%	13%
女性	5.9%	5.5%	6.4%

生活習慣病のリスクを高めるアルコール量：

純アルコール摂取量を男性で1日当たり40g（日本酒で換算すると約2合に相当）女性では20g（日本酒で換算すると約1合相当）を超える飲酒

資料：村上市特定健診「H25年度市町村国保・保健担当者研修会資料」

⑤ 適正体重を維持している者の割合

現状値（H24）		目標値	国目標値（H34）
肥満者の割合	男性（40歳～60歳代）	32.0%	28%
	女性（40歳～60歳代）	22.6%	19%

*肥満：BMI25以上

資料：特定健診結果集計（平成24年度）

⑥ 1日の塩分量

現状値	目標値	県目標値（H34）
成人（—）	9g未満	9g 未満