

養父市食育推進計画 (第4次)



計画期間:令和6年4月~令和11年3月



はじめに

「食」は人が生きていく上で欠かせないものであり、健やかな心身をつくる基礎となります。さらに、食についての意識を高め、食を楽しむことは、体の健康だけではなく、食べ物や自然の恵みへの感謝、思いやり、命の尊さへの理解など、生涯にわたっていきいきと暮らすことにつながります。

しかし、近年では情報があふれ、健康意識が向上する一方で、「食」に関する価値観やライフスタイルの多様化、新型コロナウイルス感染症への対応などの影響により、「食」を取り巻く状況にも様々な変化や課題が生じています。本市においても、欠食や栄養バランスの偏り、食育への関心の希薄化などの課題があり、子どもから高齢者まで世代に応じた切れ目ない食育活動の推進が必要です。



これらの現状と第3次計画の評価・検証を踏まえ、これからの人生100年時代に、全ての市民が生涯にわたって心身ともに健康で豊かな生活を送ることができ、食料の生産から消費に至る食環境の整備や日本の伝統的な和食文化・郷土料理の保護・継承など持続可能な「食」を支えられるよう、養父市食育推進計画(第4次)を策定しました。

本計画は『豊かな水と土壌、恵まれた自然環境を活かして「食」でつくる元気な養父市』を基本理念に掲げ、「子どもとその親、若い世代の食の実践力向上」「心身の健康と健やかな暮らしを支える食育推進」「持続可能な食と農」の3つを施策の柱として、ライフステージ別に整理しております。本計画の推進には、市民、教育機関、企業・事業所、農業者、関係団体が一体となって食育活動に取り組んでいくことが重要となります。皆様の一層のご理解とご協力をお願いいたします。

最後に、本計画の策定に当たり、貴重なご意見、ご協力をいただいた養父市健康づくり推進協議会委員の皆様、食育に関するアンケートにご協力をいただきました市民の皆様方に厚くお礼申し上げます。

令和6年3月
養父市長 広瀬 栄

目次

第1章 食育推進計画の基本的な考え方.....	1
1 計画改定の趣旨.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	2
4 関係者の体制.....	3
第2章 これまでの取組と食を取り巻く現状.....	4
これまでの取組.....	4
食をめぐる現状と課題.....	7
第3章 食育推進計画(第3次)の評価.....	17
柱1：正しい食習慣.....	17
柱2：子どもの実践力の向上と食育活動.....	18
柱3：食と農.....	18
養父市食育推進計画の総括.....	19
第4章 養父市食育推進計画(第4次)のめざす姿.....	20
第5章 養父市食育推進計画(第4次) 柱と指標.....	21
柱1：子どもとその親、若い世代の食の実践力向上.....	21
柱2：心身の健康と健やかな暮らしを支える食育推進.....	21
柱3：持続可能な食と農.....	22
第6章 ライフステージ別のめざす姿と具体的な行動.....	23
妊娠期・乳幼児期.....	23
学童期・思春期の食育.....	27
青年期・壮年期・高齢期.....	31
参考資料.....	39
食育アンケートについて.....	39
養父市が推進する食育内容.....	40
養父市健康づくり推進協議会運営規則.....	46

第1章 食育推進計画の基本的な考え方

1 計画改定の趣旨

近年、生活様式の多様化や食を取り巻く変化により、食に対する意識の低下、朝食欠食の増加、「食」の安全など、さまざまな問題が生じています。また、地域の伝統的な食文化の消失や食文化への意識の希薄化が危惧されています。

これらに対応するために、国は「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間を育む」ことを目的として平成17年に食育基本法を施行しました。食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、翌年18年に食育推進計画を策定し、その後令和3年から5年間を計画期間とし、生涯を通じた心身の健康を支える食育と、持続可能な食を支える食育の推進を重点項目に置いた「第4次食育推進計画」を策定しています。また、県では令和4年に「食育推進計画（第4次）」を策定しています。

本市においては、これまでの第3次計画の推進により、「正しい食習慣」「子どもの実践力の向上と食育活動」「食と農（地産地消・郷土料理）」の3つの柱に基づき、積極的な食育の推進、地産地消の仕組みづくり、食に関する正しい知識の普及に取り組んできました。しかし、若い年代での朝食欠食率の増加、行事食・郷土料理の認知度が低く、調理経験が少ないなどの新たな課題に対しても取組を進めていく必要が出てきています。

これらの状況と第3次計画の評価・検証を踏まえ、引き続き、本市の食育を総合的に推進するため、「養父市食育推進計画(第4次)」を策定します。

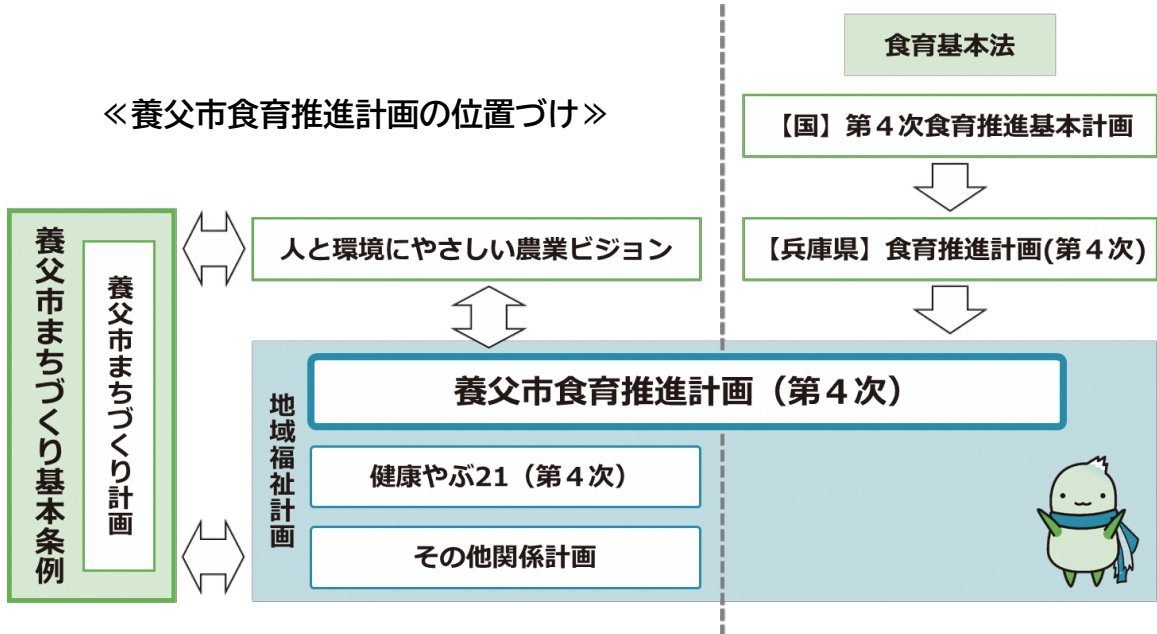
「食育」とは生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて食に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

2 計画の位置づけ

この計画は、養父市食育推進計画(第3次)の改定版であり、同計画の基本理念、基本方針を継承することとします。

また、食育基本法第18条の規定に基づく市の推進計画、家庭、学校、認定こども園・保育所、行政、さらに食に関わる機関、地域などの食育推進の共通指針として位置づけます。

なお、「養父市まちづくり計画(第3次養父市総合計画/第2期まち・ひと・しごと・ふるさと養父市創生総合戦略)」を上位計画とし、「第4次養父市地域福祉計画」や「人と環境にやさしい農業ビジョン」などと整合性を図り、推進します。



3 計画の期間

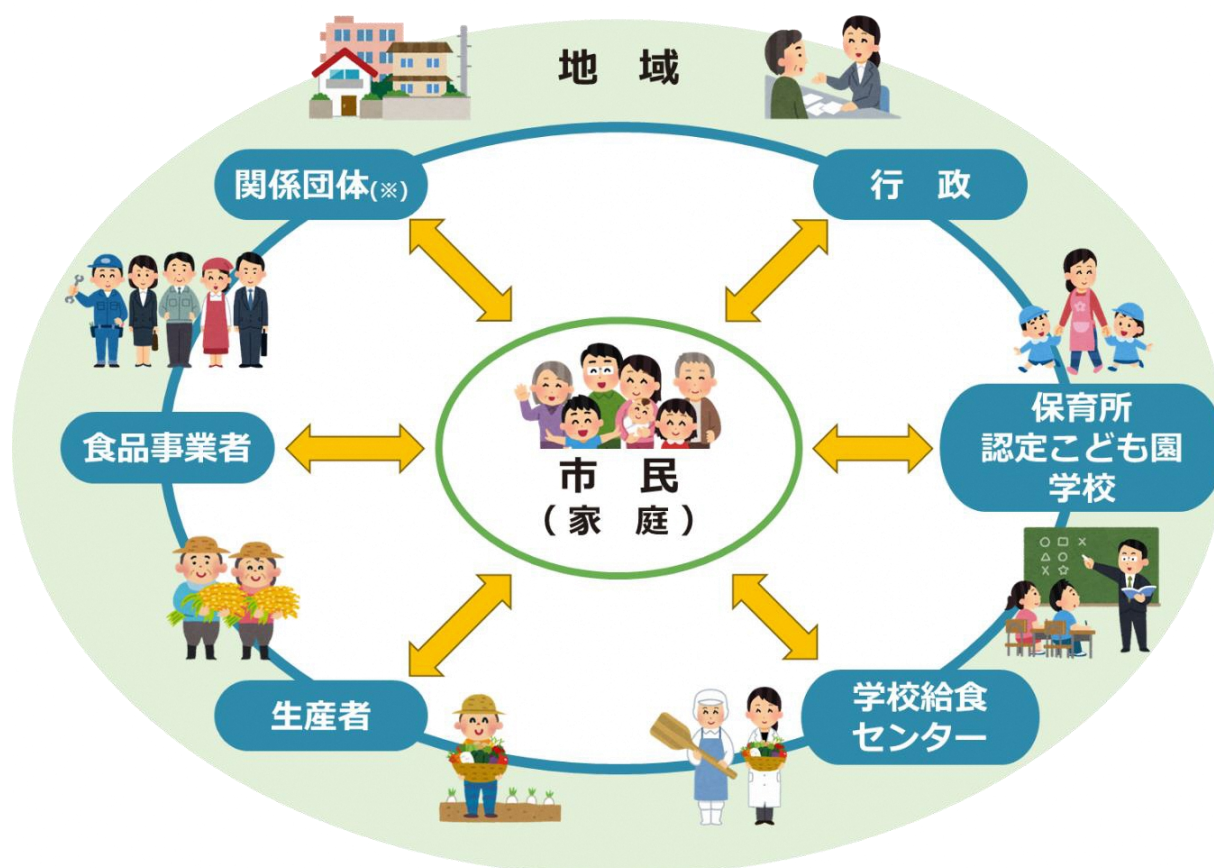
計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

なお、食育に関する施策を計画的に推進するため、この計画で定めた目標の達成状況を定期的に検証するとともに、計画期間中に社会情勢の変化などが生じた場合には、必要な見直しを行うものとします。

年度	平成26	平成27	平成28	平成29	平成30	平成31	令和2	令和3	令和4	令和5	令和6	令和7	令和8	令和9	令和10	令和11	令和12
	養父市食育推進計画(第2次)					養父市食育推進計画(第3次)					養父市食育推進計画(第4次)						
各計画	第2次養父市総合計画							養父市まちづくり計画 (第3次養父市総合計画 / 第2期まち・ひと・しごと・ふるさと養父市創生総合戦略)									
	まち・ひと・しごと・ふるさと 養父市創生総合戦略							人と環境にやさしい農業ビジョン									
	健康やぶ21(第3次)					健康やぶ21(第4次)					健康やぶ21(第5次)						

4 関係者の体制

食育の主役は市民であり、市民一人ひとりやその家族、仲間が主体的に食育を実践することが重要です。また、すべての関係者が協同し、それぞれの役割を果たすことで実効性のある食育の推進が期待できます。



※関係団体：食生活改善活動を行っている養父市いずみ会などのボランティア団体を始め、生活研究グループ、消費者団体、子ども会、老人クラブなどの地域住民による団体やNPOなどの地域に根ざした食育活動を行う団体

第2章 これまでの取組と食を取り巻く現状

これまでの取組

保育所・認定こども園の取組

- ・ 保育所・認定こども園の畑や地域の人々の畑での栽培・収穫体験
- ・ 保育所・認定こども園に通う園児の保護者に向けた給食だより・食育だよりの配布
- ・ 活動団体や地域の人々による食育講話やクッキング体験

《食育だよりの配信》

園児たちの健やかな成長のために、保護者に知っておいてほしい情報を食育だよりに掲載しています。必要な栄養素や望ましい食生活に関することのほか、旬の食材や行事食、給食レシピの紹介など、さまざまなトピックスを交えて家庭での食育に役立ててもらえるような情報を発信しています。



《学校給食体験（「幼児期からのスキルアップ研修」）》

南但給食施設協議会による市内保育所・認定こども園に通う5歳児を対象とした事業です。栄養教諭による食育講話、給食当番体験、学校給食の試食を行っています。

小学校入学後もスムーズに学校給食に移行できるよう、給食センターと保育所・こども園が連携しています。

学校の取組

- ・ 「特別活動」「家庭科」などの授業における食に関する指導
- ・ 農畜産物の生産を通して学んだいのちの大切さ、生産の苦労や喜びについて学ぶ体験事業（但農給食の日、地域の人々の協力のもとに実施する農産物栽培・収穫体験）
- ・ 調理の実践力向上をめざし、1品以上のおかずを子どもが調理する「お弁当の日」

《防災体験給食》

市では、災害の発生を想定して避難時に持ち出すための食料品・日用品を備蓄している家庭が少ない現状にあります。市内の小・中学生を対象に、過去発生した大災害による当時の被害状況や避難所の様子について伝え、自助（自分の身を自分で守ること）や食料備蓄の重要性を啓発しています。また、防災食の調理や試食も行い、災害時にいのちをつなぐ「食」について考える機会としています。



《農産物の栽培・収穫体験》

地域の協力のもと、市内の小・中学生が農作物の栽培・収穫などを体験しています。栽培・収穫の方法を学ぶとともに、地域の人々との交流を深める機会にもなっています。



給食センターの取組

- ・栄養教諭による食育指導
- ・地元食材を活用した給食の提供(やっパーメニューやはばたん献立の提供)
- ・学校給食における郷土料理の提供

《おうちでつくろう学校給食》

学校給食で提供されたメニューの中から、自慢の一品や季節の料理、郷土料理など、おすすめのメニューを紹介する番組です。番組はケーブルテレビで放送されるほか、YouTubeでも公開されています。小・中学生も食事作りに取り組めるよう、メニューの選び方や調理手順をわかりやすく解説しています。



おうちでつくろう学校給食
(養父市ホームページ)

《地産地消の推進》

安全な国内産の食材を主に使用しています。特に野菜は旬の養父市産のものを地元生産者などから購入し、季節感のある献立に取り組んでいます。やっパーメニューやはばたん献立では、重点的に養父市産の食材を使用するよう献立を工夫しています。令和4年度の野菜などの使用量は重量ベースで32.1%です。また、米は重量ベースで99.3%です。

市内産の野菜などの使用量及び使用率の推移

(単位：kg、%)

	令和4年度	令和3年度	令和2年度	令和元年度	平成30年度
養父市産	16,582	17,452	15,546	12,606	14,680
全体使用量	51,600	50,490	60,873	55,046	53,681
使用率	32.1	34.6	25.5	22.9	27.3

農林振興の取組

- ・国家戦略特区の取組(農業委員会と市の事務分担、企業による農地取得の特例や農家レストラン設置に係る特例など)
- ・持続的営農をめざした山間部水田作地域におけるスマート農業実証事業の実施
- ・地球温暖化や生物多様性保全などに効果が高い環境保全型農業の支援
- ・有機農業拡大に向けた支援や研修会の開催
- ・農学セミナー

「おおや有機農業の学校(おおや村役場の会)」

平成23年4月に開設され、現在まで続くおおや有機農業の学校では保田ぼかし(※)を使った有機農業の基本技術や理論、ぼかしづくり、果菜類の栽培管理、土と野菜と人間の栄養学、化学肥料と農薬の問題点、野草の効用と利用、発酵食品の効用などについて、講義と実習を通じて学ぶことができます。



健康づくりの取組

- ・ライフステージに応じた栄養指導の実施
- ・生活習慣病予防を目的とした病態別教室や料理教室の開催
- ・食育推進関係団体の育成・支援

「乳幼児健康診査時の情報提供」

1歳6か月児・3歳児健康診査では、保護者向けに資料を配布し、食に関するさまざまな情報を発信しています。朝食摂取に関する資料では、朝食を食べるメリットや、忙しい朝でも簡単に準備できて食べやすいおすすめの食品の紹介などを行っています。乳幼児の食事を用意するのは保護者であり、その子どもの食生活をきっかけに自身や家族の食生活について考え、家庭での望ましい食生活の実践につながるよう支援しています。



「健康教室」

高血圧や糖尿病などをテーマにした健康教室を開催しています。糖尿病教室では、保健師・管理栄養士の指導・助言を受けながら、主食となる米飯を計量して適量を確認し、いくつかの料理の中から主菜、副菜を選んで定食を作るなど、バランスよく食べることを実践形式で学ぶことができます。



「養父市いずみ会養成」

兵庫県と共催で、養父市いずみ会で活動するいずみ会リーダー養成講座を実施しています。栄養バランスの整え方、生活習慣病予防、災害時の備えや運動などについて家族や地域へ普及啓発する力を身につけられます。

また、市関係者とともに保育所・こども園での郷土料理や3色食品群についての食育講話や、地域自治協議会や行政区単位での調理実習を通じた生活習慣病予防・フレイル予防の啓発などを行っています。

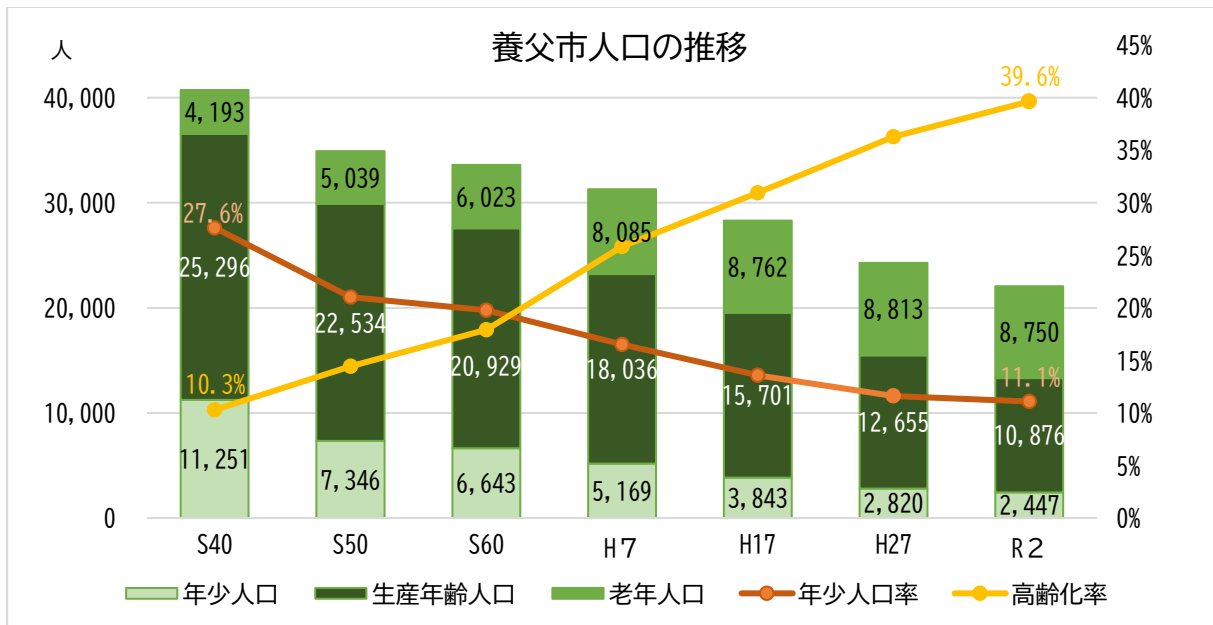


※保田ぼかし：米糠、油粕、魚粉、有機石灰を配合し、混ぜて発酵させた肥料

食をめぐる現状と課題

《人口の推移》

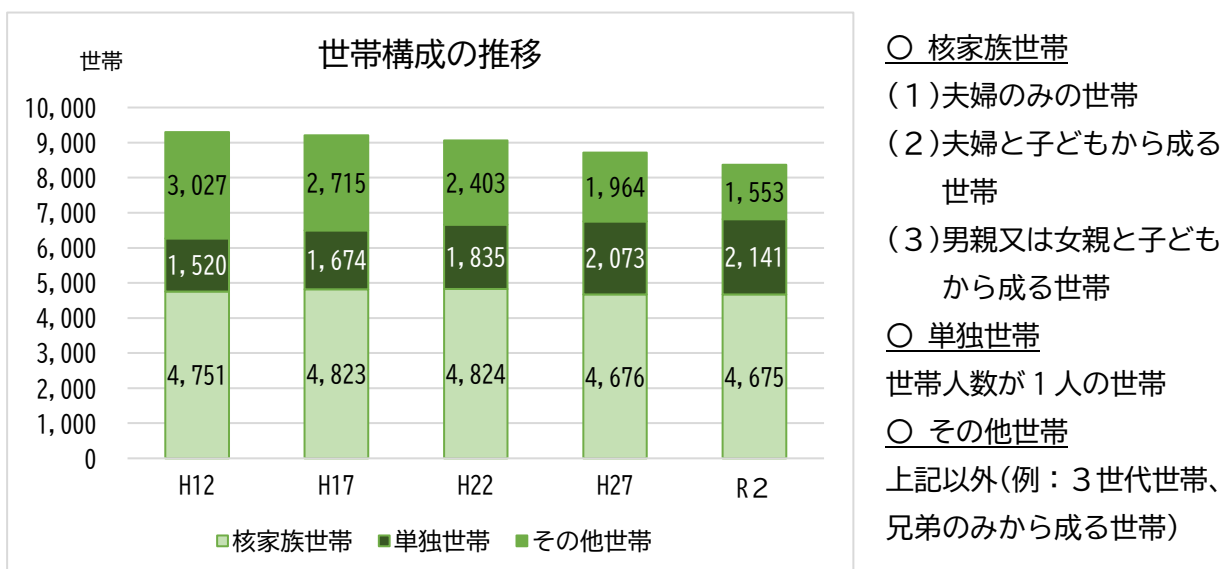
養父市の人口は、年々減少傾向にあります。国勢調査結果から、昭和40年(1965年)調査時人口は40,740人(高齢化率10.3%)でしたが、令和2年調査時人口は22,073人(高齢化率39.6%)と人口減少が加速しています。



資料：国勢調査より

《世帯推移》

総世帯数が減少する中で、単独世帯が増加しています。共食の回数の減少や食に関する意識の低下、昔から伝わる家庭の食の継承が困難な状況になりつつあります。

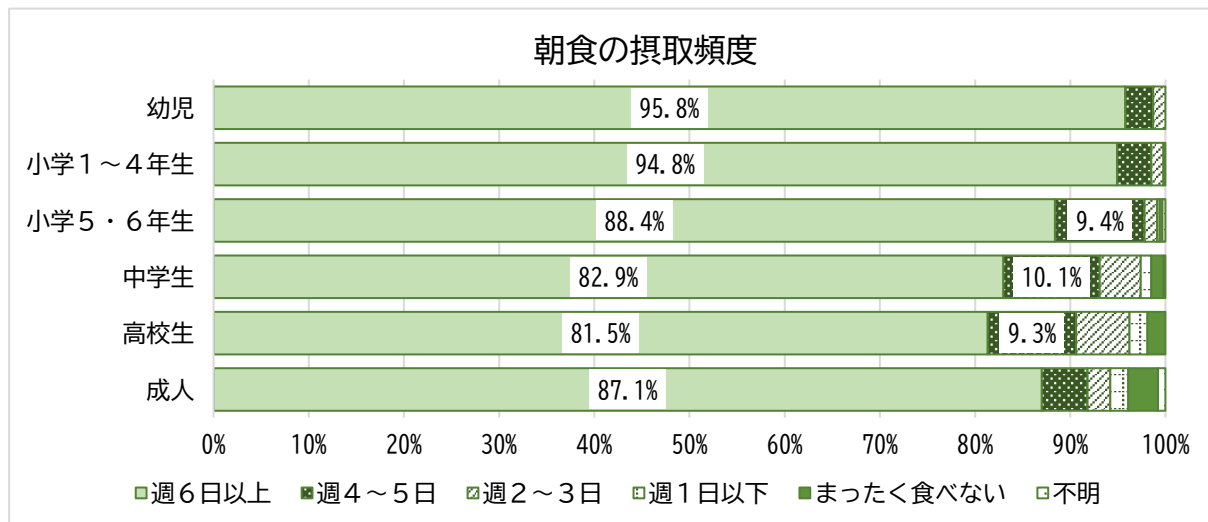


資料：国勢調査より

《朝食の摂取状況》

朝食を週6日以上摂取している人の割合は、幼児から高校生においては年齢が上昇するほど減少傾向でした。小学5・6年生以上では9割を下回る結果となりました。成人では20代男性64.3%、30代男性59.4%と、若い世代の男性で約6割にとどまっています。

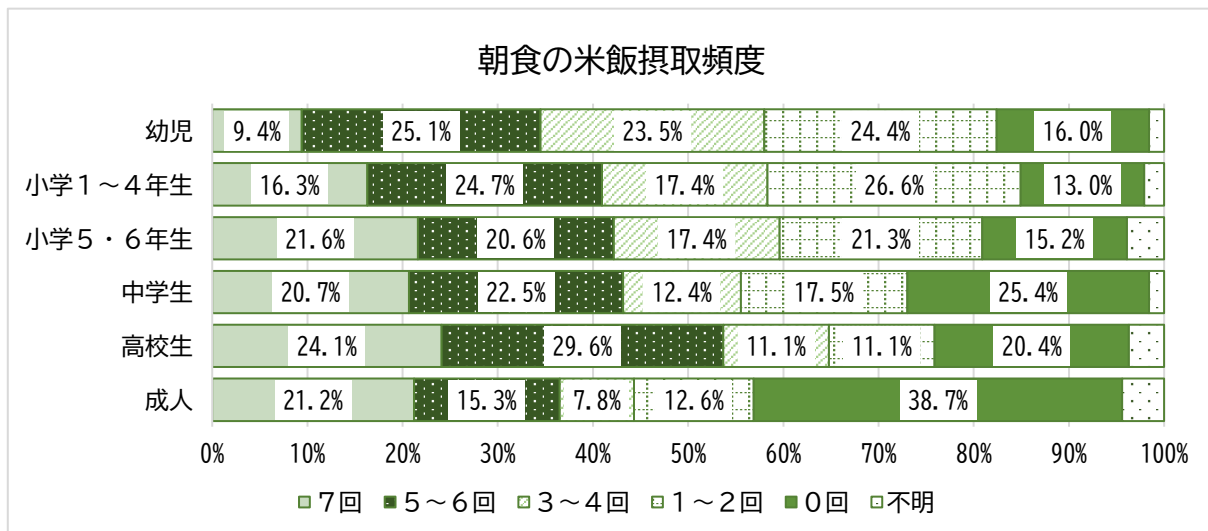
また、朝食の欠食理由について、高校生・成人における上位3位は、「食べる時間がない」「食欲がわかない」「朝食を食べるよりも寝ていたい」でした。また、幼児から中学生においても高校生・成人と同様の理由が上位を占め、共通して「食欲がわかない」が欠食理由の1位でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《朝食の米飯摂取頻度》

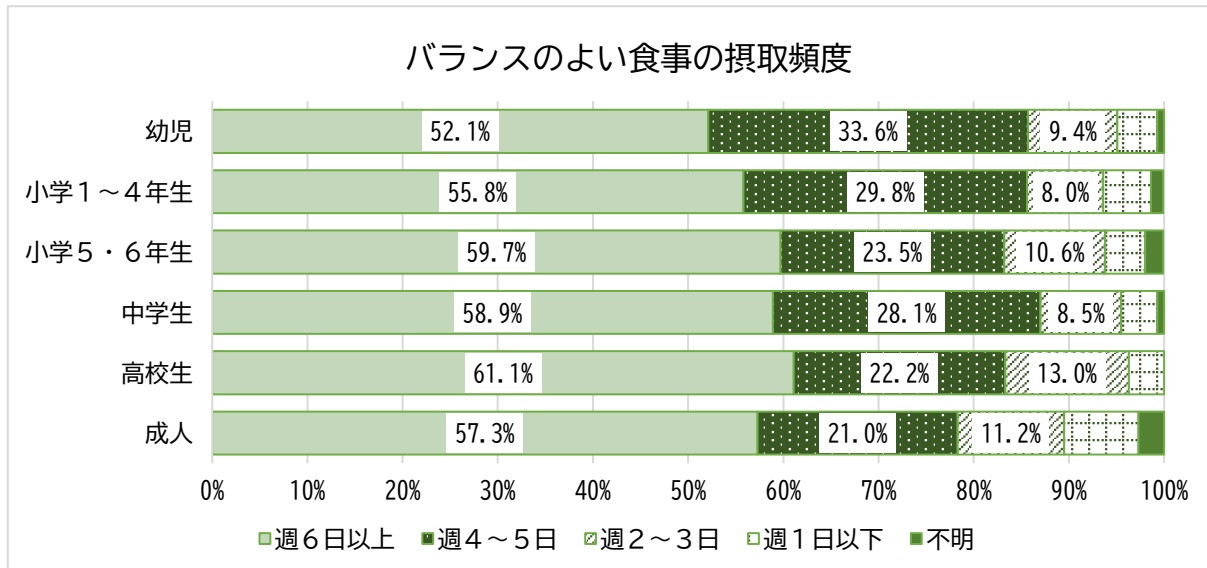
朝食に米飯を週3回以上摂取している人の割合は高校生64.8%が最も高く、幼児から中学生では約6割、成人では44.3%でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《バランスのよい食事の摂取頻度》

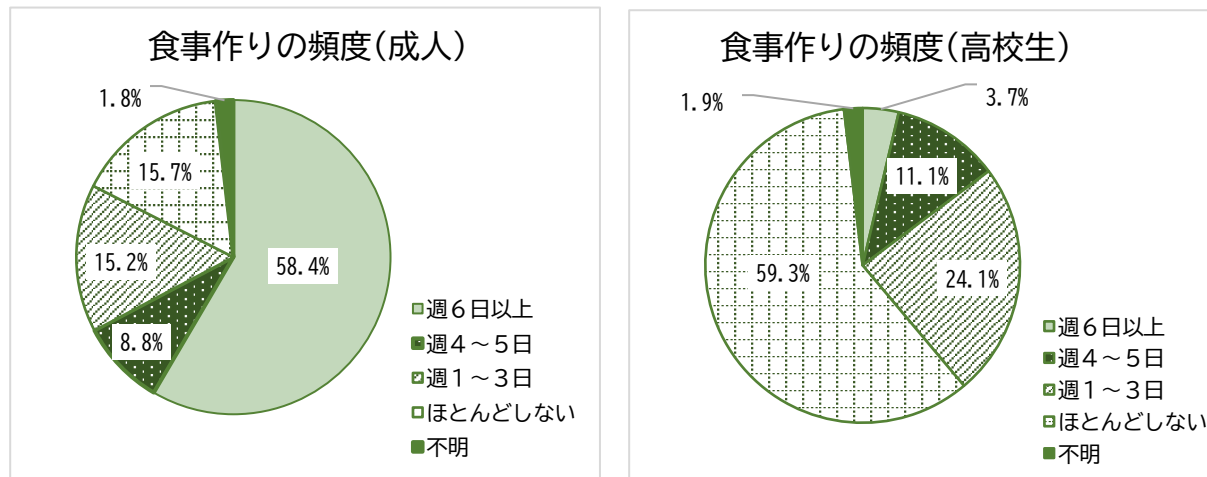
バランスのよい食事(主食、主菜、副菜を組み合わせた食事)を週4日以上摂取している人の割合は、全世代で約8割を占めました。また、主食、主菜、副菜のうち不足しやすいものとしては、「副菜」が最も多く、7割以上を占めました。



資料：令和4年食育アンケートより

《食事作りの頻度》

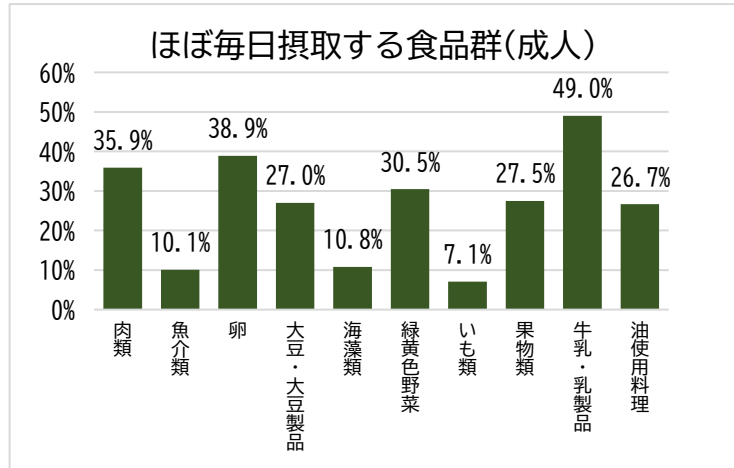
成人で食事作りをほぼ毎日(週6日以上)行っている人の割合は 58.4%でした。週1回以上食事作りに参加している人の割合は、成人男性で 64.2%、成人女性で 95.1%、高校生では 38.9%でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《ほぼ毎日摂取する食品群》

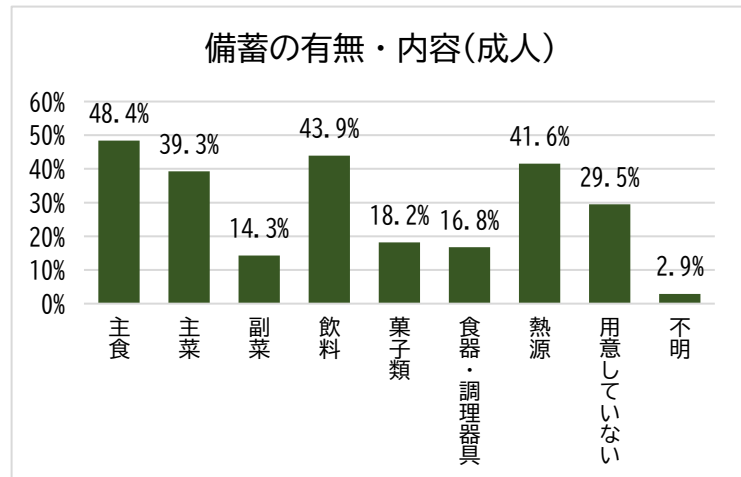
成人がほぼ毎日摂取する食品群の上位3つは「牛乳・乳製品」「卵」「肉類」でした。一方、摂取頻度が低い食品群の上位3つは「いも類」「魚介類」「海藻類」でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《家庭での備蓄の有無》

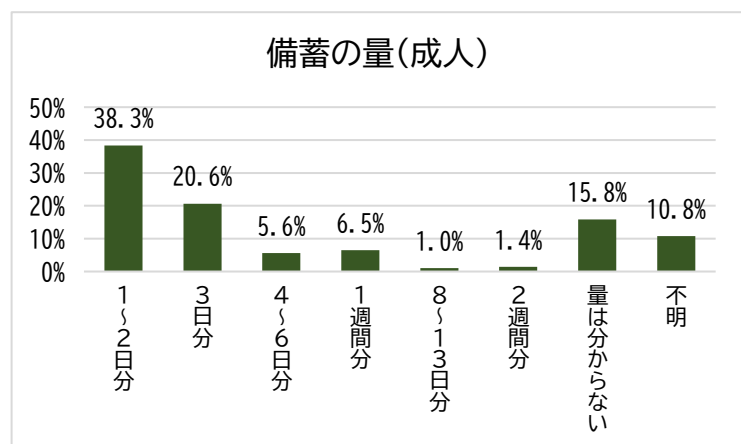
災害に備え、家庭で備蓄しているとの回答が多かったもの上位3つは「主食」48.4%、「飲料」43.9%、「熱源」41.6%でした。備蓄を用意していない人は29.5%でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《備蓄の量》

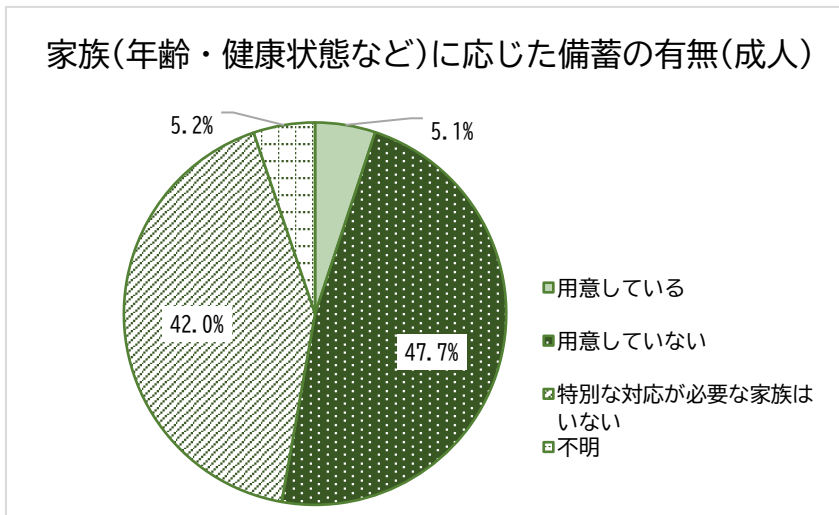
備蓄の量がわからない人を除き、災害が起きた場合に、生活する上で必要とされる「7日間分」以上の量を備蓄している人の割合は8.9%でした。また、最低限必要とされる「3日間分」以上備蓄している人の割合は35.1%でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《家族の状況に応じた備蓄の状況》

特別な対応が必要な家族がいる人は52.8%であり、そのうち家庭で家族の年齢（乳幼児・高齢者など）や健康状態（アレルギーや血圧が高い、食べ物が噛みにくいなど）に対応した備蓄を行っている人の割合は5.1%でした。



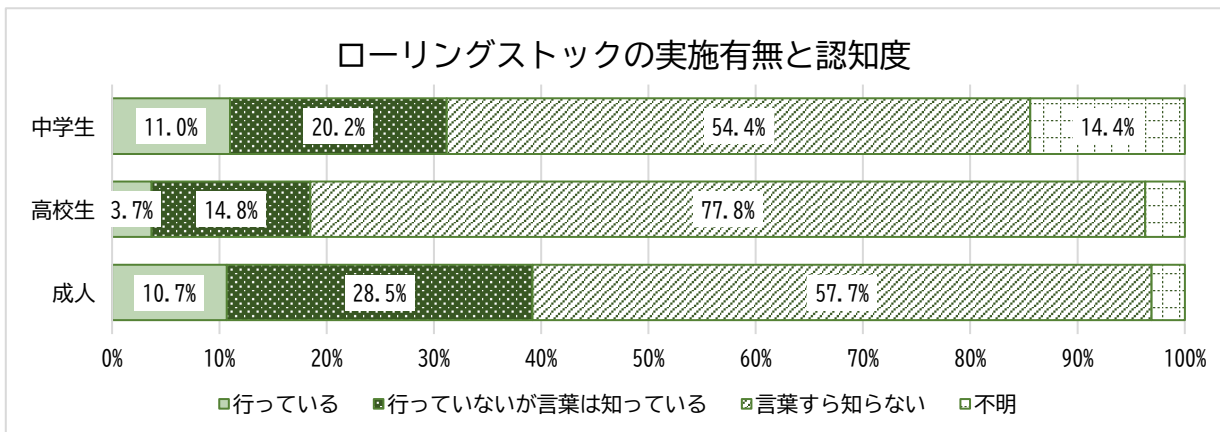
特別な対応が必要な人

- ・乳幼児
- ・高齢者
- ・食べる機能(噛む、飲み込む力)が弱くなった人
- ・慢性疾患の人
- ・食物アレルギーがある人

資料：令和4年食育アンケートより

《ローリングストック(※)の実施と認知》

ローリングストックを行っている人の割合は成人10.7%、中学生11.0%でした。ローリングストックという「言葉すら知らない」との回答が半数以上を占めました。



資料：令和4年食育アンケートより

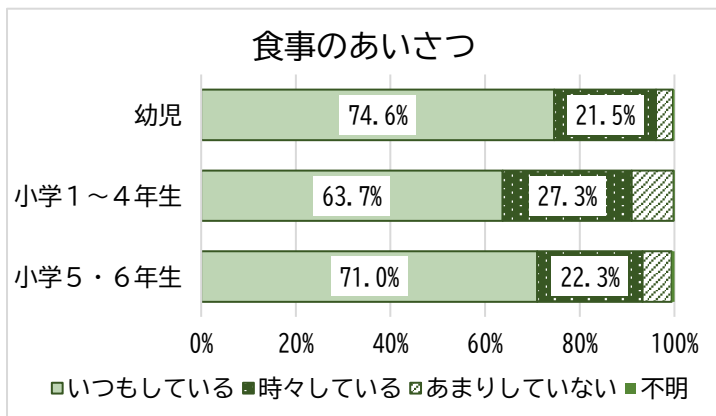
※ローリングストック：保存の効く食品を賞味期限が切れるまでに定期的に消費し、食べた分だけ買い足すことで廃棄なく備蓄を行う方法



ローリングストックのイメージ図

《食事のあいさつやマナー》

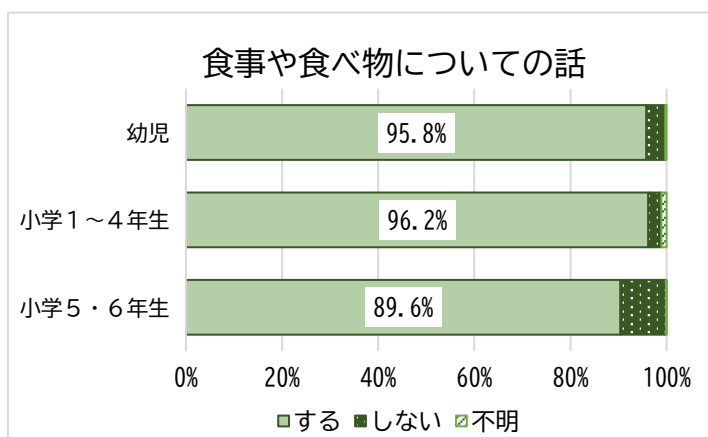
食事のあいさつをいつもしている小学生までの子どものうち、幼児がもっとも多く74.6%でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《食事や食べ物のお話の有無》

小学生までの子どもがいる約90%の家庭で食事や食べ物について話をしており、内容としては「好きな食べ物・嫌いな食べ物について」「給食について」「料理の味や食材について」が多い結果となりました。

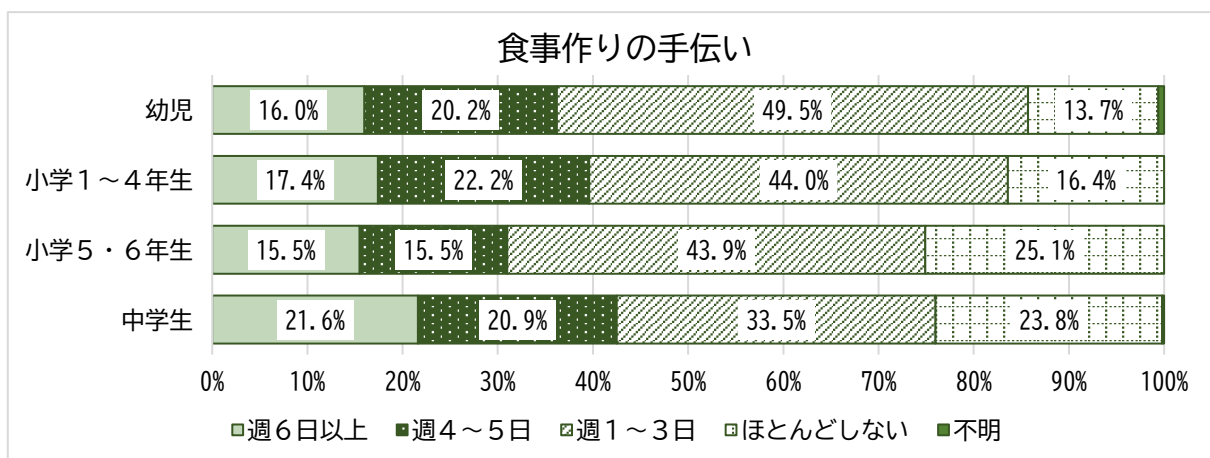


資料：令和4年食育アンケートより

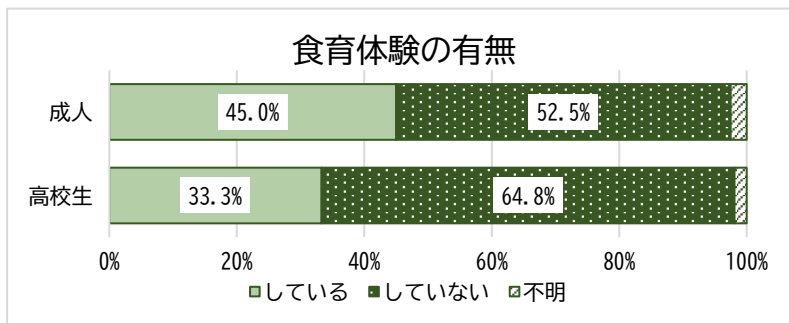
《お手伝いの頻度》

食事作りの手伝いを週4日以上する幼児から中学生の割合は、中学生が最も多く42.5%を占めました。一方で、食事作りの手伝いをしない割合は、年齢が上昇するほど増加する傾向にありました。手伝いの内容としては、「食事の準備」「食後の後片付け」が多い結果となりました。

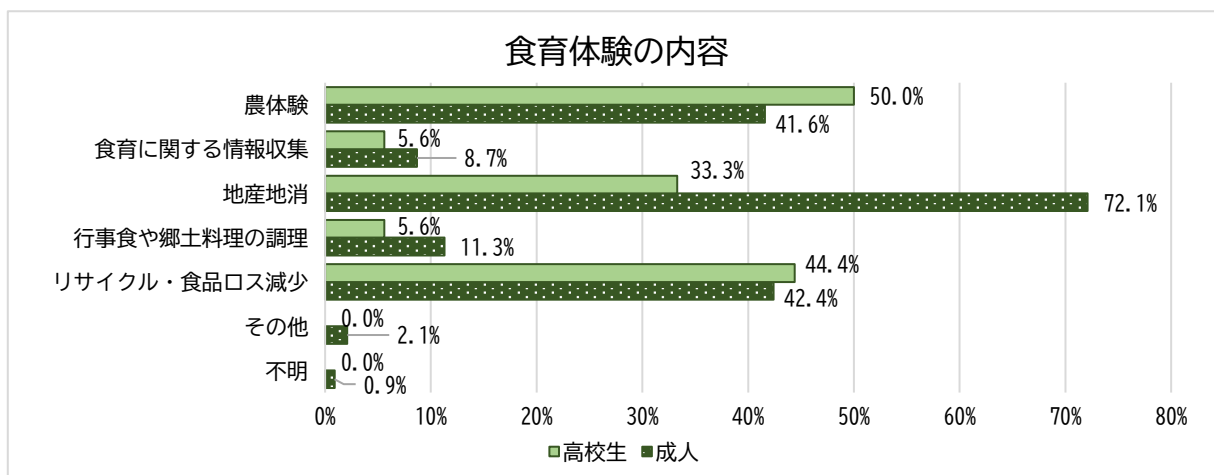
資料：令和4年食育アンケートより



《食育体験の有無と内容》



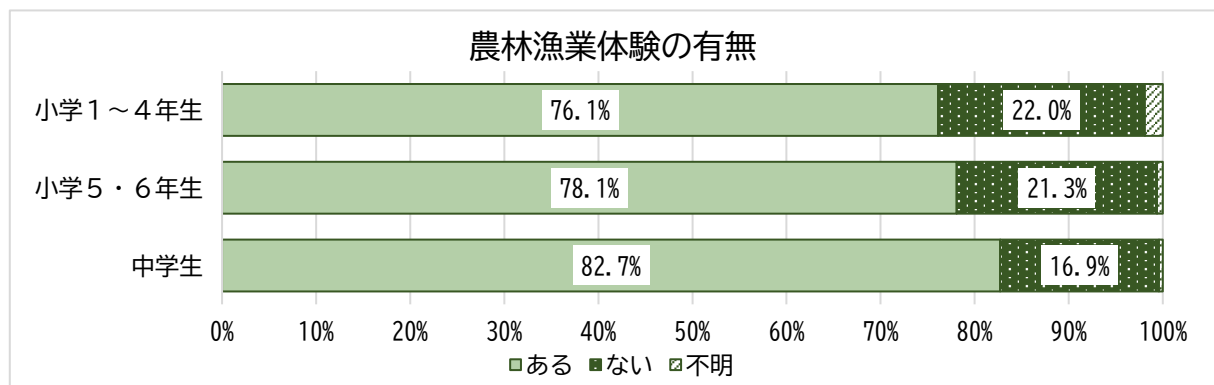
食育体験をしている人の割合は成人 45.0%、高校生 33.3%となりました。体験内容については「農体験」、「地産地消」、「リサイクルや食品ロス削減」が上位を占めました。



資料：令和4年食育アンケートより

《農林漁業体験の有無》

農林漁業体験を行ったことがある人の割合は、年齢の上昇とともに増加傾向にあり、内容については下記のとおり、野菜の収穫など畑で行う体験が最も多い結果となりました。



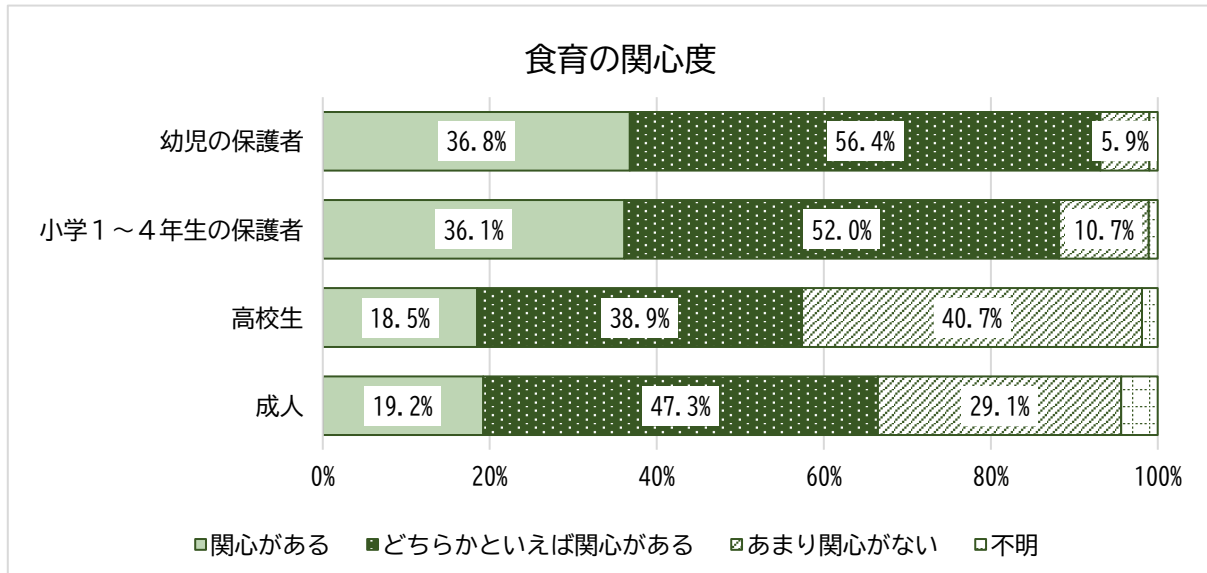
資料：令和4年食育アンケートより

農林漁業体験の回答内容

田植えや稲刈り(755名)、野菜の収穫や苗植え・草取り(872名)、家畜の世話(107名)、学校や農体験イベントの参加(25名)、その他(25名)の回答がありました。その他には魚つりやたけのこ掘り、家族(特に祖父母)のお手伝いなどの回答がありました。

《食育への関心》

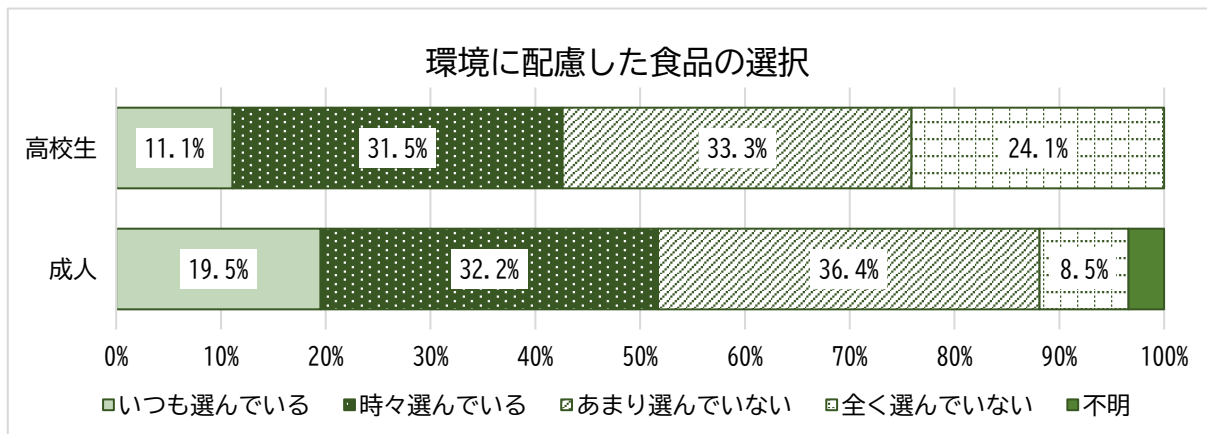
食育に対して関心がある人（「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」を含む）の割合は成人 66.5%、高校生 57.4%でした。一方、小学4年生までの子どもがいる家庭では、幼児の保護者 93.2%、小学生低学年の保護者 88.1%と、食育に関心がある人が多い結果となりました。



資料：令和4年食育アンケートより

《環境に配慮した食品選択》

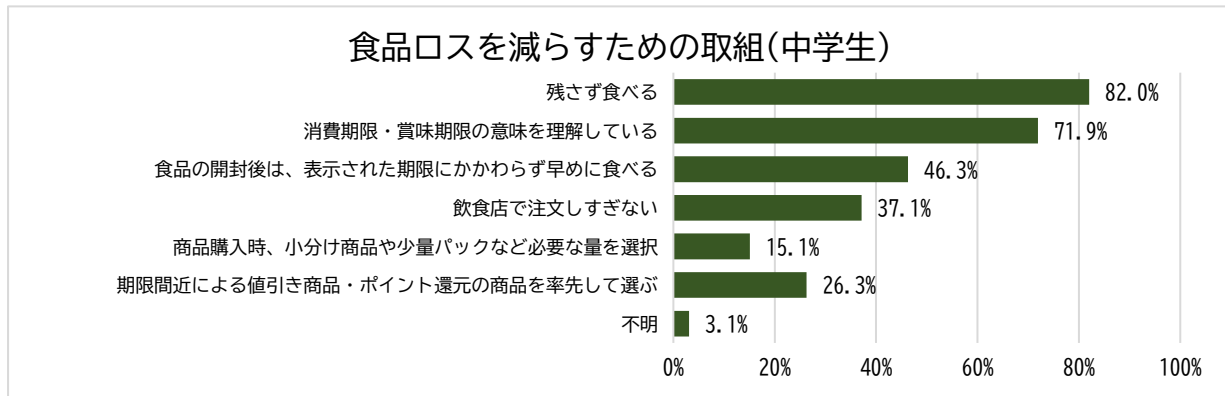
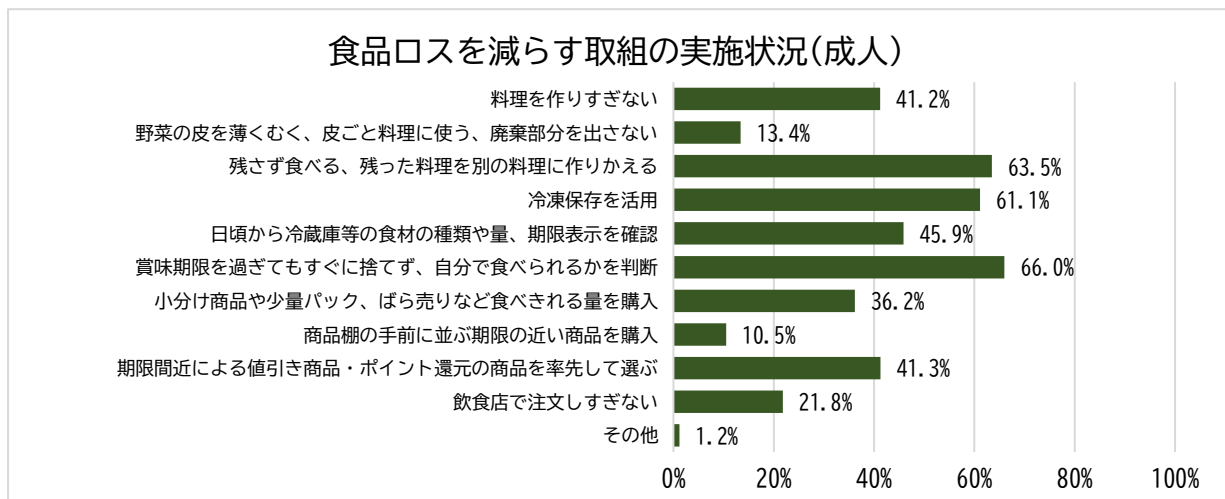
環境に配慮した食品を選んでいる（「いつも選んでいる」、「時々選んでいる」を含む）と回答した人の割合は、食事作りを担うことが多い成人では51.7%と半数以上を示し、高校生は42.6%でした。選んでいると回答した人の食品を選ぶポイントとして、最も多かったのは地産地消をはじめとする「近隣地域で生産・加工されたもの、家庭で栽培した食材」でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《食品ロスを減らす取組》

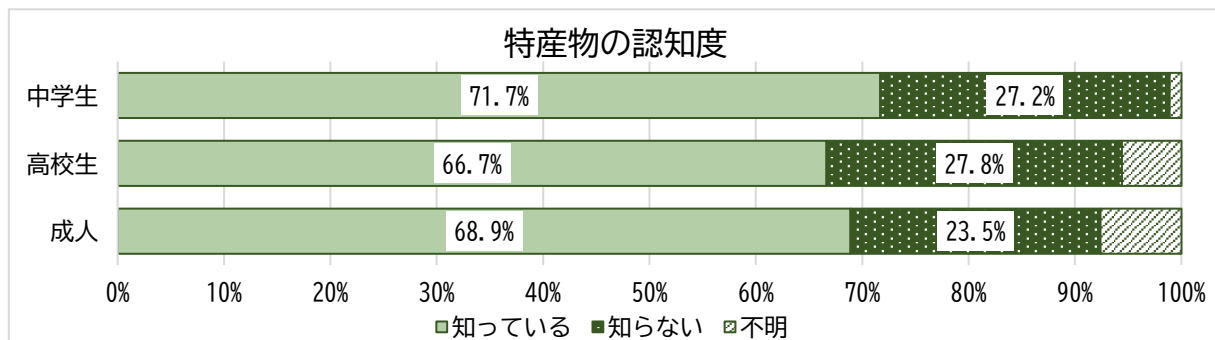
食品ロスを減らすために何らかの取組をしている人のうち、半数以上が取り組んでいると回答した内容は「賞味期限が過ぎてもすぐに捨てず、自分で食べられるか判断する」「残さず食べる、残った料理を別の料理に作りかえる」「冷凍保存を活用する」でした。中学生では、半数以上が「残さず食べる」「消費期限・賞味期限の意味を理解している」と回答しました。



資料：令和4年食育アンケートより

《特産物の認知》

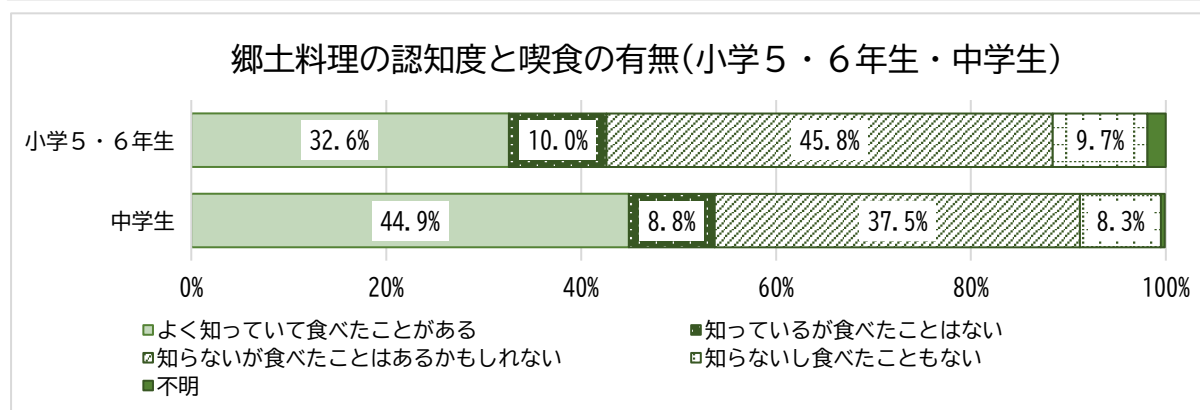
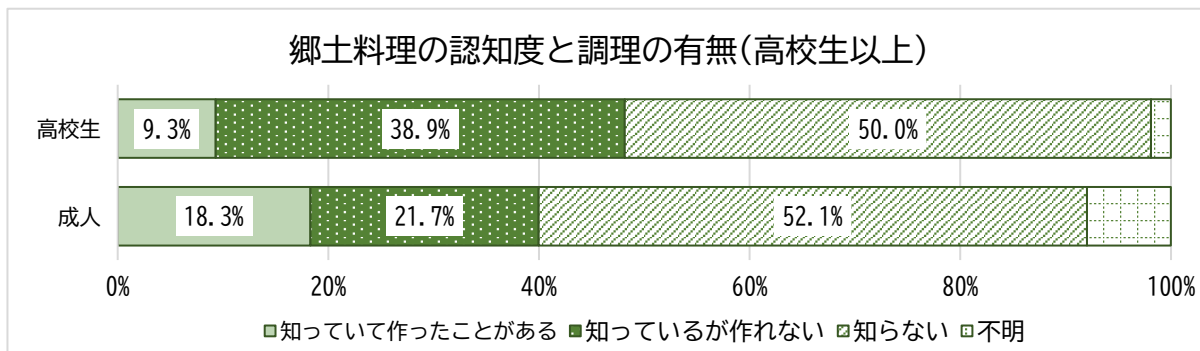
市内の特産物について知っている人の割合は7割でした。知っている特産物として最も回答が多かったものは「朝倉山椒・山椒」でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《郷土料理の認知と調理の有無》

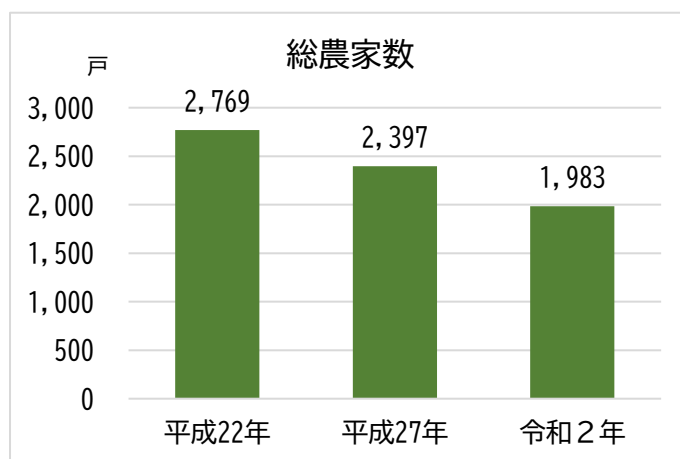
郷土料理を知っている人は成人で40.0%、高校生で48.1%でした。成人、高校生ともに知らない人が5割を占め、知っている人を上回る結果となりました。小学5・6年生で郷土料理を知っている人は42.6%、中学生は53.7%でした。また、給食をはじめ「食べたことがあるかもしれない」と感じている小学5・6年生と中学生はともに約4割でした。



資料：令和4年食育アンケートより

《農業の状況》

総農家数は年々減少傾向にあり、令和2年は1,983戸でした。10年前にあたる平成22年を100とすると、28.4%減少しています。販売農家における年齢別事業主の構成は、70歳以上が5割を占めており、10年後には半数まで減少することが懸念されます。



資料：農業センサス2020より

第3章 食育推進計画(第3次)の評価

食育アンケート結果から食育推進計画(第3次)指標 16 指標 26 項目について下記のA～Cの3段階で達成状況を評価するとともに課題を抽出します。

評価	状況	詳細	評価数
A	改善(目標達成)	目標値以上	7
B	現状維持	目標値を満たさないが基準値を超える 目標値を満たさないが基準値-3%以内	9
C	悪化傾向	目標値を満たさず基準値-3%を超えた悪化 (基準値がない場合は目標値で算出)	10

柱1：正しい食習慣

指 標	対 象	H30 結果 (基準値)	目標値	R4 結果	評価
朝食を食べる人の割合の増加	幼児	97.0%	100%	95.8%	B
	小・中学生	93.3%	100%	91.5%	B
	高校生	87.5%	92%	88.4%	B
	20代男性	63.2%	68%	64.3%	B
	20代女性	56.3%	61%	86.7%	A
	30代男性	60.0%	65%	59.4%	B
	30代女性	86.8%	91%	73.6%	C
朝食に米飯を食べる人の割合の増加	20歳以上	47.8%	52%	44.3%	C
朝食に副菜(野菜、芋料理、野菜たっぷり汁物)を食べている子どもの割合の増加	中学生以下	36.0%	41%	31.7%	C
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合の増加	20歳以上	—	70%	57.3%	C
魚を2日に1回以上食べる人の割合の増加	20歳以上	55.8%	61%	53.7%	B
食事作り(買物・調理・後片付け)に参加する人の割合の増加	男性	—	75%	64.2%	C
	女性	—	95%	95.1%	B
災害に備え、非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加	20歳以上	68.4%	73%	67.6%	B

柱2：子どもの実践力の向上と食育活動

指 標	対 象	H30 結果	目標値	R4 結果	評価
食事のあいさつができる幼児の割合の増加	幼児	86.8%	91%	96.1%	A
食事作りのお手伝いができる子どもの割合の増加	幼児	60.0%	65%	96.8%	A
	小学生	99.4%	100%	80.0%	C
	中学生	42.4%	47%	75.5%	A
	高校生	22.2%	27%	38.9%	A
食育に関心のある人の割合の増加(※)	20 歳以上	77.8%	82%	66.5%	C
食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加	20 歳以上	22.1%	27%	45.0%	A

柱3：食と農

指 標	対 象	H30 結果	目標値	R4 結果	評価
学校給食での養父市産品使用割合の増加(米を除く)	—	22.1%	27%	32.1%	A
地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の増加(※)	20 歳以上	90.6%	現状維持	46.0%	C
減農薬など環境に配慮した生産方式による農産物を消費する人の割合の増加(※)	20 歳以上	73.1%	78%	51.7%	C
行事食、郷土料理を知っている人の割合の増加(※)	20 歳以上	83.4%	88%	40.0%	C
行事食、郷土料理を作ることができる人の割合の増加(※)	20 歳以上	61.6%	66%	18.3%	C

※現状値は上位計画と比較を行うために兵庫県と同様の設問でアンケートを実施。

養父市食育推進計画の総括

成果

- 食事作りのお手伝いができる子ども(幼児、中学生、高校生)の割合の増加
幼児 H30:60.0%→R4:96.8%、中学生 H30:42.4%→R4:75.5%
高校生 H30:22.2%→R4:38.9%
- 食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加
H30:22.1%→R4:45.0%
- 学校給食での養父市産品使用割合の増加(米を除く)
H30:22.1%→R4:32.1%



課題

- 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合の低下
養父市 H30:調査未実施→R4:57.3 兵庫県 R2:67.0%
- 食育に関心のある人の割合の低下
養父市 H30:77.8%→R4:66.5%(※) 兵庫県 R2:98.3%
- 地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の低下
養父市 H30:90.6%→R4:46.0%(※) 兵庫県 R4:66.4%
- 行事食、郷土料理を知っている人、行事食、郷土料理を作ることができる人の割合の低下
知っている人 H30:83.4%→R4:40.0%(※)
作ることができる人 H30:61.6%→R4:18.3%
兵庫県 R2:知っている人 49.3%、作ることができる人 24.1%

※現状値は上位計画と比較を行うために兵庫県と同様の設問でアンケートを実施。



- 関係機関・団体と連携し、生涯を通じた食育の推進
- 栄養面と環境面に配慮した持続可能な食育の推進
- 行事食や郷土料理など食文化を通じた食育への関心を高める取組の推進

第4章 養父市食育推進計画(第4次)のめざす姿

【基本理念】

豊かな水と土壌、恵まれた自然環境を活かして「食」でつくる元気な養父市

【基本方針】

(1) 世代に応じた食育活動により食の実践力を育てる

子どもから高齢者まで世代に応じた切れ目のない食育活動を推進し、一人ひとりが健康的な食生活を営むための正しい知識・実践力を身につけるとともに、自らも主体的に食育に関わり、家族や仲間、次世代へ伝えつなげることができる元気な地域づくりをめざします。また、デジタル技術も活用し、関係機関・団体との連携を図るとともに生涯にわたる健全な食生活の実現をめざして施策を講じます。

(2) 食を通じて健康な心身と豊かな人間性を育てる

「食」は体の成長だけでなく、心の成長にとっても大切なものです。食育を通じて、子どもの頃から望ましい食習慣・基本的な生活習慣の形成・定着を図るほか、社会性や思いやりの心・感謝の心を育み、生涯にわたる人間形成の基礎を培います。また、「人生100年時代」に向け、健康づくりや生活習慣病の発症・重症化予防、高齢者のフレイル予防など健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

(3) 持続可能な食を支える取組を推進する

有機農業をはじめとする豊かな土壌や風土を生かした安全・良質な農畜産物の生産活動に対して積極的な支援を行うとともに、地域内生産・地域内消費(地産地消)の啓発に努めます。また、食を持続可能なものとするために、食品ロス削減やエシカル消費(※)の普及啓発と行動実践につながるよう推進します。

(4) 食を通じて地域のつながりを深め、郷土を愛する心を育てる

養父市の自然や採れる食材、行事食や郷土料理への理解を深めるとともに、次世代への普及啓発を推進し、養父市の伝統や文化の継承・発展に努めます。食を通じて人と人とのつながりを結び深めることにより、郷土を愛する心を育んでいきます。

※エシカル消費:人や社会、環境に配慮した消費行動

第5章 養父市食育推進計画(第4次) 柱と指標

前述の基本方針に基づき、以下の3つの柱を設定し、それぞれ食育に関する施策を進めていきます。また、若い世代を始めとして、SNS やインターネットの活用が進んでいます。本市においても、Web サイトやアプリなどを積極的に活用し、食に関する情報提供や動画配信、オンラインでの非接触型の食育の展開を推進します。【デジタル技術・オンラインの活用】

柱1：子どもとその親、若い世代の食の実践力向上

指 標	対 象	R4 結果	目標値	県計画有無
朝食を食べる人の割合の増加	幼児	95.8%	100%	1～5歳○
	小・中学生	91.5%	100%	6～14歳○
	若い世代(※) 男性	61.2%	66%	若い世代○
	若い世代(※) 女性	78.6%	84%	若い世代○
食事作り(買い物・調理・片付けなど)のお手伝いができる子どもの割合の増加	幼児	96.8%	100%	
	小学生	80.0%	85%	
	中学生	75.5%	80%	
食事作り(買い物・調理・後片付け)に参加する人の割合の増加	男性	64.2%	69%	
	女性	95.1%	現状維持	

(※)若い世代：15～39歳

柱2：心身の健康と健やかな暮らしを支える食育推進

指 標	対 象	R4 結果	目標値	県計画有無
主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合の増加	幼児	52.1%	57%	
	小学生	57.3%	62%	
	中学生	58.9%	64%	
	成人	57.3%	62%	○
毎日、家族や友人と楽しく食事をする人の割合の増加	成人	—	75%	○
よく噛んで食べることができる人の割合の増加	成人	—	55%	○ 食育推進計画(国)
オーラルフレイルの言葉を知っている人の割合の増加	50歳以上	—	50%	

指 標	対 象	R4 結果	目標値	県計画有無
災害に備え、非常用食料などを備蓄している世帯の割合の増加	成人	67.6%	73%	
家族構成や家族の健康状態に応じて非常用食料などを備蓄している割合の増加	成人	5.1%	10%	○
ローリングストックについて知っている人の割合の増加	中学生	31.2%	50%	
	成人	39.2%	50%	
ローリングストックを家庭で行っている(行っている事を認知する)人の割合の増加	中学生	11.0%	20%	
	成人	10.7%	20%	
食育に関心のある人の割合の増加	成人	66.5%	72%	
食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加	成人	45.0%	50%	

柱3：持続可能な食と農

指 標	対 象	R4 結果	目標値	県計画有無
学校給食での養父市産品使用割合の増加(米を除く)	—	32.1%	現状維持	
地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の増加	成人	46.0%	51%	○
環境に配慮した生産方式による農産物を消費する人の割合の増加	成人	51.7%	57%	○
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合の増加	中学生	96.9%	100%	
	成人	96.8%	100%	○
農漁業体験を行ったことがある人の割合の増加	成人	45.0%	50%	
行事食、郷土料理を知っている中学生の割合の増加	中学生	53.7%	59%	
行事食、郷土料理を知っている人の割合の増加	成人	40.0%	45%	○
行事食、郷土料理を作ることができる人の割合の増加	成人	18.3%	23%	○

第6章 ライフステージ別のめざす姿と具体的な行動

妊娠期・乳幼児期

○ 妊娠期の食育

妊娠期や授乳期は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために大切な時期で、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。近年は若い女性の「やせ」が低出生体重児や早産のリスクを高めることが報告されています。養父市では若い世代の女性の「やせ」の割合が多く、20代で14.8%(令和2年度養父市健康づくりアンケート結果)となっています。妊娠期に健康で過ごせるように、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針」に基づく食習慣づくりを推進します。栄養バランスの取れた食生活の大切さや妊娠初期・中期・後期、それぞれに必要な付加量を補うことを伝えます。

○ 乳幼児期の食育

乳幼児期は、心と体の基礎が形成される重要な時期です。この頃から成長や発達段階に応じた豊かな食の体験を積み重ねていくことによって、子どもの健やかな心と身体を育むとともに、生涯にわたって健康に生活を送る基本としての「食を営む力」の基礎を培います。乳幼児健診や各種教室などを通じて、望ましい食習慣の形成に関する情報や、発達に応じた離乳食・幼児食の調理方法など、保護者が必要な知識・技術を獲得できるよう支援を行います。

保育所・認定こども園では、子どもが1日の生活時間の大半を過ごすこととなります。食事を通して空腹を満たすだけでなく、身近な大人からの援助を受けながら他の子どもと関わり、楽しく食べる体験を通して「食を営む力」の基礎を培います。「保育所における食育に関する指針」などを参考に、めざす子ども像の実現に向け、保育計画や教育及び保育の内容に関する全体的な計画及び指導計画と連動した食育計画を作成します。計画に基づいて全職員が各々の専門性を活かしながら協力し、適切な援助に努めます。

めざす子ども像

- ◇ おなかがすくりズムのもてる子ども
- ◇ 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ◇ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ◇ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ◇ 食べものを話題にする子ども



引用：厚生労働省「楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～」(概要)(平成16年3月)

	めざす姿	具体的な行動
	<ul style="list-style-type: none"> ★規則正しい生活を送る ★成長や発達に合わせた離乳食(量や種類など)を進める 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>朝食を食べる <input type="checkbox"/>家族と協力して食事作りをする <input type="checkbox"/>離乳食の進め方・作り方を知る <input type="checkbox"/>食物アレルギーについて知る
幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ★おなかがすくりズムがもてる ★「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が身につく ★基本的な食事の仕方やマナーが身につく ★食事作りに興味を持ち、お手伝いができる 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>早寝・早起きをする <input type="checkbox"/>朝食を食べる <input type="checkbox"/>体を動かして遊ぶ <input type="checkbox"/>スプーンや箸を持つ練習をする <input type="checkbox"/>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする <input type="checkbox"/>食事作りの様子を見て、お手伝いをする(買い物、調理、後片付けなど)
		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>規則正しい生活を促す <input type="checkbox"/>朝食を準備する <input type="checkbox"/>食事作りに参加させる

◇おなかがすくりズムがもてる子ども

おなかがすくりズムがもてる子どもになるには、子ども自身が空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを繰り返し経験することが必要です。授乳期・離乳期には、安心と安らぎの中で母乳やミルクを飲み、離乳食を食べる経験を経て、食欲や食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎をつくります。幼児期には、睡眠・食事・遊びといった活動にメリハリが出て、一生を通じての生活リズムの基礎をつくる重要な時期です。家庭や保育所・認定こども園などが連携し、十分に眠り、たくさん遊び、食事を規則的にとることのできる環境を整えます。

◇食事作りや準備に関わる子ども

食事作りや準備に関わる子どもになるには、子ども自身が食べるという行為を楽しく、待ち望むものであるような体験を積み重ねることが必要です。子どもの周りに収穫や調理などの食事作りに関わる魅力的な活動を増やし、食への興味・関心を高めます。特に調理は五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)を使った行為であり、子どもの好奇心を刺激する発見や驚きがあります。また、食事作りは将来自立した食生活を送るための技術を高めるだけでなく、マナーや習慣を覚え、家族のコミュニケーションをはかる機会にもなります。

めざす姿		具体的な行動	
妊娠 期	<ul style="list-style-type: none"> ★妊娠中の適切な体重増加 ★胎児の十分な発育 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 妊娠期に必要な食事の量、栄養素について知る <input type="checkbox"/> 1日3回の食事を基本とし、必要に応じて間食をとる <input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする <input type="checkbox"/> 薄味を心がける <input type="checkbox"/> 無理のない範囲で体を動かす <input type="checkbox"/> 禁酒、禁煙に努める (受動喫煙防止のため周囲も協力する) 	
	乳児 期・ 幼児 期	<ul style="list-style-type: none"> ★食事を楽しみにする ★好き嫌いせず、なんでも食べる ★味覚や咀嚼機能が発達し、食べられるものが増える ★食べ物の名前や働きに興味をもつ ★家族や友達と楽しく食事をする 	<p>子ども</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 苦手なものがあっても食べてみようとする <input type="checkbox"/> よく噛んで食べる <input type="checkbox"/> 食べた後に歯みがきをする <input type="checkbox"/> 食べ物について話をする <input type="checkbox"/> 家族や友達と一緒に食事をする

◇食べたいもの、好きなものが増える子ども

食べたいもの、好きなものが増える子どもになるには、子どもが意欲的に新しい食べものに興味や関心をもち、食べてみようとするところができる環境が必要です。離乳期はいろいろな食べものを見て、触って、味わう体験を通して自分からすすんで食べようとする力を育みます。

幼児期は、食べ慣れないものや嫌いな食べものが出てくる時期です。周囲の大人があたたかく励まし、食べ慣れないものや嫌いな食べものにも挑戦しようとする意欲を高めるようにします。

また、食育講話や絵本、食事作りなどの食べものに触れる体験を通して、食べることの大切さや健康との関わりに気づくことができるよう支援します。

◇一緒に食べたい人がいる子ども

一緒に食べたい人がいる子どもになるには、一緒に食べたいと思う親しい人がいる子どもに育つ環境が必要です。家族や仲間と楽しく食事をし、協力して食事の準備をするなど、人とのかわりを通して安心感や信頼感が形成されていく中で「食べることが楽しい」と感じる気持ちを育てます。安心感や信頼感は、子どもが人や社会との関わりを広げていく基盤にもなります。

柱3

持続可能な食と農

めざす姿	具体的な行動				
<ul style="list-style-type: none">★健康に配慮した農作物を取り入れる★食品ロスを減らす取組をする★農産物の栽培・収穫など自然に触れる体験をする★行事食・郷土料理を味わう	<table border="1"><tbody><tr><td>乳幼児</td><td><ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>残さずに食べようとする<input type="checkbox"/>家庭菜園などで植物の栽培・収穫体験をする<input type="checkbox"/>地場産物を使った料理を食べる<input type="checkbox"/>行事食・郷土料理を食べる</td></tr><tr><td>保護者</td><td><ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>有機農業などの安心安全な食材を購入する<input type="checkbox"/>食品の期限表示などを確認する<input type="checkbox"/>地場の食材を購入する<input type="checkbox"/>行事食・郷土料理を作って食べる<input type="checkbox"/>地域の行事やイベントに参加する</td></tr></tbody></table>	乳幼児	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>残さずに食べようとする<input type="checkbox"/>家庭菜園などで植物の栽培・収穫体験をする<input type="checkbox"/>地場産物を使った料理を食べる<input type="checkbox"/>行事食・郷土料理を食べる	保護者	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>有機農業などの安心安全な食材を購入する<input type="checkbox"/>食品の期限表示などを確認する<input type="checkbox"/>地場の食材を購入する<input type="checkbox"/>行事食・郷土料理を作って食べる<input type="checkbox"/>地域の行事やイベントに参加する
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>残さずに食べようとする<input type="checkbox"/>家庭菜園などで植物の栽培・収穫体験をする<input type="checkbox"/>地場産物を使った料理を食べる<input type="checkbox"/>行事食・郷土料理を食べる				
保護者	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>有機農業などの安心安全な食材を購入する<input type="checkbox"/>食品の期限表示などを確認する<input type="checkbox"/>地場の食材を購入する<input type="checkbox"/>行事食・郷土料理を作って食べる<input type="checkbox"/>地域の行事やイベントに参加する				

◇食べものを話題にする子ども

食べものを話題にする子どもになるためには、食べものを媒介として人と話すことができるような環境が多くあることが望ましいです。家庭や保育所・認定こども園において、食事や食事作りの場面だけでなく遊びや絵本を通して、子どもが自分から食べものについて話をする機会を増やします。また、農産物の栽培・収穫を体験して身近な食材に触れ、給食で旬の食材や行事食・郷土料理を味わうなど、ふるさとの恵みや食文化に関心を持てるように支援します。

学童期・思春期の食育

○ 学校教育における食育の全体像

学校教育活動全体を通して、学校における食育の推進を図り、食に関わる資質・能力を育成することをめざします。

「食育の視点」

- ◇ 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する【食事の重要性】
- ◇ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける【社会性】
- ◇ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける【心身の健康】
- ◇ 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける【食品を選択する能力】
- ◇ 食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ【感謝の心】
- ◇ 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ【食文化】

引用：文部科学省「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」（平成31年3月）

柱1

子どもとその親、若い世代の食の実践力向上

めざす姿

小学1～4年生

- ★毎日朝食を食べる
- ★食事のマナーを身につける
- ★食事作りのお手伝いをする

具体的な行動

- 早寝、早起きをして朝食を食べる
- 箸、食器を正しく持つ
- 三角食べをする
- 食事作りのお手伝いをする（買い物、調理、後片付けなど）
- おにぎりを握るなど火を使わない調理をする

小学5・6年生

- ★毎日朝食を食べる
- ★調理器具を正しく使う
- ★簡単な調理ができる

- 早寝、早起きをして朝食を食べる
- 包丁を正しく使い、調理方法に合った切り方をする
- ゆでる、炒めるなど火を使った調理を実践する
- 「おうちでつくろう学校給食」を視聴し、家族と一緒に作る

めざす姿		具体的な行動	
中学生	<ul style="list-style-type: none"> ★毎日朝食を食べる ★基本的な調理ができる ★目的に応じた食事ができる 		<ul style="list-style-type: none"> □朝食を準備して食べる □調理実習のメニュー（肉料理・魚料理）を作る □手作り弁当の日にお弁当を作る □勝負めしを取り入れた朝食を作る（中学3年生・義務教育学校9年生）

◇食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する【食事の重要性】

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つです。健康な生活を送るためには、健全な食生活や食環境が欠かせないものであり、その営みを大切にすることが重要です。

食事には空腹感を満たしたり気持ちを鎮めたりする働きがあること、仲間との食事や食味の良さは心を豊かにすること、食事は規則正しくとることが大切であり、心と体を活動できる状態にし、持てる力を十分に発揮できるようになることなど、食事の重要性や食事の喜び、楽しさを理解できるよう推進します。

また、食事に興味・関心をもち、健全な日常生活の基盤を支えるために、自ら調理して食事の準備をしたり、栄養バランスに配慮した食生活を実践したりしようとする態度を養います。

◇食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける【社会性】

はしの使い方や食器の並べ方、食事の時の話題の選び方などの食事のマナー、協力して食事の準備や後片付けをするために必要な技能を身に付けられるよう指導します。相手を思いやることや、楽しい食事につながるために何が必要かを考えることができ、食事が大切なコミュニケーションの場であるということを理解し、コミュニケーションを図ろうとする態度を養います。

また、子ども食堂など共食できる場の支援や情報発信を行います。

柱2 心身の健康と健やかな暮らしを支える食育推進

めざす姿		具体的な行動	
小学1～4年生	<ul style="list-style-type: none"> ★食べ物の名前や旬がわかる ★よく噛んで食べること、食事後の歯みがきが習慣化する ★家族や友達と楽しく食事をする ★バランスのよい食事がわかる(小学3・4年生) 		<ul style="list-style-type: none"> □食べ物や旬について話をする □よく噛んで食べる □食べた後は歯みがきをする □家族や友達と食事をする □バランスのよい食事について学ぶ □食事のバランスがよいかどうか判断し、悪い場合は不足しているものを足すことができる(小学3・4年生)

めざす姿		具体的な行動	
小学5・6年生	<ul style="list-style-type: none"> ★自分に必要な食事の量や内容がわかる ★栄養素の働きに興味をもつ ★よく噛んで食べる ★災害時に自分の生活や食事を確保できる 		<ul style="list-style-type: none"> □自分に必要な食事の量や内容を知る □五大栄養素について知る □避難時に持ち出す食品・日用品を考える
中学生	<ul style="list-style-type: none"> ★バランスのよい食事を考えることができる ★食に関する正しい情報を選択できる ★災害時の食料備蓄の必要性がわかる ★防災食を作ることができる 		<ul style="list-style-type: none"> □五大栄養素や6つの基礎食品群、食事摂取基準について学ぶ □自分に必要な量の食事を摂取する □1食分の献立作成をする □食品表示などの情報をもとに食品を選ぶ □災害時の食料備蓄の必要性を理解する □防災食を作る（中学2・3年生）

◇心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける【心身の健康】

心身の成長や健康の保持増進には、朝食を含む1日3度の栄養バランスのよい食事摂取、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることや、さまざまな食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることを授業や学校給食を通して指導します。また、手洗いやよく噛むこと、よい姿勢や和やかな雰囲気づくりは、食事の基本であることを理解し、健全な食生活に必要な技能を身につけられるよう取り組みます。

また、災害時に備えた食料備蓄の重要性や防災食の調理法などの指導を行い、非常時であっても、正しい知識・情報に基づいて自ら判断し行動する力を身に付けられるよう支援します。

◇正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける【食品を選択する能力】

学校給食にはさまざまな食品が使われていること、日常食べている食品、料理の名前、形、品質や栄養素及び安全面、衛生面について理解し、これらを踏まえて簡単な調理を行うために必要な技術を指導します。食品の品質の良否を見分け、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択ができるよう判断力を養います。また、食品表示など食品の品質や安全性の情報を進んで得ようとする態度を養います。

	めざす姿	具体的な行動
小学生	<ul style="list-style-type: none"> ★地域の特産物を知り、味わう ★行事食・郷土料理に親しみを持つ 	<ul style="list-style-type: none"> □直売所やスーパーの地場産物コーナーなどに行き、特産物や地域で作られる食品を知る □行事食・郷土料理を食べる □地域の行事やイベントに参加する
中学生	<ul style="list-style-type: none"> ★環境・食糧問題について学び、考え、行動する ★地産地消について知る ★行事食・郷土料理に親しみを持ち、作り方を学ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> □食品の自給率や有機農業、廃棄問題・食品ロスについて知る □食品ロスを減らす取組を知り、実践する □地域の特産物を使った料理を作り、味わう □行事食・郷土料理作りに参加する □地域の行事やイベントに参加する

◇食べ物を大事にし、食料の生産に関わる人々へ感謝する心をもつ【感謝の心】

食料の生産はすべて自然の恩恵の上に成り立っていることや、食生活は生産者を始め多くの人々の苦労や努力に支えられていること、食という行為は動植物の命を受け継ぐことであることを理解して、食に関しての感謝の気持ちを表現しようとする態度を養います。食品を無駄なく調理して食べるなど、食品ロスの視点も含めて環境や資源に配慮した食生活の実践について考えることができるよう支援します。

◇各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ【食文化】

市内の小中学校において、郷土料理について知っている子どもは4～5割程度にとどまっています。地域で代々受け継がれてきた特色のある郷土料理について伝えることは、特産物への関心や地域への愛着を深めることにもつながります。子どもたちに郷土料理を伝える機会として、学校給食の献立に取り入れるほか、小中学校と地域が連携して世代を超えた交流を図り、郷土料理について学ぶ場を設けます。

学校給食での有機農産物の活用を目的に、地元生産者などと野菜の収穫時期や収穫量について情報共有を随時行いながら、旬の養父市産のものを購入し、季節感のある献立に取り組みます。やっぱーメニューやはばたん献立などで、重点的に養父市産の食材を使用するよう献立を工夫します。小中学生へ環境に配慮した安心安全な食について学ぶ機会を設け、有機農産物の活用やメリットについて伝えていきます。

青年期・壮年期・高齢期

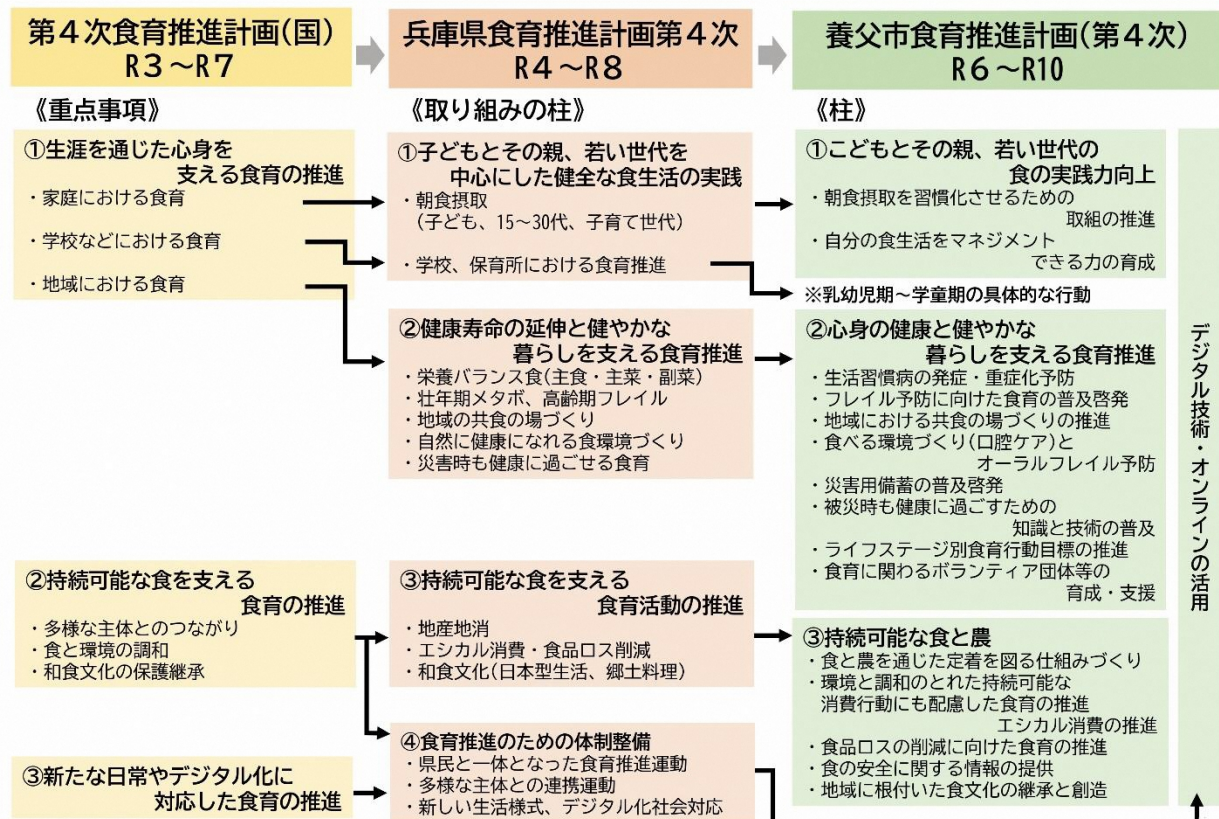
○ 成人期の全体像

日本は世界でも有数の長寿国であり、平均寿命は男女ともに80歳を超え、今後も平均寿命が延びることが予測されています。こうした平均寿命の延伸には、日本人の食事が一助になっていると考えられます。日本人は、気候と地域の多様性に恵まれ、旬の食べ物や地域の産物を組み合わせ、調理し、おいしく食べることで、バランスのよい食事をしてきました。

一方、生活習慣病の増加は大きな健康問題となっており、これらの疾病は食事、運動などの生活習慣と密接に関連しています。このため、食生活の改善など生活習慣を見直すことで疾病の発症そのものを予防する「一次予防」の推進とともに、合併症の発症や症状の進展を防ぐ「重症化予防」が重要となっています。また、高齢化に伴う機能の低下を遅らせる観点からは、低栄養の予防など、高齢期においても良好な栄養状態の維持を図ることが重要となってきます。

さらに食生活のあり方は、食料自給率にも大きな影響を与え、食べ残しや食品の廃棄は地球的規模での資源の有効活用や環境問題にも関係しています。こうした食生活をめぐる諸問題の解決に向けては、一人ひとりが健全な食生活の実践を図ることができるよう、関係機関・団体へ栄養・食生活と健康に関する適切な情報を共有しつつ、食生活の実践を支援する環境づくりを進める必要があります。

上位計画を基盤とした食育推進の取組み全体図



めざす姿

- ★毎日朝食を摂取する
- ★食事作りに参加する
- ★家族形態やライフスタイルについて考える

具体的な行動

- 毎日朝食を摂取する習慣を身につける
- 栄養バランスを考え、朝食に不足しがちな副菜を取り入れる
- 買い物、調理、配膳、片付けを行う
- 食事マナーを身につける
- 年代や身体の状態に合わせた食事や行動を行う

◇朝食摂取を習慣化させるための取組の推進

朝食を週6日以上摂取する人の割合を年代別に比較すると、男女ともに30代がもっとも低い割合を示しました(男性：59.4%、女性：73.6%)。20～30代の若い世代を中心に、朝食摂取のメリットや簡単な朝食レシピの普及啓発を行い、朝食摂取習慣の定着を図ります。

また、すでに朝食摂取の習慣がある人については主食、主菜、副菜を組み合わせた朝食の摂取をめざします。特に不足しがちな「副菜」について、野菜や果物を使った簡単なレシピを紹介するなど、朝食での「副菜」の摂取を推進します。

◇自分の食生活をマネジメントできる力の育成

若い世代は、食に関する知識や意識、実践の面で他の世代より課題が多くあります。この世代は、進学や就職で自立した生活を始める時期であり、将来、親になる世代でもあることから、この時期の食生活や生活習慣は、近い将来の健康に大きく影響するとともに、子ども世代へも影響を与えます。栄養や食生活に関する正しい知識を身につけ、健康状態やライフスタイルに応じて自分の食生活をマネジメントできる力を身につけることが必要です。

マスコミやインターネット、SNSなどのデジタルツールの効果的な活用や、大学や職場、関係機関・団体との連携強化により、標準体重の維持や朝食摂取の重要性、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事のとり方など、健全な栄養・食生活の実践に役立つ情報提供の機会を増やします。

めざす姿		具体的な行動	
<ul style="list-style-type: none"> ★生活習慣病の予防に取り組む ★食塩の取り過ぎに気をつけ、実践する ★食育を意識した活動を行う (農業体験、食育に関する情報収集、地産地消、行事食・郷土料理の調理、リサイクルなど) ★自身や家族の状態に合わせた災害時の備えを行う ★口腔ケアを定期的に行う 		<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べる <input type="checkbox"/>薄味を心がけ、実践する <input type="checkbox"/>食塩含有量の多い食品を知る <input type="checkbox"/>中食・外食を上手に活用する <input type="checkbox"/>自身のBMIを計算し、確認する <input type="checkbox"/>定期的に健診を受ける <input type="checkbox"/>食育の意味を理解し、食育活動を行う <input type="checkbox"/>家族に必要な備蓄を確認し、3日以上を用意する <input type="checkbox"/>ローリングストックを行う <input type="checkbox"/>よく噛んで食べる <input type="checkbox"/>かかりつけ医、かかりつけ歯科医を持つ <input type="checkbox"/>歯周疾患やう歯の予防に努める 	
青年期	<ul style="list-style-type: none"> ★自身の食生活について考え、健康づくりを意識した食生活に努める ★望ましい食習慣を実践し、確立する 	青年期	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>自身に必要なエネルギー量や栄養バランスを食事に取り入れる <input type="checkbox"/>適正体重を知り、やせ・肥満に気をつける <input type="checkbox"/>食に関する情報を積極的に入手し、ライフスタイルにあった工夫を取り入れる
壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ★自身の食生活を見直し、生活習慣病予防・重症化予防に努める 	壮年期	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>健診を受け、自身の身体の状態を把握し、食生活の見直しを行う
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ★フレイルについて知り、予防することで自立した生活を送る ★しっかり噛めるお口の状態をつくる ★生活習慣病の重症化を防ぐ ★健康保持・増進に努める 	高齢期	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>やせに伴う体重減少を抑える <input type="checkbox"/>食品摂取多様性スコア(※)を意識し、不足する食品群を毎日の食事に取り入れる <input type="checkbox"/>健康長寿の3本柱「運動」「栄養」「社会参加」を日常に取り入れる <input type="checkbox"/>オーラルフレイルの言葉の意味を知る

※食品摂取多様性スコア：肉類、魚介類、卵類、大豆製品、牛乳、緑黄色野菜類、海藻類、果物、いも類、油脂類の全10食品群の一週間の摂取頻度を把握。各食品群について「ほぼ毎日食べる」に1点、それ以外は0点とし、合計点数を求める。

◇生活習慣病の発症・重症化予防

生活習慣病の発症予防・改善を図るため、適正体重の維持、減塩や野菜摂取量の増加、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスの優れた日本型食生活(*)など、健康的な食生活を実践するための知識と実践方法の普及を図ります。健康教室、出前講座、市民健診の保健指導や個々に合わせた指導など関係機関・団体と連携し、生活習慣病予防を推進します。



主食、主菜、副菜を組み合わせた食事例

◇フレイル予防に向けた食育の普及啓発

フレイルとは、加齢に伴い体重が減少し、筋力や活力、気力が低下した状態のことです。自立した生活ができる健康な状態と、誰かの助けが必要な要介護・要支援状態の中間の状態を指します。健康長寿の3本柱「栄養」「体力(運動)」「社会参加」に取り組むことでフレイルを予防することができます。高齢期の世代が

【フレイルのイメージ図】



生涯にわたって健康で暮らすためには、青壮年期の生活習慣病予防や肥満予防に加え、フレイル予防に取り組むことが重要です。養父市シルバー人材センターと東京都健康長寿医療センターとの連携のもと、健康長寿の3本柱に着目した「毎日元気にクラス」を実施し、フレイル予防の取組を推進します。

◇食べる環境づくり(口腔ケア)とオーラルフレイル予防

食事をする上で不可欠なことは、よく噛んでおいしく食べる環境が整っていることです。健康寿命の延伸につながる食育を推進していく上で口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。

また、定期的な歯科健診や保健指導・歯科医療が受けられる「かかりつけ歯科医」を持つよう普及啓発を行います。特に高齢期に移行すると、う蝕や歯周病による歯の喪失や、加齢に伴う唾液の分泌量の減少、咀嚼・嚥下機能の低下による誤嚥性肺炎発症などのおそれがあります。口腔機能の維持向上と早期の適切な改善指導により、オーラルフレイル予防・改善に取り組みます。

◇地域における共食の場づくりの推進

核家族、共働き家庭の増加や交流機会の減少、格差の拡大などにより共食する機会の減少が課題となっています。このような状況の中、無料又は低額で食事ができる「子ども食堂」や、さまざまな年代を対象とした地域住民の居場所としての「地域食堂」が注目されています。食育推進の観点から、子ども食堂や高齢者の通いの場など地域の共食の場づくりを推進します。

*日本型食生活：米、魚、野菜、大豆・大豆製品を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、多様性があり、栄養バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと。

◇災害用備蓄の普及啓発

災害時に電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄する必要があります。また、防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食料品などを備えるローリングストックについても普及啓発を行います。

一人ひとりが日頃から災害の発生を意識し、「自分の食事は自分で整えられる」ことを基本に、家族の健康状態にあった食料品や飲料水などの備蓄の促進、非常時にも応用できる調理技術の習得について、関係機関・団体などと連携し、普及啓発を図ります。

◇被災時にも健康に過ごすための知識と技術の普及

避難生活による食事の栄養バランスの偏り、生活習慣病の重症化、歯磨きや入れ歯洗浄などの口腔ケアの不足による誤嚥性肺炎、食中毒など、災害の二次的被害を防止するため、関係機関・団体の協力を得て、正しい知識の普及を行います。また、災害に遭っても自分の命は自分で守るという意識を醸成し、被災時でも健康に過ごすことができるよう、災害時の食に関する知識の普及についてもホームページなどを活用して取り組みます。

◇ライフステージ別食育行動目標の推進

市内の食に関わる支援団体が各年齢、学年で推進すべき食育の行動を確認できるようライフステージ別食育行動目標を作成します。家庭と市や関係機関・団体が行うべき内容をそれぞれ記述し、各年齢の目標が達成できるよう支援します。

◇食育に関わるボランティア団体などの育成・支援

健康に対する関心の低い、いわゆる無関心層を含め、若い世代の特性やライフスタイル、ニーズに合わせ、機会を捉えて食に関する情報をわかりやすく工夫して提供するように努めます。関係団体に対して支援を行うとともに、地域における子どもの居場所づくりを支援する指導者やボランティアが、食育の視点から子どもの健やかな発育・発達に応じた食事の提供や栄養管理を、食の安全安心の視点から適切な衛生管理が行えるよう必要な支援や情報提供を行います。

めざす姿	具体的な行動
<ul style="list-style-type: none"> ★環境に配慮した食材を食事に取り込む ★地産地消に取り組む ★食品ロスを削減する取組について理解し、実践する ★行事食・郷土料理を作ることができ、次世代へ伝承する ★次世代に食の大切さを伝える ★食品表示を確認して食品を選択する ★食の安全に関する正しい知識を持ち、実践する ★和食(※)や日本型食生活を食卓に取り入れる ★SDGs の目標を知り、食育行動に繋げる 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/>有機農業物などの環境にやさしい農作物を購入する <input type="checkbox"/>直売所や地場産物コーナーなどから地域で作られた食品を購入する <input type="checkbox"/>食品ロスを減らす取組を行う <input type="checkbox"/>旬の食材を食事に取り入れる <input type="checkbox"/>行事食・郷土料理、家庭の味を普段の食事に取り入れ、家族や次世代へ伝える <input type="checkbox"/>米飯を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物などの副食(主菜・副菜)を組み合わせた日本型食生活を取り入れる <input type="checkbox"/>望ましい生活習慣・食習慣について、自分自身が実践するとともに、子どもたちが実践できるよう育てる <input type="checkbox"/>消費期限・賞味期限、産地、栄養成分表示などを確認し、自身や家族に合った食品を購入する <input type="checkbox"/>地域の行事やイベントに参加し、地域の食材や伝統料理、食文化などの食の知識を知る <input type="checkbox"/>食の安全に関する知識を深め、家族や地域につなげる

◇持続可能な農業の支援

養父市は、面積の 84%を山林が占め、四方を急峻な山々に囲まれた中山間地域であり、山裾と河川に沿って民家と農地が小規模に広がり、米や野菜の栽培、畜産業などが営まれています。しかし、少子高齢化などによる後継者不足もあり、耕作放棄地が増加し、農業の衰退が地域の大きな課題となっています。これらの課題を解決するため、養父市は平成 26 年 5 月に国家戦略特区の指定を受け、規制緩和により企業が農業参入しやすい環境を整え、6 次産業化の推進による地域経済の活性化と、個人だけでなく企業も含めた多様な農業の担い手の確保に取り組みながら、耕作放棄地の解消と持続可能な農業をめざしています。関係機関・団体と連携し、就農に必要な知識や技術の習得、経費・資金の確保、農地の確保などを支援します。

※和食：平成 25 (2013) 年 12 月、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録。この「和食」は、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」であり、①新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重、②健康的な食生活を支える栄養バランス、③自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛り付け、④正月行事などの年中行事との関わりという特徴を持つものであり、日本人全体が担い手としてその保護・継承の 4 つの特徴をもつ。

◇環境と調和のとれた持続可能な消費行動にも配慮した食育の推進

深刻化する地球規模での環境問題や社会問題に対応するには、持続可能な社会の形成につながる消費行動が求められており、消費者は自らの消費行動が経済だけでなく社会全体にも影響を与えることを理解する必要があります。

地産地消や過剰包装でないもの、環境に配慮していることに関する表示（有機 JAS マーク、水産エコラベルなど）のあるものやフェアトレード商品(※)を選ぶ意義を知り、選択ができるよう情報発信を行い、エシカル消費の意識醸成を図ります。

◇食品ロスの削減に向けた食育の推進

食品ロスの削減は、持続可能な資源利用の推進に向けて取り組まなければならない課題であり、消費者をはじめ、社会全体が食品ロスの削減に対する意識を高め、実践することが大切です。食育を通じて情報発信を強化し、食品ロスが発生することによる影響や、食品ロスの削減に向けた具体的な取組例などの周知や理解を図り、実践に結びつくよう努めます。また、消費者へ地産地消を推進し、生産者との交流を促進することで、生産者や生産現場への感謝の念や理解を深めることを通じ、食品ロスの削減につなげます。

◇食の安全に関する情報の提供

近年、SNS の普及により、食に関するさまざまな情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しい状況が見受けられます。健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら適切に食品を選択していくことが必要であり、そのための食に関する適正な情報の提供が求められています。関係機関・団体と行政が連携し、ホームページや広報、チラシ、講演会などの多様な手段により、食の安全に関する適正な情報提供を行い、正しい知識の普及啓発を推進します。

◇地域に根付いた食文化の継承と創造

日本は、四季折々の食材に恵まれており、長い年月を経て地域の伝統的な行事や作法と結びついた食文化が形成されました。和食の基本形である一汁三菜の献立をベースとして、主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスに優れた「日本型食生活」は健康づくりを始め、日本人の平均寿命の延伸にもつながっています。食文化への関心を高め、郷土料理、伝統食材、食事の作法など、地域の多様な和食文化を次世代へ継承していくため、引き続き、次世代を担う子どもや子育て世帯を対象とした取組をはじめ、地域の食文化を支える多様な関係者による活動の充実が必要です。

地域の食に関わる関係機関・団体と連携し、体験活動や学校給食の提供を行い、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理などの食文化の継承を図ります。また、地域の食文化について理解が深められるよう行事食や郷土料理の情報提供に努めます。

※フェアトレード：伝統的な手工芸品や農産物を公正な価格で取引することで、開発途上国の生産者や労働者の経済的・社会的な自立を支援する取組であり、貧困の撲滅、児童労働の根絶などを通じて、2015年に国連で採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」の達成にも貢献するもの

◇企業・事業所との連携

豊かな自然と、氷ノ山の大地がもたらす恵み「水との育み」から生み出される養父市内の素材を使用する産品などを養父市地域ブランド推奨品「やぶの太鼓判」として認定し、広く全国に発信することにより、地域産業の振興と地域の活性化に努めます。

食品の生産から製造、加工、流通、販売に至るまでの農業、食品製造業、販売業などのすべての食品関連事業者や企業がその活動の中に食育を取り入れて新たな食育活動の担い手が増えるよう市が働きかけを行うとともに、食育に取り組む団体などを把握し、その活動を支援します。

市は食品関連事業者・健康関連企業等、関係機関・団体と相互に連携して、効果的な情報を発信するとともに、市民との交流を通じて意見や考え方を積極的に把握し、それらを踏まえ施策に反映させます。



やぶの太鼓判
ホームページ

参考資料

食育アンケートについて

○ アンケート調査期間

令和4年8月25日～令和4年10月7日

○ 対象人数と回収率

対象者(年齢・学年)	年齢区分名称	配布人数	回収数	回収率%
4, 5歳児	幼児	342名	307名	89.8%
小学校1～4年生 義務教育学校1～5年生	小学1～4年生	632名	524名	82.9%
小学校5・6年生 義務教育学校5・6年生	小学5・6年生	348名	309名	88.8%
中学校1～3年生 義務教育学校7～9年生	中学生	532名	443名	83.3%
年度末年齢17歳	高校生	202名	54名	26.7%
年度末年齢20～79歳	成人	2,000名	1,034名	51.6%

幼児は令和4年4月1日現在人数より算出

小中学生は令和4年9月1日現在人数より算出

○ アンケート回答者とその区分

【対象となる子どもの保護者回答】

- (1) 幼児
- (2) 小学1～4年生

【本人回答】

- (1) 小学5・6年生
- (2) 中学生
- (3) 高校生
- (4) 成人

養父市が推進する食育内容

1 朝食摂取

朝食を食べるメリットは下記のとおりです。しかし、養父市では「時間がない」「食欲がない」「寝ていたい」などの理由から欠食する人もいます。まずは一口食べてみることや飲み物、調理が不要なものから摂取し、習慣づけることが大切です。

《朝食を食べるメリット》

1日に必要な摂取量を満たしやすく、栄養バランスが整いやすい

朝食を摂取する人は欠食する人に比べて、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が欠食の人よりも多いことが報告されています。

朝食を摂取する習慣により、生活リズムが整いやすい

幼児から高校生を対象とした研究では、朝食を摂取する人は欠食する人に比べて、早寝早起きをする人が欠食の人と比べて多いと報告されています。また、幼児から成人を対象にした研究では、睡眠の質が良い人が多く、不眠傾向が少ないことも報告されています。

朝食を摂取することで、学力や学習習慣、体力の向上に関連する

小中学生を対象とした研究では、朝食を摂取する人は欠食する人に比べて、学力テストの点数が良かったことが報告されています。また、小学生から高校生までも対象にした研究では、学習時間が長いことも報告されています。小学生から成人を対象とした研究では、体力測定の結果が良いことが報告されています。

【簡単に食べられる朝食】

ごはん(ふりかけごはん、卵かけごはん、納豆かけごはん、おにぎりなど)

ヨーグルトや牛乳などの乳製品

シリアル食品

果物(バナナ、みかんなど)

ホットサンドやサンドウィッチ(ハムやチーズ、卵など)

◎ ご飯(米)とパンでは、ご飯の方が腹持ちよく、主食でありながらたんぱく質や食物繊維も含まれています。

朝食にお米を食べるメリット

お米の可食部の7割以上は炭水化物で生成されており、生きていく上で必要なエネルギーになり、脳や神経の活動を支えています。また、食物繊維が含まれており、腸内環境を整える働きも持ちます。お米は粒で摂取するため、よく噛んでゆっくり食べることで腹持ちがよく、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



2 食事作り

食事作りは、生活を営むにあたって必要不可欠であり、各ライフステージにおいて意味を成しています。子どもにおいては、食べ物の命や生産者へ感謝する心を育むほか、食事作りの段取りや調理する上での注意点を学ぶことで、将来の食の自立を促します。成人期では、自身や家族の心身の健康、重症化予防などのためにメニュー内容を思考し、選択する力が必要です。

高齢期では咀嚼能力の低下、消化・吸収能力の低下、運動量の低下による食事摂取量の低下で調理が面倒や困難になり、低栄養ややせが懸念されます。フレイル予防・低栄養予防を考えながら調理や食品の選択する必要があります。

【取組例】買い物、調理(米洗いや切る、煮る、和えるなど)、配膳、片付けなど

≪「調理方法がわからない」や「調理が難しい」、「調理自体が億劫である人」への普及啓発≫

【中食の活用】

中食とは、惣菜店やお弁当屋・コンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などの購入、外食店の宅配や出前などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事です。

中食のメリットは、食べたいものを必要な分だけ少量ずつでも購入ができること、種類も豊富で手軽に利用できることから家事の負担を軽減することができます。単身者や高齢者の世帯では簡便な食事としての利用というだけでなく、多様な食品を摂取できるので栄養的なメリットがあります。しかし、味の濃い料理や脂質を多く含む料理が多く、食塩や脂質の摂取量の増加につながりやすいことがデメリットとしてあげられます。中食を選ぶ際は栄養成分表示や賞味期限、保存方法などを確認して選択しましょう。

【外食の選び方】

生活習慣病の予防のためには、脂質や食塩の多い食事を控え、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をとることが大切です。料理を選ぶ際には、組み合わせに配慮し、特に主食、主菜に偏った食事にならないよう気を付けましょう。外食店の中には、メニュー表やプライスカードに、料理に含まれる栄養成分を表示している店もあります。各料理のエネルギーや脂質、食塩量を見比べてから、料理を選ぶ習慣をつけましょう。

3 主食、主菜、副菜の揃ったバランスよい食事

「日本人の食事摂取基準 2020 年版」には、健康の保持・増進のために必要なエネルギーと 34 項目の栄養素について 1 日あたりの摂取量の基準が示されています。1 つの食品には多種類の栄養素が含まれており、食品に含まれる栄養素の種類や量は食品によって異なります。そのため、特定の食品ばかり食べていると摂取できる栄養素が偏ってしまいます。主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の形を基本とすることで多様な食品を摂取することができ、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

【副菜】野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。色や形もさまざまで、食事全体の味や彩りを豊かにします。



【主菜】魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、調理方法によって、1食のエネルギーや栄養素量に大きく影響します

【主食】ごはん、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食を何にするかにより、食事全体を決める中心の料理です。

【その他】食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物や飲料、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。

4 共食

共食とは、みんなで一緒に食卓を囲んで、食べることです。子どもがいる家庭では、食事のマナー、栄養素のバランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子供に伝える良い機会にもなります。一方、家庭での共食が難しい子どもたちには、子ども食堂などの共食の機会を提供する取組も増えており、食育の場としても期待されます。

5 口腔ケア(歯周病・むし歯・オーラルフレイル)

【歯周病】

歯と歯茎の隙間(歯周ポケット)から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態(歯肉炎)、それに加えて歯を支える骨を溶かしてグラグラにさせてしまう状態を合わせて、歯周病といえます。

【むし歯】

むし歯は細菌が糖質をもとにつくり出す酸が歯を溶かすことで生じます。むし歯は極めて罹患率が高く、多くの人が生涯のうちに一度はかかる疾患です。痛みを伴い、自然治癒をしないため治療が必要になります。

【オーラルフレイル】

老化に伴う口腔の状態(歯数・口腔衛生・口腔機能など)の変化に、口腔の健康への関心の低下や心身の予備能力低下も重なり、口腔の脆弱性が増加し、食べる機能障害へ陥り、さらにはフレイルに影響を与え、心身の機能低下にまでつながる一連の現象です。

6 災害時の備え

災害とは、自然現象や人為的原因によって、人命や生活に被害が生じる事態であり、規模や発生時期はわからないため日頃から備えることが大切です。日常的に使用する食品の中で災害時に

活用できる食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法をローリングストックといいます。家族の中に要支援が必要な人がいた場合、体調や形態に合わせた備蓄が必要です。

【ローリングストックしやすい食品】

- 水(1日1人あたり2～3リットル×最低3日分)
- 主食(精米、無洗米、パックご飯、小麦粉、米粉、餅、乾麺、乾パン、カップ麺)
- 主菜(肉や魚の缶詰、レトルト食品、充填豆腐、フリーズドライ食品、乾物)
- 副菜(梅干し、漬物、じゃがいもや玉ねぎなど日持ちする野菜、野菜ジュース、乾物、インスタント味噌汁や即席スープの素)
- 果物(りんごや柿、みかんなど日持ちする果物、缶詰、ドライフルーツ、ジュース)
- その他(ロングライフ牛乳、スキムミルク、菓子類、調味料、ふりかけ、ジャム)

【あると便利な備蓄になるもの】

- 調理で使用する消耗品(ラップ、アルミホイル、ポリ袋、クッキングシートなど)
- 熱源(カセットコンロ、ガス缶など)
- 調理器具(やかん、鍋など)

【要支援者とその備蓄例】

- 乳幼児(粉ミルク、哺乳瓶、使い捨てスプーン、紙コップ、水、レトルト離乳食)
- 食べる機能が弱くなった人(やわらかいレトルトご飯やお粥、とろみ調整食品、飲み物、フリーズドライの食品、介護に使用している食品)
- 食物アレルギーの人(アレルギー対応食品やミルク、離乳食)
- 食事制限の指導を受けている人(普段から摂取している食品、疾患に対応した特殊食品)
 - ◎ 腎臓病の場合、低たんぱく食品や低カリウム食品

7 食育の関心度

食育とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を取得し、健全な食生活を実現することができる人を育てることです。

【食育活動例】

- お手伝い(買い物や食事作り、準備、後片付けなど)
- 次世代への伝承する(野菜の成り立ち、家庭で作られる料理、行事食など)
- 農林漁業体験の参加する
- 食品ロスやリサイクル活動
- 災害時の備えや炊き出しなどに関する活動

8 地産地消・特産物・有機野菜

【地産地消】

地域で生産された農林水産物（食用に供されるものに限る。）を、その生産された地域内において消費する取組です。食料自給率の向上に加え、直売所や加工の取組などを通じて、6次産業化にもつながります。

【特産物】

特定の地域でのみ産出されたり、収穫される製品のことであり、その土地の気候風土を生かした産品です。養父市では、朝倉山椒や八鹿浅黄、轟大根、大屋高原野菜(ほうれん草など)、八鹿豚などがあげられます。

【有機野菜】

有機農業は「化学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の方法を用いて行われる農業をいう。」と定義されています。「有機 JAS」に適合した生産が行われていることを登録認証機関が検査し、その結果、認証された事業者の農産物に有機 JAS マークを貼られています。



朝倉山椒



有機 JAS マーク

9 食品ロス

食品ロスとは、本来食べられるはずの食品が廃棄されることであり、国内の食品ロスの量は年間 523 万 t（令和3年度推計値）です。これは1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯の量を捨てている計算になります。

【食品ロスのための取組例】

- 料理を作りすぎない
- 野菜の皮を薄くむく、皮ごと料理に使い、廃棄部分をださない
- 残さず食べる、残った料理を別の料理に作り替える
- 冷凍保存など、その食材の保存方法に従って保存をする
- 日頃から冷蔵庫などの食材の種類や量、期限表示を確認する
- 賞味期限が過ぎてはすぐ捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
- 商品を購入する際は、小分け商品や少量パック、ばら売りなど食べられる量を購入する
- 商品棚に並ぶ期限が近い商品を購入する
- 期限間近による値引き商品やポイント還元の商品を率先して選ぶ
- 飲食店で注文しすぎない

【賞味期限】

おいしく食べることができる期限。表示されている保存方法に従って保存していれば、期限を過ぎたからといって、すぐに食べられなくなるわけではありません。賞味期限が過ぎてしまった食品は、直ちに食品衛生上問題が生じるものではありませんので、煮たり焼いたり、十分加熱するなど調理方法を工夫が必要です。

【消費期限】

過ぎたら食べない方がよい期限です。消費できる量を購入し、期限内に食べきりましょう。

10 行事食・郷土料理

《行事食》

行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理です。行事食には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。

月	内容
1月	お正月(1/1：おせち料理) 人日の節句(1/7：七草がゆ)
2月	節分(2/3頃：福豆や恵方巻)
3月	上巳の節句(3/3：はまぐりのお吸い物やちらし寿司、菱餅、ひなあられ)
5月	端午の節句(5/5：ちまき、柏餅、さくげ(瓜))
7月	七夕の節句(7/7：素麺) 土用の丑の日(7/28：うなぎ、梅干し、「う」のつく食べ物)
9月	重陽の節句(9/9：栗ご飯、菊酒、菊をつかった料理) 十五夜(9/21：月見団子、秋の七草、里芋など) 秋の彼岸(秋分の日：おはぎ、ぼたもち)
11月	七五三(11/15：千歳飴)
12月	冬至(12/22：かぼちゃ料理、冬至粥(小豆粥)、「ん」がつく食べ物) 大晦日(12/31：年越しそば)

《郷土料理》

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。各地域の歴史や文化とともに受け継がれています。

- 【郷土料理例】朝倉山椒の佃煮(養父市)
鉢伏鍋(養父市)
鯉を使用した料理(養父市)
けんちん汁(但馬地域)



出典：農林水産省 Web サイト



養父市健康づくり推進協議会運営規則

平成 26 年 7 月 1 日

規則第 11 号

改正 令和元年 8 月 15 日規則第 7 号

令和 5 年 3 月 31 日規則第 19 号

(趣旨)

第 1 条 この規則は、養父市自然を活かした健康づくり推進条例（平成 26 年養父市条例第 6 号。以下「条例」という。）第 8 条に規定する養父市健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）について、条例に定めのあるもののほか、必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第 2 条 協議会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 養父市自然を活かした健康づくり推進条例に関すること。
- (2) 養父市の健康づくり推進に関する施策の評価、進行管理、課題等について
- (3) 前 2 号に掲げるもののほか、健康づくり対策の推進に関し必要なこと。

(組織)

第 3 条 協議会は、20 人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから、市長が任命する。

- (1) 医療関係者
- (2) 地域団体等の代表者
- (3) 学校教育関係者
- (4) 市民の代表者
- (5) 関係行政機関の職員
- (6) 学識経験者
- (7) 前各号に掲げるもののほか、市長が必要と認めた者

3 委員が欠けたときは、補欠委員を置くことができる。

(任期)

第 4 条 委員の任期は、2 年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(役員)

第 5 条 協議会に、会長及び副会長各 1 人を置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。

(役員職務)

第 6 条 会長は、協議会を代表し、会務を総理する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長が欠けたとき又は会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第 7 条 協議会の会議（以下「会議」という。）は、会長が必要に応じて招集し、会議の議長となる。

2 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。

3 会議の議事は、出席者の過半数をもって決し、可否同数の場合は、議長の決するところによる。

(意見の聴取等)

第8条 協議会は、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、意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(事務局)

第9条 協議会の事務局は、健康医療課に置く。

2 事務局内に庁内連絡会議を置くことができる。

(その他)

第10条 この規則に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が協議会に諮って定める。

附 則

(施行期日)

1 この規則は、平成26年4月1日から施行する。

(最初の委員の任期)

2 この規則の施行の日以後最初に委員となる者の任期は、第4条の規定にかかわらず、平成28年3月31日までとする。

(招集の特例)

3 この規則の施行の日以後最初に開かれる委員会の会議は、第7条第1項の規定にかかわらず、市長が招集する。

附 則 (令和元年規則第7号)

この規則は、公布の日から施行する。

附 則 (令和5年規則第19号)

この規則は、令和5年4月1日から施行する。

養父市健康づくり推進協議会名簿

【委員名簿】

	選出区分	所属	氏名
1	医療関係者	養父市医師会代表	加藤 健
2		養父市内歯科医師代表	橋本 昌人
3	地域団体等の 代表者	養父市区長会代表	木谷 作良
4		養父市スポーツ推進委員会会長	東 佳見
5		養父市商工会会長	世登 道德
6		養父市社会福祉協議会常務理事	吉田 明博
7		養父市シルバー人材センター常務理事兼事務局長	守本 隆之
8		養父市農業員会会長	山根 達夫
9		養父市いずみ会会長	西田 昭子
10	学校教育関係者	学校保健代表校長(高柳小学校)	太田 由香
11	市民の代表者	市民代表	松田 香苗
12		市民代表	青木 幸
13	関係行政機関	朝来健康福祉事務所健康参事兼地域保健課長	濱田 圭子
14	学識経験者	芸術文化観光専門職大学 准教授	高橋 伸佳

【開催経過】

- 第1回：令和4年6月30日
計画改定にむけた課題の抽出とアンケート内容検討

- 食育アンケートの実施
成人(20歳以上)、17歳 令和4年9月5日～令和4年10月7日
幼児(4・5歳)、小中学校(6～15歳) 令和4年8月25日～令和4年9月30日

- 第2回：令和5年11月22日
委嘱状交付、会長及び副会長選出
健康づくりにおける課題現状の報告、食育推進計画素案の審議

- パブリックコメントの実施：令和6年2月2日～2月26日

養父市食育推進計画(第4次)

令和6年3月

発行：兵庫県養父市

編集：兵庫県養父市 健康福祉部 健康医療課

〒667-8651 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1675

TEL：079-662-3167 FAX:079-662-2601

Email:kenkouka@city.yabu.lg.jp