

第2次外ヶ浜町食育推進計画



平成 30 年 10 月

外ヶ浜町

第2次外ヶ浜町食育推進計画の策定にあたって（計画の趣旨）

外ヶ浜町は、津軽半島中央部を南北に連なる中山山脈から、東側の海岸線に向けて流れる河川に沿って平地部が形成され、集落と耕地のほとんどは海岸線及び河川の流域に沿って位置しており、豊富な農林水産物と様々な加工食品を生産し、県内外に広く流通しています。

食育に関しては、近年便利で多種多様な食べ物に満たされている反面、食の乱れや古くから育まれてきた多彩な食文化の衰退を招き、食を大切に作る心の欠如など、食に関する様々な問題が指摘されています。

このような食をめぐる環境の変化の中、平成23年2月に「外ヶ浜町食育推進計画」を策定し、四季折々の自然に恵まれた食材、多彩な食文化を生かして町民一人ひとりが生涯にわたり健康で豊かな生活ができるよう取り組んでまいりました。

第2次外ヶ浜町食育推進計画では、これまで実施してきた取り組みを継続するとともに、新たに、仕事や家庭・地域における役割が多忙な「働き世代」についても関係機関等と連携協力し、健康で活力に満ちた暮らしの実現を図るため、総合的かつ計画的に取り組んでまいりますので、町民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

本計画の策定にあたり、食育アンケート調査にご協力いただきました町民の皆さま、ご指導・ご協力をいただきました関係者の皆さまに心から感謝申し上げます。

平成30年10月

外ヶ浜町長 山崎結子

第2次外ヶ浜町食育推進計画目次

はじめに	1
第1章 食育推進計画策定の背景	3
1 社会環境の変化	3
2 食環境の変化	3
3 食を取り巻く課題	4
4 外ヶ浜町の現状と課題	6
第2章 食育推進の基本方向	9
1 食育推進の基本方向	9
2 食育の重点推進事項	10
3 外ヶ浜町における重点推進目標	11
4 外ヶ浜町における取組方針	11
第3章 ライフステージにあった食育の実践	13
1 乳幼児期	13
2 学齢期	14
3 青年期	14
4 壮年期	15
5 中年期	16
6 高齢期	17
第4章 食育推進の体制と役割	18
1 食育の取組体制	18
2 食育推進における各分野の役割	19

はじめに

1 食育とは

食育とは、国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保が図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と、食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習等の取り組みです。

食育基本法前文抜粋

子どもたちが、豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

2 食育推進計画の策定

外ヶ浜町食育推進計画では食育基本法（平成17年7月15日施行）に基づき、町民が自ら健康づくりを実践し、生涯にわたっていきいきと暮らすことを外ヶ浜町全体で推進する食育の基本事項と定めてきましたが、第2次外ヶ浜町食育推進計画においても、この基本事項を継承し定めるものです。

3 食育推進計画の推進に向けて

(1) 協働による全町的な取り組み

食育に関連する各種団体等と情報の共有化等を図り、食育の輪を町民も一体となった協働による取り組みを進めていきます。

(2) 行政における推進体制

役場の各食育関係部門を中心に各種施策の調整を図りながら推進していきます。

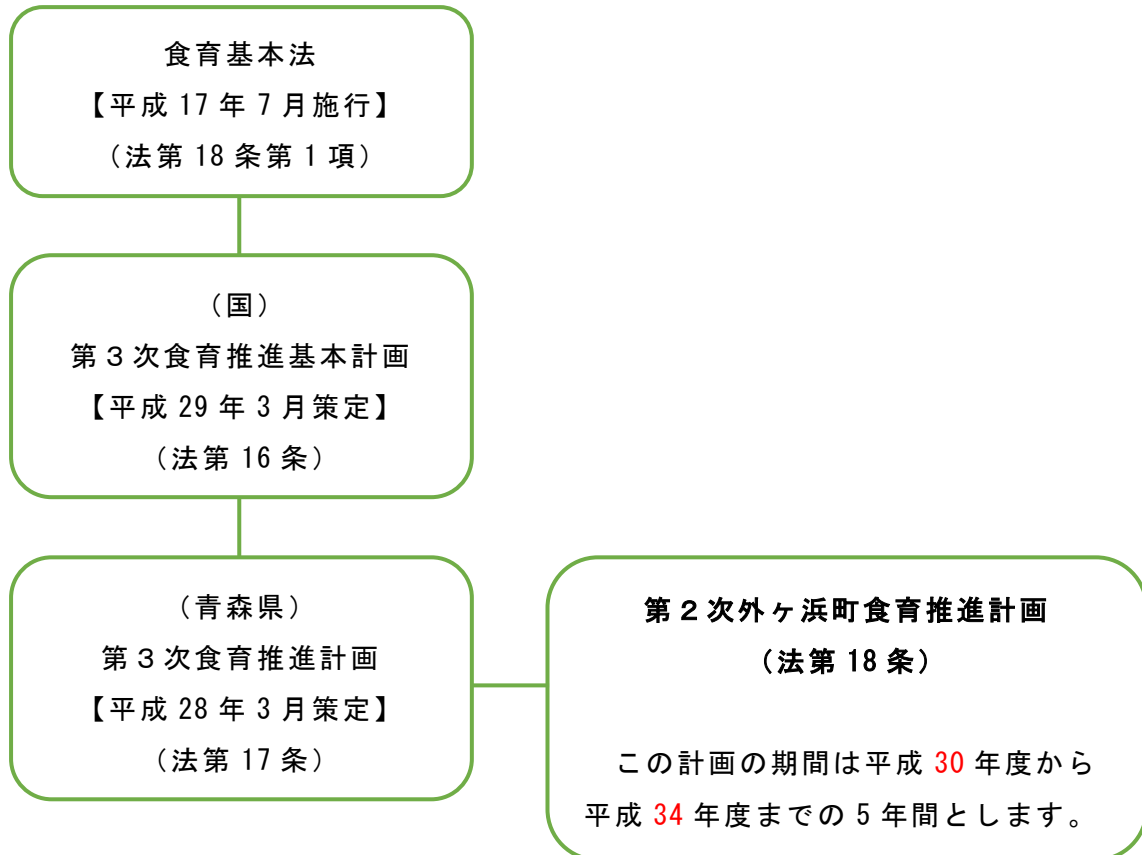
4 計画の位置付け

外ヶ浜町食育推進計画は、食育基本法（第18条）に基づき、外ヶ浜町における食育を具体的に推進するための計画とします。

食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

第2次外ヶ浜町食育推進計画の位置付け



※ただし、社会経済情勢の変化などによって計画の変更等が生じた場合には、関係機関、団体等の意見を参考に見直すこととします。

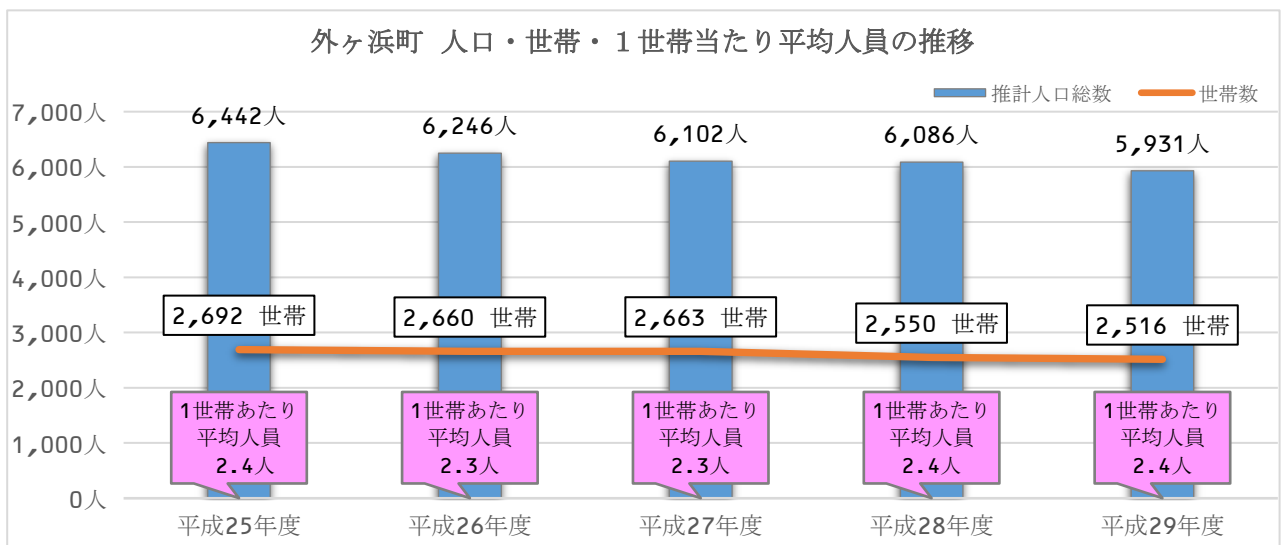
第1章 食育推進計画策定の背景

第1 社会環境の変化

現代の生活環境は、高度経済成長期を中心とした所得の向上などにより、私たちの生活に豊かさと便利さをもたらすとともに、社会の仕組みや生活の価値観にも大きな変化を与えました。

一方で、核家族化の進行、共働きや単身赴任家庭の増加などライフスタイルや価値観が多様化し、利便性や効率性を追求する流れが大きくなってきました。

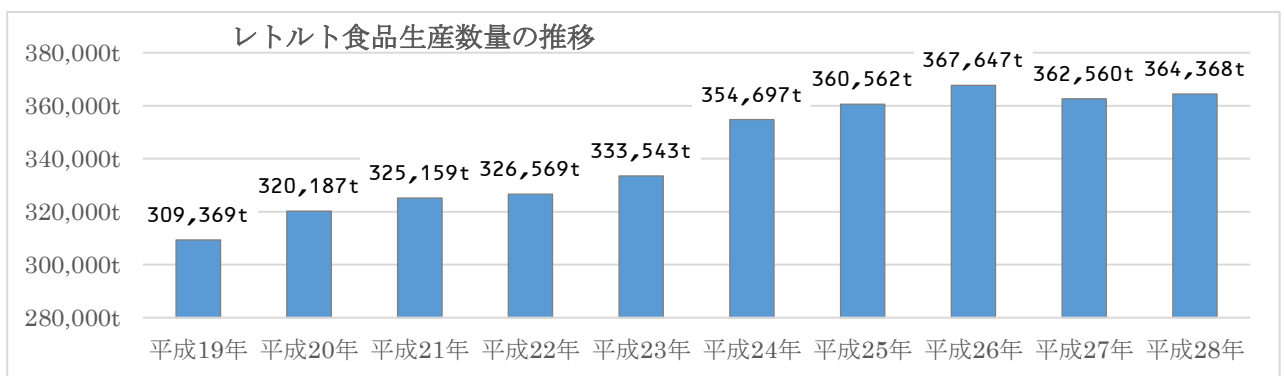
このように日々忙しい生活を送る中で、毎日の食事を簡単に済ませることが求められ、人々の生活の時間配分や家族の役割などといった「食」の大切さに対する意識が希薄になり、健全な食生活が失われつつあります。



※青森県人口移動統計調査

第2 食環境の変化

私たちの食環境は社会環境の変化を受け、豊かで便利になりました。しかし一方で、より利便性・簡易性が求められ、時間と調理技術を要する料理より、外食や調理された食品を持ち帰って食べる中食（なかしょく）やインスタント食品を利用することが増え、家庭料理や伝統的な日本料理が食卓に上がる機会が減ってきています。



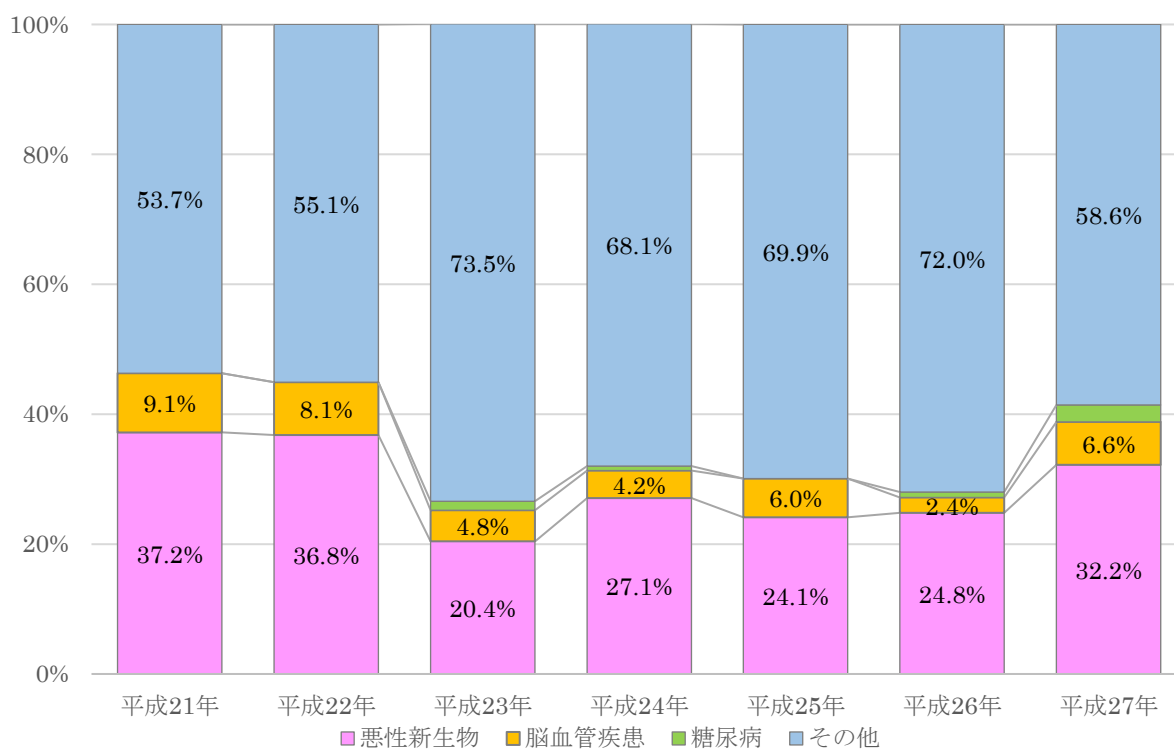
※国内生産数量統計

第3 食を取り巻く課題

今日、私たちは国内外から供給される様々な食料によって飽食とも言われる食生活を送っています。しかし、ライフスタイルの多様化や社会状況の変化に伴い、孤食や欠食が増え「食」の大切さを忘れがちになっています。こうした中、仕事や家庭・地域における役割が多忙な働き世代では、生活リズムや栄養バランスが崩れた食生活を送る人が増え「日本型食生活」が失われつつあります。また、若い女性の間ではダイエットによる過度の痩身も見られます。

不規則で偏った食事や運動不足などに起因するメタボリックシンドロームは広く知られるようになりましたが、メタボリックシンドローム以外にも、食事の改善が必要な疾病は年々増加し、大きな健康問題になっています。

外ヶ浜町の死因のうち生活習慣病が関与している割合



※人口動態統計

あおもり型食生活指針

青森県版食生活指針策定委員会が、青森県の豊かな旬の食材を生かして県民が健康で心豊かな生活を送るために、県民一人ひとりがどのような食生活を指すべきか、そしてその実現に向けて何をすべきかを示しています。

- ・食事を楽しみましょう。
- ・バランスの良い食生活で適正体重を維持しましょう。
- ・あおもりの豊かな食材を活かした料理を取り入れましょう。
- ・あおもりの環境に優しい食生活を心がけましょう。

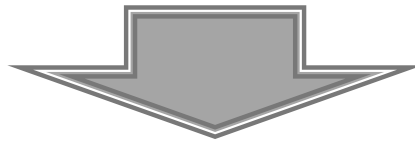
【食をめぐる変化と課題】

◎社会環境の変化

- ・ライフスタイルの多様化
- ・核家族化
- ・単身世帯や共働き世帯の増加
- ・利便性、簡便化の追求
- ・便利で豊かな社会
- ・情報の多様化

◎食生活の変化

- ・食形態の多様化
- ・食事内容の多様化
- ・食への意識変化
- ・食品等の輸入
- ・食の利便化・簡便化の動き
- ・豊富な食情報



課 題	主 な 内 容
●食を大切にする心の希薄化	◎食への関心の薄れ ◎感謝や思いやりの心の薄れ ◎生産者と消費者の距離の拡大 ◎地産地消への理解不足 ◎食品残渣や廃棄物の問題
●食生活の乱れ	◎朝食の欠食率の増加 ◎不規則な食事 ◎こ食（孤食、個食、小食、固食、粉食）の増加 ◎食事バランスの乱れ
●肥満、生活習慣病等の増加	◎肥満の増加 ◎生活習慣病の増加 ◎運動不足 ◎ストレスの増加
●日本型食生活と伝統的食文化の衰退	◎食事内容の洋風化と日本型食生活の衰退 ◎伝統的な食材や料理方法等の知識不足 ◎地域の食文化や食材への理解不足
●情報社会での不適切な対応	◎食品や健康に関する情報の氾濫 ◎食生活や健康に関する脆弱な判断力
●食の安全に対する信頼の低下	◎食品の安全を脅かす問題の発生 ◎食品衛生に対する知識不足 ◎生産から消費までの相互理解の不足

第4 外ヶ浜町の現状と課題

外ヶ浜町の小・中学生とその保護者を対象にアンケート調査を実施しました。

(※小学生は3～6年生対象。アンケート結果は参考資料に掲載)

1 食生活の現状と今後の方向性について

食事づくりで気をつけていることの質問から「栄養のバランス」、「野菜を多く摂る」、「多様な食材を使う」の回答が多く見られ、食生活の改善には各家庭単位で取組が見られています。

外食・インスタント食品の利用については、各小・中学校の保護者から「週に1～2回利用している」との回答が多数を占め、その理由については、「時間がない」の回答が最多でした。惣菜、レトルト食品の中には、味が濃く、添加物が入っているものがあり、生活習慣病の原因となる可能性があるため、適度な利用を呼びかけていく必要があります。

とくに、子どものうちからよい食事の習慣を身につけさせるために、乳幼児を持つ家庭に食育の重要性を認識できるよう支援する必要があります。

2 地産地消の現状と今後の方向性について

意識的に町内産の食材を利用しているかの質問では、「利用している」の割合がどの保護者層においても低い回答率でした。

地元で生産された食材は安全・安心・新鮮であり、生産する人の生きがいや地域の活気を育むため、学校給食等に積極的に利用してもらえるよう生産と消費の両面から検討していく必要があります。町内産の食材の利用率を高めるため、地元の物産施設等も積極的にPRしていく必要があります。

また、伝統的な郷土料理は、その土地の歴史によって生み出されたものが多く、地元の食材を利用することによって改めて見直されており、今後も普及に努めていく必要があります。

3 学校での食育の現状と今後の方向性について

子どもに食事の手伝いをさせていますかの質問に保護者の回答は、「たまに手伝わせる」の回答が多く見られました。一方、児童・生徒のアンケートでは「準備・後片付け」が一番多い回答でした。食事をするためには調理をしてから食卓に並ぶことから調理等にも積極的に参加し、食への興味や関心を醸成するため、家庭だけでなく学校側からも指導することが必要です。

学校での基礎的な知識の習得や教育ファームを通じて食の大切さや、感謝の気持ちの理解を深め、生産現場を知ることなど、学校の教育活動全体で、食について学ぶ機会を増やす必要があります。

4 アンケート調査による達成状況

平成23年2月策定「外ヶ浜町食育推進計画」におけるアンケート調査結果から、食育を推進してきました。計画期間を経て8年目となる現在、外ヶ浜町における現状は次のようになっています。

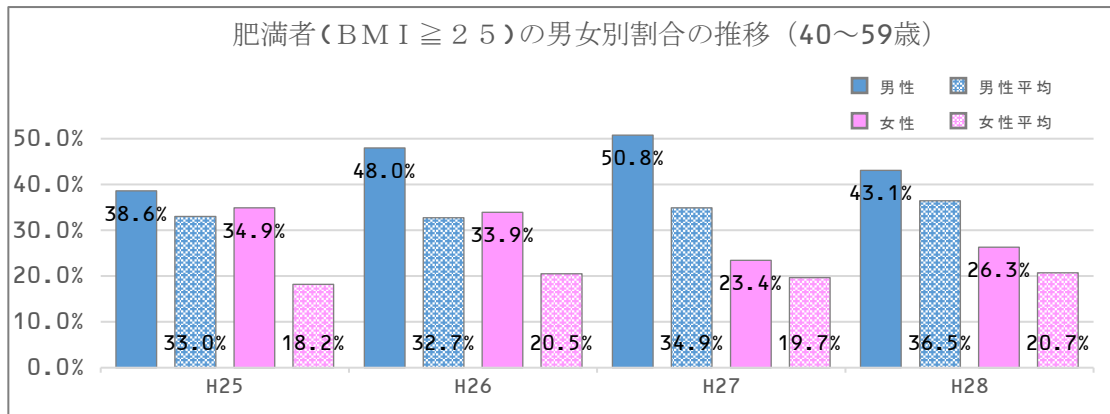
内 容	策 定 時	現 状 値
毎日「朝食」を食べていると答えた割合	81.3%	75.1%
子供が毎日「朝食を食べない」と答えた家庭の割合	2.3%	1.8%
子供が普段「家族全員」と食事していると答えた割合	43.9%	47.7%
週に1~2回「外食・インスタント食品」を利用していると答えた家庭の割合	59.2%	66.7%
外食・インスタント食品を利用する理由として「時間がない」と答えた家庭の割合	56.7%	61.9%
食事づくりで「栄養のバランス」と答えた家庭の割合	57.1%	43.8%
食事づくりで「野菜を多く摂る」と答えた家庭の割合	63.2%	59.5%
食品を購入する際「消費期限」に気をつけていると答えた家庭の割合	86.8%	77.1%
食品を購入する際「生産国(国産)」に気をつけていると答えた家庭の割合	58.3%	46.7%

5 働き世代の現状と今後の方向性について（40～59歳）

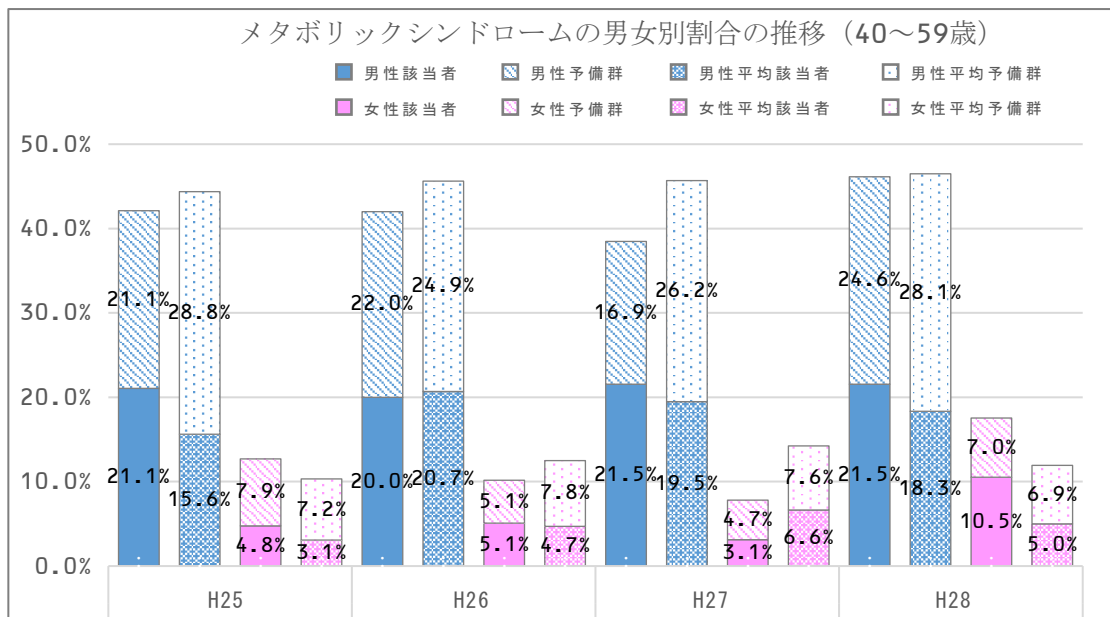
働き世代は、仕事や家庭・地域における役割が多忙な世代です。社会環境の変化により夜型の生活となり、朝食を欠食するなどの生活リズムや栄養バランスが乱れがちです。食事内容も、主食やインスタント食品に偏り、菓子類や嗜好品などで空腹を満たす食事になっている現状もみられます。また、食事作りに時間をかけられず、惣菜や外食の利用が増えるなど、食事内容を簡略化する傾向がみられ、結果として肥満から生活習慣病など健康を害する人が多くなっています。

肥満者(BMI \geq 25)の男女別割合の推移では、男女ともに全国平均を3.7%~16.7%の幅で上回っている状況にあります。また、メタボリックシンドロームの男女別割合の推移では、予備群となる方の割合が男女ともに全国平均に近い、あるいは平均以下となっているのに対し、該当する方の割合が全国平均よりやや高い傾向にあります。

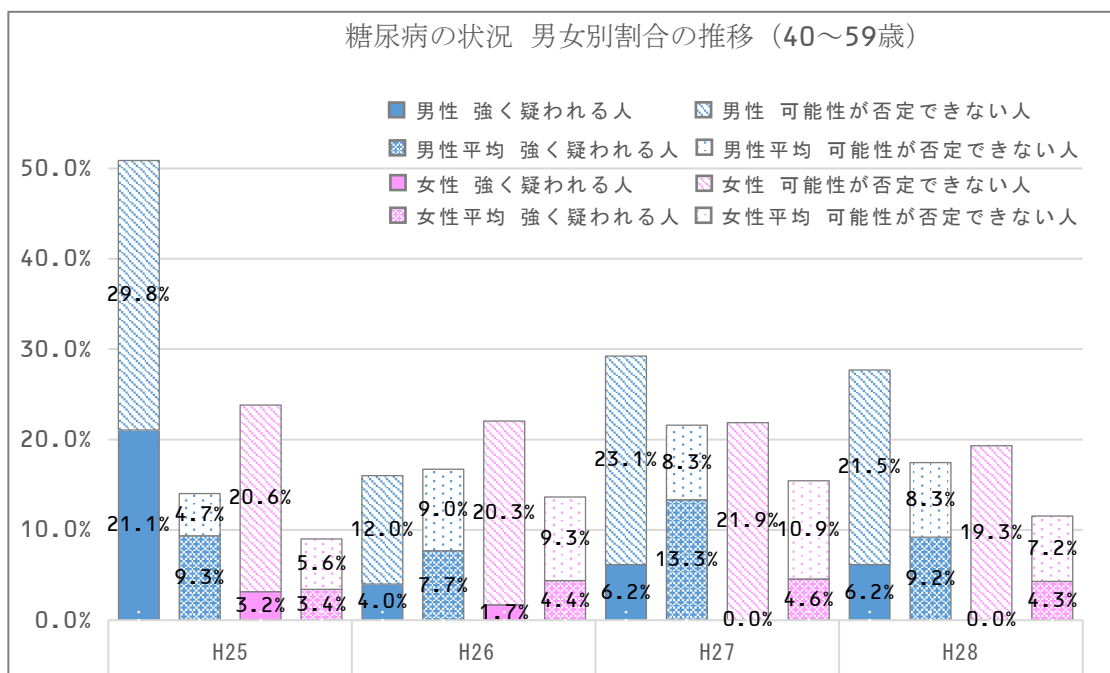
今後は重症化を防ぐため、また自分や家族の健康を考えて食生活を見直し、規則正しい食生活が送られるよう、一層の取組みの強化が必要であります。



※国保データベース



※国保データベース



※外ヶ浜町特定健診結果

第2章 食育推進の基本方向

第1 食育推進の基本方向

食育推進の基本方向については、町民が生涯を通じて健康で活力に満ちた生活を実現していくことを目標として、町民一人ひとりが、自らの健康維持のため、体にいい食べ物を選択して組み合わせできる能力を高めることや、乳幼児から高齢者まで各世代を対象に食生活の改善への取組みを促進できるよう、家庭や学校はもとより、社会全体で食育推進の取組みを進めていきます。

このため、食育の推進にあたっては、豊富な外ヶ浜町産の農林水産物の活用、健康づくりの推進、多様な食文化の継承などを生かしながら、町民の健康を願う心を結集し、町民との協働により、健康で思いやりのある子どもの育成と健康で活力のある地域づくりを進め、いきいきとした生活を実現していきます。

さらに、食育を推進しながら、食に関わる多くの関係機関・団体・事業者等と連携して、食を提供する農林水産業と農山村の活性化に努め、地域の活性化を図り、町民の食育知識向上を目指していきます。

①外ヶ浜町の特性を生かした食育の推進

(1) 豊富な農林水産物を積極的に活用した食育活動

外ヶ浜町では、豊かな自然環境を生かした農林水産物が豊富に生産されています。これらの農林水産物を積極的に活用し、食事と食体験を通して味覚を育て、農林漁業体験を通じ、食の大切さや命の尊さなどを感じるやさしい心を醸成し、心身ともに健やかな子どもたちを育て、健康で明るい家庭を築くことを支援していきます。

(2) 豊かな自然や食環境を活かした健康づくり

外ヶ浜町においては、短命であるとともに生活習慣病が要因の死亡率も増加傾向にあります。このことから、豊かな自然や恵まれた食環境、多様な人材を活用した食育学習を通して、子どもの時から規則正しい食習慣を身につけるとともに、それぞれの体力に応じた運動に取り組むことによって、生活習慣病を予防し、町民一人ひとりが元気で活力あふれる地域社会を作ります。

(3) 多様な食文化の伝承

外ヶ浜町の歴史と風土に培われ、季節ごとに生産される農林水産物と地域の食材を生かした郷土料理や地域に根ざした伝統的な食文化を継承するとともに、現代の多様な食材と調理方法などの食環境を生かして、健全な食生活の実現を目指していきます。

②町民との協働による食育の推進

(1) 家庭での楽しい食生活の実践

家庭での楽しい食生活を通して、規則正しい食習慣と食事マナーを身につけ、食品に対する知識を深め、家庭の食事、外食・中食など多様な食を自らの手で選択することのできる子どもたちを育てていきます。

(2) 健全な食生活で健康づくりの推進

食生活の基本は家庭ですが、成長することで様々な環境の中で食生活を送ることになります。

各世代で自らの食生活を見つめ直し、改善に努めながら、豊かな食生活を送るとともに、ライフステージに応じてスポーツなど健康づくりのための余暇活動を積極的に取り入れ、いきいきとした生活の実現を目指していきます。

(3) 食の安全・安心の推進

私たちは、健康を維持するための知恵を生かして、様々な食べ物を選択して食事を行っています。町民の健全な食生活を支えるため、安全・安心な外ヶ浜町の農林水産物の供給を促進しながら、各地域の食文化の伝承、地域や産業の活性化に結びつく取り組みを進めます。

③食を支える関連産業の発展

(1) 食を提供する農林水産業の活性化

健全な食生活を促進するため、豊富な農林水産物が生産されるメリットを活かして、食材や加工食品の製造と供給体制の整備や各地域の食文化などを活用して農林水産業の活性化を図っていきます。

(2) 食生活を支える食関連団体との連携

現代生活の中で健全な食生活を実現するとともに、食生活に美味しさ、楽しさ、利便性の要素を加えた食育が展開できるよう、食関連団体との連携をこれまで以上に密にし、町民の食育知識向上を目指します。

第2 食育の重点推進事項

健康は自分だけのものではなく、家族、地域社会、外ヶ浜町の宝です。健康で活力に満ちた生活の実現を目指すため、3本の重点推進目標を柱にし、町民との協働の取組を基本に、町内全体に食育推進の取組を発展させていくことが重要です。このために社会全体が連携・協力し、町民一人ひとりが自覚を持って食育を進め、農林水産業に従事する人や食関連団体の知恵や工夫を生かし、町民挙げての取組を促進していきます。

第3 外ヶ浜町における重点推進目標

- ① バランスのとれた食生活の推進
- ② 地元の安全・安心な農林水産物の消費の促進
- ③ 学校等における食育の推進

第4 外ヶ浜町における取組方針

① バランスのとれた食生活の推進

【基本方向】

規則正しい食生活の浸透と健康生活の充実に努めます。

【推進事項】

- ◎ 1日3食バランスのとれた食事を摂りましょう。
- ◎ 生活習慣病について理解し、健康な生活を送りましょう。
- ◎ 栄養バランスのとれた食事づくりに努めましょう

【その他】

1日の生活は、「食べる」、「活動する」、「寝る」をリズム良く繰り返すことで健康な生活となります。その中で「食べる」を主に食生活指針に基づき町民の健康を考えていきます。

② 地元の安全・安心な農林水産物の消費の促進

【基本方向】

外ヶ浜町は、各地区において、様々な農林水産物が生産されます。その地域の食文化を見つけ、地産地消の豊かな食生活に努めます。また、食材の調理方法や旬の情報を提供し、一方では食品の安全・安心の理解に努めます。

【推進事項】

- ◎ 安全・安心な農林水産物の提供による地産地消の確立
- ◎ 安全・安心な食材の情報提供による信頼の確立
- ◎ 地域に伝わる食文化を生かした郷土料理の伝承

【その他】

農林水産物の生産から消費者に届くまでの一連の流れとその調理にいたるまでを食育と位置付け推進します。また食の安全や学校等での教育ファームを通して農林水産物の栽培や収穫の体験についても積極的に推進します。

③学校等における食育の推進

【基本方向】

保育園・幼稚園・学校では、各施設との協力で、昼食時の給食や保育園・幼稚園でのおやつなどの時間などを活用して食に関する知識の普及に努めます。

【推進事項】

- ◎心身の健康と食事を基本として、食に関する知識の普及
- ◎学校等の授業を活用した食育の普及
- ◎教育ファームの推進

【その他】

農林水産物の生産から消費者に届くまでの一連の流れとその調理にいたるまでを食育と位置付け推進します。また食の安全や学校等での教育ファームを通して農林水産物の栽培や収穫の体験についても積極的に推進します。

食育は、乳幼児期の親子のふれあいから学齢期の教育ファームを通して正しい食習慣の定着、食に関する心の醸成、壮・中年期には、自身の健康管理、高齢期には、食の伝承及び自身の豊かな生活の実現へと、一生涯にわたり続いていくものです。

地域社会が一体となって、食生活指針を見つめながら、町民が健康で活力ある暮らしを送るために、これからも食育を町民との協働で進めていきましょう。

食生活指針の具体的な内容

- ・食事を楽しみましょう
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう

第3章 ライフステージにあった食育の実践

「食べる」ことは、栄養を摂るだけではなく、心も育む、人を育てるという重要な役割を果たしています。また、精神面への影響も大きく、「食は人間形成の基本」と言えます。これらのことにより、妊娠期から段階を踏んでそれぞれのライフステージ（乳幼児期、学齢期、青年期、壮年期、中年期、高齢期）に合った食育を実践していくことが必要です。

1 乳幼児期（0～5歳）～食生活の基礎づくり～

食の基礎を作る大切な時期であり、心身の発育・発達が著しい時期です。乳幼児期には、母乳を介して免疫力を高めたり、家庭では、バランスのとれた食生活・食習慣を身に付けるとともに、食への関心が深まる時期であることを認識し、食べる楽しさを知ることが大切です。

保育所・幼稚園においても教育ファームなどを実施し、食べ物に触れることにより、食べ物を大切にする心を育てる取組みが求められています。

また、家庭との連携のもと、歯みがき習慣を身に付けるなど、虫歯予防に取り組むことが大切です。

◎家庭での目標

- ・規則正しい食事のリズムを作る。
- ・授乳で親子のふれあいを大切にする。
- ・家族全員で食卓を囲み、楽しい雰囲気でする。
- ・栄養バランスのとれた献立や薄味の料理に配慮する。
- ・歯みがき習慣を身に付け、むし歯を予防し健康な歯と口腔を育てる。

◎幼稚園・保育園の取組み

- ・他の子どもたちと楽しく食べられる環境を作る。
- ・教育ファームを推進し、食への関心を高める。
- ・歯や口腔の健康づくりを進める。

◎地域・行政の取組み

- ・教育ファームの取組みを推進します。
- ・離乳食指導等の食生活に関する情報提供を行います。
- ・関係団体と連携し、子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談、育児に関する様々な悩みに個別に対応し、情報提供に努めます。
- ・むし歯予防のための情報提供、相談の場を設けます。

2 学齢期（6～15歳）～食生活の定着～

心身の発育・発達とともに体力・運動能力が急速に高まり、個性が確立する大切な時期です。学校と家庭が連携して食生活の大切さを理解し、望ましい食習慣を身に付けられるよう十分配慮することが大切です。

◎家庭での目標

- ・朝食はきちんととる。
- ・食事のマナーを身に付け、楽しく食事ができるように努める。
- ・1日3食規則正しく、バランスのとれた食事をとる。
- ・偏食や食べすぎない食習慣をつくる。
- ・子どもたちが歯の大切さを理解するよう、口腔の大切さを伝える。
- ・季節、年中行事等を配慮した食事を取り入れる。
- ・食事の手伝い、食材の買い物等を体験する。

◎学校・地域・行政の取組み

- ・地域の行事を通じて、親子が一緒に食について考え、そして食に関する知識を身に付けるための事業を推進します。
- ・親子を対象とした料理教室を実施し、作る楽しさ、地元の食文化等を伝え、食育に対する理解を深めます。
- ・教育ファームを通じて食材の知識と食べ物への感謝の気持ちを育む。
- ・学校給食に地元産のものを利用する。

3 青年期（16～24歳）～自己管理の出発点～

身体の発達はほぼ完了し、社会的な役割などを自覚し、生活習慣が自立してきます。学校給食が終了し、食生活の自己管理が必要になります。

◎家庭・個人の目標

- ・家族や仲間と楽しく食事をとる。
- ・食事バランスガイドを活用し、1日3食、栄養バランスを考えた食生活に心がけ、ダイエットのための欠食、偏食をなくすようにする。
- ・コンビニ食品や加工食品に偏らないようにする。
- ・夜食・間食のとりすぎに気を付ける。

◎地域・行政の取組み

- ・広報等で情報提供し、正しい食生活の普及啓発に努めます。

4 壮年期（25～44歳）～正しい食生活の実践～

人生において心身ともに充実する壮年期は、働きざかりと言われる。その反面、不規則な生活から生活習慣病などが出てくる年代でもあります。

生活習慣病予防のために健康診査、人間ドックなどを受診し、自分の健康状態をチェックし、食生活に関する知識の習得や規則正しい食生活とともに、適度な運動などによる食習慣・運動習慣の改善を図りながら、健康維持に努めることが必要です。

また、家庭においては、子どもたちに正しい食事の知識やマナーなどを受け継ぐという大切な役割を担っています。

◎家庭・個人の目標

- ・「食事バランスガイド」を活用し、規則正しく食事をとる。
- ・健康診断を受け、自分の健康状態を把握する。
- ・生活習慣病予防のために食生活の改善と適度な運動を取り入れる。
- ・家庭内においても子どもの食育に取り組む。
- ・食に関する知識を得る。

◎地域・行政の取組み

- ・特定健診、人間ドックなどの受診により、疾病の早期発見・早期治療を啓発するとともに、生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供に努めます。
- ・親子料理教室などを開催し、バランスのとれた食事の重要性について、親子で学習してもらうとともに、家庭での実践につながるよう情報提供に努めながら、望ましい食習慣の定着を図ります。
- ・健康教室（栄養や運動、生活習慣病予防についての教室）を開催し、正しい食習慣の普及啓発に努めます。

5 中年期（45～64歳）～食生活の維持と健康管理～

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険度が高くなります。歯周病疾患などを原因とする永久歯の喪失による、義歯の使用から食事への影響が出始めます。

健康診査、人間ドック等で生活習慣病を早期発見、早期治療し、生活習慣を見直し、適度な運動を取り入れ、健康管理に努めるとともに、健康の保持増進ができる食生活を実践していくことが大切です。

また、経験の中から得た、食に関する知識を活用した指導的な役割が期待されます。

◎家庭・個人の目標

- ・「食事バランスガイド」を活用し、規則正しく食事をとる。
- ・健康診断を受け、自分の健康状態を把握する。
- ・生活習慣病予防のために食生活の改善と適度な運動を取り入れる。
- ・歯・口腔の健康管理をする。
- ・家庭内においても子どもの食育に取り組む。
- ・食に関する知識を得る。

◎地域・行政の取組み

- ・特定健診、がん検診、人間ドックなどの受診により、疾病の早期発見・早期治療を啓発するとともに、生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供に努めます。
- ・食生活改善推進員による地域ぐるみの生活習慣病予防や食文化の育成・継承のための栄養教室の開催などを支援し、正しい食生活の普及啓発に努めます。
- ・健康教室（栄養や運動、生活習慣病予防についての教室）を開催し、正しい食習慣の普及啓発に努めます。

6 高齢期（65歳以上）～食を楽しみ充実生活の実現～

生活環境の変化や体力の低下が著しい時期で、様々な病気にかかりやすくなります。健康状態に合わせてバランスの良い食生活を実践することが必要です。

また80歳で20本以上の自分の歯を保ち、生涯を通じて自分の歯で食べることは、健康な生活を送る上で大切です。

高齢化が進むにつれて一人暮らしの高齢者が増加し、一人で食事をするなど、外出の回数が減り、閉じこもりがちになるなどの問題が生じています。仲間や家族などと一緒に楽しく食事をするこも、健康維持のために大切です。

生きがいや趣味をもって暮らし、身体的・精神的な活動を続けることが大切です。

また、郷土料理の伝承など、地域において指導的な役割が期待されます。

◎家庭・個人の目標

- ・「食事バランスガイド」を活用し、規則正しく食事をとる。
- ・健康診断を受け、自分の健康状態を把握する。
- ・生活習慣病予防のために食生活の改善と適度な運動を取り入れる。
- ・歯・口腔の健康管理をする。
- ・家庭料理や郷土食を伝承する。

◎地域・行政の取組み

- ・特定健診、がん検診、人間ドックなどの受診により、疾病の早期発見・早期治療を啓発するとともに、生活習慣病予防のための食生活に関する情報提供に努めます。
- ・高齢者及びその家族を対象に、低栄養予防のための健康教室を開催し、高齢者の食生活上の留意点等に関する普及・啓発に努めます。
- ・介護予防事業を開催する。

第4章 食育推進の体制と役割

第1 食育の取組体制

食育の推進にあたっては、活動内容が各分野にわたるとともに、町内外に広く及ぶことから、関係機関・団体が協力をして体制を整えながら、町を挙げて全力で取り組みます。

1 食育の推進主体

- (1) 町……………町関係部局と関係機関など
- (2) 県……………青森県関連部局、地方段階の関係機関など
- (3) 関係団体等……………農林水産業、食品産業、健康福祉、教育等の団体など
- (4) 国……………東北農政局青森農政事務所と国の関係機関など

2 食育の実施主体

- (1) 家庭……………家庭各個人、家族全員
- (2) 保育園・幼稚園……………町内にある保育園及び幼稚園
- (3) 学校……………町内の小・中学校及びPTA
- (4) 地域……………町内会等の地域住民
- (5) 農業・漁業関係者……………町内の農業・漁業を営む個人及び団体

3 食育の応援隊

- (1) 関係団体等……………社会福祉協議会、農林業関係団体
食生活改善推進委員会、NPO
ボランティア団体など
- (2) 体験施設等……………教育ファーム受入施設及び団体

第2 食育推進における各分野の役割

食育の推進はあらゆる年齢層を対象とし、家庭、保育所、幼稚園、学校、地域、企業など様々な活動領域ごとに目標を設定し、町民一人ひとりが、自然の恵みであり、健康で生きるための基本である「食」について考えていく必要があります。

(1) 家庭の役割

食育は家庭で行われることが基本であり、家族そろって食べる食卓はマナーや食文化を知り、生涯にわたる生活習慣の基礎や、豊かな人間性が培われる大切な時期であることから、食事の大切さを知り、健康維持とともに食べ物に対する感謝の気持ちや思いやりなどの心を醸成していく上で重要な役割を果たしています。

このように、最も大切な食育の場である家庭の役割のあり方を見直し、望ましい食習慣を形成することが大切です。

(2) 保育園・幼稚園の役割

乳幼児期は、成長が著しい時期であり、規則正しい生活の確立、バランスのとれた食生活など望ましい食習慣を身につけ、適切な食事の摂り方や望ましい生活習慣の定着、豊かな人間性の育成を図ることなどを習得する大切な時期です。

そこで、保育園や幼稚園においては、家庭との連携のもと、いろいろな食べ物に興味を持たせ、食べてみようとする環境づくりに心がけるとともに、楽しく食べることへの取り組みが必要となります。

家庭と共に虫歯予防や歯の健康について親子で学び、生涯にわたり実践していくことも大切です。

(3) 学校の役割

学校は、子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、健全な心身の育成に重要な役割を果たしています。望ましい食生活はもちろんのこと、食に関する歴史的背景や環境問題、食文化など、学校の教育活動全体で食について学ぶ機会となります。

また、教育ファームを推進し、生産者、地域及び家庭とも連携し、幅広い食育活動を推進していくことが大切です。

(4) 地域の役割

地域では、乳幼児から高齢者まで、一生涯の生活を営む場です。健康で暮らしていくため、「食事バランスガイド」を参考にした食生活改善に地域が一体となって取り組み、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」をはじめとする生活習慣病の予防に努めることが大切です。

(5) 農業・漁業関係者等の役割

外ヶ浜町の基幹産業である農業や漁業を生かした取組みが必要です。
食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動に関する理解を深めることが重要です。また教育ファームなどの生産者と消費者の交流や各活動領域等と連携した農林水産業に関するいろいろな学習や体験の機会を積極的に提供していくことが求められています。

さらに地元でとれた安全・安心な旬の食材を学校給食に提供したり、農林水産業に携わる方々の消費者に対する情報発信も必要です。

(6) 行政の役割

行政は、食育の推進に向け、庁内関係各課・各機関・各団体等で実施される食育に関する各種事業の調整・連携を図り、効率的な事業展開を推進する必要があります。

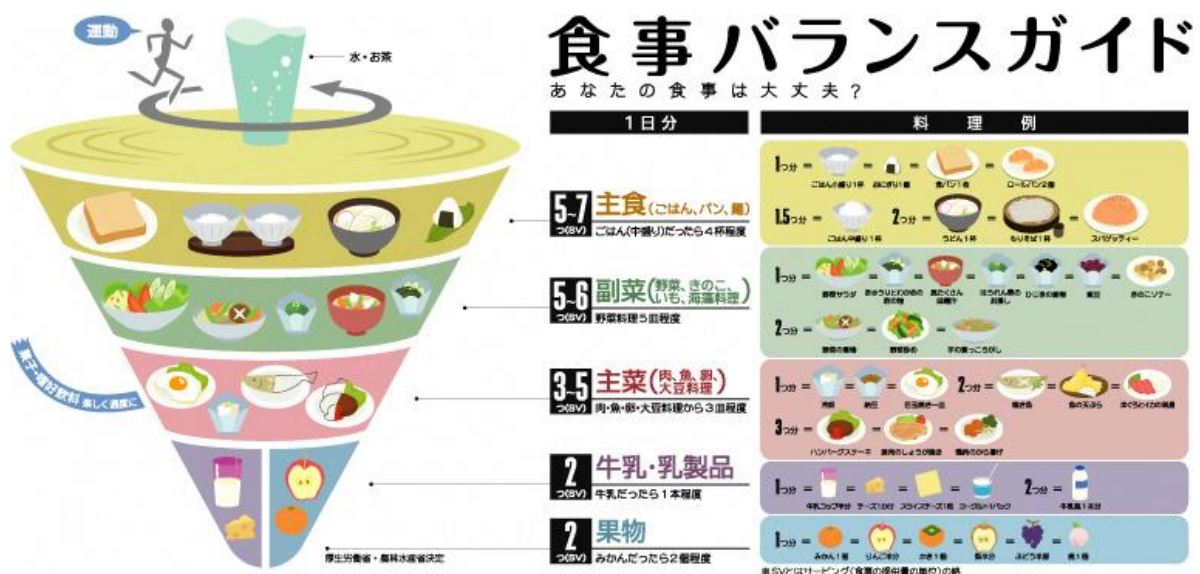
また、町民一人ひとりが食育に取り組めるよう、食育推進計画及び食育に関する各種事業の普及・啓発に努め、さらに庁内関係各課において事業内容を検討し、必要に応じて計画の見直しを図りながら、食育を推進していく必要があります。



「食事バランスガイド」とは

1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいか考える際の参考にしていただけるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく表示したものです。

健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」(平成12年3月)を具体的に行動に結びつけるものとして、平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定しました。





こ食（こしょく）とは

- 「孤食」…一人で食べる食事
- 「個食」…家族がそれぞれ自分の好きなものを食べる食事
- 「小食」…お菓子などはよく食べるが、食事は食べる量が少ない
- 「固食」…自分の好きなものだけを食べる偏った食事
- 「粉食」…小麦粉を使ったパンや麺類など、よく噛まずに食べやすい食事



「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」とは

おなかの内臓のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上併せ持った状態で、それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともあります。

ただし、食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できます。

診断基準……腹囲男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の方で次の状態のうち2つ以上該当する場合。

- 1 中性脂肪値 150 mg/dl 以上かつ、または
HDLコレステロール値 40 mg/dl 未満
- 2 収縮期血圧 130 mm Hg 以上かつ、または
拡張期血圧 85 mm Hg 以上
- 3 空腹時血糖値 110mg/dl 以上



「教育ファーム」とは

一時的なイベントではなく、生産者の指導を受けながら、大人や子どもも一連の農作業などを体験することで、「食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関する人々の様々な活動に支えられていること等に関する理解を深める」などの効果が発揮される農林漁業体験活動です。



「日本型食生活」とは

日本の気候風土に適したごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活です。

栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。

「日本型食生活」の実践は、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されます。