

かるまい食育推進計画 (第2次)



令和3年3月

はじめに



食は生きるための基本であり、心身の健やかな成長や健康で豊かな生活を送るために欠かせないものです。食育の推進は、子どもからおとなまですべての町民が食の大切さを知り、健全な食生活の実現とその実現を支える食環境を持続可能なものにしていくために重要な取り組みとなります。

本町では、平成20年度に「かるまい食育推進計画」を策定し、家庭、関係機関がそれぞれの役割を担い連携して食育を推進してまいりました。

第2次計画におきましては、これまでの取り組みの評価・見直しを行い、基本目標である「かしこく食べて 丈夫に育ち・元気に働き・健やかに ～生涯にわたり健康で豊かな心を育む食育活動～」の実現をめざし、関係機関のさらなる連携のもと軽米町全体で食育を推進してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

本計画の策定にあたりご尽力いただきました軽米町食育推進計画策定委員会の皆様をはじめ、ご協力いただきました関係各位の方々に深く感謝申し上げます。

令和3年3月

軽米町長 山 本 賢 一

— 目 次 —

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨	3
2 計画の位置づけ	3
3 SDG s への貢献	4
4 計画の期間	4

第2章 計画の背景

1 これまでの取組	5
2 食育をめぐる現状と課題	7
① 死因の状況	7
② 特定健診の状況	8
③ 児童生徒の生活習慣	11

第3章 計画の基本方針

1 基本目標	14
2 重点事項	14
3 推進体制	15
4 進行管理	15

第4章 食育を推進するための取組

1 望ましい食習慣の形成に向けた食育の推進	16
2 食の安心を未来につなぐ食育の推進	20
3 地域の活力を生む食育の推進	22

第5章 評価指標と目標値

評価指標と目標値	24
----------------	----

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨

近年の食を取り巻くさまざまな問題が指摘されるなか、国では、生涯にわたって健全な心身を培い豊かな人間性を育むことを目的に、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定しました。岩手県においても平成28年3月に「第3次岩手県食育推進計画」を策定し推進しています。本町においては、軽米町総合発展計画の下、子どもから高齢者までライフステージに合わせたさまざまな食育の取り組みを推進してきました。

その間、食に関する価値観や暮らしの多様化が進む中、食習慣の変化に起因する肥満や生活習慣病の増加、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承機会の減少、そして、災害発生に対応した食の安全安心の確保など、食に関する新たな課題が浮き彫りになってきました。

町民一人ひとりが健全な食生活を送るためには、家庭、保育園等、学校、地域、生産者、事業者、行政等の取り組みを一体化し、食環境の持続に資する取り組みを推進することが重要です。

このようなことから食育基本法に基づいて軽米町食育推進計画を策定し、町全体で食育を推進していくための基本事項について定めます。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけられます。

軽米町総合発展計画の「一人一人の活力と思いやりが循環するまち」の実現に向けた食育推進の方向を明確なものとする実行計画です。

家庭、学校、保育園等、地域などすべての食育関係者が協働して取り組む指針となるものです。

3 SDGs への貢献

2015年に国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」には、2016年から2030年までの間に、発展途上国のみならず先進国も取り組む国際目標として、「持続可能な開発目標（SDGs）」が盛り込まれています。この「持続可能な開発目標」は、「だれ一人取り残さない」の理念のもと、経済・社会・環境の課題を統合的に解決することを目指しており、17の目標から構成されます。

本計画においても健全な食生活の実現や地域社会の活性化、豊かな食文化の継承など、SDGsの目標達成への貢献を見据えた取り組みの推進を図ります。

*SDGs：Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）の略称で、
国連加盟193か国が2016年から2030年の15年間で達成するために掲げた目標



4 計画の期間

本計画は、令和3年度を初年度とし令和7年度を最終年度とする5年計画とします。中間年度である令和5年度に中間評価を行います。なお、変更の必要性が生じた場合には、この期間にかかわらず見直しを行うこととします。

第2章 計画の背景

1. これまでの取組

ライフステージ別のこれまでにやってきた取り組み状況は以下のとおりです。

◆ 乳幼児期

目 的	食生活の土台をつくる時期であり豊かな味覚を育てる
取り組み内容	乳幼児健診、離乳食相談会、妊産婦や乳幼児への食事指導、ピヨピヨ広場料理教室、保育園・幼稚園健診事後指導、幼児歯科健診・歯科保健指導

◆ 保育園・幼稚園の取り組み

目 的	給食や収穫体験を通し、楽しく食べることや食事マナーなど食への関心を育む
取り組み内容	野菜栽培・収穫体験、園児クッキング、給食だより発行、父兄への給食・おやつを試食会実施、園児・保護者への食事指導、フッ化物洗口

◆ 小・中学校の取り組み

目 的	健康的な食生活の基礎を学習する。望ましい食習慣の確立をめざす。軽米の農産物への関心を深める。
取り組み内容	早起き・早寝・朝ごはんの推奨、栄養教諭による栄養指導、肥満指導、フッ化物洗口、元気体力アップ60運動*などの学校保健活動、地域の生産者と米・雑穀栽培を通じた体験活動、軽米産食材を使った給食実施と生産者との交流給食、親子料理教室実施

*元気体力アップ60運動：児童生徒が1日に合わせて60分以上運動（遊び）生活活動やスポーツに親しみ、運動習慣を身につけることを目的とした岩手県教育委員会の取り組み

◆ 青年期・壮年期

目 的	生活習慣病の予防と改善に取り組む
取り組み内容	特定健診・特定保健指導、糖尿病重症化予防教室、尿中塩分摂取量調査、減塩普及事業、かるまい健康ポイント、歯周病検診

◆ 高齢期

目 的	食事を通じたフレイル予防をすすめる
取り組み内容	訪問栄養指導、ふれあい共食事業、地域ケア個別会議、後期高齢者歯科健診



2. 食育をめぐる現状と課題

健康寿命の延伸に関して、軽米町は脳血管疾患、心疾患の死亡率が高い状況であることから町民自らが健全な食生活を営むことができるよう、生活習慣病予防にかかる普及啓発や食環境整備をすすめる必要があります。

さらに不適切な食習慣は長期に継続される傾向にあることをふまえ、特に若年層の食に対する意識改善を図る必要があります。

◆ 軽米町の健康状態

① 死因の状況

- 軽米町の年齢調整死亡から見た死因順位は、全国・県と同様に、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患となっています。しかし、標準化死亡比（SMR）をみると特に脳血管疾患が高い状況です（女性<男性）。

〈死因別年齢調整死亡率*¹と標準化死亡比（SMR）*²〉

出典：平成 29 年度岩手県保健福祉年報〉

◎年齢調整死亡率	軽米町	二戸保健医療圏	県
悪性新生物	121.6	133.4	123.8
心疾患	70.0	64.8	56.2
脳血管疾患	54.9	46.2	40.9
◎標準化死亡比*	軽米町	二戸保健医療圏	県
悪性新生物	88.0	101.3	105.3
心疾患	151.4	120.3	115.1
脳血管疾患	233.8	160.4	144.0

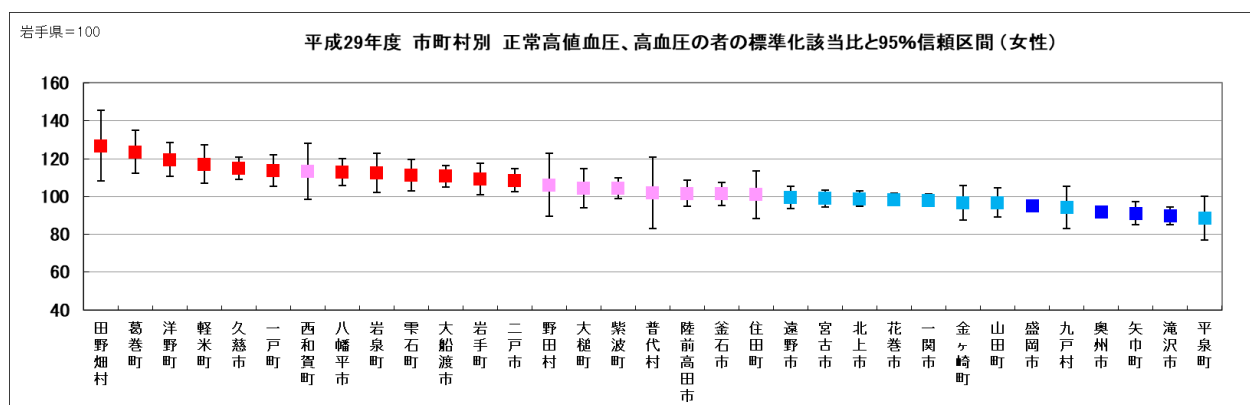
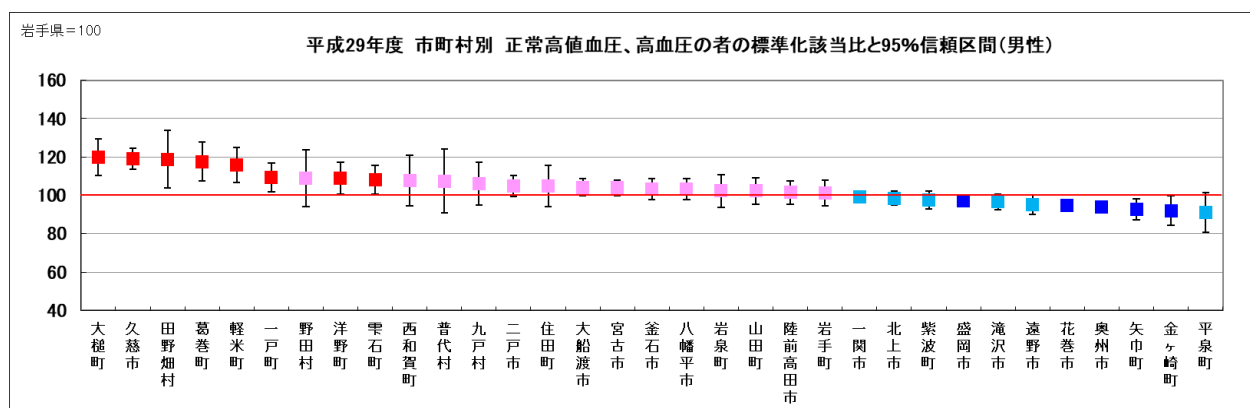
*¹年齢調整死亡率：年齢構成の異なる集団間での比較のため、一定の基準人口にあてはめた値

*²標準化死亡比（SMR）：全国を 100 とした場合

② 特定健診の状況 <出典：いわて健康データウェアハウス>

- 血圧：男女とも岩手県より血圧の高い人が多いです。

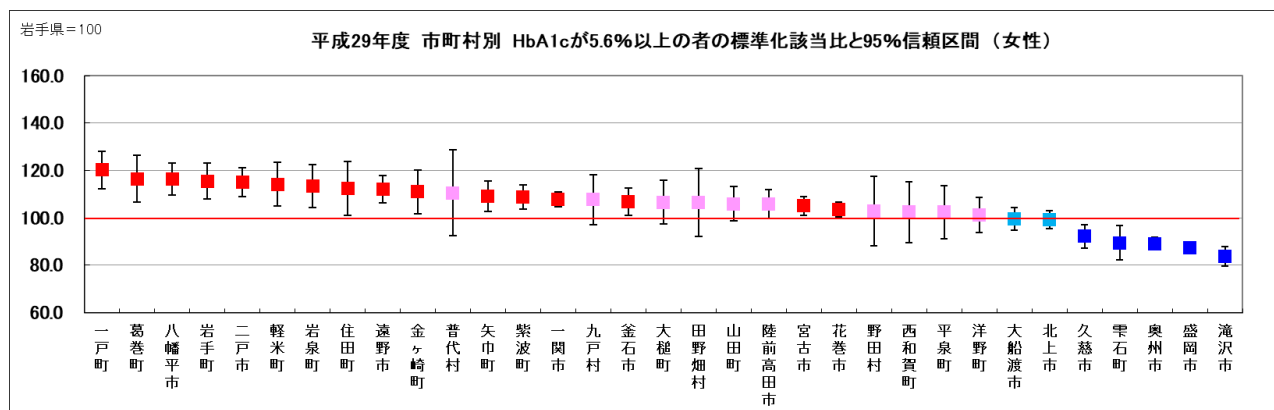
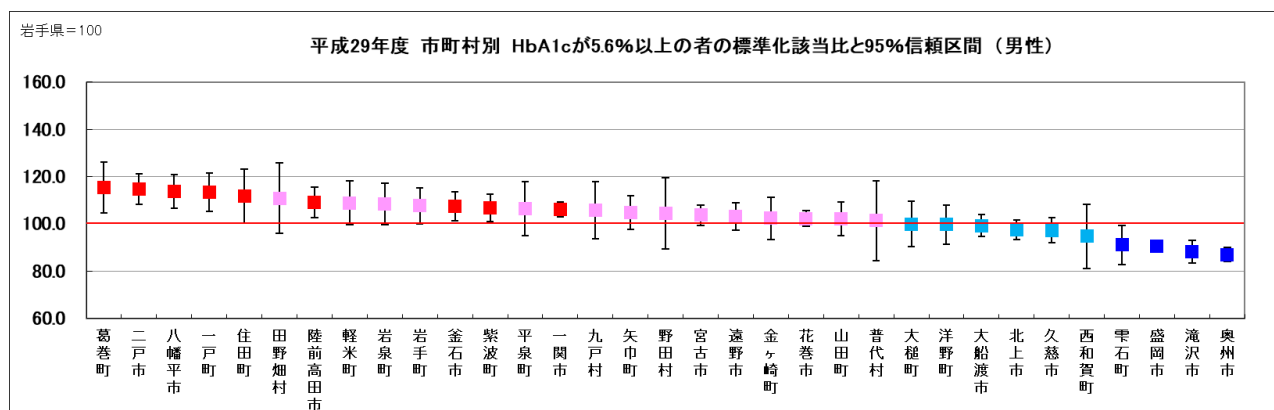
<正常高値及び高血圧標準化該当比 市町村別>



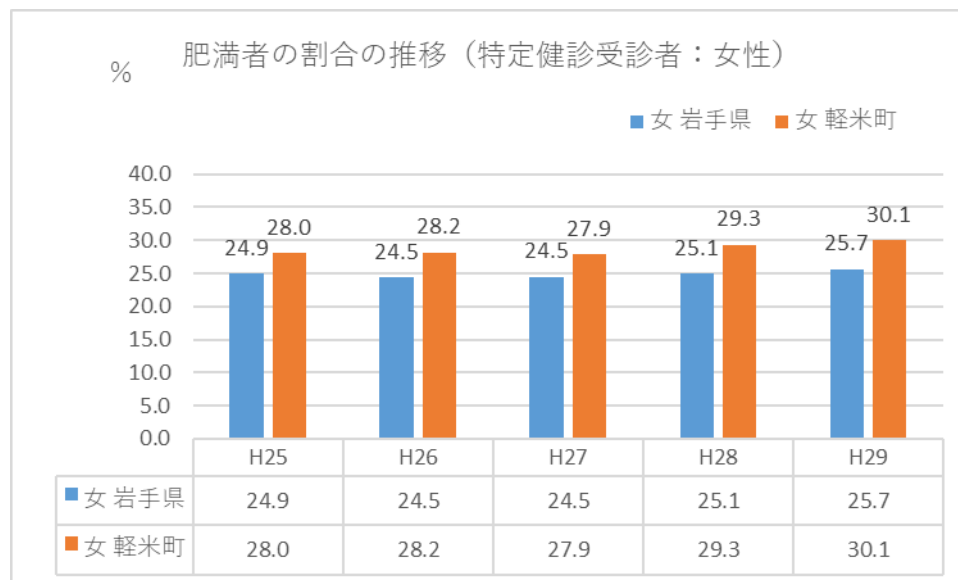
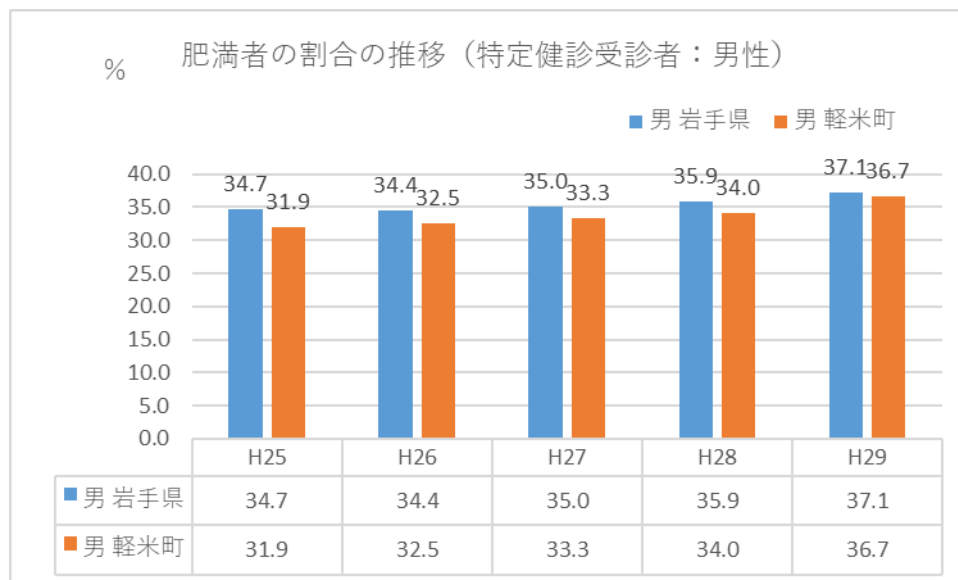
赤：岩手県の出現率より有意に高い ピンク：岩手県の出現率より高いが有意ではない
 青：岩手県の出現率より有意に低い 水色：岩手県の出現率より低いが有意ではない

- 血糖検査（HbA1c）：HbA1c とは、検査前1～2か月間の平均的な血糖値がわかる検査です。この検査値が高値の人の割合は、岩手県より多く特に女性のほうが多い状況です。

＜HbA1c5.6%以上の標準化該当比 市町村別＞

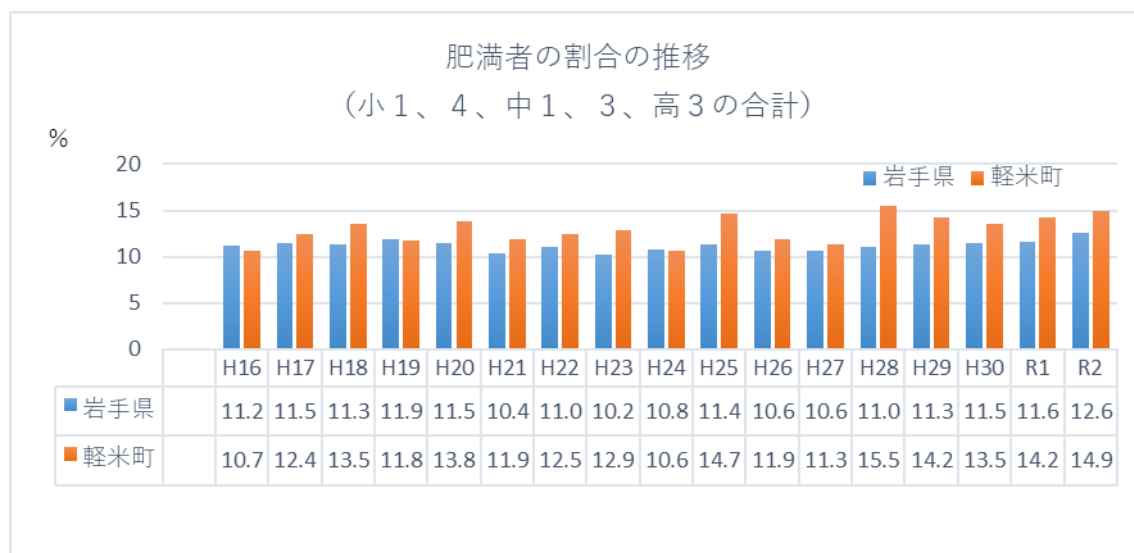


- 肥満：男性では岩手県より低いですが、女性は岩手県より出現率が高く加齢とともに割合が高くなる傾向にあります。経年でみると男女ともやや増加の傾向がみられます。

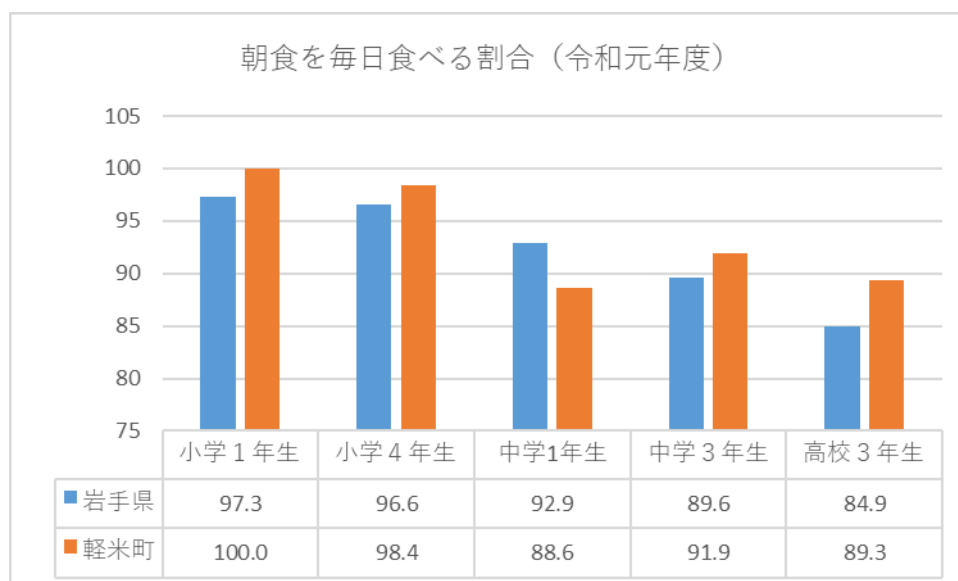


③ 児童生徒の生活習慣 <出典：いわて健康データウェアハウス>

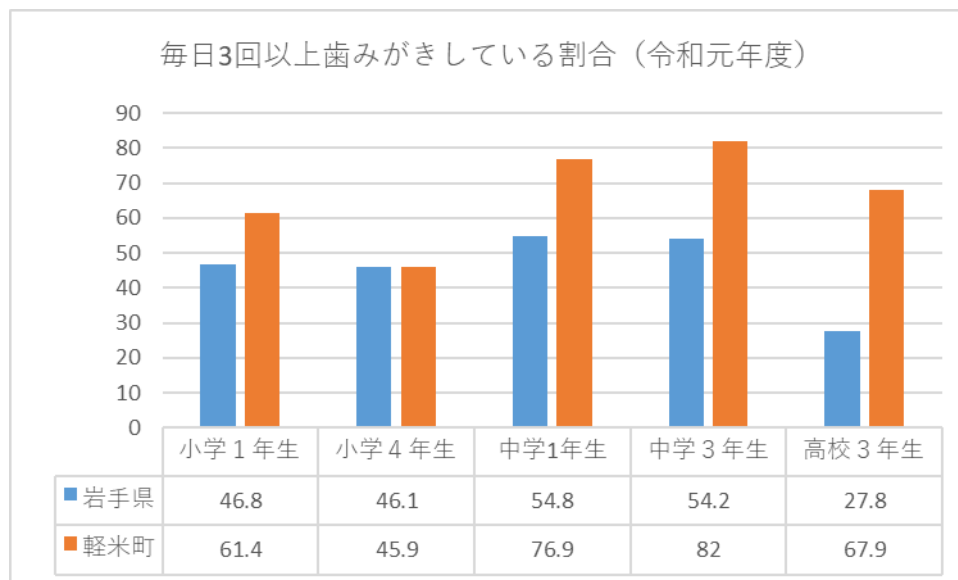
- 肥満傾向児の割合は、学年、年度によりばらつきがあるが、調査をした学年を合計し年次推移をみると、岩手県平均より高い傾向で推移しています。



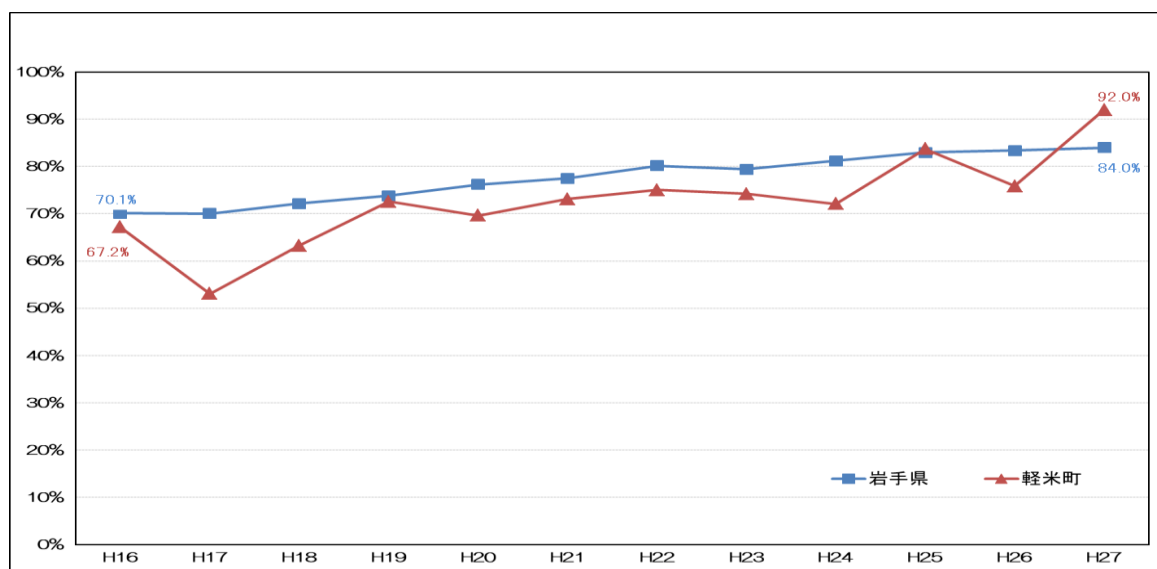
- 朝食を毎日食べる子どもの割合は、小学1年生が最も高く、学年が進むにつれて朝食を食べない子どもが増えている状況です。



- 毎日3回以上歯磨きをしている子どもの割合は、全学年で岩手県より高く、高校3年生では県の2倍以上となっています。

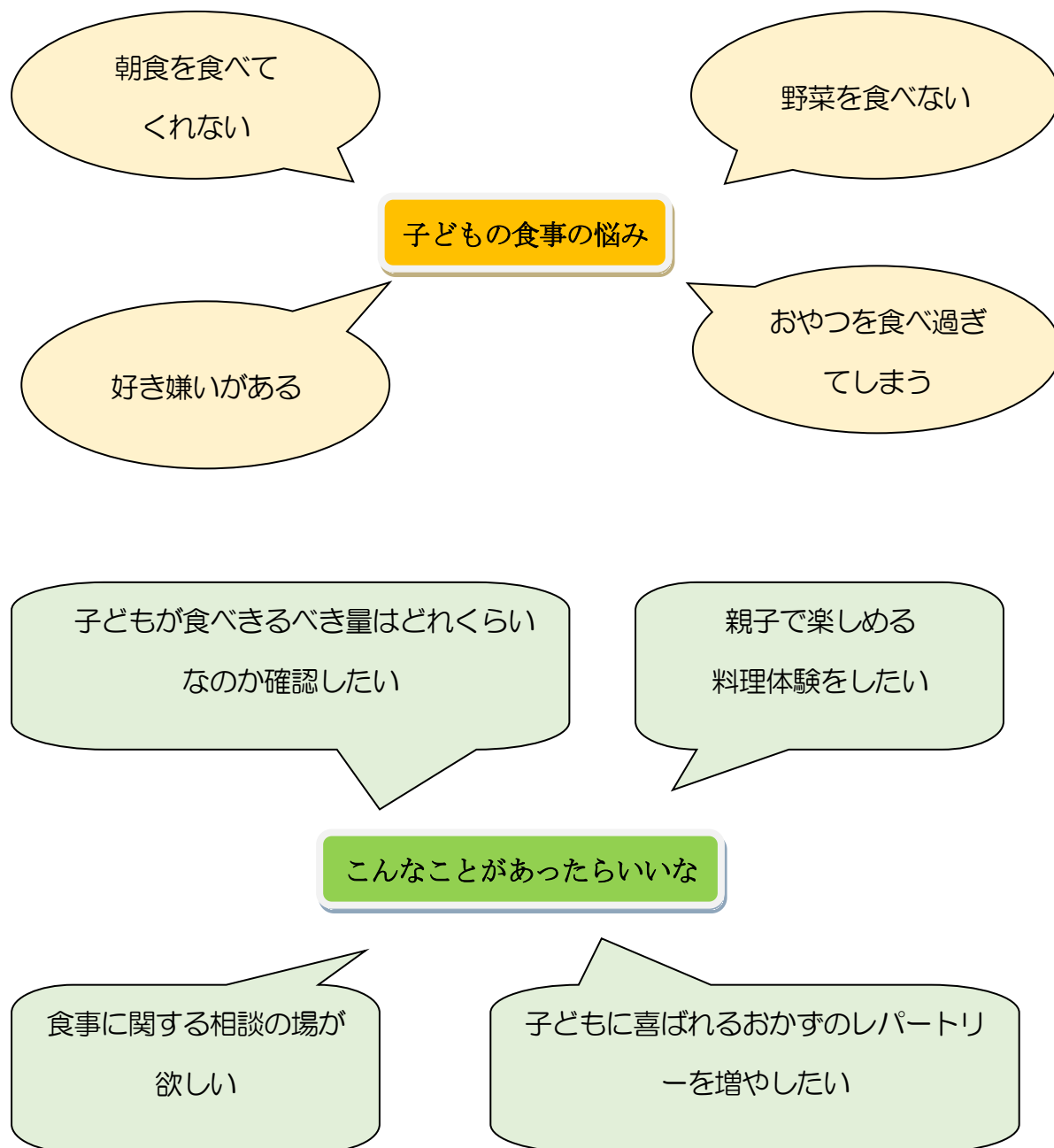


- 3歳児の仕上げ磨きの実施状況は、年々上昇傾向にあります。



◆ 5歳児の保護者のアンケート

子どもの食事に関する保護者の意識調査の状況です。食事にまつわる悩みは、どの家庭にもあることがわかりました。家庭をとりまく地域においても意識を共有し、食育の役割を検討していく必要があります。



第3章 計画の基本方針

1. 基本目標

かしこく食べて「丈夫に育ち・元気に働き・健やかに」
～生涯にわたり健康で豊かな心をはぐくむ食育活動～

2. 重点事項

基本目標を実現するために、以下の3つの項目を柱に食育の施策を展開します。

(1) 望ましい食習慣の形成に向けた食育



- ①子どもたちの望ましい食習慣を形成する食育
- ②健康寿命の延伸につながる食生活の推進

(2) 食の安心を未来につなぐ食育



- ①食品表示等を理解し、食べ物を正しく選択する力をはぐくむ
- ②環境との調和に配慮した食生活の推進

(3) 地域の活力を生む食育の推進

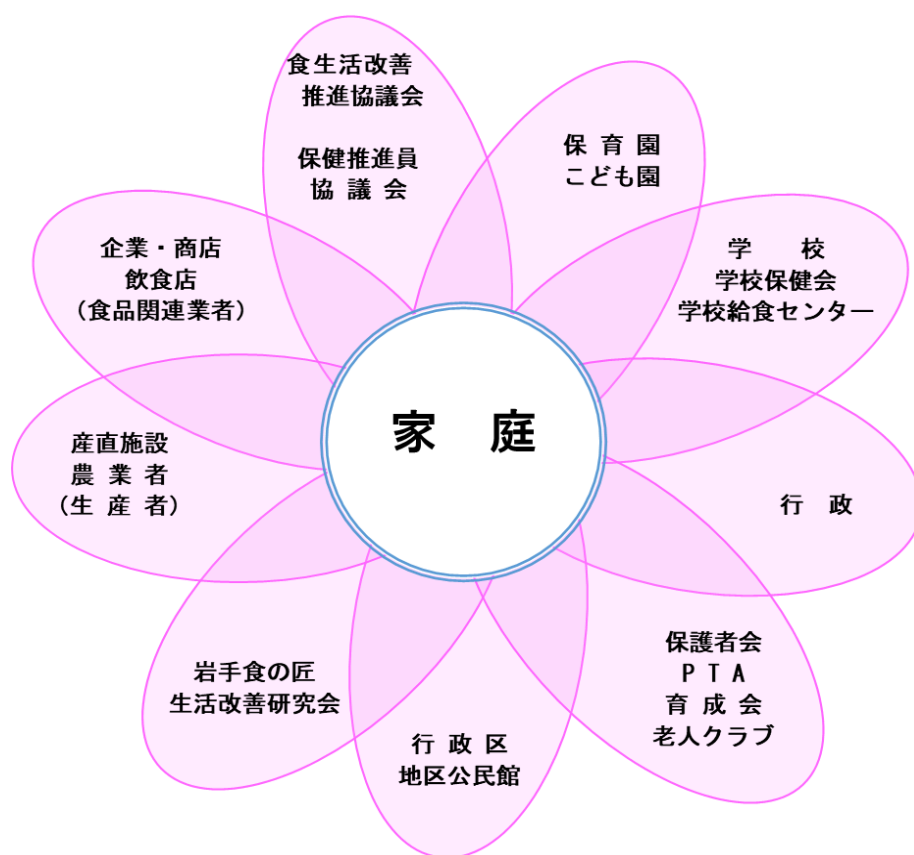


- ①生産者と消費者の結びつきを深めた地産地消
- ②伝統的な食文化の継承と新たな食育活動の発信

3. 推進体制

- (1) 家庭、保育園等、学校、生産者、食品関連業者、食生活改善推進員等、食育に関わる地域の多様な関係者が、主体的に連携・協働して多様な取り組みを推進します。
- (2) より多くの町民が計画の内容を理解し取り組めるよう、積極的な情報発信に努めます。

食育推進のネットワーク



4. 進行管理

本計画に基づく食育の取り組み状況や進捗については、各目標の評価指標に基づき、軽米町食育計画策定委員会及び策定部会においてその内容の検討並びに評価を行い、計画の適切な進行管理に努めます。

第4章 食育を推進するための取り組み

1. 望ましい食習慣の形成に向けた食育

(1) 子どもたちの望ましい食習慣を形成する食育

■ 施策の方向

➤ 乳幼児期

食生活の基礎をつくる時期。適切な食事のとり方や望ましい食習慣の獲得、食を通じた豊かな人間性の育成など、心身ともに健やかに成長できる取り組みを推進します。発育が最も旺盛であり、個人差も大きくあらわれる時期ですので、一人ひとりの発育に応じた食育をすすめることが大切です。

➤ 小学生・中学生・高校生

食行動の多様化が進む中で朝食の欠食、偏った栄養摂取、肥満傾向の増加が成長期の健康課題となっています。

食生活の基礎が定着する小学生は、食に関する基礎知識や体験を通じた学習で正しく食を選択する力を育てること、地域や暮らしのつながりの中で食を楽しむ心を育てていくことが大切です。思春期には、望ましい食習慣を自ら実践する力を身につける時期であり、心身の健康に関する情報を適切に伝えることが大切です。

■ 取り組み

行 政	- 乳幼児の発育を見守る栄養相談体制を整える - 肥満予防、栄養バランスのよい食事の普及を強化する - 基本的生活習慣形成の取り組みなど地域の教育課題を自主的に解決するため、教育振興運動を展開する
-----	--

家 庭	• 野菜や魚などいろいろな食材を試してみる • 主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける • 甘いおやつのとりにすぎに気をつけ、間食の適量を知る • よく噛んで食べる習慣を身につける • 家族で一緒に食べる楽しさと心地良さを味わおう • 食事前後の挨拶や手洗い、箸の持ち方など食事マナーを身につける • 毎日合計 60 分以上、楽しく体を動かす
保育園等	• 給食を通し子どもの味覚を育て、食の体験を通じて食べることの楽しさや大切さを伝える • 肥満予防に留意する • 家庭との連携を密にし子どもの成長にあわせた食教育をすすめる • 歯科医との連携を図り口腔の健康づくりを行い、よく噛んで食べる習慣づくりに取り組む
学 校	• 学校教育活動全体の中で食事と健康に関する指導を実施する • 家庭や関係機関と連携して、体力向上及び肥満対策の取り組みを啓発、推進する • 歯科健康教育やフッ化物洗口を実施し口腔の健康づくり活動をすすめる
関係機関	【食生活改善推進員】 • 親子食育教室を実施し、食に関する知識の普及と関心を高める 【食品関連業者、産直施設、生産者】 • 商品に関する情報提供や野菜など手に取りやすい環境づくりに取り組む

(2) 健康寿命の延伸につながる食生活の推進

■ 施策の方向

➤ 生活習慣病予防

適正体重の維持や栄養バランスに配慮した食生活を実践することが大事です。

軽米町では、成人の健診において肥満や高血圧、高血糖の所見が多くみられ、それら生活習慣病の重症化によって引き起こされる脳卒中、心臓病、糖尿病合併症を防ぐことが健康寿命の延伸へとつながります。

➤ 高齢者に対する食支援の推進

加齢に伴う身体機能の低下やさまざまな疾病が顕著化する中で、身体的・社会的虚弱といわれるフレイルを予防するためには、栄養状態が整えられていることが必要です。食べることは、「生きがい」「楽しみ」にも通じ、嚥むことは認知症予防へもつながることから、口腔機能向上の取り組みとともに食育を行うことで相乗効果が期待できます。

さらに、食に関して培った経験や知恵を生かして、伝統食文化を次世代に伝える役割も可能であり、食文化の継承を推進する役割を担うことができます。

■ 取り組み

行 政	- 高血圧予防の減塩、糖尿病予防の食生活、肥満予防の食生活の普及と重症化予防事業を推進する - 高齢者の栄養を整え、食からフレイル予防に取り組む - 地域で活躍する食生活改善推進員等の育成を行う
家 庭	- 栄養バランスや適量を理解し、適度な運動、適度な飲酒、適正体重を心がける - 自分の歯で食べ続けられるよう口腔ケアを積極的に行い、

	かかりつけ歯科医を定期受診し、お口の健康を守る 妊娠出産を迎える女性は、食事バランスガイド等を活用し望ましい食生活を実践しよう
関係機関	【食生活改善推進員、保健推進員】 - 栄養バランスの優れた「日本型食生活」を気軽に実践できるよう普及活動を行う - ふれあい共食事業等の地域の食生活支援活動を行う 【食品関連業者、産直施設、生産者】 - 健康に配慮した商品やメニューの提供に取り組む



2. 食の安心を未来につなぐ食育

(1) 食品表示等を理解し、食を正しく選択する力を育む

■ 施策の方向

➤ 食品を選択する力

食品表示は食品の安全性確保や食品選択の重要な情報の一つです。栄養や食事のとり方などについても、正しい知識に基づいて自ら判断し食生活をコントロールする力が必要となっています。町民が食品に関する情報を適正に選択できるよう情報を提供していく必要があります。

➤ 災害時の食支援に備えた食育

自然災害が各地で発生しており、災害時の食支援に備え、高齢者や食事に配慮の必要な人への対応、食物アレルギーへの対応等に関し、普及啓発を強化する必要があります。

(2) 環境との調和に配慮した食生活の推進

■ 施策の方向

本町は、資源循環型農業及び減農薬による持続的な環境に優しい農産物の生産を推進しています。健全な食生活の基盤となる食環境を維持するため、消費行動においても環境への負担軽減を意識していく必要があります。

■ 取り組み

行 政	• 食品表示や栄養成分表示の活用について普及啓発を行う • 災害時の食支援、家庭備蓄に関する普及啓発を行う • 食品ロスの削減、エシカル消費*1など環境に配慮した消費行動に関する情報発信を行う
家 庭	• 食品表示、栄養成分表示を活用する • 家庭の食卓で、食べ物の大切さや栄養バランスについて話題にし、食べ物を選ぶ力を育てる • 非常食、非常用飲料水等を備える • 食品ロスを減らす、環境に配慮した食材を選ぶなど、できることに取り組んでみる
保育園等 学 校	• 給食の時間や関連する時間において食品表示や食中毒、食物アレルギーなど食の安全に関することを学ぶ機会をつくる • 持続可能な食環境に関する学びをすすめる
関係機関	【食品関連業者、産直施設、生産者】 • 食の安全安心の確保に関する情報をわかりやすく適切に提供する • 食品の生産から販売までの仕組みなどの学習を支援する • 食品ロス削減、脱プラ等食環境の維持に取り組む

*1) エシカル消費…消費者が各自にとっての社会的課題の解決を考慮することや、そうした課題に取り組む事業者を応援しながら消費活動を行うこと

3. 地域の活力を生む食育の推進

(1) 生産者と消費者の結びつきを深めた地産地消

■ 施策の方向

保育園や学校における農業体験や生産者と消費者との交流を通して、食に対する感謝と食にかかわる人々に支えられていることの理解を深め、安全で信頼のできる地元産食材の活用を推進します。

(2) 伝統的な食文化の継承と新たな食育活動の発信

■ 施策の方向

軽米の豊かな食文化を若い世代に継承していくためには、郷土食の伝承活動や和食の栄養バランスの良さを伝える人材の育成が必要です。

ライフスタイルや家族形態の変化に伴い、地域全体で食育をすすめることが求められています。地域の企業、団体など様々な関係者がそれぞれの立場から、提案、取り組みを行い、明るく楽しく多様な食育活動の推進を図ります。

■ 取り組み

行 政	・ 食フェスタなど食に関するイベントを開催し地元産食材のPRと生産者と消費者の交流をすすめる ・ 安全で信頼のできる地元の食材を活用し、健康意識を高める料理を広める ・ 食文化や郷土料理を継承する人材を育成する ・ 食育活動に取り組む企業や団体の支援とネットワークを構築する ・ 地域における様々な「共食」の場づくりを推進する
-----	---

家 庭	• 地元の食材を積極的に食卓に取り入れる • 祖父母や親から伝統料理を学び、次世代に伝える
保育園等 学 校	• 農業体験や生産者との交流により、農業や地域の食材に対する理解を深める • 軽米町産食材を使用したメニューや郷土料理を学校給食に取り入れる • 行事を通して、幼児期から地域の食文化にふれる機会を提供する
関係機関	【食の匠、食生活改善推進員】 • 安全で信頼のできる地元の食材を活用し、健康意識を高める料理を普及する • 食文化や郷土料理の伝承活動を行う 【食品関連業者、産直施設、生産者】 • 農業体験の実施や生産者と消費者の交流事業など多様な体験の機会を提供する • 食育の理解を深め、各事業者の特色に応じた食育活動に取り組む



第5章 評価指標と目標値

■ 計画の執行管理と評価を行うため、目標数値を設定し取り組みます。

番号	指標名	基準年度	目標年度 令和7年度	目標値の考え方
				出典
1	毎日朝食を食べる人の割合 小学4年生 中学3年生 高校3年生	令和元年度		朝食摂取は県より高い。
		98.4%	100%	1～3 ポイントの上昇を目指す
		91.9%	95%	
		89.3%	92%	「いわて健康データウェアハウス」県環境保健研究センター
2	肥満傾向の児童生徒の割合 小学1年生～高校3年生	令和元年度		H28 より増加傾向が顕著。その間の平均値（14.4%）を下回ることを目指す。
		14.2%	14.0%	「いわて健康データウェアハウス」県環境保健研究センター
3	甘い食べ物や飲み物を1日2回以上摂取する割合 3歳児	平成27年度		県の49.1%を下回ることを目指す
		51.0%	49.0%	「いわて健康データウェアハウス」県環境保健研究センター
4	推定塩分摂取量の平均値	令和元年度		1gの減少を目指す
		9.75 g	8.75 g	軽米町国保特定健診時の調査
5	フレイル予防の栄養・口腔教室の開催	令和元年度 35回	90回	行政区数を目安にした
6	食品表示等の活用について情報提供した回数	令和元年度 0回	12回	月1回の情報発信を目指す
				健康福祉課
7	給食における地元食材の利用割合 保育園給食 学校給食	令和元年度		旬の青果物の利用に取り組む
		未調査	25%	健康福祉課
		50%	50%	教育委員会
8	「野菜あと一品」の取り組みに参加する食品関係者	令和元年度		新規に取り組む
		0	5団体	健康福祉課