

# 第4章 食に関する取組状況と課題及び今後の方向性

## 1. 健康につながる食生活の確立

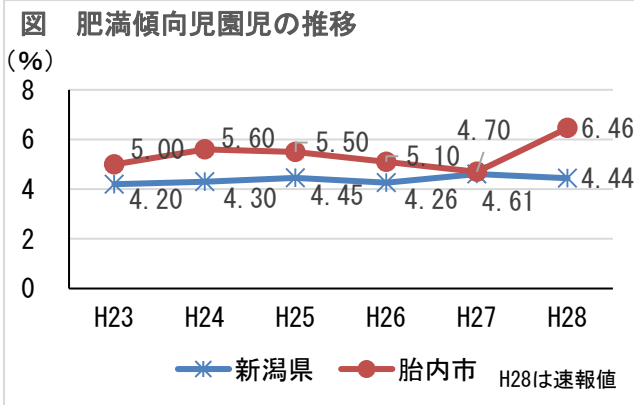
### (1) 現状及び課題

#### ① 身体的状況

#### ア、子どもの健康状態

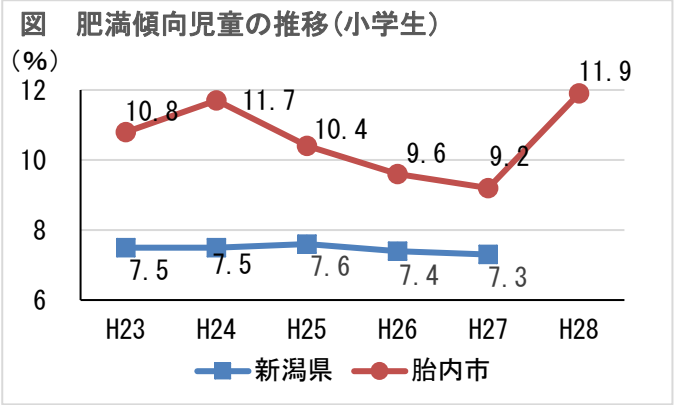
##### 【現状】

\* 肥満度+15%以上



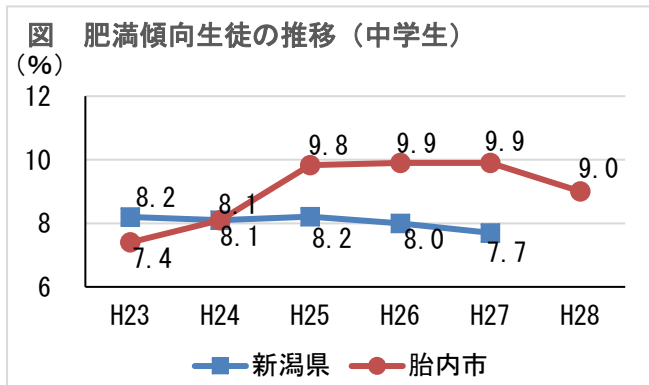
(新潟県小児肥満等体格調査)

\* 肥満度+20%以上



(学校保健統計)

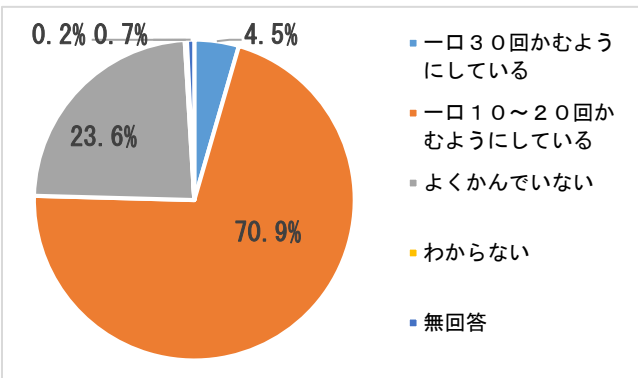
\* 肥満度+20%以上



肥満傾向の子どもは、園児 6.46%、小学生 11.9%、中学生 9.0%となっています。

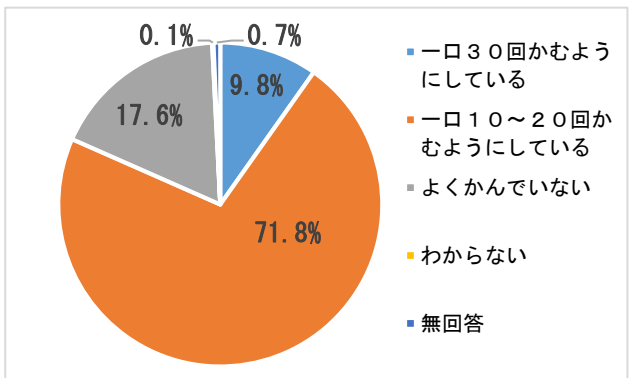
園児は平成 24 年から低下傾向にありましたが、平成 28 年に再び増加しました。小学生、中学生は県より高い状況が続いています。

#### 図 よくかんで食べますか(小学生)



(H25 年度こどもの食育調査)

#### 図 よくかんで食べますか(中学生)



(H25 年度こどもの食育調査)

「一口 30 回かむようにしている」小学生は 4.5%、中学生は 9.8%であり、最も多かったのは「一口 10～20 回かむようにしている」でした。「よくかんでいない」は小学生 23.6%で約 4 人に 1 人、中学生では 17.6%で約 5.5 人に 1 人と高い割合になっています。

**【取組状況】**

保育園では毎月身体測定を実施しており、身体測定の結果、肥満や栄養不足が見受けられる園児及び急激に体重の増減がある園児に対して、保健師、栄養士、保育士が相談し、生活習慣や食生活の改善等について保護者と面談を実施するなどして経過を観察しています。

健康づくり課では乳幼児健診の場において、肥満傾向にある児に対して、栄養士による個別指導を丁寧に行っています。

イ、成人の健康状態

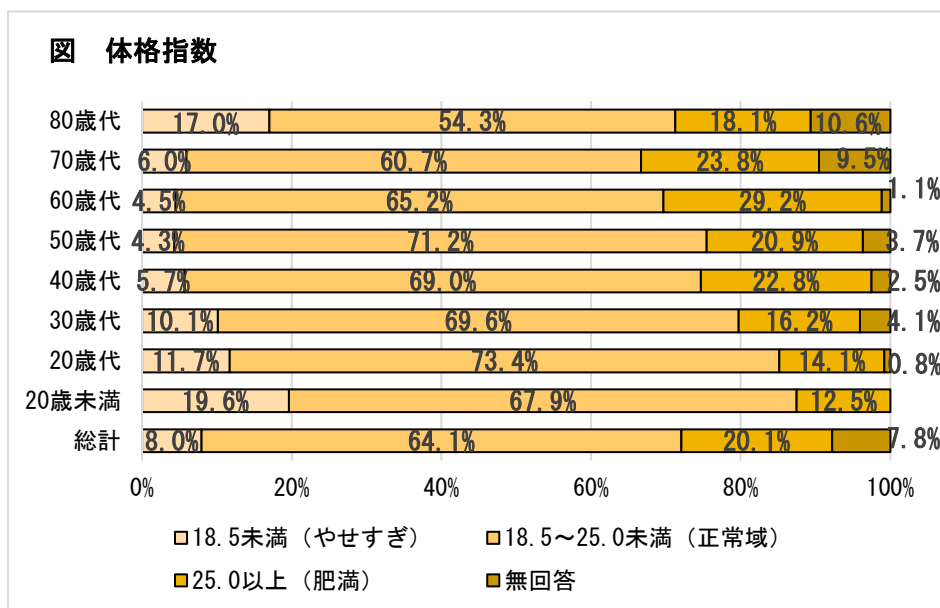
**【現 状】**

表 BMI 有所見者の年次推移 \*BMI 25 以上 40 歳～74 歳

BMI 有所見者	総数		男性		女性	
	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県
H24 年	<u>23.7%</u>	22.5%	<u>26.1%</u>	25.7%	<u>21.8%</u>	20.0%
H25 年	<u>23.3%</u>	22.8%	26.3%	26.4%	<u>20.8%</u>	19.9%
H26 年	<u>23.5%</u>	22.7%	26.0%	26.4%	<u>21.4%</u>	19.7%
H27 年	<u>24.3%</u>	22.8%	<u>27.5%</u>	26.5%	<u>21.7%</u>	19.8%

(H24～26 年度新潟県国保連合会「特定健診有所見者状況」) (H27 年度 KDB システム)

肥満 (BMI25 以上) の割合は県平均より高く、特に女性は毎年高い状態が続いています。生活習慣病予防のために適正体重を維持することの大切さを周知していく必要があります。



やせの割合が20歳未満と80歳代で高くなっています。60歳代～80歳代の割合は8.3%となっています。

一方、肥満の割合は60歳代が一番高く、次いで70歳代、40歳代が高くなっています。

(H26 年度生活習慣に関する調査)

**表 HbA1c が保健指導以上の人の割合 \*5.6%以上**

	H24 年	H25 年	H26 年	H27 年
胎内市	60.9%	<b>64.4%</b>	<b>60.3%</b>	<b>76.0%</b>
新潟県	61.4%	56.9%	53.3%	62.0%

(H24～26 年度新潟県国保連合会「特定健診有所見者状況」)  
(H27 年度 KDB システム)

特定健康診査で HbA1c が保健指導以上の人の割合が約 60～70%で推移しており、県平均より高い状況です。平成 26 年度の生活習慣アンケートでは、健診等で糖尿病または血糖が高いと言われたことがある 40 歳以上の割合は

25.0%であり、平成 26 年度の特定健診で HbA1c が保健指導以上となった人の割合 60.3%と比べるとかなりの差があり、所見があっても意識していない人が多いのではないかと考えられます。

**表 収縮期血圧有所見者の年次推移 \*130mmHg 以上**

収縮期血圧 (年次推移)	総数		男性		女性	
	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県
H24 年	39.5%	42.5%	45.3%	46.8%	34.7%	39.0%
H25 年	40.5%	42.0%	45.9%	46.1%	36.2%	38.8%
H26 年	38.2%	42.6%	42.7%	46.5%	34.4%	39.4%
H27 年	39.0%	42.2%	44.0%	46.0%	34.9%	39.1%

(H24～26 年度新潟県国保連合会「特定健診有所見者状況」) (H27 年度 KDB システム)

**表 拡張期血圧有所見者の年次推移 \*85mmHg 以上**

拡張期血圧 (年次推移)	総数		男性		女性	
	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県
H24 年	<b>20.4%</b>	20.2%	<b>26.5%</b>	26.2%	15.4%	15.4%
H25 年	<b>21.4%</b>	20.2%	<b>28.1%</b>	26.2%	<b>15.9%</b>	15.3%
H26 年	<b>20.5%</b>	20.4%	<b>27.2%</b>	26.3%	15.0%	15.7%
H27 年	<b>22.4%</b>	20.7%	<b>30.1%</b>	26.8%	<b>16.3%</b>	15.7%

(H24～26 年度新潟県国保連合会「特定健診有所見者状況」) (H27 年度 KDB システム)

収縮期血圧有所見者の割合は県平均以下ですが、拡張期血圧有所見者の割合は県平均よりも高い状況で、特に男性の有所見者の割合が高くなっています。

**表 中性脂肪有所見者の年次推移 \*150mg/dl 以上**

収縮期血圧 (年次推移)	総数		男性		女性	
	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県	胎内市	新潟県
H24 年	<b>28.3%</b>	25.4%	<b>34.5%</b>	30.8%	<b>23.1%</b>	21.1%
H25 年	<b>28.0%</b>	25.6%	<b>34.3%</b>	31.3%	<b>22.7%</b>	21.1%
H26 年	<b>30.5%</b>	25.8%	<b>37.3%</b>	31.5%	<b>24.8%</b>	21.3%
H27 年	<b>28.5%</b>	25.6%	<b>35.8%</b>	31.0%	<b>22.5%</b>	21.1%

(H24～26 年度新潟県国保連合会「特定健診有所見者状況」) (H27 年度 KDB システム)

中性脂肪の状況の推移をみると、県よりも高い状況で、性別の有所見者の割合をみると、男女とも、県より割合が高くなっています。特に男性の割合が高い状況です。

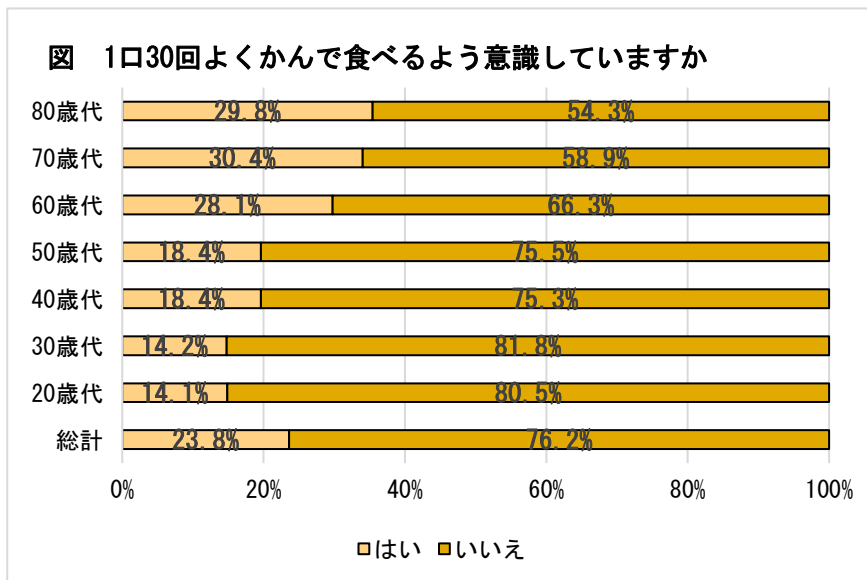
表 脳血管疾患・虚血性心疾患と生活習慣病の合併状況

レセプト	脳血管疾患			虚血性心疾患		
	糖尿病	高血圧	脂質異常症	糖尿病	高血圧	脂質異常症
H24年	41.7%	69.0%	56.8%	45.7%	76.7%	64.2%
H25年	44.6%	68.8%	56.7%	49.1%	77.4%	69.2%
H26年	44.2%	72.2%	58.6%	51.7%	76.7%	73.3%
H27年	44.5%	74.8%	56.3%	47.4%	78.3%	69.5%

脳血管疾患のレセプトのうち、4割以上の人が糖尿病をもっており、高血圧は約7割、脂質異常症は約6割の人がもっています。また、虚血性心疾患のレ

(KDB システム各年度7月のレセプト分) セプトのうち、約5割が糖尿病を、約8割が高血圧を、約7割が脂質異常症をもっています。この状況から脳血管疾患や虚血性心疾患には、糖尿病、高血圧、脂質異常症が関係しており、脳血管疾患や虚血性心疾患の予防には、これらの生活習慣病の予防が重要であることがわかります。

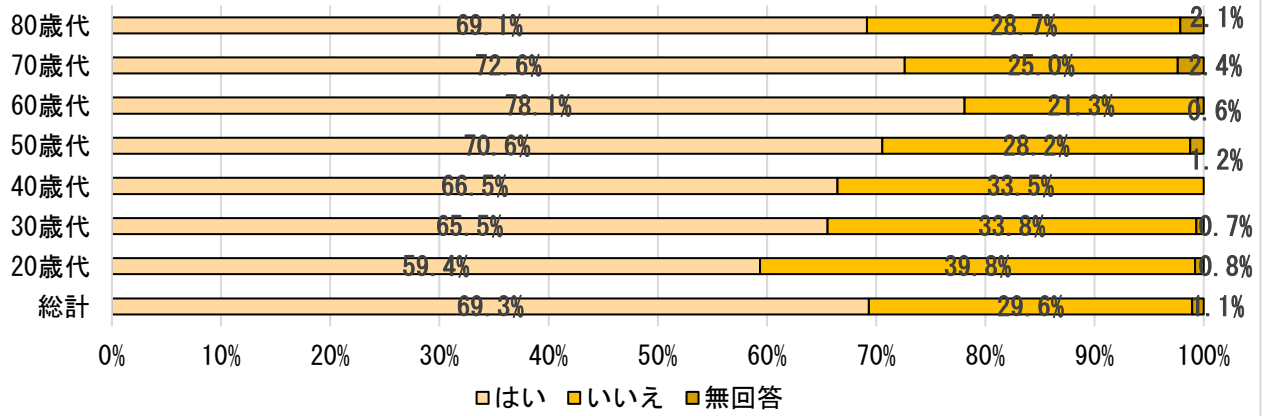
胎内市国民健康保険被保険者の要介護・要支援認定者の有病状況をみると要介護・要支援認定者の128人中第1号(65~74歳)認定者の80.6%、第2号(40~64歳)認定者の90.0%が、脳卒中や虚血性心疾患などの血管疾患をもっています。また、基礎疾患としては高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾患をもっており、これらの疾患を予防していく必要があります。



1口30回よくかんで食べるよう意識している人は平成21年度の生活習慣に関する調査と比較すると4.3%増加し、23.8%となりました。平成23年度県民健康・栄養実態調査での割合19.9%と比較すると、若干ではありますが胎内市の割合は高い状況です。60歳以上の割合は32.5%と他の年齢よりも高くなっています。

(H26年生活習慣に関する調査)

図 適正な体重を維持しようと考えていますか



(H26 年生活習慣に関する調査)

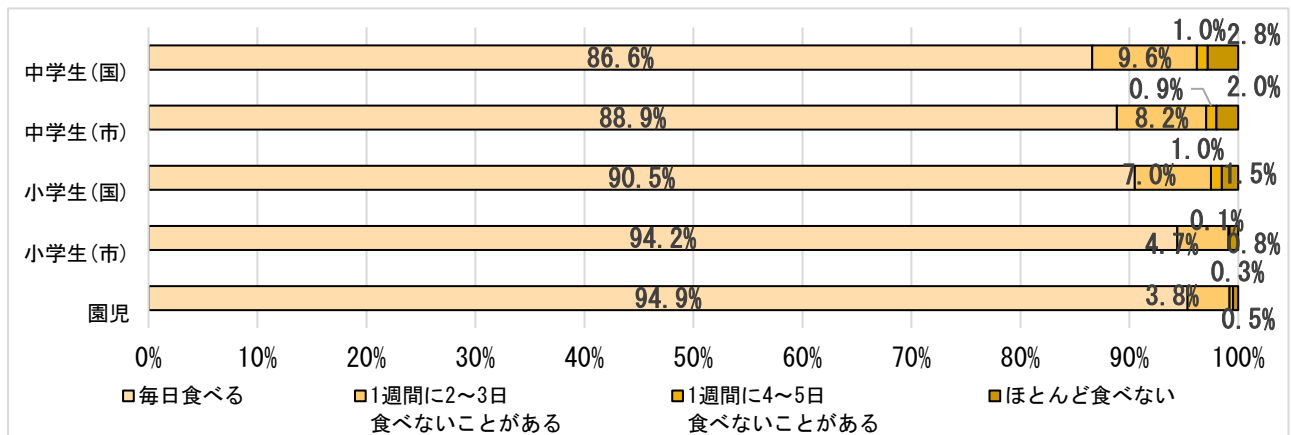
適正体重を維持しようと考えている人の割合は 69.3%であり、最も意識が低いのは 20 歳代で 59.4%です。60 歳代が最も意識が高く、60 歳代～80 歳代の平均は 75.3%であり、年齢が高くなるにつれて、適正体重に対する意識は高い傾向にあります。

②食生活の状況

ア、子どもの食生活

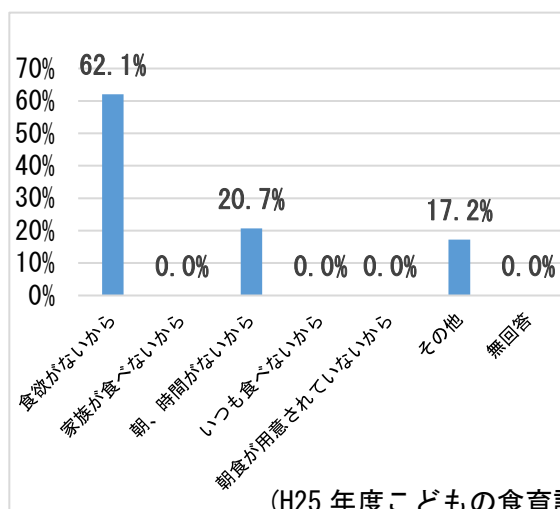
【現状】

図 園児、小学生、中学生の朝食摂取状況



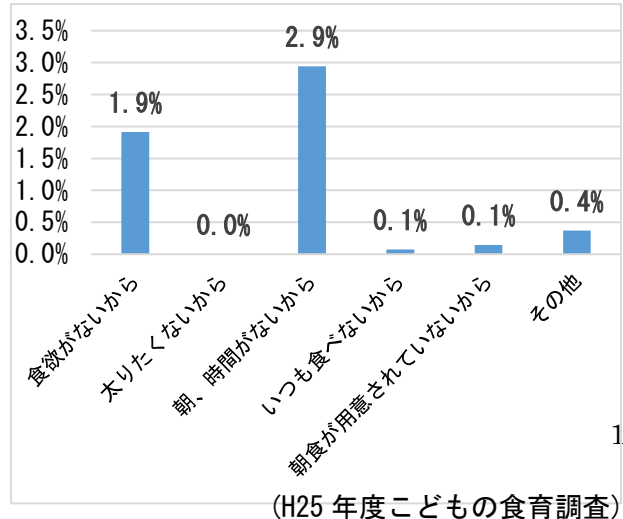
(H25 年度こどもの食育調査)

図 朝食を欠食すると答えた園児の理由



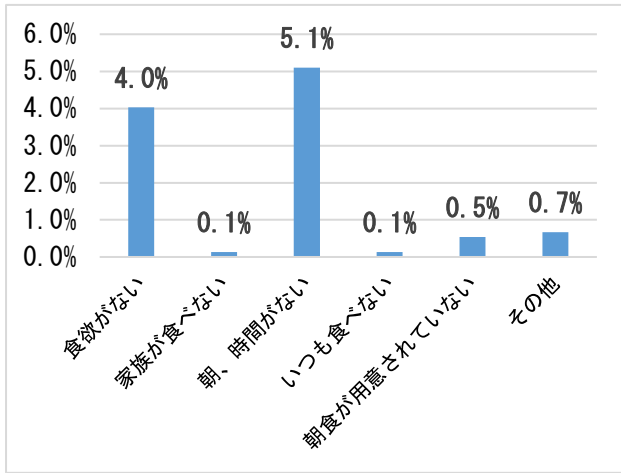
(H25 年度こどもの食育調査)

図 朝食を欠食すると答えた小学生の理由



(H25 年度こどもの食育調査)

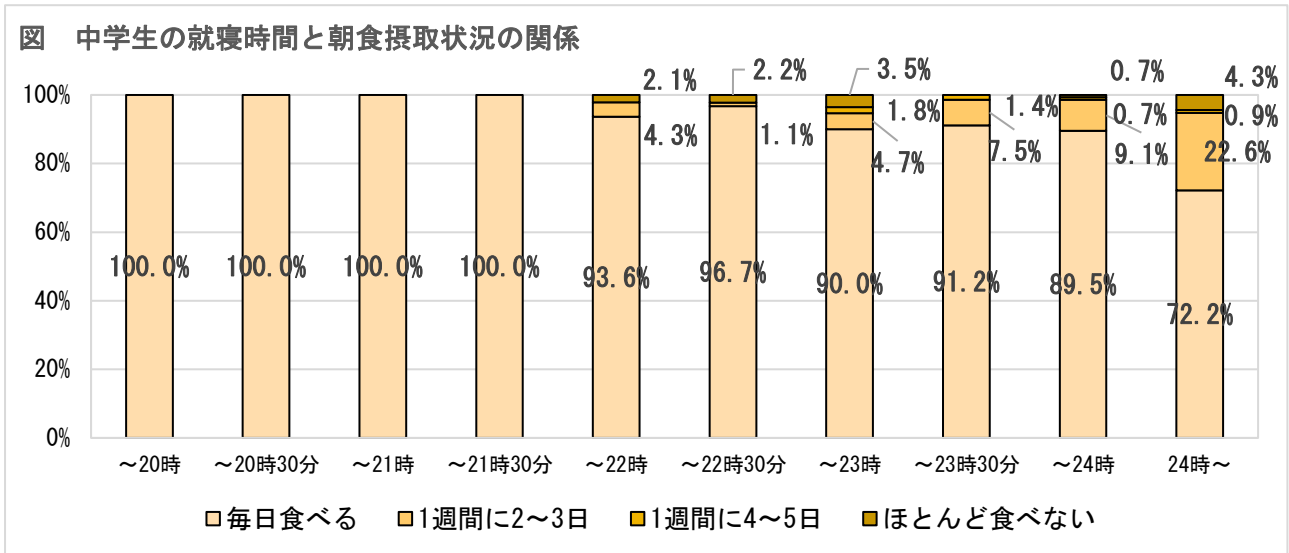
図 朝食を欠食すると答えた中学生の理由



(H25 年度こどもの食育調査)

小学生、中学生ともに朝食を「毎日食べる」人の割合は国の平均を上回っています。年齢が上がるにつれ、朝食の摂取率は低くなっています。小・中学生ともに朝食を欠食する理由について、最も多いのは「朝、時間がない」で、続いて「食欲がない」が多い状況です。

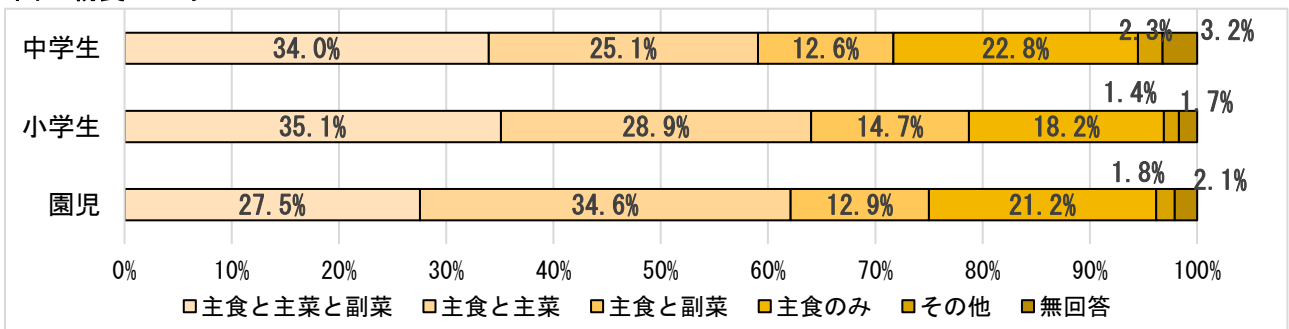
図 中学生の就寝時間と朝食摂取状況の関係



(H25 年度こどもの食育調査)

朝食の摂取状況は、就寝時間が22時30分~23時で欠食する（1週間に2~3日、1週間に4~5日、ほとんど食べない）と答えた人の割合が10%となっています。就寝時間が24時以降では最も多くの人欠食しており、その割合は27.8%です。就寝時間が遅いほど、朝食欠食の割合が高くなる傾向にあり、今後は朝食をとるために早寝を習慣づける取組が必要になります。

図 朝食のバランスについて



(H25 年度こどもの食育調査)

「主食・主菜・副菜」のそろった朝食を食べていたのは小学生が最も多く 35.1%、中学生は 34.0% となっています。「主食のみ」は中学生で最も多く 22.8%であり、続いて園児の 21.2%となっています。

主菜または副菜のどちらか一方をそろえられていない子どもも、あと一品加えれば、全体で 7 割以上が「主食・主菜・副菜」をそろえて食べることができます。

**表 お菓子・ジュース類を 1 日に 3 回以上摂取している乳幼児**

	H22 年	H27 年
1 歳児	3.9%	1.0%
1.6 歳児	16.5%	7.1%
2 歳児	20.8%	5.9%
3 歳児	21.4%	8.3%

(母子健診問診票)

乳幼児健診では間食について問診票の項目に入れてい  
ます。お菓子・ジュース類を 1 日 3 回以上摂取していると  
答えた乳幼児は平成 22 年に比べ減少していますが、適切  
な間食のとり方についても周知を続ける必要があります。

小学生、中学生ともほとんど毎日おやつを食べているの

は、小学生では約 5 割、中学生では約 2 割です。食べてい  
るおやつの内容は、スナック菓子、アイスクリーム、チョコレート等が多い傾向にあります。(H28 年度  
食生活アンケートより)

### 【取組状況】

各小中学校・給食センターにおいては、食に関する指導の全体計画を作成し、栄養教諭等を中心とし  
て学校全体で食育の指導を行っています。

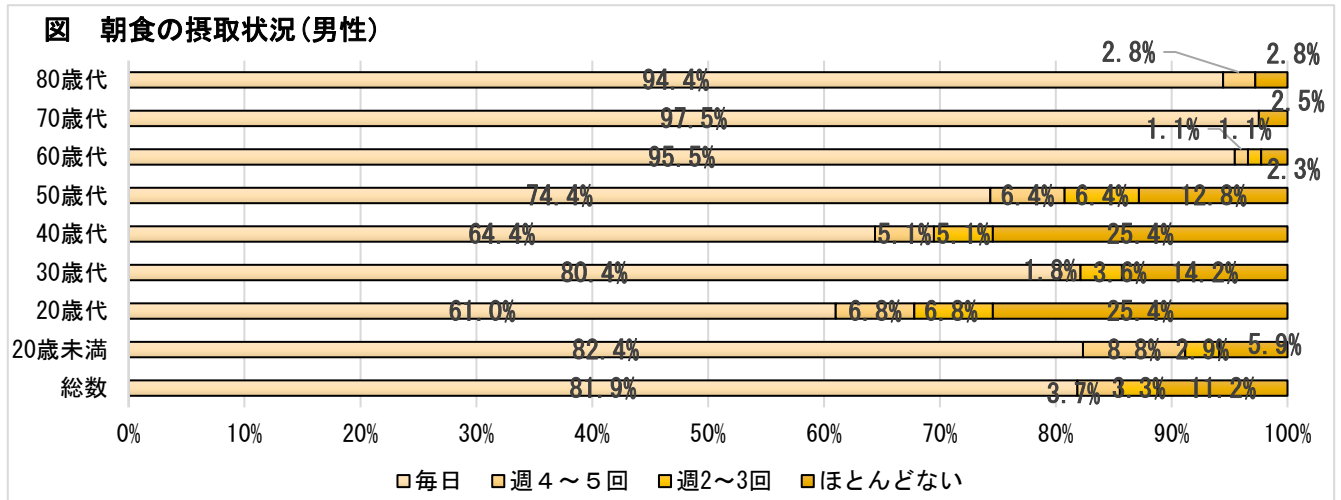
学校給食では、児童生徒の身体測定の結果をもとに、食事摂取基準を作成し、地域の実情に合った給  
食を提供しています。日々の残量調査や、盛り切り週間、学校給食週間等を通じて、残さず食べること  
の大切さ、作ってくれた人への感謝の気持ちを育てています。

保育園・認定こども園においては毎月「栄養だより」を発行し、食生活や食育に関する情報を各家庭  
に周知しています。園児たちに人気のあるメニューなどは、「栄養だより」等にレシピを掲載し、家庭で  
調理してもらえるようにしています。献立は園児の成長を第一に考え、基本的に米飯に合うものを手作  
りで提供しており、味付けも食材を活かした薄めの味付けとしています。

健康づくり課では平成 26 年の「食育たより」において、市内の子どもがよく食べているおやつや、  
それに含まれる砂糖の量を記載し、園児、小・中学生全員に配布しています。乳幼児に対しては乳  
幼児健診時に飲料やお菓子に含まれる砂糖の量を掲示しています。また乳幼児健診の問診票より、  
おやつや甘い飲料の摂取状況を把握し、適切に与えるよう保護者へ注意喚起しています。乳幼児健  
診では、「祖父母が日中保育をしている場合も多く、親から祖父母へおやつ等の与え方について言  
いにくい」との声が聞かれます。そういったことから祖父母向けに適切な飲料やお菓子の摂取につ  
いて啓発するたよりを配布しています。平成 27 年には園、小・中学生全員に対して、「歯科保健だよ  
り」とともに「食育たより（早寝・早起き・朝ごはん）」を配布しました。また平成 28 年には黒川小・  
中学校の合同の学校保健委員会にて、小学校 5 年生、中学校 1 年生に対して朝食の役割や望ましい朝食  
の内容について講話しました。

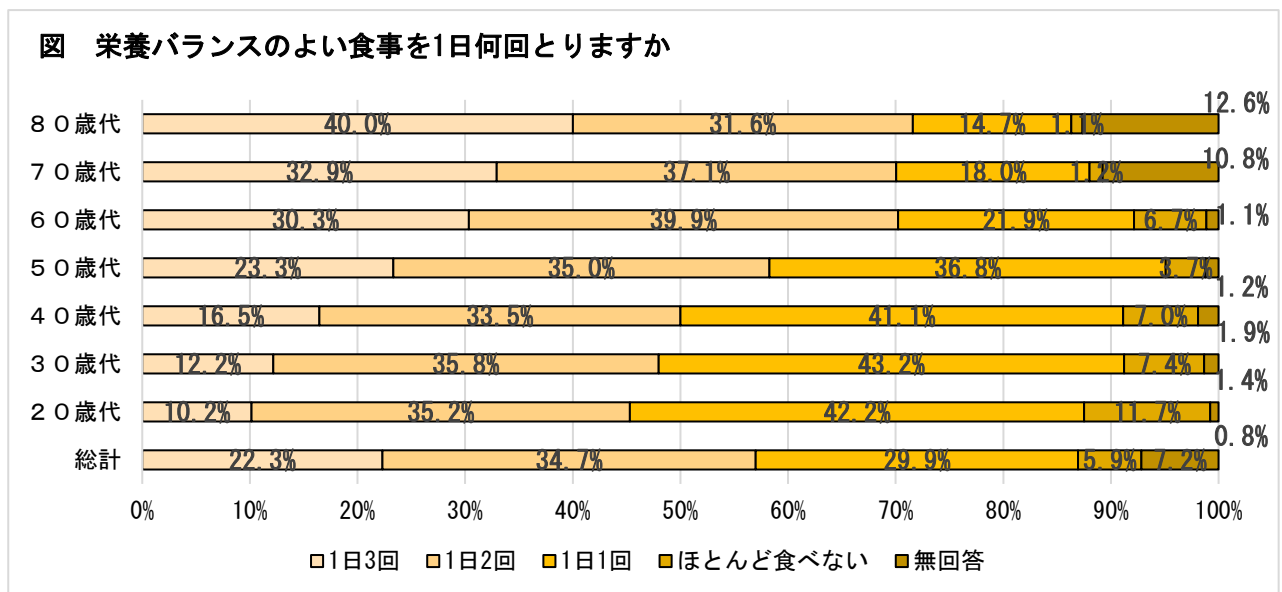
## イ、成人及び高齢者の食生活

### 【現 状】



(H27 年度食習慣に関する調査)

朝食を欠食する成人の割合は平成 27 年度食生活に関する調査の結果、20 歳代男性は 32.2%、30 歳代男性は 17.8%となっています。平成 25、26 年の中小企業の健診会場に設けた健康ブースにおいて朝食をとることの勧めと、簡単朝食レシピを紹介しましたが、引き続き欠食する割合の高い若い男性へのアプローチが必要です。



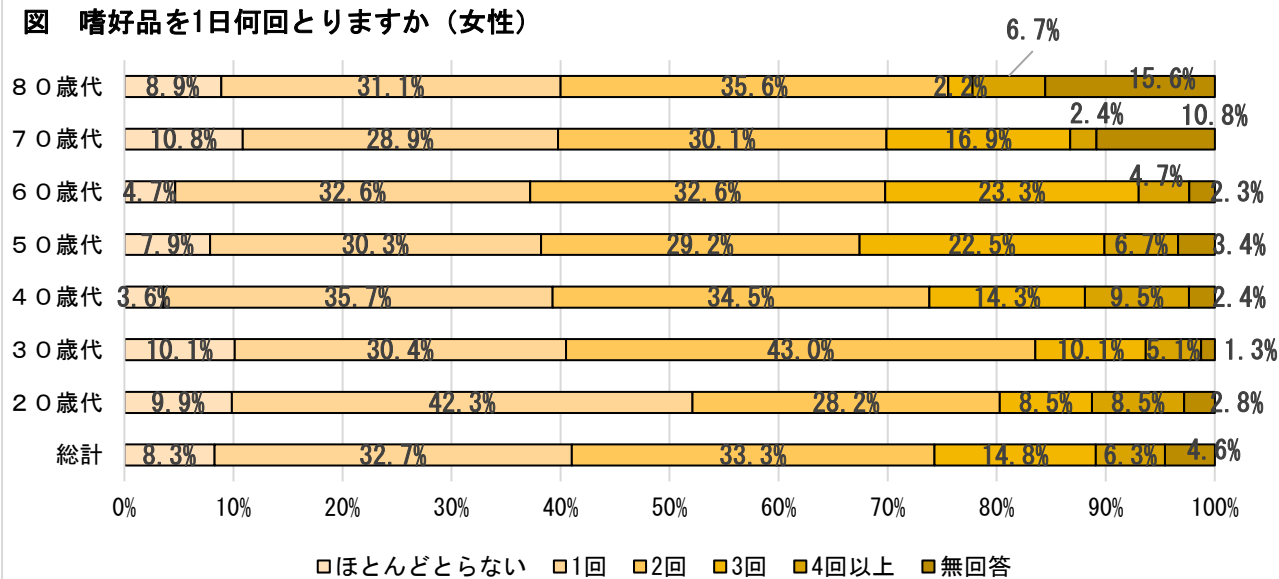
(H26 年度生活習慣に関する調査)

栄養バランスのよい食事を 1 日 2 回以上食べている成人は 57%で、20 歳代~50 歳代は 57% (県 20 歳以上 59.9%※) で県より低く、60 歳以上は 76% (県 65 歳以上 68.1%※) と県より高い状況です。

(※H26 年県民健康・栄養実態調査)



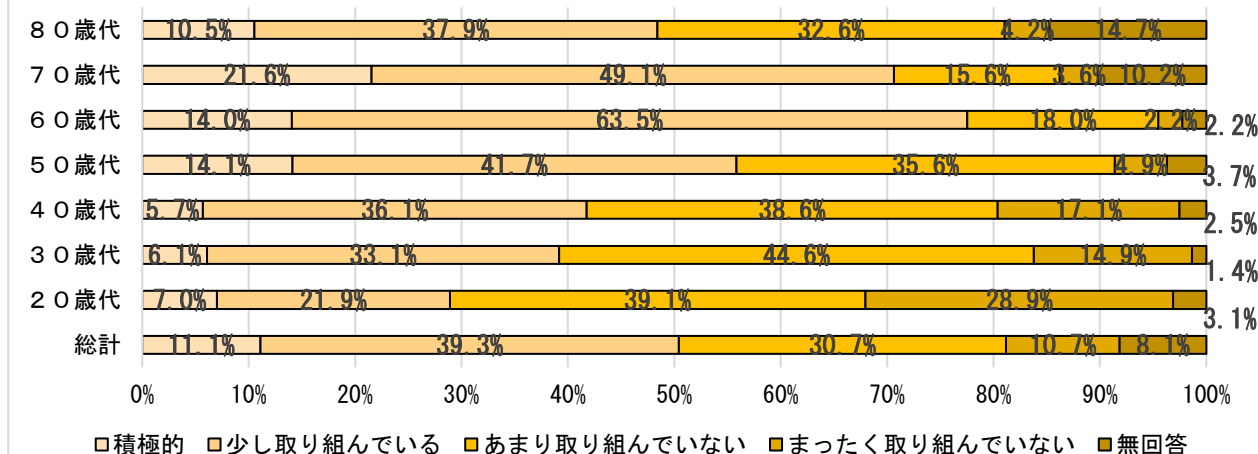
図 嗜好品を1日何回とりますか（女性）



(H26年度生活習慣に関する調査)

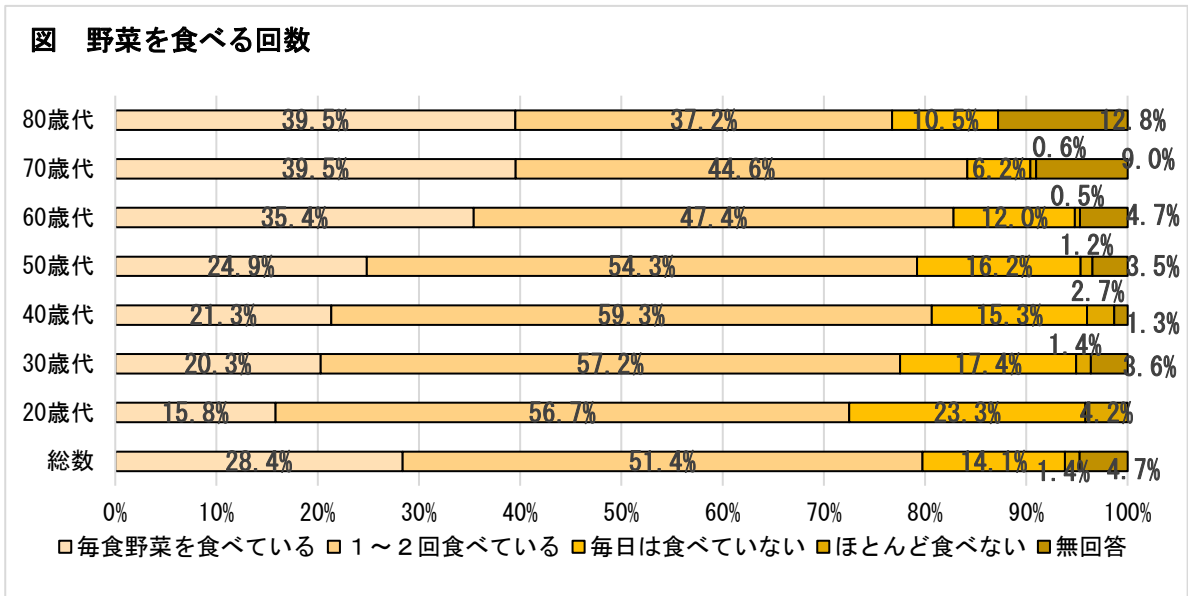
嗜好品を1日2回以上食べている成人女性の割合は54.4%であり、最も多いのは60歳代となっています。

図 減塩に取り組んでいますか



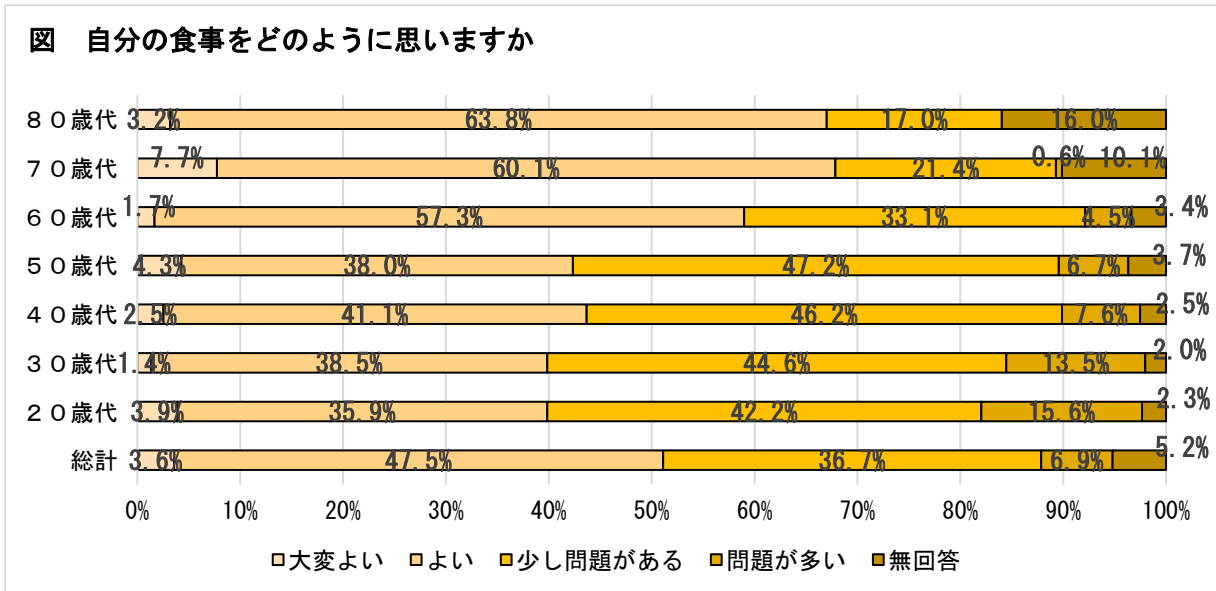
(H26年度生活習慣に関する調査)

減塩に「積極的に取り組んでいる」「少し取り組んでいる」人は50.4%で、県の63.9%（H26年県民健康・栄養実態調査）に比べ低い状況です。40歳以下の若い世代で積極的に取り組んでいる人は少ないという結果になっています。



(H27 年度食生活に関する調査)

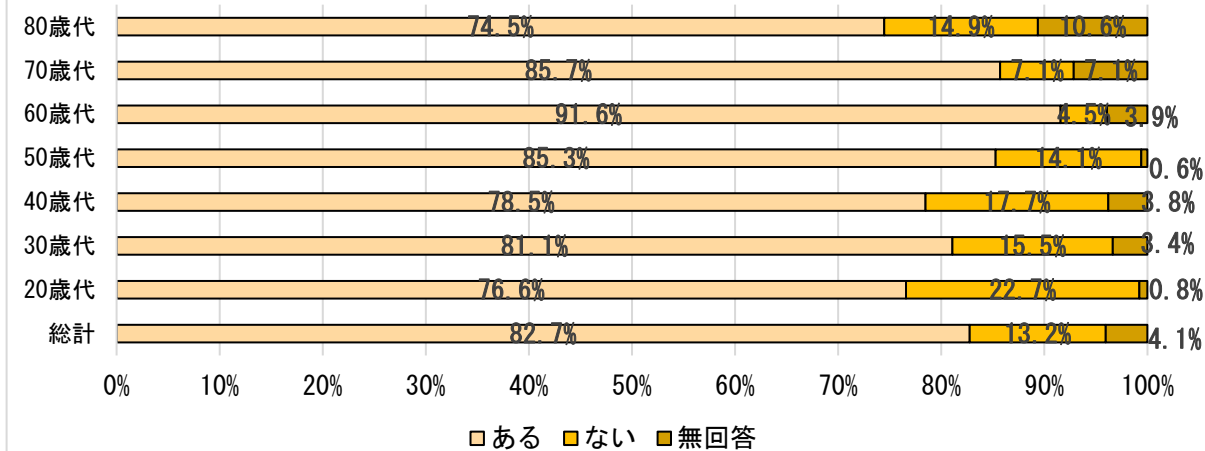
成人の野菜を食べる回数は「1日1~2回食べている」と答えた人が一番多く51.4%となっています。野菜を「毎日食べていない」と答えた人は14.1%で、20歳代は23.3%と約4人に1人という割合でした。「毎食野菜を食べている」と答えた割合は60歳代から急激に増えており、食の好みの変化や健康思考によるものと考えられます。



(H26 年度生活習慣に関する調査)

自分の食事について「少し問題がある」「問題が多い」と答えた人は43.6%であり、比較的若い世代で問題と感じている割合が高くなっています。60歳代から「大変よい」「よい」の割合が「少し問題がある」「問題が多い」の割合を上回っています。60歳代~80歳代で自分の食事について「少し問題がある」「問題が多い」と回答している人は30%でした。

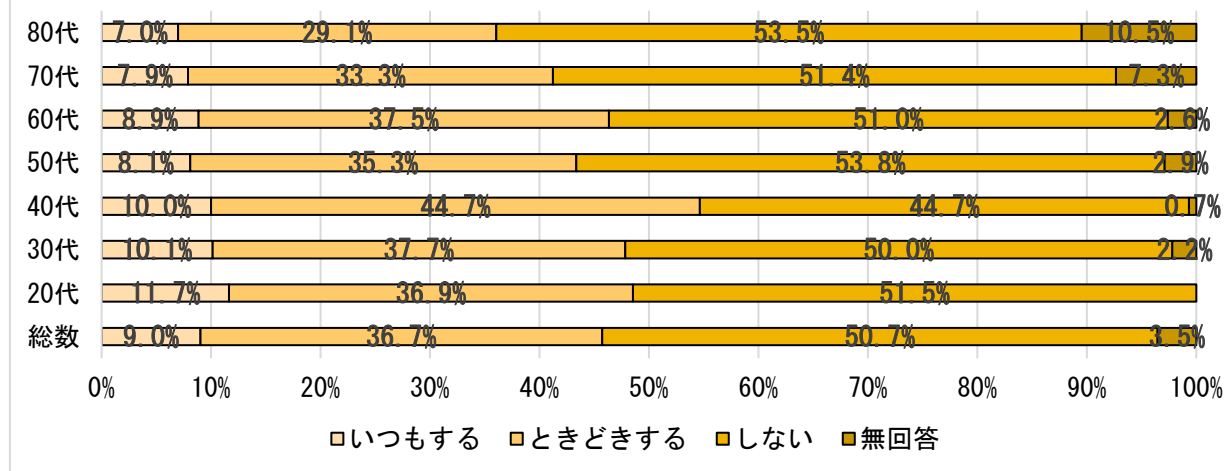
図 健康な生活を送るために大切にしていることはありますか



(H26 年度生活習慣に関する調査)

健康的な生活を送るために大切にしていることが「ある」と回答した人は 82.7%であり、60 歳代が 91.6%で最も高い割合になっています。

図 外食や食品を購入する際に栄養成分表示を参考にしますか



(H27 年度食習慣に関する調査)

成人の半数以上が外食や食品を購入する際に食品栄養成分表示を参考に「しない」と答えていました。栄養成分表示を参考にすると答えたのは 40 歳代が 54.7%と最も高くなっています。

### 【取組状況】

健康づくり課ではバランスのよい食事について、特定健診後の結果説明会や特定保健指導、パパママ学級や地区での健康教育等において、料理カードを使って健康的な食事（献立）を考えてもらうなど、さまざまな機会にバランスのよい食事の必要性について講話をしています。また、特定健診結果説明会の会場や特定保健指導、健康体操教室において、嗜好品に含まれる砂糖や油、食塩の量が書かれたサン

プルを展示し上手に付き合う方法について説明しています。さらに、市報で減塩の必要性や減塩レシピを掲載し、特定健診結果説明会や健幸塾、パパママ学級や育児教室において減塩の必要性を啓発しています。

食生活改善推進委員による地域伝達講習のメニューに減塩レシピを取り入れ、地域で普及しています。県が作成した食塩チェックシートを用いて地区別に食塩をとる傾向を把握した結果、黒川地区にチェックがついた項目が多く、今後積極的なアプローチが必要と考えます。

中小企業の健診時やほっと HQT まつり、イオン中条店において、350g の野菜を使った料理を展示し、野菜の摂取を呼びかけました。また、コンビニエンスストアにおいて、野菜の摂取（購入）を促すポスターを掲示しました。

栄養成分表示を確認するための意識づけとして、平成 27 年にはコンビニエンスストアに掲示物を配布し、健康づくりの 1 つの方法として栄養成分表示を見ることを啓発しました。平成 28 年特定健診後の結果説明会に使用する配布資料にも同様に栄養成分表示の見方を記載しています。

高齢者への取組としては福祉介護課が中心となり、基本チェックリストにより把握された要支援要介護に移行する可能性の高い方を対象として、介護予防教室「すこやかしあわせ教室」を、栄養改善、口腔機能向上、運動機能向上の複合型プログラムで実施しています。

栄養改善のための内容は、「栄養講座」と「調理実習」を実施しており、教室参加者同士がお互いに考え学び合う機会となっています。また、調理実習では、仲間と共に楽しく美味しく食事を食べることを通して、自らの食生活を振り返り、気づきの機会にもなっているようです。

教室参加者から、「年をとると肉は食べたくなくなる」「少食になった」「簡単に家にあるものだけで食べてしまう」という声があります。栄養講座において、10 品目の食生活チェック表を繰り返し活用することで、栄養バランスを意識して食べる人が増えています。さらに、地域の公会堂で、地域包括支援センター、健康づくり課、社会福祉協議会が連携し、栄養改善、口腔機能向上、運動機能向上の複合的な健康教育を実施しています。平成 27 年度は 4 地区で実施しました。

一人暮らしまたは高齢者のみの世帯等で介護予防の観点から栄養改善が必要な方を対象に、栄養バランスのよい食事を提供する介護予防配食サービスを行っています。平成 27 年度の実利用人数は 125 名で、配食数は 1,044 食となっており、年々特別食の配食数が増加しています。特別食の内容としては、カロリー制限食の他、きざみ食やトロミ食といった食事形態のものが多くなっています。

## 【課題】

### ①朝食摂取状況について

育ち盛りである園児、小・中学生とも朝食を欠食する割合が 10%前後となっています。また、20 歳代、30 歳代の男性の欠食率も高い状況です。園児、小・中学生の朝食を欠食する理由として「食欲がない」「朝時間がない」と答えた割合が多く、共働き世帯の増加、核家族化の進展などから、夕食の時間が遅くなるなど食事時間が不規則になっていることが朝食摂取に影響していると考えられます。また就寝時間が遅いことにより朝食を欠食する中学生も多いことから、睡眠時間の指導も合わせて行う必要があります。

## ②栄養バランスについて

園児、小・中学生は朝食を食べていても主食と主菜のみの人も多く、栄養バランスが偏っている子どもも多い状況です。また、夕食の時間が遅くなることにより、間食にスナック菓子やチョコレートなどの嗜好品を食べることで、通常の食事の量が減り、栄養バランスに偏りが生じている子どももいます。各家庭において、多忙などの関係で、手作りのものではなく、スーパー等の惣菜や冷凍食品中心の食事も見受けられます。

成人では主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上している人の割合が57%、20歳～50歳は57%であり、県（20歳以上59.9%）より低く60%に満たない状況です。また、野菜を毎食食べている割合も平成21年度生活習慣に関する調査より減少しています。

高齢になると、たんぱく質やミネラルの吸収率が低下するため、規則正しく栄養のバランスのよい食生活を送ることが大切です。少食や栄養の偏り、不規則な食事、口腔機能低下により、低栄養となり、筋力低下、体重減少、意欲低下など心身機能の低下につながる可能性があります。

子どもの頃から主食・主菜・副菜そろった栄養バランスのよい食事を3食きちんと食べる食習慣を定着させていくためにも各課と連携した取組が必要です。

## ③菓子・ジュース等の嗜好品の過剰摂取に注意する

子どもの頃から甘いお菓子やジュースを習慣的に摂取している姿が心配され、大人においても頻回に摂取する習慣が問題視されています。過剰な摂取は肥満や生活習慣病、むし歯につながることから全世代において嗜好品と上手につきあっていくような啓発が必要です。

これまで、保育園や学校、地域で嗜好品について指導を行ってきましたが、今後は親、祖父母世代が子どもにとって適切なおやつを選び、量にも気をつけて与えられるように担当課が統一した考えを持ち、連携した取組をしていかなければなりません。

## ④適正な体重管理と生活習慣病予防

胎内市は全世代で肥満者が多く、成人では高血圧、糖有所見者や中性脂肪有所見者が高い傾向にあり、レセプトからも脳血管疾患や虚血性心疾患には、糖尿病、高血圧、脂質異常症が関係している人が多い状況です。これら生活習慣病の予防のためには適切な生活習慣と体重管理が大切です。また、高齢者においては肥満に加え、「やせ」も無視できない問題であることから、健全な栄養のとり方を学び、低栄養や脱水を予防することも必要です。

生活習慣病予防として、減塩やよく噛んで食べることによる肥満や歯周病の予防があります。また、高齢者ではよくかみ、よく食べ、よく動くことでやせを予防し、丈夫な身体をつくることができます。情報が社会に氾濫しているため、自らが食に関する情報を適切に選別し、活用する必要があります。自分の身体に合った食品を選択する力が求められ、栄養成分表示を参考にして食品を購入するよう働きかけが大切です。

## (2) 今後の方向性

### 【目的】

健康なからだところを育むため、栄養バランスのよい食事を規則正しくとる食習慣を身につけると、そして食について考え選択する力を身につけることを目指します。

### 【目標】

- ①子どもや若い世代の朝食を欠食する人を減少させるため規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を実践できる人を増やす
- ②栄養バランスのよい食生活を身につけている人を増やす
- ③適切な体重管理と生活習慣病予防のために食品を選択する力を身につけられるようにする

### 【今後の具体策】

#### 1. こども支援課

各家庭における食事の提供の一助となるよう「栄養だより」等を活用し、園で提供されているメニューのレシピや望ましい食生活などについて情報提供を行います。

肥満傾向にある園児や栄養不足が見受けられる園児の保護者に対し、引き続き、保健師、栄養士、保育士と相談をし、生活習慣や食生活の改善について保護者と個別面談等を実施し、経過を観察していきます。

#### 2. 学校教育課

健康につながる食生活の確立のために、学校における食育を継続して行います。学校、給食センターでは、食に関する指導の全体的な計画をもとに、給食時間や授業時間における指導を行い、計画的な指導を行っていきます。児童生徒、保護者、地域の方に対して、給食だより、ホームページ、SNS 等を活用し、情報提供を行います。

また、「食生活アンケート」を毎年実施し、実情を把握していきます。

#### 3. 健康づくり課

ポピュレーションアプローチとして市報や食育だより、SNS を活用した PR 及びほっと HOT まつり、いいもんまつり等のイベントや地区での健康教育で望ましい生活習慣について普及啓発していきます。

子どもの頃からの適切な生活習慣の定着が大切なことから、親世代へのアプローチの場としてパパママ学級や中小企業の健診での指導を行っていきます。

ハイリスクアプローチとして特定健診後の結果説明会や特定保健指導などで実態に応じた適切な指導を行っていきます。

朝食摂取やバランス食、嗜好品の摂取においてもこども支援課、学校教育課など関係課がそれぞれ取り組んできましたが、今後は統一した指導内容を検討し連携して取り組んでいきます。

県が作成した食塩チェックシートを用いて地区別に食塩をとる傾向を把握した結果、チェック項目が多くついた黒川地区には今後、積極的に減塩の必要性や工夫などを普及していきます。

#### 4. 福祉介護課

栄養講座と調理実習を合わせた内容で「すこやかしあわせ教室」を継続実施し、10品目の食生活チェックシートを活用します。

地域の公会堂等で栄養改善、口腔機能向上、運動機能向上の複合的なプログラム「地域における介護予防教室」を、より多くの地区で実施できるよう、他機関と連携していきます。

介護予防配食サービスを実施します。「は～もに～プロジェクト」と協働し、歯科衛生士や介護予防リーダー等による、口腔機能向上のアドバイスや指導をしていきます。口腔機能を高めおいしく食事を食べられるよう、笑顔の宅配プロジェクトの取組をモデル的に開始します。

#### 【実施計画】

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>栄養だより</b> <b>内 容</b> レシピなどを啓発する。						こども支援課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>適切な体重管理</b> <b>内 容</b> 必要時に個別相談を実施する。						こども支援課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>嗜好品の制限</b> <b>内 容</b> 体重管理、むし歯予防に取り組む。						こども支援課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>学校における食育の実施</b> <b>内 容</b> ・ 地域の実情に合った給食を提供する。 ・ 食に関する指導の全体的な計画に基づく指導を行う（給食を生きた教材として活用する）。 ・ 給食だより、ホームページ、SNS等を活用し、情報提供を行う。 ・ 「食生活アンケート」により実情把握を行う。						学校教育課	○	○	○

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>パパママ学級</b> <b>内 容</b> 概ね妊娠4～6か月、6～8か月の夫婦を対象に適切な食習慣などについての講話を行う。						健康づくり課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>育児教室</b> <b>内 容</b> 5～6か月児の保護者及び保育者対象に離乳食の進め方の説明や試食提供を行う。						健康づくり課	○	○	
<b>事業名</b> <b>乳幼児健診</b> <b>内 容</b> 対象の月齢児の保護者や保育者に適切な食事の内容やリズムについて助言する。						健康づくり課	○	○	
<b>事業名</b> <b>小・中学校等の食育教室</b> <b>内 容</b> 小・中学生等に対し、望ましい食習慣について理解し、実践できるよう講話などで啓発する。						健康づくり課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>特定保健指導会</b> <b>内 容</b> 特定健診の結果、対象となった人に対し、適切な食事の量や間食のとり方をグループや個別形式で支援する。						健康づくり課		○	○



今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>特定健診事後指導</b> <b>内 容</b> 特定健診受診者に対し、集団・個別に生活の振り返りや適切な食生活の助言を行う。					▶	健康づくり課		○	○
<b>事業名</b> <b>健康体操教室</b> <b>内 容</b> 参加者に対し、栄養のバランスや適切な食事量について講話を行う。					▶	健康づくり課		○	○
<b>事業名</b> <b>地区での健康教育</b> <b>内 容</b> 保健師等が地区住民に対し、地区の現状やニーズに合わせた講話や調理実習を行う。					▶	健康づくり課		○	○
<b>事業名</b> <b>一般健康教育</b> <b>内 容</b> 地域の住民組織（高齢者大学など）や自主グループを対象として、栄養講話を行う。					▶	健康づくり課		○	○
<b>事業名</b> <b>保健食講習会</b> <b>内 容</b> 保健師、栄養士が地域住民と生活習慣病予防などのための調理実習を行う。					▶	健康づくり課		○	○

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>食を通して健康づくり</b> <b>内 容</b> 市民を中心に「食を通じた健康づくりを考え、実践する」元気づくりプログラムの1つ。					▶	健康づくり課		○	○
<b>事業名</b> <b>ほっとHOTまつり</b> <b>内 容</b> 市民に対し、望ましい食習慣や疾病予防のための食事のとり方等を普及啓発する。					▶	健康づくり課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>中小企業健康管理支援事業</b> <b>内 容</b> 保健所、商工会と連携し、中小企業で働く人が望ましい生活習慣を身につけるための普及啓発をする。					▶	健康づくり課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>すこやかしあわせ教室</b> <b>内 容</b> 栄養講座と調理実習を合わせた内容で、10品目の食生活チェックシートを活用して実施する。					▶	福祉介護課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>地域における介護予防教室</b> <b>内 容</b> 地域の公会堂等で栄養改善、口腔機能向上、運動機能向上の複合的なプログラムを他機関と連携し実施する。					▶	福祉介護課	○	○	○

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>介護予防配食サービス</b> <b>内 容</b> 栄養改善が必要な人を対象に栄養バランスのよい食事を提供する。					→	福祉介護課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>笑顔の宅配プロジェクト</b> <b>内 容</b> 介護予防配食サービスを利用している方を対象に、「は～もに～プロジェクト」と協働し、歯科衛生士や介護予防リーダー等による、口腔機能向上のアドバイスや指導をする。					→	福祉介護課	○	○	○

#### 【評価指標項目と目標値】

**目 標**①子どもや若い世代の朝食を欠食する人を減少させるため規則正しい生活リズムと望ましい食習慣を実践できる人を増やす

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
朝食摂取率	H25年度 園児 94.9%	現状値より上回る
	H25年度 小学生 94.2%	現状値より上回る
	H25年度 中学生 88.9%	現状値より上回る
	H27年度 20歳代男性 67.8%	85%
	H27年度 30歳代男性 82.2%	85%
	H27年度 高齢者(60歳代～80歳代) 96.3%	100%
自分の食事について問題を感じている人の割合	H27年度(20歳代～50歳代の平均) 55.8%	50%以下

**目 標**②栄養バランスのよい食生活を身につけている人を増やす

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べる子どもの割合	H25年度 園児 27.5%	現状値より上回る
	H25年度 小学生 35.1%	現状値より上回る
	H25年度 中学生 34.0%	現状値より上回る
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上している成人の割合	H26年度 57%	60%
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上している高齢者の割合	H26年度 高齢者（60歳以上）76%	80%
野菜を毎食食べる成人の割合	H27年度 28.4%	30%
減塩に取り組んでいる人の割合 *積極的に+少し	H26年度 50.4%	60%

**目 標**③適切な体重管理と生活習慣病予防のために食品を選択する力を身につけられるようにする

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
肥満者の割合	H28年度 園児 6.46%	6%以下
	H28年度 小学生 11.9%	9%以下
	H28年度 中学生 9.0%	9%以下
特定健診受診者でBMIが25以上の人の割合	H27年度 24.3%	22%以下
高齢者(60歳～80歳)のやせ(BMI18.5未満)の割合	H26年度 8.3%	8.3%維持
適正な体重を維持しようと心がけている高齢者(60歳～80歳)の割合	H26年度 75.3%	80%
よく噛んで食べるよう意識している人の割合	H26年度 成人 23.8%	30%
	H26年度高齢者(60歳～80歳) 32.5%	35%
栄養成分表示を参考にする人の割合 *いつも+時々参考にする	H27年度 45.7%	50%
適切な間食を選び、摂取をしている人の割合	未把握	現状把握の上、目標値を設定

## 食育を担当する実務関係者（栄養士など）の会議にて

### 健康につながる食生活の確立のための具体策

- ・ レシピの開発（朝食、時短、レンジ、節約、作り置き、地場産）
- ・ 中食を利用したバランス献立の普及
- ・ 嗜好品に含まれる砂糖の量をまとめた冊子の作成
- ・ 市で統一した夜食のとり方を検討
- ・ 各年代へ共通のバランス食資料を利用した栄養指導

保育園や認定こども園、学校、健康づくり課、福祉介護課で同じような考えを持っていましたが、各々が指導を行っており、連続性がありませんでした。統一した指導をすることで市民の健康意識の向上につながると考えられます。今回出された意見をもとに、連携した取組ができるよう、これらの内容について検討していきます。

## 平成 28 年 4 月 20 日 食生活改善推進委員協議会通常総会にて（70 人参加）

胎内市の健康課題である「糖尿病予備軍が多く医療費が高い」「運動習慣のある人が少ない」「健診受診率が県平均より低い」の 3 点について、食生活改善推進委員としてできることを話し合いました。

### 食生活改善推進委員としてできることは・・・

- ・ 減塩など健康的な食事はまず自分自身が実行する。
- ・ 体にいいと思う料理や食材の活かし方等を教えたい。
- ・ 食推で習った事を友達に話し、レシピを渡したりしている。
- ・ 健康的な食事に関する話をたくさんするようにしている。
- ・ 食推でやっている減塩料理の事を家族、地域へ伝えていきたい。

今回の話し合いをきっかけに食生活改善推進委員の立場として、生活習慣病予防を意識した活動をしていかなければいけないと確認できました。

## 2. 地産地消の推進と食の安全の確保

### (1) 現状及び課題

#### 【現状】

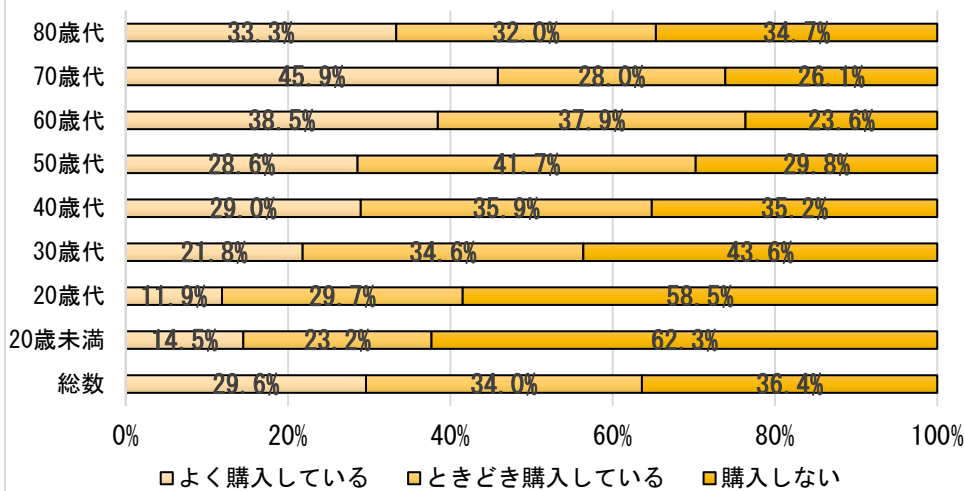
表 学校給食における地場産物の使用状況（品目数ベース）

	H25年	H26年	H27年
市内産	20.8%	21.2%	23.0%
県産物	45.3%	43.4%	51.8%

学校給食には、地場産物を積極的に活用しています。県産農林水産物の使用については、県や国の示す目標値を超えて高い状況です。

市内産の地場産物の使用については、微増傾向にあります。

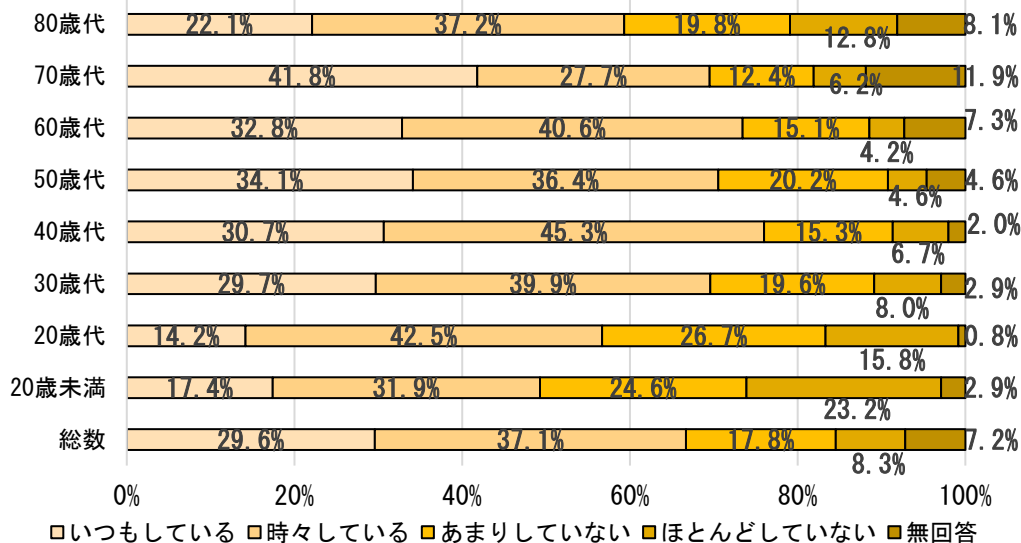
図 胎内市内でつくられた地場産物を購入していますか



(H27年度食生活に関する調査)

地場産物を購入する人の割合は平成21年25.2%でしたが、平成27年は29.6%となっています。20歳代では平成21年12%、平成27年は11.9%となっておりほぼ横ばい状態です。「購入しない」と答えた割合は平成21年の40.5%に比べ減少していますが、20～30歳代は前回の調査を上回っています。

図 食材を選ぶときに食材の安全性や生産地などを考慮しますか



(H27年度食生活に関する調査)

食材を選ぶときに食材の安全性や生産地などを考慮している人は、「いつもしている」が29.6%、「時々している」が37.1%となっています。年代が高い人の方が若い人に比べ生産地等を考慮している傾向にあります。

直売所に関する現状～逢菜館、やまぼうし、リップルの合計値（H28年）

- ・直売所販売における地元農産物の販売金額 約 195,052,000 円
- ・直売所への来客数 180,922 人
- ・直売所へ出荷している農家総数 247 件
- ・直売所における地元農産物関係イベント数 29 回  
（ふれあい感謝祭、スプリングフェスティバル、越冬用野菜売出し等）
- ・直売所における地元農産物の取扱種類数 1,297 種類

### 【取組状況】

学校給食には地場産の米、農産物、米粉を積極的に取り入れています。地場産物を取り入れることで、子どもたちが地域を知るきっかけとなり、地域の活性化にもつながっています。

#### 学校給食で取り組んでいる主な地場産物の使用

- ・直売所（長池農産物直売所、やまぼうし等）の活用
- ・青果組合からの野菜は、胎内産、県内産、国内産を優先して納品
- ・100%胎内産コシヒカリを使用し、週4回の米飯給食を実施（JAより補助）
- ・米粉料理を積極的に提供（農林水産課より一部補助）
- ・豆腐、厚揚げ、みそは地場産大豆を使用し、加工したものを使用
- ・毎月19日を「食育の日」、11月を「地場産月間」と定め、地場産物の使用を強化している
- ・重点使用食材（胎内産野菜、旬又は取り入れたい食品）の年間計画や「胎内市学校給食食育年間指導計画」により、地場産使用に努める

健康づくり課では胎内市の地場産物の利用促進のため、平成26年度に食育推進レシピ集『伝えていこう 胎内のごちそう！』を「食育推進レシピ編集委員」が中心となり作成しました。市外からの問い合わせもあり、平成28年度末までに800冊以上を販売しています。その後、レシピ集の普及啓発及び食育の推進のために、「食育推進レシピ編集委員」と「胎内市食育ネットワーク会議のメンバーのうちの希望者」が中心となり、「胎内食育PR隊」と改名して活動を継続的に行っています。

『伝えていこう 胎内のごちそう！』のレシピは学校や保育園の給食への活用及び小中学校の技術家庭科部会の教師への研修会、胎内型ツーリズムの1つである小学校の「ふるさと体験学習」の受け入れ先に使用されており、広がりを見せています。また、地場産物のレシピを新たに作成し、市報やホームページでの紹介及び多くの市民が参加するほっとHOTまつりやいいもんまつりに参加しPR活動を行っています。

平成28年度には市民協働ウォーキングイベントにて地場産物を販売している長池農産物直売所を発着とした村松浜周辺をコースとして歩き、参加賞として胎内市産の野菜にこだわった豚汁をふるまい地場産物のPRを行いました。

地場産物を使ったこ楽料理教室を小学生の親子を対象に開催しており、参加した親子からは大変喜ばれています。

農林水産課では地産地消推進協議会が、各イベント（ほっとHOTまつり、いいもんまつり等）で地産

地消を PR する冊子等を配布しています。

## 【課 題】

### ①地場産物の利用

学校給食における地場産物は、生産者の減少等により年々使用できる種類や量が限られてきており、給食で効果的に使用する流通の仕組みがないため、現状を維持するのに限界があります。

また、胎内市でどのような地場産物がとれるのか知っている児童生徒が少なく、市として広く PR していく必要があります。

胎内市内でつくられた地場産物をよく購入するのは全世代で約30%となっています。20歳代では12%と平成21年の調査から横ばい状態です。購入しないと答えた割合は20～30歳代は前回の調査を上回っており、食文化や食の安全性の面からも引き続き地場産物の利点を啓発する取組が必要です。

胎内市は家庭で野菜を栽培し、家庭で食べているという人も多くいますが、各家庭での地場産物の使用状況については未把握のため、現状がわかりません。また、市民の地産地消に対する認識と消費需要のある食材等についても把握できていません。加えて、市内の各事業者において、どの程度地場産物を意識しているか把握できていません。直売所で取り扱う食材について周知不足のため、消費拡大のため広く PR が必要です。市内で地元産物を使用している事業所をより分かりやすく市民に周知し、市民の地場産物に対する消費意欲の向上を図ります。

### ②食の安全確保

食品の安全に関する情報が氾濫し、食品表示の偽装など食品の安全に不安をもつ市民もいます。食の安全に対する関心も高まり、安全・安心な農畜水産物を求める人が増加しています。フードマイレージの観点からも鮮度がよく栄養価が高い地場産物の利用を促進していきます。食品の安全性を示すため、食品表示法やその他の法令を遵守し、適切な食品表示を推進しなければなりません。

## (2) 今後の方向性

### 【目 的】

市民一人ひとりが地域の自然や食べ物に関心を持ち、積極的に地場産物を選択でき、地産地消を推進し、地域経済の活性化、地域への愛着形成を目指します。また、食の安全・安心を推進する取組を強化します。

### 【目 標】

- ①旬の食べ物を新鮮なうちに食べることは栄養価も高いことから地産地消を推進し、地場産物の消費拡大を行う
- ②食の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断できる人を増やす



## 【今後の具体策】

### 1. 学校教育課

学校給食での地場産物の使用に継続して取り組みます。また学校給食の時間等を通じて、児童生徒への指導を行います。

### 2. 健康づくり課

各家庭での地場産物の使用状況を把握し、対策を検討していきます。引き続き食育推進レシピ集『伝えていこう 胎内のごちそう!』の活用を推進していきます。胎内食育 PR 隊が中心となり地場産物を使ったメニューを開発し、市報やホームページ、SNS で紹介をします。また、各種イベントに参加し地場産物を使った料理の PR を通して、生活習慣病予防の観点からも野菜摂取の拡大が必要であり、鮮度がよく栄養価が高い地場産物の消費を進めていきます。

食の安全性について情報発信を行います。

### 3. 農林水産課

市内で開催されるイベント等において、地産地消に関する認知度を把握します。胎内市地産地消推進店認証制度を創設し、市内各事業所の地産地消に対するさらなる意識向上を図ります。地産地消推進店に認証された事業所は市報やホームページ、SNS で紹介し、地場産物の消費拡大に活用します。

あわせて、市内で地場産物を使用している事業所をより分かりやすく市民に周知し、地産地消を促進していきます。直売所で取り扱う食材をより広く周知するため、直売所カレンダーを作成し、市内各施設で掲示や配布をしてもらい、地元産物の消費拡大を図ります。

## <実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標	
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②
<b>事業名</b> <b>地場産物を取り入れた学校給食の提供</b> <b>内 容</b> ・100%胎内市産コシヒカリを使用し、週4回の米飯給食を実施する。 ・直売所を活用する。 ・胎内産大豆を使用した大豆製品を使用する。 ・地場産月間(11月)での地場産物使用を強化する。 ・地場産物(胎内ジャージー、飲むヨーグルト、紅はるか、やわ肌ねぎ等)を積極的に活用する。						学校教育課	○	

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標	
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②
<b>事業名</b> <b>地場産物のPR</b> <b>内 容</b> 胎内食育PR隊が各種イベントに参加し地場産物を使った料理のPRを行う。					→	健康づくり課	○	○
<b>事業名</b> <b>地場産物を使ったメニューの開発</b> <b>内 容</b> 地場産物を使ったメニューを開発し市報やホームページ、SNSで紹介をする。					→	健康づくり課	○	○
<b>事業名</b> <b>食材の安全性等の周知</b> <b>内 容</b> 農林水産課と連携し、ホームページ等に食材の安全性や生産地について掲載する。					→	健康づくり課	○	○
<b>事業名</b> <b>保健食講習会</b> <b>内 容</b> 地域の特産物等を使用した生活習慣病などを予防するための献立を調理実習する。					→	健康づくり課	○	○
<b>事業名</b> <b>地産地消推進事業</b> <b>内 容</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地産地消推進店認定制度により、地産地消推進店を認証し、市内店舗における地場農畜水産物利用の拡充に繋げる。</li> <li>・市内における直売所の利用拡大を図るため、直売所の年間販売カレンダーを作成し、市内各所に掲示する。</li> </ul>					→	農林水産課	○	

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標	
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②
<b>事業名</b> <b>食に関する安全・安心の推進</b> <b>内容</b> 食品表示違反のあった市内の事業所に対して食品表示に関する指導を行う。						農林水産課		○

【評価指標項目と目標値】

**目標①**旬の食べ物を新鮮なうちに食べることは栄養価も高いことから地産地消を推進し、地場産物の消費拡大を行う

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
学校給食での地場産使用率 (品目数ベース)	23%	20% (H30年までに) (市教育振興基本計画より)
各家庭での地場産使用状況	未把握	現状把握の上、目標値を設定
市民の地産地消に関する認知度	未把握	現状把握の上、目標値を設定
年間をとおしてどの程度推進店が 認証されたか	未把握	現状把握の上、目標値を設定
直売所の利用状況	未把握	現状把握の上、目標値を設定

**目標②**食の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断できる人を増やす

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
食材を選ぶときに安全性や生産地 などを考慮している人の割合	H27年度 「いつも考慮している」+ 「時々考慮している」を 合わせて 66.7%	70%

**食育を担当する実務関係者会議にて**

**地産地消を推進するために…**

・地場産野菜は何かあるのかわかりにくく、子どもたちの指導で活用できる地場産野菜マップがほしい。

### 3. 食文化の伝承・発展

#### (1) 現状及び課題

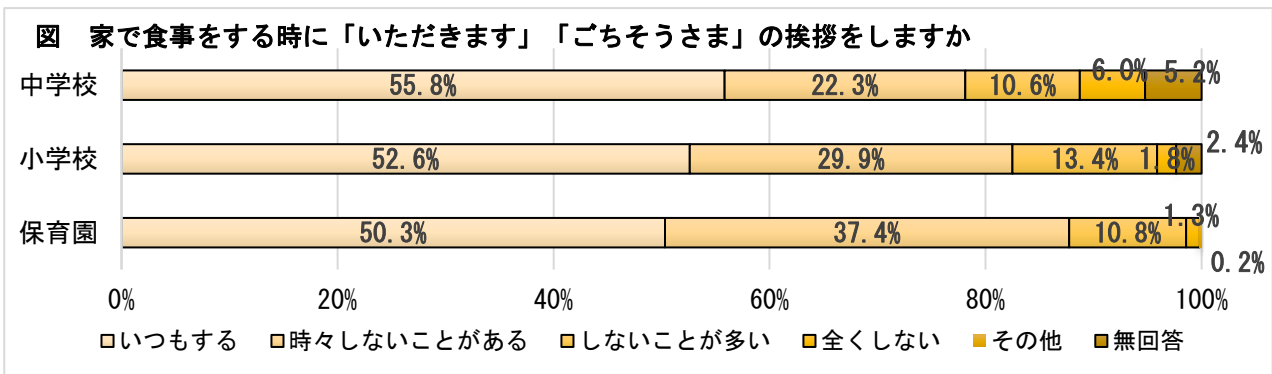
##### 【現状】

##### 「いただきます」「ごちそうさま」の習慣がついている3歳児の割合

H23年	H27年
89.0%	95.6%

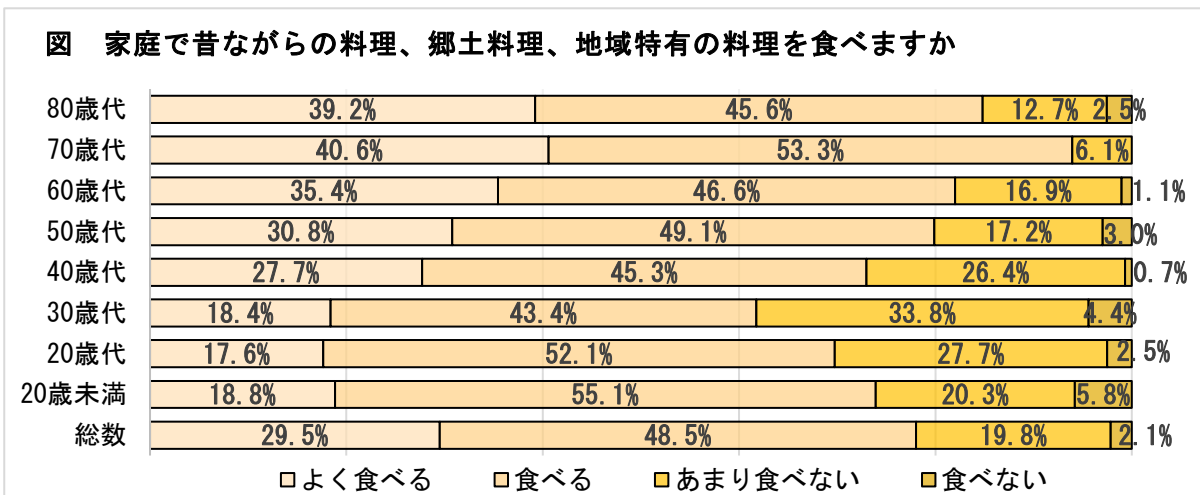
(母子健診問診票)

平成23年の一次計画策定時に比べ、その割合は6.6%上昇していますが、目標値の100%には及びませんでした。引き続き、母子健診時などにマナーの大切さを保護者に伝えていきます。



(H25年度こどもの食育調査)

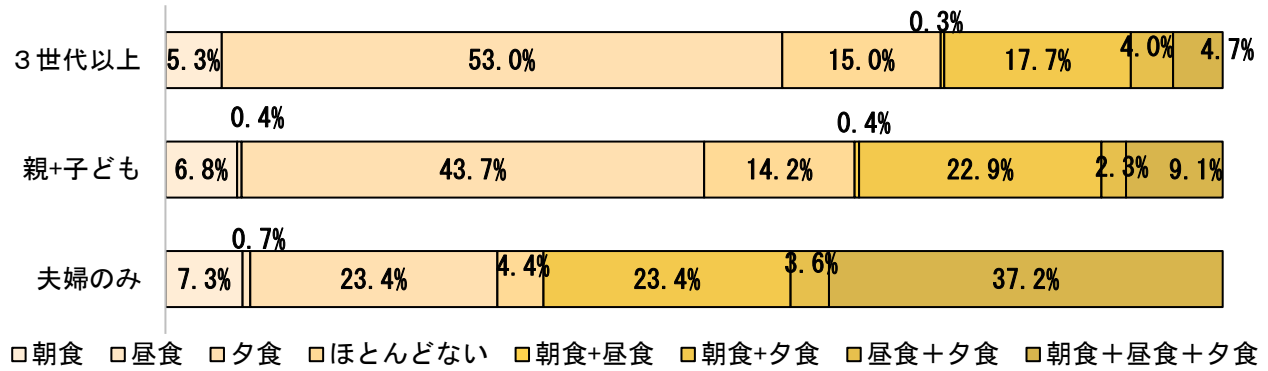
食事時のあいさつを、「いつもする」と答えたのは園児で50.3%、小学生で52.6%、中学生で55.8%となっており年齢が高くなるにつれて増加しています。あいさつを「しないことが多い」、「全くしない」と答えた園児は12.1%、小学生15.2%、中学生16.6%となっています。



(H27年度食生活に関する調査)

伝承料理などを「よく食べる」「食べる」と答えた人は全体では78.0%、男性で75.4%、女性で80.5%となっており、女性の割合が高くなっています。年代別では20歳代で69.7%、30歳代では61.8%であり若い世代でその割合が低く、70歳代が93.9%と最も高くなっています。

図 1日に1回は家族そろって食事を取る人の割合

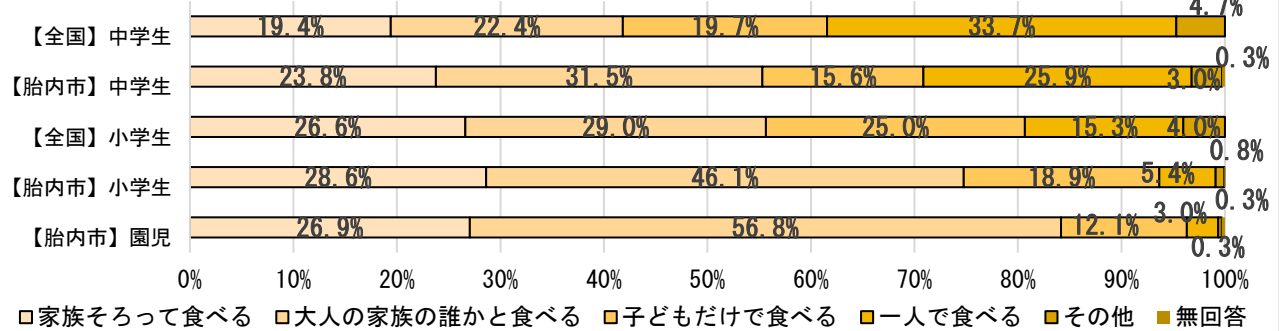


(H27 年度食生活に関する調査)

1日1回は家族で食事を取る人は86.5%となっています。3食とも一緒に食べる割合は、夫婦のみ世帯で多い状況です。親と子ども世代や3世代以上ではほとんど食事を一緒に食べない人が15%います。

園児・小学生・中学生の共食の状況

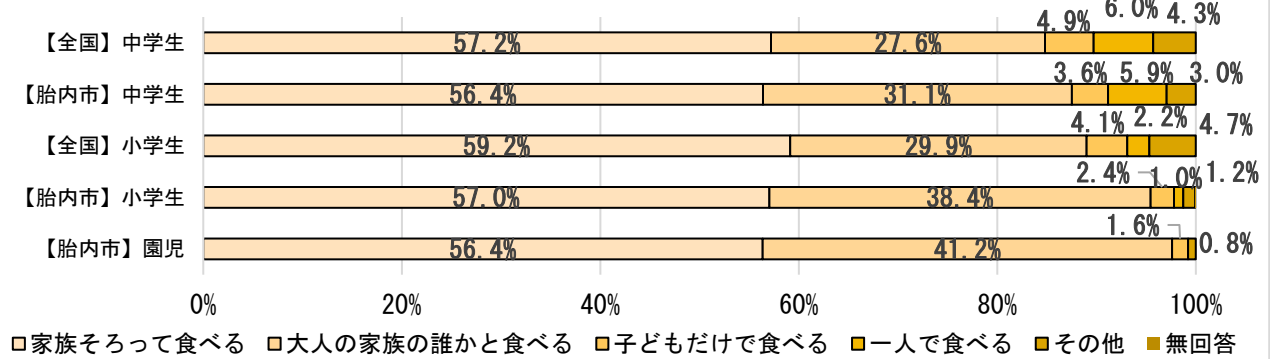
図 朝食の共食の状況



(H25 年度こどもの食育調査)

朝食を「家族そろって食べる」「大人の家族の誰かと食べる」割合は、小学生・中学生ともに国より高い状況です。「一人で食べる」割合は、小学生・中学生ともに国よりも低くなっています。

図 夕食の共食の状況



(H25 年度こどもの食育調査)

夕食を「家族そろって食べる」割合は、国と比べ、小学生・中学生ともに国の平均をわずかに下回ります。「家族そろって食べる」、「大人の家族の誰かと食べる」割合を合わせると、小学生・中学生ともに国より高い状況です。

### 【取組状況】

保育園・認定こども園においては地元食材を積極的に活用し、和洋中とバランスよくメニューを構成しています。各園とも自園調理であるため、出来たての温かい給食を提供しています。また、調理時のおいを感じ、調理員が調理する姿の見える給食が実現できており、園児はより食べ物を大切にし、感謝の気持ちを込めて給食を食べることができています。

「栄養だより」において、茶碗の並べ方や箸の持ち方などの食事に対するマナーを周知しています。それぞれの年齢に合わせ、保育士・保育教諭が年間計画をたて、好き嫌いをしないことや、「いただきます」から始まり「ごちそうさま」で終わる食事に対するマナー等について指導を行っています。また、年長児になると給食室までおやつを取りに行くという食事の準備も実施しています。

学校給食では胎内市の郷土料理を取り入れて提供しています（『伝えていこう 胎内のごちそう！』掲載のレシピをアレンジして提供）。各小中学校では、給食の時間を通して食事のマナー等を指導しています。また、毎年1月の「学校給食週間」では、特別献立や調理員、生産者との「ふれあい給食」を各学校で実施し、給食に携わる方との交流の場を設け、感謝する心を育てています。

平成27年度より、新しい学校給食センターが稼働しており、児童生徒が見学できるスペースが新たに設けられました。子どもたちが、普段食べている給食がどのように作られているか実際に見ることで、給食への理解と食への関心を深める場としています。

健康づくり課では「胎内食育PR隊」が年間を通じ、各種イベントに参加して胎内市の伝承料理を普及しています。また小学生の親子を対象に伝承料理をつくる料理教室を行っています。

### 【課題】

#### ①伝統的な食文化や伝承料理の継承

核家族化の進展や生活様式の変化、地域のつながりの希薄化などにより、若い世代で伝承料理を食べる人の割合が低い状況です。世代交代や不規則な食事時間などから、家庭や地域の伝承料理の継承が難しくなっています。

伝承料理を食べ慣れていない子どもは苦手な場合も多く、給食で提供しても残量が多くなる傾向にあります。胎内市の伝承料理は認知されているものが少なく、伝承料理の継承のためにもレシピの周知や食べる機会をつくることなどがが必要です。

#### ②食事のマナーや食への感謝

家族がともに食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場です。しかし、家族の生活様式や生活時間の多様化により、家族で楽しく食卓を囲む機会を確保するのが難しくなっています。箸の持ち方など食事のマナーについて各家庭において教え伝える時間や、核家族化等により祖父母などの協力関係が薄れてきており、給食時間に指導することで補

っていますが、それだけでマナーを身につけるのは難しい状況にあります。共食は、食の楽しさを実感でき、食に関する基礎を習得する機会にもなるため、各家庭での共食回数の増加が望まれます。また学校、家庭が連携した食事のマナーの指導を行う必要があります。

## **(2) 今後の方向性**

### **【目的】**

家庭の味が受け継がれていくように、食文化・行事食の伝承・発展を目指します。家族の共食の機会を通じて食の楽しさや正しい食事のマナー、食べものを大切にする心の伝承を目指します。

### **【目標】**

- ①家庭や地域の伝統料理や郷土料理の伝承を図る
- ②正しい食事マナーを身につけられるようにする
- ③1日1回は家族で食事を取る人が増える

### **【今後の具体策】**

#### **1. こども支援課**

食事のマナーについて「栄養だより」等を活用し、情報提供を行います。

#### **2. 学校教育課**

胎内市の伝承料理について関係機関が連携して周知し、給食に取り入れることで、郷土に対する関心を深め、郷土の良さを知るきっかけとなるように努めます。給食週間における「ふれあい給食」を実施し、調理員、生産者等との交流の場を設けることで、食べものや、作ってくれた人に対する感謝の心を育てます。給食センターの見学を通して給食への理解と食への関心を深めます。

#### **3. 健康づくり課**

伝承料理を「胎内食育PR隊」が各種イベントに参加してPRし、市報やホームページ、SNSで紹介します。また、小学生とその保護者を対象とした料理教室を継続開催します。

地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を若い世代に継承し、日本文化の大切さを啓発していきます。

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>栄養だより</b> <b>内 容</b> 食事のマナーについて情報提供を行う。					→	こども支援課		○	
<b>事業名</b> <b>胎内市の郷土料理を取り入れた学校給食の提供</b> <b>内 容</b> 『伝えていこう 胎内のごちそう!』の活用					→	学校教育課	○		
<b>事業名</b> <b>正しい食事のマナーを身につけ、食べものを大切にする心の育成</b> <b>内 容</b> ・胎内市で統一した食事マナーを策定する。 ・給食時間を通した食事マナーを指導する。 ・生産者と交流するふれあい給食を実施する。 ・家庭へ啓発する。					→	学校教育課		○	
<b>事業名</b> <b>伝承料理のPR</b> <b>内 容</b> 伝承料理を市報やホームページ、SNSで紹介する。					→	健康づくり課	○		
<b>事業名</b> <b>伝承料理教室(親子クッキング)の実施</b> <b>内 容</b> 小学生とその保護者を対象に、伝承料理の料理教室を行う。					→	健康づくり課	○		



今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>共食の機会の増加</b> <b>内容</b> 家族で食事をすることは伝承料理や食事の作法を学ぶ機会であることから、共食の大切さを啓発する。						健康づくり課	○	○	○

【評価指標項目と目標値】

**目 標**①家庭や地域の伝統料理や郷土料理の伝承を図る

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
伝承料理等を食べる人の割合	H27年度 20歳代 69.7%	70%
	H27年度 30歳代 61.8%	70%
伝承料理を知っている、食べたことがある子どもの割合	未把握	現状把握の上、目標値を設定
地域や家庭で受け継がれてきた伝承料理や作法等を継承し伝えている人の割合	未把握	現状把握の上、目標値を設定

**目 標**②正しい食事マナーを身につけられるようにする

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
「いただきます」「ごちそうさま」の習慣がついている子どもの割合	H27年度 3歳児 95.6%	100%
	H25年度 園児 50.3%	現状値より上回る
	H25年度 小学生 52.6%	現状値より上回る
	H25年度 中学生 55.8%	現状値より上回る

**目 標**③1日1回は家族で食事を取る人が増える

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
夕食を「家族そろって食べる」「大人の家族の誰かと食べる」割合	H25年度 園児 97.6%	現状値より上回る
	H25年度 小学生 95.4%	現状値より上回る
	H25年度 中学生 87.5%	現状値より上回る
1日に1回は家族で食事を取る人の割合	H27年度 成人 86.5%	90%

**食育を担当する実務関係者会議にて**

**食文化の伝承・発展のために…**

- ・胎内市の郷土料理を広く知ってもらえるようレシピ集を作成する。
- ・伝承料理を扱っているお店を紹介することで食べる機会が増えるのではないか。
- ・魅力的なキャッチフレーズで共食をPRしたほうがいいね。
- ・19日をマナーの日としてPRしていこう。
- ・胎内市で統一した食事マナーブックを作り、指導していきたい。

## 4. 食を取り巻く環境問題への取組

### (1) 現状及び課題

#### 【取組状況】

学校給食は栄養バランスが考えられているため、適正量が食べられるよう声掛けをしています。

年2回の身体測定の結果をもとに、食事摂取基準を策定し、各学年に応じた基準値を基に献立作成を行い、主食量の調整等を行っています。

残量調査結果を定期的に学校に情報提供し、給食指導に活用しています。

市民生活課では家庭用生ごみ電動処理機、コンポスト容器の購入に要する経費に対して奨励金を交付しています。ごみの減量化対策の一環として、家庭から出る生ごみを自ら処理することを推進し、一般家庭から排出される生ごみを衛生的、かつ堆肥化により有効利用する生ごみ処理機または生ごみ処理容器の活用を推進しています。また、生ごみの発生・排出抑制、そしてリサイクルが推進されることによって、生ごみが資源として有効活用される、循環型の生ごみリサイクルが構築され、食育にも寄与しています。

食品衛生協会へ補助金を交付しています。食品衛生協会は、市内の食品取扱事業者が市民に対して常に安全・安心の食品を提供できる体制を確保し、食品衛生技術を向上させるための指導、調査、研究及び食品衛生の広報活動を積極的に行っています。

#### 【課題】

##### ①食品ロス削減

一般家庭からの食品ロス削減には、家族構成や一人暮らしなどのそれぞれの状況にあった対策が必要であり、一人一人の食品ロス削減に対する啓発活動が課題です。

##### ②生ごみ電動処理機等の購入

生ごみ電動処理機は、生ごみの減量や悪臭問題等による生活環境の向上にも効果がありますが、生ごみ処理した後の堆肥を安易に廃棄するのではなく、活用方法等を確立していくことが重要です。また、生ごみ電動処理機を利用することが、リサイクルと生ごみの減量化に有効であることを周知していくことが大切です。

### (2) 今後の方向性

#### 【目的】

食材の購入から調理、食事、片付けなどの段階で食環境への配慮の気持ちを持つこと、また日常生活においてもごみの減量化や循環利用の推進を図ることを目指します。

食べ物に対する感謝の気持ちともったいない意識を持って、食べ残しが少なくなることを目指します。

## 【目 標】

- ①食品ロス削減のために行動している人を増やす
- ②家庭系生ごみのリサイクルを推進する
- ③生ごみを含む可燃ごみの減量化を図る

## 【今後の具体策】

### 1. 学校教育課

各学校における「食に関する指導の全体的な計画」をもとに計画的な指導を行い、給食を残さず食べる子どもを増やします。

### 2. 市民生活課

現状の取組を今後も推進していきます。

#### <食品ロス削減の啓発>

- ・飲食店から排出される食品残渣の削減のための啓発活動
- ・家庭から出る生ごみを減らす工夫として、食材を無駄にしないレシピ等の啓発活動

#### <家庭系生ごみのリサイクルの推進>

- ・黒川地区は、家庭から排出される生ごみと、他の可燃ごみの分別を徹底
- ・生ごみ処理機等購入補助金の周知及び推奨

#### <実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> ・食品ロス削減啓発 ・生ごみ・可燃ごみの分別 (黒川地区) ・生ごみ処理機等購入補助 金の周知と推奨						市民生活課	○	○	○
<b>内 容</b> 飲食店や家庭からの食品残 渣削減啓発活動や食品循環 資源の再利用を推進する。									

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>給食を残さず食べる子どもを増やす</b> <b>内 容</b> ・嫌いなものでも一口は食べること、給食の盛り切りを呼びかける。 ・日々の残量調査を行う。						学校教育課	○		○

【評価指標項目と目標値】

- 目 標**①食品ロス削減のために行動している人を増やす  
 ②家庭系生ごみのリサイクルを推進する  
 ③生ごみを含む可燃ごみの減量化を図る

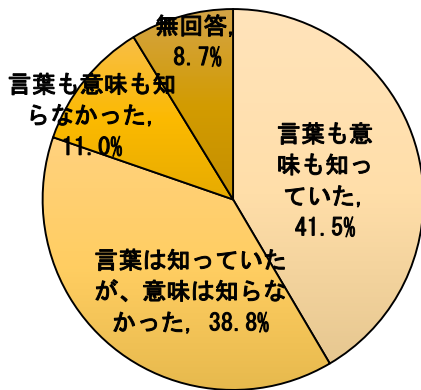
評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
給食残量	H27年 69.1 kg/日	60 kg/日以下(H30年までに) (市教育振興基本計画より)
食品ロスのために何らかの行動をしている人の割合	未把握	現状把握の上、目標値を設定
市内の家庭から排出される可燃ごみの量	H27年 7,161 t/年	6,592 t/年

## 5. 人づくり、市の活性化

### (1) 現状及び課題

#### 【現状】

図 食育という言葉を知っていますか



(H27 年度食生活に関する調査)

食育の言葉も意味も知っていたと答えた人は 41.5%で、県の 68.8% (H20 年県民健康・栄養実態調査) と比較すると低い状況です。

言葉は知っていたが意味は知らなかったという人は 38.8%で、胎内市では言葉を知っている人は 80.3%となっています。

食育に関心のある人は胎内市では 62.6% (H27 年食生活に関する調査) であり、県の 57.2% (H23 年県民健康・栄養実態調査) と比べ高い状況です。

多様な暮らしに対応した食育として、仕事で帰宅が遅い親子や一人親などはファミリーサポートセンターを利用し、食事の援助を希望する場合、利用している子どもに対し提供しており、共食の機会となる子どももいます。

#### 【取組状況】

小学校においては、5 年生でお米についての授業を栄養教諭・担任との TT (チームティーチング) で行っています。米や胎内市の特産品である米粉についての授業を行うことで、「米」について理解を深めるなど胎内市の特産物について知る機会となっています。また、米粉料理を学校給食で提供することで、実際に子どもが食べることを通じて米粉への興味関心を持つ場としています (米粉カレー、米粉パン、米粉麺、米粉シチュー、米粉を揚げ物の衣に使用する等)。

#### 食育を推進する人材 (一例として)

【農林水産課 農村交流係】: 農泊受入数 111 戸、食体験受入団体数 10 団体

【商工観光課】: ベエベエシスターズ 4 人、食のわいわい会議 19 人

【健康づくり課】: 食生活改善推進委員 101 人、胎内食育 PR 隊 27 人 (ともに H29 年 3 月現在)

食育を推進する人材としては、平成 26 年 5 月に「胎内食育 PR 隊」が結成されました。(平成 25 年度に胎内市食育推進レシピ集を作るに当たり、食育レシピ編集委員を募り作成しました。レシピ集作成後は食育を普及啓発するために「胎内食育 PR 隊」と改名し活動を継続しています。)メンバーは現在 27 人 (H29 年 3 月現在) ですが、高齢の方も多いため、イベントに参加するなど活動を行っているメンバーは 15 人前後です。

平成 27 年度に行われたヘルスマイト養成講座を受講した 21 名を新たなメンバーに加え、食生活改善推進委員協議会は平成 29 年 3 月現在 101 名で活動しています。

同協議会では、市民を対象に生活習慣病予防のため、元気づくりプログラム「ほっと料理」や地区での伝達料理講習会を行っています。また、育児教室での離乳食の提供やパパママ学級でのおやつ作りを行っています。県の委託事業や中食産業との連携及びイベント等を活用して減塩の普及、野菜の摂取増加を目指して取り組んでいます。

区分	H24年	H25年	H26年	H27年	H28年
受入登録戸数（軒）	91	92	111	111	111
登録農家稼働率（％）	43	39	54	30	26
ふるさと体験受入戸数（軒）	34	28	31	27	28
学校数（校）	7	5	5	5	5
児童数（人）	279	243	245	241	242
農泊実施校数（校）	7	5	5	5	5
農泊延べ泊人数（人）	386	322	245	241	242
農村体験人口（人）※1	1,155	1,080	1,206	912	1,300
食体験受入数（団体）※2	7	7	10	10	10

市内全ての小学校が農林水産課の「ふるさと体験学習」を実施しています。市内の豊富な体験フィールドを活用し、子どもたちが人とのふれあいを通して「ふるさとに学び、ふるさとを学び、ふるさとに子どもたちを活かすことで、子どもたちにふるさとを残す」をテーマに2泊3日～4泊5日の日程で実施しており、内1泊は農家民泊を体験しています。

学校と地域が協力して次世代を担う子どもたちを育成していくために、受入地域の活性化を図っています。

※1 農村体験人口

市内外の生徒児童等が農業体験や農泊体験を行った人数

※2 食体験受入団体

草花菜会、JA胎内市女性部、花と野菜の市場どっこん水、小国製麺、鼓岡集落女性部、そば処みゆき庵、たいない自然学校、個人3名

商工観光課において、米粉を活用したまちづくりを推進しており、米粉を使用した商品も増えてきています。平成28年は米粉のまち魅力向上プロジェクトにより、米粉商品の開発・販路開拓等を支援しています。

たいない「食」のわいわい会議を通じて飲食店・菓子店・市民等の協力による米粉や地場産食材の普及活動を実施（イベントにおけるメニューの開発・販売など）しています。内容としては

- ・料理教室の開催を通じた米粉の利用促進
- ・米粉フェスタ in たいない開催における米粉商品のPR
- ・飲食店等における米粉商品開発・販路開拓を通じて米粉をPR  
（米粉スタンプラリーの開催などを契機に）
- ・特産品のべにはるかを活用した商品開発（地域資源発掘型事業推進委員会が主導）

菓子組合でスイーツフェアの開催やイベントなどに出店を行い、地域農産物のPRを行っています。

## 【課 題】

### ①食育への認知度

市民の食育の認知度は県より低くなっています。

### ②胎内市の地場農産物で市の活性化

胎内市の特産品である米粉を普及するためにたいない「食」のわいわい会議を通じて飲食店・菓子店・市民等の協力による米粉や地場産食材の普及活動を実施（イベントにおけるメニューの開発・販売など）しています。しかし、米粉の持続的な消費が見られず、広く日常消費・家庭内調理に浸透・定着していない状況です。また学校給食でも子どもたちは米粉を使った料理を給食で食べていますが、目に見えない（料理の中に使われている）ためか、給食に米粉が使われていると知っている子どもが少なく、さらに、胎内市が米粉発祥の地であると知っている子どもも少ない状況です。

米粉以外にも胎内市では山間部の特徴をいかし地場農産物が豊富に取れますが、どんな作物があるのか知られていない状況にあります。また、給食では積極的に地場産物を使用したいと思っていますが、使用できる種類や量が少なくなってきました。

### ③食育を推進する人材の育成

米粉を通じて市の活性化をともに活動してくれるボランティアとして「べえべえシスターズ」と「食のわいわい会議」のメンバーがいます。

胎内食育 PR 隊が誕生し、活動目的は食育の普及啓発であります。活動の分野が広く目標が定まっていないため、自主的に活動するという意識にまで育成ができていません。隊員の人数も高齢化により減少しています。

食生活改善推進委員は会員の増員のため養成講座を行いました。諸事情により退会する会員もいるため5年に1回は養成講座を開催し、新たな人材発掘と会員数の確保に努めていく必要があります。

ふるさと体験の事業開始から年数を経過し、当初登録していた農家の家庭環境の変化や高齢化にともない、受入戸数が伸び悩んでいます。

単身高齢者の増加等から地域で共食の機会が求められているため、地域での支え合い活動や食育を推進する人材の育成を図っていく必要があります。

## (2) 今後の方向性

### 【目 的】

胎内市の地場産物の良さを活かし、家庭・地域・園・学校・行政など関係者が共通意識のもと、連携して食育の推進ができる体制作りを目指します。また、食に関わる活動をしている様々な分野の人たちの人材育成や食を通じたネットワークの形成と支援体制を構築することを目指します。

近年ひとり親世帯や貧困の状況にある子ども、単身高齢者の増加など様々な家族の状況や生活様式の多様化により、家族で食事を取る家庭が減少していくことが懸念されています。食を通じたコミュニケーションを図るため、地域や所属するコミュニティにおける共食の機会や環境を整えていくことを目指します。



## 【目 標】

- ①食育に関心を持っている人を増やすために、家庭・地域・園・学校・行政が一体となり食育の推進を図る
- ②食育を推進する人材の充実を図り、地域における食育活動の推進、農業体験や交流活動を促進する
- ③胎内市の特産である米粉や地場産物の利用を促進し、市の活性化を図る

## 【今後の具体策】

### 1. 学校教育課

授業や給食時の指導、学校給食での米粉料理の提供を継続していきます。

### 2. 健康づくり課

地場産物や米粉を使ったメニューを胎内食育 PR 隊が中心となり開発し、各種イベントや市報、ホームページ、SNS で紹介をします。

### 3. 農林水産課

今後も継続的に「ふるさと体験学習」を実施し、地域資源を活かした体験活動を実施します。

- ・自然とのふれあい
- ・米粉や特産品を使った調理体験
- ・農村生活体験（農家民泊）
- ・地域の歴史文化体験

市報やホームページをとおした活動の紹介と、体験者からの口コミにより事業の理解度を高めます。

首都圏からの誘致活動による受入で、地域間交流と合わせた活動を行います。

地域で核となっている団体の活用や、年 2～3 回程度の研修会の開催により指導者発掘と育成を図ります。

### 4. 商工観光課

飲食店等で米粉や地場産の食材を使った魅力あるメニューや商品の開発・提供をして、地場の食材を PR し地域の活性化につなげていきます。また米粉や地場産食材を使ったレシピの開発とレシピ集を作成します。料理教室等での食材の活用を通じて家庭等での利用普及を進めます。

米粉の消費拡大のための人材確保に努めます（べえべえシスターズ、たいない「食」のわいわい会議）。関係機関が連携し地場産物の利用を促進し、市の活性化を図ります。

### 5. こども支援課、学校教育課、福祉介護課

地域等が中心となり、食育を推進するボランティアについて、社協等の関係機関と連携し育成を図ります。

<実施計画>

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>ボランティアの育成</b> <b>内 容</b> 地域等が中心となり、食育を推進するボランティアについて、社協等の関係機関と連携し育成を図る。					▶	こども支援課 学校教育課 福祉介護課	○		
<b>事業名</b> <b>胎内食育 PR 隊の人材育成</b> <b>内 容</b> 胎内食育 PR 隊の増員と人材育成を図る。					▶	健康づくり課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>米粉を取り入れた学校給食の提供、米粉の普及啓発を行う</b> <b>内 容</b> ・米粉パン 10 回／年、米粉めん 11 回／年以上実施する。 ・米粉カレーを毎月実施する。 ・米粉を使用した料理を実施する。 ・米粉を取り入れた「食」を指導する。 ・給食センター見学者へ米粉サンプルを提供する（商工観光課より提供）。					▶	学校教育課	○		○
<b>事業名</b> <b>地場産物 PR 活動</b> <b>内 容</b> 胎内食育 PR 隊と連携し、米粉や地場産物利用促進のための活動を地域で行う。					▶	健康づくり課	○	○	○

今後に向けての施策	年度別事業の推進					担当課	目標		
	29年	30年	31年	32年	33年		①	②	③
<b>事業名</b> <b>食生活改善推進委員の増員と人材育成</b> <b>内 容</b> ・食生活改善推進委員の増員を図るため、ヘルスマイト養成講座を期間中に一回開催する。 ・食生活改善推進委員の研修を実施する。					▶	健康づくり課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>食生活改善推進委員と連携した食育の推進</b> <b>内 容</b> ほっと HQT 料理や地域伝達講習などで米粉や地場産物を使用した献立を広める。					▶	健康づくり課	○	○	○
<b>事業名</b> <b>地域食材を活用したまちづくり事業</b> <b>内 容</b> 胎内市の飲食店等で米粉や地場産物を使ったメニューの商品開発をし、地場の食材をPRするとともに、地域の活性化につなげる。					▶	商工観光課			○
<b>事業名</b> <b>胎内型ツーリズム推進事業</b> <b>内 容</b> 豊富な地域資源を活かした体験学習を提供し、それに携わる地域人材の育成を図り、地域住民の生きがいを育てる。					▶	農林水産課		○	

**【評価指標項目と目標値】**

**目 標**①食育に関心を持っている人を増やすために、家庭・地域・園・学校・行政が一体となり食育の推進を図る

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
食育という言葉や意味を知っている人の割合	H27年度 41.5%	50%
食育に関心がある、どちらかという と関心がある人の割合	H27年度 62.6%	70%

**目 標**②食育を推進する人材の充実を図り、地域における食育活動の推進、農業体験や交流活動を促進する

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値	
食育を推進するボランティア	食生活改善推進委員数	H28年度末 101人	110人
	胎内食育PR隊数	H28年度末 27人	35人
	食体験受入団体数	10団体	12団体
	農村体験人数	1,300人	1,600人
	登録農家稼働率	H28年度 26%	40%

**目 標**③胎内市の特産である米粉や地場産物の利用を促進し、市の活性化を図る

評価指標項目	現状値	H33年度の目標値
胎内産の特産品を知っている子ども の割合	未把握	現状把握の上目標値を設定
市内家庭向け米粉販売量	H27年度 200kg/年	1,500kg/年
米粉を市の特産品と認識している 人の割合	未把握	現状把握の上目標値を設定