

# 吉野川市食育推進計画



吉野川市

# 目次

第1章	計画策定の趣旨	1
第2章	吉野川市がめざす食育	2
	食育推進計画の必要性と基本理念	
	計画の位置づけ	
	計画の期間	
	計画の見直し・公表	
第3章	食をめぐる現状と課題	4
	食生活の変化	
	家庭の食に関わる機能の低下	
	肥満や生活習慣病の増加	
	伝統的な食文化の継承	
	食の安全・安心に対する関心の高まり	
	食への関心の高まり	
第4章	吉野川市における食育の推進方向	7
第5章	健全な食生活を送るためのそれぞれの食育推進	8
	共通の取組	
	子ども	
	青年・壮年	
	高齢者	
	行政	
第6章	吉野川市における食育の実施施策	10
	学校・教育部門	
	健康福祉部門	
	産業経済部門	
	環境保全部門	
	農林水産業者など	
	共通関連部門	
	食育推進計画の概要	
第7章	資料	16
	健康よしのがわ21 目標項目と目標値	
	子どもの食事に関するアンケート調査報告書	
	食育基本法	
	食育推進計画策定委員名簿	
	食育推進計画策定準備会・作業部会担当者名簿	
	用語説明	



## 第1章 計画策定の趣旨

私たちの暮らしの中で、食生活、食文化がライフスタイルの変化や利便性の追求等々により、大きく変化して来ました。

食べたいものをいつでも、どこでも食べられる社会は、多忙の中で食事に関わる負担軽減に伴う安易な食事や不規則な食事による栄養の偏りに起因する肥満、生活習慣病などの増加、サプリメントの多用化などの問題が生じています。

また、輸入食品の増加に伴い、日本の食料自給率の低下や食の安全・安心面の問題に対する関心が高まっていますが、一方では日本型食生活や地域における伝統的な食文化も変わりつつあります。

このような食を取り巻く状況が大きく変わり、多様化する中、平成17年に「食育基本法」が公布・施行され、「食育」についての基本理念と方向性が示され、これに基づき平成18年3月「食育推進基本計画」が策定され、食育推進の具体的な取組や指標が示されました。

吉野川市では、平成20年3月に市民、地域、行政が一体となって、「みんないきいき！！健康なまちづくりをめざして」を目標として作成された「健康よしのがわ21計画」や、平成22年3月に策定された「吉野川市次世代育成支援行動計画(後期計画)」においても食育の重要性が唱われています。

市民一人ひとりが食に関する正しい知識を持ち、食に対する理解を深め、生涯にわたって健全な心身を培うとともに、食を通して豊かさやゆとりを実感できるまちづくりに寄与することを目的として、「吉野川市食育推進計画」を策定するものです。

### 食育とは

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であり、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ことです。

～食育基本法より～

## 第2章 吉野川市がめざす食育

### 【食育推進計画の必要性と基本理念】

「食」は健康で生き生きと暮らすための土台であり、健康で豊かな社会生活を実現するためには、安全な食べものを選択する能力や望ましい食習慣を身につけることが必要です。市民が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ができるよう、学校、幼稚園、保育所、家庭、地域などの関係者の連携・協働が重要視されています。

こうした状況の中、これまでの市民の健康づくりや農業への理解促進、学校や幼稚園、保育所などでの食に関する教育等の取組をさらに広げ、食生活の楽しみを広げていくことを目指し、基本理念を『食を楽しみ、「からだ」も「こころ」も健やかに育む』といたしました。

(基本理念)

食を楽しみ、「からだ」も「こころ」も健やかに育む

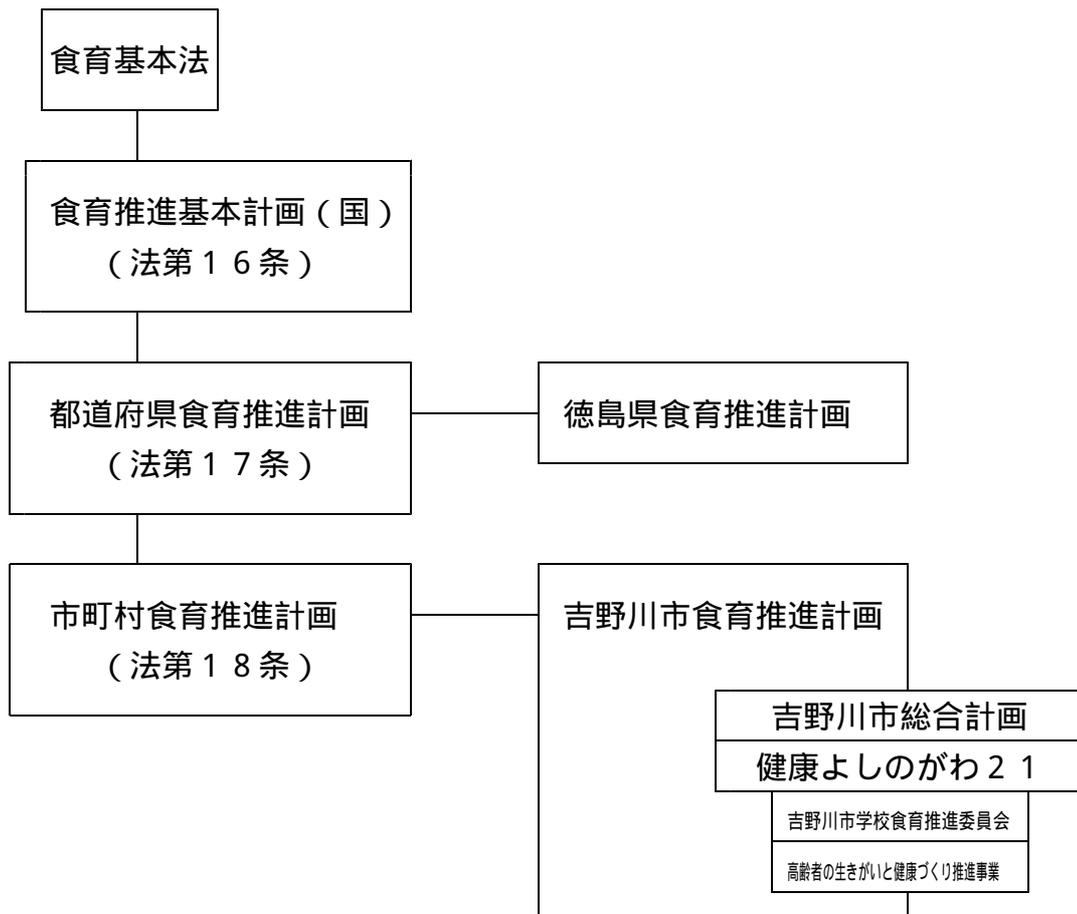
近年、社会情勢や環境の変化によってライフスタイルも大きく変わり、私たちの「食」にも大きな影響を与えています。栄養の偏りや不規則な食事が原因とされる肥満や、生活習慣病が増加している反面、食の安全性への関心が高まるなど、食をめぐるねじれ現象が生じています。これらの事象を改善し、健全な食生活を普及するため、次の目標を設定しました。

(基本目標)

1. 市民運動として健全な食生活を推進する (健康づくり)
2. 地域に根付いた伝統的な食文化の継承をすすめる (食文化)
3. 生産・流通面における安全性への関心を高め、安心して消費できる食生活を送る (食の安全・安心)
4. 地域ぐるみで地場産農作物の普及に努める (地産地消)
5. 生産体験などを通して、食を大切に作る心を育む (教育ファーム)

### 【計画の位置づけ】

この計画は、国の食育基本法第18条第1項に基づく市食育推進計画として位置づけるとともに、「吉野川市総合計画」を根底にとらえ、「健康よしのがわ21」をはじめとした関連計画と整合性を図りつつ、本市の健全な食生活を推進するための計画とします。



### 【計画の期間】

計画の期間は平成23年度から平成27年度の5年間とし、計画期間中は必要に応じて計画の見直しを行うこととします。

### 【計画の見直し・公表】

計画の変更が必要になった場合は、市民の意見を聴いて(パブリックコメントの活用)見直しを行い、計画を見直した時は、広く市民に公表します。

### 第3章 食をめぐる現状と課題

吉野川市は、『四国三郎』と呼ばれる吉野川の中流域南岸に位置しており、比較的温暖な気候と肥沃な土壌を活用した稲作を中心に、野菜、果樹などが生産され、畜産なども営まれており、農地としては様々な作物の生産が可能な地域でもあります。

国全体の方向は、経済効率優先の考えが進む中、核家族化が進み、家庭が持つ食に関わる役割が薄れてきているのが現状です。

また、少子高齢化時代を迎え、個々の教育では対応が不十分となり、育児支援をはじめとする地域の教育力が問われている現在、多くの場面で大量生産、大量消費を享受することで成立する生活が浸透しており、食に関する文化も変遷しつつあります。

こうした背景から、吉野川市の地域における健康づくりや、生涯の学習として食育を推進するため、現状の活動などを活用しながら、それぞれをどのように連携させるかが課題といえます。

#### < 食生活の変化 >

「外食」や、スーパー、コンビニなどで購入した惣菜、弁当等を自宅で食べる「中食」が増加し、たった一人で食事をする「孤食」、家族がバラバラに好きな料理を食べる「個食」、パン・ラーメン・ピザなど小麦粉製品を好んで食べる「粉食」、自分の好きなものしか食べない「固食」、濃い味つけを好む「濃食」、いつも食欲がなく食べる量が少ない「小(少)食」と6つの「こ食」が問題になっています。

#### 今日の食の問題

一人で食べる「孤食」、朝食を食べない「欠食」、家族が別々に好きなものだけを食べる「個食」、いつも同じものばかりを食べる「固食」としてとらえることができ、それぞれの上にある漢字の「孤・欠・個・固」の音「コケッココ」を取って「ニワトリ症候群」とも言われています。

#### < 家庭の食に関わる機能の低下 >

朝食欠食率が増加し、市内全小学校2年生～6年生(平成20年度)アンケート調査では、「時々食べない」11.6%「ほとんど食べない」3.2%となっています。

野菜摂取については、「1日1回」または「あまり食べない」割合が、3歳児で約50%(平成18年度3歳児健康診査)、小学生約32%、中学生約29%(平成21年度食育アンケート小学校5年生、中学校2年生)となっています。

平成18年の食育白書では、朝食を摂らない児童は「疲れる」「いらいらする」割合が高い一方、毎日朝食を食べる児童ほど、学校のテストで高得点を取る傾向があるとの調査結果が紹介されています。

また、平成20年の20歳以上を対象にした民間調査では、朝食を重要と考えている人は97%であるにもかかわらず、週に3日以上食べない人は23%、朝食にかける時間について63%は平日15分未満で済ませているとの結果があります。

#### < 肥満や生活習慣病の増加 >

肥満の割合について、小学校4年生～6年生男子では12%、女子では10%が肥満（肥満度20%以上。平成22年度吉野川市小学校保健統計集計表）40歳以上男性の2人に1人（54%）、女性の34%が肥満（BMI25以上、腹囲85cm以上。平成21年度特定健診結果）という高い数値が出ています。

吉野川市の糖尿病による死亡率は、全国・徳島県に比べて高くなっています。（平成20年度健康指標）

#### < 伝統的な食文化の継承 >

食育は、本来家庭が中心となっていくものですが、食生活の多様化が進む中で十分な指導を行うことが困難な状況も見られています。そうした状況を踏まえ、学校、幼稚園、保育所、家庭、地域が連携して、郷土料理や行事食を継承し、健全な食生活ができるように育んでいくことが大切です。

#### < 食の安全性に対する関心の高まり >

食品の原材料や賞味期限の不正表示などから、食の安全性に対する関心が高まっています。食品産業の発展による加工技術の進歩、輸入食品の増大に伴う流通の国際化、インターネットの普及による流通の変化、消費者ニーズの多様化、健康志向、鮮度志向など食品をとりまく環境は日々変化を遂げています。そのような中で、生命と健康維持にもっとも係わりの深い食品の安全性確保が強く求められています。

そのため、輸入食品、農薬、食品添加物などをはじめとする健康被害を未然に防止し、食品衛生の確保、向上を図るため、衛生知識の普及啓発に努めています。

また、講習会の開催や市ホームページ、市広報紙などにより普及啓発に努めています。

#### < 食への関心の高まり >

保育所においては、保育指針を基本とし、生涯にわたって健康で質の高い生活を送る「食を営む力」の基礎を培うことを目標に、「保育所における食育年間計画」を作成し、おなかがすき、食事を喜んで食べ、心地よい生活を味わおうといった経験を通じて「食」への関心を育む「食育」が実践されています。

保護者との連携を密にし、離乳食、アレルギー除去食・代替食、体調不良時の食事など、個別に対応できる体制づくりを行っています。

小・中学校においては食育を積極的に推進するため、学校長のリーダーシップの下、学校食育リーダーを中心に食育全体計画を策定し、全教職員により給食の時間、特別活動、総合的な学習の時間、各教科などの学校教育活動全体を通じて計画的かつ継続的な食に関

する指導を行っています。

具体的には、小学校において、子どもの頃から農作業に関わる体験学習教育が実施されており、その相乗効果として、生ごみを出さない・出たら資源として活用するといった環境に配慮した食生活が普及し始めています。

#### < 地産地消への関心の高まり >

地元産の食材を地域の契約農家や各種団体から納入し、学校給食に取り入れています。

平成11年に開設された「ひまわり農産市」は新鮮で安全な安心できる市内農産物を販売しており、順調に市民権を得ています。平成23年には川島地区にも出店し、地産地消の拡大につながるものと期待されています。



## 第4章 吉野川市における食育の推進方向

1. 吉野川市は、自然に恵まれた農業生産の場であり、生産者と地域が一体となった、食育を推進するのに適した地域です。こうした特性を最大限に活かした取組を進めます。
2. 生涯にわたって健康で、心豊かな生活を営むために、食生活を見直し規則正しい食生活を身につけ、学校、幼稚園、保育所、家庭、地域において様々な体験を通して食の大切さを認識してもらう取組を進めます。

食育が市民運動として定着するためには、学校、幼稚園、保育所、家庭、地域、職場、関係者間で共通理解を深めることが重要であるため、各分野での組織化をすすめ、食に関する情報や意見の交換を行います。

食生活改善推進員などの食育ボランティアの育成や、農産市を通じた生産者と消費者との交流、教育ファームにおける地域と学校の連携を図りながら、地域住民や生産者、農林水産関係団体、消費者団体、学校などがそれぞれの視点で地域の特性を活かした食育の取組を行っていきます。



## 第5章 健全な食生活を送るためのそれぞれの食育推進

健全な食生活とは

- ・規則正しく食事する
- ・栄養面でバランスが摂れている
- ・安全面に配慮する
- ・無駄な食べ残しや廃棄をしない
- ・家族と一緒に楽しく食事をする

### 《共通の取り組み》

広報や情報誌などで食情報を取り入れ、各種イベントを利用して食に触れる。様々な体験を通して、食物を大事にし、食物の生産などにかかわる人々へ感謝する心を持つ。

食品廃棄物の減量化を目指すとともに、残さず食べたり無駄なく調理したりすることを意識する。

### 《子ども》(学校・幼稚園・保育所・家庭)

家族と仲間との楽しい食事を体験する事により、安心感や信頼感を深め、豊かな人間性を育む。



教育ファームによる農業体験活動(農林漁業体験活動)や、ふれあい食体験などの調理体験を通して食物と食物の生産などに関わる人々への感謝の心を育て、仲間と一緒に食事作りを楽しむ。

地場産物を使った学校給食を通して、地域の産物を理解し、尊重する心を持つ。健康に過ごすために食品をバランスよく、好き嫌いなく食べようとする意識を育てる。

食物の品質や安全性に関心を持ち、食品の選択に関して自ら判断できる能力を育てる。

「楽しく食事すること」や「健康によい食事の摂り方」などを給食時間や授業を活用し、指導するとともに、食事を通して望ましい人間関係が形成できるよう、食事の際に必要なマナーを身につける。

発達段階に応じた栄養摂取の必要性を学ぶとともに、自ら調理して食事の準備ができる力を身につける自己管理能力を育てる。

給食だより、食育だより、給食試食会、食育講演会など様々な機会を活用し、食情報の発信をする。

子どもに正しい食習慣を身につけさせ、健やかな生活リズムをつくる。

## 《青年・壮年》(家庭・地域)

適度な運動と1日3食の健全な食生活を心がけ、生活習慣病の予防に努める。

料理教室など地域の食イベントに積極的にに関わり、食を楽しむ。食品の安全性を考え、適切な選択をする。

家庭菜園を行い、栽培を体験することで食に対する興味を深める。

食べ残しや廃棄をしないよう、環境に配慮して行動する。

吉野川市産の農作物に親しみ、地産地消を実践する。



## 《高齢者》(高齢者と支え合うための仕組み)

子どもや若い世代に郷土料理などの食文化を伝承する。

健康保持を目的とした栄養改善講座の開催を受け、高齢期に起こりやすい栄養障害などの知識を得る。

男性料理教室に参加し、食に関して興味を持ち、外食などに頼らない食感覚を身につける。

「食」の自立支援事業を通して、栄養バランスの摂れた食生活をすることで健康を意識する。



## 《行政》

健康に関する情報提供(広報誌、ホームページなど)の充実を図る。

健康相談、健康教育、家庭訪問などの保健サービスの充実を図る。

広報、ホームページなどで食情報を提供し、各種イベントを開催して食育を推進する。

食中毒防止に必要な知識や、農薬、食品添加物の使用に関する知識、健康食品の安全性に関する知識など、食の安全に関する情報をわかりやすく提供し、正しい知識の普及啓発を推進する。

生産者と消費者の「顔が見え、信頼できる関係」をつくることにより、消費者の食に対する関心と生産現場への理解を深める。

地域で採れた旬の食材は、栄養価も高く食品本来の味・おいしさを体験できることから、学校給食における地場産物の活用推進を支援する。



## 第6章 吉野川市における食育の実施施策

### 《学校・教育部門》

- ・「早寝・早起き・朝ごはん」運動の積極的な推進

子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を地域やPTAなどと連携しながら推進します。

また、保護者に対し朝食の意義や朝食摂取習慣の重要性を啓発し、心身ともに健全な子どもの食生活の形成や基本的な生活習慣の確立、生活リズムの向上を目指します。



- ・食に関する指導の充実

校長のリーダーシップの下、栄養教諭、学校栄養職員を中心として、食育全体計画に沿った食に関する指導計画を作成し、給食の時間や各教科、特別活動、道徳の時間、総合的な学習の時間などにおいて食育を組織的・計画的に進め、望ましい食習慣形成の指導に努めます。

- ・子どもの肥満予防の推進

健康診断結果を踏まえて、園児・児童・生徒の肥満予防に努めます。また、学校保健活動の推進を図るとともに、学校保健委員会などの活動を通じ、児童・生徒及び保護者の健康に対する意識を高め、生活習慣病などの予防に努めます。

- ・児童・生徒の歯科健康管理の強化

学校での歯科保健指導や学校保健委員会などの取組を通じ、児童・生徒の歯科健康管理に努めます。また、継続的に歯みがき調べや歯みがき指導を行うなど、歯みがきの習慣化につながるよう取り組みます。

- ・保育所給食（食事とおやつ）における食事習慣の基礎づくり

0歳から就学前の時期に将来の生活習慣病を予防するため、安全性の高い食材の使用と、素材から手づくりの食事内容によって適切な食事の摂り方や望ましい食習慣を身につけられるように指導します。

- ・給食などを通じたコミュニケーションの促進

給食、調理実習などを通して、子どもたちがみんなで食事をする楽しさやいろいろな食べ物を食べる喜びを実感できるようにするとともに、「いただきます」「もったいない」の心の育成など、食の大切さや食事のマナーについて指導します。

- ・給食における地場産物の利用促進

学校給食において、毎月19日を「学校食育の日」とし、新鮮な旬の地元産農畜水産物を1品以上使用して、地産地消の必要性を家庭へ情報提供し、啓発普及を行います。

とりわけ、吉野川市産の米を使った米飯給食の充実に努めます。

徳島県内全域の国公立小・中学校及び特別支援学校において、平成23年1月より給食に県産米粉を使った米粉パンを導入。

- ・給食試食会や給食だよりなどによる保護者への啓発

児童・生徒の食生活や健康への関心や理解を深めてもらうため、給食だより、食育だより、給食試食会、食育講演会など様々な機会を活用し、食情報を発信します。

また、保護者に対しても給食だより(献立表)により、学校給食の献立や主な材料、栄養の話などを知らせ、適切な栄養管理に関する知識と学校給食に関する理解の定着を図ります。

- ・学校における栽培・収穫体験活動の充実(教育ファームなど)

食物と自然を大切に作る心の育成、また、食物の生産などに関わる人々への感謝の心を育てるため、農業体験活動(農林漁業体験活動)を積極的に取り入れ、その収穫物を調理し、試食する機会を増やします。

- ・ふれあい食体験事業による地域との連携

食事の準備、後片付けなど、調理に関わる機会の増加、及び食を通じたコミュニケーションの強化のため、食生活改善推進員(ヘルスマイト)の協力を得て行う、ふれあい食体験事業を継続して取り組みます。

- ・郷土料理や行事食の継承

地域の食材に関する理解を深めるため、地域に伝わる郷土料理や行事食を学ぶ機会を設定するとともに、学校給食などに取り入れ、それらの食文化に触れる機会の推進に努めます。

- ・給食での残菜減少の推進

発達段階に応じた栄養摂取の必要性を理解させ、学校給食の食べ残しの減少に努めます。また、そのことによる環境に対する負荷の軽減にも努めます。

- ・子どもの食育における関係者の連携の促進

保護者と学校の関係者、関係団体と行政との連携を強化し、子どもの食育を効果的に推進します。

## 《健康福祉部門》



### ・乳幼児期からの生活リズム向上に向けた啓発

生活リズムを整えるためには、乳幼児期からの良質で規則正しい睡眠や食事、排泄、活発な外遊びが大切であることを、乳幼児健診や育児相談などを通して啓発します。

### ・ライフステージに合わせた栄養指導や食生活の情報提供

妊産婦、乳幼児、少年、青年、高齢者などの各ライフステージに応じて適切な食生活が送れるよう、栄養指導や情報提供を行います。また、食物がもつ効用や食材の組合せによる免疫力向上・病気予防などの情報提供を行います。

### ・健康診査・保健指導の充実

糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防するため、健康診査を積極的に受診するよう啓発します。また、メタボリックシンドロームが生活習慣病を招く一番の原因であるという観点から、より一層栄養面の保健指導の充実を図ります。

### ・乳幼児の歯科健康管理の強化

幼児歯科健診において、保育・口腔環境に問題があり、将来むし歯発生が予測される幼児の保護者への、管理指導を重点的に実施していきます。

母子保健事業の妊娠期から乳幼児期のあらゆる事業に、歯科健康教育を導入し、乳幼児期の歯科健康管理を強化します。子どもたちの歯の健康を保つため、歯科健診・フッ化物塗布などの歯科予防事業を定期的に継続提供出来る体制を整えます。

### ・成人の歯科健康管理の強化

8020運動達成を目指して、歯の健康を意識した生活を送れるよう普及啓発に努めます。

### ・食品表示に関する普及啓発

食品の栄養成分表示などについての理解を深め、表示内容を参考にして食品を選ぶ人が増えるように啓発します。

### ・食育推進にあたる人材の育成、活動の促進

食生活改善推進員（ヘルスメイト）などの食育の取組を支援する人材を育成しその活動を支援します。

## 《産業経済部門》

- ・食の安全性に関する情報提供

市民が、適切な食品の選択ができるよう、関係団体が連携し、食品の安全性に関する知識と理解を深めるための情報提供を行います。



- ・食の安全・安心に関する意識向上のための連携

県、農林水産業関係団体などと連携し、生産者、販売者などの食の安全への意識向上に努め、消費者の食に対する安心につなげます。

- ・地場産物のPR

市特産品ブランド認証事業により、吉野川市ならではの魅力ある特産物を紹介します。

- ・食育にかかる広報活動の充実

市における食育の実態や事業の進捗情報を把握し、普及を図ります。

- ・食育を推進する体制の整備

関係団体と行政が一体となって、食育を推進できるよう連携を強化し、情報交換などが行える体制を整備します。

## 《環境保全部門》

- ・ごみの減量化に対する啓発

食品廃棄物の減量化（食べる分だけ、購入・調理）や段ボールコンポストによる生ごみの減量化、堆肥化のための方法などを啓発します。



- ・フードマイレージ意識の普及・啓発

食料を長距離輸送すると、その輸送の際にエネルギーをたくさん消費し、地球環境に悪影響を及ぼすというフードマイレージ（生産地 消費地「距離×重さ」で表される指標）の考え方の普及啓発に努めるとともに、地産地消などにより環境負荷を低減します。

## 《農林水産業者など》

### ・食の安全性に関する情報提供

市民が、適切な食品の選択ができるよう、関係団体が連携し、食品の安全性に関する知識と理解を深めるための情報提供を行います。



市民の誰もが、農産物の病害虫に対する適切な農薬使用量などが検索できるシステム（別称：農業電子図書館）を、市内農業協同組合本所、支所、農産市の6ヶ所に設置し、安全な農産物生産に関する情報提供を行います。

### ・地場産物のPR

地元で生産された農畜水産物がこの地域で積極的に消費されるよう、農産市への安定した出荷が行えるよう生産団体などと連携を図りながら、消費者への情報提供を行い、地場産物への愛着意識の向上に努めます。

### ・環境保全型農業の推進

環境の保全と生産性の維持が調和した環境保全型農業を推進します。

化学肥料や化学合成農薬をできるだけ減らすなど、環境に優しい農業に取り組む「エコファーマー」の認定者を増やすとともに、消費者への周知を図ります。

### ・資源循環型農業の推進

家畜排せつ物やわらなどの農業系バイオマスの堆肥化を推進するなど、有機性資源の循環利用を目指します。

### ・農林業体験の促進

農林水産業に関する関心や理解を深めるため、体験活動の受け入れや消費者と生産者の交流に取り組みます。

## 《共通関連部門》

### ・食事バランスガイドの普及

栄養バランスのとれた食生活の推進策として、家庭や職場で「食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省共同策定）」の普及が進むよう啓発活動に取り組みます。

吉野川市食育推進計画の概要

推進計画の基本的事項

(1) 計画策定の趣旨

食は人間が生きていくために、欠かすことのできない基本です。近年、ライフスタイルや社会情勢の変化に伴い、栄養バランスの乱れ、不規則な食事、食に対する意識・感謝の低下など様々な課題が指摘されてきています。

そのため、市民一人ひとりが食に関する知識や判断力を身につけ実践していくとともに、食への感謝の心を育み、健全で心豊かな食生活が送れるよう関係機関などが一体となって食育を推進する。

(2) 基本方針

市民運動として健全な食生活を推進する（健康づくり）

地域に根付いた伝統的な食文化の継承をすすめる（食文化）

生産・流通における安全性への関心を高め、安心して消費できる食生活を送る（食の安全・安心）

地域ぐるみで地場産農作物の普及に努める（地産地消）

生産体験（農林漁業体験）等を通して、食を大切にすることを育む（教育ファーム）

(3) 計画の期間

計画の期間は5年間（H23～27年度）

	現状	課題	取り組みの柱	指標と目標値	施策の展開	施策展開の具体例
健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>*朝食の欠食率の増加</li> <li>*肥満や生活習慣病の増加</li> <li>*栄養の偏りや食事の不規則化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*正しい食習慣の習得</li> <li>*適度な運動と健全な食生活の推進</li> </ul>	生涯にわたって健康で、心豊かな生活の構築	<ul style="list-style-type: none"> <li>*朝食を欠食する人の割合の減少 成人 男性 23.6% 減少傾向へ 成人 女性 13.6% 減少傾向へ 中学生 18% 13% 小学生 18% 13% 乳幼児 2.8% 0%</li> <li>*肥満児の減少 乳幼児 5.3% 減少傾向へ 小中学生 13.8% 10%以下へ</li> <li>*適正体重維持者の増加 成人・高齢者 31.9% 23%</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進、保護者に対し朝食の必要性の啓発。</li> <li>*小・中学校における食に関する継続した取組。</li> <li>*生活リズムを整えるため、良質で規則正しい睡眠や食事、運動などを乳幼児健診や育児相談時において啓発する。</li> <li>*生活習慣病予防のため、健康診査の積極的な受診の啓発。また、より一層栄養面の保健指導を充実する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*各小中学校において「早寝・早起き・朝ごはん」運動と保護者への朝食の必要性の啓発する文書の配布。</li> <li>*健康診断結果を踏まえて、学校保健授業と学校保健委員会による児童・生徒及び保護者の健康に対する意識を高め、生活習慣病などの予防に努める。</li> <li>*妊産婦、乳幼児、少年、青年、高齢時でそれぞれ適切な食生活が送れるよう、栄養指導や健康づくりに対する情報提供を市広報や市HPなどで実施する。また、65歳以上のひとり暮らし者などには地域支え合い事業による「食」の自立支援事業を引き続き実施する。</li> </ul>
食文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>*郷土料理の衰退・喪失</li> <li>*核家族化などの進行と高齢化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*郷土料理の学校給食への献立化</li> <li>*食体験を通しての郷土料理の継承</li> </ul>	食文化の伝承、創造	<ul style="list-style-type: none"> <li>*地域の郷土料理を知っている人、作ることができる人の割合の増加 知っている人 50%以上 作ることができる人 15%以上</li> <li>*地元の農産物を買っている人の割合の増加 40%以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*地域に伝わる郷土料理や行事食をPRするとともに、料理教室などで取り入れるなどし、それらの食文化に触れる機会の設定と実施。</li> <li>*食生活改善推進員（ヘルスマイト）の協力を得て行う調理実習を継続して実施。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*小中学校授業や公民館活動の一環として郷土料理の調理実習を実施して郷土料理や行事食の伝承に努める。</li> <li>*引き続きふれあい食体験事業による小・中学生への栄養指導と食生活改善推進員（ヘルスマイト）の協力のもと調理実習を実施する。</li> </ul>
食の安全・安心	<ul style="list-style-type: none"> <li>*食品などの不正表示</li> <li>*輸入食品の増大</li> <li>*農業生産の停滞</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*健康被害の防止</li> <li>*食品衛生の確保・向上</li> <li>*食品・衛生知識の普及</li> </ul>	食に対する情報の提供と衛生知識の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>*食品衛生情報の発信、食の安全性に対する講習会や市HP、市広報による普及活動の増加 食の安全・安心に対する理解の割合の増加 50%以上</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*食品の栄養成分表示や品質表示についての理解を深め、表示内容を参考にして食品を選ぶ人が増えるよう啓発。</li> <li>*県、農林水産業関係団体などと連携し、生産者、販売者などの食の安全性への意識向上を図る。</li> <li>*害虫・農薬など検索システム(別称:農業電子図書館)の設置。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*食品に対する知識向上のため、食の安全性に関する情報を各種媒体を通じて提供する。</li> <li>*県、農林水産業関係団体などと連携して、安全性の高い食品の生産を推進する。また、販売面での食品の適正表示に対する指導の徹底化に努める。</li> </ul>
地産地消	<ul style="list-style-type: none"> <li>*地元食材の未活用</li> <li>*農業者の高齢化</li> <li>*農業体験の不足</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*地場産物の確保と活用</li> <li>*地元産の食材の学校給食への取り入れ増</li> <li>*農業体験環境の活用と実施</li> </ul>	吉野川市産物の生産振興と活用	<ul style="list-style-type: none"> <li>*吉野川市産農産物の生産の増加 市内耕作面積の5%増加</li> <li>*環境保全型農業に取り組む「エコファーマー」の認定者の増加 68人 80人</li> <li>*学校給食の市内産農産物使用の割合の増加 現行から20%増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*地元で生産された農畜水産物がこの地域で積極的に消費されるよう、生産団体などと連携を図りながら、住民への情報提供を行う。</li> <li>*学校給食において、新鮮な旬の地元産農畜水産物の利用を促進するなどにより、地場産物について、家庭への情報提供や普及啓発に努める。</li> <li>*環境の保全と生産性の維持が調和した環境保全型農業の推進を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*地元で生産されている農産物のPRや各種イベントにおいて販売・提供することで地産地消を推進する。</li> <li>*学校給食を「生きた教材」として活用し、地域の食材に関する理解を深め、地場産物を使った献立を導入する。</li> <li>*エコファーマー制度の周知を県、JAと連携して実施し、エコファーマー増加による環境保全型農業を推進する。</li> </ul>
教育ファーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>*食に関する指導の温度差</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*教育ファームの普及</li> <li>*食に関する指導及び実習の実施</li> </ul>	食育の推進と総合的学習の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>*農業体験学習実施校の増加 全校に拡大</li> <li>*毎日朝食を食べる人の割合の増加 現行から5%増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*学校において、農作業や栽培・収穫の体験活動を充実させ、また、その収穫した食材を調理して食べる機会の増加を図る。</li> <li>*保護者と学校の関係者、関係団体と行政との連携を強化し、子どもへの食育の効果的な推進を図る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*小学校を中心に教育ファームを通して農作業や栽培・収穫の体験学習を実施する。</li> <li>*小・中学校などでの食に関する指導を実施する。</li> <li>*各種媒体を活用して「食事バランスガイド」の家庭や職場、地域における普及を通して栄養バランスの摂れた食生活を送れるよう努める。</li> </ul>

# 第7章 資料

## 健康よしのがわ2 1 目標項目と目標値

栄養・食生活		県：「健康日本21」中間実績値				
目標項目	県の現状	市の現状	市の目標値	優先して取り組むべきものに	資料	
妊産期・出生	マタニティ教室で栄養の話を聞く妊婦の増加		9% (28人)	20%	市：H18年度マタニティ教室	
	貧血のある妊婦の減少	H18妊婦健診 貧血 9.9%	H18妊婦健診 貧血 14.5% (873人中54人)	妊婦の貧血 9%	県・市：H18年度母子保健事業報告	
乳幼児期	朝食を欠食する3歳児の減少		3歳児 2.8% (9人)	3歳児 0%	市：H18年度3歳児健康診査 県：H17年度乳幼児栄養調査	
	野菜を1日に2回以上食べる3歳児の増加		3歳児 52% (166人)	3歳児 増加傾向へ	市：H18年度3歳児健康診査	
	間食を3回以上する幼児の減少	1歳6か月児 19.9% 3歳児 15.3%	1歳6か月児 16.7% 3歳児 14.3%	1歳6か月児 10% 3歳児 10%	市：H18年度1歳6か月児・3歳児歯科健康診査 県：H17年度母子保健事業報告	
学童・思春期	朝食を欠食する児童・生徒の減少		小5 13% 中2 18%	小学生 8% 中学生 13%	市：H18年度小・中学校における栄養調査 県：H17年度独立行政法人「あ・うま研究所」児童生徒の食生活等実態調査	
	野菜を1日に2回以上食べる児童・生徒の増加	男子(9～11歳) 248g 女子(9～11歳) 252g	今後調査	児童・生徒 増加傾向へ	目標：2005年版日本人の栄養摂取基準	
	間食を2回以上する小学生の減少		小学生 6%	小学生 減少傾向へ	市：H18年度小・中学校における栄養調査	
	食育の授業を受ける児童・生徒の増加		小学生 51.8% 中学生 16.6%	小学生 70% 中学生 30%	市：H18年度食育授業	
	給食で嫌いなものが入っているから残す児童・生徒の減少		小学生 37% 中学生 38%	(参考)	市：H18年度小・中学校における栄養調査	
青年・壮年期	朝食を欠食する人の減少	男性(20歳代) 23.1% 男性(30歳代) 28.0%	男性(20～50歳代) 23.6% 女性(20～50歳代) 13.6%	朝食欠食者割合 減少傾向へ	市：H15年健康に関する実態調査	
	野菜の摂取量の増加		今後調査	350g以上		
	食塩摂取量の減少(1日あたりの平均摂取量)	10.5g	今後調査	10g未満		
	栄養成分表示を参考にする人の増加	男性 15.1% 女性 37.0%	男性(20～50歳代) 50% 女性(20～50歳代) 50%	(参考)	市：H15年健康に関する実態調査	
高齢期	栄養成分表示を参考にする人の増加		男性(60歳代) 27.9% 女性(60歳代) 53.9%	(参考)	市：H15年健康に関する実態調査	

歯と口の健康		県：「健康日本21」中間実績値				
目標項目	県の現状	市の現状	市の目標値	優先して取り組むべきものに	資料	
乳幼児期	幼児のうち齲歯有病率の減少	1歳6か月児 3.1% 3歳児 35.5%	1歳6か月児 2.2% 3歳児 36.3%	1歳6か月児 0% 3歳児 15%以下	市：H18年度1歳6か月児・3歳児歯科健康診査 県：H17年度母子保健事業報告	
	フッ化物塗布を受けたことのある幼児の増加		62.2%	65%以上	市：H18年度フッ素塗布受診結果	
	間食の時間や回数を決めていない幼児の減少	1歳6か月児 9.9% 3歳児 9.4%	1歳6か月児 16.1% 3歳児 13.7%	1歳6か月児 9%以下 3歳児 9%以下	市：H18年度1歳6か月児・3歳児歯科健康診査 県：H17年度母子保健事業報告	
学童・思春期・壮年期	1人平均歯数の減少	12歳 1.99歯	中1 3.71歯	中学生 2歯以下	市：吉野川市中学校保健統計	
	定期的な歯科検診受診者の増加	15.1%	40.50.60歳 節目健診受診率 1.2% (1,554人中18人)	歯科検診受診者 増加傾向へ	市：H18年度歯周病患診	
	定期的な歯科検診受診者の増加	15.1%	70歳 節目健診受診率 1.6% (671人中9人)	歯科検診受診者 増加傾向へ	市：H18年度歯周病患診	

生活習慣病・その他		県：「健康日本21」中間実績値				
目標項目	県の現状	市の現状	市の目標値	優先して取り組むべきものに	資料	
乳幼児期	肥満のある3歳児の減少		3歳児 5.3%	3歳児 減少傾向へ	市：H18年度3歳児健康診査	
	乳児健診の受診率の増加		4か月児 91% 9か月児 96%	4か月児 100% 9か月児 100%	市：H18年度4か月児・9か月児健康診査	
	幼児健診の受診率の増加		1歳6か月児 94% 3歳児 95%	1歳6か月児 100% 3歳児 100%	市：H18年度1歳6か月児・3歳児健康診査	
	生活リズム～就寝時間が遅い3歳児の減少(10時以降)		3歳児 16.7% (323人中54人)	3歳児 減少傾向へ	市：H18年度3歳児健康診査 県：H17年度乳幼児栄養調査	
	学童期・思春期	肥満のある児童・生徒の減少	小中男子 13.4% 小中女子 11.7%	小学男子 13.4% 小学女子 10.7% 中学男子 16.5% 中学女子 14.4%	小学生 10%以下 中学生 10%以下	県：H17年度生活習慣病予防対策活動報告書(体格調査・二次検査結果) 市：H18年度吉野川市小学校保健統計及びH18年度吉野川市中学校保健統計
青年・壮年期	適正体重を維持している人の増加	男性(40～60歳)の肥満 40%以上 女性(40～60歳)の肥満 40%以上	男性(65歳未満)の肥満 34.3% 女性(65歳未満)の肥満 25.2%	肥満者の割合(男性) 17%以下 肥満者の割合(女性) 20%以下	市：H18年度基本健康診査結果 市：H18年度基本健康診査結果	
	健康診断を受ける人の増加(40～64歳)		男性 24.9% 女性 33.5%	H20年度より「メタリック」の概念を導入した健診に移行	市：H18年度基本健康診査結果	
	メタリックの概念を導入した健診の受診率の向上(健診受診率)		H20年度より実施	国保加入者 65%以上		
	メタリックの概念を導入した保健指導の実施率の向上(保健指導実施率)		H20年度より実施	国保加入者 H24年 60%		
	メタリックの概念を導入した人の減少(65歳未満)		該当者(237人) 予備群(176人) 12.9% 9.6%	該当者及び予備群 24年 10%以上減少 27年 25%以上減少	市：H18年度基本健康診査結果	
	糖尿病有病者の減少		国保しと H17.8月診療分(70歳未満) 有病者732人	国保加入者 25%減少(549人)	市：H17年8月診療分(9月審査分)国保しセプト	
	高血圧有病者の減少		国保しと H17.8月診療分(70歳未満) 1,414人	国保加入者 24年 10%以上減少 27年 25%以上減少	市：H17年8月診療分(9月審査分)国保しセプト	
	高脂血症有病者の減少		国保しと H17.8月診療分(70歳未満) 953人	国保加入者 24年 10%以上減少 27年 25%以上減少	市：H17年8月診療分(9月審査分)国保しセプト	
	糖尿病合併症の減少(糖尿病性腎症によって新規に人工透析導入となった患者)		糖尿病あり(国保のみ)65歳未満 H17年 6人 H18年 2人	国保加入者 24年 10%以上減少 27年 25%以上減少	市：H17・18年度国保特定疾病新規申請者	
	糖尿病合併症の減少(糖尿病性網膜症による視覚障害)		30～60歳代(国保しと H17.8月診療分) 133人 (全体265人)	国保加入者 24年 10%以上減少 27年 25%以上減少	市：H17年8月診療分(9月審査分)国保しセプト	
	糖尿病による死亡の減少(標準化死亡率)	H13～H17年 132	H13～H17年 141	減少傾向へ	H19年県健康増進課資料	
	虚血性心疾患死亡率の減少(人口10万対)	H16年 169.6	H16年 210.8 (心疾患全て)	減少傾向へ	H16年分我が国の人口動態・保健統計年報	
	脳卒中死亡率の減少(人口10万対)	H16年 127.1	H16年 169.5	減少傾向へ	H16年分我が国の人口動態・保健統計年報	
	高齢期	適正体重を維持している人の増加	男性(70歳以上) 35.8% 女性(70歳以上) 37.1%	男性(65歳以上)の肥満 31.9% 女性(65歳以上)の肥満 36.2%	肥満者の割合(男性) 25%以下 肥満者の割合(女性) 30%以下	市：H18年度基本健康診査結果 市：H18年度基本健康診査結果
		健康診断を受ける人の増加(65歳以上)		男性 58.9% 女性 66.3%	65%以上	市：H18年度基本健康診査結果
メタリックの概念を導入した人の減少(65歳以上)			該当者(1,386人) 予備群(935人) 20.2% 13.7%	該当者及び予備群 24年 10%以上減少 27年 25%以上減少	市：H18年度基本健康診査結果	
糖尿病有病者の減少			国保しと H17.8月診療分(70歳以上) 1,715人	減少傾向へ	市：H17年8月診療分(9月審査分)国保しセプト	
糖尿病合併症の減少(糖尿病性腎症によって新規に人工透析導入となった患者)			糖尿病あり(国保のみ)65歳以上 H17年 12人 H18年 10人	減少傾向へ	市：H17・18年度国保特定疾病新規申請者	
高血圧有病者の減少(70歳以上)		国保しと H17.8月診療分(70歳以上) 4,486人	減少傾向へ	市：H17年8月診療分(9月審査分)国保しセプト		

# 子どもの食事に関するアンケート調査報告書

吉野川保健所管内集団給食施設協議会  
栄養指導栄養表示のための検討会：保育所部会（吉野川市）

平成 22 年 3 月

# 目 次

. 調査の概要	19
. 調査結果	
1 お子さんについて	20
1 年齢	
2 性別	
2 生活リズムについて	20
1 朝起きてから家を出るまでの時間	
2 就寝時間	
3 お子さんの食習慣について	21
1 朝食の摂取状況	
(1) 摂取頻度	
(2) 朝食を食べない理由	
(3) 朝起きてから家を出るまでの時間と朝食の摂取状況	
2 間食の摂取頻度	
3 夕食の摂取状況	
4 食品のとり方について	22
1 朝食の内容	
2 間食の種類	
3 夕食の形態 (家庭食・中食・外食)	
4 食品別摂取頻度	
5 健康づくりについて	25
1 保育所給食への期待	
2 食事作りの悩み	
3 「食育」について	
. まとめ	27

## 調査の概要

### 1. 調査の目的

平成15年度に家庭での子どもたちの食事の現状を把握し、保育所での給食や今後の食事指導などの参考資料にすることを目的として行った「子どもの食事に関するアンケート」を実施してから5年が経過した。再度アンケート調査を行い乳幼児とその保護者の食事の現状と意識を把握し、今までの保育所給食における食育への取り組みを評価し、食育計画づくりを進めるうえでの参考資料とする。

### 2. 背景

平成20年3月、「保育所保育指針」(平成20年厚生労働省告示第141号)が定められ、平成21年4月1日より施行された。「保育所保育指針」は保育所における保育の内容や、これに関する運営等について定められたもので、全国の認可保育所が一定の保育水準を担保するための指針である。今回の改定にあたっては、厚生労働大臣の告示により最低基準としての性格が明記された。この「保育所保育指針」の共通理解を深め、管理栄養士・栄養士が中心となり、保育所職員と一緒に食育計画づくりを進めることが重要である。

### 3. 調査対象

吉野川市内の保育所12施設(吉野川保健所管内集団給食施設協議会会員施設)の全保護者

### 4. 調査期間

平成20年12月15日(月)から12月19日(金)の5日間

### 5. 調査項目

- 1)お子さんについて:年齢、性別
- 2)生活リズムについて
- 3)お子さんの食習慣について
- 4)食品のとり方について
- 5)健康づくりについて

### 6. 調査方法

保育所職員が直接保護者に手渡しし、配布・回収を行った。

### 7. 回収状況

吉野川市内の保育所12施設(吉野川保健所管内集団給食施設協議会会員施設)乳幼児数:640人

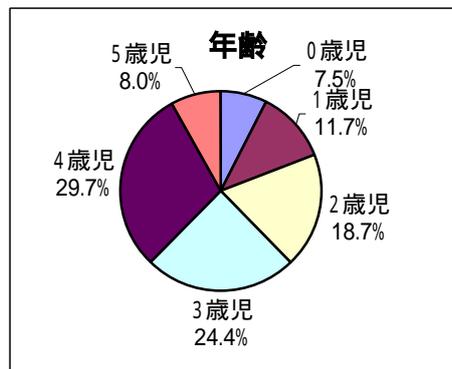
配布数640、回答数546、回収率85.3%

# 調査結果

## 1 お子さんについて

### 1) 年齢

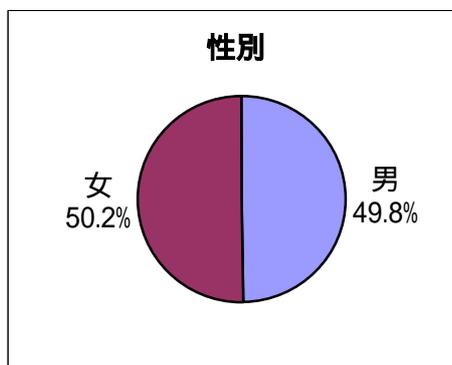
	人数	割合
0歳児	41	7.5%
1歳児	64	11.7%
2歳児	102	18.7%
3歳児	133	24.4%
4歳児	162	29.7%
5歳児	44	8.0%
総計	546	100.0%



3歳未満児が37.9%であり、3歳以上児が62.1%である。

### 2) 性別

	人数	割合
男	272	49.8%
女	274	50.2%
総計	546	100.0%

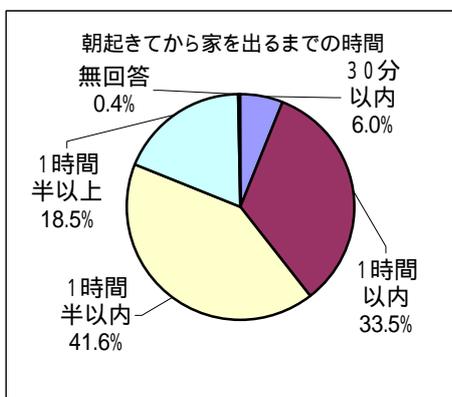


男の子と女の子の人数は、ほぼ同じである。

## 2 生活リズムについて

### 1) 朝起きてから家を出るまでの時間

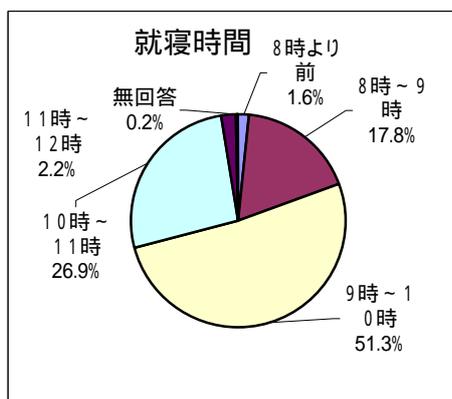
	人数	割合
30分以内	33	6.0%
1時間以内	183	33.5%
1時間半以内	227	41.6%
1時間半以上	101	18.5%
無回答	2	0.4%
総計	546	100.0%



朝起きてから家を出るまでの時間が1時間以内の子どもは、(39.6%)である。

### 2) 就寝時間

	人数	割合
8時より前	9	1.6%
8時～9時	97	17.8%
9時～10時	280	51.3%
10時～11時	147	26.9%
11時～12時	12	2.2%
無回答	1	0.2%
総計	546	100.0%

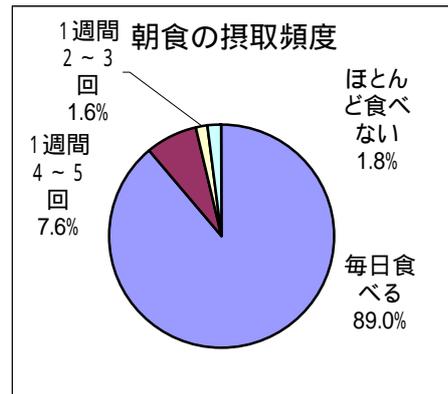


9時までに寝る子どもは、106人(19.4%)である。

### 3 お子さんの食習慣について

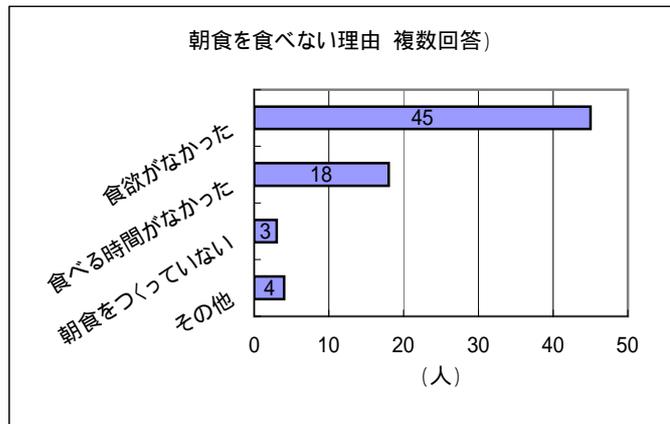
#### 1) 朝食の摂取状況

朝食の摂取頻度	人数	割合
毎日食べる	486	89.0%
1週間4～5回	41	7.6%
1週間2～3回	9	1.6%
ほとんど食べない	10	1.8%
総計	546	100.0%



朝食を毎日食べない子どもは、60人(11.0%)である。

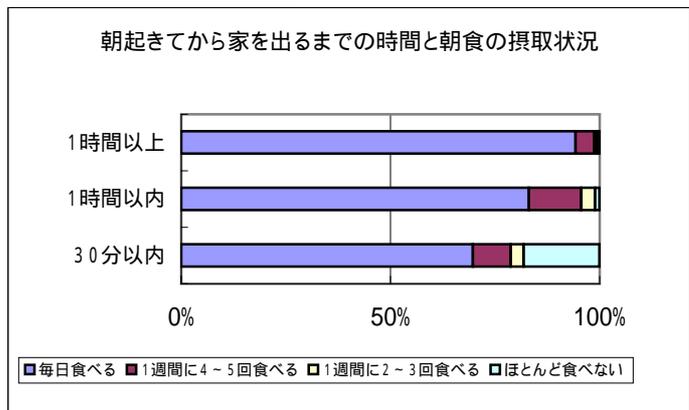
朝食を食べない理由(複数回答)	人数
食べる時間がなかった	18
食欲がなかった	45
朝食をつくっていない	3
その他	4



朝食を食べない理由について、朝食を欠食する子ども60人のうち、45人が「食欲がなかった」と答えている。

朝食の摂取頻度	朝起きてから家を出るまでの時間			総計
	30分以内	1時間以内	1時間以上	
毎日食べる	23	152	309	484
1週間に4～5回食べる	3	23	15	41
1週間に2～3回食べる	1	6	2	9
ほとんど食べない	6	2	2	10
総計	33	183	328	544

朝起きてから家を出るまでの時間が短くなるにしたがって朝食を欠食する割合が高くなっている。

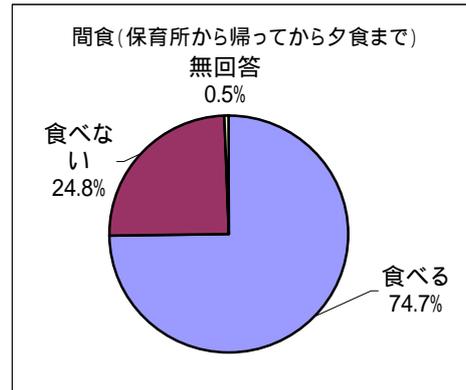


## 2) 間食の摂取頻度

### 保育所から帰ってから夕食まで

	人数	割合
食べる	408	74.7%
食べない	135	24.8%
無回答	3	0.5%
総計	546	100.0%

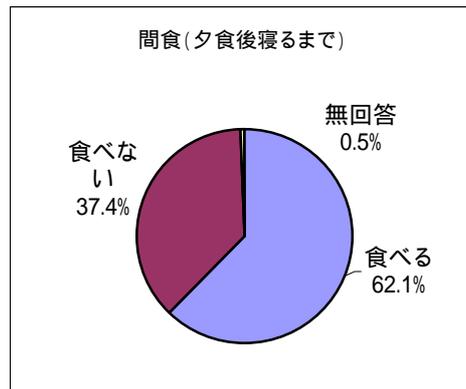
保育所から帰って夕食までの間に間食をしている子どもは、408人(74.7%)である。



### 夕食後寝るまで

	人数	割合
食べる	339	62.1%
食べない	204	37.4%
無回答	3	0.5%
総計	546	100.0%

夕食を食べてから寝るまでの間に間食をしている子どもは、399人(62.1%)である。

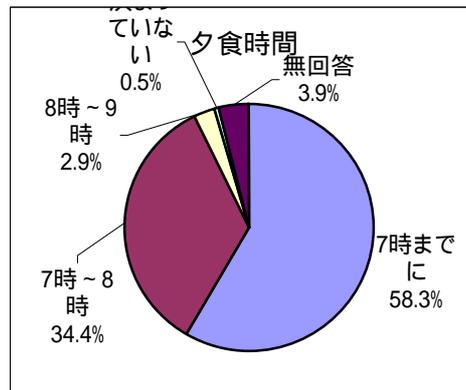


## 3) 夕食の摂取状況

### 夕食時間

	人数	割合
7時までに	318	58.3%
7時～8時	188	34.4%
8時～9時	16	2.9%
決まっていない	3	0.5%
無回答	21	3.9%
総計	546	100.0%

7時までに夕食を食べている子どもは、318人(58.3%)である。



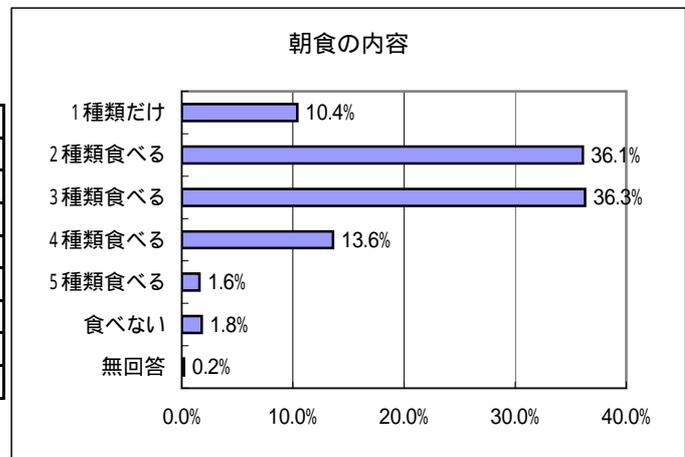
## 4 食品のとり方について

### 1) 朝食の内容

#### 朝食の内容と組み合わせ

	人数	割合
1種類だけ	57	10.4%
2種類食べる	197	36.1%
3種類食べる	198	36.3%
4種類食べる	74	13.6%
5種類食べる	9	1.6%
食べない	10	1.8%
無回答	1	0.2%
総計	546	100.0%

395人(72.4%)の家庭が、朝食を2～3種類とっている。

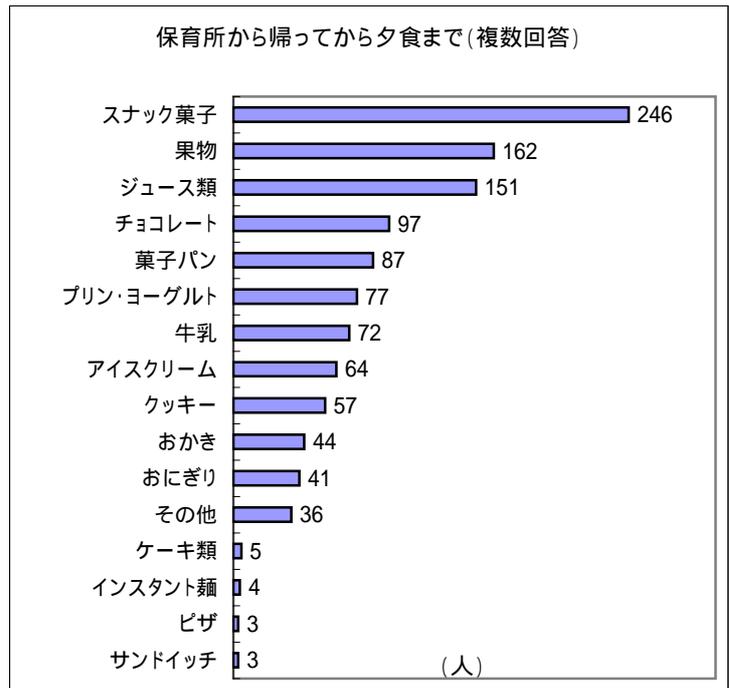


## 2) 間食の種類

保育所から帰ってから夕食まで(複数回答)

	人数
スナック菓子	246
果物	162
ジュース類	151
チョコレート	97
菓子パン	87
プリン・ヨーグルト	77
牛乳	72
アイスクリーム	64
クッキー	57
おかき	44
おにぎり	41
その他	36
ケーキ類	5
インスタント麺	4
ピザ	3
サンドイッチ	3

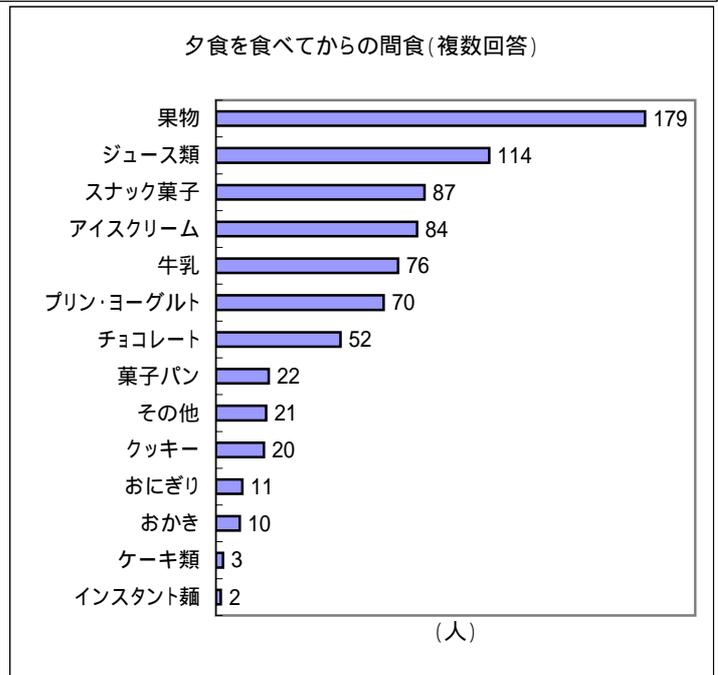
夕食までの間食を見るとスナック菓子が一番多く、次いで果物、ジュース類となっている。



夕食後寝るまで(複数回答)

	人数
果物	179
ジュース類	114
スナック菓子	87
アイスクリーム	84
牛乳	76
プリン・ヨーグルト	70
チョコレート	52
菓子パン	22
その他	21
クッキー	20
おにぎり	11
おかき	10
ケーキ類	3
インスタント麺	2

夕食後の間食をみると果物が一番多く、次いでジュース類、スナック菓子となっている。

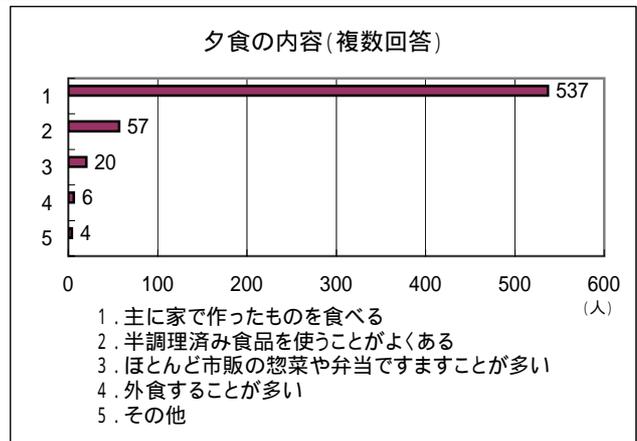


## 3) 夕食の形態(家庭食・中食・外食)

夕食の内容(複数回答)

	人数
主に家で作ったものを食べる	537
半調理済み食品を使うことがよくある	57
ほとんど市販の惣菜や弁当ですますことが多い	20
外食することが多い	6
その他	4

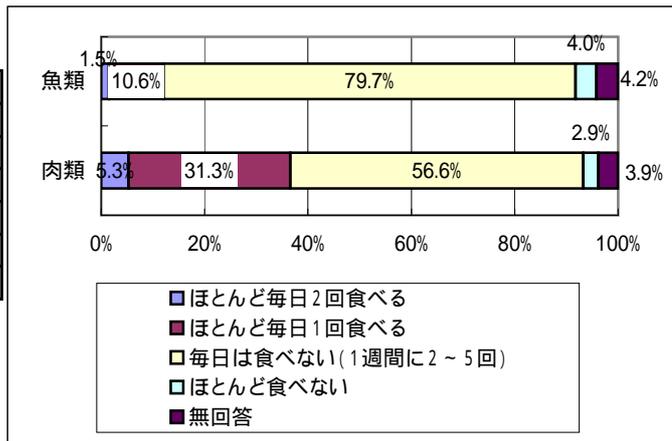
家で作ったものを食べる家庭が多い。



4) 食品群別摂取頻度  
お家での食事(朝食・夕食)について  
肉類・魚類

	肉類	魚類
ほとんど毎日2回食べる	29	8
ほとんど毎日1回食べる	171	58
毎日食べない(1週間に2~5回)	309	435
ほとんど食べない	16	22
無回答	21	23
総計	546	546

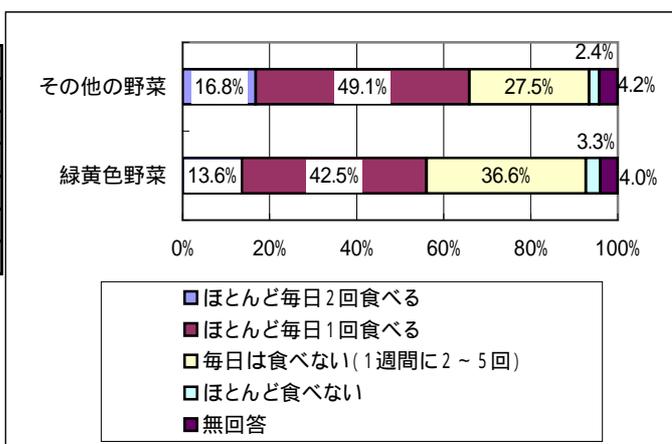
「肉類」をお家では毎日食べない子どもは335人(59.5%)、「魚類」をお家では毎日食べない子どもは45人(83.7%)である。



緑黄色野菜・その他の野菜

	緑黄色野菜	その他の野菜
ほとんど毎日2回食べる	74	92
ほとんど毎日1回食べる	232	268
毎日食べない(1週間に2~5回)	200	150
ほとんど食べない	18	13
無回答	22	23
総計	546	546

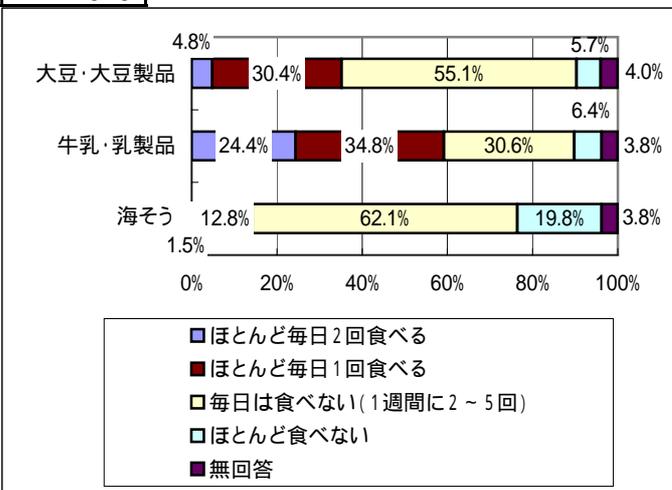
お家で毎食は「緑黄色野菜」を食べない子どもは450人(82.4%)、お家で毎食は「その他の野菜」を食べない子どもは431人(78.9%)である。



海そう・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品

	海そう	牛乳・乳製品	大豆・大豆製品
ほとんど毎日2回食べる	8	133	26
ほとんど毎日1回食べる	70	190	166
毎日食べない(1週間に2~5回)	339	167	301
ほとんど食べない	108	35	31
無回答	21	21	22
総計	546	546	546

「海そう」をお家では毎日食べない子どもは447人(81.9%)、「牛乳・乳製品」をお家では毎日食べない子どもが202人(37.0%)、「大豆・大豆製品」をお家では毎日食べない子どもは332人(60.8%)である。

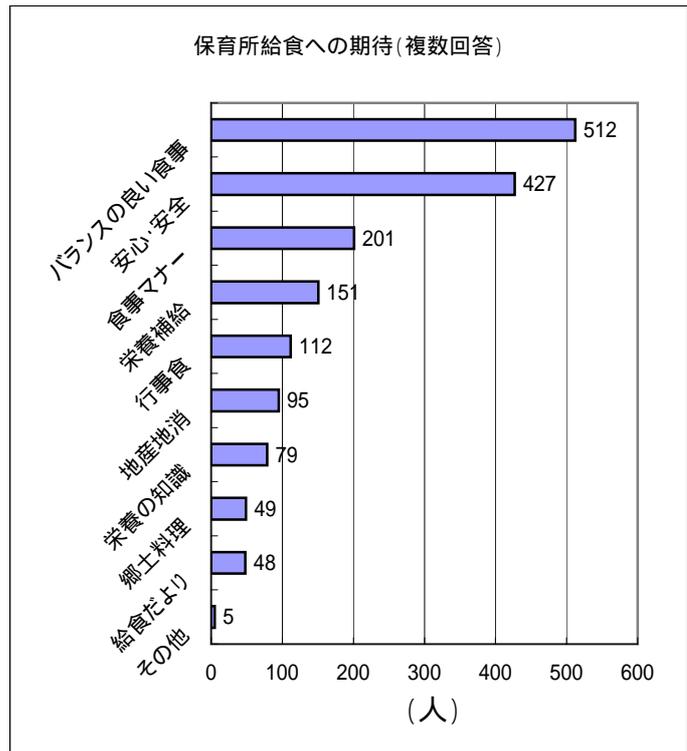


## 5 健康づくりについて

### 1) 保育所給食への期待(複数回答)

	人数
バランスの良い食事	512
安心安全	427
食事マナー	201
栄養補給	151
行事食	112
地産地消	95
栄養の知識	79
郷土料理	49
給食だより	48
その他	5

保護者546人のうち512人が、「バランスの良い食事を期待」し、次いで「安心・安全な食事の提供」を427人が望んでいる。

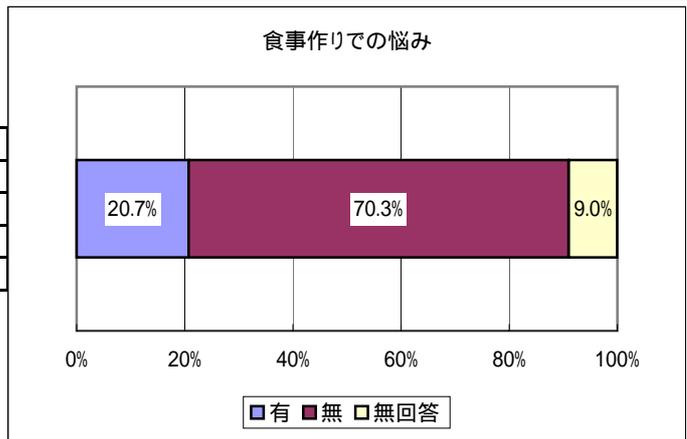


### 2) 食事作りの悩み

食事作りの悩み

	人数	割合
有	113	20.7%
無	384	70.3%
無回答	49	9.0%
総計	546	100.0%

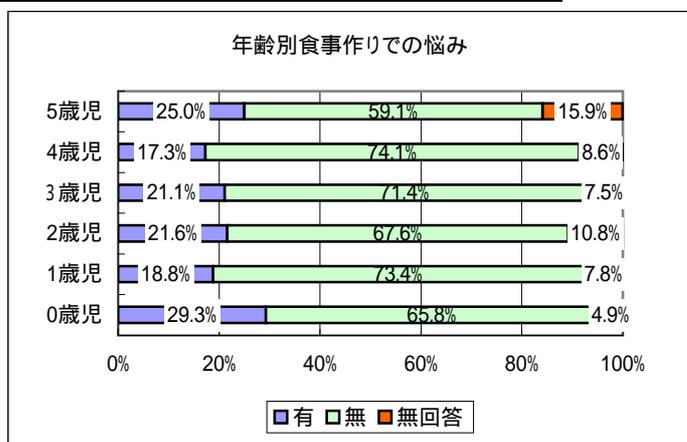
113人(20.7%)の人が食事作りに悩んでいる。



#### - 1 年齢別食事作りの悩み

	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
有	12	12	22	28	28	11
無	27	47	69	95	120	26
無回答	2	5	11	10	14	7
総計	41	64	102	133	162	44

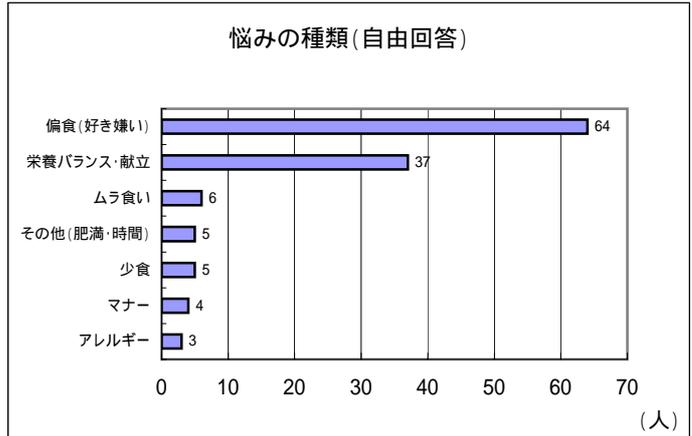
食事作りで悩みを持っているのは、0歳児の12人(29.3%)と最も多い。



悩みの種類(自由回答)

悩みの種類	人数
偏食(好き嫌い)	64
栄養バランス・献立	37
ムラ食い	6
その他(肥満・時間)	5
少食	5
アレルギー	3
マナー	4

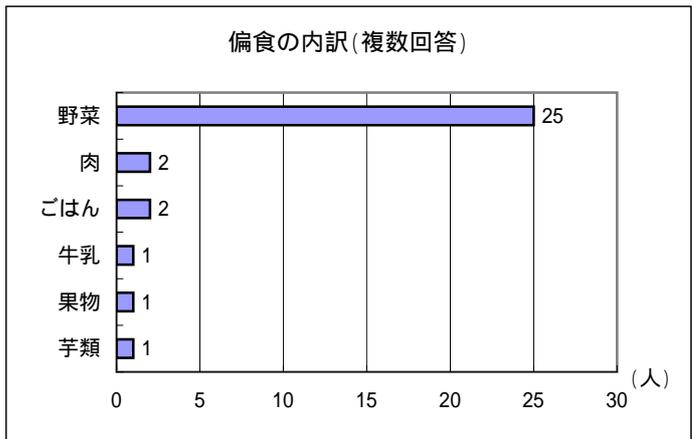
食事作りに悩みを持っている113人のうち、偏食(好き嫌い)と答えた人が64人(56.6%)と一番多く、次いで栄養バランス・献立と37人(32.7%)が答えている。



- 1 偏食の内訳(複数回答)

内訳	人数
野菜	25
肉	2
ごはん	2
牛乳	1
果物	1
芋類	1

偏食(好き嫌い)と答えた64人のうち「野菜」と答えた人が25人(39.1%)が一番多い。

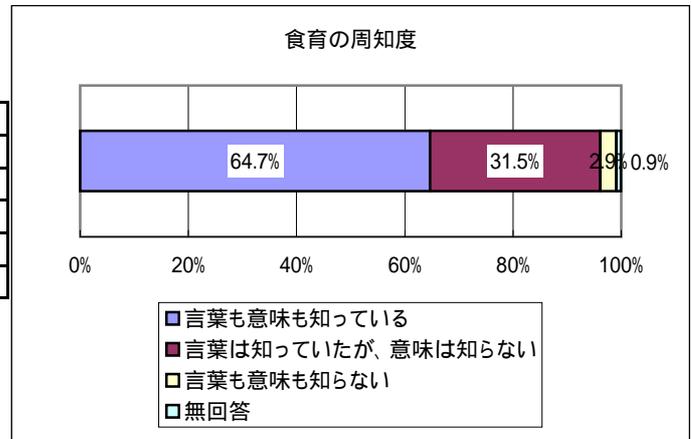


3)「食育」について

食育の周知度

周知度	人数	割合
言葉も意味も知っている	353	64.7%
言葉は知っていたが、意味は知らない	172	31.5%
言葉も意味も知らない	16	2.9%
無回答	5	0.9%
総計	546	100.0%

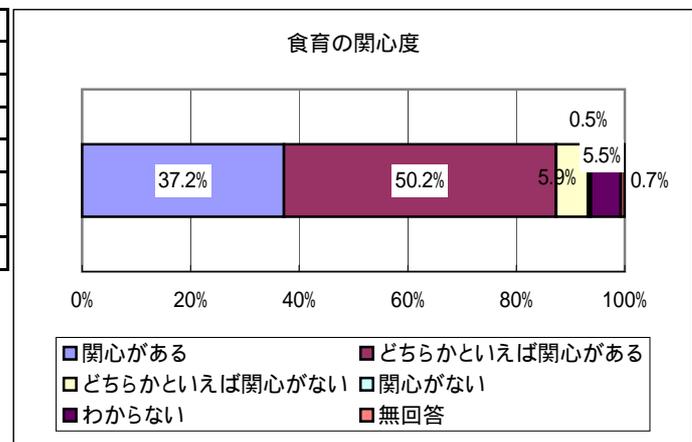
食育に関して「言葉も意味も知っている人」は353人(64.7%)である。



食育の関心度

関心度	人数	割合
関心がある	203	37.2%
どちらかといえば関心がある	274	50.2%
どちらかといえば関心がない	32	5.9%
関心がない	3	0.5%
わからない	30	5.5%
無回答	4	0.7%
総計	546	100.0%

「食育への関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えたのは477人(87.4%)である。



## まとめ

吉野川市内保育所12施設（吉野川保健所管内集団給食施設協議会会員施設）の保護者の協力を得て、546名の保育所児と保護者の現状について回答を得ることができた。（回収率85.3%）

平成20年4月1日現在の年齢構成は、0歳児 7.5%、1歳児 11.7%、2歳児 18.7%、3歳児24.4%、4歳児 29.7%、5歳児 8.0% で、3歳未満児 が37.9%、3歳以上児が62.1%だった。男女の割合は、ほぼ同じだった。

### アンケート結果より

#### 1. 生活リズムについて

就寝時間が、9時以降の子どもが8割以上いた。朝起きてから家を出るまでの時間が1時間以内という子どもが約4割もいた。この子どもは、朝起きるのが遅いのではないかと推測され、夜遅く寝ることが起床の遅れにつながり、家を出るまでの時間が短くなる等の影響が出ている。

#### 2. お子さんの食習慣について

##### 1) 朝食の摂取状況について

朝食を欠食する子どもが1割以上おり、食べる時間や食欲がないという理由が第1位、第2位を占めていた。朝起きてから家を出るまでの時間が、1時間以上の子どもは朝食を毎日食べる割合が高いという結果から、朝食を毎日食べるには、朝起きてから家を出る時間が1時間以上あることが大切である。また、就寝時間と朝起きてから家を出る時間に相関があった。

1時間以上の時間を作るには、生活リズムを整えて、早く寝て、早起きをすることにより改善できると思われる。

##### 2) 間食の摂取頻度について

保育所から帰ってから夕食までに間食を食べる子どもが、74.7%おり、内容はスナック菓子が最も多かった。夕食後、寝るまでに食べる子どもは、62.1%おり、内容は、果物やジュースが最も多かった。間食の摂り過ぎが、偏食等に悪影響を及ぼしていると思われる。

夕食を午後7時までに食べる子どもは、58.3%しかおらず、このことが夕食までに間食を摂る行動につながっていると思われる。夕食が遅いのならば、脂肪・糖質の多いスナック菓子よりも食事の一部になるおにぎりにする等内容を工夫することが必要である。

就寝時間が遅いと、夕食後の間食を摂っている割合が高いため、子どもを早く寝かすことが大切である。

#### 3. 家庭での食事（朝食と夕食）の食品のとり方について

家庭での食事は、肉類に比べ、魚類の摂取頻度が少なかった。肉類については59.5%の子どもが、魚類については83.7%の子どもが毎日、食べてなかった。緑黄色野菜(82.4%)・その他の野菜(79.0%)で、毎食は食べていない子どもの割合は、約8割であった。毎日食べていない子供の割合は、海藻は81.9%、大豆・大豆製品は60.8%であった。保護者

自身の和食離れの影響と考えられる。不足している食品を食卓に出すには、保護者自身が工夫することに加えて実行しやすい食環境が整備される必要がある。

#### 4. 健康づくりについて

「食育」という言葉について、平成20年3月「食育に関する意識調査」では、言葉を知っていた人の割合は74.0%（「言葉も意味も知っていた」41.0%と「言葉は知っていたが意味は知らなかった」33.0%との合計）であった。本調査の対象者における「食育」の周知度は、96.2%（「言葉も意味も知っていた」64.7%と「言葉は知っていたが意味は知らなかった」31.5%）で全国に比べ高かった。「食育」への関心について、平成20年3月「食育に関する意識調査」では、「食育へ関心がある」39.0%、「どちらかといえば関心がある」36.1%で合計して75.1%であるが、本調査の対象者における「食育」の関心度は、「食育へ関心がある」37.2%、「どちらかといえば関心がある」50.2%で合計して87.4%で全国に比べ高かった。

保育所給食への希望で順位が高いのは、「バランスの良い食事」や「安心・安全な食事の提供」であった。

食事作りにおける悩みは、約2割の家庭が持っていた。悩みの内容は、偏食や栄養バランス・献立に関することが上位を占めた。偏食の内容は、野菜が第1位であった。保護者を対象に「野菜を食べない悩み」を解消するための取り組みを実施することにより、野菜の摂取頻度の増加が期待できる。

このような結果からも保育所における食育を更に推進していく必要がある。

#### 保育所給食として

保育所は、乳幼児が一日の生活時間の大半を過ごす場であり、保育所での食事の意味は非常に大きいものがある。保育所給食には、0歳から就学前までのこの時期に、食育を通して適切な食事のとり方や望ましい食習慣を身につけ、生活習慣病を予防するという役割があるといえるのではないだろうか。そのためには給食担当者や保育士、吉野川市健康推進課や吉野川保育所等関係機関と連携して子どもや保護者へ向けて、時代背景を踏まえた正しい食生活習慣への取り組みを発信していくことが必要である。

今後、保育所給食は、多様なニーズへ対応すること、管理栄養士・栄養士が子どもや保護者にとって身近な存在であることが大切だと思われる。保護者の食育への関心も高く、多くが食事作りに悩みをかかえている。今後は、保育所職員と共に食育計画を作成し、今回浮き彫りになった課題解決に向けて努力するとともに、給食や講演会、食育だより等を通じて食育を進めていきたい。

最後に、ご協力いただいた関係者の方々に深く御礼申し上げます。ご協力ありがとうございました。

## 【 対 策 及 び 体 制 】

### 1 子どもが毎日朝食を食べるために生活リズムや間食のとり方が大切。

夜9時までに寝るように！  
朝起きてから家を出るまでの時間が、  
1時間半はとれるよう早起きを！  
夕食後の間食  
寝る前の飲食は控えめに！

### 2 子どもが保育所から帰って夕食までの間食を工夫。

子どもの間食は量と時間と種類に配慮！  
夕食が出来上がる時間を短く！  
間食が習慣にならないように！

### 3 子どもが早く寝るようにして、夕食後寝るまでの間の間食を工夫。

### 4 お家の食事(朝食・夕食)の組み合わせや食材に工夫。

「主食+おかず」の組み合わせに！  
毎食野菜を食卓に！  
1回は大豆製品・海草・魚を食卓に！  
油を使った料理は1日1回までに！  
お家でも牛乳・乳製品を摂ろう！  
和食メニューを食卓に！

### 5 保護者が食事作りに関する悩みを解決。

保育給食を通して、保護者とのパイプを作る。  
保護者が気軽に相談できる機会を提供する。

### 1 保育所で子どもたちに計画的なアプローチ。

保育所は乳幼児が1日の生活時間の大半を過ごす場であり、保育所での食事の意味は大きいものがある。保育所における食育は、「楽しく食べる経験」や「食への興味を持つこと」、「豊かな人間性を育てること」を目指している。各保育所での実践がより一層充実したものとなるよう取り組む。

### 2 保護者自身が、どのような方法だと改善できるかを考える場を提供。

子どもたちの食習慣は家庭での影響が大きいものであることから、「家庭における食の大切さ」をアピールするとともに、保護者が実行できるようにサポートする。

### 3 食育に関して親子のふれあいの場を提供。

市、保健所等の行政機関や地域のボランティア団体等と課題及び目標を共有し連携を取りながら、事業を効果的に推進する。

### 4 栄養士・調理師に気軽に保育所給食や食事づくりについて相談できる体制を推進。

吉野川保健所管内集団給食施設協議会

栄養指導栄養表示のための検討会：保育所部会委員（吉野川市）

氏名	施設名	職名
郷田 弘枝	鴨島呉郷保育所	主任栄養士
中村 真里子	鴨島ひかり乳幼児保育園	栄養士
山口 三紀子	鴨島中央保育所	臨時管理栄養士
妹尾 美枝	川島乳児保育所	主任栄養士
中川 絹子	山川東保育所	主任栄養士
明石 清子	山川中保育所	栄養士
新居 広行	吉野川保健所管内集団給食施設協議会事務局	
中川 利津代	吉野川保健所管内集団給食施設協議会事務局〔管理栄養士〕	
大栗 淳子	吉野川保健所管内集団給食施設協議会事務局〔管理栄養士〕	

子どもの食事に関するアンケート調査報告書

平成 22 年 3 月発行

発行者 吉野川保健所管内集団給食施設協議会

吉野川保健所 健康増進担当

〒776-0010 吉野川市鴨島町鴨島 106-2

TEL0883-24 - 1114 FAX0883-22-1760

# 子どもの健康生活に関するアンケート調査報告書

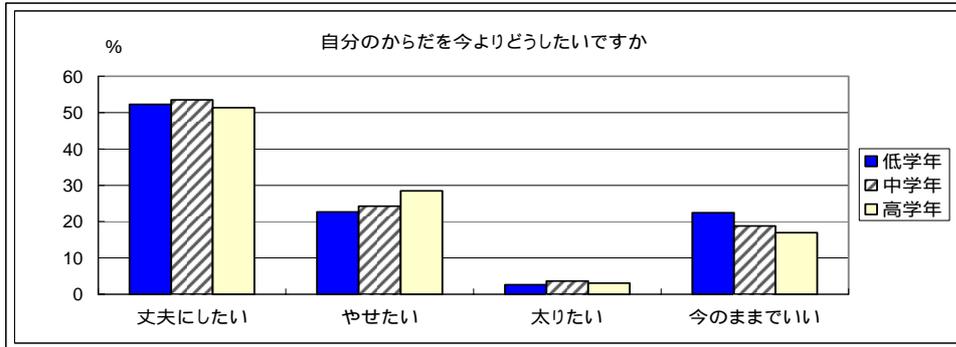
吉野川市小学校養護部会

平成21年2月

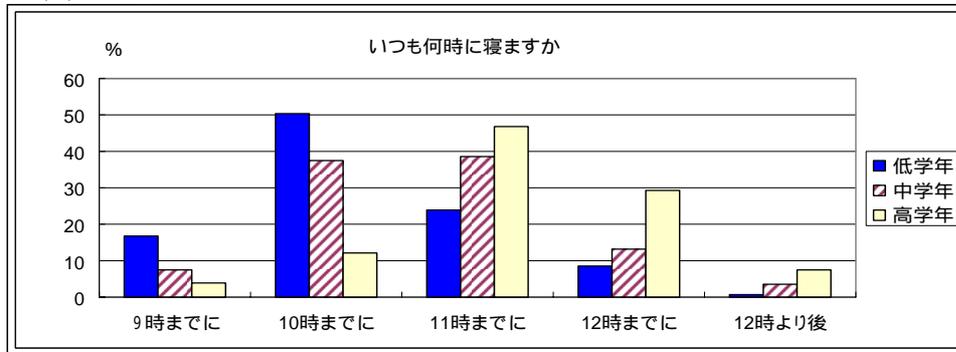
## 「健康なからだづくりのために」調査結果

- 1 調査対象……平成20年度 吉野川市内全小学校2年生～6年生(平成21年2月アンケート)  
低学年(2年生287名) 中学年(3・4年生670名) 高学年(5・6年生642名)
- 2 調査方法……アンケート(選択肢方式)
- 3 調査結果

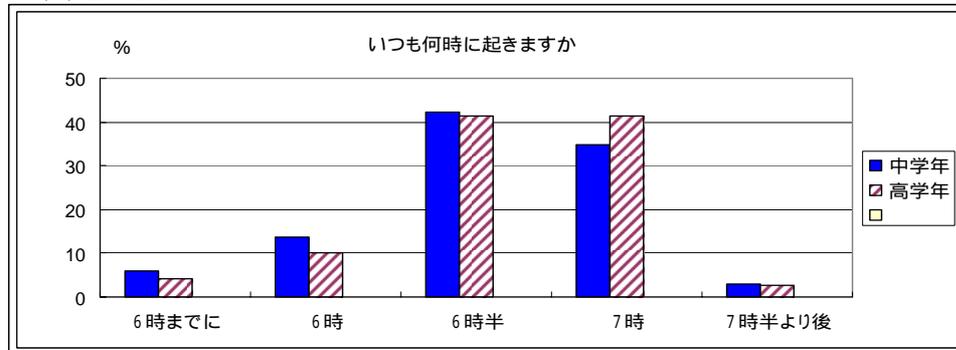
### (1) からだについて



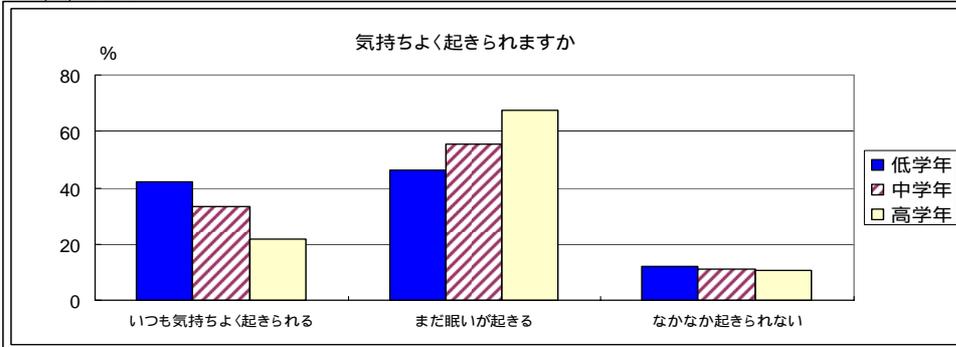
### (2) 就寝時刻



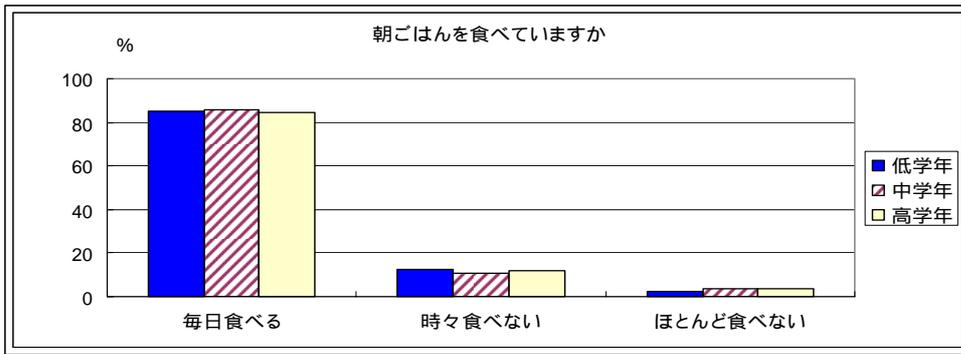
### (3) 起床時刻



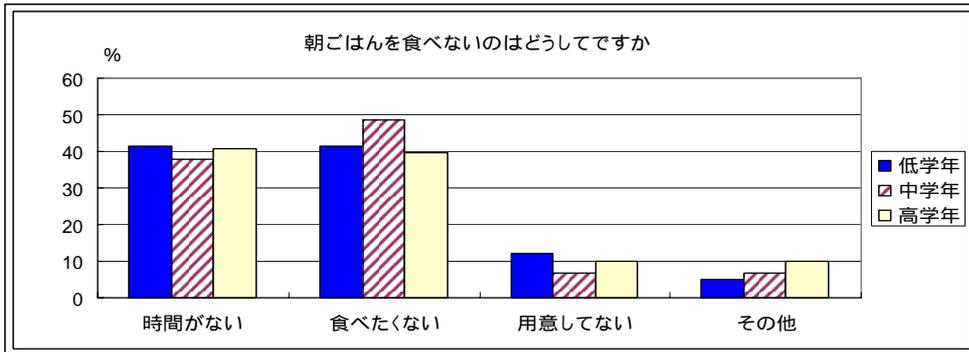
### (4) めざまめ



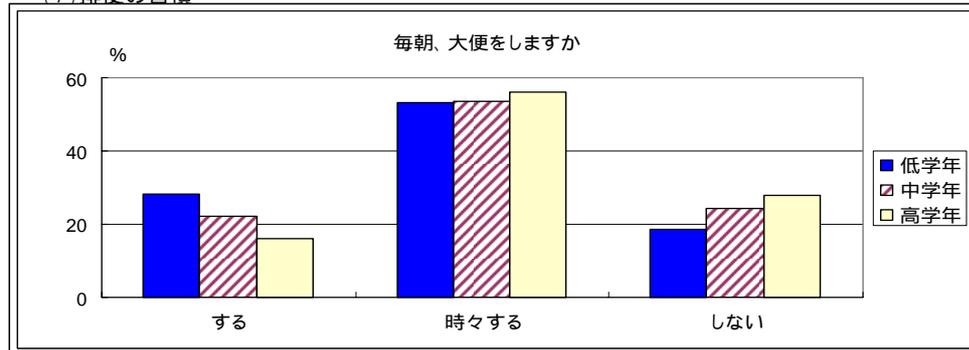
(5) 朝食の摂取



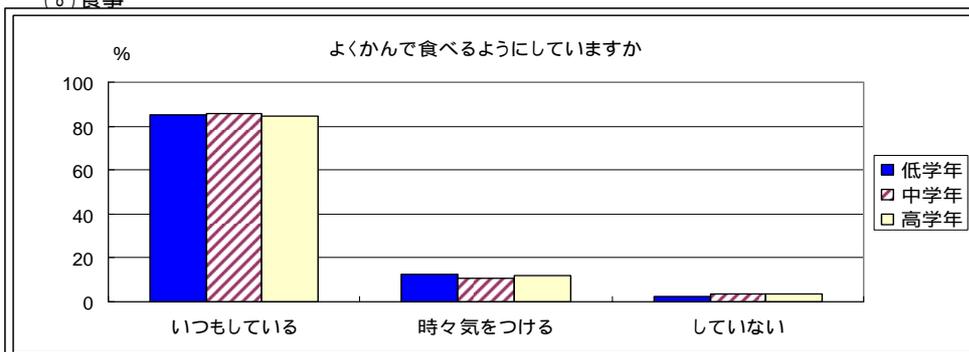
(6) 朝食を食べない理由



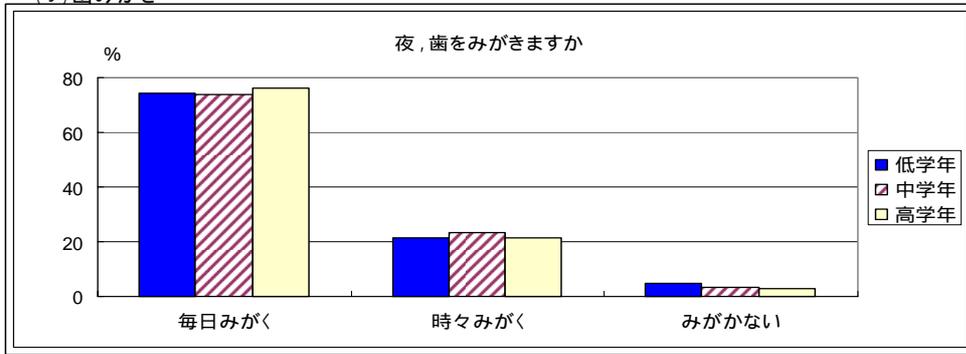
(7) 排便の習慣



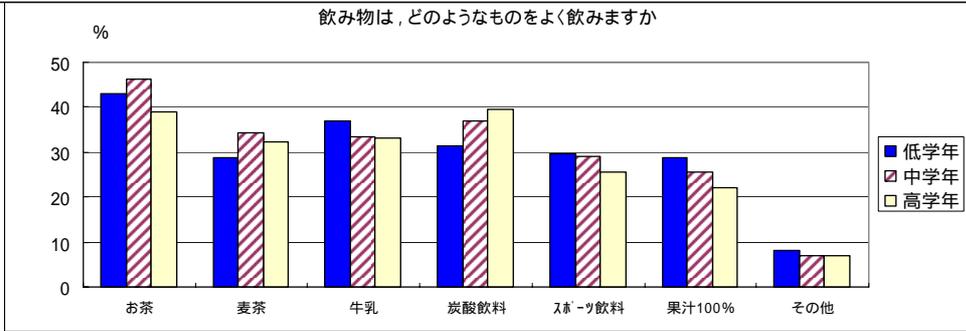
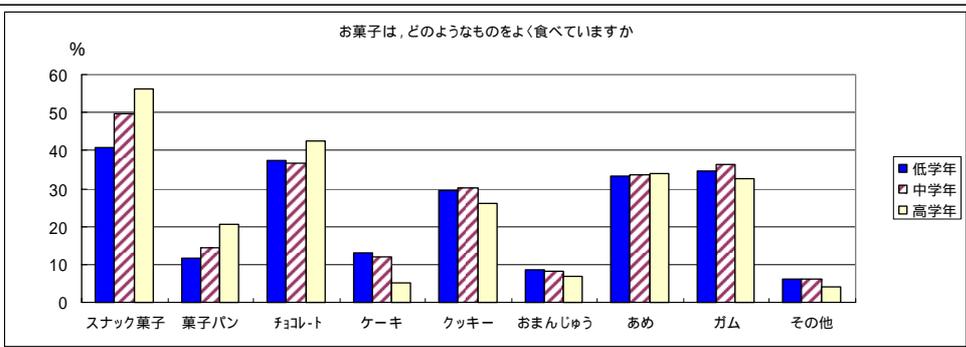
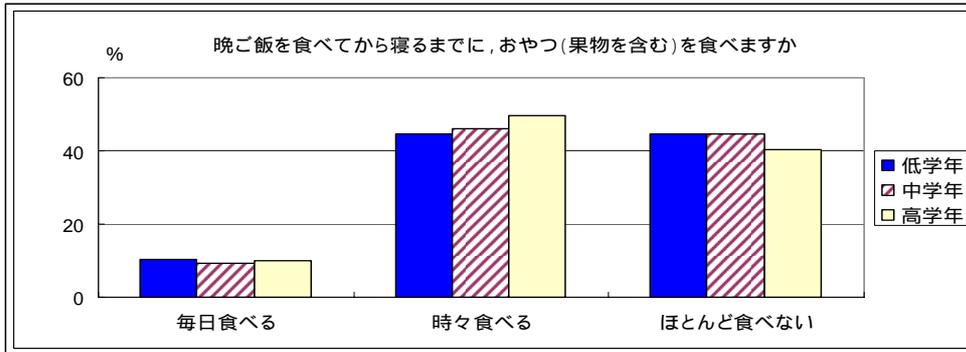
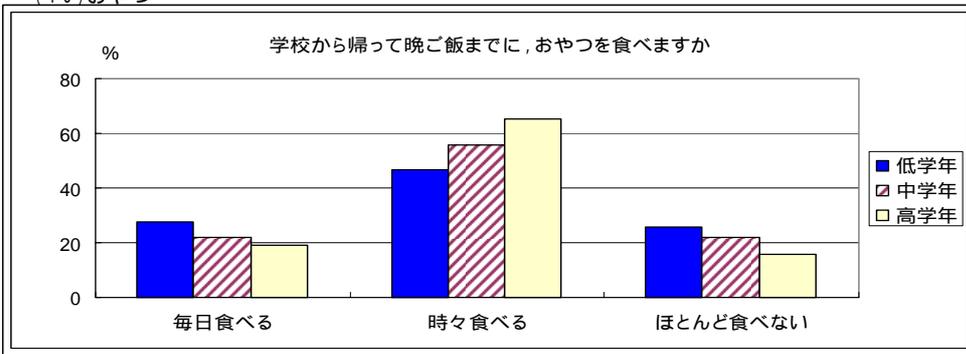
(8) 食事

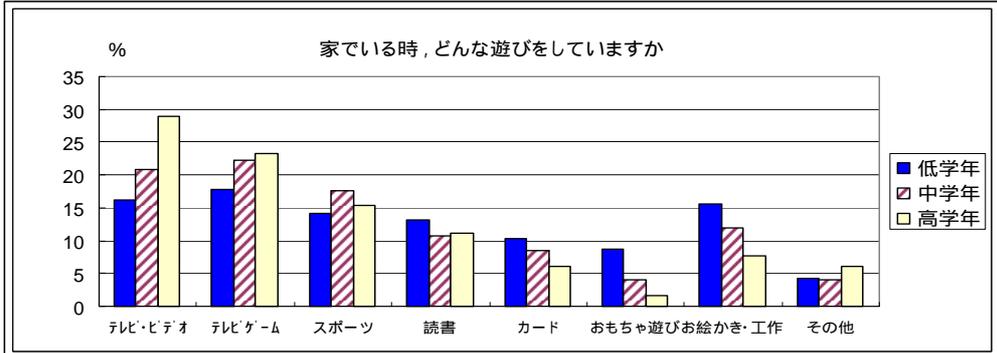
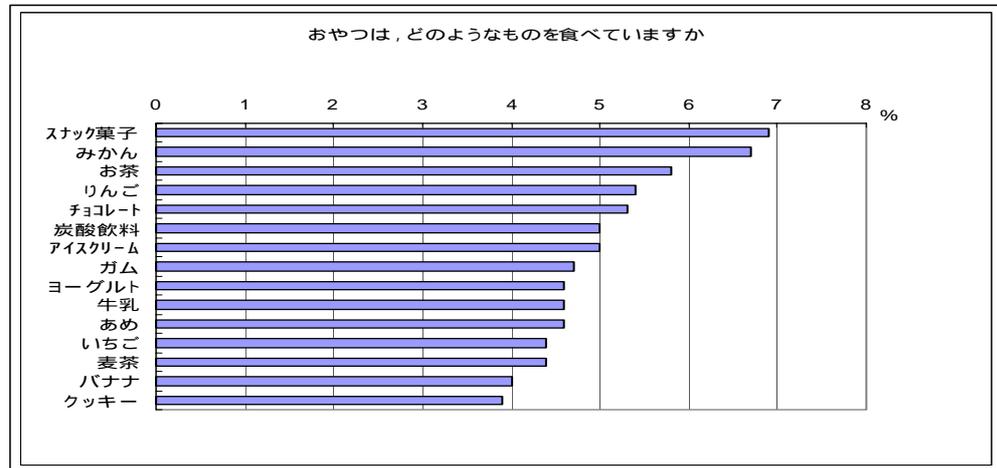
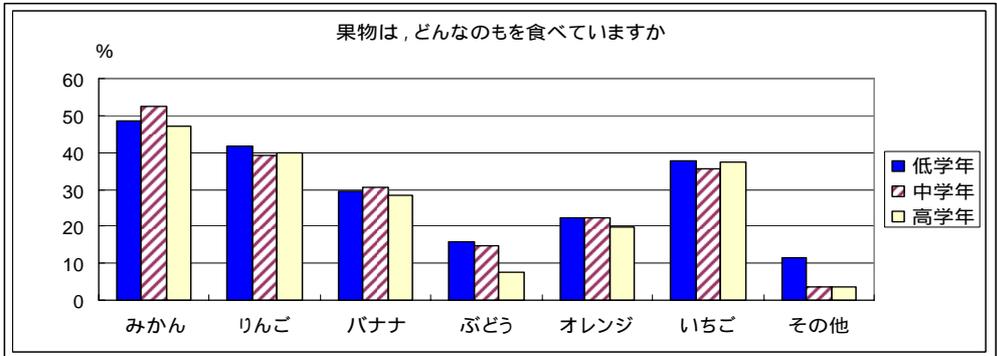
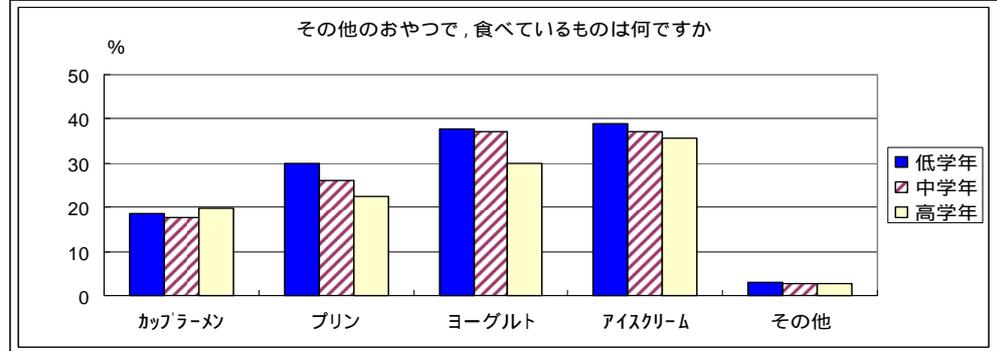
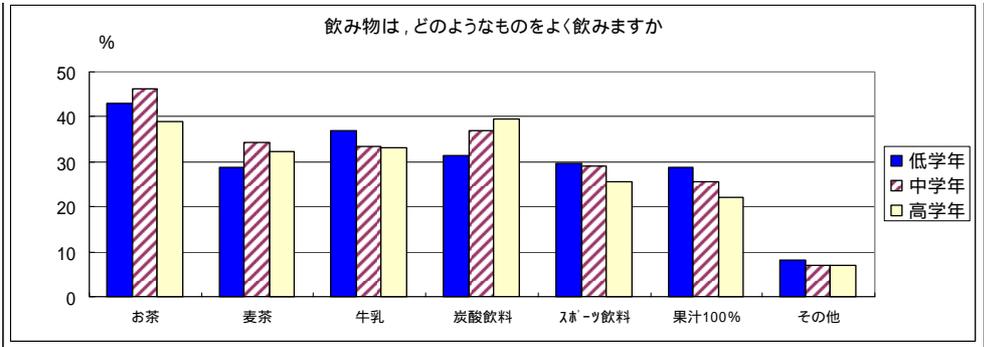


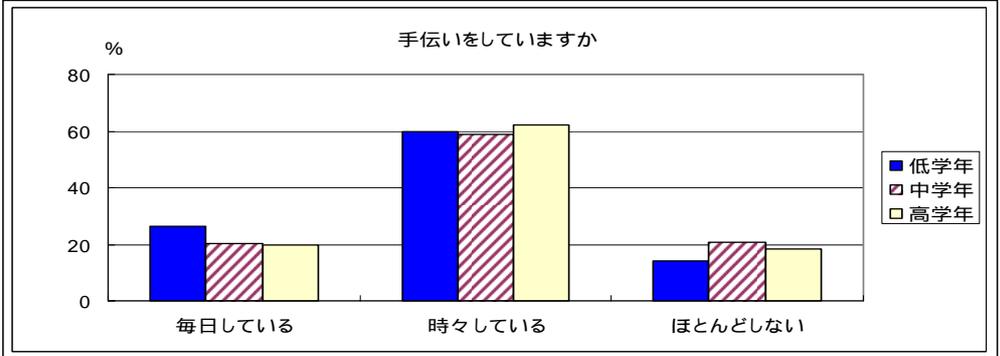
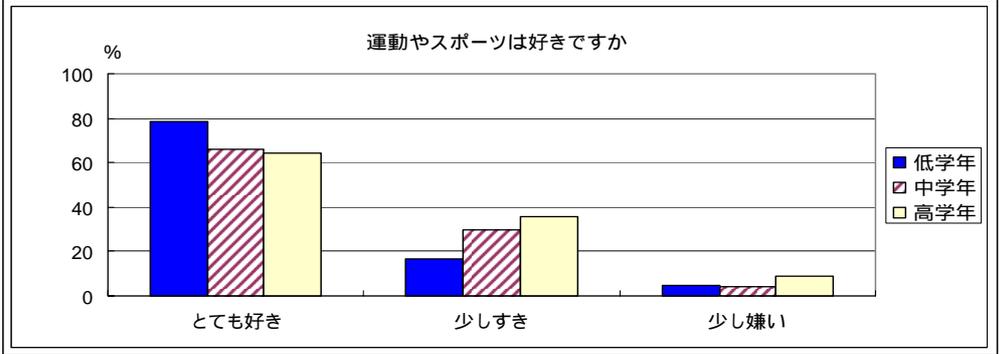
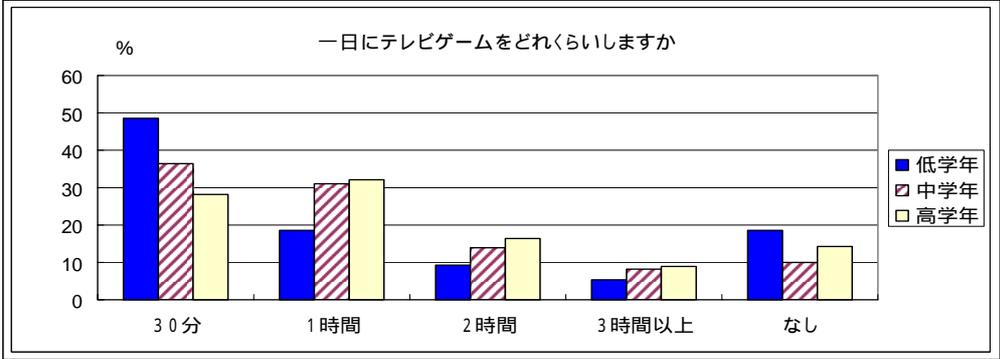
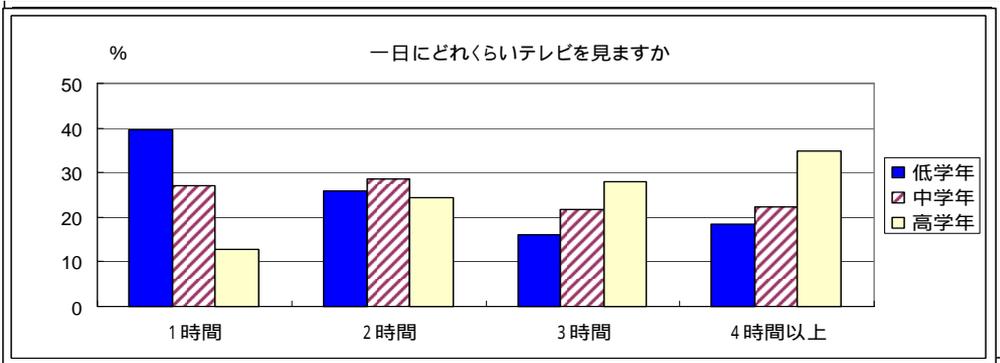
(9) 歯みがき



(10) おやつ







# 肥満について

平成20・21・22年度

鴨島地区における肥満傾向・高度肥満児童生徒数

「肥満傾向」…肥満度 + 20%以上、「高度肥満」…肥満度 + 50%以上

平成20年度 児童生徒総 数 1,748人	男子				女子			
	学年	肥満傾向(人)	%	高度肥満(内数)	学年	肥満傾向(人)	%	高度肥満(内数)
	小1	9	0.51	1	小1	9	0.46	0
	小2	11	0.63	2	小2	11	0.63	1
	小3	12	0.69	2	小3	11	0.63	0
	小4	18	1.03	1	小4	12	0.69	2
	小5	21	1.2	0	小5	10	0.57	1
	小6	23	1.32	6	小6	12	0.69	2
	中1	6	0.34	0	中1	12	0.69	1
	中2	15	0.86	2	中2	7	0.4	0
	中3	23	1.32	3	中3	12	0.69	5

平成21年度 児童生徒総 数 1,736人	男子				女子			
	学年	肥満傾向(人)	%	高度肥満(内数)	学年	肥満傾向(人)	%	高度肥満(内数)
	小1	13	0.75	0	小1	5	0.29	1
	小2	9	0.52	2	小2	5	0.29	0
	小3	13	0.75	3	小3	10	0.58	2
	小4	10	0.58	2	小4	10	0.58	0
	小5	13	0.75	2	小5	12	0.69	0
	小6	19	1.09	1	小6	8	0.46	0
	中1	19	1.09	4	中1	10	0.58	2
	中2	4	0.23	1	中2	10	0.58	1
	中3	15	0.86	2	中3	8	0.46	0

平成22年度 児童生徒総 数 1,749人	男子				女子			
	学年	肥満傾向(人)	%	高度肥満(内数)	学年	肥満傾向(人)	%	高度肥満(内数)
	小1	14	0.8	2	小1	9	0.51	1
	小2	16	0.91	0	小2	8	0.46	1
	小3	12	0.69	2	小3	7	0.4	0
	小4	16	0.91	4	小4	10	0.57	1
	小5	11	0.63	1	小5	9	0.51	0
	小6	12	0.69	2	小6	13	0.74	1
	中1	12	0.69	2	中1	9	0.51	1
	中2	10	0.57	4	中2	10	0.57	1
	中3	6	0.34	2	中3	11	0.63	2

## 食育基本法

食育基本法は、平成16年の第159回国会に提出され、平成17年6月10日に成立しました。

食育基本法（平成十七年法律第六十三号）

### 目次

#### 前文

#### 第一章 総則（第一条—第十五条）

#### 第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

#### 第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

#### 第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

### 附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

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。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じり、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機がある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向

上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

## 第一章 総則

### （目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

### （国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

### （食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

### （食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念(以下「基本理念」という。)にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健(以下「教育等」と

いう。)に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体(以下「教育関係者等」という。)は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体(以下「農林漁業者等」という。)は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

#### (食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体(以下「食品関連事業者等」という。)は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

#### (国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

#### (法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

#### (年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

## 第二章 食育推進基本計画等

#### (食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県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(以下「都道府県食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県(都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議)は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 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(以下「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

2 市町村(市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議)は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

### 第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長

が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

#### 第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。

二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法（平成十一年法律第八十九号）第九条第一項に規定する特命担当大臣であって、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十八号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの（次号において

「食育担当大臣」という。)

二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者

三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 (平成二十一年六月五日法律第四九号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法(平成二十一年法律第四十八号)の施行の日から施行する。

(内閣府設置法の一部改正)

第二条 内閣府設置法の一部を次のように改正する。

第四条第一項に次の一号を加える。

十七 食育の推進を図るための基本的な政策に関する事項

第四条第三項第二十七号の二の次に次の一号を加える。

二十七の三 食育推進基本計画(食育基本法(平成十七年法律第六十三号)第十六条第一項に規定するものをいう。)の作成及び推進に関すること。

第四十条第三項の表中 

少子化社会対策会議	少子化社会対策基本法
-----------	------------

」

「

を「 

食育推進会議	食育基本法
少子化社会対策会議	少子化社会対策基本法

」に改める。

## 吉野川市食育推進計画策定委員会設置要綱

### (設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号)に基づき、吉野川市食育推進計画(以下「計画」という。)を策定するに当たり、食育に関する施策の総合的かつ計画的な検討を行うため、吉野川市食育推進計画策定委員会(以下「委員会」という。)を設置する。

### (所掌事務)

第2条 委員会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 計画の策定に係る検討及び審議に関すること。
- (2) 食育を取り巻く現状及び課題の調査及び分析に関すること。

### (組織)

第3条 委員会は、委員20人以内の委員をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者の中から市長が委嘱する。

- (1) 食育関係団体等が推薦した者
- (2) 学識経験者
- (3) 市議会議員
- (4) 行政関係者

### (任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から平成23年3月31日までとする。

### (委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長は、委員会の会務を総括し、委員会を代表する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるとき、又は委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

### (会議)

第6条 委員会の会議は、必要に応じ委員長が招集し、議長となる。ただし、新たに委員が委嘱された後、最初に招集すべき委員会は、市長が招集する。

### (関係者の出席)

第7条 委員長は、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、意見を聴くことができる。

### (報告)

第8条 委員長は、委員会において調査し、又は審議した結果を市長に報告するものとする。

### (庶務)

第9条 委員会の庶務は、農業振興課において処理する。

### (補則)

第10条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員会に諮って定める。

附 則

( 施行期日 )

1 この告示は、平成 2 2 年 1 0 月 1 3 日から施行する。

( この告示の失効 )

2 この告示は、平成 2 3 年 3 月 3 1 日限り、その効力を失う。

## 吉野川市食育推進計画策定委員名簿

所属団体・役職・氏名等		
(1)吉野川市議会 産業経済常任委員会	委員長	塩田 吉男
(2)吉野川市婦人団体連合会	会長	野口 優子
(3)吉野川市老人クラブ連合会	会長	大椋 安男
(4)吉野川市民生委員児童委員協議会	会長	東谷 克子
吉野川市民生委員児童委員協議会	前会長	森本 郁夫
(5)吉野川市PTA連合会	会長	川村 誠司
(6)吉野川市食生活改善推進協議会	会長	後藤田 誠子
(7)麻植郡農業協同組合	代表理事組合長	大久保 公雄
(8)吉野川市認定農業者連絡協議会	会長	岡田 要介
(9)徳島県吉野川農業支援センター	所長	喜田 直康
(10)徳島県吉野川保健所	所長	倉橋 佳英
(11)吉野川市教育委員会	次長	貞野 雅己
(12)吉野川市産業経済部	部長	楠 勉
(13)吉野川市学校給食センター	栄養教諭	東山 慶子
(14)吉野川市子育て支援センター	利用者代表	澤本 照代
(15)吉野川市健康推進課	管理栄養士	土肥 知子
(16)吉野川市小学校食育部会	部会長(種野小学校校長)	武知 文子
(17)吉野川市中学校給食部会	部会長(鴨島第一中学校教頭)	野々村 拓也

## 吉野川市食育推進計画策定準備会・作業部会担当者名簿

担当部課・職名・氏名		
(1)教育委員会:学校教育課	課長補佐	中倉 清二
(2)教育委員会:学校給食センター	栄養教諭	東山 慶子
(3)健康福祉部健康推進課	管理栄養士	土肥 知子
(4)健康福祉部介護保険課	課長補佐	鳩成 正至
(5)健康福祉部福祉総務課	主査	住友 克行
(6)市民部環境企画課	事務主任	栞原 大輔
(7)産業経済部商工観光課	課長補佐	井上 訓
(8)徳島県吉野川農業支援センター	係長	宮崎 佳子
(9)徳島県とくしまブランド戦略課安全安心農業推進室	室長補佐	滝川 恵津子
(10)産業経済部	次長	池上 茂和
(11)産業経済部農業振興課	課長補佐	井上 正史
(12)産業経済部農業振興課	主査	岡田 幸子

用語説明

	用 語	解 説 内 容
え	栄養教諭	栄養管理・衛生管理など学校給食の管理と、食に関する指導を一体的に行う教育職員。食に関する指導を充実させるため、学校教育法の改正により平成 17 年度から小・中学校等に配置できることとなった。
え	栄養成分表示 (栄養表示)	加工食品や外食、給食に対して、その食品または献立が含んでいる栄養成分を表示すること。加工食品に対して表示する場合は、健康増進法第 31 条に規定されている「栄養表示基準」に従わなければならない。
え	エコファーマー	平成 11 年度に制定された「持続性の高い農業生産方式の導入に関する法律」において、エコファーマーの制度ができた。エコファーマーとは、堆肥などによる土づくりを基本とした化学肥料、化学農薬の使用量を低減する生産方式（持続性の高い農業生産方式）の導入計画を、県知事に認定された農業者の愛称。
き	教育ファーム	教育ファームとは、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることなどを目的として、農林漁業者などが一連の農作業などの機会を提供する取組。体験を通じて、自然の力やそれを活かす生産者の知恵と工夫を学び、生産の苦労や喜び、食べ物の大切さを実感をもって知ることができる。
き	共食	食事づくりや食事を食べることを一人きりで行うのではなく、家族や仲間などと一緒に食卓を囲む機会を持つこと。それにより、食を通じたコミュニケーションを図り精神的な豊かさ、社会性、思いやりの心が育つと考えられる。
き	協働	行政・企業・NPO などの各事業体が、相互の存在意義を認識し尊重し合い、それぞれの特性と社会的な役割に応じて、対等な立場で、共通する社会的目的の実現に向けて活動すること。

き	行事食	季節折々の伝統行事などの際にいただく料理、特別な行事の時の華やいだ食事のこと。旬の食材を取り入れたものが多く、季節の風物詩の一つにもなっている。
け	欠食	食事を抜く(欠する)こと。(三省堂:大辞林 第二版)
け	健康寿命	ある人の余命の中で、心身ともに健康でいられる期間を表した数。寿命のなかでの期間をさす場合もある。近年、実質的な寿命を測る指標として用いられるようになった。(三省堂:デイリー 新語辞典) この健康とは、傷病などにより就床した状態でないことを指す。
こ	孤食	「個食」はひとりで食べること。「個食」は自分の(個人)の好きなものなどを各々が食べることを意味する。また、最近では家族や仲間と一緒に食事をする機会が減って「一人食べ」を望む子どもが増えており、「一人食べ」をする子どもほど抱える問題が大きい状況がある。共食は子どもだけでなく、若い世代や働きざかり、高齢者においても同様に重要であり、一緒に食事をする機会を増やすことが必要であると言われている。六つの「こ食」として、「孤食」「個食」以外に食べる量が少ない「小食」、スパゲティやパンなど粉を使った主食を食べる「粉食」、食物が固定している「固食」、濃い味を好む「濃食」といった「こ」という言葉は多くの意味を含んで使われるようになり、どれも「一人食べ」(孤食)につながると言われている。(足立己幸:NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト 知っていますか子どもたちの食事 NHK 出版 2000)
さ	サプリメント	栄養補助食品。日常生活で不足しやすい栄養成分の補給や特別の保健の用途に適する食品のうち、錠剤・カプセルなど通常の食品の形態でないもの。(三省堂:デイリー 新語辞典)
し	市民農園	一般市民がレクリエーションや自家用野菜の生産を目的として、小区画の農地を利用して野菜や花を育てるための農園のこと。

し	主菜	魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質並びに脂肪の供給源となる。
し	主食	米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質性エネルギーの供給源となる。
し	消費期限	弁当など劣化の早い商品(概ね5日以内)に表示される、腐るなどにより安全性を欠く恐れがないと認められる期限で、この期限を過ぎたものは食べないように注意する必要がある。また、この期限は開封せずに、記載された「保存方法」により保存した場合の期限であることにも注意することが大切。
し	賞味期限	定められた方法で保存した場合において、品質の劣化が比較的穏やかな食品には、食品の保持が十分に可能な期間を年月日で表示する。ただし、3ヶ月以上品質保持が可能なものは年月表示でも可。なお、平成15年7月31日から「品質保持期限」が廃止され、「賞味期限」に統一されている。(食品衛生法、JAS法) 消費者庁は「賞味期限」の表示基準見直しについて、平成22年度内の指針策定を目指している。
し	食育基本法	平成17年6月17日付(同年7月15日施行)。食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体などの責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在及び将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律。
し	食育推進基本計画	平成18年3月31日決定。平成18年度から平成22年度までの5年間を対象とし、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための計画として、内閣府に設置されている食育推進会議において作成された。

し	食事バランスガイド	一人ひとりが自らの食生活において、「何を」「どれだけ」食べたらよいか具体的な行動に結びつける一目でわかる食事の目安として、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の 5 グループの食品をバランスよく摂れるよう「コマ」のイラストでわかりやすく示したもの。厚生労働省と農林水産省の共同により平成 17 年 6 月に策定された。
し	食生活改善推進員 (ヘルスマイト)	市の養成講座を修了した後「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域で「食生活を通して健康づくり」に取り組んでいる全国組織のボランティア団体。
し	食の外部化	家で食事を作らず外で食べる外食や中食と呼ばれる弁当や惣菜など出来合いのものを買って家で食べること。
し	「食」の自立支援事業	吉野川市が実施している「地域支え合い事業」の一つ。おおむね 65 歳以上のひとり暮らし高齢者等で、調理が困難な者に対して栄養バランスの摂れた食事を定期的に居宅を訪問して提供し、同時に安否確認を行う。(利用にあたっては訪問調査などが必要)
し	食料自給率	国内の食料消費について、国産でどの程度まかなえているかを示す指標。①各品目を基礎的な栄養素である供給熱量(カロリー)または、経済的価値である金額という共通の「ものさし」で総合化して食料全体の自給度合いを示す「総合食料自給率」、②基礎的な食料である穀物の重量での自給度合いを示す「穀物自給率」、③品目ごとの重量での自給度合いを示す「品目別自給率」という 3 つの示し方がある。通常は供給熱量によるカロリーベースの総合食料自給率を使用している。国は食料自給率向上の目標をカロリーベースで平成 20 年度の 41 %から平成 32 年度には 50 %に引き上げた。
せ	生活習慣病	食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病・循環器病など。加齢に着目した「成人病」という名称から「生活習慣病」という名称に改められた。(平成 8 年 12 月 公衆衛生審議会)

た	段ボールコンポスト	家庭から出る生ごみをピートモス（シダや水苔が発酵した土）等の基材とともに段ボール箱に入れ、その中で減量・堆肥化を行うものである。装置そのものは段ボールコンポスターと呼ぶのが正確である。
ち	地産地消	地域で生産された産物をその地域で消費するという考え方により行われている取組のこと。直売所を利用した新鮮な地域産物の販売、地域産物への理解を深めるための生産者と消費者の交流などの多様な取組が行われている。
な	内臓脂肪症候群 (メタリック・シンドローム)	内臓に脂肪が蓄積する肥満(内臓脂肪型肥満)などによって、動脈硬化性疾患が引き起こされやすくなった状態をいう。内臓脂肪型肥満に、血糖や血圧、トリグリセリド(中性脂肪)などが正常より高めになるなど、一連の危険因子が複数重なると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞が起きる可能性が高くなることがわかっている。
に	日本型食生活	米、魚、野菜、大豆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、栄養バランスの摂れた健康的で豊かな食生活のこと。
の	「農」	土を耕し、森を育て、豊かな海を守り、食料をはじめ人々の生活を支える様々なものを生み出す農林水産業の営み、その営みの場であるとともに人々の生活の場である農山漁村とそこに育まれた伝統・文化、豊かで美しい景観など、広く農林水産業・農山漁村をとらえた概念。
の	農業電子図書館	雑草や病害虫、農薬など、農業に関する情報が簡単に得られる情報端末。タッチパネル式で操作が簡単なうえ、営農指導員が不在でも生産者が手軽に農作物の栽培法や雑草、病害虫への対策法を知ることができる。市内農業協同組合本所、支所、農産市の合計 6 ヶ所に設置。

は	バイオマス	<p>光合成によって作り出される生物由来の資源で、石油や石炭などの限りある化石資源に対して、太陽と水と炭酸ガスと植物がある限り永遠につくり続けることが出来る。</p> <p>サトウキビに代表される「資源作物」、間伐材などの「未利用バイオマス」、生ゴミなどの「廃棄物系バイオマス」などに分類される。</p>												
は	8020運動	<p>満80歳で20本以上の歯を残そうとする運動のこと。</p> <p>厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている。</p>												
は	パブリックコメント	<p>パブリックコメント（意見公募手続）とは、公的な機関が規則あるいは命令などの類のものを制定しようとするときに、広く公に（＝パブリック）に、意見・情報・改善案など（＝コメント）を求める手続をいう。</p> <p>公的な機関が規則などを定める前に、その影響が及ぶ対象者などの意見を事前に聴取し、その結果を反映させることによって、よりよい行政を目指すものである。</p> <p>平成17年6月の行政手続法の改正により新設された手続。</p>												
ひ	肥満度	<p>肥満度(%) = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 × 100</p> <p>小・中学生の体格判定のめやす</p> <table border="1" data-bbox="635 1335 1240 1675"> <thead> <tr> <th>体格</th> <th>肥満度</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>やせ</td> <td>- 20%以下</td> </tr> <tr> <td>普通</td> <td>- 20%未満 ~ 20%未満</td> </tr> <tr> <td>軽度肥満</td> <td>20%以上 30%未満</td> </tr> <tr> <td>中度肥満</td> <td>30%以上 50%未満</td> </tr> <tr> <td>高度肥満</td> <td>50%以上</td> </tr> </tbody> </table> <p>吉野川市学校保健統計より</p>	体格	肥満度	やせ	- 20%以下	普通	- 20%未満 ~ 20%未満	軽度肥満	20%以上 30%未満	中度肥満	30%以上 50%未満	高度肥満	50%以上
体格	肥満度													
やせ	- 20%以下													
普通	- 20%未満 ~ 20%未満													
軽度肥満	20%以上 30%未満													
中度肥満	30%以上 50%未満													
高度肥満	50%以上													
ひ	BMI	<p>BMI = 体重(kg) / 身長(m) × 身長(m)</p> <p>BMI(ビー・アム・アイ)とはBody Mass Indexの略で、世界共通の肥満度の指標を表す。25以上が肥満とされる。標準値は22、標準値に近いほど病気にかかる確率が低いといわれている。</p>												
ひ	標準体重	<p>標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22</p>												

ふ	フードマイレージ	食べ物の生産地から消費地までの「距離×重さ」を表した指標。生産地と消費地との距離が遠くなるほど、輸送に係るエネルギーが多く必要となり、二酸化炭素(CO <sub>2</sub> )や二酸化窒素(NO <sub>2</sub> )などの温暖化ガスや大気汚染物質がたくさん排出され、環境に悪影響を及ぼす。
ふ	腹囲	へそ周りまたは、へそが下にある場合は、肋骨の下と前上腸骨棘(ちょうこつきょく)のライン間の中心を立った姿勢で息を吐いているときに平行に計測したサイズ。内臓脂肪によるからだへの悪影響は、男性も女性も、内臓脂肪の面積が 100 cm <sup>2</sup> 以上になったあたりからより顕著になる。この「内臓脂肪の面積が 100 cm <sup>2</sup> 」に相当する腹囲が男性は 85 cm、女性は 90 cm。
ふ	副菜	主菜につけ合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たす。
ふ	フッ化物	フッ化物イオンが含まれる化合物のこと。フッ化ナトリウムなどのフッ化物が、むし歯予防に用いられる。
ふ	ふれあい食体験事業	学校給食センターの栄養教諭や学校栄養士が、1時間の栄養指導(小学校5年生、中学生対象に朝食の話)と食生活改善推進員(ヘルスマイト)の協力のもと調理実習を行う。
ら	ライフステージ	年齢に伴って変化する生活段階のこと。年代別の生活状況。

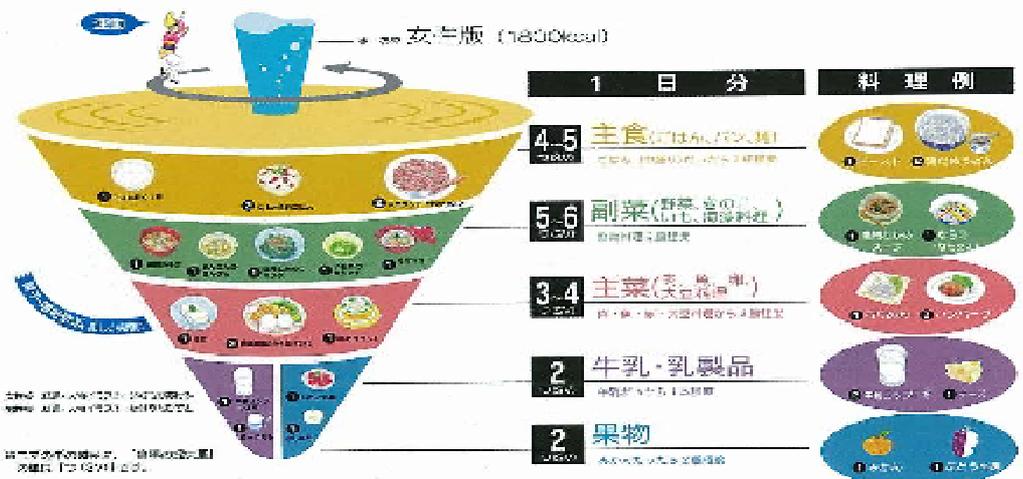
# 食事バランスガイドとは

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」を具体的な行動に結びつけるものとして「食事バランスガイド」が、農林水産省と厚生労働省により、平成17年6月に策定されました。

「とくしま食事バランスガイド」は、県民が気軽に実践できるものとして、県産品を活用し1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかという「食事」の基本を身につけてもらうために、わかりやすくイラストで示されたものです。

## とくしま 食事バランスガイド

ふるさとのおもいを一品そえて、心と体においしい食事



コマは目安となる量を表す目安です。



健康が気になる人は、減量や栄養バランスを気にして食事をする。

**あなたの健康を応援します。**  
 「とくしま 食事バランスガイド」とは、県産産品を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使っています。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形を表したものです。  
 毎日の運動と、バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。

※ 1コマは目安となる量を表す目安です。減量や栄養バランスを気にして食事をする場合は、減量や栄養バランスを気にして食事をする。

徳島県健康増進課 食事バランスガイド研究検討会

## 吉野川市特産品ブランド認証マークとは

学識経験者や農業、商工団体を中心とした「吉野川市特産品ブランド認証委員会」が特産品の種別ごとに定める認証基準に沿って審査を行い、評価基準を満たした商品を認証し、安心・安全な商品として県内外に広くPRします。また、認証された商品に認証マークを表示することが出来ます。



### 食育推進にあたって

推進にあたっては、家庭を中心として食育が進められるよう家庭を取り巻く関係機関の連携が必要であり、保育所、幼稚園、学校、地域、生産者、事業者などの、様々な関係機関との連携をとりながら、健全な食生活が実行しやすいよう、情報提供や社会資源が整うよう推進します。

### 食育推進計画についてのお問い合わせ

吉野川市産業経済部農業振興課

〒776-8611

徳島県吉野川市鴨島町鴨島115番地1

TEL 0883-22-2228

FAX 0883-22-2247