

第6章 食育推進計画

1 健康なからだづくり

施策 14

ライフステージに対応した食育の推進

〔取組方針〕

- 適正体重に関する正しい知識について、啓発に努めます。
- 主食・主菜・副菜のそろった食事を目指すための、正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- 若い世代の朝食欠食率を減らすための情報の発信に努めます。

〔現状と課題〕

- アンケート調査結果によると、「主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度」について、「ほぼ毎日」が44.5%で、「ほとんどない」が14.0%となっています。特に若い世代（18～29歳・30～39歳）で「ほぼ毎日」と回答する人の割合が低くなっています。
- 「食事について気をつけていること」では、「食事の量」、「野菜を多くとるようにする」「塩分を控える」が4割を超えていますが、「野菜を多くとるようにすること」については、前回と比較して、減少していました。
- 「朝食の欠食率」については、若い世代（18～29歳・30～39歳）で特に高い傾向があります。
- 「適正体重」については、男性55.9%、女性61.9%が普通体重（BMI：18.5～25.0kg/m²未満）となっています。
- 「自分の体重についてどう感じているか」については、男性に比べて女性の方が「太り気味である」と認知する傾向があります。特に若い世代であるほど、「太り気味である」と認知している人が多く、自らの適正体重を正しく認識する必要があり、世代に合ったアプローチが必要です。

図 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度（令和4年度調査：住民）

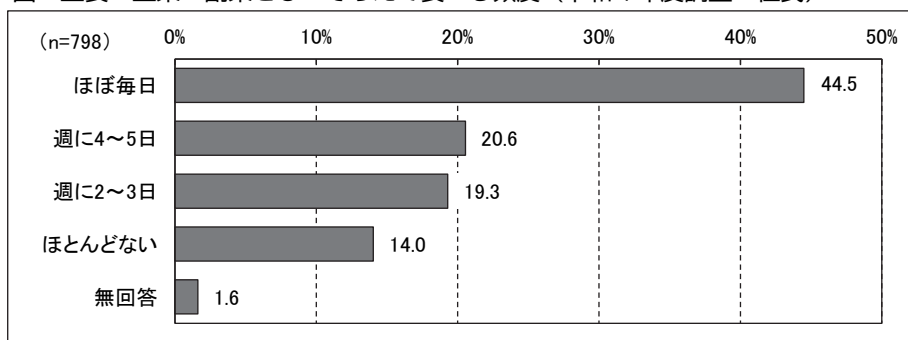


図 食事について気をつけていること（複数回答）

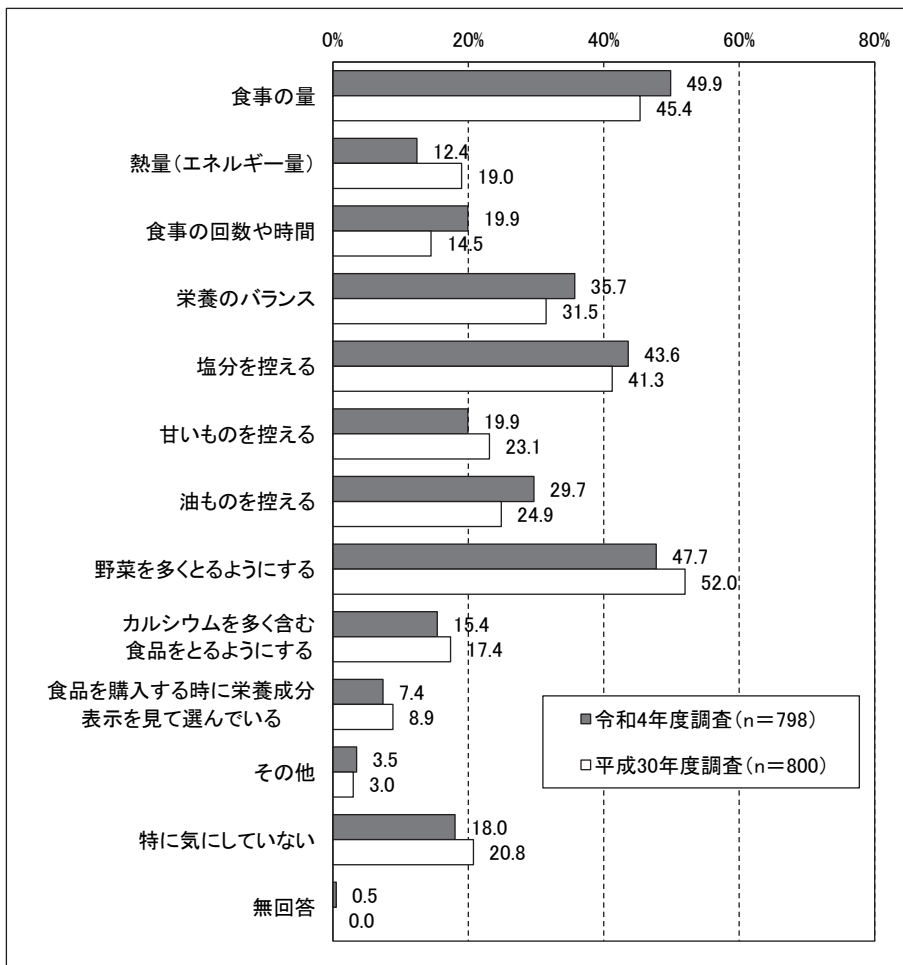


図 朝食の摂取（令和4年度調査：住民）

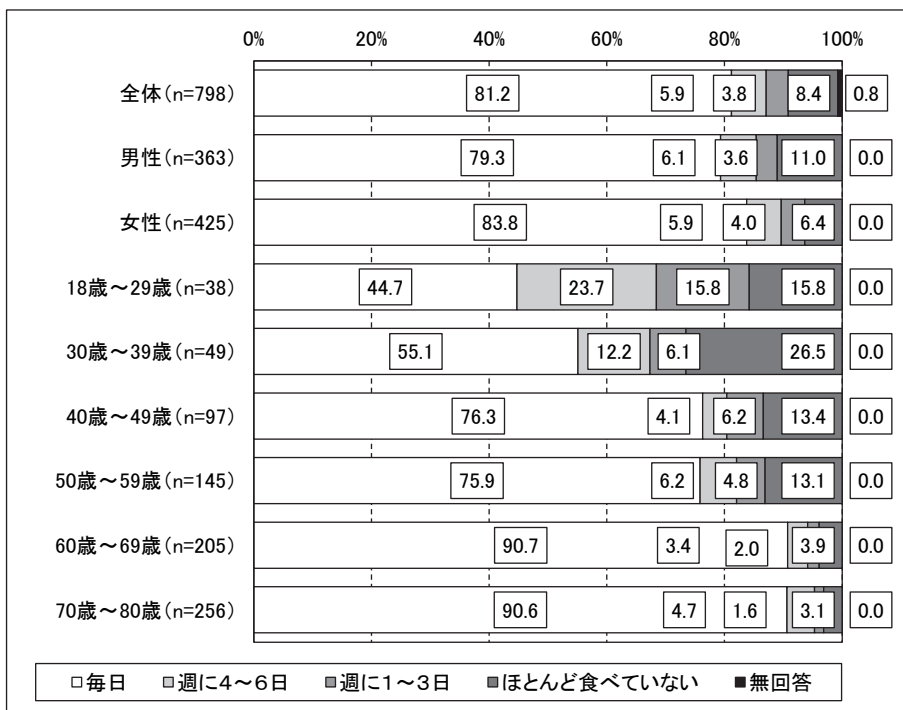
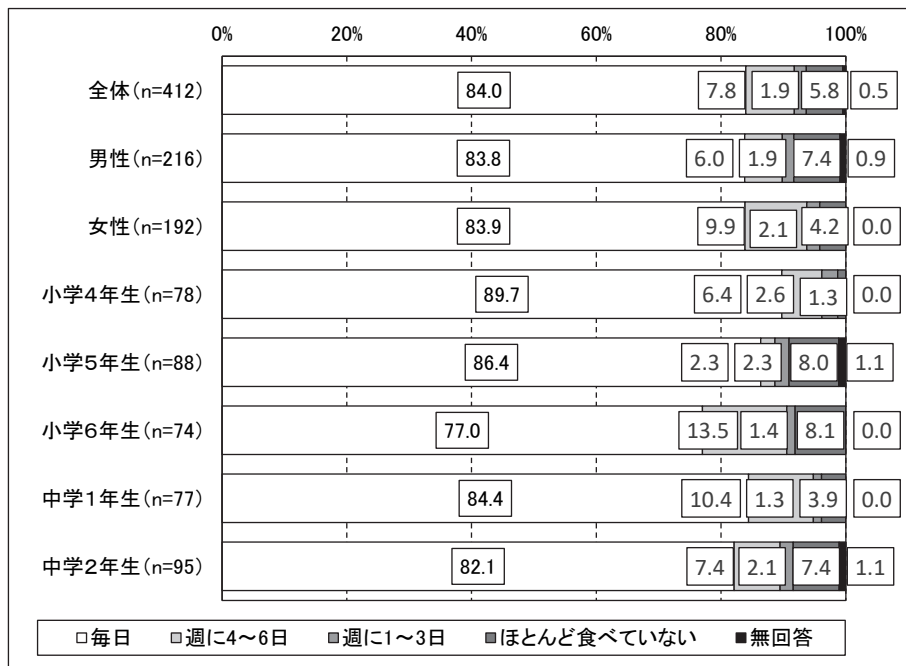


図 朝食の摂取（令和4年度調査：小中学生）



〔取組内容〕

<町の取組>

- ①様々な機会を活用して、適正体重や正しい食習慣について普及啓発を行います。
- ②主食・主菜・副菜のそろった食事について、普及啓発を行います。
- ③朝食の大切さについて、広報紙やSNS、講座などを通じて広く町民に周知します。
- ④児童・生徒対象の生活習慣病予防健診後、その結果を受けて食生活改善などについて事後指導を行います。

<住民の取組>

- ①適正体重について正しく理解し、適正体重の維持に努めましょう。
- ②食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを整えましょう。
- ③早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけ、規則正しい生活を送りましょう。
- ④ゆっくりよく噛んで食べましょう。

〔指標〕

指 標		基準値	目標値（最終）
		令和4年度	令和17年度
適正体重を維持している人の割合	一般町民	59.0%	増加
主食・主菜・副菜のそろった食事を「ほぼ毎日」している人の割合	一般町民	44.5%	増加
朝食をほとんど食べていない人の割合	18～29 歳	15.8%	減少
	30～39 歳	26.5%	減少
	小学生	5.8%	0%
	中学生	5.8%	0%

2 豊かな心を育む食生活

施策 15

食に関する感謝の気持ちの醸成

〔取組方針〕

- 「共食」の大切さや必要性について、普及啓発に取り組みます。
- 食べ物の生産や流通について学ぶ機会の提供に努めます。
- 食品ロスを減らすための具体的な行動について普及啓発に取り組みます。
- 地域の食材について理解を深め、地産地消の推進に取り組みます。
- 地域の食文化について、理解を深め、次世代に継承していけるよう推進します。

〔現状と課題〕

- アンケート調査結果によると、「家族と一緒に食事をする機会」について、成人では「ひとりで食べている」が朝食 24.8%、夕食 8.9%であり、小中学生では朝食 23.8%、夕食 3.2%となっています。
- 「食品ロス削減への意識」について、「心がけている」と「どちらかといえば心がけている」を合わせた『心がけている（計）』の割合が 88.7%となっている一方で、「どちらかといえば心がけていない」と「心がけていない」を合わせた『心がけていない（計）』の割合が 10.7%となっています。
- 「町の郷土料理の認知度」について、「知っている」の割合が成人で 86.7%、小中学生で 76.5%となっている一方で、いずれも前回より減少しました。
- 「地元農水産物の購入意識」について、「あまり意識して購入していない」と「購入していない」と回答する人の割合が前回より増加しました。

図 朝食を家族といっしょに食べているか（令和4年度調査：住民）

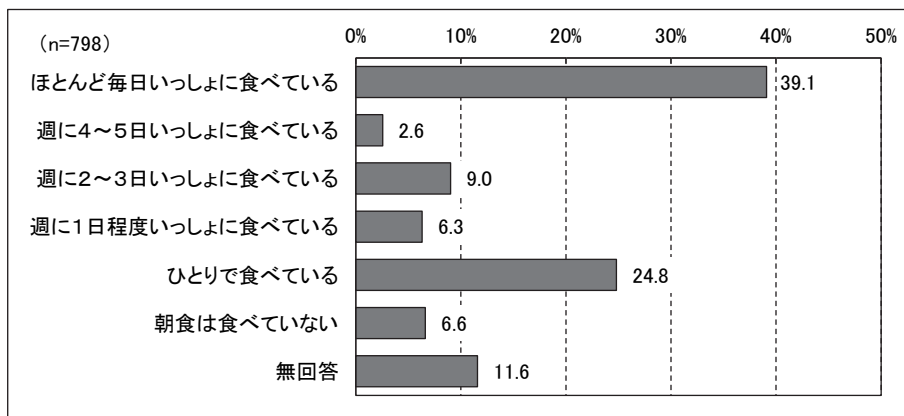


図 朝食を家族といっしょに食べているか（令和4年度調査：小中学生）

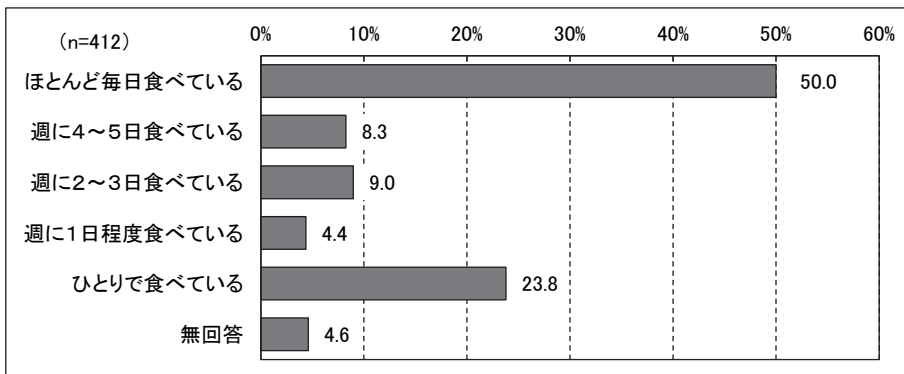


図 夕食を家族といっしょに食べているか（令和4年度調査：住民）

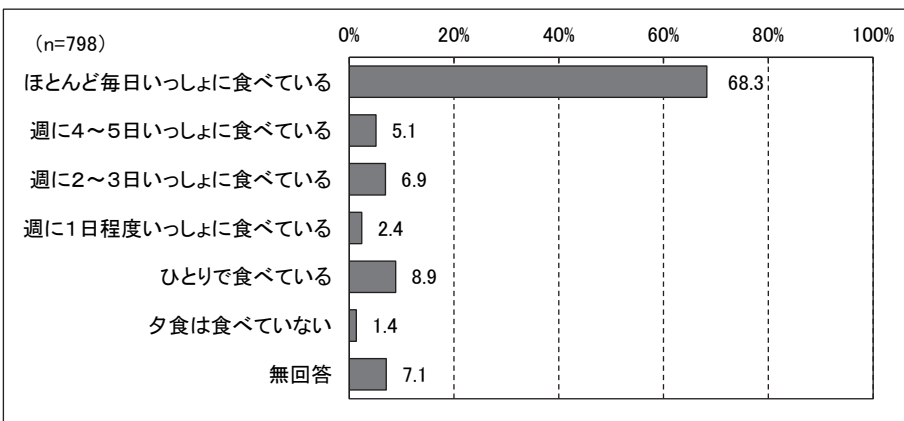


図 夕食を家族といっしょに食べているか（令和4年度調査：小中学生）

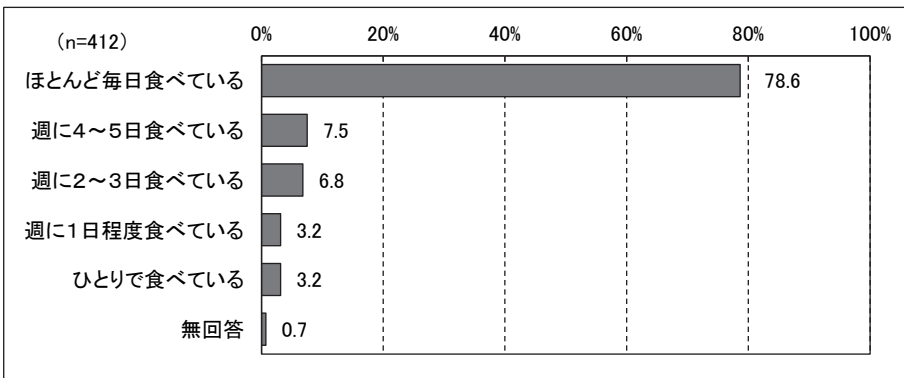
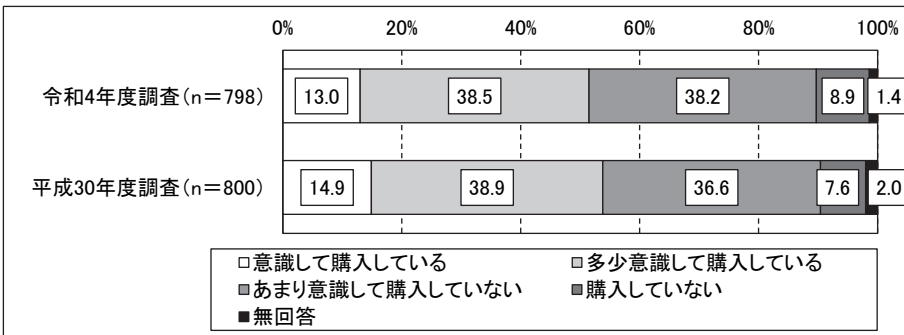


図 地元農水産物の購入意識（住民）



〔取組内容〕

＜町の取組＞

- ①「共食」の大切さや必要性について、普及啓発に取り組みます。
- ②食事ができるまでの過程で多くの人に関わっていることを理解するために、食べ物の生産や流通について学ぶ機会の提供に努め、食育を推進します。
- ③食品ロスを減らすための具体的な行動について、普及啓発に取り組みます。
- ④地産地消の推進に向けて、地元農水産物の啓発に取り組みます。
- ⑤学校給食などで、地元農水産物を含めた国産食材の利用を増やします。
- ⑥地域の食文化について、関係団体などと連携しながら、食文化に親しむ機会をつくりま
す。

＜住民の取組＞

- ①家族や身近な人と一緒に食事を楽しみましょう。
- ②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ③食事の準備に関わって、食べ物を大切にしましょう。
- ④食品は必要なものを購入し無駄を出さないようにしましょう。
- ⑤地元農水産物の食品を積極的に取り入れましょう。
- ⑥季節の行事や郷土料理など、食文化を大切にしましょう。

〔指標〕

指 標		基準値	目標値（最終）
		令和4年度	令和17年度
「ひとりで食べている」人の割合 （一般町民）	朝食	24.8%	減少
	夕食	8.9%	
「ひとりで食べている」人の割合 （小学生）	朝食	22.5%	減少
	夕食	3.8%	
「ひとりで食べている」人の割合 （中学生）	朝食	25.6%	減少
	夕食	2.3%	
家で料理や食事の準備・片づけをよく手 伝う人の割合	小学生	30.8%	増加
	中学生	26.2%	増加
町の郷土料理の認知度	一般町民	86.7%	増加
	小学生	69.2%	増加
	中学生	86.6%	増加
地元農水産物の『購入している（計）』人 の割合	一般町民	51.5%	増加

3 食に対する正しい理解

施策 16

食に関する知識・選択力の向上

〔取組方針〕

- 誰もが食育に関心を持てるよう普及啓発に取り組みます。
- ライフステージに合わせて、適切に食を選択し、整えることができる知識の習得と選択力の向上に努めます。

〔現状と課題〕

- アンケート調査結果によると、「食育への関心度」について、「関心はある」と「どちらかといえば、関心はある」をあわせた『関心はある（計）』が 57.9%と前回より減少しています。
- 「栄養成分表示の参考程度」について、「いつも参考にしている」と「ときどき参考にしている」を合わせた『参考にしている（計）』が 47.9%である一方で、「あまり参考にしていない」と「まったく参考にしていない」を合わせた『参考にしていない（計）』が 50.7%となっています。栄養成分表示などを活用して、栄養バランスに配慮した食品やメニューを選択できるように、情報提供が必要です。
- 小中学生では、「家で料理や食事の準備・片づけを手伝うことがあるか」について、「あまり手伝っていない」と「手伝っていない」を合わせた『手伝っていない（計）』は、小学生が 14.2%、中学生が 22.1%となっています。

図 食育への関心度（令和 4 年度調査：住民）

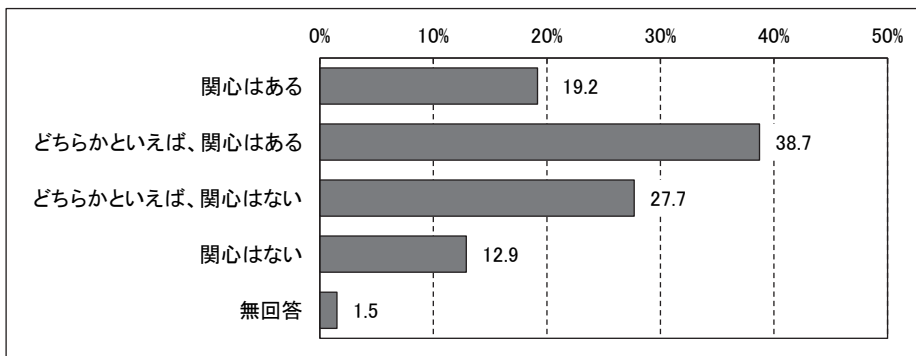


図 食生活における「栄養成分の量及び熱量（栄養成分表示）」の参考状況（令和 4 年度調査：住民）

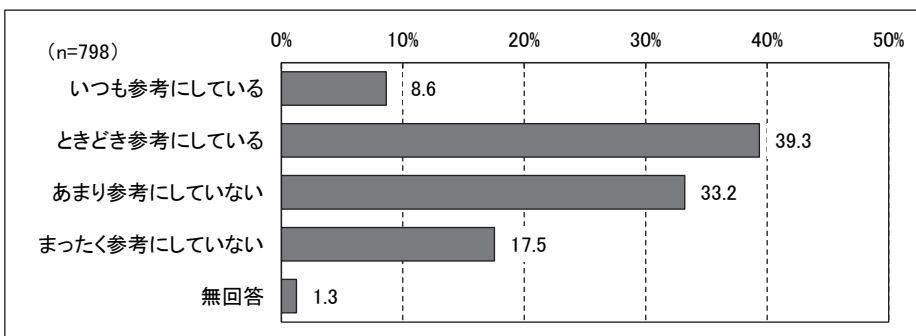
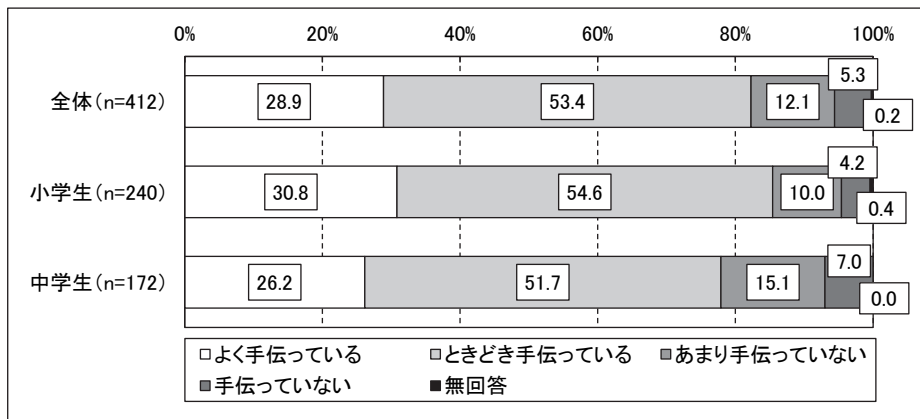


図 料理や食事の準備・片付けの手伝い（令和4年度調査：小中学生）



〔取組内容〕

<町の取組>

- ①食や栄養に関する情報について、関係機関及び団体と連携しながら取り組むことで食育を推進します。
- ②栄養成分表示などを活用して、自らの健康や栄養を考え、適切に食の選択ができるよう正しい知識の普及啓発に取り組みます。
- ③災害時の備蓄食に関する情報提供に努めます。

<住民の取組>

- ①栄養バランスに配慮した食事について、理解を深めましょう。
- ②食事の準備・片づけに積極的に参加しましょう。
- ②食品を購入するときは、食品表示を参考に選びましょう。
- ③ローリングストックを活用し、普段より少し多めに食材を買い置きしましょう。

〔指標〕

指 標		基準値	目標値（最終）
		令和4年度	令和17年度
食育に『関心はある（計）』人の割合	一般町民	57.9%	増加
家で料理や食事の準備・片づけをよく手伝っている人の割合	小学生	30.8%	増加
	中学生	26.2%	増加
栄養成分表示を『参考にしている（計）』人の割合	一般町民	47.9%	増加