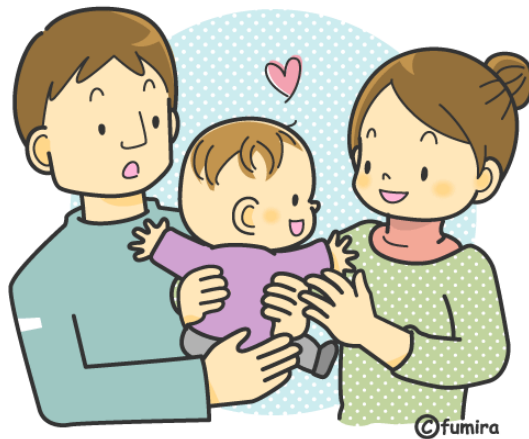


平取町食育推進計画書

よい食一生 びらとり食育プラン

大きくな～れ



平 取 町

平成 22 年 12 月

びらとり町食育推進計画

第1章	計画の基本的な考え方	1
第2章	計画策定の経過	2
第3章	実践したい食生活	
	1. 人づくり	3
	2. 健康	5
	3. 地産地消	7
第4章	食育住民運動の展開	9
	食育推進実践計画（人づくり）	10
	食育推進実践計画（健康）	11
	食育推進実践計画（地産地消）	12
第5章	「食」アンケート結果について	13
	一般成人、保育園・小中学校保護者の調査結果	21
	保育園児・小中学校、高校児童生徒の調査結果	30
資料集		
資料1	各種会議等開催状況	38
資料2	食育推進計画策定委員名簿、プロジェクト会議メンバー名簿	40
資料3	食育基本法	41
資料4	用語解説集	48
資料5	平取町食育推進計画策定委員会設置要綱	50

びらとり町食育推進計画

【 序 文 】

第1章 計画の基本的な考え方

1 計画策定の背景

国は、平成 17 年に食生活を取り巻く情勢に危機意識をもち「食育」を国民運動として取り組む法律「食育基本法」を制定しました。さらに、厚生労働省は平成 20 年度より生活習慣病の「早期発見・治療」から「予防」へ政策を移行し、「食」や「運動」は、「予防」の観点から重要視されるようになりました。

平取町は、全国に先駆けて平成元年 7 月 25 日に「健康づくりの町」宣言を行い「町民の健康」について積極的に取り組んできました。そして現在平取町は、健康のみならず健康野菜の王様といわれる「トマト」の生産が全道一の町でもあります。

近年、「食」が健康のために重要な要素であることが「運動」同様あきらかにもかかわらず「朝食の欠食」や「孤食」が「食の課題」として取り上げられるようになりました。また、地元でとれた食材を地元で食することが本来素材の持つ栄養価を生かすことであるにも関わらず、地元野菜等が地元でなかなか購入できない現状などの課題が全国的にあきらかになり平取町においても平成 22 年 3 月に実施された「食のアンケート」結果でも同様な状態であることがあきらかになりました。

2 計画の目的と期間

【目的】

平取町は、町民一人ひとりが食を通じた健康づくりのための知識を学び実践できる力を育み、適度な運動をいれることにより、自らが身体を健康を守り、人生を豊かに生きること为目标として、「食育推進計画」を策定します。

具体的には、生活習慣病の予防の観点から「食」による「健康」と、生産地から一番近い場所で消費する事が食材のもつ本来の栄養価が生かされる「地産地消」の二つを目的とします。さらに現在色々な分野で取り組まれている「食育事業」を系統立てて実施することとで事業の有効性を高めます。

【期間】

計画の期間は長期目標である「食によるびらとり町の姿（基本理念と目標）」を基本に、「第 4 章 実践計画」は 5 年間とし、毎年度「計画・実行・評価・改善」の PDCA サイクルを回します。計画の初年度は平成 23 年度とし平成 28 年度に見直し作業を行います。計画の進捗状況から見直し時期の前倒しなどは町長の判断とします。

第2章 計画策定の経過

1 計画策定の流れと手法

計画は役場内に担当課の職員を中心に「プロダクト」外会議を設置し「食育」に関する情報交換や資料作成にあたり、計画案策定には一般公募を含め15名の策定委員により協議検討してきました。運営には平成20年施行の平取町自治基本条例に基づき「情報の公開」「町民参加」などを基本に運営されました。

「プロダクト」外会議を11回（平成20年12月15日から平成22年12月1日）策定委員会を8回（平成22年1月22日から平成22年12月6日）開催（会議資料は資料集を参照）。策定委員会にはアドバイザーとして天使大学教授荒川義人先生を向かえ指導・助言をいただきました。平成22年2月22日には、荒川教授による「食育講座」を開催し「食育」の意義を町民全体で共有しました。また7月28日には「計画の素案に基づくパネルディスカッション」を開催し一般町民から意見をもらいました。さらに関係団体（12団体）に素案の説明を行い意見交換・コメントをいただき、出された意見等について策定委員会で検討し計画案を決定しました。計画案は10月に町内3箇所で開催、出されたコメント・意見を委員会で補強し平成22年12月に委員会より町長に答申しました。

2 計画の体系と実践計画

計画の体系は、第1章の基本的な考え方から第5章のアンケート結果までの5章で構成され、経過から計画まで「健康」と「地産地消」「人づくり」を中心に書かれています。さらに、第4章では今後5年間の具体的な実践計画を項目別に記載しています。

計画の目標値については、「食や健康は生きていくうえで大事なことはあるが、他から強制されるものでも無く、自ら大事であると認識して行動するべきこと」と考えて、箸の上げ下げまで計画が押し付けるのではなく、食が生きていくうえで大切であることに気づいてもらうことが大事、との観点から全体を「今以上を目標」としながら一定の「数値目標」を設定しました。

【 本 文 】

日高山脈の最高峰「幌尻岳」、日高一の長流として清く豊かな「沙流川」、雄大な自然に恵まれた平取町。温暖な気候と肥沃な大地が実り豊かな農産物を生産し、生まれ育つ者に健康と輝く未来を与えてくれる私たちの町に感謝し以下の「基本理念」「基本目標」を掲げて、町民みんなで、この計画の実践にまい進します。

基 本 理 念

「食」は人を育み、地域を育てる。

基 本 目 標

1. 大地の恵みに感謝し、食を大切に作る心を育てます。
2. 大地の恵みに感謝し、健康づくりに努めます。
3. 大地の恵みに感謝し、地場産品を愛します。

第3章 実践したい食生活

1 人づくり

“三つ子の魂百まで”～食～を知る体験は、五感(視・聴・嗅・味・触)すべてを研ぎ澄ませ、豊かな心と体をつくります。

【現状と課題】

① 食の正しい情報を身につける

私たちの生活は、日々テレビや雑誌で流される「食」の情報に一喜一憂し流されてしまう傾向にあります。けして間違っていない情報であっても、ごく一部に特化され誤解されることがあります。簡単な行為や食事により努力をしないで健康な身体が維持できるかのような誤解はよくあることです。更に、視聴率を要求されるテレビ番組では「食」がゲーム化している現状もあります。

情報を多く知ることが大事ですが「鵜呑み」にせず自分で調べたり近くの専門家に聞くことも大事です。特に正確な判断が出来ない子供に対しては周りが情報を提供することが求められています。

②家庭での食育

家では食べない野菜でも保育園では先生や他の子供の刺激を受けて食べることがある、と言う事が今回の委員会でもわかりました。幼いころの食生活、食習慣は学童期をはじめ将来に大きく影響することがあり大切なことです。

子供は、学校からだけの働きかけでは簡単には変わりません。学校で得る知識や指導に、地域や家庭での働きかけも大事になっています。子供に一番近い家庭での働きかけは特に大事で「子供は親の背中を見て育つ」という言葉通り、親の日常生活態度が子供に大きく影響しており、親の意識改革も必要になってきます。その手段方法として「家庭での味」や「家族での食事」というのは有効だと考えます。

アンケート結果からは、ひとりで食事を食べる(孤食)と答えた小学生が7.5%、中学生が27.1%と小中学生ともに全国平均よりも孤食率が高い結果が出ました。仕事などの関係が原因と思われます。しかし、食事を共にしなくても大人が近くで目を向けて対話が出来ているなど孤食に対する工夫は各家庭でも行われています。

③教育としての食育

学校では食育を、給食の時間をはじめ家庭科や社会科、総合的な学習の時間で取り組んでおり、学校菜園や保育所での菜園で体験を通して「食」に対する勉強も行っています。そのことで、好き嫌いがなくなっている現状もあります。また、野菜(トマト)の成長課程を知らない子供が体験を通じて知る機会を得ています。ただし、学校菜園が給食への利用となると学校規模等で困難な部分があったり、家庭科などの授業との連携の課題もあります。

学校、保育所での取り組みは、学校とPTAが中心で今後、専門的な知識をもつ関係機関「普及所」などとの連携も大事になってきます。

生産現場では、より良い製品の提供に部会などで生産情報の共有や提供が積極的に行われ「高品質」の産品供給が行われていますが、日々の生産に追われ「食育、地産地消」に対する意識の一部不足も見られます。

【考えられる取り組み】

- ① 摂取・消費カロリーや栄養バランス等の知識を得る場の提供
- ② 「おいしい」ことからの「食」の大切さを知る場所
- ③ まなびと体験の両輪で、正しい知識を身につける場の提供
- ④ 健康度向上の科学的根拠（エビデンス）の提供

★料理教室、講演会などの開催

- ① プロの料理を勉強する場など
- ② 栄養士の指導による料理教室
- ③ 子供だけで行う料理教室（親は見学のみ）
- ④ 子育て（両親）講座の共同開催（教育・保健）

★ 広報、出前講座などの利用

栄養士、保健師、歯科衛生士など専門家による教室の開催（家庭向けも）

★教室に参加しない人への対応を考える

★家庭における生活習慣の改善、「早寝早起き朝ごはん」などの勧め

★体験型事業の展開

- ① 地域の団体（老人クラブなど）と連携し学校菜園や保育所菜園を行う
- ② 一坪農園や体験農園など農業体験事業の取り組み
- ③ 現行のキッズチャレンジの拡大や授業としての農業体験事業
- ④ 給食の残渣を自分で仕分け飼料や肥料として利用する

【数値目標（平成 27 年度）】

- ① 主催料理教室（平成 21 年度 15 回）、依頼料理教室（平成 21 年度 9 回）を今以上行なう。さらに教室では「食育（栄養・健康）」について意識して説明する。
- ② 朝食を毎日食べる人を増やす。
保育園（94.5%）、小学生（96.9%）を今以上に。
中学生（84.5%）を 95%以上に、高校生（69.4%）を 85%以上に現状を維持することで増やす。

2 健康

日本の心“ごはん”と“みそ汁”そして季節の恵み(魚、豆、根菜、青果、海藻など)を食べて日本人は生きてきました。五大栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)と食物繊維をバランスよく取れる日本型食生活は、まさに『健康食』です。

【現状と課題】

① 日本の伝統「一汁三菜」

日本の伝統として「一汁三菜」というのがありますが、ファストフードの流行やコンビニエンスストアの増加、ライフスタイルの変化で「食生活」も大きく変化しております。アンケート結果から、食事時間を決めていない方が、成人・小学生で約 25%、中学生においては 46.9%と全国平均と比較しても多く、コンビニの利用状況についても、「週 1 回以上」利用すると回答した方が小学生以外はすべて 50%を超えており、全国平均より多い状況がみられます。

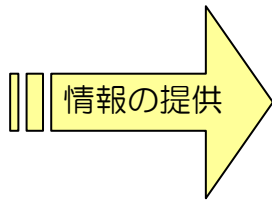
近年、日本人の平均寿命が先進国の中でも突出して伸び世界中から注目が集まったのが「日本型食生活」でした。そのバランスの取れた食生活が 1965～1975 年をピークに、お米以外から「炭水化物の摂取」が進み「動物性たんぱく質」が安価に手に入るようになり、主食(お米)離れが進み日本型食生活が崩れ始めました。

また、時代とともに調理や保存方法が簡便化されてはいますが、その中でも昔から受け継がれてきた伝統的な料理は継承する必要があります。さらに今、アイヌの人々の伝統料理や食材も注目されています。

②食で健康に

私たちは「食」と言うものが、単純に身体(命)を維持するだけでなく、健康的な生活をおくる上で大事なものであることは理解できていながらも、過度なやせ願望や嗜好への欲求から偏った食生活が生活習慣病などを招き助長する傾向にあります。アンケート結果からも、中高年層に肥満者、若年層にやせ傾向の者が多いという事が明らかになっています。

【考えられる取り組み】

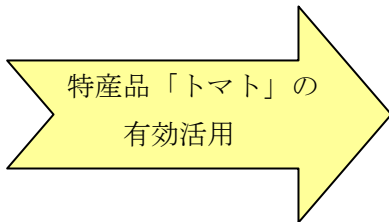


- ① 年齢層（特に中高年層に対して）にあった課題（血圧や糖尿病など疾病改善・予防の観点からの取り組み）を整理し情報提供。
- ② 健康な身体をつくるためのモデルや健康的な食パターンの提示

☆地域や家庭に昔から伝わる伝統料理などを伝える活動 ⇒ おばあちゃんの料理日記など

☆健診の事後指導の徹底や団体（自治会等）単位での講座開催で意識改革を行う

⇒ 肥満予防や禁煙教室なども



- ③ トマトなどの地場産品（完熟・新鮮）が健康によい分析や宣伝（トマトのリコペンやギャバ）

☆平取トマトを一日1個食べようなどの運動

【数値目標（平成27年度）】

- ① アンケート調査の結果、平取町内の成人者は肥満度が高く、中学生・高校生は痩せが全国平均に比べると多いことがわかりました。そこで、痩せと肥満の解消を図り、ちょうど良い人を増やすことを目標とします。（ちょうどよい=BMI判定18.5～25）

小学生、保育園（93.0%）及び成人（63.0%）は今以上に。

中学生（80.7%）高校生（82.6%）は全国平均の85%以上に。

【BMI判定=体重kg÷身長m÷身長m】

例：身長170cmで体重が80kgの場合

$80(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = \text{BMI判定「27.7」}$

判定は「肥満」です

3 地産地消

その地域で作られた農畜産物・水産物を、その地域で消費することは、新鮮で栄養価の損なわれない食材を食べることができる安心・安全、そして地域の食材・食文化への理解(旬を知るなど)と、地域経済活性化、食料自給率のアップなどにつながります。

【現状と課題】

①安心や安全

最近、加工食品の成分表示や輸入食品の安全が疑われる事件が続き、多くの人から食料品に対する安心や安全が求められています。食品売り場では、「顔写真」や「住所・氏名」などが入った「生産者が見える野菜」などが好評を得ております。

また一方では、「無農薬＝安心、安全」「農薬＝有害」という考え方に対して疑問を投げかける識者もあり、「一定のルールに基づく安全性」について考えていく必要もあります。

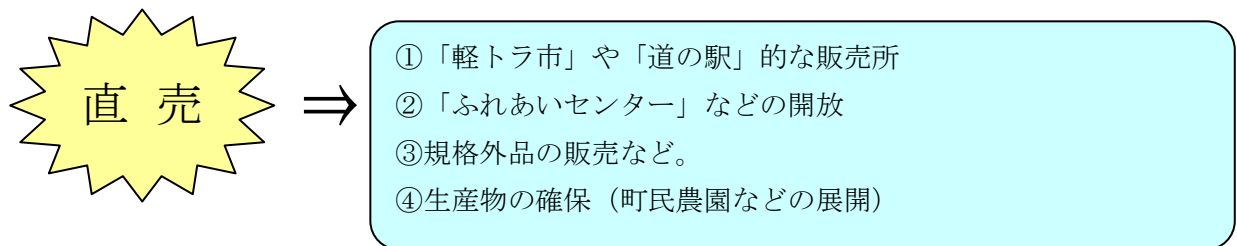
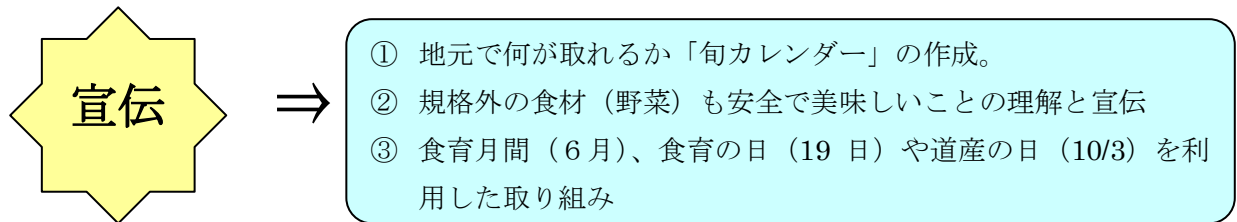
そのような中で平取町トマト・胡瓜部会の生産する「平取トマト」は、農薬や化学肥料の使用が慣行レベルと比較し 30%以上の削減に成功し、北海道が推進する「北のクリーン農産物表示制度＝イエスクリーン制度」に平成 16 年 2 月 16 日登録され、生産集団としてクリーンな農業と評価されています。

②地産地活（地元生産 地元活用）

「地産地消」の言葉が拡大することにより、地場産品に対する注目が集まっていますが、地元で「購入する場所」「食べる場所」が少ない現状も見受けられます。その中で、農協の生産者コーナーは好評で人気を得ています。「本当に美味しいものであれば多少高くても購入する」と言う、声もあります。また、栄養価の部分からも「産地から近い所で食することが、新鮮で栄養価の損なわれない食材を食べることが出来る」ことは明らかで、地元の食材を食べることで地域の人が健康で活力ある生活が送れる可能性が増します。しかし、価格の部分で町外で購入するほうが安価な場合が市場システムの中で生まれている現状もあります。さらに、地場産品を提供している「山の駅ほろしり」では冬期間に販売する商品が無い悩みも浮き彫りになりました。

平取町の学校給食では米飯給食が全国平均 3.5 回を上回り 4 回実施しており更に地元で採れたお米を利用しているのが特徴です。お米とトマトの自給率は 100%になっており、地元の食材（トマト、牛肉）が出ると子供たちの人気は高いものがあります。しかし、入手ルートやコストの課題があり、なかなか地元の食材を多く利用することが出来ない現状もあります。

【考えられる取り組み】



【数値目標（平成27年度）】

① 地場産品の販売数の拡大

農協の地場産コーナーや山の駅ほろしりの直売コーナーを今以上に
地場産販売場所の試験拡大（現在：農協、直売所、山の駅）の実施

② 地場産品利用の「ニシパの恋人ランチ」の展開

学校給食での展開だけではなく、一般料飲店での検討・実施。

第4章 食育住民運動の展開

1 食育住民運動の推進母体

この計画の推進には、家庭、地域、行政、生産団体をはじめとする関係団体が連携を取りながら役割を分担することが大事になることから計画期間中、住民運動の推進母体を設置します。推進母体のあり方は策定委員会が「基本的な考え方」を示し、具体的には町が決定します。

2 食育推進実践計画

「第3章実践したい食生活」に基づき、役場はじめ関係団体は今後5カ年の「実践計画」を作成します。

関係団体はこの計画に基づき年度当初に推進母体に対して前年度実績と当該年度の具体的な計画を報告します。

項目	事業名	23	24	25	26	27	内容	推進団体
人 づ く り	プロの料理教室						一般向けの料理の技(わざ)の教室。	料飲店組合
	栄養士による料理教室サポート						料理教室のサポート	栄養士連絡会
	子供だけの料理教室						「いのち」をいただくことと「食」の大切さを学習する場	生涯学習課
	キッズチャレンジの授業への拡大						キッズチャレンジ事業の拡大と授業での展開の検討	生涯学習課
	給食残渣の利用						給食残渣を無駄にしない取組(堆肥化・コンポスト利用等)	生涯学習課ほか
	自然体験学習事業						食物が生産され食卓へあがるまでの過程を体験学習し「食べる」ことと大切さ「食べ物」を大切にすることを学ばせる	生涯学習課
	地域健康料理教室						出前型を中心とした栄養士による健康料理教室の展開	保健福祉課
	学校菜園等への支援						学校菜園、保育所菜園への支援協力体制の確立(普及所等)	産業課
	農業体験事業						農業を実体験することにより「農業」を知ってもらう(一坪農園、町民農園など)	産業課
	アイヌの伝統食材栽培収穫の体験事業						アワ、ヒエ、キビ等、穀物の栽培収穫の体験を通してアイヌ文化を学ぶ	(財)アイヌ文化振興研究推進機構

項目	事業名	23	24	25	26	27	内容	推進団体
健康	平取トマトの優位性分析		→				平取トマトの成分分析で健康に貢献するアミノ酸やギャバが多く有効性があることを実証する	支援センター
	健康的な「食」のモデルパターン		→				年齢層、成人病対策への情報提供	栄養士連絡会
	学校訪問(食育指導)					→	学校給食を通して「食」にかんする指導を行う	生涯学習課
	食育キッチン	→					親子で食について楽しく学び、家庭における食生活改善への意欲を高める	生涯学習課
	健診事後指導の徹底					→	健診結果による食生活改善指導の徹底	保健福祉課
	乳幼児健診事後指導					→	健診結果による食生活指導の徹底	保健福祉課
	広報による「食育」の普及					→	「一汁三菜」、「食生活～今と昔」などの特集記事	保健福祉課
	出前講座の開催					→	「食と健康」を楽しく学ぶ教室の開催(自治会など)	保健福祉課
	平取トマトを食べよう運動					→	規格外品の放出＝還元トマトなどの検討	農協
	アイヌ伝統料理の集い					→	アイヌ伝統料理の調理と試食を通じてアイヌの食文化を広める	平取アイヌ文化保存会
	カロリー表示の普及					→	料飲店でのカロリー表示を普及する	料飲店組合

項目	事業名	23	24	25	26	27	内容	担当
地産地消	規格外品の理解と宣伝						規格外品の普及宣伝	支援センター
	農薬のあり方の研究						肥料や農薬の正しい知識の普及	支援センター
	地産地消を学ぶ料理教室						シェフによる地場産品を利用した料理教室	支援センター
	ニシパランチ給食の継続						地場産品を利用した給食の展開	生涯学習課
	学校給食試食会						地場産品を活用し食に関する知識を身につけさせるとともに、地域の自然や産業に理解を深め感謝や愛情を育む取組	生涯学習課
	食育月間、食育の日の取り組み						食育月間(6月)、食育の日(毎月19日)の取り組み	保健福祉課
	旬カレンダーの普及						平取で採れる産品のカレンダー作成と普及	産業課
	販売システムの検討						軽トラ市や道の駅的な販売所の展開検討	産業課
	地場産品コーナーの販売拡大						現行の販売数量の拡大	農協
	ニシパランチの検討・実施						各店舗での地場産品を利用した「ランチメニュー」の取組	料飲店組合

第5章 「食」アンケート結果について

実施日：平成22年2月から3月

この計画の策定にあたり、平取町の現状を把握するためアンケート調査を実施しました。

＝ 調 査 概 要 ＝

【調査目的】

平取町における、町民の「食」に関する実態や意識、関心等を把握し、平取町食育推進計画策定のための基礎資料を得るとともに、今後の平取町の食育推進のための指標となる現状値を把握することを目的として、実態調査を行う。

【調査対象者】

- ① 保育所・保育園児（保護者記入）と②保護者（配付・回収：保育所・保育園に依頼）
- ③小学生（1～4年生）児童（保護者記入）と④保護者
- ⑤小学生（5・6年生）（本人記入）と保護者
- ⑥中学生（1～3年生）本人記入と保護者
(③～⑥の配付・回収：小中学校（校長会）に依頼)
- ⑦20歳以上の町民（配付・回収は郵送）
- ⑧高校生（本人記入）（配付・回収：高校へ依頼）

【調査内容】

- (1) プロフィール（家族構成、性別、体重・身長、健康状態など）
- (2) 食生活の実態（朝食の欠食、起床就寝時間など）
- (3) 食に対する意識・知識（食育の認知度・意識、食料品への関心など）
- (4) 地場の生産物に対する意識（使用米の産地について、トマトの摂取状況など）
- (5) コンビニエンスストアの利用状況
- (6) 食事マナーについて など

※ (3)・(4)の内容については、保護者と20歳以上の町民のみ

【回収率】 全調査回収率 60.9% (1,691枚中 1,030枚回収)

	園児・児童・生徒			保護者		
	対象数	回収数	回収率	対象数	回収数	回収率
保育園・所	124	92	74.2	124	79	63.7
小学校	295	227	76.9	295	193	65.4
中学校	194	97	50	194	90	46.4
高校	65	64	98.5	—	—	—
小計	678	480	70.8	613	362	59.1
一般	—	—	—	400	188	47