

食育からはじまる健康と美と絆のまちづくり

下諏訪町食育推進計画

中間評価報告書



平成29年12月

目 次

	ページ
1 下諏訪町食育推進計画の評価にあたって	1
2 指標の評価	
○数値目標の評価	2
特定健診の問診項目により評価する生活習慣	3
3歳児健診の問診項目により評価する生活習慣	7
母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項	9
○5つの分野の行動評価について	
(1) 5つの分野の自己評価結果	1 1
(2) 5つの分野の食育の取り組み状況について	1 3
(3) 今後、力を入れたい食育の取り組み内容について	2 1
(4) 回答者の情報	2 3
3 住民との協働による食育の実績	
○保健補導委員会・食生活改善推進協議会	2 4
○食育応援隊の活動報告・食育応援隊の紹介	2 5
○(参考) 下諏訪町の食品ロス削減の取り組み	3 6
○(参考) 下諏訪町の環境教育の状況	3 7
4 食生活に関する既存データの集計結果について	3 8
○10か月児健診の食に関する項目の集計結果	3 9
○離乳食教室の食に関する項目の集計結果(保護者の内容も含む)	4 2
○郷土の味体験日のアンケートの集計結果	4 7
○食生活アンケートによる男性の食傾向	5 0
5 今後の方針	5 1
重点啓発トピックスの共有(知恵プラス)	5 2
6 参考資料	
国の動きと第3次食育推進基本計画	5 3

1 下諏訪町食育推進計画の中間評価にあたって

下諏訪町食育推進計画は、国の食育推進基本計画に基づき策定した計画です。策定の際には食育推進に関わる関係者が、現状や課題の共通認識をもった上で、基本理念に「住民と行政が一体となった協働の食育の推進」を掲げ、『食育からはじまる健康と美と絆のまちづくり』をスローガンに設定しました。また、その目的を「下諏訪に住む一人ひとりがこのスローガンを核として、心身ともに健康で美しく、強い絆のまちづくりを展開します。また、食育の機会を人と人との交流の場とし、地域活動を活性化させ、ソーシャルキャピタルが豊かなまちを目指します。」としました。

<中間評価のために>

平成25年3月に策定した下諏訪町食育推進計画は5年目を迎え現行計画の施策や事業を見直す中間評価の時期となりました。

国は、第2次食育基本計画に基づき、家庭や学校、地域等における食育は着実に推進され、進展した一方で、若い世代については、その他の世代と比べて、健康や栄養に関する知識や実践状況に課題が残っている。さらに、食料問題を世界全体の問題として捉える必要が出てきている中、食品ロスの削減等、環境への配慮も重要。また、食を取り巻く社会環境が変化する中であって、わが国の大切な食文化が失われることがないように継承していくことも必要であるとし、第3次基本計画を策定しました。食を取り巻く社会環境の変化、世帯構造やさまざまな生活状況の変化等に伴う、健康面での新たな課題も明らかになっており、子供から高齢者まで、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる取り組みが必要とされています。このような食をめぐる状況の変化を勘案しつつ、下諏訪町食育推進計画の中間評価を行いました。

2 指標の評価

○数値目標の評価

「特定健診の間診項目により評価する生活習慣」14項目、「3歳児健診の間診項目により評価する生活習慣」9項目、「母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項」3項目、合計26項目の目標値の達成度をA～D（下表）に区分し、各指標について評価しました。

<評価区分>

A	目標に達した
B	目標に達していないが改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している

<指標の達成状況>

評価区分（策定時の値と直近値を比較）		該当項目数<割合>
A	目標に達した	1項目 < 4%>
B	目標に達していないが改善傾向にある	7項目 < 27%>
C	変わらない	1項目 < 4%>
D	悪化している	17項目 < 65%>
合計		26項目 < 100%>

※ベースライン値と実績値との評価判定結果は、全26項目の指標のうち、8項目の指標でベースライン値よりも改善していましたが、半数以上の17項目で悪化しました。

＜特定健診の問診項目により評価する生活習慣＞

A：目標に達した B：目標に達していないが改善傾向にある C：変わらない D：悪化している

指 標	問診項目	H23 年度 ベースライン	H28 年度 直近値	目標値	評価
体重について	1年間で体重の増減が3kg以上あった	15.9%	15.5%	15%以内	B
食事について	同年齢の人と比較して食べる速度が速い	33.5%	31.4%	25%以下	B
	朝食をぬく事が週に3回以上ある	5.9%	7.9%	5%以下	D
	夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある	10.4%	11.5%	7%以下	D
	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	8.7%	9.2%	7%以下	D
アルコールについて	お酒を飲む頻度—「週5～6回飲む」と「毎日飲む」を合わせた割合	12.9%	20.8%	10%以下	D
	飲酒日の1回あたりの飲酒量—2合以上の割合	4.1%	20.4%	3%以下	D
運動習慣について	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	67.7%	58.4%	75%以上	D
	1回30分以上の運動を週2日以上おこなっている（1年以上実施）	43.6%	49.5%	50%以上	B
	ほぼ同じ年齢の同姓の人と比較して歩く速度が速い	51.6%	58.0%	60%以上	B
睡眠について	就寝時間・起床時間が、ほぼ規則的	90.8%	88.9%	93%以上	D
	睡眠で休養が十分とれている	78.4%	74.4%	80%以上	D

生活習慣の改善について	運動や食生活等の生活習慣の改善を試みようと思えますか一意志なし	36.5%	40.4%	25%以下	D
	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用しますか	49.3%	43.8%	60%以上	D

＜特定健診の間診項目により評価する生活習慣＞

特定健診の間診項目では、食事やアルコールに関する項目でD判定が多く見られました。これは、実績値の平成28年度が諏訪大社の御柱祭の年であり、その影響が大きかったことが推測されます。

体重についての指標では、1年間で体重の増減が3kg以上あった人の割合は15.5%でした。平成23年度の15.9%と比較すると5年間で0.4%の改善が見られました。そのため、計画期間の終了する平成34年度に向けて今後さらに適正体重の維持に関する普及促進活動を行うことが今後の課題であると考えます。

食事についての指標では、同年齢の人と比較して食べる速度が速い人の割合が31.4%であり、平成23年度より2.1%減少していました。しかし、朝食をぬく事が週に3回以上ある人や夕食後に間食をとることが週に3回以上ある人、就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある人の割合に増加傾向が見られました。その背景には、日本型食生活を基本とした食生活スタイルから個人の好みに合わせた食生活スタイルへと食の多様化が進展していることが考えられます。ですが、朝食の欠食をはじめとする食生活の乱れは、肥満や生活習慣病など様々な健康問題が生じる原因となります。そのため、規則正しい食生活やよく噛んで食べることに関する知識の普及に努めることが今後の課題であると考えます。

アルコールについての指標では、お酒を飲む頻度が高い人と飲酒日の1回あたりの飲酒量が2合以上の人の2項目で20%を超えていました。平成23年度の数値と比較すると、お酒を飲む頻度が高い人は7.9%増加、飲酒日の1回あたりの飲酒量が2合以上の人は16.3%増加していました。このように大幅に増加した背景には、実績値の平成28年度に諏訪大社の御柱祭が開催されたことが影響しているのではないかと考えられます。ですが、長期にわたり大量の飲酒をすると脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害だけでなく、全身の臓器に障害が現れる原因となります。そのため休肝日を週に2日は設け、1日に摂取する純アルコール量は約20g程度にするなど、健康でお酒を楽しめるように飲酒に関する知識を普及することが今後の課題であると考えます。

運動習慣についての指標では、日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人が58.4%、1回30分以上の運動を週2日以上行っている人が49.5%、ほぼ同じ年齢の同性の人と比較して歩く速度が速い人が58.0%でした。日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している人のみ、平成23年度の数値よりも悪化してしまいましたが、他2項目は改善傾向が見られました。どちらの項目において

も 2.0%以内の改善で目標値へ到達するため、日常生活において歩行または同等の身体活動を 1 日 1 時間以上実施することも促しながら改善へ向けた活動を行うことが今後の課題であると考えます。

睡眠についての指標では、就寝時間・起床時間がほぼ規則的である割合と睡眠で休養が十分とれている割合の 2 項目とも平成 23 年度より悪化していました。この結果は様々な場面でストレスにさらされている現代人の生活を反映しているのではないかと推測できます。睡眠には、脳やからだの疲れをとったりストレスを解消したり、病気を予防するという効果があるため、睡眠の大切さを普及していくことが今後の課題であると考えます。

生活習慣の改善についての指標では、運動や食生活等の生活習慣の改善をしてみようと思いませんかという問いかけに「意思なし」と回答した割合が 40.4%であり、平成 23 年度より 3.9%増加していました。また、生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用しますかという問いかけに「はい」と回答した割合は 43.8%であり、平成 23 年度より 5.5%の減少がみられました。生活習慣の改善をしてみようという意識は生活習慣病予防の第一歩であるため、生活習慣病に関する知識の普及を行い、住民の方の意識改善を行うことが今後の課題であると考えます。

＜3歳児健診の問診項目により評価する生活習慣＞

A：目標に達した B：目標に達していないが改善傾向にある C：変わらない D：悪化している

指 標	問診項目	H23 年度 ベースライン	H28 年度 直近値	目標値	評価
生活リズム	午前7時前に起床する	71.4%	88.1%	90%以上	B
	午後9時前に就寝する	62.5%	68.7%	90%以上	B
食事について	食事はお箸を使って食べることができますか（はい）	73.2%	60.4%	80%以上	D
	好き嫌いが多いですか（はい）	35.7%	32.1%	25%以下	B
口の健康	左右の歯で噛んで食べていますか（はい）	94.6%	89.6%	95%以上	D
	歯磨きは習慣になっていますか（はい）	97.0%	95.5%	100%	D
	仕上げ磨きをしていますか（はい）	98.8%	96.3%	100%	D
	おやつの時間は決まっていますか（はい）	81.0%	69.4%	90%以上	D
	う歯のない子どもの割合	82.1%	90.3%	85%以上	A

< 3歳児健診の問診項目により評価する生活習慣 >

3歳児健診の問診項目では、生活リズム（起床・就寝時間）、食べ物の好き嫌い、う歯のない子どもの割合で改善していましたが、お箸を使って食べる割合とおやつの時間が決まっている割合はそれぞれ10%以上悪化しており、今後の課題となりました。

生活リズムに関する指標は2項目とも改善がみられました。ですが、起床時の割合は88.1%であるのに対し就寝時の割合は68.7%と、就寝時の割合のほうが低いことがわかりました。生活リズムが付き始める4~5か月頃から理想の就寝時間についても含めた生活リズムに関する知識の普及を行い、さらに生活リズムに関する指標の数値の改善に向けた活動に取り組むことが今後の課題であると考えます。

食事についての指標では、好き嫌いに関する項目では平成23年度より3.6%改善がみられました。しかし、お箸を使って食べるという項目では平成23年度より12.8%の悪化がみられました。こどもが箸に興味を持ったタイミングを逃さずに箸で食べる練習を行えるように知識の普及を行っていくことが今後の課題であると考えます。

口の健康についての指標では、う歯のない子どもの割合において90.3%と目標値を超える結果がみられました。しかしその他の4項目は悪化しており、特におやつの時間に関する項目では平成23年度より11.6%も悪化していました。おやつの時間が決まっていない場合、う歯や肥満の原因となるためおやつの時間に関する知識の普及を行い、口の健康のさらなる向上を目指した活動を行っていくことが今後の課題であると考えます。

＜母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項＞

A：目標に達した B：目標に達していないが改善傾向にある C：変わらない D：悪化している

指 標	問診項目	H23 年度 ベースライン	H28 年度 直近値	目標値	評価
朝食の欠食	毎日、朝食を食べますかー毎日食べる	78%	73%	90%以上	D
体重増加の知識	妊娠中の望ましい体重増加の範囲を知っている	79%	69%	90%以上	D
喫煙と飲酒の知識	タバコとお酒の害から、赤ちゃんを守るようにしている	98%	97%	現状維持	C

<母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項>

母子手帳交付時のアンケート項目では、朝食の欠食が5%増え、妊娠中の望ましい体重増加の範囲を知っている割合が10%減り、喫煙と飲酒の知識については現状維持の結果でした。

朝食の欠食に関する指標では、「毎日、朝食を食べますか」の問いに対して「毎日食べる」と回答した者が平成23年度より5%減少した73%という結果がみられました。妊娠期は母体の健康の維持増進のほか、胎児の発育を考慮する必要があるため、1日3回の食事から適切な栄養摂取を行う必要があります。ですが、20代30代の朝食欠食率は上昇傾向にあります。朝食を食べることの重要性や、朝食を食べやすくする工夫などを伝えていくことが今後の課題であると考えます。

体重増加の知識に関する指標では、「妊娠中の望ましい体重増加の範囲を知っている」と回答した者が平成23年度より10%減少した69%という結果がみられました。最近の日本では、食生活の多様化やスリム志向などにより、食物摂取の個人差が大きくなっているといえます。このような食生活では望ましい体重増加がみられないだけでなく、葉酸の摂取が不十分となる可能性も考えられます。妊娠期にある女性には、妊娠中の望ましい体重増加についての知識を広めていくことが今後の課題であると考えます。

喫煙と飲酒の知識に関する指標では、「タバコとお酒の害から、赤ちゃんを守るようにしている」と回答した割合が97%で現状維持という結果でした。妊娠中の飲酒や喫煙は胎児に大きな悪影響を与えるため、今後も胎児を喫煙と飲酒の害から守ることが重要となると考えます。

○ 5つの分野の行動評価について

(1) 5つの分野の自己評価結果

5つの分野の行動主体（家庭・個人、保育園・学校、生産者・事業者、地域、行政等）による自己評価としました。「良好」「おおむね良好」「どちらとも言えない」「やや不良」「不良」の5段階で回答いただきました。

5つの分野		食育活動の評価
① 家庭・個人		良 好
② 保育園	さくら保育園	おおむね良好
学 校	南小	おおむね良好
	北小	おおむね良好
	下中	おおむね良好
	社中	良 好
③ 生産者・事業者	農業委員会	おおむね良好
④ 地 域	1区保健補導委員会	どちらとも言えない
	2区保健補導委員会	どちらとも言えない
	3区保健補導委員会	やや不良
	4区保健補導委員会	どちらとも言えない
	5区保健補導委員会	おおむね良好
	6区保健補導委員会	どちらとも言えない
	7区保健補導委員会	どちらとも言えない
	8区保健補導委員会	どちらとも言えない
	9区保健補導委員会	どちらとも言えない
	10区保健補導委員会	どちらとも言えない
⑤ 行 政	健康づくり推進室	おおむね良好

5つの分野の自己評価結果は、④の地域以外は「良好」「おおむね良好」の評価でした。大半の行動主体が計画当初の行動目標（取り組み内容）に沿った食育活動を実践し、食育の推進が順調になされているものと評価できます。「どちらとも言えない」「やや不良」の評価が多い地域分野については、取り組み内容を精査すると共に、少子高齢・人口減少社会対策の一環として地域ぐるみで健康づくりや食育の取り組みができるよう、地区組織の役員となった方々により分かりやすく実践しやすい形で提案し、地区組織活動を活性化していくことが課題と考えます。

(2) 5つの分野の食育の取り組み状況について

食育推進計画に記載されている分野別の取り組み内容について、それぞれの行動主体へ実施の有無を照会しました。また、実際に取り組みがなされている項目については、その内容を具体的に記載いただきました。それぞれの食育活動を関係部署で共有し、今後の連携に役立てていきます。



保健補導委員会 地区栄養教室リーダー講習会の様子

分野		行動主体
①	家庭・個人	住民（食育応援隊）

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
（実施の有無を「○」または「×」で記載）

家庭・個人の取り組み内容	実施の有無	具体的な実施内容
＜よい食習慣＞		
◇「しもすわまち健民食生活指針」を実践しよう	×	
◇「良い歯で、よく噛み、よい体」を実践しよう	○	
◇甘い味や濃い味に気をつけて味覚を広げよう	○	出汁をしっかり取る
◇みんなでおいしく楽しく食べよう	○	朝夕はそろって食べる
◇家族で食事づくりをする機会を増やそう	×	
＜食のマナー＞		
◇食事前の手洗い、うがいをしっかりしよう	○	外から帰ったらすぐ！
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつをしよう	○	
◇みんなが気持ちよく過ごせるための食のマナーを身につけよう	○	
＜食文化＞		
◇食べ物に感謝して食べよう	○	
◇地元の旬の食材を活かした食事を心がけよう	×	
◇「食」に関するイベントに参加してみよう	○	
◇郷土料理や行事食について知ろう	○	

分野		行動主体
②	保育園・学校	保育園

・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

保育園・学校の取り組み内容	実施の有無	具体的な実施内容
◇食育の年間指導計画を作成し、実践する	○	
◇早寝、早起き、朝ごはんを啓発して、しっかり朝食で元気に1日をスタートできるようにする	○	毎月の献立表にのせている 1日入園時にお話をしている
◇主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発して、健康な身体づくりをする	○	給食献立
◇給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食のマナー等の理解を深める	○	給食時間のクラス訪問で話をしたり、担任が話をしている
◇給食に地元産食材を積極的に取り入れる	×	基本的には諏訪地方、次に県内産、国産、海外の順で発注はしている
◇生産者との対話や教育ファーム等の体験により、生産現場に対する理解を深める	×	畑でさつま芋、じゃが芋を栽培している
◇食育に関する様々な情報を教室や配布物（給食だよりや献立表など）で提供して、食について考えるきっかけづくりをする	○	給食だより等にて
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつを推進して、食べ物への感謝の心を育てる	○	給食時、おやつ時に「あいさつ」をしている

分野		行動主体
②	保育園・学校	小学校（南小、北小）

・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

保育園・学校の取り組み内容	南小	具体的な実施内容	北小	具体的な実施内容
◇食育の年間指導計画を作成し、実践する	○	各担任が計画し、指導している	○	食に関する年間指導計画を作成、実践した
◇早寝、早起き、朝ごはんを啓発して、しっかり朝食で元気に1日をスタートできるようにする	○	給食だよりで家庭に啓発する。担任から子どもたちに声がける	○	給食だよりに掲載 試食会と来入児保護者会などで保護者へ呼びかけた
◇主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発して、健康な身体づくりをする	○	毎日の給食で実際に示す／献立表、給食だよりで家庭へ知らせる	○	児童集会での発表 家庭科での献立作成など
◇給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食のマナー等の理解を深める	○	おひるもぐもぐ(献立放送)で毎日伝える	○	給食週間をはじめとした児童会活動／給食のおたより(おいしい伝言板など)
◇給食に地元産食材を積極的に取り入れる	○	9月後半から12月初旬までは下諏訪町産を取り入れる	○	農林係と連携し、地元食材を納品していただいた
◇生産者との対話や教育ファーム等の体験により、生産現場に対する理解を深める	○	栄養士会で畑や農園を視察し、掲示や放送で児童へも伝える	○	町栄養士会で生産者を訪問。小1とうもろこし収穫、小5稲作など
◇食育に関する様々な情報を教室や配布物(給食だよりや献立表など)で提供して、食について考えるきっかけづくりをする	○	毎月、献立表の裏面で、その月のテーマに沿った内容で情報提供する	○	給食だよりの配布 給食レシピの配布
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつを推進して、食べ物への感謝の心を育てる	○	カウンター、教室でのあいさつをきちんと行う。おたよりでも啓発する	○	給食配膳時によびかけ

分野		行動主体
②	保育園・学校	中学校（下中、社中）

・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
 （実施の有無を「○」または「×」で記載）

保育園・学校の取り組み内容	下 中	具体的な 実施内容	社 中	具体的な 実施内容
◇食育の年間指導計画を作成し、実践する	○		○	学校運営計画 準備職員会で周知
◇早寝、早起き、朝ごはんを啓発して、しっかり朝食で元気に1日をスタートできるようにする	○	給食だより	○	学期末等で見返す機会を持った
◇主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発して、健康な身体づくりをする	○	日々の給食 給食だより	○	家庭科（食の分野）や給食だよりで周知
◇給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食のマナー等の理解を深める	○	給食だより	○	給食だより 家庭科（食の分野）
◇給食に地元産食材を積極的に取り入れる	○		○	給食に取り入れた時は、給食時の放送などで知らせる
◇生産者との対話や教育ファーム等の体験により、生産現場に対する理解を深める	×		○	給食時に生産者のお名前を紹介した
◇食育に関する様々な情報を教室や配布物（給食だよりや献立表など）で提供して、食について考えるきっかけづくりをする	○		○	献立配布時に給食だよりを発酵配布
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつを推進して、食べ物への感謝の心を育てる	○	校友会での「おいしい給食ありがとう週間」の実施	○	給食時に必ず行っている

分野		行動主体
③	生産者・事業者	下諏訪町農業委員会 (農林係)

・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

生産者・事業者の取り組み内容	○ または ×	具体的な実施内容
◇農薬の適正使用を推進する	○	農家への情報提供
◇地元産食材の良さや利用法について積極的に情報発信をする	○	朝市及び農業祭において消費者への情報発信
◇地元産食材の販売ルートを整備する	○	セブンイレブン等の新しい販売ルートの開拓
◇給食の食材として、新鮮で安心安全な地元産食材を積極的に提供する	○	学校給食への食材提供
◇農業・漁業体験の機会（教育ファーム等）を積極的に提供する	○	町民菜園の開園
◇講習会・体験活動の講師として、積極的に食育を支援する	○	小学校での稲作等の食農教育の実施
◇飲食店等でバランスのよい食事メニューの提供を推進する	×	

分野		行動主体
④	地域	地区組織 (保健補導委員会)

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

地域の取り組み内容	1区	2区	3区	4区	5区	6区	7区	8区	9区	10区
◇地域で食育・料理教室等を開催する	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
◇保育園・学校主催の教室などに、積極的に協力する	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
◇世代間交流等を通じて、地域の特色ある食文化を伝承していく	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
◇よい食習慣について、特にこれから親になる世代に伝える	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×
◇講習会や配布物を通して、健康レシピや下諏訪の郷土料理を普及する	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
◇御柱のもてなし料理を大切にして“もてなしの心”を培う	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
◇地元産食材の新しい料理方法等を提案する	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

分 野		行動主体
⑤	行政	健康づくり推進室

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

行政の取り組み内容	○ または ×	具体的な実施内容
◇「食事バランスガイド」を普及する	○	健康生活展および各種教室で普及
◇「しもすわまち健民生活指針」を普及する	○	各種教室で普及(クイズ形式)
◇「早寝、早起き、朝ごはん」を普及する	○	乳幼児健診・親子クッキング、各種教室で普及
◇地元食材についての情報発信をする	○	食育応援隊の活用、郷土の味体験日で啓発
◇農薬適正使用を推進する	×	(農林係)
◇公共施設等での地元産食材の利用を促進する	○	食育応援隊での取り組み
◇産地直結活動を推進する	×	(農林係)
◇食育の日(毎月19日)、食育月間(6月)を普及する	○	郷土の味体験日で啓発
◇食育に関する講習会、教室を開催する	○	離乳食教室、地区組織の育成のための講習会の開催(食生活改善推進協議会の学習会、保健指導委員会地区栄養教室リーダー講習会、在宅栄養士研修会)、健康づくり教室(元気あっぷ食堂、健康カラダくらぶ)、男性のための料理教室(お達者クッキング)
◇下諏訪の郷土料理を紹介する	○	郷土の味体験日でレシピを配布 食育応援隊の活用
◇食と健康のつながりを広く啓発する	○	乳幼児健診、成人健診、各種教室 健康生活展等で啓発

- (3) 今後、力を入れたい食育の取り組み内容について
(他部署との連携を含む。)

<保育園>

- ・本年度、毎月11日を「箸の日」として、各担任が子ども達に話をしたり、箸の持ち方をみなおしたりしている。給食室では、箸でつまめるように食材の切り方や調理方法を工夫して食事を提供している。又、食する時に食材を刺して食べるのではなく、箸でつまんで食べようと話をしています。
- ・生活の中でも、年齢や成長・発達に合わせて指先や手首を使う作業を園児が自分で行う機会を増やしています。又、保護者にも見守ってもらうようお願いしている事を継続して行きたいと考えています。

<小中学校関係>

- ・地産地消を推進し、さらに地元産の農産物を取り入れたい。
特に下諏訪産については、産業振興課と連携し、できる限り多くの種類、数量を取り入れたい。(南小)

- ・地元産食材の活用 (北小)
- ・朝ごはんの内容の充実 (北小)
- ・メディアの影響もあり、食に関していろいろな知識のある子どもたちですが、実際に生活でいかせるようにするにはどうしたらよいか、悩むところです。何かよい取組があればよいのですが。(北小)

- ・給食に地域食材をとり入れる際に、生産者さんの情報も発信したい。給食の時間にお招きして、一緒に食べたり、生産現場のお話をしていただきたい。(下中)

- ・食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣のあり方をさらに追究していく。給食の時間を中心としながら、健康によい食事のとり方など望ましい食習慣の形成を図るとともに、食事を通して人間関係をよりよくすることを含頭に進めていく。

校内連携

教 科…技術・家庭科・保健体育を中心に

生徒会…保健委員会を中心に

P T A…母親委員会 給食試食会等を中心に (社中)

- ・学校給食の食材の要望に対し、生産者との連携によるできる限りの提供 (農林係)
- ・小学生への農業体験の場の提供 (農林係)

<地 域>

- ・子どもの欠食に対する対策をとる（家庭・個人）
- ・子どもでも作れる献立について（家庭・個人）

- ・地区栄養教室のパッククッキングが好評だったのでもっと広めたい。（3区保補）
- ・親子参加できるような料理教室もしたい。（3区保補）

- ・今年度、勉強した災害時に役立つ調理法は、日頃も役立っています。
さらに多くの人に知ってもらえたらと思います。（5区保補）
- ・糖尿病の三大合併症、勉強になりました。
引き続き、取り上げていってもらえればと思います。（5区保補）

- ・婦人会の方に協力して頂きながら、地域に伝わる郷土料理の教室（レシピ配布）や
男性向けの健康料理（野菜を中心とした）教室など（6区保補）

(4) 回答者の情報

5つの分野		回答者の職名	
①	家庭・個人	食育応援隊	
②	保育園	保育園栄養士	
	学 校	南小	栄養士
		北小	栄養教諭
		下中	栄養士
社中		給食主任	
③	生産者・事業者	農業委員会 事務局次長	
④	地 域	1区保健補導委員会	会 長
		2区保健補導委員会	会 長
		3区保健補導委員会	会 長
		4区保健補導委員会	会 長
		5区保健補導委員会	会 長
		6区保健補導委員会	会 長
		7区保健補導委員会	会 長
		8区保健補導委員会	会 長
		9区保健補導委員会	会 長
		10区保健補導委員会	会 長
⑤	行 政	健康づくり推進室 保健センター管理栄養士	

3 住民との協働による食育の実績

○保健補導委員会

	テーマ	実施地区	参加者数(人)
平成25年度	健康づくりのための「料理のポイント」	全10地区	224
平成26年度	我が家の味つけを見直そう！		211
平成27年度	おいしくて太らないおかず		196
平成28年度	御柱は「減らそう塩分、増やそう野菜でおもてなし」		196
平成29年度	パッククッキングを広めよう！		209
合 計			1,036

○食生活改善推進協議会

	健康づくりの普及啓発事業 参加者数(人)		
	親子クッキング 年1～2回	お達者クッキング 年2回	郷土の味体験日 年2回
平成25年度	50	30	98
平成26年度	31	25	92
平成27年度	19	27	94
平成28年度	18	27	90
平成29年度	15	18	※1回分のみ計上 40
合 計	133	127	414

○健康生活展（食生活改善推進協議会・栄養士会）

	栄養・食生活コーナーの試食サービス（野菜料理）	提供数
平成25年度	夏野菜の寒天寄せ／煮りんご入り芋きんとんの茶巾	毎年 約200食
平成26年度	きのこの混ぜご飯／具たくさん牛乳みそ汁	
平成27年度	和風ラタトゥイユ／人参とコーンのカップケーキ	
平成28年度	ミルクきんぴらごぼう／トマトジュースのみそドレサラダ	
平成29年度	きゅうりとしめじのマリネ／あっさりかぼちゃサラダ	

下諏訪町食育応援隊活動報告

食育応援隊は、住民のみなさんとの協働による食育の推進のために創設した「食育バンク」の取り組みのひとつです。下諏訪町食育推進計画策定期間中の平成24年9月から募集を開始し、平成25年度からその活動をスタートしました。

初年度から南小学校の料理クラブへの協力、翌年度以降は公民館の料理講座の講師を担当するなど実績を重ねてきました。平成28年度には、食育応援隊の交流学習会を開催し、食品衛生の学習と共に親睦を深める機会を持ちました。平成29年度は、北小学校の料理クラブからも協力依頼があり、南小学校で培った経験を活かし、両校のクラブ活動を支援しています。

活動の内容は、国の第2次及び第3次食育推進基本計画を反映し、地域における食育を推進しています。具体的には、健康寿命の延伸につながる栄養バランスに配慮した献立や食塩・脂肪を低減した料理の普及、食文化(和食や郷土食)の継承・伝達、地域における共食に おすすめの持ち寄り料理やおもてなし料理の紹介、非常災害時にも応用ができるバッククッキングの普及など多岐に渡っています。また、この食育活動の様子は、下諏訪町のホームページに毎月、写真と共に掲載し、多くの方に知っていただく環境を整えています。

食育応援隊の登録数の推移

	人(2団体含む)			
平成25年度	8			
平成26年度	9			
平成27年度	9			
平成28年度	7	※登録No.2荻原静枝さんと登録No.4アニル・クマルさん欠番		
平成29年度	8			

活動回数

	回			
平成25年度	24			
平成26年度	32			
平成27年度	41			
平成28年度	29			
平成29年度	38	※平成29年11月末日現在		

参加者数

	子供	大人	合計	
平成25年度	371	154	525	
平成26年度	424	199	623	
平成27年度	472	273	745	
平成28年度	300	246	546	
平成29年度	427	182	609	(人)

平成25年度下諏訪町食育応援隊実績報告				
回	依頼先		内 容	参加者数
1	保育園関係	せせらぎ園	調理実習(エコクッキング)	14
2		みずべ保育園	食育研究会(食育推進計画)	10
3		保育所給食担当者研修会	事例発表(食育推進計画)	50
4	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:ごはんのうす焼き)	28
5			調理クラブ(2回目:きゅうりの漬け物)	28
6			調理クラブ(3回目:牛乳かん、葉っぱりんご)	27
7			調理クラブ(4回目:たまご丼)	28
8			調理クラブ(5回目:おやき)	27
9			調理クラブ(6回目:のたもち)	28
10			調理クラブ(7回目:ハイゼックス袋による炊飯)	29
11			調理クラブ(8回目:野菜のむしパン)	28
12			調理クラブ(9回目:野沢菜漬け)	27
13			1年1組(野菜蒸しパン)	28
14			1年2組(野菜蒸しパン)	27
15	1年3組(野菜蒸しパン)	28		
16	1年4組(野菜蒸しパン)	28		
17	その他	個人(子育て家庭)	茶道体験	5
18		個人(子育て家庭)	親子でおやつ作り(手作りピザ、ゼリー)	5
19		個人(子育て家庭)	生ごみリサイクル	2
20		7区婦人会	おやき作り	40
21		保健補導OG会有志	太巻き作り	4
22		職員組合	ブラウニー作り	6
23		保健センター	北インドの食生活	10
24		食育応援隊説明会	盛り付け講座	18
			合 計	525

平成26年度下諏訪町食育応援隊実績報告

回	依頼先	内 容	参加者数		
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	20	
2		せせらぎ園	調理実習(1回目:エコクッキング)	6	
3			調理実習(2回目:クリスマスクッキング)	12	
4	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:ごはんのうす焼き)	29	
5			調理クラブ(2回目:牛乳かん、葉っぱりんご)	28	
6			調理クラブ(3回目:おやき)	28	
7			調理クラブ(4回目:たまご丼、きゅうりの漬け物)	28	
8			調理クラブ(5回目:のたもち)	29	
9			調理クラブ(6回目:新米おにぎり)	29	
10			調理クラブ(7回目:野菜の蒸しパン)	28	
11			調理クラブ(8回目:野沢菜漬け)	28	
12			2年2組(草もち作り)	28	
13			2年3組(草もち作り)	29	
14			2年4組(草もち作り)	27	
15	2年3組(さつまいもケーキ)	28			
16	1年3組(かりんジャム)	28			
17	公民館	前期講座	北インドカレー講座(1回目)	11	
18			北インドカレー講座(2回目)	10	
19			季節の料理と盛り付け講座(1回目)	9	
20			季節の料理と盛り付け講座(2回目)	11	
21			親子食育クッキング(巻き寿司)	16	
22		後期講座	はじめての北インドカレー講座(1回目)	7	
23			はじめての北インドカレー講座(2回目)	7	
24			北インドカレー講座Ⅱ(1回目)	10	
25			北インドカレー講座Ⅱ(2回目)	10	
26			信州の郷土食講座(1回目)	13	
27			信州の郷土食講座(2回目)	13	
28			あすなろ倶楽部(まゆ玉作り)	38	
29		その他	JA	親子クッキング(蒸しパン、うす焼き)	19
30				おやき作り	23
31	フログの会		おやき作り	13	
32	個人(子育て家庭)		生ごみリサイクル(夏休みの研究)	8	
合 計			623		

平成27年度下諏訪町食育応援隊実績報告						
回	依頼先		内 容	参加者数		
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	20		
2			ファミリーデー クリスマスケーキ作り	10		
3		せせらぎ園	調理実習(1回目)	7		
4			調理実習(2回目)	16		
5	小中学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	35		
6			調理クラブ(2回目:ご飯とよもぎの薄焼き)	36		
7			調理クラブ(3回目:卵丼、牛乳かん)	35		
8			調理クラブ(4回目:のたもち)	35		
9			調理クラブ(5回目:おにぎり)	36		
10			調理クラブ(6回目:蒸しパン、さつまいもケーキ)	36		
11			調理クラブ(7回目:野沢菜漬け)	32		
12			3年3組(クッキー作り)	21		
13			3年1組(さつまいも料理)	28		
14			3年2組(さつまいも料理)	27		
15			3年4組(おにぎり・漬け物)	28		
16			4年2組(北インドカレー講座)	35		
17			3年4組(おにぎり・手まり寿司)	28		
18			3年4組(お米とお味噌のラッピング)	26		
19			下諏訪中学校	特別支援学級(おやき、薄焼き)	2	
20			公民館	前期講座	持ち寄り菓子講座(1回目)	12
21					持ち寄り菓子講座(2回目)	12
22					持ち寄り菓子講座(3回目)	12
23	世界の料理講座(1回目)	12				
24	世界の料理講座(2回目)	12				
25	世界の料理講座(3回目)	12				
26	北インドカレー講座(1回目)	12				
27	北インドカレー講座(2回目)	12				
28	北インドカレー講座(3回目)	9				
29	後期講座	インドのヨガ&瞑想講座(1回目)			10	
30		インドのヨガ&瞑想講座(2回目)		7		
31		いい日本食講座(1回目)		7		
32		いい日本食講座(2回目)		7		
33		いい日本食講座(3回目)		8		
34		信州の郷土食講座(1回目)		16		
35		信州の郷土食講座(2回目)		14		
36		信州の郷土食講座(3回目)		16		
37		北インドカレー講座(1回目)		15		
38		北インドカレー講座(2回目)		14		
39	北インドカレー講座(3回目)	13				
40	親子でつくる!手作りおやつ講座	10				
41	その他	フロッグの会	お楽しみ調理実習(おやき作り)	10		
合 計				745		

平成28年度下諏訪町食育応援隊実績報告				
回	依頼先		内 容	参加者数
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	21
2			ファミリーデー クリスマスケーキ作り	12
3		せせらぎ園	調理実習(1回目)	20
4			調理実習(2回目)	6
5	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	30
6			調理クラブ(2回目:ご飯とよもぎの薄焼き)	30
7			調理クラブ(3回目:卵丼、牛乳かん)	30
8			調理クラブ(4回目:のたもち)	29
9			調理クラブ(5回目:おやき)	30
10			調理クラブ(6回目:新米おにぎり)	30
11			調理クラブ(7回目:さつまいもケーキ、野菜蒸しパン)	30
12			調理クラブ(8回目:野沢菜漬け)	28
13	公民館	前期講座	ケーキ寿司講座	16
14			郷土食講座(1回目)	11
15			郷土食講座(2回目)	9
16			介護食講座(昼)	7
17			介護食講座(夜)	7
18			親子食育クッキング	18
19			後期講座	持ち寄り料理講座(1回目)
20		持ち寄り料理講座(2回目)		9
21		持ち寄り料理講座(3回目)		10
22		郷土食講座(1回目)		8
23		郷土食講座(2回目)		5
24		あすなろ学級(おはぎ作り)		46
25		あすなろ学級(ケーキ作り)		11
26		やまびこ学級(お祝い料理)	19	
27	その他	食改	おにぎらず講習会	23
28			バレンタインのお菓子講習会	21
29	第1回食育応援隊 交流学習会(そば餅、2色寒)			21
合 計				546

平成29年度下諏訪町食育応援隊実績報告

回	依頼先	内 容	参加者数		
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	20	
2		せせらぎ園	調理実習(1回目)	8	
3			調理実習(2回目)	6	
4	小中学校	下諏訪南小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	30	
5			調理クラブ(2回目:ロールサンドイッチ)	30	
6			調理クラブ(3回目:寒天寄せと薄焼き)	29	
7			調理クラブ(4回目:卵丼)	30	
8			調理クラブ(5回目:のたもち)	28	
9			調理クラブ(6回目:さつまいもケーキ)	28	
10			調理クラブ(7回目:おにぎり)	28	
11			調理クラブ(8回目:野沢菜の漬け物)	29	
12			下諏訪北小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	17
13				調理クラブ(2回目:寒天寄せ、オレンジの飾り切り)	17
14		調理クラブ(3回目:薄焼き2種)		17	
15		調理クラブ(4回目:おやき)		16	
16		調理クラブ(5回目:のたもち)		17	
17		調理クラブ(6回目:おにぎり)		16	
18		調理クラブ(7回目:さつまいもむしパン)		17	
19		調理クラブ(8回目:野沢菜の漬け物)		17	
20		下諏訪中学校	総合的学習の時間(味噌を使った創作料理づくり)	27	
21		下諏訪町小中学校栄養士会	町小中学校給食関係者夏期研修会	26	
22		公民館	前期講座	そば餅講座	8
23				郷土食講座(1回目)	8
24				郷土食講座(2回目)	6
25	パッククッキング講座(1回目)			7	
26	パッククッキング講座(2回目)			7	
27	パッククッキング講座(3回目)			7	
28	親子食育クッキング			15	
29	後期講座			持ち寄り料理講座(1回目)	6
30			持ち寄り料理講座(2回目)	5	
31			パッククッキング講座(1回目)	9	
32			パッククッキング講座(2回目)	9	
33			郷土食講座(1回目)	7	
34			郷土食講座(2回目)	7	
35			ワンプレート講座	14	
36			お弁当の具講座	10	
37			あすなる学級(おはぎ作り)	14	
38	その他		にこっと	7月のパッククッキング	17
			合 計	609	

※平成29年11月末日現在

食育応援隊の紹介

—登録状況—



お弁当のおかず講座の様子

注：No.8 生ごみリサイクル委員会について

赤砂崎の生ごみ処理施設がなくなった為、現在は施設見学を行っていません。

No.1 旬野菜の漬け物とおやきの紹介
(吉澤すえ子さん)



下諏訪南小学校の調理クラブにも
協力しています！



No.3 盛り付けも楽しんで！季節の料理からつまみまで
(笠原邦子さん)

- 公民館の料理講座の様子



No.5 簡単！手づくりお菓子の紹介
(高木恵理さん)

- 子育てふれあいセンターのファミリーデーに協力しています！



No.6 思い出の味！手づくり太巻きの紹介
(高木千代子さん)

おにぎらずの紹介も始めました！



No.7 調理くずを減らすエコクッキングと持ち寄り料理
(栄養士会)

○ エコクッキングのメニュー



○ 持ち寄り料理のメニュー



No.8 もったいないよ！生ごみ
(生ごみリサイクル推進委員会)



No.9 お米を使った郷土料理の紹介
(小口夏美さん)

○ 公民館の料理講座の様子



○ 子育てふれあいセンターの
子どものお弁当講座も担当！



No.10 そば餅の紹介
(大澤加奈子さん)

平成29年度から
食育応援隊として
食育の推進をお願いします！



(参考) 下諏訪町の食品ロス削減の取り組み

下諏訪町では、「食べ残しゼロ よいさ運動」と銘打ち、食品ロス削減の取り組みを進めています。注：食品ロス＝まだ食べることができるのに、捨てられてしまっている食品

下諏訪町食べ残しゼロ **よいさ運動** を推進しましょう!!

よ 余分には買わない、作らない
い いつもの習慣
さ さあ、おいしく、食べきろう!

「食への感謝」「もったいない」の気持ちを大切に、町民誰もが「食べ残しをしない」ことを心がけ、ごみの減量、食品ロス削減に取り組みましょう!

「食への感謝」「もったいない」の気持ちを大切に、町民だれもが「食べ残しをしない」ことを心がけ、ごみの減量、食品ロス削減に取り組むことを推進しています。

また、町の出前講座では、ごみの分別・出し方、処理方法の解説や生ごみリサイクルの紹介等の内容で随時、申し込みを受け付けています。

※生ごみリサイクル推進委員会は、食育応援隊に登録しています。

(参考) 下諏訪町の環境教育の状況						
名称	概要	分野	時期 開催場所	受講料	受講人数	対象
「ごみ」のはなし	(出前講座) ごみの分別・出し方、処理方法について 3Rについて 生ごみリサイクルについて	資源循環	通年・希望に応じて開催／受講者の指定場所	無料	10名～	小学未満から一般成人まで
よみがえれ諏訪湖	市民団体の活動を通して学ぶ諏訪湖浄化について	水質・大気保全	通年・希望に応じて開催／受講者の指定場所	無料	10名～	小学未満から一般成人まで
環境にやさしい暮らし	家庭でできる地球温暖化対策について 下諏訪町環境基本計画について	低炭素	通年・希望に応じて開催／受講者の指定場所	無料	10名～	小学未満から一般成人まで
山へ行こう	森林の役割及び手入れの方法について	その他	通年・希望に応じて開催／受講者の指定場所	無料	10名～	小学未満から一般成人まで
緑を守る 〈下諏訪町緑の基本計画〉	緑地の保全と緑化の推進について	その他	通年・希望に応じて開催／受講者の指定場所	無料	10名～	小学未満から一般成人まで

4 食生活に関する既存データの集計結果

住民の食に関する状況を更に把握し、今後の食育の取り組みへ活かすために、数値目標の設定のない事項についても既存データを集計し、その結果を参考資料として掲載しました。

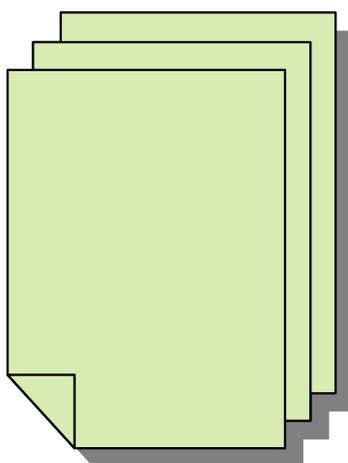
10か月児健診の食に関する項目の集計結果

離乳食教室の食に関する項目の集計結果

(保護者の食事内容に関する項目も含む)

郷土の味体験日のアンケートの集計結果

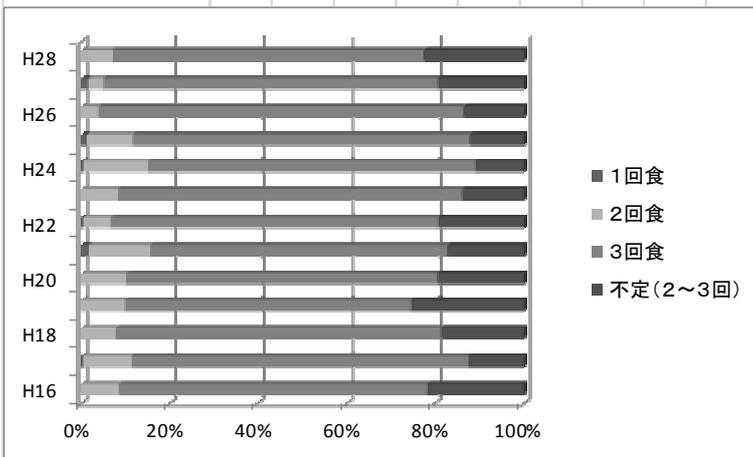
食生活アンケートによる男性の食傾向



10か月児健診 「離乳食の状況」と「そしゃく力チェックの結果」について

離乳食回数の年次推移（人）

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
1回食	0	1	0	0	0	3	1	0	1	2	0	2	0	10	1%
2回食	15	20	13	16	18	23	9	12	22	14	5	4	9	180	9%
3回食	116	135	115	100	120	110	109	107	109	101	105	87	85	1399	73%
不定（2～3回）	36	22	29	39	33	28	28	19	16	16	17	22	27	332	17%
合計	167	178	157	155	171	164	147	138	148	133	127	115	121	1921	100%

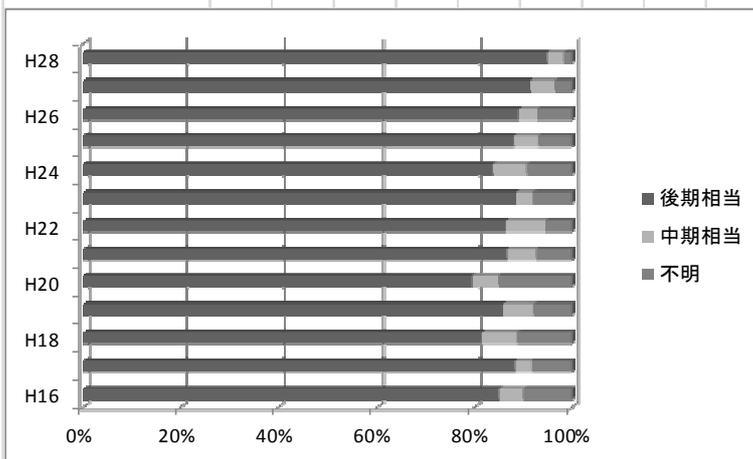


平成19年3月に公表された「授乳・離乳の支援ガイド」において、離乳の開始は5、6か月頃と目安が示されました。（以前は、およそ5か月になった頃が適当とされてきました。）

5か月と6か月を併記するかたちとなりましたが、毎年70%前後の児が、10か月児健診受診時に3回食へ移行しています。

咀嚼状況の年次推移（人）

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
後期相当	142	157	128	133	136	142	127	122	124	117	113	105	115	1661	87%
中期相当	8	6	11	10	9	10	12	5	10	7	5	6	4	103	5%
不明	17	15	18	12	26	12	8	11	14	9	9	4	2	157	8%



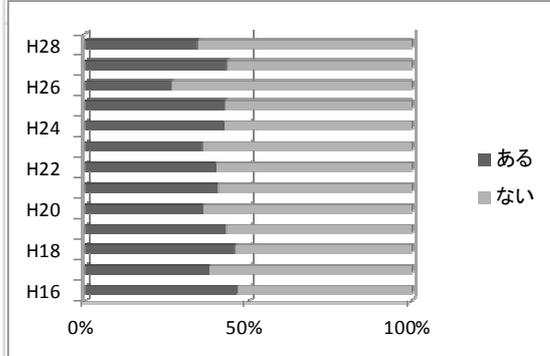
平成19年3月に公表された「授乳・離乳の支援ガイド」において、離乳初期、中期、後期、完了期という分類がなくなりましたが、便宜上、「後期相当」「中期相当」と標記し、そしゃく力の判定結果を示しています。

毎年、（平成20年度を除く）80%以上が後期相当のそしゃく力であると判定されています。中期相当のそしゃく力の児は5%前後です。

たんぱく質の摂取状況について（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）

与えていない食品の有無（人）

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
ある	70	68	72	67	62	67	59	50	63	57	34	50	42	761	40%
ない	80	110	85	88	109	97	88	88	85	76	93	65	79	1143	60%

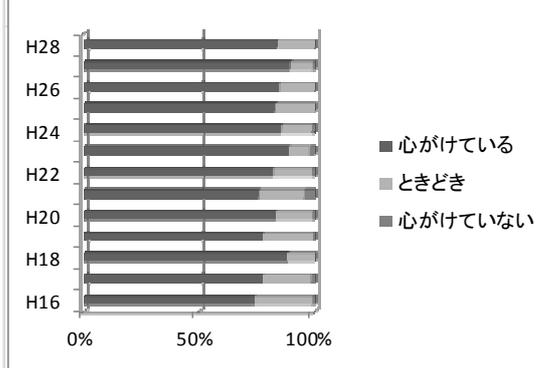


生後7、8か月頃から体内の貯蔵鉄が減少しはじめ、生後9か月頃には鉄欠乏が生じる可能性もあるため、特にこの時期は鉄が不足しないように注意が必要です。

10か月児健診では、鉄分が豊富な赤身の肉や魚などのたんぱく質の利用について確認しています。毎年、30～40%が与えていないたんぱく質性食品があると回答しており、今後の食品のすすめ方をアドバイスしています。

うす味の心がけについて（人）

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
心がけている	123	139	137	121	143	120	121	123	127	109	108	103	102	1576	83%
ときどき	41	36	18	33	26	30	24	12	19	22	19	11	19	310	16%
心がけていない	2	3	0	1	2	7	2	3	2	0	0	1	0	23	1%

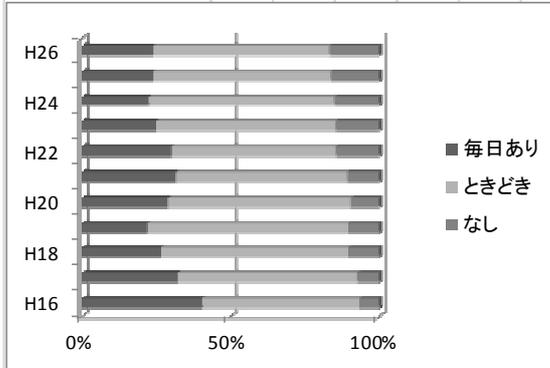


平成19年3月に公表された「授乳・離乳の支援ガイド」において、「生活習慣病の予防の観点から、この時期に健康的な食習慣の基礎を培うことも重要である」という“肥満予防”の観点が入りました。（以前は、この時期はあまり肥満の心配はいらないとされていました。）

乳幼児期に培われた味覚や食事の嗜好はその後の食生活にも影響を与えることから、10か月児健診では、「うす味の心がけ」について確認しています。うす味を「心がけている」に「ときどき心がけている」を加えると99%が心がけていると回答しています。

間食の状況について（人）

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	合計	割合
毎日あり	68	58	42	35	50	51	45	35	34	32	31	481	29%
ときどき	88	107	98	104	105	92	81	83	92	78	75	1003	60%
なし	11	13	16	16	16	17	21	20	22	21	21	194	11%



乳幼児期の間食（おやつ）は、食事ととりきれないエネルギーや栄養素、そして水分を補う大切な機会ですが、1日3回の食事が規則的になってから間食の時間を設けるという順序です。

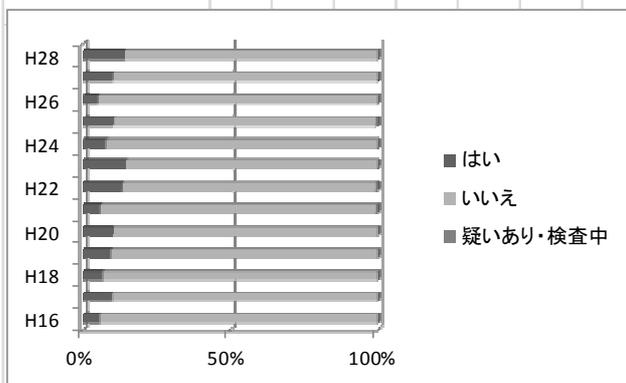
10か月児健診では、間食の有無とその内容を確認しました。「毎日あり」に「ときどき」を加えると90%が間食を摂っていました。おやつの内容では、赤ちゃんせんべいが約30%と最も多く、次いで果物、卵ボーロ、ヨーグルトの順でした。

※平成27年度からは、おやつに対する考え方を把握する設問に変更しています。

アトピー・アレルギーの状況について

アトピー・アレルギーと言われたことがありますか？（人）

	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
はい	10	18	10	14	17	10	21	21	12	15	7	12	18	185	10%
いいえ	157	160	132	129	145	153	126	115	135	117	120	103	103	1695	90%
疑いあり・検査中	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	3	0%

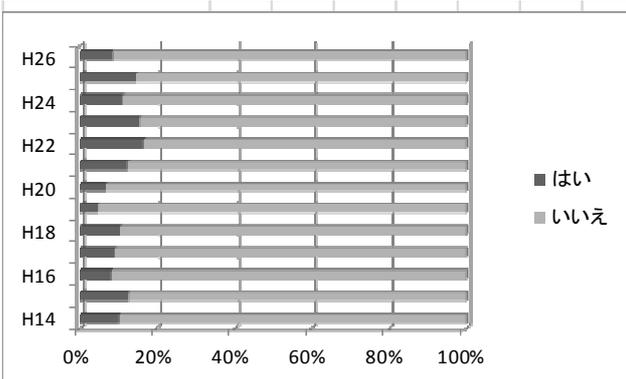


年によってばらつきがありますが、平均すると10%が「アトピー・アレルギーと言われたことがある」と回答しています。

＜食物アレルギーの対応について＞
 ・家族の中にアレルギー症状のあった人がいる、また子どもがすでに発症している場合は、専門医に相談して、適切な予防や治療を受けましょう。
 ・医師に相談することなく、アレルギー疾患の予防や治療を目的としてアレルゲン除去を行うのはやめましょう。子どもの成長・発達を損なうおそれがあります。

食事制限をしたことがありますか？（人）

	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	合計	割合
はい	18	24	14	17	16	7	11	21	25	22	17	20	11	223	11%
いいえ	149	160	153	161	130	136	151	142	122	116	130	113	116	1779	89%

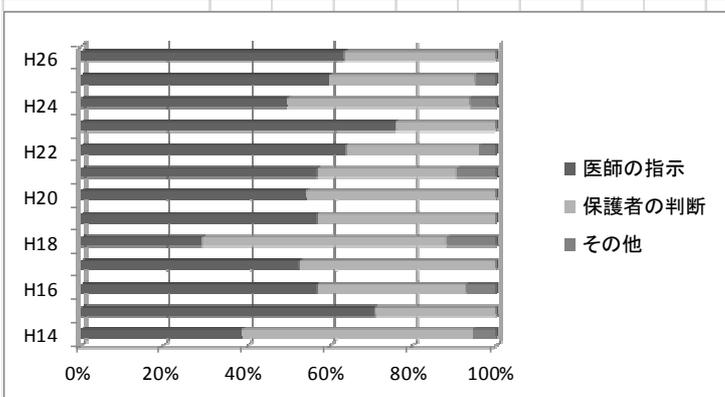


年によってばらつきがありますが、平均すると11%が「食事制限をしたことがある」と回答しています。

※平成27年度から、アトピー・アレルギーの「診断の有無」のみを確認しています。

食事制限の判断をした人（人）

	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	合計	割合
医師の指示	7	17	8	9	5	4	6	12	16	16	8	12	7	127	57%
保護者の判断	10	7	5	8	10	3	5	7	8	5	7	7	4	86	39%
その他	1	0	1	0	2	0	0	2	1	0	1	1	0	9	4%



年によってばらつきがありますが、全体では57%が医師の指示により食事制限をしたと回答しています。

医師の指示で制限した食品で最も多いのは卵（卵白のみを含む）、次いで乳製品でした。

平成22～28年度 離乳食教室「もぐもぐ学習会」まとめ

		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
離乳の開始	未開始	0	0	0	0	0	0	1	1	0%
	4か月ごろ	2	0	0	0	1	0	0	3	1%
	5か月ごろ	33	22	36	28	39	33	34	225	51%
	6か月ごろ	34	28	22	28	24	29	30	195	45%
	7か月ごろ	2	2	1	0	2	0	6	13	3%
	合計	71	52	59	56	66	62	71	437	100%

※授乳・離乳の支援ガイドのとおり、5・6か月で離乳を開始している者が96%。

		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
あたえていないたんばく質	卵	49	38	43	47	56	47	53	333	76%
	肉	38	28	34	35	45	35	41	256	59%
	魚	13	9	8	15	14	11	10	80	18%
	乳製品	27	22	20	26	33	19	28	175	40%
	大豆製品	14	10	7	10	9	9	12	71	16%
	なし	14	8	11	8	6	6	8	61	14%

※もぐもぐ学習会には6か月児の参加もあるため、卵の未開始は76%と高い。

		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
水分をあたえる食具	哺乳瓶	15	10	16	11	13	5	11	81	19%
	スプーン	23	18	20	17	32	18	27	155	35%
	コップ	7	12	11	10	9	10	12	71	16%
	小皿	4	3	1	0	3	2	0	13	3%
	マグマグ	43	27	31	27	36	33	39	236	54%
	未記入	2	1	6	6	4	8	5	32	7%

※半数以上がマグマグを使用して水分補給をしている。

		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
あたえている人	果汁	31	19	23	16	33	20	31	173	40%
	ジュース	4	4	7	2	6	3	5	31	7%
	お菓子	23	17	15	9	16	21	26	127	29%
大人の献立から取り分けしている		33	23	27	22	27	23	24	179	41%
離乳食をつくるのが大変		27	20	24	23	27	30	27	178	41%

※4割が果汁を与えている。約3割がお菓子を与えている。取り分けしているのは、半数以下。

		H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	合計	割合
ベビーフードを利用していますか？	毎日	4	3	7	2	4	2	2	24	6%
	ときどき	34	31	31	28	35	32	53	244	57%
	利用しない	28	19	20	25	26	27	15	160	37%

※約6割が利用している。

◇保護者の食事について(平成22～23年度)

質問	回答	平成22年度	平成23年度	合計	割合	
主食・主菜・副菜をそろえるよう意識していますか？	毎食必ず	15	11	26	22%	※9割以上が栄養バランスを意識している
	なるべく	43	40	83	70%	
	ときどき	8	0	8	7%	
	意識していない	0	2	2	2%	
大人の食事塩分に気をつけていますか？	毎食必ず	11	10	21	18%	※8割が塩分に気をつけている
	なるべく	40	35	75	63%	
	ときどき	10	8	18	15%	
	いいえ	5	0	5	4%	
ママは朝食を食べますか？	毎日食べる	57	47	104	87%	※母親の8人に1人が朝食を欠食
	食べない日がある	8	6	14	12%	
	毎日食べない	1	0	1	1%	
パパは朝食を食べますか？	毎日食べる	43	41	84	71%	※父親の3人に1人が朝食を欠食
	食べない日がある	12	10	22	18%	
	毎日食べない	11	2	13	11%	
ママの体重はどんな傾向ですか？	増加ぎみ	16	10	26	22%	※父母の約2割が体重増加ぎみ
	現状維持を心がけ	28	26	54	45%	
	変わらず	15	14	29	24%	
	減少ぎみ	7	3	10	8%	
パパの体重はどんな傾向ですか？	増加ぎみ	13	10	23	19%	
	現状維持を心がけ	29	26	55	46%	
	変わらず	23	14	37	31%	
	減少ぎみ	1	3	4	3%	
パパは料理をしますか？	ほぼ毎日	3	4	7	6%	※父親の約半数が料理をしている
	週に数回	5	9	14	12%	
	月に数回	21	15	36	31%	
	しない	35	25	60	51%	
家庭での食卓で大切にしていることは何ですか？	栄養のバランス	43	37	80	67%	※野菜をたっぷり大切にしているが、量的に実践できているかをH24年度から把握していく
	楽しく食べること	47	31	78	66%	
	家族そろって食べること	35	31	66	55%	
	野菜をたっぷりとること	46	41	87	73%	
	家族の好きな物を中心に	6	5	11	9%	
	旬の食材を取り入れる	23	17	40	34%	
	塩分ひかえめ	28	25	53	45%	
	食べ過ぎないように	13	11	24	20%	
	食べ残しがないように	18	12	30	25%	
その他	0	1	1	1%		

◇ご家庭の状況を教えてください(平成24～25年度)

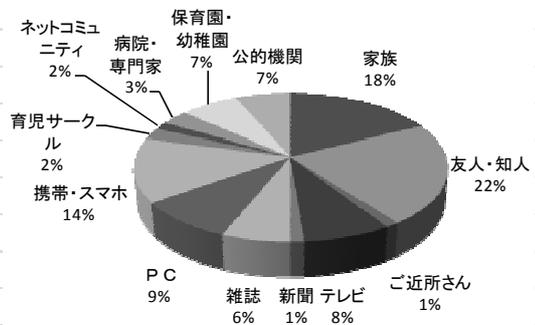
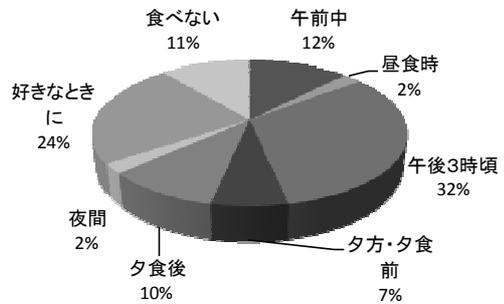
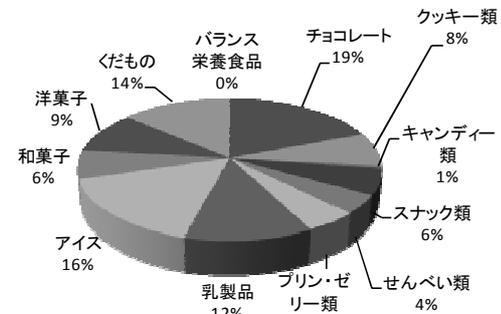
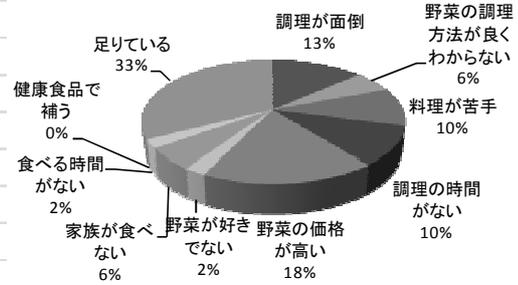
質問	回答	平成24年度	平成25年度	合計	割合	
家族構成を教えてください	親と子	52	44	96	86%	
	親と子と祖父母	5	9	14	13%	※少数派
	その他	0	1	1	1%	
家族一緒に食べる日はどれだけありますか？	ほぼ毎日	36	29	65	58%	
	週3～4回	9	8	17	15%	
	週1～2回	7	13	20	18%	※約3割が共食の機会が少ない
	ほとんどない	6	5	11	10%	
野菜料理は1日にどれくらい作りますか？	1日5皿以上	0	2	2	2%	
	1日3～4皿	22	23	45	40%	
	1日1～2皿	34	29	63	56%	※約6割が野菜がとても少ない
	ほとんど作らない	1	1	2	2%	
外食の利用はどれくらいしますか？	ほぼ毎日	0	1	1	1%	
	週3～4回	0	0	0	0%	
	週1～2回	28	23	51	46%	※約半数が利用
	ほとんどしない	29	30	59	53%	
家庭での健康作りを積極的にしていますか？	している	29	31	60	53%	
	していない	24	21	45	39%	※個人および社会としての健康づくりの普及啓発の必要性
	どちらでもない	6	3	9	8%	
友人や近所の方とお付き合いはどれだけありますか？	ほぼ毎日	9	8	17	15%	
	週3～4回	7	9	16	14%	
	週1～2回	27	27	54	48%	
	ほとんどしない	15	11	26	23%	※子育て支援およびソーシャルキャピタルの普及啓発の必要性
災害などの緊急事態により避難が必要な場合手助けを頼める人はいますか？	いる	48	46	94	83%	
	いない	10	9	19	17%	※防災およびソーシャルキャピタルの普及啓発の必要性

◇ご自身(保護者)の食生活についておたずねします。(平成26～27年度)

質問	回答	平成26年度	平成27年度	合計	割合	
みそ汁を1日に1杯以上食べますか？	はい	46	37	83	65%	※みそ汁を飲まない家庭が約2割 ※朝食をバランス良く食べる保護者は3割
	どちらでもない	9	11	20	16%	
	いいえ	10	14	24	19%	
朝食をバランス良く食べますか？	はい	17	25	42	33%	※寝る前の飲食を約半数がしている
	どちらでもない	23	21	44	35%	
	いいえ	25	16	41	32%	
寝る前に食事や間食をしますか？	はい	18	19	37	29%	※6割が惣菜を利用している
	どちらでもない	16	13	29	23%	
	いいえ	31	30	61	48%	
調理済みの惣菜をよく利用しますか？	はい	13	7	20	16%	※外食時に栄養表示を参考にしない割合は4割
	どちらでもない	32	28	60	47%	
	いいえ	20	27	47	37%	
外食のときにカロリーや塩分表示を参考にしますか？	はい	21	20	41	32%	※約4人に1人が標準体重を知らない
	どちらでもない	20	14	34	27%	
	いいえ	24	28	52	41%	
標準体重を知っていますか？	はい	46	38	84	66%	※約4人に1人が標準体重を知らない
	どちらでもない	5	4	9	7%	
	いいえ	14	20	34	27%	
1日にどれくらいの野菜料理を食べますか？	1皿	8	7	15	12%	※1日に野菜料理が2皿以下の割合が半数以上
	2皿	29	24	53	42%	
	3皿	13	18	31	25%	
	4皿	11	7	18	14%	
	5皿以上	3	6	9	7%	

◇ご自身(保護者)の食生活についておたずねします。(平成28年度)

質問	回答	平成28年度
野菜の摂取量が少ない理由は何ですか？	調理が面倒	12
	野菜の調理方法が良くわからない	5
	料理が苦手	9
	調理の時間がない	9
	野菜の価格が高い	16
	野菜が好きでない	2
	家族が食べない	5
	食べる時間がない	2
	健康食品で補う	0
	足りている	29
よく食べるおやつは何ですか？	チョコレート	32
	クッキー類	13
	キャンディー類	1
	スナック類	10
	せんべい類	7
	プリン・ゼリー類	8
	乳製品	20
	アイス	27
	和菓子	11
	洋菓子	16
	くだもの	23
	バランス栄養食品	0
	おやつを食べる時間帯はいつですか？	午前中
昼食時		2
午後3時頃		29
夕方・夕食前		6
夕食後		9
夜間		2
好きなきに		21
食べない		10
育児の情報源は何ですか？		家族
	友人・知人	54
	ご近所さん	3
	テレビ	19
	新聞	3
	雑誌	15
	PC	22
	携帯・スマホ	34
	育児サークル	6
	ネットコミュニティ	4
	病院・専門家	8
	保育園・幼稚園	17
	公的機関	16



郷土の味体験日アンケート 集計結果(平成22年度～平成28年度)

平成22年10月(18人)

質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	郷土料理や保存食に関心はありますか？	18	0
2	地産地消を心がけていますか？	11	7
3	旬の食材を食卓に取り入れていますか？	17	1
4	パパは朝食を毎日食べますか？	15	3
5	ママは朝食を毎日食べますか？	18	0

平成23年3月(27人)

質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	漬け物をよく食べますか？	14	13
2	くだものを毎日食べますか？	17	10
3	牛乳・乳製品を毎日食べますか？	23	4
4	得意料理はありますか？	17	10
5	将来、自分もこのような子育て支援に関わりたいですか？	25	2

平成23年10月(20人)

質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	郷土の味や保存食に関心はありますか？	20	0
2	地産地消を心がけていますか？	16	4
3	旬の食材を食卓に取り入れていますか？	17	3
4	郷土の味体験日は初めての参加ですか？	11	9
5	2回目－6人／3回目－2人／4回目－1人		

平成24年3月(22人)

質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	漬け物をよく食べますか？	8	14
2	くだものを毎日食べますか？	14	8
3	牛乳・乳製品を毎日食べますか？	20	2
4	得意料理はありますか？	12	9
5	今後、このような取り組みにご協力いただけますか？	22	0

平成24年10月(19人)

質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	郷土料理や保存食のレパートリーはありますか？	6	13
2	地元の食材を使って料理するように心がけていますか？	12	7
3	季節を感じられる料理を作ることがありますか？	18	1
4	19日は「食育の日」を知っていましたか？	3	16
5	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	19	0

平成25年3月(26人)			
質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	料理の際は食材を無駄なく使うように心がけていますか？	25	1
2	家庭で災害対策の一環として食料の備蓄をしていますか？	12	14
3	最近、季節を感じる旬の食材を買いましたか？	14	12
4	日々の生活で市販の惣菜をよく利用しますか？	3	23
5	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	25	1
※平成25年10月は栄養士会との共催教室のため実施せず			
平成26年3月(30人)			
質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	「和食 日本人の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知っていますか？	22	8
2	和食はヘルシーで健康的であることを知っていますか？	30	0
3	毎日の食生活の中で甘いお菓子やジュース類の取りすぎに気をつけていますか？	25	4
4	将来、子どもと一緒に食事づくりを楽しみたいと思えますか？	30	0
5	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	30	0
平成26年10月(24人)			
質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	「和食 日本人の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知っていますか？	14	10
2	毎日、みそ汁を作りますか？	19	5
3	料理の味つけを控えめにするなど、減塩を心がけていますか？	20	4
4	油料理の目安は1日に2～3品であることを知っていますか？ (サラダにかけるオイル入りドレッシングやマヨネーズも油料理に含みます)	5	19
5	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	24	0
平成27年3月(22人)			
質 問		答 え	
		はい	いいえ
1	和食の「一汁三菜」を知っていますか？	18	3
2	これからの食生活で和食を増やしたいと思えますか？	21	1
3	早寝・早起き・朝ごはんを家族みんなで心がけていますか？	21	1
4	身体を動かすことを家族みんなで心がけていますか？	12	10
5	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	22	0

平成27年10月(22人)			
質問		答え	
		はい	いいえ
1	「和食 日本人の伝統的食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを知っていますか？	16	6
2	日本型の食事は低カロリーで栄養バランスが良いと世界中から見直されていることを知っていますか？	19	3
3	毎日の食生活の中で甘いお菓子やジュース類の取りすぎに気をつけていますか？	19	3
4	妊娠の1か月以上前から十分に葉酸を摂ったほうがよいことを知っていますか？	16	6
5	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	22	0

平成28年3月(20人)			
質問		答え	
		はい	いいえ
1	和食の「一汁三菜」の意味を知っていますか？	19	1
2	これからの食生活で和食を増やしたいと思えますか？	20	0
3	早寝・早起き・朝ごはんを家族みんなで心がけていますか？	19	1
4	身体を動かすことを家族みんなで心がけていますか？	13	7
5	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	20	0

平成28年10月(25人)				
質問		答え		
		はい	ときどき	ほとんど食べない
1	よく納豆を食べますか？	18	7	0
2	よく魚を食べますか？	17	8	0
3	よく緑黄色野菜を食べますか？	15	9	1
4	よく料理にキノコを使いますか？	12	12	1
5	よく料理にゴマやクルミなどの種実類を使いますか？	6	10	9
6	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	25	0	

平成29年3月(18人)			
質問		答え	
		はい	いいえ
1	子どもの将来の健康にもよい生活習慣を心がけていますか？	17	1
2	「主食＋主菜＋副菜」をそろえて、なるべく多くの食品を食べるようにしていますか？	17	1
3	「郷土の味体験日」は初めての参加ですか？	7	11
	2回目ー4人／3回目ー7人		
4	本日の体験メニューの中に作ってみたい料理はありましたか？	18	0

郷土の味体験日に参加する保護者は、食に関する意識が高く、ほぼ全員が「郷土料理や保存食に関心がある」「将来、自分もこのような子育て支援に関わりたい」と回答しています。一方で、「家庭で災害対策の一環として食料の備蓄をしていますか？(H25.3)」「身体を動かすことを家族みんなで心がけていますか？(H27.3/H28.3)」「妊娠の1か月以上前から十分に葉酸を摂ったほうが良いことを知っていますか？(H27.10)」などの問いに対しては、「はい」の回答が半数から半数以下となっており、食に対する関心が高い集団においても、更なる啓発が必要です。

食生活アンケートによる男性の食傾向

	H25	H26	H27	H28
	下諏訪町役場	中部電力	下諏訪消防団	商工会青年部
男性	134人	125人	122人	17人
女性	14人	18人	6人	5人
20歳代	29人	31人	16人	4人
30歳代	37人	20人	65人	12人
40歳代	32人	53人	36人	3人
50歳代	40人	35人	8人	3人
60歳代～	10人	3人	3人	0人
未記入	0人	1人	0人	0人
合計	148人	143人	128人	22人

男性の食傾向を把握するために左記の4か所に調査を依頼し、協力を得ました。

○普段の朝食の状況

	下諏訪町役場		中部電力		下諏訪消防団		商工会議所青年部	
	人	%	人	%	人	%	人	%
毎日食べる	104	70%	115	80%	77	60%	8	36%
週に2～3日食べない	22	15%	13	9%	20	16%	5	23%
週3回以上食べない	6	4%	9	6%	10	8%	2	9%
食べない	15	10%	5	3%	21	16%	7	32%
未記入	1	1%	1	1%	0	0%	0	0%
合計	148	100%	143	100%	128	100%	22	100%

○1日の野菜の摂取量

	下諏訪町役場		中部電力		下諏訪消防団		商工会議所青年部	
	人	%	人	%	人	%	人	%
1皿	62	42%	56	39%	55	43%	6	27%
2皿	46	31%	61	43%	35	27%	10	45%
3皿	29	20%	17	12%	18	14%	2	9%
4皿	3	2%	2	1%	4	3%	2	9%
5皿以上	3	2%	1	1%	1	1%	0	0%
食べない	1	1%	2	1%	9	7%	1	5%
無回答	4	3%	4	3%	6	5%	1	5%
合計	148	100%	143	100%	128	100%	22	100%

※野菜1皿の目安は生の状態で片手一杯(約70g)、汁物は具沢山で1皿、お浸しは小鉢1つで1皿としています。

○食事の時に気をつけていること(ベスト5)

※複数回答

	下諏訪町役場	中部電力	下諏訪消防団	商工会議所青年部
1位	野菜を多く食べる	野菜を多く食べる	楽しく食べる	野菜を多く食べる
2位	栄養のバランス	塩分を控える	塩分を控える	楽しく食べる
3位	塩分を控える	エネルギーのとりすぎに注意	野菜を多く食べる	栄養のバランス
4位	エネルギーのとりすぎに注意	栄養のバランス	エネルギーのとりすぎに注意	エネルギーのとりすぎに注意
5位	楽しく食べる	油ものを控える	よくかんで食べる	塩分・油ものを控える

【課題】

- ・朝食については、商工会議所青年部において毎日食べる割合が36%と最も低く、欠食の割合は32%と最も高かった。
- ・1日の野菜の摂取量については、著しく少ない(1日に1皿、2皿、食べない)割合が役場74%、中部電力83%、消防団77%、商工会青年部77%と、4か所全てで70%を超え、野菜の摂取量が少ない割合が高い。1日の野菜の目標摂取量350gに近いことが予測される者(1日5皿以上)の割合は0～2%であった。
- ・食事の時に気をつけていることは、「野菜を多く食べる」の回答が多いが、摂取量とのギャップが大きい。

5 今後の方針

平成 25 年 3 月に策定した下諏訪町食育推進計画の中間評価を、数値目標の評価及び 5 つの分野の行動評価、その他既存データの分析等により行い、課題を整理しました。平成 34 年までの計画期間において、食育をより効果的に進めていくために、多様な関係者が中間評価で明確となった課題や取り組みの方向性を共有しながら、それぞれの特性を生かして地域が一体となって連携・協働できるよう、情報の共有化をはかります。

また、当町の食育推進計画は、食を取り巻く社会環境の変化を考慮し、子供から高齢者まで、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる取り組みや健康な町づくり、ソーシャルキャピタルの醸成などの考え方を包含し作成されており、国や県の方針にも沿っているため、今回の中間評価では計画内容は変更せず、計画期間の後半に引き継ぎます。

国の第 3 次食育推進基本計画において、新たに記載された「貧困の状況にある子供に対する食育推進」や「若い世代に対する食育推進」、「食品ロス削減を目指した国民運動の展開」等については、次期計画に反映できるよう検討していきます。

＜重点啓発トピックスの共有（知恵プラス）＞

下諏訪町食育推進計画では、第3章で食育推進の取り組みを以下の“3つの知恵の輪”で示しています。

- ① 栄養バランスの3要素 黄・赤・緑の3つのお皿をそろえて食べる取り組み
(災害用の家庭での備蓄食料を黄・赤・緑の3つに分けて備えることも含む)
- ② ずっとおいしく食べるための取り組み
(規則正しい食生活の実践/歯と口の健康づくり/運動の習慣づくり)
- ③ いざという時に支えあえる関係づくりのための取り組み
(食育の場づくり/共食の場づくり/美しい心育で)

今回の中間評価では、既存の3つの知恵の輪に、重点啓発内容として2つのトピックスを加え、横断的な食育の展開を目指します。(知恵プラス)

トピックス1	パッククッキング	<p>ポリ袋で作る料理法です。普段の食事はもちろん、1人暮らしやお子さんでも簡単にでき、非常時にも役立ちます。</p> <p>東日本大震災の教訓をもとに、被災後の命をつなぐ「災害食」が注目されています。パッククッキングは、災害時においても、できるだけ食べ慣れた食事をとり健康を維持する知恵のひとつとして、全国で普及が進んでいます。柔らかく仕上がるため、幼児や高齢者向けの料理にも工夫できます。下諏訪町では、パッククッキングの調理法の普及に合わせ、災害用備蓄品に耐熱性のポリ袋・鍋・カセットコンロも加えることを普及啓発します。</p>
トピックス2	時間栄養学	<p>時間栄養学の研究が注目を浴びています。人間の体にも体内時計があり、その時計のリズムに合う食べ方をすることが健康づくりのために重要であることが分かっています。時間栄養学に関する情報を収集し、子どもから高齢者まで全ライフステージにおいてより健康的な食べ方を普及啓発します。</p> <p>具体的には、「朝の光で体内時計のスイッチを入れ、起床後1時間以内に炭水化物とたんぱく質がそろった朝食を食べる。」「昼食は食品数の多い献立で栄養素を充足させる。」「夕飯は20時までに終えて、その後は飲食しない」等、適正体重の維持と良好な体調の維持のために必要な知恵を普及します。</p>

国の動き

<経過>

平成17年6月17日 食育基本法成立

7月15日 施行

平成18年度～22年度 第1次食育推進基本計画

平成23年度～27年度 第2次食育推進基本計画

平成28年度～32年度 第3次食育推進基本計画

◇第2次食育推進基本計画の目標値の達成状況

定量的な目標：11項目（13目標値）

6項目で作成時に比べて改善

1. 食育に関心を持っている国民の割合
2. 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数
5. 栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合
9. 農林漁業体験を経験した国民の割合
10. 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合
11. 推進計画を作成・実施している市町村の割合

※目標5、9では目標値を達成

※家庭や学校、地域等における食育は着実に推進、進展された。

5項目（7目標値）で現状値に大きな改善、変化なし。

3. 朝食を欠食する国民の割合
（子供／20歳代・30歳代男性）
4. 学校給食における地場産物を使用する割合
（学校給食における国産食材を使用する割合）
6. 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、
運動等を継続的に実施している国民の割合
7. よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合
8. 食育の推進に関わるボランティアの数

※若い世代については、その他の世代と比べて、健康や栄養に関する知識や実践状況に課題が残った。

◇第3次食育推進計画について

1. 第3次基本計画の検討にあたって（食をめぐる現状）

近年、食を取り巻く社会環境の変化、世帯構造やさまざまな生活状況の変化等に伴い、高齢者をはじめとする単独世帯や、ひとり親世帯、貧困の状況にある子供に対する支援が重要な課題となっている。加えて、わが国が世界有数の長寿国となっている一方で、若い女性のやせや高齢者の低栄養傾向等、健康面での新たな課題も明らかになっており、子供から高齢者まで、生涯にわたり健康寿命の延伸につながる取組が必要である。

また、第2次基本計画に基づき、家庭や学校、地域等における食育は着実に推進され、進展した一方で、若い世代については、その他の世代と比べて、健康や栄養に関する知識や実践状況に課題が残っている。さらに、食料問題を世界全体の問題として捉える必要が出てきている中、食品ロスの削減等、環境への配慮も重要。

また、食を取り巻く社会環境が変化する中であって、わが国の大切な食文化が失われることがないように継承していくことも必要である。

このような食をめぐる状況の変化を勘案しつつ、食育に関する施策を一層、総合的かつ計画的に推進していくため、第3次基本計画がまとめられた。

―食をめぐる状況の変化―

- ① 若い世代の食育の実践に関する改善、充実の必要性
- ② 世帯構造の変化
- ③ 貧困の状況にある子供に対する支援の推進
- ④ 新たな成長戦略における「健康寿命の延伸」のテーマ化
- ⑤ 食品ロスの削減を目指した国民運動の開始
- ⑥ 「和食」のユネスコ無形文化遺産への登録決定
- ⑦ 市町村の食育推進計画作成率に関する課題

2. 5つの重点課題

重点課題1：若い世代を中心とした食育の推進

若い世代自身が取り組む食育の推進、次世代に伝えつなげる食育の推進

(国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、子供から成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進することが重要であるが、特に20歳代および30歳代の若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況等の面で他の世代よりも課題が多い。このため、若い世代を中心として、食に関する知識を深め、意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することができるように食育を推進する。また、この世代は、これから親になる世代でもあるため、若い世代が食に関する知識や取組を次世代へ伝えつなげていけるよう食育を推進する。)

重点課題2：多様な暮らしに対応した食育の推進（新）

様々な家族の状況や生活の多様化に対応し、子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるような食体験や共食の機会の提供

(わが国では、少子高齢化が進み、世帯構造や社会環境も変化する中で、単独世帯やひとり親世帯が増えており、家庭や個人の努力のみでは、健全な食生活の実践につなげていくことが困難な状況も見受けられる。こうした状況を踏まえ、子供や高齢者を含む全ての国民が健全で充実した食生活を実現できるよう、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会の提供等を行う食育を推進する。)

重点課題3：健康寿命の延伸につながる食育の推進

健康づくりや生活習慣病の予防のための減塩等及びメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防などの推進

(健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することにより健康寿命の延伸を実現し、子供から高齢者まで全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することは、国が優先的に取り組むべき課題の1つである。このため、国民一人ひとりが生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるよう支援するとともに、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善等食育を推進する。)

重点課題 4：食の環境や環境を意識した食育の推進（新）

食の生産から消費までの食の循環の理解、食品ロスの削減等の推進

（食に対する感謝の念を深めていくためには、自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費に至る食の環境を意識し、多くの関係者により食が支えられていることを理解することが大切である。また、わが国は食料および飼料等の生産資材の多くを海外からの輸入に頼っている一方で、推計で年間約 642 万 t にのぼる食品ロスが発生している等、環境への大きな負荷を生じさせていることから、食品廃棄物の発生抑制等をさらに推進する等、環境に配慮することが必要である。このため、生産から消費までの一連の食の循環を意識した食育を推進する。）

重点課題 5：食文化の継承に向けた食育の推進（新）

和食、郷土料理、伝統食材、食事の作法など伝統的な食文化への理解等の推進

（近年、地場産物を生かした郷土料理やその食べ方、食事の際の作法等、優れた伝統的な食文化が十分に継承されず、その特色が失われつつある。このため、食育活動を通じて、食文化に関する国民の関心と理解を深める等により、伝統的な食文化の保護・継承を推進する。）

※これらの重点課題に取り組むにあたり、以下の2つの視点にも十分留意する必要がある。

- ①「子供から高齢者まで、生涯を通じた取組を推進」すること
- ②「国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組を推進」すること

3. 食育の推進の目標に関する事項

◇第3次基本計画では、第2次基本計画における目標値の達成状況も踏まえ、21の定量的な目標を設定した。(項目11→13、目標値13→21)

(1) 重点課題に対応して新たに設定された具体的な目標値

重点課題1：若い世代を中心とした食育の推進

目標⑤ 朝食欠食

目標⑩ 栄養バランスに配慮した食生活の実践状況

目標⑱ 食文化の継承

目標⑳ 食品の安全性に関する知識や判断の状況

について、若い世代の割合を設定

重点課題2：多様な暮らしに対応した食育の推進（新）

目標③ 地域等における共食状況

重点課題4：食の環境や環境を意識した食育の推進（新）

目標⑯ 食品ロス削減に対する国民の取組状況

重点課題5：食文化の継承に向けた食育の推進（新）

目標⑰ 食文化の継承、伝達の状況

(2) 生活習慣病の予防等に関して、国民が健全な食生活を実践しやすい社会環境づくりも必要であることから、健康で豊かな食生活を支える役割を担う食品関連事業者等が国民の健康に配慮した商品やメニュー作りの推進につながるよう、新たに食に関する環境整備の目標⑫を設定。

目標⑫ 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業の登録数

(3) これまで食に関する知識や意識に着目してきた食品の安全性や歯科保健に関する目標については、それぞれ実践の定着につながるよう、具体的な行動に関する目標に変更。

目標⑬ ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合

目標⑲ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合

目標⑳ 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合

※第3次基本計画については、目標に関する一覧だけでなく、参考資料集の中で、目標ごとに「目標設定の必要性」、「具体的な目標値」、「データソース」、「調査項目」、「調査項目設定の考え方」、「目標設定の考え方」、「関係省庁」についてもまとめている。
市町村等の食育推進計画および具体的な目標等の作成、改正にあたって参考にすること。

4. 食育の総合的な促進に関する事項

◇第3次基本計画において、第2次基本計画から主に加筆修正された項目の紹介。

「学校、保育園等における食育推進」において、これまで「保育所での食育」とされていた項目については、子ども・子育て支援新制度の開始等を踏まえ、「就学前の子供に対する食育の推進」とし、幼稚園、保育所、認定こども園における食育について示した。

また、「地域における食育の推進」では、「生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進」としていた項目を、重点課題に対応し、「健康寿命の延伸につながる食育推進」として整理した他、新たに「貧困の状況にある子供に対する食育推進」や「若い世代に対する食育推進」を項立てした。

さらに、新設された重点課題に対応する具体的な施策として、「食品ロス削減を目指した国民運動の展開」や、「和食」の保護と次世代への継承のための産学官一体となった取組を新たに設定したことに加え、「食育の海外展開と海外調査の推進」の項目で、「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」の機会を活用し、日本食や日本の食文化について海外に展開していくことを追記している。

5. その他

食育を効果的に進めていくためには、多様な関係者が食育に関する課題や取組の方向性を共有しながら、それぞれの特性を生かして地域が一体となって連携・協働していくことが重要である。

6. 第3次基本計画に関する啓発

第2次のコンセプト：「周知」から「実践」へ ←多くの人に「食育」が広まった。

第3次のコンセプト：「実践」の環を広げよう ←今後5年をかけ

食に関するさまざまな体験活動の実践

食育推進に向けた具体的な食育活動の実践

食に関する理解をより一層深めていく

※今後、関係者の連携・協働により“食育の環”をつなぎ、循環させ、その環を広げること
とで、日本の食育が進化・深化し、発展していくことを目指している。

(参考)

日本栄養士会雑誌第8号 2016年

「第3次食育推進基本計画」を踏まえた食育の推進 ～実践の環を広げよう～

農林水産省消費・安全局消費者行政・食育課課長補佐 米倉礼子

下諏訪町食育推進計画（中間評価）

平成 29 年 12 月 下諏訪町

下諏訪町健康福祉課保健予防係

〒393-0086

長野県諏訪郡下諏訪町 4590 番地 5

電話 : 0266-27-8384

FAX : 0266-27-1120

e-mail : hoken@town.shimosuwa.lg.jp