

ちいきで育む豊かな食

づっと健康 笑顔のまち

～ちづ町 食育プラン～



平成29年3月



はじめに

「食」は私たちが生きていくためには欠かすことができないものであり、心身の健康は毎日の「食」に支えられていると言っても過言ではありません。また、「食」は私たちに楽しみや喜びを与えてくれる最も大事なものであります。

しかし近年、健康や食の安全安心に対する関心が高まる一方で、社会経済情勢等の変化に伴い、ライフスタイルや価値観は多様化し、食を取り巻く環境は大きく変化しています。その結果、栄養の偏り、朝食欠食といった不規則な食事、肥満をはじめとした生活習慣病の増加、過度の痩身志向、また、地域の豊かな味や食文化が失われる危機など、食をめぐる様々な問題が生じています。

本町では、こうした「食」の問題に総合的かつ計画的に取り組むため「智頭町食育推進計画」を策定しました。本計画では、町民が、家庭、保育所、学校、地域などで主体的に食育を推進することを目指し、その指針となる目標項目を設定するとともに、それぞれの分野における具体的な取り組みについて定めています。

計画の推進につきましては、町民に本計画の趣旨をご理解いただくとともに、関係団体と連携して取り組みたいと考えています。

本計画の策定にあたり、アンケート調査にご協力いただいた皆様をはじめ、ご協議を重ねていただいた智頭町食育推進計画策定委員会、及び、関係機関の皆様に、厚くお礼申し上げます。



平成 29 年 3 月  
智頭町長 寺谷 誠一郎

# 目次

第1章 計画策定にあたって	1
1 計画の趣旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間	
第2章 智頭町における健康と食をめぐる現状と課題	3
1 町民の健康状況	
2 食を取り巻く環境	
3 地域の食文化の継承	
第3章 智頭町のこれからの食育	9
1 目指す姿と基本方針	
2 食育の推進体制	
3 食育の推進目標と実践行動計画	
4 家庭を柱とした食育の展開	
第4章 食育推進の目標値	19
資料編	23
1 健康づくりに関するアンケート調査結果	
2 智頭町食育推進計画策定委員名簿	
3 智頭町食育推進計画の策定経過	

## 第1章 計画の策定にあたって

### 1 計画の趣旨

私たちが目指す『ちづ暮らしの道しるべ「一人ひとりの人生に寄り添えるまちへ」(第7次智頭町総合計画)』を実現するためには、次代を担う子どもたちが健全な心と身体を培うとともに、すべての町民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと笑顔で暮らすことができるようにすることが大切です。そして、その基礎となるのは、毎日の生活に欠かせない「食」であると考えます。

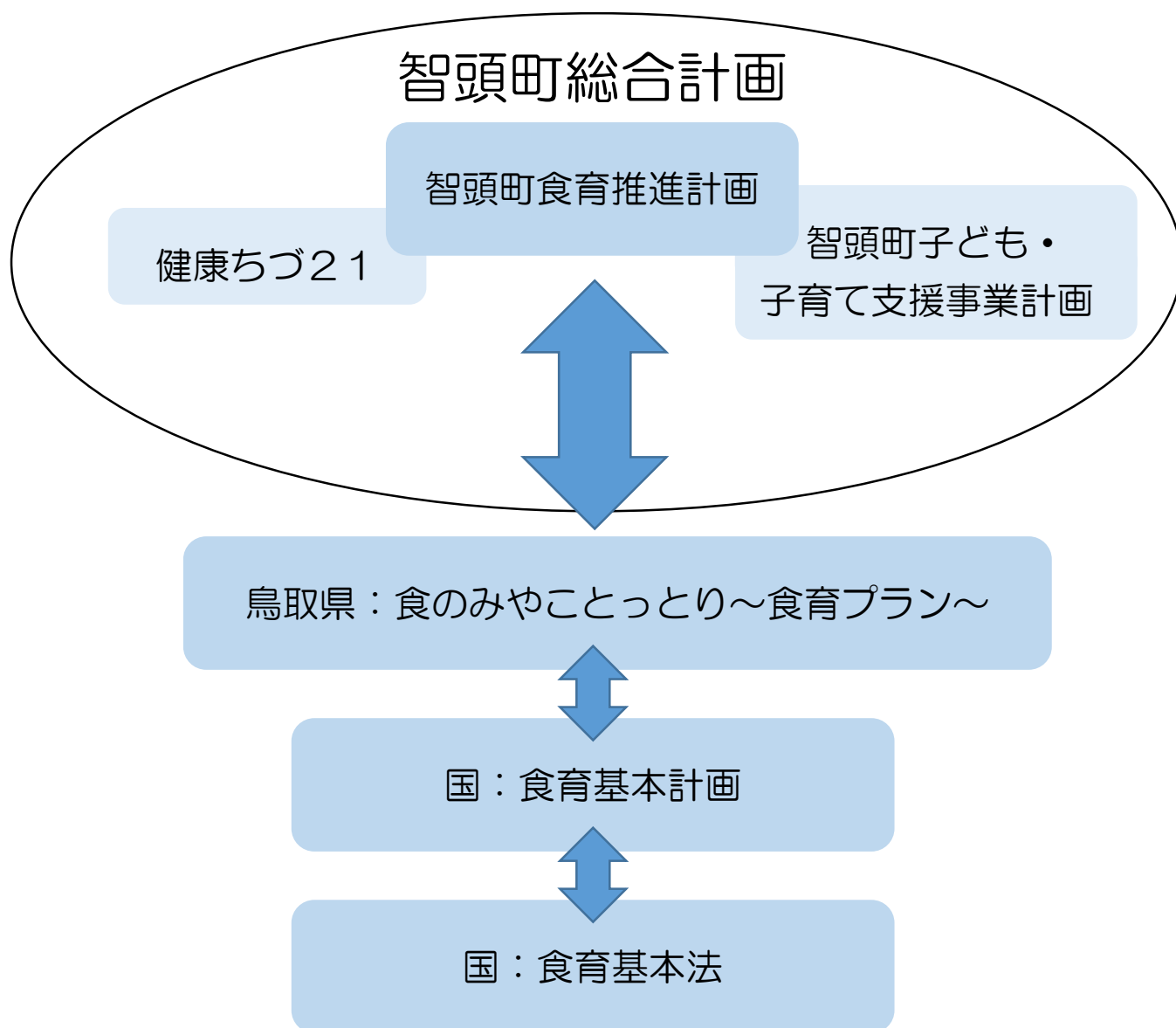
近年、高齢者世帯や単身世帯、共働き世帯の増加など社会経済構造の変化やライフスタイル、価値観の多様化などにより「食」をめぐる状況は大きく変化し、人々の心身の健康や人間形成、地域社会などにさまざまな問題をもたらしています。

このような社会背景から、国では「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」ことを目的として、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定、さらに平成22年3月に「第2次食育推進基本計画」を策定しました。鳥取県においても、平成20年4月に「食のみやことっとり～食育プラン」が策定されました。

本町における食に関する取り組みは、保健・福祉、産業、教育等の各分野でそれぞれが推進しています。「智頭町食育推進計画」策定を機に、家庭はもとより、保育園、学校、地域、生産者など食に関わるあらゆる関係機関・団体等が連携し、望ましい食習慣の形成や農産物等の生産・食品の製造や安全性に対する正しい理解、環境への配慮、食文化の継承などの施策を総合的かつ計画的に推進します。

## 2 計画の位置づけ

- 食育基本法第18条第1項に基づき策定する市町村食育推進計画です。
- 「智頭町第7次総合計画」、「第2次健康ちづ21」、「智頭町子ども・子育て支援事業計画」など、本町の主な計画と整合性を図るものとします。



## 3 計画の期間

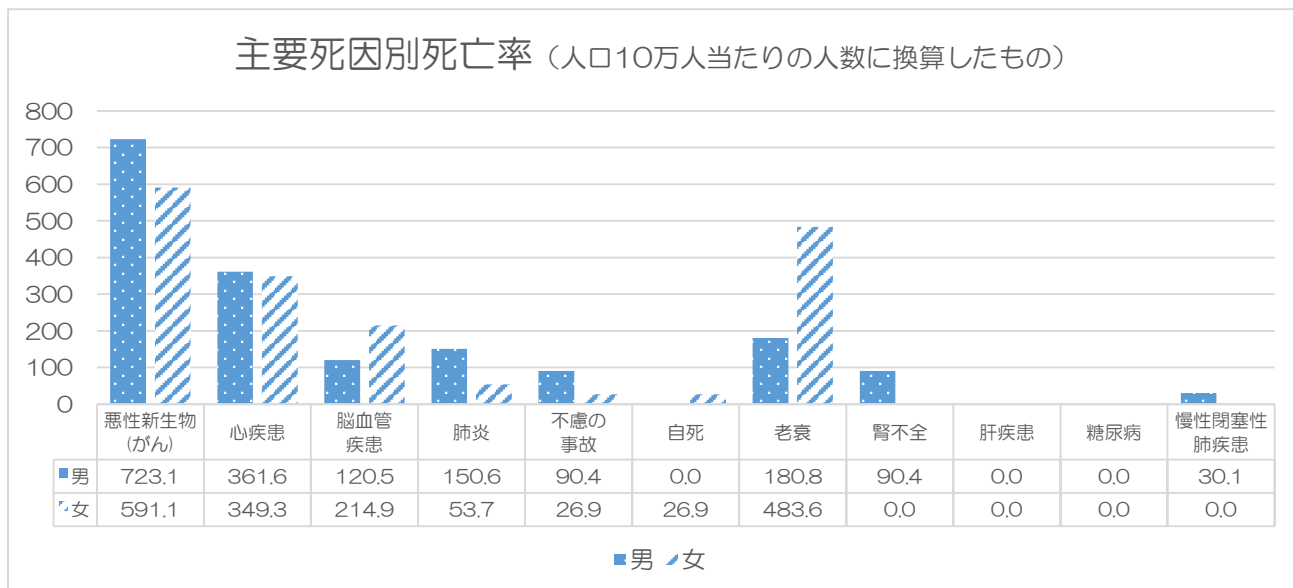
この計画の期間は、平成29年度から平成33年度までの5年間とします。なお、計画の期間中でも状況に変化があった場合は、必要に応じて目標値等の見直しを行います。その際には、国及び県の食育推進基本計画を反映させることとします。

## 第2章 智頭町における健康と食をめぐる現状と課題

### 1 町民の健康状況

#### (1) 主要死因別死亡率（人口10万人当たりの人数に換算したもの）

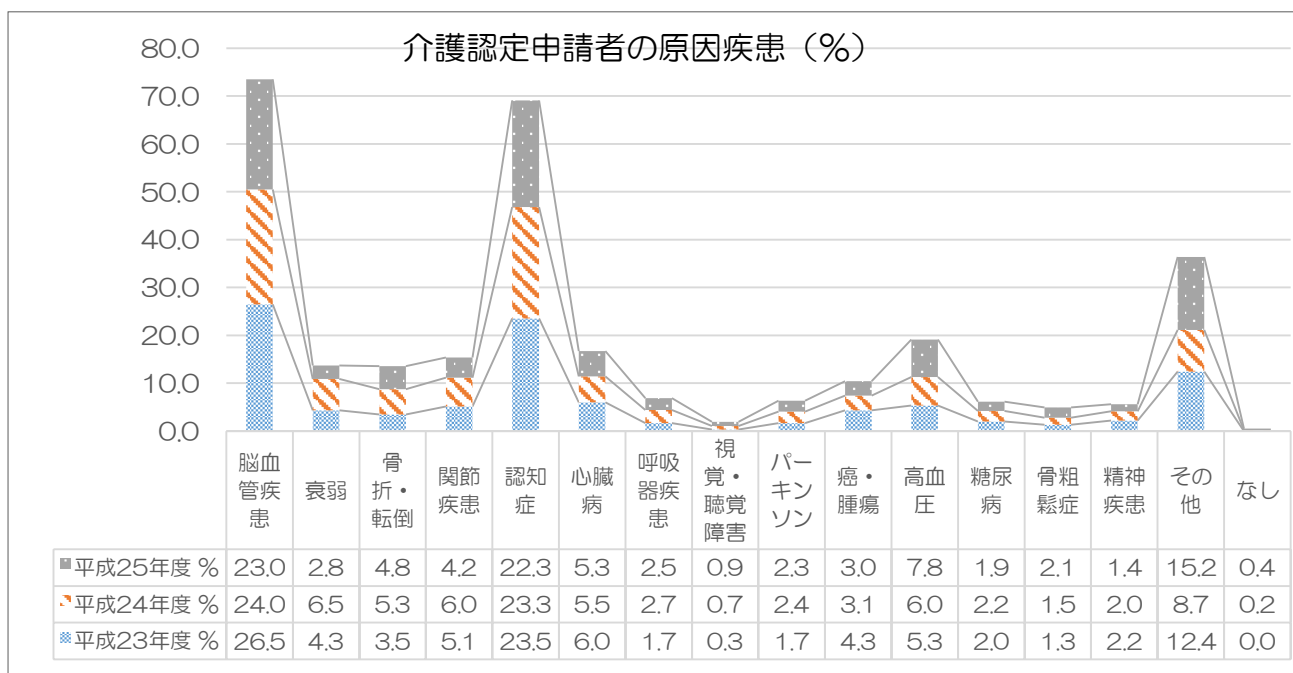
男女どちらも、老衰を除いて「悪性新生物（がん）」「心疾患」「脳血管疾患」の3大死因が高い死亡率を示しており、生活習慣病予防が重要となっています。 平成27年人口動態統計より



#### (2) 介護認定申請者の原因疾患

原因疾患としては「脳血管疾患」「認知症」が多く、今後介護保険認定者の増加に伴い介護保険給付費の増大が予想されます。また、国民健康保険被保険者平均年齢は55.4歳と、鳥取県や国の平均よりも高く、生活習慣病に関する医療費の上昇も予想されます。

智頭町データヘルス計画より

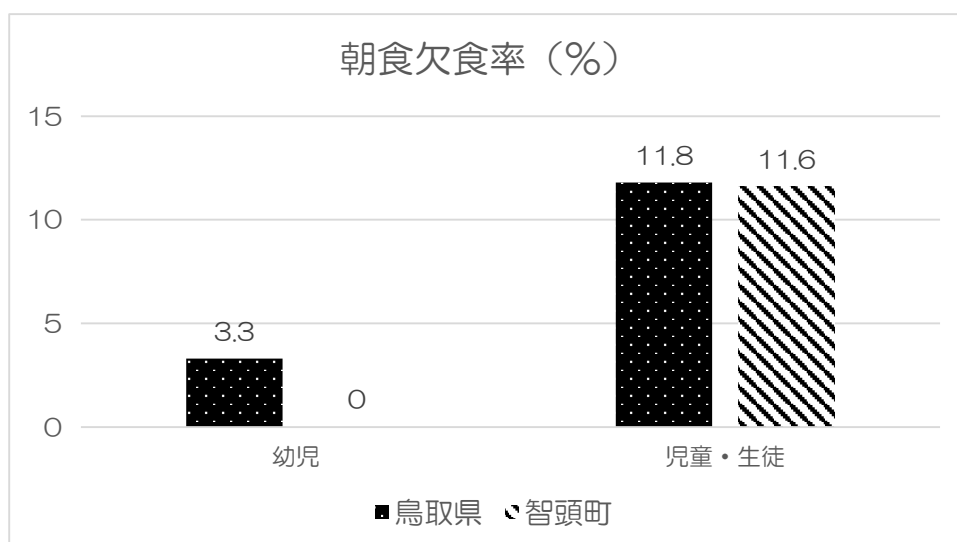


## 2 食を取り巻く環境

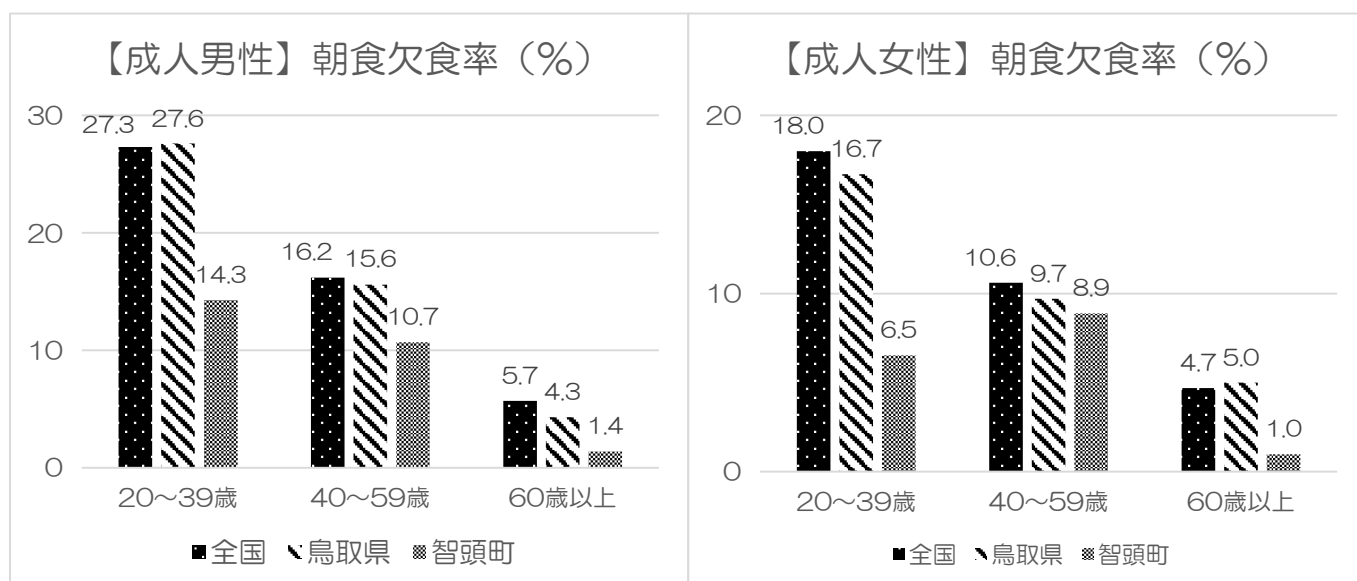
### (1) 食生活の変化

幼児の朝食欠食率は0%で、全員が朝食を食べているという結果であったが、アンケート回収率が100%ではないこと、朝食の内容については把握していないことから、朝食を毎日食べることに併せて「何を食べるか」ということについて周知していく必要があります。

児童・生徒についても、毎日食べないという者は0%であったが、週に何度か食べない日があるという者は11.6%であり、朝食の必要性を周知する必要があります。



成人について、全国・県と比較すると、男女ともに朝食欠食率は低かったが0%ではありませんでした。また、20～39歳男性の朝食欠食率は他の年代に比べて14.3%と高く、若い世代の食生活の乱れが問題となっています。

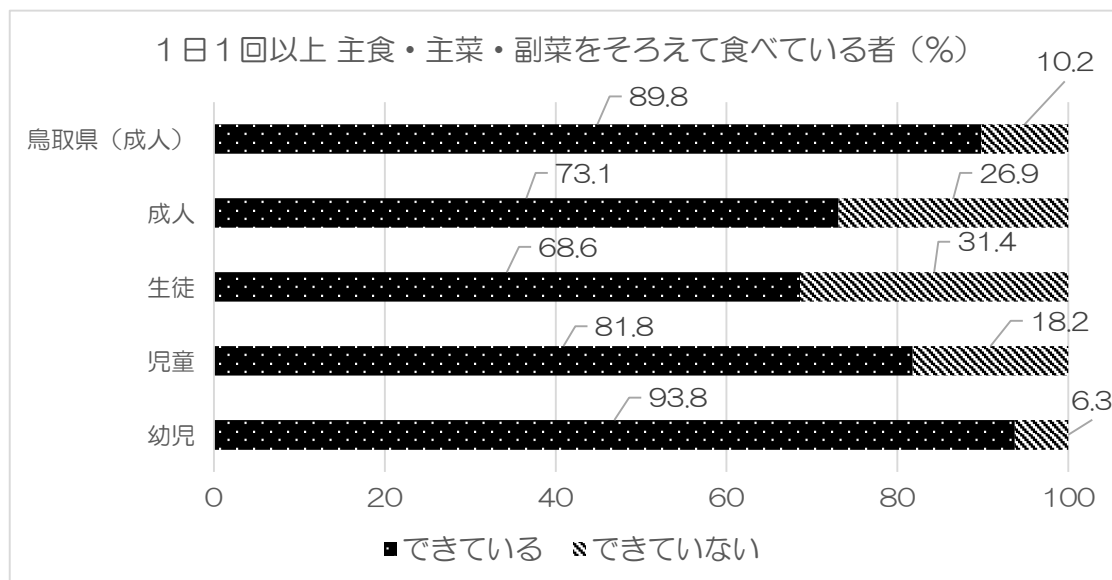


平成24年 国民健康・栄養調査（鳥取県実施部集計結果）より

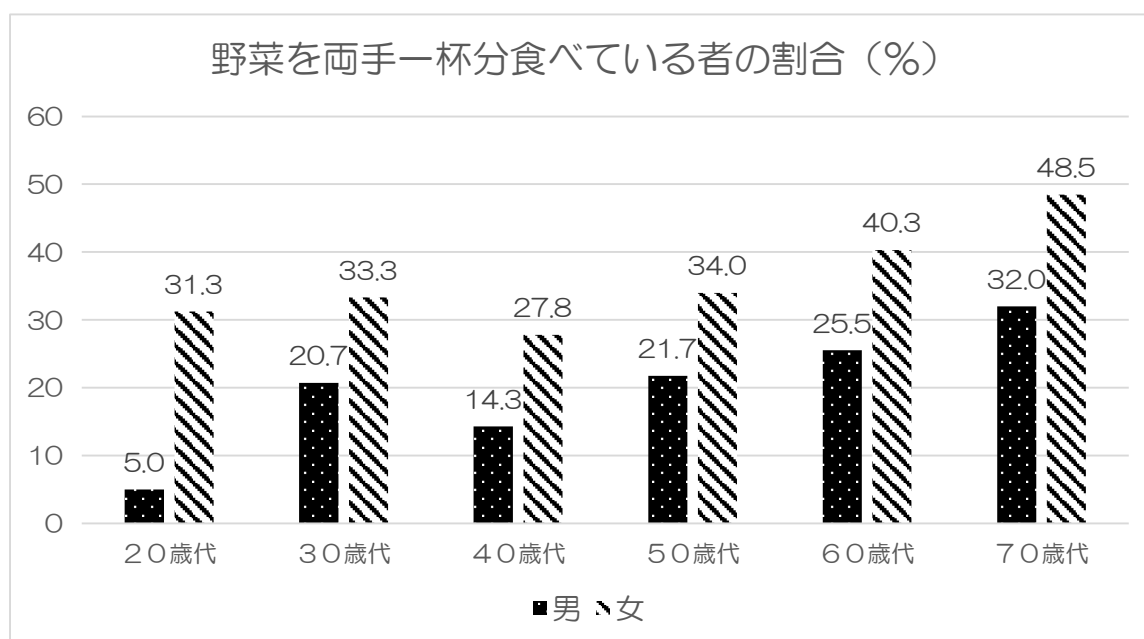


## (2) 食生活に対する意識

成人で1日1回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている者は73.1%であり、鳥取県（成人）と比較すると実践できている者の割合が低く、食生活に対する意識が低いことが伺えます。また、幼児については実践できている者が93.8%と高かったが、1割弱の家庭で実践できておらず、食生活に対する意識の向上を目指す必要があります。



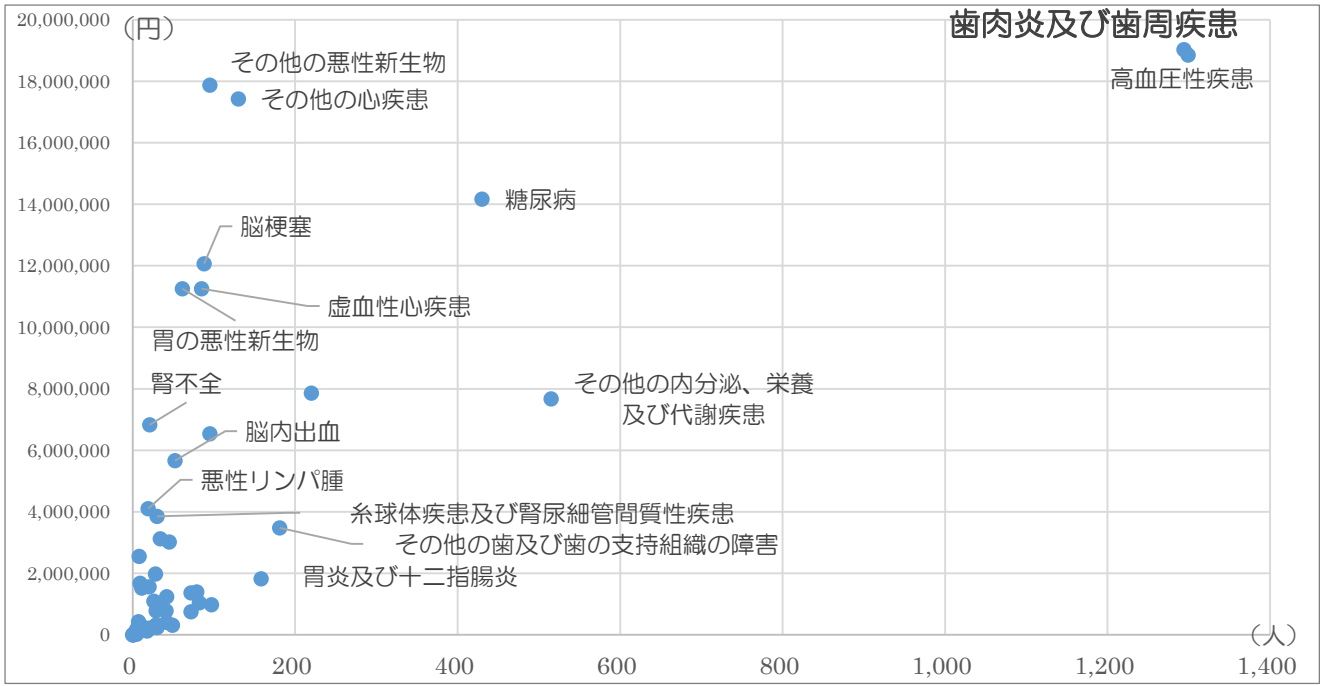
野菜を1日に両手一杯分食べている者の割合は、70歳代 女性48.5%が最も高く、20歳代 男性5.0%が最も低くなっていました。男女別で見ると、女性の方が「毎日両手一杯分の野菜を食べる」割合が高く、男性の食に対する意識の低さが伺えます。



### (3) 歯周疾患と歯の健康

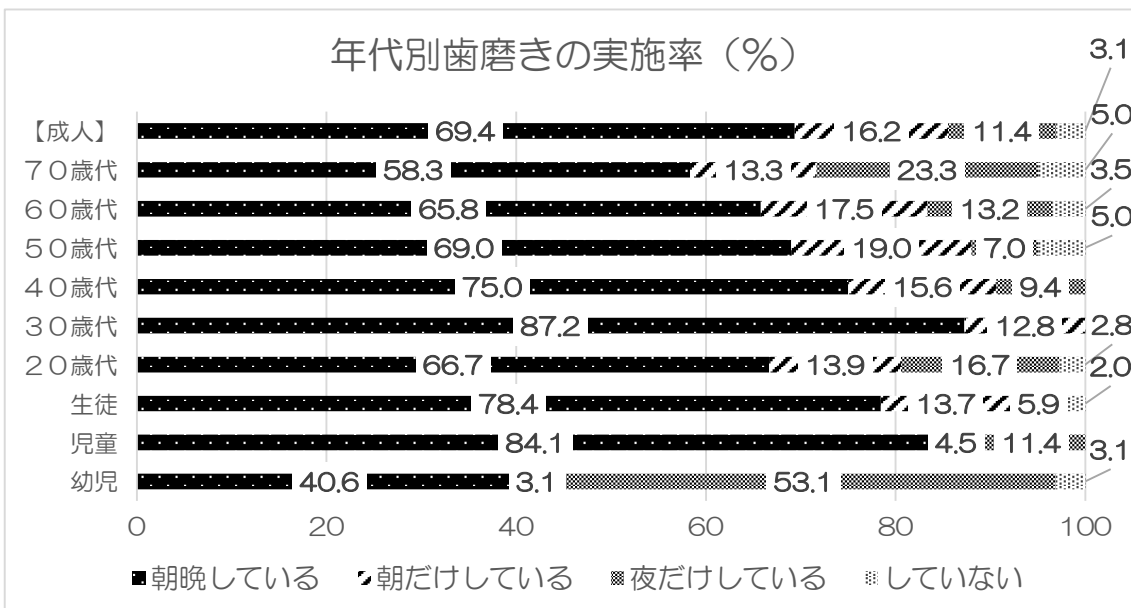
中分類による疾病項目別医療費統計による医療費分析の結果「歯肉炎及び歯周疾患」「高血圧性疾患」が高い割合を示しています。特に歯周疾患は全身の健康と関連しているため、歯周疾患の予防や早期治療により、本町の課題である心筋梗塞の発症・再発予防、糖尿病の重症化予防につながると考えられます。

智頭町データヘルス計画より



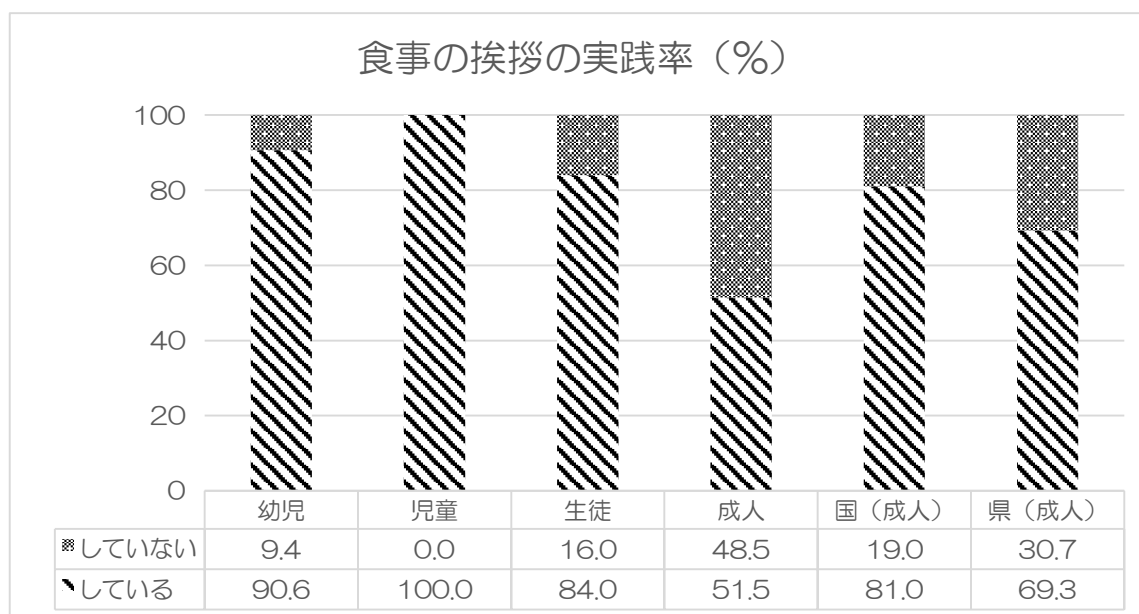
幼児について、朝晩の仕上げ磨きをしている家庭は40.6%であり、半数以上の家庭で実践できていませんでした。また、児童・生徒については朝晩歯磨きをしている者は約80%であったが、していないという者もあり、歯磨きによる口腔ケアの実施率の低さが伺えます。

成人についても20歳代、50～70歳代では「していない」という者もあり、歯磨きによる口腔ケアの重要性を周知する必要があると考えられます。



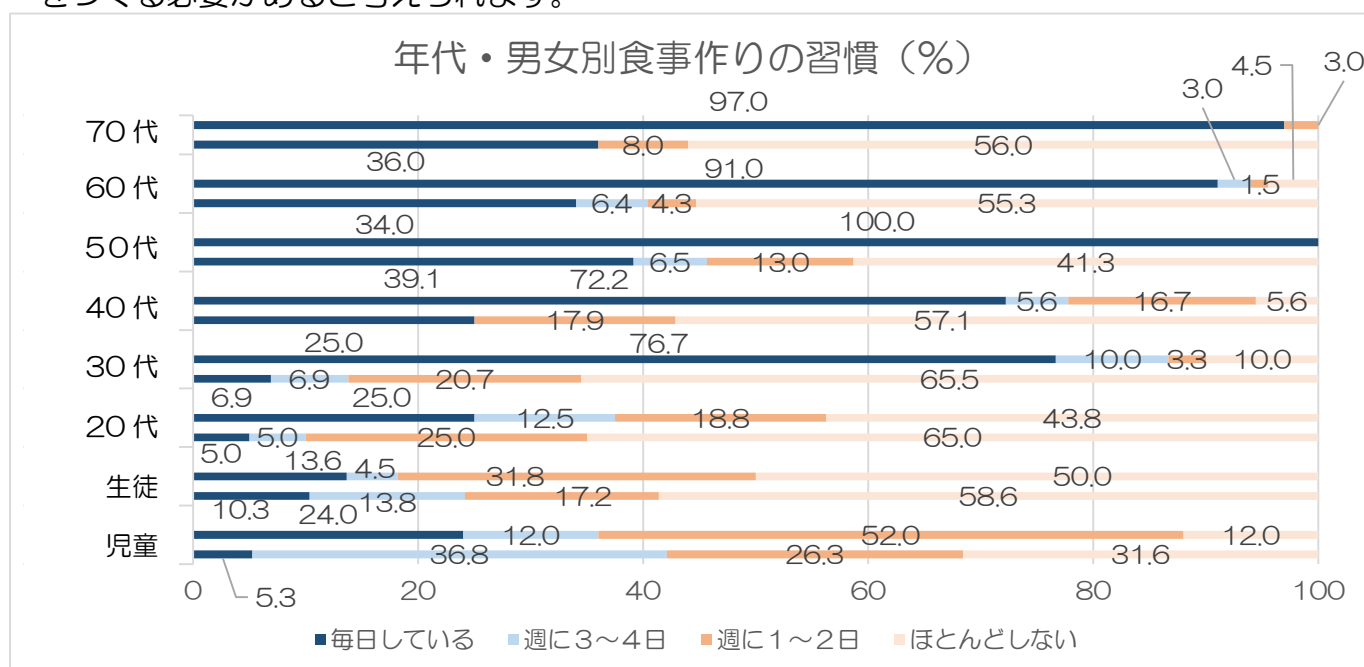
#### (4) 食事に対する感謝の心

食事の挨拶について、児童の実施率は100%であったが、成人については、全国・鳥取県と比較すると実施率が低く、51.5%と約半数の者しかできていませんでした。大人が子どもの見本となるよう、家庭での食事の挨拶を習慣化する必要があると考えられます。



鳥取県：平成22年県民健康栄養調査（平成23年10月），鳥取県健康政策課  
 全国：食育に関する意識調査報告書（平成21年5月），内閣府食育推進室

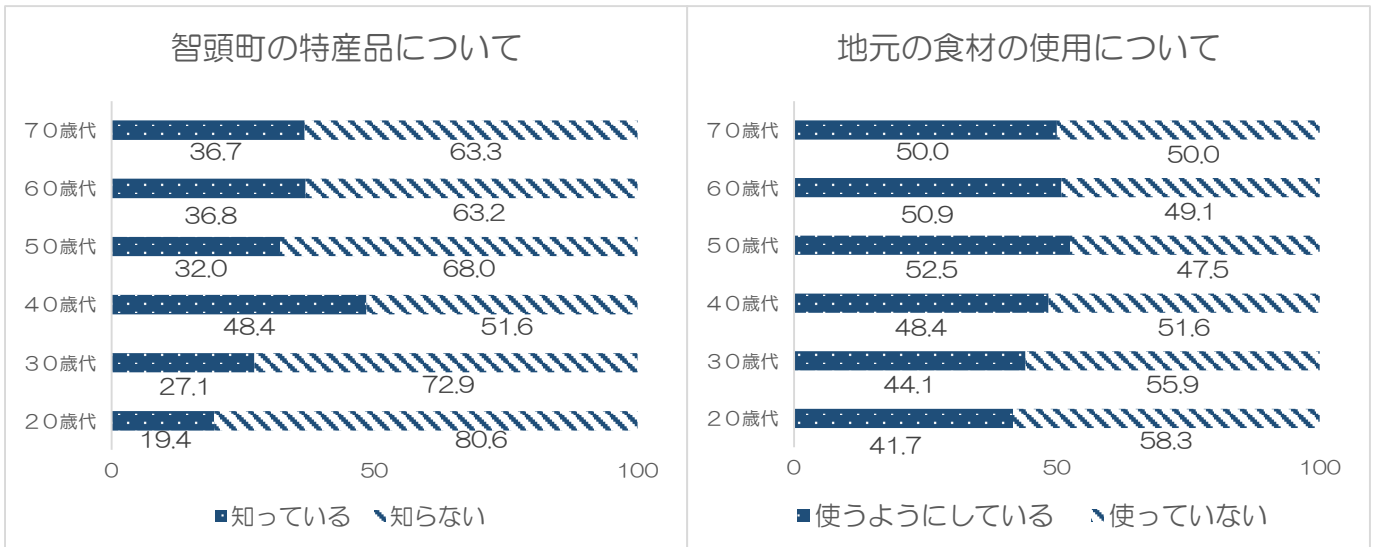
いずれの年代も食事作りが女性に偏っており、20～30歳代男性については、「ほとんどしない」という者が半数以上となっていました。児童生徒については、食事作りまたは手伝いを毎日している者は1～2割しかおらず、家庭での食事作りまたは手伝いの習慣をつくる必要があると考えられます。



### 3 地域の食文化の継承

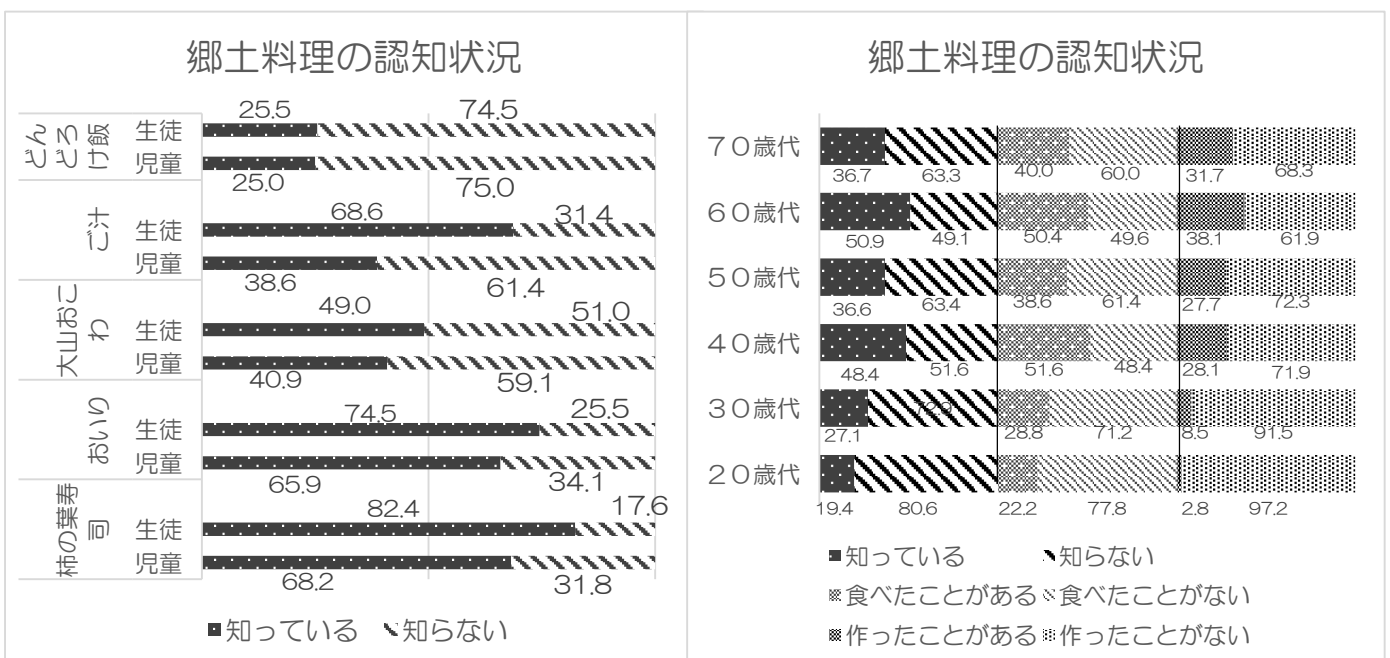
#### (1) 地産地消

町の特産品について、いずれの年代も半数以上の者が「知らない」という回答となっていました。また、地元食材の使用については、50歳代以降は半数以上の者が使うようにしていたが、20～40歳代の者は地元食材の使用に関心がなく、いずれの年代に対しても本町の特産品を知り、活用してもらえよう取り組みが必要であると考えられます。



#### (2) 郷土料理

郷土料理について、いずれの年代も認知度が低く、知っていると回答した者で、食べたことがある者、作ったことがある者も半数以下となっていました。核家族化が進み、家庭や地域内での伝統行事、地域ぐるみの活動が少なくなり、食に関する情報が氾濫しています。一方で、伝統料理・郷土料理を知らない、作れないなど、地域で育まれてきた豊かな食文化が失われつつあり、継承を担う人材の育成が求められています。



## 第3章 智頭町のこれからの食育

### 1 目指す姿と基本方針

# ちいきで育む豊かな食 づっと健康 笑顔のまち

町民一人ひとりが、生涯を通じて健康づくりに取り組むことのできる健康意識の高いまちを目指します。本町では、食育推進にあたっての基本方針を次のとおり定め、推進します。

## ちづ町のみどりあふれる豊かな自然を活かした食育

町の総面積の約93%が山林であり、みどり豊かな自然に囲まれた本町は、水と空気がきれいで、その土地で採れる米・野菜は全国的にも高く評価されています。

私たちの食生活は、地域の気候・風土、伝統を背景に育まれてきた文化でもあり、伝統料理や郷土料理を途切れることなく、次世代に伝えていくことが必要です。

さらに、食に関する正しい知識を習得し、実践することで、「知識」を「知恵」や「技術」として的確に活用する力を身につけることができます。

## 地域でつなげ、広げる食育～健康・笑顔の環（わ）～

私たちは1日3回、毎日食事をして生活しています。「食べること」は「生きること」につながり、その食事は生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。家族や友人と一緒に囲む食卓は、人と人をつなぐ大事なコミュニケーションの場であり、食を通じたコミュニケーションにより心の豊かさを育むことができます。

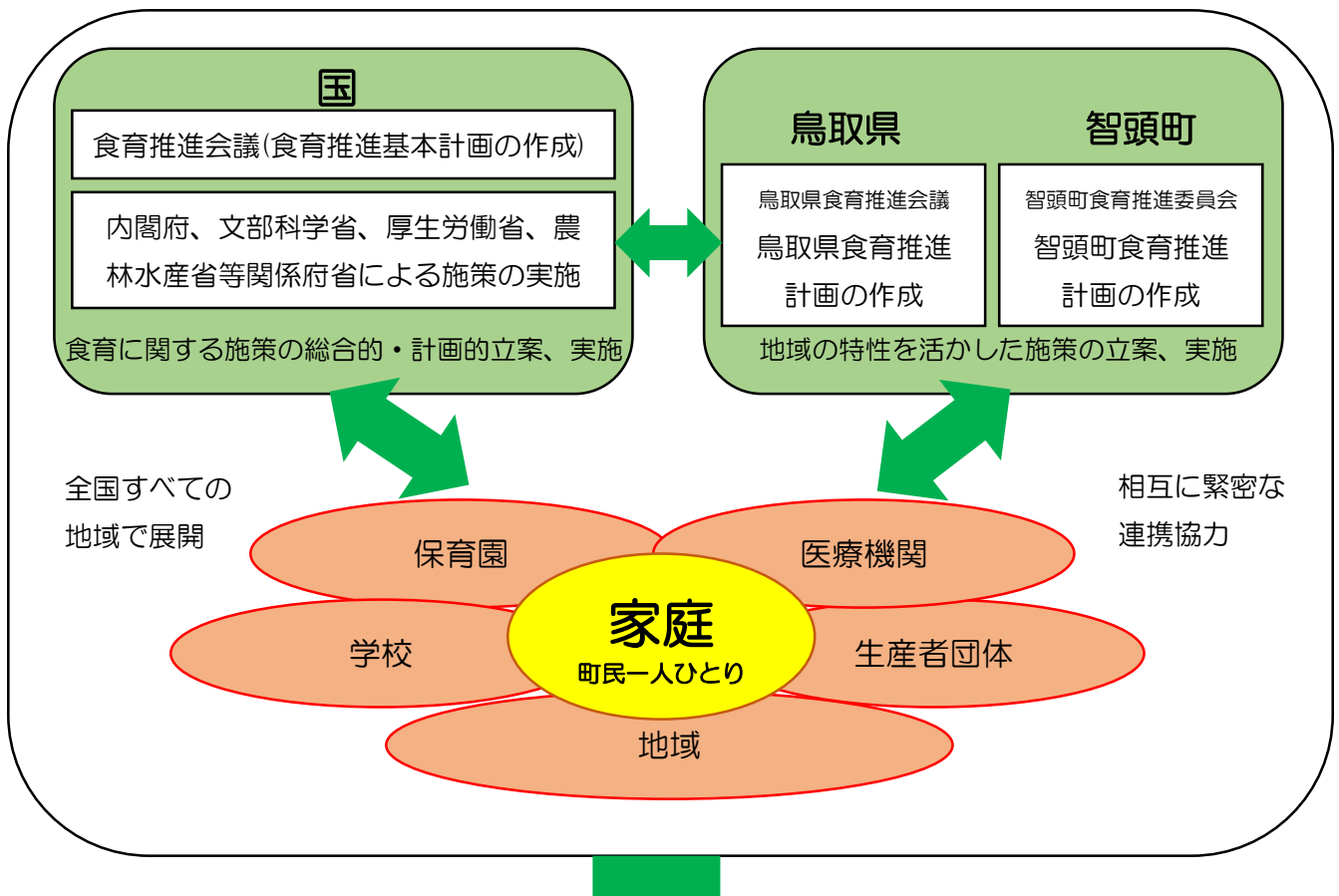
また、生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」は地域でつなげ、広げていくものです。

## 2 食育の推進体制

食に関わる取組を効果的に実践するためには、町だけではなく、保育園、学校、生産者団体、地域の団体等、関係機関がその役割と特性を生かすことが必要不可欠です。

食育はひとりひとりが主体的に取り組み、家庭で実践することが基本であり、関係者は様々な機会を活用して、家庭での実践を応援していくことが必要です。

【食育推進体制 図】



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の食育を推進

ちづ町のみどりあふれる豊かな自然を活かした食育

地域でつなげ、広げる食育  
～健康・笑顔の環(わ)～

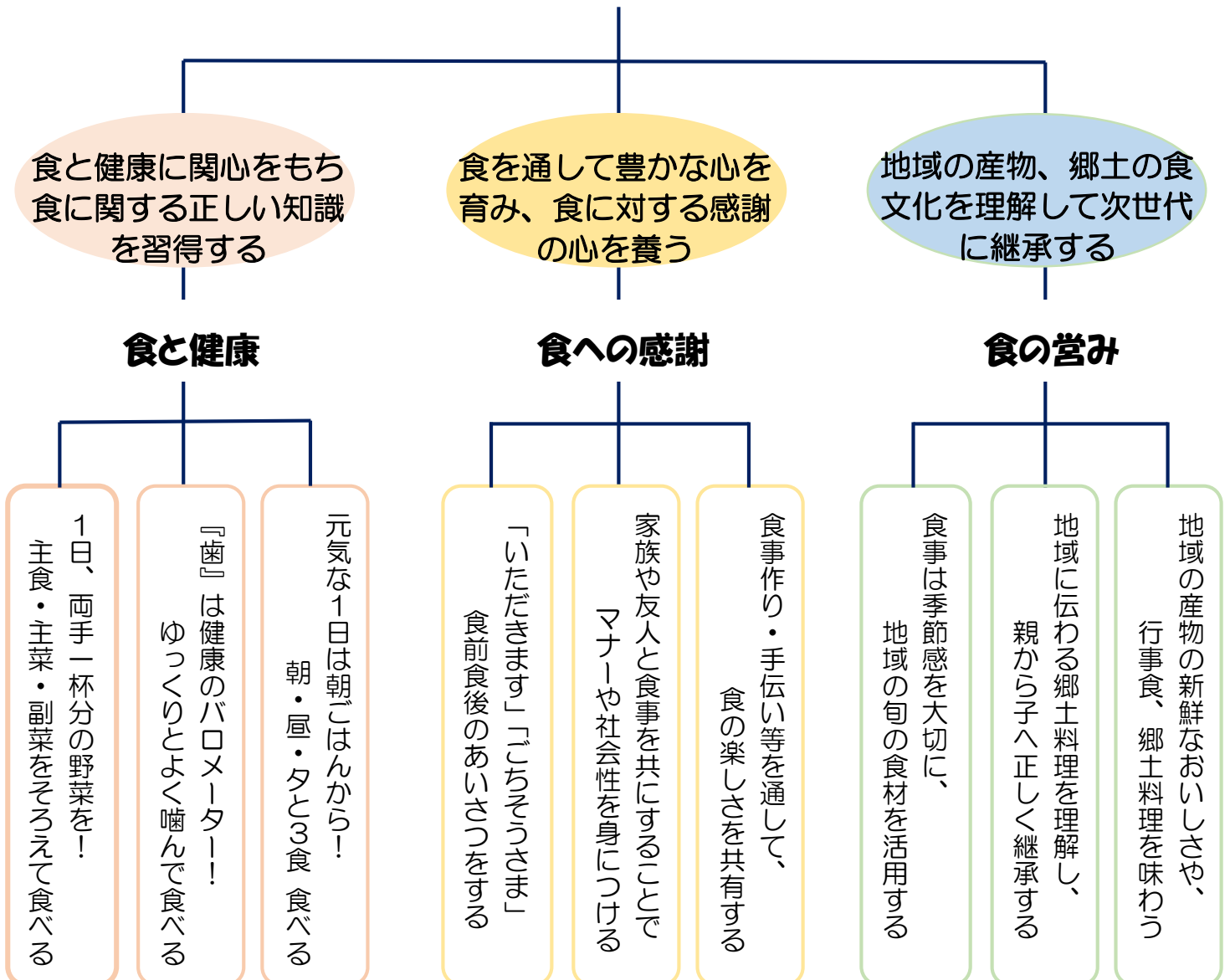
ちいきで育む豊かな食 づっと健康 笑顔のまち

### 3 食育の推進目標と実践行動計画

基本方針のもと食育を推進するために、家庭を中心に、保育園、学校、地域、その他の関係団体等で共通の目標を掲げ、協働して様々な場面で食育を推進します。

## 食育プランが目指す姿を実現するための3つの重点目標と9つの目標

### 3つの重点目標



# 分野別食育推進施策

3つの食育推進重点目標別に、家庭、保育園、学校、地域、生産者団体、町の5つの分野の取り組みを明確にし、目標の達成に向けて取り組みを推進します。

## 重点目標①：食と健康に関心を持ち、食に関する正しい知識を習得する

家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生活リズムを整え、早起き・早寝・朝ごはんの習慣をつける</li> <li>○主食・主菜・副菜がそろった『和食』を心掛ける</li> <li>○緑黄色野菜の摂取を心掛け、1日両手一杯分の野菜（生の状態で両手いっぱい、加熱した状態だと片手いっぱい）を食べる</li> <li>○よく噛んで食べるように、噛みごたえのある食材・料理を取り入れる</li> <li>○う歯予防のため、幼児については夜の仕上げ磨きをする</li> </ul>
保育園	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早起き・早寝・朝ごはん運動を推進する</li> <li>○給食試食会やクラス懇談会時に、園の食事内容や介助の仕方を伝え、バランスのよい食事や咀嚼を促す働きかけの大切さを知ってもらう</li> <li>○給食のサンプルを展示し、園の給食を保護者に伝える</li> <li>○家庭と連絡を取り合い、子どもの嗜好、食生活、生活習慣等を把握する</li> <li>○発達段階やアレルギーに応じて給食内容に配慮する</li> <li>○毎月の給食だよりや栄養だよりの活用により、食事の楽しさや日本型食生活のよさなどを子ども達とその家庭に伝える</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早起き・早寝・朝ごはん運動を推進する</li> <li>○学校給食を生きた教材として活用し、各教科・特別活動・総合的な学習時間等の学校教育活動全体を通じて、食に関する基礎知識を習得させる</li> <li>○家庭と連絡を取り合い、子どもの嗜好、食生活、生活習慣等を把握し、肥満ややせ等の問題について支援する</li> <li>○食育だよりや毎月の献立表の活用により、食に関する正しい知識や情報を家庭に配信する</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>○うす味習慣の普及啓発、カルシウム摂取の増加、野菜料理あと一皿運動等を推進する</li> <li>○地域で食育事業を実施し、乳幼児から高齢者までの食育を通じた健康づくりをすすめる</li> </ul>
生産者団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○適切な食品表示による消費者への情報提供を行う</li> <li>○安心・安全、生産者の顔が見える食の提供を行う</li> </ul>
町	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診査や離乳食講習会における栄養・食事相談を行う</li> <li>○減塩、野菜の摂取増加を目的とした料理講習会の実施</li> <li>○広報誌や告知端末での栄養情報の配信</li> <li>○ポスターやレシピなどの媒体を通して栄養情報を配信</li> <li>○食品事業者や給食施設に対して、栄養に関する情報の提供を促すとともに、適正な食品表示や生活習慣病予防の知識についての指導を行う</li> <li>○食に関わる地域団体へ、食に関する正しい知識や情報を配信する</li> </ul>



## 重点目標②：食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）</li> <li>○食事はできる限り家族でそろって食べるようにし、テレビを消すなど、家族団らんの食事環境をつくる</li> <li>○家族で食材の買い物に行ったり、食器を運んだりといった食事のお手伝いや、一緒に料理を作ったりする</li> <li>○食材を無駄にしないように調理し、食事は残さずに食べる</li> </ul>
保育園	<ul style="list-style-type: none"> <li>○家族と一緒に食べることで、食事のマナーや協調性・社会性が身につくことを伝え、「共食」が習慣付くように促す</li> <li>○野菜の栽培や収穫、簡単な調理体験を行う</li> <li>○給食時の食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「毎月19日はノーマディアデー」を推進し、家族団らんの食事を促す</li> <li>○給食時の食事の挨拶の実践（「いただきます」「ごちそうさま」）</li> <li>○給食試食会や親子料理教室などの学校行事やPTA行事を開催する</li> <li>○生産者との交流の場をつくる（交流給食など）</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進員や婦人会を中心に、講習会や調理実習を通して地元農林水産物への理解や食べ物の大切さを啓発する</li> </ul>
生産者団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○農業の体験の場、食品の生産・加工・流通現場などで、見学・体験の場を提供する</li> <li>○生産者と消費者の交流の場をつくる</li> </ul>
町	<ul style="list-style-type: none"> <li>○農産物栽培の体験活動を推進する</li> <li>○農林業団体が開催する体験学習等に対して支援を行う</li> <li>○安心・安全な地元食材の提供ができるよう、広く学べる機会を提供する</li> <li>○地元産食材を購入・利用できる環境づくりと情報提供を行う</li> <li>○子どもやその保護者等を対象としたクッキング教室を通して、食べ物の大切さや調理をしてくれる人への感謝の心を育む</li> </ul>

### 重点目標③：地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地域の産物を知り、活用する</li> <li>○地域の郷土料理に関心を持ち、作ったり食べたりする</li> <li>○親から子へ我が家の料理（家庭の味）や旬の味を伝える</li> <li>○節句など食に関係する行事を家庭でも行う</li> </ul>
保育園	<ul style="list-style-type: none"> <li>○給食に地域の産物や行事食、郷土料理を取り入れる</li> <li>○栄養だよりを通して、旬の食材を家庭に知らせる</li> <li>○世代間交流をとおして行事食の楽しさを体験させる</li> </ul>
学校	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学校給食に地域の産物や行事食、郷土料理を取り入れる</li> <li>○生産や流通にかかわる仕事をしている人や地域のボランティア等との交流を図る</li> <li>○学校 PTA を中心に郷土の料理・おやつクッキング体験を行う</li> </ul>
地域	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進員や婦人会が中心となり、郷土料理や行事食、地域の産物を利用した料理講習会を開催する</li> <li>○地域で受け継がれている“おいしいもの”を掘り起こし、地域でその味を守っていく</li> </ul>
生産者団体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地元産食材を給食へ提供する</li> <li>○地元食材を活用した加工食品の開発、販売を行う</li> <li>○環境の配慮にもつなげる地産地消を推進する</li> <li>○直売・産直への取組を充実するとともに、地元産食材を学校、保育所給食などへ積極的に供給する</li> </ul>
町	<ul style="list-style-type: none"> <li>○地元食材の情報提供を行う</li> <li>○地元産食材を購入・利用できる環境づくりと情報提供を行う</li> <li>○農林業に関する体験活動（栽培、収穫など）の推進を支援する</li> <li>○地域で受け継がれている“地域の味”を発見し、保存する</li> </ul>

#### 4 家庭を柱とした食育の展開

家庭は、食育を学ぶ一番身近な場です。食卓を囲んで食事をとりながらコミュニケーションを図ることで、食の楽しさや食事のマナーを自然に習得することができます。しかし、核家族化、共働き世帯・ひとり親家庭の増加等により、ライフスタイルや価値観が多様化し、これまで家庭が担ってきた食の教育力の低下が懸念されています。

そこで、ライフステージに応じた間断ない食育の推進に向け、町民が生涯にわたって自ら食育の取り組みが実践できるように、家庭を中心とした取り組みを8つの年代に分けて示します。

## ライフステージ別に取り組む食育

年代	年代の特徴と取り組み
全年代	<p>食べることは生きることであり、“食”によって元気な身体や、豊かな心が育まれる。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 早起き・早寝をして、朝ごはんを毎日食べる。</li><li>・ 「いただきます」、「ごちそうさま」などの食事のあいさつをする。</li><li>・ ノーメディア（テレビを消す、携帯を見ない等）で、ゆったりとした雰囲気の中、食事を楽しむ。</li></ul>
妊産婦期	<p>母親の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食の安全にも配慮したバランスの良い食生活が大切。食生活を見直す絶好の機会。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 自分や家族の食生活を見直し、規則正しく1日3回の食事をする。</li><li>・ 食事作りの基本的な知識、技術を身につける。</li><li>・ 妊産婦期の食生活の大切さを認識し、食の安全に配慮しながらバランスの良い食事をする。</li><li>・ 「妊産婦のための食生活指針」や「妊産婦のための食事バランスガイド」などを参考にする。</li></ul>
乳児期 (0歳 ～1歳前後)	<p>離乳食を通じて食べ物に親しみ、味覚の形成、噛む力、食べる意欲など、将来の食習慣・食生活の基礎ができ始める。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ゆったりとした雰囲気です授乳し、離乳食を与える。</li><li>・ 楽しく食べる経験を増やししながら、赤ちゃんの食べる力、食欲を育て、食事のリズムを作っていく。</li><li>・ 赤ちゃんの発達に合わせて少しずつ固さや形のある食事に慣れ、噛む練習をしっかりとしながら、幼児食が食べられるようにする。</li><li>・ 新鮮な旬の食材を使用し、薄味で素材の味を生かした離乳食作りを心がける。</li></ul>

<p>幼児期 (1歳前後 ～就学前)</p>	<p>生活習慣、食習慣の基礎を確立する時期。食の経験を積み、食べる楽しさを知る。保護者の影響を受けやすい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食が遅い時間にならないように気をつける。</li> <li>・家族で食卓を囲み、楽しく食事をして、心身の健康を保つ。</li> <li>・箸を正しく使えるようにする。</li> <li>・食事の準備や後片づけを手伝う。</li> <li>・季節感を大切にしたり食事や、行事にちなんだ食事を楽しむ。</li> <li>・栽培、収穫、買い物、調理などをとおして身近な食材に触れ、いろいろな食べ物を味わってみる。</li> <li>・おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べる。</li> <li>・噛む力を育て、歯磨きの習慣を身につける。</li> </ul>
<p>学童期 (小学校)</p>	<p>生活習慣、食習慣が定着する時期。学校給食や体験学習などを通して、食に関する幅広い知識を習得する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食が遅い時間にならないよう気をつける。</li> <li>・運動や遊びでしっかりと体を動かし、おなかをすかせる。</li> <li>・家族で食卓を囲み、楽しく食事をして、家族のつながりを深める。</li> <li>・買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんでする。</li> <li>・行事食や郷土料理に親しみ、食文化や食にかかわる歴史を理解し、尊重する。</li> <li>・日々の食事に使われる地域の産物や旬の食材を理解する。</li> <li>・栄養のバランスを考え、好き嫌いせずに食べる。</li> <li>・おやつは量と内容に注意し、時間を決めて食べるようにする。</li> <li>・食事にかかわる多くの人や自然に感謝して、残さず食べる。</li> <li>・よく噛むことや歯磨きの大切さを理解する。</li> </ul>
<p>思春期 (中学校 ・高校)</p>	<p>自分で食を選択する機会が増えてくる。食の自立に向けて、さらに食に関する知識と技術を習得して実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食が遅い時間にならないように気をつける。</li> <li>・間食は食事の妨げにならないように、量・内容・時間を考えてとる。</li> <li>・家族や仲間と楽しく食事をして、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。</li> <li>・家族の一員として買い物や食事作りの手伝い、後片づけをすすんで行い、基本的な調理技術を身につける。</li> <li>・食の自立に向けて、食品の旬や鮮度、品質などの見分け方、食品の表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物など）について学ぶ。</li> <li>・生産者や自然の恵みに感謝し、食材を無駄にしないように調理し、残さず食べる。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食料自給率や世界の食料事情にも目を向け、地域の産物や郷土料理、食文化を大切にする。</li> <li>・噛むことの大切さを理解し、歯の健康に関心をもつ。</li> <li>・過度のやせまたは肥満にならないよう、適正体重を理解する。</li> </ul>
<p>青年期 (高校卒業後 ～20歳代)</p>	<p>生活が大きく変わる時期。食への関心を持ち、健全な食生活を実践し、健康の保持増進に努める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回、規則正しく食事を取り、朝食の内容を充実させる。</li> <li>・家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。</li> <li>・食品の購入や外食等を利用する時には表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。</li> <li>・食料問題、環境問題などにも関心を持ち、無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶようにする。</li> <li>・食事のマナーや食に関する知識を次世代に伝える。</li> <li>・主食・主菜・副菜をそろえて食べる。</li> <li>・野菜摂取量を増やすために、1日両手一杯分の野菜を意識する。</li> <li>・過度のやせまたは肥満にならないよう、適正体重を理解する。</li> <li>・かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。</li> </ul>
<p>壮年期 (30歳代 ～64歳)</p>	<p>肥満者が増え糖尿病等の生活習慣病が発症しやすい時期。食や健康への関心が徐々に高まってくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日3回、規則正しく食事を取り、朝食も栄養のバランスを考える。</li> <li>・家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。</li> <li>・食品の購入や外食等を利用する時には表示（産地、期限表示、栄養成分、食品添加物等）を参考にする。</li> <li>・食料問題、環境問題などにも関心を持ち、無駄なく調理する等の努力をし、旬の食材や地域の産物を選ぶ。</li> <li>・食事のマナーや食に関する知識を次世代に伝える。</li> <li>・主食・主菜・副菜をそろえて食べる。</li> <li>・野菜摂取量を増やすために、1日両手一杯分の野菜を意識する。</li> <li>・適正体重維持のため、体重の計測を習慣化する。</li> <li>・家族の健康管理にも配慮する。</li> <li>・かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。</li> </ul>

<p>高齢期 (65歳以上)</p>	<p>身体機能や食欲が低下する。バランスの良い食事で低栄養を予防する。食を楽しみ、次世代へ食の知識を伝えていく。</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1日3回、規則正しく食事をとる。</li> <li>• 家族や仲間と楽しく食べる機会を増やし、人と人とのつながりを深め、心を豊かにする。</li> <li>• 食事作りに工夫をして、食を楽しむ。</li> <li>• 行事食や郷土料理、昔の食料事情や食べ物の大切さなど、長年培ってきた知識や経験などを次世代に伝えていく。</li> <li>• 低栄養にならないように、バランスの良い食事を心がける。</li> <li>• 買い物や調理方法を工夫して、できるだけ自分で料理を作る。できないときは外食や配食等を上手に利用して、欠食は避ける。</li> <li>• 適正体重維持のため、体重の計測を習慣化する。</li> <li>• かかりつけ医や歯科医を持ち、定期的に健診を受ける。</li> </ul>
------------------------	--

## 第4章 食育推進の目標値

食育の成果や達成度を客観的な指標で把握できるようにするため、主要な項目について、計画の最終年度を目途とした定量的な目標値を設定しますが、目標値の達成のみにとらわれず、目指す姿、基本方針のもとで地域における食育を推進することとします。

食育の成果は、短期間で明らかになるものもあれば、成果が明らかになるまで10年以上の長期間かかるものもあるため、短期的な数値だけで評価するのではなく、長期的な視点で息の長い取組を推進していくことが必要です。

### 重点目標①：食と健康に関心を持ち、食に関する正しい知識を習得する

指標		現状	目標
朝食欠食率の減少	児童（小学校5年生）	6.8%	0%
	生徒（中学校2年生）	15.7%	0%
	20～59歳男性	12.3%	10%以下

生活習慣の形成途上にある子どもは、全員が朝食を食べる習慣を身に付けることが理想であるため、全員が朝食を毎日食べることを目指して朝食欠食率を0%とします。

成人の中でも特に働き盛り世代（20～59歳）の男性の朝食欠食率が高いことから、目標を10%以下として、朝食摂取率の増加を目指します。

指標		現状	目標
1日1回以上 主食・主菜・副菜をそろえて食べる	幼児（5歳児）	93.8%	100%
	児童（小学校5年生）	81.8%	100%
	生徒（中学校2年生）	68.6%	100%
	成人（20歳以上）	73.1%	80%

成長の著しい子どもは、健やかな身体の成長のために欠かすことのできない栄養素を十分に摂る必要があるため、全員が1日1回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べることを目指して100%とします。

成人については、生活習慣病予防の観点からも主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を食べることが理想であるため、目標を80%として、実践できる町民の増加を目指します。

指標		現状	目標
緑黄色野菜を食べる	幼児（5歳児）	84.4%	100%
	児童（小学校5年生）	88.6%	100%
	生徒（中学校2年生）	58.8%	80%
野菜を両手一杯分食べる	成人（20歳以上）	29.2%	50%
	20歳代男性	5.0%	10%

栄養素摂取量を良好にし、生活習慣病の一次予防、身体機能の維持・向上を図るため、緑黄色野菜を食べる子どもを増やすこと、野菜を両手一杯分食べる町民を増やすことを目指します。

将来の生活習慣病の予防の観点から、幼児・児童については100%、生徒については80%を目標とします。成人については50%、特に摂取率の低かった20～39歳男性についても目標値を定めて摂取増加を目指します。

指標		現状	目標
1口30回を目安によく噛んで食べる	幼児（5歳児）	34.4%	80%
	児童（小学校5年生）	29.5%	80%
	生徒（中学校2年生）	35.3%	80%
	成人（20歳以上）	10.3%	50%

よく噛んで食べることは消化吸収を良くするだけでなく、脳や言葉の発達を促したり、肥満や歯の病気を防いだりする働きもあるため、いずれの年代についても目標値を設定し、1口30回を目安によく噛んで食べることができ町民の増加を目指します。

指標		現状	目標
仕上げ磨きをする	幼児（5歳児）	40.6%	100%
朝晩の歯磨きをする	児童（小学校5年生）	84.1%	100%
	生徒（中学校2年生）	78.4%	100%
	成人（20歳以上）	69.4%	85%

乳歯のむし歯は生え替わる際に永久歯にも影響を与えるため、幼児については夜の仕上げ磨きの実施目標を100%とする。児童・生徒についても、大人の歯と比べてむし歯になりやすいことから、全員が朝晩の歯磨きを実施することを目指して100%とします。

成人については、朝晩の歯磨きの実施率が最も高かった30歳代に水準を合わせることとし、目標を85%とします。



指標		現状	目標
栄養表示を見る市民の増加	成人(20歳以上男性)	36.9%	50%
	成人(20歳以上女性)	63.8%	80%

1日の食事バランスを把握するためにも食品の栄養表示の確認は必要不可欠であるが、成人男性は36.9%、成人女性についても63.8%という結果でした。生活習慣病の一次予防の観点からも、栄養バランスに配慮した食事を実践できる市民を増やすために、成人男性は50%、成人女性は80%を目標とします。

## 重点目標②：食を通して豊かな心を育み、食に対する感謝の心を養う

指標		現状	目標
食事のあいさつをする	幼児(5歳児)	90.6%	100%
	児童(小学校5年生)	100%	100%
	生徒(中学校2年生)	84.0%	100%
	成人(20歳以上)	51.5%	100%

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」について、幼児・生徒については、児童の実施率100%に水準を合わせることとします。また、成人についても子どもの見本となるように、100%を目標とします。

指標		現状	目標
家族そろって夕食を食べる	幼児(5歳児)	90.6%	100%
	児童(小学校5年生)	79.5%	100%
	生徒(中学校2年生)	49.0%	100%

家族そろっての食事『共食』は、一緒に食べることで家族の絆が深まったり、姿勢や箸の持ち方といった正しい食事のマナーが身につきます。また、他の人の食の好みや食べるスピードに合わせて食べることで、思いやりの心や協調性、社会性を養うことができるため、幼児・児童・生徒については100%を目標とします。

指標		現状	目標
食事を作ったり手伝いをする	児童（小学校5年生）	15.9%	30%
	生徒（中学校2年生）	11.8%	20%
家庭で食事を作る	成人（20歳以上男性）	25.0%	50%
	成人（20歳以上女性）	77.4%	85%

食事作りに携わることで、食物や生産者への感謝の心を養い、また将来の健康で自立した生活の基礎作りにもつながるため、児童については30%、生徒については20%を目標とします。成人、特に男性は食事作りに携わる機会が少なかったため、目標を50%として家庭で食事を作る町民の増加を目指します。

### 重点目標③：地域の産物、郷土の食文化を理解して次世代に継承する

指標		現状	目標
地域の特産品を知っている	成人（20歳以上）	25.0%	40%
地元の産物を活用する	成人（20歳以上）	77.4%	85%

地域の産物や旬の食材を使用することにより、生産等に携わる者の努力や感謝の念、地域の産業に関心をもつことができるため、地域の特産品を知っている町民40%、地元の産物を活用する町民85%を目標とします。

指標		現状	目標
地域の郷土料理を知っている	児童（小学校5年生）	47.7%	80%
	生徒（中学校2年生）	60.0%	80%
	成人（20歳以上）	39.4%	50%
地域の郷土料理を食べたことがある ※郷土料理を知っていると回答した者の内	成人（20歳以上）	41.1%	60%

食文化は、地域の自然やそこに暮らす人々と深く関わり合って生まれた文化であり、その地域の気候、風土、産業、文化の中で生まれ、祖先より受け継がれてきた郷土に根付いた料理です。この郷土料理について知ることが、郷土に対する関心を深め郷土のよさを知ることにつながり、日本のよき伝統である食文化を理解し、これを大切にしようとする気持ちを育むため、児童・生徒については80%、成人については50%を目標とします。

またその味を後世に繋ぐために、郷土料理を食べたことがある町民の目標を60%とし、地域の郷土料理の継承を目指します。

## 資料編

### 1 健康づくりに関するアンケート調査結果

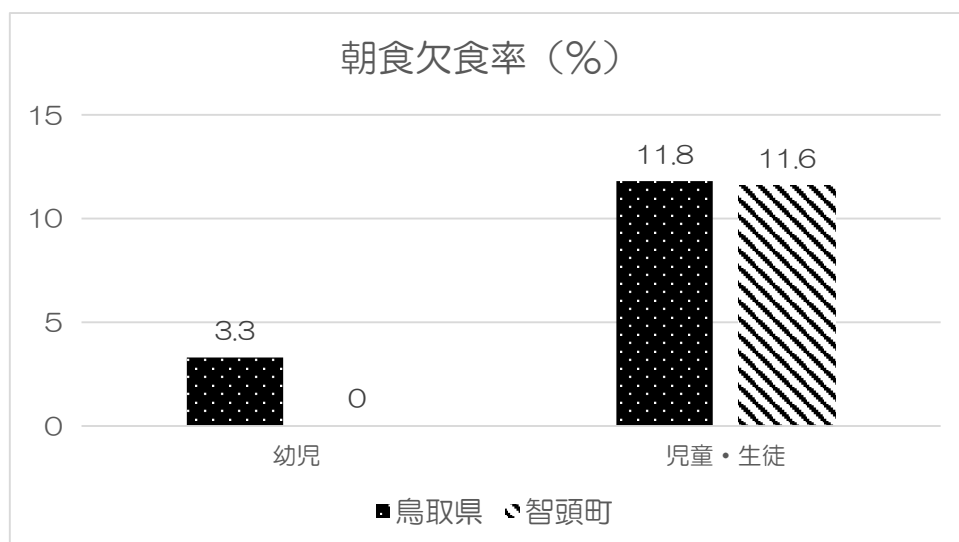
本町の食をめぐる現状を把握し、計画の参考とするため、アンケート調査を実施しました。

	幼児	学童		成人
調査対象	諏訪保育園 5歳児保護者 43人	智頭小学校 5年生 45人	智頭中学校 2年生 53人	町内在住20歳以上 75歳未満の住民 1,000人
有効回収数	32人	44人	51人	435人 男性：196人 女性：239人
有効回収率	74.4%	97.8%	96.2%	43.5%
調査方法	直接配布・回収	直接配布・回収		郵送配布・回収
抽出方法	全数	全数		層化抽出(単純無作為)
調査時期	平成28年6月10日 ～6月17日	平成28年6月3日 ～6月17日		平成28年6月3日 ～6月17日

## I. 食生活について

### ① 朝食の摂取状況

#### 1) 幼児及び児童・生徒

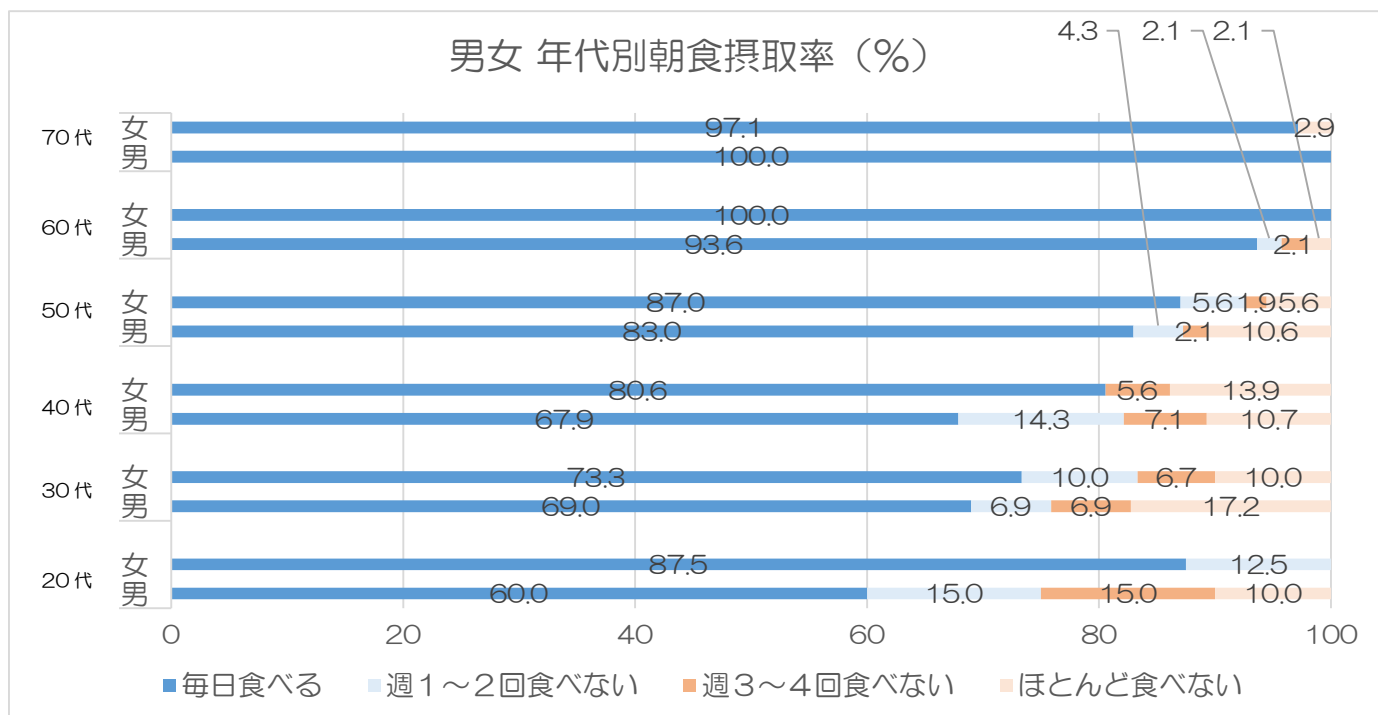


鳥取県の朝食摂取率 平成22年度県民健康・栄養調査より

幼児の朝食欠食率は0%で、全員が朝食を食べているという結果であった。しかし、アンケート回収率が100%ではないこと、朝食の内容については把握していないことから、朝食を毎日食べることに併せて「何を食べるか」ということについて周知していく必要がある。

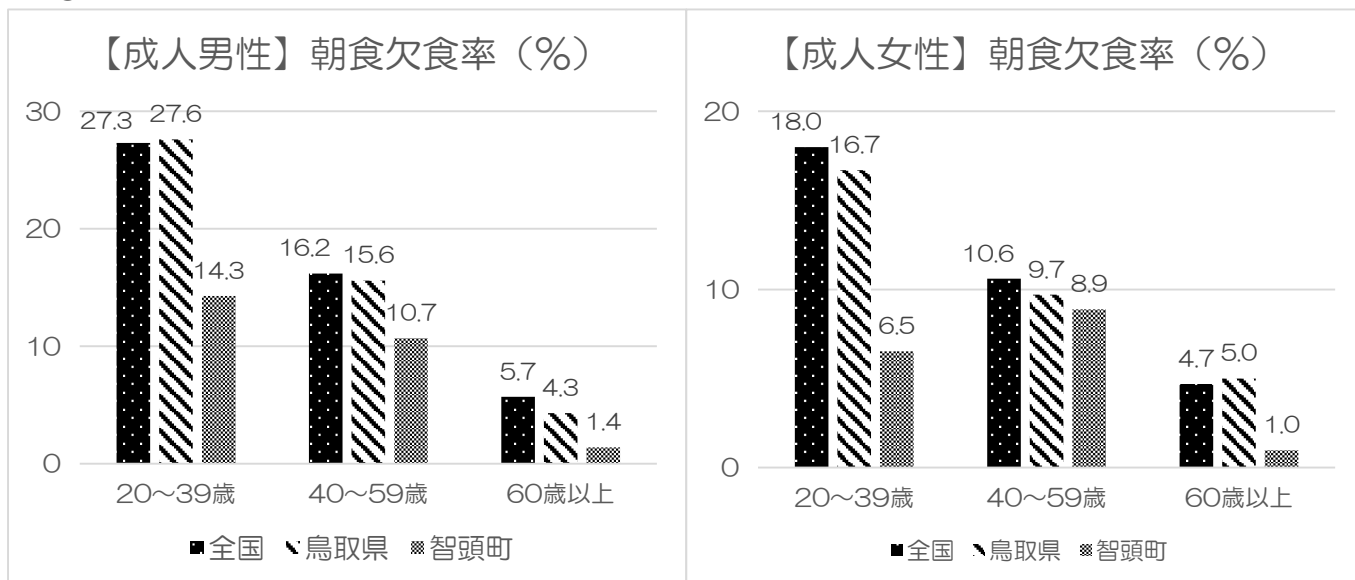
児童・生徒については、県と比較してほぼ同じであった。

## 2) 成人



70歳代男性、60歳代女性の朝食摂取率が100%と最も高く、20歳代男性の摂取率が60%と最も低かった。男女別で見ると、女性の方が「毎日食べる」割合が高かった。

### ② 朝食の欠食率

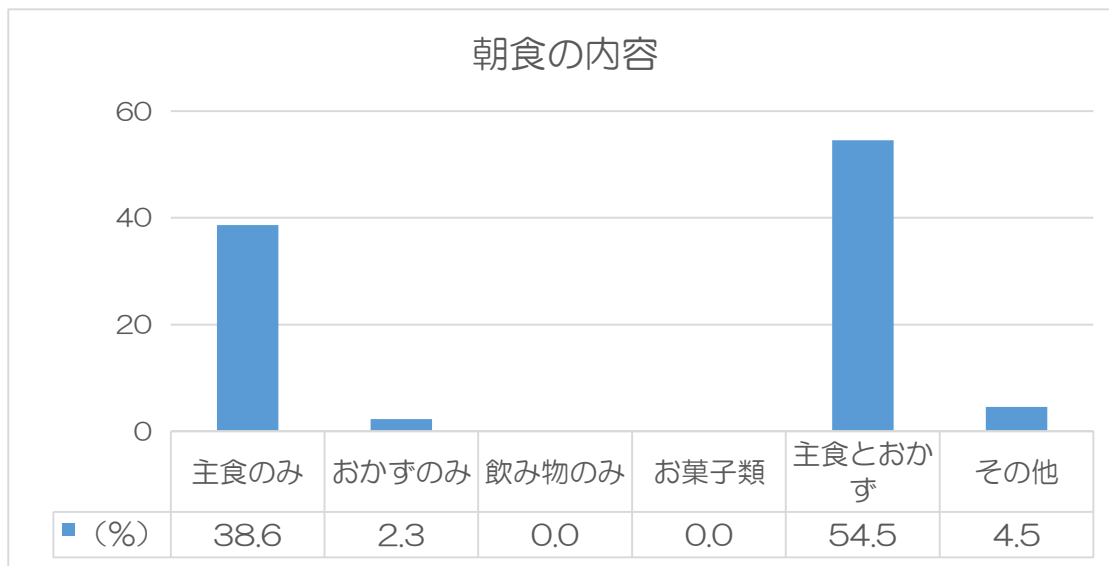


平成24年 国民健康・栄養調査（鳥取県実施部集計結果）より

全国・鳥取県と比較すると、20~50歳代については男女ともに欠食率が高かったが、60歳以上の女性については、国・県と比較して欠食率が低かった。

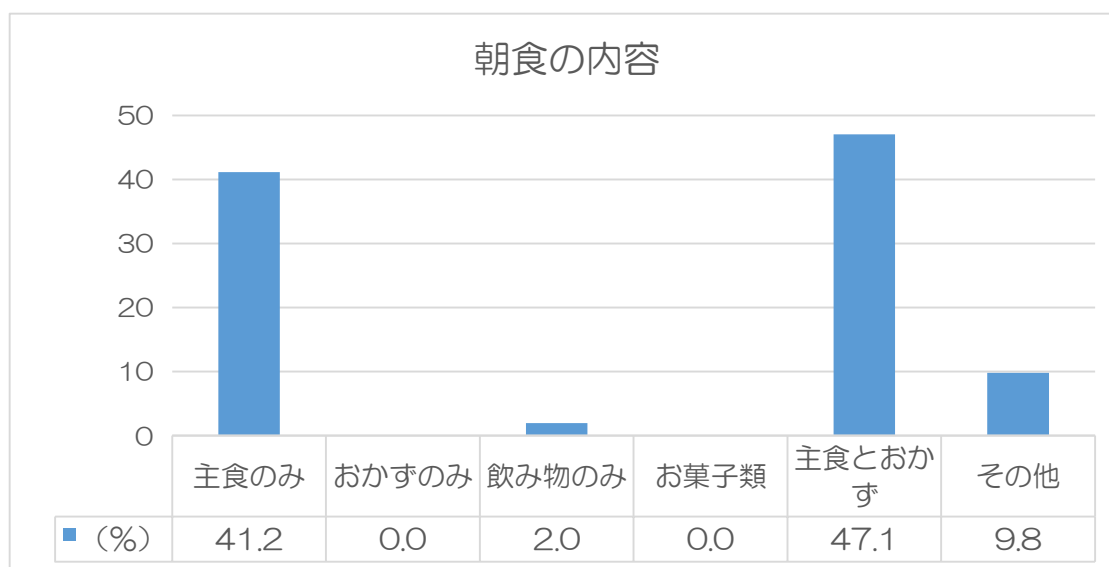
### ③ 朝食の内容

#### 1) 学童（小学校5年生）



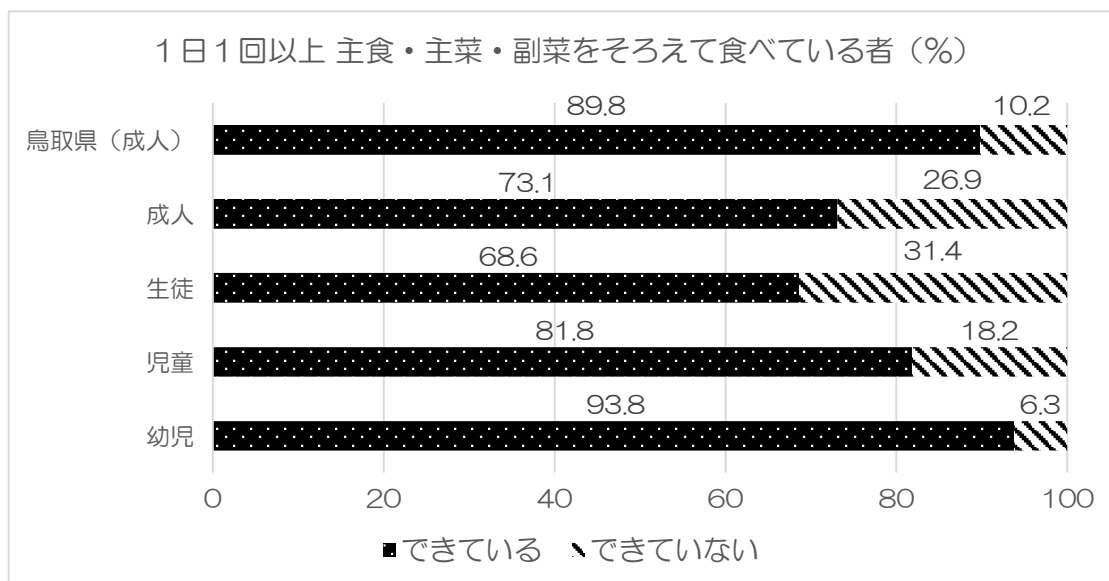
朝食の内容を見ると、主食とおかずを食べる者が半数以上で、主食のみが4割であった。その他の内容としては、フルーツ、ヨーグルト、パンケーキ、グラノーラであった。

#### 2) 生徒（中学校2年生）



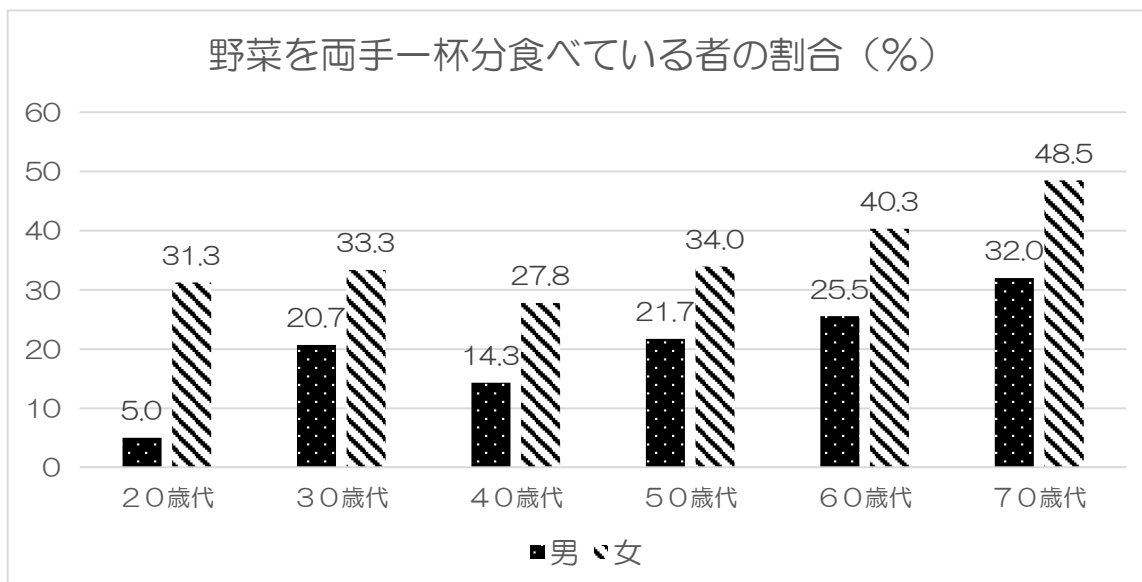
朝食の内容を見ると、主食とおかずを食べる者が約半数を占め、主食のみが4割、おかずのみの者は0であった。その他の内容としては、ヨーグルト、パンとジュース、バナナ等であった。

### ③ 栄養バランスの良い食生活の実践



成人で1日1回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている者は73.1%であり、鳥取県(成人)と比較すると実践できている者の割合が低かった。幼児については実践できている者が93.8%と高かった。

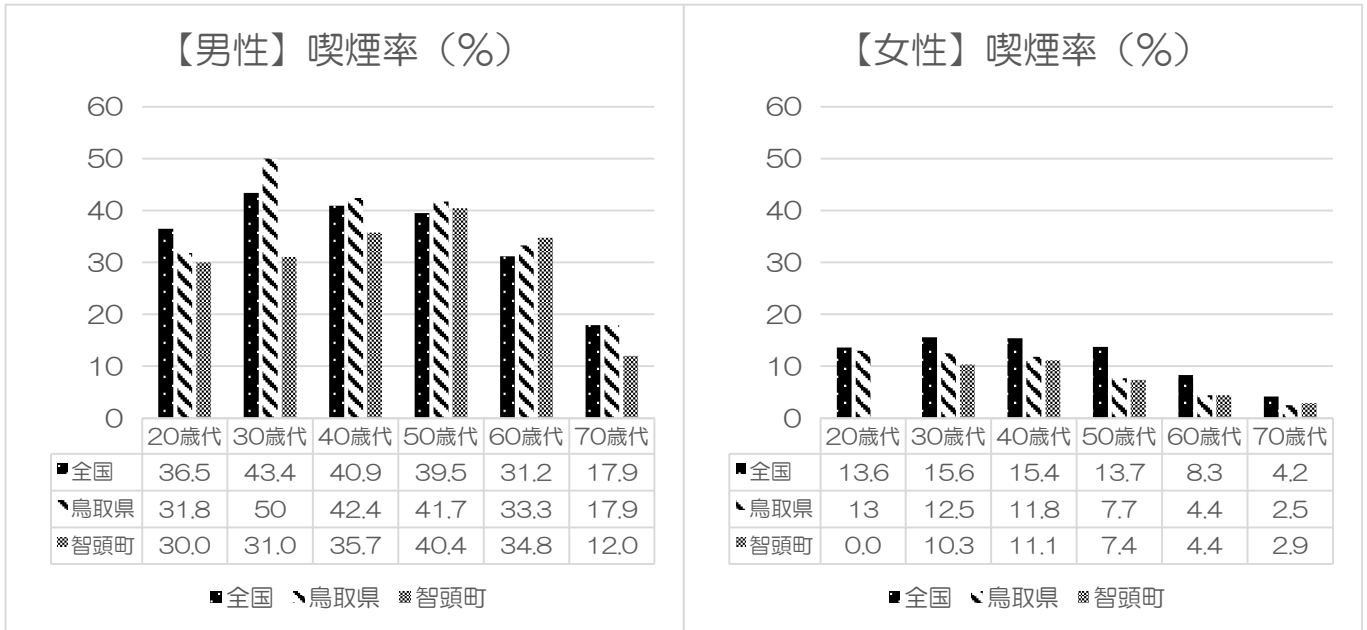
### ④ 野菜の摂取状況



野菜を1日に両手一杯分食べている者の割合は、70歳代 女性48.5%が最も高く、20歳代 男性5.0%が最も低かった。男女別で見ると、女性の方が「毎日両手一杯分の野菜を食べる」割合が高かった。

## Ⅱ. 生活習慣について

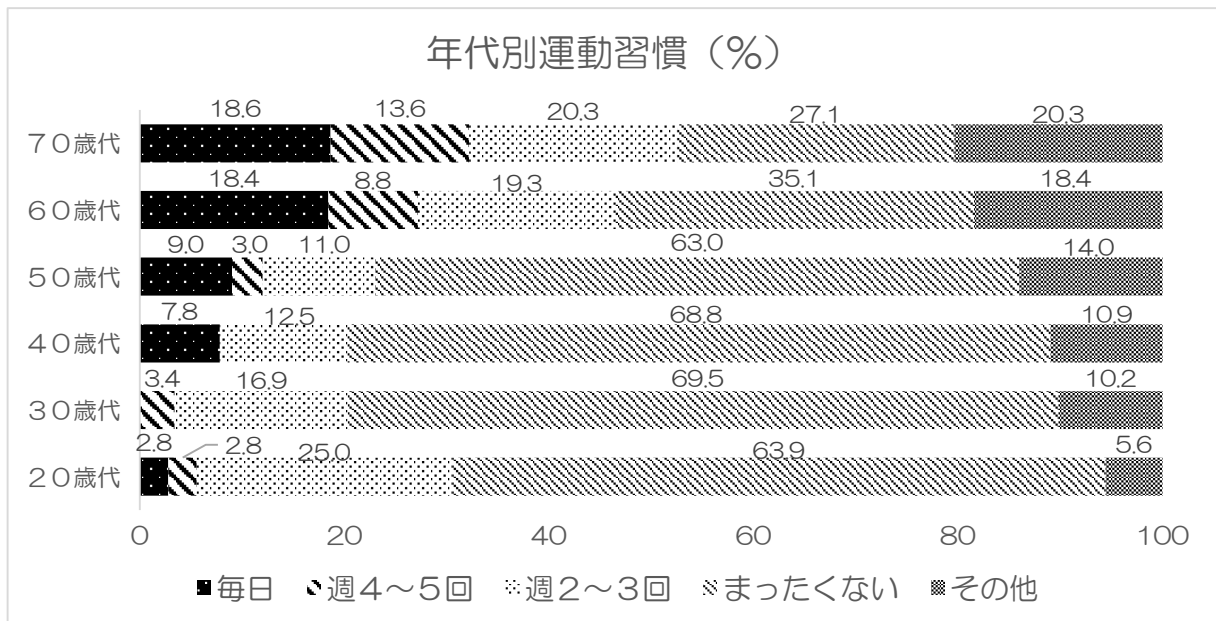
### ① 喫煙の状況



平成 25 国民生活基礎調査による喫煙率（性・年齢階級別）

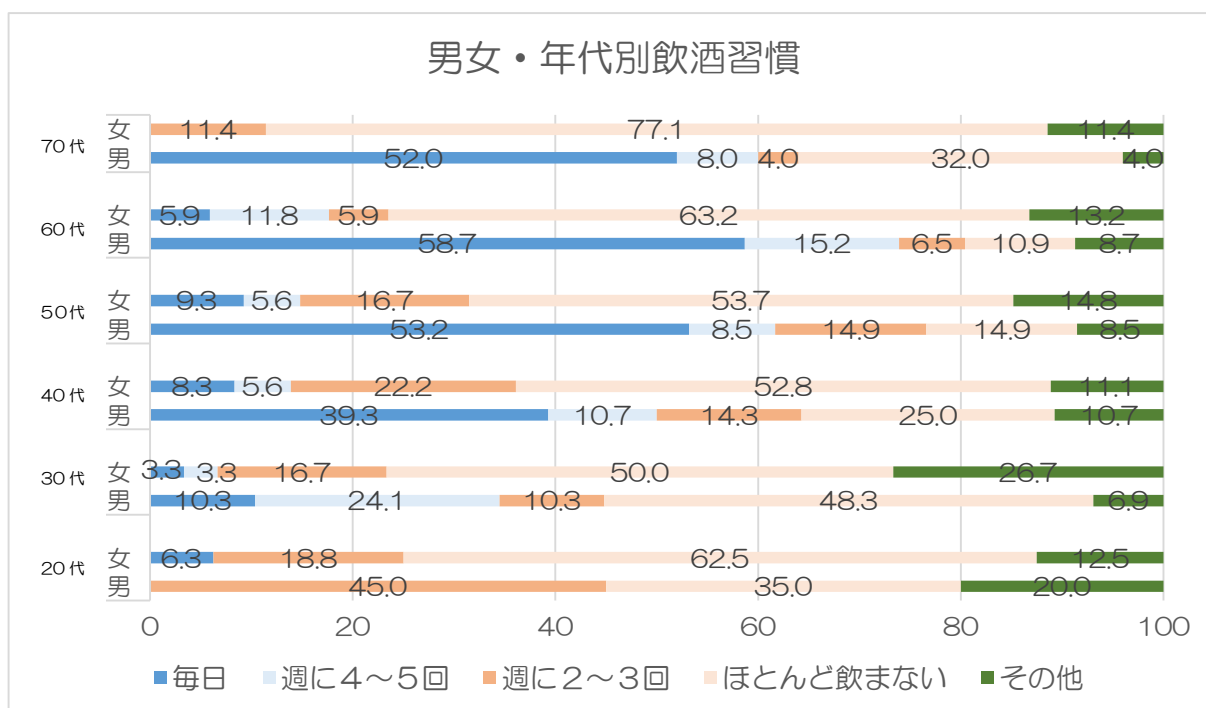
60歳代男性の喫煙率は国・県と比較して高く、50歳代男性についても全国平均より高かった。他の年代については国・県よりも低かった。女性については20歳代の喫煙率は0%であり、国・県と比較しても低い水準であった。

### ② 運動習慣の状況



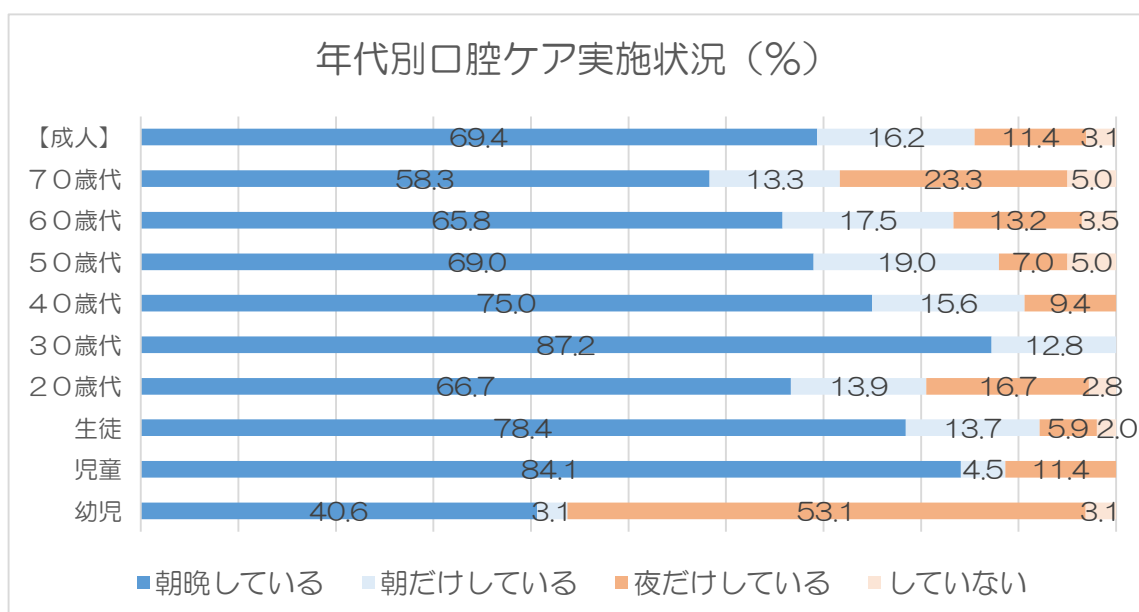
運動習慣について、「毎日ある」という者は70歳代で18.6%と最も高く、「まったくない」という者は30歳代で69.5%と最も高かった。

### ③ 飲酒習慣の状況



飲酒習慣について、「毎日飲む」という者は60歳代男性で58.7%と最も高く、「ほとんど飲まない」という者は70歳代女性で77.1%と最も高かった。その他の内容としては、月に1回程度、付き合い程度に飲むという回答が多かった。

### ④ 口腔ケアの状況



※幼児については仕上げ磨きの実施について調査しています

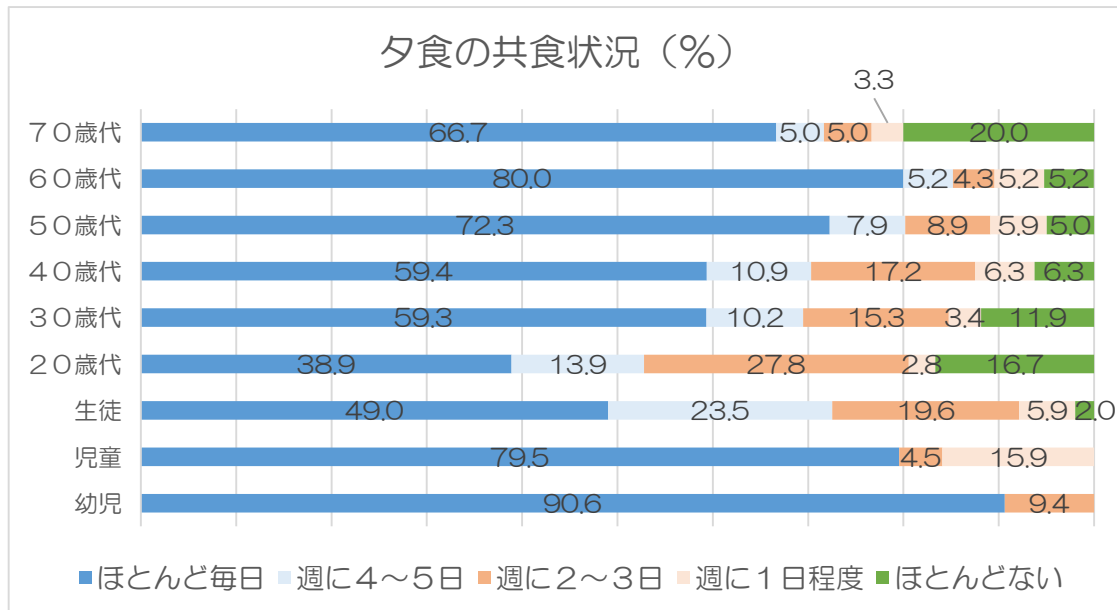
幼児について、朝晩の仕上げ磨きをしている家庭は4割であった。児童・生徒は朝晩歯磨きをしている者は8割であったが、していないという者もいた。成人については30歳代の実施率が最も高く、20歳代、50~70歳代では「していない」という者がいた。



### Ⅲ. 食育の実践

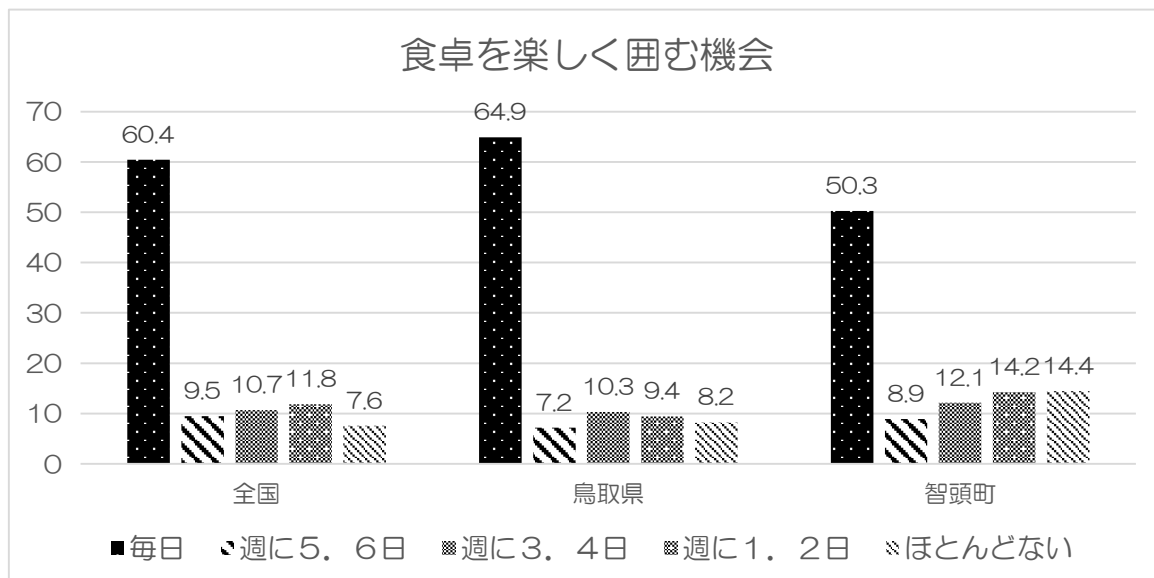
#### ① 食事を家族等と一緒に食べる「共食」の状況

##### 年代別夕食の共食状況



年代別で夕食の共食率を比較すると、「ほとんど毎日家族と一緒に食事をする」割合は、幼児（5歳児）の90.6%と最も高く、20歳代が38.9%と最も低かった。生徒（中学校2年生）については、49.0%と20歳代に次いで低かった。

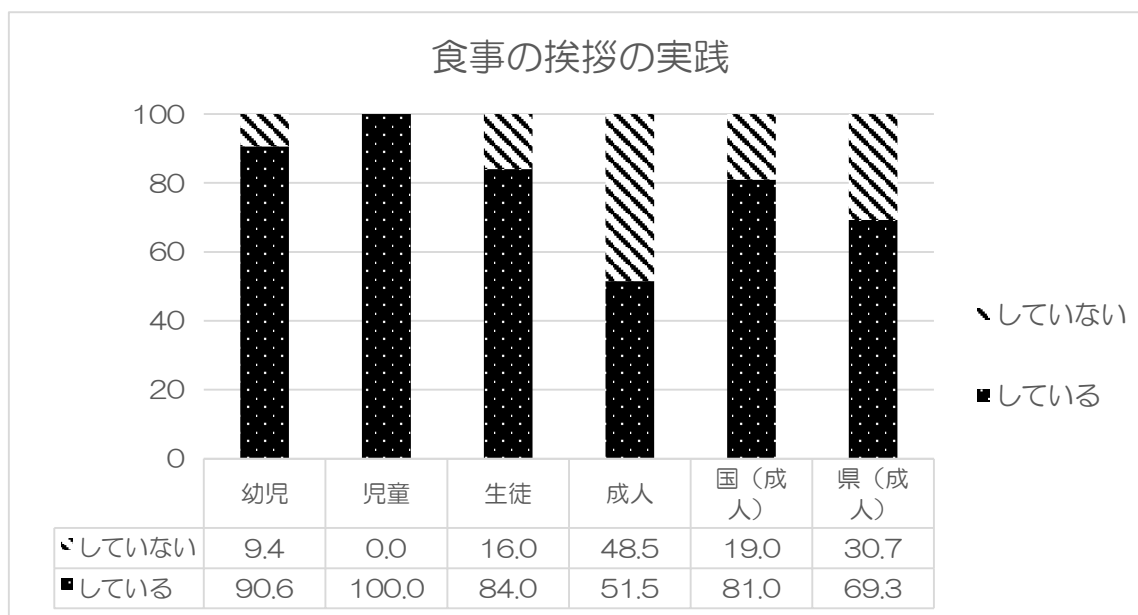
#### ② 食事を家族や友人と楽しく囲む機会



鳥取県：平成22年県民健康栄養調査（平成23年10月）、鳥取県健康政策課  
 全国：食育に関する意識調査報告書（平成21年5月）、内閣府食育推進室

食事を家族や友人と楽しく囲む機会について全国・鳥取県と比較すると、智頭町は「毎日囲む」という者の割合が低く、「週に何度か囲む」という者の割合が高かった。

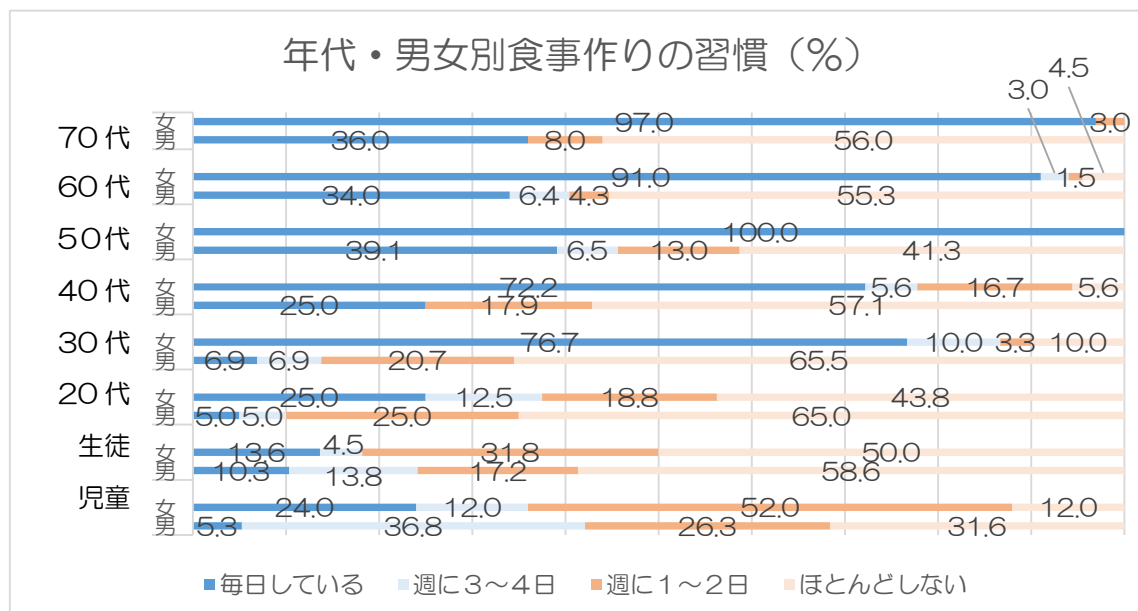
### ③ 食事の挨拶～「いただきます」「ごちそうさま」～



鳥取県：平成22年県民健康栄養調査（平成23年10月），鳥取県健康政策課  
 全国：食育に関する意識調査報告書（平成21年5月），内閣府食育推進室

児童の実施率は100%であった。成人について、全国・鳥取県と比較すると実施率が低く、51.5%と約半数の者しかできていなかった。

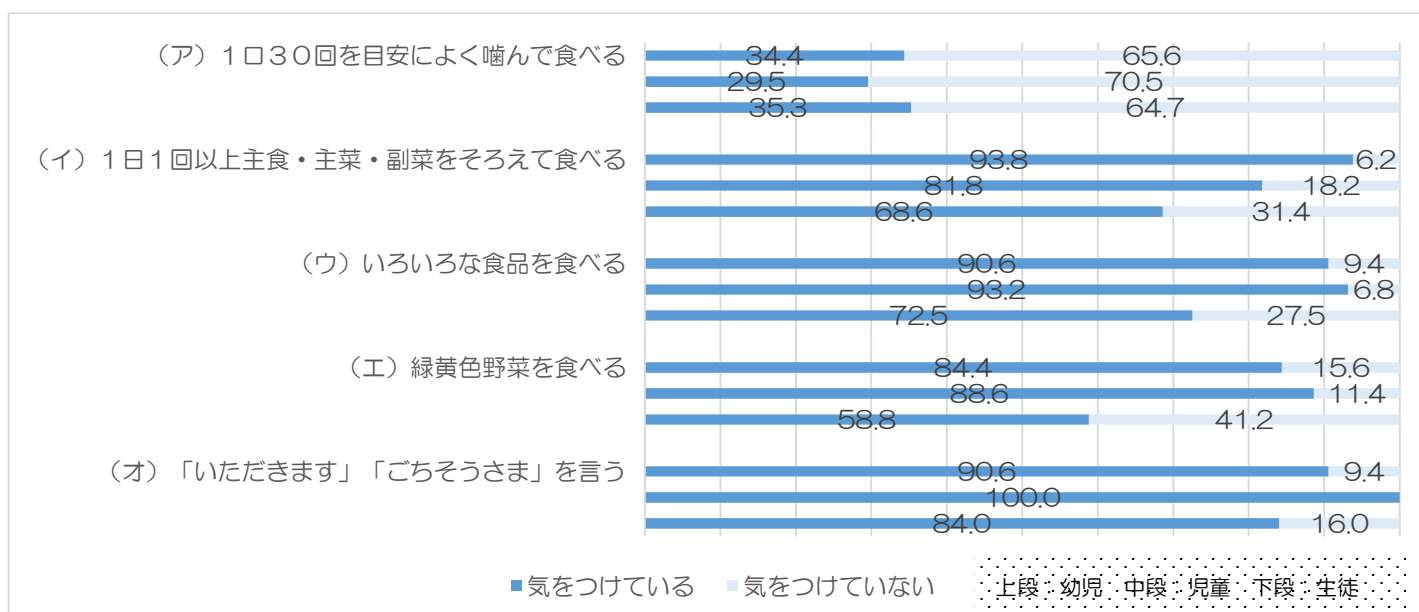
### ④ 食事を作る（手伝いを含む）習慣



いずれの年代も食事作りが女性に偏っていた。20～30歳代男性については、「ほとんどしない」という者が半数以上であった。児童生徒については、食事作りまたは手伝いを毎日している者が1～2割であった。

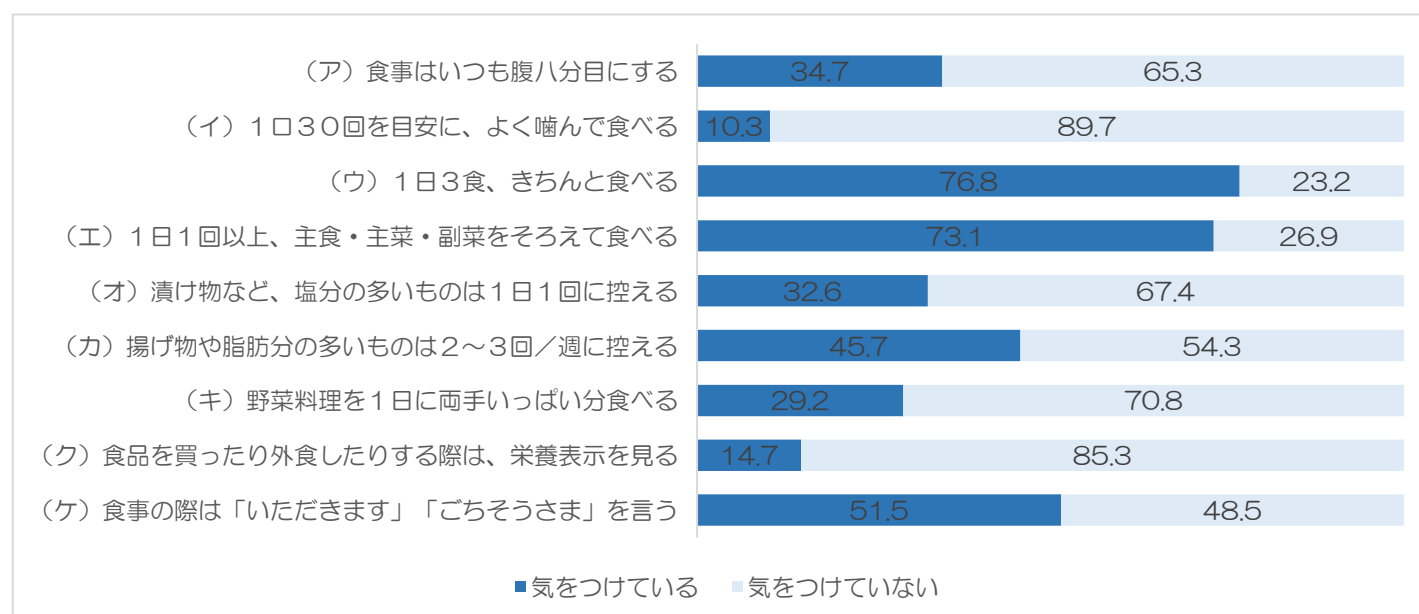
## ⑤ 「食」に関する意識

### 1) 児童・生徒



児童・生徒ともに、「1口30回を目安によく噛んで食べる」という者が3割程度であった。「緑黄色野菜を食べる」ことを意識している者は、児童9割弱に対し、生徒は6割弱であった。

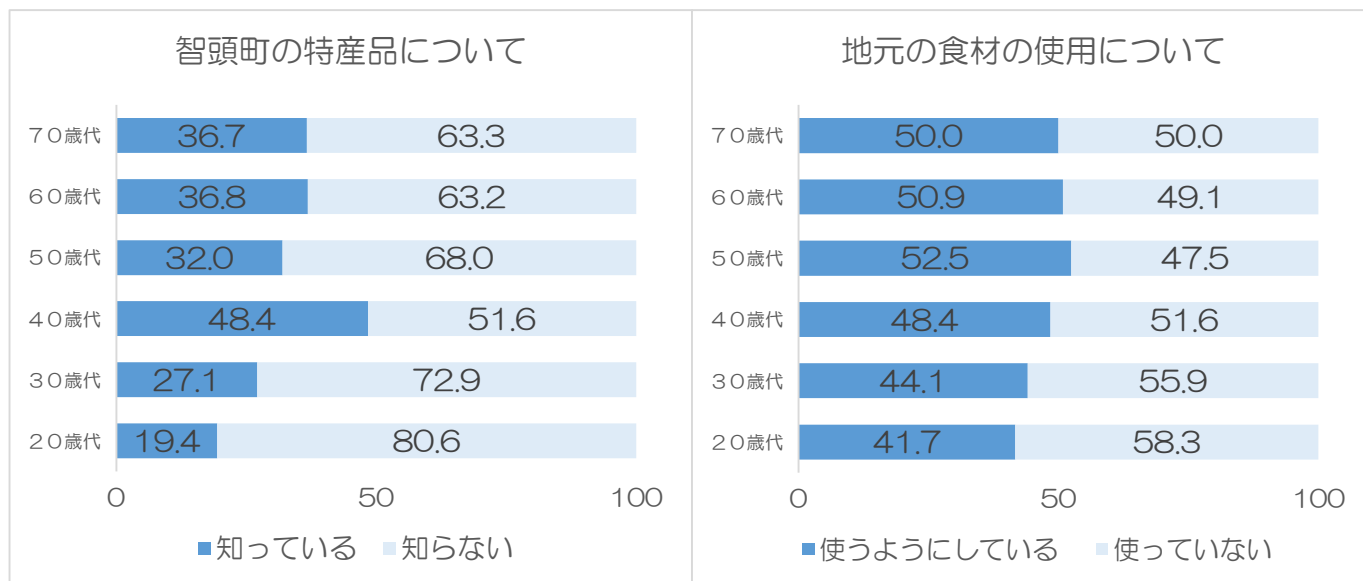
### 2) 成人



「野菜料理を1日に両手いっぱい分食べる」ように気をつけている者は29.2%、「食品を買ったり外食したりする際は、栄養表示を見る」ように気をつけている者は14.7%、「1口30回を目安によく噛んで食べる」ように気をつけている者は10.3%であった。

#### IV. 地産地消、食文化の継承

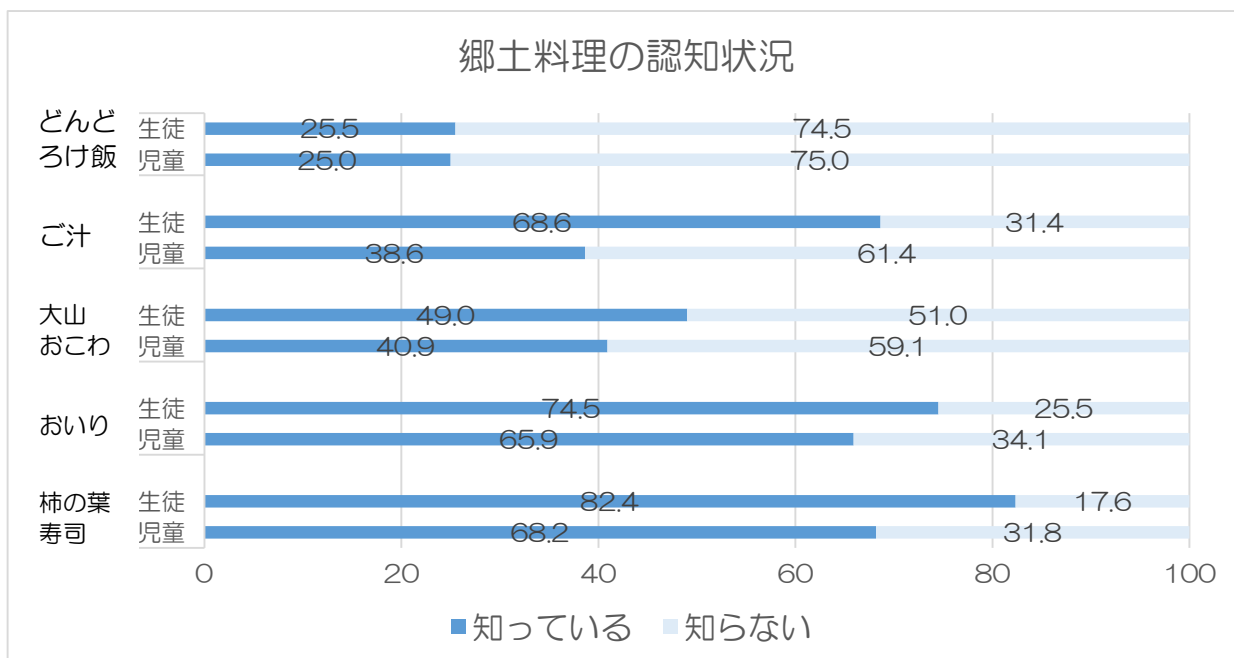
##### ① 地産地消の推進



智頭町の特産品についていずれの年代も半数以上の者が「知らない」という回答であった。地元食材の使用については、50歳代以降では半数以上の者が使うようにしていた。

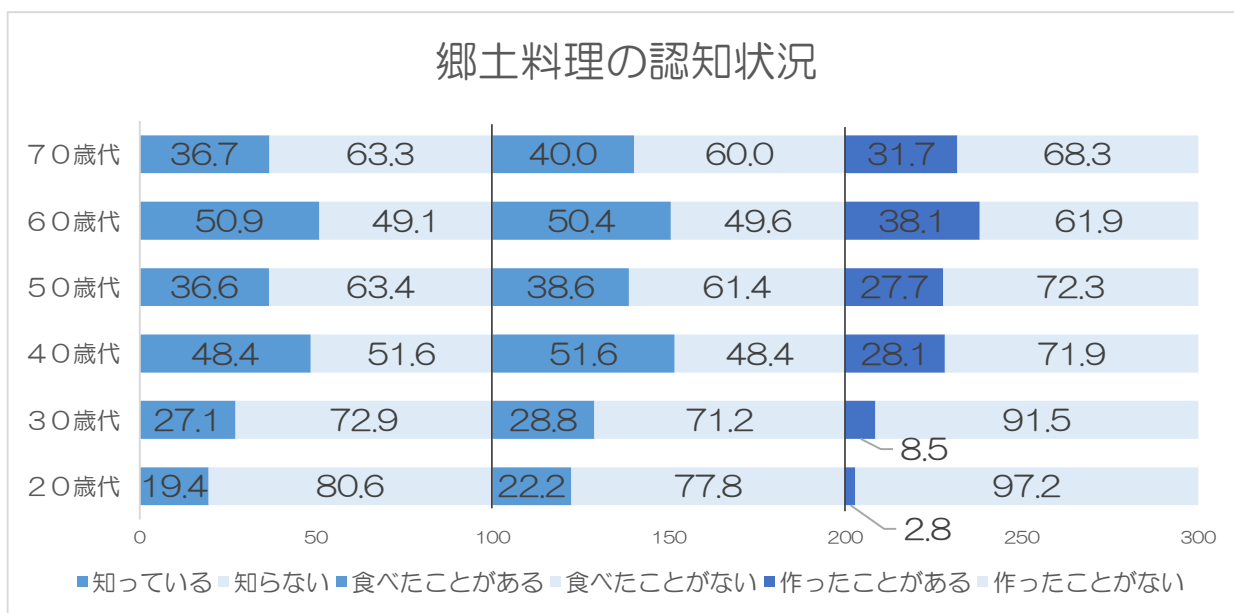
##### ② 食文化の継承

###### 1) 幼児及び学童・生徒の郷土料理の認知について



郷土料理について、児童・生徒ともに柿の葉寿司の認知が最も高く、どんどろけ飯の認知度が最も低かった。どんどろけ飯は給食でも提供されていたが、子ども達の認知は低かった。

## 2) 成人の郷土料理の認知について



郷土料理について、60歳代を除き、どの年代も知っているという者より知らない者の方が多かった。知っていると回答した者について、食べたことがある者は40歳代で5割、50歳代で4割程度おり、作ったことがある者は40歳以上で2～3割程度であった。

2 智頭町食育推進計画策定委員名簿

分野	役職・担当	氏名
教育	学校教育担当	福安 教男
	次世代育成推進担当	奥村 美佳
	智頭小学校 PTA 会長	國岡 厚志
	智頭小学校養護教諭	下田 美由紀
	智頭中学校養護教諭	岡田 範子
山村再生課	農業担当	國岡 秀憲
学校給食	所長	米本 勝彦
	栄養教諭	白間 三幸
福祉・健康	福祉課長	國政 昭子
	参事	江口 礼子
	管理栄養士	柴田 理江
地域	食生活改善推進員協議会長	寺坂 敏子
	婦人連合会長	芦谷 緑
事業者	おむすびころりん	声高 かつ代
生産者団体	良菜会代表	綾木 貞子

### 3 智頭町食育推進計画の策定経過

#### ◆智頭町食育推進委員会

	開催日時	参加者	内容
第1回	平成28年11月18日 15:30~17:00	委員12名	議事 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進計画とは</li> <li>・市町村食育推進計画の策定について</li> <li>・智頭町の現状と課題について</li> <li>・智頭町食育推進計画（案）について</li> <li>・その他</li> </ul>
第2回	平成29年2月20日 13:00~14:30	委員14名	議事 <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の振り返り</li> <li>・食育推進計画の周知・実践について</li> <li>・食育推進計画【概要版】（案）について</li> <li>・その他</li> </ul>

#### ◆智頭町食育推進プロジェクト会議

	開催日時	参加者	内容
第1回	平成28年8月18日 9:00~10:30	プロジェクト メンバー8名	議事 <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育推進計画とは</li> <li>・市町村食育推進計画の策定について</li> <li>・アンケート結果について</li> <li>・その他</li> </ul>
第2回	平成28年9月29日 15:00~16:30	プロジェクト メンバー6名	議事 <ul style="list-style-type: none"> <li>・智頭町の現状と課題について</li> <li>・食育推進計画の基本方針について</li> <li>・食育推進目標（3つの重点目標） の実践行動計画について</li> <li>・その他</li> </ul>
第3回	平成29年1月6日 15:00~16:30	プロジェクト メンバー8名	議事 <ul style="list-style-type: none"> <li>・行動計画について</li> <li>・実践行動計画に基づいた具体的な 取り組みについて</li> <li>・評価指標について</li> <li>・その他</li> </ul>