

神石高原町第2次食育推進計画

～いのちの根っこを育み，健やかな幹を育てる食の町 神石高原町～

平成26年3月

神石高原町

目 次

序 計画策定にあたって	1
1 計画策定の背景	1
2 計画策定の目的	2
3 計画の位置づけと期間	2
4 計画の策定体制	4
1章 食に関する現状と課題	5
1 計画目標の達成状況	5
2 第1次計画における成果	7
3 第2次計画策定に係る課題	8
2章 食育推進に係る基本的な方針と施策	10
1 食育推進に係る基本理念	10
2 食育推進に係る将来像	10
3 食育推進に係る基本方針	10
4 食育推進に係る目標	11
5 食育推進に係る施策	12
5-1 家庭における食育の推進	14
5-2 保育所・幼稚園などにおける食育の推進	16
5-3 学校における食育の推進	18
5-4 地域における食育の推進	20
5-5 食と農の交流・地産地消の推進	22
5-6 食文化の継承の推進	24
3章 食育推進に係る重点プロジェクト	25
1 「食の町」にふさわしい子ども育成プロジェクト	25
2 保育所・学校給食における地元食材利用推進プロジェクト	26
3 「食の町」にふさわしい若者育成プロジェクト	27
4章 計画の推進に向けて	28
1 計画の推進体制	28
2 計画のフォローアップ	28
資料 健康づくりに関するアンケート調査結果の概要	29
用語の説明	35

序 計画策定にあたって

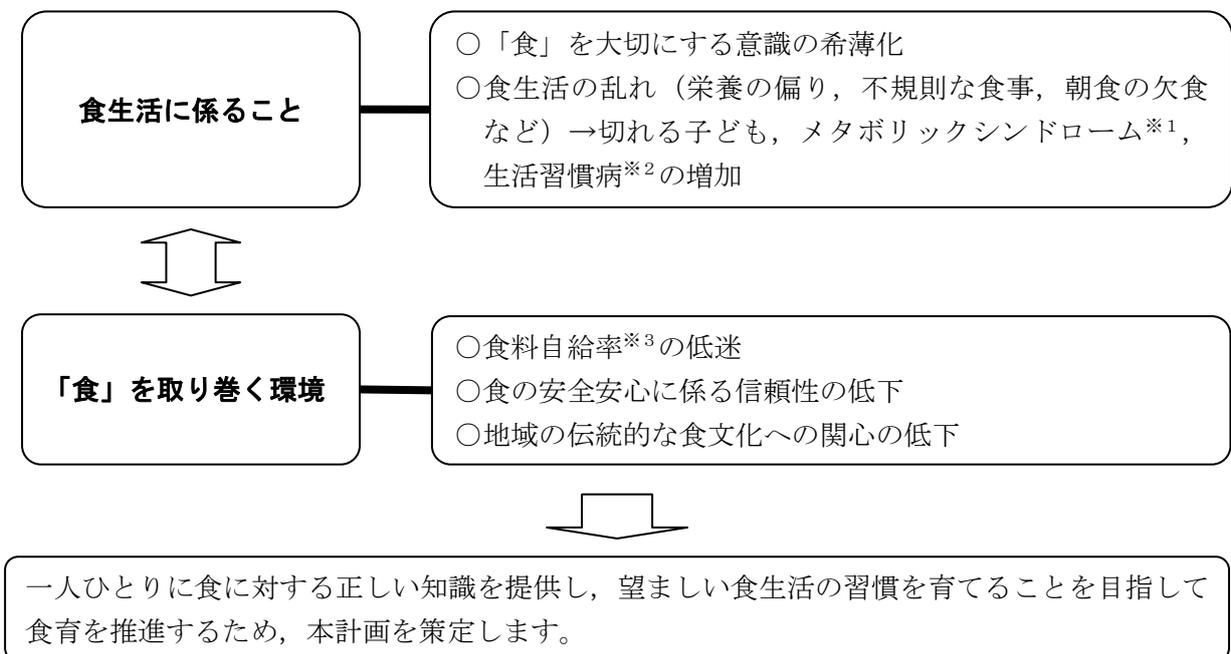
1 計画策定の背景

(1) 食育とは

食育とは～食育基本法～

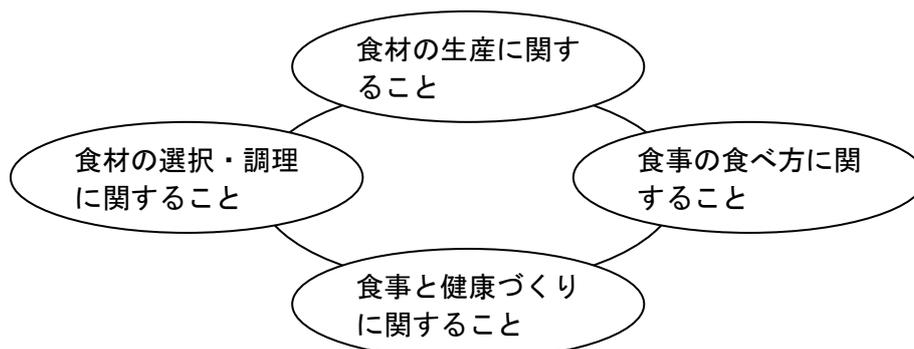
- 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものです。
- 様々な経験を通して「食に関する知識」と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

(2) 計画策定の趣旨



(3) 計画の領域

計画の領域としては、食材の生産に関すること、食材の選択・調理に関すること、食事の食べ方に関すること、食事と健康づくりに関することなど多岐に渡るものです。



2 計画策定の目的

本町では平成20年度に神石高原町食育推進計画を策定し、食育に関する様々な取り組みを推進してきていますが、計画期間が平成25年度までとなっており、次期計画の策定を行う必要があります。

このため、国、県の食育推進計画（第2次）、本町の現計画の検証を踏まえるとともに、平成25年度に策定する「健康神石高原21計画（第2次）」との整合に配慮して、第2次食育推進計画の策定を行うもので、住民の健全な食生活の実践に資するものです。

3 計画の位置づけと期間

本計画は、食育基本法第18条の規定に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけられます。

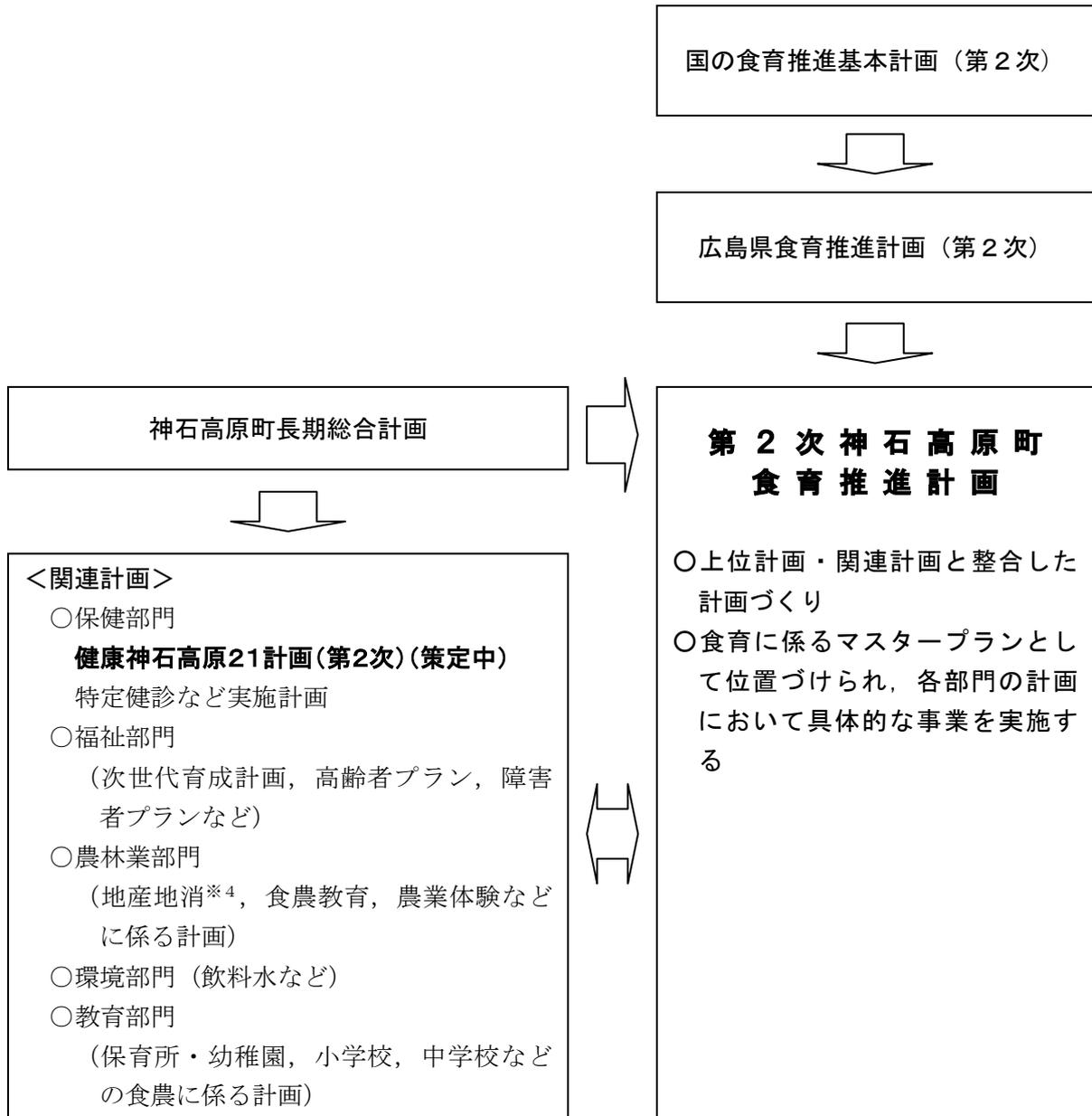
本町は、農業を基幹産業とするとともに、町独自の農産物流通経路を確保し、町内産の安全安心な農林水産物を町内及び福山市などに供給しています。こうした安全安心な食料を生産している町、食生活を大事にしている町、食生活の改善に向けて本気で取り組んでいる町をアピールし、交流・定住の促進に結びつけるため、特徴のある計画づくりと計画の推進を図る必要があります。

また、本計画は、保健、福祉、農林業、環境、教育部門などに係る施策を総合的にとりまとめた計画であり、庁内関係課の連携と民間の幅広い参加による計画策定を行いました。

こうした計画策定体制のもと、国、県の食育推進計画を踏まえるとともに、本町の長期総合計画や関連計画との整合を図りながら、本計画を策定しました。

また、この計画の期間は平成26年度～平成30年度までの5年間とします。

図 計画の位置づけ

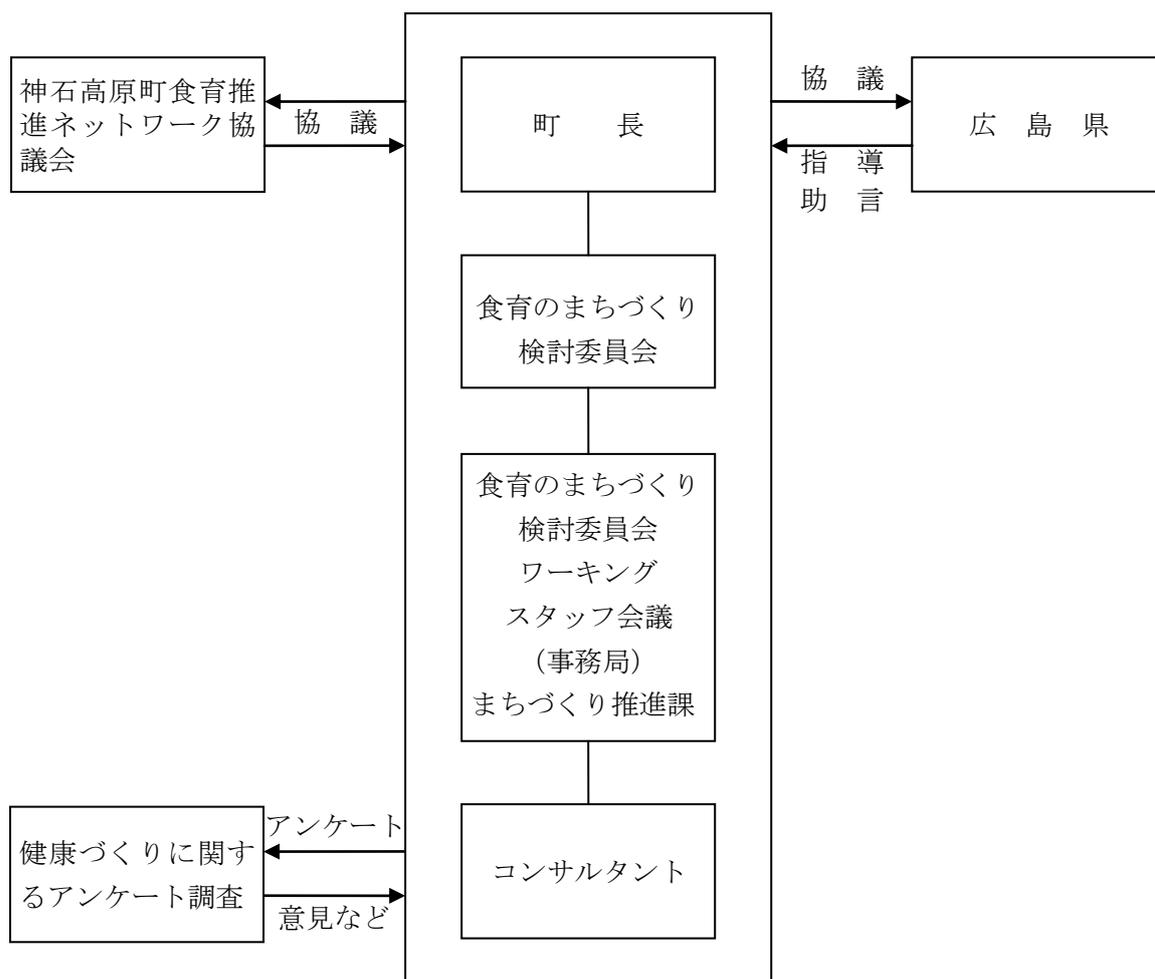


4 計画の策定体制

第2次食育推進計画の策定は、事務局をまちづくり推進課に設置し、副町長、理事、食育に係る担当課長で構成する「食育のまちづくり検討委員会」で素案の作成、協議・調整を行いました。なお、「食育のまちづくり検討委員会」に担当課職員で組織する「ワーキングスタッフ会議」を設置し、素案の作成を行いました。

また、計画の策定にあたっては、目標の達成状況、第1次計画の成果、第2次計画策定に係る課題を踏まえるとともに、「神石高原町食育推進ネットワーク協議会」での幅広い意見交換を踏まえて策定しました。

図 計画策定の体制



1章 食に関する現状と課題

1 計画目標の達成状況

神石高原町食育推進計画で掲げた計画目標の達成状況は次のとおりです。

朝食を毎日食べる人の割合を増やすという目標において、高校生は目標達成、小中学生も割合が高くなっています。

その他の項目については、「食育」という言葉を知っている住民（成人）の割合を増やす、子ども（小中高生）が家族と一緒に食事をする割合を増やす（夕食）という目標において、若干割合が上昇しています

一方、その他の目標においては、若干悪化しており、引き続き意識啓発が必要になっています。

なお、学校給食における地元食材（神石高原町産）の種類を増やす目標については、資料の把握ができなかったため、今後の課題とします。また、本計画において、地元食材率の目標を掲げるため、現状における地元食材率（金額ベース）の想定を行いましたので、参考までに掲載します。

◎：目標値に達している ○：目標値に達していないが改善傾向にある
△：変わらない ×：悪化している

表 食育推進計画における計画目標の達成状況(1)

項目	現状	目標	実績 H24	達成 状況
「食育」という言葉を知っている住民（成人）の割合を増やす（平成19年度アンケート調査（成人）） 「言葉を知っている人」	68%	90%以上	70%	○
「食事バランスガイド ^{※5} 」などを参考に食生活を送っている住民（成人）の割合を増やす（平成19年度アンケート調査（成人）） 「言葉も意味も知っており、実践している人」	14%	60%以上	13%	×
「メタボリックシンドローム ^{※1} 」という言葉を知っている住民（成人）の割合を増やす（平成19年度アンケート調査（成人）） 「聞いたことがあり、内容を知っていた」	82%	90%以上	81%	×
朝食を毎日食べる人の割合を増やす 毎日「必ず食べる」	—	—	—	—
朝食を毎日食べる小学生の割合を増やす （平成19年度アンケート調査（児童生徒））	90%	100%	95%	○
朝食を毎日食べる中学生の割合を増やす （平成19年度アンケート調査（児童生徒））	80%	90%以上	84%	○
朝食を毎日食べる高校生の割合を増やす （平成19年度アンケート調査（児童生徒））	71%	80%以上	82%	◎
朝食を毎日食べる成人の割合を増やす （平成16年度アンケート調査（成人））	91%	95%以上	83%	×

注：現状は平成16年または平成19年のアンケート調査結果など。資料の所在は（ ）内に記載。

表 食育推進計画における計画目標の達成状況(2)

項 目		現状	目標	実績 H24	達成 状況
子ども（小中高生）が家族と一緒に食事をする割合を増やす（平成19年度アンケート調査(児童生徒)）「家族そろって食べる」	朝食	27%	35%以上	25%	×
	夕食	57%	65%以上	58%	○
学校給食における地元食材（神石高原町産）の種類を増やす（教育委員会資料）		25品目	50品目以上	-	-
乳幼児の虫歯を減らす （乳幼児健康診査資料）	1歳6か月児	5%	0%	2%	○
	3歳児	25%		23%	○

<参考 小中学校給食における地元食材率の想定>

(1) 学校給食の1人当たり単価

- ・学校給食の一人当たり単価は、学校単位で異なります。
- ・給食区分別では、共同調理場方式が自校方式より、小中学校ともに一人当たり単価がやや安くなっています。

表 小中学校別給食区分別一人当たり単価（平成25年度）

学校区分	給食区分	単価
小学校	自校方式	230円, 243円
	共同調理場	225円, 240円
中学校	自校方式	270円, 275円
	共同調理場	260円, 270円

(2) 学校給食の食材別経費内訳と地元食材利用率

- ・三和給食会の平成25年度の学校給食の食材別費用内訳をみると、小中学校で若干割合が異なるものの、概ね主食1割、牛乳2割、おかず7割になっています。
- ・地元食材としては、全ての小中学校で米、野菜などが使われています。
- ・油木小学校では、1食あたり20～30円が地元野菜の購入に使われています。
- ・上記の状況を踏まえると、地元食材利用率は米とおかずの一部（野菜分）を合わせて21～25%です。この他、地元食材として肉、加工品（豆腐、こんにゃくなど）が利用されており、これらを加えると25～30%程度と考えられます。

2 第1次計画における成果

第1次計画において新たに組み込んだ事業を列記すると、次のとおりです。

(1) 食の町としての広域的なPR

ア 「大学生！ みんなで食と農を考えよう -神石高原町でマジごはん！-」

新たな食を通じた交流が拡大し、参加した大学が「神石高原マルシェ」への担い手として参加してくれています。

イ 神石高原マルシェの定期的な開催

「神石高原マルシェ」を年間6回開催しており、町内の農産物、加工品などのPR、食の町のイメージの広域的な発信に結びついています。

(2) 食育に係る意識啓発

食育を推進するために、関係課が様々な取り組みを連携して行っており、一定の成果を挙げてきています。

表 食育に係る意識啓発の状況

区 分	内 容	担当課
行政による食育の推進	・町広報，HP ・食育講演会，各種教室 ・成人式において「故郷恋しき弁当」の試食会	まちづくり推進課，総務課，保健課，産業課など
保育所・幼稚園における食育の推進	・保育所だより，給食だより	福祉課，保育所
学校における食育の推進	・給食だより ・食育関連の作文，絵画コンクールの開催など	教育委員会学校教育課 小中学校
公民館における食育の推進	・放課後子ども教室（料理教室） ・料理教室	教育委員会生涯学習課

(3) 食と農の交流・地産地消^{※4}の推進

ア 保育所・学校給食における地元食材の利用

小中学生に本町の食材を多く使った「神石高原ランチ」を年3回給食として出しているほか、その他の保育・学校給食においても地元食材の利用に積極的に取り組んでおり、地域の農林業、食文化の学習に活用しています。

イ 地元食材を活用した特産品・料理の開発、提供

道の駅さんわ182ステーションにある自然食レストラン「高原の風」では、地元食材を多く使った料理の提供を行っています。

県立油木高等学校においては、本町の新特産品づくりに向けて養蜂、ナマズの養殖を行っています。また、様々な地域で地元食材を活用した加工品づくりが進められています。

(4) 地域の食文化の継承

本町の郷土料理を発掘、継承するために、神石公民館の活動グループが「神石高原町 残しておきたいおふくろの味」という冊子を作成しており、町内外での反響が大きく、様々な分野で活用されています。

3 第2次計画策定に係る課題

(1) 食育推進に係る意識啓発の強化

本町では、町の広報及びホームページ、保育所だより、保健だより、給食だより、情報誌アイ・アイなどの多様な通信手段、講演会及び地域の会合などのあらゆる機会を活用して、家庭、地域、事業所などへ食育の重要性について意識啓発を行ってきており、食育に対する関心は高まりつつありますが、一層の意識啓発を図る必要があります。

特に、家庭に対して家族で一緒に食事をする大切さ、食事における栄養バランスの重要性、食事マナー、食への感謝などの意識啓発を図る必要があります。

(2) 保育所・幼稚園、小中学校での食育推進の充実

保育所・幼稚園、小中学校ではそれぞれの年齢に応じて、食・栄養、食のマナー、農業、調理体験、歯の健康づくりなど、幅広い食育に取り組んできており、こうした活動の一層の強化を図る必要があります。

また、家庭における食育に対する関心が不十分なことから、保育所・幼稚園、小中学校からの情報発信を通して、保護者に対して食育への一層の関心を高める必要があります。

(3) 保育所・学校給食への地元食材利用の強化

保育所・学校給食において、新鮮でおいしい地元食材を活用することにより地域の農林業の食文化を学習することができるほか、農林業の振興にも寄与しています。

本町では、小中学校で地元食材を多く使った神石高原ランチを年3回提供しているほか、その他の給食においても、保育所、小中学校（自校方式の給食）、共同調理場において地元食材の利用に積極的に取り組んでいます。発注先、食材の基準、食材の単価など地元食材を利用する上での様々な課題があり、今後は、関係課、関係団体が連携してこうした課題解決に取り組む必要があります。

(4) 食育関連イベントの充実

本町では「食の町」を積極的にPRし、神石高原町産の農産物、加工品などの販売の強化に向けて「神石高原マルシェ」が年6回開催されていますが、来場客数は減少傾向にあり、イベントの魅力化を検討する必要があります。

また、地元の小中高生、若者の食に対する関心を高めるイベントの開催に取り組むとともに、町外の若者に「食の町」神石高原町をPRするために、今後も大学との交流を継続する必要があります。

(5) 地産地消^{※4}、郷土料理の継承などの取り組みの強化

本町では、様々な農産物の栽培、加工品の開発、製造、販売が行われており、地産地消^{※4}の一層の推進に向けて、地元食材を販売する店舗の充実を図る必要があります。

また、「神石高原町 残しておきたいおふくろの味」などを活用して郷土料理の普及啓発、継承へ一層取り組む必要があります。特に、和食、郷土料理との関わりが希薄化しつつある子育て世代、小中高生に対して郷土料理の継承の場を提供する必要があります。

(6) 食育に係る地域の人材の確保、育成

本町では、地域で健康づくり・食育を推進している母子推進員^{※6}、保健委員^{※7}などの人材や食生活の研究、郷土料理の継承を行っている団体などがあり、こうした人材の育成と活動の支援を強化する必要があります。

(7) 食育推進に係る連携体制の強化

食育に関わる分野は非常に幅広く、関係課が連携して取り組みを推進していますが、赤ちゃんから中学生までの子どもに栄養・食生活などの面で一貫した指導を行うためには、保健課と保育所、小中学校の連携体制の一層の強化を図る必要があります。

また、食育推進ネットワーク協議会に全体会と部会を設置していますが、具体的な事業を行っていないため、新たな人材の確保と活動の活性化に取り組む必要があります。

2章 食育推進に係る基本的な方針と施策

1 食育推進に係る基本理念

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行うことにより、住民一人ひとりの心身の健康と豊かな生活の実現を目指すもので、住民、家庭、地域、関係団体、事業所など、地域を挙げた協働・連携による取り組みを基本理念とします。

2 食育推進に係る将来像

食育推進に係る基本理念を踏まえて、住民一人ひとりが、まず自らの食について考えるきっかけづくりを行い、赤ちゃんから中学生までの間を重点としつつ、それぞれの年代において栄養バランスへの配慮、規則正しい食生活、適正体重の維持などができることを目指して、食育推進に係る将来像を次のように掲げます。

**いのちの根っこを育み、健やかな幹を育てる食の町
神石高原町**

3 食育推進に係る基本方針

(1) 健やかな子どもの育成

本町では、赤ちゃんから中学生までの子どもについて、一人ひとりの子どもに対して一貫した「いのちの根っこづくり」を推進し、食に関する知識及びマナーなどを習得した子どもの育成に努めるとともに、こうした土台を基に生涯を通して適正な食生活を送ることができる成人に育つように働きかけます。

また、「いのちの根っこづくり」においては、家庭における取り組みが最も重要であり、保護者への食に関する意識啓発（料理、食事のマナー、家族で一緒に食べることなど）に積極的に取り組みます。

(2) 生活習慣病^{※2}の予防及び改善につながる食育の推進

栄養の偏りや食習慣の乱れにより、肥満^{※8}や糖尿病などの生活習慣病^{※2}の増加がみられることから、全ての住民が生活習慣病^{※2}の予防及び改善につながる食に関する知識と食を選択する力を習得し、ライフステージに応じた健全な食生活の実践を推進します。

(3) 農林業体験を通じた食育の推進

子どもをはじめとする全住民が、農林業などの様々な体験を通して、食事に対する感謝の気持ちや農林業に対する理解を深め、豊かな心を育むことができる食育を、家庭と関係課、関係機関が連携して推進します。

(4) 地産地消^{※4}の推進と食文化の継承

住民が、緑豊かな大地で育った新鮮でおいしく、安全安心な農林産物を食べることを通して、本町の農林業に対する理解を深めるとともに、豊かな食文化の継承に向けた取り組みを促進します。

(5) 地域協働による食育の推進

地域をあげて食育の推進に取り組むため、住民、関係団体、事業所、行政がそれぞれの役割を果たすとともに、協働・連携して一層の食育の推進を図ります。

4 食育推進に係る目標

食育推進に係る基本方針を受けて、次のような計画目標を定め、その達成を目指します。

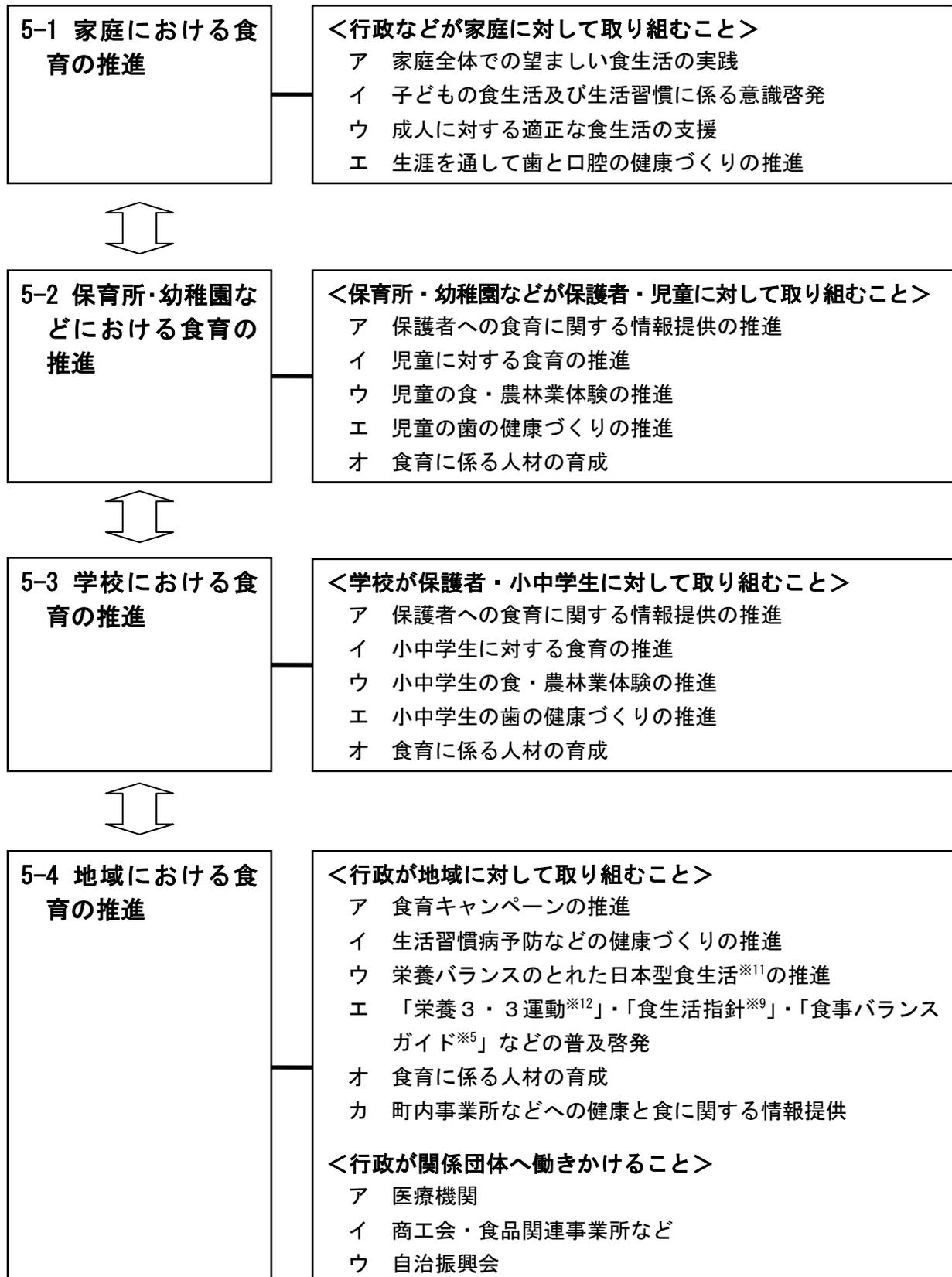
目標項目	対象	現 状 (H24)	目 標 (H30)	設定の考え方
○栄養バランスに配慮している人を増やす				
「食育」という言葉を知っている人の割合	20～64歳	70%	75%以上	年1%の増加
	65歳以上			
「食生活指針 ^{※9} 」の言葉、意味を知り、実践している人の割合	20～64歳	6%	28%以上	10年後50%を目指す (中間年次)
	65歳以上			
「食事バランスガイド ^{※5} 」の言葉、意味を知り、実践している人の割合	20～64歳	13%	32%以上	10年後50%を目指す (中間年次)
	65歳以上			
○食塩摂取量を減らす				
薄味をこころがけている人	20～64歳	54%	59%以上	年1%の増加
○健康生活応援店^{※10}の増加				
健康生活応援店 ^{※10} （食生活応援店）の認証数	町全域	0店	1店以上	増やす
○朝食を食べない人を減らす				
朝食の欠食率	小学生	5%	0%	年1%の減少
	中学生	16%	11%以下	年1%の減少
	高校生	18%	13%以下	年1%の減少
	20～64歳	17%	12%以下	年1%の減少
○子どもが家族とそろって食事する機会を増やす				
子どもが家族とそろって夕食をとる割合	小中学生	58%	63%以上	年1%の増加
○適正体重を維持している人を増やす				
肥満 ^{※8} 傾向にある子ども割合	3歳児	22%	0%	0%を目指す
	小学生	3%	0%	0%を目指す
	中学生	2%	0%	0%を目指す
やせている人の割合	20～64歳の男性	7%	0%	年1%の減少
	20～64歳の女性	12%	7%以下	年1%の減少
肥満 ^{※8} の人の割合	20～64歳の男性	30%	25%以下	年1%の減少
	20～64歳の女性	16%	6%以下	年1%の減少
料理ができる子どもを増やす				
出汁を取ったみそ汁とおむすびが一人で作れる子どもの割合	小学校6年生	-	100%	全員を目指す
給食における地元食材を増やす				
地元食材（金額ベース）の割合	小中学校	30%	増やす	
	保育所	-	増やす	
子どもの虫歯を減らす				
う歯のない子どもの割合	3歳児	82%	85%以上	県の目標を参考
	12歳児	48%	57%以上	

注：朝食の欠食率は、毎日食べていない人の割合。

5 食育推進に係る施策

食育推進に係る基本理念、基本方針に基づいて、食育推進に係る施策の体系を設定すると、次のとおりです。

図 食育推進に係る施策の体系





**5-5 食と農の交流・
地産地消^{※4}の推進**

<行政が取り組むこと>

- ア 地産地消^{※4}の推進
- イ 地元食材の保育所・学校所給食への利用の推進
- ウ 児童・小中学生の農林業体験の推進
- エ 市民農園・体験農園の整備
- オ 食を通じた広域的な交流の推進

<行政が農林業者，農林業団体に働きかけること>

- ア 生産者・生産団体
- イ 飲食業者



**5-6 食文化の継承の
推進**

<行政が取り組むこと>

- ア 食文化に係る情報の収集・提供の推進
- イ 保育所・学校給食における郷土料理などの導入の推進
- ウ 関係団体などに対する支援

<行政が関係団体に働きかけること>

- ア 地域関係団体

5-1 家庭における食育の推進

(1) 基本方針

家庭は、日常の生活・食事を通して、家族一人ひとりが「食」に関する知識を学ぶとともに理解を深める場となっています。また、家族と一緒に食卓を囲み、食事をしながらコミュニケーションをとる中で、子どもは食事のマナーや食材・料理に対する理解や感謝の気持ちを育みます。さらに、家庭において子どもだけでなく家族一人ひとりの健康状態を把握し、料理を通して健康の維持・増進を図ります。

このため、家族全体で望ましい食生活を実践できるように、健康増進及び生活習慣病^{*2}の予防に係る食の知識の普及に努めるとともに、食育に係るキャンペーンの推進を通して食育に対する意識を高めます。

また、子どもの味覚教育、食事のマナー、調理の基本を学ぶことの大切さ、子どもが規則正しい生活習慣で生活することの大切さについて保護者に意識啓発をします。

さらに、高齢者に対しては介護予防事業と併せて、栄養バランスに配慮した料理づくりに係る支援を充実します。

(2) 具体的な取り組み

<行政などが家庭に対して取り組むこと>

ア 家庭全体での望ましい食生活の実践

広島県が推進している住民一人ひとりが「3つの力（知る力、選ぶ力、作る力）」と「3つの心（楽しむ心、大切に作る心、感動する心）」を身につけられるように、家族全員が望ましい食生活を実践し、家族そろって食卓を囲む環境づくりを推進します。

イ 子どもの食生活及び生活習慣に対する意識啓発

(7) 子どもが家族と一緒に料理・食事をする事

子どもが家族と一緒に食事する機会が増えるように、家族一緒に食事をする大切さを、町の広報及びホームページ、各種教室、講演会などを通して、保護者などに意識啓発します。

また、子どもが料理を手伝うことの大げさについて意識啓発し、親子での料理づくりを通してコミュニケーションの促進を図ります。

(4) 食事のマナーを身に付けること

食事における挨拶、箸の使い方などの食事のマナー、食事に感謝する心を就学前に身に付けることの大げさを、各種広報及びホームページ、各種教室、講演会などを通して、保護者などに意識啓発します。

(5) 子どもの生活習慣

子どもの健康を維持増進する上で、早寝・早起き、朝食をとること、排便をすることなどの規則正しい生活習慣を身に付けることの大げさを、各種広報及びホームページ、各種教室、講演会などを通して、保護者などに意識啓発します。

ウ 成人に対する適正な食生活の支援

(7) 料理教室などの開催

成人に対して健康教室などの開催を通して、栄養・食生活に関する教育や個別指導を行います。また、男性を対象として自分自身で食生活の管理ができるように、料理教室などを開催します。

(イ) 高齢者に対する食生活の指導

高齢者が栄養バランスに配慮した食事ができるように、出前健康教室^{※13}などを通して意識啓発するとともに、料理づくりが難しくなっている高齢者に対しては配食サービスによる支援を充実します。

また、要支援・要介護状態になる恐れのある高齢者に対して、介護予防事業と併せて栄養教室などを開催します。

エ 生涯を通して歯と口腔の健康づくりの推進

う歯や歯周病疾患の発症は、食生活習慣が影響しているため、乳幼児期から更年期までのライフステージに応じた歯の管理が重要であり、定期的な歯科検診の実施、適正な歯みがき指導などに取り組みます。

5-2 保育所・幼稚園などにおける食育の推進

(1) 基本方針

乳幼児期は、生涯にわたる望ましい食習慣を身に付ける上で、非常に重要な時期であり、発育・発達に応じた食に関する積極的な取り組みが求められます。

このため、保護者が食育の重要性を認識し、家庭で実践できるように、食育に関する情報の提供を行うとともに、児童（保育所、託児所への入所、幼稚園に入園している幼児で、以下「児童」という。）に対する食育推進体制を充実するとともに、給食、食農体験を通して食育を推進します。

また、児童のむし歯予防を推進するとともに、保護者に対して歯の健康づくりに関する意識啓発をします。

(2) 具体的な取り組み

<保育所・幼稚園などが保護者・児童に取り組むこと>

ア 保護者への食育に関する情報提供の推進

(7) 保護者への意識啓発

保護者が食育の重要性を認識し、家庭で実践できるように、保育所、幼稚園などにおいて保育所だより、給食だより、連絡帳、参観日での講演などを通して意識啓発を図ります。

また、地域子育て支援センターにおいても、情報誌アイ・アイ、相談指導を通して保護者に対して食育の重要性について意識啓発します。

(4) 給食の献立の紹介

家庭での食事づくりの参考にできるように、給食だよりで給食メニュー（1か月の献立など）を保護者に紹介し、栄養バランスのとれた献立の普及を図ります。

また、メニューだけでなく保護者に実際に料理をみてもらえるように、その日の料理をケースに入れて紹介します。

イ 児童に対する食育の推進

(7) 食に関する指導計画の策定

保育所においては年間を通じた総合的な食育の計画を作成し、食育を「保育計画」に位置づけます。また、幼稚園においても食育に関する特色のある取り組みが行われるよう働きかけます。

(4) 給食を通じた食育の推進

児童に対して、給食の場で料理に使っている地元食材を紹介し、生産者の存在、食材が作られる過程についての理解を深めます。

また、新鮮でおいしい地元食材を使った給食を推進するため、平成26年度から神石高原町産の米を使うとともに、地元産の野菜、加工品などの利用に努めます。

ウ 児童の食・農林業体験の推進

(7) 食に対する関心の醸成

保育所・幼稚園などにおいて、児童が給食、調理体験などを通して作る喜び、食べる楽しみを体験することによって、食に対する関心と理解を深めます。

(4) 農林業体験の推進

保育所・幼稚園などが生産者と連携して、児童が農林業体験できる場を確保し、農林産物栽培の大変さや収穫の喜び、食への感謝の念を育みます。

エ 児童の歯の健康づくりの推進

児童に対するむし歯予防及び歯みがき指導、フッ素塗布を行います。また、歯科検診を定期的に実施し、歯や口腔の疾患の早期発見に努めるとともに早期治療を働きかけます。

また、保護者に対して、児童の歯の健康づくりに対する家庭での取り組みについて意識啓発します。

オ 食育に係る人材の育成

保育所の保育士、関係職員、町の栄養士などに対して食育に関する情報提供や研修機会の確保を行い、食育に関する資質の向上に努めます。

5-3 学校における食育の推進

(1) 基本方針

学校は、小中学生が食に関する正しい知識を身に付け、自ら食生活を考え、望ましい食生活を実践することができるように学ぶ場として重要です。

このため、保護者への食育に関する情報提供を推進するとともに、小中学生が食に関する知識と「食」を選択する力を習得し、正しい食生活や望ましい食習慣を身に付けるように積極的に推進します。

(2) 具体的な取り組み

<学校が保護者及び小中高生に対して取り組むこと>

ア 保護者への食育に関する情報提供の推進

(7) 保護者への意識啓発

保護者が食育の重要性を認識し、家庭で実践できるように、保健だより、給食だより、小中学校の参観日での講演などを通して意識啓発を図ります。

(4) 給食の献立の紹介

給食の献立においては、「食の町」神石高原町の特性を踏まえて、日本型食生活^{*11}（米を中心として、水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成される、栄養バランスが優れた食生活）を基本としたメニュー作りに取り組みます。

特に、家庭において食の大切さや食と健康のつながりに関する意識が低下してきていることから、給食のメニュー（1か月の献立など）を保護者に紹介し、栄養バランスのとれた献立の普及を図ります。

イ 小中学生に対する食育の推進

(7) 食に関する指導計画の作成

小中学校において、年間を通じた総合的な食育を推進するために、栄養教諭、養護教諭、関係職員を中心として食に関する指導計画を作成します。

また、食に関する指導については、各教科、道徳、特別活動、総合的な学習などにおける食に関する目標と内容を明確にし、相互に関連づけるとともに、小中学生の発達段階に応じて、各学年で計画的・体系的に関連づけた指導を推進します。

(イ) 給食を通じた食育の推進

学校給食は食育の実践の場であり、小中学生が食に対する正しい知識、望ましい食生活を身に付けるように、栄養教諭、養護教諭、関係職員、調理師、農林業者、農林業団体などと連携しながら指導を行います。

また、小中学生が農林産物の生産者の気持ちや生産過程を理解するとともに、地域の自然や食文化を身近に学習できるように、新鮮でおいしい地元食材を給食に積極的に利用します。

このため、神石高原ランチの一層の充実、学校給食食材の発注体制の整備、地元食材の供給に関わる商工会、農林業者、農林業団体などで構成する協議会の設置などに取り組みます。

さらに、学校給食の献立に行事食や郷土料理を取り入れ、食文化の継承を図ります。

ウ 小中学生の食・農林業体験の推進

(7) 農林業体験の推進

小中学校の学校農園などにおいて、農林業者、農林業団体と連携して、小中学生による農林産物栽培を指導し、農林産物栽培の大変さや収穫の喜びを体験し、食事に対する感謝の心を持つように推進します。

(イ) 調理実習の推進

小中学生が、自ら栽培した農林産物を食材として調理することや、授業の中での調理実習などを通して、調理することの楽しさを学ぶように推進します。

特に、「食の町」神石高原町の子どもとして、小学校6年生以上ではみそ汁とおむすびを作り、家族に食べさせることができることを目標にします。

エ 小中学生の歯の健康づくりの推進

小中学生に対する歯科検診を行います。また、むし歯の早期治療や、ブラッシングの指導を行うほか、小学生の給食後の歯みがき指導やフッ素塗布を推進します。

オ 食育に係る人材の育成

栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ持つ栄養教諭、養護教諭、関係職員を中心として、学校全体の食に関する指導体制の充実を図るとともに、研修や実践研究などを通して、担い手の資質や専門性の向上を図ります。

5-4 地域における食育の推進

(1) 基本方針

地域においては、健康と食に関する様々な取り組みが、母子推進員^{※6}、保健委員^{※7}、各種団体によって行われています。

このため、住民一人ひとりが栄養バランスのとれた食生活を営み、生活習慣病^{※2}やメタボリックシンドローム^{※1}を予防し、健康な生活が維持できるように、地域での活動を支援するとともに、地域と行政が連携して食育に関する取り組みを強化します。

(2) 具体的な取り組み

<行政が地域に対して取り組むこと>

ア 食育キャンペーンの推進

毎月19日を食育の日として行っている食育キャンペーン、町の広報及びホームページ、食育イベント及び講演会などを通して、食育に係る意識啓発を一層推進します。

イ 生活習慣病^{※2}予防などの健康づくりの推進

町の広報及びホームページ、健康づくり講演会、出前健康教室^{※13}、健康学習会「まめくらぶ」などを通して、全住民に対して望ましい食生活に関する知識の普及に努めます。

また、地域団体などによる出前健康教室^{※13}（保健課と町立病院でそれぞれ実施）の申込みをしやすいするために、平成26年度から受付窓口を保健課に一本化して実施します。

ウ 栄養バランスのとれた日本型食生活^{※11}の推進

米を中心として、水産物、畜産物、野菜など多様な副食から栄養がバランスよくとれる「日本型食生活^{※11}」が実践できるように、米や魚などの食材や、野菜の旬、調理方法などに関する情報を、「神石高原町 残しておきたいおふくろの味」、学校給食メニューの紹介など様々な機会を通して提供します。

エ 「栄養3・3運動^{※12}」・「食生活指針^{※9}」・「食事バランスガイド^{※5}」などの普及啓発

広島県が推進している朝・昼・夕の3食に赤・黄・緑の「3色」を毎食組み合わせる「栄養3・3運動^{※12}」の一層の推進を図ります。

また、健康増進や生活習慣病^{※2}の予防のための栄養バランスに配慮した食生活を実践するために、「食生活指針^{※9}」や「食事バランスガイド^{※5}」の周知、活用を働きかけます。

さらに、各世代に応じた食育の取り組みが推進されるように「食育ガイド^{※14}」の周知、活用を働きかけます。

オ 食育に係る人材の育成

母子推進員^{※6}が、乳幼児のいる家庭を訪問し、保護者に対して食事及び育児に関する情報提供や指導ができるように、研修会の開催を通して知識の習得を支援します。

また、保健委員^{※7}が栄養バランスのとれた食事に関する調理実習や講義などを行うことができるように、健康増進に関する研修会を開催して知識の習得を支援するとともに、地域での活動が円滑に行われるように自治振興会との連携を強化します。

その他、女性会、公衆衛生推進員、ボランティアなどによる食育の推進を支援します。

カ 町内事業所などへの健康と食に関する情報提供

町内の事業所，個人事業主に対して，健康と食に関する意識の高揚を図るために，商工会などと連携して関連する情報の提供に努めるとともに講演会などを開催します。

また，広島県では，住民の健康づくりを支援する事業所を「健康生活応援店^{※10}」として認証しており，食生活分野で認証される事業所の増加に努めます。

<行政が関係団体へ働きかけること>

ア 医療機関

医師会，歯科医師会においては，専門知識を活かして食育の重要性について，町と連携して住民に意識啓発を行います。

また，基本健康診査，乳幼児健診，歯科検診などの場を通して，健康と食に関する知識の普及啓発を行います。

イ 商工会・食品関連事業所など

(7) 商工会

商工会は，加盟する事業所，個人事業主に対して，健康と食育の重要性について周知し，従業員の肥満^{※8}によるメタボリックシンドローム^{※1}，生活習慣病^{※2}の予防などの健康づくりに関する取り組みを促進します。

広島県が行っている「健康生活応援店^{※10}」認証制度のPRに努め，食生活分野で認証される事業所の増加に努めます。

(4) 食品関連事業所など

食品関連事業所などにおいては，衛生管理を徹底し，安全安心で健康に配慮した食品や献立の提供や，住民に食に関する幅広い情報の提供を推進します。

また，食品の生産・加工を子どもや保護者が体験できる場の提供に努めます。

ウ 自治振興会

自治振興会では，保健委員^{※7}が自治振興会において活動しやすい体制づくりを行い，保健委員^{※7}を中心とした地域の健康と食に関する意識啓発を推進します。

5-5 食と農の交流・地産地消^{※4}の推進

(1) 基本方針

本町においては、都市部と同様に農業経験のない人が増加しつつあり、生産者と消費者の信頼関係を築き、相互の立場を理解する取り組みが重要になってきているため、農業体験を通じた交流、住民の地場産物の消費、生産者による安全安心な農産物の生産を促進します。

(2) 具体的な取り組み

<行政が取り組むこと>

ア 地産地消^{※4}の推進

住民に対して、町内で生産される農林産物、地元農林産物を原材料とする加工品、地元農林産物及び加工品を販売している商店、地元農産物を活用した料理のPRなどにより、住民の地元農林産物などに対する関心を高め、地産地消^{※4}を推進します。

特に、行政と農林業者、農林業団体が連携して、町内で開催される様々なイベントへ食に関するコーナーを設置し、地産地消^{※4}をPRします。

イ 地元食材の保育所・学校給食への利用の推進

農林業者、農林業団体、町内の農産物直販所、商工会などと連携して、保育所・学校などに対する地元農林産物供給の体制づくりを推進します。

ウ 児童・小中学生の農林業体験の推進

農林業者、農林業団体などに対して、児童・小中学生の地域における農林業体験学習への協力を働きかけます。

エ 市民農園・体験農園の整備

都市住民へのニーズに対応するとともに、農業への理解を深めるために、市民農園・体験農園の整備や農業体験を通じた自治振興会などの地域団体と都市住民との交流活動を支援します。

オ 食を通じた広域的な交流の推進

町内の農産物、加工品などのPR、食の町のイメージの広域的な発信に結びつけるために開催されている「神石高原マルシェ」について、イベントの一層の魅力化を支援します。

また、大学生に対する食育体験の場として提供するなど、「食の町」神石高原町のPRを推進します。

<行政が農林業者，農林業団体に働きかけること>

ア 生産者・生産団体

(7) 保育所・学校などへ農林業の指導

農林業者，農林業団体に対して，保育所・学校などが実施する農林産物の生産過程の紹介，農林業体験活動などへの協力を働きかけます。

また，農業者，農業団体に対して，市民農園・体験農園の運営，営農指導への積極的な参加を働きかけます。

(イ) 安全安心な農林産物の生産と販売促進

農林業者，農林業団体に対して，安全安心な農林産物の生産を推進するとともに，地産地消^{※4}を推進するために，町内の道の駅・農林産物直販所などへの出荷を働きかけます。

また，農産物を販売する際は，消費者が安心して農産物を購入できるように，農家に対して農薬などの使用回数などの生産履歴の開示に努めるよう働きかけます。

イ 飲食業者

飲食業者に対して，地元農林産物を活用した料理の開発やレシピの配布などを行い，地産地消^{※4}を促進するように働きかけます。

5-6 食文化の継承の推進

(1) 基本方針

町内に継承されてきた郷土料理などの食文化は地域の貴重な財産ですが、生活様式の変化に伴い、こうした料理は失われつつあり、地域の特色ある食材や郷土料理などを次世代に継承してもらうための活動を推進します。

(2) 具体的な取り組み

<行政が取り組むこと>

ア 食文化に係る情報の収集・提供の推進

郷土料理、伝統料理など、地域の旬の素材を活かした料理などを掲載した「神石高原町 残しておきたいおふくろの味」のPRを行うとともに、住民が食文化の継承に活用できる情報を継続して収集し、その周知に努めます。

また、町内において郷土料理、伝統料理に精通している食の匠を発掘し、食の匠が行う郷土料理、伝統料理の継承、普及活動について、活動の場の確保、イベントのPRなどの支援を行います。

イ 保育所・学校給食における郷土料理などの導入の推進

保育所・学校給食に郷土料理などの地域の食文化を伝える献立を定期的に導入するとともに、調理師などによる料理の紹介を行い、児童・小中学生に対する地域の食文化の学習を深めます。

また、保護者に対して保育所だより、保健だより、給食だよりなどを通して地域の食文化に関する意識啓発を行います。

ウ 関係団体などに対する支援

郷土料理の発掘、継承、周知などを行う女性会、JA女性部及び生活研究グループなどに対して、必要な情報の提供を行うとともに、各種教室やイベントなどの開催に対する支援を行います。

<行政が関係団体に働きかけること>

ア 地域関連団体

本町では、郷土料理、伝統料理など、地域の旬の素材を活かした料理などを掲載した「神石高原町 残しておきたいおふくろの味」が作成されており、今後も女性会、JA女性部及び生活研究グループなどに対して、郷土料理の発掘、継承活動、親子料理教室の開催などの取り組みを一層推進するように働きかけます。

3章 食育推進に係る重点プロジェクト

1 「食の町」にふさわしい子ども育成プロジェクト

「食の町」神石高原町で育つ子どもが、地域で生産される農産物や食に関心を持ち、食に関する知識・マナーを習得して成人するように、地域で育つ子ども全員が「出汁をとったみそ汁と炊飯器で米を炊きおむすびを作ることができる」ことを目標に掲げます。

小学校の授業でみそ汁と米の炊き方を学び、家庭で実践するとともに、親子で家庭の味を作り、みそ汁とおむすびコンテストへの参加を通して食育を推進します。

① 料理ができる子どもの育成

- 小学校6年生以上では、学校の授業を通してみそ汁と炊飯器で米が炊ける子どもの育成
- 小学校での試食会の開催

② 家庭で料理を作れる子どもの育成

- 小学校で作ったみそ汁と炊飯器で米を炊いたごはんを家庭で作り、保護者に食べてもらう
- 子どもと保護者が一緒になって、好きな具を入れた家庭のみそ汁と炊飯器で米を炊いて好きな具を入れたおむすびを作る

③ みそ汁とおむすびコンテストの開催

- 毎年、みそ汁とおむすびのコンテストの開催（町内既存イベントの活用）
- 農業者、農業団体による米、野菜、加工業者による味噌などの提供
- 中学生以上の子どもを対象として、神石高原町の食材をテーマにした親子料理コンテストの開催

2 保育所・学校給食における地元食材利用推進プロジェクト

保育所・学校の給食について、保護者に対して給食への地元食材の利用に関する意向把握を行うとともに、地元食材率の向上に向けて、発注側、納入側それぞれの課題解決の方向を検討します。

現在、保育所・学校ともに地元食材率（金額ベース）の計算が簡単にできないことから、こうした計算システムの導入に早急に取り組みます。

① 保護者に対して給食への地元食材の利用に係る意向把握

- 保護者の地元食材の利用に関する意向
- 給食費負担が増額になる場合の意向など

② 行政における取り組み

- 年間食材利用計画の作成による各月の種類別必要量の試算と地元食材利用の拡充の検討
- 現在、地元食材率の把握が困難な状況にあるため、各調理場へ食材の地元内外別の管理が可能な献立作成ソフトの導入、教育委員会学校教育課での一括管理体制の確立の検討
- 早めの献立作成による農林業者、農林業団体、地元商店へのゆとりある発注体制の確立（準備期間の確保）
- 地元食材を安く仕入れるため、各調理場の連携による共同購入方式の検討

③ （仮称）農林産物納入協議会の設立

- 課題の確認及び解消に向けて、教育委員会学校教育課、調理場、商工会、農林業者、農林業団体などによる協議会設立の検討
- 農林業者、農林業団体、商工会（地元商店）、道の駅さんわ182ステーション・百彩館などの食材納入業者の役割分担の検討

④ 学校給食へ提供する農産物の質と量の確保

- 農林業者、農林業団体などの連携による学校給食へ提供する農林産物の質と量の確保（地元産として提供できる時期の確認と発注に応じた計画生産体制の確立）

3 「食の町」にふさわしい若者育成プロジェクト

高校卒業後の進学、就職で一人暮らしの生活を始める若者が多く、食生活が乱れがちになること、町外に出ても町への関心を持ってもらうことなどの観点から、県立油木高等学校の卒業生に対して、地元食材を使った料理の提供、食・栄養、食育に関するパネル展示による健康と食に関する意識啓発を検討します。

① 開催日程など

- イベント場所：スコラ高原，道の駅さんわ182ステーション自然食レストラン「高原の風」など
- イベント時期：卒業式前後

② イベント内容

- 食生活に係る講演会，食・栄養，食育に関するパネル展示
- 地元食材を使った料理（弁当，バイキング）の提供
- その他

4章 計画の推進に向けて

1 計画の推進体制

食育への取り組みは、家庭、地域、事業所、保育所・幼稚園、学校、行政がそれぞれに取り組むだけでなく、本計画に基づいて、各主体が連携しながら総合的かつ体系的に取り組む必要があります。

このため、平成20年度に設置した「神石高原町食育推進ネットワーク協議会（以下「協議会」という。）」と行政組織「神石高原町食育のまちづくり検討委員会（ワーキングスタッフ会議含む）」が連携して、計画を推進します。

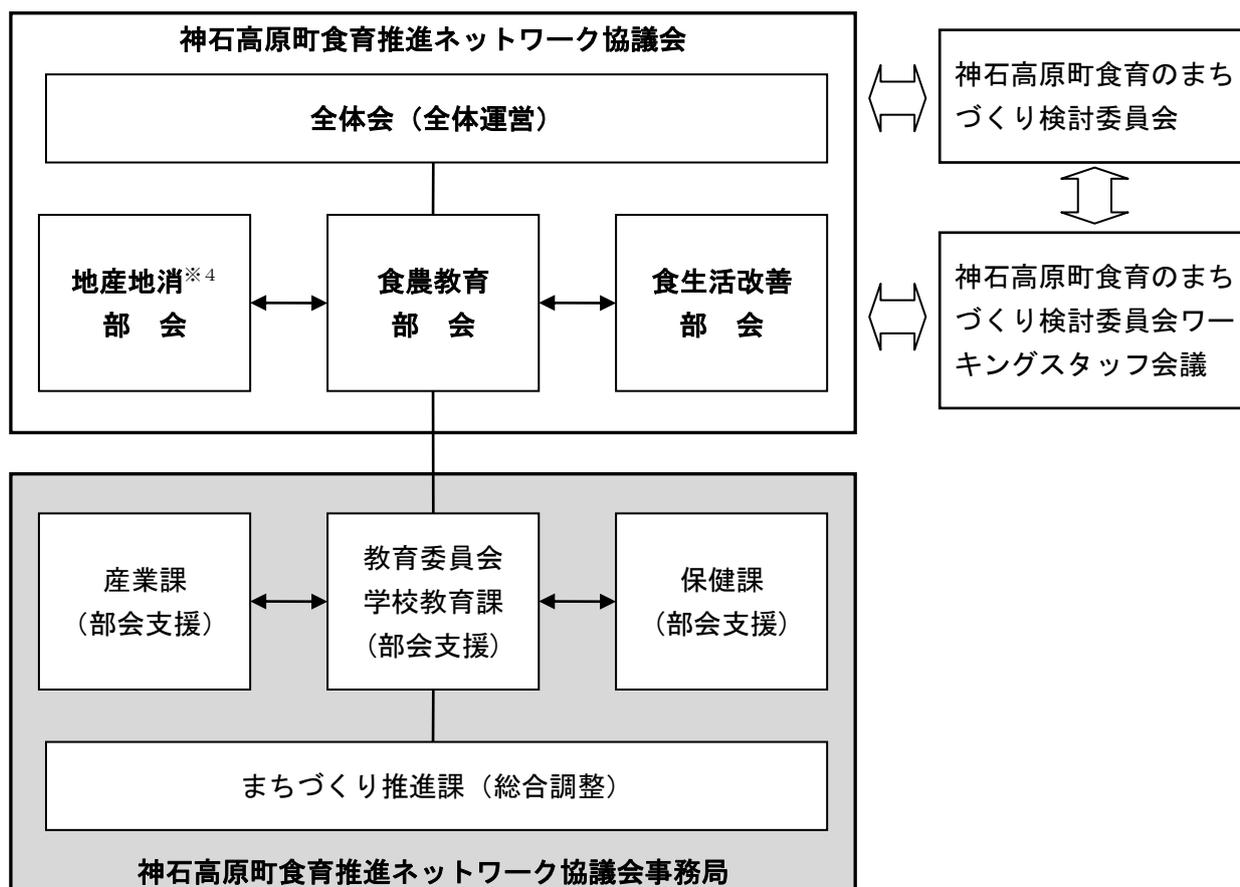
また、計画の実行性を確保するため、協議会に専門部会を設置しており、テーマ毎の取り組みを住民と行政が連携して取り組んでいます。

こうした専門部会の活動を強化するため、各テーマに関連する関係団体や個人の幅広い参加を働きかけます。

また、協議会及び専門部会では事業計画を作成し、それぞれが事業主体となって計画の推進に取り組む体制を確立するとともに、行政の関係課が事務局としてこれらの活動を支援します。

さらに、重点事業で掲げた「保育所・学校給食における地元食材利用推進プロジェクト」については、早急な体制づくりに取り組みます。

図 食育推進ネットワーク協議会の活動体制



2 計画のフォローアップ

本計画の進捗状況を、協議会で定期的に点検し、必要に応じて施策の見直しを行います。

また、計画の進捗状況、食育を取り巻く環境の変化などに対応して、計画の総合的な見直しを行います。

資料 健康づくりに関するアンケート調査結果の概要

1 調査票の配布回収の状況

小中高等学校の対象者は、町内の小学生（4～6年生）及び中学生、県立油木高等学校の生徒全員です。調査票の回収状況は、小学生267件、中学生193件、高校生87件でした。

成人は20～64歳の住民の方を対象として実施し、配布数595件、回収数314件でした。

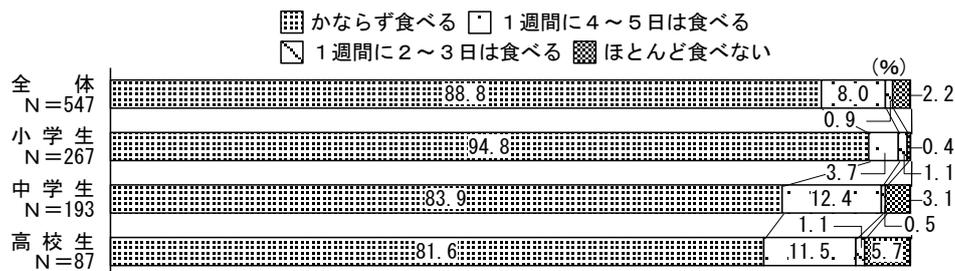
2 調査結果

(1) 小中高等学校の児童生徒

ア 朝食の状況

朝食を「かならず食べる」と答えた人をみると、小学生94.8%、中学生83.9%、高校生81.6%で、年齢が増すにつれて割合が低くなっています。また、「ほとんど食べない」と答えた人が中学生で3.1%、高校生で5.7%になっています。

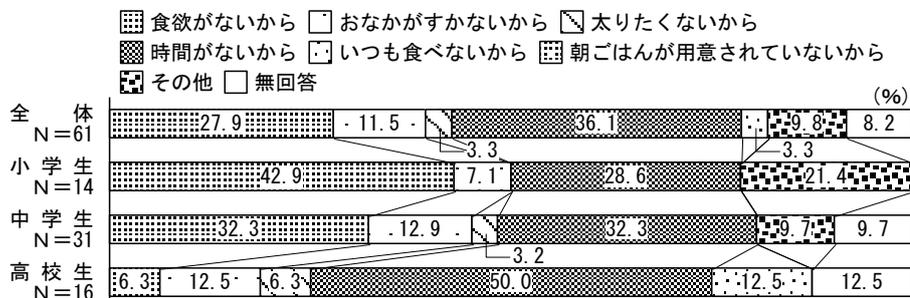
図 朝食の状況



イ 毎日朝食を食べない人の理由

毎日朝食を食べない人の理由をみると、小学生では「食欲がないから」が42.9%で最も割合が高く、次いで「時間がないから」28.6%の順です。中学生では「食欲がないから」及び「時間がないから」がともに32.3%です。高校生では「時間がないから」が50.0%を占めています。

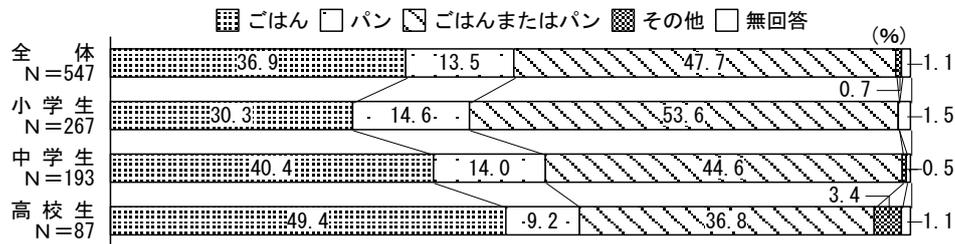
図 毎日朝食を食べない人の理由



ウ 朝食の主食

朝食の主食をみると、年齢が増すにつれて「ごはん」の割合が増加しています。

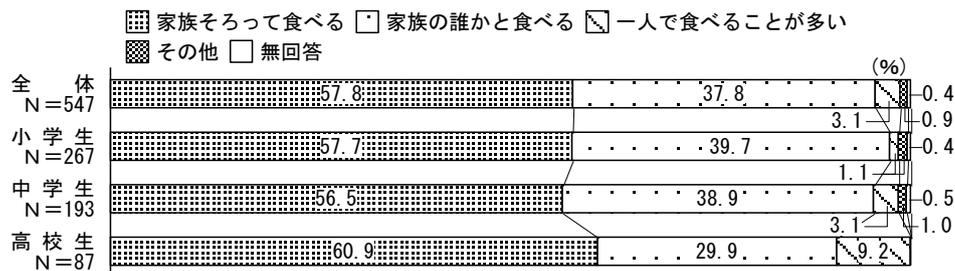
図 朝食の主食



エ 夕食を一緒に食べる人

夕食を一緒に食べる人をみると、各年齢層ともに「家族そろって食べる」と答えた人が60%前後で最も割合が高く、次いで「家族の誰かと食べる」の順で、これらを合わせた家族と一緒に食べる人がほとんどを占めています。その中で、高校生では「一人で食べることが多い」の割合が約1割になっています。

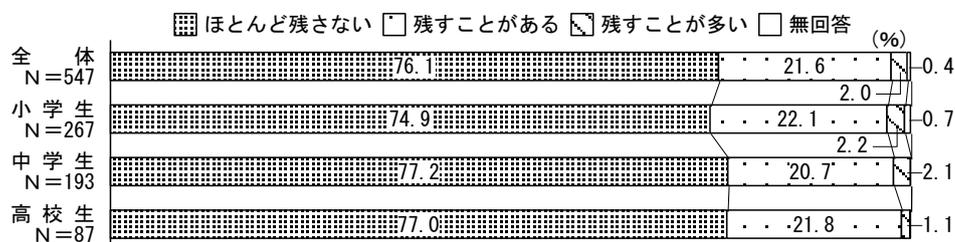
図 夕食を一緒に食べる人



オ 家庭での食事を残すことの有無

家庭での食事を「ほとんど残さない」と答えた人をみると、小学生74.9%、中学生77.2%、高校生77.0%で、各年齢層ともに大部分を占めています。

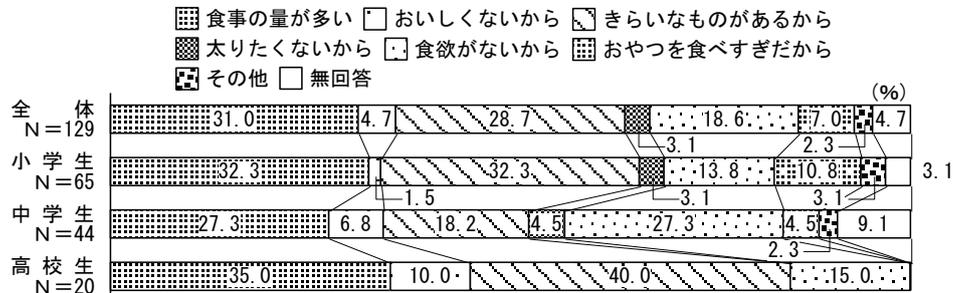
図 家庭での食事を残すことの有無



カ 家庭での食事を残すことがある人の理由

家庭で食事を残すことがある人の理由をみると、小学生と高校生では「食事の量が多い」と「きれいなものがあるから」の2項目、中学生では「食事の量が多い」と「食欲がないから」の2項目の割合が高くなっています。

図 家庭での食事を残すことがある人の理由

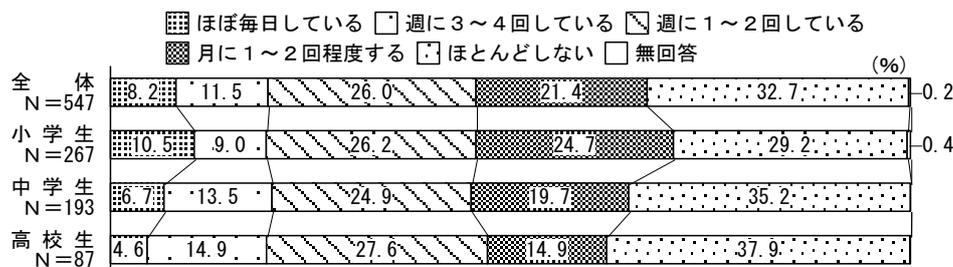


キ 料理や後片付けの手伝いの状況

料理や後片付けの手伝いを「ほぼ毎日している」、「週に3～4回している」、「週に1～2回している」、「月に1～2回程度する」を合わせた料理や後片付けの手伝いをしている人をみると、小学生70.4%、中学生64.8%、高校生62.0%で中学生及び高校生の割合がやや低くなっています。

料理や後片づけの手伝いの状況は、小学生及び中学生では「週に1～2回している」または「月に1～2回程度する」の割合が高くなっています。高校生では「週に1～2回している」の割合が高くなっています。

図 料理や後片付けの手伝いの状況



ク 食事のことで注意されること

食事のことで注意されることの内容をみると、小学生では「食事のマナー（食べ方、姿勢など）をよくする」と答えた人が50.6%で最も割合が高く、次いで「食事の手伝いをする」34.5%、「食べ物の好き嫌いをしない」33.0%、「正しくはしを持つ」28.5%、「食事を残さない」24.3%、「食事のあいさつをする」22.8%などの順です。

中学生では「食事のマナー（食べ方、姿勢など）をよくする」と答えた人が44.0%で最も割合が高く、次いで「食事の手伝いをする」27.5%、「食べ物の好き嫌いをしない」21.8%などの順です。

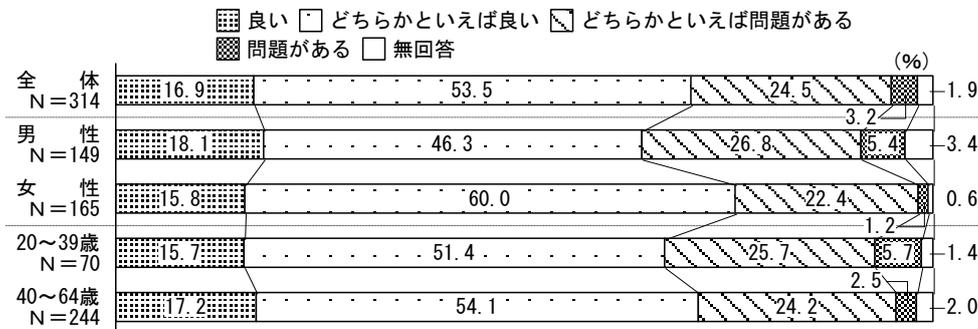
高校生では「食事のマナー（食べ方、姿勢など）をよくする」と答えた人が27.6%で最も割合が高く、次いで「食事の手伝いをする」23.0%などの順です。

(2) 成人 (20~64歳)

ア 現在の食生活の評価

現在の食生活については、「良い」16.9%、「どちらかといえば良い」53.5%で、これらを合わせた現在の食生活を良いと考えている人は70.4%を占めています。

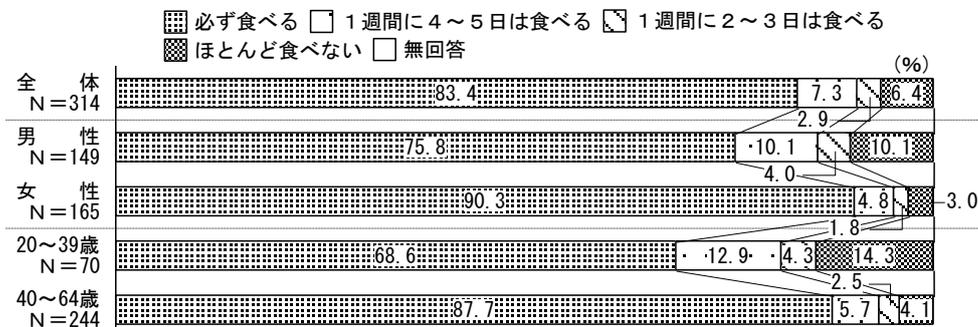
図 現在の食生活の評価



イ 朝食の状況

毎日朝食を「必ず食べる」と答えた人が83.4%でほとんどを占めており、次いで「1週間に4~5日は食べる」7.3%、「ほとんど食べない」6.4%、「1週間に2~3日は食べる」2.9%の順です。

図 朝食の状況



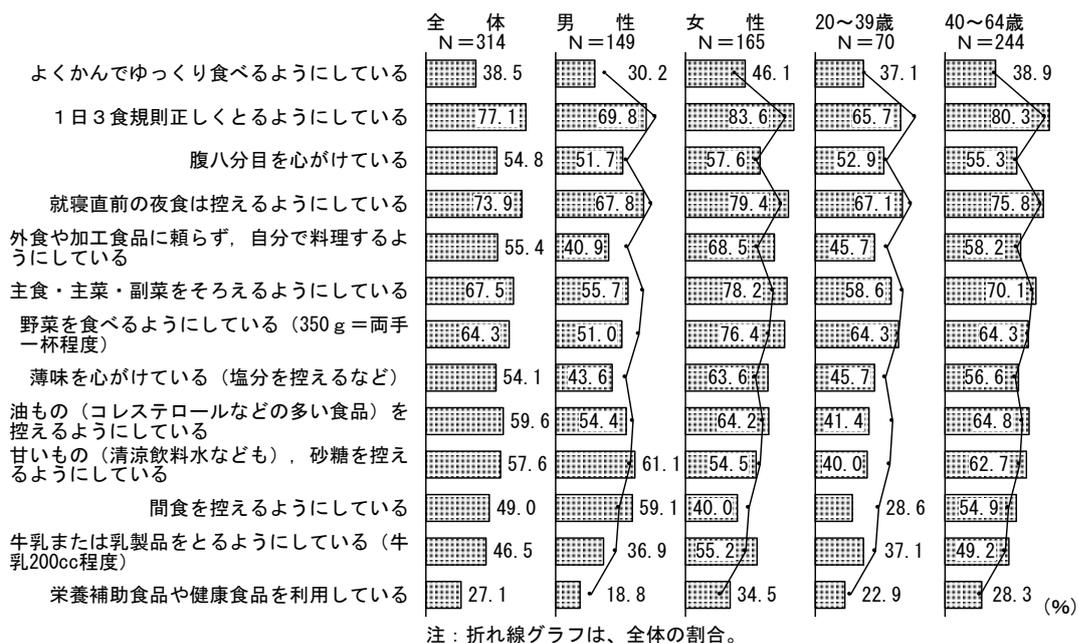
ウ 朝食に食べるもの

朝食に食べるものとしては、「主食 (ごはん, パン, 麺類など)」が92.4%で最も割合が高く、次いで「副菜 (みそ汁, サラダ, 煮物など)」79.9%、「主菜 (たまご, 肉・ハム, 魚, 豆腐など)」62.4%、「牛乳・乳製品」42.0%、「果物」31.5%の順です。

エ 食生活の状況

食生活の状況については、「1日3食規則正しくとるようにしている」と答えた人が77.1%で最も割合が高く、次いで「就寝直前の夜食は控えるようにしている」73.9%の順で、この2項目は7割以上と高い割合を占めています。その他では、「主食・主菜・副菜をそろえるようにしている」、「野菜を食べるようにしている（350g＝両手一杯程度）」の2項目が60%台、「油もの（コレステロールなどの多い食品）を控えるようにしている」、「甘いもの（清涼飲料水なども）、砂糖を控えるようにしている」、「外食や加工食品に頼らず、自分で料理するようになっている」、「腹八分目を心がけている」、「薄味を心がけている（塩分を控えるなど）」の5項目が50%台になっています。

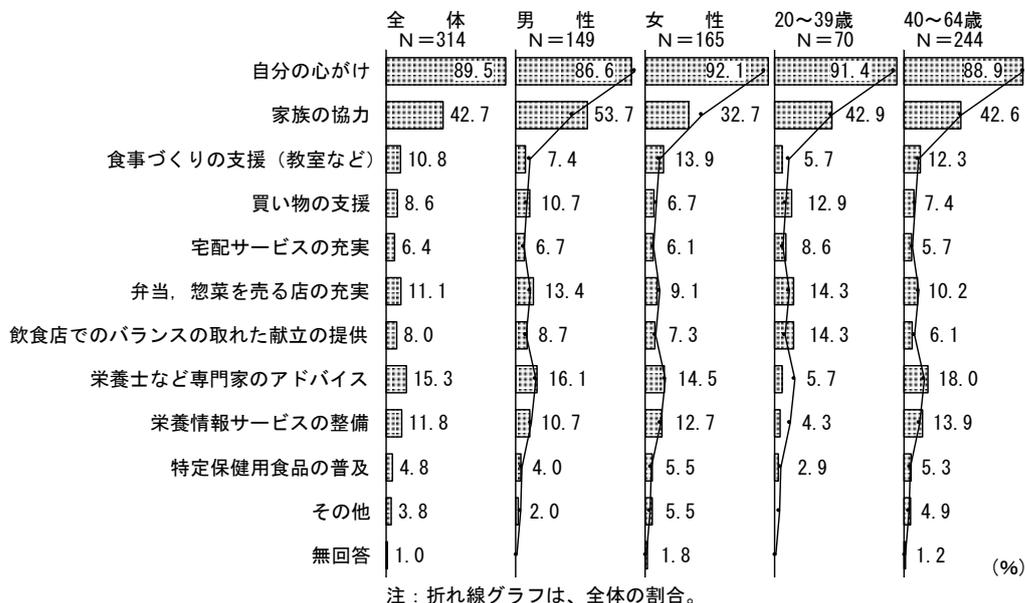
図 食生活の状況



オ 現在の食生活をよりよくするために必要なこと

現在の食生活をよりよくするために必要なこととしては、「自分の心がけ」と答えた人が89.5%で最も割合が高く、ほとんどを占めているほか、「家族の協力」42.7%などの順です。

図 現在の食生活をよりよくするために必要なこと (複数回答：いくつでも)



カ 食品を買う時に気を付けていること、関心を持っていること

食品を買う時に気を付けていること、関心を持っていることについては、「値段」と答えた人が77.7%で最も割合が高く、次いで「安全性（添加物、消費期限など）」70.1%、「味や好み（おいしさ）」57.3%、「産地（つくられた所）」47.8%などの順です。

キ 言葉の意味の理解について

食育という言葉を知っている人は70.1%、実践している人は22.0%で、言葉の意味を知っている人の割合は比較的高くなっていますが、実践している人の割合は低くなっています。

食生活指針^{※9}の言葉の意味を知っている人は32.5%、実践している人は5.7%で、ともに非常に低い割合になっています。

食事バランスガイド^{※5}の言葉の意味を知っている人は53.5%、実践している人は12.7%で、ともに低い割合になっています。

<用語の説明>

※1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

腹囲が基準値（男性85cm，女性90cm）以上で，さらに脂質，血圧，血糖のうち2つ以上が基準以外である場合，メタボリックシンドロームと判定されます。

- ・脂質：中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満
 - ・血圧：収縮期血圧130mmHg以上又は拡張期血圧85mmHg以上
 - ・血糖：空腹時血糖値110mg/dl以上
- （日本内科学会など8学会による基準，平成17年4月）

※2 生活習慣病

生活習慣病とは，日常の乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で，かつては“成人病”と呼ばれていました。生活習慣病にはさまざまな病気があり，日本人の3分の2が生活習慣病で亡くなっています。

働き盛りに多い病気のため成人病と呼ばれていましたが，子供の成人病が増えて病気の原因が日常の生活習慣の影響が大きいことが判明したため，1996年，生活習慣病と改めました。病名が生活習慣病と改められたのには，病気の原因を作らぬよう，日頃の生活習慣を見直し，予防・改善していきましょう，といった啓蒙の意味合いも含まれています。

生活習慣病は，遺伝的な要因もありますが，食生活や運動，喫煙，飲酒，ストレスなどが深く関わっています。言いかえれば，普段の生活習慣を見直し，生活習慣を改善することにより，病気を予防し，症状が軽いうちに治すことも可能なのです。

※3 食料自給率

国内の食料消費を，国産でどの程度まかなえるかを示す指標です。

食料の重さは，穀物，畜産物，野菜，魚介類など，それぞれ重さが異なるため，その食料に含まれるカロリーを用いて計算した自給率の値を「カロリーベース総合食料自給率」と言います。

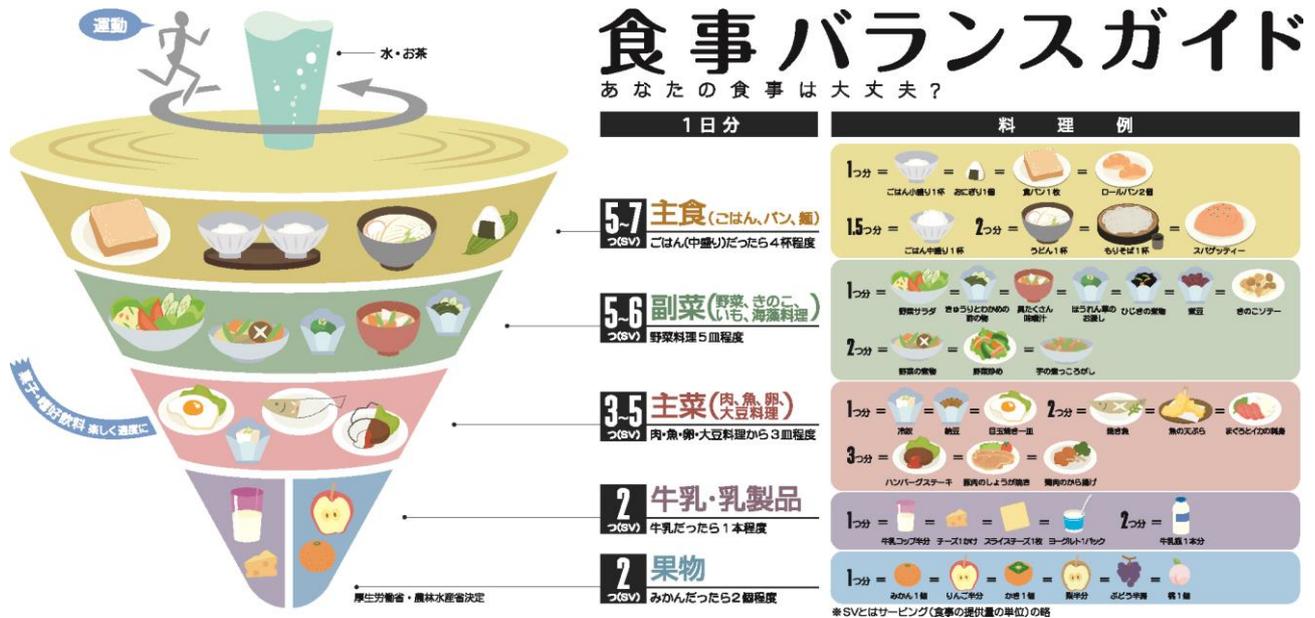
※4 地産地消

「地域（場）生産－地域（場）消費」を略した言葉で，地域の消費者ニーズに応じた生産と，生産された農林産物を地域で消費しようとする活動を通して，生産者と消費者を結びつける取り組みです。

※5 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、食事の基本を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量を、料理や食材のイラストを使って分かりやすく表したもので、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※9」（平成12年3月）を具体的な行動に結びつけるものとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。

食事バランスガイドでは、水、お茶を軸として、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果実の5つの料理区分で構成するコマを、運動で回転させるというイメージで、コマがうまく回るよう、バランスの良い食事を考え、実践することを助言しています。



※6 母子推進員

母子推進員は、母子の健康状態、家庭の状況などを把握し、関係機関と連携をとりながら、母子の健康づくり並びに育児不安の軽減などの子育て支援を行っています。

※7 保健委員

保健委員は、全ての住民が健康で過ごせるように、総合健診の受診・勧奨、食生活や健康づくりについての意識啓発などの活動を保健課と連携して行っています。

※8 肥満

肥満度はBMI (Body Mass Index) を用いて判定します。

$$\text{BMI} = \text{体重} [\text{kg}] / (\text{身長} [\text{m}])^2$$

低体重: BMI < 18.5

普通体重: 18.5 ≤ BMI < 25

肥満: BMI ≥ 25

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会, 平成12年)

※9 食生活指針

「食生活指針」とは、望ましい食生活を維持するための指針です。平成12年に新しい「食生活指針」が、厚生省（現厚生労働省）、農林水産省、文部省（現文部科学省）での議を経て、閣議決定されました。栄養面だけでなく、自己管理、環境問題、生活リズム、食文化の面にまで言及した10項目の内容で、日本型食生活^{*11}の再評価を求めた新指針となっています。

- (1) 食事を楽しみましょう。
- (2) 1日の食事のリズムから健やかな生活リズムを。
- (3) 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- (4) ごはんなどの穀類をしっかりと。
- (5) 野菜、果実、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- (6) 食塩や脂肪は控えめに。
- (7) 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- (8) 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- (9) 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- (10) 自分の食生活を見直してみましょう。

※10 健康生活応援店

広島県では禁煙・分煙、禁煙支援、食生活、運動実践など、住民の健康づくりを支援する事業所を「健康生活応援店」として認証し、PRしています。

※11 日本型食生活

昭和50年代半ば頃実践されていた、米を中心として、水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成される、栄養バランスが優れた食生活です。

※12 「栄養3・3運動」

「栄養3・3運動」とは、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は3食・3色を意味し、毎日、朝・昼・夕の3食に、赤・黄・緑の3色の食品がそろった食事をするよう勧めています。これは、県民運動を展開するための広島県独自のスローガンです。

※13 出前健康教室

保健課及び町立病院では、地域サロン、老人クラブ、自治振興会、公民館、地区社会福祉協議会などの依頼に応じて、地域に出向いて健康教室を開催しています。

※14 食育ガイド

食育ガイドは、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージのつながりを大切にし、それぞれの世代に応じた具体的な取り組みができるガイドとなっており、小学校高学年以上の人が使えらるるよう、わかりやすい表現で、周囲の異世代の人とも共有できる内容になっています。