

## 第3次

# 穴水町食育推進計画



健康な心とからだは毎日の食事から  
～家庭と地域をつなぐ食育のかけ橋～

穴水町

## はじめに

「食」は、私たちが毎日健康で健やかに生活するために特に切り離せないものであり、「食育」は、ひとりひとりが食を選択する力を育み、自ら健全な食生活を実践していくために世代を問わず大切にされてきたところであります。

町では、健全な食生活を送ることにより健康増進と豊かな人間性を育むため、平成 23 年 3 月に穴水町食育推進計画を策定し、家庭や地域、学校などの関係機関のみなさまの協力の下に食育を推進してまいりました。

しかしながら、人々の健康意識が向上し、日夜、メディアでも特集されるほど健康や食というものに注目が集まる時代となった一方で、その情報の全てが正しい内容であるとは限らず、真偽のわからない情報が交錯する世の中にもなっています。また、社会経済情勢も大きく変化したことで、ライフスタイルや価値観などもさらなる多様化が進み、食の安心や安全に対する不安など、様々な問題が浮き彫りになっている状況は今も変わりません。

これらの課題に対応するため、これまでの基本理念である「健康な心とからだは毎日の食事から～家庭と地域をつなぐ食育のかけ橋～」を継承しつつ、次世代の担い手である子どもから高齢者まで全ての世代が食に関心を持ち健康で長生きができるよう、この度「第3次穴水町食育推進計画」を策定いたしました。

今後は計画に基づき、当町ならではの食材や食文化などの特徴を生かしながら、さらなる食育推進に取り組んで参りますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、当計画策定にあたり貴重なご意見をいただきました食育推進計画策定委員会委員の皆様方をはじめ、ご協力いただきました関係各位に、心から感謝申し上げます。

令和 3 年 3 月

穴水町長 石川 宣雄

## 目次

|     |                              |    |
|-----|------------------------------|----|
| 第1章 | 計画策定にあたって                    |    |
|     | 1. 計画策定の趣旨                   | 1  |
|     | 2. 計画の位置づけ                   | 2  |
|     | 3. 計画の期間と評価                  | 3  |
|     | 4. 計画の推進体制                   | 3  |
| 第2章 | 食を取り巻く現状と課題                  |    |
|     | 1. 人口に関すること                  | 4  |
|     | 2. 生活習慣病に関すること               | 6  |
|     | 3. 食生活に関すること                 | 13 |
|     | 4. 食育に関すること                  | 16 |
|     | 5. 学校給食での地場産物利用について          | 20 |
| 第3章 | 計画策定の基本的な考え方                 |    |
|     | 1. 基本理念                      | 21 |
|     | 2. 基本目標                      | 22 |
| 第4章 | 計画の概要                        |    |
|     | 1. 施策の体系                     | 23 |
| 第5章 | これまでの主な食育推進の取り組み             | 24 |
| 第6章 | 具体的対策と取り組み                   |    |
|     | (基本目標1 健全な食生活の実践)            |    |
|     | 1. 家庭における食育の推進               | 31 |
|     | 2. 認定こども園・保育所(園)における食育の推進    | 32 |
|     | 3. 学校における食育の推進               | 33 |
|     | (基本目標2 健康寿命の延伸を目指した食育の推進)    |    |
|     | 1. 生活習慣病予防や改善のための食育の推進       | 36 |
|     | (基本目標3 持続可能な食を可能にするための食育の推進) |    |
|     | 1. 農水産業における食育の推進             | 37 |
|     | 2. 地域・団体における食育の推進            | 38 |
| 第7章 | ライフステージに応じた食育の推進             | 40 |
| 第8章 | 計画の数値目標・評価                   |    |
|     | 1. 目標値一覧表                    | 43 |
| 第9章 | 食育推進のための連携                   |    |
|     | 食育推進協力機関一覧                   | 44 |
| 資料編 | 穴水町食育推進委員会設置要綱               | 46 |
|     | 第3次穴水町食育推進計画策定の経緯            | 47 |
|     | 穴水町食育推進委員会委員名簿               | 48 |

## 第1章 計画策定にあたって

### 1. 計画策定の趣旨

私たちの生活は“食”によって成り立っています。

“食”は私たちが生きていくための基本であり、なくてはならないものです。食の選択一つで、私たちの生活はよくも悪くもなると言っても過言ではありません。

近年、一人ひとりが食に対する正しい知識を持ち、“食”を選択する力がより一層求められるようになっていきます。自ら健全な食生活を実践できる能力は、現代を生きていく上で何にも変えがたい力となります。

近年、社会情勢の変化（新型コロナウイルス感染症の流行など）に伴い、食生活を取り巻く環境は大きく変化し、食生活の乱れ、栄養の偏りなどから生活習慣病の有病者や予備群の増加、郷土の食文化の喪失、食品の安全性といった“食”を巡ったさまざまな問題が生じています。

このような中、本町では、平成22年度に「穴水町食育推進計画」を、さらに平成27年度には「第2次穴水町食育推進計画」を策定して、積極的に食育を推進して参りました。その結果、町民の食育への関心や食育という言葉の知名度は徐々に高まってきてはいるものの、十分な実践までには結びついていないのが現状です。

このような現状を踏まえ、関係機関・団体の連携を強化するとともに、1次計画・2次計画の考え方を継承しつつ、新たに【追加したもの】を明示し、子どもから高齢者までの全ての世代が食育に関心を持ち、健康で長生きできるよう、またそれに関心から実践へとつなげられるような食育の取り組みを目指し、「第3次穴水町食育推進計画」を策定します。

#### ※食育とは？

①**生きる上での基本**であって、**知育・徳育・及び体育の基本**となるべきもの。

②様々な経験を通じて“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。

食育基本法(平成17年7月施行)

## 2. 計画の位置づけ

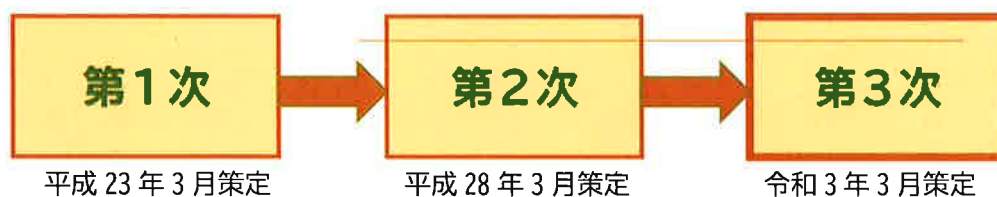
本計画は、穴水町の食育を推進するための基本的な考え方を示す計画として、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画と位置づけます。

実施に当たっては、国の「食育基本法」を踏まえ、「第3次いしかわ食育推進計画」、「第2期穴水町まち・ひと・しごと・創生総合戦略」、「穴水町健康増進計画(第2次)」、「第2期穴水町子ども子育て支援事業計画」とともに関連計画との整合性を図りながら関係機関と連携して食育を推進していきます。

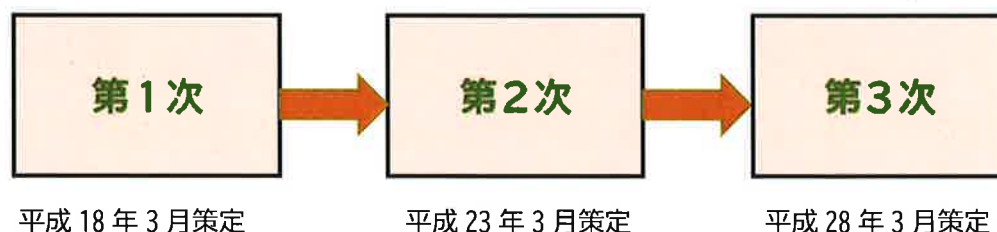
### 食育基本法

平成17年7月施行 平成21年6月改正 平成27年9月改正

#### 【穴水町食育推進計画】



#### 食育推進基本計画(国)



### ◎食育基本法 第18条

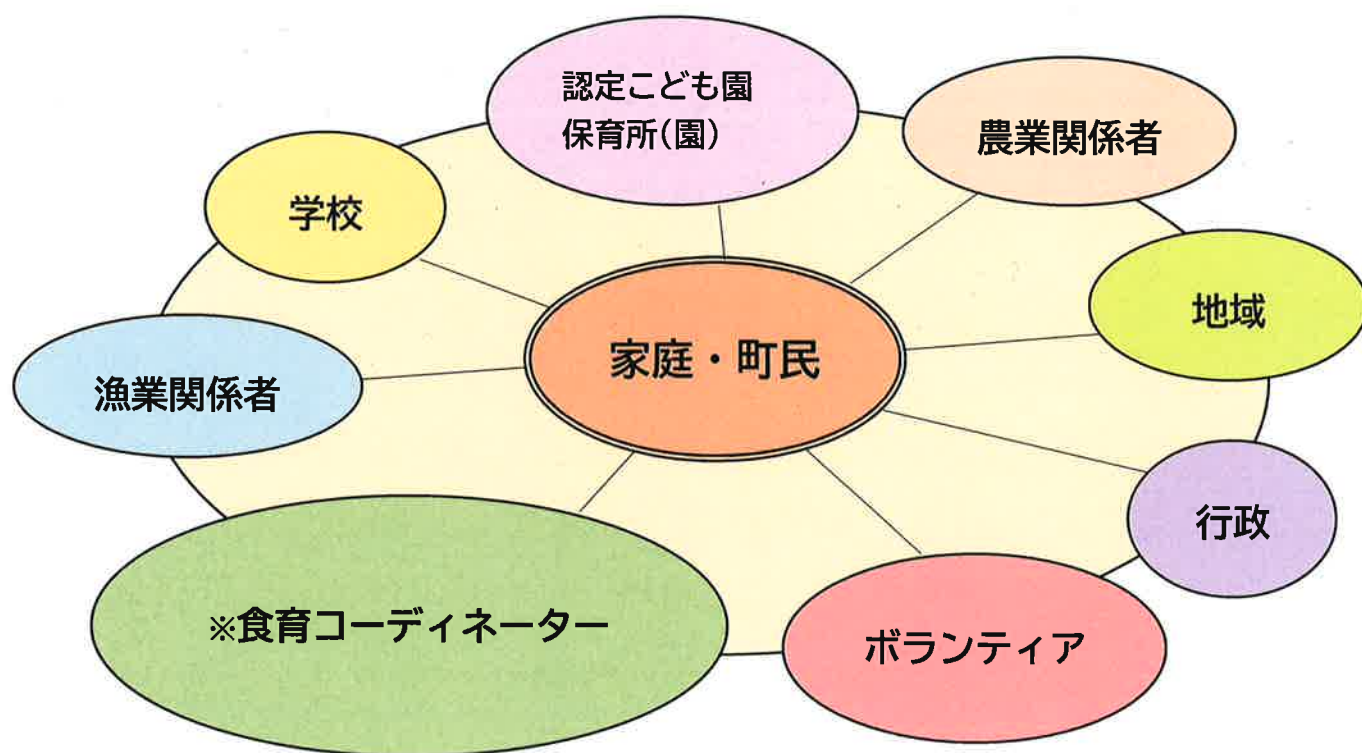
市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されている時は、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画(以下、「市町村食育推進計画」という。)を作成するよう努めなければならない。

### 3. 計画の期間と評価

本計画の対象期間は令和3年度から令和7年度までの5年間とします。なお、期間中に状況の変化などが生じ計画の変更が必要となった場合には、必要に応じて見直しを行います。

### 4. 計画の推進体制

本計画に基づく食育の取り組みについて、関係課及び関係機関との連携を図りながら、食育に取り組む主体を増やし、食育に関する施策を積極的に推進します。



※食育の多様な分野の知識を持ち、草の根活動的に地域における食育を推進するため、知事の証明書を所持し、活動を行う者。  
(引用：石川県「地域版食育推進計画策定指針」)

## 第2章 食を取り巻く現状と課題

### 1. 人口に関すること

#### ◆人口の推移

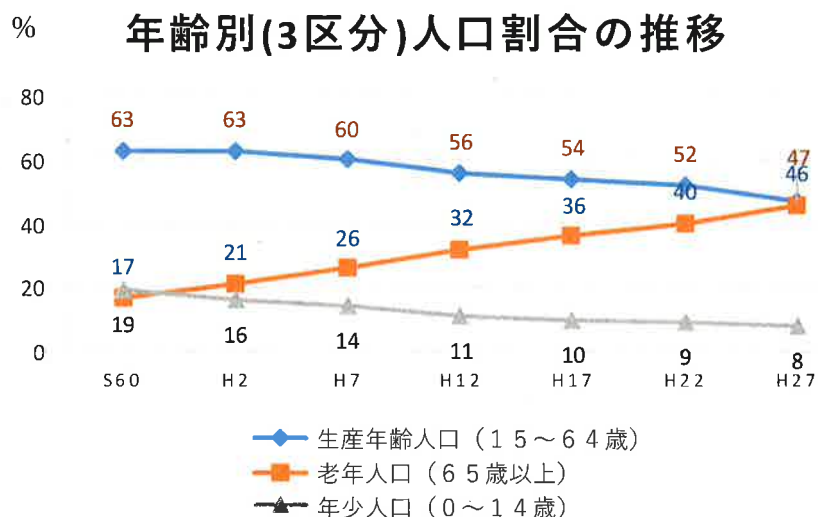
本町の人口は昭和60年に1万3千人を超えていましたが、減少が続き、平成22年には1万人を割り、令和元年には8,184人となっている。



資料：国勢調査・穴水町人口ビジョン

#### ◆年齢人口割合の推移

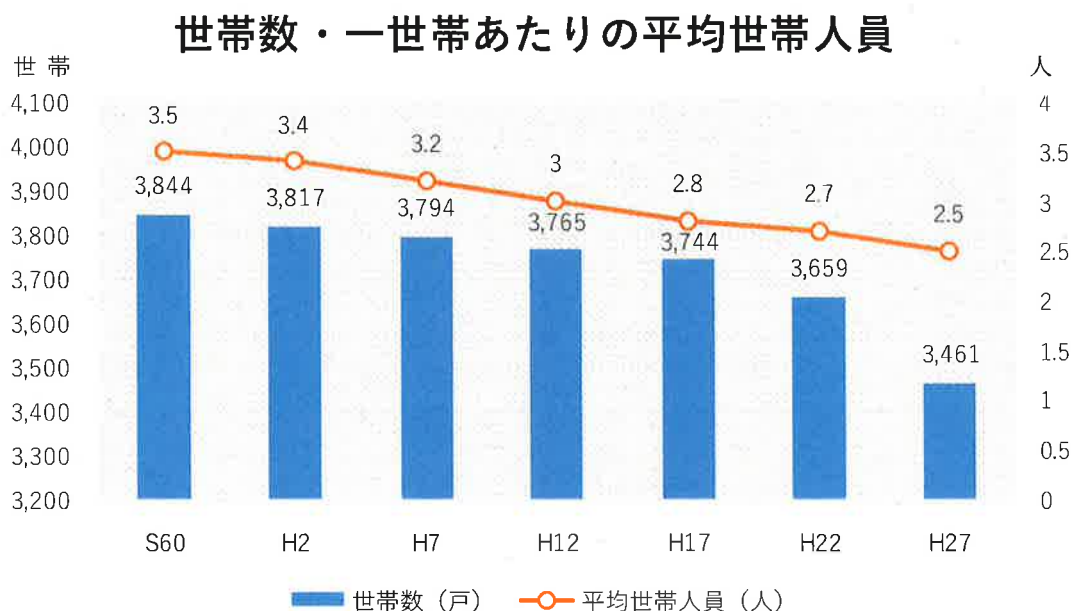
年齢別(3区分)で見ると、年少人口(0～14歳)及び生産年齢人口(15～64歳)が緩やかに減少する一方、老年人口(65歳以上)は急速に増加し続けている。少子高齢化が急速に進行していることがわかる。



資料：国勢調査・穴水町人口ビジョン

### ◆世帯数の推移

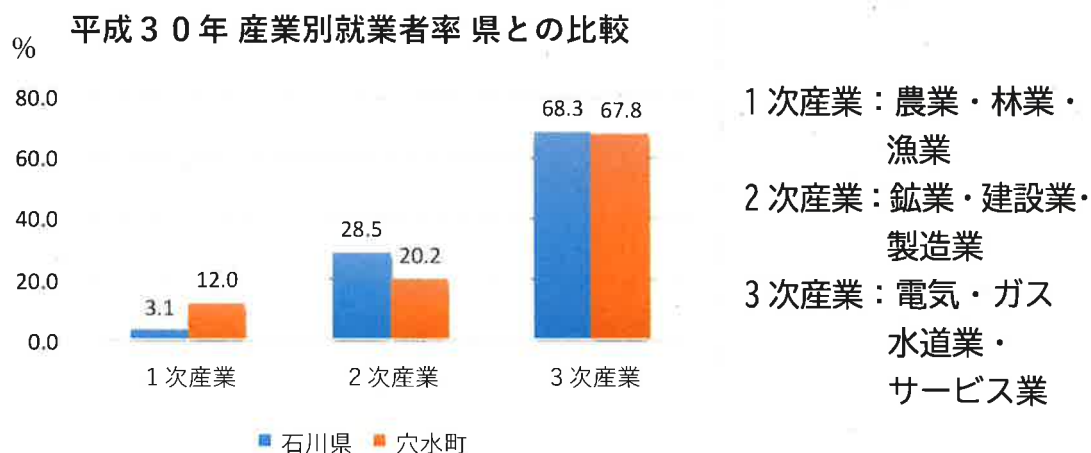
本町の世帯数は微減傾向が続いており、平成27年には3,479世帯となっている。世帯あたりの平均世帯人員も減少傾向にあり、核家族世帯・単身世帯や高齢者世帯が増加している。世帯数は今後、さらに減少していくことが予想される。



資料：国勢調査・穴水町人口ビジョン

### ◆産業別就業者数

産業別就業者の県との比較では、1次産業が県より多い傾向にあることがわかる。本町が自然豊かな立地であり、農業・林業・漁業に適した環境にあることが関係しているためかと思われる。

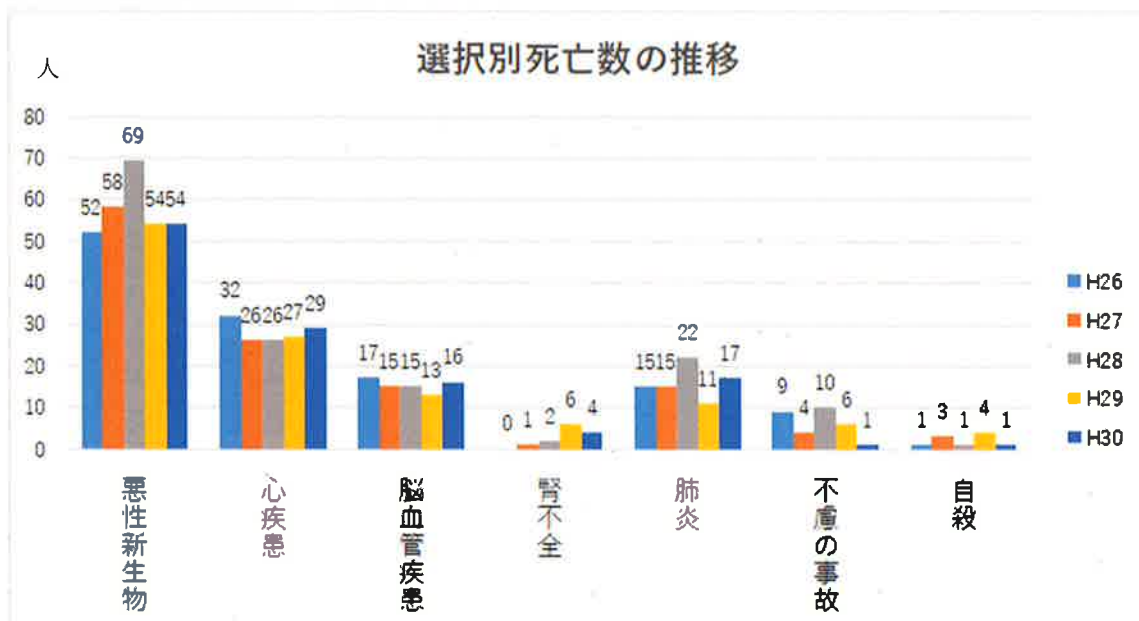


資料：国勢調査・穴水町人口ビジョン

## 2. 生活習慣病に関すること

### ◆選択別死因別死亡数の推移

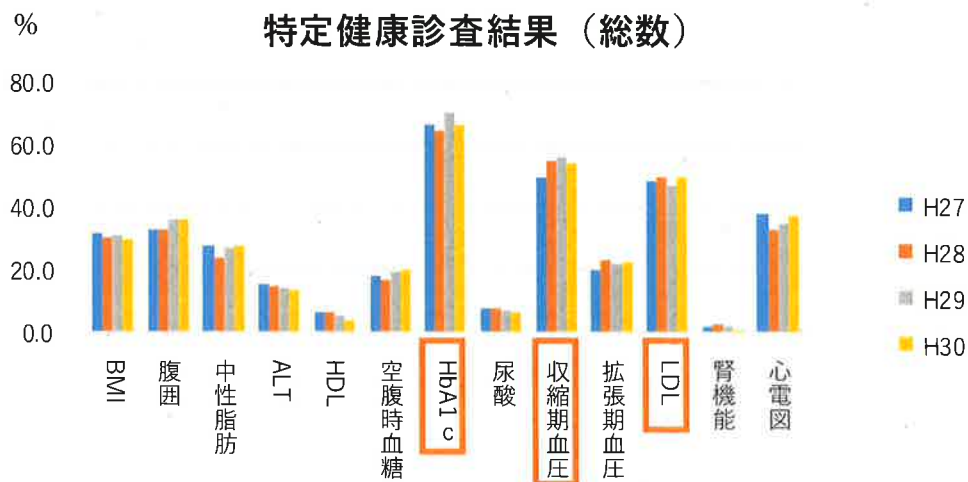
平成 26 年度から平成 30 年度までの生活習慣病に関する死因として、全ての年度で悪性新生物が最も多い傾向にある。また、心疾患や脳血管疾患についても全ての年度で一定数あり、これらの原因となる塩分摂取量や脂質過多などの食習慣の改善についての問題が課題となっていることがわかる。

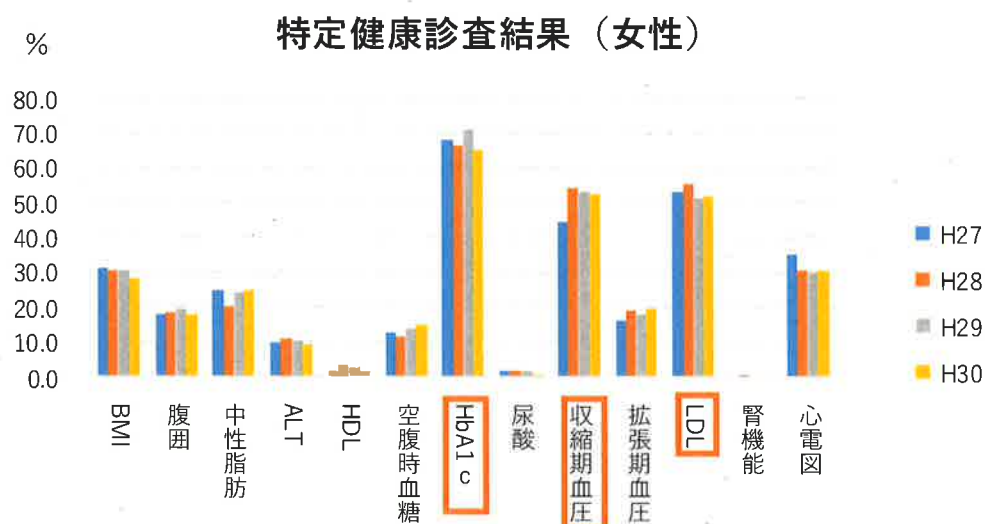
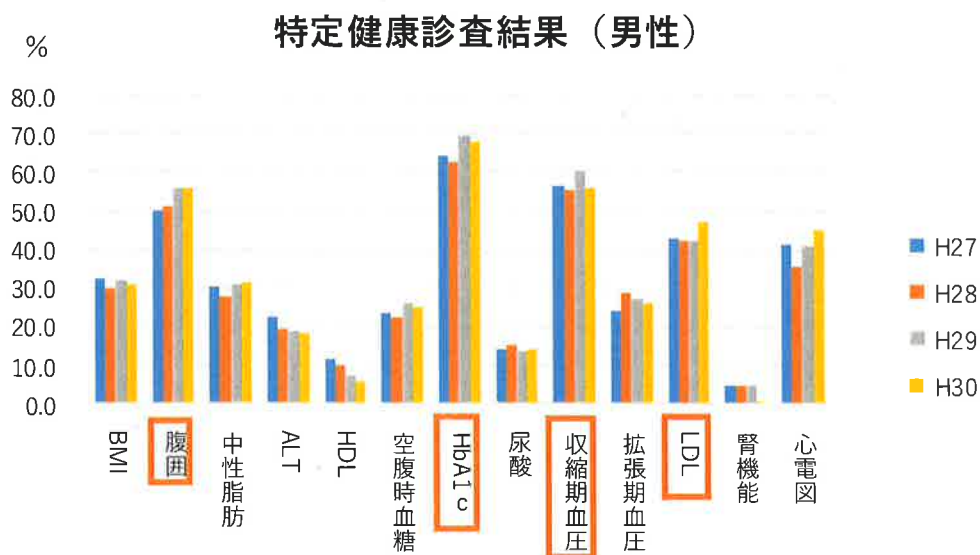


資料：衛生統計年報

### ◆特定健康診査結果

平成 27 年度からの年度別の有所見者割合を性別ごとに見ると、男女ともに血糖値を表す HbA1c が高い傾向にあり、糖質の摂取量が多い可能性が考えられる。また、血圧は男女共に高く、本町の塩分摂取量が高いことが想定される。本町の食生活による健康課題が浮き彫りになったような結果となっている。





資料：特定健康診査

少子高齢化や働き手不足の問題など、町として様々な課題があるが、中でも子どもたちの健やかな成長を促し、また、元気に長生きできる高齢者を増やすためにも、健康診査結果を認識し、食生活改善に役立てることが必要になっている。

#### ◆出生数の年次推移

出生数は石川県全体で減少しており、本町では 30 人前後で年次推移している。

#### ◆低体重児出生割合

国の近年の報告によると、2,500g 未満の低体重児は、神経学的・身体的合併症の他、成人後に糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすいことが解ってきている。平成 26 年度から平成 30 年度までの本町の低体重児出生割合を見ると、石川県の低体重児出生割合に比べて平成 29 年度は本町がやや高い割合ではあるものの、それ以外では低体重児出生割合は低い傾向である。

|              | H26          | H27          | H28          | H29          | H30          |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 出生数（石川県）（人）  | 8,961        | 9,072        | 8,927        | 8,696        | 8,359        |
| 2,500g 未満(%) | 811<br>(9.1) | 861<br>(9.5) | 772<br>(8.6) | 790<br>(9.1) | 718<br>(8.6) |
| 出生数（穴水町）（人）  | 25           | 33           | 25           | 36           | 23           |
| 2,500g 未満(%) | 0<br>(0)     | 1<br>(3.0)   | 1<br>(4.0)   | 4<br>(11.1)  | 1<br>(4.3)   |

資料：母子保健の主要指標・衛生統計年報

### ★Topics

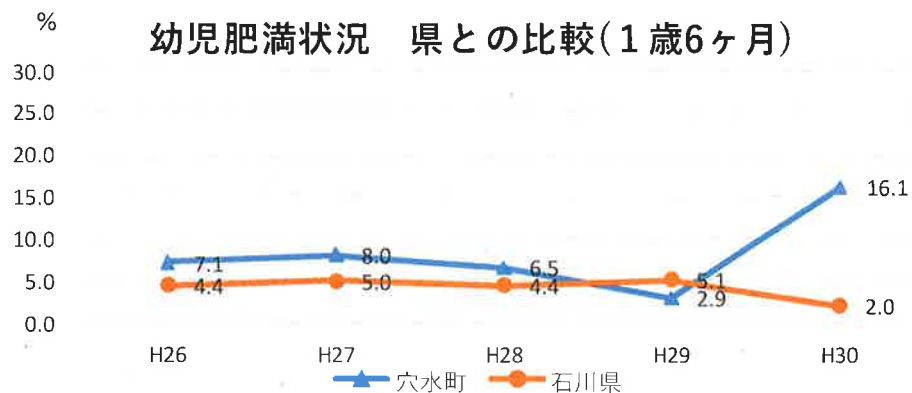
高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は、ほとんどが食事から影響を受けています。食事内容を改善することで血圧や血糖値などが改善できることは周知の事実ではありますが、長年慣れ親しんだ食事を変えていくことはなかなか容易ではありません。

そこで、食事の選び方や味の濃さなどの習慣が定着する前の子どものうちから、周囲の大人が食事についてしっかり管理、教育していくことで、体に良い薄味・また内容の組み合わせなどを、子どもたちが自然に身につけることができるのです。そういった点から、現在、子育て世代（20～30 代）への食育が大切とされています。若者世代への食育は将来的な町の健康につながっていくことでしょう。

## ◆幼児における肥満状況

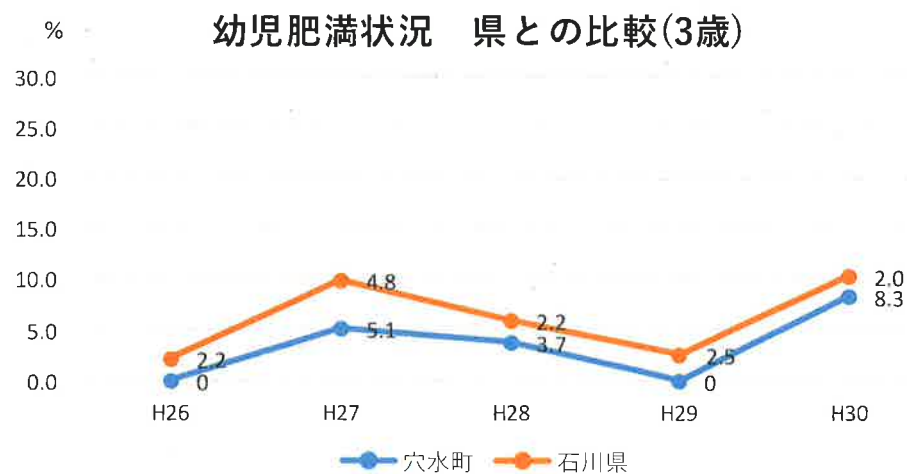
### 1歳6ヶ月児健康診査 肥満割合

| 区分  | H26 |     | H27 |     | H28 |     | H29 |     | H30  |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
|     | %   | 人   | %   | 人   | %   | 人   | %   | 人   | %    | 人   |
| 穴水町 | 7.1 | 2   | 8.0 | 2   | 6.5 | 2   | 2.9 | 1   | 16.1 | 5   |
| 石川県 | 4.4 | 413 | 5.0 | 211 | 4.4 | 405 | 5.1 | 451 | 2.0  | 429 |



### 3歳児健康診査 肥満割合

| 区分  | H26 |     | H27 |     | H28 |     | H29 |     | H30 |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|     | %   | 人   | %   | 人   | %   | 人   | %   | 人   | %   | 人   |
| 穴水町 | 0.0 | 0   | 5.1 | 2   | 3.7 | 1   | 0.0 | 0   | 8.3 | 3   |
| 石川県 | 2.2 | 211 | 4.8 | 458 | 2.2 | 200 | 2.5 | 191 | 2.0 | 181 |



毎年、肥満児は一定数おり、子どもの発達段階に応じた一般的な食事指導だけでなく、個別に応じた食事指導が望まれる。

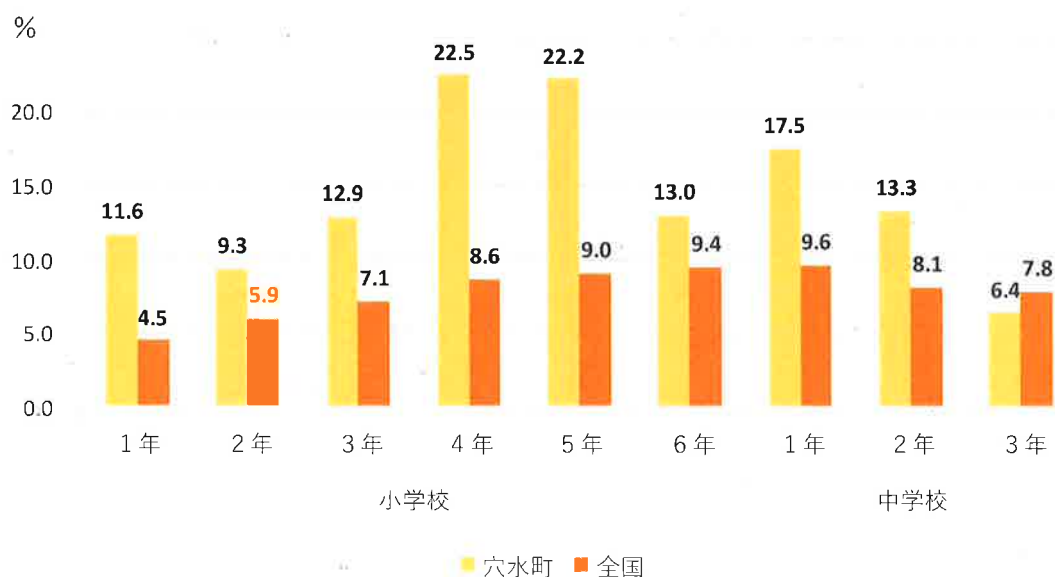
# ◆小中学生における肥満状況

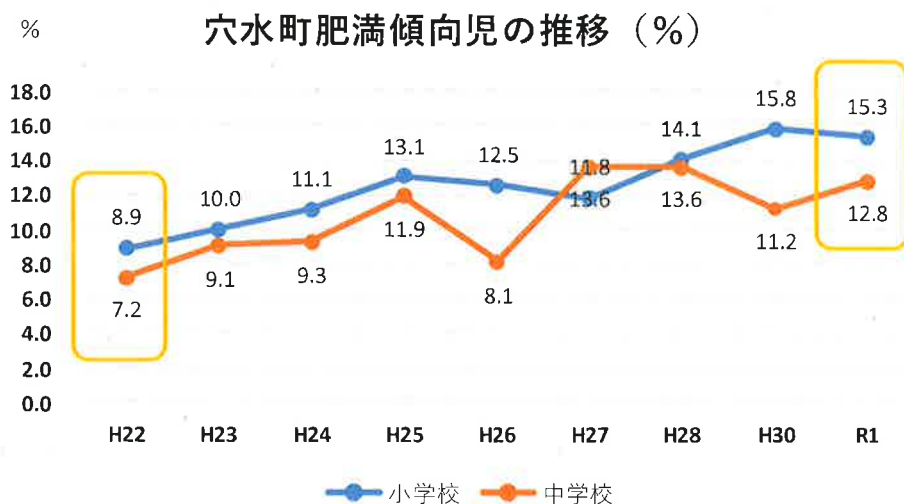
令和元年度の本町の小中学生 412 名中、59 名が肥満であり、これは全体の 14.3%を占める。「穴水町肥満傾向児の推移」を見ると、肥満児が年々増えてきており、平成 22 年から令和元年にかけて、小学生と中学生の両方で肥満児の割合が約 2 倍となっている。小児肥満は将来的に生活習慣病などの発症に繋がりやすいため、子どものうちからの肥満対策が必要であり、親世代への食育を通した啓発が重要となる。  
(単位：人)

|     |     | 人数  | 軽度肥満 | 中等度肥満 | 高度肥満 | 計  | %    |
|-----|-----|-----|------|-------|------|----|------|
| 小学校 | 1 年 | 43  | 5    | 0     | 0    | 5  | 11.6 |
|     | 2 年 | 43  | 2    | 1     | 1    | 4  | 9.3  |
|     | 3 年 | 31  | 1    | 2     | 1    | 4  | 12.9 |
|     | 4 年 | 40  | 3    | 4     | 2    | 9  | 22.5 |
|     | 5 年 | 45  | 3    | 6     | 1    | 10 | 22.2 |
|     | 6 年 | 46  | 4    | 1     | 1    | 6  | 13.0 |
| 中学校 | 1 年 | 57  | 5    | 3     | 2    | 10 | 17.5 |
|     | 2 年 | 60  | 4    | 2     | 2    | 8  | 13.3 |
|     | 3 年 | 47  | 1    | 2     | 0    | 3  | 6.4  |
|     |     | 412 | 28   | 21    | 10   | 59 | 14.3 |

※肥満度の区分は学校保険統計調査方式による肥満度判定による

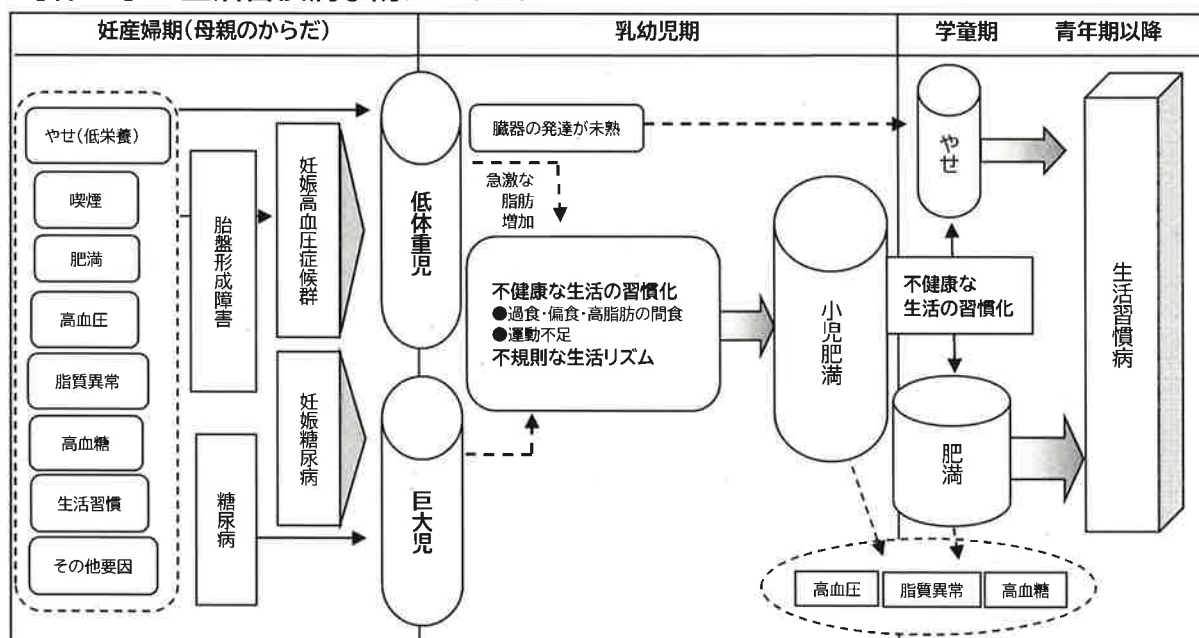
## 令和元年度 小中学生の肥満状況





資料：穴水町学校教育研究会より

### 母体と子の生活習慣病予防について



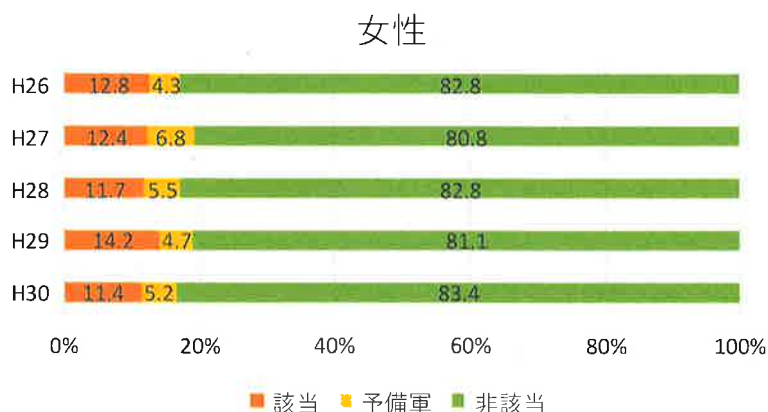
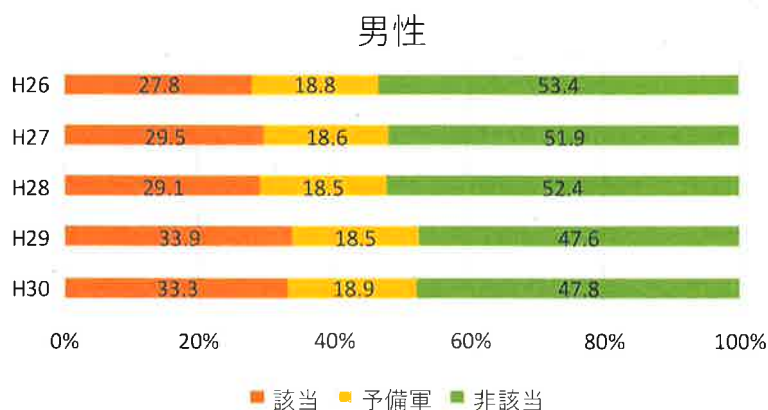
資料：穴水町健康増進計画(第2次)より

母にやせや肥満を代表とした生活習慣病があった場合、生まれる子どもに将来的なリスクが付加されやすく、青年期以降の様々な生活習慣病の発症が起こりやすくなる。

「母体と子の生活習慣病予防について」を見ると、妊娠婦からの食育・乳幼児を育てるにあたっての食育・学童期の児童に対する食育・青年期の食育と、一貫して食育が大切であることがわかる。

### ◆メタボリックシンドローム及び予備軍の状況

特定健康診査の結果でメタボリックシンドローム該当者の推移を見ると、特に男性のメタボリックシンドローム該当者が多く、平成26年度から平成30年度にかけて5.5%増加している。女性では目立った増減はないものの、該当者および予備軍が減っているとは言いがたい状況。これらのことから、今後も本町の該当者及びその予備軍の増加が危惧される。



資料：特定健康診査結果

### ☆Topics

現代は朝昼夕の3食を食べることが推奨されています。しかし若い世代や、生活が不規則にならざるを得ない仕事をされている方などでは、それが難しい場合が見られます。ヒトのからだは狩猟時代の名残で、栄養が不足するような環境だと、脂肪をため込むことによってエネルギーの不足に備えるようになります。つまり食事を抜くことが常習化している人は、太りやすく痩せにくい体質になってしまいます。忙しくても食べられるような、おにぎりやサンドイッチ、みそ汁など、手軽なもので良いので、欠食はしないようにするのがいいですね。

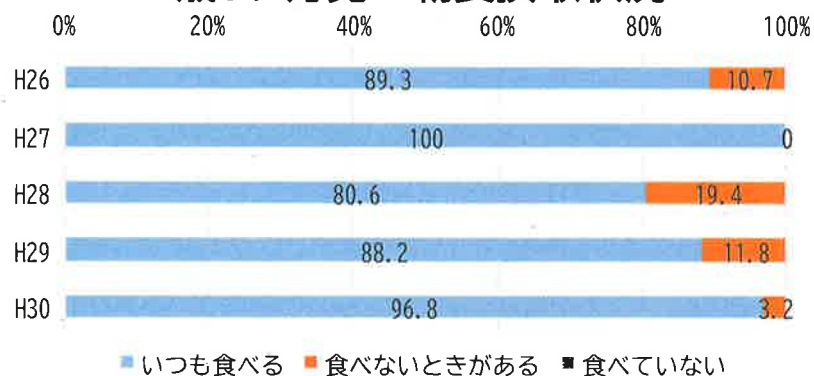
### 3. 食生活に関すること

#### ◆幼児における朝食摂取状況

朝食摂取率について、健診アンケート結果より、1歳6ヶ月児に比べ3歳児の方が「食べない時がある」と答える人数が増えていることや、その割合が年々増加していることから、親と子どもに朝食を食べることの大切さを知ってもらうことが必要であると言える。

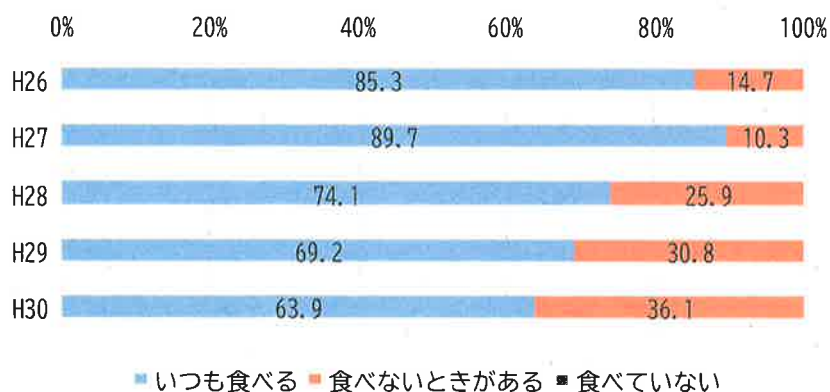
|             | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 総受診者数(人)    | 28  | 25  | 31  | 34  | 31  |
| 食べない時がある(人) | 3   | 0   | 6   | 4   | 1   |
| 食べていない(人)   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |

#### 1歳6ヶ月児 朝食摂取状況



|             | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 |
|-------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 総受診者数(人)    | 34  | 39  | 27  | 26  | 36  |
| 食べない時がある(人) | 5   | 4   | 7   | 8   | 13  |
| 食べていない(人)   | 0   | 0   | 0   | 0   | 0   |

#### 3歳児 朝食摂取状況



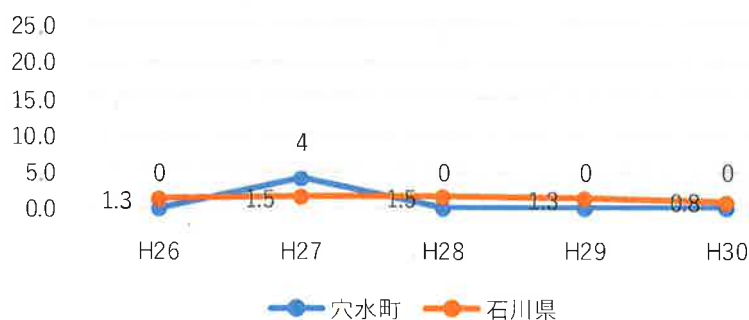
資料：乳幼児健康診査結果

### ◆幼児におけるう歯の状況

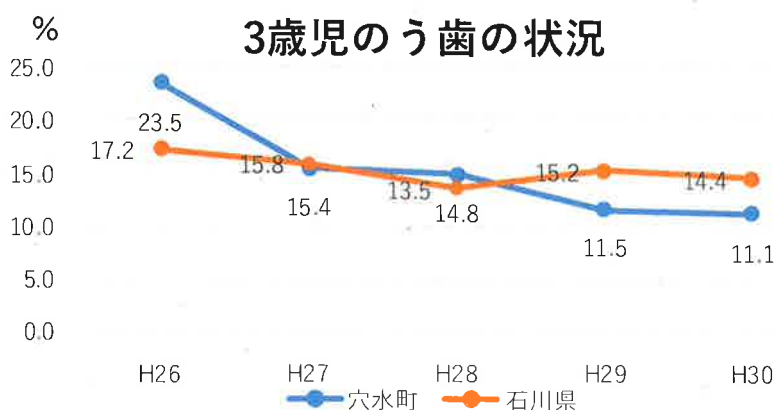
1歳6ヶ月ではう歯保有の幼児はほとんどいないが、3歳児ではう歯を保有する幼児が増えており、このことから成長に伴ってう歯が増えていることがわかる。幼いうちからの、う歯対策は将来の健康にも関わるものであり、しっかりと対策することが肝心である。ただし3歳児う歯の平成26年度から平成30年度の変動を見ると、徐々に減少しており、今後さらに減少することが望ましい。

| 区分       | H26 | H27 | H28 | H29 | H30 |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| う歯保有者(人) | 0   | 1   | 0   | 0   | 0   |
| 総受診者(人)  | 28  | 25  | 31  | 34  | 31  |
| 割合(%)    | 0.0 | 4.0 | 0.0 | 0.0 | 0.0 |

### % 1歳6ヶ月児のう歯の状況



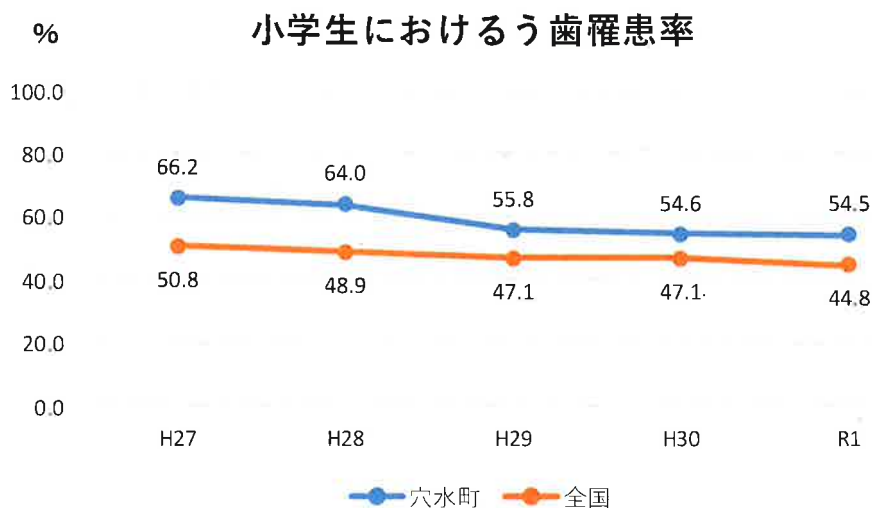
| 区分       | H26  | H27  | H28  | H29  | H30  |
|----------|------|------|------|------|------|
| う歯保有者(人) | 8    | 6    | 4    | 3    | 4    |
| 総受診者(人)  | 34   | 39   | 27   | 26   | 36   |
| 割合(%)    | 23.5 | 15.4 | 14.8 | 11.5 | 11.1 |



資料：乳幼児健康診査結果

### ◆小学生におけるう歯の状況

小学生ではう歯を保有もしくは治療済みの児童は徐々に減少している。しかし石川県全体と比べても、本町の、う歯保有の児童の割合は依然高いままであり、将来の健康のためにもさらなる予防活動が必要になっている。



出典：町学校保健統計調査

### ★Topics

う歯を放置していると糖尿病などの生活習慣病を発症しやすくなります。

将来の生活習慣病の予防のためにも、う歯を作らないように気をつけることが重要です。子どもにおいては乳歯のうちからう歯予防に取り組むことが大切です。乳歯がう歯になった場合、その後に生えてきた永久歯も、虫歯菌に侵されてしまいます。

どの年代であっても口腔環境をきれいに保つことが、健康な長生きの秘訣となります。

#### 4. 食育に関すること

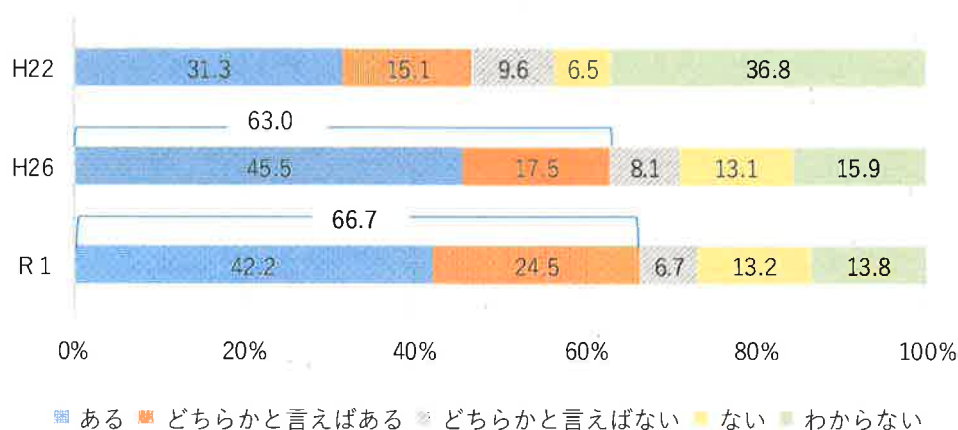
##### ◆食育アンケートによる結果状況

アンケートは特定健康診査受診者に実施。

回答者は40歳以上の男女523名(男性212名、女性311名)

食育に関する関心度については、令和元年度の「ある」「どちらかと言えばある」と回答した人を足した割合は、平成26年度に同じ回答をした人の割合に比べて増えている。

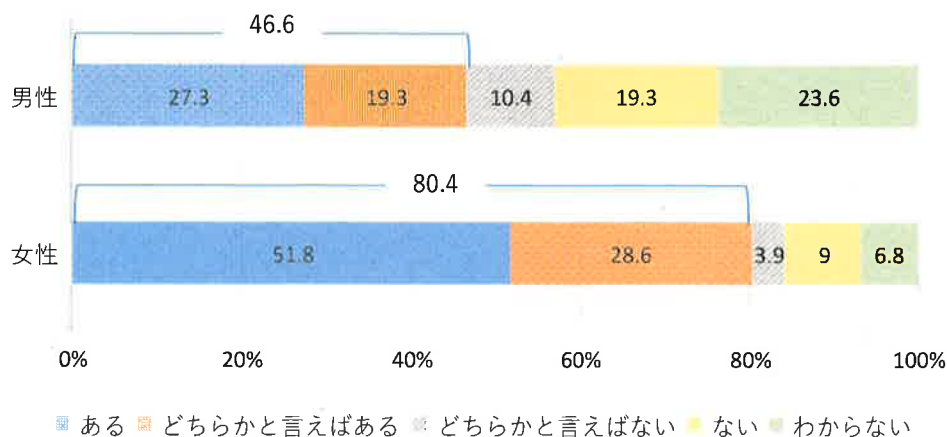
#### 食育の関心度（総数）



さらに令和元年度の男女の比較で、食育に対して関心がある・どちらかと言えば関心があると答えた人を合わせた割合を見ると、男性の46.6%(99名)に対し女性では80.4%(250名)と、女性のほうが多いことがわかる。

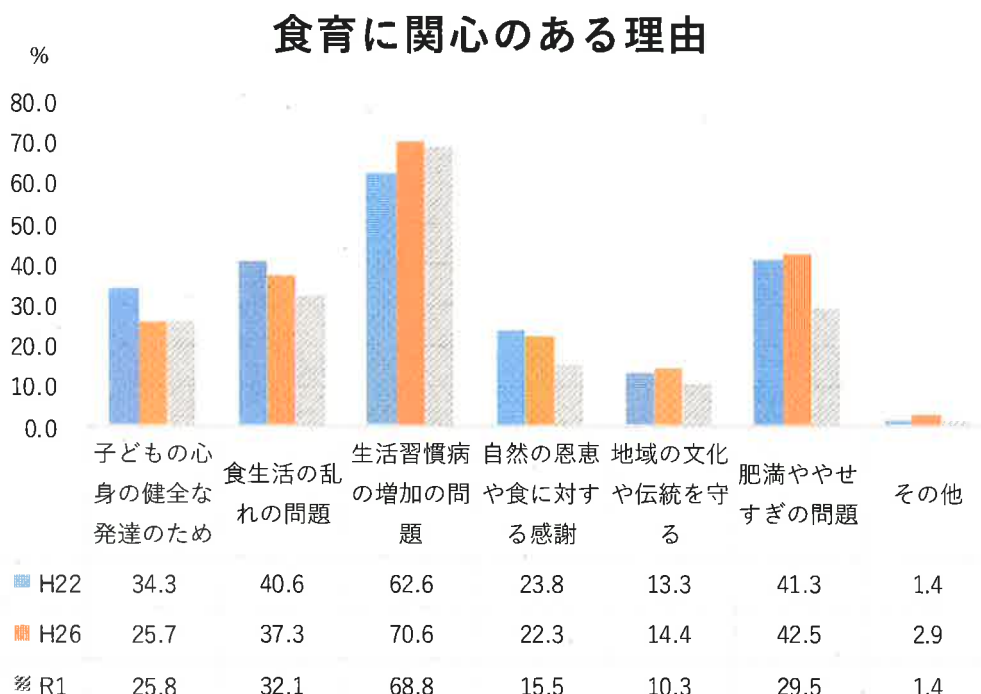
このグラフによって、男性の食育に対する関心や意識を向上させていくことが重要であることがわかる。

#### 食育の関心度（男女比較）



# ◆食育に関心がある理由について

関心度のアンケートで「ある」「どちらかと言えばある」と答えた人の、食育に関心のある理由についてグラフにまとめた。



今まで行った3度のアンケートで「生活習慣病の増加の問題」と答えた人が最も多いのは共通している。これにより、生活習慣病を防ぐために食育が必要であると考えている人が多いことがわかる。

ただし、アンケート実施中に「食育ってどういうこと?」といった質問がよくあり、食育について説明を受けてから回答される対象者が多かった。

食育に関しては6割が関心を持っているが、さらに多くの人が関心を持てるように啓発していく必要がある。

## ★Topics

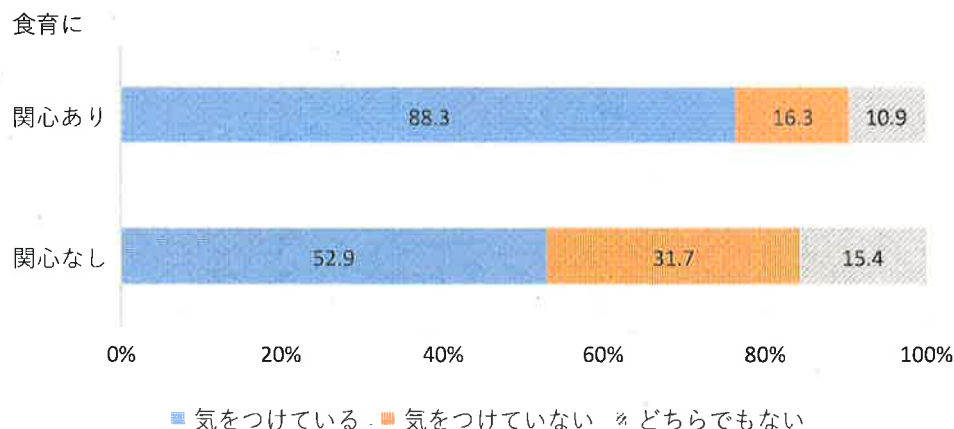
高血圧と塩分摂取量の関係性が明らかになり、世界中で減塩に関して対策がされています。日本でも、厚生労働省から新しい基準が制定され、日本人の食事摂取基準(2020年版)によって1の塩分摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧であれば6g未満となりました。

しかし現在、日本人が1日に摂取していると言われる塩の量は男性11g、女性9.3gです。高血圧は心臓病や腎臓病など、様々な病気につながります。常に減塩の意識を持って生活するようにしましょう。

### ◆塩分について

また今回は、食育に関心があるかないかという質問に対する答えも合わせて比較してみたところ、関心ありと答えた群では塩分に対して日頃から気をつけている人の割合が多く、関心なしと答えた群では食育に関心がある人よりも塩分に対して気をつけていない人の割合が多かった。

### 塩分摂取の意識

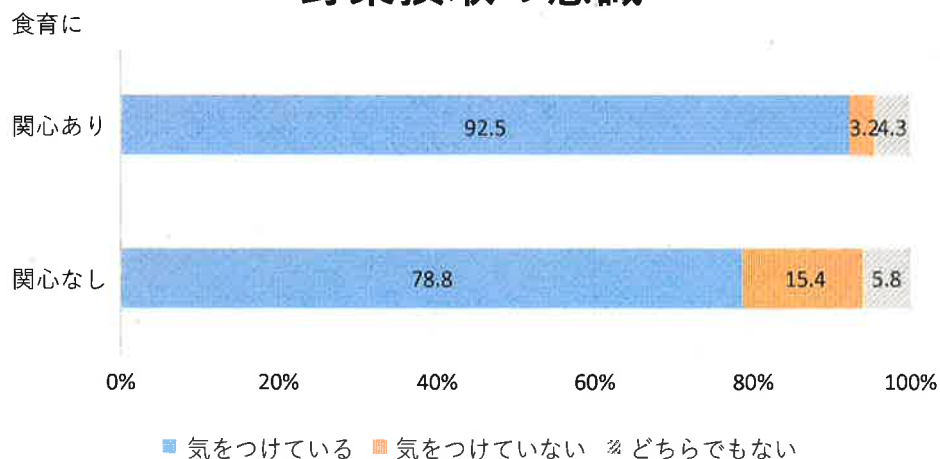


### ◆野菜について

野菜についても、食育に関心を持っている人の方が、食育に関心がない群よりも、野菜摂取に気をつけている人が多かった。

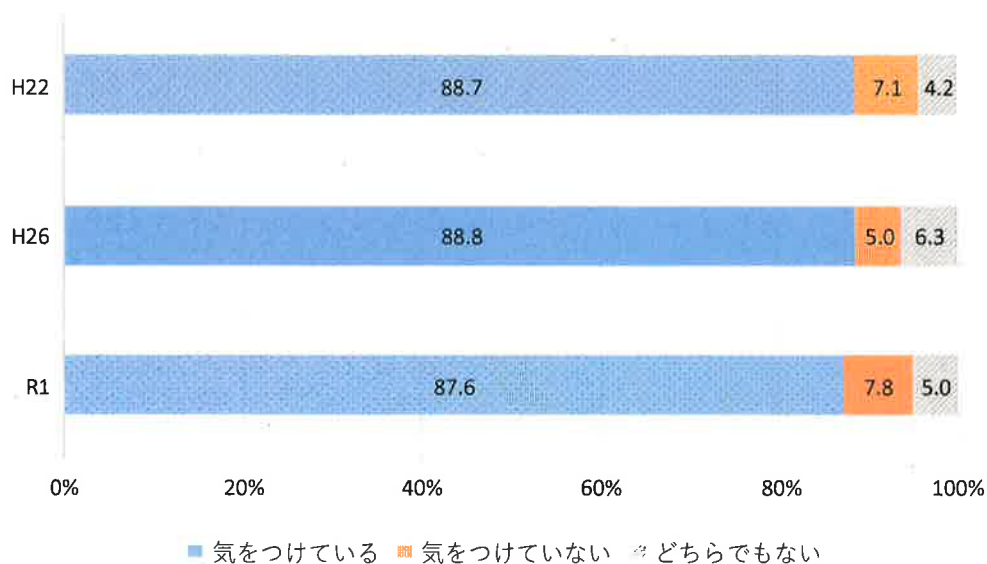
また、関心の有無に関わらず、野菜摂取は塩分摂取に比べ、関心の有無に関わらず気をつけている人は多かった。

### 野菜摂取の意識



また、経年比較のグラフを見ると、例年特に大きな変化はなく、「常に野菜を食べるように気をつけている人」の割合が高い状態が続いている。

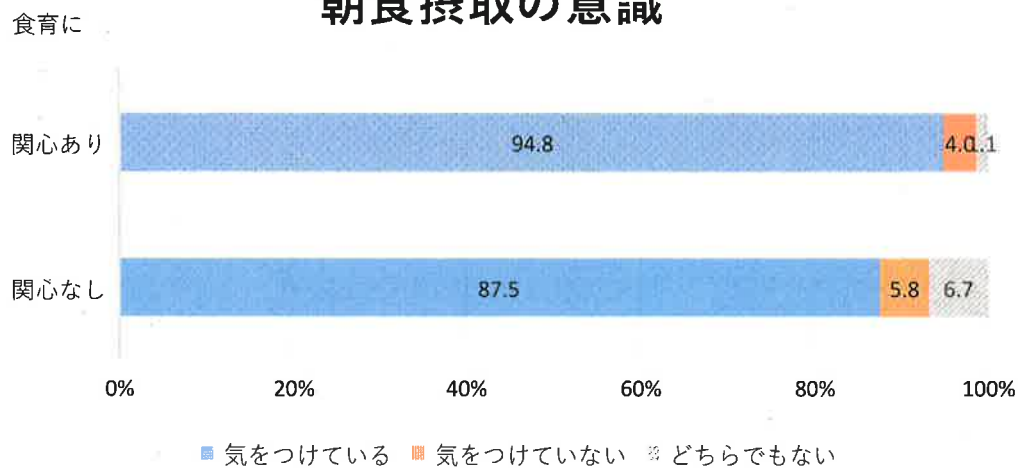
## 野菜の摂取(経年比較)



### ◆朝食について

朝食は生活を豊かにするために必要なものなので、朝食の大切さをどのように周知するかが課題となる。ただし、本町では食育への関心の有無に関わらず、全体的に朝食への意識は高い傾向にある。

## 朝食摂取の意識



## 5. 学校給食での地場産物利用について

地産地消の推進により、町内の小中学校では、本町や奥能登の他市町で採れた食材を取り入れた給食を提供している。

こしひかり キャベツ しめじ きゅうり トマト  
ジャガイモ 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ サツマイモ  
かぼちゃ ふくらぎ りんご 干し椎茸 かぶ 等

### ★Topics

SDGs とは、2015 年 9 月の国連サミットで 150 を超える加盟国首脳の参加のもと、全会一致で採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に掲げられた、「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」のことです。(農林水産省 HP より)

SDGs は、先進国・途上国すべての国を対象に、経済・社会・環境の 3 つの側面のバランスがとれた社会を目指す世界共通の目標として、17 のゴールとその課題ごとに設定された 169 のターゲット（達成基準）から構成されており、この目標は食育の推進によって貢献が可能であるとされます。

例えば穴水町では学校給食で地場産物を積極的に利用することで、地元において持続可能な生産消費形態を確保できます。他にも、能登ワイン（株）では、例年開催されるかき祭りにおいて大量に排出されるカキ殻に一手間加えることで、ワインの原料となるブドウを栽培するための肥料として再利用しています。これは SDGs の目標とされている持続可能な食・フードシステムの構築に深く関係します。





# 穴水町が目指す “食”



## 第3章 計画策定の基本的な考え方

### 1. 基本理念

全ての町民が生涯にわたり、健康で豊かに暮らすために健全な食生活を自ら実践できるだけの“食”に関する知識と的確な判断力を身につけることが大切です。そのためには子どもの頃から適切に食育を行うことが大切であり、子どもたちが郷土に誇りと愛着を持ち、生涯に渡って語り継がれるような食体験や食文化を伝えることは、地域社会全体が食生活を見直すことにも繋がり、将来の穴水町の発展にも繋がります。

また、現代は20～30歳代への食育が特に重要視されており、食に関する知識や意識、実践状況面での課題が他の世代よりも多いと言われます。この世代はこれから親となる世代でもあり、家庭での食育を担う立場です。若い世代が主体的・効果的に実践できるように食育を推進し、次世代へ繋げることが大切です。

健康な心とからだは毎日の食事から  
～家庭と地域をつなぐ食育のかけ橋～

## 2. 基本目標

基本理念を受け、各分野での食育の取り組みを生かし、穴水町における食育を取り巻く背景と現状を踏まえ、次の3つの目標を推進します。

### (1) 健全な食生活の実践

生涯にわたり健康で暮らすために、町民一人ひとりが健全な食生活を自ら実践できる力を育てるとともに、子どもの頃から適切に食育を行い、食生活の正しい知識と判断力を身につけます。そのために、家庭での子どもへの食育を担う親世代を中心に、その代理や補助を務める祖父母世代への食育も重要です。子どもの食育は、将来的に自ら正しい食生活を送ることができるようになるための基礎を築くものですが、その基礎を築くのは周囲の大人です。大人自身が正しい食知識を身につけることが大切です。

### (2) 健康寿命の延伸を目指した食育の推進(関係機関の連携)

正しい食育の推進は町民が健康で快適な毎日を過ごすために必要です。そのために町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支援することが必要です。また、食環境の改善が町民の健康状態に良い影響を及ぼすことを踏まえて、各関係機関や食品関係事業者等が連携・協力することが求められます。

健康寿命の延伸につながる減塩の推進や、メタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養などの予防・改善などについて、持続可能な食生活における食育を推進します。

### (3) 持続可能な食を可能にするための食育の推進

健全な食生活の基盤として持続可能な食環境が不可欠であり、食育においても食環境の持続に資する取組を推進することが重要です。

持続可能な食・フードシステムの構築を目指して、そのために必要な食に関する意識づくりを図ります。

## 第4章 計画の概要

### 【基本理念】

健康な心とからだは毎日の食事から  
～家庭と地域をつなぐ食育のかけ橋～

### 新しい生活様式を踏まえた食育の推進

#### 1 健全な食生活の実践

1

家庭における食育の推進

2

認定こども園・保育所(園)に  
おける食育の推進

新

#### 2 健康寿命の延伸を目指した 食育の推進

3

学校における食育の推進



1

生活習慣病予防や改善のための  
食育の推進

1

農水産業における食育の推進



2

地域・団体における食育の推進

#### 3 持続可能な食を可能に するための食育の推進

- ①若い世代を中心とした食の支援
- ②多様な暮らしに対応した食の支援
- ③健康寿命の延伸を目指した食育の推進

- ①自然の恵みや人に感謝する気持ちの育成
- ②“食”への関心と知識の普及
- ③食に関する体験の推進
- ④給食での地場産物の利用
- ⑤保護者への食育の普及・啓発

- ①食に関する指導内容の充実
- ②給食に関する内容の充実
- ③保護者への食育の普及・啓発
- ④消費者と生産者の交流の場の提供

- ①適正体重や正しい食生活の指導
- ②野菜摂取や減塩の推進

- ①地場産物食材の推進
- ②地場産物のPR

- ①食文化や郷土料理の継承
- ②自然の恵みや人に感謝する気持ちの育成
- ③地場産物への理解と利用の促進
- ④“食”への関心と知識の普及
- ⑤食育の日の普及・啓発
- ⑥食の循環や環境を意識した食育の推進

## ライフステージに応じた食育の推進

## 第5章 これまでの主な食育推進の取り組み

### 1. 行政の取り組み

【妊産婦の教室や乳幼児健診による保護者への食知識の普及】



【食生活改善推進員の養成】



【食育映画『いただきます』上映会】



子どもたちの食育は家族から。  
家族の食育はあなたから。

【各種食育教室】

・ そば打ち体験教室



・ 災害時に役立つ料理教室



## 2. 公民館の取り組み

### 【海っこ山っこ釣り大会（住吉公民館）】



### 【男の料理教室（諸橋公民館）】



### 【もちつき大会（住吉公民館）】



### 【ジビエ料理教室（穴水公民館）】



### 3. こども園、保育所(園)における取り組み

【じゃがいも掘り(神杉保育園)】



【たけのこ掘り(神杉保育園)】



【しいたけの植菌(平和こども園)】



【流しそうめん体験(平和こども園)】



【お斎体験(光琳寺保育所)】



【収穫体験(光琳寺保育所)】



#### 4. 小中学校における取り組み

【きびだんご作り体験(穴水小学校)】



【トマトクッキング(向洋小学校)】



【ぼら茶漬け試食(穴水小学校)】



【かみかみ実験(向洋小学校)】



【能登ワインづくり(穴水中学校)】



## 5. 穴水町食生活改善推進協議会の取り組み

【健康フェスタでの減塩豚汁配布】



【ヘルシー簡単クッキング】



【穴水高校3年生を対象とした食生活スキルアップ教室】



## 6. 関係機関の取り組み

### (1) 農業協同組合

#### 【おにぎりの日の配布活動】



#### 【農林漁業祭り】



### (2) 漁業協同組合

#### 【ふるさと教育の協力・牡蠣棚見学】



## 第6章 具体的施策と取り組み

### 基本目標1. 健全な食生活の実践

#### 1. 家庭における食育の推進

保護者や子どもの“食”に対する関心と理解を深め、乳幼児から高齢者まで、それぞれのライフステージに応じた健全な食習慣の確立を図ります。また、家庭での食事を大切にし、家族一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気です食事ができるようにします。家庭での食育を充実させ、子どもの将来の健康を守ります。

| 具体的施策                     | 取り組み            | 内 容                                                       | 関係機関                            |
|---------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| ①若い世代を中心とした食の支援<br><br>新規 | 家族や友人などと食事を共にする | ・誰かと一緒に食卓を囲むことで、楽しみながら規則正しい食習慣や知識を習得するよう心がける。             | 認定こども園・<br>保育所(園)<br>小中学校<br>行政 |
|                           |                 | ・普段から家庭で食べている食事が、自分や家族の将来的な健康につながることを意識できるように働きかける        | 認定こども園・<br>保育所(園)<br>小中学校<br>行政 |
| ②多様な暮らしに対応した食の支援          | 生活実態調査          | ・多様な生活様式がある中で、それぞれが最も良い食生活を送れるように知識を普及する。                 | 認定こども園・<br>保育所(園)<br>小中学校<br>行政 |
| ③健康寿命の延伸を目指した食育の推進        | 健診時や教室における食指導   | ・親世代に対し、乳幼児健診等を通して食事指導を行うとともに、離乳食や減塩についてなどの基礎的な食知識を身につける。 | 行政                              |
|                           | 生活習慣病予防に向けた食指導  | ・地区において、料理教室や講習会などを実施し、生活習慣病予防に向けた知識の普及を図る。               | 食生活改善推進<br>協議会<br>行政            |
|                           | 高齢者の食生活改善の推進    | ・高齢期の低栄養の予防と栄養バランスのとれた食事指導等を含め、その実践を通じて高齢者の健康増進に努める。      | 食生活改善推進<br>協議会<br>行政            |

## 2. 認定こども園・保育所(園)における食育の推進

認定こども園・保育所(園)において、魅力ある食育活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と、豊かな人間性を育みます。

| 具体的施策                                                                                               | 取り組み             | 内 容                                                                                                     | 関係機関                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| ① 自然の恵みや人に感謝する気持ちの育成                                                                                | 野菜作り体験           | ・子どもたちが自ら野菜の苗を育て、収穫することで自然の恵みや生産者に感謝する気持ちを育てる。旬の食材に興味を持ち、一緒に味わうことで友達との交流を図る。                            | 認定こども園<br>保育所(園)<br>地域・団体<br>関係機関 |
|                                                                                                     | 地域の自然に触れた食育      | ・季節を感じながら周辺を散歩したり、自然物を採取し、調理して試食することで、季節感や自然の恩恵を学ぶ。(よもぎ団子作り、栗拾い、ほう葉めし作りなど)                              |                                   |
|                                                                                                     | 体験活動を通じた交流       | ・家族や地域の人ともちつき体験を行い、つくたてのもちを味わい、交流を深める。<br>・仏教行事後のお斎体験。<br>・五感を通して収穫、調理を体験し、“食”への興味関心を育むとともに地域の方との交流を図る。 |                                   |
| ② “食” への関心と知識の普及                                                                                    | 保育教材を通じた食育       | ・食育に関する絵本、紙芝居、パネルシアター、エプロンシアターを通して食への関心を高める。                                                            |                                   |
|                                                                                                     | エコ活動を利用した食育      | ・エコ活動の一環としてのグリーンカーテンを通して、成長、収穫、“食”を一つの流れとして知らせる。                                                        |                                   |
|                                                                                                     | 食文化に触れた食育        | ・おせち料理を輪島塗の御膳で頂くことで日本の伝統的な食文化について学ぶ。<br>・お茶会やもちつきなどの伝統・文化に触れる。                                          |                                   |
| ③ 食に関する体験の推進<br> | 地域の食に関する事業の見学・体験 | ・沖波きび加工生産組合、のとワイン工場、曾良かぶら生産組合等の見学<br>・ブルーベリー摘み体験<br>・地域の農園での収穫体験、農家との交流                                 |                                   |

|                         |                            |                                                                                 |  |
|-------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| ④ 給食での<br>地場産物の<br>利用   | 認定こども園・保<br>育所(園)給食の<br>充実 | ・認定こども園・保育所(園)の給食において、<br>地元の野菜を活用する。                                           |  |
| ⑤ 保護者へ<br>の食育の普<br>及・啓発 | 給食の試食会と<br>献立の掲示・配布        | ・年に数回給食試食会を実施したり、献立を<br>掲示、配布したりして、保護者への“食”の<br>関心を高める。園で収穫した野菜を家庭に持<br>ち帰り味わう。 |  |

### 3. 学校における食育の推進

小中学校において、“食”に関する教育の充実を図るとともに望ましい食習慣  
及び豊かな人間関係の育成に努めます。

| 具体的施策                 | 取り組み                                                                                                      | 内 容                                                                                                                                                                                                                                                       | 関係機関          |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ①食に関する<br>指導内容の充<br>実 | 授業を通した食<br>育                                                                                              | ・年間計画に基づいて学活、総合、家庭科等<br>で“食”に関する授業を実施し、食習慣や食<br>文化について学ぶ。<br>(しいたけ菌打ち、かぶら寿司づくり等)<br>・総合的な学習の時間では、ふるさと学習の<br>中で、地域の“食”について学ぶ。(あえのこ<br>と、稲作体験、郷土料理の調理実習等)                                                                                                   | 小中学校<br>地域・団体 |
|                       | 親子行事を通し<br>た食育                                                                                            | ・町の事業とタイアップし、地域の食材を利用<br>した調理実習等で地域の食文化に触れる。                                                                                                                                                                                                              |               |
|                       | 児童生徒の食に<br>関する実態把握                                                                                        | ・児童生徒の食事のアンケート調査を実施<br>し、正しい食生活の啓発を図る。                                                                                                                                                                                                                    |               |
|                       | 体験活動を通し<br>た食育<br><br> | ・進路学習、職場体験を通して、地域の食料<br>生産、食料流通について学ぶ。<br>・体験を通した食に関する指導を行い、より<br>実践的な知識の獲得及び行動変容を伴う意<br>識改革を目指す。(野菜の栽培で野菜の植え<br>付けから収穫・調理まで体験する。)<br>・「かみかみセンサー」を利用することで、自<br>身の咀嚼回数や献立による咀嚼回数の違い<br>から「かむこと」に対する関心を持たせる。<br>・だしについての実習を行い、みそを水で溶<br>いたものとだしで溶いたものを飲み比べた |               |

|              |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |               |
|--------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|              |              | <p>り、様々なだしを試飲して、和食の基本であるだしの役割を体験する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふるさと教育として、かぶら寿司、きびだんご、トマトクッキングなどの体験実習や、ボラ漁師の方を招いてぼら茶漬けを食べたりイサザの踊り食いなどの体験を行う。</li> <li>・地元の農家の方の協力を得て1年かけて稲作体験を行い、そのお米を調理実習して食べる。</li> </ul> <p>【行事食・郷土料理の普及】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本や地域に昔から受け継がれる行事食や和食を取り入れた献立の作成。またJAや地元生産者と連携し、地場産物を積極的に給食に取り入れた献立の作成。</li> </ul> <p>【ふるさと回帰】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・町の代表的な特産品となった能登ワインの製造工程を学ぶほか、ブドウ収穫の体験とワインボトルのオリジナルラベルを制作する。収穫したブドウで加工され、生徒作成のラベルが貼られたボトルは5年間の貯蔵を経て、成人式(20歳)の記念として贈られる。未来の自分に向けたメッセージを記した成果物を町に残すことで、ふるさと回帰に繋がっている。</li> </ul> | 小中学校<br>地域・団体 |
| ②給食に関する内容の充実 | 給食に関する内容の充実  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランス、減塩、地産地消等を意識した、食に関する指導の生きた教材となるような献立の作成、全国各地のご当地食や世界各地の料理の提供、よくかむ食材や献立を取り入れた「かみかみ給食」の実施など、豊かな食体験につながるような献立の作成。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
|              | 献立の活用        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・“食”に関する指導の教材となるような献立を作成する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |               |
|              | 児童同士の交流の場の提供 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して食事の準備や後片付けを実施することで異学年の児童同士の交流を図る。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |               |

|                  |                |                                                           |               |
|------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------|
|                  | 給食委員会の活動       | ・放送を通した献立の紹介や黒板を使用した食品の紹介、全校集会でのクイズ等を通し、栄養の知識の普及を図る。      | 小中学校<br>地域・団体 |
| ③保護者への食育の普及・啓発   | 食育講演会・アンケートの実施 | ・食育講演会やアンケートを実施し、食育の普及を図るとともに、バランスの良い食事、朝食の大切さについて学ぶ。     |               |
|                  | 給食だより、食育だよりの発行 | ・給食や食育に関するお便りを発行し、“食”に関しての情報を提供する。                        |               |
|                  | 給食試食会の実施       | ・給食試食会を実施することで、保護者の“食”への関心を高めるとともに親子の会話の促進を図る。            |               |
| ④消費者と生産者の交流の場の提供 | 招待給食の実施        | ・1月の全国学校給食週間中に地元食材を取り入れた「まいもん給食」を実施し、生産者や学校教育関係者を招き、会食する。 |               |

## ★Topics

子どもから大人まで愛飲している人の多いスポーツドリンクですが、実は500ml ペットボトルに30g以上の大量の砂糖が入っていて、飲み方を誤ると、あっという間に糖尿病になったり腎臓を壊してしまうことになりかねない飲み物です。

スポーツドリンクに限らず、清涼飲料水は砂糖を多く含むものが多いので、飲み方には十分に気をつけましょう。



## 基本目標 2. 健康寿命の延伸を目指した食育の推進

### 1. 生活習慣病予防や改善のための食育の推進

町の特性を考慮しながら、関係機関が連携し、食育を推進できるような体制作りを行います。

| 具体的施策           | 取り組み                        | 内 容                                                                                                                                                                        | 関係機関                 |
|-----------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| ①適正体重や正しい食生活の指導 | 特定健康診査や保健指導等の各種事業での積極的な普及活動 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・適正な体重を維持するために食が重要であることを周知し、そのための助言等を行う。</li> <li>・適正な塩分や糖分の摂取量について周知し、心疾患や腎臓病、糖尿病などをはじめとした大病の原因となり得る高血圧や高血糖の予防・改善を推進する。</li> </ul> | 地域・団体<br>行政          |
| ②野菜摂取や減塩の推進     | 各種事業やイベントなどでの積極的な普及活動       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・1日 350g 以上の野菜摂取を広く周知し、生活習慣病の予防・改善を推進する。</li> <li>・減塩の大切さや健康への影響を広く周知し、生活習慣病の予防・改善を推進する。</li> </ul>                                 | 行政<br>食生活改善<br>推進協議会 |

### ★Topics

本町には穴水町食生活改善推進協議会というボランティア団体があります。

食生活改善推進協議会は全国 1,399 市町村（R2.6 現在）、会員 13 万人が各地で活動を展開しており、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。本町では令和 2 年度現在、約 170 名の会員が、わが家の食卓を充実させ、地域の健康づくりを行いながら、穴水町の提唱する「健康長寿のまちづくり」に貢献しています。

## 基本目標3. 持続可能な食を可能にするための食育の推進

### 1. 農水産業における食育の推進

生産者、消費者との交流を通じ、信頼関係を構築すると共に、農水産業への理解を深め、“食”に関する体験活動を推進します。

| 具体的施策      | 取り組み                                                                                            | 内 容                                                            | 関係機関             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------|
| ①地場産物食材の推進 | 「早寝早起き朝ごはん運動」を通じた食育の推進                                                                          | ・「朝ご飯をたべよう運動」の一環として、朝の通学時間に合わせ、高校生へおにぎりを配布する。                  | 農業協同組合           |
|            | 料理講習会の実施                                                                                        | ・地区において、米粉を使用した料理講習会を開催する。                                     |                  |
| ②地場産物の PR  | イベント・行事等への参加による地場産物の PR                                                                         | ・石川農林漁業まつりへ参加し、地場食材の PR をする。                                   | 農業協同組合           |
|            | 広報による食の普及・啓発                                                                                    | ・月に一回、広報を発行し、野菜栽培の方法や農作物に関して情報発信する。                            |                  |
|            | 販売を通じた食の推進                                                                                      | ・野菜や魚の販売を通し、生産者から消費者へ情報発信を行う。                                  | 農業協同組合<br>漁業協同組合 |
|            | カキ棚見学の実施<br> | ・小学校のふるさと教育にて、中居湾のカキ棚見学を行い、稚貝の育て方や養殖の工夫など、地元の名産物ができるまでの過程を教える。 | 漁業協同組合           |

### ★Topics

近年、地域住民等による民間発の取組として無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する子供食堂等が広まっており、家庭における共食が難しい子供たちに対し、共食の機会を提供する取組が増えています。

子供食堂の活動は様々ですが、親子で参加する場合も含め、①子供にとっての貴重な共食の機会の確保、②地域コミュニティの中での子供の居場所を提供等の積極的な意義が認められます。

出典：農林水産省 HP

## 2. 地域・団体における食育の推進

地域での体験活動などを通し食育を推進することで、地場産物や食文化に関する知識を深めると共に、地域の繋がりを広めます。

| 具体的施策               | 取り組み          | 内容                                                                                                                                                                                                                                                               | 関係機関                  |
|---------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| ①食文化や郷土料理の継承        | 昔の行事体験を通しての食育 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・公民館等で、昔の杵や臼を使用したもちつき大会を開催することで、こどもたちに昔の食文化に触れる機会を提供すると共に広く地域の方々へ、食育を普及・啓発する。</li> <li>・かきもちづくりと縄ないの体験を通して、地域の方との交流を図る。</li> <li>・ほう葉めし作りやところてん作りを通して昔の“食”にふれる機会を提供する。</li> <li>・味噌造りを通して、地域の伝統について学び、実際に体験する。</li> </ul> | 公民館<br>放課後児童クラブ<br>行政 |
|                     | 地区活動を通した食育    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・地区へ出向き、料理講習会を実施することで郷土料理等の料理教室を実施する。</li> </ul>                                                                                                                                                                          | 食生活改善推進協議会<br>行政      |
|                     | 豊かな食体験の場の提供   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・児童とその保護者を対象に地域の食材を利用した郷土料理等の料理教室の実施。</li> <li>・地域の伝統行事における食体験や郷土料理について学ぶ機会を提供する。</li> </ul>                                                                                                                              | 食生活改善推進協議会<br>行政      |
| ②自然の恵みや人に感謝する気持ちの育成 | 自然にふれた食育      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・親子で野菜の苗を植え、植え付けした野菜を収穫し調理したものを試食する。</li> <li>・椎茸の植菌体験や収穫体験を通して自然の素晴らしさを体験する。</li> <li>・船に乗って釣りをし、釣った魚を自分で捌いて調理して食べる。</li> </ul>                                                                                          | 公民館<br>放課後児童クラブ<br>行政 |
| ③地場産物への理解と利用の促進     | 体験型食育の実施      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の植え付けから収穫までの過程を体験することで、人や生命への感謝の心を育てるとともに、子どもの“食”に対する意識の向上を図る。</li> </ul>                                                                                                                                              | 放課後児童クラブ<br>行政        |

|                    |                                                                                               |                                                   |                       |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|
| ④“食”への関心と知識の普及     | エコ活動を利用した食育                                                                                   | ・エコ活動の一環として、ゴーヤのグリーンカーテンを育て、成長、収穫の喜びを体験する。        | 公民館<br>放課後児童クラブ<br>行政 |
|                    | 料理教室を通じた食育                                                                                    | ・料理教室を通して“食”への知識の普及を図る。(男の料理教室・親子クッキング等)          | 公民館<br>行政             |
| ⑤食育の日の普及・啓発        | 食育パンフレットの配布                                                                                   | ・食育の日である19日にパンフレット・普及啓発グッズ等を多くの人が集まる場所にて配布し、PRする。 | 食生活改善推進協議会<br>行政      |
| ⑥食の循環や環境を意識した食育の推進 | 食品ロス削減対策<br> | ・環境美化や廃棄物削減の普及・啓発。                                | 行政                    |

## ★Topics

日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品「食品ロス」が年間約500万トン～800万トンも発生しています。

本町では、家庭での「食品ロス」削減を図るために、「もったいない！食べ物を大切にする本」を作成しました。本には「食べ物のムダを無くす」工夫が掲載されていますので、ご家庭で取り組んでいただければ幸いです。

(穴水町役場 HP 住民課「食品ロス削減対策事業」引用)



穴水町：もったいない！食べものを大切にする本(平成25年発行)

## 第7章 ライフステージに応じた食育の推進

食育の推進にあたっては町民一人ひとりのライフステージに応じた取り組みを進めることが重要です。このため、ライフステージを妊産婦期、乳幼児期、学童期・思春期、青年期、中年期・壮年期、高齢期に区分し、それぞれの世代に応じた食育の展開に努めます。

### (1) 妊産婦期

妊娠中の食事は、健全なお腹の中の胎児の発育に関係するだけでなく、産後の母体回復や母乳の分泌、乳児の健康的な発育に大きく影響します。次世代を担う子どもが健やかに生まれ育つ環境を整えることが必要です。

- ★妊婦健診等を活用し、母乳育児や食生活に関する知識を身につける。
- ★身体とこころに余裕を持って過ごす。
- ★体重をコントロールし、栄養バランスのとれた食生活を実践する。
- ★妊娠期の食生活が胎児に及ぼす影響を知る。

### (2) 乳幼児期(0～5歳)

この時期は生涯にわたる食習慣形成の上で「食を営む力」の基礎を培う最も重要な時期です。望ましい生活リズムを定着させ、安定した人間関係の中で食事を楽しみ、安らぎのある生活環境を整えることが大切です。

乳幼児は自ら食べるものを選ぶことが難しく、両親や祖父母など、周囲の大人の影響を受けがちです。大人が食についての理解を深めることで、初めて子どもへの食育が成立します。

- ★乳児は母乳に含まれる免疫物質によって感染症などを予防するため、母乳で育てるのが効果的ではあるが、様々な理由で難しいときには乳児用ミルクで補う。
- ★発達段階に応じた適切な食生活、基本的生活習慣が身につけられるようにする。
- ★いろいろな食べ物を味わうことで味覚の基礎を養う。
- ★幼児のうちからう歯があると、将来的に糖尿病などの生活習慣病を発症する確率が上がるため、歯磨き習慣を身につけ、う歯予防に努める。
- ★さまざまな“食”の体験を通して食の大切さを知る。
- ★よく噛んで食べる習慣を身につけ、噛む力を身につける。
- ★食事のあいさつ(いただきます、ごちそうさま)やマナーを習慣づける。

### (3)学童期・思春期(6～18歳)

食育を通じてこころ豊かな暮らしを送るための基礎を築く時期です。しかし、塾や習い事に忙しく、家族そろっての食事や団らんなどが困難になる時期でもあります。また、思春期の終わり頃になると、成人を迎え、進学や就職によるひとり暮らしを控える子どもも現れます。食べる力を身につけることが特に重要となる時期です。

- ★生活リズムを整え、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がける。
- ★楽しく食事をするための食のマナーを身につける。
- ★新しい生活様式に留意して、家族と一緒に食事をするようにする。
- ★食べ物を大切にし、感謝する心を養う。
- ★う歯や歯周病を予防し、歯と口の健康管理に努める。
- ★筋肉が成長する時期であり、食事によるタンパク質の補給が大切。
- ★食べ物を選ぶ力、食べ物の味がわかる力を身につける。

### (4)青年期(19～39歳)

社会的にも家庭的にも生活が大きく変化する時期です。一方で身体機能は充実していますが、仕事や勉強などで食事時間や生活リズムが不規則になり、偏った食生活や外食利用の増加などから、食事管理や健康管理がおろそかになりやすい時期でもあります。身体機能が充実しているおかげで、健康の異常に気づきにくいとも言えます。身体機能が飛躍的に向上する時期であり、この時期にどれだけ食生活を充実させることができるかによって、将来的な生活習慣病を予防することができるため、この世代への食育は今後の課題となります。

- ★“食”に関する正しい情報を選択する力を身につける。
- ★適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し、実践できるよう努める。
- ★新しい生活様式に留意して、家族と一緒に食事をするようにする。
- ★家庭料理や郷土料理等の知識や技術を学んでいく。
- ★う歯や歯周病を予防し、歯と口の健康管理に努める。
- ★塩分、脂肪の摂り過ぎに注意し、生活習慣病やメタボリック・シンドロームの予防・改善に努める。

#### (5) 中年期・壮年期(40～64歳)

中年期・壮年期は、職場や地域、家庭の中心となって活躍するため、多忙で、自分の管理がおろそかになり、生活習慣病や更年期による体調の変化等、身体的、精神的、社会的に大きな変化を迎える時期です。

- ★新しい生活様式に留意して、家族と一緒に食事をするようにする。
- ★塩分、脂肪の摂り過ぎに注意し、生活習慣病やメタボリック・シンドロームの予防・改善に努める。
- ★家庭料理や行事食、郷土料理等の知識や技術を子どもたちに伝えて継承していく。
- ★栄養のバランスや“食”の安全性等、“食”に関する正しい知識を習得し、家族に継承する。

#### (6) 高齢期(65歳以上)

退職や子どもの自立等により、生活環境の大きな変化が見られる時期です。また、フレイルなどを中心とした体力の低下や、今までは平気だった生活習慣病による症状などが表面に現れてくることで、健康への不安を感じるが多くなります。食育によって、自分の体とうまく付き合う術を知ります。

- ★健康診断や、歯科検診を定期的に受け、健康を維持できるよう心がける。
- ★新しい生活様式に留意して、家族と一緒に食事をするようにする。
- ★行事食や郷土料理等の豊富な知識や技術、経験を地域や家庭に継承していく。
- ★自分の健康状態を考え、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がける。



## 第8章 計画の数値目標・評価

### 1. 目標値一覧表

| 項目                                 | 対象者          | 平成 27 年度 |          |             | 令和 2 年度 |          | 成果  | 第 3 次<br>目標値 |
|------------------------------------|--------------|----------|----------|-------------|---------|----------|-----|--------------|
|                                    |              | 現状値      |          | 目標値<br>(R2) | 現状値     |          |     |              |
|                                    |              |          | 集計<br>年度 |             |         | 集計<br>年度 |     |              |
| 朝食を欠食する市民の割合（学校アンケート調査、総合健診時アンケート） | 中学生          | 1.7%     | H27      | 0%          | 2.0%    | R 1      | 未達成 | 0%           |
|                                    | 40 歳以上       | 8.9%     | H26      |             | 6.5%    |          | 未達成 |              |
| メタボリックシンドローム該当者・予備軍の割合（健診結果）       | 40 歳以上（男）    | 39.6%    | H25      | 減           | 56.4%   |          | 未達成 | 45%          |
|                                    | 40 歳以上（女）    | 17.3%    |          |             | 21.3%   |          | 未達成 | 15%          |
| 肥満該当者の割合（学校調査・特定健診結果）              | 小学生          | 13.06%   | H25      | 減           | 14.52%  |          | 未達成 | 減            |
|                                    | 中学生          | 11.89%   | H25      |             | 12.8%   |          |     |              |
|                                    | 40 歳以上(男)    | 31.3%    | H26      |             | 35.1%   |          |     |              |
|                                    | 40 歳以上(女)    | 31.5%    |          |             | 15.2%   |          | 達成  |              |
| 食育に関心のある人の割合(総合健診時アンケート)           | 40 歳以上       | 63.0%    | H26      | 増           | 66.7%   |          | 達成  | 70%          |
| 食育の推進に関わるボランティアの人数(食生活改善推進協議会名簿)   | 食生活改善推進協議会会員 | 171 名    | H26      | 増           | 174 名   |          | 達成  | 維持           |
| 食育コーディネーターの人数                      | 食育コーディネーター   | 1 名      | H26      | 2～3 名       | 3 人     |          | 達成  | 維持           |
| 野菜摂取に気をつけている人の割合(総合健診時アンケート)       | 40 歳以上       | 88.8%    | H26      | 増           | 87.6%   |          | 未達成 | 90%          |
| 塩分摂り過ぎに気をつけている人の割合（総合健診時アンケート）     | 40 歳以上       | 70.0%    | H26      | 増           | 72.7%   |          | 達成  | 増            |



## 第9章 食育推進のための連携

### ◆食育推進協力機関一覧

#### 【団体】

| 食育協力機関         | 支援内容                                                                                                                                                 | 連絡先                              |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| おおぞら農業協同組合     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・米作り、野菜作り指導</li> <li>・給食に使用する食材の提供</li> <li>・野菜の選別作業の見学</li> </ul>                                            | 0768-52-1170                     |
| 石川県漁業協同組合穴水支所  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・県内で獲れる魚や地元で獲れる魚についての話</li> <li>・かき棚見学</li> </ul>                                                             | 0768-52-1180                     |
| 穴水町食生活改善推進協議会  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理教室の指導</li> <li>・石川県や日本食生活協会による、地域の食生活改善のための普及・啓発活動（いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニューの普及・おやこの食育教室・男性の料理教室等）</li> </ul> | 穴水町<br>いきいき健康課内<br>0768-52-3589  |
| 穴水町女性団体協議会     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜づくりの手伝い</li> </ul>                                                                                         | 穴水町<br>教育委員会事務局内<br>0768-52-3720 |
| 穴水町健康づくり推進員連絡会 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜づくりの手伝い</li> </ul>                                                                                         | 穴水町<br>いきいき健康課内<br>0768-52-3589  |
| 沖波きび加工組合       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・きびを使用した料理作りの指導</li> </ul>                                                                                    | 代表 山口 英子<br>0768-57-1125         |

#### 【個人】

|       |                                                                          |              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 桶本 直子 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・田畑の提供・栽培支援（主に桑の実摘み取り）</li> </ul> | 0768-57-1643 |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|

#### 【行政】

|            |                                                                                                    |              |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 穴水町いきいき健康課 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育に関わる教室や講座</li> <li>・栄養指導</li> <li>・こども包丁の貸し出し</li> </ul> | 0768-52-3589 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|

## ★Topics

### 日本型食生活について

- ▼ごはんを中心に、魚、肉、牛乳、乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活です。
- ▼日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスに優れています。
- ▼ごはんをベースにすることにより、汁、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富む組み合わせが可能なため、多様な食材を組み合わせた食事になるほか、旬の食材を利用して季節感を取り入れることや、地域の気候風土にあった郷土料理を活用すること、和食のなかに洋風や中華風などの様々な食文化の要素を取り入れて、幅広く楽しむことができるメリットがあります。



#### ◎日本型食生活のイメージ

日本の気候風土に適した米を中心に水産物、畜産物、野菜等、多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた食生活

第3次穴水町食育推進計画

令和3年3月

穴水町いきいき健康課

〒927-0027 石川県鳳珠郡穴水町字川島夕の38番地