

3. こどもの育成課題

上野原市の課題

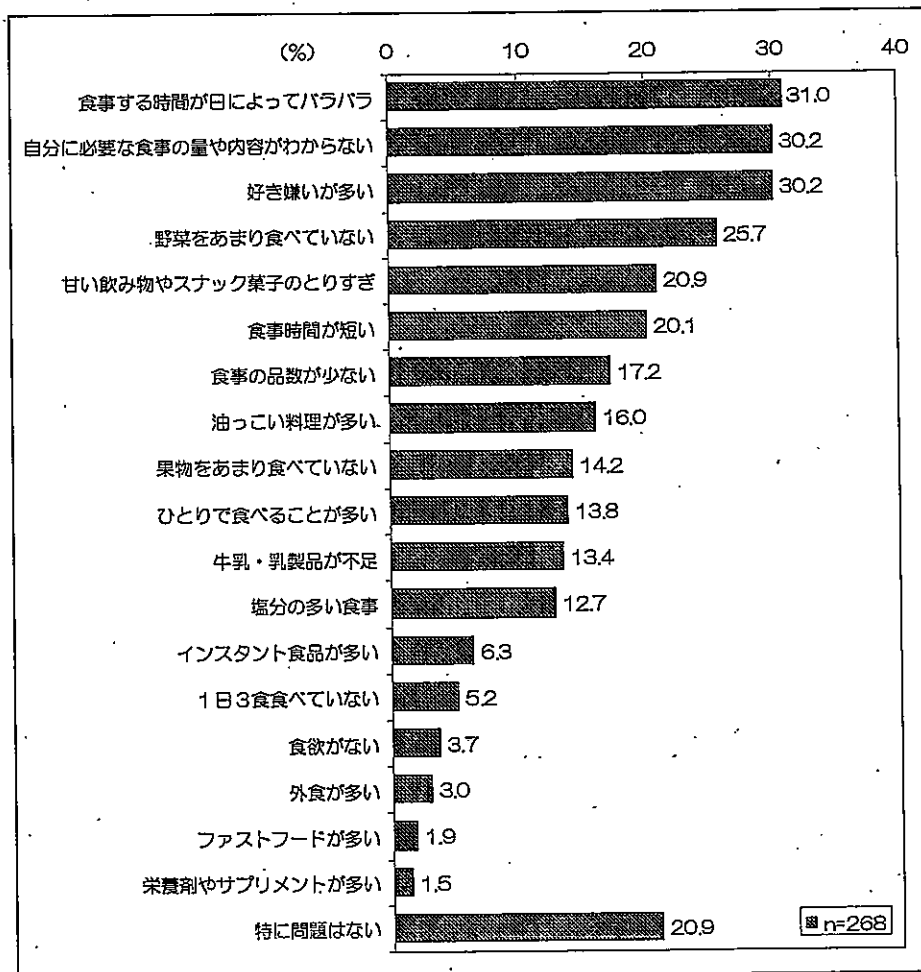
中学生・高校生とも、好き嫌いや野菜不足の自覚がある。

(1) 普段の食生活について思うこと(中学生・高校生)

中学生は「食事する時間が日によってバラバラ」が31.0%と最も多く、次いで「自分に必要な食事の量や内容がわからない」、「好き嫌いが多い」、「野菜をあまり食べない」の順となっている。

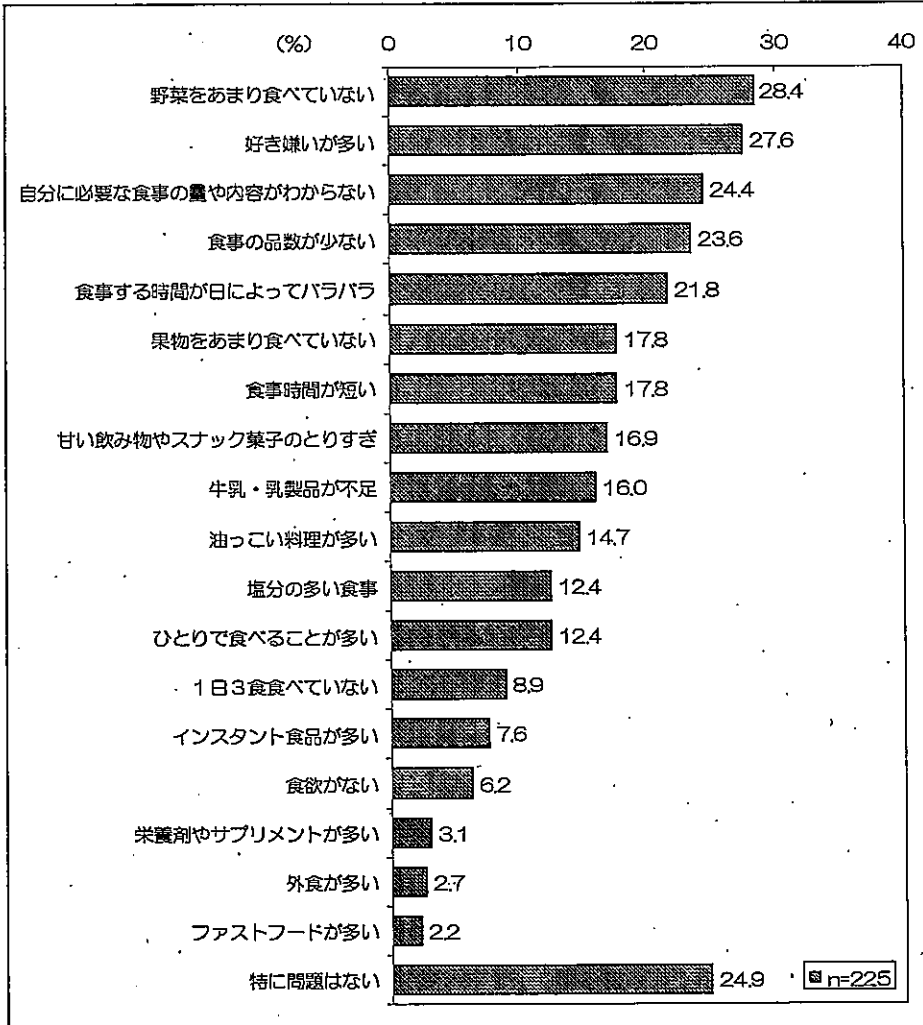
高校生は「野菜をあまり食べない」が28.4%と最も多く、次いで「好き嫌いが多」、「自分に必要な食事の量や内容がわからない」、「食事の品数が少ない」の順となっている。

図表 57 ふだんの食事について(中学生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 58 ふだんの食事について(高校生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 59 ふだんの食事について(詳細/複数回答) 単位:人、%

		合計	食事する時間が日によってバラバラ	自分に必要な食事の量や内容がわからない	野菜をあまり食べていない	果物をあまり食べていない	甘い飲み物やスナック菓子のとりすぎ	塩分の多い食事	油っこい料理が多い
全体		499	27.1	27.7	27.3	15.6	19.2	12.4	15.6
学生区分	中学生	268	31.0	30.2	25.7	14.2	20.9	12.7	16.0
	高校生	225	21.8	24.4	28.4	17.8	16.9	12.4	14.7
性別	中学3年生-男子	133	27.1	27.1	26.3	13.5	18.0	12.8	17.3
	中学3年生-女子	131	34.4	34.4	25.2	14.5	24.4	13.0	15.3
	高校2年生-男子	58	22.4	15.5	24.1	22.4	12.1	15.5	13.8
	高校2年生-女子	60	18.3	30.0	33.3	16.7	21.7	10.0	11.7
	高校3年生-男子	58	17.2	27.6	36.2	13.8	19.0	13.8	19.0
	高校3年生-女子	38	26.3	23.7	15.8	18.4	15.8	13.2	10.5

		合計	牛乳・乳製品が不足	食事時間が短い	食事の品数が少ない	好き嫌いが多い	ひとりで食べることが多い	外食が多い
全体		499	14.6	19.0	19.8	28.9	13.2	2.8
学生区分	中学生	268	13.4	20.1	17.2	30.2	13.8	3.0
	高校生	225	16.0	17.8	23.6	27.6	12.4	2.7
性別	中学3年生-男子	133	8.3	21.1	19.5	27.8	17.3	2.3
	中学3年生-女子	131	18.3	18.3	14.5	32.8	9.9	3.8
	高校2年生-男子	58	5.2	13.8	19.0	19.0	10.3	1.7
	高校2年生-女子	60	30.0	20.0	25.0	30.0	11.7	0.0
	高校3年生-男子	58	12.1	22.4	25.9	32.8	15.5	6.9
	高校3年生-女子	38	15.8	10.5	21.1	31.6	10.5	2.6

		合計	ファストフードが多い	インスタント食品が多い	1日3食食べていない	食欲がない	栄養剤やサプリメントが多い	特に問題はない
全体		499	2.2	7.2	6.8	4.8	2.2	22.6
学生区分	中学生	268	1.9	6.3	5.2	3.7	1.5	20.9
	高校生	225	2.2	7.6	8.9	6.2	3.1	24.9
性別	中学3年生-男子	133	2.3	8.3	6.0	2.3	2.3	26.3
	中学3年生-女子	131	1.5	4.6	3.8	5.3	0.8	15.3
	高校2年生-男子	58	1.7	3.4	12.1	5.2	1.7	36.2
	高校2年生-女子	60	0.0	1.7	3.3	3.3	1.7	18.3
	高校3年生-男子	58	6.9	12.1	17.2	10.3	6.9	27.6
	高校3年生-女子	38	0.0	13.2	2.6	7.9	2.6	15.8

資料: 上野原市健康実態調査

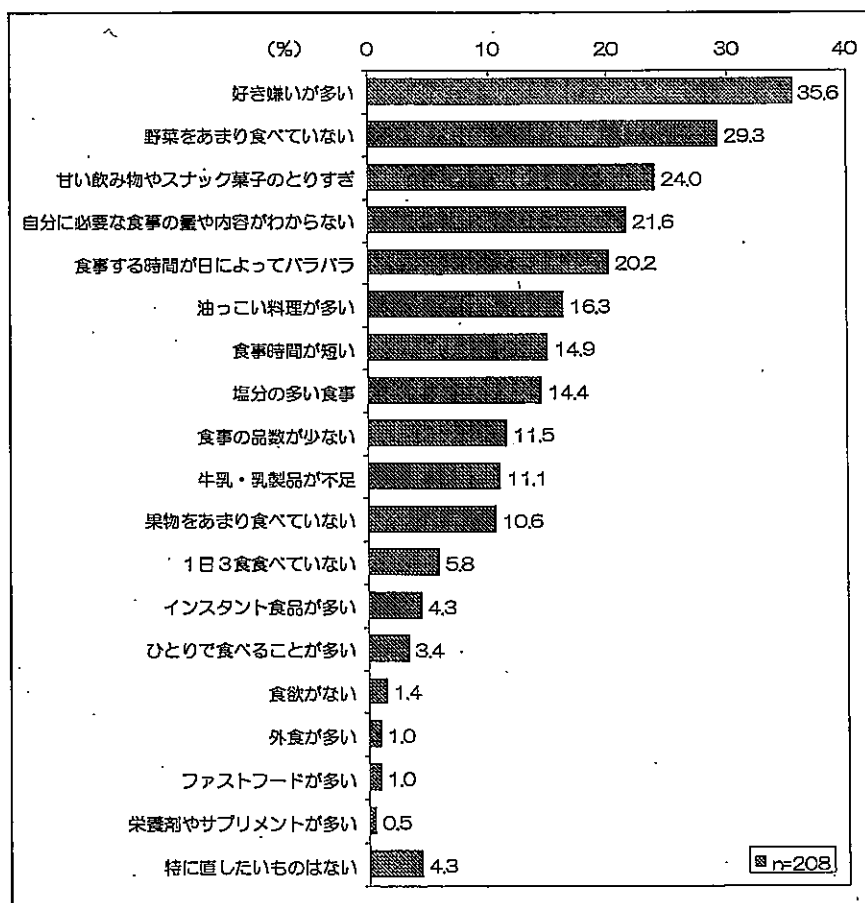
(2) 普段の食事で直したいこと (中学生・高校生)

中学生では「好き嫌いが多い」が 35.6%、高校生では「野菜をあまり食べていない」が 31.3%と最も多くなっている。両方の回答とも、前質問で普段の食生活で思っていることでもあり、直したいことでもあった。

また、順位は入れ替わってはいるが、中学生・高校生ともこの2つの回答が1位と2位を占めていた。

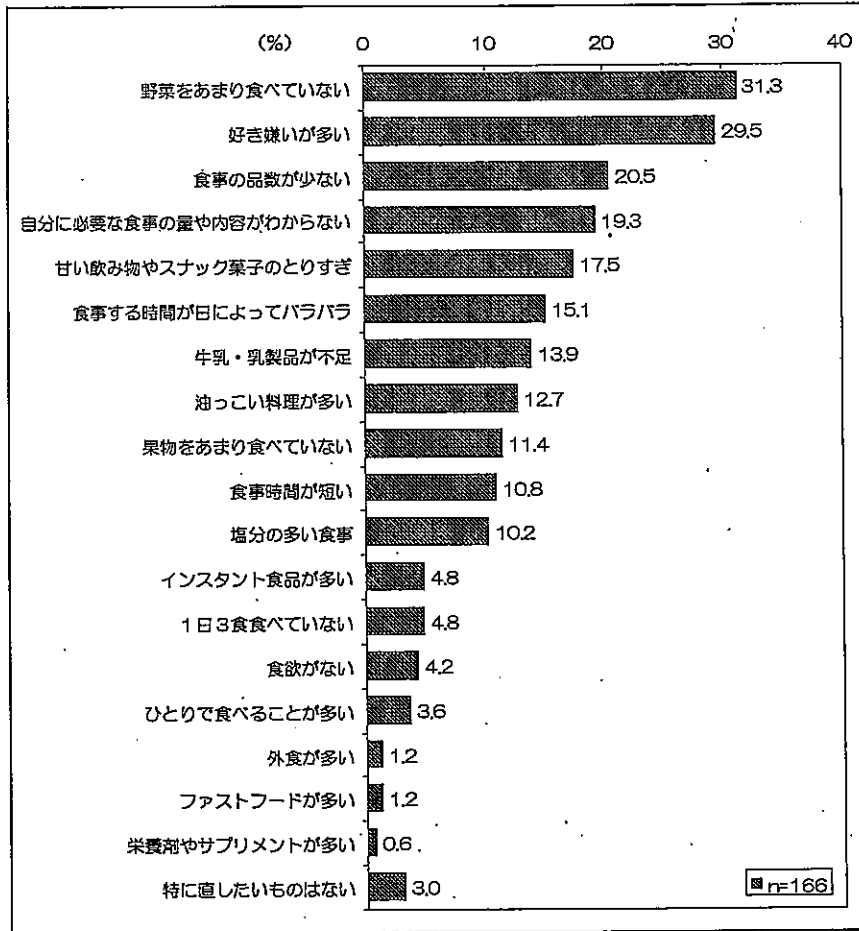
両回答とも「自分に必要な食事の量や内容がわからない」という回答が 20%前後で4位となっている。中学生・高校生とも、自分の食事に対して「好き嫌い」や「野菜が少ない」といった不安や、興味が多少なりともあり、必要な量や内容を知りたいという回答となっている。

図表 60 ふだんの食事で直したいこと (中学生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 61 ふだんの食事で直したいこと(高校生全体/複数回答)

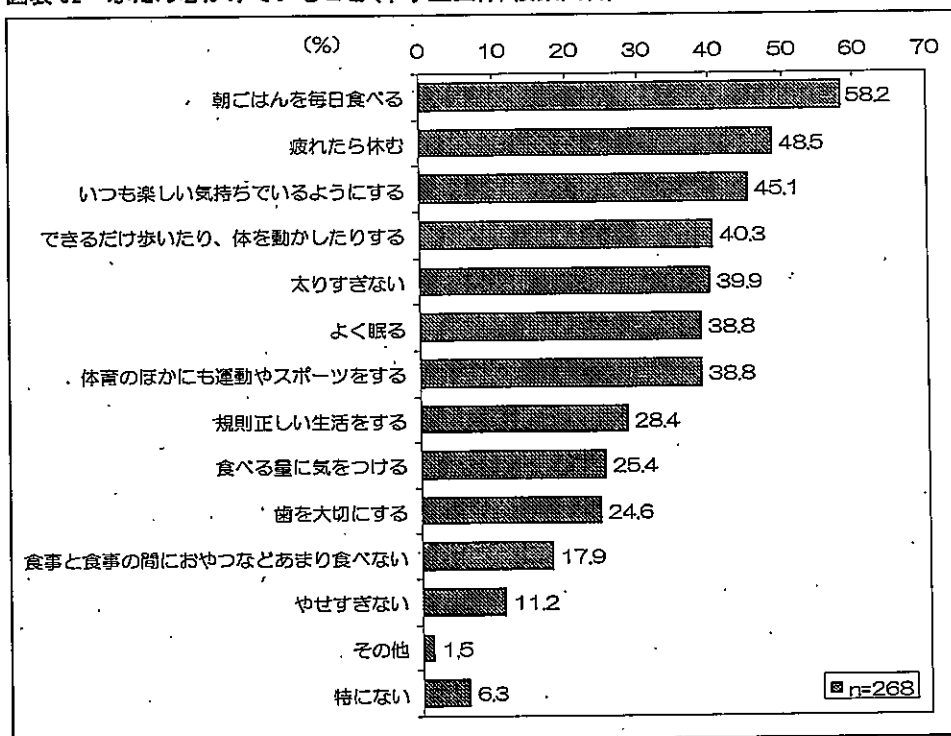


資料：上野原市健康実態調査

(3)ふだん心がけていること(中学生・高校生)

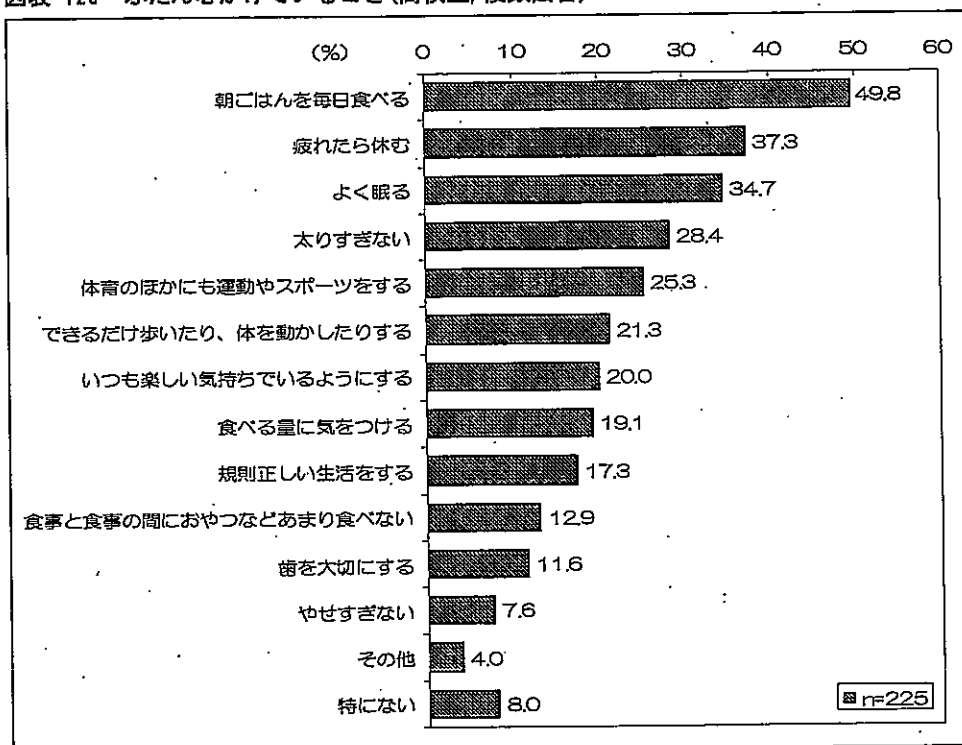
中学生・高校生ともに「朝ごはんを毎日食べる」が最も多く、次いで「疲れたら休む」となっている。

図表 62 ふだん心がけていること(中学生全体/複数回答)



資料：上野原市健康実態調査

図表 123 ふだん心がけていること(高校生/複数回答)



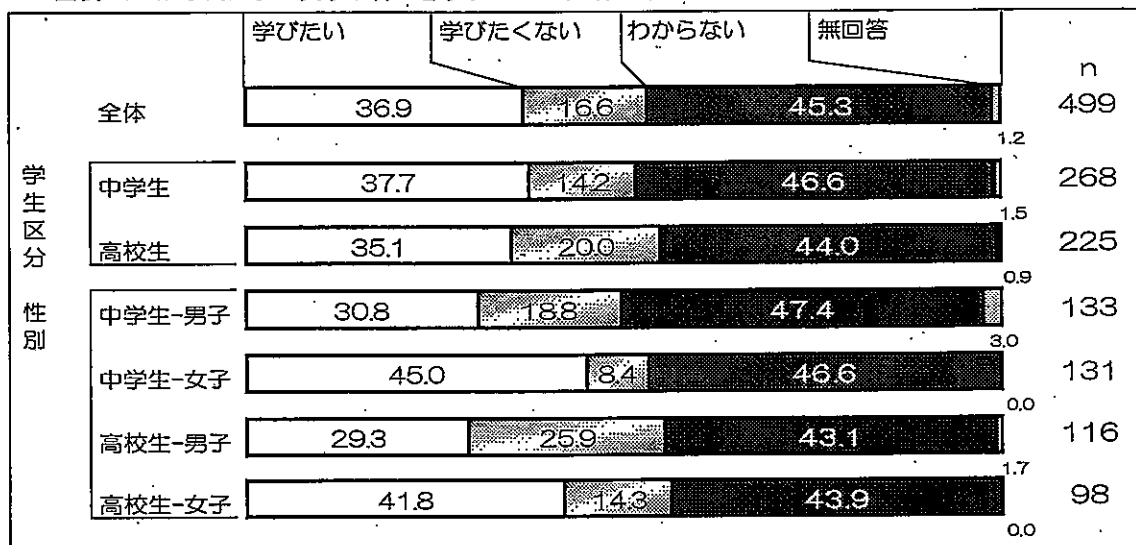
資料：上野原市健康実態調査

(4) からだによい食事や料理を学びたいか (中学生・高校生)

学校などで、からだによい食事や、料理を学びたいと思うかという質問に対し、中学生は37.7%、高校生では35.1%が「学びたい」と答えていた。

「わからない」とする回答は4割強とはなっているが、「学びたくない」は中学生で14.2%、高校生で20%であり、「学びたい」と感じている学生のほうが多くなっている。

図表 64 からだによい食事や料理を学びたいか(全体、学生区分、性別)

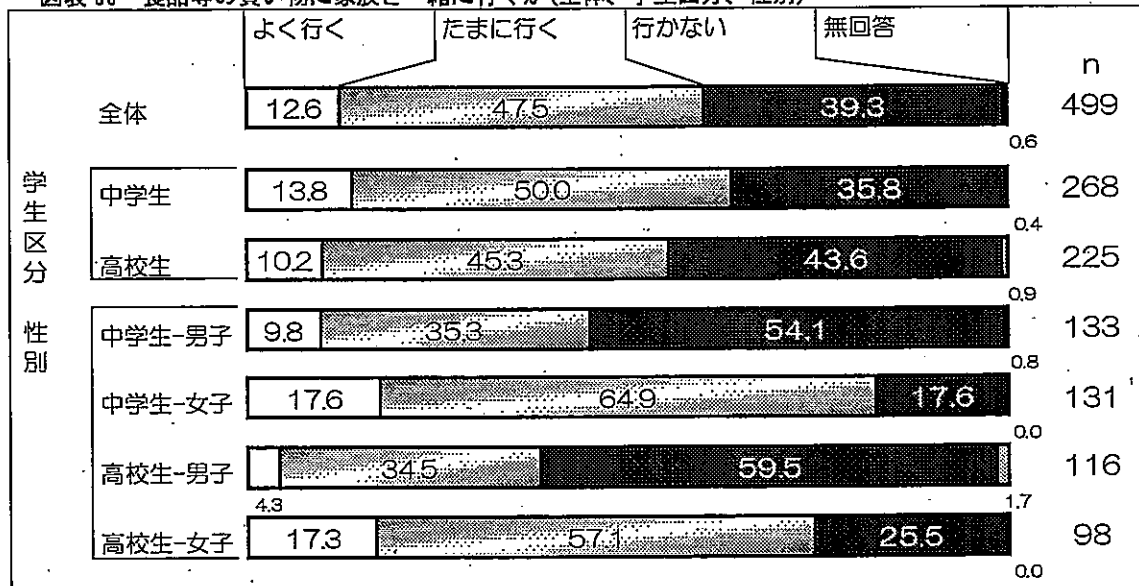


資料：上野原市健康実態調査

(5) 食品等の買い物に家族と一緒にいることがあるか (中学生・高校生)

「よく行く」と「たまに行く」を合わせると、中学生で63.8%、高校生で55.5%となっている。

図表 65 食品等の買い物に家族と一緒にいるか(全体、学生区分、性別)



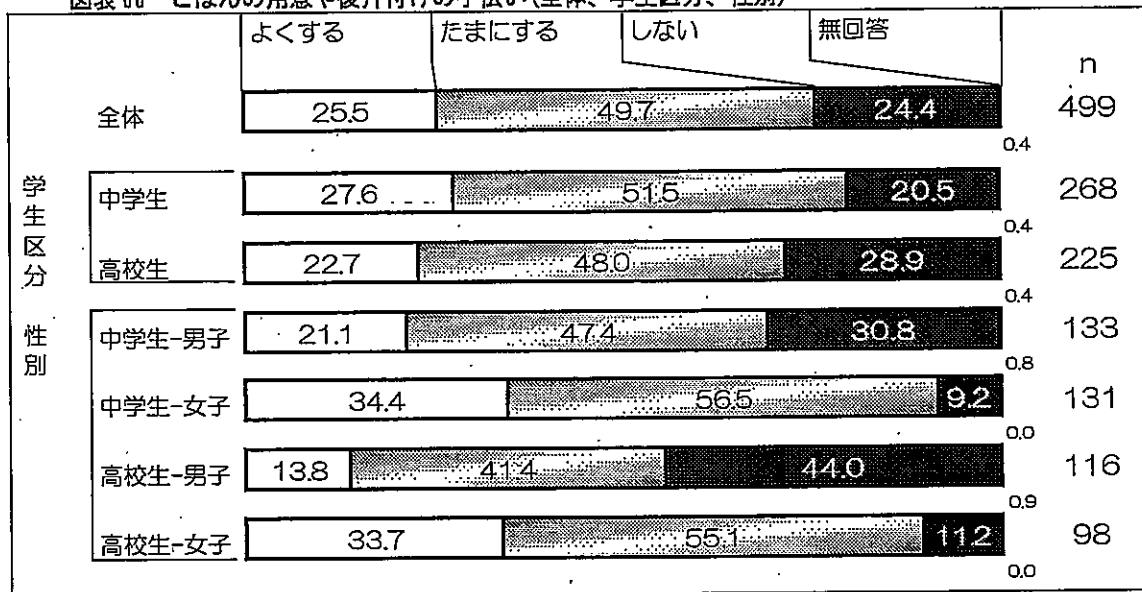
資料：上野原市健康実態調査

中学生・高校生とも、ごはんの用意や片付けをする者の割合が、7割代となっている。

(6)ごはんの用意や後片付けの手伝い(中学生・高校生)

「よくする」と「たまにする」を合わせると、中学生で79.1%、高校生で70.7%の回答となっている。男子よりも女子のほうがその割合は高くなっている。

図表 66 ごはんの用意や後片付けの手伝い(全体、学生区分、性別)



資料：上野原市健康実態調査

図表 67 ごはんの手伝いについて(詳細) 単位：人、%

	合計	よくする	たまにする	しない	無回答
全体	499	25.5	49.7	24.4	0.4
学生区分					
中学生	268	27.6	51.5	20.5	0.4
高校生	225	22.7	48.0	28.9	0.4
性別					
中学3年生-男子	133	21.1	47.4	30.8	0.8
中学3年生-女子	131	34.4	56.5	9.2	0.0
高校2年生-男子	58	15.5	43.1	41.4	0.0
高校2年生-女子	60	31.7	58.3	10.0	0.0
高校3年生-男子	58	12.1	39.7	46.6	1.7
高校3年生-女子	38	36.8	50.0	13.2	0.0

資料：上野原市健康実態調査

(7)睡眠について(中学生・高校生)

中学生では「寝たりず朝起きるのがつらい」が58.6%と最も多く、次いで「学校の授業中眠くなる」、「寝ても疲れがとれない」と続いている。

高校生では「学校の授業中眠くなる」が61.3%と最も多く、次いで「寝たりず朝起きるのがつらい」、「寝ても疲れがとれない」と続いている。

図表 138 睡眠について(詳細) 単位:人、%

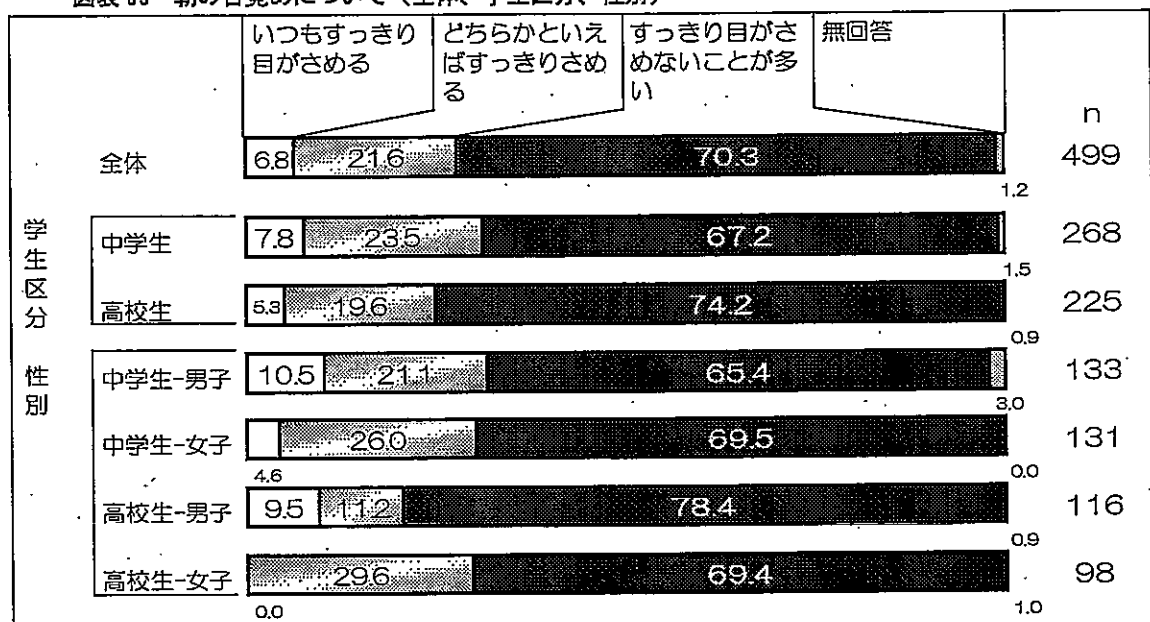
		合計	寝たりず朝起きるのがつらい	寝ても疲れがとれない	ふとんに入ってもなかなか眠れない	夜中に何度も目がさめる	朝早く目がさめ、まだ眠りたいのに眠れない	学校の授業中眠くなる	特にない
全体		499	58.3	43.9	20.4	5.2	5.0	59.1	11.8
学生区分	中学生	268	58.6	41.4	23.9	6.7	3.4	57.8	14.6
	高校生	225	57.8	47.1	16.0	3.1	6.7	61.3	8.9
性別	中学3年生-男子	133	54.1	32.3	16.5	6.8	4.5	46.6	18.0
	中学3年生-女子	131	61.8	51.1	31.3	6.9	2.3	69.5	11.5
	高校2年生-男子	58	56.9	39.7	15.5	1.7	5.2	58.6	15.5
	高校2年生-女子	60	48.3	65.0	16.7	8.3	8.3	65.0	3.3
	高校3年生-男子	58	62.1	32.8	17.2	1.7	6.9	50.0	12.1
	高校3年生-女子	38	57.9	52.6	13.2	0.0	7.9	73.7	5.3

資料:上野原市健康実態調査

(8)朝の目覚めについて(中学生・高校生)

「いつもすっきり目がさめる」「どちらかといえばすっきりさめる」という回答割合は、中学生より高校生のほうが少なくなっている。

図表 69 朝の目覚めについて(全体、学生区分、性別)



資料:上野原市健康実態調査

まとめ

生活のリズムとしての規則正しい食事や栄養面のバランスなど、健康な食生活の基本が失われつつあります。

子どもたちの望ましい食生活が形成されるためには、多忙な中であっても、親が食の大切さを意識し、台所に立ち、ちょっとした手間をかける食事作りを心がけることが重要です。

また、店頭には旬に関係なく魚、野菜などが出回っており、子どもたちが旬のものを知ることができない現実があります。旬のものを食する大切さを知るとともに、生物の命をいただき自分がその命をつなぐという意識を持たせ、食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」に感謝の気持ちを込めることを教えていく必要があります。

そのためにも、できるだけ家族が揃ってあたたかい食事を一緒に食べ、会話を楽しみ、食べられることへの感謝の気持ちを抱くことも食育にとっては重要なことです。

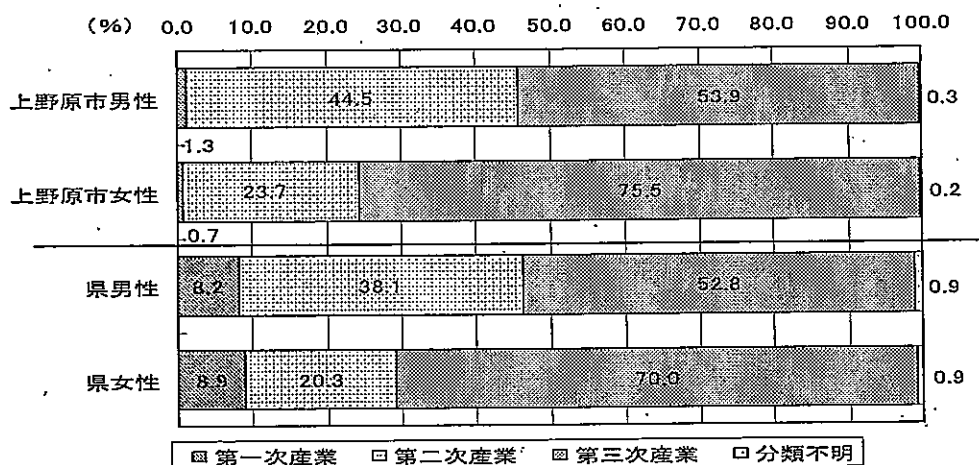
4. 食文化と生産課題

上野原市の課題

当市の第一次産業従事者は男性で 1.3%、女性では 0.7%と低くなっているが、家庭で消費する野菜程度は作っている家が多い。

(1) 産業別就業人口について

図表 70 産業別就業人口(再掲)



資料 平成 17 年国勢調査

当市の第 1 次産業への従事者は、男性で 1.3%、女性では 0.7%と低くなっている。

しかし、多くの家庭で、自宅で消費する野菜程度は作っている現状にある。そのため、旬の野菜が食卓に上がることが比較的多い。

(2) 産地直売所等について

市内には、次頁(図表 71、72 参照)の産地直売所及び生産者団体があり、生産者と消費者が直接結びついている。

また、農林業への理解と関心を呼び覚ますとともに、地域住民の交流の場・地域づくりの場として、更には市内農林産物の地産地消の推進を図ることを目的に、年 1 回農林業まつりが開催されている。

なお、特に「談合坂 SA やさい村」においては、直売所を持たない生産者組織が多数出荷しており、農林産物の販売を通じて、都市住民等との交流や市内産物の PR 拠点として期待されている。

図表 71 市内の農産物直売所一覧

名 称	場 所
緑の直売所	西原5360
羽置の里 びりゅう館	西原6931
ふるさと長寿館	桐原2374-1
JAクレイン上野原地元農産物販売部会	上野原3504
新鮮野菜朝市	上野原3832
犬目宿直売所	犬目866
談合坂SAやさい村	大野4943(SA上り線)
ファーマーズコモア	コモアしおつ 1-4-1
JAクレイン巖農産物直売所	四方津765
いいじゃん島田販売所	新田848-7
秋山温泉農産物直売所	秋山2210

資料) 経済課調べ

図表 72 市内の生産者団体一覧

団体名
上野原こだわり農産物生産者の会
談合坂直売組合
JAクレイン学校給食食材提供部会
緑の直売所
犬目宿直売所
秋山地区特産農産物生産出荷組合
JAクレイン上野原地元農産物販売部会
甲東ふれあい生産者の会
JAクレイン巖農産物直売部会
花き部会
EM上野原大櫓の会
いいじゃん
扇山野菜クラブ
あおぞら直売会

資料) 経済課調べ



農林業まつり

(3)学校給食での地場産物の利用率について

図表 73 学校給食での地場産物の利用率

	平成21年度
四方津学校給食共同調理場 (西・島田中学校、大目・甲東・四方津・沢松・大鶴・島田・ 小学校、和見分校)	21.0%
上野原小学校給食調理場(上野原小学校)	19.4%
桐原学校給食共同調理場 (桐原・西原小学校)	16.6%
秋山学校給食センター (秋山中学校・小学校)	8.3%
平 均	16.3%

資料：教育学習課調べ

市内の小・中学校の、学校給食を担当している4つの調理場での、地場産物の利用率は上記のとおりとなっている。

(4)給食の残食状況

学校給食の残食率については一部の調理場において算出されており、12.5%～21.5%と、調理場によって開きがある状況となっている。

好き嫌いをなくし、食への意識を高めることや、ごみの減量化等の取り組みへの補足データとして、今後のデータ取得による状況把握が必要と思われる。

(5)上野原市の郷土食・伝統料理

上野原市には、昔からの土地風土や収穫物に根ざした郷土食や伝統料理がある。

図表 74 上野原市の郷土食・伝統料理

①こんにゃく	種芋を植え付けてから、5年という長い年月をかけて、収穫できます。こんにゃくの作り方は、薄皮を落としたこんにゃく芋を、下ろし金で摺り下ろし、大鍋で煮ます。冷えて固まった前記のものに苛性ソーダを混ぜて茹で、一晚放置すると、やっこんにゃくの出来上がりです。 煮物や刺身こんにゃくとして食べます。
②うどん	山間地が多い土地がらのため、昔から田んぼのある地域は少なく稲作よりも麦の栽培が盛んでした。そのため、小麦を引いて粉にし、うどんを作って食べる習慣が残っています。このうどんには、土地で収穫される時期の野菜をたくさん入れ煮込みとして食べます。また、お祝いの席では、うどんに、にんじんと油揚げを煮込んだ物をのせ、食卓に彩りを添えます。
③漬け物	自宅の畑で収穫した、白菜と大根を、11月中旬頃につけ、冬の保存食として食卓に並びました。この漬け物は、炒める等の調理により、初夏の頃まで食卓に上っています。
④酒まんじゅう	昔から、酒麴を使ったまんじゅうを、お祝い時や、みやげ物、また普段のおやつ等に食していました。酒麴だけでなく、中に入れる餡も自家製で、酒まんじゅうも各家庭のそれぞれの味がありました。今は市内に数件の酒まんじゅう屋がありますが、自家製で手作りする家庭はほとんど無くなってしまいました。
⑤煮しめ	にんじん、ごぼう、だいこん、里芋、じゃがいもなど畑で採れた野菜を、昆布などのだしで、しょうゆや砂糖で煮付けたものです。だしを採る意味や日持ちの良さから、ちくわ等の練り物と一緒に煮付けることもあります。
⑥いもがら	八つ頭と里芋の皮を乾燥させたものを、いもがらといいます。このいもがらを水で戻し、やわらかくなったものを切って、にんじん、油揚げ、いんげん等と一緒に油で炒め、しょうゆ等で味付けして食します。野菜が余り採れない冬の季節には保存食として珍重されました。シャキシャキして歯ざわりが良いうえ、植物繊維も多い割りに、簡単に調理できる食材です。
⑦けんちん汁	畑で収穫した野菜を汁にします。味付けはしょうゆでなく、味噌になります。この味噌も、自家製味噌が主流でした。
⑧山菜の天ぷら	よもぎ、たらの芽、ねぎの花、さつまいも、にんじん、こごみ等を天ぷらに揚げて食べます。
⑨せいだの玉じ	春に収穫したじゃがいもの小さいものを、皮がついたまま、鍋で炒め、その後、水と味噌・しょうゆ・砂糖で味付けしたものです。捨てるのはもったいないという生活の知恵から生まれた食べ物です。「上野原市ご当地グルメ」として、売り出す取り組みがはじまっています。

他にもその土地土地の郷土食・伝統食があり、これら土地に根ざし長年食されたソウルフードを大切に、次世代に伝えていくことが必要である。

まとめ

食品偽装表示を発端として食の安全性に対する関心が急速に高まっています。

人々の健康にとってその土地で培われた食事がよいとする考え方から地元の食材を望む一方、食材の原材料表示や品質管理の徹底が重視されています。

また、平成 22 年 4 月の発生が記憶に新しい口蹄疫や、鳥インフルエンザ問題など消費者の食の安全性に係る正確な情報の提供が生産、流通の段階でも求められます。

最近では、生産段階から出荷、流通、消費のどの時点においても商品情報の把握ができるトレーサビリティという仕組みができてきています。

更に、それぞれの地域には、その土地の気候や風土によって育まれてきた食材や食べ方があり、入手できる食材で食事を整えてきた、暮らしの中での知恵や活動があります。そうした食生活は、今だからこそ、大切に、それらを広め、伝えていくことができます。旬の地域産物を活用した伝統料理など地域文化として次の世代に伝えていくことは大切です。先人から受け継いだ文化が途切れることのないよう、地域での講習会開催や学校教育に、生徒に地域文化を学習させることが必要です。地域の文化を次の世代へつなげるのは地域に生きる人々の責務でもあります。

一方、食料の豊富さ、簡便さを享受する中であって、物心両面での食の豊かさを追求し、心身の健康の増進と豊かな人間性を育むには、食をめぐる現状を自己や地域のこととして認識し、食育に真剣に取り組めるかどうかにかかっています。

トレーサビリティとは

「跡をたどることができることの意」食品の生産から加工・流通・販売までの過程を明確に記録し、商品からさかのぼって確認できるようにすること。また、そのシステム。生産履歴管理システム。

第5章 みんなでめざす健康のまちづくり～食育推進～

1. 計画の理念

わたしたち市民がめざす健康なまちづくりは、「市民一人ひとりが、健康でいきいき暮らしているまち」の姿です。

日々の生活の中で「健康」であることのありがたさを、感じ取ることは少ないものですが、健康は充実した暮らしの基本であり、日々の生活の中から築き上げていくことができるものです。

特に栄養・食生活は、日々の生活の質との関連が深い分野であり、多くの生活習慣病の起因ともなりえます。

当食育推進計画では、県の「やまなし食育推進計画」との連携により、「食育」を通し、個人の行動変容を支援する環境づくりを行なうことにより、市民が良好な食生活を実践し、市民一人ひとりの健康づくり、ひいては健康なまちの姿の実現に向け取り組んでいきます。

2. 基本目標

上記計画理念に掲げる当市の食育のあるべき姿を実現するため、次の基本目標を掲げ、食育の推進に取り組めます。

基本目標Ⅰ 食育を通し、心身の健康の増進を図ります。(自分づくり)

基本目標Ⅱ 食育を通し、豊かな人間形成を目指します。(人づくり)

基本目標Ⅲ 食育を通し、豊かな地域づくりを目指します。(地域づくり)

この基本目標達成のため、当市食育推進計画では第4章での分析から、次の5つの課題を掲げ、その遂行に重点的に取り組めます。

3. 重点課題

重点課題1 朝食を欠食する人を減らそう。

朝ごはん しっかり食べて 元気な一日

ポイント:上野原市では20歳代の朝食欠食率が県を上回っています。

取組方針

朝食をしっかり食べることは、生活のリズムの向上を図るとともに、睡眠中に欠乏する血液中のブドウ糖を補い、体力・気力の低下を防ぎ、健康的な1日を過ごす基本となるものであるという知識の普及・啓発に努めます。

重点課題2 バランスのとれた食事を実践しよう。

品数多く 塩分控えめ 腹八分目

ポイント:上野原市では・男子中学・高校生及び20歳~49歳男性で夕食後に間食をとる人が多い。

- ・中学生、高校生とも、好き嫌いや野菜不足の自覚がある。
- ・若年層で自分の適性体重を知らない人が多い。

取組方針

栄養の偏り、野菜接種量の不足等の課題解決に向け、地域全体でのバランスのとれた食事の実践を推進します。また、食生活指針や「食事バランスガイド」の活用の普及・啓発に努めます。

重点課題3 「食」に対する感謝の気持ちを醸成しよう。

感謝をこめて いただきます ごちそうさま

ポイント:上野原市では・中学生の孤食率が、国・県と比べ高い。

- ・食事の時間が「楽しい」とする割合が、中学生で約半数、高校生になると4割に減少している。
- ・中学生、高校生とも、ごはんの用意や片付けをする者の割合が、7割台となっている。

取組方針

農林蓄水産業の生産現象を実際に体験・経験する機会や生産者との交流の機会を促進するため、教育ファームに取り組みます。

また、家族のために、健康に良い食事を親子で作るなどによる家庭料理の推進を図ります。

さらに、学校給食等への地元農林産物の使用を促進し、地域の生産者との交流や、農業体験学習等の時間を通して、「食」に対する感謝の気持ちを醸成する機会を設けます。

重点課題4 農林畜産物の地産地消市民運動を推進しよう。

うまいもんだよ 新鮮・安心 地元の食材



ポイント:上野原市では中学生、高校生とも、好き嫌いや野菜不足の自覚がある。

取組方針

地元で収穫された新鮮で安全な農林畜産物を安心して食べる地産地消を推進します。

また、地域で育ててきた伝統的な食文化「地域のブランド食」(45 頁参照)を次の世代に伝えていくため、学校給食における子どもへの郷土料理の提供や、郷土料理食の教室等を実施します。

重点課題5 食育への関心を高め市民運動として推進しよう。

食育で 心も健康 体も健康



ポイント:上野原市では食生活改善推進委員会というボランティア団体が「食育」活動を実施している。

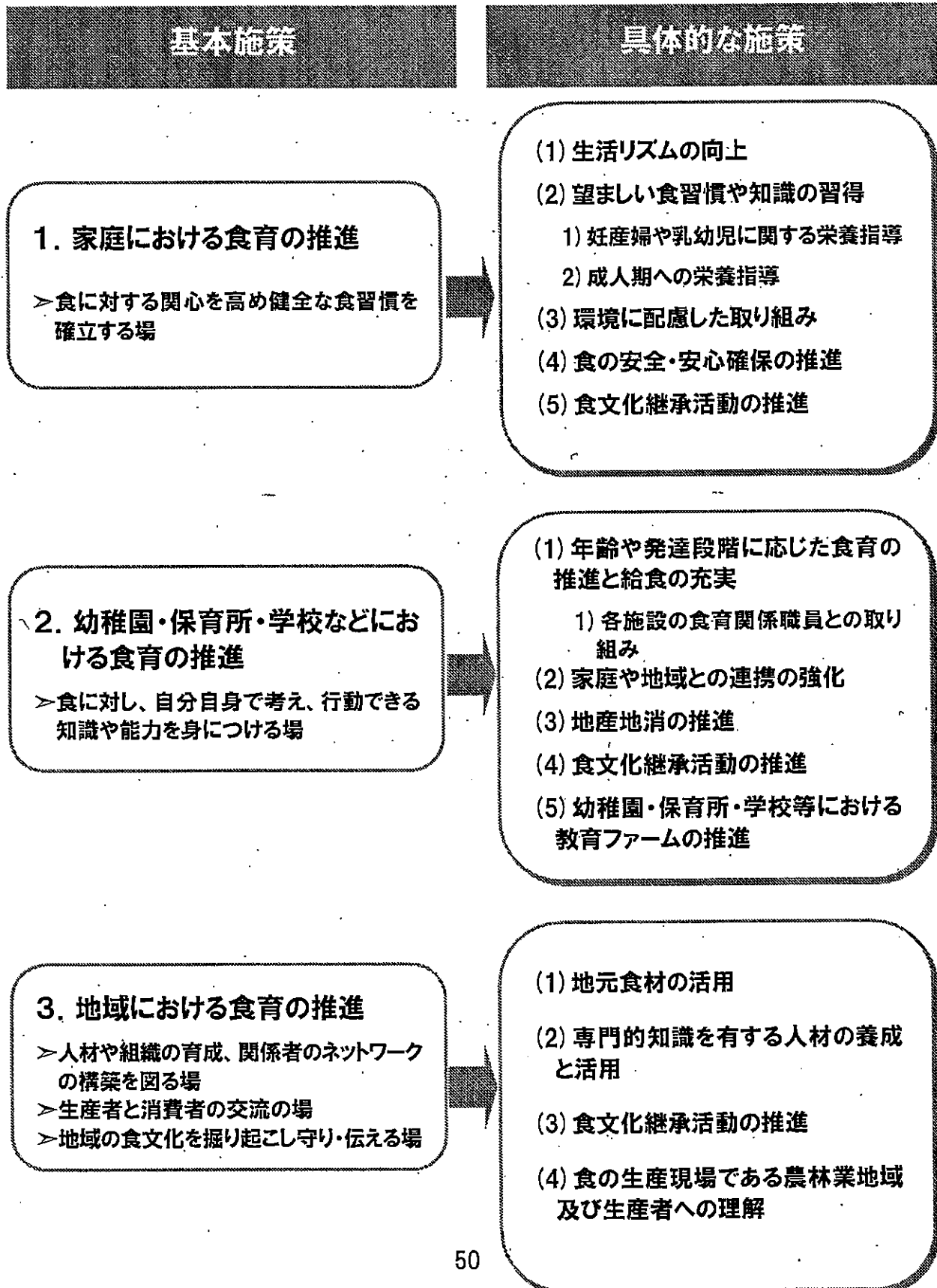
取組方針

「食育」を推進し、市民ひとり一人が取り組むことができるよう、その普及・啓発に努めます。

また食生活改善推進員の養成・増員を図り、地域への「食育」活動の普及に努めます。

4. 基本施策

基本目標の達成と重点課題の改善に向けて、次の基本施策及び具体的な施策を推進します。



第6章 食育推進にあたっての各主体の役割

本計画は、地域を構成する家庭、幼稚園・保育所や学校、福祉や保健・医療などさまざまな団体や地域コミュニティ、生産者、食品関係事業者と市が協働して取り組むことを基本にします。次のような役割が、各主体に期待されます。

家庭の役割

1日1回は家族で食卓を囲み、みんなで楽しく、おいしく食べることを目標に、「食」を通じた家族のコミュニケーションの場としての役割を担います。

また、乳幼児期からの規則正しい生活習慣、望ましい食習慣を定着させていくとともに、食事への感謝の念や食事のしつけやマナー、食事の手伝いや調理などの体験を通して、健康な体、健康な心を育てていく役割を担います。

幼稚園・保育所・ 学校の役割

子どもの食生活をめぐる問題が大きくなっている今日、子どもの健全な育成に重要な役割を果たす幼稚園・保育所・学校は、「食」に関する正しい知識を習得させ、食生活の改善を進める場として、大いに期待されています。

家庭や地域と連携しながら、地場産物活用による給食の時間や、農業体験等を通して、食生活に必要な知識や判断力を習させ、「食」を楽しみ、大切に作る心、生産者に対する感謝の念を育てるため、日々の活動や授業、地場産物活用による給食の時間や、農業者等との交流を実施・活用する役割を担います。

また併せて、学校給食等への地場産物を利用した献立、郷土料理・行事食等の導入により、地域の伝統文化の継承や、子どもから各家庭への啓発効果等の役割も担います。

福祉・保健・医療 機関・地域コミュニティ等地域の役割

乳幼児期から高齢期まで生涯を通じた生活を営む場となる地域では、子どもの健やかな成長の支援、高齢者等の生活の支援、生活習慣病の予防など様々な活動が行われています。

このため、多様な年代や職種、職域の住民、地域コミュニティ、ボランティア等がネットワークを形成し、健康づくりや病気の回復のために望ましい「食生活や栄養」をサポートする役割と、地産地消や郷土料理などを通して生産者と消費者の交流を深め、地元で採れた新鮮で安全・安心な旬の食材を活用した地域の食文化を掘り起こし、守り、伝えていく役割を担います。

上野原市内では、食生活改善推進員が、食に関するボランティア組織として活動しています。

上野原市食生活改善推進委員会について

食に関する地域のボランティア組織

上野原市
食生活改善推進委員会

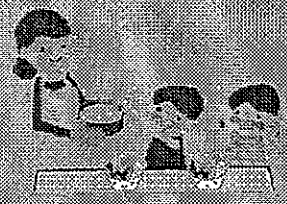
昭和44年に旧町村単位でそれぞれ会が発足し、平成17年の町村合併と同時に「上野原市食生活改善推進委員会」として活動を開始しました。現在の会員数は約120名となっています。

主な活動としては、子どもの夏休みを利用した「わくわくクッキング教室」を開催し、「食育」についての指導や調理実習等を行っています(実施状況次頁参照)。

また、市内の福祉作業所(わかば)からの依頼を受け、食に関する講習も行っています。糖尿病予備軍が多いことから、平成23年度には、地域で活動している栄養士会の方に協力していただき、エプロンシアター、体操などを取り入れながら糖尿病予防に関する講習を行いました。

活動目標

- ①メタボリックシンドロームの予防のために、正しい知識を普及し、適正体重の維持と腹囲を測る習慣を推進する。
- ②子どもから大人まで各年代に合った食育活動をすすめる。
- ③バランスの良い食事健康寿命の延伸に努める。
- ④ウォーキング等で体を動かす。
- ⑤郷土料理を普及させる。



平成 22 年度わくわくクッキング教室実施状況

地区	参加者数
執行部(全地区対象)	28
上野原西部(全地区対象)	27
上野原東部(全地区対象)	32
上野原中部(全地区対象)	27
甲東・沢松(全地区対象)	31
四方津	30
大目	20
島田	33
秋山	13
計	241



食生活改善推進員
による調理実習

生産者の役割

生産者の立場から、住民が求める、より安全・安心な農産物を生産する役割とともに、農林業関係団体との連携により、地産地消の拡大に努める役割を担います。

食品関係者の 役割

食品の製造、加工、流通、販売、食事の提供等を行う食品関係者は、住民の食生活に最も身近な立場にあります。

わかりやすい食品表示(大きく見やすい等)に努めることにより、住民が食の安全性への認識を深め、健全な食生活を実践できるようにするための役割を担います。

また、食品購入や外食等の機会に「食」にかかわる情報提供、生産者と消費者の距離を近づけるよう努めることや、ヘルシーメニューの提供などにより、住民に身近な食育推進活動を展開する役割を担います。

市の役割

保育所所管である福祉課、小・中学校の給食に関わる教育委員会、また生産者部門である経済課、高齢者福祉に関わる長寿健康課等、庁内関係部署との連携はもちろんのこと、関係機関・団体等が行う食育推進活動を支援し、相互に連携しながら、食育推進に関する施策を推進します。

第7章 具体的施策の展開

1. 家庭における食育の推進

基本的方針

食生活の知識や食文化等は、家庭において世代を超えて受け継がれてきました。

家庭は、食に関するマナーや食習慣の知識を学ぶ場であり、生涯を健康で過ごすことをめざして、正しい食生活を身につける場でもあります。

また、家族や仲間と一緒に食卓を囲みながら、食事を楽しむことでコミュニケーションの輪を広げる場としての役割もあります。

しかし近年、子どもの生活は「夜型化」し、朝食の欠食など生活習慣に乱れが生じている上、家族それぞれの生活時間の違いから、揃って食卓を囲む機会も減っています。

本来、食育の中心となるべき役割を担うはずの家庭において、食習慣が大きく変化しています。

このことから、家庭を、食に対する関心を高め健全な食習慣を確立するための場として位置づけ、子どもから高齢者までのすべての世代が実践できるよう、以下の施策に取り組みます。

具体的施策

(1)生活リズムの向上

健やかな身体をつくるためには規則正しい生活を送ることが大切です。このため「朝ごはん しっかり食べて 元気な一日」を実践するよう、妊娠期から高齢期までを対象に情報の発信や健康教育等を行っていきます。特に、幼稚園・保育所・学校と保護者との連携を深め、健全な生活リズムの定着に取り組みます。

また、共働きの両親等の場合、毎食一緒に食卓を囲むことは困難ですが、週のうちの何日かでも一緒にゆっくり食事ができるよう働きかけを行ないます。

(2)望ましい食習慣や知識の習得

できるだけ「家族そろって、バランスよく、3食食べる」「品数多く、塩分控え、腹八分目」という食習慣の確立に向け、検診や相談、健康教育を通して、妊娠期・乳幼児期から高齢期まで、それぞれの年代に応じた「食」に関する知識の提供に努めます。

特に、妊産婦や乳幼児期においては、「食」への関心が高まることから、食習慣や知識の普及に重点をおきます。

また、成人期においては、メタボリックシンドローム予防のための、食事・運動等の大切さについて知識が習得できるよう取り組みます。

1) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

- 妊娠期を健康に過ごすために、母子健康手帳交付時に産前の食育アドバイスを行い、その後も各種の教室や相談を実施し、正しい食生活の啓発を行います。
- 母親間のコミュニケーションを大切にした母親学級や子育て相談、赤ちゃん訪問において乳幼児の発育・発達に応じた栄養指導を行います。
- 乳児健康診査において、離乳食指導等を実施します。
- 1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査等、幼児の各健康診査において年齢に応じた正しい食習慣についての保健指導を行います。
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査において、偏食やアレルギー等の心配事に対して、個別の栄養相談を実施します。

2) 成人期への栄養指導

- メタボリックシンドローム予防健診(特定健診)により、その対象者の抽出を行います。
- 対象者に特定保健指導を行ない、腹囲や体重等の減少を目指し、食事等の指導を行ないます。
- 検診受診者の中で、糖尿病予備軍や生活習慣病を治療せず受診勧奨の者、脂質異常等で指導が必要な者等に対し、検診結果説明会により、食事等の指導を行ないます。



メタボリックシンドローム予防健診(特定健診)による、対象者とは

【内臓脂肪型肥満】

腹囲 → 男性85cm以上 女性90cm以上 に加え

- ① 血清脂質 → ・中性脂肪(トリグリセライド)値150mg/dℓ以上
・HDLコレステロール値40mg/dℓ未満
※ の両方またはいずれか
- ② 血圧 → ・最高血圧(収縮期血圧)130mmHg以上
・最低血圧(拡張期血圧)85mmHg以上
※ の両方またはいずれか
- ③ 血糖 → ・空腹時血糖値110mg/dℓ以上

上記①～③のうち2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断され「積極的レベル」として、特定保健指導の対象となる。

(3)環境に配慮した取り組み

毎日の生活の中で、生ごみをなるべく出さない買い物や、エネルギーや水の節約、生活排水を減らすなど、環境に配慮した調理法を工夫するとともに、生ごみの減量への意識啓発を進めます。また、EM菌や生ゴミ処理機の活用を図り、生ゴミの堆肥化による減量にも努めます。このような環境への配慮を普及することで循環型社会を形成し、ひいては地球温暖化の防止につなげます。

(4)食の安全・安心確保の推進

食の安全・安心確保は、食生活における基本的な問題であり、食品の安全性や食に関する幅広い情報を、迅速に多様な手段で提供し、自らの判断で食を選択できるよう、住民へ食生活に関する正しい知識を普及します。

そのために、食品表示等の見方について、広報やホームページ等を通して啓発するとともに、食品衛生週間においては、食中毒の予防等について、正しい知識の普及に努めます。

(5)食文化継承活動の推進

本市には、気候・風土に育まれた食材を使った、日常的な家庭料理や、長い歴史の中でその調理法が伝えられ、受け継がれてきた伝統料理があります。

食の多様化やコミュニティの希薄化などにより、地域の伝統的な食文化は失われつつあります。食は、生活の基盤でそこに暮らす人々の健康を育んできています。その地で採れる旬の食材や風土にあった料理を食することの大切さを知り、食文化を引き継いでいくことに取り組みます。

そのために、安全な旬の食材を用いた郷土食の献立を家庭に紹介し、子どもたちに食文化継承の意識付けを行います。

数値目標

内 容	現状値	目標値	評価指標
検診でメタボリックシンドロームと判定された者の割合(減少)	男性 39.5% 女性 18.3% (H20年度値)	男性 29.5% 女性 8.3%	特定健診等データ管理システムまとめより
自分の適性体重を知らない人の割合(減少)	20~39歳 53%	20~39歳 10%	

2. 幼稚園・保育所・学校などにおける食育の推進

基本的方針

子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、幼稚園・保育所・学校は、子どもの健全な育成の場として重要な役割を果たすとともに、食育の推進にも大いに期待される場となっています。

このことから、幼稚園・保育所・学校などの場を活用し、子どもが「食」に関して自分自身で考え、行動できる知識や能力を身につけられるよう、年齢や発達段階に応じた食育に取り組みます。また、給食等の活用による家庭への啓発と、地場産物の利用等による地域との連携を図る場として位置づけます。

具体的施策

(1) 年齢や発達段階に応じた食育の推進と給食の充実

幼稚園・保育所・学校などにおいて、食育の推進体制を整備するとともに、食育の全体計画と年間指導計画を作成し、年齢や発達段階に応じた食育を進めていきます。

また、給食を通し、望ましい食生活や「食」の大切さ、伝統的な食文化について、子どもの関心と理解を深めるとともに、地域の「食」を継承する意識を育てます。更に、好き嫌いをなくし、食への意識を高めることで給食の残食がでないよう取り組みます。

1) 各施設の食育関係職員との取り組み

- 食育関係職員を中心に教職員の食育の意識を高め、幼稚園・保育所・学校などの教育活動の中で体系的な食に関する指導を計画的に行います。
- 各教科、生活科、総合的な学習の時間、特別活動等学校教育活動のあらゆる場面で、子どもの実態や地域の特性を生かし、工夫した取り組みをします。
- 食育関係職員(栄養教諭・学校栄養職員)の専門性を生かした食に関する指導を進めます。
- 食材を大切に作る心を育て、感謝の気持ちを持って残さず食べるように指導します。
- 給食の食材を通して、食材への理解を促進します。
- 栄養バランスの取れた献立を作成し、給食等の献立に関する情報を子どもたちと

保護者に発信します。

- 食物アレルギー疾患を持つ子どもの実態を把握し、その子どもが他の子どもと同じように給食を楽しめることを目指します。
- 年齢に応じた給与栄養目標量にあわせた献立を作成し、児童の嗜好、季節の食材、行事食、郷土にちなんだ献立を工夫し、給食の充実を図ります。
- 安全性を優先し、できる限り手作りの献立を取り入れます。
- 自然の恵みとしての食材や、それを育て、調理し、食事を整えてくれた人への感謝の気持ち、命を大切にすることを育むよう指導し、食と命の関わりなどを実感したり、体験したりできる環境を整えます。

(2)家庭や地域との連携の強化

幼稚園・保育所・学校などからのたよりによる情報発信や各種行事を通し、家庭への食育の啓発を行います。また、生産者との交流や体験活動を通じて、子どもたちの食への関心を高める活動を推進します。

そのため、保育所においては保育所献立表を配布し保護者への食育に関する情報提供を行ないます。

(3)地産地消の推進

地産地消は、地域で生産される農林水産物への理解を深め、地域の活性化や環境の保全、健康的な食生活への意識向上等につなげることを目指して展開しており、食育と表裏一体の関係にあります。

そのため、幼稚園・保育所・学校などにおいても、給食に、地場産物の使用を勧めていきます。

(4)食文化継承活動の推進

幼稚園・保育所・学校などの給食において、できるだけ旬の食材や特産品を活用した郷土料理などを導入し、次世代に継承していきます。

(5)幼稚園・保育所・学校等における教育ファームの推進

食への関心や理解の増進を図るため、農林水産物の生産に関する体験活動の機会を提供することが重要であることから、教育ファームに取り組みます。

数値目標

内 容	現状値	目標値	評価指標
学校給食での地元の生産物の利用率	19、0%	25、0%	主要材料使用料等調査



教育ファームとは

食に関する関心や理解の増進を図るためには、農林水産物の生産に関する体験活動の機会を提供することが重要です。

このため、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的とし、一連の農作業等の体験の機会を提供する取り組みのことをいいます。

一連の農作業等の体験とは？

体験者が、実際に農林水産業を営んでいる方の指導を受け、同一作物について2つ以上の作業を年間2日以上期間行うこと

3. 地域における食育の推進

基本的方針

すべての市民が安心して、生涯を健康で過ごすためには、一人ひとりが自分の健康状態に応じて、食生活の改善や運動などの健康づくりを実践していくことが重要です。

ライフステージを通じて、生活習慣病や高齢者の低栄養の予防のために、良い食習慣等を確立する場である家庭や、食について学び・考え、能力を身につける場である学校・幼稚園・保育所だけでなく、生産者や地域などが協働して継続して取り組んでいく必要があります。

このことから地域を、人材や組織を育成し、関係者のネットワークを推進することにより、食育実践の輪を広げる場として位置づけます。

(1) 地元食材の活用

伝統の味を大切に、地元食材を活用した薄味でバランスのとれた食事を心がけ、安全で新鮮な食品を食べる機会を増やすようその普及を図ります。

地元の生産物がより多く消費されるよう、直売所等でのレシピの掲示や配布を行います。

(2) 専門的知識を有する人材の養成と活用

食育の推進に関わる機関のネットワーク化を図り、協働して食育に取り組む体制づくりを推進します。また、地域で活動する食生活改善推進員等の養成と活動の活性化を支援するとともに、その活動により、「食生活指針」や「食事バランスガイド」の住民への普及を図ります。特に食生活改善推進員については、上記活動の要となるため、養成講習の定期開催により、若年層の参加を促す支援を行います。

併せて、地域の栄養士(上野原市栄養士会)等の積極的な活用も図っていきます。

(3) 食文化継承活動の推進

コミュニティ(自治会等)での活動において、できるだけ旬の食材や特産品を活用した料理を導入し、次世代に継承していきます。

そのため、地域コミュニティ(教育委員会主催の公民館活動、社会福祉協議会主催のいきいきサロン等)や食生活改善推進委員などとの連携により、地域での料理教室

や学校給食などの機会を捉え、食文化や歴史などに関する知識の普及と情報提供を行ないます。

(4)食の生産現場である農林業地域及び生産者への理解

食の生産現場である農林業地域及び生産者への理解を深めるため、HPや広報誌などのメディアを活用し、食材の栄養素・栄養価や、地場産物を利用した古来からの伝統料理や日本食のメニューなどを広く住民に紹介します。

また、生産者や生産者団体への理解を深めるために、地元産物の展示、即売の実施を促すとともに、農林業まつり等各種イベントなどの開催を支援し、各地域の産品や生産活動なども広く紹介します。

更に、自分で収穫した野菜等を食べることを体験するため、生産者等と連携し、収穫祭などのイベントや、家庭で話し合う機会を作ることを目的とした、親子体験学習を実施します。

これらの機会を捉え、食材の調理方法、保存方法など、生産者の経験から得た知恵や、鮮度、栄養価、価格等に優れている「旬」の食材に関する生産者の知識を消費者に情報提供します。

資料編

【策定にあたり、意見聴取した方々】(順不同)

- 学校給食共同調理場 所長 佐藤 房義
- 上野原市食生活改善推進員会 会長 前澤 悠紀子
- 上野原市保育所給食検討委員会 代表 石井 妙子
- 上野原市新鮮野菜生産者の会 会長 井上 勇

今回の計画案の作成にあたり、上記の方々にご意見をうかがいました。お忙しい中、貴重なご意見を賜りありがとうございました。

【パブリックコメント】

実施期間：平成24年2月1日(水)から平成24年2月29日(水)

実施方法：計画(案)を、市ホームページ、長寿健康課、保健センター、秋山支所、各出張所に

「パブリックコメント意見等提出用紙」にて、意見の提出を求める。

提出案件：なし