

上市町食育推進計画

令和6年3月

目 次

第1章 食育推進計画の概要	2
第2章 食をめぐる現状と食育の推進	3
第3章 上市町における食への意識と実態	7
第4章 上市町が目指す食育の方向	12
第5章 数値目標・推進方針	19
巻末資料	20

第1章 食育推進計画の概要

○食育とは

食育とは、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と位置付けられるとともに、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ものです。

○計画策定の背景と趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きるために食は欠かせません。また、健康で心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

しかしながら、食をめぐる環境は大きく変化してきており、様々な課題を抱えています。

高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き国民的課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食市場の拡大が進行するとともに、食に関する価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきています。古くから各地で育まれてきた地域の伝統的な食文化が失われていくことも危惧されます。

このような情勢を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和6年度からおおむね2年間を計画期間とする上市町食育推進計画を策定します。

第2章 食をめぐる現状と食育の推進

○生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

社会における高齢化の進行の中で、健康寿命の延伸が課題であり、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を営むためには、妊産婦や、乳幼児から高齢者に至るまで、ライフステージやライフスタイル、多様な暮らしに対応し、切れ目のない、生涯を通じた食育を推進することが重要です。

しかしながら、依然として、成人男性には肥満者が多いこと、若い女性にはやせの者が多いこと、高齢者では男女とも低栄養傾向の者の割合が高いこと等食生活に起因する課題は多いです。

○持続可能な食を支える食育の推進

健全な食生活を送るためには、その基盤として持続可能な環境が不可欠であり、食育関係者達が一体となって、食を支える環境の持続に資する食育を推進する必要があります。

現状食料及び飼料等の生産資材の多くを海外からの輸入に頼っている一方で大量の食品廃棄物を発生させているため、この削減に取り組むことにより、食べ物を大切にするという考え方の普及や環境への負荷軽減に取り組む必要があります。

○農林水産業や農山漁村を支える多様な主体とのつながりの深化

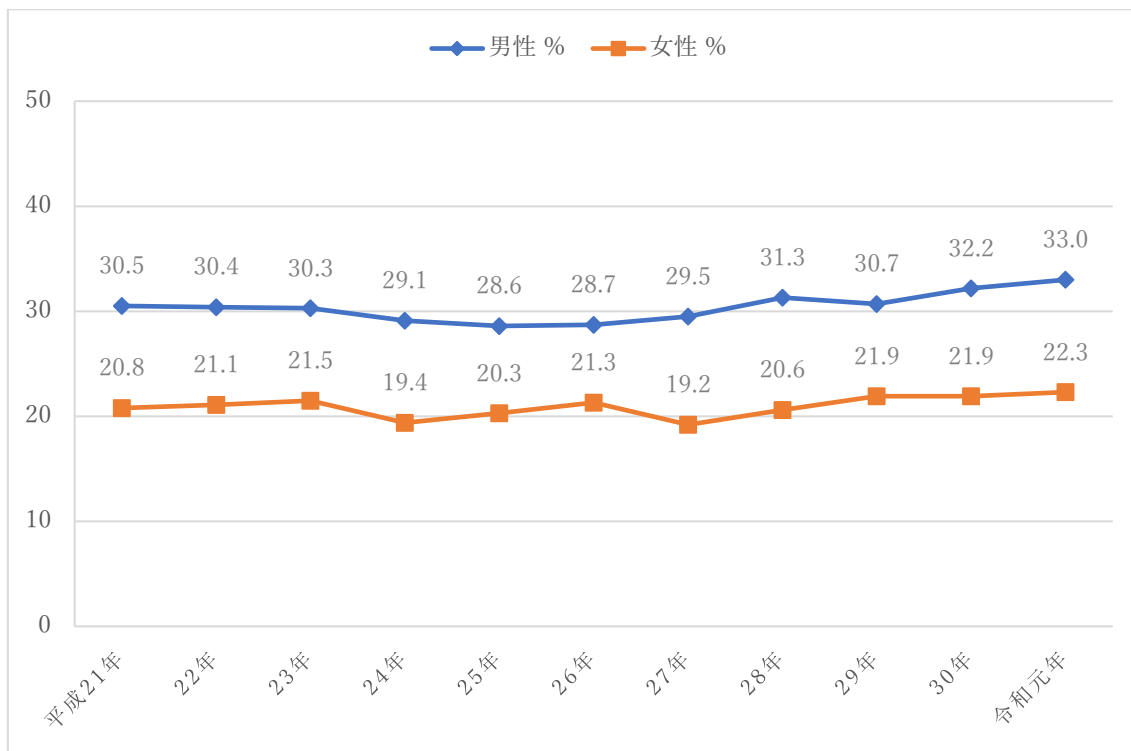
食料の生産から消費者等に至るまでの食の循環は、多くの人々の様々な活動に支えられており、そのことへの感謝の念や理解を深めることが大切です。

一方で、ライフスタイル等の変化により、普段の食生活を通じて農林水産業等や農山漁村を意識する機会が減少しつつあります。

そのような中で、消費者と生産者の交流や都市と農山漁村の共生・対流等を進め、消費者と生産者の信頼関係を構築し、食料需給の状況への理解を深め、持続可能な社会を実現していくことが必要です。

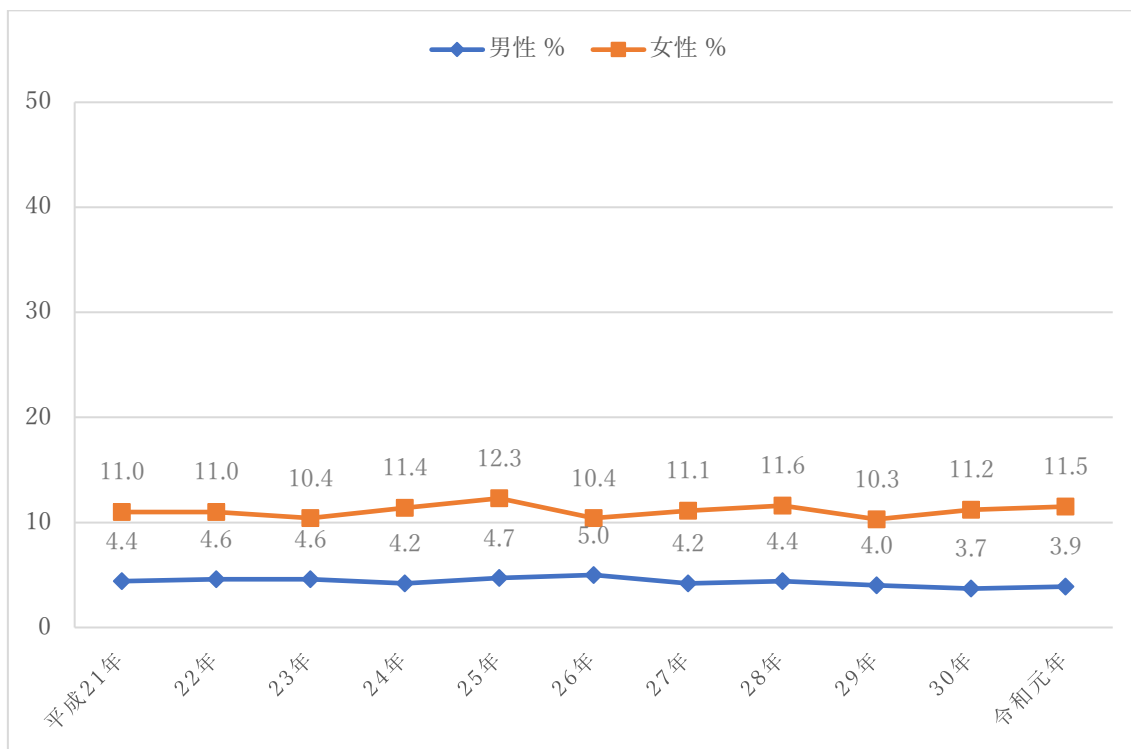
このため、農林漁業体験の推進、消費者と生産者との交流促進、地産地消の推進等、食の循環を担う多様な主体のつながりを広げ深める食育を推進します。

○肥満者の割合の年次推移の割合（20歳以上）



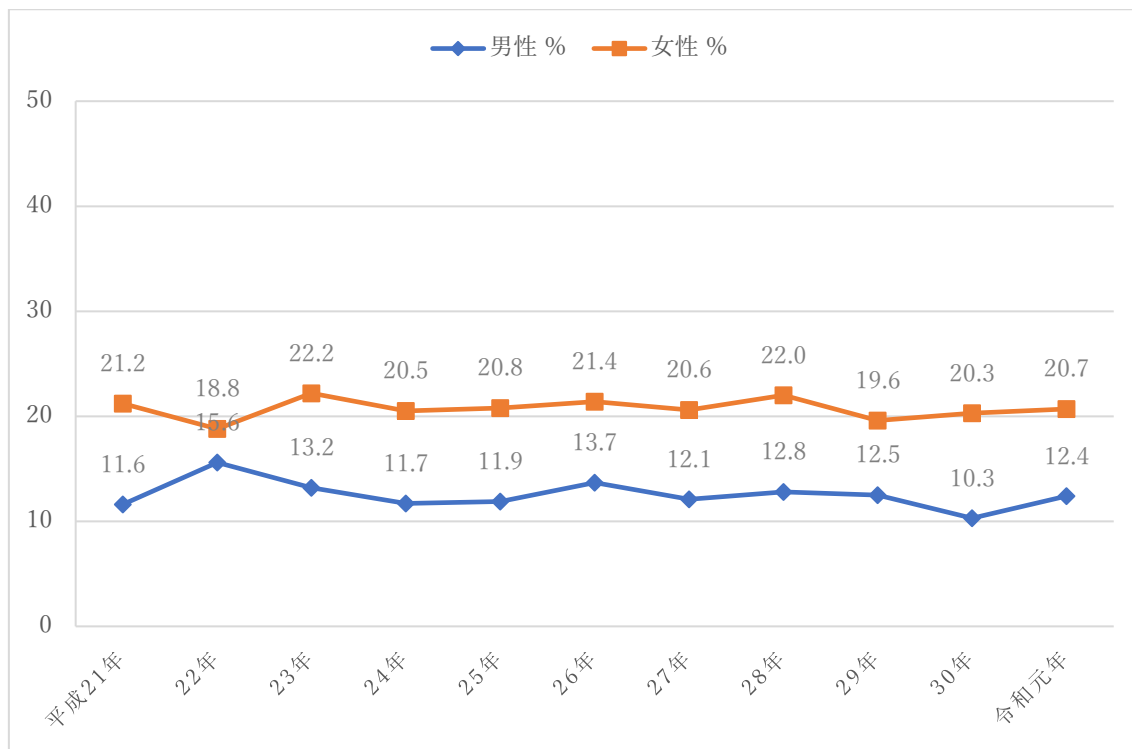
(参考：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告)

○やせの者の割合の年次推移の割合(20歳以上)



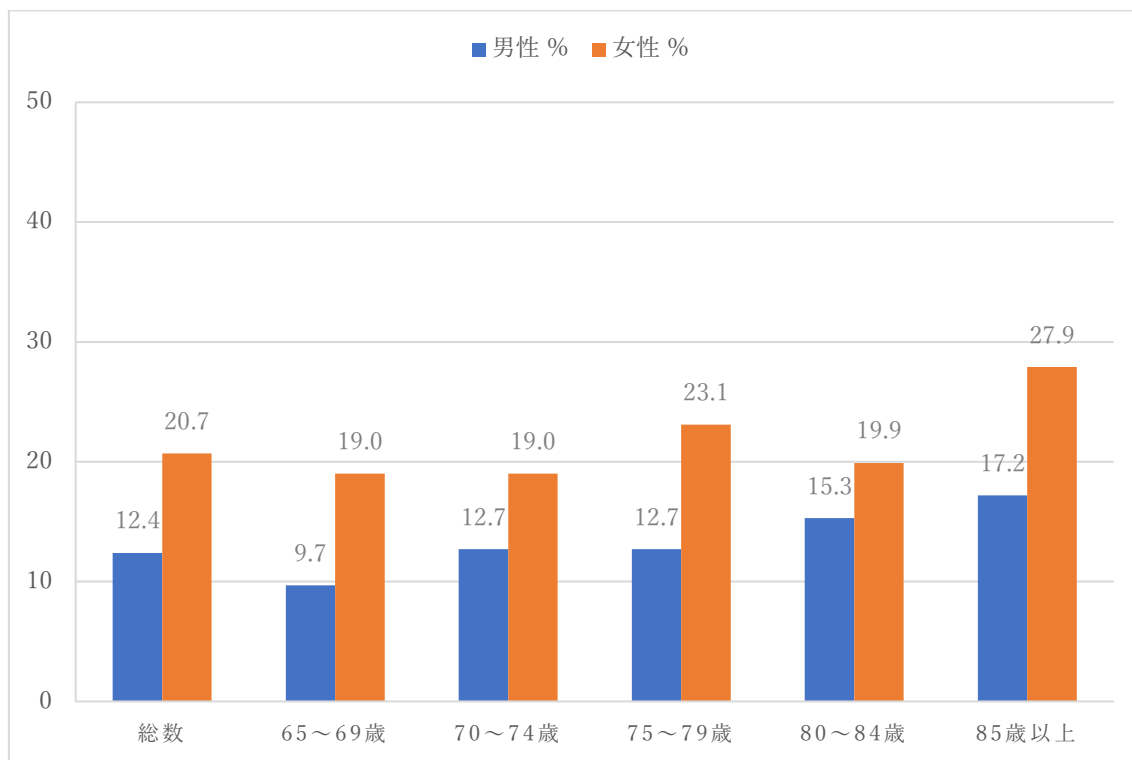
(参考：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告)

○低栄養傾向の者の割合の年次推移(65歳以上)



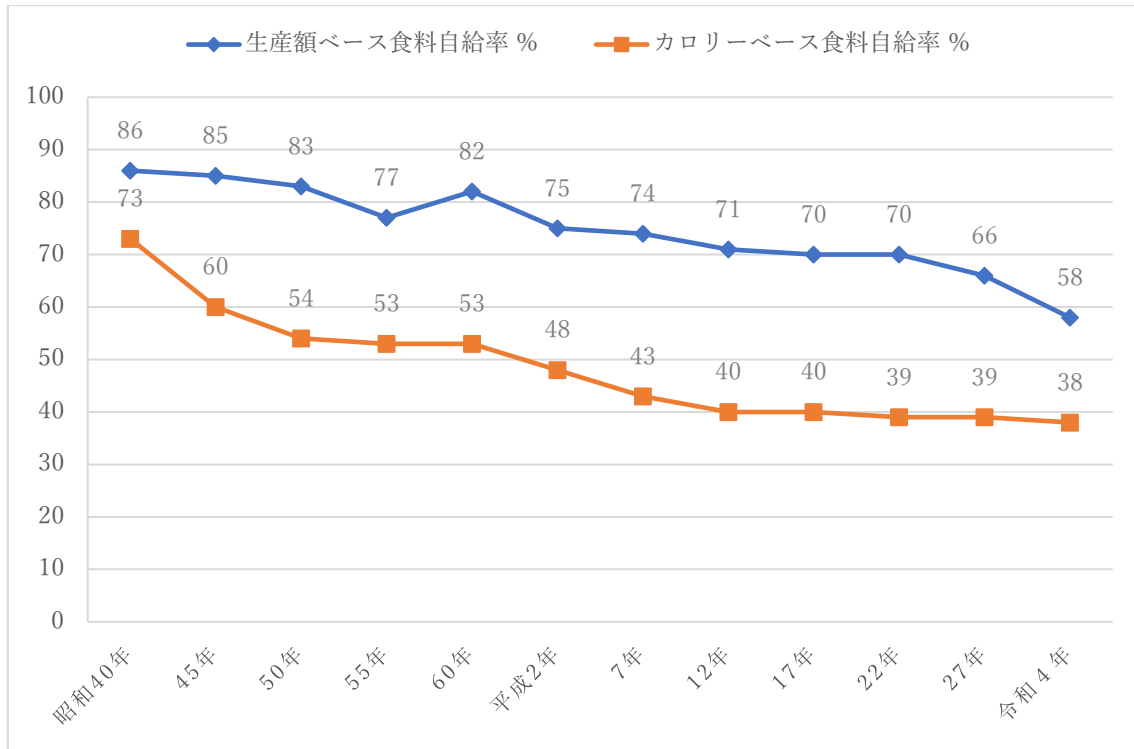
(参考：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告)

○低栄養傾向の者の割合(65歳以上、性・年齢階級別)



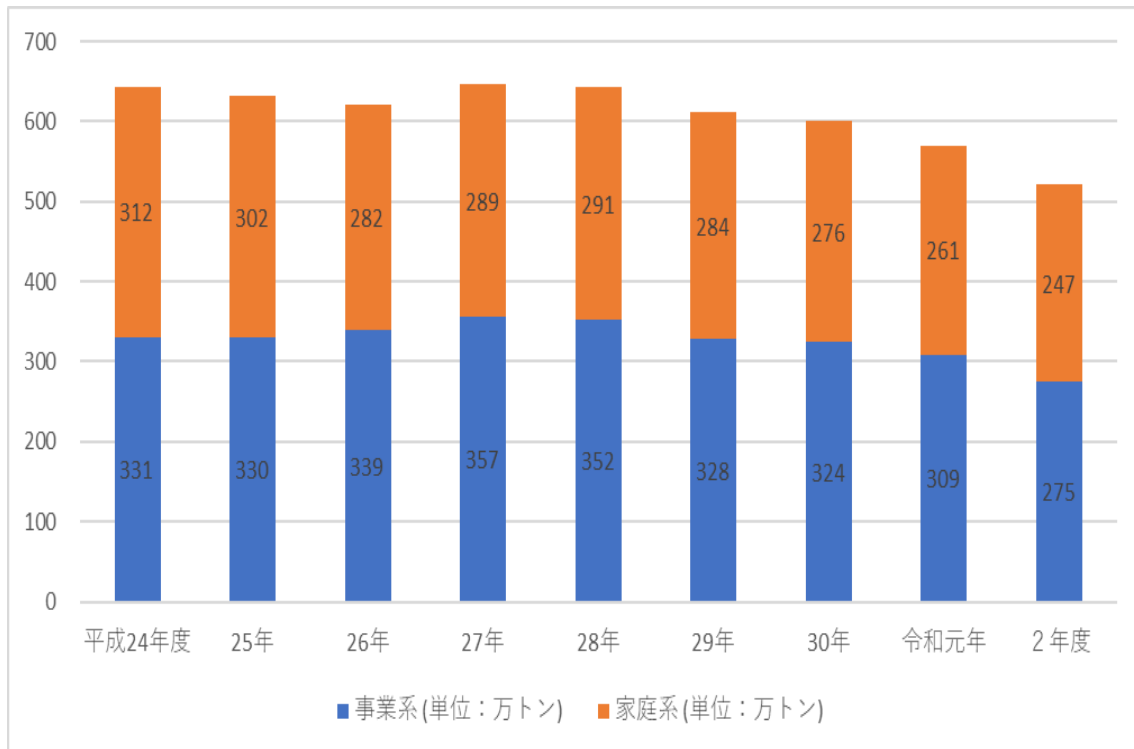
(参考：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告)

○食料自給率の長期的推移



(参考：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告)

○食品ロス量の推移



(参考：環境省 食品ロス量の推移(平成24～令和2年度))

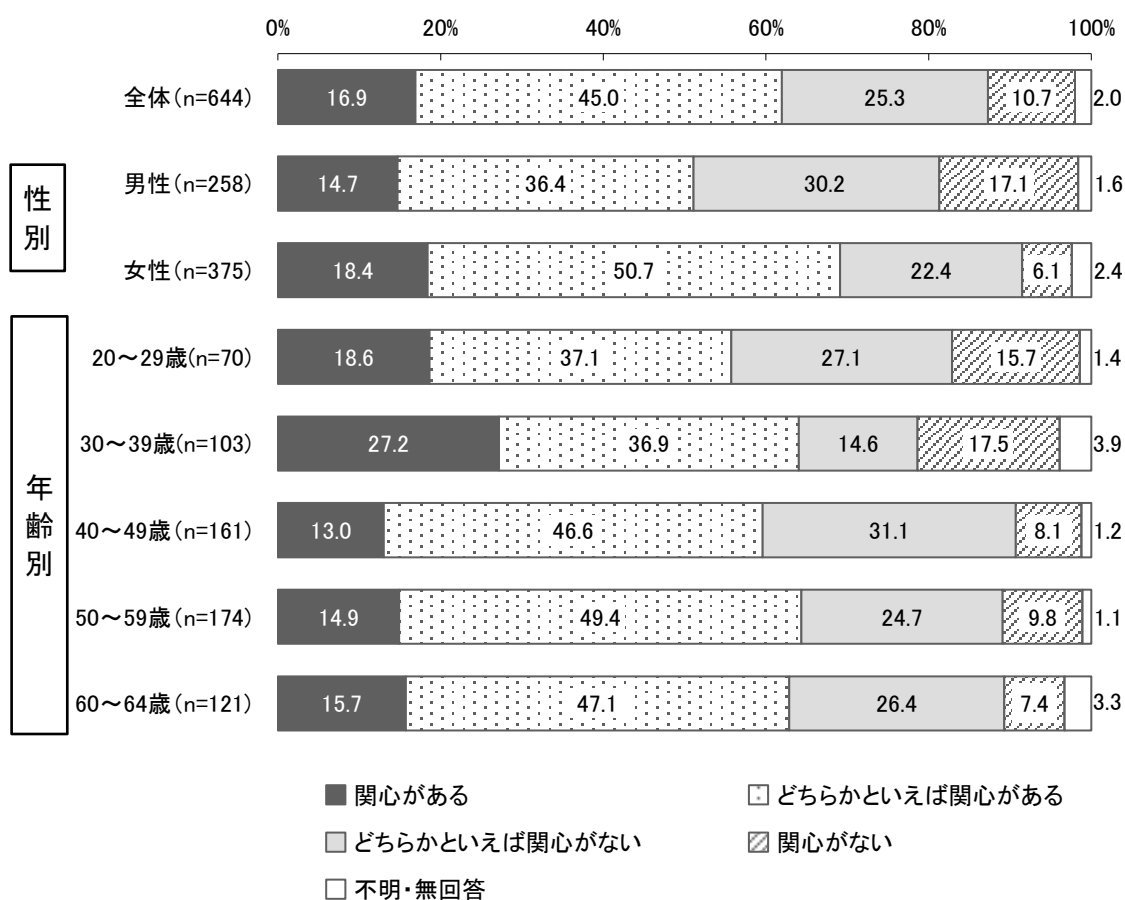
第3章 上市町における食への意識と実態

上市町では令和5年2月に健康づくりに関する調査の一環として、上市町在住の20～64歳の町民を対象に栄養・食生活についての調査を行いました。調査結果は以下のとおりです。

○食育へに関心について

食育への関心は「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」が全体で61.9%であり、男女共に過半数は超えています。性別でみると、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」が女性で69.1%と、男性と比べて18.0%ポイント高くなっています。

年齢別でみると、「関心がある」、「どちらかといえば関心がある」が20～29歳で55.7%と、他の年代に比べ低くなっています。



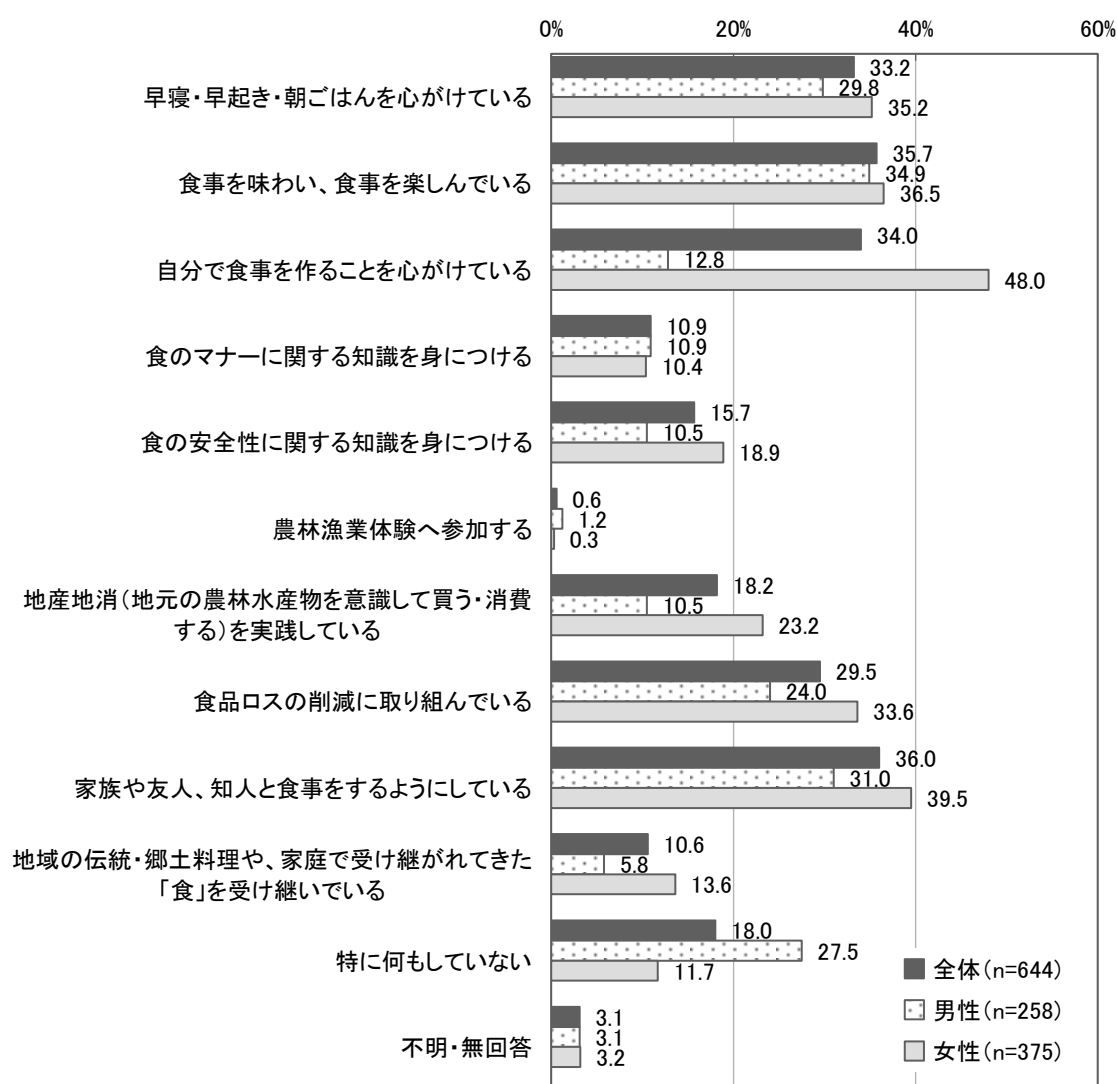
(参考：令和5年2月上市町健康づくりに関する調査結果)

○食育の実践について

実践している食育は、「家族や友人、知人と食事をするようにしている」が36.0%と最も高く、次いで「食事を味わい、食事を楽しんでいる」が35.7%となっています。

性別でみると、「自分で食事を作ることを心がけている」が女性で48.0%と男性と比べて35.2ポイント高くなっています。

また、「農林漁業体験へ参加する」が0.6%、「地域の伝統・郷土料理や家庭で受け継がれてきた食を受け継いでいる」が10.6%、「地産地消を実践している」が18.2%と低くなっています。



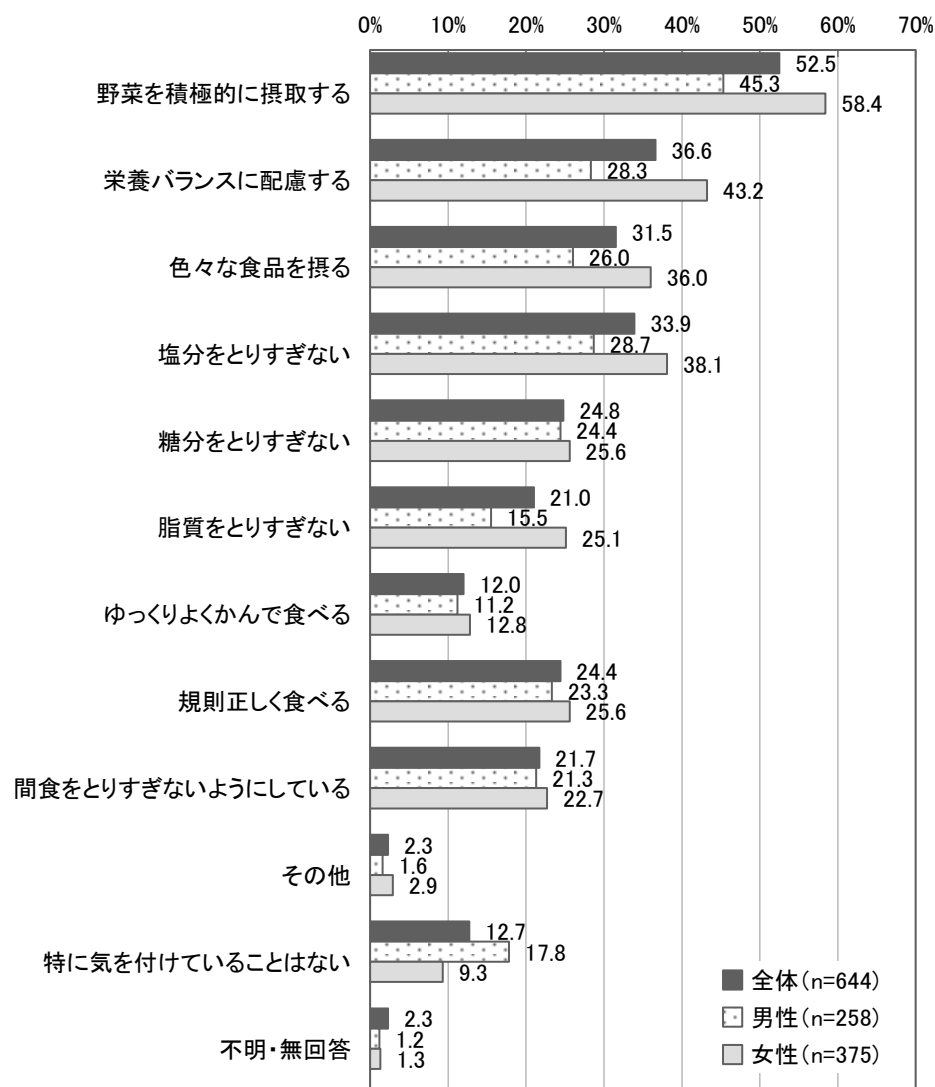
(参考：令和5年2月上市町健康づくりに関する調査結果)

○食生活で気をつけていることについて

食生活について気をつけていることは、「野菜を積極的に摂取する」が52.5%と最も高く、次いで「栄養バランスに配慮する」が36.6%となっています。

性別でみると、「栄養バランスに配慮する」が女性で43.2%と、男性と比べて14.9ポイント高くなっています。

また、「特に気をつけていることはない」が12.7%と低くなっています。



(参考：令和5年2月上市町健康づくりに関する調査結果)

○BMI（やせ型・肥満の基準）の割合について

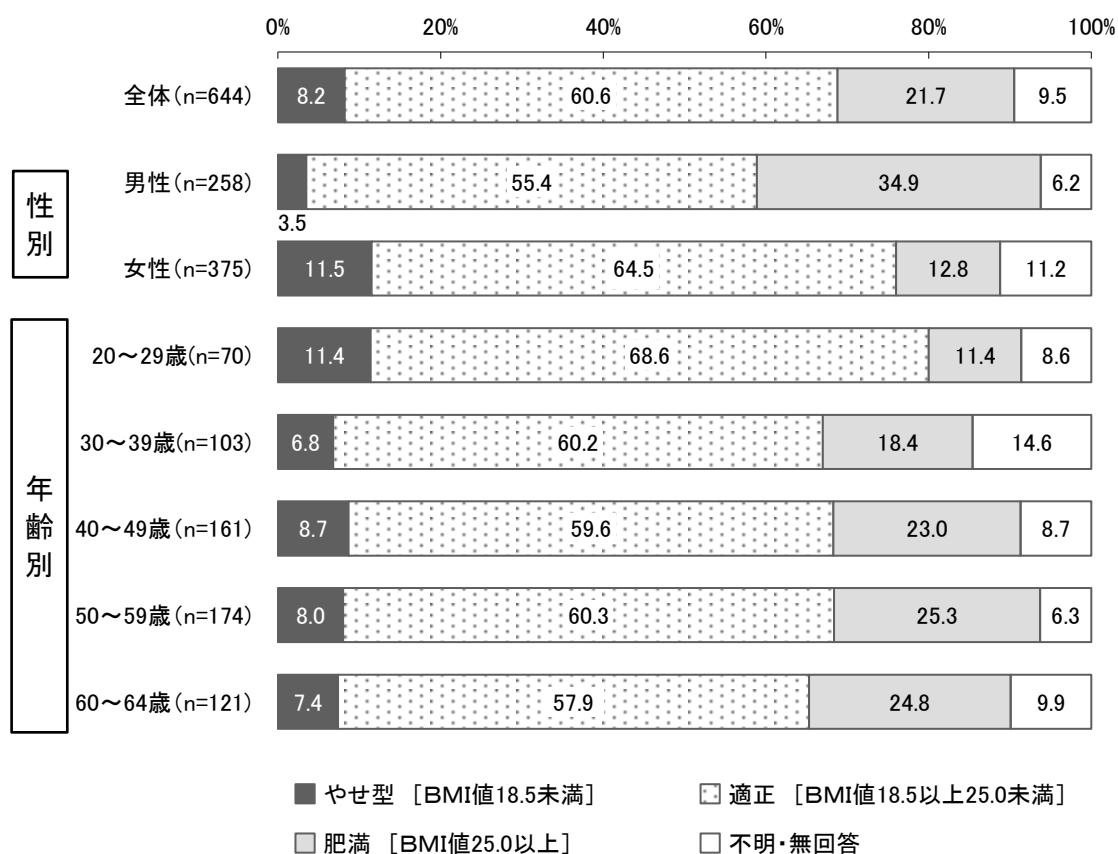
BMIは「やせ型」が8.2%、「適正」が60.6%、「肥満」が21.7%となっています。

性別でみると「肥満」が男性で34.9%と、女性と比べて22.1ポイントと高くなっています。

年齢別でみると、「やせ型」が20～29歳で11.4%と、他の年代に比べて高くなっています。

年齢別・性別でみると、男性・女性ともにいずれの年代においても「適正」が最も高くなっています。

また、年齢が高くなるにつれ、肥満の割合が高くなっています。



(参考：令和5年2月上市町健康づくりに関する調査結果)

○上市町の食育に関する実態

①食育への関心

上市町はアンケート結果全体の 61.9%の町民が食育への関心がありましたが、中でも若年層や男性が他と比べ若年層 55.7%、男性 51.1%と関心が低いことがわかりました。全体として食育への関心を高めることはもちろんですが、特にそのような町民達からの関心をどのように高めていくのかが今後の課題となってきます。そのため、幼少の頃から食育に関する体験をし、食育への興味や関心を深めていくことや、家族で参加しやすい食のイベントの開催等が必要と考えています。

②食育の実践

食育の実践については「家族や友人、知人と食事をする」が 36.0%と最も高く、次いで「食事を味わい食事を楽しんでいる」が 35.7%であることがわかりました。町民が家族や友人と楽しめる食のイベントの開催は、食育の興味を持つきっかけになります。

一方、「地域の伝統料理を受け継いでいる」が 10.6%と低いことがわかりました。上市町の伝統料理を知らない町民も多いため、伝統料理を知っていただくことが必要です。

地産地消の実践・消費の全体の割合も 18.2%と低いため、上市町産の農産物の周知や上市町ブランドの開発等を推進していきます。

③食生活で気をつけていること

食生活で気をつけていることは、「野菜を積極的に摂取する」が 52.9%と高く、次いで「栄養バランスに配慮する」が 36.6%となっていることがわかりました。健康に関する意識は高く、年齢に応じた食事量等の情報提供をし、生涯にわたる健全な食生活をサポートしていく必要があります。

④BMI（やせ型・肥満の基準）の割合

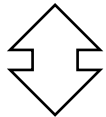
BMI は適正が 60.6%と最も多いですが、男性肥満が 34.9%で全国平均の 33.0%を上回っています。一方女性のやせ型は 11.5%で全国平均の 11.5%と同じ割合です。今後も BMI 適正の割合が向上していくよう、正しい食事や栄養バランスの情報の提供が必要と考えています。

第4章 上市町が目指す食育の方向

- ① 生涯にわたる健全な食生活の実現
- ② 地産地消の推進
- ③ 子どもたちに対する食育への積極的な取り組み
- ④ 食に対する様々な体験活動の実践
- ⑤ 地域の特性に応じた食育推進活動の実施
- ⑥ 地元農家と連携したブランド商品の開発

第8次上市町総合計画

(第2期上市町まち・ひと・しごと創生総合戦略)



上市町食育推進計画

第4次食育基本計画(国)

【国の動き】

平成17年7月 食育基本法施行
平成18年3月 食育推進基本計画策定
平成23年3月 第2次食育推進基本計画策定
平成28年3月 第3次食育推進基本計画策定
令和3年7月 第4次食育推進基本計画策定

第4期富山県食育推進計画(県)

【県の動き】

平成18年8月 富山県食育推進計画策定
平成24年8月 第2期富山県食育推進計画策定
平成30年3月 第3期富山県食育推進計画策定
令和4年3月 第4期富山県食育推進計画策定

①生涯にわたる健全な食生活の実現

- ・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実現することにより、町民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを目指します。その実現に向け、食育知識に関する情報の提供や健康促進を行っていきます。

<参考例：ホームページにおける情報提供>

離乳初期(生後5~6か月)の離乳食

どうして離乳食が必要?

理由は大きく2つ
 ① これから大きくなるには、母乳やミルクだけでは**栄養が足りなくなる**ためです。
 ② 大人と同じ食事ができるようになる練習です。

最初はドロドロな状態から始めて、固さ・大きさ・形を変えて、大人と同じ食事ができるようになる練習だ!

いつから?

生後5~6か月頃を目安に赤ちゃんの様子を見て始めます。

なにから?

まずはアレルギーの少ない**10倍粥(米)を滑らかにすりつぶしたもの**から始めましょう。

固さの目安は?

離乳初期は舌を前後にしか動かさないため、「ごっくん」と飲み込むことで滑らかにヨーグルトのように滑らかな状態にして飲み込みやすいようにしてあげましょう。

味付けは?

「味付けは必要ない」が基本です。濃い味付けは未熟な身体に負担がかかります。だし汁や野菜スープで抑えず程度に素材の味を活かしましょう。

具体的には…
 舌がずわっている
 突突とあけると見れる
 食べ物に興味を示す
 スプーンを口に入れても舌で押し出すことが少なくなる

～簡単な10倍粥の作り方～
 米大さじ1と水150ml
 (米・水=1:10)を入れた茶碗や深のみを大人のご飯と一緒に炊飯器に入れて炊き上げます。

▲10倍粥を滑らかにすりつぶしたもの

■味付けは塩分や保存料などの添加物が含まれているため、**天然のだし**である昆布やかつお節を使用しましょう。

幼児前期(1~2歳頃)の幼児食

幼児食について

幼児期の食習慣は、将来の食習慣の基礎をつくる大切な時期です。規則正しく食事をとる習慣を身に付けていきましょう。食欲や体格には個人差があるため、子供の食欲や食べるペースに合わせて進めていきましょう。

1~2歳頃の身体の成長

「身長が伸びて筋肉がつく」、「運動神経の発達ピーク」の時期です。善い身体の発達のために、たくさんエネルギーと栄養素が必要になります。

—歯—
 2歳頃の歯は約16本で、噛む力がついてきます。噛む力は体重に比例するため、大人の1/5程度。

—身長・体重—
 2歳頃には、身長：約85~88cm
 体重：11~12kg
 6歳までに身長は1年で約7~8cm、体重は約2kgずつ増加します。

—胃—
 2歳頃の胃の大きさは300~350ml。大人の1/4の大きさになります。

—消化機能—
 たんぱく質や脂肪の消化酵素は大人並になりますが、糖を消化する力は大人の70%程度。

食事のリズム

3回の食事と2回のおやつを食事のリズムができるように、決まった時間に食べさせてあげましょう。

味付け

大人と同じ味付けでは、まだ子供にとっては濃い味付けになります。おとなの半分程度の味付けを目安に、薄味を心がけましょう。

7:00	朝食
10:00	おやつ
12:00	昼食
15:00	おやつ
18:00	夕食

高齢者の食事の目安量

私達の身体は、寝ているとき、座っているときなど活動していなくても、エネルギーを消費します。「動いていないからごはん汁の粗食でいい」ではなく、バランスの良い食事を心がけましょう。

バランスの良い食事

まずは、バランスの良い食事を心がけましょう。「**主食・主菜・副菜**」に「**果物**」と「**牛乳・乳製品**」をプラスした食事がバランスの良い食事になります。

主菜
 たんぱく質を多く含む食品
 魚・肉・卵・大豆製品などの料理

副菜
 ビタミン・ミネラル食物繊維を多く含む食品
 野菜・きのこ・海藻類などの料理

主食
 炭水化物を多く含む食品
 ごはん・パン・麺

果物
 ビタミンを多く含む食品
 りんごやみかんだの果物

牛乳・乳製品
 カルシウムを多く含む食品
 牛乳・ヨーグルト・チーズなど

それぞれの主な役割

主食 からだを動かすエネルギー源
主菜 筋肉をつくる
副菜 からだの調子を整える
果物
牛乳・乳製品 丈夫な骨をつくる

1日の目安量

主食×1品/1食あたり
 主菜×1品/1食あたり
 副菜×2品/1食あたり

1日3食 + 牛乳をコップ1~2杯/日
 果物を握りこぶし1個分/日

上 市 町

食べる量が減ってきたときの工夫

歳をとるにつれて食が細くなり、食べる量が減る傾向があります。すると、必要なエネルギーや栄養素が不足し、低栄養状態になりやすくなります。低栄養を予防する工夫をみてみましょう。

低栄養とは

「低栄養」とは体を動かすために必要なエネルギーや筋肉、皮膚、内臓など体をつくるたんぱく質等の栄養素が不足している状態のことをいいます。

低栄養が原因で起こる症状
 体重減少、筋肉量の低下、免疫力の低下

食品の選び方・食事のとり方の工夫

☆少量でもエネルギーが多い食品や調味料を選ぶ☆
 プロセスチーズ1切れ(約102kcal)、アボカド1/2個(187kcal)、豚ばら肉薄切り1枚(約130kcal)、マヨネーズ小さじ1(約27kcal)、ごま油小さじ1(約37kcal)

☆動物性たんぱく質の多い食品を選ぶ☆
 鶏ささみ80g(約18.4g)、まぐろ(赤身)70g(約17.6g)、かつお70g(約17.5g)、豚もも肉60g(約12.3g)、牛もも肉(約11.7g)、牛乳200ml(約6.6g)

☆食事の回数を増やす☆
 朝・昼・夕、3回の食事以外に「間食」を追加して、必要なエネルギーと栄養素を補います。

【間食(例)】
 パン、おにぎり、いも餅、牛乳・乳製品、ヨーグルト、果物

自分が食べることでできるタイミングで食べましょう。

上 市 町

②地産地消の推進

- ・ 上市町で生産された農林水産物を上市町で消費することを推進していきます。

<参考例：学校給食での上市町産農産物の利用>



<参考例：直売所>



③子どもたちに対する食育への積極的な取り組み

- ・子どもたちが食育の世界を体験し、食に関する感謝の念と理解が深められるように様々な食育に関する取り組みを行っています。

<参考例：ふれあい農作業体験>



<参考例：シイタケの菌打ち体験>



④食に対する様々な体験活動の実践

- ・食に対する様々な体験活動を実践することにより、適切な知識の啓発や食育に対する興味・関心を高めていきます。

<参考例：田植え体験>



<参考例：料理講座>



⑤地域の特性に応じた食育推進活動の実施

- ・コンパクトタウンを生かし、町民と一体となった食育推進活動を実践していきます。

<参考例：つるぎフェスティバル>



<参考例：オーガニックマーケット>



⑥地元農家と連携したブランド商品の開発

・上市町の農業者と連携し、上市町のブランド商品の開発に努めていきます。

<参考例：上市町特産つるぎさといも>



<参考例：上市町特産つるぎメンマ>



(参照：竹取キッチンホームページ)

第5章 数値目標・推進方針

○学校給食での地元食材利用率

指標	基準値(R1)	目標値(R7)
学校給食での地元食材利用率	15.2%	18.0%

- ・学校給食における上市町産食材の利用率向上を図り、地産地消の拡大を目指します。

○上市ブランド商品開発数

指標	指標の概要	目標値(R7)
上市ブランド商品開発数	上市ブランドに認定される商品の開発数	5件

- ・農業者を中心とした組織の地場産農産物を活用した新商品開発や販路拡大などを支援し、上市ブランド商品開発を目指します。

○6次産業化を行っている事業者数

指標	基準値(R1)	目標値(R7)
6次産業化を行っている事業者数	0社	2社

- ・競争力のある特産品づくりを目指して事業者間の連携を進め、目標年度までに実施事業者を増やします。

巻末資料

関連WEB サイトURL一覧

関連WEB サイトURL一覧

○農林水産省・環境省

- ・地域の特性を生かした市町村食育推進計画づくりのすすめ

https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/work/susume/index_pdf.html

- ・つながる、ひろがる食育の環～継続的・効果的な食育推進のために～
－食育推進に関する市町村の実践事例調査報告書－

<http://www3.keizaireport.com/report.php/RID/199219/?stock>

- ・食育推進計画調査報告書

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/shichoson/attach/pdf/index-9.pdf>

- ・第4次食育推進基本計画参考資料集

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/4th/refer.html>

- ・我が国の食生活の現状と食育の推進について

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/index-24.pdf>

- ・日本の食料自給率

https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/012.html

- ・食品ロス量の推移（平成24～令和2年度）

<https://www.maff.go.jp/j/press/shokuhin/recycle/attach/pdf/220609-5.pdf>

○厚生労働省

- ・国民健康・栄養調査(令和元年国民健康・栄養調査)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/r1-houkoku_00002.html

○富山県

- ・第4期富山県食育推進計画

<https://www.pref.toyama.jp/1600/kurashi/seikatsu/shokuseikatsu/syokuiku/syokuikusuisin/index.html>

○上市町

- ・第8次上市町総合計画

(第2期上市町まち・ひと・しごと創生総合戦略)

<https://www.town.kamiichi.toyama.jp/page/2310.html>