



第 2 期

板野町食育推進計画



板野町
平成 2 7 年 4 月



目 次

	ページ
I 計画策定の趣旨	1
II 板野町食育推進計画（第1期）の概要	2
III 板野町の現状	3
IV 第2期計画の基本方針と目標	10
V 第2期計画を達成するための新目標	
① 家族みんなで楽しく食事をしよう!	11
② 朝ごはんをしっかり食べよう!	12
③ 食事の内容を見直そう!	
③-1 栄養バランスを気にしよう!	13
③-2 野菜をたくさん食べよう!	14
③-3 塩分を控えよう!	16
③-4 好き嫌いせず、残さず食べよう!	17
④ 「メタボ」を退治しよう!	18
⑤ 食事のマナーを守ろう!	20
⑥ 食育（食）に関心を持とう!	21
⑦ 農業や料理を体験してみよう!	22
⑧ 地元の農産物・加工品を 積極的に食べよう!	23
第2期板野町食育推進計画における新目標のまとめ	25
VI 資 料 編	26

I 計画策定の趣旨

板野町では、平成22年4月「板野町食育推進計画」を策定し、これまで5年間にわたり食育に関する事業に取り組んでまいりました。この計画の取り組みにより、本町はもとより、農業関係等の推進体制が整備されてきました。

しかし、このたびのアンケート調査結果から、子どもについては欠食や肥満傾向児の増加が顕著になり、また、「家族揃っての食事の減少」「テレビを見ながら食事すること」が、日常的になっていることが浮き彫りになりました。大人についても、塩分の摂りすぎや野菜不足などの問題が解消されていません。

これらの問題の解決には、「食べること」をもっと大切なこととして捉え、「食事の時間」を大切にすることが必要なのではないのでしょうか。家族ひとりひとりが忙しい現代ですが、次世代に伝えるべきものはきちんと伝え、引き継いでもらいたいというのは誰しも願うことではないのでしょうか。

そしてこれこそが「板野町の食育」の原点ではないかと考えています。このような現状をふまえ、第2期板野町食育推進計画は「食の大切さを見直し、次世代に伝えていく」ことをテーマとし、策定するものとします。

第2期 板野町食育推進計画の取り組みのテーマ 「食の大切さを見直し、次世代に伝えていこう」

「食」が果たす役割は単なる栄養補給ではありません。食べ物を育て、収穫することで「農業」の大切さを知り、作って食べることで「楽しさ」を知ることができます。また、家族で食べることで人と人との「つながり」を知り、一緒に食べる人から「食事のマナー」を知ることができます。

家族一人一人の生活スタイルが違う現代、家族だけで「食」の大切さを引き継いでいくことは困難になっています。このため、町民皆様の、より健康で心豊かな生活に貢献できるよう、関係機関が連携し、子どもから大人までの「食育」を推進してまいります。

計画の位置づけと期間

○この計画は、食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画です。

「徳島県食育推進計画」をはじめとした様々な計画と連携を図り、「食育」を推進していきます。

○この計画の期間は平成27年4月より平成32年3月までとします。

Ⅱ 板野町食育推進計画（第１期）の概要

「板野町食育推進計画（第１期）」の概要について示しています。

基本的な方針とそれを達成するための具体的な目標（みんなの目標）、そして、その目標を達成するための役割・取り組みを定めています。数値目標は、巻末の資料編をご覧ください。

基本的な方針

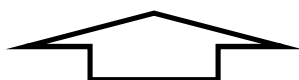
『食への関心を持つ』

1. 健全な食生活を実践する
2. 「食」に関する知識と、「食」を選択する知識を習得する
3. 地産地消（町内産品を町内で消費・利活用すること）に努める



【みんなの目標】

	子どもの目標 (子どもと暮らす大人の目標)	大人の目標
①楽しく、正しく、 しっかり食事をす る。	①家族みんなで楽しく食事をしよう！ ②朝ごはんをしっかり食べよう！ ③好き嫌いなく、残さず食べよう！ ④「ながら食べ」はやめよう！ ⑤料理をしてみよう！	①栄養バランスを気にしよう！ ②野菜をたくさん摂ろう！ ③塩分を控えよう！ ④腹八分目を心がけよう！ ⑤「メタボ」を退治しよう！
②「食」に関心をも つ。	⑥農業を体験してみよう！	⑥「食（食育）」に関心を持とう！
③板野の農業を応援 する。	⑦地元の農産物・加工品を積極的に食べよう！	



【それぞれの役割・取組】

【みなさん】

今よりも「食」に関心を持ち、この計画に定められた目標を達成できるよう努力する

【健康推進員・地元グループ等】

・食に関するセミナーや料理教室等、体験活動・普及啓発活動の実施

【生産者・食品関連事業者】

・安心な農産物や加工品の提供
・農作業の手伝い等、体験の場の提供

【教育・保育関係者】

・給食等を通じた食育に関する指導の実施
・農作業の手伝いや野菜の栽培等、食に関する体験活動の実施
・地場農産物の給食等への活用

【生産者・食品関連事業者】

・町全体の食育推進活動のコーディネート（下支え）
・食育ボランティアの育成

Ⅲ板野町の現状

平成22年4月に策定した「板野町食育推進計画」で定めた課題を平成26年度のアンケート結果をもとに検証します。

*食育アンケート結果（子ども編）

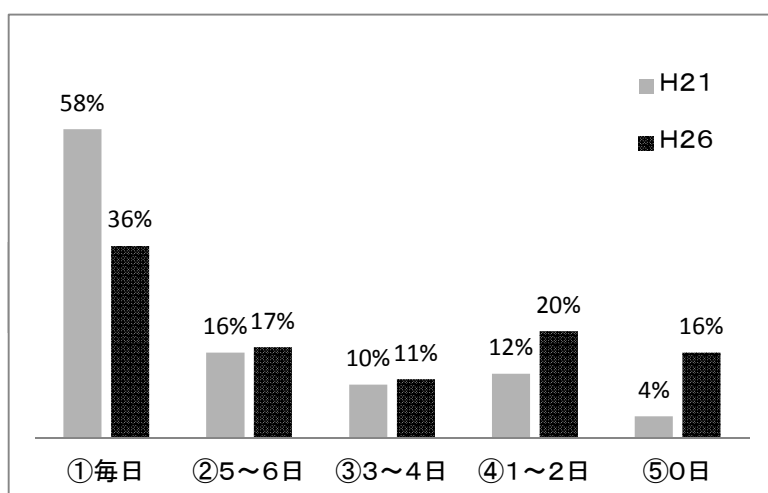
アンケート実施時期：平成26年 3月 20日～ 9月 20日

実施対象：板野町内小学校5年生 130名

板野町中学校 2年生 100名

イベント時回答 15名 計 245名

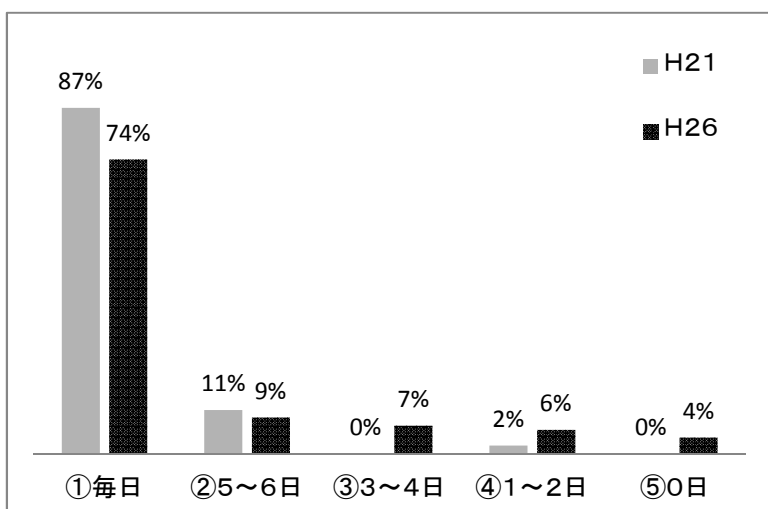
問：1週間のうち、家族みんなでごはんを食べるのは、だいたい何日ありますか？



1日1回は家族全員で食事をする子どもの割合
目標値66% → アンケート結果 **36%**

平成21年度のアンケート実施時に比べると、家族そろって食事をするという回数が大幅に減っています。夫婦共働きであるということや、子どもたちの部活動などが関係していると思われます。「家族みんなで食べる日はない」という回答も増加しており、忙しい家族の様子が見えます。

問：朝食は食べていますか？



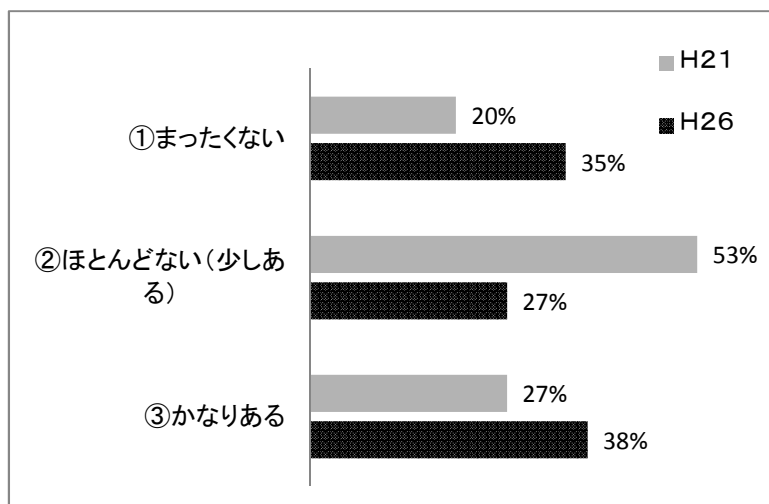
朝ごはんを毎日食べる子どもの割合
目標値100% → アンケート結果 **74%**

「毎日食べる」と回答した人は、前回より減少していき、全体の約7割という結果になりました。

「朝は食べない」という習慣になってしまった子どももいるようです。

なお、出勤・通学時間のずれなど、忙しい朝ではありますが、朝食を手早く作れるようにするなどの工夫が必要です。

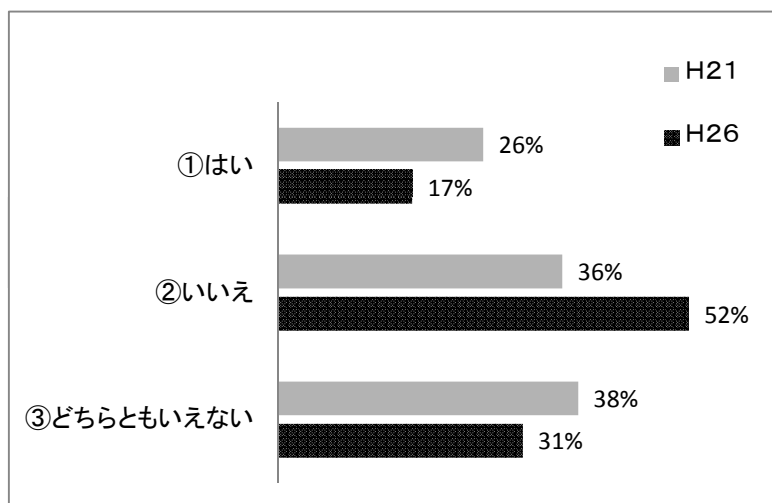
問：嫌いな食べ物がありますか？



好き嫌いせず何でも食べる子どもの割合
目標値82% → アンケート結果 **35 %**

「嫌いな食べ物が全くない」という回答は増加していますが、「かなりある」という回答も大幅に増加しています。小さなころからいろいろな食材を体験すると、好き嫌いの減少につながります。食わず嫌いも多いようなので、いろいろな食材にチャレンジしてみましょう。

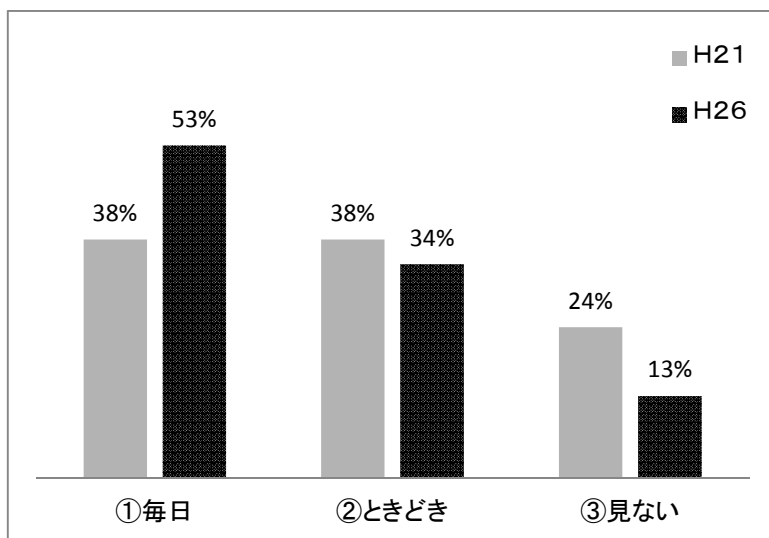
問：給食を残さず食べますか？



給食を残さず食べる子どもの割合
目標値36% → アンケート結果 **17 %**

「残さず食べる」という回答が減少しています。時間制限があったり、嫌いなメニューが出たり、全部食べるのは難しいと思いますが、友達と一緒に楽しく食べることが出来たり先生に励ましてもらったり、好き嫌いを克服するチャンスが多いのも、給食の良いところです。

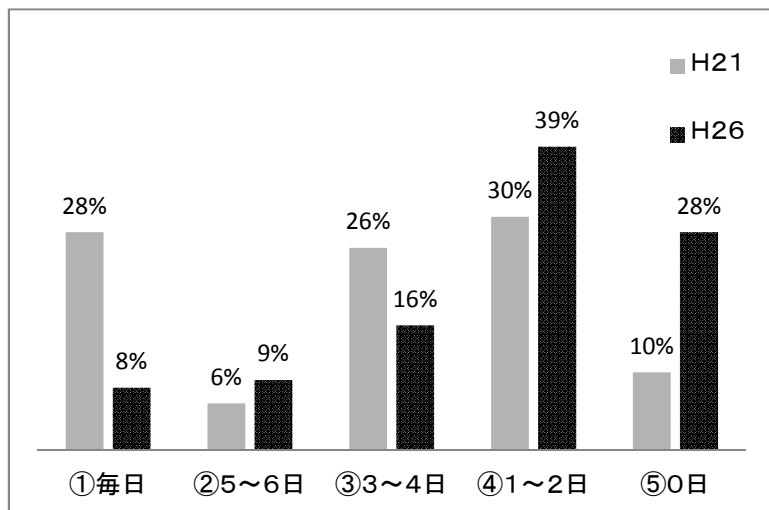
問：1週間のうち、テレビを見ながら夕食を食べるのは、だいたい何日ありますか？



テレビを見ずに夕食を食べる子どもの割合
目標値25% → アンケート結果 **13 %**

「毎日テレビを見ながら食べる」という回答が増加しています。テレビを点けることが習慣化しているケースが多いようです。何かをしながら食事することはマナー違反になるだけでなく、満腹感が阻害されるので、食べ過ぎてしまい、肥満につながります。目の前の食事や家族との会話を楽しみながら食事をする環境を整えましょう。

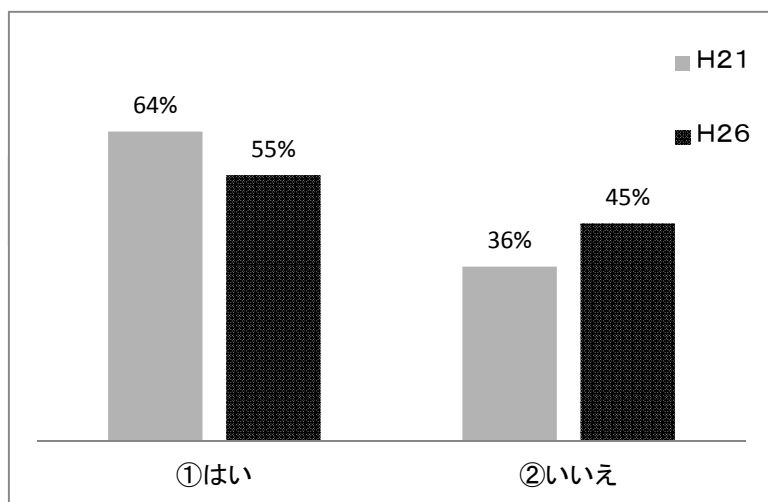
問：1週間のうち、料理の手伝い（または料理）をする日は、だいたい何日ありますか？



週に1回は料理の手伝い
（または料理）をする子どもの割合
目標値100% → アンケート結果 **72 %**

「週に一度も料理や料理の手伝いをしない」という回答が大幅に増加しています。学校や部活動などで忙しい毎日ですが、お休みの日に家族で台所に立つ時間を設けましょう。料理をすることで、食材への興味を深め、食べ物大切さを知ることができます。

問：ここ1年のうち、農業の体験（お手伝い）をしましたか？



年1回は農作業の体験をする子ども
目標値75% → アンケート結果 **55 %**

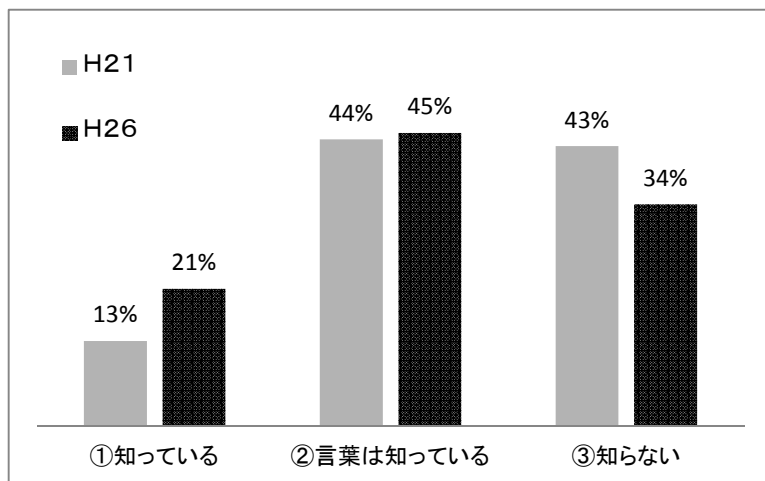
「農業を体験した」という回答が少し減少しています。農業の体験をすることで、食べ物がどんな姿をしているか、どれだけ手がかけられているか学ぶことができます。食べ物大切さを学ぶためにも、農業の体験やお手伝いには積極的に参加しましょう。

*食育アンケート結果（大人編）

アンケート実施時期：平成26年 3月 20日～ 9月 20日

実施対象：町内イベント参加者 120名

問：「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか？

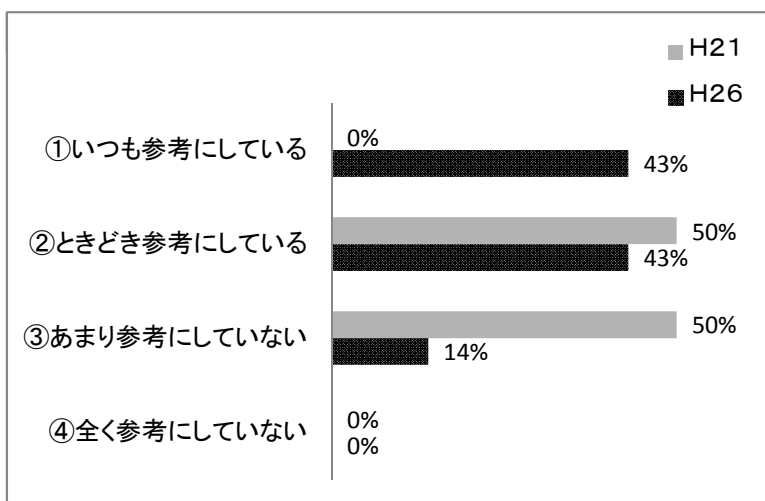


「食事バランスガイド」とは、栄養バランスについて、わかりやすくコマを使って表したものです。水を軸にバランスよく栄養がとれれば倒れないような図になっています。

資料に栄養バランスガイドのコマを掲載していますので、参考にしてみてください。

※「内容を含めて知っている」と答えた方のみお答えください。

問：「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っていますか？

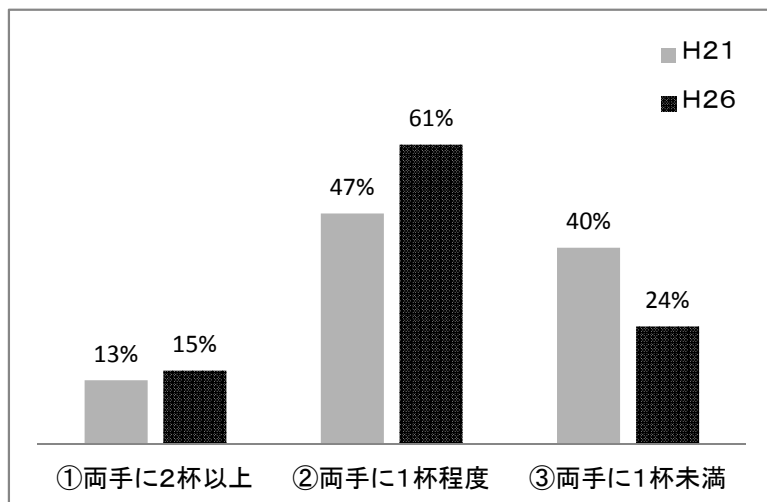


「食事バランスガイド」を参考に食生活を送る方の割合
目標値60% → アンケート結果 **86%**

「内容を含めて知っている」という回答をしてくれた方は、日々の食事に役立てている方が多いようです。

なんとなく食事をしていると、栄養をバランスよくとるのは難しいものです。栄養バランスガイドを参考に、普段の食事の栄養バランスをチェックしてみましょう。

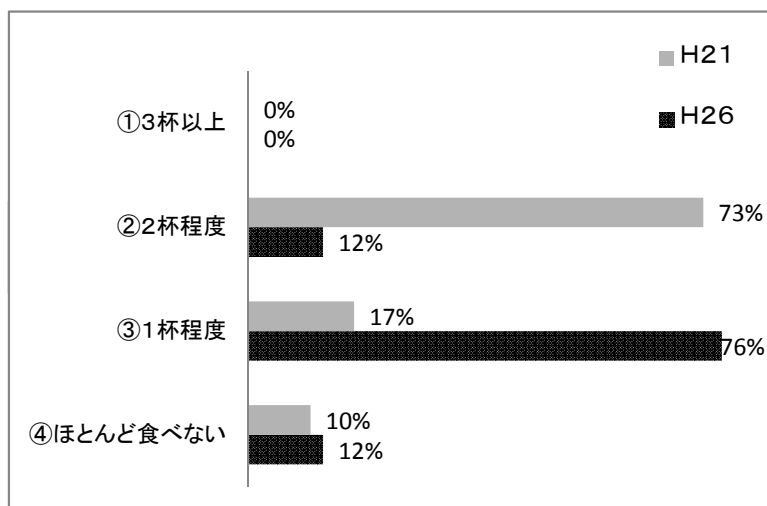
問：野菜を1日どれくらい食べていますか？



野菜を1日概ね両手2杯以上
食べる方の割合
目標値23% → アンケート結果 **15%**

「両手に2杯以上食べる」と回答した方が、前回のアンケート時に比べわずかに増加しています。全体の野菜の摂取量は少しずつ増加しているようですが、理想とされる量にはまだまだ届いていません。自分がどれだけ野菜を食べているか、知ることから始めましょう。

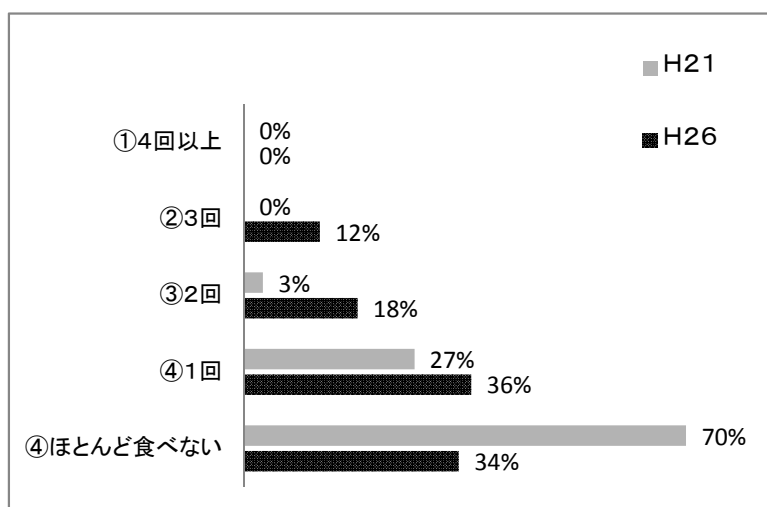
問：みそ汁を1日概ね何杯食べていますか？



みそ汁を1日2杯以上食べる方の割合
目標値63%以下 → アンケート結果 **12%**

「3杯以上食べている」との回答は、前回・今回ともに0%となっていますが、多くの方が2杯または1杯のみそ汁を食べているようです。栄養価の高いみそ汁ですが、含まれている塩分の量は少なくありません。全体の塩分の量を考えてメニューに加えましょう。

問：漬け物を1日概ねどれくらい食べていますか？

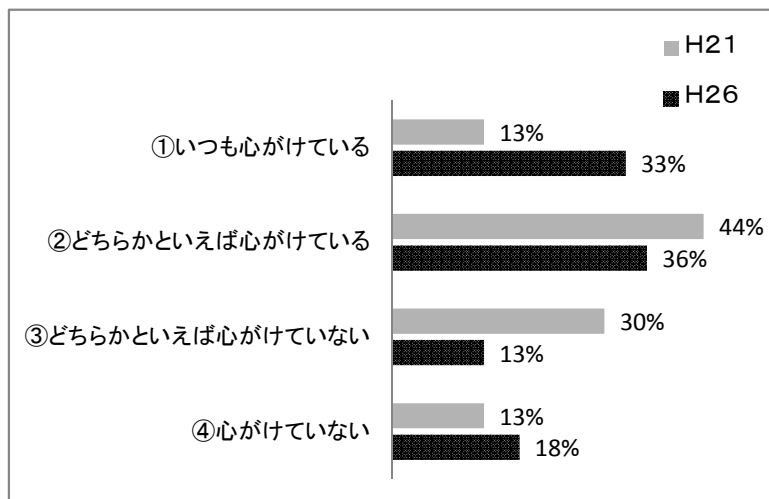


漬け物を1日2回以上食べる方の割合
目標値0% → アンケート結果 **30%**

「漬け物を1日3回食べる」つまり毎食食べるという方が増加しているようです。漬け物は日本の伝統的な食品ですが、含まれている塩分量は非常に高くなります。

回数を減らしたり、減塩のものを選ぶなどして、塩分量を調節しましょう。

問：食事の際、腹八分目を心がけていますか？



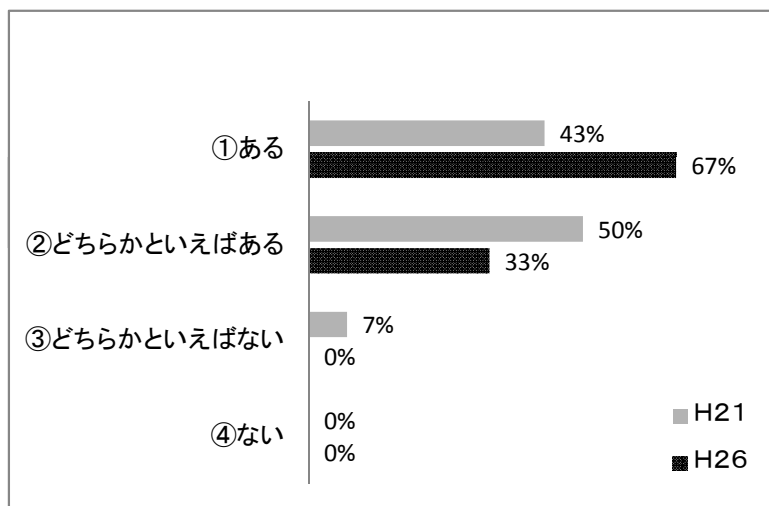
食事の際、いつも腹八分目を心がける方の割合

目標値23% → アンケート結果 **33%**

「腹八分目を心がけている」という方が増えています。肥満が問題になりつつあり、気をつける方が増えている一方、「心がけていない」という回答も増加しています。

よく噛んで時間をかけて食べ、適度な満腹感を感じてみてください。

問：「食育」（食）に関心がありますか？

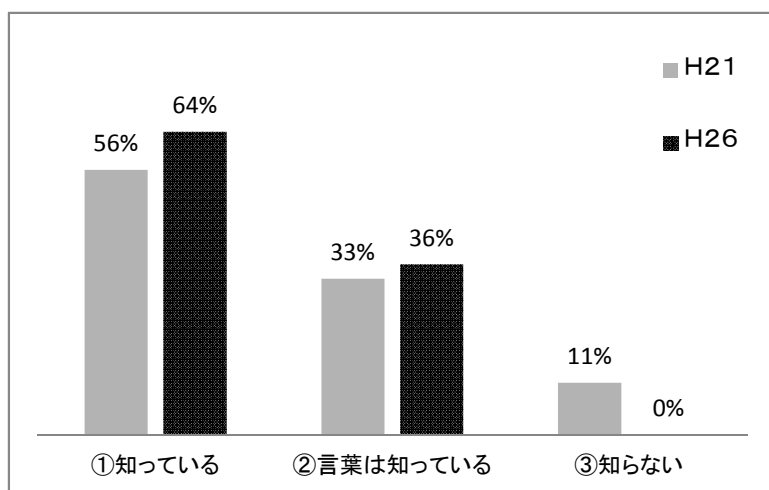


「食育」（食）に関心を持つ方の割合

目標値100% → アンケート結果 **100%**

異物混入や食品偽装などの食品に関する事故が相次ぎ、「食」への関心は高まっているようです。今回のアンケートでは、「関心がない」と答えた方はいませんでした。自分が口にするものは、自分の身体のもとになります。普段口にしている食品がどんな働きをするのか、もう一度考えてみましょう。

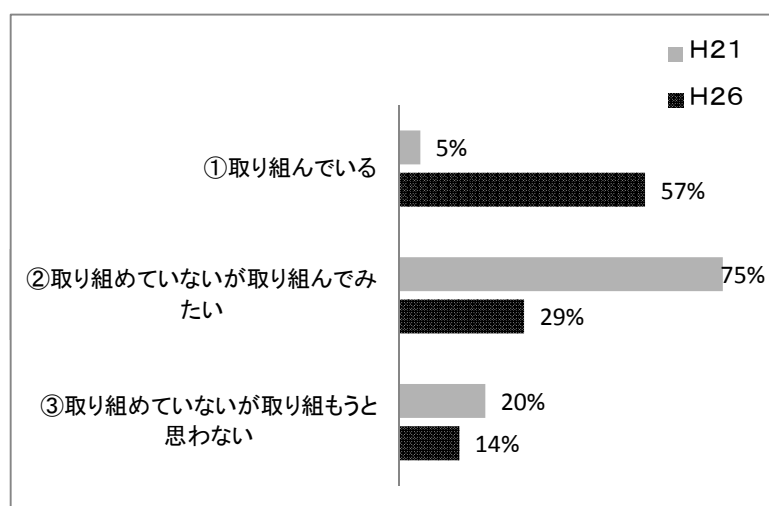
問：「メタボリックシンドローム」という言葉やその内容を知っていますか？



「メタボリックシンドローム」という言葉を知らない方はいないようです。肥満の予防や解消が、メタボリックシンドロームの解消につながります。運動をする習慣をつけたり健康な食生活を送ったり、自分の生活習慣を見直してみましょう。

※「内容を含めて知っている」と答えた方のみお答えください。

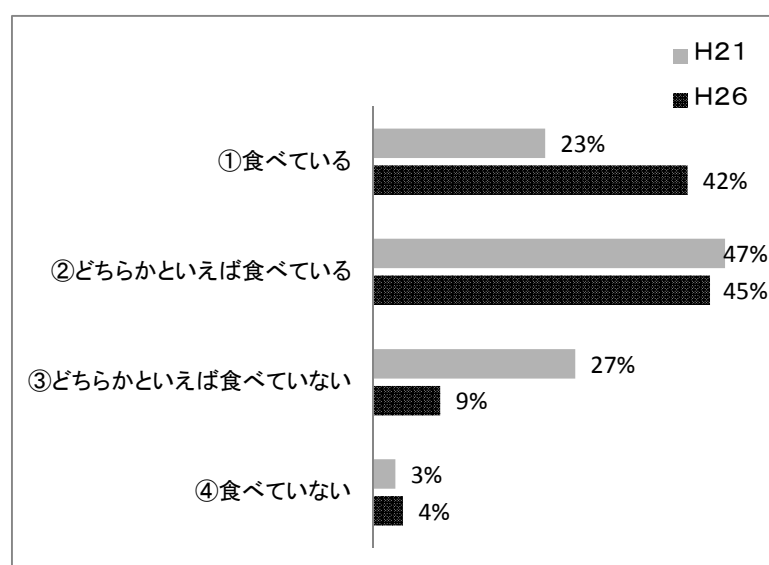
問：「メタボリックシンドローム」の予防に取り組んでいますか？



「メタボリックシンドローム」を認知し、その予防に取り組む方の割合
目標値15% → アンケート結果 **57%**

現在、日本では食の欧米化が進むにつれて、メタボリックシンドロームが増加しており、問題が深刻化しています。「予防に取り組んでいる」という回答は大幅に増加していますが、「取り組めていない」「取り組もうと思わない」との回答も多く見られます。

問：地元の農産物（米、野菜等）や加工品を意識して積極的に食べていますか？



地元の農産物や加工品を積極的に食べている方の割合
目標値48% → アンケート結果 **42%**

「地元の農産物や加工品を積極的に食べている」という回答が前回のアンケート実施時より大幅に増加しています。地元で生産される農産物や加工品は、安価な上に生産者の顔が分かるのでとても安心です。地元でどんなものが作られているか、少し目を向けてみてください。

Ⅳ 第2期板野町食育推進計画の基本方針と目標

1. 第2期基本方針

「食えること」は生きるための大切な行為です。『食への関心を持とう』という第1期の方針を基本に、より深く食に対しての関心を持って知識を深め、次世代へ引き継いでいくことを第2期の方針とします。

2. 第2期目標

第1期の検証より、板野町の「食」の課題を解決するための新たな目標と目標値を定めました。今回は子どもと大人で分けるのではなく、全員が目指す目標とし、8項目にわけて設定しています。

家族で食について話し合い、見直すきっかけになれば幸いです。

◆楽しく正しく、しっかり食事をする

- ① 家族みんなで楽しく食事をしよう！
- ② 朝ごはんをしっかり食べよう！
- ③ 食事の内容を見直そう！
 - ③－1 栄養バランスを気にしよう！
 - ③－2 野菜をたくさん食べよう！
 - ③－3 塩分を控えよう！
 - ③－4 好き嫌いせず、残さず食べよう！
- ④ 「メタボ」を退治しよう！
- ⑤ 食事のマナーを守ろう！

◆「食」に関心を持つ

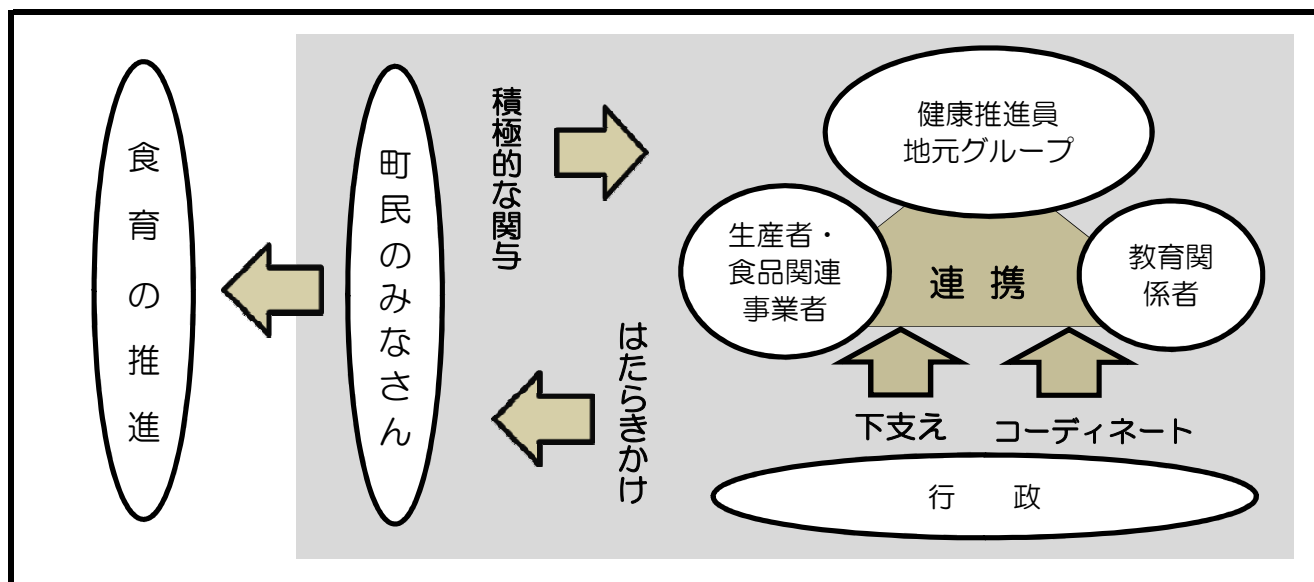
- ⑥ 食育「食」に関心を持とう！
- ⑦ 農業や料理を体験してみよう！

◆板野の農業を応援する

- ⑧ 地元の農産物・加工品を積極的に食べよう！

3. それぞれの役割・取組

第2期板野町食育推進計画に定められた目標を達成するために、町民、教育関係者、生産者、食品関連事業者、食育ボランティア、そして行政が担う役割や取組は次の通りです。



V 第2期板野町食育推進計画を 達成するための新目標

◆楽しく正しく、しっかり食事をする

①家族みんなで楽しく食事をしよう！

家族揃って食事をすることは、子どもにとって大切な意味があります、家族がそろうには大人の配慮が不可欠です。できるだけ一緒に食べるよう、工夫しましょう。

町の目標

1日に1度は家族そろって
食事をする人の割合
平成31年度

50%以上に

取り組み

家庭では・・・毎が無理なら1日1回、毎日が無理なら週に1回でも家族そろっての食事を心がけましょう。家族全員で食事をしない日でも、子どもが一人で食事をするのがないよう、家族の誰かがそばにいて話をするなどの配慮が必要です。

行政では・・・町では、イベント等で啓発活動を行い、家族で食事をすることの役割や大切さについて、学ぶ機会を設けます。

●「家族で食事をする事」の意味とは？

第2期板野町食育推進計画の取り組みのテーマは、「食の大切さを見直し、次世代に伝えていこう」です。

「家族で食事をする事」は、

- ①家族のコミュニケーションをはかることができる
- ②家族で一緒に食事をする中で、マナーを学ぶことができる
- ③規則正しい時間に食事をとることができる
- ④買い物や調理、配ぜんなど、食事作りに参加することができる
- ⑤食文化を伝えることができる

など、取り組みのテーマに沿うさまざまな役割を果たします。

近年、核家族化が進んだこともあり、家族そろって食事をとる回数が減っています。同じ時間に食卓を囲み、一緒に食事をしていても、テレビを点けていたり、携帯を触っていたりして一緒に食べている感じがしない、ということも少なくありません。せっかく家族が集まり、一緒に食事をしていてもこれでは意味がありません。

単に食べ物飲み物を口に入れるだけでなく、良く噛んで味わい、食欲が満たされ、美味しかった、ごちそうさま…という一連の行動が人間の食事と言えます。こうした食事のとり方は、家族で楽しく食事をする事で、習慣になり、子どもたちが学んでいくのです。

家族で一緒に食事をする事の意味に目を向け、家族で話し合ったりして、できるだけ一緒に食事をとる機会を増やしていきましょう。



②朝ごはんをしっかり食べよう！

言うまでもなく朝ごはんは1日の元気のみなもとです。ごはんで脳にエネルギーを、たんぱく質のおかずで体作り、野菜や果物で病気予防と、できるだけバランスを考えた朝ごはんを用意してあげましょう。朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう。

町の目標

朝ごはんを毎日食べる
人の割合

平成31年度

90%以上に

取り組み

家庭では・・・子どもが食べやすいものを前日に下ごしらえし、朝は時間や手間をかけずに作れる工夫をしましょう。簡単な朝食づくりは、インターネットや雑誌にもヒントがあります。朝の忙しい時間ですが、大人も一緒に朝食をとりましょう。

行政では・・・町では、朝食のアイデアレシピコンクールや食育事業を行い、朝食とはどのような役割を果たしているか、学習する機会を設けます。簡単に短時間で作れる朝食メニュー等の紹介によって、毎日の朝食が習慣となるよう、事業を進めます。



朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が！？

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかたどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

脳のエネルギーはブドウ糖

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



朝はごはん食がおすすめです

不足したエネルギーを補うのには、おすすめは、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう！

③食事の内容を見直そう！

③－１ 栄養バランスを気にしよう！

「栄養バランスのとれた食事」というと難しく考えるかもしれませんが、食事を作ったり選んだりするときに、「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせることを意識すると栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

食べ物にはそれぞれの役割がありますから、偏らずにいろいろな種類の食材を食べることが大切です。

町の目標

栄養バランスを考えて
食べる人の割合
平成31年度

50%以上に

取り組み

家庭では・・・主食（ごはん、パン、めんなど）と、主菜（たんぱく質がメインのおかず）、副菜（野菜、海藻などがメインのおかず）を組み合わせた献立にしましょう。彩りよく見えるよう、いろいろな色のおかずをつくったり、カラフルな野菜をとりいれたりすると、自然に栄養バランスが良くなります。

行政では・・・各種健康教室や、調理実習の際、栄養バランスのとれた食事の大切さを普及します。イベント等での食事バランスガイドの普及を進めます。

副菜・・・野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理です。いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物せんいなどを多く含みます。

主菜・・・さかな、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。たんぱく質や脂質を多く含みます。

主食・・・ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料としたものです。炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



③-2 野菜をたくさん食べよう！

野菜を1日にどれくらい食べていますか？
野菜の多くはカロリーが低く、毎日の食事にたくさん取り入れることでカロリーの取りすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病の予防になります。また、体に必要なビタミン類やミネラルも豊富に含まれています。自分がどれだけ野菜を食べているか、見直してみましょう。

町の目標

野菜を1日350g以上
食べる人の割合
平成31年度
30%以上に

取り組み

家庭では・・・野菜のおかずが1食で2品くらいになるようにこころがけましょう。
緑黄色野菜（色の濃い野菜）を特に意識して食べましょう。

行政では・・・町内外でのイベントや食育事業の際、野菜の大切さ、野菜の摂り方など普及に努めます。また、ベジ・ファースト運動の推進に努め、肥満の防止と野菜の摂取量増加を推進します。



厚生労働省では野菜摂取の目安として、1日350g（うち緑黄色野菜を120g以上、その他の野菜を230g）を推奨しています。大人の両手に野菜を山盛りにすると120gほどになるので、1食につき両手山盛り1杯を目安にするといいいですね。

しかし、野菜を1日350g摂取することはなかなか難しく、意識して食事をしなければ達成できません。

ではどうすれば野菜をたくさん摂ることができるのでしょうか？野菜をたくさん摂るコツは、「加熱すること」です。野菜は加熱することでかさが減り、生で食べるよりもたくさん食べることができます。スープやシチューで汁ごと食べると、水に溶けだした水溶性ビタミンなどの栄養素も摂取することができます。

そして「主食、主菜、副菜すべてに野菜を盛り込む」ことを実践しましょう。例えばハムとチーズのサンドイッチよりも野菜サンドを。豚肉の生姜焼きには玉ねぎやにんじんを入れて、たっぷりのキャベツも一緒に。みそ汁は具たくさんにして、わかめやねぎをたっぷり入れてください。なるべく野菜が入っているメニューを選び、野菜の摂取量を増やしていきましょう！

緑黄色野菜

目標：1日合計120g～160g

量の目安

にんじん 中1/2本…100g
ブロッコリー 大3房…100g
トマト 2/3～1/2個…100g
ほうれん草 1/2把…150～200g

その他の野菜

目標：1日合計240g～280g

量の目安

はくさい 葉1枚…100g
キャベツ 葉2枚…100g
たまねぎ 中1/2個…100g
もやし 1/2袋…100g

合計350g以上（子どもは300g）

野菜の摂取量アップを目指しましょう！

徳島県は、野菜の一大産地であるにも関わらず、野菜の摂取量がとても少ないことをご存知ですか？

実際に徳島県民がどれくらい野菜を食べているかというと、平成24年の国民健康・栄養調査の結果では、

- ・男性262g（全国45位）
- ・女性266g（全国38位）

となっています。前回の調査（平成18年～22年の平均）の

- ・男性245g（全国47位）
- ・女性241g（全国46位）

よりは改善されているものの、目標量の350gよりも大幅に少ないのが現状です。

板野町では、みなさんにもっと野菜の良さを知ってもらえるよう、そして野菜をたくさん食べてもらえるよう、取り組みを進めていきたいと思います。



ベジファーストとは？

ベジ（ベジタブル）ファーストとは、「食事のとき野菜から食べ始めること」を指します。最初に“食物繊維”が多く含まれている野菜やきのこ、海藻類を食べその後に糖質の多いご飯やパンなどを食べることにより、糖質の急激な吸収が抑えられます。さらに満腹感を感じられるため、食事量をいつもより少なくでき、食べ過ぎ防止などの良い効果もあります。

糖質の多いごはんや麺類から食べると、血糖値が急上昇し、インスリンが分泌されて血糖を脂肪に変えてしまいます。しかし野菜から食べることで、食物繊維の効果で血糖値の急上昇を抑えることができます。

“食べる順番を変えるだけ”なので、いつからでも始められますね。ごはんから食べ始める人は、食べる順番を変えてみてはいかがでしょうか？

③－３ 塩分を控えよう！

厚生労働省では、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」において、塩分の摂取目標量を男性 8 g 未満、女性 7 g 未満に見直しました。外食、調理済みの食品を頻繁に食べると塩分の過剰摂取につながります。手作りの食事をこころがけましょう。

取り組み

家庭では・・・みそ汁は、できるだけ出汁をきちんととりましょう。煮干しやかつお節、昆布などの天然の素材のだし汁はそれだけで豊かな美味しさがありますので、みそが少なくても十分美味し

いものです。具をたっぷり使ったみそ汁は汁が少なくすみますので減塩になります。また、漬け物を作ったり食べたりする際は、減塩を心がけましょう。食卓では一人分ずつ盛りつけると食べ過ぎの防止になります。

行政では・・・町内外のイベントや調理実習で、減塩の必要性や工夫のしかたについて普及します。減塩食の見本展示やレシピの紹介、試食などを行い、減塩食普及に努めます。

町の目標

○みそ汁を1日2杯以上
食べる人の割合
平成31年度

5%以下に

○漬け物を1日2回以上
食べる人の割合
平成31年度

15%以下に

塩分の上手な減らし方

●薄味で美味しく食べられる工夫

- 鮮度の良い食材で…旬のものは栄養、旨味も十分。少ない調味料でもおいしいはず！
- 旨味を活かす…だし汁は天然の材料で。昆布、かつお節、干し椎茸、煮干しなど。
- 酸味を利用する…酢、かんきつ類は減塩料理に欠かせません。
- 香辛料を利用する…味にメリハリがつき、素材の味を引き立ててくれます。
- 香味野菜や種実類を利用する…薄味を上手にカバーしてくれます。

●塩分を控える食べ方の工夫

- 麺を食べるときは汁を残す…そばやラーメンなどには1杯で4～5 gの食塩が含まれ、1日の半分の塩分量に相当します。
- 刺身や寿司にはしょうゆをつけすぎない…魚に少量のしょうゆをつけて食べましょう。わさびをきかせることで美味しさがアップします。
- 揚げ物にはソースやしょうゆをかけず、小皿にとって…揚げたてだとレモンを絞るだけでも美味しいものです。
- 汁椀は浅くて口のひろいものに…汁の量を3分の2に減らすことができます。



③-4 好き嫌いせず、残さず食べよう!

好き嫌いをなくすには、家族の協力が必要です。子どもの好きなメニューに苦手な食材を細かく刻んで入れる工夫をしたり、家族が美味しそうに食べて見せるのもいいようです。給食は集団で食べる楽しさに食が進む効果があるので、好き嫌いを克服するチャンスです。

取り組み

家庭では・・・子どもが苦手なものは、好きなメニューに細かくして入れたり、味付けを変えたりと食べられるよう工夫は続けましょう。また、嫌いなものを無理やり食べさせることは逆効果です。どうしても食べられないときは代替食品を使いましょう。また、大人と一緒に食事をし、美味しそうに食べて見せたり、少しでも食べることができたら褒めたり認めたりすることも効果的です。食べ物の大切さ、ありがたさを子どもに伝えることが重要です。

行政では・・・好き嫌いがなくなるよう、子どものころからいろいろな食材を体験するよう、啓発活動を行います。苦手なものでも調理の工夫で食べられるよう、料理教室やコンクールなどを開催し、いろいろなレシピの普及に努めます。

《参 考》好きな食べ物、嫌いな食べ物

好きな食べ物

1位	肉類（ステーキ、焼肉など）
2位	ラーメン
3位	カレーライス
4位	ハンバーグ
5位	すし、からあげ

※H26食育アンケートより（小学5年生、中学2年生）

嫌いな食べ物

1位	ピーマン
2位	トマト
3位	ゴーヤ
4位	なす
5位	グリーンピース

※H26食育アンケートより（小学5年生、中学2年生）

好きな食べ物には、ラーメンやカレーライスなどの定番の名前が並びました。一方、嫌いな食べ物の上位にはずらりと野菜の名前が並んでいます。

食わず嫌いも多いようです。嫌いだと思っていても、食べてみると、意外とおいしく食べられるかもしれませんね。食べたことのない食べ物や、嫌いな物でも工夫をして、どんどんチャレンジしてみましょう。

町の目標

○好き嫌いなく食べる
子どもの割合
平成31年度

50%以上に

○給食を残さず食べる
子どもの割合
平成31年度

30%以上に

④「メタボ」を退治しよう！

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の言葉は知っていても、予防に取り組む方は、まだまだ少ないようです。健康診断の結果が悪くなってからでは遅いのです。早めに予防に取り組みましょう。

取り組み

家庭では・・・日々の食事を見直し、食事内容や量、間食や飲酒など、変えられそうなことを見つけましょう。生活の中でこまめに身体を動かし、定期的な運動をするなど、できることから始めましょう。できるだけ毎日体重をはかり、自分の身体を知ることも大切です。食事は20分以上かけてゆっくり食べる、野菜料理を増やすなど、できることから始めましょう。

行政では・・・町のイベント等で、メタボリックシンドローム対策の知識普及に努めます。料理教室等を開催し、特に男性にメタボ予防の意識を持ってもらえるような事業を目指します。また、乳幼児健診等で保健指導を充実させるとともに、子どもの生活リズムに関わる家族を含めた生活等の支援を行うことで、学童期の肥満予防に繋がります。

町目標

○メタボリックシンドロームを
認知し、予防に取り組む
人の割合

平成31年度

67%以上に

○食事の際、腹八分目を
心がける人の割合

平成31年度

50%以上に

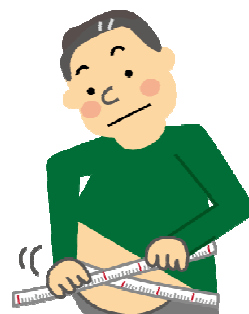
メタボをチェックしよう！（メタボリックシンドロームの判断基準）

■印の腹囲条件に加えて、□印の危険因子に2つ以上あてはまれば、メタボリックシンドローム。1つあてはまれば予備軍です。

- 腹囲・・・男性85cm以上、女性90cm以上。
（内臓脂肪面積が男女ともに100cm²に相当）

※腹囲は衣服をつけない状態で、
おへその高さで測ります。

- 脂質異常
- ・中性脂肪150mg/dL以上
 - ・HDLコレステロール40mg/dL未満
- のどちらか、または両方あてはまる
- 高血圧
- ・最高（収縮期）血圧130mmHg以上
 - ・最低（拡張期）血圧85mmHg以上
- のどちらか、または両方あてはまる
- 高血糖
- ・空腹時血糖値110mg/dL以上



自分のBMI（体格指数）を知ろう！

あなたの身長と体重からBMI（体格指数）を計算してみましょう。厚生労働省がまとめた「日本人の食事摂取基準」（2015年版）において、目標とするBMIの範囲の範囲を年齢によって定めています。日本人はBMIが25を上回ると、「肥満」と判定しています。BMIの計算式は下のとおりです。

●BMIの計算方法

体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

年齢（歳）	目標とするBMI（kg/m ² ）
18～49	18.5～24.9
50～69	20～24.9
70以上	21.5～24.9

※例えば、35歳の男性で、身長165cm、体重70kgの人の場合、BMIは、 $70 \div 1.65 \div 1.65$ で25.71となり、「肥満」であるということが言えます。

「腹八分目」食事法

- ☐ 満腹感より満足感を
- ☐ 決まった時間に3食。欠食しない。
- ☐ 食べ過ぎない。飲みすぎない。
- ☐ 脂肪分の多いもの・おやつ・夜食・アルコール・塩分を控える。
- ☐ 簡単食・ばっかり食・偏食をしない。
- ☐ 料理は1人前ずつ盛る。

ゆっくり食べる方法いろいろ

- ☐ 箸を置く…ひと口食べたらずプーンや箸を置きます。一口ずつお箸を置くので、一気食い、早食いを防ぎます。大食いになりにくいので、肥満予防になります。
- ☐ よく噛む…口に入れるたび、20～30回は噛むように意識して食べます。鏡を見ながら食べると、さらに意識的に噛むようになります。早食い、大食いを防ぎます。

《参 考》 板野町の肥満児（肥満度20％以上）の割合

小学校5年生

	男子		女子	
	板野町	徳島県	板野町	徳島県
H22	17.8	15.82	10.3	7.28
H23	10.6	12.58	11.9	10.95
H24	17.2	13.04	20.3	8.51
H25	15.9	9.44	18.8	8.61

※定期健康診断結果より

中学校2年生

	男子		女子	
	板野町	徳島県	板野町	徳島県
H22	15.3	13.17	16.4	10.66
H23	4.2	11.71	16.7	11.46
H24	12.1	12.67	18.2	11.27
H25	12.3	11.32	15.1	9.85

※定期健康診断結果より

肥満度20％以上30％未満の者を軽度肥満傾向児といい、肥満度50％以上の者を高度肥満傾向児といいます。

板野町は徳島県よりも肥満児の割合が高くなっています。学童期の肥満を予防するには、正しい生活習慣の基礎が確立される乳幼児期からの取り組みが必要です。

⑤ 食事のマナーを守ろう！

あなたは食事のマナーをきちんと守ることができていますか？テレビを見ながら、携帯を触りながら、食事をしたりしていませんか？

何かをしながら物を食べる「ながら食べ」は、マナー違反になるだけでなく、食事量を把握しにくいため、食べ過ぎにもつながります。

また、箸をきちんと持てていない、口をあけたまましゃくする、食器のガチャガチャ音をたてるなど、知らず知らずのうちにマナー違反をしているかもしれません。もう一度自分の食事方法を見直してみましょう。

町の目標

○夕食時テレビを消して食べる
家庭の割合

平成31年度

50%に

○箸をきちんと持てる人の割合
平成31年度

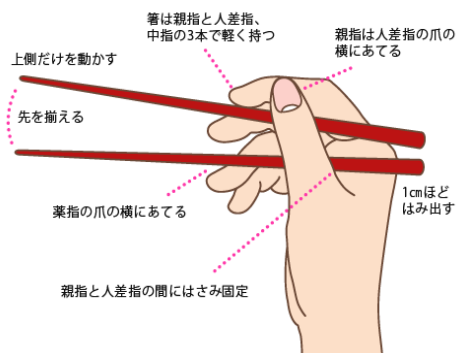
60%に

取り組み

家庭では・・・毎日が無理なら1日1回、毎日が無理なら週に1回でも食事のときにテレビを消しましょう。箸の正しい持ち方や食事の仕方など、家族が一緒に食事をとることで、子どもに習慣づけましょう。子どもだけの食事の時も、家族の誰かがそばにいて会話をするなどの配慮が必要です。

行政では・・・食育事業やイベント等で、食事の際の環境づくりの大切さについて学習できるように、機会を設けます。

お箸を正しく持ってみましょう！



あなたは正しくお箸を持っていますか？
小さなころからの癖で、正しく持てていない人は意外とたくさんいます。

正しいお箸の持ち方をすれば、食べ物を効率的に運ぶことができ、美しい所作につながります。また、家庭で正しいお箸の持ち方を子どもたちに伝えることができます。

正しいお箸の持ち方は左図のとおり。自分のお箸の持ち方をチェックしてみてください。

お箸のマナー違反

お箸は持ち方だけでなく、やってはいけない使い方がたくさんあります。マナーとして、やってはいけないことを覚えておきましょう。

- ・ねぶり箸……………箸に付いたものをなめる。
- ・迷い箸……………なにを取ろうか迷って、食べ物の上で箸をうろうろさせる。
- ・刺し箸……………食べ物を突き刺す。
- ・かきこみ箸………食器のふちに口をあて、直接食べ物をかきこむ。
- ・寄せ箸……………箸で食器を引き寄せる。

◆「食」に関心を持つ

⑥ 食育（食）に関心を持とう！

板野町食育推進計画のテーマは「食の大切さを見直し、次世代に伝えていく」です。日本の食文化、板野の食文化を現代に生きる私たちが継承し、子どもたちに伝えていかなければなりません。それこそが、「食の力を育む」ことです。

すべての町民の方に関心を持って頂きたいと考えています。

町の目標

食育に関心を持つ人の割合
平成31年度

100%以上に

家庭では・・・「食」に興味を持ち、「食育」について話題にしましょう。子どもも含め、家族でさまざまな「食体験」をしましょう。男性も積極的に関わりましょう。やはり基本は「家族の食卓」です。毎日の食事を大切にしましょう。

行政では・・・食育教室、各種調理実習の際には「食育」について取り上げ、啓発します。町内外のイベントにて、「食育」についてのPR活動を行います。

「食育」ってなんだろう？

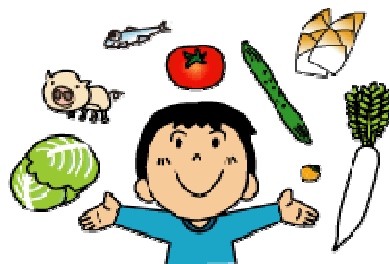
近年よく耳にするようになった「食育」。みなさんは「食育」のきちんとした意味を知って実践・把握ができていますでしょうか。

「食育」を子どものためだけに行うものだと思っていないですか？平成17年に制定された「食育基本法」には、「食育を、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に育てる食育を推進することが求められている」とあります。食べるという行為は、生きるための基本的な営みです。つまり食育も、赤ちゃんからお年寄りまで、すべての人に必要なものなのです。

それでは、なぜ子どものための食育が盛んに行われているのでしょうか。それは、子どもは食の知識が十分ではなく、家庭での見守り・指導が必要であるからです。「食育」は、学校や社会で行う特別なイベントに参加することではありません。誰かのために食事をつくり、ともに味わう、という日々の繰り返しの中で心の絆が生まれ、子どもの心を安定させ、成長していくのです。また、人としてのマナーや文化を身につけ、考える力を育んでいきます。このように、継続的な習慣づけが、何より重要なことなのです。

そして、子どもにそのような習慣づけをするためには、大人がしっかり知識を習得していなければいけません。

自分がどんな食生活を送っているかももう一度見直し、家族と「食育」について話し合ってみましょう。



⑦ 農業や料理を体験してみよう！

日本の食料は約40パーセントが国内で生産されたものですが、残りの約60％は海外からの輸入によるものです。飢餓で苦しむ人々がいる一方で、日本では廃棄される大量の食品が問題になっています。食べ物は多くの方々の手によって支えられています。農業や料理を体験し、「食」の成り立ちを考える機会にしたいですね。

取り組み

家庭では・・・田んぼや畑があるご家庭では、子どもの年齢に応じた作業を一緒にするようにしましょう。プランターで育てる野菜など、子どもが何か一つ責任を持って育てることが出来ると、責任感が生まれ、いい経験になります。料理のお手伝いも、子どもの年齢や経験値に合わせ、どんどんしてもらいましょう。自分の朝ごはんやお弁当を作るといような課題もいい経験になります。

行政では・・・食育事業により、調理や農業に触れる機会をサポートします。調理実習や料理コンクールの開催によって、メニューの考案などを体験できる機会を設けます。また、子どもを対象とした野菜の収穫体験教室等を開催します。

町の目標

○年1回は農作業を体験
する子どもの割合
平成31年度

70%以上に

○週1回は料理(または
料理の手伝い)をする人
の割合
平成31年度

100%以上に



あなたはふだん食べている野菜や果物が、どのように育ち、どのように収穫されているか知っていますか？

ふだん何気なく食べている食事がどのように作られているか知っていますか？

板野町では食べ物の本来の姿を知ってもらうため、地元女性グループの協力を得て、野菜の収穫体験を行いました。トマトやキュウリ、なすやオクラなど、たくさんの野菜を収穫し、その野菜でバーベキューを行いました。

採れたての野菜のおいしさ、収穫の大変さ、調理の仕方など、食べるだけでは分からないことを体験すると、食べ物を身近に、大切に感じる事ができたようです。ふだんは食べられない野菜を食べることができた嬉しそうに教えてくれた子もいました。

プランターで苗を育てたり、お弁当を自分で作ってみたり、できることから始めてみましょう。

⑧地元の農産物・加工品を積極的に食べよう！

板野町には町のブランド品目として生産を推奨している農産物がたくさんあります。他にも農産品や加工品はたくさんありますので、町内で生産される安全・安心な食材を積極的に食べましょう。

町の目標

板野町の農産品・加工品を意識して積極的に食べる人の割合
平成31年度

60%以上に

家庭では・・・地場産の安全・新鮮な農産物や加工品

を積極的に食べましょう。まずは、板野町でどんな野菜がとれるか、どんな加工品が作られているのか、知ることから始めましょう。

学校・幼稚園では・・・給食の時間に、給食で利用した食材の生産者の方々を紹介します。

授業の中で、地域の食材の良さについて学びます。

行政では・・・町内外の皆さんとの交流を通じて、町内で生産される安全・安心な食材の情報を発信し、販売促進につながるよう努力します。

「地産地消」ってなんだろう？

地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物（食用に供されるものに限る）を、その生産された地域内において消費する取り組みです。

地域で生産されたものを、直売所などを通じて生産された地域で売ったり、給食で利用したりすることで、「生産者」と「消費者」とが結びつき、地域の活性化につながっていきます。自分か口にする農産物を作ってくれている人の顔がわかるって、とても安心できますよね。

板野町には、直売所が1箇所あります。収穫したての野菜や果物、花卉類の品ぞろえが豊富です。

ふれあい市アグリ板野



板野IC近くにあるふれあい市アグリ板野には春はたけのこ、夏は桃、梨、ぶどう、秋には柿、栗、すだちと旬の豊富な作物が揃い、花卉栽培も盛んで、スイートピー、かすみ草など、他の産直には無い品物が多数揃っております。土曜日には鮮魚の販売も行っています。

板野町給食センター

●板野町に給食センターができました！

板野町に新しい給食センターが完成しました。板野町内の幼稚園、小学校、中学校の給食をここで作っています。

地元の農産物が商工会を通じて納品され、給食に使われています。地元でとれたものを使うことで、子どもたちの食への関心を深めます。



板野町で作られる主な野菜たち



にんじん

板野町の野菜の中では収穫量が一番多い、板野町の野菜の代表格です。徳島で多いのは、冬に種をまいて3～5月に収穫の時期を迎える春にんじんです。ビニールハウスで育ち、きれいなオレンジ色と強い甘みが特徴です。



れんこん

板野町でたくさん栽培されています。水をはった畑の泥のなかで育ち、秋から冬にかけて収穫期を迎えます。白くてきれいな徳島のれんこんは、おもに関西に向けて出荷されています。



枝豆

大豆になる前の青い段階で収穫したものを枝豆といいます。枝豆に含まれるたんぱく質には、アルコールを分解する働きがあるので、枝豆をおつまみにお酒を飲むのは、理にかなっていると言えます。



桃

板野町内では、特に川端で多く作られています。柔らかく、虫の被害なども受けやすいので、栽培中は袋をかぶせて保護するなど、手間のかかる果物です。シロップ漬けやジャムも美味しいですが、旬の時期はそのままの桃を味わってください。



瓜（白瓜）

徳島県は温暖な気候と良い土壌に恵まれた、瓜の一大産地として知られています。板野町で収穫された白瓜は塩漬けにされて出荷され、主になら漬などに加工されています。奈良で買ったお漬け物も、原材料は板野町で収穫された白瓜かもしれませんね。

この他にも、米やなす、だいこんなど、板野町では様々な農作物がつくられています。身の周りの畑や田んぼに少し目を向けてみてください。

板野町で作られる主な加工品たち



にんじんドレッシング

町内産のにんじんのドレッシングです。旬のにんじんが全体の30%以上とたっぷり使われていて、にんじんならではの甘さと、きれいなオレンジ色が特徴です。にんじんの旨味をお楽しみください。



れんこんクッキー

板野町でとれた新鮮なれんこんを使っています。生地の中にはすりおろしを練りこみ、クッキーの上にはスライスをお揚げたものが乗っています。さくさくとした食感が人気のクッキーです。



つけもの侍いたのすけ

板野町商工会の青年部が、野菜を育て、収穫し、加工販売まで手掛けている、板野町で生まれ育ったお漬け物です。きゅうり、福神漬、なら漬、なすのからし漬の4種類が発売されています。



いたの・キャロリーヌ（にんじんハンドクリーム）

にんじんのエキスを使ったハンドクリームです。板野町の農産物は食べ物だけでなく、このような形で活かされています。

* 上記の商品についてのお問い合わせは、役場産業課（☎088-672-5994）へ

第2期板野町食育推進計画における新目標のまとめ

◆楽しく正しく、しっかり食事をする 目標 (H31)

① 家族みんなで楽しく食事をしよう！

1日1回、家族揃って食事をする人の割合	→	50	%	以上に
---------------------	---	----	---	-----

② 朝ごはんをしっかり食べよう！

毎日朝ごはんを食べる人の割合	→	90	%	以上に
----------------	---	----	---	-----

③ 食事の内容を見直そう！

③-1 栄養バランスを気にしよう！

栄養バランスを考えて食べる人の割合	→	50	%	以上に
-------------------	---	----	---	-----

③-2 野菜をたくさん食べよう！

野菜を1日350g以上食べる人の割合	→	30	%	以上に
--------------------	---	----	---	-----

③-3 塩分を控えよう！

みそ汁を1日2杯以上食べる人の割合	→	5	%	以下に
-------------------	---	---	---	-----

漬け物を1日2回以上食べる人の割合	→	15	%	以下に
-------------------	---	----	---	-----

③-4 好き嫌いせず、残さず食べよう！

好き嫌いなく食べる子どもの割合	→	50	%	以上に
-----------------	---	----	---	-----

給食を残さず食べる子どもの割合	→	30	%	以上に
-----------------	---	----	---	-----

④ 「メタボ」を退治しよう！

メタボリックシンドロームの予防に取り組む人の割合	→	67	%	以上に
--------------------------	---	----	---	-----

食事の際、腹八分目を心がける人の割合	→	50	%	以上に
--------------------	---	----	---	-----

⑤ 食事のマナーを守ろう！

夕食時テレビを消して食べる家庭の割合	→	50	%	以上に
--------------------	---	----	---	-----

箸をきちんと持てる人の割合	→	60	%	以上に
---------------	---	----	---	-----

◆「食」に関心を持つ

⑥ 食育（食）に関心を持とう！

食育（食）に関心を持っている人の割合	→	100	%
--------------------	---	-----	---

⑦ 農業や料理を体験してみよう！

過去1年間で農作業を体験した人の割合	→	70	%	以上に
--------------------	---	----	---	-----

週に1度は料理（または料理の手伝い）をする人の割合	→	100	%
---------------------------	---	-----	---

◆楽しく正しく、しっかり食事をする

⑧ 地元の農産物・加工品を積極的に食べよう！

板野町の農産物・加工品を積極的に食べる人の割合	→	60	%	以上に
-------------------------	---	----	---	-----

VI 資 料 編

1. 第1期計画策定時のアンケート結果と目標数値	27ページ
2. 板野町食育推進計画に関するアンケート結果：子ども編	28ページ
3. 板野町食育推進計画に関するアンケート結果：大人編	30ページ
4. 板野町食育推進計画に関するアンケート結果：共通編	31ページ
5. 食事バランスガイドについて	32ページ
6. 食育基本法	33ページ

1. 第1期計画策定時のアンケート結果と数値目標

	アンケート結果 (平成21年度)			目標 (平成26年度)		
(子ども)						
①1日1回は家族全員で食事をする子どもの割合・・・・・・・・・・・・・・・・	58	%	→	66	%	
②朝ごはんを毎日食べる子どもの割合・・・・・・・・・・・・・・・・	87	%	→	100	%	
③好き嫌いなく何でも食べる子どもの割合・・・・・・・・・・・・・・・・	73	%	→	82	%	
④食事を残さず食べる子どもの割合・・・・・・・・・・・・・・・・	26	%	→	36	%	
⑤テレビを見ずに夕食を食べる子どもの割合・・・・・・・・・・・・・・・・	38	%	→	25	%	
⑥少なくとも年1回は農作業の体験をする子どもの割合・・・・・・・・	64	%	→	75	%	
⑦少なくとも週1回は料理の手伝い（または料理）をする子どもの割合・・・・・・・・	90	%	→	100	%	
(大人)						
①食事バランスガイドを参考に食生活を送る方の割合・・・・・・・・	50	%	→	60	%	
②野菜を1日概ね両手2杯以上食べる方の割合・・・・・・・・	13	%	→	23	%	
③みそ汁を1日2杯以上食べる方の割合・・・・・・・・	73	%	→	63	%	
④漬け物を1日2回以上食べる方の割合・・・・・・・・	3	%	→	0	%	
⑤食事の際、腹八分目を心がける方の割合・・・・・・・・	13	%	→	23	%	
⑥メタボリックシンドロームを認知し、その予防に取り組む方の割合・・・・・・・・	5	%	→	15	%	
⑦食育に関心を持つ方の割合・・・・・・・・	93	%	→	100	%	
(共通)						
⑨地元の農産品（米、野菜等）や加工品を意識して積極的に食べる方の割合・・・・	23	%	→	48	%	

2. 板野町食育推進計画に関するアンケート結果：子ども編

問：1週間のうち、家族みんなでごはんを食べるのは、だいたい何日ありますか？

	21年度	26年度
1. 毎日家族みんなで食べる	58 %	36 %
2. 1週間に5～6日は家族みんなで食べる	16 %	17 %
3. 1週間に3～4日は家族みんなで食べる	10 %	11 %
4. 1週間に1～2日は家族みんなで食べる	12 %	20 %
5. 家族みんなで食べる日はない	4 %	16 %

問：朝食は食べていますか？

	21年度	26年度
1. 毎日食べる	87 %	74 %
2. 1週間のうち5～6日は食べる	11 %	9 %
3. 1週間のうち3～4日は食べる	0 %	7 %
4. 1週間のうち1～2日は食べる	2 %	6 %
5. 朝食は食べない	0 %	4 %

問：嫌いな食べ物がありますか？

	21年度	26年度
1. 全くない	20 %	35 %
2. ほとんどない（少しある）	53 %	27 %
3. かなりある	27 %	38 %

問：給食を残さず食べていますか？

	21年度	26年度
1. はい	26 %	17 %
2. いいえ	36 %	52 %
3. どちらともいえない	38 %	31 %

問：テレビを見ながら夕食を食べますか？

	21年度	26年度
1. 毎日テレビを見ながら食べる	38 %	53 %
2. ときどきテレビをみながら食べる	38 %	34 %
3. 夕食時にテレビは見ない	24 %	13 %

問：ここ1年のうち、農業の体験（お手伝い）をしましたか？

	21年度	26年度
1. はい	64 %	55 %
2. いいえ	36 %	45 %

問：1週間のうち、料理の手伝い（または料理）をする日は、だいたい何日ありますか？

	21年度	26年度
1. 毎日	28 %	8 %
2. 1週間のうち5～6日	6 %	9 %
3. 1週間のうち3～4日	26 %	16 %
4. 1週間のうち1～2日	30 %	39 %
5. 0日	10 %	28 %

3. 板野町食育推進計画に関するアンケート結果：大人編

問：「食事バランスガイド」という言葉やその内容を知っていますか？

	21年度	26年度
1. 内容を含めて知っている	13 %	21 %
2. 言葉は知っている	44 %	45 %
3. 知らない	43 %	34 %

※「内容を含めて知っている」と答えた方のみお答えください。

問：「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っていますか？

	21年度	26年度
1. いつも参考にしている	0 %	43 %
2. ときどき参考にしている	50 %	43 %
3. あまり参考にしない	50 %	14 %
4. 全く参考にしていない	0 %	0 %

問：野菜を1日どれくらい食べていますか？

	21年度	26年度
1. 両手に2杯以上	13 %	15 %
2. 両手に1杯程度	47 %	61 %
3. 両手に1杯未満	40 %	24 %

問：みそ汁を1日概ね何杯食べていますか？

	21年度	26年度
1. 3杯以上	0 %	0 %
2. 2杯程度	73 %	12 %
3. 1杯程度	17 %	76 %
4. ほとんど食べない	10 %	12 %

問：漬け物を1日概ねどれくらい食べていますか？

	21年度	26年度
1. 毎食+間食（4食以上）	0 %	0 %
2. 毎食（3食）	0 %	12 %
3. 2食	3 %	18 %
4. 1食	27 %	36 %
5. ほとんど食べない	70 %	34 %

問：食事の際、腹八分目を心がけていますか？

	21年度	26年度
1. いつも心がけている	13 %	33 %
2. どちらかといえば心がけている	44 %	36 %
3. どちらかといえば心がけていない	30 %	13 %
4. 心がけていない	13 %	18 %

問：「メタボリックシンドローム」という言葉やその内容を知っていますか？

	21年度	26年度
1. 内容を含めて知っている	56 %	64 %
2. 言葉は知っている	33 %	36 %
3. 知らない	11 %	0 %

※「内容を含めて知っている」と答えた方のみお答えください。

問：「メタボリックシンドローム」の予防に取り組んでいますか？

	21年度	26年度
1. 取り組んでいる	5 %	57 %
2. 取り組めていないが、取り組んでみたい	75 %	29 %
3. 取り組めていないが、取り組もうと思わない	20 %	14 %

問：「食育」に関心がありますか？

	21年度	26年度
1. 関心がある	43 %	67 %
2. どちらかといえば関心がある	50 %	33 %
3. どちらかといえば関心がない	7 %	0 %
4. 関心がない	0 %	0 %

4. 板野町食育推進計画に関するアンケート結果：共通編

問：地元の農産物（米、野菜等）や加工品を意識して積極的に食べていますか？

	21年度	26年度
1. 食べている	23 %	42 %
2. どちらかといえば食べている	47 %	45 %
3. どちらかといえば食べていない	27 %	9 %
4. 食べていない	3 %	4 %

5. 食事バランスガイドについて

「とくしま食事バランスガイド」とは？

「とくしま 食事バランスガイド」とは、県産食材を使った料理や、古くから伝わる郷土料理などをたくさん使って、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマの形で表したものです。

適度な運動と、バランスのとれた食事で生活習慣病を予防しましょう。



1日分 (男性版)

5～7 つ (SV)	主食	ごはん、パン、麺 ごはん (中盛り) であれば4杯程度
5～6 つ (SV)	副菜	野菜、きのこ、 いも、海藻料理 野菜料理5皿程度
3～5 つ (SV)	主菜	肉、魚、卵 大豆料理 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 つ (SV)	牛乳、乳製品	牛乳であれば1本程度
2 つ (SV)	果物	みかんであれば2個程度

1日分 (女性版)

4～5 つ (SV)	主食	ごはん、パン、麺 ごはん (中盛り) であれば3杯程度
5～6 つ (SV)	副菜	野菜、きのこ、 いも、海藻料理 野菜料理5皿程度
3～4 つ (SV)	主菜	肉、魚、卵 大豆料理 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
2 つ (SV)	牛乳、乳製品	牛乳であれば1本程度
2 つ (SV)	果物	みかんであれば2個程度



※コマの中の数字は、「食事の提供量」の単位「つ (SV)」です。

6. 食育基本法

食育基本法

(平成十七年六月十七日法律第六十三号)

目 次

前文

第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附 則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総 則

（目的）

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

（国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成）

第二条 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実現することにより、国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旨として、行われなければならない。

（食に関する感謝の念と理解）

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

（食育推進運動の展開）

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

（子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割）

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

（食に関する体験活動と食育推進活動の実践）

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

（伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献）

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

（食品の安全性の確保等における食育の役割）

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

（国の責務）

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

（地方公共団体の責務）

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

（教育関係者等及び農林漁業者等の責務）

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

（食品関連事業者等の責務）

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

（国民の責務）

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

（法制上の措置等）

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

（年次報告）

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

（食育推進基本計画）

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを内閣総理大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

（都道府県食育推進計画）

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県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「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第十八条 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ときは、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。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

（食育推進運動の展開）

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

（生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等）

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

（食文化の継承のための活動への支援等）

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

（食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進）

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

（食育推進会議の設置及び所掌事務）

第二十六条 内閣府に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

（組織）

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

（会長）

第二十八条 会長は、内閣総理大臣をもって充てる。

- 2 会長は、会務を総理する。
- 3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

（委員）

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

一 内閣府設置法（平成十一年法律第八十九号）第九条第一項に規定する特命担当大臣であって、同項の規定により命を受けて同法第四条第一項第十八号に掲げる事項に関する事務及び同条第三項第二十七号の三に掲げる事務を掌理するもの（次号において「食育担当大臣」という。）

- 二 食育担当大臣以外の国務大臣のうちから、内閣総理大臣が指定する者
- 三 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、内閣総理大臣が任命する者

2 前項第三号の委員は、非常勤とする。

（委員の任期）

第三十条 前条第一項第三号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第三号の委員は、再任されることができる。

（政令への委任）

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

（都道府県食育推進会議）

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

（市町村食育推進会議）

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

（施行期日）

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 （平成二十一年六月五日法律第四九号） 抄

（施行期日）

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日から施行する。

