

板野町食育推進計画

～ 「食への関心を持とう」 ～



平成22年4月

も く じ

1. 「食育推進計画」って? 1
2. 「板野町食育推進計画」のすがた 2
3. みんなの目標（子ども編） 3
4. みんなの目標（大人編） 6
5. みんなの目標（共通編） 11
6. それぞれの役割・取組 12

1. 「食育推進計画」って？

みなさん、「食育」って言葉、聞いたことありますか？

「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」で、「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」なんだそうです。

みなさんも、毎日、毎食、あまり考えず何気なく食べてしまうことって多いと思うんですが、改めて考えてみると、私たちの身体って、食べたり、飲んだりした物で出来てるんですよ。

栄養が偏ってたり、身体に良くないんだらうなという物を食べたり、お腹いっぱい食べ過ぎたり、逆に食べなさすぎたりすると、なんだか調子が良くない。そして、ずっと、そういう食事を続けたりすると体調を崩したり、風邪をひいたり、太ったり、痩せすぎたりします。

自分の健康を維持するために、何を、どれくらい食べればいいのかとか、これは食べてよい物なのかとかを、ちゃんと自分で考えられるのって、やっぱり必要なことなんです。

そして、そういうことを考え、実行できる力を身につけること、それが、「食育」なんです。

また、毎日の生活に追われ、思い返すことってなかなか少ないと思いますが、私たちの住んでる板野町って、すごく素敵なところだと思いませんか。澄んだ空気、きれい水、こんな恵まれた環境に育まれたお米や野菜が美味しくないのでありません。

わたしたちの食生活が、自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人たちに支えられていることを思い感謝する気持ちを持つこと、また、自分が住んでいる土地の食物を積極的に食べたり食物を作ることを経験すること、これもまた、「食育」なんです。

平成17年に、「食育」がとても大切であるということから、「食育基本法」という法律ができ、平成19年には、国と徳島県が、「食育」についての計画（食育基本計画、食育推進計画）を作りました。そして、このたび、板野町は、この法律や、国と徳島県の計画を参考にして、「板野町食育推進計画」を作りました。

この計画が、みなさんの「食」を考えるきっかけになれば、とても嬉しいです。

【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。
「板野町総合計画」や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22年度から26年度までの5年間とします。

2. 「板野町食育推進計画」のすがた

「板野町食育推進計画」は、こんなすがた（全体像）をしています。

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・取組を定めています。

【基本的な方針】

『食への関心を持つ』(キャッチフレーズ)

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. 地販地消(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朝ご飯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！	①栄養バランスを気にしよう！ ②野菜をたくさん取ろう！ ③塩分を控えよう！ ④腹八分目を心がけよう！ ⑤「タバコ」を退治しよう！
② 「食」に関心を持つ。	⑤農業を体験してみよう！ ⑥料理をしてみよう！	⑥「食(食育)」に関心を持とう！ ⑦「食」に関するセミナーに参加してみよう！
③ 板野の農業(食産業)を応援する	⑦地元産の農産物・加工品を積極的に食べよう！	⑧地元産の農産物・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。

【食生活改善推進員】

- ・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
- ・給食への食品の供給

【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

【行政】

- ・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

3. みんなの目標（「子ども」編）

① 楽しく、正しく、しっかり食事をする。

子どもの食育はとても大切です。なぜならば、子どもの時に身につけた食習慣は、その子の将来の丈夫な身体や、一生の健康づくりなどの土台となるものだからです。そして、いったん良くない食習慣を身につけるとなかなか直すことが難しいんです。

ここでは、子どもの時に身につけた方がいい食習慣（健全な食生活）を目標としてあげてみましたのでチャレンジしてみてください。

※ この章と次の章（「食」に関心をもつ）は、子どもと一緒に暮らす大人の目標でもあります。

子ども① 家族みんなで楽しく食事をしよう！

子どもだけで食事をするいわゆる「孤食」が増えていると言われていますが、食事を通して家族とのコミュニケーションを図り、食事を味わっておいしく食べることは、子どもの身体的、精神的にとっても大切なことです。また、子どもだけで食事をする機会が多いと、栄養が偏ったり、食事マナーが乱れたりする心配もあります。

各家庭により様々な事情がありますが、1日1回は家族そろって食事をするよう心がけましょう。

【目標】

1日1回は家族全員で食事をする子どもの割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	58%	60%	66%

【問】1週間のうち、家族みんなで食事をするのは、だいたい何日ありますか。

①7日：58% ②5～6日：16% ③3～4日：10% ④1～2日：12% ⑤0日：4%

子ども② 朝ご飯をしっかり食べよう！

子どもの「疲れる」「キれる」「イライラする」など、心と体の不調和の問題が顕著化していますが、子どもの心と身体が健やかに成長するためには、朝・昼・夕の食事を通した正しい「生活リズム」を身につけ、「体内リズム」とのズレを生じさせないようにすることが大切です。

まずは、1日の生活リズムや良い生活習慣を身につけるため、朝食をしっかり食べて1日を元気にスタートすることを心がけてみましょう。また、併せて、早寝早起きについても実践してみましょう。

【目標】

朝ご飯を毎日食べる子どもの割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	87%	89%	100%

【問】1週間のうち、朝食を食べるのが、だいたい何日ありますか。

①7日：87% ②5～6日：11% ③3～4日：0% ④0日：2%

子ども③ 好き嫌いなく、残さず食べよう!

少くとも好き嫌いがあっても栄養素の近いものを食べればいいのかもありませんが、好き嫌いがひどく特定のものしか食べない(いわゆる「偏食」の)場合、必要な栄養素が不足し、成長や発達、健康に良くない影響が生じることが考えられます。また、偏食は意欲や好奇心、自主性など心の発達や人格形成などの阻害要因になるとの研究結果もあるようです。

一方、嫌いなものを無理に食べさせたりすると、かえって偏食を悪化させたり、厳しくされた反動で大人になってから好き嫌いが増えたりする事例もあるそうです。

子どもの好き嫌いをなくすには、家族の理解や協力が必要です。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、あと、家族が何でも美味しそうに食べるのもとても重要です。

この機会に、家族そろって苦手な食べ物を克服してみましょう。

【目標】

好き嫌いなく何でも食べる子どもの割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	73%	75%	82%

【問】嫌いな食べ物はありますか。

①全く無い：20% ②ほとんど無い(少し有る)：53% ③かなり有る：27%

【参考】

好きな食べ物(食材)：果物、からあげ、カレー、麺類(ラーメン・うどん・そば)、ハンバーグ、魚 ほか

嫌いな食べ物(食材)：野菜(ニンジン・ピーマン、ほうれん草、かぼちゃ、ナス・、きゅうり、きゃべつ、玉ネギなす等)、

残さず食べる子どもの割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	26%	28%	36%

【問】残さず食べますか。

①はい：26% ②いいえ：36% ③どちらともいえない：38%

子ども④ 「ながら食べ」をやめよう!

1日のうちで、家族みんなが顔をそろえるのって、食事の時間以外にあまりないですよ。食事の時間は家族がコミュニケーションを図るのにとっても貴重な時間なんです。それを「ながら食べ」をして、他のことに気を取られてしまうのって、もったいないですよ。

また、「ながら食べ」は、満腹感が得られにくく、だらだらと食べ過ぎてしまうなど、肥満を招きやすいんです。子どもの時期に作られた脂肪細胞の数は大人になっても減ることがなく、なかなかやせることができません。そして何より、子どもの肥満は、高い確率で大人になってからの生活習慣病につながります。

この際、「ながら食べ」をやめてみませんか。

【目標】

テレビを見ながら夕食を食べる子どもの割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	38%	30%	25%

【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。

① 7日：38% ②5～6日：14% ③3～4日：10% ④1～2日：14% ⑤0日：24%

② 「食」に関心を持つ。

現在、世界中で8億人を超える人たちが飢餓や栄養不足で苦しんでいると言われています。その一方、日本では、食料が豊富にあることが当たり前のように受け止められ、食べ残しや食品の廃棄を大量に発生させており、世界に誇る「もったいない」という、物を大切にすることが薄れてきているように感じます。

「食」という行為は、自然の恩恵や動植物の犠牲の上に成り立っていること、生産者など食に関わる多くの人たちによって支えられていることを想い、感謝する気持ちを忘れてはいけませんよね。

ここでは、食に関する知識や関心を深めるため、農作業の体験をすること、料理をすることを目標としてあげてみましたのでチャレンジしてみてください。

子ども⑤ 農業を体験してみよう！

米、野菜、魚、肉など、私たちが普段口にする食べ物は、すべて自然の中にある生命から得られています。農作業を体験することは、生産者や自然の恵みに感謝し、命あるものを大切にすることを育むことにつながります。学校、幼稚園や保育園の体験活動のほか、農家の方が行う体験の場（教育ファーム）等に積極的に参加してみましょう。

【目標】

少なくとも年1回は農作業の体験をする子ども（小学生）の割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	64%	70%	75%

【問】ここ1年のうち、農業の体験(お手伝い)をしましたか。

①はい：64% ②いいえ：36%

子ども⑥ 料理をしてみよう！

子どもは、料理ができあがる課程に関わることで、食べ物を五感で感じ、食べたい気持ちをふくらませます。子どもにとって料理は、食に興味を持ち、好き嫌いをなくす大きなきっかけになります。特に、農業体験などで収穫した作物を使った料理は、子どもの「食」に対する関心をより一層高めてくれるでしょう。

普段の日は難しいかもしれませんが、家族の誕生日、クリスマス、子どもの日、お正月や十五夜など、記念日や季節の行事に合わせて子どもと一緒に料理をする家庭も多いそうです。きっと、子どもにとって一生心に残る思い出になるでしょう。いつもより少し時間がかかりますが、子どもと一緒に、
また、家族そろって料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

【目標】

少なくとも週1回は料理の手伝い(又は料理)をする子どもの割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	28%	30%	35%

【問】1週間のうち、料理の手伝い(または料理)をするのは、だいたい何日ありますか。

①7日：28%②5～6日：6%③3～4日：26%④1～2日：30% ⑤0日：10%

4. みんなの目標（「大人」編）

① 楽しく、正しく、しっかり食事をする。

「いつまでも、心身ともに健康で、生涯にわたって生き生きと暮らしていきたい。」

それは誰もが願うことですよね。でも、そのためには、健全な食生活を実践することが必要不可欠なんです。分かってはいるんだけど、日々の忙しさに流され、食の大切さを忘れ、栄養が偏ったり、不規則に食事をとったり、暴飲暴食をしたりしていませんか。

ここでは、特に大人の方々が食に関して気をつける必要のあることを目標としてあげてみました。この機会に、食事は空腹を満たすためではなく、健康を生み出すものだという認識を強く持ち、食生活を改善してみましょう。

大人-① 栄養バランスを気にしよう！

栄養バランスのとれた食生活は健康の源です。しかし、何をどれくらい食べればいいのかって、なかなか難しいですよね。その点、食事バランスガイドでは、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの区分に分類され、望ましい食事の組み合わせをコマのイラストで分かりやすく示しています。

食事バランスガイドを、自分の食生活に活かしてみましょう。

【目標】

食事バランスガイドを参考に食生活を送る方の割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
		50%	

【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。

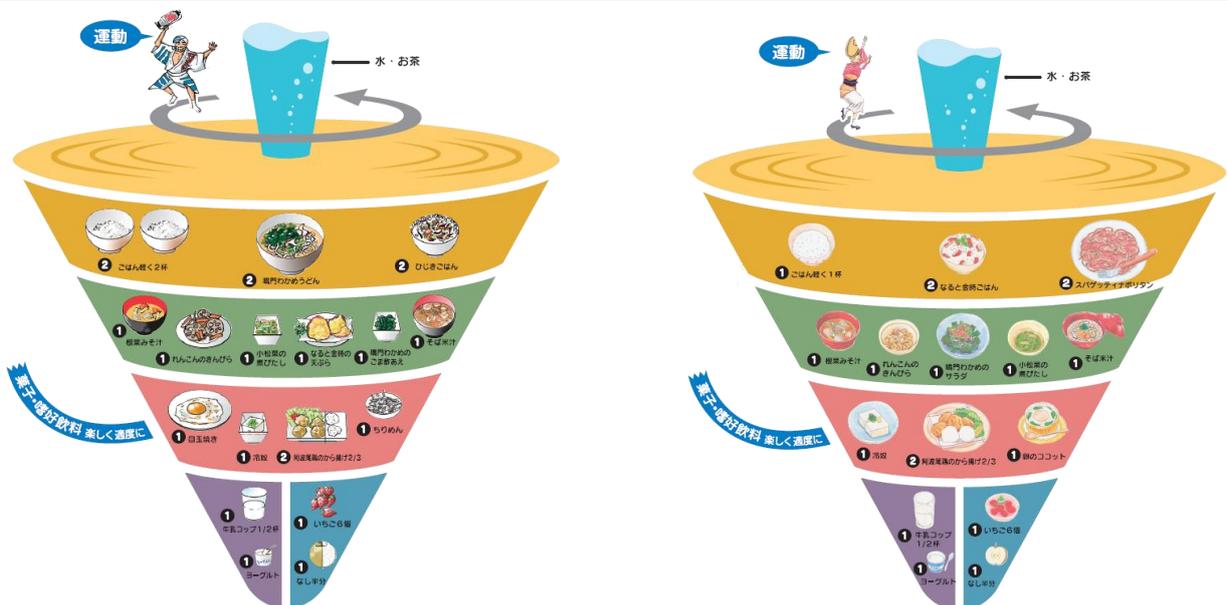
①内容を含めて知っている：13% ②言葉は知っている：44% ③知らない：43%

前の問いで、「①内容を含めて知っている」と答えた者のみ回答

【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。（全有効回答数に占める割合）

①いつも参考にしている：0% ②時々参考にしている：50%
③あまり参考にしていない：50% ④全く参考にしていない：0%

食事バランスガイドについて



大人-② 野菜をたくさん取ろう！

体調不良や生活習慣病を防いで健康を保つには、野菜に含まれるビタミンやミネラル、食物繊維などが必要不可欠です。成人の望ましい野菜摂取量は1日350g（※）以上とされていますが、ほとんどの人は目標量の野菜をとれていないようです。

野菜は、生よりも加熱した方が量がとりやすいのでお薦めです。生で食べられる野菜の多くは90%以上が水分で、その水分でお腹がいっぱいになってしまうんです。野菜はいためたり、ゆでたりして加熱すれば水分が出てかさが減るため、生で食べる何倍もの量を食べることができます。

いろいろ工夫をして、野菜をたくさんとるように心がけましょう。

（※）350gの内容

- ・トマト、にんじん、ほうれん草、かぼちゃ等の緑黄色野菜を120g（両手で1杯程度）
- ・キャベツ、大根、たまねぎ、もやし等の淡色野菜を230g（両手で2杯程度）

【目標】

野菜を1日概ね両手に2杯以上食べる方の割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	13%	15%	23%

【問】野菜を1日概ねどれくらい食べていますか。

- ①両手に2杯以上：13% ②両手に1杯程度：47% ③両手に1杯未満：40%

大人-③ 塩分を控えよう！

塩分の摂取量については、一般の成人の場合、1日10g以下が目標（血圧がほぼ正常値にある方の場合）とされていますが、日本人の1日の塩分摂取量は平均約13gといわれています。

塩分をとりすぎると、体内の塩分量が増え血容量が増えるために血圧が上がり血管に負担をかける、血液中を多くの塩分が流れるために血管を傷つけやすい環境となり動脈硬化などの悪影響が出るおそれがある、水分量が増え塩分や水分を積極的に排出しなければならぬために濾過装置である腎臓に負担がかかるなど、循環器に多くの弊害が生じます。

塩分をとりすぎないため、みそ汁や漬け物の量や食べる回数を少し減らしたり、麺類の汁を極力残したり、醤油やソースなどを直接料理にかけず小皿にとり付けて食べたり、素材の味を大切にしている工夫をしてみましょ。

【目標】

みそ汁を1日2杯以上食べる方の割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	73%	71%	63%

【問】みそ汁を1日概ね何杯食べていますか。

- ①3杯以上：0% ②2杯程度：73% ③1杯程度：63% ④ほとんど食べない：30%

漬け物を1日2回以上食べる方の割合	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	3%	1%	0%

【問】漬け物を1日概ねどれくらい食べていますか。

- ①毎食+間食(4回以上)：0% ②毎食(3回)：0%
③2回：3% ④1回：27% ⑤ほとんど食べない：70%

大人-④ 腹八分目を心がけよう！

食事をお腹いっぱい食べないと気が済まない、食べた気がしないという方も多いのではないのでしょうか。

しかし、「食べすぎは万病の元」と言われてますし、食べすぎは肥満の原因となります。次の項（「メタボ」を退治よう！）でご紹介しますが、肥満は命に関わる重大な病気を招くおそれもあるんです。

そこでみなさん、「腹八分目」という言葉をごぞんじでしょうか。腹八分目とは、胃の中に入る量の8割という意味ではありません。ゆっくりよく噛んで、時間をかけて食べ、適度な満腹感を得られる量のことなんです。

人が満腹感を感じるのは、胃の中がいっぱいになったからではなく、脳の中にある満腹中枢が満腹だと感じるからなんだそうです。早く食べ終わってしまうと、満腹中枢が満腹と感じる前に胃の中がいっぱいになってしまうんです。食事の時間を20～30分くらいかけてゆっくり食べてみてください。そうすれば、胃の中がいっぱいになる前に満腹中枢に信号が送られ、満腹感を得ることができます。

「腹八分目に医者いらす。」という言葉があるように、お腹に余裕をもたせて食べることは身体のためにとってもよいことですし、肥満の防止にもつながります。

この機会に、みなさんも、「腹八分目」を心がけてみましょう。

【目標】

	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
食事の際、腹八分目を心がける方の割合	13%	15%	23%

【問】 食事の際、腹八分目を心がけていますか。

- ①いつも心がけている：13% ②どちらかといえば心がけている：44%
 ③どちらかといえば心がけていない：30% ④心がけていない：13%

自分の適正体重と肥満度を知ろう！

適正体重とは、最も生活習慣病にかかりにくいとされている体重のことです。身長と体重の比率から肥満度を見たもので、BMI (Body Mass Index) ・22で表します。BMI 25以上の肥満は内脂肪肥満になりやすいため、ふだんから適正体重を目標に、自分の体重を管理しましょう。

BMI 体格指数の判定表

適正体重と肥満度（BMI 指数）の計算方法

【適正体重】

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

【肥満度(BMI 指数)】

$$\text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

22	適正体重
18.5未満	やせすぎ
18.5以上25.0未満	正常域
25以上	肥満

例えば、身長165cm・体重70kgの人の場合、肥満度は、 $70 \div 1.65 \div 1.65 = 25.71$ となり肥満です。また、適正体重は、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.90\text{kg}$ です。

大人-⑤ 「メタボ」を退治しよう！

最近、「メタボ」、「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にしませんか。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓に脂肪が蓄積する内蔵脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちのいずれか2つ以上をあわせ持った状態のことです。

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中であり、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化（動脈の層が厚くなったり、硬くなったりして弾力性や柔軟性を失うこと）を要因とする病気なのですが、メタボリックシンドロームは、放っておくと、この動脈硬化を急速に招くおそれのあるとても良くない状態なんです。

メタボリックシンドロームの予防や改善のためには、肥満の解消や肥満にならないことが必要です。

健全な食生活を送ることのほか、運動週間の徹底など、この機会に自分の生活習慣を見直してみてもいいでしょうか。

【目標】

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	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
	5%	7%	15%

【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

①内容を含めて知っている：56% ②言葉は知っている：33% ③知らない：%

前の問いで、「①内容を含めて知っている」と答えた者のみ回答

【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。（全有効回答数に占める割合）

①取り組んでいる：5% ②取り組めていないが取り組んでみたい：75%
③取り組めていないが取り組もうと思わない：20%

メタボをチェックしよう！（メタボリックシンドロームの診断基準）

腹位に加えて、□印の危険因子が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群です。

腹位…男性85cm以上、女性90cm以上
(内脂肪面積が男女とも100.に相当)

- 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、又は、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、又は、両方あてはまる。
- 高血糖
 - ・空腹時血糖値110mg/dL以上

腹位の正しい測り方
腹位はズボンやスカートなどのウエストの位置ではなく、おへその高さで、衣服を着けない状態で測ります。



② 「食」に関心を持つ。

前の章（楽しく、正しく、しっかり食事をする）にあげたような健全な食生活を実践するためにも、食に関心を持ち、食に関する知識や食を選択する力を習得することは、とても重要なことです。

また、食の正しい知識や食を選ぶ力を身につけることは、自らの健康は自らで守るという意識を高め、健康の維持増進にもつながります。

ここでは、「食(食育)」に関心を持とう!」、「食」に関するセミナーに参加してみよう!という2つの目標をあげてみました。

大人-⑥ 「食(食育)」に関心を持とう!

【目標】

	アンケート調査結果	平成22年度	平成26年度
食育に関心を持つ方の割合	93%	94%	100%

【問】食育に関心がありますか。

①関心がある：43%

②どちらかといえば関心がある：50%

③どちらかといえば関心がない：7%

④関心がない：0%

大人-⑦ 「食」に関するセミナーに参加してみよう!

【目標】

	平成22年度実績	平成23年度	平成25年度
「食」に関するセミナーへの参加人数			

6. それぞれの役割・取組

板野町食育推進計画に定められた「みんなの目標」を達成するため、みなさん、教育・保育関係者、生産者・食品関連事業者、食育ボランティア（食生活改善推進員）、そして行政、それぞれが担う役割や取組は、次のとおりです。

【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めます。

【食生活改善推進員】（案）

食に関するセミナーや料理教室など多様な体験活動・普及啓発活動を通し、食育・食生活改善の推進、健康の増進に積極的に努めます。

【生産者・食品関連事業者】

安心な農産物や加工品を提供することはもちろんのこと、農作業の手伝いといった様々な体験の場の提供（教育ファーム）や給食への食品の供給など、食育の推進に積極的に努めます。

【教育・保育関係者】

給食等を通し、食の楽しさ、食事マナー、栄養バランスや身体への影響など食育に関する指導を行い、子どもたちに健全な食生活を実践する力を身につけさせるとともに、農作業の手伝いや野菜の栽培、料理など食に関する体験活動を実施します。

また、地場農産物を給食等により多く活用するなど、地域に根ざした給食を推進します。

【食育推進イメージ】

