

荒尾市食育推進計画

(素案)

あら、あら、おいしか、楽しかバイ！ あらおの元気「ほめごはん」
～育てよう！ 食べて笑ってみんなの‘あらお’～

平成23年3月
荒尾市

※注

※

説明や解説を掲載します。

☆取組事例☆

既存の取り組み事例を掲載します。

※掲載事例は平成 22 年 10 月実施「荒尾市食育推進計画策定に係る食育活動状況調査」の回答より抜粋

はじめに

市長のメッセージ

目次

はじめに

1 計画策定の趣旨.....	1
2 計画の位置づけ.....	2
3 計画の期間.....	2
4 計画の推進と評価.....	3
5 荒尾市における食をめぐる現状と課題.....	3
6 食育推進の基本方針.....	12
1)食育推進の目指す姿.....	12
2)食育の基本目標.....	14
7 取り組みの方向.....	15
1)食育推進の体系.....	15
2)食育推進体制.....	16
3)食育推進の具体的取り組み.....	17
4)ライフステージに応じた食育の推進.....	35
8 数値目標.....	36
[参考資料].....	38
・荒尾市食育推進計画策定の経緯.....	38
・食育基本法.....	38

1 計画策定の趣旨

食は、心身の健康や成長のために大切なものです。豊かな食生活を手に入れた現代の私たちはともすると、忙しい生活を送る中、食の大切さを重視せずに、簡単に手に入る食を安易に利用したり、朝食の欠食、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足に代表されるような栄養の偏りや食習慣の乱れ等の問題が起こったりと、各世代にわたって健全な食生活が出来なくなっている現状があります。そして、その結果、本市でも全国の傾向と同じく、生活習慣病や肥満の増加が見られ、若者の過度の痩身等の問題が起きてきています。また、食に関する情報が社会に氾濫する中、それに振り回される現状も生まれてきています。

さらに、核家族化や地域交流が少なくなる中で、本来、家庭や地域で受け継がれていた食文化や食に対する基本作法が継承されず、大切にする気持ちが薄れてきています。

このため、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、地域の産物や食文化についての理解を求め、健全で豊かな食生活を実践することができる能力を育む食育の推進が求められています。

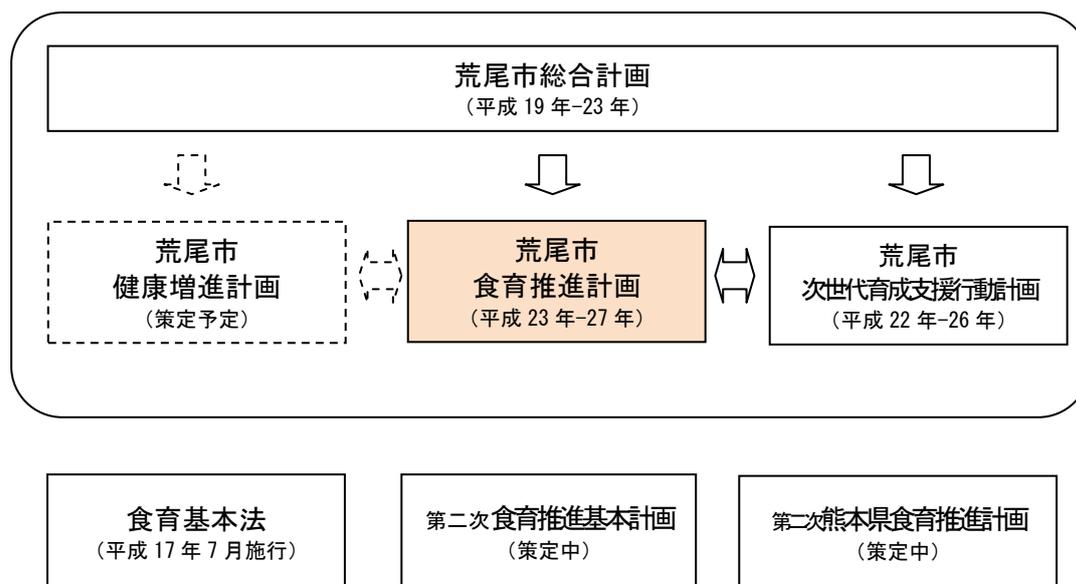
このような中、市民一人ひとりが心身の健康増進のために健全で豊かな食生活が実現できることを目指し、食育の基本理念を示し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために「荒尾市食育推進計画」を策定します。

食育とは(食育基本法より)

- 生きるうえでの基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- 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

2 計画の位置づけ

- ・本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。
- ・本計画は、本市として食育に関する基本的な事項について定めるものです。荒尾市総合計画を踏まえ、他の関連計画等と連携を図りながら総合的に推進します。



食育基本法第 18 条第 1 項

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が策定されているときは、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を作成するよう努めなければならない。

3 計画の期間

- ・本計画の期間は、平成 23(2011)年度から平成 27(2015)年度までの 5 年間とします。
- ・計画期間中に状況の変化などが生じた場合には、必要な見直しを行うものとします。

4 計画の推進と評価

本計画の推進にあたっては、23年度に策定予定の「荒尾市健康増進計画(仮称)」と共に、評価、見直しを行います。そして、市民や関係者等との協働により、計画を推進していきます。

5 荒尾市における食をめぐる現状と課題

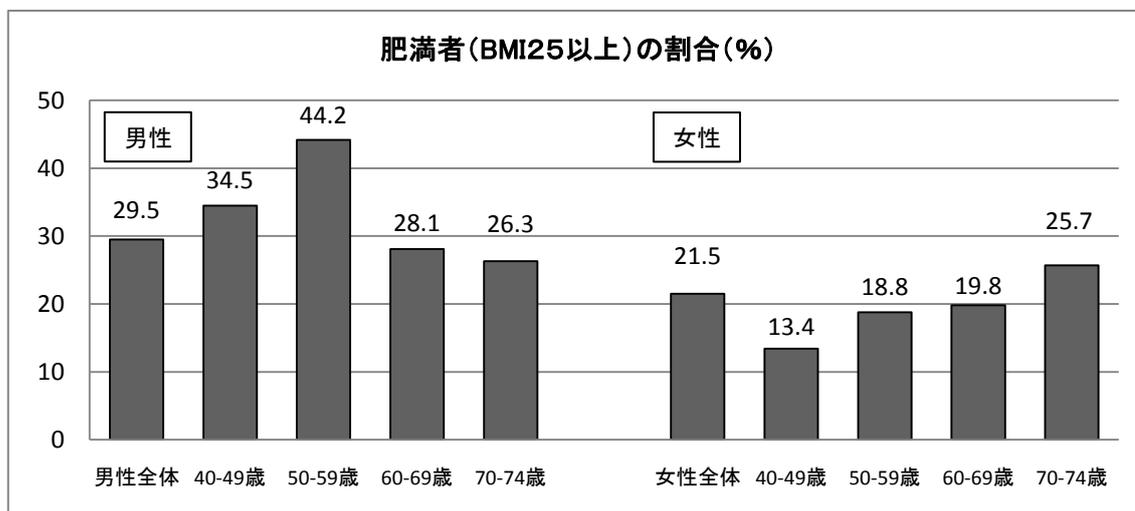
本計画を策定するにあたり、本市における食をめぐる現状を、既存の調査から見るとともに、市民や市民の「食」に携わっている方々に調査や聞き取りを行いました。

1 食生活・栄養のバランス

1) 肥満やメタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況

① 肥満者の状況

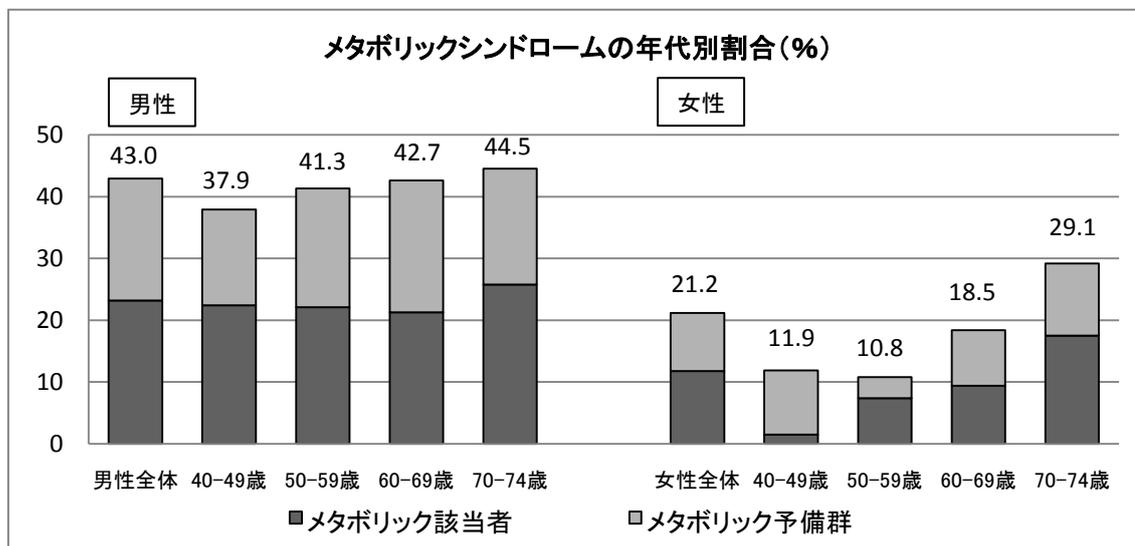
男性の肥満の割合は、平均的に女性よりも高い傾向があり、約30%の人が肥満という結果が出ています。



平成21年度特定健診(受診者数2,631名)

② メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)及び予備群の状況

メタボリックシンドローム及び予備群の人の割合は男性約 40%、女性約 20%という結果が出ています。



平成 21 年度特定健診(受診者数 2,631 名)

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。

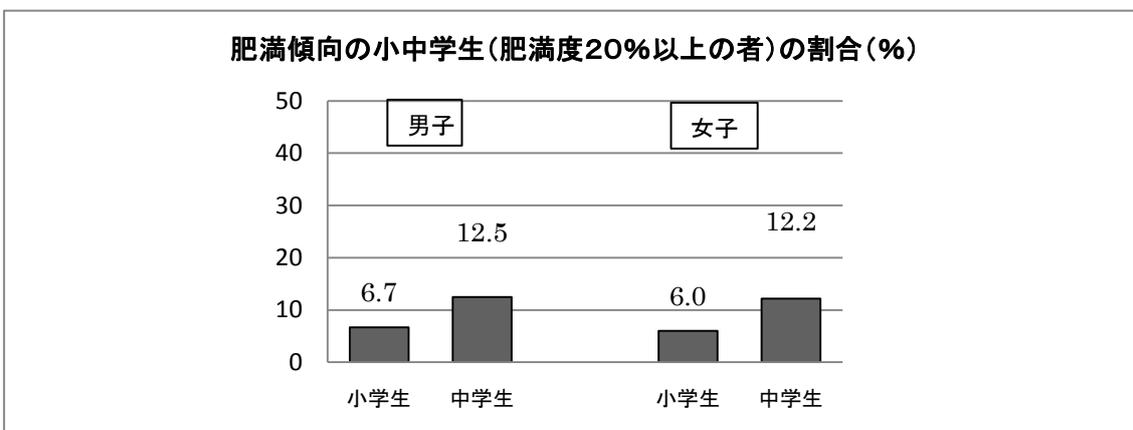
内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

診断基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積	
ウエスト周囲径(腹囲) (内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)	男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
上記に加え以下のうちの 2 項目以上	
高トリグリセライド(TG)血症 かつ/または 低 HDL コレステロール(HDL-C)血症	$\geq 150\text{mg/dl}$ $< 40\text{mg/dl}$ (男女とも)
収縮期血圧 かつ/または 拡張期血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ $\geq 85\text{mmHg}$
空腹時血糖	$\geq 110\text{mg/dl}$

③ 小中学生の肥満の状況

肥満傾向の小中学生は約6%、中学生は約12%という結果が出ています。

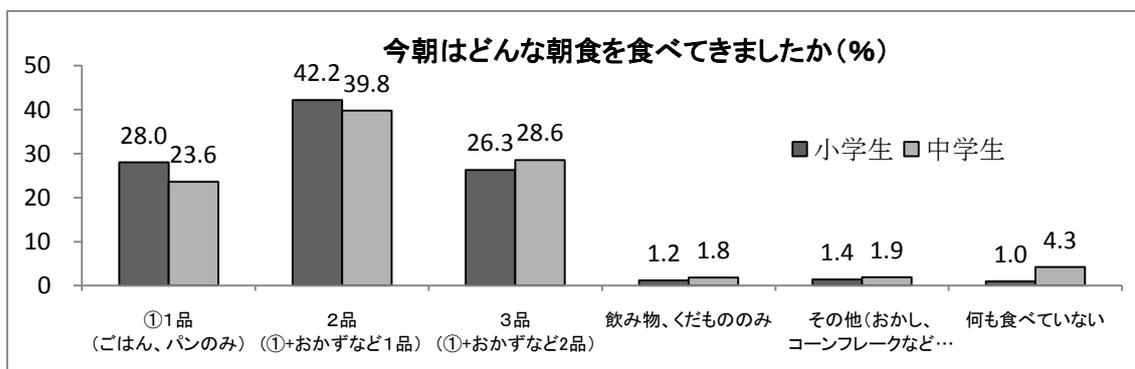


平成 22 年度荒尾市学校保健統計

2) 食事のバランス

主食(ごはん、パンなど)・主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)・副菜(野菜、きのこ、海藻など)の揃った食事で栄養のバランスを摂ることが望ましいのですが、小中学生のいる家庭において、特に朝食では主食のみ、主食ともう1品という組み合わせが多くなっています。

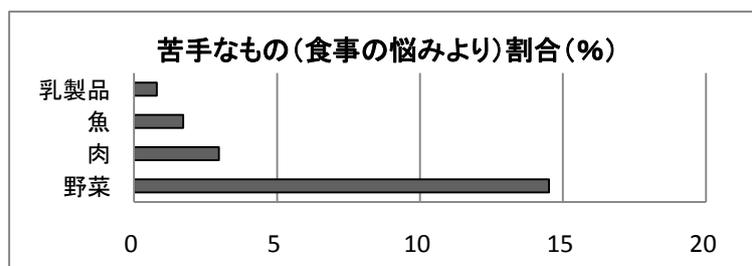
また、食事として、菓子パンのみ、果物のみという内容の人も見受けられます。



平成 20 年度荒尾市教育委員会食育推進に関する調査

3) 偏食

子どもの偏食については、親の悩みとして多くあり、特に野菜を食べたがらない子どもが多いようです。



平成 20 年 9 月荒尾市保育園給食部会「食事に関するアンケート」

4) 中食・外食の利用

生活様式の多様化により、中食・外食を利用する機会が多くなる傾向が見られます。特に、核家族化、共働き、一人暮らし世帯で頻度が高くなっています。

中食・外食の内容は、濃い味付け、単品料理が多い、野菜類が少ない等バランスの良い食事選択ができにくくなりますが、素材から調理するより手間がかからず便利、と利用する傾向があります。

また、利用頻度の増加に伴い、子ども達の家庭食より中食・外食の方を好む傾向も危惧されています。

※中食(なかしょく)

惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店の配達などを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入したりして食べる形態の食事。

5) 調理をする力の低下

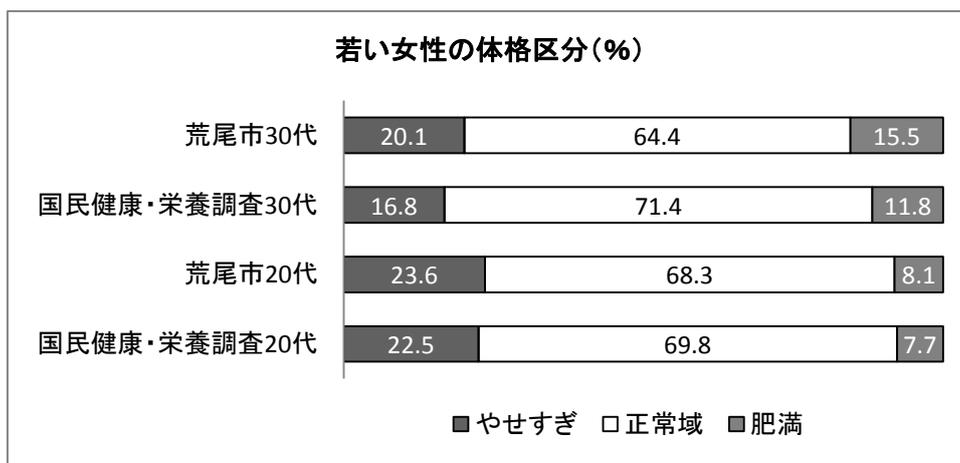
生活様式の多様化により、調理や食事を家の外に依存する食の外部化の進展、簡便化志向の高まりで、料理をする機会が減少し、調理に必要な知識や技術が十分に身につけられていない傾向が見られます。

保育所・幼稚園の保護者や学校の保護者も料理のレパートリー不足を訴える人が多い状況です。そのため、調理実習の機会の提供を望む声もあります。

6) 過度の痩身志向

中学生の女子では成長期であるのに、適量の食事を「太るから食べない」という人も見受けられます。

若い女性もやせ傾向が見られます。



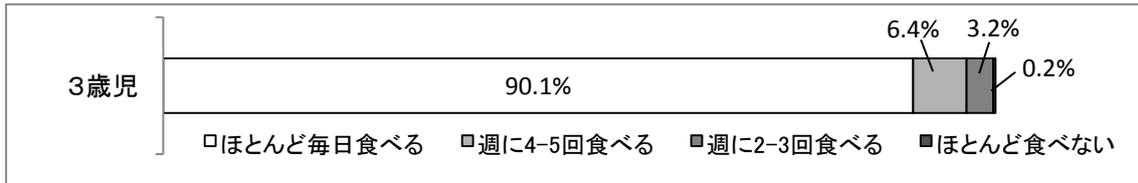
荒尾市妊娠届出時生活調査平成 21 年度
厚生労働省平成 20 年国民健康・栄養調査

2 食生活リズム

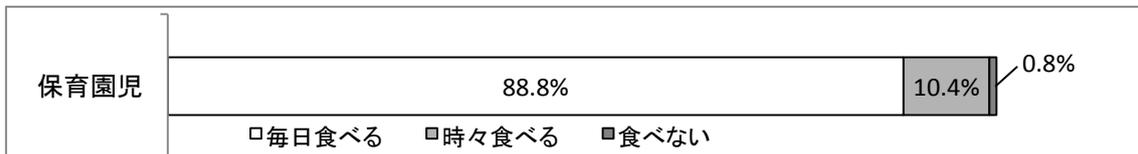
1)朝食の欠食

「早寝早起き朝ごはん運動」で以前より改善されている印象もありますが、朝食を欠食することがある子どもの割合は約 10%という結果が出ています。

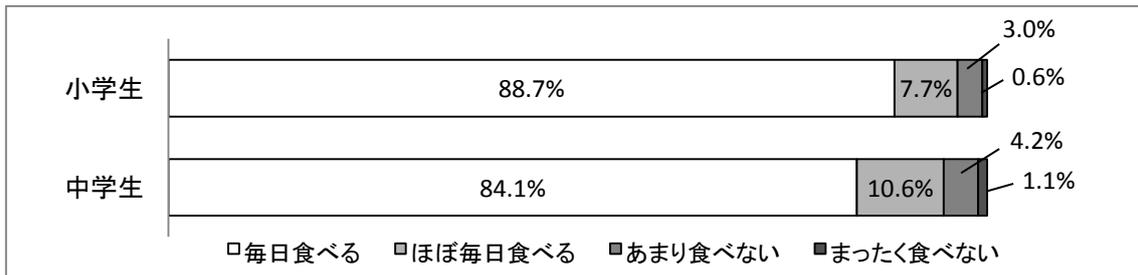
朝食を毎日食べますか



平成 21 年度三歳児検診食生活問診集計



平成 20 年 9 月荒尾市保育園給食部会「食事に関するアンケート」

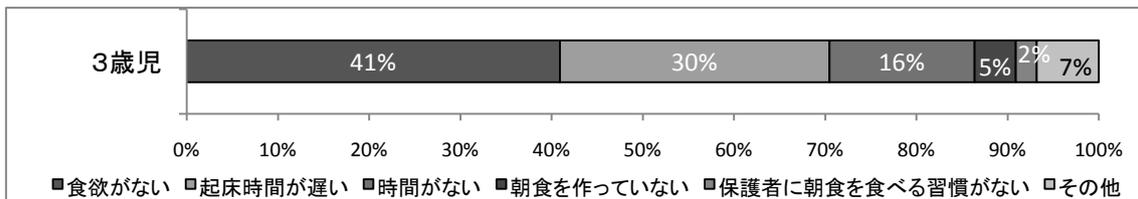


平成 21 年 9 月荒尾市小中学校基本的生活習慣調査

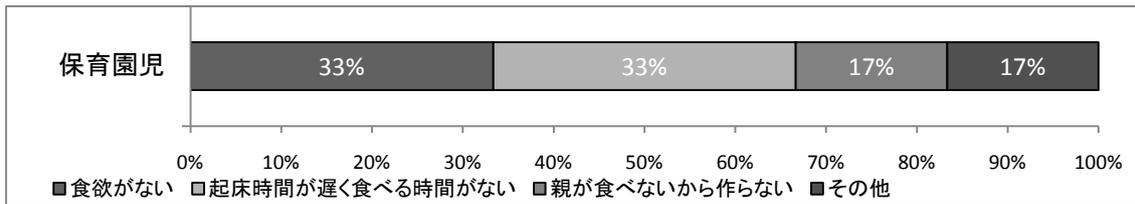
2)朝食欠食の理由

食欲がない。起床時間が遅く食べる時間がない。食事が用意されていない。などの理由が挙げられています。

朝食欠食理由



平成 20 年度三歳児検診食生活問診集計



平成 20 年 9 月 荒尾市保育園給食部会「食事に関するアンケート」

3) 一日3食規則正しく食べる

朝食の欠食は、子どもだけに限らず、成人でも同じような傾向があります。また、食事の重要性をあまり意識せず、安易に欠食をしている人もいます。

また、空腹感がないままに、だらだらと食べ物を食べているので、食事のときの食欲低下につながっています。

4) 間食・夜食について

間食や夜食は、エネルギーの過剰摂取となり、脂肪として体に蓄積されたり、食事が入らなくなり食生活のリズムが乱れたり、生活習慣病や肥満の原因となります。しかし、何気なく、習慣的に間食や夜食を摂っている人も多く見受けられます。

3 食を通じたコミュニケーション

1) 食卓を囲む家族の団らん

多くの小学生は毎日誰かと一緒に朝食を食べていますが、中学生になると一緒に食べる回数は減る傾向にあります。

食事時間に家族が揃っていても、テレビを見ながら食べている等の状況もあります。

※に食 孤食＝ひとりで食事をする事。
個食＝それぞれ(個々)好きなものを食べる事。

2) 食の楽しさ

高齢者の引きこもり予防のために地区公民館で「高齢者いきいきサロン」などを開催し、交流や会食する楽しさを提供する活動が行われています。

公民館や保育所・幼稚園等で子どもと高齢者が交流する食事会や収穫祭が開かれています。

4 食に関する基本作法

1) 食事のマナー・作法

食事のマナー(姿勢、順序等)配膳、箸使いなどが正しく出来ていない。食事に集中できないなどの声が多く聞かれます。

原因として、家庭の食生活に対する親の考え方が、そのまま影響している。家庭での好ましくない食べ方がそのまま集団の場にも出ているという意見がありました。また、忙しいなどの理由で、大人の食に関する関心が薄れている。食べること、食事を大事にしてほしいという意見がありました。大人の生活リズム中心の生活、大人の食と生活を子どもにさせていることも原因のひとつと考えられます。

5 自然の恩恵等への感謝、環境との調和

1) 食べ物の命を感じる力・食への感謝の気持ち

保育所・幼稚園、学校などでは野菜などの栽培活動、収穫体験、調理体験が行われ、食べ物が育つ姿を見て、食への感謝の気持ちを持つ活動や、新鮮な食材本来の味を味わうことができる体験が行われています。このような活動が、もっと活発になれば偏食がなくなり、食への関心が高くなると、生産者も親も指導者(先生)も考えています。

現代は、食という行為は動植物の命を受け継ぐことであること、食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることが実感しにくい状況と考えられています。

2) 地産地消

学校給食センターでは、県産品活用率は約 50%です。

市内には地域再生事業として2ヶ所の農産物直売所(徒歩圏マーケット)があります。その他にも農産物直売所やスーパーの中にも産直コーナーが設けられているところもあり、消費者は地元で採れたものなので、安心感があると利用しています。

※地産地消

地域の消費者ニーズに即応した農業生産と、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結びつける取組。

6 食文化

1) 旬の食材を味わう

最近、旬のものを料理しない、食べていないという声も聞かれます。子どもたちが苦手な理由は、季節の新鮮なものを食べた経験が少ないからではないかと思われます。

2) 郷土料理、行事食

核家族の増加に伴って、家庭での郷土料理や行事食による食事が減ってきています。一方、保育所・幼稚園等での行事食の取り組みは盛んです。学校給食でも県の郷土料理や産物を利用した「ふるさとくまさんデー」を実施しています。また、くまもと食の名人による郷土料理教室、折敷田みそ作り体験などが行われています。

7 食品の安全性

1) 食の安全に対する関心

近年の食に関する安全面での事件などにより、安全への関心は高くなっていますが、それが一過性であったり、簡便性や低価格を優先したりする人も見受けられます。

農産物直売所は地元で採れたもの、生産者の顔が見えるものということで、新鮮で安心感があるので利用するという声が多く聞かれます。

2) 安心安全への取り組み

生産者では県の「エコファーマー制度」を利用して、低肥料、低農薬に取り組むとともに、消費者へのPRもしています。出荷前の残留農薬検査も行われています。

学校給食センターでは可能な範囲で「県産品、もしくは国内産」と安全な食材にこだわった購入をしています。

※エコファーマー

「持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律」に基づき、都道府県知事から、たい肥等による土づくりと化学肥料や化学合成農薬の使用の低減を一体的に行う農業生産方式を導入する計画について認定を受けた農業者の愛称。

8 咀しゃく、かむ力

1) かむ力

保育所・幼稚園、学校で、よくかめない子が多いという意見が多く、その原因は、保護者が子どもがかめていないことに気づいていない、という声や、子どもが食べてくれる、あまりかまなくていいものを与えているから、という声があります。

また、世代を問わず、早食いでよくかまずに食べることで、食事量が多くなることがあります。逆に、高齢期においては、口腔内状態不良のためによくかんで食べることができず、食事を楽しめない、食事量不足(低栄養状態)になる問題も起きてきています。

9 情報発信

1) 食に関する情報の氾濫

マスメディアなどによる大量の食に関する情報がある現代では、その情報の正確さが揺らいできています。また、情報がありすぎて、正しい選択ができないなどの状況もあります。

適切な食情報を普及させるために、学校などに栄養教諭制度の新設や、食生活改善推進員の活動が行われています。

6 食育推進の基本方針

1) 食育推進の目指す姿

あら、あら、おいしか、楽しかパイ！ あらおの元気「ほめごはん」
～育てよう！ 食べて笑ってみんなの‘あらお’～

荒尾市の食をめぐる現状からは、栄養の偏りや欠食など食生活の乱れによって肥満や生活習慣病の増加など健康への影響が見られます。また、核家族化や地域交流が少なくなる中で、本来、家庭や地域で受け継がれていた食文化や食に対する基本作法が継承されず、大切にしている気持ちが薄れてきています。そして、食という行為は動植物の命を受け継ぐ事であること、食生活は生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることが実感しにくい状況があります。

そのため、食育推進の目標を、「健康な心と体のための食生活ができること。」「マナーを大切に、みんなで楽しい食事ができること。」「食事のあいさつを食べ物の命やたくさんの人への感謝の気持ちを持ちながらできること。」として、市民と関係者が連携、協働して取り組んでいきます。

そこで、将来に向けた本市の食育推進の目指す姿として、市民一人ひとりが、団らんの中で、笑顔のふれあいをもちながら「おいしい」「楽しい」食事ができることで、荒尾の元気がごはん(=食)からつくられるようになることを目指して、食育推進のキャッチフレーズを『あら、あら、おいしか、楽しかパイ！ あらおの元気「ほめごはん」』と定め、市民に親しめるようにしました。

そして、食を通じて、元気な笑顔かがやくまち荒尾を育てることを目指して～育てよう！ 食べて笑ってみんなの‘あらお’～の副題をつけました。

※「ほめごはん」として、おいしい、楽しい

「ほめごはん」は、本計画の策定過程で生まれた言葉です。大人も子どもも、小さなことでも褒められると笑顔になります。だから、おいしい、楽しい笑顔の食卓は「ほめごはん」からです。

家族で食卓を囲む“団らん”は食事をおいしくすることはもちろん、家族の大切なコミュニケーションの場です。楽しく、おいしい食事が、身体にも心にも届く栄養となります。

あら、あら、おいか、楽しかバイ！あらおの元気「ほめごはん」
～育てよう！食べて笑ってみんなの‘あらお’～

おいしい食事をするとき 人は笑顔になります
おいしい食事とは どんなものでしょう
新鮮な食材 作った人の顔が見える食材を食べる時
旬の食材で作られた 色とりどりの料理がならぶ食卓
大好きな家族の顔がそろった食卓
気の合う仲間と囲むテーブル

おいしいものを食べながら 楽しくおしゃべりしながら みんな笑顔になるはずです

食は生きていくために大切なもの
健康や成長のために 体にとって大切な食

いっぱい体をつかって遊んで
「おなかすいたー！ごはん！ごはん！」と笑顔で食卓につく喜び

食の大切さをしっかり感じながら
笑顔で食を楽しむ

あらおの元気は「ほめごはん」
「おいしいね」
「おいしい食材作ってくれてありがとう」
「お手伝いありがとう」
「おいしい料理を作ってくれてありがとう」
「残さず食べてくれてありがとう」
「しっかり食べて大きくなったね」

ほめほめ言葉で みんな 
はなまる

2) 食育の基本目標

荒尾市における食をめぐる現状から明らかになった課題を、以下の3つの目標に分類、整理し、基本目標とします。

1 健康な心と体のための食生活の実践

市民一人ひとりが食や健康に対する正しい知識や、選択力を習得し、健全な食生活を実践できることを目指します。

2 マナーを大切にみんなで楽しい食事

市民一人ひとりが食に関するマナーや作法などを大切にし、親しい人と楽しく食卓を囲みながら、笑顔で食事ができることを目指します。

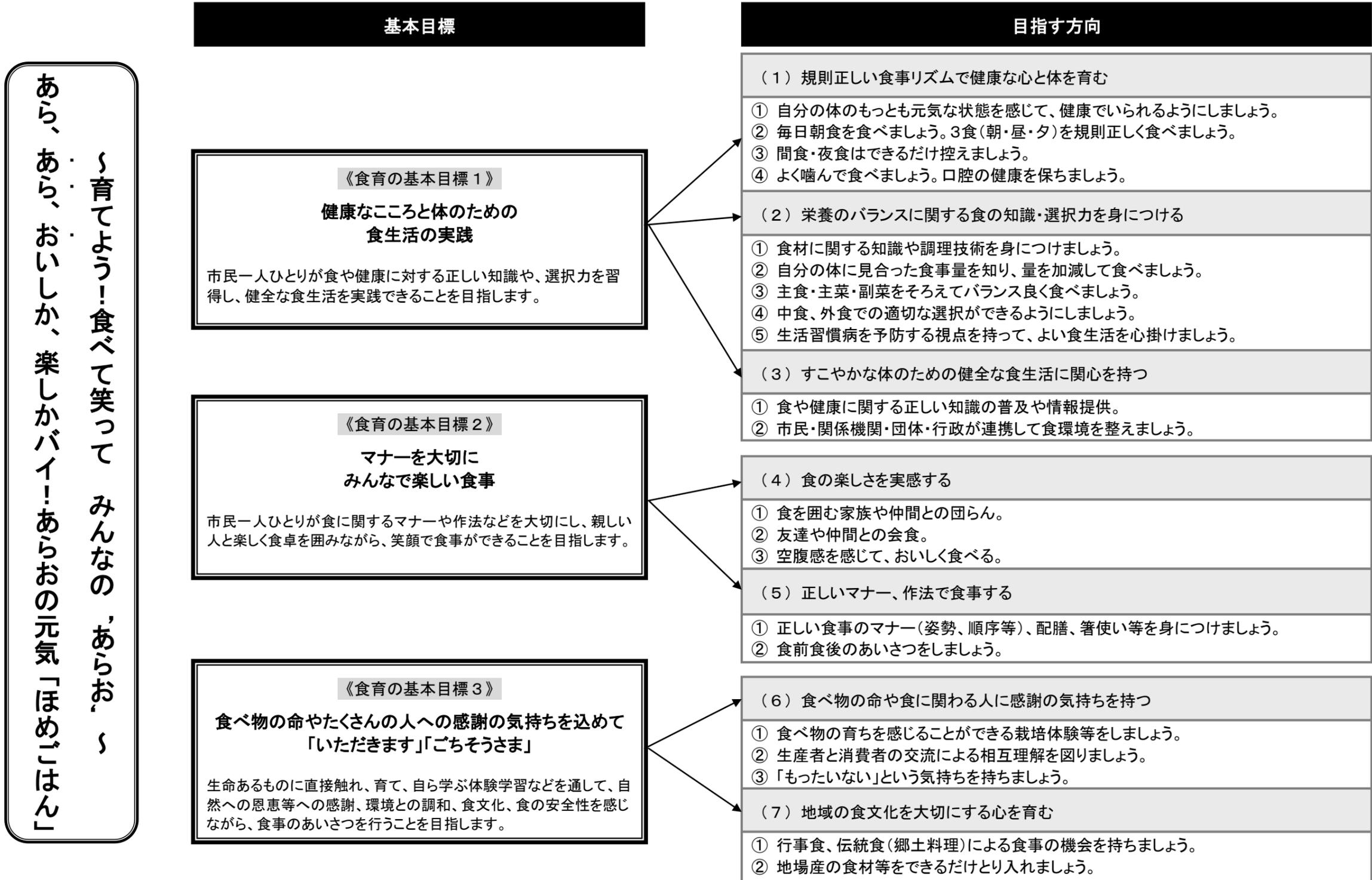
3 食べ物の命やたくさんの人への感謝の気持ちをこめて 「いただきます」「ごちそうさま」

生命あるものに直接触れ、育て、自ら学ぶ体験学習などを通して、自然への恩恵等への感謝、環境との調和、食文化、食の安全性を感じながら、食事のあいさつを行うことを目指します。

7 取り組みの方向

1) 食育推進の体系

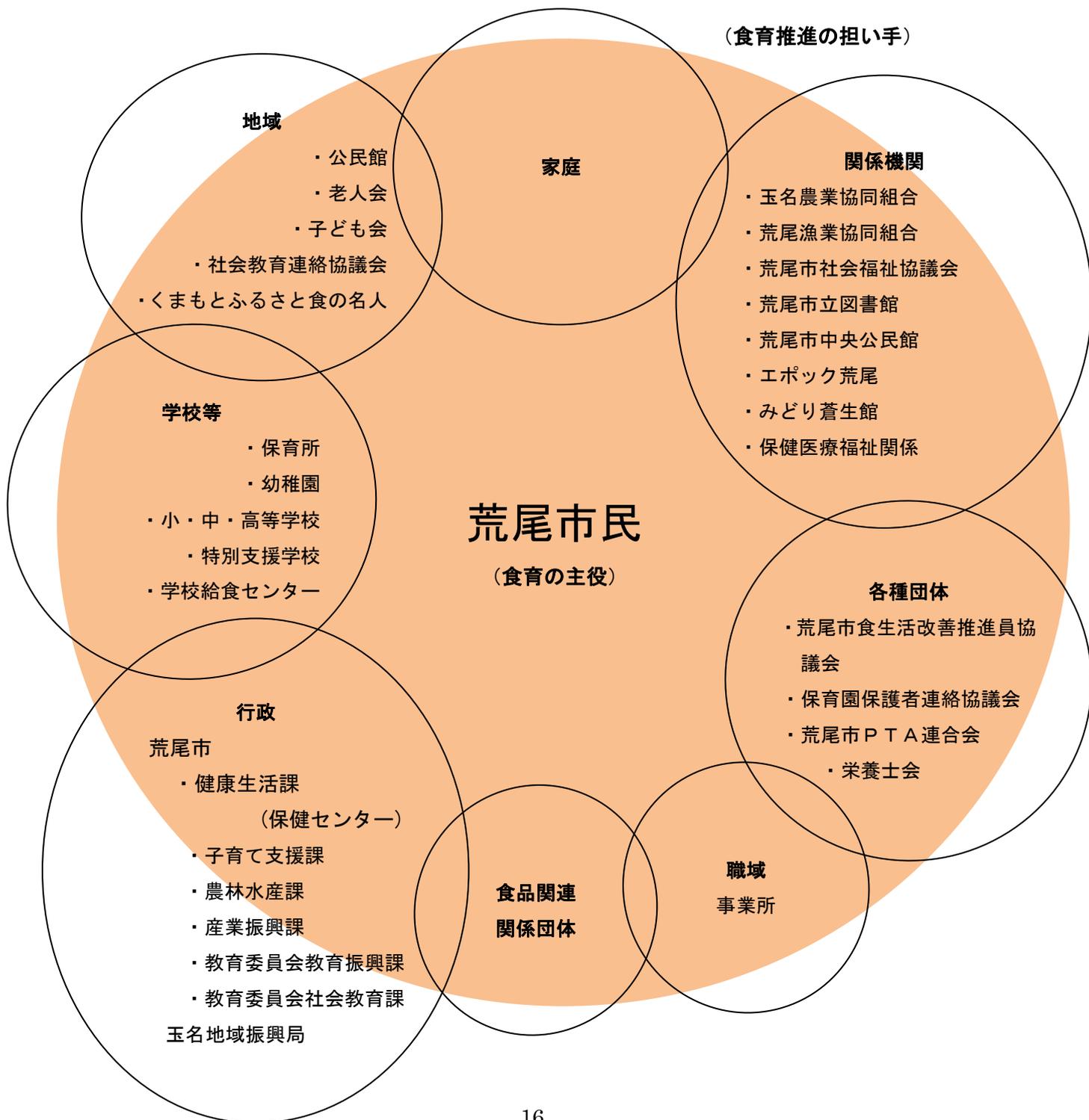
食育推進の目指す姿、基本目標等を整理すると以下のとおりとなります。また、これらの基本方針に基づき、目指す方向を示し、具体的な取り組みを推進していきます。



2) 食育推進体制

連携・協働による食育の推進

食育の推進にあたっては、市民や関係者が、それぞれの役割に応じて主体的に活動するとともに、連携・協働して取り組みます。



3) 食育推進の具体的取り組み

食育の基本目標1

健康な心と体のための食生活の実践

市民一人ひとりが食や健康に対する正しい知識や、選択力を習得し、健全な食生活を実践できることを目指します。

目指す方向(1)

規則正しい食事リズムで健康な心と体を育む

- ① 自分の体のもっとも元気な状態を感じて、健康でいられるようにしましょう。
- ② 毎日朝食を食べましょう。3食(朝・昼・夕)を規則正しく食べましょう。
- ③ 間食・夜食はできるだけ控えましょう。
- ④ よく噛んで食べましょう。口腔の健康を保ちましょう。

取り組み内容

市民

- ・食や健康についての望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。
- ・毎日朝ごはんを食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。
- ・間食・夜食は質と量を考えて、食べ過ぎないようにしましょう。
- ・よく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう。
- ・正しい歯磨きを実践しましょう。

※よくかんで食べることの大切さ

食べ物は噛み砕くことで消化・吸収しやすくなりますが、噛むことの役割はそれだけではありません。食べ物はしっかり噛むことで、歯触りや味など、おいしさを十分味わうことができます。すると唾液が分泌され、そのはたらきが消化・吸収を助け、口の中を清潔にし虫歯や歯周病を予防します。よく噛むとそれが脳に伝わり、満腹中枢を刺激して満腹感が得られ、食べすぎも予防します。また、脳のはたらきを活発にするとも言われています。

関係機関・団体

保育所・幼稚園

- ・保育活動全体を通じた食の指導の推進(食べ物の話、栄養の話など)

学校

- ・学校教育活動全体を通じた食の指導の推進(各教科の活用など)
- ・栄養教諭、学校栄養職員による食育の実施(給食時間の学校訪問など)
- ・給食だより、PTA新聞など、保護者に対する「食の大切さ」の普及啓発
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の推進
- ・「朝食キャンペーン」の推進

食生活改善推進員協議会

- ・地区栄養教室・おやこ料理教室等での食と健康についての知識普及

※早寝・早起き・朝ごはん



「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

子どもの基本的な生活習慣を育成し、生活リズムを向上させるための国民運動(平成18年度～)民間主導の「早寝早起き朝ごはん」全国協議会も発足し、官民一体となって、望ましい生活習慣育成のための国民運動を進めています。

多くの人にわかりやすく、受けとめやすい言葉として「早寝早起き朝ごはん」というスローガンを掲げていますが、実際はこれらだけに焦点を当てたものではなく、生活リズム、生活習慣全般を見直していくことが、この運動の主眼です。

行政

保健センター

- ・各種健診、指導、相談事業での指導の充実

社会教育課

- ・くまもと「親の学び」プログラム～子育ては親育ち～の実施

地域包括支援センター

- ・介護予防ケアマネジメントの実施

※朝食キャンペーン

県教育委員会では、食育を推進するため、朝食に視点をあて、朝食に関する作品募集を県内全域で実施、朝食キャンペーンイメージソング等により楽しく朝食を食べることの重要性を啓発しています。

※熊本県教育委員会 朝食キャンペーンイメージソング

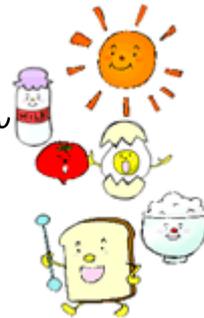
「ニコニコ ルンルン あさごはん」 

作詞・作曲 熊本県教育委員会

1 今日の始まり 朝ごはん
ニコニコルンルン 元気モリモリ
朝はみそ汁 ホッカホカ(ほっかほか)ごはん
大きな声で「いただきます」
あー あー 朝ごはん
楽しく食べよう
早寝 早起き みんなで朝ごはん

2 ちょっと早起き 朝ごはん
ニコニコルンルン やる気いっぱい
今朝は パンと目玉焼きにサラダ
心をこめて「ごちそうさま」
あー あー 朝ごはん
残さず食べよう
早寝 早起き みんなで朝ごはん

3 身体のスイッチ 朝ごはん
ニコニコルンルン パワー全開
赤・黄・緑のバランスオツケー
勉強 運動 がんばるぞ
あー あー 朝ごはん
毎日食べよう
早寝 早起き みんなで朝ごはん
「いただきます！！」



目指す方向(2)

栄養のバランスに関する食の知識・選択力を身につける

- ① 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- ② 自分の体に見合った食事量を知り、量を加減して食べましょう。
- ③ 主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べましょう。
- ④ 中食、外食での適切な選択ができるようにしましょう。
- ⑤ 生活習慣病を予防する視点を持って、よい食生活を心掛けましょう。

取り組み内容

市民

- ・日頃から調理の実践体験をしましょう。
- ・親子で参加する料理教室に積極的に参加しましょう。
- ・食や健康についての望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。
- ・生活習慣病を予防する視点を持って、よい食生活を心掛けましょう。

関係機関・団体

保育所・幼稚園

- ・保育活動全体を通じた指導の推進(クッキング体験活動など)
- ・保護者への食育の推進(おやこ料理教室、離乳食教室など)

学校

- ・学校教育活動全体を通じた指導の推進(各教科の活用など)
- ・栄養教諭、学校栄養職員による食育の実施(給食時間の学校訪問など)
- ・生活習慣病予防についての知識の普及啓発
- ・親子活動などでの調理体験の推進
- ・マイ弁当チャレンジデーの推進

重点取り組み

全小中学校で

マイ弁当チャレンジデーを推進します

☆取組事例☆ マイ弁当チャレンジデー 荒尾第四中学校

弁当の日に5つのコースから選択し、弁当作りに取り組む。

- ①自分で食材を買って全て調理する。
- ②自分ですべて調理する
- ③教わりながら一緒に作る
- ④おにぎり、おかずなど一品以上作る
- ⑤作ってもらったものを自分で詰める

☆取組事例☆ マイ弁当チャレンジデー 荒尾第四中学校

【マイ弁当チャレンジデー感想】

○このマイ弁当チャレンジデーがあって、最初は作れるのかなあ-とか、盛りつけは、工夫してできるのかなあ-と思っていたけど、自分が思っていた以上に出来ていたと私は思います。とても楽しいと感じました。また、弁当の日があったら、その時は一人で作ってみようと思います。【1年女子】

○ふだん親に作ってもらい、弁当を作ってみたら弁当のありがたみがわかった。弁当作りは難しかったけど、楽しかった。【1年男子】

○自分なりにうまくできていたと思う。ひまな時、自分で作ってみようと思った。【2年男子】

☆取組事例☆ おやこ料理教室 食生活改善推進協議会

☆取組事例☆ 「うまか～レシピ」広報掲載 食生活改善推進協議会
広報写真

食生活改善推進員協議会

- ・おやこ料理教室、地区栄養教室等での食と健康についての知識普及
- ・食事バランスガイドの普及
- ・「うまか～レシピ」の広報掲載

みどり蒼生館

- ・キッズクッキングの開催

荒尾市働く女性の家(エポック荒尾)

- ・男性料理教室の開催
- ・母親支援事業の実施

栄養士会

- ・高齢者と子どものふれあい食事会の開催

ふれあい福祉センター

- ・福祉給食事業の実施

行政

保健センター

- ・各種健診、指導、相談事業での指導の充実
- ・食生活指針など健全な食生活に関する指針の活用
- ・栄養成分表示の見方の普及
- ・生活習慣病予防教室・相談の充実

地域包括支援センター

- ・虚弱な高齢者に対する栄養改善相談・指導

※主食+主菜+主菜を組み合わせる

日本の食事は「主食+主菜+副菜」という組み合わせからなっています。主食とは、ごはんやパン、めんなどの炭水化物、主菜とは、魚、肉、卵、大豆などを使った、主にたんぱく質や脂質をとるための料理、副菜は主に野菜やきのこ、いも、海藻などを使った、ビタミンやミネラルが豊富に含まれた料理です。これらをバランスよく組み合わせることで、体に必要な栄養素を、おいしくとることができます。さらに、具だくさんの汁物や牛乳、お茶、そしてビタミンや食物繊維が豊富な果物を加えれば理想的です。そして、炭水化物、脂質、たんぱく質から由来するエネルギーの摂取割合が、理想的パターンに近くなるという長所があります。料理の組み合わせを考える時は、主食・主菜・副菜を意識して組み合わせを考えてみましょう。

※メタボリックシンドローム対策

無理なく内臓脂肪を減らすために

C-7

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせずに段階的な目標を立てましょう。

③当面の目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース: ①-② cm ÷ 0.5cm/月 = ③ か月

がんばるコース: ①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース: ①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

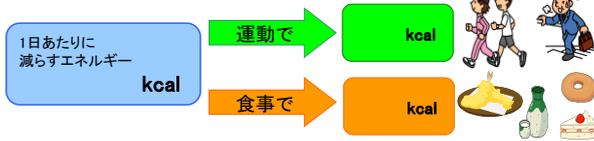
④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

①-② cm × 7,000kcal^{*} = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

※腹囲1cmを減らす(=体重1kgを減らす)のに、約7,000kcalが必要

⑤そのエネルギー量はどのように減らしますか？



目指す方向(3)

すこやかな体のための健全な食生活に関心を持つ

- ① 食や健康に関する正しい知識の普及や情報提供。
- ② 市民・関係機関・団体・行政が連携して食環境を整えましょう。

取り組み内容

市民

- ・保育所・幼稚園、学校、関係団体や行政から発信される情報に関心を持つようにしましょう。
- ・食品を購入する際には栄養表示などを参考にしましょう。
- ・偏った食情報に惑わされないようにしましょう。

関係機関・団体

保育所・幼稚園

- ・年間食育計画の作成
- ・保護者に対する「食の大切さ」の普及啓発

学校

- ・食に関する年間指導計画の作成
- ・給食だより、PTA新聞などでの啓発
- ・食育月間、給食週間の活用
- ・栄養教諭、学校栄養職員による食育、講演会の実施
- ・給食試食会・親子給食会の実施

学校給食会

- ・ふれあい教室の実施

食生活改善推進員協議会

- ・健康福祉まつりでの「食生活改善推進コーナー」の設置

栄養士会

- ・健康福祉まつりでの「栄養相談コーナー」の設置

☆取組事例☆給食だより写真

※学校給食記念週間

1月24日は「学校給食記念日」です。この週を学校給食記念週間として、いろいろな行事が行われます。

☆取組事例☆健康福祉まつり 食生活改善推進コーナー

食生活改善推進員協議会

☆取組事例☆健康福祉まつり 栄養相談コーナー 栄養士会

行政

保健センター

- ・食や健康に関する情報の発信
- ・食や健康に関する学習の場の提供
- ・食生活改善推進員の育成と活動援助
- ・管理栄養士・保健師等のスタッフの充実と資質向上研修

社会教育課

- ・くまもと「親の学び」プログラム～子育ては親育ち～の実施

地域包括支援センター

- ・地域介護予防活動支援事業の実施

関係各課

- ・保育所・幼稚園、学校、関係団体と情報交換と連携（活動状況を共有できるネットワーク構築）
- ・広報紙・ホームページなどでの普及啓発
- ・食育月間（6月）食育の日（毎月19日）の普及啓発

☆取組事例☆広報写真「健康って気持ちいい」

※食育月間・食育の日

食育推進基本計画で、国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、毎年6月を「食育月間」と定めるとともに、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」と定めています。

食育の基本目標2

マナーを大切にみんなで楽しい食事

市民一人ひとりが食に関するマナーや作法などを大切にし、親しい人と楽しく食卓を囲みながら、笑顔で食事ができることを目指します。

目指す方向(4)

食の楽しさを実感する

- ① 食を囲む家族や仲間との団らん。
- ② 友達や仲間との会食。
- ③ 空腹感を感じて、おいしく食べる。

取り組み内容

市民

- ・1日1回は家族や仲間と食卓を囲みましょう。
- ・笑顔で食事をしましょう。
- ・いろいろな人と食事をする機会を作りましょう。
- ・空腹感を感じる食のリズムを作りましょう。

※空腹感を感じていますか

食事のとき、おなかはずいていますか？

～食事のリズムがもてる～

身体は暑ければ汗をかくし、お腹が減ればグー！となります。思いっきり遊んだ後は、「おなかすいた！」が飛び出します。幼い頃からぐっすり眠って、たっぷり遊び、空腹を感じられるようになれば、次第に食欲や生活のリズムが健康にはとても大切であることがわかるようになります。1日3回の「いただきます・ごちそうさま・ありがとう」でメリハリのある生活を。

子どもの健全育成に関する検討会
(厚生労働省平成16年2月報告書)パンフレットより

関係機関・団体

保育所・幼稚園

- ・保育活動全体を通じた指導の推進(給食や弁当の時間の活用など)
- ・保護者、地域のお年寄り、地域のボランティアの方々との行事食の会食の実施

学校

- ・学校教育活動全体を通じた指導の推進(各教科の活用など)
- ・栄養教諭、学校栄養職員による食育の実施(給食時間の学校訪問など)
- ・食育の日の普及紹介
- ・異学年間での交流給食、お座敷給食の実施
- ・家庭での食育推進日の推進

食生活改善推進員協議会

- ・食育の日「毎月 19 日は食育の日 毎月 19 日は家族そろって食事をしましょう」の推進

荒尾市社会福祉協議会

- ・地域での「高齢者いきいきサロン」の推進

☆取組事例☆卒園児カレーパーティ みやじま幼稚園

☆取組事例☆高齢者いきいきサロン 社会福祉協議会

行政

保健センター

- ・食生活改善推進協議会と連携して食育の日の普及
- ・地区組織での食を通じた繋がりの支援

目指す方向(5)

正しいマナー、作法で食事する

- ① 正しい食事のマナー(姿勢、順序等)、配膳、箸使い等を身につけましょう。
- ② 食前食後のあいさつをしましょう。

取り組み内容

市民

- ・楽しく食卓を囲みながら、正しい食事のマナーを身につけましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・食事に集中できる環境をつくりましょう(テレビを消すなど)。

関係機関・団体

保育所・幼稚園

- ・保育活動全体を通じた指導の推進(給食や弁当の時間の活用など)

学校

- ・学校教育活動全体を通じた指導の推進(各教科の活用など)
- ・栄養教諭、学校栄養職員による食育の実施(給食時間の学校訪問など)
- ・給食だより、PTA新聞など、保護者に対する「食の大切さ」の普及啓発

食生活改善推進員協議会

- ・おやこ料理教室等での啓発

行政

- ・広報紙・ホームページなどでの啓発

※食事マナー(食ぼんより引用)

食育の基本目標3

食べ物の命やたくさんの人への感謝の気持ちを込めて 「いただきます」「ごちそうさま」

生命あるものに直接触れ、育て、自ら学ぶ体験学習などを通して、自然への恩恵等への感謝、環境との調和、食文化、食の安全性を感じながら、食事のあいさつを行うことを目指します。

目指す方向(6)

食べ物の命や食に関わる人に感謝の気持ちを持つ

- ① 食べ物の育ちを感じることができる栽培体験等しましょう。
- ② 生産者と消費者の交流による相互理解を図りましょう。
- ③ 「もったいない」という気持ちを持ちましょう。

取り組み内容

市民

- ・栽培体験をしましょう。
- ・消費者と生産者の交流に参加しましょう。
- ・食品の安全性に関する知識を身につけましょう。
- ・食べ残し、容易な食材の廃棄、偏食をなくす生活を心がけましょう。

関係機関・団体

保育所・幼稚園

- ・園農園などを活用した栽培活動などの実施

学校

- ・学校農園などを活用した栽培活動など実施
- ・教育ファームの推進
- ・給食週間を通して給食への感謝の意識を高める
- ・給食センターとの交流
- ・食品工場見学の実施

学校給食センター

- ・ふるさとくまさんデーの実施
- ・給食センター見学及び保護者の試食会

玉名農業協同組合

- ・親子わくわく体験農園の開催
- ・農業体験の援助

- ・エコファーマー制度の推進
- ・残留農薬検査の実施

※教育ファーム

教育ファームとは、「体験学習」を通じて、生命あるものを「育てる」仕事を知り、「食の大切さ」に気づき、「自分自身の成長」に気づく「場」である。

子どもから大人まで、生産者の指導の下、「種まきから収穫まで」の一連の農作業を体験し、その中で、体験者が自然の恩恵に感謝し、食に関する活動への理解を深めることを目的としている。

☆取組事例☆栽培活動 清里小学校と清里保育園

☆取組事例☆耕作放棄地再生モデル事業 荒尾市立八幡小学校

☆取組事例☆ふるさとくまさんデー 学校給食センター

☆取組事例☆残菜0キロコンクール 荒尾第三中学校

行政

農林水産課

- ・市民農園の充実
- ・エコファーマー制度の推進
- ・マジック釣り大会の開催

荒尾市立図書館

- ・つくって食べるお話の会の開催

目指す方向(7)

地域の食文化を大切にすることを育む

- ① 行事食、伝統食(郷土料理)による食事の機会を持ちましょう。
- ② 地場産の食材等をできるだけとり入れましょう。

取り組み内容

市民

- ・新鮮で安心安全な地場産の食材をできるだけ取り入れましょう。
- ・地元食材や郷土料理などを知りましょう。
- ・地域での行事食、伝統行事等の参加する機会を持ちましょう。

関係機関・団体

くまもとふるさと食の名人

- ・郷土料理教室、折敷田みそ作り体験などの開催

玉名農業協同組合

- ・農水産物の地域内消費の促進
- ・新鮮で安全な農水産物の提供

荒尾市漁業協同組合

- ・海産物料理の紹介
- ・マジック釣り大会でのマジックの天ぷらの試食

保育所・幼稚園

- ・給食献立で地場産物や郷土食などを活用した献立などの推進
- ・伝統行事(餅つき、どんどや、七草粥など)の開催

学校・給食センター

- ・給食献立でふるさとくまさんデー、地場産物や郷土食などを活用した献立などの推進

栄養士会

- ・高齢者と子どものふれあい食事会の開催

行政

保健センター

- ・食生活改善推進員と連携して食文化、伝統に関する普及啓発

農林水産課・産業振興課

- ・地元食材、郷土料理等の普及啓発
- ・出前講座(荒尾梨、海苔漁業など)での地元食材のPR
- ・農産物直売所等の充実

☆取組事例☆折敷田みそ作り体験 くまもとふるさと食の名人

※くまもとふるさと食の名人

各地域で郷土の伝統料理等について卓越した知識、経験、技術等を有し、伝承活動等に取り組んでいる人を県が認定、地域で食文化発信の拠点としてふるさと食の普及啓発活動を展開しています。

☆取組事例☆伝統料理クラブ 有明小学校

※徒歩圏マーケット

まちを元気にする 徒歩圏内マーケット～全国的にも注目を集めています。

半径300m以内に150戸以上を有する商店街などの空き店舗に開設する、車で買い物に行けず歩いて買い物に来る高齢者等の暮らしを賄うミニスーパーマーケット。商店主、農家、地域住民が連携して、日々の暮らしに必要な生鮮食料品や惣菜などを販売するもの。「青研」「ありあけの里」

☆取組事例☆どんどや 清里保育園

※伝統的な行事と行事食の例

- | | |
|----------------------|------------------|
| ・正月(1月:おせち、お雑煮、七草粥等) | ・節分(2月:まめ等) |
| ・桃の節句(3月:ひな菓子、五目すし等) | ・春分の日(3月:ぼた餅等) |
| ・端午の節句(5月:ちまき、かしわ餅等) | ・七夕(7月:素麺等) |
| ・土用(7月:うなぎ、もち等) | ・お盆(8月:団子等) |
| ・十五夜(9月:月見団子等) | ・秋分の日(9月:おはぎ等) |
| ・七五三(11月:千歳飴等) | ・冬至(12月:かぼちゃ料理等) |
| ・大晦日(12月:そば等) | |

* 内閣府「食育に関する意識調査」の調査票より

4) ライフステージに応じた食育の推進

食育推進にあたっては、生活者の視点を重視し、市民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、乳幼児期から高齢期までの「7つのライフステージ」に区分し、各世代の特性、傾向、目指す方向、主な取組内容を示しました。

区分	乳幼児期	小学校期	中学校期	高等学校期	青壮年期	中年期	高齢期	
	概ね0～5歳	概ね6～12歳	概ね13～15歳	概ね16～18歳	概ね19～39歳	概ね40～64歳	概ね65歳以上	
特性・傾向等	世代の特性	・人格や生活習慣の基礎を形成 ・家庭、幼稚園、保育園を中心とした生活	・生活習慣が定着し始める ・家庭、学校を中心とした生活 ・少しずつ交流範囲が広がる	・生活習慣がほぼ定着する ・家庭、学校を中心とした生活 ・友達と過ごす時間が次第に増える ・部活動や塾通いが始まる	・生活習慣が定着する ・友達と過ごす時間が増え、交流範囲もさらに拡大 ・部活動や塾通いが増える	・身体的な成長は完了 ・家庭から自立する ・就職・結婚・出産・子育て等で生活が大きく変化	・身体機能が徐々に低下 ・社会的な役割、重要性が増す	・身体機能が低下 ・咀嚼力の低下 ・社会からリタイア ・行動範囲が狭くなる ・低所得や孤独な高齢者も多い
	食に関する知識・技術	・ほ乳→離乳食・固形→スプーン・箸の使用 ・食事量の調節	・適量な食事の理解 ・栄養のバランスの理解・望ましい食習慣の形成		・食事のコントロール ・栄養のバランスのコントロール・健康的な食生活の実践			
	食生活の特性・傾向等	・子どもの頃の食生活が、その後の成長や食生活に影響 ・親の食生活の影響が大きい	・食生活が将来の食習慣の形成に大きく影響 ・親の食生活の影響が大きい	・食生活の変化が始まる 自分で買い物ができるようになる。 食行動の拡大(買い食いなど) ・友達との外食が始まる	・友達との外食が増える ・親による子どもの食生活の管理が難しくなる ・昼食が給食から弁当へ	・学生・独身・単身生活等による食生活の変化 ・脂質過剰、野菜不足、朝食欠食 ・若い女性(母性)の過度の痩身志向	・外食の増加 ・生活の多様化に伴う食生活の乱れ ・偏った栄養	・孤食の傾向 ・低栄養 ・味覚の変化(さっぱり味へなど) ・同じものばかり食べる
目指す方向	1) うす味に慣れましょう 2) 好き嫌いをなくし、食べたいもの、好きなものを増やしていきましょう。 3) かみごたえのある食べ物も食べましょう。 4) 三度の食事とおやつは時間を決めて楽しく食べましょう。 5) 家庭や地域を通じて、栽培、収穫、調理を通じて食べ物にふれはじめましょう。		1) 家族や仲間と一緒に食事を楽しみましょう。 2) 健康づくりのために食事のバランスや適量について学びましょう。 3) 糖分や脂質の多い食べ物をとりすぎないよう気をつけましょう。 4) 食事前や寝る前に間食をしないようにしましょう。 5) よく噛む習慣を身につけましょう。 6) 栽培、収穫、調理等を通じ、豊かな食体験を重ねましょう。		1) 自分の体に見合った食事量を知り、食べ過ぎないようにしましょう。 2) 野菜をたっぷりとりましょう。また、脂肪をとりすぎず、動物、植物、魚の脂肪をバランスよくとりましょう。 3) 外食する場合やインスタント食品・調理済み食品を利用する場合も栄養バランスを考えましょう。 4) 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。 5) 楽しく食事づくりをして、健康的な食文化を次世代に伝えましょう。		1) 低栄養を予防するために、3食(朝・昼・夕)きちんとなんでも食べましょう。特に、肉、魚、乳製品、卵などの動物性たんぱく質を十分に食べましょう。 2) よくかんで食べましょう。(食べやすいように調理方法を工夫しましょう) 3) 脱水症にならないために、水分補給に気をつけましょう。 4) 口の中をきれいに保って、噛む力を維持しましょう。 5) 毎日の食生活を大切に、健康的な食文化を次の世代に伝えましょう。	
主な取組内容	家庭	食育月間(6月)食育の日(毎月19日)にあわせた食育の実践						
	学校・保育所・幼稚園等	食育の全体計画・食育年間指導計画の策定 各保育所、幼稚園、学校教育活動全体を通じた指導の推進(各教科の活用、体験活動など) 各保育所、幼稚園、学校農園などを活用した栽培活動 栄養教諭、学校栄養職員による食育(給食時間の学校訪問など) 給食献立での食育(ふるさとくまさんデー、地場産物や郷土食など) ・マイ弁当チャレンジの推進				保護者に対する「食の大切さ」の普及啓発(食育講演会など)		
地域等	食育月間(6月)食育の日(毎月19日)にあわせた食育推進運動の展開							
	調理体験等食の知識・選択力を身につける機会の提供							
	行事食、郷土食に関する知識の普及と情報提供の推進							
	生活習慣病予防に対する知識の普及と情報提供の推進							
	農漁業関係者による体験活動等の食育活動							
	エコファーマーなど食の安全安心に対する配慮							
	妊産婦や乳幼児健診の保護者に対する指導の充実							
	いきいきサロンでの食事提供等地域や仲間での会食							
	男性料理教室等での調理技術習得の機会提供							
	福祉給食事業等での食事支援							
	介護予防事業や介護保険サービス等を通じた食生活改善の推進							
	農産物直売所等の充実							

8 数値目標

指標	現状	達成目標値	備考
朝食欠食(3歳半児)	9.8%	0%	H21年度 1歳半児・3歳児健診 食生活問診集計
朝食欠食(保育園児)	11.2%		H20年9月荒尾市保育 園給食部会「食事に関 するアンケート」
朝食欠食(小学生)	11.3%		H21年9月荒尾市小中 学校基本的生活習慣 調査
朝食欠食(中学生)	15.9%		
肥満傾向の小学生	6.4%	減じる	H22 学校保健統計
肥満傾向の中学生	12.3%	減じる	H22 学校保健統計
学校給食における地元(県産品) 農水産物の利用	52.2%	60%	H21年11月
マイ弁当デーを実施する小中学校	7%	100%	
食生活改善推進員の数	129名	150名	H22年度
食生活改善推進員による 地区栄養教室の開催回数	41回	47回	H21年度
食生活改善推進員による小学校での おやこ料理教室の開催回数	7回	10回	
おやこ料理教室参加延べ人数	381名	450名	

指標	現状	達成目標値	備考
特定健診の受診率	23.5%	65%(H24)	H21 年度荒尾市国民健康保険特定健診・特定保健指導
特定保健指導実施率	36.1%	45%(H24)	
男性の健診メタボリックシンドローム状況 (40～74 歳)	23.2%(該当者) 19.7%(予備群)	減じる	
女性の健診メタボリックシンドローム状況 (40～74 歳)	11.8%(該当者) 9.4%(予備群)	減じる	
男性の健診肥満者(BMI25 以上)状況 (40～74 歳)	29.5%	減じる	
女性の健診肥満者(BMI25 以上)状況 (40～74 歳)	21.5%	減じる	
妊婦健診における貧血の割合(30～31 週)	59.1%	減じる	H21 年度妊婦健診
高齢者いきいきサロンの実施地区数	17 地区	40 地区	H22 年度

※備考欄には指標の現状の値の根拠となる調査等の名称や年度を記載

[参考資料]

・荒尾市食育推進計画策定の経緯

・食育基本法

※食育で身につけたい5つの力 くまもとの食育(熊本県)

①必要な食を選択する力

体に必要な食べ物をバランスよく食べているか判断する力です。安全な食品を見分ける力も必要です。

②食材の味が分かる力

食材の本来持っている味をおいしいと判断できる力です。正しい味覚を育てることが必要です。

③料理する力

体に必要な食べ物をおいしく調理する力です。料理は五感(味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚)を使い、創造力や集中力、計画性を養うことにもつながります。

④食に感謝する心

食は命をいただくものであることに気づいて感じる感謝の心です。食べ物がどうやって作られ、食卓に届くのかを学ぶことが有効です。農産物の栽培・収穫体験は、生産者と消費者との交流や農林水産業への理解を深めることにもつながります。

⑤元気な体の調子が分かる力

体調のよい状態がどのようなものかを感じる力です。常に健康でいられるように食生活をコントロールする力につながります。