

小山町食育推進計画

～ 心こめ つくり味わう 食と人 ～



平成21年3月

小 山 町

表紙 **みんなの味を楽しむ会**（連合婦人会健康づくり食生活推進部主催）
 とき H21年1月22日 ところ 小山町総合文化会館

～～お得意料理の発表献立より～～

- ☆にぎやかご飯（里芋、大豆、人参、ちりめんじゃこ、ごま、大根葉）
- ☆手作り鶏ハムと大根のゆず塩炒め
- ☆ツルリン鶏団子のすまし汁
- ☆豆乳のプラマンジェ（トッピング：ヤーコンの砂糖煮）

食育から健体康心づくりへ

平成17年6月に、食育基本法が施行され、全国の市町村は、それぞれの環境や資源にあった“わがまちの食育推進計画”を策定することとなりました。

町では、「健体康心づくり 小山町」を掲げて、身体がすこやかで、心もやすらかであることが本当の健康であると考え、住民と行政が共に元気で明るい気持ちでまちづくりに取り組むことを目指しております。

「食育」は、「知育」「德育」「体育」の基礎となるべきものと言われており、人をはぐくみ、健康な社会の実現につながっていくものであります。そして、生涯を通じて食は私たちの生活の重要な部分であり、老若男女すべてに共通の話題として取り上げられております。

さらに、近年の食生活については、生活習慣病や偏食、孤食、そして食の安全・安心といった問題もクローズアップされており、その意味からも「食育」は健康の保持増進と地産地消の推進に大きな役割を果たすことが期待されております。

このたびは、実効性のある食育推進計画を策定することを主眼にし、作業部会やワークショップという形の中で多くの町民の皆様からご意見を聞かせていただきました。また、有識者や各方面でご活躍の方々による策定委員会において、真摯に「食」の意味を追及しながら、意見をつなぎ、まとめていただきました。このようにして心のこもった手作り感のある食育推進計画を策定することができましたことに関係の皆様に関心から感謝申し上げます。

おわりに、この計画の遂行には、住民主体の取り組みが大変重要であると考へ期待するとともに、町としても最大限努力してまいりますので、皆様のご理解ご協力をお願い申し上げます。

平成21年3月

小山町長 高橋 宏

目 次

<食育推進計画>

第1章 計画の概要

1	計画策定の趣旨	1
2	小山町食育推進計画の特色	1
3	計画の位置づけ	4
4	計画の期間	4

第2章 食を取り巻く現状と課題

1	健康と食生活	7
2	食の生産と消費	11
3	食の安全・安心	13
4	食育の取り組みと関心	14
5	町民の健康度と生活習慣	19

第3章 食育推進の基本方針

	「心こめ つくり味わう 食と人」	21
--	------------------	----

第4章 基本的施策及び行動目標

1	基本的施策	22
2	行動目標	25
3	指標	26

第5章 事業実施計画

1	食育の総合的取り組み	27
2	食育の重点事業計画	27
3	平成21年度～平成23年度実施計画(案)	30

第6章 推進体制

	小山町健康づくり推進協議会・食育推進部会	33
--	----------------------	----

<資料編>

1	食育推進計画策定体制	3
2	計画策定経過	5
3	町内の食育の取り組み現況	6
4	作業部会・ワークショップ実施状況	8
	作業部会記録	16
	食育ワークショップ記録	28
5	食育アンケート調査	33
6	食育基本法	63

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

近年、食の安全・安心をはじめとして、わが国の食をめぐる状況を改善する要望が強まっています。こうした環境変化に伴う様々な問題に対処するため、平成17年6月「食育基本法」が公布されました。食育基本法は、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することを目的としたものです。

食育基本法では、食育は、私たちが生きるうえでの基本であって、教育の三本の柱である「知育」「徳育」「体育」の基礎となるべきものと位置づけられています。同時に食育基本法は、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として食育の推進を求めています。

町は、これまで実施してきた健康づくり対策など他の施策とさらに密接な連携をとりながら食育の推進に取り組むため、ここに「小山町食育推進計画」を策定いたします。

2 小山町食育推進計画の特色

小山町のまちづくりのキーワードは、健康という言葉の語源、「健体康心（章末用語解説1）」です。ここには健体（すこやかな体）と康心（やすらかな心）がそろって初めて元気で活力ある“まち”になるという考えが込められています。これはWHO（世界保健機構）が各国の代表によって定めた、「身体のみならず、精神の健康、社会の健康があって、はじめて人は健康である」という定義とも通じています。

そこで、このような考えを受け、小山町では、食育についても身体面の健康づくりや農業の発展をめざすものだけでなく、身体と心をつなぐもの、人と人をつなぐものという考えに立ち、計画を策定いたします。具体的には平成20年6月に食育推進計画策定委員会を設置し、地元産の食を実際に味わいながら食に心を向けて、町が目指すべき食育について議論いたしました。併せてアンケート調査、ヒアリングを重ね、タウンミーティング等でも町民の皆様のご意見を伺った上で、以下のような特徴をもった食育推進計画を作りました。

(1) 味わいと自分育て

食べるという行為は、もともと身体の中に異物を取り込む行為です。昔に比べれば安心して食べられるようになりました。しかし、食品添加物や農薬など新たな安心と安全の課題が出ているとはいえ、近年は食の安心や安全が当たり前になって、あまり考えないで欲するままに食べる傾向にあります。無意識に食べることは、無防備になり、偏食や食べ過ぎをも招きます。

食べる前によく見て、香りを嗅ぎ、味や触感、身体の中に入っていく過程にしっかりと意識を向けると、これまで味わってこなかった感覚が得られます。このようにいろいろな感じに注意を向け、味わって食べる習慣が身につくと、生活習慣改善のストレスを感じにくくなるため、偏食や食べ過ぎを防ぐことができます。また、日常の所作が丁寧になったり、いろいろな人の意見に耳を傾けられるようにもなります。

このような食事の仕方はマインドフルネス食事法^{*1}と言われ、諸外国でも広く実践されています。食という漢字は「人」と「良」の2つからできているように、食は人を良く育てるのでしょう。

(2) 味わいが結ぶ人と人の絆

人が集まる場所には、必ず飲食があります。味に関する発見や感動は人の共感を生み、食事がもたらす和やかな雰囲気は、一体感を生むからでしょう。一番身近にいる家族と食卓を囲む機会は、近頃は「日常茶飯事」ではなくなっていました。しかし、共に飲み、食せる機会に、ゆったりと味わい、感想を分かち合えば、絆が深まります。味わうことで、これまで感じていなかったことを感じるようになると、「この食事を作ってくれた人は、何を考えてこの味や組み合わせにしたのだろう」、「この野菜やお米を作った人は、どんな作業をされたのだろう」といった具合に、これまで気にしなかった事柄や人にも関心が出てきます。

また、心を込めて作られた食材や食事を味わうと、作り手の心まで伝わってくる感じがします。「美味しかったけれど、どう伝えたらいいだろう」と思っても、身近な人でない場合、その思いを直接は届けられません。でも、そのような見えない絆を意識し、それを支えてくれる社会を、大切にしていこうという心が育っていきます。

このように、人々が心でつながった社会の財産をソーシャルキャピタル^{*2}といます。まちには、同じ町民でも、昔から住んでいるのにまだ知らなかった人もいれば、最近、小山町に引越しされた方もいます。さらに、観光で小山町によく来られる方もいます。家族であれ、知らない人々であれ、食事を人々と

一緒に味わうことを通して絆が強められ、人々がしっかりと結びあったソーシャルキャピタルの高いまちが作られていきます。

(3) 味わいから生まれる自然への関心と畏敬

野菜は畑で、魚は海から、肉は牧場と、さまざまな場所で人の手によって育てられ、収穫されます。しかし、素材そのものはすべて自然の力によって生まれ、成長したものです。素材の味を聴くように味わって食べると、野菜や魚が大地や海から栄養素をいっぱい吸収したことに思いが至り、土壌や気候にまで関心が向かいます。食の味わいを通して、実感が伴った生命への畏敬も生まれることでしょう。

(4) 自己とまちを育てる

食事を通して以上のことを実践することで、自分にとって必要な、適切な食材や料理を選択する力、また、心身ともに健康になる食事の空間と時間を作る力、さらに自分自身と回りとの関係を見つめ、社会とのつながりを感じながら生きる力が身に備わってきます。そして、そのようなまちに生きる幸せを感じるとき、将来にわたって、そのようなまちや社会を守り育てようという姿勢が育まれることでしょう。

以上の特徴を表す標語を委員会で募集し、多数の中から意見交換を経て、「心こめ つくり味わう 食と人」に決定されました。

小山町の食育推進計画では、「マインドフルネス食事法」で心と体を結ぶことを縦軸に、「ソーシャルキャピタル」で人と人を結ぶことを横軸にして、町民の皆様とともに健体康心のまちづくりを推進していきます。

※1 マインドフルネス食事法：気持ちや注意力を食事に集中して食のすばらしさを心から味わうこと。詳細は章末用語解説2を参照。

※2 ソーシャルキャピタル：人と人との絆、ネットワーク。詳細は章末用語解説3を参照。

3 計画の位置づけ

食育基本法第 18 条第 1 項の規定では、つぎのとおり規定されています。

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。

本計画は、この規定に基づく市町村食育推進計画とし、国の「食育推進基本計画」（平成 18 年 3 月）及び「静岡県食育推進計画」（平成 19 年 3 月）を基本とし、小山町の総合計画及び保健計画など他の計画と整合性を図り推進していきます。

また、食育基本法第 10 条では、地方公共団体の役割が次のとおり規定されています。

地方公共団体は、基本理念に則り、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活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。

従って、本計画は、国及び静岡県の食育推進基本計画にしたがい、小山町民すべてが、食を通じて健全な心身と豊かな人間性をはぐくむことができるよう、小山町独自の食育の方針と具体的な施策を示したものです。

4 計画の期間

この計画は平成 21 年度から 23 年度までの 3 年間で基盤づくり期間とします。なお、計画期間中であっても必要に応じ見直しを行うものといたします。



おやこ食育教室（連合婦人会健康づくり食生活推進部主催）

用語解説

1 健体康心（小山町のまちづくりの施策方針）

健康の語源は、中国の古典「易経」に出てくる「健体康心」にあると言われている。易経とは、2000年以上前に書かれた儒教の基本テキストの五経の筆頭に挙げられる経典。

健康は、この健体（すこやかな体）と康心（やすらかな心）の略であり、心の持ち方が身体に大きく影響するというを示唆している。

生き方や毎日が楽しく明るいという人で満ちた町であれば、町のいろいろな課題もより良く解決していくという期待から、まちづくりの基本的な方針として、全ての施策に反映していこうとするものである。

2 マインドフルネス食事法

生活習慣の改善には、食事・運動・休養が3本柱といわれる。何をどの程度食べ、どんな身体活動を何時間し、何時間休ましましょうといった学びは基礎としては大事である。

しかし、それと併行し、心（注意と情緒）を食事に伴う感覚や余韻に傾注して食べることや身体の動きを感じながら運動してやることにより、楽しい気分になるだけでなく、結果的に、食事量を減らすことができたり、運動量を高めるといった改善が期待できる。

諸外国では、注意や気持ちを集中した状態をマインドフルネスといい、そのような状態で食事や運動をすることで、生活習慣改善のストレスが低減するという実践や研究が進んでいる。

脳科学の分野から考えてみると、食事や運動の望ましい行為を進んで選択するようになるには、まず「快適な行為だ」と脳に教えてやる必要がある。

食事の場合は、意識して味わい、おいしさを感じるように食べることで、「食事に伴う感覚に意識を向けて食べれば、美味しく食べられる」と脳（身体）がそれを覚えるようになる。

続く課題は、そのような食べ方が、強く意識しなくても習慣化されることである。そうなるには、感覚面だけではなく、情緒面でも快適な記憶を伴わせること、つまり、そのような食べ方を「楽しい雰囲気」で実践すると、意図的な食べ方（大脳新皮質）とポジティブな情動体験（扁桃体や海馬といった大脳辺縁系）がセットで記憶され、強く意図されなくても新しい習慣が付きやすくなる。

心をこめて味わって食べる食べ方は、家庭はもちろん、飲食店や野外での食事においても、記念を祝ったり、遊びの要素を入れたりするなどして楽しく実践すると、食べ方に関する望ましい習慣が、よき思い出とともに身についていくであろう。

（大賀委員長の執筆記事から事務局が抜粋し編集）

「心でも食す」マインドフルネス食事法のすすめ

～心と全身の注意を向けて味わい満足するために～		
1	姿勢	姿勢を正し、全身のどこも力むところをなくす
2	呼吸	ひと呼吸おいて食事と向き合う
3	耳	澄み渡る音を想像する
4	目	箸をつける前に食事や食器などをしっかりみる
5	鼻	食材の香りをかぎながら、時々ゆったりと呼吸する
6	手	箸で1回につまむ量を少なく、時々箸を置く
7	歯	歯でゆっくり噛む
8	舌	舌で味を味わって食べる
9	胃	満腹感と満足感の違いを感じ取る
10	心	噛んだ後に余韻を味わう

3 ソーシャルキャピタル

直訳すると、「社会資本」となるが、橋や道路などハードな社会資本ではなく、人間関係・グループ間の信頼関係や規範・ネットワークといったソフトな社会的資本であり、「社会関係資本」と呼ばれることも多い。つまり、「持ちつ持たれつ」「お互い様」「人やグループの間の絆」を意味している。

健康分野では、信頼関係に基づいた社会的なネットワークが地域にあるかなにかが、その地域に住む人々の健康状態に関わっていると考えられる。

社会との結びつきが生きる力や健康を養うこと、人は人のために役立つことによって自分自身も変わっていくことなどのソーシャルキャピタルの理念を取り入れた保健事業推進が重要である。

(日本大学法学部教授 稲葉陽二先生 著書より引用)



そばうち講習会

第2章 食を取り巻く現状と課題

※ 食を取り巻く現状は、町の統計資料に加え、町民の食育ワークショップや町民の食生活アンケート調査を実施し、その結果を各項目に抜粋して示しています。

【小山町食生活アンケート調査】

調査時期：平成20年8月8日～8月29日

調査方法：郵送調査法

調査対象：20歳以上の住民1,025人（ランダムサンプリング840人、保健委員、食生活推進部会員） 同居の10代

有効回答数：20歳以上 504件 10代 55件

1 健康と食生活

課題

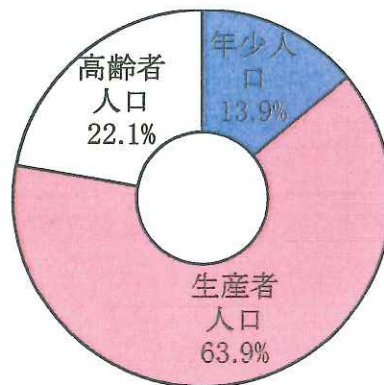
- ①生活時間の多様化などが進み、大人も子供も食事の時間が不規則になったり、深夜に及ぶこともあり、全国的な傾向では若者の朝食の欠食率が高いことが懸念されています。
- ②家族と一緒に生活しているにもかかわらず一人で食事をする「孤食」や、別々の料理を食べる「個食」の増加が、県民健康基礎調査からも明らかになっています。
- ③このような食生活、食習慣の変化や栄養バランスの偏りなどが肥満や生活習慣病の増加につながっています。
- ④こうした現状を改善し、食事の重要性を知り、自分にとって必要な食事の内容と量を理解し、「食」を選択する力を養うことが必要です。
- ⑤また、漫然と食事をするのではなく、食事そのものに注意を集中して、心から味わいながら食べるという姿勢を大切にしたいものです。

(1) 町の社会情勢

- ① 人口が少しずつ減少している中で、年少人口が減少し、高齢化が確実に進行しています。

平成20年4月1日	人
人口	20,677
年少人口	2,880
生産者人口	13,220
高齢者人口	4,577
高齢化率	22.1%

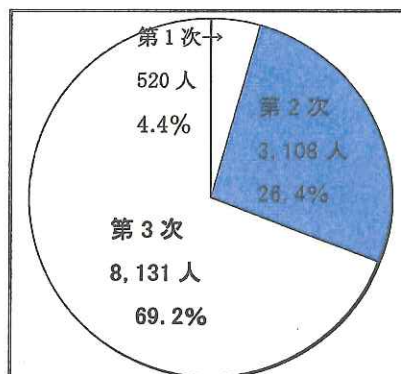
出生数(平成19年)	156人
死亡数(平成19年)	164人



② 産業別就業人口（平成 17 年国政調査）

食を支える第 1 次産業の担い手が減少しています。

第 1 次産業人口
520 人 4.4%



③ 町国保の医療費分析において 1 件当たりの費用額は、生活習慣病全体では、60 歳以上で県計よりも高く、大きな課題となっています。

- ◆女性の 50～59 歳は、脳血管疾患が県計より多い。
- ◆男性は 70 歳以上、女性は 60～74 歳で虚血性心疾患が多い
- ◆男性 70～74 歳、女性は 75 歳以上で糖尿病が多い
- ◆女性の 70 歳以上は、高血圧が多い

④ 各種健診受診率（平成 20 年度）

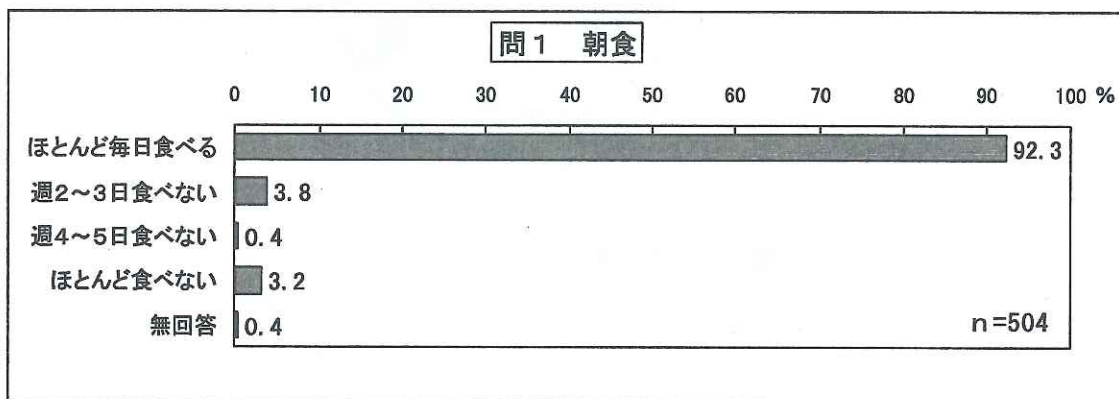
各種健診	対象者数	受診者数	受診率
特定健康診査	3,453	1,426	41.3%
胃がん検診	5,181	1,595	30.8%
子宮がん検診	3,879	1,538	39.7%
肺がん検診	5,547	2,262	40.8%
大腸がん検診	4,889	2,019	41.3%
乳がん検診	3,578	865	24.2%
骨粗しょう症検診	408	193	47.3%
前立腺がん検診	1,752	1,102	62.9%
肝炎ウイルス検診	50	26	52.0%

⑤ 標準化死亡比（平成 10 年～平成 14 年）

	男		女	
	町	県	町	県
悪性新生物	106.8	93.7	94.2	90.2
胃	105.7	88.9	77.6	88.6
肝	112.4	104.9	54.8	83.3
肺	83.7	88.6	124.9	85.0
大腸	110.3	91.5	120.2	92.2
心疾患	137.5	98.4	107.6	99.1
急性心筋梗塞	107.4	92.1	72.2	93.3
脳血管疾患	115.1	104.2	115.8	104.3
全死亡	105.1	96.5	104.3	97.4

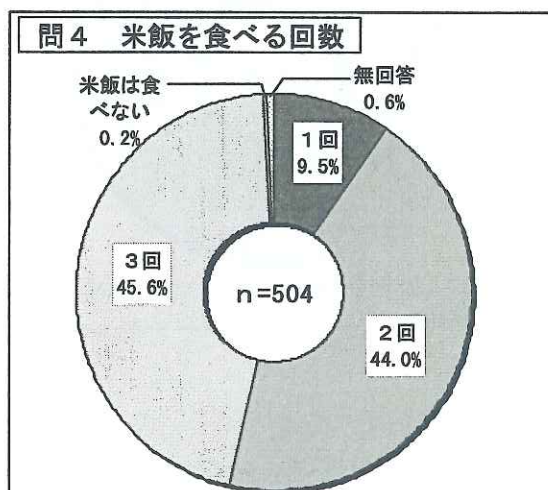
(2) 朝食について

- ① 90%以上の方が朝食を自宅ですべて毎日食べると回答しています。中学生以上の10代の若者も、90%近くが朝食を毎日食べると回答しています。
- ② 朝食の内容は「ごはん、パン、麺類」に「味噌汁など汁物」「漬物、納豆、のり、海藻類など」「肉、魚、豆腐、卵などのおかず」などを組み合わせたものが多くみられます。10代の若者の朝食は「ごはん、パン、麺類など」に「肉、魚、豆腐、卵などのおかず」の組み合わせが多くみられます。
- ③ 朝食を食べない理由は「寝ていたい」「時間がない」「以前から食べる習慣がない」「食欲がわからない」などが多くなっています。10代の若者では、「時間がない」という理由が大半を占めています。



(3) 米飯について

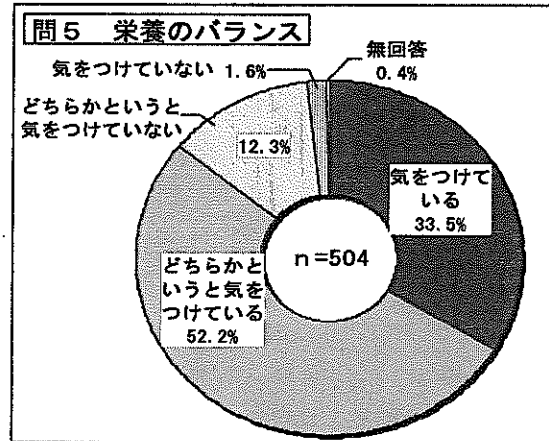
- ① ほとんどの人が米飯を食べると回答しています。
- ② 1日3回米飯を食べるという回答は45%、2回が44%でした。



(4) 栄養について

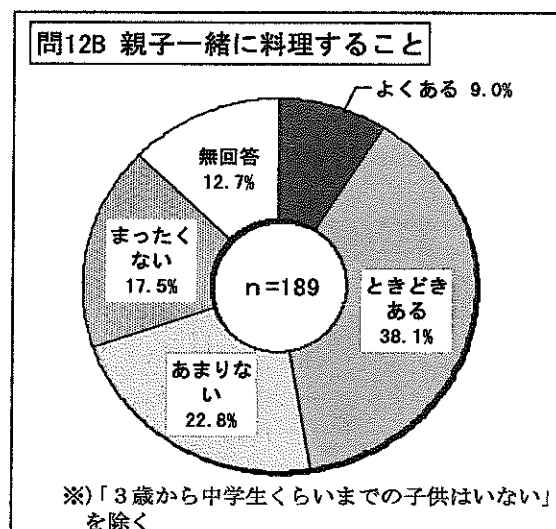
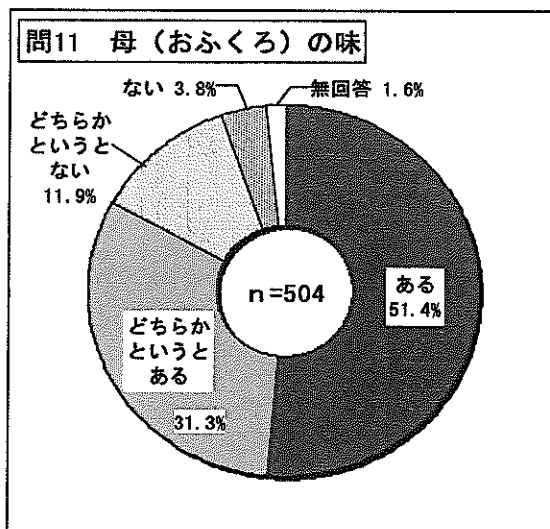
- ① 栄養のバランスに気をつけているという回答は33%、どちらかという気をつけているという回答(52%)と合わせて85%の人が栄養のバランスに気をつけていると回答しています。

- ② 「食事バランスガイド」については「ガイドも内容も知っている」という回答が44%、「ガイドは聞いたことがあるが内容は知らない」が40%、「ガイドそのものを知らない」が14%でした。



(5) 「おふくろの味」や親子一緒に料理

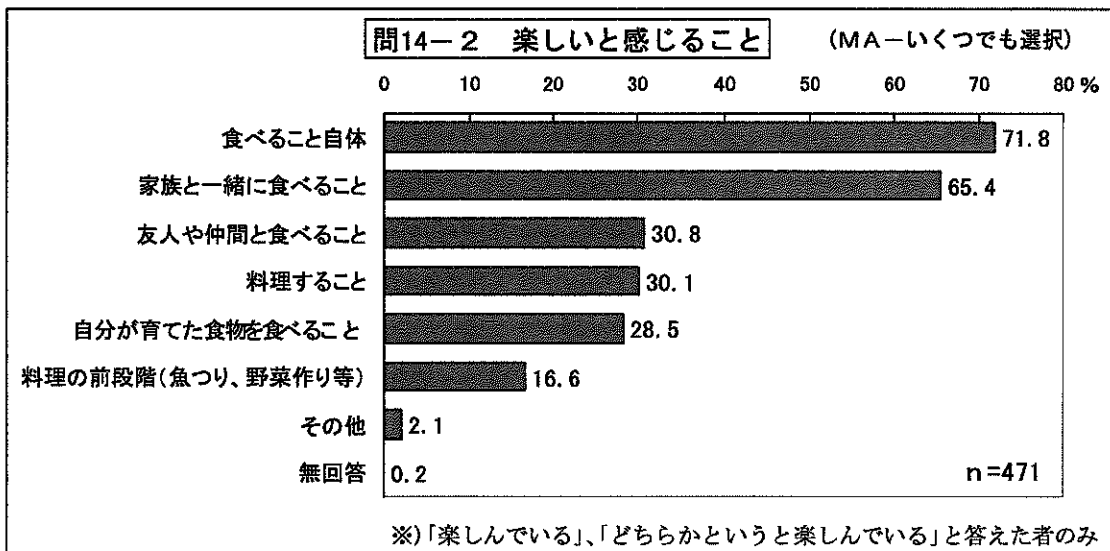
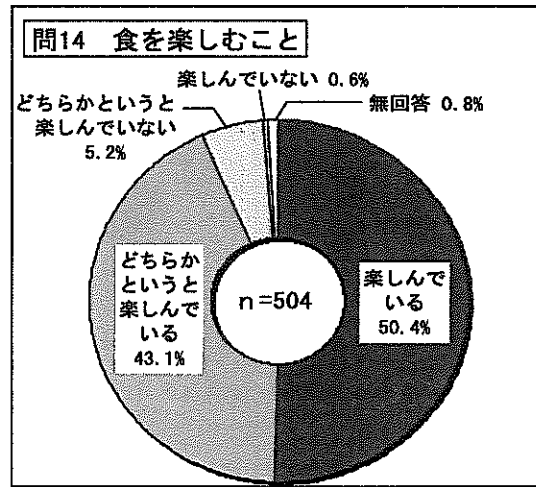
- ① おふくろの味があるという回答は51%と過半数を占めています。
 ② 親子一緒に料理することは、よくあるが9%、ときどきあるが9%でした。



(6) 食を楽しむこと

- ① 食を「楽しんでいる」という回答は50%に達し、「どちらかという楽しんでいる」という回答(43%)とあわせて90%以上に人が食を楽しんでいると回答しています。10代の若者は、「楽しいと思う」が60%、「どちらかという楽しいと思う」が38%でした。
 ② 楽しいと感じる内容は、「食べること自体」は71%、「家族と一緒に食べること」が65%、「友人や仲間と食べること」31%、「料理すること」30%という順になっています。10代の若者では「食べること自体」が76%、「家族と一緒に食べ

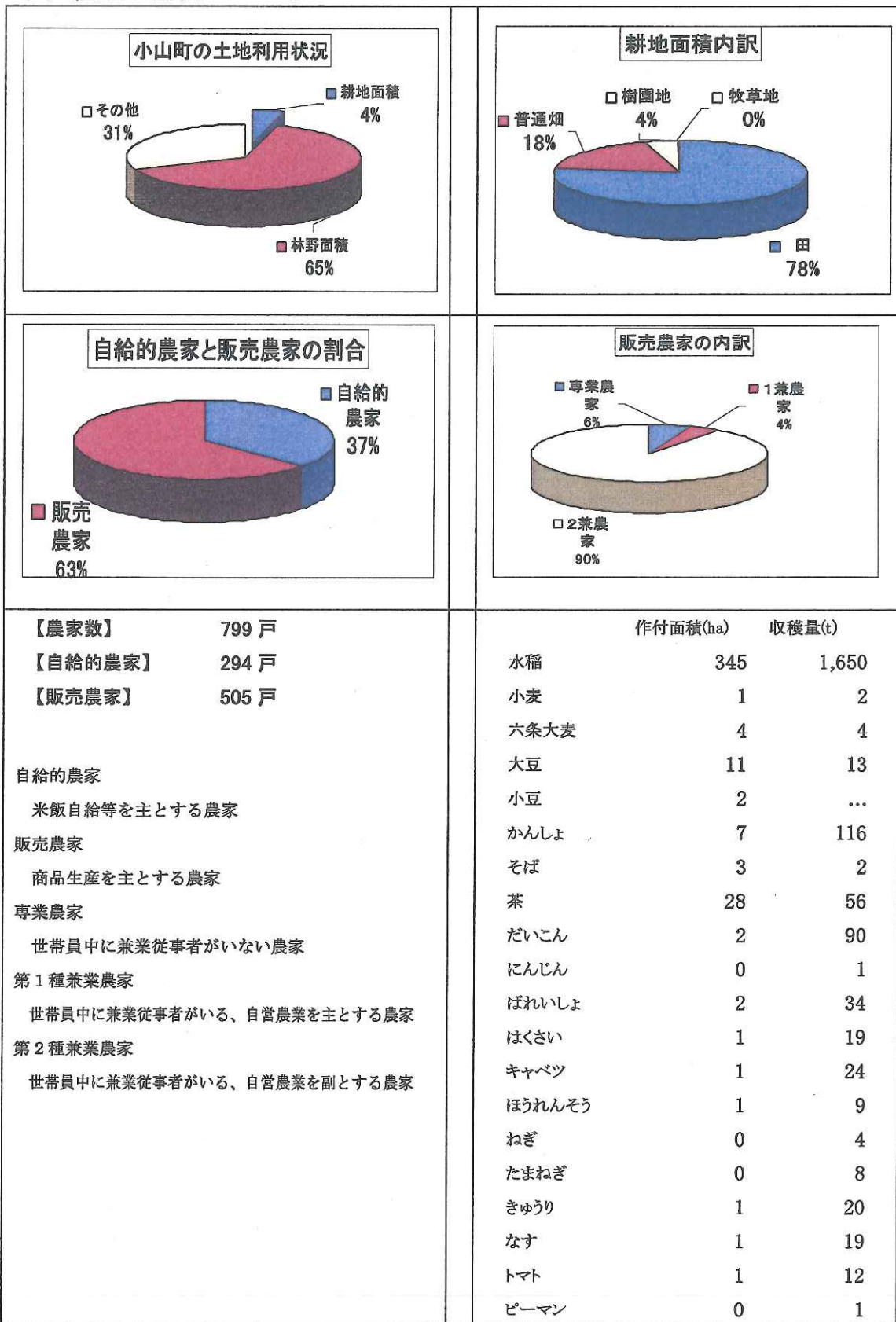
ること」48%、「友人や仲間と一緒に食べること」40%という結果になっています。



2 食の生産と消費

課 題	<p>① 農業の改善、農作物の長距離移動や輸出入の増加などにより、一年中同じ食材を手に入れることができるようになった反面、食を通じた季節感が失われつつあります。</p> <p>② 自分の住んでいる町の特産品や地場産の食材に対する知識も薄れています。</p> <p>③ こうした状況を改善し、旬の食材をマインドフルネスの心で味わったり、食を通じて地域の自然、食文化に触れることにより、食の生産・流通に携わっている人々の営みを実感できる機会を増やすことが望まれます。</p> <p>④ わが国のカロリーベースの食料自給率は、約40%であり、当町では、さらに低い状況となっていますが、米や野菜については地元産もあり、これらの自給率を高めることが望まれます。</p>
--------	---

(1) 農業の現状について



農家数、農家人口等は、農林水産省「2005年農林業センサス」。

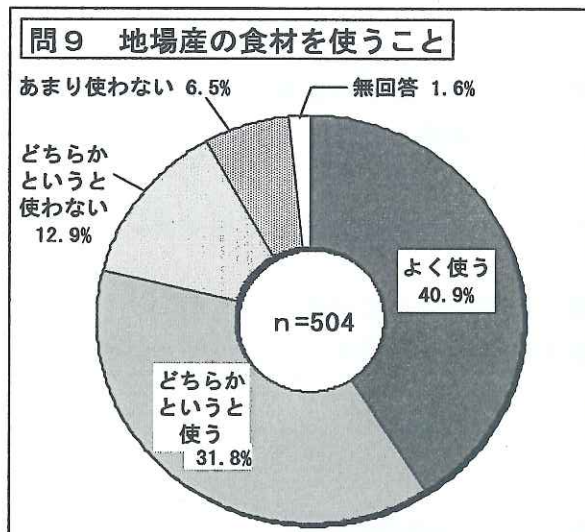
耕地面積、普通作物等は、農林水産省「平成18年(産)作物統計調査」、「平成18年工芸農作物調査」。

【小山町の主な農作物の「旬」が分かるカレンダー】

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
お米						○○○○						
水かけ菜											○○○○	
大豆							○○○○○					
そば							○○○○○					
さつまいも							○○○○○					
茶		○○○○		○○○								
とうもろこし					○○○○○							
ヤマトイモ								○○○○○				
ゴーヤ					○○○○○	○○○						

(2) 地場産の食材の使用について

① 地場産の食材については、よく使うという回答が41%ありました。

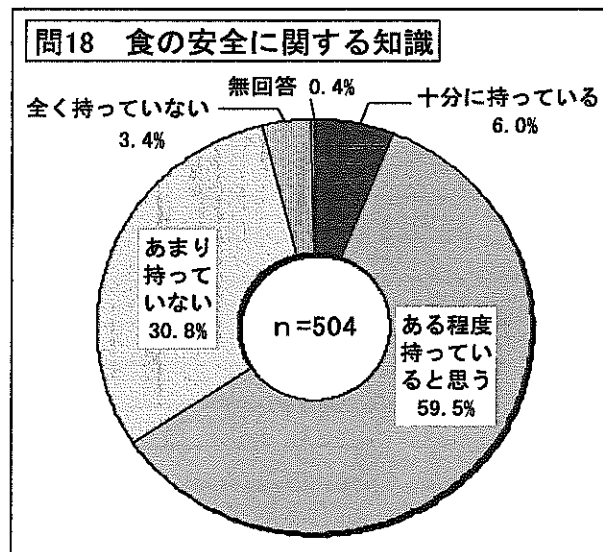


3 食の安全・安心

課題	<p>① 食の安全・安心は優先的に解決すべき政策課題です。</p> <p>② 産地偽装のような背信行為をなくし、輸入食材の安全性など食に対する信頼をいち早く取り戻すことが必要になっています。</p> <p>③ 生産者・消費者共に、食と農に関する安全の知識を十分もって、食を選択できる力を見につける必要があります。</p>
----	--

(1) 食の安全に対する知識

① 食の安全に対する知識について「十分に持っている」という回答は6%、「ある程度は持っていると思う」が59%ありました。



4 食育の取り組みと関心

課題	<p>① 食育の定義にもあるように、食育は生きるうえでの基本となるものです。食べることの大切さを町民一人ひとりが認識し、関りをもつことがまず必要になります。</p> <p>② 食事自体を楽しみつつ、心から味わっておいしく食べる習慣を身につけたいものです。</p> <p>③ 各地域や団体で取り組んでいる食育活動をさらに活性化するために、相互の情報交換の機会を増したり、事業の協働を推進することが望まれます。</p>
----	---

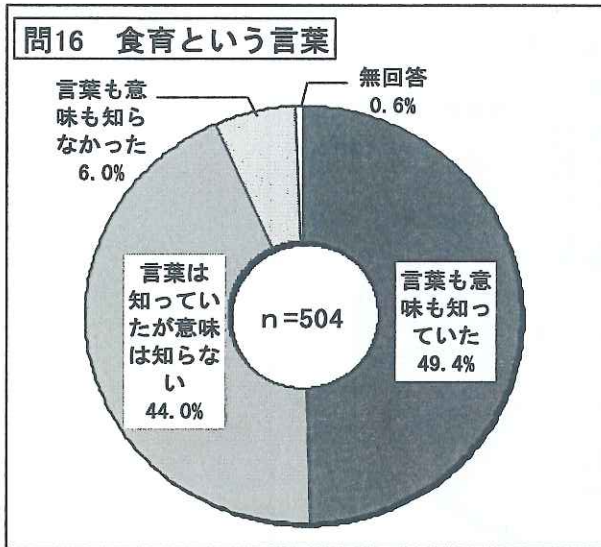
(1) 地域における食育の取り組み

①食育の推進に関わる人材

- ◆御殿場小山地域活動栄養士会 会員数 11名 (平成20年度)
各種食生活改善講習会講師 食育の日啓発事業
- ◆連合婦人会健康づくり食生活推進部会 会員数 156名 (平成20年度)
食生活改善普及活動
- ◆おやまグリーンツーリズム連絡会 「さつまいも・とうもろこしオーナー制度」
- ◆小山町認定農業者協議会 「お米オーナー制度」

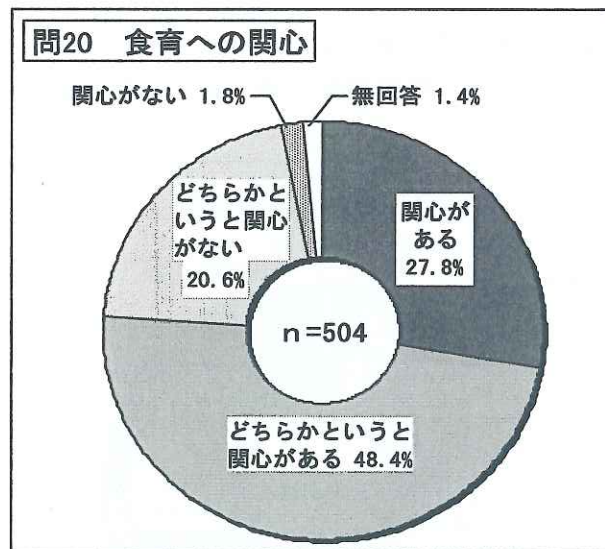
(2) 「食育」という言葉について

- ① 「食育」という言葉について「言葉も意味も知っていた」という回答は49%とほぼ半数ありました。
- ② 「言葉は知っていたが意味は知らない」が44%、「言葉も意味も知らなかった」が6%でした。
- ③ 全国調査の結果では「言葉も意味も知っていた」34%、「言葉は知っていたが意味は知らなかった」31%、「言葉も意味も知らなかった」34%となっています。このように、小山町民は食育という言葉を知っていた割合が多くなっています。



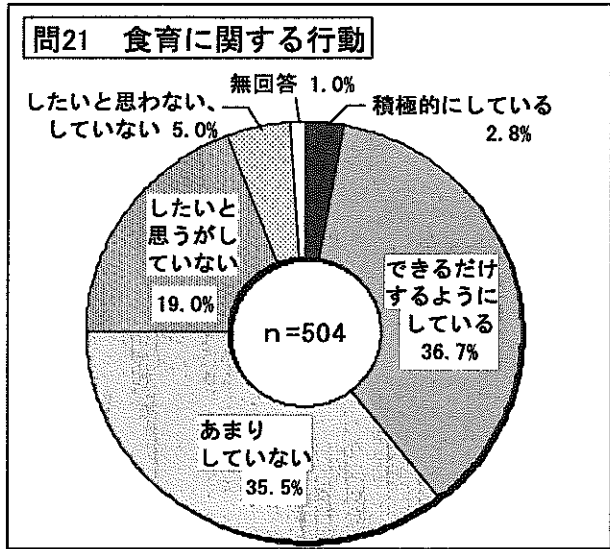
(3) 食育への関心

- ① 食育に対して「関心がある」という回答は27%でした。「どちらかというに関心がある」(48%)を合わせると75%の人が食育に関心があると回答しています。なお静岡県の調査結果と比べると、県調査では「関心がある」という回答が43%であったのに対し、小山町のそれは少なくなっています。内閣府の全国調査でも「関心がある」という回答が32%ありますから、小山町民の食育への関心は低くなっています。



(4) 食育に関する行動

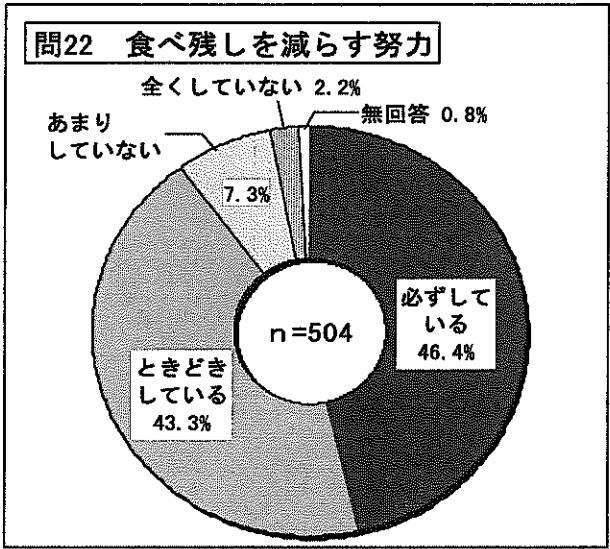
- ① 食育に関する行動については、「積極的に行動している」という回答が2%で、これに「できるだけするようにしている」の36%を合わせると40%弱が食育に関して何らかの行動をしていることになります。全国調査結果は「積極的に行動している」が10%、「できるだけするようにしている」が43%ですから、小山町の数値はやや低くなっています。



② 行動していない理由は「他のことで忙しいから」が52%と最も多く、「食育自体についてよく知らないから」が24%ありました。この結果は全国調査とほぼ同じです。

(5) 食べ残しを減らす努力

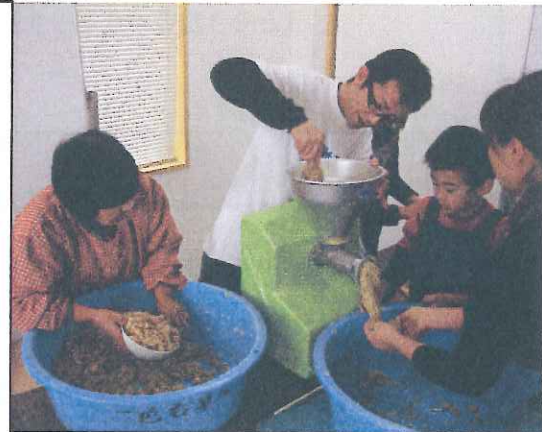
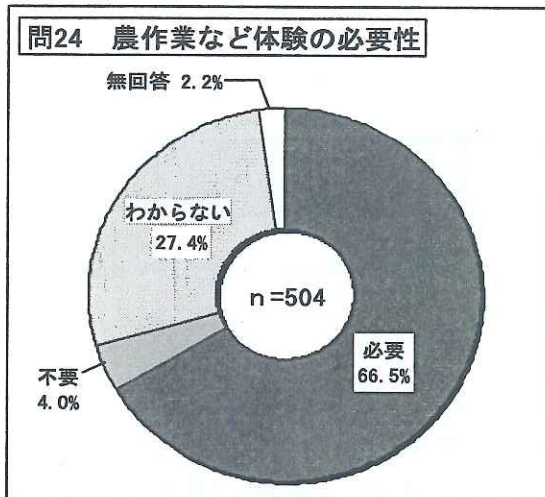
- ① 食べ残しを減らす努力は「必ずしている」が46%、「ときどきしている」が43%でした。10代の若者は、「必ずしている」が23%、「ときどきしている」が49%という結果でした。
- ② 全国調査の結果では「必ずしている」が67%、「ときどきしている」が25%という結果になっています。小山町民のほうが「必ずしている」という回答が少なくなっています。



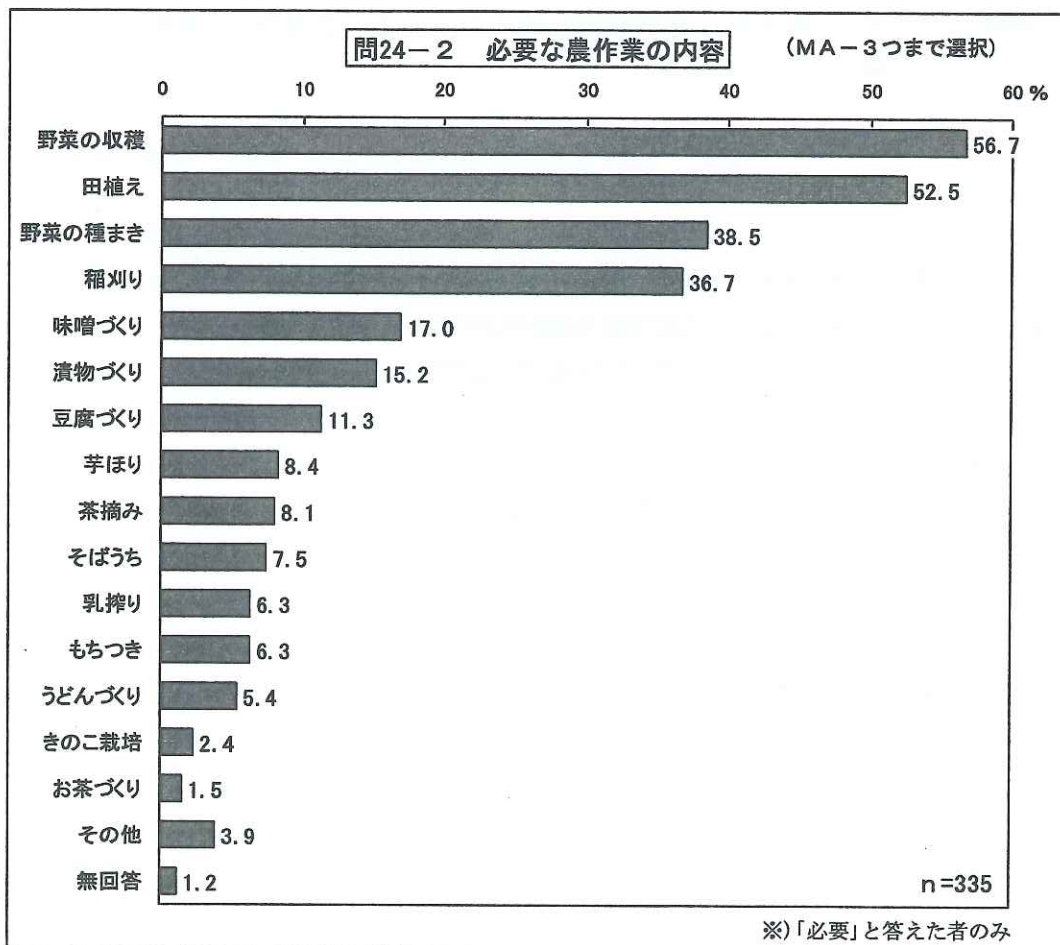
(6) 農作業などの体験の必要性

- ① 農作業の体験については、66%の人が「必要」と回答しています。
- ② 農作業の内容は「野菜の収穫」が56%、「田植え」が52%とこの2つが過半数

- を占めています。以下「野菜の種まき」38%、「稲刈り」36%と続いています。
- ③ 田畑や家庭菜園も持っているという回答は59%でした。
 - ④ 10代の若者にやってみたい農作業体験についてきいたところ、「畑で行う野菜づくり」が47%と最も多く、以下「乳搾り」34%、「田植えや稲刈りなどの米作り」27%、「茶摘み」23%という順になっています。
 - ⑤ 同様に10代の若者にやってみたい農作物の加工体験についてきいた結果は「もちつき」45%、「うどんづくり」40%、「そばうち」32%、「豆腐づくり」20%、「つけものづくり」16%、「お茶づくり」12%という順でした。

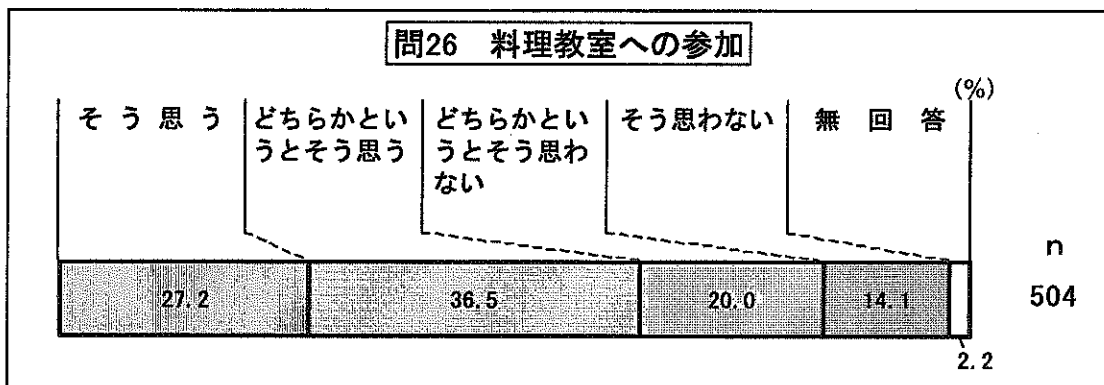


地元産の大豆を使った味噌づくり体験



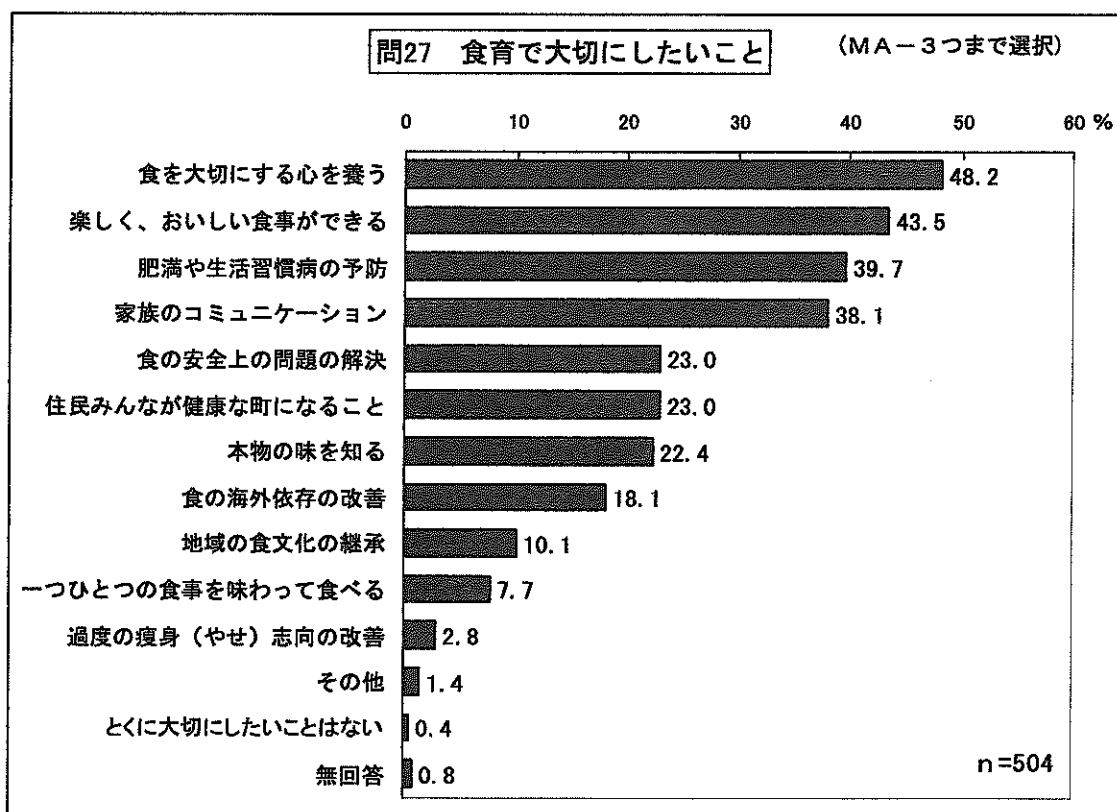
(7) 料理教室への参加希望

- ① 料理教室への参加希望については「そう思う」が27%、「どちらかというと思う」が36%で、63%の人が参加希望を示しています。
- ② 10代の若者に習いたい料理についてきいたところ、「一般的な家庭料理（和食）」が63%と最も多く、「一般的な家庭料理（洋食や中華）」が51%と続いています。



(8) 食育で大切にしたいこと

- ① 食育で大切にしたい事柄は、「食を大切にする心を養う」という回答が48%で最も多くありました。以下「楽しく、おいしい食事ができる」43%、「肥満や生活習慣病の予防」39%、「家族のコミュニケーション」38%、「食の安全上の問題の解決」23%、「住民みんなが健康な町になること」23%、「本物の味を知る」22%という順になっています。



5 町民の健康度と生活習慣

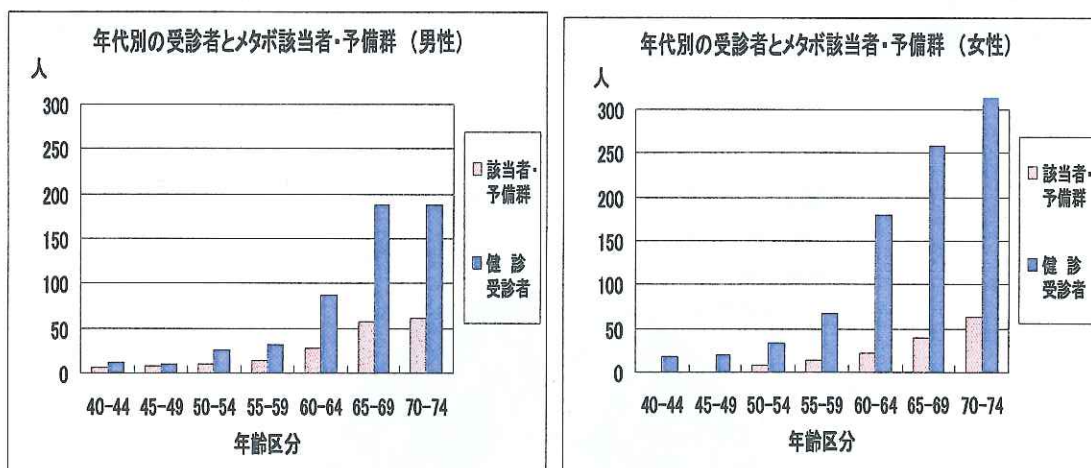
課題	<p>①健康づくりには栄養と運動が欠かせません。よりよい食習慣と運動習慣を身につけることが大切です。</p> <p>②定期的に健康診断を受診することが必要です。</p>
----	--

(1) 健康状態

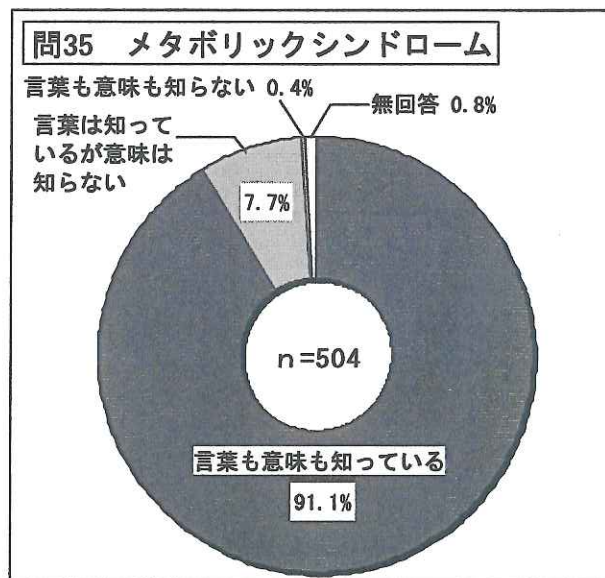
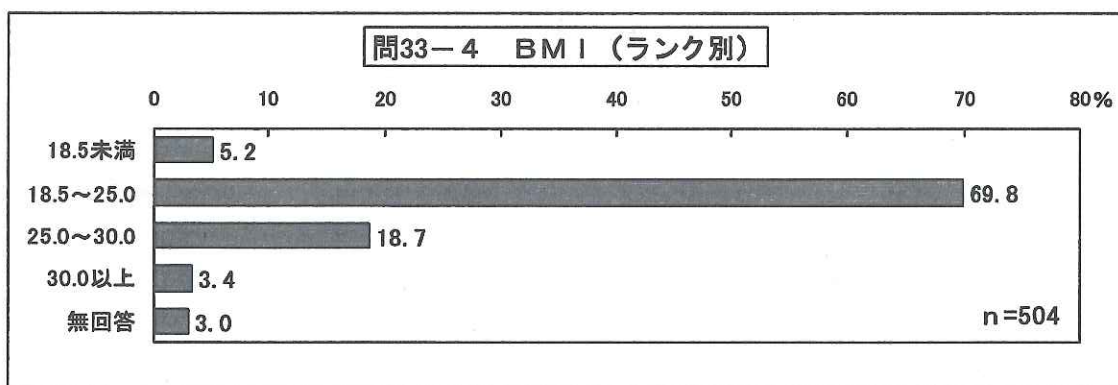
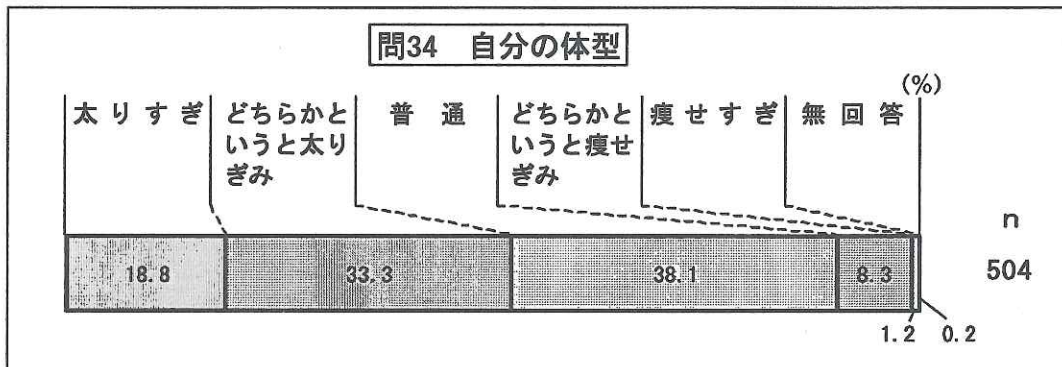
- ① 今の健康状態は、「よい」が28%、「まあよい」が60%でした。「あまりよくない」は8%、「よくない」が1%ありました。

(2) 自分の体型、メタボリックシンドロームについて

平成20年度から始まった特定健康診査（国保主体）の受診率は、41.3%（速報値）で、その内メタボリック症候群の該当者や予備軍は22.9%となっており、50歳代から増し、特に男性は割合が多くなっています。



- ① 食生活アンケート調査では、自分の体型について、「普通」が38%と最も多く、「太りすぎ」が18%、「どちらかという Tooりすぎ」が33%でした。
- ② 身長と体重からBMIをみると、普通（BMI 18.5～25.0）が70%、肥満（25.0以上）が22%、痩せすぎ（18.5未満）が5%という結果でした。
- ③ メタボリックシンドロームについては、「言葉も意味も知っている」という回答が91%と多数を占めています。
- ④ 全国調査の結果をみると、「言葉も意味も知っている」が77%、「言葉は知っているが意味は知らない」14%、「言葉も意味も知らない」が8%という結果になっています。メタボリックシンドロームという言葉に対する小山町民の認知度が高くなっています。



第3章 食育推進の基本方針

小山町総合計画がめざす将来像は、「富士のふもと 人々がふれあう心豊かなふるさと」であり、その実現がまちづくりの目標です。食育推進は、すべての町民の将来に関わる多くの要素を含んでおり、まちづくりそのものであると考えます。従って、この食育推進計画は、以下に示すように、人をはぐくみ、健康増進や食と農の発展をめざすだけでなく、元気で活力のあるまちづくりを目指すものです。

そこで、『心こめ つくり味わう 食と人』をキャッチフレーズにして、町民一人ひとりが、元気な身体とすこやかな心の源となる食に関心を持つことができるような具現的な食育事業を実施すること、また、食育推進の取り組みの過程で、人々が楽しくいきいきと活動することにより従来からある地域のつながりがさらに強まると共に新たなつながりができ、広がっていくこと、そして、このような町民参加の食育の推進により元気な町づくりが実現していくと考えます。

心こめ つくり味わう 食と人

すべての町民の
将来に関わる多
くの要素を含む

食育推進は、まちづくりそのもの

従って、

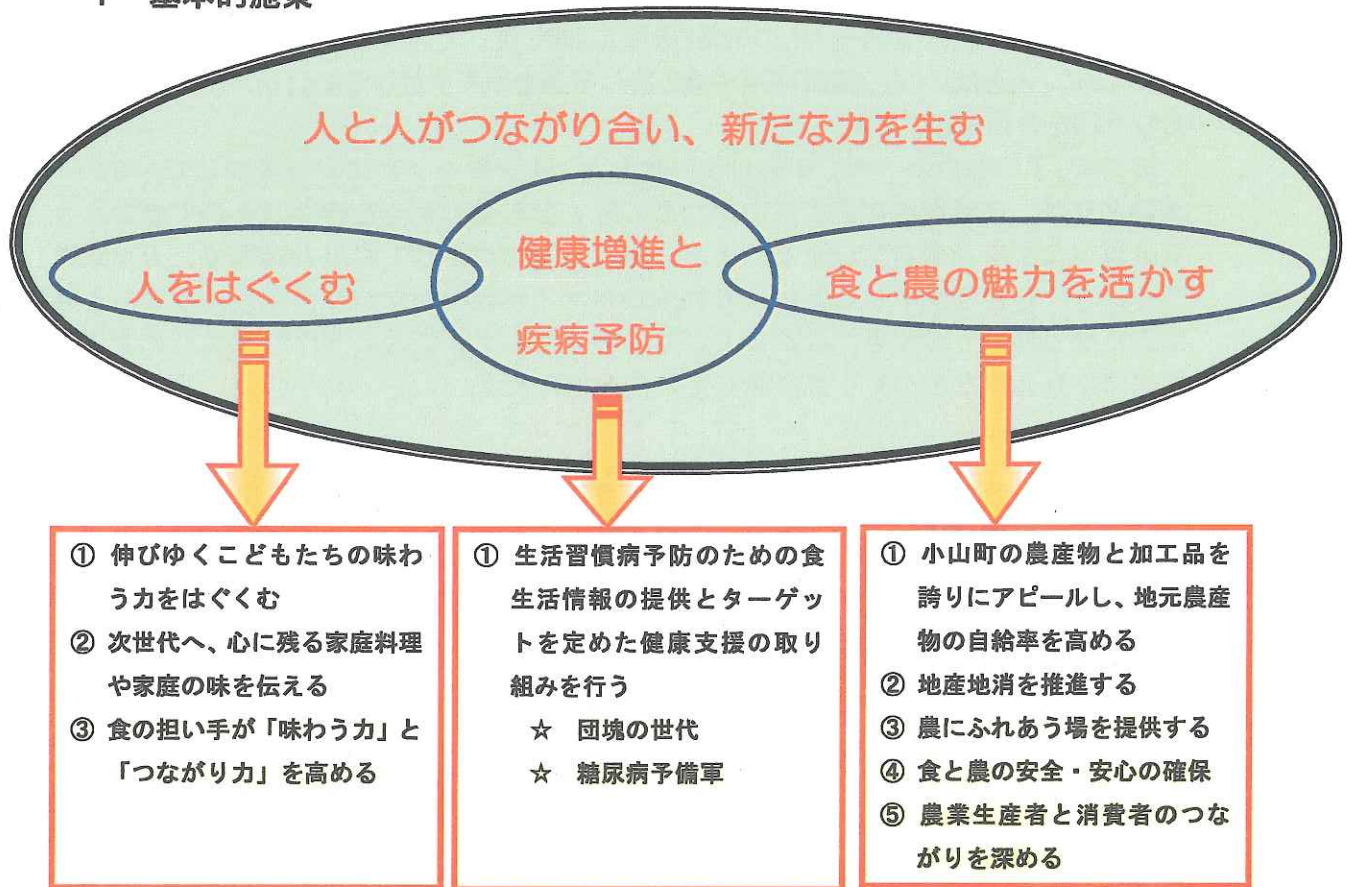
人をはぐくみ、健康増進や食と農の発展をめざすだけでなく、
元気で活力のあるまちづくりを目指すもの。



健体康心づくり 小山町を実現

第4章 基本的施策及び行動目標

1 基本的施策



人をはぐくむ

第一に、「人をはぐくむ」を基本的施策として、次の3点を目標といたします。

(1) 伸びゆく子どもたちの味わう力をはぐくむ

<幼児期>

- ① 子供が主役の食育プランで豊かな心をはぐくむ
 - ・五感を使ってじっくり味わい楽しい食事体験をする
 - ・幼児の手だけで調理体験することで、自己達成感や意欲を高める
 - ・野菜づくりを体験しながら、自然とのつながりを感じる
 - ・見守っている周囲の人とのつながりを感じる

<学童期>

- ① 学校給食を通じた食知識と五味五感で味わう食体験をする
- ② 学校や地域の協力による農業や調理のまると体験で自然や人とのつ

なかりを感じる

- ③ 体験を仲間や周囲に伝えたり、相互に学び合う食育活動を推進する

(2) 次世代へ、心に残る家庭料理や家庭の味を伝える

- ① 若者が家庭料理を学ぶ機会を確保する
- ② 親から子へ、子から孫へ我が家の料理や味を伝える
- ③ 我が家のみんなで楽しく味わう

(3) 食の担い手が「味わい力」と「つながり力」を高める

- ① 地域の食育活動グループが味わいの楽しさを伝える機会を増やす
- ② 食をつくる農業生産者がおいしさと新鮮さを伝える
- ③ 食の担い手達の協働事業を進める

健康増進と

疾病予防

第二に、「健康増進と疾病予防」として、次の点を目標といたします。

(1) 生活習慣病予防のための食生活情報の提供と健康支援ターゲットを定めた取り組みを行う。

<団塊の世代>

- ① 団塊の世代が健診を受け、健康と食生活改善に関心を持つ機会を増やす
- ② メタボリック症候群に関する正しい知識と食生活情報を得る
- ③ 特に男性がゆったりした気持ちで食を味わい食べるよう進める

<糖尿病予備軍>

- ① 町の疾病構造に対応した糖尿病予防のために野菜たっぷりの日本食を推奨する。
- ② 糖尿病予防に関する正しい知識と食生活情報を得る

食と農の魅力を活かす

第三に、「食と農の魅力を活かす」こととして、次の5点を目標といたします。

(1) 小山町の農産物と加工品を誇りにアピールし、地元農産物の自給率を高める

- ① 小山町の主な農産物の販売場所や量、範囲を拡大する
- ② 消費拡大のために地元農産物をおアピールする場や機会を増やす
- ③ 地元農産物の価値を知り、選択する意識を高めて自給率を向上する

主な農産物

米（こしひかり、峰の雪もち）	水かけ菜	わさび
とうもろこし	大豆	そば
ヤマトイモ	ゴーヤ	茶

(2) 地元の食材を地元で消費する「地産地消」を推進する

- ① 地産地消を推進する各種イベント活動や生産者支援を行う
各種営農団体の地産地消の活動やみくりやの郷出荷組合・JAフレッシュなど農産物直売所への支援を行う
- ② 学校給食への地元農産物の使用をより増やす
生産者・JA・学校（栄養士）が連携を図り、安心・安全な地元農産物の使用を増やす

(3) “農” にふれあう場を提供する

- ① 教育ファーム（農林漁業体験学習）を推進する
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ること等を目的として、町・学校・農業者等が食の生産に関する一連の体験機会を提供する
- ② レクリエーション農園を推進する
農業委員会と連携し空いている農地を集約し、自分で安全・安心な農作物を作りたいという人を結びつける取組を推進する

(4) 食と農の安全・安心のために、環境保全型農業に取り組む

- ① 特別栽培農産物等の安全・安心な農産物の産地育成を推進する
減農薬・減化学肥料、環境にやさしい農産物の生産に対して支援する
- ② エコファーマーの認証取得を支援する
県が認証する環境にやさしい農業を行う農業者の認証取得を支援する

(5) 農業生産者と消費者のつながりを深める

- ① 食農教育と健康増進事業や生涯学習事業との連携協働事業を推進する
- ② 農業生産者と消費者が相互に食の安心・安全の知識を学びあう機会を増やす
- ③ 農薬や食品添加物などの正しい知識の啓発を推進する

2 行動目標

以上の基本的施策にしたがって、次の行動目標を設定いたします。

- (1) 子ども達は、食の楽しみ方をたくさん知ろう。
- (2) 20～30歳代の子育て世代は、「子供と一緒に」
自らも「食を楽しもう」
- (3) 40～50歳代は、「健康のためメタボ予防をしよう」
「健康食としての日本食を味わおう」
「“地域の食”の楽しさを伝えよう」
- (4) 60歳からは、食を通して地域社会に貢献しよう
- (5) 農業生産者と消費者のつながりを深めよう

施策・目標と新規重点事業の位置づけ

年代別 行動目標	子ども	20～30歳代	40～50歳代	60代～	農業生産者
基本的施策	食の楽しみ方をたくさん知ろう	「子供と一緒に」自らも「食を楽しもう」	「健康のためメタボ予防をしよう」 「健康食としての日本食を味わおう」 「“地域の食”の楽しさを伝えよう」	食を通して地域社会に貢献しよう	農業生産者と消費者のつながりを深めよう
人を はぐくむ	ダイジェスト版（教材）配布				
	食育地域活動事業		食育推進教材作成事業		
健康増進と 疾病予防	5歳児食育プラン		5歳児食育プラン		5歳児食育プラン
食と農の魅力を活かす	料理コンテスト				
人と人がつながり合い、新たな力を生む	食育インターネット発信事業				
	食育応援バンク事業				

3 指標

食育を推進していくうえで、国および静岡県では次のような指標（目標値）が定められています。これらの目標をクリアすることはもちろんのことですが、すでに目標を達成している指標についても一層レベルアップを目指していきます。

また、小山町の目標値を定め、計画を実施していきます。

目標	指標	国の現状	目標値 (国H22)	目標値 (県H22)	町の現状 (アンケート結果)	町(H23) 目標値
人をはぐくむ	食を楽しんでいると思う人の割合				93.5%	95.0%
	食育に関心のある人の割合	69.5%	90% ↑	90% ↑	76.2%	90% ↑
	栄養のバランスに気をつけている人の割合(20歳以上)			男30% ↑ 女40% ↑	男72% 女91%	男80% ↑ 女95% ↑
	朝食をとっている幼児・児童・生徒の割合	4% (小5年)	100.0%	100.0%	89% (中学生～)	95.0%
	朝食を毎日食べる人の割合(20歳代)	男70% 女76%	男85% ↑ 女85% ↑	男85% ↑ 女85% ↑	92% (男女計)	95.0%
	親子一緒に料理をすることがある人の割合				47.1%	60% ↑
	調理体験を実施している幼稚園・保育所の割合	80.3% (県)		100.0%	未把握	100.0%
	食育に関する活動や行動をしている人の割合	55.7%			39.5%	60% ↑
健康増進と疾病予防	メタボリック症候群を意味まで認知している人の割合	77.3%	80% ↑	80% ↑	91.0%	95% ↑
	自分の健康状態を「よい」「まあよい」「ふつう」と思っている人の割合(15歳以上)			100.0%	88.0%	95.0%
食と農の魅力を活かす	地場産の食材を使う人の割合				72.7%	80% ↑
	教育ファームの取り組みがなされている市町の割合	42% (県)	60% ↑	60% ↑	実施	充実
	学校給食における地場産物(県内産)を使用する割合	21.0%	30% ↑	30% ↑	32.5%	30% ↑
体制づくり	食育推進計画を作成・実施している都道府県・市町の割合		市町 50% ↑	80% ↑	未	作成
静岡県のその他の指標	肥満児童の割合			2.5% ↓		
	肥満(BMI25以上)の割合(30歳以上)	男3割 女2割		男21% ↓ 女14% ↓		
	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合		60% ↑	60% ↑		
	野菜摂取量(20歳以上)			350g		
	栄養バランスのとれた朝食をとっている幼児・児童・生徒の割合			100.0%		

第5章 事業実施計画

1 食育の総合的取り組み

以下の3点を主として、町のあらゆる施策の中で食育の総合的な取り組みをしていきます。

- ◆健康増進等の保健事業や農業推進全般にわたり食育の取り組みを強化していくこと
- ◆学校教育や幼児教育の中で、食を楽しむ味わう心とつながりを意識する食育を推進していくこと
- ◆スポーツの分野および文化活動などの生涯学習事業においても、食育を意識してプログラムに反映していくこと



おやま健康エクササイズ

2 食育の重点事業計画

事業項目	平成21年度	平成22年度	平成23年度
1 啓発事業			
(1) 食育推進計画ダイジェスト版印刷事業	新規		
(2) 食育インターネット発信事業	新規	充実	継続
(3) 小山町食育推進教材作成事業		新規	
2 食育推進事業			
(1) 5歳児食育プラン	新規	拡充	継続
	(2園)	(9園)	(9園)
(2) 絆を感じる料理コンテスト	新規	継続	継続
3 食育推進ネットワークの構築			
(1) 食育応援バンク事業	新規	充実	継続
(2) 食育推進関係者連絡会	新規	継続	継続

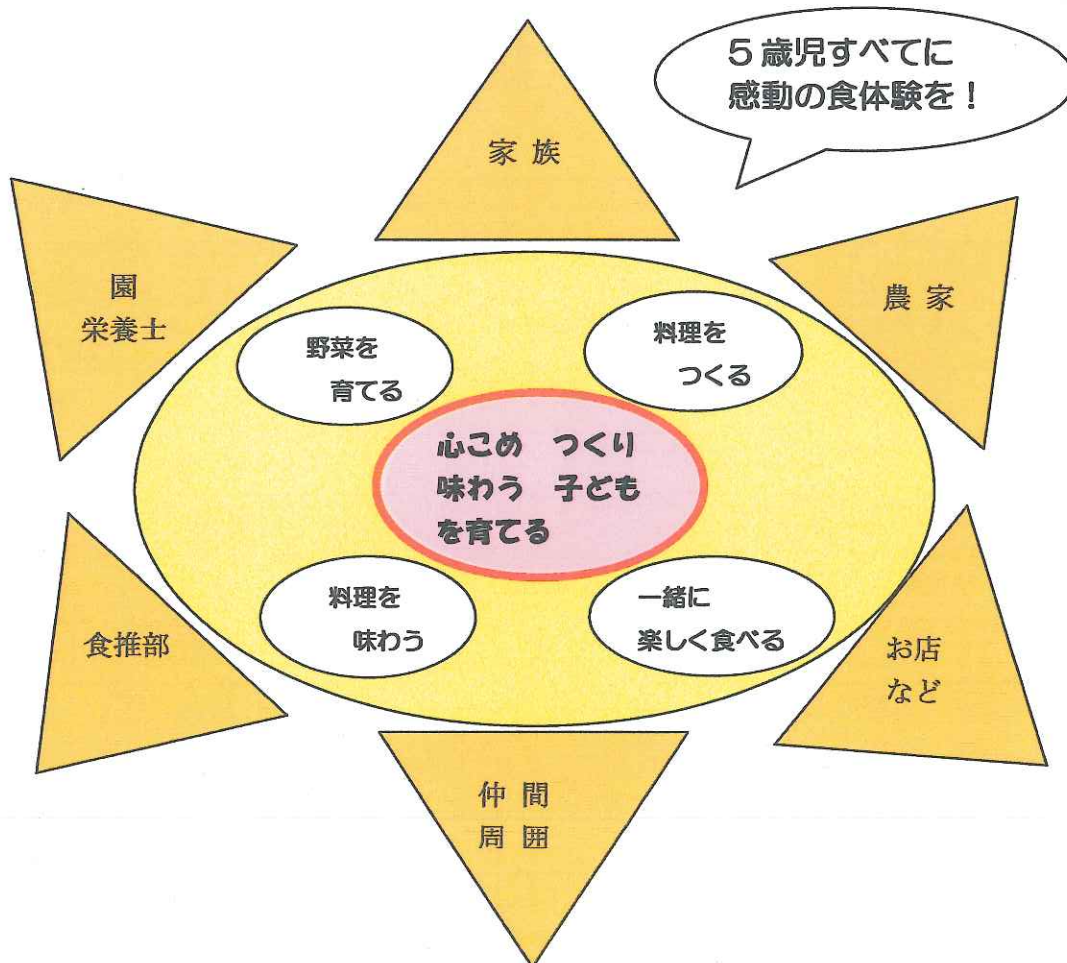
5 歳児の食育プラン

5歳児の食育プランは、「心こめ つくり 味わう 子どもを育てる」ことを核として、①心こめ野菜を育てる ②心こめ料理をつくる ③心から料理を味わう ④一緒に楽しく食べる という4つの視点で周囲の人たちや社会全体で子どもをはぐくんでいくことを共通認識とします。

5歳の社会心理的発達として、感受性が強く、人への思いやりの心や自主性の発達が特徴です。それにより、興味・関心が広がり、その経験を自分の中に学びとして取り込み、さらにその学びを活かすことができるようになります。また、味覚の発達においても、五味（甘い、塩辛い、辛い、苦い、酸っぱい）の認識と表現が一致する時期です。

このような成長の節目ともいえる5歳で、食体験を通して、児が持つ能力を最大限に引き出し、その楽しさや喜び、達成感などを心に焼き付けることで、生きる力をつけていくこと、また、社会の一員とすることができることを目指します。

その実践方法として、“5歳児からのマインドフルネス食体験”を総合的に取り組むもので、そのために関係者によるマニュアル作成や食育推進部会等での検討会及び有識者の助言など、体制づくりを行っていきます。



食育推進計画ダイジェスト版作成

小山町食育推進計画は、多くの町民の声を反映しながら、関係機関の代表者や有識者による議論を経て策定されたことから、食育推進の意義を町民に広く知ってもらうことが重要です。

また、単に計画のダイジェストではなく、食を学ぶきっかけとなる情報や知識を見つけたり、これから進める食育推進事業の計画を楽しみに感じたり、自分自身と農産物や農業生産者とのつながりを意識したり、より心豊かで活力ある生活の一助となる教材としての意味をもつものであります。

知る

- ◆ 計画の意義を知る
- ◆ 食の情報や知識を知る

楽しむ

- ◆ 食育事業に参加する楽しみを見つける

広がる

- ◆ 自分自身と農業生産者とのつながりを感じる
- ◆ 食と人との関係を感じる

絆を感じる料理コンテスト

小山町の食育は、食を通して、人と人の絆やネットワークが広がり強まることを目指しています。食と私、私と家族、私と仲間、私と地域の人々、私たちと農業生産者、私たちと販売者など、人は様々な組み合わせでつながることができます。このような「信頼や愛情でつながっている人と人の絆を料理の形にする」をコンセプトに料理コンテストを実施します。



1 啓発事業

(1) 小山町食育推進計画ダイジェスト版印刷事業 <新規事業>

- 目的 ① 小山町食育推進計画の意義を町民が広く知ること
食を学ぶきっかけとなる情報や知識を見つけること
② 食育推進事業の計画を楽しみに感じること
③ 自分自身と農産物や農業生産者とのつながりを意識できること
これらを目的とした教材として作成する。

内容 A4版 カラー印刷物 および CDにして配布
8,000部 (全世帯数7,625+今後2年間の啓発事業使用分)

(2) 食育インターネット発信事業 <新規事業>

- 目的 ① 小山町食育推進計画を町民に広く周知する
② 町民の食育に関する意識の高揚を図る。
③ 食育推進に関わる人々の情報交換の場を充実する。

内容 ① 小山町ホームページに「食育おやま」を設置・運営。
庁内関係課の連携協力により、更新する。
◇ 小山町食育推進計画および策定経過の掲載
◇ 計画に基づく食育推進事業の紹介
◇ 町内の食育自主活動の紹介
◇ 食育応援バンク情報、関係サイトへのリンク
◇ 情報交換

(3) 小山町食育推進教材作成事業 <新規事業>

目的 子供から大人まで、誰もが食を通して、健康や農業、環境問題等について具体的に学ぶことができる食育実践教材を作成する。

内容 ① 食育実践教材作成事業 冊子1,000部、CD50枚
② 教材作成検討会

2 食育推進事業

(1) 5歳児食育プラン <新規事業>

目的 食を通して、5歳児が持つ能力を最大限に引き出し、その楽しさや喜び、達成感などを心に焼き付けることで、生きる力をつけていくこと、また、社会の一員とすることができることを目指します。

内容 「心こめ つくり 味わう 子どもを育てる」ことを核にして、次の4つの視点で、周囲の人たちや社会全体で子どもをはぐくんでいくことを共通認識し、実施します。

① 心こめ 野菜を作る

- ・テーマ野菜を決めて野菜栽培・収穫までの一連の体験
- ・町内保育園・幼稚園で実施
- ・支援者の組織立て
- ・畑の確保

②心こめ 料理をつくる

- ・こどもが主役の調理実習
- ・1回の食事メニューの調理実習
- ・テーマとなる野菜を使った料理
- ・モデル園として保育園幼稚園各1園の全5歳児を対象。
- ・指導者・支援者の組織立て
- ・地場産食材の確保

③心から 味わう

- ・子どもも大人もマインドフルネスの精神で味わう

④一緒に楽しく食べる

- ・関わった人たちや親と共に輪になって食べる。
- ・参加者がお互いの気持ちを感じながら食べる。
- ・笑顔で食べる
- ・会話を楽しみながら食べる

課題 指導者の確保

指導マニュアルおよび調理実習計画作成

指導マニュアル検討会開催

実習環境整備

継続性・波及性の確立

支援者打合せ（農業生産者、食推部、PTA 他）

(2) 絆を感じる料理コンテスト 《新規事業》

目的 小山町の食育は、食を通して、人と人の絆やネットワークが広がり強まることを目指しています。食と私、私と家族、私と仲間、私と地域の人々、私たちと農業生産者、私たちと販売者など、人は様々な組み合わせでつながることができます。このような「信頼や愛情でつながっている人と人の絆を料理の形にする」をコンセプトに料理コンテストを実施します。

内容 対象：小中学生の親子の部、カップルの部 仲間の部
学区毎の予選と本選を行う。審査は、町民、生産者等
副賞：賞金・賞品を授与し、町内食堂のメニューへ採用等
材料費は参加者負担

3 食育推進ネットワークの構築

(1) 食育応援バンク事業 《新規事業》

目的 食育推進のためのネットワークづくりは、町民の自主活動の促進のためにも重要であり、食に関する町内の人材発掘・育成及び町民の協働による食育事業の推進を目的に行う。これにより新たなソーシャルキャピタルの構築を目指す。

内容 ① 学校教育の現場における食育推進の支援者を確保する
② 子ども会など地域の食育推進活動を支援する。
③ 家庭菜園や貸し農地などでの栽培指導の人材を確保する。
④ 消費者と生産者、販売者をつなげる機会づくりをする。
⑤ 食育の視点を持った支援者や指導者、地域のリーダー等の人材の育成をする。

(2) 食育推進関係者連絡会（食育推進部会設置） 《新規事業》

目的 食育は、農林・商工・学校教育・生涯学習・保健等多分野の取り組みとなるため、関係者の情報交換や連携協力のための連絡会を開催する。

内容 年3回 健康づくり推進協議会の事業の一環として、関係者を集めた連絡会を行う。



連合婦人会健康づくり食生活推進部（エコクッキング）

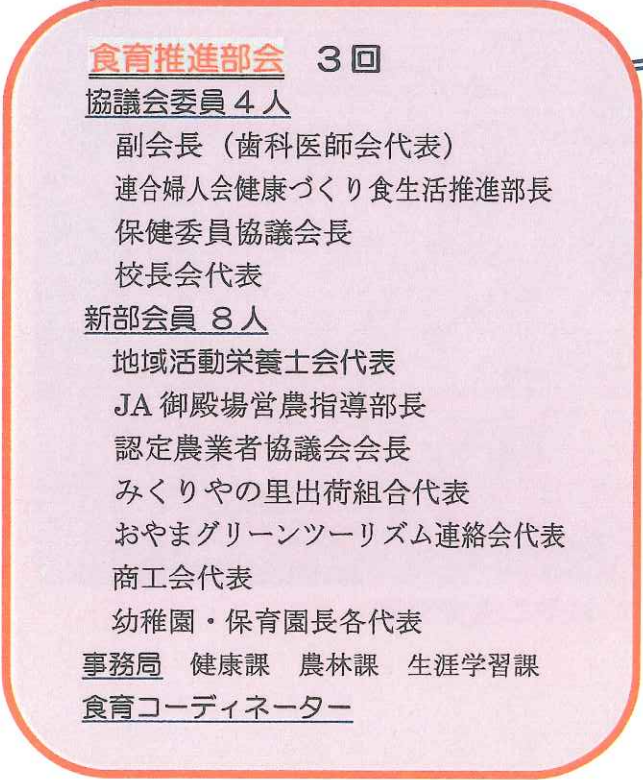
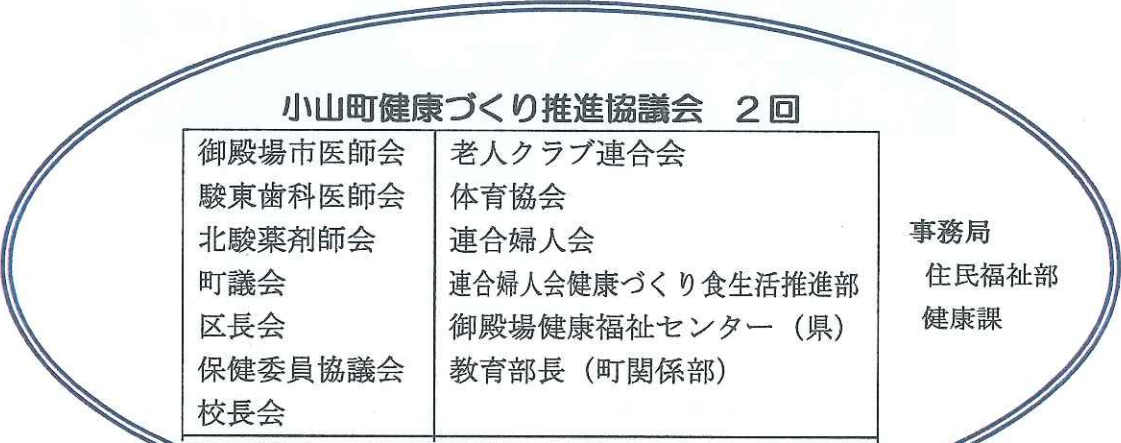
第6章 推進体制

町では、町民の健康づくりに対する意識の高揚を図るため、従来から「小山町健康づくり推進協議会」を設置して、関係機関、団体等が相互に緊密な連携を保ち、総合的かつ効果的な健康づくり対策を樹立、推進してまいりました。

今後も、食育をまちづくりとして位置づけ、これまで実施してきた健康づくり対策と農林水産事業や生涯学習事業等の食育関連施策の推進を図り、連携協働のネットワークを構築していくことが求められています。

そこで、小山町健康づくり推進協議会の下部組織として食育推進部会を設置いたします。

基盤づくりのため、今後3年間は、計画を実行するネットワークが必要



- 部会の協議事項**

 - 1 食育関係事業の現状報告・情報交換
 - 2 食育インターネット発信事業の検討
 - 3 食育応援バンク事業の検討
 - 4 5歳児食育プラン指導マニュアルの検討
 - 5 食育実践教材の検討





とうもろこし収穫体験



おやこ食育教室