

## 第4章

## 6つの分野別取り組みと目標指標

## 1 栄養・食生活（食育推進計画）

## なぜ、「食育」か

戦後、社会経済構造は急激に変化し、また、近年はライフスタイルや価値観も多様化してきました。「食」に関しても、食べたいものを、いつでも、どこでも食べられる「便利で豊かな社会」になりましたが、そのことを素直に喜ぶことができない状況にあると思われまます。溢れる食品や、多忙な日常生活の中で、どうしても「食」の大切さを忘れがちになり、家庭において食卓が果たしてきた機能（こころの育成など）が失われつつあります。そのような中で、「食」に関する知識と「食」を選択する力を、子どもから大人まで、しっかりと持つことが特に必要となってきたのです。

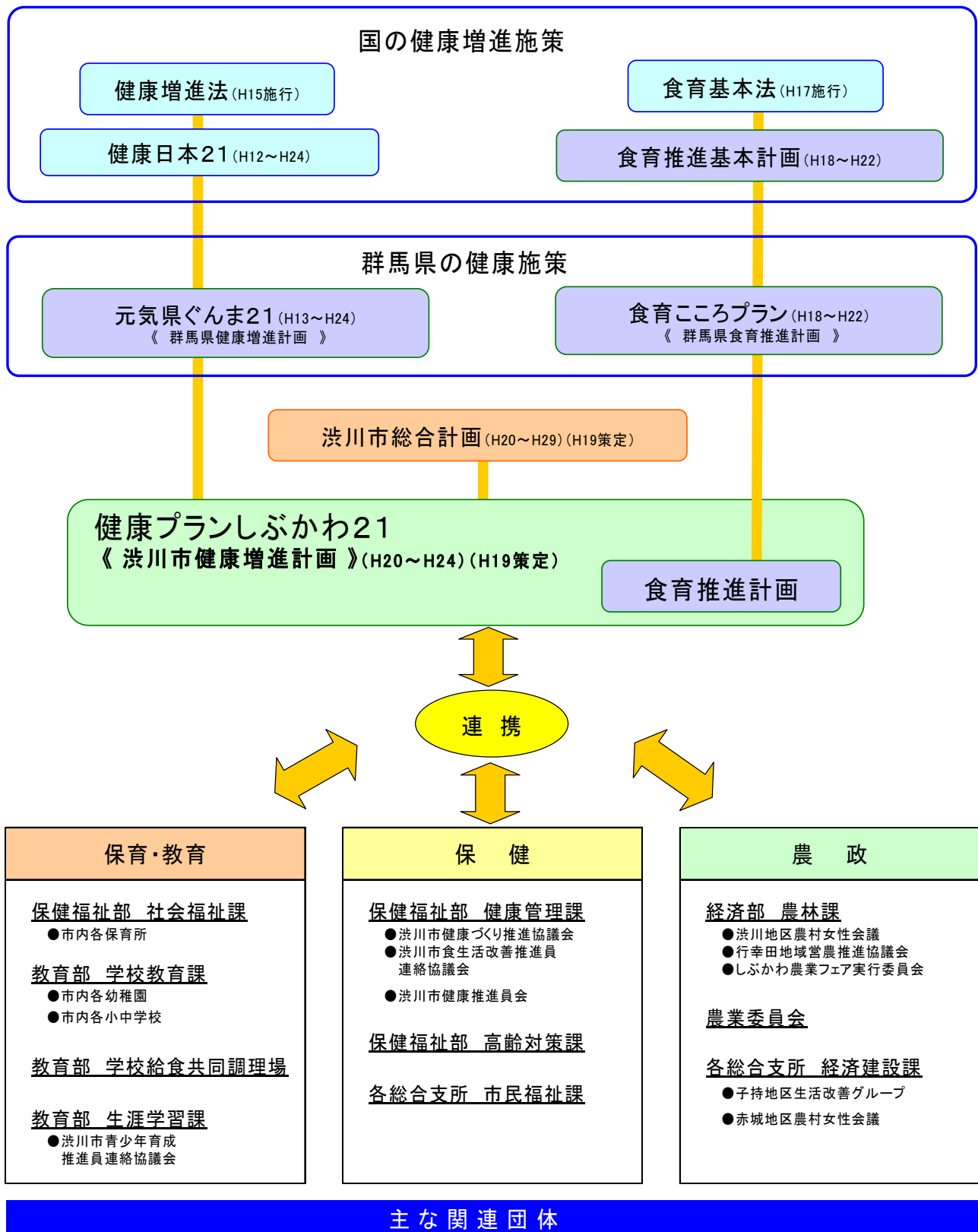
## 食育推進計画の位置づけ

本計画は、市の行動計画としてだけでなく、食育推進に係わる関係者全体の共通の指針であることから、食育推進に係わる関係者において本計画の位置づけを理解の上、その趣旨に添って食育推進の取り組みがなされることを期待するものです。

なお、法令や市計画などと本計画の関連については、計画の位置づけ（次ページ）のとおりです。



■計画の位置づけ



## 目 標：バランスのとれた食生活の実践

### 施策の方向

食べることの大切さを知り、ちゃんと食べ、いくつになっても、楽しく食べられる「心豊かな食生活」を推進します。

おいしくて、栄養のバランスのとれた食生活の実現と、安心できる食材や食事を提供できる環境を整えるとともに、朝食をとることの大切さ、渋川市らしい食文化・食生活を次世代に伝え、食育を推進します。

## ライフステージ別栄養・食生活

### (1) 乳幼児期

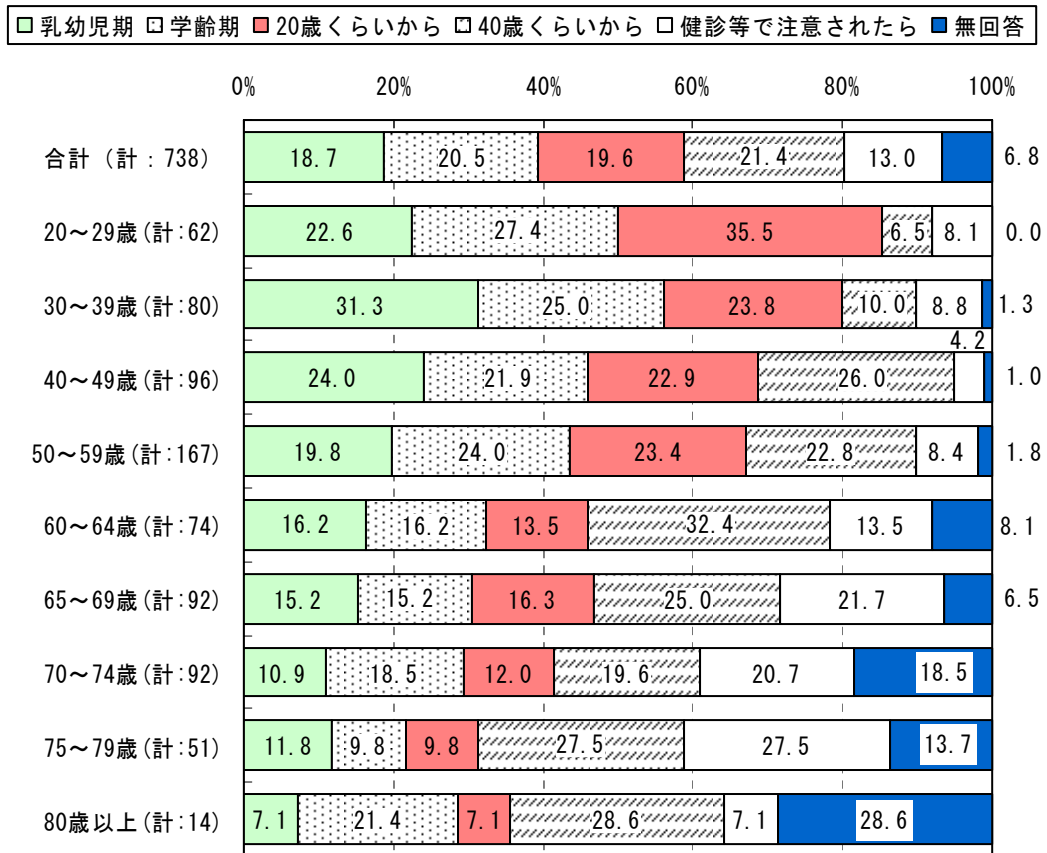
(0～5歳)

#### 現状と課題

- 「生活習慣病予防は乳幼児期から必要である」ことを知っている割合は、全体では20%程度でした。今後は、どの世代においてもその重要性を理解している必要はあるが、特に食生活の基礎を作るこの時期に乳幼児健康診査や両親学級等の機会を捉え、さらに関係各機関、団体とも連携しながら地域ぐるみで食育の推進に取り組むことが必要です。



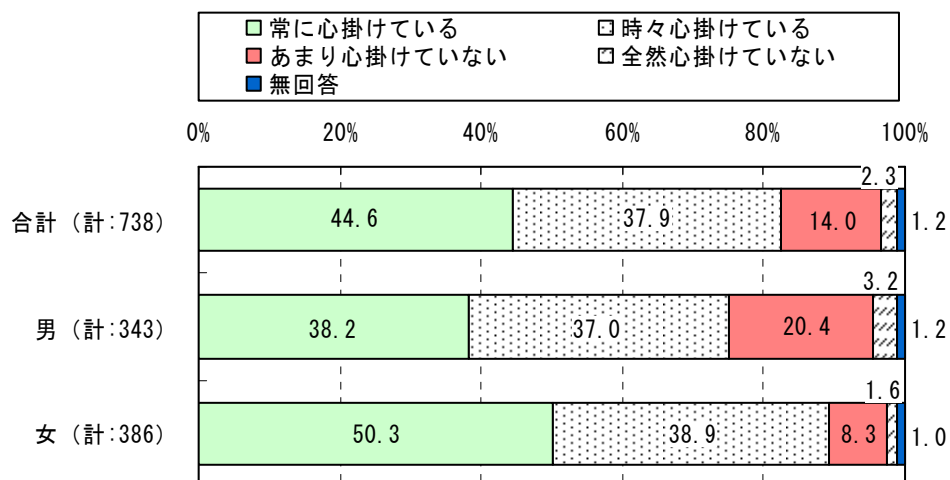
図 4-1 生活習慣病に気をつける時期（成人）



※資料：平成18年度実施の健康実態調査より。（以降断りがない限り同じ）

※合計と年齢別の回答数は無回答を表示していないので一致しない。

図 4-2 栄養バランスのある食事（成人）



※合計と男女別の回答数は無回答を表示していないので一致しない。

## 目 標：乳幼児期に正しい食生活習慣を身につける

乳幼児期：栄養・食生活分野の目標指標		現状値 18年度	目標値 24年度
1	生活習慣病予防に取り組む時期を知っている人の割合 ＜健康づくりの基盤は、乳幼児期から必要だと思っている人の割合を増やします。＞	18.7%	50.0%
2	栄養バランスのとれた食事を常に心がけている人の割合	44.6%	70.0%

### 乳幼児期の取り組み

#### 《市民一人ひとりができること》

- ①保育者は間食の量や質など、与え方に気をつけます。
- ②好き嫌いなく、楽しく家族で食事をします。
- ③離乳食の時期から薄味の食事に心がけます。
- ④乳幼児健康診査や食生活改善推進員が開催する健康教室に積極的に参加します。

#### 《地域でできること》

#### 関連部門

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| ①子どものおやつの料理教室を開催し、おやつの工夫の方法を普及します。 | 食改推・公民館 |
| ②保育者が積極的に「離乳食講習会」に参加できるように援助します。   | 食改推・健康推 |

#### ■関連部門をスペースの関係で、以下に示すように省略して表記します。(順不同)

- 食生活改善推進員連絡協議会 …………… 食改推
- 健康推進員会 …………… 健康推
- 青少年育成推進員連絡協議会 …………… 青少推
- 社会福祉協議会 …………… 社協
- 体育協会 …………… 体協
- 渋川地区医師会 …………… 医師会
- 渋川北群馬歯科医師会 …………… 歯科医師会

《行政の取り組み》

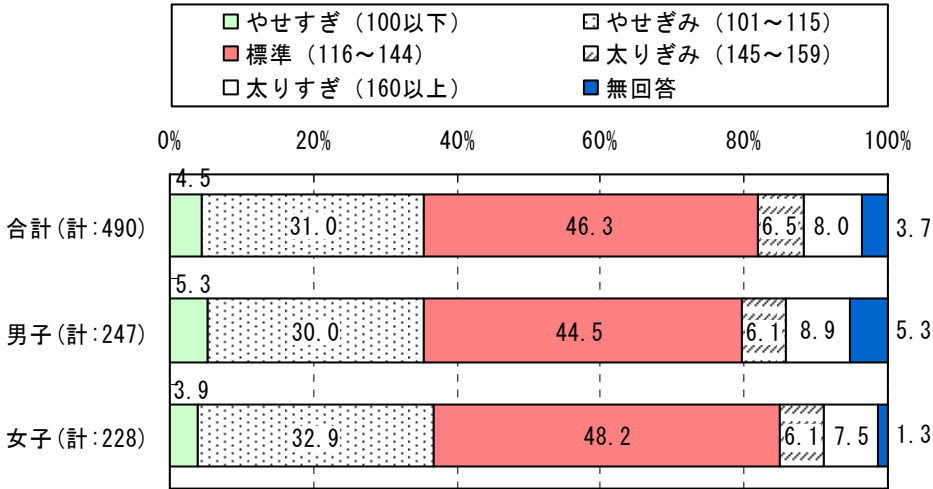
- ①乳幼児健康診査、両親学級、離乳食講習会等で「生活習慣病予防は乳幼児期から必要である」ことを周知します。
- ②保育所、幼稚園、食生活改善推進員連絡協議会や健康推進員会などの関係機関や関係団体と連携をとり地域全体で食育の推進に取り組みます。
- ③保育にかかわる高齢者へ、正しい食生活情報の提供をしていきます。

**(2) 青少年期**  
(6~19歳)

**現状と課題**

- ローレル指数<sup>\*1</sup>145以上の「肥満」の割合は、小学生男子15.0%、女子13.6%、中学生男子10.0%、女子18.0%、「やせ気味」の割合が小学生男子30.0%、女子32.9%と多く、中学生男子42.0%でした。中学生女子では、53.4%が「標準」でした。  
 高校生のBMI指数<sup>\*2</sup>では「25以上」の肥満者の割合は、男子18.6%、女子が8.0%でした。基本的な食生活の確立に向け、小学校、中学校については学校給食を通じて、学童と各家庭に基本的な食生活についての情報提供をして行く必要があります。

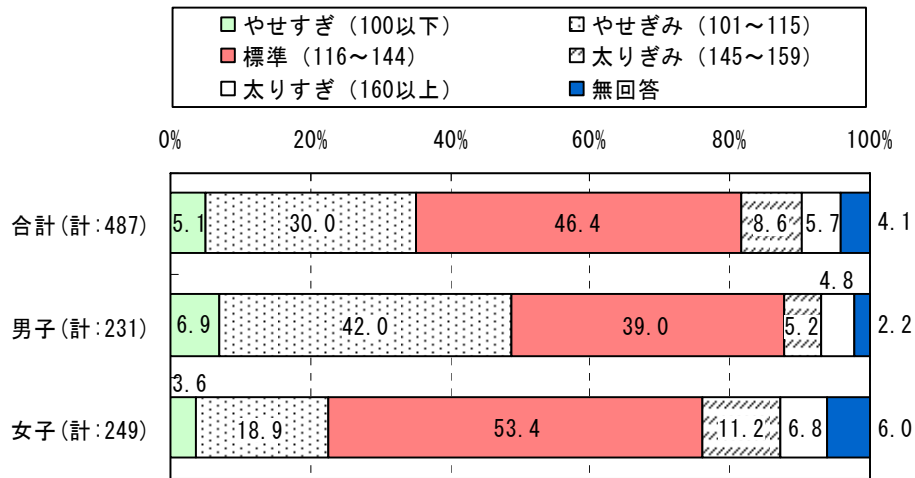
図 4-3 ローレル指数5区分 (小学6年生)



※合計と男女別の回答数は無回答を表示していないので一致しない。

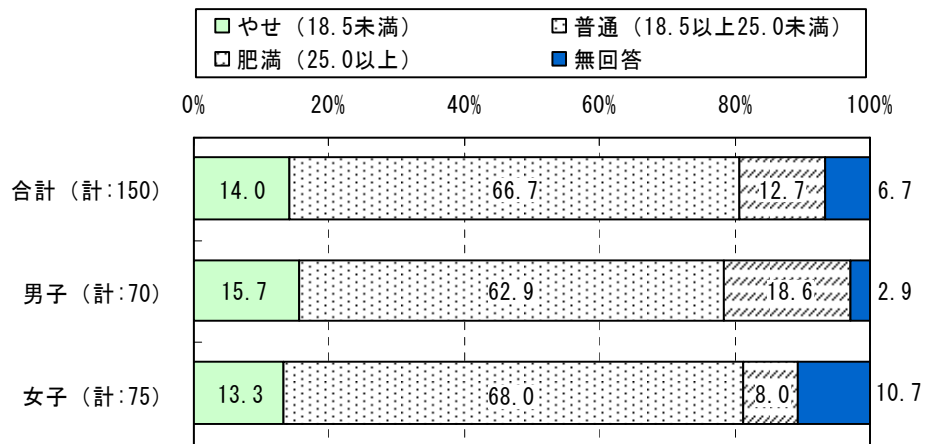
<sup>\*1</sup> ローレル指数:主に小学生に用いられる身長・体重から算出した体格指数 (体重 (kg) ÷身長<sup>3</sup> (cm) ×10<sup>7</sup>)  
<sup>\*2</sup> BMI 指数:79 ページ参照。

図 4-4 ローレル指数5区分（中学2年生）



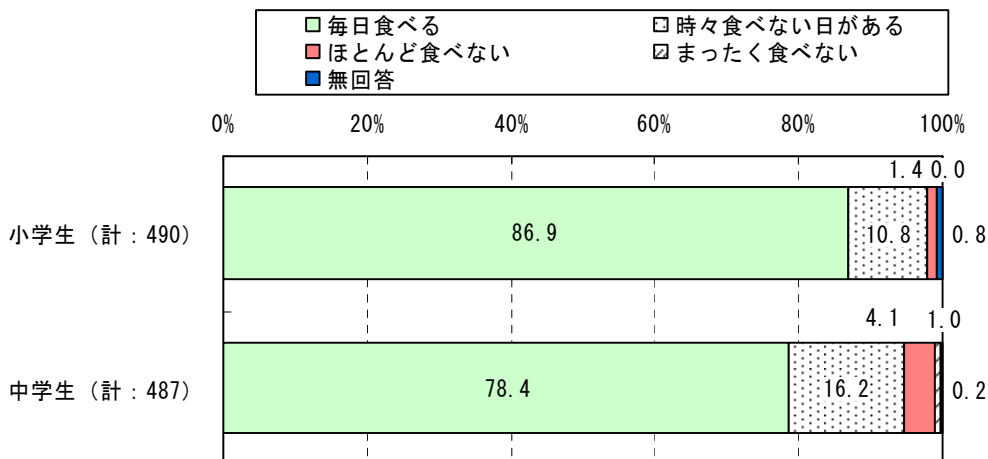
※合計と男女別の回答数は無回答を表示していないので一致しない。

図 4-5 BMI 指数3区分（高校生等（16～17歳））



※合計と男女別の回答数は無回答を表示していないので一致しない。

図 4-6 朝食の摂取状況（小学6年生・中学2年生）



## 目 標：食を大切に作る心を育てる

青少年期：栄養・食生活分野の目標指標		現状値 18年度	目標値 24年度
1	朝食を毎日食べる子どもの割合 ＜朝食は脳内エネルギーの補給、体温上昇、意欲を上げるために大切なものです。食育を推進するための家庭環境を整えていくためにも、100%をめざします。＞		
	〔小学生〕 〔中学生〕	86.9% 78.4%	100% 100%

### 青少年期の取り組み

#### 《市民一人ひとりができること》

- ①早寝、早起きを心がけ、朝食はしっかり食べて登校します。また、家庭ではしっかり食べる環境を整えます。
- ②給食だよりをよく読みます。
- ③給食試食会に参加します。
- ④食と健康に関する事業に積極的に参加します。

#### 《地域でできること》

関連部門

- |                                |     |
|--------------------------------|-----|
| ①「親と子の料理教室」を学校区ごとに開催します。       | 食改推 |
| ②郷土の料理を子どもたちに伝えていきます。          |     |
| ③作物の栽培や収穫を子どもたちと行います。          | 青少推 |
| ④「食と農について」考えるめぐりキッズスクールを開催します。 | 農協  |

#### 《行政の取り組み》

- ①食生活改善推進員連絡協議会が実施する「親と子の料理教室」の支援をします。
- ②給食を取り巻く関係機関の連携を強化します。
- ③給食だよりを通じた情報提供をします。
- ④行政相互の情報交換や連携を強化します。

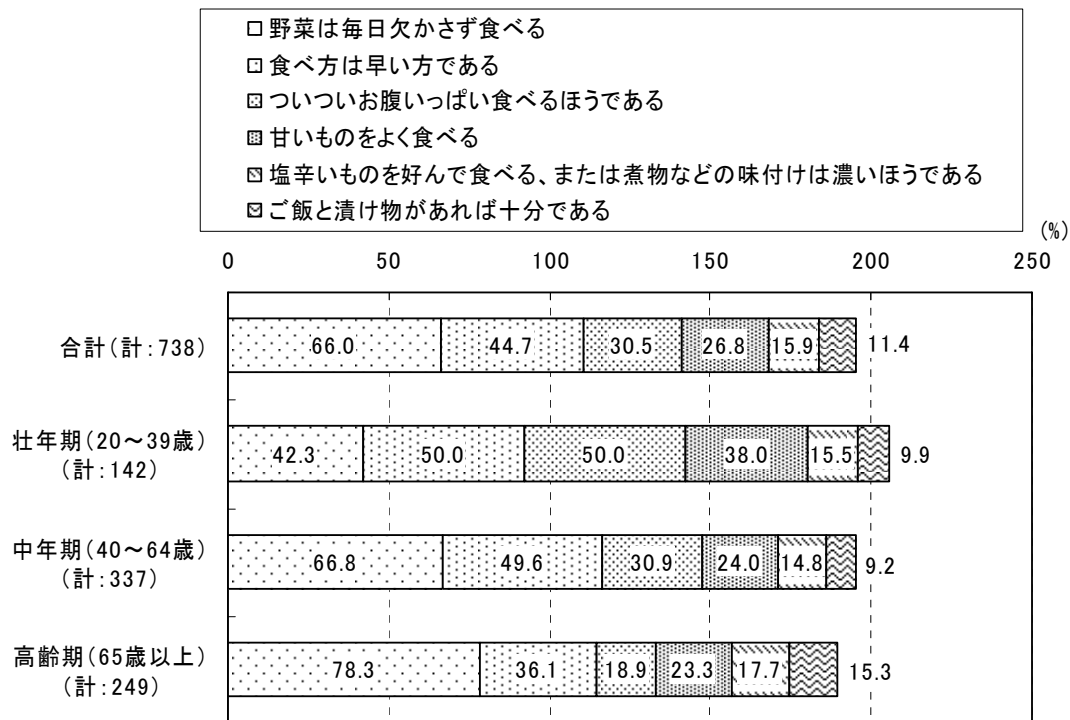
### (3) 壮年期・中年期

(20～39歳) (40～64歳)

#### 現状と課題

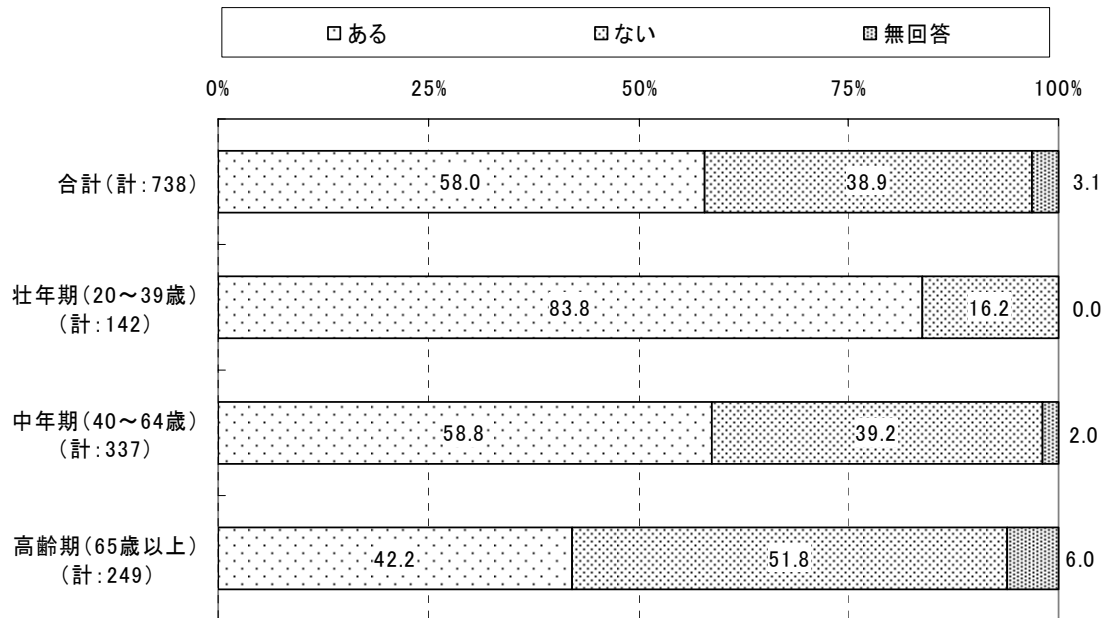
- 壮年期：この時期の食生活習慣においては、「食べ方が早い」が50.0%、「満腹するまで食べる」が50.0%と半数を占め、「間食や夜食をとる習慣がある」においては83.8%と高くなっています。壮年期における食生活習慣は、次世代の食生活にも大きな影響をもたらすため、メタボリックシンドローム予防はもとより、正しい栄養の基礎知識の普及が急務です。
- 中年期：平成18年度の基本健診の結果では、受診者の53.5%が「要指導」、「要医療」が39.0%であり、その合計としての「異常あり」は92.5%となっており、疾病別内訳は高血圧、高脂血症、糖尿病、肝疾患の順で多くなっています。住民自らが健康や食事について関心を持ち、予防や改善に向けた食生活の実践ができるようにすることが必要です。

図 4-7 食事についての主な習慣（成人）複数回答



※合計と年齢別の回答数は無回答を表示していないので一致しない。

図 4-8 間食の習慣（成人）



※合計と年齢別の回答数は無回答を表示していないので一致しない。

**目 標：食事についての正しい知識を身につけ、自分の健康管理ができる**

壮年期・中年期：栄養・食生活分野の目標指標		現状値 18年度	目標値 24年度
1	おなかいっぱい食べる人の割合 ＜おなかいっぱい食べることは、食べ過ぎの原因になります。自分に合った適量を理解し、おなかいっぱい食べる人を減らします。＞	〔壮年期〕 50.0% 〔中年期〕 30.9%	30.0% 20.0%
2	食事の食べ方が早い人の割合 ＜早食いは食べ過ぎの原因になります。自分の適量を理解し、早食いする人を減らします。＞	〔壮年期〕 50.0% 〔中年期〕 49.6%	30.0% 25.0%
3	自分の適正体重を維持するための食事や運動をしている人の割合 ＜適正体重を維持するため、食事と運動の両面から考え実践できる人を増やします。＞	〔壮年期〕 8.8% 〔中年期〕 15.1%	20.0% 40.0%
4	成分表示を利用する人の割合 ＜食品の成分について関心を持ち、じょうずに成分表示が利用できる人を増やします。＞	〔壮年期〕 4.2% 〔中年期〕 6.5%	10.0% 10.0%

壮年期・中年期：栄養・食生活分野の目標指標		現状値 18年度	目標値 24年度
5	<p>栄養のバランスがとれた食事を常に心がけている人の割合</p> <p>&lt;栄養のかたよりによって、健康が損なわれることを理解し、食生活の注意ができる人を増やします。&gt;</p>	<p>〔壮年期〕 28.2%</p> <p>〔中年期〕 46.9%</p>	<p>50.0%</p> <p>50.0%</p>
6	<p>自分の食生活に問題があると思っている人の割合</p> <p>&lt;改善すべき問題があると思っている人の割合を減らします。&gt;</p>	<p>〔壮年期〕 57.1%</p> <p>〔中年期〕 41.2%</p>	<p>30.0%</p> <p>30.0%</p>
7	<p>甘いものをよくとる人の割合</p> <p>&lt;甘いものの取り過ぎは、肥満や糖尿病などの要因となるため、よく食べる人の割合を減らします。&gt;</p>	<p>〔壮年期〕 38.0%</p> <p>〔中年期〕 24.0%</p>	<p>20.0%</p> <p>20.0%</p>
8	<p>間食や夜食をとる習慣がある人の割合</p> <p>&lt;不規則な食生活は、栄養のかたよりの過剰摂取につながります。規則正しく、栄養のバランスも考えた食生活ができる人の割合を増やし、間食や夜食をとる人の割合を減らします。&gt;</p>	<p>〔壮年期〕 83.8%</p> <p>〔中年期〕 58.8%</p>	<p>50.0%</p> <p>50.0%</p>
9	<p>適正体重を維持できる適切な食事量を知っている人の割合</p> <p>&lt;適正体重と食事量の関係について、理解できる人を増やします。&gt;</p>	<p>〔壮年期〕 18.6%</p> <p>〔中年期〕 32.5%</p>	<p>40.0%</p> <p>60.0%</p>

## 壮年期・中年期の取り組み

### 《市民一人ひとりができること》

- ①腹八分目を守ります。
- ②食事はゆっくりよくかんで食べることを心がけます。
- ③食生活について身につけた知識を行動に移します。
- ④外食や加工食品の利用時に栄養成分・添加物表示を参考にします。
- ⑤栄養のバランスを考えた食事をとれるように心がけます。
- ⑥健康教室や健康相談などに参加して、正しい食生活について学びます。
- ⑦甘いものをとり過ぎないようにします。
- ⑧間食や夜食をとる習慣を改善します。
- ⑨適正体重を維持するよう体重測定を習慣にします。

《地域でできること》	関連部門
①「健康料理教室」を開催し、バランスのとれた食生活の実践を勧めます。	食改推
②「男性の健康料理教室」を開催し、生活習慣病予防のため、バランスのとれた食生活を広めます。	食改推
③「骨コツ健康料理教室」を開催し、骨粗鬆症を予防し、元気な高齢期を目指します。	食改推
④郷土の食材を活用し、食文化、伝統文化を伝承します。	
⑤飲食店のメニューにカロリー表示をしてもらえるよう依頼します。	
⑥自分が知っている「食」の正しい知識を、地域の人に伝えます。	
⑦地場産の食材を利用します。	
⑧減農薬を推進し、食の安全性や素材の持ち味を大切にします。	生産者

《行政の取り組み》
①健康診断の結果を活用し、生活習慣病予防の普及、啓発事業を実施します。
②関係団体が実施する栄養食生活についての情報を広報に掲載します。
③地域で活動する食生活改善推進員の養成・育成に努めます。
④食生活改善推進員や健康推進員の活動を支援します。
⑤より良い食生活のための方法や、技術を身につけることができるような機会を提供します。

食生活改善推進員ワークショップ



**(4) 高齢期**

(65歳以上)

**現状と課題**

- 高齢期では、健康寿命の延伸のために生活習慣病の改善と、健康維持に努めることが重要です。そこで、規則正しい食生活や、毎食の栄養のバランスに気をつけた食事とれるようにすることが必要です。

**目 標： バランスのよい食生活で、毎日を健やかに過ごすことができる**

高齢期：栄養・食生活分野の目標指標		現状値 18年度	目標値 24年度
1	栄養バランスのとれた食事を心がけることのできる人の割合	51.0%	70.0%
2	ごはんと漬物があれば十分の人の割合 ＜低栄養・塩分の取り過ぎの心配があります。栄養のバランスを考えた食事とることができる人を増やし、ごはんと漬物だけの人の割合を減らします。＞	15.3%	5.0%
3	野菜を毎日欠かさず食べる人の割合 ＜野菜は生命維持に必要なビタミンやミネラル補給に欠かせないものです。より多くの人に食べてもらえるよう推進します。＞	78.3%	90.0%
4	塩辛いものを好んで食べる人の割合 ＜塩分の過剰摂取が原因のひとつである循環器疾患やがんの予防のために、より減塩を推進し塩辛いものを食べる人の割合を減らします。＞	17.7%	10.0%

※35,36 ページのグラフ参照。



## 高齢期の取り組み

### 《市民一人ひとりができること》

- ①栄養のバランスがとれた食事を心がけます。
- ②料理の味付けは薄味を心がけます。
- ③みそ汁は具たくさんにし、1日1杯にします。
- ④3度の食事をきちんととります。
- ⑤地域と交わり、笑顔で食事ができる会食会等に参加します。

《地域でできること》	関連部門
<ul style="list-style-type: none"> <li>①「介護食講習会」を開催し、健康で長生きできるよう、バランスのとれた食事を広めます。</li> <li>②高齢者の知識と経験を生かし、食文化を伝承します。</li> <li>③高齢者の交流の場として、会食の機会を設けます。</li> </ul>	<p>食改推</p> <p>社協・ボランティア</p>

### 《行政の取り組み》

- ①健康診断の結果を活用し、生活習慣病予防の普及、啓発事業を実施します。
- ②関係団体が実施する栄養食生活についての情報を広報に掲載します。
- ③より良い食生活のための方法や、技術を身につけることができるような機会を提供します。



■食育推進体制

保 健		ライフ ステージ	保育・教育	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○両親学級での栄養講話（妊娠中の栄養）</li> <li>○乳幼児健康診査時栄養指導・相談 ・3か月児健康診査</li> <li>○離乳食講習会の開催</li> <li>○乳幼児健康診査時栄養指導・相談 ・6か月児健康相談 ・10か月児健康診査 ・1歳6か月児健康診査 ・2歳児歯科健康診査 ・2歳6か月児歯科健康診査 ・3歳児健康診査</li> </ul>		乳幼児期 (0~5歳)	保育所 <ul style="list-style-type: none"> <li>○給食の提供</li> <li>○給食食材として旬の野菜・地場産野菜の利用</li> <li>○郷土料理を取り入れた献立作り・行事食</li> <li>○給食時間内の栄養・食事指導</li> <li>○当日の給食献立のサンプル展示</li> <li>○給食献立に使用している料理のレシピ配布</li> <li>○給食便り・園便りによる食情報の提供</li> <li>○絵本やエプロンシアター等を使用した食育指導</li> <li>○園の菜園での野菜栽培、収穫、会食</li> <li>○食に関する講演会（保護者対象）</li> <li>○親子ふれあい料理教室</li> </ul>	幼稚園 <ul style="list-style-type: none"> <li>○昼食時間内の栄養・食事指導</li> <li>○園便りによる食情報の提供</li> <li>○園の菜園での野菜栽培、収穫、会食</li> <li>○絵本やエプロンシアター等を使用した食育指導</li> <li>○食に関する講演会（保護者対象）</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○わかば健康診査時栄養指導・相談</li> </ul>			青少年期 (6~19歳)	学校・学校給食調理場 <ul style="list-style-type: none"> <li>○給食の提供</li> <li>○給食食材として旬の野菜・地場産野菜の利用</li> <li>○郷土料理を取り入れた献立作り</li> <li>○給食便りによる食情報の提供</li> <li>○校内放送を使った食育の情報提供</li> <li>○給食時間内栄養・食事指導</li> <li>○学校栄養職員による出前食育推進活動</li> <li>○給食試食会（保護者対象）</li> <li>○食に関する講演会（保護者および児童対象）</li> <li>○生活習慣病予防健診の事後指導</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定高齢者への栄養改善指導</li> </ul>		壮年期 (20~39歳)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○特定健診保健指導</li> <li>○各種健康教室保健指導</li> <li>○訪問栄養改善指導</li> </ul>		中年期 (40~64歳)		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○食生活改善推進員養成講座の開催</li> </ul>		高齢期 (65歳以上)		

農 政		地 域					
農林課		渋川市食生活改善推進員連絡協議会 会員活動					
○食育伝達調理実習	○そば祭り支援	○しづかわ農業フェア開催	○離乳食指導協力（試食作り） ・離乳食講習会時調理実演 ・7か月児健康相談時試食提供	○食生活改善推進PR	○健康と食についての情報提供（県「情報ステーション整備事業」協力）	○食育の推進	○地産地消の推進
○家庭科調理実習			○料理教室開催 ・親と子のワクワク料理教室				
			○料理教室開催 ・元気おやつ講習会 ・健康アップ料理教室 ・健康おやつ講習会 ・男性の健康料理教室 ・骨コツ健康料理教室 ・介護食講習会				

主な施策

○ 目標実現に向けた行政の支援

	事業名	事業概要	担当課 (関連課・団体等)
1	両親学級 (妊娠中の栄養)	■栄養士による妊娠中の栄養についての講義を行い、正しい知識の普及と実践への支援を行います。	健康管理課
2	乳幼児健康診査 (栄養相談)	■乳幼児期における心身の発育及び精神発達に関して、異常の早期発見と適切な指導を行います。また、必要な育児指導を行い育児不安の解消を図ります。	健康管理課
3	離乳食講習会	■乳児の発達の段階に応じた離乳食の進め方や、内容についての講義と実習・試食を通して、育児不安の軽減を図ります。	健康管理課 (協力：食改推、健康推)
4	わかば健康診査 (栄養教育)	■体重を適正に維持するための栄養に関する情報提供を行い、健康増進・生活習慣病の予防を図ります。 ■健診結果による個別栄養相談を希望者に行います。	健康管理課
5	食生活改善推進員活動	■組織：渋川市食生活改善推進員連絡協議会（会員数：276名） ■自分の健康は自分で守るという認識のもとに、地域に密着した食生活及び生活習慣改善の運動を積極的に推進し、併せて地域住民の一員でもある食生活改善推進員の資質の向上を図ることを目的として、ボランティア活動を行っています。	健康管理課 (食改推)
6	食生活改善推進員養成講座	■20歳以上64歳未満で、食生活改善推進員として活動することを希望する者に対し、所定時間内の養成講習を実施します。	健康管理課
7	特定高齢者介護予防事業 (栄養改善事業)	■低栄養の高齢者を対象に栄養に関する情報提供や必要に応じて栄養支援や調理実習を行います。	高齢対策課 (健康管理課)
8	保育所における食育推進活動	■食べ物を大切にし、自ら食べる意欲を育み、食べ物と体の関係に関心を持てるよう、保育所入所児に野菜の栽培や栄養指導、クッキング保育を行います。	社会福祉課

	事業名	事業概要	担当課 (関連課・団体等)
9	親子ふれあい料理教室(予定)	■保育所年長・年中児親子による料理教室を実施します。	社会福祉課
10	学校栄養職員による出前食育推進活動	■家庭科や保健体育科などの授業及び道徳、特別活動の時間を通して、学校栄養職員を活用した食に関する指導を行い、食の自己管理能力や望ましい食習慣を身に付けてもらいます。	学校教育課
11	給食への地元農産物の利用	■給食に地元農産物を利用し、旬の食材を活かしながら幼稚園、小中学校への給食を提供します。	学校教育課
12	茨川市青少年育成推進員連絡協議会事業	■青少推活動の一環として農作物の栽培を行い、人間同士のふれあいや大自然の恵みに感謝する心を育み、青少年の健全育成を図ります。	生涯学習課 (青少推)
13	食育伝達事業 (農家女性対策事業)	■茨川地区農村女性会議による食育事業・公民館、保育所、幼稚園等の依頼により子どもたちと調理実習等を行い、食の大切さを学習します。	農林課
14	そば祭り支援事業	■「生産者と消費者との交流を図り、地元のそばを知ってもらう」ことを目的に、そばの花の最盛期にそばの花を見ながら地元の手打ちそばの試食を行い「豊秋そば」の復活をPRします。	農林課 (農業委員会)
15	しぶかわ農業フェア開催事業	■茨川地区の農業を営む生産者と消費者の交流を深め、「安全でおいしい農産物」への理解と、「健康で生きがいのもてる農業」を推進し、「やすらぎとふれあいに満ちた“ほっと“なまち」の形成に寄与します。	農林課 (農業委員会)
16	家庭科調理実習	■中学2学年を対象に料理教室を実施し、実習を通して、食生活について考えるきっかけとしてもらいます。(こんにゃく作り)	農林課 子持総合支所
17	赤城ふれあいまつり	■農業商工業振興を实践するため、また、生産者とのふれあい交流を目的に、イベント会場にて試食や地元農産物の販売を行っていきます。	農林課 赤城総合支所