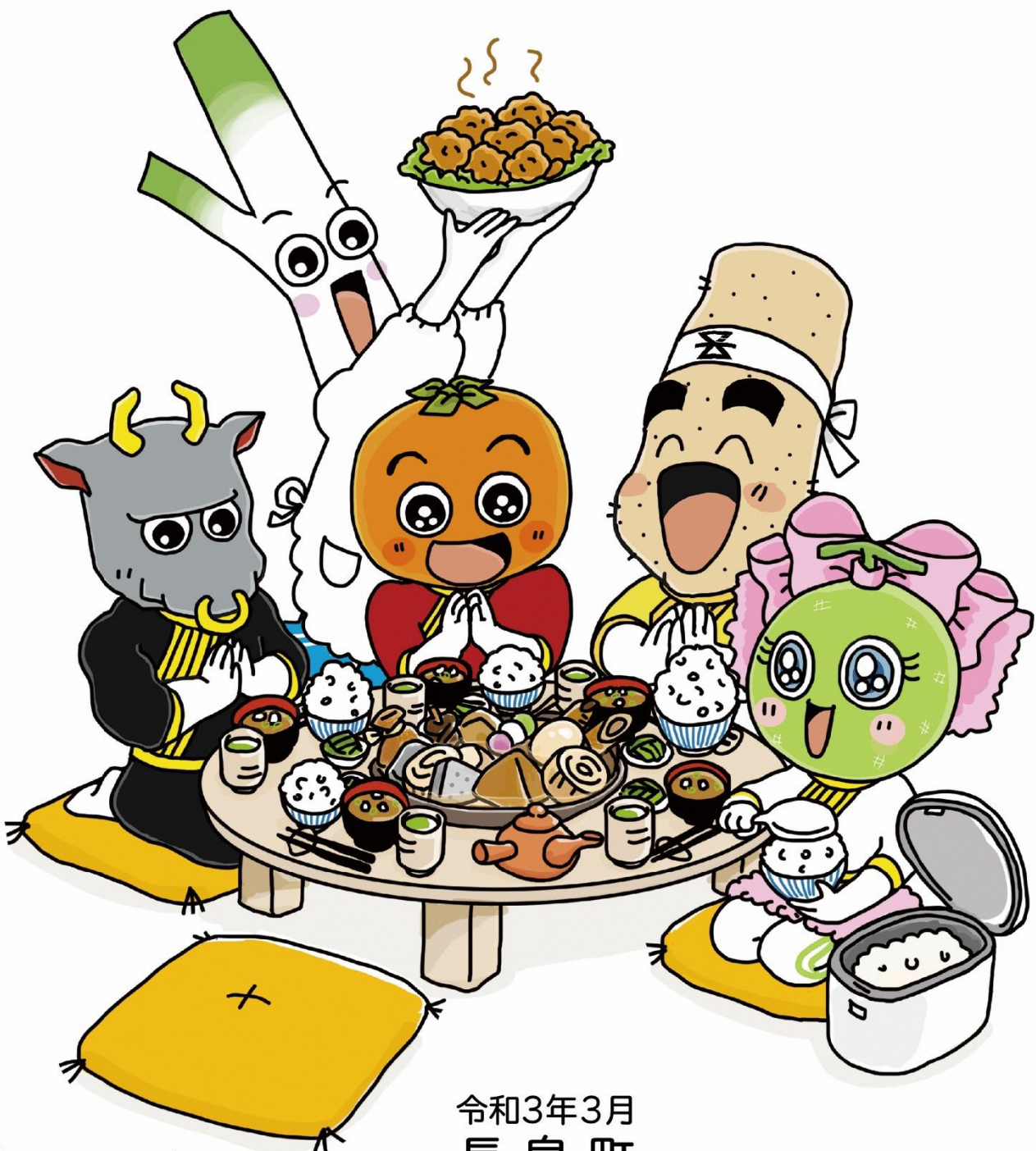


第3次長泉町

食育

推進計画

「生涯にわたった食育 食を通して人を育む」



令和3年3月
長泉町

目 次

第1章 計画の概要.....	1
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
第2章 長泉町の食をめぐる現状と課題.....	3
◎第2次長泉町食育推進計画における評価指標の達成状況.....	3
1 食生活について	4
2 食の生産・消費・食文化について	10
3 食に対する知識と意識について	12
4 健康状況について	17
第3章 計画の基本的な考え方.....	19
1 基本理念	19
2 基本施策	19
3 SDGsの視点の導入	21
第4章 食育推進の展開.....	23
1 基本施策の具体的な取組	23
2 取組事例	27
3 ライフステージに応じた行動目標	31
第5章 計画の目標設定と推進体制.....	32
1 目標・指標	32
2 推進体制	33
資料編.....	34
1 食育推進のためのキーワード	34
2 計画の策定経過	36
3 長泉町食育推進会議委員名簿	37
4 アンケート調査の概要	38

第1章 計画の概要

1 計画策定の趣旨

わが国では、急速な経済発展に伴う生活水準の向上、世帯構造の変化等により、食を取り巻く社会環境が大きく変化し、食に関する国民の価値観や生活習慣等の多様化が進んでいます。それに伴い、食塩の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養等の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れ、またこれらに起因する肥満や生活習慣病など、食生活の中で様々な課題が顕在化してきています。

「食育」とは、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を育てることです。

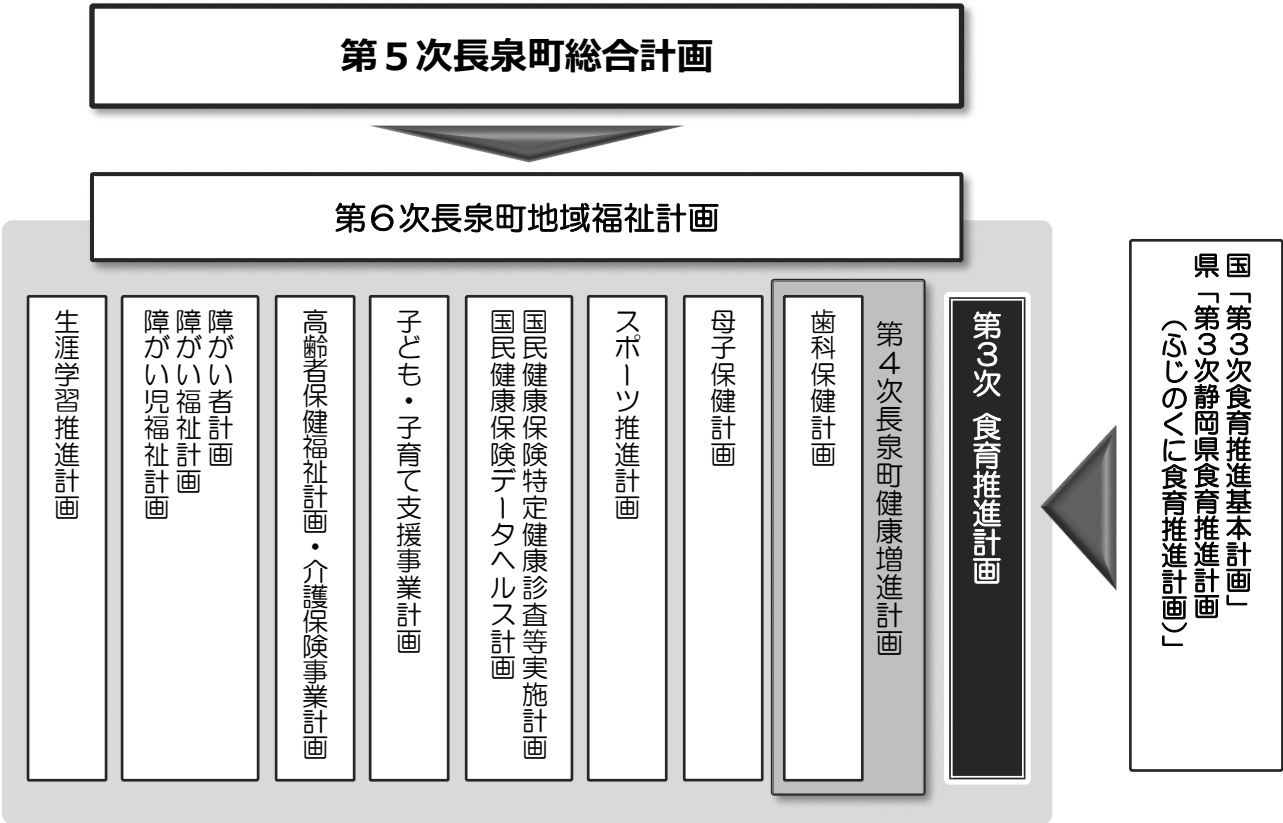
国においては、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することを目的として、平成17年7月に食育基本法を施行しました。以後、食育基本法に基づき、平成18年3月には、食育の推進に関する基本的な方針や目標について定めた「食育推進基本計画」を策定しました。現在は「第3次食育推進基本計画」に基づき食育を推進しています。

静岡県においては、平成19年に“0歳から始まるふじのくにの食育”をスローガンに「静岡県食育推進計画」を策定しました。平成26年3月に「ふじのくに食育推進計画（第3次静岡県食育推進計画）」（平成26年度～令和4年度）を策定し、「共食による豊かな人間性の醸成」、「ライフステージに応じた望ましい食生活の実現」、「連携・協働で進める食育の推進」の3点に取り組んでいます。

このような中、長泉町では平成19年10月に「長泉町食育推進計画」を策定、平成23年3月に「第2次長泉町食育推進計画」（平成23年度～令和2年度）を策定し、町民が生涯にわたって健全な心身を育み、豊かな人間性を培っていくために、様々な施策や取組を行ってきました。このたび、「第2次長泉町食育推進計画」の計画期間が満了したことから、これまでの施策の進捗状況や町民の食生活等を分析・評価し、現状に即した効果的な施策展開に向けた見直しを行い、新たに「第3次長泉町食育推進計画」（令和3年度～令和12年度）を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成17年7月施行）第18条第1項の規定に基づき、国・県の食に関する計画との整合性を図り、町の「第5次長泉町総合計画」、「第6次長泉町地域福祉計画」、「第4次長泉町健康増進計画」等の上位計画や関連計画と連携しながら、町民が心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために策定します。



3 計画の期間

本計画の期間は、令和3年度から令和12年度までの10年間です。ただし、計画の中間年にあたる令和7年度に、進捗状況の把握（中間評価）と計画の見直しを行うものとします。

令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
第3次長泉町食育推進計画									
				中間評価 ・見直し					

第2章 長泉町の食をめぐる現状と課題

◎第2次長泉町食育推進計画における評価指標の達成状況

- 栄養バランスに気をつけている人の割合は、20 歳以上で低い傾向にあり、その中でも 20 歳代女性の減少が目立っています。
- 朝食を毎日とる人の割合は、20 歳代の男女ともに減少しています。
- 食育の関心度や、食事バランスガイドの内容の周知度は、やや減少傾向がみられます。
- 適性体重を知っている人の割合は減少しており、目標値に至っていません。
- 朝食・夕食をほとんど毎日家族と食べることは、特に中学生の朝食、また 20 歳以上の朝食において実践できていません。

指標		実績値 (H26)	目標値 (R2)	結果 (R2)	達成 状況
栄養バランスに気をつけている人の割合	中学生	31.6%	30%以上	30.2%	◎
	20 歳以上	39.0%	50%以上	41.7%	○
	20 歳代男性	17.9%	25%以上	37.5%	◎
	20 歳代女性	20.7%	25%以上	8.8%	▼
朝食を毎日とる人の割合	小学生	94.8%	100%	96.0%	=
	中学生	94.0%	100%	92.2%	=
	20 歳代男性	67.9%	75%以上	45.8%	▼
	20 歳代女性	69.0%	90%以上	58.8%	▼
1 日の野菜料理の品数（1 皿 70 g 換算）	20 歳以上	2.5 皿	5 皿以上	2.5 皿	=
塩分のとりすぎに気をつけている人の割合	20 歳以上	63.2%	70%以上	62.7%	=
1 日にとる塩分の量を知っている人の割合	20 歳以上	—	30%以上	47.5%	◎
食育に関心のある人の割合	20 歳以上	74.6%	90%以上	66.4%	▼
食事バランスガイドの内容を知っている人の割合	20 歳以上	31.2%	50%以上	25.8%	▼
適正体重を知っている人の割合	20 歳以上	86.8%	90%以上	77.7%	▼
BMI が 25 以上の人の割合	20 歳以上	—	20%未満	24.8%*	—
おいしく食事ができる人の割合	20 歳以上	90.4%	90%以上	90.4%	◎
	75 歳以上	88.1%	90%以上	85.2%	▼
子ども一人で朝食を食べる（孤食）割合の減少	小学生	7.6%	5%以下	6.2%	○
	中学生	21.8%	15%以下	26.4%	▼
朝食を、ほとんど毎日家族と食べる人の割合	小学生	67.7%	70%以上	72.3%	◎
	中学生	53.3%	70%以上	26.4%	▼
	20 歳以上	55.0%	70%以上	49.3%	▼
夕食を、ほとんど毎日家族と食べる人の割合	小学生	87.3%	90%以上	90.5%	◎
	中学生	71.7%	80%以上	70.2%	=
	20 歳以上	62.5%	80%以上	62.0%	=

※令和2年度特定健康診査・後期高齢者健康診査の結果

- 実績値（H26）欄の「—」はデータなし。
- 達成状況の見方：「◎」…達成、「○」…改善、「＝」…現状維持、「▼」…悪化、「—」…評価不能
- BMI とは肥満の判定に用いられる体格指数のことで、以下の式で算出します。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$
 18.5 未満：やせ、18.5 以上 25 未満：ふつう、25 以上：肥満

1 食生活について

現 状

- 栄養バランスに気をつけている人の割合は、中学生及び 10 歳代～30 歳代の若い世代において低くなっています。
- 朝食の欠食率は、30 歳代までの若い世代において高くなっています。特に、20 歳代は 46.6%と最も高く、そのうち男性においては 54.2%と、2人に1人以上が毎日朝食を食べていない状況にあります。また、中学生の朝食を食べない理由は、「食べる時間がないから」、「食欲がないから」となっています。
- 1日あたりの野菜料理の食事量は、20 歳以上において 2.5 皿と、目標値（5皿以上）の半分程度にとどまっており、特に 20 歳代の野菜摂取不足が顕著に表れています。
- 食塩のとりすぎに気をつけている人の割合は、20 歳以上において 62.7%と、平成 21 年度調査からは改善が見られたものの、目標値（70%以上）には達していません。
- 家族とほとんど毎日食事をしている人の割合は、乳幼児及び小学生において朝食が7割台、夕食は9割前後となっています。中学生及び 20 歳以上においては、朝食が約5割、夕食は6～7割程度となっています。
- 家族と一緒に食事をすることがほとんどない、いわゆる孤食の状況は、中学生及び 50 歳代までの年代の朝食において、4人に1人以上となっています。また、夕食は 20 歳代において2割以上と最も多くなっています。

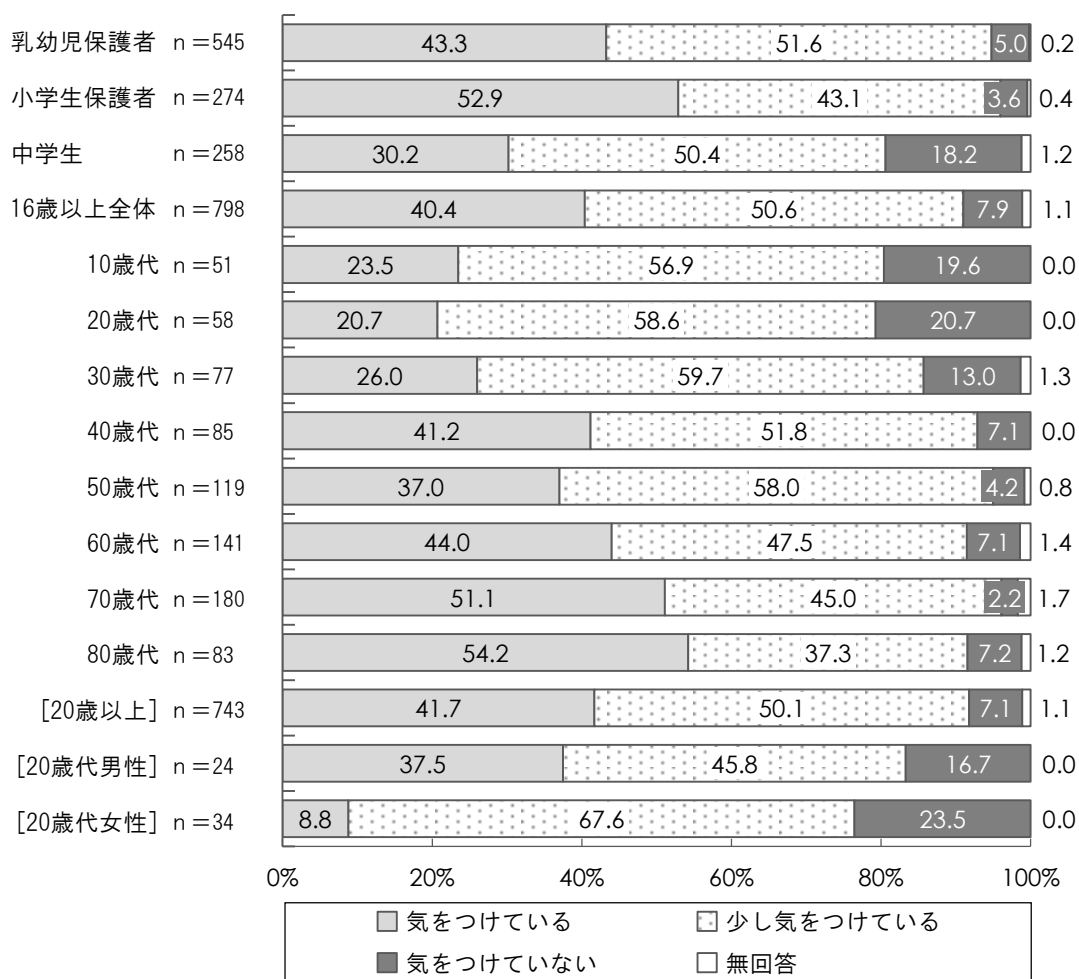
課 題

- 若い世代、特に 20 歳代において、朝食の欠食率が高いこと、野菜摂取量が少ないことが顕著であることから、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食生活について啓発します。
- 令和2年に「日本人の食事摂取基準（2020年版）」が見直され、食塩相当量の摂取量が引き下げられたことから、食塩のとりすぎ・減塩について啓発します。
- 家族や仲間とそろって食事をする場を大切にするとともに、その機会を増やします。

(1) 栄養バランスへの注意状況

子どもの栄養バランスに「気をつけている」人の割合は、乳幼児保護者において 43.3%、小学生保護者においては 52.9%となっています。

また、栄養バランスに「気をつけている」人の割合は、中学生において 30.2%、16 歳以上においては 40.4%となっています。年代別にみると、70 歳代・80 歳代において5割以上を占めています。

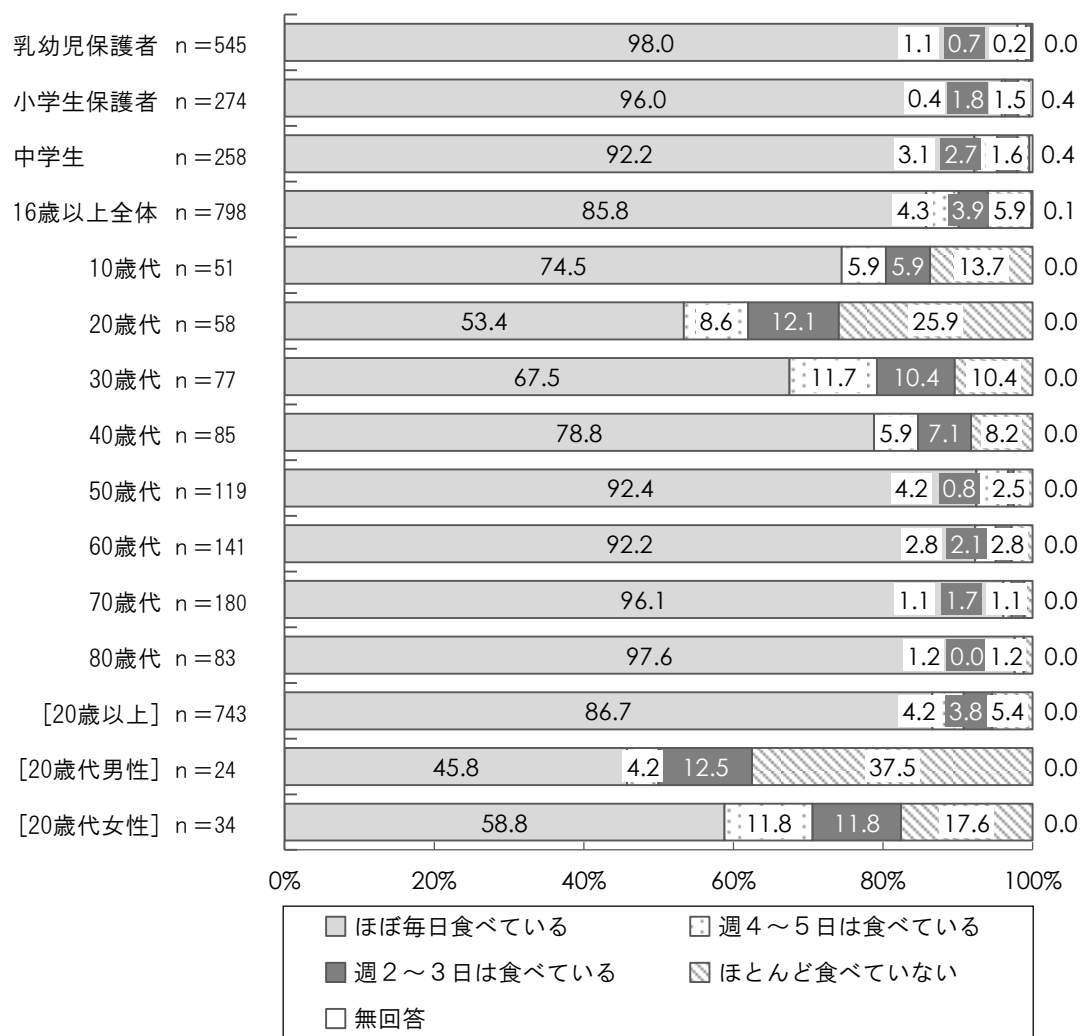


資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査
※アンケート調査の概要は、資料編を参照（以下同）

(2) 朝食の状況

子どもが朝食を「ほぼ毎日食べている」人の割合は、乳幼児保護者において 98.0%、小学生保護者においては 96.0%となっています。

また、朝食を「ほぼ毎日食べている」人の割合は、中学生において 92.2%、16 歳以上においては 85.8%となっています。年代別にみると、50 歳代～80 歳代において9割を超えています。



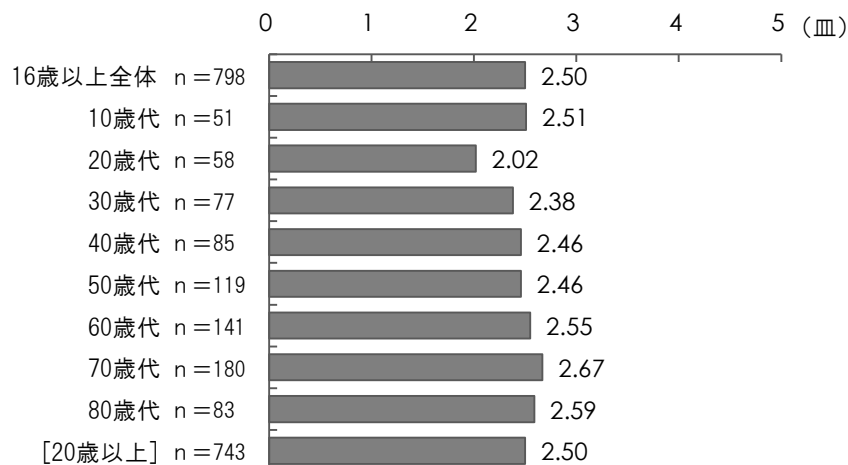
資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

(3) 1日あたりの野菜料理の食事量

1日あたりの野菜料理の食事量は、16歳以上において平均 2.50 皿となっています。年代別にみると、20歳代において 2.02 皿と最も少なくなっています。

※野菜料理 1 皿の例 具だくさんのみそ汁、ほうれん草のおひたし、野菜の煮物、野菜サラダなど。

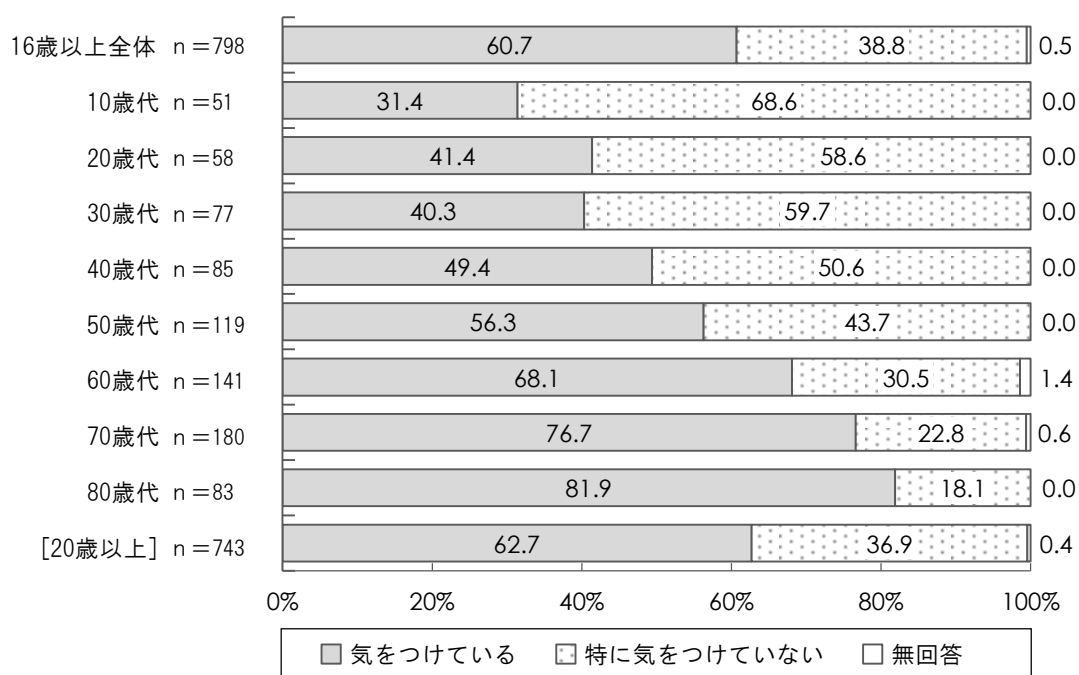
※「5皿以上」=5皿、「4皿程度」=4皿、「3皿程度」=3皿、「2皿程度」=2皿、「1皿程度」=1皿、「ほとんど食べない」=0皿として算出。



資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

(4) 食塩のとりすぎへの注意状況

ふだん、食塩のとりすぎに「気をつけている」人の割合は、16歳以上において 60.7%となっています。年代別にみると、年齢が上がるにつれて多くなる傾向にあり、80歳代において8割を超えています。



資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

(5) 共食・孤食の状況

【朝食】

■共食の状況

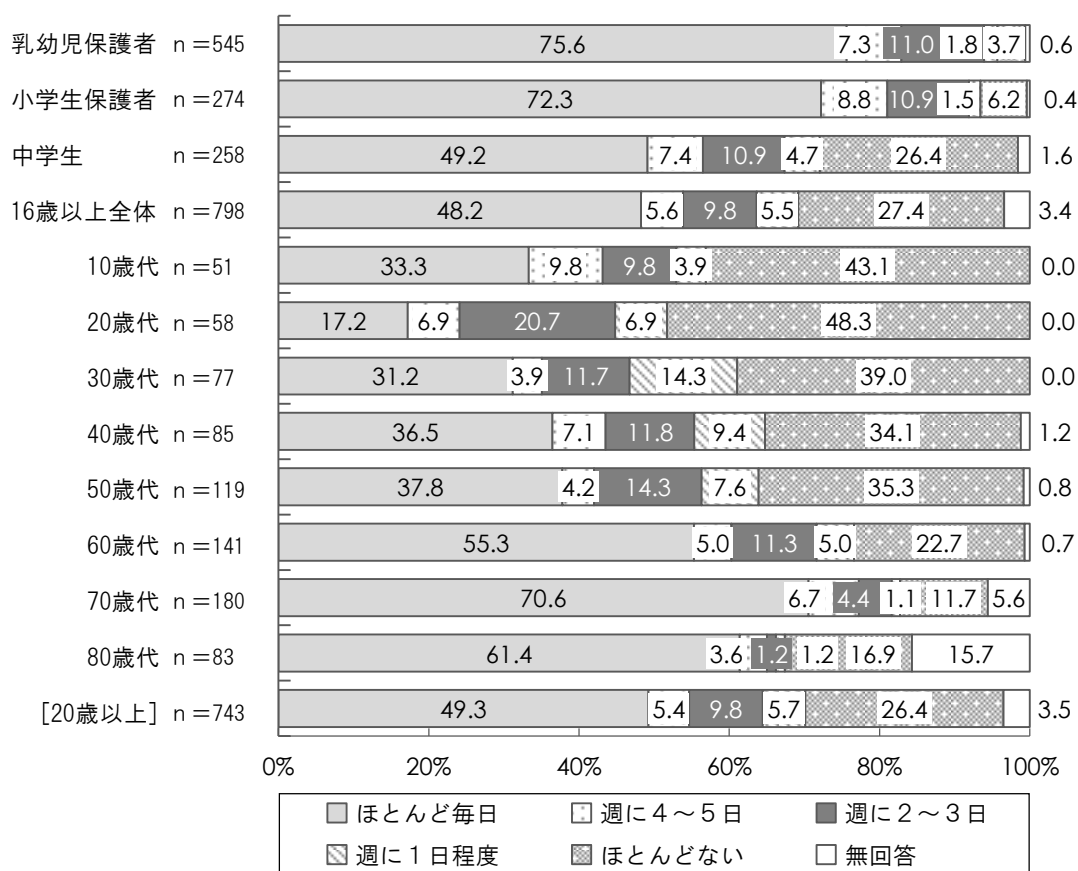
子どもが朝食を家族と一緒に「ほとんど毎日」食べている人の割合は、乳幼児保護者において75.6%、小学生保護者においては72.3%となっています。

また、朝食を家族と一緒に「ほとんど毎日」食べている人の割合は、中学生において49.2%、16歳以上においては48.2%となっています。年代別にみると、年齢が上がるにつれて多くなる傾向にあり、70歳代において約7割を占めています。

■孤食の状況

子どもが朝食を家族と一緒に食べることが「ほとんどない」人の割合は、乳幼児保護者において3.7%、小学生保護者においては6.2%となっています。

また、朝食を家族と一緒に食べることが「ほとんどない」人の割合は、中学生において26.4%、16歳以上においては27.4%となっています。年代別にみると、10歳代・20歳代において4割を超えています。



資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

【夕食】

■共食の状況

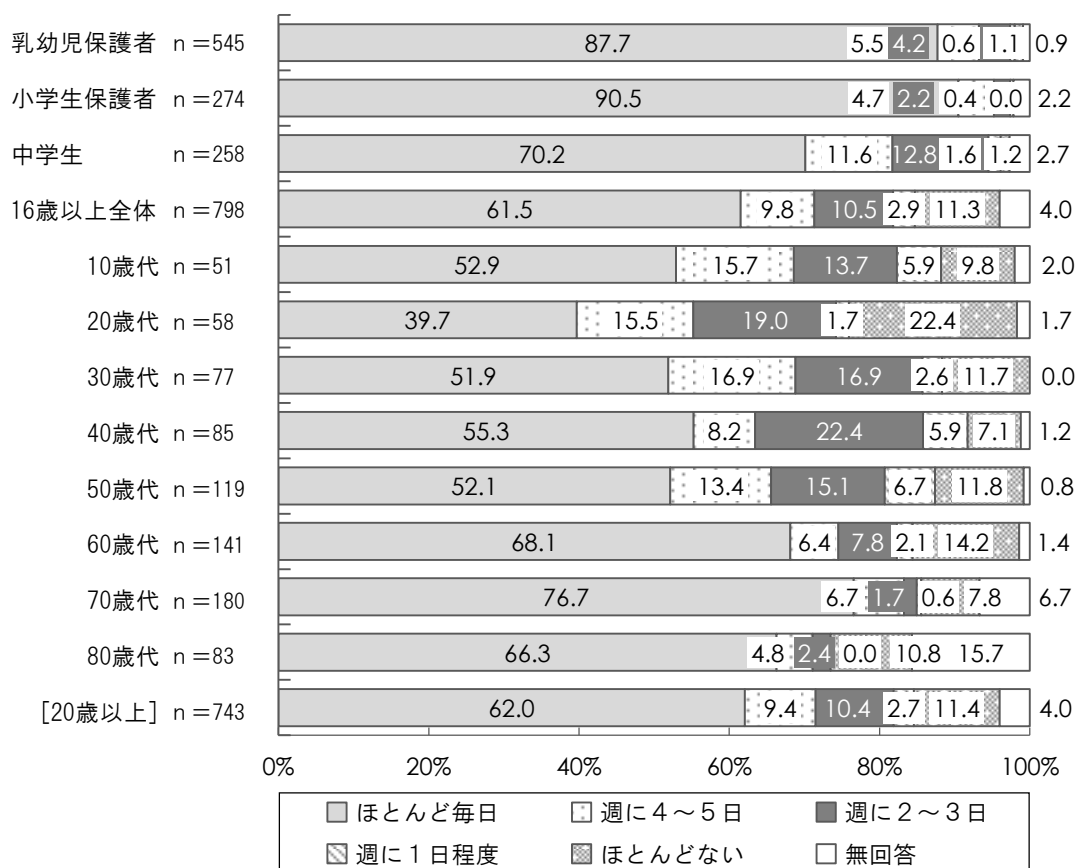
子どもが夕食を家族と一緒に「ほとんど毎日」食べている人の割合は、乳幼児保護者において87.7%、小学生保護者においては90.5%となっています。

また、夕食を家族と一緒に「ほとんど毎日」食べている人の割合は、中学生において70.2%、16歳以上においては61.5%となっています。年代別にみると、70歳代において76.7%と最も多くなっています。

■孤食の状況

子どもが夕食を家族と一緒に食べることが「ほとんどない」人の割合は、乳幼児保護者において1.1%、小学生保護者においては該当がありませんでした。

また、夕食を家族と一緒に食べることが「ほとんどない」人の割合は、中学生において1.2%、16歳以上においては11.3%となっています。年代別にみると、20歳代において22.4%と最も多くなっています。



資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

2 食の生産・消費・食文化について

現 状

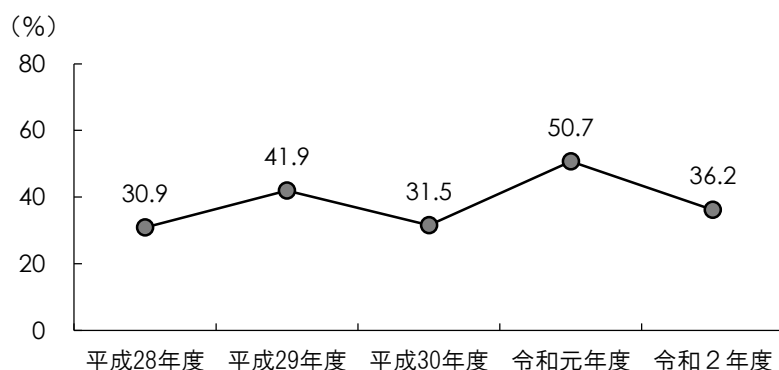
- 幼稚園、保育所、こども園では野菜栽培や米づくりを行い、収穫、調理体験を通して食に対する感謝の気持ちを育んでいます。
- 高齢者施設や学校、保育所等における給食への地場産物の導入や、季節の食事・行事食の実施を推進しています。
- 学校や関係機関において食材や食品の廃棄を少なくする取組を行っています。
- 地場産物の販売促進や、資質向上を図るなど、生産者に対する支援をしています。
- 1 ヶ月間に緑茶をほぼ毎日飲んだ人の割合は 70 歳代で最も多く、年代が下がるにつれて割合は低くなっています。

課 題

- 食の安心・安全性について正しい知識を得るとともに、地場産物を積極的に活用します。
- 生産者とのふれあいの機会を設けるなど、食への関心や感謝の気持ちを育むための取組を展開していきます。
- 若い世代に食文化や郷土料理・行事食を伝えていきます。
- 若い世代に急須で緑茶を入れて飲む、お茶の文化を継承します。
- 食品ロスの減少に向けて、一人ひとりにできることを考え、実践します。

(1) 学校給食における地場産物活用状況（県内産、食材数ベース）

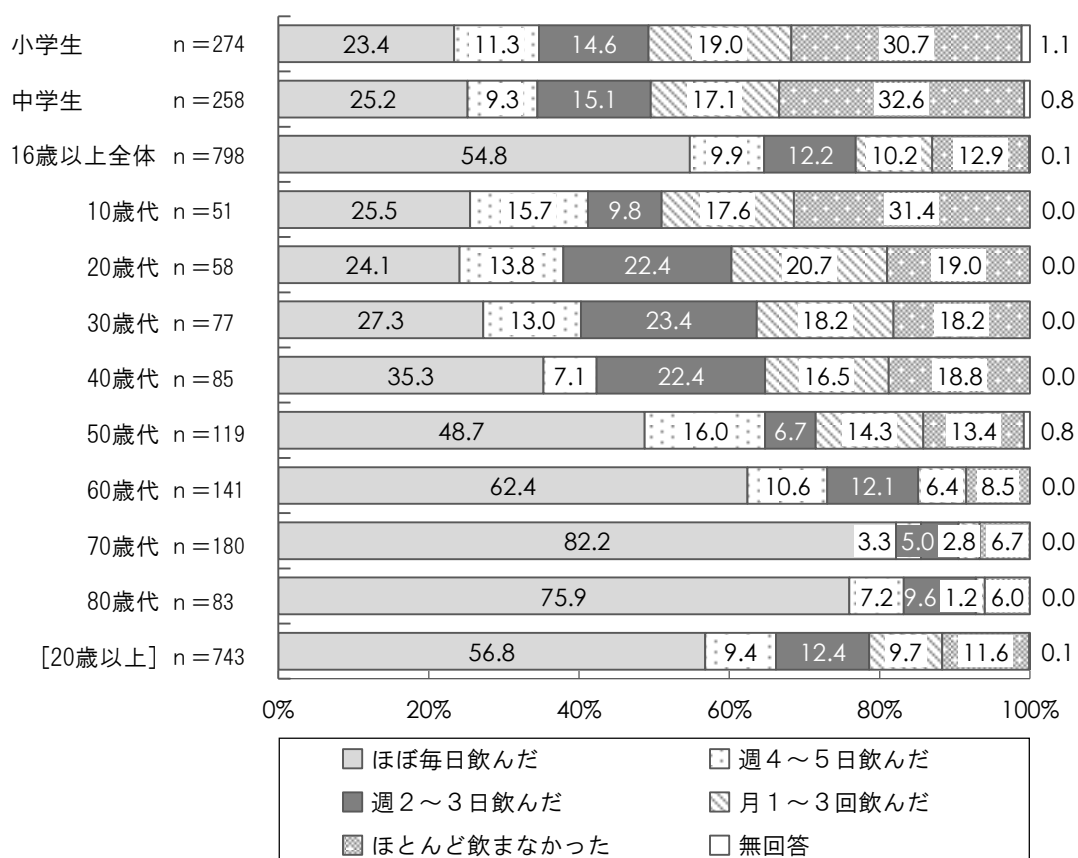
学校給食における地場産物活用状況（県内産、食材数ベース）は、平成28年度以降増減を繰り返しており、令和元年度には50.7%と大幅に増加しましたが、令和2年度は36.2%となっています。



資料：学校給食栄養報告

(2) 1ヶ月間に緑茶を飲む頻度

ここ1ヶ月間に緑茶を「ほぼ毎日飲んだ」人の割合は、小学生において23.4%、中学生において25.2%、16歳以上においては54.8%となっています。年代別にみると、年齢が上がるにつれて多くなる傾向にあり、70歳代において8割を超えています。



資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

3 食に対する知識と意識について

現 状

- 食育に関心がある人の割合は、乳幼児保護者と小学生保護者において9割近くを占めていますが、20歳以上においては66.4%と、平成26年度調査（74.6%）を下回っています。また、20歳以上における食育に関心のある理由の第1位は、「生活習慣病（糖尿病、がんなど）の増加が問題になっているから」で、7割近くを占めています。
- 食事バランスガイドを内容まで知っている人の割合は、20歳以上において25.8%と、目標値（50%以上）の半分程度にとどまっています。
- 1日あたりの食塩摂取目標量の認知度は、20歳以上において47.5%と、目標値の30%以上を大幅に上回っています。
- 自分の適正体重を知っている人の割合は、20歳以上において77.7%となっています。

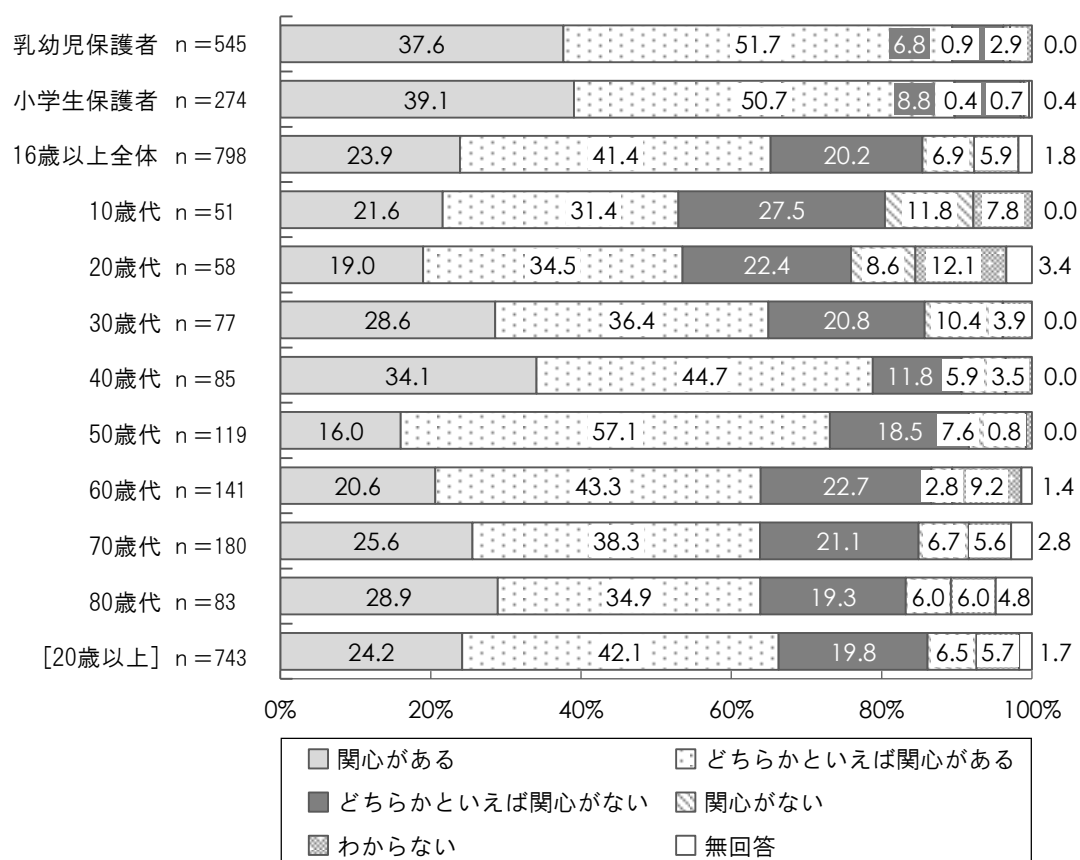
課 題

- 栄養バランスについての知識を得て、実践します。
- 若年層の食育に対する関心を高めるための取組を推進していきます。
- 食育指導を行う人材を育成し、確保します。
- 子どもの頃から、食の大切さ・楽しさが理解できるよう指導します。

(1) 食育の関心度

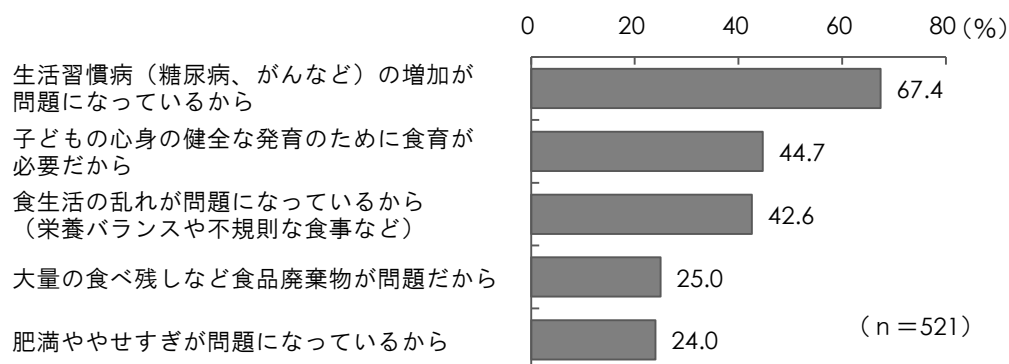
食育に『関心がある』（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）人の割合は、乳幼児保護者において89.4%、小学生保護者において89.8%、16歳以上においては65.3%となっています。年代別にみると、40歳代において8割近くを占めています。

また、16歳以上で『関心がある』人の食育に関心がある理由は、「生活習慣病（糖尿病、がんなど）の増加が問題になっているから」が67.4%と最も多く、次いで「子どもの心身の健全な発育のために食育が必要だから」が44.7%、「食生活の乱れが問題になっているから（栄養バランスや不規則な食事など）」が42.6%などとなっています。



■食育に関心のある理由（複数回答可）

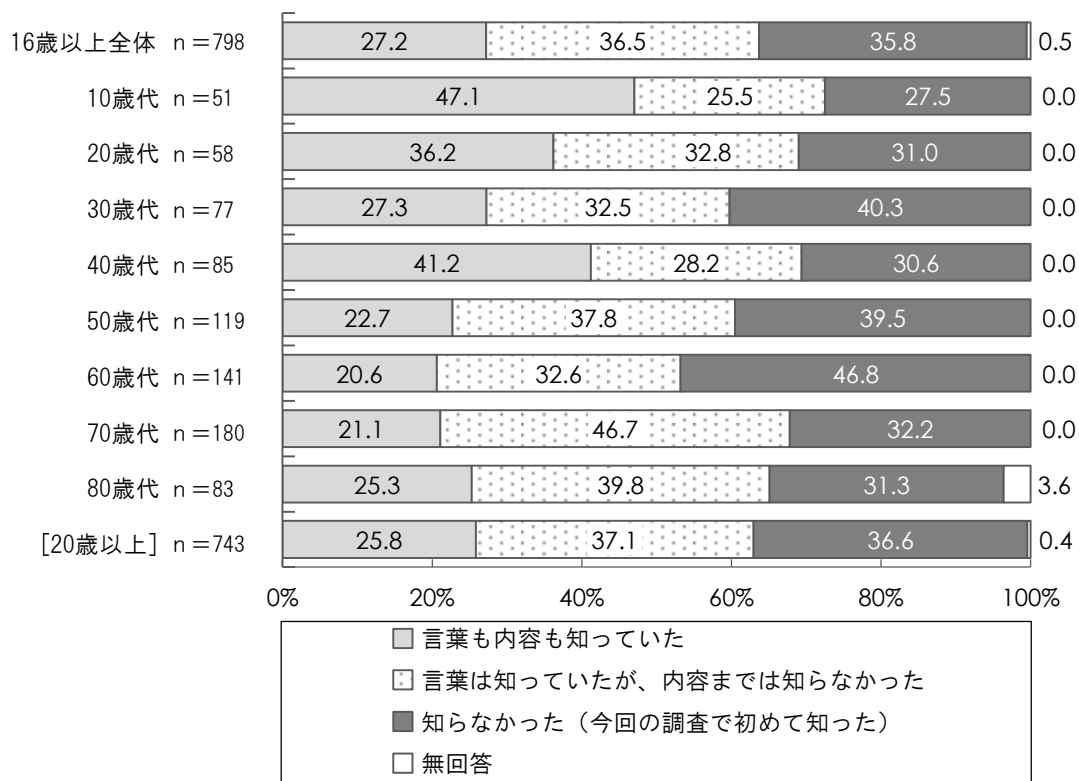
※16歳以上のうち、食育に『関心がある』と回答した人のみ。上位5項目のみ掲載。



資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

(2) 食事バランスガイドの認知度

食事バランスガイドの「言葉も内容も知っていた」人の割合は、16歳以上において27.2%となっています。年代別にみると、10歳代・40歳代において4割を超えています。



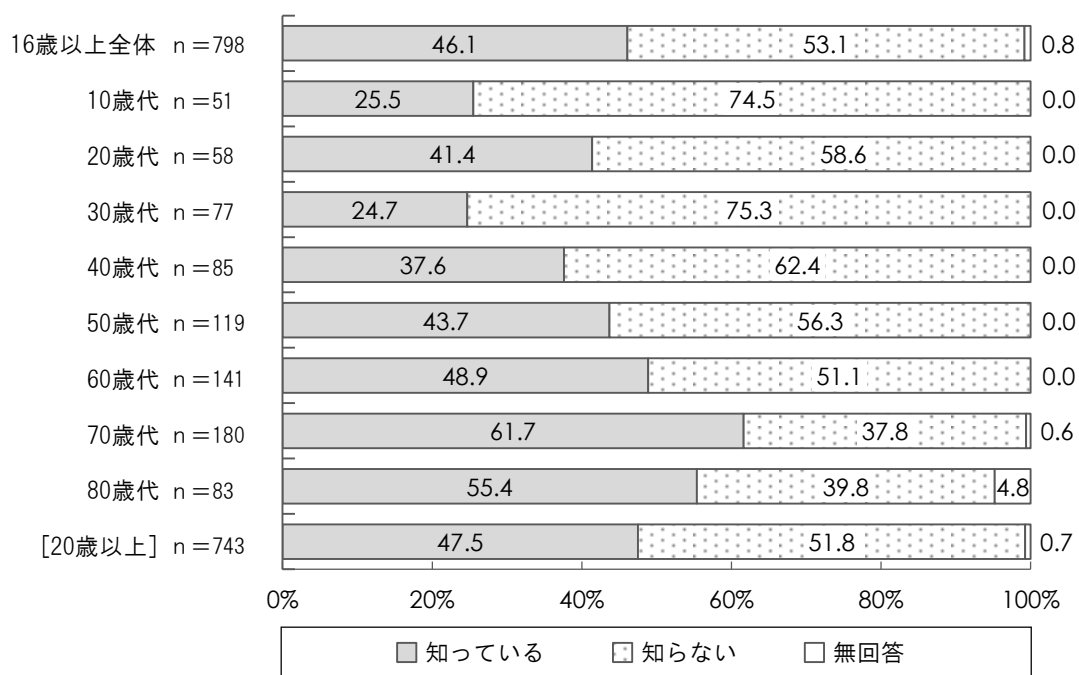
資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

(3) 1日あたりの食塩摂取目標量の認知度

1日あたりの食塩摂取目標量を「知っている」人の割合は、16歳以上において46.1%となっています。年代別にみると、70歳代において6割を超えています。

※1日の食塩量 男性：8g未満、女性：7g未満（日本人の食事摂取基準2015年版より（調査当時））

男性：7.5g未満、女性：6.5g未満（日本人の食事摂取基準2020年版より）

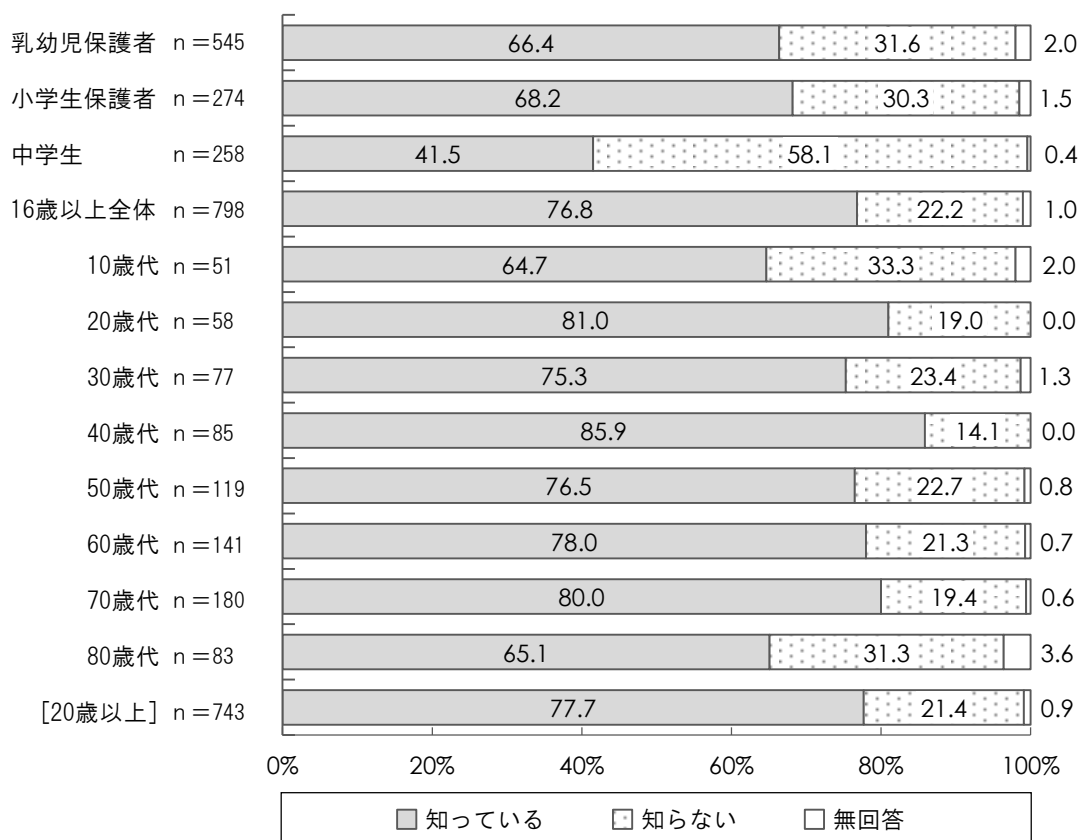


資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

(4) 適正体重の把握状況

子どもの適正体重を「知っている」人の割合は、乳幼児保護者において 66.4%、小学生保護者においては 68.2%となっています。

また、自分の適正体重を「知っている」人の割合は、中学生において 41.5%、16 歳以上においては 76.8%となっています。年代別にみると、20 歳代・40 歳代・70 歳代において8割以上を占めています。



資料：令和元年度長泉町健康づくりアンケート調査

4 健康状況について

現 状

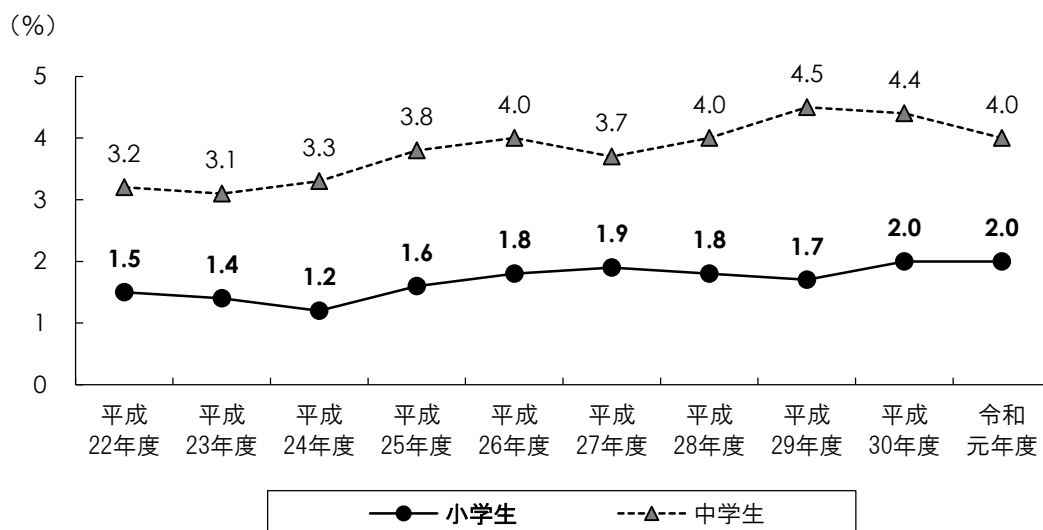
- 小学生の「やせすぎ」の割合はわずかに増加傾向、中学生の「やせすぎ」の割合は減少傾向にあります。
- 小学生の「肥満」の割合はわずかに増加傾向にあります。また、中学生の「肥満」の傾向も増加傾向にあり、令和元年度には直近10年間で最も多くなっています。
- 県内において、男性はメタボリックシンドローム予備群・肥満者・高血圧予備群の割合が平均よりも高くなっています。
- 県内において、女性は高血圧予備群の割合が平均よりも高くなっています。

課 題

- 学童の肥満や過度のやせを減らします。
- 生活習慣病を予防・改善できる食生活を実践します。

(1) 長泉町の小学生、中学生の「やせすぎ」の割合の推移

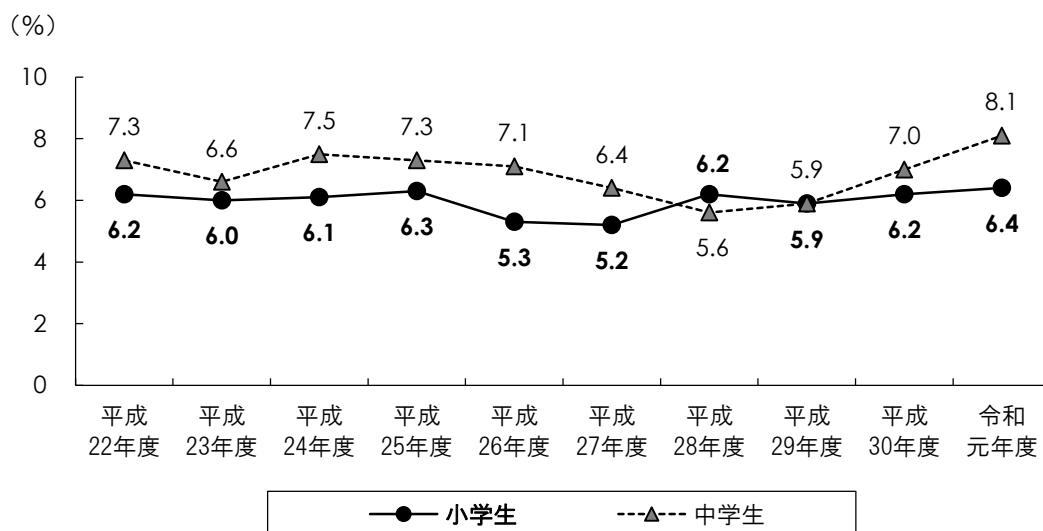
小学生の「やせすぎ」の割合はわずかに増加傾向にあり、令和元年度は直近10年で最も高い2.0%となっています。中学生の「やせすぎ」の割合は平成29年度を境に減少しており、令和元年度は4.0%となっています。



資料：駿東地区第一支部学校保健研究部 定期健康診断結果

(2) 長泉町の小学生、中学生の「肥満」の割合の推移

小学生の「肥満」の割合は平成29年度以降わずかに増加傾向にあり、令和元年度は6.4%となっています。中学生の「肥満」の割合も同様に平成28年度を境に増加傾向にあり、令和元年度は直近10年間で最も高い8.1%となっています。



資料：駿東地区第一支部学校保健研究部 定期健康診断結果

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

生涯にわたった食育 食を通して人を育む

長泉町では、町民一人ひとりが食を通して豊かな人間性を育み、望ましい食生活を実践することで、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進を目指します。

そのためには町民一人ひとりが食についての意識を高め、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るとともに、正しい情報に基づき、健全な食生活を実践できるよう、町全体で推進していきます。

また、SDGs（21・22 ページ参照）の視点を組み込み、食育を推進していきます。

2 基本施策

長泉町の現状と課題をふまえた上で、本計画では以下の4つの基本施策を推進します。

① 食に関する知識の向上

食を取り巻く環境が大きく変化するなかで、食に関する価値観や生活習慣の多様化が進んでおり、それに伴う食習慣の乱れは生活習慣病を引き起こす原因の一つと考えられています。多くの情報の中から食に関する正しい知識を選択し、身につけ、健全な食生活の実践を推進します。

【施策の方向性】

- 栄養バランスや量に配慮した食生活の推進
- 朝食の習慣化
- 食育に関する情報の提供
- 食の安心や安全についての取組（災害時、食物アレルギー等）
- 減塩の推進
- 肥満、やせ、フレイル※対策

※フレイル：加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能など）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態。

② 食をつくる機会の充実

食をつくる、育てる体験を通して食への親しみが深まるよう支援します。また、食べ物が簡単に手に入る一方で、食べ残しや食品の廃棄が問題になっています。食から考える環境に配慮した取組を推進します。

【施策の方向性】

- 料理の体験
- 農業の体験
- 生産者、食品加工業者、飲食店などの食品関係者との交流
- 食品ロス削減の推進

③ 食への関心と食文化の創造

食への関心を高め、理解が深まるよう、積極的な情報発信と啓発を推進します。また、地産地消の推進や、次世代に伝えたい地域の食文化や郷土料理・行事食の継承を図る等、持続可能な食を支える食育を推進します。

【施策の方向性】

- 家族や仲間との共食の推進
- 食事のマナーの指導、啓発
- 地産地消の推進
- 生産者とのふれあいの機会の設定
- 食文化や郷土料理・行事食の普及
- 「食育の日」や「食育月間」、「長泉町野菜もりもり月間」の普及、活用

④ 食育を推進するための体制づくり

長泉町全体で食育を推進していく体制を整備し、食育実践活動の推進を図ります。また、新しい生活様式に応じたＩＣＴ等のデジタル技術を有効活用していきます。

【施策の方向性】

- 食育のネットワークの構築
- 食育推進関係団体の人材育成、活動支援

3 SDGsの視点の導入

(1) SDGsとは

持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）は、平成27年9月に開催された国連サミットで採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されている、平成28年から令和12（2030）年までの国際目標です。SDGsは「誰一人取り残さない」持続可能な世界を実現するための17のゴールと169のターゲットで構成されており、社会・経済・環境にまたがる多くの課題への、総合的な取組を求めるものです。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



(2) 本計画において対象とするSDGsの目標

本計画の上位計画である「第5次長泉町総合計画」では、それぞれの施策分野とSDGsの関連性を整理し、盛り込むことで、持続可能な地域社会の構築を目指しています。「第5次長泉町総合計画」を最上位計画とする本計画においても、SDGsを踏まえて、施策の推進を図っていきます。本計画と主に関連のあるゴールは以下の4つです。

【本計画と関連のあるSDGsの目標】

 2 飢餓をゼロに	<u>飢餓をゼロに</u> ○飢餓を終わらせ、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を促進する
 3 すべての人に健康と福祉を	<u>すべての人に健康と福祉を</u> ○あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進する
 4 質の高い教育をみんなに	<u>質の高い教育をみんなに</u> ○すべての人々への包括的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する
 12 つくる責任 つかう責任	<u>つくる責任 つかう責任</u> ○持続可能な生産と消費のパターンを確保する

第4章 食育推進の展開

1 基本施策の具体的な取組

① 食に関する知識の向上

■ 個人・家庭

- 栄養バランスを考えた食生活を実践します。
- 朝食をとる習慣を身につけるとともに、毎日3食規則正しく食事をとり、生活のリズムを整えます。
- 積極的に情報を入手し、食に関する正しい知識を身につけます。
- 食の安全に関心を持ち、食品を自分で選び、管理する力を身につけます。
- 災害時に備えた食料の備蓄を行います。

■ 学校・保育所等

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を推進します。
- 給食だよりや給食放送の情報発信や、バランスのとれた給食の提供により、正しい食習慣の知識を普及します。
- 健康診断の結果を基に、適正体重を維持できるよう支援します。
- 学校やPTA・家庭教育学級主催の給食試食会や講座などを実施します。
- 衛生管理に配慮した給食を提供します。
- 食物アレルギー対応給食の実施と、給食における使用食材の情報提供を実施します。

■ 地域

- 食に関する講習会・イベント等を開催します。
- 食に関する講習会・イベント等に参加します。

■ 職場

- 食生活と生活習慣病の関連について理解し、職場全体でバランスのとれた食事や規則正しい食習慣を実践します。
- 健康診断の結果に基づき、食生活に配慮した栄養指導を行い、生活習慣病の予防・改善に努めます。
- 職場給食で、ヘルシーメニュー・健幸惣菜の提供を推進します。

■ 関係団体

- レシピやチラシの配布等により、食に関する情報を提供します。
- 食事バランスガイドの店内掲示、メニューへの栄養成分の表示やヘルシーメニュー・健幸惣菜の提供等を行い、食育活動を推進します。

■ 行政

- 栄養教室や健康教育、イベントにおいて、バランスの良い食習慣や減塩を実践するための知識を普及します。【健康増進課】
- 妊産婦や家庭教育学級等、若い世代への栄養指導を充実します。【健康増進課】
- 食を通したフレイル（オーラルフレイル）予防について啓発します。【長寿介護課】
- SNSや広報誌を活用し、食に関する情報を提供します。【行政課】
- 災害時に備えた食料の備蓄の必要性について啓発します。【地域防災課】

② 食をつくる機会の充実

■ 個人・家庭

- 家族みんなで積極的に料理に関わります。
- 地域の料理教室や農業体験などの機会に積極的に参加します。
- 食材の買いすぎや作りすぎ、食べ残しをなくすよう心がけます。

■ 学校・保育所等

- 調理実習やクッキング体験等を行います。
- 野菜や米の栽培・収穫体験・見学会等を行います。
- 給食等の残食を減らすため、バランスよく食べることや残さず食べることの大切さについて指導します。

■ 地域

- 健康推進員が中心となり、食育に関する講習会や料理教室などを開催します。
- 地域ぐるみで、生ゴミを減らすための啓発を推進します。

■ 職場

- 社員食堂や、社員の食事において残食を減らします。

■ 関係団体

- 料理教室や農業体験を開催します。
- 食材や食品の廃棄を少なくする取組を行います。

■ 行政

- 食事づくりのきっかけになるよう、子どもや男性等料理経験の少ない方を対象とした料理教室を開催します。【健康増進課】
- 地域や家庭教育学級等において調理実習を行います。【健康増進課】
- 地元食材の収穫体験を行います。【産業振興課】
- 食品ロス削減に向けた情報発信、啓発を行います。【くらし環境課】

③ 食への関心と食文化の創造

■ 個人・家庭

- 家族揃って食事を楽しみ、コミュニケーションを図ります。
- あいさつや箸の使い方などの、食事のマナーを身につけます。
- 家庭で地場産物や郷土料理・行事食を積極的に取り入れ、食文化の継承に努めます。
- 急須で緑茶を入れて飲む、お茶の文化を楽しみます。
- 地場産物を積極的に購入し、地産地消を心がけます。

■ 学校・保育所等

- 給食で地場産物の導入を積極的に行い、郷土料理や行事食を取り入れた地産地消事業の取組を推進します。
- 生産者の紹介や生産者とふれあいの機会を設けることにより、食への感謝の念や理解を深めていきます。
- 「食育月間」や「食育の日」を利用し、食育を推進します。

■ 地域

- 文化祭や地域の集まりを利用し、地域で食を楽しむ機会を取り入れます。

■ 職場

- 職場で提供する給食に、郷土料理や行事食、地産地消メニューを取り入れます。
- 家族団らんの時間を作るため、ワークライフバランスを推進します。

■ 関係団体

- 地場産物や郷土料理、行事食を普及します。
- 急須で緑茶を入れて飲む、お茶の文化を継承します。
- 町内の農業関連団体や商店、飲食店が相互関係の連携を図り、地場産物を活かしたメニューの開発や紹介、提供を行います。
- 町内の商店・飲食店等における地場産物の販売を促進します。

■ 行政

- 食育指導の場において、食事のマナーや共食の大切さについて啓発します。
【保育所等】【学校給食センター】
- 11月の「長泉町野菜もりもり月間」について普及・啓発し、町の特産品をはじめとした野菜の消費を拡大します。
【健康増進課】
- 町の地場産品や特産品を使ったメニューを考案し、地産地消を推進します。
【産業振興課】

④ 食育を推進するための体制づくり

■ 個人・家庭

- 食育に関する講演会や講座などに積極的に参加します。

■ 学校・保育所等

- P T A・家庭教育学級等に働きかけ、食育活動体制の構築を支援します。
- 各学校や保育所等で、食育推進のための連絡会等を開催し、計画的に食育を推進します。
- 食育活動を実施するための、地域の農業従事者等とのネットワークを構築します。

■ 地域

- 食育推進ボランティアや健康推進員等と共に、地域全体で食に対する意識を高めます。

■ 職場

- 社員食堂の栄養士や調理員、健康管理部門の担当者等に働きかけ、食育推進につながるように支援します。

■ 関係団体

- 町のイベントや講座の運営に協力し、食育活動を推進します。
- 食育を推進している団体を把握し、連絡調整できる体制を作ります。

■ 行政

- 食育推進ボランティア養成講座や食育研修会などを開催し、食育を指導、推進する人材を育成します。【健康増進課】
- 食育に携わる人材を把握し、連絡調整できる体制を作ります。【保育所等】【学校給食センター】【健康増進課】
- 食育推進会議を定期的を開催し、食育推進計画に基づいた食育の推進を図ります。【健康増進課】
- I C T等のデジタル技術を活用した食育推進体制を整備します。【健康増進課】

2 取組事例

取組事例 1

9年間食べる思い出の味 ～長泉の給食～

〔学校 × 学校給食センター〕

給食センターでは小学校・中学校5校分、1日に約4,300食の給食を作っています。子どもたちには、栄養バランスのとれた給食をおいしく食べ、体だけではなく心の栄養も満たし、健康に成長してほしいと願っています。

★小中のつながりを意識した食育の充実★

町内すべての小・中学校で、栄養教諭等が継続的に食育指導を行えるように、各学年の実態に合わせて計画し、実施しています。全ての小学校で同じ指導を受けて中学校へ進めることは、指導のつながりという点で大きな強みです。授業や給食時間だけに留まらず、学校生活の様々な場面で食育を推進できるよう、学校と給食センターが協力しています。



★給食で育てる「郷土愛」と「感謝の心」★

月に1回、特産品のあしたか牛など地元農畜産物を積極的に取り入れる「長泉の日」を設け、郷土の味に親しむ機会としています。子どもたちは、就学前から紙芝居や食育体験を通して、特産品を基にした「トクサンジャ～」に親しんでいるため、町の特産品に対して関心が高く、給食で特産品や、キャラクターの焼き印の入った厚焼き玉子が出たときなどはとても興味を持って食べています。これは、就学前から食育に取り組んでいる大きな成果だと感じます。



また、「長泉の日」に合わせて、生産者と会食をする「ふれあい給食会」を実施し、生産者がどんな思いで農作物を育てているのかを知り、食や生産者に対する感謝の心を育んでいます。

取組事例2

新たな観光特産品開発に向けて ～長泉町産桃沢わさび～

〔株)カメヤ農園 × 産業振興課〕

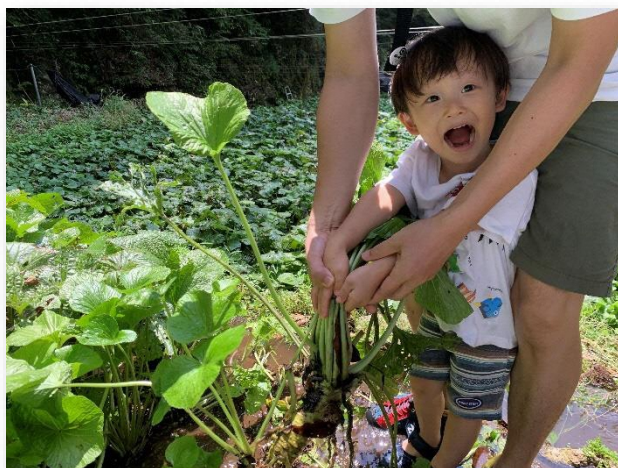
町の新たな観光特産品開発に向けて町と(株)カメヤ農園(カメヤ食品(株))が連携し、自然豊かな桃沢川上流部に位置する「愛鷹山水神社」の直下で桃沢わさびの栽培を行っています。

★「長泉町産桃沢わさび」地産地消推進事業★

町のブランド認定を受けた「桃沢わさび」の認知度向上と町内飲食産業の活性化を目的とし、わさびを使った創作メニューを提供する「桃沢わさび de MARKET」を開催しました。



★桃沢わさびの収穫＆実食体験ツアー★



わさびを生育できる恵まれた自然環境を有することなど桃沢エリアの魅力を発信するとともに、わさびの収穫や品種ごとの食べ比べ体験を実施しました。

★学校給食で特産品を味わう★

自分たちの住んでいる町でわさびが栽培されていることを知ってもらい、地元食材を味わう機会として、学校給食で桃沢わさびを提供しました。

子どもには食べ慣れないわさびですが、給食で人気の鶏肉やホキの唐揚げに、すりおろしたわさびや刻んだ茎を入れたソースをかけて作りました。加熱することで辛味が弱まり、食べやすく、好評でした。

取組事例3

なくそう食品ロス！

〔くらし環境課〕

食べられるのに、食べられることなく捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっており、「食品ロス」をなくすための取組を推進することが求められています。

★「だから、食べきり」★

食品ロスを削減することは家庭ゴミの減量につながることから、食べきることが重要です。

食品ロスの半分は家庭から出ています。食べ物を無駄にすることなく、しっかり食べきことは次世代の環境問題とも関係します。一人ひとりが意識してゴミを減らすきっかけになるよう長泉町が作成した啓発動画が、環境省主催「Re-Style CM コンテスト」(循環型社会や3RをテーマにしたCMコンテスト)で地域作品賞を2017年に受賞しました。



★「食べきりがちょうどいい」★



食品ロスは、「食べられる食べ物を捨てること」がもったいないということだけではなく、「廃棄される食品の運搬や焼却等にエネルギーを消費する」「廃棄される食物の生産、食品の製造に使われたエネルギーが無駄になる」といった問題もあります。食べ物を無駄にすることなく、しっかり食べきことを啓発するポスターを作成し、学校や保育所等に掲示しました。

取組事例4

町の食育を応援します

〔食育推進ボランティア 「もりもり倶楽部クレマチス」〕

町民一人ひとりが「食育」に興味・関心を持ち、自ら行動していくために、家庭をはじめ、地域社会など様々な場面で「食の大切さ」を伝えることを目的として活動しています。

★幼稚園・保育所・こども園での食育活動★

【食育ミニ講座】

紙芝居やエプロンシアター、ペープサート、時には実際の野菜や果物を使い、食育講座を実施しています。



【あしたかつ作り】

地元食材の大切さを伝える地産地消を目的とし、園児たちと町のご当地グルメ「あしたかつ」を一緒に作りました。あしたかつは、特産品のあしたか牛と長泉白ネギを使用したメンチカツで学校給食にも出てきます。食材を見て、触れて、実際に調理をして食べることは、食育のいろいろな要素が詰まった事業のひとつです。

★特産品を活かしたメニューの考案★



健康を意識した食生活、地産地消、楽しい食卓、様々な思いを込めて試作を重ね、町の特産品を取り入れたメニュー集、「長泉町特産品 ニコニコ献立」を作成しました。

★食育ワークショップ「お弁当のひみつ」★

小学生とその保護者を対象に、世界の食事情や身近な残食について考えることを目的としたワークショップを開催しました。グループワークの中で、食の大切さについて子どもたちが自ら考えるためのお手伝いをしました。

3 ライフステージに応じた行動目標

ライフステージ	行動目標
乳幼児期 (0～6歳)	○食事やおやつの質・量・とる時間に配慮しましょう。 ○ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。 ○手洗い、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、歯磨きの習慣を身につけましょう。 ○家族の団らんを大切に、楽しみながら食事をしましょう。
学童・思春期 (7～19歳)	○「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、規則正しい生活習慣を身につけましょう。 ○必要なエネルギー・栄養を摂取し、適正体重を心がけましょう。 ○家庭や学校生活の中で、食に関する基本的な知識を身につけ、自分自身で食生活の管理をしましょう。 ○食事の際に緑茶を飲む習慣を身につけましょう。 ○正しい食事マナーを身につけましょう。 ○家族や仲間と楽しみながら食事をしましょう。
青年期 (20～39歳)	○朝食を食べる習慣を身につけ、規則正しい食生活と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。 ○自分の適正体重を理解し、維持できる食事量を心がけましょう。 ○生活習慣病を予防・改善できる食事内容を知り、正しい食事を作り、選ぶ習慣を身につけましょう。 ○急須で緑茶を入れて飲む習慣を身につけましょう。 ○妊娠中においてもバランスの良い食事を心がけ、望ましい体重増加を意識しましょう。
壮年期 (40～64歳)	○規則正しい食生活と、塩分や脂質を抑えたバランスの良い食事を心がけましょう。 ○自分の適正体重を理解し、維持できる食事量を心がけましょう。 ○生活習慣病の予防・改善を意識し、食生活を見直しましょう。 ○若い世代と一緒に、食文化や郷土料理・行事食を学び、体験し、伝えていきましょう。 ○買いすぎや作りすぎに気をつけ、食品ロス削減を心がけましょう。
高齢期 (65歳以上)	○低栄養状態や栄養過多とならないよう、必要な栄養量を摂取し、バランスのとれた薄味の食事を心がけましょう。 ○肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など、たんぱく質の多い食品を食べてフレイルを予防しましょう。 ○食に関する知識について、若い世代に伝えていきましょう。

第5章 計画の目標設定と推進体制

1 目標・指標

食育を推進していく上で施策の成果や達成度を客観的に評価できるよう、目標値を設定します。実績値は、アンケート調査結果及び統計資料からの直近の数値とし、目標値は計画期間最終年である令和12年度の数値とします。この目標値は、今後、食育を進めていく上での最終的な到達点ではなく、より良い状況を目指していくものです。

指 標		実績値	目標値 (R12)	出典
栄養バランスに気をつけている人の割合	中学生	30.2%	40%以上	①
	16歳以上	40.4%	60%以上	①
	20歳代男性	37.5%	60%以上	①
	20歳代女性	8.8%	30%以上	①
「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事を 1日2回以上ほぼ毎日とっている人の割合	20歳以上	55.3%	80%以上	①
朝食を毎日食べる人の割合	小学生	96.0%	100%	①
	中学生	92.2%	100%	①
	20歳代男性	45.8%	60%以上	①
	20歳代女性	58.8%	75%以上	①
塩分のとりすぎに気をつけている人の割合	20歳以上	62.7%	70%以上	①
食育に関心のある人の割合	20歳以上	66.4%	80%以上	①
子ども一人で朝食を食べる（孤食）割合の減少	小学生	6.2%	0%	①
	中学生	26.4%	15%以下	①
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の 回数の増加	小学生	—	1週間に 12回以上	②
	中学生	—	1週間に 10回以上	②
朝食又は夕食を家族等と一緒に食べる「共食」の 回数の増加	20歳以上	—	1週間に 10回以上	②
毎日1回以上急須で緑茶を入れて飲んでいる人の 割合	小学生	—	15%以上	③
	中学生	—	15%以上	③
	16歳以上	—	40%以上	③
食品ロスの削減のために何らかの行動をしている人の割合	20歳以上	—	70%以上	④
学校給食における地場産物を利用する割合の増加（県内産・食材数ベース）		36.2%	45%以上	⑤

※実績値欄の「—」はデータなし。今後、各種調査等により数値を把握。

※出典…①町民アンケート調査（令和元年度）

②『第3次静岡県食育推進計画（ふじのくに食育推進計画）』（静岡県）（平成29年度）

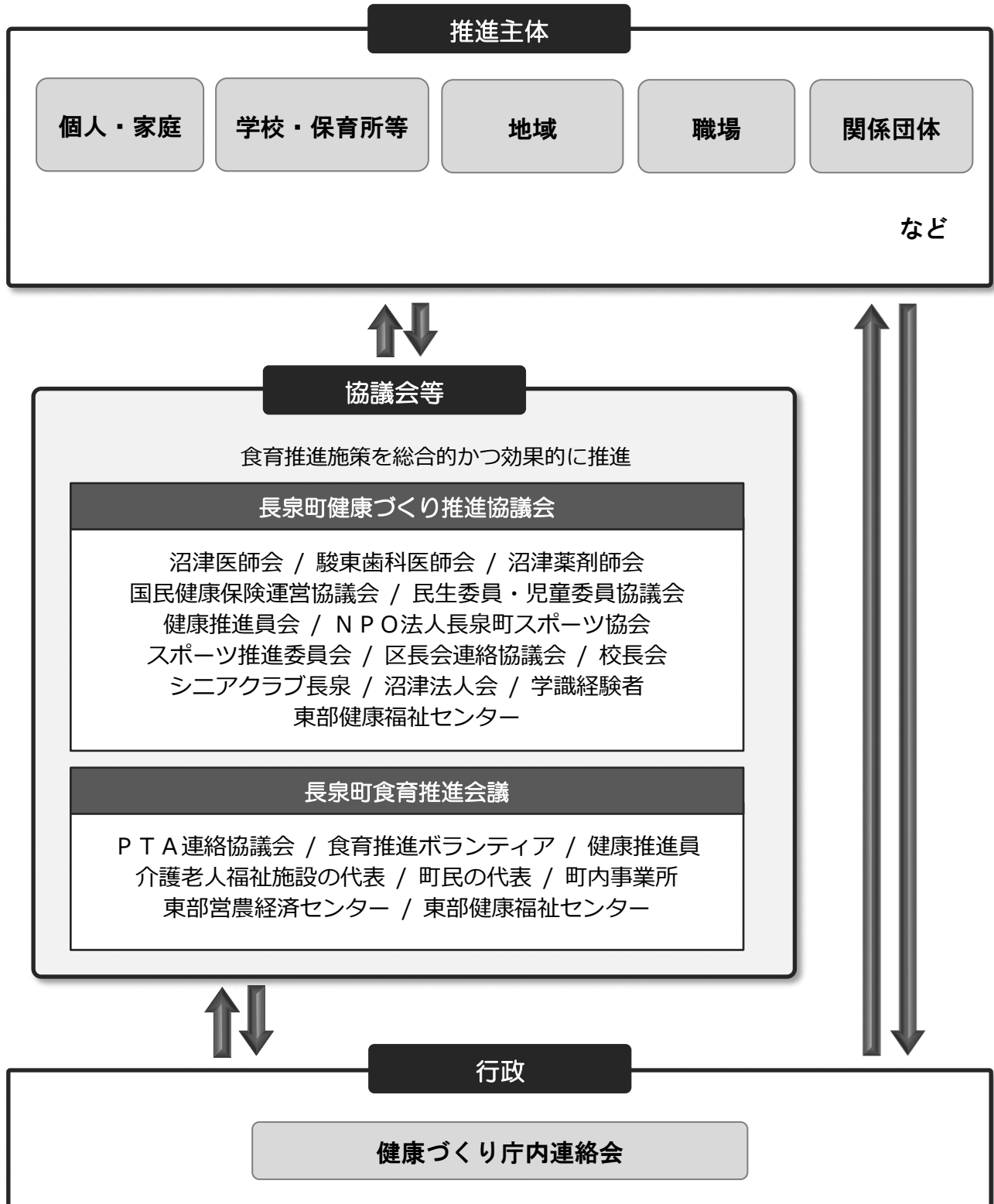
③本計画からの新規項目

④『第3次食育推進基本計画』（農林水産省）（平成26年度）

⑤学校給食栄養報告（令和2年度）

2 推進体制

食育を推進するため、町民、行政、企業、団体等の多様な関係者が連携・協力しながら町民運動として取り組んでいくこととします。



資料編

1 食育推進のためのキーワード

① 食育月間、食育の日

国の食育推進基本計画で定める6月の「食育月間」、19日の「食育の日」を活用し、広く町民に食育の重要性を周知します。

② 11月は「長泉町野菜もりもり月間」

町の特産品が多く収穫される11月を、健康を維持するために必要な栄養素が含まれる野菜摂取量の増加を促す月間とします。



③ 学校給食「長泉の日」

あしたか牛、長泉白ネギ、大和芋などの特産品や、町の地場産物を積極的に使用した給食を提供する「長泉の日」を毎月1回実施し、地産地消の推進を図ります。

④ 共食

共食とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場や地域の人など、誰かと共に食事をすることです。食事を通してコミュニケーションを図ることができ、楽しく食べることが精神面の安定につながります。また、子どもにおいては、食事のマナーや食べ物の大切さを学ぶ場となります。

⑤ 孤食

誰かと一緒に食事をする「共食」に対して一人で食べることを「孤食」と呼びます。一人で食事をする、食べるものが偏って、栄養バランスをとりにくくなりがちです。

⑥ 食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないだけでなく、環境にも悪影響を与えます。

⑦ 健幸惣菜

静岡県が2017年度から展開している取組です。組み合わせることで、栄養のバランスがとれた食事につながる「おかず」のことです。働き盛り世代の食環境を整備することを目的として、社員食堂やスーパーマーケット等での提供を推進しています。

⑧ 長泉町の特産品

【長泉メロン】 旬：6月下旬から7月初旬

きれいではっきりした網目模様が特徴です。1本の苗に1玉の実だけを作るため、上品な甘さに仕上がります。

【長泉白ネギ】 旬：9月から2月

白い部分は長くて柔らかく、甘いことが特徴です。煮てもしゃきしゃきしていることから、鍋料理におすすめです。

【あしたか牛】

愛鷹山のふもとで富士山のきれいな水と特別なえさで育った肉牛です。

【四ッ溝柿】 旬：10月から11月

普通の柿よりも小さめですが、4つの溝とハートの形が特徴の渋柿です。渋抜きをすれば甘く柔らかくなります。

【大和芋】 旬：11月から12月

普通の長芋よりも、もっちりとした粘りと風味を持った長芋です。すりおろしても、そのままだでも、いろいろな料理に使うことができます。



うみや～せんたい
【美味戦隊トクサンジャ～】

2 計画の策定経過

年 月 日	会 議 名 等	内 容
令和元年 12月6日 ～12月23日	健康づくり アンケート調査	町内在住の1～5歳児保護者：943人 町内在住の小学生保護者：497人 町内在住の中学生：500人 町内在住の16歳以上の町民：2,000人
令和2年 8月	令和2年度 第1回食育推進会議	書面にてアンケート調査結果報告
11月9日	第4次健康増進計画 策定ワーキング	第4次健康増進計画（第3次長泉町食育推進計画）評価指標について
11月19日	令和2年度 第2回食育推進会議	食育推進計画の基本構想について 評価指標について
12月	食育推進会議 （書面にて）	書面にて食育推進計画（案）について
令和3年1月15日 ～2月14日	パブリックコメント （意見公募）	第3次長泉町食育推進計画（案）について
2月18日	令和2年度 第3回食育推進会議	第3次長泉町食育推進計画（案）最終検討

3 長泉町食育推進会議委員名簿

任期：令和2年4月1日～令和3年3月31日

(順不同、敬称略)

氏 名	所属団体等	備 考
富岡 亘	P T A連絡協議会	
杉村 薫代	食育推進ボランティア	副会長
大湖 久美子	健康推進員	
竹村 紗綾香	住民代表	
芹澤 正江	在宅福祉総合センター いずみの郷	会長
大川 愛	介護老人福祉施設 ながいすみホーム	
森西 祐子	マックスバリュ東海㈱ 経営企画部 環境・社会貢献グループ食育担当	
勝又 久美	フジ産業㈱ 静岡支店	
下山 賢司	東部営農経済センター（南駿農業協同組合）	
宇津木 志のぶ	東部健康福祉センター 健康増進課	
渡邊 里奈	竹原保育園	
井出 三枝子	中央保育園	
鈴木 紀子	長泉小学校 学校給食センター	
久保田 麻里	産業振興課	

事務局

氏 名	所 属	備 考
三澤 哲也	健康増進課長	
藁科 優佳	健康増進課 母子保健チーム リーダー	保健師
上杉 あやの	健康増進課 成人保健チーム リーダー	
鈴木 行奈	健康増進課 母子保健チーム	管理栄養士

4 アンケート調査の概要

(1) 調査の目的

長泉町健康増進計画及び長泉町食育推進計画の見直しに向けて、町民の健康づくりに関する意向を把握し、計画策定のための基礎資料にするため、アンケート調査を実施しました。

(2) 調査の内容

【①乳幼児保護者調査】および【②小学生保護者調査】

1. お子さんと保護者のことについて
2. 食生活について
3. 運動について
4. 歯について
5. その他

【③中学生調査】および【④16歳以上調査】

1. 対象者自身のことについて
2. 食生活について
3. 運動について
4. 休養・こころについて
5. 歯について
6. たばこ・アルコールについて
7. 健診・健康維持について

(3) 調査の設計

対象者及び標本数：【①乳幼児保護者調査】 長泉町在住の1～5歳児の保護者 943人
 【②小学生保護者調査】 長泉町在住の小学生の保護者 497人
 【③中学生調査】 長泉町在住の中学生 500人
 【④16歳以上調査】 長泉町在住の16歳以上の町民 2,000人
 ※①～④は無作為抽出

調査方法：郵送配布一郵送回収

調査期間：令和元年12月6日～12月23日

(4) 回収結果

対象者	発送数	回収数	有効回収数	有効回収率
①乳幼児保護者	943人	545人	545人	57.8%
②小学生保護者	497人	274人	274人	55.1%
③中学生	500人	258人	258人	51.6%
④16歳以上	2,000人	798人	798人	39.9%

※有効回収数は、回収数のうち無効票を除いた数

(5) 注意事項

- ・回答率(%)は、その質問の回答者数を基数として算出し、小数点以下第2位を四捨五入しています。したがって、比率の数値の合計が100.0%にならない場合があります。また、グラフにおける比率の合計は、コメントにおける比率の合計と一致しない場合があります。
- ・回答の比率は、その設問の回答者数を基数として算出しました。したがって、複数回答可の設問は全ての比率を合計すると100.0%を超える場合があります。
- ・グラフ中の「n (Number of case の略)」は基数で、その質問に回答すべき人数を表しています。

第3次長泉町食育推進計画

【令和3年度～令和12年度】

令和3年3月

発 行 長泉町 健康増進課

〒411-0933 静岡県駿東郡長泉町納米里 549

ウェルピアながいずみ（長泉町健康づくりセンター）

T E L 055-986-8760

F A X 055-986-8713

ホームページ <http://www.town.nagaizumi.lg.jp>

