

第3次清水町食育推進計画

～みんなで食育大行進～



令和3年3月
清水町



目次

第1章 計画の概要	1
1 計画策定の背景	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画期間	2
第2章 食を取り巻く清水町の現状	5
1 実態調査から	5
2 第2次計画の評価	14
第3章 計画の基本的な考え方	21
1 計画の基本的な考え方	21
2 計画の体系図について	22
3 SDGsの実現に向けた食育の取組	24
第4章 具体的な取組（4つの柱とライフステージ・ライフスタイル）	27
1 食への関心を深める食育	28
2 みんなで育む食育	30
3 ずっと健康でいるための食育	32
4 町全体ですすめる食育	34
5 ライフステージやライフスタイルに応じた食育の推進	36
第5章 計画の推進にあたって	45
1 目標値	45
2 計画の推進	47
3 計画の評価	48
資料編	51
1 統計資料	51
2 用語解説	56
3 策定経過	57
4 委員名簿	58

第1章 計画の概要

第1章 計画の概要

1 計画策定の背景

「食」は私たちが生きていくために欠かせないものであり、健康的な生活を送るための基本です。また、望ましい食生活を実践し、おいしく楽しく食べることは、暮らしに喜びや幸せを与え、毎日の生活を豊かなものにしてくれます。

しかし、近年、社会環境がめまぐるしく変わる中、個々のライフスタイルや価値観が多様化し、食生活を取り巻く環境も様々です。朝食欠食などの不規則な食生活や、栄養の偏りに起因する生活習慣病の増加、飽食による食物の廃棄、食品の安全性の問題、伝統的食文化が失われる危機等が私たちの食生活に大きな影響を与えています。

国は、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、平成17年6月に食育基本法を制定、平成18年3月には、食育推進基本計画を策定しました。また、平成28年度からは、第3次食育推進基本計画を策定、同計画に基づき、食育を推進しています。国の第3次計画では、“実践の輪を広げよう”をコンセプトに掲げ、食育施策のより一層の推進を図っています。国では、現在、第4次食育推進基本計画を策定中です。静岡県においても、平成19年に静岡県食育推進計画を策定し、現在、「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年策定、平成30年改訂）を策定し、「食を通して人をはぐくむ」を目指し、食育を計画的に推進しています。

清水町では、町民一人ひとりがそれぞれの立場で食育という考え方を取り入れながら、生活の中で食育に関心を持ち、食育活動に取り組み、一歩ずつ進んでいくことを目標として平成21年3月に「清水町食育推進計画～みんなで食育大行進～」、平成26年3月に「第2次清水町食育推進計画」を策定しました。第2次計画の7年の計画期間が終了するにあたり、これまでの食育施策の進捗状況の把握、評価を踏まえ、「第3次清水町食育推進計画」を策定し、食育のさらなる推進を目指します。



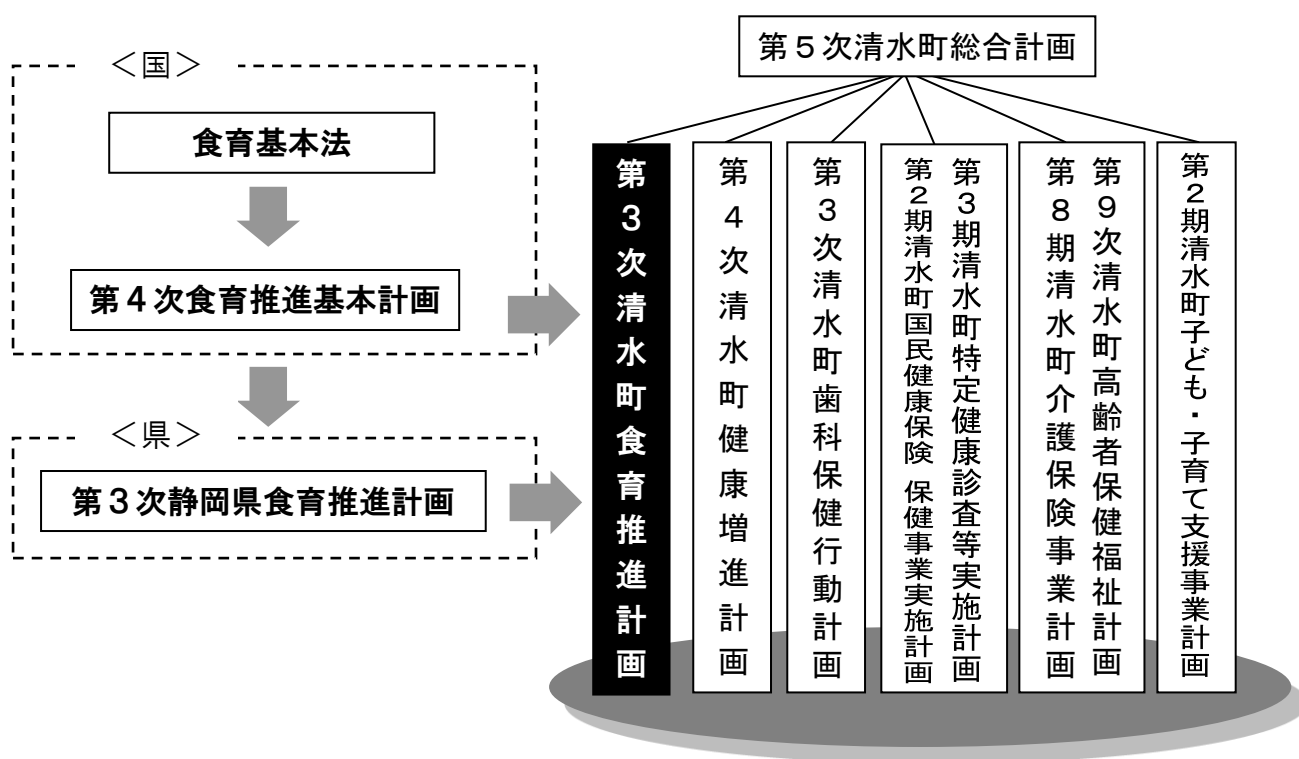
—食育とは—

- ・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
- ・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

（食育基本法より）

2 計画の位置づけ

- (1) 本計画は、「第2次清水町食育推進計画」に引き続き、食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画です。
- (2) 本計画は、国の「第4次食育推進基本計画」及び静岡県の「ふじのくに食育推進計画（第3次静岡県食育推進計画）」を踏まえた計画です。
- (3) 本計画は、第5次清水町総合計画を上位計画とし、その他関連する計画と整合性のとれた計画です。



3 計画期間

本計画の対象期間は、令和3年度（2021年度）から令和7年度（2025年度）までの5年間の計画とします。ただし、計画期間中に社会情勢の変化等が生じた場合は必要に応じ見直しを行います。

第2章 食を取り巻く清水町の現状

第2章 食を取り巻く清水町の現状

1 実態調査から

食育に関する意識と実態を把握するために、次のとおり調査を実施しました。

(1) 調査概要

①清水町健康づくりに関するアンケート調査

調査対象	清水町内在住の18歳以上の男女1,200人を無作為抽出
調査期間	令和元年10月4日から10月31日まで
調査方法	郵送による配布・回収
回収状況	有効回収数 468票 有効回収率 39.0%

②清水町食育に関するアンケート調査

調査対象	清水町内の保育所・幼稚園に通う5歳児の保護者 232人 清水町内の小学校に通う小学5年生の保護者 276人 清水町内の中学校に通う中学2年生の保護者 287人 清水町内の高校に通う高校1・2年生 392人 清水町内の高校に通う高校3年生 182人
調査期間	保育所：令和2年7月22日から7月31日まで 幼稚園：令和2年7月22日から8月5日まで 小・中学校：令和2年7月29日から8月5日まで 高校：令和2年7月29日から8月4日まで
調査方法	施設配布・施設回収
回収状況	保育所・幼稚園：有効回収数 213票 有効回収率 91.8% 小学5年生：有効回収数 264票 有効回収率 95.7% 中学2年生：有効回収数 266票 有効回収率 92.7% 高校1・2年生：有効回収数 384票 有効回収率 98.0% 高校3年生：有効回収数 176票 有効回収率 96.7%

※有効回収率とは、白紙の回答を除いた場合の回収率

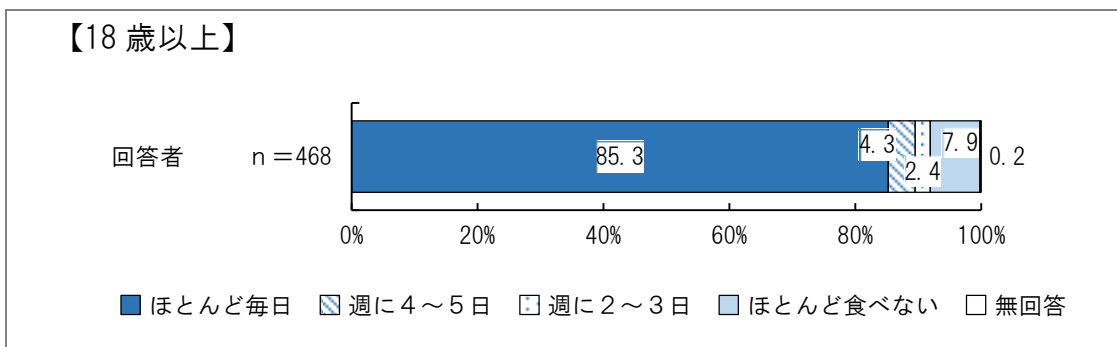
<調査結果を見る際の注意点>

- ❖ 比率は全て百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出した。そのため、百分率の合計が100%にならないことがある。
- ❖ クロス集計において、表側（分析軸）の無回答は表示していないが、集計には含まれるため、表側（分析軸）の合計が全体値と合致しないことがある。
- ❖ 基数となるべき実数は調査数、件数又はnとして掲載した。その比率は件数を100%として算出した。
- ❖ 1つの質問に2つ以上答えられる“複数回答可能”な設問の場合は、回答比率の合計が100%を超える場合がある。

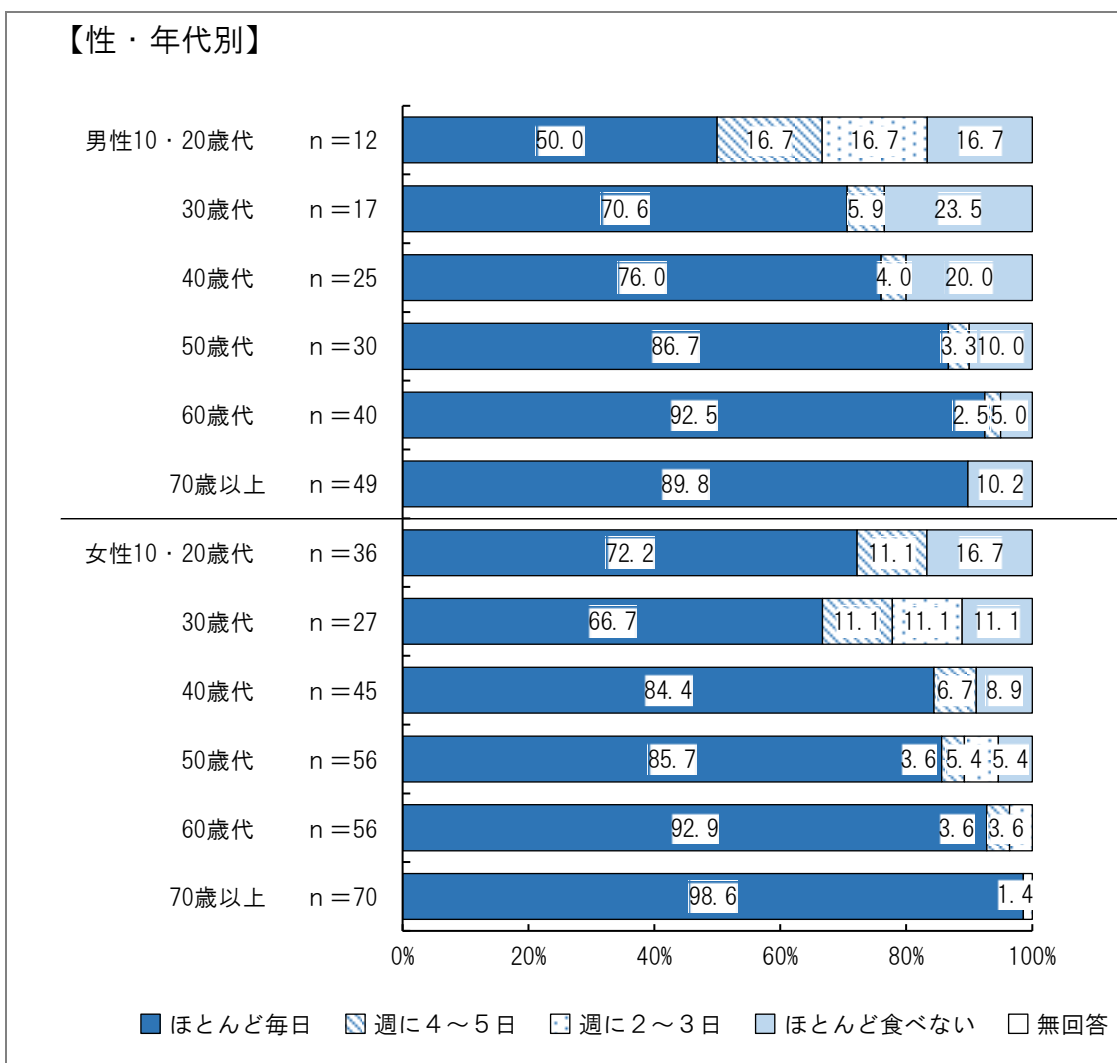
(2) 調査の結果

I 食生活について

①朝食の摂取状況

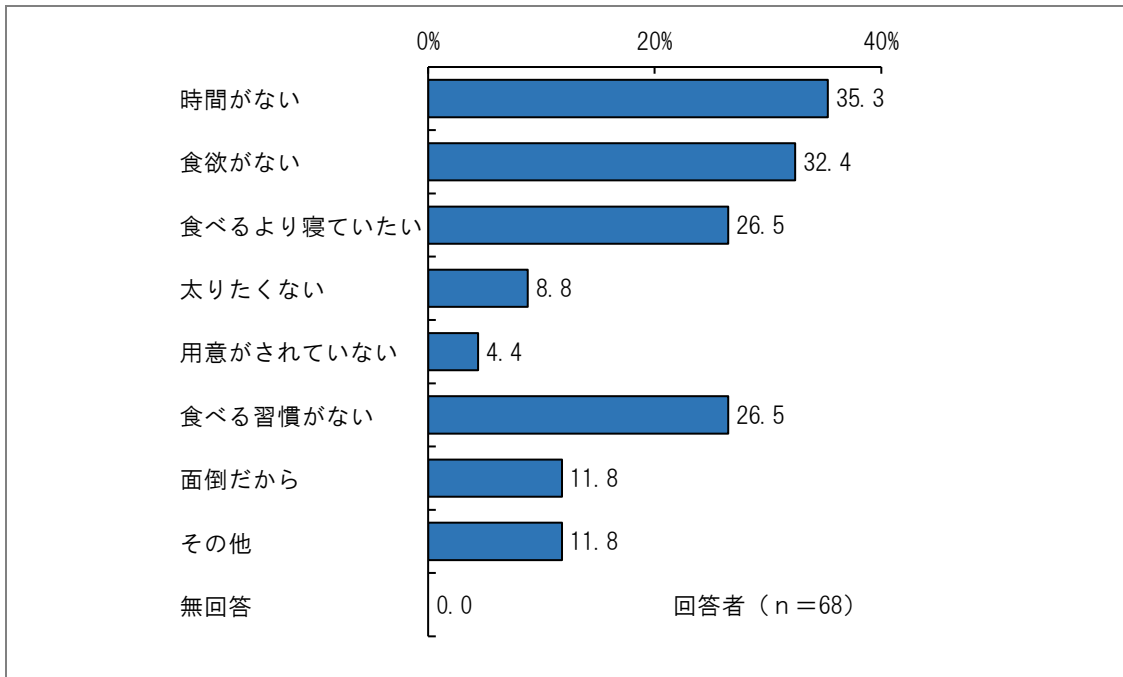


朝食の摂取状況は、「ほとんど毎日」の割合が85.3%と最も高くなっています。



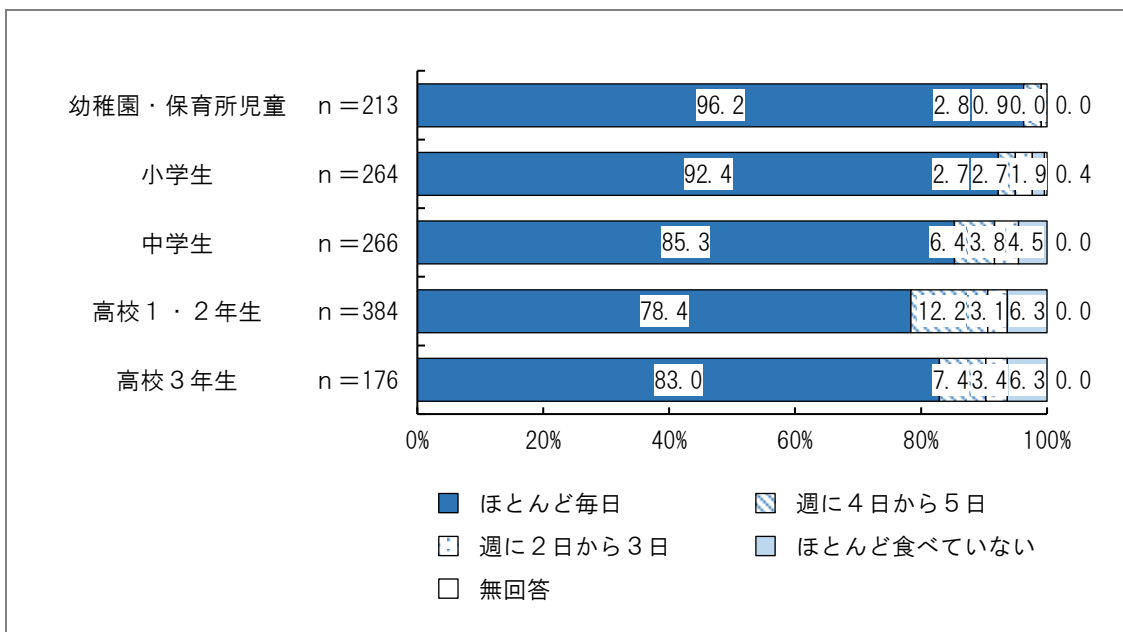
性・年代別で見ると、男女とも年代が高くなるにつれ「ほとんど毎日」の割合が高くなる傾向がみられます。また、他に比べ、男性の30歳代、40歳代で「ほとんど食べない」の割合が高くなっています。

②朝食を食べない理由（18歳以上）



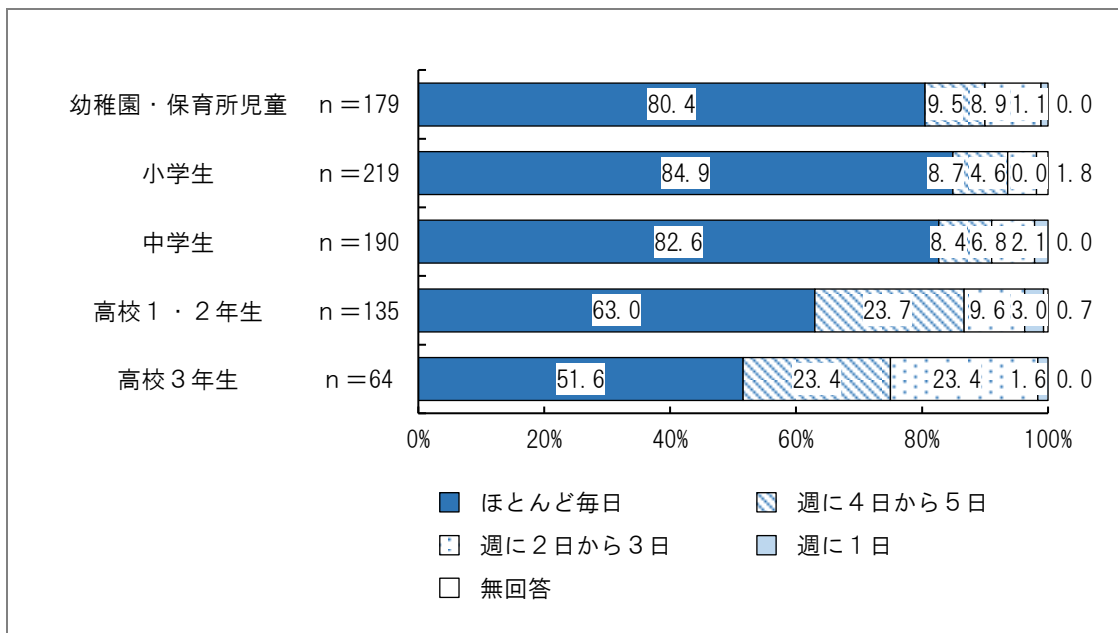
朝食を食べない理由は、「時間がない」の割合が 35.3%と最も高く、次いで「食欲がない」の割合が 32.4%、「食べるより寝ていたい」「食べる習慣がない」の割合が 26.5%などとなっています。

③朝食の摂取状況（幼稚園・保育所・小学生・中学生・高校生）



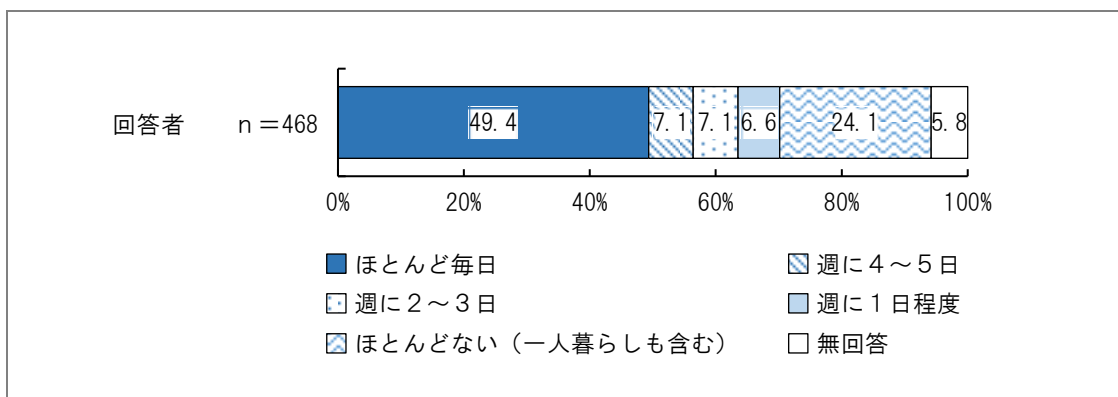
週にどのくらい、朝食を食べているかについては、「ほとんど毎日」の割合が幼稚園・保育所児童、小学生において9割以上、高校1・2年生においては唯一8割を下回っています。（※高校生は清水町外の回答を含みます）

④朝食の共食状況（幼稚園・保育所・小学生・中学生・高校生）



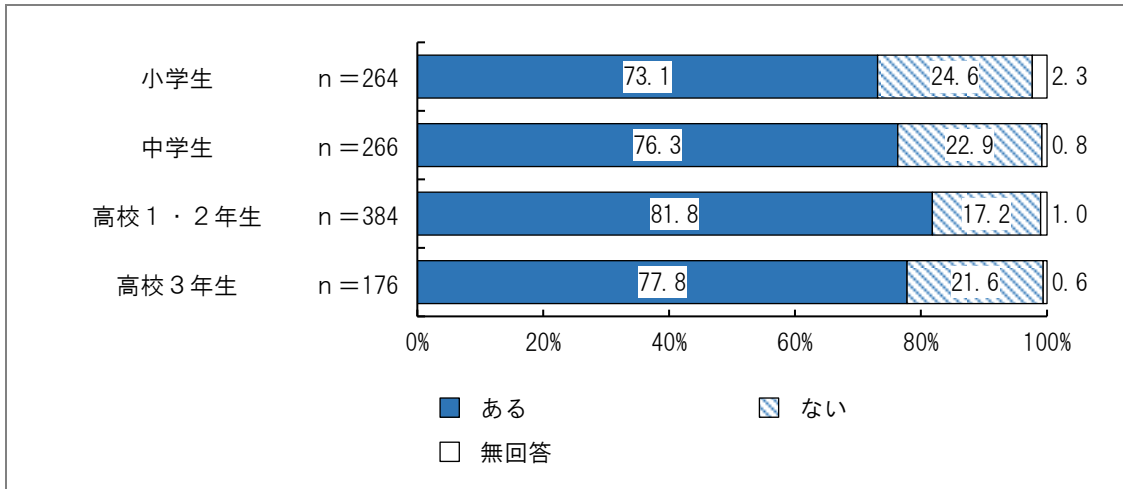
週にどのくらい家族の誰かと一緒に食べているかについては、「ほとんど毎日」の割合が幼稚園・保育所児童、小学生、中学生において8割を上回っています。

⑤朝食の共食状況（18歳以上）



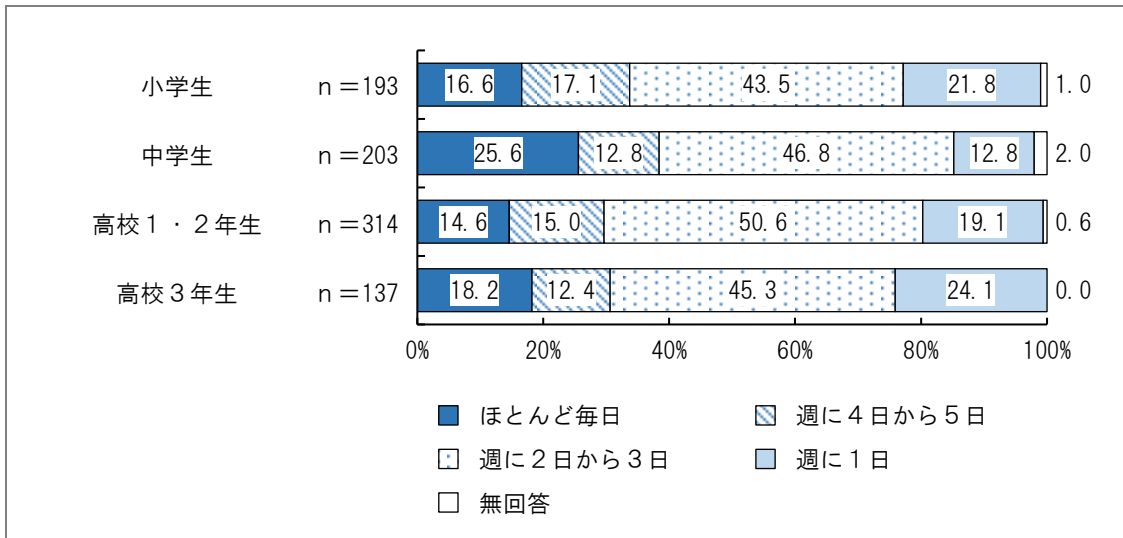
朝食の共食状況は、「ほとんど毎日」の割合が49.4%と最も高く、次いで「ほとんどない（一人暮らしも含む）」の割合が24.1%などとなっています。

⑥夕食後に夜食を食べる人（軽い食事、お菓子、アイスクリームやジュースを含む）（小学生、中学生、高校生）



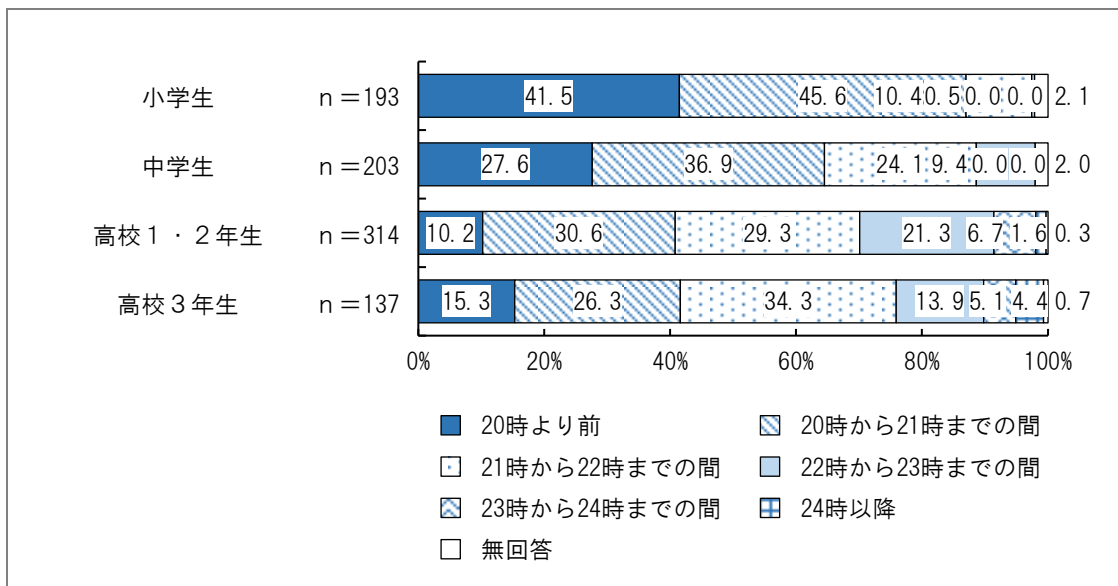
夕食を食べた後に夜食を食べることがあるかについては、すべての対象で「ある」が7割を上回っています。

⑦夜食を食べる頻度（小学生、中学生、高校生）



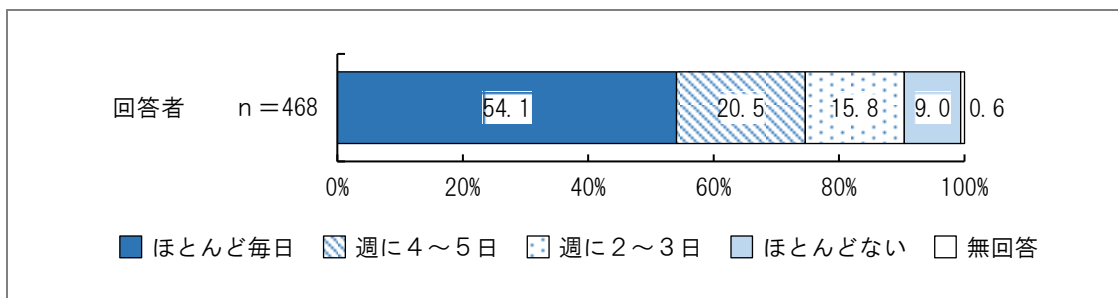
週に夜食をどのくらい食べているかについては、中学生では4人に1人が「ほとんど毎日」となっています。

⑧夜食を食べる時刻（小学生、中学生、高校生）



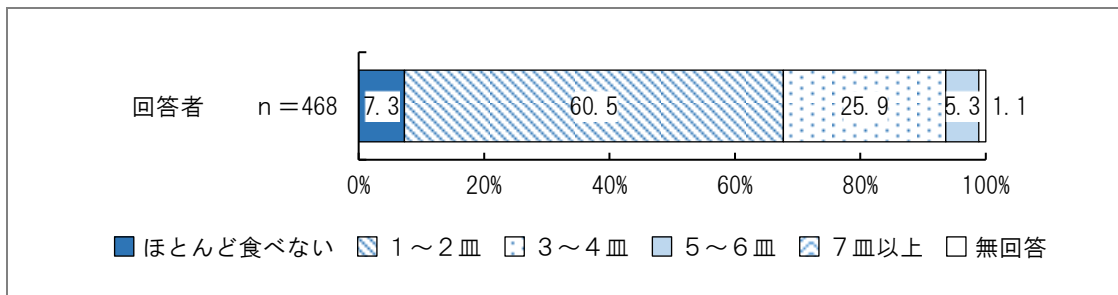
夜食を食べる時刻については、小学生、中学生、高校1・2年生において「20時から21時までの間」、高校3年生においては「21時から22時までの間」がそれぞれ最も多くなっています。

⑨1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる（18歳以上）



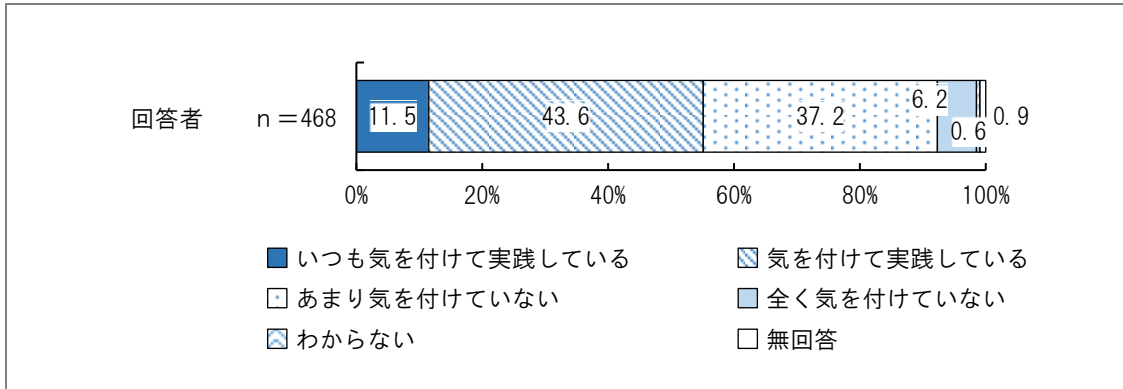
1日に2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べるかどうかは、「ほとんど毎日」の割合が54.1%と最も高く、次いで「週に4～5日」の割合が20.5%、「週に2～3日」の割合が15.8%などとなっています。

⑩1日の野菜料理摂取量【1皿は小鉢1個分（約70g）】（18歳以上）



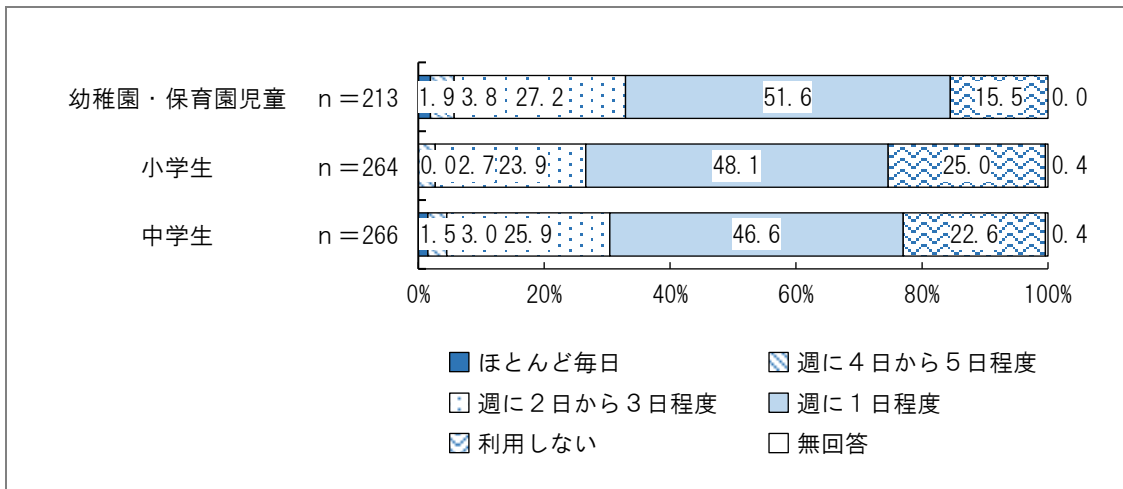
1日の野菜料理摂取量は、「1～2皿」の割合が60.5%と最も高く、次いで「3～4皿」の割合が25.9%となっており、目指したい「5皿以上」の割合は5.3%となっています。

①生活習慣病の予防や改善のための食生活（18歳以上）



生活習慣病の予防や改善のために食生活に気を付けているかについては、「いつも気を付けて実践している」と「気を付けて実践している」を合わせた“気を付けて実践している”の割合が55.1%、「あまり気を付けていない」と「全く気を付けていない」を合わせた“気を付けていない”の割合が43.4%となっています。

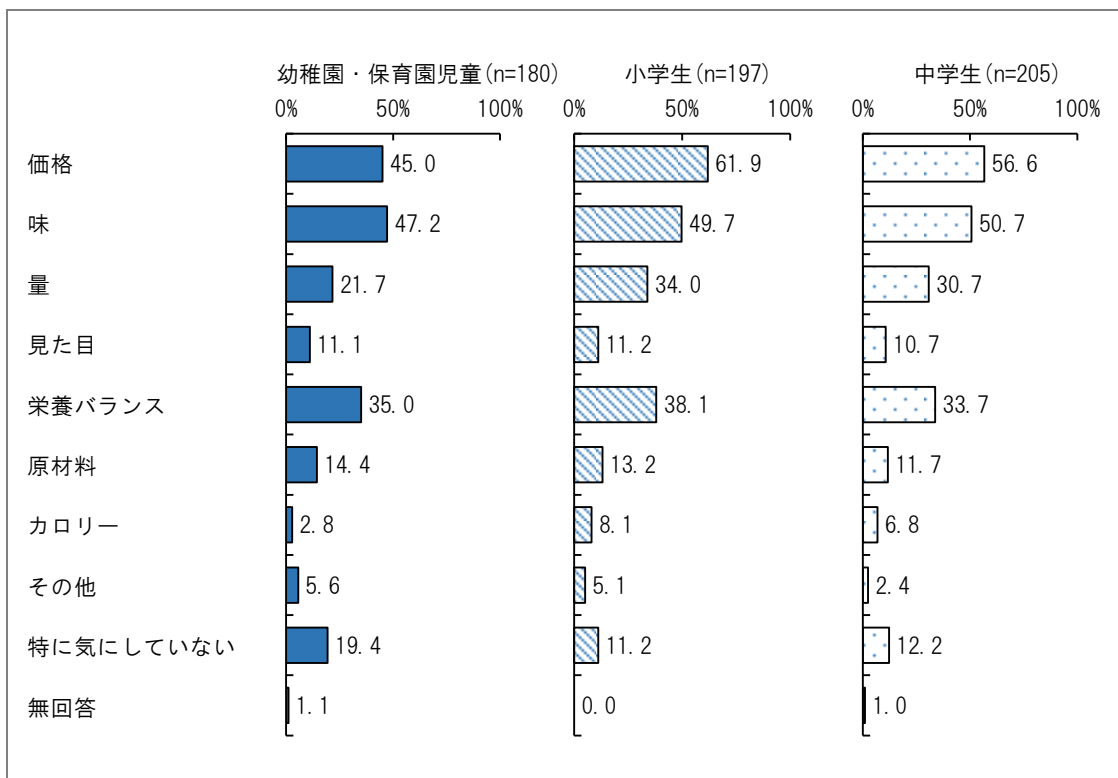
②テイクアウトの利用について（幼稚園・保育所児童、小学生、中学生）



ふだん週に何日くらい総菜やテイクアウトを利用しているかについては、幼稚園・保育所児童、小学生、中学生のいずれにおいても「週に1日程度」が約半数と最も多くなっています。

③テイクアウトの利用時に気にしていること

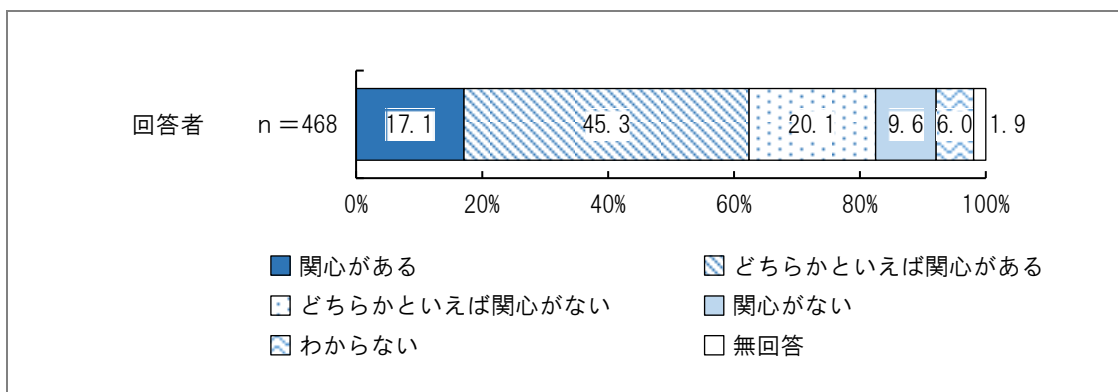
(幼稚園・保育所児童、小学生、中学生)



総菜やテイクアウトを選ぶときに気にしていることについては、幼稚園・保育所児童において「味」が、小学生、中学生においては「価格」がそれぞれ最も多くなっています。

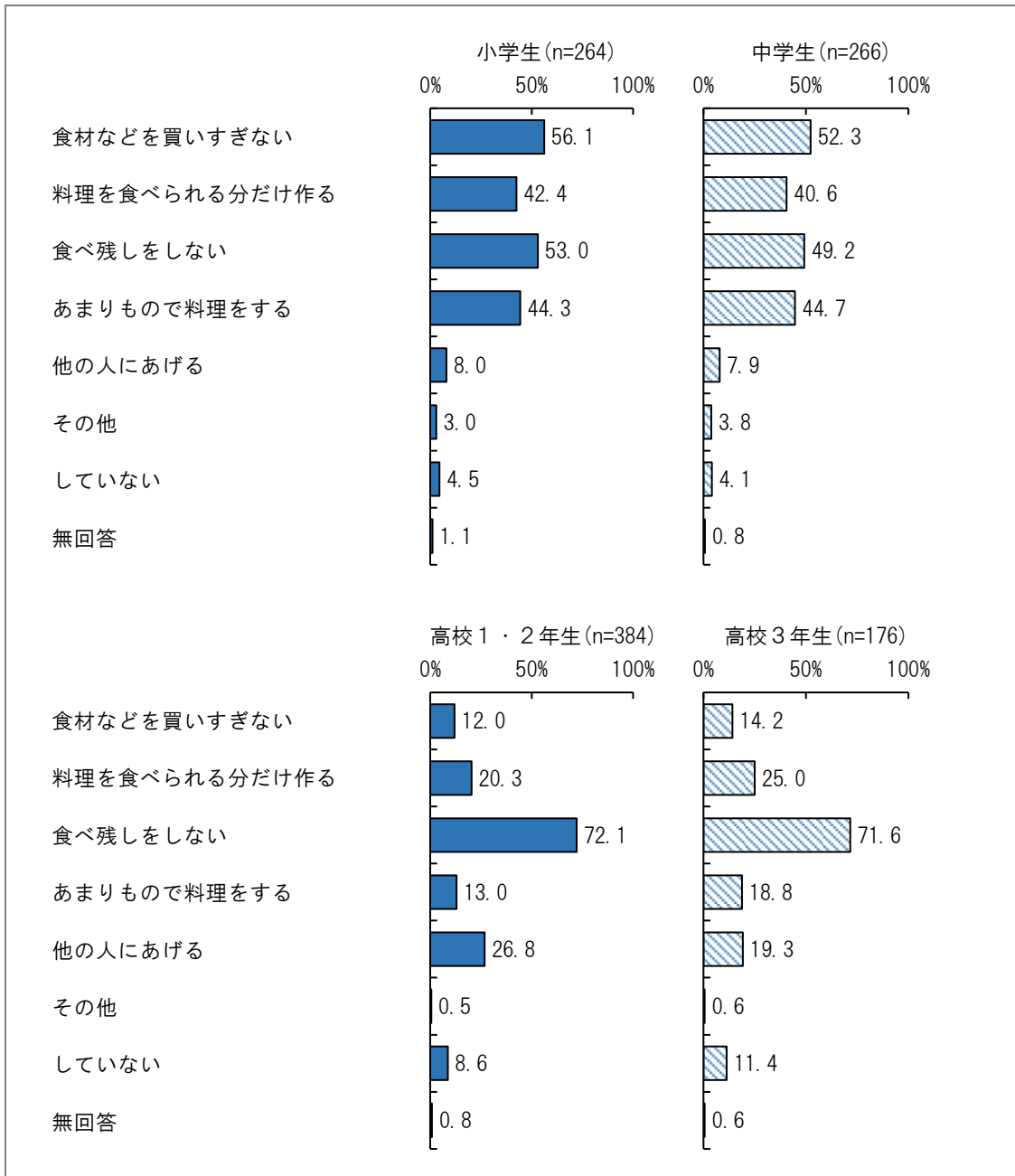
2 食育について

①食育への関心 (18歳以上)



食育への関心があるかどうかについては、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」を合わせた「関心がある」の割合が62.4%、「どちらかといえば関心がない」と「関心がない」を合わせた「関心がない」の割合が29.7%となっています。

②食品ロスを減らすための取組（小学生、中学生、高校生）



食品ロスを減らすために、行っていることについては、小学生、中学生において「食材などを買いすぎない」が、高校1・2年生、高校3年生においては「食べ残しをしない」が最も多くなっています。主に食事をつくる保護者と、そうでない生徒で意識が異なることがうかがえます。

2 第2次計画の評価

第2次計画では、食育基本法の基本理念を踏まえ、「し」「み」「ず」「町」を頭文字とした4つの柱を立て、それぞれの柱について、めざす姿を実現するために必要な取組を「町民（家庭・地域）」「保育所・幼稚園・学校」「行政」ごとに設定し、食育を推進してきました。第2次計画の数値目標の達成状況、取組の評価については、以下のとおりです。

- A …目標値を達成した
- B …目標値を達成していないが、現状値より改善がみられたもの（現状値と比較して、5%よりも上がっているもの）
- C …現状値と変化なし（現状値と±5%以内のもの）
- D …現状値より悪化したもの（現状値と比較して、5%よりも下がっているもの）

(1) 食への関心を深める食育

食に関する興味・関心を深めるために、町民を対象に食育に関連した様々なイベントの開催に努めるとともに、毎月19日の「食育の日」に食育の啓発を実施してきました。町の広報紙やホームページを活用し、食育に関する情報の発信や、食育の周知を図るため、食育に関する各種イベントや展示会、教室や講座などの体験学習等を行いました。

保育所・幼稚園では、食育・給食だよりや掲示板、SNS等様々な媒体を活用した食育の情報発信のほか、野菜の栽培収穫やクッキング教室などの体験型のイベントを実施し、日頃から子供と保護者が食に興味・関心を持てるような環境づくりを行ってきました。また、小中学校にアレルギー対応調理員を配置するなど、子供の給食のアレルギー対応の体制の整備に努めてきました。

<数値目標の達成状況>

食育という言葉を知っている人の割合は、前回から増加し93.0%となっていますが、目標達成には至っていません。また、食育に関心がある人の割合は、前回からわずかに減少し62.4%となっており、目標達成に至っていません。

指 標	対 象	目 標 値	前回調査値※	今回調査値※	評 価
食育という言葉を知っている人の割合	18歳以上	100%	88.7%	93.0%	C
食育に関心がある人の割合	18歳以上	90%以上	65.0%	62.4%	C

※前回調査値 平成25年度食育に関するアンケート調査結果

※今回調査値 令和元年度健康づくりに関するアンケート調査・令和2年度食育に関するアンケート調査結果

(2) みんなで育む食育

給食を通じ、食事のあいさつの定着、行事食や郷土料理給食などを実施したほか、旬の食材を提供することで日本の伝統文化や食文化に触れる機会の充実に努めてきました。また、茶文化に親しむ機会とし、お茶の煎れ方や茶葉の手もみを体験するお茶の教室を開催しました。

また、食事のマナーを学ぶためのマナー給食を継続して行ってきました。男性や若い世代への食育を広げるためのクッキング教室や、廃油のリサイクル、学校給食における町内産野菜の利用、町民農園事業に取り組んできました。

<数値目標の達成状況>

食事の際に必ずあいさつをする人の割合は、小学生を除くすべての対象において、前回から増加し、目標を達成しています。特に幼稚園・保育所児童、18歳以上の人において10.0ポイント以上増加しています。行事食を伴う伝統的な行事を行っている人の割合は、前回から12.1ポイント減少し60.5%となっており、目標達成に至っていません。一人で朝ごはんを食べる割合は、保育所児童、小学生、中学生において前回から減少し目標を達成していますが、幼稚園児、高校生においては、前回から増加し、目標達成に至っていません。

指 標	対 象	目 標 値	前回調査値	今回調査値	評価
食事の際に必ずあいさつをする人の割合	保育所	増加	60.8%	72.9%	A
	幼稚園		58.8%	73.3%	A
	小学生		70.2%	65.9%	D
	中学生		57.5%	60.2%	A
	18歳以上		44.5%	69.2%	A
行事食を伴う伝統的な行事を行っている人の割合	18歳以上	80%以上	72.6%	60.5%	D
子供一人で朝ごはんを食べる割合	保育所	減少	12.2%	11.5%	A
	幼稚園		10.5%	13.8%	D
	小学校		14.9%	14.0%	A
	中学校		38.1%	24.8%	A
	高校生		52.5%	60.6%	D
朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数	18歳以上	増加	9.8回/週	10.3回/週	A
よく噛んで味わって食べる等食べ方に関心のある人の割合	18歳以上	80%以上	62.8%	61.3%	C

※前回調査値 平成25年度食育に関するアンケート調査結果

※今回調査値 令和元年度健康づくりに関するアンケート調査・令和2年度食育に関するアンケート調査結果
令和元年度食育フェスタアンケート調査[食事の際に必ずあいさつをする人の割合(18歳以上)]

(3) ずっと健康でいるための食育

健康のための食育について意識啓発を行うため、食と健康に関する講座の実施や栄養相談の実施、イベントや教室の開催、町の広報紙やホームページでの啓発のほか、食育月間の街頭啓発を実施しました。さらに野菜摂取量増加を目指した料理コンクールやレシピ集の発行、朝食100%プロジェクトの実施など、望ましい食習慣の定着のため多岐にわたり取り組んできました。

学校では、朝食や給食に関するアンケートの実施と事後指導、バランスのよい食事の指導に努めました。

<数値目標の達成状況>

毎日朝食を食べる人の割合は、幼稚園児、小学生において前回から増加し目標を達成しましたが、保育所児童、中学生、高校生においては前回から減少し目標達成に至っていません。また、幼稚園児においても前回から0.1ポイントの増加にとどまっており、大きな成果をあげたとはいえません。栄養バランスに気をつけている18歳以上の人の割合は前回から13.9ポイント減少し、さらに栄養バランスのとれた朝食を食べている生徒の割合も21.4ポイント減少しています。メタボリックシンドロームの予防や改善のための取組をしている人の割合は、前回から増加し55.1%となっており、目標を達成しています。

指 標	対 象	目 標 値	前回調査値	今回調査値	評 価
毎日朝食を食べる人の割合	保育所	現状維持	100.0%	96.9%	C
	幼稚園		95.6%	95.7%	A
	小学校	100%に	88.8%	92.4%	A
	中学校	近づける	87.6%	85.3%	C
	高校生		81.6%	79.8%	C
	20~30歳代	85%以上	72.9%	63.9%	D
栄養バランスのとれた朝食を食べている生徒の割合	中学1年生	70%以上	54.5%	33.1%	D
栄養バランスに気をつけている人の割合	18歳以上	100%	88.5%	74.6%	D
メタボリックシンドロームの予防や改善のための取組をしている人の割合	18歳以上	50%	46.8%	55.1%	A

※前回調査値 平成25年度食育に関するアンケート調査結果

※今回調査値 令和元年度健康づくりに関するアンケート調査・令和2年度食育に関するアンケート調査結果

(4) 町全体ですすめる食育

地域の農業や地場産物に関心を持ち、地産地消の実践を促すための取組として、しみず朝市の利用や農業祭、学校給食への町内産農産物の提供、食育推進ボランティアへの活動支援に努めてきました。子供や保護者が食育について楽しく学べる教室や食に関するイベントの実施、食育推進ボランティアの養成と活動支援、地域でとれた農産物のPR、食育連絡会・食育推進委員会の開催など、町全体で食育を推進するために活動しました。

保育所・幼稚園・学校では職員に対する栄養士による研修の実施、地産地消給食の実施、農業体験とそれに伴う地域との交流、保護者に対する栄養教室の実施などに努めてきました。

<数値目標の達成状況>

食に関するグループ活動をする人数は、前回から減少し123人となっており、目標達成に至っていません。農林漁業体験をしたことがある人の割合は、前回からわずかに減少し74.6%となっており、目標達成には至っていません。

指 標	対 象	目 標 値	前回調査値	今回調査値	評価
地産地消という言葉を知っている人の割合	18歳以上	100%	83.7%	—	—
地産地消に関心のある人の割合	18歳以上	100%	62.3%	95.4%	A
学校給食で取り入れた県内産地場産物の割合(食材数ベース)	45%以上		31.0%	31.9%	C
食に関するグループ活動をする人数	160人		128人	123人	C
農林漁業体験をしたことがある人の割合	18歳以上	80%	75.3%	74.6%	C

※前回調査値 平成25年度食育に関するアンケート調査結果

※今回調査値 令和元年度健康づくりに関するアンケート調査・令和2年度食育に関するアンケート調査結果
令和元年度食育フェスタアンケート調査[地産地消に関心のある人の割合(18歳以上)]
令和元年度学校給食栄養報告[学校給食で取り入れた県内産地場産物の割合(食材数ベース)]

第3章 計画の基本的な考え方

第3章 計画の基本的な考え方

1 計画の基本的な考え方

本計画では、食育基本法の趣旨を踏まえ、第2次計画を踏襲し、「し」「み」「ず」「町」を頭文字とした4つの柱を立て、それぞれの柱について、めざす姿を実現するために必要な取組を「町民（家庭・地域）」「保育所・幼稚園・学校」「行政」ごとに設定し、食育を推進していきます。

さらに、活動を促進する立場として、関係団体とも連携し、『みんな』で取り組むことで、生涯を通じた切れ目のない食育を実践につなげることを目指します。

基本理念

～みんなで食育大行進～

食育でつなぐ明日への元気

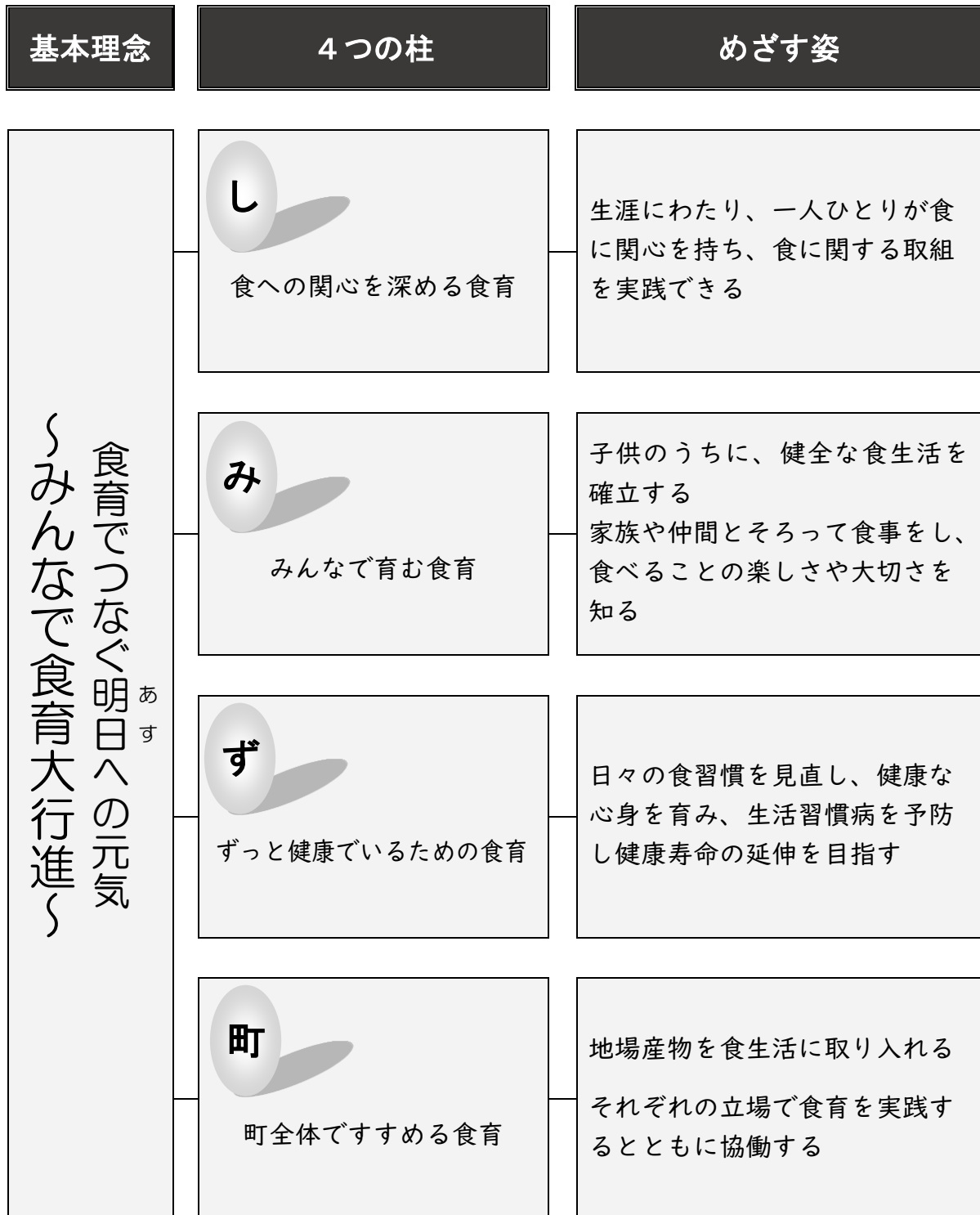
- * 町民の心身の健康の増進と豊かな人間形成を目指します。
- * 食に関する感謝の心を育てます。
- * 行政と地域が協働して食育を推進します。
- * 家庭、保育所、幼稚園、学校での子供の食育を積極的に推進します。
- * 食に関する体験活動や、食育推進活動を実践します。
- * 伝統的な食文化の伝承、地産地消の推進や食料自給率向上を目指します。
- * 食の安全の確保や賢い消費者の育成を目指します。

4つの柱

- し しょく 食への関心を深める食育
- み みんなで育む食育
- ず ずっと健康でいるための食育
- 町 町全体ですすめる食育

2 計画の体系図について

「第3次清水町食育推進計画」の体系図は次のとおりです。



施 策	主な事業
<ul style="list-style-type: none"> (1)食育の情報提供と周知 (2)食の選択力の向上 (3)食の安全・安心の確保と知識の普及 	<ul style="list-style-type: none"> ○様々な媒体を活用した食育に関する情報発信 ○無関心層へのアプローチ ○食を楽しむイベントや教室の開催 ○食品成分や産地表示に関する情報の発信 ○食物アレルギーへの対応
<ul style="list-style-type: none"> (1)食文化の伝承 (2)共食の推進 (3)食に対する感謝の念の醸成 (4)環境と調和のとれた生産と消費 	<ul style="list-style-type: none"> ○和食や伝統食、伝統行事の伝承 ○共食の効果に関する情報発信と推進 ○あいさつなど食事のマナーや作法の実践 ○リサイクルや食品ロスの削減など環境に配慮した調理と食事の実践
<ul style="list-style-type: none"> (1)望ましい食習慣の定着 (2)生活習慣病予防のための食生活の改善 	<ul style="list-style-type: none"> ○バランスを考えた食事の推進 ○「早寝早起き朝ごはん」の実践 ○生活習慣病の発症・重症化予防や改善のための食事の実践 ○乳幼児期から高齢期まで、世代や個々の状態に応じた食育の推進 ○歯科保健の推進（健康な歯・口腔の維持増進）
<ul style="list-style-type: none"> (1)地産地消の推進 (2)人材の育成と活動の促進 	<ul style="list-style-type: none"> ○地場産物や特産品の周知や情報提供 ○地場産物を購入する機会の増加 ○食に関する体験活動の充実 ○食に関する研修会の開催や資質向上 ○食に関する活動団体の支援と連携

3 SDGsの実現に向けた食育の取組

「SDGs（持続可能な開発目標）」は、2015年の国連サミットで採択された2030年を年限とする国際目標です。「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、169のターゲットで構成されており、環境・社会・経済にまたがる多くの課題への、統合的な取組を求めています。



食育を推進することは、私たちの食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることについて感謝の念や理解を深めることであり、食育を推進することが、持続可能な社会の実現に向けた重要な取組であることを意識しながら進めていくことが重要です。

第3次食育推進計画では、4つの柱ごとに関連するSDGsのゴールを設定し、それぞれの食育の推進によって、様々な課題の解決に向けて貢献できるよう努めます。

食育推進計画と関連するSDGs



2 [飢餓をゼロに]

飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、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]

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。



4 [質の高い教育をみんなに]

すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。



12 [つくる責任 つかう責任]

持続可能な消費生産形態を確保する。

第4章 具体的な取組

(4つの柱とライフステージ・ライフスタイル)

第4章 具体的な取組 (4つの柱とライフステージ・ライフスタイル)

食育を推進するために、食育の「4つの柱」と「ライフステージ・ライフスタイル」別に、実態調査や評価から見えた課題や方向性を明らかにし、具体的な取組を進めます。

し

食への関心を深める食育



み

みんなで育む食育



ず

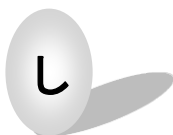
ずっと健康でいるための食育



町

町全体ですすめる食育





1 食への関心を深める食育



課題と方向性

食育の第一歩は、食事や食材に対して興味を持つことから始まります。近年は情報化が進み、テレビやライン・ツイッターなどのSNSをはじめ、インターネットから様々な情報を得ることができるようになった一方で、中には偏った内容や誤った情報もあり、食に関する情報が氾濫しています。町民に対し、正しい情報を発信すると同時に、情報の受け手である町民が自ら学び、理解を深める機会が求められます。

令和元年度に行った「清水町健康づくりに関するアンケート調査」（以下、令和元年度調査）と令和2年度に行った「清水町食育に関するアンケート調査」（以下、令和2年度調査）では、食育という言葉を知っている人の割合は、前回調査から増加したものの、食育に関心がある人は、18歳以上で62.4%、高校生では47.5%という結果となり、女性のほうが男性より関心を持っている割合が高く、若い男性で関心がない割合が高くなっています。

食は、生涯にわたって続く営みであり、健康で心豊かな暮らしに不可欠であることから、より多くの人たちが食に関心を持ち、食べることを意識して、毎日の食事が健康的であることが望まれます。そのためにも食育への関心の低い層に対しても、関心を高めるためのアプローチが必要です。また、安心しておいしく食べられるよう、今後も食に関する情報の提供、食の選択力の向上や食育の周知を図っていくとともに、町民一人ひとりが、自らの食を確かな目を持って自ら選ぶ力を持てるよう、支援を行います。


1 食への関心を深める食育

- 〈施策〉
- (1)食育の情報提供と周知
 - (2)食の選択力の向上
 - (3)食の安全・安心の確保と知識の普及

- 〈主な事業〉
- 様々な媒体を活用した食育に関する情報発信
 - 無関心層へのアプローチ
 - 食を楽しむイベントや教室の開催
 - 食品成分や産地表示に関する情報の発信
 - 食物アレルギーへの対応



【 とうもろこしの皮むき（保育所） 】

<p>町民・家庭・地域の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食材や食事への関心を深め、食事を味わって楽しく食べます。 ・料理番組やレシピサイト等を活用し、食べることや料理に関心を持ちます。 ・旬の食材や地場産物について知識を深めます。 ・自分で料理を作る、料理を手伝うなど調理を楽しみます。 ・食品を購入する時は、食品成分や産地等の表示を確認します。 ・食育に関連したイベントに積極的に参加します。 	
<p>保育所・幼稚園・学校の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭へのおたよりや参観日等を利用して、保護者に対して食に関する情報を発信します。 ・年齢に応じた教材を利用して、楽しく食について学べるようにします。 ・子供が野菜を栽培したり、触れたりすることにより、食材への興味や命をいただくことへの感謝の気持ちを育てます。 ・幼児・児童に対し、簡単な調理の経験が楽しくできる機会を設けます。 ・全国学校給食週間やふるさと給食週間、給食試食会等を通じ、児童・生徒、教職員、保護者に対しておたよりや掲示物等を活用し、給食への理解、地産地消の推進に関する情報等を発信します。 ・家庭と連携を図りながら、食物アレルギーのある子供に対し適切な対応をします。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○食育・給食だよりの発行 ○給食参観(試食会) ○えいよう教室・たべもの教室 ○味覚の授業・給食 ○野菜の栽培収穫 ○弁当の日 ○食育の日の取組 ○食物アレルギー対応
<p>行政の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・町ホームページ、広報紙や各種事業等で、食育関連情報等を周知します。 ・対象者のライフステージや生活に合わせ、ナッジ理論を取り入れるなどアプローチを工夫し啓発を行います。 ・各種事業やイベントを利用し、食育を普及し実践を促します。 ・図書館・保健センター複合施設(まほろば館)において、図書館と協働し、食に関する魅力ある講座を実施します。 ・食の安心安全の推進を図ります。 ・食に関する行事について地域や関係団体と連携し、参加者の増加を促します。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○町広報紙、ホームページ、インスタグラム等での情報発信 ○食育の日の取組 ○食育月間街頭啓発 ○農業祭 ○図書館・保健センター協働事業
<p>関係団体の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・消費者向けに、野菜についての情報を発信します。 ・農業従事者の情報発信を支援します。 ・子供や女性に向けた農業体験や味噌づくりなど学びの機会を作ります。 ・特徴ある町内産野菜等の周知や生産者の紹介を行います。 ・食育に関するイベント・講座に参加し、食育への理解を深めます。 ・イベント等で、試食やレシピを配布する等食育を広めます。 	

み

2 みんなで育む食育



課題と方向性

食に対する意識は子供の頃からの食習慣が大きく影響します。特に、家族が食卓を囲んでコミュニケーションをしながらとる食事（共食）は、子供への食育を推進していく大切な機会です。共食がもたらす効果は、食事のマナーやあいさつ習慣、食への感謝の念を持つこと等、食や生活に関する基礎の習得のみならず、世代を超えて食事をともにすることにより、伝統行事や伝統食、家庭の味を継承していくことにもつながります。平成25年には和食が無形文化遺産として登録され、日本の伝統的食文化の継承は必要不可欠となっています。

また、社会問題となっている食品ロスを減らすための取組は、これからの持続可能な社会の実現のために欠かせないものであり、調理や食事の際にも「私たちに今できること」を考え行動していくことが求められます。

令和2年度調査では、夕食を家族とともに食べていると答えた子供は、中学生では94.7%、高校生では81.8%等、学年が上がるにつれ少なくなっています。朝食の共食状況でも同様の傾向がみられ、高校生では37.1%しか共食ができていない状況にあります。食品ロスへの取組では、主に食事を作る保護者では「食材などを買いすぎない」が、高校生では「食べ残しをしない」が最も多くなっており、食事を作る人とそうでない場合で意識が異なることがうかがえます。

今後も、家庭や仲間との共食や伝統食の継承、環境を配慮した食生活について、その重要性を周知し、家庭でも実践を継続していけるよう促していくことが重要です。

2 みんなで育む食育

〈施策〉


- (1)食文化の伝承
- (2)共食の推進
- (3)食に対する感謝の念の醸成
- (4)環境と調和のとれた生産と消費

〈主な事業〉

- 和食や伝統食、行事行事の伝承
- 共食の効果に関する情報発信と推進
- あいさつなど食事のマナーや作法の実践
- リサイクルや食品ロスの削減など環境に配慮した調理と食事の実践

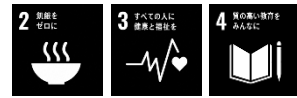


【 米の杵取り体験（幼稚園） 】

<p>町民・家庭・地域の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の支度や料理の手伝いをします。 ・ 行事食を家庭でも作り、行事食の由来等について話をします。 ・ 旬のもの、季節の食材を活かした料理を楽しみます。 ・ 「もったない」を意識し、「もったいないことをしない」ように実践します。 ・ 作りすぎ、買いすぎ、食べ残し等による食品の廃棄を減らします。 ・ 家族そろって食事をするように心がけます。 ・ 家族や地域での共食の機会を増やします。 ・ 食べ物に感謝しながら、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。 ・ 箸の使い方等、正しい食事の作法を身に付けます。 ・ 米を中心とした和食のよさや静岡県のお茶文化を大切にし、静岡茶を飲みます。 ・ 地域の伝統行事に積極的に参加します。 	
<p>保育所・幼稚園・学校の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食に行事食を取り入れ、日本の伝統文化や食文化に触れられる機会を設けます。 ・ 各月の行事食や各地の郷土料理についておたより等を活用し、日本の伝統文化を保護者にも周知します。 ・ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。 ・ 箸の使い方や食器の並べ方、食事の姿勢等、食事のマナーを指導します。 ・ 子供の、食材や生産者に対する感謝の気持ちを育むため、関係団体と連携し、地場産物の生産者との交流を深める機会を設けます。 ・ 「学校給食週間」等について、児童・生徒へのアンケート調査で理解度を把握します。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 行事食・郷土料理を取り入れた給食 ○ 旬の食材の提供 ○ マナー、あいさつの指導 ○ マナー給食 ○ 地産地消給食 ○ 学校給食週間 ○ 残食調査
<p>行政の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎月19日を「共食」「あいさつ」「食事バランス」等について振り返ったり、実践したりする日として周知します。 ・ 親子での野菜作りや収穫等を通じて、共食や食べ物の大切さに触れる機会を作ります。 ・ 関係団体と連携し、「親子」「父と子」「男性」等を対象とした料理教室を開催し若い世代や男性への食育を広げます。 ・ 行事食や伝統行事の意味等を周知し、学ぶ機会を設けます。 ・ 給食施設や家庭からの食用廃油をリサイクルします。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食育の日の取組 ○ 親子農園 ○ 生涯学習講座 ○ 家庭教育学級 ○ 図書館・保健センター協働事業 ○ 廃油のリサイクル
<p>関係団体の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学校給食について、地場産物の生産者と児童・生徒が交流を深める機会を設け、食材や生産者に対する感謝の気持ちを育みます。 ・ 学校給食へ地場産物を取り入れ、地域への愛着心を育てます。 ・ 食に関するイベントを通じ、消費者と生産者の交流を促します。 ・ 男性や子供を対象にした料理教室や講座を開催します。 	

ず

3 ずっと健康でいるための食育



課題と方向性

糖尿病や高血圧等の生活習慣病や肥満は、日頃の食生活や生活習慣の乱れから引き起こされると考えられています。平均寿命と健康寿命は年々延びており、平均寿命と健康寿命の差がやや短縮傾向にある一方で、生活習慣病による死亡者数が全体の5割を超え、国民医療費の3割を占める中であって、その予防や改善は引き続き大きな課題となっています。子供の頃から健全な食生活を定着させ、大人になっても変わらず実践することは、心身の健康増進と豊かな人間形成を育むために重要です。栄養バランスのとれた食事や「早寝早起き朝ごはん」の習慣づけ、また、歯や口腔の健康を保つことも生活習慣病の発症予防・改善、重症化予防の上で大切なことといえます。さらに、若い女性のやせ志向による低出生体重児の増加や、高齢者の低栄養・フレイル予防についても正しい知識の普及と支援が必要です。

令和元年度調査では、毎日朝食をとっている人は85.3%である一方で、働き世代である30代から40代の男性では約5人に1人がほとんど朝食を食べないと答えています。また、1日の野菜の摂取量については、60.5%が小鉢1～2皿分の摂取量であり、目標の5皿以上摂取している人は5.3%と低い数値となっており、生活習慣病予防のための野菜の重要性を広めていく必要があります。また、令和2年度調査では、朝食を食べている子供が大多数である一方で、毎日食べる習慣を持たない子供も少数おり、バランスのとれた朝食をとっている割合は33.1%と低い状況にあります。さらに、夕食を食べた後に夜食を食べることがある割合は小中学生で70%を超え、高校生では約80%と、生活リズムや朝食摂取への影響も懸念されます。

引き続き、規則正しい食事やバランスのとれた食事など、望ましい食生活の実践への理解を深め、生活習慣病を予防し、健康でいつまでも元気に食事ができるよう食を通しての健康づくりを推進します。


3 ずっと健康でいるための食育

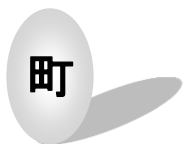
- 〈施策〉
- (1)望ましい食習慣の定着
 - (2)生活習慣病予防のための食生活の改善

- 〈主な事業〉
- バランスを考えた食事の推進
 - 「早寝早起き朝ごはん」の実践
 - 生活習慣病の発症・重症化予防や改善のための食事の実践
 - 乳幼児期から高齢期まで、世代や個々の状態に応じた食育の推進
 - 歯科保健の推進（健康な歯・口腔の維持増進）



【バイキング給食（小学校）】

<p>町民・家庭・地域の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事について学び、家庭で実践します。 ・自分や家族の食生活を振り返り、規則正しい生活習慣を心がけます。 ・自分の適性体重を知り、適切な食事量を心がけます。 ・自分の摂取エネルギーと消費エネルギーの目安を知ります。 ・テレビや新聞、携帯電話等を見ながらの食事を控えます。 ・朝食を毎日しっかり食べ、1日3食食べます。 ・寝る2時間前までには食事を済ませ、夕食後の間食は控えます。 ・毎食野菜を食べます。 ・塩分控えめの食事を心がけます。 ・野菜から先に食べる、よく噛んで味わう等、食べ方を意識します。 ・適正飲酒を守ります。 ・食後は歯みがきをし、歯科口腔健診や歯科相談等を利用して歯と口腔の健康に気をつけます。 	
<p>保育所・幼稚園・学校の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食調査を実施し、各々の状況に合わせ、朝食の大切さを学ばせるとともに、栄養バランスのとれた朝食をとるよう促します。 ・バランスのよい食事のとり方について指導を行います。 ・料理する楽しさを体験し、自分で料理する力を身につけ、栄養バランスに関して学ぶ機会を設けます。 ・保護者が食育について理解し、健全な食生活を実践していけるよう、参観日、家庭教育学級や給食試食会等で周知します。 ・「早寝早起き朝ごはん」の実践を促します。 ・給食後の歯みがきを行います。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○朝食調査 ○食生活アンケート ○3色食品群の指導 ○おいしいあいさつ（バランス指導） ○バイキング給食 ○歯みがき指導
<p>行政の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・妊婦に対して、妊娠中から出産後の授乳期の栄養指導を行います。 ・乳幼児期の保護者に対して、離乳食講習会や健康相談等を実施し、栄養バランスのとれた食事の重要性を伝えます。 ・成長期に必要な栄養について伝え、成長をサポートします。 ・成人に対する栄養相談、健康相談等を実施します。 ・特定保健指導等でメタボリックシンドロームのリスクがある人に対し栄養支援を行います。 ・高齢者への栄養指導や、配食サービスを行います。 ・出前講座等で、規則正しい生活習慣や健康についての意識の高揚を図ります。 ・町民に対して生活習慣病予防の必要性を周知します。 ・「早寝早起き朝ごはん」の実践を促します。 ・野菜摂取量の増加を目指します。 ・いつまでも、おいしく食べられるように歯科保健を推進します。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○母子保健事業 栄養指導・相談 ○成人健康事業 栄養指導・相談 ○特定保健指導 ○地域健康相談 ○食事バランスガイド講座 ○朝食100%プロジェクト ○歯科口腔健診 
<p>関係団体の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の健康まつりや健康相談等の機会を通じ、食育の重要性をPRします。 ・家庭や地域に向けて、健全な食生活について周知します。 ・高齢者向けのバランスのとれた食事を提供します。 	



4 町全体ですすめる食育



課題と方向性

地場産物を日々の食事に取り入れることは、町全体を活性化させるだけでなく、郷土愛を育み、地産地消にもつなげることができます。清水町の美しい清流を生かして栽培した野菜や特産品を知り、柿田川のおいしい水で静岡県の特産品である緑茶を飲む等して楽しみ、農業体験等を通じ、地産地消を実践することが大切です。

令和元年度調査では、農林漁業体験の有無についても4人に3人は体験したことがあると答えており、国と比較してもかなり高くなっています。しかし、農家の方の高齢化に伴い、しみず朝市の会員数の減少や、農業祭での出店者数や品評会出品数が減少傾向にあり、地場産物を購入できる場所が少ない現状もあります。また、地域で活躍し、食育を推進していく食育推進ボランティアの一層の周知を図り、人材の発掘や育成をすることは重要な取組です。

町全体で食育をすすめるため、行政だけでなく、町民一人ひとりはもちろんのこと、地域、教育機関、食に関する活動を行うボランティア、関係団体、行政が連携することが不可欠です。

4 町全体ですすめる食育

〈施策〉



- (1)地産地消の推進
- (2)人材の育成と活動の促進

〈主な事業〉

- 地場産物や特産品の周知や情報提供
- 地場産物を購入する機会の増加
- 食に関する体験活動の充実
- 食に関する研修会の開催や資質向上
- 食に関する活動団体の支援と連携



【 食育推進ボランティア「とまとくらぶ」による食育活動 】

<p>町民・家庭・地域の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の農業や地場産物に関心を持ち、地産地消を実践します。 ・野菜の栽培に挑戦します。 ・茶葉から淹れた緑茶を飲むなど、お茶の文化に親しみます。 ・農業体験に積極的に参加します。 ・食に関するボランティア活動に参加します。 ・地域の食に関する行事に積極的に参加します。 	
<p>保育所・幼稚園・学校の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・子供たちに、野菜のおいしさ、地産地消の大切さを伝えるため、郷土料理や地場産物を使った料理を学校給食の献立に取り入れます。 ・献立表やクラスだより、給食時間の放送や学校ホームページを利用して地産地消給食について、保護者や地域に広く周知します。 ・専門職による食育講話を通じ、子供の食への関心を深めます。また、日頃から子供が食に興味を持つような環境づくりに努めます。 ・保育士、幼稚園教諭、学校教職員に対して、食育に関する研修会や講習会を開催し、資質向上に努めます。 ・保護者を対象にした食育に関する研修会の開催について検討し、参加を促します。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○地産地消給食 ○野菜の栽培収穫 ○農業体験 ○職員の食育研修 ○地域やボランティアとの交流 
<p>行政の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・町民農園を貸し出し、町民が農業体験をできる機会を提供します。 ・しみず朝市、農業祭等を利用して、緑米等清水町の特産品のPRや、地域の農家が生産した農産物を購入できるような機会を設ける等、地産地消の推進を図ります。 ・食育に関する展示や、食に関する体験ができる場を設けます。 ・食育ボランティアを養成し、活動を支援します。 ・関係団体との情報交換の場を設け、連携しながら食育を推進します。 ・給食に地域でとれた農産物を積極的に取り入れられるよう、生産者やJAとの連携調整を図ります。 	<p>〈主な事業〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ○しみず朝市の開催 ○農業祭 ○「緑米」等、特産品のPR ○食育推進委員会 食育連絡会 ○食育ボランティアの養成と活動支援
<p>関係団体の取組</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の農家によるしみず朝市を開催し、PRを行います。 ・「緑米」「するがの極」「富士山百年水」等、町の特産品のPRと販売を行います。 ・学校や園に対し、緑米等の地場産物の提供活動を行い、子供に特産品を周知します。 ・町の地場産物について紹介します。 ・幼稚園で収穫した野菜を使った料理を園児に提供し、野菜のおいしさを伝えます。 ・団体活動を通じて得た知識を地域の人々へ発信します。 ・試食会イベント等を開催し、食育を広めます。 ・団体が行う活動に参加しやすい体制づくりに努め、団体の活動内容について、関連する機関や行政と連携し、情報を発信します。 ・各団体や行政と情報交換する等、一層の連携を深め食育を推進します。 	

5 ライフステージやライフスタイルに応じた食育の推進

生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送るためには、ライフステージや個々のライフスタイルに応じた食育の取組を行うことが必要です。そこで、本計画では5つのライフステージ別と、特筆すべきライフスタイルを挙げ、食育を推進します。なお、ライフステージの区分については「第2次清水町食育推進計画」を踏襲しています。

5つのライフステージ



● 妊娠、授乳期・乳幼児期（妊産婦、0～5歳） ●

- ・ 食べることに興味を持ち、楽しく食べる
- ・ 望ましい食習慣の基礎を身につける

● 学童期・思春期（6～18歳） ●

- ・ 食に関心を持ち、成長に見合った食事量や内容を意識した食生活を実践する
- ・ 望ましい食習慣を身につける
- ・ 感謝の心を育む

● 青年期（19～39歳） ●

- ・ 次世代の親になることを自覚する
- ・ 食に関心を持ち、料理を選ぶ力や料理をする力を身につけ実践する

● 壮年期（40～64歳） ●

- ・ 生活習慣病予防を意識した食生活を実践する
- ・ 親として家庭において子供への食育を行う
- ・ 食文化を次世代へ伝承する

● 高齢期（65歳以上） ●

- ・ おいしく楽しく食べて、元気で長生きする
- ・ 低栄養を予防する
- ・ 食文化を伝承する

みんな
で
食育
大
行
進

特筆すべきライフスタイル

● 調理をしない人・惣菜やテイクアウトを利用する人 ●

- ・ 食材や食べることに関心を持つ
- ・ バランスのよい料理の選び方、組合せを知る

5つのライフステージ

(1) 妊娠、授乳期・乳幼児期（妊産婦、0～5歳）

○●○ テーマ ○●○

食べることに興味を持ち、楽しく食べる
望ましい食習慣の基礎を身につける

妊娠、授乳期においては、母子ともに健康であるために、健康管理と、健やかな子を産み育てるために、栄養バランスのとれた食事ができるように、支援を強化していくことが必要です。特に、妊娠前の女性に対する正しい知識の普及啓発が、低出生体重児の増加抑制につながります。

乳幼児期は、生活習慣を整え、人格形成の基礎づくりとなる大切な時期にあります。味覚の発達や自我の芽生えによる偏食や食べむらなどの問題も起こりやすく、また、親や家庭の影響を最も受けやすいため、子供だけでなく、親等への支援も重要となります。子供の頃に身につけた食習慣を大人になってから変えることは非常に困難であることから、食への興味関心を高め、望ましい食習慣を身につけることが大切です。

現 状

- ・将来、妊娠・出産をする女子高校生の約6割が適正体重にも関わらず、太っていると思っている。
- ・食について学校で学んだことを自身の食生活に活かしたことがある高校生は約5割。
- ・夜21時以降に寝る5歳児は約5割。うち、22時以降は1割弱となっている。
- ・5歳児の4人に3人が、保育所や幼稚園以外での農業体験がある。
- ・5歳児の保護者のうち、8割が総菜やテイクアウトを週に1回以上利用している。

●○ 取組のポイント ○●

- ・妊娠、授乳期は、母親の食事が胎児や乳児に影響するので、うす味で栄養バランスを考えた食事をします。
- ・離乳食により、少しずつ食べ物を体験させ、五感や咀嚼機能を育みます。
- ・「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えます。
- ・家族そろって食卓を囲み、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ・親子で一緒に料理をしたり、食事の支度や片づけを一緒に行うなど、小さな頃から食事への関わりを持てるよう促します。
- ・間食は、食事のひとつと捉え、時間と量と質を考えて与えます。

(2) 学童期・思春期（6～18歳）

○●○ テーマ ○●○

食に関心を持ち、成長に見合った食事量や内容を意識した食生活を実践する
望ましい食習慣を身につける 感謝の心を育む

学童期・思春期は、体格や身体の機能が大きく成長する時期であるため、栄養バランスのとれた食事をし、食習慣の確立に向けて、自己管理できるようにしていくことが重要です。朝食の欠食、家族そろって食事をする機会の減少や部活動や塾などによる夜型の生活化などがあるため、食と健康に関する正しい知識を普及する必要があります。また、家庭で調理や食事の準備、片づけを手伝うなど、食に関わることで興味関心を深め、学校での体験学習や学校給食等を通じ、町の農業や地場産物に触れ、地産地消を理解し、食に対する感謝の念を持つことが大切です。さらに、永久歯のむし歯はこの時期に最も増加することから、歯みがきを中心としたむし歯や歯周病の予防についての対策も大切となっていきます。

現 状

- ・夜22時以降に寝る小学生は3割弱、中学生では8割。23時以降に寝る高校生は8割。
- ・朝食の共食状況は、小学生は8割台半ば、中学生では7割台半ば、高校生では4割弱。
- ・中高生の朝食で、三食食品群のうち「黄色の食品群」は約9割が摂取できているが、「緑色の食品群」は約4割と少ない。
- ・夜食を食べることがある小中学生は7割。高校生では約8割で、約2割が22時以降に食べている。
- ・食に関する体験活動の機会は、年齢が上がるにつれて減少している。
- ・食品ロスを減らすために行っている高校生の取組は、「食べ残しをしない」が最も多く7割。

●○ 取組のポイント ○●

- ・「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えます。
- ・三色食品群や、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事の大切さを知り、食事の際に意識をします。
- ・ごはんの炊き方や味噌汁の作り方等、食の基本となる調理を身につけ、食事の手伝いをします。
- ・家族そろって食卓を囲み、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ・命ある食べ物や生産者の方々に感謝をしていただきます。
- ・「もったいない」を意識し、食べ残しをしないなど食品ロスを防ぎます。
- ・自分の適正体重を知り、太りすぎ・やせすぎにならないよう気をつけます。
- ・地場産物を知り、農業体験などに積極的に参加します。
- ・よく噛んで食べ、毎食後・寝る前は歯みがきをして健康な歯を守ります。

(3) 青年期 (19~39 歳)

○○○ テーマ ○●○

次世代の親になることを自覚する

食に関心を持ち、料理を選ぶ力や料理をする力を身につけ実践する

青年期は、自身のライフスタイルが確立してくる重要な時期です。

進学・就職・結婚等生活環境の変化が多く、忙しい生活の中で欠食や外食の機会が多くなり、生活リズムが乱れ、偏った食生活になる等、食への関心が薄れがちです。野菜の摂取量が少ないなど偏った食生活は、生活習慣病の発症にもつながるため、自分の食習慣について見直し、健康的な食生活を実践するための知識・自己管理能力を身につけることが重要です。また、次世代の親となることを意識し、食に関する知識や正しい選択力を身につけ、実践する必要があります。

現 状

- ・メタボリックシンドロームの予防・改善のための取組をしている人は4割。
- ・朝食または夕食の共食状況（毎日誰かと食べている）は約3割と他の年代に比べ低い。
- ・主食・主菜・副菜をそろえて食べることがほとんどない割合は2割と他の年代に比べ高い。
- ・野菜料理をほとんど食べない割合は、30歳代の男性が最も高く約2割。
- ・30歳代では、食育の認知度や食育への関心がある人の割合が8割と他の年代に比べ高い。
- ・総菜やテイクアウトの利用は「週に1回程度」の利用が最も多く、揚げ物の購入の割合が7割と最も高い。
- ・食育に関する活動は、「参加したくない」が約4割と他の年代に比べ高い。

●○ 取組のポイント ○●

- ・1日3回、できるだけ決まった時間に食事をします。
- ・食べ方を意識します。
 - 主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をします。
 - 寝る2時間前までには食事を済ませ、夕食後の間食は控えます。
 - 野菜を毎食食べ、野菜から先に食べます。
 - よく噛んで味わって食べます。
 - テレビや新聞、携帯電話等を見ながらの食事は控えます。
- ・適正体重を維持し、適切な食事を心がけます。
- ・家族や仲間と一緒に食卓を囲み、楽しく食事をします。
- ・外食、惣菜の購入やテイクアウト時は、栄養バランス等を意識します。
- ・地域の特産品を知り、地産地消を実践します。
- ・地域の農業や地場産物に関心を持ち、農業体験に積極的に参加します。
- ・食品の買いすぎや、食べ残しなど食品の廃棄を減らします。

(4) 壮年期 (40~64 歳)

○●○ テーマ ○●○

生活習慣病予防を意識した食生活を実践する
親として家庭において子供への食育を行う 食文化を次世代へ伝承する

仕事、子育て等社会的に最も活動的で中心的な役割を担う時期です。世代を超えた交流の場に参加し、日本の伝統や食文化を継承していくことも重要となります。

また、日々の生活に追われ、健康管理がおろそかになりやすく、健康診断を受けなかったり、肥満、高血圧や脂質異常等の症状が現れてきたりする時期です。さらに、忙しさで食生活が不規則になり、偏った栄養バランスになりがちです。ゆっくり時間をかけて食事をすることも難しく、咀嚼回数が少なくなり、食べすぎも心配されます。1日3回の食事を大切にして、適正体重を維持するよう食生活や運動の実践など自己管理を行い、生活習慣病を予防することが大切です。

子育て世代でもあることから、子供に基本的な食習慣を身につけさせ、食の大切さを伝える役割を担います。中年期に入ると、徐々に身体機能が低下し始めるため、自己管理を徹底する必要があります。歯や口腔の健康についても、個人差が大きくなる年齢であるため、積極的に健診を受診するなど、自身で歯や口腔の機能を守る意識が大切です。

現 状

- ・メタボリックシンドロームの予防・改善のための取組をしている人は40~50歳代男性で3~4割、女性は4~5割。
- ・男性の50歳代で肥満の割合が4割と他の年代に比べ高い。
- ・男性の40歳代で食事をよく噛んで味わって食べている人は約半数と他の年代に比べ低い。
- ・夕食を誰かと一緒に食べる割合が「ほとんど毎日」の人は、40~50歳代の男性で3割半ばと他の年代に比べ最も低い。

●○ 取組のポイント ○●

- ・自分や家族の食生活を振り返り、望ましい食習慣を実践します。
- ・料理のレパートリーを増やし、家庭料理を楽しみます。
- ・伝統料理や行事食など日本の食文化への意識を高めます。
- ・家族や仲間と食卓を囲み、一緒に楽しく食事をします。
- ・地域の特産品を知り、地産地消を実践します。
- ・食べ方を意識します。
 - 1日3回、できるだけ決まった時間に食事をします。
 - 寝る2時間前までには食事を済ませ、夕食後の間食は控えます。
 - 塩分や脂質のとりすぎが生活習慣病の発症に関わることを知り、とりすぎないようにします。
 - 主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食事をします。
 - 野菜から先に食べ、よく噛んで味わって食べます。
- ・食品の買いすぎや、食べ残しなど食品の廃棄を減らします。
- ・定期的に歯科口腔健診を受け歯周病を予防し、健康な歯と口腔機能を守ります。

(5) 高齢期 (65 歳以上)

○●○ テーマ ○●○

おいしく楽しく食べて、元気で長生きする
低栄養を予防する 食文化を伝承する

社会的には人生の完成期として実りある時期です。一方、身体的には体力の低下による、健康問題が大きくなってきます。介護予防の観点からも、身体機能を維持するため、健康状態に合わせたバランスのよい食生活を送ることが重要です。70 歳以上の高齢者では、体に必要な量のエネルギーとたんぱく質がとれていない「低栄養」傾向の割合が増加しています。食べる量が減ることで、体重減少、筋力低下などで生活自立度が低下してしまうため、低栄養を予防する食べ方を知り、適正体重を保つことが大切です。

また、子や孫に対し、伝統料理や食文化を継承することや、食に関する体験を通じ、地域社会とつながる等、いつまでも生き生きと暮らすためにも家族や友人など他者とのつながりを持つことが重要となります。さらに、生涯を通じて自分の歯で噛んで、おいしく食事ができるように、歯や口腔の健康も意識し、「8020」を目指すことが大切です。

現 状

- ・食育の認知度（言葉も意味も知っている）は、70 歳以上の男性で約3割と他の年代に比べ低い。
- ・メタボリックシンドロームの予防・改善のための取組をしている人は6割半ばと他の年代に比べ高い。
- ・70 歳以上で歯の本数が20 本未満の人は、4割台半ば。
- ・70 歳代で「やせ（BMI（体格指数）18.5 以下）」の割合が増加し、男女とも1割以上が「やせ」の状態にあり、男女とも県の割合と比較して高い。
- ・「ロコモティブシンドローム」を知っている割合は、70 歳以上の男性で約1割、女性で3割。

●○ 取組のポイント ○●

- ・自分や家族の食生活を振り返り、望ましい食習慣を実践します。
- ・家族や仲間と食卓を囲み、一緒に楽しく食事をします。
- ・行事食や伝統料理、地元の料理を次世代に伝えていきます。
- ・自分に必要な食事量を知り、たんぱく質の摂取を心がけた主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をするよう心がけ、フレイルを予防します。
- ・まめに食べて動き、食欲や食べる量を維持します。
- ・適正体重を知り維持することで、低栄養にならないようにします。
- ・塩分や脂質をとりすぎないようにします。
- ・地域の食に関する活動に積極的に参加するなど、食を通して仲間と交流します。
- ・なんでもよく噛んで食べられるよう、自分の歯を元気に保ちます。
- ・自分の歯で食を楽しみ、80 歳になっても20 本以上自分の歯を保つ「8020」を目指します。
- ・定期的に歯科口腔健診を受診します。

特筆すべきライフスタイル

～調理をしない人・総菜やテイクアウトを利用する人～

○○○ テーマ ○●○

食材や食べることに興味を持つ バランスのよい料理の選び方・組合せを知る

外食産業の発展、冷凍食品や調理済み食品の多様化、料理の宅配サービスにより、自分で料理をせずとも様々な食品や料理がいつでも食べられる便利な時代です。揚げ物が多い・野菜が少ないなど偏った栄養バランスになりがちであることや、家庭の味や行事食が受け継がれる機会の減少等、調理をしないことの弊害も現れる一方で、女性の就労増加、感染症の感染拡大の影響から新しい生活様式を取り入れる中で、総菜の購入やテイクアウトの利用機会が増加しています。今後は、より食品や料理を選択する力を養うことが重要となります。

食事の基本となるごはんや味噌汁、簡単な主菜・副菜の調理方法を学ぶことは、食を豊かにすることの第一歩となり、料理をする楽しさを実感できる機会となります。また、調理済み食品を購入する際は、栄養バランスを考えた選び方や組合せ方を知ること、健康的な食事を実践することができます。簡単な調理と調理済み食品を組み合わせるなど、自分の生活スタイルに合わせ、無理なく実践を進めることが大切です。

現 状

- ・国の調査では、10年前と比べ、世帯の生鮮食品の支出は減少、調理食品の支出が増加し、単身世帯でも外食の支出は減少、調理食品の支出が増加している。
- ・家庭で主に食事を作っている方の就労率は、子供の年齢が高くなるほど上がっており、中学生の保護者では約8割となっている。
- ・総菜やテイクアウトを利用することがある人は、幼稚園・保育所の保護者で8割半ば、小中学生の保護者で約7割。週に1回程度利用する割合が全体の約半数。
- ・総菜やテイクアウトでは、揚げ物の利用が約7割。弁当、寿司、調理パン、サラダなどの利用が多い。
- ・総菜やテイクアウトを選ぶときに気にしていることは、価格が約半数で、栄養バランスが3割半ば。エネルギーを気にしている人は1割未満。

●○ 取組のポイント ○●

- ・食べ物のおいしさを知り、楽しんで食事をします。
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事について知り、バランスを考えて料理を選びます。
- ・料理に入っている食材や調味料、添加物について興味を持ちます。
- ・調理法を知り、一つの調理法に偏らないように注意して選びます。
- ・時間を見つけ、簡単な調理にチャレンジします。

第5章 計画の推進にあたって

第5章 計画の推進にあたって

1 目標値

食育を推進していく上で、施策を実施した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。現状値は、実態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度である令和7年度の数値とします。

(1) 食への関心を深める食育

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値 令和7年度 (2025年度)
1. 食育に関心がある人の割合	18歳以上	62.4%	75%以上

(2) みんなで育む食育

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値 令和7年度 (2025年度)
1. 行事食を伴う伝統的な行事を行っている人の割合	18歳以上	60.5%	75%以上
2. 子供一人で朝ごはんを食べる割合	保育所	11.5%	減少傾向へ
	幼稚園	13.8%	
	小学生	14.0%	
	中学生	24.8%	
3. 朝食または夕食を家族と一緒に食べる共食の回数	18歳以上	10.3回/週	11回/週以上
4. よく噛んで味わって食べている人の割合	18歳以上	61.3%	80%以上
5. 食品のロス削減のために、何か取組を行っている人の割合	18歳以上	※92.9%	90%以上を維持する

※参考値：令和2年度食育に関するアンケート調査結果[小学生・中学生保護者、高校1～3年生]

(3) ずっと健康でいるための食育

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値 令和7年度 (2025年度)
1. 毎日朝食を食べる人の割合	保育所	96.9%	100%に 近づける
	幼稚園	95.7%	
	小学生	92.4%	
	中学生	85.3%	
	20～30歳代	63.9%	75%以上
2. 栄養バランスのとれた朝食を食べている生徒の割合	中学生	33.1%	50%以上
3. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べる人の割合	18歳以上	54.1%	70%以上
4. 野菜料理を1日に3～4皿以上食べている人の割合	18歳以上	31.2%	50%以上
5. 生活習慣病の予防や改善のためにふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する人の割合	18歳以上	55.1%	60%以上

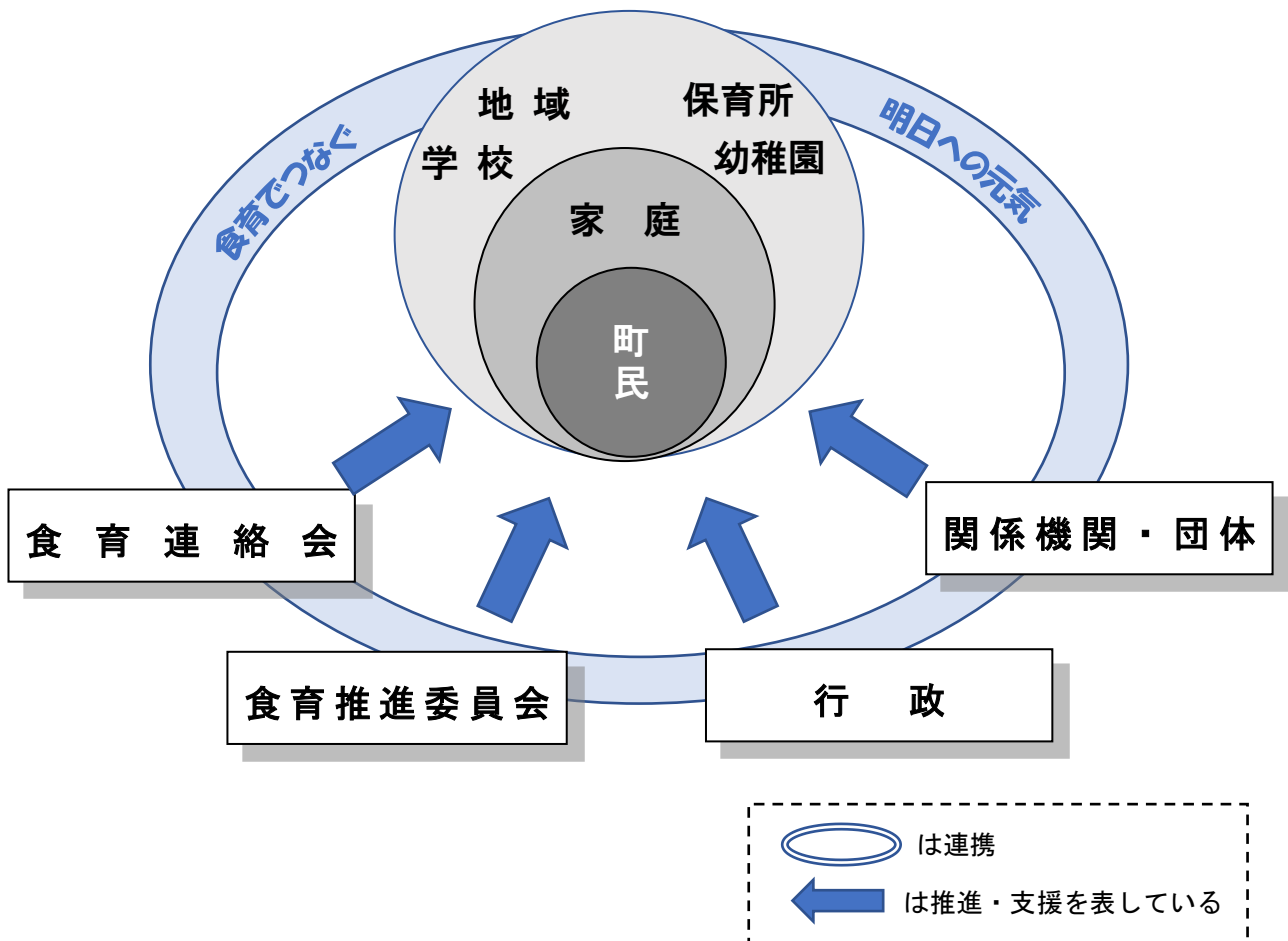
(4) 町全体ですすめる食育

指 標	対 象	現 状 値	目 標 値 令和7年度 (2025年度)
1. 学校給食で取り入れた県内産地場産物の割合(食材数ベース)		31.9%	45%以上
2. 農林漁業体験を経験したことがある人の割合	18歳以上	74.6%	80%以上

2 計画の推進

本計画の名称でもある「みんなで食育大行進」にあるように、計画の推進にあたっては、様々な分野における連携が必要不可欠です。

計画の推進管理は、食に関係する団体等の代表、幼児・児童生徒の保護者代表、学識経験者、保健所の職員、町職員で構成する「清水町食育推進委員会」、関係各課職員で構成する「食育連絡会」が中心となります。



3 計画の評価

「清水町食育推進委員会」において、報告された事業の実施状況について評価を行います。また、「食育連絡会」では、庁内関係各課の連携により、円滑に事業を実施します。

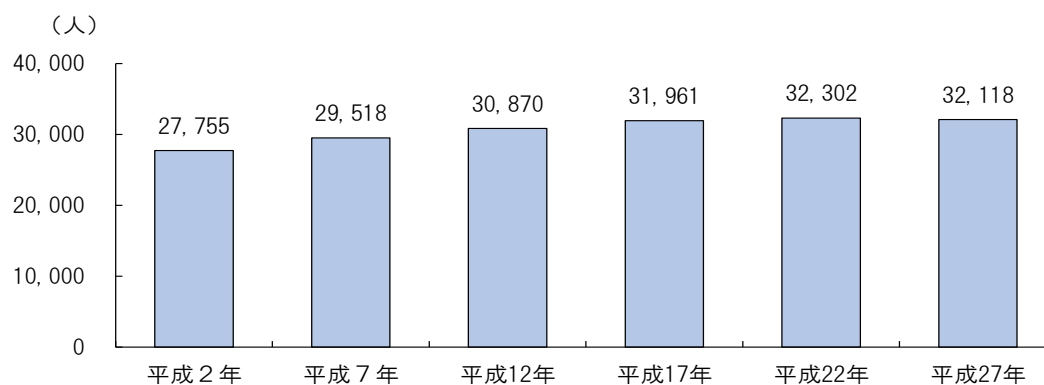
本計画は、令和7年度（2025年度）が目標年度となります。目標達成状況について、目標年度に総合評価を行い、次期計画策定に向けた資料とします。

資料編

資料編

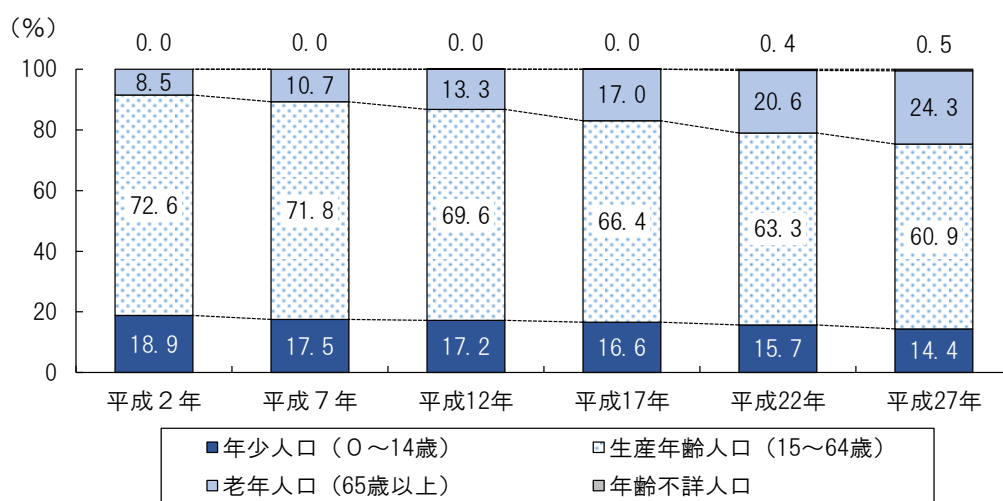
1 統計資料

(1) 総人口の推移



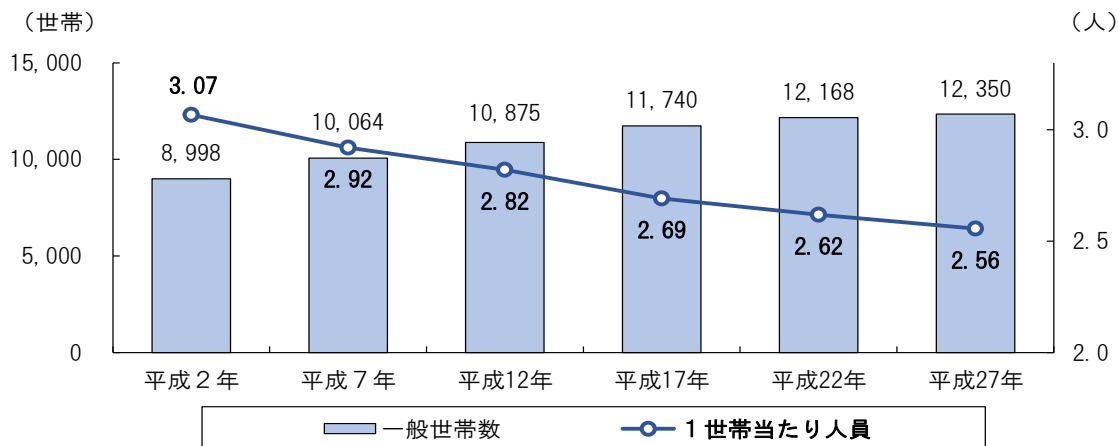
資料：国勢調査

(2) 年齢別人口構成比の推移



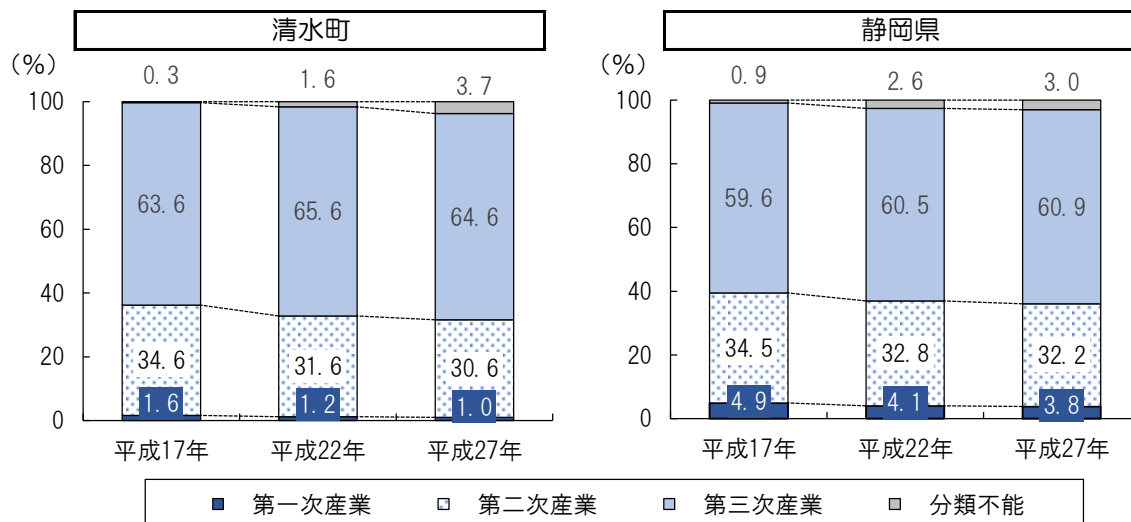
資料：国勢調査

(3) 一般世帯数と世帯当たり人員の推移



資料：国勢調査

(4) 産業別就業率の推移

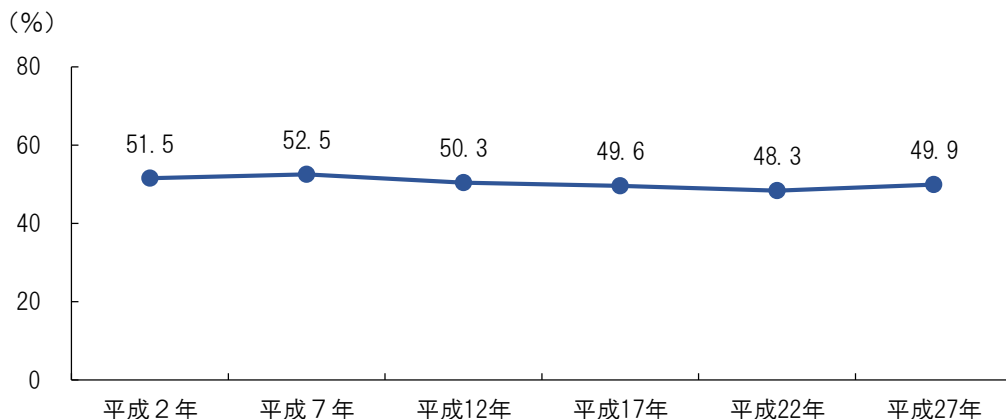


※第1次産業は農林漁業、第2次産業は鉱業、建設業、製造業、第3次産業は第1次産業、第2次産業以外の産業であり、主にサービス業等が含まれ、分類不能は記入不詳で分類できないものを表している。

※対象は15歳以上

資料：国勢調査

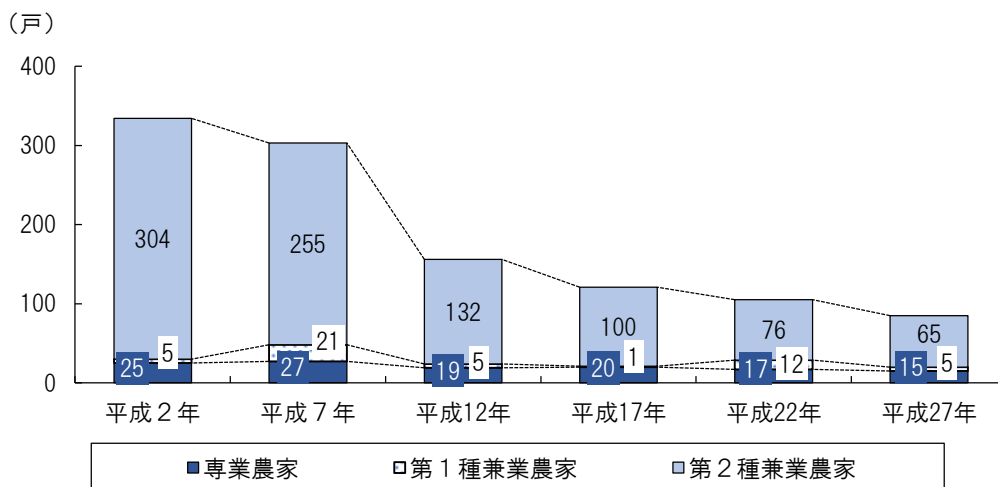
(5) 女性の就業率の推移



※対象は15歳以上

資料：国勢調査

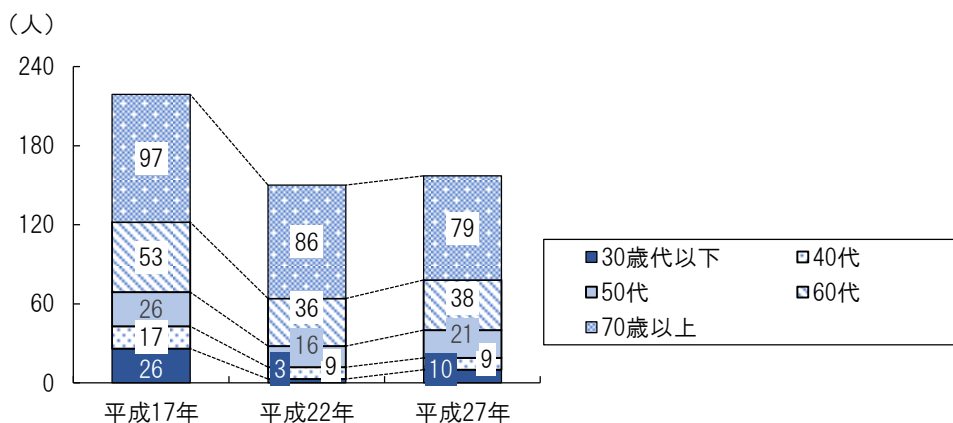
(6) 農家戸数の推移



※第1種兼業農家とは、農業からの収入が50%以上の兼業農家であり、第2種兼業農家とは、農業からの収入が50%未満の兼業農家のこと。

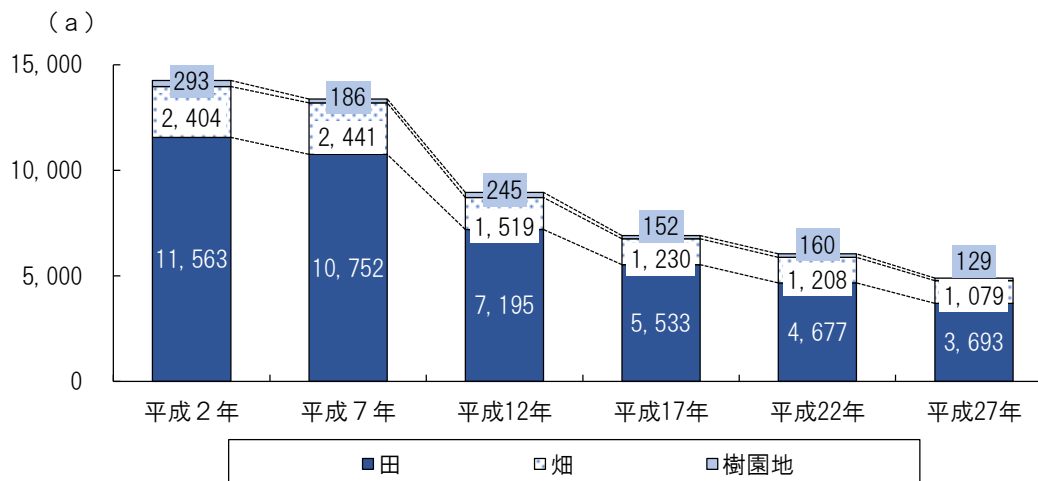
資料：農林水産省「農林業センサス」

(7) 農業就業人口の推移



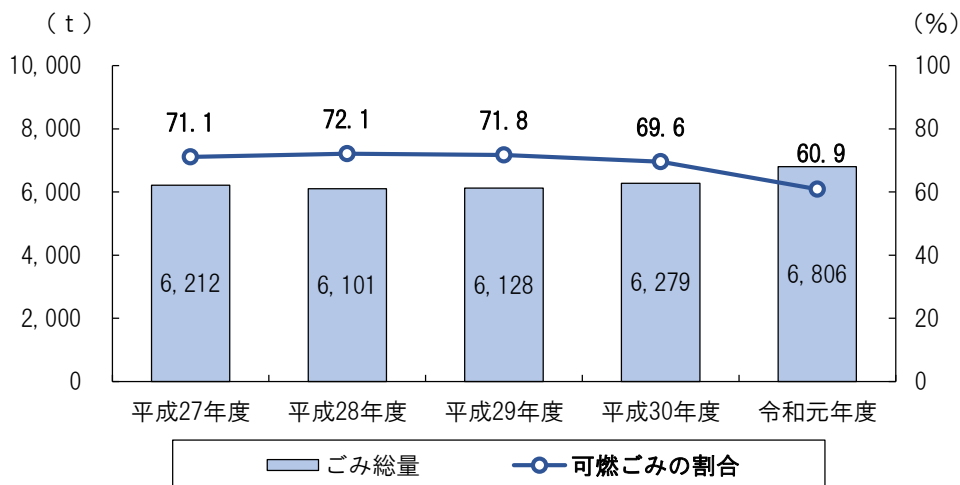
資料：農林水産省「農林業センサス」

(8) 耕地面積の推移



資料：農林水産省「農林業センサス」

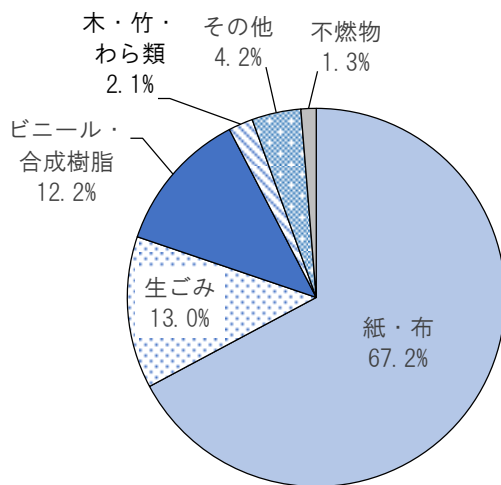
(9) ごみの収集量と可燃ごみの割合の推移



※総量に、事業系ごみ、家電、廃油は含まない。

資料：くらし安全課

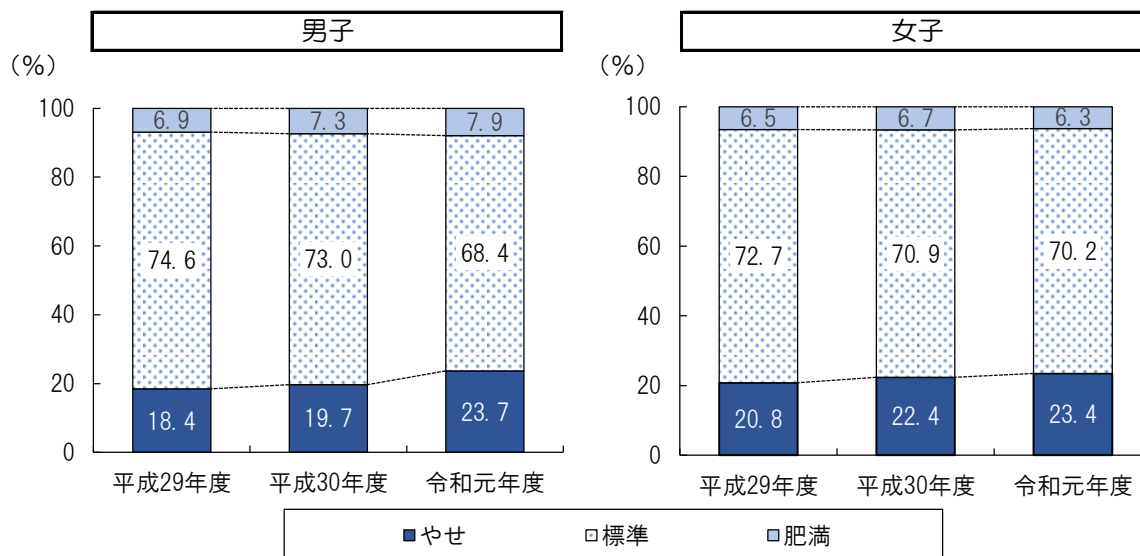
(10) 可燃ごみの内訳



※生ごみとは、台所からでる野菜等のくずや食べ物の残り等のごみのこと。

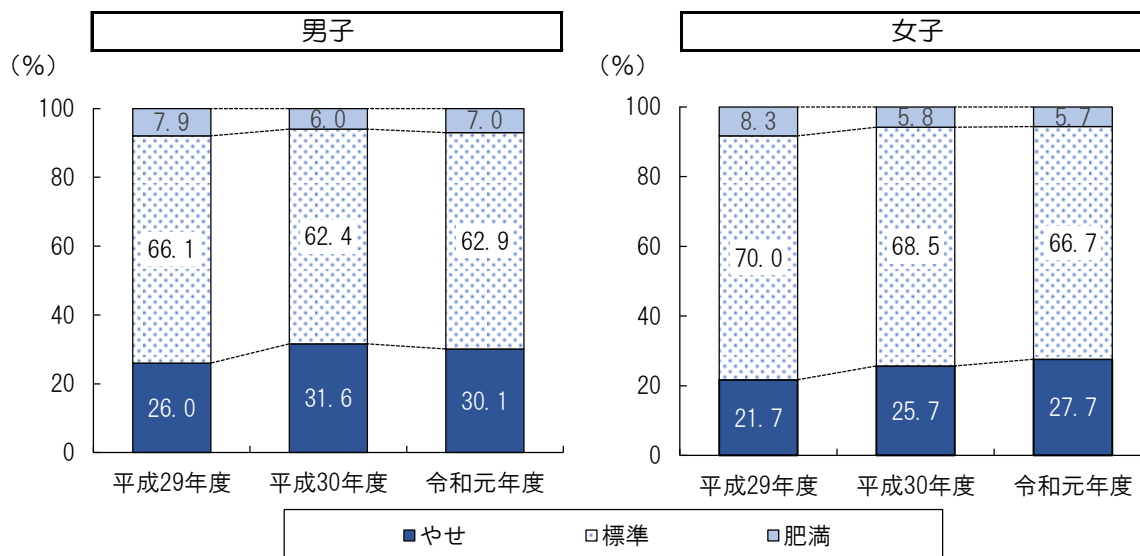
資料：くらし安全課（令和元年9月調査）

(11) 肥満度の推移（小学生）



資料：駿東地区教育協会 定期健康診断結果

(12) 肥満度の推移（中学生）



資料：資料：駿東地区教育協会 定期健康診断結果

※「やせすぎ」「やせている」を「やせ」とし、「軽度肥満」「中等度肥満」「高度肥満」を「肥満」としている。

肥満度：村田式による肥満度算出 $\text{肥満度} = (\text{体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100$

「高度肥満」50%以上、「中等度肥満」30%~49%、「軽度肥満」20%~29%、「標準」-9%~+19%、「やせている」-19%~-10%、「やせすぎ」-20%以下

2 用語解説

■ 新しい生活様式

…身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いなど、長期間にわたって感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、さらには近距離での会話への対策を、これまで以上に日常生活に定着・持続させるための生活様式。

■ 行事食

…正月の「おせち料理」や端午の節句の「かしわもち」など、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のこと。家族の幸せや健康を願う意味が込められている。

■ 共食（きょうしょく）

…家族や友人など、誰かと一緒に食事をする。共食をすることは、健康な食生活や規則正しい食生活、自身を健康だと感じていることと関係がある。

■ SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）

…登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービスのこと。友人同士や同じ趣味を持つ人同士が集まったり、近隣地域の住民が集まったりと、ある程度閉ざされた世界にすることで、密接な利用者間のコミュニケーションを可能にしている。

■ 低栄養

…健康的に生きるために必要な量の栄養素がとれていない状態。一般に高齢になると、食事の量が少なくなり、食事に偏りが生じやすく、たんぱく質やエネルギーが不足しリスクが高まる。

■ テイクアウト

…店で調理された飲食物を店で購入して自宅等に持ち帰るなどして、店外で食べるシステムのこと。「持ち帰り」の意味で呼ばれる。

■ ナッジ（ナッジ理論）

…直訳すると「軽く肘でつく」という意味で、行動経済学や行動科学分野において、人々が強制によってではなく、自発的に望ましい行動を選択するよう促す仕掛けや手法を示す用語として用いられる。

■ 8020（ハチマルニイマル）

…「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるといわれているため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まった。

■ フレイル

…要介護状態に至る前段階として位置づけられ、身体的・精神心理的脆弱性などハイリスク状態を意味する。

■ ロコモティブシンドローム

…運動器症候群。年齢と共に運動機能が低下し、自立度が低下することで介護が必要となる可能性が高い状態。

■ 和食

…日本の食材・日本の調味料を使って作った料理。食材にこだわらず、味付けや調理法が日本で発達したもの。「和食 日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録された。「和食」を料理そのものだけでなく、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」と位置づけた。特徴として、「多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用」「バランスが良く、健康的な食生活」「自然の美しさを表現」「年中行事との関わり」を掲げている。

3 策定経過

年	月 日	開催事項	検討内容
令和元年	10月4日～ 10月31日	健康づくりに関する アンケート調査	町民18歳以上無作為抽出対象
令和2年	5月25日	第1回食育連絡会 (書面会議)	食育関連事業、アクションプラン について
	6月30日	第1回食育推進委員会 (書面会議)	食育推進計画策定用アンケート (案)の検討、食育関連事業報告
	7月22日～ 8月5日	食育に関する アンケート調査	保育所、幼稚園、小・中学生の保 護者、高校生対象
	8月12日～ 8月28日	食育連絡会委員意見聴取	食育推進状況取組評価、数値目標 の検討
	11月6日	第2回食育推進委員会	清水町の食育推進について 食育推進計画策定評価アンケート 結果等報告、第3次清水町食育推 進計画骨子案について
	12月11日～	計画素案意見聴取	食育推進委員会委員及び食育連絡 会委員に計画素案の意見聴取
	12月18日	第3回食育推進委員会	計画素案について(清水町食育推 進の方向性、施策の指標の検討)
令和3年	1月15日～ 2月13日	パブリックコメント	住民から計画素案についての意見 聴取
	2月4日	第2回食育連絡会 (書面会議)	食育関連事業実施状況及び次年度 予定について
	3月1日	第4回食育推進委員会 (書面会議)	計画成案について 食育関連事業実施状況報告

4 委員名簿

■ 令和2年度食育推進委員会 委員名簿

		氏 名	所 属
1	委員長	篠原 啓子	日本大学短期大学部食物栄養学科准教授
2	副委員	和田 光雄	清水町商工会
3	委員	谷村 由美	公 募
4	委員	奥津 めぐみ	清水町健康づくり推進委員会
5	委員	大石 綾乃	清水町幼稚園PTA
6	委員	大坂 裕子	沼津商業高等学校PTA
7	委員	川本 文江	清水町PTA連絡協議会
8	委員	宇津木 志のぶ	静岡県東部健康福祉センター
9	委員	樋口 康平	南駿農業協同組合
10	委員	田代 浩明	清水町教頭会
11	委員	大野 明彦	清水町（教育総務課）
12	委員	大嶽 知之	清水町（こども未来課）
13	委員	前川 仁志	清水町（産業観光課）
14	委員	久保田 敏照	清水町（社会教育課）

順不同 敬称略

■ 令和2年度食育連絡会 委員名簿

		氏 名	所 属
1	委員	安部 宏紀	教育総務課
2	委員	永藁 浩之	こども未来課
3	委員	木村 直人	産業観光課
4	委員	小松 功枝	社会教育課
5	委員	杉山 登紀子	清水小学校
6	委員	藤江 素子	西幼稚園
7	委員	露木 郁恵	南保育所

順不同 敬称略

表紙のイラスト

清水町食育応援ロゴマーク

町の食育活動や食育を応援する団体等を示すロゴマークです。

町のイメージキャラクターであるゆうすいくんをモチーフとし、明るいオレンジ色でビタミン豊富なにんじんと組み合わせて、元気が町全体に広がるようイメージしています。

申請を行えば、どなたでも使用できます。



第3次清水町食育推進計画 ～みんなで食育大行進～

令和3年3月

〒411-0903 静岡県駿東郡清水町堂庭 63-1

清水町図書館・保健センター複合施設（まほろば館） 健幸づくり課

TEL 055-981-8206 FAX 055-981-3208

メール kenko@town.shizuoka-shimizu.lg.jp