

ベジタフルしょうわ食育プラン

— 昭和村食育推進計画 —



平成26年3月
昭和村

はじめに

村民が生涯にわたって健やかな生活を送り、豊かな人生を育むためには、食を知り健全な食生活を送ることが重要です。しかしながら、近年、食の大切さに対する意識が薄れ、栄養のバランスの偏った食事やファーストフードが増えその結果、肥満や生活習慣病が増加している現状があります。



このような中、国は平成17年6月に「食育基本法」を制定し、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定しました。食育は心身の成長、発達に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育てていく基礎となる重要なもので村民をはじめ、家庭、地域、保育園、学校、関係機関、行政などがあらゆる分野で取り組んで行かなければならない課題です。さらに食育は農業の活性化や環境問題、食の安全、食文化の継承など幅広い分野に関連して今後大きな視野にたった推進が必要であるとも考えています。

そこで、食育を村民の皆様が理解し実践していただくため、日常の生活のなかで取り組みやすい目標を定め、さらに食育に携わる人々が共通理解のもとに進めることが重要との観点から、平成20年3月に「昭和村食育推進計画」を策定し、5年間にわたり食育の推進に努めてまいりました。今回、計画期間が終了することを受け、現状の把握を行い、依然と残る課題に対応していくため、計画を見直し、村民一人ひとりが健康に幸せに生きるため食べる力を育てていくことを目標に「第2次昭和村食育食育推進計画」を策定いたしました。

今後とも健全な食生活の実現に向け、関係機関の協力をいただきながら、推進していきたいと考えております。最後に本計画策定に当たり、熱心に審議いただきました「昭和村食育計画策定検討部会」の皆様はじめ貴重なご意見をいただきました多くの皆様にご利用を感謝申し上げます。

平成26年3月

昭和村長

堤 盛吉

目 次

I	昭和村食育推進計画の基本方針	1
1	基本理念	1
2	計画の位置づけ	3
3	計画期間	4
4	計画推進体制	4
II	重点施策と目標	5
1	しょくじの基本は朝ごはん！ 毎日、朝食をしっかりと食べましょう	5
2	うまいよ！昭和の野菜！ 毎日、野菜をたくさん食べましょう	6
3	わが家が1番！手作り料理！ 家族と一緒に料理しましょう	7
4	食育推進イメージ	8
III	年代別の現状と課題	9
1	乳児期（0～1歳未満）	9
(1)	出生数の推移	9
(2)	乳児の健康、栄養状況	10
(3)	乳児期の食生活の課題	13
(4)	乳児期の取り組み	13
2	幼児期（1～6歳）	14
(1)	就学前児童の状況	14
(2)	幼児期の健康、栄養状況	14
(3)	歯科衛生の状況	17
(4)	小児肥満等発育状況	18
(5)	幼児期の食生活の課題	19
(6)	幼児期の取り組み	19
3	学童・思春期（7～19歳）	20
(1)	学校数及び児童生徒数	20
(2)	小・中学生の健康、栄養状況	20
(3)	学校給食及び食育実施の状況	28
(4)	学童・思春期の食生活の課題	31
(5)	学童・思春期の取り組み	31
4	青年・壮年期（20～59歳）	32
(1)	食生活状況調査	32
(2)	青年期の健康、栄養状況と課題	36
(3)	妊娠期の健康、栄養状況と課題	36
(4)	壮年期の健康、栄養状況と課題	36
(5)	青年期（妊娠期を含む）・壮年期の取り組み	36

5	高齢期（60歳以上）	37
（1）	高齢期の状況	37
（2）	食生活状況調査	38
（3）	高齢期の食生活の課題	41
（4）	高齢期の取り組み	41
6	指標一覧	42
IV	基本的施策のステージ	44
1	家庭における食育	44
2	保育園における食育	44
3	学校における食育	44
4	地域における食育	45
5	行政・その他関係機関	45
資料編		46
1	特定健康診査の状況	47
2	食育に関するアンケート調査	51
3	その他	53
■	用語集	57
■	昭和村食育推進計画策定経過	59
■	検討部会名簿	60
■	ワーキンググループ名簿	61

I 昭和村食育推進計画の基本方針

1 基本理念

村民一人ひとりが健やかに、楽しく毎日を暮らすために、
自然の恵みや豊かな大地に感謝し、食を楽しむ力を育む

〈基本理念の考え方〉

人間が日々の生活を健やかに送るためには、心身共に健康でなければなりません。なかでも、毎日の食事が健康に与える影響は大きく、特に子ども頃の食習慣は生涯にわたる基礎を築くものであり、重要です。

平成17年7月に施行された食育基本法では、「食育」を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であり、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と位置づけられています。翌平成18年に同法律にもとづく「食育推進基本計画」が策定され、さらに平成23年には、さらなる食育の推進に向けて、食育を「知る」ステージから「実践する」ことに重点を置いた次のステージへ進む「第2次食育推進基本計画」が策定されました。

昭和村においても、村民一人ひとりが健やかに楽しく毎日を暮らすために、自然の恵みや豊かな大地に感謝し、食を楽しむ力（食に関する様々な体験を通して、自ら食べ物を選び、料理し、味わうことのできる力）を育むことを目指し、平成20年に策定した「ベジタフルしょうわ食育プラン」のもと、食育を推進してきました。

この計画は、第1次昭和村食育推進計画の計画期間が終了することを受け、依然として残る様々な課題に対応していくため、現状の把握、これまでの取り組みの成果や目標値などの達成状況も考慮しながら、地域の特性を活かし、村民一人ひとりが生涯にわたって健やかな生活を送り、豊かな人生を育むためにも、食の大切さを再確認し、より良い食生活を営むことを目指し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための指針として策定するものです。

また、基本理念に基づき、よりわかりやすく伝えるために継続して、
本計画の愛称をベジタフルしょうわ食育プランとしました。

ベジタフルしょうわ食育プラン



便利になった世の中でも



地元の素材、旬の野菜を



たくさん食べて



ふるさと（自然の恵みや豊かな大地）に感謝し



しょうがいに



わたる食を楽しむ力を育む



毎月第1日曜日は「昭和村食育の日」

昭和村では、毎月第1日曜日を食育の日と設定しました。

家族と一緒に料理をして、

家族そろって楽しく

食卓を囲みましょう。

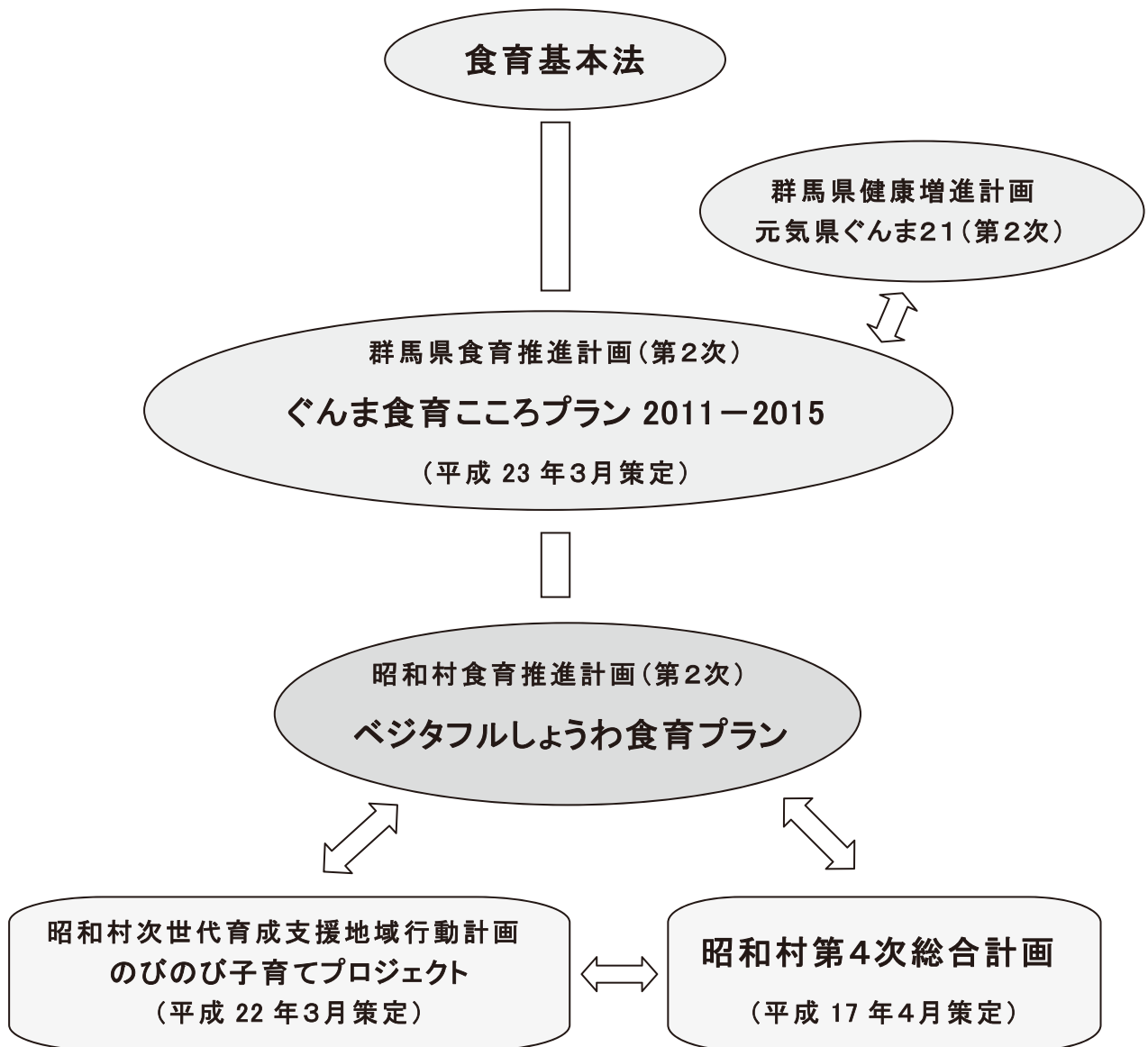


2 計画の位置付け（図参照）

本計画は、食育基本法第 18 条にもとづき策定する市町村食育推進計画に位置づけ、村民が食育を実践していく上でのよりどころとなるものであり、家庭、学校、地域、行政等がそれぞれの役割に応じて、連携・協働しながら、食育を実践していくための基本となるものです。

「昭和村第4次総合計画」（平成 17 年 4 月策定）、「昭和村次世代育成支援地域行動計画」（平成 22 年 3 月策定）と調和を図りながら、国の「第2次食育推進基本計画」（平成 23 年 3 月施行）、県の「群馬県食育推進計画（第2次）（ぐんま食育こころプラン 2011－2015）」（平成 23 年 3 月施行）、「群馬県健康増進計画 元気県ぐんま21（第2次）」（平成 25 年 3 月施行）を参考に作成します。

昭和村食育推進計画の位置づけ

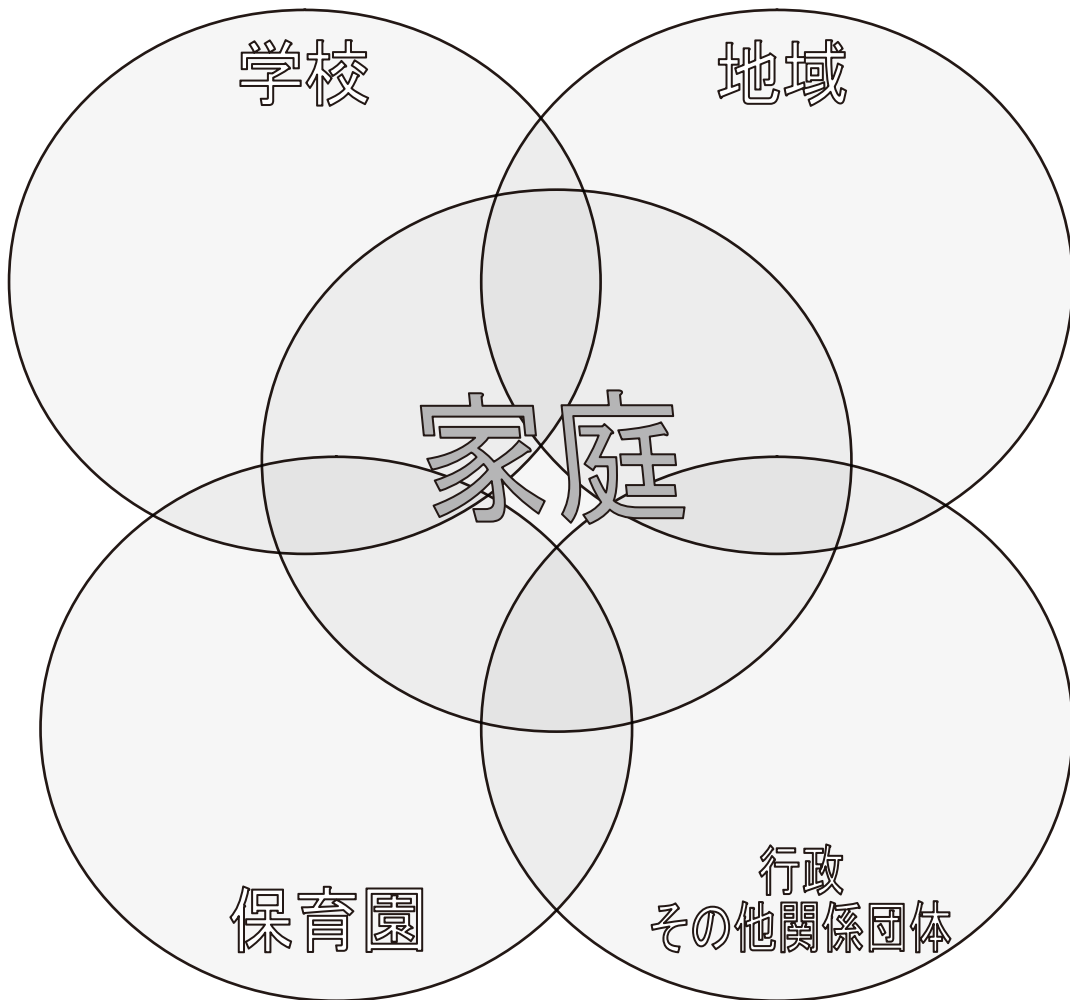


3 計画期間

本計画の期間は、平成26年度から平成30年度の5年間とし、計画期間中に必要が認められた場合は、見直しを行うこととします。

4 計画推進体制

計画の推進は村民一人ひとりが主役です。家庭が土台となり、保育園、学校、地域、行政、その他関係団体が一体となり、それぞれの役割に応じて食育の推進が図れるよう体制を整備していきます。



Ⅱ 重点施策と目標

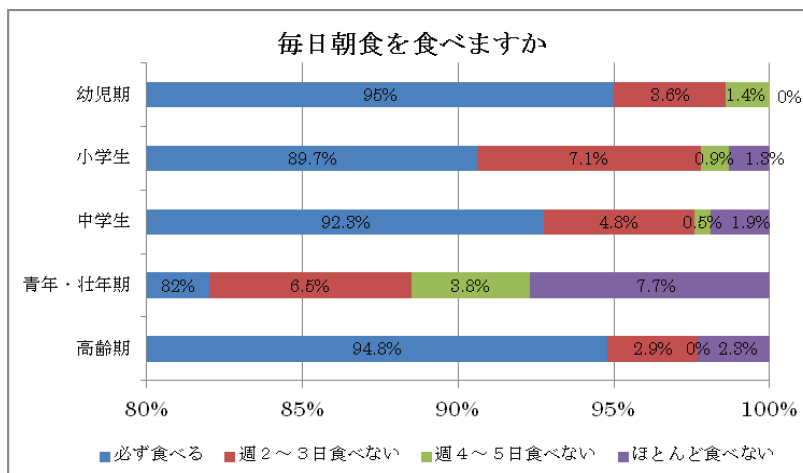
しょ くじの基本は朝ごはん！

毎日、朝食をしっかりと食べましょう。

1日のリズムを刻む体内時計をリセットするのは朝の光、そして朝食です。朝食には眠っていた脳や体を目覚めさせる働きがあります。朝食を食べる習慣のある人は、午前中の勉強や仕事、家事の効率が高められると言われています。また朝食を食べないことは、集中力の低下や身体の失調の原因だけでなく、基礎代謝の低下が体内の脂肪代謝機能に影響を及ぼし、肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病のリスクを高めると考えられています。近年、朝食の欠食は若い世代を中心にその割合は増加傾向にあります。子どもだけでなく、大人も一緒に毎日、しっかりと朝食を食べるためには、夜更かしせずに早起きすることが必要です。

食育アンケートの結果では、「朝食を毎日食べる」と答えた割合が幼児期、学童期、高齢期では9割以上、青年・壮年期では8割と他の世代と比べ、欠食者が多いことがわかりました。また、保護者が朝食を食べない家庭では、子どもも朝食を食べない割合が高い傾向にありました。

働く親の増加や塾通い、コンビニや深夜営業のスーパーの普及など、夜型の生活環境が夜更かしをする子ども達を増加させています。夜型の生活は、翌朝の目覚めが悪いだけでなく、夜食の摂食につながり、朝、食欲がないといった悪循環を引き起こす、肥満や生活習慣病の要因になります。大人がしっかりと責任をもち、子ども達に規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん）を伝えていく必要があるとともに、大人も生活習慣の見直し、改善をしていく必要があります。



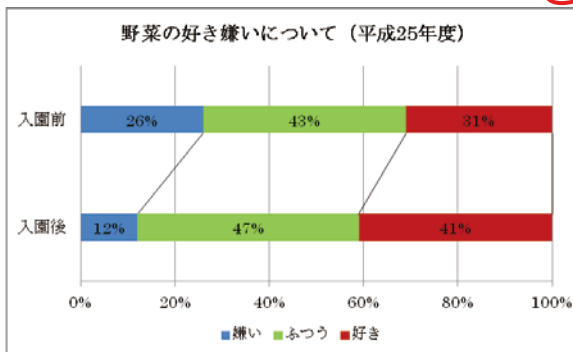
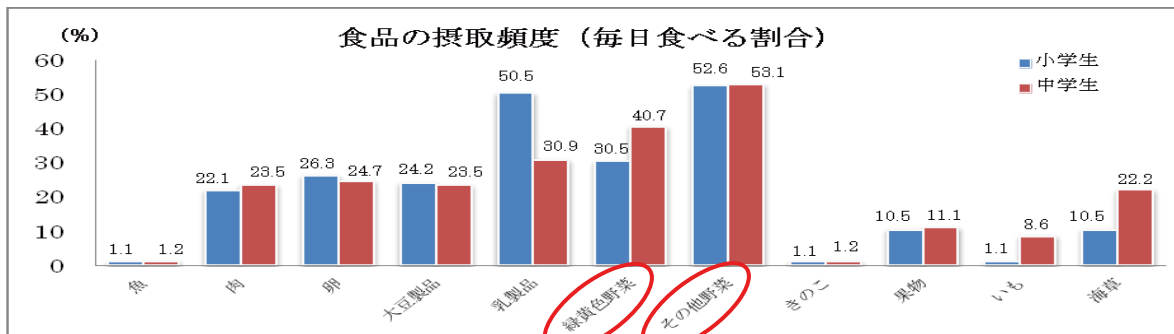
う まいよ！昭和の野菜！

毎日、野菜をたくさん食べましょう。

昭和村はこんにゃくや高原野菜を中心とした農業立村です。「やさい王国」を掲げて、やさいが元気で人にやさしいむらづくりを目指しています。野菜に不自由のない環境にもかかわらず、小中学生を対象に行った食生活状況調査でも野菜不足の傾向にある児童や生徒が目立ちました。保育園で行っている給食アンケートでは入園前と比べ、野菜を好きになる子は多くいますが、幼児健診時の相談では野菜嫌いの子や家庭では食べない子もまだまだ多くおり、課題となっています。

恵まれた大地で育った新鮮な野菜には、土の香りや歯触り、野菜そのものの味がして、味覚・臭覚・視覚・触覚・聴覚といった「五感」を養うことができます。また、旬の野菜は栄養価が高く、おいしさも格別です。乳幼児期のうちから、この五感をフルに働かせて、“おいしい”と感じる感覚を育てることは大変重要です。また野菜は、身体を維持するために欠くことのできない栄養素の供給源であるばかりでなく、がんや糖尿病、循環器疾患など生活習慣病の予防の観点からも重要な役割を果たしています。

毎日の食事にもっと地元産の野菜を積極的に取り入れ、野菜の摂取量を増やすとともに、地元の農産物や旬などへの知識・関心を深め、健全な食習慣を自らが実践できる力を育てます。



わ が家が1番！手作り料理！

家族と一緒に料理しましょう。

人間は生物です。生きていくためにはエネルギーが必要です。そのエネルギーが食物であり、食事によって補給されます。しかし、食事は単に空腹を満たしたり、栄養を摂るためのものだけでなく、一緒に食物を育てる、買い物をする、料理作りをする、食卓を囲んで会話するなど、食に関わる様々な体験を通じて、食の楽しみを実感し、心豊かにする役割があります。

女性の社会進出が進み、働く母親も増えてきました。1日の仕事を終えてからの夕食作りは、時間的にも体力的にも、子供と一緒に料理する余裕などない親も多いと思います。

心にゆとりのある休日に、親子と一緒に料理する時間をもうけてもらうために毎月第1日曜日を昭和村食育の日と決めました。食事を作る喜びを感じて、食の楽しみ、大切さを知るとともに、食材を育ててくれた人、日頃料理を作ってくれる人に感謝する心を育みます。

保育園・学校・地域・行政などでも料理教室等を開催し、家族で料理をする機会を作ります。



食育推進イメージ

村民一人ひとりが健やかに、楽しく毎日を暮らすために、
自然の恵みや豊かな大地に感謝し、食を楽しむ力を育て

規則正しい
生活習慣を
確立する

豊かな大地に
感謝し、食を
味わう喜びを知る

食の知識を身に
つけ、料理する
楽しさを知る

① しょくじの基本は朝ごはん！

毎日、朝食をしっかりと食べましょう

- ・ 乳児健診、幼児健診等村の事業を通じ、保護者に対し朝食の必要性について説明する。
- ・ 保育園では、給食試食会や保育参観での食育教室、給食だより等を通じ、保護者に対し朝食摂取の啓発を図る。
- ・ 学校では、教育活動の中で朝食の大切さを教える。

② うまいよ！昭和の野菜！

毎日、野菜をたくさん食べましょう

- ・ 乳児健診、幼児健診等村の事業を通じ、野菜の栄養の大切さを伝え、乳幼児期から色々な野菜に触れるよう提案する。
- ・ 保育園や学校では、地元産の野菜を積極的に活用し、旬の給食を提供する。
- ・ 野菜や果物などの栽培や収穫の喜びを体験し、食の大切さについて学ぶ機会を継続的につくる。
- ・ 安心安全な地元の農産物への知識と関心を深め、地産地消を推進する。

③ わが家が1番！手作り料理

家族で一緒に料理しましょう

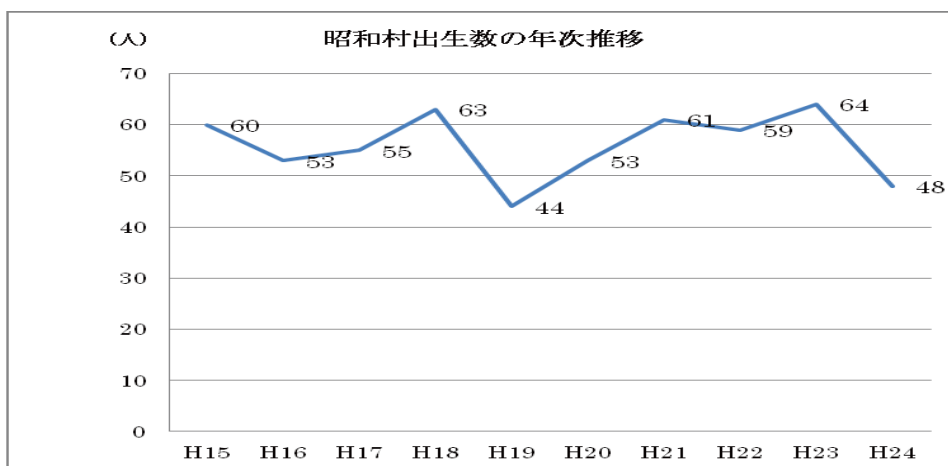
- ・ 地域のボランティア団体や教育機関、行政等が連携し、料理教室等を実施する。
- ・ 保育園では親子クッキングや給食試食会、給食だより等を通じ、親子で料理することの大切さを伝える。
- ・ 学校では食に関する体験活動を通じ、自ら料理する力を育成する。
- ・ 昭和村食育の日を毎月第1日曜日に設定し、家族で料理する機会をもつよう啓発する。

Ⅲ 年代別の現状と課題

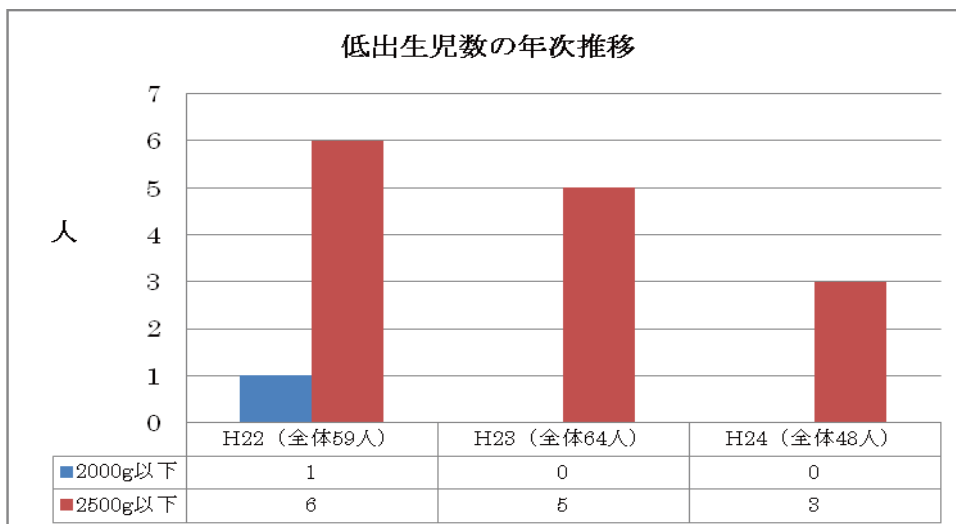
1 乳児期（0～1歳未満）

乳児期は、生涯の中で最も心身機能の発達が著しい時期です。乳汁から離乳へと移行するこの時期が、生涯にわたる食習慣形成のためにも重要な時期です。乳児個々の成長や発達に見合った適切な支援や、楽しい雰囲気でする食事、いろいろな食品の味や触感等、五感を磨くための経験をすることが必要です。

(1) 出生数の推移



平成 19 年以降、増加傾向にありましたが、平成 24 年に急激な出生数の低下がみられました。

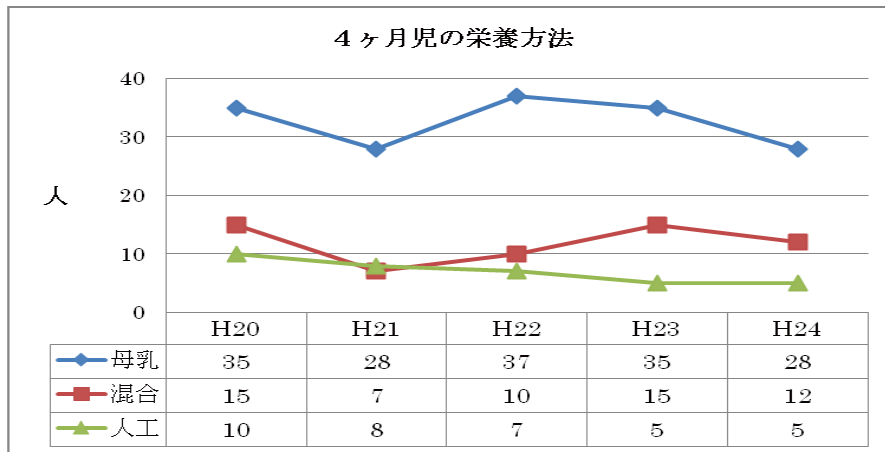


低出生児数は減少傾向にあります。

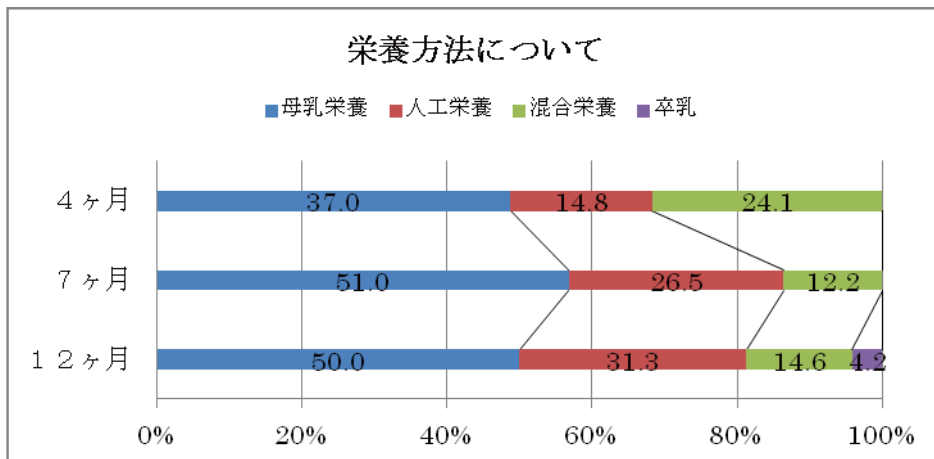
(2) 乳児の健康、栄養状況

■ 栄養方法

授乳は単にエネルギーや栄養素を補うだけでなく、親子間の心を育てる意味もあります。お母さんに抱かれて、見つめ合いながら母乳やミルクを飲むことで、赤ちゃんは自分という存在を受け止めてもらっていると感じます。



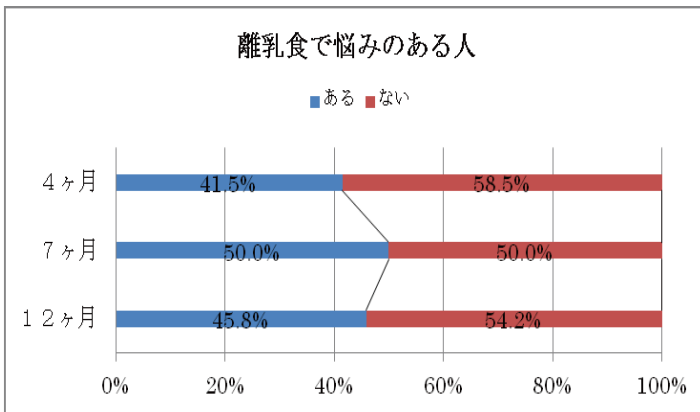
4ヶ月健診での栄養方法の調査結果では、母乳のみの栄養方法は低下傾向にあるものの、平成13年度から開始された産婦への母乳育児の個別相談をはじめ、妊婦に対しては母親学級で母乳栄養の必要性を伝えることにより、現在では最も多い栄養方法となっています。



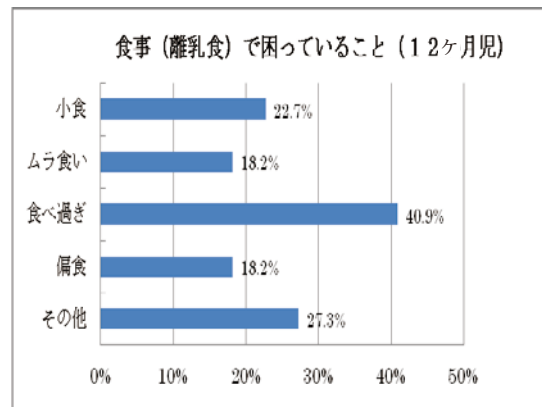
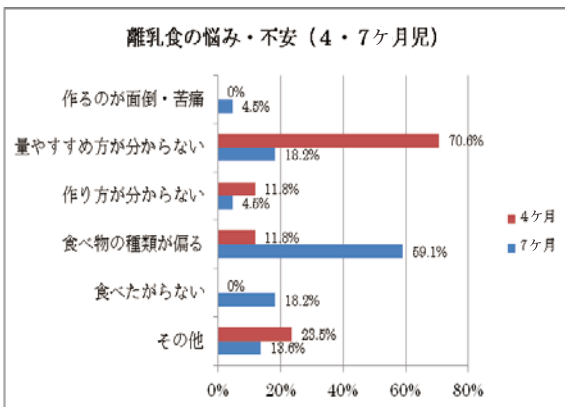
(H25年度 乳児健診栄養アンケートより)

すべての月齢で母乳栄養の割合が最も多いですが、月齢が進むにつれて人工栄養の割合が増加しています。

■ 離乳食について（H25年度 乳児健診栄養アンケートより）

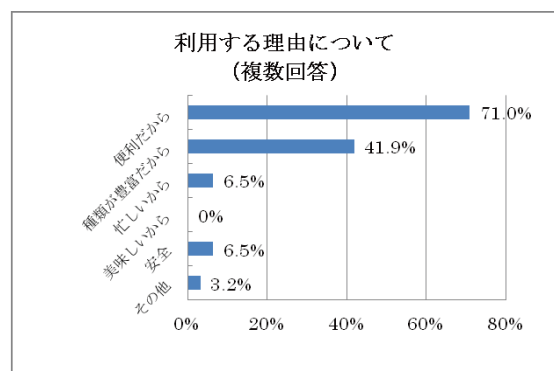
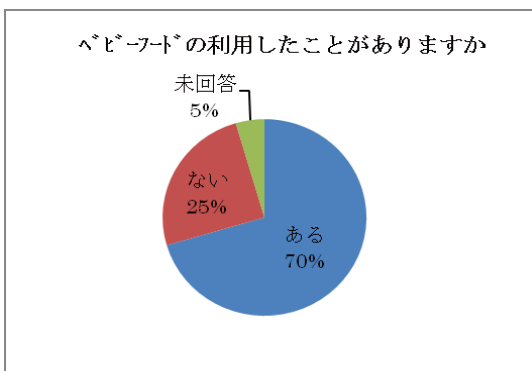


離乳食で悩みのある人は7ヶ月児の保護者が最も多く、半数の方が悩みをもっていました。離乳食が始まり、回数や食べられるものが増えてくる時期に、悩みがでてくるようです。

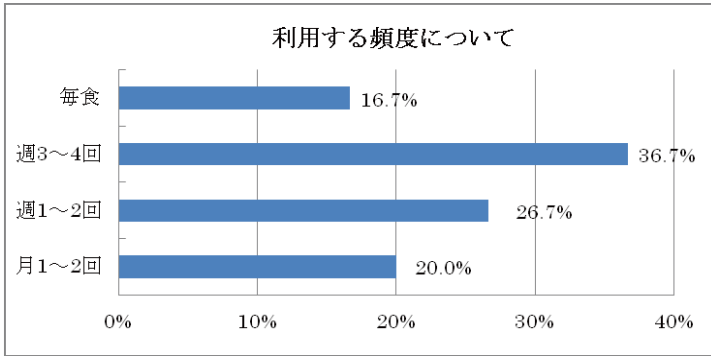


離乳食の悩みについては、4ヶ月では「量やすすめ方が分からない」、7ヶ月では「食べ物の種類が偏る」、12ヶ月では「食べ過ぎ」が最も多いという結果でした。

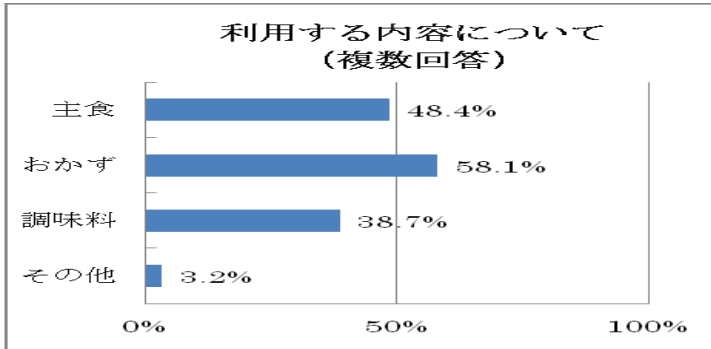
■ ベビーフードについて（平成25年度 乳児健診栄養アンケート(7ヶ月児)より）



ベビーフードの利用については、利用したことがある保護者は7割で、利用する理由は「便利だから」が最も多く、次いで「種類が豊富だから」でした。

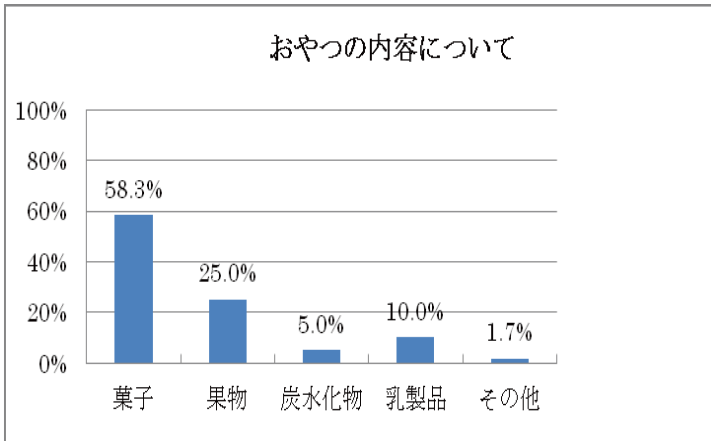


ベビーフードの利用頻度は、週3~4回が36.7%で最も多く、毎食利用している人は16.7%でした。

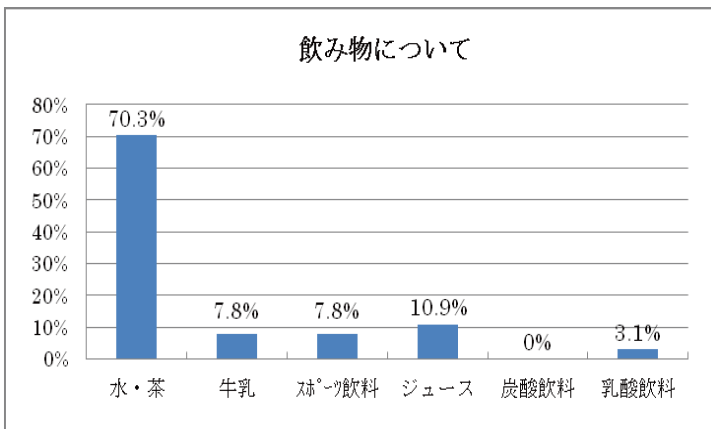


ベビーフードを利用する内容については、「おかず」が58.1%と最も多く、次いで「主食」の48.4%でした。

■ おやつ・飲物について (平成25年度 乳児健診栄養アンケート(12ヶ月児)より)



おやつの内容については、菓子類が6割弱と最も多く、次いで「果物」でした。赤ちゃん用の菓子類であれば良いという考えが多く、手作りおやつという人はわずかでした。



乳汁以外の飲物摂取については、水やお茶がほとんどでしたが、ジュースやスポーツ飲料を飲んでいる乳児もあり、乳児用ジュースや果汁100%ジュースだから良いと考えている保護者や熱中症予防にスポーツ飲料を飲ませているという保護者もいるため、望ましいおやつや飲物について伝えていく必要があります。

(3) 乳児期の食生活の課題

乳児期は生涯の中で最も心身機能の発達が著しい時期です。乳汁から離乳食へと移行するこの時期の食習慣が心も体も育てます。

離乳は母乳または育児用ミルク等の乳汁栄養から幼児食に移行する過程をいいますが、栄養バランスだけでなく、離乳食を通して、少しずつ色々な食べ物を体験し、慣れ親しみ、食への興味を広げていく意味もあります。離乳にあっただては、乳児の食欲、成長や発達状況を見ながら進め、生活リズムを身につけ、健康的な食習慣の基礎を培うことが重要です。

しかし、育児経験の少ない保護者が、離乳を進める過程で、マニュアル通りにいかないなど、数々の不安やトラブルを抱えています。また、簡便で種類豊富なベビーフードの普及により利用する保護者も増えています。手作りのものとベビーフードでは味や食感の違いもあり、素材そのものの味を感じ、味覚形成のためには、やはり手作りのものが優れています。そのため離乳食の支援としては、手作りを奨め、ベビーフードの利用は食品として扱いにくいものや外出時に利用するなど用途に合わせて上手に取り入れていくことを伝えていく必要があります。

また、乳児の個性に合わせた進め方や保護者が育児に余裕や自信を持ち、楽しく食事ができる雰囲気作りなど適切な支援が必要です。

(4) 乳児期の取り組み

- 乳児健診やつぼみの広場での離乳食相談、離乳食講習会を充実させる。
- 乳児健診時に口のマッサージを取り入れ、口腔機能の発達に努める。
- 乳児健診等を通じて保護者に朝食摂取や規則正しい生活リズムの大切さなどの食育情報を提供する。
- 保育園の支援センター担当者との情報交換し、一貫した取り組みをする。

2 幼児期（1～6歳）

幼児期は、生涯にわたる食生活の基礎を身につける大切な時期です。様々な食体験を通して、食への興味を育て、食に対する知識の芽を伸ばす必要があります。また、食欲や嗜好も個人差がでてくる時期であることから、個々の成長・発達に応じた食育推進が必要です。そのためにも、家族や友達と楽しい雰囲気でするなど、家庭を中心に保育園等とも連携し、食育に取り組んでいくことが必要です。

(1) 就学前児童の状況

村内には公立2ヶ所、私立1ヶ所の保育園があり、平成26年1月1日現在、沼田市内からの広域入所を含めると、265人の幼児が入所しています。

平成26年1月1日現在

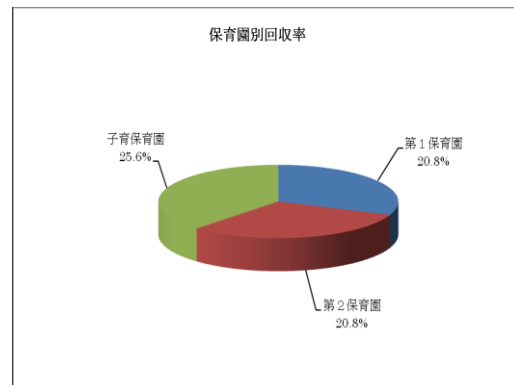
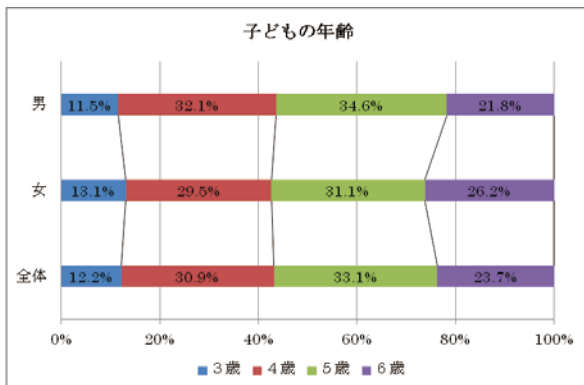
(単位:人)

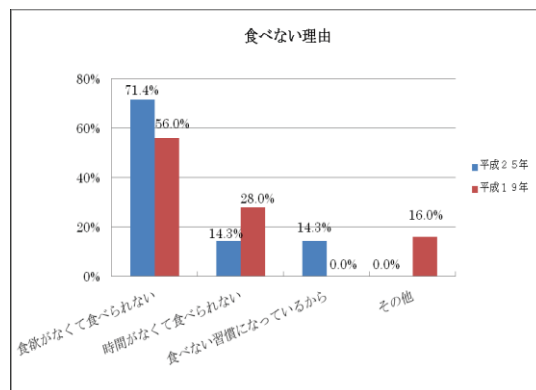
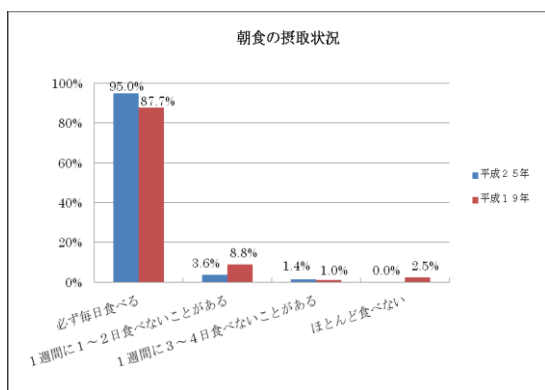
保育園名	入所年齢						合計
	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	
第一保育園	5	16	19	21	16	20	97
第二保育園	0	0	13	18	19	12	62
子育保育園	7	6	18	22	22	24	99
熊の子保育園	1	0	0	0	2	0	3
ちぐさ保育園	1	0	1	0	0	0	2
榛東北部保育園	0	1	0	0	0	0	1
沼田保育舎	0	0	1	0	0	0	1
合計	14	23	52	61	59	56	265

(2) 幼児期の健康、栄養状況

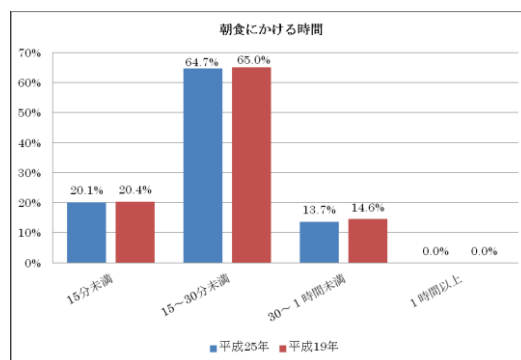
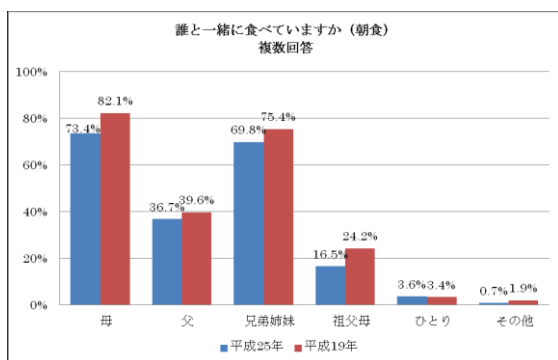
■ 食育アンケートの状況

平成25年11月に村内3保育園の3～6歳児を対象にアンケート調査を実施しました。(男児78人 女児61人 計139人)



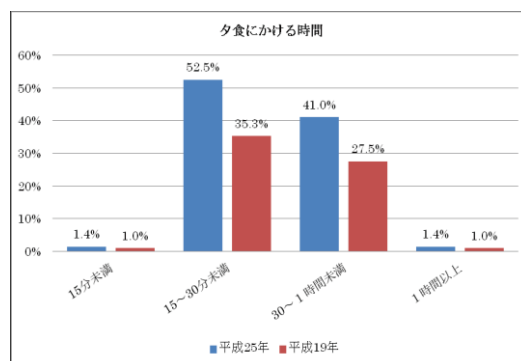
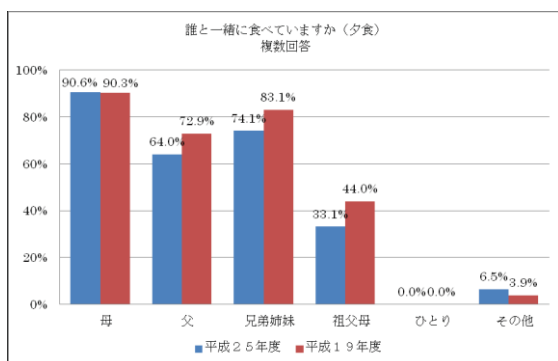


朝食の摂取状況については比較的良好でしたが、1週間のうち数日欠食する幼児が数名いました。平成19年度と比べると、欠食率は低下傾向です。朝食を食べない理由として最も多かったのは、「食欲がない」でした。



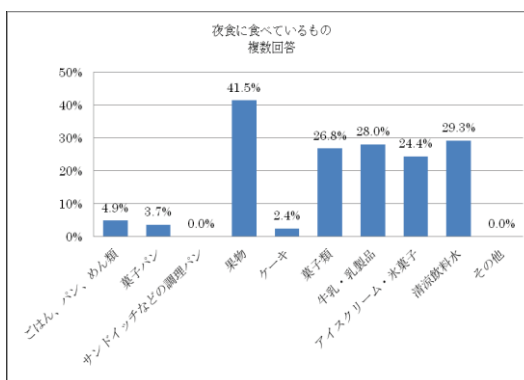
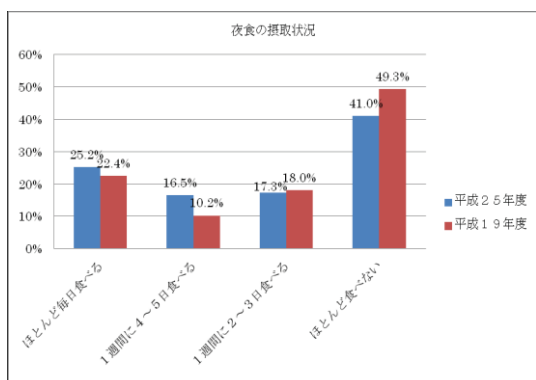
朝食を誰と一緒に食べているかについては、「母」「兄弟姉妹」が7割を占めていました。また「ひとり」で食べている幼児も数名いました。

朝食にかかる時間は、「15~30分未満」が最も多く6割、次いで「15分未満」でした。



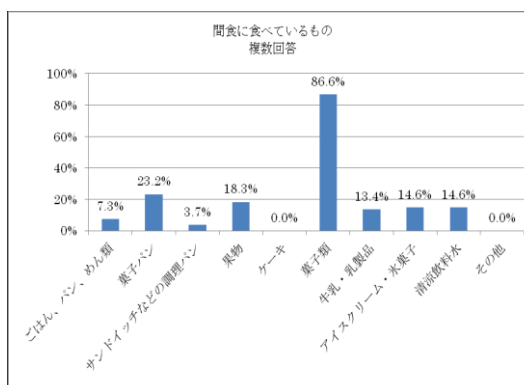
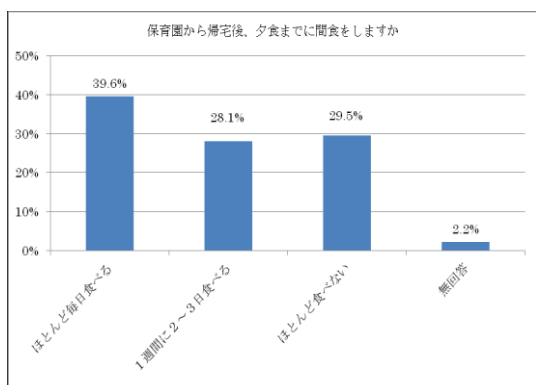
夕食を誰と一緒に食べているかについては、「母」が最も多く9割以上でした。全体的に夕食の方が家族そろって食べられていました。

夕食にかかる時間は、「15~30分未満」が最も多く5割で、次いで「30分~1時間未満」が多く、全体的に朝食より夕食にかかる時間の方が長い傾向にありました。



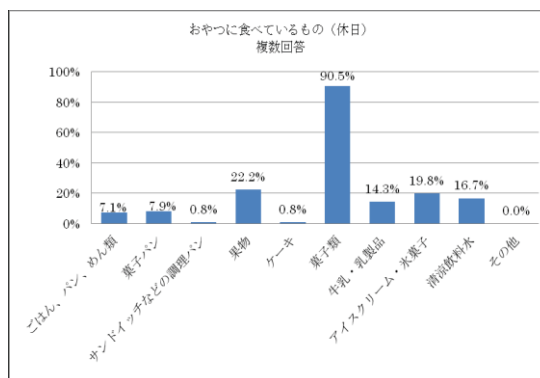
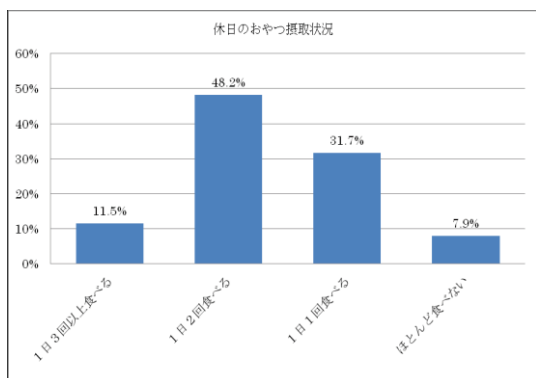
夜食の摂取状況については、「ほとんど食べない」が4割で最も多かったですが、「ほとんど毎日食べる」という幼児も2割以上いました。

夜食に食べているものについては「果物」が4割で最も多く、「清涼飲料水」、「菓子類」、「アイスクリーム・氷菓子」など糖分を多く含むものを食べている幼児が3割前後いました。



保育園から帰宅後、夕食までに間食をしているかについては、「ほとんど毎日食べる」が4割で最も多く、「ほとんど食べない」が3割でした。

間食に食べているものについて最も多いのは「菓子類」でした。

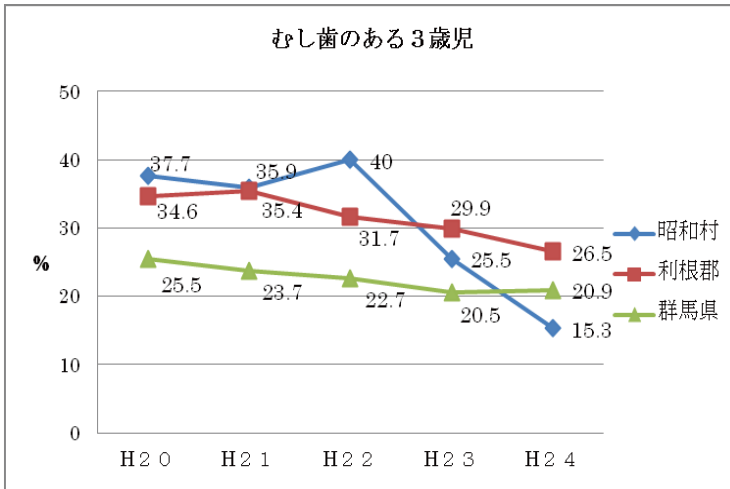


休日のおやつの摂取状況については、「1日2回食べる」が5割弱で最も多く、「1日3回以上食べる」という幼児も1割いました。

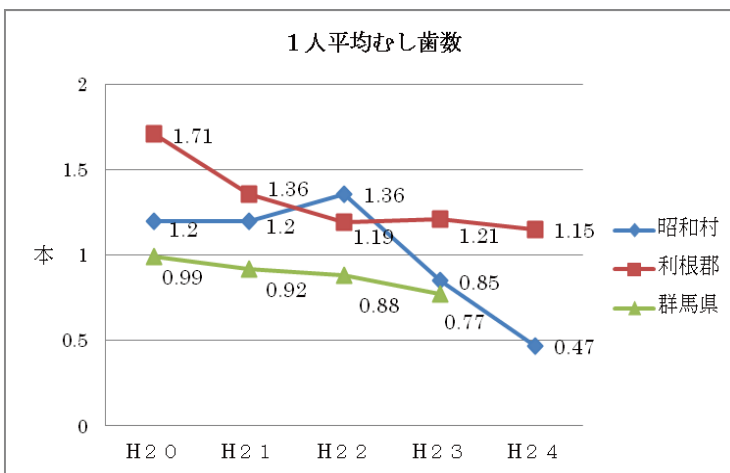
また間食に食べているものについては「菓子類」が最も多く、9割以上でした。

(3) 歯科衛生の状況

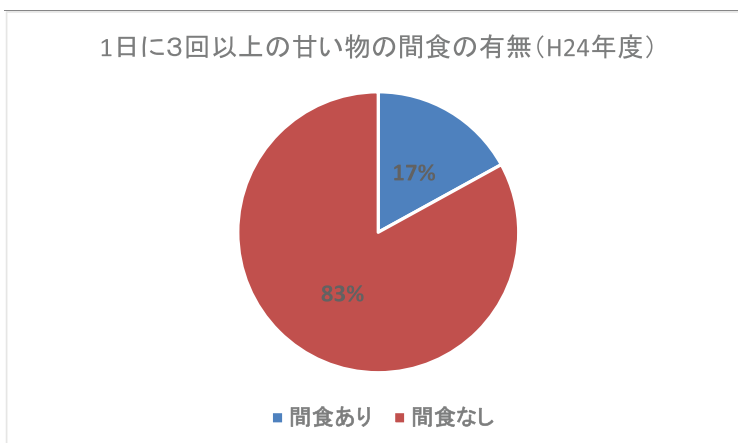
■ むし歯のある3歳児及び1人平均う歯数



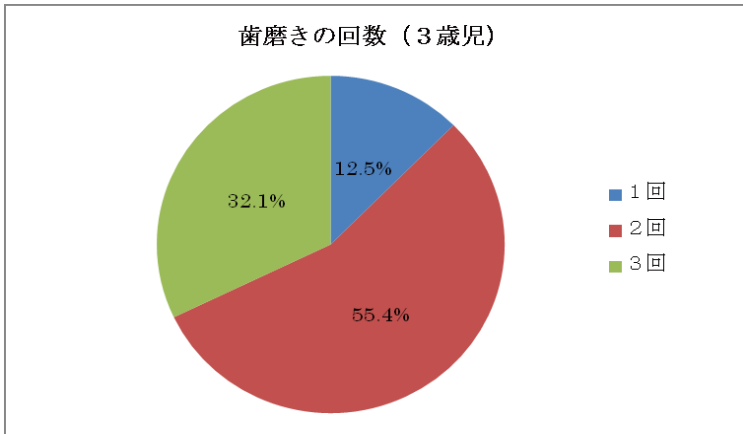
むし歯のある3歳児はH22年以降、減少傾向にあります。H22年には群馬県、利根郡と比べ、昭和小は高い傾向にありましたが、年々減少し、H24年には最も低い結果となりました。



1人平均むし歯数は、H22年以降減少傾向にあります。H22年には群馬県、利根郡と比べ、昭和小は多い傾向にありましたが、年々減少し、H24年には最も少ない結果となりました。



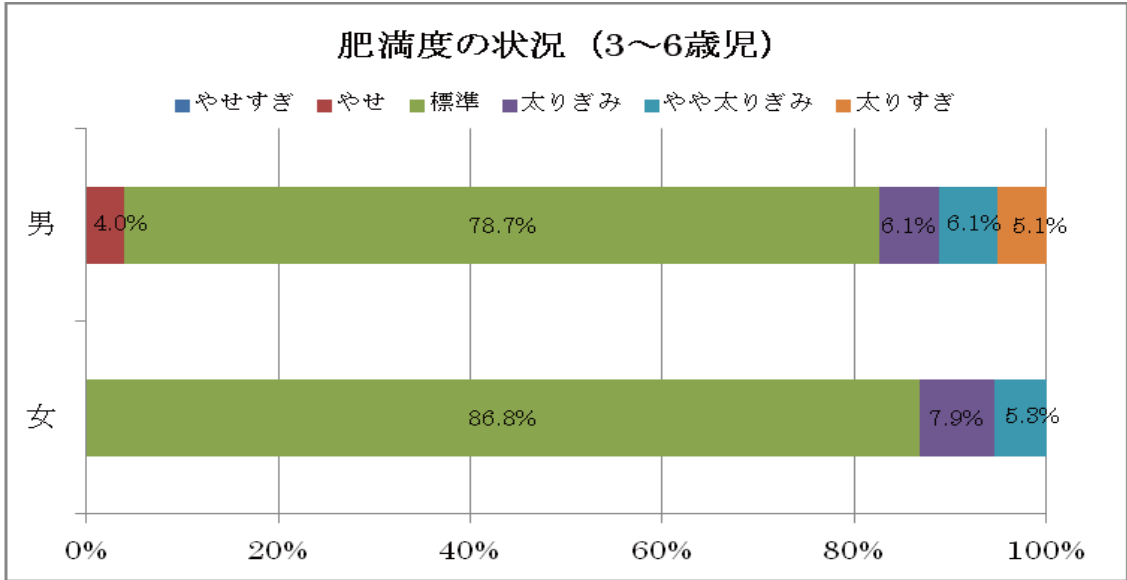
1日に3回以上の甘いもの(甘味食品・飲料)の間食ありの割合は、17%でした。



3歳児の歯磨きの回数は、2回が最も多く55.4%でした。

1日3回、磨く習慣がある児は、32.1%でした。

(4) 小児肥満等発育状況



(肥満度判定チャートより算出)

-20%以下：やせすぎ
 -21%～-15%：やせすぎ
 -14%～+14%：標準
 +15%～+19%：太りすぎ
 +20%～+29%：やや太りすぎ
 +30%以上：太りすぎ

肥満の判定には身長と体重のつりあいをみる肥満度を使います。調査の結果、肥満度15%以上の男児が17.3%、女児が13.2%でした。そのうち男児では、太りすぎが5.1%いました。逆に、やせぎみの男児も4.0%いました。

(5) 幼児期の食生活の課題

幼児期は運動能力やコミュニケーション能力の基礎ができ、色々なことに興味を持ち始める時期です。一方、食欲や嗜好も個人差がでてきて、ムラ食い、遊び食べ、偏食なども目立ち始めます。大人の生活リズムに合わせたり、子どもの好きなものだけを食べさせるのではなく、基本的な生活リズムを確立し、遊びと食事のバランスがとれた生活を送り、「お腹がすく」という感覚を実感させることが大切です。また、食に関する様々な体験を通して、「楽しい」「おいしい」という気持ちを育てる必要があります。

そこで、子ども達が心身共に健全に発育できるよう、家庭、保育園、地域が一体となり、食育を進めていきます。

(6) 幼児期の取り組み

- 地域のボランティア団体等と協力し、行事食や伝統料理に、親しむ機会をつくる。
- 料理教室等で、親子で一緒に料理をする場をつくる。
- 幼児健診等で、他職種との連携、情報交換を行い、一貫した取り組みを行う。
- 保育園では、園ごとに食育の計画づくりガイドを作成し、保育士や調理師と連絡を取り合い、一人ひとりの子どもの成長に合った食育を推進する。
- 保育園では、毎月1回地元食材を使った給食を提供する。
- 保育園では、給食試食会や保育参観、親子クッキング、給食便り等を通じて食育情報を提供し、家庭の食育を推進する。
- 保育園では、園児が食事や料理に興味を持つように、楽しい食体験事業を計画する。
- 保育園では、保護者の食育意識を高めるため、給食の展示や野菜を使った給食レシピ等を提供する。

3 学童・思春期（7～19歳）

学童・思春期は、あらゆる面で心身ともに成長する重要な時期です。この時期の食生活が、将来の食習慣や体づくりに大きく影響します。

しかし、飽食の時代に育った子ども達は、食事の大切さを知る機会が少なく、食に対する意識も薄い現状があります。親など大人から心理的に自立していくこの時期に望ましい食生活、食習慣を自己決定できる力を養うための支援が必要です。

また家族間の生活習慣のずれや習い事等から、生活リズムの乱れ、夜食の摂取と朝食の欠食、おやつを食べ過ぎなど食習慣の乱れが増加する時期でもあります。家庭と学校、地域等が連携し、食べる楽しさや食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけることが必要です。

(1) 学校数及び児童生徒数

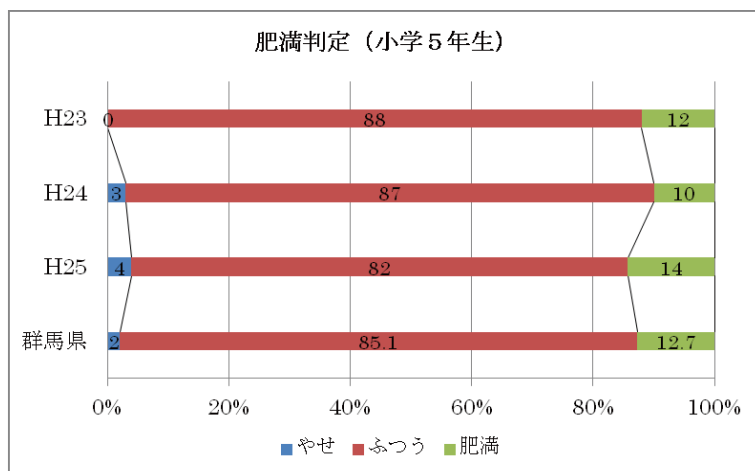
村内には小学校3校、中学校1校があり、平成26年1月1日現在635人の児童・生徒が在籍しています。

平成26年1月1日 現在	小学校	中学校	合計
学校数	3校	1校	4校
学級数	25学級	8学級	33学級
児童生徒数	425人	210人	635人

(2) 小・中学生の健康、栄養状況（小児生活習慣病予防事業の結果より）

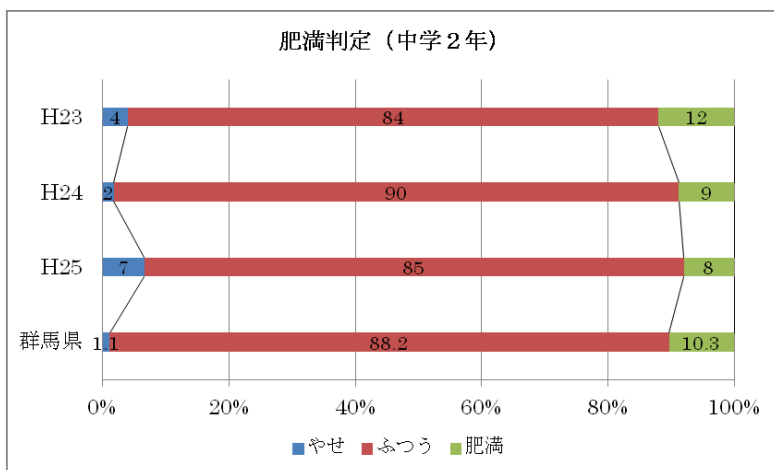
【健康診査の結果】

■肥満判定



小学5年生は、毎年約1割強が肥満傾向です。また年々やせも増加傾向となっています。群馬県と比較すると、肥満・やせともに多い結果でした。

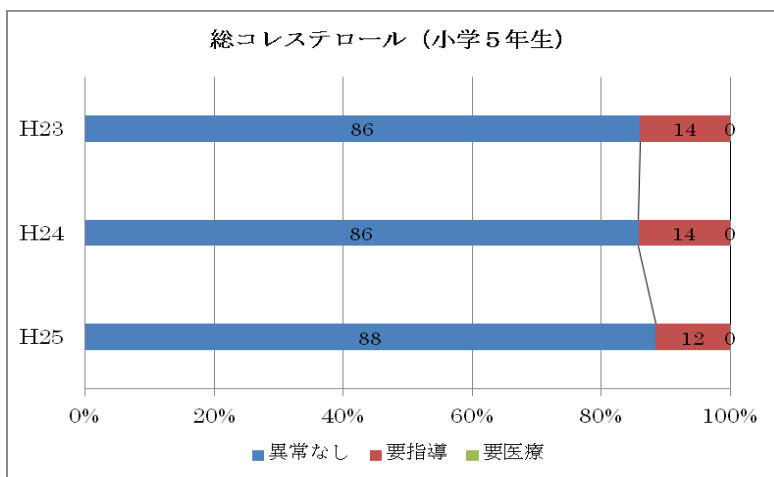
（群馬県：ぐんま食育こころプランより）



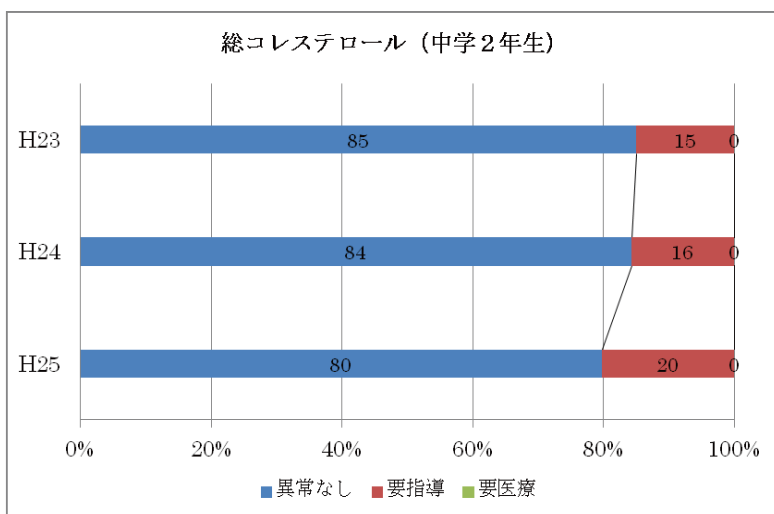
（群馬県：ぐんま食育こころプランより）

中学生は、毎年約1割前後が肥満傾向です。年々やせも増加傾向となっています。群馬県と比較すると、やせが多く、肥満は少ないという結果です。

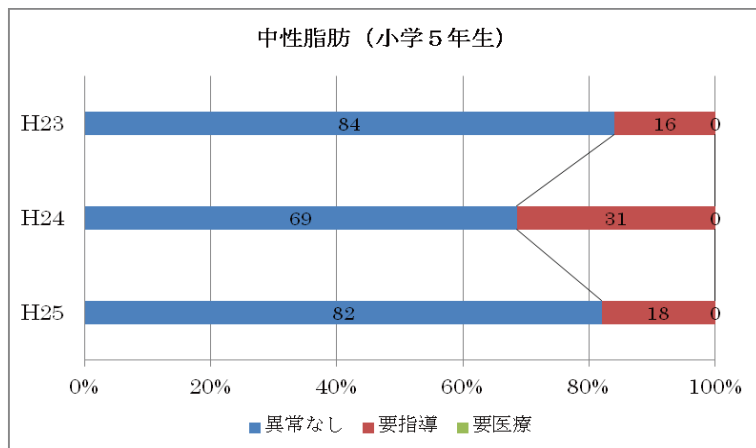
■総コレステロール



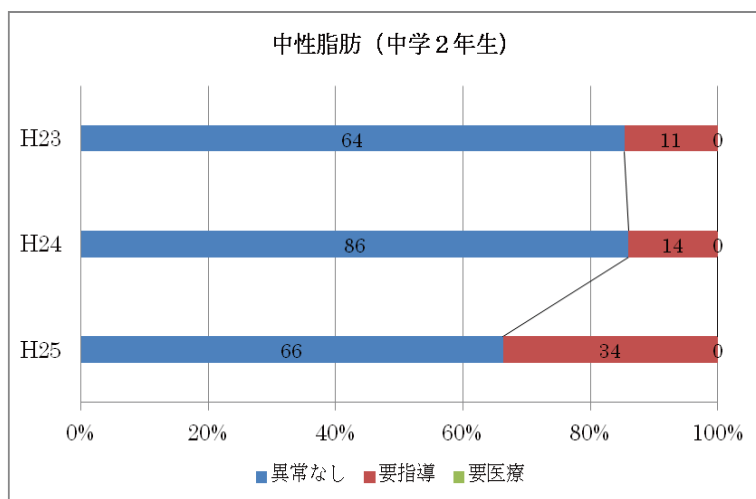
総コレステロール判定は、毎年1割強～2割が要指導となっています。要医療はいませんが、小学生より中学生で要指導者が多い傾向にあります。



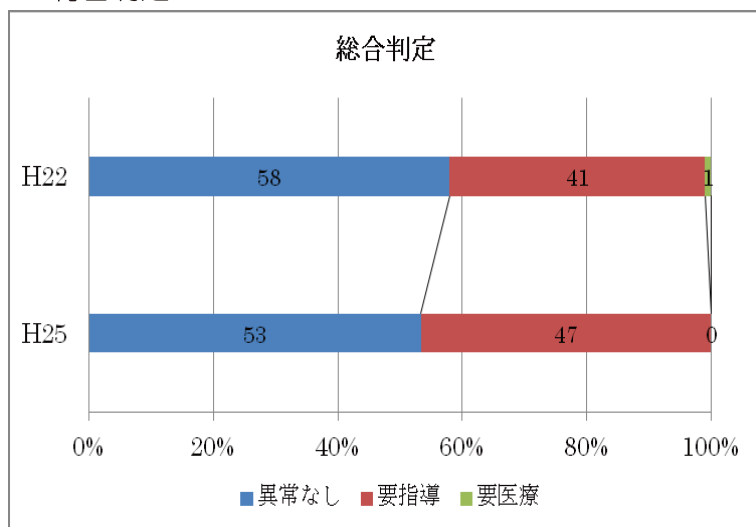
■ 中性脂肪



中性脂肪判定は、毎年ばらつきがありますが、小学生、中学生ともに1割～3割強が、要指導となっています。要医療はいませんでした。

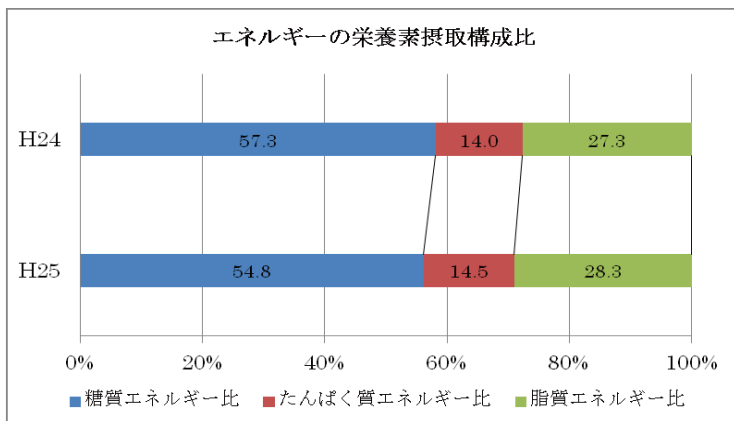


■ 総合判定



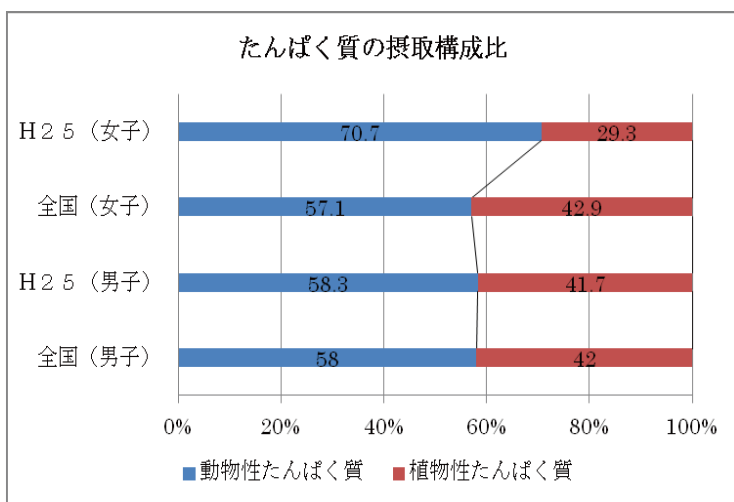
平成22年に小学5年生だった児童が中学2年生になった時の総合判定の経過を見ると、要医療者はいませんでしたが、要指導は増加していました。

【食事調査の結果】



エネルギー摂取量に占める糖質、たんぱく質、脂質エネルギーの構成比は、毎年、ほぼ適正範囲内でした。

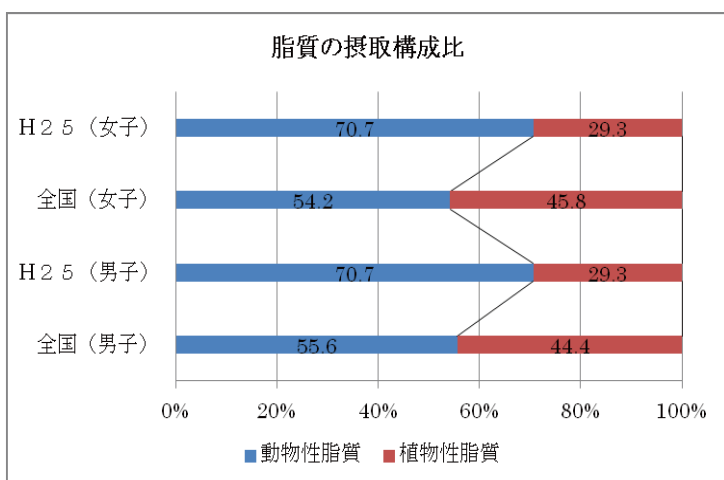
適正範囲比率 (%)
 糖質エネルギー比：50～70
 たんぱく質エネルギー比：10～15
 脂質エネルギー比：25～30



たんぱく質摂取構成比は、適正な動物性たんぱく質：植物性たんぱく質＝1：1の比率に対して、動物性たんぱく質が高い傾向にありました。

全国でも動物性たんぱく質の割合が高い結果ですが、女子は70.7%であり、特に高い傾向がみられます。

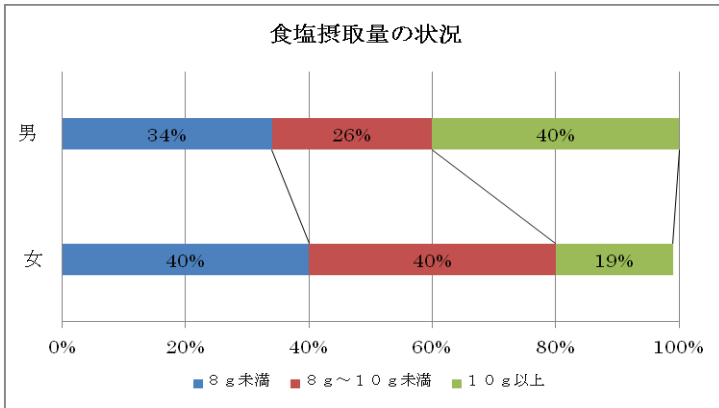
(全国：H24 国民健康・栄養調査結果より)



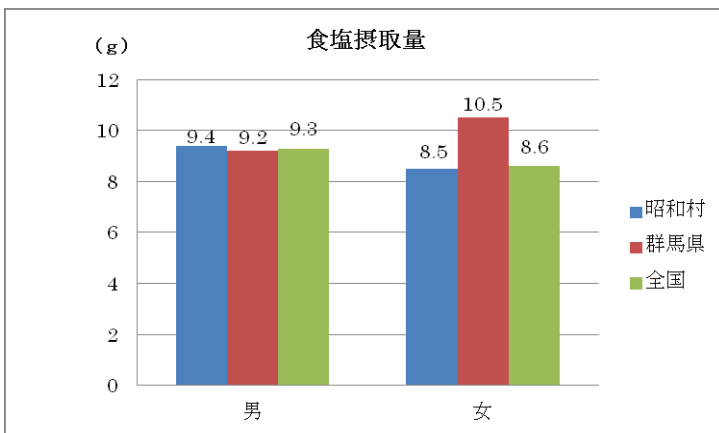
脂質摂取構成比は、適正な動物性脂質：植物性脂質＝1：1の比率に対して、動物性脂質が高い傾向にありました。

全国と比較しても、男女ともに摂取が高い傾向でした。

(全国：H24 国民健康・栄養調査結果より)



食塩摂取量の状況を見ると、摂取目標量である8g未満の児童は3～4割でしたが、2～4割の児童が10gを上回っていました。

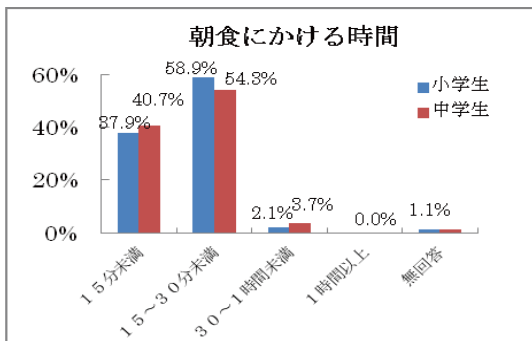
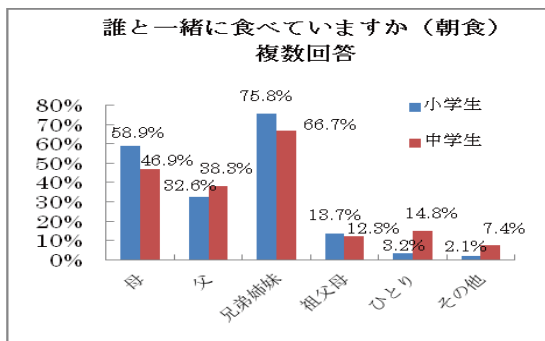


食塩摂取量を群馬県と比較すると、男子では大差はありませんでしたが、女子では2g少ない結果となりました。

(群馬県：元気県ぐんま21 (第2次)、全国：H22年国民健康・栄養調査より)

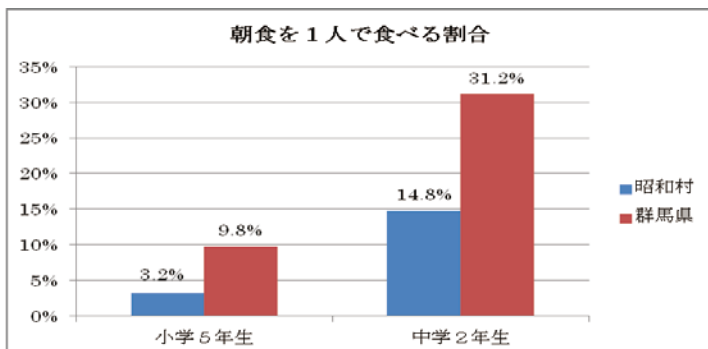
【食生活状況調査の結果】

毎年、小学5年生を対象に行っている小児生活習慣病予防調査に併せ、中学2年生にも食生活状況調査を行いました。(H25年度食生活・生活状況調査結果より)



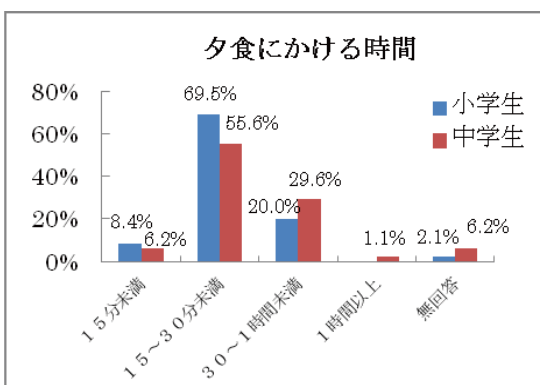
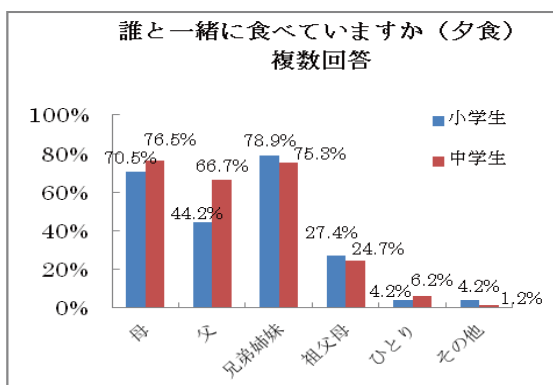
朝食を誰と一緒に食べているかについては、小学5年生、中学2年生ともに「兄弟姉妹」が最も多く、7割前後でした。

朝食にかかる時間は、小学5年生、中学2年生ともに「15～30分未満」が最も多く、次いで「15分未満」が多い結果となりました。



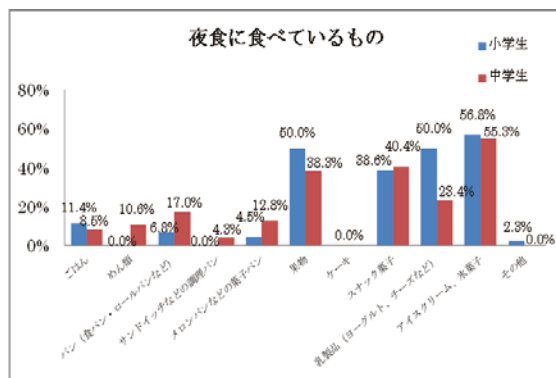
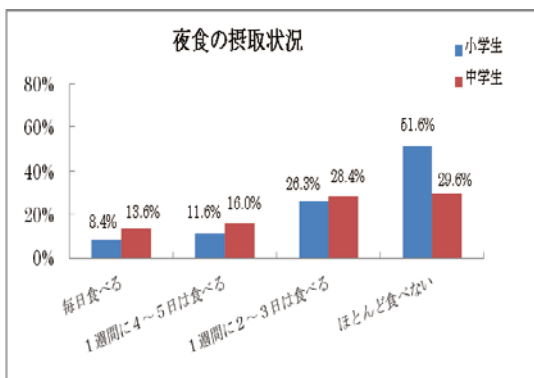
朝食を1人で食べる割合は、群馬県と比較すると低い結果となりました。小学生よりも中学生の方が孤食の頻度が高い結果でした。

(群馬県：元気県ぐんま21(第2次)より)



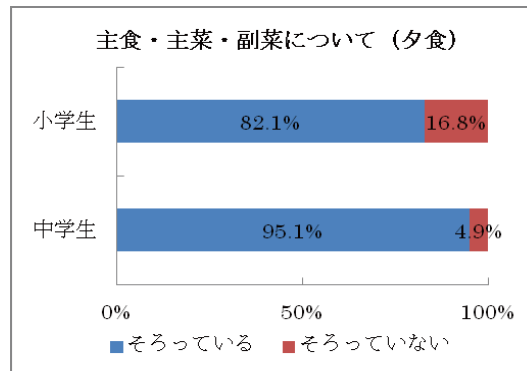
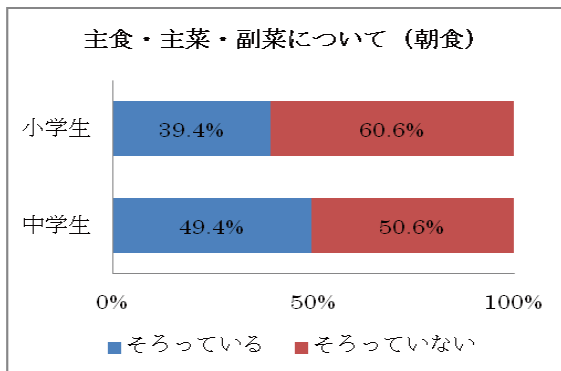
夕食を誰と一緒に食べているかについては、小学5年生、中学2年生ともに「兄弟姉妹」、「母」が多く、「ひとり」と答えた児童・生徒も数名おり、中学生の方が多い結果となりました。

夕食にかかる時間は、小学5年生、中学2年生ともに「15分～30分未満」が最も多く、次いで「30分～1時間未満」でした。全体的に朝食より夕食にかかる時間の方が長い傾向にありました。



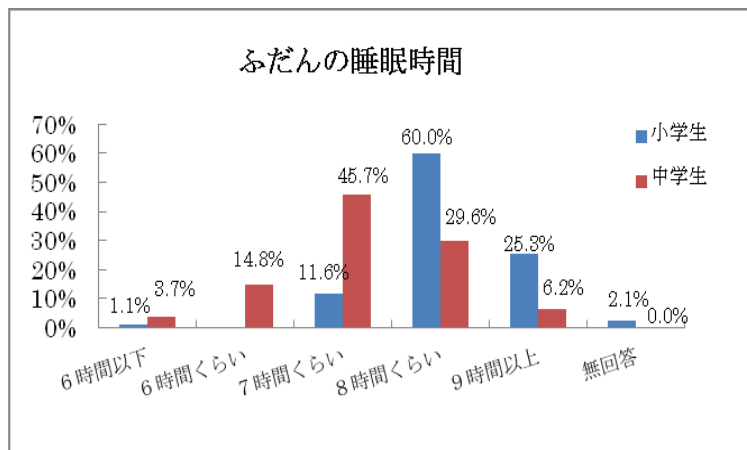
夜食の摂取状況は「ほとんど食べない」が小学5年生で5割、中学2年生で3割とともに最も多い結果となりました。全体的に小学生よりも中学生の方が夜食を食べる習慣が多くみられ、「毎日食べる」と答えた児童・生徒も1割前後でした。

夜食で食べているもので多いのは、アイスクリーム・氷菓子、果物、スナック菓子、乳製品などでした。

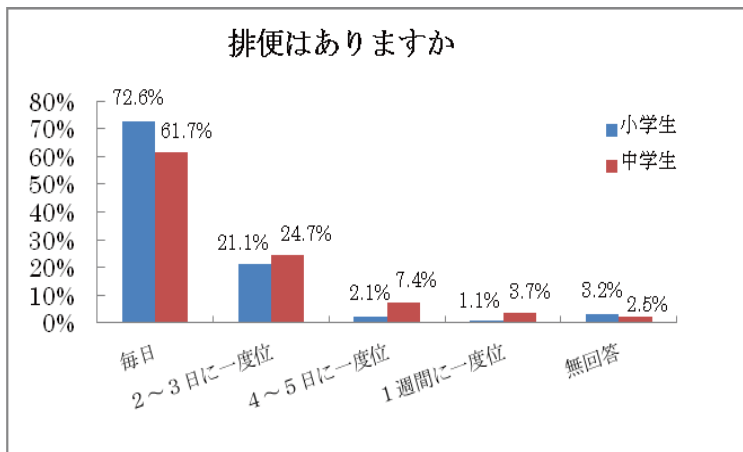


主食・主菜・副菜のそろえ方については、朝食に比べて夕食の方が、小学5年生、中学2年生ともに「そろっている」割合が多かったです。朝食については「そろっている」が小学5年生でおよそ4割、中学2年生でおよそ5割と、小学生の方が少ない結果でした。

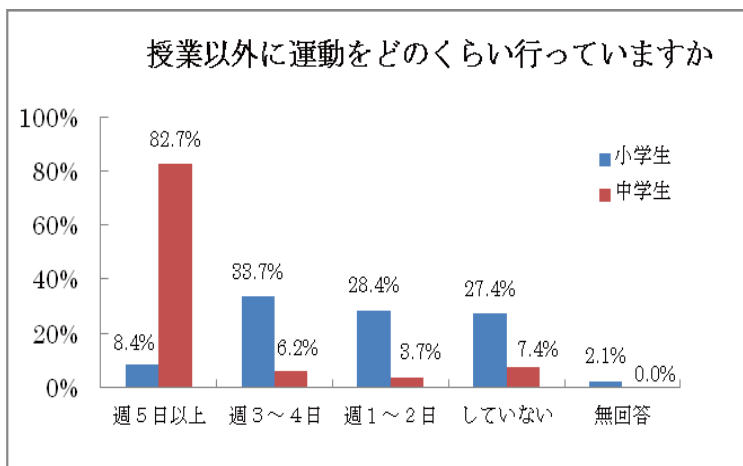
生活調査の結果



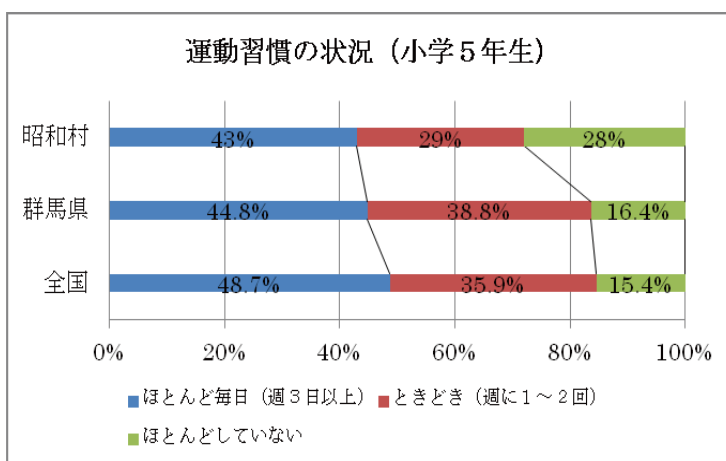
ふだんの睡眠時間は、小学5年生で最も多かったのが「8時間くらい」で、中学2年生で最も多かったのは「7時間くらい」でした。



排便の有無は、小学5年生、中学2年生ともに、「毎日」と答えた割合が6割以上でしたが、「2~3日に一度位」も2割強いました。



授業以外の運動については、小学5年生では「週3~4日」が3割と最も多く、中学2年生では部活動の関係もあり「週5日以上」が8割以上と最も多い結果となりました。



小学5年生の運動習慣の状況を群馬県、全国と比較すると、昭和村は「ほとんどしない」という児童が3割弱で、群馬県、全国よりも多い結果となりました。

(元気県ぐんま 21 (第2次)、H25年度食生活・生活状況調査結果より)

(3) 学校給食及び食育実施の状況

村内には計4校の小中学校に配送している給食センターが1施設あり、常勤の栄養教諭（県職）が1名います。給食業務の傍ら、各校に出向いて食育を行っています。

■ 学校給食の実施状況（平成26年2月1日現在）

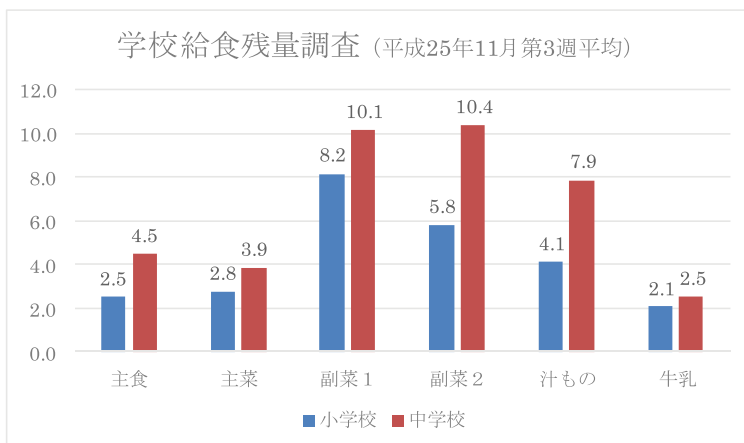
	小学校	中学校	合計
配食校数	3	1	4
配食人数 (教職員含)	474	243	717

■ 食育実施状況（平成25年度実績）

	授業としての食育	給食時など 短時間の食育	保護者への食育講話等
小学校 (21学級)	回数(5)回	回数(76)回	9回
	延べ学級数(5)	延べ学級数(456)	
中学校 (7学級)	回数(2)回	回数(2)回	2回
	延べ学級数(2)	延べ学級数(14)	

保護者への食育講話内訳は、小学校では保健委員会や給食センターの試食会で5回、中学校では2回となっています。

■ 給食残量調査



小学校に比べて、中学校の残食率が高くなっています。特に副菜の残食率が高い傾向にあります。

■ 平成 24 年度地場産の使用状況

昭和村産野菜の使用状況

品目	キャベツ	きゅうり	大根	長ねぎ	白菜	ほうれん草	小松菜	レタス	ごぼう	トマト
地場産使用率	91.9%	20.9%	68.8%	53.6%	68.9%	88.6%	74.9%	100%	17.1%	47.5%

県内産野菜の使用状況

品目	たまねぎ	じゃがいも	キャベツ	きゅうり	大根	長ねぎ	白菜	ほうれん草	小松菜	にら
県内産割合	14.6%	1.6%	96.0%	82.7%	68.8%	70.7%	70.3%	94.4%	91.3%	20.0%

品目	セロリ	レタス	ごぼう	さといも	オクラ	トマト	なす	ブロッコリー	たけのこ	にんにくの芽
県内産割合	42.9%	100%	25.1%	28.8%	69.2%	87.8%	100%	12.0%	91.4%	100%

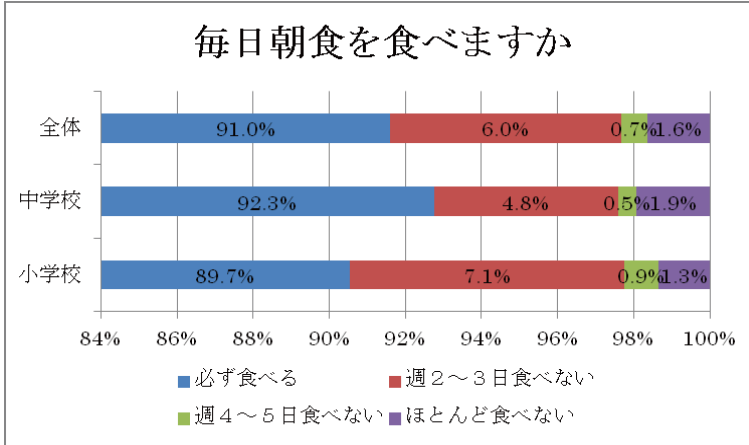
品目	かぼちゃ	ちんげん菜
県内産割合	33.6%	28.8%

平成 25 年度昭和村産農産物使用状況

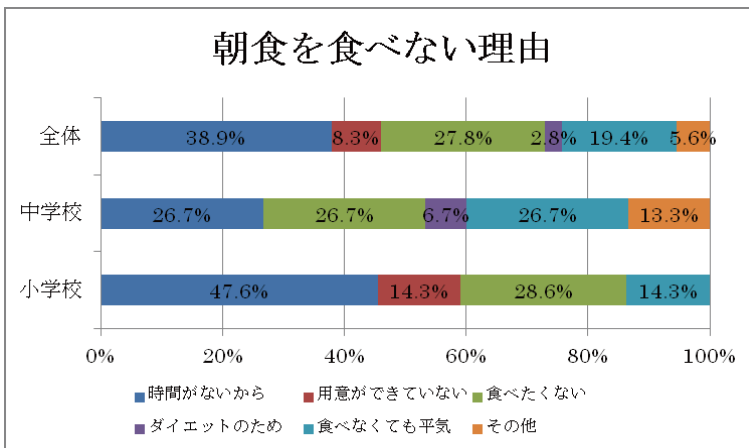
月	野菜クラブ	旬菜館
4月	キャベツ・小松菜	
5月	ほうれん草・レタス・小松菜	ふき・うど・ほうれん草・レタス
6月	ほうれん草・レタス・小松菜・大根・にら	キャベツ・長ネギ・白菜・レタス
7月	キャベツ・大根・玉ねぎ・小松菜・レタス	キャベツ・小松菜・トマト・なす・きゅうり
8月	小松菜・キャベツ・大根・レタス	なす・じゃがいも・ミニトマト
9月	キャベツ・レタス・大根・ほうれん草・小松菜	なす・ミニトマト・かぼちゃ
10月	レタス・キャベツ・小松菜	大根・ほうれん草・白菜
11月	小松菜・白菜・キャベツ・ほうれん草・	大根・人参・玉ねぎ
12月	白菜・キャベツ・小松菜	大根・ごぼう・ほうれん草
1月	キャベツ	大根・白菜・小松菜
2月	キャベツ	ほうれん草・うど

■ 朝ごはんアンケート

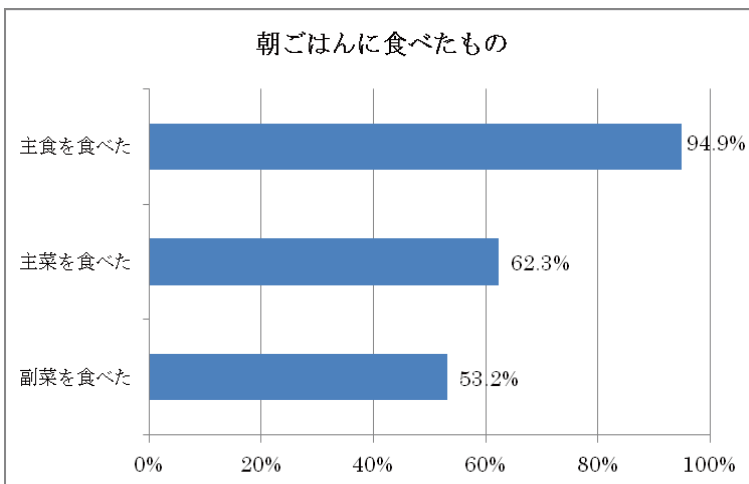
毎年、小学4年生から中学3年生を対象に朝ごはんアンケートを行っています。
(平成25年6月)



朝食の摂取状況については、毎日必ず食べる児童・生徒の割合が9割でした。欠食率は小学生の方が高い結果となりました。



朝食を食べない理由としては、「時間がないから」が最も多く、次いで「食べたくない」が多い結果となりました。中学生では「ダイエットのため」と答える生徒も少数おり、やせ願望との関係が伺えます。



朝ごはん食べたものについては、「主食」を食べている割合が9割以上と多く、「副菜」を食べている割合が5割程度で最も少ない結果となりました。

(4) 学童・思春期の食生活の課題

小児生活習慣病予防事業調査の結果より、毎年約2～3割の児童が肥満や血液検査で要指導や要医療と判定され、食事調査の結果では、食塩の摂りすぎや野菜不足の傾向にあります。また、孤食の児童や生徒もあり、一緒に食べていても食事時間が短いなど、食事を楽しんでいるとは言い難い状況もあります。好きな物を、好きな時に、好きなだけ食べられる時代に育った子どもたちは、食に対する意識の薄さも伺えます。

また、運動をしているにも関わらず、脂質異常のある児童・生徒が多く、スポーツをしている時の栄養の摂り方に偏りがあるのではないかと考えられます。小学生の運動習慣の状況では、運動習慣のある者となない者の差が大きく、自然豊かな昭和村において外で遊び、体を動かす習慣が群馬県や全国と比較すると少ない傾向にあります。

このようなことから、学校では教育活動において、食の大切さ、楽しさを伝えるとともに、食育を通して生活習慣、健康状態の改善などを推進していきます。また、食農体験を通して恵まれた大地、農作物を作ってくれる人に感謝する心を育んだり、地域の特産物を活用した地産地消の給食や行事食を取り入れた給食を提供したり、料理教室等を開催し、郷土料理や伝統食について知り、学ぶ機会等を作るなど、学校・地域・行政がともに連携して進めていきます。

(5) 学童・思春期の取り組み

- 小児生活習慣病予防事業を継続し、生活習慣病の知識を学び、食育を通して健康状態の改善などを推進する。また、保護者に対しても啓発活動を行う。
- 小児生活習慣病予防事業の事後フォローとして、スポーツ栄養の基礎を学ぶための講演会等を行う。
- 昭和村食育の日にあわせ、食生活改善推進員が親と子の料理教室を開催し、自ら料理をする力を育てる。
- 学校ごとに食に関する指導年間計画を作成し、食育を計画的に実施する。重点を抽出し、強化に努める。
- 学校では、教師や栄養教諭が協力し、各教科と関連した食育を授業で実施する。
- 学校では、食農業体験の授業を継続する。
- 学校では、地域と連携して郷土料理作りや伝統食作り体験を実施する。
- 給食では、地元産の食材や郷土料理、伝統食を取り入れ、献立の教材化をする。
- 保護者の食に対する意識を高めるため、給食試食会や食育講習会を実施する。
- 食育紙芝居等を利用し、子ども達に食の大切さを伝える。
- 運動習慣については、乳幼児期から外で遊び、体を動かす習慣をつけていくよう事業に取り入れていく。

4 青年期・壮年期（20～59歳）

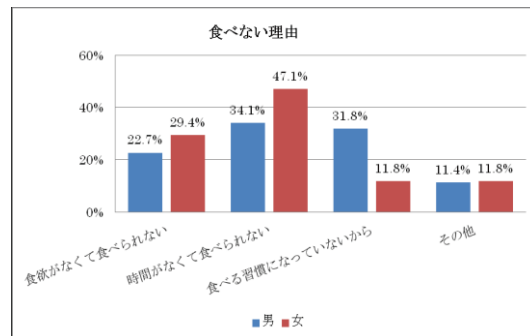
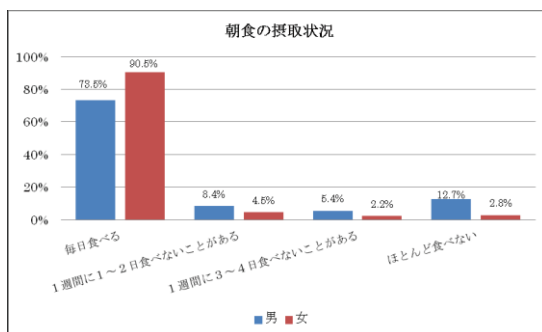
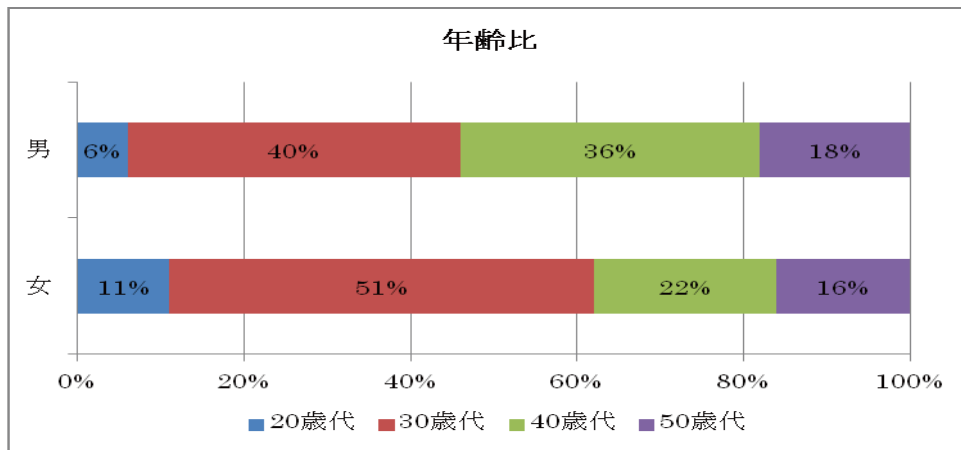
青年・壮年期は、就職・結婚・出産・育児などにより、生活が大きく変化するとともに、仕事や地域社会での役割が増え、仕事や家庭の中心となって生活する時期となります。食事でも自分で選ぶ機会が多くなり、喫煙、飲酒等も認められるようになります。また健康面では、多忙なため自分の健康管理がおろそかになり、心身へのストレスの増加、運動不足などにより、生活習慣病が発生しやすい時期でもあります。このため、健康的な生活を維持するためにも定期的な健康診査の受診による疾病の早期発見・早期治療、生活習慣病の発症や重症化を予防できるよう、住民自らが健康に留意し、管理できるような環境を整備していく必要があります。

(1) 食生活状況調査

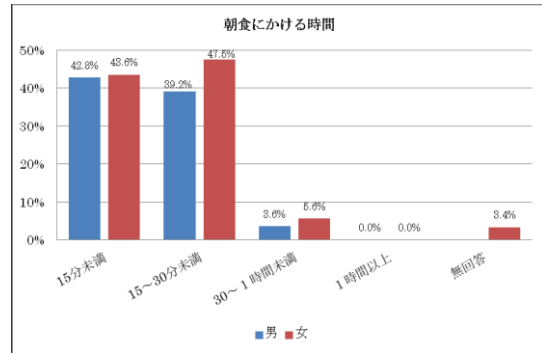
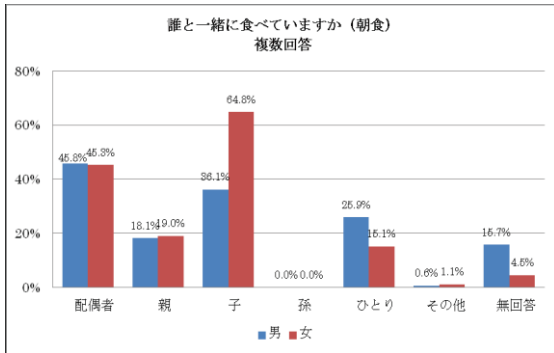
●実施時期：平成25年11月～12月

●調査方法：保育園の保護者にアンケートを配布および回収
特定健診時にアンケートを配布および回収

(対象：20歳以上60歳未満の男性166人、女性179人の計345人)

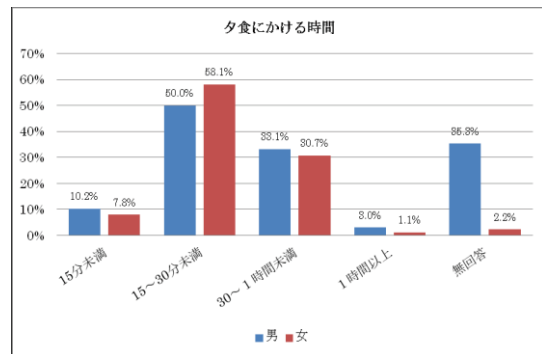
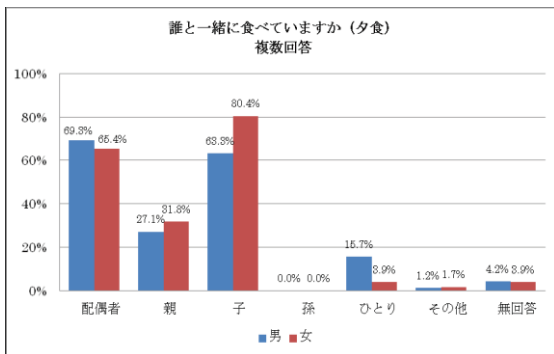


朝食の摂取状況については「毎日食べている」が男性で7割、女性で9割と最も多い結果でしたが、男性では「ほとんど食べない」という人も1割おり、全体的に女性より欠食率が高い結果となりました。食べない理由として、男女ともに最も多かったのは「時間がなくて食べられない」でした。

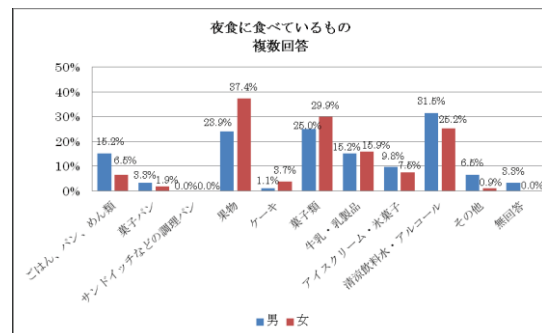
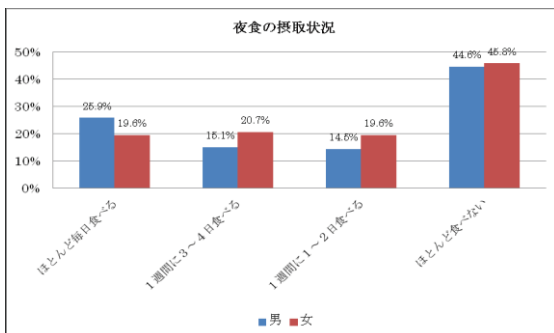


朝食を誰と食べているかについては、「子ども」「配偶者」が多く、「ひとり」と答えた人は男性の方が多かった結果となりました。

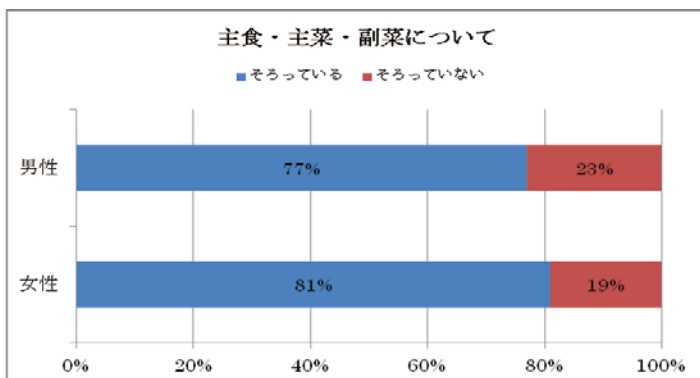
朝食にかける時間も女性では「15~30分未満」が最も多く、男性では「15分未満」が最も多かったです。



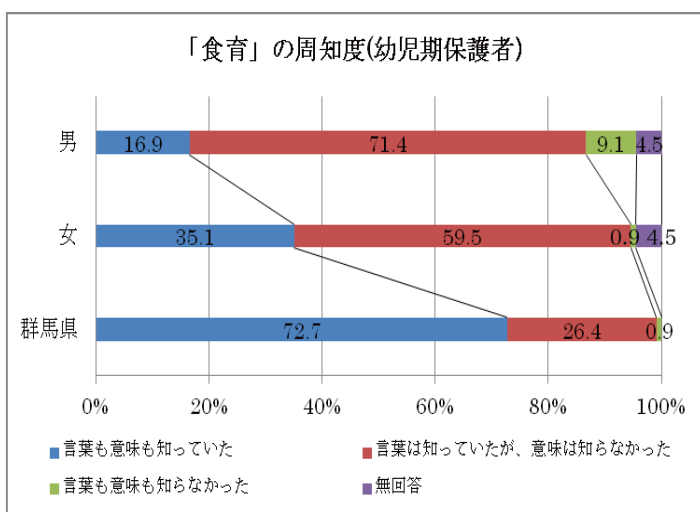
夕食を誰と食べているかについては、「子ども」「配偶者」が多く、「ひとり」と答えた人は男性の方が多かった結果でしたが、朝食よりも少なく、全体的に夕食の方が家族そろって食べられているようでした。夕食にかける時間は男女ともに「15~30分未満」が最も多く、全体的に朝食よりも夕食にかける時間の方が長い傾向にありました。



夕食の摂取状況については「ほとんど食べない」が男女ともに4割で最も多く、「毎日食べる」という人も2割ほどいました。全体的に女性よりも男性の方が夕食を食べている割合が多かったです。また夕食に食べているものについては女性では「果物」が最も多く、「男性」では「清涼飲料水・アルコール」でした。次いで「菓子類」が男女ともに多いという結果となりました。

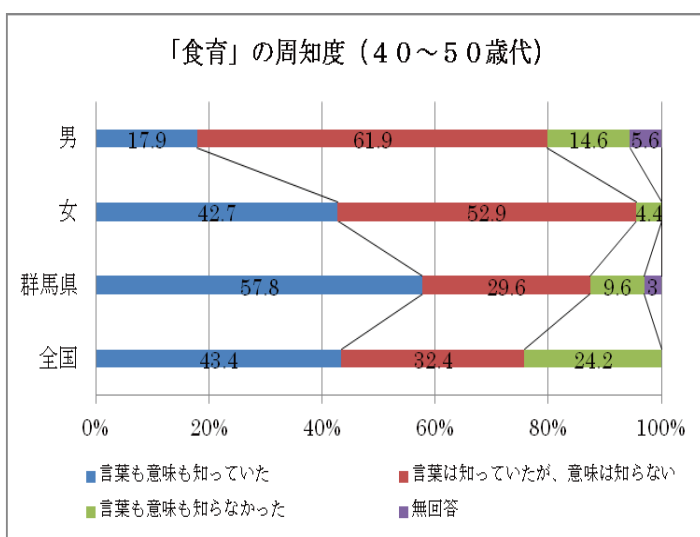


朝食について、8割の方が主食・主菜・副菜をそろえて食べていました。



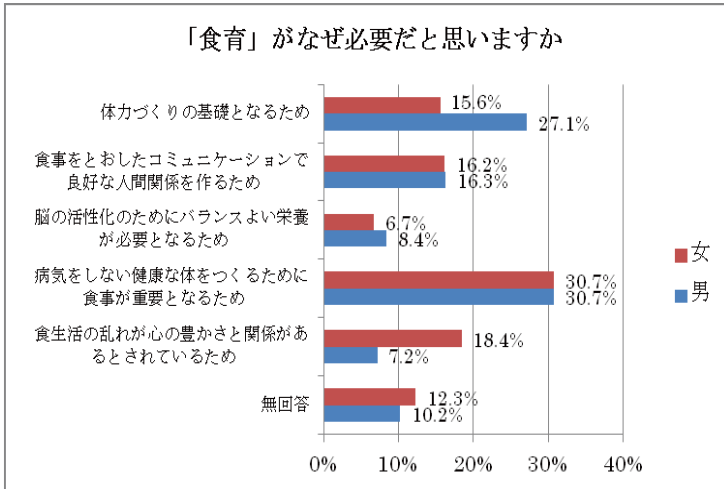
保育園の保護者を対象とした「食育」の周知度は、「言葉も意味も知っていた」の割合が群馬県の割合と比較すると半分以下とかなり低く、特に母親よりも父親への周知度が低い結果となりました。食育の日とともに普及啓発にもっと力を入れていく必要があります。

(群馬県：ぐんま食育こころプラン 2011-2015 より)

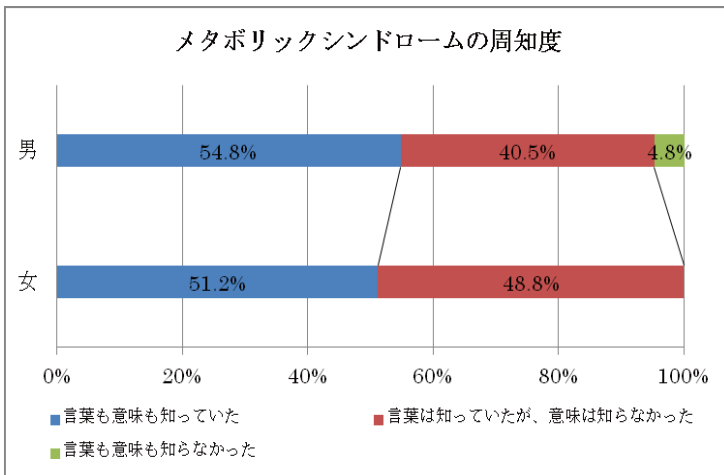


40~50歳代の「食育」の周知度は、「言葉も意味も知っていた」の割合が男性で17.9%、女性で42.7%と、全国、群馬県の割合よりも低い結果となりました。また女性よりも男性への周知度が低く、今後の啓発が必要です。

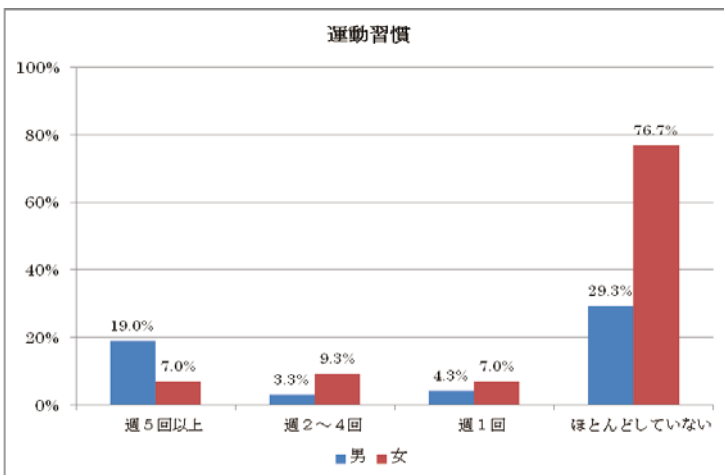
(全国・群馬県：ぐんま食育こころプラン 2011-2015 より)



食育の必要性については、男女ともに最も多いのは「病気をしない健康な体を作るために食事が重要となるため」でした。



メタボリックシンドロームの周知度については、男女ともに半数が言葉も意味も知っていました。



運動習慣では最も多いのは「ほとんどしていない」が男性で3割、女性で7割以上と、男女で大きな差がありました。

(2) 青年期の健康、栄養状況及び課題

社会へ巣立ち、家庭を持ち、忙しい毎日を送るようになる青年期は、健診を受ける機会も少なく、自身の健康状態を見落としがちになります。この時期からの生活習慣の見直しは、メタボリックシンドローム予防には重要であり、同時に子ども達の食育にも影響を与えるため、今後は子育て世代に重点をおいた事業の展開が必要になります。

(3) 妊娠期の健康、栄養状況及び課題

妊娠期は、母体の栄養摂取や健康状態がそのまま胎児に影響するため、バランスのとれた食生活を送ることが、胎児の基礎をつくり、良い出産へとつながります。しかし最近では、妊娠前の若い女性の食事の偏り、やせ願望による低体重者や喫煙の増加等が健康上の問題として指摘され、低体重児出産との関係も問題となっています。妊娠期の食生活が及ぼす影響について伝え、1日3食バランスのよい食生活を送ることの大切さを伝える必要があります。

(4) 壮年期の健康、栄養状況及び課題

壮年期は、今まで潜在していた生活習慣病が発生しやすい時期です。メタボリックシンドロームの概念を取り入れて、その怖さ、生活習慣病の兆候にできるだけ早く気づき、早期に食生活や運動などの生活習慣を改善するなどの予防の重要性を伝えていく必要があります。そのためにも、特定健康診査・特定保健指導を住民に対して広く周知し、積極的に健康診査を受け、自分の健康状態を知ることができるような体制を整えていく必要があります。

(5) 青年期（妊娠期を含む）・壮年期の取り組み

- 各種健(検)診の受診勧奨をし、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防等、健康増進に努める。
- 休日の健(検)診を実施し、受診率向上に努める。
- 生活習慣病予防や重症化予防対策としての健康教室の実施や、栄養相談・保健相談等を充実させる。
- 乳児健診や幼児健診等で子育て世代の保護者を対象に、食生活の重要性を働きかけ、自身の健康とともに子ども達への食育意識を啓発する。
- 妊婦相談事業では、妊娠中の食生活の重要性を働きかけ、産後子どもへの食育へとつなげられるような栄養相談を実施する。
- 食生活改善推進員等による、料理教室の実施や食に関する情報提供を行う。
- 食生活改善推進員、保健推進員の養成・育成に努める。
- 昭和村食育の日(毎月第1日曜日)、食育の日(毎月19日)、食育月間(6月)を普及する。

5 高齢期（60歳以上）

高齢期は栄養過多による生活習慣病や低栄養による感染症などの疾病が多く現れる時期です。また体力の低下などにより、健康への不安を感じるが多くなり社会的、精神的に大きな変化が現れる時期でもあります。元気でいきいきと暮らせるよう、望ましい食習慣を継続し、生活の質の向上、健康寿命の延伸を目指します。

また、食に関する豊かな知識と経験を、次世代へつなげていくための役割も期待されます。

(1) 高齢期の状況

昭和村の高齢化率は平成24年10月1日現在25.2%となっており、県平均より0.3%上回っていますが、ひとり暮らし高齢者率は8.3%で、県平均より2.7%下回っています。

■ 高齢者数（平成24年10月1日現在）

	県	昭和村
総人口	1,992,000	7,896
65歳以上人口	496,000	1,990
高齢化率	24.9%	25.2%

（群馬県：H25年版高齢社会白書より）

■ ひとり暮らし高齢者数（平成24年6月1日現在）

	県	昭和村
高齢者数	493,156	1,931
ひとり暮らし数	54,151	161
ひとり暮らし高齢者数	11.0%	8.3%

※入院・入所中の方を除く

（平成24年度ひとり暮らし高齢者基礎調査より）

■ 生活機能評価結果（平成23～25年度）

低栄養に関する事項 受診数 3,084人（65歳以上）

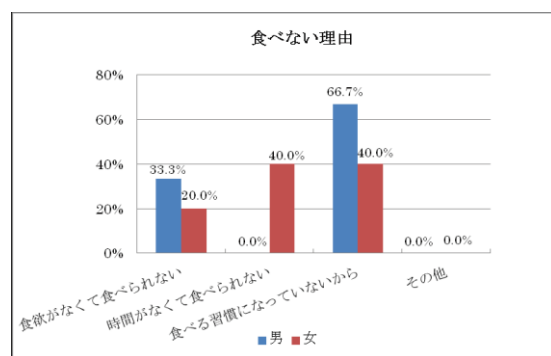
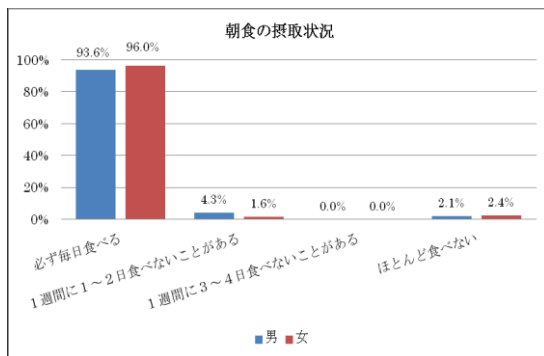
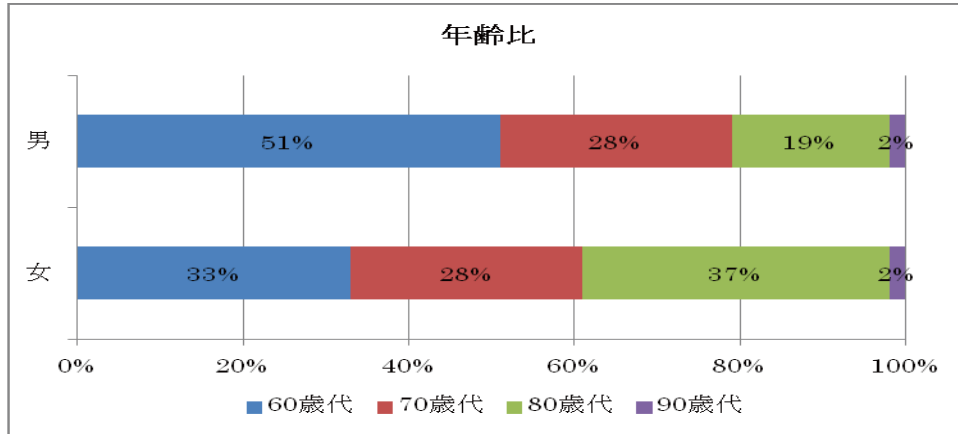
	人数	率
① BMI 18.5以下	531	17.2%
② 6ヶ月で3kg以上の体重減少	423	13.7%
① + ②	68	2.2%

(2) 食生活状況調査

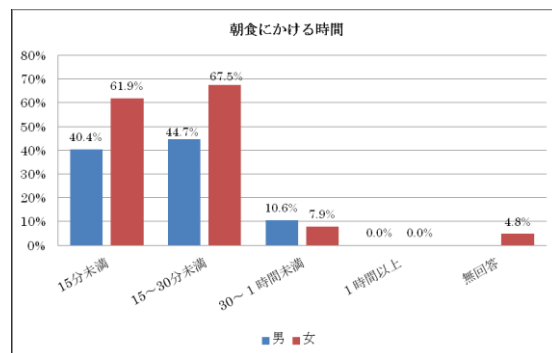
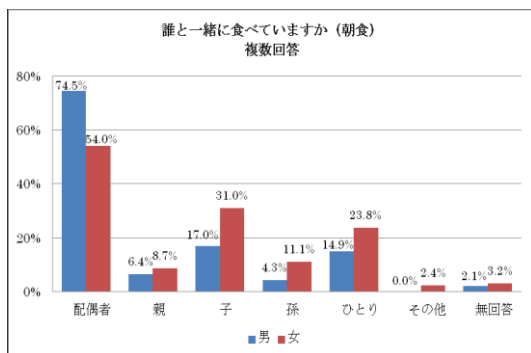
●実施時期：平成25年11月～12月

●調査方法：各地区のらくらく筋トレ会場にてアンケートを配布および回収
特定健診時にアンケートを配布および回収

(対象：60歳以上の男性47人、女性126人の計173人)

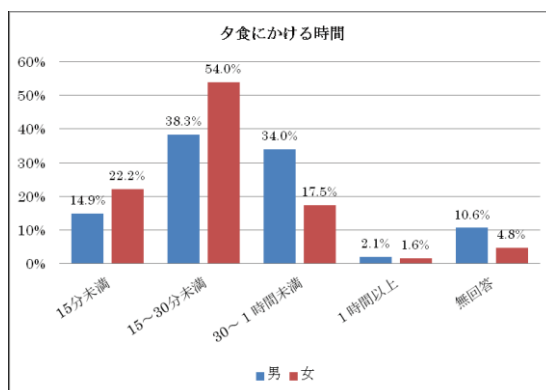
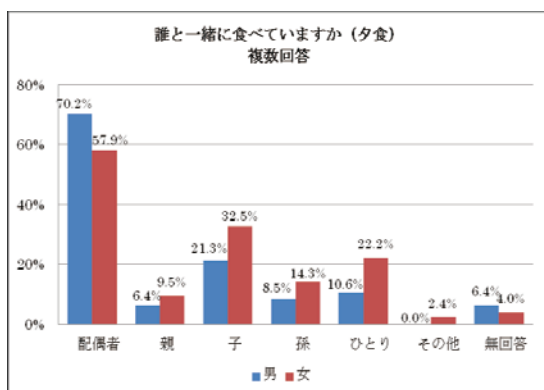


朝食の摂取状況については、男女ともに9割以上が「毎日食べている」でした。食べない理由で多かったのは、男性では「食べる習慣になっていないから」、女性では「食べる習慣になっていないから」「時間がなくて食べられない」でした。



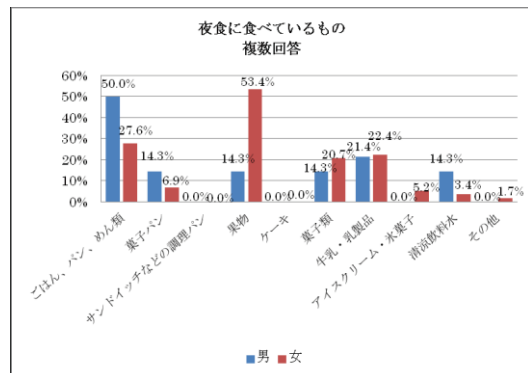
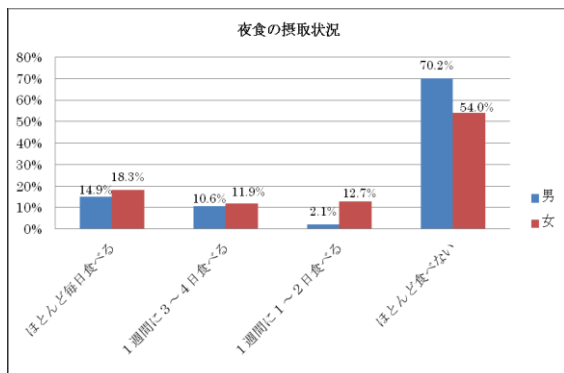
朝食を誰と食べているかについては、男女ともに「配偶者」が最も多く、「ひとり」と答えた人は男性で14.9%、女性で23.8%でした。

朝食にかかる時間は男女ともに「15～30分未満」が最も多い結果となりました。

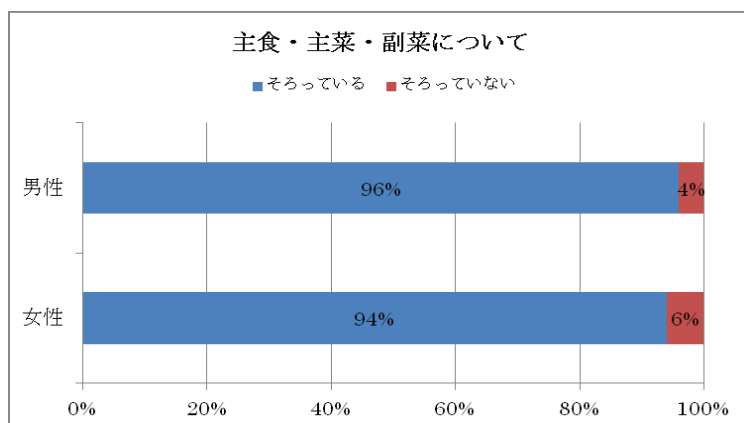


夕食を誰と食べているかについては、男女ともに「配偶者」が多く、「ひとり」と答えた人は男性で 10.6%、女性で 22.2%でした。

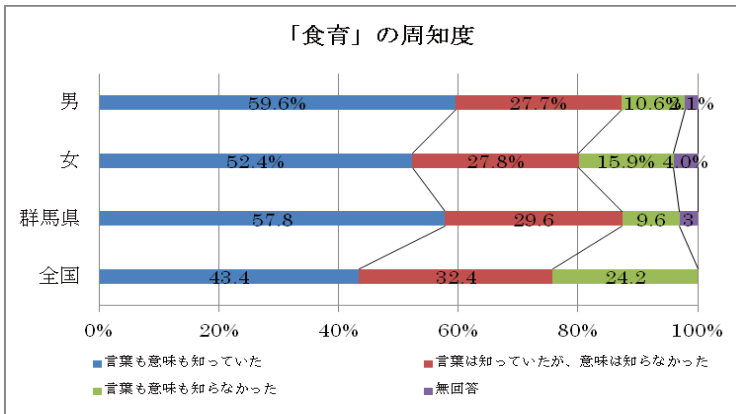
夕食にかかる時間は男女ともに「15~30分未満」が最も多く、全体的に朝食よりも夕食にかかる時間の方が長い傾向にありました。



夜食の摂取状況については「ほとんど食べない」が男性で7割、女性で5割以上と最も多く、「毎日食べる」という人は2割弱でした。全体的に男性よりも女性の方が夜食を食べている割合が多かったです。また夜食に食べているものについては女性では「果物」が最も多く、「男性」では「ごはん・パン・めん類」でした。

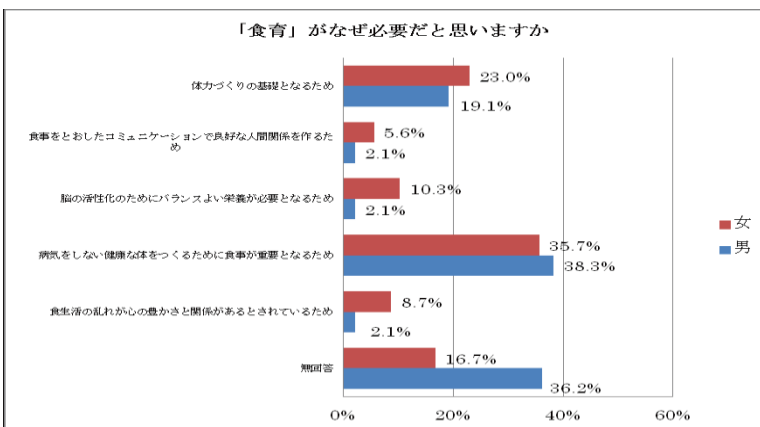


朝食について、9割以上の方が主食・主菜・副菜をそろえて食べていました。

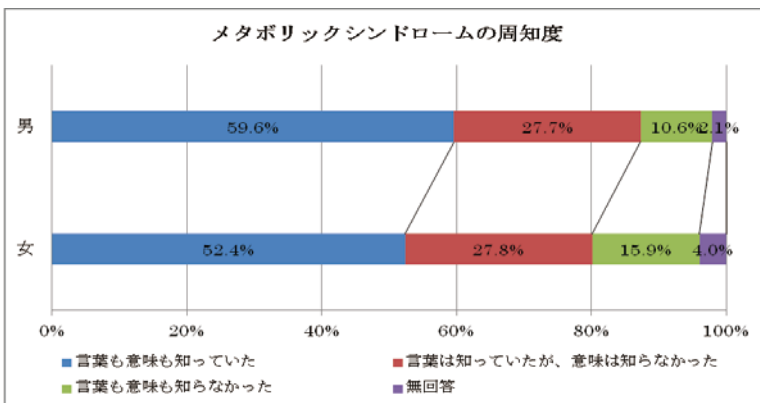


「食育」の周知度は、「言葉も意味も知っていた」の割合が男性で59.6%、女性で52.4%でした。

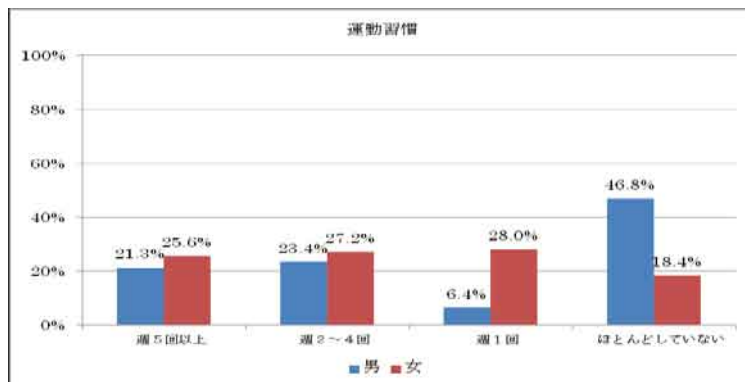
(全国・群馬県：ぐんま食育こころプランより)



食育の必要性については、男女ともに「病気をしない健康な体を作るために食事が重要となるため」が最も多かったです。



メタボリックシンドロームの周知度は男女ともに半数以上が言葉も意味も知っていました。



運動習慣では「ほとんどしていない」が男性で46.8%、女性で18.4%でした。

「週5回以上」という人も2割ほどいました。

(3) 高齢期の食生活の課題

高齢期は栄養過多による生活習慣病や低栄養による感染症などの疾病が多く現れる時期です。そうした疾患に罹患しながらも、疾病のさらなる悪化を防ぎ、体力を維持し、自立した日常生活に営めることが大切です。高齢化が進み、単身世帯や高齢者夫婦世帯の増加により、食事も質素になりがちで、熱量やたんぱく質の不足が予想されます。高齢世帯でも栄養バランスに留意し、食を楽しみながら、健康寿命の延伸を目指した生活の支援が必要となります。

(4) 高齢期の取り組み

- 各種健(検)診について受診勧奨をする。また健康相談・特定保健指導を充実させ、生活習慣病の予防に努める。
- 低栄養の予防や健康維持のための教室を継続する。
- 食生活改善推進員等による、料理教室等を継続する。
- ひとり暮らし高齢者に実施している配食サービスを継続する。
- 各地区で実施しているいきいきサロンや老人会等で食に関する情報提供やおやつ作りをする。
- 食に関するボランティア活動等を通じて、高齢者が持つ豊かな知識と経験を次世代の人々に伝えていく。

6 年代別評価指標一覧

期	項目	現状値	年度	目標値	備考(目標値の根拠)
				平成30年度	
乳 児 期	ベビーフードを毎食利用する児の割合(7ヶ月)	16.7% ↑	平成25年度	5%以下	
	乳汁以外の飲み物でジュースを飲んでいる児の割合(12ヶ月)	21.8% ↓	〃	20%	健やか親子21目標値
	おやつに菓子を食べている児の割合	58.3%	〃	10%減少	
幼 児 期	朝食欠食の割合	5.0% ↑	平成25年度	0%	
	朝食孤食の割合	3.6% ↑	〃	2%以下	
	肥満児童の割合(肥満度30%以上)	5.1% ↑	〃	3%以下	
	野菜嫌いの児の割合	12.0%	〃	10%以下	
	むし歯のある3歳児の割合	30.9% ↓	平成20~24年度	15%以下	元気県ぐんま21(第2次)目標値
	3歳児健診平均むし歯数	1.02本 ↓	〃	0.9本	
	フッ化物歯面塗布を受けたことがある児の割合	100% ↑	平成24年度	100%	
	歯磨きをしている3歳児の割合	100%	〃	100%	
	おやつ時間を決めている児の割合	79.7% ↑	〃	80%	
	1日に3回以上、甘味食品・飲料を間食する児の割合	10.0% ↓	〃	10%	
	親子で一緒に料理(手伝い)をする児の割合(月1回以上)	—	—	80%以上	
	保育園での親子料理教室の実施(年1回以上)	1園	平成25年度	3園	
	園ごとの食育の計画づくりガイド作成	3園	〃	3園	
	食育担当者による食育指導の実施(月1回以上)	66.7%	〃	100%	
	「昭和村食育の日」の周知度	—	—	80%以上	
学 童 ・ 思 春 期	朝食欠食の割合	6.3% ↑	平成25年度	0%	
	朝食孤食の割合	7.4% ↑	〃	0%	
	朝食で主食・主菜・副菜のそろっている児童の割合	3.2% ↓	〃	5%以下	
	朝食で主食・主菜・副菜のそろっている生徒の割合	14.8% ↑	〃	5%以下	
	牛乳を毎日飲む割合	38.9% ↓	〃	80%以上	
	夕食にかけている時間が15分未満の児童の割合	49.4% ↑	〃	80%以上	
	夕食にかけている時間が15分未満の生徒の割合	40% ↓	〃	80%以上	
	親子で一緒に料理をする児の割合(月1回以上)	25.9% ↓	〃	80%以上	
	「昭和村食育の日」の周知度	8.4%	〃	5%以下	
	肥満児童の割合	6.2%	〃	5%以下	
	脂質代謝異常の児童の割合	—	—	80%以上	
		—	—	80%以上	
		14.0% ↓	平成25年度	20%以下	
		15.0% ↓	〃	10%以下	

※ ↑ ↓ は前回の現状値との比較を表す

期	項目	現状値	年度	目標値		備考（目標値の根拠）
				平成30年度	現状維持	
青年・壮年期	学校給食に地場産物を使用したり、郷土料理を取り入れる回数	15回	〃			
	栄養教諭による食育授業の実施回数	5回	〃	21回		
		2回	〃	3回		
	栄養教諭による保護者への食育講話の実施回数	9回↓	〃	12回		
		1回↓	〃	3回		
	学校給食残食の割合	4.2%↓	〃	0%		
		6.6%↓	〃	3%		
	朝食欠食の割合	26.5%↑	平成25年度	9%	元気県ぐんま21(第2次)目標値	
		9.5%↑	〃	7%	〃	
	肥満者の割合（BMI2.5以上）	34.7%	〃	26.5%	〃	
		27.2%	〃	16.6%	〃	
	内臓脂肪症候群（メボリックジンドーム）を認知している人の割合	59.6%	〃	80%以上		
		52.4%	〃	〃		
	脂質代謝異常者の割合（LDLコレステロール140mg/dl以上者）	18.3%	〃	10%減少		
		23.9%	〃	10%減少		
	脂質代謝異常者の割合（中性脂肪150mg/dl以上者）	39.9%	〃	10%減少		
	19.5%	〃	10%減少			
糖代謝異常者の割合	12.9%	〃	5%減少			
	3.9%	〃	現状維持			
「昭和村食育の日」の周知度	—	—	80%以上			
歯周疾患検診の受診率	11.5%	平成23～24年度	25%以上			
高齢期	朝食欠食の割合	6.4%	平成25年度	3%以下		
		5.1%	〃	3%以下		
	肥満者の割合（BMI2.5以上）	21.2%	〃	10%減少		
		21.1%	〃	10%減少		
	内臓脂肪症候群（メボリックジンドーム）を認知している人の割合	59.6%	〃	80%以上		
		52.4%	〃	〃		
	脂質代謝異常者の割合（LDLコレステロール140mg/dl以上者）	12.6%	〃	5%減少		
		22.5%	〃	10%減少		
	脂質代謝異常者の割合（中性脂肪150mg/dl以上者）	30.8%	〃	10%減少		
		24.1%	〃	10%減少		
	糖代謝異常者の割合	8.5%	〃	5%減少		
		6.0%	〃	3%減少		
	低栄養の割合（BMI18.5以下）	17.2%	平成23～25年度	10%以下		
	「昭和村食育の日」の周知度	—	—	80%以上		
	歯周疾患検診の受診率	12.3%	平成23～24年度	25%以上		

※ ↑ ↓ は前回の現状値との比較を表す

Ⅳ 基本的施策のステージ

1 家庭における食育

食育は、家庭が土台となることは言うまでもありません。家庭は生涯を通して、個人の食習慣に大きな影響を与えます。特に、乳児期、幼児期においては、家族と一緒に食事をするることにより、愛情や信頼感が育ち、心身の成長を育んだり、一緒に食事づくりをすることにより、食に対する興味や関心を育て、作る人や生産者へ感謝する心を育むとともに、基本的な食習慣が形成される大切な場所となります。

しかし、核家族や共働き家庭が増える中で、忙しさから食事の内容も冷凍食品や惣菜を利用するなど手作りの味が失われつつあります。また食事のマナーなど家庭内で食に関する知識を教えることも困難な状況になっています。

このようなことから、もう一度家庭における食育の役割、大切さを再認識し、関心を高めていく必要があります。「早寝・早起き・朝ごはん」を基本に朝食を食べる習慣をつけたり、野菜の料理を毎食食べる習慣をつけるなど家族そろって実践していくことが大切です。今後も各種健診や保育園、学校等を通じ保護者への働きかけが必要です。

2 保育園における食育

保育園は1日の生活時間の大半を過ごすところであり、家庭とともに基本的な食習慣を身につける大切な場所です。他の子どもとのかかわりを通して、豊かな食の体験を積み重ねるとともに、楽しく食べる体験を通して、子どもの食への関心を育む基礎を培うことが必要です。

そのために、家庭と連携をとりながら、発育・発達段階に応じた取り組みを推進していきます。また給食の展示や給食だより、給食試食会などを通じ、食に関する情報提供等を行います。

3 学校における食育

学校は健康教育の一環として、子どもたちが生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていくために、栄養や食事の摂り方などについて、正しい知識を身につけて自ら選び、実践していく力を育成することが大切です。

そのために、給食時間、特別活動、関連する各教科等に活用し、家庭、地域と連携をとりながら、取り組みを推進していきます。

4 地域における食育

地域は、食育の宝庫です。地域には貴重な食文化、郷土料理、豊かな農産物があります。身近な場所で、自然の恵みや豊かな大地に触れ、感謝する心を養うことにより、食を楽しむ力を育てます。

そのために、保育園・学校等の給食への地元産食材の使用の協力や、食育の取り組み、食農体験等に対するの協力など、地域住民との交流を通じて、地元の味の伝承や地産地消の取り組みを推進していきます。

5 行政、その他関係団体における食育

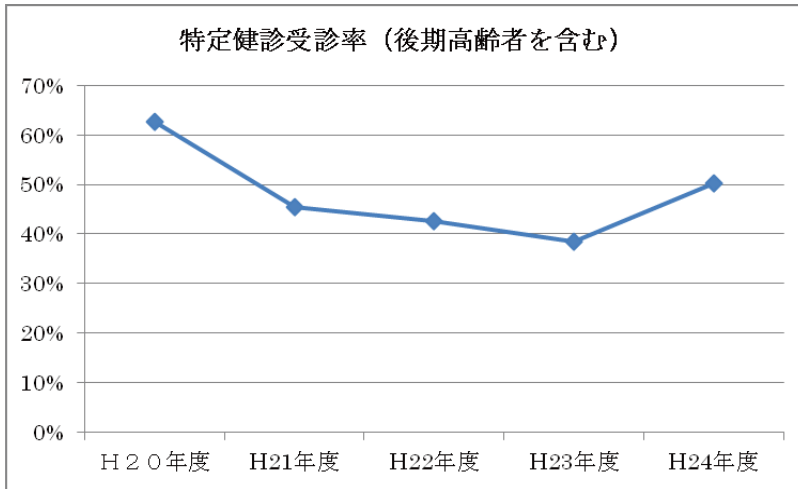
行政は、広く住民が食育への理解を深められるよう、地区の食生活改善推進員等ボランティア団体、生産者や販売者などの食品関連事業者、農協、農業事務所等の関係団体と連携をとりながら、総合的な計画推進を図ります。

また、昭和村食育の日（毎月第1日曜日）、食育の日（毎月19日）、食育月間（6月）の普及啓発を行います。

資 料 編

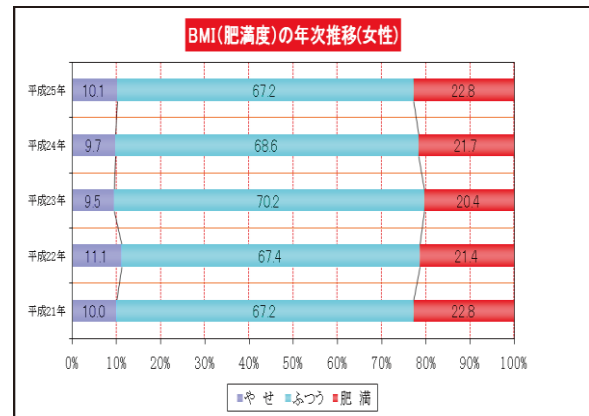
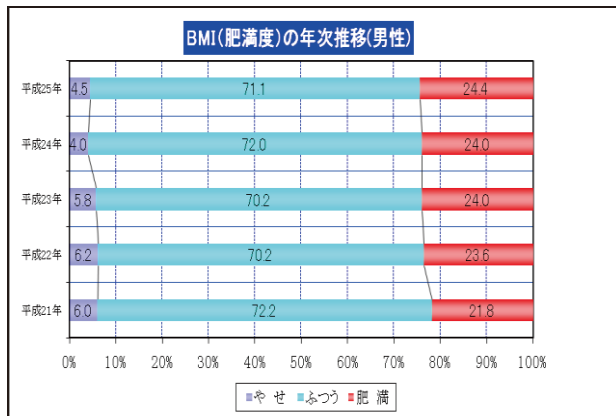
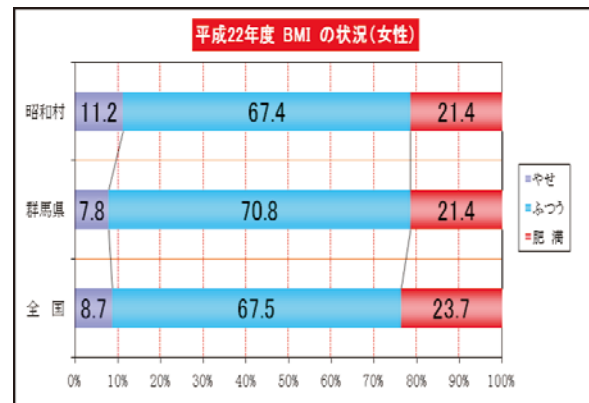
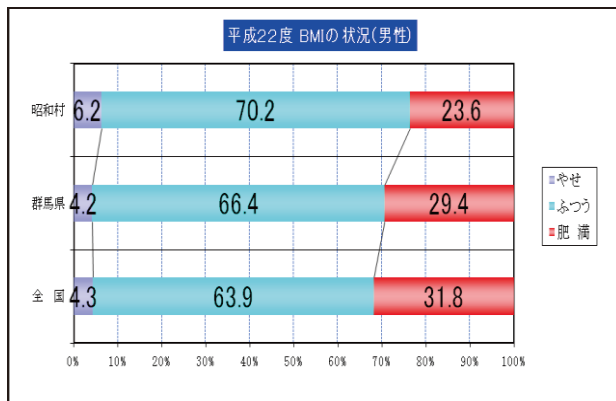
1 特定健康診査の状況

■ 受診者の年次推移

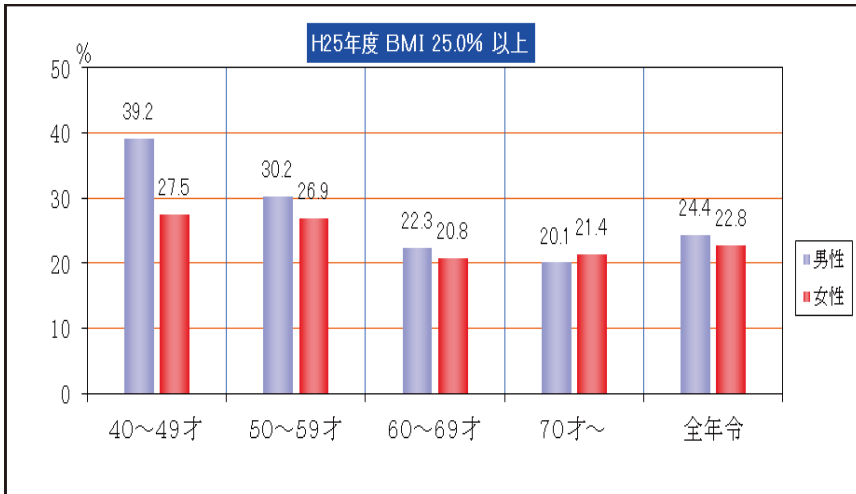


平成 20 年 4 月から健診形態が変わり、国民健康保険の人と後期高齢者に対し、村が特定健康診査を実施しています。対象者の 40～60%の人が受診しており、その結果、必要に応じて栄養相談や保健相談を行っています。

■ BMI（肥満度）状況

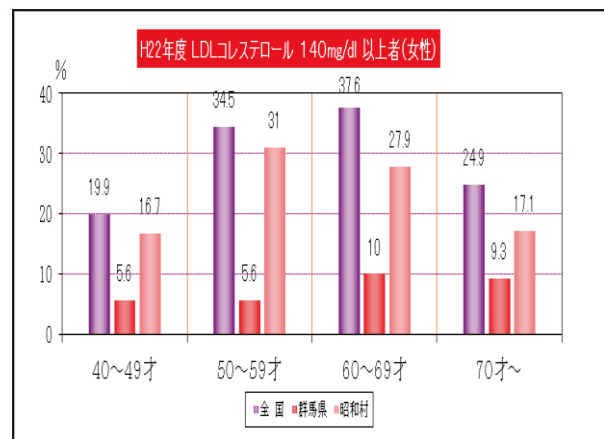
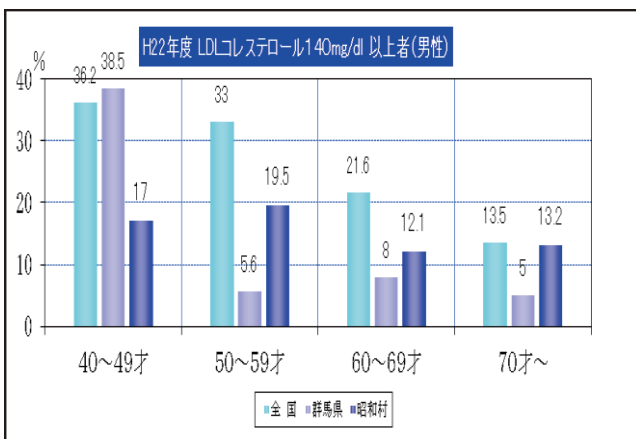
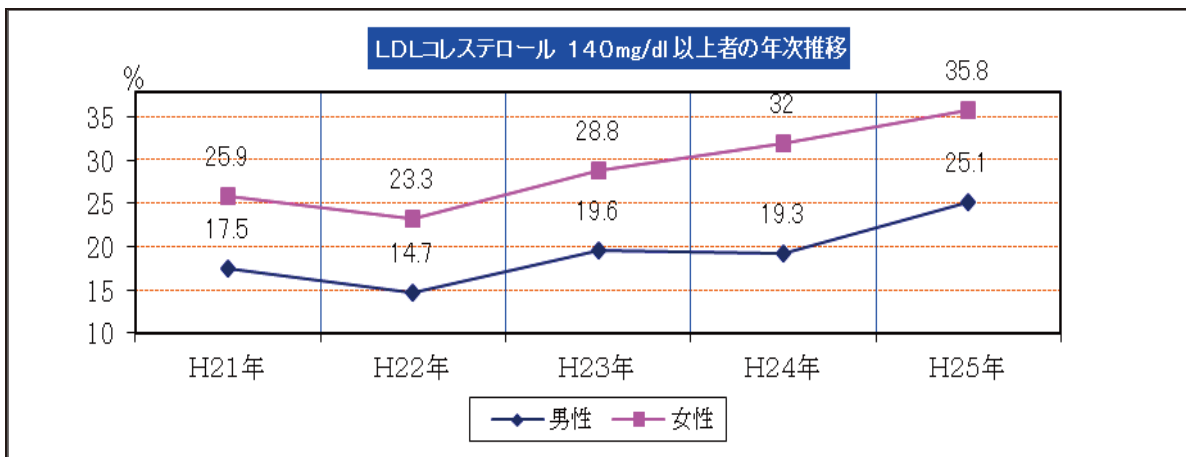


身長と体重の割合からみて、肥満度は全国、県と比べると肥満者の割合低く、やせの割合が高い結果です。また過去5年をみてみると肥満者が男では 2.6%増加し、女性はほぼ横ばいでした。女性の 10%がやせであることも要注意です。



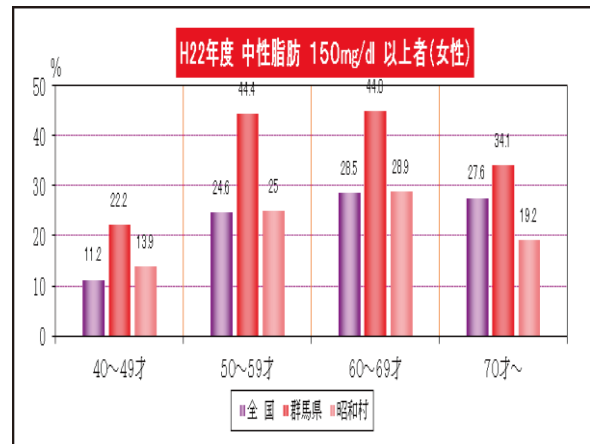
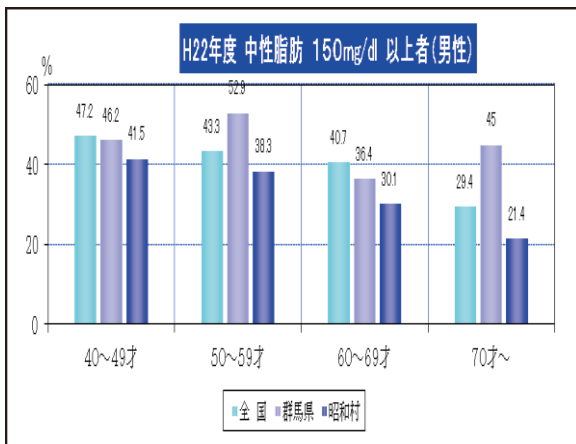
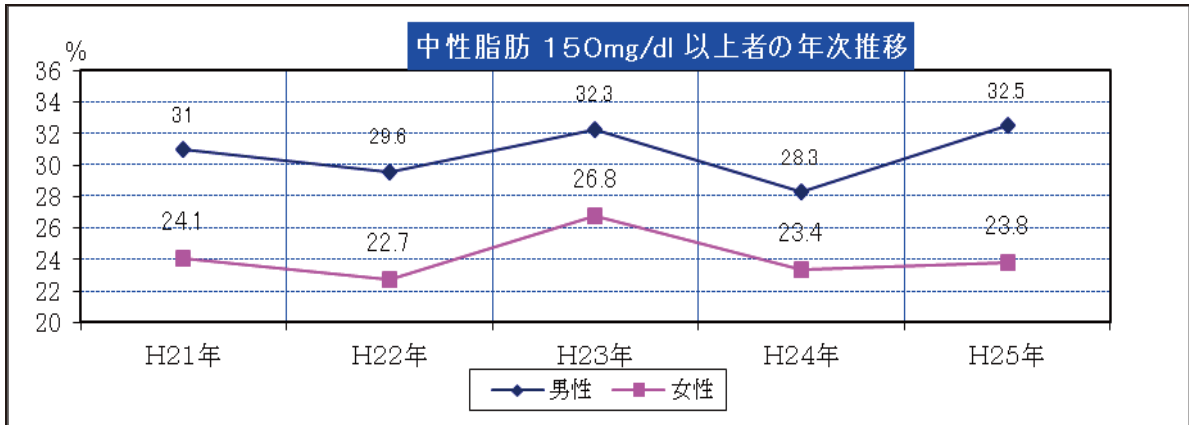
年代別肥満者は 40代男性が 39.2%と最も高く、2.5 人に 1 人は肥満という結果でした。

■ 脂質代謝異常者の状況



動脈硬化をすすませてしまう悪玉コレステロール（LDLコレステロール）は年々増加傾向で、女性の3人に1人、男性の4人に1人は高値でした。

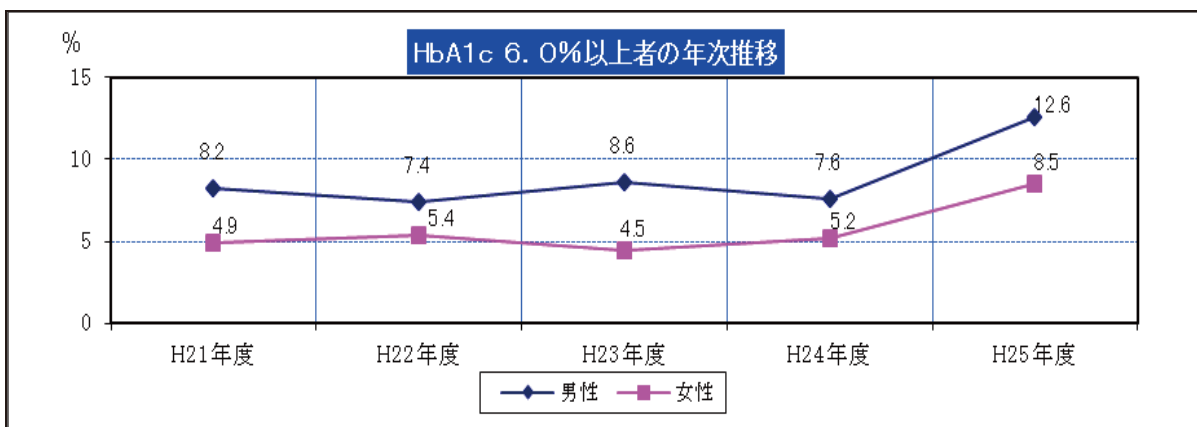
全国、県との比較では、40歳男性以外はどの年代も群馬県より高値でした。



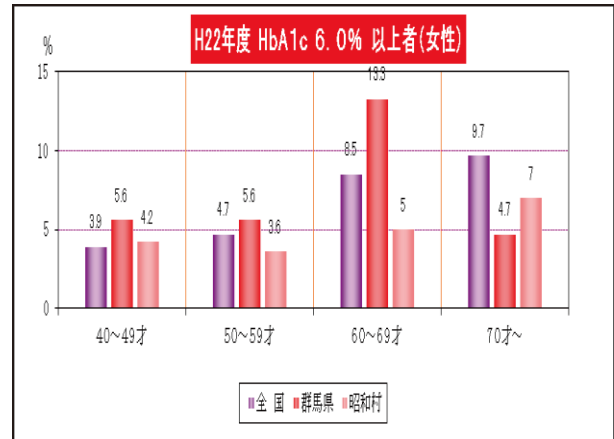
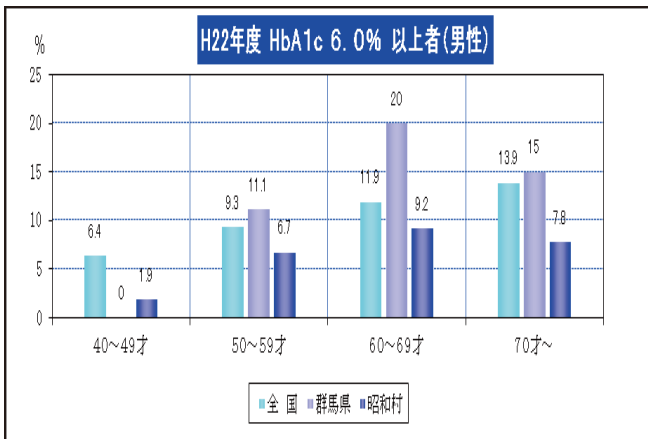
過食や運動不足で上昇しやすい中性脂肪は、ほぼ横ばいで推移していますが、男性で3人1人、女性で4人に1人は高値でした。

全国、県と比較すると男性では、どの年代も低く、女性では40才代が全国より高いものの、それ以外の年代では低い結果でした。

■ 血糖値異常者の状況

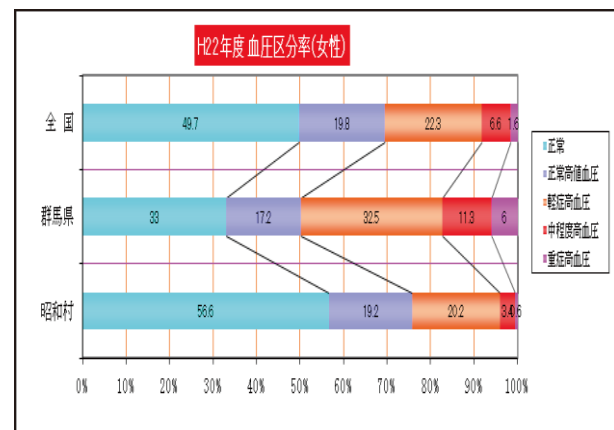
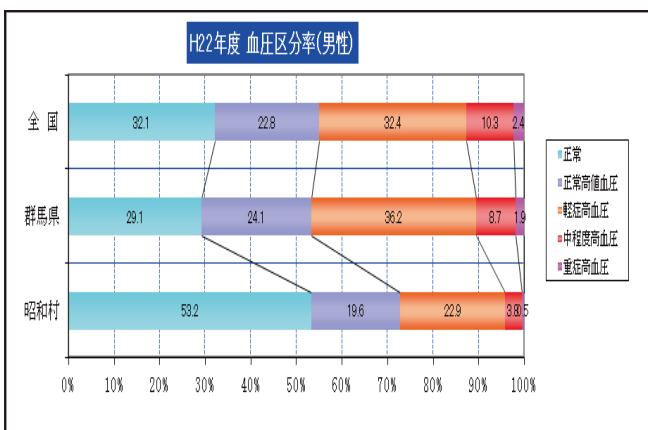
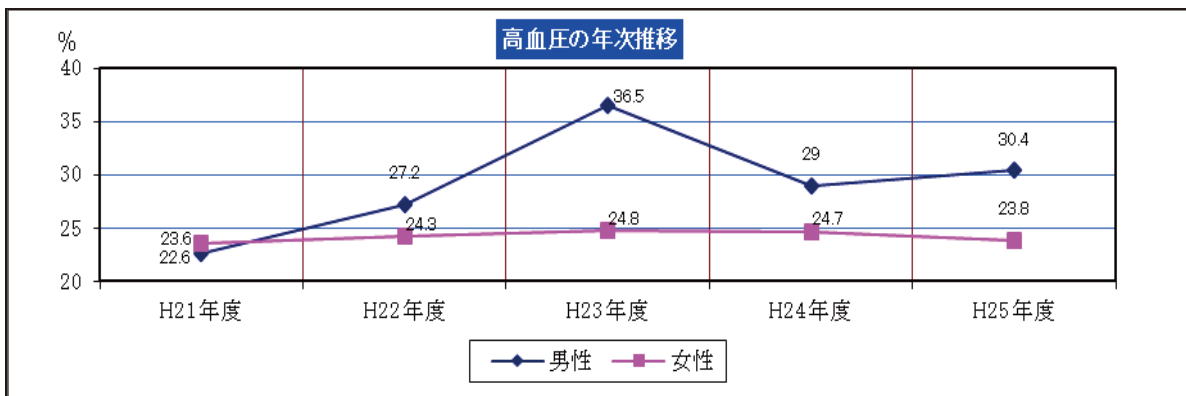


ヘモグロビン A1c (HbA1c) とは過去1~2ヶ月の血糖の平均値を示し、糖尿病の診断指標となります。男女とも増加傾向で、男性は8人に1人、女性は12人に1人が高値でした。



全国、県と比較すると、男性はどの年代も低く、女性は70才以上が県よりも高い結果でした。今、全国では「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の推計人数が2,050万人という状況であり、対策が急がれています。

■ 血圧異常者の状況

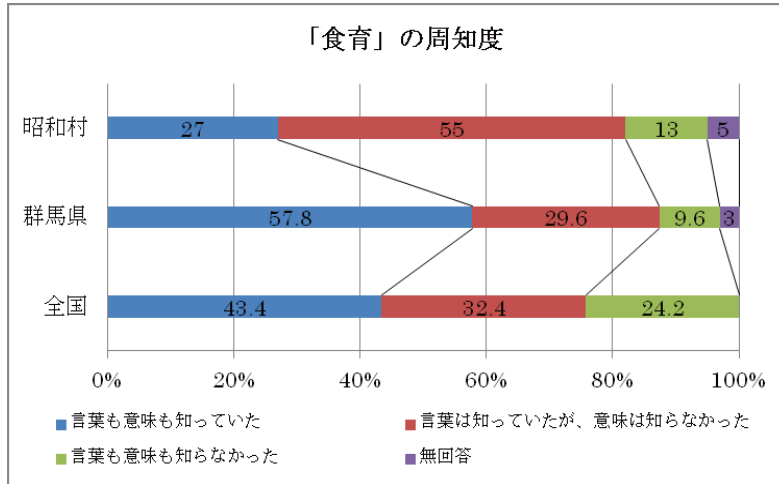


脳血管疾患や認知症の要因となる高血圧は、男性は増加傾向、女性はほぼ横ばいという結果でした。

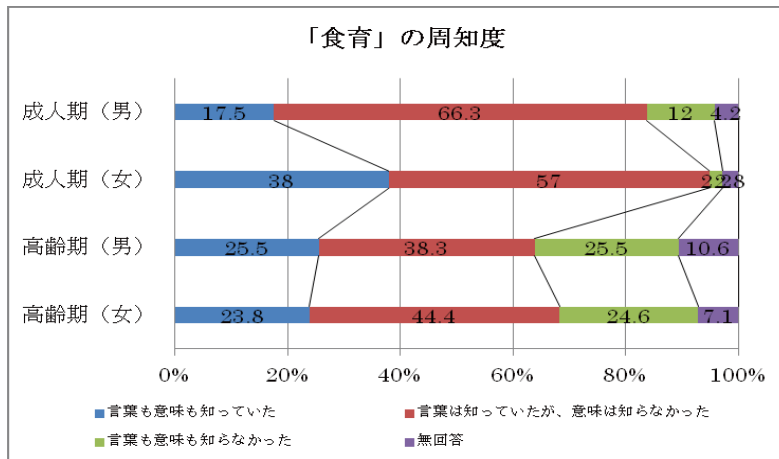
全国、県と比較すると、正常者が最も多い結果ですが、男性28%、女性25%の方は、血圧コントロールのための対策が必要です。

2 食育に関するアンケート調査

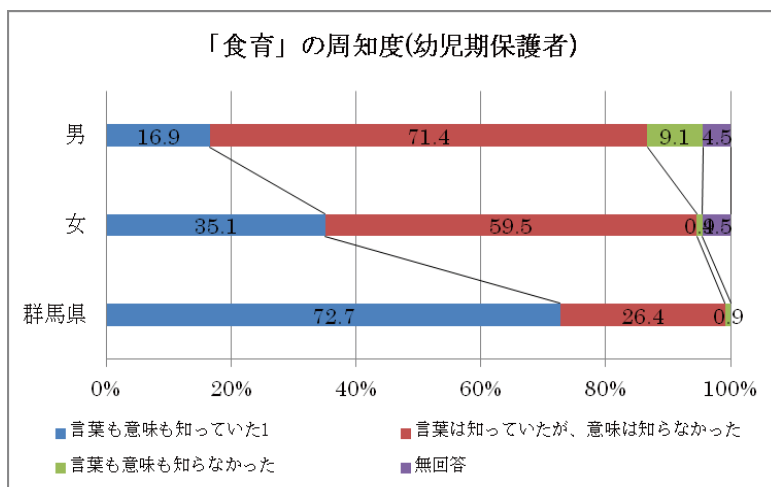
- 実施時期：平成25年11月～12月
- 対象者：保育園の保護者、特定健診受診者、らくらく筋トレの参加者
- 調査方法：アンケート用紙を配布および回収
(対象：20歳以上の男性302人、女性325人 計627人)



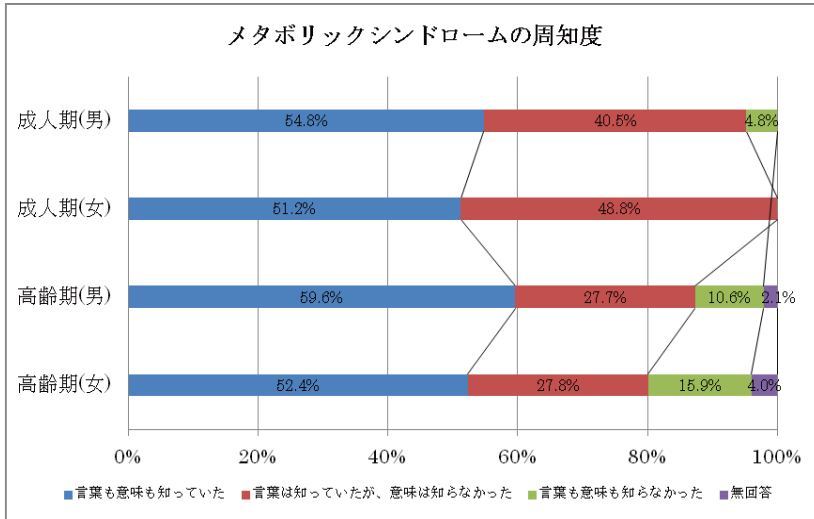
「食育」についての周知度では、言葉も意味も知っていた人は27%と、全国、県と比較すると低い結果でした。



「食育」についての周知度を、ライフステージ別にみると、成人期の女性が最も高く、保育園などを通して言葉や意味が伝わりやすい事が考えられます。

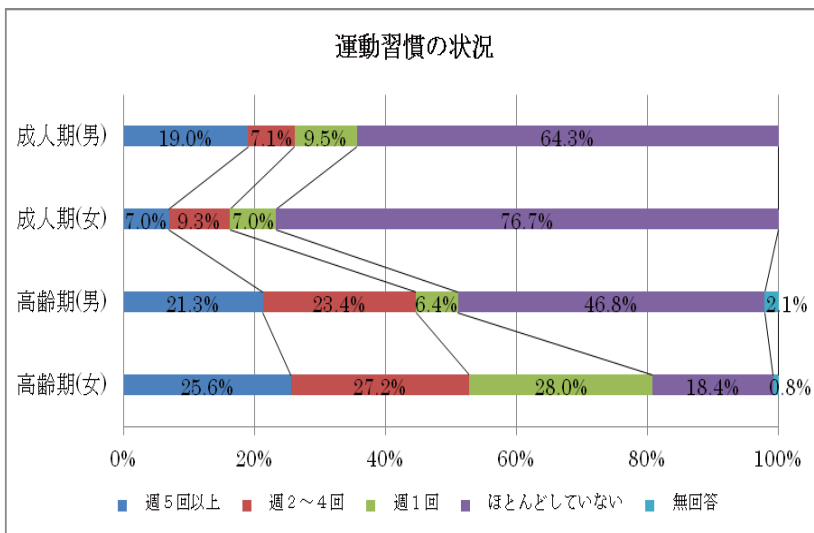


県からの比較では、まだまだ周知度が低く、今後の啓発活動が重要です。

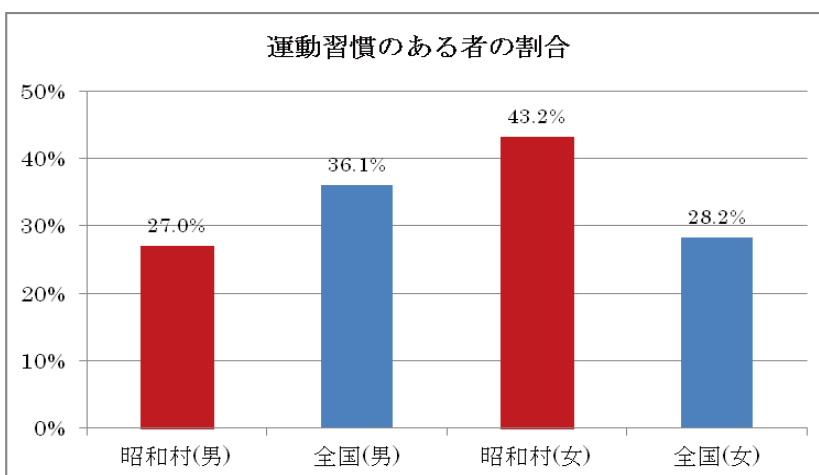


メタボリックシンドロームとは肥満のある状態で血圧、脂質、糖尿病といった生活習慣状が加わっている状態です。

どの年代も8～9割の方は言葉は知っているという結果でした。正しい意味も含めて知ることにより、メタボリックシンドロームを改善していけるような支援が必要です。



生活習慣病予防で一番大切なことは体を動かす運動習慣ですが、成人期の男性の64.3%、女性の76.7%がほとんどしていないという結果でした。この時期は子育て、仕事と自分の健康に目を向けにくい時期ではありますが、高齢期を元気に迎えるためには大切な時期です。日常の中に無理なく取り入れられるような運動を紹介するなどの支援を広げる必要があります。



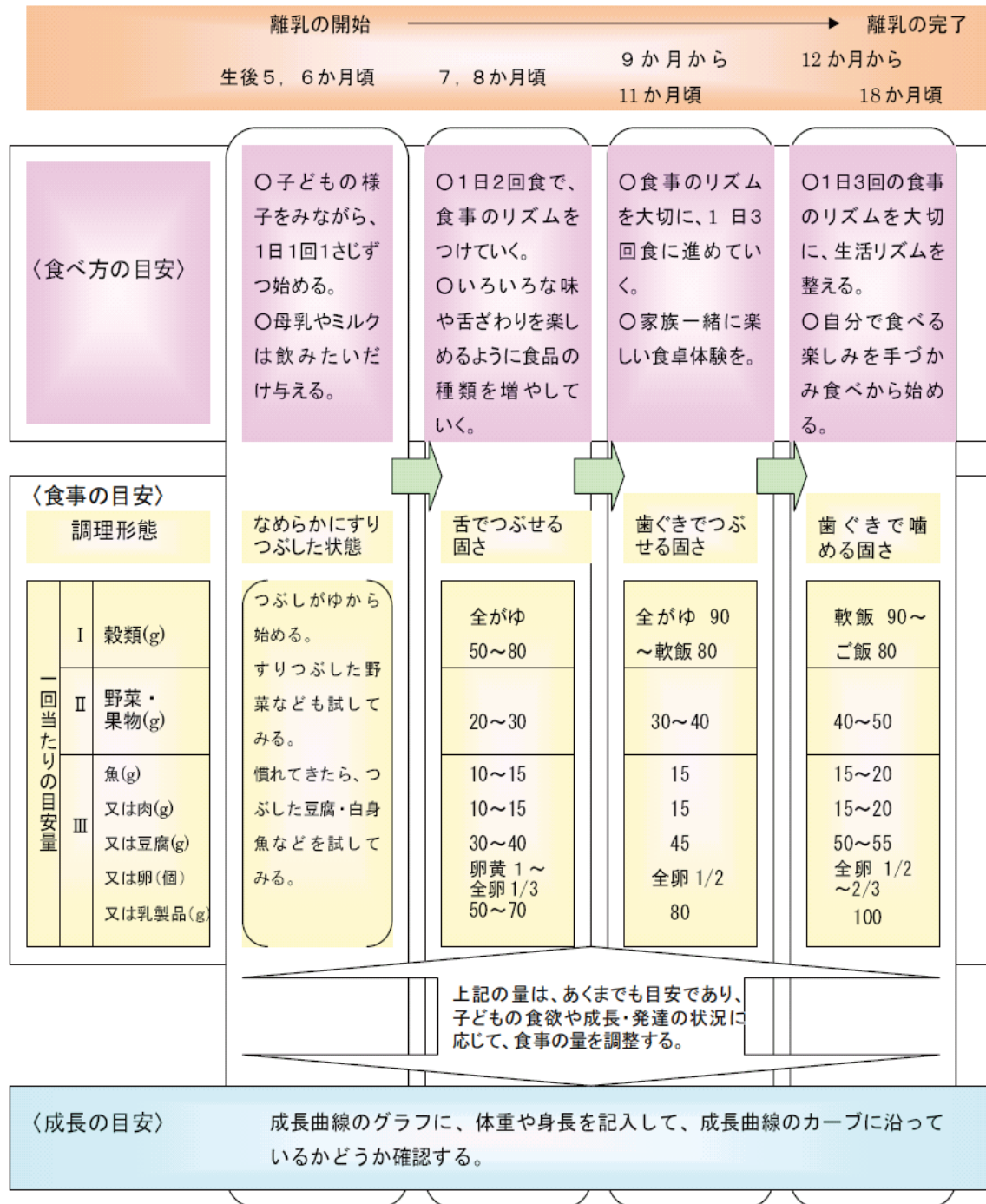
運動習慣を全国と比較すると、女性は全国より15%も高い結果でした。ライフステージ別からも分かるように高齢期では半数の方に運動習慣があり、今後は成人期の方の運動習慣者の増加や、全体として運動習慣を継続してもらえるような支援が必要です。

※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。(全国：平成24年国民健康・栄養調査結果より)

3 その他

(1) 授乳・離乳の支援ガイド

離乳食の進め方の目安



資料：厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課

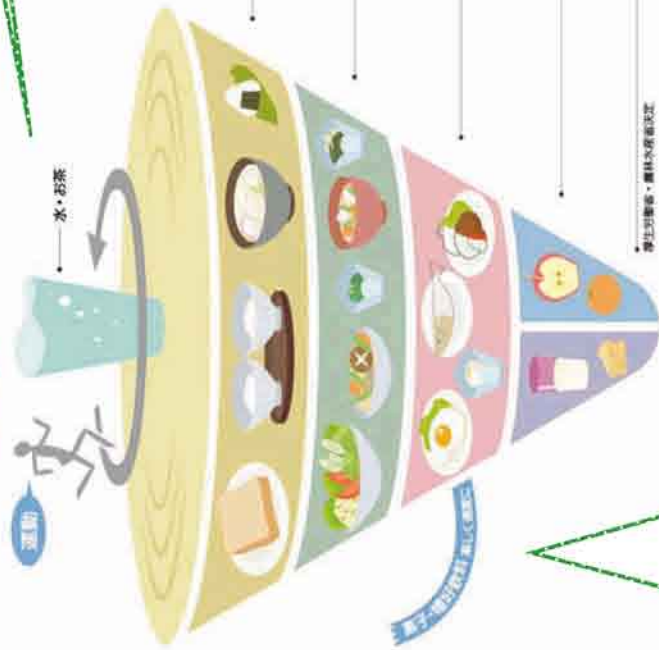
(2) 食事バランスガイド

食事と運動のバランスをコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しく「コマ」が回転することは「運動」することの重要性を表現。

水分をコマの軸

食事の中で水分が欠かせない存在であることを強調



菓子・嗜好飲料はヒモ

「楽しみながら、適度に」というメッセージを示している。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

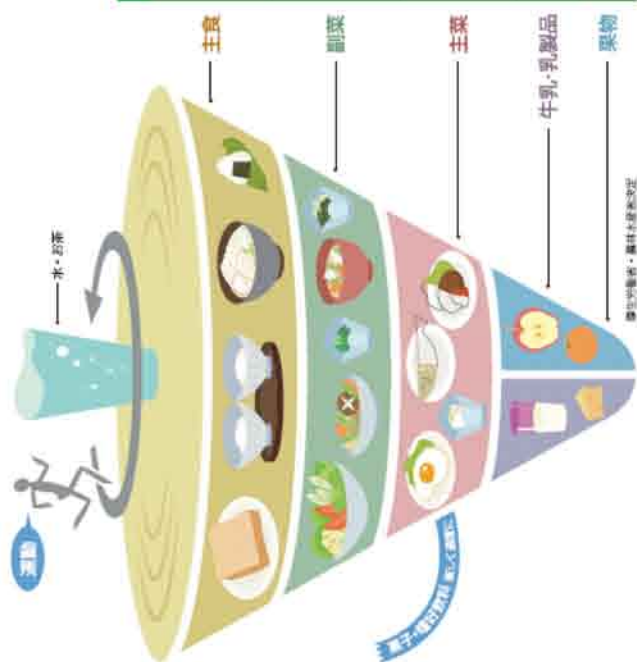
1日分		料理例	
5-7	主食(ごはん、パン、めん類) ごはん(中盛り)だから4杯程度	1つ分 ごはん(中盛り) 2つ分	2つ分 ごはん(中盛り) 2つ分
5-6	副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理から1回程度	1つ分 野菜炒め、お豆腐、お肉、お魚、お鶏、お豚、お牛、お魚、お鶏、お豚、お牛、お魚、お鶏、お豚、お牛	2つ分 野菜炒め、お豆腐、お肉、お魚、お鶏、お豚、お牛、お魚、お鶏、お豚、お牛
3-5	主菜(肉、魚、卵) 肉・魚・卵・大豆料理から3回程度	1つ分 肉、魚、卵、大豆料理	3つ分 肉、魚、卵、大豆料理
2	牛乳・乳製品 牛乳だから1本程度	1つ分 牛乳	2つ分 牛乳
2	果物 みかんだから2個程度	1つ分 みかん	2つ分 みかん

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現

十分な摂取が望まれる順に、1日の食事の量を示している。

(3) 妊産婦のための食事バランスガイド

妊産婦のための食事バランスガイド



1日分付加量		料理例				
非妊産婦	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期	授乳期	授乳期	
5~7 g(18V)	-	-	+1	+1	+1	1つ分 ごはん(白米)・味噌汁 2つ分 ごはん(白米)・味噌汁・お味噌汁
5~6 g(18V)	-	+1	+1	+1	+1	1つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物 2つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物
3~5 g(18V)	-	+1	+1	+1	+1	1つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物 2つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物
2 g(18V)	-	-	-	+1	+1	1つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物 2つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物
2 g(18V)	-	+1	+1	+1	+1	1つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物 2つ分 お肉・お魚・お豆腐・お豆・お野菜・お果物

非妊産婦、妊娠初期、妊娠中期、妊娠後期、授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。



食塩・油脂については料理の中には使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊産婦・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

(4) 昭和村版 食事バランスガイド

昭和村 版

食事バランスガイド

食事と運動のバランスをコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しく「コマ」が回転することは「運動」する

水分をコマの軸

食事の中で水分が欠かせない存在であることを強調

あなたのまちの郷土料理を使った食事バランスガイド

「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現

十分な摂取が望まれる順に、1日の食事の量を示している。



厚生労働省・農林水産省決定

特産品	料理名	主な材料	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
こんにゃく ほうれん草 アスパラガス ふきのとう レタス りんご いちご	ふきのとうのお焼き	小麦粉・味噌・牛乳・ふきのとう・唐辛子	1				
	こんにゃく汁	こんにゃく・大根・人参・ごぼう・里芋・豆腐		1			
	こんにゃくの唐揚げ	こんにゃく・コンソメ・片栗粉・小麦粉		2			
	ブロッコリーのごま味噌和え	ブロッコリー・ごま・味噌		1			
	アスパラガスのお浸し	アスパラガス・かつお節		1			
	こんにゃくのフライ	こんにゃく・りんご・豚薄切り肉・チーズ		1	1		
	豚肉とこんにゃくの味噌煮	こんにゃく・豚バラブロック肉・ごぼう・みそ		1	1		
	いちごヨーグルト	いちご・ヨーグルト				1	1

■ 特定健康診査・特定保健指導

メタボリックシンドロームに着目した健診を受け、その結果、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートを実施するものです。平成 20 年度から 40~74 歳の国民健康保険者と後期高齢者に対し、実施しています。

■ 地産地消（ちさんちしょう）

「地場生産―地場消費」を略した言葉で、地域で生産されたものをその地域で消費することを意味しています。消費者は生産者の顔が見えて直接話ができる、生産者は消費者ニーズの把握ができる等のメリットがあり、信頼関係を構築できます。

■ 妊産婦のための食生活指針

妊娠期及び授乳期における望ましい食生活の実現に向け、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針とともに、妊婦個々の体格に応じて適切な体重増加量が確保されるようその目安を示したものです。厚生労働省より平成 18 年 2 月に出されました。

■ BMI (Body Mass Index)

肥満度を表す指標として最も多く使われています。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求めます。18.5 未満がやせ、18.5~25 未満が正常、25 以上が肥満と判定されます。

■ 保健推進員

地域保健の推進を図り、住民の健康保持のために各種事業に協力し、活動しています。村が委嘱し、任期は 3 年です。

■ メタボリックシンドローム (Metabolic Syndrome)

内臓脂肪症候群のことで、動脈硬化症（心筋梗塞や脳梗塞など）の危険性を高める複合型リスク症候群です。平成 17 年 4 月に、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化学会など 8 学会が日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準が示されました。ウエスト周囲径が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、次の 3 項目のうち 2 項目以上に該当するとメタボリックシンドロームと判定されます。

- ① 脂質（中性脂肪 150/dl 以上かつ/または HDL コレステロール 40mg/dl 未満）
- ② 血圧（収縮期血圧 130mmHg 以上かつ/または拡張期血圧 85mmHg 以上）
- ③ 空腹期血糖（110mg/dl 以上）

昭和村食育推進計画策定経過

平成25年 8月27日

第1回昭和村食育推進検討部会

↓ 群馬県食育推進計画の概要について説明。
昭和村食育推進計画策定について説明。

平成25年10月17日

第1回食育推進ワキググループ会議

↓ ライフステージごとの課題や取り組みについて評価・検討。
今後について検討。
食育に関するアンケート調査内容検討。
11月中にアンケート調査実施し、結果をまとめる

平成25年12月19日

第1回昭和村健康づくり推進協議会

↓ 進捗状況報告

平成26年 1月16日

第2回食育推進ワキググループ会議（学童期グループ）

↓ 小学生・中学生対象の食育に関するアンケート調査結果、小
児生活習慣病予防健診の食生活調査結果より、問題点抽出。
今後の課題検討。

平成26年 1月17日

第2回食育推進ワキググループ会議（幼児期グループ）

↓ 幼児対象のアンケート調査結果より、問題点抽出。
今後の課題検討。

平成26年 2月20日

第2回昭和村食育推進検討部会

↓ 基本計画の骨子報告。
計画書の最終見直し及び校正。

平成26年 3月19日

第2回昭和村健康づくり推進協議会

↓ 計画書報告。

平成26年 3月

昭和村食育推進計画策定

昭和村食育推進検討部会名簿

	役 職	氏 名	備 考
1	食生活改善推進員 会長	倉澤 夏江	
2	" 副会長	林 恭子	
3	" 副会長	小野 三枝子	
4	保健推進員 会長	新木 千賀子	
5	第1保育園園長	石井 恵子	ワーキング
6	" 調理師	宇敷 順子	ワーキング
7	第2保育園園長	鈴木 悦子	ワーキング
8	" 調理師	新木 かをる	ワーキング
9	子育保育園副園長	赤石 邦夫	ワーキング
10	" 調理師	鈴木 都子	ワーキング
11	昭和中学校養護教諭	小野 美恵子	ワーキング
12	南小学校養護教諭	小林 真奈美	ワーキング
13	東小学校養護教諭	峯川 美智子	ワーキング
14	大河原小学校養護教諭	松井 亮子	ワーキング
15	昭和村給食センター栄養士	根岸 仁美	ワーキング
16	教育委員会事務局課長補佐兼学校教育係長	中島 伸枝	
17	産業課 課長補佐	林 孝志	
18	保健福祉課 福祉係 係長	小野 妙子	
19	利根沼田保健福祉事務所 保健係 主任	新井 麻希子	
	事務局 保健福祉課長	石井 成事	
	健康係 係長	米山 由美子	ワーキング
	保健師	関 裕子	ワーキング
	保健師	小池 碧	ワーキング
	栄養士	堤 梨紗	ワーキング

昭和村食育推進ワーキンググループ名簿

	役 職	氏 名	備 考
1	食生活改善推進員 会長	倉澤 夏江	
2	" 副会長	林 恭子	
3	" 副会長	小野 三枝子	
4	保健推進員 会長	新木 千賀子	
5	第1保育園園長	石井 恵子	
6	" 調理師	宇敷 順子	
7	第2保育園園長	鈴木 悦子	
8	" 調理師	新木 かをる	
9	子育て保育園副園長	赤石 邦夫	
10	" 調理師	鈴木 都子	
11	昭和中学校養護教諭	小野 美恵子	
12	南小学校養護教諭	小林 真奈美	
13	東小学校養護教諭	峯川 美智子	
14	大河原小学校養護教諭	松井 亮子	
15	昭和村給食センター栄養士	根岸 仁美	
	事務局 保健福祉課健康係長	米山 由美子	
	保健師	関 裕子	
	保健師	小池 碧	
	栄養士	堤 梨紗	

ベジタフルしょうわ食育プラン

(第2次昭和村食育推進計画)

平成26年3月

発行：昭和村 保健福祉課健康係

住所：〒379-1298 群馬県利根郡昭和村糸井 388

電話：0278-24-5111 (内線132)

FAX：0278-24-5254

ホームページ：<http://www.vill.showa.gunma.jp/>