

## 栄村食育推進計画のポイントについて

### ①「食育」を村民の皆様幅広く知って頂きたい

伝統食講習会の講師役や、地域の共食の場の提供などで食育活動に関わる村民は少なくありませんが、アンケート調査の結果では、「食育への関心」が低い値となっています。これについては、「食育」という言葉が浸透していないことで、自身の関わっている活動が「食育」であったことに気付いていない可能性があります。

栄村役場では、「食育」とは何かを広報し、村民の皆様の食育活動をサポートします。村内における食や食育に係る活動について、補助金活用などのご相談があれば、栄村役場までご連絡ください。

### ②健康長寿につながる食育

栄村では、「朝食を欠食する人の割合」が高く、「適正体重の維持や減塩に気をつけた食生活を実践する人の割合」は低くなっています。

健康診断の結果等から、「高血圧」「脂質異常症」を治療中の方が多く傾向にあります。また、介護認定されていない75歳以上の方で低体重判定（BMI18.5未満）の方の割合は長野県の中で8番目に高く、低栄養状態にある高齢の方が多く可能性があります。

栄村役場では、末永く健康的に暮らせるための食生活が送れるように、村民の皆様をサポートします。また、自主的に食生活改善を学び広める村民の皆様の活動についてもサポートします。

### ③食品ロス削減

栄村では、「食べ物を大切に食べる事」を「食育」の中でも特に大切であると思う村民の割合が高いです。実際に、食品ロスという問題について認識している方の割合は77.5%と、国の68.7%に対して高くなっています。また、食品ロス削減のために何らかの行動をしている方の割合も71.1%と、国の67.4%と比較して高くなっています。

栄村役場では「食品ロス削減」を一層推し進めるよう、情報の提供等に取り組めます。

計画やアンケート結果の詳細は、栄村食育推進計画に記載しています。栄村食育推進計画については、栄村役場・支所に冊子を用意しています。また、栄村役場のホームページにも掲載しています。

この計画に対する  
お問い合わせは

栄村役場 民生課 健康支援係  
電話 0269-87-3020  
FAX 0269-87-3301

# 栄村食育推進計画

## （概要版）

栄村における食育をさらに推進するために、栄村食育推進計画を策定しました。この計画は、平成30年度に実施した食育に関するアンケート調査の結果など、当村の食育に係る現状をまとめ、今後の食育活動を計画的に進めるためのものです。

食育については、家庭や地域コミュニティなど日常生活の場面や、農業や食品製造販売業などの経済活動の場面など、多くの生活の場面に関係します。

ついでに、村民や栄村に係る皆様に栄村食育推進計画について広く知って頂き、「食育」への理解と「食育推進」の活動をさらに推進できるように、この概要版にまとめました。

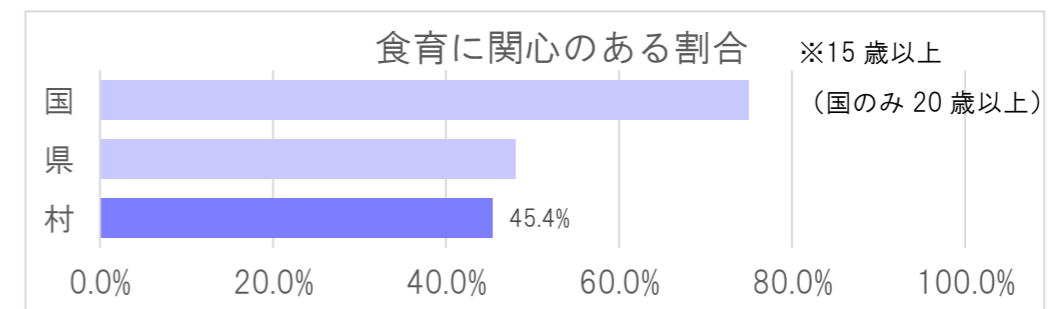
### ？ 食育とは？

「食育」について、食育基本法では、次の2つの点のとおり位置づけています。

- ① 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
- ② 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

### ✋ 栄村における食育の現状は？

平成30年度に実施した食育に関するアンケートから、村民の皆さんの食育に係る意見や指標を国や県と比較して、当村の優れている点や改善が必要な点をまとめました。例えば、「村民の皆さんの食育への関心」は…



上のグラフにあるように、国や県と比べて食育に関心のある人が少ないことがわかりました。

このように、国や県の指標などと比較を行い、栄村の食育を更に推進できるように目標値を設け、そのための計画等をまとめたものが内開きのページになります。



# 栄村の食育の現状と課題は？

## ① 食育への関心

📍 食育への関心がある人の割合が、低めになっています。

➡ 食育への関心を高めるために国や食育関連団体が実施する推進月間、記念日等に合わせ、食育の普及啓発を行います。

また、給食だよりや掲示板など様々な媒体を活用して、保育所・学校における食育の実践内容や食育に関する情報等を家庭や地域に発信します。そのほか、料理教室や食育に関わる講習会などを主催したり、村民や各種団体が開催する料理教室等を後援したりすることで、食育に直接触れる機会を提供します。



## ② 朝食の欠食

📍 若い世代での朝食の欠食が多くなっています。

➡ 朝食を欠食することの欠点、摂取することの利点などを、食育推進活動に併せて広報します。また、毎日朝食を食べることをはじめとした、基本的な生活習慣を幼児期から身に付けられるよう、食育の場を通して子どもたちや保護者に伝えます。また、朝食を食べる準備ができるように、早寝早起きを習慣づけたり、調理等の技術を養えるよう環境の整備などにも取り組みます。

## ③ 栄養バランスに配慮した食生活

📍 若い世代において、ほぼ毎日2回以上 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人が少なくなっています。

➡ 食習慣の基礎が形成される時期に該当する子ども達について、子ども達が自分でバランスのよい食事を準備できるスキルを身に付けられるよう食に関する指導に取り組みます。成人についても健康が維持増進できるように、主食・主菜・副菜が揃ったバランスのとれた食事ができる知識・技術を身に付ける機会として、料理教室等を企画します。



食育を推進するにあたって用いる指標と目標

指標	現状 (2018)	目標 (2023)
食育に関心がある人の割合	44.1%	60%
朝食を欠食する各世代の割合		15%以下
中学卒後の10歳代男性	12.5%	(各世代で 15%以下)
中学卒後の10歳代女性	28.6%	
20歳代男性	28.0%	
20歳代女性	5.0%	
30歳代男性	21.4%	
30歳代女性	12.0%	
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合	54.0%	55%以上
同若い世代の割合		
20歳代男性	37.5%	
20歳代女性	35.0%	
30歳代男性	63.0%	
30歳代女性	56.5%	
適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活の実践	58.6%	75%以上
食品ロスの認識率	73.8%	増加
食品ロスの削減のために行動している人の割合	71.1%	増加
高血圧症の人の割合	46.8%	現状以下
脂質異常症の人の割合	31.9%	現状以下
介護認定されていない75歳以上の人で、BMI18.5未満の割合	2.6%	1.8%以下

文中の印はそれぞれ、

📍 : 栄村の現状

➡ : 栄村におけるこれからの取組について

を表しています。

## ④ 適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活の実践

📍 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が低くなっています。

➡ 生活習慣病の予防や改善のための食生活を実践する村民が増えるよう、食育に関連する事業などで、適正体重の維持や減塩等の知識・技術を身に付けられるように啓発活動を行います。

## ⑤ 食育の推進にかかわるボランティアについて

➡ 食育ボランティアが行う地域での食育活動を支援し、地域の食育活動が推進されるように啓発します。

## ⑥ 食品ロス削減

➡ 食品ロスについては、問題を認識している村民及び削減のために行動している村民が、更に増えるように働きかけます。

また関係する団体と共に、長野県が推進する「残さず食べよう！30・10運動」に協力して、食事会等での食品ロス削減に取り組めます。

～残さず食べよう！30・10（さんまる・いちまる）運動とは～  
宴会時の「最初の30分間」と「お開き前の10分間」は席に着き、料理等の食べ残しを減らす運動です。



## ⑦ 世界一の健康長寿を目指す食育

📍 健康や長寿であることは、豊かな人生を過ごすために大切なことです。この健康長寿を妨げる要因として、生活習慣病が問題とされています。当村は生活習慣病のなかでも、高血圧・高脂血症で治療されている方が多い傾向にあります。

また、当村の高齢者においては、体格指数（BMI）18.5を下回る痩せている人が長野県の平均より多くいらっしゃいます。痩せは、栄養状態が悪い可能性があり、生活の質を左右します。

➡ 健康診断等の機会にあわせて食事相談の場を設けるなど、食生活改善の機会を提供や、栄養状態改善の事業を実施します。

