

令和 1 1 年度に目指す目標値

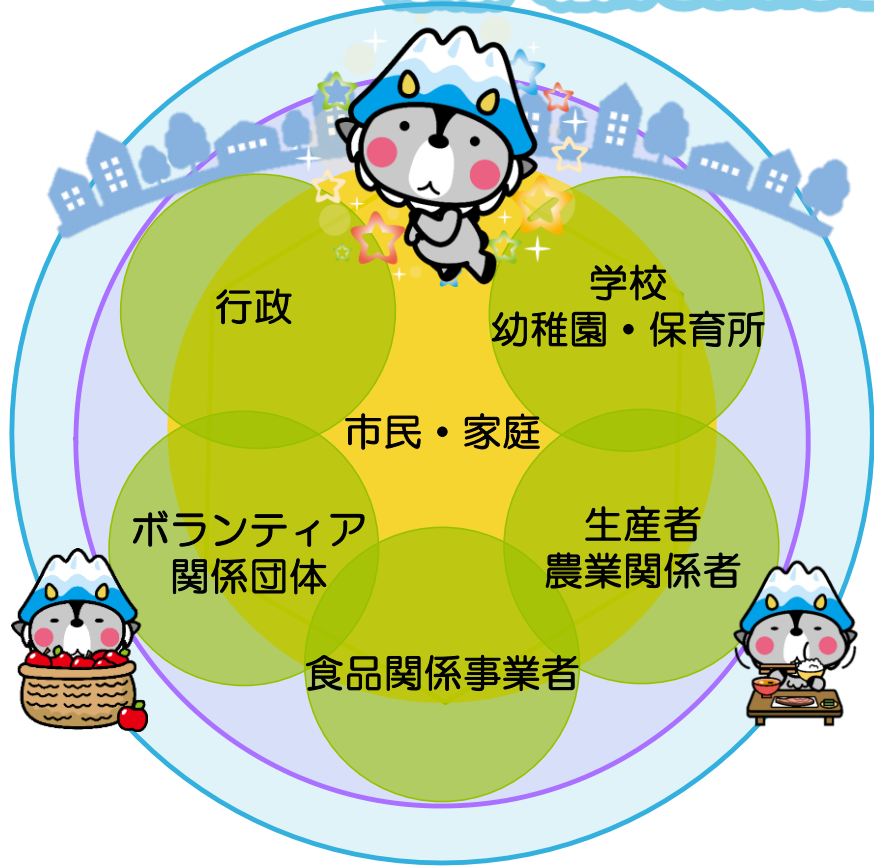
目 標 項 目		現状値		目標値
◆ 朝食を毎日とる人の割合	年長児	R5	90.1%	100%
	小学5年生	R4	91.8%	
	中学2年生	R4	85.1%	
◆ 朝食欠食率		男性	女性	15%以下 女性は増加しない
	18～29歳	28.6%	8.0%	
	30歳代	25.0%	7.4%	
◆ バランスの良い食事をとる人の割合	年長児	R5	57.7%	60%
	小学5年生	R4	77.0%	80%
	中学2年生	R4	77.0%	80%
◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が2食以上/日の人の割合		男性	女性	80%以上
	18～29歳	35.7%	60.0%	
	30歳代	60.0%	66.7%	
◆ 食塩摂取量に気を付けている人の割合	成人	57.8%		増加
◆ 体重を測らない人の割合		男性	女性	減少
	18～29歳	50.0%	36.0%	
	30代	65.0%	37.0%	
	成人	27.7%		
◆ 適正体重の維持（肥満・やせの割合）全世代		健康増進計画参照		
◆ 一人で朝食を食べる子どもの割合 小学5年生		R4	17.2%	減少
◆ だれもが意識せずに自然に健康になれる食環境づくり				増加
・信州食育発信 3つ星レストラン登録店		R5	10店舗	
・ACE弁当登録店			3店舗	
・スマートミール認証店			3店舗	
◆ 地産地消の推進 学校給食における地元産食材の利用率		R5(6月)		地元産食材 利用率の 向上
		県内産	39.7%	
		大北産	22.4%	
		市内産	11.2%	

第 4 次大町市食育推進計画

(令和 6 年度～ 1 1 年度)

健康で豊かなところとからだを育む

未来へ架けるおおまちの食



★計画の趣旨★

食は生きる力の源であり、健康で心豊かな生活を送るために、栄養バランスの整った食事を実践し、おいしく楽しく食べることや、これを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

市では、平成 2 1 年の第 1 次計画における食育の周知にはじまり、第 2 次計画では健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育の実践、第 3 次計画では生活習慣病の発症・重症化予防と健康寿命の延伸を目指し健康なところとからだづくりに取り組んできました。

これらの取組みの評価をし、食をめぐる環境の変化や複雑・多様化する課題、S D G s 等の新たな視点に対応し、食育を担う様々な関係者が協力・連携する中で地域全体において食育を展開し、最後まで美味しく食べ、その人らしく生きることを支えるために、第 4 次大町市食育推進計画を策定します。

大町市市民課健康推進係（中央保健センター）

住所 大町市大町 1058 番地 13

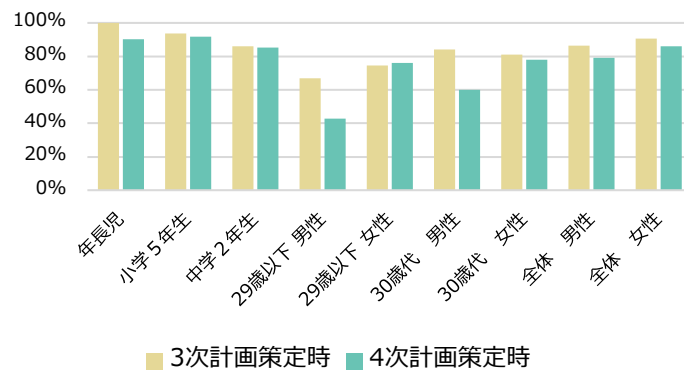
電話 0261-23-4400 FAX 0261-23-4401

Mail hokencenter@city.omachi.nagano.jp

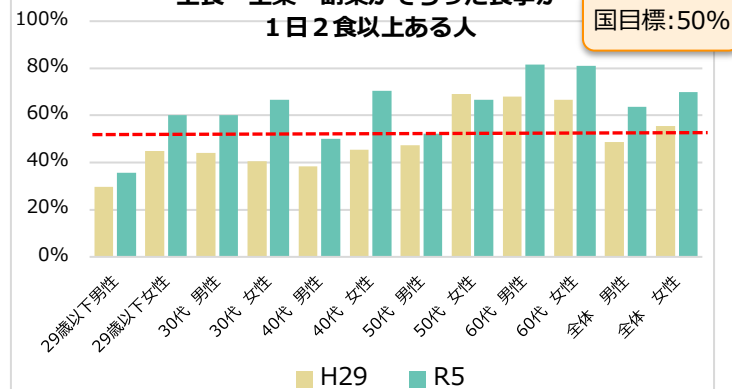
食をめぐる現状と課題

「食生活アンケート調査」学校教育課
「食に関するアンケート調査」子育て支援課
「食育に関するアンケート調査」市民課 より抜粋

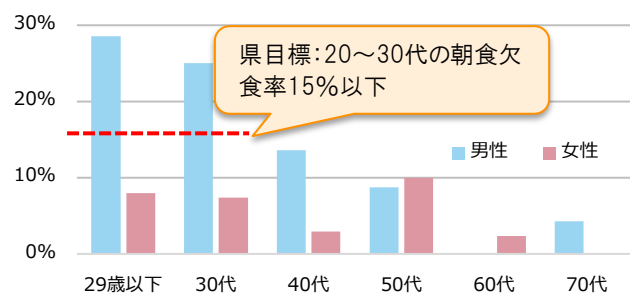
毎朝朝食を食べている人



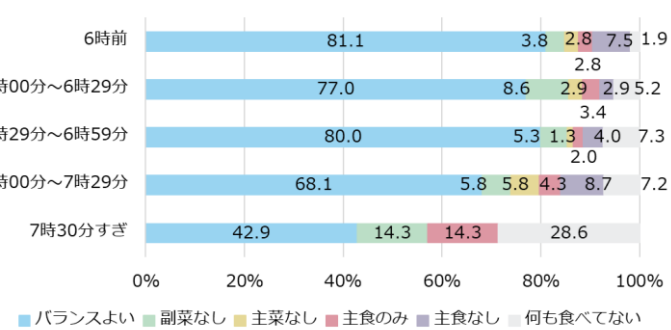
主食・主菜・副菜がそろった食事が
1日2食以上ある人



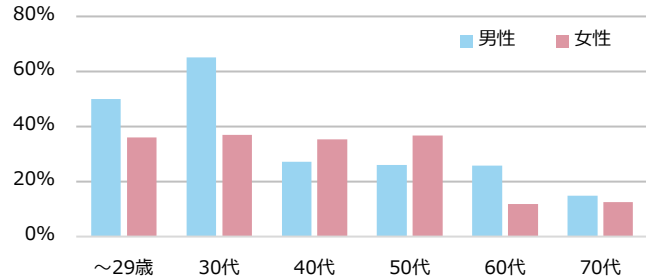
朝食の欠食率 (R5 食育に関するアンケート調査)



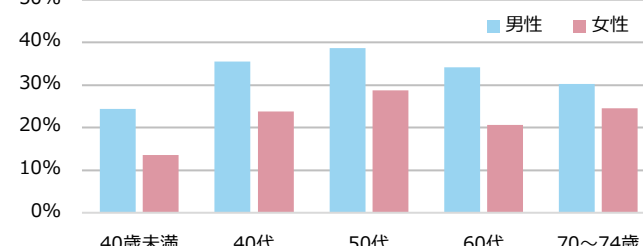
起床時間と食事バランス (R4中2食生活アンケート調査)



体重測定習慣がない人



肥満の状況



乳幼児期

- 適切な時期に離乳食を進めている割合が改善 (約 90%)
- 3歳児の肥満割合が増加 (約 30%)、5歳児は横ばい (20.8%)
- バランスよい朝食を摂取している年長児は 60%弱、副菜が(野菜類)が摂れていないのは約 40%

学童～思春期

- 児童、生徒の肥満割合が増加 (男児約 12%、女児 7%)
- 「朝食を毎日食べる」児童、生徒の割合は減少
- バランスよい朝食を摂取している児童、生徒の割合は、県平均を上回っている。
- 起床時間が遅くなるほどバランスのよい食事が摂れない

若い世代

- 体重を測らない人が多い
- 朝食の欠食率が高い
- 若年女性の「やせ」の割合が増加
- 野菜摂取量が少ない
- 運動不足
- バランスよい食事を摂ることが少ない
- 食塩量に気を付けている人が少ない

後年の健康に影響
普段の食事が
未来の暮らしの決め手

～高齢期

- 男女共に肥満者の割合が増加
→生活習慣病のリスクが高まる
- 高血圧の人の割合は高値を維持→循環器疾患のリスク増
- 働き盛り・子育て世代の朝食欠食率、食事バランス、体重測定習慣が課題
- 65歳以上の「やせ」の割合は横ばい

基本方針

<基本理念>

健康で豊かなところとからだを育む

未来へ架けるおおまちの食

市民の皆さんのご理解ご協力により、健康メニュー提供店舗が増え、地産地消や食育への関心が向上しました。一方、社会情勢の変化や忙しい日常生活の中で、生活リズムや食事バランスが崩れ、肥満者の割合が増加している実態があります。

多様なライフスタイルや価値観が共存する現在は、より一層、各自が食の正しい知識と選択する力を習得し主体的に取り組むと同時に、自然に健康になれる地域・食環境づくりが必要です。おおまちの食が人と地域をつなぐ架け橋となるよう推進していきます。

市民の皆さんの取組み

目標

取組

参照ページ

目標 1

健康なからだを育む

～食の正しい知識と

選択する力を身に付けよう！～

適正体重の維持による

◇生活習慣病予防

◇フレイル対策

◇若年層のやせの減少
を目指します

1 生活リズムを整え、バランスよく食べよう

★子どもも大人も家族みんなで、早寝 早起き 朝ごはん

★食の正しい知識を持つことで、バランスの良い食事を選択する力を育みます

2 定期的に体重を測り、適正体重を維持しよう

★体重の変化を知り、あわせて食事量を確認することが重要です

3 調味料を量って使おう

★適塩の味付けは、食べ過ぎ防止につながります

素材のおいしさを味わおう

★よく噛むと素材本来のおいしさを味わうことができます

p.40
～p.43

目標 2

豊かなところを育む

～おいしさを分かち合い、

笑顔で食卓を囲もう！～

1 家族や仲間と一緒に楽しく食べよう

★食卓を囲みおいしさを分かち合うと、コミュニケーションがとれ、心の栄養になります

★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや箸の持ち方など食事のマナーを身に付けることができます

2 食の体験を増やし、食への関心を高めよう

★子どもの頃から食事作りのお手伝いなど食の体験を増やすことで、食の自立が促されます

★地域行事への参加は世代間交流、郷土食・行事を継承する機会となります

p.44
～p.45

目標 3

持続可能な

おおまちの食を育む

～食に関わる人や地域への

親しみや理解を深めた行動を

とろう！～

1 地元産の農産物を選び、おおまちの豊かな環境を守ろう

★旬の採れたて地元食材は、作る人の顔が見え、新鮮で安心・安全です

★地元の農業が活性化し、食文化が守られます

2 食品廃棄や食べ残しを減らそう

★自然保護や燃料コスト削減、自給率の向上にもつながります

3 健康な食を広め、発展させよう

★だれもが意識せず自然に健康になれる食環境をつくれます

p.46
～p.48

計画を推進するための役割り ～おおまち全体で連携し取組みます～

市民・家庭：一人ひとりが世代に応じた食習慣を身に付け、次世代へ伝えることで家族、地域全体の健康づくりを実践する主役です。

学校・保育所：家庭や地域の関係者と連携し、積極的に食育を推進します。

生産者・農業関係者：安心・安全な食材の提供に努め、地域の食を支える役割を担い、連携した食育推進活動など地域の消費者との交流に努めます。

食品関連事業者：地元食材の積極的利用や健康メニューの提供、情報発信、食品廃棄の減量などに努めます。関連行事や事業について連携して活動していきます。

ボランティア・関係団体：食文化の継承や食生活の改善など様々な食育活動を地域全体に広め充実を図ります。

行政：食育に関する様々な情報の発信を行うとともに、教育関係者や農業生産者、食品関連事業者及び関係団体など、あらゆる機関と連携を図りながら、継続的かつ総合的に食育を推進していきます。