

第4次大町市食育推進計画

令和6年3月

大町市

目次

第1章 計画の策定にあたって	
1 計画策定の背景・趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 第3次大町市食育推進計画の取組みと評価	
1 第3次大町市食育推進計画における取組みの状況	3
2 第3次大町市食育推進計画の評価	7
第3章 食をめぐる現状と課題	
1 健康に関する状況	9
2 食生活に関する状況	10
(1) ライフステージごとの現状と課題	
ア 乳幼児期	11
イ 学童～思春期	16
ウ 成人～高齢期	24
第4章 第4次計画の基本方針	
1 基本理念	36
2 基本目標	36
第5章 第4次計画の推進	
1 施策の展開	37
2 計画の推進に関わる役割	38
3 目標達成に向けた取組	
(1) 健康なからだを育む	40
(2) 豊かなこころを育む	44
(3) 持続可能なおおまちの食を育む	46
資料編	49

第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の背景・趣旨

食は生きる力の源であり、生きていくためには欠かせないものです。健康で心豊かな生活を送るためには、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。

近年、社会情勢や世帯構成の変化、様々な生活の状況により食生活の在り方も多様化しています。人々の食に関する価値観やライフスタイルの多様化が進み、健全な食生活を実践することが難しい場面も増えてきています。また、情報が社会に氾濫することで、食に関する正しい情報を適切に選別し活用することが難しい状況も見受けられ、様々な経験を通じて食に関する正しい知識と選択する力を身に付ける必要性は、より高まっています。

このような状況に対応し、国は「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的として、平成17年6月に食育基本法を制定し、翌平成18年に同法律に基づく「食育推進基本計画」を策定しました。令和3年には「第4次食育推進基本計画」を策定し、子どもから高齢者まで生涯を通じた取組みを推進しています。

県は令和5年に長野県食育推進計画（第4次）「信州の食でつながる、人づくり・地域づくり」を策定し、これまでの取組みと現在の食を取り巻く状況を踏まえ、生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを掲げる「人づくり」に引き続き力を入れています。「地域づくり」では持続可能な開発目標（SDGs）の視点を加え、誰一人残さない温かく豊かな社会の実現を目指すものです。地域で支える食育推進のため、新たな視点と社会情勢の変化による複雑・多様化する課題に対応するため、食育活動を担う関係者が連携し組織的な食育の展開を推奨しています。

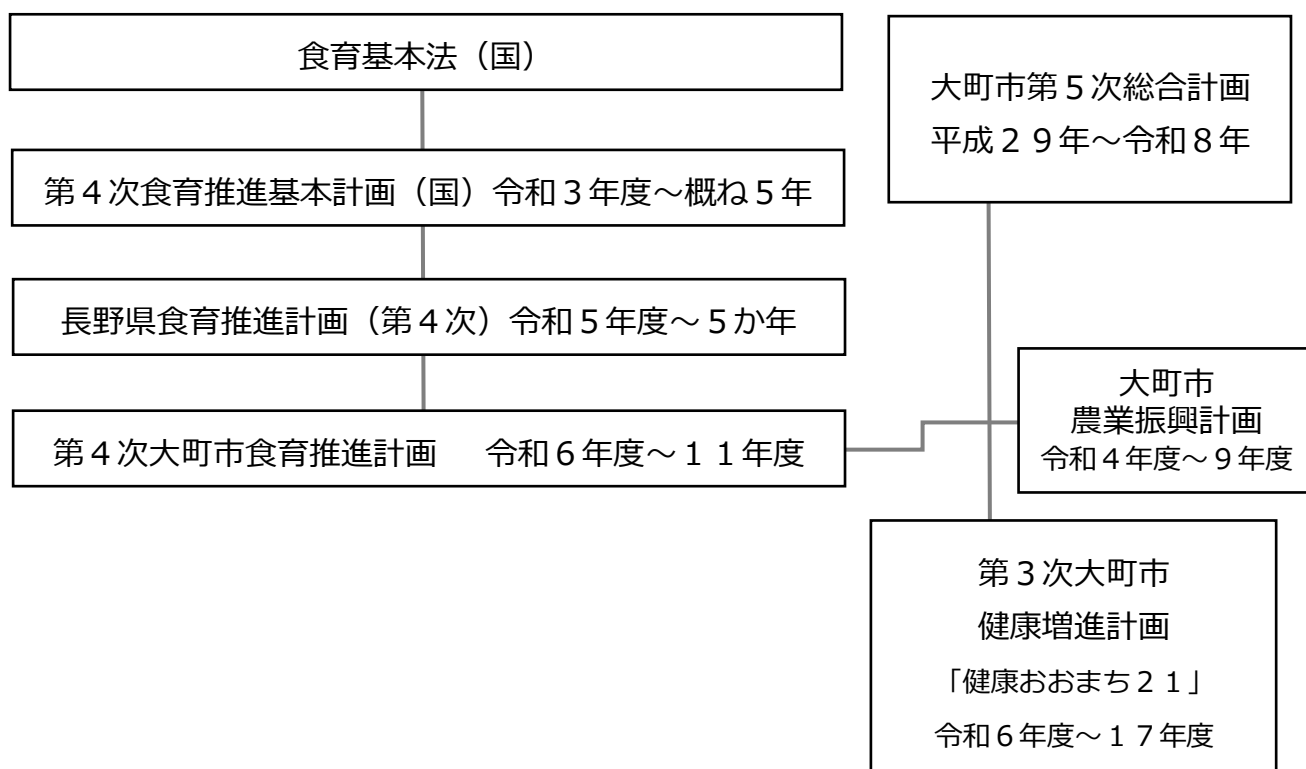
本市では、平成21年の第1次大田市食育推進計画「食からはじまる健康づくり～健やかで心豊かなおおまちっこ～」を基本理念とした食育の周知にはじまり、第2次計画では健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育の実践のための取組み、第3次計画では豊かな人間形成、生活習慣病の発症や重症化予防と健康寿命の延伸を目指し、ライフステージに応じた健康なところとからだづくりに取り組んできました。

これらの取組みの評価をするとともに、食をめぐる環境の変化や複雑・多様化する課題、SDGs等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、最後までおいしく食べ、その人らしく生きることを支えるために、第4次大田市食育推進計画を策定します。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項の規定に基づく「市町村食育計画」として位置づけ、市が推進する食育の基本的な方針、目標に関する事項、市民等の行う自発的な食育推進活動等総合的な促進に関する事項などについても定め、関係施策を総合的かつ計画的・組織的に推進するための行動計画として策定するものです。

また、第3次大町市健康増進計画「健康おおまち21」と大町市第5次総合計画、農業振興計画との整合性を図り、総合的に推進する計画です。



3 計画の期間

本計画は令和6年度から令和11年度までの6か年[※]計画とします。

(※健康増進計画と整合性を図るため、作成年度を調整)

ただし、計画期間中に見直しが必要な状況の変化等が生じた場合は、随時対応することとします。

第2章 第3次食育推進計画の取組みと評価

1 第3次大町市食育推進計画における取組

ライフ ステージ	実施事業等	概 要	実施機関 (実施施設)
妊娠期	母子手帳交付時	母子手帳交付時に食事相談、栄養・食に関する情報提供	市民課
	両親学級	妊娠中の食事についての講話	
乳幼児期	乳幼児健康診査	生活リズムの形成・定着、月齢や発達に応じた離乳食の講話・調理例紹介・試食、食事姿勢や咀嚼状況の確認、フードモデルを用いた食事例提示	市民課
	育児相談 アレルギーの会	個別栄養・食事相談 集団相談	
	離乳食教室	からだの発達と月齢に応じた離乳食についての講話 離乳食調理実習、試食、食事姿勢や咀嚼状況の確認 身体計測とあわせて栄養摂取量の確認	
	未就園児の子育て 支援	発育相談、食育講話、食事指導、離乳食教室 親子クッキング	子育て支援課 生涯学習課
	給食指導 保育指導	各保育園の食育計画に基づき実施：日々の給食やおやつを含む園生活の共食の中で、子どもが楽しくおいしく食べられるようにマナーや食習慣・文化を習得	子育て支援課 保育園 幼稚園
	保護者への啓発	給食便り・園便り、献立レシピの家庭配布 給食サンプルの展示	
	食農体験	野菜栽培、収穫した野菜の給食への活用	
	保健センター菜園 活動	野菜栽培過程の情報発信や、収穫した野菜を使ったレシピ紹介など幼少期から野菜と親しみ、身近に感じ、野菜も含めバランスの整った食事摂取をめざす	市民課
	母子手帳アプリによる啓発	保護者と子どもに向けた定期的な食育情報発信 からだと健康、旬の野菜を使ったレシピ、離乳食・幼児食例紹介	
学童期	玉ねぎ収穫体験	東小学校4年生時における玉ねぎ収穫体験	農林水産課
学童 ～思春期	大町を味わう日	学校給食における大町産低農薬米の提供	
	小児からの生活習慣病予防事業	血液検査の実施（小学5年生と中学2年生） 血液検査時の野菜摂取量測定（R4・5年度） 血液検査後の食に関する指導	小・中学校 市民課

ライフ ステージ	実施事業等	概 要	実施機関 (実施施設)
学童 ～思春期	校内広報活動	給食便りの配布 給食前において食に関する情報等の掲示	小・中学校
	保護者家庭への広報活動	給食便り（食育便り）の配布 PTA 試食会や学校保健委員会の開催	
	給食における特別献立の考案・実施等	行事食・郷土食献立（長野県・全国）、季節の食材・行事献立の実施、地産地消給食等の実施 大町を味わう日の実施（学校栄養士会として年2回） 黒部ダムビタミンちくわカレーの給食提供	
	給食時の食に関する指導	校内放送やお便りの配布 ・給食一口メモ ・食に関する情報の発信 ・身支度のこと ・行事のこと等	
	学校行事 児童・生徒会行事	学校保健委員会 給食週間、健康旬間、お花見給食、交流給食	
	食に関する指導	五大栄養素についての学習 一食分の献立を考える授業 野菜栽培活動 料理実習 身体計測後の保健指導 黒部ダムビタミンちくわ食育授業の実施（2校） その他各学年の実態に応じた食育授業の実施	
	食生活アンケートの実施	小学校5年生以上を対象とし食生活アンケートの実施 おおまち食育だよりの発行 実施後に各校で食に関する指導等を実施	
	血液検査の活用	小学5年生と中学2年生を対象とした血液検査の実施後、必要に応じ食に関する指導や給食便り等での啓発	
全 世 代	親子教室	芋ほり体験・焼き芋、きんぴらや煮付け、栄養士による栄養指導とおやつ作り、食に関わる講話など様々な事業を実施	各公民館
	子育てセミナー	親子料理教室や食育などの講話を実施	
	郷土食作り	やしょうま、そば、おやき、すいとんなど料理作り	
	敬老会	子ども達と一堂に会食	
	各公民館事業	各公民館の各種事業において食の機会を提供、食に関する体験などを実施	
成人期	二十歳の門出での啓発	二十歳の門出式典会場で啓発資料配布	市民課

ライフ ステージ	実施事業等	概 要	実施機関 (実施施設)
成人期 ～高齢期	国保特定健診 健康増進法健診 先取り健診 後期高齢者健診	健康診査の実施 健診受診後は食生活や生活習慣病に関する保健指導・ 栄養相談実施 健診結果報告会等で食育展示や野菜摂取量測定を実施 し食生活改善の啓発	市民課 福祉課
	尿中塩分測定 健康教室（高血圧 教室）	健診での高血圧者を対象とした重症化予防の取組み 尿中塩分測定の結果返却時に血圧についての講話や食 との関わり、調理の工夫について指導	
	料理教室（R5年 度～）	健康メニュー提供店舗のシェフを講師に招き、適塩の 調味や食事バランスを調理体験で習得する	
全 て の 世 代	野菜摂取量測定	自身の野菜摂取量と目標量を目に見える形で認識し、 食生活改善（ここでは主に野菜摂取量増加）につなぐ 市役所や図書館、特定健診報告会、乳幼児健診、学校 血液検査時（小5と中2）などで実施	市民課 福祉課
	食環境整備事業 ～健康メニュー提 供店舗を増やす取 組み～ ～意識せず自然に 健康になれる食環 境づくり～	【バランスごはんスタンプラリー】 ・食事バランスが整ったメニューを提供する市内飲食 店をめぐる体験型食育事業を実施 （R2年度～4年度） ・継続して健康な食事を提供する店舗を増やすため に、各種認証制度の情報提供 ・三つの星レストラン（長野県事業）やスマートミールへの申請の後押し コンビニエンスストアで栄養バランスよく商品が選べ るように掲示等による啓発	市民課
	食品衛生の啓発	食中毒予防など食品衛生について市ホームページや有 線放送で適時の正しい知識を普及	
	食育に関する情報 発信	広報おおまち、有線放送、ケーブルテレビ、SNS 其々の ツールで食育に関する情報を適時に情報発信 近年はスマートフォンで情報を得ることが増えてきて いるため、若い世代への啓発を意識しInstagram 導入（R3年度～）	
	健康づくり推進員 による活動	地区会などで生活習慣予防のための食事を学ぶ ・塩分チェックシートを実施 ・食生活での留意点について ・減塩調理例の紹介と試食 ・参考資料配布	

第2章 第3次食育推進計画の取組みと評価

ライフ ステージ	実施事業等	概 要	実施機関 (実施施設)
全ての 世代	食生活改善推進委員による活動 (R2年度まで)	テーマに沿った各種講習会の開催 ・地域食材の活用 ・高血圧など生活習慣病予防と対策の食事について	市民課
	食育健康ボランティアによる活動 (R3年度より)	保健センター菜園活動や収穫した野菜を使った料理紹介、レシピ集作成協力 健診報告会場でのベジチェック測定協力 健康教室での汁物の塩分測定、試食品調理協力	
高 齢 期 (65歳以上)	一体的実施ポピュレーションアプローチ	・オーラルフレイルについて ・尿中ナトリウム、尿蛋白検査 ・漬物塩分量測定 ・食塩摂取量について・たんぱく質摂取量について ・減塩食品について・減塩食品試食	福祉課
	一般介護予防事業	・ベジチェック(野菜摂取量測定) ・野菜の栄養・体での役割・摂取量について ・健康診断について	
全ての世 代	野菜たっぷり減塩 キャンペーン	<8月4日「栄養の日」関連イベント)> 料理展示、試食、メニュー紹介、栄養相談など	長野県 栄 養士会 中 信支部
	まちかど 栄養相談室	<スーパー、公民館などで実施> 料理展示、試食、メニュー紹介、栄養相談など	
	ライフステージに 応じたレシピ集の 作成	・お財布にやさしいお手軽レシピ集 ・フレイル予防お手軽レシピ集 など 作成したレシピ集は県栄養士会 HP で閲覧可	
	ウェルネスセミナ ー	食と健康についての講話を企業で実施	
	各種教室、研修会 の講師	・親子料理教室 ・食育ボランティア研修会 などで知識の伝達をした	
	「健康に配慮した 外食メニュー開発 支援」事業	信州食育発信3つの星レストラン(長野県事業)認定 に関わる調査	
幼 児 ・ 学童期	ファイブ・ア・デ イ食育プログラム	一日5皿分の野菜摂取のための買物や調理体験を通じた健康づくり事業(申し込み窓口を設置)	
思春期	高校生のための 食育出前講座	高等学校からの依頼による食育講座の実施	

2 第3次大町市食育推進計画の評価

基本目標	目標項目	対象	第3次計画 策定時 (H29年度)	第3次計画 目標値	評価値 (現状)	評価
健康なからだを 育む食育の推進	朝食を毎日とる人 の増加	年長児	100%	100%	90.1%	C
		小学5年生	93.5%	100%	91.8% 休日は80.1%	B
		中学2年生	86.1%	100%	85.1% 休日は64.1%	B
		20歳代	69.6%	80%	62.5%	C
	バランスの良い食 事をとっている子 どもの増加	年長児	43.6%	65%	57.7%	A
		小学5年生	56.0%	80%	77%	A
		中学2年生	58.8%	80%	77%	A
	1日30分以上の 運動習慣がない人 の減少	30歳代	67.2%	50%	72.3%	C
		40歳代	75.7%	50%	57.9%	A
		50歳代	64.9%	50%	69.8%	C
		60歳代	51.4%	40%	50.7%	B
	1日に野菜を 350g以上 とる人の増加	成人	7.2%	30%	10.7%	A
	20歳代女性のや せの者の割合の減 少(妊娠届時の)	成人	11.9%	減少	全体で 12.1%	B
	全出生数中の低出 生体重児の 割合の減少	乳幼児	5.8%	減少	10%	C
	肥満傾向にある子 どもの割合の減少 (小学5年生の中等度・ 高度肥満傾向児の割合)	小学5年生	男子4.72% 女子1.57%	減少	男子12.3% 女子7.0%	C

第2章 第3次食育推進計画の取組みと評価

基本目標	目標項目	対象	第3次計画 策定時 (H29年度)	第3次計画 目標値	評価値 (現状)	評価
健康なからだを 育む食育の推進	20～60歳代男性の肥満者の割合の減少	成人	29.4%	減少	36.9%	C
	40～60歳代女性の肥満者の割合の減少	成人	17.3%	減少	23.0%	C
	低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	高齢者	20.0%	減少	19.8%	B
豊かなこころを 育む食育の推進	1人で朝食を食べる子どもの減少	小学5年生	13.0%	減少	17.2%	C
		中学2年生	24.9%	減少	29.6%	C
	食育に関心のある人の増加	成人	73.1%	90%	71.2%	C
地域の食育を育む食育の推進	地産地消を知っている人の増加	成人	84.3%	100%	87.4%	A

評価区分 A：改善 B：変化なし C：悪化

22項目中、A改善が6項目（27.3%）、B変化なしが5項目（22.7%）、C悪化が11項目（50%）でした。

第3章 食をめぐる現状と課題

1 健康に関する状況

第3次大町市健康増進計画 参照

(1) 人口動態

昭和35年にピークを迎えた大町市の総人口は減少に転じ、平成12年を境に急激な人口減少が始まっています。令和5年6月30日現在25,867人で、前回計画策定時の平成30年の27,803人から1.4～5%/年の人口減少率となっています。令和2年の国勢調査では、市の高齢化率は38.9%で国(28.6%)や県(32.0%)よりも高くなっています。

出生数は減少傾向にあり、令和4年は110人でした。

主要死因は、①老衰(23%) ②悪性新生物(19.5%) ③心疾患(15.5%) ④肺炎(9.4%) ⑤脳血管疾患(3.6%)でした。毎日の食事が影響する生活習慣病の割合は38.6%となっています。(前回策定時は46.7%)

令和3年までは、①悪性新生物(R3:26.5%、R2:22.9%)、②老衰(R3:15.5%、R2:17.6%)で順位が入れ替わりました。

(2) 医療・介護の状況

国民健康保険加入者の一人当たりの医療費は、国や県よりも高い状況が続いており、令和4年度は県内77市町村中で上位8位、前回策定使用値の平成27年度は12位でした。

1ヶ月100万円以上の高額医療の疾患別比較は、循環器疾患が19.5%、悪性新生物22.7%、整形疾患19.1%、その他38.6%となっています。

このうち予防可能な循環器疾患の基礎疾患は、高血圧62.8%、糖尿病20.9%、脂質異常症55.8%となっており、これら生活習慣病の発症予防と重症化予防の取組みが必要となります。

前回策定時と比較し、この状況に大きな変化(改善)がみられないことを考慮すると、より一層、生活習慣病の発症予防と重症化予防に力を入れる必要があります。

あわせて、要介護状態に至った原因疾患をみると、64歳以下は脳血管疾患が60%を占め、75歳以上は認知症、骨・関節疾患の比重が増してきます。

これら主要疾患の発症・再発予防、罹患を遅らせるためには、食の果たす役割は大きいと考えます。食や活動量(運動量)を含めた生活全般の充実を図ることが重要となります。

(3) 特定健診の状況

令和4年度の特定健診における有所見者割合が高いのは、①HbA1c5.6%以上(男性59.2%、女性61.7%)②LDLコレステロール120mg/dl以上(男性43.6%、女性51.1%)、③収縮期血圧130mmHg以上(男女共44.4%)です。

男性の有所見者割合で注視すべき項目は、①腹囲(男性全体53.8%)②BMI(40-64歳39%)といった内臓脂肪の蓄積を要因とするメタボリックシンドローム該当者とその予備群が、県の平均値と比較して高い状況が続いています。

いずれも日常の生活、特に食事や運動習慣が大きく影響している状況にあり、前回(第3次)計画策定時と比較し大きな変化(改善)は見受けられません。

2 食生活に関する状況

(1) ライフステージ別の現状と課題

乳幼児健診や学校での食生活アンケート、令和5年に保育園年長児と18歳～79歳の市民を対象に実施した食育に関するアンケート調査の結果と、そこから見える課題等についてライフステージごとに記載します。

アンケート調査の実施状況

(巻末資料参照)

保育園年長児を対象とした食に関するアンケート調査

調査対象：市内保育園に通う年長児 86人
調査期間：令和5年7月10日～14日
調査方法：アンケート用紙に記入し、保育園に提出
有効回収率：82.5%

18歳～79歳の市民を対象とした食育に関するアンケート調査

調査対象：市内に住む18歳以上80歳未満の男女1,000人
調査期間：令和5年6月15日～7月15日
調査方法：各年代男女別に80～90人を無作為抽出
調査用紙を配布、郵送またはWEB回答
有効回答率：36%

ア 乳幼児期

(ア) 食生活

a 乳幼児

○乳児期（授乳期・離乳期）

授乳期・離乳期は、おなかの空くリズムと安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎をつくる時期です。この時期に親子のコミュニケーションを深め、適切な離乳食が与えられると、それが豊かな食体験となり、子どもは食べる楽しみを感じることができるようになります。

5～6カ月になると、水分の多い母乳・ミルクだけでは必要な栄養がとれなくなるため、効率よく栄養をとるために離乳食が必要になります。離乳食を適切な時期に開始することで、小児肥満や栄養不足の防止になります。

図 1-1 離乳食開始時期

	4カ月以前	5カ月	6カ月	7カ月以降	不明
H24	1.2%	40.5%	46.2%	7.5%	4.6%
H28	0.8%	45.2%	46.8%	4.0%	3.2%
R4	0.0%	62.5%	27.3%	6.8%	3.4%

10カ月児相談問診

【現状と課題】

第2次、第3次計画策定時の平成24年度、平成28年度と比較すると、適切な時期に離乳食を進めている子どもの割合が増加しています。

乳幼児健診を通して、適切な時期に離乳食を開始できるよう啓発が必要です。

○幼児期

幼児期（1歳～）は、離乳食からできてきた食事のリズムをしっかりと定着させていくことが大切です。

図 1-2 「食事は3回食べますか。」

	1歳6か月		2歳		3歳	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
はい	114	100.0%	98	96.1%	130	97.0%
いいえ	0	0.0%	3	2.9%	3	2.2%
記入なし	0	0.0%	1	1.0%	1	0.7%
合計	114	100.0%	102	100.0%	134	100.0%

令和4年度 乳幼児健診問診

【現状と課題】

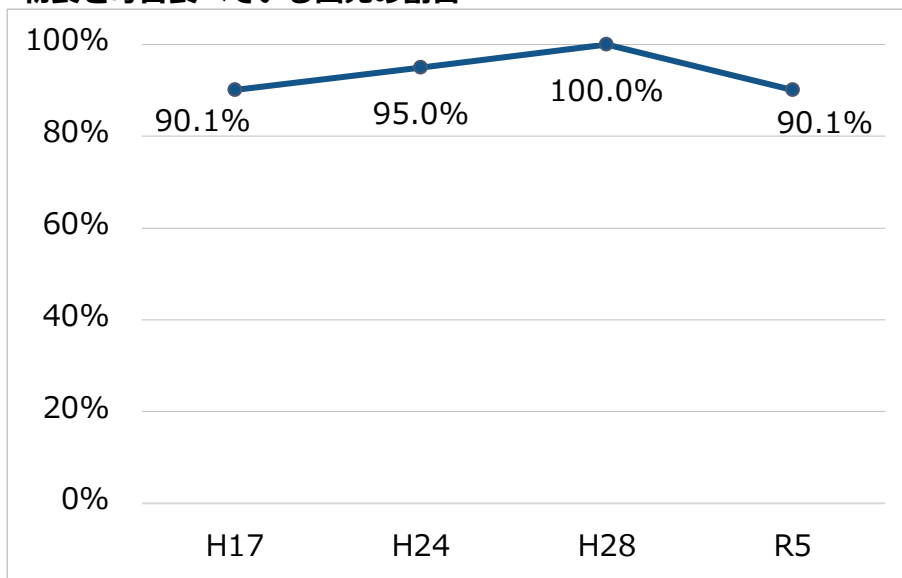
令和4年度乳幼児健診問診結果より、ほとんどの幼児が1日3回の食事を食べていますが、1日3回食べない幼児もわずかにいます。(図1-2)

乳幼児期から1日3回の食事のリズムをつけ、定着させていくように保護者等への啓発が必要です。

b 保育園児

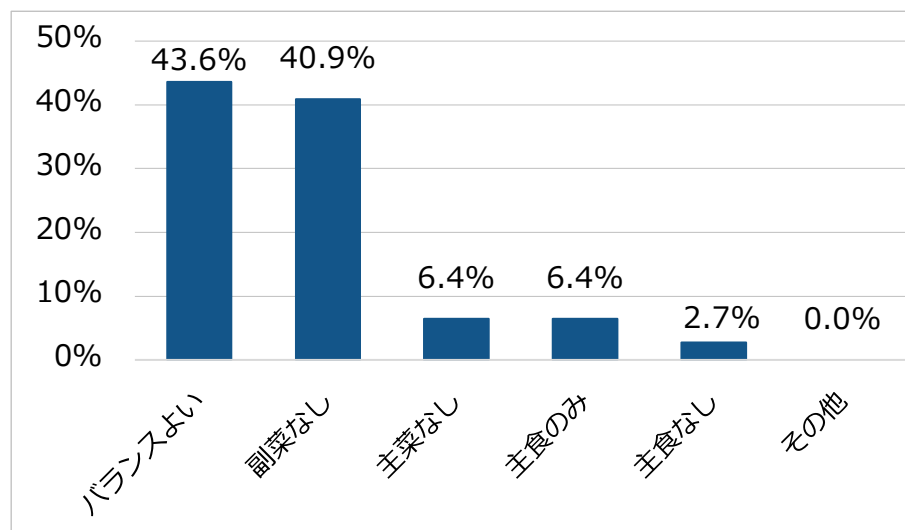
この時期に培われた味覚や嗜好は、その後の食習慣・健康状態に影響を与えることからバランスのよい朝食、特に野菜や海藻、きのこ類がとれるように支援する必要があります。あわせて、家族の食生活を見直す機会として捉えていくことが大切です。

図1-3 朝食を毎日食べている園児の割合



市内保育園アンケート(子育て支援課)

図1-4 保育園年長児の朝食のバランス



令和5年度 市内保育園年長児アンケート(子育て支援課)

【現状と課題】

令和5年に実施した市内保育園児アンケートによると、朝食を「毎日食べる」と答えた園児の割合は、90.1%でした。平成17年から平成28年にかけて、「毎日食べる」と答えた園児が増加しているものの、令和5年は90.1%と「毎日食べる」と答えた園児が減少しています。(図1-3)

朝食のバランスについて問う項目では、「バランスよい」食事をしている園児は43.6%でした。

副菜をとれていない園児は47.3%で、野菜や海藻、きのこ類といった、体の調子を整える食品を十分に摂取できていない傾向です。(図1-4)

幼児期の食事は毎日の元気に活動する力をつけるだけでなく、著しい身体の成長を支えています。子どもの頃から正しい食事のとり方と望ましい食習慣を身に付ける必要があります。

《備考》

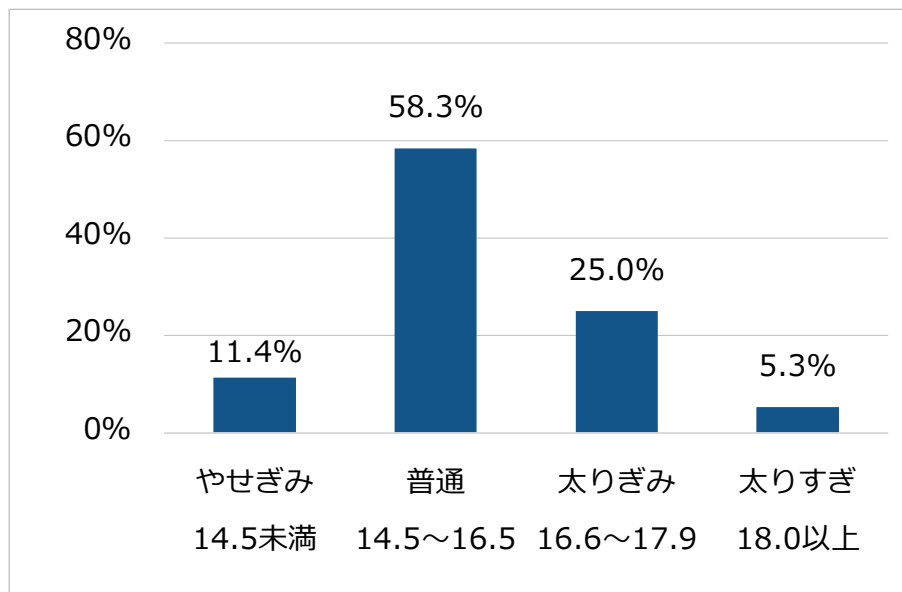
※参考：長野県教育委員会 令和4年度食に関する実態調査報告書（HP掲載）

- 「バランスがよい」とは、主食+主菜+副菜がそろっている状態。
- 「副菜なし」は、主食+主菜(+a)がそろっているが、「副菜がない」状態。
- 「主菜なし」は、主食+副菜(+a)がそろっているが、「主菜がない」状態。
- 牛乳・乳製品は主菜とみなす。
- インスタント以外の汁物や果物は副菜とみなす。
- 主食、主菜、副菜がなく、その他(つけもの、のり、ふりかけ等)のみの場合は「その他」と判定。

(イ) 身体状況

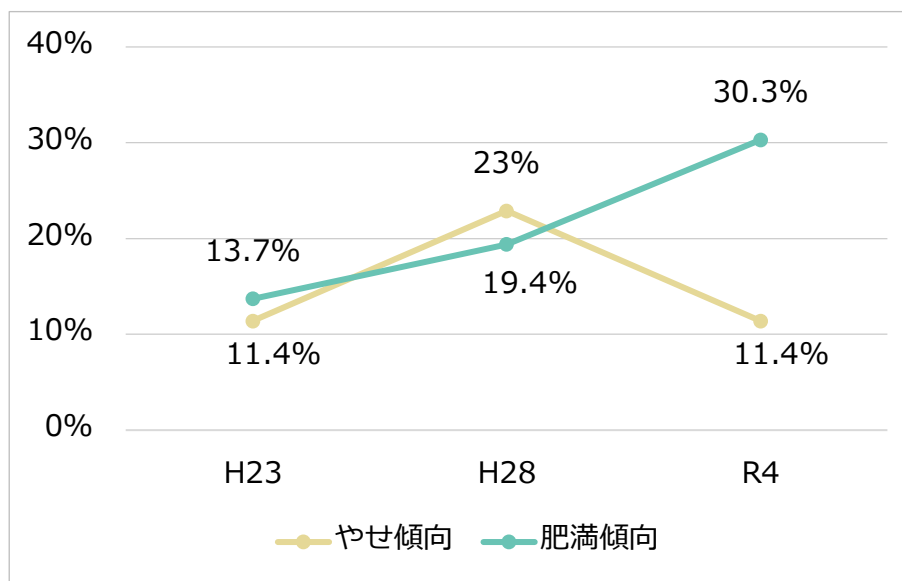
a 乳幼児

図1-5 3歳児の体格



令和4年度 3歳児健診

図1-6 やせ傾向・肥満傾向の3歳児の割合



3歳児健診

※「やせ傾向」をやせぎみ、「肥満傾向」を太りぎみと太りすぎの合計として算出。

《備考》

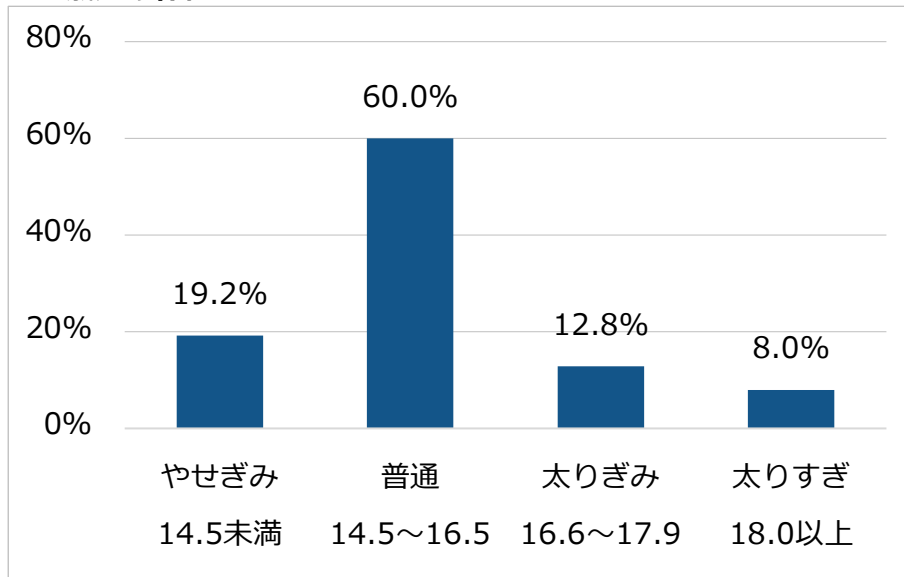
◆カウプ指数◆

$$\text{カウプ指数} = \text{体重 (g)} \div (\text{身長cmの2乗}) \times 10$$

b 保育園児

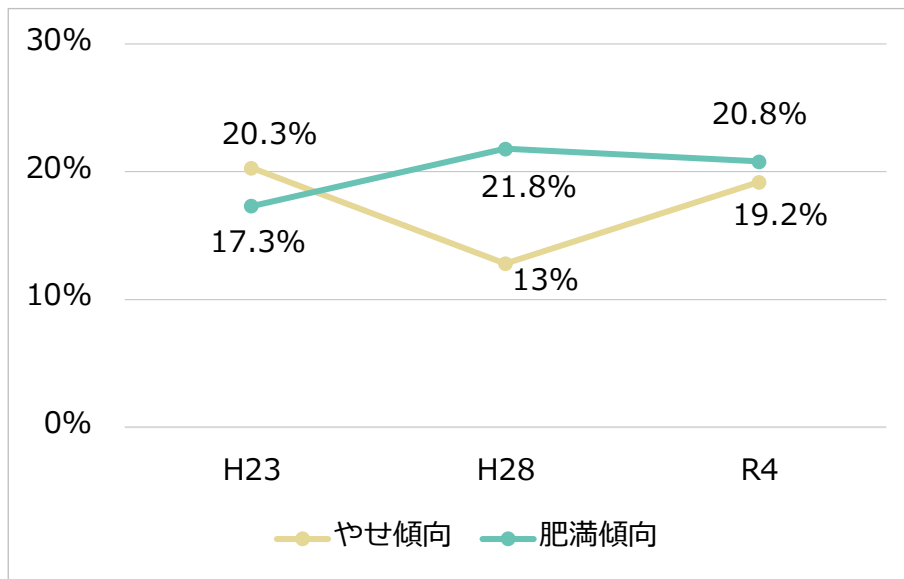
保育園では、毎月、身長・体重を計測し、成長・発育状況をみています。

図1-7 5歳児の体格



令和4年度 保育園・認定こども園身体状況

図1-8 やせ傾向・肥満傾向の5歳児の割合



保育園・認定こども園身体状況

※「やせ傾向」をやせぎみ、「肥満傾向」を太りぎみと太りすぎの合計として算出。

【現状と課題】

3歳児健診では、平成28年度からやせ傾向の割合が減少し、肥満傾向が大きく増加しています。

保育園児の身体状況では、平成28年度からやせ傾向が増加し、肥満傾向は横ばいです。

食生活は、体格へ影響するため、食に関する実態を把握しながら、適切な時期に適切な食事ができるよう、個々の状況に応じ引き続き支援していくことが必要です。

イ 学童期～思春期

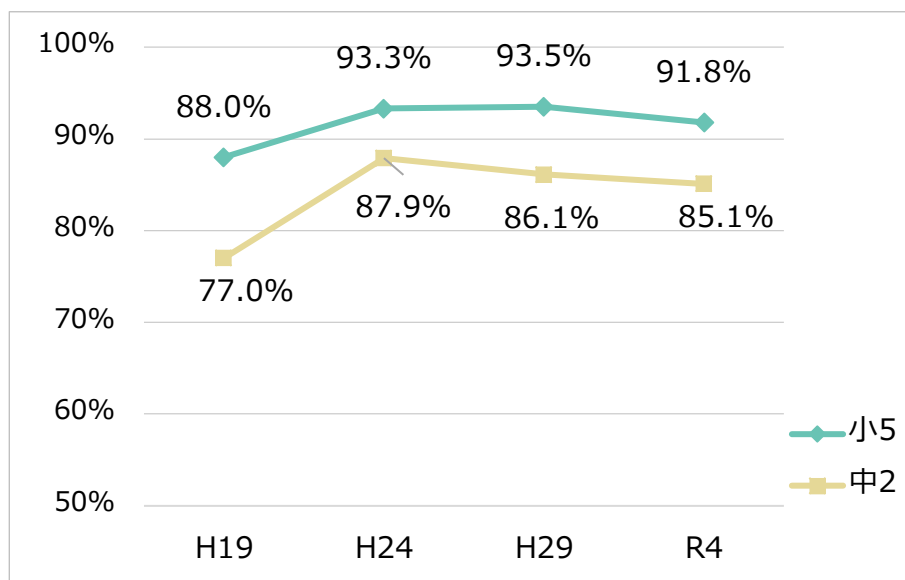
(ア) 食生活

a 朝食を毎日食べる習慣

学童期から思春期は、からだもこころも著しく成長するため、十分なエネルギーや栄養素が必要です。1日3食食べることは健康の維持、肥満や生活習慣病予防のために重要であり、特に、朝食は1日の活動のエネルギー源です。

また、第二性徴の発現の時期である思春期からは、自分で選んで食事をする機会が増えてきます。食事内容や量、時間など自由になる一方で、1日の食生活リズムに乱れも生じやすくなります。自立し、望ましい食習慣で健康を維持するために、正しい知識と技術を身に付けることが大切です。

図2-1 朝食を毎日食べる児童・生徒の割合



食生活アンケート（学校教育課）

【現状と課題】

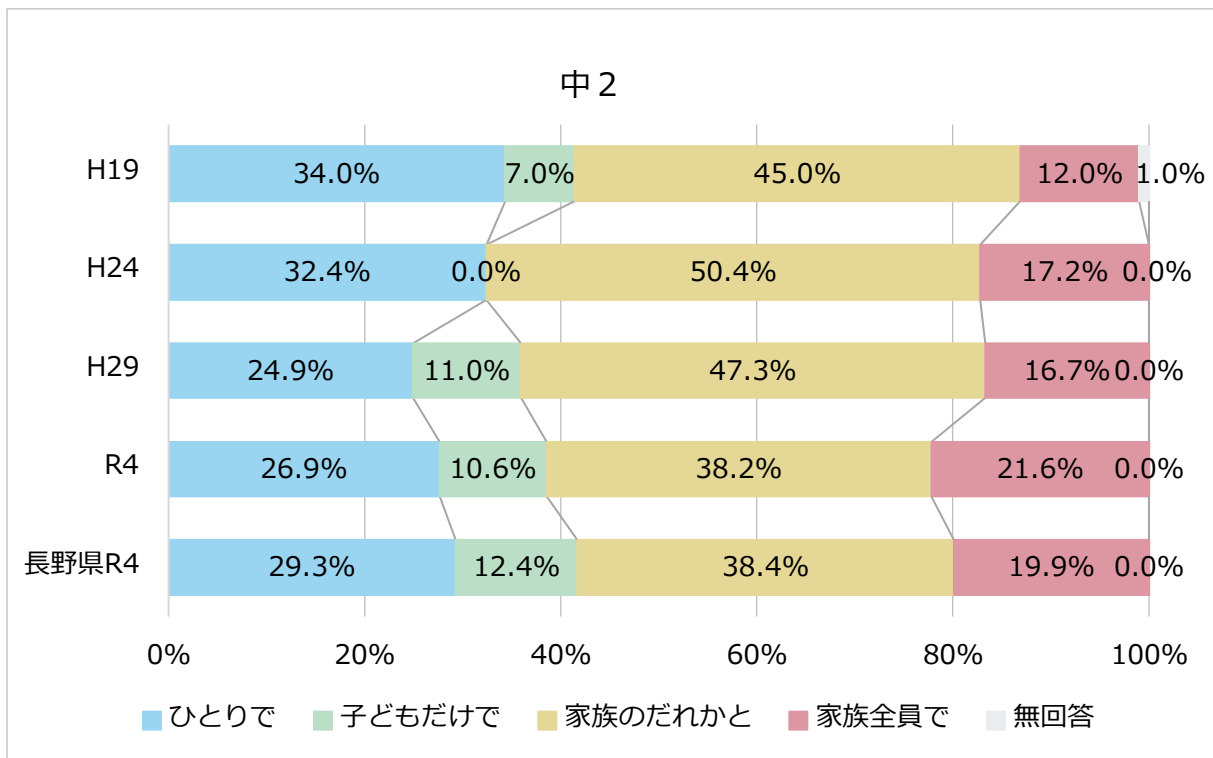
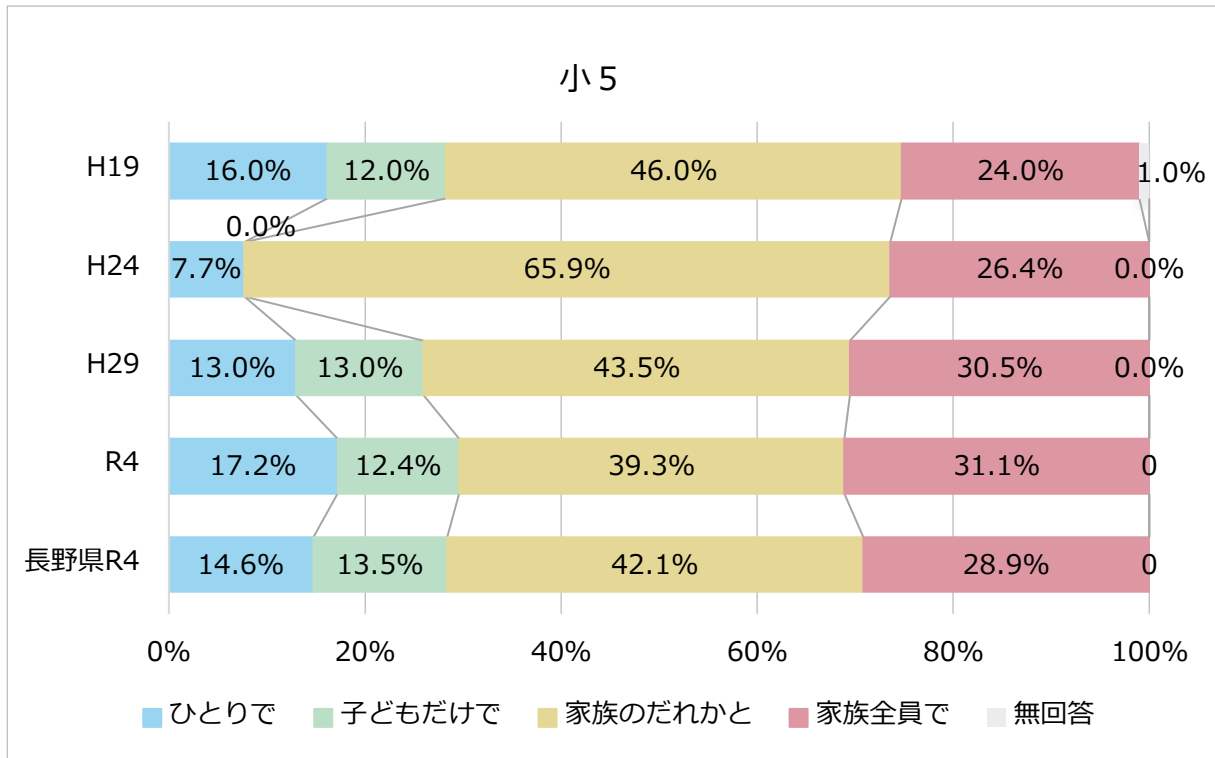
令和4年に小学5年生と中学2年生を対象に実施した食生活アンケートの結果によると、「朝食を毎日食べる」と答えたのは、小学5年生で91.8%、中学2年生で85.1%と平成24年度、平成29年度と比較してわずかに減少しています。

令和4年度児童生徒の食に関する実態調査（長野県教育委員会事務局保健厚生課）の長野県平均は、小学5年生90.4%、中学2年生87.2%です。小学5年生は県平均をわずかに上回っていますが、中学2年生は下回っています。

朝食は一日を活動的に過ごすために大切です。朝食をしっかり食べる習慣を身に付けるよう啓発していく必要があります。

b 共食

「共食」とは、家族や友人、地域の人など、みんなで一緒に食卓を囲んで食べることを言います。共食をすることで、食事や会話を楽しむだけでなく、食事のマナーや食文化を伝える機会にもつながります。



大町市 食生活アンケート（学校教育課）
 長野県 児童生徒の食に関する実態調査
 （長野県教育委員会事務局保健厚生課）

【現状と課題】

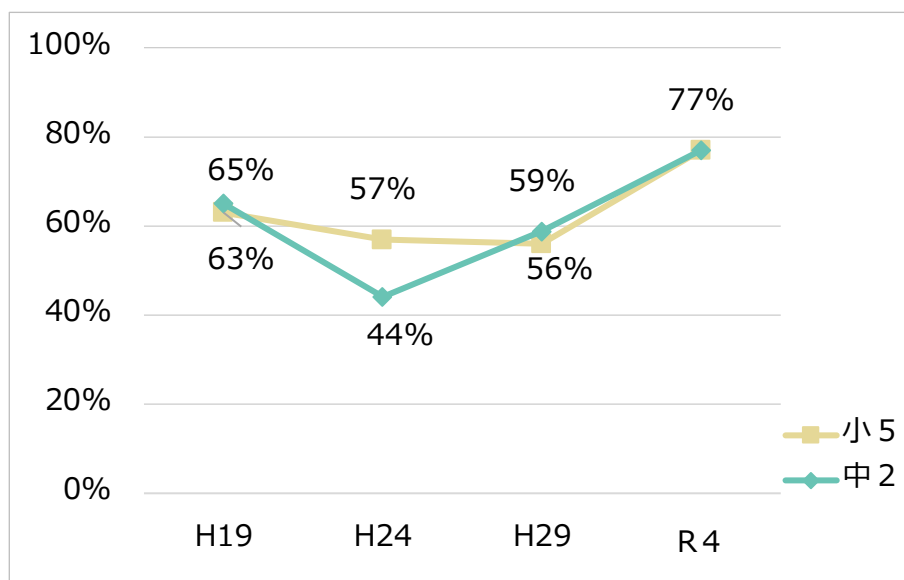
「朝食をだれと食べることが多いですか。」という質問に対し、「家族全員で」食べる割合が増加しています。しかし、「ひとりで」と答えた子どもは小学5年生で17.2%、中学2年生で26.9%、前回策定時の平成29年に比べ増加しています。

令和4年度児童生徒の食に関する実態調査と比較すると、ひとりで食べる児童・生徒の割合は、小学5年生で県平均を上回っています。中学2年生は県平均以下ですが、増加しています。

近年の社会状況や家族構成から、共食の機会が減少していますが、できるだけ家族や仲間との食事をする機会を増やすことが課題です。

c 朝食のバランス

図2-3 バランスのよい朝食を食べている児童・生徒の割合



食生活アンケート（学校教育課）

【現状と課題】

バランスの良い朝食を食べている児童・生徒は、小学5年生、中学2年生ともに77%です。前回策定時の平成29年度と比較するとバランスよく食べている児童・生徒の割合が増加傾向です。

令和4年度児童生徒の食に関する実態調査（長野県教育委員会事務局保健厚生課）より、バランスのよい朝食を食べる児童・生徒の割合は、長野県平均である小学5年生で58.4%、中学2年生56.0%を上回っています。

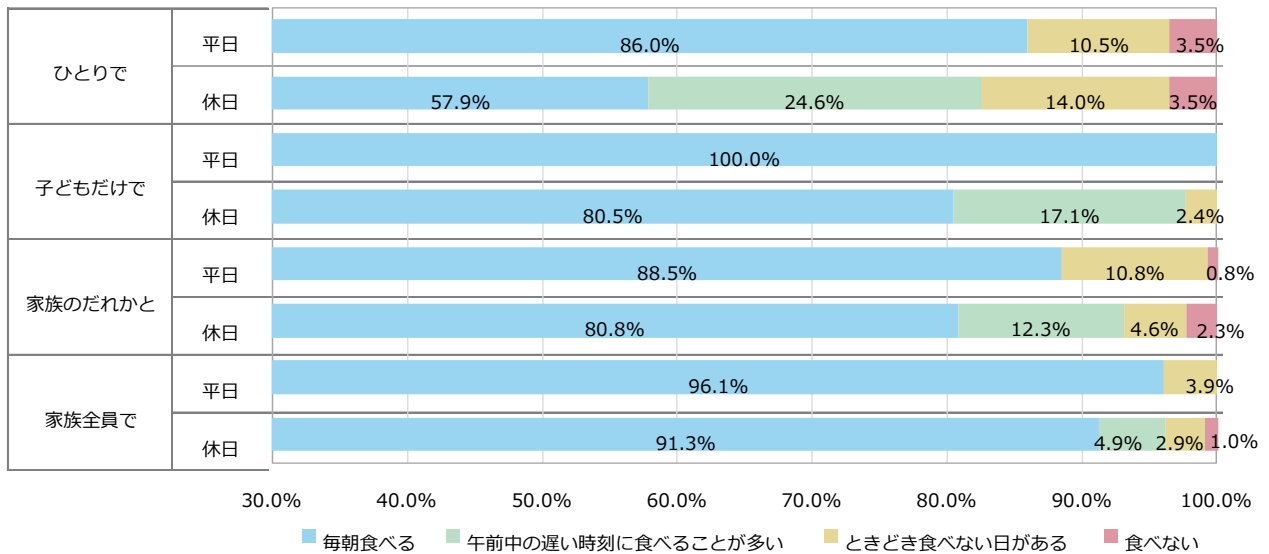
今後も、バランスの良い朝食を定着させるために啓発していく必要があります。

※食事バランスの定義については14頁参照

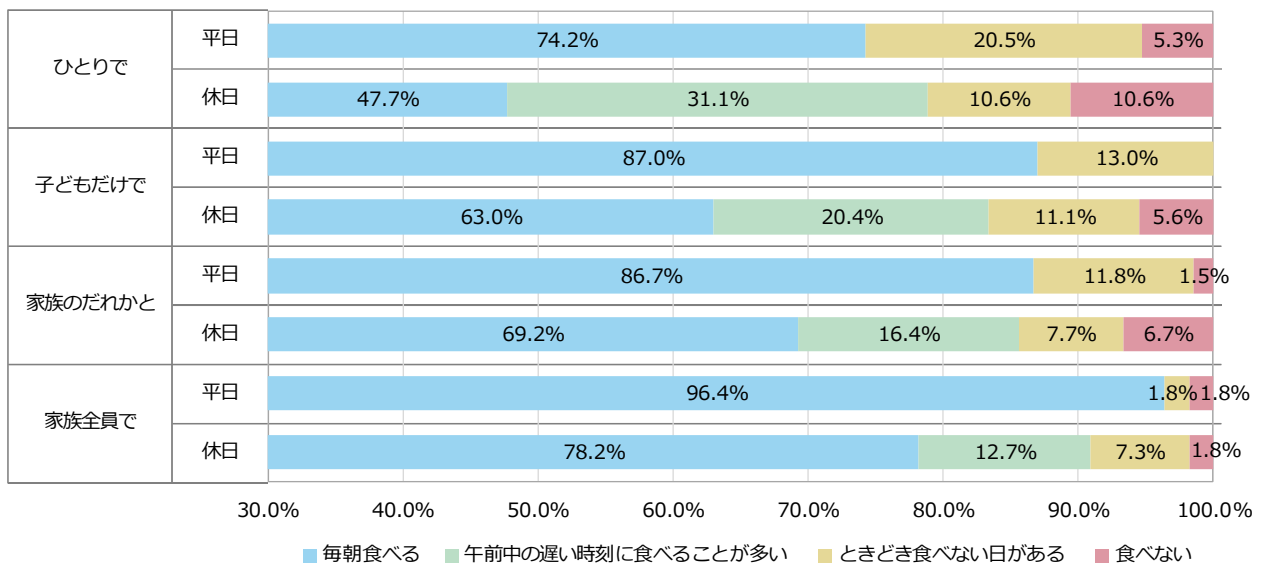
e 朝食の欠食率・バランスと共食

図2-4 共食状況と欠食率の関係：「朝食はだれと食べますか」×「朝食は食べますか」

<小5>



<中2>



食生活アンケート（学校教育課）

【現状と課題】

ひとりで朝食を食べるよりも、家族のだけかや、家族全員で食べる児童生徒の方が、朝食欠食率が低いです。

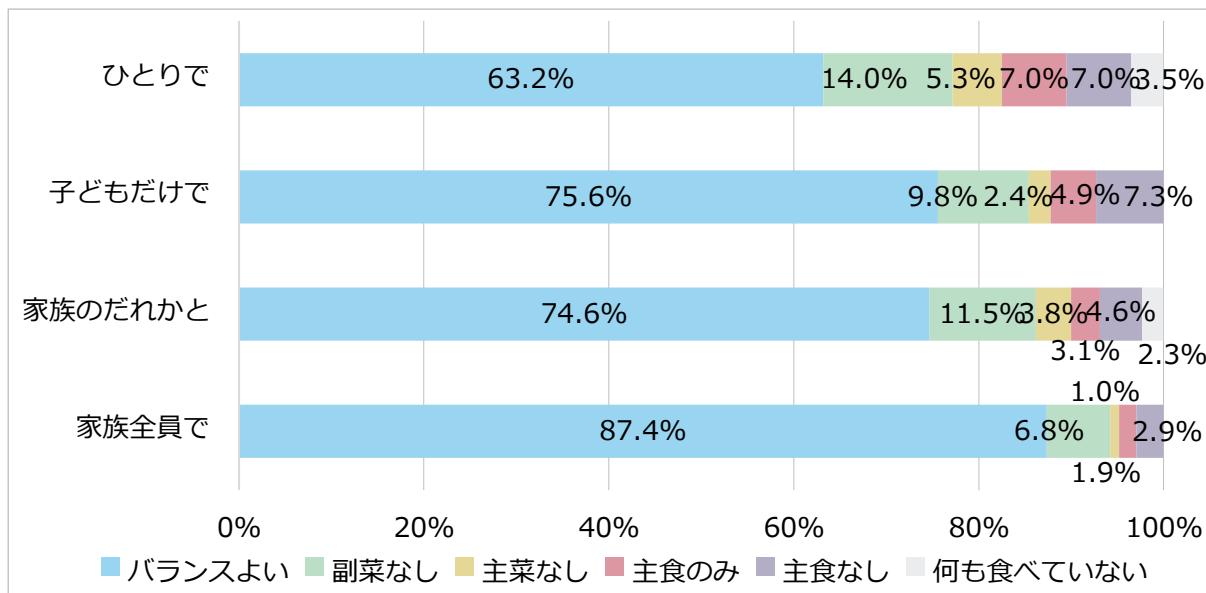
平日と比較し、休日は朝食を「食べない」子どもの割合が増加します。また、「午前中の遅い時間に食べることが多い」と回答した児童生徒の割合も多く、休日になると生活リズムが崩れる傾向にあります。特に、ひとりで朝食を食べると回答した児童生徒に多い状況です。

生活リズムの乱れが朝食を食べないことに影響していると考えられます。

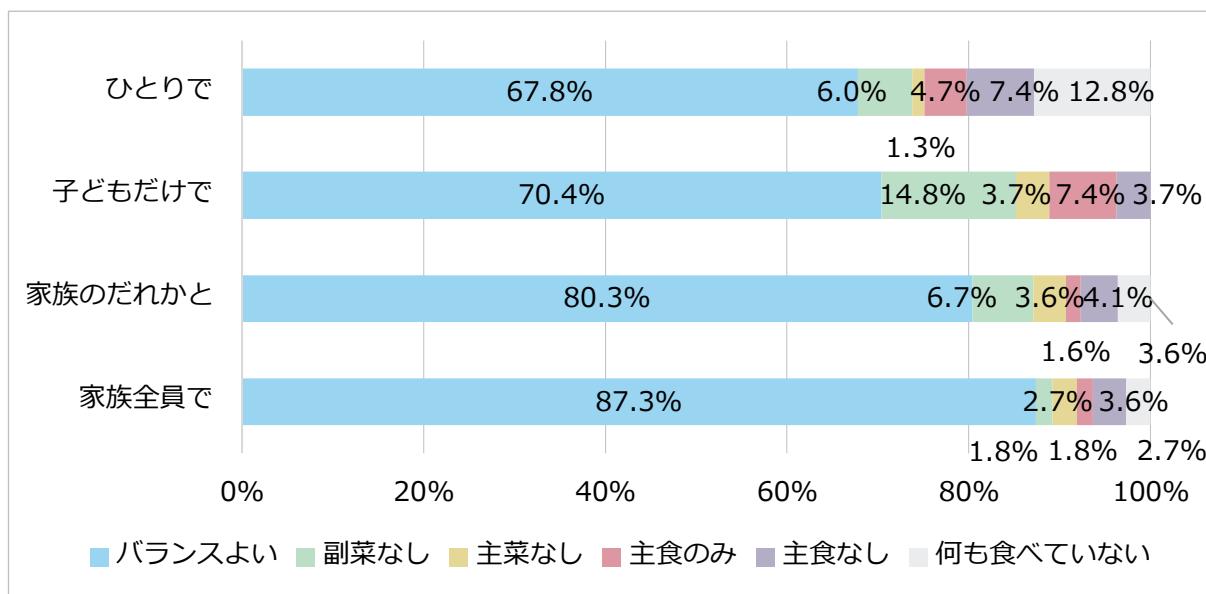
図2-5 共食状況と朝食のバランスの関係

：「朝食はだれと食べますか」×「朝食のバランス」

<小5>



<中2>



令和4年度 食生活アンケート（学校教育課）

【現状と課題】

「ひとりで食べる」よりもだれかと食べる児童生徒の方が、バランスよい朝食がとれています。しかし、何も食べないと回答した児童生徒が前回策定時調査（平成29年）に比べて増加しています。だれと食べるか、また、孤食かは朝食の欠食や栄養バランスに影響します。

家庭や地域の中で一緒に食事ができることにより、適切な食習慣を身に付けられると共に、食事のマナーや作法、食文化の継承もされます。共食を通してコミュニケーションをとりながら、食事の大切さや楽しさを子どもたちに伝えていくことが必要です。

f 生活リズム

図2-6 起床時間

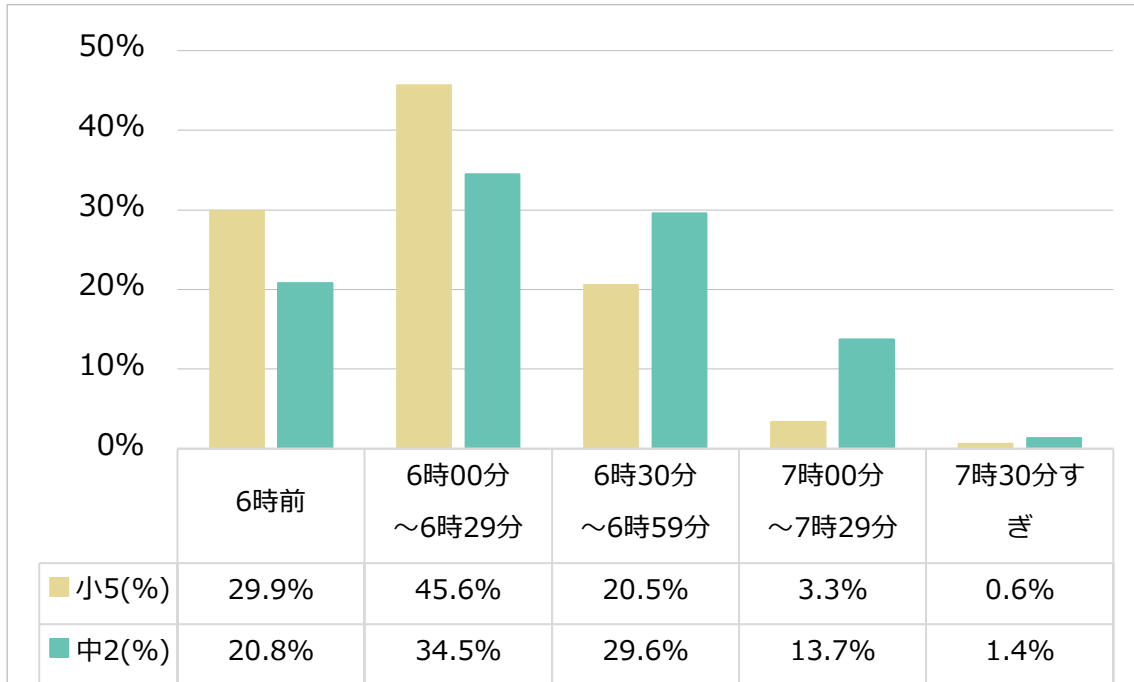
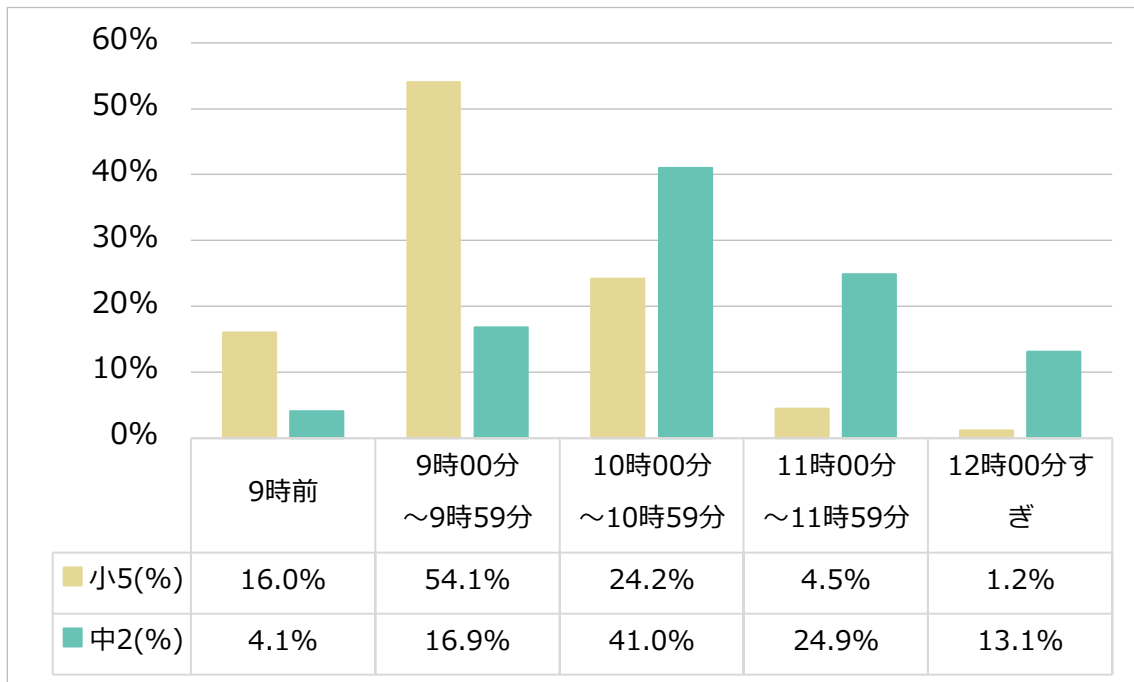
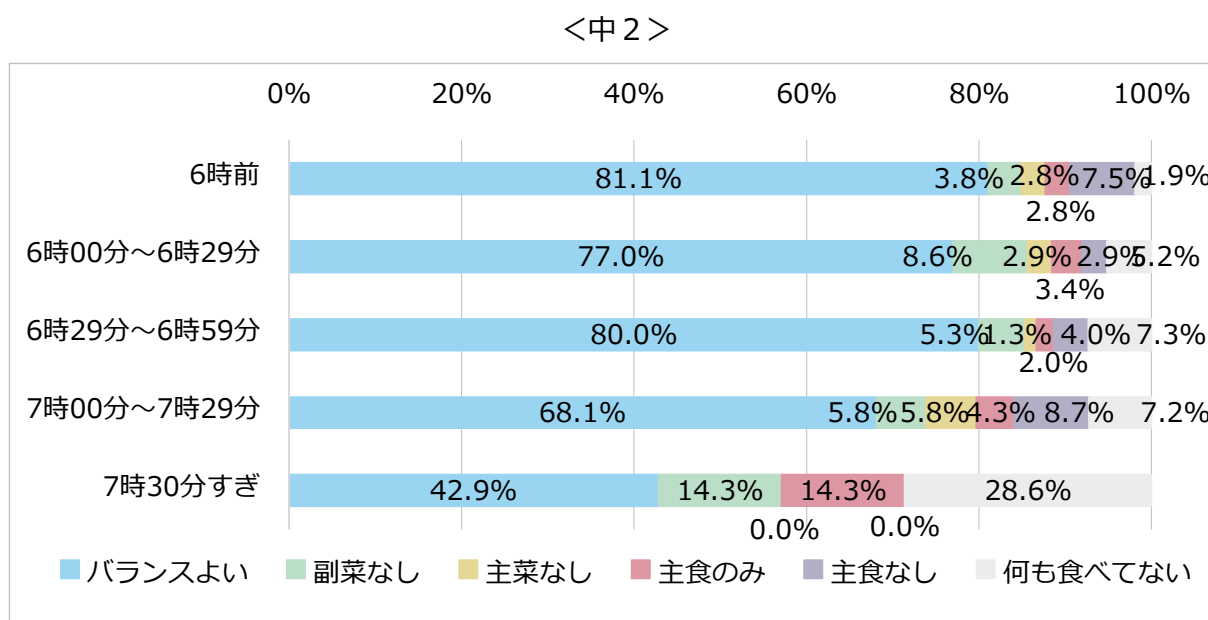
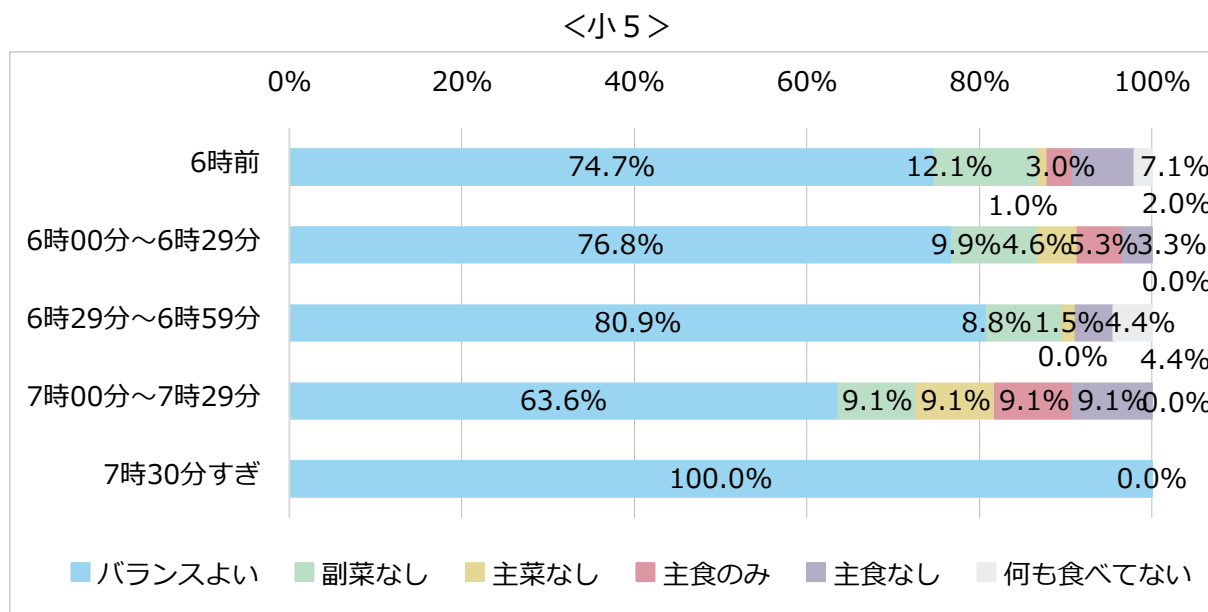


図2-7 就寝時間



令和4年度 食生活アンケート（学校教育課）

図2-8 起床時間と朝食のバランスの関係：「何時に起床しましたか」×「朝食のバランス」



令和4年度 食生活アンケート（学校教育課）

【現状と課題】

小学生・中学生とも、約9割が7時前に起床しています。

就寝時間のピークは、小学生は9時台、中学生は10時台です。中学生で12時過ぎに寝る生徒は、13.1%です。夜遅くまで起きているため、朝起きる時間も遅くなる傾向があります。

起床時間が遅くなるほど朝食のバランスよい食事がとれていないことがわかります。特に中学生は、起床時間が遅くなるほど欠食率の割合も大きくなっています。

まずは、朝早く起きて朝食を食べる時間を確保することが大切です。時間がない場合や家族と食事ができない場合でも、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事ができるように実践的な力を身に付け、1日を活動的に過ごせるように啓発していく必要があります。

(イ) 身体状況

a 学童～思春期

図2-9 肥満傾向にある児童・生徒の割合と年次推移

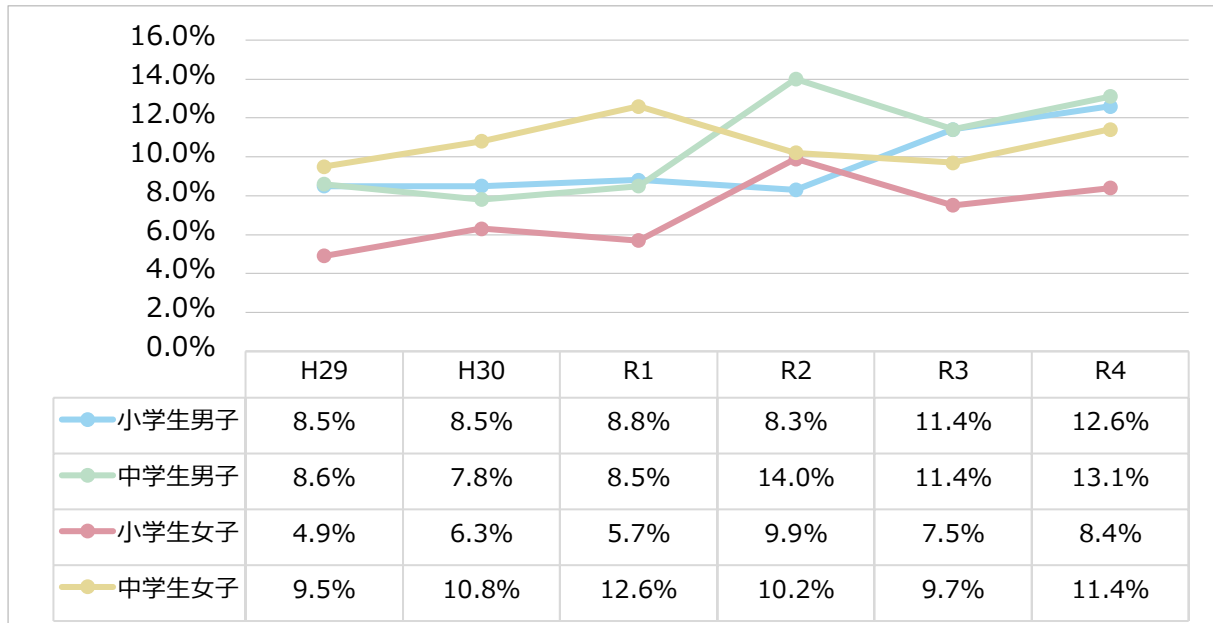
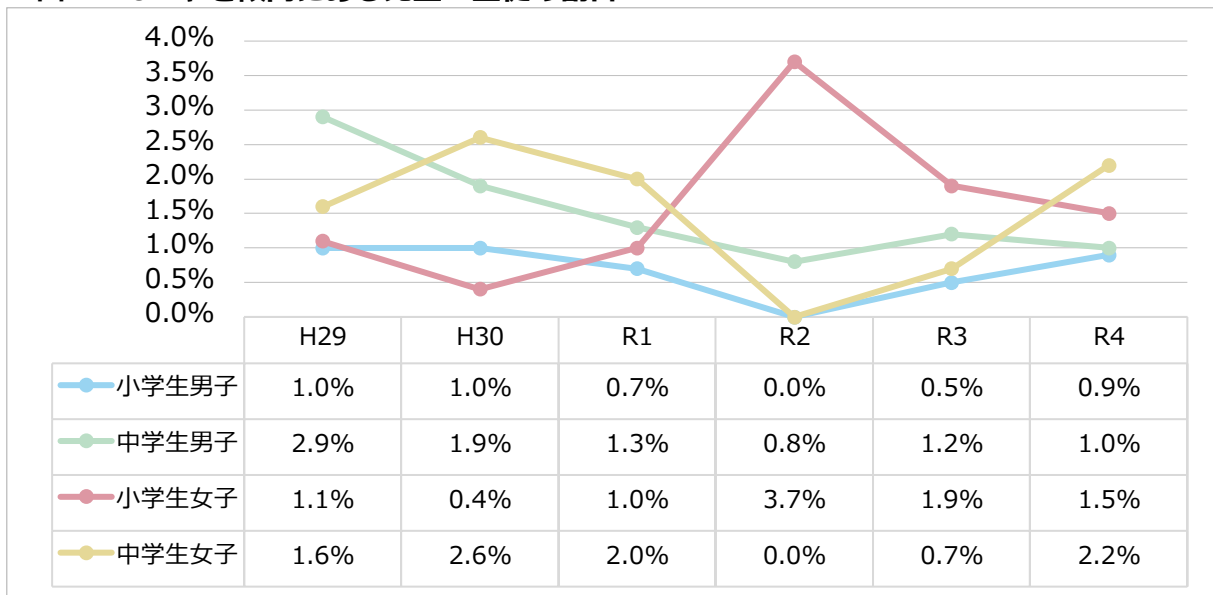


図2-10 やせ傾向にある児童・生徒の割合



大町市・北安曇郡 小・中学校保健統計
(北安曇教育会・保健教育研究調査委員会)

【現状と課題】

小・中学校保健統計より、肥満傾向の児童生徒が増加しています。

一方で、やせ傾向の児童生徒はコロナ禍前に戻りつつあります。肥満とやせの二極化がみられ、これは日頃の食生活や生活リズムの影響と考えられます。特に、近年、感染症による生活や環境の変化、様々な情報の普及によるボディイメージの変化などが推測されます。

この時期の食事は成長期のからだを支え、将来の自らのからだをつくります。適切な食事を実践できるように、食事や栄養の正しい知識や技術を身に付けることが必要です。

ウ 成人期～高齢期

(ア) 食生活

a 朝食を食べる習慣

図3-1 朝食の摂取状況の年次推移

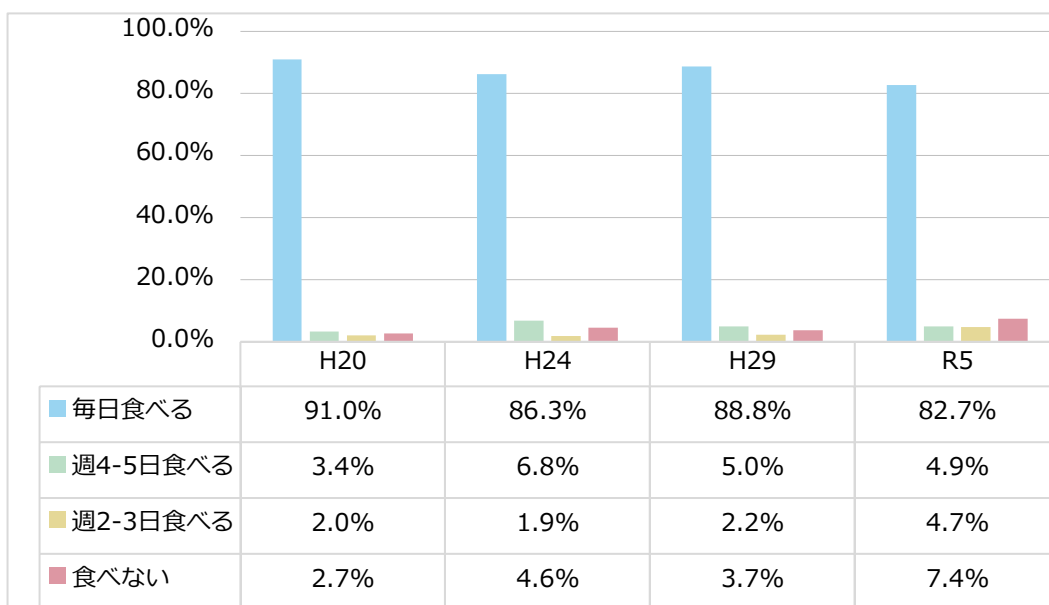
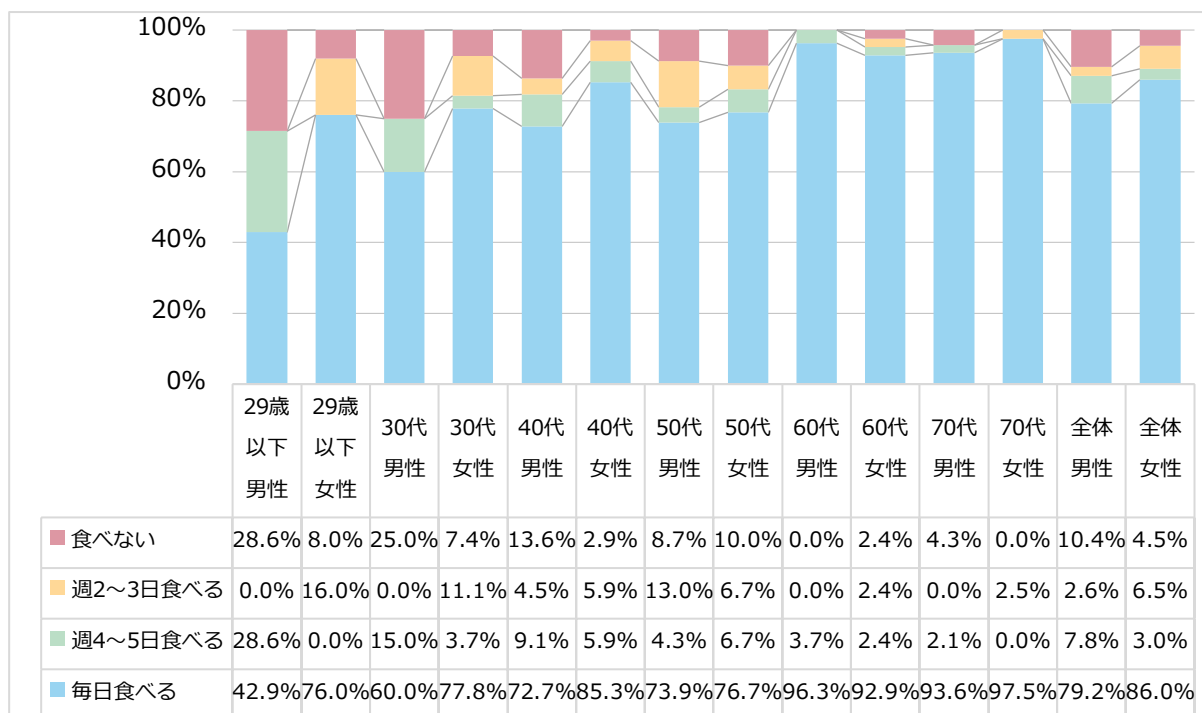


図3-2 朝食の摂取状況（年代・性別）



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

【現状と課題】

第1次計画策定（平成20年）当初より、全体の朝食摂取状況に大きな変化は見られませんでした。前回調査（平成29年）と比べると、朝食を毎日食べる人は6%減少（図3-1）、朝食を食べない人は2倍に増加しました（図3-2）。

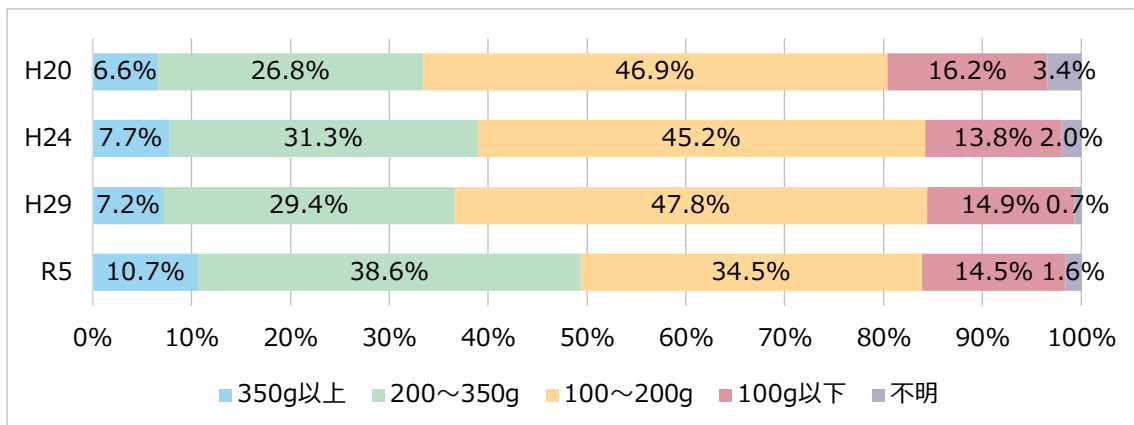
性・年代別の朝食摂取状況は、若い年代は朝食を食べない人が多く、高い年代は朝食を毎日食べる人が多いこと、全体に男性より女性の方が、摂取率が高い傾向も続いています。

朝食摂取習慣の有無は若年女性における鉄欠乏と関連することや、中年期のメタボ対策、高齢期のフレイル予防にも重要なことから、改めて朝食摂取習慣を定着させる必要があります。（国の第4次食育推進基本計画の目標に「朝食を欠食する国民を減らす」とある。）

b 野菜の摂取状況と野菜摂取目標量の認知度

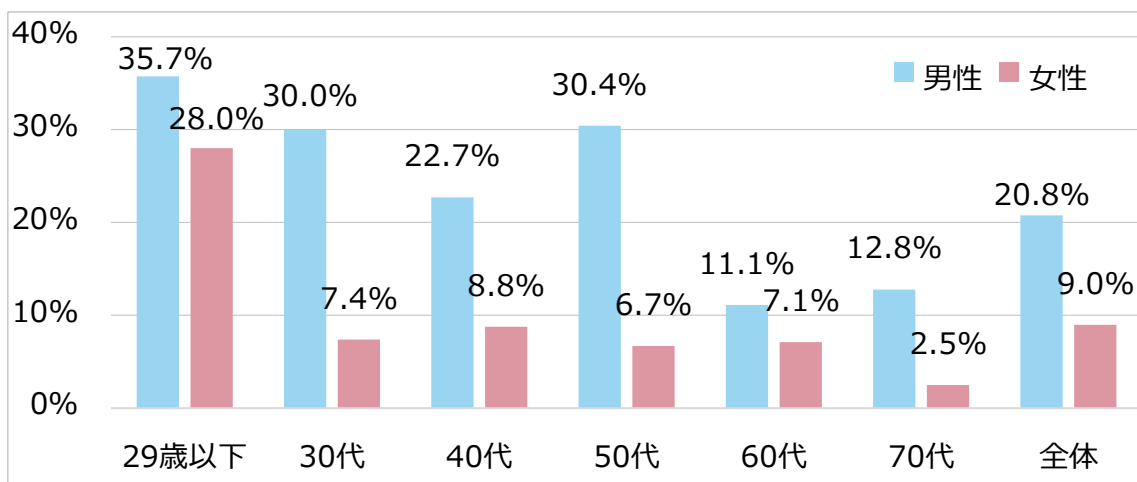
野菜はからだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で生活習慣病や認知症の予防にも重要です。国や県の第4次食育推進計画でも1日350g以上の摂取が目標とされており、これを目指すためにも目標量の認知が必要となります。

図3-3 野菜摂取量の年次推移



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

図3-4 野菜摂取が100g以下の割合



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

【現状と課題】

年次推移は、野菜摂取 350g 以上と 200～350g の割合が増加、100～200g の割合は減少し、全体の野菜摂取量は増加傾向で、啓発による周知効果があるか、今後も推移を確認していく必要があります。

野菜摂取が 100g 以下の摂取が少ない状況を見ると、若い年代の特に男性の割合が多い結果となりました。(図3-4)

本人と家族全員が食生活を見直し、野菜を含むバランス良い食事をおいしく食べられるように、若い世代や無関心層に向けた効果的な啓発が必要となっています。

《参考》

令和4年度に食育啓発活動の一環として市民ホール・図書館、集団健診報告会や乳幼児健診等で野菜摂取量測定を行いました。1,337人の測定者のうち、大人の平均値を年代別・性別にグラフで表しました。働き盛り世代・子育て世代(特に男性)の野菜摂取不足は著明で、肥満など健康課題に直結する結果でした。

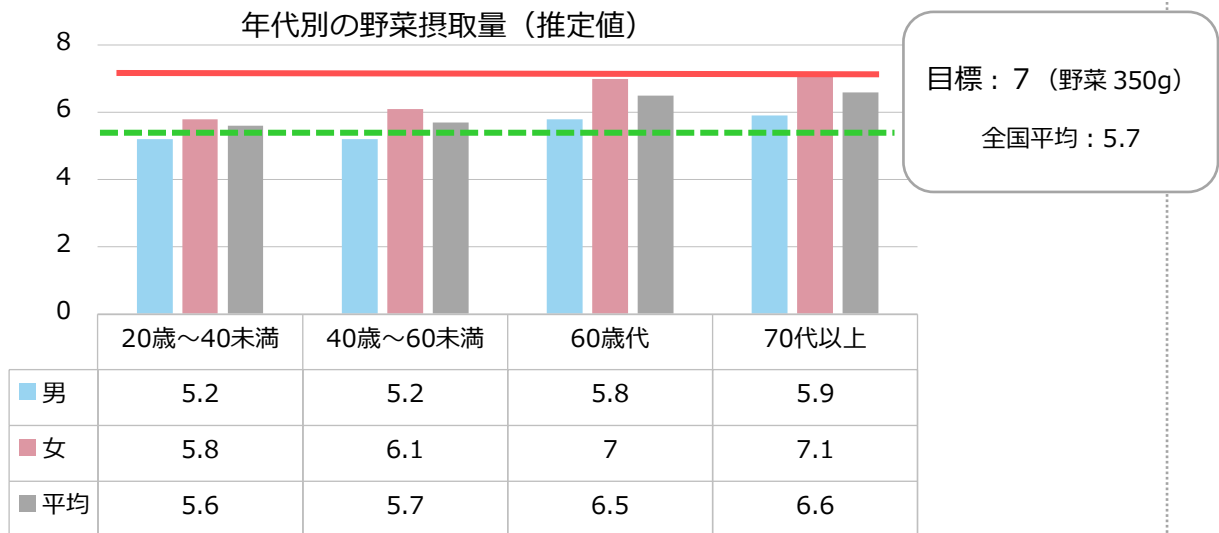
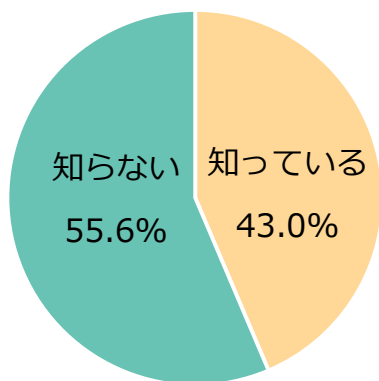


図3-5 野菜摂取の目標量について



【現状と課題】

野菜摂取目標量の認知度は、「知っている」が43%、「知らない」が55%と、男女ともに「知らない」人の方が多い結果でした。

なぜ野菜を食べる必要があるのか科学的根拠のある説明や、実践できる働きかけが必要となります。また、一日トータルでの野菜摂取量であることから、欠食(朝食など)とも関連するため、食生活全体の状況を見ていく必要があります。

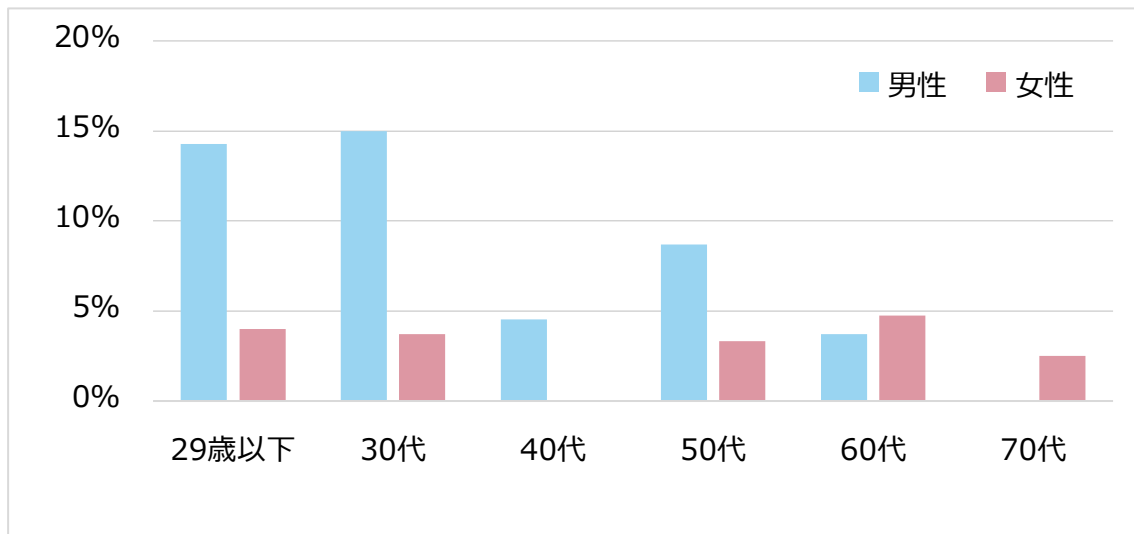
c 食事のバランス

図3-6 主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事が1日2食以上ある人の割合



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

図3-7 主食・主菜・副菜がそろった食事がほとんど無い人の割合



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

【現状と課題】

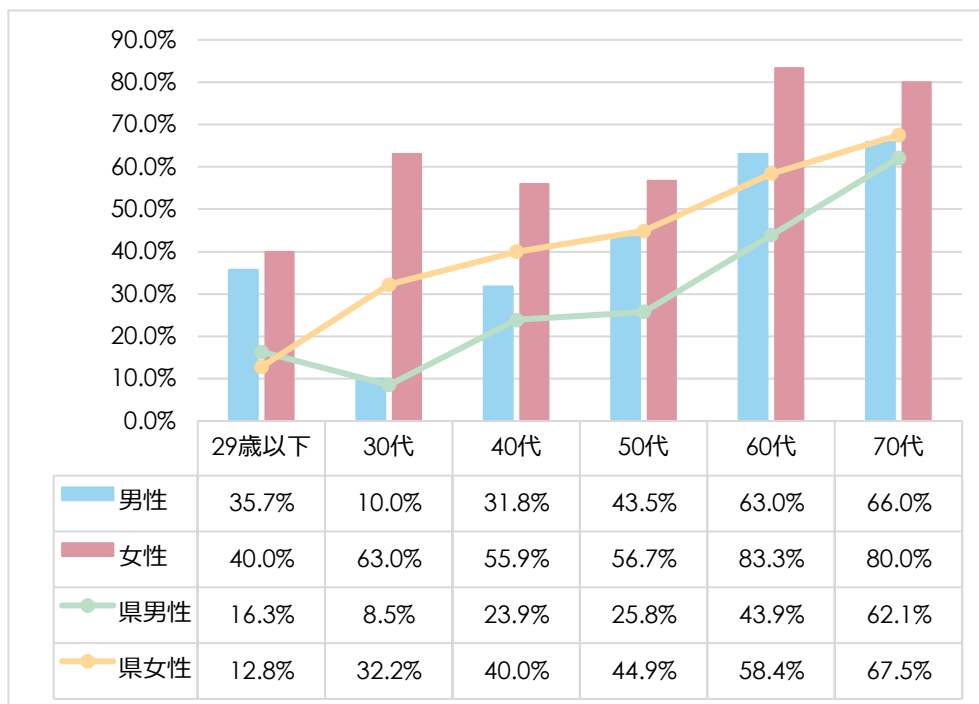
主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事が1日2食以上ある割合は、男女共に前回調査時よりも増加しました。

長野県食育推進計画（第4次）の目標は全体が50%以上、20歳代は40%以上、30歳代は減少させないとなっており、継続した取り組みが必要となります。

年代別で見ると、若い世代（特に男性）は「主食・主菜・副菜が揃った食事がほとんどない」割合が約15%と高く、肥満や高血糖など食生活が影響する疾患への罹患が懸念されます。

d 食塩摂取量について

図3-8 食塩摂取量に気を付けている人の割合



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）
 令和4年度 県民健康・栄養調査結果（速報値）（長野県）

※食塩量について気を付けている内容は巻末資料参照

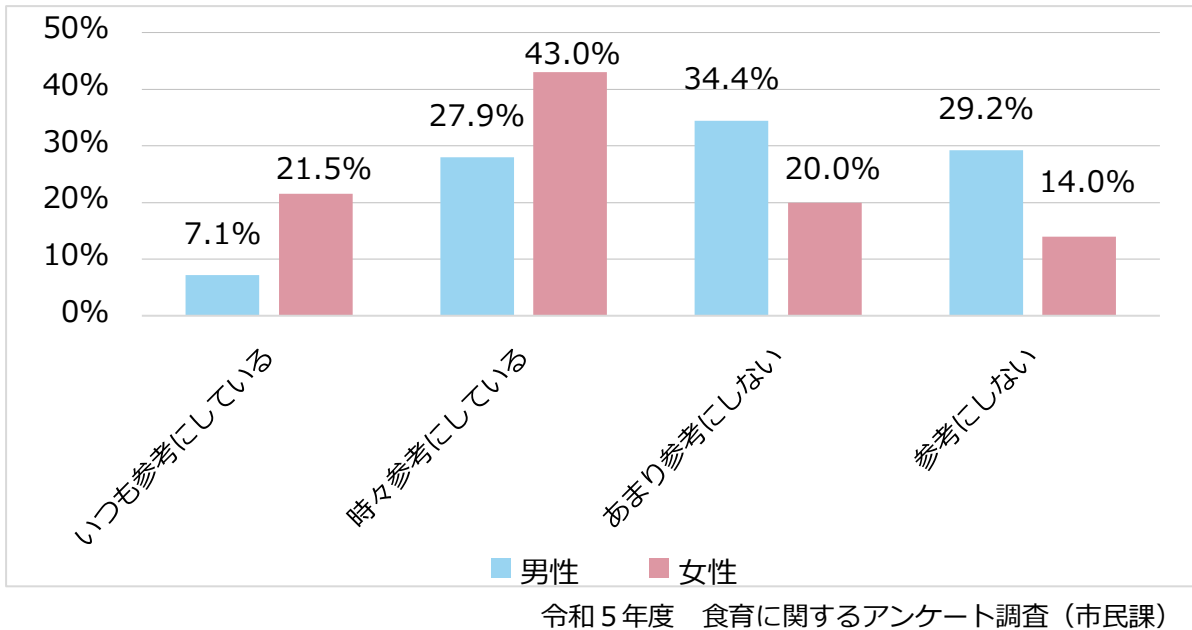
【現状と課題】

年代が高くなるほど「食塩摂取量に気を付けている」人の割合が多い傾向でした。働き盛り・子育て世代（特に男性）の割合は低い結果でした。子育て世代は、子ども達の食育を担う世代であり、意識改革できる働きかけが必要です。

中・高年期世代に於いても生活習慣病の基礎疾患である高血圧者が多いため、全ての世代で食塩摂取量の適正化に取り組む必要があります。

e 食品成分表示を参考にしていますか

図3-9 食品成分表示を参考にしていますか

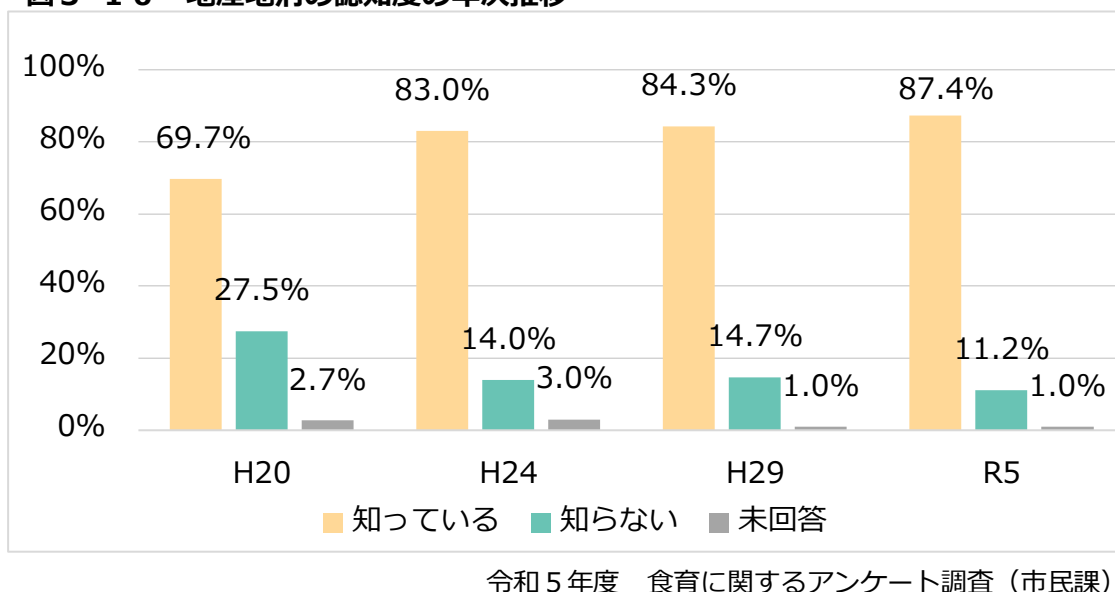


【現状と課題】

食品成分表示は全ての年代で女性の方が参考にしており、家庭での役割として食材購入や調理の多くを担うことも影響していると考えられます。

カ 地産地消を知っていますか

図3-10 地産地消の認知度の年次推移

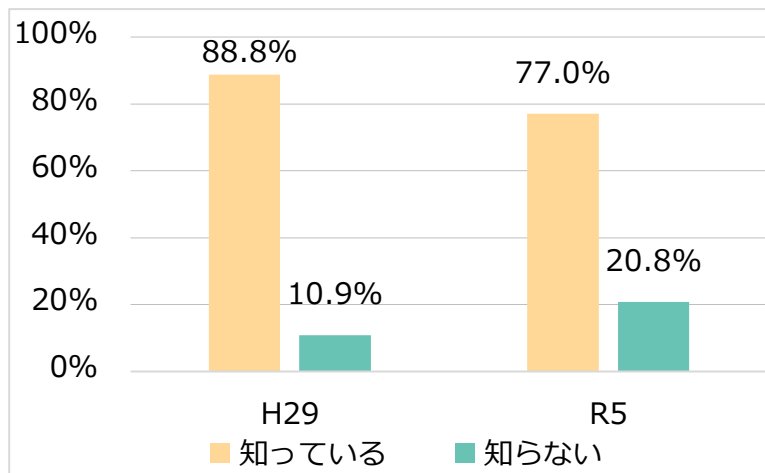


【現状と課題】

今回の食育に関する調査で「地産地消という言葉」を知っている人の割合は87%でした。年次推移をみると緩やかな上昇傾向にあり、目標の90%に近い値となっています。

f 地域の郷土食

図3-11 地域の郷土食を知っていますか



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

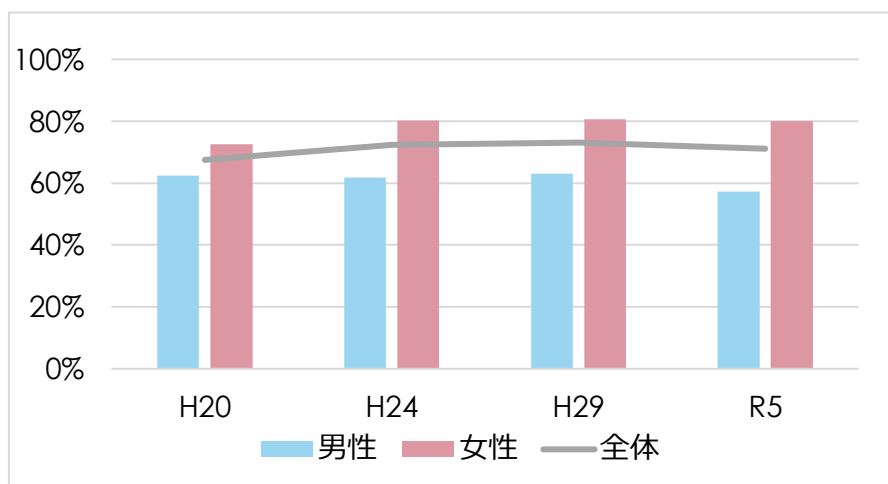
※知っている郷土食については巻末資料参照

【現状と課題】

長野県食育推進計画（第4次）には、目標の一つに「作ることができる郷土料理や伝統食が1種類以上ある人の割合（15歳以上）2019年度の48%より増加」と明記されています。郷土食の認識から実践のステージへ向けて、公民館等での各種教室・講座（料理教室等）取組みによる調理技術の習得が期待されます。

g 食育に関心を持っていますか

図3-12 食育に関心のある人の割合（年次推移）



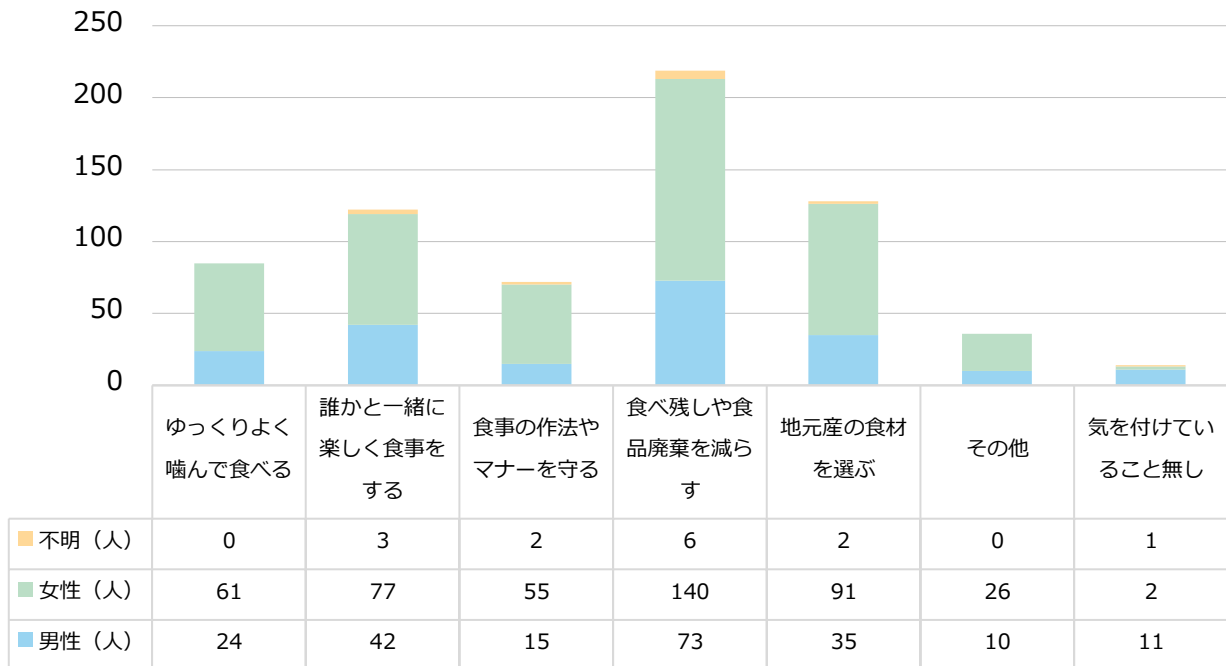
令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

【現状と課題】

食育に関心のある人の割合は、男性が約60%、女性が約80%、全体では70%台で推移しています。一定の周知効果が表れているため、今後は着実に実践できるよう注力する必要があります。

h その他、食生活で気を付けていること

図3-13 食事で気を付けていること（複数回答）



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

【現状と課題】

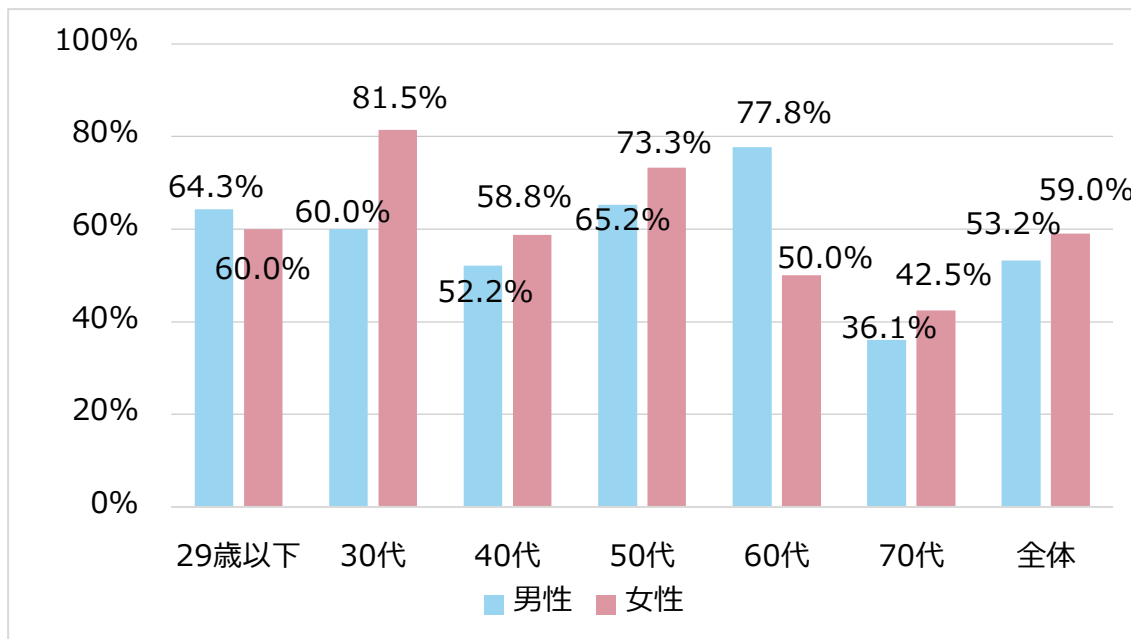
食事で気を付けていることは、「食べ残しや食品廃棄を減らす」が最も多く、全回答者の60%と半数以上にのぼります。次いで「地元産の食材を選ぶ」が35%、「誰かと一緒に楽しく食事をする」が33.4%でした。

私たちの食生活は自然の恩恵で成り立ち、食料の生産から消費に至る食の循環は、多くの人々の活動に支えられていることに感謝し、理解を深めることが大切です。食料の多くを海外からの輸入に頼る一方で、大量の食品を廃棄させて環境に負荷をかけています。食におけるSDGsの目標12「つくる責任・使う責任」を果たすことが出来るように行動変容を促し、おおまちの食を育む豊かな自然環境を持続可能なものにしていくことが求められます。

(イ) 運動習慣

運動による骨格筋および身体能力の維持は、生活習慣病の発症・重症化予防、介護予防に必須で、爽快感や楽しさを感じられ心の健康にも重要となるため、健康おまち21（第3次大町市健康増進計画）の身体活動・運動の目標に「運動習慣者の割合の増加」と記されています。

図3-14 運動習慣がない人の割合（性・年代別）



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

【現状と課題】

運動習慣がない人の割合は 56.7%で、増加傾向にあります。特に働き盛り（男性）、子育て世代（女性）で運動習慣のない人の割合が多く見受けられます。一般に、仕事や子育てが一段落する70代は運動を行う頻度が高い結果となりました。

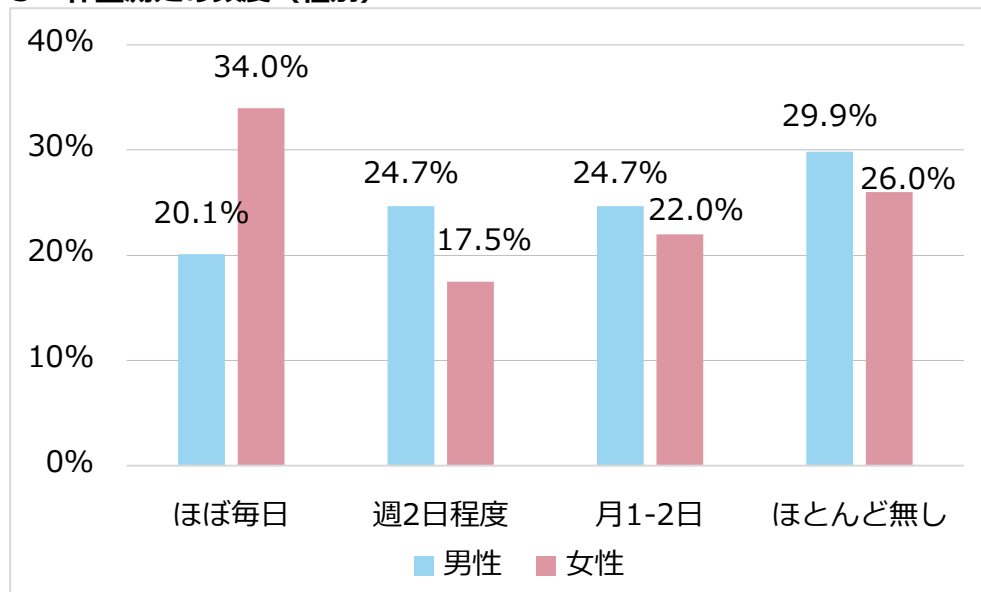
食事と運動や休養を含めた生活全体の振り返り、気づきを得るはたらきかけやライフスタイルに応じた総合的に支援できる施策が求められています。

(ウ) 身体状況

生涯にわたり健康で生き生きと暮らす（自立した生活を送る）ためには、適正体重や体力・筋力を維持することが重要となります。適正体重を維持するために、自身の体重を把握する等の意識を持つことが取組みの第一歩となります。

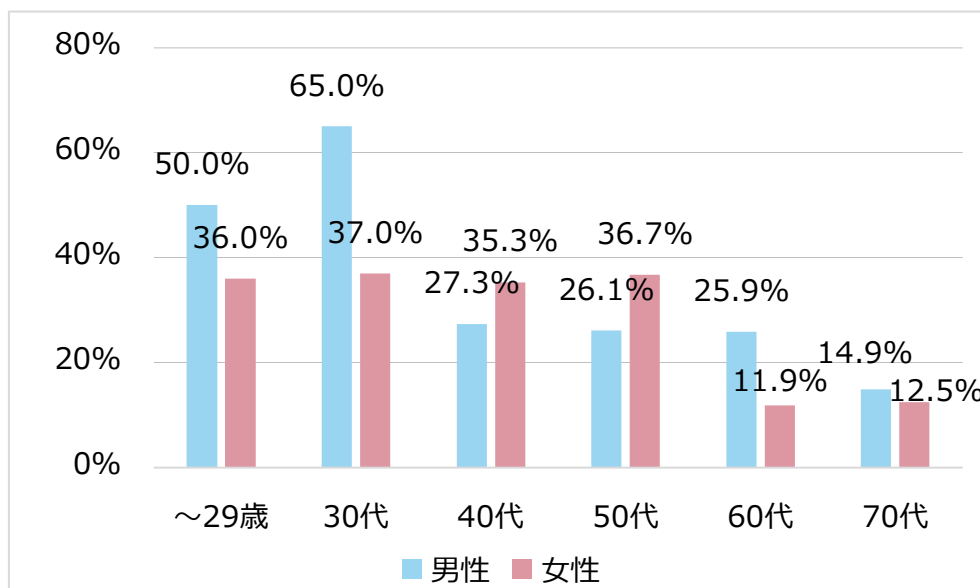
普段の食事が自分のからだをつくり、その内容や量が健康状態に影響します。一人ひとりが自身のからだを大事に思い、普段の食事を意識することが、家族皆の、地域全体の健康づくりにつながります。

図3-15 体重測定の頻度（性別）



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

図3-16 体重測定習慣がない人の割合



令和5年度 食育に関するアンケート調査（市民課）

年代・性別の体格（年次推移）

図3-17 女性18～39歳 BMI 18.5未満の割合

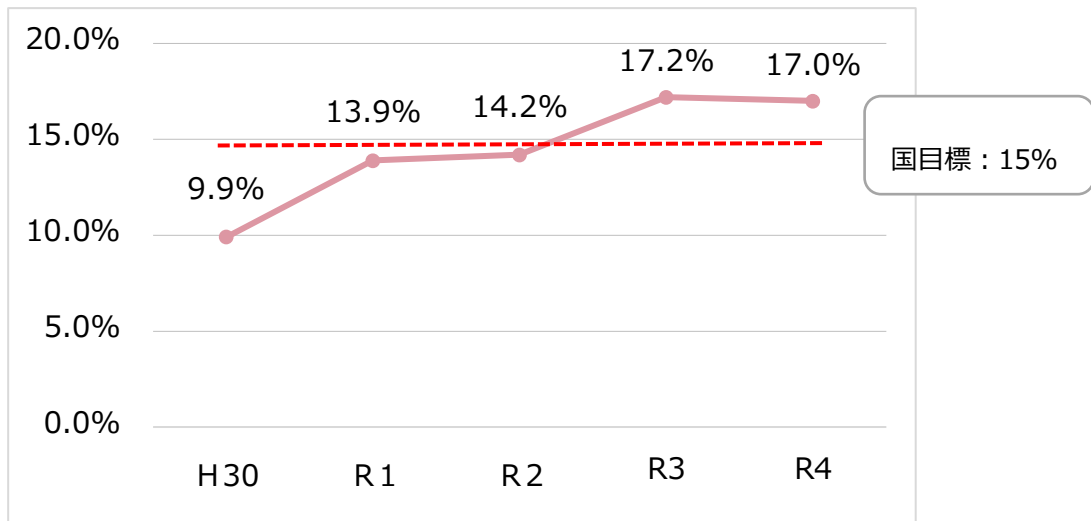


図3-18 男性20～69歳 女性40～69歳 BMI 25以上の割合

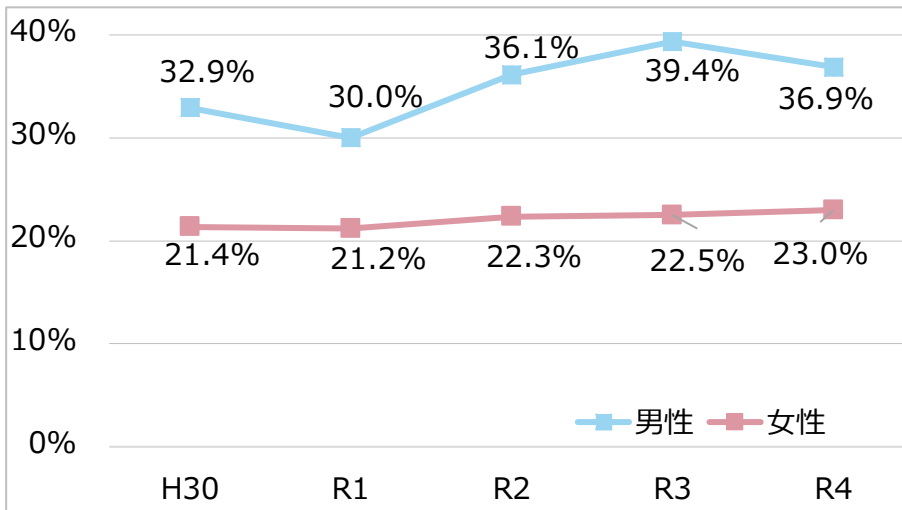
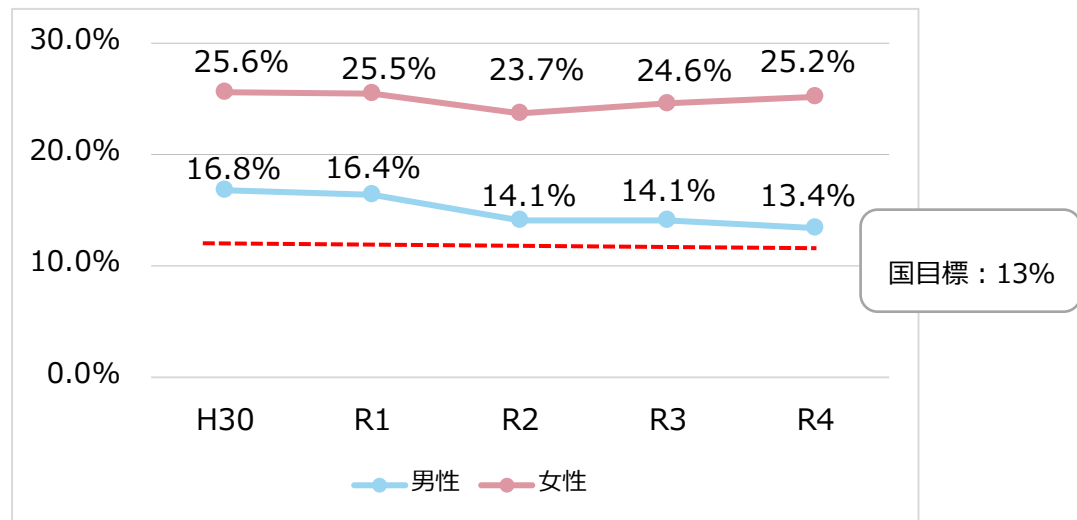


図3-19 65歳以上 BMI 20以下の割合



先取り・特定健診結果

【現状と課題】

約半数が週1日以上体重測定を行っており（男性44.8%、女性51.5%）、女性の測定頻度が多く、一方で若い男性の半数以上が「体重をほとんど測らない」と回答しました。

若い女性のやせの割合の年次推移は全体には増加傾向にあります。これは適正な体重についての認識不足や氾濫するダイエットなどの情報が影響すると考えられ、偏った食生活は、鉄欠乏など潜在的な栄養不良のリスクを高め、高齢期でのフレイルも懸念されます。

さらに、低体重出生児の割合が増えている背景の一つに、若い女性のやせや妊娠中の体重増加不足があります。妊娠前からの適切な食生活が、自身の健康の維持・増進と、将来生まれてくる子どもの健康にも大切であることを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活の確立をめざす必要があります。

男性の肥満の割合は高値を維持しており、改善に向けた取組みを強化していく必要があります。

高齢期（65歳以上）のやせの割合は、男性は低下し13.4%、女性は大きな変化はなく25.2%でした。高齢期も元気に暮らせるように、介護予防の観点からもおいしく食べて必要栄養量を確保し、身体機能を維持することが重要となります。

ターゲットに応じた効果的な働きかけが求められ、教育機関（高校も含む）や職場、飲食店、小売店の担当部門と連携した地域全体での体制整備・取組みが必要です。

第4章 第4次計画の基本方針

1 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

当市では第1次食育推進計画策定当初より、豊かなところとからだの健康づくりを基本理念の柱とし、食育の周知と実践に取組み、第3次計画では家庭と教育機関、飲食店関係者、行政機関等が連携しながら、地域全体での取組みを推進してきました。

市民と飲食店関係者、ボランティアの皆さんのご理解ご協力により、健康な食事を継続して提供する市内飲食店が増加し、「お昼は外食することが多いので助かる」「糖尿病で外に出ると野菜を多くとることが出来ず困っていた、野菜の多いメニューは嬉しい」「地域で食育に力を入れていることがわかった」など市民や大町来訪者から多くの感想が寄せられました。第1次計画当初よりも、食育に関心のある人の割合や地産地消の認知度が向上し、食育の環の広がりが見受けられます。

一方、保健事業の中で市民の方々から「皆が皆健康のために生きているのではない」「健康よりも好きなものを食べることを優先したい」、「外食時わざわざ健康な食をもとめて飲食店に行かない」「野菜は高い、今の生活がやっと」「忙しく手軽にサッと済ませたい」など率直なご意見もいただきました。めまぐるしく変化する社会情勢、忙しい日々の生活の中で、普段の食事が健康に影響すると分かっているにもかかわらず、生活・食事のリズムやバランスが崩れ、生活習慣病の危険因子である肥満者の割合が5%増加（※3次計画策定時と比）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今日に至っては、より一層、各自が食の正しい知識と選択する力を習得し、主体的に取り組むことが必要となります。自身のからだを大事に思い、それぞれのスタイルの中で工夫できることがあると気づくことが望まれます。あわせて健康課題解決のためには、このような個人への働きかけと同時に、地域社会の食環境を整える、両面からのアプローチが重要で、だれもが意識せず、自然に健康になれる地域・食環境づくりが求められています。これらのアプローチを基盤とし、おおまちの食が人と地域をつなぐ産・学・官の連携、市全体の発展の架け橋となるよう推進していきます。

2 基本目標

(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！～

(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！～

(3) 持続可能なおおまちの食を育む

～地元の食材を選びおおまちを元気に！～

第5章 第4次計画の推進

1 施策の展開

大町市の 将来像	第4次大町市食育推進計画
未 来 を 育 む ひ と が 輝 く 信 濃 お お ま ち	<p>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』</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>目標1 <u>健康なからだを育む</u> ～食の正しい知識と選択する力を身に付けよう！～</p> <p>取組1 生活リズムを整え、バランスよく食べよう 取組2 定期的に体重を測り、適正体重を維持しよう 取組3 調味料を量って使い、素材のおいしさを引きだそう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>目標2 <u>豊かなところを育む</u> ～おいしさを分かち合い、笑顔で食卓を囲もう！～</p> <p>取組1 家族や仲間と一緒に楽しく食べよう 取組2 食の体験を増やし、食への関心を高めよう</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>目標3 <u>持続可能なおおまちの食を育む</u> ～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！～</p> <p>取組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 取組2 食品廃棄や食べ残しを減らそう 取組3 健康な食を広め、発展させよう</p> </div>

市全体の食育の状況を把握し、複雑・多様化する課題にタイムリーに対応するため、毎年関係者が集まり、次期事業計画・施策の調整、具体的な取組み内容を確認し、目標ごとに現状を整理し、目指す姿とその実現のために必要な取組みの具体案を全体で共有・実施していきます。

実施結果は次年度の事業内容に反映させていきます。また、互いに連携し、各部門・職域の枠を超えて相互協力のもと、より充実した食育活動を目指します。

2 計画の推進に関する役割

市民一人ひとりが健全な食生活を実践し、地産地消などの食環境や食文化を意識した、未来に繋がるおおまちの食を実現するために、無関心層も含めより良い選択を自発的に取れるよう、教育関係者、食品関連業者、ボランティア等各関係機関が相互理解を深め、連携・協働しながら市全体として自然に健康になれる食環境づくりを目指します。

(1) 市民・家庭

市民が自らの生涯を通じて、規則正しく健全な食生活を心掛けると共に食べ物や自然への感謝の念、食を通じたコミュニケーションなど食の持つ多面的な機能を理解し、家庭や地域の実践主体として食育の推進に寄与することが期待されています。

(2) 学校・保育所等

教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健に関する職務の従事者やそれらの関係機関及び関係団体は、家庭や地域の関係団体と連携し、積極的に食育を推進します。

(3) 生産者・農業関係者

生産者及びその関係者は、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うとともに、教育関係者等と連携して、食育推進活動を担うなど、地域の消費者との交流に積極的に努めます。

(4) 食品関連事業者（飲食店、販売業者等）

食品の製造・加工・流通・販売または食事の提供を行う事業者及びこれらが組織する団体は、地元産食材を利用した地産地消の推進や、健康に配慮したメニューの提供・情報発信、食品廃棄の減量などに努めます。また、市内飲食店や食品加工者、各種料理サークル等、食に関する諸事業について連携して活動していきます。

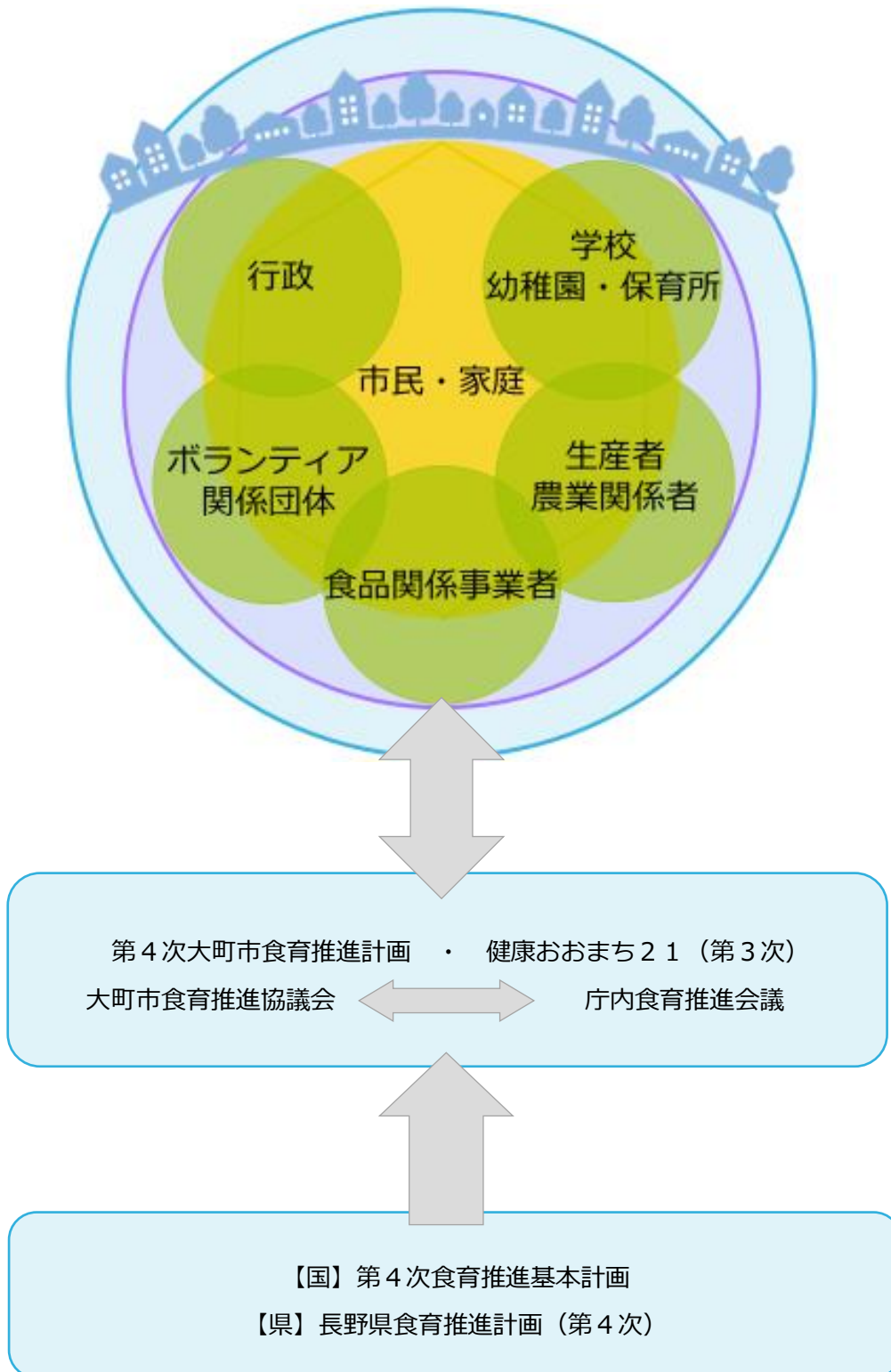
(5) ボランティア・関係団体

市内で構成されている食育関係者による団体等は、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周知し、その充実を図ります。

(6) 行政

市民が食に関心を持ち、健全な食生活を通して心豊かに暮らしていけるよう、食育に関する様々な情報の収集・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。

推進体制のイメージ



3 目標達成に向けた取組

(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！～

第3次食育推進計画の評価を踏まえ、市の健康課題である肥満の対策を重点項目として、以下の取組みを行います。高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病予防のために、ライフステージに応じた栄養バランスの整った食生活により健康なからだを育みます。

【重点目標】	
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	<ul style="list-style-type: none"> ◇生活習慣病予防 ◇フレイル対策 ◇若年層のやせの減少 <p style="text-align: right;">を目指します</p>
【重点取組】	
1	<p>生活リズムを整え、バランスよく食べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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、バランスの良い食事を選択する力を育みます
2	<p>定期的に体重を測ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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	<p>調味料を量って使おう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★適塩の味付けは、食べ過ぎ防止につながります <p>素材のおいしさを味わおう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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

目標1 健康なからだを育む	
取組	関係者の取組内容
(1) 市民・家庭	
生活リズムを整え バランスよく食べ よう	<input type="checkbox"/> 食べ物とからだの関係について学ぶ <input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、栄養バランスのとれた食事の実践に努める <input type="checkbox"/> 日頃からからだを動かす習慣を身に付ける <input type="checkbox"/> 子どもの成長発達にあわせた離乳食や幼児食をすすめる <input type="checkbox"/> 早寝・早起き・朝ごはんで、欠食せずに食べる習慣を身に付ける
定期的に体重を測り、 適正体重を維持しよう	<input type="checkbox"/> 定期的な体重測定を習慣にし、食事量が丁度良いか確かめる <input type="checkbox"/> 腹八分目を心掛ける <input type="checkbox"/> 定期的に健康診断を受け、自分のからだの状態を把握する <input type="checkbox"/> 健康診断の結果に関心を持ち、生活習慣病の発症や重症化を予防する <input type="checkbox"/> よく噛んで食べることや歯磨きの習慣を身に付ける <input type="checkbox"/> 定期的に歯科検診を受け、歯や口の健康を保つ
調味料を量って使 い、素材のおいし さを引き立てよう	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べ、素材そのもののおいしさを覚え味わう <input type="checkbox"/> 調味料は量を決めて使い、適塩（うす味）を心掛ける <input type="checkbox"/> 食塩のとり過ぎによるからだへの影響を学ぶ
(2) 園・学校（教育関係） 各園・学校における食育計画に基づき食育の充実を図る	
(目標1全般に渡 る取組)	<input type="checkbox"/> 保護者が子どもの食事について関心を持ち、子どもの成長にあわせた食事のとり方や工夫について学習できる環境を整える <input type="checkbox"/> 給食日よりや給食試食会、学校保健委員会を通じて家庭や保護者へ食に関する意識啓発をしていく <input type="checkbox"/> 一人ひとりが食と生活習慣病の関係について正しく理解し、毎日の生活の中で実践するための、食と健康に関する情報発信に努める
生活リズムを整え バランスよく食べ よう	<input type="checkbox"/> 各園・学校給食を生きた教材として活用し、主食・主菜・副菜の栄養バランスや量を学び、食事を組み立てる力を伸ばす機会とする <input type="checkbox"/> 早寝・早起き・朝ごはんを推奨する
定期的に体重を測り、 適正体重を維持しよう	<input type="checkbox"/> 身体測定・健康診断・血液検査の結果から園児・児童・生徒の実態を把握し、食生活や生活習慣病に関する支援を行う
調味料を量って使 い、素材のおいし さを引き立てよう	<input type="checkbox"/> よく噛んで食べる習慣を身に付け、素材のおいしさを味わうことを伝える <input type="checkbox"/> 給食の味加減を参考にし、家でも適塩の調味を意識するよう啓発する
(3) 農業生産者	
素材のおいしさを 引き立てよう	<input type="checkbox"/> 食材のおいしさを活かした料理例の紹介など、健康づくりにつなぐ地元食材の調理方法を広める
(4) 食品関連事業者	
(目標1全般に渡 る取組)	<input type="checkbox"/> だれもが意識せず自然に健康になれる食環境づくりのために、各店舗に於いて工夫をする <ul style="list-style-type: none"> ○飲食店客席に設置する調味料の工夫（酢や減塩調味料の設置） ○定食などセットメニュー内容の工夫（野菜使用量や調味の配慮） ○小売店の商品陳列の工夫（バランスよく商品を選ぶ啓発掲示等） <input type="checkbox"/> 健康に配慮したメニュー提供を広報し利用を呼び掛けると共に、登録店舗を増やす

(5) ボランティア等	
(目標1全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> だれもが意識せず自然に健康になれる食環境づくりのために、行政や関係機関と連携し、様々な取組みを支援する <input type="checkbox"/> 食育月間や食生活改善普及運動等での啓発協力 <input type="checkbox"/> 食育関連事業での活動支援
(6) 行政及び関係機関	
(目標1全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 乳幼児健診や離乳食教室等で、規則正しい生活リズムと食習慣の形成について啓発する <input type="checkbox"/> 保護者が子どもの食事について関心を持ち、子どもの成長にあわせた食事のとり方や工夫について学習できる環境を整える <input type="checkbox"/> 広報や市ホームページ等で、食や生活習慣、健診についての啓発をする <input type="checkbox"/> 各種健診後の保健指導と栄養相談の充実を図る <input type="checkbox"/> 地域において、食やからだの健康について学習する機会を継続して設ける <input type="checkbox"/> 市が行う食関連イベント等で『食育』の視点を入れる

目標1 健康なからだを育む 達成目標						
目 取 標 組 No. No.	項目	対象者	基準値(現状)		第4次 目標値	備考
			年度	数値		
1-1	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		85.1%		
	朝食欠食率	18~29歳 男性 女性	R5	28.6% 8.0%	15% 以下 (女性は増加しない)	
		30歳代 男性 女性		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%			
中学2年生			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	18~29歳 男性 女性	R5	35.7% 60.0%	80% 以上		
	30歳代 男性 女性		60.0% 66.7%			
1-3	食塩摂取量に気を付 けている人の割合	成人 (いつも+時々気を付ける)	R5	57.8%	増加	

目 取 標 組 No. No.	項目	対象者	基準値（現状）		第4次 目標値	備考
			年度	数値		
1-1 1-2	野菜摂取が少ない （100g/日以下）人 の割合	18～29歳 男性	R 5	35.7%	減少	野菜摂取 目標 350g/日
		女性		28%		
		30代 男性		30%		
		女性		7.4%		
	40代 男性	22.7%				
	女性	8.8%				
	50代 男性	30.4%				
	女性	6.7%				
	野菜摂取目標量を知 っている人の割合	成人	R 5	43%	増加	
1-2	体重を測らない人の 割合	成人 測らない全体	R 5	27.7%	減少	
		18～29歳 男性		50%		
		女性		36%		
	30代 男性	65%				
	女性	37%				
1-1 1-2	運動習慣のない人の 割合	18～29歳	R 5	60.0%	50%	第3次計 画の目標 値を継続
		30歳代		72.3%		
		40歳代		57.9%		
		50歳代		69.8%		
		60歳代		50.7%		
		70歳代		43.5%		
1-2	20～30代女性のや せの割合	成人	R 4	17.0%	減少	健康おお まち21に 準ずる
				(先取り健診)		
	低出生体重児の割合	新生児（妊婦）		10%		
	肥満傾向の子どもの 割合	小学5年生		男子 12.6% 女子 8.4%		
	20～60代男性の肥 満割合	成人		36.9%		
	40～60代女性の肥 満割合	成人		23.0%		
低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割 合	65歳以上	男性 13.4% 女性 25.2%				

(2) **豊かなこころを育む ～おいしさを分かち合い、笑顔で食卓を囲もう！～**

家族や仲間など、だれかと一緒に食卓を囲むことは、コミュニケーションや豊かな食体験を育み、食育の原点となります。その日あったことなどを話しながらリラックスして食べるとおいしさが増し、同じ料理を分かち合うことで連帯感も生まれます。どのように料理を作ったかを話題にしながら関心を高めたり、食材の色・形・香り・手触り・味・歯ごたえなどを五感で感じることができます。また、好き嫌いの把握や、家族や仲間がおいしそうに食べる様子を見ることで、苦手なものを克服することにもつながります。食べながら「甘い」「酸っぱい」「苦い」「辛い」などの味覚の表現を伝えながら、よく噛むと味がわかることを学び、食経験を重ねることで味覚が発達していきます。子どもに伝えることは大人自身も改めて食について学ぶ機会になります。大人自身が不思議さや偉大さを感じて伝えると、子どもも楽しく受けとめられます。同時に家庭や園・学校では食事のマナーを身に付ける場にもなります。

近年は大人も子どもも仕事や学業・習い事などで忙しく、家族で食卓を囲むことが困難な場合も増えてきています。一緒に食べなくてもメニューを話し合って決めたり、食後においしかったねと話題にしたり、あるいは何を買って食べようか組み合わせを話したりと、ライフスタイルに応じた食育を推奨します。

また、食でつながる地域づくりとして農業体験や調理体験等で市民の交流、食文化の継承を推進し、郷土愛の醸成を図ります。

【重点目標】	
おいしさを分かち合い 笑顔で食卓を囲もう！	
【重点取組】	
1	<p>家族や仲間と一緒に楽しく食べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★みんなで食卓を囲み、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	<p>食の体験を増やし、食への関心を高めよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ★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、食の自立が培われます ★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

目標2 豊かなこころを育む	
取組	関係者の取組内容
(1) 市民・家庭	
家族や仲間と一緒に楽しく食べよう	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と一緒に食事をする機会を増やす <input type="checkbox"/> 子どもの頃から家族や仲間と食事を作る機会を増やす <input type="checkbox"/> 食事のマナーを身に付ける <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
食体験を増やし、食への関心を高めよう	<input type="checkbox"/> 地域の食に関する行事に積極的に参加し、世代間交流の中で伝統食・郷土食を学ぶ <input type="checkbox"/> 色々な食品を見て、触り、味わい、楽しむ食体験を増やす <input type="checkbox"/> 日常の食材の買い出しや食事作り、盛り付け、配膳、片付けに参加し、実践を通じて自炊の技術を習得する
(2) 園・学校（教育関係）	
家族や仲間と一緒に楽しく食べよう	<input type="checkbox"/> 給食の盛り付けや配膳など準備から片付けまでの全般を、仲間と協力して行うことを通じ、楽しく学ぶ機会とする <input type="checkbox"/> 食を通じたコミュニケーションをとる
食体験を増やし食への関心を高めよう	<input type="checkbox"/> 畑での野菜作りや収穫体験などの活動・給食を通じて食への関心を高め、感謝の心を育む
(3) 農業生産者等	
(目標2全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 市内外で行われるイベント等で、大町産食材やこれを使った料理を紹介し、身近に感じ親しむ機会をつくる <input type="checkbox"/> 農畜水産の職業体験や食材の調理体験をする機会を設ける
(4) 食品関連事業者	
(目標2全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 各店舗において食を通じたコミュニケーションで、交流を深める <input type="checkbox"/> 料理の作り手と食べる側、お客さん同士、仲間が集う場となる
(5) ボランティア等	
(目標2全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 食体験を通じた食育の取組みで、食への興味関心と感謝の心を育む支援をする（野菜づくりや料理体験の支援等）
(6) 行政及び関係機関	
(目標2全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 広報や市ホームページ等で啓発する <input type="checkbox"/> 地域の集える場の立ち上げを支援する <input type="checkbox"/> 地域の活動団体の紹介等、食を通じ人と人を繋なぐ架け橋 <input type="checkbox"/> 地域住民が世代を越えて集い、調理など食体験ができる機会を設ける（親子料理教室など）

目標2 豊かなこころを育む 達成目標						
目 取 標 組 No. No.	項目	対象者	基準値（現状）		第4次 目標値	備考
			年度	数値		
2-1	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	

(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親しみ、理解を深めた行動をとろう！～

大町は北アルプスからの豊富な水がめぐり、昼夜の寒暖差のある気候は、栄養たっぷりのおいしい農作物が育ちます。この豊かな自然が育む大地の恵みを次世代（未来）へつなぐために、市では農業振興計画を策定し取り組んでいます。また、第1次計画当初より生産者や農協・農政・教育関係者が連携し、給食においても地元の新鮮な野菜や米など大町の恵みを味わえるよう努めています。

旬の地元食材を食べることは、生産者と消費者が互いに恵みを受け、持続可能な大町の食糧生産を支えるSDGsの取り組みにもつながります。世界では、「サステナブルヘルシーダイエット」という考えが主流になってきています。これは「持続可能な健康な食」という意味で、人間の健康だけを考えるのではなく、地球の健康も大切にすることを提唱しています。持続可能な健康な食の実践は、地域および市全体の活性化、地球環境を守ることに繋がります。各事業所、給食施設、飲食店、家庭での大町産食材の積極的な利用を今まで以上に推進していきます。

【重点目標】	
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！	
【重点取組】	
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ります

目標3 持続可能なおおまちの食を育む	
取組	関係者の取組内容
(1) 市民・家庭	
地元産食材を選び、おおまちの豊かな環境を守ろう	<input type="checkbox"/> 地元産食材を積極的に選び、おいしく食べる <input type="checkbox"/> 季節感のある食卓で旬を味わう <input type="checkbox"/> 食材の流通や需給の状況に理解を深めた行動をとる
食品廃棄や食べ残しを減らそう	<input type="checkbox"/> 自分や家族の食事の適正量を知り、買い過ぎや作り過ぎによる食品廃棄を減らすように心掛ける <input type="checkbox"/> 幼少期からもったいないと思う心を培う
健康な食を広め、発展させよう	<input type="checkbox"/> 親子や家族で健康を意識して買い物や外食をする <input type="checkbox"/> 食品の安全性に配慮した食事を心がける <input type="checkbox"/> 食品成分表示に関心を持ち、見方を理解し活用する
(2) 園・学校（教育関係）	
(目標3全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 地元産食材や郷土食・行事食を取り入れた給食を通じ、地域の食文化に親しむ機会をつくる <input type="checkbox"/> 給食を残さず食べることから始めるSDGs <input type="checkbox"/> 食品成分表示の見方を学ぶ機会をつくる
(3) 農業生産者等	
(目標3全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 持続可能なおおまちの食糧生産（農・畜産業）を支えるために、市民が大町産の食材を身近に買い求められる環境を維持・発展させる <input type="checkbox"/> 関係機関と連携し市内給食施設での地元産食材の利用率向上に努める <input type="checkbox"/> 市内外で行われるイベント等で、大町産食材の利用促進を啓発する <input type="checkbox"/> 食材のおいしさを活かした料理例の紹介など、地元食材の利用促進・消費拡大につながる工夫をしていく <input type="checkbox"/> 地域の農畜産業の維持発展のために、市民が食料生産について学び、体験できる機会をつくる <input type="checkbox"/> 地元食材の活用による地域の活性化と食料自給率の向上 <input type="checkbox"/> 関係機関と連携しながら食品廃棄を減らす
(4) 食品関連事業者	
(目標3全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 地元産食材を積極的に利用する <input type="checkbox"/> 健康に配慮したメニューを提供する <input type="checkbox"/> 健康メニュー提供店の登録に関する情報収集と登録店舗仲間を増やす
(5) ボランティア等	
(目標3全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> だれもが意識せず自然に健康になれる食環境づくりのために、行政や関係機関と連携し、様々な取組みの支援をする（再掲）
(6) 行政及び関係機関	
(目標3全般に渡る取組)	<input type="checkbox"/> 広報や市ホームページで、持続可能なおおまちの食について啓発をする <input type="checkbox"/> 市が行う食関連イベント等で『食育』の視点を入れる <input type="checkbox"/> 健康に配慮した食事を提供する飲食店の利用促進を呼びかけ、を増やす（再掲） <input type="checkbox"/> だれもが意識せず自然に健康になれる食環境づくりに力を入れる

目標3 持続可能なおおまの食を育む 達成目標						
目 取 標 組 No. No.	項目	対象者	基準値（現状）		第4次 目標値	備考
			年度	数値		
3-3	だれもが意識せず自然に健康になれる食環境づくり	全市民	R5	・信州食育発信3つの星 レストラン登録店 10店舗 ・ACE弁当登録店舗 3店舗 ・スマートミール認証店 3店舗	増加	
3-1	地産地消の推進	全市民	R5 (6月)	学校給食における地元産 食材の利用率 ・県内産 39.7% ・大北産 22.4% ・市内産 11.2%	地元産 食材利 用率の 向上	県農政 部調査 報告値

《参考》

SDGs（持続可能な開発目標）・食育ピクトグラム

SDGs（持続可能な開発目標）は2015年に国連サミットで採択され、2030年の未来へ向けて、すべての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会をめざし、17のゴールと169のターゲット（具体的目標）が設定されました。日本では「SDGsアクションプラン2023」の「健康・長寿の達成」の中に食育を位置づけています。

世界の人口は爆発的な増加を続け、2022年に80億人に達し、2030年には2015年よりも約11億人多い約95億人に、さらに2050年までに約100億人に達する見込みです。エネルギーや食料需要のひっ迫、環境悪化が懸念されています。一方、日本国内では、総人口が2015年より約800万人少ない1億1900万人、高齢化率は31%以上に高まる未来推計です。未来を変える分岐点にあり、これから取り組む活動が、豊かに暮らしていける社会・地域をつくっていきます。「食べること＝生きること」。食は多くのSDGsのゴール目標に関連しており、豊かな社会のために食の果たす役割は重要なものとなります。

農林水産省より、食育ピクトグラムが2021年に発表されました。「8食べ残しをなくそう」: SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した食品の購入・食品ロスの削減を進めています。



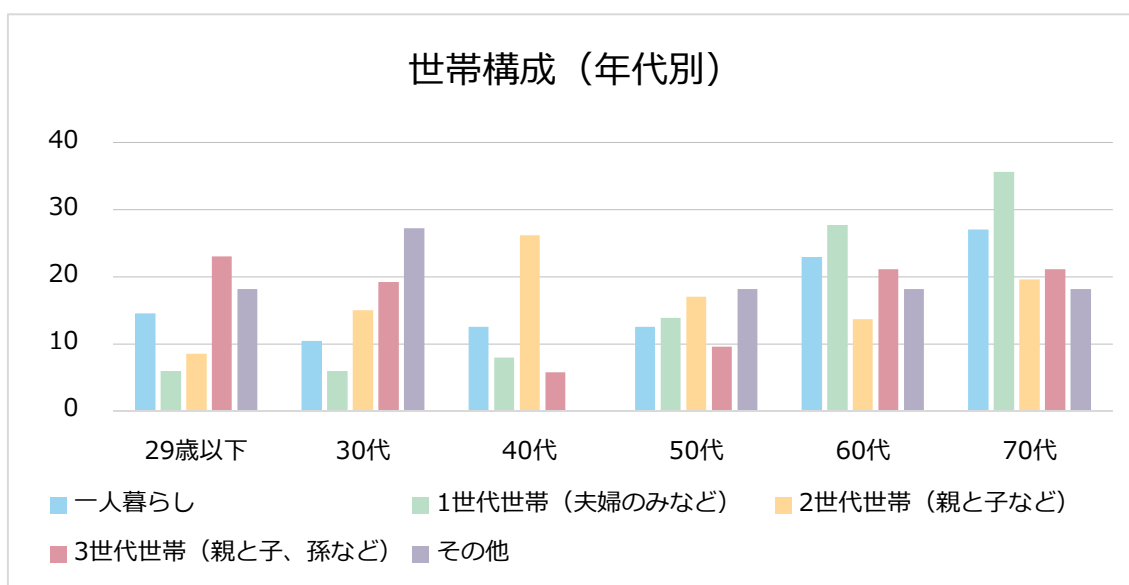
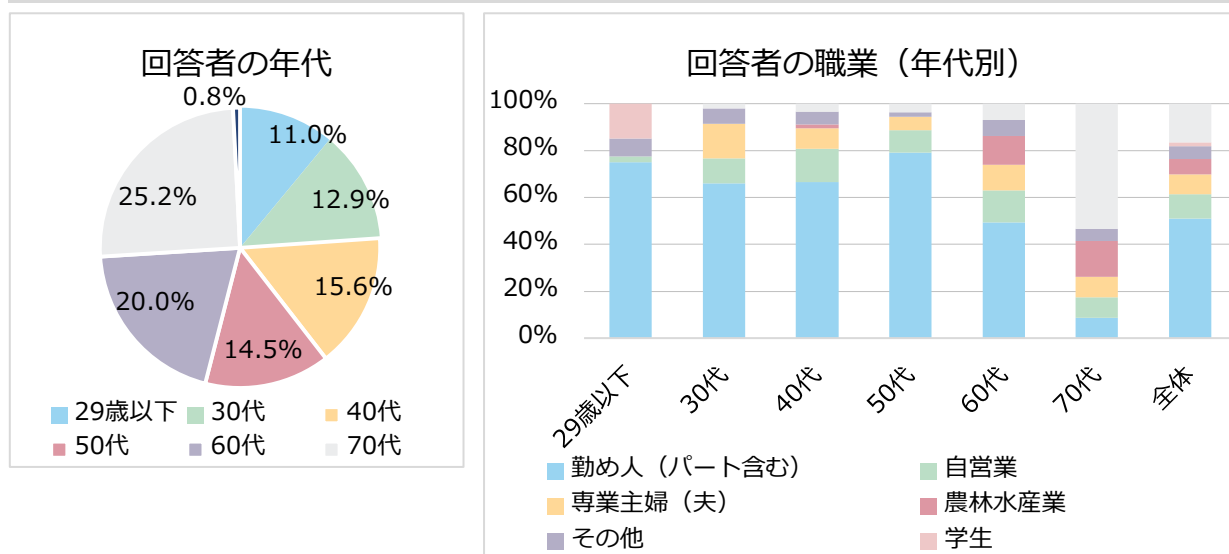
資料編

【資料1】

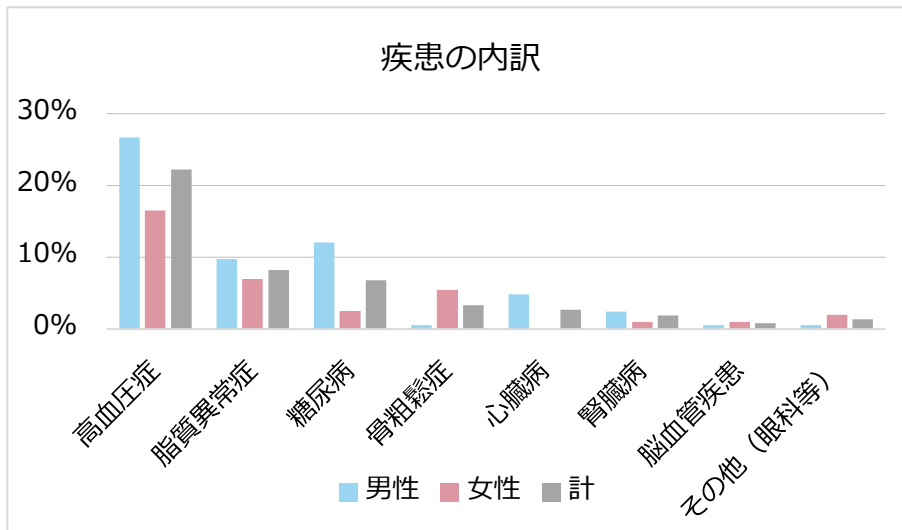
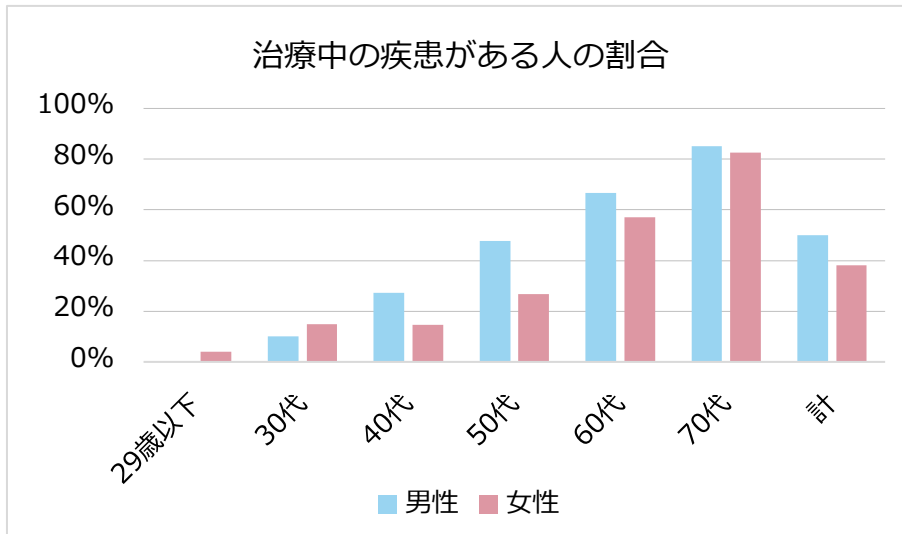
食育に関するアンケート調査 実施状況

調査対象	市内に住む18歳以上80歳未満の男女1,000人
抽出方法	各年代男女別に80~90人を無作為抽出(18~79歳)
調査方法	手配りにより配布・郵送またはWEB回答
調査期間	令和5年6月15日~7月15日
有効回収率	18~79歳 36%

回答者(18~79歳)の年代、職業



回答者の健康状態



食育に関するアンケート調査

問6 知っている郷土食 (自由記載内容)

おやき	246	五平餅	14	朴葉巻き	7	ローメン	3	身欠きにしん	2
そば	97	いなごの佃煮	14	にらせんべい	6	凍み大根	3	やたら	2
野沢菜漬け	78	すいとん	12	しょうゆの実	6	すんき	3	キムタクご飯	1
凍りもち	21	やしょうま	12	蜂の子	4	ざざむし	2	おたぐり	1
えご	18	うすやき	12	鯉こく	4	きなこむすび	2	めし焼き餅	1
たけのこ汁	17	山賊焼き	10	そばがき	4	こねつけ	2	ジンギスカン	1
おざんざ	17	塩丸いか	9	おぶっこ	4	てっかなす	2	黒部ダムカレー	1
山菜	15	うどん	7	ぶっこみ	4	ソースカツ丼	2	おつめり	1
						凍み豆腐	2	いもなます	1

【食育に関するアンケート調査】

問10 食塩摂取量について気を付けていること（自由記載内容）

29歳以下

塩分をとり過ぎないように気をつける（6）
薄味にする。（2）
塩味の少ないものを選ぶ。
塩での味付けではなく出汁をきかせている。
カリウムを多く含む食材を使う。
調理方法の工夫。一食にいろんな味覚を組み合わせる。
ソースや醤油、ドレッシングなどをあまりかけないようにしている。（2）
食べ過ぎない。（2）
減塩タイプの調味料を使う。
ラーメンの汁を飲まない。

30代

薄味にする。（5）
塩分をとり過ぎないように気をつける。（2）
薬味のようなもの（レモン、シソ、しょうが等）を使う。（2）
スパイスや糀を活用する。
調味料を使いすぎない。（3）
みそ汁を作るときにだしをメインに入れて、なるべく味噌を減らす。
塩味の強い味が苦手なので結果的に塩分を控えている。
両親には、時に漬物類を少量にしている。
汁物や煮物、加工品を使いすぎない。
味噌汁は濃くならないように、1日一杯にする。

40代

薄味にする。（5）
塩分はとり過ぎないように気をつける（4）
酢を入れる。
ドレッシングではなく、レモン汁をかける。
だしを使う。
調味料をかけすぎない。（4）なるべく計量して調理している。
塩を入れるとき、他の調味料の塩分も考え入れている。
1食で塩分を取りすぎたと思ったら次の食事を薄味にする。
購入した物の食塩含有量を調べている。
加工品はなるべく使わない。
加工品を食べすぎているときは、野菜を多く食べる。
塩の量ではなく質。
みそ汁は、具を多くする。
汁を全部飲まない。
たんぱく質、野菜をしっかりとるようにしている。

50代

薄味にする。(4)

塩分とり過ぎないように気を付ける。(4)

味付けを薄くしてもらう。(妻に要望)

酢を使う。

だしを使う。

旨味の有る食材を取り入れてみる。

減塩のものがあれば、減塩とあるものを選ぶ。(3)

塩をあまり使わないようにして、うまみ調味料を使う。

調味料をかけすぎない。

塩味を抑えるために、レシピの塩分量より少なめに使う。

量に気を付け同じ食材ばかり多くとらない。みそ汁はなるべく摂取するようにしている。

漬物の塩を少なめにして、水分を取る。

漬け物を食べすぎない。(2)

ミネラルのある塩を使う・カリウムも一緒にとる(野菜や果物)。

コンビニ食を減らす。

麺類のスープを残す。

食べる量を調整する。

60代

薄味にする。(4)

薄味に慣れる。(13)

塩分とり過ぎないように気を付ける。(2)

素材の味だけで食べる。

酢を使う。(2)

ドレッシングは家で減塩のものを作り、市販のポン酢はさらに酢を加えている。

さしみを食べる時醤油は使わない。わさびで食べる。

だしを使う。(4)

減塩調味料を使う。(6)

減塩食品を使う。(3)

減塩表記の調味料や食品を購入する。

醤油、ソース、ドレッシングなど調味料は足さない。なるべく使わない。(3)

調味料を使う場合は少量にする。(3)

調味料の「かける」を「つける」にする。

調味料使用、薄味調理、ドレッシングはまず適量をボールに入れて、その後野菜などを入れて混ぜることで量が少なくてすむ。

タレ等がついているものはそれだけで他に付け加えない。

大皿に醤油をかけず、個々でかける。

主食・副食全体を見て塩分量を考え、ほとんどの食品に醤油をかけずに食している。

漬物は5%以下の塩分含有量にしている。

漬物は、なるべく浅漬け。

漬物を食べ過ぎないようにする。量を決める。(3)

ラーメン、うどん、パンを避け ご飯を食べる。

スナック菓子やインスタント食品はあまり食べないし買い置きしない。

外食のラーメンの汁を全部飲まない。

味噌汁は、1日1杯まで。

表示されている塩分量を確認する。(3)

規則正しく過食に注意。栄養では、カルシウム、タンパク質をとるようにしている。

同居の母が、塩分控えめにと医師の指導があったため。

70代

薄味にする。

塩分をとりすぎないように気を付ける。

糖尿病の為、味の薄い物、塩分共にする様、食事の準備時気をつけている。この件は用意する人が気を付けて食事の用意をしなければと以前健診の時言われたので妻に注意するよう依頼。

酢を使う。(5)

塩の代わりに削り節、ごま、のり等をかけて塩分を控えるようにしている。

生野菜はオリーブオイルで食べる。漬物を作るとき塩分を少なくして酢を使っている。

調味料を使う場合は少量にする。(2)

おひたし等はスプレー容器に醤油を入れてふきかけている。

食卓に醤油は置かない。

野菜を中心に魚・肉・貝類全般バランスを考える。食事の分量を気にして腹八分を心がけている。

煮物は塩甘に味付けしている。

自分で食べる物は、自分で作る。

漬物の食べる量に気を付けている。

加工品はなるべく使わない。(2)

ラーメン等の汁を飲み干さない。汁は残す。(2)

汁物は季節の野菜をたくさん入れて具沢山にする。

汁物は1日1杯にする。

血圧計で血圧を確認する。(2)

家庭血圧測定毎日測定また塩分超過も注意している(1日の目安6g以下)。

【資料2】

食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）

最終改正：平成二七年九月一日法律第六六号

前文 第一章 総則（第一条—第十五条）

第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）

第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）

第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、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と位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、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ための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

二 食育の推進の目標に関する事項

三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項

四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

(市町村食育推進計画)

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

(家庭における食育の推進)

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

(学校、保育所等における食育の推進)

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

(地域における食生活の改善のための取組の推進)

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二条 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまなく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三条 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四条 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五条 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 農林水産省に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- 一 農林水産大臣以外の国務大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者
- 二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者

2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 (平成二一年六月五日法律第四九号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法(平成二十一年法律第四十八号)の施行の日から施行する。

附 則 (平成二七年九月一一日法律第六六号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一 附則第七条の規定 公布の日

(食育基本法の一部改正に伴う経過措置)

第四条 この法律の施行の際現に第二十五条の規定による改正前の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれている食育推進会議は、第二十五条の規定による改正後の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれる食育推進会議となり、同一性をもって存続するものとする。

(政令への委任)

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。

【資料3】

大町市食育推進協議会委員名簿

◎会長 ○副会長

選出区分	氏名	構成団体等名
行政関係者	小林 真琴	大町保健福祉事務所健康づくり支援課
	降旗 貴紀	大町市産業観光部農林水産課長
農業関係者	浅川 哲弘	大北農業協同組合営農部
	石原 栄子	長野県農村生活マイスター協会北安曇支部
教育関係者	井沢 公一	大町市民生部子育て支援課長
	平林 政規	大町市教育委員会学校教育課長
	藤巻 孝之	大町市教育委員会生涯学習課長
保健医療衛生関係者	◎飯澤 裕美	長野県栄養士会中信支部
その他市長が必要と認めた者	松下 久美子	北アルプス食品衛生協会
	小田 純司	長野県調理師会大北支部
	越山 令子	大町市食育健康ボランティア
	○吉田 信司	大町市健康づくり推進員会
事務局	西澤 勲	大町市民生部市民課中央保健センター所長
	吉原 かおり	市民課健康推進係長
	丸山 敦美	市民課健康推進係管理栄養士
	川上 栞	市民課健康推進係管理栄養士

(任期：令和5年6月1日～令和7年3月31日)