

# 第3次美深町食育推進計画

(美しい 食プラン)

平成29年度～平成33年度  
(2017年度) (2021年度)



平成29年3月

美 深 町

はじめに

「食」は命の源であり、生きていく上で欠かせないものです。

また、健全な食生活を日々実践し「おいしく楽しく食べること」は、生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与しているものです。

我が国を取り巻く状況は、戦後の物資・食糧難の時代を経て、高度成長期以降の急速な経済発展に伴い、飛躍的に生活水準が向上する一方、ライフスタイルの変化に伴い「食」に対する価値観の多様化も進んでいます。近年の外食産業やコンビニエンスストアの充実が食生活に便利さをもたらす一方、古くから育まれてきた伝統的な食文化が希薄化し、失われていくことも危惧されています。

また、平均寿命が男女共に80年を超え、今後も平均寿命が延びることが予想される中、食生活においてはエネルギーや塩分の過剰摂取、野菜の摂取不足等の栄養の偏り、好き嫌いによる偏食、朝食の欠食に代表される食生活の乱れが見られ、これらに起因する肥満や生活習慣病は、健康面でも大きな問題として指摘されています。

テレビ、インターネットの普及により情報が社会に氾濫する中で、食に関する正しい情報を適切に選別、活用するためにも行政や消費者、生産者、自治会、商工会、学校などが共に食をめぐる問題意識を持ち、相互に連携協力しながら、一体となって食育に取り組んでいくことが必要となっています。

国は、国民一人ひとりが食に関する様々な知識や、食を選択できる判断力の向上を図るため、食育基本法を定めています。美深町においても、平成19年から第1次、平成24年に第2次の「美深町食育推進計画」を策定し、食育の推進を進めてきました。

中でも平成27年5月から開始した学校給食は、美深町学校給食センター（愛称：CAMCAM）を拠点として、美深の子どもたちに、地元の食材を採り入れながら「安全で安心なおいしい給食」を提供することができております。

この計画は、美深町の食育に取り組む指針となる計画です。

今後も本町の安全な農作物や地域力、地域特性を活かした新しいアイデアによる食育を、町民のみなさんと共に推進して行きたいと思っております。

平成29年3月

美深町長 山口 信夫



## 目 次

1	趣旨	1
2	計画の位置づけと計画期間	2
3	計画の推進体制	2
4	食育をめぐる現状と課題	3
	（1）現状	4
	（2）課題	4
5	食育に関する3つの重点方針	4
6	食育に関する基本的な取組方針	5
	（1）住民の健康増進と食生活の改善	5
	（2）食に関する感謝の念と理解を深める体験活動等の実践	5
	（3）子どもの食育における保護者、教育関係者等の指導	6
	（4）伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮	6
	（5）食品の安全性の確保	7
7	食育を推進するための具体的な取組事項	8
	（1）家庭における食育の推進	8
	（2）幼児センターにおける食育の推進	11
	（3）学校における食育の推進	12
	（4）地域における食育の推進	14
	（5）食品の安全性の推進	18
	（6）生産者や食品関連事業者等による食育の推進	19
	（7）食育推進運動の展開	20
	（8）食品廃棄物などのリサイクルの推進	20
	（9）食文化の継承のための活動への支援等	21
8	基本計画の見直し	21

---

# 1 趣 旨

国においては、食育基本法が平成17年6月に制定され、平成28年3月には、同法に基づく第3次食育推進基本計画（平成28年度から32年度まで）が策定され、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な主体とともに食育を推進しています。

また、北海道においても、北海道食の安全・安心条例（平成17年3月）が制定され、平成26年3月には第3次食育推進計画（どさんこ食育推進プラン）を策定し、食育を推進してきました。

本町においては、これらの法律や北海道食育推進計画に基づき、平成19年度を初年度とする美深町食育推進計画（第1次：平成19年度～平成23年度／第2次：平成24年度～平成28年度）を策定し、住民の食に対する意識を育て、健全な食生活の実現に向けた取り組みを進めてきました。

しかし、生活習慣病の増加や、子どもの朝食欠食や孤食が見受けられるとともに、高齢者の栄養不足等、食をめぐる諸課題への対応が一層必要であることから、今後も食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進する必要があります。

これまでの食育推進計画の成果と、食をめぐる現状・諸課題及び第5次総合計画に基づく、地産地消の推進や次代を創る子どもの健全な育成、住民の健康づくりなどを踏まえ、食料の生産など様々な体験活動を通して、自らが食育推進活動を実践するなど、食に関する理解を一層深めるため、第3次の食育推進基本計画（美しい食プラン）を策定しました。



## 2 計画の位置づけと計画期間

本計画は、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画として位置づけ、平成24年に策定した第2次美深町食育基本計画の期間終了に伴い、第2次計画の検証課題を継続する第3次計画として位置付けます。

また、新たに策定された国の第3次食育推進基本計画や第3次北海道食育推進行動計画との整合性を図ること基本とします。

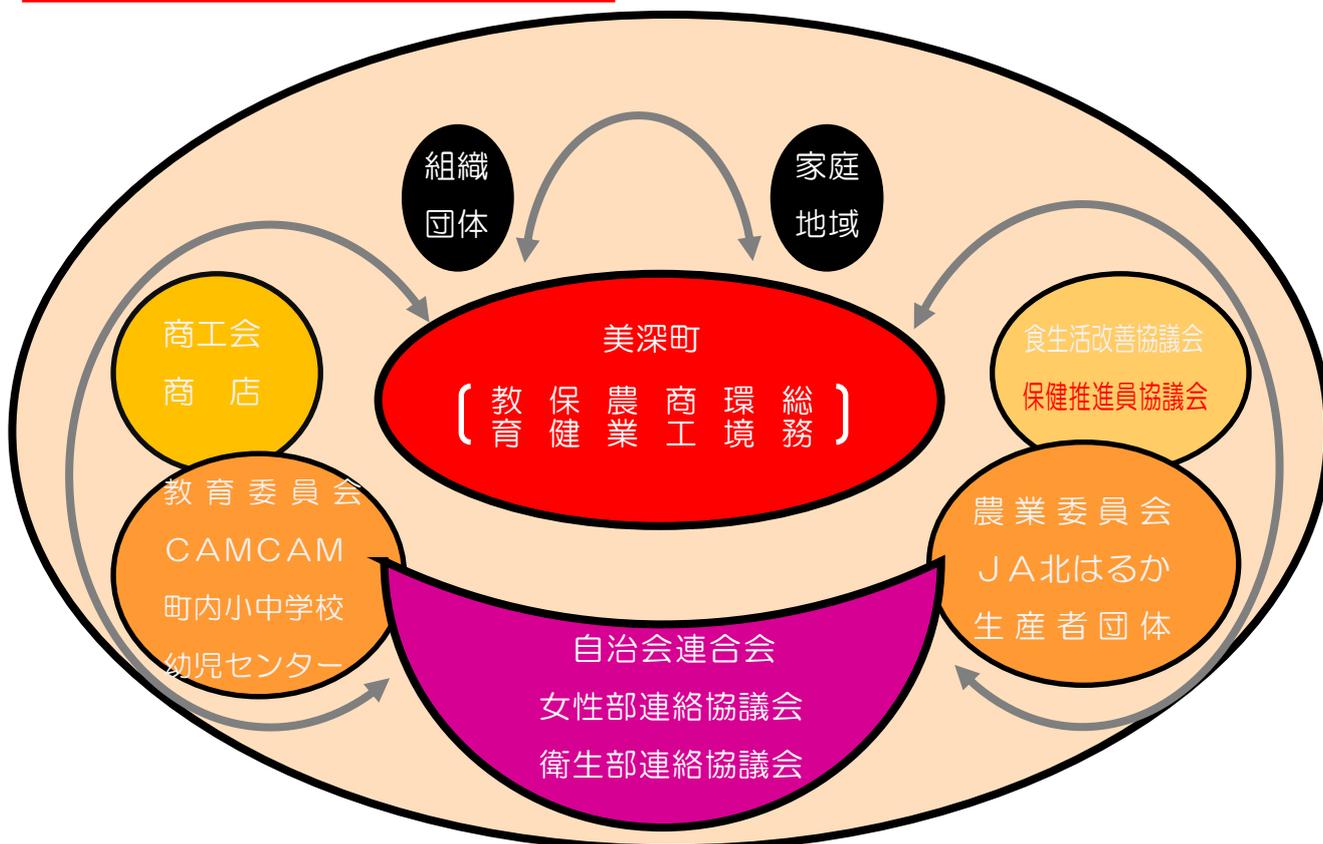
計画期間は、平成29年度から平成33年度までの5年間とし、関係法令の改正や本計画の上位計画の見直しにあわせ、必要に応じた見直しを行うものとします。

## 3 計画の推進体制

健全な食生活の実現に向け、家庭や学校、地域が互いに補完し合い、全町的な運動として食育の推進に取り組む必要があります。

このため、町の関係する部署と住民・組織・機関・団体等とが横断的な連携を図りながら計画の推進に積極的に努めます。

### 美深町の食育推進体制



※CAMCAM=美深町学校給食センター

## 4 食育をめぐる現状と課題

### (1) 現 状

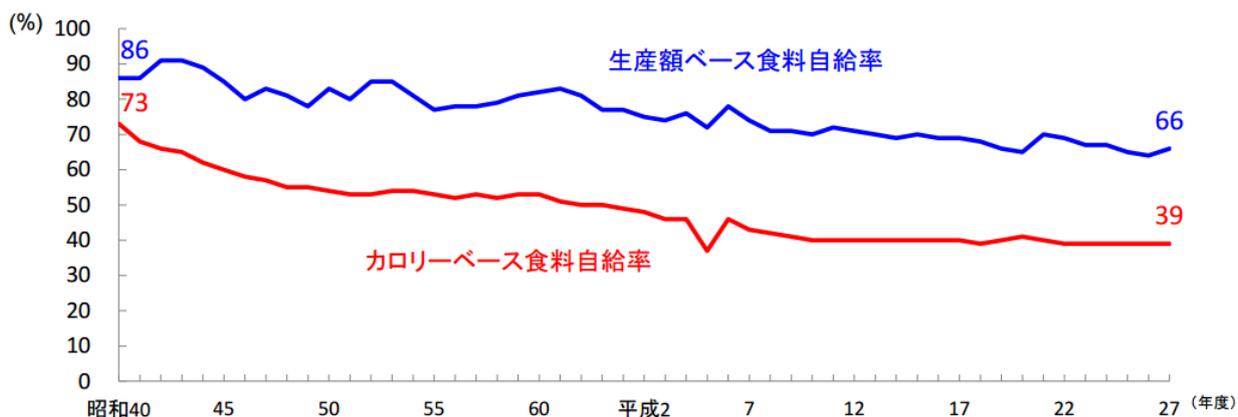
日本全体の生活水準の向上によって、食は、都市部のみではなく地方にあっても、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となるようないわゆる「飽食」の時代となりました。

一方で、日本の食料自給率は、北海道など食料生産を基幹産業としている地域以外は、多くを海外に依存しており、先進国の中で最低の水準となっていることから、食料自給率の向上が望まれています。

日本の食は、魚・野菜・海草などをバランスよく取り込み、米と多様な副食からなる「日本型食生活」を実現してきましたが、社会経済構造の変化や価値観の多様化等を背景に、「欧米型食生活」スタイルへと変化しました。

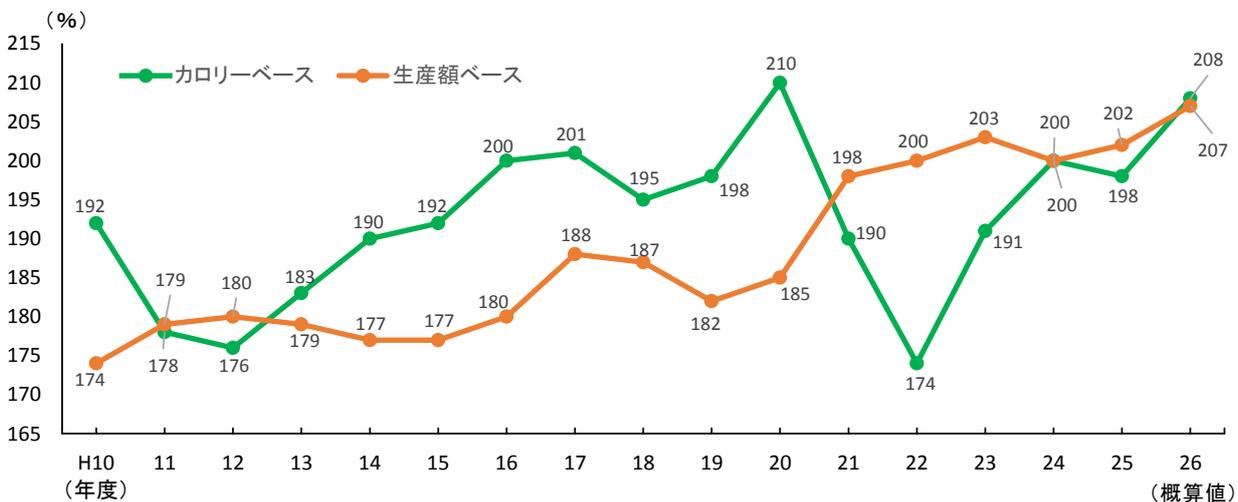
その結果、栄養の偏り、朝食の欠食など食習慣の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等様々な問題が起きています。

#### 日本の食料自給率



資料: 農林水産省「食料需給表」

#### 北海道の食料自給率



資料: 農林水産省「平成26年度都道府県別食料自給率の推移」

## (2) 課 題

子どもの食生活をみると、朝食の欠食や孤食、食の外部化・簡便化の進展などが指摘されており、これらを改善する必要があるとともに、一部の高齢者にとっては、食生活の質の低下による健康低下も見受けられることから、高齢者の健全な食生活を確保することも必要です。

また、住民の健康は、身体的のみならず精神的・社会的にみて良好な状態であり、これを保つために今後も食事をはじめ睡眠・休養・ストレス解消・運動など、いくつかの要件を積み重ねていく必要がありますが、食生活など生活習慣全体を見直し改善することも大切です。

一方、住民の食品の安全性に対する関心が高まる中で、テレビ・インターネットの普及により食についての情報が氾濫し、受け手である住民が、正しい情報を適切に選別し活用することが難しいため、適切な情報の提供や食に関する知識を高める必要があります。

更に、食生活の変化によって、地域の伝統的な食文化が失われつつあります。個性あふれる地域社会の形成などの観点から、地域の気候風土と結び付いた伝統ある優れた食文化を活かしていくことが重要です。

## 5 食育に関する3つの重点方針

食は、社会経済構造や住民の意識の変化に起因するものであるだけに、すべての問題を短期間に解決することは困難ですが、粘り強く食育に取り組むことが重要であり、次の3点を重点的な方針と位置づけ、食育の推進を図ります。

重点方針 1	生涯にわたるライフステージに応じた食育の推進
	食は命の源であり、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に欠かせないものです。住民一人ひとりが、自ら食育に関する取り組みが実践できるよう、適切な情報の提供を行うとともに、関係する機関・団体が連携して <u>子どもから成人、高齢者に至るまでのライフステージに応じた食育</u> を推進します。
重点方針 2	生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
	適切な栄養・食生活の実践は生活習慣病の発症や重症化を予防するためには重要であり、医療費の減少にも影響します。食生活と心身の関係を知るとともに、適切な食生活の実践により、 <u>生活習慣病の予防及び改善につながる食育</u> を推進します。
重点方針 3	家庭における子どもへの食育の推進
	子どものころに身に付けた良い食習慣は、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基礎となることから、日常生活の基盤である家庭において、 <u>家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図り、食事マナーや挨拶習慣など食や生活に関する基礎の習得する機会としての食育</u> を推進します。

## 6 食育に関する基本的な取組方針

### (1) 住民の健康増進と食生活の改善

近年、栄養の偏りや食習慣の乱れが生活習慣病の一因になっており、健康維持や健康増進を図るには、健全な食生活を実現することが重要です。

時代の移りかわりとともに、食材や食品は、国産や外国産など様々な種類のものが、多様な形で加工され、提供されています。

また、自然環境の汚染による食料の安全性も懸念されることから、自らの食を管理できる知識や判断力を備える必要があります。



目指す姿

健康増進を図るため、健全な食習慣を確立する必要があることから、食に関する多くの知識や判断力を身につけることを目指します。

### (2) 食に関する感謝の念と理解を深める体験活動等の実践

世界的な食料事情において、国によっては飢餓や栄養不足で苦しんでいることが現実にあります。このような厳しい状況を理解して、「もったいない」という精神で、食事ができることに感謝の念を持つことが、食育の極めて大切な要素です。



食べることは、貴重な動植物の命を受け継ぐことであり、生産、販売など様々な人々の苦勞や努力に支えられていることを実感できるよう、実習体験活動が必要です。

子どもたちに学校給食を通じ、食べ物の大切や食品ロス削減に向けた学習機会の取り組みも進めていきます。

目指す姿

食に関する感謝の念を深めるなどの意識の向上を目指します。

### (3) 子どもの食育における保護者、教育関係者等の指導

未来を担う子どもの食育の推進は、健全な心身と豊かな人間性をはぐくむ基礎をなすものです。子どもの成長、発達に合わせた食育が重要であり、保護者や教育、保育に携わる関係者等の意識の向上を図るとともに、家庭・幼児センター・学校・学校給食センター・地域社会等の密接な相互連携による食育が必要です。



目 指 す 姿	食に関する感謝の念や理解、食品の内容に関する安全知識を深めるとともに、社会人として身に付けるべき食事マナーの向上を目指します。
---------	---

### (4) 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮



食をめぐる問題は、伝統的な食文化の衰退や食生活の乱れにみられるように、社会の発展によって変化してきました。先人によって培われてきた多様な食文化を忘れることなく後世に伝えつつ、時代に応じた優れた食文化の形成や安全な地場産品の生産と消費行動を推進することが重要です。

目 指 す 姿	地域の特性をいかした伝統的な食文化の継承・発展、環境と調和のとれた食料の生産及び地産地消を目指します。
---------	---



## (5) 食品の安全性の確保

食品の安全性の確保は、食生活における基本的な課題であり、住民の関心も高まっています。

食品の提供者が安全性の確保に万全を期すだけでなく、消費する立場においても、安全性や栄養成分等の知識・理解を深めるため、行政や関係事業者は、幅広い情報を多様な手段で提供することが必要です。



目 指 す 姿	食品の提供者と消費者との間で、食品に関する情報や意見交換が積極的に図られ、住民が自らの食を正しく選択できる知識の向上を目指します。
---------	---

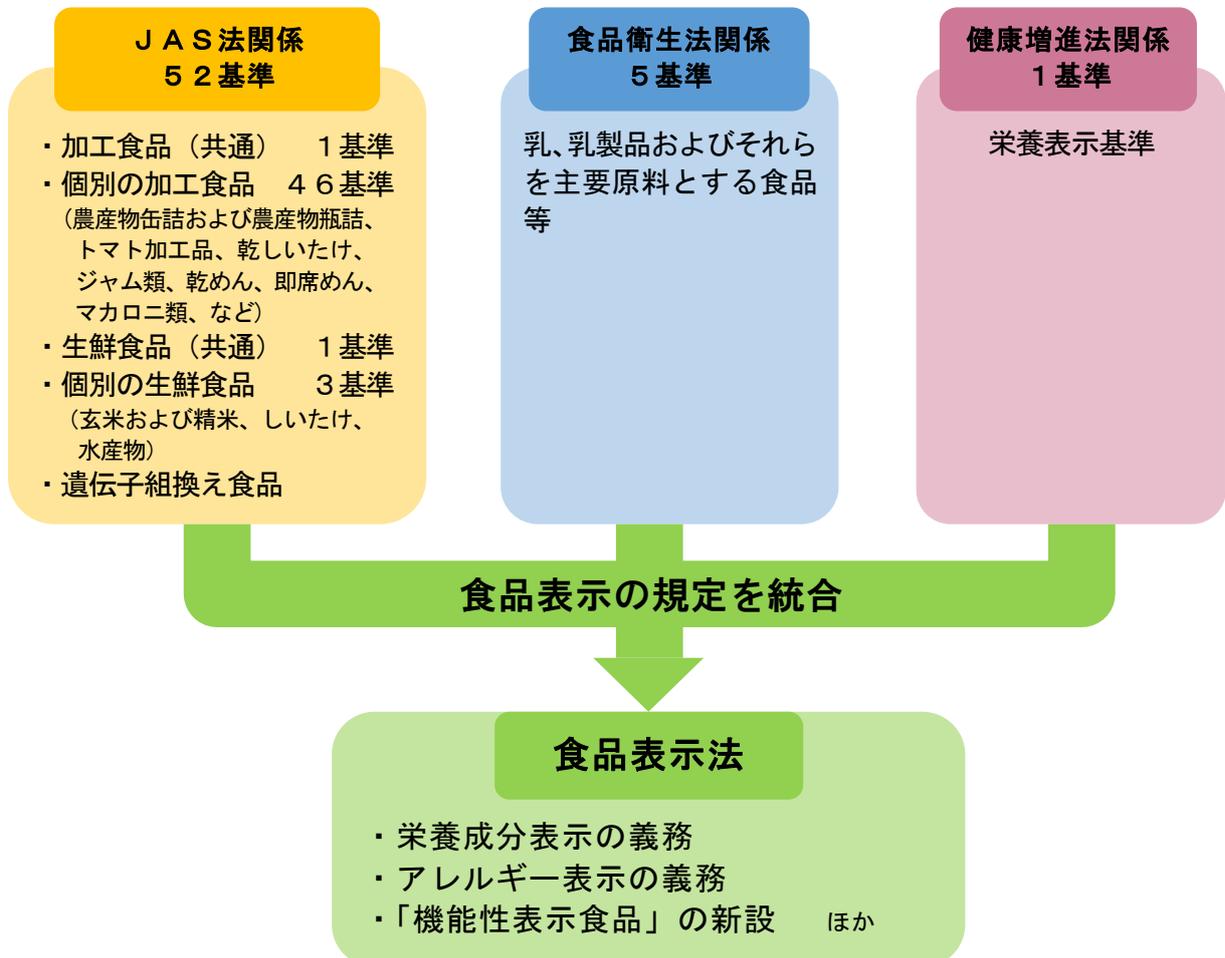
### <食品表示は、食品表示法によって規制されています>

#### 《食品表示法》

食品の表示について一般的なルールを定めている法律に「食品衛生法」「JAS法」「健康増進法」の3法がありました。

しかし、目的が異なる3つの法律にルールが定められていたために、制度が複雑で分かりにくいものとなっていました。

食品表示法は、この3法の食品表示に関する規定を統合し、平成27年（2015年）4月1日に施行されたもので、食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度としてスタートしました。



## 7 食育を推進するための具体的な取組事項

### (1) 家庭における食育の推進

#### ① 子どもの基本的な生活習慣の形成

子どもの基本的な生活習慣の形成については、朝食をとることや「早寝早起き朝ごはん」運動を推進することなど、関係機関・団体が連携し、普及啓発活動を展開するとともに、親子料理教室などの開催によって、実際に自分で料理をつくるという体験を増やし、食についての望ましい習慣を学ぶとともに、食を楽しむ機会づくり活動を推進します。

また、学校を通じて食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めるなど、保護者に対し学習の機会を促します。

#### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対象	事業
情報提供	学校・PTA	児童	栄養管理教室
事業実施	学校給食センター	生徒	料理教室
事業支援	幼児センター 保健センター 教育委員会 食生活改善協議会	保護者	早寝早起き朝ごはん運動

#### <参考>

#### 朝ごはんを食べることはなぜ大事なのか

朝ごはんは、活動のエネルギーの源です。そして、脳のエネルギーの源でもあり、授業に集中でき、記憶力を高めます。

また、寝ているときに低下していた体温を上昇させて、1日の始まりの準備時間ともなります。だから、朝ごはんを食べることは大事なことなのです。



## ② 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

若い女性の痩身志向や低出生体重児の増加等、妊産婦の安全な妊娠・出産と産後の健康の回復に加えて、子どもの生涯にわたる健康づくりの基盤を確保するため、国が定めた「妊産婦のための食生活指針」（平成18年2月）の普及啓発を進めるなど妊産婦に対する栄養指導等の充実を図ります。

また、乳幼児期は心身機能や食行動の発達が著しい時期であることから、母乳育児の推進や離乳食の進め方等を盛り込んだ「授乳・離乳の支援ガイド」や、子どもの発達段階に応じた食事の提供についてまとめた「児童福祉施設における食事の提供ガイド」の普及を推進するなど、関係施設等において乳幼児の栄養指導の充実を図ります。

### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業実施	保健センター 幼児センター	妊産婦 乳児 幼児	妊産婦健診啓発 乳幼児健診 1歳6か月・3歳児健診 離乳食教室 子育て通信 給食だより

### <参考>

#### 妊産婦のための食生活指針について（概要）

妊産婦に必要とされる食事内容や、妊産婦の生活全般、からだ、心の健康に配慮し、健康づくりのために望ましい食事（なにをどれだけ食べたらいいかをイラストで示した「食事バランスガイド」に、妊娠期・授乳期に留意すべき事項を加えた「妊産婦のための食事バランスガイド」）を示したものです。



また、妊娠期における望ましい体重増加量は、「妊娠期の至適体重増加チャート」として、非妊娠時の体格区分別に「妊娠全期間を通しての推奨体重増加量」及び「妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量」を示したものです。



### ③ 子ども・若者の育成支援における食育の推進

子どもや若者の育成支援に関する各種事業等において、食育についての理解を深める取り組みを促進するために、家族が食卓を囲んで共に食事を取りながらコミュニケーションを図るほか、食に関する学習や体験活動の事業を推進するなど、家庭と地域が、相互に連携しながら食育の推進を図ります。



#### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業支援	教育委員会 学校 幼児センター 家庭・地域・自治会 美深町青少年育成協議会	幼児 児童・生徒 若者 家庭・地域	実践普及啓発 体験事業の開催 食育イベントの開催 強調月間や強調日の家庭における食育実践

#### <参考>

#### 6つの「こしょく」と問題点

- ・「孤食」・・・家族が不在の食事ですり一人で食べること。  
好き嫌いが増えることで栄養が偏る。また、コミュニケーションの欠如から、社会性・協調性がなくなる。
- ・「個食」・・・家族がそれぞれ自分の好きな物を食べること。  
好き嫌いが増えることで栄養が偏る。
- ・「固食」・・・自分の好きな決まった物しか食べないこと。  
栄養の偏りを招き、将来の肥満や生活習慣病の原因になる。
- ・「小食」・・・いつも食欲がなく、食べる量も少ないこと。  
必要な栄養素が不足し、低栄養を招く。
- ・「粉食」・・・粉製品を主食として好んで食べること。  
高カロリーで肥満につながりやすい。
- ・「濃食」・・・味の濃い物を好んで食べること。  
味覚が鈍る。過栄養で肥満や生活習慣病を招きやすい。

## (2) 幼児センターにおける食育の推進

乳幼児期の食育が重要です。乳幼児の発育及び発達過程に応じ、給食の時間などを利用し、健康な心と体を育て、伝承されてきた文化的な行事食への関心を高めるとともに、自然の恵みを理解するほか、調理する人への感謝の気持ちをはぐくむ教育を推進します。

### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供	幼児センター	幼児 保護者	給食の時間を利用した食育 いもほり体験教育 もちつき体験

### <参考>

**七草（ななくさ）**…1月7日の朝に、7種の野菜が入った粥を食べ、その年一年の無病息災を願う風習のこと。【七草粥】

**節分（せつぶん）**…本来各季節の始まりの日をいうが、江戸時代以降は特に立春（毎年2月4日ごろ）の前日を指す場合が多い。【福豆、恵方巻】

**雛祭り（ひなまつり）**…女子のすこやかな成長を祈る節句。【ちらし寿司、菱餅】

**端午の節句（たんごのせっく）**…男子の健やかな成長を祈願し各種の行事を行う。

【粽（ちまき）】



七草粥（かゆ）



節分（まめまき）



菱餅（ひしもち）



粽（ちまき）

### (3) 学校における食育の推進

#### ① 食に関する指導の充実

学校において、子どもが食に関する正しい知識を学ぶため、地域の生産者団体等と連携した農業体験や、調理に関する体験、昼食時間での食事マナー学習などを計画的に推進するとともに、給食だよりを通して、家庭内における食育の推進を図ります。

#### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業支援	教育委員会 学校給食センター 学校	児童 生徒 保護者	農業体験 調理体験 食事マナー学習
連携・協力	J A 食生活改善協議会		

#### <参考>

**食育（しょくいく）**… 様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

食育という言葉は、明治 29 年に石塚左玄氏の「化学的食養長寿論」や明治 32 年の「通俗食物養生法」において、「体育、智育、才育は即ち食育なり」と造語して、用いられています。また、明治 36 年には村井弦齋氏（報知新聞社編集長）が連載していた人気小説「食道楽」の中で「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも、食育がさき。体育、徳育の根元も食育にある。」と記述されています。近年「食育」という言葉が改めて広く聞かれるようになりましたが、そのルーツは大変古い物で、昔から大切なことがらだったんですね。



## ② 食育を通じた健康状態の改善等の推進

学級担任や養護教諭、学校医が相互に連携して、保護者の理解と協力の下に、過度の痩身や肥満が心身の健康に及ぼす影響等について、必要な知識を普及するとともに、健康を維持するため、個別に相談や指導を行うなど、可能な取り組みを推進します。

### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対象	事業
情報提供	学校	児童 生徒 保護者	健康教育 個別相談

### <参考>

過度の痩身による健康被害

過剰な減量によって急激に体重が減ると

- ・ 慢性的にイライラする
- ・ 肌が荒れる
- ・ 胃腸系の病気が発症する
- ・ 体の抵抗力が低下し病気になりがちになる
- ・ 貧血になる
- ・ 立ちくらみがする
- ・ 慢性的にだるさを覚える
- ・ 動悸・息切れがする
- ・ 体が冷えやすくなる

など

健康被害が起こると言われています。



肥満に対して一番良いのは、肥満と指摘される前に、そうならないための知識を取り入れ、予防策を実行することです。もしお子さんがすでに肥満と診断されていたら、何が原因でそうなったかを把握し、原因を取り除く必要があります。

そのためには、お子さんの状態を良く観察し、正しい判断を行うことが大切です。

また、一口に子供と言っても、ほとんど全員がふっくらしている赤ちゃんの頃から、成長期にある子供まで、理想とする体型は大きく異なります。各年齢の段階に合わせた肥満対策の知識も必要です。そして何よりも重要なことは、子供の成長には100%保護者が関与しているということです。

つまり、子供の肥満には保護者の接し方が少なからず原因となっているのです。

子供の観察と同時に保護者の態度もあらためてチェックする必要があります。正しい知識を身につけて、保護者と子供が一緒になって子供の肥満をなくしましょう。

## (4) 地域における食育の推進

### ① 食育に関する普及啓発活動

生涯健康で暮らす基本となる良好な食生活や食習慣の確立を図るため、国が策定した「食生活指針」（平成28年6月一部改正）や「食事バランスガイド」（平成17年6月）を活用して、関係機関や関係団体はもとより、家庭・学校・小売業・外食産業・職場・自治会等を通じて普及啓発を図ります。

#### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業支援	保健センター 食生活改善協議会 教育委員会 学校 幼児センター 自治会 J A	住民	健康教室 料理教室 普及啓発活動

#### <参考>

##### 食生活指針について

1. 食事を楽しみましょう。
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
3. 主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
4. ごはんなどの穀類をしっかりと。
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
6. 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
7. 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
8. 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
9. 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。



## ② 健康寿命の延伸につながる食育推進

食を通じて生活習慣病等の予防及び改善を図るため、保健センターにおいて、国民健康づくり運動「健康日本21」や「8020（ハチマル・ニイマル）運動」、さらには「噛ミング30（カミングサンマル）」等の健康維持推進活動を通じて、食育に関する普及や啓発活動を推進するとともに、町が行っている健康診査に合わせて、一人ひとりの健康状態に応じた栄養相談の充実を図ります。

### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業実施	保健センター 食生活改善協議会 保健推進員協議会	住民	特定健康診査・特定保健指導 健康・栄養相談 健康教育 料理教室

### <参考>

**健康日本21**<sup>にじゅういち</sup> … 健康になることは、もともと個人の健康観に基づいて、一人一人が主体的に取り組む問題ですが、個人での健康の実現には、個人の力と社会全体でも健康づくりを支援していくことが不可欠です。

健康寿命の延伸等を実現するために、具体的な目標等を提示すること等によって、健康に関連する全ての関係機関・団体等を始めとして、国民が一体となった健康づくり運動を総合的かつ効果的に推進し、国民各層の自由な意思決定に基づく健康づくりに関する意識の向上及び取組を促す「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が策定されました。

**8020運動**<sup>ハチマルニイマル</sup> … 国においては平成元年から日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動を進めてきました。

この運動は、20本以上の歯があれば、食生活をほぼ満足することができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まったもので、楽しく充実した食生活を送り続けるための運動です。

**噛ミング30**<sup>か サンマル</sup> … 食育を推進する一助として、より健康な生活を目指すという観点から、食事をするとき、一口30回以上噛むことを目標として、「噛ミング30」というキャッチフレーズが作成されたものです。

### ③ 高齢者に対する食育推進

高齢期は、退職や子どもの自立などにより生活環境が変化する時期で、体力の低下など心身の個人差が大きくなります。また、生活習慣病治療者の増加や、低栄養・口腔機能の低下などの健康課題が見られることから、高齢者一人ひとりの特性に応じて、生活の質（QOL）の向上が図れるような食育を推進します。

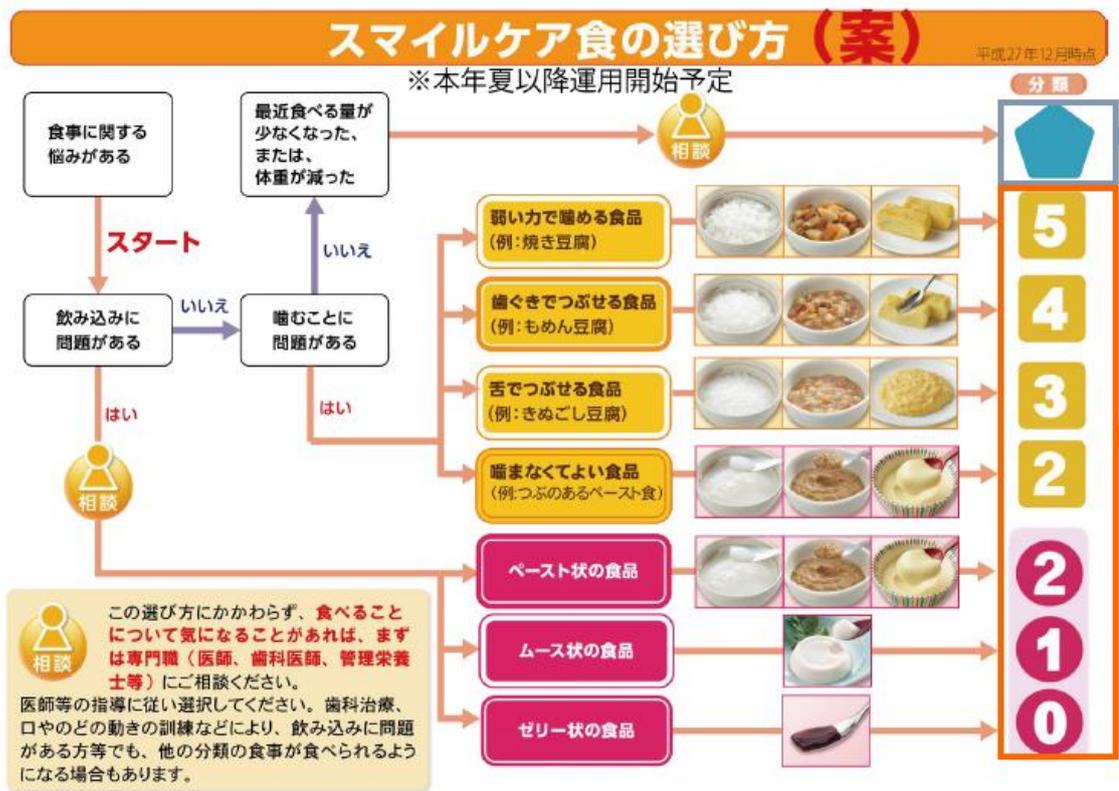
一方で高齢者は、これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域へ継承するという役割もあることから、他の世代との交流の機会を設けながら、高齢者の孤食への対応を図ります。

#### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対象	事業
情報提供 事業実施	保健センター 食生活改善協議会 自治会	高齢者	後期高齢者健康診査 健康・栄養相談 料理教室

#### <参考>

「スマイルケア食」… かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。スマイルケア食は、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が低下した人にも食べやすいよう工夫されていることに加え、おいしさや食べやすさ、低栄養の改善、食べる楽しみ、見た目の美しさなどにも配慮すべきとされています。



#### ④ 専門的知識を有する人材の活用

食育に関する専門的知識を有する人材の協力を受け、優れた食を学ぶとともに、伝統的な食文化や地域の特性をいかした食生活の継承と発展、並びに環境と調和のとれた食料の生産及び消費等を図ります。

##### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業支援	食生活改善協議会 農業委員会 J A 保健センター 幼児センター 学校給食センター	住民	学習講演会 伝統的食文化の伝承 クリーン農業 出前講座

##### <参考>

**管理栄養士**… 厚生労働大臣の免許を受け、管理栄養士の名称を用いて、傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導や、個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導ほか、特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状況、栄養状態などに応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者をいう（栄養士法1条2項）。

**栄 養 士**… 都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導に従事することを業とする者をいう（同法1条1項）。

**クリーン農業**… 広い大地や夏期間の冷涼な気象条件など恵まれた自然条件のもとで、化学肥料や化学農薬の使用が少ない農産物を生産すること。

**特別栽培農産物**… 化学肥料や化学農薬の使用を慣行栽培の50%以下に低減し、土壌の性質よる農地の生産力を発揮させることや、農業生産による環境への負荷をできる限り低減した栽培方法で生産する農産物。



## (5) 食品の安全性の推進

食品の安全は、食生活における基本的な問題であり、住民の関心も高まる中、食品提供者が食品の安全性に努めるとともに、消費者においても、安全性や栄養成分等に関する知識と理解を深め、自らの食を自らの判断で正しく選択することができるよう、食を選択する力の習得機会の提供や啓発などを推進します。

### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業支援	食生活改善協議会 消費者協会 商工会 農業委員会 J A	住民	学習講演会 安全な食品の提供 クリーン農業の推進

### <参考>

**食品衛生管理者**… 食品衛生法第 48 条により、食品衛生法施行令第 13 条の食品を製造・加工する業種に配置することを義務づけられた、厚生労働省が管轄下の国家資格です。

**食品衛生責任者**… 食品衛生責任者養成講習を受講した者などで、食品衛生責任者として選任されている者で、食品衛生法に定められた許可営業者（食品衛生管理者の設置義務がある業種以外の飲食店営業など）は、営業許可施設ごとに食品衛生責任者を選任し保健所に届け出ることになっています。

**食品表示法**… 食品を摂取する際の安全性及び一般消費者の自主的かつ合理的な食品選択の機会を確保するため、食品衛生法、J A S 法及び健康増進法の食品の表示に関する規定を統合して食品の表示に関する包括的かつ一元的な制度を創設。具体的なルールは「食品表示基準」に定められています。

**食品安全委員会**… 内閣府の審議会等で、食品安全基本法に基づいて食品安全行政を行う機関です。

## (6) 生産者や食品関連事業者等による食育推進

食品関連事業者等は、消費者との接点が多いことから、圃場や製品加工・販売などの見学・体験活動の機会と、健康に配慮した商品・メニューなど食に関する分かりやすい情報の提供や知識普及活動の取り組みに支援をします。

### <具体的な取り組み例>

行政の役割	実施機関・団体	対 象	事 業
情報提供 事業支援	商工会 J A	住民	圃場見学 加工場見学 生産・製造工程学習

### <参考>

#### 主な食品添加物の目的と種類

加工食品	主な目的	食品添加物
豆 腐	・豆乳を固める	・にがり（塩化マグネシウム）・グルコノデルタラクトン
凍 り 豆 腐	・柔らかくもどす	・アンモニア
かまぼこなど水産練製品	・弾力を与える	・リン酸塩類
	・たんぱく変性防止	・ソルビット
	・微生物を抑える	・ソルビン酸
ハム・ソーセージ	・肉の色を保つ	・発色剤（硝酸、亜硝酸）
	・風味の向上	・調味料、香料
	・肉を結着させる	・リン酸塩類
植 物 油	・油をとりだす	・ヘキサン
	・不純物を除く	・カセイソーダ
	・脱色	・白土
マ ー ガ リ ン	・油に水を混ぜる	・乳化剤（グリセリン脂肪酸エステル）
	・色をつける	・着色料
	・香りをつける	・着香料
アイスクリーム	・乳脂肪を均一にする	・乳化剤（グリセリン脂肪酸エステル）
	・舌ざわりを良くする	・安定剤（アルギン酸ナトリウム）
	・香りをつける	・着香料
炭 酸 飲 料	・爽快感を与える	・炭酸ガス
	・風味をつける	・酸味料（クエン酸など）
	・カロリーを減らす	・甘味料（アスパルテームなど）
	・自然の色を補う	・着色

## (7) 食育推進運動の展開

全国展開される毎年6月の食育月間及び毎月19日の食育の日を中心に、食品の安全や健康保持など食育に関する情報提供などの啓蒙普及活動を図ります。

### <参考>

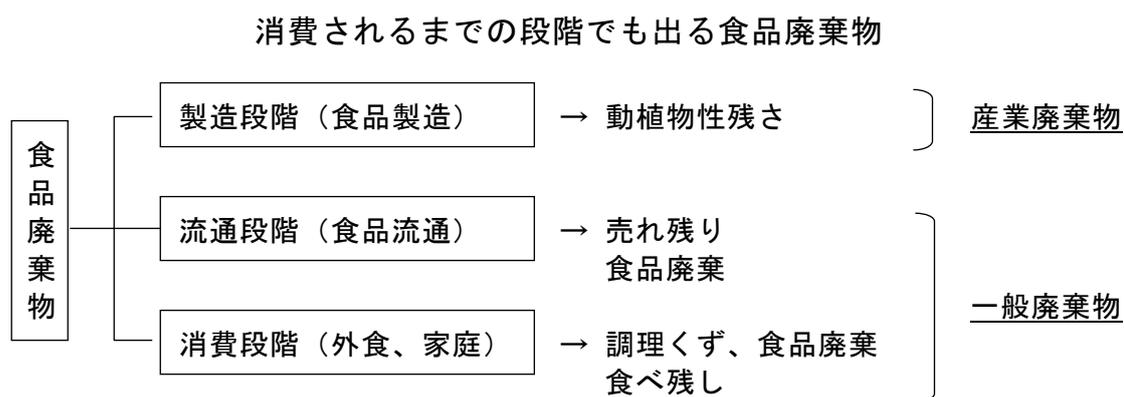
食育月間…国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るための月間です。〈6月〉

食育の日…食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として定められました。〈毎月19日〉

## (8) 食品廃棄物などのリサイクルの推進

地域で発生・排出される食品廃棄物の排出抑制と再生利用を推進し、本町の豊かな自然環境を守るとともに、食品の廃棄物処理にかかるコストの縮減に努めます。

### <参考>



### 食品循環資源の再生利用等の促進に関する法律

食品の売れ残りや食べ残しにより、又は食品の製造過程において大量に発生している食品廃棄物について、発生抑制と減量化により最終的に処分される量を減少させるとともに、飼料や肥料等の原材料として再生利用するため、食品関連事業者（製造、流通、外食等）による食品循環資源の再生利用等を促進する法律です。

## (9) 食文化の継承のための活動への支援等

食生活改善協議会や公民館が主催する料理教室や、団体やサークルなどが主催する料理講習会などにおいて、郷土料理や伝統料理、食事作法や行事食などの食文化の普及と継承を図るため、講師の派遣など協力体制の確立を図ります。

### <参考>

料理教室等開催の取り組み状況（H27年度実績）

主催者	事業名	回数
食生活改善協議会	料理教室	3回
	高齢者食育料理教室	1回
J A 北はるか青年部	美深小学校農業体験学習(収穫・調理)	1回
教育委員会	男の料理教室	1回
	親子ふれあい料理教室	2回
	子ども教室おかしづくり	2回
	児童館お菓子教室	1回
COMカレッジ110美深大学	交流もちつき(幼児センター、小学校)	2回
美深味菜の会	料理教室	3回
恩根内自治会女性部	料理教室	1回

## 8 基本計画の見直し

基本計画については、関係法令の改正や本計画の上位計画の見直しとあわせ、必要に応じて見直します。

計画名称	29年度	30年度	31年度	32年度	33年度
美深町第3次食育推進計画					
北海道食育推進計画(第3次) <北海道食の安全・安心条例>					
国の第3次食育推進計画 <食育基本法>					





## 美 深 町

担当：総務課企画グループ

〒098-2252 中川郡美深町字西町 18 番地

TEL：(01656) 2-1645

FAX：(01656) 2-1626

E-mail：[b-kikaku@town.bifuka.hokkaido.jp](mailto:b-kikaku@town.bifuka.hokkaido.jp)

URL：<http://www.town.bifuka.hokkaido.jp>