

瑞穂市食育推進計画

はぐくもう。元気なからだと感謝のこころ。

地域とともに、やさしいみずほ。



高嶋 さくら さんの作品（本田小学校）

瑞穂市

平成22年3月

目 次

第1章	計画の策定にあたって	1
1	計画策定の趣旨	1
2	計画の位置付け	1
3	計画の期間	2
4	計画の作成体制	2
第2章	瑞穂市の食を取り巻く現状	3
1	瑞穂市の概要	3
2	農業等の状況	3
3	食生活の現状と課題	5
4	肥満とやせについて	8
第3章	食育推進の基本的な考え方と取組み	10
1	基本理念・基本目標	10
2	ライフステージごとの食育	11
①	妊娠期	12
②	乳幼児期	14
③	学齢期	16
④	青年期～高齢期	18
第4章	計画の推進について	22
1	計画の推進体制について	22
2	計画の周知体制について	25
3	人材の確保について	25
4	評価について	25
資料編		
1	用語解説	27
2	瑞穂市附属機関設置条例	29
3	瑞穂市食育推進会議名簿	31
4	計画の作成経過	32



第1章 計画の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

食生活を取り巻く環境は、ライフスタイルの多様化などともなっていて、大きく変化しています。栄養の偏りや食生活の乱れなどにより、肥満と生活習慣病の増加や、食品偽装問題など様々な問題が生じています。また、家族や友人などと楽しく食卓を囲むことが次第に減ってきており、日本の食文化が失われつつあります。

このような背景のもと、国においては、生涯にわたって健康で豊かな生活を育む食育を重要課題と位置付け、平成17年7月に「食育基本法」を制定し、国民運動として食育に取り組んでいくことを推進しています。岐阜県においても、平成19年3月に岐阜県食育推進基本計画を制定し、その中では特に子供の食育に力を入れています。

食育基本法では、食育とは『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』と定義しています。

瑞穂市においても、食育基本法の趣旨にのっとり、地域性を踏まえ、地域一丸となって、食育の取り組みを総合的かつ計画的に進めていくため、「瑞穂市食育推進計画」を策定します。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第33条の規定に基づく市町村食育推進計画として位置付けます。

そのため、『瑞穂市第1次総合計画』『健康みずほ21』『瑞穂市次世代育成支援行動計画』など市の計画、及び『岐阜県食育推進計画』との整合性を図り策定することとします。

3 計画の期間

本計画の推進期間は平成22年度から平成26年度までの5年間とします。

4 計画の作成体制

① 瑞穂市食育推進会議

計画を作成するにあたり、各分野の幅広い意見を取り入れる必要があるため、識見を有する者、医療、教育及び栄養などに従事する専門家、食材生産側、地域団体の代表並びに一般公募の方々に「瑞穂市食育推進会議」を構成し論議しました。

② 瑞穂市食育庁内会議

本計画は、保育、教育、産業、保健事業など行政の様々な分野に関連するため、本市における関係部署との連携を図り、代表者により、庁内会議を実施しました。関係部署からの資料収集や、アンケート調査などを行い、これらを瑞穂市食育推進会議に提示しました。

第2章 瑞穂市の食を取り巻く現状

1 瑞穂市の概要

瑞穂市は、濃尾平野の北西、岐阜市と大垣市にはさまれた田園地帯に位置しています。名古屋からも近く、東京や大阪へも日帰りで往復できる交通至便の位置にあります。東には長良川、西には揖斐川が流れ、水に恵まれた豊かな地域です。

平成15年5月に、旧穂積町、旧巣南町が合併し瑞穂市となりました。

平成21年10月1日現在、年齢構成別で見ると、老年人口（65歳以上）の割合は県下で最も少なく、生産年齢人口（15～64歳）の割合は、県下3位であり、人口対出生率は県下1位と若くて元気なまちと言えます。

家族構成割合では、半数以上が核家族世帯であり、単独世帯をあわせると8割になります。

また、市内には、食品スーパーやコンビニエンスストアが数多くあり、食材や惣菜などがいつでも手に入る便利な環境です。さらに、喫茶店などの飲食店も多く、仲間との交流の場所としても利用されています。

2 農業等の状況

本市で、収穫量の多い農作物は右の図のとおりです。果物では柿が多く、本市の特産物である富有柿は発祥の地として有名です。

これらの農作物は、市場に集められ地元東海地方をはじめ全国各地に出荷されています。とくに富有柿は関東地方でも大変人気があり、その多くを出荷しています。

現在は農業技術の進歩と流通の発展により大半の農作物が季節を問わず、一年中手に入るようになりました。そのため、旬の時期に地元で取れたものを食べるといったことが少なくなりつつあります。

(表1) 瑞穂市農作物生産量

	種 類	出荷量 (t)	収穫量 (t)
1	水稻	2170	2170
2	かき	1520	1640
3	だいこん	151	224
4	日本なし	109	119
5	いちご	53	63
6	夏秋なす	47	83
7	秋冬はくさい	22	70
8	きゅうり	21	46
9	たまねぎ	17	37
10	春植えばれいしょ	8	72

岐阜農林水産統計年報
第54次（2006～2007）

地元で取れた農作物を地元で消費する地産地消（P27用語）を推進するために、県・市内で取れた農作物を学校給食として提供しています。また、生産農業者が直接販売できるよう平成20年9月から巢南庁舎東で直売所の実証実験を行っています。

学校給食では、米は県内産のはつしもを100%、小麦は県内産をうどんに100%、パン・ソフト麺に50%以上使用し、野菜もできるだけ県内産のものを使用できるようにしています。きのこ、柿、梨など瑞穂市産の農産物も積極的に使用しています。地元の生産者への取材を行い、どのようにして農産物が作られているのか、作っている人の思い、栄養などを給食便りや給食時の校内放送などで子どもたちに紹介もしています。こうすることで子どもたちが自分たちの食べている食品や、農業について関心をもつきっかけ作りをしています。生産者も、自分たちが作ったものが子どもたちに食べてもらえるという喜びを感じています。

また、学校などでは地域の農業者の指導・協力のもと学校田などで児童が自ら植えつけ、水やり、収穫など育成から農作業まで体験しています。

本市の農業の現状として、農家世帯は、高齢化が進んでおり後継者不足に悩まされています。そのため、自らの手では耕作はできず委託に出してしまう人が多くなっています。このまま高齢化による担い手不足が進んでいくと、農地を管理できない農家が多くなり本市の農業は縮小していく懸念が拭えません。

また、市内では年々、宅地化などによる農地転用で農地が減少しつつあります。農地周辺での市街化が進み、農業に対する理解が少なくなり農業をすることが難しくなりつつあります。

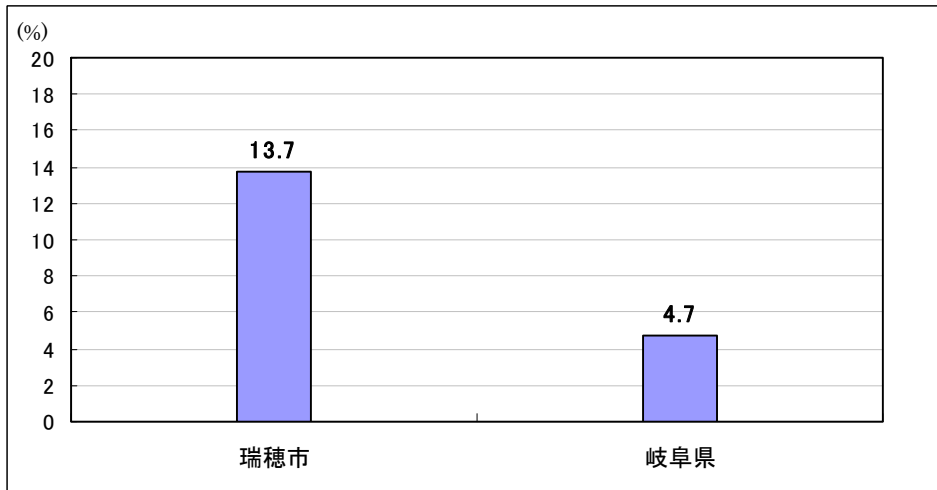
水田を含む農地には食べ物を作るだけでなく、洪水を防ぎ、環境を守り、生き物を育み、美しい景観を保ち住民に安らぎの心を与えるなど多くの役割を果たしています。今後、農業の現状を分析し、地産地消を推進するためにも、地元住民と農業者が一丸となって、市街化以外の区域においては、地域の農業を守っていくことを考えていかなければなりません。



3 食生活の現状と課題

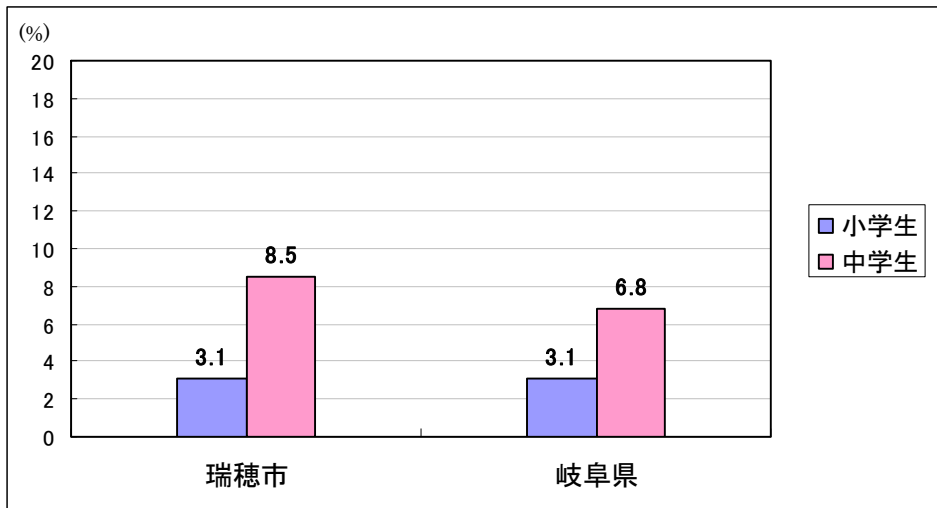
① 朝食について

(図1) 3歳児の朝食欠食率



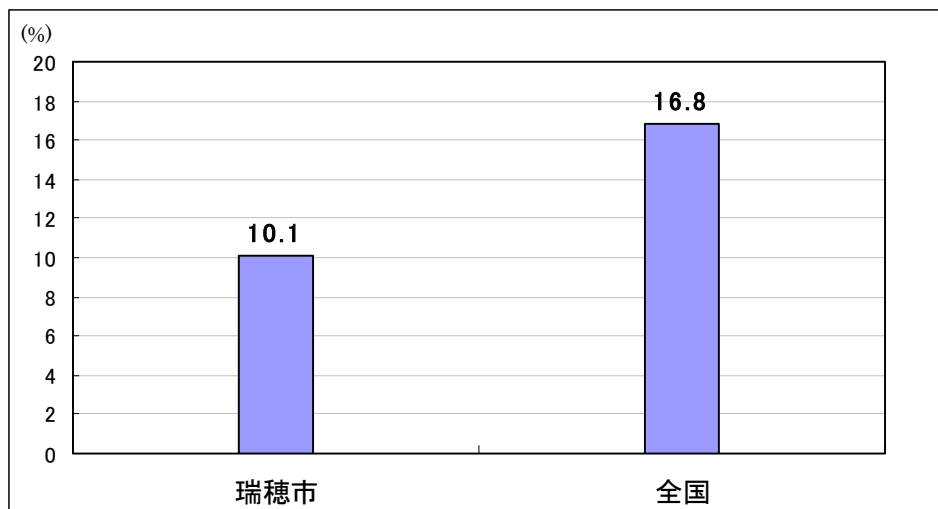
平成20年12月～平成21年3月 瑞穂市保健事業3歳児健診
平成20年度 岐阜県3歳児の朝食調査より

(図2) 小中学生の朝食欠食率 (※1週間(5日間)のうち1日以上欠食)



平成20年度 学校給食実態調査より

(図3) 成人の朝食欠食率



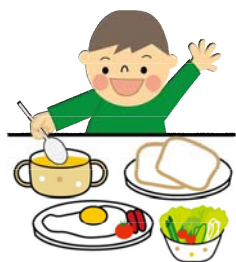
平成20年11月 瑞穂市ふれあいフェスタ アンケート結果より

図1～3より、3歳ですでに朝食を食べていない子どもが出はじめていることがわかります。さらに、平成20年度における3歳児朝食欠食率が、岐阜県は4.7%に対し、本市は13.7%と約3倍近く多いです。朝食を食べることの重要性を保護者に伝え、この時期から朝食を食べることを、習慣づけるようにすることが大事なことになります。

小中学生でも、朝食を食べずに登校する児童・生徒がみられます。特に中学生では、岐阜県の平均と比べて欠食率が高くなっています。

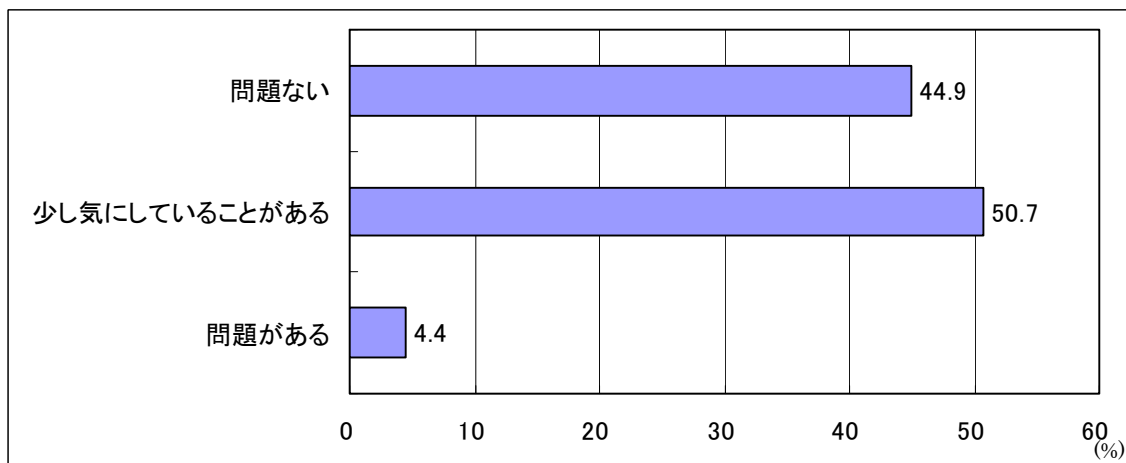
成人は全国と比較して朝食欠食率は低ですが、食べる時間がない、お腹がすいていない、朝食を食べる習慣がないなどの理由で欠食する人がみられます。

朝食は、眠っている体を目覚めさせ、午前中のエネルギー源となります。また、朝食をしっかり食べることで集中力のアップにもつながり、体力も知力も向上します。毎日、朝食を食べる習慣をつけることが大切です。



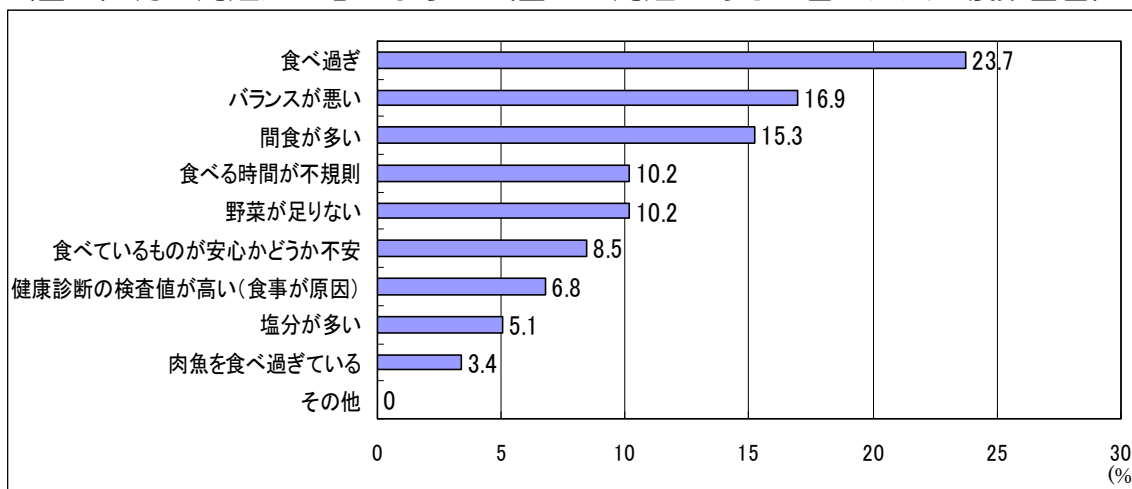
② 食生活の問題について

(図4) あなたは、今のご自身の食生活で問題だと思えるところがありますか



平成20年11月 瑞穂市ふれあいフェスタ アンケート結果より

(図5) 何が問題だと思えますか (図4で問題があると答えた人・複数回答)

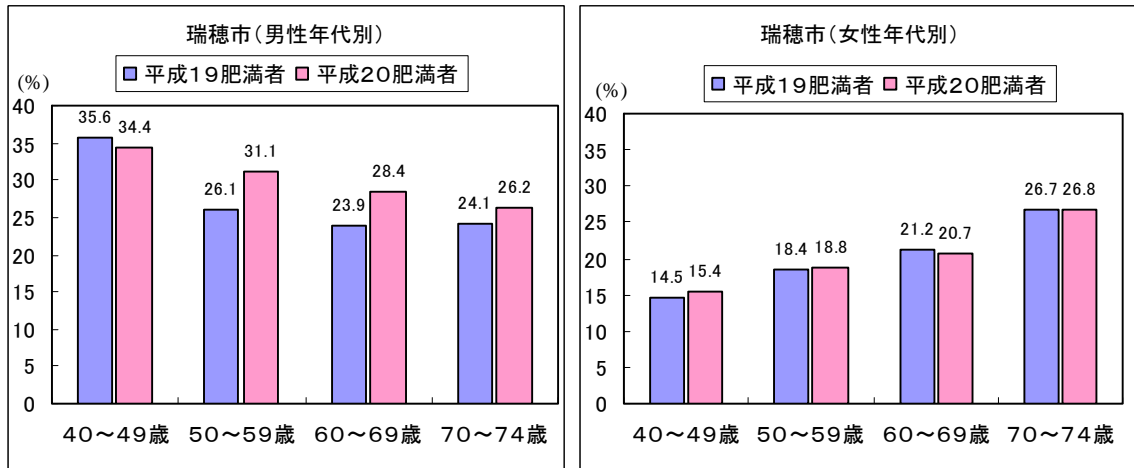


平成20年11月 瑞穂市ふれあいフェスタ アンケート結果より

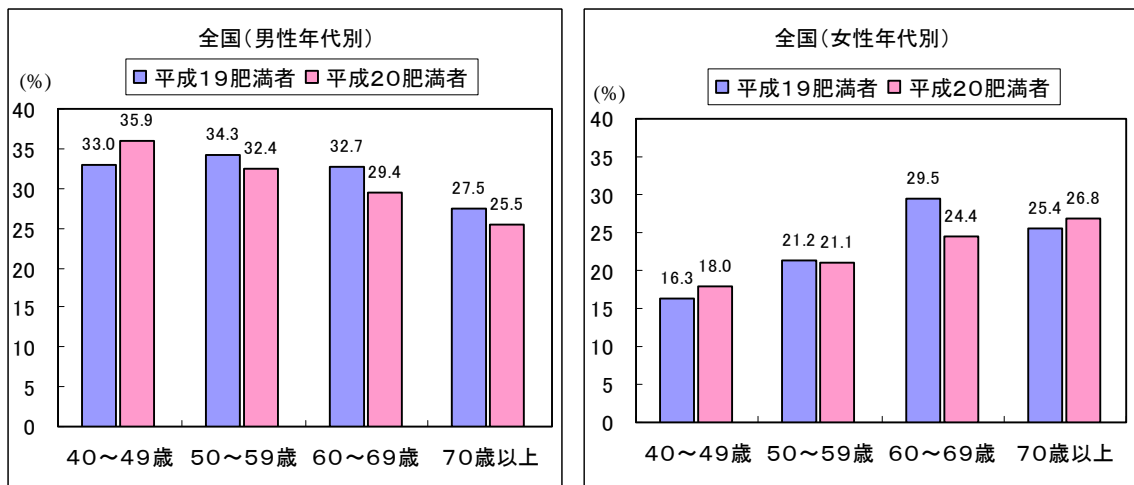
図4では、食事で問題や不安があると思っている人は過半数を占めています。近年、新聞やテレビなどで、食に関する情報や、健康に関する情報が数多くあふれ、ますます食と健康に関心のある人が増加しています。図5では、特に、問題だと思っていることで多かった項目は、“食べ過ぎ”でした。自分の食事の適量を知るとともに、食に関する多くの情報から、正しい情報を選択することが大切です。日常生活を見直し、望ましい生活習慣を日々積み重ねることが必要です。

4 肥満とやせについて

(図6) 肥満者(BMI ≥ 25)の割合



平成19年度瑞穂市基本健康診査・平成20年度特定健康診査結果より



厚生労働省 平成19・20年「国民健康・栄養調査」より

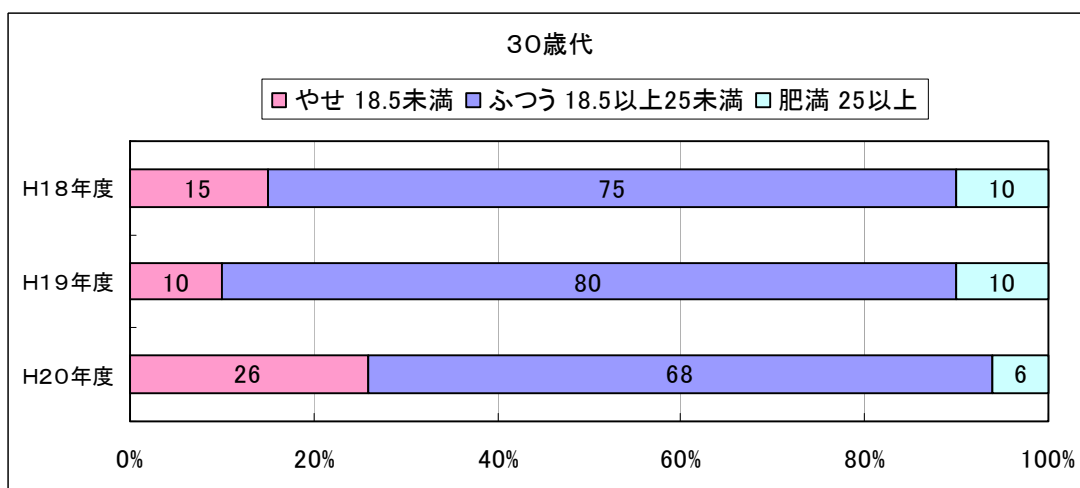
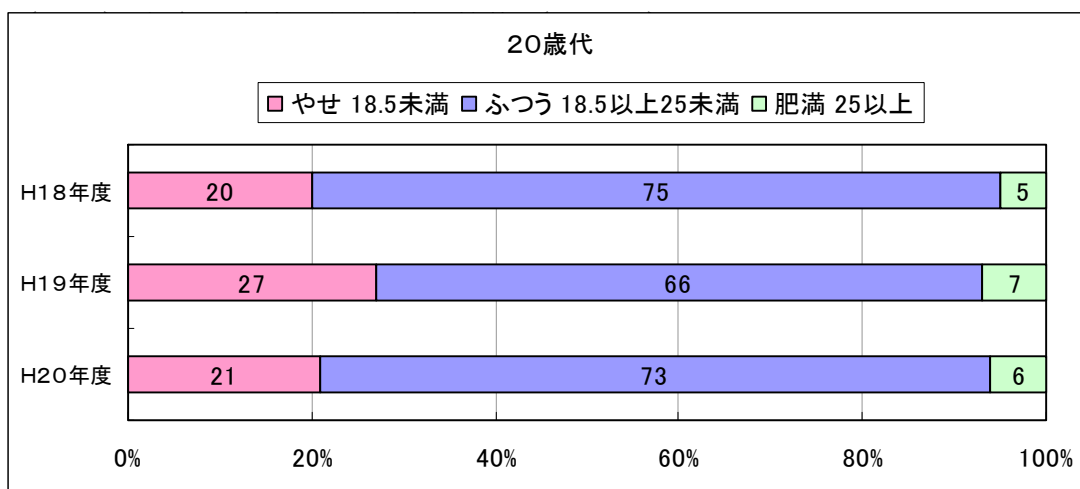
BMI

BMIは肥満度の判定の1つです。BMI 22が標準とされており、最も生活習慣病にかかりにくく死亡率が低いとされています。

計算方法：BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

判定基準：

18.5 未満	やせ気味
18.5 以上 25 未満	普通
25 以上	肥満



平成18～20年度 瑞穂市母子保健データより

図6より、男性の40歳以上の肥満者の割合は、全国平均とほぼ同じですが、50歳代以降、平成19年度に比べて平成20年度は、全国平均が減少気味になっているのに対して、本市は増加傾向にあります。

女性は40歳代以降、年齢が上がるにつれて肥満になる傾向があります。しかし図7のように20歳代、30歳代の女性は肥満よりもやせの人が多く、若い世代の女性はやせが多いことが問題となっています。

肥満はそのままにしておくと高血糖、脂質異常症、高血圧などの原因となり、またそれらを併せ持つメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）（以下メタボ）になる可能性があります。
(P27用語)

若い女性のやせすぎは、骨粗鬆症、月経異常など健康上の多くの問題を引き起こす可能性があります。さらに、やせすぎは本人だけでなく、妊娠した場合の胎児や、今から生まれてくる子どもの健康にも関わってきます。

第3章 食育推進の基本的な考え方と取り組み

1 基本理念・基本目標

食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、「食」を生み出す「農」の重要性を認識しながら健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

生きていくために毎日欠くことのできない食について、その大切さを市民一人一人が意識し、また、家庭、学校、医療機関、地域、生産者、事業者、行政などがそれぞれの役割を担い、またそれぞれの立場で応援し、一体となって食育を推進していく必要があります。

そこで、本市の食育推進の「めざす姿」と「目標」を定めます。

◇めざす姿

食を通じて、元気な心と体を育む力を身につけ、
感謝の気持ちを養い、笑顔で地域と共に生きる

◇目標

- * 楽しく食事をとり、「食」を通じてコミュニケーションを深める。
- * 健全な食生活を実践し、健康な体をつくる。
- * 食べ物を大切にする心豊かな生活を送る。
- * ふる里の味・旬の味を大切にする。

2 ライフステージごとの食育

食育の推進には、人生のライフステージごとに、特に重視する目標は異なってくるため、それぞれの目標を立てて取り組んでいくことが課題になります。

そこで本市では、ライフステージを、お母さんのおなかの中にいる胎児期から高齢期までの6段階に分け、それぞれの段階で目指す目標を次のように定めます。

■ ■ ■ ■ ライフステージごとの目標 ■ ■ ■ ■

① 妊娠期(胎児期)

『元気な赤ちゃんを産むために、丈夫な体をつくる。』



② 乳幼児期(0～5歳)

『食べ物に興味をもつ。』



③ 学齢期(6～15歳)

『食の学習や体験を通して、健康について自己管理できる力を身につける。食べ物に感謝する心を育てる。』



⑥ 高齢期(65歳～)

『心身ともに健康で、活力ある生活を送り、いつまでも食事がおいしく食べられるようにする。』



⑤ 壮年期(40～64歳)

『食生活を見直し、生活習慣病を予防する。食の体験を活かし伝える。』



④ 青年・成人期(16～39歳)

『自らが正しい食習慣を確立し、次世代に食の大切さを伝える。』

① 妊娠期（胎児期）

《目標》

『元気な赤ちゃんを産むために、丈夫な体をつくる。』

おなかの中の赤ちゃんは、お母さんの体から必要な栄養を吸収して育ちます。お母さんの食生活が不規則だったり、栄養が偏っていたりすると、赤ちゃんは、お母さんから必要な栄養を受け取ることができなくなってしまいます。元気な赤ちゃんを産み、授乳や子育てに備えるためにも、まずは3食しっかりと食事をとって、丈夫な体をつくるのが大切です。

近年、若い女性の食事バランスの偏り、やせ気味の人が増加しています。本市でも、妊婦さんの妊娠前の体格が、全体の中でやせ気味の人を占める割合は少なくありません。妊娠中、お母さんが低栄養（やせ）の状態だと、おなかの中の赤ちゃんの発育は阻害されて出生体重は低下します。全国平均出生体重でみると、20年前と比べて男女ともに200g以上減少しています。母体の低栄養の状態が長期にわたると、その子どもは将来、生活習慣病になるリスクが高くなるという成人病胎児期発症説（P27用語）が唱えられています。

また、子どもの食習慣の基盤作りがスタートする時期でもあります。妊娠をきっかけに、食事のあり方や、食生活の内容を見直す必要があります。

《具体的な目標》

- みんなと食事を楽しみ、悩みや不安がある時は周りに相談しましょう。
- 個人に合わせた適正な体重のコントロールをしましょう。
- 妊婦健診を受け、健康管理をしっかりしましょう。
- 適度な運動やバランスのとれた食習慣に心がけて、丈夫な体をつくりましょう。
- 妊娠中の口腔ケアに注意しましょう。
- 赤ちゃんと自分の健康を守るために、お酒やタバコの習慣を断ちましょう。

みんなの応援

《具体的な取組み》＊ 妊娠期（胎児期）＊

□妊娠中の健康管理（口腔ケア、体重管理、お酒・タバコについてなど）や食生活などを相談・学ぶ場をつくります。（行政）

- ・母子健康手帳交付時
- ・パパママくらぶ
- ・健診・相談時
- ・電話相談 など

□妊婦さん同士の交流の場をつくります。また交流できる場の情報を提供します。（地域・行政）

- ・パパママくらぶ など

□妊婦さんとおなかの中の赤ちゃんの健康維持のために、妊婦健康診査受診票を発行します。（行政）

□図書館・子育て支援センターなどでの子育て（食育）に関する本を充実していきます。（行政）

□妊婦さんがいるところでたばこを吸わないようにします。

（家庭・地域・行政）



② 乳幼児期（0～5歳）

《目標》

『食べ物に興味をもつ。』

この時期は、子どもたちは身体の成長とともに、知識や身体能力が飛躍的に向上し、人格や生活習慣の基礎ができる大切な時期です。

乳児期は、安心と安らぎの中での授乳や離乳食を通して、母子の信頼関係を育みます。離乳食を進めるうちに、少しずつ新しい味に出会い、体験していくことにより味覚の幅が大きく広がります。

幼児期は、様々な食べものや料理に親しみ、食の体験を通じて、食への興味や関心を高める時期です。この時期の食生活が、その後の成長や食生活に大きく影響します。

しかし、乳幼児期の各種健診や相談、保育所・幼稚園での様子から、偏食が多い、お菓子やジュースを摂取し過ぎている、朝食を食べていない、箸・器などの持ち方、姿勢などのマナーが身につけていないなど、食習慣の乱れが既に見え始めています。子どもたちが望ましい食習慣を身に付けていくために、保護者や周囲の人々が心がけていく必要があります。

《具体的な目標》

- いろいろなものを食べて、食べようとする意識を高めましょう。
- 伝統料理や行事食に親しみましょう。
- 家族や仲間と一緒に食べる楽しさを知り、楽しく食事をする習慣を身につけましょう。
- スプーンや箸の使い方など、食事マナーを身につけましょう。
- 「いただきます」、「ごちそうさま」が言えるようにしましょう。
- 食事作りや、食事の後片づけを手伝いましょう。
- 見る、触る、味わう、嗅ぐ、聴くといった五感を通して食について学びましょう。
- 食事の前には手洗いをしましょう。
- 好き嫌いなくなんでも食べましょう。
- 朝からしっかり食べ、生活リズムを整えましょう。
- 虫歯予防のために、歯みがき習慣をつけましょう。
- 食べ物に触れる機会（育てる、収穫する、匂を知る、調理する）をもち、食べ物を大切に作る心を育みましょう。

みんなの応援

《具体的な取り組み》＊ 乳幼児期（0～5歳）＊

- 食べ物を調理する体験の場をつくります。
(家庭・地域・保育所・幼稚園)
 - ・収穫した野菜を使った料理作り
 - ・地域の方と一緒にもちつき体験 など
- 食事に地域でとれた食材を利用したり、伝統料理や行事食を取り入れて子どもが親しめる機会をつくります。(家庭・地域・保育所・幼稚園)
- 野菜や果物など食べ物を育てる体験の場をつくります。
(家庭・地域・保育所・幼稚園・行政)
- 楽しく食事をとるためのマナーを身につけます。(家庭・保育所・幼稚園)
- 助産師による赤ちゃん訪問事業を進めます。授乳・母乳相談。(行政)
- 乳幼児の食事について学んだり、食に関する不安や悩みを相談できる機会を充実させます。(行政)
 - ・各乳幼児健診・相談時の栄養相談・指導
 - ・離乳食教室（7・8か月児対象）
 - ・子育て支援センターにおける栄養相談・育児相談 など
- 食の大切さについて学ぶ機会をつくります。(地域・保育所・幼稚園)
 - ・毎日の給食
 - ・食育講座 など
- 保護者に食や生活リズムの大切さなどについて情報提供をします。
(地域・保育所・幼稚園・行政)
 - ・各乳幼児健診・相談時
 - ・給食試食会、講演会の開催
 - ・給食だより、リーフレットの配布
 - ・簡単な食事やおやつメニュー紹介
 - ・図書館・子育て支援センターなどでの子育て（食育）に関する本の充実
など
- 専門家による歯についての話や歯科指導を実施します。
(保育所・幼稚園・各歯科医院・行政)

③ 学齡期（6～15歳）

《目標》

『食の学習や体験を通して、健康について自己管理できる力を身につける。食べ物に感謝する心を育てる。』

子どもたちは、家庭・学校を中心とした生活であり、少しずつ交流範囲を広めていきます。食への関心や判断力を養い、基本的な食習慣を確立する重要な時期です。

この時期の後半は、子どもから大人への移行時期に入り、自分に適した食生活を選択できる力を身につけていくことが大切です。学校生活は、子どもにとって、友達とともに学ぶ大切な場であると同時に、給食や教科学習、食農体験を通して、食の知識やマナーを学び、食の楽しさや大切さを体験する場でもあります。そのため、家庭や学校では、食の基礎知識を学ぶ機会や体験の場を増やすなどの、サポートをしていくことが必要になります。

さらに、近年『飽食の時代』といわれるように、食べ物のありがたみが失われつつあります。食べ物を粗末に扱わないように、食べ物の大切さを感じることができるよう支援を推進していくことが課題になっています。家庭や学校での農作物などの栽培を通して、食べ物を育てる苦労と喜びを知り、感謝して食べる心を育てます。

《具体的な目標》

- 食事のマナーを理解し、みんなで楽しく食事をしましょう。
- 食事作りや、食事の後片づけを手伝いましょう。
- 見る、触る、味わう、嗅ぐ、聴くといった五感を通して食について学びましょう。
- 「早寝・早起き・朝ご飯」を実践し、規則正しい生活リズムを定着させましょう。
- 体験学習などを通じ、何をどれだけ食べたらよいかを自分で判断できる力を身につけましょう。
- 食後の歯みがきを習慣づけ、虫歯や歯周病を予防しましょう。
- 自然の恵みや、生産者、料理をしてくれる人、食にかかわるすべての人に感謝して食べるようにしましょう。
- 食べ物に触れる機会をもち、「命」を頂き「生かされている」ありがたさ、食の大切さを学びましょう。
- 地域でとれる食材や、地域に伝わる伝統料理を味わいましょう。

みんなの応援

《具体的な取組み》＊ 学齢期（6～15歳）＊

- 楽しく食事をとるためのマナーを身につけます。（家庭・学校）

- 食べ物を調理したり加工する体験の場をつくります。
（家庭・地域・学校等・行政）
 - ・親子料理教室
 - ・瑞穂総合クラブにおけるクッキング教室
 - ・放課後児童クラブにおける料理教室
 - ・図書館における絵本にでてくるお菓子作り など

- 野菜や米作りなど食べ物を育てる体験の場をつくります。また地域の人たちと学校とが連携し、**教育ファーム**（P27用語）を充実させます。
（家庭・地域・学校・行政）

- 給食や体験学習などを通して食べる量や質を学ぶ場をつくります。（学校）

- 地域でとれる食材や郷土料理、伝統食について知る機会をつくります。
（地域・学校）

- 食の大切さについて学習する機会をつくります。（地域・学校）
 - ・各関連教科を通じた学習
 - ・料理教室や食に関する体験を通じた学習 など

- 保護者に食に関することを知ってもらう場をつくったり、情報提供をします。（学校等）
 - ・学校給食センター献立表 など

- 専門家による歯科指導を実施します。（学校・各歯科医院）

- 食育月間（毎年6月）、食育の日（毎月19日）の取組みを行います。
（地域・学校）

④ 青年・成人期（16～39歳）

『自らが正しい食習慣を確立し、次世代に食の大切さを伝える。』

この時期の前期は、子どもから大人への移行時期であり、身体的な発達はほぼ完了し、保護者から離れ自立し始める頃です。また、社会に出て働き出す時期でもあります。交流範囲が広がり、食生活面では、外食の利用機会が多くなり、飲酒（20歳から）がはじまるなど、食環境が大きく変化し、バランスの取れた食生活を送りにくい傾向になります。特に進学や就職等により単身生活を送る人は、食生活の乱れに注意が必要です。

また、外見へのこだわりから、過度のダイエットによる栄養の偏りや、仕事のストレスによる食べ過ぎなどがあらわれやすい時期でもあります。数多くある食品の中から、自分が食べるものは自分で選び、適切な栄養管理を自ら実践することができる力を身につけることが大切です。

後期（20歳をこえる頃）は、心身ともに成長が完了し、就職や結婚・出産・育児など、多くの人々の生活環境が大きく変化します。家庭を持ち親となった人は、子どもの食習慣を通して自らの食生活を見直し、自分と家族の健康管理に気を配ることも大切です。親が子どもの食環境を整える担い手であることを認識し、家族みんなで望ましい食生活を実践しましょう。

《具体的な目標》

- 家族・仲間で、楽しく食事をするように心がけましょう。
- 子どもに、食の大切さ、食事マナー、食べ物のつくり方などを伝えていきましょう。
- いままで、培った知識・体験を活かし、食生活を自己管理できるようにしましょう。
- 勉強、仕事の集中力アップのためにも、朝食を食べる習慣をつけましょう。
- 環境問題や世界の食料事情を理解し、食べ残しや賞味期限切れに気をつけ、無駄のない生活を送りましょう。
- 子どもと一緒に食農体験や料理をする機会などを増やし、食の大切さを学んでいきましょう。
- フード・マイレージ**（P28 用語）や栄養を考え、できるだけ地元でとれた旬のものを食べるようにしましょう。

⑤ 壮年期（40～64歳）

『食生活を見直し、生活習慣病を予防する。

食の体験を活かし伝える。』

この時期は、子育ても一段落し、自らの生活を見直す時期です。

健康面では、加齢に伴い、身体機能が低下するため、健康や体力に不安を感じる時期でもあります。これまでの生活習慣が原因で、生活習慣病を発症することが多くなります。生活習慣病はその名のとおり、生活習慣に気をつければ予防できる病気ですので、健康診断を定期的に受診し、身体の変化にすぐ対処し、望ましい生活習慣を送るようにすることが大切です。近年、特定健診制度がはじまり、メタボに該当する人は、男性で2人に1人、女性で5人に1人とされています。メタボを予防することは、健康な体づくりにつながりますので、メタボに該当したら早期に特定保健指導を受けて病気を予防しましょう。

また、食に対してこれまでに積み重ねてきた経験や知恵を、次世代に伝えていく役目もあります。近年、失われつつある行事食や郷土料理を、家族・地域に伝えていきましょう。

《具体的な目標》

- 定期的に健康診断を受け、自分の健康は自分で守ることを意識しましょう。
- 生活習慣を今一度振り返り、生活習慣病を予防しましょう。
- よく噛んで、楽しみながらゆっくり食べましょう。
- 主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事をしましょう。
- 薄味にした食事を心がけましょう。
- 魚と野菜を中心に、脂を控えめにした食事にしましょう。
- 地元で取れたものを旬の時期に食べるようにしましょう。
- 家庭の味、郷土料理、行事食を守り伝えましょう。

⑥ 高齢期（65歳～）

『心身ともに健康で、活力ある生活を送り、

いつまでも食事がおいしく食べられるようにする。』

高齢期に入ると、長年の生活習慣の積み重ねによる様々な疾病が徐々に現れてくるときです。病気を未然に防ぐことはもちろん、病気にかかったときに早期に治療することが大切です。

近年、医療の発達や環境が整備されたことにより、日本人の平均寿命は年々伸びてきました。長く生きるということは理想ですが、寝たきりや病気で布団の上で生きていても、必ずしも幸せとはいえません。健康寿命（P28 用語）とって、健康な状態で過ごした年齢を1年でも伸ばすことが大切です。

食に関しては、年齢を重ねるにつれ、食欲がおち、食べる量が減っていきます。栄養が足りなくなると、体力も衰えてしまうので、散歩やラジオ体操など、適度に体を動かし、3食しっかり食べるようにしましょう。

また、できるだけ長く自分の歯で、おいしく食事が食べられるように、虫歯、歯周病を予防しましょう。80歳のとき、自分の歯を20本残そうという8020運動が行われています。

《具体的な目標》

- 孤食（1人で食べること）を防ぐため、積極的に人とのつながりを持ち、楽しい食事を心がけましょう。
- 薄味にした食事を中心に、美味しいものをバランスよく、しっかりよく噛んで食べましょう。
- 自分でできることは自分で行い、いつまでも生き生きとした日々を送りましょう。
- 口腔ケアに気をつけ、歯を守りましょう。
- ボランティアや地域活動に参加し、食の大切さを伝えましょう。

みんなの応援

《具体的な取り組み》＊ 青年期～高齢期（16歳～）＊

- 子どもと一緒に参加できる食に関する活動の場をつくります。
(地域・行政)
 - ・親子料理教室の開催 など
- 自分にあった食生活を学べる場や情報提供をします。(各医療機関・行政)
 - ・健診や保健指導を通じた支援
 - ・血糖コントロール教室などの健康教育 など
- いつまでも健康でおいしく食べることができるよう学習する場をつくりま
す。また情報提供をします。(地域・行政)
 - ・瑞穂大学(寿学部・女性学部)における健康に関する講座の開催
 - ・瑞穂大学(脳力活性学部)の中での料理講習会の開催
 - ・男性の料理教室の開催
 - ・瑞穂市女性の会における活動
 - ・伝達講習会(良い食生活を推進するための料理教室)の開催 など
- 高齢者の方への食事支援や一緒に食材探し、調理をしたりします。
(家庭・地域・行政)
 - ・配食サービスの推進
 - ・年齢に応じた食事形態、バランスのとれた食事作り など
- 歯の健康を維持していけるよう支援していきます。
(各医療機関・各歯科医院・行政)
 - ・歯科健診
 - ・口腔ケア(義歯も含め)の指導
 - ・口腔機能(そしゃく・飲みこむなど)の体操やリハビリの指導
 - ・8020運動、噛ミング30運動の推進 など
- 毎年6月の食育月間、毎月19日の食育の日を広めていきます。
(地域・行政)
- 農業を楽しんだり学べる機会をつくります。(家庭・地域・行政)
 - ・瑞穂市ふれあい農園 ・家庭菜園 など
- 地産地消の促進、地域の特産物・郷土料理を普及させていきます。
(地域・行政)
 - ・学校給食地産地消推進補助事業 ・ぎふクリーン農業生産支援 など
- 食生活改善推進員の養成・育成を行います。(行政)^(P28用語)

第4章 計画の推進について

1 計画の推進体制について

本計画は、本会議を中心に、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域住民、生産者、医療機関、行政など、地域全体が一丸となり取り組んでいきます。それぞれの立場で、役割を果たし、応援し、互いに協力・連携して計画を推進していくこととします。

本計画にのっとり食育活動を実施し、また、その際、それぞれの立場での情報交換や意見交換の場を設けていきます。

1) 市民・家庭の役割

市民は家庭、学校、地域、その他の社会の様々な分野における食育の実践主体となります。本計画のめざす姿に掲げた「食を通じて、元気な心と体を育む力を身につけ、感謝の気持ちを養い、笑顔で地域と共に生きる」を、市民一人ひとりが意識し、それぞれが食生活習慣を見直し、食の大切さ、ふるさとを思う心、食への感謝の心などをもち、食に関する知識を深め、それぞれができることを実践していくことが大切です。

家庭は家族とのコミュニケーションを図る大切な食育の場であり、最も重要な役割を担っています。家庭（特に子どもの保護者）での「食」を見直し、家族の望ましい食習慣の定着や食育に積極的に取り組むことが大切です。

2) 地域の役割

みんなが健康でいきいきと暮らしていくためには、地域ぐるみで食育の推進に取り組んでいく必要があります。行政、学校や関係団体などと情報を共有し、協力しながら食育を進めていきます。

また、生産者、食品関連事業者などにおいては、食品の安全性の確保、適正表示、栄養成分表示などの情報提供、地域食材の提供・利用促進を進めるとともに、食品の生産、製造、加工、流通、消費の仕組みを理解するための場や体験学習ができる場の提供などが期待されます。

3) 保育所、幼稚園、学校などの役割

保育所、幼稚園、学校などは、成長段階に応じて給食や料理、農作業、授業などさまざまな体験を積み重ね、食べ物の種類や働き、食品の選び方や調理の仕方、生産者・食べものへの感謝の気持ちやマナーなどを学び、実践できる力を身につける場となります。

また、家庭や地域、関係団体、行政などとも連携し、食育に関する取組みを推進していきます。

4) 関係機関の役割

関係機関は行政とともに、家庭、学校、地域などと連携し、食育の推進に努めていきます。

5) 行政の役割

行政は、食育推進計画のめざす姿、目標に向けて、市民一人ひとりが健康で、元気な心で生活できるように、家庭、学校、地域、関係機関などと連携を図りながら、食育の取組みを進めていきます。

また、必要な情報を収集し、市民の関心を深めるために広く情報提供をしていきます。



食育推進活動の連携図



2 計画の周知体制について

本計画の推進を図るため、本計画及び本計画の概要版を作成・配布します。また、ホームページや広報を通して『食育』に関して周知する機会を設け、更に、あらゆる機会を通して本計画について広め、地域に根ざし地域全体が一丸となり取り組めるよう参加・協力を働きかけていきます。

3 人材の確保について

これからのまちづくりは、行政、市民、関係団体などが一体となって進めていく必要があります。本計画を推進するにあたり、すでに地域で活躍されているかたがたをはじめ、食に対する意識を深めるためにも、ボランティアのかたの育成や活動の場を促進していきます。

また、行政は、食育を進めるために知識を深めるとともに、その資質向上に努めます。

4 評価について

本計画は、平成22年度から平成26年までの5か年計画であり、評価については、庁内会議にて3年後（平成24年度）に中間評価を行い、計画の進捗状況を把握・分析し、食育推進会議へその結果を報告します。また、必要に応じて、計画内容について再度検討します。そして、5年後（平成26年度）に最終評価を行います。

●指標(目標値)

本計画を効果的に推進するために目標値を設定し、取組みの達成状況や成果を測る指標とします。

本 計 画 目 標	指 標 項 目	現 状 値	目 標 値
①楽しく食事をとり、「食」を通じてコミュニケーションを深める。	朝食を家族とともに食べる人の割合	(H20)	(H26)
	小学1年生	72.6%	90%以上
	中学1年生	64.7%	90%以上
	毎食、「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをする子の割合		(H26)
	3歳児	—	増加
	小学生	—	増加
②健全な食生活を実践し健康な体をつくる。	朝食欠食率	(H20)	(H26)
	3歳児	13.7%	0%
	小学生	3.1%	0%
	中学生	8.5%	0%
	成人	10.1%	8%
	おやつ時間を決めている幼児の割合	(H21) 66.1%	(H26) 70%以上
	22時以降に寝る幼児の割合	(H21) 27.6%	(H26) 25%以下
	料理教室の開催	(H20)	(H26)
	親子料理教室	12回	増加
	放課後児童クラブの料理教室	2回	増加
	伝達講習会	11回	増加
	肥満者の割合	(H20)	(H26)
	40～64歳男性	32.2%	15%以下
40～64歳女性	19.4%	10%以下	
やせの割合	(H20)	(H26)	
20歳代女性	21%	15%以下	
特定健康診査の受診率	(H20) 43.0%	(H24) 65.0%	
特定保健指導の実施率	(H20) 10.0%	(H24) 45.0%	
③食べものを大切にする心豊かな生活を送る。	食農体験を実施する保育所・幼稚園・小学校の割合	(H20)	(H26)
		100%	充実
	地域での食農体験の場の増加	—	(H26) 増加
④ふる里の味・旬の味を大切にする。	学校給食における地場産物の使用割合	(H21)	(H26)
		26.4%	30%以上

資料編

1 用語解説

地産地消（P4）

地域で生産された農作物や水産物を、その地域で消費することをいいます。新鮮であること、生産者が分かるため安心・安全であること、さらに輸送による環境負荷が少ないところから、全国各地で推進されています。

メタボリックシンドローム（P9）

内臓肥満の人が高血圧、高血糖などといった危険因子を2つ以上あわせもった状態をいいます。内臓脂肪は、食べ過ぎや運動不足が原因で蓄積され、さらに危険因子が重なると、それぞれの程度は軽くても動脈硬化が急速に進み、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる重大な病気を引き起こしてしまいます。メタボリック症候群の予防と改善は、自らの生活習慣の見直しと改善によって可能になります。

成人病胎児期発症説（P12）

お母さんのお腹の中にいる胎児期に低栄養状態だと、臓器などの形成が阻害されたり、低栄養に対応するため酵素や生理活性物質が変化するので、将来生活習慣病にかかるリスクが高くなります。このように妊娠前の女性を含め、妊娠中の食育は本人だけではなく、世代を超えて大きく影響するので、特に注意が必要になります。

教育ファーム（P17）

自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組をいいます。具体的には、農林漁業者など実際に業を営んでいる者による指導を受け、同一人物が同一作物について2つ以上の作業を年間2日間以上行うこととしています。

フード・マイレージ（ P18 ）

外国で生産された食料を日本に運ぶ場合、生産地が遠ければ遠いほど、輸送距離も長くなります。すると、船や飛行機、鉄道、トラックなどによって排出される二酸化炭素も多くなり、地球環境に負担をかけることになるという考え方です。具体的にフード・マイレージは「食料の輸送量(t)」×「輸送距離(km)」であらわします。この値が大きいほど、一般に地球環境への負担が大きいこととなります。

「フード・マイレージを減らすこと」＝「国内生産のものを食べること」は、地球にやさしい食生活につながります。地産地消を進めることや食料自給率を上げることは、地球環境を守ることにもつながっているのです。

健康寿命（ P20 ）

寿命は、病気にかかったり怪我をしたりして、ベッドの上で過ごした年数も含みますが、健康寿命というのは、健康に過ごすことができた年数を言います。健康とは、単に病気の有無にかかわらず、おいしくご飯を食べ、趣味を楽しみ、生き生きとした毎日を送ることです。寿命と健康寿命の差はできるだけ小さくするのが理想です。健康寿命を延ばしましょう。

ぎふクリーン農業（ P21 ）

岐阜県では、有機物等を有効に活用した土作り、農薬等の効率的な使用と節減を基本とし、従来の栽培に比べ化学合成農薬・化学肥料をそれぞれ30%以上削減した栽培方法を「ぎふクリーン農業」と定め、推進しています。市では、認定農業者や各種振興会での新技術導入に伴う、資材や機械設備の導入に対し補助金を交付しています。

2 瑞穂市附属機関設置条例

(瑞穂市食育推進会議はこの条例に基づき設置しています。)

平成 20 年 9 月 30 日

条例第 30 号

(趣旨)

第 1 条 この条例は、地方自治法(昭和 22 年法律第 67 号)第 138 条の 4 第 3 項の規定により、法律又は他の条例に定めがあるものを除くほか、市が設置する附属機関について必要な事項を定めるものとする。

(設置)

第 2 条 本市に別表に定めるところにより、執行機関の附属機関を置く。

(担当事務)

第 3 条 附属機関は、執行機関の諮問等に応じて、それぞれ別表に掲げる担任する事務について、調査、審議等(以下「審議等」という。)を行うものとする。

(組織)

第 4 条 附属機関の委員は、それぞれ別表に掲げる定数の委員をもって組織する。

2 委員は、別表の委員選任基準に掲げる者のうちから、それぞれ執行機関が委嘱する。

(任期)

第 5 条 委員の任期は、別表に掲げる期間とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 執行機関は、特別の理由があるときは、任期中であっても委員を解嘱することができる。

(専門委員)

第 6 条 附属機関は、特別な事項を審議等するときは、附属機関の中に、又は別に、専門委員を委嘱することができる。

2 専門委員は、当該審議等が終了したときは、解嘱されるものとする。

(会長等)

第 7 条 附属機関に会長及び副会長を置く。

2 会長及び副会長は委員の互選によって定め、その任期は委員の任期による。

3 会長は、附属機関の会議(以下「会議」という。)を招集し、その会議の議長となるほか、会務を総理する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 8 条 会議は、委員の過半数以上の出席がなければ開くことができない。

2 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させて、説明又は意見を求めることができる。

(庶務)

第9条 附属機関の庶務は、別表に定める部又は課において処理する。

(委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、附属機関に関し必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

(施行期日)

1 この条例は、平成20年10月1日から施行する。

(経過措置)

2 この条例の施行の際、現に附属機関の委員(瑞穂市次世代育成支援行動計画推進協議会の委員を除く。)である者は、この条例により委嘱されたものとみなし、その任期は、旧条例等の規定による残任期間とする。

3 この条例の施行の際、現に瑞穂市次世代育成支援行動計画推進協議会の委員である者は、この条例により瑞穂市次世代育成支援対策協議会の委員に委嘱されたものとみなし、任期は、その残任期間とする。

附 則(平成20年12月25日条例第42号)

この条例は、公布の日から施行する。

附 則(平成21年3月26日条例第2号)

この条例は、平成21年4月1日から施行する。

別表(第2条関係)

附属機関 の属する 執行機関	附属機関名	担任する事務	委員定数	委員選任基準	委員の任 期	庶務担 当部課 名
市長	瑞穂市食育推 進会議	食育推進計画の策 定及び実施に関す ること並びに食育 の推進に関する重 要事項を調査及び 審議すること。	20人以内	識見を有する者 関係団体の代表者 その他市長が適当と認め る者	2年	市民部 健康推 進課

3 瑞穂市食育推進会議名簿

(五十音順 敬称略)

氏名	所属団体名等
石山 絹子	公募
馬場 晴美	瑞穂市保育所保護者会
大野 和代	公募
小川 宣子 (会長)	岐阜女子大学
加藤 悟	瑞穂市校長会
加藤 嗣泰	もとす歯科医師会
河野 秀明	瑞穂市PTA 連合会
小林 京子	岐阜保健所
千田 美穂子	もとす医師会
棚橋 和子	瑞穂市女性の会
林 春代	瑞穂市食生活改善協議会
広瀬 弥恵子	瑞穂市民生児童委員協議会
福野 寿英 (副会長)	瑞穂市農業委員会
堀口 峯子	岐阜県栄養士会
松久 智子	公募

4 計画の作成経過

年 月 日	内 容
平成20年 9月8日	第1回瑞穂市食育推進計画庁内会議 （1）瑞穂市の食育活動の現状把握について （2）食育推進計画策定について
10月14日	第2回瑞穂市食育推進計画庁内会議 （1）食育担当者からのデータ資料について （2）アンケートの実施について （3）食育推進委員の公募方法について
11月16日	みずほふれあいフェスタにてアンケート調査を実施
平成21年 3月19日	第3回瑞穂市食育推進計画庁内会議 瑞穂市食育推進計画策定について
6月25日	第1回瑞穂市食育推進会議 （1）食育推進会議の主旨について （2）市の食育推進の取組状況について （3）計画策定に向けての今後のスケジュール
10月2日	第2回瑞穂市食育推進会議 （1）目指す姿について （2）目標について （3）スローガンについて
11月27日	第3回瑞穂市食育推進会議 （1）第2回瑞穂市食育推進会議の懸案事項について （2）具体的な取組み内容について
12月24日	第4回瑞穂市食育推進会議 瑞穂市食育推進計画（案）について
平成22年 1月22日	第5回瑞穂市食育推進会議 瑞穂市食育推進計画（案）について
3月31日	瑞穂市食育推進計画策定

～はくもう。元気なからだと感謝のこころ。地域とともに、やさしいみずほ。～

瑞穂市食育推進計画

平成22年3月

発行 瑞穂市

〒501 - 0293 岐阜県瑞穂市別府1288

TEL 058 - 327 - 8611

<http://www.city.mizuho.lg.jp>

編集 瑞穂市役所 市民部 健康推進課