

# 第2期南幌町食育推進計画 (素案)

南幌町



## はじめに

食生活は、私たち人間の生命と健康を支える基礎となるものです。しかし、現実の食生活では、朝食の欠食、野菜の摂取不足、脂肪や塩分の摂り過ぎなどの様々な問題がみられます。こうした偏食や不規則な食生活などが生活習慣病の原因となってしまうことがあります。また、核家族化などライフスタイルの変化により、家庭における望ましい食習慣や食事マナーが伝承されにくい状況にもあります。とくに成長の著しい子どもの食生活は、大人よりも影響を受けやすく、後々改善することも難しくなってきます。生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むために、食育を推進することが重要となってきます。

平成 17 年に食育基本法が施行され、国や北海道をはじめ様々な自治体で食育推進計画が策定されています。現在、国では第 3 次食育推進基本計画を策定しており、食への関心が低いとされる 20 代から 30 代への食育を重点課題とし、朝食を欠食する割合や栄養バランスに配慮した食生活を実践する割合などの数値目標を掲げて、食育の推進を図ろうとされています。

これまで本町における食育に関する施策は、関係する各分野において様々な取り組みが行われてきました。今回策定しました食育推進計画では、本町における資源やこれまでの取り組みを踏まえ『農業がもつ「食」の素晴らしさを伝える』を基本理念に掲げ、農業体験の普及や地産地消の促進、食生活による健康づくりを目標に、様々な事業を展開していきます。また、役場内の関係部署のみならず、町内の関係団体等とも連携を図り、食育を通じた総合的かつ横断的な取り組みの実現にむけて、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

結びに、本計画の策定にあたり、慎重な審議をいただきました南幌町食育推進計画策定委員の皆様にご心からお礼申し上げます。

令和 3 年 3 月

南幌町長 大崎 貞二



## 《 目 次 》

### 第1章 計画策定にあたって

- 1. 計画策定の趣旨 . . . . . 1
- 2. 各種計画と食育推進計画との関係 . . . . . 2
- 3. 食育推進計画の計画期間 . . . . . 4

### 第2章 農業と食育との関係

- 1. 南幌町で生産されている主な農産物 . . . . . 5
- 2. 農業と食育との関係 . . . . . 7

### 第3章 食育アンケートからみた特徴

- 1. 子どもの年代別にみた特徴 . . . . . 9
- 2. 成人の年代別にみた特徴 . . . . . 10

### 第4章 基本理念と基本目標

- 1. 食育推進計画における基本理念 . . . . . 11
- 2. 基本理念に沿った基本目標 . . . . . 11
- 3. ライフステージにおける食育 . . . . . 12
- 4. 食育を推進するための施策体系 . . . . . 14

### 第5章 食育を推進するための取組み

- 1. 町が実施する食育の取組み . . . . . 15
- 2. 数値目標 . . . . . 19
- 3. 町内の団体による食育活動の取組み . . . . . 20

### 第6章 資料編

- 1. 「食育アンケート」集計結果 . . . . . 22
- 2. 広報なんぼろ「L e t ‘ s 食育！」 . . . . . 39



## 第1章 計画策定にあたって

---





# 第1章 計画策定にあたって

## 1. 計画策定の趣旨

『「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』ことを目的に、食育基本法が制定されて以来、家庭、地域、学校など、食育の言葉の周知とともに、着実に食育への取組が推進されてきています。

しかし、社会経済構造の変化や価値観の多様化により、食を取り巻く環境は大きく変化し、栄養の偏りや朝食の欠食といった食習慣の乱れや、脂質・糖質の過剰摂取などによる肥満、依然として増加している生活習慣病など、食に関わる様々な課題は未だ多く残っています。

特に、子どもに対する食育は、人格の形成にも大きく影響するためとても重要ですが、ライフスタイルの多様化によって核家族化が進み、家族での食卓を囲む機会が減少する傾向となっています。

また、日本では食べられるのに捨てられてしまう食品ロスは、年間600万トンを超えると試算されており、食への感謝の心が薄れるといった問題も生じています。

こうした問題を解決するために、町民一人ひとりが、様々な経験を通じて食に関する知識を習得し、理解を深め、健全な食生活を実践することができる能力を身につけるために、継続的に食育に取り組むことが求められています。

これらの状況に対し、国や道では、食育に関する取組の実効性を高めるため、食に関わる多様な関係者がその役割と特性を活かしつつ、お互いに連携・協力して食育を展開することを進めています。

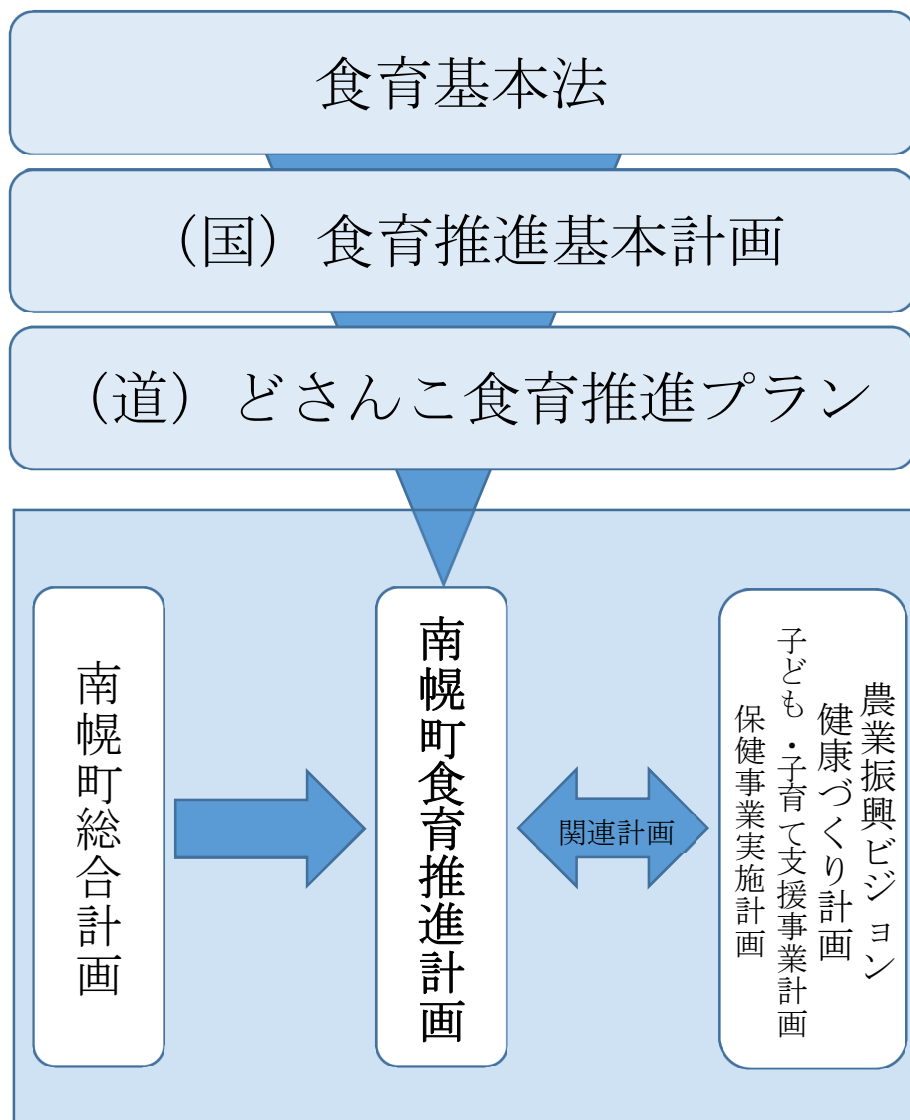
本町は、「緑豊かな田園文化のまち」の実現を目指しています。私たちが生活する上で必要な食は、まさに健康の源であり、その知識の習得や食育を推進する本計画が、より豊かな食生活を育み、町民共通の「健康で幸せでありたい」という願いを叶える基礎となることと思います。

以上を踏まえ、本町においても、町民一人ひとりが、正しい食習慣を身につけ、健全な食生活を実践することを目的に、「第2期南幌町食育推進計画」を策定するものです。

## 2. 各種計画と食育推進計画との関係

本計画は、食育基本法第 18 条の「市町村食育推進計画」の規定に基づき、国の「食育推進基本計画」、北海道の「どさんこ食育推進プラン」の趣旨を踏まえ策定するものです。

また、本計画は、「第 6 期南幌町総合計画」を上位計画とし、農業振興を目的とした「南幌町農業振興ビジョン」や健康増進を目的とした「南幌町健康づくり計画」、子育て支援を目的とした「南幌町子ども・子育て支援事業計画」など、他の関連計画の内容との整合を図っています。



## 【 1 】 国の施策

### ■食育基本法（平成 17 年 7 月）

現在の「食」をめぐる様々な問題に対する抜本的な対策として、「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ことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進すること」を目的として、「食育基本法」が制定されました。

### ■第 3 次食育推進基本計画

平成 28 年度から令和 2 年度までの 5 か年計画で、食育に関する 5 つの重点課題として、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」「食文化の継承に向けた食育の推進」について掲げています。

## 【 2 】 北海道の施策

### ■どさんこ食育推進プラン

令和元年度から令和 5 年度までの 5 か年計画で、野菜や果物の摂取量が少ない道民の食生活や環境に配慮した食品ロス削減への社会的関心の高まりにより、主体的に食育に取り組むための指針などを定めています。

## 【 3 】 南幌町の関連計画

### ■南幌町総合計画

平成 29 年度から令和 8 年度までの 10 か年計画で、誰もが南幌町に行ってみたい、南幌町に住んでみたい、住み続けたいと思える、魅力ある「緑豊かな田園文化のまち」を将来像として位置付け、安全安心で、誰もが笑顔で活躍できる南幌町を築くための施策などを定めています。

### ■南幌町農業振興ビジョン

令和 2 年度から令和 11 年度までの 10 か年計画で、基幹産業である農業を将来にわたり持続発展させ、農家が真に豊かさを実感できる農業を実現するための指針として定めています。

### ■南幌町健康づくり計画

平成 25 年度から令和 4 年度までの 10 か年計画で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく、健康で生活できる、「健康寿命の延伸」を目指し、町民一人ひとりが生活習慣病の改善に取組み、健康づくりに努めるための施策を定めています。

### ■南幌町子ども・子育て支援事業計画

令和 2 年度から令和 6 年度までの 5 か年計画で、「一人ひとりの子どもが健やかに育つまち南幌」を目指して、3 つの基本的視点を定めています。

### ■南幌町保健事業実施計画

平成 30 年度から令和 5 年度までの 6 か年計画で、生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進により、医療費の適正化及び保険者の財政基盤強化を図ることを目的に定めています。

### 3. 食育推進計画の計画期間

第2期南幌町食育推進計画は令和3年度から令和7年度までの5年間とします。

| 計画名 \ 年度         | 令和3年度         | 令和4年度 | 令和5年度         | 令和6年度         | 令和7年度                 |
|------------------|---------------|-------|---------------|---------------|-----------------------|
| 南幌町食育推進計画        | 令和3年度から令和7年度  |       |               |               |                       |
| 南幌町総合計画          | 平成29年度から令和8年度 |       |               |               |                       |
| 南幌町農業振興ビジョン      | 令和2年度から令和11年度 |       |               |               |                       |
| 南幌町健康づくり計画       | 平成25年度から令和4年度 |       | 令和5年度から令和14年度 |               |                       |
| 南幌町子ども・子育て支援事業計画 | 令和2年度から令和6年度  |       |               |               | 令和7年度<br>から<br>令和11年度 |
| 南幌町保健事業実施計画      | 平成30年度から令和6年度 |       |               |               | 令和7年度<br>から<br>令和12年度 |
| 食育推進基本計画（国）      | 令和3年度から令和7年度  |       |               |               |                       |
| どさんこ食育推進プラン      | 令和元年度から令和5年度  |       |               | 令和6年度から令和10年度 |                       |

## 第2章 農業と食育との関係

---



## 第2章 農業と食育との関係

### 1. 南幌町で生産されている主な農作物

南幌町全体の面積は 8,136ha であり、そのうち農地面積は平成 31 年 4 月 1 日現在で 5,590ha となっています。町全体の面積の 70% 近くが農地面積の割合となっています。そのうち、水稻（令和元年産）が 2,120ha と農地面積全体の約 40% の割合で作付されています。次に多いのが小麦（令和元年産）で 1,660ha であり、農地全体の約 30% の割合で作付されています。野菜で作付面積が多いのは、キャベツ・長ねぎ・ブロッコリー・玉ねぎです。

《水田・主な畑作物》 資料：農林水産統計データ

| 作物（令和元年産） | 面 積     | 収 穫 量    |
|-----------|---------|----------|
| 水稻        | 2,120ha | 12,000 t |
| 小麦        | 1,660ha | 9,600 t  |
| 大豆        | 642ha   | 1,600 t  |
| てんさい      | 108ha   | 8,030 t  |

《主な野菜》 資料：J A なんぼろ農産部蔬菜園芸課

| 作物（令和元年産） | 面 積  | 収 穫 量   |
|-----------|------|---------|
| キャベツ      | 40ha | 2,100 t |
| 長ねぎ       | 31ha | 817 t   |
| ブロッコリー    | 29ha | 264 t   |
| 玉ねぎ       | 21ha | 779 t   |

【 1 】 南幌町で生産されている主なお米の品種と特徴

| 品 種    | 特 徴                                                                                                                                           |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| きらら397 | 南幌町で生産されているお米のうち、最も作付面積が多い品種です。寒い北海道で作られるお米の評判は良くありませんでしたが、そのイメージを一気に変えたと言われているお米です。コシヒカリなどのブランド米より価格が安く、丼ぶりなどに使ってもお米がふやけないため外食チェーン店で使われています。 |
| ななつぼし  | 北海道米の中で、最も多く生産されていて、南幌町では2番目に作付面積が多い品種です。特徴は、ほどよい甘みと粘りで、味と食感のバランスが良いことです。南幌町では、化学農薬や化学肥料の使用量を抑制し「なんぼろピュアライス」として生産・販売しているななつぼしもあります。           |
| ゆめぴりか  | 名前の由来は「日本一おいしいお米」という「ゆめ」と、アイヌ語で美しいという意味をもつ「ぴりか」をあわせたものです。特徴は、粘り気がとても強く、柔らかいことです。さらに甘みも強く、評価が高いお米です。                                           |
| きたくりん  | 特徴は、とても病害に強いことです。「いもち病」という稲の病気に対する抵抗力が強いので、農薬を減らして生産することができます。名前の由来は、農薬を減らすことができることから「クリーン」を意味する「くりん」と北海道の「きた」を組み合わせたものです。                    |
| おぼろづき  | 特徴は、粘りがとても強いことです。市販されている北海道米のなかでは、最も強い粘りをもつお米です。冷めても固くならないので、お弁当や炊き込みごはんに最適です。                                                                |
| えみまる   | 北海道の気候に適した直播米で、耐病性に優れていて低温苗立ち性にも優れた米です。粘りと柔らかさ、口当たりでは高い評価を得ています。玄米の品質に優れていて、収量もやや多く、ななつぼし並の食味と評判です。                                           |

【 2 】 南幌町で採れる野菜の栄養素

■キャベツ（淡色野菜）

キャベツは3月頃から種を蒔き、5月頃に定植し、7月頃から収穫されます。おいしいキャベツの見分け方としては、外の葉が緑色であると新鮮な証拠です。

キャベツは胃酸の分泌を抑えたり、胃の粘膜の新陳代謝を活発にしたりして、機能を回復する働きがあると言われています。また、免疫力を高めたり、抗酸化作用により老化を抑えたりしてくれるビタミンCも多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすく、熱や光にも弱いので、新鮮なうちにサラダなど生食で食べる献立がおすすめです。



### ■長ねぎ（緑色：緑黄色野菜、白色：淡色野菜）

長ねぎは2月頃から種を蒔き、4月頃に定植し、7月頃から収穫されます。おいしい長ねぎの見分け方としては、白い部分に弾力があり、巻きがしっかりしていることです。

長ねぎに含まれるアリシンはビタミンB1の吸収を促進します。ビタミンB1の多い豚肉や牛肉を食べる時は、長ねぎを合わせると、糖分のエネルギーの代謝を促し、疲労回復を期待できます。また、風邪などのウイルスに対する殺菌、抗菌効果もあります。南幌産の長ねぎを食べて風邪に負けない体を作りましょう。

### ■ブロッコリー（緑黄色野菜）

ブロッコリーは3月頃から種を蒔き、5月頃に定植し、7月頃から収穫されます。おいしいブロッコリーの見分け方としては、濃い緑色で、つぼみが密になっていて、茎に空洞（す）がないものです。ブロッコリーは、ビタミンCが豊富なため免疫力を高め風邪やインフルエンザの予防になるほか、鉄の吸収やコラーゲンの生成にも関わっており、肌のハリにも関与します。また、β-カロテン、イソチオシアネートを含むため、ガンの抑制作用があります。

## 2. 農業と食育との関係

### 【1】食育とは

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する重要な役割を果たすのが「食育」です。

平成17年に食育基本法が、平成18年に食育推進基本計画が制定され、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、自治体においても積極的に食育に取り組んでいくことが重要となっています。

食育によって身に付けたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」「食事の重要性や楽しさを理解すること」「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらは、子どものころから家庭や地域、学校など様々な場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。さらに大人には、そうした食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

食育を実践するのは、町民一人ひとりです。まずは、できることから食育を始めることが大事になります。

## 【２】野菜と健康

野菜には体の調子を整える栄養素がたくさん含まれていますが、１日にどれくらい食べるのが良いのでしょうか？答えは 350 g です。この数字は国民健康栄養調査のデータを元に野菜を 1 日 350 g 食べると、ビタミンやミネラル類、食物繊維などの栄養素を十分に摂れ、がんや生活習慣病を防ぐ効果が高いという科学的な研究結果を元にしたものです。

1 日 350 g の摂取が理想的な野菜ですが、現在の日本人の平均野菜摂取量は、288.2 g と足りていません。この数字はお肉を食べるイメージのアメリカと比べても低いもので、特に 20～40 代の若者や中年層が足りていない結果が出ています。これは、外食の増加や朝食を抜くといった食習慣が影響していると考えられます。

では実際の 350 g の野菜はどのくらいの量なのでしょう？その量は、緑黄色野菜 120 g とその他の野菜 230 g が目安です。

忙しい中で、なかなか摂りにくい野菜ですが、朝ごはんにはパンだけを食べる代わりに野菜をのせてピザ風にしたり、お味噌汁に野菜を入れて具沢山にしたり、工夫次第で少しずつ増やすことができます。

ビタミンやミネラルは、人間の身体を健康に保つためには必要不可欠です。ビタミンやミネラルは野菜に多く含まれているため、野菜不足になると、身体に様々な不調が出てきます。毎日を健康に過ごすためには、普段の食生活の中に野菜を上手に取り入れることが大切です。

## 【３】農業と食育のつながり

食育とは「食べることを通じて生きる力を育む」ことです。そのためには、食材への感謝の気持ちを持つこと、食べ物を自分で選択して食事づくりができること、食事を通じて心身の健康を維持することが大切です。

農業について深く知ることは、食材への感謝の気持ちを持つことができ、野菜の栄養素などを理解し、食事を通じて心身の健康を維持することにつながってきます。また、農業の町で、JA や直売所などでも地元産の農産物が買うことができ、安全安心な農産物の生産（JAS や北のクリーン農産物 YES！clean など）にも取り組まれている生産者もいることから、「なんぼろピュアライス」や地場産の野菜を多く使い、子どもの頃から身近に地場農産物を感じることができる、安全安心でおいしい学校給食を提供しています。このことから、農業と食育というのは密接した関係にあります。

### 第3章 食育アンケートからみた特徴



## 第3章 食育アンケートからみた特徴

### 1. 子どもの年代別にみた特徴

#### 未就学児

- ☐朝食摂取：欠食はないが、パン食の子が約8割いる
- ☐野菜・果物摂取：朝食での野菜の摂取は少ないが、夕食はバランスよく摂れている
- ☐体格：2割近い子が肥満傾向にある
- ☐共食：夕食はほとんどの家庭で一緒に食べている

#### 小学生

- ☐食育の取組：半数以上の世帯で食育に取り組んでいる
- ☐野菜・果物摂取：朝食での野菜の摂取は少ないが、夕食はバランスよく摂れている
- ☐共食：夕食はほとんどの家庭で一緒に食べている
- ☐挨拶：食事のときの「いただきます」などの挨拶は8割以上がしている

#### 中学生

- ☐朝食摂取：ほとんどの生徒が朝食を摂取しているものの、欠食がある生徒もいる
- ☐共食：朝食で低い傾向にある
- ☐挨拶：食事のときの「いただきます」などの挨拶は8割以上がしている
- ☐料理の手伝い：家庭で料理の手伝いをよくしている

## 2. 成人の年代別にみた特徴

### 20 歳代・30 歳代

- ☐朝食摂取：30 歳代で仕事などにより時間が不規則であったり、食べている時間がないなどで欠食が多い
- ☐野菜・果物摂取：20 歳代の摂取量が最も低い
- ☐外食・中食：30 歳代で1 週間に1 回以上の利用が3 割を超えている
- ☐地産地消：20 歳代で半数以上が産地を意識せず購入している
- ☐食生活の問題：30 歳代で野菜不足、食事の時間が不規則と感じている

### 40 歳代・50 歳代

- ☐朝食摂取：40 歳代で仕事などにより時間が不規則であったり、食べている時間がないなどで欠食が多い
- ☐野菜・果物摂取：50 歳代の摂取量が最も高い
- ☐外食・中食：40 歳代で1 週間に1 回以上の利用が3 割を超えている
- ☐体格：40・50 歳代ともに約3 割以上が肥満傾向にある
- ☐共食：朝食・夕食ともに低い傾向にある

### 60 歳以上

- ☐朝食摂取：欠食はほとんどない
- ☐野菜・果物摂取：朝食での摂取量が高いものの、全体的な摂取量は20 歳代の次に低い
- ☐体格：男女ともに約3 割が肥満傾向にある
- ☐地産地消：全ての方が、産地を確認し購入している
- ☐食生活の問題：野菜不足や塩分のとり過ぎを感じている

## 第4章 基本理念と基本目標

---





## 第4章 基本理念と基本目標

### 1. 食育推進計画における基本理念

南幌町は全体の約70%が農地ということもあって、農業が中心のまちです。自分のまちの農業を知ること、自分自身の健康維持につなげることができます。このことから、まずは農業を知ってもらうということを重点において、次にかかげるテーマを南幌町食育推進計画の基本理念とします。

## 農業がもつ「食」のすばらしさを伝える

### 2. 基本理念に沿った基本目標

基本理念「農業がもつ「食」のすばらしさを伝える」をふまえて食育を推進するために、次の3つの目標により、様々な事業を実施します。

#### 【基本目標1】 食べることを知る ～食材への感謝の気持ちを育む～

日々の食生活は、自然の恩恵の上にあること、食事に至るまでに生産者をはじめとして、多くの人々の苦労や努力に支えられていることへの感謝の気持ちを育む取組みを推進します。また、食への感謝の気持ちを育むことを通して、食べ残しなどの食品ロス削減にも取り組みます。

#### 【基本目標2】 健康のための食生活を学ぶ ～食べ物で健康な体づくり～

生涯にわたり心身が健康で質の高い生活を送ることができるよう、適切な食生活習慣を身に付けるとともに、食の安全に関する知識の普及・啓発に取り組みます。

#### 【基本目標3】 食育を通じたまちづくり ～地産地消の促進～

地場農産物は、地元の人々が育んできた地域の「宝」です。身近で採れた農産物は、生産者の顔が見え安全安心な食の実現を目指すため、地産地消を推進します。

### 3. ライフステージにおける食育

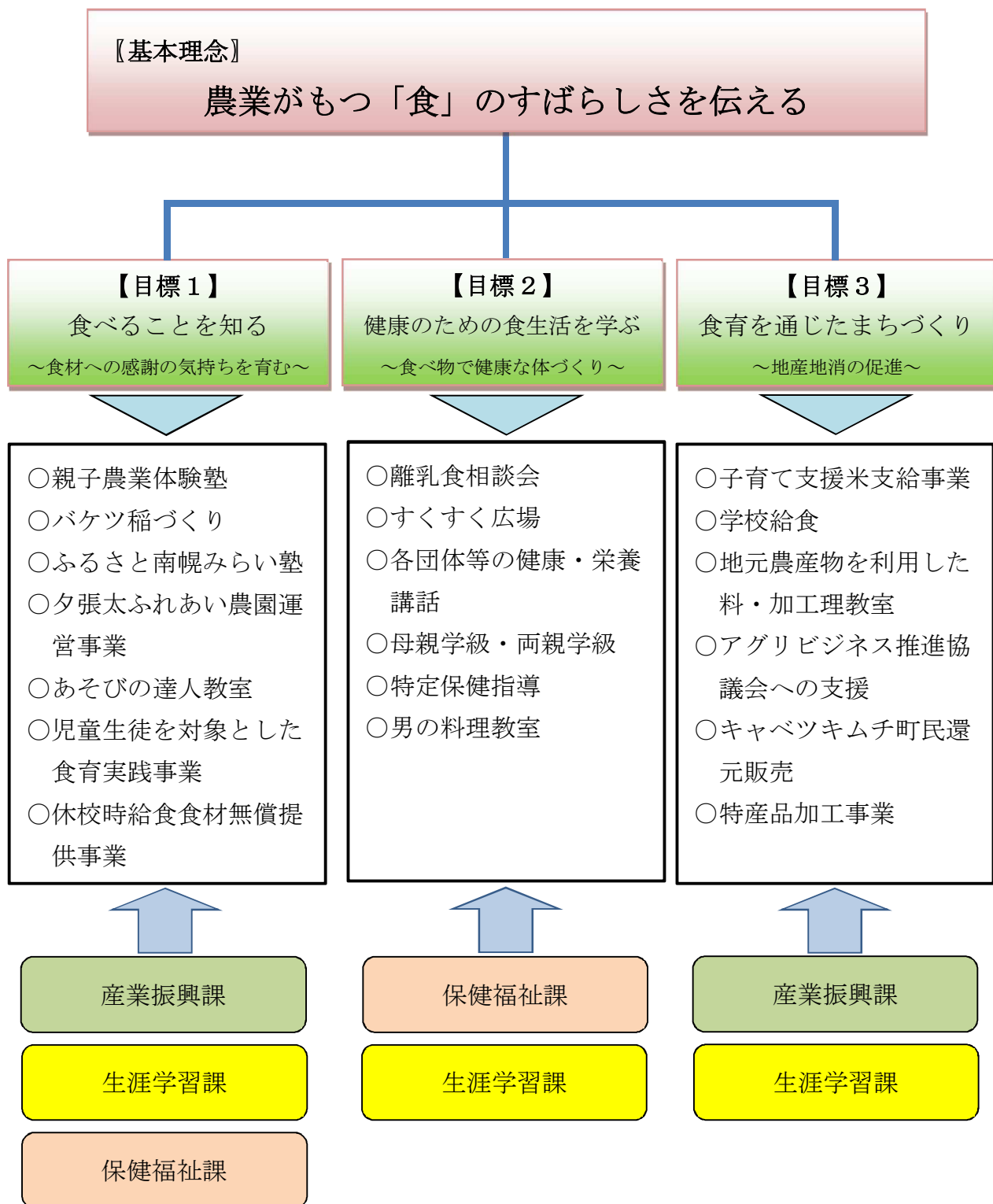
目標達成にむけて事業を展開していきますが、より効果のある事業を実施するためにはライフステージごとに食育に関する特徴を捉え、その特徴にあわせた事業を実施する必要があります。

| 時 期        | 特 徴                                                                                  | 食 育                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 乳児期        | この時期は、心身ともにめざましく成長します。同時に様々な機能も発達します。生涯にわたる健康的な生活習慣である「栄養」「運動」「休養」の基礎づくりが始まっています。    | 離乳食は発達に合わせて、食品を増やし、固さや量を食べやすくしてあげることが好き嫌いを減らすうえで大切です。今までミルクだけ飲んでいて赤ちゃんにとって、苦味や酸味は本能的に嫌いになりやすい味です。特に野菜は、難しい食材ですので、時にはベビーフードなども上手に使い、積極的に取り入れましょう。 |
| 幼児期        | この時期の良い食習慣や楽しい食事は、体はもちろん心の成長にも大きく影響します。食べる楽しさを知ることは、食べることに對する関心をひきだし、食べる意欲を育てます。     | 家族や友人と一緒に食べる食事や、食べる意欲に繋がる食体験を通して楽しさを感じるようにしましょう。また、幼児は3回の食事だけでは鉄、カルシウム、ビタミンAなどが不足しがちです。間食では乳製品や果物、野菜類を中心に補うとよいでしょう。                              |
| 小学生        | 小学1年生と6年生では、体の大きさがかなり違ってきます。しかし、食べるという行動に変わりはありません。成長が著しい時期だからこそ、毎日の規則正しい生活が大切となります。 | 食の重要性和食べ物で作られるまでの過程を理解して、食を選択する力を養い、食生活の基礎を学ぶ時期です。好き嫌いもはっきりしてきます。できるだけ多くの食べ物に慣れさせることで偏食を防ぐとともに、好きなものを増やすように心がけることで、バランスのとれた食事、規則的な食習慣を身につけましょう。  |
| 中学生<br>高校生 | 体力や運動能力は生涯で最高となり、必要なエネルギーが最も高い時期です。また、塾や部活動などで、帰宅が遅くなり、生活が不規則                        | 夜食は消化のよいものにして、次の食事に影響の少ないもので、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。カップ麺や菓子パンなどで食                                                                                  |

|     |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <p>になることがあります。寝る時間が遅くなったり、夜食を食べたりすることで、次の日のごはんを食べない「欠食」や一人で食事をする「孤食」、一人で異なるものを食べる「個食」が増えています。</p>                            | <p>事をすませてしまうと、栄養が偏り、疲れやすく、集中力が持たない状態につながります。また、水分補給として清涼飲料水を飲みすぎると、糖分の過剰摂取になります。バランスよく健康的な食生活を実践するための自己管理能力を身につけるようにしましょう。</p>                                                       |
| 青年期 | <p>進学、就職、結婚、出産など生活環境が大きく変化し、自分自身の社会的な役割や責任を自覚する時期です。この時期に、栄養の偏りや生活習慣の乱れが重なると中高年になってから生活習慣病などの悪影響が出てくる可能性があります。</p>           | <p>残業やお酒の席のつきあいなどにより、外食が増えたり、レトルト食品、カップ麺など単品で、食事をすませたりすることがあります。外食では栄養表示をしている飲食店の活用をし、毎日の食事でも野菜のおかずを1品追加し、塩分や脂質、糖質の取りすぎに気を付けましょう。</p>                                                |
| 壮年期 | <p>この時期は、社会的にも充実した時期ですが、過労やストレスが重なる時期でもあります。体の一部に老化がみられるようになり、さまざまな機能が変化することで治療が必要になることがあります。</p>                            | <p>内臓脂肪が蓄積した方が脂質異常症、高血圧、血糖が高い状態などを複数合わせ持つ状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、壮年期以降の男性に多くみられます。健康状態を把握し、自分に見合った食事を心がけることが大切です。3食規則正しい食生活で過ごすことは、健康を守り、病気の予防に繋がります。また、家族や地域に食育の大切さを伝えることも重要な役割です。</p> |
| 高齢期 | <p>歳を重ねることで老化現象がおこり、噛む力、飲み込む力が低下します。また、病気による食欲不振などから、食べ物に偏りが生じ、栄養状態のバランスが崩れることがあります。さらに、塩味の味覚を感じる機能が低下し、濃い味つけを好む傾向があります。</p> | <p>自分の体の状況を把握し、3食規則正しく食べることが大切です。主食、主菜、副菜を意識し、味の濃いものが重ならないように工夫することで塩分の取り過ぎを防ぐことができます。また、豊富な経験と知識を次世代に伝えていく役割が期待されます。</p>                                                            |

## 4. 食育を推進するための施策体系

本計画が掲げた基本理念をもとに、次のような体系で食育を推進します。



## 第5章 食育を推進するための取組み



## 第5章 食育を推進するための取組み

### 1. 町が実施する食育の取組み

|                       | 乳児期 | 幼児期 | 小学生 | 中学生 | 高校生 | 青壮年期 | 高齢期 |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| 親子農業体験塾               |     |     | ●   |     |     | ●    |     |
| 地元農産物を利用した<br>料理・加工教室 |     |     |     |     |     | ●    | ●   |
| バケツ稲づくり               |     |     | ●   |     |     |      |     |
| 子育て支援米支給事業            | ●   | ●   | ●   | ●   |     |      |     |
| アグリビジネス<br>推進協議会への支援  |     |     |     |     |     |      |     |
| キャベツキムチ<br>町民還元販売     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●    | ●   |
| 特産品加工事業               |     |     |     |     |     | ●    | ●   |
| 児童生徒を対象とした<br>食育実践事業  |     |     | ●   | ●   |     |      |     |
| 夕張太ふれあい農園<br>運営事業     |     |     |     |     |     | ●    | ●   |
| すくすく広場                | ●   | ●   |     |     |     | ●    |     |
| あそびの達人教室              |     |     | ●   |     |     |      |     |
| 学校給食                  |     |     | ●   | ●   |     |      |     |
| 休校時給食食材<br>無償提供事業     | ●   | ●   | ●   | ●   | ●   | ●    | ●   |
| ふるさと南幌みらい塾            |     |     |     |     |     | ●    | ●   |
| 母親学級・両親学級             |     |     |     |     |     | ●    |     |
| 離乳食相談会                |     |     |     |     |     | ●    |     |
| 各団体等への健康・<br>栄養講話     |     |     |     |     |     | ●    | ●   |
| 特定保健指導                |     |     |     |     |     | ●    | ●   |
| 男の料理教室                |     |     |     |     |     |      | ●   |

◆親子農業体験塾【産業振興課農政G】

対象：小学生 青壮年期

内容：収穫体験や料理などを通して、農業への理解を深め、子どもの食育への関心を高めま  
す。

◆地元農産物を利用した料理・加工教室【産業振興課農政G】

対象：青壮年期 高齢期

内容：地域の食や農産物に関心を持ち、地域色の濃い南幌らしい食文化を継承します。

◆バケツ稲づくり【産業振興課農政G】

対象：小学生

内容：小学4年生を対象にバケツで稲を育てる一連の農作業を通じて、稲作文化についての  
理解を深め、食料の大切さを認識する機会を創出します。

◆子育て支援米支給事業【産業振興課農政G】

対象：乳児期 幼児期 小学生 中学生

内容：中学生以下のお子さんがある家庭に1人当たり10kgの本町産米「ピュアライス」を  
支給し、家庭において安全安心な本町産米に対する理解を深めます。

◆アグリビジネス推進協議会への支援【産業振興課農政G】

内容：町内の農産物を町民が直接消費できるよう、生産者の情報を発信し、生産者の直売に  
対する意欲増進と消費者との交流を図ることで、顔の見える農業を実践するために支  
援します。

◆キャベツキムチ町民還元販売【産業振興課農政G】

対象：乳児期 幼児期 小学生 中学生 高校生 青壮年期 高齢期

内容：町民に対して、本町の特産品であるキャベツキムチを安価で提供し、南幌産キャベツ  
の振興を図ります。

◆特産品加工事業【産業振興課農政G】

対象：青壮年期 高齢期

内容：酒造好適米、南幌産「彗星」を使用した焼酎「なんぼろ彗星」の加工費を一部負担し  
ます。



◆児童生徒を対象とした食育実践事業【産業振興課農政G】

対象：小学生 中学生

内容：教育・福祉・農政連携による児童生徒向け事業。教育関係事業（教育）の場面において、収穫体験（農政）や栄養講話（福祉）を行うことにより、より専門的かつ効果的な事業を実施します。

◆夕張太ふれあい農園運営事業【産業振興課農政G】

対象：青壮年期 高齢期

内容：ふれあいタウン稲穂内にある農園を1区画約30㎡を貸し出します。

◆すくすく広場【生涯学習課社会教育G】

対象：乳児期 幼児期 青壮年期

内容：いろいろなことをたくさん経験させたい時期の子どもと親のための子育て教室。おもちゃ遊びや体を使った遊びをしている中で、料理教室を兼ねた食育活動も行います。

◆あそびの達人教室【生涯学習課社会教育G】

対象：小学生

内容：小学校の放課後や休日を利用して、スポーツ活動や文化活動などの多様な学習活動の中で南幌産農産物を使用した料理教室も行います。

◆学校給食【学校給食センター】

対象：小学生 中学生

内容：児童及び生徒の心身の健全な発達に資し、学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的としています。また、南幌産のお米や小麦、野菜などを積極的に活用し提供します。

◆休校時給食食材無償提供事業【学校給食センター】

対象：乳児期 幼児期 小学生 中学生 高校生 青壮年期 高齢期

内容：自然災害や悪天候、新型の感染症により小中学校が休校となり、学校給食を停止した場合の食材を、町内の福祉施設等は無償提供し、食品ロスをできる限り少なくします。

◆ふるさと南幌みらい塾【生涯学習課社会教育G】

対象：青壮年期 高齢期

内容：趣味・教養講座、スポーツ・健康講座、生活講座、なんぼろ学の4つのテーマで、様々な内容の生涯学習講座を開催する中で、生産者などを講師とした、家庭菜園講座や料理教室を開催します。

◆母親学級・両親学級【保健福祉課健康子育てG】

対象：青壮年期

内容：妊娠中に必要な栄養と食生活について学ぶために試食や講話を行い、1日に摂りたい食事の目安量や必要な栄養を知ることが目的として開催します。

◆離乳食相談会【保健福祉課健康子育てG】

対象：青壮年期

内容：離乳食のすすめ方を学ぶために、講話や調理実習を行います。アレルギーや好き嫌いを減らすためにも発育にあわせた離乳食の必要性を学びます。

◆各団体等への健康・栄養講話【保健福祉課健康子育てG】

対象：青壮年期 高齢期

内容：団体や町の様々な事業などにおいて、健康や食・栄養に関する講話を行います。

◆特定保健指導【保健福祉課健康子育てG】

対象：青壮年期 高齢期

内容：メタボリックシンドロームの視点から、生活習慣病予防のため栄養相談や指導を行います。

◆男の料理教室【保健福祉課高齢者包括G】

対象：高齢期

内容：男の自立した食生活の実践を目的とした料理教室を開催します。

## 2. 数値目標

基本理念に沿った目標達成に向けて、各事業が効果的に実施されているのかを把握するために、ライフステージごとに数値目標を設定します。

| ライフステージ |      | 目標項目                 | 現状値<br>【R 2】 | 最終目標<br>【R 7】 |
|---------|------|----------------------|--------------|---------------|
| 子ども     | 未就学児 | 肥満度                  | 17%          | 減少傾向へ         |
|         | 小学生  |                      | 8%           | 減少傾向へ         |
|         | 中学生  |                      | 14%          | 減少傾向へ         |
|         | 未就学児 | 朝食の欠食                | 0%           | 0%            |
|         | 小学生  |                      | 1%           | 0%            |
|         | 中学生  |                      | 4%           | 0%            |
|         | 未就学児 | 朝食を週に4日以上家族と一緒に食べている | 95%          | 100%          |
|         | 小学生  |                      | 89%          | 95%以上         |
|         | 中学生  |                      | 75%          | 90%以上         |
|         | 未就学児 | 食事時の「いただきます」などの挨拶    | 89%          | 100%          |
|         | 小学生  |                      | 84%          | 100%          |
|         | 中学生  |                      | 84%          | 100%          |
| 成人      |      | 肥満度                  | 24%          | 減少傾向へ         |
|         |      | 野菜を毎日食べている           | 49%          | 70%以上         |
|         |      | 南幌産の農産物を購入している       | 32%          | 50%以上         |
|         |      | 食品ロスへの取り組みをしている      | 72%          | 80%以上         |

### 3. 町内の団体による食育活動の取組み

---

#### ◆学習田体験学習事業【J Aなんぼろ】

対象：小学生

内容：小学5年生を対象に町内の水田において、5月に田植えと畔にハーブ苗を移植、10月に稲刈りを行いお米ができるまでの体験学習を行います。

#### ◆なんぼろ農業ポスターコンクール【J Aなんぼろ青年部】

対象：小学生

内容：農業をテーマとしたポスター制作コンクール。入賞者には町特産品の詰め合わせ等を贈呈。応募された作品をAコープなんぼろ店で展示のほか、J A広報誌への掲載を行います。

#### ◆もちつき体験【J Aなんぼろ女性部】

対象：小学生

内容：小学6年生を対象にもちつき体験と試食を行います。もちのつき方の指導と併せて、食に関する講話を行います。

#### ◆食育指導計画に基づいた食育指導【南幌いちい保育園】

対象：乳児期 幼児期

内容：0歳児から5歳児までの食育指導計画を策定し、年齢に応じた食育活動を行います。

- 給食の中で食具の使い方や配膳、マナーを覚える
- 園内の畑で野菜づくり（年長児）
- 収穫した野菜でクッキング（年長児）
- 食に関する行事（いも植え、いも掘り、いちご狩り、もちつき等）
- 南幌町産米や可能なかぎり国産、道産食材を使用した給食の提供
- 食育ボードを活用した給食の食材、栄養の学習
- 栄養士による食育だよりの発行

#### ◆食育出張講座【南幌みどり野幼稚園】

対象：乳児期 幼児期 青壮年期

内容：保護者と園児に分かれそれぞれ食育講座を受講後、親子で調理、試食を行う。

- ミルクキッズチャレンジ
- レモンの力を知るセミナー
- ジンギスカンセミナー 等

◆南幌めぐみ学園食育活動【南幌めぐみ学園】

対象：青壮年期 高齢期

内容：○もちつき

町内で収穫したもち米を使用したもちつきをし、昼食として食べます。

○畑で収穫した作物の提供

畑で収穫した作物を給食で提供します。その際、利用者に対しポスター等で情報提供します。

◆GunGun 食育 college 食育活動【GunGun 食育 college】

対象：青壮年期 高齢期

内容：○町民との地元食材を使用した料理教室

町民を対象に地場農産物を使った料理教室を行い、町民と会員との交流を行った。

○健康栄養づくりの勉強会

団体内において栄養セミナーなどを行い、意識向上を図った。



## 第 6 章 資料編

---



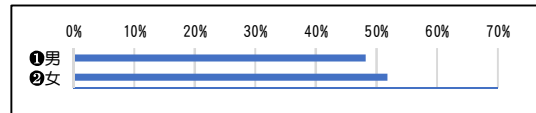


## 【子ども】

問1 お子さんのことについてお伺いします。

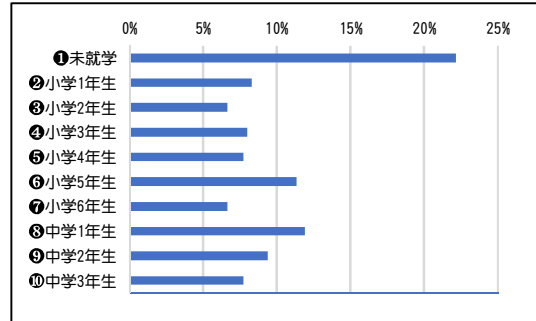
### ①性別

| 項目 | 回答数 | 割合   |
|----|-----|------|
| ②女 | 187 | 52%  |
| ①男 | 174 | 48%  |
| 計  | 361 | 100% |



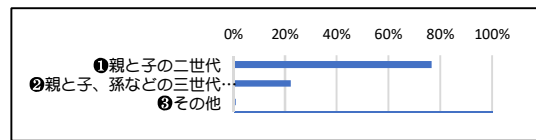
### ②年齢

| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ⑩中学3年生 | 28  | 8%   |
| ⑨中学2年生 | 34  | 9%   |
| ⑧中学1年生 | 43  | 12%  |
| ⑦小学6年生 | 24  | 7%   |
| ⑥小学5年生 | 41  | 11%  |
| ⑤小学4年生 | 28  | 8%   |
| ④小学3年生 | 29  | 8%   |
| ③小学2年生 | 24  | 7%   |
| ②小学1年生 | 30  | 8%   |
| ①未就学   | 80  | 22%  |
| 計      | 361 | 100% |



### ③家族構成

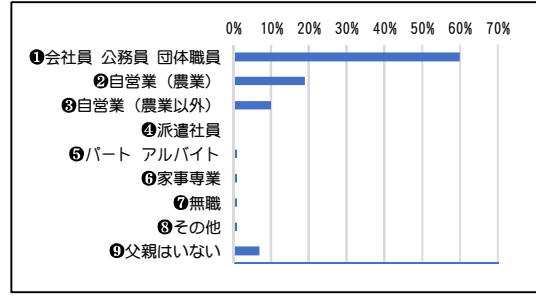
| 項目             | 回答数 | 割合   |
|----------------|-----|------|
| ③その他           | 2   | 1%   |
| ②親と子、孫などの三世代以上 | 48  | 22%  |
| ①親と子の二世代       | 165 | 77%  |
| 計              | 215 | 100% |



問2 父親と母親の就労状況についてお伺いします。

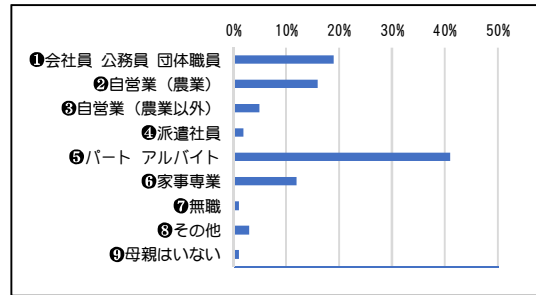
### ①父親

| 項目            | 回答数 | 割合   |
|---------------|-----|------|
| ⑨父親はいない       | 26  | 7%   |
| ⑧その他          | 4   | 1%   |
| ⑦無職           | 2   | 1%   |
| ⑥家事専業         | 1   | 1%   |
| ⑤パート・アルバイト    | 2   | 1%   |
| ④派遣社員         | 0   | 0%   |
| ③自営業(農業以外)    | 38  | 10%  |
| ②自営業(農業)      | 67  | 19%  |
| ①会社員・公務員・団体職員 | 216 | 60%  |
| 計             | 356 | 100% |



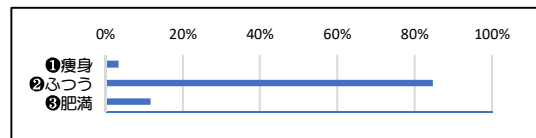
### ②母親

| 項目            | 回答数 | 割合   |
|---------------|-----|------|
| ⑨母親はいない       | 1   | 1%   |
| ⑧その他          | 10  | 3%   |
| ⑦無職           | 5   | 1%   |
| ⑥家事専業         | 44  | 12%  |
| ⑤パート・アルバイト    | 146 | 41%  |
| ④派遣社員         | 7   | 2%   |
| ③自営業(農業以外)    | 19  | 5%   |
| ②自営業(農業)      | 55  | 16%  |
| ①会社員・公務員・団体職員 | 67  | 19%  |
| 計             | 354 | 100% |



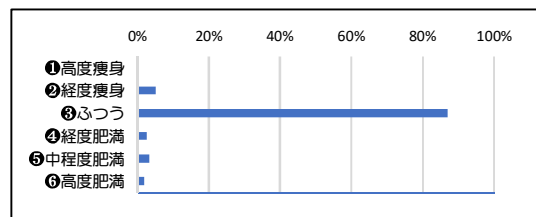
問3-1 お子さんの肥満度は？(未就学児)

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ③肥満  | 37  | 12%  |
| ②ふつう | 269 | 85%  |
| ①痩身  | 11  | 3%   |
| 計    | 317 | 100% |



問3-2 お子さんの肥満度は？(小学生)

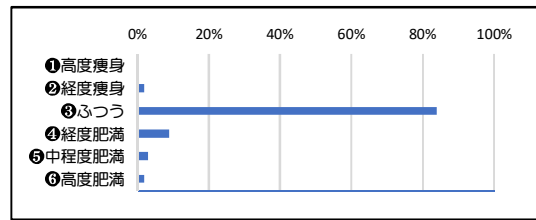
| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ⑥高度肥満  | 3   | 2%   |
| ⑤中程度肥満 | 5   | 3%   |
| ④経度肥満  | 4   | 3%   |
| ③ふつう   | 133 | 87%  |
| ②経度痩身  | 8   | 5%   |
| ①高度痩身  | 0   | 0%   |
| 計      | 153 | 100% |



## 【子ども】

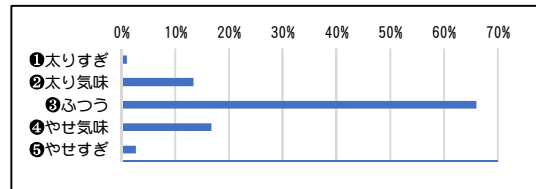
問3-3 お子さんの肥満度は？(中学生)

| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ⑥高度肥満  | 2   | 2%   |
| ⑤中程度肥満 | 3   | 3%   |
| ④経度肥満  | 8   | 9%   |
| ③ふつう   | 80  | 84%  |
| ②経度痩身  | 2   | 2%   |
| ①高度痩身  | 0   | 0%   |
| 計      | 95  | 100% |



問4 お子さんの体型をどう思いますか。

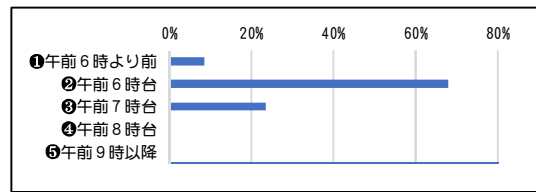
| 項目    | 回答数 | 割合   |
|-------|-----|------|
| ⑤やせすぎ | 10  | 3%   |
| ④やせ気味 | 61  | 17%  |
| ③ふつう  | 241 | 66%  |
| ②太り気味 | 49  | 13%  |
| ①太りすぎ | 4   | 1%   |
| 計     | 365 | 100% |



問5 お子さんはふだん何時に起床・就寝していますか。

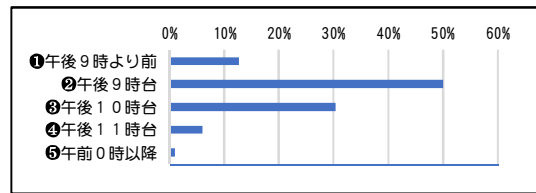
①起床

| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑤午前9時以降  | 0   | 0%   |
| ④午前8時台   | 0   | 0%   |
| ③午前7時台   | 86  | 24%  |
| ②午前6時台   | 248 | 68%  |
| ①午前6時より前 | 31  | 8%   |
| 計        | 365 | 100% |



②就寝

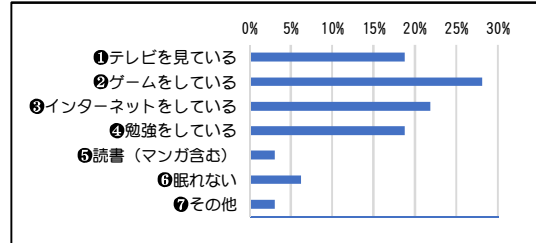
| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑤午前0時以降  | 1   | 1%   |
| ④午後11時台  | 22  | 6%   |
| ③午後10時台  | 110 | 30%  |
| ②午後9時台   | 183 | 50%  |
| ①午後9時より前 | 46  | 13%  |
| 計        | 362 | 100% |



問5 ②就寝で「午後11時台」「午前0時以降」と答えた方へお聞きます。

問5-1 お子さんが午後11時すぎまで起きている理由は何ですか。

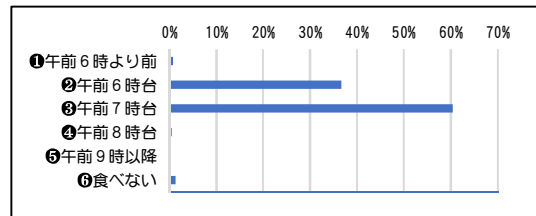
| 項目            | 回答数 | 割合   |
|---------------|-----|------|
| ⑦その他          | 1   | 3%   |
| ⑥眠れない         | 2   | 6%   |
| ⑤読書(マンガ含む)    | 1   | 3%   |
| ④勉強をしている      | 6   | 19%  |
| ③インターネットをしている | 7   | 22%  |
| ②ゲームをしている     | 9   | 28%  |
| ①テレビを見ている     | 6   | 19%  |
| 計             | 32  | 100% |



問6 ご家庭で、お子さんは何時に食事をしていますか。

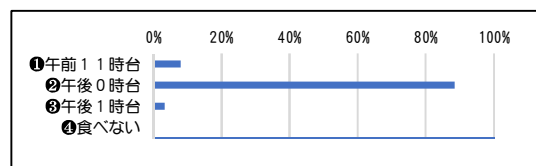
①朝食

| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑥食べない    | 5   | 1%   |
| ⑤午前9時以降  | 0   | 0%   |
| ④午前8時台   | 2   | 1%   |
| ③午前7時台   | 219 | 60%  |
| ②午前6時台   | 133 | 37%  |
| ①午前6時より前 | 3   | 1%   |
| 計        | 362 | 100% |



②昼食

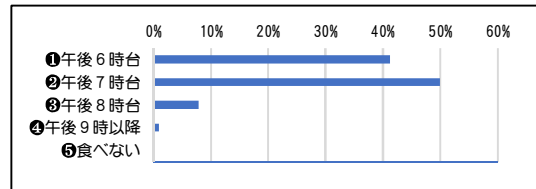
| 項目      | 回答数 | 割合   |
|---------|-----|------|
| ④食べない   | 0   | 0%   |
| ③午後1時台  | 12  | 3%   |
| ②午後0時台  | 311 | 89%  |
| ①午前11時台 | 28  | 8%   |
| 計       | 351 | 100% |



## 【子ども】

### ③夕食

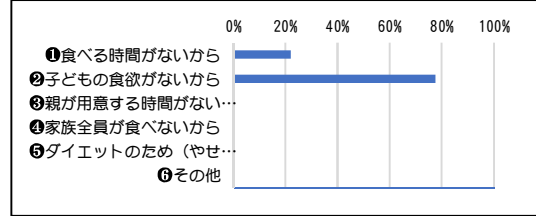
| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑤ 食べない   | 0   | 0%   |
| ④ 午後9時以降 | 1   | 1%   |
| ③ 午後8時台  | 28  | 8%   |
| ② 午後7時台  | 179 | 50%  |
| ① 午後6時台  | 146 | 41%  |
| 計        | 354 | 100% |



問6で朝食・昼食・夕食のいずれかで「食べない」と答えた方へお聞きします。  
問6-1 「食べない」理由は何ですか。

| 項目                   | 回答数 | 割合   |
|----------------------|-----|------|
| ⑥ その他                | 0   | 0%   |
| ⑤ ダイエットのため(やせさせたいから) | 0   | 0%   |
| ④ 家族全員が食べないから        | 0   | 0%   |
| ③ 親が用意する時間がないから      | 0   | 0%   |
| ② 子どもの食欲がないから        | 7   | 78%  |
| ① 食べる時間がないから         | 2   | 22%  |
| 計                    | 9   | 100% |

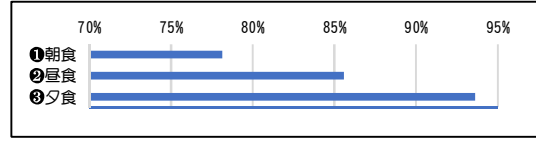
～これ以外の方は問7へ～



問7 お子さんは、ふだん主にどんな食事をとっていますか。(複数回答) ※子ども全体(361人)での割合

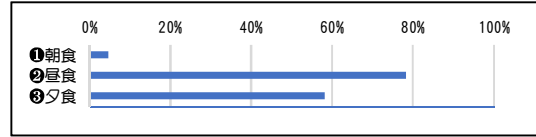
### ①【ごはん】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③ 夕食    | 338 | 94% |
| ② 昼食    | 309 | 86% |
| ① 朝食    | 282 | 78% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



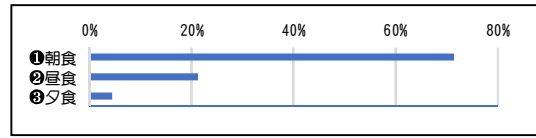
### ②【麺類】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③ 夕食    | 210 | 58% |
| ② 昼食    | 283 | 78% |
| ① 朝食    | 17  | 5%  |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



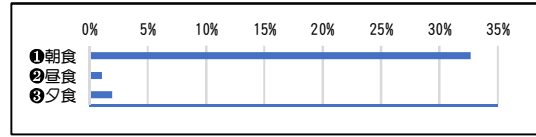
### ③【パン(甘くないパン)】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③ 夕食    | 16  | 4%  |
| ② 昼食    | 77  | 21% |
| ① 朝食    | 258 | 71% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



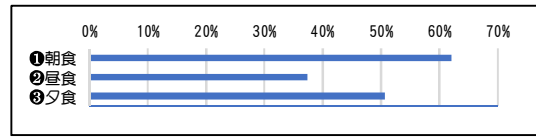
### ④【シリアル】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③ 夕食    | 7   | 2%  |
| ② 昼食    | 4   | 1%  |
| ① 朝食    | 118 | 33% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



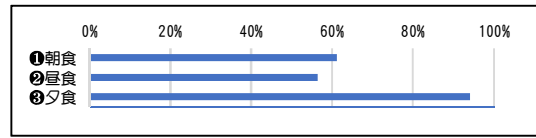
### ⑤【卵】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③ 夕食    | 183 | 51% |
| ② 昼食    | 135 | 37% |
| ① 朝食    | 224 | 62% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



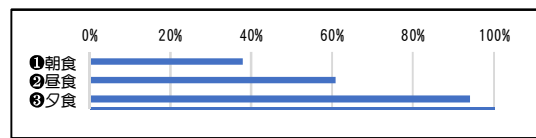
### ⑥【肉、魚、大豆製品(豆腐、納豆)】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③ 夕食    | 340 | 94% |
| ② 昼食    | 204 | 57% |
| ① 朝食    | 221 | 61% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



### ⑦【緑黄色野菜】

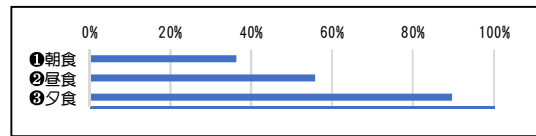
| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③ 夕食    | 340 | 94% |
| ② 昼食    | 220 | 61% |
| ① 朝食    | 137 | 38% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



## 【子ども】

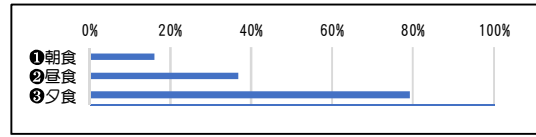
### ⑧【淡色野菜】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 324 | 90% |
| ②昼食     | 202 | 56% |
| ①朝食     | 131 | 36% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



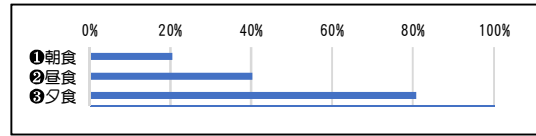
### ⑨【きのこ類】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 286 | 79% |
| ②昼食     | 133 | 37% |
| ①朝食     | 58  | 16% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



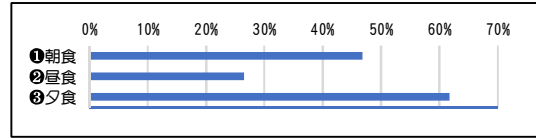
### ⑩【いも】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 292 | 81% |
| ②昼食     | 146 | 40% |
| ①朝食     | 74  | 20% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



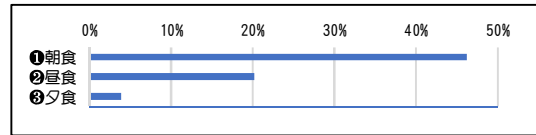
### ⑪【果物】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 223 | 62% |
| ②昼食     | 96  | 27% |
| ①朝食     | 169 | 47% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



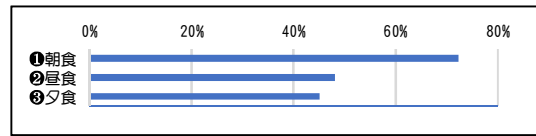
### ⑫【菓子パン】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 14  | 4%  |
| ②昼食     | 73  | 20% |
| ①朝食     | 167 | 46% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



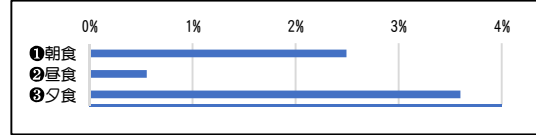
### ⑬【牛乳・乳製品】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 163 | 45% |
| ②昼食     | 174 | 48% |
| ①朝食     | 261 | 72% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



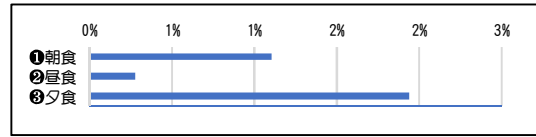
### ⑭【栄養補助食品、サプリメント】

| 項目      | 回答数 | 割合 |
|---------|-----|----|
| ③夕食     | 13  | 4% |
| ②昼食     | 2   | 1% |
| ①朝食     | 9   | 2% |
| 子どもの全体数 | 361 |    |



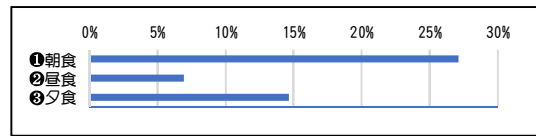
### ⑮【プロテイン】

| 項目      | 回答数 | 割合 |
|---------|-----|----|
| ③夕食     | 7   | 2% |
| ②昼食     | 1   | 0% |
| ①朝食     | 4   | 1% |
| 子どもの全体数 | 361 |    |



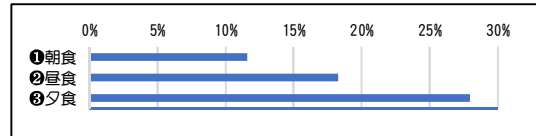
### ⑯【乳酸菌飲料】

| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 53  | 15% |
| ②昼食     | 25  | 7%  |
| ①朝食     | 98  | 27% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



### ⑰【嗜好飲料(ジュースなど)】

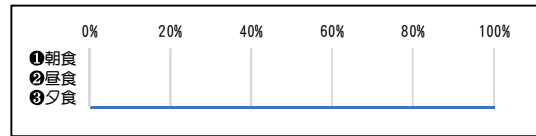
| 項目      | 回答数 | 割合  |
|---------|-----|-----|
| ③夕食     | 101 | 28% |
| ②昼食     | 66  | 18% |
| ①朝食     | 42  | 12% |
| 子どもの全体数 | 361 |     |



## 【子ども】

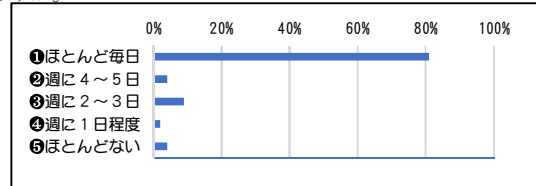
### ⑮【その他】

| 項目      | 回答数 | 割合 |
|---------|-----|----|
| ③夕食     | 0   | 0% |
| ②昼食     | 0   | 0% |
| ①朝食     | 0   | 0% |
| 子どもの全体数 | 361 |    |



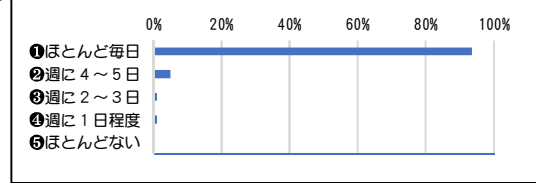
問8 お子さんが、朝食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

| 項目      | 回答数 | 割合   |
|---------|-----|------|
| ⑤ほとんどない | 15  | 4%   |
| ④週に1日程度 | 7   | 2%   |
| ③週に2～3日 | 31  | 9%   |
| ②週に4～5日 | 15  | 4%   |
| ①ほとんど毎日 | 298 | 81%  |
| 計       | 366 | 100% |



問9 お子さんが、夕食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

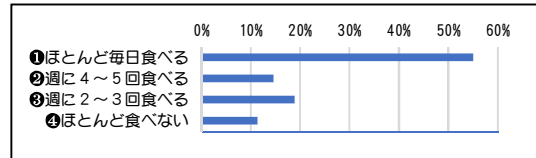
| 項目      | 回答数 | 割合   |
|---------|-----|------|
| ⑤ほとんどない | 0   | 0%   |
| ④週に1日程度 | 1   | 1%   |
| ③週に2～3日 | 4   | 1%   |
| ②週に4～5日 | 18  | 5%   |
| ①ほとんど毎日 | 342 | 94%  |
| 計       | 365 | 101% |



問10 お子さんは、間食や夜食をどのくらい食べますか。

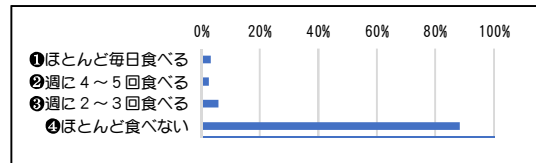
#### ①間食

| 項目         | 回答数 | 割合   |
|------------|-----|------|
| ④ほとんど食べない  | 41  | 11%  |
| ③週に2～3回食べる | 68  | 19%  |
| ②週に4～5回食べる | 53  | 15%  |
| ①ほとんど毎日食べる | 198 | 55%  |
| 計          | 360 | 100% |



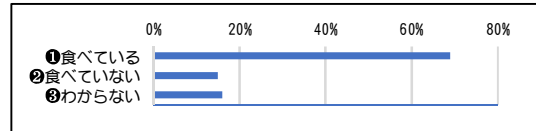
#### ②夜食

| 項目         | 回答数 | 割合   |
|------------|-----|------|
| ④ほとんど食べない  | 276 | 88%  |
| ③週に2～3回食べる | 18  | 6%   |
| ②週に4～5回食べる | 8   | 3%   |
| ①ほとんど毎日食べる | 10  | 3%   |
| 計          | 312 | 100% |



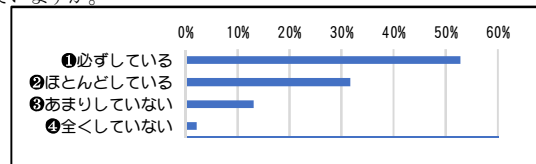
問11 お子さんは、よく噛んで味わって食べていますか。

| 項目      | 回答数 | 割合   |
|---------|-----|------|
| ③わからない  | 60  | 16%  |
| ②食べていない | 55  | 15%  |
| ①食べている  | 250 | 69%  |
| 計       | 365 | 100% |



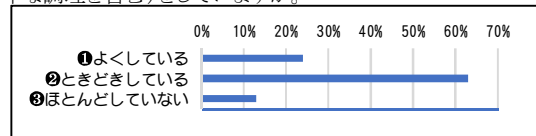
問12 お子さんは、食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

| 項目        | 回答数 | 割合   |
|-----------|-----|------|
| ④全くしていない  | 8   | 2%   |
| ③あまりしていない | 48  | 13%  |
| ②ほとんどしている | 116 | 32%  |
| ①必ずしている   | 193 | 53%  |
| 計         | 365 | 100% |



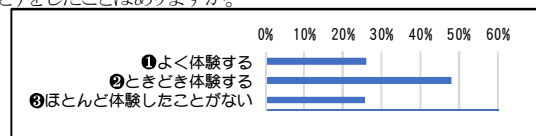
問13 お子さんは、家で料理の手伝い(食器運び・片付け・盛り付けなどの簡単な調理を含む)をしていますか。

| 項目         | 回答数 | 割合   |
|------------|-----|------|
| ③ほとんどしていない | 45  | 13%  |
| ②ときどきしている  | 221 | 63%  |
| ①よくしている    | 82  | 24%  |
| 計          | 348 | 100% |



問14 お子さんは、農業体験などの食に関する体験(収穫体験・家庭菜園など)をしたことはありますか。

| 項目             | 回答数 | 割合   |
|----------------|-----|------|
| ③ほとんど体験したことがない | 90  | 26%  |
| ②ときどき体験する      | 168 | 48%  |
| ①よく体験する        | 91  | 26%  |
| 計              | 349 | 100% |



## 【子ども】

問14で「ほとんど体験したことがない」と答えた方へお聞きします。

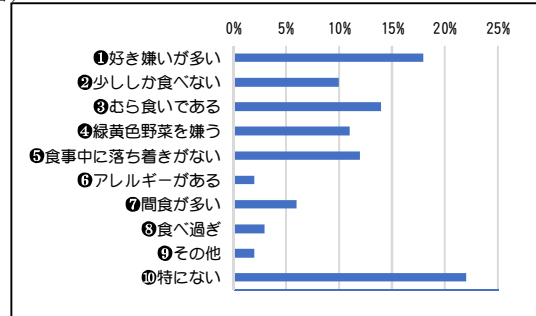
問14-1 今後、機会があれば食に関する体験をさせてみたいですか。

| 項目        | 回答数 | 割合   |
|-----------|-----|------|
| ②体験させたくない | 8   | 7%   |
| ①体験させてみたい | 102 | 93%  |
| 計         | 110 | 100% |



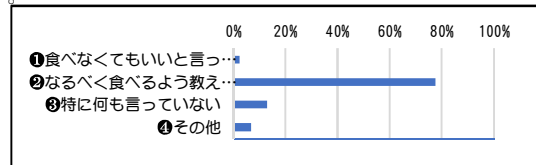
問15 あなたは、お子さんの食生活で困っていることはありますか。(複数回答)

| 項目           | 回答数 | 割合   |
|--------------|-----|------|
| ⑩特にない        | 118 | 22%  |
| ⑨その他         | 9   | 2%   |
| ⑧食べ過ぎ        | 15  | 3%   |
| ⑦間食が多い       | 33  | 6%   |
| ⑥アレルギーがある    | 12  | 2%   |
| ⑤食事中に落ち着きがない | 65  | 12%  |
| ④緑黄色野菜を嫌う    | 59  | 11%  |
| ③むら食いである     | 71  | 14%  |
| ②少ししか食べない    | 51  | 10%  |
| ①好き嫌いが多い     | 94  | 18%  |
| 計            | 527 | 100% |



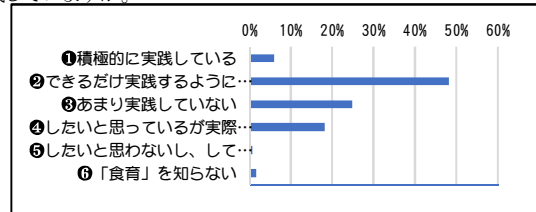
問16 あなたは、お子さんの嫌いな食べ物や食材について、どうしていますか。

| 項目              | 回答数 | 割合   |
|-----------------|-----|------|
| ④その他            | 24  | 7%   |
| ③特に何も言っていない     | 45  | 13%  |
| ②なるべく食べるよう教えている | 268 | 78%  |
| ①食べなくてもいいと言っている | 8   | 2%   |
| 計               | 345 | 100% |



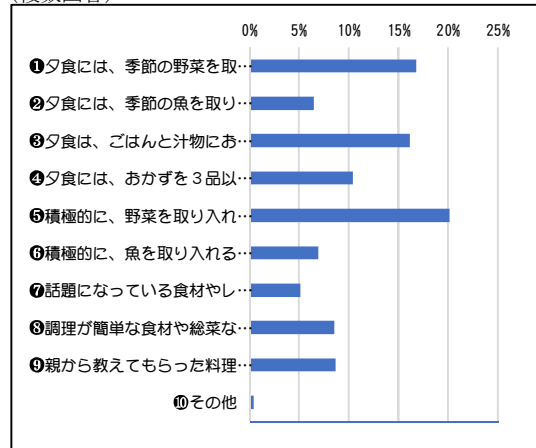
問17 あなたは、お子さんに対して、日ごろから「食育」をなんらかの形で実践していますか。

| 項目                   | 回答数 | 割合   |
|----------------------|-----|------|
| ⑥「食育」を知らない           | 6   | 2%   |
| ⑤したいと思わないし、していない     | 3   | 1%   |
| ④したいと思っているが実際にはしていない | 63  | 18%  |
| ③あまり実践していない          | 86  | 25%  |
| ②できるだけ実践するようにしている    | 167 | 48%  |
| ①積極的に実践している          | 21  | 6%   |
| 計                    | 346 | 100% |



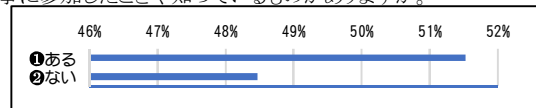
問18 あなたは、ご家庭で食事を作る上で、気を付けていることはありますか。(複数回答)

| 項目                              | 回答数  | 割合   |
|---------------------------------|------|------|
| ⑩その他                            | 6    | 0%   |
| ⑨親から教えてもらった料理を、食卓に取り入れている。      | 115  | 9%   |
| ⑧調理が簡単な食材や総菜などを、食卓に取り入れている。     | 113  | 9%   |
| ⑦話題になっている食材やレシピなどを、積極的に取り入れている。 | 68   | 5%   |
| ⑥積極的に、魚を取り入れるようにしている。           | 92   | 7%   |
| ⑤積極的に、野菜を取り入れるようにしている。          | 266  | 20%  |
| ④夕食には、おかずを3品以上用意することが多い。        | 138  | 10%  |
| ③夕食は、ごはん和汁物におかずを組み合わせることが多い。    | 213  | 16%  |
| ②夕食には、季節の魚を取り入れるようにしている。        | 86   | 7%   |
| ①夕食には、季節の野菜を取り入れるようにしている。       | 222  | 17%  |
| 計                               | 1319 | 100% |



問19 お子さんは、これまでに、町で行っている「食育」に関連する教室や行事に参加したことや知っているものがありますか。

| 項目  | 回答数 | 割合   |
|-----|-----|------|
| ②ない | 159 | 48%  |
| ①ある | 169 | 52%  |
| 計   | 328 | 100% |

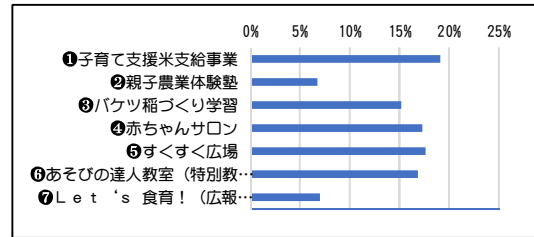


## 【子ども】

問19で「ある」と答えた方へお聞きします。

問19-1 参加したり知っている教室や行事はどれですか。

| 項目                  | 回答数 | 割合   |
|---------------------|-----|------|
| ⑦Let's 食育！（広報誌掲載記事） | 63  | 7%   |
| ⑥あそびの達人教室（特別教室）     | 152 | 17%  |
| ⑤すくすく広場             | 159 | 18%  |
| ④赤ちゃんサロン            | 156 | 17%  |
| ③バケツ稲づくり学習          | 137 | 15%  |
| ②親子農業体験塾            | 61  | 7%   |
| ①子育て支援米支給事業         | 172 | 19%  |
| 計                   | 900 | 100% |



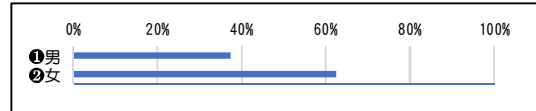
## 【一般成人】

### 1 あなた及び世帯のことについて

問1 あなたのことについてお伺いします。

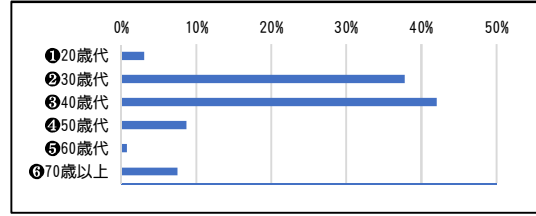
#### ①性別

| 項目 | 回答数 | 割合   |
|----|-----|------|
| ②女 | 310 | 63%  |
| ①男 | 185 | 37%  |
| 計  | 495 | 100% |



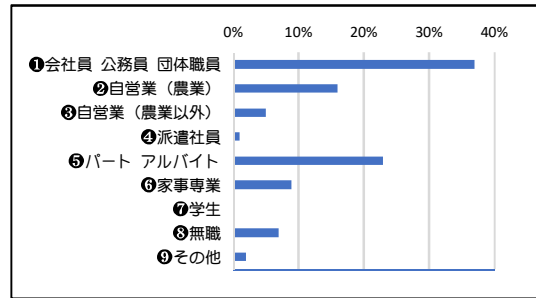
#### ②年齢

| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ⑥70歳以上 | 37  | 7%   |
| ⑤60歳代  | 4   | 1%   |
| ④50歳代  | 43  | 9%   |
| ③40歳代  | 208 | 42%  |
| ②30歳代  | 187 | 38%  |
| ①20歳代  | 15  | 3%   |
| 計      | 494 | 100% |



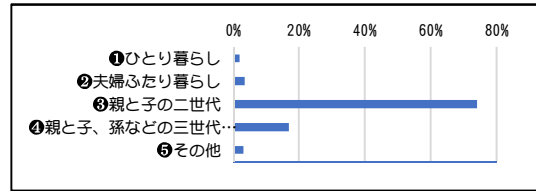
#### ③職業

| 項目            | 回答数 | 割合   |
|---------------|-----|------|
| ⑨その他          | 10  | 2%   |
| ⑧無職           | 36  | 7%   |
| ⑦学生           | 0   | 0%   |
| ⑥家事専業         | 45  | 9%   |
| ⑤パート・アルバイト    | 111 | 23%  |
| ④派遣社員         | 6   | 1%   |
| ③自営業(農業以外)    | 24  | 5%   |
| ②自営業(農業)      | 75  | 16%  |
| ①会社員・公務員・団体職員 | 179 | 37%  |
| 計             | 486 | 100% |



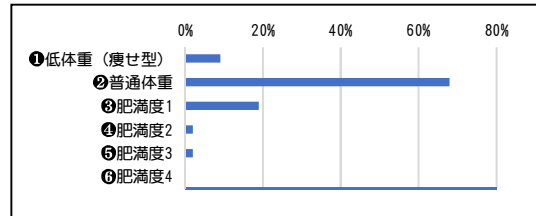
#### ④家族構成

| 項目             | 回答数 | 割合   |
|----------------|-----|------|
| ⑤その他           | 14  | 3%   |
| ④親と子、孫などの三世代以上 | 79  | 17%  |
| ③親と子の二世代       | 343 | 74%  |
| ②夫婦ふたり暮らし      | 17  | 4%   |
| ①ひとり暮らし        | 9   | 2%   |
| 計              | 462 | 100% |



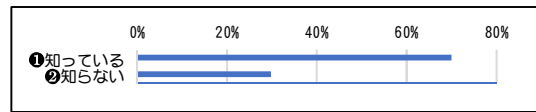
### 問2 あなたの肥満度は

| 項目        | 回答数 | 割合   |
|-----------|-----|------|
| ⑥肥満度4     | 0   | 0%   |
| ⑤肥満度3     | 8   | 2%   |
| ④肥満度2     | 11  | 2%   |
| ③肥満度1     | 87  | 19%  |
| ②普通体重     | 307 | 68%  |
| ①低体重(痩せ型) | 38  | 9%   |
| 計         | 451 | 100% |



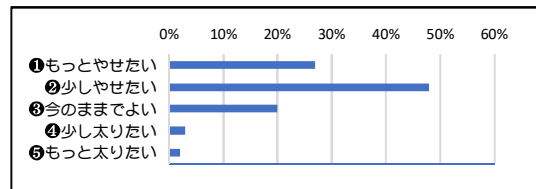
### 問3 あなたは、ご自身の適正な体重を知っていますか。

| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ②知らない  | 148 | 30%  |
| ①知っている | 347 | 70%  |
| 計      | 495 | 100% |



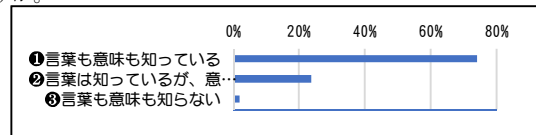
### 問4 あなたは、ご自身の体型をどうしたいですか。

| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑤もっと太りたい | 7   | 2%   |
| ④少し太りたい  | 15  | 3%   |
| ③今のままでよい | 100 | 20%  |
| ②少しやせたい  | 241 | 48%  |
| ①もっとやせたい | 136 | 27%  |
| 計        | 499 | 100% |



### 問5 あなたは「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。

| 項目                 | 回答数 | 割合   |
|--------------------|-----|------|
| ③言葉も意味も知らない        | 10  | 2%   |
| ②言葉は知っているが、意味は知らない | 119 | 24%  |
| ①言葉も意味も知っている       | 372 | 74%  |
| 計                  | 501 | 100% |

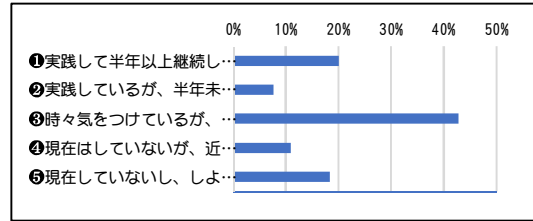




## 【一般成人】

問6 あなたは「メタボリックシンドローム」の予防や改善のために、適切な食事、定期的な運動、週に複数回の体重計測のいずれかを実践していますか。

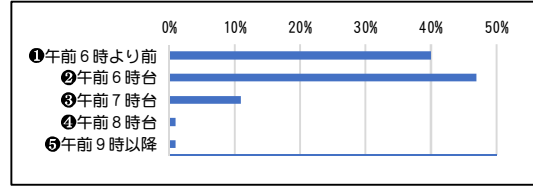
| 項目                        | 回答数 | 割合   |
|---------------------------|-----|------|
| ⑤現在していないし、しようとも思わない       | 91  | 18%  |
| ④現在はしていないが、近いうちにしようと思っている | 54  | 11%  |
| ③時々気をつけているが、継続的ではない       | 211 | 43%  |
| ②実践しているが、半年未満である          | 38  | 8%   |
| ①実践して半年以上継続している           | 99  | 20%  |
| 計                         | 493 | 100% |



問7 あなたは、ふだん何時に起床・就寝していますか。

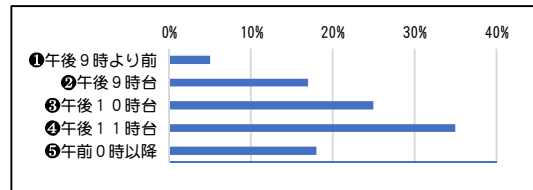
### ①起床

| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑤午前9時以降  | 1   | 1%   |
| ④午前8時台   | 2   | 1%   |
| ③午前7時台   | 59  | 11%  |
| ②午前6時台   | 237 | 47%  |
| ①午前6時より前 | 201 | 40%  |
| 計        | 500 | 100% |



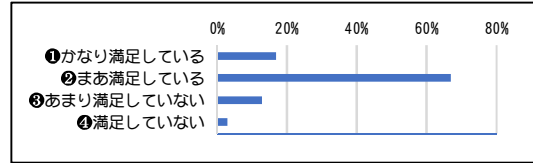
### ②就寝

| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑤午前0時以降  | 84  | 18%  |
| ④午後11時台  | 161 | 35%  |
| ③午後10時台  | 119 | 25%  |
| ②午後9時台   | 79  | 17%  |
| ①午後9時より前 | 24  | 5%   |
| 計        | 467 | 100% |



問8 あなたは、現在の食生活について満足していますか。

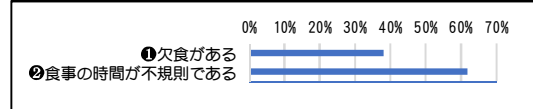
| 項目          | 回答数 | 割合   |
|-------------|-----|------|
| ④満足していない    | 14  | 3%   |
| ③あまり満足していない | 65  | 13%  |
| ②まあ満足している   | 337 | 67%  |
| ①かなり満足している  | 83  | 17%  |
| 計           | 499 | 100% |



問9 あなたの食生活の問題点は、どのようなものがありますか。

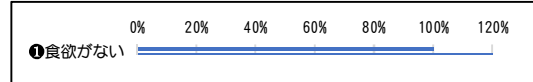
### ①リズム

| 項目            | 回答数 | 割合   |
|---------------|-----|------|
| ②食事の時間が不規則である | 122 | 62%  |
| ①欠食がある        | 75  | 38%  |
| 計             | 197 | 100% |



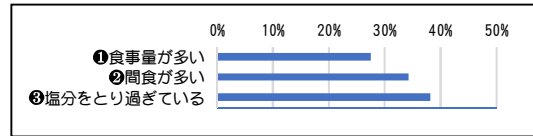
### ②不足

| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ①食欲がない | 17  | 100% |
| 計      | 17  | 100% |



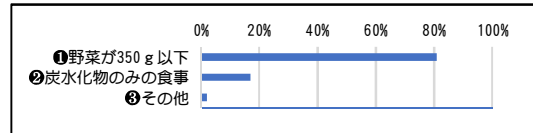
### ③過剰

| 項目          | 回答数 | 割合   |
|-------------|-----|------|
| ③塩分をとり過ぎている | 129 | 38%  |
| ②間食が多い      | 116 | 34%  |
| ①食事量が多い     | 93  | 28%  |
| 計           | 338 | 100% |



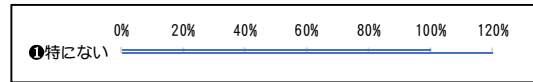
### ④バランス

| 項目         | 回答数 | 割合   |
|------------|-----|------|
| ③その他       | 4   | 2%   |
| ②炭水化物のみの食事 | 36  | 17%  |
| ①野菜が350g以下 | 171 | 81%  |
| 計          | 211 | 100% |



### ⑤

| 項目    | 回答数 | 割合   |
|-------|-----|------|
| ①特にない | 103 | 100% |
| 計     | 103 | 100% |

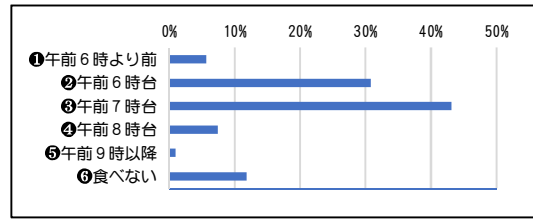


## 【一般成人】

問10 あなたは何時に食事をしていますか。

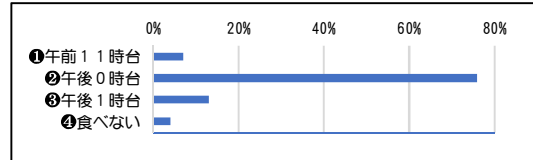
### ①朝食

| 項目        | 回答数 | 割合   |
|-----------|-----|------|
| ⑥ 食べない    | 59  | 12%  |
| ⑤ 午前9時以降  | 5   | 1%   |
| ④ 午前8時台   | 37  | 7%   |
| ③ 午前7時台   | 214 | 43%  |
| ② 午前6時台   | 153 | 31%  |
| ① 午前6時より前 | 28  | 6%   |
| 計         | 496 | 100% |



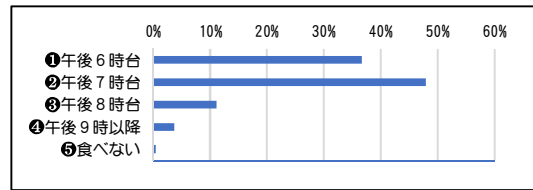
### ②昼食

| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ④ 食べない   | 22  | 4%   |
| ③ 午後1時台  | 61  | 13%  |
| ② 午後0時台  | 365 | 76%  |
| ① 午前11時台 | 35  | 7%   |
| 計        | 483 | 100% |



### ③夕食

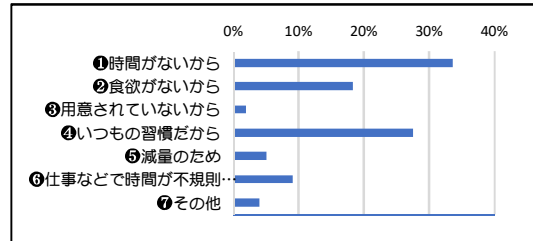
| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ⑤ 食べない   | 2   | 0%   |
| ④ 午後9時以降 | 18  | 4%   |
| ③ 午後8時台  | 54  | 11%  |
| ② 午後7時台  | 232 | 48%  |
| ① 午後6時台  | 178 | 37%  |
| 計        | 484 | 100% |



問10で朝食・昼食・夕食のいずれかで「食べない」と答えた方へお聞きします。 ～これ以外の方は問11へ～

問10-1 「食べない」理由は何ですか。

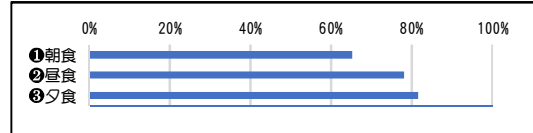
| 項目               | 回答数 | 割合   |
|------------------|-----|------|
| ⑦ その他            | 4   | 4%   |
| ⑥ 仕事などで時間が不規則だから | 9   | 9%   |
| ⑤ 減量のため          | 5   | 5%   |
| ④ いつもの習慣だから      | 27  | 28%  |
| ③ 用意されていないから     | 2   | 2%   |
| ② 食欲がないから        | 18  | 18%  |
| ① 時間がないから        | 33  | 34%  |
| 計                | 98  | 100% |



問11 ふだん主にどんな食事をとっていますか。(複数回答) ※一般成人全体(495人)での割合

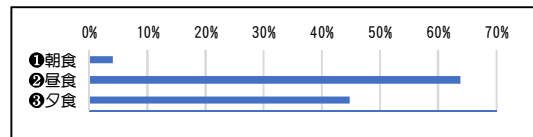
### ①【ごはん】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③ 夕食     | 404 | 82% |
| ② 昼食     | 387 | 78% |
| ① 朝食     | 323 | 65% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



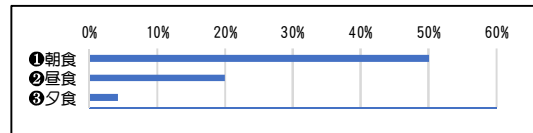
### ②【麺類】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③ 夕食     | 222 | 45% |
| ② 昼食     | 316 | 64% |
| ① 朝食     | 20  | 4%  |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



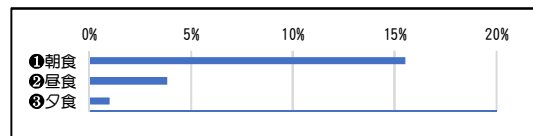
### ③【パン(甘くないパン)】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③ 夕食     | 21  | 4%  |
| ② 昼食     | 99  | 20% |
| ① 朝食     | 248 | 50% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



### ④【シリアル】

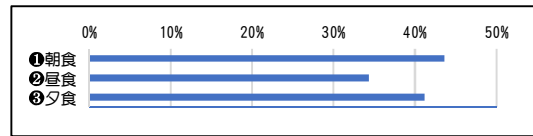
| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③ 夕食     | 5   | 1%  |
| ② 昼食     | 19  | 4%  |
| ① 朝食     | 77  | 16% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



## 【一般成人】

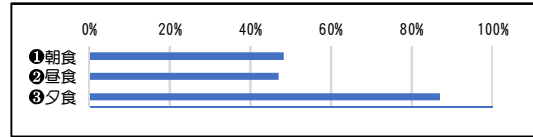
### ⑤【卵】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 204 | 41% |
| ②昼食      | 170 | 34% |
| ①朝食      | 216 | 44% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



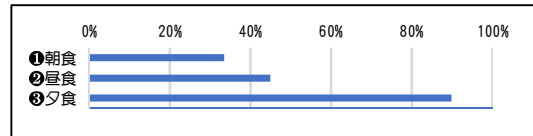
### ⑥【肉、魚、大豆製品(豆腐、納豆)】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 431 | 87% |
| ②昼食      | 233 | 47% |
| ①朝食      | 239 | 48% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



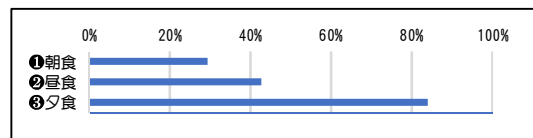
### ⑦【緑黄色野菜】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 445 | 90% |
| ②昼食      | 223 | 45% |
| ①朝食      | 166 | 34% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



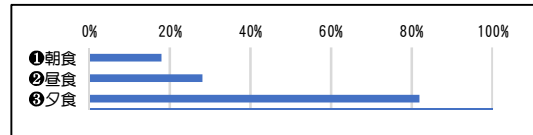
### ⑧【淡色野菜】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 416 | 84% |
| ②昼食      | 212 | 43% |
| ①朝食      | 145 | 29% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



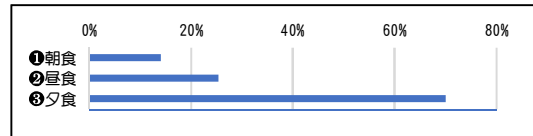
### ⑨【きのこ類】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 406 | 82% |
| ②昼食      | 139 | 28% |
| ①朝食      | 89  | 18% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



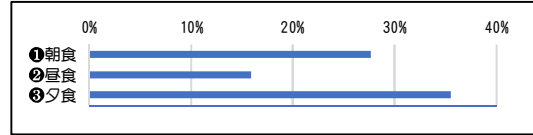
### ⑩【いも】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 347 | 70% |
| ②昼食      | 126 | 25% |
| ①朝食      | 70  | 14% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



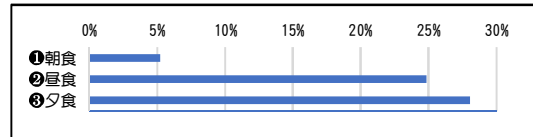
### ⑪【果物】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 176 | 36% |
| ②昼食      | 79  | 16% |
| ①朝食      | 137 | 28% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



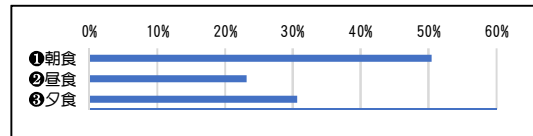
### ⑫【菓子パン】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 139 | 28% |
| ②昼食      | 123 | 25% |
| ①朝食      | 26  | 5%  |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



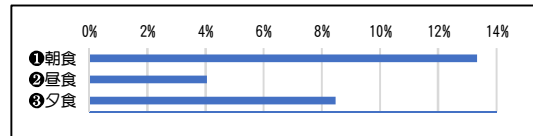
### ⑬【牛乳・乳製品】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 152 | 31% |
| ②昼食      | 115 | 23% |
| ①朝食      | 250 | 51% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



### ⑭【栄養補助食品、サプリメント】

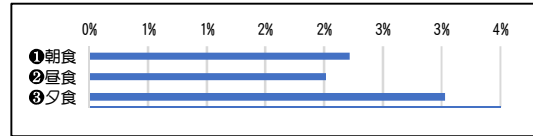
| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 42  | 8%  |
| ②昼食      | 20  | 4%  |
| ①朝食      | 66  | 13% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



## 【一般成人】

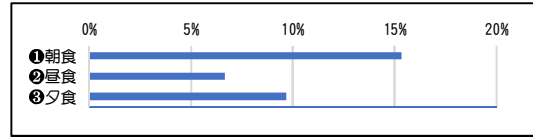
### ⑮【プロテイン】

| 項目       | 回答数 | 割合 |
|----------|-----|----|
| ③夕食      | 15  | 3% |
| ②昼食      | 10  | 2% |
| ①朝食      | 11  | 2% |
| 一般成人の全体数 | 495 |    |



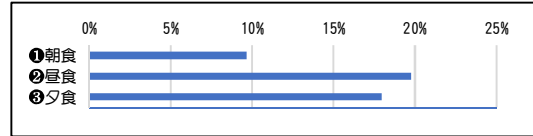
### ⑯【乳酸菌飲料】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 48  | 10% |
| ②昼食      | 33  | 7%  |
| ①朝食      | 76  | 15% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



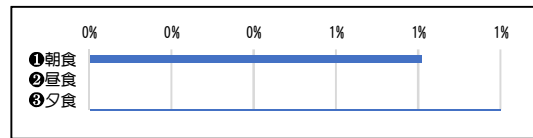
### ⑰【嗜好飲料(ジュースなど)】

| 項目       | 回答数 | 割合  |
|----------|-----|-----|
| ③夕食      | 89  | 18% |
| ②昼食      | 98  | 20% |
| ①朝食      | 48  | 10% |
| 一般成人の全体数 | 495 |     |



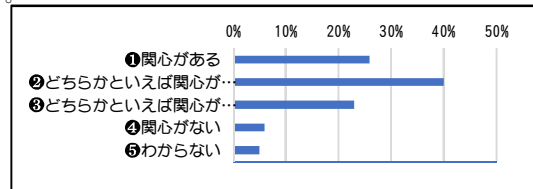
### ⑱【その他】

| 項目       | 回答数 | 割合 |
|----------|-----|----|
| ③夕食      | 0   | 0% |
| ②昼食      | 0   | 0% |
| ①朝食      | 4   | 1% |
| 一般成人の全体数 | 495 |    |



問12 あなたは、よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心がありますか。

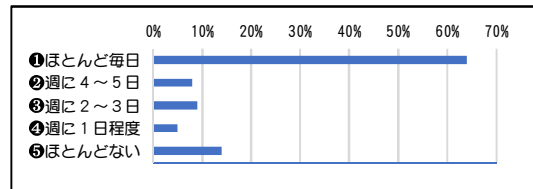
| 項目             | 回答数 | 割合   |
|----------------|-----|------|
| ⑤わからない         | 27  | 5%   |
| ④関心がない         | 29  | 6%   |
| ③どちらかといえば関心がない | 110 | 23%  |
| ②どちらかといえば関心がある | 196 | 40%  |
| ①関心がある         | 125 | 26%  |
| 計              | 487 | 100% |



問1ー④で「夫婦ふたり暮らし」「親と子の二世帯」「親と子、孫などの三世帯以上」「その他」と答えた方へお聞きします。

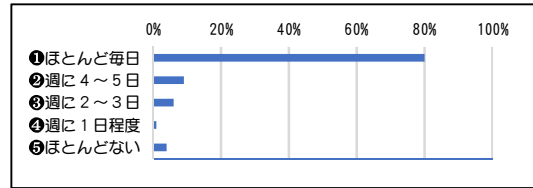
問12-1 朝食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

| 項目      | 回答数 | 割合   |
|---------|-----|------|
| ⑤ほとんどない | 67  | 14%  |
| ④週に1日程度 | 21  | 5%   |
| ③週に2～3日 | 44  | 9%   |
| ②週に4～5日 | 37  | 8%   |
| ①ほとんど毎日 | 298 | 64%  |
| 計       | 467 | 100% |



問12-2 夕食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

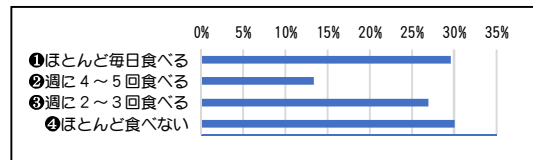
| 項目      | 回答数 | 割合   |
|---------|-----|------|
| ⑤ほとんどない | 18  | 4%   |
| ④週に1日程度 | 7   | 1%   |
| ③週に2～3日 | 29  | 6%   |
| ②週に4～5日 | 44  | 9%   |
| ①ほとんど毎日 | 380 | 80%  |
| 計       | 478 | 100% |



問13 あなたは、間食や夜食をどのくらい食べますか。

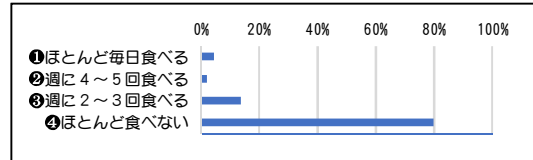
#### ①間食

| 項目         | 回答数 | 割合   |
|------------|-----|------|
| ④ほとんど食べない  | 144 | 30%  |
| ③週に2～3回食べる | 129 | 27%  |
| ②週に4～5回食べる | 64  | 13%  |
| ①ほとんど毎日食べる | 142 | 30%  |
| 計          | 479 | 100% |



#### ②夜食

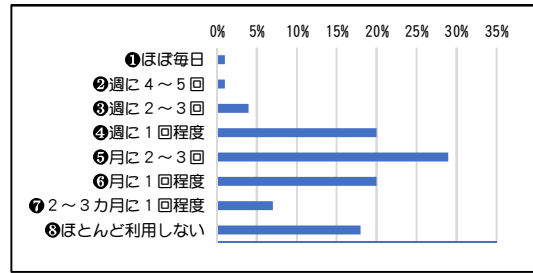
| 項目         | 回答数 | 割合   |
|------------|-----|------|
| ④ほとんど食べない  | 356 | 80%  |
| ③週に2～3回食べる | 61  | 14%  |
| ②週に4～5回食べる | 9   | 2%   |
| ①ほとんど毎日食べる | 20  | 4%   |
| 計          | 446 | 100% |



## 【一般成人】

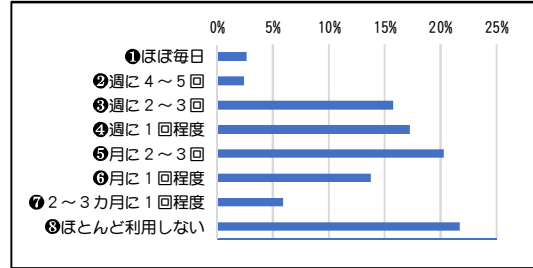
問14 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。

| 項目          | 回答数 | 割合   |
|-------------|-----|------|
| ⑧ほとんど利用しない  | 90  | 18%  |
| ⑦2～3カ月に1回程度 | 34  | 7%   |
| ⑥月に1回程度     | 98  | 20%  |
| ⑤月に2～3回     | 141 | 29%  |
| ④週に1回程度     | 100 | 20%  |
| ③週に2～3回     | 22  | 4%   |
| ②週に4～5回     | 2   | 1%   |
| ①ほぼ毎日       | 3   | 1%   |
| 計           | 490 | 100% |



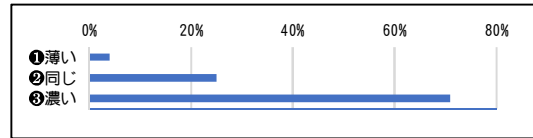
問15 あなたは、中食をどのくらい利用していますか。

| 項目          | 回答数 | 割合   |
|-------------|-----|------|
| ⑧ほとんど利用しない  | 106 | 22%  |
| ⑦2～3カ月に1回程度 | 29  | 6%   |
| ⑥月に1回程度     | 67  | 14%  |
| ⑤月に2～3回     | 99  | 20%  |
| ④週に1回程度     | 84  | 17%  |
| ③週に2～3回     | 77  | 16%  |
| ②週に4～5回     | 12  | 2%   |
| ①ほぼ毎日       | 13  | 3%   |
| 計           | 487 | 100% |



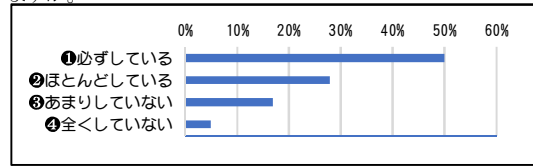
問16 外食や中食の味付けは家庭と比べていかがですか。

| 項目  | 回答数 | 割合   |
|-----|-----|------|
| ③濃い | 337 | 71%  |
| ②同じ | 122 | 25%  |
| ①薄い | 19  | 4%   |
| 計   | 478 | 100% |



問17 あなたは、食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

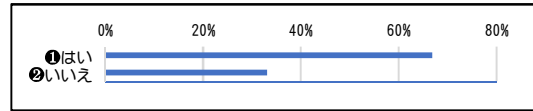
| 項目        | 回答数 | 割合   |
|-----------|-----|------|
| ④全くしていない  | 23  | 5%   |
| ③あまりしていない | 86  | 17%  |
| ②ほとんどしている | 137 | 28%  |
| ①必ずしている   | 242 | 50%  |
| 計         | 488 | 100% |



問18 あなたのふだんの食生活の状況についてお伺いします。

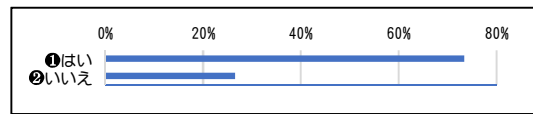
①自分にとって適切な食事の内容・量を知っている

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 158 | 33%  |
| ①はい  | 319 | 67%  |
| 計    | 477 | 100% |



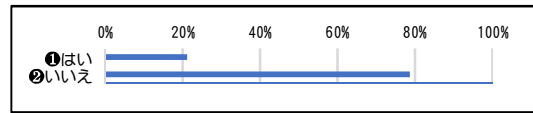
②野菜をほぼ毎食食べている

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 129 | 27%  |
| ①はい  | 357 | 73%  |
| 計    | 486 | 100% |



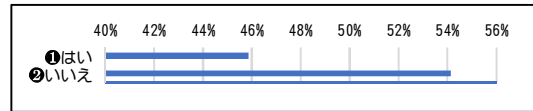
③果物類をほぼ毎日食べている

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 382 | 79%  |
| ①はい  | 103 | 21%  |
| 計    | 485 | 100% |



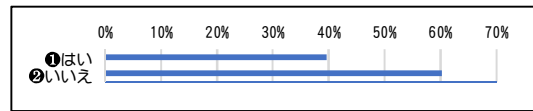
④塩分を控えている

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 262 | 54%  |
| ①はい  | 222 | 46%  |
| 計    | 484 | 100% |



⑤脂っこいものを控えている

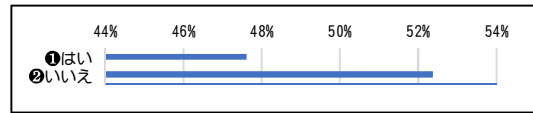
| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 292 | 60%  |
| ①はい  | 192 | 40%  |
| 計    | 484 | 100% |



## 【一般成人】

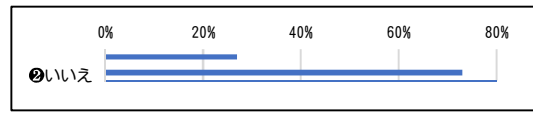
### ⑥添加物など食品の安全性に気をつけている

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 253 | 52%  |
| ①はい  | 230 | 48%  |
| 計    | 483 | 100% |



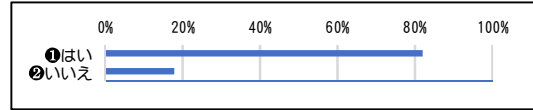
### ⑦ビタミンやカルシウムなどを補う食品や栄養剤を摂取している

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 347 | 73%  |
| ①はい  | 128 | 27%  |
| 計    | 475 | 100% |



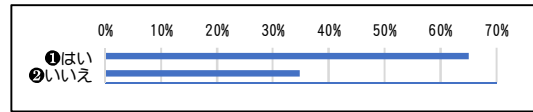
### ⑧食事に関するマナー(箸の使い方や食べ方など)に気をつけている

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 86  | 18%  |
| ①はい  | 395 | 82%  |
| 計    | 481 | 100% |



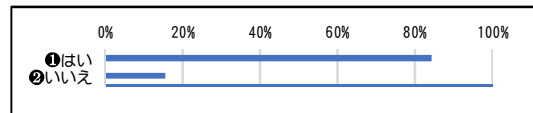
### ⑨食事(料理)づくりに参加している

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 168 | 35%  |
| ①はい  | 314 | 65%  |
| 計    | 482 | 100% |



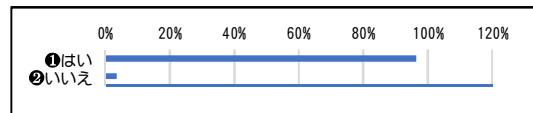
### ⑩食事をするのが楽しい

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 75  | 16%  |
| ①はい  | 405 | 84%  |
| 計    | 480 | 100% |



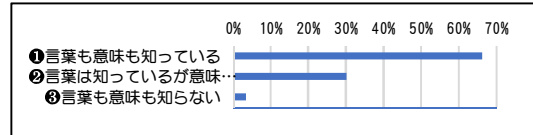
### ⑪食事をおいしいと感じる

| 項目   | 回答数 | 割合   |
|------|-----|------|
| ②いいえ | 17  | 4%   |
| ①はい  | 466 | 96%  |
| 計    | 483 | 100% |



### 問19 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

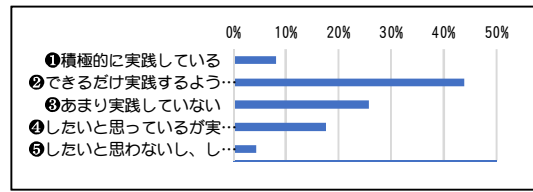
| 項目                | 回答数 | 割合   |
|-------------------|-----|------|
| ③言葉も意味も知らない       | 17  | 4%   |
| ②言葉は知っているが意味は知らない | 146 | 30%  |
| ①言葉も意味も知っている      | 321 | 66%  |
| 計                 | 484 | 100% |



### 問19で「言葉も意味も知っている」と答えた方へお聞きします。

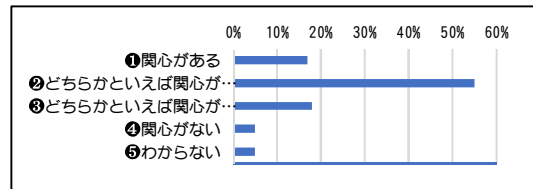
#### 問19-1 あなたは日ごろから「食育」をなんらかの形で実践していますか。

| 項目                   | 回答数 | 割合   |
|----------------------|-----|------|
| ⑤したいと思わないし、していない     | 17  | 4%   |
| ④したいと思っているが実際にはしていない | 67  | 18%  |
| ③あまり実践していない          | 98  | 26%  |
| ②できるだけ実践するようにしている    | 167 | 44%  |
| ①積極的に実践している          | 31  | 8%   |
| 計                    | 380 | 100% |



### 問20 あなたは、「食育」に関心がありますか。

| 項目             | 回答数 | 割合   |
|----------------|-----|------|
| ⑤わからない         | 26  | 5%   |
| ④関心がない         | 26  | 5%   |
| ③どちらかといえば関心がない | 83  | 18%  |
| ②どちらかといえば関心がある | 260 | 55%  |
| ①関心がある         | 81  | 17%  |
| 計              | 476 | 100% |

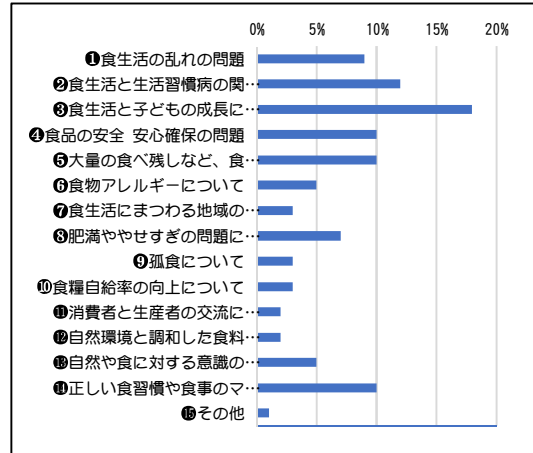


## 【一般成人】

問20で「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた方へお聞きします。

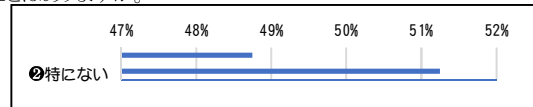
問20-1 「食育」について、関心があることはどれですか。(複数回答)

| 項目                      | 回答数  | 割合   |
|-------------------------|------|------|
| ⑮ その他                   | 6    | 1%   |
| ⑭ 正しい食習慣や食事のマナーについて     | 139  | 10%  |
| ⑬ 自然や食に対する意識の気持ちについて    | 75   | 5%   |
| ⑫ 自然環境と調和した食料生産について     | 29   | 2%   |
| ⑪ 消費者と生産者の交流について        | 33   | 2%   |
| ⑩ 食糧自給率の向上について          | 43   | 3%   |
| ⑨ 孤食について                | 45   | 3%   |
| ⑧ 肥満ややせすぎの問題について        | 93   | 7%   |
| ⑦ 食生活にまつわる地域の文化、伝統を守ること | 35   | 3%   |
| ⑥ 食物アレルギーについて           | 75   | 5%   |
| ⑤ 大量の食べ残しなど、食品廃棄物の問題    | 139  | 10%  |
| ④ 食品の安全・安心確保の問題         | 145  | 10%  |
| ③ 食生活と子どもの成長について        | 246  | 18%  |
| ② 食生活と生活習慣病の関連について      | 169  | 12%  |
| ① 食生活の乱れの問題             | 117  | 9%   |
| 計                       | 1389 | 100% |



問21 あなたは、食品の食べ残しや廃棄を少なくするために取り組んでいることはありますか。

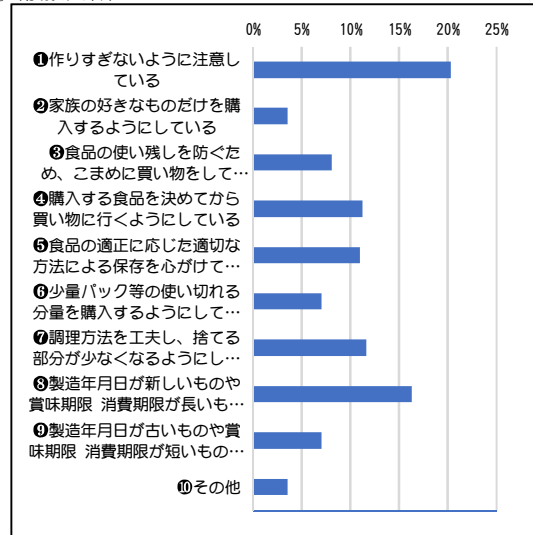
| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ② 特にない | 246 | 51%  |
| ① ある   | 234 | 49%  |
| 計      | 480 | 100% |



問21で「ある」と答えた方へお聞きします。

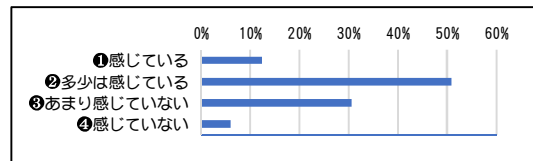
問21-1 食べ残しや廃棄を少なくするために行っている取組みはありますか。(複数回答)

| 項目                                           | 回答数 | 割合   |
|----------------------------------------------|-----|------|
| ⑩ その他                                        | 27  | 4%   |
| ⑨ 製造年月日が古いものや賞味期限・消費期限が短いものをあえて積極的に買うようにしている | 53  | 7%   |
| ⑧ 製造年月日が新しいものや賞味期限・消費期限が長いものを選ぶようにしている       | 123 | 16%  |
| ⑦ 調理方法を工夫し、捨てる部分が少なくなるようにしている                | 88  | 12%  |
| ⑥ 少量パック等の使い切れる分量を購入するようにしている                 | 53  | 7%   |
| ⑤ 食品の適正に応じた適切な方法による保存を心がけている                 | 83  | 11%  |
| ④ 購入する食品を決めてから買い物に行くようにしている                  | 85  | 11%  |
| ③ 食品の使い残しを防ぐため、こまめに買い物をしている                  | 61  | 8%   |
| ② 家族の好きなものだけを購入するようにしている                     | 27  | 4%   |
| ① 作りすぎないように注意している                            | 153 | 20%  |
| 計                                            | 753 | 100% |



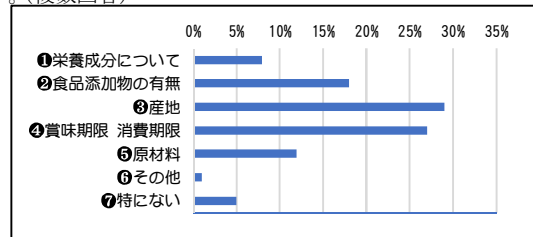
問22 あなたは、現在の食品の安全性に不安を感じていますか。

| 項目          | 回答数 | 割合   |
|-------------|-----|------|
| ④ 感じていない    | 29  | 6%   |
| ③ あまり感じていない | 148 | 31%  |
| ② 多少は感じている  | 246 | 51%  |
| ① 感じている     | 60  | 12%  |
| 計           | 483 | 100% |



問23 あなたは、食材や食品に関して、どのようなことを気にして購入しますか。(複数回答)

| 項目          | 回答数  | 割合   |
|-------------|------|------|
| ⑦ 特にない      | 53   | 5%   |
| ⑥ その他       | 12   | 1%   |
| ⑤ 原材料       | 120  | 12%  |
| ④ 賞味期限・消費期限 | 275  | 27%  |
| ③ 産地        | 290  | 29%  |
| ② 食品添加物の有無  | 176  | 18%  |
| ① 栄養成分について  | 81   | 8%   |
| 計           | 1007 | 100% |

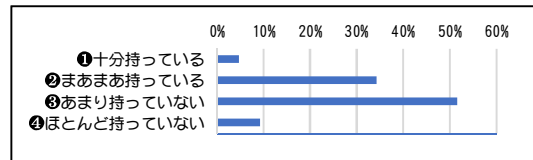




## 【一般成人】

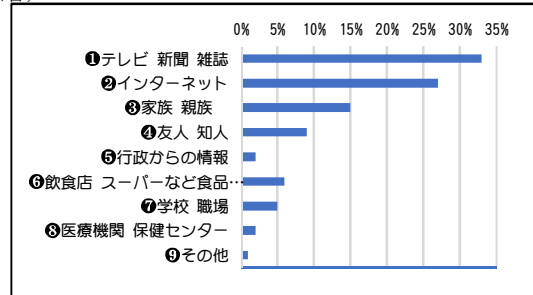
問24 あなたは、食品の安全に関する知識を持っていますか。

| 項目          | 回答数 | 割合   |
|-------------|-----|------|
| ④ほとんど持っていない | 45  | 9%   |
| ③あまり持っていない  | 251 | 52%  |
| ②まあまあ持っている  | 167 | 34%  |
| ①十分持っている    | 23  | 5%   |
| 計           | 486 | 100% |



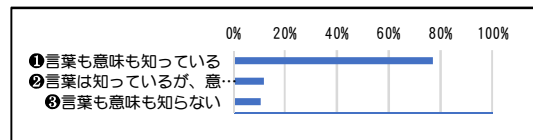
問25 あなたは、食に関する知識や情報をどこで入手していますか。(複数回答)

| 項目                | 回答数 | 割合   |
|-------------------|-----|------|
| ⑨その他              | 10  | 1%   |
| ⑧医療機関・保健センター      | 24  | 2%   |
| ⑦学校・職場            | 50  | 5%   |
| ⑥飲食店・スーパーなど食品関連企業 | 54  | 6%   |
| ⑤行政からの情報          | 20  | 2%   |
| ④友人・知人            | 93  | 9%   |
| ③家族・親族            | 148 | 15%  |
| ②インターネット          | 266 | 27%  |
| ①テレビ・新聞・雑誌        | 328 | 33%  |
| 計                 | 993 | 100% |



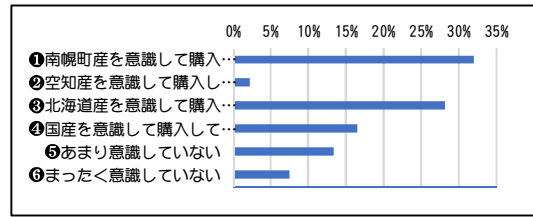
問26 あなたは、「地産地消」という言葉や意味を知っていますか。

| 項目                 | 回答数 | 割合   |
|--------------------|-----|------|
| ③言葉も意味も知らない        | 52  | 11%  |
| ②言葉は知っているが、意味は知らない | 58  | 12%  |
| ①言葉も意味も知っている       | 372 | 77%  |
| 計                  | 482 | 100% |



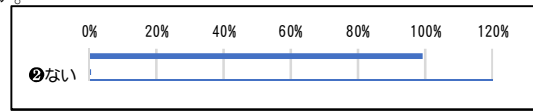
問27 あなたは、地元産の農産物を意識して購入していますか。

| 項目               | 回答数 | 割合   |
|------------------|-----|------|
| ⑥まったく意識していない     | 36  | 8%   |
| ⑤あまり意識していない      | 64  | 13%  |
| ④国産を意識して購入している   | 79  | 17%  |
| ③北海道産を意識して購入している | 135 | 28%  |
| ②空知産を意識して購入している  | 11  | 2%   |
| ①南幌町産を意識して購入している | 153 | 32%  |
| 計                | 478 | 100% |



問28 あなたは、南幌町のお米や野菜などの農産物を食べたことがありますか。

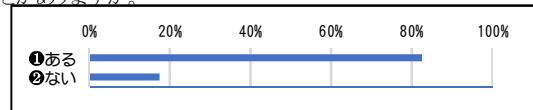
| 項目  | 回答数 | 割合   |
|-----|-----|------|
| ②ない | 3   | 1%   |
| ①ある | 479 | 99%  |
| 計   | 482 | 100% |



問28で「ある」と答えた方へお聞きします。

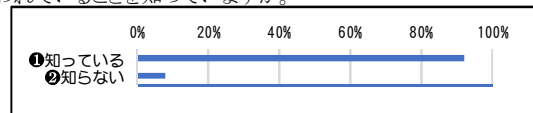
問28-1 あなたは、直接、農家や町内の直売所などから農産物を購入したことがありますか。

| 項目  | 回答数 | 割合   |
|-----|-----|------|
| ②ない | 84  | 17%  |
| ①ある | 399 | 83%  |
| 計   | 483 | 100% |



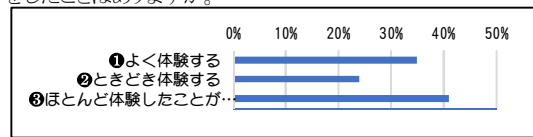
問29 あなたは、小中学校の学校給食に地元でとれたお米や野菜などが使われていることを知っていますか。

| 項目     | 回答数 | 割合   |
|--------|-----|------|
| ②知らない  | 38  | 8%   |
| ①知っている | 444 | 92%  |
| 計      | 482 | 100% |



問30 あなたは、農業体験などの食に関する体験(収穫体験・家庭菜園など)をしたことはありますか。

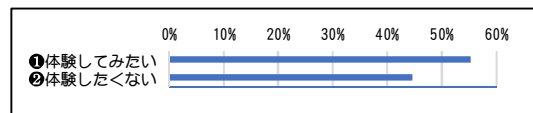
| 項目             | 回答数 | 割合   |
|----------------|-----|------|
| ③ほとんど体験したことがない | 195 | 41%  |
| ②ときどき体験する      | 118 | 24%  |
| ①よく体験する        | 167 | 35%  |
| 計              | 480 | 100% |



問30で「ほとんど体験したことがない」と答えた方へお聞きします。

問30-1 今後、機会があれば食に関する体験をしてみたいですか。

| 項目       | 回答数 | 割合   |
|----------|-----|------|
| ②体験したくない | 101 | 45%  |
| ①体験してみたい | 125 | 55%  |
| 計        | 226 | 100% |

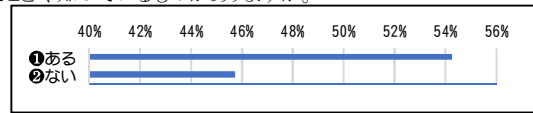




## 【一般成人】

問31 これまでに、町で行っている「食育」に関連する教室や行事に参加したことや知っているものがありますか。

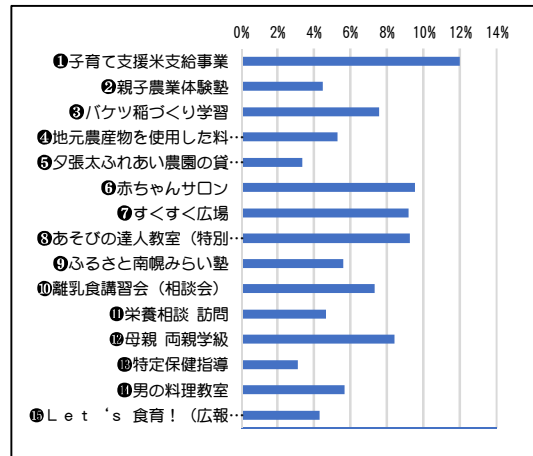
| 項目  | 回答数 | 割合   |
|-----|-----|------|
| ②ない | 214 | 46%  |
| ①ある | 254 | 54%  |
| 計   | 468 | 100% |



問31で「ある」と答えた方へお聞きします。

問31-1 参加したり知っている教室や行事はどれですか。

| 項目                  | 回答数  | 割合   |
|---------------------|------|------|
| ⑮Let's 食育！（広報誌掲載記事） | 88   | 4%   |
| ⑭男の料理教室             | 116  | 6%   |
| ⑬特定保健指導             | 64   | 3%   |
| ⑫母親・両親学級            | 172  | 8%   |
| ⑪栄養相談・訪問            | 95   | 5%   |
| ⑩離乳食講習会（相談会）        | 150  | 7%   |
| ⑨ふるさと南幌みらい塾         | 115  | 6%   |
| ⑧あそびの達人教室（特別教室）     | 189  | 9%   |
| ⑦すくすく広場             | 188  | 9%   |
| ⑥赤ちゃんサロン            | 195  | 10%  |
| ⑤夕張太ふれあい農園の貸し出し     | 69   | 3%   |
| ④地元農産物を使用した料理教室     | 108  | 5%   |
| ③バケツ稲づくり学習          | 155  | 8%   |
| ②親子農業体験塾            | 92   | 5%   |
| ①子育て支援米支給事業         | 245  | 12%  |
| 計                   | 2041 | 100% |



## 広報なんぼろ「L e t ‘ s 食育！」

### ■令和元年5月号

#### 「食育ってなあに？」

「食育」という言葉を聞いて、何を想像しますか。

「食」に関する教育や食べて育つということを想像するのではないのでしょうか。人は何かを食べないと生きてはいけません。しかし、偏った食事を食べ続けるとどうなるか。栄養が偏り、やがては病気（生活習慣病）の原因となるのです。子どもの頃に好き嫌いは良くないと言われたことがあると思いますが、それはすべてを満たしている万能食品は存在しないため、いろいろな食材に含まれている栄養素を取らなければならないからです。なぜ1日に朝・昼・夕と3回食事をするのかを考えたことはありますか。2食ではダメなのではないでしょうか。まず、毎朝決まった時間に食事をする、生活のリズムを調整する体内時計が正常に働き、体の負担なく消化吸收し、規則正しい生活を行うことができます。次に、活動するには栄養が必要であり、食事によって得ることができます。栄養には体の中に貯めておくことができないものもあります。そのため、定期的に補給するのです。しかし、現代は仕事のスタイルも様々で、夜中に働き朝に寝る方、シフトワーカーの方など思い通りに食事をできない方も多くなってきています。いろんな職業の方がいて社会が成り立ち、どんな方も健康に生活していくために、その人に合った「食」はとても大切です。

食べるということは、空腹や気持ちを満たすためだけではありません。そもそもは栄養が体の中でいろいろな働きをしてくれているのです。そして食育の最大の目的は「食べることを通じて生きる力を育む」ということなのです。

### ■令和元年6月号

#### 「朝ごはんは元気パワーアップ！」

朝ごはんを食べる時間があるなら、もっと寝ていたい、朝から食欲がわからないというようなことはありませんか？

しかし、朝ごはんには胃袋を満たすだけでなく、もっと大切な役割があります。それは、脳が活性化するためのエネルギーとなることです。そのほかにも、生活のリズムを整える役割もあります。朝ごはんを抜くと血糖値が低下し、脳の働きがわるくなり、仕事や勉強の効率が落ちるばかりか、空腹でイライラすることもあります。

文部科学省が、小学6年生と中学3年生を対象とした「全国学力・学習状況調査」によると、毎朝朝ごはんを食べる子どもほど、平均正答率が高い傾向にあり「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、体力合計点が高い傾向にあります。

これらのことから、私たちの体や精神にとって、朝ごはんが果たす役割は非常に重要です。

ほんの少しだけ早起きして、健康的な1日をスタートできるよう、まずは朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

## ■令和元年7月号

### 「いただきます」の本当の意味

普段何気なく使っている「いただきます」。みなさんはどのような意味が込められているかご存じですか？

まずは、語源を紹介します。「いただきます」の「いただく」は、神様にお供えしたものを食べるときや、位の高い方から物を受け取る時に、頂（いただき。頭の上）にかがけたことから、「食べる」「もらう」の謙譲語として「いただく」が使われるようになったことに由来します。やがて、食事をはじめるときに「いただきます」というようになり、食前の挨拶として定着しました。では、現在の「いただきます」はどういった意味合いで使われているのでしょうか。

食事を始めるときの「いただきます」には2つの意味があると言われています。1つ目は、食べ物を提供してくれた方々への感謝です。農家さんや漁師さん、料理を作ってくれたお母さんなど、様々な人たちへの感謝の心を表したものです。2つ目は、食材への感謝です。動物や魚はもちろんのこと、野菜や果物にも命があります。それらの命を私の命にさせていただきますという食材への感謝の気持ちを表したものです。

食事をするときは、感謝の気持ちを込めて「いただきます」と言いましょう。

## ■令和元年8月号

### 「ごちそうさま」が持つ深い意味

食べた後は「ごちそうさま」と言いますが、どのような気持ちで言っていますか？日々の習慣として何気なく口に出している人がほとんどではないでしょうか。

「ごちそうさま」は漢字で「ご馳走様」と書きますが、なぜこのような言葉が食事の後のあいさつとして使われるようになったのか知っていますか？そこには日本人が大切にす

る感謝の気持ちを表すという意味があります。  
「馳走」という漢字には、どちらも「はしる・はしらせる」という意味があり、もともと「奔走」を表す言葉です。今のように物が出回り豊かではなかった時代、大切な客人をもてなすためには、走り回って準備を整える必要がありました。このことから、「ごちそうさま」は手厚いもてなしを受けた時のお礼のあいさつでしたが、近代になって食後のあいさつとして用いられるようになりました。

「いただきます」や「ごちそうさま」を表す言葉は、他の国にはないと言われています。食事をいただくのに、自然の恵みが食卓に運ばれるまでのすべてを通して感謝するのは、日本人の独特の感覚なのかもしれません。

## ■令和元年9月号

### 今さら聞けないあのマーク「トクホ」って何？

テレビや雑誌などで、スーパーフードや食品の健康効果などが取り上げられる機会が増えていきます。「からだに良い食べ物」を食生活に取り入れたいと考える人も多く、健康食品に注目が集まっています。

健康食品とは、健康の保持や増進に役立つ食品として販売・利用されているものを広く指しています。このうち国が定めた基準を満たすものとして認定されているのが、「特定保健用食品（トクホ）」です。

トクホは簡単に言うと、製品中に健康に影響を与える成分が含まれていて、その効果が国によって認められた製品ということです。たとえば、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つのを助けたり、骨密度を高めるのに役立つなど、特定の保健効果が科学的に証明されている製品をトクホといいます。

これまでに認められている主な保健効果の表示内容には、「コレステロールが高めの方に」「食後の血中の中性脂肪を抑える」などのようなものがあります。

これらの食品は医薬品ではないため、多量に摂取することで予防の効果が高まったり、疾病が治ったりするものではないの、記載されている摂取方法を守って利用しましょう。

## ■令和元年10月号

### もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」

経済の発展とともに増加した食品廃棄物。その中でも「本来食べられるのに廃棄される食品」を食品ロスと呼びます。イメージしやすいもので言えば「家庭、飲食店での食べ残り」「賞味期限切れ加工食品」「形が崩れたりした規格外の加工食品」などがあります。

日本では一体どれほどの食品ロスがあるのでしょうか。日本の食品ロス量は、年間600万トンを超えていると言われています。これは世界全体が援助している食料の量の約2倍に相当し、その廃棄コストは年間2兆円にも及び経済的にも非合理的な現状と言えるでしょう。

食品ロスを減らすための小さな行動も、一人ひとりが取り組むことで、大きな削減につながります。食べ物をつくる生産者や製造者への感謝の気持ちや、食べ物を無駄にしないという意識はあっても行動に移せていない人もいるかもしれません。

基本は、買い物時「買いすぎない」、料理を作る際「作りすぎない」、外食時「注文しすぎない」、そして「食べきる」ことが重要です。

やはり消費者が意識改革していくことが食品ロスを減らす一番大きな力となります。

## ■令和元年 11 月号

### パンやパスタもいいけど… やっぱりお米が一番！

北海道は、新潟県と 1 位、2 位を争う国内屈指の米どころ。空知は道内でもトップクラスで、南幌町では、「きらら 397」をはじめ「ななつぼし」や「ゆめぴりか」など様々なお米が作付けされています。

日本人の主食と言えどももちろんお米ですが、巷では、低炭水化物（糖質制限）ダイエットがもてはやされ、「ごはんを食べなければ、体重が減るじゃない」という風潮まで生まれています。

ダイエットというと、ごはんは目の敵にされます。150g の白飯のカロリー数はせいぜい 250kcal ほどです。それに対してパスタ 100g のカロリーは 350kcal を以上あります。しかも米つぶをそのままの形で食べるごはん、小麦を粉にして加工してから食べるパスタとでは、粉になったパスタの糖質の方が体への消化・吸収が早くなります。また、水だけで炊ける米と異なり、パスタやパンは油や塩、砂糖が入っています。つまり体重を気にする人が「ごはんは太るから食べない」と言いつつ「ランチには軽くパスタとパン」を食べていると、健康やダイエットも水の泡になってしまいます。

普段、麺やパンが多くなりがちの方は、1 日に必ず 1 回はご飯にするなど、比重を変えることから始めてみるといいかもしれません。

## ■令和元年 12 月号

### 味噌汁パワーがすごい！

『実の三種は身の薬』という言葉をご存知でしょうか。「実」とは味噌汁に入れる具材のこと、「身」とは食べる人の健康のことです。三種類以上の具材を入れることで、自然と栄養バランスが整っていくんですね。徳川家康は、毎日「五菜三根」の味噌汁を飲んでたと伝えられています。平均寿命が 37～38 歳の時代に 75 歳の長寿を全うできたのは味噌汁のおかげだったのかもしれませんが。味噌汁の効果には次のようなものが知られています。

「コレステロールの抑制」「抗酸化作用」「胃潰瘍の予防」「ガンの予防」「二日酔いの予防」「美肌効果」こうした様々な健康効果をもつ味噌汁ですが、「味噌汁は塩分が高いから…」と味噌汁を控える方もいるのではないのでしょうか。味噌汁 1 杯（150ml）あたりに含まれる塩分はおよそ 1.5～2g ほどです。汁を少なめにしたり、旨味をたっぷりきかせた濃いだし汁を使うことで味噌の量を減らし、塩分を抑えることができます。さらに、具に根菜類やいも類、緑黄色野菜などカリウムが豊富な食材を入れると、ナトリウムを体から排出してくれます。具たくさんにすると彩りもよくなり、食欲をそそりますよ。

## ■令和2年1月号

### お正月の最後に体調を整える「七草粥」

1月7日の朝は朝食に七草入りのお粥を食べて祝います。七草入りのお粥を食べると、邪気を払い万病を除くと言われて、明治時代までは五節句の一つである「人日（じんじつ）の節句」として祝われ、江戸幕府では公式行事になっていたそうです。

もともと、中国では1月7日を人日と呼んで、7種類の野菜の吸い物を食べて無病を祈る風習があったそうです。それが日本に伝わり、人日の節句に七草を食べる習わしが定着したと言われています。

お粥には、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの「春の七草」を入れます。その季節に生える若葉を食することで、無病息災と長寿を願います。

七草粥を食べる風習には、青菜の少ない時期にビタミンを取り入れ、ごちそう続きで疲れた体調を整えるという昔の人の知恵が反映されていると言えるでしょう。

七草の中で最も身近なのは、すずな（かぶの葉）、すずしろ（大根の葉）は、どちらも鉄分、カルシウム、カリウム、βカロテン、ビタミンC、食物繊維などが多く含まれ、栄養たっぷりです。

ぜひ、1月7日の朝食は、七草がゆで年末からの「ごちそう」疲れの身体を癒してください。

## ■令和2年2月号

### 心もからだも温めるお鍋

冬になると、温かい鍋料理が食べたくなります。鍋料理は調理の手間がかからず、中に入れる具材を変えると和風、洋風等幅広い味が楽しめます。また、一つの鍋を家族で囲むことで家族団らんを楽しむこともできます。今回は鍋料理の良い所をご紹介します。

【体が温まる】体が温まると、血行が良くなり、栄養素が全身へ行きわたりやすくなって体全体の働きが良くなります。

【栄養バランスがとりやすい】鍋料理は、魚介類や肉類（動物性たんぱく質）と豆腐（動物性たんぱく質）などのたんぱく質と、野菜やきのこ類に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維を組み合わせで作ります。1つの料理で様々な具材を使うため、栄養バランスが整いやすくなっています。

【野菜がたくさん食べられる】野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。加熱することでカサが減るので生で食べるよりも多く食べることができます。また、野菜に多く含まれている食物繊維は腸内環境を整え、免疫機能を高めます。

手軽に楽しめて栄養満点なお鍋を食べ、春の訪れを待つのはいかがですか。

## ■令和2年3月号

### 食卓でやっていませんか？「こ食」

「こ食」という単語を聞いたことはありますか？現在、家庭の食卓で問題点をわかりやすく表した「孤食」「個食」などがあります。食育で大切なのは、食べ物を大切にする気持ちを持ちながら、しっかり食事の時間を取ることです。食卓で「こ食」が生じると、どのような問題が出るのでしょうか。

まずは「孤食」です。家族が不在の食卓で、ひとりで食事をするを「孤食」と言います。好き嫌いを注意してくれる人がいないので、孤食が続くと、好きなものばかり食べる傾向になり、栄養が偏りがち。それに加えて、コミュニケーションが不足する結果、社会性や協調性のない性格に育ってしまう恐れが考えられます。

次に「個食」です。家族が揃っているのに、全員が自分の好きなものを食べる。「バラバラ食」ともいいます。好きなものだけ食べるので栄養が偏り、好き嫌いを増やす原因にもなります。

その他にも同じものばかり食べる「固食」やパンや麺類など粉から作られているものばかり好んで食べる「粉食」など様々な「こ食」がありますが、何事もバランスよく取り入れることが大切ですので、家庭それぞれ可能な範囲で、少しずつ「こ食」を減らすとことを始めてみませんか。

## ■令和2年4月号

### 春の訪れは苦みとともに

みなさんはどのようなときに「春が来た」と感じるのでしょうか。

北海道の4月は、まだまだ雪が残っていますが、気温も上昇し大地を覆っていた雪が一気に解け、地面からは生命の息吹が感じられるようになります。

この時季は、タラの芽やふきのとうといった若芽の野菜が旬を迎えます。これらには共通点があり、そのどれもが「苦味」を持っています。この苦味、野菜によって成分はそれぞれですが、寒い冬の間に滞りがちだった体の廻りを活性化するのはたつきがあると言われています。そもそも「苦味」は薬の味なので、それに近い効果があるということでしょうか。春の山菜には抗酸化力の高いポリフェノール群が豊富に含まれています。苦みや香りを含んだ春の山菜を上手に取り入れ、冬の間に体内に溜まった老廃物や脂肪を排出しましょう。

「苦味」は、経験を重ねることで「おいしい」と感じるができます。子どもには好まれない味ですが、大人にとっては食材の深みを感じる味です。旬の野菜を味わい、苦味とともに春の訪れを感じてみませんか。

## ■令和2年5月号

### バランスの良い食事を目指すためには…

新年度も始まり、そろそろ新しい生活にも慣れたころでしょうか。

食生活も少し変化がみられているかもしれません。

つつい好きなもの、おいしいものばかりの食事に偏ってしまいがちですが、少し意識してバランスの良い食事を目指して体調を整えてみましょう。

#### 【主食】 ～ ごはん・麺類などの穀類

炭水化物を多く含んでいるため、エネルギーの元になります。

#### 【主菜】 ～ 魚・肉・卵・大豆などを材料とした料理

タンパク質や脂質を多く含んでおり、からだを構成します。

#### 【副菜】 ～ 野菜・いも・海藻などを材料とした料理

ビタミン・鉄分・食物繊維を多く含んでおり、からだの動きをサポートします。

これらを満遍なく食べることが大切です！

バランスの良い食事は「長寿」や「病気の原因低下」につながります。

果物や牛乳をとることも忘れずに、栄養バランスのとれた食生活を送るようにしましょう。

## ■令和2年6月号

### 毎年6月は食育月間！～家庭でできる食育とは～

なぜ6月は「食育月間」なのでしょう。食育の基本理念を定めた「食育基本法」は2005年6月に制定されることが、食育月間となったきっかけのひとつです。

また、「取組みやすい時期はいつか？」という観点から、新学期・新生活がはじまり、落ち着き始める6月がふさわしいとされたことも、食育月間が6月に選ばれたことの理由です。

今や「食育」は子育てと切っても切り離せなくなり、小学校のみならず幼稚園や保育園でも食育活動は当然となってきましたが、皆さんのご家庭ではいかがでしょうか？

食に関して、子どもたちに習慣としてなじませること、そしてそれらがいつの間にか子どもたちにとって「当たり前」となる。これが家庭での食育のベストな形ではないでしょうか。

欠食なく食べる、一緒に食材の買い物に行く、旬のものを食べる、一緒に料理をする、苦手なものをどうやって食べるか一緒に考える、食事について感想を言う、一緒に食べる

どれも共通して言えることは「一緒に」ということ。一緒に楽しく食事をするために、一緒にできることを無理なく行い、子どもたちが将来、心身ともに健康でいられるための最良な食生活を身につけられるように習慣づけましょう。



## ■令和2年7月号

### 家族全員で食体験を！～食育キャンプ～

アウトドアシーズンが到来しました。中でも、キャンプは虫とりや川辺での釣りなど自然を味わえたり、家族みんなで食べる野外でのごはんや、テントでの就寝など、子どものワクワクがたっぷり詰まったイベントです。

さらに「食育」を随所に取り入れやすいのもキャンプのいいところ！

まずは、キャンプ場の道すがら、収穫体験ができる農園に立ち寄って、食材を調達するのも食育のひとつ。普段スーパーで売っている野菜が実際に畑に実っている姿を見ることができ、野菜の旬も学べます。

また、魚釣りもキャンプに組み込むと、食育の幅がもっと広がります。釣った魚をさばいて、食べることで「生き物の命をありがたくいただく」ことを学べる絶好の機会に！

もちろん、青空の下での調理も楽しい記憶として残ります。

バーベキューやカレーなどの定番料理でも野菜をちぎったり、包丁を使って切ったり、ピーラーで皮を剥いたり、子どもが活躍できる場がたくさんあります。また、皿や箸などをテーブルにそろえることも食育です。

キャンプを通した様々な食体験は、子どもの成長を実感できる貴重な時間になること間違いなしです。

## ■令和2年8月号

### 夏本番！食事で夏バテ対策

暑い日が続きますが、冷たいジュースやアイスクリームばかりとってはいませんか？

暑いからといってしっかり食事をとらないと、栄養が偏ってだんだん疲れが取れなくなり、体調を崩してしまいます。これが「夏バテ」の状態です。

今日からできる夏バテを防ぐ食事のポイントを紹介します。

#### 【のどが渴いたら、水かお茶を飲もう】

ジュースは砂糖がたくさん入っているので、喉の渇きや食欲の低下を招くことがあります。日常的な水分補給は、水かお茶で行いましょう。

#### 【朝ごはんをしっかり食べよう】

朝食は1日の活動のもとになり、乱れがちな生活リズムを整える役割も果たします。

#### 【魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などからタンパク質をとろう】

そうめんやざるそばなどが続くと、タンパク質源となる食品が不足しがちになります。

#### 【野菜を毎食とろう】

野菜はビタミン・ミネラルが豊富！ビタミンは身体の調子を整え、ミネラルは体温の調整をしてくれます。旬の野菜は栄養たっぷり！野菜を食べて、夏の暑さに負けないからだを作りましょう。

## ■令和2年9月号

### 実りの秋には旬の食材を食べよう

暦上は秋ですが、まだまだ残暑の厳しい9月です。寒い冬に向けて体調を整えるために、毎日何を食べていくかが大切になります。せっかく食べるなら安くておいしい旬の食材がおすすめです。

秋の味覚といえば秋刀魚を思い浮かべる人も多いことでしょう。

「秋刀魚が出ると按摩(あんま)が引っ込む」という江戸時代のことわざがあります。按摩とは、体をもんだり、さすったり、たたいたりして血行を良くしたり、筋肉の凝りをほぐしたりする療法のことです。

栄養豊富な秋刀魚を食べると病人が減り、按摩にかかる必要がなくなることから生まれたと言われています。

秋刀魚は、体の調子を整えてくれるビタミンや、血液をさらさらにしてくれる不飽和脂肪酸を多く含むため、血液の流れが良くなり、按摩をしなくても体調が良くなるのかもしれません。

ほかにも鮭やサツマイモ、栗、柿、ブドウなど、秋が旬の食べ物には、冬の寒さに備えるための脂肪分や糖分が多く含まれています。秋の味覚を楽しみながら、夏の疲れを癒し、冬を元気に乗り切る備えをしましょう。

## ■令和2年10月号

### 新米の時期がやってくる！

町内の稲刈りもほぼ終わり、スーパーなどにも新米が出てきます。

私たち日本人は日ごろからお米を主食として食べてきました。普段から慣れ親しんでいるお米ですが、いつもよりふっくらご飯になるし、「食欲の秋」で「食べ物が一層おいしく感じられる、新米が出始めるこの時期はやっぱりご飯が恋しくなります。

収穫したての新米は水分量が多い為、ご飯を炊くときの水の量はいつもより少なめにすることが、おいしく炊くためのポイントです。ご飯はエネルギーとなる炭水化物(糖質)を多く含むので、たくさん動き、ぐんぐん成長するお子さんには欠かせません。毎食の主食のほかにも、ご飯を取り入れたおにぎりやおやきをおやつにするのもおすすめです。

白ご飯だけではなかなか食が進まないお子さんには、ご飯にお供をのせたり、混ぜたりして食べやすくしてOK。白ご飯単独では苦手なお子さんもあります。ご飯のお供と一緒に作って、笑顔で食事が楽しめる食卓にしましょう！

今までのお米と新米との違いを探したり、イベントのようにしたりして、おいしいお米をみんなで楽しみましょう。

## ■令和2年11月号

### 11月は「和食月間」です

2013年12月、四季の移ろいや風土に調和した日本の「和食」の食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事との密接な結び付きなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき日本の食文化です。この素晴らしい食文化を守り、家族みんなが健康でしあわせに暮らしていくために、ライフスタイルに合わせて、毎日の食事を健康的に楽しめる方法を探してみませんか。

【和食の4つの特徴。】

### 新鮮な食材とその持ち味を生かした調理

各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、出汁や醤油、味噌などを使った素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

### 優れた栄養バランス

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。

### 美しさ・季節の表現

自然の美しさや四季を表現することも特徴の一つです。季節の花や葉などで料理を飾り付けるなどし、季節感を楽しみます。

### 年中行事との関わり

日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれてきました。

## ■令和2年12月号

### 年末年始に御用心！

年末年始は家族や仲間が集まることも多く、ついつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりすることも…。元気に新年を迎えるためにも身体に負担をかからない食べ方を意識しましょう。

#### 【食べる】

パーティや宴会の料理はボリューム満点です。最初に野菜から食べて満腹感を出すことで食べ過ぎを防ぐことができます。

ダラダラと一日中食べ続けることがないように、食事の時間にメリハリをつけることも大切です。お菓子やおつまみ、甘いケーキや、シメの麺類・雑炊なども食べ過ぎに注意しましょう。

#### 【飲む】

お酒を飲むときは適量を心掛け、毎日続かないように注意しましょう。女性やお酒に弱い体質の方、高齢者、小柄な方は半分～3分の2程度に控えましょう。また、ジュースなども、毎日飲む習慣をつけないように注意しましょう。

#### 【お正月料理】

おせち料理はさまざまな食材が一年の始まりを彩ります。ただし野菜が少なく塩分は高め。できるだけお雑煮を野菜たっぷりにし、塩分を控える意識を持つことをおすすめします。

## 第2期南幌町食育推進計画

令和3年3月策定

発 行      南幌町  
編 集      南幌町産業振興課農政グループ  
〒069-0292 北海道空知郡南幌町栄町3丁目2番1号  
TEL 011-378-2121      FAX 011-378-2131  
URL <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
E-mail [g-nousei@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:g-nousei@town.nanporo.hokkaido.jp)