

# 第3期南幌町食育推進計画

令和8年度～令和12年度

農業がもつ「食」のすばらしさを伝える

令和8年3月

北海道南幌町



### 第3期南幌町食育推進計画策定にあたって

「食」は、命の源であり、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、ライフスタイルや価値観の多様化により、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。国では第4次食育推進基本計画を策定し、食育推進の重点課題として、生涯を通じた心身の健康を支える食育、持続可能な食を支える食育、「新たな日常」やデジタル化に対応した食育を掲げ全国的な展開を目指し、本年第5次計画が策定されたところです。

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8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	
「食育アンケート」集計結果	22

# 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、減少傾向にありますが年間約460万トンと試算されており、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付けるために、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。

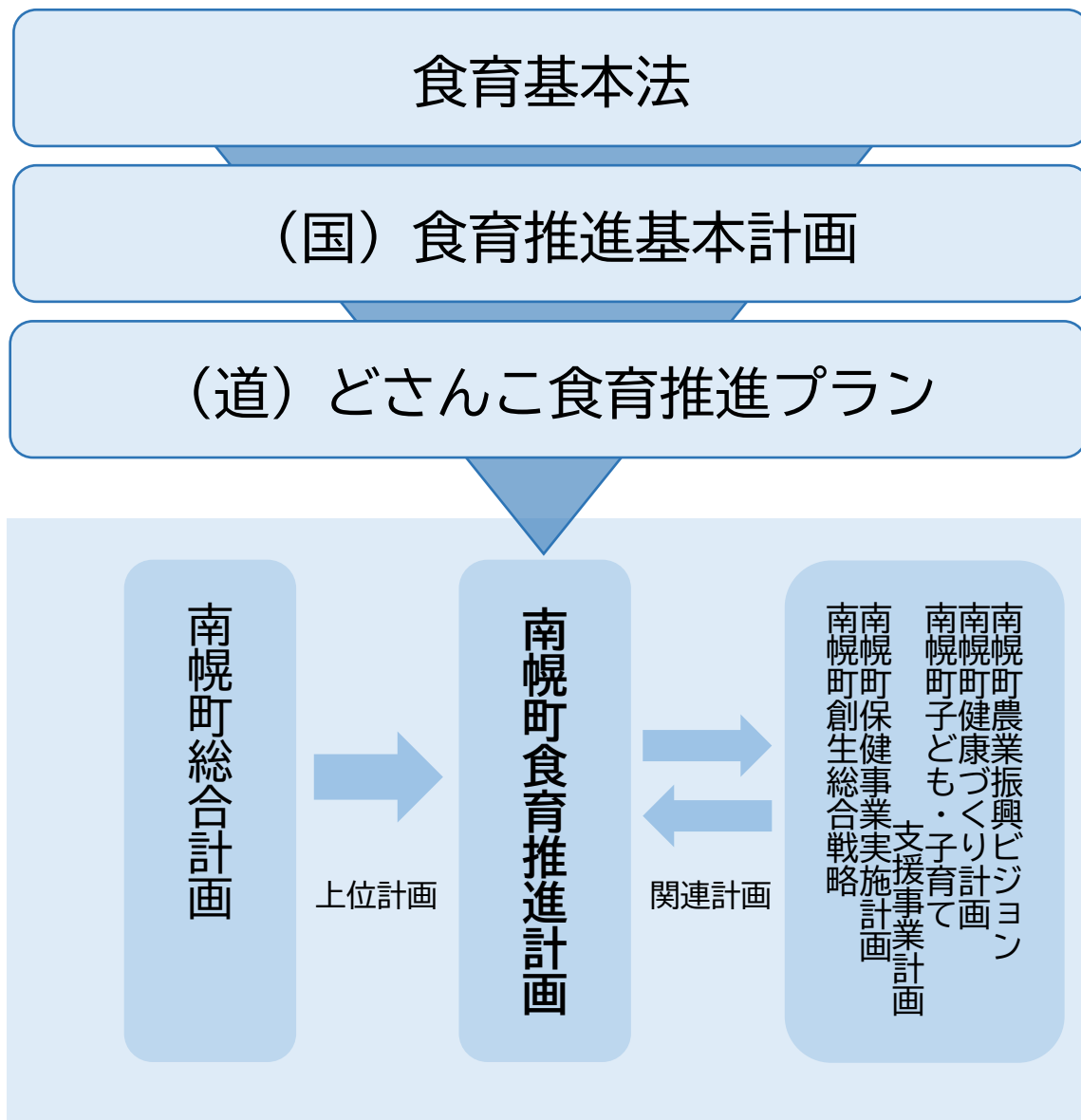
以上を踏まえ、本町においても、町民一人ひとりが、正しい食習慣を身に付け、健全な食生活を実践することを目的に、「第3期南幌町食育推進計画」を策定するものです。



## 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、国際目標のSDGsの理念も踏まえ、「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。



## 【食育とSDGsの関係性】

2015年9月、国連で150を超える加盟国首脳が参加の下、「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」が全会一致で採択され、その中核として17のゴール（目標）と169のターゲットからなる「SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）」が掲げられました。

そのターゲットとして「目標2 飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する」、「目標4 すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する」、「目標12 持続可能な生産消費形態を確保する」などの食育と関係が深い目標があります。

## 【国連が採択した17のゴール】



参照：国際連合広報センター

### 3 食育推進計画の計画期間

第3期南幌町食育推進計画は令和8年度から令和12年度までの5年間とします。

計画名 \ 年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度
南幌町食育推進計画	令和8年度から令和12年度				
南幌町総合計画	平成29年度から 令和8年度	令和9年度から令和18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				令和12年度 から
南幌町健康づくり計画	令和6年度から令和17年度				
南幌町子ども・子育て 支援事業計画	令和7年度から令和11年度				令和12年度 から
南幌町保健事業実施計画	令和6年度から令和11年度				令和12年度 から
南幌町創生総合戦略	令和7年度から令和11年度				令和12年度 から
【国】食育推進基本計画	令和8年度から令和12年度				
【道】どさんこ食育推進 プラン	令和6年度から令和10年度			令和11年度から	

## 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令和7年4月1日現在で 5,570ha 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、小麦（令和6年産）が 1,830ha と農地面積全体の 30%を超える割合で作付されています。次に水稲（令和6年産）で 1,790ha であり同じく 30%を超える割合で作付されています。野菜で作付面積が多いのは、長ねぎ・スイートコーン・たまねぎ・キャバツ・ブロッコリーです。

《水田・主な畑作物》 資料：農林水産統計データ

作物（令和6年産）	面積	収穫量
小麦	1,830ha	10,400 t
水稲	1,790ha	10,300 t
大豆	664ha	2,150 t
なたね	59ha	184t
てんさい	58ha	4,840 t

《主な野菜》 資料：JAなんぼろ農産部蔬菜園芸課提供

作物（令和6年産）	面積	収穫量
長ねぎ	35ha	840 t
スイートコーン	29ha	200 t
たまねぎ	25ha	820 t
キャバツ	25ha	995 t
ブロッコリー	20ha	165 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
ななつぼし	北海道米の中で、最も多く生産されていて、南幌町でも最も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。
きらら397	南幌町で生産されているお米のうち、2番目に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。
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うえ、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お米です。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。

### ■スイートコーン（淡色野菜）

スイートコーンはマルチ栽培では4月下旬頃から種を蒔き、7月下旬から収穫されます。南幌町では「ピュアホワイト」と「あまいんです」が生産され、ビタミンB群、食物繊維、ミネラルなど栄養価が豊富で、健康維持に役立つ様々な成分が含まれています。常温では、収穫後5～6時間で糖分が減り始め、その後どんどん甘さが減少しますので、もぎたての味をすぐに楽しむようにしましょう。

## 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みを味わうこと」「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

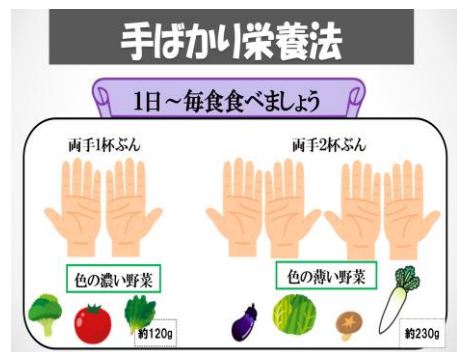
野菜には体の調子を整える栄養素がたくさん含まれていますが、1日にどれくらい食べるのが良いのでしょうか？答えは350gです。この数字は国民健康栄養調査のデータを元に野菜を1日350g食べると、ビタミンやミネラル類、食物繊維などの栄養素を十分に摂れ、がんや生活習慣病を防ぐ効果が高いという科学的な研究結果を元にしたものです。

1日350g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、256g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350g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120gとその他の野菜230gが目安です。

忙しい中で、なかなか摂りにくい野菜ですが、朝ごはんパンだけを食べる代わりに野菜をのせてピザ風にしたたり、お味噌汁に野菜を入れて具沢山にしたたり、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を買うことができ、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

## 1 子どもの年代別にみた特徴

本計画の策定にあたり、町民約 500 名に対して食育アンケートを実施しました。その結果から町民の食育に関する特徴を年代別にまとめています。

**未就学児**

**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

**体験**  
ほとんどの家庭で農業体験をさせてみたいと思っている

**挨拶**  
ほとんどの子が食事のときの「いただきます」などの挨拶をしている

**小学生**

**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

**料理の手伝い**  
家庭で料理の手伝いを9割の児童がしている

**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

**料理の手伝い**  
家庭で料理の手伝いを8割の生徒がしている

**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

## 2 成人の年代別にみた特徴

## 20 歳代・30 歳代

## 朝食摂取

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、いつもの習慣などで欠食が1割を超えている



## 外食・中食

1週間に1回以上の利用が4割を超えていて、味付けは家庭と比較して6割が濃いと感じている

## 野菜・果物摂取

毎食野菜の摂取が5割、果物の摂取が2割と低い

## 食育

7割以上が言葉も意味も理解しているが半数が実践できていない

食生活の問題 野菜不足、塩分・間食が多いと感じていて、3割以上が食生活に満足していない

## 40 歳代・50 歳代

## 朝食摂取

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、食欲がないなどで欠食が1割となっている



## 外食・中食

1週間に1回以上の中食利用が5割を超えていて、味付けは家庭と比較して8割が濃いと感じている

## 野菜・果物摂取

毎食野菜の摂取が7割、果物の摂取が1割と果物の摂取は年代別で最も低い

## 体格

約3割が肥満傾向にある

食育 8割以上が言葉も意味も理解していて6割が実践できている

## 60 歳以上

## 朝食摂取

欠食はほとんどない



## 体格

2割以上が肥満傾向にある

## 野菜・果物摂取

毎食野菜の摂取が7割を超え、果物の摂取が6割と年代別でそれぞれ最も高い

## 地産地消

ほとんどの方が地産地消を理解していて、産地を確認し購入している

食生活の問題 野菜不足や間食が多いと感じているが、ほとんどの方が食生活に満足している

## 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。

【基本理念】

**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、地元の人々が育ててきた地域の「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きた赤ちゃんにとって、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、食べることに対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。	食の重要性と食べ物が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付けましょう。
中学生 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。	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事をすませしまうと、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付けるようにしましょう。

時 期	特 徴	食 育
青年期	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。	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つけましょう。
壮年期	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。	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。
高齢期	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。	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。



## 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。

### 【基本理念】

## 農業がもつ「食」のすばらしさを伝える

### 【目標1】

食べることを知る  
～食材への感謝の気持ちを育む～

#### 産業振興課

- 親子農業体験塾
- バケツ稲づくり
- 児童生徒を対象とした食育体験
- 夕張太ふれあい農園運営

#### 生涯学習課

- あそびの達人教室
- ふるさと南幌みらい塾

#### 学校給食センター

- 休校時給食食材無償提供
- 給食試食会

### 【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～

#### 保健福祉課

- 離乳食相談会
- 母親学級・両親学級
- 男の料理教室
- 特定保健指導
- 各団体等の健康・栄養講話

### 【目標3】

食育を通じたまちづくり  
～地産地消の促進～

#### 産業振興課

- 子育て支援米支給
- 地元農産物を利用した消費拡大
- アグリビジネス推進協議会への支援
- キャベツキムチ町民還元販売
- 特産品加工
- 学校給食センター
- 学校給食



## 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

基本理念に沿った目標を達成するため、次の事業を実施します。

事業名	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消費拡大		●	●	●	●	●	●
バケツ稲づくり			●				
子育て支援米支給	●	●	●	●			
アグリビジネス推進協議会への支援						●	●
キャベツキムチ町民還元販売	●	●	●	●	●	●	●
特産品加工						●	●
児童生徒を対象とした食育体験			●	●			
夕張太ふれあい農園運営						●	●
あそびの達人教室			●				
学校給食			●	●			
休校時給食食材無償提供	●	●	●	●	●	●	●
給食試食会						●	●
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・栄養講話						●	●
特定保健指導						●	●
男の料理教室							●

**親子農業体験塾【産業振興課農政係】**

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消費拡大【産業振興課農政係】**

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の継承と食品への理解向上の取組など、食育関係部署が連携し推進します。

**バケツ稲づくり【産業振興課農政係】**

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【産業振興課農政係】**

中学生以下のお子さんがある家庭に1人当たり10kgの本町産米を支給し、家庭において安全安心なお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【産業振興課農政係】**

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【産業振興課農政係】**

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、南幌産キャベツの消費拡大を図ります。

**特産品加工【産業振興課農政係】**

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体験【産業振興課農政係】**

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）など、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【産業振興課農政係】**

ふれあいタウン稲穂内にある農園1区画約30㎡を貸し出します。

**あそびの達人教室【生涯学習課社会教育係】**

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】**

学校給食は児童及び生徒の心身の健全な発達と季節や地域の食文化など食育の推進を図ることを目的としています。また、安全安心な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【学校給食センター】**

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、町内の福祉施設等に無償提供し、食品ロスをできる限り少なくします。

**給食試食会【学校給食センター】**

基幹作物や食育の取り組みなど学校給食への理解を深めるために、保護者や地域の方を対象に試食会を開催します。

**ふるさと南幌みらい塾【生涯学習課社会教育係】**

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【保健福祉課健康づくり係】**

妊娠中に必要な栄養と食生活について学ぶために、写真や資料を用いて講話を行い、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【保健福祉課健康づくり係】**

離乳食の進め方を学ぶために、フードモデルや参考資料を用いて講話を行います。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【保健福祉課健康づくり係】**

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【保健福祉課健康づくり係】**

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係】**

男性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、食育アンケートを基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	前回【R2】	現状【R7】	最終目標【R12】
子ども	未就学児	肥満度	17%	5%	減少傾向へ
	小学生		8%	13%	減少傾向へ
	中学生		14%	11%	減少傾向へ
	未就学児	朝食の欠食	0%	1%	0%
	小学生		1%	2%	0%
	中学生		4%	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%	92%	100%
	小学生		89%	88%	95%以上
	中学生		75%	75%	90%以上
	未就学児	食事時の「いただきます」などの挨拶	89%	96%	100%
	小学生		84%	80%	100%
	中学生		84%	86%	100%
成人		肥満度	24%	22%	減少傾向へ
		野菜を毎日食べている	49%	63%	70%以上
		南幌産の農産物を購入している	32%	21%	50%以上
		食品ロスへの取り組みをしている	72%	69%	80%以上

### 3 町内の団体による食育活動の取り組み

町内における民間団体等の食育活動を紹介します。

#### 学習田体験学習事業【JAなんぼろ】

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【JAなんぼろ青年部】

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。応募された作品をエコープなんぼろ店で展示のほか、JA広報誌への掲載を行います。



#### 南幌みどり野幼稚園食育活動【JAなんぼろ青年部】

年長組を対象にキャベツの定植と収穫の体験を行います。キャベツの生育や南幌町の農業を学んでもらい、食の大切さを伝えます。



#### もちつき体験【JAなんぼろ女性部】

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】

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、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
- ▶栄養士による食育講話（4・5歳児）、食育だよりの発行
- ▶給食試食会（3・5歳児保護者）



### 食育活動の取組【南幌みどり野幼稚園】

- ▶食に関する行事（いも植え、いも堀り、餅つき）
- ▶収穫体験（年長）
- ▶JAなんぼろ青年部協力（キャベツ植え、収穫）



### なんぼろ恵食育活動【なんぼろ恵】

- ▶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。



### 子ども食堂【南幌町社会福祉協議会】

食事提供（子ども無料・大人100円）を行い、孤食の解消、子どもの居場所づくり、多世代交流、地域コミュニティの連携強化を図ります。



### フードバンクの取組【南幌町社会福祉協議会】

食べられるが不要な食品（食品ロス）を企業や個人から寄付してもらい、生活困窮世帯、子ども食堂などへ無償で提供します。

（賞味期限が2か月以上あるもの、常温保存可能で未開封のもの）



いただきます!!



ごちそうさまでした!!

## 第6章 資料編

### 「食育アンケート」集計結果

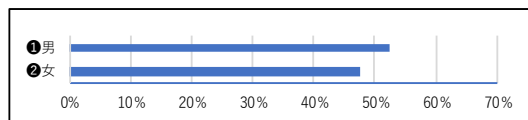
町民の「食育」に対する考え方や取り組みを把握するため「食育アンケート」を実施しました。

#### ■子どもに対するアンケート（239名）

問1 お子さんのことについてお伺いします。

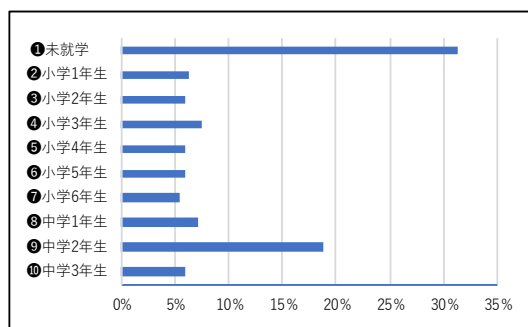
##### ①性別

項目	回答数	割合
①男	125	52%
②女	114	48%
計	239	100%



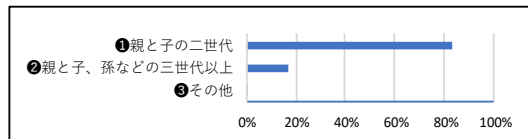
##### ②年齢

項目	回答数	割合
①未就学	75	31%
②小学1年生	15	6%
③小学2年生	14	6%
④小学3年生	18	8%
⑤小学4年生	14	6%
⑥小学5年生	14	6%
⑦小学6年生	13	5%
⑧中学1年生	17	7%
⑨中学2年生	45	19%
⑩中学3年生	14	6%
計	239	100%



##### ③家族構成

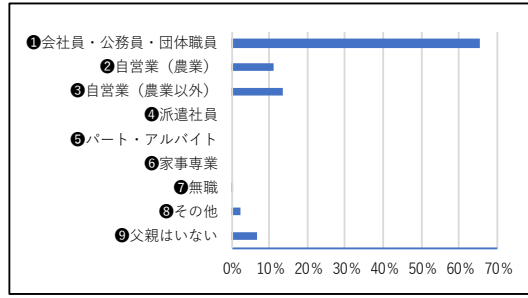
項目	回答数	割合
①親と子の二世帯	198	83%
②親と子、孫などの三世帯以上	40	17%
③その他	1	0%
計	239	100%



問2 父親と母親の就労状況についてお伺いします。

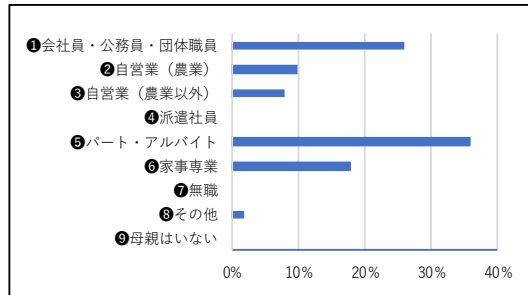
##### ①父親

項目	回答数	割合
①会社員・公務員・団体職員	157	66%
②自営業（農業）	27	11%
③自営業（農業以外）	32	13%
④派遣社員	0	0%
⑤パート・アルバイト	0	0%
⑥家事専業	0	0%
⑦無職	1	0%
⑧その他	6	3%
⑨父親はいない	16	7%
計	239	100%



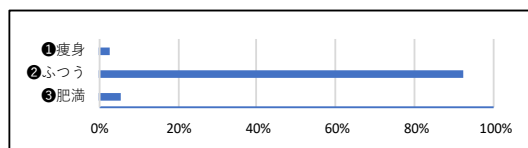
##### ②母親

項目	回答数	割合
①会社員・公務員・団体職員	61	26%
②自営業（農業）	23	10%
③自営業（農業以外）	18	8%
④派遣社員	0	0%
⑤パート・アルバイト	86	36%
⑥家事専業	44	18%
⑦無職	0	0%
⑧その他	6	2%
⑨母親はいない	1	0%
計	239	100%



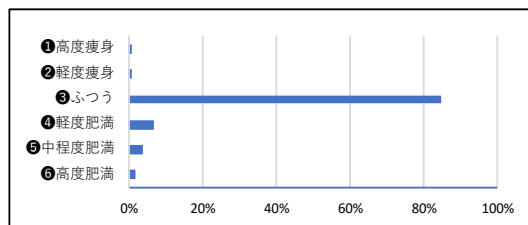
問3-1 お子さんの肥満度は？（未就学児）

項目	回答数	割合
① 痩身	2	3%
② ふつう	69	92%
③ 肥満	4	5%
計	75	100%



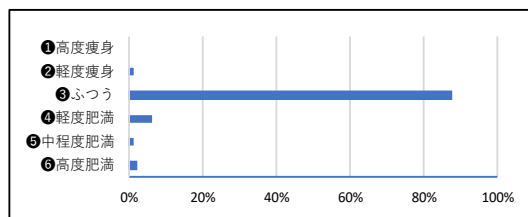
問3-2 お子さんの肥満度は？（小学生）

項目	回答数	割合
① 高度痩身	1	1%
② 軽度痩身	1	1%
③ ふつう	75	85%
④ 軽度肥満	6	7%
⑤ 中程度肥満	3	4%
⑥ 高度肥満	2	2%
計	88	100%



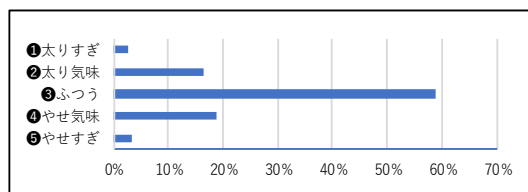
問3-3 お子さんの肥満度は？（中学生）

項目	回答数	割合
① 高度痩身	0	0%
② 軽度痩身	1	1%
③ ふつう	67	88%
④ 軽度肥満	5	7%
⑤ 中程度肥満	1	1%
⑥ 高度肥満	2	3%
計	76	100%



問4 お子さんの体型をどう思いますか。

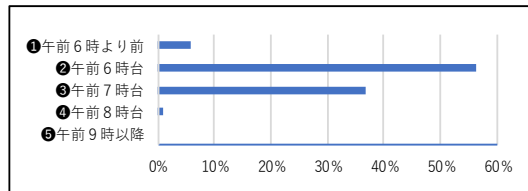
項目	回答数	割合
① 太りすぎ	6	3%
② 太り気味	39	16%
③ ふつう	141	59%
④ やせ気味	45	19%
⑤ やせすぎ	8	3%
計	239	100%



問5 お子さんはふだん何時に起床・就寝していますか。

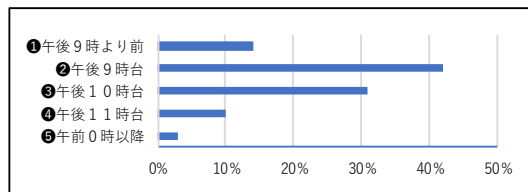
①起床

項目	回答数	割合
① 午前6時より前	14	6%
② 午前6時台	135	56%
③ 午前7時台	88	37%
④ 午前8時台	2	1%
⑤ 午前9時以降	0	0%
計	239	100%



②就寝

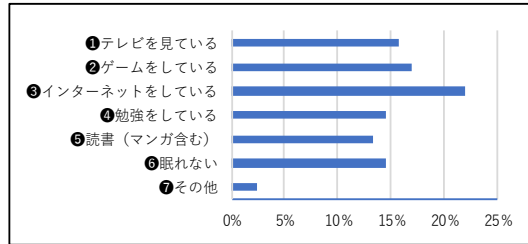
項目	回答数	割合
① 午後9時より前	32	14%
② 午後9時台	101	42%
③ 午後10時台	75	31%
④ 午後11時台	24	10%
⑤ 午前0時以降	7	3%
計	239	100%



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します。

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。

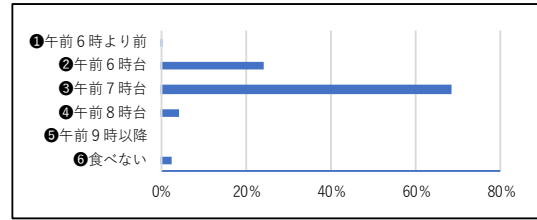
項目	回答数	割合
① テレビを見ている	13	16%
② ゲームをしている	14	17%
③ インターネットをしている	18	22%
④ 勉強をしている	12	15%
⑤ 読書（マンガ含む）	11	13%
⑥ 眠れない	12	15%
⑦ その他	2	2%
計	82	100%



問6 ご家庭で、お子さんは何時に食事をしていますか。

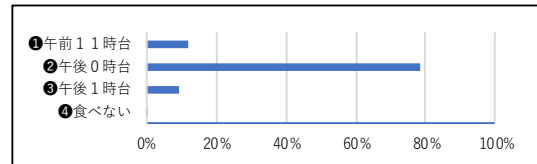
①朝食

項目	回答数	割合
①午前6時より前	1	0%
②午前6時台	58	24%
③午前7時台	164	69%
④午前8時台	10	4%
⑤午前9時以降	0	0%
⑥食べない	6	3%
計	239	100%



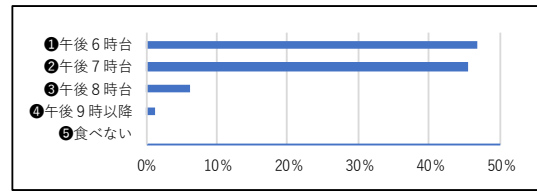
②昼食

項目	回答数	割合
①午前11時台	29	12%
②午後0時台	187	78%
③午後1時台	22	9%
④食べない	1	0%
計	239	100%



③夕食

項目	回答数	割合
①午後6時台	112	47%
②午後7時台	109	46%
③午後8時台	15	6%
④午後9時以降	3	1%
⑤食べない	0	0%
計	239	100%

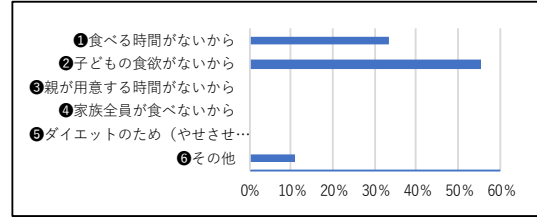


問6で朝食・昼食・夕食のいずれかで「食べない」と答えた方へお聞きします。

～これ以外の方は問7へ～

問6-1 「食べない」理由は何ですか。

項目	回答数	割合
①食べる時間がないから	3	33%
②子どもの食欲がないから	5	56%
③親が用意する時間がないから	0	0%
④家族全員が食べないから	0	0%
⑤ダイエットのため（やせさせたいから）	0	0%
⑥その他	1	11%
計	9	100%

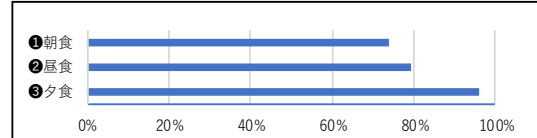


問7 お子さんは、ふだん主にどんな食事をとっていますか。（複数回答）

※子ども全体（239人）での割合

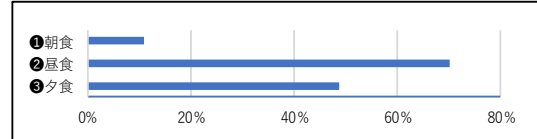
①【ごはん】

項目	回答数	割合
①朝食	177	74%
②昼食	190	79%
③夕食	229	96%
子どもの全体数	239	



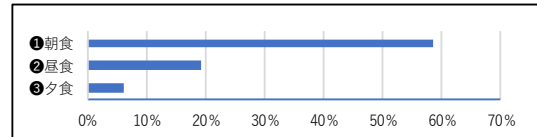
②【麺類】

項目	回答数	割合
①朝食	26	11%
②昼食	168	70%
③夕食	117	49%
子どもの全体数	239	



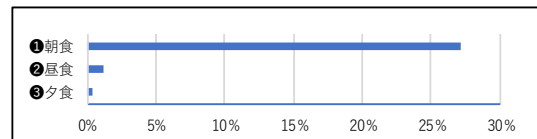
③【パン（甘くないパン）】

項目	回答数	割合
①朝食	140	59%
②昼食	46	19%
③夕食	15	6%
子どもの全体数	239	



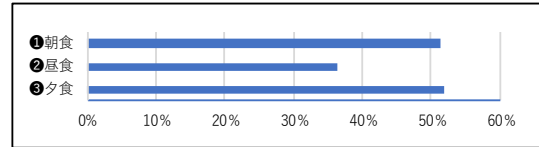
④【シリアル】

項目	回答数	割合
①朝食	65	27%
②昼食	3	1%
③夕食	1	0%
子どもの全体数	239	



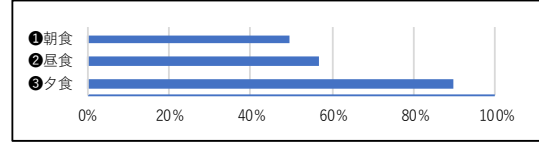
⑤【卵】

項目	回答数	割合
①朝食	123	51%
②昼食	87	36%
③夕食	124	52%
子どもの全体数	239	



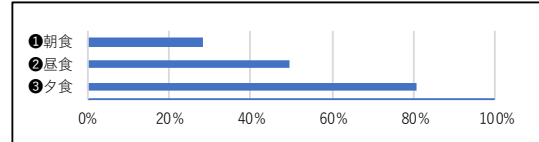
⑥【肉、魚、大豆製品（豆腐、納豆）】

項目	回答数	割合
①朝食	118	49%
②昼食	136	57%
③夕食	214	90%
子どもの全体数	239	



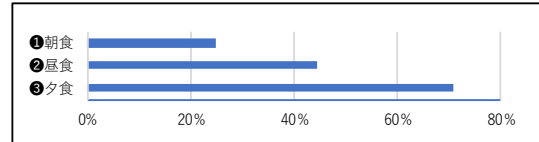
⑦【緑黄色野菜】

項目	回答数	割合
①朝食	68	28%
②昼食	118	49%
③夕食	193	81%
子どもの全体数	239	



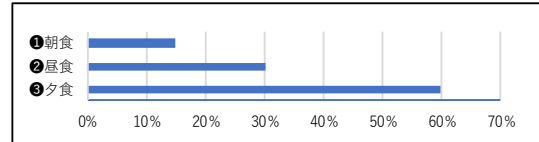
⑧【淡色野菜】

項目	回答数	割合
①朝食	60	25%
②昼食	107	45%
③夕食	170	71%
子どもの全体数	239	



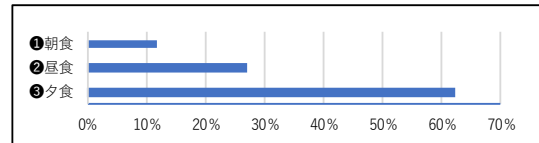
⑨【きのこ類】

項目	回答数	割合
①朝食	36	15%
②昼食	72	30%
③夕食	143	60%
子どもの全体数	239	



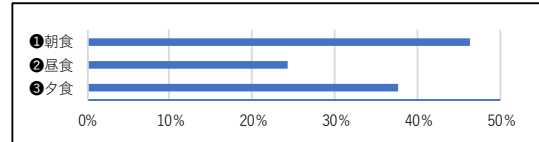
⑩【いも】

項目	回答数	割合
①朝食	28	12%
②昼食	65	27%
③夕食	149	62%
子どもの全体数	239	



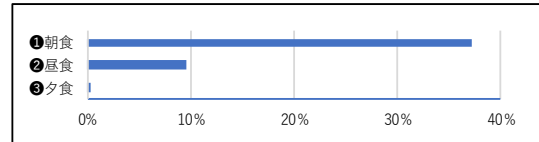
⑪【果物】

項目	回答数	割合
①朝食	111	46%
②昼食	58	24%
③夕食	90	38%
子どもの全体数	239	



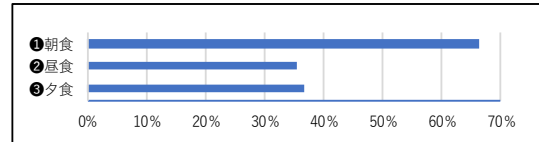
⑫【菓子パン】

項目	回答数	割合
①朝食	89	37%
②昼食	23	10%
③夕食	1	0%
子どもの全体数	239	



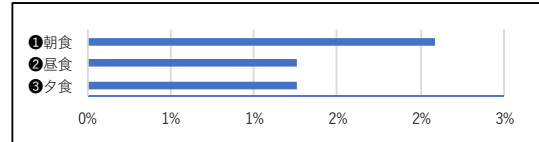
⑬【牛乳・乳製品】

項目	回答数	割合
①朝食	159	67%
②昼食	85	36%
③夕食	88	37%
子どもの全体数	239	



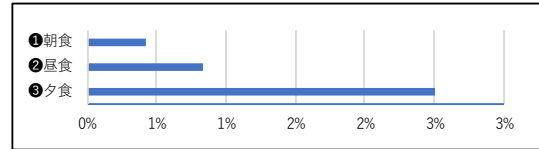
⑭【栄養補助食品、サプリメント】

項目	回答数	割合
①朝食	5	2%
②昼食	3	1%
③夕食	3	1%
子どもの全体数	239	



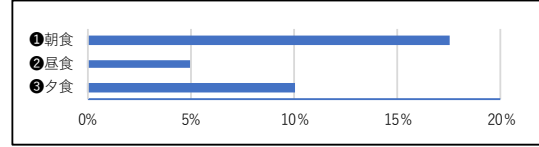
⑮【プロテイン】

項目	回答数	割合
①朝食	1	0%
②昼食	2	1%
③夕食	6	3%
子どもの全体数	239	



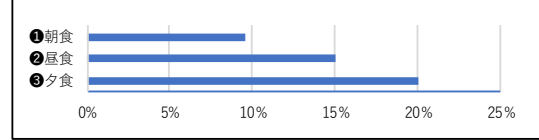
⑯【乳酸菌飲料】

項目	回答数	割合
①朝食	42	18%
②昼食	12	5%
③夕食	24	10%
子どもの全体数	239	



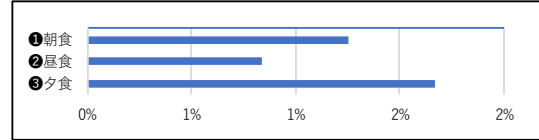
⑰【嗜好飲料（ジュースなど）】

項目	回答数	割合
①朝食	23	10%
②昼食	36	15%
③夕食	48	20%
子どもの全体数	239	



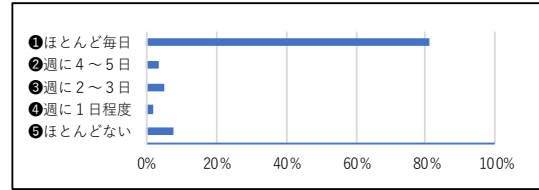
⑱【その他】

項目	回答数	割合
①朝食	3	1%
②昼食	2	1%
③夕食	4	2%
子どもの全体数	239	



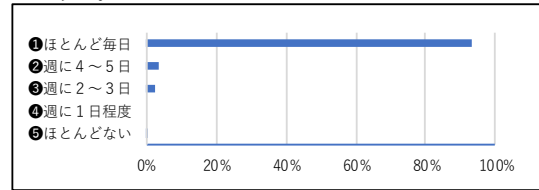
問8 お子さんが、朝食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

項目	回答数	割合
①ほとんど毎日	194	81%
②週に4～5日	9	4%
③週に2～3日	12	5%
④週に1日程度	5	2%
⑤ほとんどない	19	8%
計	239	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。

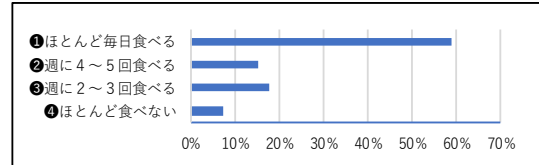
項目	回答数	割合
①ほとんど毎日	223	93%
②週に4～5日	9	4%
③週に2～3日	6	3%
④週に1日程度	0	0%
⑤ほとんどない	1	0%
計	239	100%



問10 お子さんは、間食や夜食をどのくらい食べますか。

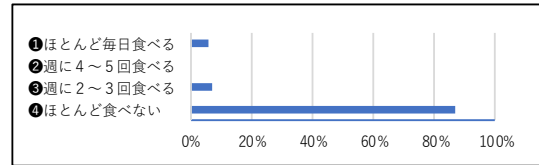
①間食

項目	回答数	割合
①ほとんど毎日食べる	141	59%
②週に4～5回食べる	37	15%
③週に2～3回食べる	43	18%
④ほとんど食べない	18	8%
計	239	100%



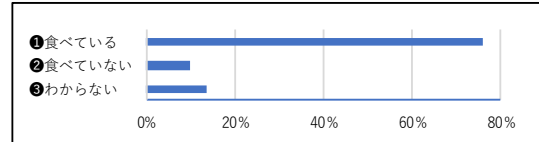
②夜食

項目	回答数	割合
①ほとんど毎日食べる	13	6%
②週に4～5回食べる	1	0%
③週に2～3回食べる	17	7%
④ほとんど食べない	208	87%
計	239	100%



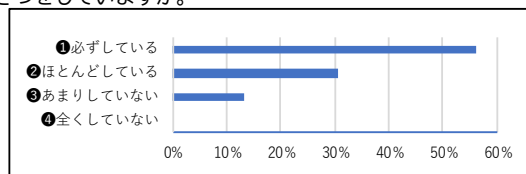
問11 お子さんは、よく噛んで味わって食べていますか。

項目	回答数	割合
①食べている	182	76%
②食べていない	24	10%
③わからない	33	14%
計	239	100%



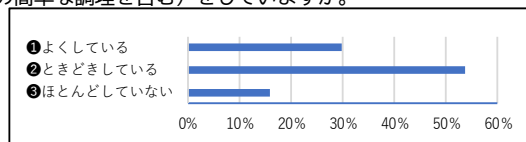
問12 お子さんは、食事のとき「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

項目	回答数	割合
①必ずしている	134	56%
②ほとんどしている	73	31%
③あまりしていない	32	13%
④全くしていない	0	0%
計	239	100%



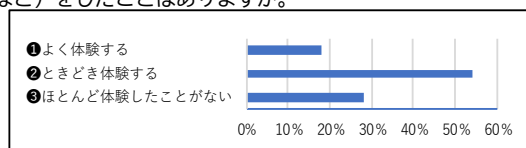
問13 お子さんは、家で料理の手伝い（食器運び・片付け・盛り付けなどの簡単な調理を含む）をしていますか。

項目	回答数	割合
①よくしている	73	30%
②ときどきしている	128	54%
③ほとんどしていない	38	16%
計	239	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。

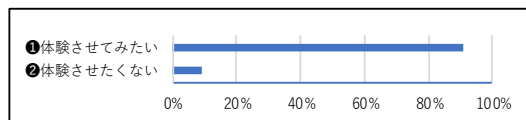
項目	回答数	割合
①よく体験する	43	18%
②ときどき体験する	129	54%
③ほとんど体験したことがない	67	28%
計	239	100%



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。

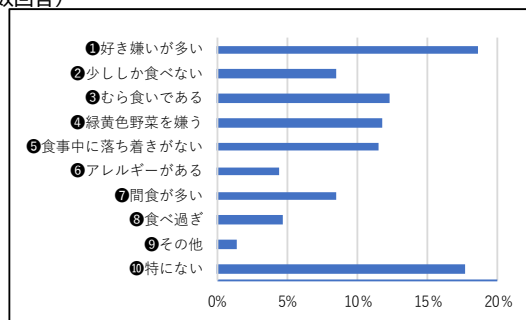
問14-1 今後、機会があれば食に関する体験をさせてみたいですか。

項目	回答数	割合
①体験させてみたい	193	91%
②体験させたくない	19	9%
計	212	100%



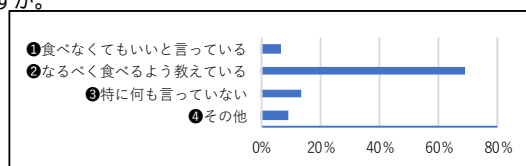
問15 あなたは、お子さんの食生活で困っていることはありますか。（複数回答）

項目	回答数	割合
①好き嫌が多い	79	19%
②少ししか食べない	36	9%
③むら食いである	52	12%
④緑黄色野菜を嫌う	50	12%
⑤食事中に落ち着きがない	49	12%
⑥アレルギーがある	19	5%
⑦間食が多い	36	9%
⑧食べ過ぎ	20	5%
⑨その他	6	1%
⑩特にない	75	18%
計	422	100%



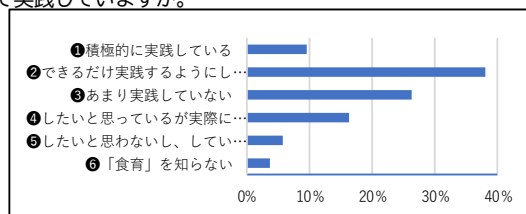
問16 あなたは、お子さんの嫌いな食べ物や食材について、どうしていますか。

項目	回答数	割合
①食べなくてもいいと言っている	17	7%
②なるべく食べるよう教えている	166	69%
③特に何も言っていない	33	14%
④その他	23	10%
計	239	100%



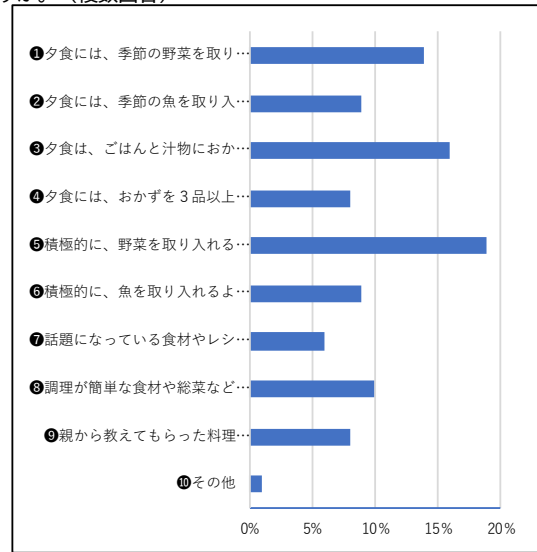
問17 あなたは、お子さんに対して、日ごろから「食育」をなんらかの形で実践していますか。

項目	回答数	割合
①積極的に実践している	23	10%
②できるだけ実践するようにしている	91	38%
③あまり実践していない	63	26%
④したいと思っているが実際にはしていない	39	16%
⑤したいと思わないし、していない	14	6%
⑥「食育」を知らない	9	4%
計	239	100%



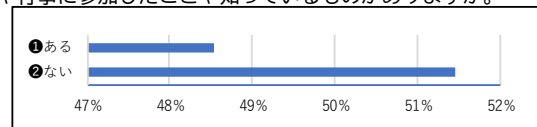
問18 あなたは、ご家庭で食事を作る上で、気を付けていることはありますか。(複数回答)

項目	回答数	割合
①夕食には、季節の野菜を取り入れるようになっている	118	14%
②夕食には、季節の魚を取り入れるようになっている	81	9%
③夕食は、ごはんと汁物におかずを組み合わせることが多い	141	16%
④夕食には、おかずを3品以上用意することが多い	70	8%
⑤積極的に、野菜を取り入れるようになっている	161	19%
⑥積極的に、魚を取り入れるようになっている	76	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	51	6%
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	88	10%
⑨親から教えてもらった料理を、食卓に取り入れている	74	8%
⑩その他	6	1%
計	866	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。

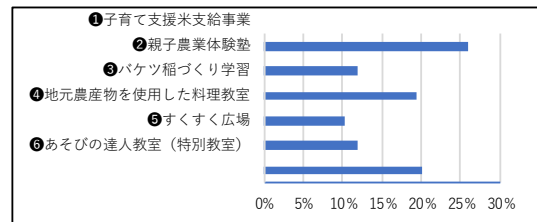
項目	回答数	割合
①ある	116	49%
②ない	123	51%
計	239	100%



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
①子育て支援米支給事業	115	26%
②親子農業体験塾	53	12%
③バケツ稲づくり学習	86	20%
④地元農産物を使用した料理教室	45	10%
⑤すくすく広場	53	12%
⑥あそびの達人教室(特別教室)	89	20%
計	441	100%

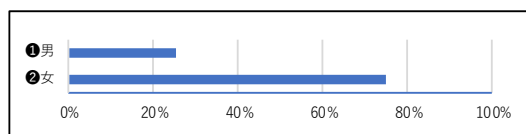


## ■成人に対するアンケート（243名）

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。

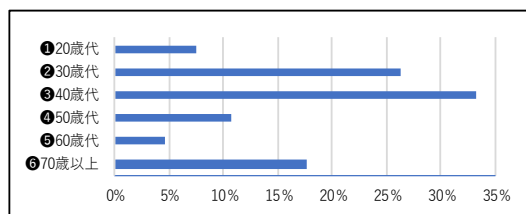
### ①性別

項目	回答数	割合
①男	61	25%
②女	182	75%
計	243	100%



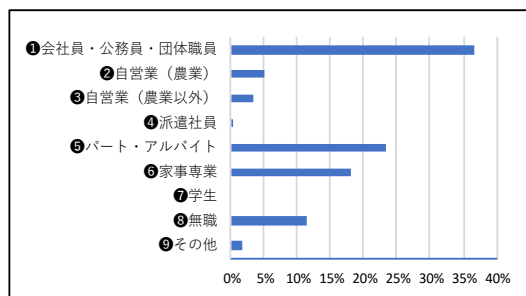
### ②年齢

項目	回答数	割合
①20歳代	18	7%
②30歳代	64	26%
③40歳代	81	33%
④50歳代	26	11%
⑤60歳代	11	5%
⑥70歳以上	43	18%
計	243	100%



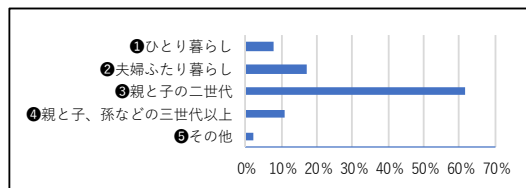
### ③職業

項目	回答数	割合
①会社員・公務員・団体職員	89	37%
②自営業（農業）	12	5%
③自営業（農業以外）	8	3%
④派遣社員	1	0%
⑤パート・アルバイト	57	23%
⑥家事専業	44	18%
⑦学生	0	0%
⑧無職	28	12%
⑨その他	4	2%
計	243	100%



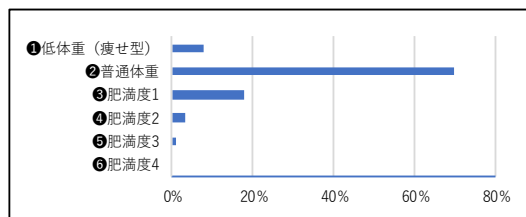
### ④家族構成

項目	回答数	割合
①ひとり暮らし	19	8%
②夫婦ふたり暮らし	42	17%
③親と子の二世帯	150	62%
④親と子、孫などの三世帯以上	27	11%
⑤その他	5	2%
計	243	100%



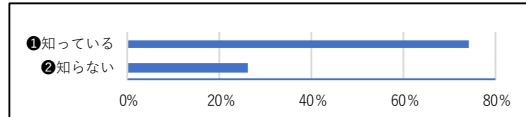
問2 あなたの肥満度は

項目	回答数	割合
①低体重（痩せ型）	20	8%
②普通体重	169	70%
③肥満度1	45	18%
④肥満度2	7	3%
⑤肥満度3	2	1%
⑥肥満度4	0	0%
計	243	100%



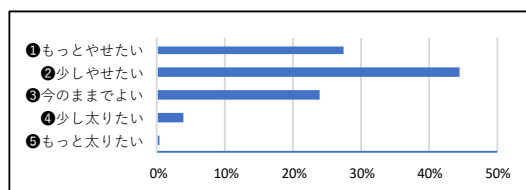
問3 あなたは、ご自身の適正な体重を知っていますか。

項目	回答数	割合
①知っている	180	74%
②知らない	63	26%
計	243	100%



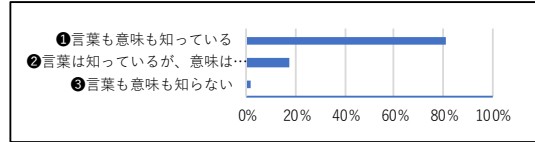
問4 あなたは、ご自身の体型をどうしたいですか。

項目	回答数	割合
①もっとやせたい	67	28%
②少しやせたい	108	44%
③今のままでよい	58	24%
④少し太りたい	9	4%
⑤もっと太りたい	1	0%
計	243	100%



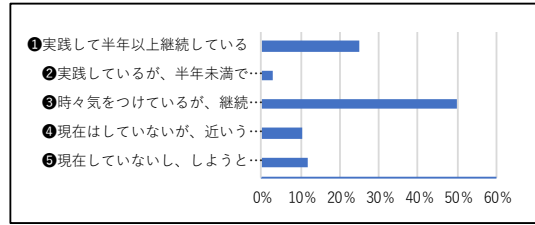
問5 あなたは「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか。

項目	回答数	割合
①言葉も意味も知っている	197	81%
②言葉は知っているが、意味は知らない	43	18%
③言葉も意味も知らない	3	1%
計	243	100%



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。

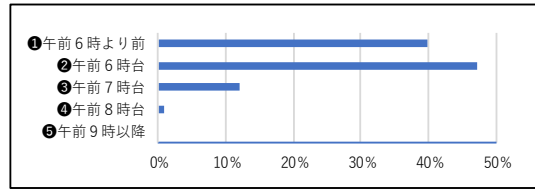
項目	回答数	割合
①実践して半年以上継続している	61	25%
②実践しているが、半年未満である	7	3%
③時々気をつけているが、継続的ではない	121	50%
④現在はしていないが、近いうちに行うと思っている	25	10%
⑤現在していないし、しようとも思わない	29	12%
計	243	100%



問7 あなたは、ふだん何時に起床・就寝していますか。

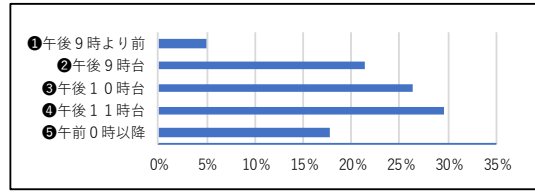
①起床

項目	回答数	割合
①午前6時より前	97	40%
②午前6時台	115	47%
③午前7時台	29	12%
④午前8時台	2	1%
⑤午前9時以降	0	0%
計	243	100%



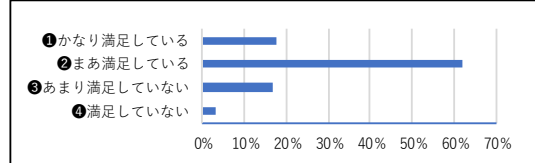
②就寝

項目	回答数	割合
①午後9時より前	12	5%
②午後9時台	52	21%
③午後10時台	64	26%
④午後11時台	72	30%
⑤午前0時以降	43	18%
計	243	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。

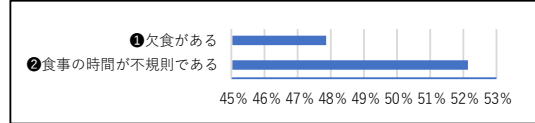
項目	回答数	割合
①かなり満足している	43	18%
②まあ満足している	151	62%
③あまり満足していない	41	17%
④満足していない	8	3%
計	243	100%



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。

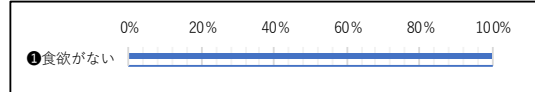
①リズム

項目	回答数	割合
①欠食がある	33	48%
②食事の時間が不規則である	36	52%
計	69	100%



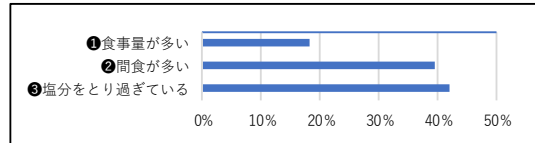
②不足

項目	回答数	割合
①食欲がない	9	100%
計	9	100%



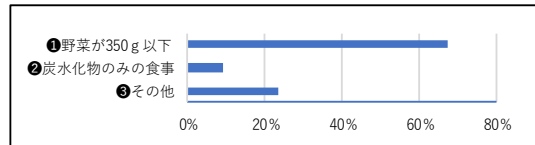
③過剰

項目	回答数	割合
①食事が多い	29	18%
②間食が多い	63	40%
③塩分をとり過ぎている	67	42%
計	159	100%



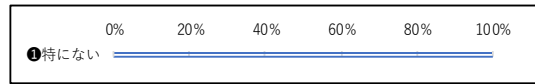
④バランス

項目	回答数	割合
①野菜が350g以下	96	68%
②炭水化物のみの食事	13	9%
③その他	33	23%
計	142	100%



⑤特にない

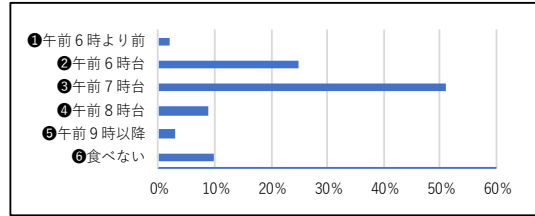
項目	回答数	割合
①特にない	59	100%
計	59	100%



問10 あなたは何時に食事をしていますか。

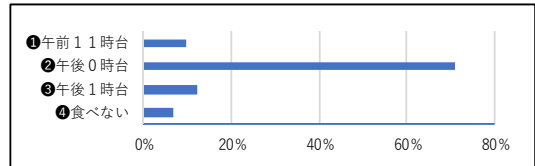
①朝食

項目	回答数	割合
①午前6時より前	4	2%
②午前6時台	61	25%
③午前7時台	125	51%
④午前8時台	22	9%
⑤午前9時以降	8	3%
⑥食べない	23	10%
計	243	100%



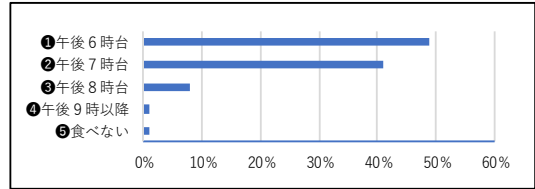
②昼食

項目	回答数	割合
①午前11時台	24	10%
②午後0時台	173	71%
③午後1時台	30	12%
④食べない	16	7%
計	243	100%



③夕食

項目	回答数	割合
①午後6時台	119	49%
②午後7時台	98	41%
③午後8時台	20	8%
④午後9時以降	3	1%
⑤食べない	3	1%
計	243	100%

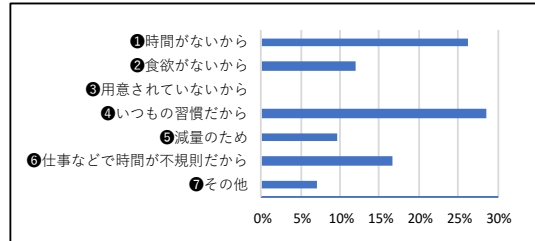


問10で朝食・昼食・夕食のいずれかで「食べない」と答えた方へお聞きします。

～これ以外の方は問11へ～

問10-1 「食べない」理由は何ですか。

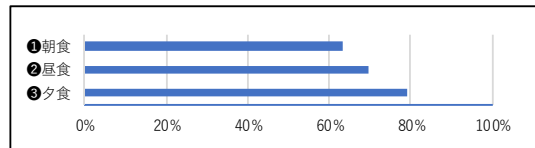
項目	回答数	割合
①時間がないから	11	26%
②食欲がないから	5	12%
③用意されていないから	0	0%
④いつもの習慣だから	12	29%
⑤減量のため	4	10%
⑥仕事などで時間が不規則だから	7	17%
⑦その他	3	7%
計	42	100%



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(243人)での割合

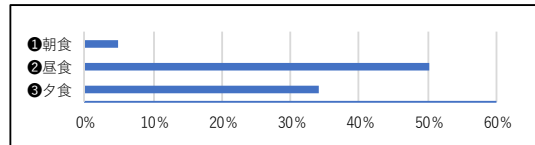
①【ごはん】

項目	回答数	割合
①朝食	154	63%
②昼食	169	70%
③夕食	192	79%
一般成人の全体数	243	



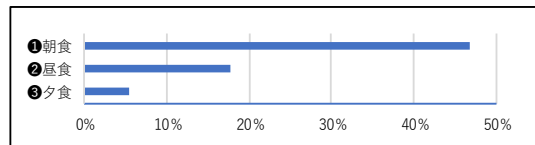
②【麺類】

項目	回答数	割合
①朝食	12	5%
②昼食	122	50%
③夕食	83	34%
一般成人の全体数	243	



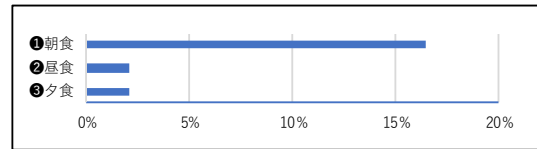
③【パン(甘くないパン)】

項目	回答数	割合
①朝食	114	47%
②昼食	43	18%
③夕食	13	5%
一般成人の全体数	243	



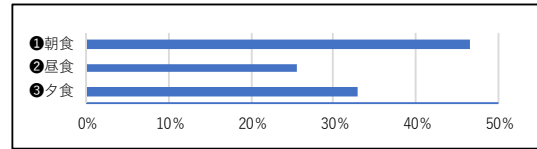
④【シリアル】

項目	回答数	割合
①朝食	40	16%
②昼食	5	2%
③夕食	5	2%
一般成人の全体数	243	



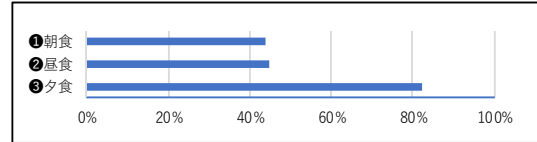
⑤【卵】

項目	回答数	割合
①朝食	113	47%
②昼食	62	26%
③夕食	80	33%
一般成人の全体数	243	



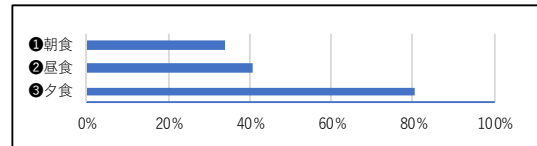
⑥【肉、魚、大豆製品（豆腐、納豆）】

項目	回答数	割合
①朝食	107	44%
②昼食	109	45%
③夕食	200	82%
一般成人の全体数	243	



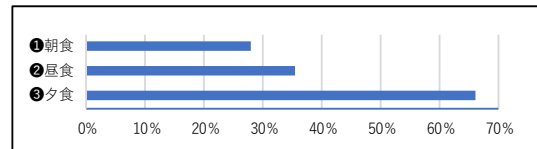
⑦【緑黄色野菜】

項目	回答数	割合
①朝食	82	34%
②昼食	99	41%
③夕食	196	81%
一般成人の全体数	243	



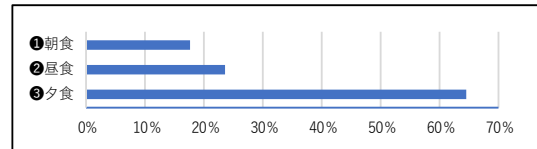
⑧【淡色野菜】

項目	回答数	割合
①朝食	68	28%
②昼食	86	35%
③夕食	161	66%
一般成人の全体数	243	



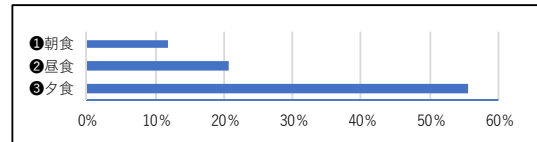
⑨【きのこ類】

項目	回答数	割合
①朝食	43	18%
②昼食	57	23%
③夕食	157	65%
一般成人の全体数	243	



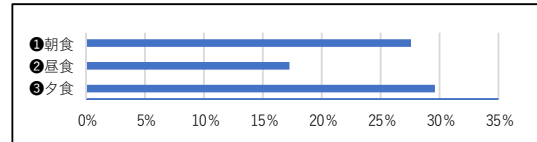
⑩【いも】

項目	回答数	割合
①朝食	29	12%
②昼食	50	21%
③夕食	135	56%
一般成人の全体数	243	



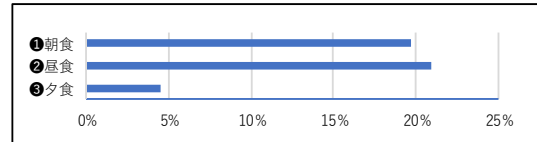
⑪【果物】

項目	回答数	割合
①朝食	67	28%
②昼食	42	17%
③夕食	72	30%
一般成人の全体数	243	



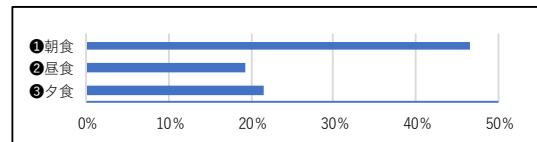
⑫【菓子パン】

項目	回答数	割合
①朝食	48	20%
②昼食	51	21%
③夕食	11	5%
一般成人の全体数	243	



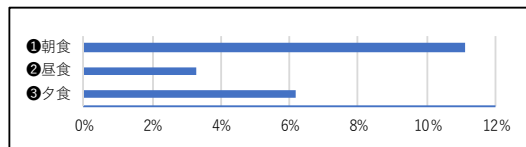
⑬【牛乳・乳製品】

項目	回答数	割合
①朝食	113	47%
②昼食	47	19%
③夕食	52	21%
一般成人の全体数	243	



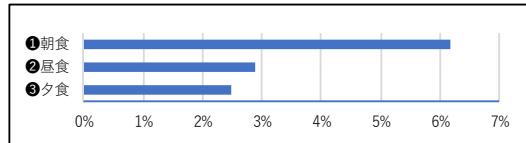
⑭【栄養補助食品、サプリメント】

項目	回答数	割合
①朝食	27	11%
②昼食	8	3%
③夕食	15	6%
一般成人の全体数	243	



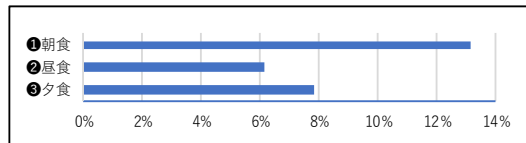
⑮【プロテイン】

項目	回答数	割合
①朝食	15	6%
②昼食	7	3%
③夕食	6	2%
一般成人の全体数	243	



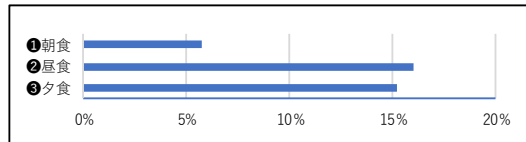
⑯【乳酸菌飲料】

項目	回答数	割合
①朝食	32	13%
②昼食	15	6%
③夕食	19	8%
一般成人の全体数	243	



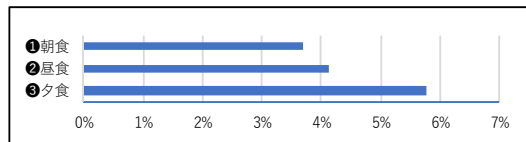
⑰【嗜好飲料（ジュースなど）】

項目	回答数	割合
①朝食	14	6%
②昼食	39	16%
③夕食	37	15%
一般成人の全体数	243	



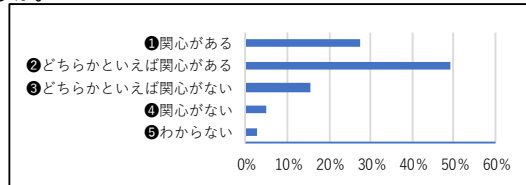
⑱【その他】

項目	回答数	割合
①朝食	9	4%
②昼食	10	4%
③夕食	14	6%
一般成人の全体数	243	



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。

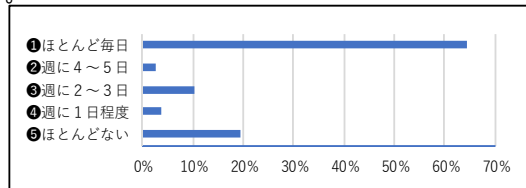
項目	回答数	割合
①関心がある	67	28%
②どちらかといえば関心がある	120	49%
③どちらかといえば関心がない	38	16%
④関心がない	12	5%
⑤わからない	6	2%
計	243	100%



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

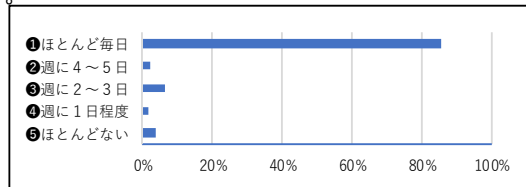
問13-1 朝食を家族の誰かと一緒に食べる機会は、どのくらいありますか。

項目	回答数	割合
①ほとんど毎日	146	64%
②週に4～5日	6	3%
③週に2～3日	23	10%
④週に1日程度	8	4%
⑤ほとんどない	44	19%
計	227	100%



問13-2 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。

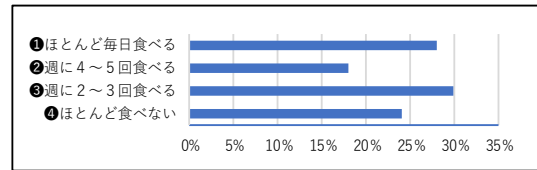
項目	回答数	割合
①ほとんど毎日	195	86%
②週に4～5日	5	2%
③週に2～3日	15	7%
④週に1日程度	4	2%
⑤ほとんどない	8	4%
計	227	100%



問14 あなたは、間食や夜食をどのくらい食べますか。

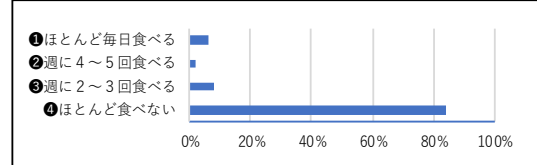
①間食

項目	回答数	割合
①ほとんど毎日食べる	69	28%
②週に4～5回食べる	43	18%
③週に2～3回食べる	74	30%
④ほとんど食べない	57	24%
計	243	100%



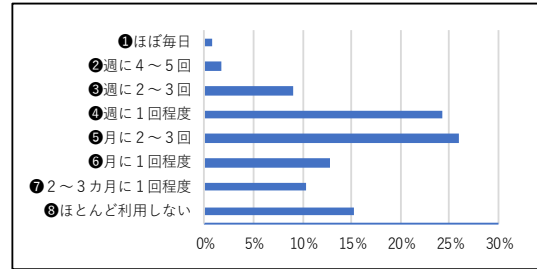
②夜食

項目	回答数	割合
①ほとんど毎日食べる	14	6%
②週に4～5回食べる	4	2%
③週に2～3回食べる	21	8%
④ほとんど食べない	204	84%
計	243	100%



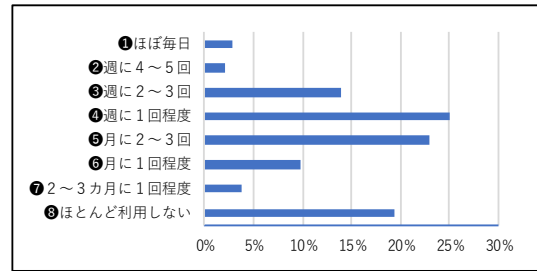
問15 あなたは、外食をどのくらい利用していますか。

項目	回答数	割合
①ほぼ毎日	2	1%
②週に4～5回	4	2%
③週に2～3回	22	9%
④週に1回程度	59	24%
⑤月に2～3回	63	26%
⑥月に1回程度	31	13%
⑦2～3カ月に1回程度	25	10%
⑧ほとんど利用しない	37	15%
計	243	100%



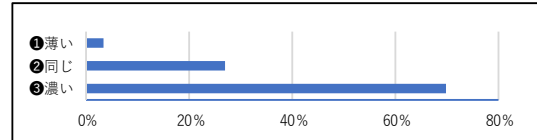
問16 あなたは、中食をどのくらい利用していますか。

項目	回答数	割合
①ほぼ毎日	7	3%
②週に4～5回	5	2%
③週に2～3回	34	14%
④週に1回程度	61	25%
⑤月に2～3回	56	23%
⑥月に1回程度	24	10%
⑦2～3カ月に1回程度	9	4%
⑧ほとんど利用しない	47	19%
計	243	100%



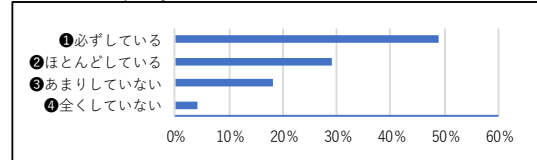
問17 外食や中食の味付けは家庭と比べていかがですか。

項目	回答数	割合
①薄い	8	3%
②同じ	65	27%
③濃い	170	70%
計	243	100%



問18 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。

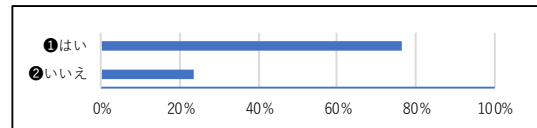
項目	回答数	割合
①必ずしている	118	49%
②ほとんどしている	71	29%
③あまりしていない	45	18%
④全くしていない	9	4%
計	243	100%



問19 あなたのふだんの食生活の状況についてお伺いします。

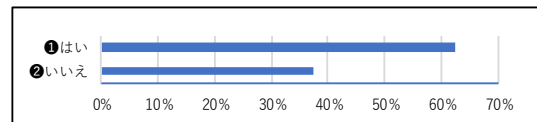
①自分にとって適切な食事の内容・量を知っている

項目	回答数	割合
①はい	186	77%
②いいえ	57	23%
計	243	100%



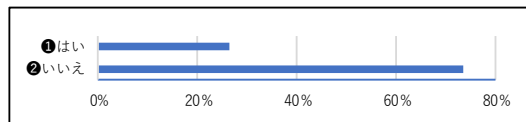
②野菜をほぼ毎食食べている

項目	回答数	割合
①はい	152	63%
②いいえ	91	37%
計	243	100%



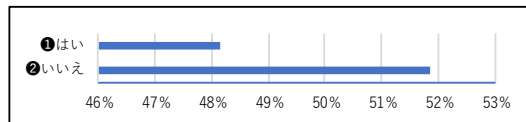
## ③果物類をほぼ毎日食べている

項目	回答数	割合
①はい	64	26%
②いいえ	179	74%
計	243	100%



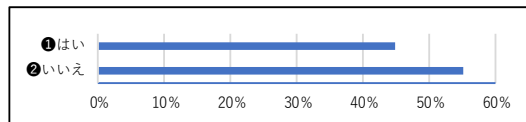
## ④塩分を控えている

項目	回答数	割合
①はい	117	48%
②いいえ	126	52%
計	243	100%



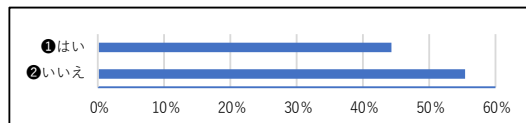
## ⑤脂っこいものを控えている

項目	回答数	割合
①はい	109	45%
②いいえ	134	55%
計	243	100%



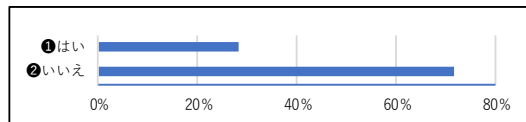
## ⑥添加物など食品の安全性に気をつけている

項目	回答数	割合
①はい	108	44%
②いいえ	135	56%
計	243	100%



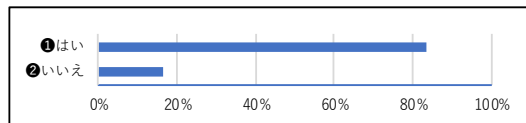
## ⑦ビタミンやカルシウムなどを補う食品や栄養剤を摂取している

項目	回答数	割合
①はい	69	28%
②いいえ	174	72%
計	243	100%



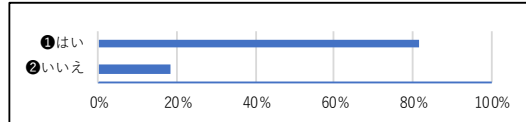
## ⑧食事に関するマナー（箸の使い方や食べ方など）に気をつけている

項目	回答数	割合
①はい	203	84%
②いいえ	40	16%
計	243	100%



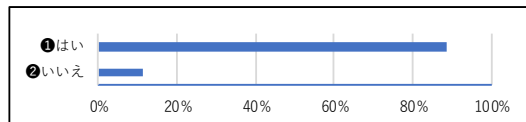
## ⑨食事（料理）づくりに参加している

項目	回答数	割合
①はい	198	81%
②いいえ	45	19%
計	243	100%



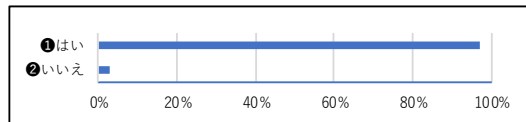
## ⑩食事をすることが楽しい

項目	回答数	割合
①はい	216	89%
②いいえ	27	11%
計	243	100%



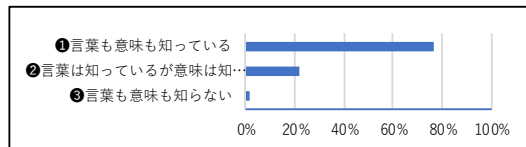
## ⑪食事をおいしいと感じる

項目	回答数	割合
①はい	236	97%
②いいえ	7	3%
計	243	100%



## 問20 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

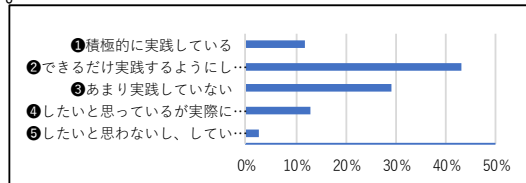
項目	回答数	割合
①言葉も意味も知っている	187	77%
②言葉は知っているが意味は知らない	53	22%
③言葉も意味も知らない	3	1%
計	243	100%



## 問20で「言葉も意味も知っている」と答えた方へお聞きします。

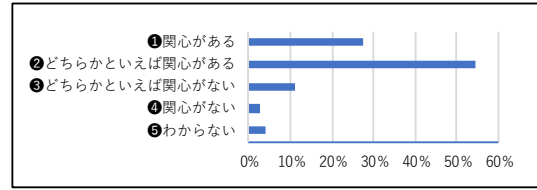
## 問20-1 あなたは日ごろから「食育」をなんらかの形で実践していますか。

項目	回答数	割合
①積極的に実践している	23	12%
②できるだけ実践するようにしている	84	43%
③あまり実践していない	57	29%
④したいと思っているが実際にはしていない	25	13%
⑤したいと思わないし、していない	5	3%
計	194	100%



問21 あなたは、「食育」に関心がありますか。

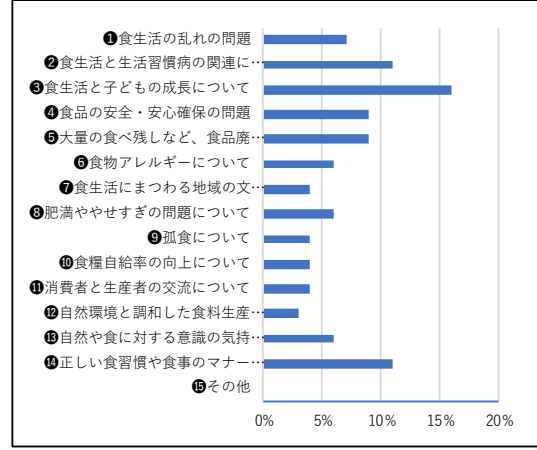
項目	回答数	割合
① 関心がある	67	28%
② どちらかといえば関心がある	133	55%
③ どちらかといえば関心がない	27	11%
④ 関心がない	6	2%
⑤ わからない	10	4%
計	243	100%



問21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。

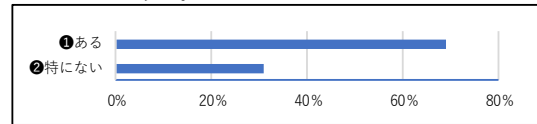
問21-1 「食育」について、関心があることはどれですか。(複数回答)

項目	回答数	割合
① 食生活の乱れの問題	64	7%
② 食生活と生活習慣病の関連について	93	11%
③ 食生活と子どもの成長について	141	16%
④ 食品の安全・安心確保の問題	80	9%
⑤ 大量の食べ残しなど、食品廃棄物の問題	81	9%
⑥ 食物アレルギーについて	57	6%
⑦ 食生活にまつわる地域の文化、伝統を守ること	33	4%
⑧ 肥満ややせすぎの問題について	57	6%
⑨ 孤食について	34	4%
⑩ 食糧自給率の向上について	38	4%
⑪ 消費者と生産者の交流について	30	4%
⑫ 自然環境と調和した食料生産について	26	3%
⑬ 自然や食に対する意識の気持ちについて	51	6%
⑭ 正しい食習慣や食事のマナーについて	93	11%
⑮ その他	0	0%
計	878	100%



問22 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。

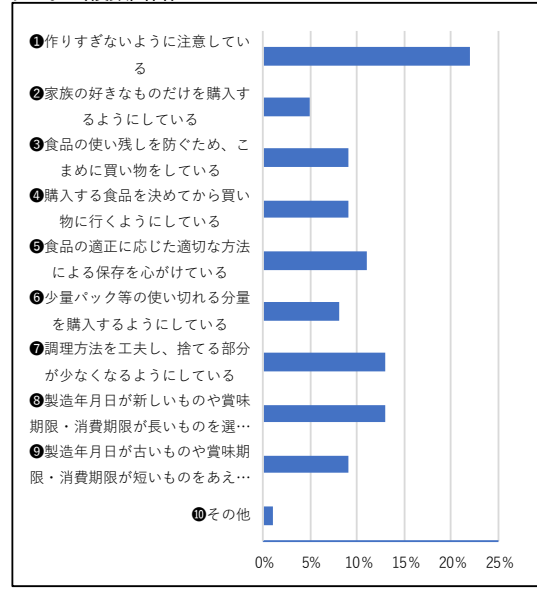
項目	回答数	割合
① ある	168	69%
② 持にない	75	31%
計	243	100%



問22で「ある」と答えた方へお聞きします。

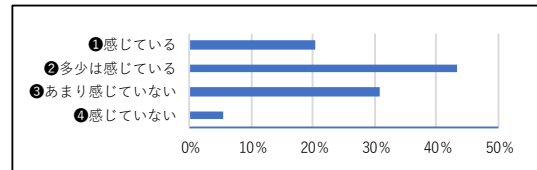
問22-1 食べ残しや廃棄を少なくするために行っている取り組みはありますか。(複数回答)

項目	回答数	割合
① 作りすぎないように注意している	118	22%
② 家族の好きなものだけを購入するようにしている	23	5%
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	47	9%
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	50	9%
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	59	11%
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	41	8%
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	70	13%
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	67	13%
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	50	9%
⑩ その他	4	1%
計	529	100%



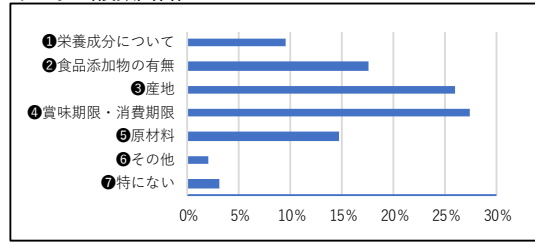
問23 あなたは、現在の食品の安全性に不安を感じていますか。

項目	回答数	割合
① 感じている	49	20%
② 多少は感じている	104	43%
③ あまり感じていない	74	31%
④ 感じていない	13	5%
計	240	100%



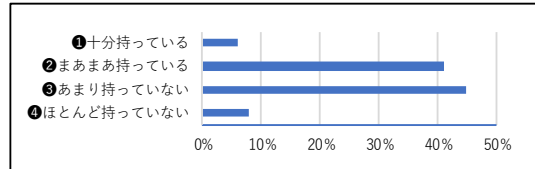
問24 あなたは、食材や食品に関して、どのようなことを気にして購入しますか。(複数回答)

項目	回答数	割合
①栄養成分について	54	10%
②食品添加物の有無	99	17%
③産地	147	26%
④賞味期限・消費期限	155	27%
⑤原材料	83	15%
⑥その他	11	2%
⑦特になし	17	3%
計	566	100%



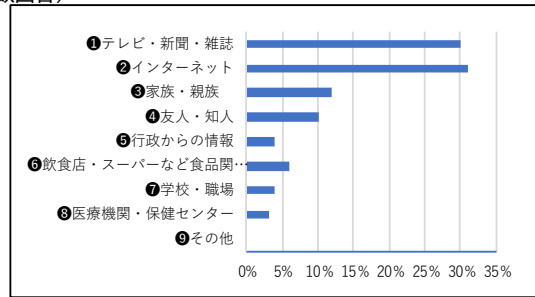
問25 あなたは、食品の安全に関する知識を持っていますか。

項目	回答数	割合
①十分持っている	13	6%
②まあまあ持っている	100	41%
③あまり持っていない	110	45%
④ほとんど持っていない	20	8%
計	243	100%



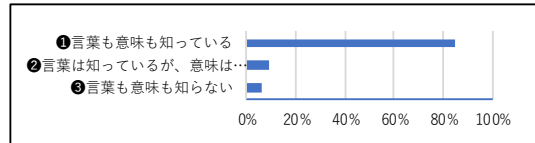
問26 あなたは、食に関する知識や情報をどこで入手していますか。(複数回答)

項目	回答数	割合
①テレビ・新聞・雑誌	171	30%
②インターネット	175	31%
③家族・親族	69	12%
④友人・知人	53	10%
⑤行政からの情報	24	4%
⑥飲食店・スーパーなど食品関連企業	31	6%
⑦学校・職場	24	4%
⑧医療機関・保健センター	17	3%
⑨その他	0	0%
計	564	100%



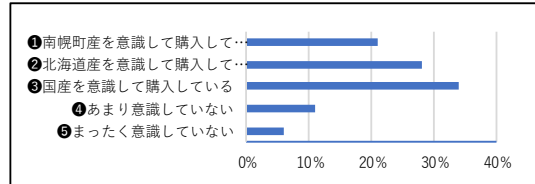
問27 あなたは、「地産地消」という言葉や意味を知っていますか。

項目	回答数	割合
①言葉も意味も知っている	208	85%
②言葉は知っているが、意味は知らない	21	9%
③言葉も意味も知らない	14	6%
計	243	100%



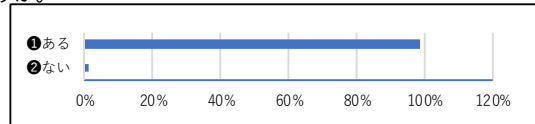
問28 あなたは、地元産の農産物を意識して購入していますか。

項目	回答数	割合
①南幌町産を意識して購入している	50	21%
②北海道産を意識して購入している	68	28%
③国産を意識して購入している	83	34%
④あまり意識していない	28	11%
⑤まったく意識していない	14	6%
計	243	100%



問29 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。

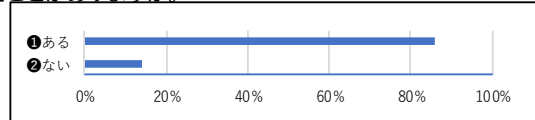
項目	回答数	割合
①ある	240	99%
②ない	3	1%
計	243	100%



問29で「ある」と答えた方へお聞きします。

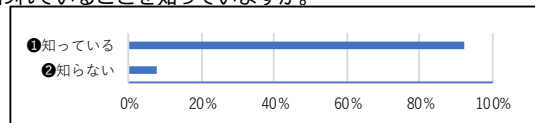
問29-1 あなたは、直接、農家や町内の直売所などから農産物を購入したことがありますか。

項目	回答数	割合
①ある	206	86%
②ない	34	14%
計	240	100%



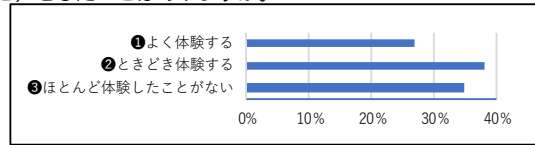
問30 あなたは、小中学校の学校給食に地元でとれたお米や野菜などが使われていることを知っていますか。

項目	回答数	割合
①知っている	224	92%
②知らない	19	8%
計	243	100%



問31 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。

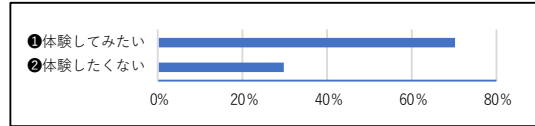
項目	回答数	割合
①よく体験する	66	27%
②ときどき体験する	91	38%
③ほとんど体験したことがない	86	35%
計	243	100%



問31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。

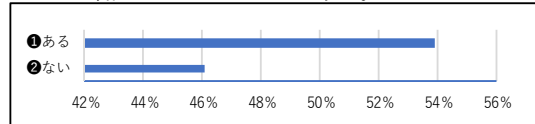
問31-1 今後、機会があれば食に関する体験をしてみたいですか。

項目	回答数	割合
①体験してみたい	83	70%
②体験したくない	35	30%
計	118	100%



問32 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。

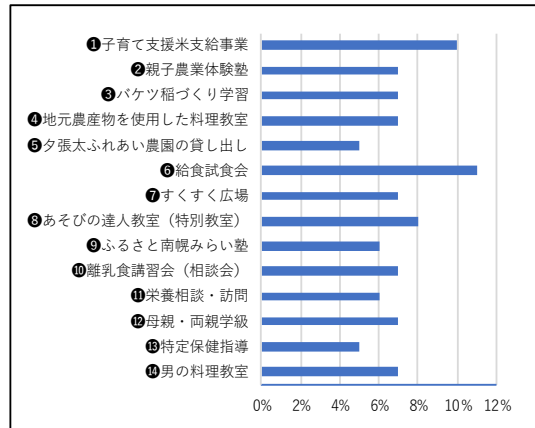
項目	回答数	割合
①ある	131	54%
②ない	112	46%
計	243	100%



問32で「ある」と答えた方へお聞きします。

問32-1 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
①子育て支援米支給事業	123	10%
②親子農業体験塾	76	7%
③バケツ稲づくり学習	75	7%
④地元農産物を使用した料理教室	77	7%
⑤夕張太ふれあい農園の貸し出し	55	5%
⑥給食試食会	124	11%
⑦すくすく広場	77	7%
⑧あそびの達人教室（特別教室）	89	8%
⑨ふるさと南幌みらい塾	70	6%
⑩離乳食講習会（相談会）	79	7%
⑪栄養相談・訪問	72	6%
⑫母親・両親学級	81	7%
⑬特定保健指導	63	5%
⑭男の料理教室	75	7%
計	1136	100%







## 第3期南幌町食育推進計画

令和8年3月策定

発行 南幌町

編集 南幌町産業振興課農政係

〒069-0292 北海道空知郡南幌町栄町3丁目2番1号

TEL 011-398-7151 FAX 011-378-2131

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

E-mail [nousei@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nousei@town.nanporo.hokkaido.jp)