

南幌町食育推進計画

(平成28年度～平成32年度)



平成28年3月
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。

平成28年3月

南幌町長 三好 富士夫

《 目 次 》

第1章 食育推進計画を策定する目的

1. 食育とは…………… 1
2. 「食べることを通じて生きる力を育む」とは…………… 2
3. 食育推進計画とは…………… 3

第2章 食育推進計画と関係する法律や各種計画について

1. 食育基本法について…………… 4
2. 南幌町での各種計画と食育推進計画との関係…………… 5
3. 南幌町食育推進計画の計画期間…………… 6

第3章 南幌町の農業と食育との関係

1. 南幌町で作られている主な農産物…………… 7
2. 稲作について…………… 8
3. 南幌町で採れる野菜の栄養素…………… 10
4. 農業と食育の関係…………… 13

第4章 食育推進計画における基本理念と目標

1. 食育推進計画における基本理念…………… 15
2. 基本理念に沿った3つの目標…………… 15
3. ライフステージにおける食育…………… 15
4. 食育を推進するための施策体系…………… 18

第5章 食育推進計画の推進にむけた町の取り組み

1. 食育推進にむけた取り組み内容…………… 19
2. 数値目標について…………… 29

第6章 食育推進計画の管理について

1. 食育推進計画に関係する組織および管理体制…………… 30

資料編

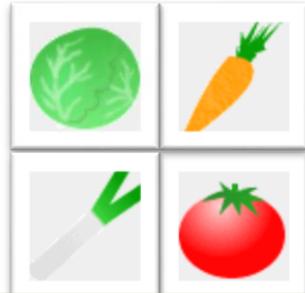
1. 南幌町食育推進計画策定委員会設置要綱…………… 31
2. 南幌町食育推進計画策定委員名簿…………… 33
3. 南幌町食育推進計画策定経過…………… 34

《 目 次 》

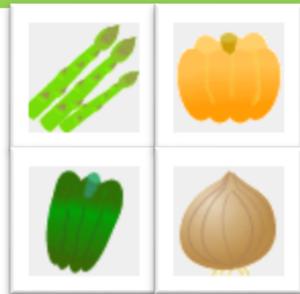
参 考 食育コラム

1. 朝食のススメ	1
2. いただきます	2
3. 食事バランスガイド	4
4. 食料自給率	6
5. ごちそうさま	7
6. パンとごはん	13
7. 1日の摂取エネルギー	17
8. 特定保健用食品	17
9. BMI (Body Mass Index)	29

第1章



食育推進計画を策定する目的



1. 食育とは

「食育」という言葉を聞いて、みなさんは何を想像するでしょうか。例えば「食」に関する教育や食べて育つということ想像するのではないのでしょうか。人は何かを食べていかなければ生きてはいけません。しかし、毎日好きなものや同じものを食べ続けると、どうなるかはみなさんご存知のとおり栄養が偏ってしまい、体に不調が生じ、やがては病気（生活習慣病）の原因となるのです。子どもの頃に親から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、それはいろいろな食材に含まれている栄養素を取り、バランスの良い食事をするのが大切だからです。



その他に、なぜ一日に朝・昼・晩と三回食事するのかを考えたことはあるでしょうか。まず、毎日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、食べ物を負担なく消化吸収し、規則正しい生活をする事ができます。次に、人が活動するにはエネルギーが必要であり、食事によって得ることができます。そのエネルギーを定期的に補給するために朝・昼・晩と三回に分けるのが良いと言われています。

食べるということは、ただお腹がすいたから何かを食べることだけではなく、実は人の体のなかでいろいろな働きをしてくれているのです。これらのことを聞いて、食育とは食べものの食べ方や栄養に関する教育と思うかもしれませんが、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。

食育コラム① 「朝食のススメ」

朝食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。朝食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。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、朝食をとるようにしましょう。



2. 「食べることを通じて生きる力を育む」とは

ひと昔前の食卓を想像してみてください。ひとつの食卓を家族全員が囲み、手作りの料理をおいしく味わっている姿が想像できるのではないのでしょうか。そして、家の周りには田畑や家畜小屋、漁場などがあり、命ある食材の姿を目にすることができる環境にありました。そのような環境のもと、自然の恵みによって得られる食材、魚や動物の命によって得られる食材に対して、感謝の気持ちが芽生えてきます。



しかし、現在は「食」に関する環境が変化し、調理・加工された食材がいつでも手軽に手に入るようになりました。これは、とても便利ではありますが、命ある食材が見えにくくなってしまいました。そうすると、食の本質が知りにくくなり、子どもたちは、調理・加工された食材が当たり前のもので大人になっていく可能性があります。出来上がった食材ばかり購入していると、手作り料理をすることが減り、やがては、食べ物への感謝の気持ち、食文化やマナーの伝承もうすれ、食べることに生きるための基礎であることの認識がなくなっていく恐れがあります。

このような時代だからこそ、自然の恵みや動物などの命によって得られる食材への感謝の気持ちを持つこと、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て食事づくりが出来ること、食事を通して心身の健康を維持することが大切となってきます。これらをまとめたものが「食べ物を通して生きる力を育む」ことになるのです。

食育コラム② 「いただきます」

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。野菜などを作ってくれた農家さん、魚を獲ってくれた漁師さん、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。それらの命をわたし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。

3. 食育推進計画とは

今と昔の食生活について考えてみると、現代では便利なものが増えました。例えば、インスタント食品やレトルト食品です。調理をしなくても食べることができるため、時間のないときに頼ってしまうことがあります。しかし、インスタント食品などを食べ続けると、野菜不足や塩分の過剰摂取などから食事のバランスが崩れ、健康を損なうことにつながります。



その他、大型スーパーやコンビニエンスストアの普及も便利なものとして挙げられます。夜遅くまで店が開いていますので、いつでも食べ物を手に入れることができます。そのなかでも、夜食はとくに肥満の原因となります。さらに、体内時計を狂わせてしまうことがあり、生活リズムの乱れにつながり、体調を崩しやすくなります。

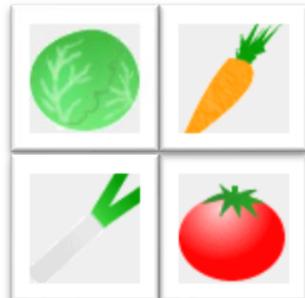
外食産業の発展も便利なものとして欠かせません。とくにファーストフード店は、安価で注文してからすぐ食べられるので便利です。しかし、ファーストフード店のメニューは炭水化物や動物性たんぱく質が多い傾向にあり、油を使って調理されたものも少なくありません。そのため、外食が多くなるにつれて、栄養が偏ってしまう可能性が高くなります。

このように、食生活に関する便利なものが普及することで、普段の生活に対する利便性は高まりますが、その一方で、心身の健康を損なう可能性が高くなります。このような時代であるからこそ、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、食育を推進する必要があります。

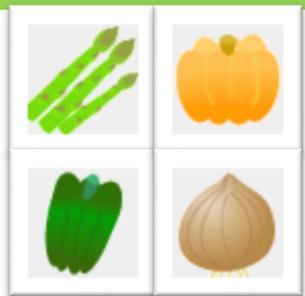


食育推進計画は、行政（役場）が住民の「食べることを通じて生きる力を育む」ために、どのように行っていくのかをまとめたものとなります。南幌町では、農家のみなさんがお米を中心に、キャベツやブロッコリーなどの野菜を生産しています。その地元で採れた農産物を町民のみなさんが食べて、健康な生活を送っていただきたいと願いを込めて、食育推進計画を作成します。

第2章



食育推進計画と関係する法律 や各種計画について



1. 食育基本法について

平成17年に国が『「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる』ということを目的に食育基本法を制定しました。

食育基本法に基づき、国と北海道では食育に関する計画を作成しています。

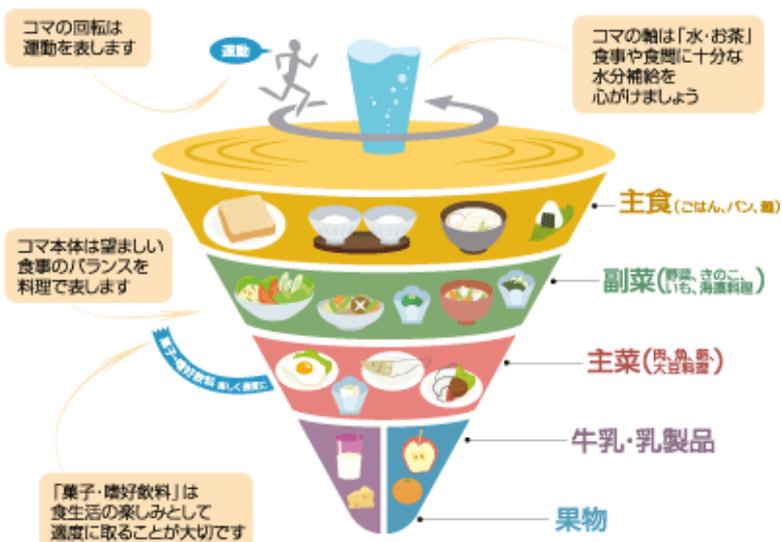
機 関	期 日	計 画 名 称
国	平成18年 3月	食育基本計画
	平成23年 3月	第2次食育基本計画
北海道	平成17年12月	北海道食育推進行動計画
	平成21年12月	どさんこ食育推進プラン (第2次北海道食育推進計画)
	平成26年 3月	どさんこ食育推進プラン (第3次北海道食育推進計画)

食育基本法第18条では、市町村は国や都道府県の計画を基本として、食育を推進する施策（事業など）についての計画（食育推進計画）を作成するよう努めなければならないと定められています。

今回、南幌町が作成する食育推進計画は、食育基本法に基づく計画として作成するため、国や北海道の計画を基本とします。その他に、南幌町では総合計画など様々な計画があり、関係する計画とも調整しながら食育推進計画を作成します。

食育コラム③ 「食事バランスガイド」

厚生労働省と農林水産省で作成したもので、下の図のようにコマのイラストにより1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかが、料理のイラストでわかりやすく示されています。



2. 南幌町での各種計画と食育推進計画との関係

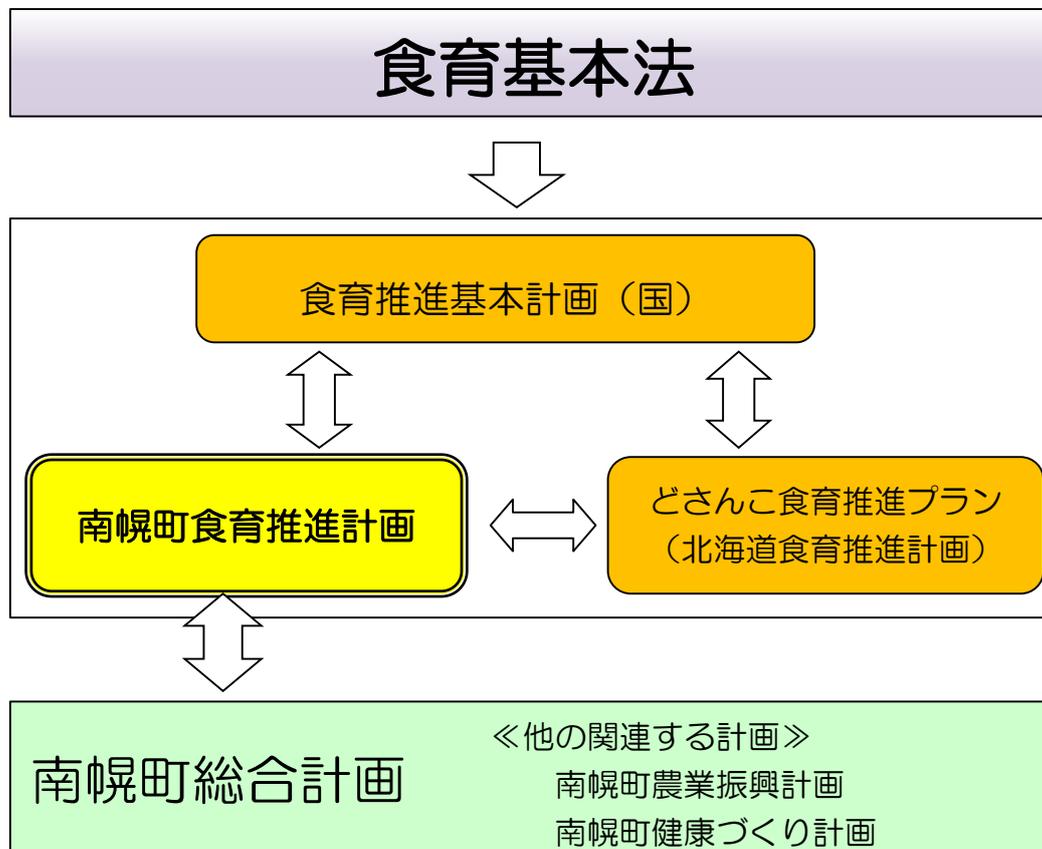
南幌町では食育推進計画と関係する計画は次のとおりです。

計 画 名	内 容
南幌町総合計画	地方自治体（役場）の全ての計画の基本となり地域づくりの最上位となる計画
南幌町健康づくり計画	健康で生活できる「健康寿命の延伸」を目指し町民の健康づくりを推進する計画
南幌町農業振興計画	南幌町の基幹産業である農業の持続的な発展を目指し、農業や農村地域の振興を図る計画

食育推進計画は、全ての計画の基本となる「南幌町総合計画」と内容を調整します。また、食育推進計画の内容は健康や農業に関連するため、健康の増進を目的とした「南幌町健康づくり計画」や農業の振興を目的とした「南幌町農業振興計画」とも内容を調整します。

国や道、南幌町の各種計画との関係を表したイメージ図は下記のとおりです。

《イメージ図》



3. 南幌町食育推進計画の計画期間

南幌町食育推進計画は平成28年度から平成32年度までの5年間とします。
 なお、参考として南幌町食育推進計画に関連する各種計画の期間を下記のとおり、
 一覧表にしました。

計画名	年度								
	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	
南幌町食育推進計画				平成28年度から平成32年度まで					
南幌町総合計画		H26年度から3年間			H29年度から10年間予定				
南幌町健康づくり計画	平成25年度から平成34年度まで								
南幌町農業振興計画	平成23年度から平成32年度まで								
食育推進基本計画（国）	H23からH27年度まで			H28年度～					
どさんこ食育推進プラン		平成26年度から平成30年度まで					H31年度～		

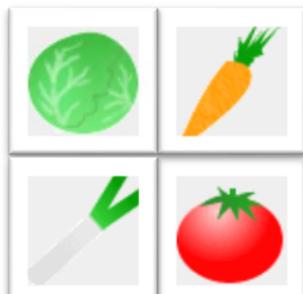
食育コラム④ 「食料自給率」

食料自給率とは、日本国内の食料消費が、国産でどのくらい賅っているのかを示す指標です。示し方は2種類あり、単純に重量で計算することができる品目別自給率と、食料全体を共通の単位で揃えて計算する総合食料自給率とがあります。総合食料自給率は、さらにカロリー（cal）の単位に換算したもの（カロリーベース）と、生産額に換算したもの（生産額ベース）の2種類があります。

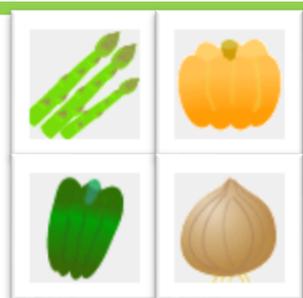
平成26年度の食料自給率は、農林水産省が公表しているデータによりますとカロリーベースで39%、生産額ベースで64%となっています。品目別自給率では、お米（主食用）が100%、小麦が13%、野菜が80%となっています。

総合食料自給率による過去からの推移では、カロリーベース・生産額ベースともに減少傾向にあります。

第3章



南幌町の農業と食育との関係



1. 南幌町で作られている主な農産物

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27年4月1日現在で5,467ha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（平成26年産）が2,390ha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（平成26年産）で1,670ha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・長ネギ・玉ねぎ・ブロッコリーです。南幌町における主な農作物が、どれくらいの面積で作付され、どれくらいの量が収穫されているのかをまとめてみました。



《水田・主な畑作物》

作物(平成26年産)	面積	収穫量
水稻	2,390ha	13,600t
小麦	1,670ha	7,710t
大豆	400ha	1,150t
てんさい	115ha	6,710t

資料：農林水産統計データ

《主な野菜》

作物(平成26年産)	面積	収穫量
キャベツ	58ha	2,660t
長ネギ	29ha	766t
玉ねぎ	19ha	730t
ばれいしょ	5ha	114t

資料：農林水産統計データ

食育コラム⑤ 「ごちそうさま」

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります。「馳走」という漢字は「はしりまわる」という意味で、冷蔵庫やスーパーが無い時代は、食材を揃えるのに走り回る様子を表しています。やがて、丁寧語の「御」がつけられたほか、食事を準備してくれた方への感謝の気持ちから「様」が付き、「御馳走様でした」と挨拶するようになりました。

2. 稲作について

(1) お米ができあがるまで

スタート

3月・4月

ハウス内で苗づくり

雪の多い北海道では、雪どけ前から農作業がスタート。

ハウス内の温度や湿度を管理しながら、病気の予防などをして健康な苗を育てます。



5月

田植え

水を入れた田んぼを機械でかきまぜ、平らにする作業（代かき）を終えると、ハウスで育った苗が植えられます。



～ 完成 ～

6月・7月・8月

分けつと水の調製 イネの開花と受粉

6月～田植え後1ヶ月くらいから苗が株分かれし、茎の数を増やしていきます（分けつ）。

7月～穂が育ち茎の中がふくらんでくるこの時期は、とくに寒さに弱いので、田んぼの水を深くして寒さから守ります。

8月～開花・受粉の時期は、気温が大切。北海道の場合は最高気温が23℃以下になってしまうと、お米が実りにくくなり、収穫量に影響がでます。

10月以降

精米・お店などに出荷

倉庫で保管されている玄米は、精米工場などで糠を取り除かれ、白いお米になります。できあがった精米を袋に詰めたら、お店やスーパーへ出荷です。

9月・10月

乾燥・籾摺・選別

コンバインで収穫されたお米は籾のまま集出荷施設（ライスセンター）に運ばれ、ライスセンターで籾摺、選別などを行ったあと、玄米として倉庫で保管されます。



9月

実りと収穫

籾が固くなって、重そうに垂れさがった穂が黄色くなったら稲刈り。北海道の稲刈りは、だいたい9月中旬ごろからはじまります。



(2) 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なかったですが、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るようになりました。
ななつぼし	北海道米のなかで、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。
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。
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。
大地の星	粒が大きく、煮込んでも粒形がくずれなく、炊いても粘らないという性質から、ピラフやリゾットに適したお米です。ハウスで苗を育てることなく、田んぼに直接種をまいても栽培することができるため、農家の省力・低コスト化につながります。

※その他にも、「ゆきひかり」などの品種も生産されていますが、ここでは主な品種として一部を紹介させていただきました。

3. 南幌町で採れる野菜の栄養素

ここでは、南幌町で採れる主な野菜の栄養素について、ご紹介していきます。

(1) キャベツ（淡色野菜）



南幌産のキャベツは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。

おすすめ朝食レシピ①：キャベツ編

『キャベツのスープ』

黒こしょうとあさりの風味で塩分を抑えたコンソメスープで、キャベツから溶けたビタミンもスープと一緒にとりましょう。冷蔵庫にある食材で良いですが、にんじんでビタミンA、あさりで鉄分がアップしますので、貧血や風邪の予防にも期待ができます。

材料（4人分）

- キャベツ：8枚
- あさりの缶詰：40g
- にんじん：40g
- たまねぎ：40g
- コンソメ：2g
- 水：520ml
- 油：2g
- こしょう：適量

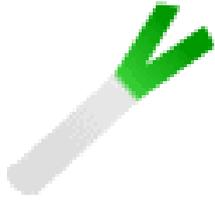


作り方（4人分）

1. キャベツをざく切り、にんじんを拍子切り、たまねぎをくし切りにする。
2. 鍋に油を入れて熱し、にんじんとたまねぎを炒める。
3. 油が回ったら水とコンソメ、あさり、キャベツを入れて煮込む。
4. こしょうで味を整えて完成。

※完成写真は12ページへ

(2) 長ネギ (緑色：緑黄色野菜、白色：淡色野菜)



南幌産の長ネギは1月下旬頃から種を蒔き、4月頃に定植し、7月頃から収穫されます。おいしい長ネギ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。

長ネギ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、長ネギを合わせると、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。南幌産の長ネギを食べて風邪に負けない体を作りましょう。

おすすめ朝食レシピ②：長ネギ編

『豚ひき肉と長ネギのそぼろ』

豚肉はビタミンB1が豊富なため、長ネギと合わせることで効率よく吸収できます。ひき肉とみじん切りにした長ネギで、ふりかけ状にしましょう。長ネギの成分(アリシン)は熱に弱いですが、豚肉と一緒に油で炒めると安定します。油を使わない場合は、食べる直前に長ネギを入れましょう。

材料 (4人分)

ひき肉：200g

長ネギ：1本

生姜：ひとかけ

サラダ油：適量

砂糖：大さじ1

みりん：大さじ1

酒：大さじ1

しょうゆ：適量



*お好みで白ごま、大葉なども入れることができます。

作り方 (4人分)

1. 長ねぎをみじん切り、生姜をせん切りにする。
2. フライパンに油を入れて熱し、生姜を炒め、香りが出たらひき肉、長ねぎを入れる。
3. 火が入ったら、カックの調味料を入れ煮詰めて完成。

※完成写真は12ページへ

(3) ブロッコリー（緑黄色野菜）



南幌産のブロッコリーは4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、莖に空洞（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。

おすすめ朝食レシピ③：ブロッコリー編

『ブロッコリーとトマトのサラダ』

トマトと組み合わせることで、ガンの予防をさらに高めます。ブロッコリーのゆで時間は短時間で、少し歯ごたえのある程度にとどめましょう。茹でたあとも水につけないことでビタミンCの損失を最小限にします。

材料（4人分）

ブロッコリー：160g
トマト：1個
ドレッシング：お好みで



作り方

1. トマトをくし切りにする。
2. ブロッコリーを一口大に切り、茹でる。
3. 火が入ったら、ザルに入れて冷ます。
4. トマトとブロッコリーを盛り付け、ドレッシングをかけて完成。

おすすめ朝食レシピ①～③：完成版

朝ごはんは1日の始まりであり、生活リズムを整えるためにも、朝から簡単に作れるレシピを紹介させていただきました。

また、南幌町で採れる野菜3品を使用したレシピなので、ぜひお試しください。



4. 農業と食育の関係

(1) 農家の苦労

農家の大変なところは、自然を相手にする仕事という事です。自然は人間の力ではコントロールすることができません。そのため、作業は常に暑さや寒さとの戦いです。直射日光に照らされながら作業することもあるれば、寒くても朝早くから作業しなければいけないこともあるため、体力が必要な仕事であります。



さらに、農家にとって最もダメージが大きいのは、自然災害です。台風や大雨によって、大事に育ててきた農作物が被害にあったり、寒さ（冷害）によって農作物が育たなかったりと、普段から気をつけていてもどうしようもないことが、自然では起きるのです。

もし、大雨により川が氾濫して田んぼや畑が一瞬にして壊されてしまった場合、農作物が売り物にならないため、一年間の収入が大きく減少してしまいます。それでも来年にむかって立ち向かっていくしかありません。



自然が相手の仕事は大変なことですが、実は自然の営みがなければいけないのも農業の特徴です。太陽の光を浴びながら、

ときには雨により水分補給をしなければ農作物は育ちません。

農業というのは自然の営みと農家の苦労があって成り立つ職業なのです。我々消費者は、それらのことを知ることによって食べ物に感謝の気持ちを持たなければいけません。だからこそ、食べる前は「いただきます」と言って、好き嫌いをしないで食べる、最後には「ごちそうさまでした」という感謝の言葉で食事を終えることが大切なのです。

いただきます



食育コラム⑥ 「パンとごはん」

パンとごはんではどちらが太りやすいと思いますか。実は、パンもごはんも炭水化物が多い食品で、材料である小麦とお米の 100 g では、エネルギーもさほど変わりはありません。さらに、どちらも摂取できる栄養素は、ほとんどが炭水化物のため、栄養価もあまり変わらないのです。しかし、決定的な違いを挙げるとしたら「食品添加物を使っているかどうか」です。ごはんは水とお米だけですが、パンには小麦以外に砂糖、塩、ドライイーストなど様々な材料が添加されています。そのため、パンのほうがエネルギー（カロリー）の摂取量が高くなり、太りやすくなってしまいます。

(2) 野菜と健康

子どもが野菜を嫌うのはどうしてなのでしょう。野菜には苦みや酸味があることで味がおいしくないと感じてしまうからかもしれません。その他に、家庭で主に料理をするお母さんが嫌いな野菜は、食卓に出されることが少なくなり、食べ慣れる機会を逃し、自然と子どもも苦手になることもあります。



それでは、野菜を全く食べないとどうなってしまうのでしょうか。野菜には主食やたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)のおかずだけでは不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれています。ビタミンは体の中で作られるものではなく食べることでしか取り込むことができない栄養素で、細胞が傷んで修理するときに必要なとなります。



ミネラルは体のいろいろな機能を正常に働かせます。食物繊維は消化管を通過する速度を速くすることで消化を活発にして、体の不要物を排出する手助けをしてくれます。こうした栄養素が不足してしまうと、体調を崩しやすくなったり、食事のバランスが崩れるため肥満の原因となり生活習慣病などの病気にかかる可能性が高くなったりします。また、消化不良により腸に毒素がたまりやすくなり、肌のトラブルやガンの原因となる可能性があります。

野菜は、それぞれ含まれている栄養素が異なります。また、同じ野菜でも食べる部位や調理によっても差がありますし、旬の野菜であればさらに多い含有量を期待できます。ただ単に野菜を食べるのではなく、どの野菜にはどんな栄養素が含まれていて、体にどのような働きをしているのかを知っておくと、さらに健康な生活を送ることができます。

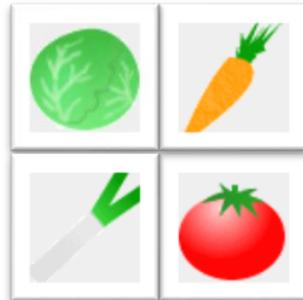


(3) 農業と食育のつながり

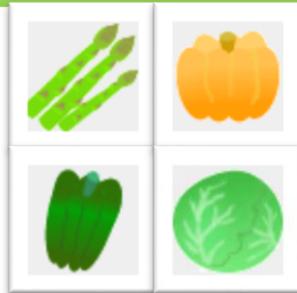
食育とは「食べることを通じて生きる力を育む」ことです。そのためには、食材への感謝の気持ちを持つこと、食べ物を自分で選択して食事づくりが出来ること、食事を通して心身の健康を維持することが大切です。

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、食事を通して心身の健康を維持することにつながってきます。そのため、農業と食育というのは密接した関係にあります。

第4章



食育推進計画における基本 理念と目標



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3つの目標

上記の基本理念をふまえて食育を推進するために、次の3つを目標として設定し、様々な事業を実施します。

- 【目標1】 食 べ る こ と を 知 る ～食材への感謝の気持ちを育む～
- 【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～
- 【目標3】 食育を通じたまちづくり ～地産地消の促進～

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。

時 期	特 徴	食 育
幼児期	この時期の良い食習慣や楽しい食事は、体はもちろんのこと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つけましょう。
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と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がちです。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。
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、食事をすまし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。

時 期	特 徴	食 育
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。

食育コラム⑦ 「1日の摂取エネルギー（カロリー）」

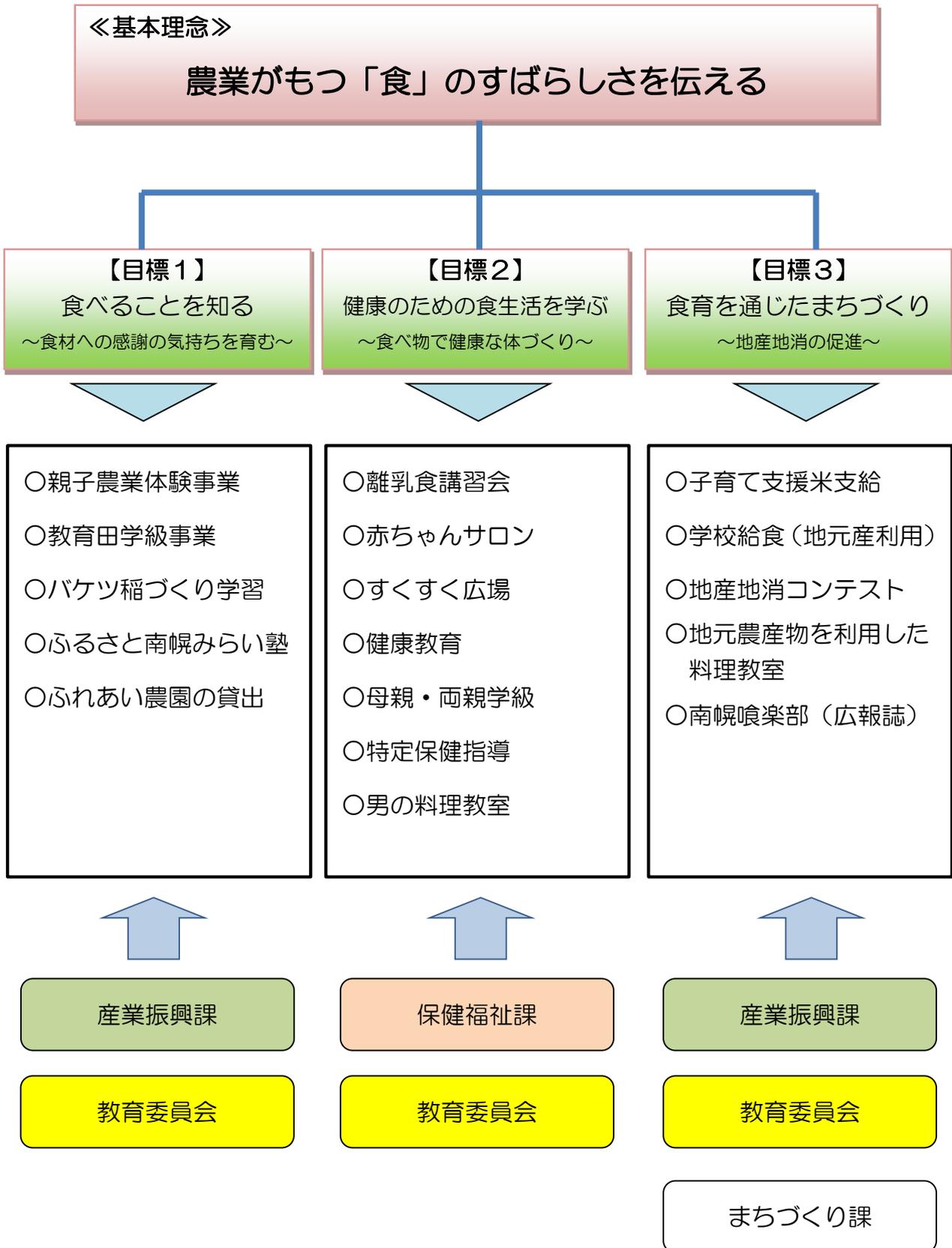
成人の摂取エネルギー量は平均で1,800～2,200kcalとされていますが、実際のエネルギー必要量は年齢や性別や体格、日常生活の内容（身体活動レベル）によって差が出るため、同じような体格であっても個人によって異なります。インターネットなどでは、自分の年齢や性別、体格や活動内容などを入力するだけで、1日に必要な推定エネルギー量を表示してくれるものもあります。まずは自分の推定エネルギー必要量を把握してみましょう。

食育コラム⑧ 「特定保健用食品（通称：トクホ）」

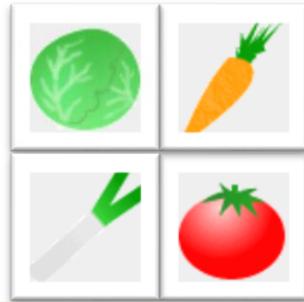
からだの生理学的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えたりするのに役立つなどの特定の保健効果が期待できることを表示している食品です。すべてのトクホに「食生活は、主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを」と表示されているように、多量に摂取することによって疾病が治ったり、予防効果が高くなったりするわけではありません。

4. 食育を推進するための施策体系

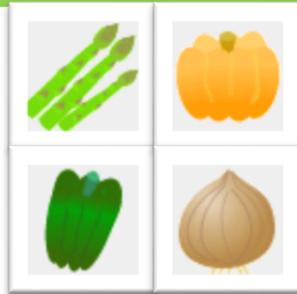
本計画が掲げた基本理念をもとに、次のような体系で食育を推進します。



第5章



食育推進計画の推進にむけた町の取り組み



1. 食育の推進にむけた取り組み内容

(1) 南幌町が実施する事業一覧表

●印が対象者

NO	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
1	離乳食講習会	●					●	
2	赤ちゃんサロン	●	●				●	
3	子育て支援米支給	●	●					
4	すくすく広場		●				●	
5	親子農業体験事業		●	●			●	
6	教育田学級事業			●				
7	バケツ稲づくり体験学習			●				
8	学校給食			●	●			
9	地産地消コンテスト			●	●	●	●	●
10	健康教育（出前講座など）		●	●	●	●	●	●
11	母親・両親学級						●	
12	特定保健指導						●	●
13	ふるさと南幌みらい塾						●	●
14	地元農産物を利用した料理教室						●	●
15	ふれあい農園の貸出						●	●
16	男の料理教室							●
17	南幌喰楽部		●	●	●	●	●	●

(2) 事業の紹介

ここでは、一覧表に記載した事業の内容を番号順で紹介します。

No.1 離乳食講習会

実施部署：保健福祉課健康づくりG

対象者：4～6ヶ月前後の子ども
を持つ親



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。

開催時期：年6回偶数月

No.2 赤ちゃんサロン

実施部署：保健福祉課健康づくりG
(子育て支援センター)

対象者：乳幼児の親子



内容：乳幼児期の適切な栄養について講話を行います。食についての不安や疑問を解消する場となっています。



開催時期：年2回程度（時期は不特定）

No.3 子育て支援米支給

実施部署：産業振興課農政G

対象者：離乳食講習会受講者（6ヶ月児）
乳幼児健診受診者
（1歳6ヶ月児、3歳児）

内容：1人あたり5kg（3歳児のみ10kg）
の南幌町産米を支給します。



＜検討事項（計画期間内）＞

○支給対象者：「中学生以下の子どもを持つ家庭」に拡大する
よう協議をすすめていきます。

No.4 すくすく広場

実施部署：教育委員会社会教育G

対象者：1歳4ヶ月から就学前
の親子



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です。広いスペースで体を動か
したり、おもちゃで遊んだりしているなかで、料理
教室を兼ねた食育活動も実施しています。

開催時期：料理教室は年4回程度実施（時期は不特定）

No.5 親子農業体験事業

実施部署：産業振興課農政G

対象者：町内在住の親子
(子は小学生以下)

内容：親子で農産物の収穫体験や
農産加工品を作る体験を
実施します。

《例》

- キャベツキムチづくり体験
- 豆腐づくり体験



No.6 教育田学級事業

実施部署：産業振興課農政G
(南幌町農業協同組合)

対象者：南幌小学校5年生

内容：小学校の近くの田んぼに
て、自分たちの手で田植
や稲刈りを行い、昔なが
らの手法で農業体験をし
ます。



No.7 バケツ稲づくり体験学習

実施部署：産業振興課農政G

対象者：南幌小学校4年生

内容：5月頃からバケツのなかで稲を育てて、9月頃に稲を収穫し最後は機械で脱穀・精米を行い、お米が食べられるまでの一連の流れを体験します。



No.8 学校給食事業

実施部署：教育委員会給食センター

対象者：小・中学校



内容：学校給食で使用している食材のうち、南幌町産の食材を使用しているのは、平成26年度でお米が100%、野菜が6品です。その他、南幌町農業協同組合より南幌町産の小麦の提供があり、麺（ラーメン）やパンに加工してから給食として配膳しました。

No.9 地産地消コンテスト

地元のうまいものを

地

産

地

消

地元で食す！

実施部署：産業振興課農政G

対象者：小学生部門
一般部門（町民）

内容：南幌で採れる主な農産物（キャベツ、ブロッコリー、長ネギ、とうもろこしなど）を使用した料理を絵に描いていただき、コンテストを行います。
絵の内容は、実際に食べられるかどうかまでは問いませんが、内容によっては絵のとおり料理にする場合があります。

開催時期：不特定（広報誌などによりお知らせします）

No.10 健康教育（出前講座など）

実施部署：保健福祉課健康づくりG

対象者：不定

内容：出前講座をはじめ、様々な場面において健康や食・栄養に関する講話を行います。

開催時期：随時



No.11 母親・両親学級

実施部署：保健福祉課健康づくりG

対象者：妊婦とその夫



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ます。1日にと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います。

開催時期：年3回（時期は不特定）

No.12 特定保健指導

実施部署：保健福祉課健康づくりG

対象者：健康診断受診後の指導を必要とする方



内容：メタボリック症候群の視点から、生活習慣病予防のため栄養相談・指導を行います。

開催時期：随時



No.13 ふるさと南幌みらい塾

実施部署：教育委員会社会教育G

対象者：町民



内容：趣味・教養講座、スポーツ・健康講座、環境・生活講座、なんぼろ学講座と4つの講座をテーマにして、様々な内容の講座や教室を開催しています。そのうち、農家の方を講師に招き「家庭菜園講座」を年1回開催しています。

※講座の企画は運営委員会にて行われていますので、当該講座が開催されない場合があります。

開催時期：年1回（時期は不特定）

No.14 地元農産物を使用した料理教室

実施部署：産業振興課農政G

対象者：町民



内容：農家女性のボランティア団体による町内で採れた農産物を使用した料理教室を開催します。

開催時期：年1回（12月頃）



No.15 ふれあい農園の貸出

実施部署：産業振興課農政G

対象者：町内在住の非農家の方

内容：ふれあいタウン稲穂内にある農園を1区画30㎡程度で貸出します。

料金：1㎡あたり100円



No.16 男の料理教室

実施部署：保健福祉課健康づくりG

対象者：おおむね65歳以上の男性

内容：男性の自立した食生活の実践を目的に料理教室を開催します。

開催時期：月1回



No.17 南幌喰楽部

実施部署：まちづくり課
企画情報G

対象者：町内在住の方

内容：町広報誌のコーナーで、町民の方から南幌産の食材を使用した料理レシピを紹介させていただきます。



8 本分の材料
 [具 材]
 じゃがいも 1個 小麦粉 小さじ1
 もち 1個 水 小さじ1
 キャベツキムチ 80g 揚げ油 適量
 加熱用チーズ 30g
 春巻の皮(小) 8枚

おもた入りキャベツキムチ春巻きの作り方
 ①じゃがいもを厚めの短冊状に切り、小麦粉を水に溶かして皮を揚げるのを作しておく。
 ②春巻の皮にじゃがいも、キャベツキムチ、じゃがいもの順に並べ、かたをずらすようにもちをキムチの上に載せチーズをかける。
 ③具材の形を整えたら春巻の皮を巻いていき、最後にのり付けをしっかりと封をする。
 ④170～180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。

【アレギ】 小麦、卵、大豆、乳
【アレルギー】 小麦、卵、大豆、乳

【1本分105キロカロリー】
 友人が使ったキムチとチーズの組み合わせをヒントに、南幌産のキャベツキムチと豆乳なのでちを足してアレンジしました。チーズもちが半味を包んでまべかすしくして料理します。じゃがいもも食感もアクセントになりおいしいですよ。

【おまけ】 キムチにいろいろな香料やまね味が入っているのでもっと味が濃くてもいい感じになることができます。人が集まる機会が多くなるこの時期いつも違ったパーティー料理を作ってみませんか？

nanporo club からご注意!
 油がはねないように小麦粉で作ったのでしっかりと油付けてください!

今月のレシピ
おもた入りキャベツキムチ春巻き



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。

今月の紹介者



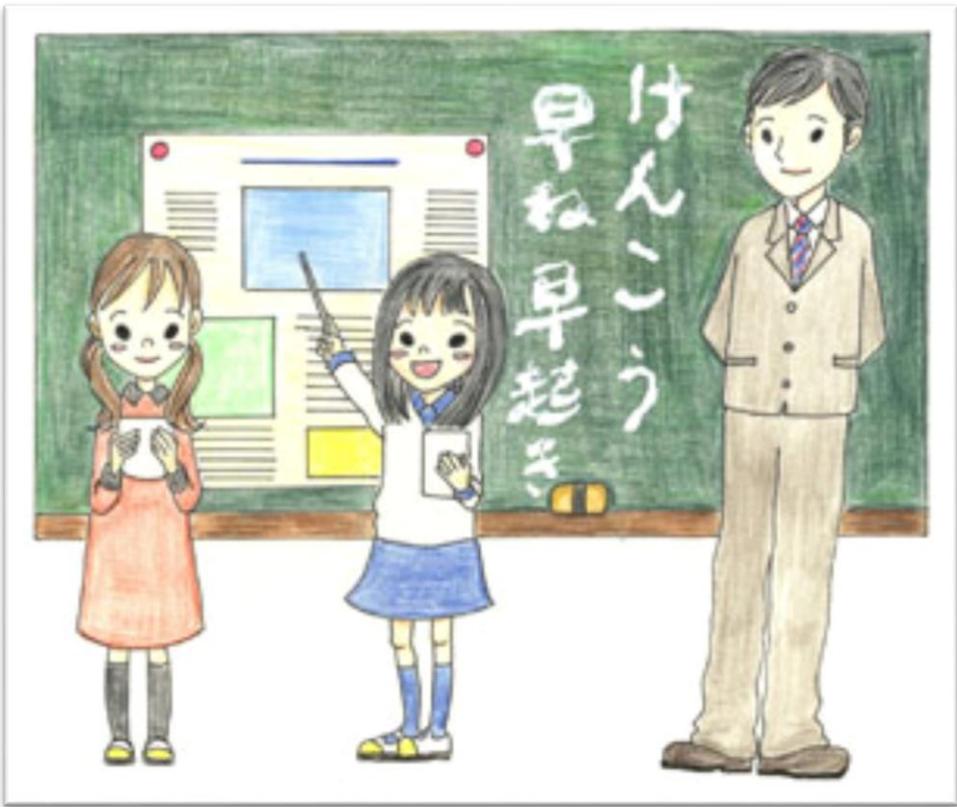
内田 潤子 さん【緑町】
 早瀬ちゃん (4歳) 親子

友人が使ったキムチとチーズの組み合わせをヒントに、南幌産のキャベツキムチと豆乳なのでちを足してアレンジしました。チーズもちが半味を包んでまべかすしくして料理します。じゃがいもも食感もアクセントになりおいしいですよ。

【おまけ】 キムチにいろいろな香料やまね味が入っているのでもっと味が濃くてもいい感じになることができます。人が集まる機会が多くなるこの時期いつも違ったパーティー料理を作ってみませんか？

nanporo club からご注意!
 油がはねないように小麦粉で作ったのでしっかりと油付けてください!

広報なんぼろ 0909-0292 空知郡南幌町南町2丁目2番1号 電話011-378-2121
 発行 南幌町/編集 まちづくり推進課情報G/印刷 (株) 龍北海
 〒090-0149 南幌町ホームページ http://www.town.nanporo.hokkaido.jp
 南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp



2. 数値目標について

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。

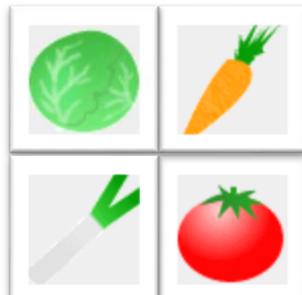
ライフステージ	目標内容	現 状 (H26)	目 標 (H32)	備 考	
幼 児 期 (3歳児)	地元産のお米を食べている割合	70%	90%	3歳児健診時の聞き取り調査による	
学 童 期	小学6年生	朝食を毎日食べている割合	93%	100%	全国学力・学習状況調査による
	中学3年生	朝食を毎日食べている割合	87%	100%	全国学力・学習状況調査による
	学校給食 (小・中学校)	地元産野菜の使用	6品	6品以上	
			11%	15%	
	地元産米の使用	100%	現状維持		
壮 年 期 (40歳～69歳)	適正体重を維持している割合(男性)	59.8%	65%	健康診断結果による	
	適正体重を維持している割合(女性)	76.2%	80%		
高 齢 期 (65歳以上)	低栄養傾向(BMI 20以下)の割合	11.1%	現状維持	健康診断結果による	

食育コラム⑨ 「BMI (Body Mass Index)」

世界保健機関 (WHO) で定めた肥満判定の基準で、身長と体重のバランスをみており、健康診断などでも使われています。このBMIは「体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))」で求められるもので、18.5未満でやせ、18.5～24.9で標準、25以上で肥満とされています。BMIが基準値を上回るほど生活習慣病にかかりやすいとされています。



第6章



食育推進計画の管理について



1. 食育推進計画に関する組織および管理体制

食育推進計画に掲げる目標を達成するために、役場の関係する部署にて設置された「南幌町食育計画庁内担当者委員会」で連携を図りながら食育事業を実施します。

さらに、実施された事業が食育推進計画の掲げる目標に進んでいるのかを定期的に確認するため、様々な分野の関係機関などから構成する「南幌町食育推進計画策定委員会」にて事業の点検・評価を実施していただき、PDCAサイクルにより計画の推進を図ります。

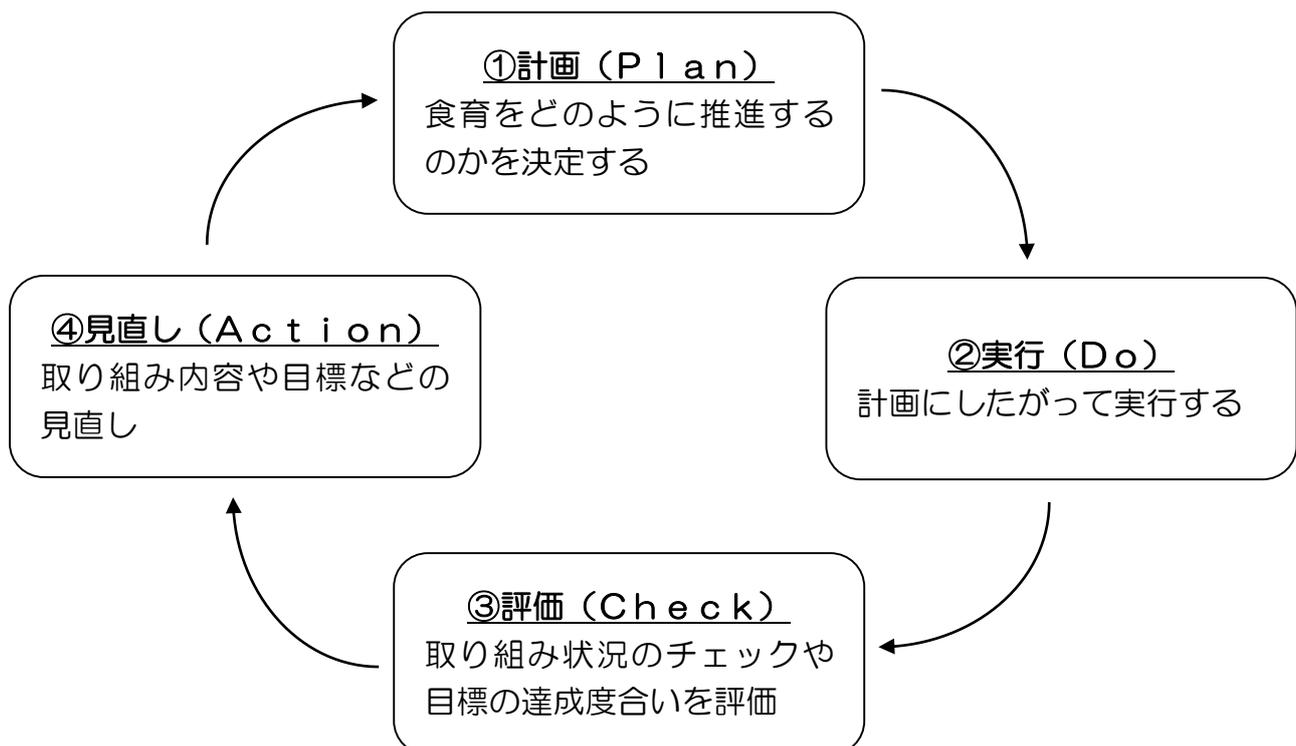
(1) 食育推進計画庁内担当者委員会

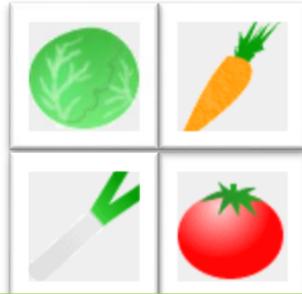
役場の関係部署（農政、保健福祉、教育）からなる「南幌町食育推進計画庁内担当者委員会」を設置し、食育に関連する情報交換や事業の検討を行い、連携を深めながら食育を推進します。

(2) 食育推進計画策定委員会

幅広く意見や提案を求めるため、南幌町内の食育に関する機関や団体をはじめ、学識経験者などを含めた「南幌町食育推進計画策定委員会」を設置し、専門的な立場や町民の立場から、食育推進計画の点検・評価を行います。

《PDCAサイクル図》





資 料 編



キャベツ天丼!



1. 南幌町食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、南幌町食育推進計画（以下「計画」という。）の策定及び南幌町における食育の推進を図るため、南幌町食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画の推進及び評価に関すること。
- (3) その他、食育の推進のために必要と認められること。

(組織)

第3条 委員会の委員は15名以内をもって組織する。

2 委員は、各種関係機関団体及び学識経験者のうち町長が委嘱する。

(任期)

第4条 委員の任期は、3年とする。ただし再任を妨げない。

2 任期中に委員が交代するときは、後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第5条 委員会に会長及び副会長を置き、委員の互選により定める。

2 会長は、会務を総括し、委員会を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議等)

第6条 委員会の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

2 会議は、委員の半数以上の出席により開会する。

3 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の関係者の出席を求め、意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第7条 委員会の庶務は、南幌町産業振興課において処理する。

(費用弁償)

第8条 委員の費用弁償は、「非常勤の職員に対する給与その他の給付に関する条例第5条第3項に基づき支給する。ただし、常勤の職員である委員には、支給しない。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は会長が委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

2. 南幌町食育推進計画策定委員名簿

(平成28年2月現在)

	氏名	所属
会長	岡田 裕明	南幌小学校校長
副会長	江郷 弘	南幌町農業協同組合営農部長
委員	渡邊 博司	空知農業改良普及センター空知南西部支所 地域第二係長
委員	森口 育民	南幌町農業協同組合青年部部長
委員	仁平 悦子	南幌町農業協同組合女性部部長
委員	枅谷 隆男	南幌みどり野幼稚園園長
委員	松木 千秋	南幌いちい保育園園長
委員	久保 むつ子	学識経験者（農業関係）
委員	湯本 美栄子	学識経験者（保健福祉関係）
委員	新井 ヨシ子	社会教育関係代表
委員	家塚 雅人	南幌町保健福祉課長
委員	小林 史典	南幌町生涯学習課長

計12名

3. 南幌町食育推進計画策定経過

年月日	区分	内容
H27.6.5	関係部署による意見交換会	・計画策定に係る進め方について
H27.7.28	第1回担当者会議	・計画の策定体制について ・計画策定にかかる役割等について ・計画の基本方針について
H27.8.24	議会全員協議会（1回目）	・計画の策定体制について
H27.10.8	第1回策定委員会	・計画の策定体制について ・計画の基本方針について
H27.11.5	第2回担当者会議	・計画の構成について ・数値目標の設定について ・新規事業の検討 ・計画作成の役割分担について
H27.11.24	第3回担当者会議	・計画の素案について （地産地消コンテストについて）
H27.12.1	第2回策定委員会	・計画の素案について （地産地消コンテストについて）
H27.12.28	議会全員協議会（2回目）	・計画の素案について
H28.1.22	第4回担当者会議	・パブリックコメント前の計画の素案について （地産地消コンテスト1次審査）
H28.1.29	第3回策定委員会	・パブリックコメント前の計画の素案について （地産地消コンテスト2次審査）
H28.2.1～ H28.2.22	パブリックコメントの実施	・計画（素案）に係る意見募集
H28.3.17	第4回策定委員会	・パブリックコメント結果報告について ・計画（案）について

ごちそうさまでした！



南幌町食育推進計画

平成28年3月策定

発行 南幌町

編集 南幌町産業振興課
〒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