

第3次

南箕輪村食育推進計画

令和3年度～令和7年度

食を通して育む人づくり
～生涯にわたっていきいきとこころ豊かに暮らすために～



は じ め に

南箕輪村は、伊那谷の中でいちばん広い平地の中心に位置し、大変豊かな自然環境の中、保育園から大学院まで全てそろっている子育て環境や健康、福祉などの充実を図って参りました。

現在もまだまだ人口が増加しており、県下一若い村としても注目を浴びています。



これまで、本村では、平成 23 年（2011 年）に第 1 次食育推進計画を策定し、第 2 次計画を経て 10 年間にわたり「食を通して育む人づくり～生涯にわたっていきいきと豊かに暮らすために～」を基本理念のもと、村民の皆様と関係機関・団体、地域の食育ボランティアの皆様とのつながりを大切にしながら、食育を推進してきました。

「食」は、健康のみならず、環境、農業、教育、文化、経済等、多くの分野が関与しており、「東京栄養サミット 2021」においても、SDGs で示されていますように、人々を幸せにする原点であると認識されています。

子どもや若い世代が望ましい食生活により健全な心身を養うこと、「食」を通して地域の農業や伝統文化を学び、社会とのつながりを結んでいくことが、子どもの頃から生きる幸せを感じ、こころ豊かに暮らしながら、「この村に住んでいてよかった」という誇りを持つことに繋がるものと考えます。

しかしながら、令和 2 年（2020 年）は新型コロナウイルス感染症の流行が世界規模に拡大し、その影響は住民の皆様の日常生活ばかりではなく、行動や意識、価値観にまで波及しました。

コロナ禍において、本村におきましても主要な行事はすべて中止となり、地域や親しい人との会食の機会も激減してしまいました。

このような情勢の中でも日常は「食」とともに継続していきます。新たな日常の中で生涯にわたって、どのような形で食育に取り組めば心身ともに健康でいられるのか、生涯にわたっていきいきと豊かに暮らすことができるのかを念頭におきながら、関係機関・団体、地域の皆様とのつながりを大切に、「いつまでもあふれる緑 笑い声」の村を目指します。

最後になりましたが、「第 3 次南箕輪村食育推進計画」及び「第 3 次南箕輪村地産地消促進計画」の策定に当たり、熱心に御審議いただきました「農と食の審議会」の委員の皆様をはじめ、関係されました多くの皆様に深く感謝を申し上げますとともに、本計画の着実な推進に向けて、今後とも一層の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和 3 年 4 月

南箕輪村長 唐木 一直

目 次

第1章 第3次南箕輪村食育推進計画の策定にあたって	
1-1 計画策定の趣旨	1
1-2 計画の位置づけ	3
1-3 計画の期間	3
第2章 食をめぐる現状と課題	4
2-1 若い世代への食育	6
2-2 生涯にわたる食育	23
2-3 食の循環と地域での食育	33
第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿	41
3-1 食育推進体制	42
3-2 ライフステージにあった目指すべき姿と住民の取組	43
第4章 第3次食育推進計画の取組と指標・目標	
4-1 若い世代への食育	44
4-2 生涯にわたる食育	48
4-3 食の循環と地域での食育	52
第5章 資料編（目次）	56

第1章 第3次南箕輪村食育推進計画の策定にあたって

1-1 計画策定の趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことができないものであり、健やかなからだを作るとともに、おいしく楽しく食べることは、人に生きる楽しみや喜びを与えてくれます。しかし、感染症拡大などにより自宅で料理をしたり、家族が食卓を囲んで食事をしながらコミュニケーションがとれる共食¹の機会や時間が増える一方で、新たな日常では、地域の伝統行事や親しい人との関りの中での共食の機会が少なくなっています。

国は平成17年7月に「食育基本法²」を施行し、県は平成20年3月に「長野県食育推進計画」を策定しました。南箕輪村においては、平成23年4月に「第1次南箕輪村食育推進計画」を、平成28年4月に「第2次南箕輪村食育推進計画」を策定し、家庭を中心とし、地域や学校、保育園、生産者、食育ボランティア、地域関係機関が連携を取り合いながら、ライフステージに応じた食育³の推進に努めてきました。

少子高齢化、単独世帯、生活の多様化や働き方の変化、食や栄養の偏り、運動不足からくる肥満や生活習慣病の増加・低年齢化、朝食欠食、世代間の食文化伝承の断絶、子どもたちの体験不足、高齢者の低栄養、食品ロスの削減、災害時への備え等、引き続き取り組むべき課題も多くあります。

こうした状況を踏まえ、新たな日常に対応した食育、生涯にわたる心身の健康を支える食育、持続可能な食事・食生活のための食育、SDGs⁴（エス・ディー・ジーズ）の実現に向けた食育の推進が求められています。

村民一人ひとりが食育を通して、食に関する知識と選択する力を学び実践すること、食への感謝の念を育み、生涯にわたって心身ともにいきいきと豊かに暮らすことができる人を育むことを一層推進するため、計画の基本理念を引き継ぎ、第3次南箕輪村食育推進計画を策定します。

¹ 共食：誰かと一緒に食事をする事。

² 食育基本法：国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するための法律

①食育は生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの

②様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められる。

³ 食育：国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などが図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と、食を選択する判断力を身につけるための学習などの取組のこと。

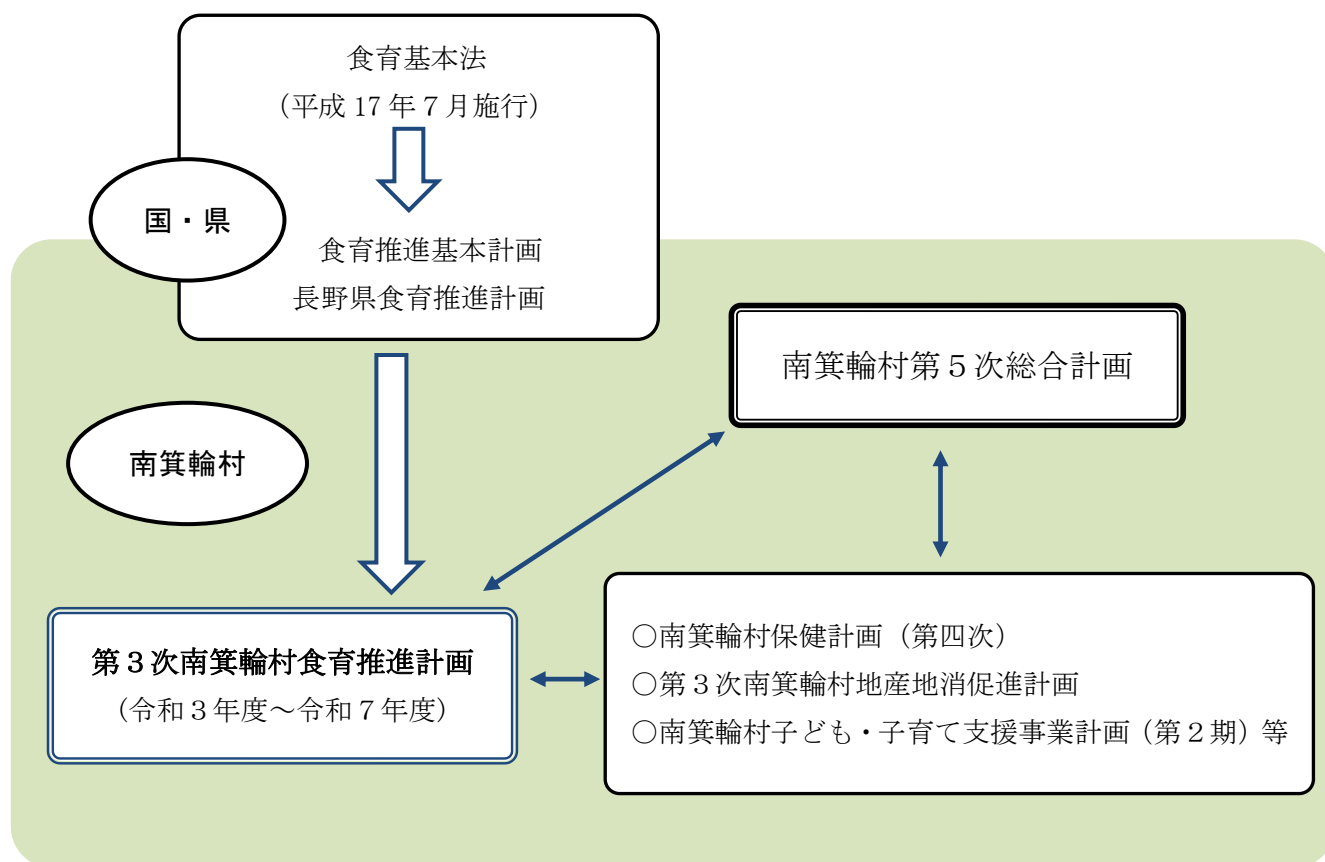
- ⁴ ^{エス・ディー・ジーズ} **SDGs : Sustainable Development Goals** (持続可能な開発目標)。平成 27 年 (2015 年)、新たに策定された SDGs は、将来の世代のためによりよい世界を目指す国際連合で定められた 17 個の目標。先進国と途上国が丸となり、世界中で「誰ひとり取り残さない持続可能な社会づくり」の実現を目指すことを目標としている。「食育」には 17 個すべてが、それぞれの分野に関わりがある。



1-2 計画の位置づけ

この計画は、南箕輪村の食育推進の方向を定め、関係する施策の総合的かつ計画的な推進を図るための基本的事項を定めるものであり、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画⁵として位置づけます。

また本計画は、「南箕輪村第5次総合計画」を上位計画とし、「南箕輪村保健計画（第四次）」、「第3次南箕輪村地産地消促進計画」、「南箕輪村子ども・子育て支援事業計画（第2期）」等の各個別計画と整合し、一体的な推進を図るものです。



1-3 計画の期間

計画の期間は、令和3年度を初年度とし、令和7年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化により、必要に応じ随時見直しを行うものとします。

⁵ 市町村食育推進計画：食育基本法第18条第1項の規定に基づき市町村は、食育推進基本計画(都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画)を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画を作成するよう努めなければならない。

第2章 食をめぐる現状と課題

村の人口・世帯数は平成25年9月には人口15,000人を超え、令和3年1月1日現在15,754人、6,343世帯で人口・世帯とも増加傾向にあります。

市町村別将来推計人口を見ると、人口は2030年をピークに減少傾向になる予測です。現在「県下一若い村」ですが、年少人口・生産年齢人口が減少していくのに対して老年人口は増加し、高齢化率は2015年22.5%から2040年には28.7%に増加すると推計され、確実に高齢化は進み、今後は更にその傾向が強まると予測されます【図1】。

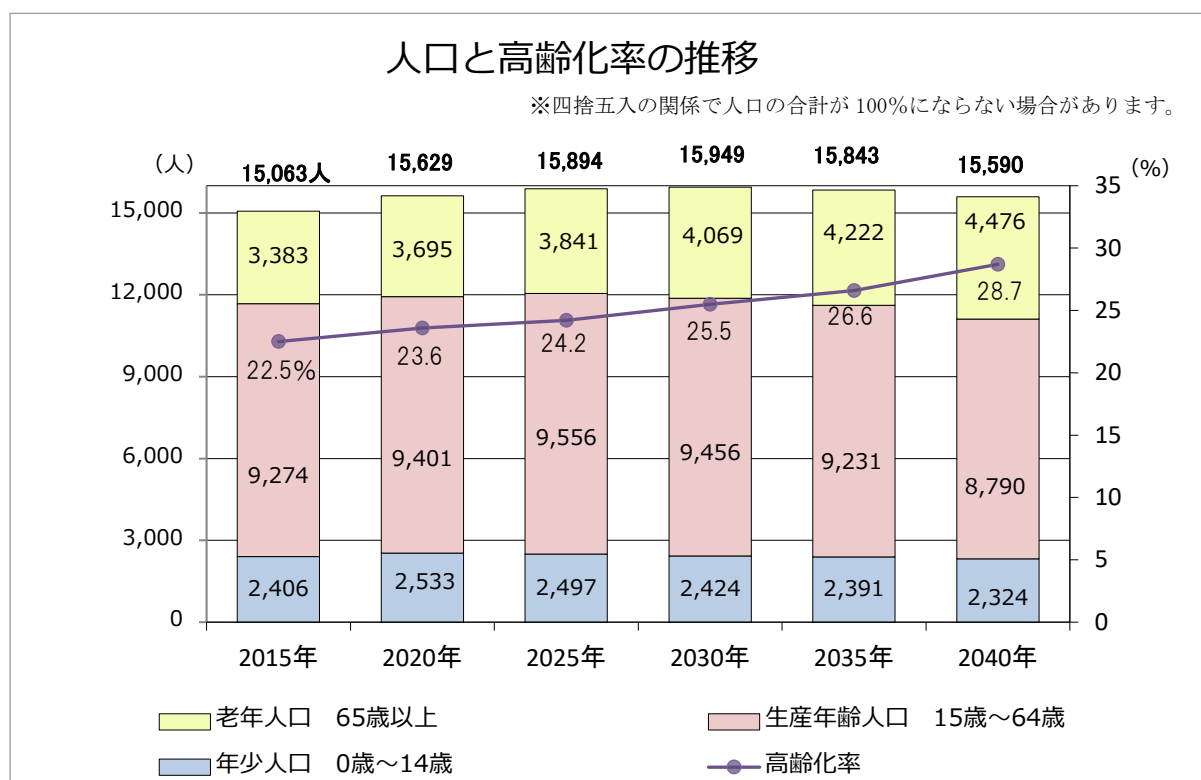


図1

出典：南箕輪村人口ビジョン（第2期）

家族形態の変化やライフスタイルの多様化に伴い、一般的に「こ食⁶」が増えているという課題があります。家族と一緒に過ごす時間が増えているものの、家庭の中でも様々な「こ食」があり、食に関する問題点を増加させる環境要因となっています。

⁶ こ食：「こ食」には、様々な種類がある。

種 類	内 容
孤 食	家族といっしょに生活しているにもかかわらずひとりで食事をする
個 食	複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う
子 食	子どもだけで食べる
小 食	ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
固 食	同じもののばかりを食べる
濃 食	濃い味付けのものばかりを食べる
粉 食	パン、麺類など粉からつくられたものばかりを食べる

出典：保育所における食事の提供ガイドライン(厚生労働省)

村の年間の出生数は、人口に比例して増加傾向にありましたが、近年においては横ばいとなっています【図2】。

しかし、今後も横ばい傾向が続くかどうかは不透明であり、全国的な推計では当村も少子高齢化は避けられない状況です。

国立健康・栄養研究所(令和2年3月)によると、日本の出生体重⁷2,500g未満の子どもの割合はOECD諸国の平均値6.5%よりも高い9.5%であり、昭和63年(1988年)から平成29年(2017年)にかけて1.5倍に増加しています。村の現状を見ても、出生体重2,500g未満の出生児割合が年間に10%を超える年もあります。

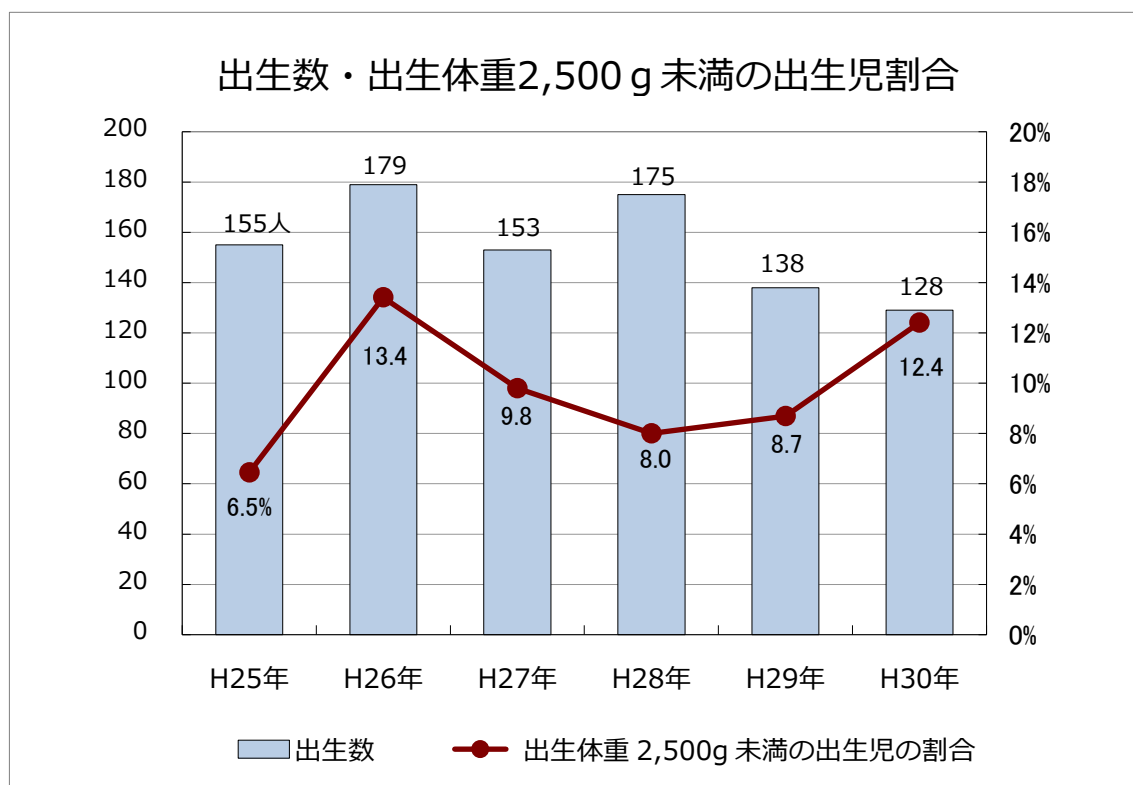


図2

出典：長野県衛生年報

⁷ 出生体重：出生体重は、赤ちゃんが生まれたときの体重により分類される。妊娠37週0日～妊娠41週6日の期間に生まれた赤ちゃんを正期産児という。出生体重や在胎週数に対しての体重が正常範囲から逸脱している場合、何らかの影響を及ぼす恐れがあるので注意が必要といわれている。

出生体重	分 類
1,000g未満	超低出生体重児
1,500g未満	極低出生体重児(超低出生体重児も含む)
2,500g未満	低出生体重児(極低出生体重児も含む)
2,500g以上4,000g未満	正常出生体重児
4,000g以上	巨大児
4,500g以上	超巨大児

2-1 若い世代への食育

(1) 妊娠期の現状と課題

① 習慣的な食事

上伊那地域行政栄養士協議会では、妊産婦に食生活アンケートを実施し、南箕輪村でも実態把握のため、妊娠前・妊娠中・出産後にアンケートを実施しています。

妊娠初期は悪阻で食事に偏りがでやすい、悪阻がない時期にも欠食、低栄養、野菜不足、カルシウム・鉄不足等の問題、一方で過剰栄養、糖分・塩分過剰などが問題となっています。

妊娠前・妊娠中・出産後のいずれの時期においても、欠食が最も多いのは朝食ですが、妊娠中は、昼食を欠食する傾向も高くなります【図3・図4】。

妊娠から出産、乳児期、幼児期、学童期、思春期はからだづくりの基礎となる大切な時期です。生活習慣病は、胎児あるいは新生児期の栄養状態によってその素因の約70%が形成され、出生後の生活習慣が加わることで発症すると言われています。また、出生体重と生活習慣病発症との関係も強い相関があると言われており（生活習慣病胎児発症説）、胎児期の成育環境が神経学的な発達にも影響している可能性があることから、妊娠前から妊娠中、産後授乳期の食事は特に重要な時期です。妊娠を望む女性へ、妊娠前から習慣的に1日3食バランスよく食べることの大切さを伝えていく必要があります。

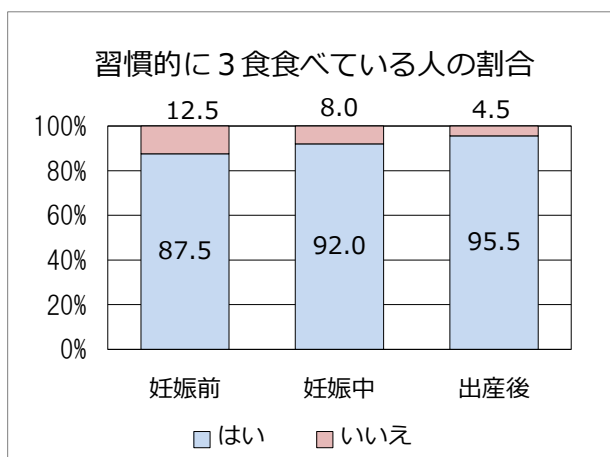


図3

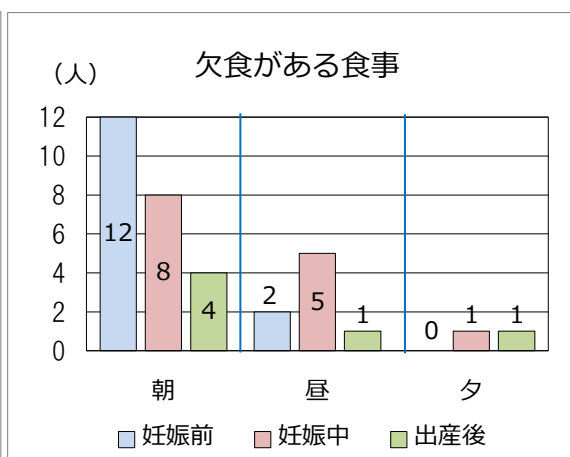


図4

出典：H30年度 妊産婦さんへの食事アンケート結果(112人) [資料1・2・3参照] (図3～図7)

② 野菜の摂取

野菜の摂取状況を見てみると、妊娠前から妊娠中、出産後とどの時期においても野菜を3食取り入れている人が5割程度と少なく、欠食で野菜を摂れていない人に加えて、朝食は食べるが、野菜を取り入れられていない人も多いことがうかがえます【図5・6】。

1日に必要とされる野菜量は成人で350gですが、妊娠期は400gに必要量が増えます。妊娠前から妊娠中、授乳期に栄養補助食品（サプリメント）を利用する人も多くいますが、その簡便性などからサプリメントに頼ってしまい、食事が疎かになってしまう現状もあります。

野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維、とくに緑黄色野菜には葉酸・カルシウム・鉄などが多く含まれます。母体や胎児の発育に必要なエネルギーやたんぱく質、脂質などと共に毎食取り入れることが重要です。

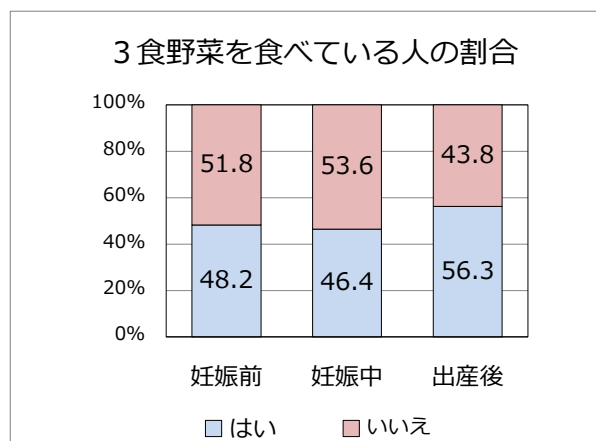


図 5

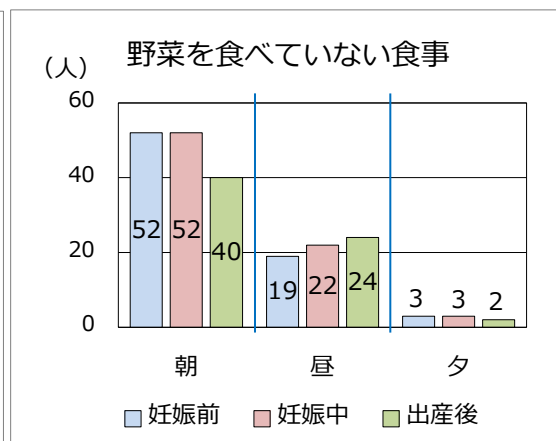


図 6

③BMI（肥満とやせの状況）

妊娠前のBMI⁸は、7割の人が「普通（18.5以上～25.0未満）」に分類されます。平成25年度と30年度を比較すると、「やせ」が20.6%から12.5%に減少し、「肥満」の割合が6.5%から12.5%増加しました【図7】。

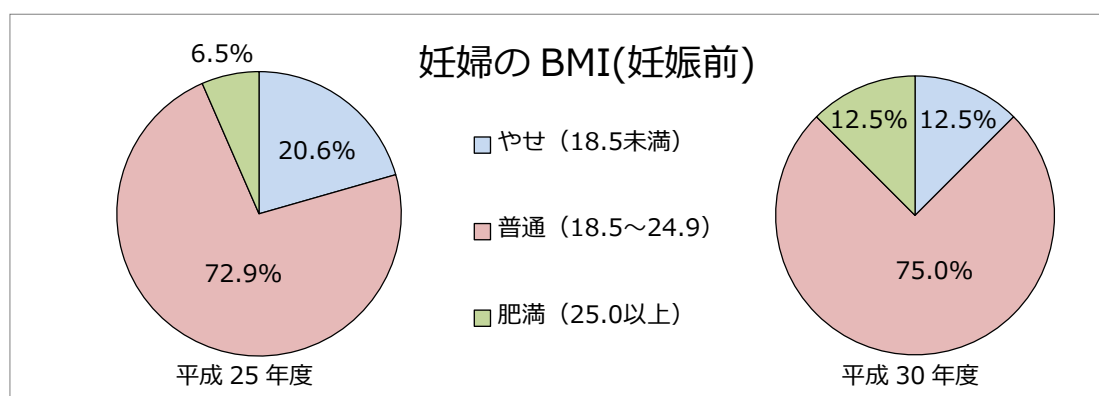


図 7

⁸ BMI(Body Mass Index)：身長と体重から肥満度を見る体格指数。

BMI22 を適正体重とし、その値が最も病気になる確率が低く、健康的であるとされている。

計算式：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する。

BMI	体格区分	妊娠期の推奨体重増加量
18.5未満	や せ	9～12kg
18.5以上25.0未満	普 通	7～12kg
25.0以上	肥 満	個別対応

出典：日本人の食事摂取基準 2020 年版；P.380

④行政での取組

村では、母子健康手帳発行時に妊婦もしくはその家族を対象に、妊娠中の適正な体重増加、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病等を予防するために、「一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう[資料 18 参照]」を使って栄養指導を行い、妊娠期に増加する食品の必要量を確認しています。

妊娠すると胎児、胎盤、羊水の新生、子宮や乳房の増大分、血液の増加分、更に出産、育児に備える母体の貯蔵脂肪、組織液が増えます。妊娠前のBMIによって妊娠中の適正な体重増加量が異なるため、妊婦に自分のBMIを把握してもらい、自分にあった食事の量や栄養バランスについて指導、支援していくことが重要です。

マタニティスクール（両親学級）では、受講希望者に栄養講座を行っています。令和元年度に母子健康手帳を発行した妊婦のうち受講者は18.4%でしたが、受講する妊婦は「食」に関心をもっている人が多いのが現状です。

母親自身の欠食や偏った食事は、出産後の食生活にも影響しており、乳児期の離乳食、幼児期の食事への影響も大きいと考えられます。母体、家族の食生活を見直してもらうきっかけとなるよう、すべての妊婦への働きかけが課題です。

同時に、妊娠がわかったときにはすでに子どもの重要な臓器ができているため、妊娠前から“女性のからだづくり”が大切になってきます。とくに葉酸はビタミンB群の水溶性ビタミンで、欠乏症は巨赤芽球性貧血の原因となり、更に細胞の分化に重要な役割を果たすために、細胞の分化が盛んな胎児にとって、必要不可欠な栄養素です。平成12年12月に当時の厚生省より、「神経管閉塞障害の発症リスク低減のための妊娠可能な年齢の女性等に対する葉酸の摂取に係る適切な情報提供の推進について」の通知が出されました。

妊娠を計画している女性には、妊娠1か月以上前から妊娠3か月までの間、食品からの葉酸摂取に加えて、栄養補助食品（サプリメント）から400 μ g/日の摂取が勧められています。

妊娠をする前から、バランスのよい食事と生活・食事リズムの大切さを伝えていく必要があります。村では中学校を卒業後、高校、大学、専門学校等と連携をして食育に関する支援を行っていく体制が整っていないことが課題となっています。行政と村内各組織で連携をし、授業等や成人式、婚姻届の提出の際などに、情報を提供する取組が必要です。

(2) 乳幼児期（就園前）の現状と課題

村では、3 か月児、7 か月児、10 か月児、1 歳児、1 歳 6 か月児、2 歳児、3 歳児の乳幼児健診・相談を行っています。乳幼児健診・相談は、乳幼児の健やかな発育や発達を支援し、保護者の不安や悩みを解消する場であり、その月齢にあった関わり方や食事の与え方などの情報を提供する場でもあります。

3 か月児健診は、月齢 5～6 か月ころから開始する離乳食の始め方の説明や授乳期である母親に適した食事の展示などを行い、離乳食がすでに始まっている 7 か月児相談では離乳食の進捗状況の把握と、離乳食後期（9～11 か月）までの進め方の支援などを行っています。10 か月児健診のころになると、離乳食の悩みも多様化してきており、集団の話だけでなく、個別相談、個別訪問にも対応しています。

令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染症予防の対策から、乳幼児健診・相談の中止・延期、集団指導や試食等の取りやめなどがあり、離乳食、幼児食に関する悩み等を直接相談できない状況もありました。今後は状況により、どのような形で安全対策を万全にして情報発信、支援が可能なのか検討するとともに、保護者が安心して子育てしていけるような支援体制についても検討していく必要があります。

①生活リズム

2 歳児では 70.1%（96 人）が 7 時までに起床をしており、7～8 時の間に起床している子どもは 27.7%（38 人）いました【図 8】。また、就寝時間については 69.3%（95 人）が午後 9 時までに就寝していて、27%（37 人）が 9～10 時の間に就寝しています【図 9】。生活リズムを整える脳の機能が完成する 4 歳頃までに早寝・早起きを定着させ、あわせて食事時間や成長に必要な食事量も考えていく必要があります。全身の運動機能がバランスよく発達するようにからだを動かす体験を重ねていくことも生活習慣・運動習慣確立のために大切です。

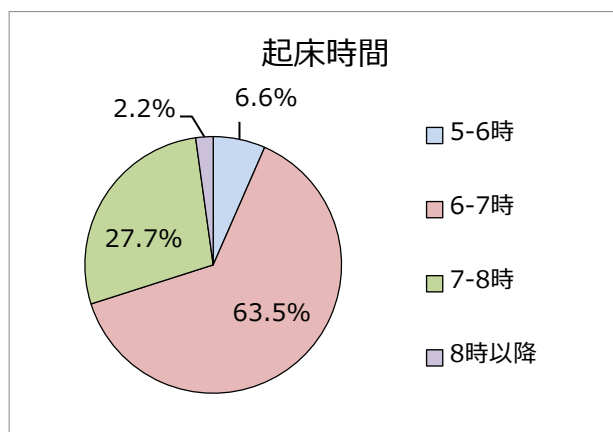


図 8

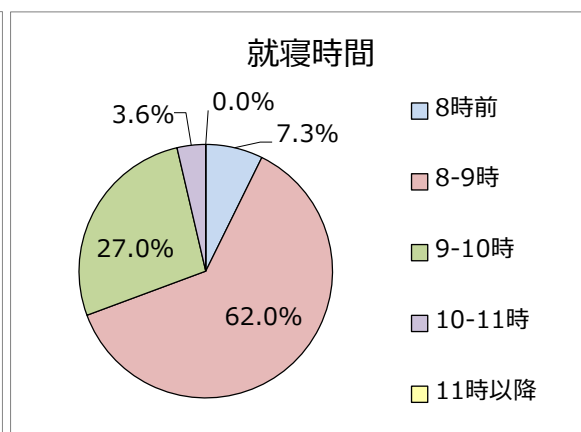


図 9

出典：令和元年度 2 歳児相談おたずね記録より（137 人）〔資料 4・5 参照〕（図 8～図 11）

②乳幼児期の食事

母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から、離乳食、幼児食へと移行していく過程は心身の成長・発達を促し、生涯にわたって健康を維持していくために必要な基本的生活習慣の形成期として、とても重要な時期です。

2歳児相談「おたずね」記録より、朝食を食べている子どもの割合は100%で、欠食している子どもはいませんでした。朝食について内容を見てみると、56.9%(78人)の子どもが主食・主菜・副菜または汁物がそろっている食事をしています。しかし、23.4%(32人)の子どもはからだを作るのに必要なたんぱく質を含む「主菜」がない、17.5%(24人)は野菜がとりやすい副菜や汁物が入っていない朝食内容でした【図10】。乳製品は57%(78人)という結果で、忙しい朝でも取り入れやすい食品という結果でした。

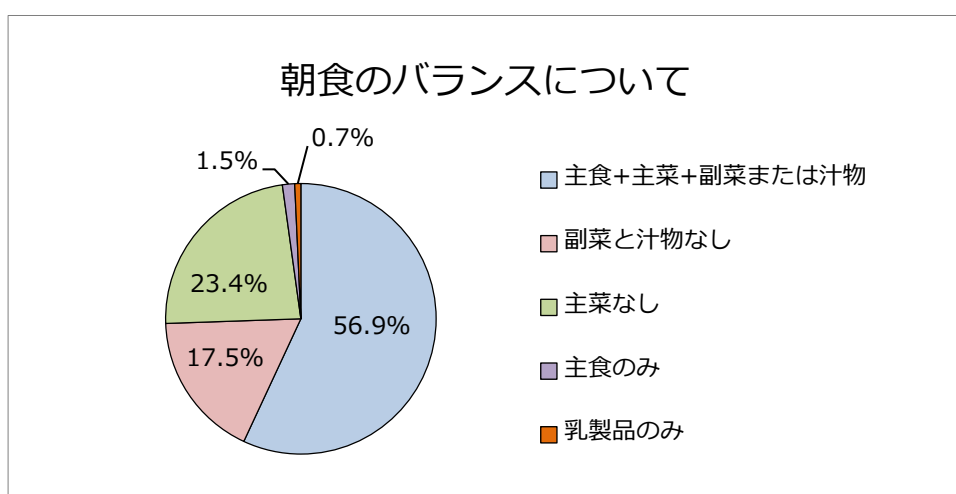


図10

食事内容は家庭により様々ですが、起床時間が遅くなるに従い、主食・主菜・副菜または汁物が揃った「バランスのよい食事」を食べにくい状況です【図11】。

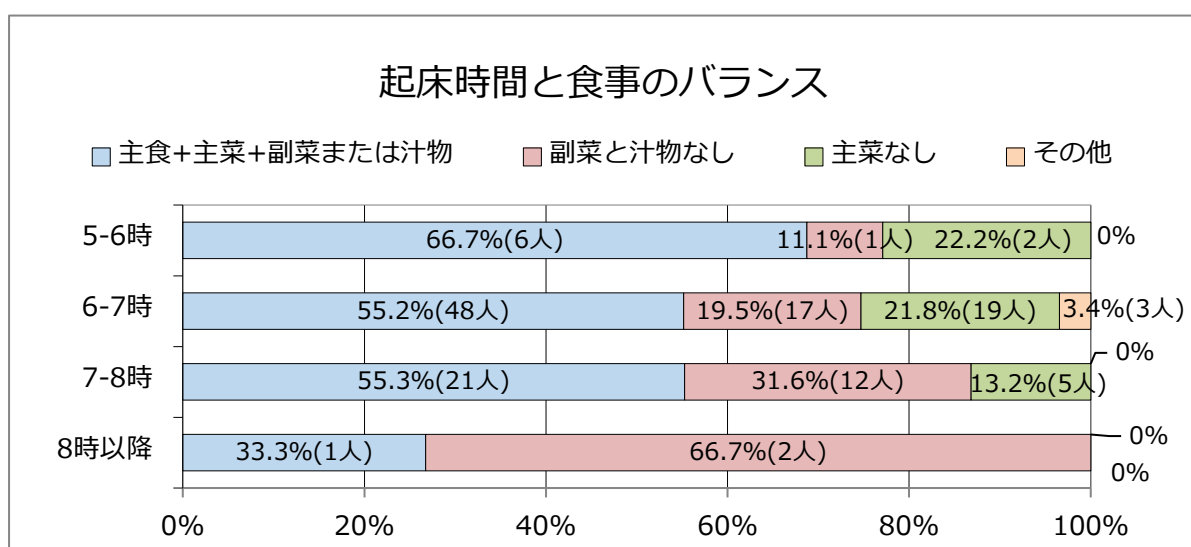


図11

■朝食内容の一例

- ・ふりかけごはん、ウインナー、チーズ、牛乳、お茶
- ・ごはん、ウインナー、牛乳
- ・焼きおにぎり、バナナ、お茶
- ・納豆ごはん、牛乳
- ・ご飯、納豆、ヨーグルト、リンゴ
- ・ご飯、目玉焼き、ハム、ミニトマト
- ・ごはん、バナナ
- ・ごはん、ヨーグルト
- ・シラスわかめおにぎり、すいか、ヨーグルト
- ・おにぎり、ヨーグルト、麦茶
- ・おにぎり、みそ汁、オレンジ
- ・食パン、ハム、チーズ
- ・食パン(ジャム)、卵焼き、バナナ
- ・食パン(コーン・マヨネーズ)、バナナ、乳酸菌飲料
- ・食パン、バナナ1/2本、牛乳1本
- ・食パン、バナナ、チーズ、ヨーグルト、ミルク1杯
- ・食パン(きなこがけ)、バナナ
- ・食パン、ポトフ、茹で卵、りんご
- ・パン、いちご、牛乳
- ・パン、ブロッコリー、コーンスープ
- ・スティックパン、ヨーグルト、牛乳
- ・スティックパン、卵とウインナー炒め、根菜スープ
- ・ロールパン、牛乳、オレンジ
- ・シリアル、バナナ、ヨーグルト など

朝食内容の一例ですが、主にエネルギーとなる主食は食べていますが、たんぱく質を含む主菜や乳製品のみで、副菜、汁物など野菜が取り入れにくい状況です。

朝食を食べることが成長・発達のためになぜ必要なのかを伝えていくと同時に、食べることを習慣にし、朝食内容にも目を向けてもらえるような取組が必要です。

保育園保護者アンケートによると、朝食を食べない理由について「食べる時間がない」、「お腹がすいていなかった」、「機嫌が悪い」、「休みの日に寝ていなかった」等の回答でした[資料6参照]。

身近な食材で、簡単に短時間で作れるレシピの提案や、これだけは食べようといった食材の紹介など、情報発信が必要です。また、小中学生には自分でも作れるよう、火を通さず作れるようなレシピの提案など、朝食を毎日食べるために行政や保育園、学校、地域と連携をして村全体で取り組んでいくことが必要です。

③おやつ⁹（間食）

1歳6か月児健診、2歳児相談、3歳児健診のおたずね記録から、幼児期の食事とおやつ（間食）内容を見てみると、子どもの食べたいものと食べたくないものがはっきりしてきているため、好きなもの・食べてくれるものばかりに偏ってしまっている傾向があります。おやつ（間食）の回数や時間、あげる量が定まっていない場合、食事が食べられなくなり、その分を間食で食べ、また次の食事が食べられないという悪循環に陥ってしまいます。

幼児期はからだが小さいわりに、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化管の機能も未熟であり、また、胃の容量が小さいため3回の食事では必要な量を満たすことは難しいため、間食は食事の一部と考え、エネルギーや栄養素、水分補給をする必要があります。

乳児期同様、幼児期も成長発達を促す生活・食事リズム、食事バランス、おやつ（間食）の与え方（子どもの発育を考えた内容等）を大人が理解することが大切です。

⁹ おやつ：ここで使う「おやつ」とは、「間食」のことであり、幼児期の間食の目的は、楽しみの他に、栄養と水分を補給するという補食の意味合いをもつ。

④食具について

近年、箸を正しく持てない子どもが増えています。箸を使って食事をするということは、からだ全体、手指や脳の発達にも関わりがありますが、大人から子どもに伝えていきたい日本文化の一つでもあります。しかし、日本では多国の食文化が入ってきており、従来の和食文化に加えて、箸ではなくスプーンやフォークなどで食べる様々な料理があるため、個々で正しい箸の持ち方や和食のマナーについて学ぶ機会は少なくなっています。

村では平成 25 年度より、2 歳児相談で「おはしの持ち方教室」を行っています。ゲームを通して、正しい箸の持ち方だけではなく、スプーンやフォークからのステップアップの方法、手先を使う遊びの紹介なども行っています。子どもだけでなく、大人も箸の持ち方を見直し、子どもへの伝え方を学ぶ機会となっています。

⑤個別に対応が必要な子どもへの支援

村では、育児相談を月 1 回実施しており、発育の確認をしたり、悩みをもつ母親が自由に相談できる場を設けています。保健師、管理栄養士、歯科衛生士が相談に応じています。個々の状況に応じて作業療法士や言語聴覚士、臨床心理士等の専門職と連携して訪問や個別相談を実施しています。

食事に関しては、母乳が足りているか、離乳食の進め方やあげるタイミング、食物アレルギーに関する内容、好き嫌いの悩みなど様々な相談が寄せられます。

食物アレルギーに関しては、原因食品の除去によって栄養素の不足がないよう食品の紹介や栄養成分表示の見方、調理時の代替として使える商品の紹介などを行っています。成長に伴い原因食品が食べられるようになることもあり、その都度除去食品の対応が変わってくるので、主治医など医療機関との連携が必要です。

⑥行政と保育園、学校との連携

令和 2 年度 10 月 1 日現在での村内保育園利用率は、3 歳未満児（9 か月児から 2 歳児）で平均 44.3%ですが、2 歳児クラスで見ると 66.4%が保育園に通っています。乳幼児健診に関わる行政、保育園、保護者との連携も必要になります。小中学校においても必要に応じて連携をし、切れ目のない食育を行っていく必要があります。

■保育園の食事についてのご意見＜一部抜粋＞

- ・いつもおいしそうな給食、ありがとうございます。お帰りの際には展示を見ていろいろと紹介してくれます
- ・子どもも毎日給食を楽しみにしています。給食がきっかけで食べられるようになった食材もあり感謝しています
- ・行事や季節のものをしてくれたりおやつも手作りが多いので良いです
- ・いつもおいしく食べられるよう工夫して頂き、ありがとうございます。園だと苦手なものも頑張って食べるようです
- ・保育園では、野菜や肉など苦手でも食べているようでうれしいです
- ・コップで飲めるようになったり、スプーンで食べられるようになったりして、とても感謝しています

(3) 乳幼児期（保育園）の現状と課題

保育園での「食育」は、食を営む力の育成に向け、その基礎を培うために日々の保育の中で生活と遊びを通して、子どもが自ら意欲をもって食に関わる体験を積み重ねていくことを重視し取り組んでいます。

乳幼児期は成長が著しい時期であり、規則正しい生活リズムの確立、バランスのとれた食生活、望ましい食習慣を身につける大切な時期です。様々な食に関わる活動を行い、主体的に体験することによって興味・関心をもち、食べる意欲へとつなげる食育を行っています。また、給食には地域の食材を可能な限り使用するとともに、行事食や伝統食の提供を行っています。

①生活リズムと食事

就寝時間は遅くとも9時くらいには就寝をしたいところですが、アンケートでは3歳未満児が23.6%、3歳以上児の34.3%の園児が夜9時半以降に就寝しています【図12】。

起床時間については8割の園児が朝7時までに起床しています。

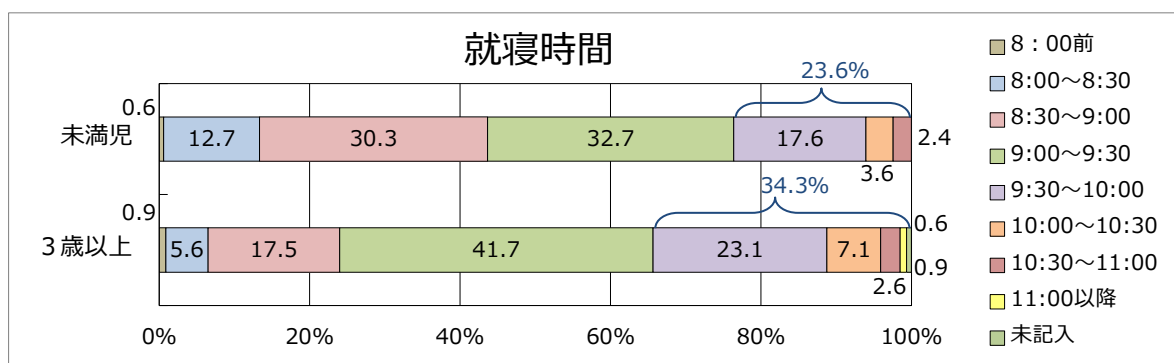


図 12

出典：令和2年度 お子さんについての食生活アンケート結果
保育園保護者を対象に実施[資料6・7・8・9参照]（図12～図20）

回答数：631人

朝食時間は、起きて30分以内に朝食を食べる園児が8割以上です【図13】。

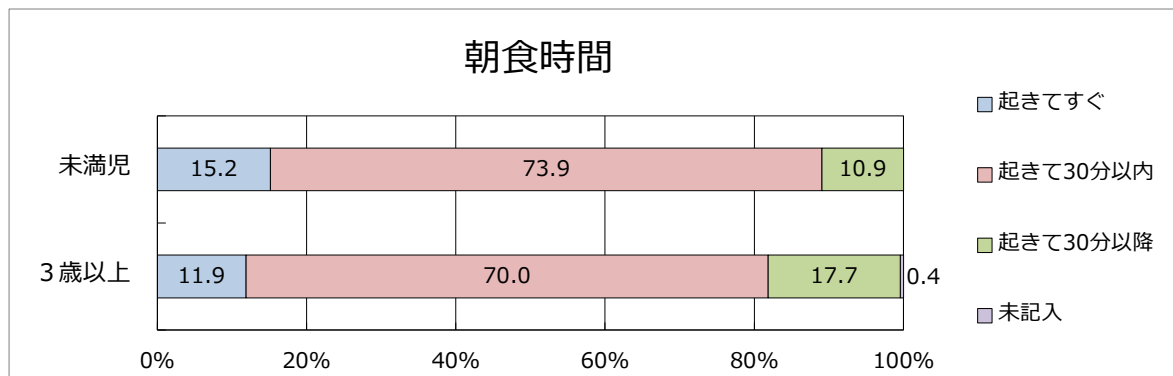


図 13

②朝食摂食の状況

朝食摂食の状況を見ると、9割以上の園児が毎日朝食を食べています【図14】。朝食を食べられない理由は、未満児では「お腹がすいていなかった」という理由が多く、起床してから空腹感を感じる前に朝食を食べていることがうかがえます【図15】。

就寝・起床時間や朝食時間、朝食の大切さについて、今後も引き続き給食だよりや給食参観の機会に保護者の皆さんへの情報提供を行っていく必要があります。

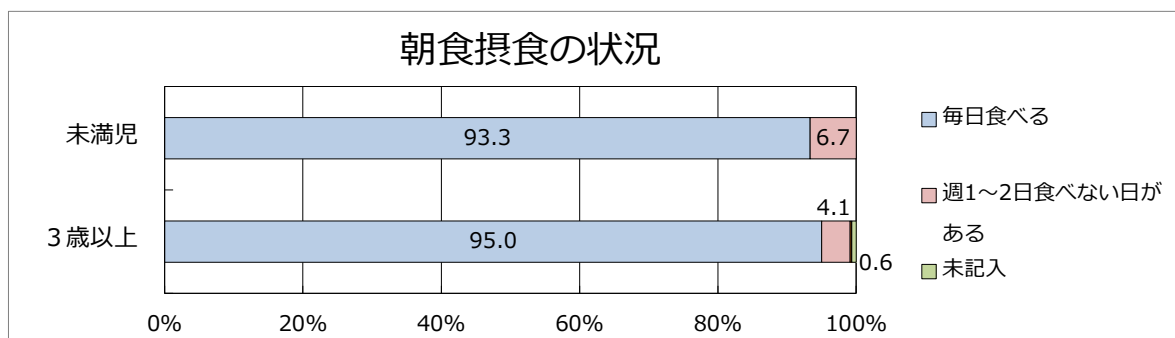


図 14

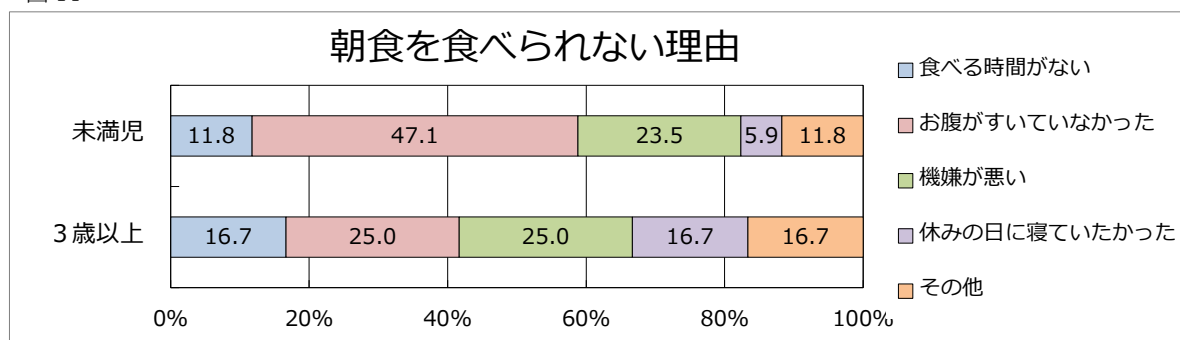


図 15

③共食

園児の8割以上が家族と朝食と一緒に食べています【図16】。しかし、保護者のライフスタイルの多様化等により、家族全員で朝食を食べている園児は2割に満たないのが現状です。また、わずかですが子どもたちだけで食べている園児やひとりで食べる園児がいます。子どもは、共食の中で、食べることの楽しさを覚え、食べることの意欲を育み、食事のマナーを学んでいきます。豊かな人間性を育み、正しい生活習慣を確立する乳幼児期にとって家庭における共食は重要です。

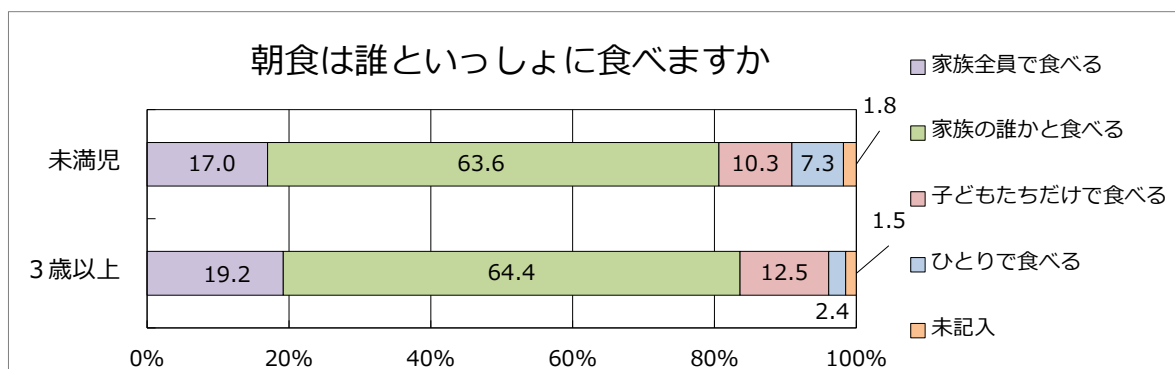


図 16

家族全員で食べる園児の7割がバランスのよい朝食を食べています【図17】。ひとりで朝食を食べる園児の半数以上がパンだけ、ご飯だけという主食のみの朝食を食べています。生活リズムや保護者の労働時間の多様化等により、共食の時間を確保するのが難しい状況ではありますが、栄養バランスの良い朝食を食べる上でも、共食は重要だということがわかります。

朝食は、1回の食事量があまり多く食べられない乳幼児期において大切な栄養源であるため、バランスのよい朝食を食べられるよう保護者への情報提供等を継続して行っていく必要があります。

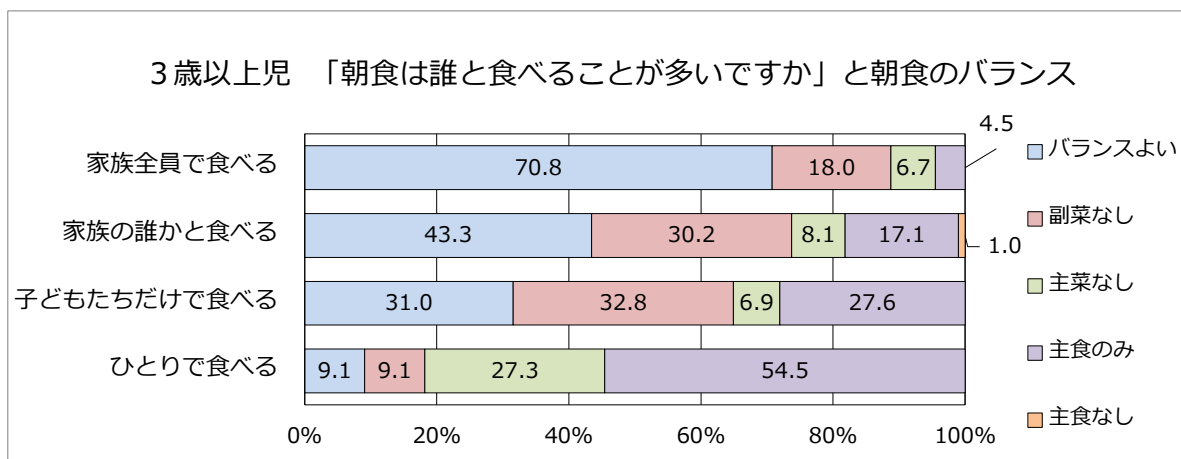


図 17

園児の朝食の内容について、主食はご飯が最も多く食べられています。副食については様々な内容となっていますが、取り入れやすい卵料理、ハム・ウインナーなどを食べている園児が多くなっています。また牛乳やヨーグルトなどの乳製品を摂取している園児も多くなります【資料7参照】。

起きてから朝食までの時間と朝食のバランスについてのグラフから、起きて30分以降に朝食を食べている園児の方が朝食のバランスがよい事がわかります。空腹感を感じることで、主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べることができています。就寝、起床時間に配慮し生活リズムを整えることも、バランスのよい朝食を食べるには大切です【図18】。

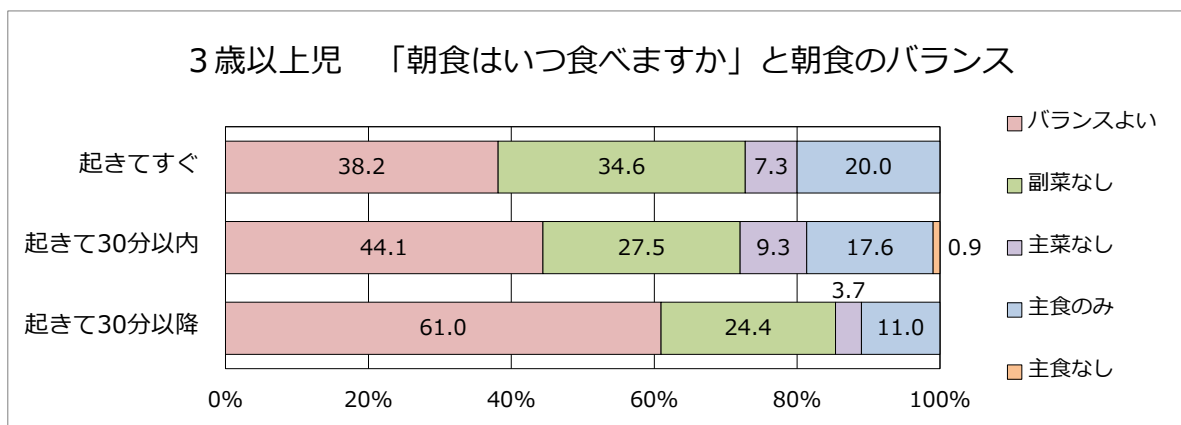


図 18

④排便について

排便が毎日という園児は3歳未満児で64.3%、3歳以上児で58.7%と約6割いますが、毎日ではない園児は、3歳未満児で35.7%、3歳以上児で40.2%います【図19】。

起きてすぐ朝食を食べる園児の3割が、何日も排便がないことがあると答えています【図20】。また、起きて30分以降に朝食を食べる園児の中には、“何日も排便がない”という園児がいいることがわかります。このことから、起床や朝食時間に余裕をもった生活リズムが大切だということは、排便にも影響すると考えられます。起きて30分以降に朝食を食べる園児ほど、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい朝食を食べていることから、排便の調子を整える食物繊維を摂取できているとことがわかります。引き続き、朝食の内容についても具体的で実践可能な情報を伝えていく必要があります。

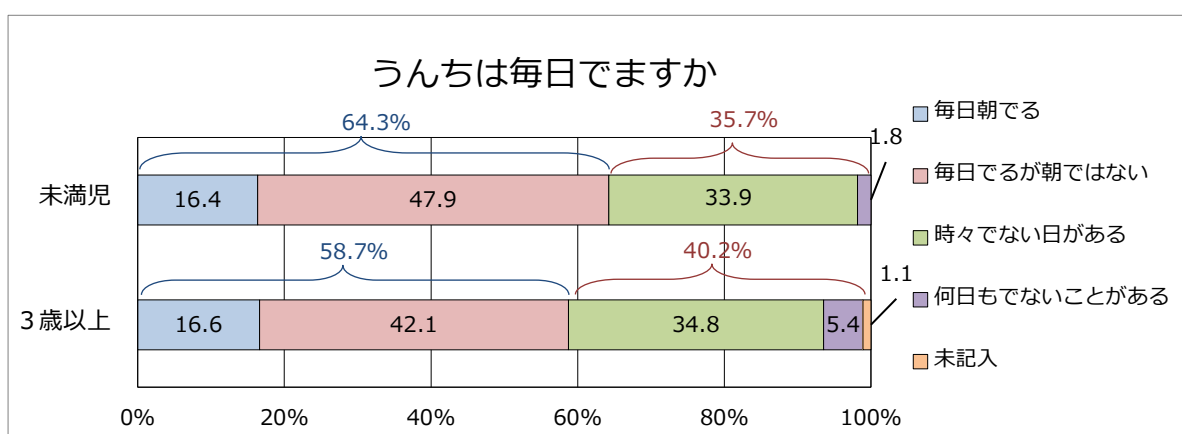


図 19

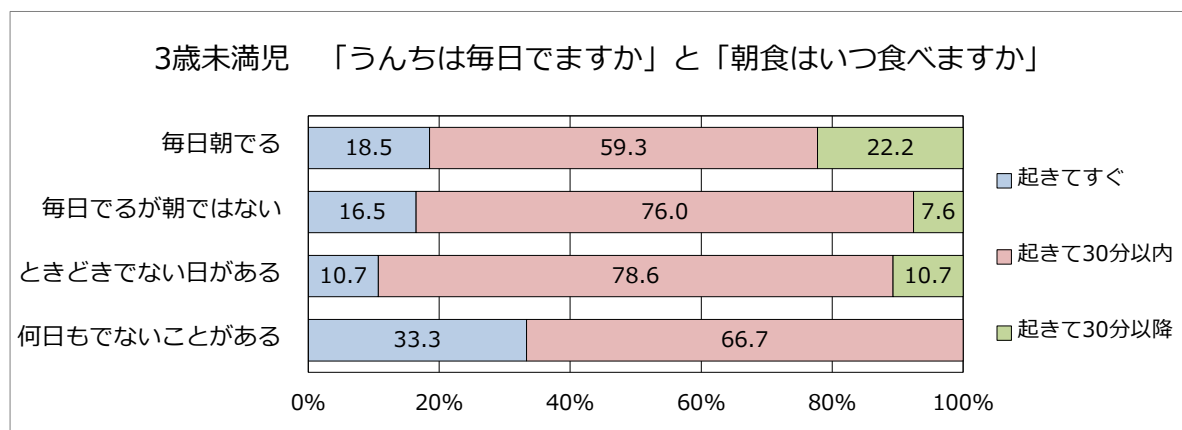


図 20

⑤保護者の悩み

子どもの食事に関して困っていること、心配しているところについて保護者の方から次のような悩みが挙げられました。

【偏食、好き嫌い、食べムラ】＜一部抜粋＞

- ・野菜が苦手家で食べたがらない
- ・保育園では食べるが、家では好きなものしか食べない
- ・初めて食べるものに、ものすごく抵抗がある
- ・好き嫌が多い
- ・食べムラがある

【咀嚼】

- ・丸のみをしたり、水分で流し込んでしまう
- ・噛む回数が少ない
- ・固いものが苦手

【その他】

【食事の食べ方】

- ・食べるのに時間がかかる
- ・食事中に遊んでしまう
- ・食べる量が少ない
- ・箸が上手に持てない

- ・料理がワンパターンになってしまう

- ・濃い味付けが好き
- ・お菓子が好き
- ・朝食の量が少ない
- ・栄養のバランスがとれた食事ができているか心配

保育園では、このような保護者からの悩みについて巡回相談や離乳食対応面談、給食参観等の機会に保育士や作業療法士、言語聴覚士、調理師、管理栄養士が連携して取り組んでいます。また、保育園給食においては園児の発育・発達状態、栄養状態、生活状況等について把握・評価を行い、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」を活用し、摂食機能や食行動の発達を促すよう食品や調理方法に配慮した献立作成を行っています。特に「日本人の食事摂取基準（2020年版）」がさらに厳しくなった食塩摂取目標量(g/日)¹⁰を重要視し、出汁や素材の旨味を生かせるよう献立の内容を見直し減塩に取り組んでいます。

¹⁰ 食塩摂取目標量(g/日)：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるが、ほとんどの人が必要量をはるかに超える量を摂取している。過剰摂取による生活習慣病の発症及び重症化を予防する観点から、さらに摂取目標量が厳しく設定された。

小児の食塩 摂取目標量(g/日)		2015年	2020年
1～2歳児	男子	3.0g未満	3.0g未満
	女子	3.5g未満	3.0g未満
3～5歳児	男子	4.0g未満	3.5g未満
	女子	4.5g未満	3.5g未満

⑥肥満・やせの状況

幼児身長体重曲線を用いた肥満度判定区分評価により+15%を肥満、-15%をやせと判定しています。3歳以上の園児のうち、肥満・やせに該当する子どもが少人数います【図 21】。

保育園では、園児一人ひとりの身長・体重を把握し必要に応じて個別に保護者への情報提供を行っています。

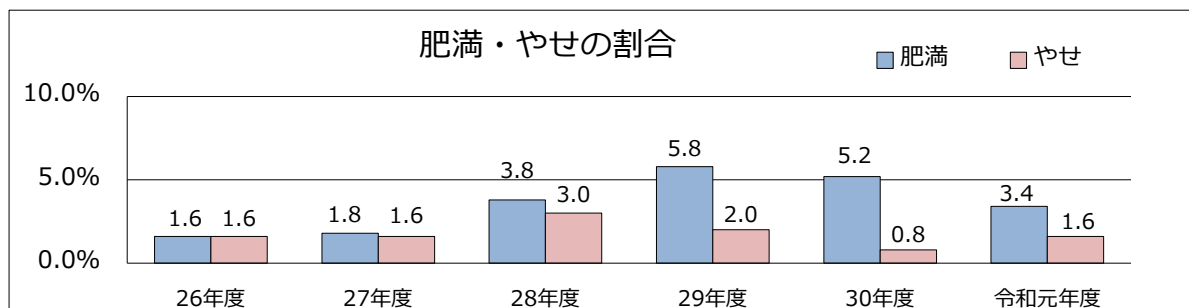


図 21

⑦食育活動について

保育園では 様々な食育活動を行っています【表 1】。また、年間およそ 230 日提供される日々の給食を通して、乳幼児期における望ましい食に関する習慣の定着を目指しています。

乳幼児期における食育は、毎日の食事の積み重ねや様々な「食」に関する体験によって育まれると考え、今後も食への興味・関心を高める取組をしていくことが重要です。

表 1 保育園での食育活動

栽 培	じゃが芋、大根、さつまいも、ナス、ミニトマト、きゅうり、ラディッシュ、柿もぎ
クッキング等	カレーパーティー、お店屋さんごっこ、レストランごっこ、焼き芋大会、餅つき大会、おにぎり作り、おでんパーティー、大根を使用したクッキング
地域の方とふれあい	よもぎ摘み、草もち作り、ミニトマトの収穫、まゆ玉作り
地場農産物	スイートコーンの皮むき、ブルーベリー狩り、りんごのプレゼント
その他	手洗い指導、交流給食、保育参観での食育講話、給食展示、食育資料掲示 食育放送、食育の日、歯の集会、地元食材 100%メニュー、南箕輪村の日特別給食、郷土料理・行事食の提供、献立表・給食だよりの配布 配慮が必要な家庭や希望家庭への食事相談、資料提供

(4) 学童期・思春期（小中学校）における現状と課題

①朝食

村内小中学生を対象に「食生活アンケート」を実施しています。平成27年度の朝食を食べる小学生は94.1%、中学生は84.7%でした。令和2年度は、小学生は93.3%と微減し、中学生は85.6%と微増しました【図22】。

経年変化で見ると毎日朝食を食べる子どもは、ほとんど横ばい状態である一方、週に半分以上欠食している子どもが増加傾向にあることが危惧されます。

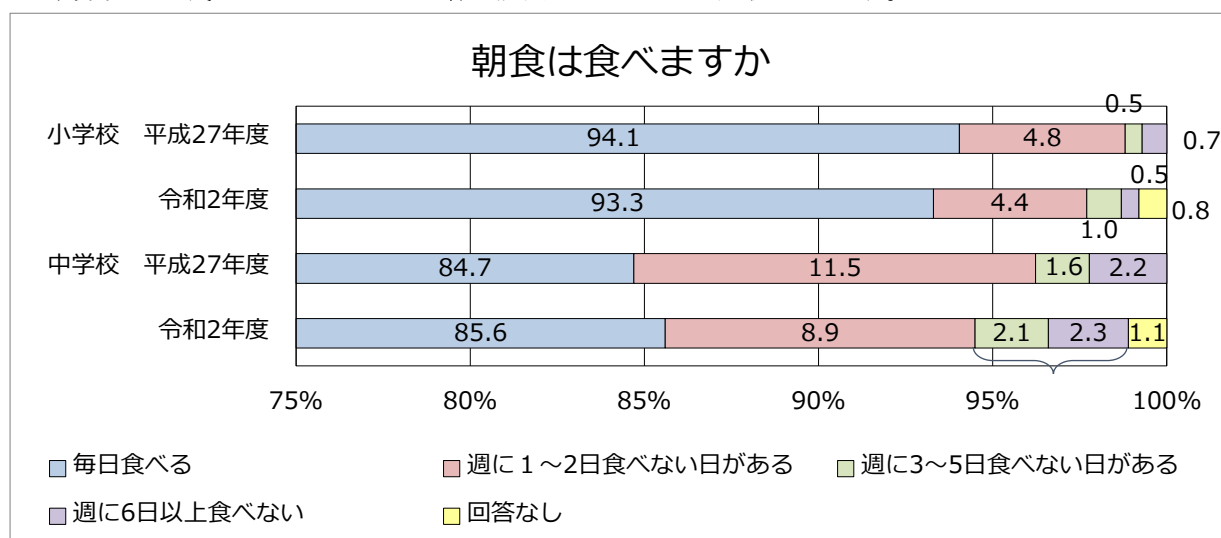


図 22

出典：令和2年度 食生活アンケート結果の抜粋

小学校1・2年生は保護者、3年生以上・中学生は生徒を対象に実施

[資料10・11・12参照] (図22～図26)

朝食の内容を見てみると、主食・主菜・副菜のそろった朝食を食べている小中学生は約半数という状態が続いています。年齢を重ねるにつれて朝食欠食が増加する傾向にあり、また、バランスのよい朝食をとることは学力や体力にいい影響を及ぼすことから、給食を教科書とした食育を継続していくことが必要です【図23】。

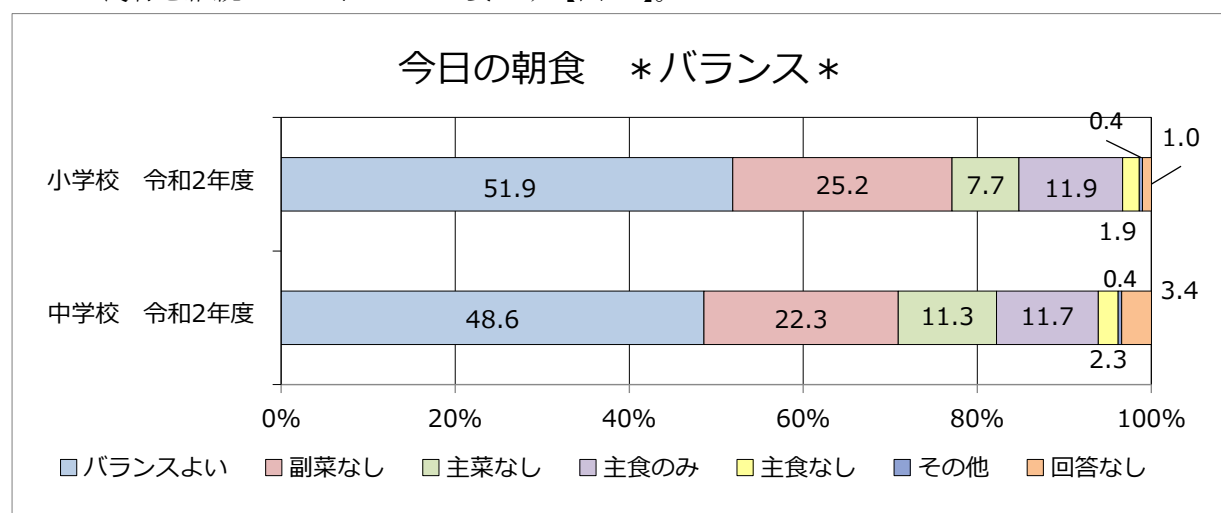


図 23

②共食

朝食を家族の誰かと食べる子どもほど、バランスのとれた朝食を食べている割合が高い傾向にあります。食事は、家族とのコミュニケーションや食育の場ともなるので、家族の誰かと一緒に食べるよさを伝えていく必要があります【図 24・25】。

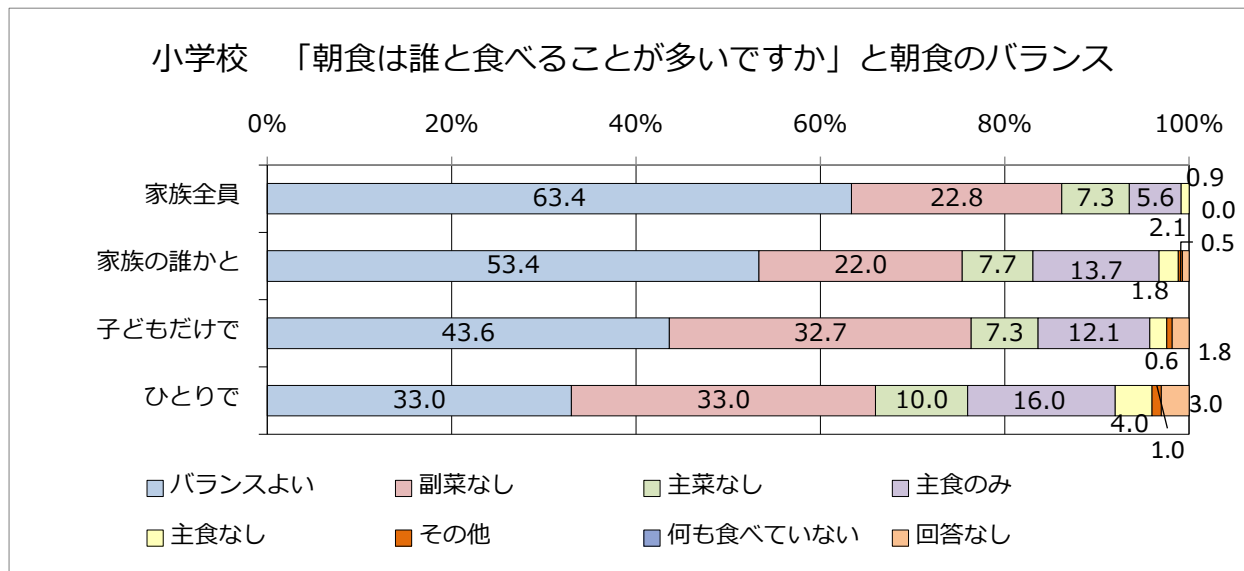


図 24

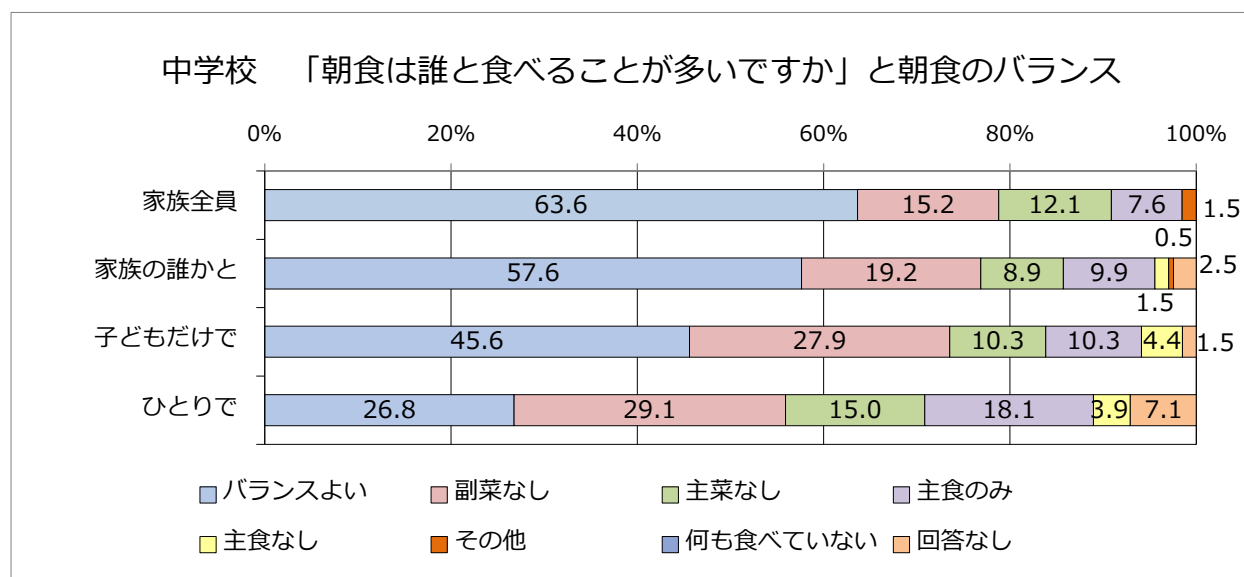


図 25

③野菜の摂取

色の濃い野菜を食べない日がある小学生が 58.8%、中学生が 47.5%いることが分かりました。同様にその他の野菜も、小学生が 43.0%、中学生が 32.5%でした。学校でとれる野菜の量は、1日の摂取目標とされている 350g の 3分の1 程度です。食生活アンケートからも野菜を毎日とっている小学生ほど規則正しい排便習慣がある傾向がみられます。家庭での野菜の積極的摂取について、働きかけをする必要があります【図 26】。

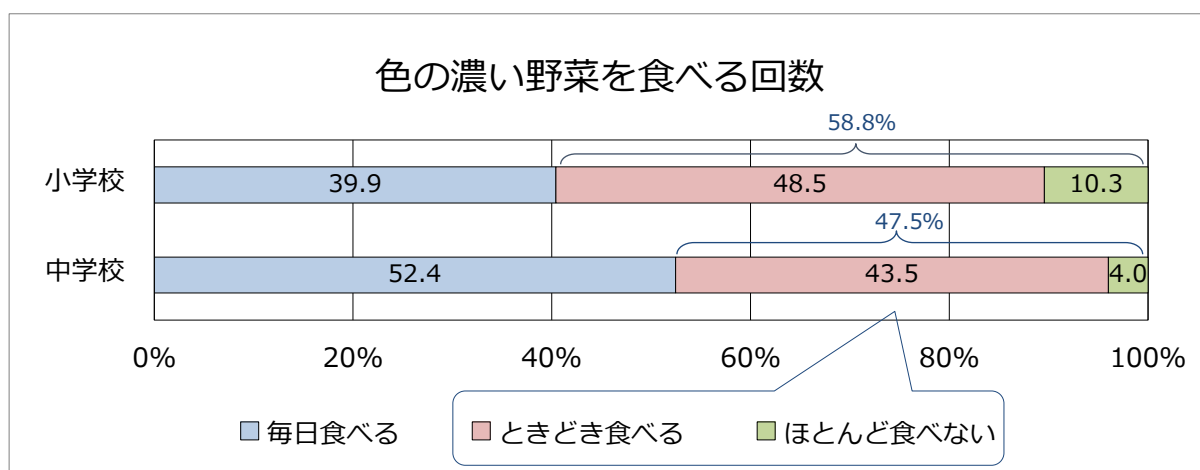


図 26

④肥満とやせの状況

学校では、肥満度の計算式¹¹により、+20%以上を肥満、-20%以下をやせと判断しています。肥満とやせについては、引き続き個別指導など、栄養教職員と養護教諭が連携して指導していく必要があります【図 27・28】。

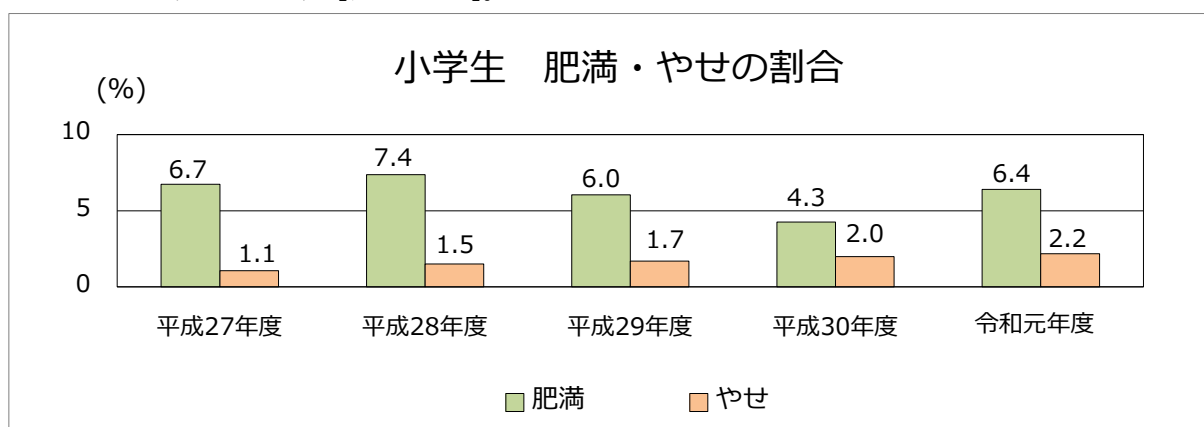


図 27

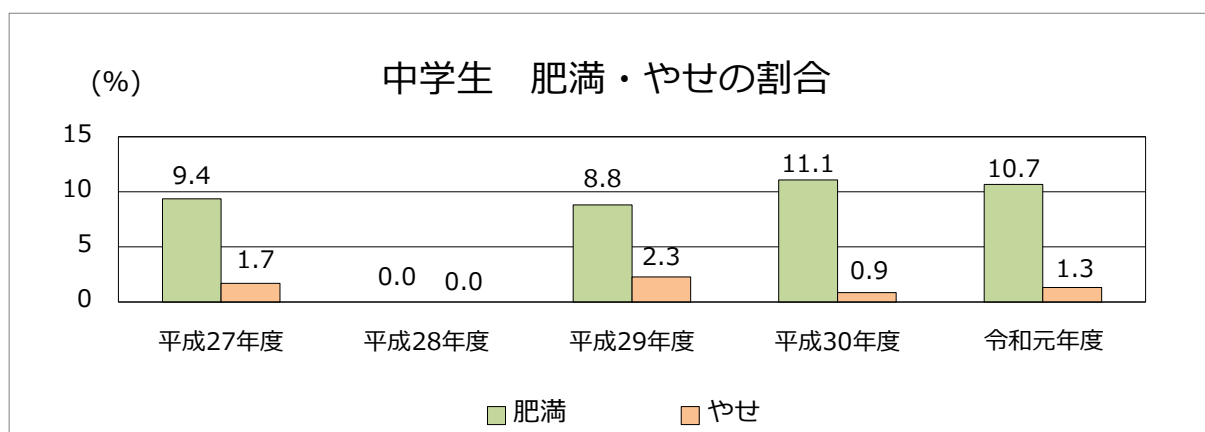


図 28 ※中学校平成 28 年度はデータ不明

¹¹ 肥満度の計算式：肥満度＝（実測体重 kg－身長別標準体重 kg）／身長別標準体重 kg×100％

⑤食育活動について

小中学校では、食育の視点「食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化」を基本として、給食指導や食育授業・体験に取り組んでいます【表2】。

表2 小中学校での食育活動

小中学生に向けた食育	お昼の放送、交流給食、給食展示、資料の掲示、給食週間、本とのコラボ献立、教科と連携した献立や授業の実施、野菜栽培、米学習
保護者に向けた食育	献立表・食育だよりによる情報提供、保護者試食会、学校保健委員会
地場農産物	スイートコーンの皮むき、りんごのプレゼント、南箕輪村の日特別給食風の村米だより金芽米、おもてなし牛乳・ヨーグルトの提供

2-2 生涯にわたる食育

(1) 青年期・壮年期の現状と課題

社会を維持するうえで中心的な役割を担い、責任が重くなる年代です。それだけに多忙であり、自身の健康や食に十分な注意を払えない人も見受けられます。家庭では、子どもたちを育て、高齢者を支える中で、健康や食、地域の伝統・食文化等の大切なことを継承する年代でもあります。しかし核家族化に伴い、家族構成の変化からライフスタイルも多様化し食を取り巻く環境も大きく変化してきています。

①健診受診者のBMI（肥満とやせの状況）

令和元年度に特定健診・循環器健診受診者のBMIをみると、男性では、50～64歳で38.5%と一番肥満が多いことがわかります。40～49歳と65～74歳でも約3割の人が肥満です。また50歳以上になるとやせも増えていきます。女性では男性に比べ全体的にやせが多く、20～29歳では約3割がやせとなっています。また、女性も50歳以上からやせの割合が増加し、65歳以上では4割以上がやせに該当します。2020年度版の食事摂取基準でBMIの区分が変更になったこともあります。介護予防の観点からも疾病予防だけではなく、低栄養の予防として健診等で支援していくことが大切です。年齢や性別によっても社会環境や意識も異なるため、個人に合わせた相談が重要になります【図29】。

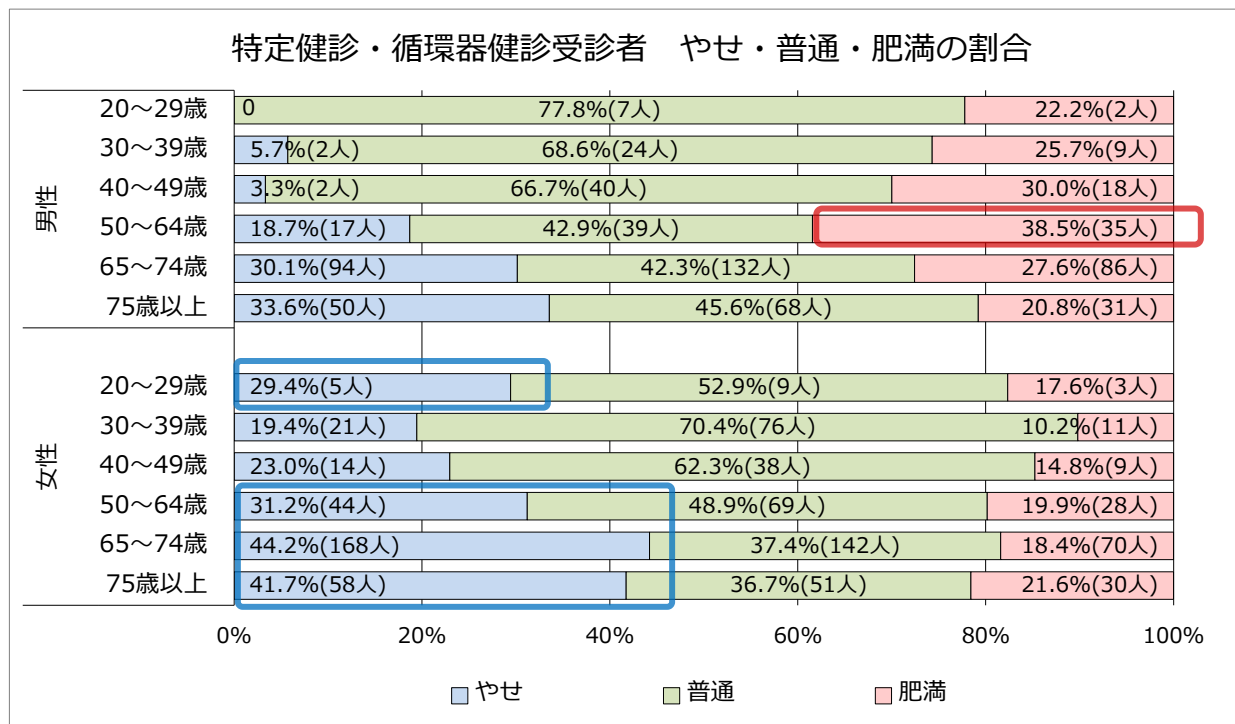


図 29

出典：令和元年 特定健診・循環器健診結果

受診者数：1,502 人

年齢(歳)	目標とするBMI 普通(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

※BMIの算出P7下欄参照

出典：日本人の食事摂取基準(2020年度版)

②特定健診の有所見者状況¹²

平成 30 年度 40～74 歳の国民健康保険に加入している方対象の特定健診（以下、「特定健診」という）の有所見者の割合をみると、男性は県に比べ HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）¹³ 以外は低くなっています。また、女性も HbA1c と空腹時血糖値以外はすべて県よりも低い割合となっています【図 30・31】。しかし、収縮期血圧を見てみると男性も女性も受診者の 3 人に 1 人の割合で高く、LDL コレステロールは受診者の 2 人に 1 人に近い割合で数値の高い人がいます。

このことから、特定健診の受診者には血糖だけでなく、高血圧やコレステロールに関する値の説明や食生活と検査結果の関連をわかりやすく伝え、生活改善につなげられるような取組が必要です。

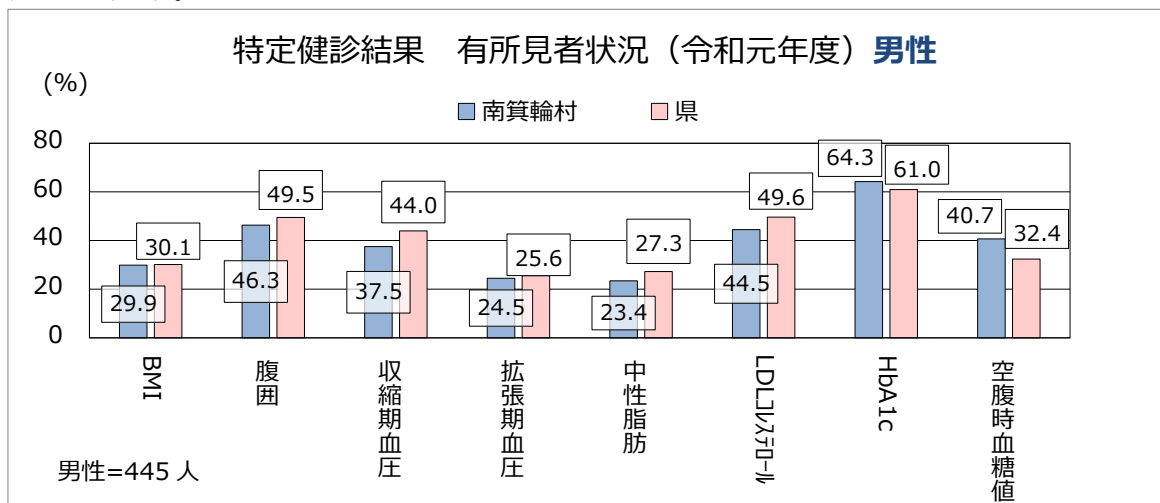


図 30

出典：国保データベースシステム

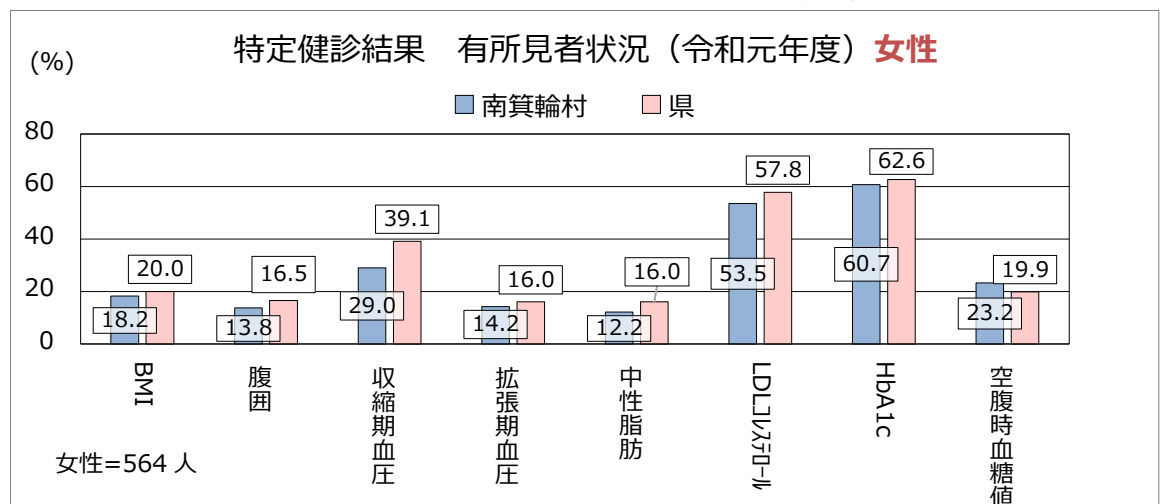


図 31

出典：国保データベースシステム

¹² 有所見判定値：

摂取エネルギーの過剰	BMI 25.0以上 腹囲・男 85cm以上 腹囲・女 90cm以上 中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール 39mg/dl以下
血管を傷める	空腹時血糖 100mg/dl以上 HbA1c(NGSP値) 5.6%以上 収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上
メタボ以外の動脈硬化要因	LDLコレステロール 150mg/dl以上

¹³

HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：

採血時から過去 1～2 か月の間の平均血糖値を反映することから、糖尿病診断の指標として用いられる。日本糖尿病学会では、平成 24 年 4 月 1 日より HbA1c の表記は日常の診療において国際標準値 (NGSP 値) が用いられることになった。従来の JDS 値は換算式により、およそ +0.4% で NGSP 値に相当する。

③メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

特定健診受診者のメタボリックシンドロームの該当者と予備群の割合を5年間の推移で見ると、該当者は令和元年度が最も多くなっていました。予備群は、平成27年度から平成30年度にかけて上昇傾向でしたが、令和元年度には減少しました【図32】。

また、令和元年度の状況を見ると、同規模市町村¹⁴・県・国と比べて、村は該当者と予備群ともに割合が低いことがわかります【図33】。

南箕輪村保健計画（第四次）においても、脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患はがんに次ぐ死亡の主要な原因となっており、要介護状態の原因としても高い割合を占めているため、生活習慣病予防の取組を課題としています。

生活習慣病予防において、メタボリックシンドローム予備群・該当者の減少も重要ですが、高血圧の改善や脂質異常症の減少、糖尿病や合併症の減少・予防には、健診を受けて自分自身のからだの状態を知ること重要です。生活習慣を見直すきっかけとなるよう生活環境等に応じた健康相談を実施し、生活習慣病の発症予防・重症化予防につなげていくためには、“食”が大きく関わることから、個人にあった食支援が必要となります。

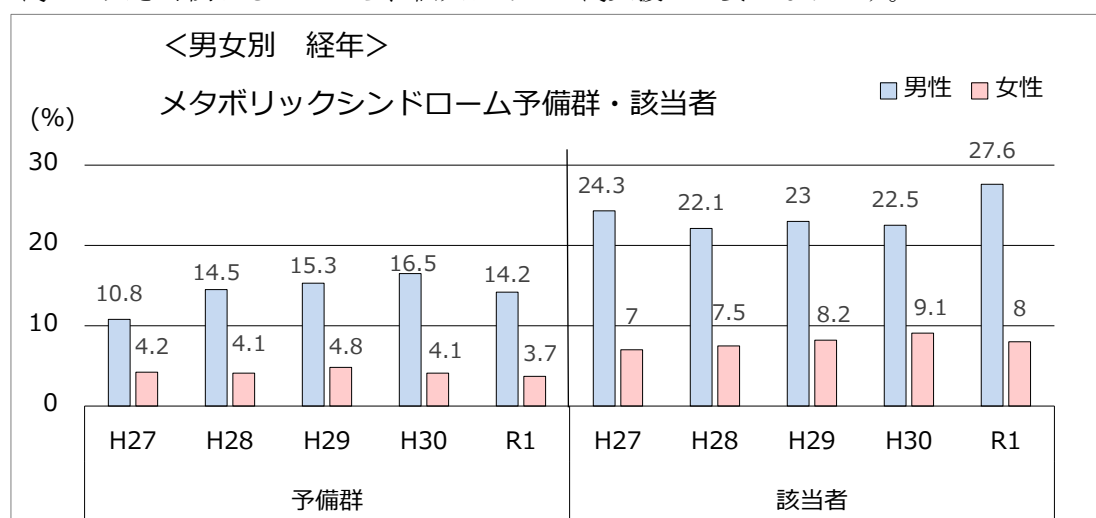


図 32

出典：国保データベースシステム

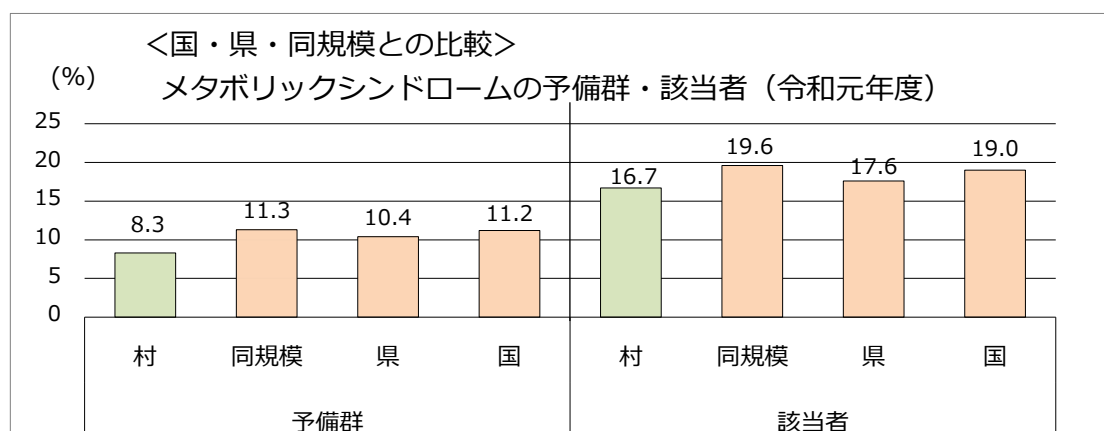


図 33

出典：国保データベースシステム

¹⁴ 同規模市町村：人口規模「15,000～20,000人」に属する町村区分（基準）で県内同規模市町村は、南箕輪村以外に、坂城町、辰野町、御代田町がこの人口規模に属する。

④食事摂取の状況

40～74 歳の特定健診受診者の中で、就寝前 2 時間以内に夕食を食べることが週 3 回以上ある人の割合は、やや増加傾向にありましたが、令和元年度は平成 30 年度に比べ減少しました【図 34】。

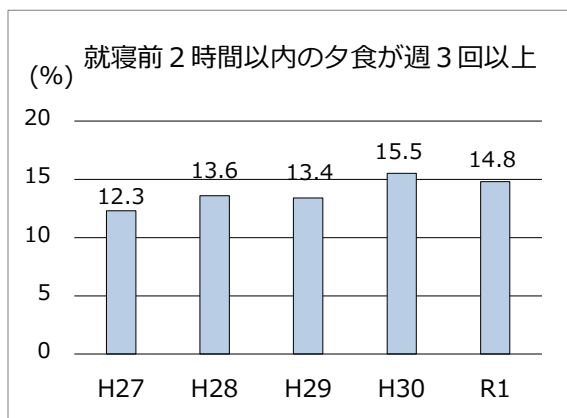


図 34

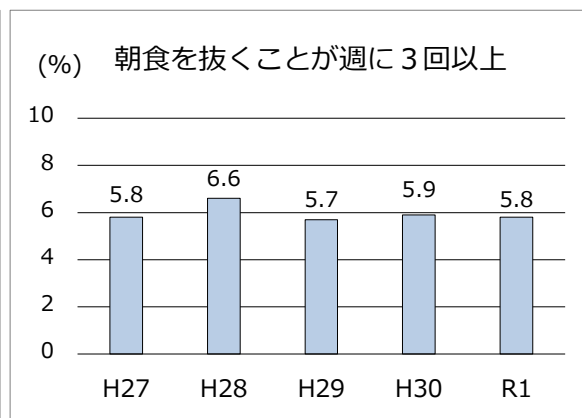


図 35

出典：国保データベースシステム

また、特定健診受診者で週に 3 回以上朝食欠食をしている人の割合は 6 % 前後で、過去 5 年間で大きな変化はありませんでした【図 35】。

保育園の保護者を対象としたアンケートでは、「毎日食べる」と回答した人が 91.2% でした【図 36】。平成 27 年度では 93% の人が「毎日食べる」としていたため、減少していることがわかります。園児も毎日食べる割合が減少しているため、親子で朝食を食べることの大切さを伝えていく必要があります。「毎日食べる」と回答した人以外に朝食を食べない理由を聞くと、「食べる時間がないから」、「おなかがすいていなかった」が多くいます。

「おなかがすいていなかった」は、園児も朝食をとれない理由の上位に挙がってきていることから、前日の夕食の時間や就寝・起床時間等の内容などに関連しながら乳幼児健診等で伝えていく必要があります【図 37】。

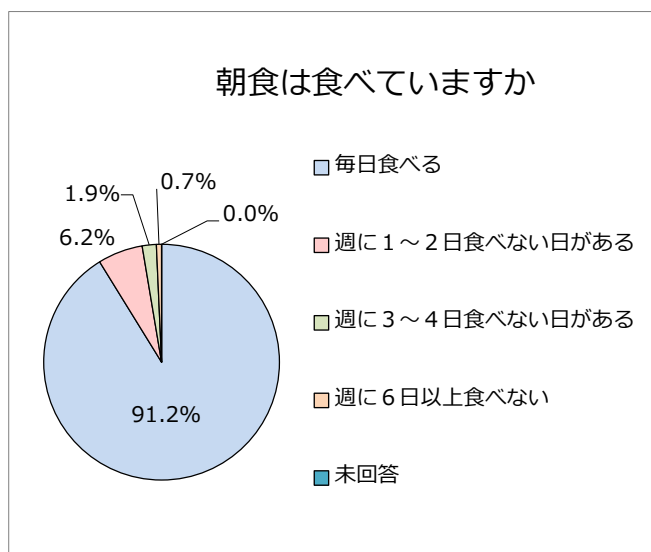


図 36

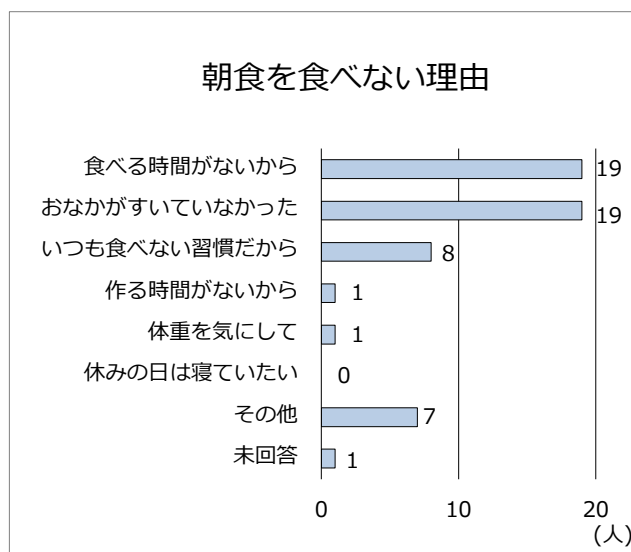


図 37

出典：令和 2 年度保育園保護者食生活アンケート

⑤飲酒

飲酒の頻度をみると、令和元年度は「飲まない」人の割合が61.4%と5年間で最も多い結果となりました【図38】。しかし、飲んでいる方の1日の飲酒量を見ると、「1合未満」の割合は年々減少しており、令和元年度においては「3合以上」飲酒する人の割合が年々増加しています【図39】。健診の結果説明会などで、休肝日をつくる大切さを伝えたり、1日の適量を提示していく必要があります。

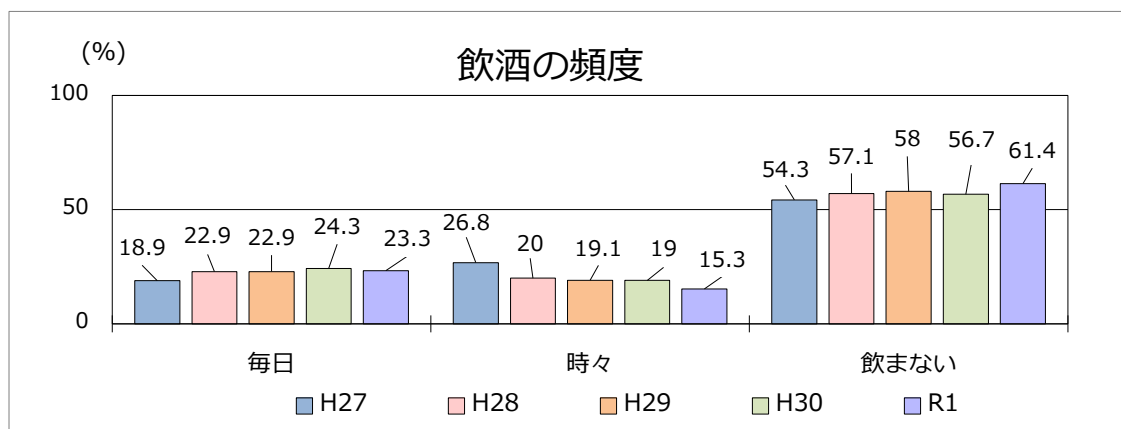


図 38

出典：国保データベースシステム

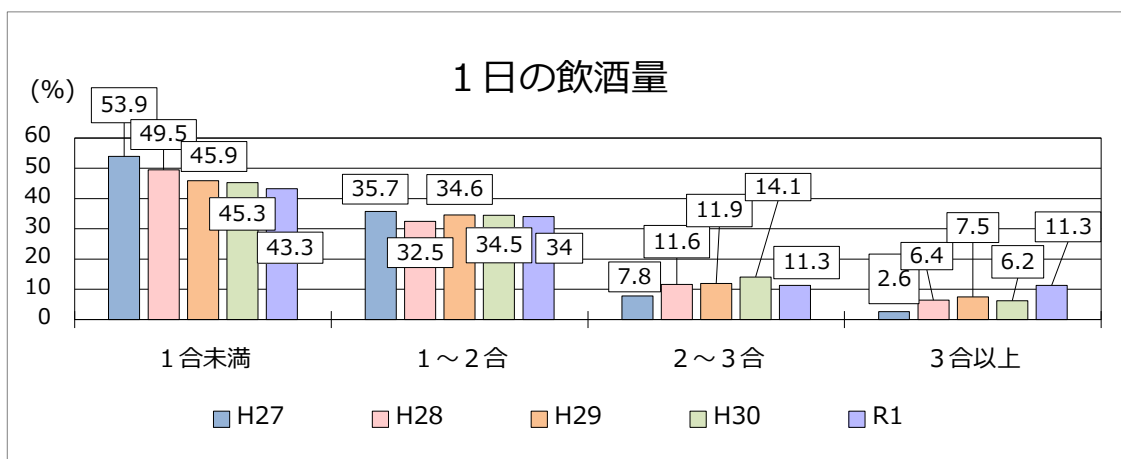


図 39

出典：国保データベースシステム

⑥食への意識

保育園の保護者で「自身の健康のために日頃の食生活の中で実践していること」がある人の割合は、回答者565人中550人（97.3%）でした【図40】。実践していることで最も多く回答のあった項目は、「野菜を意識して取り入れる」（79.8%）でした。次いで「1日3食規則正しく食べる」（60.4%）、「栄養バランスを考えた食事」（45.7%）、「塩分を控える」（44.8%）、「菓子やジュースなど糖分の多い食品を控える」（42.1%）の順でした。引き続き行政が、野菜1日の目標量350gのフードモデルや糖の量、塩分量の展示や、食事バランスの考え方の提示を乳幼児健診や特定健診・循環器健診で行っていくことが大切です。実践していることを複数回答した方が多いものの、実践できていない方もいるので、子育てをしながら食事に関しての意識を高め、実践につなげられるよう保育園と協力した働きかけが必要です。

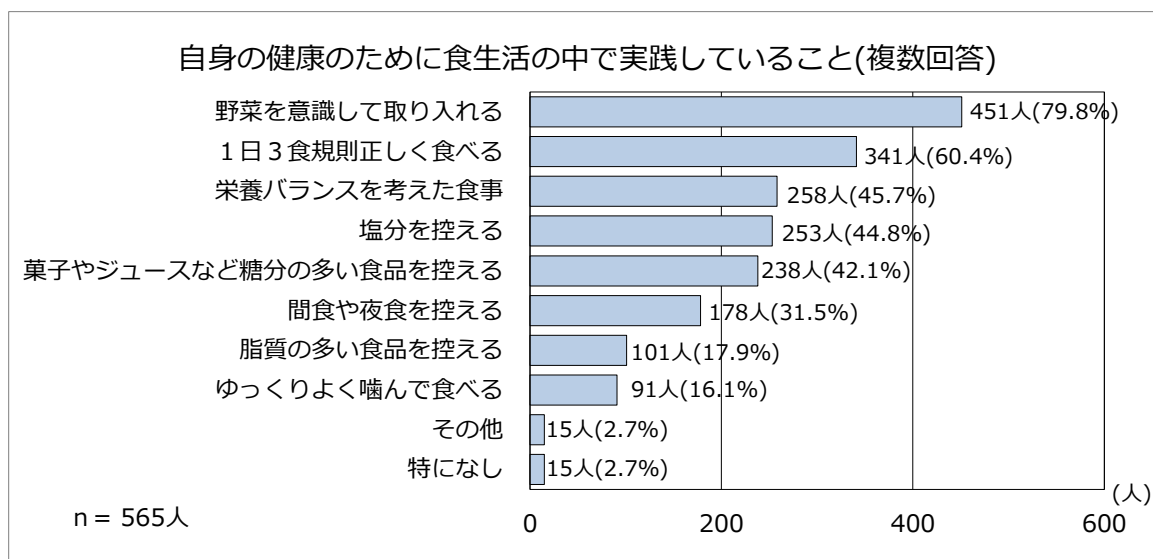


図 40

出典：令和2年度保育園保護者食生活アンケート

■その他＜一部抜粋＞

- ・ 食べ過ぎない
- ・ 朝ご飯をきちんと食べる
- ・ 野菜やおかずから食べる
- ・ 茹でた方がよい野菜などを調べて調理している
- ・ 同じ野菜を使わないようにしている
- ・ 実家や家庭菜園、生産者コーナーの野菜を食べるようにする など
- ・ 手作りする
- ・ 乳製品を毎日とる

⑦中食

保育園の保護者を対象としたアンケートで市販のお弁当や総菜を購入して家で食べる中食の機会を聞くと、週に1～2回が最も多く、37.4%の人が利用しています。次いで月に2回程度の人が34.4%います【図41】。お弁当や総菜などは多くのスーパーで売られており、利用しやすい環境にあります。また、ほとんど食べないと回答した人も17.4%いました。

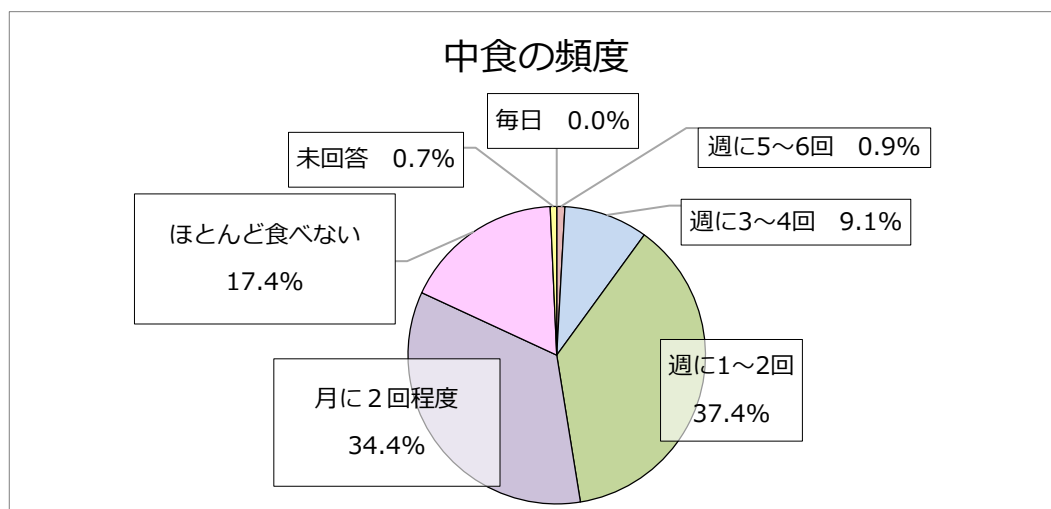


図 41

出典：令和2年度保育園保護者食生活アンケート

利用している人のうち、「どんなものを購入することが多いですか」と聞くと、お惣菜の利用が最も多く、次に冷凍食品とテイクアウト・デリバリーが続きます【図 42】。令和 2 年度アンケート実施の時期は、新型コロナウイルス感染症予防のため外食をする機会が減り、中食を利用する人も多かった可能性があり、今後も中食の利用率が高まる可能性があります。

子育てをしながら共働きをする世帯も増え、中食や外食を利用する際にも、栄養バランスのよい食卓にするために、食品の組合せを選択できるよう情報発信していくことが大切です。

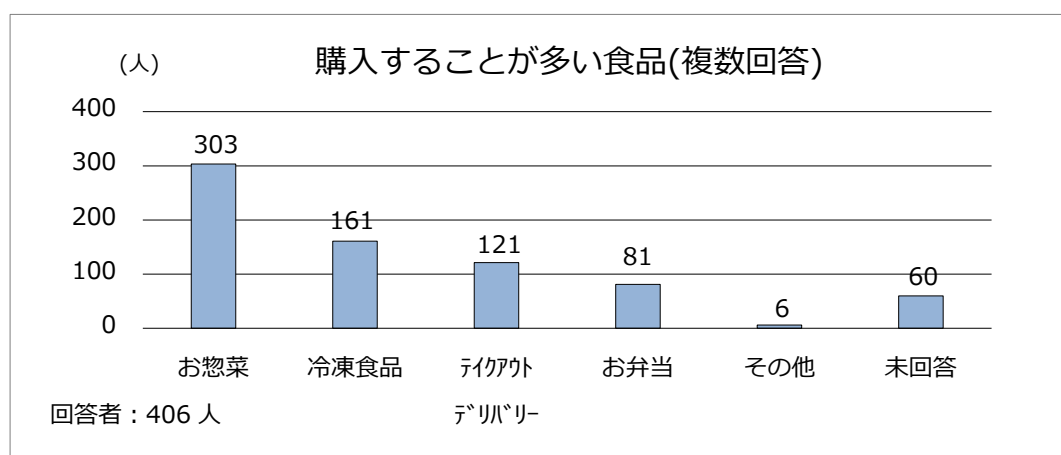


図 42

出典：令和 2 年度保育園保護者食生活アンケート

(6) 高齢期の現状と課題

①食事摂取の状況

75 歳以上の循環器健診受診者の状況を見ると、「朝食を抜くことが週に 3 回以上ありますか」という問いに「はい」と答えた人は、令和元年度も平成 26 年度も約 2 %でした【図 43】。高齢者は朝食を欠食せずに食べている人が多いことがわかります。高齢期になると、基礎代謝量や活動量の低下などによって、食欲が減退して食事量が減りやすくなります。食事量が減るとやせが引き起こされ、筋力や体力の低下、寝たきりの原因にもなるため、毎食食事をする大切さを今後も伝えていくことが大切です。

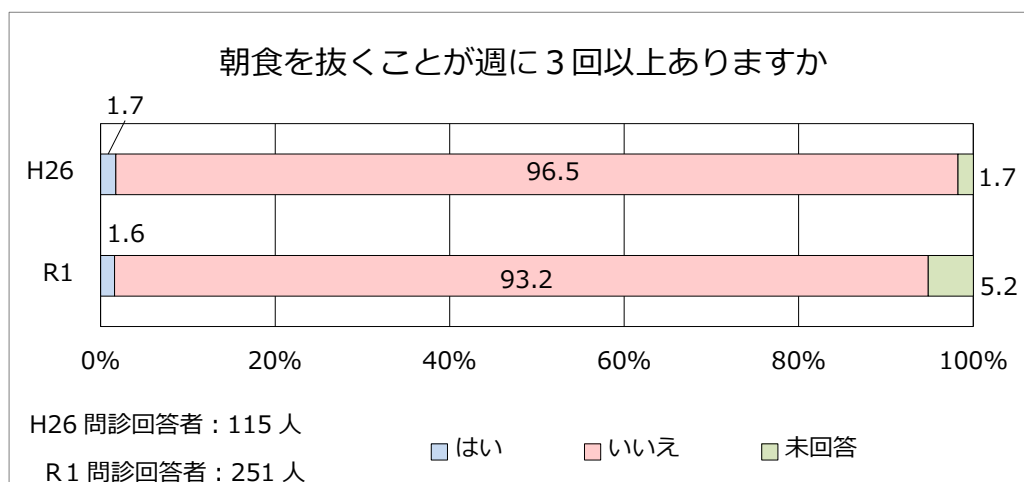


図 43

出典：令和元年度循環器健診 75 歳以上 問診

また、「朝昼夕の 3 食以外に間食¹⁵や甘い飲み物を摂取していますか」という問いでは、毎日と回答した人が 22.3%、時々が 58.6%いました【図 44】。一度の食事で量が食べられなくなってきた人は、間食の内容を工夫していくことで、やせることを防ぐこともできるため、間食の内容についても支援をしていくことが重要です。

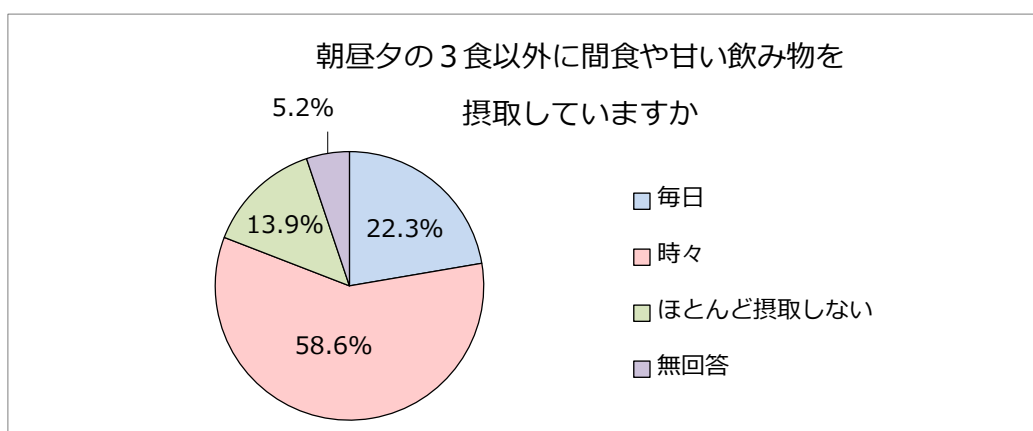


図 44

出典：令和元年度循環器健診 75 歳以上 問診

¹⁵ 間食：ここでの間食とは、栄養と水分を補給する補食を意味する。

②咀嚼^{そしゃく}の状況

75 歳以上の循環器健診受診者に「食事を嚙んで食えるときの状態はどれにあてはまりますか」という問いをすると、「何でも嚙んで食えることができる」と回答した人が 81.7% いました。また、「歯や歯ぐき、嚙み合わせなど気になる部分があり、嚙みにくいことがある」と回答した人は 12.7%、「ほとんど嚙めない」と回答した人は 1 人で 0.4% でした【図 45】。

咀嚼^{そしゃく}や嚙下^{きんげ}等の口腔機能^{こうくう}の健康を保つことは、高齢者の「食べる」という基本的機能に直結するため QOL¹⁶ の維持・向上や食べる楽しみ、生きがいにもつながります。健診の結果説明会等で歯科受診の有無を確認し、定期受診してない人には受診勧奨をして、歯や口の中の健康についても関心をもってもらい、オーラルフレイル¹⁷ の予防につなげることが重要です。

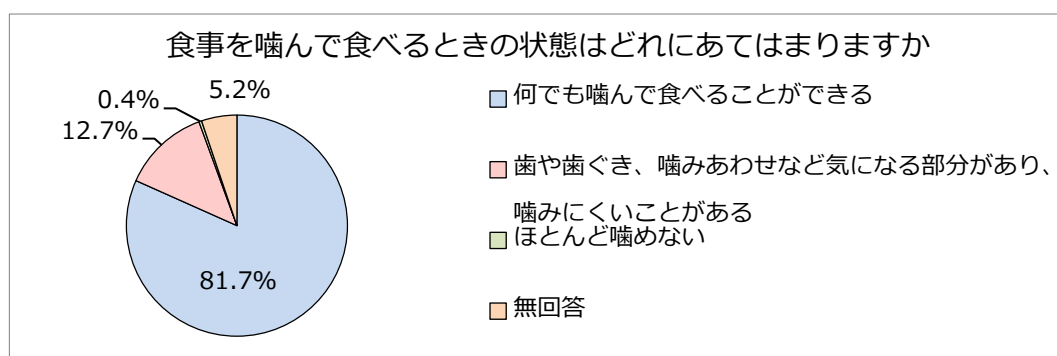


図 45

出典：令和元年度循環器健診 75 歳以上 問診

③要介護認定者の原因疾患

令和元年度に要支援・要介護になった人の男女比は、女性が男性の約 2.5 倍です。これは、村でも平均寿命が男性 81.5 歳、女性 88.1 歳（平成 27 年度市町村別生命表より）と女性の方が長いこと、要支援や要介護になる方が多いからと考えられます【図 46】。

高齢者の健康な状態と要介護の状態の間にある「虚弱状態」を「フレイル」と言います。心身のフレイルを予防するため、高齢期の心やからだの変化について伝えていくとともに、食事や運動での予防のポイントを伝えることや通いの場へのお誘いなどを行っていくことが大切です。

要支援・要介護の認定者の主な原因疾患は、認知症が 31.9% と最も多く、次いで生活習慣病が 30.7% と多い状況です【図 47】。

原因疾患の認知症の内訳を見てみると、アルツハイマー型認知症が最も多く、次いで老人性の認知症が多い状況です【図 48】。認知症の発症の要因には生活習慣病（メタボリックシンドローム・高血圧・高血糖・脂質異常症等）も含まれるため、生活習慣病の予防をしていくことが、認知症の予防になり、要支援・要介護の予防にもつながると考えられます。

¹⁶ QOL(Quality of Life)：「人生の質」、「生活の質」などと訳されることが多く、私たちが生きる上での肉体的、精神的、社会的、経済的などすべてを含めた満足度をあらわす指標の一つ。

¹⁷ オーラルフレイル：口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え（フレイル）の一つ。健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴の一つで、早めに気づき適切な対応をすることにより健康に近づくといわれている。滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細な症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要。

要支援・要介護認定者の生活習慣病の内訳については年によって異なりますが、脳血管疾患が最も多く、次いで高血圧症と心不全が多い状況です【図 49】。

若い頃からの生活習慣予防・重症化予防をすることで、認知症や生活習慣病による要支援・要介護を予防することにつながり、要支援・要介護になる方を増やさないことにもつながります。村では特定健診・循環器健診や結果説明会、健康相談などで高血圧と塩分の関係を説明したり、食品の塩分量のモデル展示や減塩商品の紹介などを行っています。今後も生活習慣病の改善の提案や適切な医療受診の勧奨をし、介護予防へつなげていくことが重要です。

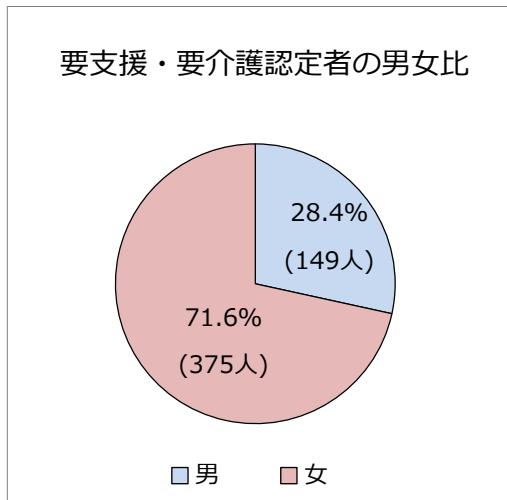


図 46

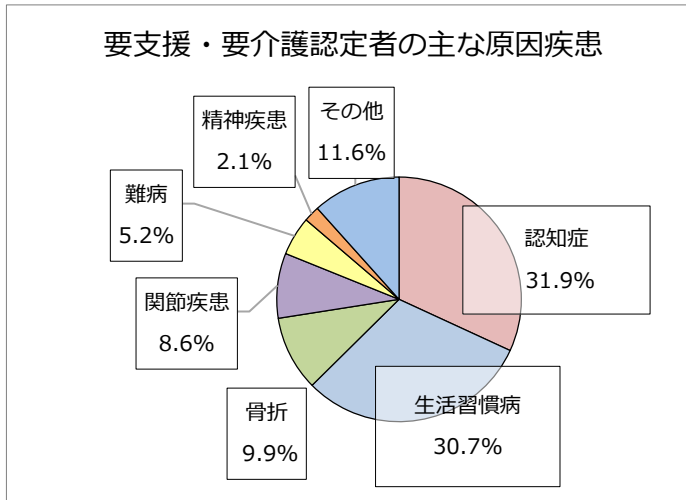


図 47

出典：令和元年度介護認定主治医意見書

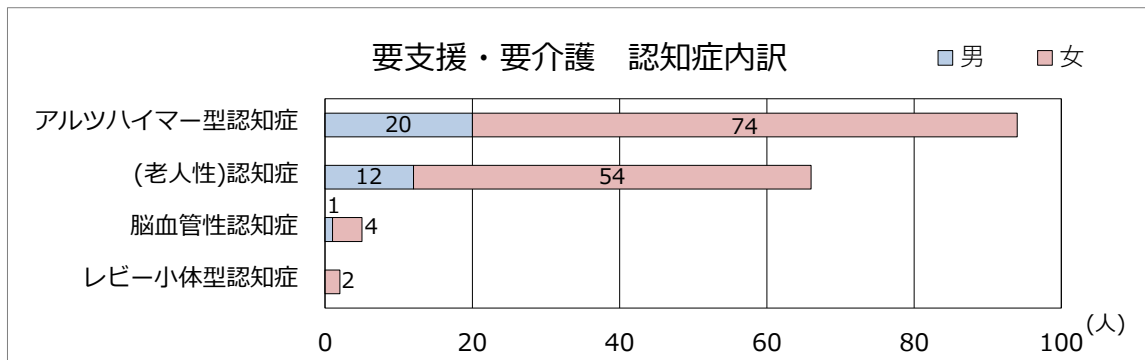


図 48

出典：令和元年度介護認定主治医意見書

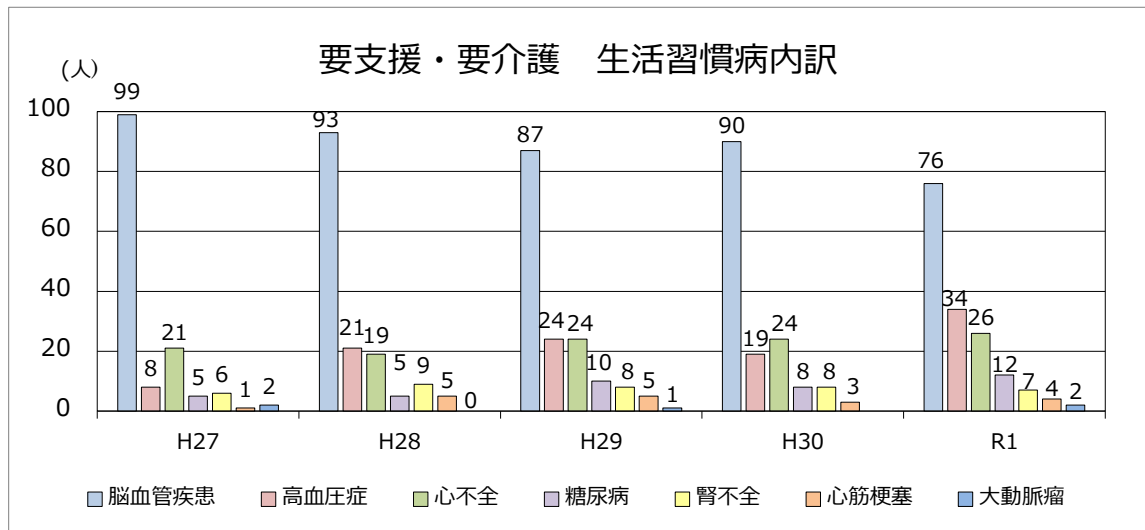


図 49

出典：令和元年度介護認定主治医意見書

2-3 食の循環と地域での食育

(1) 地産地消の現状と課題

普段暮らしている場所の「土」や「水」を使って栽培されたものを食べることが健康によい、という考え方が地産地消の原点といわれていますが、地産地消の魅力としては、次のようなものがあげられます。

- ・生産者の顔が見え新鮮な農作物が手に入る
- ・旬の農作物(おいしくて栄養価の高い農作物)を味わえる
- ・地域産物の消費増大により地域活性化につながる
- ・地域の農業を守り、食文化を豊かにする
- ・食品の輸送にかかる環境負荷が低減され環境にも優しい

しかしながら、交通手段の発達や農業生産環境が変わってきた現代においては、地産地消の範囲をあまり限定的にとらえると現実的な活動にはなりません。

本計画では基本的には村内での活動を視野に入れますが、文化的、経済的にまとまりのある地域も視野に入れていきます。

① 農業者

村内で農業を主に従事する人口は年々減り続けており、60歳以上の割合が約8割、70歳以上の割合が約5割となっています【表3】。このため、将来的に農業に従事する人が減り、管理できなくなる農地が増えることが懸念されており、主要な農業の担い手である認定農業者等への農地の集積・集約を進めています。また、大規模に農業を行う担い手だけでなく、主に自家用や直売所に出荷するような小規模な兼業・高齢農家等が相互に補完し合いながら、地域の農業が継続していき、農地が守られていく体制づくりを目指しています。

表3 年齢別農業人口

自営農業に主として従事した世帯員数											
年	年齢	15	20	30	40	50	60	70	75	60歳	70歳
	人数	5 19 歳	5 29 歳	5 39 歳	5 49 歳	5 59 歳	5 69 歳	5 74 歳	歳 以上	以上の 割合	以上の 割合
平成27年 (2015年)	414	21		10	25	35	100	77	146	78.0%	53.9%
平成22年 (2010年)	416	16		20	15	35	113	85	132	79.3%	52.2%
平成17年 (2005年)	695	33	13	28	35	56	192	134	201	75.8%	48.2%
平成12年 (2000年)	869	72	28	43	47	71	231	147	230	69.9%	43.3%
平成7年 (1995年)	1118	75	30	74	65	126	353	207	188	66.9%	35.3%

出典：農林業センサス

「農事組合法人まっくんファーム」や「農事組合法人まっくん野菜家」などの法人も含めた認定農業者の数は令和2年4月現在37名で、新規に増える認定農業者の数に対して、高齢等を理由に認定を更新しない農業者の方が多いため、認定農業者の人数は年々減少傾向にあります。今後、農業の担い手において高齢化が進み、担い手が減少していくことが想定されるため、先を見据えて、農業の担い手を増やし、後継者を確保していくことを考えていかなければなりません。

地産地消の活動については、農業関係団体等により組織されている営農センターが中心となり活動をしており、各種の地産地消事業に取り組んでいます【表4】。

表4 営農センターで実施している主な地産地消事業

実施期間	実施内容
7月下旬	保育園ブルーベリー狩り(平成24年度から実施)
7月下旬	保育園ヘスイートコーンプレゼント(平成21年度から実施)
8月 (大芝高原まつり)	地場農産物販売コーナー
10月中旬	南みのわ農産物フェア(平成18年度から実施)
12月上旬	小中学校及び保育園へりんごプレゼント

出典：産業課

ブルーベリー狩り体験



スイートコーンプレゼント



大芝高原まつり（地場農産物販売コーナー）



南みのわ農産物フェア



また、村では村民の方々が農業に親しんでいただき、自分で作った野菜を食べながら、地域の安全な農産物への理解を深めていただくため、平成 23 年度より市民農園事業にも取り組んでおり、村道 6 号線沿いの田畑地籍にて「ふれあい農園」を開園しています。平成 28 年度に隣接地を借り入れ、区画数を拡大して以降、ほぼ区画が埋まっており、自家菜園に取り組む人が多くなっています【表 5】。

表 5 ふれあい農園利用区画数の推移

	平成28年	平成29年	平成30年	令和1年	令和2年
利用区画数/ 利用可能区画数	29/29	35/35	35/35	35/35	35/35

出典：産業課

②農産物直売・加工販売

村内に設置されている主な農産物直売所は、「大芝高原味工房」と「ファーマーズあじ〜な」、「村の駅」の 3 か所となっており、「大芝高原味工房」の直売所は村内の農産物にこだわった身近で安全・安心な直売所を目指し、平成 27 年 7 月に拡充を行っています。また、平成 30 年には改修リニューアルオープンを行い、同年に開業した道の駅の中核施設でもあり、村産のそば粉を使ったガレット等、新しい取組を始めています。

平成 24 年度に「まっくん軽トラ市」として農家の方が直接農産物を販売する取組を始めましたが、現在は味工房の改修によってできたウッドデッキスペースを活用しながら、毎週火曜日の有機野菜の朝市や観光協会のイベントと組み合わせて季節ごとに農産物を販売する機会を設けています。引き続き、生産者と消費者の交流の場を提供するため、様々な形での販売を模索しているところです。また、課題として村の農業者が気軽に出店できる場が必要とされているところです。

「大芝高原味工房」では加工販売も行っており、地元で生産された農産物を使った漬物、おやき、みそ、パン、ジェラート、おもてなしプリンなどを製造・販売しています。これら加工品において、これまでの取組の成果が出ているところですが、更なる商品開発が求められています。また、直売所での販売だけでなく、「ファーマーズあじ〜な」での販売やふるさと納税など、販路の拡大を図っています。

「ファーマーズあじ〜な」は J A 上伊那により運営されており、同 J A 管内の農産物を中心とした組合員の生産物の販売と、市場調達を加味した販売形態となっています。現在、1,000 人を超える農業者が登録し新鮮な農産物を直売していることから、地元の消費者だけでなく観光客が立ち寄る施設にもなっています。その他に信州大学農学部や上伊那農業高等学校でも学校で生産した農産物の販売に取り組んでいます。

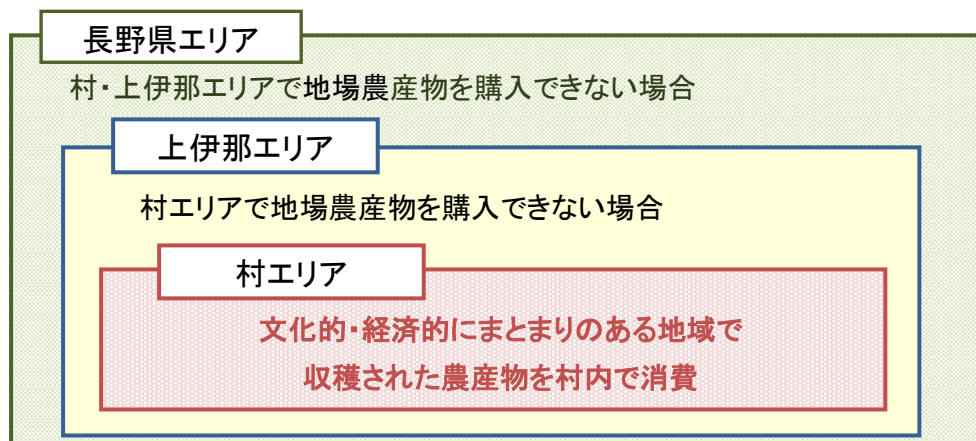
現在は近隣市町村で直売所が増えているだけでなく、朝市等の取組やスーパー内の直売コーナー等も増えており、地場農産物を購入できる機会が増えてきています。今後はそれぞれの施設の強みを生かして、地産地消の情報発信や販路拡大をしながら、消費者とのつながりを深めていくことが必要です。

大芝高原での農産物販売



③保育園・学校給食

農業者・保育園・学校関係者・流通関係者との連携・協力により、保育園・学校給食においては村内・郡内・県内へと地場農産物の範囲を広げて地産地消に努めています。



重量ベースにした地場農産物利用率(%)を示したものです【表6】。

地場農産物を「生きた教材」として学校教育で活用することは、子どもが食材を通じて地域の自然や文化、産業に関する理解を深めたり、生産者の努力や食に関する感謝の心を育むと共に、食や農業への関心を高める上で重要です。

令和2年からは、保育園・小中学校の給食で使用する米が全て「風の村米だより」になりましたが、その他野菜等については、費用や地場農産物の流通において課題が残り、現状の利用率にとどまっています。また、給食センターでは一日1,400食に対応する大規模な施設となっているため、規模に見合う量の地場農産物の確保が難しい状況にあります。このように地場農産物の利用率を更に高めていくには課題があり、学校・生産者間の連絡を密にする等、利用拡大に向けた取組が必要とされています。

表6 保育園・学校給食での地場農産物
利用率(%)〔重量ベース〕

	R元年
保育園	42.1
南部小学校	36.8
給食センター	40.5

※上伊那エリアまでの農産物を地場農産物とし、対象品目は米・野菜・果物・きのこ類として、利用率を算出している。

出典：教育委員会、保育園

また、食育を推進していくには家庭での食事が重要となりますが、保育園保護者アンケートによると、子どもには野菜料理や魚料理を食べさせたいが、なかなか食べさせられない（食べない）という現状もあり、地域連携を密にし、野菜に親しみをもってもらえるような農業体験、収穫体験、地場産野菜のPRが必要となります。

（２）食への感謝の心

生活水準の向上と食生活を背景に、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となるようないわゆる「飽食」の時代といわれています。個人の価値観や食生活スタイルの多様化が進み、食に対する関心の希薄化、食習慣の乱れによる生活習慣病の増加など様々な問題が引き起こされています。

日々の食生活とは、自然の恩恵の上に成り立っており、食べるという行為自体が貴重な動植物の命を受け継ぐことです。また、食生活は、生産者をはじめとして多くの人々の苦労や努力によって支えられています。このため、様々な体験活動や生産者と消費者との顔の見える関係の構築を通して、自然や生産者などへの感謝の気持ちを深めていくことが求められています。

食べ物を残すことを「なんとも思わない」児童生徒は減少傾向にあります。引き続き、学校・家庭・地域それぞれの場面において、子どもの頃から食に対する感謝の心を育むための取組を継続して行っていく必要があります。

（３）安全な食品の情報提供

近年、消費者の農産物・食品に対する安全・安心の志向が高まってきています。農産物の生産においても、食品としての安全を確保することは重要であり、GAP（ギャップ）¹⁸の考え方に基づいた生産工程の管理の導入が進められています。食品加工の分野では、令和2年から新しい食品表示制度に移行になり、栄養成分表示¹⁹が義務化され、またHACCP（ハサップ）²⁰の考え方を取り入れた衛生管理を実施することが求められています。

¹⁸ ^{ギャップ} **GAP** : Good Agricultural Practice（農業生産工程管理）の略。農業における食品安全、環境保全、労働安全等の持続可能性を確保するための生産工程管理の取組。農業者や産地が取り入れることにより、持続可能性の確保、競争力の強化、品質の向上、農業経営の改善や効率化に資するとともに、消費者の信頼の確保が期待される。

¹⁹ 栄養成分表示：これまで食品表示制度は主に食品衛生法、JAS法、健康増進法の3つに分かれていたが、整合性のとれた表示と消費者、事業者双方がわかりやすいものにする新しい食品表示制度を規定するため、食品表示法が平成27年に施行され、栄養成分表示が義務付けされた。令和2年に移行期間が終わり新制度に移行する。

²⁰ ^{ハサップ} **HACCP** : Hazard Analysis Critical Control Point の略であり、食品製造工程において、どのような危険性があるか分析し、重要な工程の管理を行う考え方。平成30年に食品衛生法が改正され、HACCPの考え方を取り入れた衛生管理を実施することが食品製造事業者に義務付けられた。

村民が、安全性に関する情報を正しく理解し、適正に食品を選択する力を身につけることができるよう、正しい情報提供が行われることが必要です。

(4) 環境への配慮と食品廃棄物の発生抑制

家庭系ごみの排出量は微減していますが、令和元年度にプラスチック製品のごみ・資源物回収区分が変わったことにより、可燃ごみのステーション収集量が増えました。引き続き、家庭からのごみ排出抑制、食品ロスへの意識の向上を図る必要があります【表 7】。

表 7 ごみ排出量の推移

	H27	H28	H29	H30	R1
家庭系ごみ年間排出量 (t)	2439	2455	2395	2378	2375
ステーション収集量 (t)	1582	1593	1590	1563	1783
1人1日排出量 (g)	442	441	427	421	417

出典：住民環境課

(5) 食文化の継承

地域には、自然豊かな風土に生まれ、先人の知恵や知識によって培われた伝統ある食文化が多くあります。この地域の食文化を伝え広げていくことが期待されているところですが、他地域から転入してくる子育て世帯の増加や核家族化の進展等により、家庭や地域において受け継がれてきた郷土料理・伝統料理等の特色ある食文化が継承されず、薄れていくことが危惧されています。

保育園保護者アンケートにおいて「知っている郷土食について」たずねると、地域の伝統料理として、おやき、五平餅に次いで、いなごやローメンなど上伊那地方の郷土食をあげる若い子育て世代が多い一方で、野沢菜漬けや信州そば、すんき漬、鯉こく、ほうば巻き、山賊焼きなど長野県各地方の郷土食の他に、やしょうまなどの行事食もあげられています【図 50】。

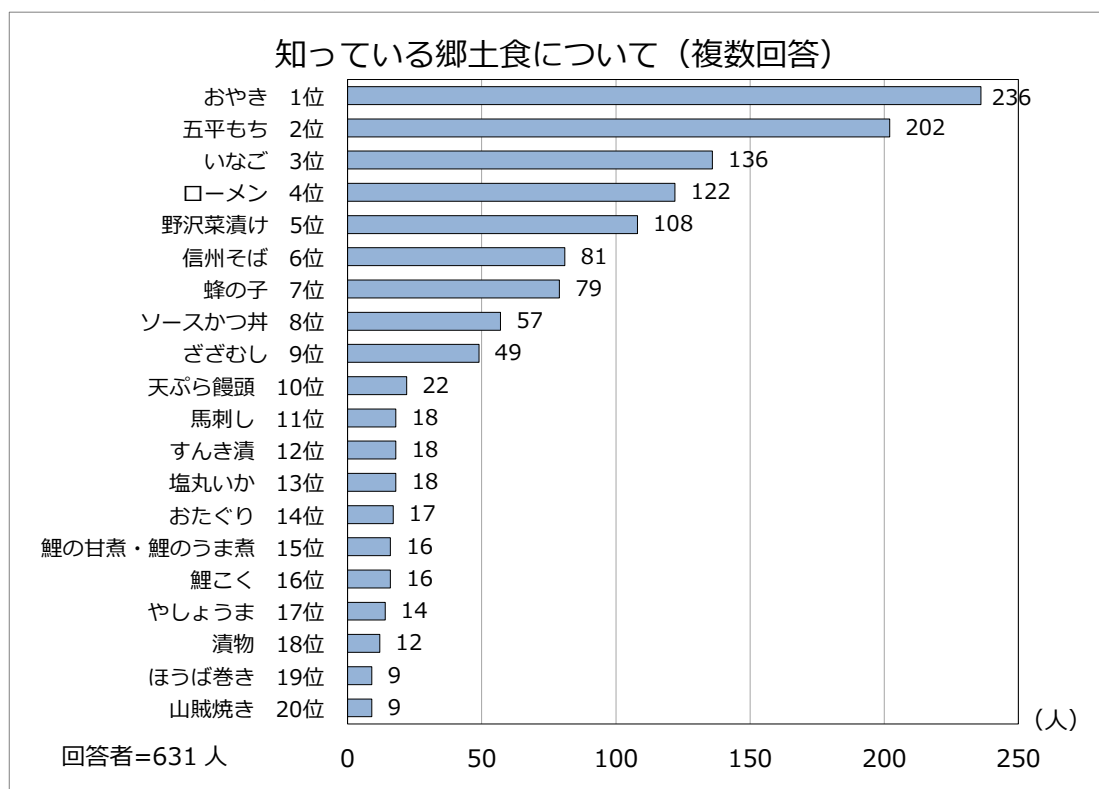


図 50

昔ながらの地域食文化の継承のためには、広く多様なそれぞれの地域での食文化がある中で、その地域で受け継いできた独自の食文化があることを学ぶことが必要です。保育園、学校給食では郷土食や行事食を提供し、地域の食文化を伝える取り組みを大切にしていますが、このような先人の知恵や知識を各種団体、地域が連携し、次世代に継承していく取組が必要とされています。

南箕輪村では、食に関わりのある団体の代表者や専門家等と連携した食育推進活動を展開していますが団体等の中には、高齢化や後継者不足に悩むところもあり、担い手の育成・確保によって、活動の更なる活性化が必要です。

輪の会での郷土食づくり体験



(6) 農業振興・地域の活性化への取組

農業振興にあたって、特に取り組まれている6次産業化とは生産者が農産物を生産するだけでなく、生産から加工、流通、販売、いわゆる1次産業、2次産業、3次産業まで農業者自ら関わり、付加価値を農業者自身が得ることによって農業を活性化していこうとする取組です。村では平成25年からワーキングチームを設置し、6次産業化に向けた農業体験や加工品開発等の実験的活動を行いながら、6次産業化を推進していくために必要な栽培技術の高度化、直売所の強化、加工品の充実、体験交流農園の拡充、販売機能の強化等の課題を抽出し、今後取り組んでいくべき方向性を位置づけました。

現在、まっくん田んぼ体験隊等の農業体験事業や大芝高原味工房直売所の活性化に取り組んでいます。地域の農業・農産物に関心を持ち、地場農産物を利用するなど地産地消への理解を深めてもらうためには、これらの取組を続けていくことが必要です。特に村民が体験交流を通じて、農業・農産物に触れ合う機会が少ないことが課題であり、味工房の多目的体験室の活用や村内で体験に取り組む団体との連携により、体験交流の機会を増やしていくことが求められています。

また、今後は農業振興だけでなく地方創生における地域の活性化、人口増に向けた取組との連携も求められており、農業体験等を通じて都市部から村に訪れてもらう人を増やすことや農産物を通じて都市部へ向けて村をPRする、都市部の住民との交流を作ること等も必要とされているところです。

農業体験(まっくん田んぼ体験隊)



大芝高原味工房



農産物直売所



体験室を活用した郷土食体験



第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿

基本理念を実現するために、3つの基本分野を設定し、それぞれの「目指すべき姿」を定め、村民、関係機関・団体及び村等がそれぞれ取り組みます。

そして、これらの「目指すべき姿」を明確にします。

基本理念

食を通して育む人づくり

～生涯にわたっていきいきとこころ豊かに暮らすために～

基本分野ごとの村民が目指すべき姿

1 若い世代への食育

- 子どもの親や20～30歳代の若い世代が食育に関心をもてる
- 妊娠期から1日3食バランスよく食べるとともに、「早寝・早起き・朝ご飯」の基本的生活習慣を身につける
- 小・中学生や20～30歳代の若い世代が自分に必要な食事を選択できるような基礎知識をもてる
- 子ども達がバランスのとれた食事を準備できる力を身につける
- 新たな日常に対応しながら家族や友人、地域などで様々な人達と一緒に食事を楽しみ、人と人とのつながりを大切にできる

2 生涯にわたる食育

- 肥満とやせの人が減少し、適正体重を維持する人が増える
- 低栄養傾向の高齢者が減少する
- 定期的に健康診断を受け、健康の維持や生活習慣病予防・改善、重症化予防をし、健康寿命の延伸を目指す
- 特に高血糖・高血圧・高脂血の所見のある人は予防・改善するよう努めたり、治療を継続する
- 高齢期になっても何でも噛んで食べられ、心身ともに健康で、生きがいをもった暮らしができる

3 食の循環と地域での食育

- 地域の農業・農産物に関心を持ち、地場農産物を利用するなど地産地消への理解を深める
- 地域の郷土食や和食文化を知り、郷土愛をもって次世代に継承できる
- 食に対する感謝の気持ちをもてる
- 実践活動・体験を通じて、感謝の念や理解を深め、人やものを大切にする「心」、南箕輪村への親しみの「心」を育める
- 食を通じて、交流の輪を広げる
- 食品ロスの削減に取り組んでいる
- 「食品」の選び方等基礎的な知識を持ち、適切な判断を行い、食生活に生かす

3-1 食育推進体制

食育の推進にあたっては、家庭を中心とし、地域や学校、保育園、生産者、流通関係者、行政等様々な関係者が力を合わせ取り組んでいきます。また、子育て支援、住民環境、健康、福祉、産業、教育等の庁内関係課が連携を図りながら食育の取組を進めることによって、生涯にわたって健康で安心して暮らせるよう計画の推進に努めます。



3-2 ライフステージにあった目指すべき姿と住民の取組

	ライフステージ	妊娠期	乳幼児期 (就園前)	幼児期 (保育園・幼稚園)	学童期・思春期	青年期・壮年期	高齢期
	課 題	・妊娠前から習慣的に欠食のある人が約1割おり、3食野菜を食べている人の割合が5割と低い ・バランスのよい食事について学ぶ機会が少ない	・乳汁栄養から離乳食、幼児食へと進めていく過程で、生活リズムを整えながら、発達段階に応じた開始時期や食事をあげられていない人がある	・朝食を欠食している園児がいる ・起床後30分以内に朝食を食べている園児が多い ・生活リズムや共食が朝食の食事バランスに影響している	・朝食を欠食する小中学生がいる ・野菜を家庭で食べる機会が少ない小中学生がいる	・特定健診の有所見者では高血糖・高血圧・高LDLの人が多い ・メタボリックシンドロームの該当者が増加している	・やせの人の割合が多い ・要支援・要介護の原因として認知症と生活習慣病が多い ・噛み合わせが気になる人や噛みにくい人がある
	食育目標	妊娠前から健康なからだづくりを意識し、バランスのとれた食生活と生活環境をつくるができる	発達段階に合わせた食事を通して「食べたい」という意欲を育てる	基本的な食習慣を身につけ、楽しくおいしく食べられる	学校給食を通して望ましい食事を知り、自己管理能力を育てる	健診等を受けながら生活や食習慣を見つめ、健康の維持・増進を図る	健診等を受けながら生活や食習慣を見つめ、自分らしくいきいきと暮らせるよう健康寿命の延伸を図る
若い世代への食育	食に関心をもつ	・妊娠をきっかけに、食事の面から「食と健康について」「家族の健康について」関心をもつ	・安心と安らぎの中で食べる(飲む)心地よさを経験し、食べることが大好きになる	・保育園、学校生活の中のあらゆる場面で食に関わり、興味をもつ ・感謝の気持ちを育てる		・自分や家族の健康を考えながら、食の楽しみや大切さに気付く	
	早寝・早起き・朝ご飯の基本的生活習慣の形成	・1日3食食べることの大切さを理解し、規則正しい食生活を実践する	・生活と食事のリズムを整え、朝ご飯を毎日食べる習慣を身につける	・朝食を食べることの大切さを理解し、毎日食べる習慣を身につける		・自分自身だけではなく、家庭全体で早寝・早起き・朝ご飯に取り組む	
	バランスよく食べる	・妊娠期の自分に必要な食事量を知り、望ましい食生活を実践する	・バランスよく何でも食べられるように食べる経験を重ねる	・食べ物の働きを理解し、バランスよく食べることを実践する		・乳幼児健診や健康診断、説明会等でバランスについて学び、実践する	・高齢期の食事のとり方について学び、実践する
	家族や親しい人と一緒に食べる楽しさを知る	・家族や親しい人と一緒に食べる楽しさを実感し、「共食」の機会を大切にする	・家族や友だちと一緒に食べる楽しさを味わう ・食事のマナーの基本を覚える			・家族や親しい人と一緒に食べる楽しさを実感し、「共食」の機会を大切にする	
生涯にわたる食育	適正体重を維持する	・妊娠前の体重に応じて、推奨される体重増加に努める	・子どもの発達発達に関心を持ち、健やかな成長を考える ・乳幼児健診に参加し、発育の確認と子育てについて困ったことがあれば相談できる	・保護者が子どもの発育に関心を持ち、保育園と連携して適正体重維持に努める	・自分の身長に合った適正体重を知る	・定期的に健康診断を受け、自身の身体の状態を知る	・健康診断や医療の受診を行い、健康管理に努める
	生活習慣病予防と改善のための食事を実践する	・妊婦一般健康診査を定期受診し、妊娠期間におこりやすい疾病を回避し、母子ともに健やかに過ごして無事の出産に備える	・子どもの成長発達に欠かせない栄養素を食べることで補える	・健康な体づくりのための食事・運動・睡眠を実践し、経験を重ねる	・授業を通し、健康な体づくりのための知識を習得し、健康的な食事や運動、睡眠を心がける	・結果の説明からデータと身体や生活習慣の関係を学び、適正体重の維持や生活改善に取り組む	・高齢期の心身の状態や変化を理解し、適正体重の維持や生活改善に取り組む
	野菜を毎日適量食べる	・妊婦期に必要な野菜増加量を理解し、毎食野菜を食べることができる	・発達段階に合わせた形態で食べる体験を重ね、野菜を毎食食べられる	・野菜を食べる経験を重ね、野菜をおいしく食べられる	・食農体験を通じて、野菜に関心を持ち、毎日食べられるようになる	・1日に必要な野菜量を目指し、毎食食事に野菜を取り入れる	
	減塩	・減塩の大切さを理解し、うす味を心がける	・素材そのものの味を覚え、味わう	・素材を味わい、うす味でもおいしく食べられる	・出汁をきかせて、うす味の習慣をつける	・血圧と塩分との関係を理解し、減塩のコツや減塩商品について学び、取り入れる	
	何でも噛んで食べることができる	・妊婦歯科健診を受診し、口腔内の衛生を保つ	・発達にあった離乳食を食べて咀嚼機能を獲得し、幼児食へと移行する	・噛むこと、歯を大切にすることを理解し、よく噛んで食べるよう心がける	・よく噛んで食べることの大切さを理解し、意識して食べることができる	・日頃の口腔ケアの実践や定期的な歯科健診、歯科医院の受診を行う	・教室で高齢期の口腔の特徴やケアを学び実践し、定期的な歯科健診、歯科医院の受診を行う
地域での食の循環と食育	地産地消への関心を高める	・地場農産物を購入し、新鮮で安全安心な食材を消費する	・家庭で地場農産物を味わう経験を重ねる	・給食で味わうことにより地場農産物、生産者について関心を持つ	・学校給食で地場農産物を味わうことで、生産者や地域を理解する	・地場農産物を利用する	
	食文化の継承	・家庭で、地域で、行事食や郷土食を次世代に伝えられるよう関心をもつ	・家庭で、地域で、行事食や郷土食を味わい、伝統行事や郷土愛を育む	・家庭や保育園、学校で行事食や郷土食を取り入れ関心を持つ		・行事食や郷土食について知り、食文化を次世代に伝えていく	
	食に関する実践・体験活動をし、感謝の念を育む	・自らが親になってから感じる食に対する感謝の念を実践に生かせる	・安心と安らぎの中で食体験を重ね、食事を楽しみにできる	・栽培を経験し、調理や収穫の喜びを味わい、食への感謝の気持ちを育む	・栽培を経験し、調理や収穫の喜びを味わい、生産者との交流を深め、作物への感謝の気持ちを育む	・食に関する体験活動に参加したり、生産者について学ぶ	
	食の安全	・安全な食品で健康的な食生活を送れるよう関心をもつ	・安全な食品で、美味しく離乳食や幼児食を食べる	・食の安全に関する知識を学習や体験から習得する		・食品表示や添加物、産地などに関心をもって食品購入をする	
	環境の保全	・食品ロス削減に理解と関心を持ち、食の循環を意識しつつ環境に配慮する	・食べ残しがないように食べきる	・食品ロスや環境問題に関心を持ち、行動することができる		・購入量や調理法を考え、食品ロスの削減に取り組む	

第4章 第3次食育推進計画の取組と指標・目標

4-1 若い世代への食育

生涯にわたる食育の推進に当たっては、基本的な生活習慣や健全な食生活を確立し、健康な心身を育む時期である子どもへの食育が基本となります。妊娠期から始まり、若い世代への食育は、これまでも行政や関係機関・団体の連携により、また、保育園、小中学校においては、それぞれが食育に関する計画を立て発段階に応じて積極的に取り組んできました。

20～30歳代の若い世代は、朝食欠食や野菜の摂取不足が見られるなど食に関する様々な課題があります。親から独立し自分自身で健康管理をしていく時期であり、また、将来家庭を持ち次世代へ食育をつなぐ世代でもあることから、食生活の自己管理ができるようになることが必要です。

そこで、これまでの妊娠期から乳幼児期、保育園、小中学校での食育に引き続き取り組むとともに、若い世代への取組も必要になります。

また、核家族や共働き世帯が増加する一方で、感染症拡大の影響で、働き方に変化が生じたり、家庭で過ごす時間が増えて食生活の形態も変化しつつあります。「共食」は、家庭や友人などと食事を囲むことで生まれる楽しい気持ちによって豊かな心を育むとともに、食習慣、マナー、文化などを習得する場にもなることから、新しい日常の中で家庭を中心に、保育園、学校、地域などあらゆる場で、可能な限り「共食」の機会を持つことが必要です。

村民の目指すべき姿

- 子どもの親や20～30歳代の若い世代が食育に関心をもてる。
- 妊娠期から1日3食バランスよく食べるとともに、「早寝・早起き・朝ご飯」の基本的生活習慣を身につける。
- 小中学生や20～30歳代の若い世代が自分に必要な食事を選択できるような基礎知識をもてる。
- 子どもたちがバランスのとれた食事を準備できる力を身につける。
- 新たな日常に対応しながら家族や友人、地域などで様々な人たちと一緒に食事を楽しみ、人と人とのつながりを大切にできる。

村民の取組として望まれること

- あらゆる場面で食に関わり興味関心をもち、感謝の心を持ちます。
- 1日3食食べることの大切さを理解し、生活と食事のリズムを整え、朝ご飯を毎日食べる習慣を身につけます。

- 主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのとれた食事を実践します。
- 家族や友人と一緒に食べる楽しさを実感し、「共食」の機会を大切にします。
- 子どもの頃から家庭での食事づくりや片付けに参加します。
- 子どもの頃から地域の自然や農作物を身近に感じることができるよう、地元の郷土食や伝統食を学び、次世代に継承していきます。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 保育園

- 家庭や地域との連携による食育の充実を図ります。
 - ・給食だよりや献立表等の配布、給食展示や給食参観の開催、保護者会活動等を通じ、子どもの食生活の大切さや保育園における食育の実践内容、食育等に関する情報を家庭や地域に発信します。
 - ・1日3食バランスよく食べることの大切さと、「早寝・早起き・朝ご飯」を実現するために、忙しい朝でも簡単でバランスのよい、子どもたちが食べやすい朝食レシピを紹介していきます。
 - ・保護者から要望の多い、保育園の人気給食レシピの紹介を充実させます。
 - ・子どもたちの農業体験や楽しく料理を作る体験を進め、生産等に関わる人々への感謝の心、作って食べることへの関心を高めます。
 - ・地場農産物等の生産者や食に関するボランティア等、地域と連携した食育を進めます。
 - ・家庭での食育が実践されるよう、保護者からの食に関する相談に応じる等、保護者への支援を行います。
- 保育園では食育を保育の一環として位置づけ、計画的に実践していきます。
 - ・保育園では離乳期から幼児期の子どもの望ましい食事の見本となるよう、成長や発達段階にあわせた調理形態や内容の給食を提供します。
 - ・乳幼児期の子どもたちが、食に関わる体験により、楽しく食事をするためのマナーや健全な食習慣を身につけるよう取り組みます。
 - ・職員や栄養士が給食を園児と一緒に食べることで、子どもの反応を把握し、献立づくり、指導の充実を図ります。
 - ・南箕輪村食生活改善推進協議会の協力を得ながら、季節の野菜紹介や食育紙芝居、保護者への手作りおやつを紹介等、新しい生活様式に合わせた方法での食育活動への取組を進めます。
 - ・3歳未満児や食物アレルギー児への対応を充実させ、発達に合わせた献立・食具の工夫、アレルギー原因物質の除去食・代替食の対応を進めます。
 - ・手洗いの仕方や重要性、食の安全性などを子どもに分かりやすく指導できるよう情報提供の充実を図ります。
 - ・年長児を中心に主食・主菜・副菜等の区別を分かりやすく指導し、希望献立を取り入れ

るよう進めます。

（２）学校

○学校における食育を各校の食育計画に沿って計画的に推進します。食に興味を持ち、学校生活の中で、教科・道徳・特別活動・総合的な学習等あらゆる場面で食に関わる機会を作ります。

- ・食べ物の働きを理解し、バランスよく食べることを実感できるように「生きた教材」としての献立内容を充実させます。
- ・日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培います。また、望ましい食習慣を養い、自己管理できる力を育てます。
- ・朝食を食べることの大切さを理解し、毎日食べる習慣を身につけることができるよう指導します。
- ・給食を通して友人と一緒に食べる楽しさを味わいながら、味覚の形成や食事マナーの基本を身につけられるよう取り組みます。
- ・地場農産物を活用するとともに、生産者との交流等を通じ、食料の生産や地域の自然、産業等への理解を深めます。
- ・正しい知識・情報に基づいて食品の品質および安全性等について自ら判断できる能力を身につける取組を進めます。
- ・食生活アンケートにより実態把握に努め、食生活の課題である「朝食」についての重要性を伝え、朝食をバランスよく摂取できるよう指導します。
- ・肥満ややせ傾向、偏食、食物アレルギー等、食に関する個別的な対応や相談支援が必要な小中学生に対して、関係職員及び学校医等が保護者と連携のうえ、個別的な対応を進めます。
- ・食と歯の関係について学び、よく噛むことや歯みがきの習慣が付くよう取り組みます。

（３）行政

○妊娠期から生活習慣を整え、栄養バランスのとれた食生活が実践できるよう、栄養・食生活に関する教室や相談を行い、食に関心がもてるように支援します。

- ・妊娠前から「健康なからだづくり」を意識できるよう、学童期や思春期に学ぶ機会が増やせるよう学校関係や地域と連携して取り組みます。

○乳幼児が発達段階に応じた離乳食やバランスのよい食事を摂り、規則正しい食生活ができるよう、乳幼児健診等において栄養・食生活の相談・支援を行います。

- ・新たな日常に対応するため、離乳食の作り方や与え方、時間短縮・節約メニューなどの情報動画配信等、デジタル技術を活用した食育にも取り組みます。

○幼児健診等において、基本的な生活習慣の形成期に１日３食バランスよく食べることの大切さと、「早寝・早起き・朝ご飯」で生活リズムを整えることの大切さを保護者に伝えていきます。

- ・忙しい朝に、身近な食材を使って簡単に短時間で作れるレシピを紹介していきます。
- 学童期や20～30歳代の若い世代が「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、自分で食事を準備できる実践力を養えるよう、村・学校・地域と連携をして取り組みます。
- 妊娠期から乳幼児期、学童期、思春期までの食育が切れ目なく行なわれるよう、関係機関との連携を密にし、情報提供、相談支援を行い、必要なサービスを円滑に利用できるようきめ細かく支援します。
- 新たな日常に対応しながら家族や友人、地域などで様々な人たちと一緒に食事を楽しみ、「共食」を通じて人と人とのつながりを大切にできるよう普及啓発します。

(4) 関係機関・団体、食育ボランティア団体、子育てサークル等

- 地域の農家、ボランティア等の協力により、子どもたちが野菜づくりや収穫体験等の農業体験ができる機会を提供します。
- 子どもや保護者を対象とした料理講習会等、望ましい食生活を学びながら、楽しい体験ができる機会を提供します。
- 保育園や学校等の給食に地場農産物の活用が進むよう、地域の農業関係者は給食関係職員との話し合いの場に積極的に参加し、お互いに協力をして食材の提供に取り組みます。

指標・目標

指 標	対 象	現状値	目標値 (R7)	備 考 (出典等)
食育に関心がある村民の割合の増加	保育園保護者	83.7%	85.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)
	妊娠期	77.6%	80.0%	妊産婦アンケート(H30)
朝食を毎日食べる人の割合	妊娠期	92.8%	95.0%	妊産婦アンケート(H30)
	2歳児	100%	100%	2歳児相談おたずね(R元)
	3歳未満児	93.3%	95.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)
	3歳以上児	95.0%	98.0%	
	保育園保護者	91.2%	95.0%	小中学生 食生活アンケート(R2)
	小学生	93.1%	96.0%	
	中学生	85.6%	90.0%	
朝食を大人と食べる子どもの割合	小学生	63.3%	現状維持	小中学生 食生活アンケート(R2)
	中学生	57.5%	現状維持	
家族そろって一緒に食事が できるように心がけている人の割合	2歳児 ※	—	95.0%	2歳児相談おたずね
	3歳児 ※	—	95.0%	3歳児健診おたずね
	保育園保護者	95.4%	98.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)

※現状値が把握できていない指標についてはアンケート等を実施して実態把握をし、目標値を目指します。

4-2 生涯にわたる食育

村民一人ひとりが健康でこころ豊かに暮らすためには、子どもの頃から望ましい栄養・食生活を身につけるなど、生涯にわたる健康づくりの基盤としての食育が重要です。また、健康寿命の延伸のためには、生活習慣病予防の発症・重症化予防は重要な課題です。解決のためには、生活習慣の改善が何よりも大切であり、なかでも自分や家族に見合った食事量を知り、栄養バランスのとれた食生活を実践することが重要です。

何をどれだけ食べるとよいかを知るためには、健康診断を受け、まず自分の身体の様子を知ることが必要です。健康診断の結果を参考にしながら、各々が自分の身体に合わせた食生活等の生活習慣の改善に取り組むことができるよう支援し、病気の予防や発症時期を遅らせる等につなげることが大切です。

また、食生活の中で親から子へと受け継がれていく味付けの好みや食習慣などは、親が食生活を見直すことにより、乳幼児期・学童期からの食生活が改善され、長期的な視野に立った生活習慣病予防につながります。

高齢者の低栄養傾向については、身体機能や生活機能を維持するために、自分に必要な栄養が摂れるように、また自分の口腔機能や嚥下機能にあった食事が摂れるように支援することが必要です。

このため、子どもはもとより、青年期・壮年期・高齢期まで全年齢層へ一生をつなぐ切れ目のない食育に関する普及活動を推進していけるよう行政、関係機関・団体等の幅広い連携と協力により食育を推進していきます。

村民の目指すべき姿

- 肥満とやせの人が減少し、適正体重を維持する人が増える。
- 低栄養傾向の高齢者が減少する。
- 定期的に健康診断を受け、健康の維持や生活習慣病予防・改善、重症化予防をし、健康寿命の延伸を目指す。
- 特に高血糖・高血圧・高脂血の所見のある人は予防・改善するよう努めたり、治療を継続する。
- 高齢期になっても何でも噛んで食べられ、心身ともに健康で、生きがいをもった暮らしができる。

村民の取組として望まれること

- 自分の健康状態を知るため、定期的に健康診断を受けます。
- 自分の身長に合った適正体重を知り、年齢や自分の身体の状態に合った食事量や内容を知り、自ら生活習慣の改善につなげます。

- ・適正体重を維持します。
- ・毎食に野菜を取り入れ、1日に必要な野菜量を積極的に食べます。
- ・うす味を心がけ、調味料の量に気をつけるなど、減塩を実践します。
- ・砂糖及び甘味類の過剰摂取を控えます。
- ・油脂の多い食品や料理の過剰摂取を控えます。

○高齢期の身体の変化や食事に配慮する内容等について学び、フレイル予防、健康寿命を延伸できるよう、「食」を大切にします。

○高齢者になっても自分の歯でおいしく食事ができるよう、オーラルケアや歯科受診をして口腔の健康を保ちます。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 保育園

○保育園における食育計画に基づき、保護者と連携し乳幼児期にふさわしい食生活が展開されるよう努めます。

- ・子どもの健康状態、発育及び発達の状態等を把握し、園児それぞれに応じた食事提供ができるように努めます。
- ・3歳以上児の持参ごはん量の計量を年2回行い、家庭と連携して園児にとって必要な栄養量が確保できるようにします。
- ・幼児身長体重曲線を用いた発育評価を行い、肥満ややせがある場合には、園長・担任保育士と連携をして必要に応じ個別に保護者へ情報提供を行います。
- ・運動あそびや保育活動を通して、健康なからだづくりのために適切な運動経験ができるように努めます。
- ・給食での継続した野菜提供により、野菜を食べる経験を重ねられるようにします。
- ・うす味で食べる習慣をつけるため、給食では素材の味を最大限に生かす調理の工夫を行います。
- ・毎月行われる「歯の日」の集会・給食を通じ、よく噛むこと、歯を大切にすることを学びます。
- ・毎月配布する給食だよりや給食参観において、園児の給食の様子や保護者の悩み・意見等を反映させ、様々な情報提供を行います。

(2) 学校

○学校における食育を各校の食育計画に沿って計画的に推進します。

- ・自分の身長に合った適正体重を知り、成長期に必要な栄養バランスに配慮した食事量を学びます。
- ・肥満ややせ傾向、偏食、食物アレルギー等、食に関する個別的な対応や相談支援が必要な小中学生に対して、関係職員及び学校医等が保護者と連携のうえ、個別的な対応を進

めます。

- ・健康なからだづくりのための知識を習得し、健康的な食事や運動、睡眠を心がけることができるように指導します。
- ・野菜に関心を持ち、毎日食べることができるようになるために野菜摂取の大切さを学習したり、食農体験を実施します。
- ・学童期からうす味の習慣をつけるために、素材の味を生かした出汁のきいた給食を提供します。
- ・給食を通してよく噛んで食べることの大切さを理解し、意識して食べることができるように、噛み応えのある食材や調理法の工夫に努めます。

(3) 行政

○健康の維持や生活習慣病予防・重症化予防、健康寿命の延伸につなげるため、村民が定期的に健康診断を受け、生活習慣改善ができるよう図ります。広報、教室、健診、相談、訪問など様々な機会を通じて、食と健康に関する情報の発信や普及啓発をします。

- ・健診結果と身体や生活習慣の関係をわかりやすく伝え、必要に応じて継続支援をしています。
- ・感染症予防のための新たな日常に対応するため、年齢層に応じて利便性に配慮し、アナログでの情報発信、動画配信等によるデジタルでの情報発信も活用していきます。
- ・適正体重や個人に合わせた食事の適量、バランスについて伝えます。
- ・「野菜たっぷり」や「減塩」のレシピや商品などを普及啓発します。
- ・食品に含まれる塩分や糖分、油脂の量をわかりやすく伝えます。

○高齢者の健康寿命延伸のため、心身の健康維持・介護予防のため、交流会や教室等を開催します。

○おいしく・楽しく・安全に食べるために、口腔機能の維持・向上について情報を提供します。

(4) 医療・関係機関・団体等

○食に関する情報の提供等を行います。

○村民が自分の身体の状態を知り、生活習慣病予防・重症化予防ができるよう、健康診断の受診を勧めます。

○村と連携して、必要に応じて、住民へ健康・栄養相談、運動相談を勧めます。

指標・目標

指 標	対 象	現状値	目標値 (R7)	備 考 (出典等)
自分の適正体重を知っている人の割合 ※	20歳以上の村民	次計画に向けて		村民へのアンケート
自身の健康のために日頃の食生活の中で実践していることがある人の割合	保育園保護者	97.3%	98.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)
色の濃い野菜をほとんど食べない人の割合	小学生	10.3%	0.0%	食生活アンケート(R2)
	中学生	4.0%	0.0%	
その他の野菜をほとんど食べない人の割合	小学生	6.6%	0.0%	
	中学生	2.8%	0.0%	
3食野菜を食べている人の割合	妊娠期	53.6%	60.0%	妊産婦アンケート(H30)
野菜を毎日適量食べる人の割合 ※	20歳以上の村民	次計画に向けて		村民へのアンケート
減塩を心がける人の割合 ※				
75歳以上のやせの割合	75歳以上の循環器 健診受診者	男性	33.6%	75歳以上の循環器健診結果
		女性	41.7%	
何でも噛んで食べることのできる人の割合	75歳以上の循環器健診受診者	81.7%	85.0%	75歳以上の循環器健診問診

※現状値が把握できていない指標についてはアンケート等を実施して実態把握をし、目標値を目指します。

4-3 食の循環と地域での食育

南箕輪村は、豊かな自然環境に恵まれ、多様な農産物が生産されています。しかし、村民が農作業などの食料生産の場面に直接触れる機会が減り、「食べる」という行為が動植物の命を受け継いでいること、限られた土地や自然の恩恵の上に成り立っていることを実感しにくくなっています。

「食」は私たちが生きていくうえで欠くことのできない大切なものです。その一方で、私たちは、日常生活において食料が豊富に存在することを当たり前のように受け止め、食べ残しや食品の廃棄を生じさせています。

「食」に対する感謝の念を深めるためには、身の周りの自然や社会環境との関わりの中で、食料の生産から消費されるまでの「食」の循環を意識し、生産者をはじめとした多くの関係者により「食」が支えられていることを理解することが重要です。

また、従来、家庭を中心に地域の中で受け継がれてきた郷土食や伝統食を作る機会が少なくなり継承が危ぶまれる現状があることから、地域の特色ある食文化が十分に継承されるような取組が必要です。

更に、「食」への感謝の念を深める中で、食品ロスの削減等環境にも配慮した食育の推進、食品の安全性に関する情報発信をしていくことが必要です。

村民の目指すべき姿

- 地域の農業・農産物に関心を持ち、地場農産物を利用するなど地産地消への理解を深める。
- 地域の郷土食や和食文化を知り、郷土愛をもって次世代に継承できる。
- 食に対する感謝の気持ちをもてる。
- 実践活動・体験を通じて、感謝の念や理解を深め、人やものを大切にする「心」、南箕輪村への親しみの「心」を育める。
- 食を通じて、交流の輪を広げる。
- 食品ロスの削減に取り組んでいる。
- 「食品」の選び方等基礎的な知識を持ち、適切な判断を行い、食生活に生かす。

村民の取組として望まれること

- 自然豊かな地元で生産される農産物を積極的に消費し、地元産の魅力を県内外に発信します。
- 農家や食育ボランティア等の地域住民が食の先生となり、農業体験や地域特有の郷土料理づくりなどを通じて、農業や南箕輪村の伝統的文化、歴史、作法といった学びの充実に取り組みます。

- 食品に関する正しい知識の習得を通して、食の安全性や表示についての理解を深め、適切な判断による食品選択に努めます。
- 買い過ぎ、作り過ぎ、頼み過ぎをなくすなど、「もったいない」の考え方に即した意識・行動による食品ロスの削減に努めます。
- 伝統料理や郷土食を伝統行事等と結びつけながら、家庭を中心として次代を担う子どもたちに食文化を伝えます。

関係機関・団体の取組として望まれること

(1) 保育園

- 給食食材において、地産地消の推進に努めます。
- 保育園・地域との連携を図り、園児が農作物を育て、収穫し、触れる体験を通し、また農作物の成長過程を観察することで農作物を育てる楽しさや尊さを知り、収穫の喜びを体験できるよう取組を進めます。
- 園児が栽培した農作物を使って調理体験をし、食べ物への関心を深め、調理の楽しさ、日頃から料理をしてくれる人への感謝の心を育む取組を進めます。
- 行事食や郷土食を給食に取り入れ、子どもたちや保護者にその食文化や食に関わる歴史を伝えていけるよう献立の工夫を図ります。
- 給食展示や給食だよりを通し、地域の生産者や給食提供における取り組みの紹介を行うことで園児や保護者が地域の作物に関心を持つことができるよう努めます。
- 食品の安全性、食品ロス、環境問題等について給食だより等を活用して保護者へ情報発信を行います。

(2) 学校

- 給食食材において、地産地消の推進に努めます。
- 地場農産物を活用するとともに、食料の生産や地域の自然、産業等への理解を深めます。
- 行事食や郷土食を給食に取り入れ、食文化を伝えていけるように献立や指導の工夫を図ります。
- 栽培を経験し、調理や収穫の喜びを味わうことで食べものへの関心を深め、生産者や調理員との交流から、作物や食に関わる人への感謝の気持ちを育めるよう取組を進めます。
- 給食を通して、食の安全に関する知識を習得できるように図ります。
- 食品ロスの削減や環境問題に関心を持ち、考え、行動できるように給食指導や掲示物、給食だより等を活用して啓発をします。

(3) 行政

- 南箕輪村地産地消促進計画に沿って、村民の地産地消の意識向上に努めます。
- 村営農センターと協力し、地産地消を促進します。

- 6次産業化への取組を進めていくことにより、農業の振興を図り、食育・地産地消を促進します。
- 農業の振興に向けた取組により、食育・地産地消だけでなく、地域の活性化にも貢献できるよう努めます。
- 給食における地場農産物の利用拡大を図るため、保育園、学校、生産者、流通関係者などの関係者間の情報共有を進めるとともに、それぞれの間をつなぐコーディネーターの設置等を検討していきます。

(4) 関係機関・団体等

- 地域の農業が続けられ、農地を守っていく体制を整え、より安全・安心な農産物、加工品の生産・流通に努めます。
- 「大芝高原味工房直売所」「ファーマーズあじ〜な」等、地場農産物を地元で流通・消費する施設の良さを情報発信し、利用者数の増加に努めます。
- 「南みのお農産物フェア」等各種イベントにおいて、生産者と消費者との交流促進を通じて相互の理解と信頼を深め、地産地消を進めます。
- 営農センターの活動により、保育園児などが地元の農産物に楽しく触れ合える場を引き続き提供していきます。
- 地域との協力を深め、農業体験等を通じて食材との触れ合いや生産者との交流の機会の充実を図ります。
- 地域活動の中で、世代間の交流を深め、文化や伝統の継承に努めます。
- 南箕輪村輪の会などとの協力を深め、伝統食や郷土食作りのイベントを通じて、特に子育て世代への食文化の継承に努め、地域の食育活動の中心となる人材や担い手の発掘・育成に努めます。
- 国や県と連携しながら農業の魅力を発信し、新規就農者への支援を充実させ、農業従事者の後継者不足解消に努めるなど担い手の発掘・育成を推進します。
- 特別栽培米「風の村米だより」をPRし、安全・安心なお米の普及拡大に努めます。
- ふれあい農園を活用し、利用者が「自ら作って食べる」という体験を通して、安全な農産物や地場農産物への関心を高める取組を進めます。
- 道の駅大芝高原味工房を拠点に、地場農産物の販売、加工品の開発、情報発信、交流の拡大を進め、地産地消を推進します。
- 農業体験事業を通じて、地元での農業・農産物への関心を高めるだけでなく、地域の活性化や都市部住民との交流を図ります。
- 都市部への農産物の販路拡大の取組を通じて、農産物のPRだけでなく、村のPRや関係人口の拡大につなげていきます。
- 信州大学農学部、上伊那農業高等学校と様々な事業で連携し、食育、地産地消を推進していきます。

指標・目標

指 標	対 象	現状値	目標値 (R7)	備 考 (出典等)
保育園・学校給食における 地場農産物を使用する割合	保育園	42.1%	43.0%	重量ベース(R元) きのこ・野菜・果物・米の使用量 に対する上伊那産の割合
	南部小学校	36.8%	40.0%	
	給食センター	40.5%	43.5%	
地産地消に関心のある人の割合	保育園保護者	68.7%	78.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)
地場農産物を意識して購入する人の割合	保育園保護者	63.2%	74.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)
郷土食を知っている人の割合	小学生	36.4%	50.0%	小中学生
	中学生	63.1%	80.0%	食生活アンケート(R2)
	保育園保護者	63.2%	70.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)
	村 民	—	70.0%	村民アンケート
食品の安全性に関心がある人の割合	保育園保護者	84.3%	90.0%	食生活アンケート 保育園保護者(R2)
食べものを残すことをもったいないことだと思 う人の割合	小学生	81.0%	90.0%	小中学生
	中学生	87.9%	95.0%	食生活アンケート(R2)

※現状値が把握できていない指標についてはアンケート等を実施して実態把握をし、目標値を目指します。

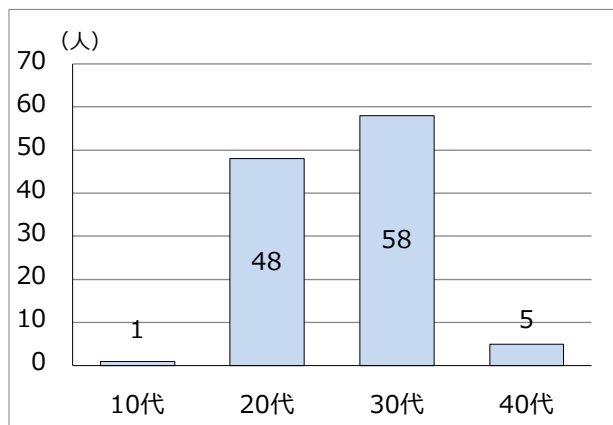
第5章 資料編

1. 妊産婦
 - ・平成30年度 妊産婦さんへの食事アンケート結果……………[資料1・2・3]
2. 2歳児
 - ・平成31年度 2歳児の食生活について ……………[資料4・5]
3. 保育園
 - ・令和2年度 お子さんについての食生活アンケート(保育園)集計結果 …[資料6・7・8・9]
4. 小中学校
 - ・令和2年度 小中学生食生活アンケート結果の抜粋 ……………[資料10・11・12]
5. 成人
 - ・令和2年度 食生活アンケート(保育園保護者)集計結果 ……………[資料13・14]
6. 農業
 - ・南箕輪村 農業関係イベント 年間計画 ……………[資料15]
 - ・JA上伊那 青果物出荷カレンダー(令和元年度) ……………[資料16]
 - ・長野県・上伊那・村の野菜、果物の収穫量、販売量(令和元年度) ……[資料17]
7. その他南箕輪村の食に関する資料
 - ・1日の食品組み合わせ表 ……………[資料18]
 - ・一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう ……………[資料19]

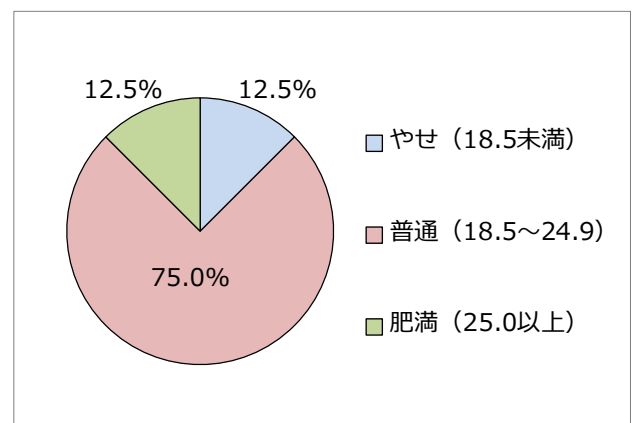
妊産婦さんへの食事アンケート(平成30年度)

妊娠前・妊娠中・出産後すべてにおいて無回答なしのもの 112名

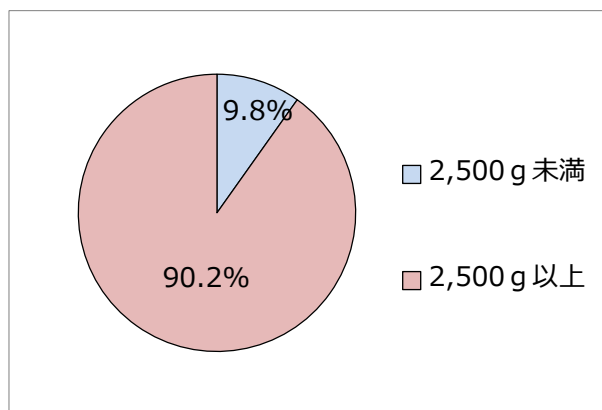
1. 妊婦の年代(妊娠前)



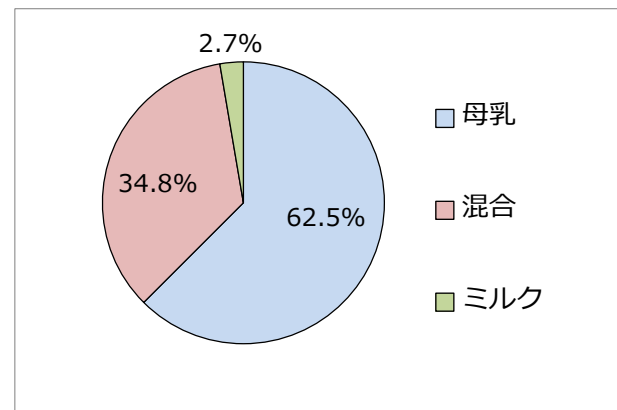
2. 妊婦のBMI(妊娠前)



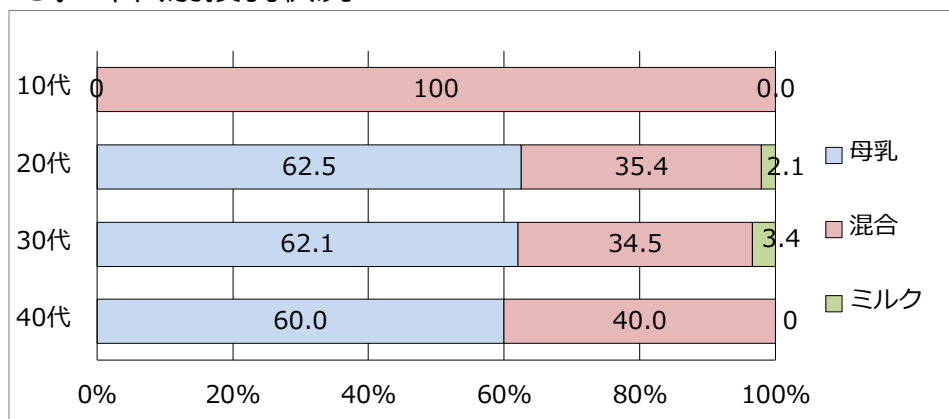
3. 出生体重



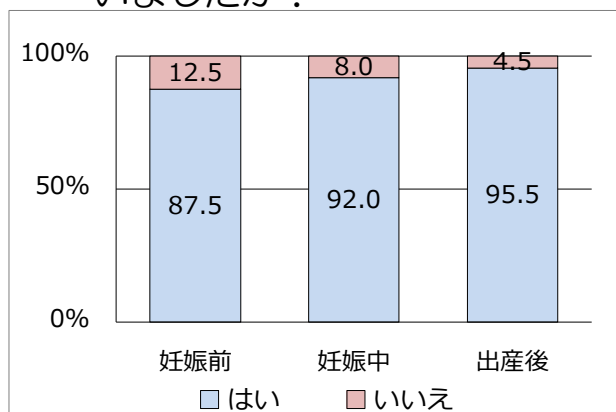
4. 授乳状況



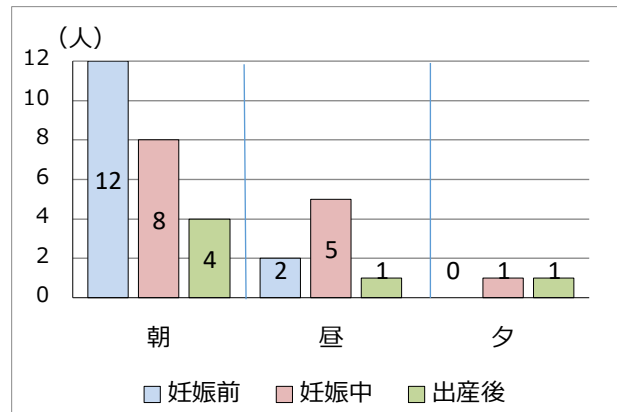
5. 年代別授乳状況



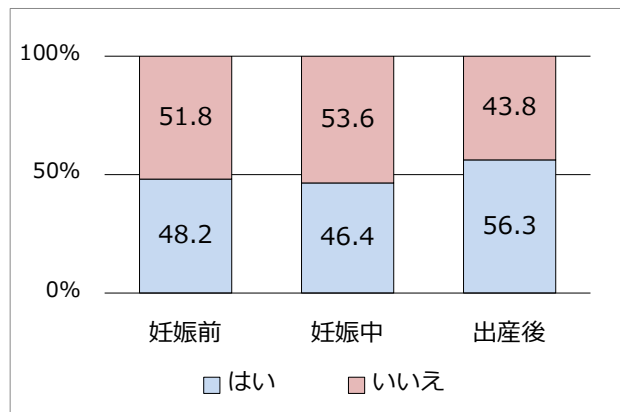
6. 食事は1日に3食、食べていましたか？



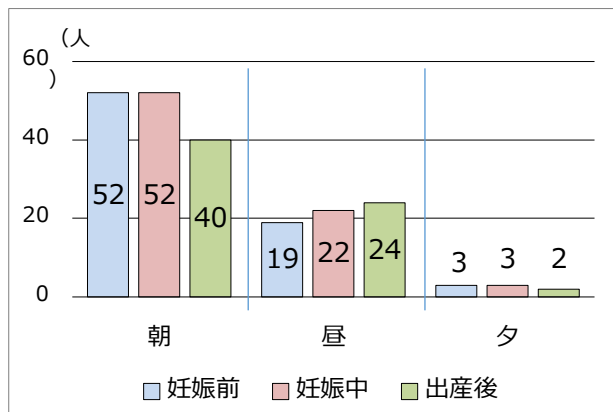
7. 食事を食べないのはいつですか？



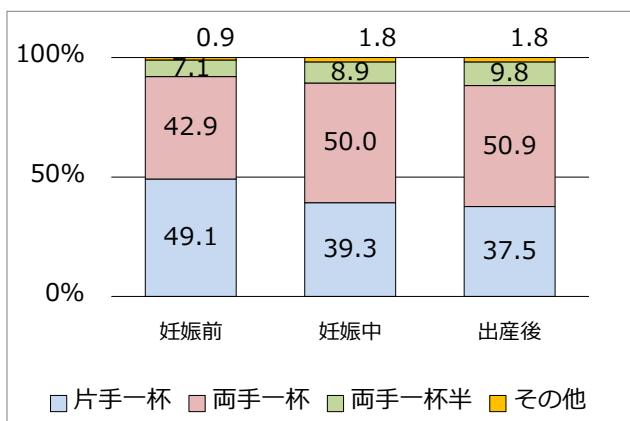
8. 野菜は1日3回食べていましたか？



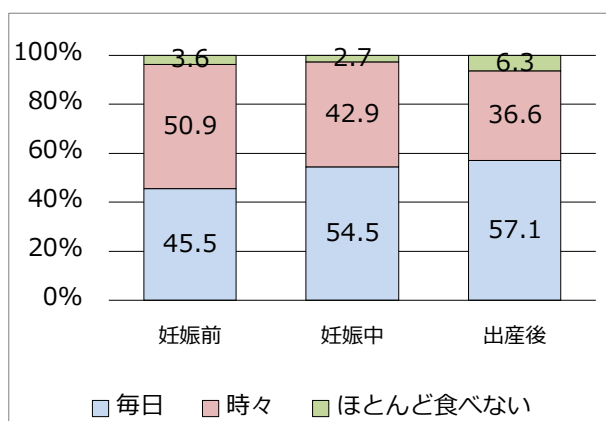
9. 野菜を食べないのはいつですか？



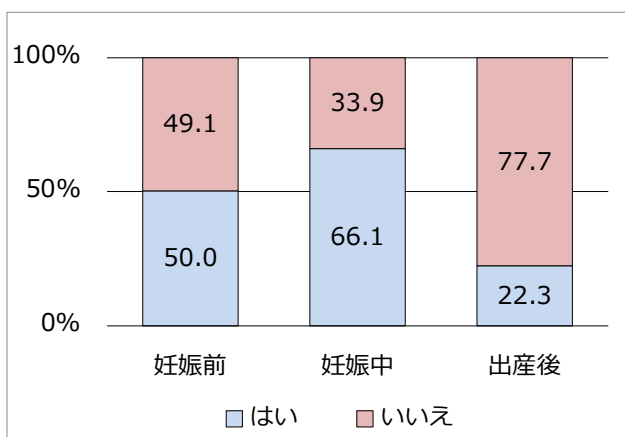
10. 野菜を1日にどのくらいの量食べますか？



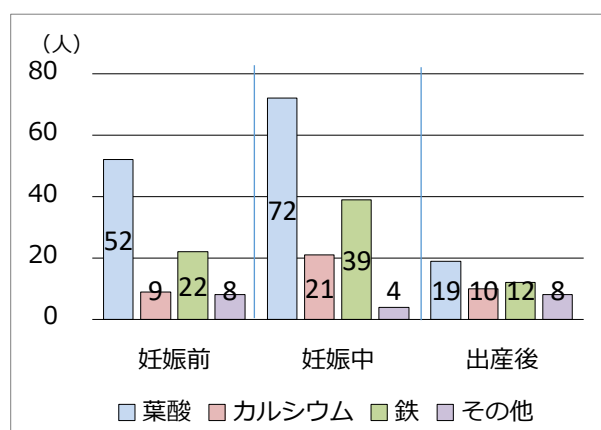
11. 牛乳、乳製品を食べていましたか？



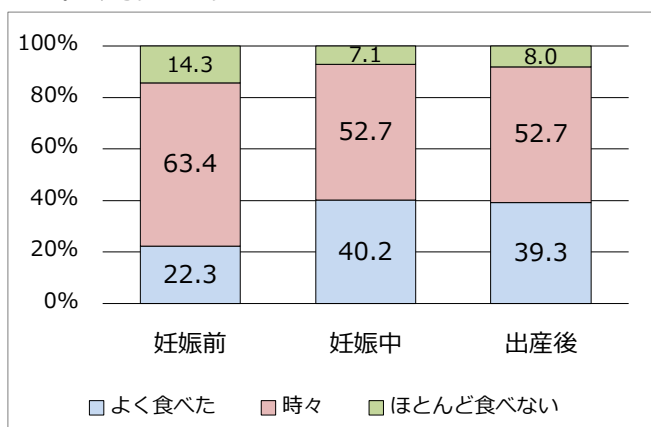
12. サプリメントを利用していましたか？



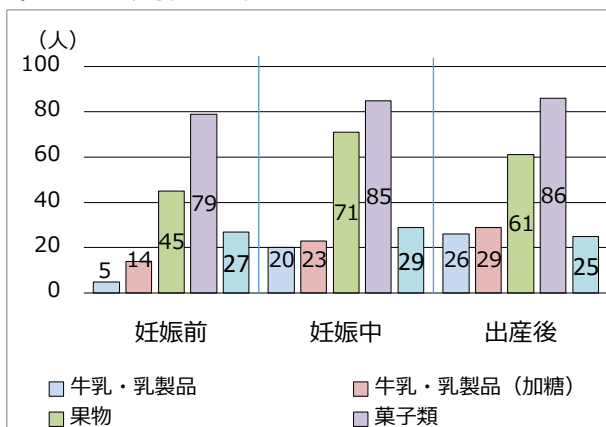
13. サプリメントの種類は何でしたか？



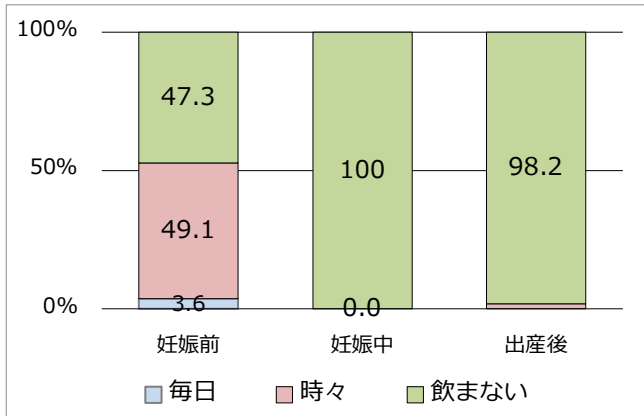
14. 間食は食べましたか？



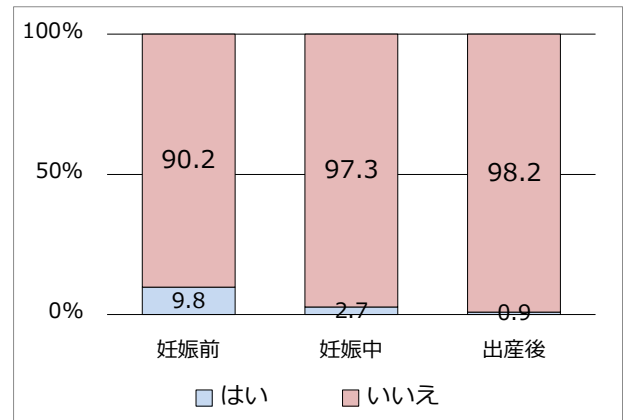
15. 何を間食に食べましたか？



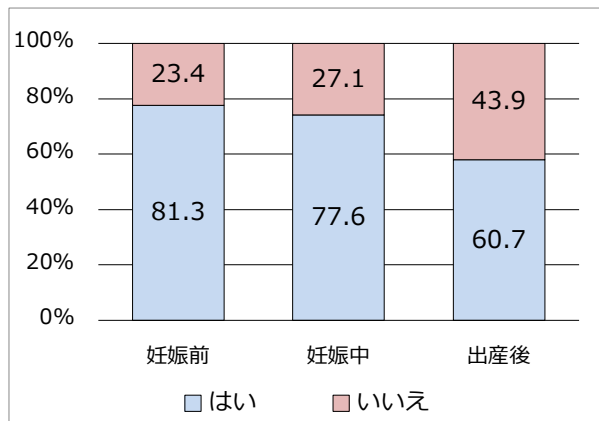
16. お酒は飲んでいましたか？



17. たばこを吸っていましたか？



18. 食事に対する意識が変わりましたか？



妊婦さんからの実際の

【妊娠前】 妊娠して、食事に対する意識が変わりましたか？

- ・ バランスを意識するようになった。
- ・ 野菜を食べる。 ・ 葉酸を摂るようにした。
- ・ 糖に気を付けている

【妊娠中】 妊娠中、食事に対する意識が変わりましたか？

- ・ 野菜を食べるように頑張った。
- ・ バランスよく食べるようにした。
- ・ カルシウムをとるようにした。

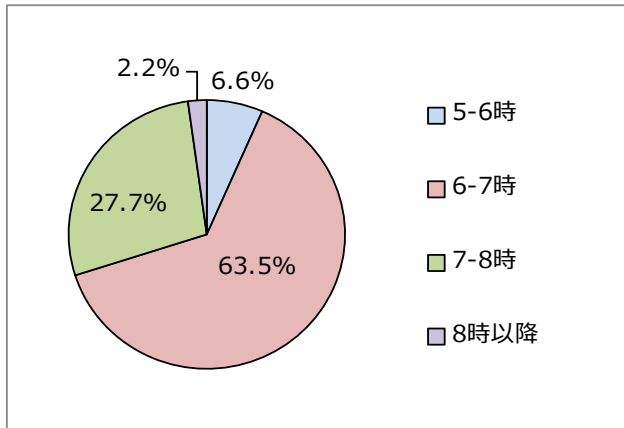
【出産後】 出産後、食事に対する意識が変わりましたか？

- ・ 母乳のため、栄養バランスを考えた食事を考えるようになった。
- ・ 脂、糖を控えめにしている。

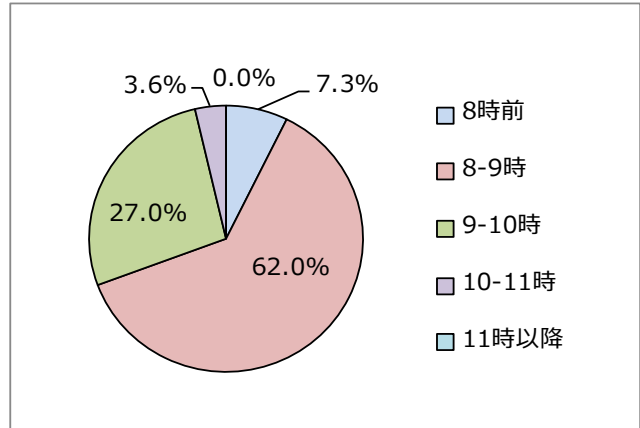
2歳児の食生活について

平成31年度 2歳児相談おたすね記録より（回答数137人）

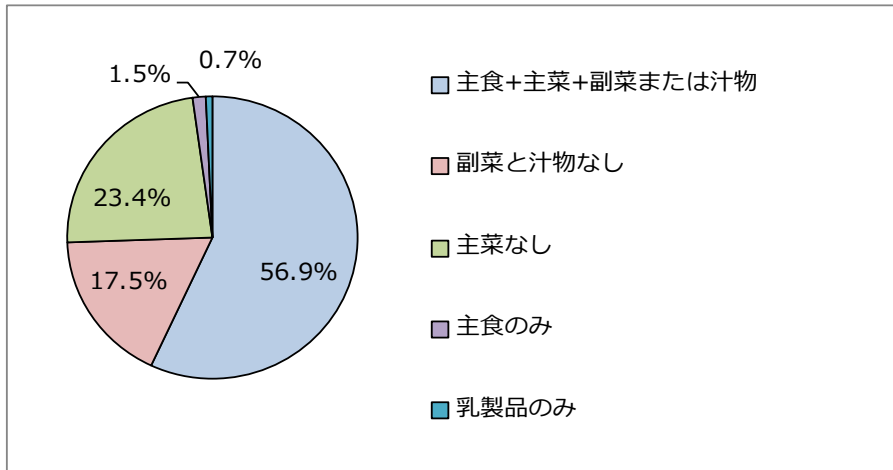
起床時間



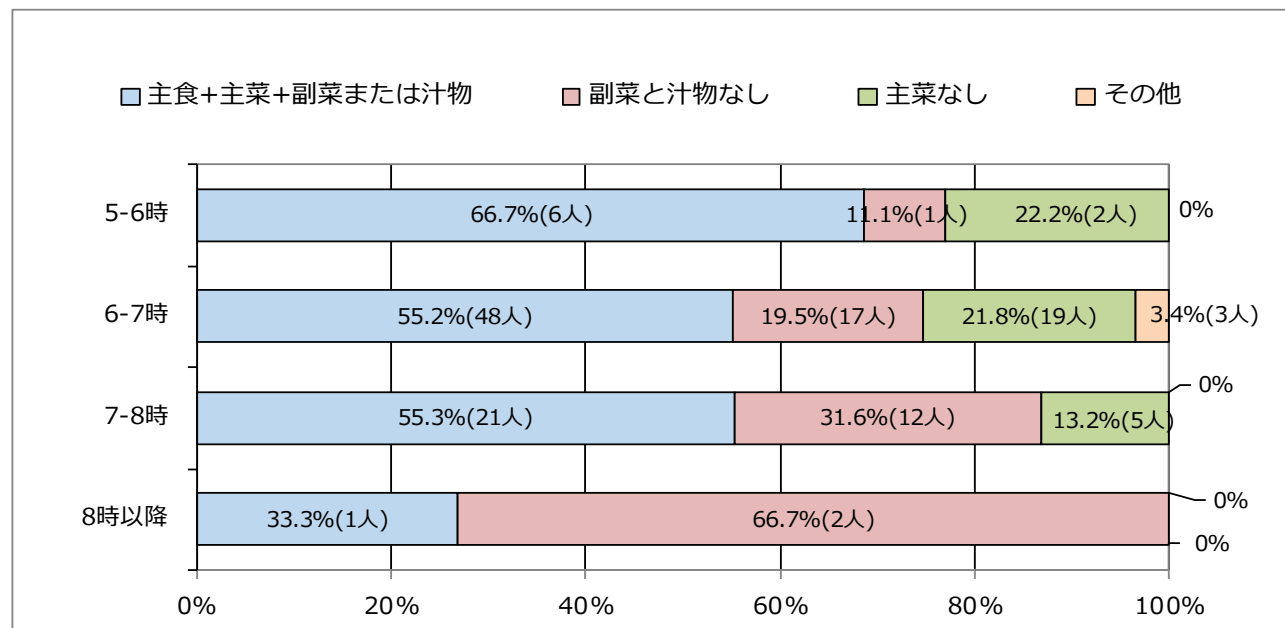
就寝時間



朝食のバランス



起床時間と朝食のバランス

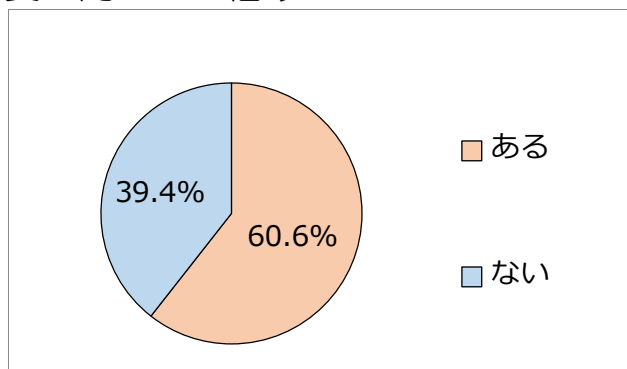


■朝食内容の一例＜一部抜粋＞

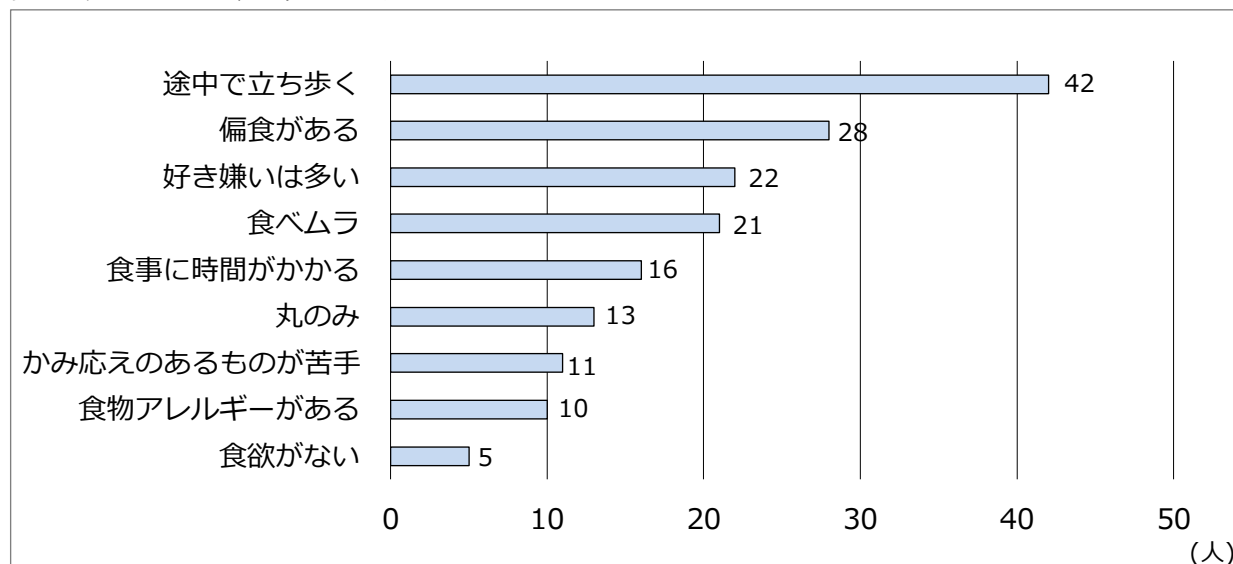
- ・ふりかけごはん、ウインナー、チーズ、牛乳、お茶
- ・ごはん、ウインナー、牛乳
- ・焼きおにぎり、バナナ、お茶
- ・納豆ごはん、牛乳
- ・ご飯、納豆、ヨーグルト、リンゴ
- ・ご飯、目玉焼き、ハム、ミニトマト
- ・ごはん、バナナ
- ・ごはん、ヨーグルト
- ・シラスわかめおにぎり、すいか、ヨーグルト
- ・おにぎり、ヨーグルト、麦茶
- ・おにぎり、みそ汁、オレンジ
- ・食パン、ハム、チーズ

- ・食パン(ジャム)、卵焼き、バナナ
- ・食パン(コーン・マヨネーズ)、バナナ、乳酸菌飲料
- ・食パン、バナナ1/2本、牛乳1本
- ・食パン、バナナ、チーズ、ヨーグルト、ミルク1杯
- ・食パン(きなこがけ)、バナナ
- ・食パン、ボトフ、茹で卵、りんご
- ・パン、いちご、牛乳
- ・パン、ブロッコリー、コーンスープ
- ・スティックパン、ヨーグルト、牛乳
- ・スティックパン、卵とウインナー炒め、根菜スープ
- ・ロールパン、牛乳、オレンジ
- ・シリアル、バナナ、ヨーグルト など

食に関する悩みごと



食に関する悩みごと内訳



【その他の悩みの一例】

- ・保育園では好き嫌いなく食べるそうですが、家だと上記のような問題がある
- ・口にため込む
- ・家では食べがわるい
- ・葉ものが苦手、初めてのものが苦手
- ・肉、葉物が苦手
- ・緑のものが苦手
- ・食わず嫌い
- ・野菜嫌い。白米ばかり食べる

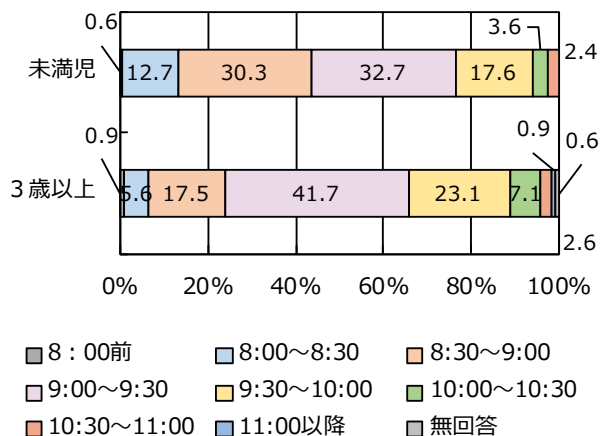
お子さんについての食生活アンケート（保育園）集計結果

令和2年度 村内全園児の保護者を対象に実施

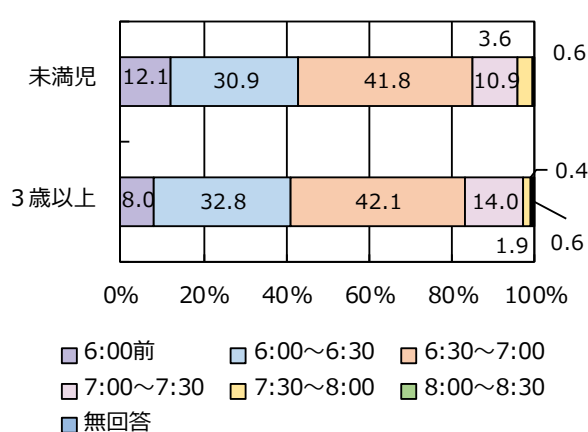
回答数 631人 回収率 88%

1. お子さんは夜何時ごろに寝て、朝何時ごろ起きますか

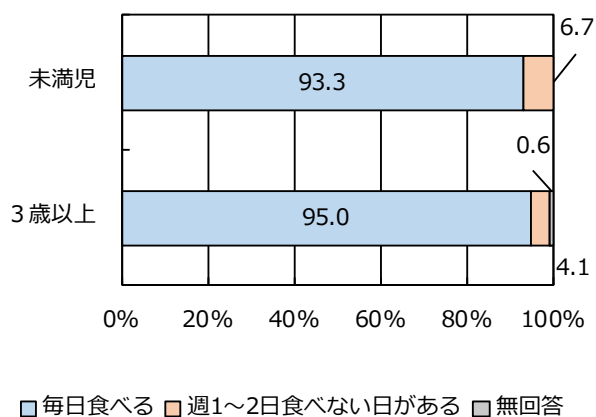
★寝る時間



★起きる時間

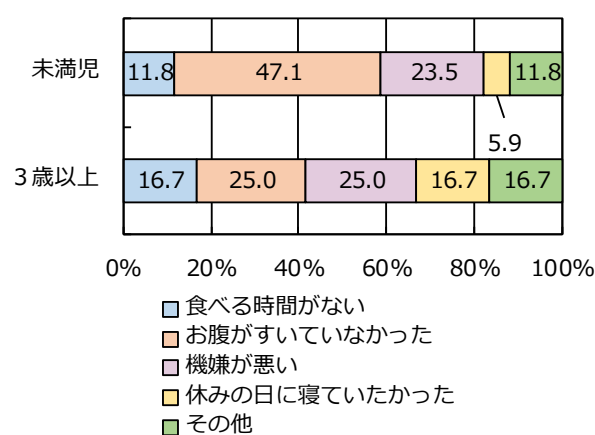


2. 朝食を食べますか

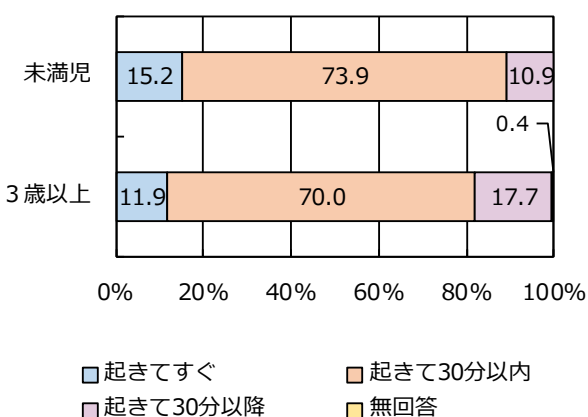


3. 朝食をとれない理由は何ですか

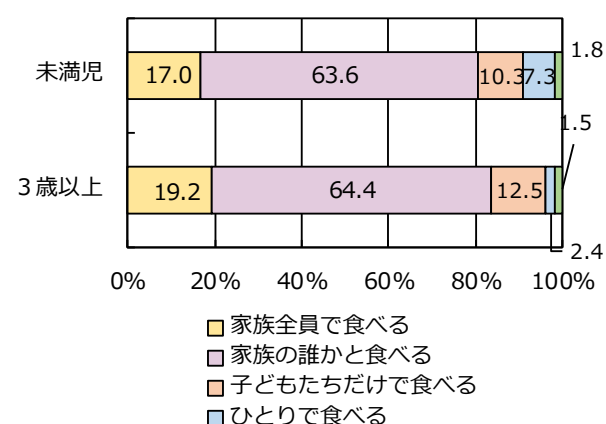
※複数回答（2で食べない日があると答えた方）



4. 朝食はいつ食べますか

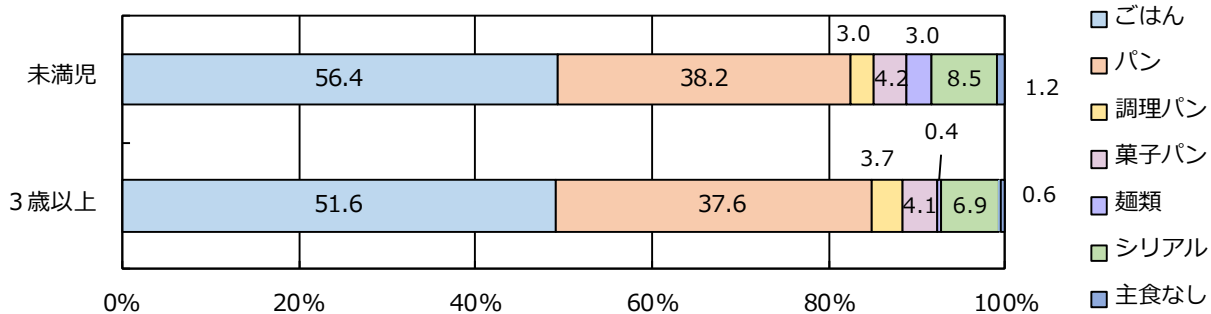


5. 朝食は誰と一緒に食べることが多いですか

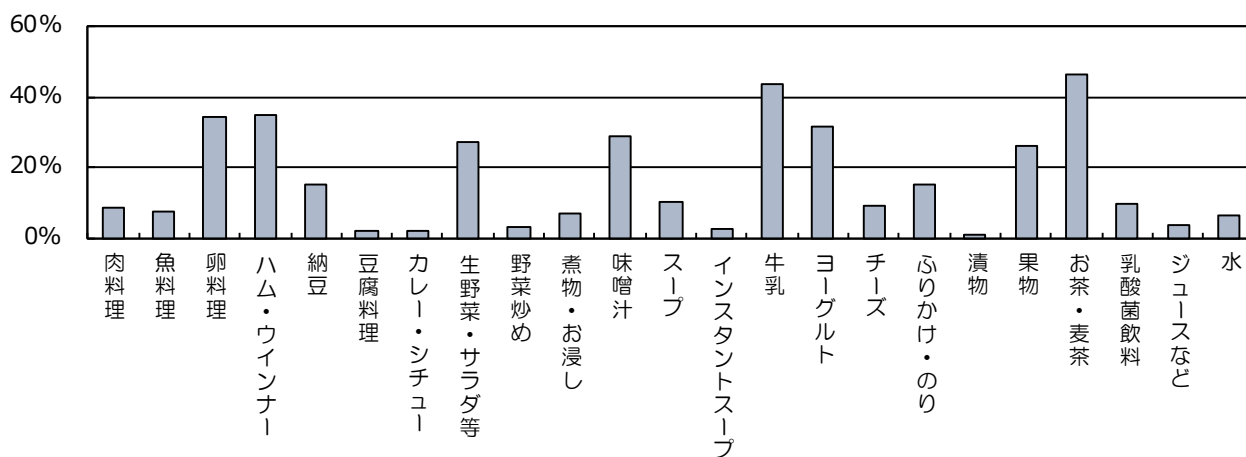


6. 今日の朝は何を食べましたか

★主食

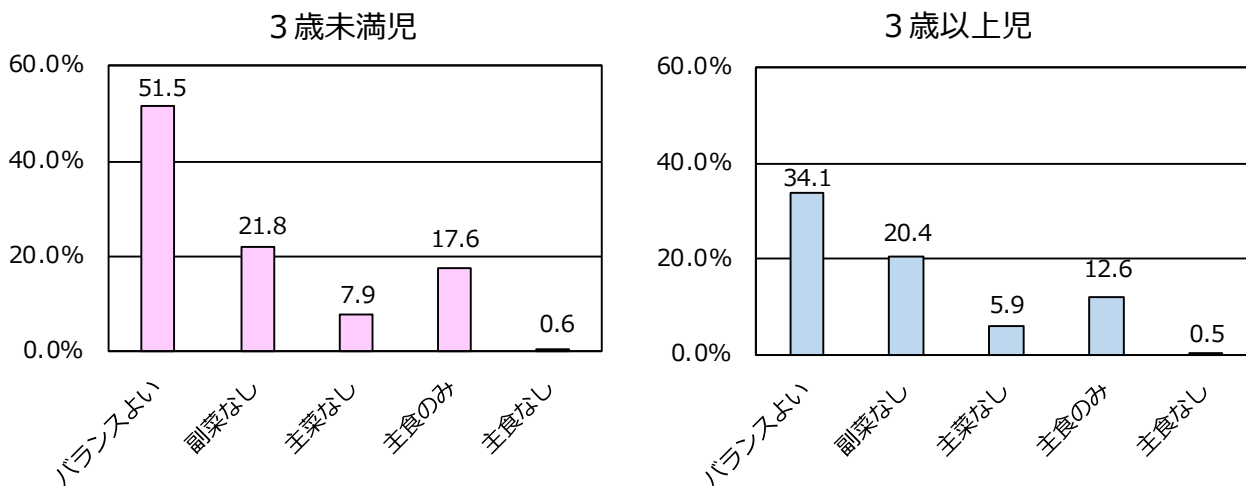


★副食



その他：かぼちゃコロッケ・蒸し野菜・温野菜・豆乳・ゼリーなど

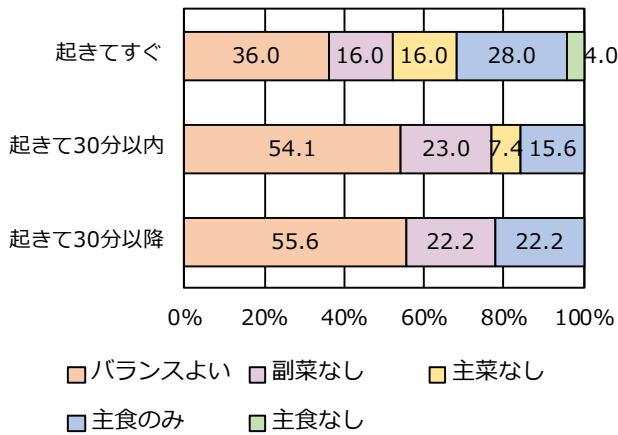
7. 朝食のバランス



“バランスよい” とは、主食・主菜・副菜（副菜は手作りの味噌汁とスープを含む）が揃った朝食のことをいいます。

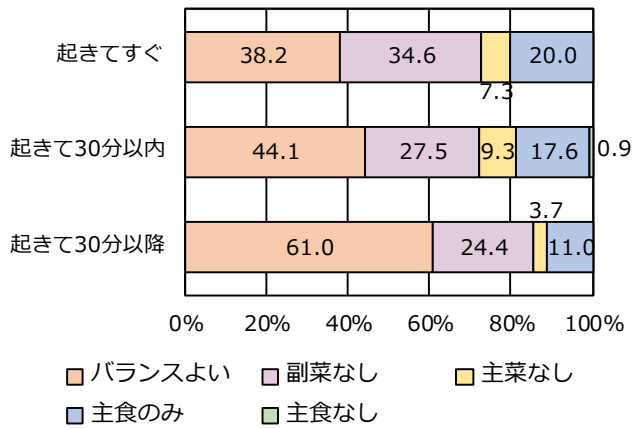
未満児

★『朝食はいつ食べますか』と朝食のバランス



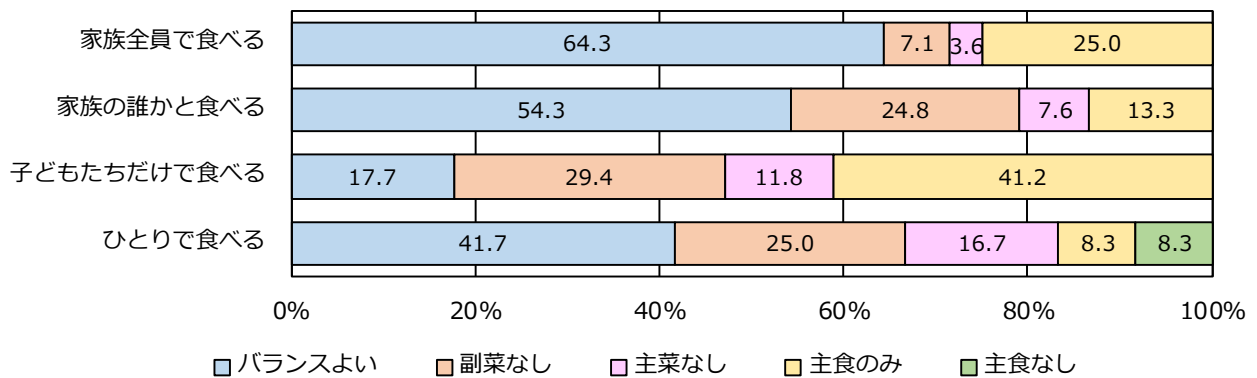
3歳以上児

★『朝食はいつ食べますか』と朝食のバランス



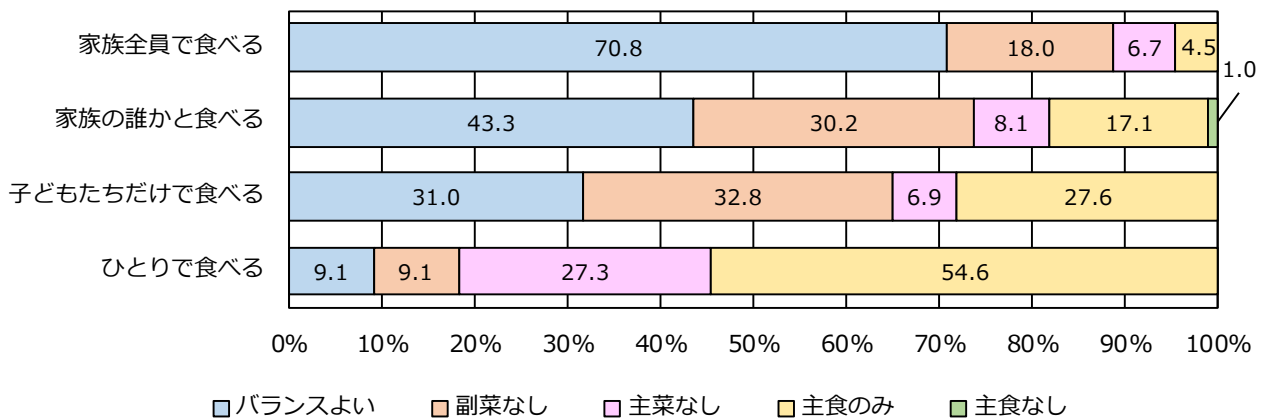
未満児

★『朝食は誰と食べることが多いですか』と朝食のバランス

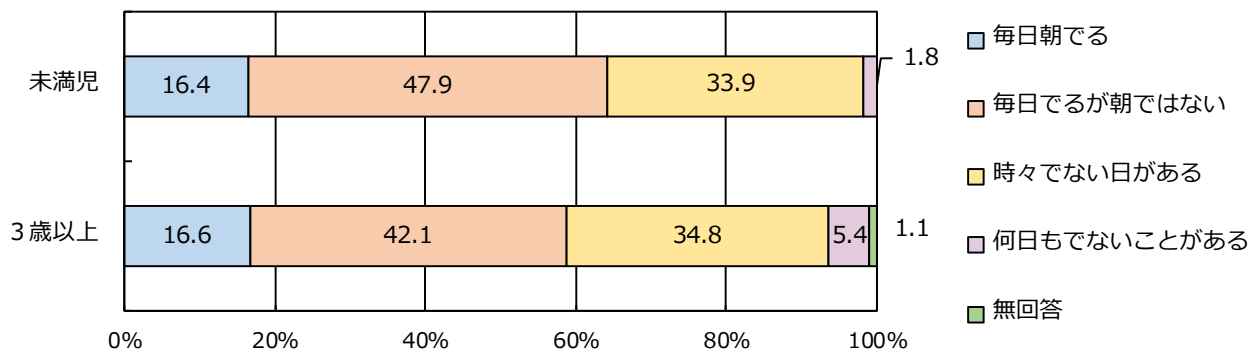


3歳以上児

★『朝食は誰と食べることが多いですか』と朝食のバランス

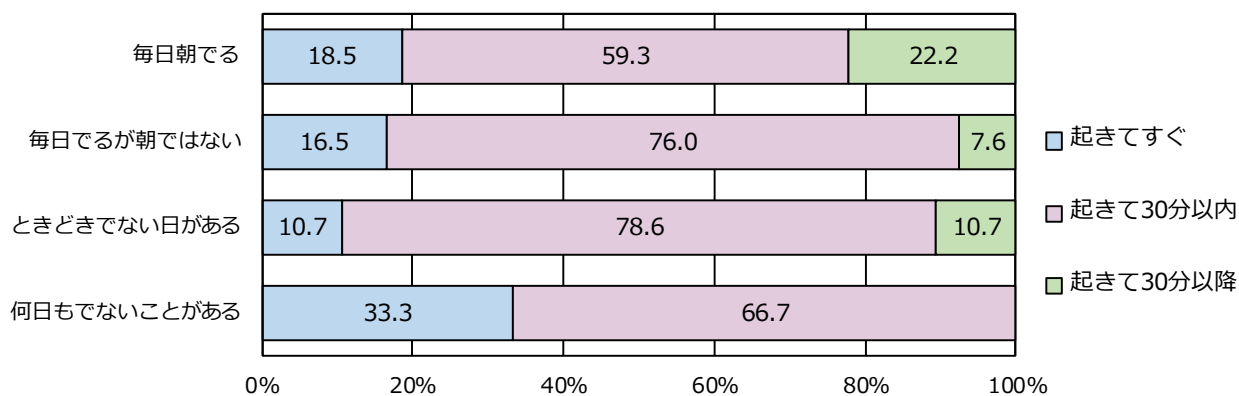


8. うんちは毎日ですか



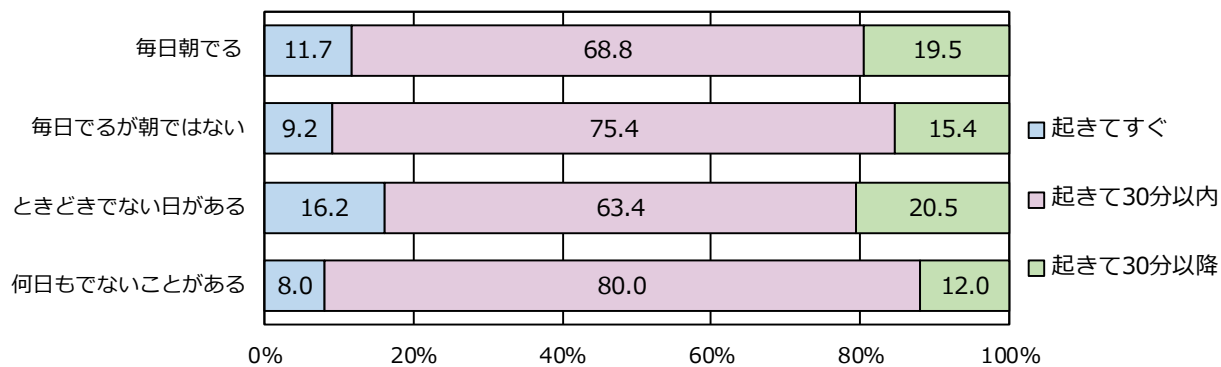
未満児

★起床してから朝食を食べるまでの時間と排便について



3歳以上児

★起床してから朝食を食べるまでの時間と排便について

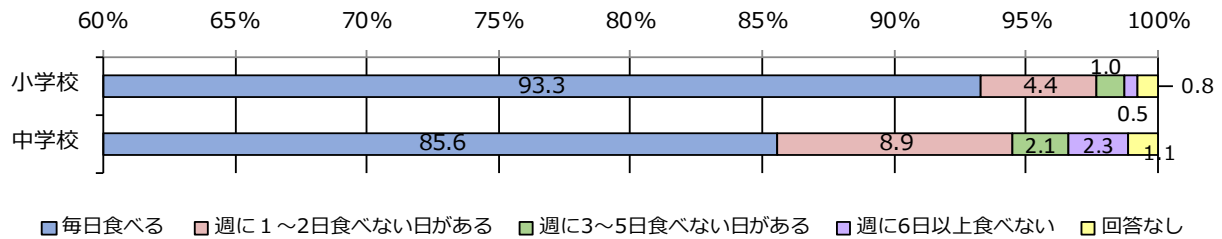


小中学校 食生活アンケート結果の抜粋

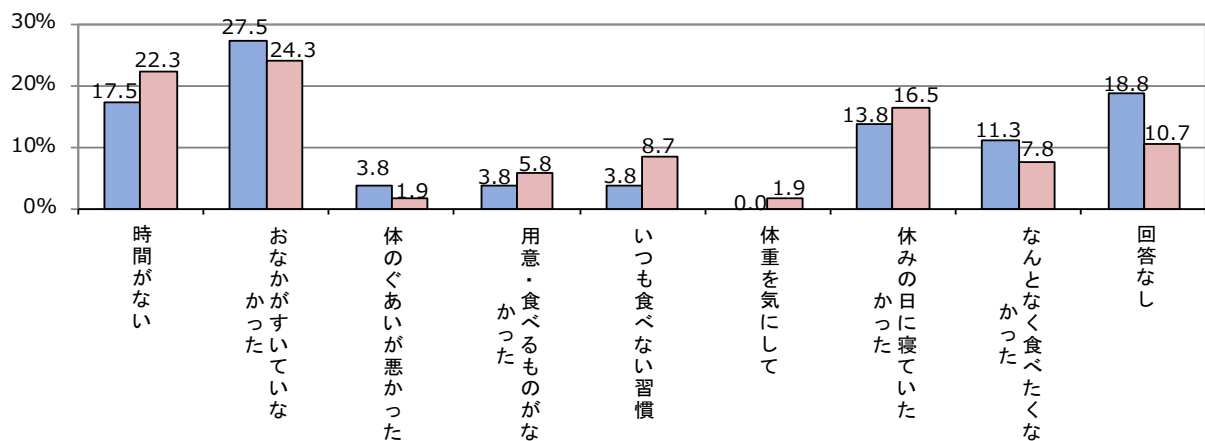
令和2年度 小中学校全児童生徒に実施

小学校945人 中学校475人

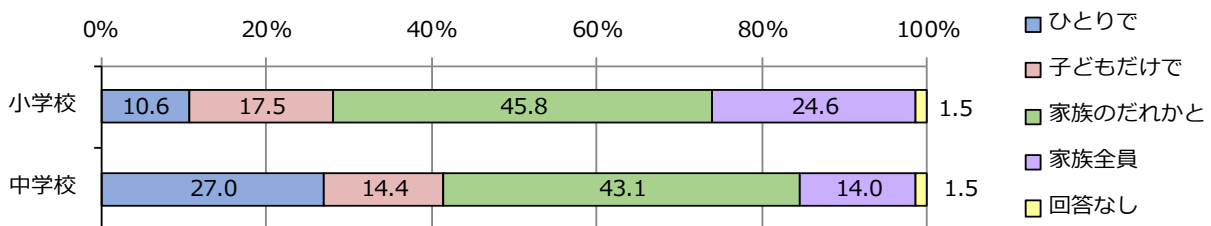
1. 朝食は食べますか？



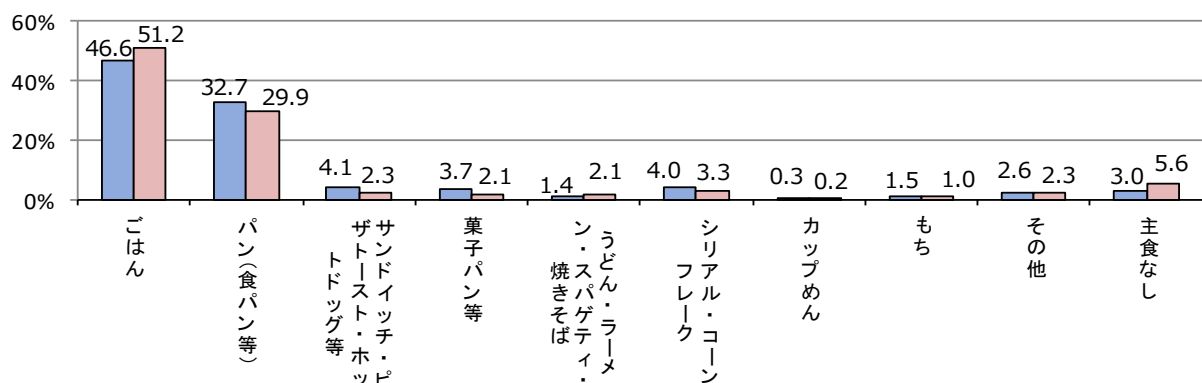
2. 朝食を食べなかったのはどうしてですか（複数回答）

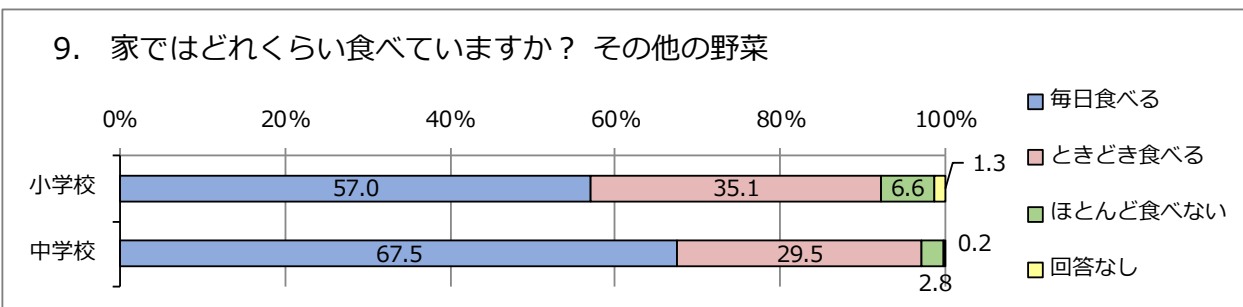
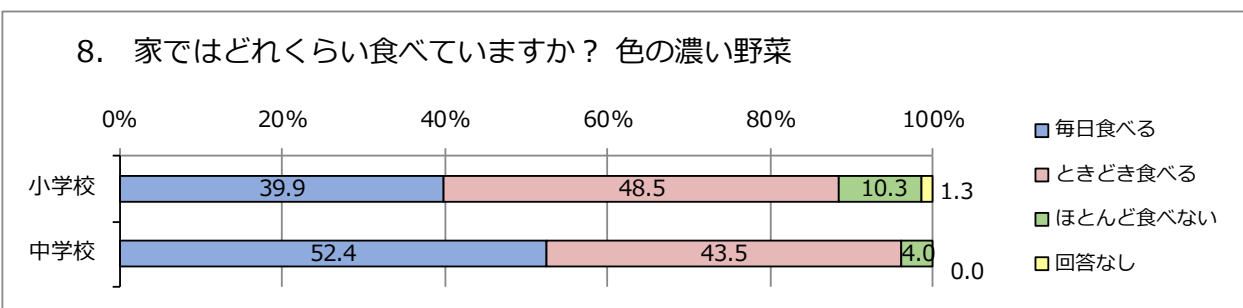
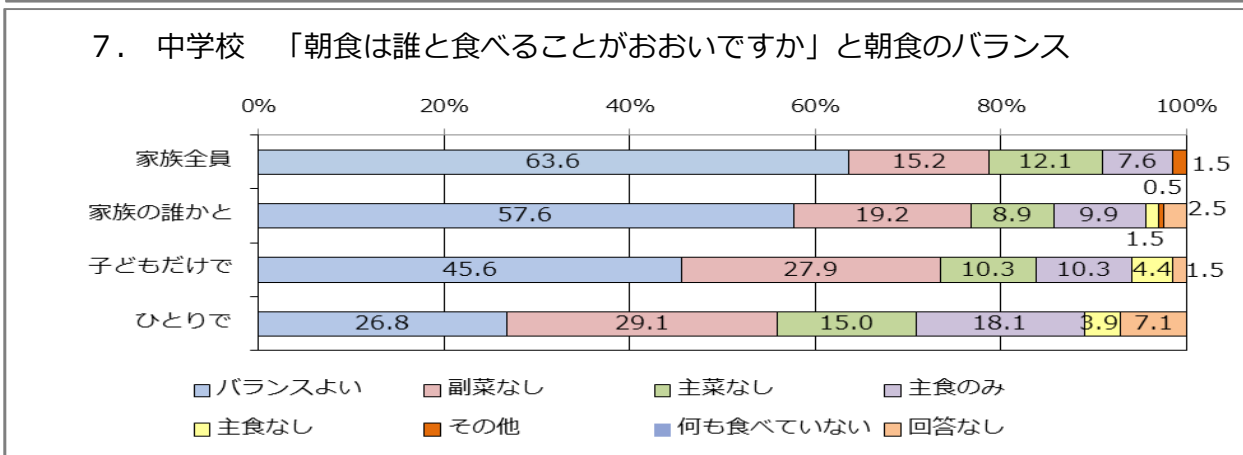
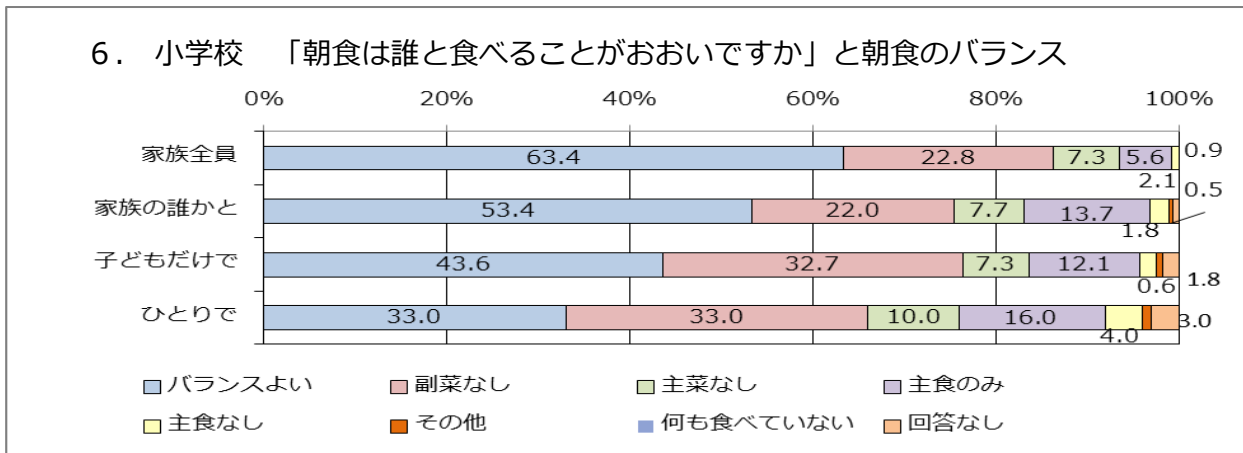
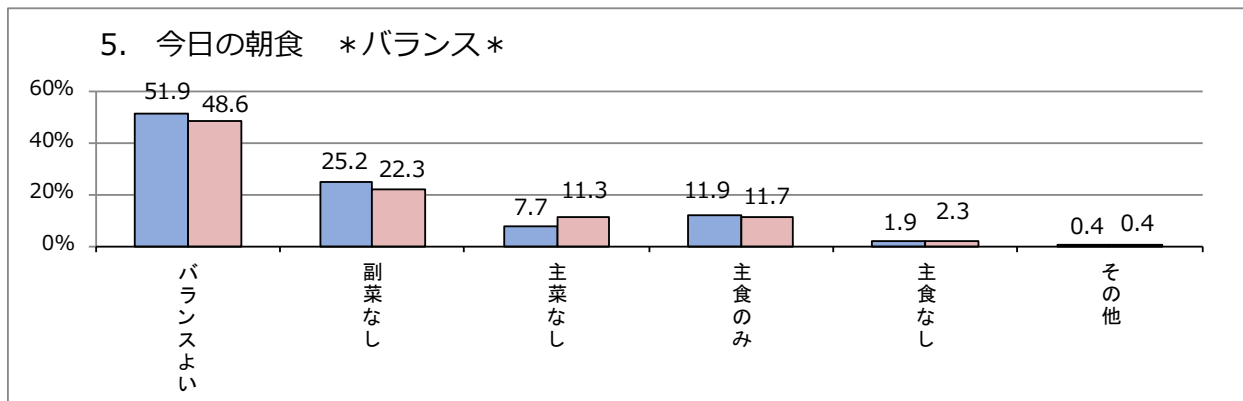


3. 朝食はだれと食べることが多いですか？



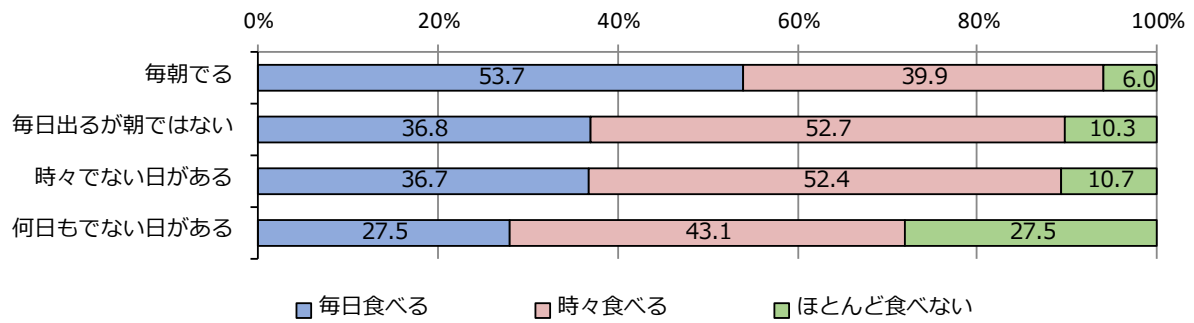
4. 今日の朝食 *主食*





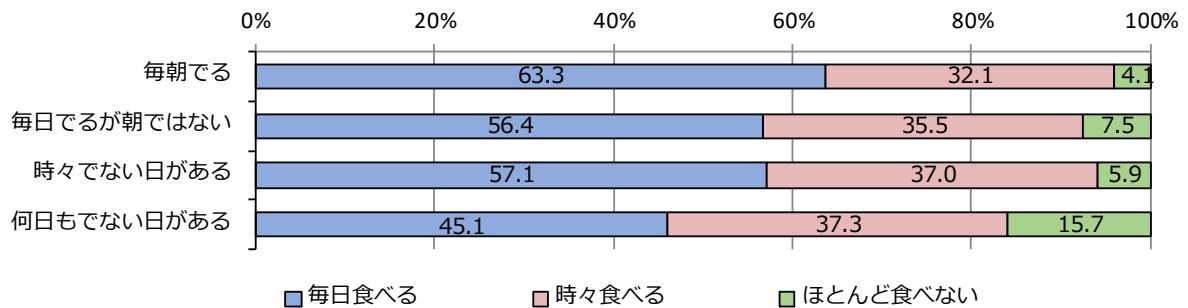
10. 小学校「うんちは毎朝ですか」と「家ではどれくらい食べていますか」

<色の濃い野菜>

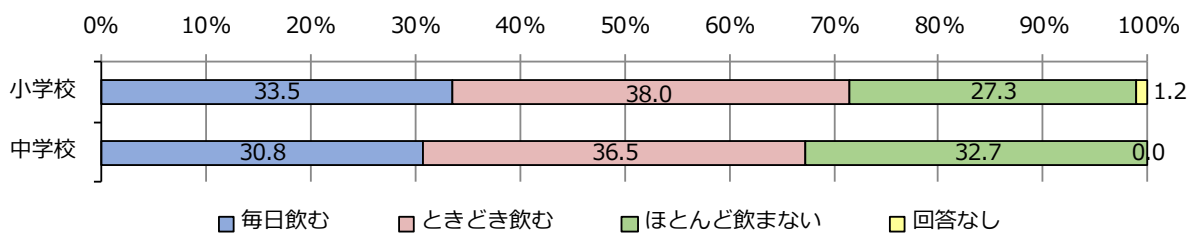


11. 小学校「うんちは毎朝ですか」と「家ではどれくらい食べていますか」

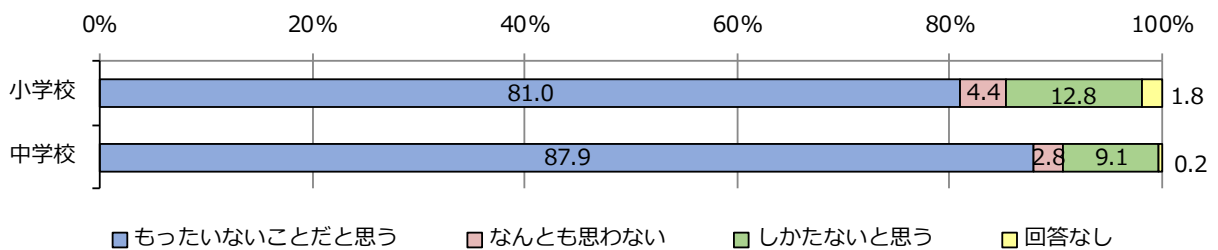
<その他の野菜>



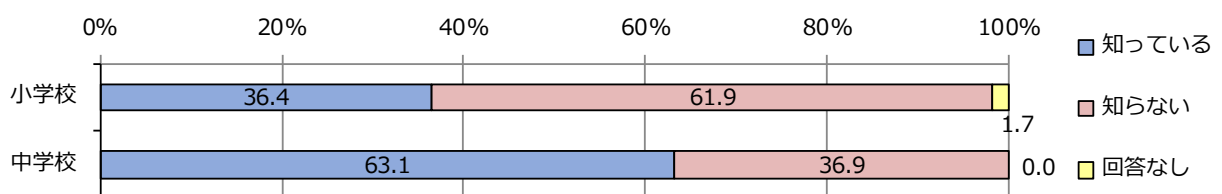
12. 家ではどれくらい食べていますか？ 牛乳



13. 食べものを残すことをどう思いますか？



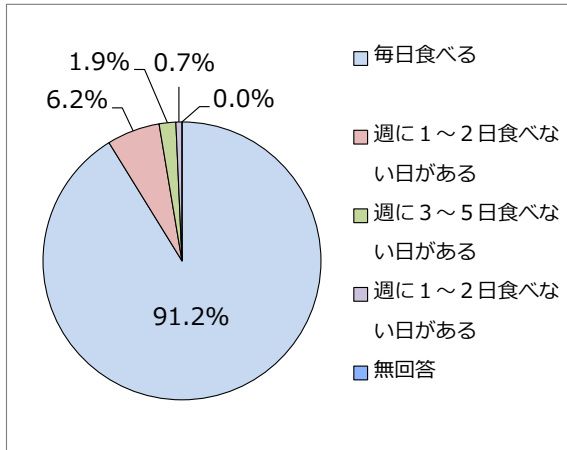
14. 長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか？



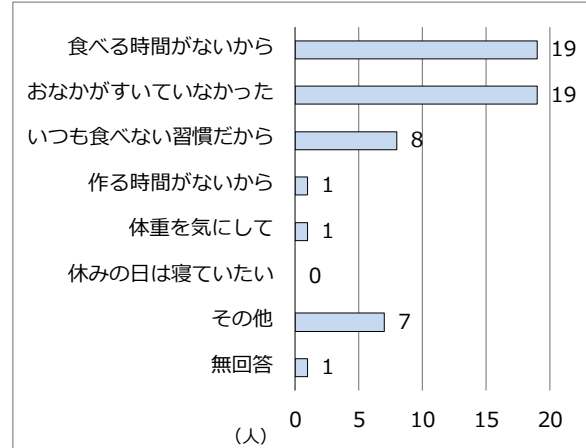
食生活アンケート(保育園保護者)集計結果

令和2年度 村内全園児の保護者を対象に実施
回答数 568人

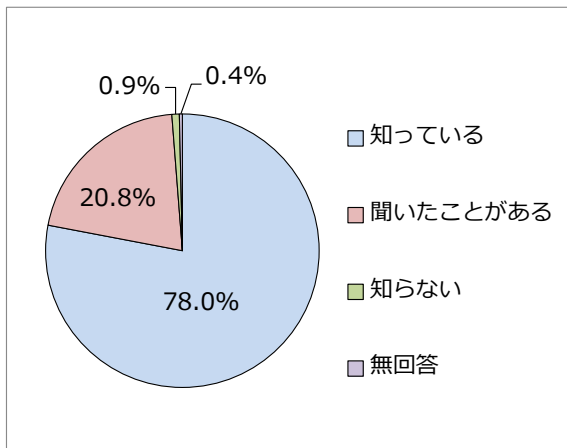
1. 朝食は毎日食べていますか



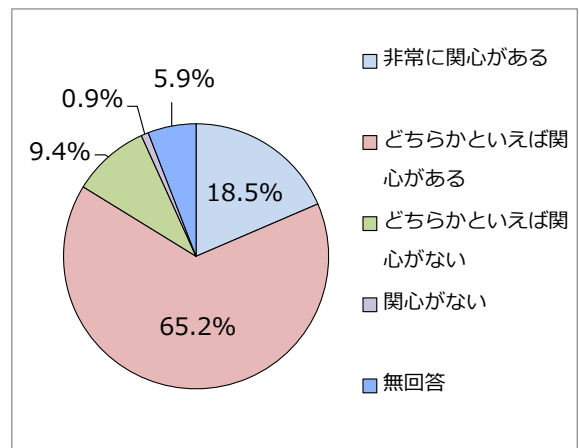
2. 朝食を食べない理由は何ですか



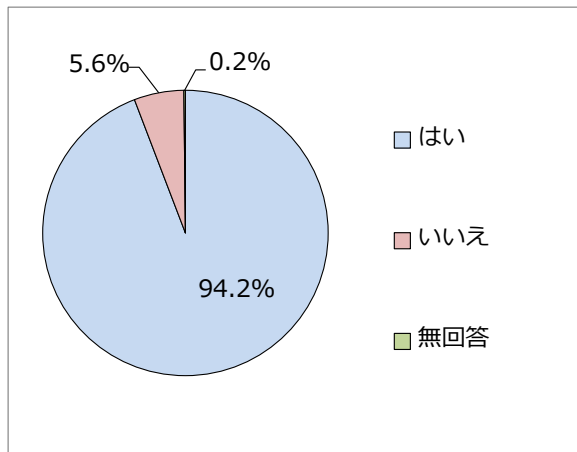
3. 食育という言葉を知っていますか



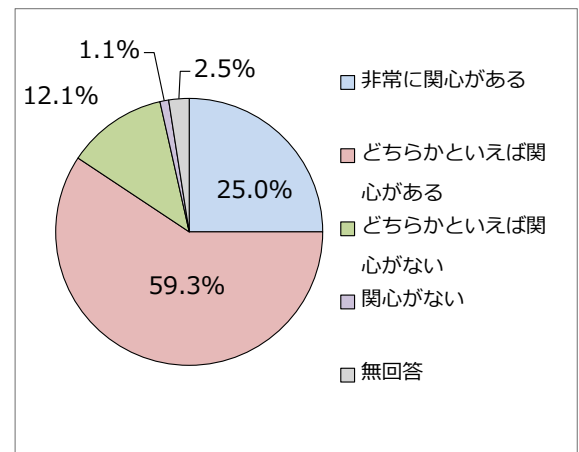
4. 食育に関心がありますか



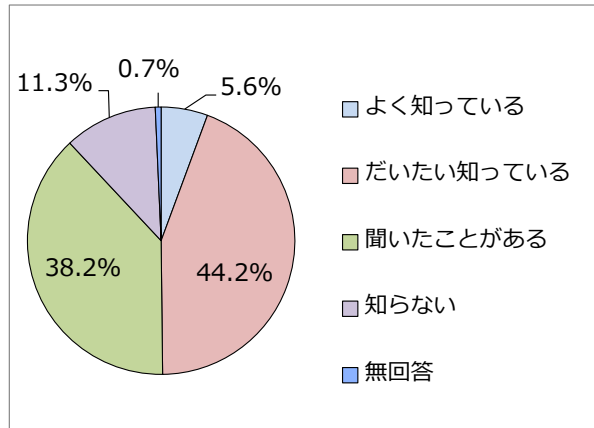
5. 家族そろって一緒に食事ができるように心がけていますか



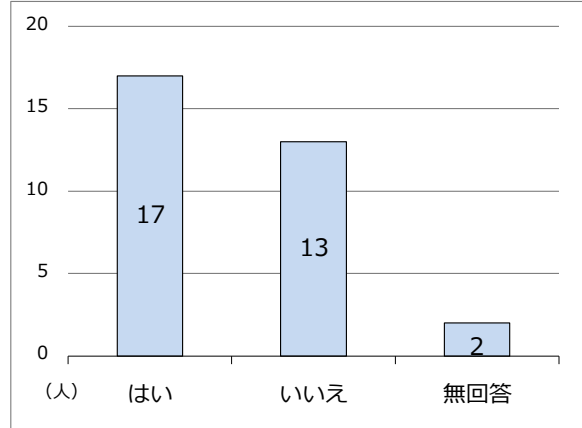
6. 「食の安全性」について関心がありますか



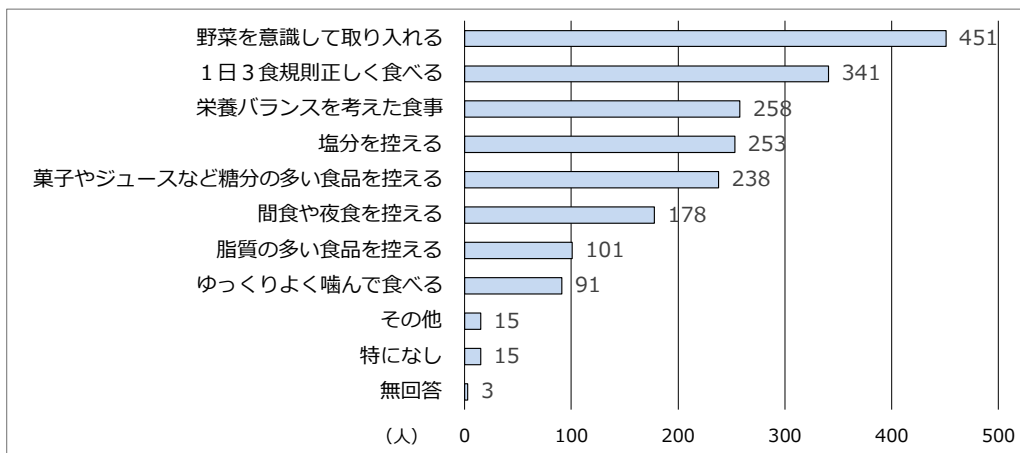
7. 「1日の組み合わせ表」を知っていますか



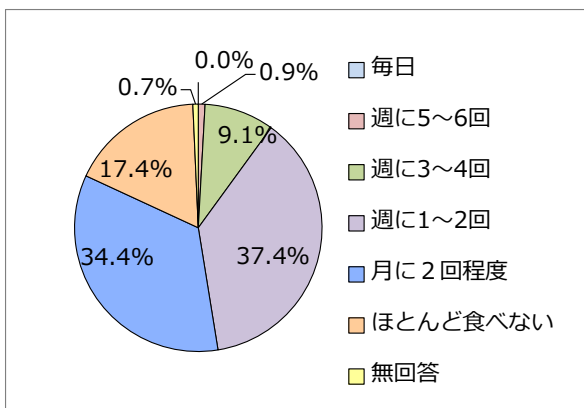
8. 「1日の組み合わせ表」を参考に食事をしていますか



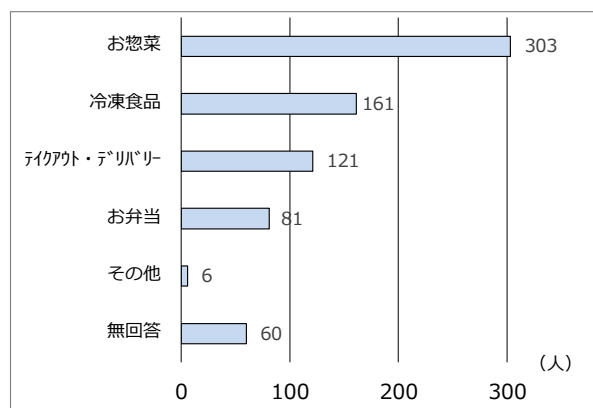
9. 自身の健康のために日頃の食生活の中で実践していることはありますか



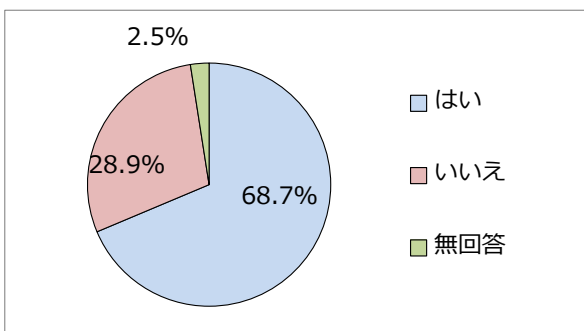
10. 市販のお弁当や惣菜を購入して家で食べる機会はどのくらいありますか



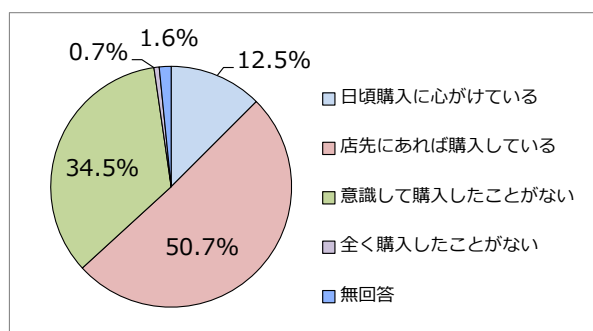
11. どんなものを購入することが多いですか



12. 「地産地消」に関心がありますか



13. 地場農産物の購入について



南箕輪村 農業関係イベント 年間計画

実施主体 \ 月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
村 (3大イベント)		経ヶ岳 バーティカルリミット (5月下旬)		大芝高原まつり (8月下旬)			イルミネーション フェスティバル (第1土曜～第3土曜日)					
農政係 味工房	ふれあい農園 市民農園 (開園式4月中旬)					火曜の朝市(味工房) 毎週火曜日						
		月1朝市(計画) 味工房 (7月～9月)										
						都市部マルシェ出店(月1回:計画) 候補地:東京2か所、神奈川1か所						
営農センター				ブルーベリー狩り 体験(保育園) (7月中旬～下旬)	大芝高原まつり 地場農産物コーナー		南みのわ 農産物フェア (10月第3土曜日)		りんごプレゼント (小中・保育園) (12月上旬～中旬)			
				スイートコーン プレゼント(保育園) (7月下旬)								
その他		まっくん田んぼ 体験隊(田植え) (5月下旬)			盆花販売 農業経営者協議会 (8月12日)		まっくん田んぼ 体験隊(稲刈り) (10月上旬)		県外物販 農村青年倶楽部 (11月中旬～下旬)			
							まっくん田んぼ 体験隊(収穫祭) (10月下旬)					

■:最盛期

[illegible][illegible][illegible]

出典：令和元年度 JA上伊那年間販売量累計

長野県・上伊那・村の野菜、果物の収穫量、販売量（令和元年度）

長野県（野菜）

品目	収穫量(t)	全国順位	出荷量(t)	全国順位	収穫と出荷の差(t)
セルリー	13,400	1位	13,100	2位	300
白菜	232,500	1位	207,900	4位	24,600
レタス	197,800	1位	191,500	2位	6,300
やまのいも	6,730	5位	5,010	9位	1,720
アスパラ	2,070	6位	1,800	10位	270
かぼちゃ	6,450	7位	4,910	10位	1,540
スイートコーン	8,640	9位	5,570	17位	3,070
カリフラワー	1,760	10位	1,590	11位	170
キャベツ	70,400	10位	64,000	13位	6,400
ちんげんさい	1,820	10位	1,640	11位	180
ブロッコリー	10,600	11位	10,200	12位	400
ねぎ	15,900	12位	9,700	22位	6,200
ばれいしょ	19,300	12位	1,690	33位	17,610
さやいんげん	818	16位	416	41位	402
きゅうり	13,700	18位	10,000	34位	3,700
すいか	17,300	8位	15,900	11位	1,400

出典：令和元年度 作況調査（農林水産省）

長野県（果物）

品目	収穫量(t)	全国順位	出荷量(t)	全国順位	収穫と出荷の差(t)
りんご	127,600	2位	116,900	2位	10,700
すもも	2,720	2位	2,480	2位	240
ぶどう	31,700	2位	30,100	2位	1,600
もも	12,000	3位	11,300	3位	700
西洋なし	1,490	4位	1,370	4位	120
日本なし	12,800	6位	11,500	6位	1,300
かき	9,620	7位	8,790	7位	830
うめ	1,160	7位	902	9位	258
くり	528	7位	476	6位	52

出典：令和元年度 作況調査（農林水産省）

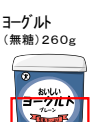
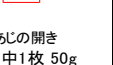
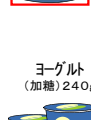
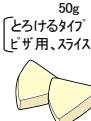
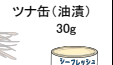
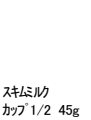
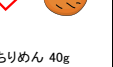
上伊那・南箕輪村

	品目	上伊那販売量(t)	うち南箕輪村(t)
野菜	白ねぎ	1,534.0	313.1
	スイートコーン	572.7	207.6
	トマト	181.4	130.4
	ブロッコリー	643.8	109.5
	キャベツ	379.9	64.3
	アスパラガス	326.4	41.2
	ほうれん草	101.4	20.2
	パセリ	31.6	20.0
	ばれいしょ	24.7	18.5
	ズッキーニ	101.2	17.8
	野沢菜	17.6	17.6
	カリフラワー	20.4	8.9
	きゅうり	337.5	8.1
	ピーマン	41.9	5.1
	インゲン	9.4	3.9
	人参	26.7	3.1
	セルリー	0.5	0.5
果物	山ごぼう	1.8	0.4
	レタス	3.6	－
	かぼちゃ	2.5	－
	りんご	1,967.1	145.3
穀物・その他	ブルーベリー	26.5	6.2
	日本なし	554.4	3.2
	西洋なし	218.7	0.3
	米	16,109.9	950.7
	小麦	726.7	112.0
	そば	664.9	37.6
	大豆	121.2	13.7
	しめじ	3,135.9	74.5
	えのき茸	697.8	21.0

出典：令和元年度 JA上伊那年間販売量累計

1日の食品組み合わせ表

可食部で表示(実際に食べるおおよその量)
1600kcal 1点は80kcal(「日本食品標準成分表2010」による)

	第1群		第2群			第3群					第4群				調味料	
	牛乳 乳製品	卵	魚介類	肉類	大豆 大豆製品	野菜		食物繊維の多い食品		いも類	果物	穀類	油脂類 種実類	砂糖類		
						緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類 こんにゃく	海藻							
食品	普通牛乳 250g(240ml) 	卵1個 50g 	さけ小1切 60g 	鶏肉 (皮つき)40g 	木綿豆腐 1/4丁110g 	いろいろ合わせて 120g 	いろいろ合わせて 230g 	きのこ 50g こんにゃく 50g 	干しひじき・乾燥 わかめなどで 5g 	じゃがいも 小1個 110g 	バナナ 1本100g 	ごはん 1食150g×3回 	油 小さじ2 9g 	砂糖 大さじ1強 10g 	しょうゆ 大さじ1 18g(0.2点) + みそ 大さじ1/2 9g(0.2点) 〈合わせて〉	
点数	2点	1点	1点	1点	1点	1点				1点	1点	3点×3回	1点	0.5点	0.4点	
交換する としたら	低脂肪乳350g 	うずら卵 5ヶ 45g 	さば 40g 	鶏肉 (皮なし) 70g 	絹豆腐1/3丁 140g 	にんじん 	キャベツ 	しめじ 	焼きのり (1枚3g) 	さつまいも 60g 	りんご1/2ヶ 150g 	【1食分の量】 食パン8枚切 2枚 90g 	バター・マーガリン 大さじ1弱 11g 	はちみつ 小さじ2 14g 	ケチャップ 大さじ1 15g(0.2点) 	
	ヨーグルト (無糖)260g 	まぐろ刺身 5切 75g 	あじの開き 中1枚 50g 	鶏ささみ 75g 	納豆1パック 40g 	ほうれん草 	レタス 	しめじ 	こんぶ 	里芋小3個 140g 	みかん中2ヶ 180g 		マヨネーズ 大さじ1 12g 	ジャム 小さじ2 15g 	中濃ソース 大さじ1 17g(0.3点) 	
	ヨーグルト (加糖)240g 	ぶり・はまち 30g 	たら 1切 100g 	豚ヒレ 70g 	凍り豆腐 1枚 15g 	ブロッコリー 	白菜 	えのきたけ 	えのきたけ 	長いも 5〜6cm 120g 	いちご中15粒 240g 		ドレッシング 大さじ1強 20g 	低糖ジャム 小さじ3 20g 	調理酒 大さじ1 15g(0.3点) 	
	ヨーグルト (加糖)240g 	ししゃも中3尾 50g 	えび 100g 	豚バラ20g 	油揚げ 1枚 20g 	チンゲン菜 	玉ねぎ 	まいたけ 	まいたけ 	羊干し 小1枚 25g 	すいか 220g 		クワッサン 55g (1個30〜50g) 	ごま 大さじ1と1/3 13g 	黒砂糖 11g 	みりん 大さじ1 18g(0.5点) 
	プロセチス 2切 50g 〔とろけるタイプ ピザ用、スライス〕 	イカ1/2本 90g 	ツナ缶(油漬) 30g 	豚もも (脂身つき) 45g 	大豆(ゆで) 45g 	にら 	セロリ 	きのくらげ 	きのくらげ 	羊干し 小1枚 25g 	柿小1個 130g 		乾麺・マカロニ スパゲッティ 65g 	くるみ 12g 	ボン酢しょうゆ 大さじ1 15g(0.1点) 	
	スキムミルク カップ1/2 45g 	魚肉ソーセージ 大1/2本 50g 	焼きちくわ さつま揚げ 60g 	ベーコン スライス1枚 20g 	大豆(乾) 20g 	さやいんげん (さざげ) 	セロリ 	きのくらげ 	きのくらげ 	羊干し 小1枚 25g 	メロン 190g 		生そば・中華生麺 85g 	アーモンド 約10粒 13g 	めんつゆ (3倍濃縮)大さじ1 18g(0.2点) 	
		しらす干し 70g 	ちりめん 40g 	ウインナー 25g 	調製豆乳 125g 	グリーンアスパラガス 	セロリ 	きのくらげ 	きのくらげ 	羊干し 小1枚 25g 	ぶどう 140g 		生そば・中華生麺 85g 	ピーナッツ 約15粒 14g 	和風だし 小さじ1 3g(0.1点) 	
					豆乳 170g 	かぼちゃ 90g 	れんこん 120g 	きのくらげ 	きのくらげ 	羊干し 小1枚 25g 	キウフルーツ 1と1/2個 150g 		ゆでうどん 230g 		和風だし 小さじ1 3g(0.1点) 	
					きな粉 大さじ2強 18g 	かぼちゃ 90g 	れんこん 120g 	きのくらげ 	きのくらげ 	羊干し 小1枚 25g 	なし 1/2個 190g 		もち約2枚 100g 		カレールウ・ホワイトル 1皿分 20g(1.3点) 	

コレステロール・プリン体・塩分の多い食品に注意して下さい

上伊那行政栄養士協議会(H24・3作成)

一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう

		食品群	1600kcal		単位	幼 児		1400kcal	1800kcal	2000kcal	2200kcal	授乳婦 ～卒乳	高齢者 70歳以上
						1～2歳 900～1000	3～5歳 1250～1300						
第1群	素不足しがちな栄養を含む食品	乳製品・牛乳		250g	2	250	250	250	250	250	250	300	250
		卵		50g	1	30	30～50	50	50	50	50	50	50
第2群	筋肉や血液を作るのに必要な栄養素	魚介類	サケ1/2切れ 	50～60g	1	30	30	50～60	50～60	100～120	100～120	80	50
		肉類	鶏モモ肉(皮つき) 	40g	1	20	20～30	40	40	40	40	60	40
		豆製品・豆	木綿豆腐 /4丁 	110g	1	55	110	110	110	110	110	220	110
第3群	体の動きをスムーズにする食品	野菜・緑黄色	人参 ほうれん草 トマト 	120g	1	60	90	120	120	120	120	200	100
		野菜・淡色	大根 キャベツ 玉ねぎ 白菜 	230g		100	160	230	230	230	230	250	200
		きのこ・きのこ	きのこ こんにゃく 	100g		20	20	100	100	100	100	100	45
		海藻	海藻(乾) 	5g		1	1	5	5	5	5	5	5
		芋類	じゃが芋 小1個 	110g	1	50	50	110	110	110	110	110	110
		果物	バナナ 1本 	100g	1	50	100	100	100	100	100	150	100
第4群	力や体温の基になる食品	穀類	ご飯 150g ×3杯 	450g	9	275 90g×3杯	375 125g×3杯	330 110g×3杯	550 180g×3杯	600 200g×3杯	700 230g×3杯	600 200g×3杯	450 150g×3杯
		油脂・種実類	油 さじ2 強 小 	9g	1	4	9	9	9	18	18	18	9
		砂糖類	砂糖 さじ1 大 	10g	0.5	6	10	10	10	10	10	10	10
		調味料・その他	醤油 大さじ1 味噌 さじ1/2 	18g 9g	0.5	6 3	9 6	18 9	18 9	18 9	18 9	18 9	18 9

日本人の食事摂取基準(2020年版)

年齢	参照体位※1				推定エネルギー必要量(kcal/日)※2					
	男性		女性		男性			女性		
	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	参照身長 (cm)	参照体重 (kg)	身体活動レベル※3			身体活動レベル		
					I	II	III	I	II	III
0～5(月)	61.5	6.3	60.1	5.9	—	550	—	—	500	—
6～11(月)	71.6	8.8	70.2	8.1	—	—	—	—	—	—
6～8(月)	69.8	8.4	68.3	7.8	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	73.2	9.1	71.9	8.4	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	85.8	11.5	84.6	11.0	—	950	—	—	900	—
3～5(歳)	103.6	16.5	103.2	16.1	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	119.5	22.2	118.3	21.9	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	130.4	28.0	130.4	27.4	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	142.0	35.6	144.0	36.3	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	160.5	49.0	155.1	47.5	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	170.1	59.7	157.7	51.9	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	171.0	64.5	158.0	50.3	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	171.0	68.1	158.0	53.0	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	169.0	68.0	155.8	53.8	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
64～74(歳)	165.2	65.0	152.0	52.1	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳)	160.8	59.6	148.0	48.8	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊娠(付加量)初期								+50		
中期								+250		
後期								+450		
授乳婦(付加量)								+350		

【※1 参照体位】

- 性及び年齢区分に応じ、日本人として平均的な体位を持った者を想定しての参照値。
- 女性は妊婦、授乳婦を除く。
- 0～17歳は、日本小児内分科学会・日本成長学会合同標準値委員会による小児の体格評価に用いる身長、体重の標準値を基に、年齢区分に応じて、当該月齢及び年齢区分の中央時点における中央値を引用した。ただし、公表数値が年齢区分と合致しない場合は、同様の方法で算出した値を用いた。
- 18歳以上は、平成28年国民健康・栄養調査における当該の性及び年齢区分における身長・体重の中央値を用いた。

【※2 推定エネルギー必要量(kcal/日)】

- 成長期である小児(1～17歳)では、推定エネルギー必要量(kcal/日)＝基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベル＋エネルギー蓄積量(kcal/日)として算出。
- 成人(18歳以上)では、推定エネルギー必要量(kcal/日)＝基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベルとして算出。
- 妊婦付加量は、妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。
- 活用にあたっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価する。

【※3 身体活動レベル】

- 身体活動レベルは、Ⅰ(低い)、Ⅱ(ふつう)、Ⅲ(高い)の三つのレベルで示される。
- 75歳以上は、レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる。
- 身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。



「南箕輪村イメージキャラクター まっくん」