

第4次

南箕輪村食育推進計画(案)

令和8年度～令和12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～



目 次

第1章 第4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	27
2－3 食の循環と地域での食育	36
2－4 第3次南箕輪村食育推進計画の成果指標の達成状況	46
第3章 食育推進の基本理念と目指すべき姿	50
3－1 食育推進体制	51
3－2 ライフステージにあつた目指すべき姿と住民の取組	52
第4章 第4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	53
4－2 生涯にわたる食育	58
4－3 食の循環と地域での食育	63
第5章 資料編（目次）	67

第1章 第4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

「食育^{*1}」とは、食習慣に関することをはじめ、自然の恩恵や食にかかわる人々への感謝、食を通じたコミュニケーション、食の安全・安心に関する情報の選択、いざというときのための備え、環境への配慮など、幅広い分野にわたるものです。

食育基本法^{*2}では、「生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ととされています。

国は平成17年7月に「食育基本法」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」、令和3年4月に「第3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の推進に努めてきました。

近年、食への関心は高い水準にあり、農林水産省が公表した食育に関する意識調査(令和7年3月)では国民の約8割が食育に「関心がある(どちらかといえば関心があるを含む)」と回答しています。高齢化が進行する中で健康長寿の延伸や生活習慣病の予防につながる健康的な食生活の重要性は増しています。特に、若者世代においては、朝食の欠食や栄養バランスを考えた食事を実践している人の割合が低いなどの課題を依然として抱えています。

また、人口減少や世帯構造の変化、新型コロナウイルス感染症の影響等により、食の外部化^{*3}など、食を取り巻く社会情勢は変化を続け、食に関する価値観や暮らしのあり方が多様化しています。

このような背景を踏まえ、村民の心身の健康増進と豊かな人間形成につながる食育を総合的かつ計画的に推進するために、計画の基本理念を引き継ぎ、第4次南箕輪村食育推進計画を策定します。

^{*1} 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。

^{*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

^{*3} 食の外部化：家庭内で行っている調理を外食や中食(調理済食品等惣菜や弁当の購入)により、家庭外のサービスに依存する傾向のことを指します。

食育の推進は、「3 すべての人に健康と福祉を」や「12 つくる責任 つかう責任」など、SDGs^{※4}の多くの目標と関連性が高い重要な取組です。SDGs の視点を踏まえ本計画を策定し、食育の推進による目標の達成を目指します。

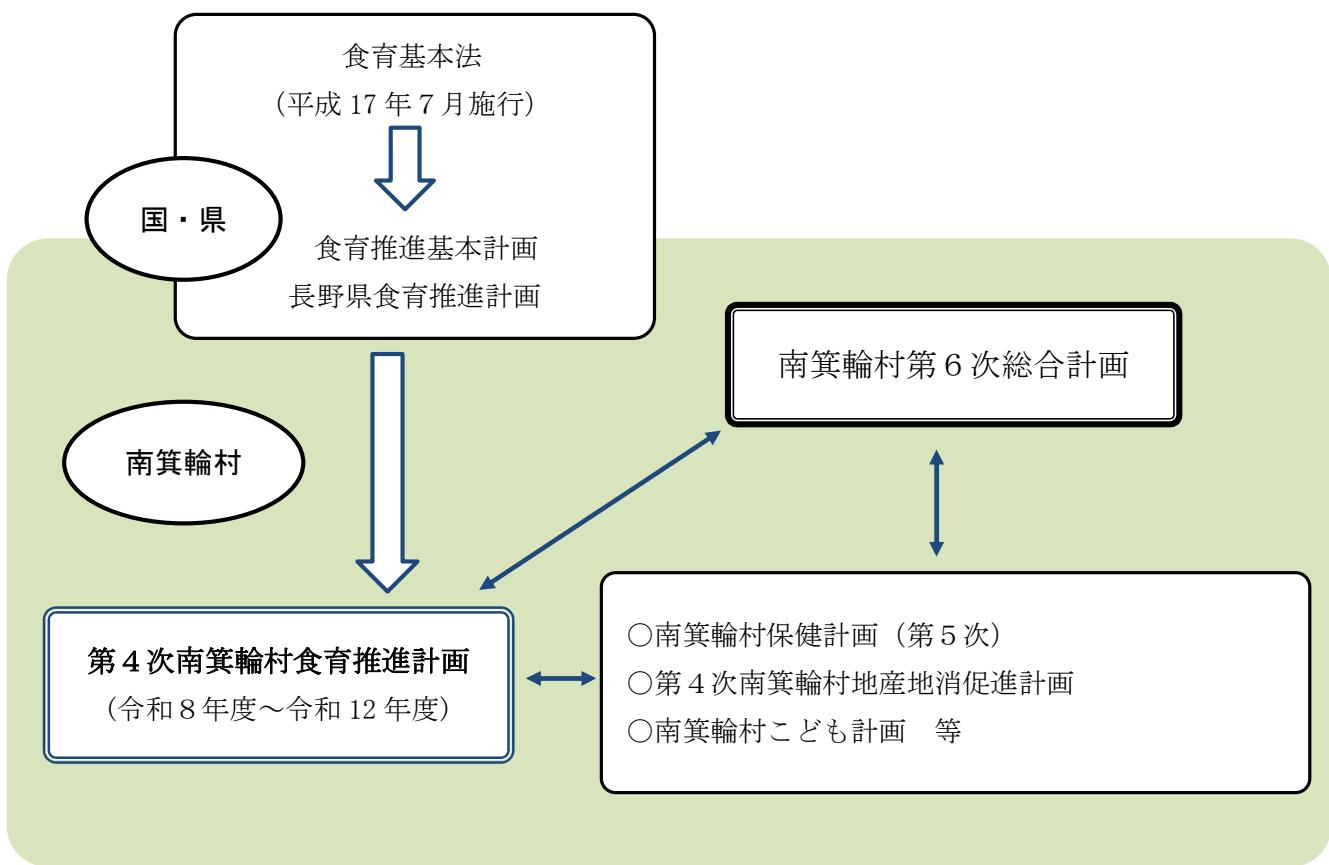


※4 SDGs : Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)。平成 27 年 (2015 年)、新たに策定された SDGs は、将来の世代のためによりよい世界を目指す国際連合で定められた 17 個の目標。先進国と途上国が一丸となり、世界中で「誰ひとり取り残さない持続可能な社会づくり」の実現を目指すことを目標としている。「食育」には 17 個すべてが、それぞれの分野に関わりがある。

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6次総合計画」を上位計画とし、「南箕輪村保健計画（第5次）」、「第4次南箕輪村地産地消促進計画」、「南箕輪村こども計画」等の各個別計画と整合し、一体的な推進を図るものであります。



1-3 計画の期間

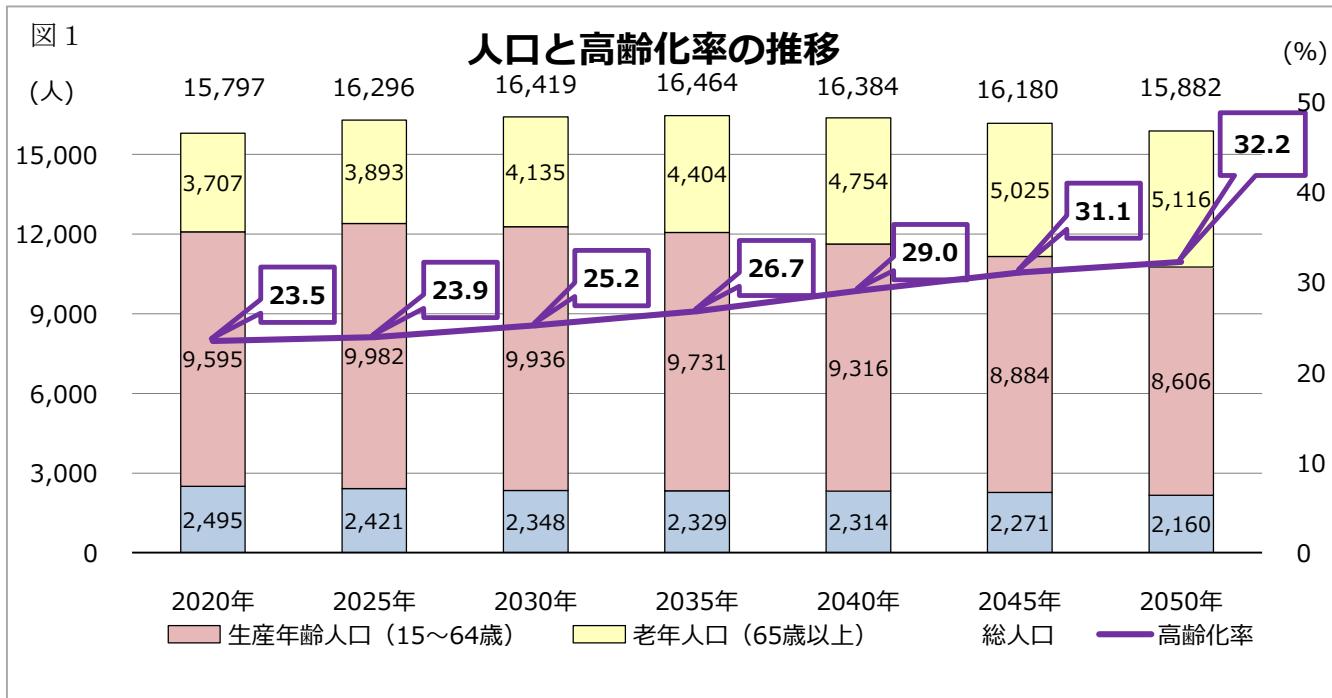
計画の期間は、令和8年度を初年度とし、令和12年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化により、必要に応じ隨時見直しを行うものとします。

^{※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人を超える、令和7年1月1日現在16,051人、6,794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2035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人人口は増加し、高齢化率は2020年23.5%から2050年には32.2%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】。



出展：令和2(2020)年は総務省統計局 国勢調査より。令和7(2025)年以降は国立社会保障・人口問題研究所推計を基にした独自推計

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。家族が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。

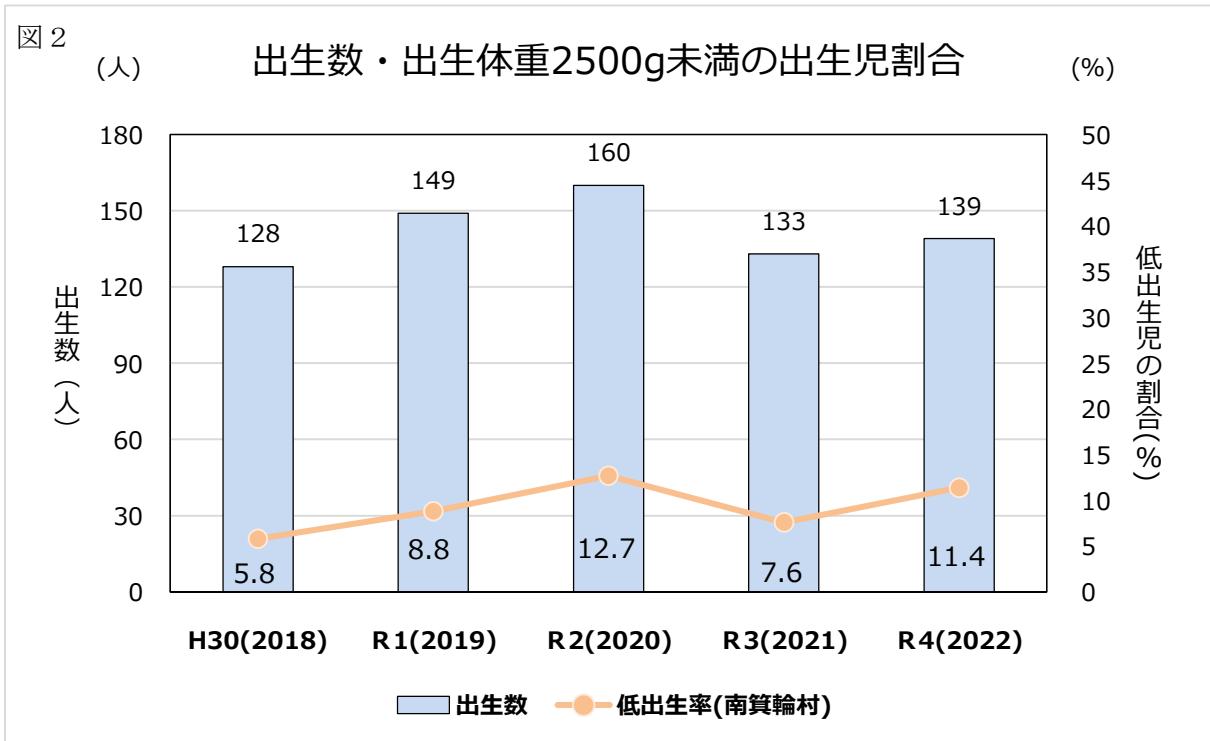
種類	内容
孤食	家族といっしょに生活しているにもかかわらずひとりで食事をとる
個食	複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う
子食	子どもだけで食べる
小食	ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
固食	同じものばかりを食べる
濃食	濃い味付けのものばかりを食べる
粉食	パン、麺類など粉からつくられたものばかりを食べる

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。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^{※7}2,500g未満の子どもの割合はO E C D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。



出典：南箕輪村保健計画(第5次)

^{※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い、出生体重が正常の範囲内で生まれる可能性が高い。低出生体重児は、早産によって体重が少なく生まれてくる場合と、正期産児であっても何らかの原因でおなかの中で大きく育たない、胎児発育不全が原因の場合がある。

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

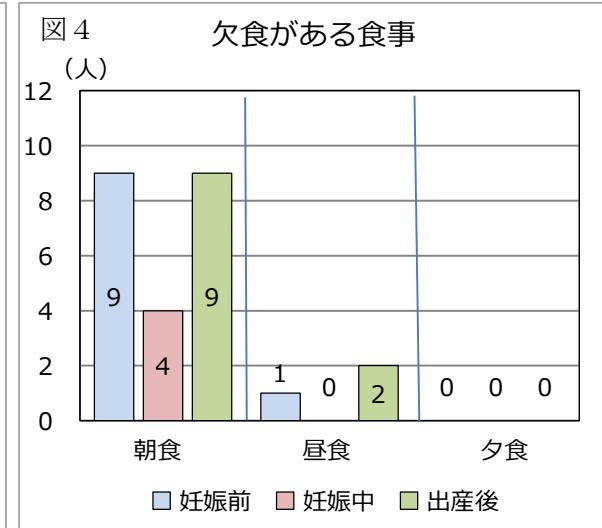
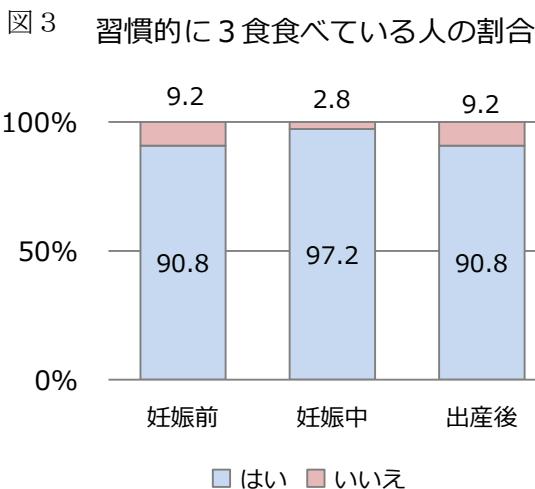
2-1 若い世代への食育

(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、妊娠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。【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。胎児期から新生児期の臓器機能完成期の環境や低栄養が、成長後の生活習慣病発症に影響を与え、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。



出典：R5年度 妊産婦さんへの食事アンケート結果(109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食食べていない人が5割以上います。欠食で野菜を摂っ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・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 3食野菜を食べている人の割合

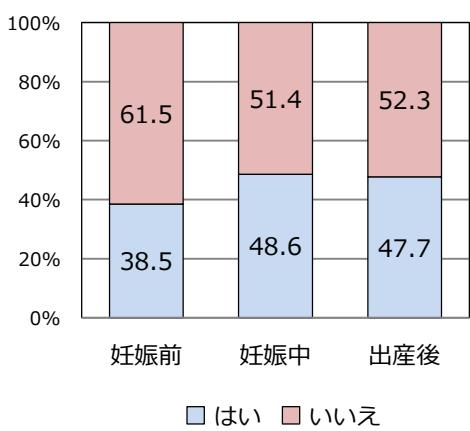
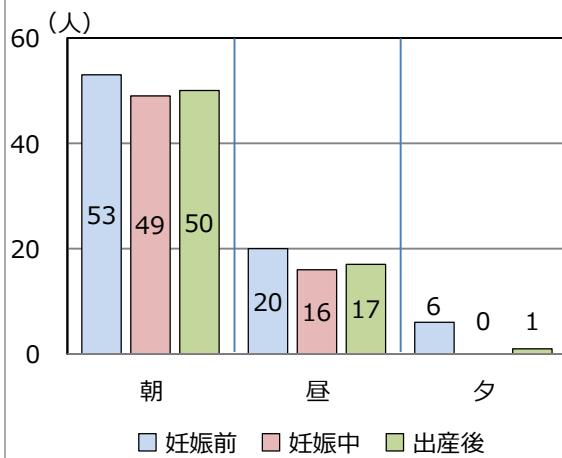


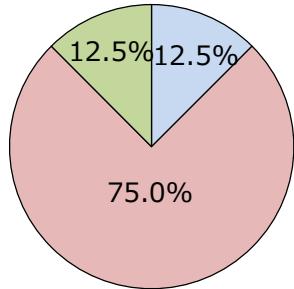
図6 野菜を食べていない食事



③ BMI（肥満とやせの状況）

妊娠前のBMI^{※8}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30年度と令和5年度を比較すると、「やせ」の割合が横ばい、「肥満」の割合が12.5%から10.1%と減少しました【図7】。

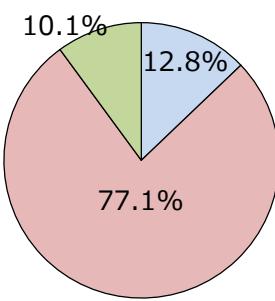
図7



平成30年度

妊娠のBMI(妊娠前)

- やせ (18.5未満)
- 普通 (18.5～24.9)
- 肥満 (25.0以上)



令和5年度

^{※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。

妊娠する前のBMI	体格区分	推奨体重増加
18.5未満	やせ	+12～15kg
18.5以上25.0未満	ふつう	+10～13kg
25.0以上30.0未満	肥満（1度）	+7～10kg
30.0以上	肥満（2度以上）	上限5kgまでが目安(個別対応)

出典：厚生労働省「妊娠前からはじめる妊娠婦のための食生活指針」
～妊娠前から、健康なからだづくりを～

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 17 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 5 年度に母子健康手帳を発行した妊婦のうち受講者は 15.6% 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必要であるため、村では令和 8 年度より母子手帳発行を行った妊婦と、受講を希望する配偶者等を対象にマタニティクラスでの栄養講座の実施を予定しています。

また、生涯にわたり、身体的・精神的・社会的（バイオ・サイコ・ソーシャル）に健康な状態であるための取組として、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン（将来設計）や将来の健康を考えて健康管理を行う」「プレコンセプションケア」（「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する法律（改定）」令和 5 年 3 月 22 日閣議決定）の推進における教育、相談支援体制の整備を進めることが必要になってきています。

(2) 乳幼児期（就園前）の現状と課題

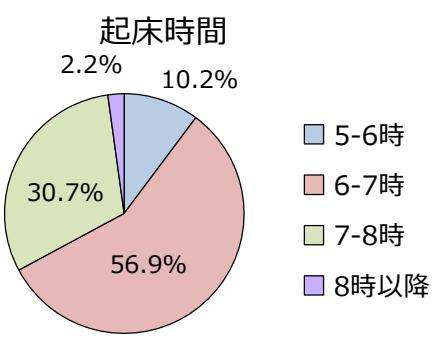
村では、3か月児、7か月児、10か月児、1歳児、1歳6か月児、2歳児、3歳児の乳幼児健診・相談を行っています。乳幼児健診・相談は、乳幼児の健やかな発育や発達を支援し、保護者の不安や悩みを解消する場であり、その月齢にあった関わり方や食事の与え方などの情報を提供する場もあります。

乳幼児健診・相談時には離乳食の試食や進め方の説明を実施しています。月齢や離乳食の進み具合については個人差があることから、乳幼児健診・相談以外でもすぐすぐはうすぐすぐ相談やおいでよ☆こども館、おでかけ赤ちゃんルーム等の相談窓口で離乳食や幼児食について気軽に相談できる機会を設けています。また、ICT活用では離乳食中期までの説明や進め方について子育て支援アプリ“母子モ”による動画配信も実施しています。

①生活リズム

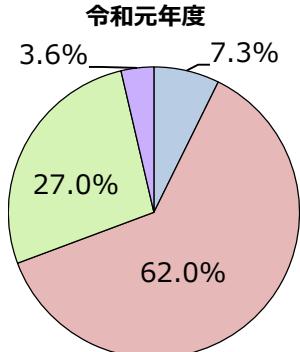
2歳児では67.1%（92人）が7時までに起床をしており、7～8時の間に起床している子どもは30.7%（42人）いました【図8】。また、就寝時間については40.8%（56人）が午後9時までに就寝していて、48.2%（66人）が9～10時の間に就寝しています。令和元年の調査では10～11時に就寝する子が3.6%でしたが、令和6年度には10.9%に増加しています【図9】。生活リズムを整える脳の機能が完成する4歳頃までに早寝・早起きを定着させ、あわせて食事時間や成長に必要な食事量も考えていく必要があります。全身の運動機能がバランスよく発達するようにからだを動かす体験を重ねていくことも生活習慣・運動習慣確立のために大切です。

図8

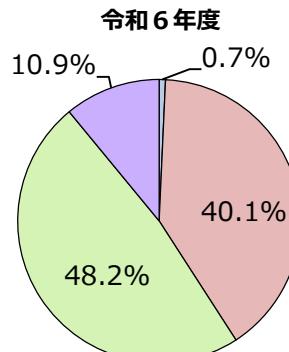


出典：令和6年度 2歳児相談おたずね記録より（137人）
[資料4・5参照]（図8～図11）

図9

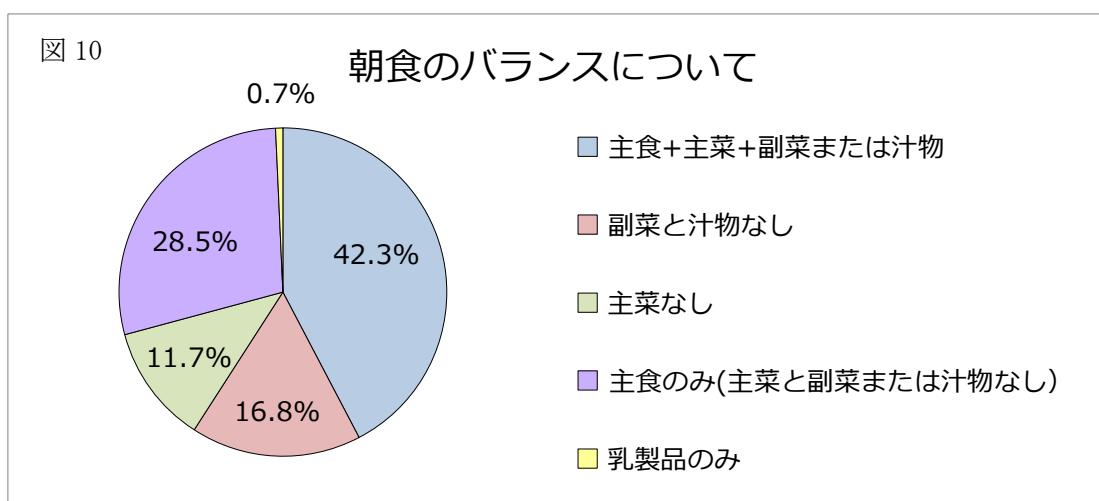


就寝時間の変化

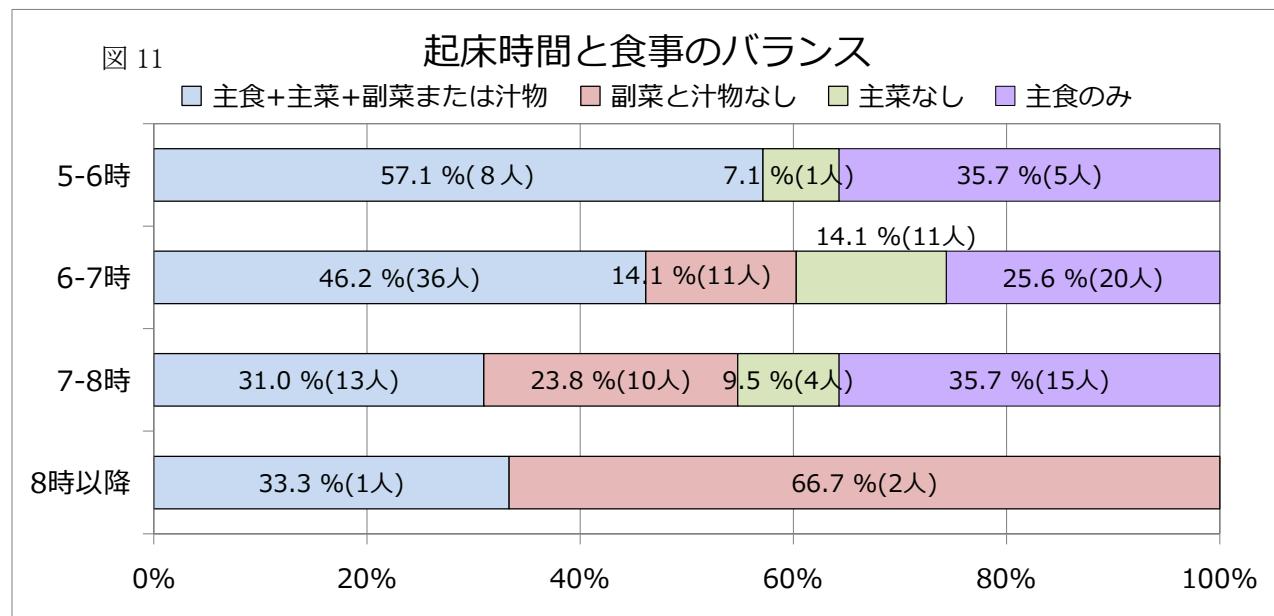


母乳または育児用ミルクなどの乳汁栄養から、離乳食、幼児食へと移行していく過程は心身の成長・発達を促し、生涯にわたって健康を維持していくために必要な基本的生活習慣の形成期として、とても重要な時期です。

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、42.3%(58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、11.7%(16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、16.8%(23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64.2%(88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。



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】。



■朝食内容の一例

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| ・納豆ご飯、みかん、牛乳 | ・パン、ヤクルト |
| ・ふりかけごはん、バナナヨーグルト、りんご | ・きな粉バターパン、ワインナー |
| ・ごはん、卵焼き、牛乳 | ・ベーコン、フレンチトースト、バナナ |
| ・おにぎり、バナナ、ヨーグルト | ・ピザパン、ヨーグルト、バナナ、きな粉 |
| ・ごはん、シリアル、ブロッコリー、チーズ | ・きな粉パン、野菜みそ汁、牛乳 |
| ・焼きおにぎり、麦茶 | ・ジャムパン、バナナヨーグルト |
| ・ジャムパン、バナナ、牛乳 | ・卵蒸しパン、キウイ、ヨーグルト |
| ・トースト、ヨーグルト、牛乳 | ・おにぎり、ワインナー、ポテト |

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。

保育園児に関する保護者への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」、「お腹がすいていない」、「機嫌が悪い」等の回答でした。

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、多くのエネルギーと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、エネルギーと栄養素、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、日本では多国の大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、公認心理師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ます。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7年度9月1日現在での村内保育園利用率は、3歳未満児(9ヶ月児から2歳児)で平均50.7%です。2歳児クラスは77.6%、1歳児クラスには67.2%が保育園に通っています。3歳未満児の保育園利用率は令和2年度より増加しており、離乳食期から入園する子どもも増加しています。そのため乳幼児健診で関わる行政、保育園、保護者との連携も必要になります。また、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。

村では、令和5年度より小中学校の栄養教諭、栄養職員と保育園、行政栄養士が連携して夏休み中に実施する『まっくんクッキング教室』を実施しています。夏休み中の昼食を、児童が自分で作り、食事のバランスや適量を理解し、自分で選択する力や調理する力を身につけることを目的としています。

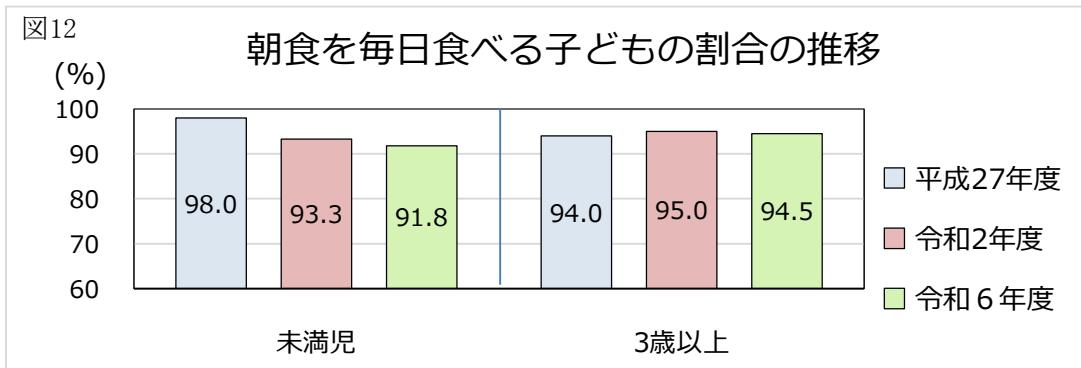
(3) 乳幼児期（保育園）の現状と課題

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朝食摂食の状況

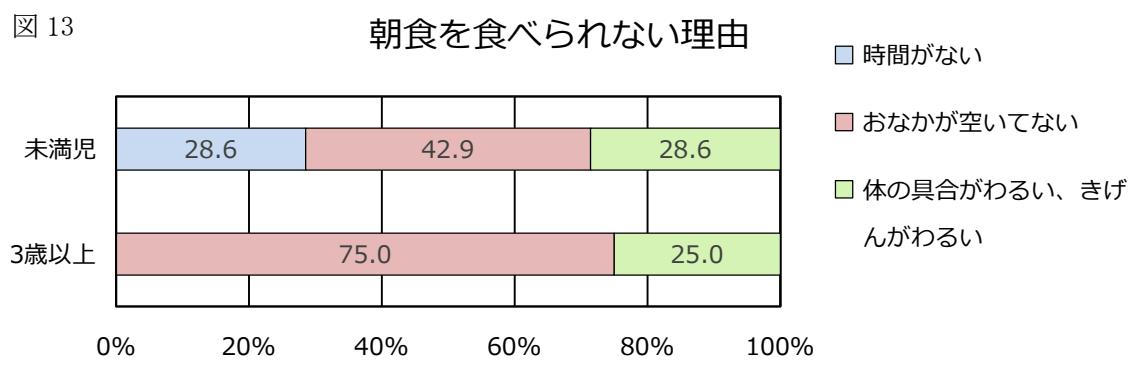
令和6年度のアンケート結果では、未満児・3歳以上児とともに9割以上の園児が毎日朝食を食べていますが、未満児では毎日朝食を食べている子どもの割合が減少傾向にあります【図12】。



出典：令和6年度 食に関するアンケート（231人）【資料6・7・8参照】

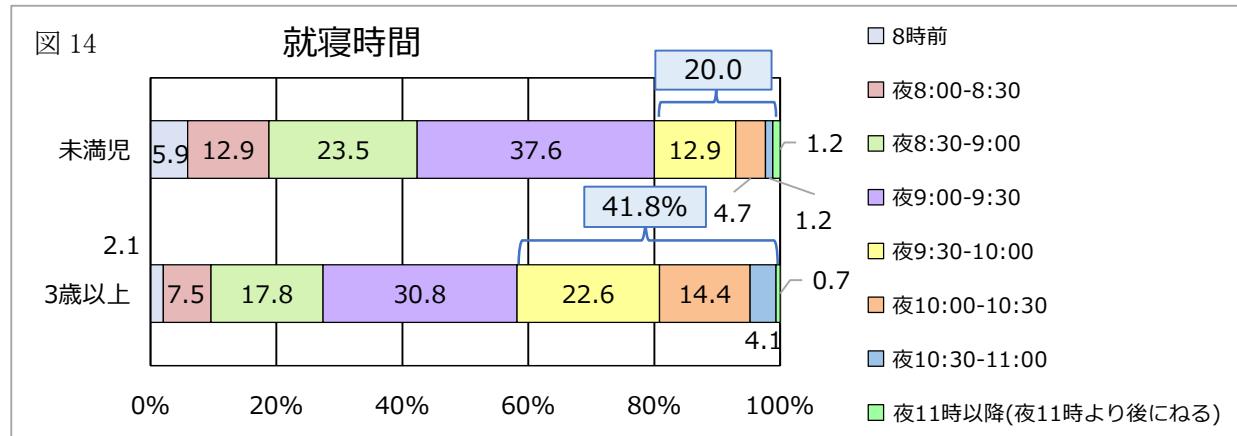
保育園保護者を対象に実施（図12～図19）

朝食を食べられない理由は、未満児・3歳以上児ともに「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13】。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。

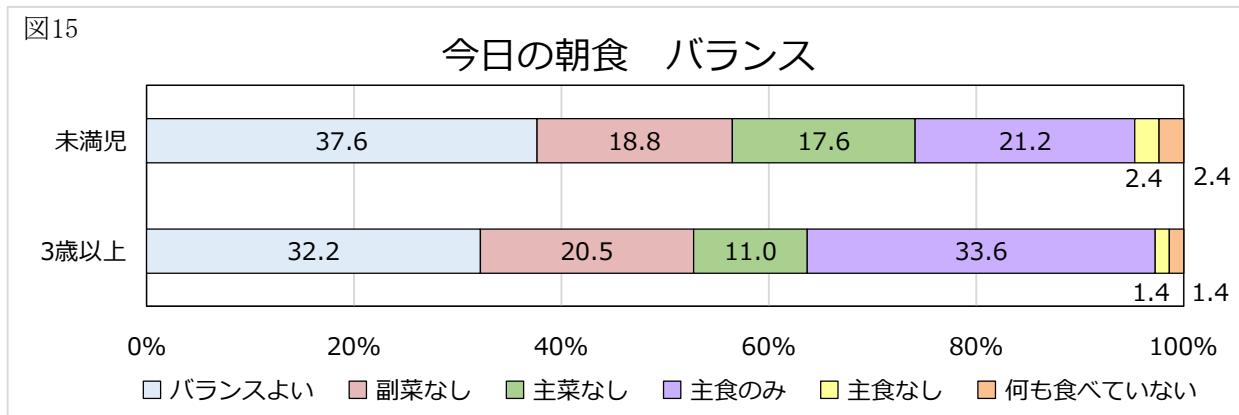


②朝食摂食と生活リズム

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、夜9時半以降に就寝している3歳未満児が20.0%、3歳以上児が41.8%います【図14】。3歳以上児については、朝食を「ときどき食べない日がある」「食べない」と回答したうちの8割が夜9時半以降に就寝しており、就寝時間が朝食欠食に影響していると考えられます【資料6】。



朝食のバランスをみると、主食のみ（副菜・主菜なし）を食べている未満児が21.2%、3歳以上児が33.6%で、令和2年度のアンケートの未満児17.6%、3歳以上児12.6%と比べ増加しています【図15】。主食のみと回答していても、ヨーグルトや果物、牛乳を一緒にとっている園児が多くいます。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、忙しい朝でも手間をかけずにバランスのよい朝食を用意できるように保護者への情報提供等を継続していく必要があります。

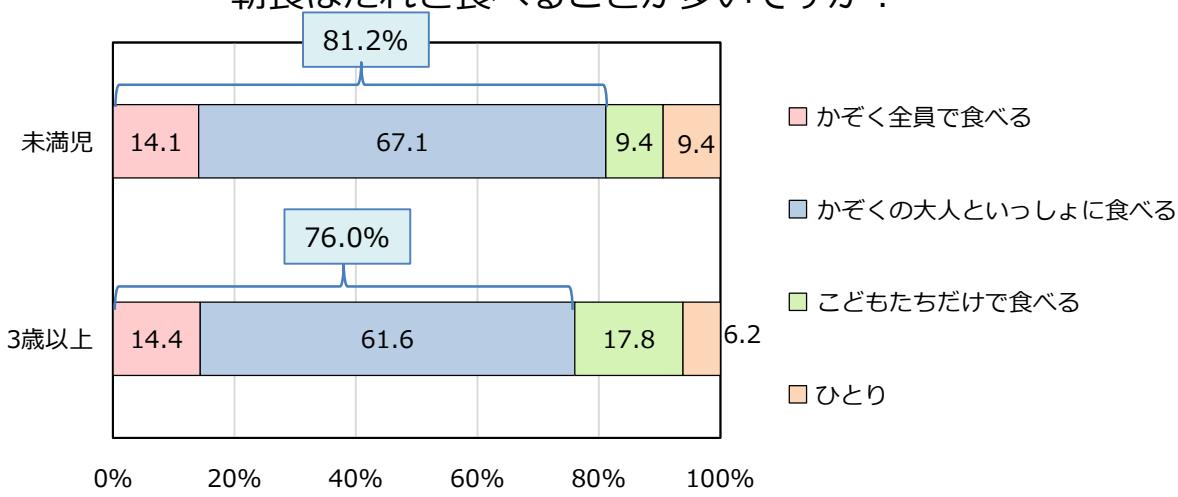


③共食

園児の約8割が家族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、未満児・3歳以上児ともに「こどもたちだけで食べる」「ひとりで食べる」園児が2割程度います。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

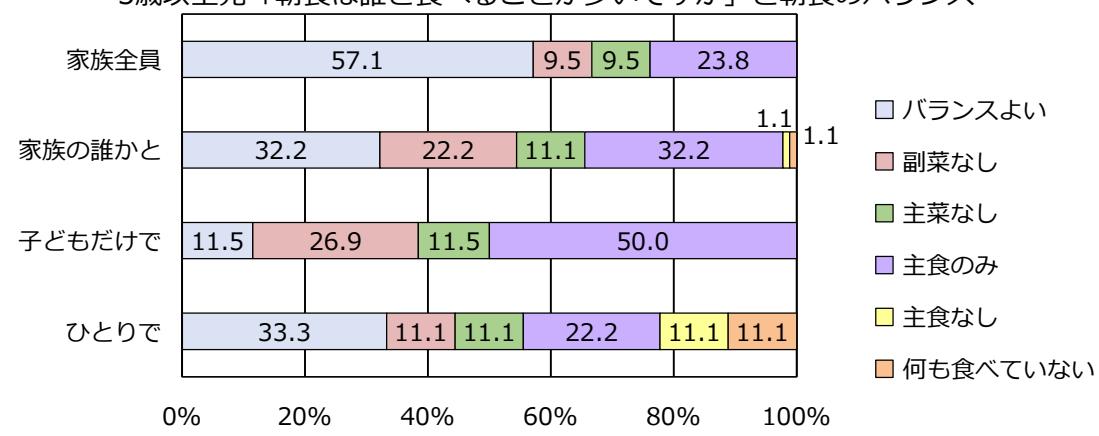
朝食はだれと食べることが多いですか？



家族全員で食べる園児の5割がバランスのよい朝食を食べています【図17】。子どもだけで朝食を食べる園児の半数がパンだけ、ご飯だけという主食のみ（副菜・主菜なし）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 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



④野菜摂取について

色のうすい野菜を食べる回数、色のこい野菜を食べる回数ともに毎日食べる園児が半程度で、「ほとんど食べない」と回答した園児は少數でしたが、その8割が同じ園児でした。引き続き、排便の調子を整える食物繊維の重要性や野菜レシピなど、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18・19】

図 18 色のうすい野菜を食べる回数

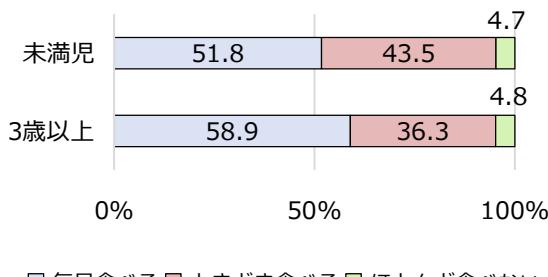
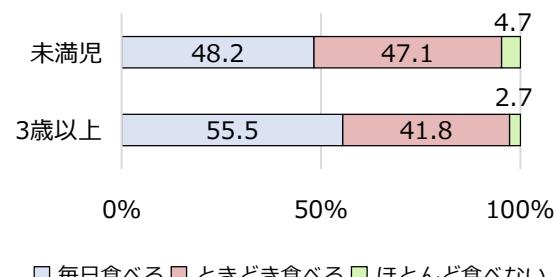


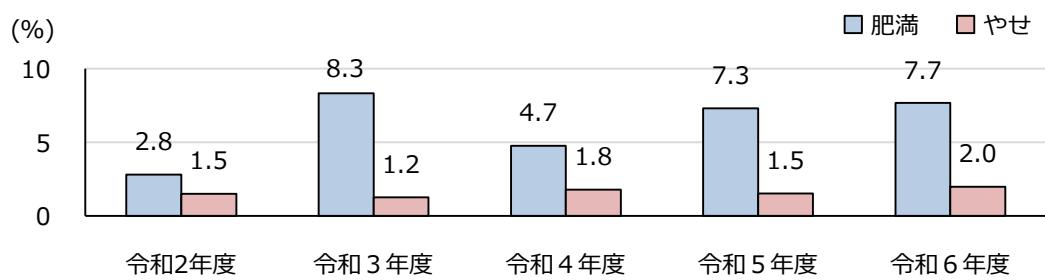
図 19 色のこい野菜を食べる回数



⑤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歳以上児のうち、肥満・やせに該当する子どもが少人数います【図 20】。平成26年度～令和元年度の6年間では、肥満1.6%～5.8%、やせ0.8%～3.0%であったのに対し、やせは1.2%～2.0%と横ばいですが令和3年度から肥満の割合が増えています。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 20 3歳以上児 肥満・やせの割合



⑥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、地元食材たくさんメニュー、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
郷土食 伝統食	五平餅、きなこむすび、いなご、変わりひやむぎ、えびす講おやき、おは ぎ、七草がゆ、まゆ玉汁粉、ソースかつ等

(4) 学童期・思春期（小中学校）における現状と課題

① 生活習慣

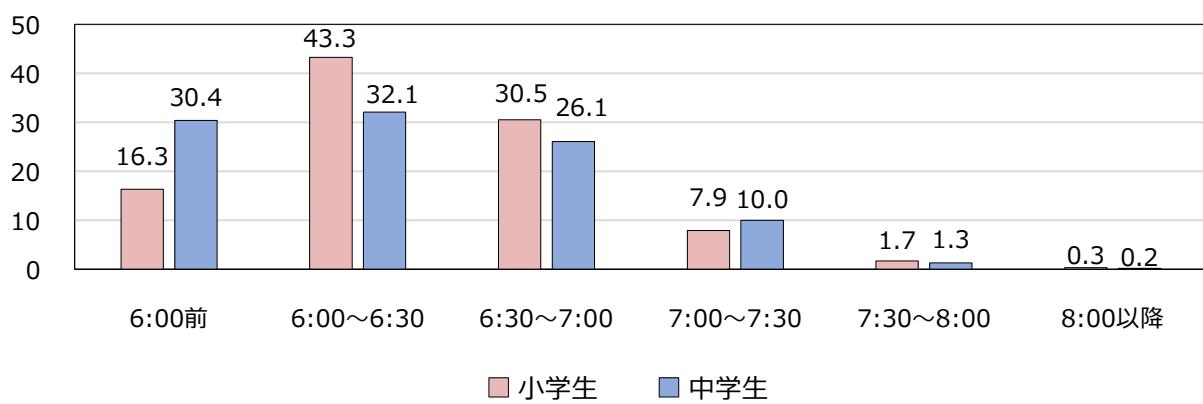
村内の小・中学生を対象に実施した「食に関するアンケート」（令和6年度）によると、起床時刻は小学生の多くが6時～6時30分の間であるのに対し、中学生では小学生と比べて7時以降に起床する生徒の割合が高い傾向が見られます【図21】。一方で、生活時間帯の違いや日々の活動内容等により、早朝に起床している生徒も一定数います。

また、就寝時刻については、小学生の多くが21時前後に就寝しているのに対し、中学生では21時以降に就寝する生徒が大半を占め、特に23時以降に就寝する生徒の割合が最も高くなっています【図22】。

中学生は、学習時間の確保や部活動、塾通いなどによって夜間の活動が多くなる傾向があり、一定の生活リズムの変化はやむを得ない面もあります。しかし、過度な夜更かしは睡眠不足を招き、朝食の欠食や日中の集中力・意欲の低下につながるおそれがあります。学習や活動と休養とのバランスを意識した生活習慣づくりが求められます。

図21
(%)

起床時間帯

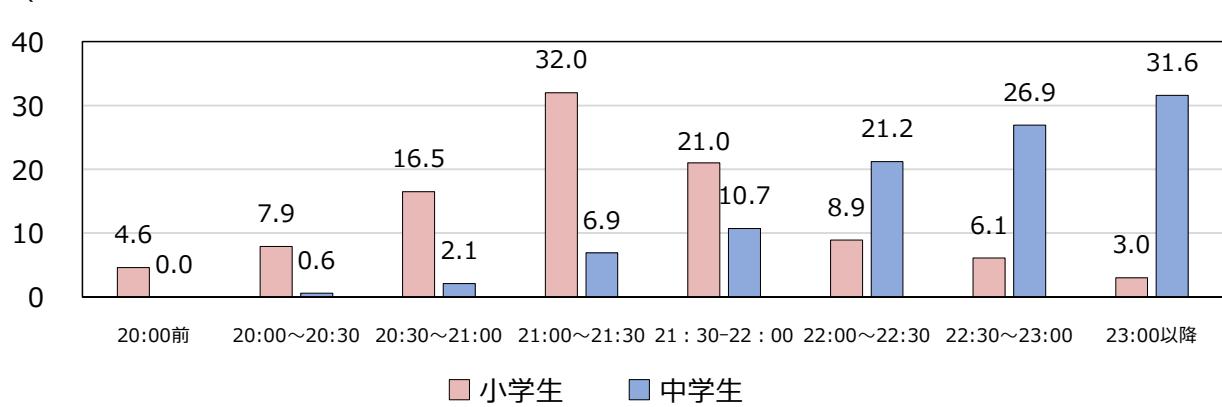


出典：令和6年度 食に関するアンケート（小学校866人 中学校335人）

[資料10・11・12参照] (図21～図29)

図22
(%)

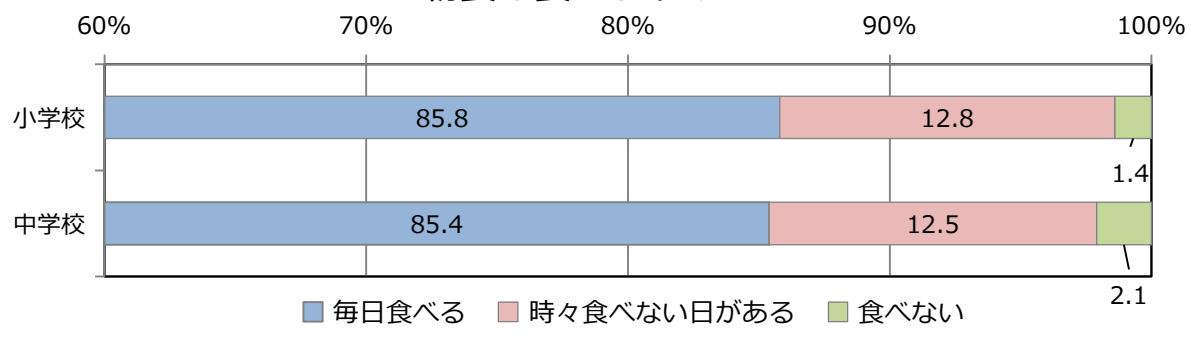
就寝時間帯



② 朝食

図 23

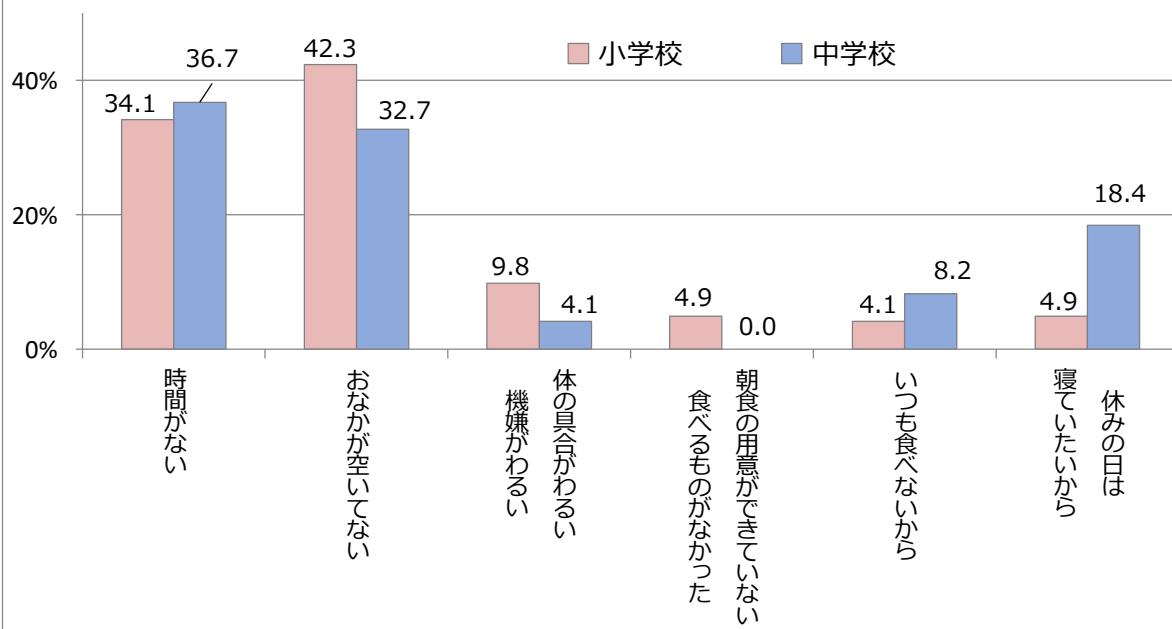
朝食は食べますか？



また、「時々食べない日がある」「食べない」(小学生 14.2%、中学生 14.6%)と回答した小中学生に食べなかつた理由をたずねると、「時間がない」「お腹がすいてない」が多く、中学生においては「休みの日は寝ていたいから」が 18.4% います【図 24】。

図 24

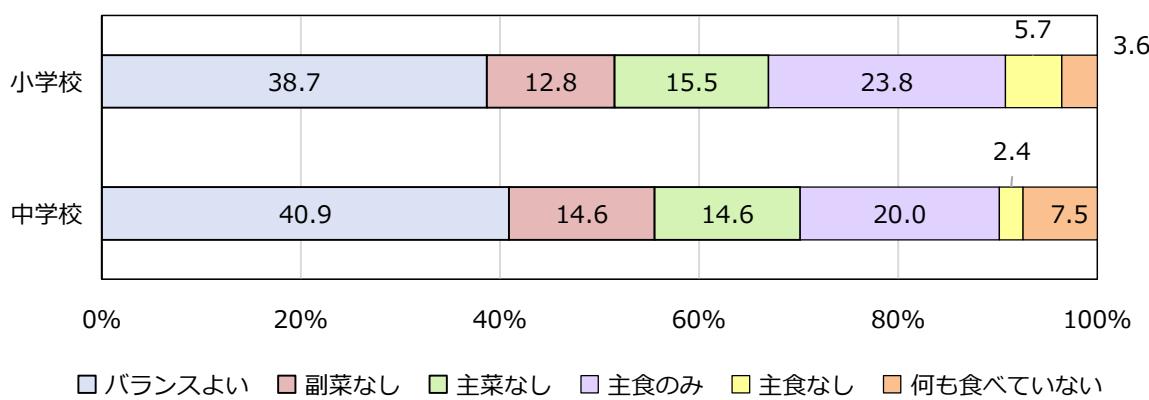
朝食を食べなかつたのはどうしてですか（複数回答）



朝食の内容を見てみると、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小中学生は約 40% 程度にとどまり、第 3 次計画時よりもやや減少しています【図 25】。年齢を重ねるにつれて朝食欠食の固定化が懸念されるほか、バランスのよい朝食をとることは学力や体力向上により影響を及ぼすことから、給食を生きた教材として食育を継続していくことが必要です。給食に関しては、栄養バランスや地場産物の活用が進んでおり、食材調達における地元農家や業者との連携が一定の成果を上げています。一方で、SDGs の視点から見ると、食品ロスの削減や持続可能な食材調達の取り組みがさらに求められています。

図 25

今日の朝食 バランス

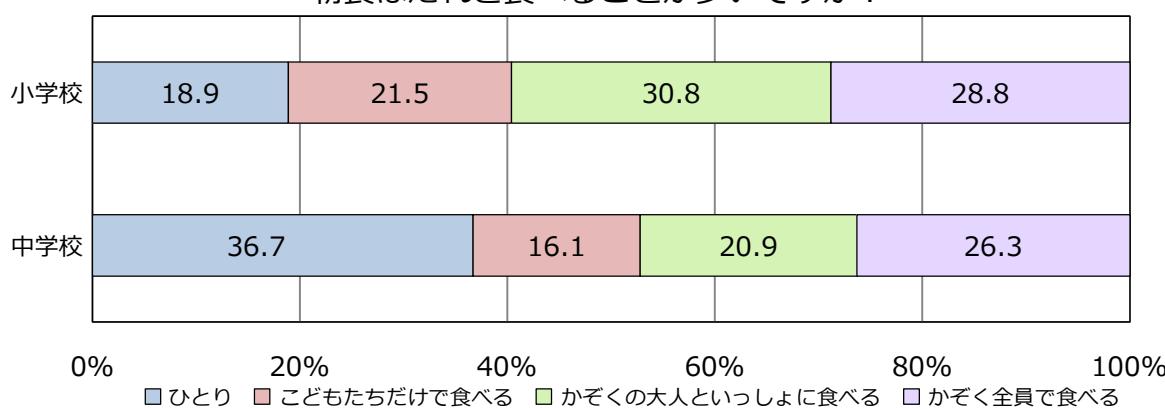


③ 共食

共食の状況では、小学生は家族と一緒に朝食をとる割合が高いものの、中学生では「一人で食べる」割合が増加しており、家族との食事機会の減少が課題です。【図 26】

図 26

朝食はだれと食べることが多いですか？



小・中学生とも朝食を家族の誰かと一緒に食べる子どもほど、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【図 27・28】。食事は、家族とのコミュニケーションや食育の場となるので、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 27 小学校 「朝食は誰と食べることが多いですか」と朝食のバランス

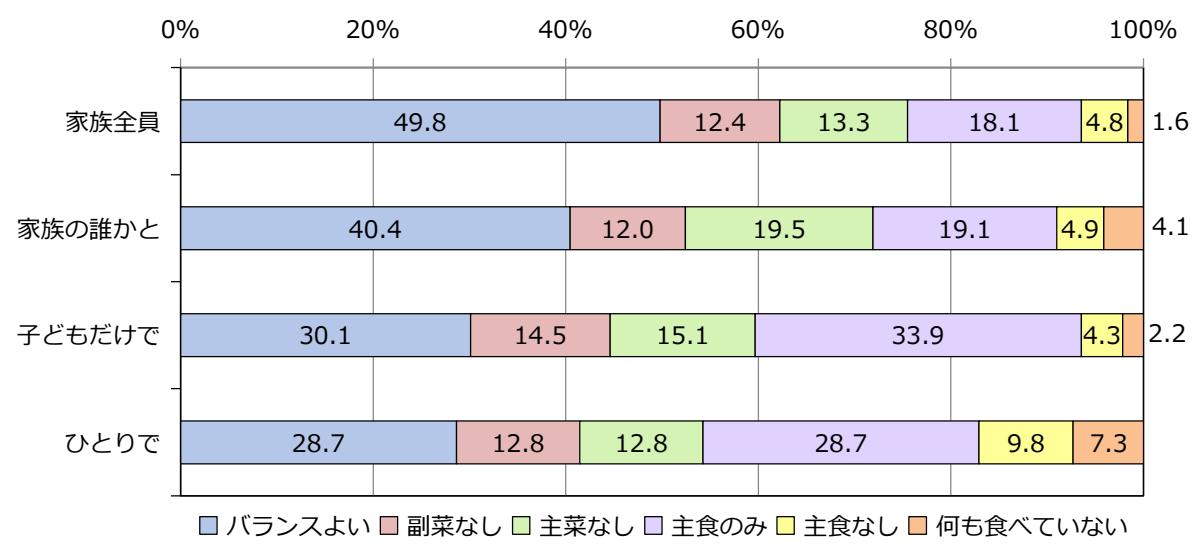
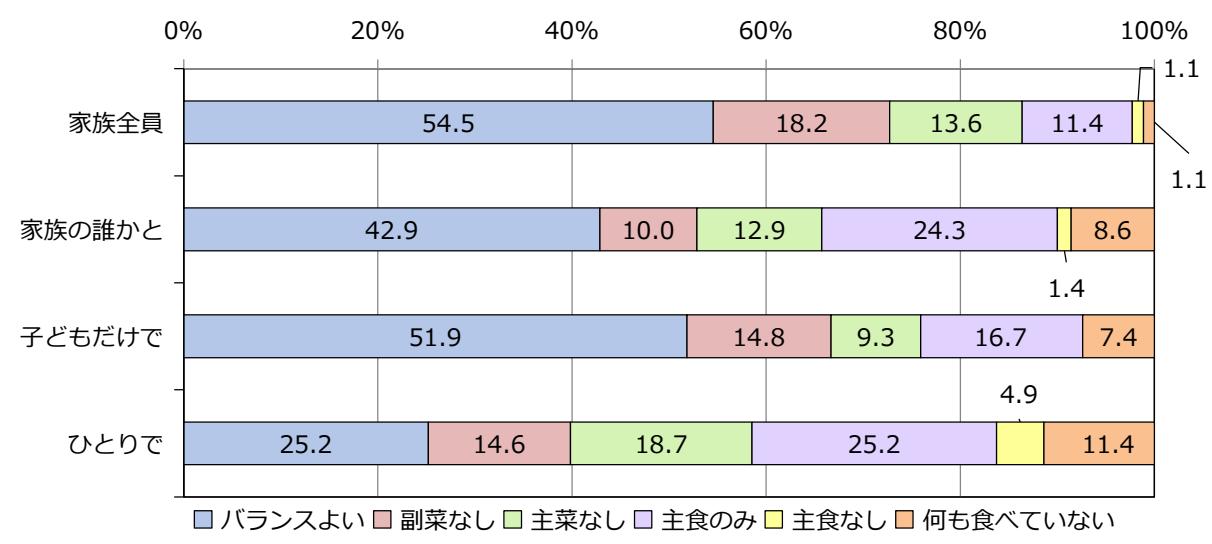


図 28 中学校 「朝食は誰と食べることが多いですか」と朝食のバランス

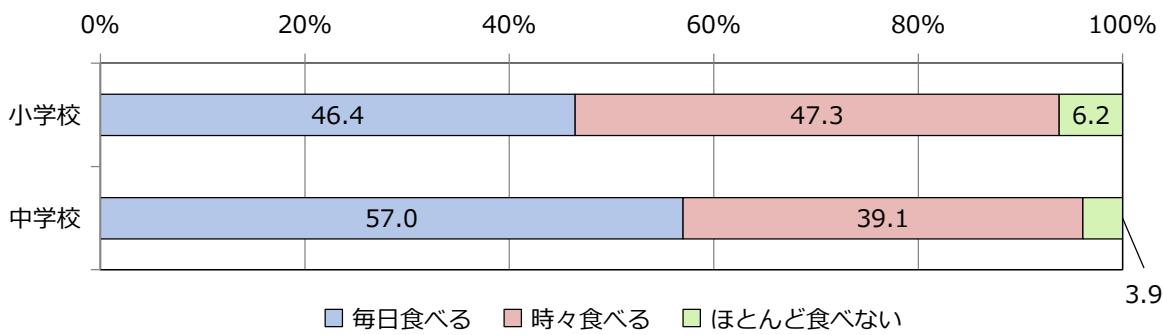


④ 野菜の摂取

色の濃い野菜を食べている小学生が 46.4%、中学生が 57.0%で平均すると約半数いることが分かりました【図 29】。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29

色の濃い野菜を食べる頻度



⑤ 肥満とやせの状況

学校では、肥満度の計算式^{※10}により、+20%以上を肥満、-20%以下をやせと判断しています。本村の児童生徒の肥満ややせの状況を見ると、平成27年度から令和元年度までの5年間（コロナ前）は、小学生の肥満傾向は6～7%、中学生は9～11%で、やせ傾向はおおむね2%前後で大きな変化はありませんでした。しかし、令和2年度以降（コロナ後）は、小学生の肥満傾向が7～9%とやや増え、令和4年度以降は9%前後で高止まりしています。やせ傾向は1～2%とやや減少しています。中学生も8～9%で推移しており、肥満傾向がやや高めに維持されています。【図30・31】

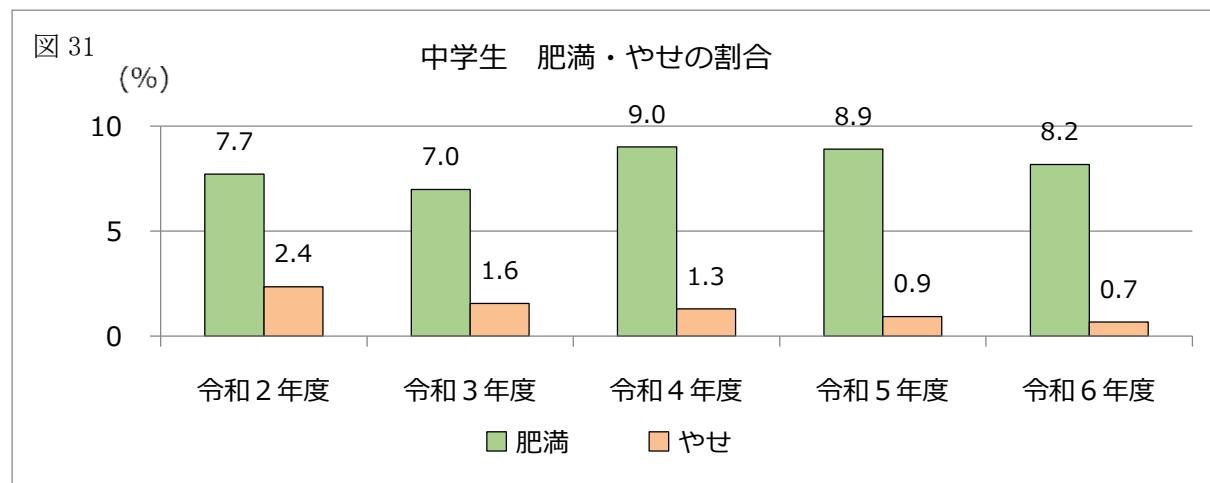
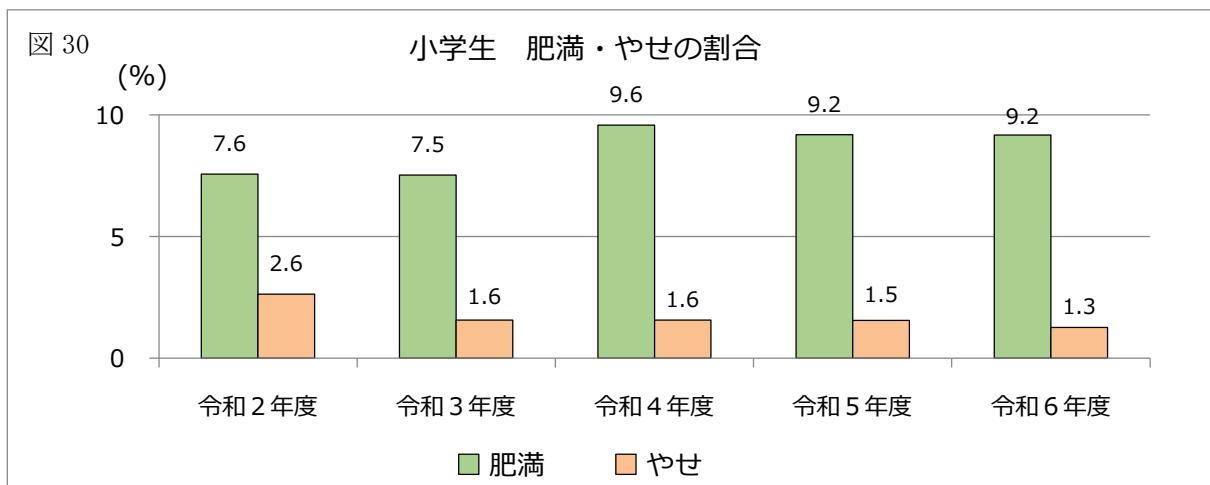
また、令和元年度の小学生が令和6年度には中学生となっており、同一集団に着目すると、小学生時の肥満傾向6.4%が、中学生では8.2%に増えています。成長期の生活習慣や運動量の変化が影響していると考えられます。外出や運動の減少、スクリーンタイム^{※11}の増加、朝食の欠食、就寝時間の遅れなども関係している可能性があります。

やせについては減少傾向ですが、体格の二極化や体型への過度な意識には注意が必要です。特に思春期の女子は、体重や見た目を気にして食事を減らす傾向もあります。心身の発達に合わせた適正な体重管理が大切です。

学童期は、心身の成長や生活習慣が形成される大事な時期です。肥満ややせの偏りは将来の健康にも影響するため、保健・栄養・家庭・地域が協力し、食事・運動・休養のバランスを整える食育を進めることが課題です。児童生徒一人ひとりに合った支援の充実も求められます。適正体重管理については、引き続き個別の支援や啓発など、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。

^{※10} 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%

^{※11} スクリーンタイム：スマートフォン、タブレット、パソコン、テレビ、ゲーム機などの画面(スクリーン)を見て過ごす時間の合計



⑥食育活動について

小・中学校では、食育の視点である「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、体験活動などを通して食に関する理解を深めています。

村が掲げる「村産村消」の方針に基づき、村内産農産物の活用に力を入れており、特にブランド米「風の村米だより（金芽米）」や上伊那産「おもてなし牛乳」は、村の産業課からの補助を受けて学校給食に提供されています。これらの地場産物は、郷土食や行事食と組み合わせて計画的に献立へ位置付けています。

南部小学校は、学校周辺の豊かな農業環境に恵まれており、農家と栄養士が密に連携しながら、旬の食材を給食献立に取り入れています。また、農家からの直接納品が難しい場合には、地域おこし協力隊や地産地消コーディネーターが仲介役となり、学校と生産者をつなぐことで、村内産農産物の安定的な活用を推進しています。これにより、学校・農家・行政・地域が一体となった「村産村消」の実践が進められています。

普及活動としては、地元食材や生産者を子どもたちや保護者に紹介するため、生産者への取材を行い、その内容を「まっくん給食だより」として掲示やメール配信で発信しています。さらに、給食室の様子や生産者からのメッセージ、収穫の様子などを動画にまとめ、URLを共有することで、家庭でも視聴できるようにしています。これらの取組により、給食での学びを家庭へとつなげ、郷土食・伝統食に触れる機会を家庭にも広げています。

給食時間には「ひとくちメモ」として、食材の特徴や栄養、郷土食・行事食など料理の由来を紹介しています。4～6年生は給食委員会が各教室で発表し、1～3年生はランチルームで栄養士がマイクを通して伝えるなど、発達段階に応じた取組を行っています。また、給食展示や3つの食品群カードの掲示、給食週間、本とのコラボ献立、教科と連携した献立や授業、野菜栽培、りんご学習、米学習など、体験的な活動も積極的に行ってています。

学校給食センターでは、南箕輪小学校および南箕輪中学校の約1,400食を提供し、郷土食・行事食を年間計画に位置付けることで、全児童生徒が同時に地域の食文化に触れる体制を整えています。

一方、自校給食である南部小学校（約310食）では、センター給食と献立の考え方を共通にしつつ、年1～2回、食材を納品している生産者を招いた交流給食を実施し、生産者から直接話を聞く機会を設けるなど、自校給食の特性を生かしたきめ細かな取組を行っています。

このように、センター給食と自校給食の方式は異なるものの、献立の考え方や郷土食・伝統食の位置付けを共通にし、量的な広がりと質的な深まりを相互に補完しながら、村内の児童生徒が等しく地域の食文化に触れられる体制となっています。

また、地場農産物の活用にあたっては、スイートコーンの皮むき体験やりんごのプレゼント、「南箕輪村の日」の特別献立の実施などを通して、地域の農業や食文化に親しむ機会を設けています。

さらに、保護者に対しても、献立表や食育だより、給食だよりのほか、学校保健委員会や給食試食会などを通して情報発信を行い、家庭との連携を深めています。

食べることは「おいしく、楽しい」ことが大切であるという視点を基盤に、献立作成や給食時間の工夫を重ねながら、児童が前向きに食と向き合えるよう、継続的な食育を推進しています。

一方で、課題としては、ICTを活用した情報発信の内容がどの程度家庭や地域に浸透しているかの把握が難しく、効果の検証と改善が求められます。今後は、学校・家庭・地域・行政が連携し、ICTの利点を生かしながら、より持続可能な形で食育を推進していくことが求められます。

表2 給食を核とした食育の取組状況

対象・規模	主な取組内容
学校給食センター 約1,400食(1360食) (南箕輪小820食・南箕輪中520食・センター職員数含む)	お昼の放送、交流給食、給食展示、村内産食材の展示、資料の掲示、給食週間、郷土食・行事食を計画的に提供、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、りんご学習、米学習、まっくんランチ(南箕輪小学校児童、南箕輪中学校生徒対象)実施
南部小 310食	給食センターと同様の献立の考え方に基づき、郷土食・行事食を計画的に提供。給食委員会発表や給食展示、体験的な学習活動を実施。 年1~2回、食材を納品している生産者をランチルームに招き、児童と共に給食をとる交流給食を実施し、食材や地域への理解を深めている。
保護者への 食育	献立表・食育だより・給食だよりによる情報提供、保護者試食会、学校保健委員会、 まっくんランチ(村民・一般向け)の実施
地場産物 活用	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・おもてなし牛乳の提供、村内産・上伊那産・県産農産物の積極的活用



まっくんランチ：

南箕輪小学校児童と南箕輪中学校生徒対象まっくんランチと、村民一般向けまっくんランチがあります。児童生徒対象のまっくんランチは各クラスごとに、年1回ずつ実施しています。学校給食センターの見学、各学年の児童生徒の発達段階や実態などに合わせた食に関する指導を実施し、その後センターで給食を食べる機会としています。

村民一般向けのまっくんランチは月1回実施(4月と3月を除く)しています。学校給食センターの見学と紹介、センターの給食づくりの特徴についてお伝えし、日々の食生活で気をつけたいことなどについての食指導を実施し、給食の試食をしていただいている。

児童生徒対象・村民一般向けまっくんランチとも、給食やセンターについて理解を深め、自分や家族の食生活や健康について見直し改善できる機会となっています。

きゅうしょく まっくん 給食だより 第6号

のえん かんけ
たなか農園 菅家さんからりんごとどを届けていただいています

たなか農園の菅家さんから、りんごの収穫9月から12月中旬にかけて、南部小の給食のために届けていただいています。神子柴区のご自宅の近くに約150haの果樹園があり、時季ごとに本当にいろんな種類のりんごを収穫し、あじへなさんや大芝高原味工房さんなどの直売所、JAさんを通して徳島県や愛知県など県外にも出荷をしています。

10月初旬の秋晴れの日に収穫のようすを見学させていただきました。この日は、菅家さんと合わせて4人で収穫作業をしていました。

1haはどれくらい?
1辺が10mの正方形の面積同じで、「1ha = 10m × 10m = 100 m²」です。
菅家さんの果樹園150haは、50mブル(50m × 20m) × 15コ分くらいの広さですね。



「ロボット草刈り機」
菅家さんの相棒。果樹園内を草刈りしながらバトロールしてくれる刈払機。ゴルフ道などでも活躍してるんだって!



野鳥やカメムシの被害も深刻だよ…



すべてのりんごにみて、手を加えてあげているんだね。愛情たっぷり♡

「玉まわし」といってりんごを1コ1コ、反転させてりんごを白かけになった部分をムラなく日光に当て、りんごの色づきをよくしてあける作業をするよ。

「葉摘み作業」もりんごにムラなく、日光が当たるように密着した葉や日陰を作る葉を摘み取ってあげます。



↑動画をみたい人はこちら

9月いちばん最初に実る「つがる」



「シナノゴールド」



ひとり1/4等分ずつ「おかわり用おまけもいっぱいいただきました。」



めずらしい品種のりんごを展示用にくださいました! おいしそう♡

~たなか農園 菅家さんから 南部小のみんなへ~

今年は11月まで暖かい日が多く、りんごにとってとても大変な1年でした。また、カメムシが果肉を吸ってしまう被害がたくさんありました。吸われてしまったところを切り取れば問題ないですが、切なくなります。それでも、旬になるとおいしいりんごになってくれました。今年もいろいろな種類のりんごをお届けすることができました。みんなはどの品種がいちばん好きかな??"りんご1個で医者いらす"りんごを食べて寒い冬を元気に過ごしてね



2-2 生涯にわたる食育

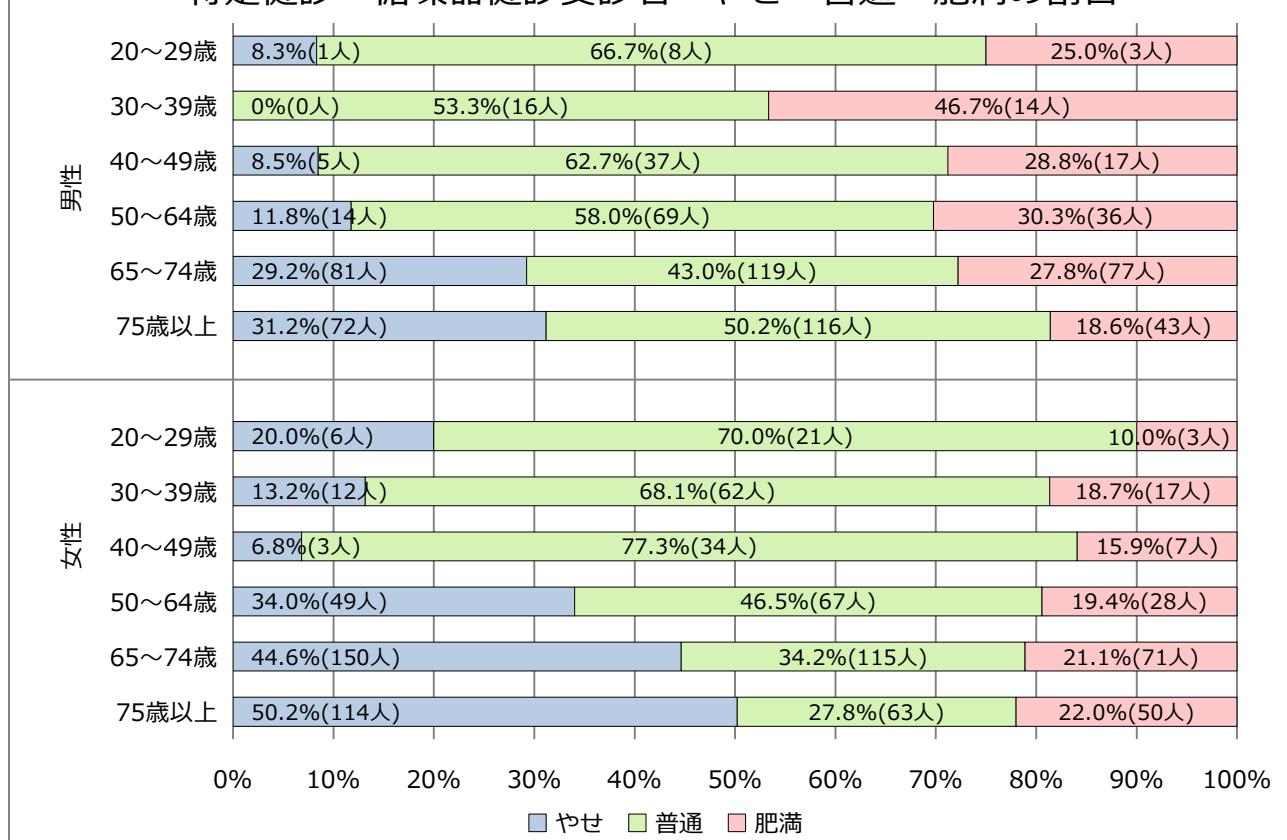
(1) 青年期・壮年期の現状と課題

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B M I（肥満とやせの状況）

令和6年度の特定健診・循環器健診受診者のB M Iをみてみると、男性では、30～39歳で46.7%と一番肥満が多いことがわかります。40～49歳、50～64歳、65～74歳でも約3割の人が肥満です。また、65歳以上になるとやせも増えています。女性では男性に比べ全体的にやせが多く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。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32】

図32 特定健診・循環器健診受診者 やせ・普通・肥満の割合



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

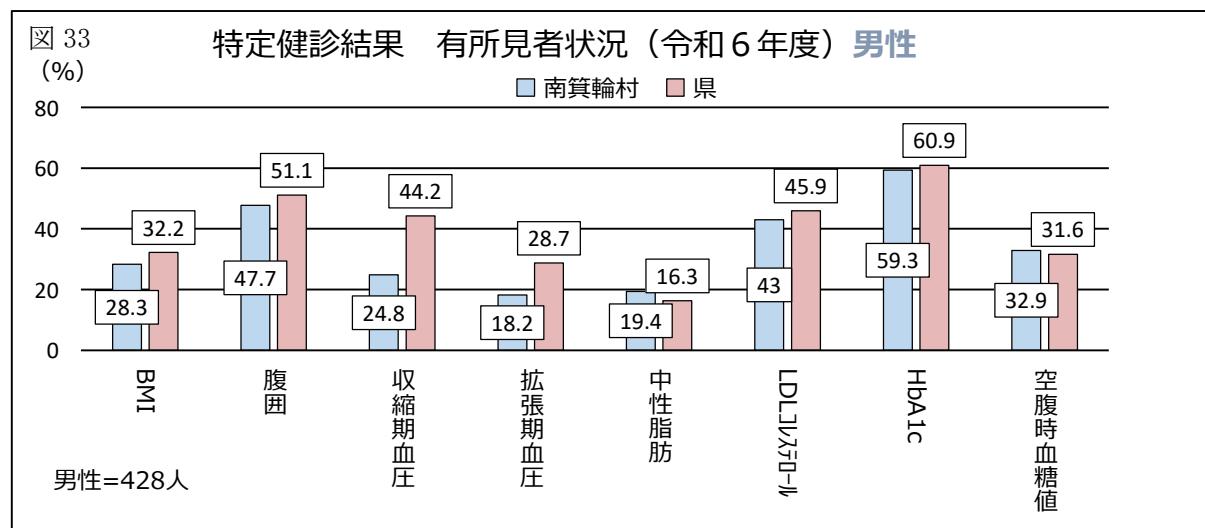
出典：令和6年 特定健診・循環器健診結果
受診者数：1,600人

※B M I の算出 P7 下欄参照

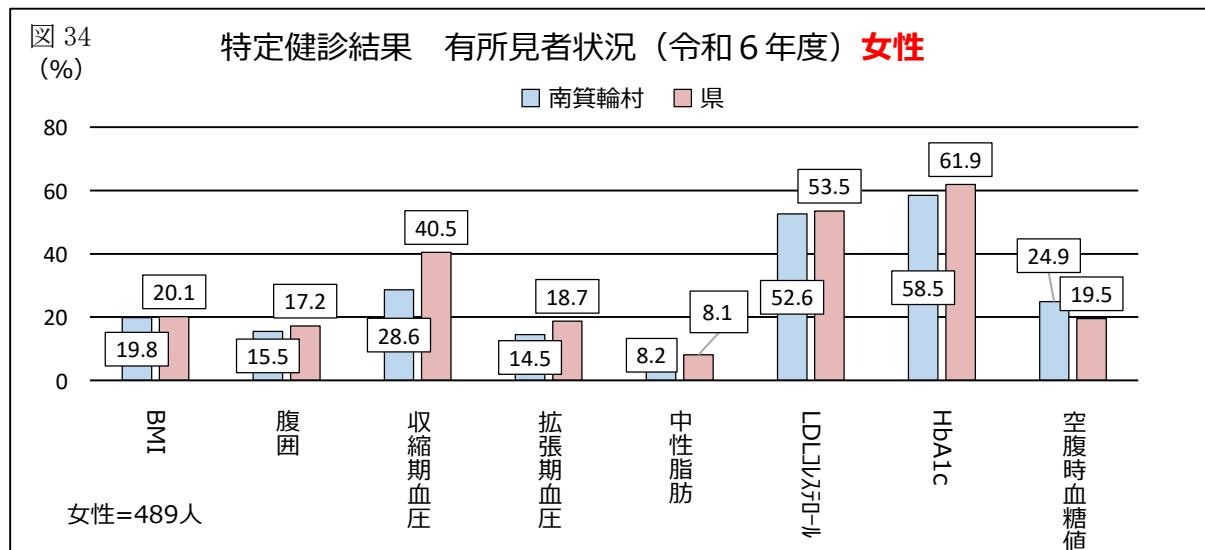
出典：日本人の食事摂取基準(2025年度版)

②特定健診の有所見者状況^{*12}

令和6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、HbA1c^{*13}では男性 59.3%、女性 58.5%と男女ともに高くなっています【図33・34】。また、男性では腹囲が県平均よりは下回っていますが、47.7%と高くなっています。LDLコレステロールについても、男女ともに県平均よりは下回っていますが、高くなっています。このことから、特定健診の受診者には血糖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。



出典：国保データベースシステム



出典：国保データベースシステム

*12 有所見判定値：

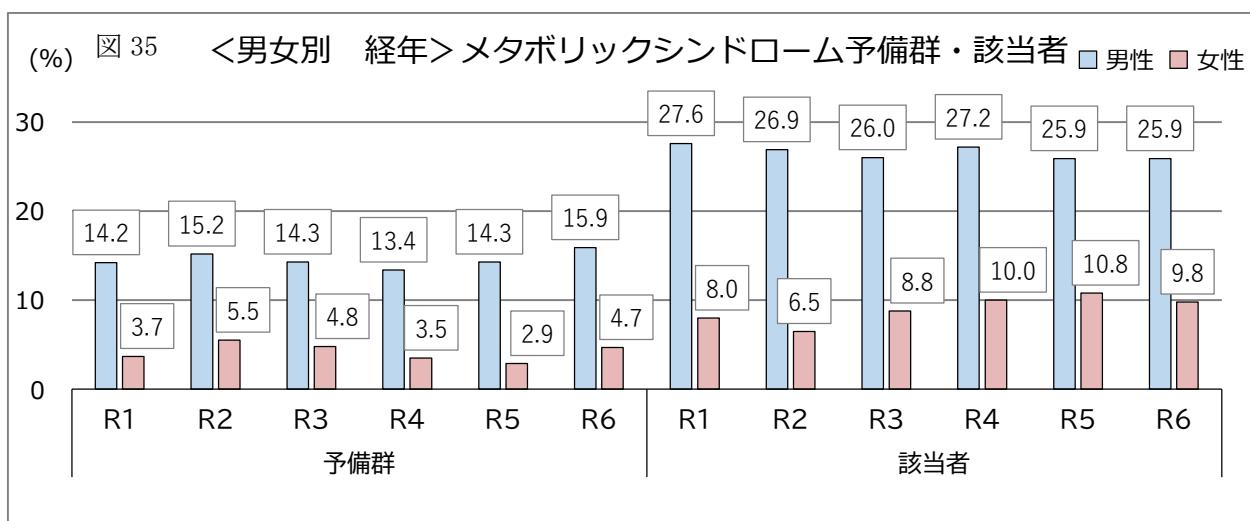
摂取エネルギーの過剰	BMI 25.0以上 腹囲・男 85cm以上 腹囲・女 90cm以上 中性脂肪 150mg/dl以上 HDLコレステロール 39mg/dl以下
血管を傷める	空腹時血糖 100mg/dl以上 HbA1c(NGSP値) 5.6%以上 収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上
メタボ [*] 以外の動脈硬化要因	LDLコレステロール 150mg/dl以上

*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。

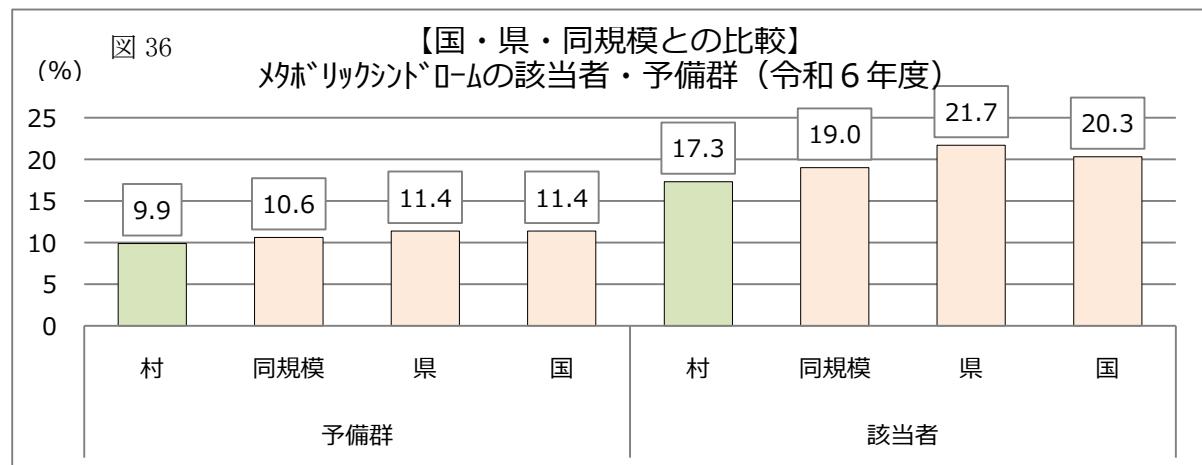
③メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

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6年間の推移でみると、該当者・予備群ともに多少の増減はあるものの、ほぼ横ばいの状況となっています【図35】。また、令和6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36】。南箕輪村保健計画（第5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も重要です。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。



出典：国保データベースシステム



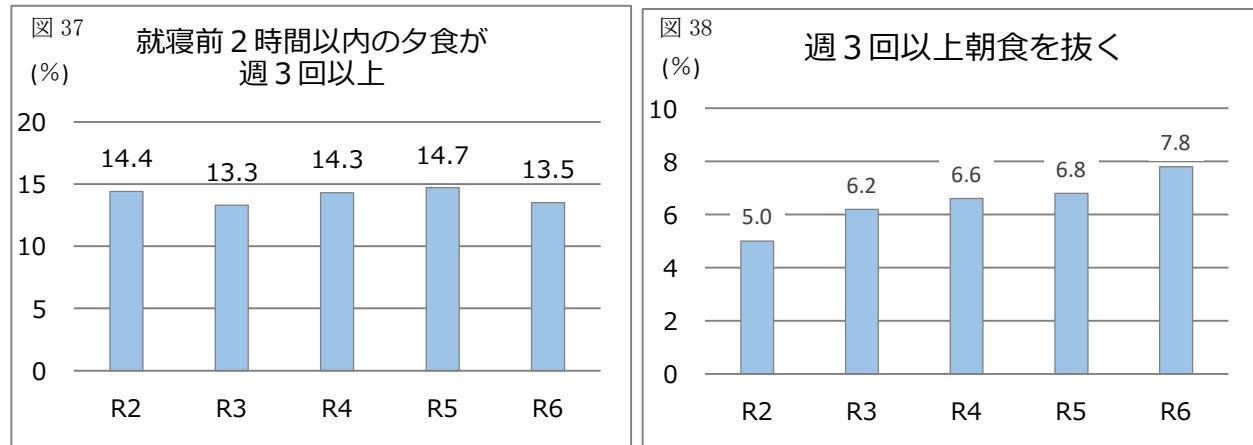
出典：国保データベースシステム

^{*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、下諏訪町、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。【図37】。

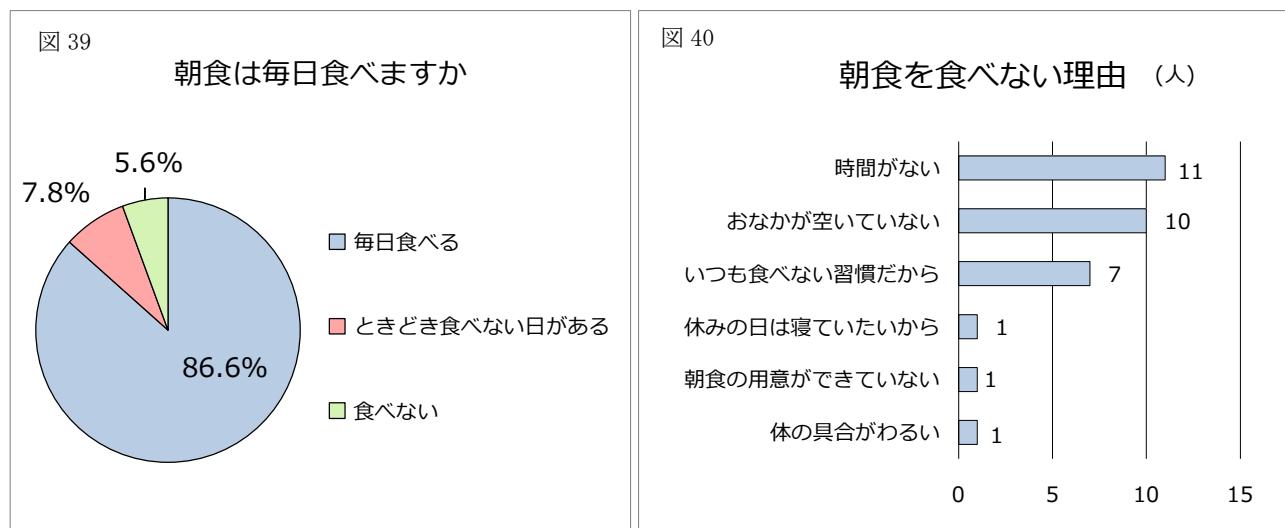
また、特定健診受診者で週に3回以上朝食欠食をしている人の割合は年々増加しています【図38】。



出典：国保データベースシステム【図37・38】

保育園の保護者を対象としたアンケートでは、朝食を「毎日食べる」と回答した人が86.6%でした【図39】。令和2年度では91.2%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」、「おなかが空いていなかった」が多くいます。

「おなかが空いていなかった」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と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40】。

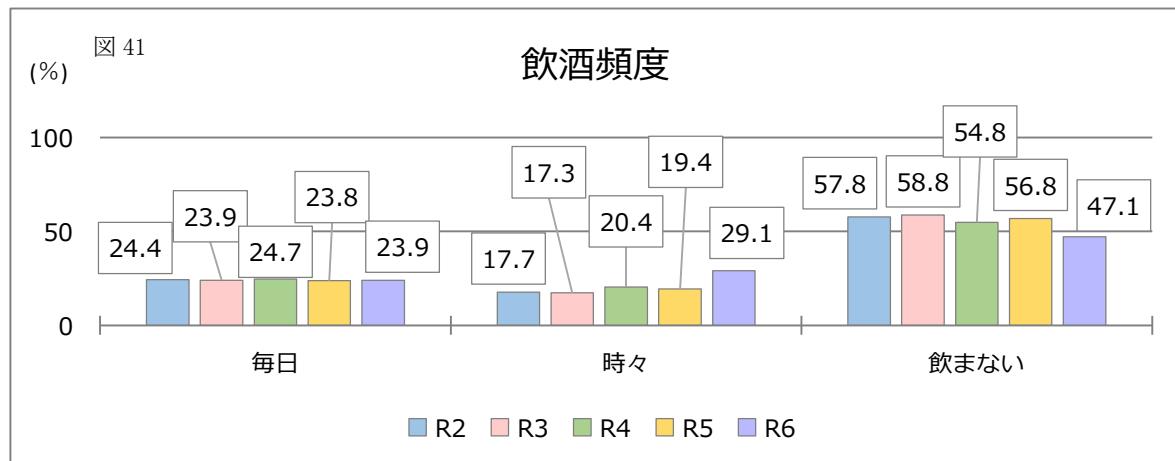


出典：令和6年度保育園保護者食に関するアンケート(231人)
[資料14・15参照](図39・40・43・44)

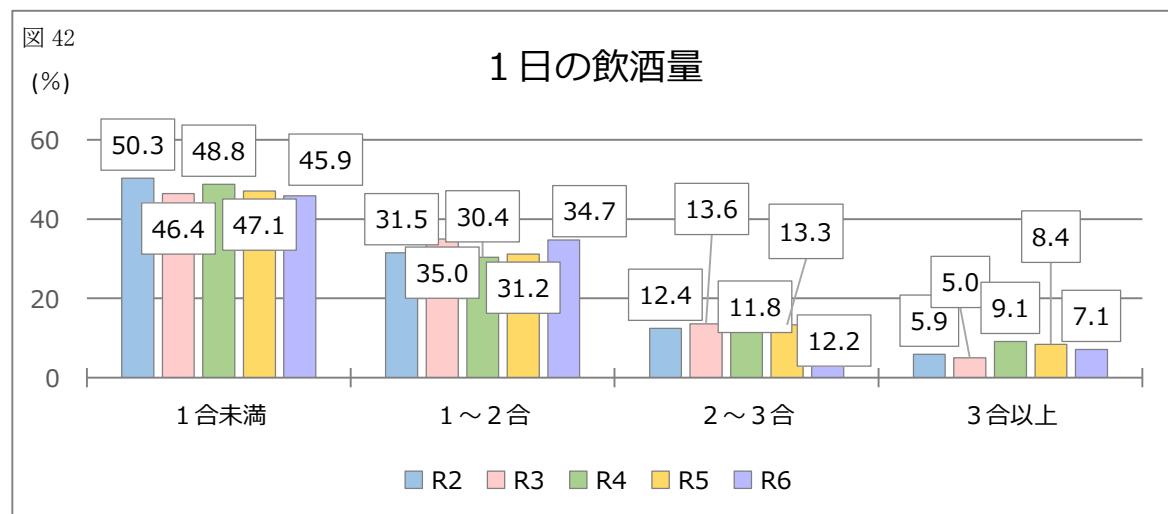
⑤飲酒

過去5年間の飲酒の頻度をみると、「飲まない」人の割合が令和6年度には減少しました。

また、「毎日」の人はおおよそ横ばいであり、「時々」の人は令和6年度で増加しました【図41】。飲んでいる方の1日の飲酒量を見ると、大きな変化はありませんでした【図42】。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。



出典：国保データベースシステム



出典：国保データベースシステム

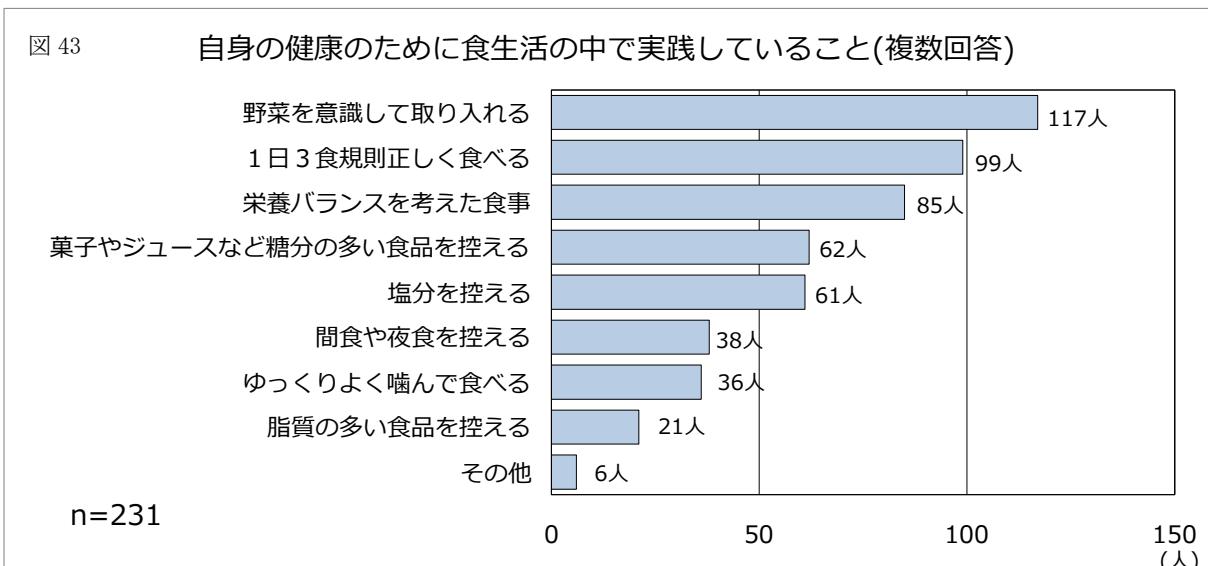
⑥食への意識

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231人中166人(71.9%)でした【資料15】。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」でした。次いで「1日3食規則正しく食べる」、「栄養バランスを考えた食事」、「菓子やジュースなど糖分の多い食品を控える」、「塩分を控える」の順でした【図43】。引き続き、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、実践していない方もいるので、子育てをしながら食事に関する意識を高め、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 43

自身の健康のために食生活の中で実践していること(複数回答)



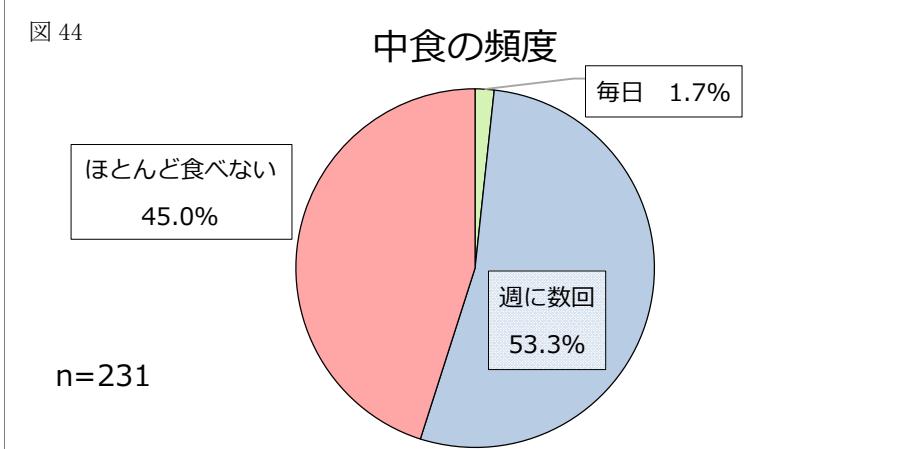
出典：令和6年度保育園保護者食に関するアンケート

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、週に数回利用する人が 53.3% でした。【図 44】。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。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 44

中食の頻度



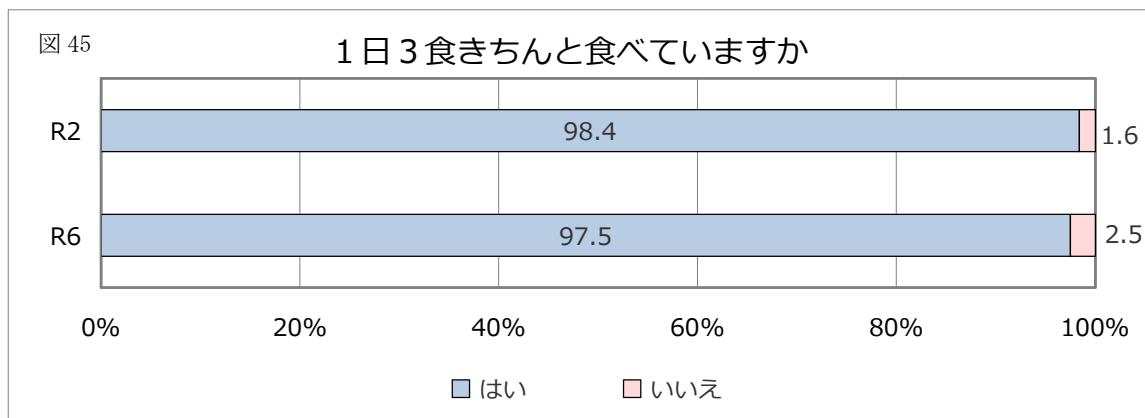
出典：令和6年度保育園保護者食に関するアンケート

(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、「1日3食きちんと食べていますか」という問い合わせについて大きな変化はありませんでした【図45】。

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。



出典：国保データベースシステム

②咀嚼の状況

75歳以上の循環器健診受診者に「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」という問い合わせについて、大きな変化はありませんでした【図46】。

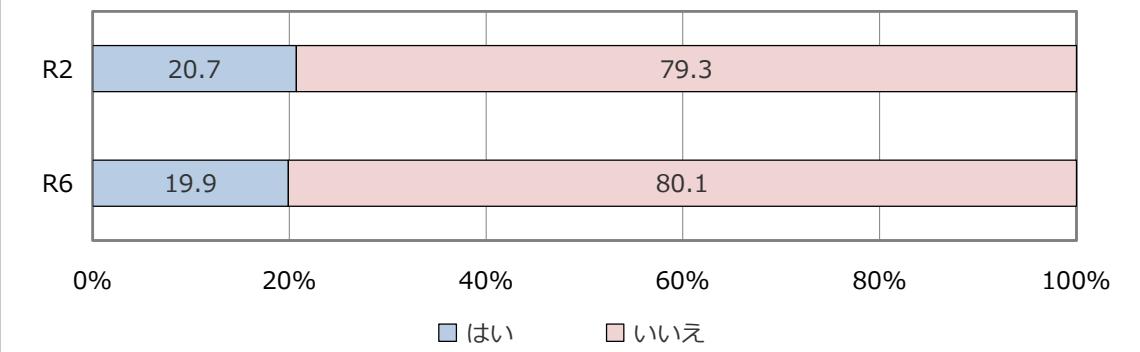
咀嚼^{えんげ}や嚥下^{こうこう}等の口腔機能の健康を保つことは、高齢者の「食べる」という基本的機能に直結するためQOL^{※15}の維持・向上や食べる楽しみ、生きがいにもつながります。健診の結果説明会等で歯科受診の有無を確認し、定期受診していない人には受診勧奨をして、歯や口の中の健康についても関心をもっていただき、オーラルフレイル^{※16}の予防につなげることが重要です。

※15 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。

※16 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で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。

図46

半年前に比べて固いものが食べにくい



出典：国保データベースシステム

③要介護認定者の原因疾患

令和2年度の村の平均寿命は男性 83.0 歳、女性 87.9 歳（令和2年度市町村別生命表より）で、県平均とほぼ同じです。

令和6年度の要支援・要介護認定者数は 569 人です【図 47】。村では、高齢者人口が今後も増加する見込みであり、高齢期になつてもなるべく健康で生きがいのある暮らしを送れるよう、介護予防のための取り組みが必要です。

高齢者の健康な状態と要介護の状態の間に心身の虚弱状態を「フレイル」と言います。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、社会参加等で予防が可能であることを伝え、実践できるよう働きかけることが必要です。

要支援・要介護認定者の主な原因疾患は、認知症が 28.7% と最も多く、次いで生活習慣病が 23.2% となっています【図 48】。認知症の内訳を見ると、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 49】。認知症の発症には生活習慣病（メタボリックシンドローム・高血圧・高血糖・脂質代謝異常症等）も深くかかわっていることが分かっており、生活習慣病の予防を若い年代から高齢期まで通じて行うことが大切です。

図47

要支援・要介護認定者の男女比率

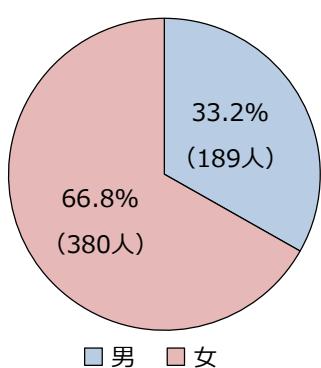
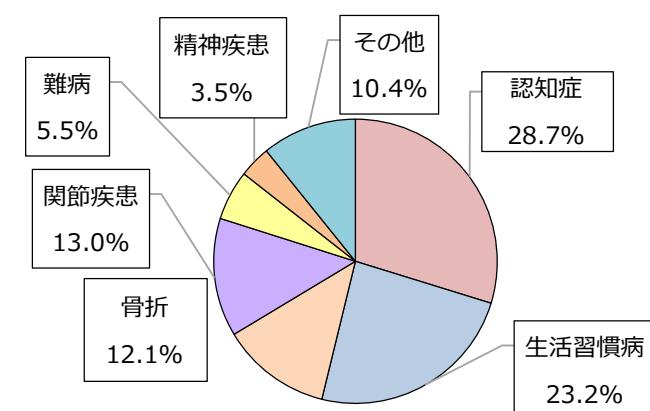


図48 要支援・要介護認定者の主な原因疾患

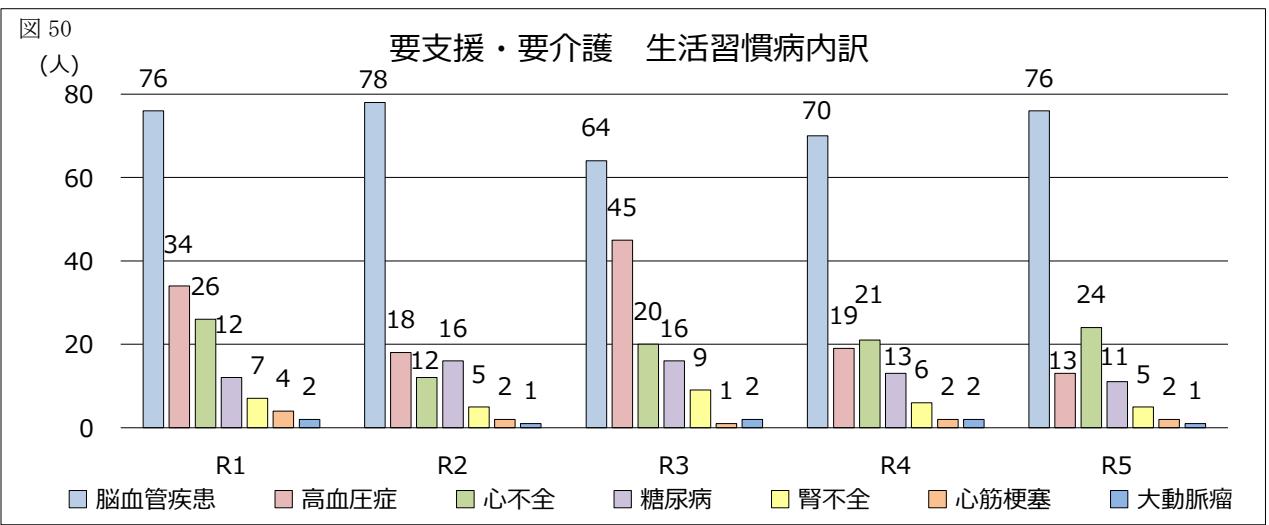
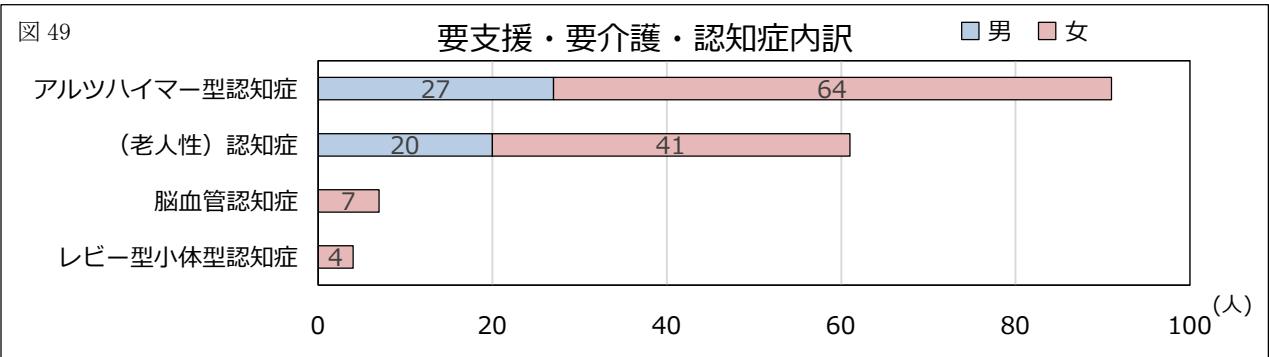


出典：令和5年度介護認定主治医意見書【図 47. 48. 49. 50】

取り組みとしては、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。また、地区公民館等で行っている介護予防教室「げんきあっぷクラブ」等では、フレイル予防や循環器病・糖尿病の予防等、毎年テーマを決めて集団指導を行ったり、食事をいつまでも口からおいしく食べられるための口腔保健指導も行っています。今後も村の課題に沿った介護予防の取り組みを行っていくことが重要です。

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、次いで心不全と高血圧症が多い状況です【図50】。

若い頃から生活習慣病予防・重症化予防に取り組むことで、認知症や生活習慣病を予防し、要支援・要介護になる方を増やさないこともあります。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



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いますが、令和2年の調査で60歳以上の割合と70歳以上の割合が微減しており、15歳～59歳の割合をみると増加傾向にあります【表3】。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

年	年齢 人数	農業に60日以上従事した世帯員数										単位(人)
		15歳	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	75歳	60歳以上 の割合	70歳以上 の割合	
令和2年 (2020年)	364	27.7%	10	14	35	42	76	64	123	72.3%	51.4%	
平成27年 (2015年)	414	22.0%	21	10	25	35	100	77	146	78.0%	53.9%	
平成22年 (2010年)	416	20.7%	16	20	15	35	113	85	132	79.3%	52.2%	
平成17年 (2005年)	695	33	16	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%	

年齢階級別の農業に60日以上従事した世帯員、役員・構成員（経営主を含む）数

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7年10月現在42名で、認定農業者^{※17}の人数は近年微増傾向にあります。しかし、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、農業・農地を維持していくためにも、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】。

*17 認定農業者：意欲と能力のある農業者が自らの経営を計画的に改善するための計画を作成し、市町村に認定された農業者。農業の中核的な担い手として期待される。

表4 営農センターで実施している主な地産地消事業

実施時期	活動内容
4月	小学校入学児童へ「風の村米だより(金芽米)」プレゼント (令和4年度から実施)
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	保育園へ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)	地場農産物消費拡大事業(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
1月上旬	二十歳のつどい出席者へ「風の村米だより(金芽米)」プレゼント (令和3年度から実施)

出典：産業課

ブルーベリー狩り体験



大芝高原まつり（地場農産物販売コーナー）

スイートコーンプレゼント



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、35区画全てが埋まっており、自家菜園に取り組む人が多くなり、野菜作りを通じて地産地消への理解が深まっています。

②農産物直売・加工販売

村内には設置されている農産物直売所は、「大芝高原味工房」と「ファーマーズあじ~な」のほか民間の直売所・直売コーナーがあります。「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4月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、地元産のそば粉を使ったガレット等の販売もしています。

「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、みそ、パン、ジェラート、焼き菓子、黒豆を使ったお菓子、大芝高原の赤松の炭を使ったお菓子などの加工品を製造・販売していますが、更なる商品開発も求められています。また、直売所での販売だけでなく、県のアンテナショップ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。今後も村の農業者が、より気軽に店舗出店できる場を拡充していく必要があります。

「ファーマーズあじ~な」はJA上伊那により運営されており、同JA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、約1,000人の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。

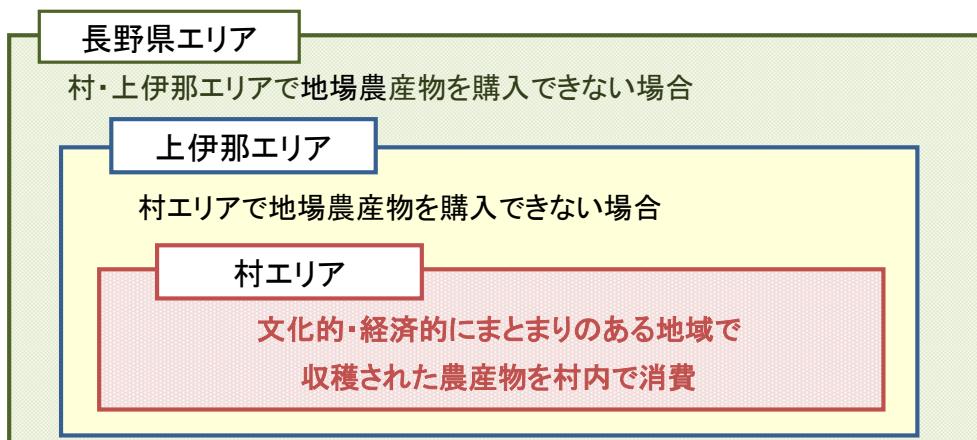
現在は近隣市町村で直売所が増えているだけでなく、朝市等の取組やスーパー内の直売コーナー等も増えており、地場農産物を購入できる機会が増えてきています。今後はそれぞれの施設の強みを生かして、地産地消の情報発信や販路拡大をしながら、消費者とのつながりを深めていくことが必要です。

大芝高原味工房での農産物販売



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拡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5】。

表5

	令和元年度	令和6年度
保育園	42.1	30.0
南部小学校	36.8	60.7
学校給食センター	40.5	48.8

※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。

表6

	県産	上伊那産	村内産
保育園	42.0	30.0	9.0
南部小学校	67.4	60.7	45.2
給食センター	53.6	48.8	33.2

※令和6年度 重量ベース 県産は村内、上伊那産を含む 出典：教育委員会、保育園

地場農産物を「生きた教材」として保育園や学校で活用することは、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。

第3次の本計画作成以降、学校栄養職員や栄養教諭、教育委員会、産業課、生産者等で話し合う機会を設け、地産地消に取り組んできました。

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、学校給食は野菜・果物・きのこについては生産者から農産物を直接購入する機会が増

えました。さらに、「ファーマーズあじへな」や近隣直売所に村農産物を多く納品してもらえるようご協力いただいた結果、令和6年度は目標値を達成しました。しかし、令和6年度中に「ファーマーズあじへな」が一部の給食物資(米・牛乳を除く)の販売から撤退したことにより、村農産物については生産者からの直接購入が必要になりました。学校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。このような課題に対して取り組んでいくには、学校・生産者間の連絡を密にする必要があり、そのため、令和7年度より地産地消コーディネーターを配置し、「給食に地元農産物を届ける会」を発足したところです。保育園については、村内生産者の廃業や天候不順や不作の影響などにより、令和元年度と比べて地場農産物利用率が低下しています。また、5つの保育園に生産者が直接配達することが、少量であることや納品時間の問題で難しいということも村農産物の利用率が上がらない要因の一つと考えられます。今後は地産地消コーディネーターと連携をとりながら村の生産者から農産物を直接購入するシステムの検討や、献立の作成時において長野県や上伊那で生産される旬の食材を取り入れることが一層必要となります。

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。地域連携を密にし、野菜に親しみをもつ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。

まっくんキッチンへ生産者納品の様子



④マタニティ応援お米プロジェクト

令和5年11月から、村ではマタニティの時期から美味しく安全安心なお米を食べて健康増進を図る「マタニティ応援お米プロジェクト」を始めました。米は「風の村米だより(金芽米)」で、東洋ライス株の協力を得て取り組んでいます。お腹の中の赤ちゃん～小中学生(学校給食)、妊娠中の母親が、村産のお米を食べる体制を整え、地産地消を進めています。



(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。

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。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減少しています。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

	R2	R3	R4	R5	R6
家庭系ごみ年間排出量(t)	2424	2391	2393	2291	2276
1人1日排出量(g)	424	415	410	391	388

出典：住民環境課

※18 ギャップ : 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。

(5) 食文化の継承

地域には、自然豊かな風土に育まれ、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。

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。

(6) 農業振興・地域の活性化への取組

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、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、その方向性に基づき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が、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すなど地域の活性化につながる活動をしていくことが求められています。

また、農産物を通じて都市部へ向けて村をPRすることや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も今後、求められています。令和5年から大阪府泉大津市と「農業を通じた連携による持続可能なまちづくり」など4項目にわたる農業連携協定を締結し、村の特別栽培米である風の村米だよりが学校給食に提供されています。また、泉大津市の小学生が村へ訪れて農業体験等を行う事業も計画していきます。

農業体験(まっくん田んぼ体験隊)



輪の会と子どもたちによる収穫祭

(まっくん田んぼ体験隊)



(7) ボランティア団体・こども食堂

村内では、食に関するボランティア活動をしている団体があります。栽培活動や食の提供により、地域の様々な年齢や家庭環境が違う住民が集う共食の場であり、食経験を豊かにし地域の食育を推進できる場として重要な役割を果たしています。

まほうのおなべ



かま塾



ここから(ここカフェ)



(8) 災害時への備え

災害時には食の確保が大きな課題となります。村では、南箕輪村地域防災計画により、初期対応に必要な食料品等を備蓄を行っています。しかし、村で備蓄する食料品は限られているため、家庭においても災害発生直後最低3日間の食料品等の備蓄が必要です。災害時に備えた非常食の備蓄確保について、引き続き普及啓発を実施していきます。

小中学校では、防災の日に非常食の提供を行っています。実際に防災用非常食を食べる体験をしておくことで、災害時でも安心して食べることができるよう防災教育、食育の一環として防災給食を実施しています。

また、令和6年に完成した学校給食センターには防災フロア、防災備蓄倉庫、防災釜を配備し、災害時には施設を活用していく予定です。

2-4 第3次南箕輪村食育推進計画の成果指標の達成状況

基本的な取り組みとしての①～③について、評価分類により第3次南箕輪村食育推進計画の達成状況を評価しました。

評価分類

- A:「達成できた」⇒目標値に達しているか、目標値以上となったもの。
B:「概ね達成できた」⇒目標値の80%に至っているもの。
C:「達成には至らないが、目標に向け取組中」
⇒未達成のもので、引き続きさらに第4次南箕輪村食育推進計画で取組むべきもの。

【①若い世代への食育】

指 標	対 象	現状値(出典等)	第3次時 現状値	第3次時 目標値	現状値	達成 状況
食育に関心がある 村民の割合の増加	保育園保護者	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	83.7%	85.0%	85.7%	A
	妊娠期	妊婦アンケート(R5)	77.6%	80.0%	73.4%	B
朝食を毎日食べる 人の割合	妊娠期	妊婦アンケート(R5)	92.8%	95.0%	97.2%	A
	2歳児	2歳児相談おたずね (R6)	100.0%	100.0%	100.0%	A
	3歳未満児	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	93.3%	95.0%	91.8%	B
	3歳以上児		95.0%	98.0%	94.5%	B
	保育園保護者		91.2%	95.0%	86.6%	B
	小学生	小中学校 食生活アンケート (R6)	93.1%	96.0%	85.8%	B
	中学生	85.6%	90.0%	85.4%	B	
朝食を大人と食べ る子どもの割合	小学生	食に関するアンケート (R6)	63.3%	現状維持	59.6%	B
	中学生		57.5%	現状維持	47.2%	B

指 標	対 象	現状値(出典等)	第3次時 現状値	第3次時 目標値	現状値	達成 状況
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	2歳児相談アンケート(R6)※	—	95.0%	100.0%	A
	3歳児	3歳児健診アンケート(R6)※	—	95.0%	97.8%	A
	保育園保護者	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	95.4%	98.0%	93.5%	B

※第3次食育計画時には現状値の把握ができていなかった指標

【②生涯にわたる食育】

指 標	対 象	現状値(出典等)	第3次時 現状値	第3次時 目標値	現状値	達成 状況
自分の適正体重を知っている人の割合	20歳以上の村民	村民へのアンケート(R6)※	—	—	81.3%	—
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	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	97.3%	98.0%	71.9%	C
色の濃い野菜をほとんど食べない人の割合	小学生	食に関するアンケート (R6)	10.3%	0.0%	6.2%	B
	中学生		4.0%	0.0%	3.9%	B
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%	7.0%	B
	中学生		2.8%	0.0%	3.3%	B
3食野菜を食べている人の割合	妊娠期	妊婦アンケート(R5)	53.6%	60.0%	48.6%	B
野菜を毎日適量食べる人の割合	20歳以上の村民	村民へのアンケート(R6)※	—	—	35.1%	—
減塩を心がける人の割合	20歳以上の村民	村民へのアンケート(R6)※	—	—	73.3%	—

※第3次食育計画時には現状値の把握ができていなかった指標

指標	対象	現状値(出典等)	第3次時 現状値	第3次時 目標値	現状値	達成 状況
75歳以上のやせの割合	75歳以上の循環器健診受診者	75歳以上の循環器健診結果(R6) ※問診項目の改定により評価できない	33.6%	30.0%	31.2%	B
			41.7%	38.0%	50.2%	B
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	75歳以上の循環器健診問診 ※問診項目の改定により評価できない	81.7%	85.0%	—	—

【③食の循環と地域での食育】

指標	対象	現状値(出典等)	第3次時 現状値	第3次時 目標値	現状値	達成 状況
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	重量ベース(R6) きのこ・野菜・果物・米の使用量に対する上伊那産の割合	42.1%	43.0%	30.0%	C
	南部小学校		36.8%	40.0%	60.7%	A
	学校給食センター		40.5%	43.5%	48.8%	A
地産地消に関心のある人の割合	保育園保護者	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	68.7%	78.0%	70.6%	B
地場農産物を意識して購入する人の割合	保育園保護者	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	63.2%	74.0%	61.5%	B
郷土食を知っている人の割合	小学生	食に関するアンケート (R6)	36.4%	50.0%	46.1%	B
	中学生		63.1%	80.0%	63.1%	C
	保育園保護者	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	63.2%	70.0%	72.7%	A
	村民	村民アンケート(R6) ※	—	70.0%	68.4%	B

※第3次食育計画時には現状値の把握ができていなかった指標

指 標	対 象	現状値(出典等)	第3次時 現状値	第3次時 目標値	現状値	達成 状況
食品の安全性に関心がある人の割合	保育園保護者	食に関するアンケート 保育園保護者(R6)	84.3%	90.0%	90.5%	A
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	食に関するアンケート (R6)	81.0%	90.0%	92.0%	A
	中学生		87.9%	95.0%	95.2%	A

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
- 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
- 高齢期になんでも何でも嗜んで食べられ、心身とともに健康で、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
- 食品の安全性や表示について正しい知識をもてる
- 災害時に備え、非常食の準備ができる

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4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ない人がいる	・朝食を欠食している園児が多い ・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多い ・家庭での食事バランスや野菜摂取が不十分な児童生徒が多い	・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いる
	教育目標	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ことができる	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みつめ、自分らしくいき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心を持ち、食べることの楽しさや感謝の気持ちを育てる ・生活リズムを整え、朝食を毎日食べる習慣を身につける	・保育園、学校生活の中のあらゆる場面で食に関心を持ち、食べることの楽しさや感謝の気持ちを育てる ・生活リズムを整え、朝食を毎日食べる習慣を身につける	・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 ・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				・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		・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、バランスよく考えて食べられるようにする	・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	
生涯にわたる食育	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			
	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	・子どもの発育発達に关心をもち、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关心を持ち、保育園と連携して適正体重維持に努める ・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	・自分の体格や成長に关心をもち、運動や食事を通して身長に合った適正体重を維持する ・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	・定期的に健康診断を受け、自身の身体の状態を知る ・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	・健康診断や医療の受診を行い、健康管理に努める ・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
	生活習慣病予防と改善のための食事を実践する	・妊娠一般健康診査を定期受診し、妊娠期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					
	野菜を毎日適量食べる	・妊娠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、出汁をきかせて薄味でもおいしく食べられる習慣をつける	・血压と塩分の関係を理解し、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	・妊娠歯科健診を受診し、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	・給食で地場農産物を味わうことで、地元の食材や生産者に感心をもつ	・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、地域の食文化を大切にする心を育てる	・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	・栽培や収穫、調理などの体験を通して、食への感謝の気持ちと協働の大切さを学ぶ	・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学び、安心して食べる力を身につける	・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もち、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、給食の食べ残しを減らす行動ができるようにする	・購入量や調理法を考え、食品ロスの削減に取り組む		
	災害への備え	・普段食べ慣れている食料品を備え、エネルギーや栄養素の不足がないようにする	・必要に応じて液体ミルクや離乳食、幼児食、アレルギー対応食等を備えておく	・防災用非常食に关心を持ち、災害に対する備蓄の重要性を学ぶ	・備蓄食品として、最低でも家族が3日間程度食べられる量の食料品等を備える		

第4章 第4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。

「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。
- プレコンセプションケアに関する概念を理解し、知識を得て、実践できる。
- 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。
- 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、感謝の心をもちます。
- 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。

- 妊娠を望む場合、また妊娠を希望しない場合においても、中高生のうちから性別を問わず将来の健康を考えて健康管理を行います。
- 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・献立表・給食展示の配信や給食参観の開催等を通じ、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や「早寝・早起き・朝ご飯」の大切さを給食だより等で発信し、忙しい朝でも簡単にバランスよい朝食がとれるような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、食に関わる体験や給食を通して、友人や先生と楽しく食事をするためのマナー・健全な食習慣を身につけるよう取り組みます。
- ・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。
- ・保育士が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。また、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に取り組みます。
- ・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に取り組みます。
- ・デジタル教材や動画配信などICTを活用した食育の推進を進め、家庭や地域と連携した情報発信を行います。

(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。
 - ・プレコンセプションケアの概念を周知し、妊娠前から「健康ながらだづくり」を意識し、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。
 - ・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。

○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(出典等)	現状値	目標値
食育に関心がある村民の割合の増加	保育園保護者	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	85.7%	現状維持
	妊娠期	妊婦アンケート(R5)	73.4%	80.8%
朝食を毎日食べる人の割合	妊娠期	妊婦アンケート(R5)	97.2%	100.0%
	2歳児	2歳児相談おたずね (R6)	100.0%	100.0%
	3歳未満児	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	91.8%	95.0%
	3歳以上児		94.5%	98.0%
	保育園保護者		86.6%	90.0%
	小学生	小中学校 食生活アンケート (R6)	85.8%	90.0%
	中学生		85.4%	90.0%
朝食を大人と食べる子どもの割合	小学生	食生活アンケート (R6)	59.6%	現状維持
	中学生		47.2%	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	2歳児相談アンケート (R6)	100.0%	100.0%
	3歳児	3歳児健診アンケート (R6)	97.8%	100.0%
	保育園保護者	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	93.5%	95.0%

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、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くよう行政、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、保健師や栄養士等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、健康なが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、給食では出汁や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。

(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。

- ・発達段階に応じた食育を通して、自分の健康状態を理解し、適正体重や栄養バランスに配慮した食生活を身につけます。
- ・食生活アンケートの結果をもとに、朝食摂取、野菜摂取、肥満・やせ傾向などの課題に応じた指導を行います。

- ・個別の健康課題（肥満傾向、アレルギー等）に応じて、養護教諭・栄養教職員・学校医が連携して支援を行います。
- ・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。
- ・給食では、出汁を生かした減塩献立や地場産野菜を取り入れたメニューを提供し、味覚の形成と健康的な食習慣づくりを進めます。
- ・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、噛み応えのある食材や調理法の工夫に努めます。
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選ぶ力を身につけ、「自炊力」を高められるような食育を推進します。

（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きます。
 - ・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。
- 食環境整備を行い、無関心層へのアプローチを実施していきます。
 - ・簡単に取り入れられるスマートミール弁当などの情報を発信していきます。
- 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、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。

自炊力とは

『自炊力』とは、単に料理をする技術だけでなく、食材の買い物から献立、栄養バランスを考え、実際に食事の準備をして、片付けをするまでの一連の食生活を自らマネジメントする総合的なスキルであり、健康的で経済的な生活を送るための重要な力です。

食育と自炊力は密接に関連しており、幼児期からの家庭における取組として経験を重ねることで育まれます。“自炊”は、単なる料理技術だけでなく、食料の生産から消費までの流れを理解し、自分で食事を管理できる「自立」と「生きる力」の基礎となり、その実践を通じて「食への感謝」「健康的な食生活の実現」「自己肯定感の向上」「生きる力」を育む具体的な行動・スキルです。

自炊力の具体的な要素

- ① 買う力：安くて新鮮な食材を使いまわしたり、栄養バランスを考えて安心安全な食材を選ぶ力。
- ② 考える力：献立を立て、栄養バランスや季節を考慮する力。
- ③ 調理する力：塩分・糖分・脂質等を調整し、生活習慣病予防を考慮した健康的な食事を作る力。

自炊力のポイント

- ① 「料理すること」だけでなく、「どう買うか」「どう食べるか」が重要であり、外食や惣菜等の利用を含めた食生活全体を自分に合った形でアップデートしていく能力を養う。
- ② 食材を選択する過程で、「何が」「どうやって」作られているのかを意識、理解し、時には自ら栽培した食材を利用することにより、食材や生産者への感謝の気持ちを深める。
- ③ 完璧を目指さず、できることから少しづつ「ちょい足し」「引き算」で改善する。

自炊力を養うことは、食を通じて自分を大切にし、豊かな生活を送るための総合的な「生きる力」を培うことにつながります。ライフステージに応じた『自炊力』の推進は、ライフコースアプローチ^{※19}を踏まえた乳幼児期から高齢期まで切れ目のない食を通じた健康づくりを推進するために必要であるといえます。

※19 ライフコースアプローチ：胎生期から老齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり

指標・目標

指 標	対 象	現状値(出典等)	現状値	目標値
自分の適正体重を知っている人の割合	20歳以上の村民	村民へのアンケート(R6)	81.3%	85.0%
自身の健康のために日々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	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	71.9%	95.0%
色の濃い野菜をほとんど食べない人の割合	小学生	食生活アンケート(R6)	6.2%	5.0%
	中学生		3.9%	3.0%
その他の野菜をほとんど食べない人の割合	小学生	食生活アンケート(R6)	7.0%	5.0%
	中学生		3.3%	3.0%
3食野菜を食べている人の割合	妊娠期	妊婦アンケート(R5)	48.6%	60.0%
野菜を毎日適量食べる人の割合	20歳以上の村民	村民へのアンケート (R6)	35.1%	50.0%
減塩を心がける人の割合	20歳以上の村民	村民へのアンケート (R6)	73.3%	80.0%
75歳以上のやせの割合	75歳以上の循環器健診受診者	75歳以上の循環器健診結果(R6)	31.2% 50.2%	30.0% 40.0%
半年前に比べて固いものが食べにくい人の割合	75歳以上の循環器健診受診者	国保データベースシステム (R6)	19.9%	18.0%

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、食品安全性に関する情報発信をしていくことが必要です。

また、災害時には、電気・ガス・水道等のライフラインが止まることにより、生活に様々な支障が生じますが、自然災害から自分で自分の身を守り被災時であっても健康に過ごすことができるよう、日ごろから食料品等の適切な備えをしておくことが大切です。

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。
- 災害時に必要な食料品等を備える。

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。
- 備蓄食品として、最低でも家族が3日間程度食べられる量の食料品等を備えます。

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て、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关心を持ち、持続可能な食材調達や環境に配慮するなど、自ら考え、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にあたり、地産地消コーディネーターを配置し、給食における地場農産物のさらなる利用拡大に向けて取り組んでいきます。
- 災害時への備えについて、自身や家族の状況に応じて、日ごろから食べ慣れている食品を組み合わせ最低でも家族の3日分、可能であれば1週間の備蓄ができるよう様々な場面を活用し普及啓発を図ります。また、家庭での備蓄方法として有効な「ローリングストック」について情報提供を行います。

(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」「ファーマーズあじへな」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。
- 「南みのわ農産物フェア」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。
- 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(出典等)	現状値	目標値
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	重量ベース(R6) きのこ・野菜・果物・米の使用量に対する上伊那産の割合	30.0%	35.0%
	南部小学校		60.7%	現状維持
	学校給食センター		48.8%	現状維持
地産地消に関心のある人の割合	保育園保護者	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	70.6%	75.0%
地場農産物を意識して購入する人の割合	保育園保護者	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	61.5%	70.0%
郷土食を知っている人の割合	小学生	食生活アンケート (R6)	46.1%	50.0%
	中学生		63.1%	70.0%
	保育園保護者	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	72.7%	75.0%
	村民	村民アンケート(R6)	68.4%	70.0%
食品の安全性に関心がある人の割合	保育園保護者	食生活アンケート 保育園保護者(R6)	90.5%	現状維持
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	食生活アンケート (R6)	92.0%	現状維持
	中学生		95.2%	現状維持

第5章 資料編

1. 妊産婦
 - ・令和5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
 - ・令和6年度 2歳児の食生活について [資料 4・5]
3. 保育園
 - ・令和6年度 食に関するアンケート(保育園)集計結果 (抜粋) [資料6・7・8]
 - ・保育園 給食の主な季節の行事・郷土食 [資料 9]
4. 小中学校
 - ・令和6年度 食に関するアンケート(小中学校)集計結果 (抜粋) · [資料 10・11・12]
 - ・小中学校 給食の主な季節の行事・郷土食 [資料 13]
5. 成人
 - ・令和6年度 食に関するアンケート(保育園保護者)集計結果 [資料14・15]
 - ・令和6年度村民食生活アンケート集計結果 (抜粋) [資料16]
6. その他南箕輪村の食に関する資料
 - ・一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう [資料 17]
 - ・1日の食品組み合わせ表 [資料 18]
 - ・令和7年度「食育月間」及び「食育の日」等取組実績 [資料 19・20]