

1 本計画の趣旨・目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。

しかし、近年のライフスタイルの変化や価値観の多様化は食事における利便性を高める一方、不規則な食生活による肥満や生活習慣病、孤食やメディアの影響による過度な^{そうしん}瘦身志向による栄養不足などが問題視されています。さらに世界的な食料需給の逼迫に伴う食料の安定供給の確保、安全・安心な食品に対する消費者の関心の高まりへの対応、食べ物と生産現場のつながりの確保や、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承、食品ロスといった課題が引き続き存在しています。

このような国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため、平成 17 年(2005 年)に「食育基本法」を制定しました。また、平成 27 年(2015 年)の国連サミットで「SDG s (持続可能な開発目標)」が採択され、食料の安定確保、栄養の改善、持続可能な農業の推進などが目標に掲げられているほか、令和 3 年(2021 年)には「食育による SDG s 達成への貢献」をコンセプトとした「第 4 次食育推進基本計画」を作成しました。

北海道では、令和元年(2019 年)に『「食」の力で育む心と身体と地域の元気』を目標とした「どさんこ食育推進プラン」(北海道食育推進計画【第 4 次】)を作成し、道内の食育を総合的に進めることとしています。

上川町でも、他の地域と同様に食生活の変化に伴うさまざまな課題が見られますが、町内にはおいしく新鮮な食材があり、また、そうした食材を活用した郷土料理や、特色ある食文化が育まれるとともに、生産地が近く、消費者と生産者の顔が見える関係が築きやすいなど、食育を行うのに恵まれた環境にあります。

このような背景を踏まえ、上川町においても国や道などと連携しながら、町民皆さんの理解の下、役割分担を行い、より効果的な食育の取組を推進するため、「上川町食育推進計画(第 3 次)」を策定します。

なお、本計画は、「地域資源を活用した農林水産漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律(六次産業化・地産地消法)」第 41 条に基づく「地産地消促進計画」としても位置付けることとします。

2 食育の定義

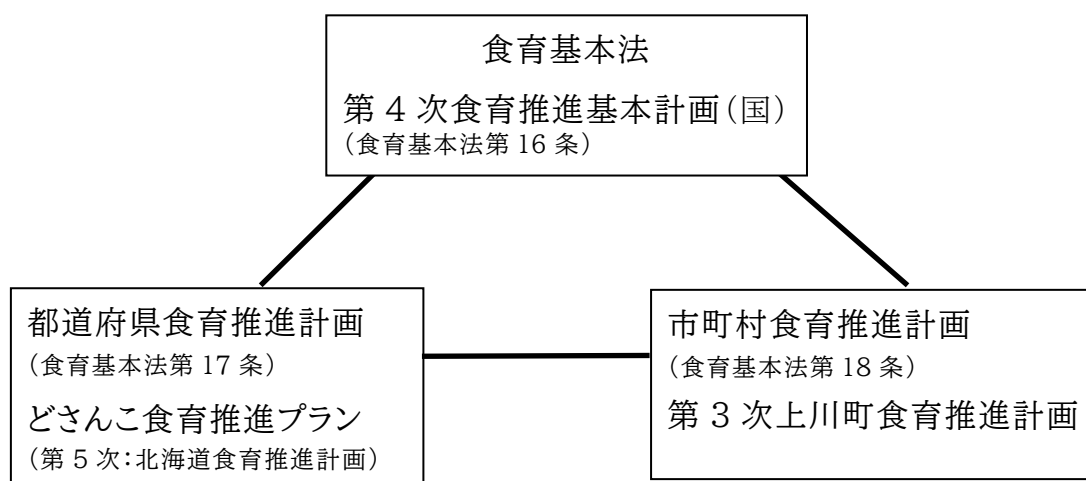
食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることと定義され、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。

(食育基本法前文)

3 本計画の位置付け

本計画は、食育基本法第 18 条第 1 項の規定に基づき、国の食育推進基本計画や都道府県食育推進計画を基本として作成する市町村食育推進計画として位置付けられ、食育を具体的に推進するための計画として策定しています。

■上川町食育推進計画の位置付け



4 計画の期間

この計画の期間は、令和 6 年度から令和 10 年度までの 5 年間とし、関係法令の改正や本計画の上位計画の見直しとあわせ、必要に応じて見直しを行います。

(※参考)

- ・ 第 4 次食育推進基本計画(国)の計画期間(R3~R7)
- ・ どさんこ食育推進プラン(北海道食育推進計画【第 5 次】)の計画期間は R6~R10

5 上川町の食をめぐる現状と課題

(1) 食生活

食事は本来楽しいものであり、大事なコミュニケーションの場です。しかし、近年、ライフスタイルの多様化などにより、家族全員が同じリズムで生活することが困難となり、家族全員がそろって食事をする機会が減少し、「孤食」や「個食」などの問題も生じています。

また、一日の活力源となり、食事の中でもっとも大切な朝食を食べない人が増えています。朝食を食べないと、午前中の授業や仕事に集中できない、活動的に過ごせないなどの影響が出るといわれています。また欠食することで昼食・夕食の2食を多く食べがちになるため、肥満を誘発することにもなります。

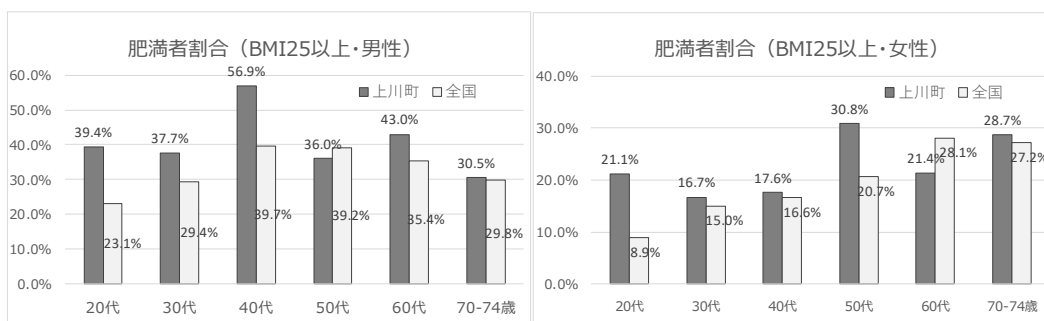
欠食の大きな要因の一つに、夜遅くまで起きているため、朝なかなか起きられず、時間がない、食欲がわからないという状況があります。特に、乳幼児期は親の生活リズムの影響を受けやすく、夜型の子どもが増えているという現状もあります。生活リズムの見直しを進めるとともに、朝食の欠食が心身に与える影響を理解し、朝食の大切さに対する知識を身につけることが重要です。

(2) 栄養

「食べる」ことは栄養代謝を行ない生命維持をするために大事なことです。何をどのぐらい、いつ食べるのかにより、健康にもなりますが、生活習慣病を発症する方向へも進みます。現在は、外食産業やコンビニの発展などにより、いつでもすぐに好きな食べ物が手に入るため、栄養の偏りを起こしやすい環境にあります。

○肥満の状況（成人）

上川町の肥満者の割合は、男女ともほぼすべての年代で全国より高い状況です。男性は、50代以外は全国より高く、40代男性では半数を超えています。女性は、60代以外は全国より高く、50代で約3割となっています。また、男女とも20代は全国との差が大きくなっています。小児期からの肥満予防に加えて、進学・就職等により自らが食を選択する時期となることから、自分にとっての「バランスの良い食事」の具体的な理解と選択ができるような支援が必要です。

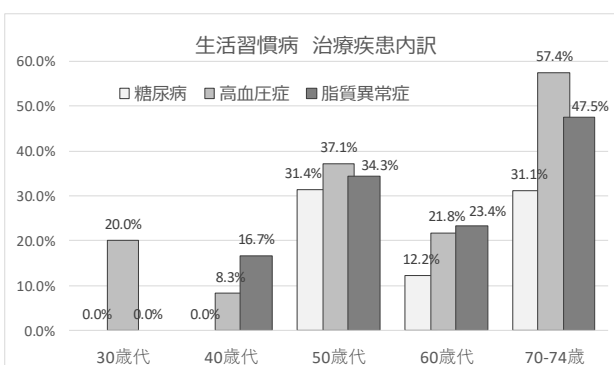
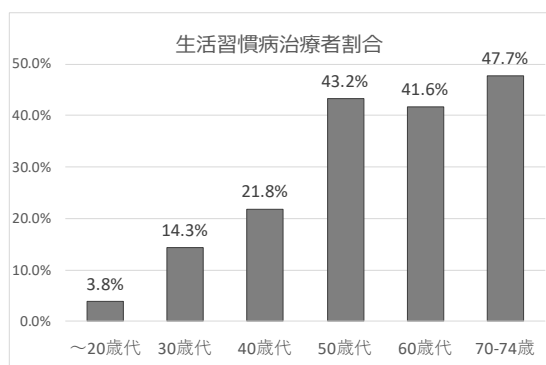
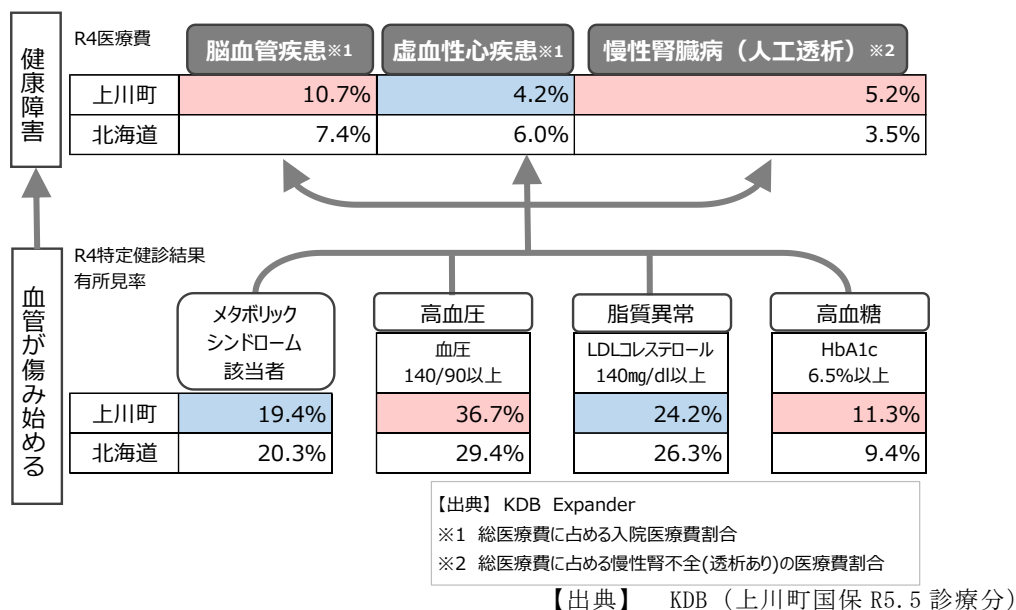


【出典】上川町：R4 特定健診・健康診査結果（事業所健診含む） 全国：R1 国民健康・栄養調査結果

肥満はインスリン抵抗性を引き起こし、血糖値をコントロールするインスリンホルモンを必要以上に出してしまうため、将来の糖尿病などの生活習慣病へつながります。

○生活習慣病の状況（成人）

上川町の特定健診受診者の有所見者割合を北海道と比較すると、高血圧と高血糖の割合が高くなっています。また、医療費の状況を見ると、脳血管疾患と慢性腎不全（透析あり）が北海道より高くなっており、高血圧症や糖尿病から重症化する事例も多くあります。治療状況を年代別に見ると、40歳代で21.8%、50歳代以降では40%以上へ急増します。生活習慣病の発症予防・重症化予防においても、食は重要な役割を果たしており、自らの健康状態に応じた食べ方を選択し実践できるよう支援することが重要です。



インスリンを生涯大切に使うためにも適正な栄養の摂取について学び、各自が自分にとって適切な食品の量、内容、食べる時間を選択する力を持つことが重要です。

ライフステージごとの食品の目安

| 食品 | 妊娠 | | | | | | | 授乳期 | 乳児 | | | | 幼児 | | | 小学生 | | 中学生 | | 高校生 | | 成人 | 高齢者 | | | | | | |
|-----|-----------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|-----|-----|---|
| | 前期 | 中期 | 後期 | 妊娠高血圧症群 | 妊娠高血圧症候群 | 尿糖+ | 尿糖- | | 原糖土以上 | 4ヶ月 | 6ヶ月 | 9ヶ月 | 12ヶ月 | 1歳半 | 3歳 | 5歳 | 6~8歳 | | 9~11歳 | | 12~14歳 | | 15~17歳 | | 70歳以上 | | | | |
| | 0~16週未満 | 16~28週未満 | 28~40週 | 尿糖+ | 尿糖- | 尿糖+ | 尿糖- | | 原糖土以上 | 授乳回数 | 離乳食1回 | 離乳食2回 | 離乳食3回 | 1歳半 | 3歳 | 5歳 | 6~8歳 | 6~8歳 | 9~11歳 | 9~11歳 | 12~14歳 | | 12~14歳 | 15~17歳 | 15~17歳 | 男 | 女 | 男 | 女 |
| | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | | 400 | 母乳・ミルク1000 | 母乳・ミルク900 | 母乳・ミルク800 | 母乳・ミルク200 | 350 | 350 | 350 | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 | | 400 | 400 | 400 | 200 | 200 | 200 | |
| 第1群 | 乳製品 | 牛乳 200ml | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 400 | 母乳・ミルク1000 | 母乳・ミルク900 | 母乳・ミルク800 | 母乳・ミルク200 | 350 | 350 | 350 | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 | 400 | 200 | 200 | 200 | | | |
| | 卵 | Mサイズ 1個 50g | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | - | 黄身 8 | 全卵 25 | 全卵 35 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | | | |
| 第2群 | 魚介類 | 1/2切れ 50g | 50 | 50 | 50 | 50 | 30 | 30 | 50 | - | 白身 10 | 赤身 15 | 15 | 20 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 60 | 50 | 50 | | | |
| | 肉類 | 薄切り肉 50g 2~3枚 | 50 | 50 | 50 | 50 | 30 | 30 | 50 | - | ササミ 5 | 15 | 15 | 20 | 40 | 50 | 50 | 50 | 50 | 60 | 60 | 70 | 60 | 50 | 50 | | | | |
| | 大豆製品 | 豆腐なら 1/4丁 110g | 165 | 165 | 165 | 165 | 110 | 110 | 165 | - | 豆腐 20 | 豆腐 50 | 豆腐 50 | 50 | 50 | 70 | 80 | 100 | 80 | 165 | 120 | 165 | 110 | 110 | 110 | | | | |
| 第3群 | 緑黄色野菜 | 人参 ほうれん草 トマト等 | 200~250 | 200~250 | 200~250 | 200~250 | 200~250 | 200~250 | 200~250 | - | 20 | 45 | 50 | 55 | 70 | 100 | 100 | 150 | 100 | 200 | 150 | 200 | 150 | 150 | 150 | | | | |
| | 淡色野菜 | 大根 白菜 キャベツ 玉ねぎ等 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | 250 | - | 20 | 45 | 70 | 80 | 100 | 140 | 150 | 200 | 180 | 250 | 250 | 300 | 250 | 250 | 250 | | | | |
| | いも類 | じゃがいもなら 中1個 100g | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | - | 10 | 45 | 50 | 50 | 40 | 50 | 80 | 100 | 100 | 120 | 100 | 120 | 100 | 100 | 100 | | | | |
| | 果物 | 林檎1/4個と みかん1個 | 120kcal | 120kcal | 120kcal | 80kcal | 120kcal | 80kcal | 120kcal | - | 果汁 30 | すりおろし 70 | 薄切り 75 | 薄切り 75 | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | 80kcal | | | |
| | きのこ | しいたけ えのき しめじ等 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | - | - | - | 5 | 10 | 20 | 30 | 30~50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | | | | |
| | 海藻 | のり ひじき等 | 50 | 50 | 50 | 50 | 30 | 30 | 50 | - | - | 3 | 5 | 10 | 20 | 20 | 30 | 30~50 | 30~50 | 30~50 | 30~50 | 30~50 | 30~50 | 30~50 | 30~50 | | | | |
| 第4群 | 穀類 | ご飯3杯 (450g) | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | - | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | | | | |
| | 種実類 油脂 | 油大さじ1.5 (18g) | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | - | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | 個人によりまちまち | | | | |
| | 砂糖類 | 砂糖大さじ1 (9g) | 20 | 20 | 20 | 10 | 20 | 10 | 20 | - | 1 | 3 | 4 | 10 | 10 | 10 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | | | | |
| | 酒類(アルコール) | 禁酒 | 禁酒 | 禁酒 | 禁酒 | 禁酒 | 禁酒 | 禁酒 | 禁酒 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | | | | |

(3) 食を大切にすることの意識

社会経済状況が急激に変化し、忙しい生活を送る中、食に対しても利便性や効率性を追求するあまり、どうしても食の大切さを忘れがちになります。

我が国の食料自給率はカロリーベースで約38%と先進国中最低レベルにあり、自国の農地の2.5倍に相当する農作物の作付けを海外に依存している計算になります。

一方では、大量の食べ残しや食品の廃棄が行われており、環境への負荷や資源の浪費など、大きな社会問題となっています。

食べ物は、もともと自然の中の生命から得られたものであることを今一度認識するとともに、それを育てている農業への理解を深め、食に対する感謝の気持ちを培うことが必要です。

(4) 食文化

全国各地には、古くから受け継がれている食文化があります。しかしながら、食の外部化や核家族化による食文化の担い手が減少したため、地域の特色ある料理が食卓に並ぶことは少なくなり、伝統ある食文化が失われつつあります。

本町においても、地元で生産された農畜水産物を活かした料理や、それぞれの家庭

において受け継がれてきた料理や食文化があります。この食文化を次世代に継承することは、わたしたちの歴史の一端を引き継ぐとともに、新たな食文化の基礎となる大切なものです。

また、さまざまな食生活を選択することができるようになったため、お米を主食とした日本型食生活が減少している傾向にあります。野菜、肉、魚などの多彩な副食からなる、栄養バランスの優れた日本型食生活の良さを再度見直すことが必要です。

(5) 食の安全・安心

食品偽装表示、異物混入、無登録農薬の使用等、食品をめぐる多くの事件や事故の発生や、食品添加物、残留農薬による健康被害の懸念など、食の安全や安心に対する関心が高まっています。

本町においては、消費者・生産者・行政などの関係者が協働で、農畜産物をはじめとする「食の安全・安心」確保に取り組んでいくとともに、引き続き、生産者をはじめ食品を供給する立場にあるものは、消費者の信頼を得るために、食品の安全性の確保に努める必要があります。

また、消費者においても、食の安全に関する正しい知識を身につけ、自らの判断で食を選択することが求められます。

(6) 上川町の農業

上川町の耕地面積は1,933haで、気候は内陸型で夏は30℃を超え、冬は-20℃を下回るなど寒暖の差が大きく、年平均気温は5.3℃、年平均最深積雪は93cmの豪雪地域です。そのため、作物糖度が高く、病虫害の発生も少ないため高原野菜・クリーン農業の適地となっています。

主な作物は、もち米、そば、大根、大豆、馬鈴薯、人参となっており、また、冷涼な気候のため酪農業も盛んな産業となっています。

○作付面積と生産量（令和5年）

| 作目 | 作付面積(ha) | 生産量(t) |
|-----|----------|--------|
| もち米 | 253.9 | 1,553 |
| そば | 248.9 | 218 |
| 大根 | 85.5 | 2,492 |
| 大豆 | 53.6 | 129 |
| 馬鈴薯 | 29.2 | 825 |
| 人参 | 30.6 | 1,294 |

○家畜飼養頭数（令和6年）

| | 頭数 | 出荷量 | |
|-----|-------|------------|-------|
| 乳用牛 | 1,429 | 生乳(t) | 7,107 |
| 肉用牛 | 1,051 | 肉(頭)(乳牛含む) | 1,868 |

6 食育に関する3つの基本目標

食育をめぐる現状と課題などを踏まえ、上川町では食育の推進を効果的に図るため、次の3つの基本目標に基づき、食育を推進します。

| | |
|-------|-----------------------|
| 基本目標Ⅰ | 生涯にわたり心身の健康につながる食育の推進 |
|-------|-----------------------|

脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの栄養の偏りや朝食の欠食は、肥満や生活習慣病の危険因子とされています。また、食品衛生など食品の安全性に関わる知識も健康の維持に必要です。食べ物と心や体の関係を知るとともに、身体によい食品の適切な選択の実践などにより、乳幼児期から高齢期まで、健康の維持・増進につながる食育の取組を推進します。

| | |
|-------|------------------|
| 基本目標Ⅱ | 地産地消と一体となった食育の推進 |
|-------|------------------|

上川町は豊かな自然に恵まれ、もち米、そば、大豆、大根、人参、馬鈴薯、ミニトマト、大雪高原牛、生乳、ニジマスなど多彩な食材があります。生産者をはじめ商工業者などが幅広く連携しながら食育に取り組むとともに、地元の食材を家庭の食卓や給食に積極的に導入するなど、地元でとれた安全で安心な農畜産物を地元で消費する「地産地消」を目指します。

| | |
|-------|------------------------|
| 基本目標Ⅲ | 子育て世代や未来を担う子どもを育む食育の推進 |
|-------|------------------------|

食育は、乳幼児期から高齢期まで、全ての世代において重要な課題です。特に子どもたちに対する食育は、心身の成長や人格の形成に大きく影響を与えます。

食材への感謝の気持ちを育み、食べ物がもつ栄養素などを理解し、食品ロスの削減への理解を深め、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基

礎となるものとして重要です。

食育基本法でも、食育を知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけられており、上川町としても家庭・学校等・地域が連携して食に関する指導などを推進していきます。

7 関係者の役割・連携

食育は、食べ物を生産する農業等をはじめ、栄養や健康、幼少期の教育課程や大人の食に対する意識、食事マナーや食文化など、幅広い世代を対象として家庭や学校、地域など、様々な場面で関係機関と連携を図りながら取り組みを進めなければなりません。

本計画では、家庭、学校、地域などの生活シーンごとに関係者が連携しながら取り組みを進めます。

(1) 家庭における食育の推進

家庭は、最も身近で大切な食育の場です。家族や友人が囲む食卓は、コミュニケーションの場であるとともに、食事のマナーや食文化、栄養に関することなど、食に関する様々な知識を学ぶ場でもあり、豊かな人間性を育むための重要な役割を担っています。

食育の基本となる家庭における食育を充実させる取り組みを進めます。

① 食育に関する情報提供

町民が家庭において食育を主体的に取り組めるように、学校給食だよりなどを利用し献立内容や使用食材をお知らせするとともに、「早寝早起き朝ごはん」といった規則正しい生活習慣を身につけるための啓発に努めます。

② 家族や友人と楽しむ機会の提供

親子や友人たちと参加することができる料理講習会を開催し、調理技術の習得や食事の楽しさなどを体験し、食に関する興味や関心を育てる場として重要です。

また、家族の食育に対する意識を高めるため、子育て世代を対象とした食育講座などを開催します。

③ 妊産婦、乳幼児、小中学生を対象とした保健指導

妊婦、産婦の栄養摂取や健康状態は、胎児、母乳栄養の乳幼児の発育・発達に影響を与えるため、妊娠中、出産後には、保健師、栄養士が訪問をして保健指導を行い安心して妊娠・産褥期^{さんじょくき}を過ごし子育てができるよう栄養について知る機会を設けます。

また、乳幼児期の成長・発達に合わせて必要な栄養が摂れるように、生活リズムや離乳食、幼児食について学ぶ機会として、全戸訪問、乳幼児健診時において各月齢に合わせた保健指導を行います。

小中学生では、小学5年生、中学2年生を対象とした健康診査『みらい健診』を実施し、受診後の結果説明の機会に、親と子どもを対象に成長期に必要な栄養と食品、生活リズムの重要性、将来の生活習慣病予防を目的とした保健指導を実施し、それをきっかけに家族全体の食生活が振り返れるよう促します。

(小中学生の現状)

小学5年生・中学2年生の希望者に実施している『みらい健診』の結果をみると、肥満割合は小5で10%、中2で11%となっています。有所見率が高いのは、拡張期血圧、中性脂肪、腎機能を表す血清クレアチニンのほか、小5では血糖値も高くなっています。

| 小学5年生 100人 (延) | 項目 | | 保健指導判定以上 | |
|----------------------|--------------------|--------------------------------|-------------|-----------|
| | | | 有所見者 (人) | 割合 (%) |
| 身体計測 | 肥満度 | 肥満 | 10 | 10.0 |
| | | やせ | 7 | 7.0 |
| | 腹囲 (cm) | 80以上 | 7 | 7.0 |
| 血圧 | 収縮期血圧 (mmHg) | 125以上 | 0 | 0.0 |
| | 拡張期血圧 (mmHg) | 70以上 | 21 | 21.0 |
| 脂質検査 | 中性脂肪 (mg/dl) | 120以上 (食後は150以上) | 16 | 16.0 |
| | HDLコレステロール (mg/dl) | 40未満 | 0 | 0.0 |
| | LDLコレステロール (mg/dl) | 140以上 | 2 | 2.0 |
| | 血糖検査 | 血糖値 | 100以上 | 13 |
| 血糖検査 | 空腹時 (mg/dl) | 100以上 | 13 | 13.0 |
| | 食後 (mg/dl) | 140以上 | 0 | 0.0 |
| 腎機能検査 | ヘモグロビンA1c (%) | 5.6以上 | 9 | 9.0 |
| | クレアチン (mg/dl) | 10歳 0.58mg/dl 11歳 0.59mg/dl | 17 | 17.0 |
| 尿検査 | e G F R (ml/分) | 60未満 | 0 | 0.0 |
| | 糖 | (±)~ | 0 | 0.0 |
| 尿検査 | 蛋白 | (±)~ | 1 | 1.0 |
| | 潜血 | (±)~ | 1 | 1.0 |
| | 血液像 | 血色素量 (g/dl) | 12.0未満 | 1 |
| 血液像 | ヘマトクリット値 (%) | 36.0未満 | 4 | 4.0 |

| 中学2年生 118人 (延) | 項目 | | 保健指導判定以上 | | | | |
|----------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|----|-------------|-----------|------|
| | | | 男子 | 女子 | 有所見者 (人) | 割合 (%) | |
| 身体計測 | 肥満度 | 肥満 | 20%以上 | | 13 | 11.0 | |
| | | やせ | -20%以下 | | 4 | 3.4 | |
| | 腹囲 (cm) | 80以上 | | | 11 | 9.3 | |
| 血圧 | 収縮期血圧 (mmHg) | 125以上 | | | 3 | 2.5 | |
| | 拡張期血圧 (mmHg) | 70以上 | | | 26 | 22.0 | |
| 脂質検査 | 中性脂肪 (mg/dl) | 120以上 (食後は150以上) | | | 13 | 11.0 | |
| | HDLコレステロール (mg/dl) | 40未満 | | | 4 | 3.4 | |
| | LDLコレステロール (mg/dl) | 140以上 | | | 4 | 3.4 | |
| 血糖検査 | 血糖値 | 空腹時 (mg/dl) | 100以上 | | 3 | 2.5 | |
| | | 食後 (mg/dl) | 140以上 | | 0 | 0.0 | |
| | ヘモグロビンA1c (%) | 5.6以上 | | | 8 | 6.8 | |
| 腎機能検査 | クレアチン (mg/dl) | 13歳：0.81以上 14歳：0.97以上 | 13歳：0.70以上 14歳：0.72以上 | | | 14 | 11.9 |
| | e G F R (ml/分) | 60未満 | | | 0 | 0.0 | |
| 尿検査 | 糖 | (±)~ | | 1 | 0.8 | | |
| | 蛋白 | (±)~ | | 6 | 5.1 | | |
| | 潜血 | (±)~ | | 6 | 5.1 | | |
| 血液像 | 血色素量 (g/dl) | 12.0未満 | | 5 | 4.2 | | |
| | ヘマトクリット値 (%) | 36.0未満 | | 5 | 4.2 | | |

【出典】上川町みらい健診結果 (H26以降累積)

いずれも発症予防の段階ですが、成長期であり、健康な身体発育とそのため食習慣の確立に向けて、子どもたちと保護者が健診結果と食の関連を理解し考えられるよう、今後も学習を支えていきます。

④ 成人を対象とした食生活改善の推進

家庭状況や生活スタイルが多様化する中、食事の欠食や過食・飲酒や運動不足などは、生活習慣病に深くかかわっています。自分の健康状態を確認する上で、健康診断を受診することは非常に大切なことであり、生涯健やかに生活するためにも食生活や運動など、自分のライフスタイルに合った生活が必要になります。

生活習慣病の発症予防と重症化予防のための保健指導や栄養指導の提供や、集団での運動の実践や継続学習、健康講座などを通じて健康づくりを推進します。

⑤ 家族で農業とふれあう機会の提供

家庭において農業への理解や食への感謝の気持ちを深めていくことを推進するため、種まきから収穫までの一連の農業体験と生産者との交流を親子で体験できる機会を提供します。



⑤：家族で農業を体験 (岸田農園)

⑥ 食品ロス対策の取組

日本における「食品ロス」は年間 523 万トン(事業系 279 万トン、家庭系 244 万トン：令和 3 年度消費者庁・環境省・農林水産省推計)とされ、その内約半数が家庭から出ているとされています。食べ物を大切にすることを育み、家庭における食べ残しを減らすため、北海道が進める「どさんこ愛食たべきり運動」と連携した普及啓発を推進します。

(2) 乳幼児期における食育の推進

乳幼児期は、生涯にわたる人間形成の基礎を培う重要な時期であり、子どもの成長に応じた食育が必要です。乳幼児が、その生活時間の大半を過ごす場である保育所等では、家庭と連携しながら、食に関する様々な体験や指導に取り組み、望ましい食習慣と豊かな人間性の育成を図ります。

① 保育所給食を活用した食育の推進

地元でとれた野菜を保育給食に積極的に利用し、子どもに地域の食材を知ってもらうとともに、献立に行事食を取り入れて、食文化の継承に努めます。

② 食育体験活動

収穫体験や料理体験などを通じ、子どもが食べ物に触れることにより、食への関心を高め、食べ物を大切にすることを育てる取り組みを進めます。

③ 保護者への啓発

「給食だより」などを通じて、子どもに対する食育にかかる情報を提供し、家庭内の食育の推進を図ります。

④ 管理栄養士による食育指導

食育計画表を作成し、月 1 回、管理栄養士による食育指導を行い、食事の大切さやマナーについて学ぶ取り組みを行います。

(3) 学校における食育の推進

学齢期は、心身の発育や発達とともに、体力や運動能力が急速に高まり、個性が確立され、食習慣が形成される大切な時期です。また、一生のうち最も学びに適した時期でもあります。子どもの健全な育成に重要な役割を担う学校では、食に関する指導の全体計画を策定し、望ましい食習慣を身につけるための取り組みを進めます。

① 望ましい食習慣を身につけるための環境づくり

食については家庭の役割が重要であることから、児童・生徒向けの「食育だより」を作成し、食に対する関心や理解を深めるとともに、「給食だより」などを利用した啓発活動や給食の試食会などを行うことにより、家庭における健全な食習慣の定着を推進するため、保護者への働きかけを行います。

また、学校での食育の中心的役割を果たす栄養教諭を中心に食育授業を実施して児童・生徒の食育に対する理解をより深めます。

② 食に関する学習内容の充実

家庭科や総合的な学習の時間などにおいて、調理実習、学校菜園やふれあいファームによる農業体験などの体験を重視した教育活動を推進し、児童・生徒が栄養バランスや食の生産に対する関心や理解を深めるよう努めます。

また、保健体育における生活習慣病予防のための指導や、特別活動における健康で安全な生活態度と望ましい食習慣の形成に関する指導を推進します。



上川小学校 5 年生の田植え体験（辰巳農園）

③ 学校給食を活用した食育の推進

学校給食は、共に食することによってふれあいの場をつくり、好ましい人間関係を図るなど、教育活動のほか、社会生活に必要なことを、自らが体験・体得できる「生きた教材」としての重要な役割を担っています。

子どもの望ましい食習慣の形成や食に関する理解を深めるため、学校給食の献立内容の充実を図るとともに、栄養教諭を中心に給食時間における給食指導を積極的に進めながら、食の安全・安心や地産地消などの動きとも連動し幅広い食育を推進します。

④ ふるさと給食などの実施

平成 29 年度より実施している地場産物活用事業により、引き続き地場産の食材を積極的に給食に活用し、地場産の農畜水産物への理解と食べ物を大切にする心を育むことや、地域の農畜水産物への関心を高め、農業等に対する理解を深めるよう努めます。

⑤ 栄養教諭などによる専門的指導

学校での食に関する指導充実のため上川小学校に栄養教諭が 1 名配置されています。学校給食に関する栄養管理や衛生管理など、専門性を発揮した取り組みを進めます。

また、給食時間の教室訪問やバイキング給食の実施等により、給食の正しい食べ方や健康と食事に関する専門的な指導を行います。

(4) 地域における食育の推進

地域は、子どもから高齢者まで様々な世代の人が生活を営む場であり、ライフステージに応じた食生活や豊かな食文化が見られます。

健康づくりや食への関心を高めるとともに、家庭や保育所等、学校などと連携しながら、食育が地域に定着するための取り組みを進めます。

① 町民への食育啓発

望ましい食習慣を学びながら食を楽しむ機会を提供するため、バランスの良い食事について広報誌に掲載し、情報発信を行うとともに、各種イベントを通じ食育についての啓発に努めます。また、料理教室などを実施するほか、文化講演会等を通じて関連する講師を招き、食の大切さを町民に浸透させる取り組みを進めます。

② 地域における健康づくり活動の推進

地域における食生活の改善や、健康づくりを推進するため、生活習慣病予防のための講座を実施し、食生活の改善を推進するとともに、食育の取り組みの浸透を図ります。

(5) 生産者団体等による食育の推進

食に対する感謝の気持ちを持つためには、食の供給源となる農畜水産物や農業のもつ素晴らしさ、生産の過程、あるいは生活に与えている恩恵などに関する理解が重要です。

本町は、消費者にとって農業等の現場が身近で、農業等のことを知るには、とても恵まれた環境にあります。このような地域特性を活かし、農業体験活動や地産地消をとおして、生産者と消費者の交流の促進に取り組むことにより、消費者が、農業等に対する関心を高めるとともに、食や農業等に対する知識を身に付けることに努めます。

また、生産者をはじめ、農業関係団体や商工団体などが幅広く連携し食育に取り組むことで、町内外に上川町の食の魅力を発信し、地産地消や地域の活性化にもつなげます。

① 地産地消の推進

生産者と消費者の信頼関係を構築し、安全で安心な地元農畜水産物への理解と関心の増進を図るため、地産地消を推進します。

学校給食や保育所給食食材に、地場産農畜水産物の積極的な活用を図ります。

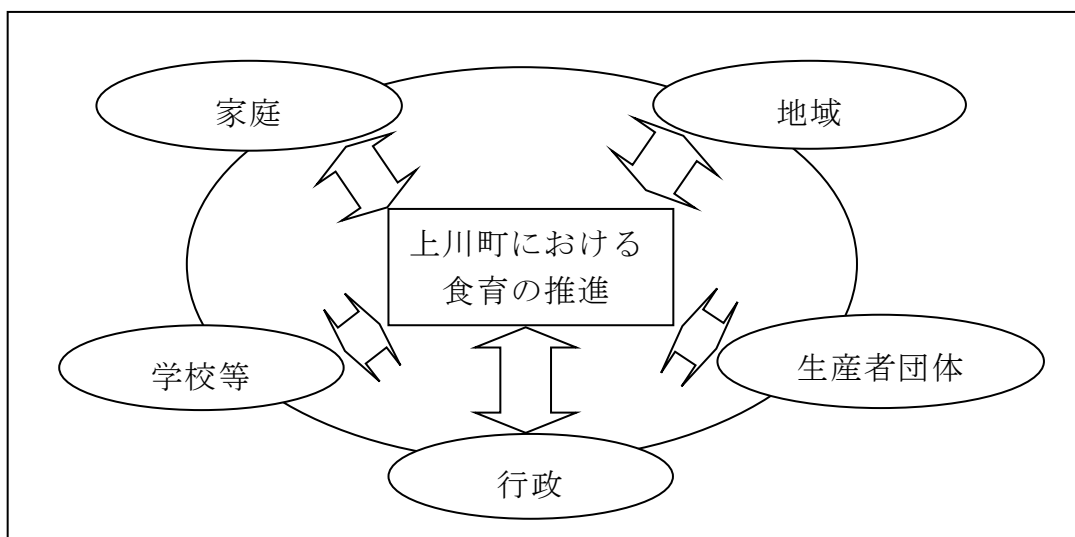
また、地場産物の直売施設の充実に努め、消費者が地場産農畜水産物を購入しやすい環境づくりに努めます。

② 町の農畜産物等を活用した特産品の開発

上川町にはもち米やそばといった穀類をはじめ、馬鈴薯、大根、人参、ミニトマトといった野菜類、大雪高原牛などの肉類や牛乳といった畜産物、ニジマスなどの水産物など多種多様で栄養豊富な農畜産物等が生産されています。これらの農畜産物等を活用した特産品の開発をはじめ、地元食材を活用した各種イベントを関係者の連携により積極的に進めることにより、地産地消の拡大を図るほか、栄養ある地場食材の普及促進によって、町民の健康増進にも資する取組を推進します。

さらに、食育は、その関係する分野が保健、医療、経済、教育など多様であることから、日常の家庭での食生活や学校、地域住民、NPOなどボランティア団体、食材

の提供をする生産者など食関連産業及び消費者団体が、食育活動においてそれぞれの役割を理解し、相互に連携や補完をしながら活動を行い、計画の推進に努めます。



8 食育推進に当たっての数値目標

| 指標 | | 現状・年度 | | 目標・年度 | |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----|-----------|-----|
| 朝食を毎日食べている人の割合 ※1 | | (小6)85.9% | H24 | (小6)90.0% | R10 |
| | | (中3)82.0% | H24 | (中3)85.0% | |
| 肥満者の割合 ※2 | 20-60歳代男性 | 42.3% | H23 | 現状維持又は減少 | R10 |
| | 40-60歳代女性 | 30.3% | H23 | 現状維持又は減少 | R10 |
| 20歳代女性の ^{そうしん} 痩身者の割合 ※2 | | 9.1% | H23 | 現状維持又は減少 | R10 |
| 野菜類の摂取量(成人1人1日当たり) ※3 | | 288g | H23 | 350g以上 | R10 |
| 学校給食における地場産食材の導入割合 ※4 | | 5.2% | H29 | 拡大 | R10 |
| 特産品の開発による食育の推進 | | 4品 | H29 | 6品 | R10 |

※1 文部科学省「全国学力・学習状況調査」

※2 上川町「健康かみかわ21」

※3 北海道保健福祉部「健康づくり道民調査」

※4 金額ベースの割合 地場産品活用事業決算額/給食費総額

9 用語解説

○孤食・個食

家族が違う時間に食事をとることを「孤食」という。これに対し、家族がそれぞれ違う料理で食事することを「個食」という

○SDGs（持続可能な開発目標）

2015年の国連サミットで採択された、先進国を含む2030年までの国際社会全体の開発目標。17の目標と169の下位目標から構成され、誰一人取り残さない社会の実現を目指して、経済・社会・環境をめぐる広範囲な課題に統合的に取り組むこととしている

○地産地消

地域で生産されたものをその地域で消費すること。国の基本計画ではさらに、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者とを結びつける取り組みをいう。

○肥満（BMI：体格指数）

「肥満」とは、体重が多だけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言う。肥満度の判定には、国際的な標準指標であるBMI（Body Mass Index）＝ $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ が用いられ、25以上で「肥満」とされる。

○生活習慣病

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中などが含まれる。

○産褥期（さんじょくき）

出産後の体が元の状態に戻るまでのおよそ6～8週間の期間のこと。

○食品ロス

まだ食べられるのに廃棄される食品のこと。

○栄養教諭

食に関する指導（学校における食育）の推進に中核的な役割を担う教員のこと。教職員や家庭、地域との連携を図りながら、食に関する指導と給食管理を一体のものとして行うことにより、地場産物を活用して給食と食に関する指導を実施するなど、教育上の高い相乗効果がもたらされる。