

食から始まる心豊かで元気な町へぐり
第3次平群町食育推進計画



令和2年4月～令和7年3月

はじめに

食の欧米化、外食・中食産業の躍進などにより、食にまつわる情勢は目まぐるしい変化を遂げています。また、ライフスタイルは多様化しており、子育て世帯の共働き、シニア層の就労、若年層の未婚率の増加など、それぞれの生活に合わせて選択する食生活も多様化しています。

「食べることは生きること」という言葉通り、「食」は子どもから高齢者まで、すべての世代に共通する生活の基本であり、命の源であることは、昔から変わらない事実です。心身共に豊かで健やかに過ごすため、町民一人ひとりが食に対する正しい知識と実践力を身につけ、よりよい食生活を送ることは、健康寿命延伸に向けて非常に重要な課題です。



平群町では、食育基本法および奈良県食育推進計画に基づき、平成23年に第1次、平成27年には第2次平群町食育推進計画を策定いたしました。計画を実行する中で、担当課の垣根を越えて連携体制を強め、多種多様な食育の取り組みを行うことに成功しています。例えば、平群町の豊かな自然から生まれた新鮮で味が濃い朝採りの農作物を、その日のうちに子どもたちが給食で味わうなど、小さな町の強みを活かした食育を展開しています。

しかしながら、子どもの朝食欠食、若い世代における栄養バランスへの意識低下、野菜摂取量不足など、平群町の食に関する課題は依然として顕在しています。また、こころと体はつながっていることを念頭に、「食」を健康面のみでなく、情緒面も含めてとらえる必要があります。温かい食事を家族や友人と囲み、会話を楽しみながらおいしく頂くことは、なによりもこころと体を満たします。家庭を中心に、食育の推進を担う様々な関係者、関係団体が連携共同した取り組みを推進することで、平群町食育推進計画のキャッチフレーズである「食から始まる心豊かで元気な町めぐり」を実現していきたいと考えています。

最後になりましたが、本計画策定にあたり、アンケート調査等にご協力いただきました皆様方に厚く御礼申し上げます。また、計画の推進にあたりまして、ご支援・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

令和2年4月

平群町長 西脇洋貴

目次

第1章 計画の概要.....	- 1 -
1 計画策定の背景.....	- 1 -
2 計画の位置づけと期間.....	- 1 -
3 計画の策定体制.....	- 1 -
第2章 平群町の現状と第2次平群町食育推進計画の評価.....	- 3 -
1 平群町の人口動態.....	- 3 -
2 食に関する平群町の現状と課題.....	- 4 -
3 第2次平群町食育推進計画の評価一覧.....	- 16 -
第3章 第3次平群町食育推進計画の理念と課題について.....	- 17 -
1 基本理念.....	- 17 -
2 計画の体系.....	- 17 -
3 第3次平群町食育推進計画で取り組む課題について.....	- 18 -
第4章 目標にそった食育推進の取り組みについて.....	- 19 -
1 ライフステージに応じた食育の取り組み.....	- 19 -
妊娠期.....	- 20 -
乳幼児期.....	- 22 -
学童・思春期.....	- 24 -
青年・壮年期.....	- 28 -
高齢期.....	- 30 -
地産地消.....	- 32 -
第5章 数値目標.....	- 34 -
資料.....	- 35 -

第1章 計画の概要

1 計画策定の背景

「食育」という言葉は明治時代からあり、知育・徳育・体育と並んで人が心身ともに健康に過ごすために欠かせないものです。国では平成17年6月に「食育基本法」が策定され、その後各自治体にて食育に関する取り組みが展開されています。

当町では平成23年4月に「平群町食育推進計画(第1次計画)」、平成27年4月に「第2次平群町食育推進計画」を策定し、以下の3点を重要課題とし、緑豊かで農業が盛んな当町の良さを活かした食育を行ってきました。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">① 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを家庭で整える② 「食」に愛着をもち、家庭での「食」を大切にする③ 地産地消を通じて本物のおいしさを味わう |
|--|

その成果として平群産農作物への関心の高さやヘルスボランティアの認知度向上などがありますが、朝食摂取率の低下や野菜摂取量の少なさなど課題として残っているものもあります。

加えて健康寿命延伸のため、減塩や低栄養予防の大切さがクローズアップされるようになり、妊娠期から高齢期まで、一人一人の健全な食生活の実践のためより一層の食育の推進が求められます。

第3次平群町食育推進計画では第1・2次計画で改善できなかった課題や新たな問題に対応するため家庭や各関係機関で体系的な食育を推進していきます。

2 計画の位置づけと期間

本計画は、食育推進基本法18条1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

策定にあたっては、第3期奈良県食育推進計画、平群町第5次総合計画、第2次健康へぐり21計画、第3次へぐりのびのび子育てプラン、平群町介護保険事業計画・高齢者福祉計画、平群町子ども子育て支援事業計画、平群町地域福祉計画および地域福祉活動計画などとの整合性を図りながら進めます。(図1)

本計画は令和2年度から6年度までの5年間とし、実施期間中に状況に合わせて必要であれば計画を見直すこととします。

3 計画の策定体制

平成21年度より平群町食育推進計画策定委員会とその下部組織として実務担当者によるワーキンググループを設置しています。

本計画は前期計画を基本に住民へのアンケート調査だけでなく各世代の健診結果などから町の現状をアセスメントし、今後の食育の推進方法について、ワーキンググループで検討しました。

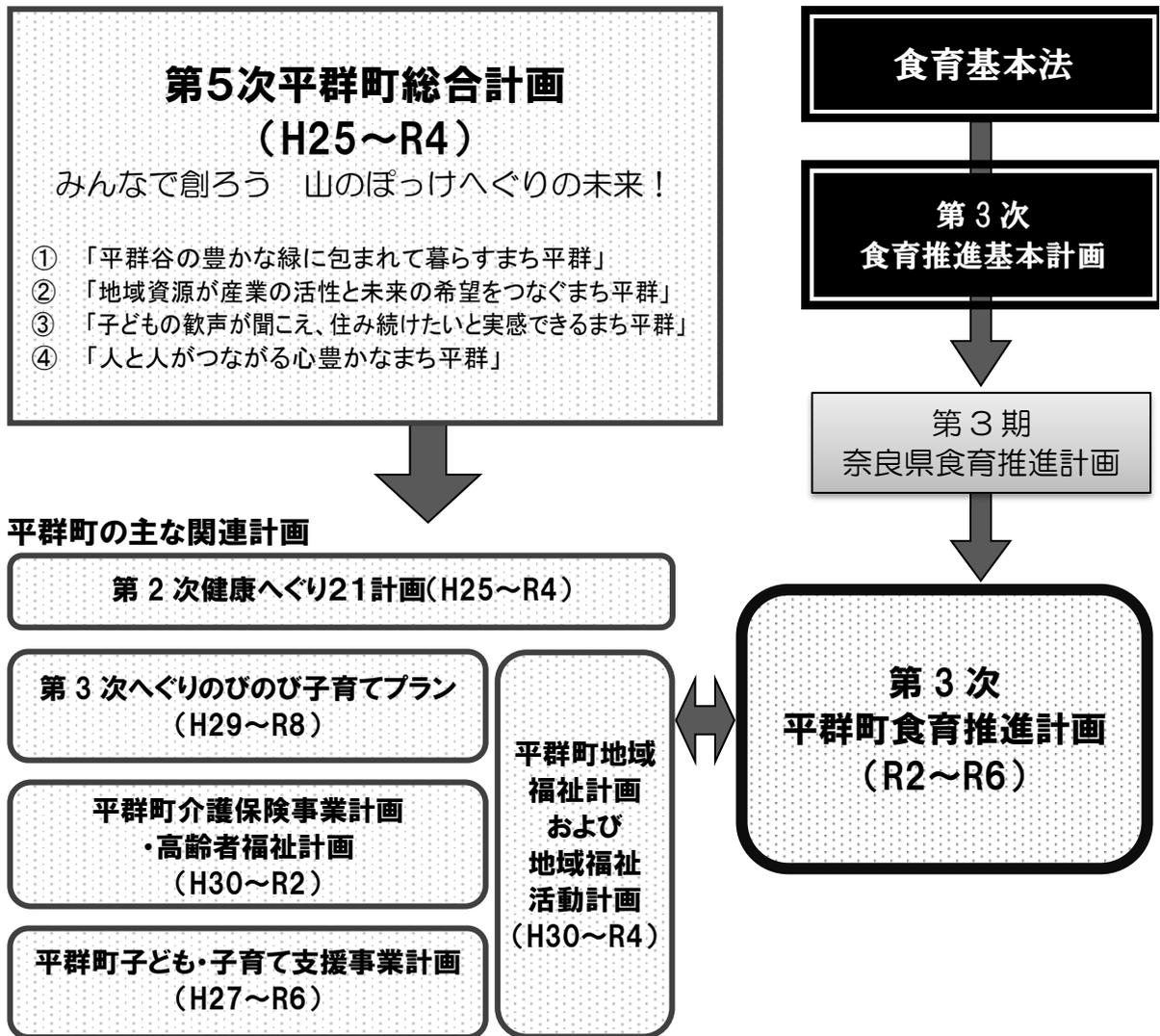


図 1 第3次平群町食育推進計画の位置づけ



第2章 平群町の現状と第2次平群町食育推進計画の評価

1 平群町の人口動態

(1) 年齢階級別人口の推移

人口はこの10年で20,335人から18,837人に減少している。
 年齢階級別では0～14歳は11.7%から10.4%、15～64歳は61.0%から52.2%
 にそれぞれ減少している。65歳以上は27.3%から37.4%と大幅に増加している。

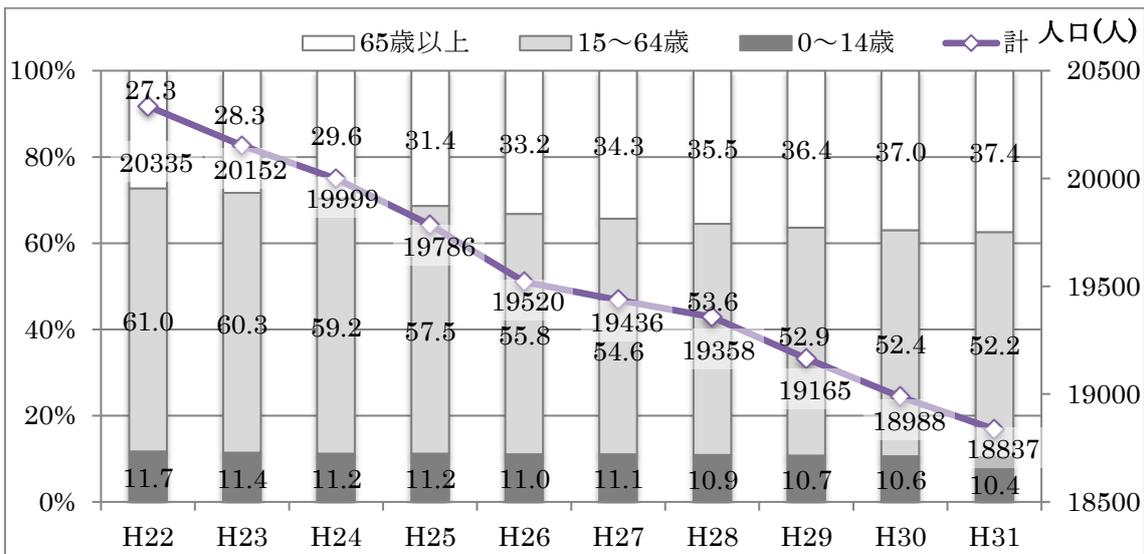


図2 年齢階級別平群町の人口※1 (住民基本台帳)

(2) 平群町の平均余命と健康寿命(65歳時点)※2

65歳時点の健康寿命は、男性は19.2年(県4位)、女性は20.7年(県18位)である。

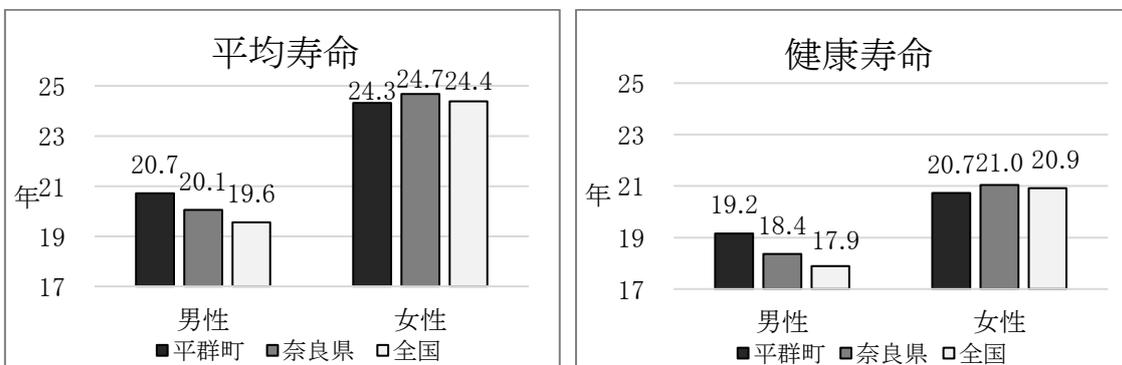


図3 平均寿命と健康寿命 (H27-H29 国保データベースシステム)

※1 人口は4月1日現在の数値

※2 健康寿命とは、厚生労働省の定義では日常生活に制限のない期間の平均を指す。

2 食に関する平群町の現状と課題

(1) 子どもの朝食摂取率について

こども園、小学校、中学校において子どもの朝食摂取率は減少した。国と比較しても平群町の小学生の朝食摂取率は低い。

「ほとんど毎日朝ごはんを食べる」子どもは平成22年から令和元年にかけて、こども園は97.7%から94.1%、小学校は92.2%から81.7%、中学校は89.0%から79.4%に減少しました。

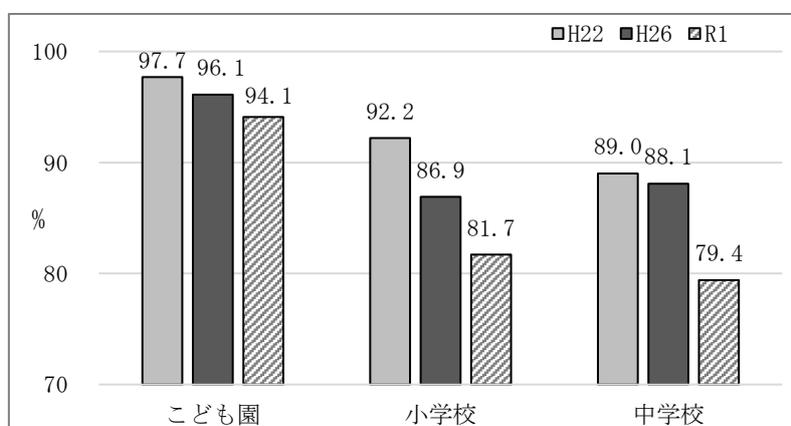


図4 子どもの朝食摂取率 (R1食生活アンケート、H30全国体力・運動能力、運動習慣等調査^{※3})

国、県と比較すると、「ほとんど毎日朝ごはんを食べる」小学生は平群町81.6%、奈良県80.9%、国83.2%でした。また、中学生では平群町79.4%、奈良県78.6%、国79.8%でした。

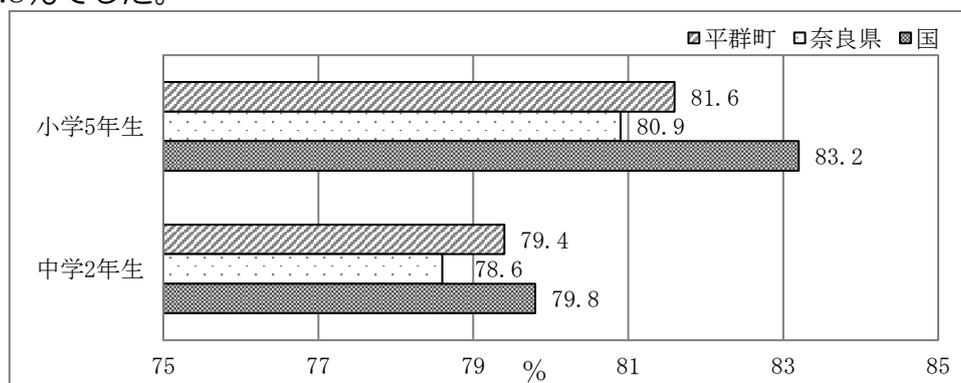


図5 子どもの朝食摂取率 国との比較 (H30全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

※3 全国体力・運動能力、運動習慣等調査：スポーツ庁が実施する体力測定のことと、付随するアンケートに朝食摂取についての項目がある。回収率が100%に近いと、小学生、中学生はこちらの値を採択した。

(2) 保護者の朝食摂取率について

保護者の朝食摂取率は30歳未満は増加したが、全体としては減少した。

「ほとんど毎日朝ごはんを食べる」保護者は平成22年から令和元年にかけて、30歳未満は80.8%から86.5%に増加しましたが、30歳代は93.0%から86.3%、40歳代は92.6%から89.0%、50歳以上は100.0%から92.0%に減少しました。全体としては92.2%から87.9%に減少しました。

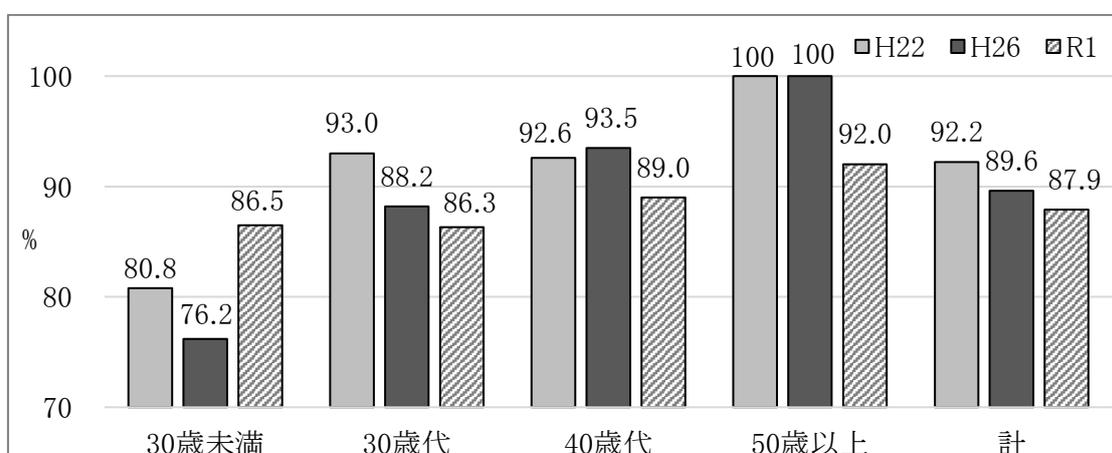


図6 保護者の朝食摂取率 (R1 食生活アンケート)

(3) 家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子どもの割合

家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子どもは
こども園、小学校は増加し、中学校は減少した。

食事時にいつも「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする子どもは、こども園は平成 22 年の 64.5%から平成 26 年は 56.9%に減少しましたが令和元年は 58.3%に増加しました。小学校は平成 22 年の 65.0%から平成 26 年は 59.0%に減少しましたが令和元年は 66.8%に増加しました。中学校は平成 22 年の 57.0%から平成 26 年は 63.3%に増加しましたが令和元年は 51.7%に減少しました。

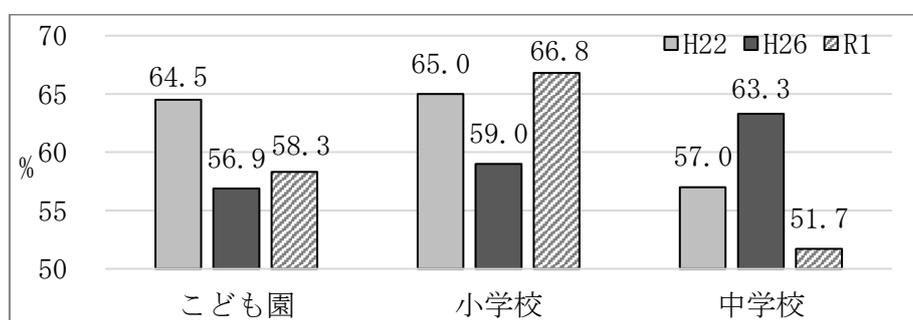


図 7 家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもする子どもの割合 (R1 食生活アンケート)

(4) 家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする保護者の割合

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする保護者は減少した。

食事時にいつも「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする保護者は、30歳未満は平成 22 年の 61.4%から平成 26 年は 68.3%に増加しましたが、令和元年は 56.8%に減少しました。平成 22 年と令和元年を比較し、30歳代は 67.8%から 61.8%、40歳代は 57.1%から 51.5%、50歳以上は 61.1%から 33.3%にそれぞれ減少しました。

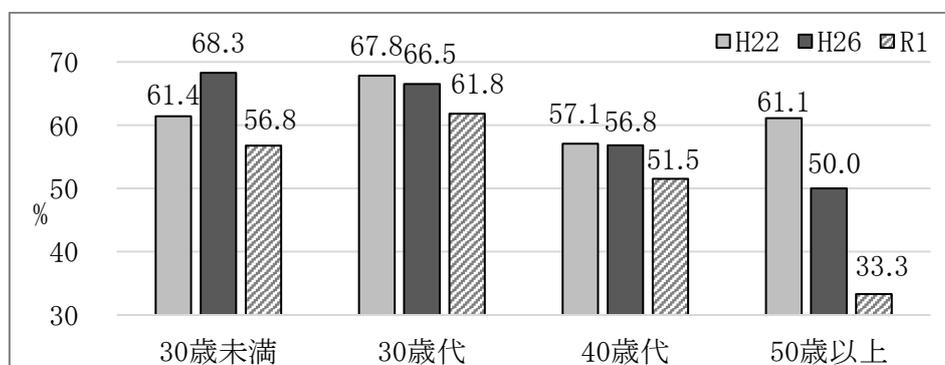


図 8 家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもする保護者の割合 (R1 食生活アンケート)

(5) 子どものう歯（むし歯）有病者率について

う歯（むし歯）有病者率は3歳6ヶ月児は減少したが県平均よりは高い。中学1年生時は県平均とほぼ同じ。

う歯（むし歯）有病者率は平成26年と比較して、1歳6ヶ月児で0.0%から0.9%に増加しましたが県平均の1.2%より低くなっています。3歳6ヶ月児で29.4%から18.6%に減少しましたが県平均の17.2%より高くなっています。中学1年生で43.9%から42.9%に減少しましたが県平均の42.9%とほぼ同じになっています。

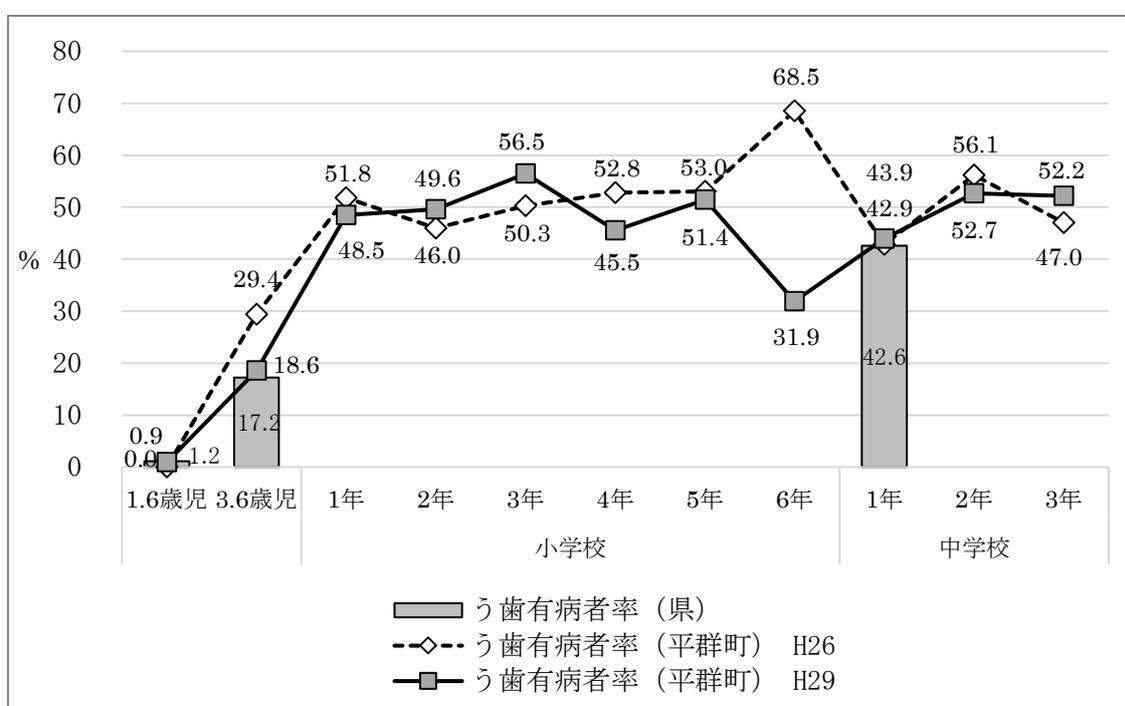


図9 子どものう歯（むし歯）有病者率※4（乳幼児健康診査・学校歯科健診）

※4 むし歯の有病者率：値には乳歯、永久歯を含む。

(6) 肥満率と生活習慣病有病率の推移

肥満率は男女共にほぼ横ばいだった。
高血圧症、脂質異常症は微減したが、高血糖症は増加した。

特定健康診査受診者のうち、平成 26 と比較して、肥満率は男性は 26.4%から 25.6%に微減、女性は 15.3%から 16.5%に微増しました。高血圧症は、男性は 49.4%から 45.6%に、女性は 48.1%から 42.9%にそれぞれ減少しました。脂質異常症は、男性は 25.4%から 24.7%に、女性は 13.5%から 12.2%にそれぞれ減少しました。高血糖症は、男性は 58.8%から 63.5%に、女性は 53.5%から 59.9%にそれぞれ増加しました。

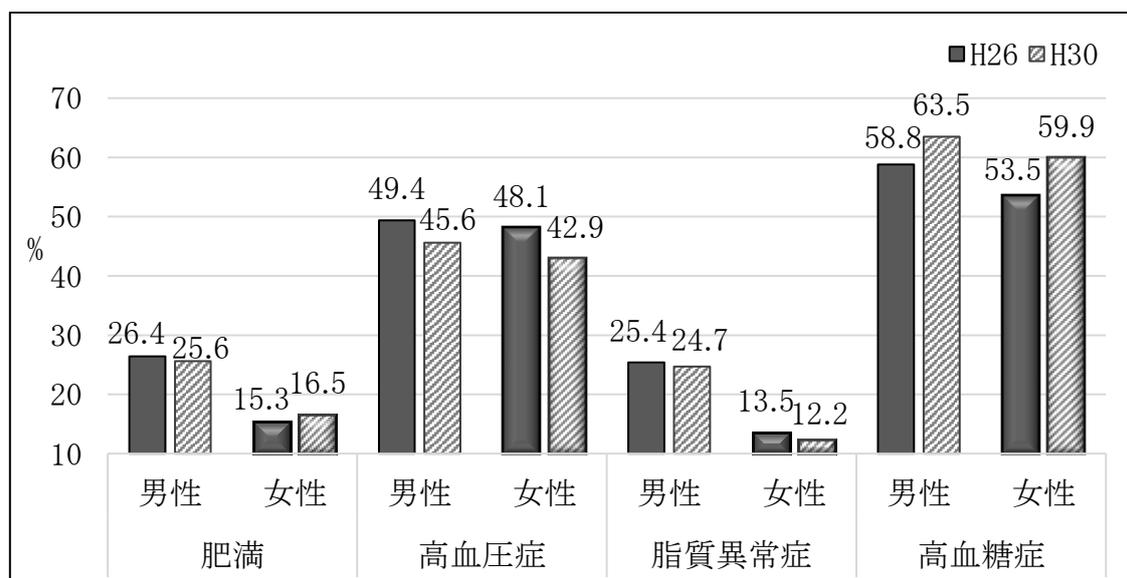


図 10 肥満率および生活習慣病有病率^{※5}の変化(特定健康診査^{※6}結果)

※5 肥満率：BMI（体格の指数で、計算方法は体重 kg÷身長 m÷身長 m） ≥ 25
 高血圧症：収縮期血圧 ≥ 130 mmHg または拡張期血圧 ≥ 85 mmHg
 脂質異常症：中性脂肪 ≥ 150 mg/dℓまたは HDL コレステロール < 40 mg/dℓ
 高血糖症：HbA1c $\geq 5.6\%$ または空腹時血糖 ≥ 100 mg/dℓ

※6 特定健康診査：40 歳から 74 歳の平群町国民健康保険加入者を対象とした健康診断

(7) 低栄養傾向の高齢者の割合

低栄養傾向者は男性より女性が多い。
低栄養傾向者は増加した。

低栄養傾向の高齢者は H26 と比較して、男性は 14.8%から 14.5%に微減、女性 は 26.2%から 27.5%に増加、全体として 21.0%から 21.8%に増加しました。

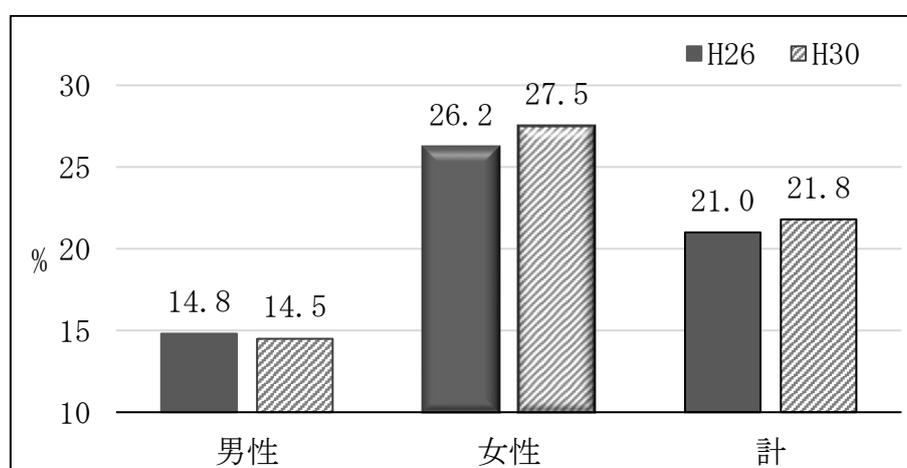


図 11 低栄養傾向 (BMI \leq 20) の 65 歳以上人口の割合
(特定健康診査・健康診査^{※7}結果)

※7 健康診査：奈良県後期高齢者医療制度加入者のうち、平群町に住民票がある人を対象とした健康診断

(8) 栄養バランスへの意識について

栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合は減少した。

「栄養バランスに気をつけて食事する」と回答した人の割合は、30歳未満は平成22年の40.4%から平成26年は51.1%に増加しましたが令和元年は26.4%に減少しました。30歳代は平成22年の62.4%から令和元年は35.2%に減少しました。40歳代は平成22年の55.2%から平成26年は44.4%に減少しましたが令和元年は48.5%に増加しました。50歳以上は平成22年の57.3%から令和元年は53.3%に減少しました。

栄養バランスに配慮した食事の目安として、1日2食、主食、主菜、副菜がそろっている場合、それ以下と比べて栄養摂取量（たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン）が適正になるとの報告があることなどを踏まえ、国や県では「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を目標として取り上げています。

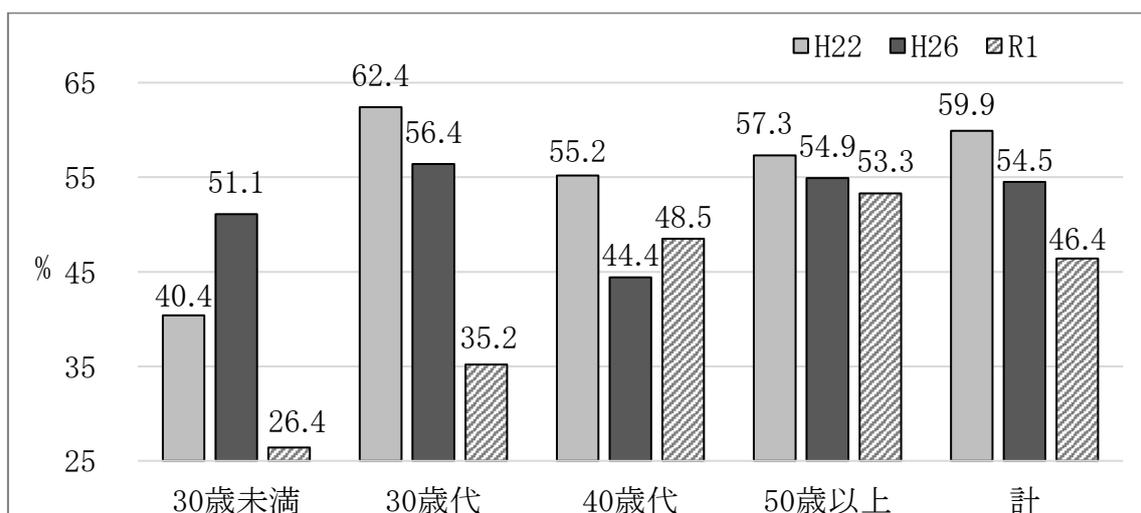
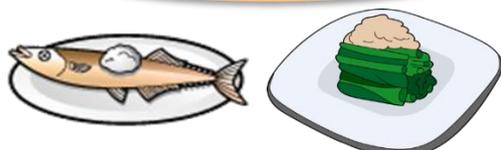


図 12 栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合(食生活アンケート)

基本の一汁二菜



二菜:肉魚のおかず

一菜:野菜のおかず



主食:ごはん



一汁:野菜の汁物

主食

ごはん・パン・麺など
炭水化物を多く含むもの

主菜

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品
などたんぱく質を多く含むもの

副菜

野菜・海藻・きのこ・果物など
ミネラル・無機質を含むもの

(9) 1日の野菜摂取量について

1日に摂取する野菜料理は「1～2皿」が66.6%で最も多く、
国で推奨されている「5皿以上」はわずか2.7%である。

1日に食べる野菜を主とした料理の数はH26と比較して、「5皿以上」は3.1%から2.7%、「3～4皿」は32.2%から26.8%に減少しました。一方「1～2皿」は63.7%から66.6%、「ほとんど食べない」は1.0%から3.9%にそれぞれ増加しました。

しかし共働き世帯の増加などの影響により、野菜を小鉢にした料理ではなく、肉などと野菜を合わせた大皿料理にしている家庭には答えにくさがあったと考えられるため、正しく現状を把握しなおす必要があります。

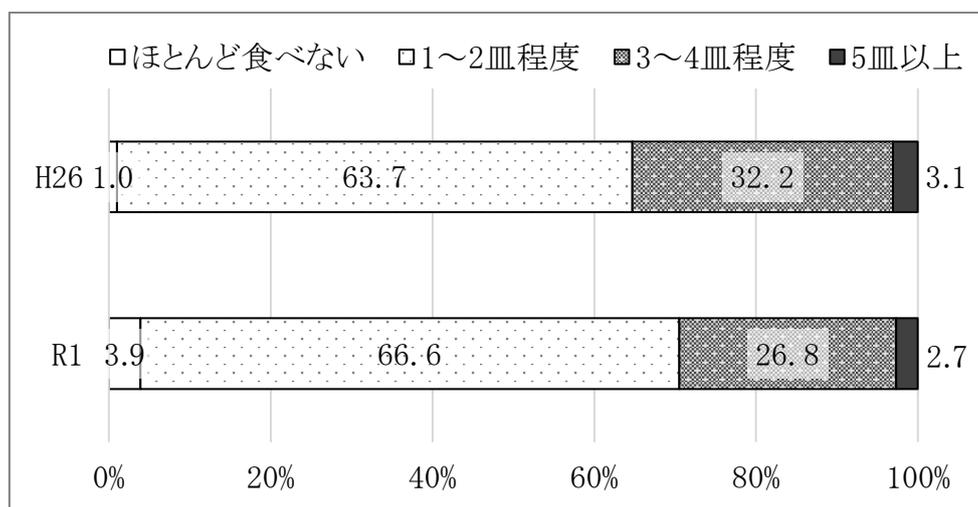


図 13 1日に摂取する野菜料理の数(食生活アンケート)

1 日 の 野 菜



厚生労働省では
1日の野菜摂取量は350gが
推奨されています!

3 5 0 グ ラ ム



小鉢1つ分の
野菜料理で
野菜70g摂れます!

(10) 給食での平群産農作物使用率と使用品目

小学校・中学校での平群産農作物使用率は減少した。
 幼稚園では平群産農作物を週1回以上使用するようになった。

小中学校における給食の平群産野菜使用率は、H26年15.2%、H27年15.0%、
 H28年10.7%、H29年12.3%、H30年9.8%でした。

平群産野菜使用量はH26年4,258kg、H27年3,575kg、H28年2,230kg、
 H29年2,719kg、H30年2,131kgでした。

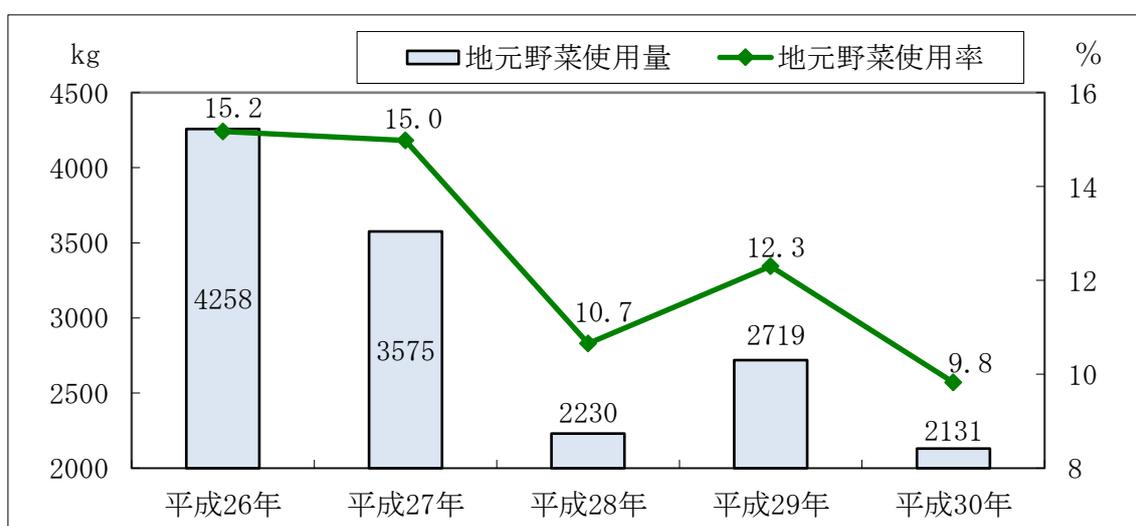


図 14 小中学校給食への平群産野菜使用量と使用率^{※8}

幼稚園では第2次食育推進計画策定以降、平群産農作物を積極的に使用するようになりました。主食の米をはじめ野菜や果物で平群産があれば優先的に取り入れ、週に1回以上平群産の農作物を使用しています。

表 1 給食で使用している平群産農作物の例

米 (ひのひかり)	しいたけ	玉ねぎ	きゃべつ	きゅうり
じゃがいも	なす	ねぎ	ほうれん草	うすいえんどう
大根	かぼちゃ	トマト	ブロッコリー	小松菜
いんげん	にんじん	ピーマン	まこもだけ	
さつまいも	おくら	いちご	ぶどう	

※8 平群産野菜使用率の算出方法…

$$\frac{\text{平群産野菜の使用量}}{\text{一般業者の野菜に加えて平群産農家の野菜も使用している品目の総野菜使用量}} \times 100$$

(11) 平群産食材への関心について

「地元や奈良県産の食材を購入したい」人の割合は横ばいだった。
40歳代未満の世帯が平群産の食材購入意欲が高い。

地元や奈良県産の食材を購入することに関して、「多少高くても購入したい」「他と同じくらいの価格であれば購入したい」を合わせると H26 は 84.8% で、R1 は 83.0% でした。

年齢別にみると、「多少高くても購入したい」「他と同じくらいの価格であれば購入したい」を合わせた割合は 30歳未満が 85.2%、30歳代が 84.2%、40歳代が 89.3%、50歳以上が 77.4% でした。

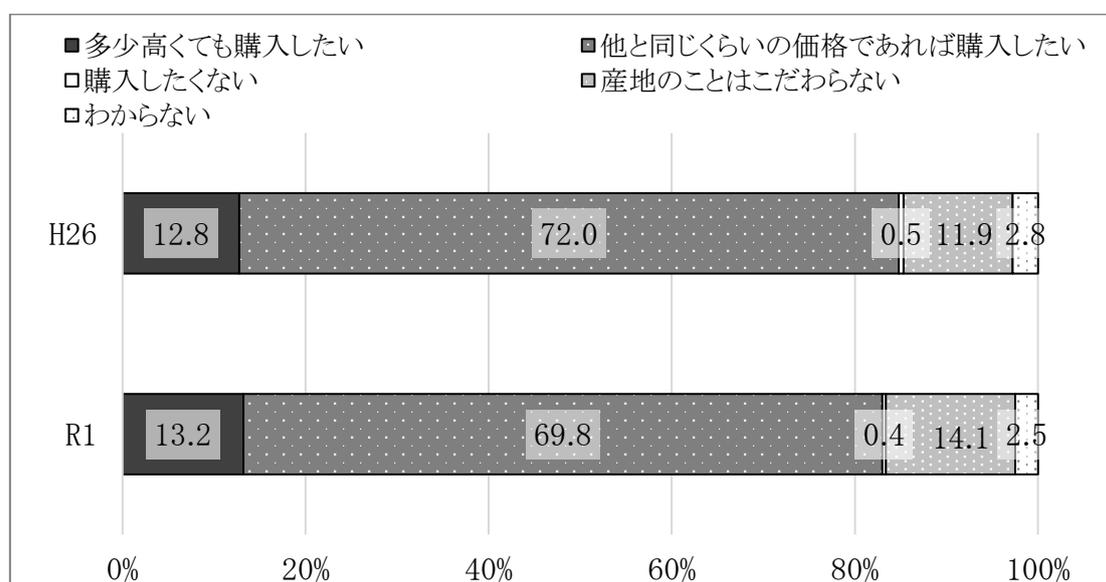


図 15 平群産の食材購入に関する意識(食生活アンケート)

(12) 食に携わるボランティアの認知度について

食に携わるボランティア、「食生活改善推進員」の存在を知っている人は増加した。

健康づくりボランティアの中でも特に食に関わる「食生活改善推進員」について、存在を知っている人は H26 と比較して、33.3%から 45.3%に増加しました。

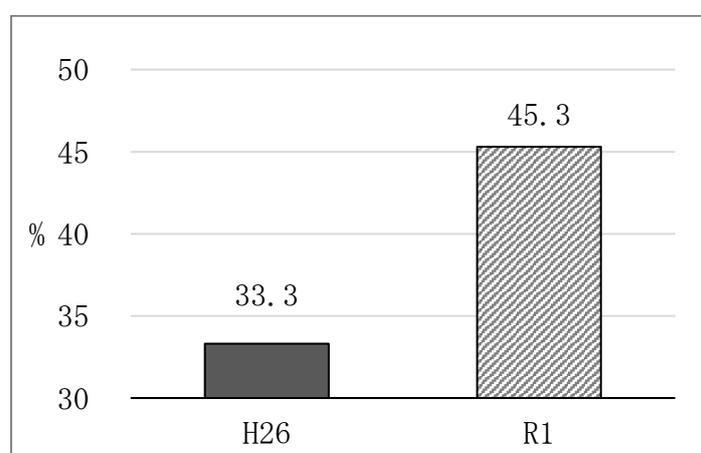
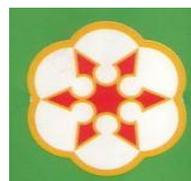


図 16 食生活改善推進員の認知度
(H26 ヘルスポランテニアに関するアンケート※⁹、R1 食生活アンケート)

🐟🐟🐟🐟🐟🐟 **平群町食生活改善推進員について** 🐟🐟🐟🐟🐟🐟

「私たちの健康は私たちの手で守りましょう」をスローガンに、子どもから高齢者まで幅広い世代の食生活改善を目指し活動しています。

「食推さん」の愛称で親しまれ、その活動は多岐にわたり、食育の担い手としてその活躍の場はますます拡大しています！平成 19 年には厚生労働大臣賞、平成 26 年には平群町自治功労賞、奈良県知事表彰をそれぞれ受賞されています。



※⁹ ヘルスポランテニアに関するアンケート：H26 年 9 月 10 月の集団健診受診者に実施したヘルスポランテニアの認知度調査

こころの健康と食生活



こころが健康な人ほどよい食生活です！

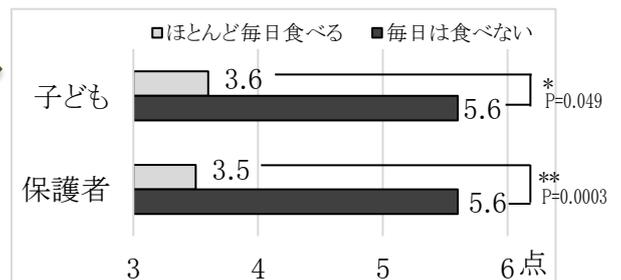
2019年5月~7月に食生活アンケートを実施した際、同時にこころの健康チェックも実施しました。クロス集計の結果、関連性が認められたものをまとめます。

こころの健康チェック項目	全く	少し	時々	大抵	いつも
<input type="checkbox"/> ①神経過敏に感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
<input type="checkbox"/> ②絶望的だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
<input type="checkbox"/> ③そわそわ落ち着かなく感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
<input type="checkbox"/> ④気分が沈み込んで何が起っても気が晴れないように感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
<input type="checkbox"/> ⑤何をするのも骨折りと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
<input type="checkbox"/> ⑥自分は価値のない人間だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点

※合計点が9点以上だとうつ病や不安障害の可能性が高い

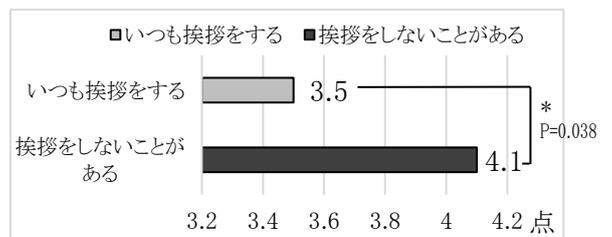
◎保護者のこころが健康なほど 子ども・保護者が朝ごはんを食べている

保護者のこころの点数は、子どもと保護者の朝食摂取と有意な関係が認められました。



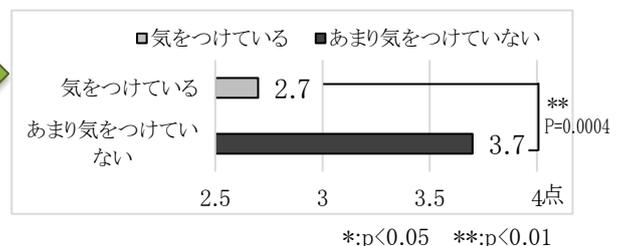
◎保護者のこころが健康なほど 子どもが食事時のあいさつをしている

保護者のこころの点数は、子どもの「いただきます」「ごちそうさま」という食事時のあいさつと有意な関係が認められました。



◎こころが健康なほど 栄養バランスに気を付けている

こころの点数は、栄養バランスへの意識と有意な関係が認められました。



こころと体はつながっています。忙しい毎日ですが、家族やお友達とおいしく楽しい食事時間を過ごしませんか？

3 第2次平群町食育推進計画の評価一覧

【評価】

A:目標達成、もしくは目標には届かないが計画策定時よりもよくなった(↑)

B:やや良くなった(↗)

C:変化なし(→)

D:悪化した(↓)

目標	第1次計画策定時 H22		第2次計画策定時 H26		R1	目標値	評価	
①毎日朝ごはんを食べる 子ども ^{※10} の増加	保育園	97.1	保育園	94.6	こども園 94.1 小学校 81.7 中学校 79.4	100%	C	
	幼稚園	98.3	幼稚園	99.1			D	
	小学校	92.2	小学校	86.9				
	中学校	89.0	中学校	88.1				
②毎日朝ごはんを食べる 保護者の増加	30歳未満	80.8	30歳未満	76.2	30歳未満	86.5	100%	C
	30歳代	93.0	30歳代	88.2	30歳代	86.3		
	40歳代	92.6	40歳代	93.5	40歳代	89.0		
	50歳以上	100.0	50歳以上	100.0	50歳以上	92.0		
	計	92.2	計	89.6	計	87.9		
③家で「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつをいつもする 子どもの増加	保育園	60.7	保育園	54.2	こども園	58.3	80%	C
	幼稚園	70.1	幼稚園	61.8	小学校	66.8		B
	小学校	65.0	小学校	59.0	中学校	51.7	70%	D
	中学校	57.0	中学校	63.3				
④家で「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつをいつもする 保護者の増加	63.6		67.0		55.4		80%	D
⑤「栄養バランスに 気をつけて 食事をしている」 家庭の増加	30歳未満	40.4	30歳未満	51.1	30歳未満	26.4	80%	D
	30歳代	62.4	30歳代	56.4	30歳代	35.2		
	40歳代	55.2	40歳代	44.4	40歳代	48.5		
	50歳以上	57.3	50歳以上	54.9	50歳以上	53.3		
	計	59.9	計	54.5	計	46.4		
⑥給食での平群産野菜 使用率の増加	給食センター 幼・保	11.5 未把握	給食センター 幼・保	14.1 未把握	給食センター こども園	9.8 週1以上	15%	D
⑦地元や奈良県産の食 材を購入したいと思う 人の増加			84.8		83.0		90%	C
⑧1日に摂取する野菜量 の増加 (1皿分の野菜は約70g)			5皿以上	3.1	5皿以上	2.7	5%	D
			3~4皿	32.2	3~4皿	26.8	45%	
⑨食生活改善推進員を知 っている人の増加			33.3		45.3		50%	A

※10 保幼こども園…食生活アンケート、小中…H22・H26 新体力テスト、R1 全国体力・運動能力、運動習慣等調査。H26の値は、平群北小・平群小2年が含まれていない。

第3章 第3次平群町食育推進計画の理念と課題について

1 基本理念

「食から始まる心豊かで元気な町めぐり」

すべての町民が「食」について高い関心を持ち、「食」を通じて元気ですこやかな毎日を過ごし、「食」を通じて感謝する心、思いやる心、物を大切にする心をもつような、心身ともに健康で元気な町づくりを目指します。

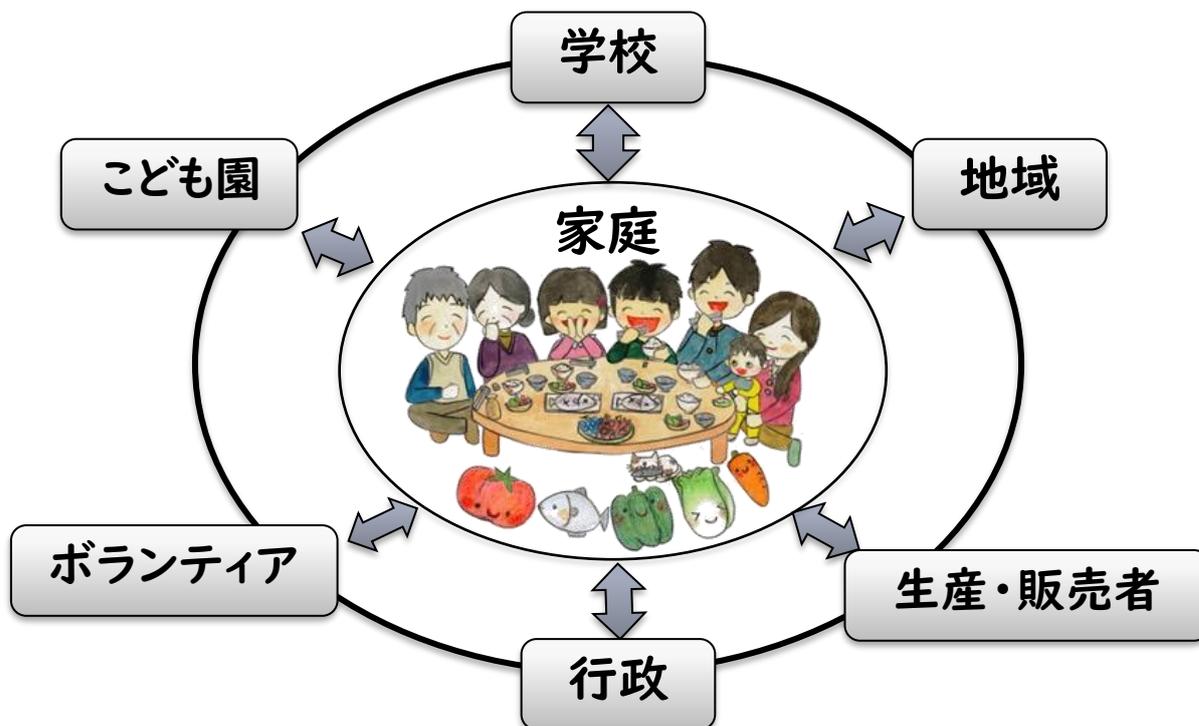
また、平群の豊かな自然を生かして農業を促進し、農業を通じて地域の交流と地域の活性化を図ります。



健康めぐり 21計画
イメージキャラクター
こぎくちゃん

2 計画の体系

基本理念を達成するため、町民ひとりひとりを中心に家庭はもとより、食育に関わる各団体が連携し、取り組みを進めます。



3 第3次平群町食育推進計画で取り組む課題について

第1・2次平群町食育推進計画を実施した結果や国や県の情勢を鑑み、平群町が抱えている食の課題について以下にまとめます。

今までの計画から継続の課題

- ・子ども、保護者の朝食欠食
- ・子ども、保護者の食事時のあいさつ
- ・栄養バランスのよい食生活
- ・野菜摂取不足
- ・生活習慣病のリスクファクター

新たな課題

- ・高齢者の低栄養
- ・減塩の食習慣

第2次食育推進計画では「朝ごはん」「野菜摂取」「食事のあいさつ」の3点を特に重要な課題として掲げていました。第3次計画でも重要課題はそのまま継続し、その他に「食事の内容」「地産地消」「低栄養」も平群町が抱える課題として考え、基本方針を設定します。

重要課題

毎日朝ごはんを食べる

野菜をたくさん食べる

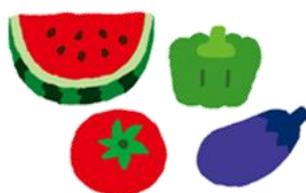
「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをする

その他の目標

栄養バランスよく
減塩の食生活

平群産の農作物
を選んで食べる

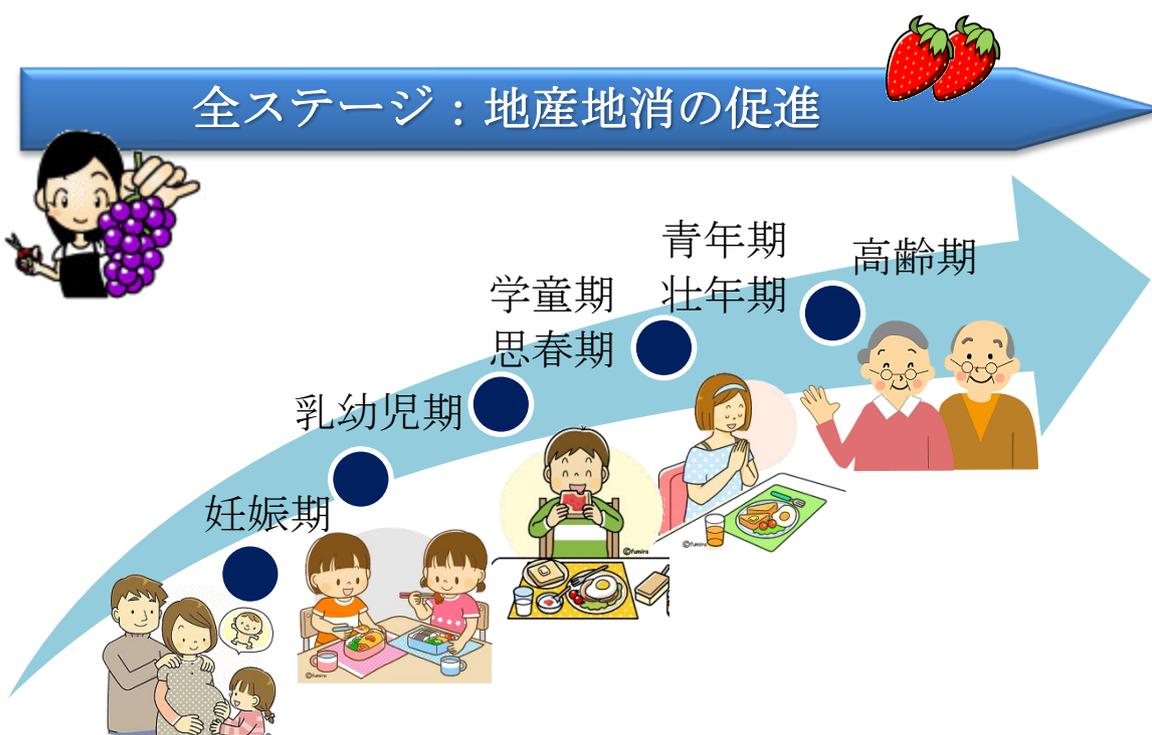
高齢者の
低栄養予防



第4章 目標にそった食育推進の取り組みについて

1 ライフステージに応じた食育の取り組み

生涯にわたって心身ともにすこやかに豊かな人間性を育むため、妊娠期から高齢期までライフステージに合った食育の実践が重要です。ライフステージ毎に目指す姿と行動目標を掲げ、その実現に向けて切れ目ない食育推進に努めます。



妊娠期

目指す姿：

自身の食生活を振り返り、
健全な食習慣を身につける

行動目標

- 今までの食生活を振り返り、これからの食生活について正しく理解する
- すこやかに妊娠継続できる食習慣と生活習慣を身につける

家庭で取り組むこと

妊娠可能な若い女性のやせや食事の偏りが問題視されています。妊娠をきっかけに食の大切さを見直し、今後の子育てにおける生活の基盤を作ることが大切です。

- 妊娠期からうす味でバランスのよい食生活を心がける
- 望ましい食生活についての知識や実践力を身につける

目標に向けて 今後必要なこと

- 正しい食生活について知識を得、簡便な食材などをうまく活用して手軽に健康的な食生活を送ることができる

健康保険課(プリズムへぐり)で取り組むこと

妊娠が分かったら母子健康手帳を発行し、赤ちゃんがお腹に宿って生まれてくるまでどのように育つか、また母体はどのように変化するかバースプランをもとに説明し、定期的に電話支援などを行い、不安なくすこやかな出産が迎えられるように支援します。

- 母子健康手帳発行時に妊婦の生活背景をききとり、妊娠期の正しい食生活について情報提供する
- 妊娠経過確認時に母体とおなかの赤ちゃんの健康のための助言を行う
- ファミリークラス等において、栄養・食生活について指導する

目標に向けて 今後必要なこと

- 妊婦の気持ちに寄り添い、その人の価値観やライフスタイルに合った食生活の助言を行う

子育て支援センターで取り組むこと

子育て支援センターは保育士が常駐し、妊娠中から自由に来館し相談することができます。また、先輩ママから寄付されたマタニティウェアなどの譲渡を行っており、好評を得ています。

- 来館者の相談にのり、食に関する相談を受ける

目標に向けて
今後必要なこと

- 妊婦の気持ちに寄り添い、その人の価値観やライフスタイルに合った食生活の助言を行う



ファミリークラスでマタニティスイーツを食べながら妊娠中の食事を学ぶ



離乳食を食べる赤ちゃんを見て、生まれてから育っていくイメージを持つ

乳幼児期

目指す姿：

基本的な生活習慣を身につけ、
食に関心をもつ

行動目標

- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につける
- 食に関心を持ち、食べる楽しさを感じることができる

家庭で取り組むこと

母乳・ミルクのみだった赤ちゃんが食事で栄養を摂るようになります。食事を通じてこころも体もめざましく発育発達していきます。

- 家族で一緒に食事をし、食べる楽しさを実感し、食事のあいさつやマナーを身につける
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につける
- 食べものに感謝する心を育てる
- 望ましい食事と歯みがき習慣を身につけ、健康な歯を育てる

健康保険課で取り組むこと

小さい頃からよい食習慣が身につくよう、健診・育児サークル・イベントなどの際に試食やクッキングなどの体験を通じて食の情報提供を行っています。

- 乳幼児健診や相談の場で乳幼児をもつ家庭の食生活を見直すきっかけづくりを行う。
- 各種サークルや教室等で乳幼児期に適した食事について学べる機会をもつ。
- ブラッシング指導と連携し、健康な歯を育てるための食生活について指導する。

目標に向けて 今後必要なこと

- 各家庭のライフスタイルや価値観に配慮し、よりよい食生活につながるよう支援する。
- 視覚的に分かりやすい媒体や体験を通じて、より具体的に食についての関心が高まるよう工夫する。

食生活改善推進員で取り組むこと

行政や教育機関と連携し、子どもにとって望ましい食生活を啓発します。

- 乳幼児健診やイベントの際に乳幼児期に適したおやつや野菜の量や野菜摂取量について、試食など体験を通じて普及啓発する

目標に向けて 今後必要なこと

- 時代に合わせて献立や媒体を工夫し、負担なく家庭で取り組めるよう支援する

こども園で取り組むこと

「早寝・早起き・朝ごはん」の基本的な生活リズムを身につける時期なので、普段から見守りや声かけの支援をしています。また、できたてのおいしい給食をみんなで食べ、子どもは食べる楽しさを実感しています。

- 給食だよりやイベント等を通じて保護者への啓発をする
- 給食を通じて食べる楽しさを感じ、食事のあいさつ、マナー、思いやりの心が育つよう継続した指導を行う
- 給食に地元の農作物や季節の行事食を取り入れ、味覚の幅を広げる
- 菜園活動や調理体験を通じて食への関心を高め、食べものに感謝する気持ちを育てる
- 連絡帳等を通じて家庭の生活リズムが整うよう支援する

目標に向けて 今後必要なこと



みんなで楽しく給食♪

- 連絡帳などで生活状況を把握し、食事面のしんどさを感じられたら家庭事情を配慮した支援を行う。
- 菜園活動などの食の体験を大切にし、より関心が高まるように工夫する。
- 毎月の季節に沿った食育計画に合わせてお便りなどで家庭への啓発を行い、家族ぐるみで食育に取り組めるようにする。
- 子どもたちの「おいしいね」の会話の中から人気の献立をリサーチし、家庭でも作れるレシピ集を持ち帰れるようにする。

子育て支援センターで取り組むこと

就学までの子どもが自由に来館して遊んだり、各種サークル活動の運営、育児イベントの開催、育児相談などあらゆる面で育児支援をしています。

- 食育推進グループや他機関と連携し、野菜の栽培収穫やクッキングを通じて親子で食を楽しむ機会をもつ。
- サークル活動や0、1、2歳の子育て講座、イベントの中で食育に取り組み、朝ごはん、おやつ、野菜などよい食習慣づくりについて学ぶ。
- 月齢に応じた食事について、レシピを置いたりセンター季刊誌「へぐみん」の食育コーナーに掲載して手軽に情報収集ができるようにする。
- 決まった時間に2階の交流広場を開放し、共食の機会を設ける。
- 来館者から食に関する相談を受ける。



子育て講座でのさつまいも植え

目標に向けて 今後必要なこと

- サークル活動などを充実させ、月齢や家庭状況に適した食の情報提供や体験の機会を設ける

学童・思春期

目指す姿：

食に対して感謝の気持ちを持ち、「楽しく何でも食べる」ことができる

行動目標

- 基本的な生活習慣と望ましい食習慣を確立する
- 食経験を通じ、心身共に豊かで健やかな人間性を身につける

家庭で取り組むこと

思春期を迎え、ダイエット志向など食の偏りや、塾、スマートフォンの使用など生活の乱れが生じやすい時期です。

- 家族と一緒に食事をし、食べる楽しさを実感し、食事のあいさつやマナーを身につける
- 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを定着させる
- 手伝いを通じて基礎的な調理技術を身につけ、自分で食事を用意する実践力や、食べものに感謝する心を育てる
- 歯みがきを習慣づけ、健康な歯と食生活の関係を理解する

学校で取り組むこと

乳幼児期から引き続き、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本にしたよい生活習慣を継続できるよう、家庭との連携体制を大切にしています。集団給食を通じて社会性を身につけるように促すほか、家庭科をはじめ理科や社会などの教科教育と関連付け、食に関する指導を積極的に行っています。

- 年間を通じて計画的に食育活動をおこなう
- 給食時には感謝の気持ちで「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをし、楽しく食べられるように促す
- 給食を通じてバランスよく食べることや食事のマナーを身につける
- 菜園活動や調理実習等、実体験を通じて食について学べる機会をもつ
- 学校生活の決まりや手引き等を通じて規則正しい生活が送れるよう支援する

目標に向けて 今後必要なこと

- 食生活はもとより、規則正しい生活を送ることの重要性をより深く認識できる生徒・保護者を増やすよう取り組みを進める

給食センターで取り組むこと

平群産、奈良県産の食材をふんだんに使い、野菜たっぷりで郷土色にあふれた学校給食を提供しています。

- 栄養バランスのとれた温かくておいしい給食を安全に提供する
- 給食に地元食材や地域の郷土食を取り入れ、児童と保護者に啓発する
- 給食試食会を実施し、学童期に適した栄養バランスのとれた食事について保護者に伝える
- 給食見学会を通して給食ができるまでの工程を知り食への関心を高める
- 給食指導を行い、食生活について正しい知識と実践力が身につくよう促す

目標に向けて 今後必要なこと

- 給食指導について対象を全学年に拡大したり、単発ではなく定期的の実施したりするなど、給食を通して食生活についての正しい知識・実践力がより身につくようにする



調理員によるごはんのおにぎり隊



栄養教諭による給食指導

観光産業課で取り組むこと

農林水産担当課として、平群の子どもたちが安心しておいしい給食が食べられるように教育機関と連携しています。

- 平群町の豊かな自然から生まれた味わい豊かで新鮮な農産物や、安心安全な特産品を給食に提供する

目標に向けて 今後必要なこと

- 地元の生産者と協力して取り組んでいく
- 安全安心な地元食材であることを、より一層発信していく

給食に提供したマコモダケ



健康保険課で取り組むこと

教育機関と連携し、子どもたちがよい食生活を実践する基礎力を養います。

- 教育機関と連携し、よい食生活についての知識と実践力が身につくよう支援する
- ブラッシング指導と連携し、健康な歯を育てるための食生活について指導する

目標に向けて
今後必要なこと

- 児童の生活背景に配慮し、よりよい食生活が送れるための手立てを自分なりに考え、家庭で実践できるよう支援する

食生活改善推進員で取り組むこと

行政や教育機関と連携し、望ましい食生活や地域の郷土料理を啓発します。

- 料理教室やイベントを通じて朝ごはんや栄養バランスの大切さを啓発する
- 地域の郷土食について伝達し、食を通じて情緒豊かな人間性を育てる

目標に向けて
今後必要なこと

- 時代に合わせて献立や媒体を工夫し、負担なく家庭で取り組めるよう支援する
- 減塩汁物の試飲を通じて子どもの頃からうす味が身につくようにする



夏休みおやこ食育料理教室の様子



8020 は・は・歯の会^{※11}によるブラッシング指導



平群中学校郷土料理講習会の様子



塩分濃度測定をし、減塩習慣をつける

※11 8020 は・は・歯の会…歯科衛生を推進するボランティア団体で、「80歳で20本の歯を残す」をスローガンに、子どもから高齢者まで幅広い世代に対して啓発活動をされている。

社会福祉協議会で取り組むこと

地域に住む多世代の人々が自由に参加できる機会や居場所を増やし、子どもたちが活動する中で食事作りなど主体的に関われるようにしています。

- ボランティアスクール^{※12}やレスピット^{※13}などみんなで調理して食べる機会を設け、食べる楽しみを感じられるようにする
- 地域食堂おかえり^{※14}を開催し、子どもを含め地域で楽しく食事をし心豊かに過ごす場を持つ

目標に向けて 今後必要なこと

- 手作りの温かい食事を地域住民と共に食する『地域食堂おかえり』の活動を通じて、地域住民に食の大切さや安全な居場所づくりの必要性を発信していく



※12 ボランティアスクール…長期休暇中の小学4～6年生、中学生を対象に、「豊かな人間性」や「共に生きる力」を育むきっかけとすることを目的とし、多様な体験学習を通じて「地域福祉」について学ぶ場。

※13 レスピット…学童期の心身障がい児を対象に、学校の長期休暇中に集団生活を行う機会や居場所として実施。社会的経験を積むこと、家族や介護者の負担軽減を目的にしている。

※14 地域食堂おかえり…“ごはん”を通じて世代や役割を超えて混ざり合い、参加者がお互いに気にかけて合える関係になれることを目的に、「こどもを真ん中に」した居場所を作る取り組み。

青年・壮年期

目指す姿：

食に関心を持ち、正しい知識を持って安全で健康的な食生活を実践する

行動目標

- 適正体重と健康的な食事について正しく理解し、メタボリックシンドロームを予防する
- 料理ができる力を身につけ、うす味でバランスのよい食生活を実践できる

家庭で取り組むこと

自分の知識や経験で自立した食生活を送るようになる一方、仕事や家庭での役割が大きくなる中で食生活をはじめ生活習慣の乱れが起きやすくなります。年齢による身体的変化が少しずつ表れ始め、栄養バランスのとれた食事・運動・休養の重要性を見直す時期です。

- 家族や友人で楽しく食事する機会をもつ
- うす味で栄養バランスのとれた食生活を心がける
- 適正体重を知り、定期健診を受け自分で健康管理できる

健康保険課で取り組むこと

健康診断やがん検診など、自分の体を見直す制度を整えます。健診結果や医療受診状況から町の健康状態を分析・把握し、健康的な食生活を実践する町民が増えるように、必要な情報発信に努めています。

- 集団健診やイベントの際に食についての情報提供を行い、健診を機に自分の体を見直すことができるように支援する
- 健康教室等で望ましい食習慣についての知識や実践力が身につくようにする
- 1日に必要な野菜量についてPRし、野菜摂取量が増えるように促す
- 塩分摂取量を見直す機会を設け、家庭での減塩を促す

目標に向けて今後必要なこと

- 野菜摂取と減塩についてより幅広く必要性をPRし、意識が高まるようにする
- 定期的な健康診断受診をうながし、食生活を見直すきっかけづくりをする
- 子育て世帯が子どもを通じて家庭の食事を見直せるようにうながす
- ホームページやSNSなどを活用し、食の情報を入手しやすくする

食生活改善推進員で取り組むこと

行政や教育機関と連携し、家族ぐるみでよい食生活が送れるように、減塩みそ汁の試飲を行い家庭の味つけを見直すなど分かりやすく普及啓発しています。また、食に対する豊かな知識と経験を活かして子育て世代や働き盛り世代に食文化を伝承できるようアプローチしています。

- 料理教室、集団健診、イベントの際に食についての情報提供を行う
- 減塩、野菜摂取、飲酒などについて分かりやすい媒体を用いて情報発信し、家庭での実践を促す

目標に向けて 今後必要なこと

- 作成した媒体をより多くの人が目にして活用できるように工夫する

社会福祉協議会で取り組むこと

生活面でハンディを持つ人が周囲の協力などを得て食を通じて楽しく過ごせるように支援しています。

- 心身に不自由があり支援が必要な人の生活訓練を行い、簡単な調理ができるように促す。

目標に向けて 今後必要なこと

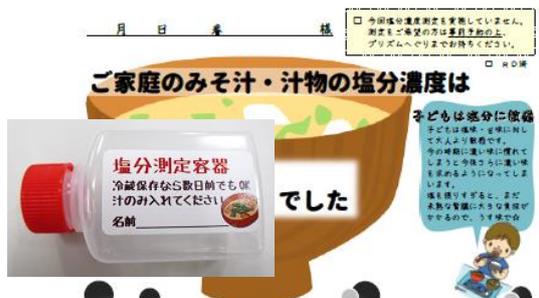
- 地域の居場所づくりを推進する際に、多世代が交流する機会・食を通じての住民間のコミュニケーションの重要性について理解して貰えるように情報提供を行う



1皿70gの野菜を食べて体験します



6月食育月間に野菜摂取のPR



集団検診で家庭の汁物の塩分測定

コラム

平群町栄養士会では、旬の野菜を使った野菜レシピをスーパーなど産直野菜販売コーナーに設置しています♪

高齢期

目指す姿：

いつまでも食べる意欲を持って食事を
楽しみ、健康で心豊かな人生を過ごす

行動目標

- 家族や友人との食事を楽しむ
- 適正体重を知り、低栄養に気をつけて体重をコントロールできる

家庭で取り組むこと

高齢期は退職や子どもの自立などにより生活環境が変わるだけでなく、体力や食べられる力の低下が起こり、健康面の個人差が大きくなる時期です。個人の状態にあった食生活を選択し、いつまでも家族や友人と食事を楽しむことで心身ともに豊かに過ごすことができます。

- 家族や友人で楽しく食事する機会をもつ
- 適正体重を知り、栄養の過剰摂取や低栄養を予防する

健康保険課で取り組むこと

健診結果や問診項目等から高齢者の健康状態を把握し、いつまでも元気で過ごせるように必要な情報提供をします。

- 集団健診やイベントの際に食についての情報提供を行い、低栄養を予防する
- 健康講座で食育の要素を取り入れる

目標に向けて 今後必要なこと

- 高齢期の体重管理や必要な食事量について、普及啓発する

食生活改善推進員で取り組むこと

住民の目線に立って地域に根づいた高齢者にとって有益な情報を提供します。

- 高齢期に必要な食事量や適した調理法について情報提供する

目標に向けて 今後必要なこと

- 地域に根差した存在を活かして気軽に食の相談に応じる

社会福祉協議会で取り組むこと

いつまでもおいしく楽しく食べることができる居場所づくりを行います。

- 小地域ネットワークの支援や食事会を通じて高齢者の居場所づくりを行う。

目標に向けて 今後必要なこと

- 地域食堂等、地域で食事を楽しめるように支援を必要とする高齢者に対し、安否確認を行い状態を把握し、早期に対応する

福祉課で取り組むこと

加齢に伴い心肺機能、腎機能、筋力等、身体機能が低下するため、介護が必要になる前段階から運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上に取り組めます。

- 高齢期に必要な食事量や不足しがちな栄養素についての情報を提供する
- 食事会などを通じて食べる楽しさを感じ心豊かに過ごせるよう支援する

目標に向けて 今後必要なこと

- 一人暮らしや高齢者世帯等で生活機能の低下がみられた方に栄養改善に向けたサービスを提供する
- 必要とされる高齢者に対し、安否確認を行い状態を把握し、早期に対応する

地域包括支援センターで取り組むこと

加齢に伴い心肺機能、腎機能、筋力等、身体機能が低下するため、介護が必要になる前段階から運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上に取り組めます。

- 高齢期に必要な食事量や不足しがちな栄養素についての情報を提供する
- 会話を楽しみながら食事する機会を設け、食べる楽しさを感じ心豊かに過ごせるよう支援する
- 高齢者の生活を支援する専門職が食についての知識を獲得し、利用者の栄養改善を支援する

目標に向けて 今後必要なこと

- 食事だけでなく、個人の生活の状態に応じた支援を行う



骨粗鬆症予防のミルククッキング



一人暮らしの高齢者食事会

地産地消

目指す姿：
食を通じ、地域を活性化する

行動目標 ● 平群産の農作物の魅力を多くの人を知り、食事に取り入れる

家庭で取り組むこと

食の安心安全が取り上げられる現代だからこそ、食べものがどこからやってきているか関心を持ち、選ぶ力を身につけることが大切です。新鮮で味が濃くおいしい農作物を味わうことは、素材の味がわかる情緒豊かな人間性の育成にもつながります。

- 平群産の農作物に関心を持つ
- 平群産の農作物を家庭の食事に取り入れる

観光産業課で取り組むこと

食の安心・安全が注目される中、豊かな自然から育った新鮮で生産者の顔がわかる農作物が気軽に手に入るようにしています。また、生産者と消費者の交流の場を持ち、関心を高める工夫をしています。

- 地元の農作物が手に入りやすい環境を整える
- 収穫祭を実施し、農業体験や地域野菜の魅力をPRする
- 平群産農作物について、ホームページ、イベント等でPRする
- 平群産農作物を活用した加工品の企画販売を行う
- 平群産農作物をブランド化し、魅力と知名度を向上させる

目標に向けて
今後必要なこと

- 季節によって直売所などで今手に入る地元農産物の情報を発信できるようにする
- 現在の取り組みを継続し、大学や町内外の事業所と連携して加工品の開発を進める



収穫祭で毎年大好評の芋ほり体験



近畿大学と連携したマコモタケ作り

平群産農作物 & 特産物
販売所からこんにちは！



平群ブランド認定農産物
古都華(いちご)、デラウェア、巨峰



JA ファーマーズ
プチめぐり



くまがしステーション



ディアーズコープ
たつたがわ

第5章 数値目標

第2次平群町食育推進計画（平成27～31年度）の最終評価をふまえ、第3次平群町食育推進計画（令和2～6年度）の数値目標を以下に定めます。

数値目標	H22		H26		R1		第3次 目標値	把握 方法
①毎日朝ごはんを食べる 子どもの増加	保育園	97.1	保育園	94.6	こども園	94.1	100%	食生活 アンケート
	幼稚園	98.3	幼稚園	99.1	小学校	81.7		
	小学校	92.2	小学校	86.9	中学校	79.4		
	中学校	89.0	中学校	88.1				
②毎日朝ごはんを食べる 保護者の増加	30歳未満	80.8	30歳未満	76.2	30歳未満	86.5	100%	食生活 アンケート
	30歳代	93.0	30歳代	88.2	30歳代	86.3		
	40歳代	92.6	40歳代	93.5	40歳代	89.0		
	50歳以上	100.0	50歳以上	100.0	50歳以上	92.0		
	計	92.2	計	89.6	計	87.9		
③家で「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつをする 子どもの増加	保育園	60.7	保育園	54.2	こども園	58.3	80%	食生活 アンケート
	幼稚園	70.1	幼稚園	61.8	小学校	66.8		
	小学校	65.0	小学校	59.0	中学校	51.7	70%	
	中学校	57.0	中学校	63.3				
④家で「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつをする 保護者の増加	63.6		67.0		55.4		80%	食生活 アンケート
⑤主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を 1日2回以上食べている 人の増加	/		/		R2年度に把握		増加	食生活 アンケート
⑥給食での平群産農産物 使用率の増加	給食センター	11.5	給食センター	14.1	給食センター	9.8	15%	給食センター こども園 調べ
	幼・保	未把握	幼・保	未把握	こども園	週1以上	週3以上	
⑦地元や奈良県産の食材 を購入したいと思う人の 増加	/		84.8		83.0		90%	食生活 アンケート
⑧野菜をたくさん食べるよう に努力している人の増加	/		/		R2年度に把握		増加	食生活 アンケート
⑨低栄養傾向(BMI ≤ 20) の高齢者(65歳以上) の割合の減少	13.8		21.0		21.8		20%	特定健康 診査 健康診査
⑩うす味の食事に している人の増加	46.2(H13)		42.5(H24)		32.6(H29)		60%	食生活 アンケート

6月は食育月間、
毎月19日は食育の日です



資料

1. 食生活アンケート…①、②

目的：平群町の現状を知り、実態把握するため。

対象：①町立こども園児の保護者、町立小学校 2・4・6 年生および町立中学校 2 年生の保護者

②集団健（検）診受診者、プリズム健康フェスタ参加者

時期：令和元年 5 月～7 月

方法：①こども園、小学校、中学校は、各施設を通じて保護者にアンケートを配布し、家庭の食生活に関するアンケートを行った。

きょうだい関係で複数配布されている場合は回答は 1 回のみ。

食生活アンケートと同時にこころの健康チェックを実施した。

②集団検診受診者は、検診申込者へ問診票を送付する際アンケートを（空きスペースにこころの健康チェックを掲載）同封し検診当日に回収した。プリズム健康フェスタ参加者には館内マップとともにアンケートを配布し、回答者には粗品をプレゼントした。

①②令和 7 年度に評価のため再度同様のアンケートを行う予定である。

2. 食生活アンケートの結果一覧

3. 平群町食育推進計画策定委員会設置要綱

2. 食生活アンケート…①、②

①こども園、小・中学校にて実施

※すでにアンケートにご協力いただいた方は回答不要です。

食生活アンケート

※保護者が回答してください
園への提出期限 6月5日(水)

平群町では「食から始まる心豊かで元気な町へぐり」をキャッチフレーズに、第2次食育推進計画に沿って食育に取り組んでいます。計画の見直しのため、食生活アンケートを実施いたしますのでご協力よろしくお願いいたします。

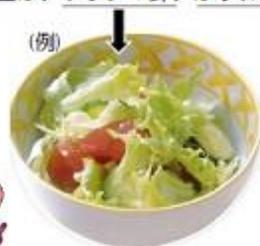
※あてはまるものに、○をしてください。

年齢： ① 29歳以下 ② 30～39歳 ③ 40～49歳 ④ 50歳以上
性別： ① 男 ② 女

- お子さんは、朝ごはんを食べますか。(1歳以上)
① ほとんど毎日食べている ② 週2～3日は食べない
③ 週4～5日は食べない ④ ほとんど食べない
- あなたは、朝ごはんを食べますか。
① ほとんど毎日食べている ② 週2～3日は食べない
③ 週4～5日は食べない ④ ほとんど食べない
- お子さんは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。
① いつもあいさつをする ② 時々あいさつをしないときがある ③ いつもあいさつをしない
- あなたは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしますか。
① いつもあいさつをする ② 時々あいさつをしないときがある ③ いつもあいさつをしない
- あなたは、地元や奈良県産の食材等があれば、購入したいですか。
① 多少高くても購入したい ② 他と同じくらいの価格であれば購入したい
③ 購入したくない ④ 産地のことはこだわらない ⑤ わからない
- あなたは、栄養バランスに気をつけて食事をしていますか。
① 気をつけている ② 少し気をつけている ③ あまり気をつけていない
- あなたは、野菜を1日にどれくらい食べますか。

※1皿の分量は、サラダ1鉢、ほうれん草おひたし1鉢程度(約70g)です。

- ① ほとんど食べない
- ② 1～2皿程度
- ③ 3～4皿程度
- ④ 5皿以上



1日に必要な野菜は 350g!
(3～5歳の幼児は 240g)

※写真は実物大の1/2の大きさです

8. 食のボランティアである「食生活改善推進員」を知っていますか。
① 知っている ② 知らない

ご協力ありがとうございます!
問い合わせ：健康保険課(プリズムへぐり)成人老人係 ☎45-8600

②プリズムめぐり集団健診（検診）、プリズム健康フェスタにて実施

※すでにアンケートにご協力いただいた方は回答不要です

プリズムめぐり

食生活アンケート

平群町では「食から始まる心豊かで元気な町めぐり」をキャッチフレーズに、食育推進計画に沿って食育に取り組んでいます。計画の見直しのため、食生活アンケートを実施いたしますのでご協力よろしくお願いいたします。

※あてはまるものに、○をしてください。

年齢： ①29歳以下 ②30歳台 ③40歳台 ④50歳台 ⑤60歳台 ⑥70歳台 ⑦80歳以上
性別： ① 男 ② 女

1. 栄養バランスに気をつけて食事をしていますか。

① 気をつけている ② 少し気をつけている ③ あまり気をつけていない

2. 野菜を1日にどれくらい食べますか。

※1皿の分量は、サラダ1鉢、ほうれん草おひたし1鉢程度（約70g）です。

① ほとんど食べない
② 1～2皿程度
③ 3～4皿程度
④ 5皿以上



3. 地元や奈良県産の食材等があれば、購入したいですか。

① 多少高くても購入したい ② 他と同じくらいの価格であれば購入したい
③ 購入したくない ④ 産地のことはこだわらない ⑤ わからない

4. 食のボランティアである「食生活改善推進員」を知っていますか。

① 知っている ② 知らない

ここからはこころの状態チェックです

● 過去30日の間にどれくらいの頻度で次のようなことがあったか○をつけて合計点数を計算してください。

	全くない	少しだけ	ときどき	だいたい	いつも
① 神経過敏に感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
② 絶望的だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
③ そわそわ落ち着かなく感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
④ 気分が沈み込んで何が起こっても気が晴れないように感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
⑤ 何をしても骨折れだと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
⑥ 自分は価値のない人間だと感じましたか	0点	1点	2点	3点	4点
引用 : 大野裕也「一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研究」	合計				点

合計得点が9点以上であればうつ病や不安障害の可能性が高いと言えます。
見逃しやすいサインをみつける手掛かりとして活用してください。

ご協力ありがとうございます！
問い合わせ：健康保険課(プリズムめぐり)成人老人係 ☎45-8600

2. 食生活アンケートの結果一覧

【対象者と回収数】

所属		配布数	回収人数	備考	
教育機関	ゆめさとこども園	203	146	こども園は家庭数で配布。 小・中学校は生徒数で配布。 きょうだい関係等で 複数配布の家庭は、 回答は1回のみ。	
	はなさとこども園	103	73		
	平群小	2年	46		100
		4年	47		
		6年	66		
	平群北小	2年	52		104
		4年	49		
		6年	57		
	平群南小	2年	29		71
		4年	34		
6年		27			
平群中	2年	152	117		
プリズムめぐり集団健診、イベント			670		

【回答者の基本属性】

値は人

	男性	女性	性別無回答	小計
30歳未満	16	35	3	54
30歳代	18	269	23	310
40歳代	32	290	53	375
50歳代	12	47	10	69
60歳代	28	101	15	144
70歳代	97	121	29	247
80歳以上	29	34	7	70
年代未回答	4	3	5	12
計	236	900	145	1281

【お子さんは朝ごはんを食べますか】

子どもの所属	値は%						計
	ゆめさと	はなさと	平群小	平群北小	平群南小	平群中	
①ほとんど毎日食べている	91.8	98.6	92.9	97.1	95.7	87.8	93.5
②週2～3日は食べない	6.8	1.4	6.1	1.0	0.0	5.2	3.9
③週4～5日は食べない	0.7	0.0	1.0	0.0	0.0	2.6	0.8
④ほとんど食べない	0.7	0.0	0.0	1.9	4.3	4.3	1.8

【あなたは朝ごはんを食べますか】

回答者の年代	値は%				計
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	
①ほとんど毎日食べている	86.5	86.3	89.0	92.0	87.9
②週2～3日は食べない	5.4	7.8	5.3	0.0	6.1
③週4～5日は食べない	0.0	0.8	1.0	0.0	0.8
④ほとんど食べない	8.1	5.1	4.7	8.0	5.2

【お子さんは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしますか】

子どもの所属	値は%						計
	ゆめさと	はなさと	平群小	平群北小	平群南小	平群中	
①いつもする	56.8	61.1	66.0	54.8	52.9	51.7	56.8
②しないときもある	40.4	36.1	32.0	41.3	38.6	36.2	37.8
③いつもしない	2.7	2.8	2.0	3.8	8.6	12.1	5.3

【あなたは、家で食事をする時「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしますか】

回答者の年代	値は%					計
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	60歳代	
①いつもする	56.8	61.8	51.5	33.3	55.4	55.4
②しないときもある	35.1	36.6	41.1	50.0	39.3	39.3
③いつもしない	8.1	1.6	7.4	16.7	5.4	5.4

【あなたは、地元や奈良県産の食材等があれば、購入したいですか】

回答者の年代	値は%							計
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上		
①多少高くても購入したい	9.3	11.3	13.2	8.7	12.9	16.7	13.2	
②他と同じくらいの価格であれば購入したい	75.9	72.9	76.1	71.0	66.2	59.5	69.8	
③購入したくない	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	1.3	0.4	
④産地の事はこだわらない	14.8	13.9	8.9	18.8	18.0	18.0	14.1	
⑤わからない	0.0	1.6	1.9	1.4	2.9	4.6	2.5	

【あなたは、栄養バランスに気をつけて食事をしていますか】

値は%

回答者の年代	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
①気をつけている	26.4	35.2	48.5	43.5	50.7	56.6	46.4
②少し気をつけている	62.3	58.1	45.8	53.6	43.1	39.2	47.8
③あまり気をつけていない	11.3	6.8	5.6	2.9	6.3	4.1	5.8

【あなたは、野菜を1日にどれくらい食べますか】

値は%

回答者の年代	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
①ほとんど食べない	7.4	3.6	4.6	1.5	3.5	3.5	3.9
②1～2皿程度	81.5	70.0	65.4	67.6	64.5	62.2	66.6
③3～4皿程度	11.1	25.7	27.6	25.0	28.4	29.8	26.8
④5皿以上	0.0	0.7	2.4	5.9	3.5	4.5	2.7

【食のポアランティアである「食生活改善推進員」を知っていますか】

値は%

回答者の年代	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
①知っている	15.4	18.2	30.0	31.8	45.3	53.6	33.9
②知らない	84.6	81.8	70.0	68.2	54.7	46.4	66.1

※第2次計画の評価は、前回調査と母集団を合わせるため、集団健診受診者のみを抽出した値を用いている。

3. 平群町食育推進計画策定委員会設置要綱

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条第1項の規定に基づき、本町における食育の推進に関する施策についての計画策定にあたり、平群町食育推進計画策定委員会を設置する。

(目的)

第2条 近年家庭を取り巻く食生活は著しく変化しており、当町においてもこ食（個食・孤食・子食・粉食）、簡便な中食や外食の利用等がみられ、伝統的な和食文化が傾きつつある。町民一人一人が食について高い関心を持ち、感謝の気持ちを持って食を大切にし、食を通じて健康的な心身を培うための理念と行動目標を示した平群町食育推進計画を策定する。

(任務)

第3条 委員会は、次に掲げる事項についての審議を行う。

- (1) 食育推進計画策定に関すること。
- (2) 食育の普及・啓発に関すること。
- (3) その他食育を推進するにあたり必要な事項

(組織)

第4条 委員会は15名以内で組織する。委員は次に掲げる者のうちから町長が任命して組織する。

- (1) 食育に関する行政関係機関の代表者
- (2) 保健所の代表者
- (3) その他食育に携わる者

(任期)

第5条 委員の任期は平群町食育推進計画の最終評価までとする。ただし、補欠の委員の任期は前任者の残任期間とする。

(会議)

第6条 委員会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことができない。食育推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決する。

(ワーキンググループの設置)

第7条 平群町食育推進計画を策定するための具体的方針案等を検討するため、下部組織として実務担当者で構成するワーキンググループを設置する。

(庶務)

第8条 委員会の庶務は、健康保険課において処理する。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、平群町食育推進計画策定委員会に諮って定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行し、平成21年4月1日から適用する。

<平群町食育推進計画策定委員会>

福祉課	課長	西岡 勝三
子育て支援センター	所長	山田 千加子
観光産業課	課長	島野 千洋
教育委員会総務課	課長	松村 嘉容
学校給食センター	所長	石見 良
はなさとこども園	園長	林 今日子
ゆめさとこども園	園長	大浦 みどり
地域包括支援センター	所長	今村 由香
平群町食生活改善推進員協議会	会長	高幣 豊子
健康保険課	課長	辰巳 育弘
郡山保健所	管理栄養士	吉川 萌

<平群町食育推進計画ワーキンググループ>

福祉課	理学療法士	貞岡 佳子
子育て支援センター	所長	山田 千加子
観光産業課	主任	長谷川 晃一
教育委員会代表	平群中学校長	生井 圭造
学校給食センター	管理栄養士	宮前 明日香
はなさとこども園	栄養士	杉下 里美
ゆめさとこども園		
社会福祉協議会	事務局次長	西本 健一郎
地域包括支援センター	所長	今村 由香
平群町食生活改善推進員協議会	会長	高幣 豊子
健康保険課（事務局）	主幹	南 佳子
	主幹	藤井 純郎
	係長	北川 敏子
	係長	地本 智美
	管理栄養士	堀中 温子
郡山保健所（アドバイザー）	管理栄養士	吉川 萌

表紙イラスト：平群町在住 松田 佳代子 様

平群ブランド認定品には このマークがついています



いちご
古都華



「古都華」は奈良県生まれのイチゴです。
実はツヤツヤとした赤色で、とても甘〜い香りが
強く、糖度と酸度が高く濃厚な味わいが特徴です。

ぶどう
デラウェア



デラウェアは小粒でほどよいすっぱさと甘味との
バランスのとれた味わいが特徴です。

ぶどう
巨峰



巨峰は大粒で甘みが強くやさしい酸味があり、
「ぶどうの王様」と呼ばれています。
平群ブランドは一房 300gでずっしりしています。



【第3次平群町食育推進計画】

発行 奈良県平群町
発行年月 令和2年4月
編集 平群町保健福祉センター(プリズムへぐり)
〒636-0914
奈良県生駒郡平群町西宮 2-1-6
Tel. 0745-45-8600 / Fax. 0745-45-8611