

食から始まる心豊かで元気な町へぐり

# 第2次平群町食育推進計画



平成27年4月～平成32年3月



# はじめに

日本において食の欧米化やライフスタイルの変化に伴う家庭の食の多様化がより進行している一方、平成25年に「和食」が無形文化遺産に登録され、改めて日本人が古くから大切にしてきた季節感や土地の恵みを活かした食文化の素晴らしさが見直されています。



平群町では豊かな自然から得られる多種多様な農産物を強みに、品質の良い平群産野菜の販売、芋焼酎「里の恵」、日本酒「平群」、季節の平群産野菜を乾燥させた「みそ汁の具」、「いちごジャム古都華」、「たくあん漬け」を始めとした漬物等の加工品の開発・販売、平群ブランド認定農産物制度の制定などを通じて平群町の良さを町内外に広くアピールしています。

本町は食育基本法、奈良県食育推進計画に基づき平成23年に第1次平群町食育推進計画を策定し、各関係機関が同じ目的に向かって多種多様な食育を展開してまいりました。しかしながら朝食摂取率や野菜摂取量など、まだまだ平群町の食に関する課題は解決されたとはいえません。

「食べることは生きること」という言葉通り、「何をどのように食べてきたか」ということは、健康面だけでなく情緒面も含め、人の根幹に位置づく重要なファクターです。家庭での「食」を大切にし、栄養バランスのとれた温かい食事を家族そろって美味しくいただくというあたりまえの生活を営むことが困難な時代だからこそ、今後も連携して食育の取り組みを継続していくことが必要です。

第2次平群町食育推進計画では第1次計画で積み残した課題に対応すべく、各ライフステージにおいて「誰」が「どのように」取り組んでいくのかを具体的に示しました。家庭を中心とし、各関係団体が連携して食育を実践していくことで、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へぐり」の姿を叶えてまいる所存です。

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。

平成27年4月 平群町長 岩崎 万勉

# 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1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	- 5 -
3 第1次平群町食育推進計画の評価一覧	- 18 -
第3章 第2次平群町食育推進計画の理念と課題について	- 19 -
1 基本理念	- 19 -
2 計画の体系	- 19 -
第2次平群町食育推進計画の取り組み概要一覧	- 20 -
3 第2次平群町食育推進計画で取り組む課題について	- 21 -
第4章 目標にそった関係機関の具体的な取り組みについて	- 22 -
1 子育て支援センターでの取り組み	- 22 -
2 こども園での取り組み	- 24 -
3 小学校・中学校での取り組み	- 26 -
4 保健福祉センター（プリズムめぐり）での取り組み	- 28 -
5 介護予防部門における取り組み	- 30 -
6 農業部門に関する取り組み	- 32 -
7 住民参画の取り組み	- 34 -
第5章 数値目標	- 36 -
資料	- 37 -

## 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)」を策定し、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。

第1次計画では

- 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

この3点を重要課題とし、関係機関で協力し合い取り組みを進めてきましたが、給食への平群産野菜の増加など改善されたこともあれば、朝食摂取率の低下など積み残しとなった課題もあります。

第2次平群町食育推進計画では第1次計画で改善できなかった食の問題の解決と平群町の風土を活かした食と農の発展を目指して、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2期奈良県食育推進計画、平群町第5次総合計画、健康へぐり21計画、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などとの整合性を図りながら進めます。(図1)

本計画は平成27年度から31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や医療費状況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。

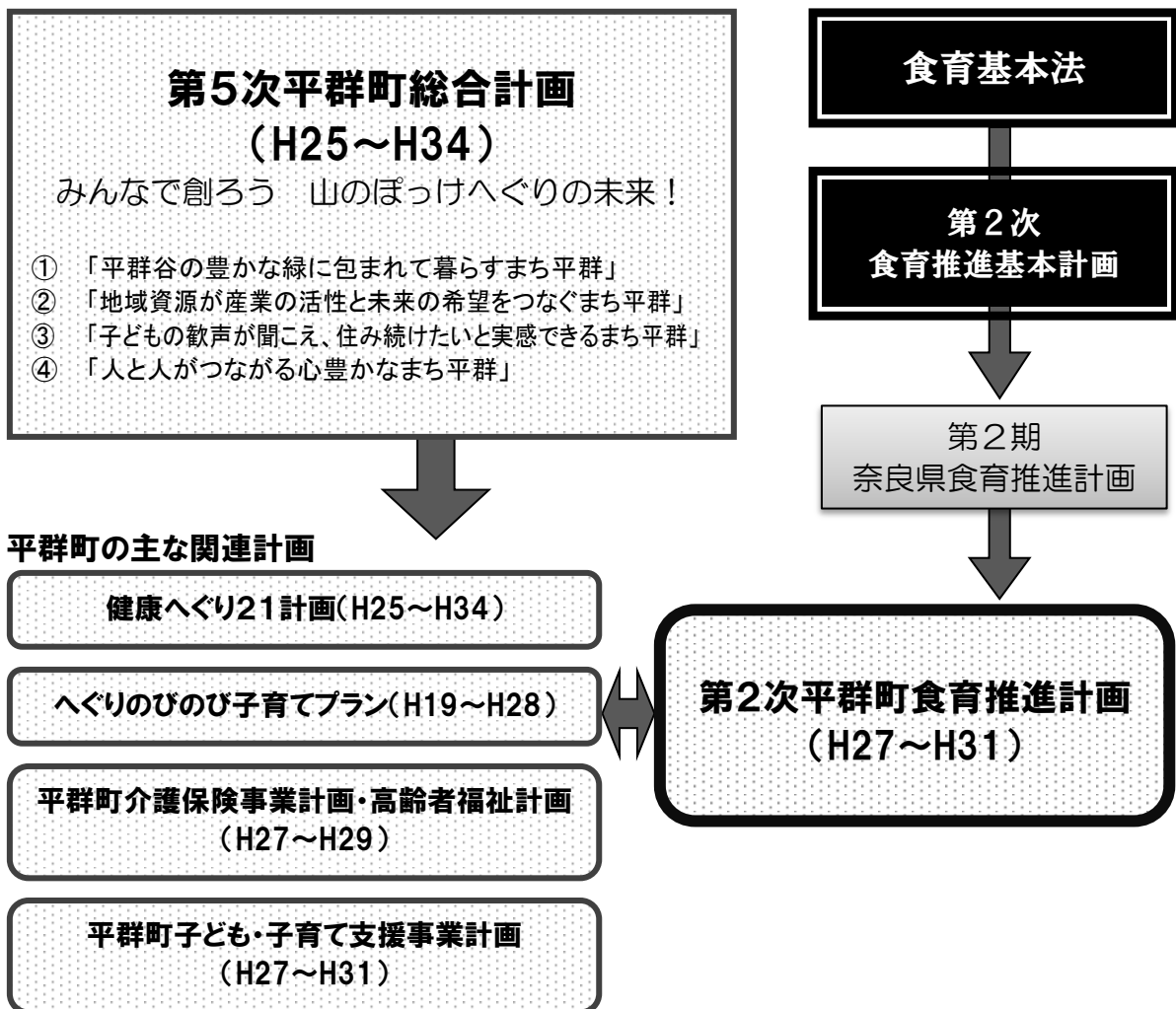


図 1 第2次平群町食育推進計画の位置づけ

## 第2章 平群町の現状と第1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20,835人から19,520人に減少している。年齢階級別では0～14歳は11.7%から11.0%、15～64歳は67.3%から55.8%にそれぞれ減少している。65歳以上は21.0%から33.2%と大幅に増加している。

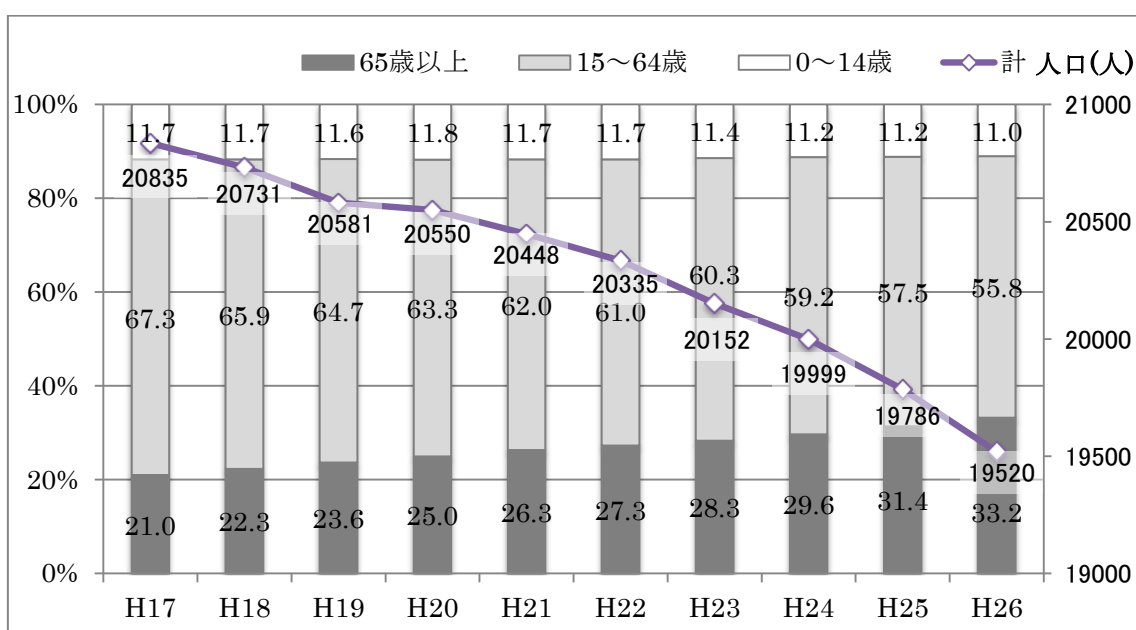


図2 年齢階級別平群町の人口※1（住民基本台帳）

※1 人口は4月1日現在の数値

## (2) 将来的な人口動態

人口は平成 35 年には 17,072 人まで減少する見通しである。  
 高齢化率は平成 26 年時点ですでに 33.2%を迎えており、国の平均である 25.7%を大きく上回っている。

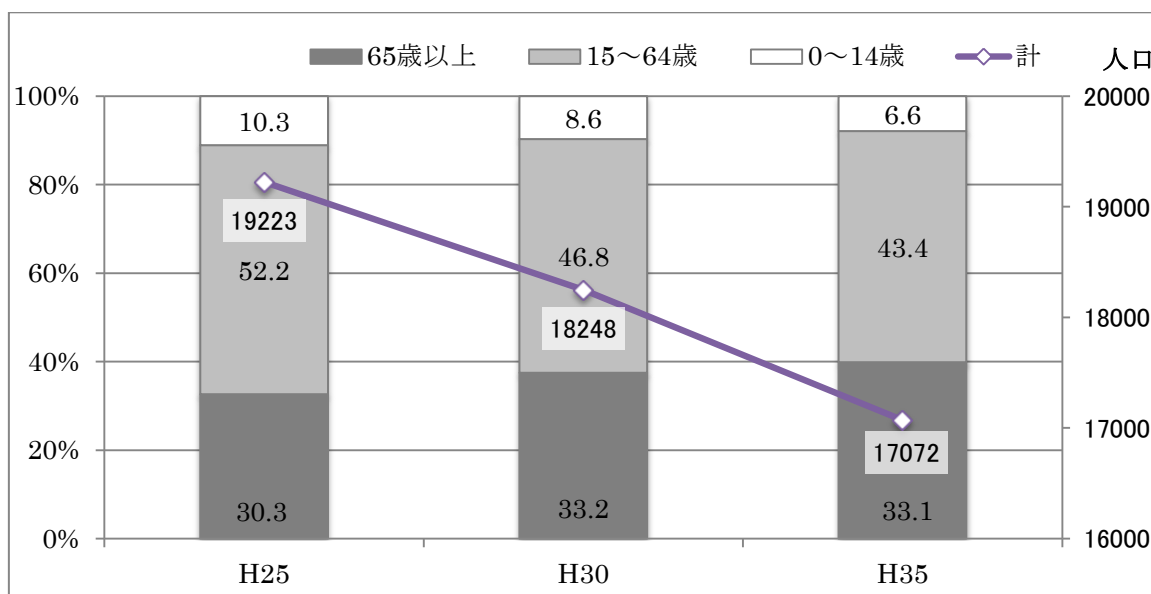


図 3 将来的な人口動態 (第 5 次平群町総合計画資料)

## (3) 平群町の平均寿命と健康寿命<sup>※2</sup>

平群町の女性の平均寿命は 85.7 歳で国の 86.4 歳、県の 86.6 歳よりやや短い。

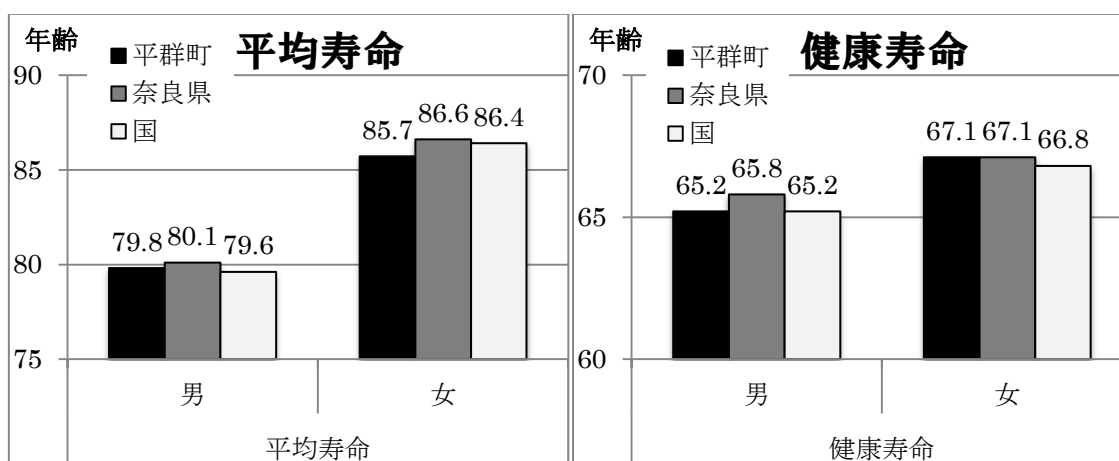


図 4 平均寿命と健康寿命 (H25 国保データベースシステム)

※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

保育園、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 年と比較して、保育園は 97.1%から 94.6%、小学校は 92.2%から 86.9%、中学校は 89.0%から 88.1%に減少しました。幼稚園は 98.3%から 99.1%に増加しました。

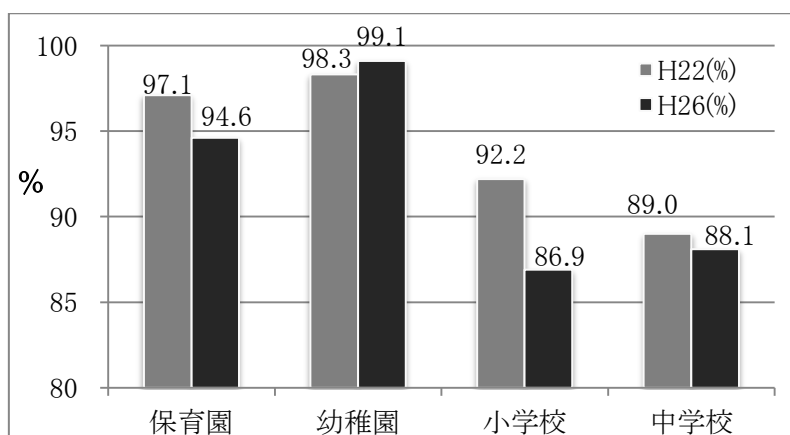


図 5 子どもの朝食摂取率 (H26 食生活アンケート、H26 新体力テスト※3)

「ほとんど毎日朝ごはんを食べる」小学生は平群町 86.9%、国 88.7%でした。また、中学生では平群町 88.1%、国 84.4%でした。

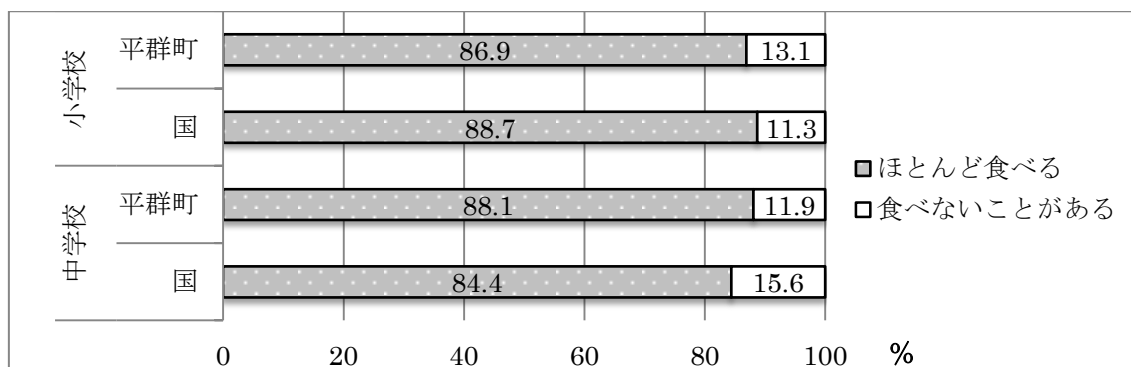


図 6 子どもの朝食摂取率 国との比較 (H 25 全国学力・学習状況調査※4)

※3 新体力テスト：国が実施する体力測定のこと、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%に近いので、小学生、中学生はこちらの値を採択した。

※4 全国学力・学習状況調査：国が実施する調査。小学生は 6 年生、中学生は 3 年生の値。

## (2) 保護者の朝食摂取率について

40歳未満の保護者の朝食摂取率が大幅に減少した。  
40歳以上の保護者は高い朝食摂取率を保っている。

「ほとんど毎日朝ごはんを食べる」保護者は平成22年と比較して、30歳未満は80.8%から76.2%、30歳代は93.0%から88.2%に減少しました。40歳代は92.6%から93.5%に増加しました。50歳以上は100.0%のまま変わりありませんでした。

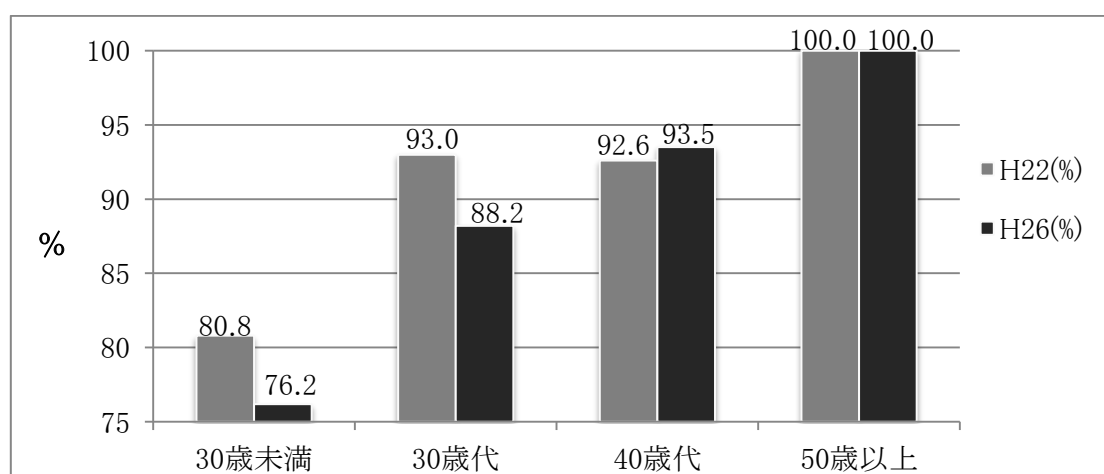


図7 保護者の朝食摂取率 (H26 食生活アンケート)

### (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

保育園、幼稚園、小学校において家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする子どもは大幅に減少した。

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、平成22年と比較して、保育園は60.7%から54.2%、幼稚園は70.1%から61.8%、小学校は65.0%から59.0%に減少しました。中学校は57.0%から63.3%に増加しました。

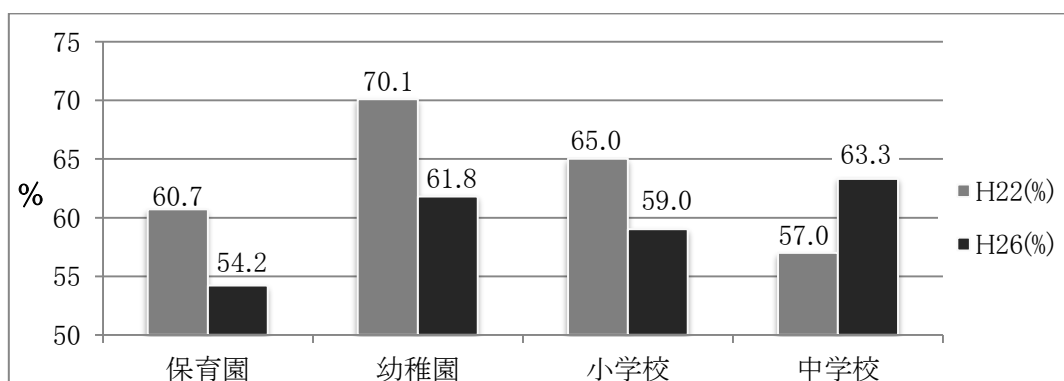


図8 家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもする子どもの割合 (H26食生活アンケート)

### (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

30歳未満の保護者についてあいさつをする人の割合は増加した。しかし、30歳以上ではあいさつをする人の割合は減少した。

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、平成22年と比較して、30歳未満は61.4%から68.3%に増加しました。30歳代は67.8%から66.5%、40歳代は57.1%から56.8%、50歳以上は61.1%から50.0%に減少しました。

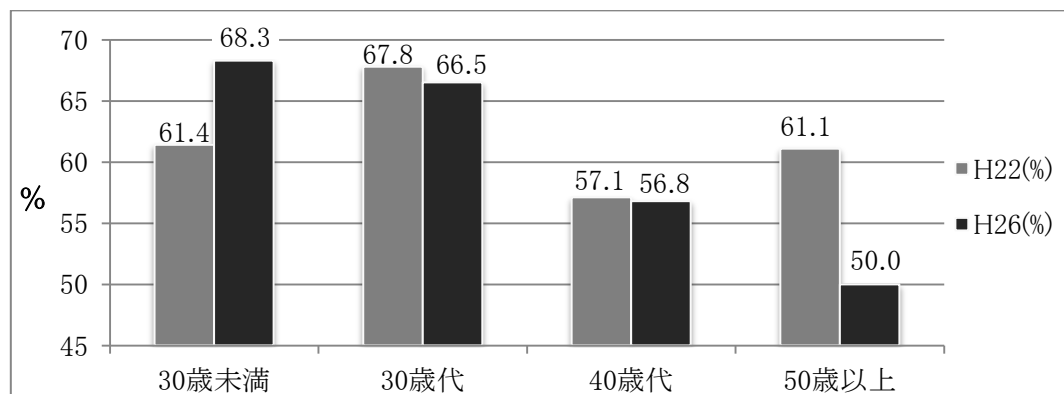


図9 家で「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをいつもする保護者の割合 (H26食生活アンケート)

(5) 子どものう歯（むし歯）有病者率について

う歯（むし歯）有病者率は小学1年生の時点で過半数を超える。  
3歳6ヶ月児と中学1年生の時点では、平群町のう歯（むし歯）有病者率は県よりも高い。

う歯（むし歯）有病者率は1歳6ヶ月児で平群町 0.0% 県 1.5%、3歳6ヶ月児で平群町 29.4% 県 19.8%、中学1年生で平群町 42.9% 県 39.6%でした。

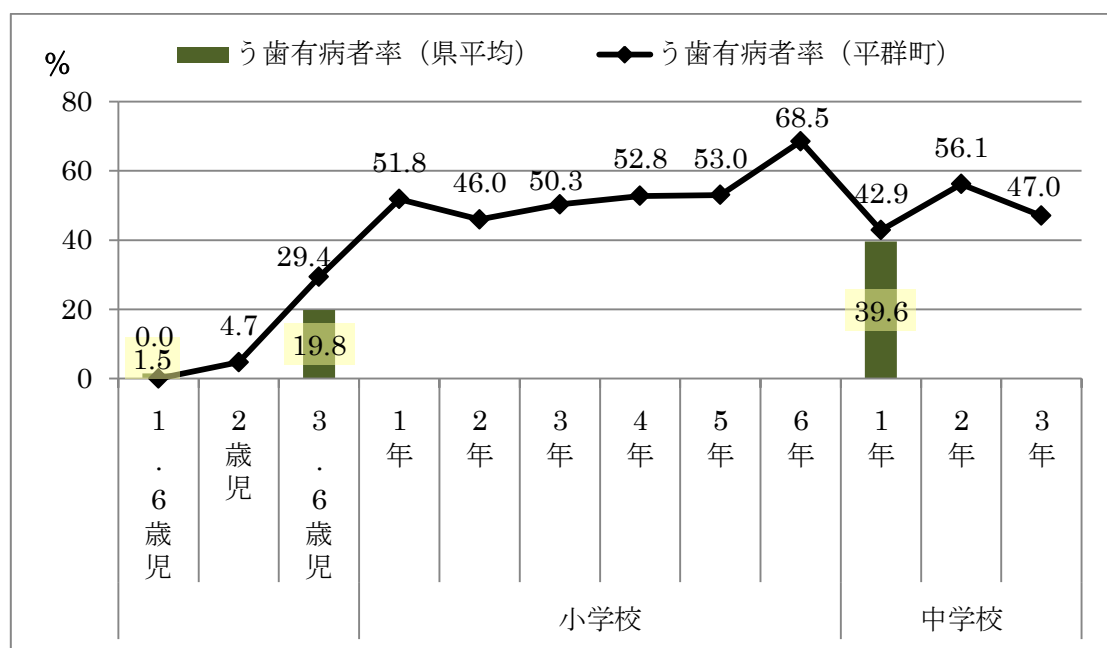


図 10 子どものう歯（むし歯）有病者率<sup>※5</sup>（H25 歯科健診）

※5 むし歯の有病率：値には乳歯、永久歯を含む。

## (6) 特定健康診査受診率と肥満率の推移

特定健康診査の受診率は 41.8%で県下で 6 位、市町単位では 1 位である。肥満率は男女ともに減少したが、目標には及ばない。

平群町国民健康保険加入者を対象とした特定健康診査の受診率は H22 年の 26.0%から増加しており、H25 年には 41.8%になりました。

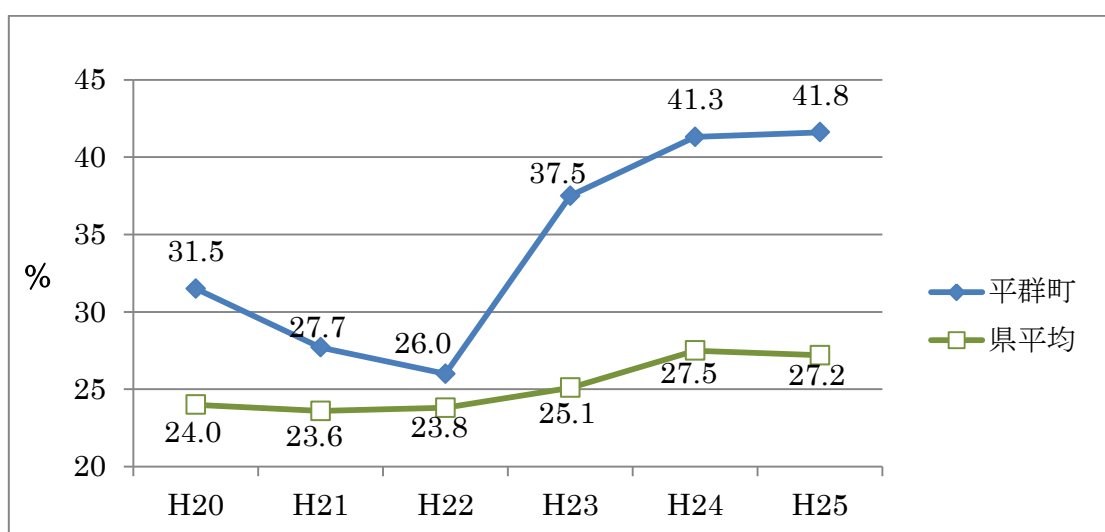


図 11 特定健康診査<sup>※6</sup>受診率

特定健康診査受診者のうち、肥満率は H22 と比較して、男性は 47.8%から 44.4%、女性は 23.2%から 21.7%にそれぞれ微減しています。

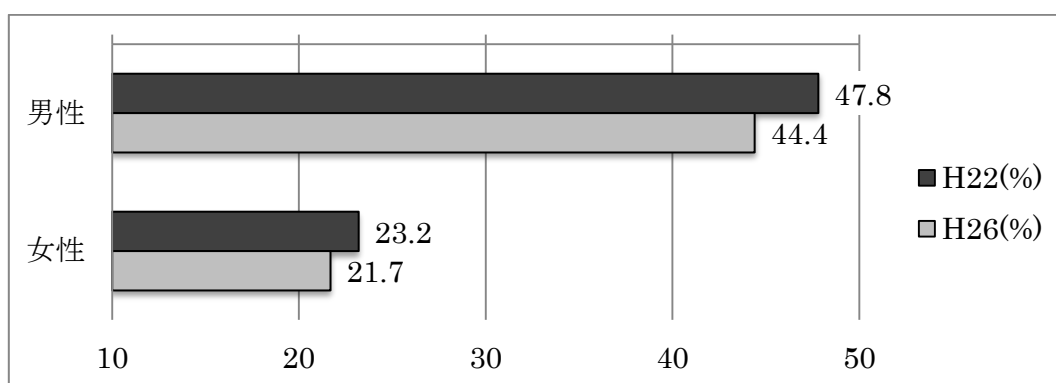


図 12 肥満率<sup>※7</sup>の変化(特定健康診査結果)

※6 特定健康診査：保険者が実施する 40 歳～74 歳を対象とした健康診断。

※7 肥満率：腹囲が男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上 もしくは BMI (肥満の指数)  $\geq 25$

(7) 医療費利用上位 10 位の病名と金額

上位 10 位のうち、生活習慣が大きく関与する病気が 6 つを占めている。  
(糖尿病・高血圧症・脂質異常症・慢性腎不全・大腸がん・狭心症)

平群町国民健康保険加入者の医療費のうち、1 位が糖尿病、2 位が高血圧症、3 位が脂質異常症であった。全医療費のうち、生活習慣が大きく関与する疾患が 58.5%で、県の 54.0%よりも高い。

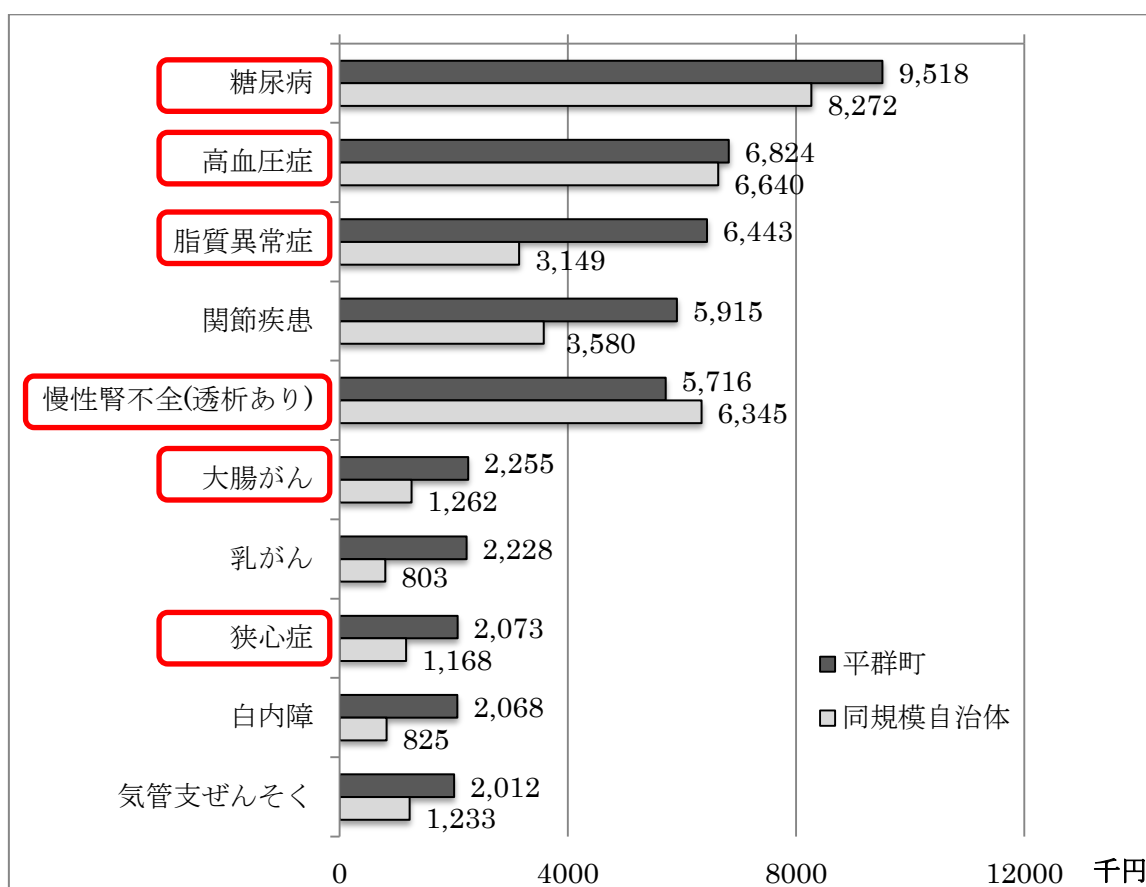


図 13 医療費<sup>※8</sup>利用上位 10 位の病名と金額 (H25 国保データベースシステム)

※8 医療費：ここでは平群町国民健康保険加入者の医療費を計上した。

## (8) 要介護認定者の有病状況

要介護認定者が有する生活習慣病のうち、心臓病・脂質異常症・脳疾患・糖尿病・ガンの割合が県平均よりも高い。

要介護認定者のうち、生活習慣が大きく関与する疾患の有病率は、心臓病 63.7%、脂質異常症 32.9%、脳疾患 31.2%、糖尿病 28.5%、がん 17.6%だった。

要介護認定者は H21 年 809 人、H22 年 840 人、H23 年 943 人、H24 年 1019 人、H25 年 1,114 人で、年々増加している。

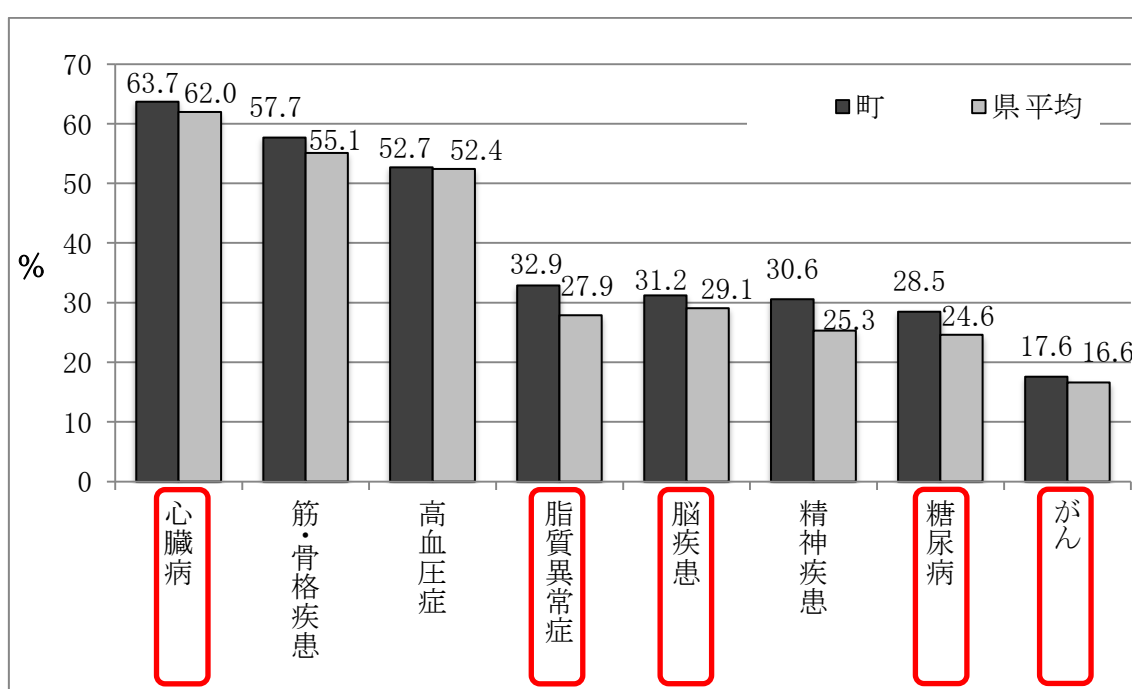


図 14 要介護認定者の有病状況<sup>※9</sup> (H25)

<sup>※9</sup> 有病状況は医師の意見書をもとに計上している。

### (9) 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30歳未満でのみ増加し、その他の世代では減少した。

「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H22年と比較し、30歳未満は40.4%から51.1%に増加しました。30～40歳代は62.4%から56.4%、50～60歳代は55.2%から44.4%、70歳以上は57.3%から54.9%に減少しました。

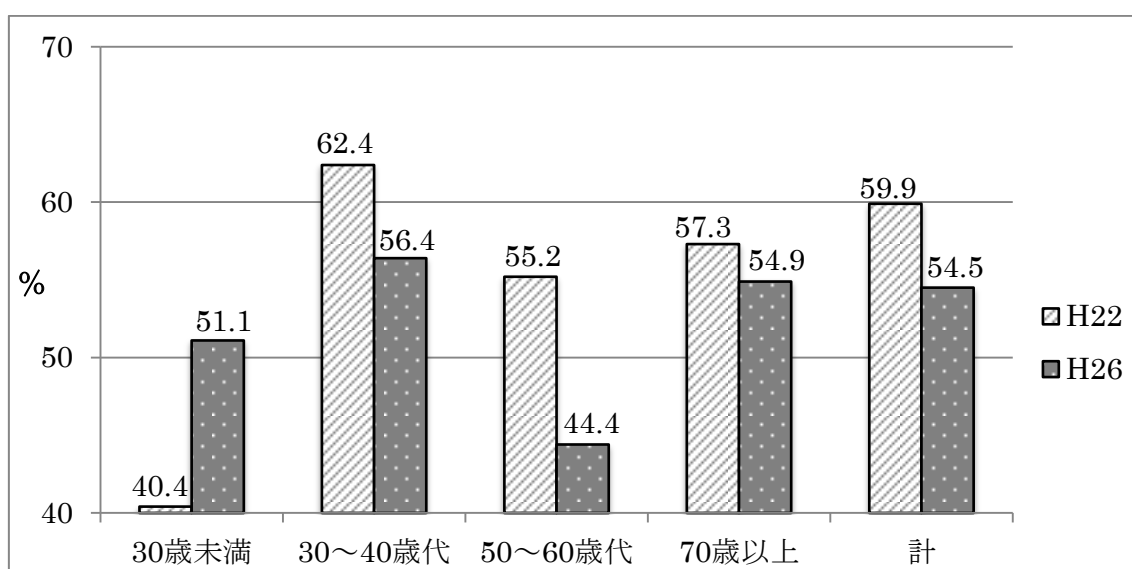


図 15 栄養バランスに気をつけて食事をする人の割合(食生活アンケート)



(10) 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63.7%で最も多く、国で推奨されている「5皿以上」はわずか3.1%である。

1日に食べる野菜を主とした料理の数について、「5皿以上」は3.1%、「3～4皿」は32.2%、「1～2皿」は63.7%、「ほとんど食べない」は1.0%であった。

WHO<sup>\*10</sup>、厚生労働省では1日の野菜摂取量は350gが推奨されており、これは野菜料理約5皿分に相当します。

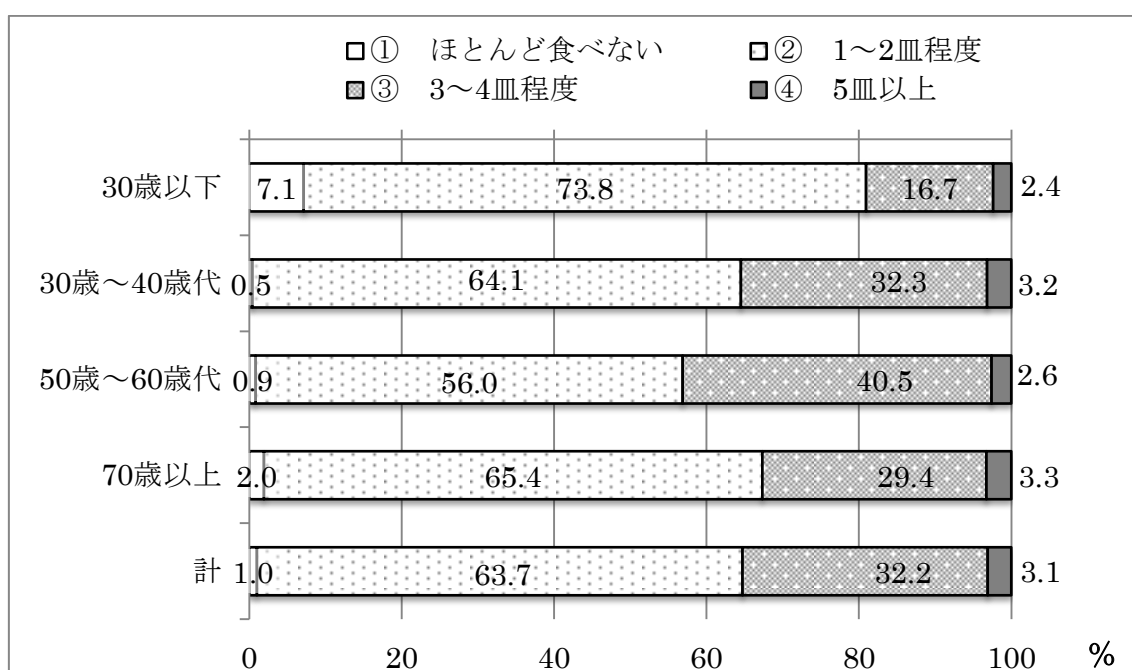


図 16 1日に摂取する野菜料理の数(食生活アンケート)

# 5 a day

1日に必要な野菜の量は350gです。1日野菜料理を5皿食べると350g分の野菜が摂れます！



\*10 WHO : World Health Organization の略で、世界保健機構のこと。

(11) 栄養バランスへの関心度と野菜摂取量の関連

栄養バランスへの意識が高いほど野菜摂取量が多いが、栄養バランスに気をつけて食事している人でも、5皿以上野菜を摂取している人はわずか5.1%である。

1日に野菜を主とした料理を3皿以上食べる人は、「栄養バランスに気をつけて食事をしている」人の中で47.8%、「栄養バランスに少し気をつけて食事をしている」人の中で21.2%、「栄養バランスにあまり気をつけていない」人の中で7.1%だった。

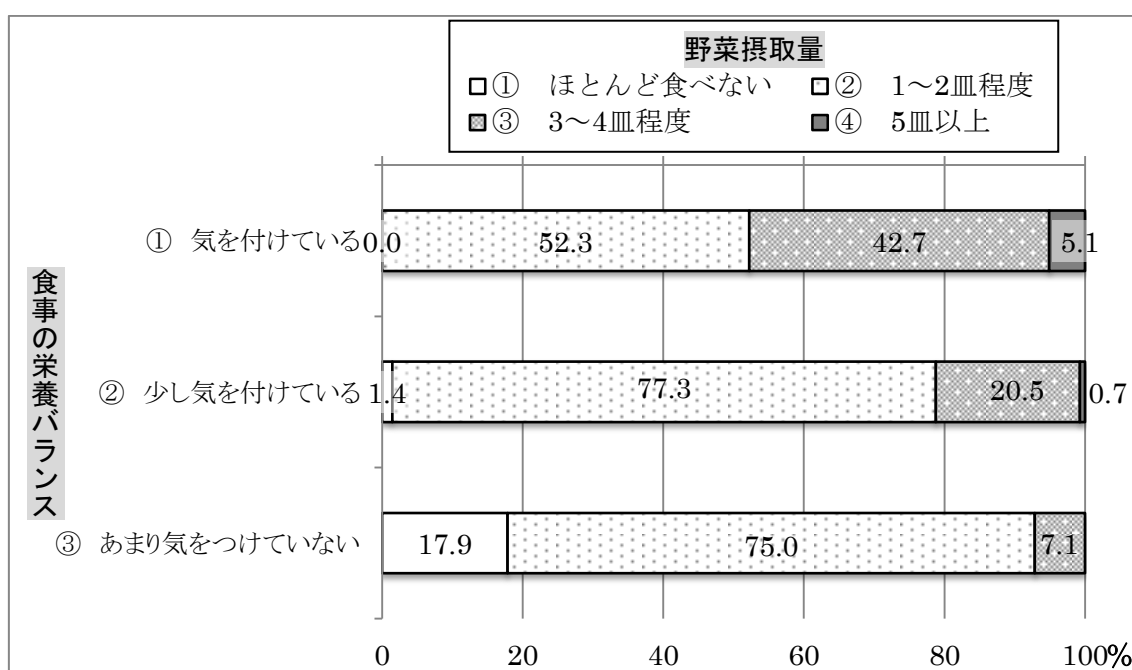


図 17 栄養バランスへの意識と野菜摂取量の関連(食生活アンケート)

**1日の野菜350g  
(約5皿分)**



(12) 給食での平群産野菜使用率と使用品目

給食での平群産野菜使用率は使用量、使用率ともに上昇傾向にある。

小中学校における給食の平群産野菜使用率は、H21年 11.5%、H22年 15.8%、H23年 14.7%、H24年 16.5%、H25年 14.1%であった。

平群産野菜使用量はH21年 2977kg、H22年 3219kg、H23年 3473kg、H24年 3184kg、H25年 3467kgであった。

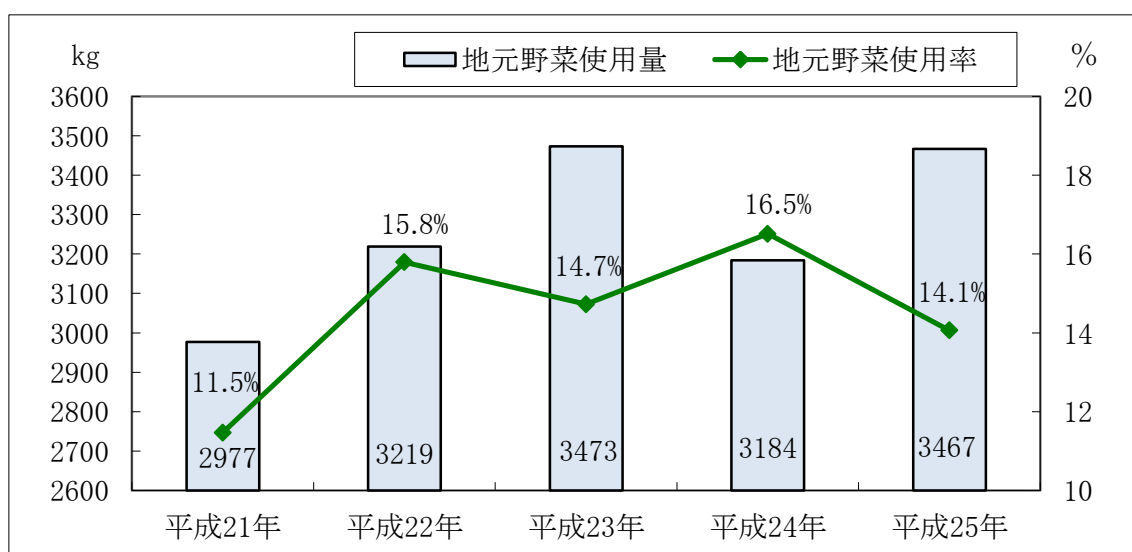


図 18 給食への平群産野菜使用量と使用率<sup>※11</sup>

※11 平群産野菜使用率の算出方法…

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

### (13) 平群産食材への関心について

全体の84.8%が「地元や奈良県産の食材を購入したい」と希望している。特に30～40歳代の子育て世帯が平群産の野菜に高い関心を持っていると考えられる。

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」は12.8%、「他と同じくらいの価格であれば購入したい」は72.0%、「購入したくない」は0.5%、「産地のことはこだわらない」は11.9%、「わからない」は2.8%であった。

「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84.8%で、県の82.3%よりやや高かった。

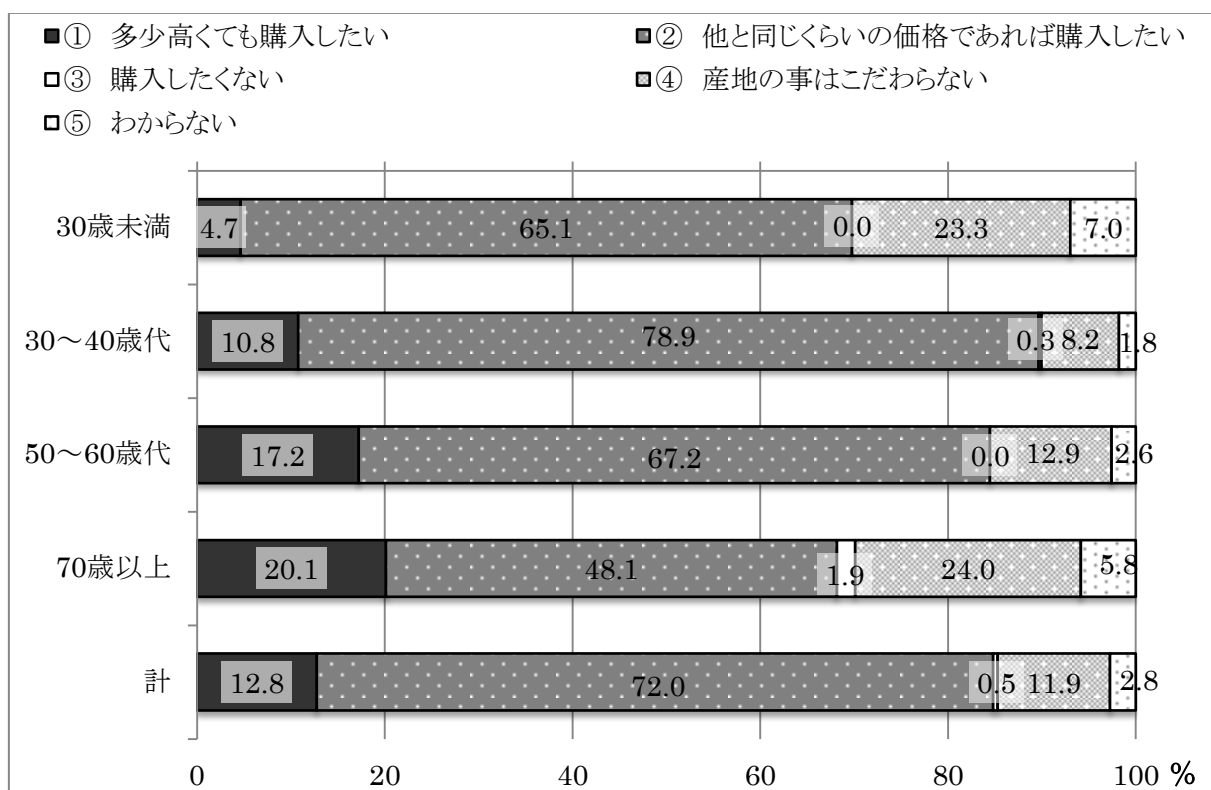


図 19 平群産の食材購入に関する意識(食生活アンケート)

#### (14) 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」について、33.3%がその存在を知っている。

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、「知っている」は33.3%、「知らない」は19.6%、無回答は47.1%であった。

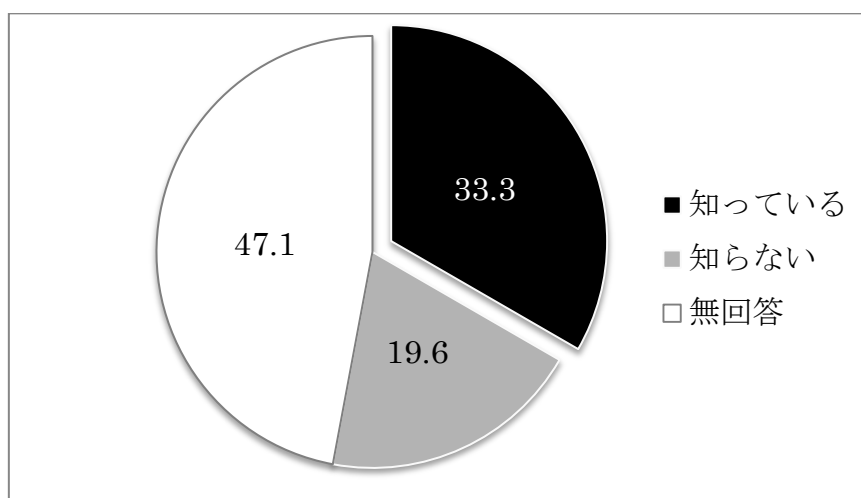


図 20 食生活改善推進員の認知度（ヘルスボランティアに関するアンケート）

### 3 第1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	計画策定時(%) H22		現状値(%) H26		目標値	評価
①毎日朝ご飯を食べる子ども <sup>※12</sup> の増加	保育園	97.1	保育園	94.6	100.0	D
	幼稚園	98.3	幼稚園	99.1		
	小学校	92.2	小学校	86.9		
	中学校	89.0	中学校	88.1		
②毎日朝ご飯を食べる保護者の増加	30歳未満	80.8	30歳未満	76.2	100.0	D
	30歳代	93.0	30歳代	88.2		
	40歳代	92.6	40歳代	93.5		
	50歳以上	100.0	50歳以上	100.0		
	計	92.2	計	89.6		
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	80.0	D
	幼稚園	70.1	幼稚園	61.8	70.0	A
	小学校	65.0	小学校	59.0		
	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	30歳未満	61.4	30歳未満	68.3	80.0	B
	30歳代	67.8	30歳代	66.5		
	40歳代	57.1	40歳代	56.8		
	50歳以上	61.1	50歳以上	50.0		
	計	63.6	計	67.0		
⑤肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合の減少	男性	47.8	男性	44.4	男性 17.5	B
	女性	23.2	女性	21.7	女性 13.0	
⑥給食での平群産野菜使用率の増加	11.5		14.1		15.0	A
⑦地元野菜に関する取り組みの増加	<ul style="list-style-type: none"> <li>・平群産農産物を使用した加工品目の増加</li> <li>・平群ブランド認定農産物制度の制定</li> <li>・新たな品種の取り入れと販売等</li> </ul>			増加	A	
⑧「栄養バランスに気をつけて食事をしている」家庭の増加	59.9		54.5		80.0	C

※12 保幼…食生活アンケート、小中…新体力テスト  
H26の値は、北小2年、平群小2年が含まれていない。

### 第3章 第2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

第1次平群町食育推進計画から引き続き、「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とし、以下に基本理念を定めます。

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、物を大切にすることをもち・・・  
そん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。



#### 2 計画の体系

基本理念を達成するため、食育に関わる各団体が連携を強め、各家庭をはじめとする町全体での食育がますます活発に展開されるよう取り組みを進めます。



図 21 計画の体系図

第2次平群町食育推進計画の取り組み概要一覧

対象	取り組み	実施者等
<b>乳幼児期</b> 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを身につける。 「食べる楽しさ」を感じることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 「早寝・早起き・朝ごはん」について、分かりやすい方法で情報提供を行う。</li> <li>◆ 乳幼児健診で家庭の食に関わる課題の支援を行う。</li> <li>◆ 子育て講座やイベントの中に食育の要素を取り入れる。</li> <li>◆ 菜園活動やクッキング等、実体験を通じて食について学べる機会を設ける。</li> <li>◆ 栄養バランスのとれた、あたたかくておいしい給食を提供する。</li> <li>◆ 連絡帳等を通じて家庭の生活リズムを調える。</li> </ul>	家庭 子育て支援センター こども園 観光産業課 健康保険課 食生活改善推進員
<b>学童期</b> 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 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設ける。</li> <li>◆ 教科教育に食育の要素を取り入れる。</li> <li>◆ 栄養バランスのとれた、あたたかくておいしい給食を提供する。</li> <li>◆ 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」あいさつをする。</li> <li>◆ ゲストティーチャーを招き、農業や食の大切さについて学べる機会を設ける。</li> <li>◆ 生活面において支援が必要な家庭には、個別フォローを行う。</li> </ul>	家庭 小学校 中学校 給食センター 観光産業課 健康保険課 地域の農家 食生活改善推進員
<b>成人期</b> 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 集団健診や健康イベントの際に食についての情報提供を行う。</li> <li>◆ 骨密度測定を受けやすくし、家庭の食を見直す機会にする。</li> <li>◆ 望ましい食習慣についての知識や実践力が身につく講座を充実させる。</li> <li>◆ イベント等で平群産野菜の良さと1日に必要な野菜量のPRを行う。</li> <li>◆ 塩分チェックや減塩の必要性についての情報発信を行い、家庭での減塩を促す。</li> <li>◆ 作りやすく栄養価の高い料理のレシピが入手しやすいようにする。</li> </ul>	家庭 健康保険課 観光産業課 食生活改善推進員 平群町栄養士会
<b>高齢期</b> 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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 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。</li> <li>◆ 自ら食事づくり等「食べること」に参画し、生活の質を維持・向上できるよう支援する。</li> <li>◆ いつまでも自分で食事ができ、食事を楽しめるように支援する。</li> <li>◆ 自治会や小地域ネットワーク等での健康講座に食育の要素を取り入れる。</li> </ul>	家庭 福祉課 地域包括支援センター 社会福祉協議会 健康保険課
<b>全体</b> 食を通じ、地域を活性化する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 平群産野菜を活用した加工品を開発し、平群産野菜を食べてもらう機会を増やす。</li> <li>◆ 平群産の果物や野菜をブランド化し、魅力と知名度を向上させる。</li> <li>◆ 平群産野菜について、観光ホームページやFacebook等で情報を発信する。</li> </ul>	観光産業課

食から始まる心豊かな町づくり



### 3 第2次平群町食育推進計画で取り組む課題について

第1次平群町食育推進計画の結果、食生活アンケートなど各種調査および健診結果等から、平群町で問題になっていることを以下にまとめます。

- 子ども、保護者の朝ごはん摂取率が下がっている
- 栄養バランスに気をつけている人の割合が下がっている
- 野菜料理の摂取量が少ない
- 高齢化率が急速に進んでいる
- 高血糖者の割合が高く、医療費のうち糖尿病が1位である
- 要介護認定者の生活習慣病有病者率が高い

このような現状を鑑み、平群町の食育で目指す姿を実現するため、第2次平群町食育推進計画では「朝ごはん」「野菜」「食事のあいさつ」の3点を特に重要な課題として掲げ、基本方針を設定しました。

#### 重要課題

##### ■ 毎日朝ごはんを食べる

- ▶ 朝ごはんの大切さの情報提供を活発に行う
- ▶ 学校教育の中で朝ごはんの学習を行う

##### ■ 野菜をたくさん食べる

- ▶ 1日に必要な野菜量(350g)の啓発を行う
- ▶ 簡単な野菜レシピを配布する

##### ■ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをする

- ▶ 給食のとき、全員必ずあいさつをする
- ▶ 給食日より等であいさつをするよう呼びかける

#### その他の目標

##### ■ 栄養バランスに気をつけて食べる

##### ■ 平群産野菜を子どもの給食に取り入れる

##### ■ 家庭で平群産野菜を食べる

## 第4章 目標にそった関係機関の具体的な取り組みについて

### 1 子育て支援センターでの取り組み

食習慣づくりの基礎となる時期に、家族で食事をし、食事を楽しむ大切さを伝えます。

子育て支援センターでは、就学までのお子さんのよい食習慣づくりの基礎づくりをめざし、「おいでおいで」<sup>※13</sup>や各サークルの中で、親子でおやつづくりや料理などをし、親子で食を楽しむようにしています。また、2階にランチルームを設け、ご飯やおやつは時間を決めてあげるように促しています。

子育て世代はお子さんの食事についての悩みが多いので、人生経験豊かなボランティアさんや、時には栄養士などの専門職が加わりながら、食についていっしょに話したり考えたりします。

子育て情報誌「hegumin」を季刊するなど、乳幼児期の食に関する情報発信にも努めています。



おいでおいで



自分で作ったおやつをパクリッ☆



パクパクマン



朝ごはんクッキング

※13 おいでおいで…未就園の乳幼児対象の子育て教室

第1次計画で  
取り組んだこと

- 来所者に季節の野菜レシピを配布する。
- 食生活改善推進員と朝ごはんクッキングをする。
- 子育てサークルの中でクッキングをする。
- heguminの食育ページを充実させる。

第2次計画で  
強化すること

- 食育ボランティア「パクパクマン」と食育の取り組みをする。
- 食生活改善推進員と連携した朝ごはんクッキングで朝ごはんの効用の学習を取り入れる。
- 2ヶ月に1度の食事相談の場で、朝ごはんや野菜をテーマに紙芝居などで楽しく情報提供をする。

### 子育て支援センターの取り組み具体例

- 来所者の食の相談にのる。
- レシピボックスに野菜レシピをまとめ、来所者に配布する。
- 子育て講座の中でおやつ作りや乳幼児期に必要な栄養について取り上げる。
- イベントの中で、1日に必要な野菜の計測など食育に取り組む。
- ペープサートなど分かりやすい媒体で食の啓発をする。
- 季刊誌 hegumin で食育の記事を取り上げる。



## 2 こども園での取り組み

食を楽しむ興味をもつことで「食べるって楽しい！」という気持ちが育つようにしています。

生活リズムの基礎を身につける大切な時期だからこそ、普段の声かけや連絡ノートで「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムが家庭で身につくように支援しています。

第1次平群町食育推進計画策定以降、今まで要望が多かった平群産の作物を給食に取り入れ、できたてのおいしい給食を楽しみやすい雰囲気の中で食べることで、子どもたちは食べる楽しさを実感しています。また、バイキング給食を取り入れ、「何を」「どれだけ」食べたらよいのか子どもたちが自分で考える力を養います。

菜園活動やみそ造り等の体験学習も盛んに行っており、今まで食べられなかったものも、自分で作ることによって楽しく食べられるようになる子どもの姿が見られます。



栄養士によるおはなし



みそ造り



さつまいも掘り



バイキング給食

### 第1次計画で 取り組んだこと

- ・楽しみながらお手伝いやあいさつなどに取り組めるカレンダーに家庭で取り組み、生活リズムを整える。
- ・バイキング給食や給食の簡単レシピの紹介などを通じて食に関心が向くようにし、家庭での食事の見直しにつなげる。
- ・食生活改善推進員をゲストティーチャーに招き、早寝・早起き・朝ごはんの取り組みを実践する。

### 第2次計画で 強化すること

- ・どんな朝ごはんを食べてきたか尋ね、子どもを通じて家庭で朝ごはんを食べるようにつなげる。
- ・給食試食会で朝ごはんの大切さを伝える。
- ・給食は野菜をたくさん摂取できるレシピを取り入れ、家庭で実践できるよう給食だよりも載せる。

## こども園の取り組み具体例

- ・自園で作った、あたたかくておいしい給食を提供する。
- ・食物アレルギー等にも配慮した、安全な給食が食べられるようにする。
- ・給食に平群産の米や野菜を取り入れる。
- ・保護者向けに、簡単に作れる野菜レシピを掲示する。
- ・食推協等をゲストティーチャーに、「早寝・早起き・朝ごはん」についての講演会を設ける。
- ・園内で菜園活動に取り組み、できた作物を自分たちで食べる機会を設ける。
- ・みそ造りを行い、食への関心を高める。
- ・家庭で取り組める生活カレンダーを配布し、家庭の生活リズムを整える。



### 3 小学校・中学校での取り組み

「楽しく何でも食べる子」を大きなテーマに、給食、教科教育、普段の生活指導で食育に取り組んでいます。

幼児期から引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」を基本にした良い生活習慣を継続できるよう、児童を通じて家庭の生活リズムが整うよう促します。そのため、手引き等を用いて家庭との連携体制を大切にしています。

平群産野菜をふんだんに使用したバリエーション豊かな学校給食を楽しくおいしく食べることで、食に関心を持ち本当のおいしさが分かるようになり、また集団で食事することで社会性が身につくことを目標にしています。

子どもたちが食に関する正しい知識を身につけ、これからの人生でよい食生活を実践するための基礎力を養うことができるように教科教育等と関連付けた食に関する指導を積極的に行います。



食に関する授業風景



平群産野菜を使った給食



調理実習



給食見学会

第1次計画で  
取り組んだこと

- ・家庭学習の手引きを作成し、家庭の生活リズムを整える。
- ・家庭科で朝ごはんの調理実習を行う。
- ・地域の生産者や調理員と交流する機会を設け、感謝の心を持って食べるようになる。
- ・給食に取り入れる平群産野菜の種類と量を増やす。

第2次計画で  
強化すること

- ・朝の会で朝ごはんを食べてきたかどうか毎日確認し、家庭へのフォローを行う。
- ・1日に必要な野菜量(おとな350g、子ども300g)を摂ること、毎日朝ごはんを食べることが将来の生活習慣病予防につながることを学習する。
- ・栄養バランスのとれた朝ごはんについて学習し、実際に調理して食べる経験をする。
- ・平群町の給食には平群産野菜がたくさん使われていること、平群産野菜の良いところを、実物を見せたりしてPRする。

## 小・中学校の取り組み具体例

- ・「給食だより」「食育だより」「ほけんだより」「学年通信」等を通じて望ましい食に関する情報を提供する。
- ・生活の手引きを作成し、規則正しい生活ができるよう家庭とともに考える。
- ・食物アレルギー等にも配慮した、安全でおいしい給食が食べられるようにする。
- ・給食に平群産の米、野菜、果物を数多く取り入れる。
- ・教科教育で朝ごはんの学習をし、調理実習を行う。長期休暇に保護者の協力のもと、家庭での朝ごはん作りに取り組む。
- ・各学年で計画的に菜園活動をし、「育てて食べる」体験を通じて食への関心を高める。
- ・栄養士などのゲストティーチャーによる栄養指導を行う。
- ・給食を作っている調理員と交流し、感謝の気持ちを育てる。
- ・地域の生産者と交流し、食への知識と関心を高める。



#### 4 保健福祉センター（プリズムめぐり）での取り組み

子どもから高齢者までのよい食習慣定着のために、食への関心が高まり正しい知識をもって健康的な食生活が送れるよう支援します。

小さいころから良い食習慣が身につくよう、妊娠期から高齢期までの望ましい食生活について啓発します。平群町は歯科保健に力を入れており、健診・健康教育・イベントの際には歯科と連携して食に関する情報提供を行っています。

町民が食育の意義と必要性を理解し、食について正しい知識を入手しやすいように、様々な方向からアプローチします。そのため常に町の健康状態を分析・把握し、必要な情報の発信に努めています。健康的な食生活を実践する町民が増えることで、長期的には健康寿命の延伸、医療費の削減を目標にしています。



子育てサークルでのおやつ作り



離乳食教室でもぐもぐ



プリズム健康フェスタ



食と運動の「元気・にこにこ教室」



第1次計画で  
取り組んだこと

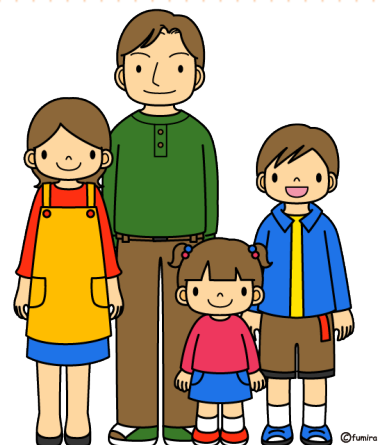
- ・試食等の体験学習を盛り込んだ分かりやすい健康講座を充実させる。
- ・住民の意見を取り入れた乳幼児期の食事や介護予防の食事等の資料を作成し、幅広く情報提供する。
- ・子育て世代が家庭の食を見直すきっかけになるよう、骨密度測定を受けやすくする。
- ・教育機関や自治会等と連携し出前食育・健康講座を行う。

第2次計画で  
強化すること

- ・「1日野菜350g」を周知するため視覚に訴えるサンプルを用意し、集団健診やイベント等で活用する。
- ・健康講座の際にはテーマに関わらず「1日野菜350g」を内容に盛り込み、具体的にどれくらい必要かを示す。
- ・子どもと保護者を対象に、1日に必要な野菜の計測や野菜ボックスを使った野菜あてなど楽しく学べる機会を設ける。
- ・乳幼児健診時に子どもの食事だけでなく、産後の食事に関する展示や資料配布を行うことで家庭の食生活改善を図る。

## ファミリアへの取り組み具体例

- ・乳幼児健診での個別相談、掲示物、先輩ママの食事実践リーフレットの配布を通じて家庭での良い食習慣を支援する。
- ・特定健康診査や骨密度測定を実施し、結果に応じて食事のアドバイスを行い食事を見直す機会とする。
- ・歯科検診や18～39歳女性を対象としたすこやかレディ健診受診者が骨密度測定を同時に受診できるようにする。
- ・子育てサークルや教室で実際に「調理する」「食べる」内容を取り入れるなど、具体的に食について学べる機会を設ける。
- ・健康講座参加者等を対象に、家庭で摂っている汁物の塩分測定を行う。
- ・糖尿病予防教室、メタボ予防教室等、食にまつわる講座や講演会を開催し、正しい知識の習得と健康的な食生活の実践を促す。



## 5 介護予防部門における取り組み

いつまでも「自分で食べる楽しみ」を感じ、食べる意欲をもつことですよやかな老後がすごせるように支援します。

加齢に伴い心肺機能、腎機能、筋力等、身体の機能が低下するため、要支援、要介護状態になる前からの介護予防の一環として、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上などに取り組んでいます。

いつまでも楽しくおいしく食事できることは高齢者の QOL 向上に必要不可欠であり、栄養バランスを考えて食事を用意できること、口から食事が摂れること、食事を楽しむ場があること、運動して空腹感を持つことは健康長寿の源です。その環境作りとして情報提供や地域活動ボランティアの養成に努めます。



1 人暮らしの高齢者お食事会



手延べそうめん体験



いきいき！シルバークッキング



団らん料理教室

第1次計画で  
取り組んだこと

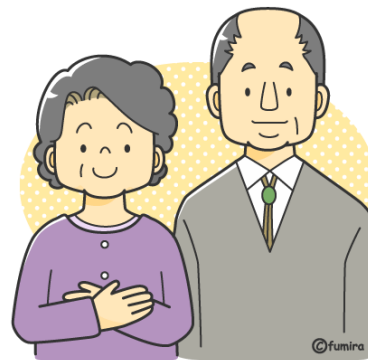
- ・高齢者が集まるイベントで食の情報提供を行う。
- ・高齢者向けの料理教室を開催する。
- ・高齢期の食事に関するリーフレットを作成し、正しい食についての情報提供を行う。
- ・腎機能が低下している高齢者への個別通知を行う。

第2次計画で  
強化すること

- ・要介護認定者に多い心疾患を予防するための情報提供を強化する。
- ・地域の長寿会等と連携し、高齢期の食事について幅広い対象者に情報提供する。

### 介護予防部門の取り組み具体例

- ・ そば打ち体験など高齢者向けの料理教室を企画し、開催する。
- ・ 1人暮らしの高齢者を対象に、食事会を開催する。
- ・ 長寿会や地域の自治会と連携し、高齢期に適した運動や食事の講座を行う。
- ・ 福祉課の窓口や高齢者が集まるイベントで、食に関するリーフレットを配布する。
- ・ 地域活動ボランティアの養成、資質向上のための研修を行う。
- ・ 健康診査を受けやすいようにし、健診後の事後指導や講演会を行う。



## 6 農業部門に関する取り組み

平群産野菜のブランド化と、住民との交流を通じた地域の活性化に取り組んでいます。

平群の豊かな自然から生まれたバリエーションと味わい豊かな農作物を強みに町おこしに取り組んでいます。優れた品質に磨きをかけ、“平群ブランド”を立ち上げることで付加価値と知名度を向上させています。また農作物を漬物やお菓子などに加工し、特産品として町外にも平群産の農作物を広めています。

平群町の給食は平群産野菜をふんだんに活用し、野菜の味が濃く新鮮でおいしいと大好評です。素材の味が分かる情緒豊かな子どもの育成に大きく貢献しています。また、生産者と消費者の交流の場を持ち、町民の関心を高めることを目指しています。



近畿大学と連携したマコモタケ作り



収穫祭



道の駅くまがしステーションでの  
平群産野菜販売



平群ブランド認定農産物  
(イチゴ：古都華、ブドウ：デラウェア)

### 第1次計画で 取り組んだこと

- 町内の給食に平群産野菜を取り入れる。
- 道の駅くまがしステーションの平群産野菜販売コーナーをリニューアルし、より手に取ってもらいやすいようにする。
- 黒豆あんぱん、梅干し等平群産野菜を加工し販売する。
- 道の駅内レストランhananaで平群産野菜を使用したメニューを取り入れる。
- 基準を満たした農産物を“平群ブランド”に認定する制度を制定し、2品目を認定した。

### 第2次計画で 強化すること

- 平群産野菜について、収穫から食卓に並ぶまでの流れや、年間で収穫される時期と種類などについて、観光ホームページやFacebook等で積極的に情報発信する。
- 規格外や傷あり等で商品にならないが鮮度と味に問題ない野菜を加工品などに有効活用する。
- 平群ブランド認定農産物の品種・品目を増加させ、周知する。
- 平群産野菜100%使用などの商品やメニューを飲食業者等と試作検討する。

## 農業部門の取り組み具体例

- 給食の食材に平群産野菜や果物を提供する。
- 道の駅くまがしステーションを中心に、平群産野菜や果物等を販売する。
- 平群産野菜を取り扱っているスーパーで、平群町栄養士会が作成した野菜レシピを配布する。
- 秋に収穫祭を開催し、平群産野菜のPR、そば打ち体験、芋ほり体験、農産物品評会等を行い、交流を深める。
- 平群産野菜を使用した加工品を試作検討し、販売する。



## 7 住民参画の取り組み

平群町民がすこやかに過ごせるよう、平群町の各住民団体がバリエーションに富んだ取り組みを行います。

平群町民による食育活動も盛んに行われています。そのなかで平群町食生活改善推進員はこども園や小中学校と連携した出前食育教室にも精力的に取り組み、地域において望ましい食生活の普及を図る活動を展開しています。



おやこ食育料理教室



出前食育講座（3色栄養について）

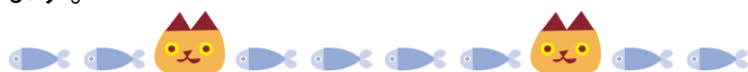


男性の料理教室

### 🐟🐟🐟🐟🐟 **平群町食生活改善推進員協議会について** 🐟🐟🐟🐟🐟

「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はますます広がっています！  
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。



第1次計画で  
取り組んだこと

- ・ゲストティーチャーとして教育機関等に出向き、朝ごはんや栄養バランスなどをテーマに食育講座を行う。
- ・町と連携し、町の実状に沿った食育を行う。
- ・イベントや各種教室で平群産野菜についてPRする。

第2次計画で  
強化すること

- ・料理教室や出前講座の際には毎回「朝ごはん食べてきましたか?」と呼びかけし、朝ごはんの大切さを訴える。
- ・「1日野菜350g」を啓発するために、教室やイベントでポスター等を活用して町民に呼びかける。
- ・料理教室や試食提供の際に家庭の塩分チェックを行う。

### 食生活改善推進員の取り組み具体例

- ・おやこ食育料理教室、男性の料理教室等、各種料理教室を開催する。
- ・プリズムへぐりの集団健診でヘルシーメニューの試食を提供する。
- ・プリズム健康フェスタ等のイベントで平群産野菜のPRや食に関する体験学習を行う。
- ・楽しく食について学べる教材を作成する。
- ・教育機関と連携し、ヘルシーおやつ作りや郷土料理講習などの出前食育講座を行う。

### その他住民参画の活動例

#### 〇〇へぐりCO育てネット〇〇

子育て世帯向けの講座や座談会の中で、家庭での食についてのこだわりや悩みについて情報交換されています。



#### 〇〇パクパクマン〇〇

子育て世帯の母親による食育ボランティアで、朝ごはんについてのペープサートなど、食育に関する取り組みが行われています。



#### 〇〇その他〇〇

男性の料理教室サークルが各所で活動されています。

道の駅くまがしステーションで、パン教室など各種クッキング教室が開催されています。



## 第5章 数値目標

第1次平群町食育推進計画（平成23～26年度）の最終評価をふまえ、第2次平群町食育推進計画（平成27～31年度）の数値目標を以下に定めます。

数値目標	H22		H26		第2次 目標値
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	100%
	幼稚園	98.3	幼稚園	99.1	
	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	100%
	30歳代	93.0	30歳代	88.2	
	40歳代	92.6	40歳代	93.5	
	50歳以上	100.0	50歳以上	100.0	
	計	92.2	計	89.6	
③家で「いただきます」 「ごちそうさまでした」のあいさつを <u>いつもする</u> 子どもの増加	保育園	60.7	保育園	54.2	80%
	幼稚園	70.1	幼稚園	61.8	70%
	小学校	65.0	小学校	59.0	
	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 <u>いつもする</u> 保護者の増加	63.6		67.0		80%
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	80%
	30歳代	62.4	30歳代	56.4	
	40歳代	55.2	40歳代	44.4	
	50歳以上	57.3	50歳以上	54.9	
	計	59.9	計	54.5	
⑥給食での平群産野菜使用率の増加	11.5		14.1		15.0%
⑦家庭で平群産野菜(家庭菜園を含む)を食べる人の増加			H27年度に把握		増加
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	5.0%
	3～4皿	32.2	45.0%		
⑨食生活改善推進員を知っている人の増加			33.3		50.0%

**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町立保育園児の保護者、町立幼稚園児の保護者、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

時期：平成26年6月～7月

方法：①保育園、幼稚園、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、親子の朝ごはん、食事時のあいさつ、食事の栄養バランスについて選択式のアンケートを行った。

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同封し検診当日に回収した。

平成31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. ヘルスボランティアの認知度に関するアンケート

目的：健康へぐり21計画およびヘルスボランティアの認知度を把握するため。

対象：集団健（検）診受診者

時期：平成26年9月10月

方法：健（検）診申込者へ問診票を送付する際アンケートを同封し、健（検）診当日に回収した。有効回答数316名。

平成31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。

### 4. 平群町食育推進計画策定委員会設置要綱

# 1. 食生活アンケート…①、②

## ①保育園、幼稚園、小・中学校にて実施

### 食生活アンケート

※保護者が回答してください  
 園への提出〆切 7月4日(金)

平群町では平成23年度に「平群町食育推進計画」を策定し、心身ともに豊かな町民の育成のため、食育を関係各課で推進しています。平成26年度は計画の見直し之年であり、皆様の食生活についてアンケートを実施いたしますのでご協力をお願いいたします。本調査の結果を受け、今後より効果的な食育の実施をめざしてまいります。なお、このアンケートは、平群幼稚園、はなさと保育園、南保育園、町立小学校2、4、6年生および中学2年生の保護者が対象です。

ごきょうだいがいらっしゃる場合は、第1子についてはすべてにご回答ください。  
 第2子以降は問1、問3のみそれぞれのお子さんについてご回答ください。

※あてはまるものに、○をしてください。

お子さんの所属  
 平群幼稚園 ・ はなさと保育園 ・ 南保育園 ( ) 組

回答者について  
 年齢： ① 10代 ② 20代 ③ 30代 ④ 40代 ⑤ 50代以降  
 性別： ① 男 ② 女

1. お子さんは、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

2. 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

3. 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

4. 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

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。

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










※写真は実物大の1/2の大きさです



健康へぐり21  
イメージキャラクター  
ごきょちゃん



ご協力ありがとうございました！

問い合わせ：平群町役場健康保険課(プリズムへぐり)  
 電話 45-8600

6. あなたは、食事が楽しいですか。

① 楽しい ② 楽しくない ③ どちらともいえない

7. あなたは、食事のとき、時間をかけて、よく噛んで食べていますか。

① はい ② いいえ ③ どちらともいえない

8. あなたは、夕食で調理済み食品（お弁当、お惣菜、レトルト食品、冷凍食品など）で済ませるものを利用しますか。

① ほとんど毎日 ② 週5～6日程度 ③ 週に3～4日程度  
 ④ 週1～2回 ⑤ ほとんど利用しない

9. 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。（ひとつだけ〇）

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 産地の事はこだわらない ⑤ わからない

10. あなたは、食品を購入する際に、食品表示に気をつけていますか。（ひとつだけ〇）

① 気をつけている ② 多少は気をつけている  
 ③ あまり気をつけていない ④ 気をつけていない

11. 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、おひたし1鉢、サラダ1鉢程度（約70g）だと思ってください。

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

ウラもご記入おねがいします！

## ②プリズムめぐり集団健診（検診）にて実施

プリズムめぐり集団検診受診者の皆様へ

### 平群町食生活アンケート



平群町では平成23年度に「平群町食育推進計画」を策定し、心身ともに豊かな町民の育成のため、食育を関係各課で推進しています。平成26年度は計画の見直しの年であり、皆様の食生活について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たします。  
本調査の結果を受け、今後より効果的な食育の実施をめざしてまいります。

※あてはまるものに、○をしてください。

- あなたの年齢
  - ・ 20歳未満
  - ・ 20～29歳
  - ・ 30～39歳
  - ・ 40～49歳
  - ・ 50～59歳
  - ・ 60～69歳
  - ・ 70～74歳
  - ・ 75歳以上
- あなたの性別
  - ・ 男
  - ・ 女
- あなたの世帯員数は、あなたを含めて何人ですか。
  - ・ 1人
  - ・ 2人以上
- あなたは、食事が楽しいですか。
  - ① 楽しい
  - ② 楽しくない
  - ③ どちらともいえない
- あなたは、1週間のうち1人で夕食を摂る回数は何回くらいですか。
  - ① ほとんど毎日
  - ② 週4～5日程度
  - ③ 週2～3日程度
  - ④ ほとんどない
- あなたは、食事のとき、時間をかけて、よく噛んで食べていますか。
  - ① はい
  - ② いいえ
  - ③ どちらともいえない
- 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

健康めぐり21  
イメージキャラクター  
こぎくちゃん



ウラもご記入おねがいします☆

- 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、おひたし1鉢、サラダ1鉢程度（約70g）だと思ってください。
  - 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



※写真は実物大の1/2の大きさです

- あなたは、自分で料理を作りますか。（目玉焼きなど簡単な料理を含む）
  - ① ほとんど毎日
  - ② 週4～5日程度
  - ③ 週に2～3日程度
  - ④ 月に数日（休日など）
  - ⑤ ほとんど作らない
- あなたは、夕食で調理済み食品（お弁当、お総菜、レトルト食品、冷凍食品などですぐに食べられるもの）を利用しますか。
  - ① ほとんど毎日
  - ② 週5～6日程度
  - ③ 週に3～4日程度
  - ④ 週1～2回
  - ⑤ ほとんど利用しない
- 地元や奈良県産の食材等があれば、購入したいですか。（ひとつだけ○）
  - 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 産地の事はこだわらない
  - ⑤ わからない
- 食品を購入する際に、食品表示に気をつけていますか。（ひとつだけ○）
  - ① 気をつけている
  - ② 多少は気をつけている
  - ③ あまり気をつけていない
  - ④ 気をつけていない



ご協力ありがとうございました！

問い合わせ：平群町役場健康保険課（プリズムめぐり）  
電話 45-8600

## 2. 食生活アンケートの結果一覧

	はなさと・ 南保育園	平群 幼稚園	町立小学 2年生	町立小学 4年生	町立小学 6年生	町立中学 2年生	集団健診 受診者
配布数	216	133	138	176	165	154	382
回答数	206	112	107	143	131	80	327
回収率(%)	95.4	84.2	77.5	81.3	79.4	52.0	85.6

### 回答者の内訳

	30歳未満	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計	値は人 年代・性別 無記入
男	0	5	18	2	13	76	114	211
女	40	280	250	37	72	97	780	
計	40	285	268	39	85	173	894	

### 【お子さんは朝ごはんを食べますか】

	値は%						
子どもの所属	保育園	幼稚園	小2	小4	小6	中2	計
ほとんど毎日食べている	94.6	99.1	83.3	85.5	89.0	88.1	90.7
食べない日がある	5.4	0.9	16.7	14.5	11.0	11.9	9.3

### 【あなたは朝ごはんを食べますか】

	値は%				
回答者の年代	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	計
①ほとんど毎日食べている	76.2	88.2	93.5	100.0	89.6
②週2～3日は食べない	6.3	6.6	3.2	0.0	5.0
③週4～5日は食べない	1.6	1.2	0.0	0.0	0.0
④ほとんど食べない	15.9	3.9	3.2	0.0	4.6

### 【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】

	値は%						
子どもの所属	保育園	幼稚園	小2	小4	小6	中2	計
①いつもする	54.2	61.8	51.4	62.0	61.8	63.3	58.6
②しないときもある	42.9	36.4	43.9	32.4	28.2	31.7	36.5
③いつもしない	3.0	1.8	4.7	5.6	9.9	5.1	4.9

【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%				
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	計
① いつもする	68.3	66.5	56.8	50.0	62.3
② しないときもある	27.0	31.4	37.0	50.0	33.6
③ いつもしない	4.8	2.1	6.2	0.0	4.2

【あなたは食事が楽しいですか】

回答者の年代	値は%						
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
① 楽しい	88.4	87.9	87.4	90.0	90.6	83.3	87.3
② 楽しくない	0.0	0.6	0.9	0.0	1.2	2.3	1.0
③ どちらともいえない	11.6	11.5	11.8	10.0	8.2	14.4	11.8

【あなたは食事のとき、時間をかけてよく噛んで食べていますか】

回答者の年代	値は%						
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
① はい	37.2	31.2	28.2	38.5	31.8	49.4	34.0
② いいえ	7.0	21.7	29.7	18.0	24.7	14.6	22.5
③ どちらともいえない	55.8	47.2	42.1	43.6	43.5	36.0	43.5

【あなたは栄養バランスに気をつけて食事していますか】

回答者の年代	値は%						
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
① 気を付けている	51.1	55.9	57.0	45.0	44.1	54.9	54.5
② 少し気を付けている	42.2	42.7	38.9	55.0	52.4	42.9	42.7
③ あまり気をつけていない	6.7	1.4	4.2	0.0	3.6	2.3	2.8

【あなたは野菜を1日にどれくらい食べますか】

回答者の年代	値は%						
	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	7.1	0.9	0.0	2.8	0.0	2.0	1.0
② 1~2皿程度	73.8	68.0	60.1	50.0	58.8	65.4	63.7
③ 3~4皿程度	16.7	29.1	35.7	47.2	37.5	29.4	32.2
④ 5皿以上	2.4	2.1	4.3	0.0	3.8	3.3	3.1

【あなたは夕食で調理済み食品（弁当、総菜、レトルト等）を利用しますか】

回答者の年代	値は%						計
	30歳以下	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	
① ほとんど毎日	0.0	1.8	0.9	0.0	0.0	3.8	1.5
② 週4~5日	0.0	2.4	0.6	0.0	1.3	1.9	1.4
③ 週2~3日	2.4	8.1	8.8	5.6	2.5	5.1	7.1
④ 月に数日	40.5	35.2	41.2	30.6	28.8	28.0	35.6
⑤ ほとんど利用しない	57.1	52.5	48.5	63.9	67.5	61.1	54.4

【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	4.7	10.7	10.9	8.3	21.3	20.1	12.8
② 他と同じくらいの価格であれば購入したい	65.1	78.3	79.5	83.3	60.0	48.1	72.0
③ 購入したくない	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	1.9	0.5
④ 産地の事はこだわらない	23.3	8.3	8.2	5.6	16.3	24.0	11.9
⑤ わからない	7.0	2.1	1.5	2.8	2.5	5.8	2.8

【食品を購入する際に、食品表示に気をつけていますか】

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 気を付けている	26.2	34.1	38.2	55.6	51.3	61.0	41.7
② 多少は気を付けている	64.3	55.5	52.4	38.9	46.3	27.7	49.0
③ あまり気をつけていない	7.1	9.2	7.6	5.6	2.5	8.2	7.7
④ 気をつけていない	2.4	1.2	1.8	0.0	0.0	3.1	1.6

【あなたは1週間のうち1人で夕食を摂る回数は何回くらいですか】

回答者の年代	値は%						計
	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上		
① ほとんど毎日	12.5	13.3	14.3	14.1	28.2	21.8	
② 週4~5日	6.3	13.3	0.0	2.4	1.7	2.5	
③ 週2~3日	6.3	13.3	7.1	9.4	5.1	6.9	
④ ほとんどない	75.0	60.0	78.6	74.1	65.0	68.8	

【あなたは自分で料理を作りますか（目玉焼きなど簡単な料理を含む）】

		値は%					
回答者の年代		30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	計
男性	① ほとんど毎日				15.4	14.5	15.7
	② 週4～5日				7.7	5.8	6.0
	③ 週2～3日		回答者なし		30.8	7.3	10.8
	④ 月に数日				7.7	17.4	15.7
	⑤ ほとんど作らない				38.5	55.1	51.8
女性	① ほとんど毎日	71.3	78.6	95.7	94.0	86.8	88.6
	② 週4～5日	14.3	7.1	4.4	3.0	7.2	6.0
	③ 週2～3日	0.0	14.3	0.0	1.5	2.4	2.5
	④ 月に数日	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	⑤ ほとんど作らない	14.3	0.0	0.0	1.5	3.6	3.0

### 3. ヘルスボランティアの認知度に関するアンケート

健康へぐり 21 計画・平群町食育推進計画の推進強化のため、  
アンケートにご協力をお願いいたします！

## ヘルスボランティアに 関するアンケート



◆該当するものに○または、該当事項をご記入ください。

#### 1. 健康へぐり 21 計画を知っていますか。

- ・ はい      ・ いいえ

##### \* 健康へぐり 21 計画

「食生活習慣」「運動習慣」「歯科保健」「たばこ対策」「生きがいがづくり」「からだの健康」「休養・こころの健康」「介護予防」をテーマに、すべての町民が健康でいきいきと暮らせるように、それぞれの関係機関や団体、町民一人ひとりが取り組める健康づくりを推進することを目的に策定しました。

##### \* 平群町食育推進計画

「食から始まる心豊かで元気な町へぐり」を実践するため町民と食に関わる全ての関係職員がすべての年代層に良い食生活を実践してもらうための計画で平成 23 年に策定されました。

#### 2. 町民によるヘルスボランティアについて、ご存じのものすべてに○をつけてください。

- |                              |                                       |  |
|------------------------------|---------------------------------------|--|
| ・ 生きがいがづくり推進員                | 生きがいがづくりをお手伝い、<br>イベントの企画情報の発信をしています。 |  |
| ・ 運動習慣普及推進員                  | 運動習慣づくりのお手伝い、<br>ウォーキング会などの開催をしています。  |  |
| ・ 歯科保健推進員                    | 歯・口腔衛生の大切さを伝える劇で啓発実施しています。            |  |
| ・ 精神保健推進員                    | 心にハンディを持つ方のための集まり会を実施しています。           |  |
| ・ 食生活改善推進員<br>(たばこ対策普及推進員兼務) | 食の大切さやたばこの健康被害を啓発しています。               |  |

\* 食生活改善推進員は全国で決められたカリキュラムによる養成講座の受講が必要です。

\* その他は活動しながら研修・勉強会に参加して頂き、規定の講習時間に達したら正会員となります。

#### 3. その他、町の健康づくりにご意見をお聞かせください。

---

---

問い合わせ：平群町役場健康保険課  
(プリズムへぐり) 成人老人係  
電話 45-8600



## 4. 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

教育委員会総務課	課長	西本 勉
観光産業課	課長	寺口 嘉彦
平群幼稚園	園長	黒川 かず代
学校給食センター	所長	野元 暲雄
福祉課	課長	塚本 敏孝
南保育園	園長	森戸 信子
はなさと保育園	園長	東田 敦代
子育て支援センター	所長	野口 智恵子
地域包括支援センター	所長	今田 良弘
平群町食生活改善推進員協議会	会長	西川 明子
健康保険課	課長	上田 武司
郡山保健所	管理栄養士	石川 睦子

## 平群町食育推進計画ワーキンググループ

教育委員会代表	平群南小学校長	原井 栄一
平群幼稚園*	管理栄養士	森本 誉子
学校給食センター	栄養士	前川 千恵
はなさと保育園*	栄養士	杉下 里美
南保育園*		
子育て支援センター	所長	野口 智恵子
地域包括支援センター	所長	今田 良弘
観光産業課	主幹 主事	堀川 能典 長谷川 晃一
平群町食生活改善推進員協議会	会長	西川 明子
健康保険課（事務局）	主幹 係長 係長 管理栄養士	山口 繁雄 乾 宏美 南 佳子 堀中 温子
郡山保健所（アドバイザー）	管理栄養士	石川 睦子

※平成27年4月より、平群幼稚園と南保育園は統合してゆめさとこども園、はなさと保育園ははなさとこども園に移行する。

表紙イラスト：平群町在住 田中 雅美 様



平群ブランド認定農産物です！

イチゴ：古都華



ブドウ：テラウェア



### 平群町食育推進計画

発行：奈良県平群町  
発行年月：平成27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