

# 第2次朝日町食育推進計画

～あさひの自然と命に感謝し、健やかで豊かな人生、  
持続可能な食を育む～



令和5年3月




朝 日 町



## 【目次】

|     |                         |    |
|-----|-------------------------|----|
| 第1章 | 計画の策定にあたって              |    |
| 1   | 計画策定の趣旨                 | 1  |
| 2   | 計画の位置づけ                 | 2  |
| 3   | 計画の期間                   | 2  |
| 第2章 | 第1次計画の成果と課題             |    |
| 1   | 目標数値の達成状況               | 3  |
| 第3章 | 食をめぐる現状と課題              |    |
| 1   | 大きく変わった日本の食生活           | 5  |
| 2   | 栄養バランスの偏りによる肥満や生活習慣病の増加 | 6  |
| 3   | 食に対する感謝の心の希薄化           | 7  |
| 4   | 食の安全と持続可能な食環境づくりの推進     | 8  |
| 5   | 伝統ある食文化の喪失              | 9  |
| 6   | 新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響  | 10 |
| 第4章 | 朝日町の食育のめざす姿             |    |
| 1   | 基本理念                    | 11 |
| 2   | 推進目標                    | 11 |
| 3   | 目標数値の設定                 | 12 |
| 第5章 | 目標達成に向けた取り組み            |    |
| 1   | あさひだけプラン                | 14 |
| 2   | さみのごうプラン                | 16 |
| 3   | ひすいプラン                  | 18 |
| 第6章 | ライフステージに応じた推進           |    |
| 1   | 乳幼児期（0歳～5歳）             | 19 |
| 2   | 学童・思春期（6歳～18歳）          | 20 |
| 3   | 青年期（19歳～35歳）            | 20 |
| 4   | 壮年期（36歳～64歳）            | 21 |
| 5   | 高齢期（65歳～）               | 21 |
| 第7章 | 計画の推進方法                 |    |
| 1   | 計画の推進体制                 | 22 |
| 2   | 計画の見直し                  | 22 |
| 3   | 進捗状況の把握                 | 22 |

### 【参考資料】

第2次朝日町食育推進計画策定委員会名簿  
あさひ  しょく <sup>いく</sup> 19の秘伝

# 第1章 計画の策定にあたって

## 1 計画策定の趣旨

「食」はいのち。私たちにとって、「食」は生命の源であり、生涯を通じて健やかにいきいきと生きていくためには欠かすことのできない最も基本的な生命活動です。

しかし、社会経済構造が大きく変化していく中で、ライフスタイルや価値観、ニーズが高度化・多様化し、これに伴い食生活や食を取り巻く環境が変わってきました。また、食の簡便化や飽食などにより、食に対する意識、食への感謝の念や理解が薄れ、毎日の「食」への大切さに対する意識が希薄になってきています。

このような状況の中、食を取り巻く課題を幅広い視点で改善しようという取り組みがスタートし、国では平成17年6月に食育基本法を制定し、「食育\*」を国民運動として推進していくこととしました。これに伴い、富山県でも、県民が生涯にわたって健康で豊かな生活が送られるよう「富山県食育推進計画」が策定されました。

朝日町においては、平成26年3月に「朝日町食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。この結果、食事のあいさつをしている割合、特産物・郷土料理を知っている割合が90%を超え、目標を達成しました。その一方、毎日3食を食べている割合、農林漁業体験をしてみたい割合、地元（県内）の農林水産物を意識して購入している割合等については、やや減少傾向となりました。

また、新型コロナウイルス感染症の影響による「新しい生活様式」の推進、「新たな日常」を支える社会の実現、健全な食生活を送るための持続可能な食環境づくりなど、さらなる食育の推進に取り組む必要があります。

国では、令和2年度に「第4次食育推進基本計画」、県では令和3年度に「第4期富山県食育推進計画」が新たに策定され、食育推進運動を展開しています。

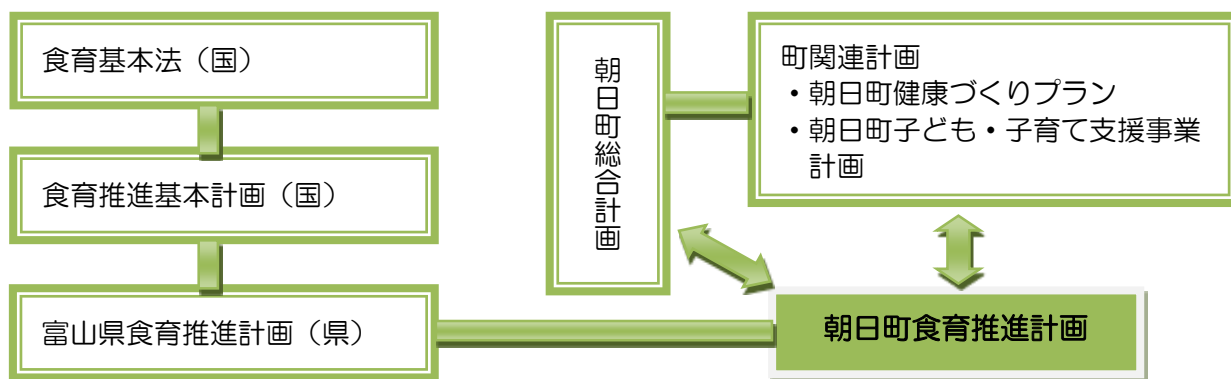
朝日町においても、町民のすべてが健康で豊かな食生活を実現できるよう、家庭、学校、地域が一体となって「食育」を総合的に推進していくため、国、県の計画に沿って、自然豊かで人情あふれる地域の特性を生かした「第2次朝日町食育推進計画」を策定します。

### 食育とは

食育基本法においては、「食育とは生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「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もの」と定義されています。

## 2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法の目的と基本理念に基づき、市町村食育推進計画として策定し、「朝日町総合計画」、「朝日町健康づくりプラン」、「朝日町次世代育成支援行動計画」といった、朝日町の関連計画と連携を図りながら総合的かつ計画的に食育の推進を行います。



### 食育基本法第18条第1項

市町村は、食育推進基本計画を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進におけ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。

## 3 計画の期間

策定年度は令和4年度とし、計画期間は令和5年度から令和9年度までの5年間とします。

## 第2章 第1次計画の成果と課題

### 1 目標数値の達成状況

第1次計画において、食育推進の成果を客観的に把握するために設定した「目標数値」の達成状況は、次のとおりです。（評価：◎達成、○改善、△改善が見られない）

#### ○あさひだけプラン

～食を通じて雄大で力強い朝日岳のような健康な心とからだをつくる～

| 項目                               | 策定時             |                 | 現状値<br>(令和4年度)   | 評価 |
|----------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|----|
|                                  | 現状値<br>(平成25年度) | 目標値<br>(平成30年度) |                  |    |
| ・食育について関心のある割合                   | 71.5%           | 90%以上           | 75.0%            | ○  |
| ・食育を実践している割合                     | 45.3%           | 90%以上           | 49.2%            | ○  |
| ・毎日3食を食べている割合                    | 81.8%           | 90%以上           | 79.8%            | △  |
| ・毎食野菜を食べている割合                    | 30.2%           | 90%以上           | 30.8%            | ○  |
| ・メタボリックシンドローム*の割合<br>(保健事業の動向より) | 18.4%           | 10%以下           | 24.5%<br>(令和2年度) | △  |

食育について関心のある割合、食育を実践している割合は、目標には達していなかったものの、策定時に比べ改善が見られ、食育が浸透してきているものと考えられます。

メタボリックシンドロームの割合については、増加傾向にあり、予防・改善のための対策を続けていく必要があります。



\*メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)・・・過食や運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧症や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態。

## 〇さみのごうプラン

～食に感謝し、湧水が育む佐味の郷\*のような豊かな心で、食の大切さを理解する～

| 項目              | 策定時                  |                      | 現状値<br>(令和4年度)       | 評価     |
|-----------------|----------------------|----------------------|----------------------|--------|
|                 | 現状値<br>(平成25年度)      | 目標値<br>(平成30年度)      |                      |        |
| ・食事のあいさつをしている割合 | 85.1%                | 90%以上                | 91.2%                | ◎      |
| ・食べ残しをもたないと思う割合 | 80.4%                | 90%以上                | 86.8%                | ○      |
| ・家族で食事をしている割合   | 朝食：58.6%<br>夕食：87.6% | 朝食：70%以上<br>夕食：90%以上 | 朝食：65.9%<br>夕食：84.8% | ○<br>△ |
| ・農林漁業を体験してみたい割合 | 63.2%                | 90%以上                | 56.3%                | △      |

食事のあいさつをしている割合については、目標を達成することができました。家族で食事をしている割合は、朝食は増加していますが、反対に夕食については減少しています。農林漁業体験をしてみたい割合は策定時よりも低下しているものの、体験機会の提供等により、食への感謝、大切さの理解向上を目指します。

## 〇ひすいプラン

～食に歴史あり、いにしえから伝わるヒスイのように食文化を継承し、新たな発展につとめる～

| 項目                                     | 策定時               |                   | 現状値<br>(令和4年度)    | 評価     |
|--|-------------------|-------------------|-------------------|--------|
|  | 現状値<br>(平成25年度)   | 目標値<br>(平成30年度)   |                   |        |
| ・学校給食における地場産食材の割合<br>(学校給食地場産食材使用実績より) | 米(町内産)：<br>100%   | 米(町内産)：<br>100%   | 米(町内産)：<br>100%   | ◎<br>○ |
|  | 野菜(県内産)：<br>13.6% | 野菜(県内産)：<br>30%以上 | 野菜(県内産)：<br>18.0% |        |
| ・地元(県内)の農林水産物を意識して<br>購入している割合         | 30.8%             | 90%以上             | 28.9%             | △      |
| ・特産物・郷土料理を知っている割合                      | 73.2%             | 90%以上             | 93.4%             | ◎      |

地元(県内)の農林水産物を意識して購入している割合は低い水準のままとなっております。しかしながら、特産物・郷土料理を知っている割合は大幅に増加しており、目標を達成しました。学校給食における地場産食材については、町内産の米の使用100%を継続しており、また、県内産野菜の使用量も策定時より増加となりました。引き続き継続し、食文化の継承に努めます。

\* 佐味の郷・・・佐味の郷(さみのごう)は、清流黒部川の右岸一帯に広がり、律令の時代によばれた地名。古くから大陸文化が伝えられ、拓けた土地であった。

# 第3章 食をめぐる現状と課題

## 1 大きく変わった日本の食生活

私たちの食生活は、経済的な豊かさが増すとともに大きく変化してきました。昭和40年当時、日本の食料自給率は73%でした（令和3年度：38%）。当時の食事内容と現在とを比べてみると、国内で自給できる米を食べる量が減り、代わって輸入に頼らざるを得ない畜産物や油脂の消費が増えてきています。

また、単身世帯や女性雇用の増加等社会情勢の変化に伴い、食の外食化や簡便化が進展、定着してきました。

食べたいものがいつでも手に入る便利で豊かな生活も、行き過ぎるとさまざまな問題を引き起こし、過剰な食料在庫や、食料廃棄、またその影響は健康にも及んでいます。

昭和50年代頃の日本の食生活は、主食である米を中心に水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成され、栄養バランスの点で理想的と評価されていました。しかし、食の欧米化が進み、米、野菜の消費量の減少、肉類や油脂類の摂取量が増えた結果、私たちの食生活は肥満や生活習慣病につながりやすいものになっています。

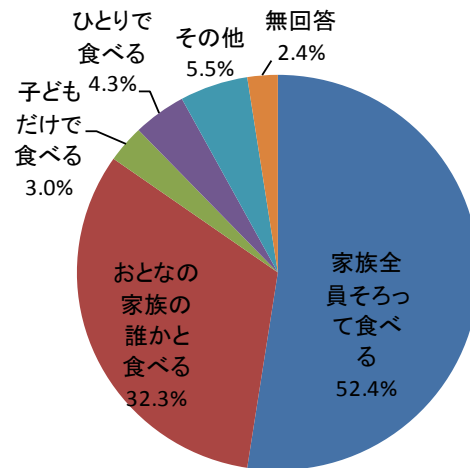
さらに、核家族や少子高齢化、個人の嗜好を重視する傾向などにより、一人で食事をする「孤食」や、家族がそれぞれ別々のものを食べる「個食」が増えています。家族全員で食卓を囲み、楽しく食事をする機会が少なくなってきており、コミュニケーションを図る上で貴重な場であった食卓の喪失により、家族関係が希薄化していることが指摘されています。

### 【夕食】家族や友人と一緒に食事をとっていますか。

※食育に関するアンケート調査（農林水産課）

| 選択項目          | 人数  | 構成比    |
|---------------|-----|--------|
| 家族全員そろって食べる   | 86  | 52.4%  |
| おとなの家族の誰かと食べる | 53  | 32.3%  |
| 子どもだけで食べる     | 5   | 3.0%   |
| ひとりで食べる       | 7   | 4.3%   |
| その他           | 9   | 5.5%   |
| 無回答           | 4   | 2.4%   |
| 合計            | 164 | 100.0% |

（対象：小・中・保）





## 2 栄養バランスの偏りによる肥満や生活習慣病の増加

活力ある「人生 100 年時代」の実現に向けて、生活習慣病の予防や健康寿命の延伸が課題となっています。健康で元気に過ごすには、栄養状態を適正に保つことが大切で、そのために必要な栄養素等を摂取することが求められます。

近年、肥満やがん、心疾患、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の増加が深刻な問題となっており、これらの発症には偏った栄養や食生活の乱れが大きな要因となっています。

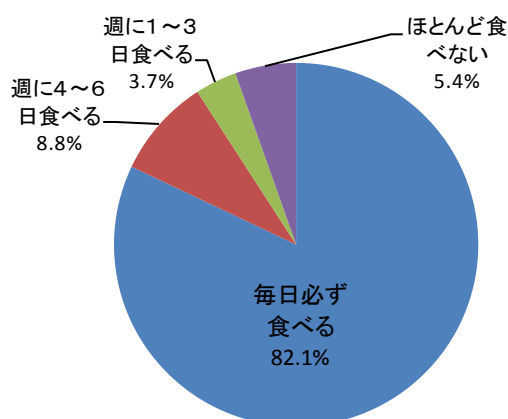
また食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、朝食欠食率の増加、加工食品やサプリメント\*などの補助食品への過度の依存、過度のダイエット志向などが見受けられ、身体的、精神的な健康への影響が懸念される現状にあります。高齢者については、低栄養の状態が続くことで容易にフレイル\*に陥り、要介護状態になる可能性が高くなります。フレイル予防の一つとして「食事」が挙げられており、高齢者の健康寿命の延伸に向け、また、人々の健康で良好な食生活の実現のため、個人の行動変容とともに、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取り組みが求められています。

1週間にどれくらい朝食を食べていますか。

※食育に関するアンケート調査(農林水産課)

| 選択項目      | 人数  | 構成比    |
|-----------|-----|--------|
| 毎日必ず食べる   | 288 | 82.1%  |
| 週に4～6日食べる | 31  | 8.8%   |
| 週に1～3日食べる | 13  | 3.7%   |
| ほとんど食べない  | 19  | 5.4%   |
| 合計        | 351 | 100.0% |

(対象:小・中・保・一般)



\* サプリメント・・・ビタミンやミネラルなど不足しやすい栄養素を補うための食品。栄養素を凝縮し、錠剤や飲料の形にしたものが多い。サプリ。栄養補助食品。健康補助食品。

\* フレイル・・・加齢とともに心身の機能が低下し、要介護状態に至る前段階の状態。フレイル予防の 3 つの柱として「食事(栄養)」「運動」「社会参加」が挙げられている。

### 3 食に対する感謝の心の希薄化

世界では飢餓や栄養不足に苦しむ人々がいる中で、我が国では食べ残しや廃棄など大量の食品ロスを発生させています。利便性や効率性ばかりを追求し、飽食ともいわれる時代のなかでは、食のありがたみや大切さが軽視される傾向にあり、世の中では、食への感謝の心をあらわす「いただきます」「ごちそうさま」という挨拶をしない人が増加してきています。

基幹産業が農業であり、山・里・海に恵まれた朝日町でさえ、昨今は、食べ物と生産現場の繋がりを実感できる機会が少なくなってきました。家族で汗を流して農産物を生産するという機会が減ったことで、苦労して生産される食物のありがたみを忘れ、食に対する感謝の念が薄らいでいることは否定できません。

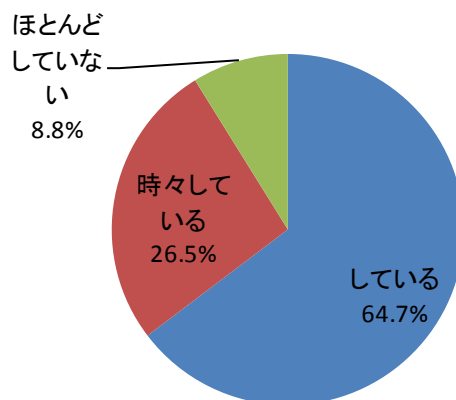
食物は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていること、食物は自然の恩恵の上でなりたっていること、食という行為は動植物のいのちを受け継ぐことであることを今一度認識し、食への感謝の心を培うことが必要です。

#### 食事のあいさつ

※食育に関するアンケート調査(農林水産課)

| 選択項目      | 人数  | 構成比    |
|-----------|-----|--------|
| している      | 227 | 64.7%  |
| 時々している    | 93  | 26.5%  |
| ほとんどしていない | 31  | 8.8%   |
| 合計        | 351 | 100.0% |

(対象:小・中・保・一般)



## 4 食の安全と持続可能な食環境づくりの推進

経済発展などによって食生活が豊かで便利になる一方、健康問題や環境問題などの課題が多く見られるようになりました。また、鳥インフルエンザ\*、食品偽装表示、輸入食品の危険添加物など、「食」への信頼が揺らぐ問題も数多く起きており、生命や健康に直接影響を及ぼすため、その安全性に対する関心が高まっています。

生産者及び食品関連業者は、消費者から信頼される食品・食材を提供する義務と責任があります。農産物の生産については、トレーサビリティ\*の徹底、GAP\*の取り組みなど、食品については正しい品質表示の徹底が求められています。また、消費者にも食に関する情報が氾濫している中で、正しい知識と判断力を身につけることの重要性が高まっています。

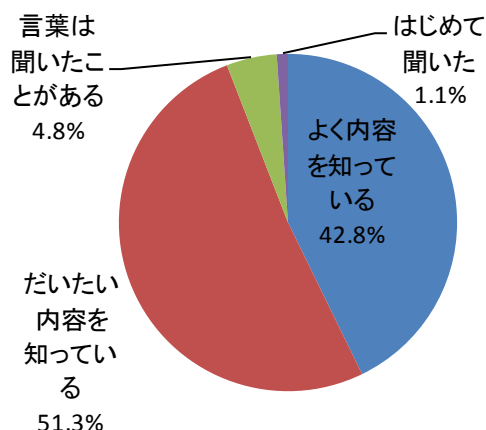
生産者、消費者、食品関連業者が直接つながりをもつ「地産地消\*」の推進は、安心・安全を確保することができるほか、輸送コストの削減や6次産業化\*に始まる地域の活性化が期待できます。また、地産地消のほか食品ロスの削減や、食文化の継承、コミュニティづくり等、持続可能な食環境づくりの推進が求められています。

「地産地消」について知っていますか。

※食育に関するアンケート調査(農林水産課)

| 選択項目         | 人数  | 構成比    |
|--------------|-----|--------|
| よく内容を知っている   | 80  | 42.8%  |
| だいたい内容を知っている | 96  | 51.3%  |
| 言葉は聞いたことがある  | 9   | 4.8%   |
| はじめて聞いた      | 2   | 1.1%   |
| 合計           | 187 | 100.0% |

(対象:一般)



\* 鳥インフルエンザ・・・A型インフルエンザウイルスによって引き起こされる鳥の感染症。

\* トレーサビリティ・・・跡をたどることができることの意味で、農産物の生産から加工・流通・販売までの過程を明確に記録し、商品からさかのぼって確認できるようにすること。牛肉トレーサビリティシステムが有名。

\* GAP・・・Good Agricultural Practices(農業生産工程管理)の略。農産物(食品)の安全を確保し、より良い農業経営を実現するために、農業生産において、食品安全だけでなく、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。

\* 地産地消・・・「地域生産・地域消費」の略語。地元で生産された農林水産物を、地元で消費することを通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組。

\* 6次産業化・・・農林水産物の生産(1次産業)から加工(2次産業)、流通・販売(3次産業)まで「1×2×3」をまとめて手がけ、所得向上を目指す取り組み。2011年3月に6次産業化法が施行され、国も認定した計画に有利な条件で補助金を出すなど推進している。

## 5 伝統ある食文化の喪失

山・里・海の雄大な自然の恩恵を受け、豊かな食材に恵まれた朝日町では、多種多様な郷土料理が地域や家庭に伝えられてきました。

しかし、食を取り巻く環境の変化、生活様式の変化から、食文化を伝承する人が減少し、特色ある料理・食文化が失われつつあります。

地域の豊かな食材を活用した郷土料理などは、人と人とのつながりや郷土愛、地域社会を構築してきた無形の文化財であり誇りでもあります。

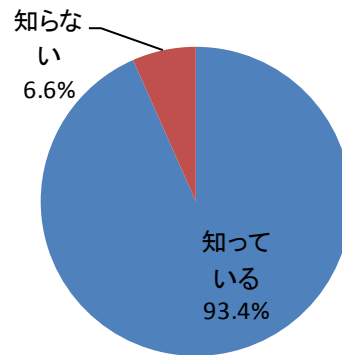
先人たちのくらしの知恵や地域の良さを学ぶことができるもっとも身近なものであり、次世代へ伝えていかなければならない大切な取り組みです。

朝日町の有名な食べ物や料理を知っていますか。

※食育に関するアンケート調査(農林水産課)

| 選択項目  | 人数  | 構成比    |
|-------|-----|--------|
| 知っている | 282 | 93.4%  |
| 知らない  | 20  | 6.6%   |
| 合計    | 302 | 100.0% |

(対象:小・中・一般)



### ◎朝日町の有名な食べ物や料理ランキング

※食育に関するアンケート調査(農林水産課)

- 第1位 タラ汁
- 第2位 バタバタ茶
- 第3位 わかめ(灰付わかめ)
- 第4位 はとむぎ茶
- 第5位 みそかんぱ



タラ汁



バタバタ茶



灰付わかめ

その他…

アスパラ、ヒスイパン、柿酢(柿酢しょうゆ)、金糸瓜、米 など

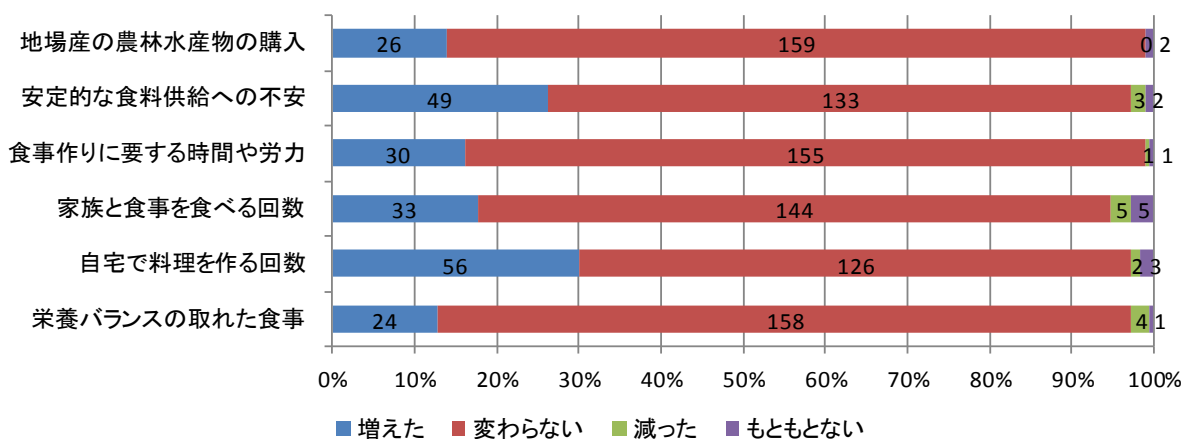
## 6 新型コロナウイルス感染症の感染拡大による影響

新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式は様変わりし、「3つの密」の回避や「人と人との距離の確保」など、「新しい生活様式」の実践が求められ、食生活においても大きな影響を受けました。

新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べ、食事作りに要する時間や労力といった負担の増加や、安定的な食料供給への不安の高まりが見られます。一方、地場産の農林水産物の購入や栄養バランスの取れた食事に気をつける人の増加、家族と食事を食べる回数の増など、自宅で料理を作る回数が増えたことにより、食生活に関して良い変化も見られています。アフターコロナの様々な社会情勢に対応できるよう、食育や栄養・健康面にも気をつけた食生活の改善を実践していきましょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大前と比べ、食生活に関してどのような変化がありましたか。

※食育に関するアンケート調査(農林水産課)



(対象:一般)

## 第4章 朝日町の食育のめざす姿

### 1 基本理念

町民一人ひとりが、生涯にわたって心とからだを健康に保ち、豊かな感性を持っていきいきと生活できるように、次の基本理念を定めて食育を推進します。

あさひの自然と命に感謝し、健やかで豊かな人生、  
持続可能な食を育む

### 2 推進目標

推進の柱として、「あさひだけプラン」「さみのごうプラン」「ひすいプラン」の3つの推進目標を掲げて食育を推進していきます。

食育推進の実践にあたっては、家庭、学校、地域、関係機関が連携を図り、すべての町民が健全な食生活をおくれるよう支援していきます。

#### 1. あさひだけプラン

食を通じて雄大で力強い朝日岳のような健康な心とからだをつくる

☆食に関する正しい知識を身につけ、健康な心とからだをつくる基礎となる食習慣をしっかりと実践していく。



#### 2. さみのごうプラン

食に感謝し、湧水が育む佐味の郷のような豊かな心で、食の大切さを理解する

☆食は動植物のいのちであり、食べることはいのちのリレーを行うことです。食卓へ上がるまでの生産過程にも理解を深め、食への感謝と尊さを知り、正しく食に向き合っていく。

#### 3. ひすいプラン

食に歴史あり、いにしえから伝わるヒスイのように食文化を継承し、新たな発展につとめる



☆地域特有の食文化を育んだ行事や技、歴史といった文化財を受け継ぎつつ、安心・安全、地域の活性化にも寄与する地産地消を推進し、新たな食文化の発展へと繋げる。



### 3 目標数値の設定

| 推進目標  | 項目                                     | 現在<br><small>※食育に関するアンケート調査より</small> | 目標<br>(令和9年度)                |
|---|--|---------------------------------------|------------------------------|
| あさひだけプラン<br>～食を通じて雄<br>大で力強い朝日<br>岳のような健康<br>な心とからだを<br>つくる～              | ・食育について関心のある割合                         | 75.0%                                 | 90%以上                        |
|   | ・食育を実践している割合                           | 49.2%                                 | 70%以上                        |
|   | ・毎日3食を食べている割合                          | 79.8%                                 | 90%以上                        |
|   | ・毎食野菜を食べている割合                          | 30.8%                                 | 70%以上                        |
|   | ・毎日魚介類を食べている割合                         | 24.8%                                 | 70%以上                        |
|   | ・メタボリックシンドロームの割合<br>(保健事業の動向より)        | 24.5%<br>(令和2年度)                      | 20%以下                        |
| さみのごうプラン<br>～食に感謝し、湧<br>水が育む佐味の<br>郷のような豊か<br>な心で、食の大切<br>さを理解する～         | ・食事のあいさつをしている割合                        | 91.2%                                 | 90%以上                        |
|   | ・食べ残しをもたないと思う割合                        | 86.8%                                 | 90%以上                        |
|   | ・家族で食事をしている割合                          | 朝食：65.9%<br>夕食：84.8%                  | 朝食：70%以上<br>夕食：90%以上         |
|   | ・農林漁業を体験してみたい割合                        | 56.3%                                 | 70%以上                        |
| ひすいプラン<br>～食に歴史あり、<br>いにしえから伝<br>わるヒスイのよ<br>うに食文化を継<br>承し、新たな発展<br>につとめる～ | ・学校給食における地場産食材の割合<br>(学校給食地場産食材使用実績より) | 米(町内産)：100%<br>野菜(県内産)：18.0%          | 米(町内産)：100%<br>野菜(県内産)：30%以上 |
|   | ・地元(県内)の農林水産物を意識して購入している割合             | 28.9%                                 | 70%以上                        |
|   | ・特産物・郷土料理を知っている割合                      | 93.4%                                 | 90%以上                        |

## 第5章 目標達成に向けた取り組み

### 基本理念

あさひの自然と命に感謝し、健やかで豊かな人生、持続可能な食を育む

### 推進目標

#### あさひだけプラン

～食を通じて雄大で力強い朝日岳のような健康な心とからだをつくる～

#### さみのごうプラン

～食に感謝し、湧水が育む佐味の郷のように豊かな心で、食の大切さを理解する～

#### ひすいプラン

～食に歴史あり、いにしえから伝わるヒスイのような食文化の継承と新たな発展につとめる～

### 目標達成に向けた取り組み

- ① 規則正しい生活を身につける
- ② 栄養バランスのとれた食生活をおくる
- ③ 子どもの頃からきちんとした食習慣を身につける
- ④ 食に関する正しい知識を習得する

- ① もったいないの心を大事にする
- ② 笑顔がたくさん楽しい食卓をつくる
- ③ 農林漁業を体験し、食への感謝の心を育み理解を深める

- ① 朝日の食文化を次世代に伝える
- ② 地産地消で自分・家族・地域を元気にする
- ③ 学校給食を地域の食材で美味しくする
- ④ 安全・安心な食を未来につなげる



# 1 あさひだけフラン

目標：食を通じて雄大で力強い朝日岳のような  
健康な心とからだをつくる

## 《取組み》

- ① 規則正しい生活を身につける
- ② 栄養バランスのとれた食生活をおくる
- ③ 子どもの頃からきちんとした食習慣を身につける
- ④ 食に関する正しい知識を習得する

## 目標達成に向けて・・・

### ○家庭での取組み

- ・規則正しい生活は、心身の状態を整える全ての基本です。生活を見直し、起床時間は一定にするなど出来ることから始めましょう。
- ・3食の中でも特に活力の源となる朝食を必ずとりましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を家族の合言葉に。
- ・厚生労働省と農林水産省で作成した「食事バランスガイド\*」を活用しましょう。一日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをコマの形と料理のイラストで表現しており、簡単に分かりやすくチェックすることができます。
- ・ごはんを食べましょう。ごはんを主食とした「日本型食生活\*」は主菜・副菜に加え、適度な乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。長寿の大きな要因になっているとして、国際的にも高い評価を得ています。
- ・生活習慣病予防の秘訣は「野菜」＋「減塩」です。野菜は1日350g（小鉢5皿分）の摂取を目指し、減塩は旨味やスパイスを活用するなど調理を工夫して減らすと長続きできます。

\* 食事バランスガイド・・・1日の望ましい食事の組み合わせやおおよその量を「コマ」のイラストで示したもの。何をどれだけ食べればよいのか、その具体的な内容や分量を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループごとに示してある。

\* 日本型食生活・・・主食はごはんを中心に、主菜（大豆製品・魚・肉・卵）、副菜（野菜・きのこ・海藻）に果物などを組合せた食事スタイルのこと。また、煮る・焼く・蒸す・和えるなどの調理法により、自然と栄養バランスがとれ、健康に良い食事として世界的にも評価の高い食事スタイルと言われている。



# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

| 1日分  | 料理例   |
|--|---|
| 想定エネルギー量<br>2,200kcal±200kcal (基本形)<br><b>5-7 主食</b> (ごはん、パン、麺)<br><small>200V</small> ごはん1杯(握り)だったら4杯程度 | 1つ分 = ごはん1杯、パン1枚、うどん1杯、おにぎり1個<br>1.5つ分 = ごはん1杯、うどん1杯<br>2つ分 = うどん1杯、おにぎり1個、山盛うどん                            |
| <b>5-6 副菜</b> (野菜、きのこ、海藻類)<br><small>200V</small> 野菜料理5皿程度   | 1つ分 = 野菜炒め、野菜スープ、煮野菜、海藻類、きのこ料理、肉野菜炒め、肉野菜汁、肉野菜カレー<br>2つ分 = 野菜の味噌汁、野菜の炊飯、肉の焼くごはん                              |
| <b>3-5 主菜</b> (肉・魚・卵、大豆料理)<br><small>200V</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度                                       | 1つ分 = 肉、魚、豆腐料理一品、鶏肉、鶏肉の唐揚げ、鶏肉の唐揚げ<br>2つ分 = 肉、魚、豆腐料理一品、鶏肉、鶏肉の唐揚げ、鶏肉の唐揚げ<br>3つ分 = ハンバーグステーキ、鶏肉のしょうゆ焼き、鶏肉のから揚げ |
| <b>2 牛乳・乳製品</b><br><small>200V</small> 牛乳だったら1本程度  | 1つ分 = 牛乳200ml、ヨーグルト、ソフトヨーグルト、ヨーグルトパック<br>2つ分 = 牛乳400ml  |
| <b>2 果物</b><br><small>200V</small> みかんだったら2個程度   | 1つ分 = みかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、ぶどう1房、りんご1個、りんご1個   |

※5Vとはサービング(食事の摂取量の単位)の略  
 食事バランスガイド出展：農林水産省 HP

- 子どもの時期は、生涯のうちで最も心身の成長が著しく、適正な栄養が必要とされる時期です。また、食習慣の基本を確立する重要な時期でもあります。子どもにとって家庭は中心的生活の場であり、家族の影響を大きく受けます。大人が見本となり、「感謝の食卓、美味しい食卓、楽しい食卓」を心がけましょう。
- 食品による健康被害を受けないために、食中毒等への理解を深め、また、原材料、添加物の表示や食品の生産、流通経路等の確認を行うなど、食品の安全性について正しい知識を身につけて実践しましょう。

## ○地域・行政での取り組み

- 子どもの各種健康診査や離乳食教室での栄養相談・指導等の支援をすすめます。
- 地域や食生活改善推進連絡協議会、ヘルスポランティア協議会と連携し、料理教室等を通して、正しい知識の普及に努めます。
- 母子保健推進員による母子の健康づくりの推進に努めます。
- 各地区での健康教育として生活習慣病予防に加え、高齢期の低栄養やフレイル予防のための情報提供を行います。
- 保育所、学校での給食を通じての食育指導を支援します。
- 食育に関するイベントの開催や、広報を活用した情報発信により、町民の食育に対する意識の高揚と普及・定着を図ります。
- フレイルサポーターと連携しフレイル予防の普及啓発に努めます。

## 2 さみのごうプラン

目標：食に感謝し、湧水が育む佐味の郷のような  
豊かな心で食の大切さを理解する

### 《取組み》

- ① もったいないの心を大事にする
- ② 笑顔がたくさん楽しい食卓をつくる
- ③ 農林漁業を体験し、食への感謝の心を育み理解を深める

## 目標達成に向けて・・・

### ○家庭での取組み

- ・食物は食べれば栄養となりますが、食べなければゴミとなります。購入する量に気をつけて、残さず食べるようにしましょう。
- ・食べ物は自動的に食卓に並ぶわけではありません。動植物のいのち、生産・加工・調理など携わった人々に感謝のこころを持ち、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を忘れずに行きましょう。
- ・正しい箸の持ち方や配膳の仕方など食のマナーを身につけましょう。
- ・食事は単に栄養をとるためのものではなく、人生の大きな楽しみの1つでもあります。家族または友人と語りながら食事をするこころは、「こころ」にも「からだ」にも充実感のある美味しい食事になります。
- ・毎月「19日」は国が提唱する食育の日\*です。家族みんなで時間を作り、一緒に料理したり、楽しく食事をしたり、栄養のことを考えたりして、食にふれあう日としましょう。
- ・朝日町の山・里・海の恵まれた自然環境に感謝し、山菜採りや野菜づくり、魚釣りなど農林漁業体験にチャレンジしてみましょう。



\*食育の日・・・毎月19日は食育の日。「食育の日」は、食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るための機会として、国の「食育推進基本計画」により定められた。「食育の日」には各地で様々な食育の普及啓発活動が展開されている。



## ○**地域・行政**での取り組み

- 食品ロス削減への普及啓発や、フードドライブ\*への協力の呼びかけなど、環境に配慮した食育の推進に努めます。
- 子ども達へ農林漁業体験の場を提供し、野菜づくり等を通して生産者や生産物と触れ合うことで、食への関心を育みます。
- 町内外からの教育ファーム\*の受け入れを積極的に実施するよう関係機関と連携をとり、地域の食に関する資源を学びの資源として活用していきます。



フードドライブ（食生活改善推進連絡協議会）



人参収穫体験（保育園児）



枝豆植付体験（小学生）

---

\* フードドライブ・・・各家庭で余っている未使用食品を集めて、食品を必要としているフードバンク団体や地域の福祉施設・団体などに寄贈する活動。

\* 教育ファーム・・・自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的として、農協、生産団体等が一連の農作業等の体験機会を提供する取り組みのこと。

### 3. ひすいフラン

目標：食に歴史あり、いにしえから伝わるヒスイのような  
食文化の継承と新たな発展につとめる

#### 《取組み》

- ① 朝日の食文化を次世代へ伝える
- ② 地産地消で自分・家族と地域を元気にする
- ③ 学校給食を地域の食材で美味しくする
- ④ 安全・安心な食を未来につなげる

### 目標達成に向けて・・・

#### ○家庭での取組み

- ・地域の旬の味わいは地域の「おふくろ」が一番美味しい調理法を知っています。家族や地域の先輩方に郷土料理や行事食を習い、家族に美味しい料理を作ってあげましょう。
- ・農林水産物直売所やスーパーのインショップ\*など、地域の食材を手に入れることができる施設が増えています。生産者の顔が見える食材は、安心・安全であることはもちろん、新鮮で美味しいものが食べられます。積極的に利用しましょう。
- ・地域の食材を購入し消費することは、地域の産業の活性化や輸送コストの削減にも繋がるなどメリットがたくさんあります。食品表示を確認し、国産、県産、地元産を意識し、購入をしましょう。
- ・給食だよりを見て、時にはお子さんに給食のことを聞いてみましょう。給食に地域の食材や郷土料理がでた時には、感想を聞き、ふるさとの味の魅力や知識について語り合しましょう。

#### ○地域・行政での取組み

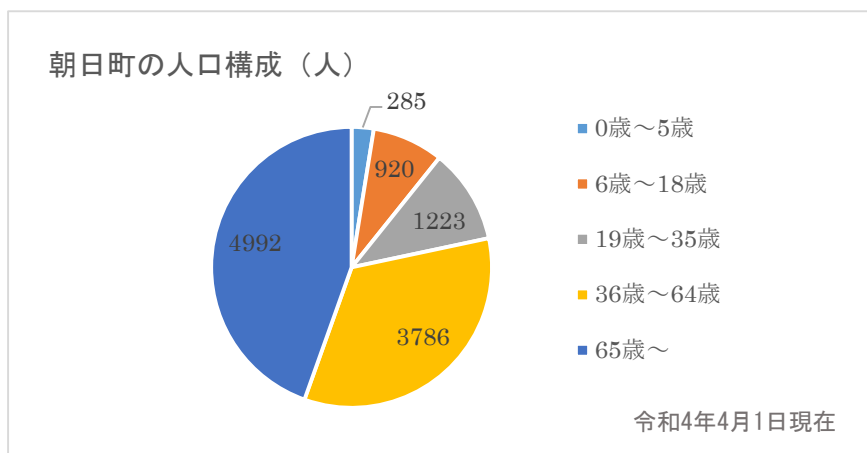
- ・郷土料理の伝承・保存のため、レシピの作成や映像化などに取り組みます。
- ・各種イベント時には、郷土料理を積極的に出品し、町民に味わっていただきます。
- ・関係機関と連携して、魚や野菜など地元の旬の食材を使用した料理教室を主催します。
- ・特産品の栽培に必要な、施設や機械の導入を補助します。
- ・新たな特産品の開発に際し、必要な経費の補助をします。
- ・米の消費拡大を図り、米粉の普及にも努めていきます。
- ・関係機関と連携して、学校給食に「たら汁」など郷土料理の日を設け、生産者との交流を通じて、子ども達へ味の伝承を行います。
- ・体制の整備を行い、学校給食への地場産食材の使用率の向上を目指します。
- ・給食だより等を通じて生産者や地域の特産品を紹介し、朝日町の食材に関する知識や愛着を深めます。

\* インショップ・・・食品スーパー等小売店内に設置された常設コーナーで、生産者が価格・品目・規格を決定した青果物を販売する形態。

## 第6章 ライフステージに応じた推進

生涯に渡って健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、ライフステージ（年代）に応じた食育を推進していくことが重要となります。

ここでは、5つのライフステージに区分し、各世代の特徴を踏まえながら、ポイントとなる食育の取組について示します。



### 1 乳幼児期（0歳～5歳）

#### ☆特徴☆

- ・この時期は、子どもの心とからだが著しく成長する時期です。
- ・心とからだの基礎が形成される時期であり、食習慣が定着し、「食を営む力」の基礎が身につく時期です。
- ・この時期に形成された心とからだは、その後の人生に大きな影響を与えます。

#### ☆取組☆

- ・うす味の料理に配慮し、食べ物本来の味を伝えましょう。
- ・欠食をなくし、正しい食習慣を身につけましょう。
- ・さまざまな食べ物を上手に与え、好き嫌いをつくらないようにしましょう。
- ・1日3食の規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・食前食後の挨拶、手洗い、箸やスプーン・食器の種類などを工夫して食事のマナーを身につけましょう。
- ・よく噛むことや食後の歯磨きを習慣化して、むし歯を予防しましょう。
- ・家族や友人と会話しながら、楽しく食事を食べるようにしましょう。
- ・成長に応じた間食（おやつ）の量、時間について配慮しましょう。
- ・栽培・調理などの体験を通して、食に対する親しみ・関心・感謝の気持ちを育てましょう。

## 2 学童・思春期（6歳～18歳）

### ☆特徴☆

- ・小学生においては、心身ともに成長し、生活習慣の基礎が確立する時期であり、家庭や学校の影響を強く受けます。
- ・中学生～18歳においては、精神的には不安定な時期であり、家族よりも友人と過ごす時間が増え、保護者による子どもの食生活の管理が難しくなる時期です。また、部活動や塾通いにより生活リズムが乱れやすくなります。マスメディア等からの影響も受けやすく、過度の痩身や過食、サプリメントへの依存など、健康上の問題も発生しやすい時期です。

### ☆取組☆

- ・1日3食の規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・家族や友人と会話しながら、楽しく食事を食べるようにしましょう。
- ・成長に応じた間食（おやつ）の量、時間について配慮しましょう。
- ・食前食後の挨拶、手洗いや箸の使い方、正しい姿勢など食事マナーを身につけましょう。
- ・よく噛むことや食後の歯みがきを徹底し、歯や口の健康に気をつけましょう。
- ・買い出し、食事の準備、片付け等に関わり、基本的な調理技術を身につけましょう。
- ・農林漁業等の体験を通して、生産者やその関係者等への理解を深め、食への関心や大切さを学びましょう。

## 3 青年期（19歳～35歳）

### ☆特徴☆

- ・多くの方は保護者から離れ自立し、進学や就職、結婚、妊娠、出産、育児などにより、大きく生活が変化する時期です。
- ・親となり家庭を持った人は、親としての自覚とともに、子どもの健やかな成長を見守る時期です。
- ・仕事などで生活習慣が乱れやすくなりがちなことから、望ましい食生活習慣の維持や改善に努めることが必要です。

### ☆取組☆

- ・1日3食をきっちり食べて、規則正しい食生活に努めましょう。
- ・家族や友人と一緒に食事をつくったり、楽しく食事をしたりする機会を増やしましょう。
- ・食事の量や栄養のバランス、脂質や塩分のとりすぎに注意し、生活習慣病の予防・改善に心がけましょう。
- ・食の安心・安全など食に関する知識を習得しましょう。
- ・食事マナー、食についての基礎的な知識を子どもに伝えましょう。
- ・健康の保持・増進のため、適度な運動を実践しましょう。
- ・歯や口についてより一層の関心を持ち、80歳になっても20本以上の歯が保てるよう（8020運動）、その健康維持に心がけましょう。
- ・地域などの活動や行事に参加し、地元の農林水産物や郷土料理等への興味・理解を深めましょう。
- ・食の大切さを理解し、環境への配慮に心がけましょう。

## 4 壮年期（36歳～64歳）

### ☆特徴☆

- ・家庭や職場・地域などで中心となって活躍するため、ストレスが溜まりやすく多忙な時期です。
- ・身体機能が徐々に低下し、肥満や糖尿病など生活習慣病が発症する危険性が高くなる時期です。

### ☆取組☆

- ・食生活や生活習慣を見直し、生活習慣病の予防・改善に努めましょう。
- ・健康の保持・増進のため、適度な運動を実践しましょう。
- ・かかりつけの医師・歯科医師を持つことや定期健診等を通して、生活習慣病や歯周病の予防・改善に努めましょう。
- ・家族や友人との食事、団らんなどを通して、家庭での食育に取り組みましょう。
- ・栄養のバランスや食の安全性など、食に関する正しい知識を習得し、家族に伝えましょう。
- ・歯や口の病気と全身の病気との関連について関心を持ち、80歳になっても20本以上の歯が保てるよう（8020運動）、むし歯・歯周病の予防と歯や口の健康維持に努めましょう。
- ・地域などの活動や行事に参加し、地元の農林水産物や郷土料理等への興味・理解を深め技術の習得にも努めましょう。

## 5 高齢期（65歳～）

### ☆特徴☆

- ・退職や子どもの自立などの生活環境に大きな変化が生じる時期です。
- ・老化により身体機能が低下し、さまざまな機能障害が生じる時期です。
- ・これまでと比較して、社会との関わりが少なくなる時期です。また独り暮らしの割合も高くなります。

### ☆取組☆

- ・家族や友人などと、食事を共にする機会を持ち、楽しく食べるように心がけましょう。
- ・低栄養に注意し、体調に合ったバランスのよい食生活を実践し、フレイルを予防しましょう。
- ・かかりつけの医師・歯科医師を持つことや定期健診等を通して、生活習慣病や歯周病の予防・改善に努めましょう。
- ・歯や口の病気と全身の病気との関連について関心を持ち、80歳になっても20本以上の歯が保てるよう（8020運動）、むし歯・歯周病の予防と歯や口の健康維持に努めましょう。
- ・健康の保持・増進のため、適度な運動を実践しましょう。
- ・家族や友人との団らん、地域などの活動や行事に参加し、郷土料理や行事食などの食文化を次世代に継承しましょう。

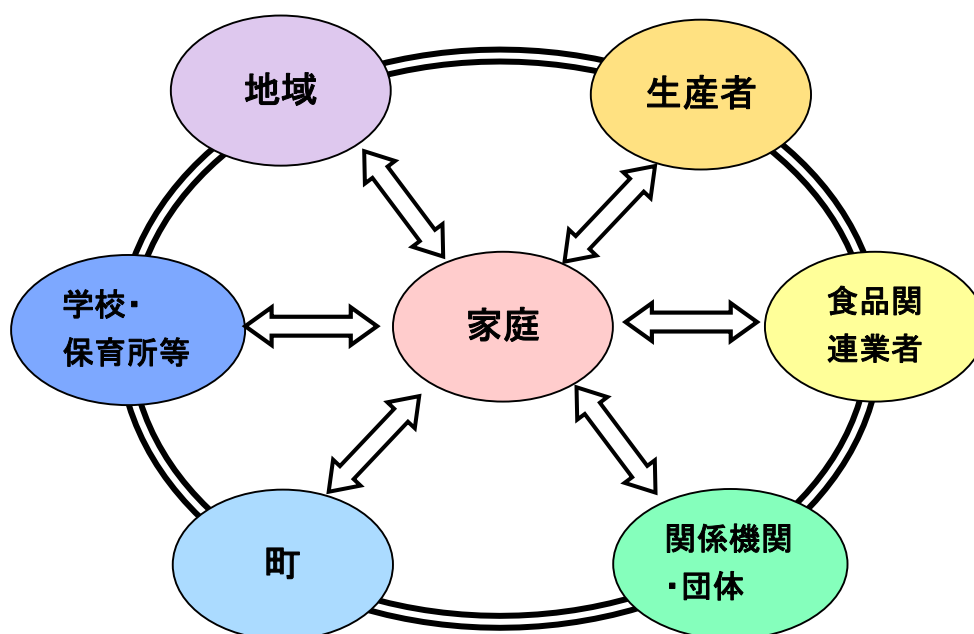


## 第7章 計画の推進方法

### 1 計画の推進体制

食育を推進するためには、家庭、学校、保育所や地域など様々な場面で総合的に推進する必要があります。

このため、町では、関係団体と相互に連携・強化を図りながらオール朝日町で食育への取組を進めます。



### 2 計画の見直し

この計画は、食育基本法に基づき、これからの朝日町民の食育に関する指針を示したものです。しかし、社会情勢の変化により、食育をめぐる情勢も大きく変わる可能性も考えられます。その場合、食育に関係する団体の意見を聞き内容を検討し、見直しを図ることとします。

### 3 進捗状況の把握

計画の推進にあたっては、目標数値の達成などの進捗状況を把握しながら、効率よく事業展開するとともに、食育に関係する団体との連携に十分留意することとします。

## 第2次朝日町食育推進計画策定委員会名簿

(敬称略、順不同)

| 所 属                 | 氏 名    | 備 考  |
|---------------------|--------|------|
| 朝日町母子保健推進員協議会 会長    | 安達 万紀子 | 委員長  |
| 朝日町学校給食研究会 会長       | 竹内 静   | 副委員長 |
| 朝日町食生活改善推進連絡協議会 会長  | 勝田 幸子  |      |
| 朝日町保育士会 会長          | 村澤 美智代 |      |
| 朝日町学校給食研究会 栄養教諭     | 小摺戸 理恵 |      |
| 朝日町農村女性グループ連絡協議会 会長 | 弓野 良子  |      |
| アグリ・ネット・ASAHI 会長    | 山崎 修二  |      |
| みな穂農業協同組合 営農部 部長    | 水島 正順  |      |
| 朝日町沿岸漁業連絡協議会 会長     | 水島 洋   |      |

事務局：朝日町農林水産課

# あさひ<sup>い</sup>しょく<sup>く</sup>19の秘伝

- 1. 「早寝、早起、朝ごはん」に取り組もう！**

規則正しい生活はすべての基本です。
- 2. 1日3食をちゃんと取ろう！**

栄養をバランスよく3食でとり、元気に過ごしましょう。
- 3. 食事バランスガイドを活用しましょう！**

簡単に栄養をチェックすることができます。うまくコマをまわしましょう。
- 4. 野菜料理を毎食、食べましょう！**

現代人は野菜不足です。いつもの食卓に野菜料理を一品プラスしましょう。
- 5. 冷凍食品、インスタント食品は上手に活用し、頼りすぎないようにしましょう！**

便利ですが、使い過ぎると栄養が偏ってしまいます。
- 6. 適度な運動を心がけましょう！**

食べてゴロゴロしてばかりでは太ってしまいます。
- 7. よく噛んで食べましょう。食べたらかちんと歯を磨きましょう！**

食べ物は口からからだに入ります。歯の健康を維持することはとても大切なことです。
- 8. 子どもへ「食」の大切さ・楽しさを教えましょう！**

子どもの食事は心身の成長や将来の食習慣にも影響します。しっかりと子どもと向き合い、見守りましょう。
- 9. 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶を忘れずにしましょう！**

食べ物に感謝の気持ちをあらわす食事の作法です。
- 10. 箸の持ち方、器の並べ方などを覚えましょう！**

美しい食事のマナーを身につけましょう。
- 11. 「もったいない」の心を大事に！食べ物は残さないようにしましょう！**

食べれば栄養、残せばゴミです。
- 12. 買い過ぎ注意！食べきれる量をよく考えて購入しましょう！**

うっかり多く買いすぎて、結局捨てることになってはいませんか。
- 13. 毎月「19日」は食育の日！家族そろって食卓を囲みましょう！**

忙しくなかなかに一緒に食事がとれない家庭でも、定期的に家族団らんの機会をつくりましょう。
- 14. キノコ狩り、野菜づくり、魚釣りなど農林漁業体験を楽しみましょう！**

朝日町は自然の宝庫！自分で体験して得た食材は、一段と美味しいものです。
- 15. 郷土料理を大切にしていこう！**

古くからつたわる料理にはその地域の美味しさと文化が詰まっています。みんなで守っていきましょう。
- 16. 地域のイベントに出かけ、食にまつわる情報をゲットしましょう。**

みんなが集まる場所には食の話題がつきものです。旬の情報が得られるはずです。
- 17. 農林水産物直売所へ出かけましょう！**

町にはたくさんの直売所があります。旬の新鮮な食材を手に入れましょう。
- 18. 食品表示をみるクセをつけましょう！**

食材・食品の安心・安全のために表示で確認しましょう。
- 19. 時には「いのち」の話をしよう！**

食とはいのちのリレーです。いのちを紡ぐ大切さをみんなで話しあいましょう。



## 第2次朝日町食育推進計画

(令和5年3月発行)

編集・発行

富山県朝日町

〒939-0793 富山県下新川郡朝日町道下 1133

TEL : 0765-83-1100