

いざ実践！あなたの食育

平成28年3月に伯耆町食育推進計画を策定しました

食育とは？

「食育」とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てること。

〔食育基本法〕前文より

スローガン

食育はまさに“人づくりの基礎”！
食を通じて健全な心身を養い、豊かな人間性を育みます。

森と清流のまち 伯耆町
「食育を通じた人づくり、町づくり！」

4つの重点目標

- 1 自分に適したバランスのよい食事をとろう (健康)
 - 2 食に対する感謝の心を養おう (感謝・作法)
 - 3 地域の食を受け継ごう (生産・伝承)
 - 4 自らの力で食を営む[※]力を身に付けよう (安心安全・技能)
- ※「食を営む」とは、日々の食事を用意し、生きるための栄養をまかなうこと。

「伯耆町食育推進計画」では次のような目標を掲げて取り組んでいきます

私たちは、各世代が望ましい食生活を実践するため、10項目の数値目標を設定しました。この数値を達成し、健康で豊かな食生活を実践する人・町づくりを目指します。

目 標	現状値(H27)	目標値(H33)	
①自分に適したバランスの良い食事をとろう	毎食、主食・主菜・副菜が揃った食事をしている人の増加 (成人)	27%	50%
	副菜を適量以上摂取している人の増加 (成人)	54%	70%
	果物を週3日以上食べる人の増加 (成人)	43%	60%
	朝食を毎日食べる人の増加 (幼児・児童・生徒) (成人)	95% 78%	100% 85%
②食に対する感謝の心を養おう	食事のあいさつをする人の増加 (全体)	83%	100%
	週1回以上、食事のお手伝いをする子どもの増加	84%	95%
③地域の食を受け継ごう	伯耆町の特産品を知っている人の増加 (児童・生徒) (成人)	32% 83%	60% 90%
	「地産地消」という言葉とその意味を知っている人の増加 (全体)	57%	80%
	④自らの力で食を営む力を身に付けよう	食品の表示の見方を知っている人の増加 (成人) 食生活改善推進員が行う、料理講習や健康づくり講習に参加したことがある人の増加 (成人)	75% 12%



健康対策課では、生涯にわたる健康づくりのため、健康診断や運動教室、栄養講習などを実施しています。今回は、食育推進計画を策定するにあたり、アンケートを実施しました。各世代の結果を踏まえ、全世代が健全な食生活を実践するため、次のスローガンと重点目標を設定しました。

アンケート調査から見た伯耆町の食の課題とは？

(実施期間) 平成27年7～9月

- (対 象) 4歳児の保護者、7歳児の保護者、10歳、13歳、20～70代の合計956人(内、回答者551人)
- (目的) 食生活の現状と栄養改善分野のニーズを把握する。

主食・主菜・副菜のそろった食事ができている成人は3割

食事のバランスを考へて食べているかな？

- 成人で、主食・主菜・副菜がそろった食事を毎食している割合は27%と少ない状況。
- 栄養は互いに助け合って健康のために働くので、主食・主菜・副菜を組み合わせさせて食べましょう！

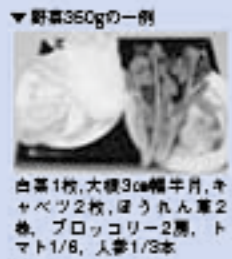
約半数の成人が野菜と果物不足

野菜と果物、しっかり食べたいな！

- 野菜を十分に食べている成人の割合は54%。
- 果物を週3日以上食べている成人の割合は43%。
- 野菜や果物に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は、ガンや風邪などの病気を予防し、健康を維持するうえで欠かせない栄養素。

〇1日の摂取目標

- 野菜 目安は350g
 - 果物 目安は200g
- (例1) 温州みかん1個とバナナ1本
- (例2) りんご1/2個



▼野菜350gの一例
白菜1枚、大根3cm輪半片、キャベツ2枚、ほうれん草2枚、ブロッコリー2房、トマト1/8、人参1/3本

20・30代の4割が朝ごはん抜き
朝ごはんは毎日しっかり食べよう！

- 20代と30代は、全世代の中で、朝ごはんを毎日食べている割合が一番低く、60%台。
- 4歳、7歳、70代では、毎日食べる割合がほぼ100%と良好。
- 朝ごはんを頭と体に栄養を補給して、1日を始めましょう！

家族みんなで食事に感謝のあいさつを「いただきます」「ごちそうさま」をしていますか？

- 食事のあいさつを「必ずする」または「時々する」子どもが約9割であるのに対し、成人では約7割と、大人のほうがあいさつをしていない現状。
- 食の営みに感謝し、家族みんなで食事のあいさつをしましょう！

調理をする男性は半数以下

家族で食卓の支度と片付けに関わる！

- 「自ら調理する機会が週1日以上ある」割合は、成人女性が93%であるのに対し、成人男性は37%と少ない状況。
- 子どもも大人も、日頃の食事の支度に関わり、自らの力で食を営む知識や技術を身に付けましょう！

多くの子どもたちが町の特産品を知らない

- 大人から子どもへ特産品のおいしさを伝えよう！
- 町の特産品を1つ以上知っている割合は、成人が83%であるのに対し、10歳では36%、13歳では30%と低い状況。

「伯耆町食育推進計画」に掲げる関係機関の取り組み

食育に関わる機関が連携して取り組み、健康で豊かな人づくりを目指します。みなさんは、家庭での取り組みを参考に、食育の推進に協力してください。

家庭での取り組み(抜粋)

- 子どもが生涯にわたって、正しい食生活を営むための知識と技術を伝達する。
- 食事の前後にあいさつをする。
- 野菜や果物の自家栽培や地場産品の利用を行う。
- 伝統的な料理を食べる機会を設ける。



▲講習会で体験>1日分の野菜の計量



▲県西部地区の郷土料理「いただき」

今後食育推進へのご協力をお願いします。
問い合わせ先 健康対策課 健康増進室
TEL 085916815536