

白馬村食育推進計画



平成 2 4 年 4 月

 白馬村

はじめに

生きていく上で「食」は欠かせないものであり、食育は生涯にわたり心身ともに健全で豊かな人間性を育むための基礎となるものです。

日本は高度成長期を経て、心身共に豊かさを求める時代に入りました。食においても、飽食の時代から質の豊かさや安全性が求められるとともに、健康に高い関心が寄せられております。

また、一方食生活の乱れや栄養バランスのかたよりにより、肥満や生活習慣病などの健康障害が生じることもあります。子どもの頃に身についた食生活を大人になって改善することは、非常に困難であり、子どもたちが望ましい食生活を身につけることが大切です。

国は、国民一人ひとりが食に関する様々な知識や、食を選択できる判断力の向上を図るため、食育基本法を定めています。食育は心身の成長、発達に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育てていく基礎となる重要なもので、村民をはじめ、家庭、地域、保育園、幼稚園、学校、関係機関、行政などあらゆる分野で取り組んでいかなければならない課題です。さらに食育は農業の活性化や環境問題、食の安全性、食文化の継承などの幅広い分野に関連して今後大きな視野にたった推進が必要であると考えています。

そこで、食育を村民の皆様が理解し実践していただくため、日常の生活の中で取り組みやすい目標を定め、さらに食育に携わる人々が共通理解のもとに進めることが重要との観点から、「白馬村食育推進計画」を策定いたしました。

今後は、健全な食生活の実現に向け、関係機関のご協力をいただきながら、推進してまいりますので、引き続き村民の皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

最後に本計画の策定に当たり、熱心にご審議いただきました「白馬村食育推進会議委員」の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました多くの皆様にこころから感謝申し上げます。

平成24年4月

白馬村長 太田 絃 昭

白馬村食育推進計画

目 次

第 1 章 計画策定にあたって

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 白馬村の食をめぐる現状と課題

1	人口と世帯の状況・・・・・・・・・・・・・・・・	3
2	白馬村の気象状況・・・・・・・・・・・・・・・・	4
3	生活リズムと食生活の現状と課題・・・・・・・・	4
4	白馬村の課題・・・・・・・・・・・・・・・・	1 4

第 3 章 計画の基本的な考え方

1	基本理念・・・・・・・・・・・・・・・・	1 5
---	----------------------	-----

第 4 章 目標達成に向けた取り組み

1	規則正しい生活リズムと 望ましい食習慣づくり・・・・・・・・	1 6
2	地産地消をすすめる体制づくりと、 白馬ならではの食づくり・・・・・・・・	1 7
3	食を通じた健やかで心豊かな人づくり・・	1 8

第 5 章 計画推進

1	計画の推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・	2 0
2	目標値の設定・・・・・・・・・・・・・・・・	2 1

資料編

○	計画策定の主な経過・・・・・・・・・・・・・・・・	2 2
○	計画策定組織・・・・・・・・・・・・・・・・	2 2
○	白馬村食に関するアンケート調査報告書（別冊）	

第 1 章 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

近年、食に対する考えかたや生活習慣が多様化するなかで、心身の健康づくりに欠かすことのできない食の乱れが懸念されるとともに、生活習慣病の若年化、増加が危惧されております。また、食の安全性の問題や食糧自給率低下に対する関心が高まる一方、核家族化や生活様式の多様化とともに「食」の重要性が見直されはじめております。また、昨年3月11日の東日本大震災に起因する放射能問題により、ますます「食」に関心が集まっていますが、さまざまな情報が氾濫する中で、一人ひとりが食に関する正しい知識を選び、それを行動に結びつけ活かしていく力を身につけることが重要となっております。

「食」の大切さを表す言葉として、昔から「身土不二※」「医食同源※」が注目されています。「食」は心身の健全・健康において最も基本となるもので、安全安心はいうまでもありません。特に本村の未来を築く子どもたちが、豊かな人間性を育み健全に成長していくためには、何よりも「食」が大切です。

しかしながら、食卓を囲む家族団らんの機会が少なくなり、朝食の欠食など食生活の不規則化や、栄養バランスの偏った食事による肥満、生活習慣病が増えてきています。さらに、中食※・外食の利用等食の簡略化や簡便化が進み、食に対する感謝の念が薄れ、昔から地域で伝えられてきた伝統料理や郷土料理などの食文化の伝承も危惧されてきています。農村地域である本村でさえ、食べ物と生産現場のつながりを実感できる場が少なくなっているといえます。

このような状況の中、本村においても家庭や学校、地域などが連携しながら、さまざまな取組みを通して食に関する知識や適切な判断力を培い、すべての人が健全な食生活を実践できるよう「食育」を推進していくことが求められています。そして、「食」と「農」を取り巻く環境の変化の中で、消費者と生産者を結びつけ、地域で生産された農作物を地域で利用し消費する「地産地消」のとりくみを推進していくことが求められています。

本村は、豊かな自然・風土にはぐくまれた四季折々の食材に恵まれ、身近で手軽に新鮮な地場産食材を手に入れることができます。また、長い歳月をかけて地域の伝統行事とともに多彩な食文化が形成されてきました。それらの行事食や伝統料理には、先人たちの知恵があふれています。これらは、今後の本村の食育を進める上で根底となるべき特徴といえます。

こうした地域の特徴を踏まえ、生活習慣病をはじめとする疾病予防や、安全安心な食の推進、食を通じた文化の継承、心豊かなひと・むらづくりを目指すとともに、白馬らしさを生かしながら、多面的に求められる「食育」について推進していくためこの計画を策定します。

※食育：

適切な食事のとり方や望ましい食習慣の定着により、一人ひとりが自ら健康に生活するための力を培うこと。また豊かな食経験を通じ、食の大切さや感謝の心、食の楽しみを育み、食を通じた豊かな人間性を養うことで、心身ともに健やかに過ごすために必要な知識や情報を正しく取り入れ、実践すること。

※身土不二（しんどふじ）：

住んでいる地域と同じ地域の食べ物を食べるのが健康によく、おいしいということ。体（身）と土はひとつ（不二）、人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。人の命と健康はその土と共にあるという意味。

※医食同源：

その地域の体によい食べ物を日常的に食べていれば医（薬）は必要ないということ。

※中食（なかしょく）：

家庭から外に出て食べる「外食」と、「家庭」の料理・食卓の中間にあるものとして、市販の惣菜・調理済み食品・弁当等の料理を購入し、それを家庭の食卓で食べること。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく白馬村食育推進計画として位置付けます。本村の特性を生かした食育推進の基本的な考え方を示すとともに、村民が楽しく食育を実践できるための基本計画として長野県の「長野県食育計画」のもと、「白馬村第4次総合計画」、「白馬村健康増進計画」など、食育の推進と関わりのある各計画等との整合性を図り策定します。

※平成24年度策定予定の「白馬村地産地消促進計画」は、食と農を結ぶ地産地消についてより特化したものと位置づけ、本計画とあわせた一体的な推進を図っていきます

3 計画の期間

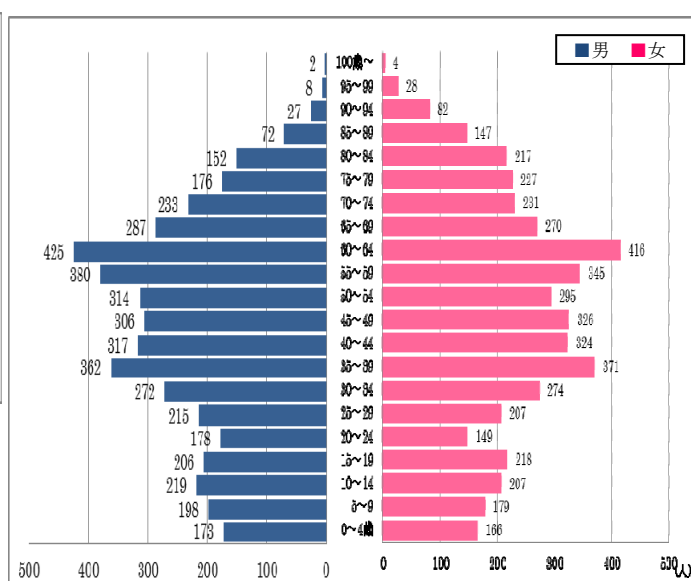
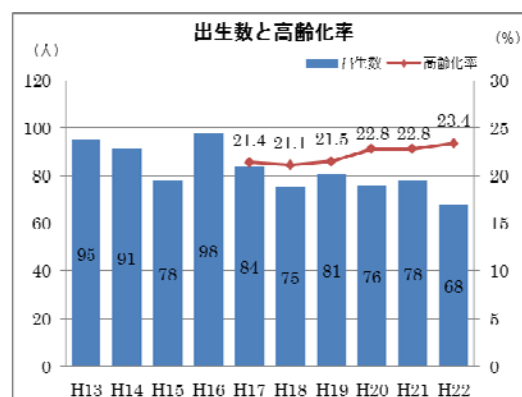
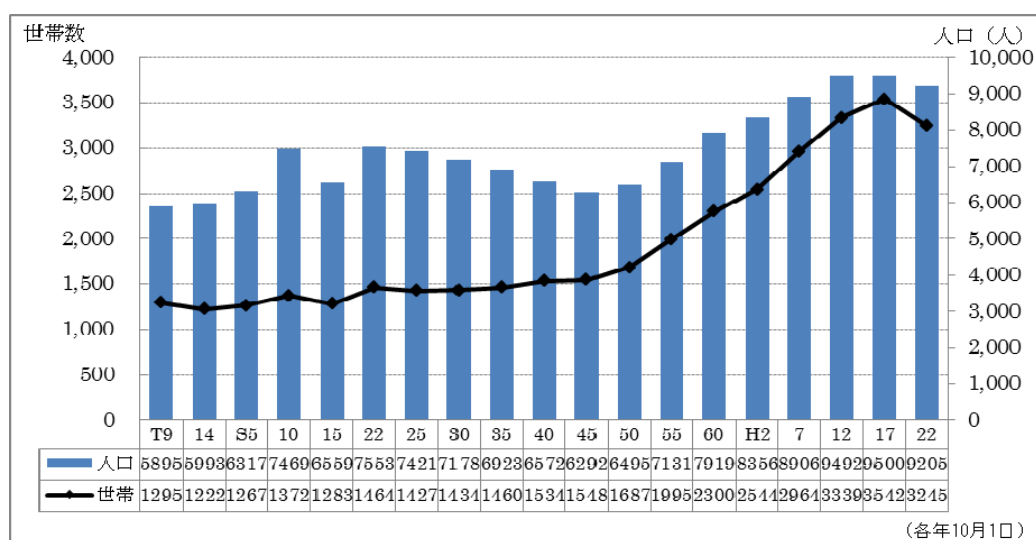
この計画は、平成24年度から平成28年度までの5ヵ年計画とします。

第 2 章 白馬村の食をめぐる現状と課題

1 人口と世帯の状況

昭和 20 年代からの若年層における都市流出に伴う過疎化による減少の後、観光産業の進展による転入や若者の U ターン・I ターンなどにより平成 12 年度までは再び人口が増加傾向にありました。しかし、近年では自然増減・社会増減ともに人口は減少傾向となり、世帯数も減少しています。平成 22 年国勢調査では、人口 9,205 人、世帯数 3,245 世帯となっています。

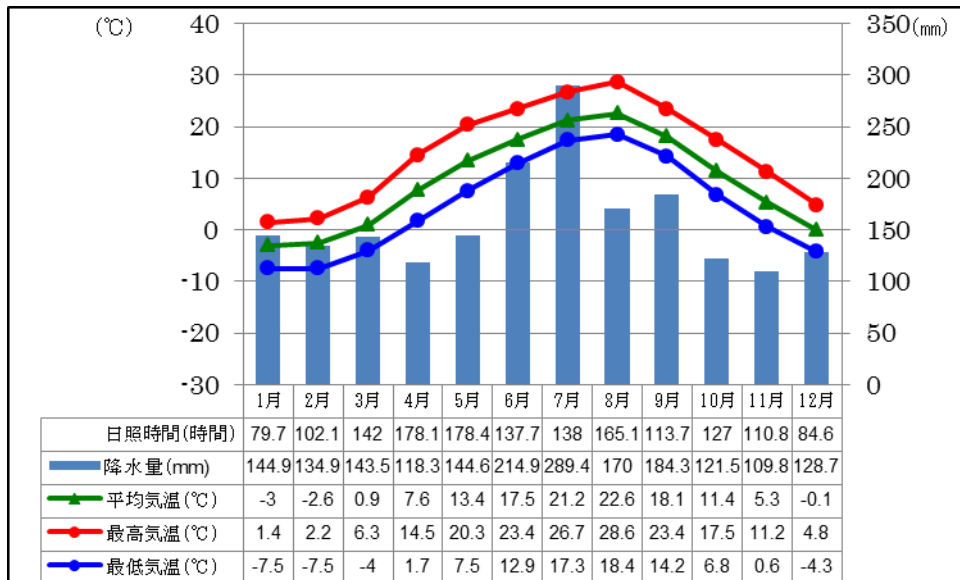
年齢別人口については、65 歳以上の高齢者が増加する一方で 15 歳未満の年少人口は減少傾向にあり、出生数は年間 80 人を切っています。また、高齢化率は県平均 26.5% に比べると低い傾向にはありますが、年々増加し平成 22 年では 23.4% となっています。



（国勢調査）

2 白馬村の気象状況

本村は、日本の屋根といわれる北アルプスを背にして標高 700m の高値に位置するため、冬には厳しい寒さと大雪の降雪をもたらします。一方で夏は湿度が低く、気温の日間差が激しい気候となり、年間を通じて晴天が少なく、日照時間も少ないほか、季節間で寒暖の差が激しい特徴があります。



(気象庁 白馬気象観測所における平年値)

3 生活リズムと食生活の現状

本村における住民の生活リズムと食生活に関する現状・課題把握のため、各年代について下記のとおり実施した調査結果を参考資料としました。

◆ 3 歳児

調査対象：平成 22 年度（平成 22 年 6 月～平成 23 年 3 月）に白馬村で実施した 3 歳児健診参加者全員（80 名）

調査方法：健診結果、健診時回収の 3 歳児おたずね票（育児等に関する実態を伺うアンケート形式のもの）から抜粋

回答者数：74 名

◆ 小・中学生

調査対象：平成 22 年度村内各小中学校に在籍する小学 5 年生・中学 2 年生全員

調査方法：平成 22 年 7 月長野県で県内国公立小中学校を対象に実施した「平成 22 年度児童生徒の食に関する実態調査」による調査結果から抜粋

回答者数：小学 5 年生 81 名、中学 2 年生 84 名

◆ 成人

調査目的：白馬村食育推進計画策定にあたり、計画策定の基礎資料とすることを目的とする。

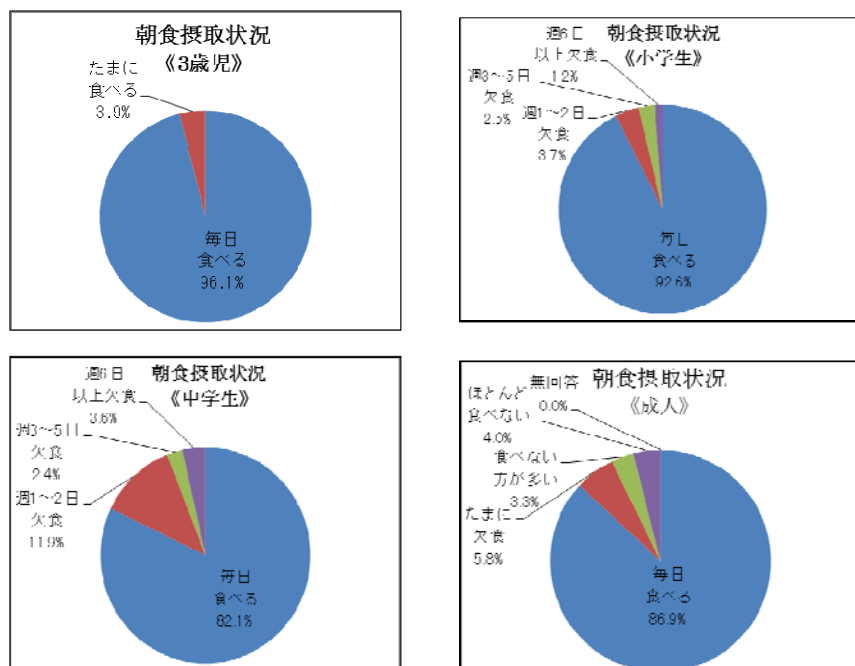
調査対象：村内に住所を有する 20 歳以上 69 歳以下の男女（平成 23 年 11 月 28 日時点）から、500 名を無作為抽出

調査方法：郵送配布・郵送回収

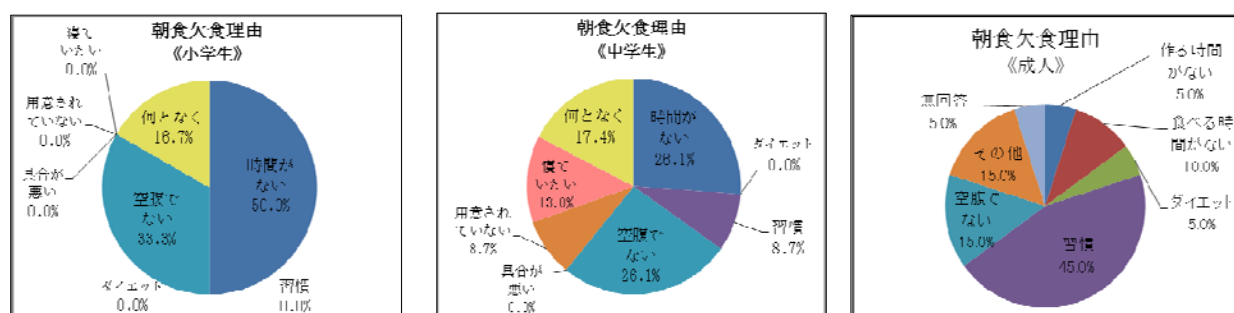
調査時期：平成 23 年 12 月 5 日～平成 23 年 12 月 22 日

回答者数：275 名（回答率 55.0%）

(1) 朝食摂取状況について

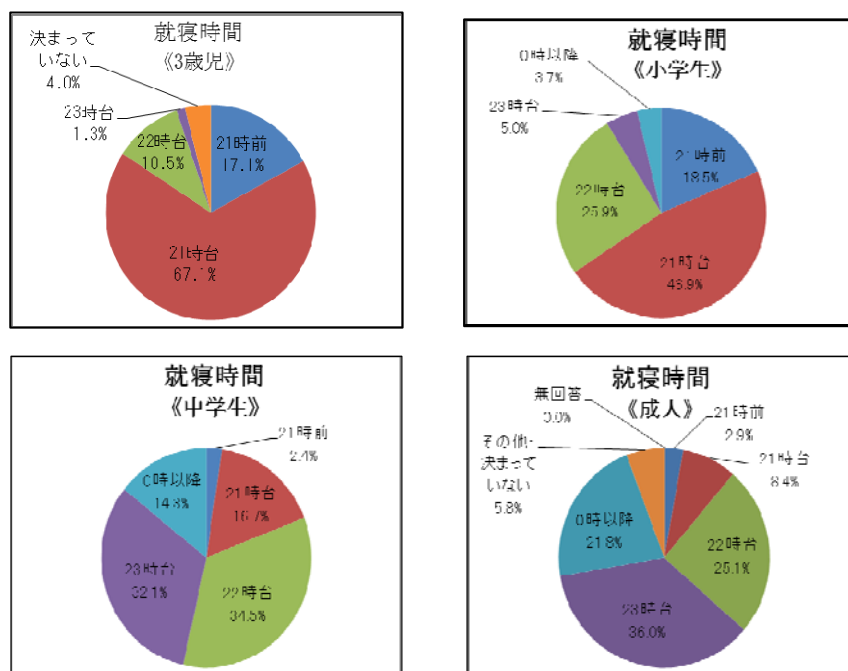


朝食を毎日食べていると回答したのは、3歳児で96.1%、小学生で92.6%、中学生で82.1%と順に割合は低下し、成人では86.9%となっています。小・中学生・成人では、週3日以上食べない、または食べない日の方が多いと回答した方の割合が、3.7%、6.0%、7.3%とほぼ同じであるのに対し、週6日以上食べないという回答は、小学生が1.2%であるのに対し、中学生では3.6%と急増し、成人でも4.0%の方が朝食をほとんど食べないと回答しています。

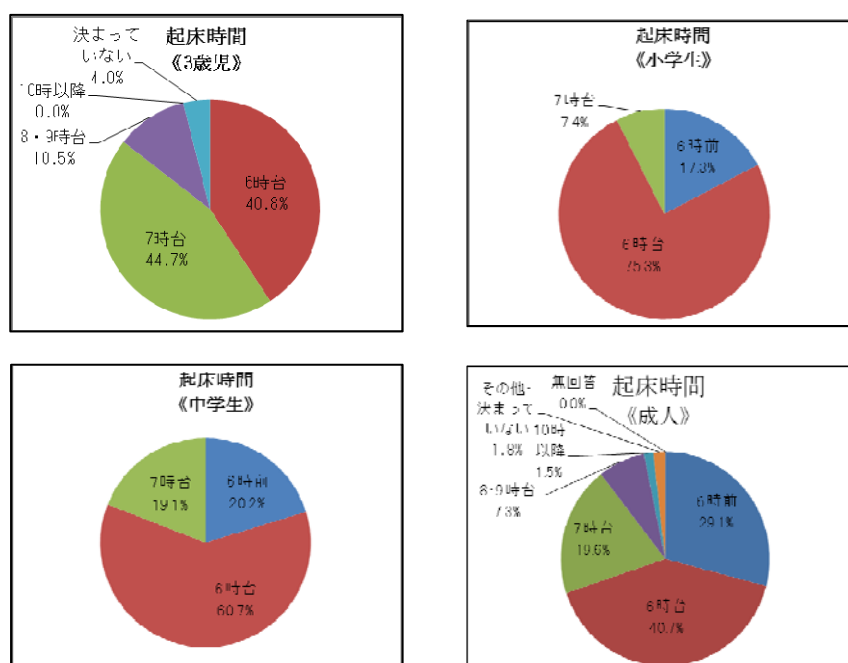


朝食の欠食理由を見てみると、小・中学生では時間がない、空腹でないという回答が多いのに対し、成人では朝食欠食が習慣だから、という回答が最も多く、次いで空腹でない、作る時間がない、という回答がみられます。生活リズムが定着する成人にかけて朝の空腹感や時間がないため朝食が欠食となり、成人になってからそれが習慣化するという可能性も考えられます。

(2) 生活リズム（就寝・起床時間）について

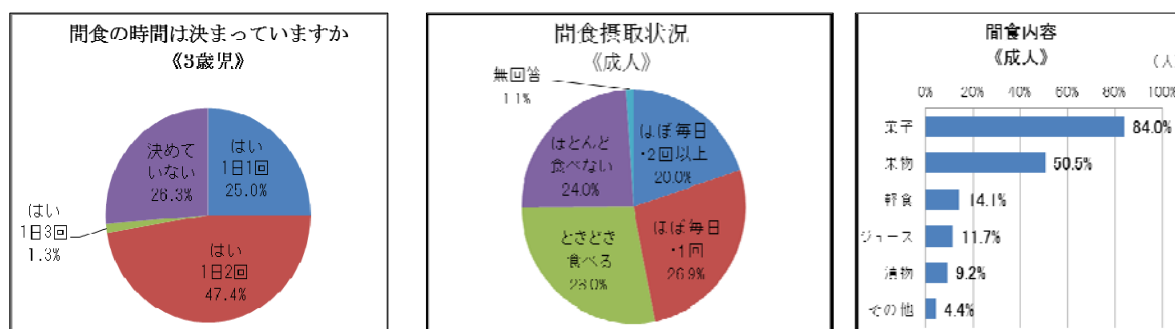


就寝時間は、3歳児・小学生で21時台が最も多くみられますが、中学生になると22時以降の割合が多くなっています。22時以降に就寝するお子さんは3歳児で11.8%、小学生になると34.6%と増え、中学生ではさらに80.9%となっています。0時以降の就寝も中学生で14.3%、成人では21.8%の回答がみられ、年齢が上がるにつれ、生活リズムの夜型化がうかがえます。



一方、起床時間については、小・中学生・成人で8～9割の方が6時台まで（7時まで）に起床すると回答していますが、3歳児ではそれよりやや遅めの8時までで起床するという回答が多く約8割を占めています。県の平均に比べると、小学生では早い起床時間となっている傾向にある一方、中学生では遅い傾向にあり、7時以降に起床するという回答が県に比べ多くみられます。

(3) 間食摂取状況について

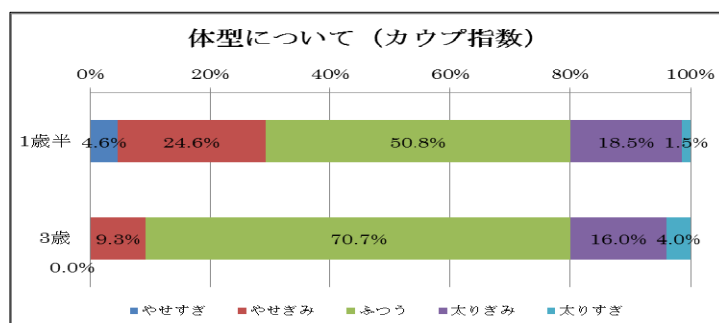


3歳児に間食の時間を決めて子に用意している親は73.6%であり、1日2回という回答が約半数となっています。一方で、時間を決めていない親も26.3%みられ、お子さんの欲しがる時間やタイミングに合わせ、日によってまちまちである家庭も多く、食に関する悩み（自由記述）の中でも間食が多いと訴える親がいます。このように1日2～3回と間食回数が多いことや、菓子やジュースなど甘いものを間食として過剰に与えている家庭も多くみられます。

成人においても、間食や夜食をほぼ毎日1回・2回以上食べると回答した方は合わせて46.9%、その内容は菓子が最も多く、次いで果物を約半数が回答しています。

糖分やエネルギー量の過剰摂取が懸念され、幼少期では時間と量、内容を考えて補食としての適切な間食を習慣づけることが望まれます。

(4) 体型・適正体重について



(1歳6ヵ月児・3歳児健診測定結果より)

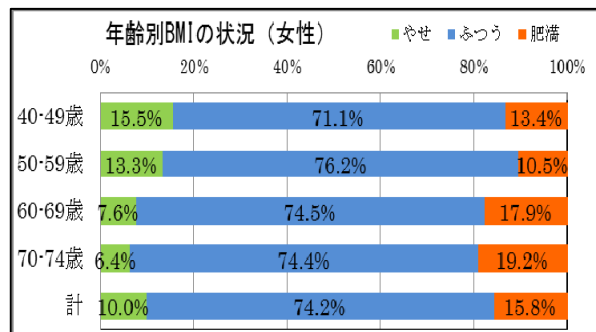
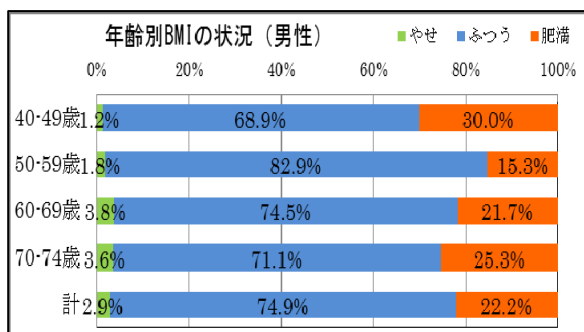
1歳6ヵ月児健診では、やせすぎ・やせぎみを合わせて約3割程度と高く、3歳児健診ではふつう体型の割合が増加しています。1歳半健診においてやせすぎ・やせすぎとなっている児は、出生時の体重が2500gを下回る低出生である場合に加え、親や兄姉の身長も低めで細身である場合が多くみられます。また、体重増加が低迷する分岐が離乳食期(4ヵ月健診から10ヵ月健診までの間)であることが多いことから、正しい食事量や離乳食の進めかた等、個に応じた指導の充実が求められると言えます。

一方、太りぎみ・太りすぎを合わせた児の割合はいずれも約2割となっています。こうした児における出生体重はそれぞれまちまちであり、幼児期における身長の発育が停滞する一方で体重増加が変わらず一定の伸び方をした結果として、太りぎみ体型に表れている場合が多くみられます。こうした児は、その後の身長発育が体重増加に次第に沿っていくことで、体型がふつうへと変化している傾向にありますが、適切な食事量と運動習慣を定着させる必要があります。

肥満傾向児 (肥満度 20%以上児)	男子 (H22 県平均)	女子 (同平均)
小学校	7.5 (7.6)	3.1 (6.0)
中学校	10.5 (9.8)	6.8 (8.7)

(平成 23 年 4 月 小・中学校身体検査結果より)

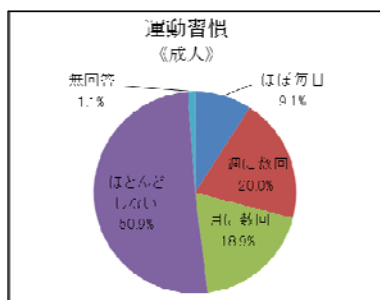
小・中学校における児童・生徒の肥満傾向児の割合は、男女ともに小学校から中学校にかけて増加し、中学校男子では 10.5% となり県平均を上回っています。規則正しい生活リズムとともに、身体活動量や発育時期にあわせた適切な食事量により、生活習慣病予防へつなげる必要があります。



(平成 23 年度白馬村特定健康診査の結果より)

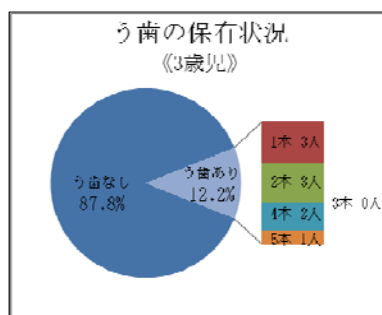
40～74 歳の男性における肥満 (BMI25.0 以上) の割合は 22.2% となっており、年代別にみると 40 歳代で 30.0% と最も多い一方で、50 歳代に 15.3% と減少しています。

女性では 60～70 歳代における肥満の割合が 2 割程度となっている一方で、40～50 歳代では肥満の割合が低くなる一方でやせの割合が 13～15% となり、年代によるやせと肥満の二極分化がみられます。

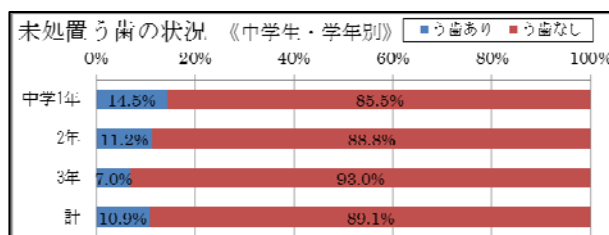
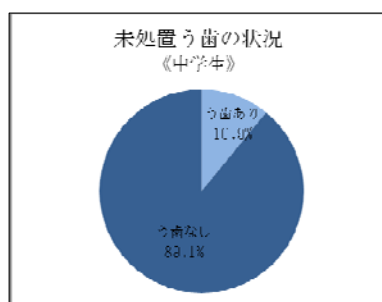
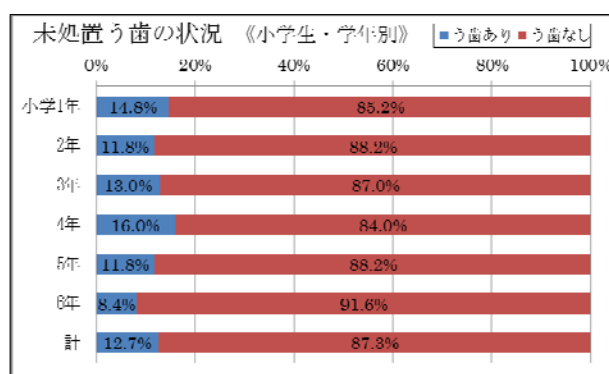
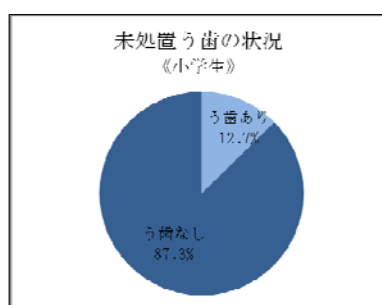


1 回 30 分以上の運動を行う頻度は、ほぼ毎日、または週に数回程度行くと回答した方を合わせると 29.1% と少なく、ほとんどしないという回答が 50.9% と半数を占めています。平成 22 年度の県平均では週 2 回以上の運動習慣がある人の割合が男性 40.9%、女性 28.9% となっており、これを下回る傾向にあります。適度な食事と規則正しい食習慣とともに、継続的に適度な運動を習慣づけ、適正体重を維持していく必要があります。

(5) 歯・口腔機能の状況について

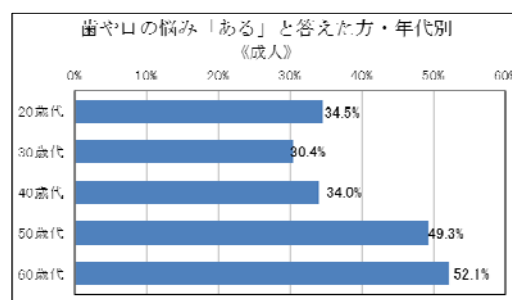
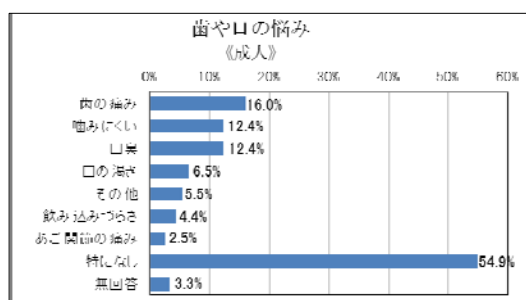


3歳児におけるう歯（虫歯）保有状況は、う歯あり 12.2%、保有う歯数は1～5本であり、う歯保有者における平均う歯数は2.4本と多くなっています。一方で、う歯なしの子の割合は県平均 79.2%に比べて高い状況となっています。



（平成 23 年度 小・中学校歯科健診結果より）

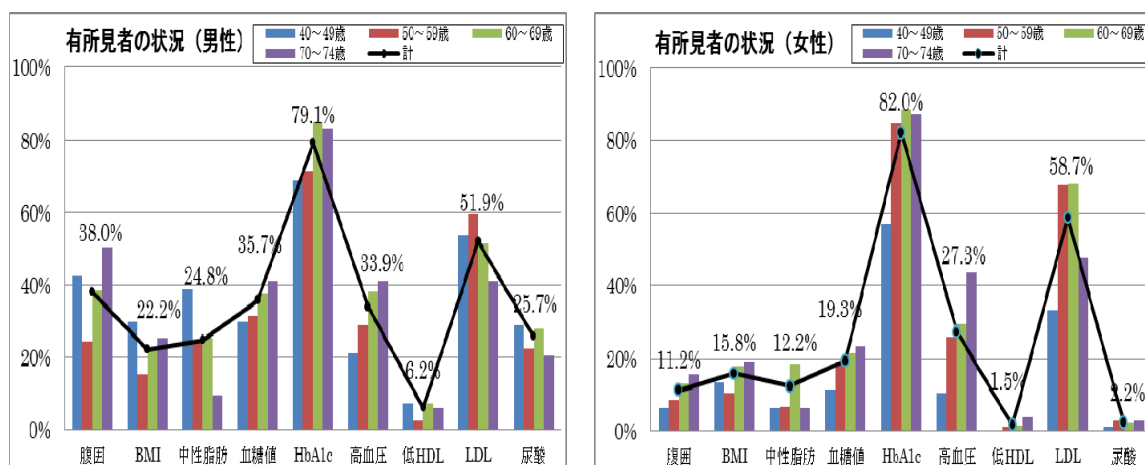
小・中学生における未処置う歯保有状況は、小学生 12.7%、中学生 10.9%であり、それぞれ県平均有病率 23.7%、15.2%に比べ少ない傾向にあります。学年によって2倍程度の差がみられます。



歯や口の悩みについては、特になしが 54.9%と県平均 58.3%に比べて低く、50～60歳代の約半数で悩みがあると回答しています。症状は、歯の痛み（歯の痛みや腫れ、出血がある、しみやすい）16.0%、噛みにくい（固いものが噛みにくい）、口臭（口臭がある）が 12.4%ずつと高く、いくつかの症状を重複して回答する方も多くみられました。

自歯や口腔機能の保持は、食事の満足度や十分な栄養補給、健康保持につながることから、日常的な口腔ケアとともに、定期的な歯科受診等、歯の健康を保つことが重要となります。

(6) 生活習慣病危険因子における有所見者の状況について

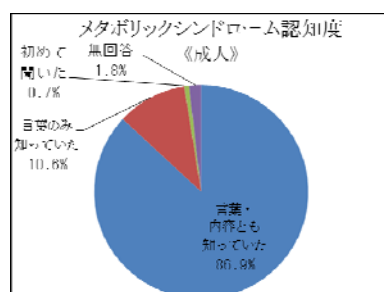


(平成 23 年度白馬村特定健康診査の結果より)

男女・年代問わず HbA1c が有所見 (5.2%以上) となっている方の割合が高く、糖尿病が強く疑われる方 (HbA1c6.1%以上・服薬治療中等) の割合が、男女ともに 28% を超える結果となっています。あわせて、LDL コレステロール (120 mg/dl 以上) についても、男女ともに半数以上の方が有所見となっています。

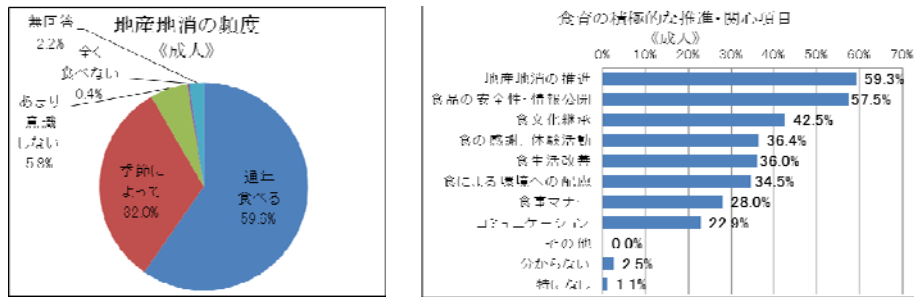
また、高血圧 (130/85 以上)、血糖値 (空腹時血糖 100・随時血糖 140 mg/dl 以上) については、男女ともに年代が高くなるにつれ有所見の方の割合が高くなっています。

腹囲 (男性 85cm 以上・女性 90cm 以上)、BMI (25.0 以上) 等体型に関する項目や、飲酒習慣等が関連する尿酸 (7.1 mg/dl 以上) については、女性に比べて男性でより有所見が高い傾向にあります。



内臓脂肪の蓄積とともに、生活習慣病や動脈硬化の発症・進行を早めるとされるメタボリックシンドロームについては、言葉・内容ともに知っている方は 86.9% でした。今後は、言葉・内容についての理解だけでなく、生活習慣病・メタボリックシンドローム予防を図るため、食を中心とした健康づくりが求められます。

(7) 地産地消・食育の推進について



地産地消の頻度については、年間通してよく食べると回答した方が半数以上となっている一方で、季節によって食べると回答した方は約3割となっています。

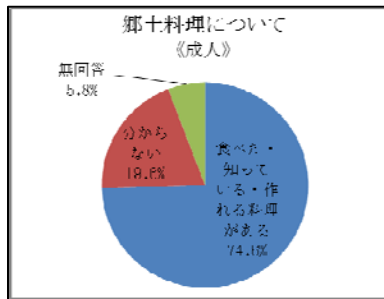
さらに、食育に関することで積極的に行うべきだと思うこと・関心のあることについての回答では、地産地消の推進が59.3%と最も多く、次いで食品の安全性・食の選択に関する情報公開や理解と回答した方が57.5%となり、食の安心・安全について関心の高さがうかがえます。

こうした食品を選ぶにあたっての意識・関心の高まりとともに、地産地消を推進していきたいと考える方も多くみられますが、一方で天候等により収穫時期や流通数等が集中してしまう地域性もあることから、年間通して安定した供給を図り、地産地消を進めていくための体制づくりが求められます。

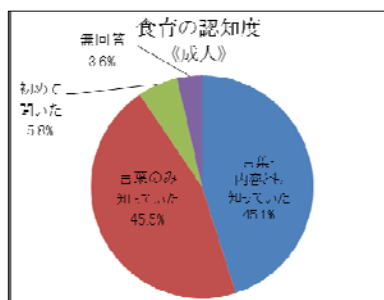
○村内保育園・学校給食への地場産品供給状況

品 名	供給月	年間供給総量	品 名	供給月	年間供給総量
玉ねぎ	7～11月	478.9 kg	ひたし豆	4, 6, 11～3月	24.0 kg
じゃがいも	8～1月	438.2 kg	作りぶき	5, 6月	21.8 kg
かぼちゃ	8～1月	322.1 kg	ズッキーニ	7, 8月	17.0 kg
キャベツ	7～12月	295.0 kg	菜花	5月	10.8 kg
大根	10～1月	252.5 kg	ブルーベリー	7～9, 1月	9.5 kg
きゅうり	7～9月	158.3 kg	ささげ	8月	8.0 kg
さつまいも	10～12月	70.5 kg	小豆	12月	5.6 kg
人参	8, 9, 11, 12月	49.8 kg	みょうが	8月	4.2 kg
りんご	11, 12月	48.0 kg	枝豆	8月	3.0 kg
野沢菜漬	12～2月	43.0 kg	かぶ	11月	2.0 kg
ナス	8, 9月	42.5 kg	まびき菜	10月	1.5 kg
夕顔	8, 9月	40.0 kg	モロヘイヤ	8月	1.5 kg
大豆	4～9, 1～3月	32.9 kg	干葉	3月	1.4 kg
トマト	8, 9月	28.4 kg	バジル	8月	0.1 kg

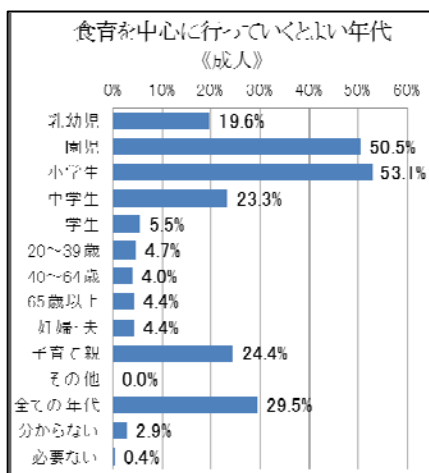
実品目数：28 総使用量：2410.5 kg (平成22年度 白馬村地場産推進会)



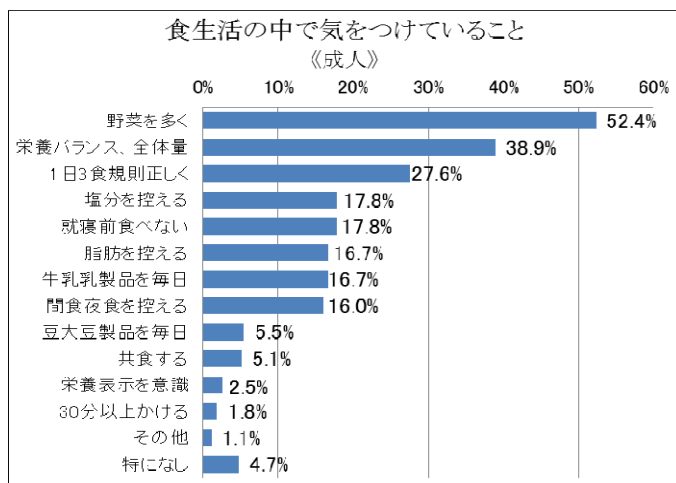
郷土料理について、食べたことがある、知っている料理がある、または作ることのできる料理があると回答した方を合わせると 74.5% となっています。地産地消とともに、地域に根付いた食育を進めるうえで郷土料理に関心を持ち、食文化を継承していく必要があります。



食育について、言葉・内容ともに知っていたと回答した方の割合は 45.1% であり、言葉のみ知っているという回答は 45.5% でした。今後全村的に食育を推進していくにあたり、言葉だけでなく内容についても広く理解できるような普及・広報活動等が求められます。

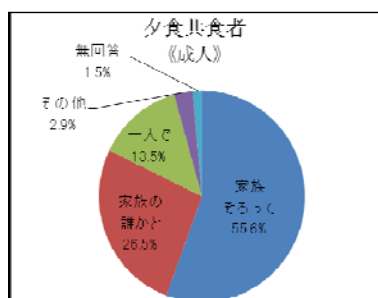
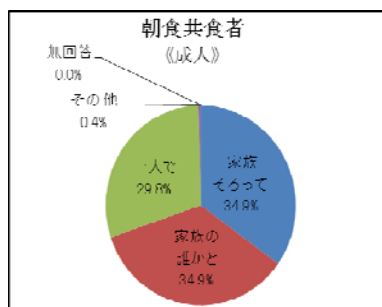


食育を中心に行っていくとよい年代については、園児・小学生といった食生活の基盤づくりとなる世代に多く回答があり、子育て中の親や乳幼児、中学生等、子どもとそれを取り巻く世代に食育を求めていることがうかがえます。



食生活の中で気をつけていることについて、野菜を多く食べるという回答が 52.4%と最も多く、次いで栄養バランスや全体の量を考えるという項目について 38.9%の方が回答しています。

日ごろ不足しがちな野菜を積極的にとることは、栄養バランスについて考えることができるとともに、地産地消の推進を図るうえで重要項目の一つであると言えます。



共食の状況については、朝食を家族そろって、または家族の誰かと食べると回答した方は合わせて 69.8%でしたが、夕食を家族そろって食べる方の割合は 55.6%、家族の誰かと食べる回答と合わせると 82.1%と増加傾向にあり、朝食に比べて夕食では共食の割合が高い傾向にあります。また、夕食を一人で食べると回答した方のうち 51.4%は単身世帯の方であることから、単身者を除く夕食共食状況は9割以上と高く、夕食の共食が家族団らんの場合として食育を進めていくよい機会となっていることがわかります。

4 白馬村の課題

(1) 1日3食しっかり食べて、間食はほどほどに

幼児から小学生、中学生、成人と年齢が上がるにつれて生活リズムの夜型化がみられるとともに、成人の朝食欠食者には習慣化している方が多くみられるようになっていきます。

また、成人では間食を食べている方の割合が約半数となっており、幼児の間食のとりかたについても、食べる時間が不規則であったり、食べる内容が菓子やジュース類であったりと、食事への影響や糖分等の過剰摂取が懸念されます。栄養バランスのとれた規則正しい1日3回の食事をしっかりと、間食は食べる時間や量、内容を考えながら、一人一人の活動強度や成長に合わせた食べかたが必要となります。

(2) 糖分のとりすぎに気をつけましょう

白馬村特定健診の結果では、過去2～3ヵ月の血糖値の状態をみるHbA1cについて約8割の方が基準値を上回っており、やせていても血糖値の高い方も多くみられます。これらは加齢や遺伝的体質のほか、早く食べる習慣があったり、血糖値を急激に上昇させる糖分を多く含む菓子やジュース類、調味料としての砂糖を多くとる食生活等によって引き起こされると言われています。

ゆっくりよく噛んで食べる、食物繊維を多く含む野菜等を積極的に食べる、糖分のとりかたや味付けのしかた、調理法を工夫する等、食生活の見直しを図る必要があります。

(3) 生産者と消費者がつながる地産地消

冬の降雪が多く年間を通して日照時間が少ない本村の気候と、農業に携わる生産者の高齢化や人手不足がすすむ本村では、年間通した農産物の安定供給が難しい現状にあります。しかし、豊かな自然や風土の中で育まれた米や夏野菜を中心とした農産物と、それらを使った家庭や地域に伝わる素朴な郷土料理も数多くあり、地場産野菜を選ぶよう意識している方も多くみられます。消費者のニーズにあわせた安定した供給体制づくり、生産者の育成が求められています。

第3章 計画の基本的な考え方

1 基本理念

村民一人ひとりが、生涯にわたって心身を健康に保ち、豊かな感性をもっていきいきと生活できるよう、次の基本理念を定めて食育を推進します。

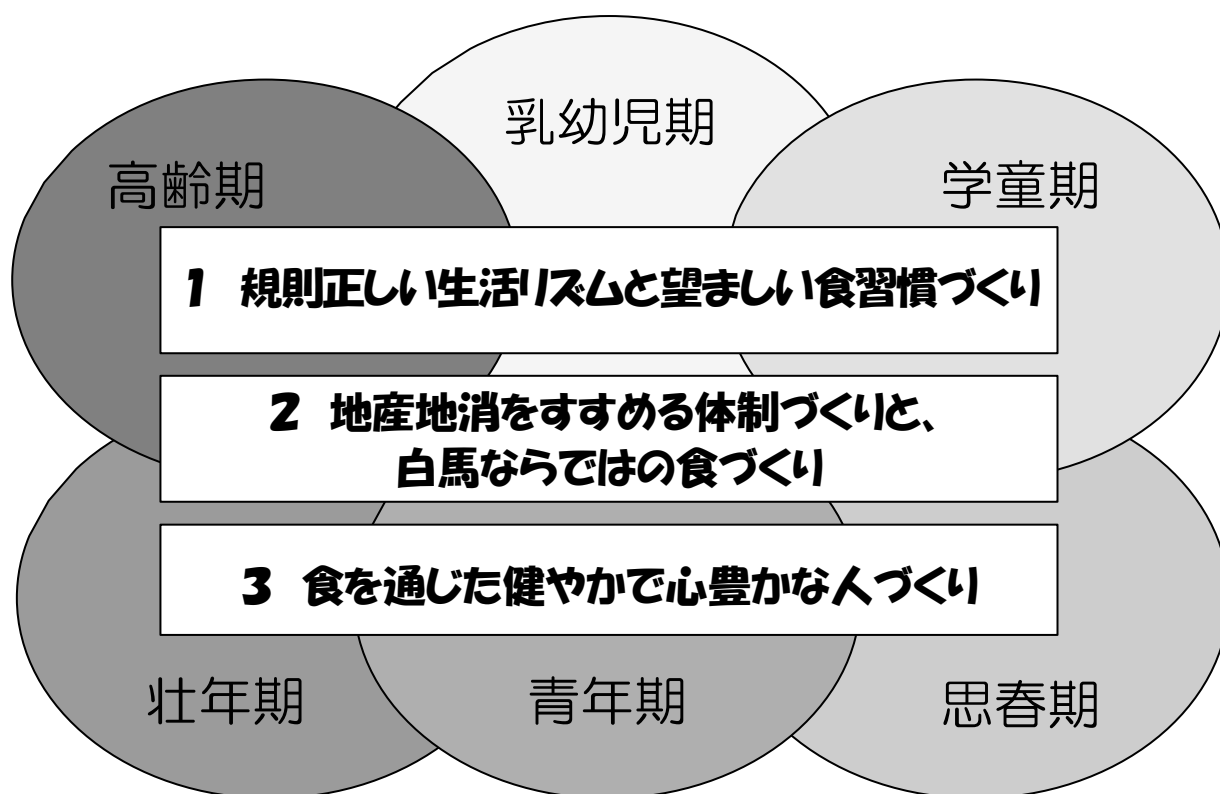
テーマ

豊かな自然と農ある暮らしに感謝し、健やかな心と体を育み、笑顔かがやき、未来をつなぐ食文化のむら

自然の恵み、生産に携わる人々に感謝し、白馬の地で育まれた豊かな食で、子どもから大人まで、村民みんなが健康で、笑顔で暮らせる村をめざします。先人の知恵を大切にし、郷土愛を育み、白馬の食文化を次世代に継承していきます。

2 基本目標

推進の柱として、「規則正しい生活リズムと望ましい食習慣づくり」、「地産地消をすすめる体制づくりと、白馬ならではの食づくり」、「食を通じた健やかで心豊かな人づくり」の3つの基本目標をもとに、子どもから大人まで、それぞれのライフステージに応じた食育の推進を図ります。



第4章 目標達成に向けた取り組み

1 規則正しい生活リズムと望ましい食習慣づくり

子どもから大人まで、生涯にわたる心身の健康づくりには規則正しい生活リズムを中心とし、発育・成長や活動量にあわせたバランスのよい望ましい食習慣を身につけることが大切です。

給食を通した食事指導や食と健康を考える会による活動などを通して、子どもから望ましい食習慣を定着させるとともに、生活スタイルや運動習慣にあわせた生活習慣病予防としての食を、家庭や地域全体で意識づけていく必要があります。

ライフ ステージ	目 標	施 策、取 り 組 み	関 係 機 関
乳 幼 児 期 (0歳～5歳)	早寝早起き朝ごはんから、規則正しい生活リズムの基盤を身につける。 主食、主菜、副菜がそろった食事で、よく噛んで残さず食べる。 間食は補食ととらえ、子に合わせて食べる時間や内容を考える。 いろいろな食経験と感覚を養いながら、個の成長にそった離乳食を進める。	・口腔機能や発育にあわせた乳幼児健診、育児相談、7ヵ月もぐもぐの日(離乳食教室)等における食事指導 ・食と健康を考える会等による保育園や幼稚園での食育指導 ・保育園、幼稚園給食を通した食事指導 ・給食試食会での食に対する意識啓発等 ・食生活改善推進協議会による食育活動 ・広報やホームページ、各園やふれあいセンター等への掲示、給食だより、給食展示等	保育園 幼稚園 子育て支援ルーム 住民福祉課 食と健康を考える会 食育ボランティア
学 童 期 (6歳～18歳)	早寝早起き朝ごはんを中心とした、規則正しい生活習慣を定着させる。 食べものの働きや役割を理解し、バランスのよい食事を自ら選択できる力を身につける。 日ごろから体を動かす運動習慣をつくる。	・「生きた教材」としての学校給食と、教育活動全体を通した食育の推進 ・定期健康診断、歯科検診からの効果的な保健指導 ・学校保健委員会での啓蒙活動 ・食と健康を考える会による成長期の食事指導 ・給食だより、保健だより、学校掲示物や給食展示等 ・スポーツを行う児童生徒や、食をとりまく健康課題を抱えた児童生徒への個別対応の充実 ・全校体育時間の充実や登下校等日常的な活動量の増加、運動習慣づくり	小学校 中学校 教育委員会 学校保健委員会 食と健康を考える会 食育ボランティア
青 年 期 (19歳～39歳)	ライフスタイルに応じた、規則正しい生活リズムを実践する。 1日3食を基本として、偏りのないバランスのよい食事を実践する。 妊娠・出産を通して、自身や家庭の日ごろの食事を振り返り、家族全体で正しい食習慣を身につける。 適正体重が維持できるよう、それぞれの活動量に見合った適切な食事量を心がける。	・広報等による青年期からの生活習慣病予防としての食事指導 ・マタニティ教室における妊娠期、胎児期からの生活習慣病予防としての食事指導 ・健康に配慮したメニューの提供等、地域全体における健康意識の向上を図る啓発	高校 住民福祉課 食生活改善推進協議会 食品関連事業者 食育ボランティア

青年期	日常生活の中で積極的に体を動かす等、体力・生活機能の維持とともに、適正体重を心がける。		
(四〇歳～六四歳) 壮年期	個の活動量に合わせた望ましい食事を心がける。	・特定健診等、自身の健康管理や健康診断への意識向上や受診勧奨 ・特定保健指導等での食事指導 ・各種運動関連事業を通した適度な運動習慣 ・広報やホームページ、ふれあいセンター等への掲示等	住民福祉課 食生活改善推進協議会 食育ボランティア
	1日3食を基本として、夜食・間食は時間や内容、量を考えて食べる。		
	適度な運動を習慣づけ、適正体重を維持する。		
(六五歳以上) 高齢期	1日3食のリズムと、活動量に見合った食事をする。	・疾病予防・生活機能低下予防としての食事指導 ・医療機関の受診や、早期からの適切な治療継続勧奨 ・口腔ケアや歯の健康と関連した食事指導	住民福祉課 食生活改善推進協議会 食育ボランティア
	減塩の食事を心がけながら、血圧測定等により自らの健康に関心を持つ。		
	歯の健康を保ち、自歯でよく噛んで食べられるようにする。		

2 地産地消をすすめる体制づくりと、白馬ならではの食づくり

食の安全・安心に対する意識が高まるなかで、生産者と消費者をつなげる食づくりには地産地消の推進が重要になります。地元産食材を生産者が供給しやすく、消費者が利用しやすい環境を整備するとともに、地域の食材を活かした白馬ならではの食を通して、食への関心を高めながら、食をツールとした情報を発信していきます。あわせて、平成24年度に本村で策定予定の「白馬村地産地消促進計画」により、地産地消のさらなる推進を図ります。

また、地域に根付いた郷土料理や食を通して文化を伝え、白馬の自然や環境にあわせた食の知恵や工夫を学び、生活に活かすことも大切です。

ライフステージ	目 標	施策、取り組み	関連機関
乳幼児期	家庭や給食などで地元産食材を積極的に利用する。	・乳幼児健診、育児相談等での意識啓発 ・食と健康を考える会等による保育園や幼稚園での食育指導 ・保育園や幼稚園における給食や調理体験活動、給食試食会等における食育活動 ・食生活改善推進協議会や調理師会等による郷土料理や地場産食材を使った料理の実習	保育園 幼稚園 子育て支援ルーム 住民福祉課 食生活改善推進協議会 調理師会 観光農政課
	家庭でのお手伝いや野菜づくり、調理体験などを通して、食への興味を伸ばす。		
	郷土料理を知り、味わう等、食の文化に触れる機会を増やす。		
学童期～思春期	家庭や給食等で地元産食材を積極的に取り入れる。	・学校給食、給食試食会を通した食育指導 ・生産者とのふれあいや農業体験 ・地元産食材や郷土料理をあつかった調理実習等 ・地産地消推進のために、学校給食用の農作物の利用拡大などについての懇談会の開催	小学校 中学校 教育委員会 地場産推進協議会 食生活改善推進協議会 調理師会 食品関連事業者 観光農政課
	食の生産、調理にかかわり、食への意識や関心を高める。		

学童期 ～ 思春期	食品の品質や栄養成分等の表示について、正しい知識で自ら食を選ぶ力を身につける。		
	地元の郷土料理に触れ、食を通して地域の文化を学ぶ。		
青年期 ～ 壮年期 ～ 高齢期	地元産食材が手に入りやすい体制づくりを整える。	・白馬の気候や風土にあった農産物や、学校、宿泊施設等需要の高い農産物の生産推進 ・直売所や学校等への供給ルートの整備等 ・食生活改善推進協議会による地場産野菜を取り入れた料理講習会等 ・地元産食材を取り入れた料理や、郷土料理の紹介等についての広報、ホームページ掲載 ・料理講習会等における情報提供	地場産推進協議会 食品関連事業者 食生活改善推進協議会 観光農政課
	旬の食材や地元産食材を使った、白馬ならではのメニューを普及する。		
	家庭や飲食店、宿泊施設などの料理で、地元産食材を積極的に取り入れる。		
	料理講習会などを郷土料理や食文化を知る機会に積極的に参加する。		
	食品表示を正しく理解し、選択できるようにする。		

3 食を通じた健やかで心豊かな人づくり

食事は、体を作るための栄養としての役割だけでなく、家族そろった家族団らんやコミュニケーションの場としての食事から、心を豊かにする役割も果たしています。

また、皆でおいしく楽しく食べるためには、食べることに感謝の意を持ち、正しい食事マナーでいただくことも大切です。

ライフ ステージ	目 標	施策、取り組み	関連機関
乳幼児期	家族そろった食事を通して、食事の楽しさを感じる。	・家族そろっての食事頻度の増加、および啓発活動 ・乳幼児健診、育児相談等における食事指導 ・食と健康を考える会等による保育園や幼稚園での食育指導 ・保育園や幼稚園での給食、給食試食会	保育園 幼稚園 子育て支援ルーム 住民福祉課 食と健康を考える会 食育ボランティア
	いただきます、ごちそうさまのあいさつや、食事のマナーを身につける。		
学童期 ～ 思春期	家族そろった食事や給食を通して、楽しくおいしい食卓を囲む。	・家族そろっての食事頻度の増加、および啓発活動 ・学校給食、給食試食会 ・食に携わる関係者とのふれあい等	小学校 中学校 教育委員会 学校保健委員会 食と健康を考える会 食育ボランティア
	正しい食事マナーや食べかたを定着させる。		
	食への感謝、もったいない意識をもち、家庭での食事や給食は残さず食べる。		
	食べもの、生産や流通、調理従事者等食べられることに感謝の気持ちを持つ。		

青年期 ～ 壮年期	家族や友人・知人などと楽しい食卓を囲み、正しい食事マナーとともにコミュニケーションの場をつくる。	・家族そろっての食事頻度の増加、および啓発活動 ・環境に配慮した食事の啓発活動 ・広報やホームページ、掲示、料理講習会等での情報提供	住民福祉課 食生活改善推進協議会 食育ボランティア
	食品廃棄が減るような調理の工夫や、食べ残しを減らす努力を行う。		
高齢期	高齢者世帯や一人暮らしの方へ、食の自立とともに楽しさを伝える。	・高齢者や一人暮らしの方向けの料理講習会、会食会等	住民福祉課 食生活改善推進協議会 食育ボランティア

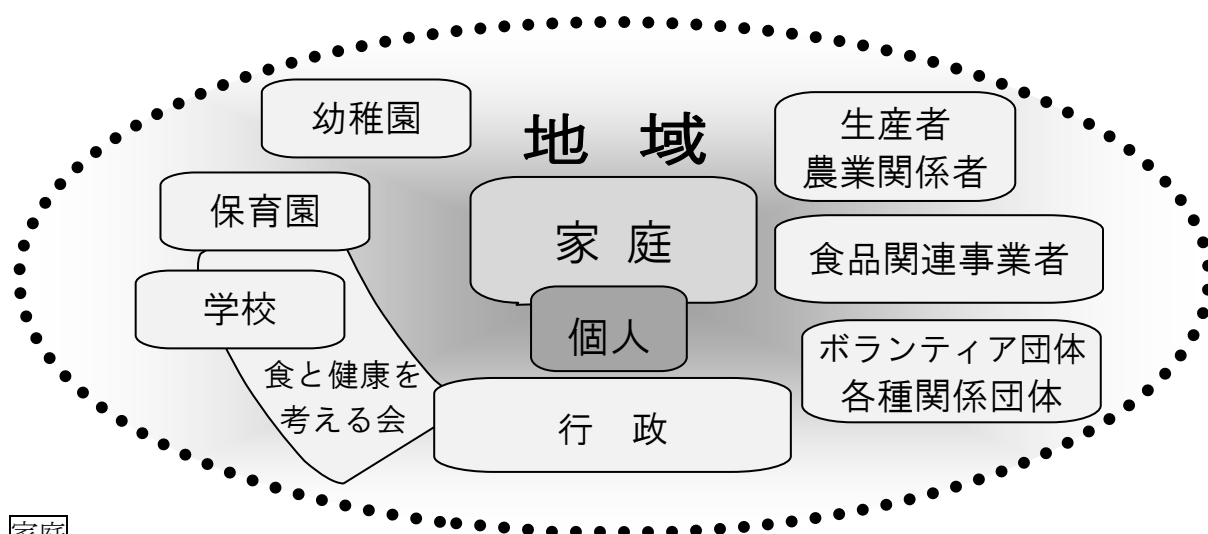


第 5 章 計画推進

1 計画の推進体制

白馬村の地域特性を生かしたこの計画を着実に推進するためには、家庭、学校、地域などで村民一人ひとりが自身の役割を認識し、継続的、計画的に食育活動に取り組むことが大切です。

このため村では各団体等で行われる食育活動の把握に努め、より効果的な活動が行われるよう、年次ごとに重点的な取り組みを定める等計画的な推進に努めていきます。



家庭

家族そろった楽しい食事や健全な食生活を基本として、子どもから大人まで家族全体の健康に対する意識向上を図る。

幼稚園・保育園・学校

保育や教育活動全体を通して、発達・成長段階にあわせた継続的かつ計画的な食育の推進を図る。家庭や地域を巻き込んでの食育活動を充実させる。

生産者・農業関係者

安心・安全な農産物の提供とともに、需要にあわせた供給拡大により地産地消の推進を図る。消費者との積極的な交流等を通じた食育活動を充実させる。

食品関連事業者（宿泊施設・飲食店・販売業者・スーパー等）

地元産食材を積極的に利用した地産地消の推進や、健康に配慮したメニューの提供による地域全体における食を通じた健康意識の向上を図る。食品廃棄物の減量に取り組む。

ボランティア団体・各種関係団体

関連機関と連携し、地域から家庭、個人への食に関する知識や技術の普及による食育活動を充実させる。郷土料理や食文化の継承とともに、生活習慣病予防のための食事支援を行う。

食と健康を考える会

村内小中学校の栄養士・養護教諭、保育園栄養士、役場管理栄養士・保健師を構成メンバーとして、子どもからの望ましい食習慣の形成や、食を通じた全村的な健康教育を行う。

行政

関係機関・団体との連携、調整を図りながら、地域全体として継続的かつ計画的に食育の推進を進める。

2 目標値の設定

食育基本法ならびに国の食育計画に定める基本理念及び基本的施策を踏まえたうえで、基本目標値を次のように定め、食育の取組みを村全体で推進していきます。

評価指標	対象	現状	目標	備考
毎日朝食を食べる人の割合	3歳児	96.1%	100%	3歳児健診おたずね票
	小学生	92.6%	100%	児童生徒の食に関する実態調査(小5)
	中学生	82.1%	100%	児童生徒の食に関する実態調査(中2)
	成人	86.9%	95.0%	白馬村食に関するアンケート調査(以下、*)
間食の時間を決めている親の割合	3歳児	72.4%	90.0%	3歳児健診おたずね票
間食を毎日食べている人の割合	成人	46.9%	40.0%	*
肥満傾向児(肥満度20%以上)・肥満者(BMI25.0以上)の割合	中学生	男子10.5%	男子8.0%	平成23年度定期健康診断結果 参考)H22県男子8.0%
	成人	男性22.2% 女性15.8%	男性20.0% 女性 維持	平成23年度白馬村特定健康 診査結果 参考)H22県男性30.8%女性12.5%
1回30分以上の運動を週に数回以上する人の割合	成人	29.1%	35.0%	* 参考)H22県男性40.9% 女性28.9% ／県目標男性39%女性35%
児童・生徒における未処置う歯保有者の割合	小学生	12.7%	維持	平成23年度学校歯科検診
	中学生	10.9%	維持	平成23年度学校歯科検診
歯や口の悩みがない人の割合	成人	52.1%	55.0%	* 参考)H22県58.3%
糖尿病が強く疑われる人(HbA1c6.1%以上または服薬等治療中)の割合	成人	男性28.9% 女性28.2%	男性25.0% 女性25.0%	平成23年度白馬村特定健康 診査結果 参考)H22県男性8.0%女性7.0%
『メタボリックシンドローム』について、言葉・内容ともに知っている人の割合	成人	86.9%	90.0%	* 参考)県目標90%
年間通して、身近な地域の食材を取り入れようとしている人の割合	成人	59.6%	70.0%	*
保育園・学校における給食地場産年間供給量・品目数	しろうま 保育園・ 南小学校・ 共同調理場	2410.5kg 28品目	増加	白馬村地場産推進会
食べたことがある、または知っている郷土料理がある人の割合	成人	74.5%	90.0%	* 参考)H22県男性96.2%、女性87.2%
夕食を家族そろって、または家族の誰かと食べる人の割合	成人	82.1%	維持	* 参考)H22県男性59.8%、女性72.7%
『食育』について、言葉・内容ともに知っている人の割合	成人	45.1%	90.0%	*
食生活の中で「栄養バランス」について気をつけている人の割合	成人	38.9%	50.0%	* 参考)H22県男性22.3%、女性50.5%

* 白馬村食に関するアンケート調査結果による

資料編

○ 計画策定の主な経過

年 月 日	事 項	内 容
平成 23 年 12 月 1 日 ～12 月 22 日	住民アンケート実施	住民アンケートの発送・回収 ・対象者数：500 名 回答者数：275 名
平成 23 年 12 月 22 日	第 1 回 食育推進会議	委員委嘱式、計画策定・現状・アンケート調査について協議
平成 24 年 3 月 2 日	第 2 回 食育推進会議	計画素案について協議
平成 24 年 4 月 2 日 ～4 月 16 日	計画素案の公表及び住民からの意見募集 (パブリックコメント)	計画素案に対する住民意見の募集 ・意見等はありませんでした
平成 24 年 4 月 26 日	第 3 回 食育推進会議	住民意見に対する回答、計画案について協議・審議・決定
平成 24 年 4 月	計画策定	食育推進計画の決定、広報および P R

○ 計画策定組織

◎会長 ○副会長

選出区分	職 名	氏 名
住民代表	公募委員	斎藤 都
行政関係者	大町保健福祉事務所 管理栄養士	飯澤 裕美
農業関係者	白馬村農業委員会 会長	◎ 松沢 正猛
農業関係者	白馬村地場産推進会 会長	福島 和子
教育関係者	白馬南小学校 教頭	矢口 高士
教育関係者	白馬村学校給食共同調理場 栄養士	塩嶋 久美子
教育関係者	白馬中学校 P T A 会長	横山 秋一
学識経験者	白馬村食生活改善推進協議会 副会長	松澤 文子
学識経験者	産業経済委員会 副委員長	○ 篠崎 久美子
学識経験者	委員	武田 進
学識経験者	大北調理師会 白馬支部	岩井 良三
学識経験者	管理栄養士	田中 みつる
学識経験者	白馬幼稚園 園長	中山 晴隆
行政機関者	白馬村教育委員会事務局 教育課長	松澤 忠明
行政機関者	白馬村観光農政課 課長	平林 豊
行政機関者	白馬村しろうま保育園 園長	太田 昭子

事務局	住民福祉課 課長	倉科 宜秀
	住民福祉課 保健介護係長	津滝 明子
	住民福祉課 管理栄養士	下川 玲