

第 3 期

白馬村食育推進計画

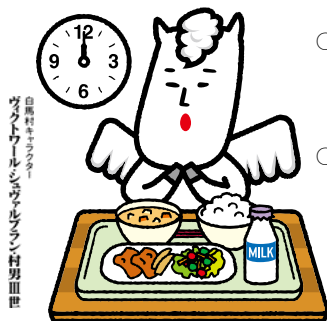
健やかな心とからだを育み、

「食」でつながる白馬の「恵（めぐみ）」

食に対する考えかたや生活習慣が多様化するなか、白馬村では、食に関する正しい知識を選び、健全な食生活を実践していく力を身に着けるための「食育」を推進するとともに、生活習慣病をはじめとする疾病予防、安全安心な食の推進、食を通じた文化の継承を進めるなかで「食育」の一層の推進を図るため、令和4年度から5年間の「第3期 白馬村食育推進計画」を策定しました。

今後は、本村の目指すべき基本理念に基づき、村はもちろん、村民・地域・事業者・関係団体等が一体となって本計画を推進していきます

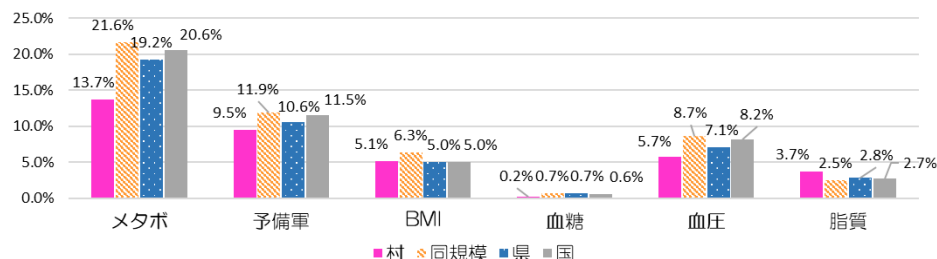
食育ってどんなこと？



- 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。
- 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。

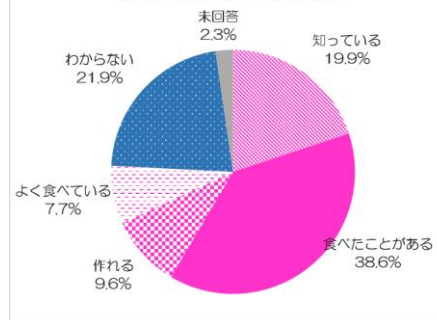
白馬村の現状は？

特定健診有所見者割合（令和2年度）

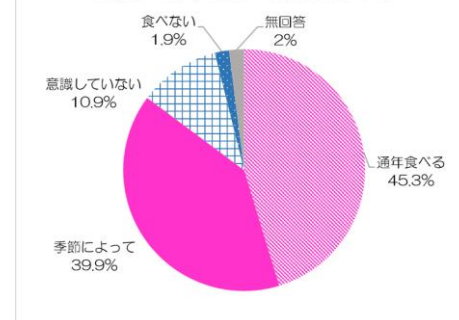


運動習慣のある方が多く、メタボリックシンドロームの該当者が県や同規模市町村と比べ少ない白馬村ですが、全国同様生活習慣病有所見者は年々増加傾向にあります。（KDB 令和2年度データ参考）

郷土料理の認知度【成人】

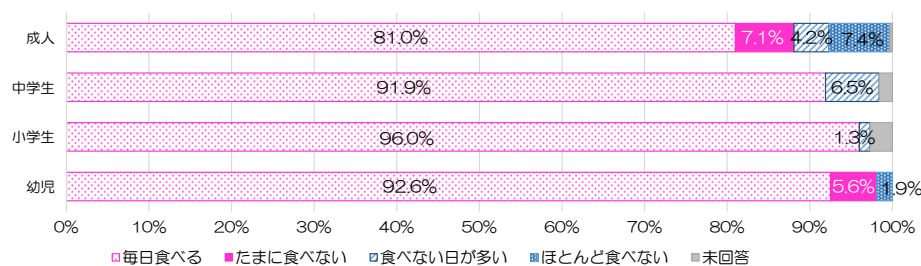


地場産の野菜を食べる機会【成人】



郷土料理を知っている方は全体の75.8%。地場産の野菜を食べる方は85.2%で村内で文化食や地場産品への関心の高さがうかがえます。

朝食の欠食状況



朝食の欠食率は成人で顕著にみられ、生活習慣の乱れが危惧されます。早寝、早起き、朝ごはんを意識しましょう。

（令和3年度「白馬村食に関するアンケート」令和2年度「小児生活習慣病予防健診問診票」「3歳児健診おたすね票」結果参考）

基本理念：「健やかな心とからだを育み、「食」でつながる白馬の「恵（めぐみ）」

計画の期間：令和4年度～令和8年度（5年間）

取組みの目標

村民一人ひとりが、生涯にわたって心身を健康に保ち、豊かな感性を持っていきいきと生活できるように次のような目標をもとに食育の推進を図ります。

1

生涯にわたる健康につながる生活習慣の推進

生涯にわたり、健康で生き生きと暮らしていくためには、規則正しい食生活を実践していく事が重要です。

そのためには、子供から大人まで、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付けることが大切です。

給食での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、子供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、食を通じた正しい生活習慣、食生活の改善を推進します。

2

食を知り健やかな心身を育む食育の推進

幼児から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、成人ではライフスタイルの多様化が進む中、朝食の欠食が習慣化している方が多く見られ、朝食欠食者は増加傾向にあります。

まずは食事の基本となる「朝食」を始め1日3回の食事をしっかりととり、食べる時間や量・内容を考えながら、一人ひとりの活動強度や成長に合わせた食べかたを選択できるような環境の整備、加えて、食にまつわる情報が溢れる「新たな日常」に合わせ、個々人が適切な選択ができるような情報の発信に努めます。

3

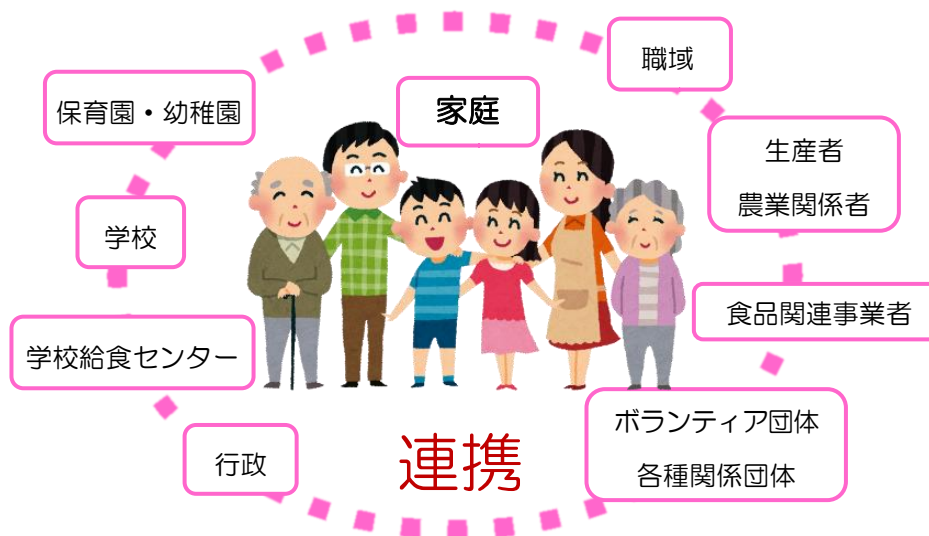
生産者と消費者をつなぐ地産地消の推進

食をめぐる環境の変化により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が危惧されています。

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言えます。消費者の地産地消への意識を高めると同時に、どのような地場農産物があるのか、どこで入手できるのか、どのように農産物が作られているかなどの関連情報の収集・紹介を行い、消費者と生産者が交流活動などを通して相互理解を深め、地域内流通の構築に努めます。

計画の推進体制

白馬村の地域特性を活かした計画推進のために、各団体等で行われる食育活動を把握、連携を図ることにより、より効果的な活動が行われるよう、計画的な推進に努めます。



白馬村の食育計画についてもっと知りたい！
という方は右の QR 又は白馬村行政公式
ホームページ「白馬村食育推進計画」
のページをご覧ください。



白馬村行政公式ホームページ
白馬村食育推進計画

白馬村 食育推進計画

