

# 南魚沼市健康まちづくり 食育推進計画

楽しく学んで仲よくつくり おいしく食べよう  
伝えたい 南魚沼の恵み

平成22年7月

南魚沼市



# 目 次

## 第1章 計画の基本的位置づけ

- 1 計画の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間

## 第2章 食の現状と課題

- 1 南魚沼市の食をめぐる現状
  - (1) 健康意識調査などから見た現状
  - (2) 地産地消の現状
- 2 南魚沼市の食をめぐる課題
  - (1) 食生活の課題
  - (2) 健康の課題
  - (3) 地元産の食材をめぐる課題

## 第3章 基本理念と基本目標

## 第4章 推進のための3つの柱と6つの重点施策

## 第5章 具体的な取り組みの展開

- 1 食育で人づくり
- 2 安全で安心な食環境づくり
- 3 考えて食べる習慣づくり

## 第6章 計画の推進体制

- 1 計画の推進体制
- 2 計画推進のための人材育成

## 資料

- 資料1 指標と数値目標一覧表
- 資料2 500キロカロリーバランス弁当について
- 資料3 主食主菜副菜図・手ばかり図
- 資料4 学校でのランチオンマット・3つの食品群表
- 資料5 南魚沼市健康まちづくり食育推進会議設置要綱
- 資料6 南魚沼市健康まちづくり食育推進会議名簿
- 資料7 南魚沼市健康まちづくり市内食育推進連絡会名簿

## 南魚沼市健康まちづくり食育推進計画の 策定にあたって



南魚沼市では、平成19年3月に南魚沼市健康増進計画（いきいき市民健康づくり計画）を策定し、「生涯を通じてだれもが健やかでいきいきとくらせる<sup>まち</sup>地域」づくりに努めてまいりました。

私たちは、季節や時間を問わず多様な食品を手に入れたりさまざまな食事のスタイルなどを楽しむことができるようになりました。その一方で、食生活の乱れや生活習慣病の増加、家族がそろって食卓を囲む機会や伝統料理の伝承機会減少など「食」を大切にする意識の希薄化が生じています。本市には、全国に誇るべき自然や農林水産物を有し、地域に伝わる伝統食・郷土食などの資源が豊富にあり、特長ある食文化が育まれてきました。

本計画は、健康増進計画に基づき、家庭、保育園・幼稚園、学校、地域及び行政といったさまざまな食育の担い手が互いに連携・協力して取り組み、市民一人ひとりが「食べる知識と知恵」を身につけ、心身の健康増進と豊かな人間形成を目指すことを目的に策定いたしました。市民の皆様のご理解とご協力により、食育の活動が世代を超えて広がることを期待しております。

最後に、策定作業にご協力をいただきました、健康まちづくり食育推進会議委員の皆さまをはじめ関係団体の皆さまに深く感謝申し上げます。

平成22年7月

南魚沼市長 井口一郎

## 第1章 計画の基本的位置づけ

### 1. 計画の趣旨

南魚沼市は「生涯を通じて だれもが 健やかで いきいきとくらせる地域」を実現するため、平成19年3月にいきいき市民健康づくり計画を策定しました。近年の「食」に関わる環境は朝食の欠食や孤食・個食、生活習慣病の増加、過度の痩身志向、食生活の乱れや食の安全への不安などさまざまな課題が日常の食生活で指摘されているところです。

本市では、これまでも保育・教育・保健分野や、農林漁業、食品加工・流通・販売・調理など「食」にかかわる関係団体、食生活改善推進員をはじめとするボランティア団体などで多くの取り組みがなされてきました。この度の計画策定にあたり、あらためて「食」が人の命の源であり、「食育」は人から人へ命をつないでいく営みでもあることを認識しました。

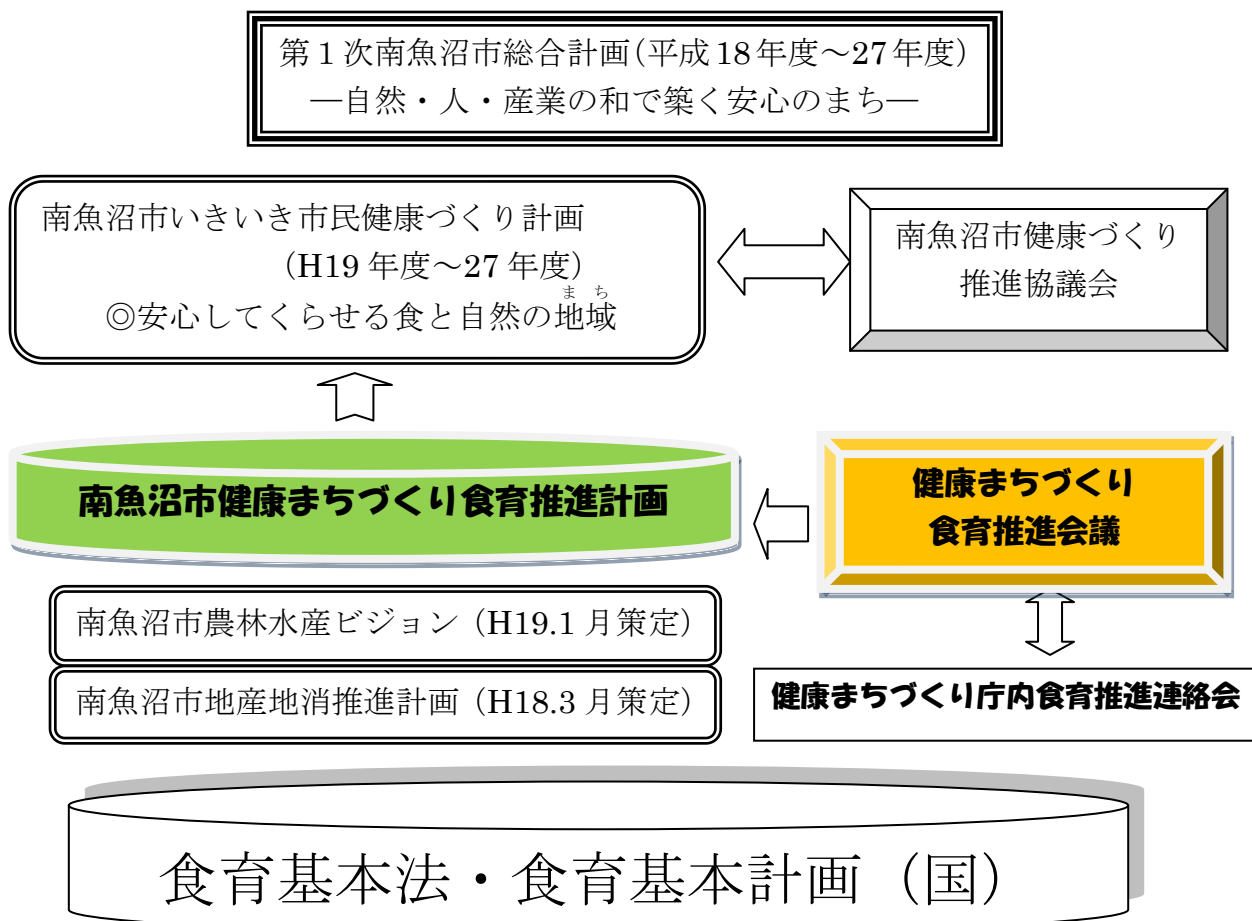
そして、命の源である「食」は、緑豊かな大地で作物をつくることから始まっています。自然に恵まれた大地の環境こそが“南魚沼らしさ”であり、季節を感じ作物をつくること、収穫に感謝し料理をつくること、そのために学ぶこと、そしておいしく食べること、この営みに「食」のすべての基本があります。

子どもも大人も一緒になって「学び、つくり、食べる」体験ができるような環境がつくられ、市内のあちらこちらで食育の活動がつながり、人から人へ伝えながら、世代間を超えた交流が広がることを願い計画を作成しました。



## 2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条「市町村食育推進計画」の規定に基づく計画として位置づけ、「南魚沼市総合計画」をはじめとする各分野における個別計画との整合性を図っています。「食」の多様な分野と関係機関等の活動それぞれが、市民の豊かな地域生活と健康の実現を図ることを願って、食育推進の基本的な考えを示すとともに、市民が楽しく実践するための指針として位置付けます。



## 3. 計画の期間

平成22年4月～平成27年

この計画の期間については、「南魚沼市いきいき健康づくり市民計画」と併行しながら事業の妥当性や達成度について評価・見直しを行います。

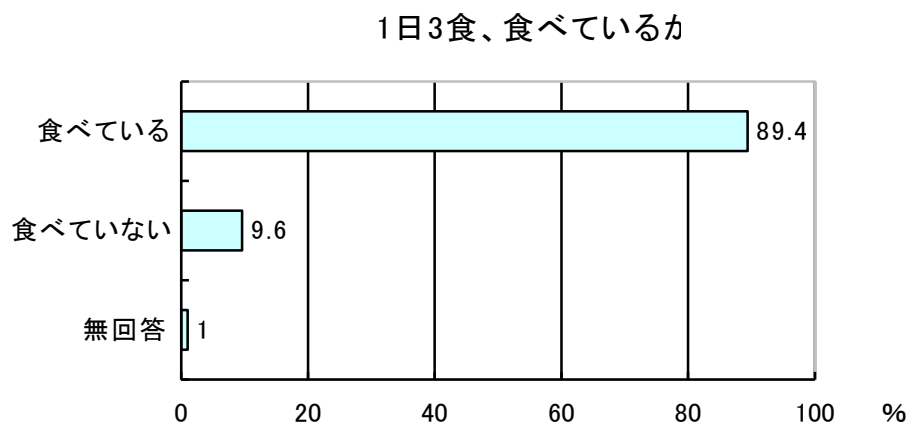
## 第2章 食の現状と課題

### 1. 南魚沼市の食をめぐる現状

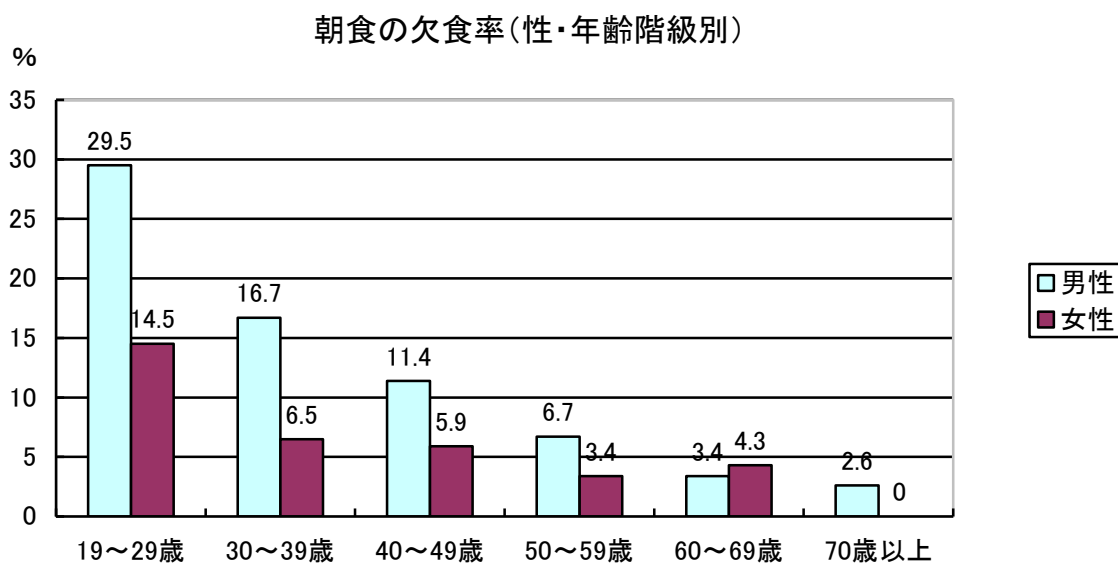
(1) 健康意識調査などから見た現状

ア) 食事の状況

①市民の食事摂取状況を見ると、1日3食きちんと食べている人が89.4%、欠食のある人が9.6%となっています。 (\*資料：H18年健康増進アンケート)



②欠食は3食の中で朝食の割合が最も高く(全欠食の77.5%)、年代別に見ると19~29歳男性の欠食率が29.5%と突出しています。(20代男性：全国32.9%、新潟県18.0%) (\*資料：H18年健康増進アンケート)

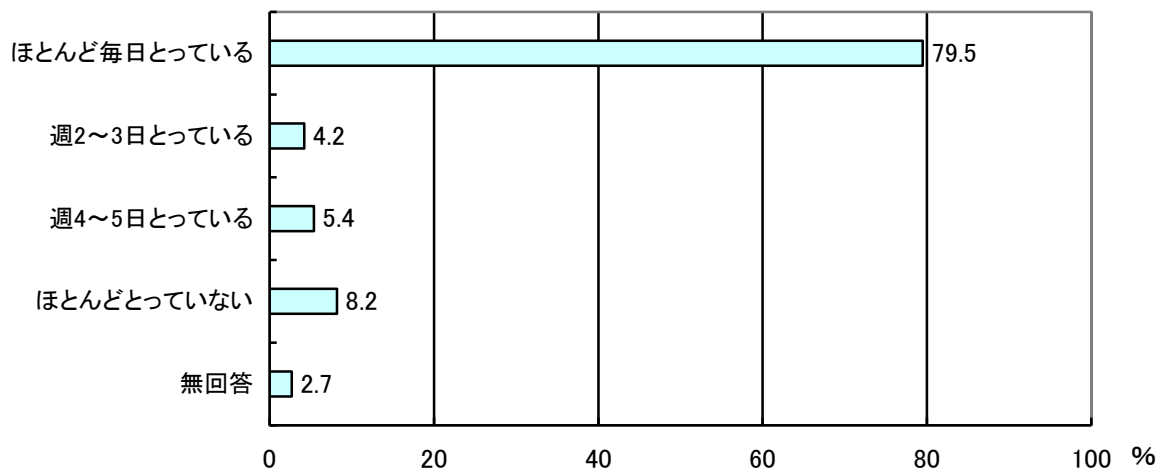


③子どもたちの状況をみると、就学前児の10.9%、小学生では4.3%が朝食を食べていません。（次世代育成支援に関するニーズ調査データより）

家庭での食事風景をみてみると、家族団らんの食事は79.5%と高く、核家族化が進んでいるとはいえ、多世代同居率がまだ高い地域性の影響と思われます。

（\*資料：H18年健康増進アンケート）

家族で食事をする頻度

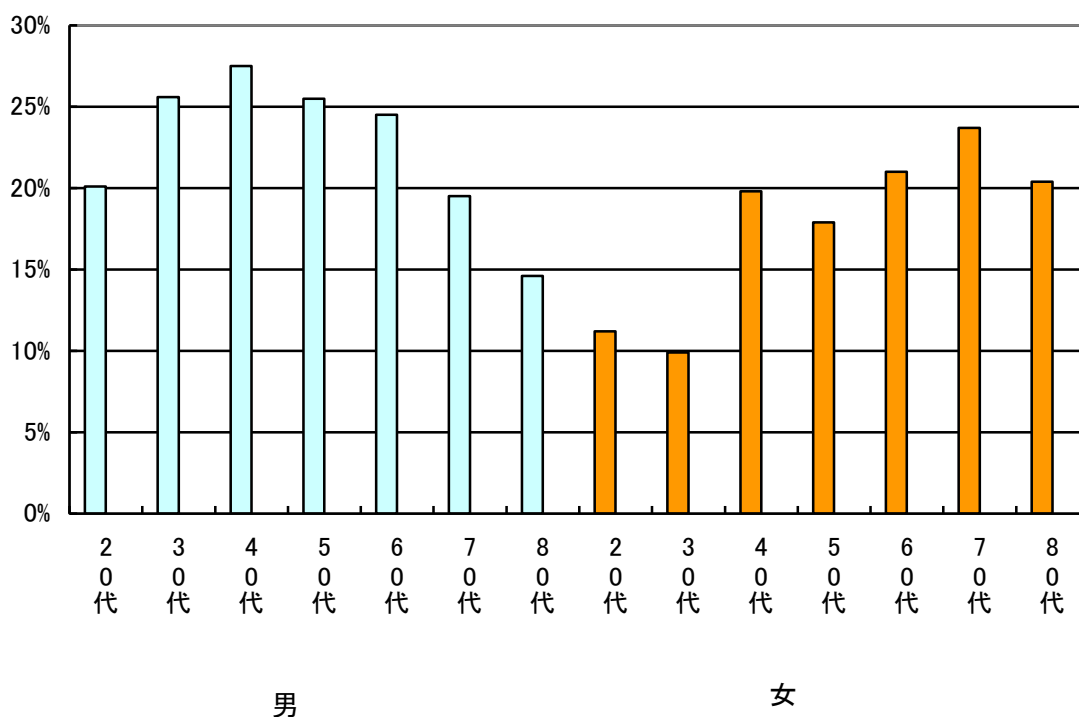


イ) 肥満とやせの状況

①30~60歳代男性の3割近くが、BMI25を超えて肥満傾向となっています。

（\*資料：H20年基礎健康診査結果）

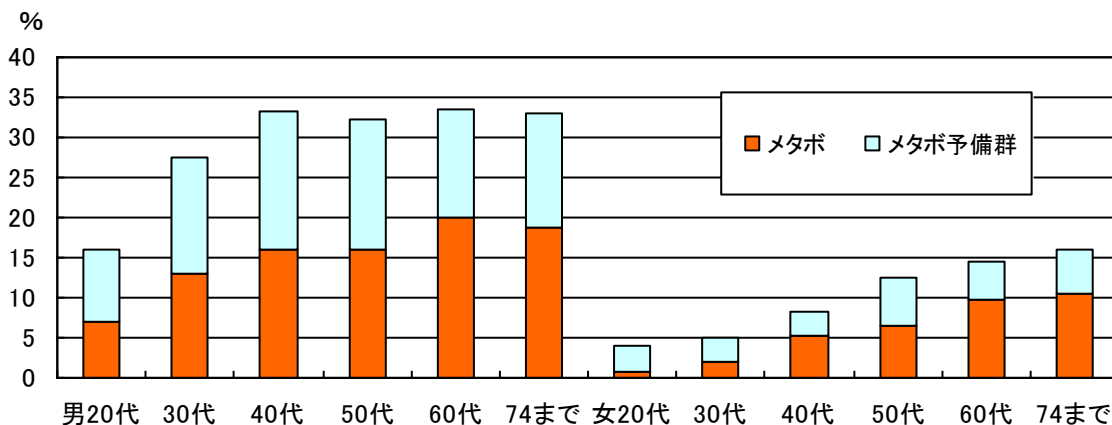
肥満の割合 (BMI25以上)



②メタボリックシンドローム予備軍以上の割合は男性で約 3 割、女性で約 1 割  
 となっています。

(※資料：H20 年基礎健康診査結果)

メタボリックシンドロームの割合



③子どもの肥満状況をみると、県平均を下回っています。年次推移をみると、平成 17 年度よりも肥満者の割合は減少しています。

(※資料：保健所年報・南魚沼市保健統計・幼児の体格調査)

[乳幼児および小・中学生の肥満状況]

(単位：%)

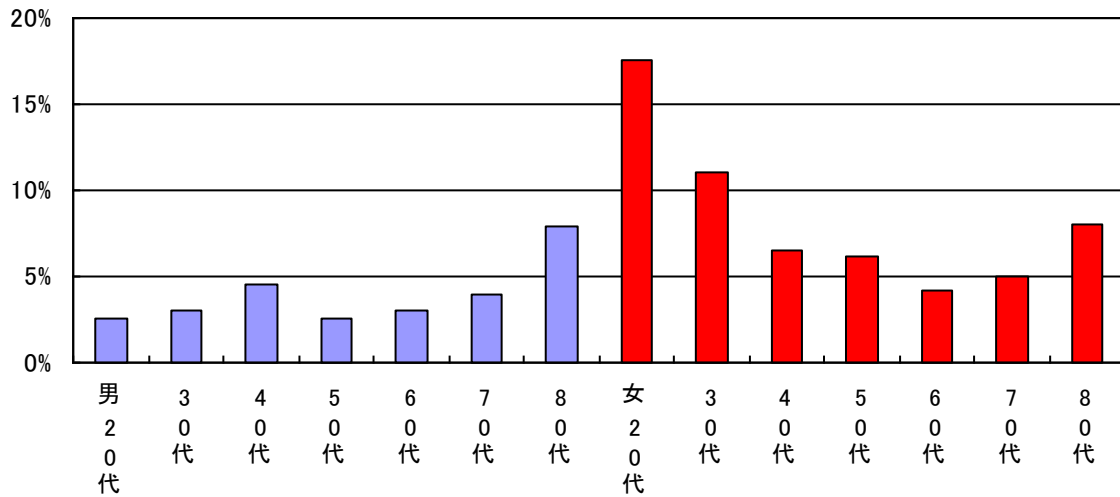
区 分	南魚沼市					新潟県
	H2年度	H7年度	H12年度	H17年度	H20年度	H20年度
乳児期	3.5	4.7	2.6	4.3	4.6	
1 歳半	3.4	3.0	5.2	6.5	3.6	
3 歳	2.1	2.7	4.2	4.1	2.3	
4 歳			2.5	3.0	2.9	4.0
5 歳			4.1	6.5	3.9	4.3
6 歳			6.0	4.2	5.7	5.8
小学生			10.8	10.3	8.3	10.3
中学生			11.7	10.9	9.4	10.6



④BMI18.5 未満のやせの人は 20 歳代女性の約 2 割です。

(\*資料:H20 年基礎健康診査結果)

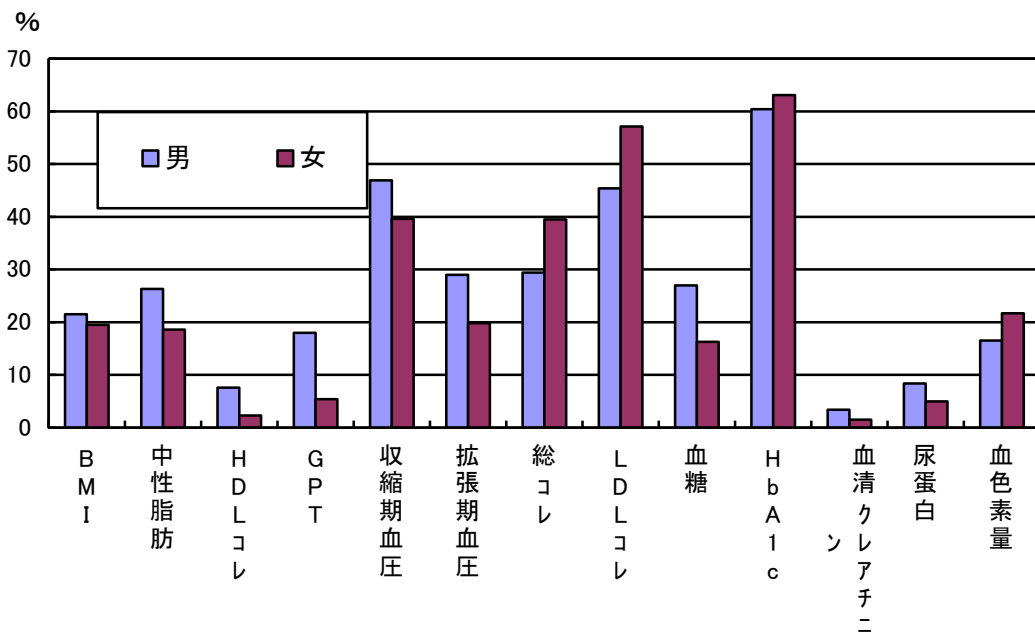
やせの割合 (BMI18.5以下)



ウ) 血圧・脂質・血糖の状況 (\*資料:H20 年基礎健康診査結果)

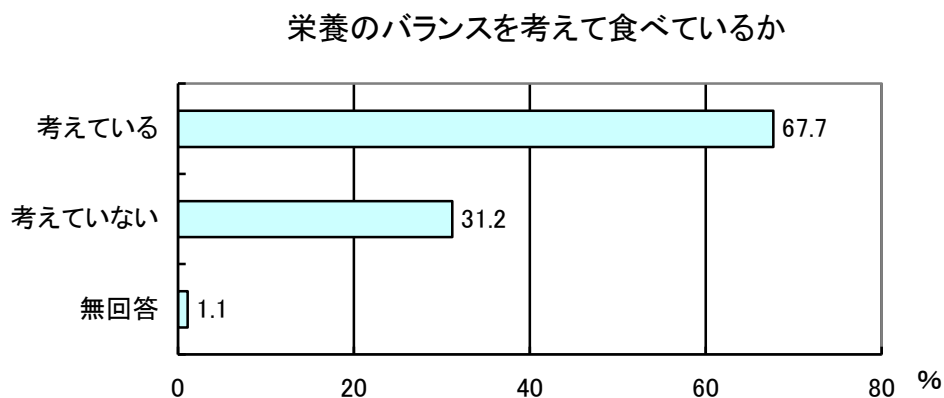
①健診結果の基準を超えている人の割合は、血中の血糖の様子を反映するHbA1cが男女とも一番多く6割に達しています。LDLコレステロール(悪玉コレステロール)の異常は女性で6割近く、男性は5割近くになります。血圧値は女性で4割、男性は5割近くが基準を超えています。

検査の基準値を超えている人の割合



エ) 栄養のバランスと減塩 (\*資料: H18年健康増進アンケート)

①栄養のバランスを考えて食べていない人は31.2%。性別年齢別では20代の男性で6割、女性で4割となっています。

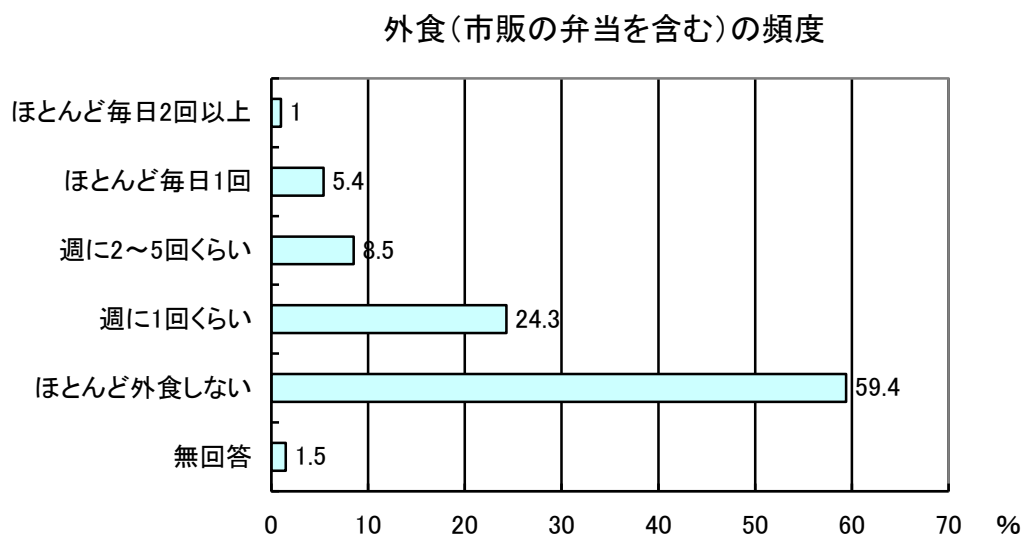


②食事で注意をしている点は、規則正しく食事をする、主食を毎日食べる、大豆製品を適量食べるが上位となっています。

③血圧が高い地域であるにもかかわらず、塩分を控える人は44.2%、油脂の種類と量を考えて食べる人は27.9%と低くなっています。

オ) 外食と成分表示の状況 (\*資料: H18年健康増進アンケート)

①39.2%の人が、頻度は少ないものの外食をしています。年齢別では「ほとんど毎日1回外食をする」が40代に多く、性別では「週に2~5回外食をする」が20代女性に多く見られます。



②食品の成分表示を参考にする人は6割です。

## (2) 地産地消の現状

①市内小学校20校すべての学校で、米作り体験を実施しています。

②市内給食センターおよび自校式調理場での地産地消の状況は、野菜は11%、果物は0%、きのこは70%、米は100%となっています。（\*資料：H19年南魚沼市農林水産ビジョン）

③市内には27か所の直売所があります。（\*資料：H19年南魚沼市農林水産ビジョン）

④学校給食の新潟県産・南魚沼市産使用割合（平成19年度）

市内の学校給食への新潟県産の使用割合は31.9%、南魚沼産の使用割合は11.6%で新潟県平均とほぼ同じ割合となっています。〔その他（砂糖類・油脂類・種実類等）除く〕

学校給食における地場農産物の年間使用量年次推移（%）

	南魚沼市		新潟県平均	
	南魚沼市産	県内産	市町村産	県内産
H17年度	12.8	28.9	13.8	27.9
H18年度	12.7	32.7	12.1	29.8
H19年度	11.6	31.9	13.0	31.2

\*H17は南魚沼市と旧塩沢町の合計

（\*資料：教育庁保健体育課 農林水産部食品・流通課調査）

## ⑤農業の状況

### 【農家の人口】

市の総農家数は6,019戸で、専業農家は342戸、第1種兼業農家361戸、第2種兼業農家5,316戸となっています。総農家のうち、78.6%が販売農家であり、農家率は31.7%、農家人口率は43.4%となっています。

（\*1 農家率…全世帯に占める農家戸数 \*2 農家人口率…人口に占める農家人口の割合）

（\*資料：H17農林水産省ホームページ「わがマチ・わがムラ グラフと統計でみる農林水産業」）

### 【耕地面積】

市の耕地面積は6,025haで、水田面積は5,608ha、畑406ha、樹園地11haとなっています。

（\*資料：H17農林業センサス）

### 【水稻収穫量】

市の水稻収穫量は24,800tで、市町村別では県内7位の収穫量となっています。

（\*資料：H17新潟県農林水産統計年報）

## 【野菜類収穫量】

市の野菜類のうち収穫量の多いものはスイカ 3,670t、だいこん 1,470t、ばれいしょ 830t となっています。 (\*資料：H17 新潟県農林水産統計年報)

## 【農業産出額】

市の平成 17 年度農業産出額の合計は 119 億 4 千万円です。内訳では野菜が 15 億 8 千万円で県内 3 位、畜産が 10 億 9 千万円、米が 90 億 4 千万円で県内 6 位の生産をしています。 (\*資料：H17 新潟県農林水産統計年報)

## 2. 南魚沼市の食をめぐる課題

### (1) 食生活の課題

#### ①朝食をしっかり食べる

朝食の欠食は、塾通いや就業時間のずれなどが生活の基本リズムを圧迫し、夜型の生活となる結果と推測されます。早寝・早起きの生活リズムを確立し、3 食きちんと食べる人を増やすことが必要です。

#### ②栄養バランスのよい日本型食生活を心がける

栄養の過剰摂取とバランスの偏りが見られます。肥満や脳血管疾患、虚血性心疾患と食生活の関連は高く、主食、主菜、副菜のバランスのとれた日本型食生活を見直し、家族とゆっくり食事をする食環境の確立が必要です。

また、味が確立する乳幼児期は、出来合いの味に慣れることへの不安があります。冷凍食品やレトルト食品等の手軽な食材ばかりに頼らない、食の質の点検が必要です。

#### ③減塩食を心がける

塩分を控えていると意識している場合でも、実際は適正量を超えていることもあり、減塩の意識だけでなく、適正量に関して試食を通しての体験や食事全体での塩分量を減らす献立指導などが必要です。

### (2) 健康の課題

#### ①肥満とやせを改善する

肥満傾向が問題になる一方で、若い女性のやせの傾向も問題です。望ましい食事の摂り方と内容についての取り組みが必要です。

#### ②血圧・脂質・血糖の異常を改善する

いつでも、何でも食べられる時代であるため、自分の適量を知り、自ら適量に抑えることが必要です。また、1 日の食事バランスや病態に合わせた食事の工夫ができる知識の普及と、環境整備が必要です。

### (3) 地元産の食材をめぐる課題

#### ①市民の地元食材（野菜中心）に対する関心を高める工夫

豊かな自然環境を生かして、市民が野菜づくりに関心を持てるような取り組みをさまざまな年代で展開していく必要があります。

#### ②地元食材の流通を高める工夫

野菜の直売所や地元スーパーでの取り組みなどを更に充実させて、市民が新鮮で安心な地元食材を手軽に入手できるような環境を作る取り組みが必要です。

### 第3章 基本理念と基本目標

食育とは、食べることを通して生きていく知恵を伝えていくことだと思えます。人は集い、食卓を囲み、語り合う中で育まれていきます。私たち南魚沼市民は、豊かな自然の中で人としてより良い生活のあり方を体験し、次の世代に確かな形で伝えていきたいと考えています。

#### 基本理念

「食」は生活の基本であり、命をつないでいく源となるものです。

南魚沼市は、

市民が安全・安心な食べものを大切に思い、育て、

家族そろって食事を楽しみ、人との交流を深め、

豊かな心と健やかなからだで生活できる力を

育みます。

#### 基本目標

子どもも大人も一緒になって、

「学び、つくり、食べる」環境づくりや体験ができるよう

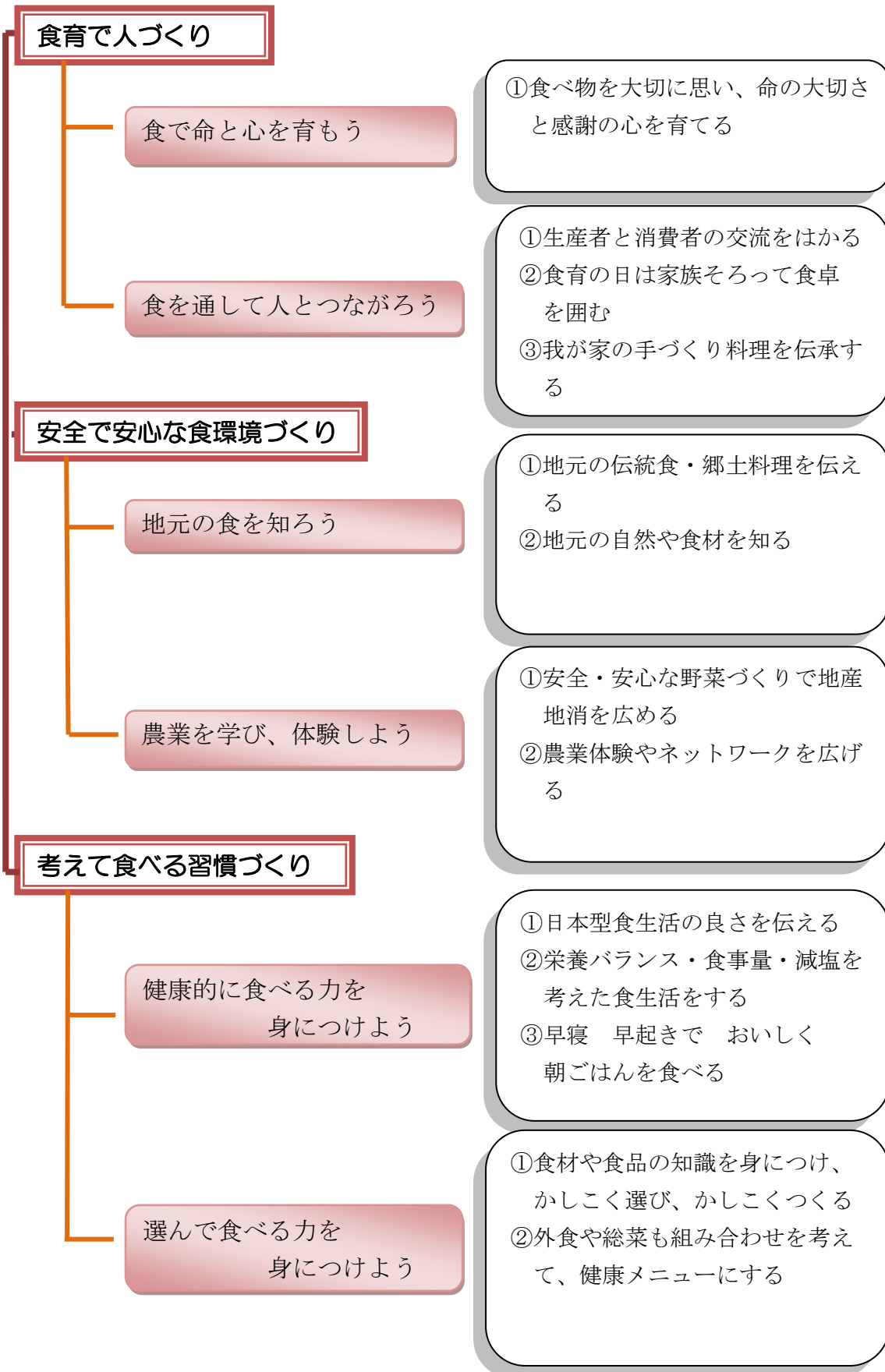
取り組むことで、

南魚沼の「食」の伝承や人とのつながりを広め、

すべての人々が「食」への理解と関心を高め実践することを

目指します。

## 第4章 推進のための3つの柱と6つの重点施策



## 第5章 具体的な取り組みの展開

### 1、食育で人づくり

#### (1) 食で命と心を育もう

##### ①食べ物を大切に思い、命の大切さと感謝の心を育てる

食事は、動物や植物の命をいただき、食べます。それが、人の命をつなぎ、生活の基本となり、次の命へとつながります。食材や食料を育てた生産者、食事を作る人皆に、感謝する心が大切です。心のこもった「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶が出来るように取り組めます。

適量を作り、食べ、残すことなく大切にいただく気持ちを、家族、地域で育むことも大切です。

#### (2) 食を通して人とつながろう

##### ①生産者と消費者の交流をはかる

食料を作る人、加工品を作る人の苦勞や工夫を知るとは、食を身近に感じ、大切に思う気持ちを育みます。特に、地場産の食料は、風土に合った栽培や調理方法に特徴があり、生産者と消費者の相互の「顔が見える交流」は、生産者の生きがいや消費者の郷土愛も育み、人とのつながりを深めます。

##### ②食育の日は家族そろって食卓を囲む

子どもも大人も忙しく、生活時間が違う家庭が増えています。毎月19日の「食育の日」に食卓を囲むことで、社会の最小単位である家族のつながりを深めることが大切です。親子で調理をすることは、食事マナーや文化の伝承にも繋がります。

一人暮らしや高齢者のみ世帯など家族数が少ない家庭もありますが、会食など地域ぐるみの取り組みが求められています。

##### ③我が家の手づくり料理を伝承する

我が家の味、我が家のお勧めメニューなどを親から子に伝承してゆく事が大切です。食に関わる行政機関、保育・教育施設、民間企業やボランティア、商店などが連携し、レシピの情報発信、料理講習など、料理を手軽に楽しめる体制づくりを進めます。

家庭では、情報を活用し、楽しんで作り、楽しんで食べる手作り料理の伝承が大切です。



## <主体別の具体的施策>

### 家庭（親や家族）での取り組み

- 食育の日（19日）は、家族みんなで食卓を囲んでの食事や、子どもと料理づくりをするなど、家族で手作り料理の日にする。
- 適量を調理し、残さず食べる意識を家庭においても高める。
- 子どもの好き嫌いを減らすように家庭で食生活を見直す。
- 感謝の気持ちを込めた食事の挨拶を習慣化する。
- 生産者との交流や農業の体験事業に家族で積極的に参加する。
- 地場産の野菜、食材を取り入れた食事づくりを心がける。

### 保育園、教育機関の取り組み

- 保育園・学校で野菜づくり、食材とのふれあいをする。
- 保育園・学校で食事について子どもに指導する。具体的に呼びかけながら、感謝し、挨拶することをしっかりと身につける。
- 食育の日の活動を充実する。

### 生産者・農林水産業団体・企業・団体等地域での取り組み

- 命や食べ物の大切さについて、「かるた」で市民意識を啓発する。
- 直売所で調理方法などを通信する。
- 市内スーパー等で食育の日PRとメニューの提案をする。
- 「食育の日」に合わせたイベントをする。（例 500kcal 弁当コンテスト）
- 我が家のメニューコンクールの開催。書類選考後、調理コンテスト実施。
- 健康づくり支援店を増やす。

### 行政の取り組み

- 毎月19日を食育の日に設定し普及する。  
（広報誌等で食育計画の内容や調理例のヒント等の情報提供）
- 食育の推進に関わるボランティアの数を増やす。
- 食育の日PR店舗登録事業を行う。

## 指標と数値目標

指標	現在	目標値(平成 27 年度)
学校給食 1 日当たり残食量#1	108.4 k g	97kg (1 割減)
食育ボランティア(県登録)	5 人	10 人
食生活改善推進員	173 人	190 人 (1 割増)
食育の日 PR 店の登録数#2	0 店舗	10 店舗
健康づくり支援店の登録数#3	67 店舗	74 店舗 (1 割増)

#1 大和・六日町給食センターの平均値の合計

(21 年度 大和給食センター 33,9kg、六日町給食センター 74,5kg)

#2 新規に市独自の条件で「食育の日」の PR を協力する店舗

#3 健康づくり支援店とは次の条件を満たし県に登録している店舗

- ①メニュー等に関する栄養情報の提供
- ②健康に配慮したメニューの提供
- ③健康に配慮したサービスの提供
- ④健康に配慮した空間の提供

食育計画では④を除き、①～③の1つ以上実施している店舗数で集計



## 2、安全で安心な食環境づくり

### (1) 地元の食を知ろう

#### ①地元の伝統食・郷土料理を伝える

地元の食材を使い、魚沼の気候風土を考慮して伝えられてきた伝統食や郷土料理は食べ物を無駄なく、安心して、おいしく食べられるよう工夫した料理です。また、四季折々いろいろな節目に親しまれてきた食文化そのものです。

そんな伝統食や郷土料理を大切に、次世代に伝えていくことは、私たちの使命だと思います。身近にある食材を使って豊かな料理を作り上げた先人に対する感謝の心も育んでいきます。

#### ②地元の自然や食材を知る

雪国には長く厳しい冬を乗り切る工夫や、豊かな自然を尊重した生活の知恵がたくさんあります。それらを知り、地元のよさを再発見する機会を作りたいと考えます。同時に魚野川や肥沃な土地がどんなふうに住みかたを決定づけるのか知ることによってその環境を守る大切さを教えてくれます。

また、地元の食材を知り、愛着を持つことが、普段の食事に積極的に取り入れ、おいしい調理の仕方を工夫していくことにつながります。

### (2) 農業を学び、体験しよう

#### ①安全・安心な野菜づくりで地産地消を広める

作り手と食べる人のコミュニケーションが取れるような生産と消費の環境作りを目指しましょう。身近にあるものを大切にすることで安全安心な生産体系が生まれてきます。

生産者ができるだけ農薬に頼らないことや、栄養豊富でおいしい野菜を作り、新鮮なうちに消費できる工夫をこころがけて行くことが大切です。また、消費者はその良さを理解し、できるだけ地元の野菜を求めていくことが大切です。

#### ②農業体験やネットワークを広げる

まずは自分で土に触れてみることから「食べ物」に興味を持ってほしいと思います。自分の手で「食べ物」を育て収穫するところから食に対する関心を高めていきたいと思います。そのために、家庭菜園や、農業体験をすすめます。

また、そういった取り組みのネットワークを広げることが「食の南魚沼」の地域の活性化につながります。

## <主体別の具体的施策>

### 家庭（親や家族）での取り組み

- 若い世代や子どもも家庭菜園やプランターで野菜づくりに挑戦する。
- 普段の食卓に地元の伝統食、郷土料理を取り入れ、メニューを増やす。
- 地場産の野菜を食卓に取り入れる。
- 消費者として食品の生産、管理、流通に関する情報に関心をもつ。

### 保育園、教育機関の取り組み

- 給食の献立に積極的に地場産物や伝統食・郷土料理・自家伝承料理を取り入れ、子どもたちに生産者の情熱や先人の知恵や工夫を伝える。
- 給食週間に、伝統食や郷土料理を食べ、地場産物の生産者を招待し、地域の歴史を学んだり感謝の気持ちを育てたりする。
- 各教育活動（家庭科・生活科・総合的な学習・クラブ活動）等で、地域の方をボランティアとして依頼し、食の歴史や料理方法を学ぶ。（食べて学んで生きる力を育む）
- 学校の畑を利用して野菜を作り、収穫の喜び、楽しさを知る。
- 栽培した野菜で調理を行ったり、給食の献立に活用したりすることを通し、食べ物を大切にする心や感謝の気持ちを育てる。

### 生産者・農林水産業団体・企業・団体等地域での取り組み

- 地元の旬の食材を生かした食べ方・調理レシピ集を作成する。
- 生産者による有効な安全管理手法（トレサビリティなど）の普及推進をする。
- 美雪ますなどに続く、新たな地場産品目を開発する。
- 直売所等を増やし、地場産野菜の販売を促進する。
- 直売所を促進していくなかで生産者と消費者の交流の機会を設ける。
- 栽培農家の拠点や、地元産食材の情報発信の拠点づくりを進める。
- 有機野菜栽培の情報提供をする。
- 家庭菜園用の土地確保や家庭菜園に取り組む支援をする。
- 保育園や小学校での野菜づくりの支援をする。

※トレサビリティ：食品の生産、流通に関する履歴情報を追求・遡及することのできる方式。生産者や流通業者は、媒体に食品情報を集積するなどし、それを消費者が必要に応じて検索できるシステム。

## 行政の取り組み

- 保育園給食で、地場産の食材の使用を増やす。
- 地産地消を進めるための学校との連携や JA の指導・協力を得る。
- 直売所や道の駅等の設立を推進し、地元野菜の販売や市の情報発信の起点とする。
- 地元の伝統食、郷土料理を取り入れ、メニューを増やすように関係機関や各家庭に働きかける。作り方の講習会も実施する。

## 指標と数値目標

指標	現在	目標値（平成 27 年度）
学校給食の地場産使用 <sup>#1</sup> 新潟県産	31.9%	35%（1割増）
	南魚沼産	20%（1割増）
地元野菜の直売所	27か所	30か所

#1 野菜ときのこ使用量で計量(六日町学校給食以外-調査)



### 3、考えて食べる習慣づくり

#### (1) 健康的に食べる力を身につけよう

##### ①日本型食生活の良さを伝える

欧米型の食事は、食物繊維が少なく、脂肪を多く含み、高カロリーになりがちです。全国的に有名な南魚沼のコシヒカリを中心とした食事を見直し、地元野菜を多く摂ることによって、バランスが取れ、肥満・生活習慣病予防につながります。

##### ②栄養バランス・食事量・減塩を考えた食生活をする

現代の食事は、栄養・塩分を過剰に摂取し、バランスが偏りやすくなっています。主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事と、自分にあった量を食えることが必要です。

##### ③早寝 早起きで おいしく朝ごはんを食べる

生活リズムを整えることによって、3食の食事時間が規則的になり、体調が良くなります。朝食は1日の始まりの重要な栄養であり、朝食も主食・主菜・副菜をそろえておいしく食べられることが大切です。



#### (2) 選んで食べる力を身につけよう

##### ①食材や食品の知識を身につけ、かしこく選び、かしこくつくる

流通が広がり、多くの食材や食品がいつでもどこでも手に入る状況です。生産地や、栄養素、カロリーなどの表示の見方を知ることによって、安心な食材を選び、自分や家族に合わせた健康的な献立を考え、つくるできるようになります。

##### ②外食や総菜も組み合わせを考えて、健康メニューにする

外食の機会や、総菜を利用することが多くなっています。利用する際に、自分に必要な栄養や、主食・主菜・副菜を考えて選び、食えることが大切です。そのために、食産業側には塩分やカロリーがわかるような表示や、減塩・ヘルシー健康メニューの提供などの取り組みが求められています。

## <主体別の具体的施策>

### 家庭（親や家族）での取り組み

- 「30分早く寝て、30分早く起きよう運動」で規則正しい食生活に。
- 休日はノーテレビデー、ノーゲームデーに、親子一緒に取り組む。
- 子どものころから良く噛んで食べる習慣をつくる。
- 栄養素を知り、自分にあったカロリーや量を知る。
- 食材や食品、外食メニュー表示の見方を知り、バランスを考えて選ぶ。
- 総菜を使う時も、ひと手間加えてバランスの良いメニューにする。
- 天然だしの活用で、素材の味を生かし、薬味や香辛料を使って塩分量を減らすように心がける。

### 保育園、教育機関の取り組み

- 学級活動「食に関する指導」で、「自分の健康は自分で築く」ための知識や実践力を身につける。（保護者と共有し、実践力を高める）
- 給食を「健康的に食べる」食事の教材として、家庭科・保健体育・総合的な学習等においても活用する。
- バイキングやセレクト給食の実施により、バランスのよい献立を考える。
- 「はやね はやおき 朝ごはん」をキャッチフレーズに、基本的な生活習慣と、「栄養バランスの良い朝ごはん」摂取の定着に取り組む。
- 給食だより・食育だよりを発行し、給食内容や子どもたちの様子、食に関する情報等を掲載し、保護者へ啓発する。
- 「手作りお弁当の日」を設け、家庭で食事バランスを考えた弁当をつくる。

### 生産者・農林水産業団体・企業・団体等地域での取り組み

- 食材・食品の表示の見方について学習会を行う。
- サプリメントに頼らない！もっとお米を食べようキャンペーンの実施。
- 食生活改善推進員等に対して、食事のバランスや食品表示の勉強会を行う。
- 減塩・ヘルシーメニューの提供や、栄養表示のある店舗を増やす。

## 行政の取り組み

- 食事の基準となるものを提示し、家庭の味・量を比較する機会をつくる。
- 減塩や献立について具体的な料理の講習会や試食会を行う。
- 減塩ルネッサンス運動「我が家の味噌汁の塩分量を知る！」
- 日本型食生活の良さを普及する。
- 食事バランスを知る手ばかりの推進・PR。
- 主食・主菜・副菜をそろえた「500kcal バランス弁当」を普及する。

※日本型食生活：主食、主菜、副菜を揃えた、栄養バランスがとれている食事

※手ばかり：手のひらを使って、自分にあった食事量を把握する方法

## 指標と数値目標

指標		現在	目標値(平成27年度)
22時前に 就寝する	3歳児	70%(H21 健診)	80%(1割増)
	小学校6年生	49.9%(H21 調査)	60%(1割増)
1日3食食べてない人の減少		9.6%(H19 アンケート)	7%(健康づくり計画)
栄養バランスを考えて食べる人の増加		67.7%(H19 アンケート)	80%(健康づくり計画)
塩分を控える人の増加		44.2%(H19 アンケート)	55%(健康づくり計画)
500kcal バランス弁当提供業者の増加		1店舗	5店舗





## 第6章 計画の推進体制と評価・見直し

### 1 計画推進の組織体制

#### (1) 南魚沼市健康まちづくり食育推進会議

保育・教育・保健分野や、農林漁業、食品加工・流通・販売・調理など「食」にかかわる関係団体、食生活改善推進員をはじめとするボランティア団体などからなる食育推進会議を開催し、専門的立場や市民・事業者の観点から本計画の推進の進捗管理と点検・評価を行います。

#### (2) 健康まちづくり庁内食育連絡会

行政内部の関係課職員として各課関連計画や事業の情報を共有し、意見交換を行うことで連携を深め、本計画の総合的な推進を図ります。

### 2 計画推進のための人材及び育成

#### (1) 栄養教諭等の協働

「学校における食育」を推進するには、計画的・継続的な取組が重要です。そのために、栄養教諭や学校栄養職員がコーディネーターとなり、家庭や地域と連携を深め、協働して食育の推進を図ります。

#### (2) 食育推進に関する人材やボランティアの育成

市の栄養教室の開催により食生活改善推進員を養成してきました。今後も食生活改善推進員の養成や食育ボランティアの育成を図ります。また、市の健康推進員に対しても食育推進のための研修を行っていきます。

### 3 計画の進捗管理と評価見直し

計画にあげた目標達成するために、取り組みの方向で示した施策及び家庭での取組などの進捗状況をチェックし、数値目標を評価し、取り組みの内容を見直していきます。

楽しく学んで仲よくつくりおいしく食べよう  
伝えたい 南魚沼の恵み



南魚沼市健康まちづくり食育推進会議

健康まちづくり市内食育連絡会

## 食育計画の指標と目標値

計画の柱	指標	現在	目標値（平成 27 年度）	
人づくり 食育で	学校給食 1 日当たり残食量#1	108.4 k g	97kg（1 割減）	
	食育ボランティア（県登録）	5 人	10 人	
	食生活改善推進員	173 人	190 人（1 割増）	
	食育の日 PR 店の登録数#2	0 店舗	10 店舗	
	健康づくり支援店の登録数#3	67 店舗	74 店舗（1 割増）	
安全で安心な環境 SUS	学校給食の地場産使用#4 新潟県産	31.9%	35%（1 割増）	
	南魚沼産	17.7%	20%（1 割増）	
考える食への習慣づくり SUS	地元野菜の直売所	27 か所	30 か所	
	22 時前に就寝する	3 歳児	70%（H21 健診）	80%（1 割増）
		小学 6 年生	49.9%（H21 調査）	60%（1 割増）
	1 日 3 食食べてない人の減少	9.6（H19 アンケート）	7%（健康づくり計画）	
	栄養バランスを考えて食べる人の増加	67.7（H19 アンケート）	80%（健康づくり計画）	
	塩分を控える人の増加	44.2（H19 アンケート）	55%（健康づくり計画）	
500kcal バランス弁当提供業者の増加	1 店舗	5 店舗		

#1 大和・六日町給食センターの平均値の合計

（21 年度 大和給食センター 33.9kg、六日町給食センター 74.5kg）

#2 新規に市独自の条件で「食育の日」の PR を協力する店舗

#3 健康づくり支援店とは次の条件を満たし県に登録している店舗

①メニュー等に関する栄養情報の提供②健康に配慮したメニューの提供③健康に配慮したサービスの提供

①～③の1つ以上実施している

#4 野菜ときのこ使用量で測量（H21 年度六日町給食センター調査）

## 南魚沼市健康まちづくり食育推進会議設置要綱

### (設置)

第1条 市は、豊かな自然によって育まれる命の素晴らしさ、愛おしさを理解し、人・食・地域のつながりを大切にするとともに健全な食生活を実践できる人間を育てるための食育の推進を図るため、南魚沼市健康まちづくり食育推進会議（以下「食育会議」という。）を置く。

### (所掌事項)

第2条 食育会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 市の食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 食育推進に係る計画に関すること。
- (3) 食育に係る調査及び情報交換に関すること。
- (4) その他、食育に関すること。

### (組織)

第3条 食育会議は、次に掲げる者のうちから、市長が委嘱する委員25人以上で組織する。

- (1) 学識経験者
- (2) 食育の推進に係る団体の役員または職員
- (3) 教育関係機関の職員
- (4) 関係行政職員
- (5) その他市長が適当と認める者

2 前項の団体及び機関の委員が食育会議に出席できないときは、代理者を出席させ、その職務を代理させることができる。

### (任期)

第4条 委員の任期は、委嘱の日から2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

- 2 前項の規定にかかわらず、この告示後最初に委嘱される食育会議の委員の任期は、平成23年3月31日までとする。
- 3 委員は、再任されることができる。

### (会長及び副会長)

第5条 食育会議に会長及び副会長それぞれ1名を置く。

- 2 会長は委員の互選により定め、副会長は、会長が指名する。
- 3 会長は、食育会議を代表し、会務を総理する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は欠けたときはその職務を代理する。

(会議)

第 6 条 食育会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が招集する。ただし、委嘱後の最初の会議は市長が招集する。

- 2 会長は、会議の議長となる。ただし、委嘱後最初の会議は、市長が指名した委員が仮議長となり会長を選挙する。
- 3 会議は、委員の半数以上が出席できなければ開くことができない。
- 4 会議の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。
- 5 会長は、必要があると認めたときは、会議に委員以外の者を出席させ、説明または意見を求めることができる。

(庶務)

第 7 条 食育会議の庶務は、保健課において処理する。

(委任)

第 8 条 この告示に定めるもののほか、食育会議の運営に関し必要な事項は市長が定める。

附 則

この告示は、平成 21 年 4 月 1 日から施行する。

## 健康まちづくり庁内食育推進連絡会設置要綱

### (設置)

第1条 第1次南魚沼市総合計画及び南魚沼市いきいき市民健康づくり計画に基づき、南魚沼市食育推進計画案（以下「計画案」という。）を策定し、その施策を総合的に展開し、市民一人ひとりの「食」を通しての健康づくりとその環境づくりを推進に資するため、南魚沼市健康まちづくり庁内食育推進連絡会（以下「食育会」という。）を設置する。

### (任務)

第2条 食育会は次に掲げる事務を行う。

- (1) 南魚沼市健康まちづくり食育計画の作成に関連する資料及び情報を収集し、検討協議することによって計画案を作成すること。
- (2) 策定された計画の推進のため庁内の連携を図り、評価及び進捗管理を行うこと。

### (構成)

第3条 食育会は、次に掲げる部署に属する者のうちから市長が選任した者をもって組織する。

- (1) 学校教育課
- (2) 子育て支援課
- (3) 社会教育課
- (4) 商工観光課
- (5) 農林課
- (6) 福祉課
- (7) 保健課
- (8) その他必要とする関係部署・関係者等

### (食育会の運営)

第4条 食育会の運営のため、会長及び副会長を置く。

- 2 会長には保健課長を、副会長には学校教育課長をもって充てる。
- 3 会長は、食育会を代表し、会務を総括する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長不在の場合はその職務を代理する。

### (会議)

第5条 食育会の会議は、必要に応じ会長が招集する。ただし、最初の会議は、福祉保健部長が招集する。

### (意見の聴取)

第 6 条 食育会は、必要に応じ、食育会以外の関係者から意見を聞くことができる。

(庶務)

第 7 条 食育会の庶務は、保健課において処理する。

(その他)

第 8 条 この訓令に定めるもののほか、必要な事項は、会長が会議に諮って定める。

附 則

この訓令は、平成 20 年 10 月 1 日から施行する。

## 南魚沼市健康づくり食育推進会議委員（策定委員）名簿

委員	氏名	所属団体等
会長	有馬 利子	南魚沼市農業委員会
副会長	多賀 昌樹	北里大学保健衛生専門学院
委員	長松 憲昭	南魚沼食品衛生協会
委員	岡村 典子	新潟県栄養士会魚沼支部
委員	三原 伸子	南魚沼市食生活改善推進員協議会
委員	矢口 正広	南魚沼市観光協会
委員	野澤 志津男	J A魚沼みなみ
委員	宮田 猛	J Aしおざわ
委員	井沢 和伸	第二上田小学校長
委員	田村 厚子	塩沢小学校栄養教諭
委員	田中 良子	上関小学校養護教諭
委員	真島 和徳	南魚沼地域振興局健康福祉環境部地域保健課
委員	上村 秀子	大木六保育園長
委員	速水 康子	一般（読み聞かせボランティア）
委員	渡辺 恭子	一般（歯科衛生士）



## 南魚沼市健康まちづくり庁内食育推進連絡会（ワーキンググループ）名簿

所属部署	氏 名	所属部署	氏 名
保健課長(会長)	山口 恒一	学校教育課長(副会長)	南雲 権治
学校教育課 (中之島小・栄養教諭)	南雲 菊江	学校教育課 (六日町給食センター)	片桐 正一
子育て支援課 (保育係)	牛木 勝利	子育て支援課 (子育て支援センター)	林 かつい
社会教育課 (スポーツ振興係)	井口 省三	社会教育課 (塩沢社会教育係)	上村 栄二
商工観光課 (商工振興班)	佐藤 和則	商工観光課 (観光交流係)	平賀 重朗
農林課 (農業振興係)	井上 三枝子	農林課 (農業委員会農地係)	井口 和彦
福祉課 (障害福祉係)	中嶋 文江	保健課 (母子保健係栄養士)	関 和恵
保健課 (保健課参事保健師)	荒井 節子	保健課 (母子保健係栄養士)	戸田 厚子
保健課 (母子保健係保健師)	木村 直子	保健課 (母子保健係栄養士)	青野 睦枝
保健課 (母子保健係保健師)	板鼻 邦子	保健課 (母子保健係歯科衛生士)	野口 牧子
保健課 (母子保健係保健師)	貝瀬 美香子	保健課 (医療保健対策班)	星野 政男
保健課 (医療保健対策班)	大嶋 雅子		

## 計画の策定経過

日程	庁内食育推進連絡会	主な内容
20年11月4日	①庁内ワーキング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食育」に向けた意見交換</li> <li>・既存資料の収集作成（調査実施の検討）</li> <li>・作成手法検討</li> <li>・計画の構成検討、推進検討会準備</li> </ul>
21年1月16日	②庁内ワーキング	
21年3月17日	③庁内ワーキング	人づくり・健康づくり・地域づくりのテーマによるグループワーク
21年5月8日	④庁内ワーキング	人づくり・健康づくり・地域づくりのテーマによるグループワーク
21年8月7日	⑤庁内ワーキング	人づくり・健康づくり・地域づくりのテーマによる計画作成
21年11月9日	⑥庁内ワーキング	基本理念・基本目標及び重点施策の検討
22年2月22日	⑦庁内ワーキング	重点施策の具体的な取り組み及び推進体制等の検討整理

日程	食育推進会議	主な内容
21年7月10日	第1回検討会	食育計画のねらい 食の現状と市内の事業実施状況
21年10月1日	第2回検討会	食をめぐる問題、推進における課題の整理
21年12月22日	第3回検討会	食育推進の基本的考え方の検討整理
22年2月3日	第4回検討会	基本理念・基本目標及び重点施策の検討
22年3月29日	第5回検討会	基本理念・基本目標及び重点施策の確認 具体的な取り組みについて
22年5月10日	第6回検討会	推進に向けての検討整理