

第3章 具体的な取組みの展開

1 食育で人づくり

南魚沼市の取組み

- ・食で命と心を育もう
- ・食を通して人とつながろう

食事は、動物や植物の命をいただき、自分の命の糧とします。何気なく食べるのではなく食材を大切に思い、生産者や調理をしてくれた人への感謝の気持ちをもつことが大切です。

また、食材を育てる・一緒に調理する等の体験を通じ、家族の絆、地域とのつながりを深め文化の伝承や昔から受け継がれる味を途絶えさせることなく伝えることも大切です。

個人で

- ◇食材や生産者、調理してくれた人への感謝の気持ちをもつ。
- ◇適量を作り、残さず食べる。

家庭で

- ◇食べ物を大切に思い、命の大切さと感謝の心を育てる。
- ◇感謝の気持ちを込めた食事の挨拶を習慣化する。
- ◇適量を調理し、残さず食べる意識を高める。
- ◇地場産の野菜、食材を取り入れた食事づくりを心がける。
- ◇我が家の味を途絶えさせることなく子へ伝承する。
- ◇毎月19日の「食育の日」は、家族で食卓を囲む。
- ◇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。

保育園・ こども園・ 学校で

- ◇食べ物に興味をもち、食材や生産者、調理をする人への感謝する気持ちを育てる。
- ◇米づくり・野菜づくりを通し生産者や地域の人との交流を図る。
- ◇食育の日には地元食材使用の献立を取り入れ、地産地消の取組みを含めて食育を充実させる。

生産者
農林水産業
団体・企業
団体等地域
で

- ◇生産者ならではの、地元食材のおいしい食べ方等を発信する。
- ◇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、イベント等を企画する。

行政で

- ◇毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日を周知する。
- ◇食育の推進に関わるボランティア等の養成や育成を行う。
- ◇食育推進協力店を増やす。
- ◇市と県が連携を取り、食育推進協力店の取組み内容や健康づくり支援店の支援内容の拡充を図る。

<指標と目標値>

指標	平成26年度	目標値 (平成27年度)
学校給食の1日当たり残食量	18.4kg	16.0kg(1割減)
食生活改善推進員	133人	140人
食育推進協力店	15店舗	20店舗
健康づくり支援店の登録数*	75店舗	現状維持

食育の日

毎月19日は食育の日です。

「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、「食育推進基本計画」により定められました。「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ます。

私たち日本人が、食を通して、健全な心身と豊かな人間性を育むための「食育」を国民運動として推進するため、国は、6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と決めました。

「食育月間」「食育の日」では、国や都道府県、市町村、その他関係者や関係団体等が協力して効果的かつ重点的に食育推進活動を行い、国民が自発的に食育を実践する機運を醸成することが求められています。

* 健康づくり支援店とは次の条件を満たし県に登録をしている店舗（南魚沼地域振興局管内の店舗数）

- 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

2 安全で安心な食環境づくり

南魚沼市の取組み

- ・ 地元の「食」を知ろう
- ・ 農業を学び、体験しよう

伝統食や郷土料理は、南魚沼の気候風土を考えて伝えられてきた料理です。地元の食材を使い、安心して食べることができる料理であり、四季折々いろいろな節目に親しまれてきた地元ならではの食文化です。食を通じて南魚沼のよさを再発見する機会を設け、愛着心を育むことが大切です。

また、身近にあるものを大切にすることで、安心安全な生産体系が生まれます。生産者と消費者がコミュニケーションをとることができるような環境を整え、地元の米や野菜を積極的に消費し、「食の南魚沼」として地域の活性化を図ります。

個人で

- ◇南魚沼の伝統食や郷土料理、地元の食材を知る。
- ◇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。

家庭で

- ◇家庭菜園やプランターで野菜づくりに挑戦する。
- ◇南魚沼の伝統食、郷土料理を積極的に取り入れる。
- ◇南魚沼産の野菜を食卓に取り入れる。

保育園・ こども園・ 学校で

- ◇給食に南魚沼産の食材や伝統食・郷土料理を取り入れる。
- ◇各教育活動（家庭科・生活科・総合的な学習・クラブ活動）等で生産者や地域の方から食の歴史や料理方法を学ぶ。
- ◇米や野菜づくりを通して、食材の旬や収穫の喜び、楽しさを知る。
- ◇栽培した米や野菜を、調理実習や給食の食材として利用することにより、食べ物を大切にすることの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

- ◇地元の旬の食材を活かした食べ方や工夫を発信する。
- ◇生産者による有効な安全管理手法の普及推進をする。
- ◇直売所等を増やし、地場産野菜の販売を促進する。
- ◇南魚沼産コシヒカリの消費拡大を促進する。
- ◇生産者と消費者の交流の機会を設ける。
- ◇保育園や小学校等での米づくりや野菜づくり体験を支援する。

行政で

- ◇地産地消を推進するため、関係機関と連携を図る。
- ◇直売所や道の駅等の設置や充実を推進し、地元野菜の販売や情報発信の起点とする。
- ◇米を中心とした日本型食生活*を推奨し普及させ南魚沼産コシヒカリの消費拡大を促進する。
- ◇地元の伝統食、郷土料理を取り入れるように関係機関や各家庭に働きかける。
- ◇南魚沼産コシヒカ리를主食とした朝食のレシピの提案をする。

<指標と目標値>

指標	平成 26 年	目標値 (平成 37 年度)
学校給食の地場産使用* 新潟県産 南魚沼産	50.7% 21.6%	55.0% 23.0%
地元野菜の直売所・販売額	23 か所 476,039 千円	25 か所 500,000 千円
1週間に朝食で米を食べる日数が7日の人の割合	59.8% ^(#1)	65.0%
朝食で食べる米のうち南魚沼産コシヒカ리를食べる日数が7日の人の割合	55.3% ^(#2)	60.0%

* 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。

* 野菜ときのこ使用量で計量(六日町学校給食センター調査)

#1、#2：平成 25 年度調査値

3 考えて食べる習慣づくり

南魚沼市の取組み

- ・健康的に食べる力を身につけよう
- ・選んで食べる力を身につけよう

南魚沼産コシヒカリを中心とした主食・主菜・副菜がそろった食事（日本型食生活）を心がけ食事量や減塩を考えて食事をするのが、肥満や生活習慣病の発症予防、重症化予防につながります。併せて、規則正しい生活リズム（早寝 早起き 朝ごはん）を身につけ欠食をしないことも重要です。

近年、外食や惣菜を利用する機会が増えています。上手に選び、食事のバランスや量を考えて食べるのが大切です。食品や外食等の栄養成分表示や食材の産地を参考に安心して安全な食材を選ぶことができる人を増やす取組みが必要です。

個人で

- ◇規則正しい生活リズムを身に付ける。
- ◇食事のバランスを考え、適量を食べる。
- ◇食品や外食等の栄養成分表示や食材の産地に関心を持ち、参考にする。

家庭で

- ◇食事のバランスを考え、適量を食べる。
- ◇減塩の知識を身につける。
- ◇食材や食品、外食等の栄養成分表示の見方を知り、食事のバランスや量を考えて利用する。
- ◇よくかんで食べる習慣をつける。

保育園・ こども園・ 学校で

- ◇食生活、栄養、健康についての知識や実践力を身につける。
- ◇減塩の必要性を理解し、実践できるようにする。
- ◇「早寝 早起き 朝ごはん」をキャッチフレーズに、規則正しい生活リズムの定着に取り組む。
- ◇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。
- ◇適正体重に関する知識の普及を行う。

生産者
農林水産業
団体・企業
団体等地域
で

- ◇バランスのよい食事や適量、食品や外食等の栄養成分表示の見方等を学習する機会を設ける。
- ◇減塩等の健康を考えた料理を提供する。
- ◇積極的に献立の栄養成分表示を行う。

行政で

- ◇日本型食生活を普及する。
- ◇にいがた減塩ルネサンス運動*を推進する。
- ◇適量の食事を食べるための目安として手ばかり*を推進する。
- ◇バランスよく適量を食べることだけでなく、塩分や糖分、油脂の摂り方や適量についての情報提供も行い、考えて食べることの重要性を伝える。
- ◇減塩等の健康を考えたメニューの提供や、栄養成分表示のある店舗を増やす。
- ◇適正体重に関する知識の普及を行う。

<指標と目標値>

指標		平成 26 年度	目標値 (平成 37 年度)
22 時前に就寝する	3 歳児	80.6%	85.0%
	小学校 6 年生	58.0%	60.0%
1 日 3 食食べてない人の減少		10.6%	10.0%
栄養バランスを考えて食べる人の増加		69.5%	80.0%
塩分を控える人の増加		46.7%	60.0%
糖分を控える人の増加		28.9%	40.0%
油脂の種類と量を考えて食べる人の増加		31.0%	35.0%
食品の栄養成分表示を参考にする人の増加		60.2%	65.0%

* 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

* にいがた減塩ルネサンス運動：新潟県では脳卒中、胃がんの死亡率が高く、これらに対する減塩対策として、企業を始めとした多様な担い手による「にいがた減塩ルネサンス」を平成 21 年度から推進しています。