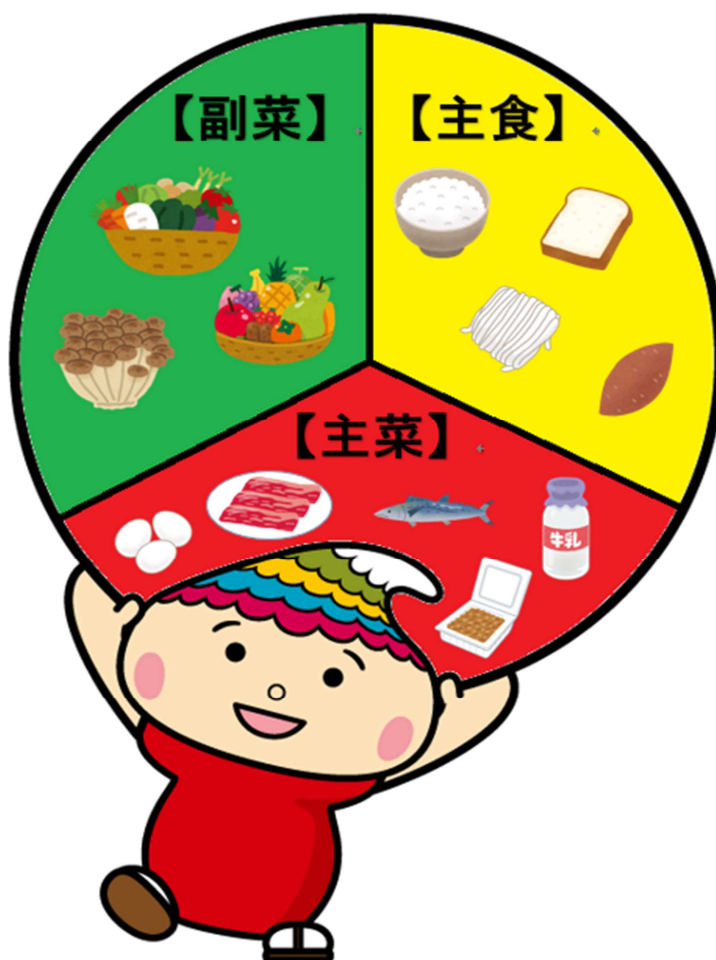


第3次熊野町食育推進計画

笑顔はな咲く食育プラン

～「3つのところ」と「3つのちから」を育てよう～

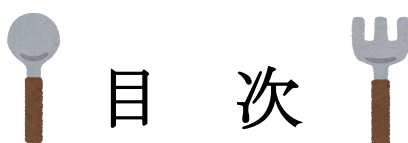


令和3（2021）年3月



広島県 熊野町

健康推進課



目次

第1章 熊野町食育推進計画の概要	1
1 計画の主旨	
2 計画の位置づけ	
3 計画の期間	
第2章 基本理念と基本方針	2
1 基本理念	
2 理想のすがた	
3 基本方針	
第3章 これまでの取り組み状況	4
1 目標の達成状況（第2次計画）	
2 熊野町の食生活の現況・課題	
第4章 今後の重点目標と取り組みの方針	10
1 重点目標	
2 取り組みの方針について	
3 新たな数値目標	
4 ライフステージに応じた食生活の推進	
第5章 熊野町独自の取り組みについて	17
1 食育連絡会	
2 男の気まぐれ料理（男性料理教室）	
3 食育サポーター	
4 図書館展示	
5 レシピの作成	
6 災害時の食の備え	
参考資料	21
資料1 健康づくりアンケート集計結果	
資料2 児童・生徒の健康診断結果	
資料3 令和元年度広島県「基礎・基本」定着状況調査	
資料4 国と広島県と熊野町の食育推進計画の策定の経過	

第1章 熊野町食育推進計画の概要

1 計画の主旨

食育とは生きるうえでの基本であって、知育・徳育及び体育の基礎となるものです。国は食育を推進するために、食育基本法に基づき食育推進基本計画（第1次・第2次・第3次）を策定しました。平成28年3月に策定された第3次食育推進基本計画では『実践の輪を広げよう』をコンセプトに、「若い世代を中心とした食育の推進」「多様な暮らしに対応した食育の推進」「健康寿命の延伸につながる食育の推進」「食の循環や環境を意識した食育の推進」及び「食文化の継承に向けた食育の推進」の5つを「重点目標」に掲げています。

広島県においても、平成30年3月に第3次広島県食育推進計画を策定し、「健康寿命の延伸」に向けて子どもの頃から正しい食習慣を身につけることで生活習慣病を予防することを目指し、県民の食育の実践において重要な指標及び目標値を設定しています。

本町では、国と県の計画に基づき、平成25年度に「熊野町食育推進計画」、平成28年度に「第2次熊野町食育推進計画」を策定し、食に関する他計画と連携を図りながら、関係機関・団体等様々な主体とともに食育を推進してきました。

今回第3次計画を策定するにあたり、これまでの課題や社会情勢の変化、国や県の食育推進計画も踏まえて、「1日の食塩摂取量の減少」「1日の野菜摂取量の増加」「毎日朝食を食べる町民の割合の増加」の3項目を重点目標として設定しました。これらの目標を強化し、さらなる実践にむけて取り組んで行くこととします。

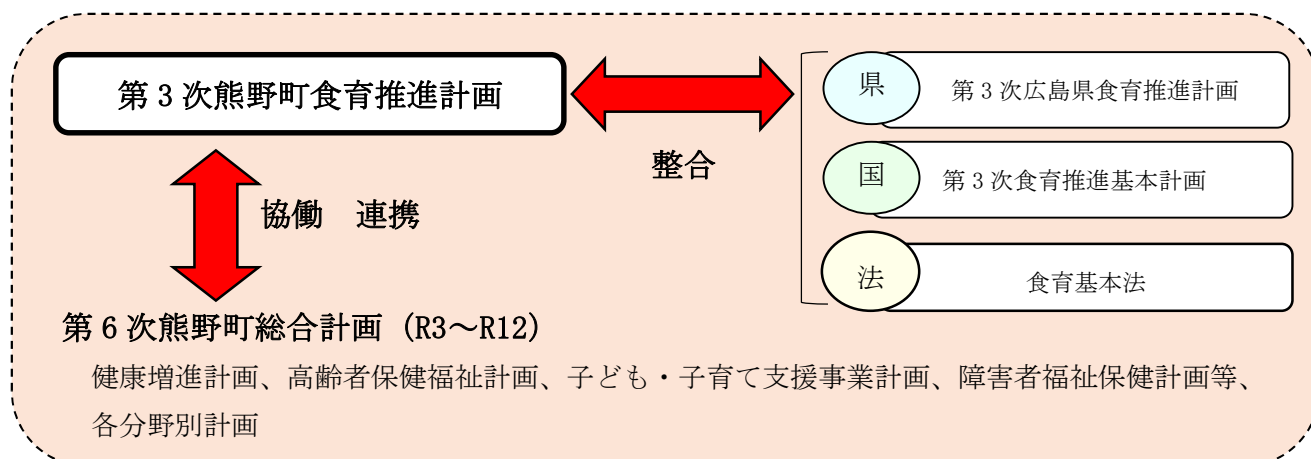
2 計画の位置づけ

食育基本法第18条第1項の規定に基づく市町村食育推進計画として位置づけます。

また、熊野町健康増進計画等、本町の関連計画との整合性を図りながら進めていきます。

食育基本法（抜粋）（市町村食育推進計画）

第18条 市町村は、食育推進計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。



3 計画の期間

この計画は、令和 3（2021）年度から令和 7（2025）年度の 5 年間を計画期間とします。

平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和 元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	令和 4 年度	令和 5 年度	令和 6 年度	令和 7 年度
第 2 次熊野町食育推進計画					第 3 次熊野町食育推進計画				
		中間評価	アンケート	最終評価			中間評価	アンケート	最終評価

第 2 章 基本理念と基本方針

1 基本理念

生涯にわたって世代を超え、地域とつながり、健全な食生活を送ることで、いきいきと笑顔で過ごすことのできるまちを目指す

2 目指す姿

食生活の自己管理ができる人を増やし、町民がバランスのよい食事(内容と量)を心がけ、健やかな心とからだを育むことができる

地域のネットワークを構築し、協働し食育事業を実践する

各種団体

- ・栄養士会
- ・NPO
- ・社会福祉協議会



企業

- ・スーパー
- ・ドラッグストア
- ・商工会



教育

- ・保育所
- ・幼稚園
- ・小中学校



グループ

- ・ボランティア
- ・自主グループ
- ・サロン



地域ネットワークの構築

医療

- ・町内医療機関
- ・医師会
- ・歯科医師会



施設

- ・高齢者福祉施設
- ・介護事業所
- ・障害者福祉施設



農業

- ・農業協同組合
- ・農業委員会
- ・農家



行政

- ・関係課
- ・保健所等



3 基本方針

「3つのところ」を基本に「3つのちから」を育てよう

～食を通して豊かな心と健やかなからだを育む～

「食育」を持続的に実践するためには、毎日の食生活を通じて、楽しく、おいしく、元気になれるような取り組みを行う必要があります。

このためには、「楽しむ」、「大切にする」、「感動する」豊かな『ところ』を各世代が育むことが大切です。その豊かな『ところ』を土台として農業や調理などの様々な体験を通じて「食」に関する知識や技術を「知る」とともに、その中から自分に合った食事を「選び」、みんなで「作る」『ちから』を身につけていきましょう。

熊野町では、この基本的な「3つのところと3つのちから」を掲げ取り組んでいきます。

楽しむ ところ

みんなで囲もう
楽しい食卓（共食）



感動する ところ

体験で実感しよう
自然の恵み



大切にする ところ

深めよう 食への感謝
伝えよう 食文化

3つのところ
と
3つのちから

知る ちから

もっと知ろう
食べ物のこと



選ぶ ちから

上手に選んで元気な毎日

作る ちから

みんなで作ろう
おいしい食卓



第3章 これまでの取り組み状況

1 目標の達成状況（第2次計画）

数値目標	H26年度 (計画策定時)	H30年度 (中間評価)	R2年度 (最終評価)	達成 状況	R2年度 目標値
週4日以上、家族や仲間と一緒に食事 をとっている	—	76.9%	75.2%	×	80%以上
朝食をバランスよく食べる	51.3%	56.0%	56.2%	○	60%以上
昼食をバランスよく食べる	45.3%	50.1%	49.7%	○	55%以上
夕食をバランスよく食べる	77.1%	78.8%	77.7%	○	80%以上
20歳～69歳のBMI 18.5～ 24.9までの人の割合	—	69.4%	68.5%	×	増やす
1日の食塩摂取目標量値（8g以下）を知 っている人の割合	—	65.1%	65.9%	◎	増やす
健康相談等で、尿中塩分量を調べて適塩 を意識する人の割合 (健康相談の尿検査で8g以下の人)	—	73%	63.9%	×	増やす
児童・生徒の肥満傾向の割合 (肥満度20%以上)	小学生 6.0% 中学生 6.9%	小学生 8.2% 中学生 8.4%	小学生 7.7% 中学生 7.2%	×	5%以下
児童・生徒のやせ傾向の割合 (やせー20%以下)	小学生 1.0% 中学生 2.2%	小学生 1.6% 中学生 1.4%	小学生 0.8% 中学生 2.0%	◎ ○	1%未満
朝ごはんを毎日食べる	小学生 93.3%	84.2% (小5) 84.1% (中2)	83.3% (小5) 82.1% (中2)	×	増やす
食育の協力団体を増やす	健康生活応援店 13店舗 男性料理教室 6人(H27結成) 食育サポーター 2人	健康生活応援店 11店舗 男性料理教室 15人 食育サポーター 4人	健康生活応援店 10店舗 男性料理教室 18人 食育サポーター 3人	× ◎ ○	健康生活応援店 増やす 男性料理教室 増やす 食育サポーター 5人以上

評価区分

◎：計画の目標値を達成した場合

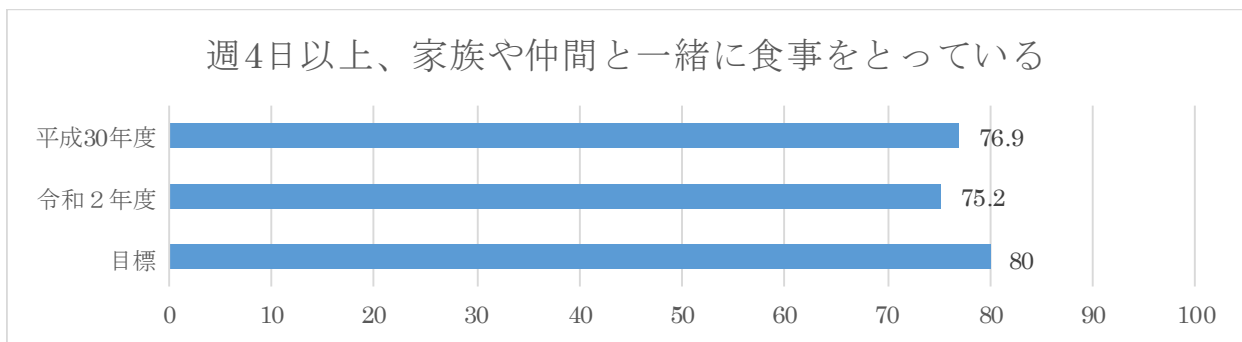
○：計画の目標値は達成していないが、策定時より改善している場合

×：策定時より悪化している場合

2 熊野町の食生活の現状・課題

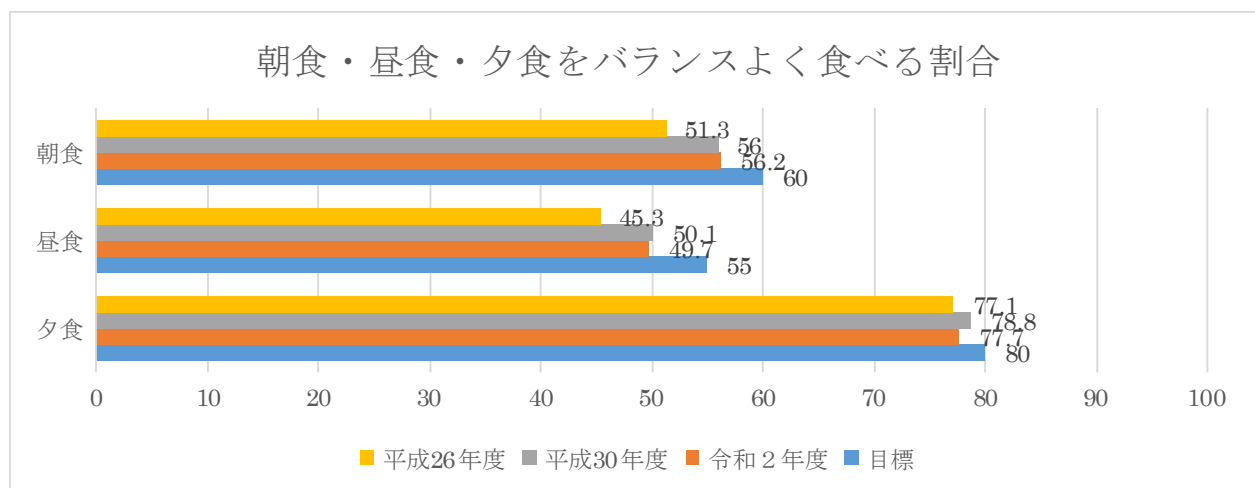
●週4日以上、家族や仲間と一緒に食事をとっている 評価：×

平成26年度は76.9%でしたが、令和2年度は75.2%と週4日以上、家族や仲間と一緒に食事をとっている人の割合が減っています。



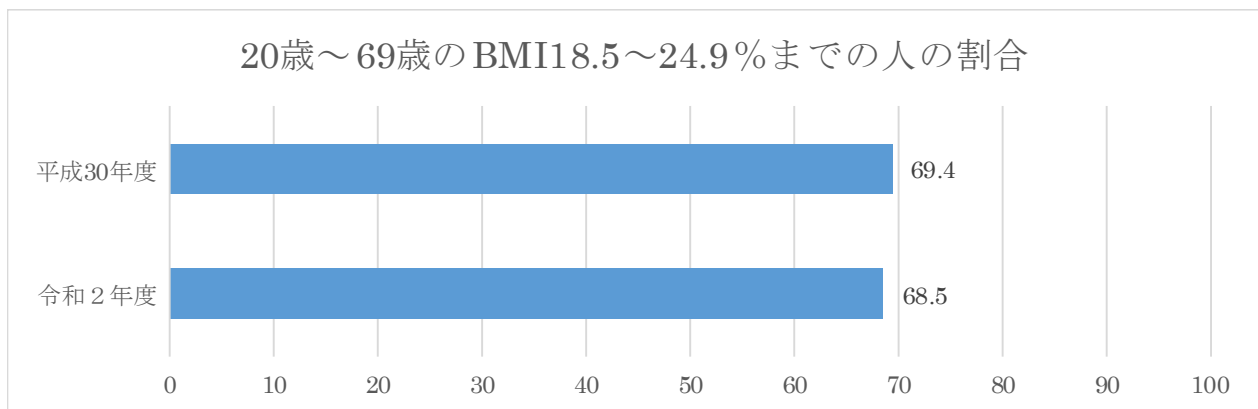
●朝食・昼食・夕食をバランスよく食べる割合について 評価：○

平成26年度は朝食51.3%、昼食45.3%、夕食77.1%でしたが、令和2年度は朝食56.2%、昼食49.7%、夕食77.7%とバランスよく食べる人の割合が増えています。



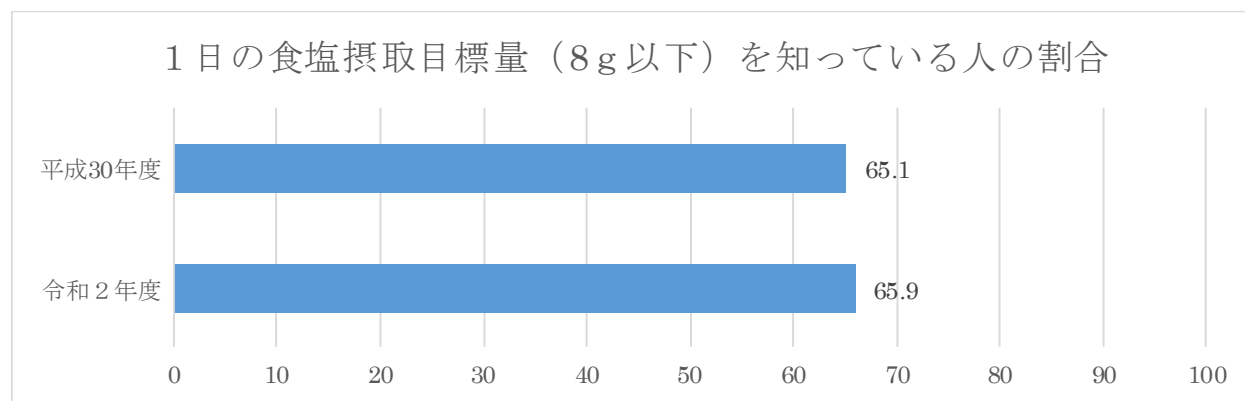
●20歳～69歳のBMI18.5～24.9%までの人の割合 評価：×

平成30年度は69.4%でしたが、令和2年度は68.5%と適正体重の人の割合が減っています。



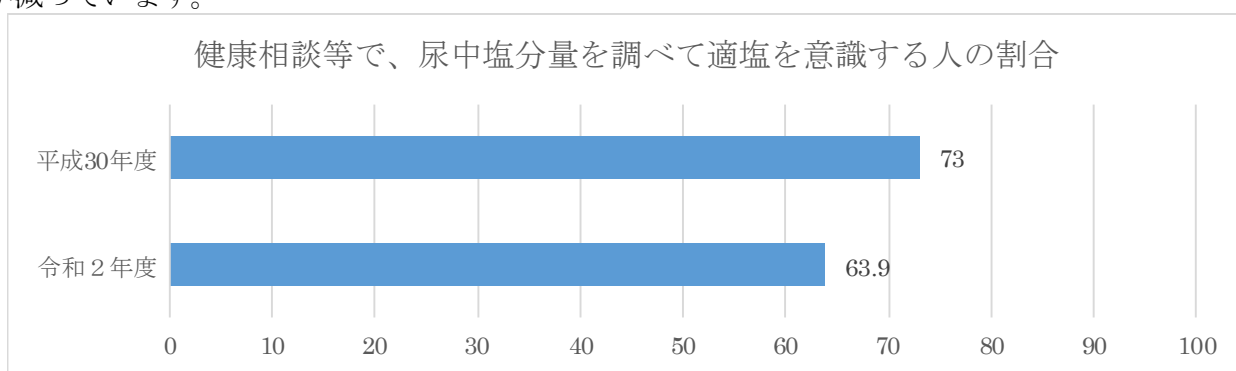
●1日の食塩摂取目標量（8g以下）を知っている人の割合 評価：◎

平成30年度は65.1%でしたが、令和2年度は65.9%と1日の食塩摂取目標量（8g以下）を知っている人の割合が増えています。



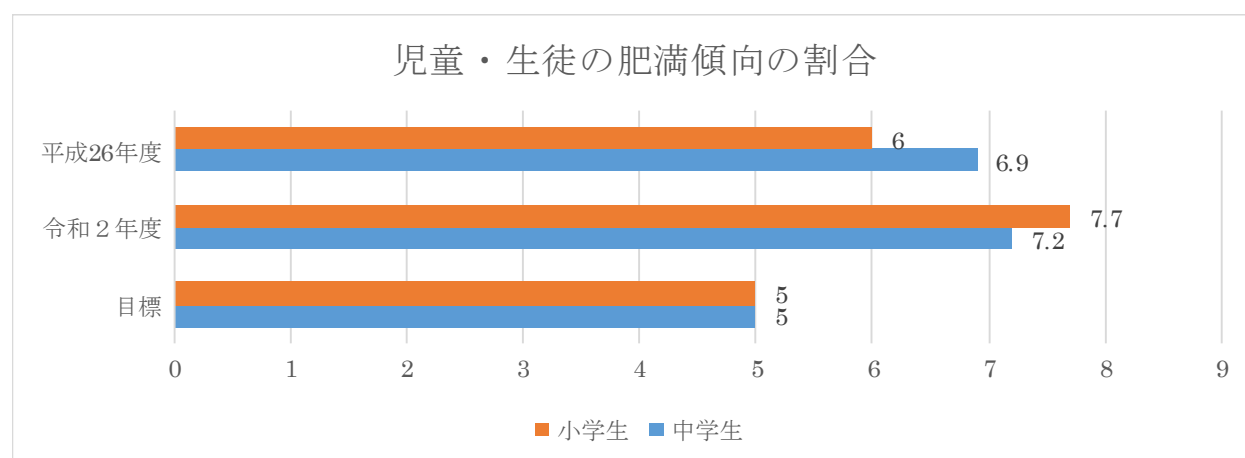
●健康相談等で、尿中塩分目標量を調べて適塩を意識する人の割合 評価：×

平成30年度73%でしたが、令和2年度は63.9%と健康相談等の尿検査で8g以下の人の割合が減っています。



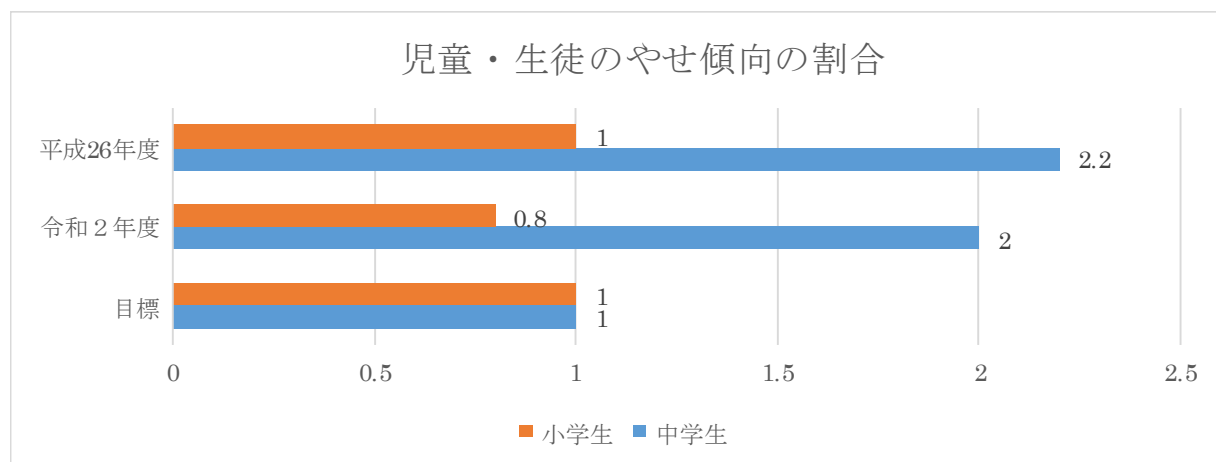
●児童・生徒の肥満傾向の割合（肥満度20%以上） 評価：×

平成26年度は小学生6.0%、中学生6.9%でしたが、令和2年度は小学生7.7%、中学生7.2%と肥満傾向の児童生徒が増えています。



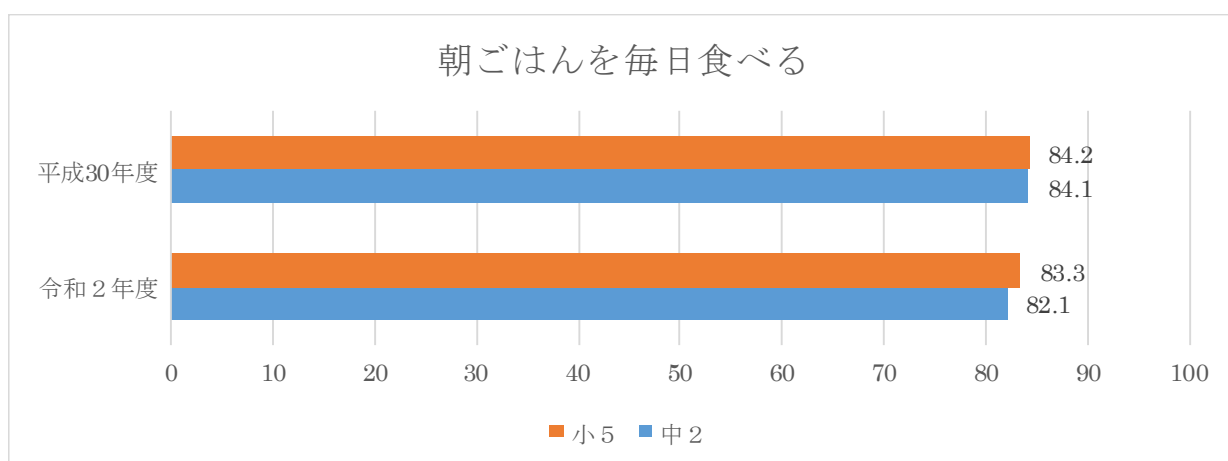
●児童・生徒のやせ傾向の割合（やせ-20%以下） 評価：小学生◎ 中学生○

平成 26 年度は小学生 1.0%、中学生 2.2%でしたが、令和 2 年度は小学生 0.8%、中学生 2.0%と策定時より改善しています。



●朝ごはんを毎日食べる 評価：×

平成 30 年度は、小学 5 年生 84.2%、中学 2 年生 84.1%でしたが、令和 2 年度は小学 5 年生 83.3%、中学 2 年生 82.1%と朝ごはんを食べる児童生徒の割合が減っています。



●食育の協力団体を増やす 評価：生活応援店× 男性料理教室◎ 食育サポーター○

生活応援店は、閉店により登録数が減っています。男性料理教室は、年々人数が増加傾向であり、食育サポーターの人数は横ばいで伸び悩んでいます。

	H26 年度	H30 年度	R2 年度
健康生活応援店	13 店舗	11 店舗	10 店舗
男性料理教室	6 人	15 人	18 人
食育サポーター	2 人	4 人	3 人

3 数値目標の評価

第2次熊野町食育推進計画について、数値目標から以下のとおり評価しました。

共食

【目標】○週4日以上、家族や仲間と一緒に食事をとっている

【評価】共食の割合は減少し、目標を達成できませんでした。共働き世帯の増加等ライフスタイルの変化により、一人で食べる「孤食」や、家族で別々の料理を食べる「個食」が増え、食を通じた家族のコミュニケーションの場が減っていることが課題となっています。共食は子どもへの食育を推進していく大切な実践の場となることから、今後さらに共食の増加を目指した取り組みが必要です。

バランス

【目標】○朝食をバランスよく食べる

○昼食をバランスよく食べる

○夕食をバランスよく食べる

【評価】バランスの目標については、計画の目標値は達成していないが、策定時より改善しました。特に働き世代（19～64歳）の食事バランスが偏っている結果が出たため、今後は、働き世代への周知を考え、スーパーやコンビニ等へ食事バランスに関するポスターや資料を設置する等地域と共にバランスのよい食事を推進していきます。

適正体重

【目標】○20歳～69歳のBMI18.5～24.9%までの人の割合

○児童・生徒の肥満傾向の割合（肥満度20%以上）

○児童・生徒のやせ傾向の割合（やせ-20%以下）

【評価】成人の指標、児童・生徒の肥満傾向の指標について策定時より悪化し、児童・生徒のやせ傾向の指標については策定時より改善しました。幼少期から望ましい生活習慣や食習慣をおくり、適正体重を維持することは、将来の生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防に繋がります。成人を対象とした健康相談や健診だけではなく、子育て世代の親子に対しても生活習慣病予防教室を実施し、幼少期から健全な食生活を理解し実践できるような取り組みが必要です。

塩分

【目標】○1日の食塩摂取目標値（8g以下）を知っている人の割合

○健康相談等で、尿中塩分量を調べて適塩を意識する人の割合

【評価】塩分の目標については、1日の塩分摂取目標量を知っている人の割合は増加しましたが、実際に適塩を意識して実践できている人の割合が減少していました。減塩の周知はできていても、適塩である人が少ない現状から、実践につながる取り組みが必要です。食塩のとりすぎは高血圧、脳卒中、心臓病等を起こしやすくなります。このようなリスクを認識したうえで、尿検査により自身の塩分摂取量の再確認することで、減塩の必要性の理解を深め実践に繋げていくことが大切です。

朝ごはん

【目標】○朝ごはんを毎日食べる

【評価】朝ごはんを毎日食べる児童・生徒の割合は減少し、目標を達成できませんでした。近年、朝食摂取率は全国的に悪化傾向であるため、今後は、小中学校との連携を強化し、家庭・学校・地域で重点的に取り組んでいく必要があります。また、成人に対しても、朝食の欠食により肥満や高血圧などのリスクを高めると言われているため、生活習慣病予防の重要な指標として一層推進していく必要があります。

食育の協力団体の展開

【目標】○食育の協力団体を増やす

【評価】広島県が健康づくりの実践・支援等を行う店舗を認証する「生活応援店」の数は、町内飲食店の閉店により登録数が減少しました。町民の健康な生活を身近な場所でサポートしていくためにも、地域に密着した食育活動を展開していく必要があるため、今後健康づくりの取り組みに賛同していただける店舗を積極的に増やしていく必要があります。

男性料理教室、食育サポーターの人数は、策定時より増えました。職員と住民が連携・協力し、信頼関係を築くことによって、よりよい事業やイベントを展開していくことができます。今後も食育実践グループの活動の場を広げていき、食への関心や理解を深めていく機会を増やしていくことが重要です。

☆健康生活応援店とは☆

広島県では県民の主体的な健康づくりを支援するため「健康ひろしま 21」を策定しています。この理念に賛同していただいた店舗等を「健康生活応援店」として認証し、広島県と連携して健康づくりの取り組みを、支援していただいています。

【認証項目】

- ・禁煙支援応援店（禁煙支援）
- ・食生活応援店（栄養成分表示、野菜たっぷり、塩分控えめ、ヘルシーオーダー等）
- ・運動実践応援店（正しい歩き方指導、ウォーキング勧奨・応援）
- ・その他（健康づくり応援、サークル支援）

「健康生活応援店」ステッカーが目印です。⇒



第4章 今後の重点目標と取り組みの方針

1 重点目標

第3次熊野町食育推進計画では、「健康寿命の延伸」に向けて、子どもの頃から正しい食習慣を身につけることで生活習慣病を予防することを目指し、町民の食育の実践において特に重要な次の3項目を重点目標として設定します。

① 1日の食塩摂取量の減少

② 1日の野菜摂取量の増加

③ 毎日朝食を食べる町民の割合の増加



2 取り組みの方針について

本町の取り組みの対象者をライフステージ別に区分し、特に力を入れる重点目標に◎をつけて整理しています。

ライフステージ区分：

妊娠期、乳幼児期（0～5歳頃）、学齢期（6～18歳頃）、働き世代（19～64歳頃）、高齢期（65歳～）

取り組み	ライフ ステージ	食塩	野菜	朝食
食育ネットワークの構築 食育関係者（保育園、幼稚園、教育関係者、高齢者施設、事業所、医療機関、健康生活応援店、ボランティア団体、行政機関等）が協働・連携していくために食育連絡会を実施する。	全世代	○	○	◎
「男の気まぐれ料理」の育成 男性料理グループで、2か月に1回、仲間づくりや男性の食の自立を目指し実施する。	高齢期	◎	◎	○
「食育サポーター」の育成 町主催の食育事業のサポートとして活動している。食育啓発の担い手としてボランティアの育成を実施する。	働き世代 高齢期	○	○	○
体にやさしいレシピの掲載 毎月、広報誌とホームページへレシピを掲載し、町民の健康意識を高め、食育の啓発のため情報を発信する。	全世代	◎	○	○

「食育の日」「食育月間」の周知 食育月間(6月)、食育の日(毎月19日)にあわせてポスターの掲示、広報紙やホームページに食育記事の掲載、図書館食育展示を実施する。	全世代	◎	○	○
食育関係者の資質向上 食育連絡会で研修や勉強会等を行い、栄養士等の資質向上のため、積極的に研修会等を実施する。	働き世代 高齢期	○	○	◎
妊婦教室(母親学級・両親学級) マタニティストレッチ・歯科検診・妊娠中から産後の食事についての教室を実施する。	妊娠期	○	○	○
離乳食教室 離乳食の進め方のお話、調理実演、食べさせ方などを伝えたり、個別相談を実施する。	乳幼児期	○	○	○
のびのび親子教室 1歳6か月頃から未就園の幼児と保護者を対象に、生活リズムや食事バランスの話・試食等を実施する。	乳幼児期 働き世代	○	○	◎
育児相談(すくすくクラブ) 離乳食や幼児食についての相談を実施する。	妊娠期 乳幼児期	○	○	◎
健康相談 毎月、町内3会場(中央ふれあい館、西部地域健康センター、東部地域健康センター)で、尿検査、血圧測定、体重・体脂肪測定などの健康チェックと栄養士による栄養相談を実施する。	働き世代 高齢期	◎	○	○
けんこう華齢教室 月に1回、栄養教室や体操、お口の教室など、健康づくりのためのお話や体験を実施する。	働き世代 高齢期	○	○	◎
特定保健指導 40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者で特定健診を受診され、腹囲・血圧等検査値の一定の基準を超えた方に対し生活習慣病に進行しないための保健指導を実施する。	働き世代 高齢期	○	○	○
健康出前講座 自主グループや施設、団体及び民間事業所等から健康増進や食育に関する依頼があると、栄養士が出向いて講座を実施する。	全世代	○	○	○
イベント等での食育啓発活動 健康まつり等のイベント会場で、食育ブースを設け、デモンストラクションや試食等の食体験を実施する。	全世代	○	○	◎

3 新たな数値目標

現況と課題、重点目標を踏まえ、新たな数値目標を設定しました。

数値目標	現状値 (R2)	目標値 (R7)
週4日以上家族や仲間と一緒に食事をとっている人の割合	75.2%	80%以上
朝食をバランスよく食べる人の割合	56.2%	60%以上
昼食をバランスよく食べる人の割合	49.7%	50%以上
夕食をバランスよく食べる人の割合	77.7%	80%以上
20歳～69歳のBMI 18.5～24.9%までの人の割合	68.5%	70%
1日の食塩摂取目標量値(8g以下)を知っている人の割合	65.9%	70%
児童・生徒の肥満傾向の割合 (肥満度20%以上)	7.7% 7.2%	5%以下
児童・生徒のやせ傾向の割合 (やせ-20%以下)	0.8% 2.0%	1%以下
朝ごはんを毎日食べる人の割合	91.4% (成人) 83.3% (小5) 82.1% (中2)	93% (成人) 85% (小5) 85% (中2)
食育の協力団体を増やす	健康生活応援店 10店舗 男性料理教室 18人 食育サポーター 3人	健康生活応援店 15店舗 男性料理教室 20人 食育サポーター 5人以上
新 1日の野菜摂取目標量を知っている人の割合	57.7%	60%以上
新 ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	—	55%以上
新 食育に関心を持っている人の割合	—	80%以上

4 ライフステージに応じた食生活の推進

食えることは生涯を通して営まれ、生きる力の基礎となるものです。町民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身につけ、実践し、次世代に伝えていくことが大切です。そこで、本町ではライフステージを以下の5つに区分し、それぞれの特徴を踏まえたうえで、効果的な取り組みを積極的に展開します。

妊娠期

お母さんの健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期

乳幼児期（0～5歳頃）

身体的機能が発達し、味覚や咀嚼機能が発達する時期

学齢期（6～18歳頃）

心身ともに成長が著しく、社会性が育まれる時期

働き世代（19～64歳頃）

生活や環境が大きく変化し、社会や家庭において大きな役割を担う時期

高齢期（65歳～）

加齢により心身が老化し、多様な機能障害が見られ、個人差が大きい時期

ライフステージの区分



妊娠期

特徴

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの成長にとって大切な時期です。妊娠する前からの食生活が妊娠及び出産に影響を与える時期でもあります。妊娠をきっかけに、食の大切さに気づき、自身や家族の食生活を見直し、子育てにおける食習慣の基盤を作り始めることが大切です。

食育のポイント

- ・妊娠時に望ましい体重増加を理解する。
- ・主食・主菜・副菜をバランスよく摂る。
- ・鉄とカルシウムを十分に摂る。
- ・食の安全に関する知識・情報を得る。
- ・たばことアルコールの害から赤ちゃんを守る。
- ・1日の塩分目標量を知り、減塩に取り組む。
- ・1日に必要な野菜の量を知り、しっかりと摂取する。



乳幼児期（0～5歳頃）

特徴

乳幼児期は身体が発達し、味覚をはじめとする感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しい時期です。生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかな関わりが大切です。乳児期は「食べる意欲」を育み、食生活の基礎が作られます。幼児期には、食べる楽しさと食べ物のおいしさを知り、生活リズムの基礎を身につけるとともに、食への興味や関心が持てるように、食の体験を広げていくことが大切です。

食育のポイント

- ・授乳や離乳を通して、母子の健康の維持と親子のスキンシップを大切にする。
- ・食品の量や種類を少しずつ増やし、食べる意欲を育む。
- ・離乳食を通して少しずつ食べ物に親しみながら、噛むこと、飲み込むことを体験する。
- ・五感（視覚・聴覚・触覚・味覚・臭覚）を使って様々な食べ物に親しむ。
- ・薄味を心がけ、食材本来の味を伝える。
- ・見る・触る・味わう体験を通して食べる力をつける。
- ・朝ごはんを毎日しっかり食べ、生活リズムを整える。
- ・主食・主菜・副菜をバランスよく摂る。
- ・家族や周りの人と一緒に食事することを楽しむ。
- ・間食（おやつ）の選び方、量、回数、時間に気をつける。
- ・食後に歯を磨く習慣を身につける。
- ・共食（家族と一緒に食事）の場で、食事マナー等を身につける。



学齡期（6～18 歳頃）

特徴

学童期（6～11 歳頃）は心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へと生えかわり、骨や筋肉も発達する時期です。また、様々な学習を通して、食への興味や関心が深まる時期です。この時期は、家族や友達と一緒に食事を楽しみ、食の知識や望ましい食習慣を身につけることが大切です。

思春期（12～18 歳頃）は成長の最終段階で、身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期です。就寝時間が遅くなるなど、生活リズムが乱れやすくなったり、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような健康課題も見られます。

この時期は、望ましい食生活を自ら実践する力を身につけることが大切です。

食育のポイント

- ・朝ごはんを毎日しっかり食べ、生活リズムを整える。
- ・食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションを図る。
- ・薄味の料理に親しみ、生活習慣病を予防する食習慣を確立する。
- ・主食・主菜・副菜をバランスよく摂る。
- ・1日に必要な野菜の量を知り、しっかりと摂取する。
- ・学校や地域の食行事、イベントに参加する。
- ・買い物や食事作りの手伝いをする。
- ・食べ物と環境について考え、残さず食べる。
- ・自立に向けて、食を自分で選ぶ力を身につける。
- ・好き嫌いせずよく噛んで食べる習慣を身につける。
- ・食後に歯を磨く習慣を身につける。



働き世代（19～64 歳頃）

特徴

青年期（19 歳～39 歳）は気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期です。生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や自分にあった食事量を理解し実践することが重要です。また、自己管理はもちろんのこと、子ども達の健全な食習慣を実践できるよう育てることも大切です。

壮年期（40～64 歳）は生活習慣病予防の観点から、生活習慣、運動習慣、食習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが重要な時期です。

食育のポイント

- ・料理する力や食品を選ぶ力を身につける。
- ・主食・主菜・副菜をバランスよく摂る。
- ・望ましい食習慣に努め、肥満や生活習慣病を予防する。
- ・1日の塩分目標量を知り、減塩に取り組む。

- ・食品の表示等を活用して食品を選び、適切な食習慣の実践に役立てる。
- ・地域活動等に参加し、行事食や郷土料理等を地域や家庭で継承する。
- ・食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションを図る。
- ・1日に必要な野菜の量を知り、しっかりと摂取する。
- ・朝ごはんをしっかりと食べ、生活リズムを整える。
- ・妊娠前の準備段階として食生活に気を配る。
- ・食中毒予防を実践する。
- ・旬の食材や地域の産物を取り入れる
- ・食後に歯を磨き、歯周疾患を予防する。



高齢期（65歳～）

特徴

定年による退職など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られる時期です。介護予防の観点からも、栄養バランスのとれた食事と、噛む力、飲み込む力を維持し、自分に合った食生活を実践することが必要です。

また、家族や仲間と食事をしたり、地域の食事会に参加したりするなど、「食」を通じた交流の場が大切です。次世代に食文化や食に関する知恵を伝えることも重要です。

食育のポイント

- ・主食・主菜・副菜をバランスよく摂る。
- ・望ましい食習慣に努め、肥満や生活習慣病を予防する。
- ・1日の塩分目標量を知り、減塩に取り組む。
- ・1日に必要な野菜の量を知り、しっかりと摂取する。
- ・主菜や乳製品をしっかりと食べ、低栄養を予防する。
- ・食卓を囲んで楽しく食べることで、コミュニケーションを図る。
- ・身近な食育行事、イベントに積極的に参加する。
- ・友人や地域組織内での交流を促進し、楽しい食生活を実践する。
- ・食中毒予防を実践する。
- ・旬の食材や地域の産物を取り入れる
- ・食後に歯を磨き、歯周疾患を予防する。



第5章 熊野町の独自の取り組みについて

1 食育連絡会

年に2回、町内の保育園・幼稚園・小学校・中学校・介護老人保健施設、行政等の食育関係者が集まり協議する場をつくり、地域のネットワークを構築しています。

食育連絡会実績

年度	食育テーマ	講演会講師	参加者数		合計
			第1回	第2回	
平成27年度	減塩	広島国際大学 医療栄養学部 学部長 八木典子氏	15人	18人	33人
平成28年度	減塩、早寝早起き朝ごはん	広島国際大学 心理学部 教授 田中秀樹氏	17人	18人	35人
平成29年度	減塩、野菜たっぷり 350g	広島中央ヤクルト販売株式会社 山本人史氏	16人	17人	33人
平成30年度	バランスよく食べよう	安田女子大学 管理栄養学科 教授 西田信子氏	23人	22人	45人
平成31年度 (令和元年度)	朝ごはんを食べよう	広島大学大学院総合科学研究科 准教授 緒形ひとみ氏	19人	17人	36人



食育連絡会で作成した啓発ポスター



2 男の気まぐれ料理（男性料理教室）

男の気まぐれ料理は、男性の「食の自立」と「地域活動」への参加を促すことを目的とし、2か月に1回のペースで活動しています。平成27年に当初6人で結成し、年々メンバーが増え、令和2年4月時点18人のメンバーで活動しています。料理を作って食べるだけでなく、毎回メニューを決めることや、材料の買い出し準備までを行っています。

男の気まぐれ料理実績

年度	日程	内容	参加者数
平成28年度	6月23日	豆ごはん、サバのミルクみそ煮、サーモンのサラダ、味噌汁	10人
	10月11日	トマトクリームパスタ、サラダ、広島フルーツぶるるんゼリー	7人
	1月31日	広島お好み丼、広島ドレみそレモン、具たくさん味噌汁	10人
	3月22日	だし炊きたこ飯、八宝菜、水菜とにんじんのサラダ、かぼちゃプリン	10人
平成29年度	5月26日	ハンバーグカレードリア、チョップドサラダ、三種のきのこスープ	12人
	7月28日	冷やし中華、じゃがいものチーズ焼き、キャロットオレンジゼリー	12人
	10月2日	トマトソースパスタ、オムレツ、パンプキンスープ、アップルパイ	11人
	12月7日	ごはん、ローストチキン、マスマヨサラダ、Cスープ、カップケーキ	9人
	3月16日	お好み焼き、コーヒーゼリー	12人
平成30年度	5月11日	たけのこごはん、鮭のホイル焼き、かぼちゃサラダ	11人
	7月18日	(災害により中止)	—
	10月12日	オムライス、鶏肉とかぼちゃのシチュー、にんじん蒸しパン	13人
	12月21日	きのこごはん、照り焼きチキン、サラダ、ヨーグルトチーズケーキ	13人
	3月22日	ごはん、餃子、中華ナムル、中華スープ、いちご大福	13人
平成31年度 (令和元年度)	5月24日	豆ごはん、アジのカレーピカタ、新玉ねぎの味噌汁、牛乳寒天	13人
	7月18日	手作りナン、カレー、水菜と玉ねぎのサラダ、コーヒーゼリー	16人
	10月11日	チャーハン、春巻き、わかめスープ	14人
	12月13日	パエリア、塩豚ポトフ、スコップケーキ	13人
	3月13日	(コロナウイルス拡大により中止)	—



3 食育サポーター

食育サポーターは、ボランティアとして健康推進課の事業に協力して、住民目線での食育推進を図っています。平成 27 年度から活動を開始し、熊野町の皆さんに食べることの大切さを広めるための食育活動を行っています。

主にのびのび親子教室（親子の生活習慣病予防教室）で食体験や試食のお手伝いをしています。

年度	日程	テーマ	参加者数
平成 28 年度	5 月 24 日	簡単おすすめ『間』の食事「ラップおにぎり」	25 人
	7 月 26 日	早寝早起き朝ごはん「にんじんカップケーキ・豆乳豚汁」	50 人
	9 月 27 日	親子で一緒に体を動かす方法について知る運動教室	29 人
	11 月 31 日	手作りおやつ、おやつ選び方「切り干し大根の煮物・カップケーキ」	33 人
	1 月 22 日	家庭での調理・減塩の実践につなげる「だしのとり方」	44 人
	3 月 28 日	お弁当作りを通して適量やバランス、食材を知る	48 人
平成 29 年度	5 月 23 日	簡単おすすめ『間』の食事「きなこおにぎり」	26 人
	7 月 25 日	早寝・早起き・朝ごはん「ペッタンサンド」「板ずりきゅうり」	27 人
	9 月 26 日	季節のおやつを手作りする「簡単おはぎ」	48 人
	11 月 28 日	煮物「おにぎり」「レンジ肉じゃが」	32 人
	12 月 26 日	お手伝い、行事食の意味を知る「いりこチップス」「きんとん」	29 人
	3 月 27 日	お弁当作りを通して適量やバランス、食材を知る	32 人
平成 30 年度	5 月 22 日	バランスよく食べよう「3つの色をそろえよう」	26 人
	7 月 24 日	（災害により中止）	—
	9 月 25 日	朝ごはんを食べよう「ロールパンサンド」	27 人
	11 月 27 日	定番煮物のコツ「ひじきの煮物」	48 人
	1 月 22 日	手作りおやつ「ひじきパンケーキ」	32 人
	3 月 26 日	お弁当づくりのコツ「肉巻きかぼちゃ」「きんぴられんこん」「青菜のごまポンおかか和え」	29 人
平成 31 年度 (令和元年度)	5 月 28 日	朝ごはんを食べよう♪その①「じゃこ入りみそ汁」	31 人
	7 月 23 日	朝ごはんを食べよう♪その②「バナナパンケーキ」	31 人
	9 月 24 日	朝ごはんを食べよう♪その③「ロールパンサンド」	30 人
	11 月 26 日	子どもたちに伝えたい郷土料理・煮物「八寸」	29 人
	1 月 28 日	一緒に作れる簡単・栄養たっぷり手作りおやつ「ぜんざい」「団子」	25 人
	3 月 26 日	（コロナウイルス拡大により中止）	—



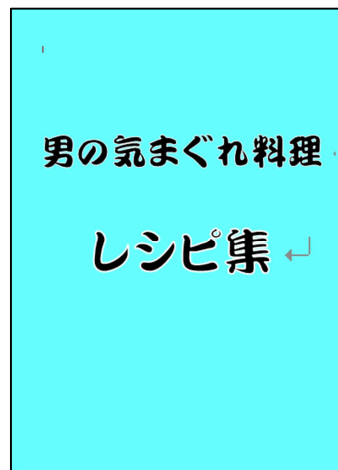
4 図書館展示

毎年、食育月間の6月に、町民のみなさんに「食」の大切さを周知する取り組みとして、食育に関する本や、体験ブース、ポスター等展示をしています。



5 レシピの作成

食育の日（毎月 19 日前後）に合わせ、熊野町ホームページに「体にやさしいレシピ」を掲示しています。また、平成 30 年度には、事業で使用したレシピを集め、男の気まぐれ料理レシピ集と、体にやさしいレシピ集を作成しました。



6 災害時の食の備え

6月、7月の梅雨の時期に合わせて、熊野町ホームページ、広報紙等による食料品備蓄についての啓発、パッキングクッキングレシピの作成や、講演会等を実施して、防災時の食意識を高めています。また近年流行している感染症等の発生時についても、食の備えが重要視されているため、今後も社会情勢を踏まえた内容に取り組んでいきます。

「家庭での食料品備蓄について」講演会の様子



参考資料

資料1 健康づくりアンケート集計結果

1 調査概要

- (1) 調査対象 令和元年住民健診・乳幼児健診の対象者
- (2) 回答者数 2,563 人
- (3) 調査方法 アンケート
- (4) 調査期間 令和元年8月21日～12月9日(20日分)

3 調査結果

- (1) 週4日以上、家族や仲間と一緒に食事をとっている。

はい	1928	75.2%
時々	117	4.6%
いいえ	275	10.7%
無回答	243	9.5%
合計	2563	100.0%

- (2) 朝食をバランスよく食べる

はい	1440	56.2%
時々	569	22.2%
いいえ	420	16.4%
無回答	134	5.2%
合計	2563	100.0%

- (3) 昼食をバランスよく食べる

はい	1273	49.7%
時々	854	33.3%
いいえ	274	10.7%
無回答	162	6.3%
合計	2563	100.0%

- (4) 夕食をバランスよく食べる

はい	1992	77.7%
時々	374	14.6%
いいえ	53	2.1%
無回答	144	5.6%
合計	2563	100.0%

(5) 1日の食塩摂取目標量が8g以下であることを知っている

知っている	1690	65.9%
知らない	805	31.4%
無回答	68	2.7%
合計	2563	100.0%

(6) 朝ごはんを毎日食べる

はい	2342	91.4%
いいえ	161	6.3%
無回答	60	2.3%
合計	2563	100.0%

(7) 1日の野菜摂取目標量が350gであることを知っている

知っている	1479	57.7%
知らない	1003	39.1%
無回答	81	3.2%
合計	2563	100.0%

資料2 児童・生徒の健康診断結果

1 調査概要

- (1) 調査対象 町内小中学生
- (2) 対象者数 小学校 1317 人 中学校 637 人
- (3) 調査方法 健康診断結果
- (4) 調査期間 令和元年4月

2 調査結果 ※教育要覧から抜粋

- (1) 児童・生徒の肥満傾向の割合：小学生 7.7%、中学生 7.2%
- (2) 児童・生徒のやせ傾向の割合：小学生 0.8%、中学生 2.0%

資料3 令和元年度広島県「基礎・基本」定着状況調査

1 調査概要

- (1) 調査対象 小学5年生及び中学2年生
- (2) 対象者数 小学5年生(202人)、中学生(210人)
- (3) 調査方法 質問紙
- (4) 調査期間 令和元年6月11日～21日(各学校都合のいい日に実施)

2 調査結果 ※教育要覧から抜粋

	集計 対象者数	朝食を毎日食べる			
		よく	やや	あまり	まったく
第1小	86	82.4	10.6	4.7	2.4
第2小	17	100.0	0.0	0.0	0.0
第3小	41	78.0	12.2	7.3	2.4
第4小	68	83.3	13.6	1.5	1.5
計	212	83.3	11.0	3.8	1.9

	集計 対象者数	朝食を毎日食べる			
		よく	やや	あまり	まったく
熊中	76	84.9	8.2	5.5	1.4
東中	134	80.5	11.4	5.7	2.4
計	210	82.1	10.2	5.6	2.0

資料4 国と広島県と熊野町の食育推進計画の策定の経過

	国	広島県	熊野町
平成17年度	食育基本法施行		
平成18年度	食育推進基本計画		
平成19年度			
平成20年度		広島県食育推進計画	
平成21年度			
平成22年度			
平成23年度	第2次食育推進計画		
平成24年度			
平成25年度		第2次広島県食育推進計画	熊野町食育推進計画
平成26年度			
平成27年度			
平成28年度	第3次食育推進計画		第2次熊野町食育推進計画
平成29年度			
平成30年度		第3次広島県食育推進計画	
令和元年度			
令和2年度			
令和3年度			第3次熊野町食育推進計画
令和4年度			
令和5年度			
令和6年度			
令和7年度			



第3次熊野町食育推進計画

主管課	熊野町 健康推進課
所在地	〒731-4292 広島県安芸郡熊野町中溝 1-1-1 TEL 082-820-5637
発行年月	令和3年3月