

(案)

第3次熊野町食育推進計画

概要版



熊野町観光大使
ふでりん

笑顔はな咲く食育プラン

近年、「食」をめぐる環境の変化の中で、従来に増して「食」に関する知識と関心、健全な食生活を実現することが求められています。

このような背景から、本町における食育の基本方針を示し、地域や家庭、学校、関係機関の共通理解のもと総合的・計画的に推進するため、第3次熊野町食育推進計画を策定しました。

計画の期間



令和3(2021)年度から令和7(2025)年度の5年を計画期間とする

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ができるまちを目指す

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



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～



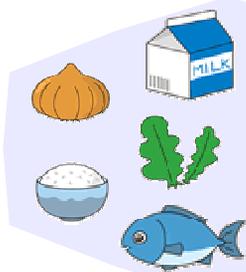
楽しむ ところ
みんなで囲もう
楽しい食卓(共食)



大切にする ところ
深めよう食への感謝
伝えよう食文化



感動する ところ
体験で実感しよう
自然の恵み



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

重点目標

① 1日の食塩摂取量の減少

〔数値目標〕

1日の食塩摂取量(8g以下)を知っている人の割合

現状65.9% ⇒ 目標70%



② 1日の野菜摂取量の増加

〔数値目標〕

1日の野菜摂取目標量を知っている人の割合

現状57.7% ⇒ 目標60%



1日350g!

③ 毎日朝食を食べる町民の割合の増加

〔数値目標〕

朝ごはんを毎日食べる人の割合

	現状	⇒	目標
成人	91.4%	⇒	93%
小5	83.3%	⇒	85%
中2	82.1%	⇒	85%



数値目標

現状と課題、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BMI18.5～24.9%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)	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-20%以下)	小学生 0.8% 中学生 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
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
ゆっくりよく噛んで食べる人の割合	—	55%以上
食育に関心を持っている人の割合	—	80%以上

ライフステージに応じた食育の推進

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	

熊野町独自の取り組み

食育連絡会

年に2回、町内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。



男の気まぐれ料理

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活動しています。



食育サポーター

ボランティアとして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。



図書館展示

食育月間の6月に、食育に関する本や、体験ブース、ポスター等の展示をしています。



レシピの作成

毎月、広報紙とHPIに「体にやさしいレシピ」を掲載しています。

体にやさしいレシピ

バナナパンケーキ 朝食

<材料(4人分)>
 ホットケーキミックス・・・150g
 バナナ(熟したもの)・・・2本
 卵・・・1個
 牛乳・・・・・・・・・・・・100ml

<下処理>
 ※ バナナ・・・皮をむき(熱いものが付くのでおすすめ！)
 ※ 卵は必ず手洗いの輪切りにして卵黄だけに入れる

<作り方>

① 混ぜる
ボウルにバナナを入れてフォークでよくつぶす。卵、牛乳を加えよく混ぜる。ホットケーキミックスも加えなめらかになるまで泡立て器で混ぜる。



② 焼く
温めたフライパンまたはホットプレートに100gの生地を流し入れ、上から輪切りのバナナを押しよせのせる。生地が表面が乾いてきたら、裏返し、焼き切る。

③ 盛りつける
皿に盛りつけて、食べやすい大きさに切る。

災害時の食の備え

食料品備蓄についての啓発や講演会等を実施し、災害時における食への意識を高めています。



熊野町の特産品



はっすん
八寸



黒豆

第3次熊野町食育推進計画 概要版

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

