

---

## 第3編

# 第3次聖籠町食育推進計画

ミラクル  
「食は味楽来」

---

## 第3編 聖籠町食育推進計画「食は味<sup>ミラクル</sup>楽来」

### 第1章 聖籠町食育推進計画の目標と方針等

全ての町民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会、誰もが幸せに暮らせる社会の実現を目指すことを基本理念とします。

## 「誰もが幸せに暮らせる社会の実現」

### 1 基本目標

生涯を健康に暮らすためには、健全な食生活を実践し豊かな人間性をはぐくむことが重要です。

本計画では、前回計画の基本方針で打ち出していた「食は味<sup>ミラクル</sup>楽来(食の重要性、喜び、楽しさを推進する)」を中核に残し取組みます。

## 聖籠町の食を通じて健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

### 食は味<sup>ミラクル</sup>楽来とは

「ミラクル」とは奇跡を意味する言葉です。そこに「味」「楽」「来」をあて、「漢字」に意味を込めた聖籠町の独自の言葉です。食は命の原点として、健康づくりのためだけではなく、文化的で豊かな活力ある町の実現につながるものです。「味」は「味覚」「味わい」「おもむき」など単なる味を意味するだけではなく、物事の本質を理解した上での味わいという字をあてています。また「楽」は食事を楽しむことのほか、食に関わる喜び、食を通じた人とのつながり、家族の団らんなどという意味があり、「来」には「将来」「未来」のあるべき姿だけではなく、次世代に向けて受け継いでいく大きな可能性や期待感が込められています。この形のない食育の本質が次世代へ引き継がれていくことこそが「奇跡」と意味しています。

## 2 基本方針

食べることは生きるための基本であり、健やかなところと身体の発達・増進・保持に欠かせないものです。栄養、環境、時間、人との関わり等、これらのほどよいバランスが心地よい食卓を作り出し、こころの安定をもたらす健康的な食生活となります。

豊かな食の体験を積み重ねていくことができるように、町民の健康課題をとらえ、健康を増進するための取組方針を明確にして、個々の場での取組を充実させ、町の地域特性などを生かした食育を推進し、将来にわたって豊かで活力ある町づくりを目指します。

### ～ 食育とは ～

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。国民一人ひとりが、生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を身につけるための学習等の取組を目指す。

平成17年に成立した食育基本法においては、生きるための基本的な知識であり、知識の教育、道徳教育、体育教育の基礎となるべきもの、と位置付けられている。(食育基本法の要約抜粋)

### (1) 生涯にわたる健康づくり

#### 1 食に関する知識及び食を選択できる力の習得

生涯にわたり心身の健康を維持するためには、食に関する知識を深め、健康的な食生活を実践できる力を身につけることが大切です。「1日2回以上は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする」人を増やす取組を行い、また生活習慣病予防や将来の健康に配慮し、減塩等の取組や適正体重の維持についての啓発等も各関係機関とも進めていきます。

#### 2 望ましい食習慣の形成・定着と継続

乳幼児期の心身の形成時から、食に関する知識及び選択する力を習得し、習慣化することで望ましい食習慣の形成につながり、生涯にわたる健康につながります。家庭や教育現場、地域が一緒になって望ましい生活習慣づくりに取組むことが必要です。こどもの規則正しい生活リズムの形成に向けて「朝食の必要性」や「睡眠時間の確保」、「運動習慣」等の重要性について働きかけます。

また、若い世代の女性のやせの弊害として無月経、骨粗鬆症、不妊等がありますが、やせは自身の健康だけではなく、栄養不足で生まれてくるこどもの生活習慣病のリスクを高めるなどの問題もあることから、若い世代の女性に対し、「朝食の摂取」や「主食・主菜・副菜のそろった食事」等、適正体重の維持につながる健全な食習慣の形成について、各関係機関と共に様々な場面を活用して普及啓発を行います。

適正体重の維持や生活習慣病予防・重症化予防や改善には、望ましい食習慣の定着と継続が重要です。そのため、職場、町等における健康診断結果等を活用し生活習慣を振り返り、適正体重の維持や望ましい食習慣の定着につながるよう働きかけます。また高齢者は、調理意欲や嚥下機能低下等により、食事内容が偏ったり、食事量が減ったり、様々な理由から低栄養になりやすい傾向があります。適切な栄養の確保の重要性や体重管理の必要性、身体活動の維持・向上また、口腔機能の維持・向上の重要性について普及啓発します。また食環境に関する情報や地域課題について各関係機関と連携を図ります。

## (2) 各世代や場面に対応した食育の推進

### 1 基盤となる家庭における食育の推進

家庭での食事は親子の絆や豊かな心と体の育成につながる大切な基盤となるため、「楽しく食事をする」、「様々な食体験を通して美味しさを感じる」などの重要性を普及啓発し、「1日1回は家族や大人と一緒に食事をする」ことを推進します。また、こどもの年代に応じ、「料理を一緒に作る」など、食を通した親子の会話を増やし、食の関心を高めていきます。近年は核家族も増え、家庭生活を営んでいく具体的な経験や能力が不足しがちな家庭も増えていることから生活の中で自然と行われてきた「食育」等の体験が難しくなっていることが懸念されます。そのため、親も子ども地域や社会で他者とのつながりや関りを持つことも重要となり、それが家庭における食育の充実につながります。

### 2 園・学校等における食育の推進

成長期にあるこどもの「食育」は生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うものであり、将来の食育形成に極めて重要です。「早寝、早起き、朝ごはん」や「主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事」の実践に向け、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「食育」の充実を図ります。また園、学校における「食育」は、子どもとその家庭への働きかけを中心としつつも、地域と連携してこどもの食環境の改善に努めることも大切です。子ども自身が主体的に考え、行動できるように年代に応じた食育を進めるとともに、地域の食文化や食環境等にも関心がもてるよう、あらゆる食体験に触れる機会を進めていきます。

### 3 地域・職域における食育の推進

生涯にわたって心身の健康を維持するためには、ライフステージやライフコースに応じた持続性のある食育推進が必要です。食や健康に関心が薄い人も含め、個人の努力のみでなく、意識せずとも自然にバランスの良い食事ができる環境づくりが必要です。「栄養バランスがよい」「野菜が多く含まれている」「エネルギー、塩分が控えめ」等の健康に配慮した食事を提供する店等の健康情報の発信や町の健康課題に向けて協働で取組む企業・事業所等と連携して自然に健康な食事ができる環境づくりを推進します。また、食育の実践者を増やす

ため、家族形態の多様化や地域のつながり、労働形態の変化も踏まえた環境づくりを様々な立場での食育の場が展開するよう地域全体で取組んでいきます。

### (3) 聖籠町(新潟)の食の理解と実践

#### 1 聖籠町産(新潟県産)の農林水産物を利用した食生活の推進

町内産・県内産の農林水産物に対する理解や生産者と消費者の相互理解を図る取組が必要です。また、地域特産の食育を通して感謝の心を育み、聖籠町の豊かな自然や生産者の創造力と努力によって生み出された良質で美味しい地元特産品に関する町民の理解を深めることが重要です。

#### 2 地域の食文化の伝承

地域の特性を生かした伝統的な食文化を継承することは、郷土を愛する心と豊かな人間性を育てていくことにつながります。学校や園での給食の献立や食育等の指導内容へ取り入れる等あらゆる機会を利用して地域の食文化の伝承に努めていきます。

行事食や伝承料理は、地域の気候や風土に根付いた食材を基本としており、旬の味が大切にされています。伝承料理を食卓に加えることは食卓のバリエーションが広がるだけでなく、地域の食文化を知り、受け継いでいくきっかけとなります。学校給食の献立には町内産や県内産の農林水産物を積極的に活用し、児童、生徒が多様な食に触れる機会を設定し、伝統的な食文化の理解につながるができるよう一層の充実を図ります。同時に、幅広く情報の取りやすさも開拓し、SNS等を活用した普及啓発も進めていきます。

#### 3 環境に優しい食についての理解や食品ロスの削減へ向けての普及啓発

食品ロス削減につながる情報提供と取組が必要です。持続可能な食につながる環境に配慮した消費を推進するため、食品ロス削減につながる情報提供と取組についての普及啓発を進めていきます。

#### 4 災害時の食の備え

新潟県はこれまでに多くの自然災害に見舞われました。災害に遭っても自分の命は自分で守るという意識を醸成し、被災生活を健康に過ごすことができるよう、日頃から地域災害の特性や新潟の食を生かした災害時の食事に関する知識の普及について各関係機関と連携して取組んでいきます。まずは、家庭用備蓄食品に関する普及啓発を進めていきます。自身や家族の状況(乳幼児、高齢者、アレルギー疾患、慢性疾患などの要配慮者)に合わせて専用の食品や日頃から食べ慣れていて災害時にも役立つ食品を組み合わせ最低3日分、できれば1週間分を備蓄するよう様々な場面を活用しながら普及啓発を進めていきます。

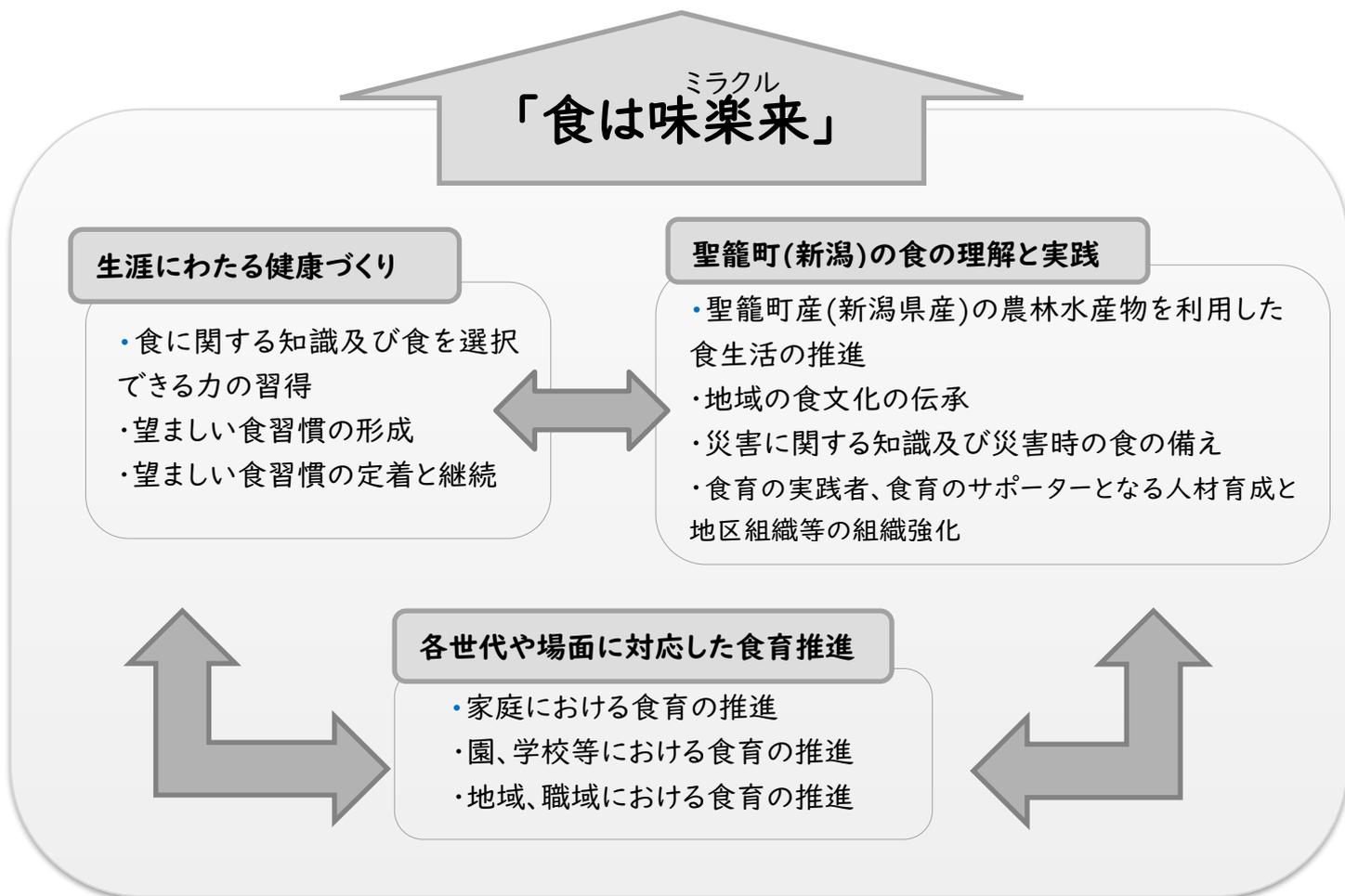
#### (4) 食育の実践者、食育のサポーターとなる地区組織等の組織強化と人材育成

地域住民の生活に密着した活動を行う地区組織、ボランティア団体等のさらなる活動には期待が寄せられます。今後、取組をさらに活性化していくためには、食育関係者だけではなく、様々な幅広い分野で関わる多くの関係者と合同で研修を行うなど情報共有やネットワーク構築を促すことや人材養成の体制を整えていくことも望まれます。

■計画の体系図

基本理念「誰もが幸せに暮らせる社会の実現」

基本目標「聖籠町の食を通じて、健全な心身を培い、  
豊かな人間性を育む」



ぐんぐんちゃん・いきいきちゃん・もりもりちゃん

聖籠町の食育キャラクター

「元気キッズ」

「ぐんぐんちゃん(赤色)」……「主菜(肉や魚や卵、豆類)」  
 「いきいきちゃん(緑色)」……「副菜(野菜や果物、きのこ、海藻類)」  
 「もりもりちゃん(黄色)」……「主食(ごはん、パン)、芋類、油など」  
 キャラクターはそれぞれの食品が持つ、体内での主な働きをイメージできる名称でまた、全員が揃わないと元気がなくなる特徴があります。  
 元気な体を作る為にはどれもが必要で欠けず、バランスよく食べることを表しています。この食育キャラクターを軸に、あらゆる機会を通じて食育の輪を広め、町民の健康づくりと地域づくりを応援していきます。

### 3. 現状と課題

★ 評価指標になっているもの

#### (1) 生涯にわたる健康づくり

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身につける観点から非常に重要ですが、本町の朝食欠食状況を見ると、5歳児7.6%（P23 図表40）、小学生11.8%、中学生16.3%（P24 図表42）、妊婦26.2%（P25 図表46）成人26.2%（P29 図表51）が「朝食を食べない日がある」状況となっています。

また、1日2回以上は主食・主菜・副菜がそろった食事をとれていない人は29.7%となっており（P28 図表50）、野菜・きのこ・海藻類の摂取についても「付け合わせ程度しか食べない」人も32.6%（P27 図表49）となっています。子どもたちの食事のバランスについても同様に、毎食、副菜を食べる人の割合が少ない状況にあります。（P23 図表38）

減塩については、「積極的に取り組んでいる」と「少し取り組んでいる」を合わせると54.1%で、「あまり取り組んでいない」と「まったく取り組んでいない」を合わせると45.8%となっています。（P30 図表52）

栄養・食生活は、生命の維持に加え、子ども達が健やかに成長し、また人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。また、生活習慣病の予防・重症化予防のために肥満を防ぐことや、やせや低栄養等の予防を通じた生活機能の維持・向上の観点からも重要です。このため、健全な食生活の実践に向けて、栄養の偏りや食習慣の乱れを改善していく取り組みが必要です。

#### 【課題】

規則正しい食生活、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事、野菜を多く食べ、減塩を意識した食事を子どもからおとな、高齢者まですべての人に生活習慣病の予防・重症化予防及び生活機能の維持・向上の観点で推奨していく必要があります。

#### (2) 各世代や場面に応じた食育推進

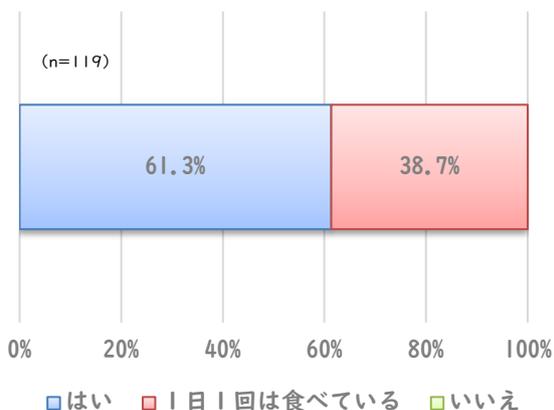
##### Ⅰ 子どもたちの食事状況

子どもたちの食事の状況は5歳児では、「大人と一緒に食事を食べないことがある」が38.7%です。（図表79）小中学生では、「大人と一緒に食べない」割合がそれぞれ29.5%、29.9%います。（図表80）また、小中学生で「食事関わるお手伝いをしている」割合は、小学生75.4%、中学生65.9%となっています。（図表81）

未来を担う子どもが健全な食習慣や食の安全についての理解を確立していく中で、食に関する感謝の気持ちと理解、食品の安全及び健康な食生活に必要な栄養の知識、社会人と

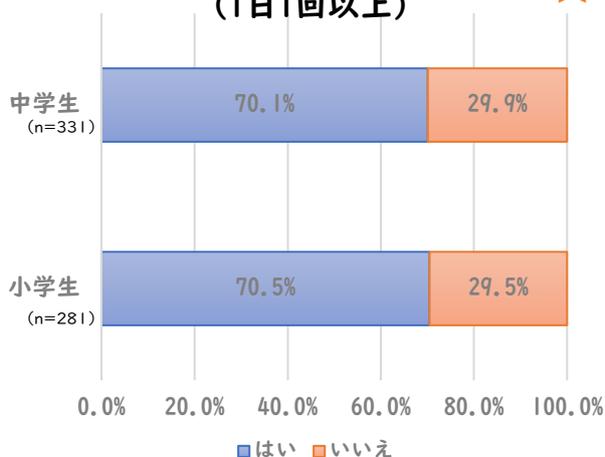
して身に付けるべき食事の作法等、食に関する基礎の習得には普段の食事場面がその機会となりますが、社会環境の変化や様々な生活様式等で家庭の食をめぐる状況も変化しています。

図表79 食事は大人と一緒に食べていますか

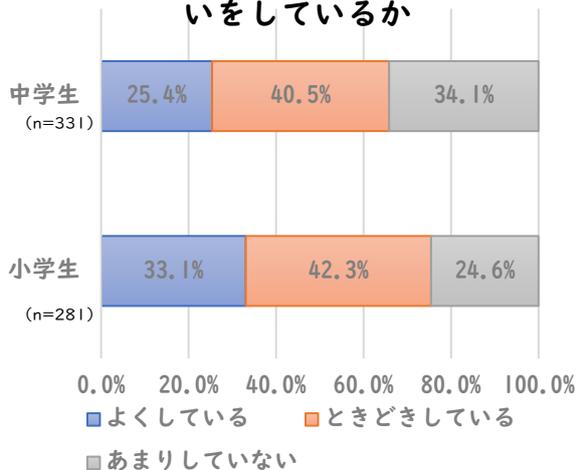


資料: 子ども教育課  
「令和5年度 聖籠町こども食事アンケート(5歳児)」

図表80 大人と食事を食べるか(1日1回以上)



図表81 食事に関わるお手伝いをしているか



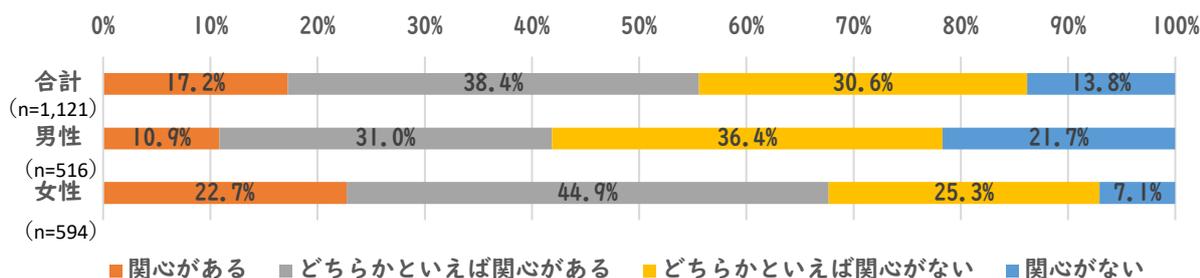
資料: 子ども教育課「令和5年度 聖籠町小中学校食生活アンケート」  
(小学生は5年生・6年生のみ)

## 2 食育の意識と実践

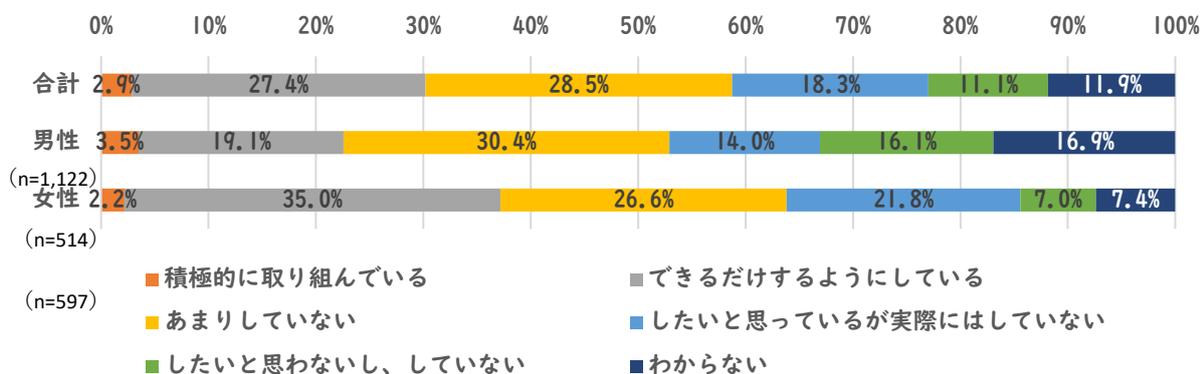
町民の食育に関する意識と実践については、食育に「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の割合を合わせると55.6%と44.4%となっています。(図表82)

また、日頃から「食育」を何らかの形で「積極的にしている」は2.9%で、「できるだけするようにしている」と合わせると30.3%となっています。(図表83)

図表82 「食育」に関心がありますか★



図表83 日頃から、「食育」を何らかの形で実践していますか



資料:保健福祉課「令和5年度 健康に関する町民アンケート」

【課題】

- ・家族や友人と食事を共にする「共食」は望ましい食習慣の実践や食の楽しさを実感させ精神的な豊かさをもたらすものとして大切です。親子の愛着形成時期からの食を楽しむ等の食を通じたコミュニケーションを図ることの大切さについて推奨していくことが必要です。
- ・食育への関心を高め、正しい知識と取組みを推進するためには、家庭、地域、生産者、学校教育や職域、民間企業、飲食店や商業施設等との連携が重要です。

(3) 聖籠町(新潟)の食の理解と実践

Ⅰ 聖籠町産(新潟県産)の農林水産物と食文化の伝承

町の学校給食では、平成19年度から週4回の米飯給食とし、お米を中心とした日本食を進め、継続しています。給食献立には郷土料理や伝承料理等を取り入れ、給食を通して食の関心や理解を深める取組を積極的に行っています。米、大豆、豆腐、味噌は100%町内産を使用しています。(図表84)

「町の特産物を知っている」小学生・中学生はそれぞれ69.8%、75.5%(図表85)、「郷土料理を知っている」小学生・中学生もそれぞれ44.5%、56.2%となっています。(図表86)

食材を選ぶときに、食材の安全性や生産地等の考慮を「いつもしている」と「ときどきして

いる」を合わせると 53.9%で、「あまりしていない」と「ほとんどしていない」を合わせると 46.0%となっています。(図表 87)

食料の生産から消費等に至るまでの食の循環は多くの生産者や関係者に支えられていることを理解し、町の伝統ある優れた食文化や食生活の継承・発展、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等が図られることが重要です。

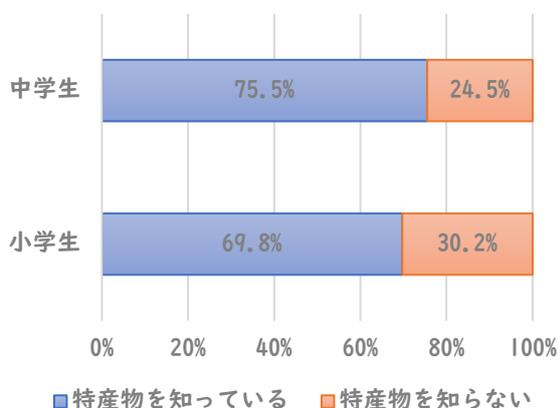
図表 84 聖籠町学校給食で使用する地場産の野菜、果物、米等の割合の状況(県内産) ★

(単位:%)

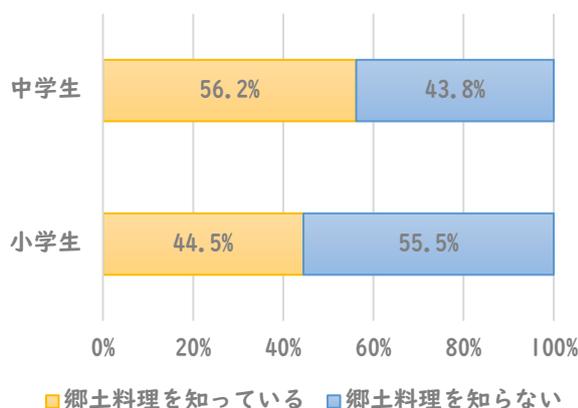
| 年度    | H30        | R1         | R2         | R3         | R4         | R5         |
|-------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 野菜    | 22.0(37.2) | 19.8(37.3) | 13.6(47.2) | 19.3(32.2) | 16.6(29.4) | 16.9(25.9) |
| 果物    | 11.9(20.1) | 13.9(33.8) | 8.2(27.8)  | 15.4(32.7) | 15.7(35.1) | 14.1(35.7) |
| 米     | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      |
| 大豆・豆腐 | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      |
| 味噌    | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      | 100.0      |

資料:子ども教育課(学校給食調理場)

図表85 町の特産物を  
知っているか

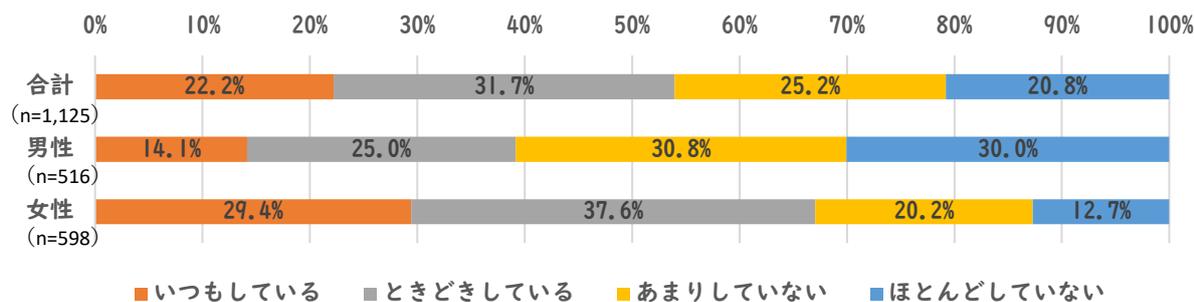


図表86 町の郷土料理を  
知っているか



資料:子ども教育課「令和5年度 聖籠町小中学校食生活アンケート」  
(小学生は5年生・6年生のみ)

図表87 食材を選ぶときに、食材の安全性や生産地等を考慮していますか ★



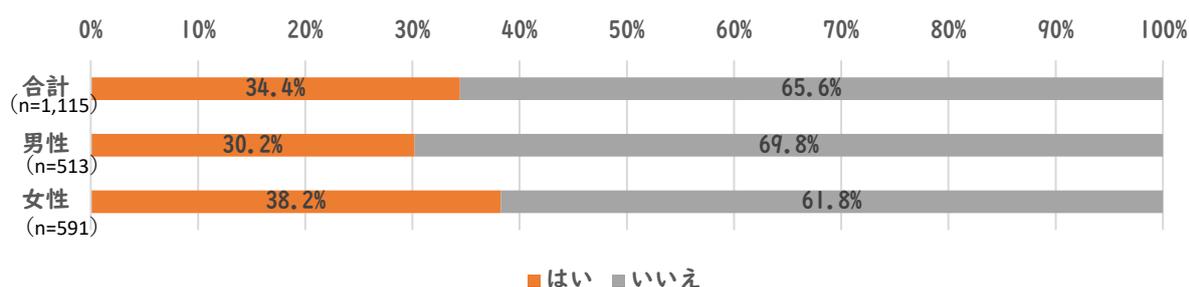
資料:保健福祉課「令和5年度 健康に関する町民アンケート」

## 2 災害時の食の備え

災害時の食の備えについては、「災害時に備えて非常用の食料を用意している」が34.4%となっています。(図表 88)

乳幼児、妊産婦、高齢者、慢性疾患の方や食物アレルギーについては、災害時において特別な配慮が必要となります。このため、災害時の食の備えについては、普段使いで備えていることが重要です。

図表88 あなたの世帯は災害時に備えて非常用の食料を用意していますか ★



## 3 人材育成と地区組織等の組織強化

近年は、核家族が増加し、家庭生活を営んでいく具体的な経験や能力が不足しがちな家庭も増えていることから生活の中で自然と行われてきた「食育」等の体験が難しくなっています。とりわけ、地域住民の生活に密着した活動を行う地区組織、ボランティア団体等のさらなる活動には期待が寄せられますが、現在、食に関わるボランティア団体の登録者は少ない傾向にあります。(図表 89)

図表 89 食に関するボランティアの状況 ★

| 年度                              | 内容  | R5  | 事務局                 |
|---------------------------------|---|-----|---------------------|
| 子どもサポーター<br>(内、農業・食文化・郷土料理)     | 学校の行事や学習支援等に協力するボランティア                              | 40人 | 学校地域支援登録<br>(社会教育課) |
| 聖籠町食は味楽来 <sup>ミラクル</sup> サポーターズ | 食を通じた健康づくりのボランティア団体<br>こどもから高齢者まで幅広く町の食育活動を実施している   | 16人 | 保健福祉課               |
| 給食ボランティア                        | 単身高齢者への夕食配食サービスの調理を行う(月3回、年33回実施)                   | 20人 | 聖籠町<br>社会福祉協議会      |
| 聖籠町赤十字奉仕団                       | 日本赤十字活動を支えるボランティア団体<br>災害時の炊き出しや高齢者福祉に関すること等の活動している | 27人 |                     |

### 【課題】

・農林水産物・食品を選ぶ際、産地や生産者、生産方法等を考慮する、環境に配慮された作物や過剰包装されていない商品を選択するなど環境に優しい食についての理解を進めるための情報提供や普及啓発を進めます。また、近年「食品の廃棄」が大きな課題となっており、

生産、製造、販売、消費等の各段階においての大量の食品ロスが発生している社会情勢を踏まえて、「食品ロス削減の推進に関する法律」が施行されました。(令和元年10月1日) 食べ物を無駄にしない意識を持ち、食品ロス削減に向けて具体的な行動等の普及啓発活動も進めていきます。

・近年の核家族の増加や地域コミュニティの希薄化により、受け継ぐ場面そのものが消失していると考えられることから、町の食材や食文化に関わる人材と連携した取組の推進を進める必要があります。地域の郷土料理の歴史、ゆかり、食材などを学ぶ機会を作り、地区組織等の活用による地域全体での普及活動が必要です。また、生産者と消費者がつながりを広く深めることは、町の風土と調和のとれた農林漁業の活性化につながり、地域活性化や環境への負荷の低減に寄与するため重要です。地域の食文化への関心を高めるため、農林漁業の生産者と町民をつなげる、体験活動・情報発信の強化が必要です。

・災害時には、電気・ガス・水道等といったライフラインが止まることにより生活に様々な支障が生じます。特に生命や健康に関わる食の確保が重要です。被災後の支援物資等が届くには時間がかかる場合もあり、自然災害から自分で自分の身を守ることから、被災しても健康を維持できるように日頃から適切な備えをしておくことが大切です。また、給食施設においても食事を継続的に提供できるよう、家庭と同様に平時からの備えが重要です。

・食育のサポーターとなる地区組織の組織強化と人材育成が必要です。今後、取組をさらに活性化していくためには、食育関係者だけでの人材発掘ではなく、様々な分野で関わる方との情報共有等も必要となります。活動の紹介や公募周知方法も多様化し、時間や場所にとらわれず多くの閲覧を期待できる SNS 等の活用も進める必要があります。

## 第2章 取組と対策

前章のライフステージごとの課題、基本方針ごとの課題を踏まえ、基本目標を達成するためにライフステージに応じた個人・家族の「行動目標」を示します。さらに、それを後押しする各関係機関に期待する取組(多様な組織が主体となった健康づくり・多方面からの働きかけ・自然に健康になれる仕組みづくり)を示します。この取組を評価するために、前計画、県及び国と整合性を図った評価指標と目標値を設定します。

### 1 ライフステージに応じた行動目標(健康せいろう21より再掲)

|          |  |
|----------|--|
| 重点<br>目標 | 主食・主菜・副菜をそろえた日本型の食生活や適切な食塩摂取量を理解し無理なく実践しよう |
|----------|--|

#### ●【乳幼児期】

##### 行動目標

- ・早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- ・食品や献立に興味を持ち、いろいろな食事体験をする
- ・適正体重について家族みんなで意識する

#### ●【児童・生徒期】

##### 行動目標

- ・早寝・早起き・朝ごはんを実践する
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をする
- ・家族みんなで自分の適正体重を知り、成長に応じた適正体重に維持する

#### ●【青年期・壮年期】

##### 行動目標

- ・朝食(ライフスタイルに合わせたスタートの食事)を食べる
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をする
- ・脂肪・糖分・塩分を摂り過ぎず、生活習慣病予防や重症化予防を意識した食習慣を維持する。
- ・自分の活動に見合った食事を摂り、適正体重を維持する

#### ●【高齢期】

##### 行動目標

- ・朝食を食べる
- ・主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をする
- ・糖分・塩分を摂り過ぎず、生活習慣病予防や重症化予防また、低栄養予防を意識した食習慣を維持する。
- ・適正体重を維持する

## 2 分野別取組と役割

### (1) 生涯にわたる健康づくり

| 期待する推進担当<br>期待する取組内容                                  | 家<br>庭 | 地区組織・地域の活動グループ等 | 保育園・こども園・幼稚園 | 小学校・中学校 | 職<br>域 | 医療機関・団体・企業等 | 行政（聖籠町・新潟県） |
|---|--------|-----------------|--------------|---------|--------|-------------|-------------|
| 早寝、早起き、朝ごはんを推進します                                     | ○      | ○               | ○            | ○       | ○      | ○           | ○           |
| 主食・主菜・副菜をそろえた日本型の食生活（野菜は多く、塩分脂質控えめ）を推進します             | ○      | ○               | ○            | ○       | ○      | ○           | ○           |
| 食に関する正しい知識と選択する力、技術を身につけ、適正体重を維持できるよう支援します            | ○      | ○               | ○            | ○       | ○      | ○           | ○           |
| こどものころから望ましい食生活習慣が身につくよう、こころと身体の健康に向けた食育を推進します        | ○      | ○               | ○            | ○       |        | ○           | ○           |
| ライフワーク、生活環境に応じた規則正しい食生活と栄養バランスについて具体的な実践方法を普及啓発します    |        |                 |              |         | ○      | ○           | ○           |
| 高齢者のサルコペニア、フレイル予防について具体的な実践方法を普及啓発します                 |        |                 |              |         |        | ○           | ○           |
| 食は味楽来サポーターズや保健推進員等地域の健康づくり推進者を育成し、地域における普及啓発活動を活性化します |        | ○               |              |         |        |             | ○           |

\*サルコペニア:加齢に伴う筋力の減少、または老化に伴う筋肉量の減少のこと。  
フレイル:加齢とともに、心身の活力(運動機能・認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併発などの影響もあり、生活機能障害が起きたり、要介護状態や疾病の重症化を招いたりするなど、心身の脆弱化が出現するが、一方で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態を指す。

(2) 各世代や場面に対応した食育の推進

| <p>期待する推進担当</p> <p>期待する取組内容</p>   | <p>家<br/>庭</p> | <p>地区組織・地域の活動グループ等</p> | <p>保育園・こども園・幼稚園</p> | <p>小学校・中学校</p> | <p>職<br/>域</p> | <p>医療機関・団体・企業等</p> | <p>行政（聖籠町・新潟県）</p> |
|---|----------------|------------------------|---------------------|----------------|----------------|--------------------|--------------------|
| <p>家族や仲間と一緒に食事をするなど積極的に食事を楽しめる人、食に関わる人を増やします</p>                                    | ○              | ○                      | ○                   | ○              | ○              | ○                  | ○                  |
| <p>聖籠町の食文化や地域の環境に関心を持ち、旬や季節、食環境の側面から食を選択し、食を楽しむ心を育てると共に、健康的な食習慣を継続できるよう食育を推進します</p> | ○              | ○                      | ○                   | ○              |                | ○                  | ○                  |
| <p>ライフワーク、生活環境に応じた規則正しい食生活と栄養バランスについて具体的な実践方法を普及啓発し、自分に合ったよりよい食生活を実践する人を増やします</p>   |                | ○                      |                     |                | ○              | ○                  | ○                  |
| <p>自分の健康状態に応じた食生活を実践し、生活習慣病や疾病の重症化、低栄養を予防します</p>                                    | ○              | ○                      |                     |                |                | ○                  | ○                  |
| <p>食は味楽来サポーターズや保健推進員等地域の健康づくり推進者を育成し、地域における普及啓発活動を活性化します</p>                        |                | ○                      |                     |                |                |                    | ○                  |
| <p>健康づくり支援店等を増やし、協働で食育事業を展開し、地域で活性化する仕組みを推進します。</p>                                 |                | ○                      |                     |                | ○              | ○                  | ○                  |

(3) 聖籠町(新潟)の食の理解と実践

| 期待する推進担当<br>期待する取組内容  | 家<br>庭 | 地区組織・地域の活動グループ等 | 保育園・こども園・幼稚園 | 小学校・中学校 | 職<br>域 | 医療機関・団体・企業等 | 行政（聖籠町・新潟県） |
|---|--------|-----------------|--------------|---------|--------|-------------|-------------|
| 米を中心とした日本型食生活を推進します   | ○      | ○               | ○            | ○       | ○      | ○           | ○           |
| 地域の食文化や地場産物の特性、旬や調理方法などを情報提供し、環境や食文化に配慮した食生活を推進します                              |        | ○               | ○            | ○       | ○      | ○           | ○           |
| 農林水産体験や生産者等と食を通じた交流の機会を持ち、地域における普及啓発活動を活性化します                                   | ○      | ○               | ○            | ○       | ○      | ○           | ○           |
| 環境に配慮した安全・安心な農水産物を提供する生産者やフードロス削減推進等の環境整備を推進します                                 |        | ○               |              |         | ○      | ○           | ○           |
| 食は味楽来サポーターズや食育ボランティア等地域の食文化を伝承する人材を育成し、地域における普及啓発活動を活性化します                      |        | ○               |              |         |        |             | ○           |
| 災害から身を守る意識の醸成と知識の普及を進めます。(災害時の調理法の普及や必要な資機材の備蓄の推進、被災してもバランスよく食事を摂るための知識と技術の普及等) |        | ○               | ○            | ○       |        | ○           | ○           |

●評価指標と目標数値

| 項目                      | 評価指標                              |                     | 現状値<br>(R5) | 目標値<br>(R18) | 考え方・根拠             | 新潟県目標<br>値<br>(R14) | 国目標値           | データ出典元                |              |
|-------------------------|-----------------------------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------|---------------------|----------------|-----------------------|--------------|
| 各世代や場面に<br>応じた食育の<br>推進 | 朝食の欠食の割合(再掲)                      | 小学生(6年生)            | 5.9%        | 0%           | 健康せいろう21<br>と整合させる | 0%                  | 0%             | 全国学力・学習<br>状況調査       |              |
|                         |                                   | 中学生(3年生)            | 4.5%        | 0%           |                    | -                   | 0%             |                       |              |
|                         |                                   | 20~30歳代             | 26.6%       | 15%以下        |                    | 11%                 | 15%以下          | 町民の健康に関<br>するアンケート    |              |
|                         |                                   | 男性20~30歳代           | 30.8%       | 15%以下        |                    | -                   | 15%以下          |                       |              |
|                         |                                   | 女性20~30歳代           | 23.2%       | 15%以下        |                    | -                   | 15%以下          |                       |              |
|                         | やせと肥満の割合(再掲)                      | 小学5年生<br>標準体重の20%以上 | 男子          | 14.93%       |                    | 7%以下                | -              | 児童・生徒の<br>肥満児7%<br>以下 | 学校保健統計調<br>査 |
|                         |                                   |                     | 女子          | 6.49%        |                    | 現状維持                | -              |                       |              |
|                         |                                   | 中学2年生<br>標準体重の20%以上 | 男子          | 9.88%        |                    | 7%以下                | -              |                       |              |
|                         |                                   |                     | 女子          | 7.94%        |                    | 現状維持                | -              |                       |              |
|                         |                                   | 女性20~30歳代やせ         | 25.4%       | 15%以下        |                    | 15%                 | 15%            | 町民の健康に関<br>するアンケート    |              |
|                         |                                   | 男性20~60歳代肥満         | 31.8%       | 24%以下        |                    | 30%                 | 15%以下          |                       |              |
|                         |                                   | 女性40~60歳代肥満         | 19.1%       | 18%以下        |                    | 15%                 | 20%以下          |                       |              |
|                         |                                   | 低栄養傾向(BMI20以下)65歳以上 | 16.5%       | 13%以下        |                    | 18%                 | 13%            |                       |              |
|                         | 1日2回は主食・主菜・副菜のある食事をする<br>人の割合(再掲) | 男性                  | 71.8%       | 80%以上        |                    | 60%                 | 50%以上          |                       |              |
|                         |                                   | 女性                  | 69.6%       | 80%以上        |                    | 60%                 | 50%以上          |                       |              |
|                         | 野菜・きのこ・海藻を1日に3皿以上食べる人の割合          | 男性                  | 18.3%       | 現状値以上        |                    | 野菜一日<br>350g以上      | 野菜一日<br>350g以上 |                       |              |
|                         |                                   | 女性                  | 21.8%       |              |                    |                     |                |                       |              |
| 減塩に取り組む人の割合<br>(20歳以上)  | 男性                                | 45.2%               | 60%         | 80%          | -                  |                     |                |                       |              |
|                         | 女性                                | 62.9%               | 80%         |              |                    |                     |                |                       |              |

| 項目                          | 評価指標            |                                  | 現状値<br>(R5)         | 目標値<br>(R18)      | 考え方・根拠             | 新潟県目標<br>値<br>(R14) | 国目標値 | 出典元   |                |
|-----------------------------|-----------------|----------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|------|-------|----------------|
| 各世代や場面に<br>応じた食育の<br>推進     | 聖籠町(新潟)の食の理解と実践 | 聖籠町健康づくり支援店等(町の健康づくり事業に連動する)の店舗数 | 7店舗                 | 現状維持              | 現状を維持する            | -                   | -    | 保健福祉課 |                |
|                             |                 | 食に関するサポーター数                      | 食は味楽来サポーターズ会員数      | 16人               |                    | 現状維持                | -    |       | -              |
|                             |                 |                                  | 地域支援登録者数(食文化郷土・農業等) | 40人               |                    | 現状維持                |      |       |                |
|                             |                 | 1日1回は家族や友人等と一緒に食事をとる人の割合         |                     | 84.5%             | 現状値以上              | 増加させる               | -    | -     | 町民の健康に関するアンケート |
|                             |                 | 1人で(子どもだけで)食事をする人の割合             | こども園(5歳児)           | 0%                | 現状値以下              | 減少させる               | -    | -     | 教育委員会          |
|                             |                 |                                  | 小学生(5,6年生)          | 29.5%             |                    |                     |      |       |                |
|                             |                 |                                  | 中学生                 | 29.9%             |                    |                     |      |       |                |
|                             |                 | 食材の安全性や生産地等の考慮(いつもしている)している人の割合  |                     | 22.2%             | 80%以上              | 国の目標値を参考に設定         | 把握する | 80%以上 | 町民の健康に関するアンケート |
|                             |                 | 学校給食における聖籠産物使用割合                 |                     | (野菜)16.9%         | 現状維持               | 現状を維持する             | -    | -     | 教育委員会          |
|                             |                 | 食育への関心割合(関心がある・どちらかといえば関心がある)    |                     | 55.6%             | 70%以上              | 県の目標値を参考に設定         | 70%  | 90%以上 | 町民の健康に関するアンケート |
| 食育の実践割合(積極的、できるだけするようにしている) |                 | 30.3%                            | 45%以上               | 町の現状値を基に改善率50%で設定 | -                  | -                   |      |       |                |
| 災害時に備えて非常食の用意がある人の割合        |                 | 34.5%                            | 52%以上               |                   | ※ <sup>1</sup> 34% | -                   |      |       |                |

※<sup>1</sup>参考値:災害時でもバランスのとれた食事ができる食品を備蓄している人の割合



