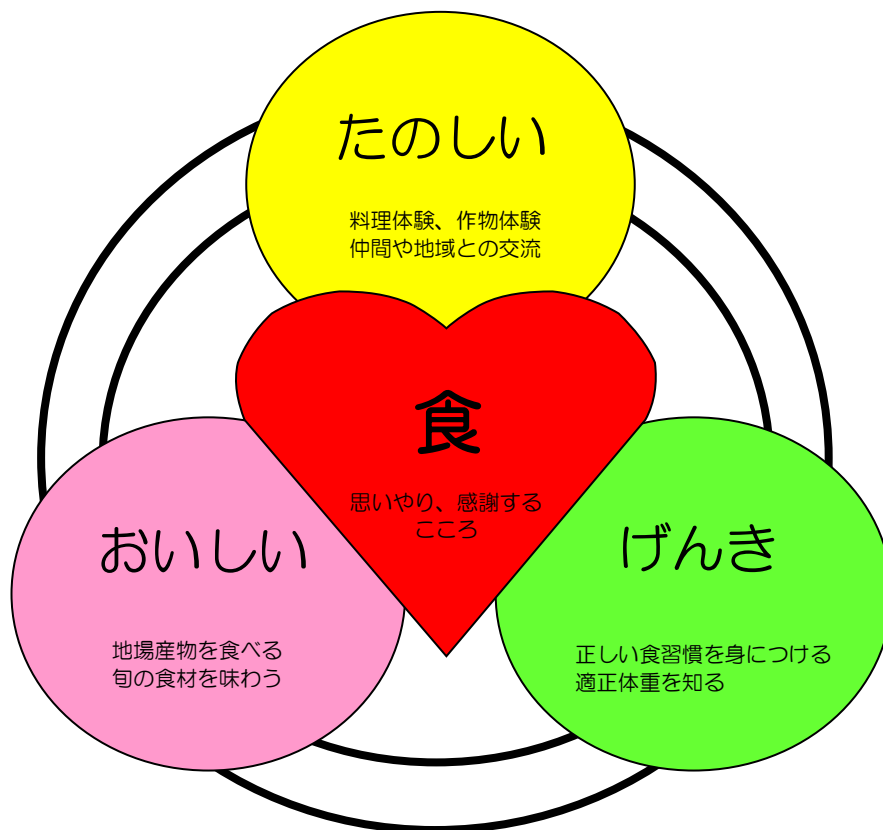


つばた食育推進計画（第2次）

たのしいわ おいしいわ げんきだわ

みんなでつなごう 食の輪 つ・ば・た・ま・ち



津 幡 町

目 次

第1章	計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・	1
	1 計画の背景	
	2 計画の趣旨	
	3 計画の位置づけ	
	4 計画の推進体制	
	5 計画の期間	
第2章	食をめぐる現状と課題・・・・・・・・	4
	第1次食育推進計画に基づく主な取組状況	
	第1次食育推進計画における取り組みの実践	
	第1次食育推進計画における数字目標達成状況、課題	
第3章	計画の基本的な考え方・・・・・・・・	7
第4章	計画の具体的な取り組み・・・・・・・・	8
第5章	計画の目標値・・・・・・・・	18
	<資料>・・・・・・・・	19
	・健診結果からみえる現状	
	・津幡町特産野菜の栄養素	
	・つばた食育推進計画（第2次）の検討経緯	

第1章 計画策定の趣旨

1 計画の背景

本町では、平成23年3月に「つばた食育推進計画（H23～H27）」を策定し、町民一人ひとりが健康で豊かな人間性を育ていけるよう、「たのしい・おいしい・げんき」の輪をとおり、人と人をつなぐ食の輪を目指し、家庭を中心に保育園・幼稚園・学校、地域において、体験を取り入れた食育の推進を重点に、町民・関係機関・行政が連携しながら食育を推進してまいりました。

しかしながら、一日のスタートである朝食における欠食は、幼児期から学童期において減少しているものの、内容では主食のみ、飲み物のみと野菜不足がみられます。また、生活習慣病の予防の観点から着目されている肥満に関して、成人男性に肥満傾向が伺われます。近年メタボリックシンドローム（内脂肪症候群）に着目した健診が行われているように、食習慣は生活習慣病との関連が深く、子どもから大人まで継続した取り組みが必要です。

このように依然として、食習慣の乱れやそれに伴う健康への影響をはじめとする食に関わる課題があることから、引き続き食育に関する施策を計画的に推進するため、「つばた食育推進計画（第2次）」を策定します。

2 計画の趣旨

町民一人ひとりが、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、食に関する正しい知識や基本的な食習慣を身につけ、食を選択する力を習得するとともに、生活習慣病の予防及び改善につながる食育を推進します。

「食育」とは

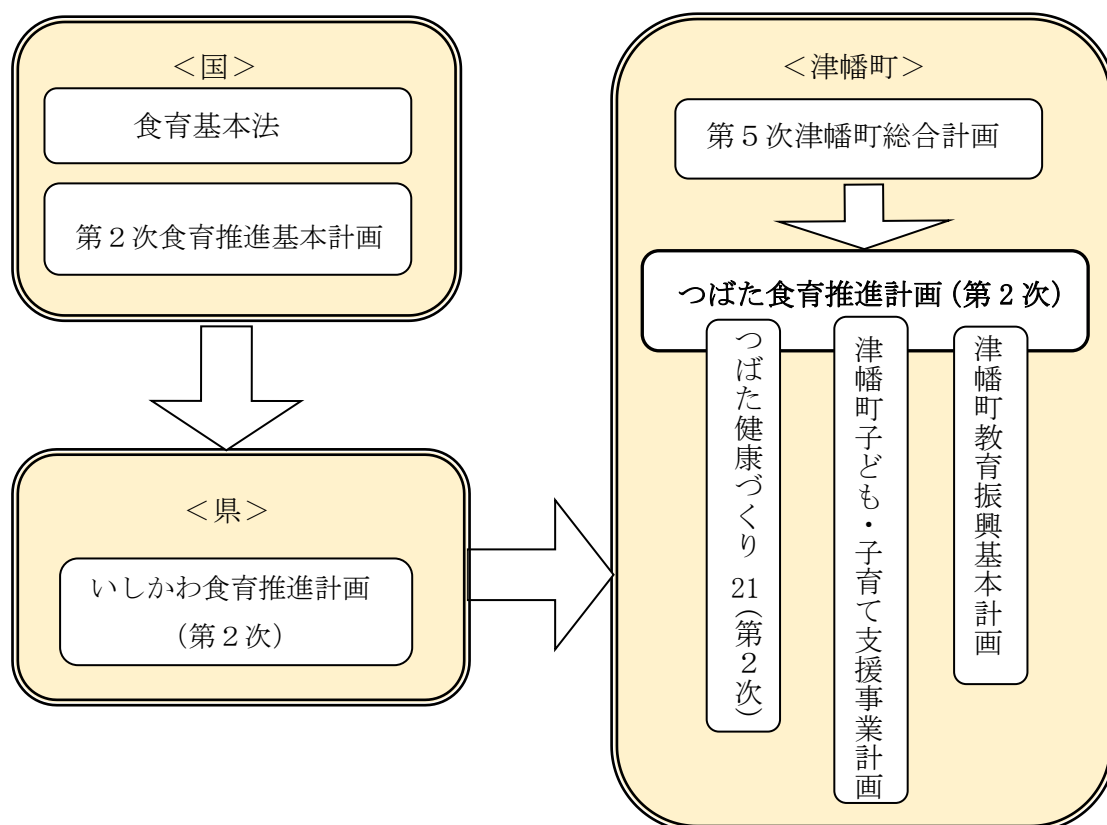
生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

【食育基本法前文より】

3 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく「市町村食育推進計画」として位置づけます。

また、津幡町第5次総合計画を上位計画として、津幡町健康づくり基本計画「つばた健康づくり21(第2次)」、「津幡町子ども・子育て支援事業計画」、「津幡町教育振興基本計画」ならびに、「いしかわ食育推進計画(第2次)」との整合性を図りながら、食育を推進していく行動計画として策定します。



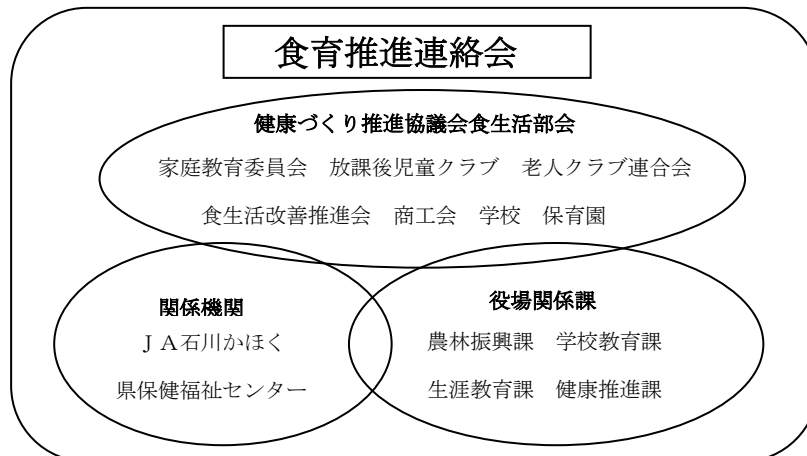
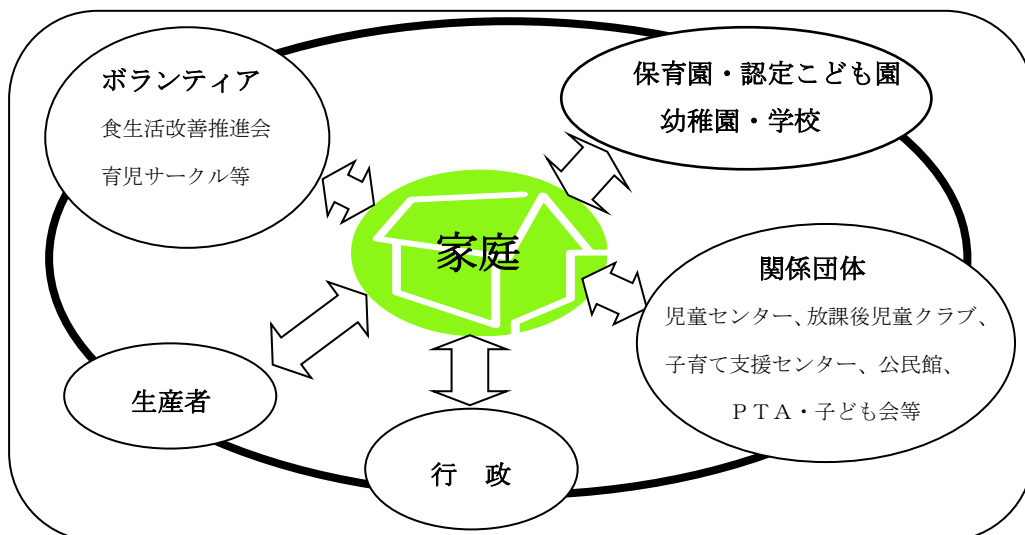
◇食育基本法(抜粋)◇

第18条 市町村は、食育推進基本計画(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。

4 計画の推進体制

町民一人ひとりが、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、家庭を中心に保育園・幼稚園・学校・地域において、それぞれの立場で食育の重要性を認識し、お互いに連携・協力を図りながら、健全な食生活の実践を目指します。

計画策定後は、計画をより効果的に推進するために、食育推進連絡会を開催し、関係課及び関係機関との連携を図りながら食育を推進します。



5 計画の期間

この計画の期間は、平成28年度から37年度までの10年間とし、5年を目途に中間報告を行います。また、今後の社会情勢の変化等による食をめぐる状況や他計画との整合性も踏まえながら、必要に応じて本計画の見直しを行うものとしします。

第2章 食をめぐる現状と課題

第1次食育推進計画（H23～27）に基づく主な取組状況

第1次食育推進計画において、4つの重点項目を掲げ、食育の推進に取り組んだ結果、幼児から小中学生における朝食欠食者の減少、さまざまな農業体験機会の充実や食に関する講座の増加など、成果をあげつつあります。

食育推進計画における4つの重点項目

① 家庭における食育の推進

子どもの保護者や子ども自身が食に対する関心と理解を深め、家庭における健全な食習慣を確立します。

- 生活リズムの確立
- 望ましい食習慣や知識の習得
- 妊産婦や乳幼児に関する情報提供
- 家庭に関する啓発普及



② 保育園、幼稚園、学校等における食育の推進

魅力ある食育推進活動を行い、子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を育みます。

- 保育園、幼稚園、学校等における食育の実践
- 地場産物の活用による給食の充実



③ 地域における食育の推進

地域において、食生活の改善に取り組み、生活習慣病を予防し町民の健康を増進します。

- 地域の食育推進活動の促進
- 健康づくりに関する知識の普及



④ 体験型食育の推進

消費者と生産者等の交流を通して、子どもや親世代への食に関する体験活動を推進します。

- 農業体験活動の促進
- 消費者と生産者の交流の促進
- 地産地食の推進

第1次食育推進計画における取り組みの実践

項目	取り組み内容	平成23年度から充実させた取り組み
生活リズムの確立	早寝早起き朝ごはんあいさつ運動の推進	保護者へ基本的な生活習慣指導を強化。乳幼児健診時にチラシ配布。
	保育園・幼稚園における乳幼児や保護者への指導	チラシの絵を基に幼児への指導。保育参観時に栄養士からの講話等。
	学校の授業等における児童・生徒への指導	給食時間に校内放送。食事だよりの充実。
	乳幼児健診における栄養指導、保健指導	健診指導媒体の見直し。
望ましい食習慣や知識の習得	給食だよりの発刊、給食試食会の開催	保育参観時に食体験型導入試食会や取り組み紹介。
	適切な離乳食や幼児食の知識の普及	育児相談時での情報提供。
妊産婦や乳幼児に関する情報提供	妊産婦（親）への食の普及	妊婦教室で妊娠期の食の重要性を情報提供、実習。
	健診や教室における栄養相談、保健相談	指導媒体の見直し。
	その他（子育て支援と連携し実施）	離乳食教室等で食育推進をPR。おにぎり体験、地元食材を用いたおやつ紹介。
家庭における食の支援	家庭に対する食育の啓発	試食会・だよりで朝食普及。アンケート調査実施。収穫物を持ち帰り。
	朝ごはんレシピ作成	P T A協賛で実習。レシピ本貸出し。指導員研修で実習体験。
	食事マナーの啓発（箸の持ち方、あいさつ）	児童へ食事マナー指導、父母会で現状報告・啓発。
	その他（お勧め給食レシピ・レシピの紹介）	畑の収穫物（赤しそ・じゃが芋）レシピと一緒に持ち帰り。
食育の実践	各保育園で「食育の計画」に基づく食育実践	クッキング体験。味噌づくり。食材の産地学習。食育講座。
	食に関する指導年間計画に基づく指導の実施	当番活動。
	学校の授業での児童・生徒への指導	学年別に野菜授業。家庭科で献立作成、実習、地場産物話。学童敷地内で野菜作り。苗植え～収穫体験～クッキング。
	いしかわ田んぼの学校推進プロジェクトの実施	（継続実施）
	その他（クッキング講座、調理クラブ、給食時間で指導・お腹空いたと感じる活動の実施）	食事マナー指導。運動遊びの推進。おでん・おはぎパーティー。ゴーヤカーテン。焼き芋体験。食育の日におにぎり導入。
給食の充実	地場産物を取り入れた給食の実施	津幡献立、学校給食週間。広報クックドウレシピ（地元産）を導入。
	その他（職員の資質向上）	講演会の開催。祖父母と味噌づくり。
地域の食育推進活動の促進	食育の日（19日）普及推進	広報で食育の日PR。スーパーで食育の日PR。
	地域における食育推進	老人クラブで料理教室。もちつき。味噌作り、収穫体験。めざせイクメン事業。町民大学講座で料理教室。食育つどい開催。
	公民館等における調理体験	米粉クッキング。梅干し、味噌作り。地域食育体験ファーム事業。
	食生活改善推進の人材養成・育成	食育学習の実施。
	健康づくり応援の店（認定店）	認定店周知チラシの配布。
健康づくりに関する知識の普及	生活習慣病予防のための食習慣に関する知識や普及	健康教室等で食育推進をPR。
	青年団等への食育推進	親子クッキング。
	生活習慣病予防のための料理教室開催	男性リーダー研修で料理教室。
	その他（地域の方と菜園体験）	地域の方の畑で野菜の栽培・収穫体験（きゅうり、南瓜など）
農業体験活動促進	地場産物の栽培および収穫体験	地域の畑で収穫体験。まこもたけの栽培収穫体験。農業体験。タケノコ掘り。津幡高校でスイートコーン、さつま芋収穫体験。
消費者と生産者の交流	消費者と生産者の交流の促進	もち、ポップコーンや味噌づくり。パケツまこも、まこも田の見学。トウモロコシ収穫。まこもたけの栽培収穫体験。津幡高校生との交流
地産地食の推進	地産地食の推進	地場産物使用時の児童へPR。だよりで地場産物PR。放課後子どもたちが育てた食材を使用した調理体験。
	地場産物にふれる機会を提供	各料理教室で地元食材優先使用。広報クックドウでレシピ紹介。

第1次食育推進計画における数値目標達成状況

項目	策定時の 現状値	目標値	実績値	
目標を達成した項目	朝食を食べない人の割合（幼児）	0.6%	0%	0%
	〃（40～74歳）	8.5%	減少	6.0%
	農業体験を実施している小中学校の割合	100%	継続	100%
	公民館等での食に関する講座の数	33講座	増加	70講座
改善がみられた項目	朝食を食べない人の割合（小学生）	1.6%	0%	0.4%
	〃（中学生）	2.0%	0%	1.6%
	〃（20歳代女性）	29.9%	15%以下	20.4%
	健康づくり応援の店（認定店）の数	1店舗	10店舗	3店舗
目標を達成しなかった項目	朝食を食べない人の割合（20歳代男性）	33.4%	15%以下	40.0%
	〃（20～39歳の町健診受診者）	12.6%	減少	17.6%
	肥満の割合（20～39歳の町健診受診者）	10.4%	減少	12.7%
	〃（40～74歳の町健診受診者）	24.4%	減少	24.6%
	女性のやせの割合（20～39歳の町健診受診者）	18.3%	減少	23.8%
	〃（40～74歳の町健診受診者）	6.7%	減少	7.2%
	学校給食の県産食材を使用する割合（中学校）	38.5%	継続	26.6%
	学校給食の町産食材の品目数（小中学校）	19品目	継続	17品目
食生活改善推進員の数	85名	100名	82名	

課題

第1次計画における数値目標の達成状況から、朝食欠食において幼児期から小中学校での改善があるものの、20～39歳の年代で増加しているという状況にあります。

また、生活習慣病予防における適正体重の維持という観点からも、20歳以上で増加している状況にあります。特に若い世代への取り組みを強化する必要があります。

さらに、地元野菜を通じた農業体験や調理実習など、体験型の取り組みが成果につながっていることから、体験型を取り入れた地域活動を継続実施していく必要があります。

まずは、食の基本となる家庭の食卓から、食事マナーや食事バランスへ、食事を通じた家族等のコミュニケーションを深め、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代につなげる食習慣を定着していく必要があります。

第3章 計画の基本的な考え方



町民一人ひとりが健康で豊かな人間性を育ていけるよう、「たのしい、おいしい、げんき」の輪を通し、人と人をつなぐ食の輪をめざし、健全な食生活を実践していくことが重要です。このため、家庭を中心に町民が主役となり、地域の特性を配慮し、食に関わる団体や事業者、行政等が連携を図りながら、「つ・ば・た・ま・ち」の項目を積極的に推進します。

つ

なごう食の輪 次世代へ正しい食習慣や食文化の伝承

健全な食生活は、健康で豊かな人間性の基礎をなすものです。次世代につなげていくためにも、子どもの頃から家族を中心に地域ぐるみで食育に取り組むことが重要です。適切な食生活の実践や地域に伝わる食に関する体験活動の促進に取り組み、家庭や地域における食育を推進します。

ば

やね早おき朝ごはん

規則正しい生活リズムの習得

日々の食生活に必要な知識や判断力を習得し、基本的な食習慣を身につけることができるよう、生活リズムを整え、家庭や保育園・学校等と連携した食育を推進します。

た

のしく家族や仲間と食卓をかこんで

家族団らんの食卓を

家族や仲間との会話を楽しみながら、心身の健康を思いやる心を育てよう、コミュニケーションを通じた食育を推進します。

ま

ナー・あいさつ・感謝の心を忘れずに

思いやり感謝する心を育む

食べものの生産、流通、料理等、食べるまでの過程を学び、食べることの喜びに感謝する気持ちや心をはぐくめるようマナーや挨拶の向上に努めます。

ち

産地食を心がけよう

安心安全な地元食材を食卓に

自然の恵みや生産者との交流を通じて、子どもから大人まで食に関する体験活動を推進します。

第4章 計画の具体的な取り組み

つなごう食の輪

～次世代へ正しい食習慣や食文化を伝えましょう～

適切な食生活の実践や地域に伝わる食に関する体験活動に取り組み、家庭や地域における食育を推進しましょう。



町民のめざす姿

- ・規則正しい食習慣を身につけよう
- ・郷土食や行事食を理解しよう
- ・食育のボランティア活動に取り組みよう

主な取り組み

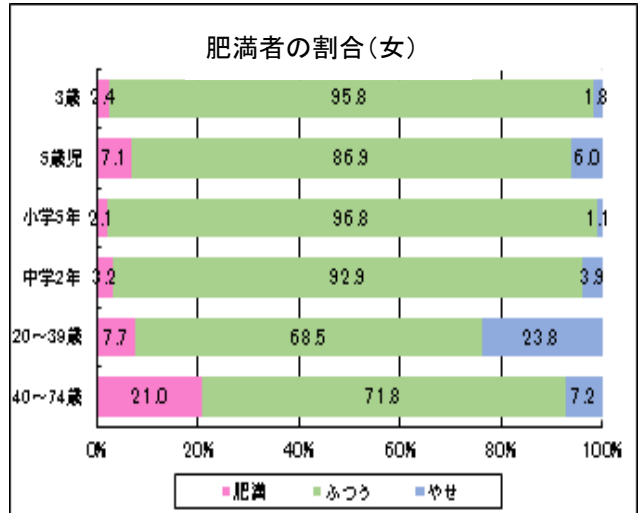
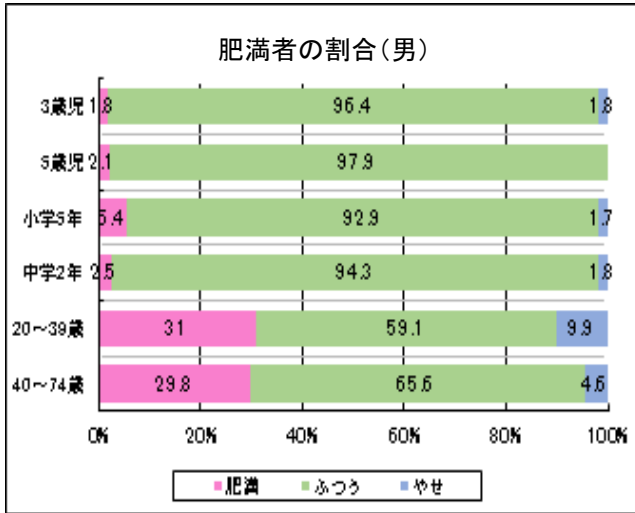
区分	取り組みの内容
保育園・こども園 ・幼稚園・学校	バランスよく食べることを学ぶ取り組みの実施 給食への郷土料理の積極的な導入 年間計画に基づく食育の実践
地域・関係団体	地域の伝統を取り入れた体験型食育の実施 (梅干し・野菜づくり、田植え・収穫体験、餅つき等) 食育ボランティア活動の推進
行政	AYT（朝に野菜を食べよう）運動の実施 食に関する正しい知識の普及 栄養士による食育講座の実施 食生活改善推進員の養成及び人材育成



親子味噌づくり 刈安公民館



梅干しづくり 中条東保育園



H26年度：3歳児健診、肥満傾向調査、基本健診、特定健康診査

20歳以上の男性の約3割が肥満傾向です。

20~39歳の女性の約2割がやせ傾向です。

生涯にわたって健康に過ごすためには、幼児期からの食習慣の基盤づくりが重要です。幼児期を取り巻く親世代や祖父母世代が模範になり、命をつなぐ食を日々の食事の中で伝えていくことが大切です。

近年、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に視点をおき、健康診査を実施しています。内臓脂肪が蓄積されることで血管を傷つけ、生活習慣病の発症・重症化につながるため、早期の予防対策が重要です。20~74歳の特に男性に肥満が多いことから、幼児期から食事に関心を持ち、心身の成長や健康増進の上で望ましい食事のとり方を理解し、自らで選んでいく力を身につけていく必要があります。

目標値

項目	町の現状値	目標値
野菜摂取量（県）	男性 301g 女性 268g	350g以上
肥満者の割合	3歳児 2.1% 5歳児 4.5% 小学5年生 6.6% 中学2年生 2.7% 20~39歳 12.7% 40~74歳 24.6%	2%以下 4%以下 6%以下 2%以下 11%以下 22%以下
食生活改善推進員の数	82名	90名

は やね早おき朝ごはん

日々の食生活に必要な知識や判断力を習得し、基本的な食習慣を身に付けることができるよう、生活リズムを整え、家庭を中心に学校等と連携した食育を推進しましょう。

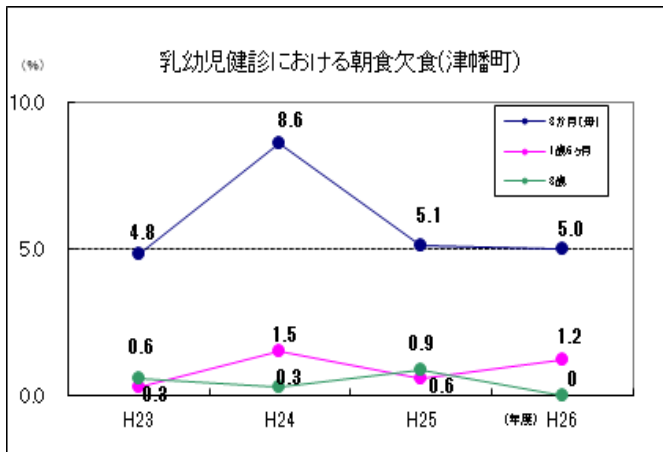


町民のめざす姿

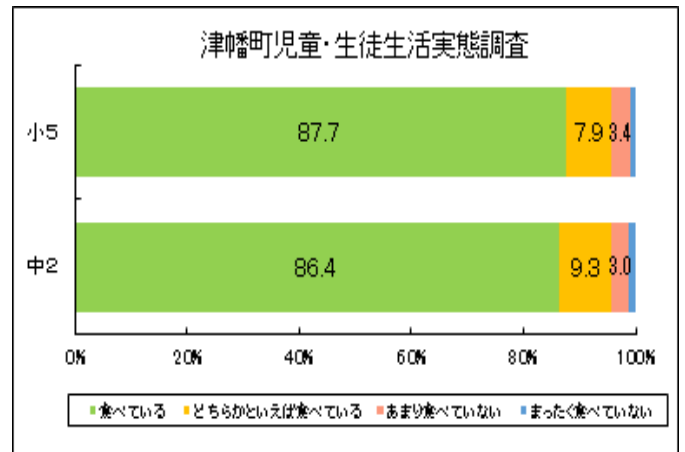
- ・早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えよう
- ・朝ごはんを食べる習慣をつけよう

主な取り組み

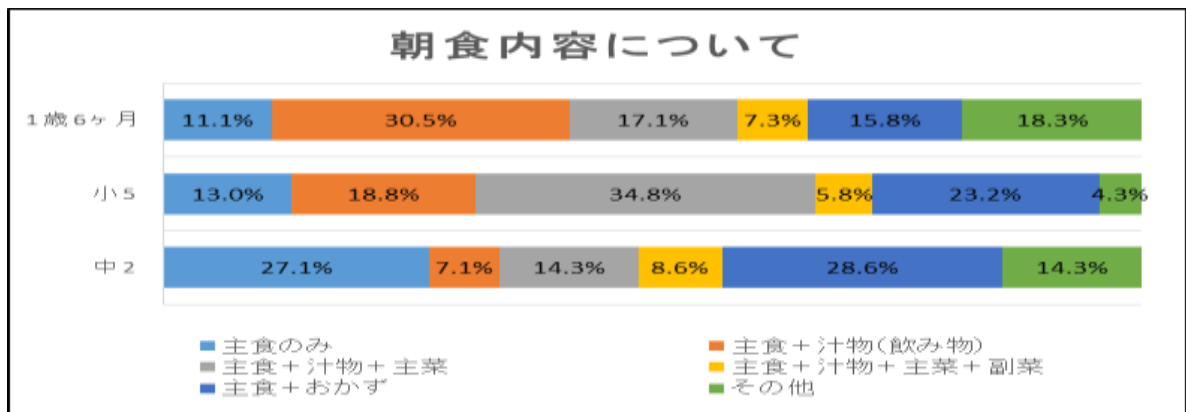
区分	取り組みの内容
保育園・こども園 ・幼稚園・学校	朝食の大切さや基本的な生活リズム形成のための取り組みの実施
地域・関係団体	親子料理及びキッズクッキング等の開催 朝ごはんを食べよう運動の普及
行政	早ね早おき朝ごはん・あいさつ運動の普及 健診・教室・相談など各事業において、朝食の重要性を普及啓発



町乳幼児健康診査

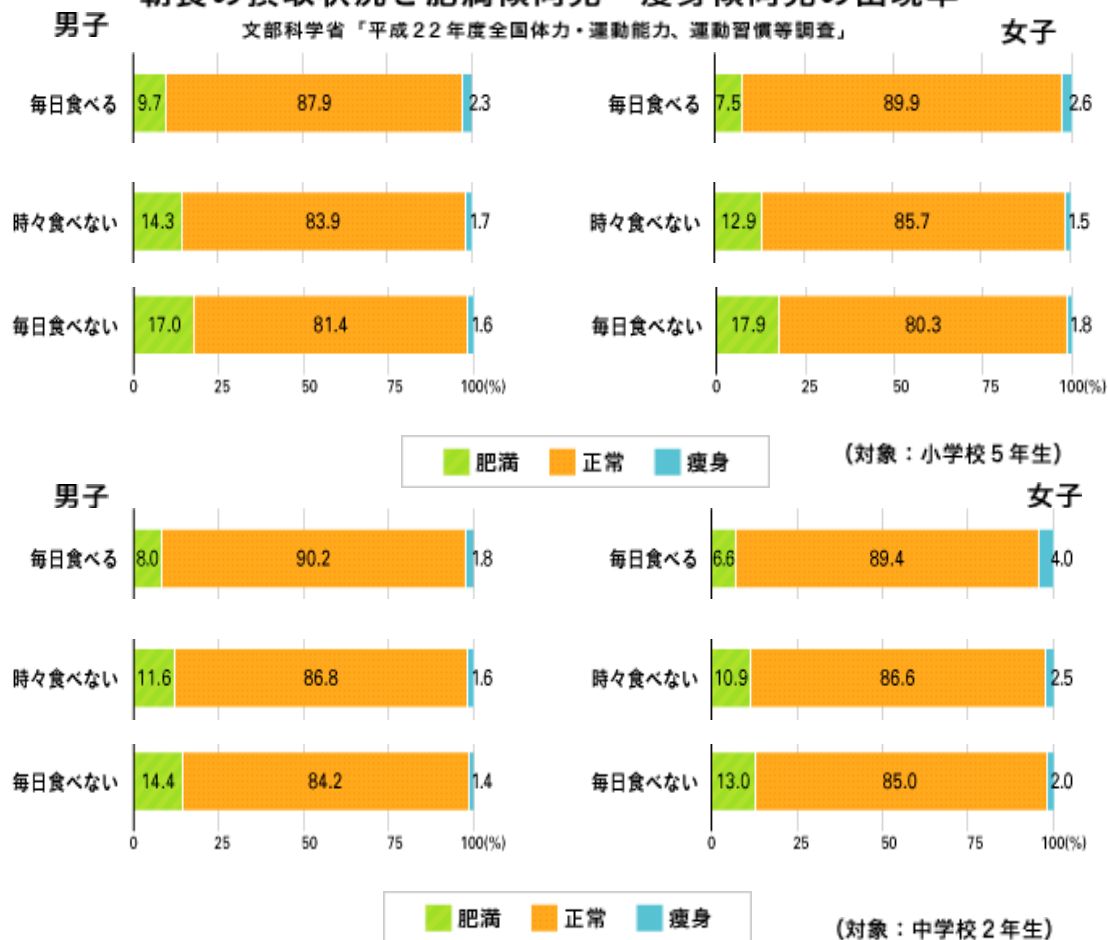


H26年 町児童生徒生活状況調査



H26年 町乳幼児健康診査、町食事マナーについての調査

朝食の摂取状況と肥満傾向児・痩身傾向児の出現率



なぜ朝食を食べる必要があるの？

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうため、朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせる必要があります。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

また、現代人の一般的な食生活は3食を食べていてもビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。生活習慣病を予防するためにも、朝食に野菜を食べる習慣を身につけたいものです。

(農林水産省ホームページより一部抜粋)

「朝ごはん 食べなきゃ4限もたないよ」 H26年度健康づくり川柳 優秀作品

目標値

項目	町の現状値	目標値
朝食を食べる人の割合		
3歳児	100%	現状維持
小学5年生	95.6%	98%以上
中学2年生	95.7%	98%以上
20～39歳	82.4%	90%以上
40～74歳	93.4%	95%以上

た のしく家族や仲間と食卓をかこんで

家族や仲間との会話を楽しみながら、心身の健康を思いやる心をはぐくめるよう、コミュニケーションを通じた食育を推進します。

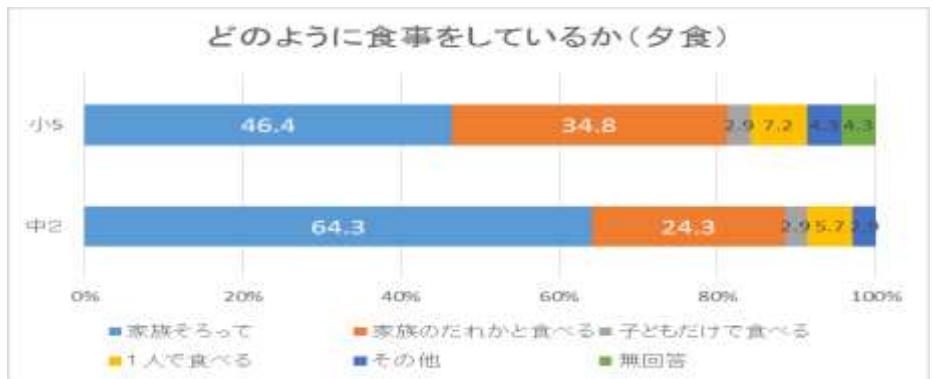
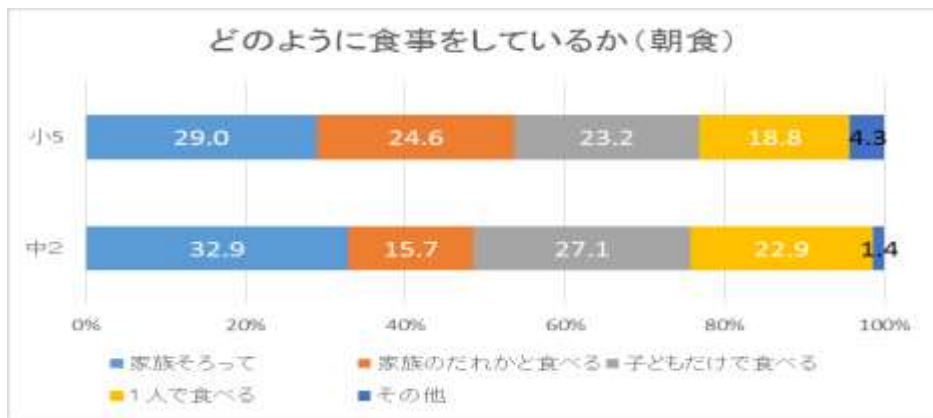


町民のめざす姿

- ・食を大切にすることを学び、楽しく食事をしよう
- ・食を通じた心と体の健康づくりに努めよう

主な取り組み

区分	取り組みの内容
保育園・こども園 ・幼稚園・学校	バランスや適量を考慮した食事の提供 生活習慣病を予防する食生活について知識の普及 仲間と食べる食の大切さの習得
地域・関係団体	地区公民館等における世代間の交流や調理体験の実施
行政	食育月間（6月）、食育の日（毎月19日）の普及推進 関係団体と連携した食育の日PR活動の実施



児童生徒の食生活実態調査 (H25. 5)



おにぎり体験（井上公民館）



親子料理教室（津幡地域交流センター）



男の食育クラブ（英田公民館）

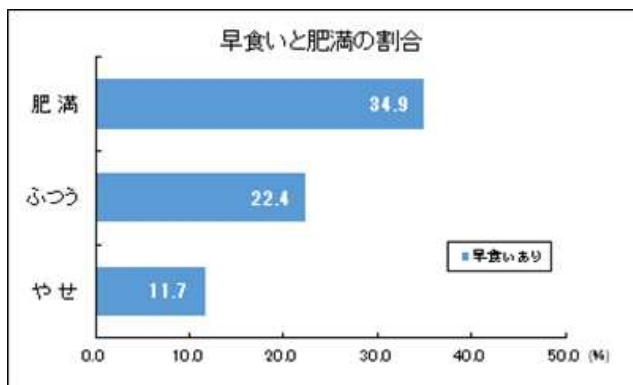


タケノコ会食（刈安公民館）

食卓を囲むことで、食事の喜びや楽しさを共有し、会話やコミュニケーションが深まります。また、お手本になる習慣やさまざまな情報を得る機会にもつながります。

口は健康の入り口であることから、よく噛んで食べる習慣を身につけることで、むし歯予防など、お口の健康づくりや生活習慣病の予防につながります。

60歳で24本の歯、80歳で20本の歯を目指しましょう。



H26 町基本健診、特定健診

町健診データで肥満者の約3割が早食いと答えています。

肥満：BMI25 以上

普通：BMI18.5 以上 25 未満

やせ：BMI18.5 未満

*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

目標値

項目	町の現状値	目標値	
朝食を家族と一緒に食べる人の割合	小学5年生	53.6%	60%以上
	中学2年生	48.6%	55%以上
公民館等での食に関する講座の数	70講座	80講座	

ま ナー、あいさつ、感謝の心を忘れずに

食べものの生産、流通、料理等、食するまでの過程を学び、食べることの喜びに感謝する気持ちや心を育めるようマナーや挨拶の向上に努めます。

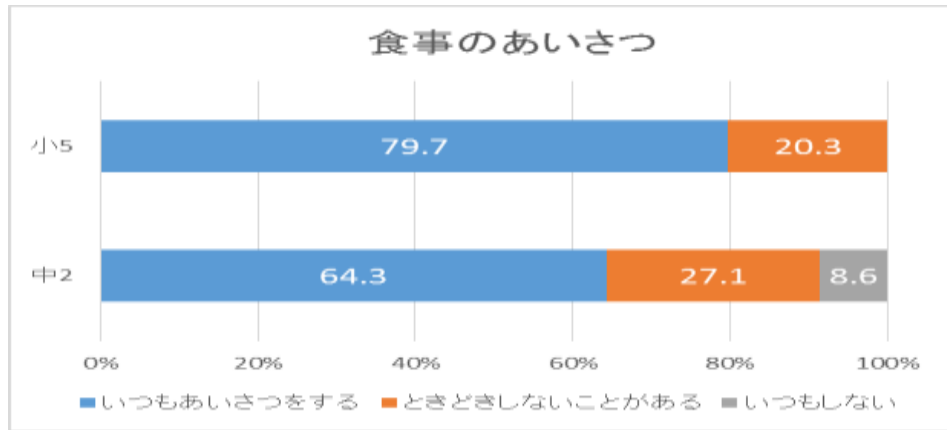


町民のめざす姿

- ・食事のマナーを身につけよう
- ・食べものを大切にし、生産等に関わる人々へ感謝する心を育もう

主な取り組み

区分	取り組みの内容
保育園・こども園 ・幼稚園・学校	食事マナーや食を通じた社会性の習得 残食ゼロをめざす取り組みの実践
地域・関係団体	地域での食育活動における挨拶の励行
行政	食事マナーや挨拶の大切さを普及啓発



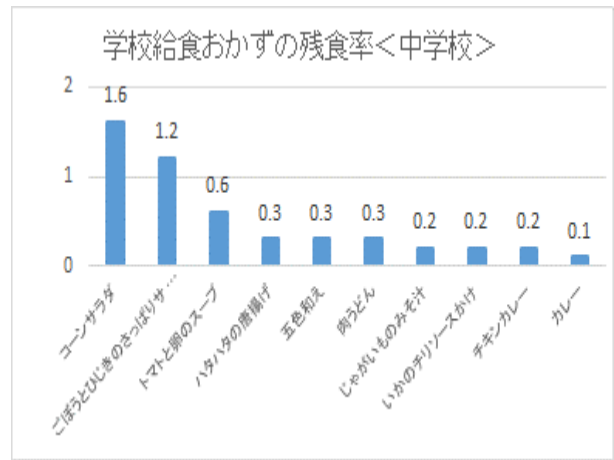
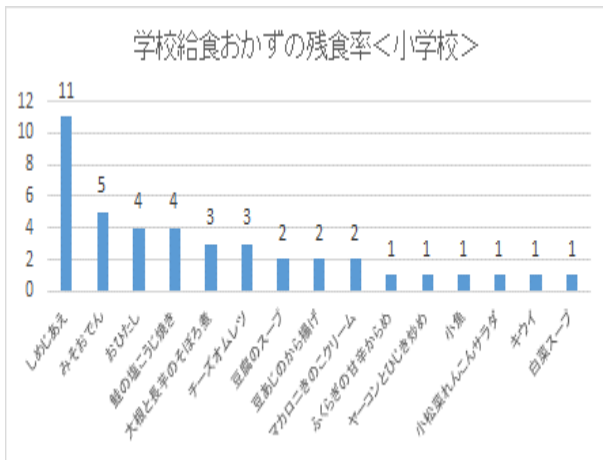
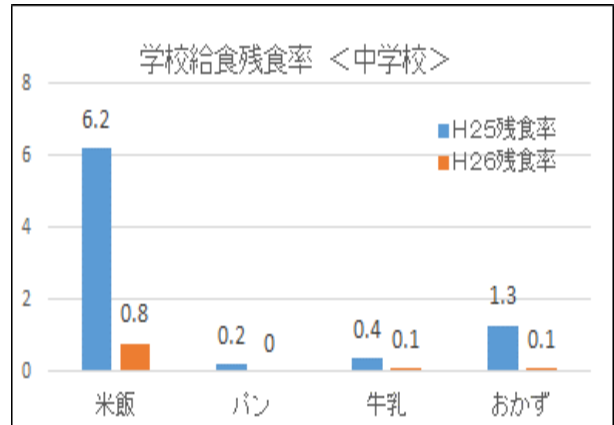
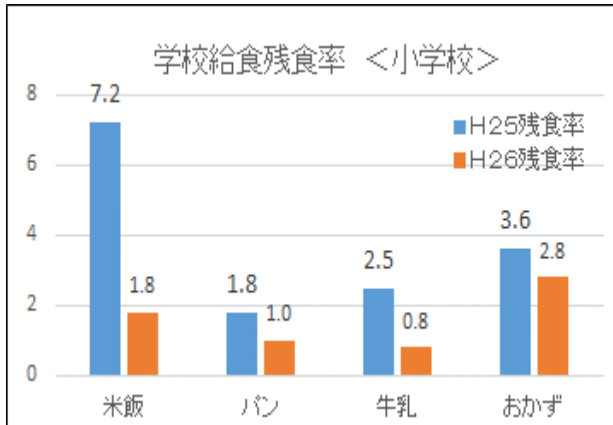
H26 町食事マナーについての調査

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶

私たちは、自然界の動物や植物の命を食べることで生きています。農家の人が農作物を育て収穫し、漁業に携わる人が魚介を獲り、ほか畜産業や食品加工業、運送業など、私たちの食卓に食品が届くまでに多くの人が関わっています。

食事をつくってくれる人にも感謝の気持ちを忘れずに食事の挨拶をしましょう。





学校給食残食調査 (H26.11月)

本町は各学校で給食をつくる自校給食です。子ども達は五感を活かしながら、つくる人の顔が見え、感謝する心を育み、心も体も豊かな育ちにつながっています。

給食を通して、食材の流通や生産者との交流など、さまざまな実践活動を通して残食減少に取り組んでいます。残食調査から、サラダや和え物の残量が多いです。

野菜に含まれる食物繊維やミネラルは、口から食べることでからだの中で活かされます。野菜の必要性を理解し、健康なからだづくりに役立ててほしいです。

目標値

項目	町の現状値	目標値
食事の挨拶をいつもする人の割合 小学5年生	79.7%	85%以上
食事の挨拶をいつもする人の割合 中学2年生	64.3%	70%以上
学校給食における残食(おかず)の割合 小学校	2.8%	減少
学校給食における残食(おかず)の割合 中学校	0.1%	現状維持

ち 産地食を心がけよう

自然の恵みや生産者等の交流を通じて、子どもを中心とした食に関する体験活動を推進します。



町民のめざす姿

- ・食の安全に関心をもち、安全な食材を選ぶ力を身につけよう
- ・地元の食材を食卓に取り入れよう

主な取り組み

区分	取り組みの内容
保育園・こども園 ・幼稚園・学校	体験型食育の推進（野菜等の栽培・収穫体験） 地場産物を取り入れた給食の実施
地域・関係団体	地場産物の知識を深めるため、消費者と生産者の交流を促進 米作り等の作業体験、収穫体験の支援活動 地場産物の情報提供と利用促進
行政	自然の恵みや生産者等の交流を通じ、食に関する体験活動の推進 食品の安全性や食品表示に関する情報提供



田植え体験



稲刈り体験



もちつき体験（条南小学校）

目標値

項目	町の現状値	目標値
地場産物（県内産食材）を使用する割合 中学校	38.5%	増加
町産食材の品目数（※）	17品目	増加
農作業体験を実施している小学校の割合	100%	現状維持

※品目名：小松菜、たけのこ、生しいたけ、まこもたけ、蓮根、ミディトマト、金時草、玉ねぎ、興津南瓜、なす、ヤーコン、ねぎ、イエローミニトマト、ミニトマト、津幡米、赤米、米粉パン

◆特産物情報◆

まこもたけ 10月上旬頃が旬

豊富な食物繊維・たんぱく質を含み、浄血作用があり、低カロリー食品で体重を気にされる方にもお勧めの食品です。

料理：天ぷら、きんぴら、ごはん



生しいたけ 10～11月頃が最盛期

低カロリーでミネラル・食物繊維が豊富です。肉厚で旨味がたっぷりの食材です。

料理：天ぷら、炒め物、鍋物（汁物）

ヤーコン 12月頃が旬

低カロリーで食物繊維、ポリフェノールが豊富です。シャキシャキした食感が味わえる食材です。

料理：炒め物、サラダ、酢の物



金時草

加賀野菜の1つ。ビタミン類、カリウム、鉄分、カルシウムを多く含み、夏バテ防止にピッタリ。

料理：酢の物、ごまあえ

おまん小豆 11～12月頃が旬

粒は5mmと小さく皮が黒いのが特徴。

料理：ごはん、ぜんざい、お茶



興津南瓜（興味津々） 10月頃が旬

山間地の新鮮な空気と水で栽培されており、甘みが強くホクホクした味わいです。でんぷんや糖質の他、ビタミンC・E・カロテン、食物繊維などを多く含みます。

料理：スープ、煮物、サラダ

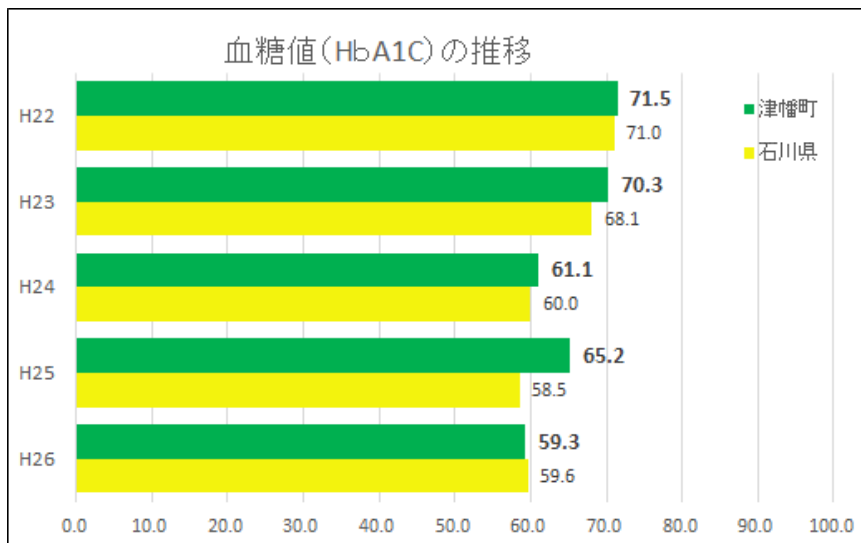
第5章 計画の目標値

項目		策定時の現状値	目標値
朝食を食べる人の割合 (*1)	3歳児	100%	現状維持
	小学5年生	95.6%	98%以上
	中学2年生	95.7%	98%以上
	20～39歳	82.4%	90%以上
	40～74歳	93.4%	95%以上
朝食を家族と一緒に食べる人の割合 (*2)	小学5年生	53.6%	60%以上
	中学2年生	48.6%	55%以上
食事の挨拶をいつもする人の割合 (*2)	小学5年生	79.7%	85%以上
	中学2年生	64.3%	70%以上
肥満者の割合 (*3)	3歳児	2.1%	2%以下
	5歳児	4.5%	4%以下
	小学5年生	6.6%	6%以下
	中学2年生	2.7%	2%以下
	20～39歳	12.7%	11%以下
	40～74歳	24.6%	22%以下
農作物体験を実施している小学校の割合 (*4)		100%	現状維持
地場産物（県産食材）を使用する割合 (*5)		38.5%	増加
町産食材の品目数 (*6)		17品目	増加
学校給食における残食（おかず）の割合 (*7)	小学校	2.8%	減少
	中学校	0.1%	現状維持
野菜の摂取量（県） (*8)	男性	301g	350g以上
	女性	268g	
食生活改善推進員の数 (*9)		82名	90名
公民館等での食に関する講座の数 (*10)		70講座	80講座

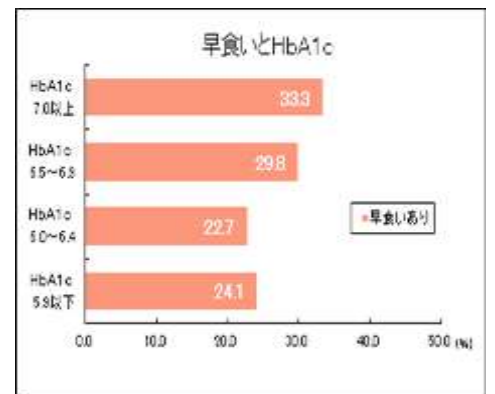
- *1 朝食を食べる人の割合、*3 肥満者の割合
津幡町3歳児健診集計（平成26年度）、津幡町立保育園5歳児身体状況調査（平成26年度）
津幡町小学生生活状況調査、肥満者傾向調査（平成26年度）
津幡町中学生生活状況調査、肥満者傾向調査（平成26年度）
津幡町基本健診（20～39歳）（平成26年度）、津幡町特定健診（40～74歳）（平成26年度）
- *2 児童生徒の食生活実態調査より（平成25年5月）
- *4 作物体験を実施している小学校の割合：津幡町立小学校（平成26年度）
- *5 地場産物（県産食材）を使用する割合：津幡町立中学校（平成26年度）
- *6 町産食材の品目数：津幡町立小中学校町産物食材使用量調査（平成26年度）
- *7 給食残食割合：津幡町立津幡南中学校、津幡町立条南小学校残食調査
- *8 厚生労働省国民健康・栄養調査（平成24年度）
- *9 食生活改善推進員の数：平成27年5月現在
- *10 公民館等での食に関する講座の数：津幡町の生涯学習（平成26年度）

<資料>

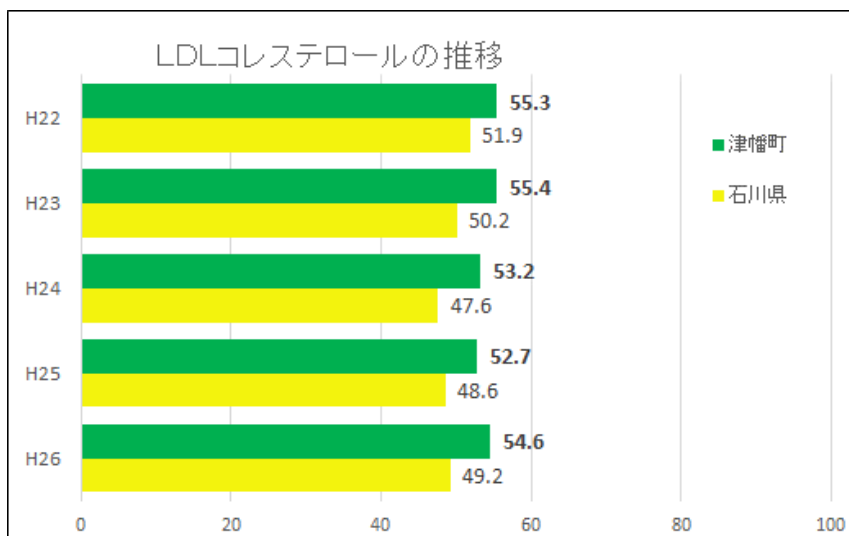
健康診査結果から見える現状



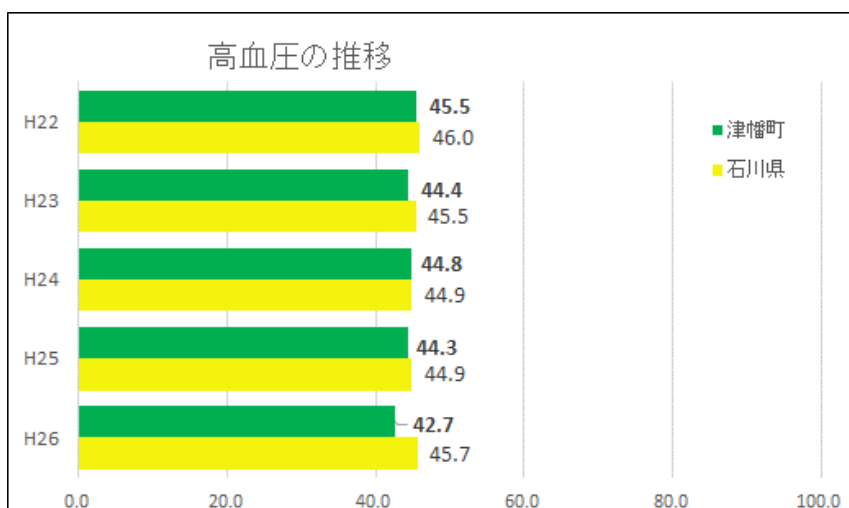
HbA1C* (糖尿病の検査項目で1～2か月前の血糖値を表す)
が正常値以外の方が約6割を占めています。



HbA1C7.0%以上(受診勧奨判定値)の約3割の方が朝食ありと答えています。よく噛んで食べる習慣を身につける必要があります。



LDLコレステロール(悪玉)が正常値以外の方が約6割を示しています。また、石川県の平均値よりも津幡町の割合が多いです。動脈硬化予防のためにも、毎年健診を受診し、食生活や運動習慣を見直し、実践につなげていく必要があります。



高血圧の正常値以外の方が約5割を占めています。近年、石川県平均よりも減少傾向にあります。減塩や野菜摂取の必要性を継続的に普及推進していく必要があります。

津幡町特産野菜の栄養素

順位	細胞											大腸癌		脳卒中予防								
	蛋白質代謝に必要					便秘		腸卒中		腸卒中												
	細胞の入れ替えの時のコピー機		細胞の核を作る		酸化を防ぐ		神経伝達物質を作る		糖の成分糖・脂の吸収阻止する		血圧の低下カリウムの排泄を促す		細胞がエネルギーやタンパク質を作る時必要		酵素を運ぶ		細胞分裂					
	ビタミンA	葉酸	ビタミンC	ビタミンE	ビタミンB6	食物繊維	カリウム	マグネシウム	鉄	カルシウム	炭水化物	(100g中)										
mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	mg	mg	mg	mg	g											
1	モロヘイヤ	840	なばな	340	なばな	130	モロヘイヤ	65	モロヘイヤ	0.35	モロヘイヤ	5.9	ほうれんそう	690	ほうれんそう	69	なばな	2.9	モロヘイヤ	260	かぼちゃ	20.6
2	人参	680	モロヘイヤ	250	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.27	ごぼう	5.2	おかひじき	680	油桐菜	67	小松菜	2.8	水菜	210	とうもろこし(ゆで)	18.6
3	油桐菜	670	ブロッコリー	210	カリフラワー	81	なばな	2.9	なばな	0.26	オクラ	5.0	モロヘイヤ	530	ごぼう	5.4	水菜	2.1	小松菜	370	れんこん	15.5
4	春菊	380	ほうれんそう	210	ピーマン	76	にら	2.5	カリフラワー	0.23	ブロッコリー	4.4	にら	510	おかひじき	51	ほうれんそう	2.0	なばな	160	ごぼう	15.4
5	ほうれんそう	350	アスパラガス	190	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	かぼちゃ	0.22	なばな	4.2	小松菜	500	オクラ	51	春菊	1.7	油桐菜	130	ヤーコン	13.8
6	かぼちゃ	330	春菊	190	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	ピーマン	0.19	かぼちゃ	3.5	水菜	480	モロヘイヤ	46	おかひじき	1.3	おかひじき	150	人参	8.0
7	にら	290	水菜	140	水菜	65	水菜	1.8	水菜	0.18	たけのこ(ゆで)	3.3	たけのこ(ゆで)	470	とうもろこし(ゆで)	38	ブロッコリー	1.0	春菊	320	たまねぎ	8.8
8	おかひじき	280	オクラ	110	れんこん	48	春菊	1.7	たまねぎ	0.16	春菊	3.2	春菊	460	水菜	31	モロヘイヤ	1.0	オクラ	92	ミニトマト	7.2
9	小松菜	260	小松菜	110	かぼちゃ	4.9	アスパラガス	1.5	にら	0.16	とうもろこし(ゆで)	3.1	かぼちゃ	450	なばな	2.9	とうもろこし(ゆで)	0.8	ほうれんそう	49	ねぎ	7.2
10	なばな	180	にら	100	油桐菜	41	オクラ	1.2	ほうれんそう	0.14	水菜	3.0	れんこん	440	春菊	2.6	アスパラガス	0.7	きやいんげん	48	オクラ	6.6
11	ヤーコン	130	カリフラワー	94	キャベツ	41	油桐菜	1.1	春菊	0.13	ほうれんそう	2.8	カリフラワー	410	ブロッコリー	2.6	きやいんげん	0.7	にら	48	モロヘイヤ	6.3
12	水菜	110	おかひじき	93	小松菜	39	おかひじき	1.0	アスパラガス	0.12	人参	2.7	セロリー	410	かぼちゃ	3.5	ごぼう	0.7	ごぼう	46	なばな	5.8
13	ミニトマト	80	とうもろこし(ゆで)	86	ほうれんそう	35	たけのこ(ゆで)	1.0	小松菜	0.12	にら	2.7	なばな	380	きやいんげん	2.3	にら	0.7	キャベツ	43	たけのこ(ゆで)	5.5
14	ブロッコリー	67	油桐菜	78	ミニトマト	32	小松菜	0.9	とうもろこし(ゆで)	0.12	ゴーヤ	2.8	ブロッコリー	360	カリフラワー	1.6	カリフラワー	0.6	白菜	43	ブロッコリー	5.2
15	オクラ	56	キャベツ	78	おかひじき	21	トマト	0.9	人参	0.11	おかひじき	2.5	ヤーコン	344	にら	1.8	油桐菜	0.5	セロリー	38	カリフラワー	5.2
16	きやいんげん	49	レタス	73	春菊	19	ミニトマト	0.9	キャベツ	0.11	カリフラワー	2.5	ごぼう	320	なす	1.7	オクラ	0.5	ブロッコリー	38	キャベツ	5.2
17	トマト	45	ゴーヤ	72	白菜	18	ピーマン	0.8	ミニトマト	0.11	きやいんげん	2.4	とうもろこし(ゆで)	290	れんこん	1.6	かぼちゃ	0.5	ねぎ	31	きやいんげん	5.1
18	ピーマン	33	ごぼう	68	にら	19	ゴーヤ	0.8	ねぎ	0.11	まごもたけ	2.3	ミニトマト	290	きゅうり	1.5	れんこん	0.5	人参	27	なす	5.1
19	アスパラガス	31	たけのこ(ゆで)	63	かぶ	18	ごぼう	0.6	オクラ	0.10	ピーマン	2.3	アスパラガス	270	キャベツ	1.4	たけのこ(ゆで)	0.4	きゅうり	26	ピーマン	5.1
20	きゅうり	28	白菜	61	アスパラガス	15	れんこん	0.6	ごぼう	0.10	油桐菜	2.2	人参	270	ゴーヤ	1.4	もやし	0.4	かぶ	24	かぶ	4.8
21	レタス	20	ねぎ	56	トマト	15	人参	0.5	油桐菜	0.09	ねぎ	2.2	オクラ	260	ミニトマト	1.3	ピーマン	0.4	カリフラワー	24	水菜	4.8
22	ゴーヤ	17	きやいんげん	50	きゅうり	14	きゅうり	0.3	白菜	0.09	なす	2.2	きやいんげん	260	小松菜	1.2	ミニトマト	0.4	大根	23	トマト	4.7
23	なす	8	かぶ	48	オクラ	11	とうもろこし(ゆで)	0.3	れんこん	0.09	れんこん	2.0	ゴーヤ	260	たけのこ(ゆで)	1.1	ゴーヤ	0.4	たまねぎ	21	まごもたけ	4.6
24	白菜	8	まごもたけ	48	大根	11	なす	0.3	まごもたけ	0.08	小松菜	1.9	かぶ	250	もやし	1.1	キャベツ	0.3	れんこん	20	大根	4.1
25	キャベツ	4	かぼちゃ	42	もやし	11	レタス	0.3	トマト	0.08	アスパラガス	1.8	まごもたけ	340	ピーマン	1.1	きゅうり	0.3	アスパラガス	19	にら	4.0
26	セロリー	4	もやし	42	ねぎ	11	きやいんげん	0.2	セロリー	0.08	キャベツ	1.8	大根	230	ねぎ	1.1	なす	0.3	レタス	19	アスパラガス	3.9
27	とうもろこし(ゆで)	4	ミニトマト	35	きやいんげん	8	カリフラワー	0.2	きやいんげん	0.07	たまねぎ	1.6	なす	220	大根	1.0	白菜	0.3	なす	18	春菊	3.9
28	まごもたけ	3	大根	33	たけのこ(ゆで)	8	セロリー	0.2	かぶ	0.07	かぶ	1.5	白菜	220	白菜	1.0	レタス	0.3	たけのこ(ゆで)	17	ゴーヤ	3.9
29	カリフラワー	2	なす	32	たまねぎ	8	白菜	0.2	たけのこ(ゆで)	0.06	セロリー	1.5	油桐菜	210	アスパラガス	9	まごもたけ	0.2	かぼちゃ	15	おかひじき	3.4
30	たけのこ(ゆで)	1	セロリー	29	セロリー	7	キャベツ	0.1	もやし	0.06	もやし	1.4	トマト	210	トマト	9	ヤーコン	0.2	もやし	15	セロリー	3.2
31	ねぎ	1	ピーマン	26	まごもたけ	6	たまねぎ	0.1	ゴーヤ	0.06	大根	1.4	キャベツ	200	人参	9	トマト	0.2	ゴーヤ	14	白菜	3.2
32	かぶ	0	きゅうり	25	とうもろこし(ゆで)	6	もやし	0.1	きゅうり	0.05	ミニトマト	1.4	きゅうり	200	セロリー	9	人参	0.2	ヤーコン	12	ほうれんそう	3.1
33	ごぼう	0	人参	23	ヤーコン	5	ねぎ	0.1	大根	0.05	白菜	1.3	レタス	200	たまねぎ	9	かぶ	0.2	ミニトマト	12	きゅうり	3.0
34	大根	0	トマト	22	レタス	5	かぶ	0	なす	0.05	きゅうり	1.1	ピーマン	190	まごもたけ	6	セロリー	0.2	ピーマン	11	レタス	2.8
35	たまねぎ	0	たまねぎ	16	人参	4	大根	0	レタス	0.05	レタス	1.1	ねぎ	180	ヤーコン	6	大根	0.2	トマト	7	もやし	2.7
36	もやし	0	れんこん	14	なす	4	まごもたけ	0	おかひじき	0.04	トマト	1.0	たまねぎ	150	かぶ	6	たまねぎ	0.2	とうもろこし(ゆで)	5	油桐菜	2.6
37	れんこん	0	ヤーコン	1	ごぼう	3	ヤーコン	0	ヤーコン	0	ヤーコン	0.9	もやし	71	レタス	8	ねぎ	0.2	まごもたけ	3	小松菜	2.4

◆つばた食育推進計画(第2次)の検討経緯◆

年月日	会議等
平成27年5月27日	○第1回食育推進計画検討会 食育推進計画の目標値の達成状況について 食育推進計画の次期計画策定について
6月24日	○第1回食育推進連絡会 食育推進計画の目標値の達成状況について 食育推進計画の次期計画策定について
7月16日	○第1回健康づくり推進員協議会 食育推進計画の目標値の達成状況について
8月26日	○第2回食育推進計画策定検討会 次期計画(案)策定について
11月25日	○第3回食育推進計画策定検討会 次期計画骨子(案)について
平成28年2月5日	○第2回食育推進連絡会 次期計画骨子(案)について
2月9日 ～22日	○パブリックコメント募集 町民より意見募集
3月17日	○第2回健康づくり推進協議会 最終計画(案)の内容検討 承認
3月31日	○つばた食育推進計画(第2次)の策定

つばた食育推進計画策定委員 (平成28年3月)

石川中央保健福祉センター 藤川千恵子
津幡町立津幡南中学校 小鹿山久美
津幡町立中条東保育園 福島由香里
産業建設部 農林振興課 田中 健一
教育部 学校教育課 北山ゆかり
生涯教育課 福松 正美
町民福祉部 健康こども課 羽塚 誠一 舟橋 和美
石黒 久美 田中 千裕