

# 五ヶ瀬町 食育・地産地消推進計画

期間：令和4年度～令和8年度



令和4年3月

宮崎県 五ヶ瀬町

## 目次

### 第1章 計画策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨 . . . . . 1
- 2 計画の位置づけと期間 . . . . . 1

### 第2章 食をめぐる現状

- 1 食生活の変化 . . . . . 2
- 2 農林水産業の現状と食文化 . . . . . 12
- 3 食育・地産地消の現状 . . . . . 14

### 第3章 食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方

- 1 基本理念 . . . . . 20
- 2 基本的施策 . . . . . 20

### 第4章 食育・地産地消推進に関する具体的な取り組み

- 1 楽しみながら食生活の改善に向けた取り組みの推進 . . . . . 21
- 2 子どもの成長に応じた食育の推進 . . . . . 21
- 3 地域の食文化と農林水産業に根ざした食育・地産地消の推進 . . . . . 22
- 4 地元農林水産物の効果的な活用と循環型社会の構築 . . . . . 23

### 第5章 計画の推進にあたって

- 1 推進体制 . . . . . 25
- 2 関係者の役割 . . . . . 25
- 3 進行管理 . . . . . 26

## 第1章 計画策定にあたって

### 1 計画策定の趣旨

未来を担う子どもたちが健全な心と身体を培うとともに、すべての町民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切です。そして、その基礎となるのは、毎日の生活に欠かせない「食」です。

しかしながら、近年、私たちの食生活はライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化し、栄養の偏りや朝食の欠食などが問題となるとともに、肥満や糖尿病等の生活習慣病も増加しています。さらに、流通の広域化や国際化により、生産者と消費者の距離が遠くなったことによる「食」への無関心、知識の欠如等が指摘される一方、食品の偽装表示や家畜伝染病の発生など、「食」の安全・安心に対する不安も高まっています。

私たち町民一人ひとりが、「食」についてあらためて見直し、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めながら、家庭、学校、地域等あらゆる場面で食育の推進に取り組むことが重要です。

また、地産地消の取り組みは、地域の伝統的な食材や料理をもう一度見つめ直し、継承していくことにつながることから、豊かで健康的、文化的な食生活の実現に寄与するものと言えます。

このような状況のもと、国は、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人間を育てる「食育」を国民運動として推進していくことを目的に、平成17年7月「食育基本法」を施行しました。さらに、この法に基づき平成18年3月「食育推進基本計画」、令和3年3月「第4次食育推進基本計画」を策定し、国の食育に対する方向性を示しています。宮崎県においては、平成18年9月に「宮崎県食育推進計画」、「宮崎県地産地消推進計画」、平成29年1月「宮崎県食育・地産地消推進計画」を策定し、食育と地産地消の一体的推進を図る方図を示しています。

今後は、地域の特徴を活かしつつ、町民が食育や地産地消について関心を持ち、その知識や実践する力を習得し、次世代に継承できるようにしていく必要があります。そのため、関係者による連携・協力のもと、食育・地産地消を町民と共に総合的・計画的に推進していくことを目的に「五ヶ瀬町食育・地産地消推進計画」を策定します。

### 2 計画の位置づけと期間

この計画は、食育基本法第18条第1項の規定による市町村食育推進計画及び地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律第41条第1項の規定による市町村促進計画として位置付けるものとします。

また、計画の推進にあたっては、町政運営の指針となる「第6次五ヶ瀬町総合計画」（令和3年）をはじめ、関係計画との整合性を図っていきます。

なお、この計画は令和4年度を初年度とし、令和8年度を目標年度とする5か年計画とします。ただし、計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要な見直しを行います。

## 第2章 食をめぐる現状

### 1 食生活の変化

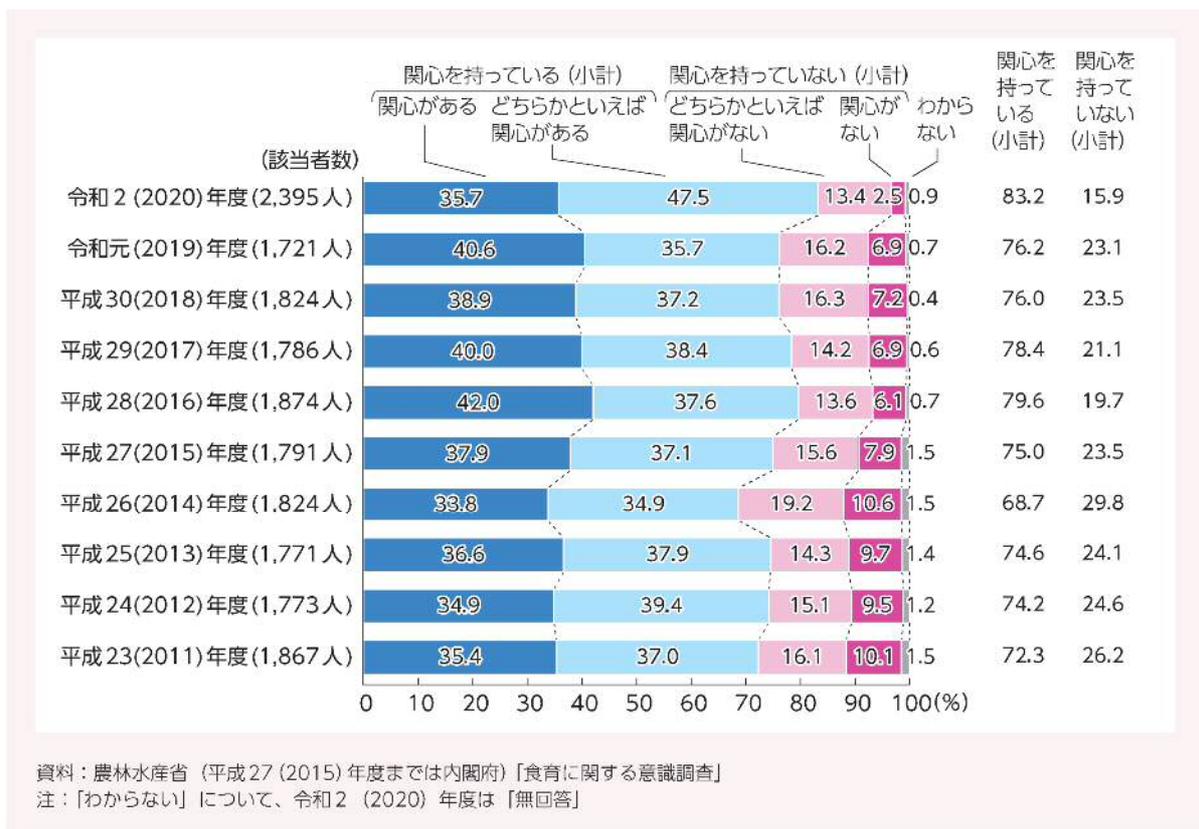
高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が引き続き国民的課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増している一方で、食に関する国民の価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えてきていることや、地域の伝統的な食文化が失われていくことが危惧されています。

また、食の供給面では、農林漁業者や農山漁村人口の高齢化・減少が進む中、食料自給率が低下している一方、食品ロスが発生しているということや、異常気象に伴う自然災害の頻発等、地球規模の気候変動の影響が顕在化しており、食の在り方を考える上で環境問題を避けることはできなくなっています。

#### (1) 食育に関心を持っている国民の割合

食育に関心を持っている（食育に「関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」）国民の割合は83.2%でした（図表1-1）。

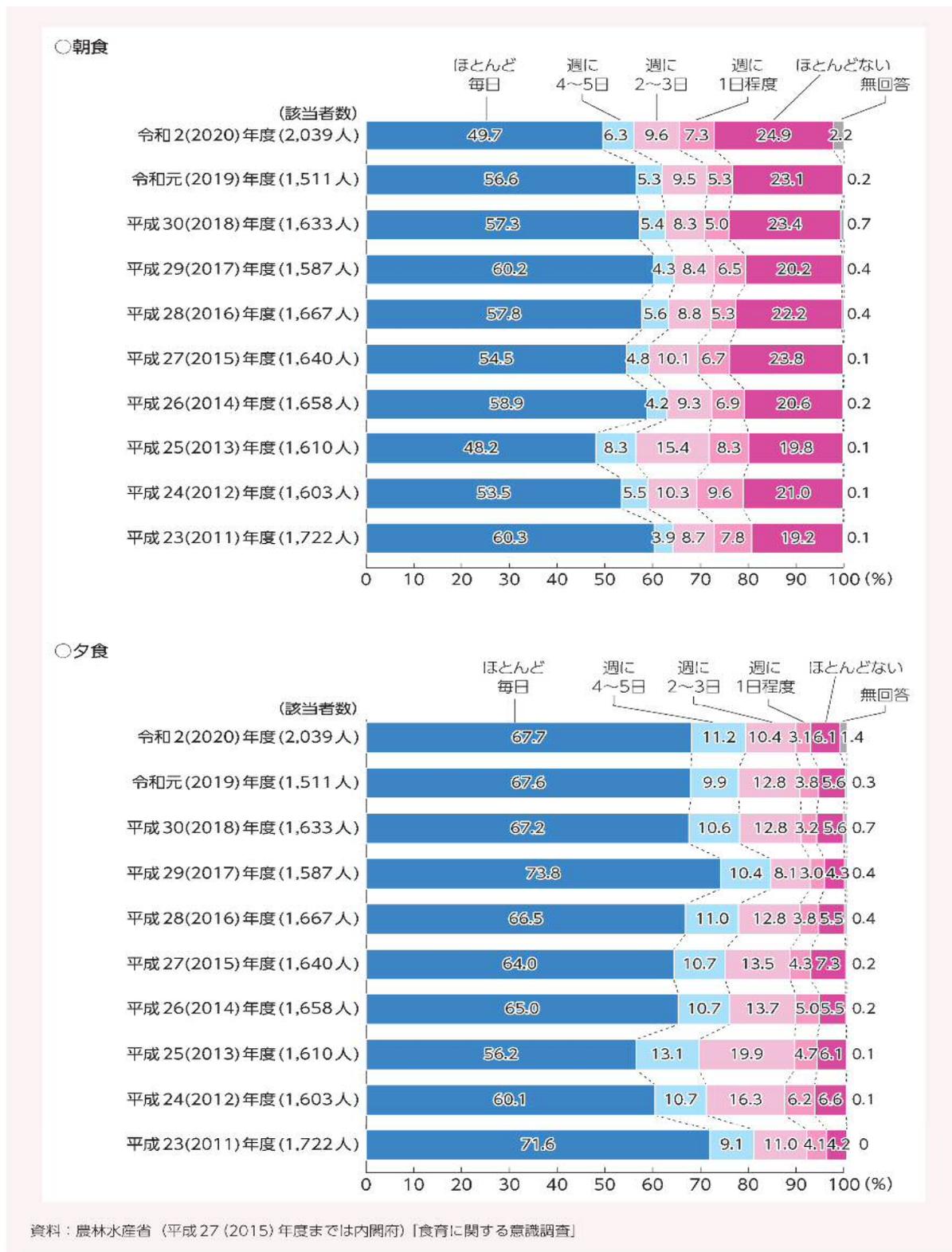
図表1-1 食育に関心を持っている国民の割合の推移



## (2) 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数は、一週間当たり9.6回（朝食4.1回、夕食5.5回の合計）で、朝食、夕食を家族と一緒に「ほとんど毎日食べる」人の割合は朝食49.7%、夕食67.7%でした（図表1-2）。

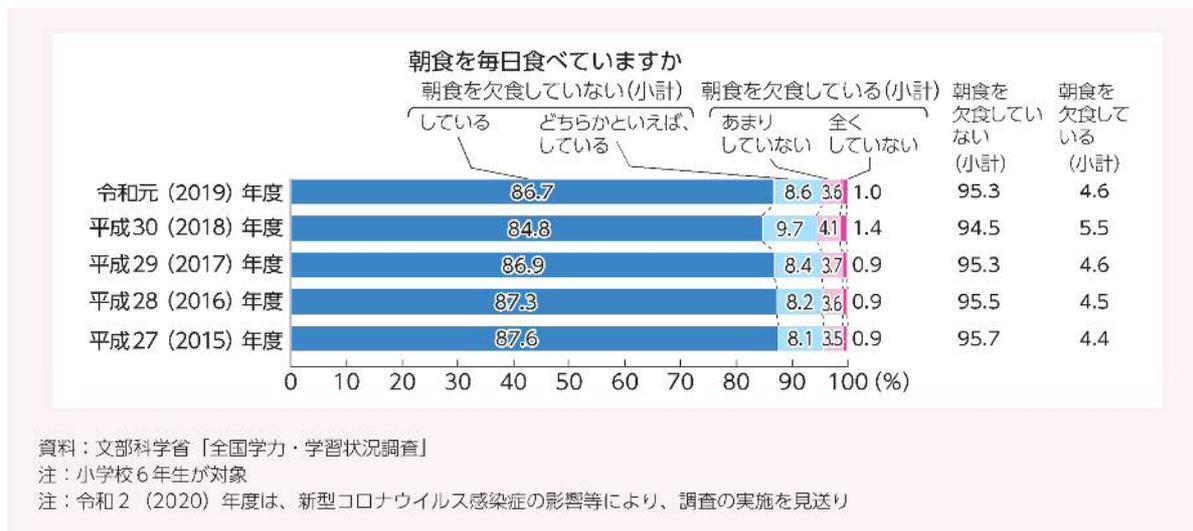
図表1-2 朝食、夕食を家族と一緒に食べる頻度の推移



### (3) 朝食を欠食する子供の割合

朝食を欠食する子供（朝食を毎日食べることを「全くしていない」及び「あまりしていない」と回答した小学校6年生）の割合は4.6%でした（図表1-3）。

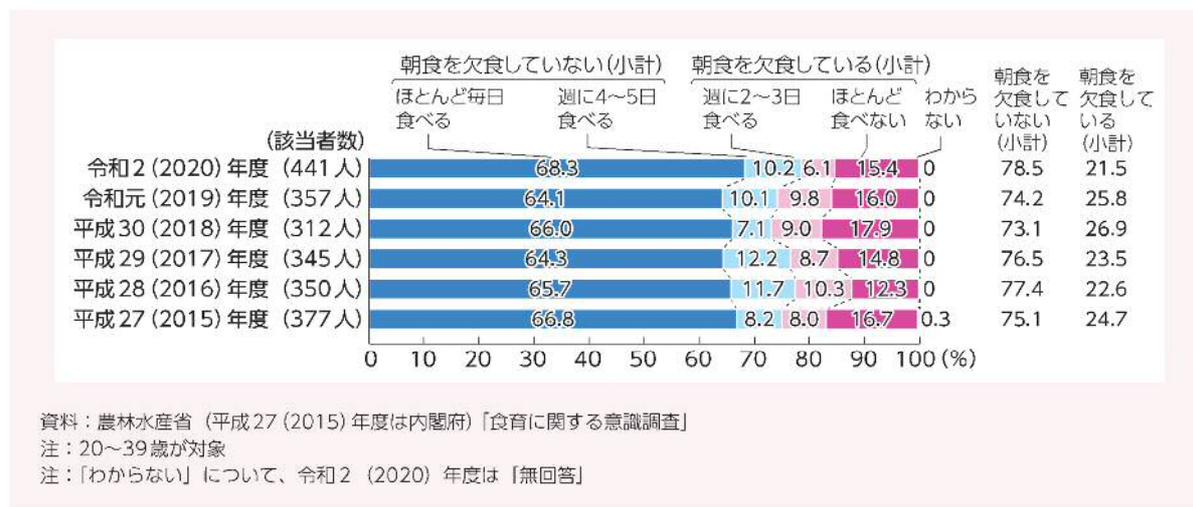
図表1-3 朝食を欠食する子供の割合の推移



### (4) 朝食を欠食する若い世代の割合

朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）若い世代の割合は21.5%でした（図表1-4）。

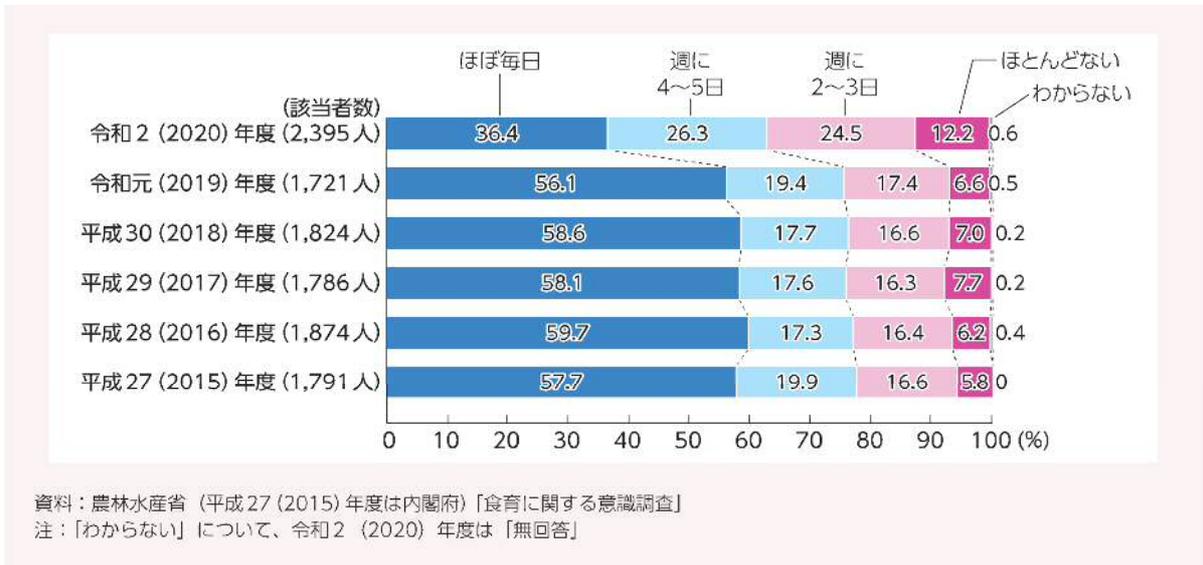
図表1-4 朝食を欠食する若い世代の割合の推移



(5) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合  
 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」食べていると回答した国民の割合は36.4%でした(図表5-1)。

図表 5-1

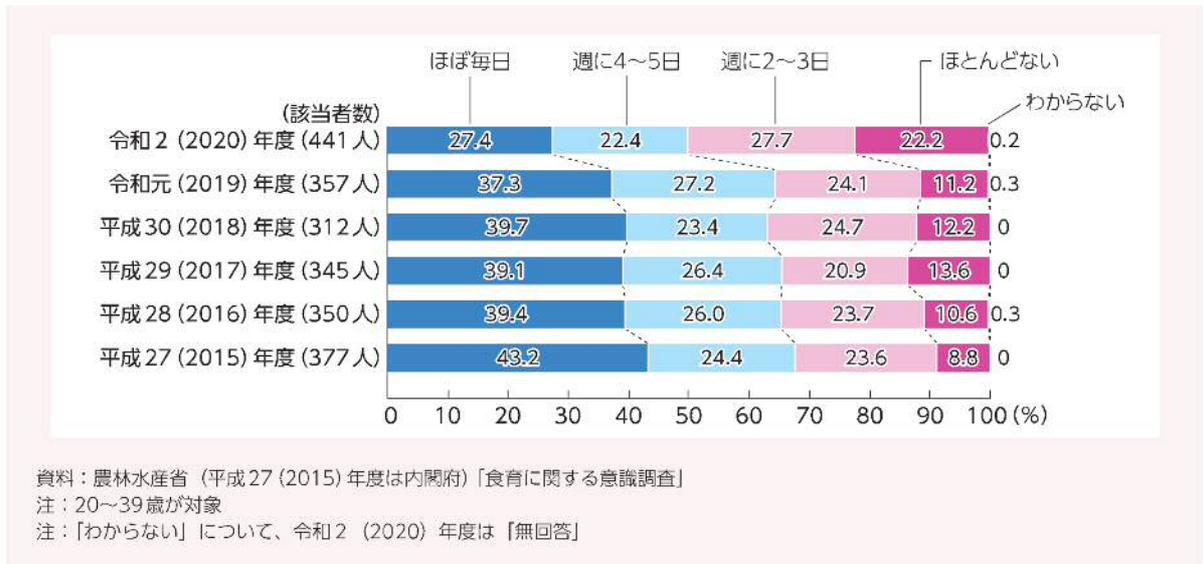
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合の推移



(6) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合  
 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」食べていると回答した若い世代の割合は27.4%でした(図表6-1)。

図表 6-1

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合の推移

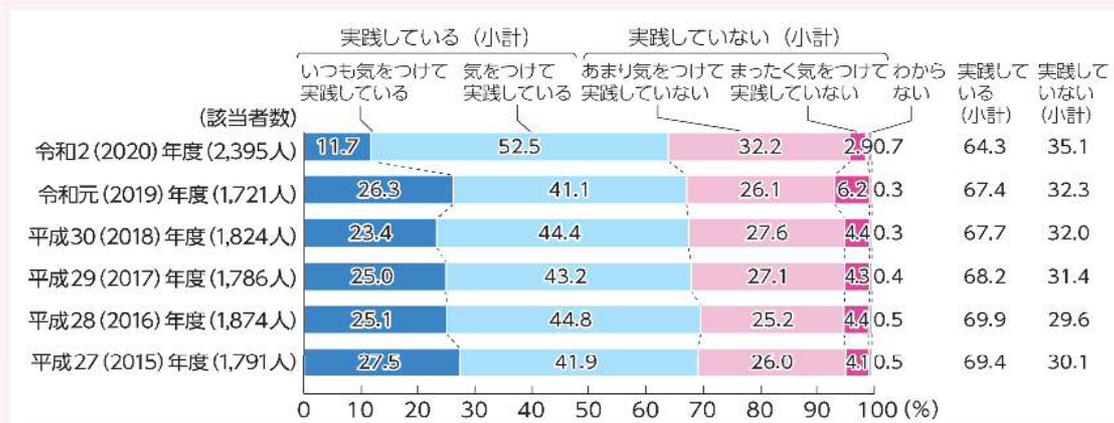


(7) 生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を「実践している」(「いつも気をつけて実践している」及び「気をつけて実践している」の合計)と回答した国民の割合は64.3%でした(図表7-1)。

図表 7-1

生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから適正体重の維持や減塩等に気をつけた食生活を実践する国民の割合の推移

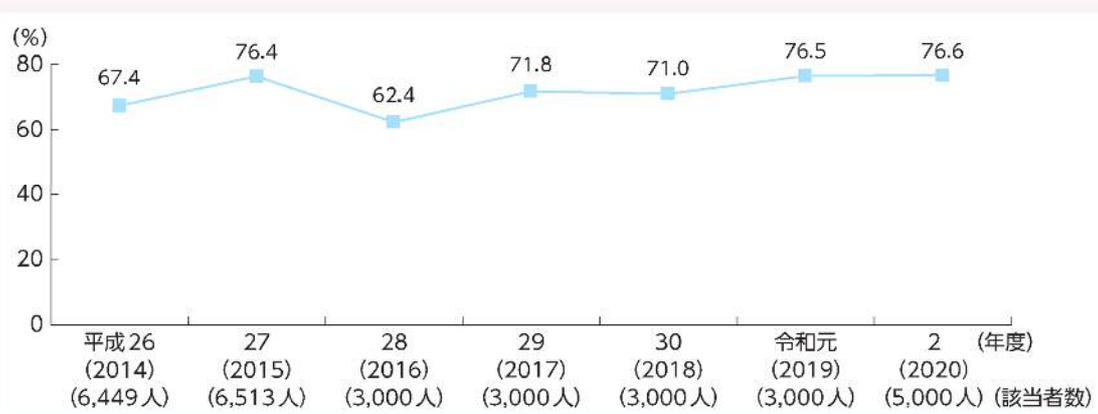


資料：農林水産省(平成27(2015)年度は内閣府)「食育に関する意識調査」  
注：「わからない」(こついて、令和2(2020)年度は「無回答」)

(8) 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合

食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合は76.7%でした(図表8-1)。

図表 8-1 食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合の推移



資料：消費者庁「消費者意識基本調査」(平成26(2014)、27(2015)年度)、「消費生活に関する意識調査-食品ロス問題等に関する調査-」(平成28(2016)年度)、「消費者の意識に関する調査結果報告書-食品ロス削減の周知及び実践状況に関する調査-」(平成29(2017)年度)、「消費者の意識に関する調査結果報告書-食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査-」(平成30(2018)、令和元(2019)年度、令和2(2020)年度)

(9) 五ヶ瀬町の生活習慣病の予防

五ヶ瀬町の疾病による死因については、がん、心臓病、脳疾患が上位となっており、それらに至る生活習慣病の発症や重症化予防が大きく影響しています。特に五ヶ瀬町ではメタボ予備軍、血圧、脂質、血糖・脂質の有所見率が高く、特定健診の受診率を上げる取り組みに加えて、有所見率を減らせるように、若い世代からの「正しい食生活」の普及啓発が大切です。

①特定健診受診率（国保 40 歳～74 歳）

年度	H29	H30	H31	R2	R3
受診率 (%)	56.5	59.1	60.7	55.9	53.7

※KDB より R4.2.28 時点

②特定健診有所見率

令和 2 年度	五ヶ瀬町		同規模平均 割合 (%)
	割合 (%)	県内順位	
メタボ予備軍	16.0	5	12.3
血圧	12.8	4	9.0
脂質	2.8	8	2.6
血糖・脂質	1.7	1	1.1

※KDB より



健康教室の様子



高血圧予防の減塩料理の試食会



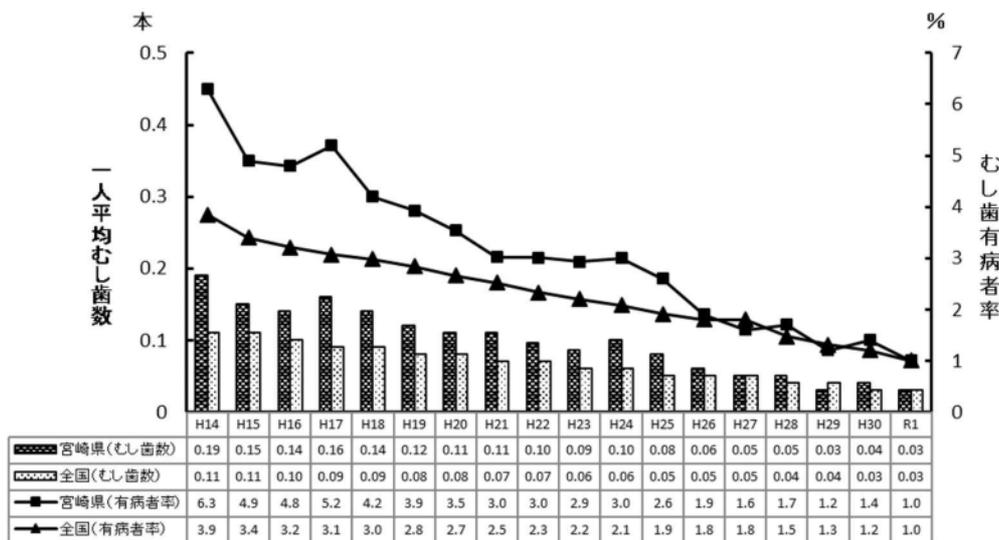
減塩の味噌汁と漬物

(10) 歯科保健の状況

(ア) 1歳6か月児の一人平均むし歯数及び有病者率

1歳6か月児の一人平均むし歯数及び有病者率は、年々減少している。  
宮崎県と全国平均との差は年々縮小する傾向にある。

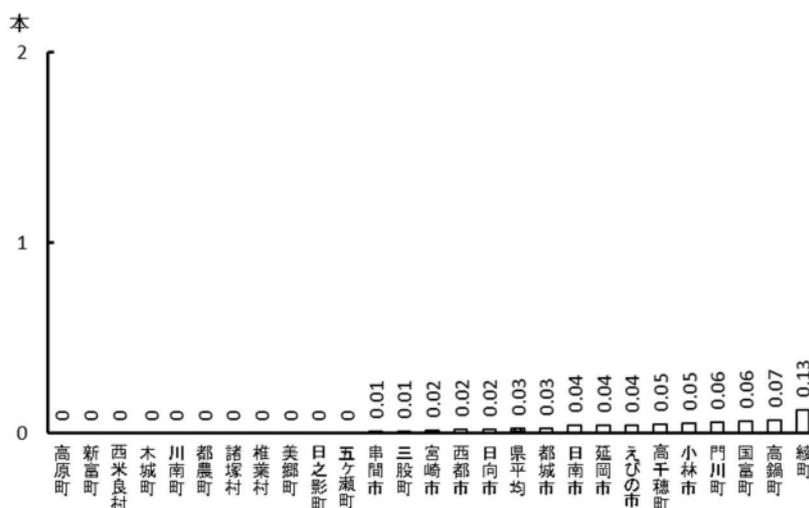
図1 1歳6か月児一人平均むし歯数及び有病者率の推移



(イ) 市町村別

令和元年度の1歳6か月児一人平均むし歯数は、県平均で0.03本、最も多い市町村で0.13本、最も少ない市町村で0本である。

図2 令和元年度 市町村別1歳6か月児一人平均むし歯数

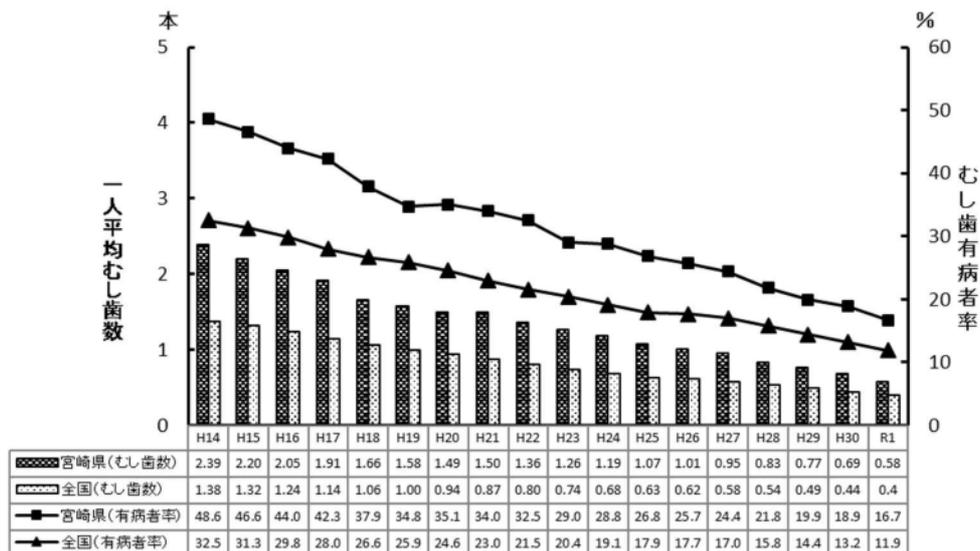


(ウ) 3歳児の一人平均むし歯数及びむし歯有病者率

3歳児の一人平均むし歯数及び有病者率は、年々減少している。

宮崎県と全国平均との差は年々縮小する傾向にあるが、全国平均と比較して多い（高い）状況である

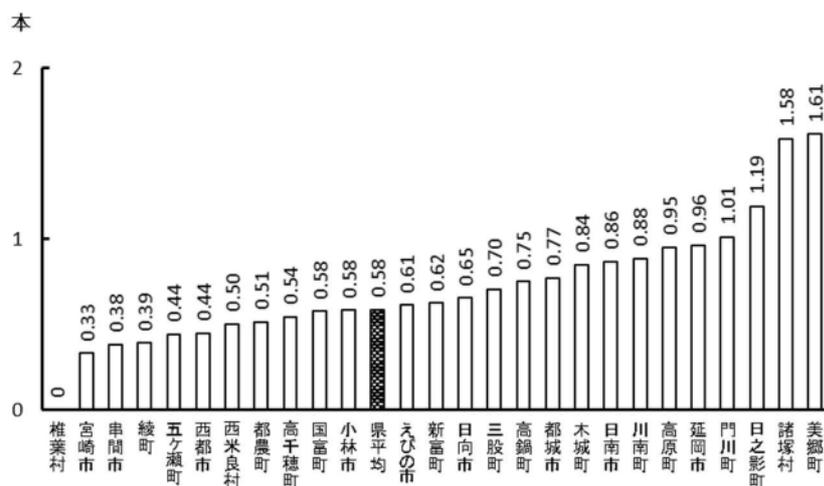
図3 3歳児一人平均むし歯数及び有病者率の年次推移



(エ) 市町村別

令和元年度の3歳児一人平均むし歯数は、県平均で0.58本であり、最も多い市町村で1.61本、最も少ない市町村で0本である。

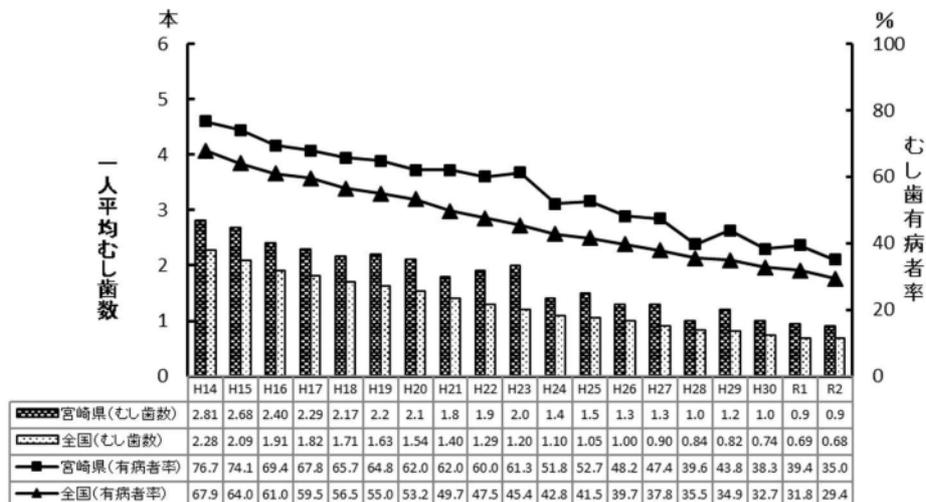
図4 令和元年度 市町村別 3歳児一人平均むし歯数



(オ) 12歳児の一人平均むし歯数及び有病者率

12歳児の一人平均むし歯数及び有病者率は、年々減少しているが、全国平均と比較して、多い（高い）状況である。

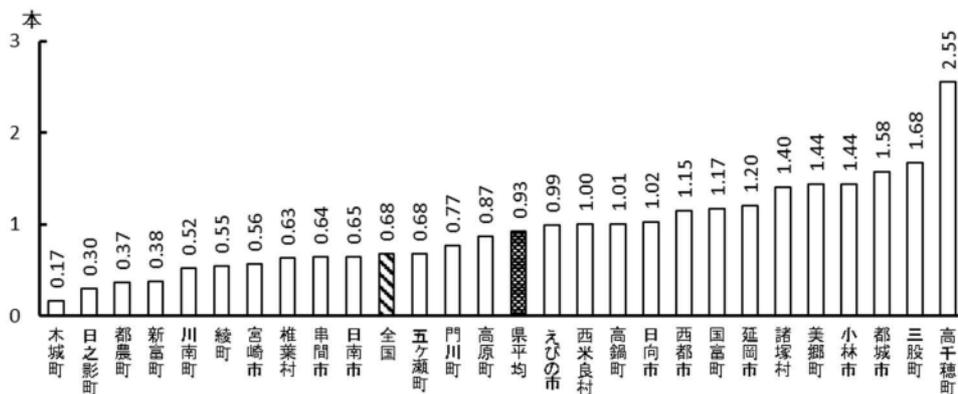
図5 12歳児一人平均むし歯数（永久歯）及び有病者率（乳歯及び永久歯）の年次推移



(カ) 市町村別

「第2期宮崎県歯科保健推進計画」の目標項目である12歳児一人平均むし歯数は、令和2年度0.93本であった。（令和5年度目標0.8本）

図6 令和2年度 市町村別12歳児一人平均むし歯数（永久歯）



※（出典） 宮崎県母子保健事業実績（宮崎県健康増進課）  
 地域保健・健康増進事業報告（厚生労働省）  
 学校保健統計調査（文部科学省）  
 宮崎県の学校における歯科保健統計（宮崎県健康増進課）

(11) 男性料理教室

介護予防を目的に男性料理教室を実施。男性は女性に比べて人の集まりに参加しにくいいため、料理教室を月に1度実施しています。また、自分で料理を作るということは、自らの健康に気を配り、元気に暮らしていくことにつながります。令和2年度から初心者コースを開設して参加しやすい教室になっています。

現在、初心者コース10名、上級者コースに7名の登録があります。



開催頻度と内容（令和2年度）

	初心者コース	上級者コース	内 容
第1回	5月28日	5月29日	基本の料理
第2回	7月2日	7月3日	基本の料理
第3回	7月30日	7月31日	介護予防の食事
第4回	9月1日	9月2日	野菜たっぷり料理
第5回	9月24日	9月28日	揚げものに挑戦
第6回	10月29日	10月30日	秋の味覚を楽しもう
第7回	11月26日	11月27日	青背の魚と野菜をとって脳を活性化させる
第8回	12月24日	12月25日	バランスのいい食事で免疫力アップ!
第9回	2月25日	2月26日	高血圧改善のカギは減塩!
第10回	3月25日	3月26日	<時間栄養学>を取り入れよう

## 2 農林水産業の現状と食文化

### (1) 五ヶ瀬町の農林水産業の現状と課題

本町は農林業が基幹産業であり、地域の特性を活かした園芸、畜産、釜炒り茶の「五ヶ瀬みどり」等の特産物（茶）等の規模拡大や、花き、ぶどう、夏秋いちご等の栽培を進めています。他にも、生産者組織の支援や農業経営の法人化に対する支援等を行い、農業経営の安定に努めています。

一方、少子高齢化に伴う担い手不足により離農や兼業化が進んでいます。担い手の主な年齢層は60代、次いで50代であり、今後も引き続き農業を継続できるよう、支援等の検討が必要です。あわせて、有害鳥獣被害による生産性・経済性の減退が課題となっており、中山間地域直接支払事業による農用地の維持管理活動や、獣害防止対策等に努めています。今後は、地域の特徴を活かした作物の栽培の推進や、栽培技術の向上のための支援などが必要です。

農業基盤整備は遅れていますが、一定の財源を要するため、補助事業等に依存しなければ整備できない実情があり、既存施設の老朽化に伴う施設の改修等が課題です。

### (2) 農家戸数の推移

農家戸数の推移をみると、総数は減少傾向にあり、令和2年には328戸と、平成12年から205戸減少しています。

単位：戸	専業農家	兼業農家			合計
		第1種 兼業農家	第2種 兼業農家	小計	
平成12年	93	139	301	440	533
平成17年	83	146	258	404	487
平成22年	125	91	228	319	444
平成27年	134	66	190	256	390
令和2年	91	43	194	237	328

資料：令和2年農林業センサス

### (3) 農作物別経営体数

農産物販売金額の部門別経営体数をみると、最も数が多くなっているのが「稲作」となっており、次いで多くなっているのが「露地野菜」と「施設野菜」となっています。

	稲作	雑穀 イモ類 等	工芸 農作物	露地 野菜	施設 野菜	果樹類	花き 花木	その他
作付経営体数	106	3	16	37	34	16	8	21

資料：令和2年農林業センサス

#### (4) 食文化

五ヶ瀬町には古くから伝えられた独特の料理があり、その料理はいろいろな行事と一体となったものや、共同作業など労働のなかから生まれたものです。

現在では、日常の生活では見る事がなくなった「看護めし」(幼児やお年寄り、病人に少しでも食が進むように竹の笹に米をちまきのように三角に包み煮たもの)や「こうらあげ」(釜炒りが終わった後の釜の余熱を利用して焼いただご)など受け継いでいくべき食文化があります。

その食文化の継承に「ふるさと五ヶ瀬ならわしをたずねて」(発行：昭和63年3月)、「五ヶ瀬夕日の里四季の御膳」(発行：平成14年3月)などを発行し活用してきました。

(ア) 煮しめ・・・祭りや共同作業後によく出される。椎茸、人参、里芋、竹の子、ごぼう、わらび、ぜんまいなどが使われ、家庭ごとにそれぞれの味がある。

(イ) だご汁・・・祭りや共同作業後によく出される。大鍋で作られるだご汁は、ご飯がすすむ一品。

(ウ) 釜炒り茶・・・五ヶ瀬みどりは標高400～800mの山間地の冷涼な気候の中で育まれ、ゆっくりと釜で炒って作られる。そうして作られた釜炒り茶は、「釜香」と呼ばれる独特の香ばしい香りがあり、渋みが少なくすっきりとした味わいで、喉の渇きを潤すのに適している。水色は透明感があり、黄金色をしている。

(エ) 五ヶ瀬ワイン・・・五ヶ瀬町で採れたぶどうだけを使って醸され、果実をそのまま閉じ込めたかのようなみずみずしい香りと芳醇な味わいがする。



- ・ふるさと五ヶ瀬ならわしをたずねて
- ・五ヶ瀬夕日の里四季の御膳



煮しめ

### 3 食育・地産地消の現状

#### (1) 保育所での食育

食を身近に感じたり、食に関する正しい知識を習得するために、栄養士による講話やクッキングなどを行っています。

保護者に向けては給食便りの発行を行い、食に関する様々な情報を提供しています。



頻度と内容（令和2年度）

月	中央保育所	鞍岡保育所	内容
5月	26日 きりん・ぱんだ うさぎ（箸）	13日 きりん・ぱんだ	赤・黄・緑のお話 うさぎ：箸
6月	2日 きりん・ぱんだ	3日 きりん・ぱんだ	歯科指導 （保健師）
7月	10日 きりん・ぱんだ	17日 きりん・ぱんだ	箸の持ち方
12月	11日 きりん	10日 きりん	各園でクッキング
1月	8日 きりん		もちつき
2月	10日 きりん・ぱんだ	4日 きりん・ぱんだ	お話

きりん：年長児 ぱんだ：年中児 うさぎ：年少児

(2) 学校給食における地場産物の活用状況

五ヶ瀬町では、町内の食材を使った給食を実施することで、食を通して人とのつながりを深め、感謝の気持ちを育むことを目的に、毎月16日「ひむか地産地消の日」に地元食材を使った給食を実施しています。

また、令和2年度、3年度は各種事業等を活用し、県産かんぱち、みやざき地頭鶏、高千穂牛等を提供しています。

令和3年度 地元産（県・町産）食材学校給食提供状況

	食 材	献 立
6月14日	県産かんぱち	かんぱちの竜田揚げ
6月 9日	みやざき地頭鶏	地頭鶏カレー
7月 2日	県産かんぱち	かんぱちのねぎソースあえ
7月 8日	みやざき地頭鶏	地頭鶏親子丼
8月31日	高千穂牛	焼肉丼
9月 2日	県産マダイ	鯛茶漬け
9月24日	五ヶ瀬産ぶどう	生で提供
9月28日	県産かんぱち	かんぱちのレモンマリネ
10月13日	高千穂牛	宮崎牛・きんぴらごはん
10月18日	みやざき地頭鶏	地頭鶏と里芋のみそ煮
10月27日	高千穂牛	肉じゃが
11月 4日	県産うなぎ	うなぎめし
11月16日	高千穂牛	高千穂牛・すきやき煮
11月17日	県産かんぱち	かんぱちの野菜あんかけ
12月15日	高千穂牛	高千穂牛丼
12月17日	味噌	大根葉の味噌汁
12月21日	みやざき地頭鶏	地頭鶏神楽うどん
1月17日	やまめ	やまめの唐揚げ
1月31日	県産かんぱち	かんぱちのおろしかけ
2月 8日	県産マダイ	鯛めし
2月16日	鹿肉	鹿と豆のケチャップ炒め



かんぱちの竜田揚げ、麦ごはん、月菜汁  
即席漬け、牛乳



うなぎめし、きのこの山里汁、大根の酢の物  
牛乳



高千穂牛すき焼き煮、麦ごはん、きゅうりと  
わかめの酢の物、牛乳



五ヶ瀬やまめの唐揚げ、麦ごはん  
鶏ごぼう汁、かぶの即席漬け、牛乳



鯛めし、白菜と肉団子のスープ  
れんこんサラダ、牛乳



鹿と豆のケチャップ炒め、麦ごはん  
とうふと卵のスープ、牛乳

### (3)「早寝・早起き・朝大豆」事業の取り組みについて

文部科学省が、平成18年度から「早寝・早起き・朝ごはん」運動を実施しており、これに併せ、五ヶ瀬町では平成29年度より「早寝・早起き・朝大豆」運動に取り組み、平成30年度から事業を展開し推進しています。(P18参照)

また、平成30年5月に「五ヶ瀬町家庭教育五ヶ条」を制定し、「早寝・早起き・朝大豆」をキャッチフレーズに、五ヶ瀬町全体で「元気なあいさつ・質の良い睡眠・家族のふれあい・食育・ノーメディア」を柱として、将来の五ヶ瀬町を支える人材を地域全体で育む運動を推進しています。その中の一つである「笑顔でご飯身体と心のエネルギー」は食育として、学校で「早寝・早起き・朝大豆」推進事業に取り組んでいます。

#### ①Let 'S SOY 培

町内全学校で、大豆の植え付けから収穫まで行っています。収穫した大豆は、学校給食等で使用しています。令和2年度は、五ヶ瀬町福祉作業所日融工房様にご協力いただき、栽培した大豆を原料にオリジナルの味噌を作りました。味噌は約1年間かけて熟成させた後、令和3年12月の学校給食でお味噌汁として提供しました。



大豆栽培  
植え付け作業



令和3年12月17日の献立  
大根の味噌汁、麦ごはん  
鶏肉と椎茸の南蛮、牛乳

#### ②Woo! MY DAIZU

町内小中学生から募った大豆レシピ集「Woo! MY DAIZU」を発刊し、部門ごとの表彰を行っています。令和3年度は、おかず、スープ、サラダ、デザートなど計167作のレシピが集まりました。

#### ③学校給食地産地消メニュー

地元で採れた野菜や特産物を、学校給食に提供しています。(P15、P16参照)

#### 「早寝・早起き・朝大豆」イメージキャラクター

フラちゃん



ボンくん



広報「五ヶ瀬」で2018年4月から2019年3月までの1年間「早寝・早起き・朝大豆」運動の特集記事が掲載されました。

(下記は2019年3月号)

五ヶ瀬町「早寝・早起き・朝大豆」運動

本町の地道な取組が評価されました！

## 文部科学大臣表彰 受賞

五ヶ瀬町学校保健会は、優れた『早寝・早起き・朝ごはん』運動の推進にかかる文部科学大臣表彰を受賞しました。この表彰は、文部科学省が「早寝・早起き・朝ごはん」運動などの子どもの生活習慣づくりに関する活動のうち、その内容がほかの活動と比較して顕著に優れ、地域全体への普及効果の高いと認められるものに対して隔年で実施しているものです。

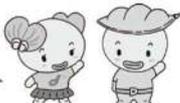
本町は、児童生徒の健康教育推進のため、食と睡眠に関する実践(睡眠表の導入)や「ごかせ早寝早起き朝ごはんの歌」作成と活動推進、手作りの掲示物等による啓発活動を行っています。また、「ごかせっ子すこやかプラン」を策定し、生活習慣に関する児童生徒の実態調査や、食と睡眠に関する研究会を実施するなど、学校内にとどまらず、町民一丸となって様々な取組を行っています。

表彰式は、3月7日、東京の国立オリンピック記念青少年総合センターで行われました。

これからも、子どもも大人も健康に過ごすよう頑張っていきましょう！



シリーズ  
第12回  
(最終回)



町民みんなで取り組もう！

## 早寝・早起き・朝大豆

1年間続けてきたこの連載も最後になりました。シリーズ最終回はこれまでのまとめとして「早寝・早起き・朝大豆」運動のねらいと根拠をまとめたいと思います。

### 朝 ご飯に大豆製品を食べよう！



- ◆脳のエネルギー源はブドウ糖のみ。朝ご飯で炭水化物などを摂って1日のブドウ糖エネルギーを満タンにスタートする。(広報6月号・第3回)
- ◆大豆には昼間のやる気を促すホルモン「セロトニン」の材料のトリプトファン(必須アミノ酸)が豊富に含まれているので意識して朝食メニューに盛り込む。(広報8月号・第5回)
- ◆朝ご飯を食べることで腸が刺激され、快適な排便が促される。
- ◆しっかりと噛むことで顎の筋肉がリズムカルに動き、やる気ホルモンの「セロトニン」の生成につながる。(広報8月号・第5回)

### 昼 間に日の光をあびて行動しよう！



- ◆屋外で歩いたり適度な運動(作業)をすることで筋肉がリズムカルに動き、朝食で取り込んだ栄養素を基にやる気ホルモンの「セロトニン」がたくさん生成される。
- ◆朝食で心がけた「大豆」には昼間の集中力を高める「リジン」も含まれている。
- ◆昼間の適度な運動(作業)は血流を促進し、アルツハイマー型認知症を予防したり進行を遅らせたりする効果がある。(広報9月号・第6回)

### 夜 のブルーライトに気を配り十分な睡眠を！



- ◆暗くなると眠りを促す睡眠ホルモンの「メラトニン」が徐々に分泌され始める。「メラトニン」は昼間に活性化した「セロトニン」を材料に生成されるため、朝食から昼間の活動の集大成が夜の睡眠をコントロールする。
- ◆ブルーライトは太陽光や蛍光灯、ディスプレイの光などに含まれており、睡眠ホルモン「メラトニン」分泌のON・OFFを預かる大事なスイッチである。夜間に浴びると「メラトニン」の分泌が抑制され、眠りの質や深さなどに影響を及ぼす。
- ◆成人でも毎晩7～8時間以上の睡眠時間が要求されており、子供たちは更に必要である。睡眠中に学習内容が整理されることも解明されているので、十分な睡眠は学力向上にも大きな影響を与える。
- ◆睡眠ホルモン「メラトニン」には制ガン作用や美肌などの効果も確認されており、大人の健康や美容にとっても睡眠は重要な役割を担っている。(広報8月号・第5回、広報12月号・第9回)
- ◆アルツハイマー型認知症の原因物質βアミロイドなどの脳内老廃物のデトックス(浄化)作用も睡眠中にされている。(広報9月号・第6回、広報1月号・第10回)

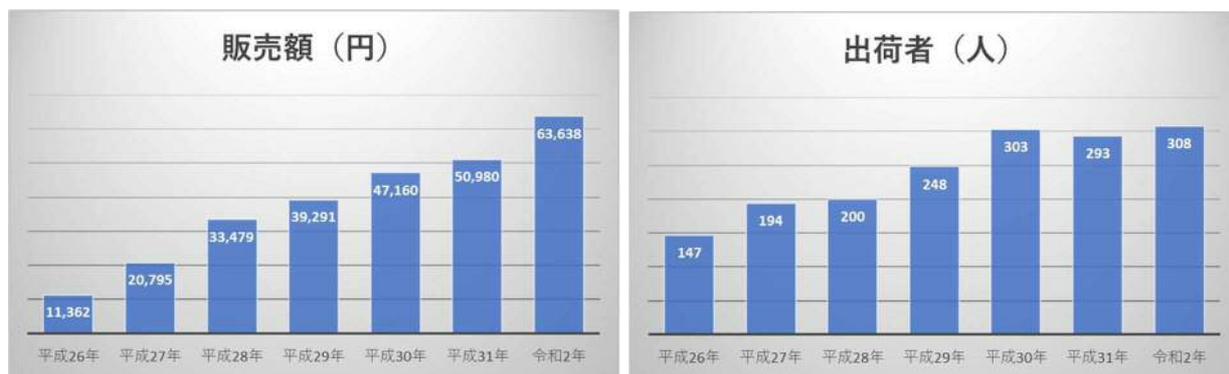
#### (4) 農林水産物直売所の現状

五ヶ瀬町には、特産センターごかせがあり、五ヶ瀬の特産品や新鮮な野菜が販売されています。また、食堂では地元食材を利用した食事を味わうことができます。

野菜の販売は町民のみならず県外からの購入者も多く、増加傾向にあります。それに伴い、出荷者も増加傾向でしたが、現在は300人前後となっています。(図表1)

直売所で農産物が売れることで、生産者はやる気を感じることができ、所得向上、品質向上につながります。また、安全・安心な地元産をとおして消費者に、「食」・「農」に対して関心を持ってもらうことができます。

(図表1) 特産センターでの野菜販売額の推移及び出荷者の推移



### 第3章 食育・地産地消推進にあたっての基本的な考え方

#### 1 基本理念

食育基本法では、『食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本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。』とされています。県では、平成29年に、家庭・学校・地域など、いつでも、どこでも、「いのちの恵み」に感謝する言葉「いただきます」を心を込めて発し、「食」と「農」の身近な関係づくりを進めるために、いろいろな取り組みがなされているところです。

本町では、「第6次五ヶ瀬町総合計画」により将来像を「人と『ともに』 地域と『ともに』 自然と『ともに』 笑顔でつながるまち 五ヶ瀬」としました。これまで人・地域・自然が共存・共栄し、営みを続けてきた本町にとって、これら3つの要素はどれも不可分であり、欠かすことができないものです。そこで、人・地域・自然それぞれの魅力が将来長きにわたり守られ、かつ最大限に発揮された町の姿こそが本町の理想像であると、上記の将来像を設定しました。将来像の実現に向け、行政や地域住民をはじめとした様々な主体が力を合わせながら、まちづくりを進めます。

また、町の将来像を実現していく中で、人・地域・自然がもたらす恩恵や魅力のもと、住民誰もが暮らしに幸せを感じ、笑顔になれるようなまちづくりを進めます。そして、町を訪れる誰もが、笑顔あふれる人々や地域と接する中で、自分も笑顔になれるような、「笑顔でつながるまち」の実現を目指します。

本計画は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために必要な基本的事項を定めるもので、この計画に基づき食育の推進を町民運動として展開することにより、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができる社会の実現を目指すことから、本計画における基本理念を次のとおりとします。

人・地域・自然 笑顔でつながる「食」と「農」

#### 2 基本的施策

本計画の基本目標の達成に向け、次の4つを基本的施策とします。

- (1) 楽しみながら食生活の改善に向けた取り組みの推進
- (2) 子どもの成長に応じた食育の推進
- (3) 地域の食文化と農林水産業に根ざした食育の推進
- (4) 地元農林水産物の効果的な活用と循環型社会の構築

## 第4章 食育・地産地消推進に関する具体的な取り組み



### 1 楽しみながら食生活の改善に向けた取り組みの推進

五ヶ瀬町健康増進計画と連携した、栄養・運動・こころに関する食生活の改善に取り組みます。

#### (1) 食生活改善活動の推進

##### ●料理教室の開催

大人や子どもを対象とし、楽しく料理をつくり、楽しく食べることを目的にした料理教室を開催します。栄養士が講師となり、町民の多くが不足状態となっている野菜と牛乳などを活用した料理教室にします。郷土料理も献立に取り入れ、食文化の継承もしていきます。

##### ●食育情報の提供

広報・パンフレットなどを利用して食生活や食育の情報を提供します。

#### (2) 活動推進のための人材育成

##### ●食に関するイベントの開催

各イベントなどでバランスのよい食生活や地元産の食材を活用した料理の紹介を行い食育・地産地消を推進します。

#### (3) 健康づくりや生活習慣病予防・改善の推進

##### ●食習慣と運動習慣の関係を学ぶための情報提供

##### ●各種がん検診受診の推進

##### ●定期的な歯科検診受診の推進

##### ●健康診断(特定健診)受診の推進



### 2 子どもの成長に応じた食育の推進

乳幼児期から食べることの大切さや楽しさを実感し、望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と学校・保育所等が連携しながら、子どもの成長・発達段階に応じた食育を推進します。家庭では、家族ぐるみで食育を学び、子どもに正しい食習慣を身につけさせ、実践することを推進します。

#### (1) 家庭における望ましい食習慣の定着促進

##### ●野菜、乳製品の摂取量の増加を推進

##### ●1日野菜料理プラス1皿運動の推進

##### ●塩分の過剰摂取抑制を促進

## (2) 保育所等における食育の推進

### ●体験活動・給食等を通じた食育の推進

農作物の栽培・収穫や調理実習など体験活動や給食等を通じて、食材や手作りへの感謝の心を育むとともに、基本的な食事マナー等の定着を図ります。

### ●家庭への情報提供による連携推進

食に対する関心と理解を深め、正しい食事のあり方や望ましい食習慣を身に付けさせるために「給食だより」等を通して家庭の役割に関する啓発と連携の充実に努めます。

## (3) 学校における食育の推進

学校における食に関する指導は、給食の時間をはじめ広く行っています。食に関する指導は、児童・生徒の発達段階に応じて、栄養教諭等が学級担任と連携して行うことが必要です。児童・生徒の望ましい食習慣の形成を図るために、学校・家庭・地域が一体となって、食に関する様々な体験活動や学校給食を活かした食育を推進していきます。

### ●「早寝・早起き・朝大豆」の定着を図り、基本的な生活習慣の確立を目指します。

### ●学校給食に五ヶ瀬町産の食材を積極的に利用し、地産地消を推進します。

### ●学校内外の農地で、大豆、茶、さつまいもなどを栽培する農業体験を実施し、収穫した作物を利用した調理実習などを行うことで、生産者への感謝の気持ちを育むなど、生きた教材を活用した指導を推進します。



## 3 地域の食文化と農林水産業に根ざした食育・地産地消の推進

特色ある食文化を継承するとともに、地域資源を活用した生産者と消費者の交流を推進します。

### (1) 食文化の継承と活用

#### ●各地区での行事を積極的に活用し食文化の継承を行います。

#### ●学校での郷土料理の学習や食事提供や地域行事等の参加交流により、郷土料理等の食文化の伝承や地域食材の理解に努めます。

### (2) 農林水産業体験活動の取り組み

#### ●農林水産業体験の機会を確保するための活動の支援

#### ●生産者等による、食育・地産地消の推進への自主的な活動の支援



#### 4 地元農林水産物の効果的な活用と循環型社会の構築

- (1) 学校給食や保育所給食等への地元農林水産物の活用
- (2) 農林水産物の加工食品への利用促進と消費者への周知
- (3) ゴミの分別やリサイクル社会の促進
- (4) 生産者（生産・加工・流通・販売）と消費者をつなぐ仕組みづくりの推進
- (5) 五ヶ瀬釜炒り茶の食茶の推進
- (6) イノシシやシカを使ったジビエ料理の開発
- (7) 地元産品を活用した新商品の開発や6次産業化を目指す農業者の支援

# 食育ピクトグラムについて

食育ピクトグラムは、食育の取組を子供から大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムを作成し、多くの人に使用していただくことを目的として制作しました。食育の取組についての情報発信する際に自由にお使いいただけます。

- |  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  <p>1 みんなで楽しく<br/>食べよう</p>  | <b>共食</b><br>家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。                                   |  <p>2 朝ごはんを<br/>食べよう</p>     | <b>朝食欠食の改善</b><br>朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。  |
|  <p>3 バランスよく<br/>食べよう</p>   | <b>栄養バランスの良い食事</b><br>主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。                         |  <p>4 取りすぎない<br/>やせすぎない</p>  | <b>生活習慣病の予防</b><br>適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。                                       |
|  <p>5 よくかんで<br/>食べよう</p>   | <b>歯や口腔の健康</b><br>よくかんで食べることにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。                             |  <p>6 手を洗おう</p>             | <b>食の安全</b><br>食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。                                |
|  <p>7 災害に<br/>そなえよう</p>   | <b>災害への備え</b><br>いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。                         |  <p>8 食べ残しを<br/>なくそう</p>   | <b>環境への配慮(調和)</b><br>SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。 |
|  <p>9 産地を<br/>応援しよう</p>   | <b>地産地消等の推進</b><br>地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。 |  <p>10 食・農の<br/>体験をしよう</p> | <b>農林漁業体験</b><br>農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。   |
|  <p>11 和食文化を<br/>伝えよう</p> | <b>日本の食文化の継承</b><br>地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。                        |  <p>12 食育を<br/>推進しよう</p>   | <b>食育の推進</b><br>生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。                   |

詳しくは

食育ピクトグラムのご案内【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>



## 第5章 計画の推進にあたって

### 1 推進体制

健康で豊かな食生活の実現と、地域の農林水産物の利用促進を図るため、町民を始め、農林水産業者、教育・福祉関係者、関連事業者などと行政機関が相互に連携を取りながら一体的に取り組むことが必要です。

この取り組みを円滑に進めるため、それぞれの役割を明確にし、本計画を推進します。また、SDGs（持続可能な開発目標）を意識し町民のより良い生活が実現される社会を目指します。

### 2 関係者の役割

#### （1）町の役割

食育・地産地消に関わるそれぞれの主体が、様々な活動を行いやすくするために、積極的に支援を行います。

そのための体制整備や情報発信のほか、継続的に活動が行われる先導役を務めます。

#### （2）県の役割

食育・地産地消の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進します。

#### （3）教育関係機関・福祉関係機関等の役割

教育・保育並びに医療・介護・保険等に関する職務の従事者やそれらの関係機関・団体は、あらゆる機会や場所を利用して積極的に食育・地産地消を推進するとともに、他の関係者が実施する食育活動に協力することが求められます。

#### （4）農林水産業者等の役割

消費者のニーズに応じた安全・安心な農林水産物を提供するため、生産工程のすべてを管理する農業生産工程管理（GAP）や衛生管理の手法（HACCP）、有機農業（JAS 認証）を推進し、その情報提供に努めます。

また、安心安全な農林水産物の生産を行うことを通じて、『食』に対する理解と地産地消推進活動を行うことが求められます。他産業と連携した新商品の開発など、新たな分野へ寄与することも期待されます。

#### （5）家庭の役割

食の楽しさを知り、家族揃って食卓を囲んだり食事の準備をしたりなど、食に対する興味が湧くような取り組みを行うことが求められます。特に子どもにとっては生涯に渡る健康づくりの基盤となることから、楽しみながら持続して取り組める活動を行えるよう期待します。

#### (6) 事業者等の役割

食品関連事業者はもとよりその他の事業者も、その組織する団体等は活動の中で積極的に食育・地産地消の推進に努めるとともに、他の関係者が実施する食育活動に協力することが求められます。

### 3 進行管理

計画の推進にあたっては、施策を効果的・効率的に推進する観点から、関係部局が中心となって進捗状況の把握・評価を実施し、適切な進行管理に努めます。また必要に応じて計画の見直しも実施します。

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 持続可能な開発目標(SDGs)の詳細



**目標1【貧困】**  
あらゆる場所あらゆる形態の貧困を終わらせる



**目標2【飢餓】**  
飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養の改善を実現し、持続可能な農業を促進する



**目標3【保健】**  
あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する



**目標4【教育】**  
すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する



**目標5【ジェンダー】**  
ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児のエンパワーメントを行う



**目標6【水・衛生】**  
すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する



**目標7【エネルギー】**  
すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的なエネルギーへのアクセスを確保する



**目標8【経済成長と雇用】**  
包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する



**目標9【インフラ、産業化、イノベーション】**  
強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る



**目標10【不平等】**  
国内及び各国家間の不平等を是正する



**目標11【持続可能な都市】**  
包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する



**目標12【持続可能な消費と生産】**  
持続可能な消費生産形態を確保する



**目標13【気候変動】**  
気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる



**目標14【海洋資源】**  
持続可能な開発のために、海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する



**目標15【陸上資源】**  
陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する



**目標16【平和】**  
持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する



**目標17【実施手段】**  
持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する