

# 域産域消で結いの

# 朝あさ飯はん田だ



# あなたの食生活はどうですか？

## 朝食を食べる

個人のライフスタイルの変化や多様化に伴い、栄養の偏りや各年代での朝食の欠食、子どもたちの「こ食」など食生活の乱れが問題となっています。

朝食の欠食率は男性では20・30歳代に多く、女性では20歳代に多くみられており、朝食を通じて正しい生活リズムを確立することが重要となっています。



朝食欠食率（朝食を食べないことがある人の割合）



※こ食  
孤食（独りきりの食事）、子食（子どもたちだけの食事）、個食（家族それぞれが好きなものだけを食べる）、固食（決まってきたものしか食べない）、小食（少ししか食べない）などをいいます。

資料  
●2歳児 平成19 2歳児相談時アンケート（保健課）  
●3~5歳児 平成19 聞き取り調査（子育て支援課）  
●小学5年生 平成19 飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）  
●中学2年生 平成19 飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）  
●高校生男女 平成20 朝食アンケート（保健課）  
●20歳代男女 平成20 朝食アンケート（保健課）  
●30歳代男女 平成20 朝食アンケート（保健課）

## 楽しくておいしい食事

料理をしない人、不規則な生活の人が、親の世代でも増えてきました。また、作らなくてもスーパーやコンビニなどで買えば、食べ物が手に入るようになったため、食べたいものを好きなだけ、好きな時間に食べる人も増えています。

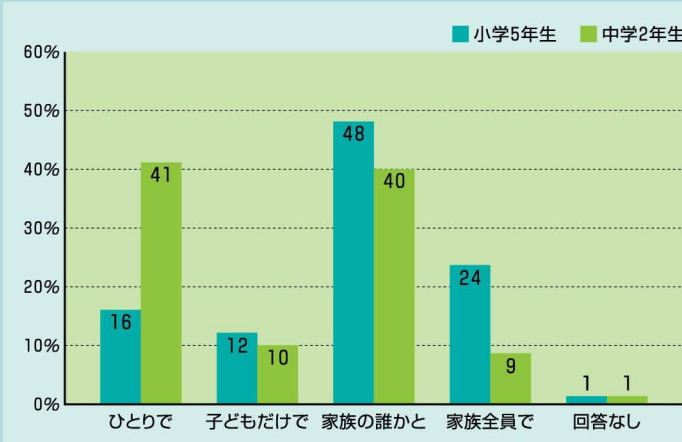
小学生では「朝食を家族の誰かと食べる」が一番



多くなっていますが、中学生になるとひとりで食べる生徒が増えています。

たとえ忙しくても、家族が向き合う朝食のひととき（結いタイム）は、一日の始まりとして大切にしたいものです。

朝食は誰と食べる人が多いですか



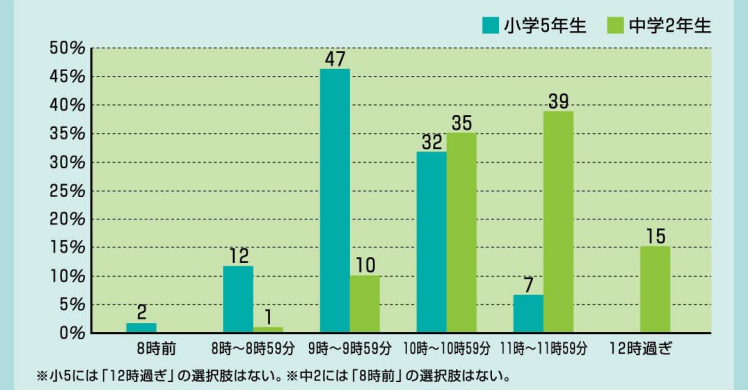
資料●平成19年度飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）

## 生活リズム

子どもたちの生活リズムも夜型になり、22時以降に寝る小学5年生が39%、23時以降に寝る中学2年生が54%になっています。子どもの頃から基本的な生活習慣を身につけることにより、生活習慣病の増加を防ぐとともに、早寝、早起きによる生活リズムを確立することが大切です。

小学生は9時間、中学生は8時間が理想の睡眠時間です。このためには早寝の習慣化が欠かせません。

就寝時間



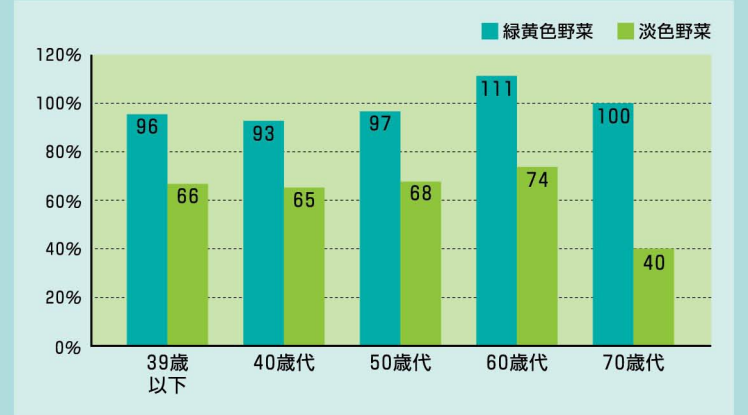
※小5には「12時過ぎ」の選択肢はない。※中2には「8時前」の選択肢はない。  
資料●平成19年度飯田市児童生徒の食生活アンケート（学校栄養職員部会）

## 野菜の摂取

年代別の野菜充足率を見ると、緑黄色野菜ではほぼ基準量が摂取されていますが、淡色野菜の摂取は減少傾向にあります。野菜の摂取不足による健康の悪化が心配されるため、緑黄色野菜は、1日150g、淡色野菜は1日250gを目標に摂取しましょう。普段の食事の中に、上手に野菜を取り入れることが大切です。



野菜充足率



資料●平成19年度飯田市基本健康診査時の食事調査（保健課）

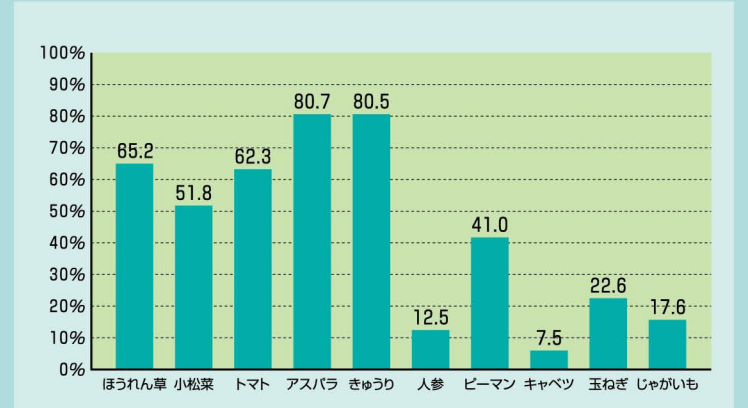
## 地元食材の利用

飯田市は変化に富んだ自然風土から、多種多様な農作物が生産されています。保育園や小中学校の給食でも、地元食材が利用されています。

飯田の風土に適した地元で採れる食材は、ここに暮らす人にも最適な食材です。安全で安心な、旬のおいしい地元食材を利用しましょう。



地元食材供給量



資料●平成19年度公共給食調理施設における地場産利用率結果について（農業課）

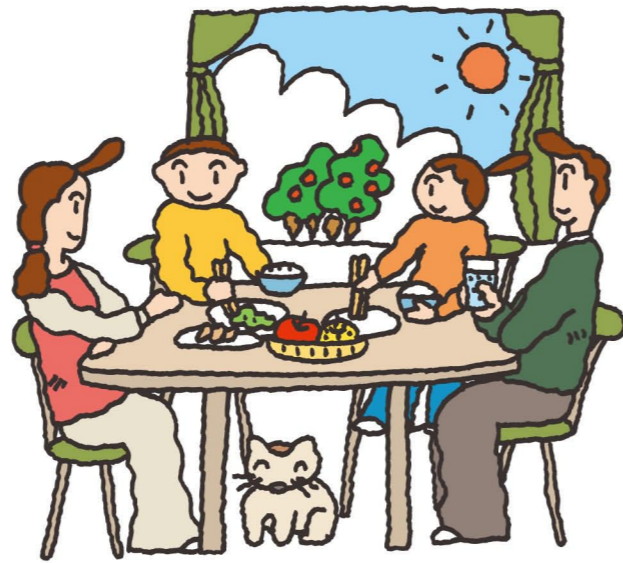
基本理念

# 域産域消で結いの

## あさ はん だ 朝飯田

豊かな自然環境に恵まれた飯田市は、多種多様な食物にも恵まれています。このような利点を活かし、地元の農産物をいただき、家族とのふれあいの中で朝食のひとときを過ごすことが大切であると位置づけ、これを実践することで市民総健康をめざします。

**域産域消**.....地域で生産されたさまざまなものを、家庭や地域で利活用する運動。「地産地消」をさらに推し進めた、飯田市独自の活動です。  
**結い**.....親子・家族がふれあい見つめあう時間を「結いタイム」と名付け推進しています。



保育所の農業体験

目標① 朝食の欠食率の減少

	朝食欠食率の現状	H24目標値
2歳児	0.4% (H19)	0%
3~5歳児	2.4% (H19)	0%
小学5年生	7.0% (H19)	0%
中学2年生	15.0% (H19)	0%
20歳代男性	34.2% (H20)	20%
20歳代女性	23.3% (H20)	20%

健康いいだ21の目標値

目標② 保育所、小・中学校における食農体験の推進

	現状 (H20)	H24目標値
公立保育所	100%	100%
小学校	100%	100%
中学校	70%	100%

目標③ 公共施設における地元農産物利用率の増加

	現状 (H20)	H24目標値
公立保育所	56.7%	60%
小中学校	36.4%	40%

行動目標

朝食を毎日食べよう

- 地元農産物で朝食づくり
- 朝食を家族そろって食べる環境づくり



地域の人と連携した「食農体験」

- 地域の人とのふれあいの中で、地元農産物への関心を高める
- 体験することで食の大切さ、尊さを知る



増やそう、めざそう「食育良親」

- 大人が子どもの姿に関心をもち、望ましい食習慣を心がける
- 若い世代の人が健康維持のための食生活をおくる
- 食文化の伝承



※食育良親:食に対する関心と理解を深め、健全な食生活を実践する大人

僕も私も知ろう、考えよう「食べること」

- 自分自身の食生活について考え、望ましい食習慣を身につける
- 食品の安心や安全、食物アレルギーについて学習し、正しい知識を身につける



事業・施策

情報提供

- 朝食メニューの提供
- 地元野菜を利用した料理の試食会
- 地元野菜販売店のPR
- 食育キャンペーン
- 朝食の必要性について理解を深めるための情報発信



啓発

- 朝食カレンダーの作成
- 料理教室の開催
- 朝食カードの作成
- 若い世代へ食育出前講座
- 食育講座・講演会の実施
- 学校給食などを通しての食育



機会の充実

- 保育所、学校での農業体験
- 食文化の伝承講座
- 地域での農業体験
- 家庭菜園の拡大



食育ボランティアの育成

- 食生活改善推進協議会
- 食農体験サポーター



# 具体的な取り組み

## 情報提供

### 朝食メニューの提供

- 幼稚園、保育所、学校と連携を図り、『おたより』や学校の『給食だより』に掲載する。
- 乳幼児健診や乳幼児学級で献立を配布する。
- 広報に掲載する。



### 食育キャンペーン

- 食育推進大会を実施する。
- 食育月間(6月)、食育の日(19日)をPRする。
- 「域産域消で結いの朝飯田」を広くPRし、〈朝食を食べよう運動〉を展開する。



### 地元野菜を使った料理の試食会

- 「朝食メニュー」を使った試食会を、地元野菜販売店や地区の行事等、さまざまな機会を通じて実施する。



### 地元野菜販売店のPR

- 地元野菜販売店を増やし、PRする。



### 朝食の必要性について理解を深めるための情報発信

- 乳幼児検診や乳幼児学級では、栄養士、保健師、公民館が連携し朝食の必要性について親と一緒に考える。
- 保育所、学校では、栄養士、保育士、教諭等が協力し児童生徒が朝食について学ぶ機会を作る。
- 若い世代へは、栄養士、保健師が健康講座を企画し、朝食の必要性の理解を深め、朝食を食べることを実践し習慣化を図る。

- 特定健康診査や保健指導においては、生活習慣病予防の観点から朝食の必要性を再確認できる機会を作る。
- いきいきリハビリ、高齢者学級、介護予防事業では、栄養士、保健師、介護高齢課、地域包括支援センター等が連携し、健康維持および介護予防の視点で高齢者の朝食について情報を提供する。

## 機会の充実

### 保育所、学校での農業体験

- 保育所での米づくりや野菜づくり体験を支援する。
- 総合的な学習の時間等を利用して、米づくりや野菜づくり体験を支援する。
- 農家に出向いての農業体験を実施する。



### 地域での農業体験

- 体験サポーターや公民館と連携して、地域で農業体験を実施する。
- 体験教育旅行、ワーキングホリデー等によって、市外の人が農業体験をする機会を提供する。
- 市民が自然に親しみ、農作物の栽培や収穫を楽しむことのできる市民農園の充実を図る。



### 食文化の伝承講座

- 地元で穫れた農産物を使って、郷土料理や行事食づくり、味噌等の保存食づくりなど、地域の食文化を伝承する体験を実施する。



### 家庭菜園の拡大

- 野菜の苗を配布し、家庭での野菜づくりを支援する。
- プランターを使った野菜づくり入門講座を開催する。



## 啓発

### 朝食カレンダーの作成

- 地元でできる野菜の収穫期がわかるものや、その野菜を使った料理を掲載し、全世帯へ配布する。



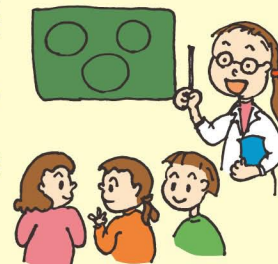
### 朝食カード(朝食の実態を把握する表)の作成

- 朝食の習慣化を図るため、幼稚園、保育所、小学校、中学校の子どもを対象に家庭で実施する。
- 朝食の時間を、家族と向き合うひとときにする。



### 食育講座・講演会の実施

- 幼稚園・保育所や学校の参観日、PTAや保護者会などの機会に実施する。
- あらゆる機会を通じて食の大切さを伝えていく。
- 食の安全・安心の情報を伝える。



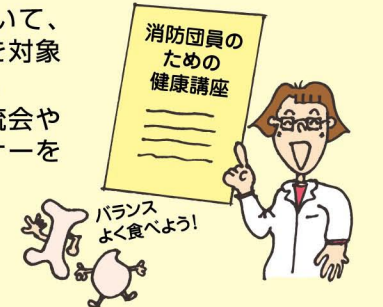
### 料理教室の開催

- さまざまな機会を使って料理教室を実施することにより、「簡単にできるメニュー」を普及させる。
- 自分で料理をつくる楽しさを体験し、家庭での料理づくりに取り組む。



### 若い世代へ食育出前講座

- 消防団や企業に出向いて、消防団員や新入社員を対象にした健康講座を行う。
- 青少年ホームでの交流会やホーム祭で食育コーナーを設ける。



### 学校給食などを通しての食育

- 食べることの大切さ、楽しさを学ぶ。
- 食品の選択ができる力を身につける。
- 感謝する心を育てる。
- 社会性を身につける。
- 郷土食や行事食に関心をもつ。
- 親子で学ぶ。
- 食物アレルギーを学ぶ。



## 食育ボランティアの育成

### 食生活改善推進協議会

- 食生活改善推進員養成講座・育成研修を実施し、食育推進の担い手として活動できる組織と人材を育て、活動を支援する。



### 食農体験サポーター

- 料理教室や食文化の伝承、農作物を作る手伝いをしてくれるサポーターの登録を進める。
- 食農体験の支援をしてくれる人を各地域で3名以上つくる。



# ライフステージに応じた食育

妊娠期  
(胎児期)



**特性**  
規則正しい食生活の重要性を認識する時期  
親になることへの自覚と責任を持つ時期

**課題**  
子育てにおける食習慣の基盤をつくる

### 本人の取り組み

- 朝食をしっかりと食べる
- 規則正しい食事のリズムを身につける
- 体重コントロール
- うす味でバランスの取れた食事
- 食と健康に関して意識を高め、食の安全に関係する情報に注目する
- たばことアルコールの害から赤ちゃんを守る
- 周囲の理解や協力のもと、心身ともに安定した妊娠期を過ごす

乳幼児期  
0~6歳



**特性**  
生活習慣の基礎を形成する時期  
体の機能の基礎をつくる時期

**課題**  
食体験を通して食の大切さやマナーを身につける

### 本人の取り組み

- 食べ物への関心を広げていく
- 成長や発達にそった母乳およびミルク、離乳食、幼児食を適量とる
- いろいろな食品に親しむ
- 食べる意欲をもつ
- 食べる楽しさを体験する
- よくかんで食べる
- 歯をみがく習慣をつける

学童期~思春期  
7~15歳



**特性**  
生活習慣が定着していく時期  
体が著しく成長し、体力運動能力も急速に高まる時期

**課題**  
成長のための十分な栄養運動休養が必要であり、児童、生徒自らが食生活に関する自己管理能力を身につける

### 本人の取り組み

- 食農体験を通して感謝する気持ちを深める
- 適正体重を知る
- 食事に関心をもち食事づくりに協力する
- 食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識をもち実践する
- 朝食を食べる習慣を身につけ1日の生活リズムを整える
- 家族や仲間と一緒に食事作りや準備を楽しむ
- 郷土食や行事食に関心をもつ
- 自分にあった歯磨き方法を身につける

思春期  
16~19歳



**特性**  
自分の健康と食をコントロールする時期  
身体の機能が完成される時期

**課題**  
成長のための十分な栄養運動休養が必要であり、自らが食生活に関する自己管理能力を身につける

### 本人の取り組み

- 食べ物に感謝し大切にする
- 適正体重を意識する
- 食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識を学習し実践する
- 1日3食バランスよく食べる
- 一緒に食べる人を気遣い楽しく食べる
- 郷土食や行事食に関心をもつ
- 歯肉炎予防のため正しい歯磨きを実践する

若壮年期  
20~39歳



**特性**  
生活習慣が多様化する時期  
健康の維持増進に努める時期

**課題**  
健康を維持するために食生活への関心をもつ

### 本人の取り組み

- 食べ物に感謝し大切にする
- 適正体重を維持する
- 適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する
- 1日3食バランスよく食べる
- 食の自立のため調理技術を習得する
- 子どもの食生活に関心をもつ
- 郷土食や行事食に関心をもつ
- 歯肉炎予防のため正しい歯磨きを実践する

中年期  
40~64歳



**特性**  
健康への関心が高まる時期  
社会で役割を期待される時期

**課題**  
生涯の健康づくりのために、これまでの食生活を見直す

### 本人の取り組み

- 食べ物に感謝し大切にする
- 適正体重を維持する
- 適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する
- 1日3食バランスよく食べる
- 楽しくおいしく食べる
- 飯田の食文化を若い世代に伝える
- 歯牙の喪失や歯周病予防のため正しい歯磨きを実践する

高齢期  
65歳以上



**特性**  
社会に貢献する時期  
自分らしい生活を送る時期

**課題**  
身体機能を維持するために食生活に気を配る

### 本人の取り組み

- 食べ物に感謝し大切にする
- 適正体重を維持する
- 食事の量や内容、嗜好品のとり方について自己管理をする
- 1日3食バランスよく食べる
- 楽しくおいしく食べる
- 飯田の食文化を若い世代に伝える
- 自分の歯を維持するため正しい歯磨きや義歯の手入れを実践する
- 舌や口唇の体操等も行う

### 家庭の取り組み

家族そろっての食事を通して食事のマナーや食べる楽しさを教える／生活リズムを考慮して食事時間を工夫し、欠食することがないように配慮する／食を通じたコミュニケーションを心がける／食事作りへの参加を促し、健全な食生活が実践できるようにする／地元食材や郷土食を取り入れる／家族でいっしょに食農体験をする／「結びタイム」の実践をする

### 幼稚園・保育所・学校の取り組み

友だちと楽しく食事をするにより社会性を身につける／食に関する知識を習得し、食を選択する能力を養う／学校教育の中で学校給食を生きた教材として活用した食育に取り組む／子どもへの食育活動を通じ、家庭にも普及啓発を行う／給食に地元食材の活用を進める／家庭や地域と連携し、年齢に応じて「食」と「農」にふれあい、体験し、学べる機会を確保する

### 関係団体の取り組み

関係機関が協働して身近な場所で食育を学ぶ機会をつくる／地元食材を活用する／飯田の郷土食や伝承行事を伝えていく／食育ネットワークをつくり食育を推進する／食に関する情報提供をする