

# 福崎町食育推進計画

(概要版)

もう一度見直そう

ちいきの食材

むかしの食事

ぎっしりつまった栄養素



福 崎 町  
平成23年 4 月

## ● 計画策定の背景 ●

### 食をめぐる現状

栄養バランスの偏り・不規則な食事  
子どもの肥満の問題  
食の安全性の危機  
食料自給率の低下  
食文化の継承問題

食育への関心の高まり

「食育基本法」「食育推進基本計画」

「兵庫県食育推進計画」（食で育む 元気なひょうご）

「福崎町食育推進計画」（平成23年から平成27年度までの5年間）

## ● 基本理念 ●

福崎町は、豊かで調和のとれた自然環境に恵まれ、伝統と地域性を保ちながら産業や文化の維持と発展を遂げてきました。これらの特性を活かしながら、町民一人ひとりが、正しい食習慣を確立し生涯健康ですこやかに暮らすことができる福崎町のまちづくりを目指します。

## ● 基本目標 ●

### （1）健全な食生活の実践

- 規則的な生活リズム、積極的な運動と適正な休養を確保
- 食に関する正確な知識や判断力を身につけ、健康的で豊かな食生活を実践

### （2）地産地消の推進と食文化の継承

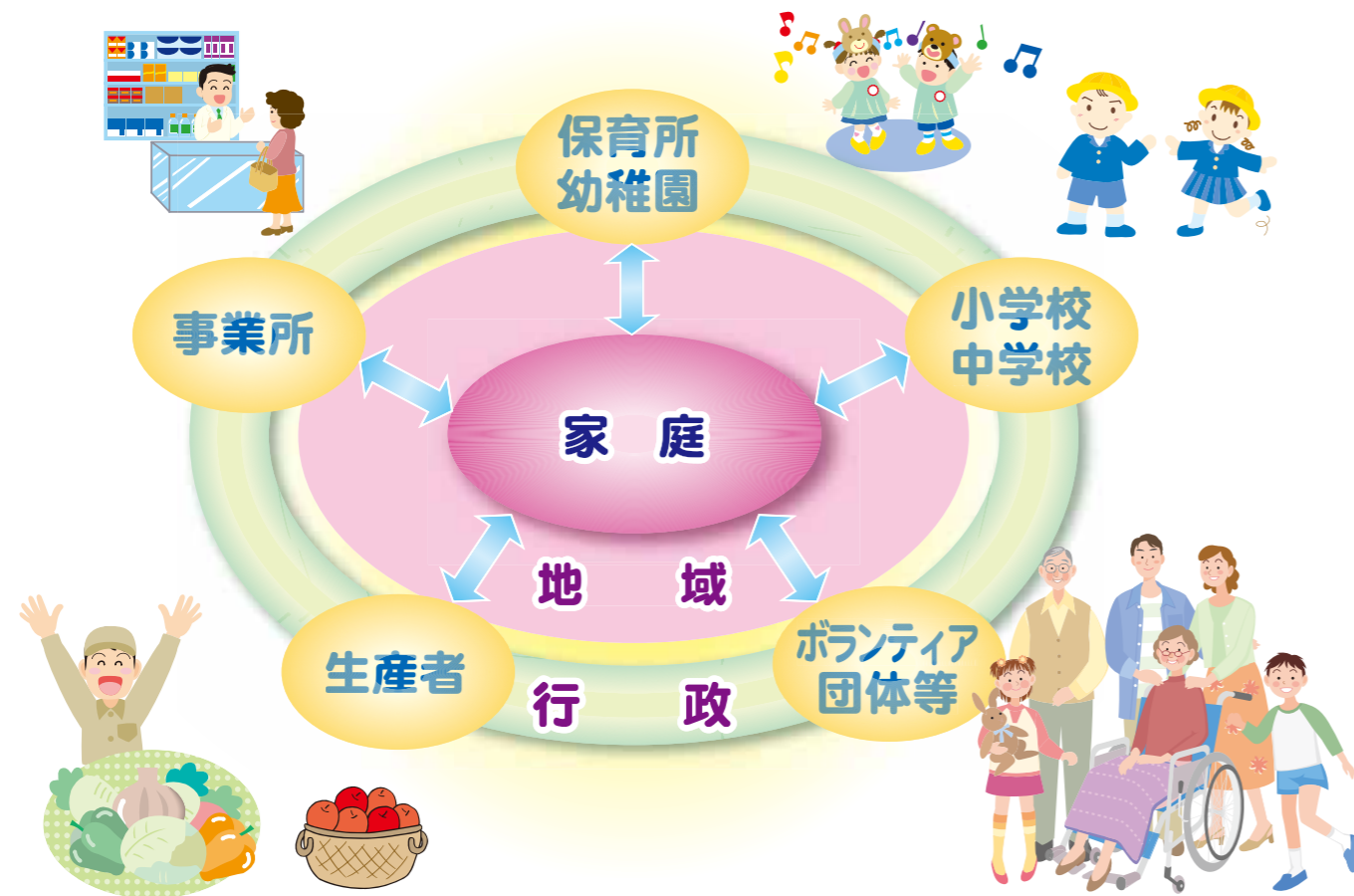
- 安全安心な農産物を提供する地元の生産者と地域の食材を購入する消費者が協力し地産地消を推進
- 昔から受け継がれている食文化を継承し、豊かな食生活を実践

### （3）食育活動の推進

- 地域や学校等における食育活動の連携・強化
- 地域ぐるみで食育活動を推進



## ●食育推進体制●



### 1 家庭の役割

家庭における食育の大切さを再認識し、関心を高めて食生活の健全化を図ります。

### 2 保育所・幼稚園・小中学校の役割

保育所・幼稚園では、基本的な食習慣を身につけ、食に興味を持ち、楽しく食事ができるよう配慮します。

小中学校では、地域、行政と連携を図りながら食育体験学習など取り入れ、食育を推進します。



### 3 地域・関係団体の役割

地域は、子どもから成人、高齢者まで全てのライフステージをととしての生活の場であり、関係団体と連携して食育の推進を図ります。

食育に関する地域のボランティア団体、農業関係団体などが先導し、地域の子どもたちや保護者、高齢者に食育を啓発する活動を積極的に行い、地域に根ざした食育活動の推進を目指します。

## ●目標の達成状況に用いる数値指標●

食育を効果的に実施していくために福崎町の目標を設定し、目標の達成に努めます。

1. 朝食を毎日食べる人の割合の増加  
88%→100% (理念目標)

2. 学童期の肥満度 20%以上の割合の減少  
9.7%→7.0% (県平均以下)

3. 1日1食は「一汁二菜」(※参考)の食事をやるよう心がけている人の割合の増加  
→100% (理念目標)

4. 家庭でもちむぎ商品を使って料理をしたことがある人の割合の増加  
51.4%→100% (理念目標)

5. 地元や県内でとれた農林水産物を買っている人の割合の増加  
56.8%→70%以上 (県目標数値)

6. 食育について関心ある人の割合の増加  
81.0%→100% (理念目標)

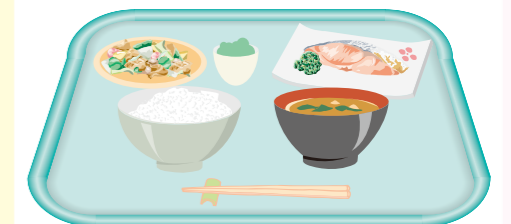
7. 食育の意義を理解し、食育活動を実践している人の割合の増加  
→100% (理念目標)

※直近実績値について  
項目1・4・6……福崎町食育アンケート(平成21年度)  
項目2……兵庫県幼児学童における身体状況調査(平成21年度)  
項目5……兵庫県食育推進計画

#### ☆「一汁二菜」について

日本食の特色である「一汁二菜」は、主食のごはんを中心として「一汁」に味噌汁やスープなどを、「二菜」に「主菜」と「副菜」をそろえ、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

「主菜」はおもに肉や魚、卵、大豆製品などを中心とした大きめのおかずで良質のたんぱく質や脂質源になります。「副菜」は野菜やきのこ、海藻類などが主の小さめのおかずで、汁物とともにビタミンやミネラル、水分、食物繊維を補うことができます。





## ● 食育指針 ●

### も

#### ● もっと食べよう！安全安心な地域の食材

地元の農家などの生産者が作る農産物を、地元の消費者が購入して消費する「地産地消」。温暖な気候や豊かな清流に恵まれた福崎で生産した新鮮な米や野菜などの農産物を消費し、安全安心な食材で健康的な食生活を送りましょう。



### ち

#### ● ちゃんと守ろう！「早寝・早起き・朝ごはん」

一日を元気に活動するために、朝ごはんをしっかりと食べましょう！朝ごはんを食べることにより、体内の血糖値を上げ、脳を活性化させます。そして、子どもの健やかな成長のためには十分な睡眠、運動、バランスの良い食事などの基本的な生活習慣を整えることが大切です。

### む

#### ● 無理なくとろう！「まごは(わ)やさしい」

最近では、インスタント食品や冷凍食品などで簡単にすませってしまう傾向にあり、栄養が偏りがちになっています。また、食生活の多様化により、生活習慣病の一因となる高カロリー・高脂肪食が多くなっています。

主食をお米にし、おかずを「まごわやさしい」でとって、バランスの良い日本型の食事をこころがけましょう。

- 「ま」 = 豆類（豆腐・納豆などの大豆製品を含む）
- 「ご」 = ごま類
- 「は」(わ) = わかめなどの海藻類
- 「や」 = 野菜
- 「さ」 = 魚
- 「し」 = しいたけなどのきのこ類
- 「い」 = イモ類



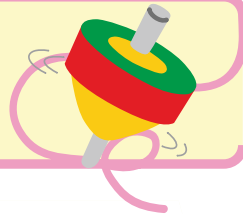
### ぎ

#### ● 行儀良く 楽しい食事で 健康家族

家族の健康づくりの基本は食事です。家族揃って楽しく食べて一家団欒・家族のつながりを作り、また食材のもとになる動植物の命や食に関わる人々への感謝の気持ちを大切に、食事作法を子どもに教え、食文化を継承していく良い機会にしましょう。



# 望ましい食生活の実現に向けて 元気に回れ！ バランスゴマ君



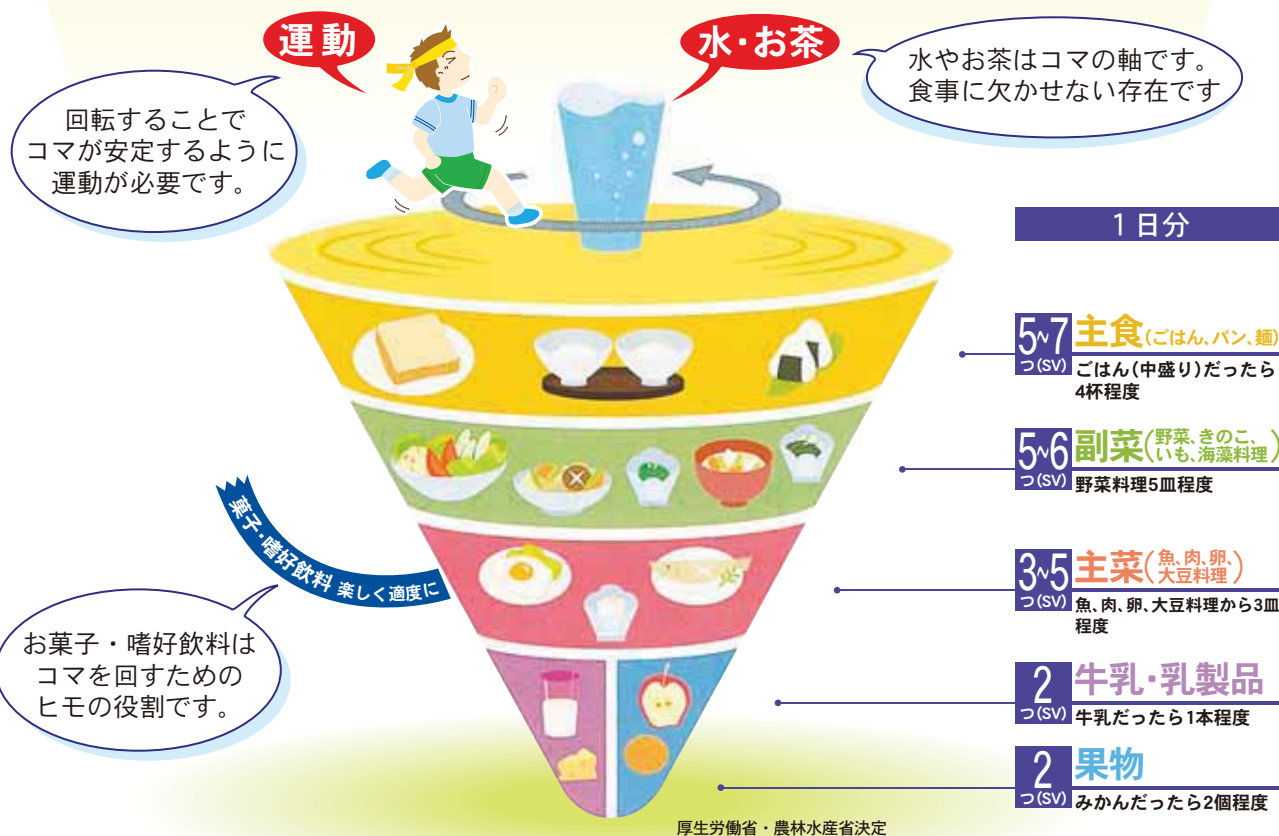
## 食事バランスガイドとは…

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、一目でわかる食事の目安です。

**主食** **副菜** **主菜** **牛乳・乳製品** **果物**

5つのグループの料理を組み合わせ、バランスよく取れるようコマにたとえてそれぞれの適量を示しています。

# 食事バランスガイド



いつまでも  
しあわせ(福)  
ほがらか(朗)  
福崎町



福崎町健康づくりキャラクター **ふくちゃん**

コマの活用については下記をご利用ください。

- 農林水産省ホームページ  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html)
- 厚生労働省ホームページ  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>
- 福崎町保健センター

## 福崎町保健センター

〒679-2204 兵庫県神崎郡福崎町西田原1397番地の1  
電話：0790-22-0560(内線360) FAX：0790-22-7566  
福崎町ホームページ <http://www.town.fukusaki.hyogo.jp/>

※「もちむぎ」について……福崎町で栽培されたもち麦を使った、もちむぎ麺をはじめとするもちむぎ商品は、特産品として全国的に有名です。本計画のスローガン、キャッチコピーのキーワードに、福崎町の特徴として「もちむぎ」を使用しました。