

潮来市食育推進計画



平成23年3月
潮 来 市

目 次

1 計画の趣旨		2
2 計画の位置づけ		2
3 計画の期間		2
4 潮来市における食をめぐる現状と課題		3
5 潮来市が目指す食育の目標		15
6 ライフサイクルごとの食育と取り組み		17
7 具体的な取り組み事例		
1) 潮来保育所		20
2) 潮来第一中学校		21
8 参考資料		
1) アンケート結果		22
2) 食事量に関する資料		28
潮来市食育推進計画策定委員会設置要綱		29
潮来市食育推進計画策定委員会名簿		30
潮来市食育推進計画ワーキング会議		31

1 計画の趣旨

わが国における国民のライフスタイルは、高度経済成長期以来大きく変化し飽食の時代といわれてから長い年月が過ぎました。

特に、食生活の変化は糖尿病や高血圧など生活習慣病を増加させ、医療費の増大にもつながっています。また、食品の偽装表示など食の安全安心を脅かす問題が発生し、食に対する考え方が問われています。

このような状況の中で、国は「食育」を重点課題と位置づけ、国民的な運動として推進していくこととし、平成17年7月「食育基本法」を施行しました。

潮来市においても、急性心筋梗塞や脳血管疾患など、食生活の影響が大きい生活習慣病で亡くなる割合が全国に比べても高く、茨城県内でみても高くなっています。住民一人ひとりが食を通した健康づくりを実践し、自分の健康は自分で守る力を身につけることを目的に潮来市食育推進計画を策定します。

2 計画の位置づけ

この計画は、まちづくりの総合計画である「第6次総合計画」を基に国の食育基本法第18条1項に基づく市町村食育推進計画として位置づけるとともに、茨城県の「食育推進計画」との整合性も図りながら食育を具体的に推進するための行動計画として策定します。

3 計画の期間

この計画の期間は平成23年度から平成27年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化等により見直しが必要となった場合には、随時適切に見直しを行うこととします。

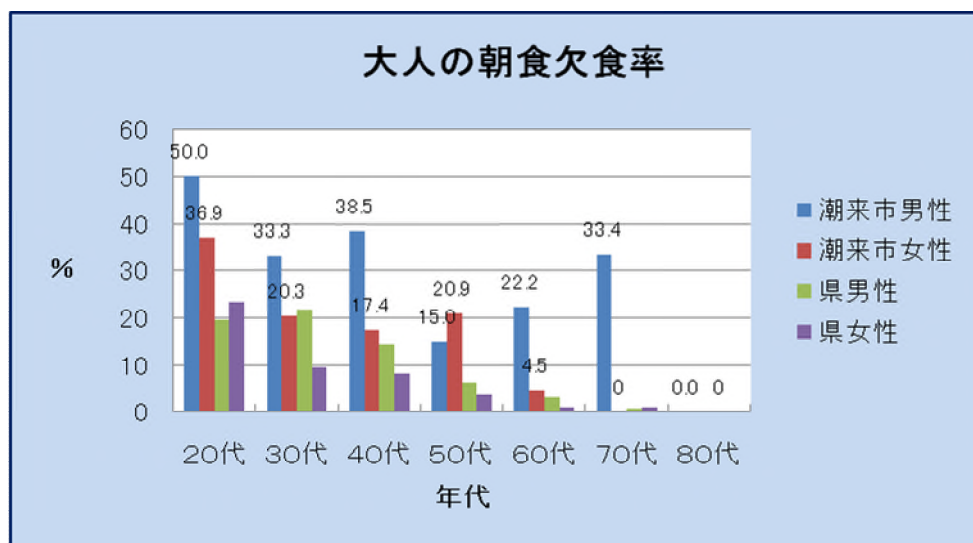
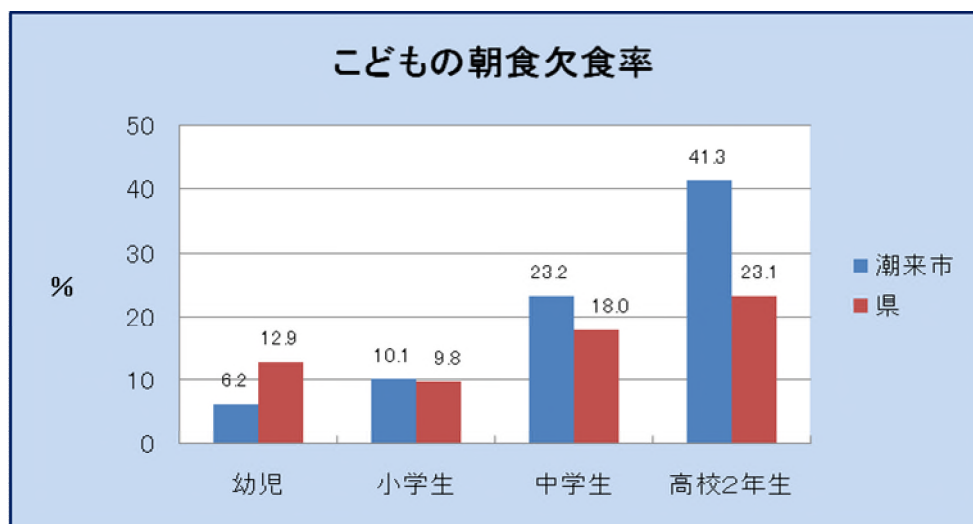
4 潮来市における食をめぐる現状と課題

本計画を策定するに当たり、市内の保育所・幼稚園・小中学校の保護者、潮来高校生及び、一般成人計1,286名を対象に食に関するアンケート調査を行いました。

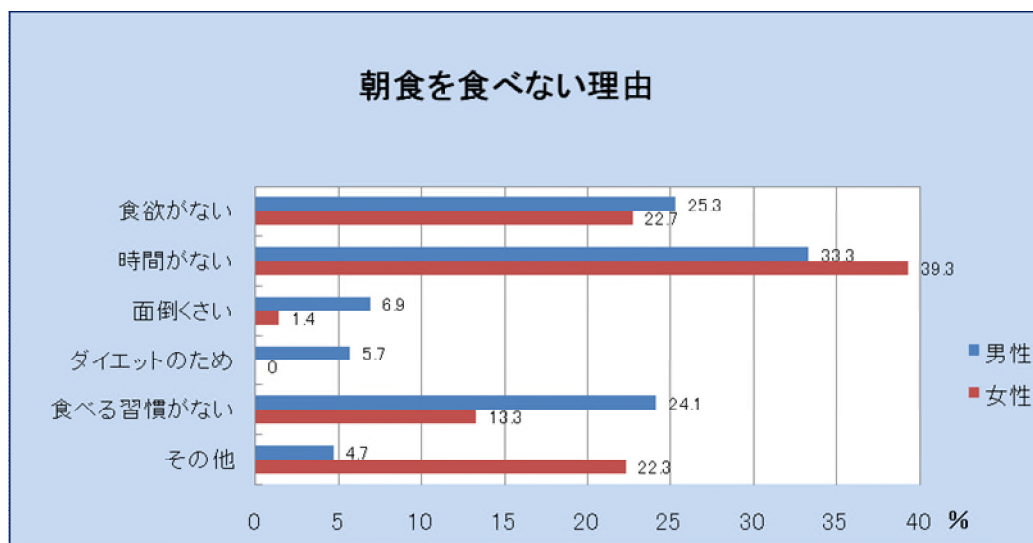
小中学校児童生徒については、平成21年度の体力・運動能力調査時に行う生活状況に関するアンケートの結果を参考にしました。

1) 朝食の欠食状況

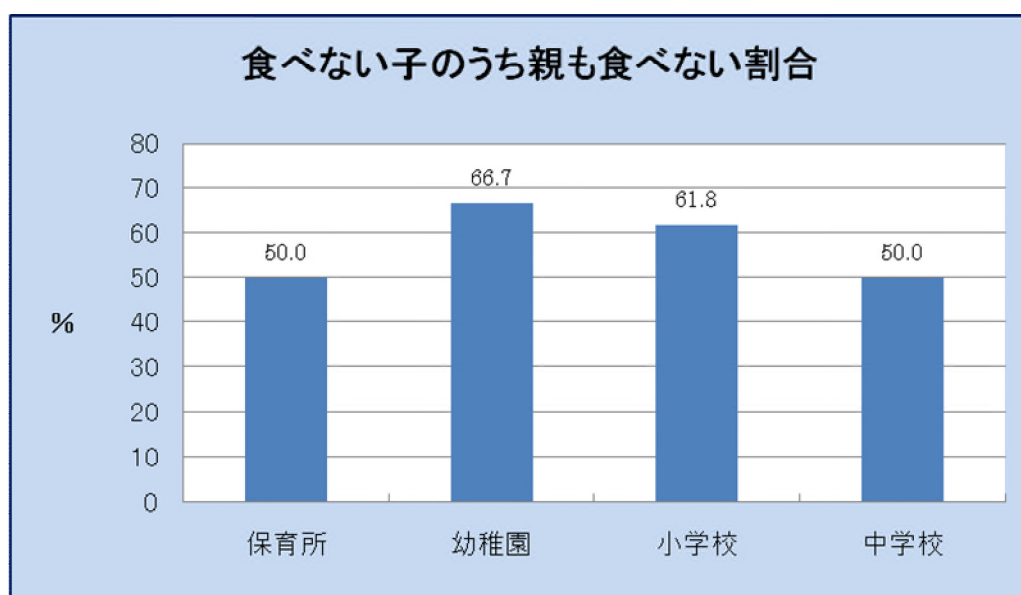
潮来市では、幼児・小学生では県と比較して朝食を欠食する割合は低いです。それ以降の年代ではいずれも県より欠食率が高くなっています。



大人の朝食を食べない理由としては、「時間がない」が男女とも1位になっています。中には学生時代から食べる習慣がないというものもありました。



朝食を食べないこどものうち、親も食べない割合はいずれも5割を超えており、家庭内の食習慣の影響がうかがえます。

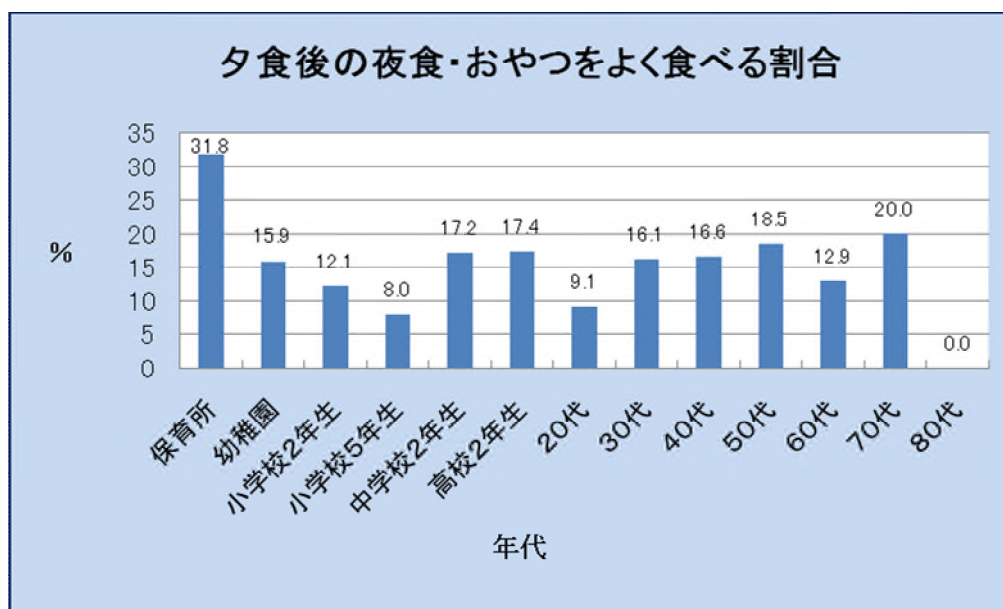


朝食を食べないと、それ以外の食事の摂取量が多くなり過食につながる可能性もあることから、肥満や生活習慣病の発症を助長することが懸念されます。

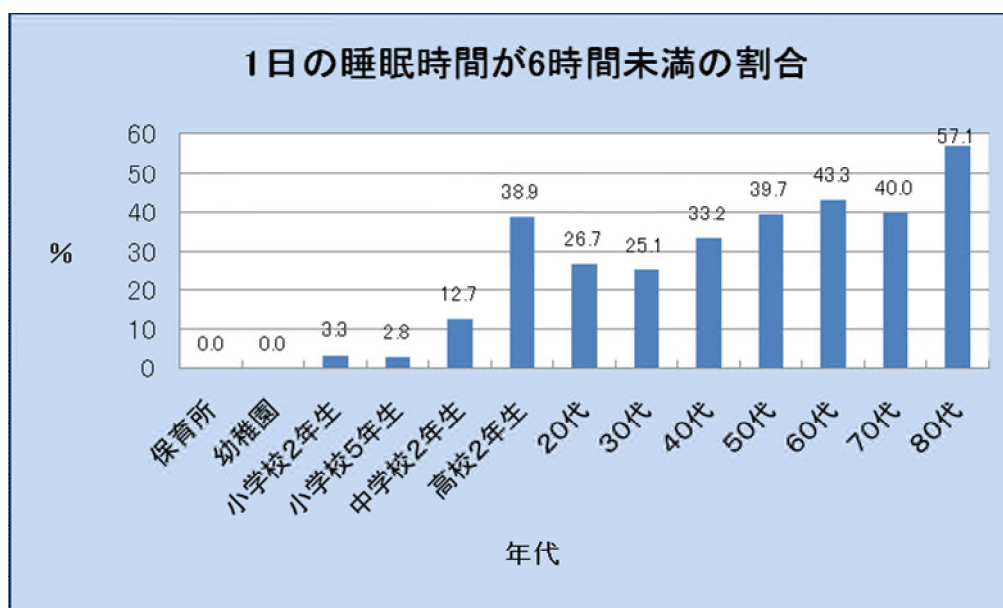
また、脳の活動はブドウ糖をエネルギーとしているので朝食を食べないとエネルギー不足となってしまいます。朝食を食べる児童生徒のほうがテストの正答率が高いという調査結果も出ています。

2) 生活リズムについて

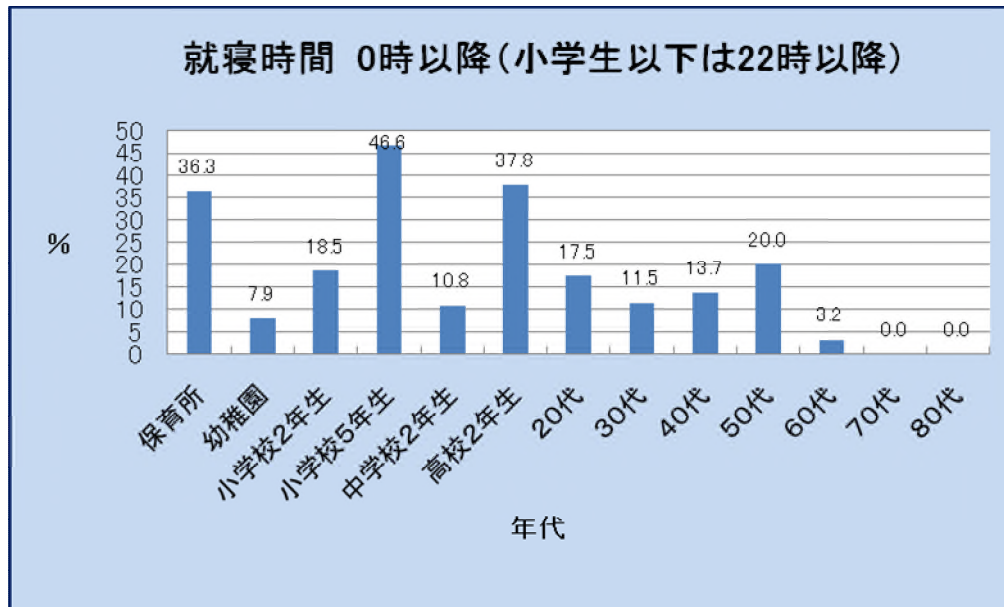
夕食後の夜食やおやつをよく食べる割合は、保育所に通っている子供や70歳代に多くみられました。



睡眠時間については、1日の睡眠時間が6時間未満のものが小学校低学年からみられます。



就寝時間については、22時以降に就寝する幼児が保育所で目立ちます。0時以降の就寝については、高校生でもっとも多く、働き盛りの年代でも2割弱を占めています。



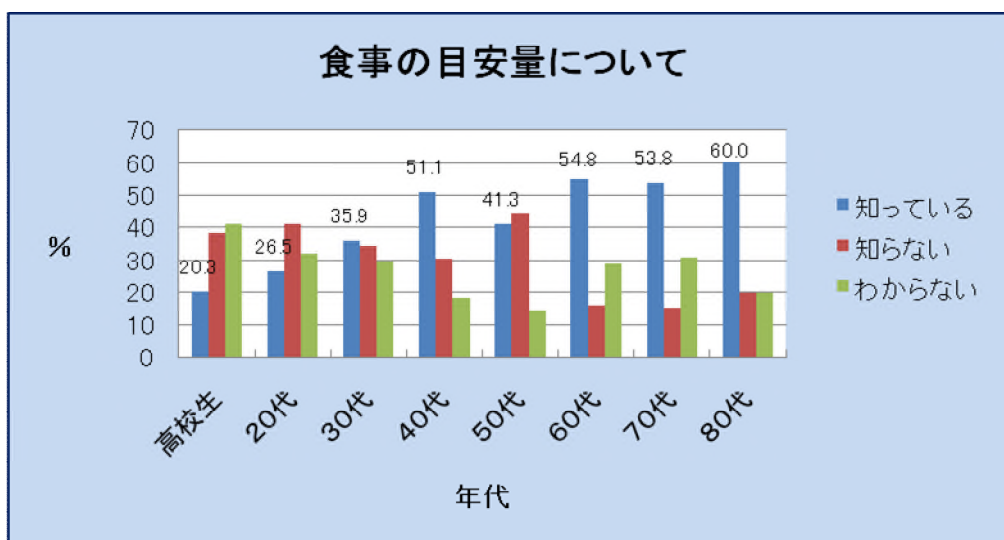
人間の体の中には、体内時計（生体時計）という機能があります。こころと身体と脳の健康のために大切な時計ですが、遅れやすいという欠点があります。夜更かしするとますます遅れてしましますが、この遅れを朝の光が直します。夜更かし朝寝坊では生体時計のずれが大きくなり、時差ぼけのような状態でこころと身体に様々な影響を与えます。更に、睡眠不足は肥満を招き生活習慣病の危険が増すともいわれています。小さい頃から早寝早起きの習慣をつけることが大切です。

また、おやつは乳幼児期には3食で摂りきれない栄養を補うという目的がありますが、小学校以降は楽しみのために摂ることが多くなります。楽しみのためとなると甘い物や脂肪分の多いものが多くなりがちで摂取カロリーや虫歯への影響が考えられ、大切な食事の摂取が減るということも起こりがちです。夜食の場合は、食べたあと十分な時間をおかずに就寝すると体内への脂肪の貯留を招き、肥満につながります。

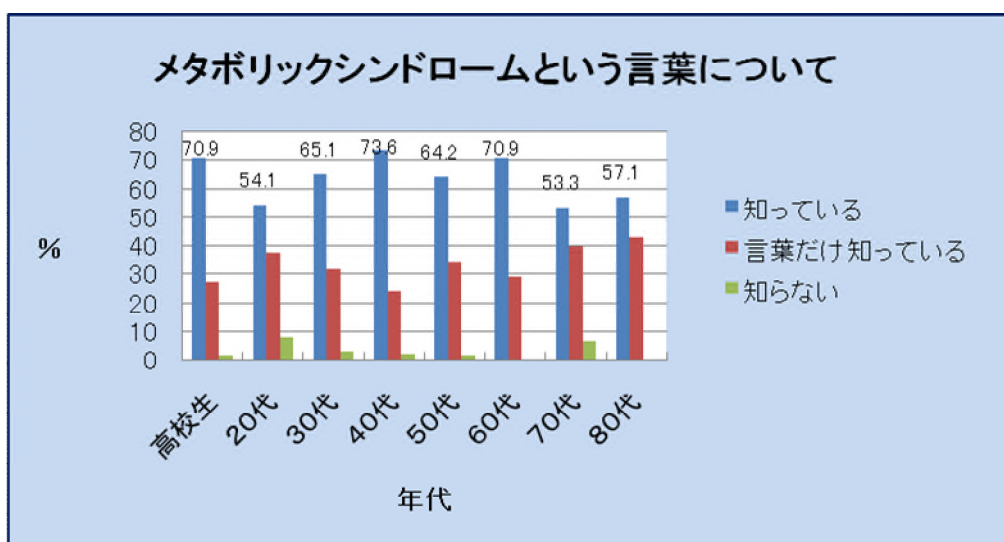
また、夜遅く食べることで翌朝食欲がなく、朝食を食べないという悪循環につながります。

3) 食に関する情報の認知度について

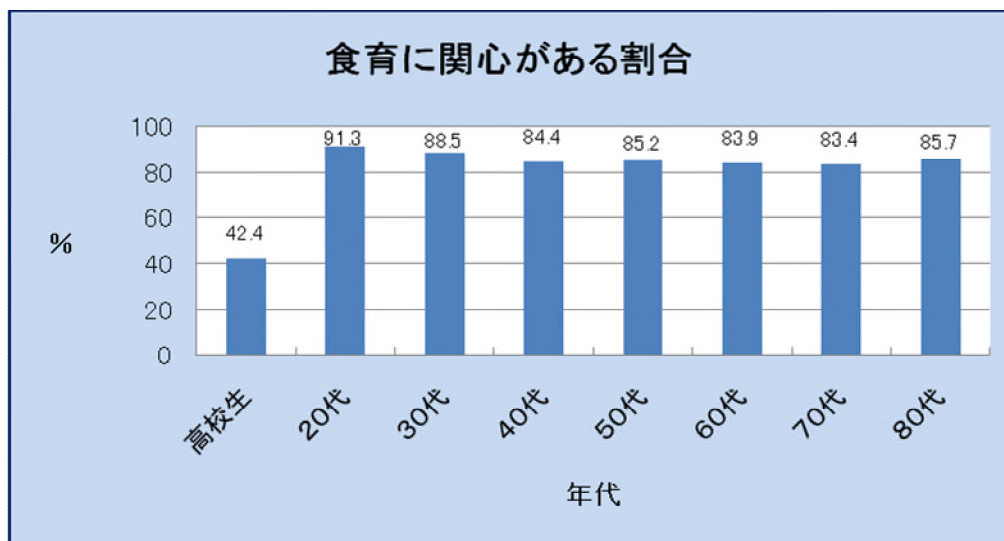
自分の食事の目安量を知っている者は、若い年代ほど少なくなっています。
自分にあった適切な食事量に関する情報を得ることが必要です。



メタボリックシンドロームという言葉について、言葉も意味も知っているとは答えたものは20歳代、70歳代、80歳代を除いて、県の56.2%を越えています。



食育に関心がある割合は、高校生を除いて県の74.7%を上回っています。若い世代に食育に関心を持ってもらう対策が必要です。

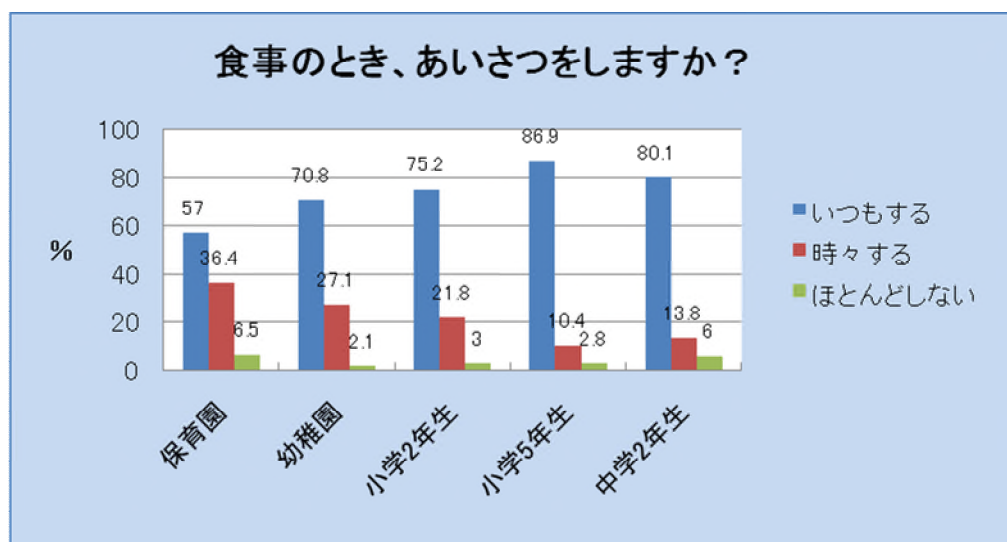


メタボリックシンドロームということばは、新聞やテレビなどにもたびたび取り上げられ、認知度が高まっています。それに比べて、食生活の基本となる自分が必要としている適切な食事量については、特に若い世代で知らない、わからないと答えた人が多く、適切な食事量について学ぶ機会を持ったり、情報を発信する必要があると思われます。

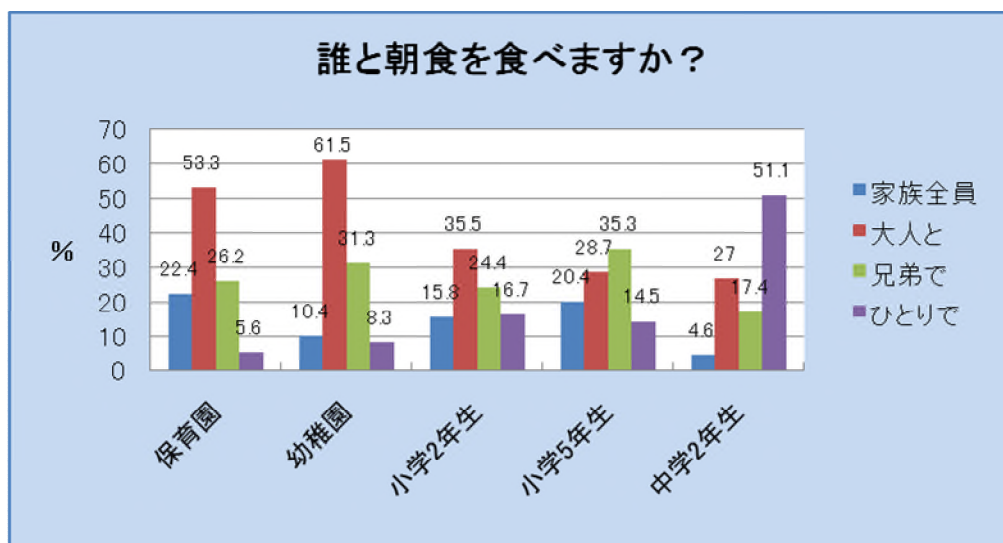
また、若い世代では食育に関する関心度も低く、自分のことはもちろん、これから親になっていく世代に対しての食の重要性に関する啓発が大切です。

4) 食事のマナー等について

食事のときに、「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをいつもする割合は、年齢が低いほうが少なくなっています。また、ほとんどしないものは保育園、中学2年生でやや多くなっています。

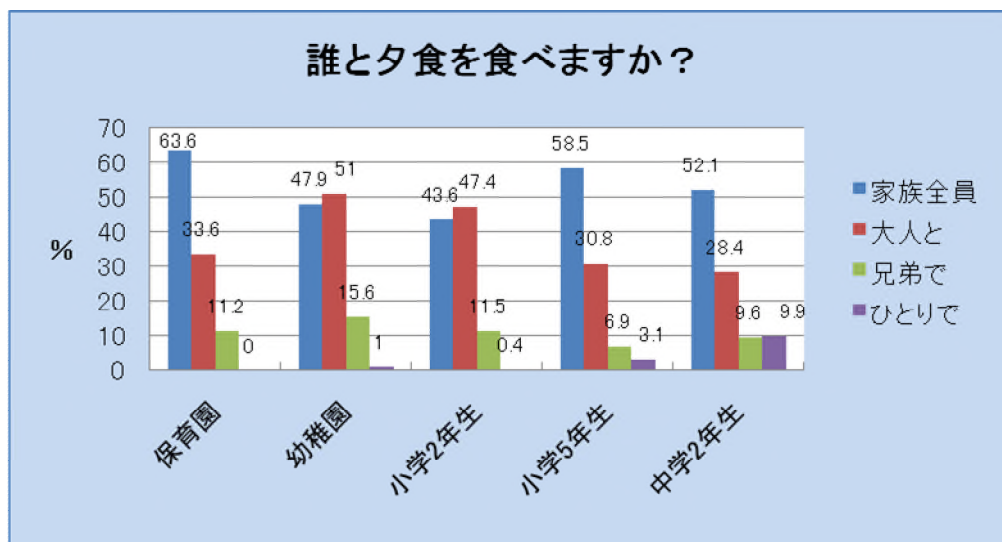


誰と朝食を食べるかについては、中学2年生で半数以上が「ひとりで」と答えており、県の33%より高い割合になっています。中学生の割合が高いのは部活動等の影響等が考えられます。



誰と夕食を食べるかについては、ほとんどが家族全員または大人と一緒に食べています。しかし、「兄弟で」など子どもだけで食べている例がいずれの年代でも1割を超えており、幼児では県の1.7%を大きく超えています。

また、中学生になると塾や習い事の影響もあるのか、「ひとりで」と答えたものが1割近くありました。



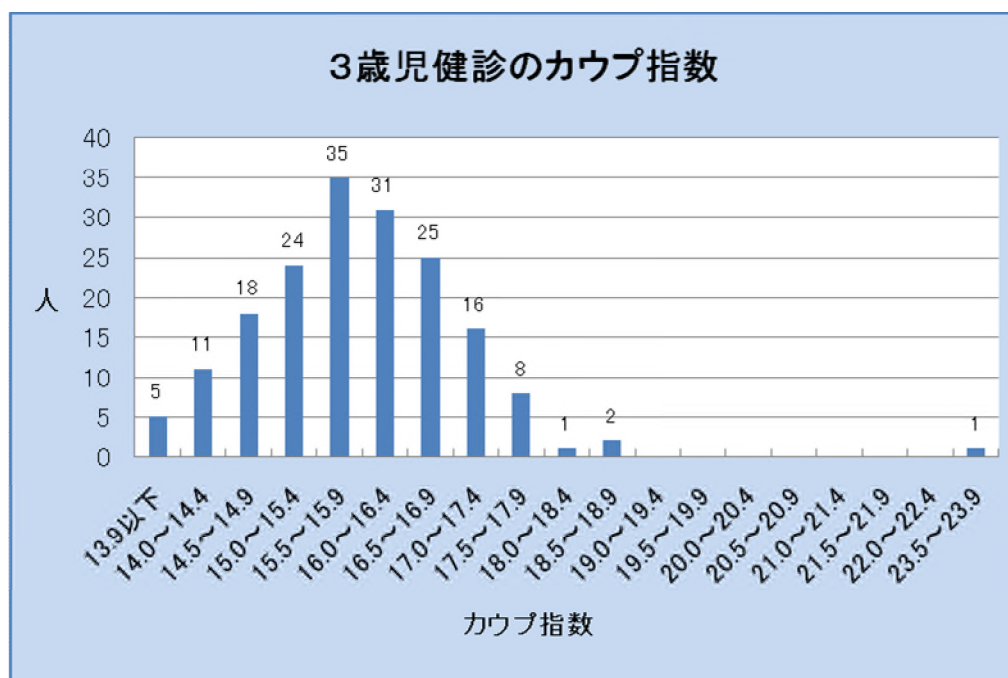
食事のときのあいさつは、食べ物や料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表し家族の絆をつくるものです。子どもだけでなく保護者も率先してあいさつをすることで、あいさつの意味を伝え、基本的な習慣として身につけることが大切です。

また、家族一緒に食卓を囲むことは子どもたちとコミュニケーションを図る大切な時間であり、親から子へ食事のマナーなどを伝えるよい機会となります。毎日は難しくても週に1回でも家族全員で食卓を囲む時間が取れるように心がけましょう。

5) 身体状況について

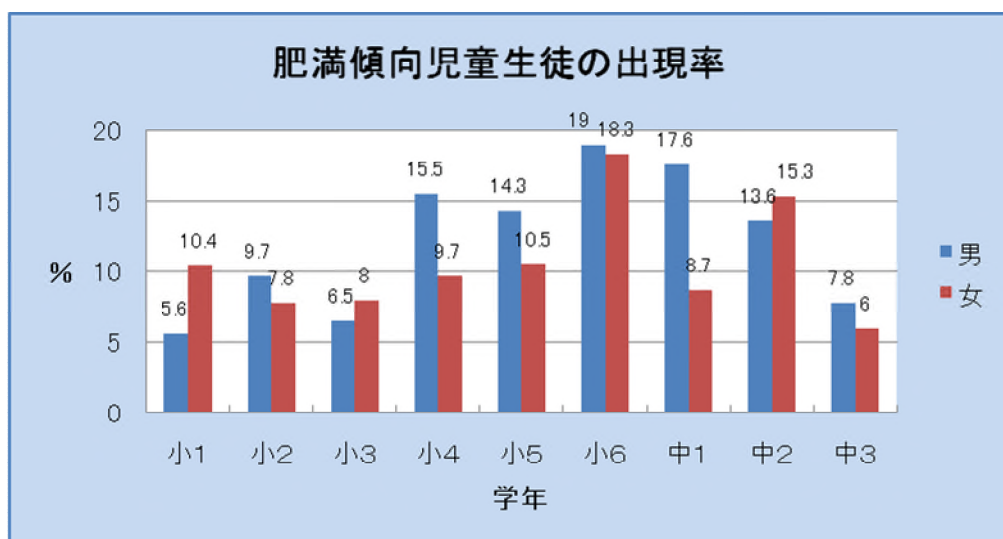
3歳児健診のカウプ指数の状況は、肥満とされるカウプ指数18以上の割合は、2.3%となっています。肥満の割合は年々減少傾向です。

*カウプ指数とは、乳幼児の肥満の判定に使用するもので、 $10 \times \text{体重g} \div \text{身長cm} \div \text{身長cm}$ で求められます。



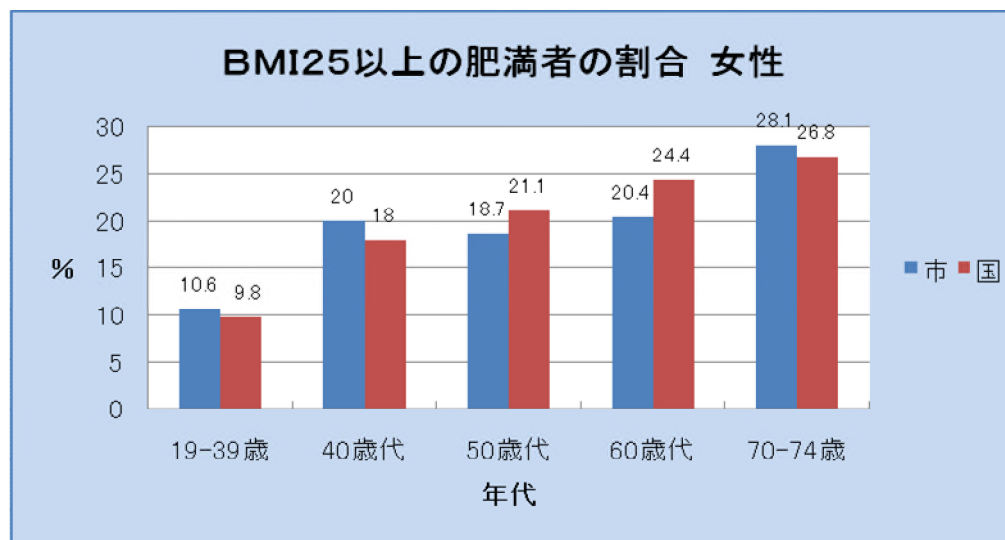
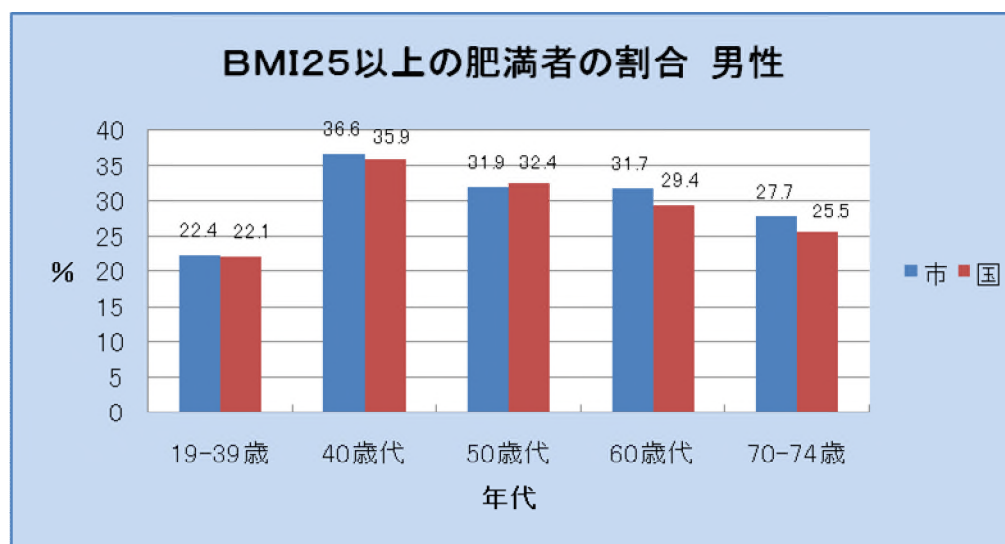
小中学校の肥満傾向児童生徒の出現率から見ると、小学校高学年の男子に肥満傾向が多く見られます。（平成21年度潮来市児童生徒の健康状態についてより）

*児童生徒の場合、村田式といわれる算出方法で肥満傾向をみています。算出された数字が20%以上の場合肥満傾向とします。

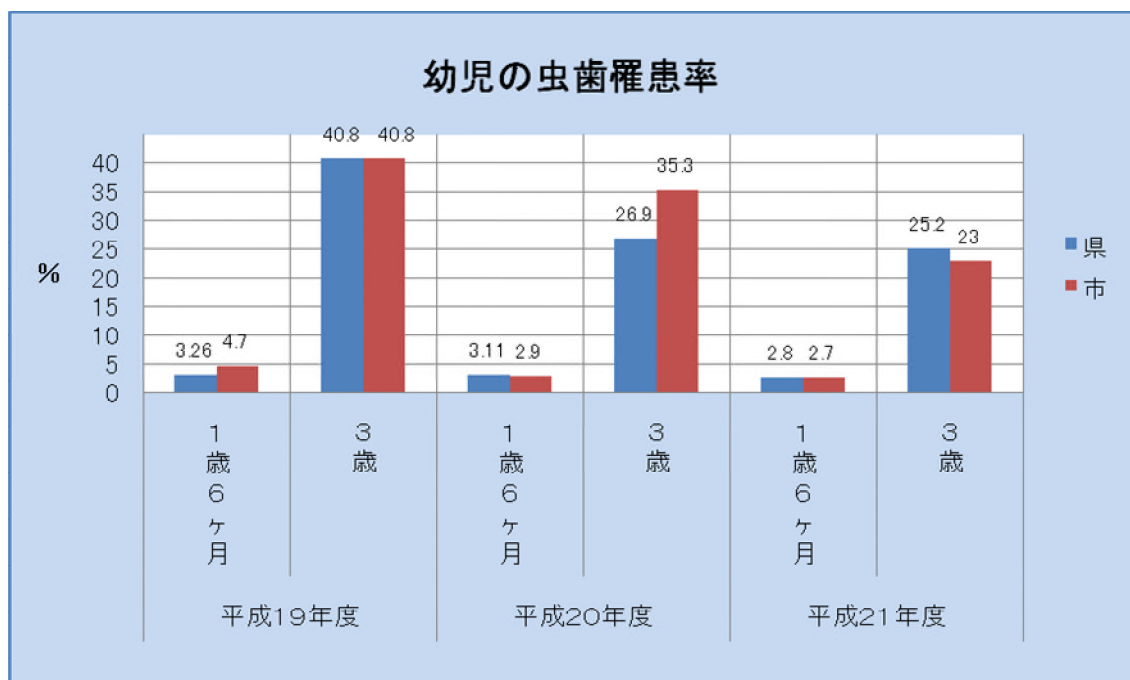


おとなの肥満者の割合を，平成21年度の特定健診結果と国の国民栄養調査結果で比較すると，男性ではいずれの年代も国とほぼ同じまたは若干多くなっています。女性では40歳代，70歳代で国より多くなっています。

*BMI とは BodyMassIndex の略で，体格指数と訳されます。体重kg÷身長m÷身長mで求められ，25以上を肥満とします。

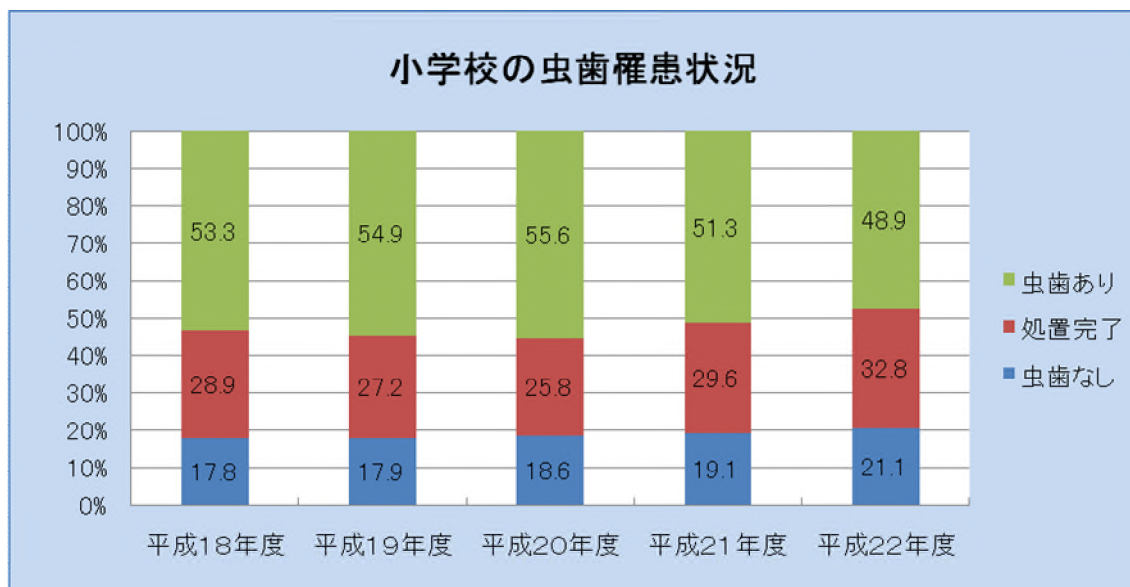


1歳6ヶ月健診・3歳児健診の虫歯罹患率の状況は、年々減少傾向であり、平成21年度は、県とほぼ同率となっています。

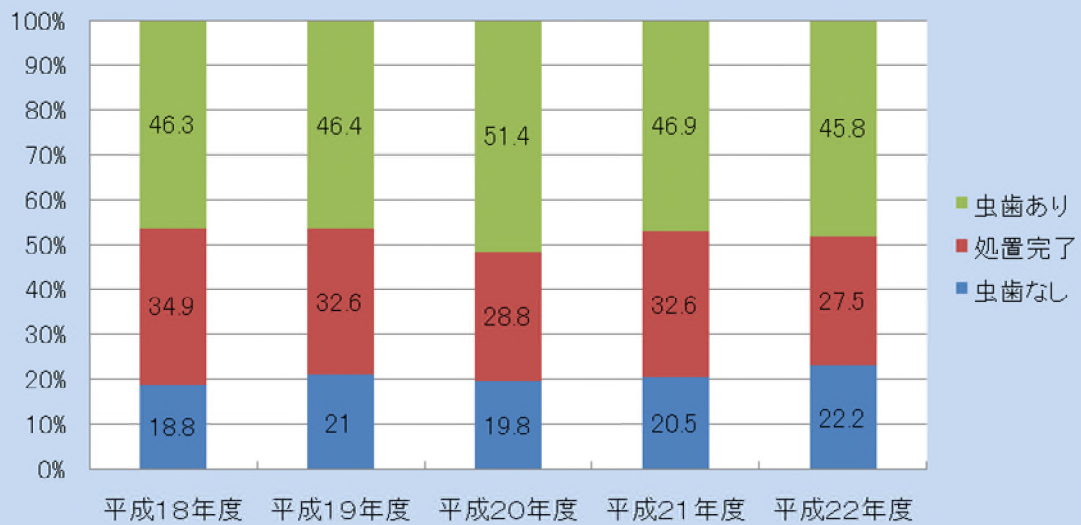


小学校、中学校の虫歯罹患状況です。

平成21年度の県の虫歯罹患率は、小学校66.7%、中学校56.2%で潮来市ではいずれも県より高くなっています。



中学校の虫歯罹患状況



肥満は、生活習慣病の根本的な原因とされています。幼少期からの肥満は成人の肥満につながりやすく、学童期から生活習慣病を引き起こす場合もあります。

反対に思春期では過度なやせ願望で不必要なダイエットに走ってしまう場合もあります。年代に応じた適正な体格を知り、それを維持することが大切です。また、虫歯や歯周疾患などの口腔衛生は食事の摂取状況と大きく関わります。甘い飲み物を飲む習慣や、だらだら食い、食後の歯磨きの有無など幼い時から虫歯や歯周疾患を予防する適切な生活習慣を身につけることが大切です。

5 潮来市が目指す食育の目標

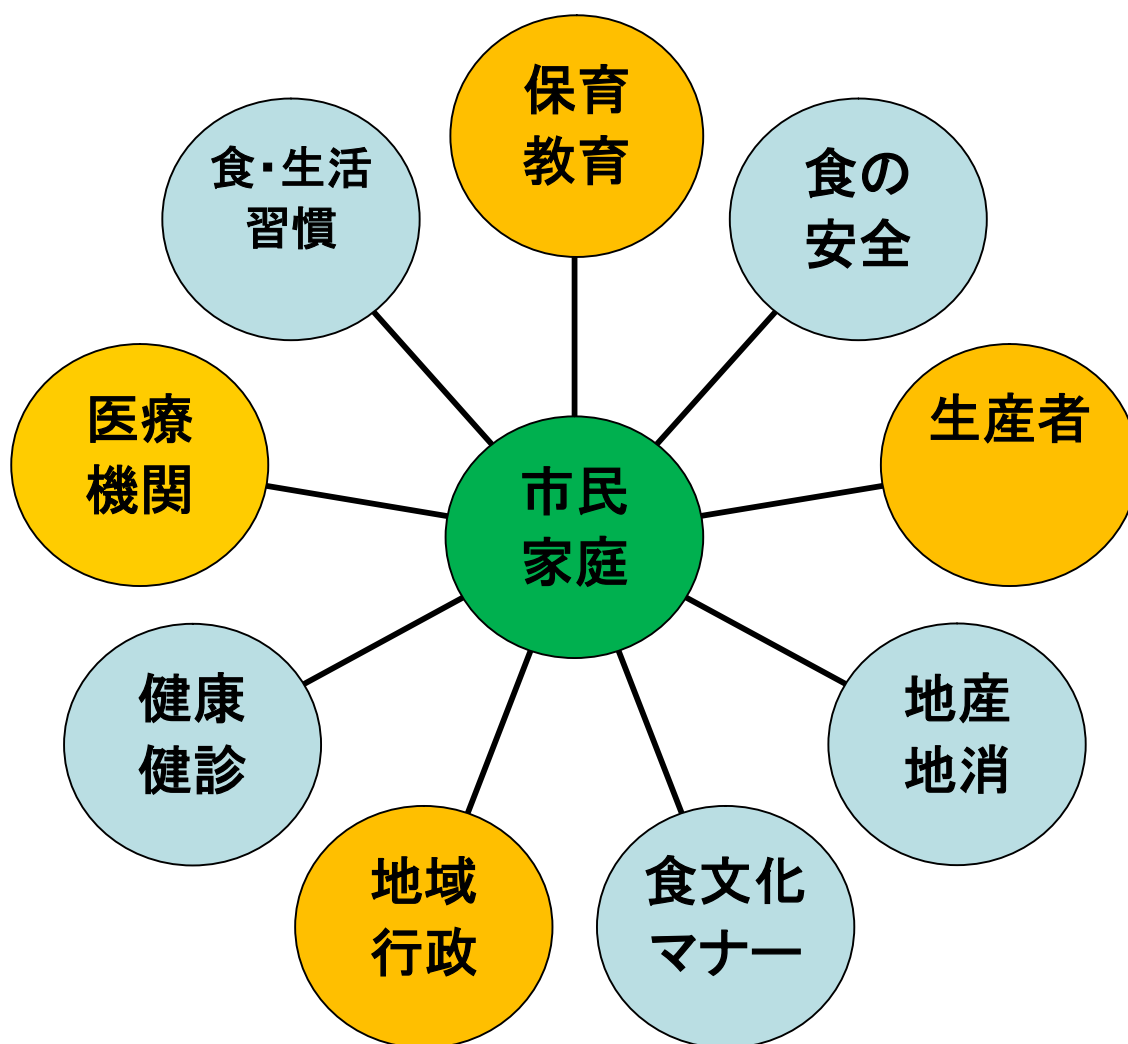
1) 食育とは

食育基本法によると、食育とは

- ① 生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの
- ② 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。

本来食育は家庭が中心となっていくものですが、食生活の多様化が進む中で家庭だけでは十分な食育を行うことが困難な状況もうかがえます。そこで家庭、保育や教育関係、地域等が連携して食育に取り組むことが必要です。食育には下図のような様々な内容が含まれます。



2) 潮来市における食育とは

食育には様々な分野の内容が含まれますが、潮来市における食をめぐる現状と課題を踏まえ、市全体として食育を推進していくためには、共通の目標を掲げて取り組む必要があります。

市民全体が、生涯を通じて心身ともに健康な生活を送れるよう、身近なことから取り組んでいきましょう。

潮来市が目指す目標を次のように設定します。

(1) 朝食をしっかりと食べましょう

正しい食習慣を身につけることは、健康的な生活を送る上で不可欠です。1日の始まりである朝食をしっかりと食べるように心がけましょう。

	現 状	平成27年度
朝食欠食率 小中学生平均	16.7%	⇒ 5%以下
成人 平均	24.4%	⇒ 10%以下

(2) 自分に合った食事量を知り、バランスのとれた食生活を送りましょう

年代や体の状態に合わせた食事をとることは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防につながります。健診などで自分の体の状態を確認しながら、適切な食習慣を実践しましょう。

	現 状	平成27年度
自分に合った食事の目安量を知っている割合（成人平均）	46.2%	⇒ 60%

(3) 食への関心を高めましょう

まず、食に関心を持つことが食育の第1歩です。家庭、保育所・幼稚園、学校、地域が協働して潮来市の食育を推進しましょう。

	現 状	平成27年度
食育に関心がある割合（成人平均）	86.1%	⇒ 95%

6 ライフサイクルごとの食育と取り組み

1) 乳児期

乳児期は、母乳やミルクを哺乳する時期から離乳食という食の世界へ踏み出す時期です。食事のリズムを作り、味覚の形成が促されるよう、味付けやバランスに配慮した離乳食を与えましょう。

【取り組み】

- ・ 育児相談などで、各時期に必要な食に関する情報を提供します。母乳育児や親の食事からのとりわけを主とした離乳食の考え方など、不安なく取り組むことができるように支援します。
- ・ 育児相談の未受診者については、訪問等で状況を把握し、次回受診を勧めたり、資料を配布することで情報の提供に努めます。
- ・ 食生活改善推進員連絡協議会*1と連携し、バランスの取れた食事の調理実習を開催し、離乳食からの正しい食習慣の普及を目指します。

2) 幼児期

自分で食べる満足感、家族など親しい人と食卓を囲む楽しさなど、食事は楽しいという基本的な食に対する気持ちを育てましょう。また、嫌いな食べ物等にも関心が持てるように、食卓に上がるまでの過程を経験する機会（野菜の栽培など）を持ちましょう。食習慣とともに歯磨きや睡眠など基本的な生活リズムを身につけましょう。

【取り組み】

- ・ 1歳6ヶ月児健診や3歳児健診で個別相談を行い、成長発達の様子とともに適正な食事が取れているかを確認し、時期に応じた食事を実践できるように支援します。
- ・ 保育所、幼稚園は食育に対して計画的に取り組み、家庭や地域と連携し、食に興味を持てるような働きかけを行い、食事時のあいさつや楽しく食事をするという基本的な姿勢を育みます。
- ・ 食生活改善推進員連絡協議会と連携し、健診時のおやつを試食や手作りおやつレシピ紹介等を通して適切な間食の取り方などを普及します。
- ・ 幼児期から保護者に対する虫歯予防の意識を高めるために、健診時に歯科衛生士による歯磨き指導や資料の配布を行います。
- ・ 食事、睡眠など基本的な生活習慣が確立できるように支援します。

3) 学童・思春期

学校や地域で、食に関する学習を進め、生涯にわたる良い食習慣が獲得できるようにしましょう。からだの基礎をしっかり作る時期なので、不適切なダイエットや生活習慣に陥らないように正しい判断ができる知識を持ちましょう。

【取り組み】

- ・ 各学校の食育計画に基づき、学年ごとの特徴を踏まえた食に関する学習を進めていきます。
- ・ 「早寝早起き朝ごはん」を合言葉に毎日朝食を食べるなど、基本的な食習慣や生活習慣が獲得できるように支援します。
- ・ 学校での食に関する指導に、地域で活動している食生活改善推進員連絡協議会の協力を得るなど学校と地域の連携を図ります。
- ・ 地域で親子の料理教室や食文化を伝える教室などを開催し、食に関する興味を育てます。
- ・ 食事時のあいさつの大切さや、みんなで食卓を囲む楽しさなどを伝えるには、家庭との連携が必要です。保護者が集まる機会をとらえて食に関する情報提供を行います。
- ・ 学校歯科医等を活用し、児童生徒への歯磨き指導や虫歯・歯周病予防に関する支援を実施します。

4) 青年期・壮年期

食に関する自己管理能力を育てましょう。健診結果等から自分のからだに適した食事量を知り、実践できる力を身につけましょう。

また、女性は妊娠出産を迎える時期でもあります。妊娠を機に食生活をはじめとする生活習慣全体を見直し、生まれてくる赤ちゃんのために親自身が適切な食習慣を身につけましょう。

【取り組み】

- ・ 広報やホームページ等を活用し、適切な食事に関する情報の普及に努めます。
- ・ 自分のからだの状態を確認するために健診の受診を勧めます。受診結果を基に健診結果説明会や個別健康相談、家庭訪問等を通して状態に合わせた食に関する支援を保健師・管理栄養士等が中心になって行います。
- ・ 食生活改善推進員連絡協議会と連携し、地域でのバランスのとれた食事の普及や料理教室等を開催します。
- ・ マタニティーセミナーなどで、妊娠期の食生活を考える機会を持ち、親

子どもにより食習慣を身につけられるよう支援します。

- ・からだの健診と同様に歯科の定期健診を受診するように勧め、歯の健康を維持できるように支援します。

5) 高齢期

年齢や活動に応じた食事を取りましょう。食事のバランスに配慮し、高齢期に陥りがちな低栄養や身体状況に応じた食生活に留意し、活動的な日々を送りましょう。

【取り組み】

- ・介護予防の視点で、意識して摂りたい食品等の知識の普及に努めます。
- ・地域包括支援センター等と連携し、高齢者を対象とした食に関する教室等を開催し、望ましい食生活が送れるように支援します。
- ・個々の健康状態に合わせた健康相談や情報提供を行います。
- ・義歯の手入れ、誤嚥性肺炎*2の予防のための口腔内の清潔など高齢期に必要な歯科衛生に関する情報を提供します。

6) 全体を通して

計画の取り組み状況を確認するために、定期的に食に関するアンケートを実施していきます。

*1 食生活改善推進員連絡協議会

食生活改善推進員養成講座を受講し、食生活改善を中心とした健康づくりのための活動を行っているボランティア団体。平成22年度現在、45名の会員がおり、健診時の試食の提供や各種料理教室の開催などの活動を行っています。

*2 誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)

病気や加齢などにより、飲み込む機能や咳をする力が弱くなると食べ物や口腔内の細菌などが誤って気管に入りやすくなります。その結果発症するのが誤嚥性肺炎です。食事時だけでなく、睡眠中に口腔内の細菌を含んだ唾液や逆流した胃液を飲み込むことでも起こります。口腔内の清潔を保つことや、食事の形態や姿勢などの摂食方法などにより、予防することができます。

7. 具体的な取り組み事例

1) 潮来保育所

潮来保育所では、子どもの『食べる力・生きる力』を育てるために、全職員で保育方針に沿った食育目標、年間計画をたて活動しています。

《平成21年度の取り組み》

◎畑での栽培

「にこにこ はばたけ」とネーミングした園庭の畑で、在園児の祖父母の協力を得て畑作りをしました。

栽培したもの：スナップエンドウ・・・子どもたちで摘んで筋取りをする
ソラマメ・・・子どもたちで摘んで皮むきをする
ジャガイモ・・・ジャガイモ掘りを楽しむ
プチトマト・きゅうり・なす・ピーマン・とうもろこし
さつま芋など

◎クッキング保育

毎年1～2回、年長児を対象にポップコーンやスイートポテトクッキング等を実施しています。年長児が作ったものを園児全員で試食しています。家庭でも作ることができるようにレシピの配布もしています。

◎試食の提供

親子ふれあいデーを行い、バイキング形式で試食を提供しました。試食後、レシピの紹介を行いました。

◎家庭との連携

毎月の給食献立予定表に食に関する情報を掲載したり、食育だよりを発行しました。

こどもの日などに行事食を提供し、写真や文章でお知らせしました。

はみがきカレンダーや早寝早起き朝ごはんの生活リズムを記録するたいちゃんカードなどを利用し、おうちの方にも意識していただき生活習慣が身につくようにしました。

◎今後の課題

保護者に「食育の大切さ」の理解を深めてもらうために、食育だよりを発信し、年間目標やテーマ、給食中の子どもたちの会話や気づき等を知らせていきます。

2) 潮来第一中学校

研究主題 望ましい食習慣の形成と食の自己管理能力を育てるための指導の在り方

◎基本的な考え方

○ゆっくりと楽しく食事をする。
○一日三食きちんと食べて生活リズムを整える。
○栄養素を考えてバランスの良い食事をする。
「児童生徒の食育行動指針より」
(茨城県教育委員会・児童生徒の食未来企画検討委員会)



「望ましい食習慣を身につけた児童生徒」とは
栄養のバランスを考え食べ物を選択し、
一日三食楽しく食べ、生活リズムを整えた
児童生徒

◎授業研究 ～平成20年度～

第1学年2組 学級活動 「しっかり食べよう 朝ごはん」

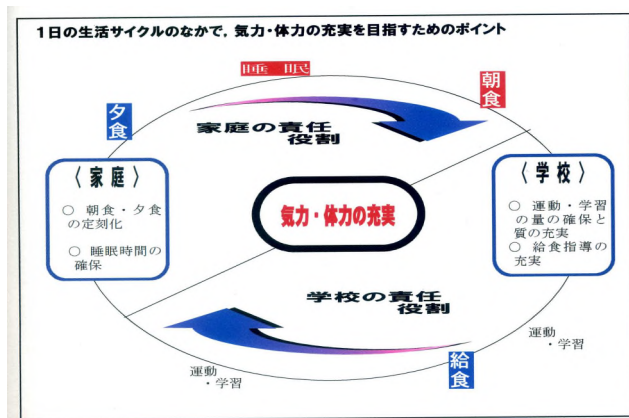


◎食に関する講演会

演題 「スポーツと食事」 ～平成20年度～



◎「早寝・早起き・朝ごはん」運動①



◎生徒集会

○全校健康集会

○食育フォーラム

○早寝・早起き・朝ごはん
集会

◎朝食調べカードの活用

朝ごはんを食べよう									
3年生は最後の学年です。最上級生入試まで約1.2年。朝ごはんをしっかり食べ、生活リズムを整えて、「高3への力」を出し切りましょう！									
(2月)									
氏名	担任	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
日	氏名	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
205 (金)	5:30	6:00	0	0	0	0	0	0	0
218 (土)	7:00	7:10	0	0	0	0	0	0	0
228 (日)	7:30	7:40	0	0	0	0	0	0	0
238 (月)	8:00	8:10	0	0	0	0	0	0	0
248 (火)	8:30	8:40	0	0	0	0	0	0	0
258 (水)	9:00	9:10	0	0	0	0	0	0	0
268 (木)	9:30	9:40	0	0	0	0	0	0	0
合計	6:30	7:00	7	5	4	16	9	30	

◎給食指導の充実

○給食時間の確保
○担任外の職員も生徒と一緒に会食
○ワンポイント給食指導の実施
○交流給食の実施
○ランチョンマットの使用



○給食をいつも残さない生徒が増加
○給食の残食量の減少
○栄養バランスを考える生徒

◎食生活状況調査より

(単位：%)

		H19年4月	H22年2月	茨城県平均
いつも朝食を食べる生徒		79.3	87.4	81.2
3食必ず食べる生徒		74.6	76.2	87.8
栄養バランスを考える生徒		21.0	40.0	51.1
いつも朝食を食べる保護者		82.6	86.4	83.3
学校給食 残すこと ありまか	残さない	25.0	30.5	31.7
	いつも残す	46.0	31.8	31.8
	ときどき残す	29.0	37.7	36.0

8. 参考資料

1) アンケート結果

小中学校の児童生徒については、平成21年度の体力・運動能力調査時に実施された生活状況についてのアンケート結果を参考にしました。

幼児・高校生・成人については、市独自でアンケート調査を実施しました。その結果については、以下のとおりです。

《高校生及び成人》

(1) あなたは朝食を食べますか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
毎日食べる	58.7	62.5	76.0	78.8	80.3	90.3	89.8	100
週1～2回 食べないこ とがある	19.8	17.5	12.7	10.6	5.9	6.5	6.7	0
ほとんど食 べない	21.5	20.0	11.3	10.6	13.8	3.2	3.5	0

(2) 毎日朝食を食べない理由は何ですか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
食欲がない	25.9	20.0	21.7	22.0	33.3	66.7	0	0
時間がない	45.7	25.0	36.8	43.0	66.7	0	0	0
面倒くさい	17.3	5.0	1.9	1.2	0	0	0	0
ダイエット のため	1.2	0	0	1.2	0	0	0	0
食べる習慣 がない	2.5	20.0	17.0	14.0	0	33.3	100	0
その他	7.4	30.0	22.6	18.6	0	0	0	0

(3) 毎晩寝るのは何時ごろですか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
10時前	2.3	12.5	17.0	9.3	13.8	25.8	53.3	60.0
10～11時	10.5	15.0	33.0	26.7	32.4	51.6	33.3	40.0
11～12時	30.8	15.0	23.8	39.1	29.2	19.4	6.7	0
12時以降	37.8	17.5	11.5	13.7	20.0	3.2	0	0
不規則	18.6	40.0	14.7	11.2	4.6	0	6.7	0

(4) 1日の睡眠時間は何時間くらいですか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
6時間未満	38.9	26.7	25.1	33.2	39.7	43.3	40.0	57.1
6～8時間	57.0	46.7	61.4	60.0	50.8	46.7	46.7	14.2
8時間以上	4.1	26.6	13.5	6.8	9.5	10.0	13.3	28.7

(5) 夕食後に夜食やおやつを食べることがありますか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
よく食べる	17.4	9.1	16.1	16.6	18.5	12.9	20.0	0
週1～2回 食べる	36.7	42.4	31.7	36.3	33.8	51.6	20.0	16.7
ほとんど食 べない	45.9	48.5	52.2	47.1	47.7	35.5	60.0	83.3

(6) 自分が一食または1日に食べる必要がある食事の目安量を知っていますか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
知っている	20.3	26.5	35.9	51.1	41.3	54.8	53.8	60.0
知らない	38.4	41.2	34.5	30.4	44.4	16.1	15.4	20.0
わからない	41.3	32.3	29.6	18.5	14.3	29.1	30.8	20.0

(7)メタボリックシンドロームという言葉と意味を知っていますか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
言葉も意味も知っている	70.9	54.1	65.1	73.6	64.2	70.9	53.3	57.1
言葉だけ知っている	27.3	37.8	32.0	24.1	34.3	29.1	40.0	42.9
知らない	1.7	8.1	2.9	2.3	1.5	0	6.7	0

(8)食育に関心がありますか？

単位：％

	高校生	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代
関心がある	42.4	91.3	88.5	84.4	85.2	83.9	83.4	85.7
関心が無い	57.5	8.7	11.5	15.6	14.8	16.1	16.6	14.3

《幼児》

(1) お子さんは朝食を食べますか？

単位：％

毎日食べる	週1～2回食べないことがある	ほとんど食べない
96.3	3.7	0

(2) お子さんが食べない理由は何ですか？

単位：％

食欲がない	時間がない	親が食べないから	その他
66.7	0	33.3	0

(3) お子さんが毎日寝るのは何時ころですか？

単位：％

8時前	8～9時	9～10時	10～11時	11～12時	12時以降	不規則
1.2	19.8	64.2	13.6	1.2	0	0

(4) お子さんの睡眠時間は何時間くらいですか？

単位：％

6時間未満	6～8時間未満	8～10時間未満	10時間以上
1.2	12.2	79.3	7.3

(5) お子さんは夕食後に夜食やおやつを食べることがありますか？

単位：％

よく食べる	週1～2回食べる	ほとんど食べない
17.3	24.7	58.0

(6) お子さんは食事のとき、いただきますやごちそうさまのあいさつをしますか？

単位：％

いつもする	時々する	ほとんどしない
63.5	32.0	4.4

(7)お子さんは朝食や夕食を誰と食べますか？(複数回答あり)

朝食

単位：％

家族全員	家族の大人と一緒に	兄弟と一緒に	ひとりで
16.7	57.1	28.6	6.9

夕食

単位：％

家族全員	家族の大人と一緒に	兄弟と一緒に	ひとりで
56.2	41.9	13.3	0.5

《小中学生》

(1)いつも朝食を食べるもの

単位：％

小学校2年生	小学校5年生	中学2年生
91.7	88.0	76.8

(2)1日の睡眠時間が6時間未満のもの

単位：％

小学校2年生	小学校5年生	中学2年生
3.3	2.8	12.7

(3)夕食後の夜食やおやつをよく食べるもの

単位：％

小学校2年生	小学校5年生	中学2年生
12.1	8.0	17.2

(4)就寝時間が小学生22時以降、中学生0時以降のもの

単位：％

小学校2年生	小学校5年生	中学2年生
18.5	46.6	10.8

(5)食事のとき、いただきますやごちそうさまのあいさつをしますか？

単位：％

	いつもする	時々する	ほとんどしない
小学校2年生	75.2	21.8	3.0
小学校5年生	86.9	10.4	2.8
中学2年生	80.1	13.8	6.0

(6)朝食や夕食は誰と食べますか？

単位：％

	朝食				夕食			
	全員	大人と	兄弟と	一人で	全員	大人と	兄弟と	一人で
小2	15.8	35.5	24.4	16.7	43.6	47.4	11.5	0.4
小5	20.4	28.7	35.3	14.5	58.5	30.8	6.9	3.1
中2	4.6	27.0	17.4	51.1	52.1	28.4	9.6	9.9

* (5)(6)については市独自で追加調査した結果による(平成23年2月実施)

2) 食事量に関する資料

食事量に関する資料には、様々な形態があります。ここでは、潮来市かすみ保健福祉センターで主に使用している資料について掲載します。いずれにしても、食事量には性別や年齢、からだの動かし方などにより個人差があります。

また、かかりつけ医の指示を受けている場合はそちらを優先してください。

成人の場合、まず健康診断等を受診して自分の体の状態を把握してから、食事量について考えていくことが大切です。

一般的な成人の一食の例

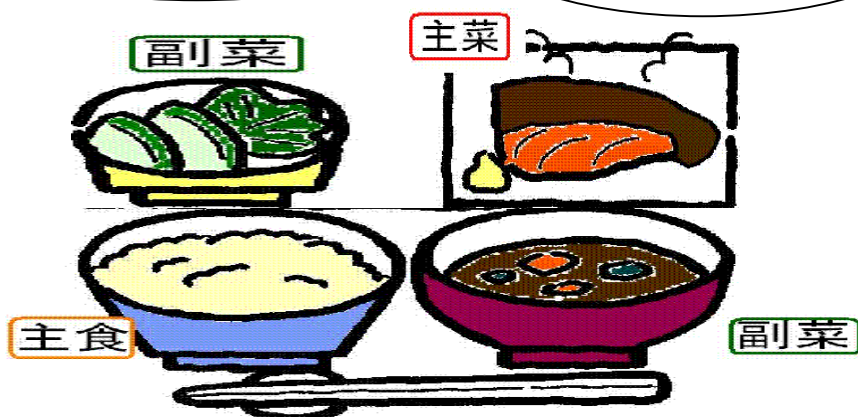
毎回の食事で、主食・主菜・副菜のお皿をそろえるようにしましょう。

1日に食べる野菜は
色の濃い野菜 150g
色の薄い野菜 250g
両手に山盛り1杯が目安

肉・魚の一食の目安量はいずれか1品
を50g(Mサイズ卵1個分)です。
大豆製品は豆腐で1/4丁です。

副菜 身体のを整える
野菜中心のおかず

主菜 身体をつくる
主に肉・魚・大豆製品などタン
パク質を使ったおかず



主食 身体を動かすエネルギー
ご飯・パン・麺類など個人により適正な量がちがう

【その他に気をつけること】

- * 塩分は1日8g以下にして、減塩を心がけましょう。
- * 卵は1日1個、乳製品は牛乳で200mlが目安です。
- * 果物は1日にみかんなら2個、バナナなら1本、大きめのりんごなら半分のどれかを食すれば充分です。果物を食べ過ぎると糖分の摂りすぎにつながるので注意しましょう。

潮来市食育推進計画策定委員会設置要綱

（設置）

第1条 潮来市食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するため、潮来市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

（所掌事務）

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について検討協議し、原案を作成する。

- （1）潮来市食育推進計画の策定に関すること。
- （2）その他食育推進計画の策定に必要な事項に関すること。

（組織）

第3条 委員会は、委員10名以内をもって組織する。

2 委員は、医師または歯科医師、家庭及び教育関係者、保育関係者、その他市長が必要と認める者のうちから、市長が委嘱する。

3 委員会は、計画に係る審議が終了したときをもって解散する。

（任期）

第4条 委員の任期は、委嘱日より平成23年3月31日までとする。

（委員長及び副委員長）

第5条 委員会に、委員長及び副委員長各1人を置く。

2 委員長及び副委員長は、委員の互選により定める。

3 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

（会議）

第6条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が召集する。ただし、委員の委嘱後最初に開かれる会議は、市長が召集する。

2 委員長は、会議の議長となる。

3 会議は、委員の半数以上の出席がなければ開くことができない。

4 委員長は、必要に応じて委員以外の者の出席を求め、意見を聞くことができる。

5 会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（報告）

第7条 委員長は、委員会における結果を市長に報告するものとする。

（庶務）

第8条 委員会の庶務は、かすみ保健福祉センターにおいて処理する。

（委任）

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が委員に諮って定める。

附 則

この要綱は、平成22年12月21日から施行する。

潮来市食育推進計画 策定委員会

敬称略

No.	役職・所属団体等	氏名	備考
1	歯科医師	鈴木 潤 一	
2	市議会教育福祉委員長	大 平 幸 一	策定委員会委員長
3	潮来教育部会長	石 井 秀 実	日の出小学校長
4	市保育協議会長	香 取 一 成	牛堀保育園理事長 策定委員会副委員長
5	潮来保健所 健康増進課長	渋谷 栄 二	
6	市PTA連絡協議会長	吉 川 秀 樹	
7	管理栄養士	杉 山 美智子	茨城県栄養士会理事
8	栄養教諭	内 海 紀 子	潮来第一中学校
9	潮来保育所	秋 永 敬 子	潮来保育所食育担当
10	潮来市食生活改善推進員連絡協議会会長	内 山 愛 子	
事務局		岸 根 則 夫	かすみ保健福祉センター
		村 田 慎一郎	
		石 川 朋 子	

潮来市食育推進計画策定ワーキング会議

潮来市食育推進計画を策定するに当たり、事前協議をするためにワーキング会議を実施しました。

1. 協議内容

- ・ 潮来市の実態把握をするための、アンケート調査
- ・ 課題分析
- ・ 重点目標の設定

2. 実施期間

平成21年7月～平成22年9月まで

3. 会議構成員

潮来市栄養教諭

市内保育所・幼稚園・小中学校の食育担当者

潮来市かすみ保健福祉センター