

ダイジェスト版

八頭町食育推進計画 第3次

おいしいね みんなの笑顔で 心も体もかがやく 八頭町
～やってみよう！ずっと未来へつながる食育～



【計画の期間】
令和4年度～令和8年度

食育(しょくいく)とは

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことです。食育は、すべての方に必要で、教育活動、農林漁業、食品製造・販売等その他の事業活動、ボランティア活動の中で多くの方によって推進されています。

基本理念

八頭町の自然豊かな農産物を生かし、生涯を通じて健全な食生活を実践しながら、食への感謝の心を育み、家庭・地域とのつながりを深め、健康に暮らしていきます。

生涯を通じて健全な食生活をおくるためには、学校・保育所、地域等の各分野をはじめ、町民の皆様一人ひとりが食育に取り組んでいく必要があります。八頭町食育推進計画(第3次)では、平成29年に策定した「八頭町食育推進計画(第2次)」の内容を引き継ぎ、食育のさらなる推進を目指します。

このパンフレットでは、計画の紹介のほか、家庭での食育をすすめていくためのポイントをご紹介します。

第3次計画の方向性

- ・健康寿命延伸のための基本的な生活習慣や食習慣の確立
- ・コロナ禍を踏まえての取組や、収束後を見据えた共食(複数で食卓を囲むこと)等の推進
- ・環境にも配慮した食育の推進
- ・行事食や伝統的な食事などの「和食」の継承
- ・八頭町の農産物を中心とした野菜や果物の摂取の促進



食育によるSDGs達成への貢献

SDGs(持続可能な開発目標)は、誰一人取り残さない持続可能な社会の実現に向けた国際目標で、食育と関係の深い目標があります。

本計画においても、SDGsの目標である以下の5つの目標と目指すべき方向が一致することから、各事業を推進するにあたっては、SDGsの視点を生かしつつ、家庭や地域、関係団体などと連携して社会全体で取組を推進し、SDGsの達成に貢献することを目指します。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



どうして朝食を
食べたほうが
いいの?

食品表示には
何が書いて
あるの?

八頭町の
特産品って
なに?

「地産地消」って
何がいいの?

食べ残しは
しょうがない?

コロナ禍でも
できる食育って
あるの?

「？」のこたえは?
めくってみよう!



目 標		項 目	現状値 (令和3年度)	目標値 (令和8年度)
重点目標1 食を通して健やかな体をつくらう	1日3食、栄養のバランスを 考えて食べよう	1 毎日朝食を食べる人の増加 (子ども)	78.5%	85%以上
			95.9%	98%以上
		2 主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の増加 (子ども)	80.9%	85%以上
			76.7%	
		3 食事をよく噛んで食べる人の増加	65.8%	75%以上
		4 野菜を毎日350g以上食べる人の増加	20.5%	30%以上
		5 うす味を心がけた食事をする人の増加	60.4%	70%以上
		6 果物を毎日100g以上食べる人の増加	25.0%	40%以上
		7 低栄養傾向(BMI20以下)にある高齢者の増加抑制(75歳以上)	19.8%	19%以下
	8 メタボリックシンドローム該当者の減少	21.5%	16%以下	
9 メタボリックシンドローム予備群の減少	10.1%	7%以下		
	安心安全な 食材を選ぼう	10 食品表示を確認する人の割合	75.6%	80%以上
重点目標2 食に対する豊かな心を養おう	マナーを身につけ 楽しく食べよう	11 食事前後にあいさつをする人の増加	55.9%	70%以上
		12 ながら食べせず食事をする人の増加 (子ども)	28.0%	40%以上
	みんなで作る・食べる 喜びを味わおう	13 食育に関心を持っている人の増加	66.6%	70%以上
		14 朝食または夕食を毎日複数で食べる人の増加 (子ども)	67.3%	80%以上
			93.2%	98%以上
		15 週1回以上食事を作る人の増加	66.3%	80%以上
		16 食事の手伝いをする子どもの増加	66.1%	70%以上
		17 農産物を作っている人の増加(家庭菜園を含む)	59.2%	70%以上
18 食育に関するボランティア活動をする人の増加	112人	120人以上		
重点目標3 食の循環を意識して、地産地消を すすめ、食文化を伝えよう	知り、利用しよう 地元の食材を	19 地産地消を実践している人の増加	48.0%	60%以上
		20 町の特産品を5つ以上答えられる人の増加	24.7%	40%以上
	じげの味を 伝えよう	21 行事食を年に5回以上自宅で食べる人の増加	67.6%	75%以上
		22 行事食や伝統的な料理を家庭で教わったり伝えたりしている人の増加	34.4%	45%以上
	環境にやさしい 食生活を送ろう	23 食事を残さず食べる人の増加 (子ども)	86.1%	90%以上
			77.8%	85%以上
		24 環境に配慮した農林水産物を選ぶ人の割合	46.8%	55%以上
	25 食品ロスの認知度	-	80%以上	

重点目標1



重点目標2



重点目標3



食を通じて健やかな体をつくろう



規則正しい生活リズムを身につけよう! ～早寝・早起き・朝ごはん～

どうして朝食を
食べたほうが
いいの?

■ 1日のはじまり「朝ごはん」のメリット

睡眠中に低下した
体温が上がる!

脳のエネルギーが補給され
集中しやすくなる!

胃・腸が刺激され
排便リズムが整う!

■ 手軽な食べ物からステップアップ

STEP①



ヨーグルト・りんご

STEP②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP③



ごはん・納豆・具たくさん味噌汁・
ほうれん草のお浸し

朝ごはんへ
向かう
ためには?

- 食べる時間が持てるよう、早寝・早起きの習慣をつけましょう。
(睡眠が不規則でも、決まった時間の食事を心がけましょう。)
- 寝る2時間前までには夕食を食べ終わらしましょう。
- 適度からだを動かしましょう。(ウォーキング、農作業など)

■ よく噛んで味わって食べよう!

よく噛んで舌で
味わって食べると
おいしいよ!

ごはんをゆっくり
よく噛むと
甘くなるよ!



あごの
発育

むし歯の
予防

肥満の
予防

■ 栄養バランスのとれた食事をしよう! ～主食・主菜・副菜～

主食・主菜・副菜を 組み合わせた 食事ってどんな食事?

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、見た目にもバランスの良い食事になります。

副 菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆をの除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主 菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主 食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



食塩をひかえて うす味に慣れる

(例)

- だし・香味野菜・酸味などを活用する
- 醤油を小皿にとって少量つける
- 麺類の汁を飲み干さない

野菜をたっぷり

1日
350g以上

(小鉢5皿程度)

果物を毎日

1日200gを
目安に

(みかん2個程度)



じゃがいもから始めよう! 「食育」をすすめるポイント

食に対する豊かな心を養おう



家族や友人と「共食(きょうしょく)」をしよう

※「共食」…複数で食事を囲む



核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。



※コロナ禍においては、感染症対策をしながら共食の機会をもちましょう。

- こんなことも「共食」に含まれます
- 買い物や食事の準備をすること
- 食に関する会話を楽しむこと

食事のあいさつしてますか？

いただきます！



いただきます

「いただく」は、もともと「頭にのせる」の意味ですが、物をもらったり、飲食することを意味するようになりました。自然の恩恵、米や野菜などを作った人、料理してくれた人への感謝など、さまざまな感謝の気持ちが込められているといわれています。

ごちそうさま

「馳走(ちそう)」は食事の用意で走り回ること。走り回って食事の準備をしてくれたことに対する感謝の気持ちが込められているといわれています。

食品表示を確認しよう！



一般に販売されている加工食品や生鮮食品のうち、パックや缶、袋などには、さまざまな表示がされています。見たことがありますか？

加工食品の表示例

名称	納豆
原材料	丸大豆(〇〇県産)、米粉、納豆菌【たれ】しょうゆ、加糖ぶどう糖液糖、醸造酢、食塩、・・・
内容量	45g × 3
賞味期限	2022.1.1
保存方法	冷蔵庫(10℃以下)で保存して下さい。
製造者	〇〇県〇〇郡〇〇町△△ 〇〇食品株式会社

わかりますか？
●この食品の産地は？
●この材料の産地は？



生鮮食品の表示例

〇〇県産	豚バラスライス
消費期限	加工年月日
2022.1.3	2022.1.1
保存温度4℃以下	
	100gあたり 398
	内容量(g) 150
	通常価格 597
加工者 株式会社〇〇〇畜産	ラップ
〇〇県〇〇市△△-××	:PE

栄養成分表示

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

食物アレルギーに関する表示

必ず表示される7品目 (特定原材料)

えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)

表示が勧められている21品目 (特定原材料に準ずるもの)

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食の循環を意識して、地産地消をすすめ、食文化を伝えよう



地産地消って何がいいの？

消費者と地域の生産者との「顔の見える関係」により両者の結びつきが強化される他、地場産農林水産物の消費の拡大などによる地域の活性化、流通コストの削減、輸送時に発生するCO₂の抑制、地元に対する理解の深まりなどの効果が期待されています。



八頭町の特産品ってなに？

■ 八頭町の特産品（一例）



西条柿



花御所柿



梨



ぶどう



りんご



きのこ



たけのこ



卵



ヤマメ



ホンモロコ

■ 食に関するイベント等に参加しよう



八頭町マルシェ



花御所柿まつり

他にも、田植え・稲刈り、味噌作り、料理講習会など積極的に参加してみましょう。

食の循環を意識して、地産地消をすすめ、食文化を伝えよう



郷土料理を伝えよう

日本の伝統的な食文化「和食」の特徴

1. 多様で、新鮮な食材をその持ち味の尊重
2. 健康的な食生活を支える栄養バランス
3. 自然の美しさや季節の移ろいの表現
4. 正月などの年中行事との密接な関わり

●年中行事や慶弔行事で食べられる料理

- (例)
- ・おせち料理・お雑煮
 - ・笹巻き・かしわもち
 - ・ぼたもち・おはぎ(彼岸)
 - ・年越しそば(大みそか)
 - ・赤飯



●地域でとれる食材を使った料理

●地域で開発されて、定着したご当地料理



食品ロス削減を意識した食生活を送ろう

■ 買い過ぎない・使い切る・食べきる

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。日本では、一年間で約570万トン(令和元年推計)もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人あたり毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。



消費期限

未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い、保存された場合に、品質が保持される期限のこと。弁当や惣菜など品質の劣化が早い食品に記載されています。品質の劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

※消費期限や賞味期限は、保存方法に記載されている方法で保存した場合の期限なので、開封後や決められた方法で保存していない場合には、期限が切れる前であっても品質が劣化していることがあります。

賞味期限

缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

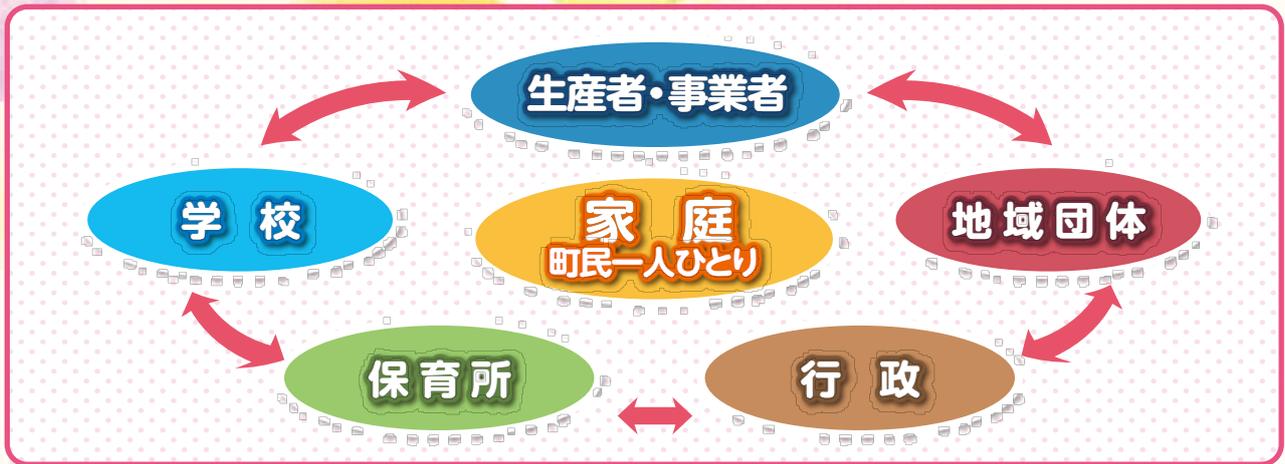
使いやすい & 食品ロスが防げる！ 冷蔵庫整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。

定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



各分野において、それぞれの立場でできることから、
連携して取り組んでいきましょう。



	家庭	保育所・学校	生産者・事業者・地域の団体等
食を通して健やかな体をつくらう	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活リズムを身につける ～早寝・早起き・朝ごはん～ ・栄養素のバランスのとれた食事をする ～主食・主菜・副菜を揃える～ ・よく噛んで味わって食べる 	<ul style="list-style-type: none"> ・味覚や身体発育、口腔機能の発達を促す給食を提供する ・食事が果たす役割や健康と食事のかかわりへの理解を深める 	<ul style="list-style-type: none"> ・食について幅広く学び、理解を深める
	<ul style="list-style-type: none"> ・食品を購入する際、食品表示を確認める 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食を通して、食の安全等の理解を深める 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な表示により消費者へ情報提供をする
食に対する豊かな心を養おう	<ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人と食事を楽しく囲む ・食事のマナーを身につける (ながら食べしない等) ・食事の挨拶の実践 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食時の食事のマナーの実践 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事のマナー等の働きかけをする
	<ul style="list-style-type: none"> ・料理の実践、料理講習会へ参加する ・家庭菜園、農林漁業体験へ参加する 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの成長・発達段階に応じた食の学習・体験機会を提供する ・食育に関する様々な情報を提供する 	<ul style="list-style-type: none"> ・見学・体験機会を提供する ・食を通じた地域住民とのふれあいと交流の場を持つ
食の循環を意識して、地産地消をすすめる、食文化を伝えよう	<ul style="list-style-type: none"> ・地元の食に関するイベント等に参加する ・地元の特産品を知る 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食に町内産食材を積極的に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の食材に関する情報発信をする ・地元産食材の給食への供給 ・地元食材を活用した商品開発、販売
	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統料理や郷土料理を学び、伝える 	<ul style="list-style-type: none"> ・行事食や伝統料理を給食に取り入れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・郷土料理や地元産食材を利用した調理実習 ・郷土の食文化の伝承活動
	<ul style="list-style-type: none"> ・食品ロス削減を意識した食生活の実践(買い過ぎない、使い切る、食べきる) 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品ロス削減に取り組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品ロスを減らすための働きかけをする

行政

町民一人ひとりが心身ともに健全な食生活を実践できる環境づくりを図るため、食育の普及啓発及び実践的な取組を総合的かつ計画的に推進

発行

八頭町役場 保健課

〒680-0463 鳥取県八頭郡八頭町宮谷254-1
TEL(0858)72-3566 FAX(0858)72-3565

令和4年9月