

天城町食育推進計画(第3次)

～生涯にわたり、地産地消を基本とした食による健全な心身と
豊かな人間性を育むことのできる地域づくりを実現するために～



■表紙写真■
ぱれいじょ みんなで植付け（与名間保育所・4HC）

鹿児島県大島郡天城町
令和4年3月

目 次

第1章 食育推進計画の策定趣旨	
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置付け	2
3 計画の期間	2
第2章 食の現状と課題	3
第3章 天城町の目指す食育	
1 基本理念	9
2 基本目標	9
第4章 食育推進の取組	
1 行政や関係団体の取組	10
(1) 健康な心と体をつくるために	10
(2) 豊かな人間性を育むために	12
(3) 地産地消を推進するために	13
(4) 食育を推進するために	14
2 取組実施主体一覧	15
3 家庭における発達段階別の取組	16
第5章 目標数値	18

資 料

- ▼ 「食生活に関するアンケート」結果
- ▼ 食生活指針
- ▼ かごしま版食事バランスガイド
- ▼ 計画書策定委員会・作業部会員名簿

第1章 食育推進計画の策定趣旨

1. 計画策定の趣旨

私たちが生きていく上で、「食」は欠かすことのできない大切なことです。健康で、心豊かな生活を送るためには、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることやそれを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが必要です。

少子高齢化による人口減少が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が課題であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性が求められています。新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威を振るい、食に関する価値観や暮らし方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増加しています。

国は食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的として、平成17年7月に施行された「食育基本法」に基づき、平成18年3月には「食育推進基本計画」を策定しました。また、「地産地消」をより推進するために、平成22年12月に「6次産業化・地産地消法」を公布し、平成23年3月には「地域の農林水産物の利用促進に関する基本指針」が施行されています。

鹿児島県においては、平成13年度に地産地消を基本とした健康で豊かな食生活の普及・定着を目指して、「かごしまの“食”交流推進計画」を策定し、令和3年3月に第4次計画を見直し、鹿児島県の食育及び地産地消の推進計画とし位置付けています。

天城町におきましても、町民が食を通じて心と体を育て、生涯自立して生きていく力・選択する力・作る力を育むための食育を推進するため、平成23年3月に「天城町食育推進計画」を策定し、平成28年3月に「天城町食育推進計画（第2次）」の見直しを行いました。

第3次計画では、第2次計画を基本的に継承し、町民の食生活をめぐる環境の変化に対応しつつ、食育の基本を踏まえ、家庭、保育所、幼稚園、学校、関係団体、行政等とのより緊密な連携を図りながら、すべての年代に対して食育の取組を推進するための指針として「天城町食育推進計画（第3次）」を策定します。

—— 食育とは ——

生きる上での基本であって、知育、德育及び体育の基礎となるべきもの。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こと。

2. 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条「市町村食育推進計画」及び6次産業化・地産地消法41条「地域の農林水産物の利用の促進についての計画」に基づく計画として位置付け、国の「第4次食育推進計画」、鹿児島県の「かごしまの“食”交流推進計画（第4次）」その他、本町の関連計画と整合性を図りながら総合的かつ計画的に推進します。

3. 計画の期間

本計画の推進期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化等によって見直しが必要となった場合には、計画期間内であっても計画を見直します。

第2章 食の現状と課題

本計画を策定するにあたり、令和4年1月～2月にかけて、町内の子育て世代を中心に、383人を対象として「食生活に関するアンケート」を行いました。また、町内の小中学生・高校生557人を対象に「食事に関するアンケート」を行いました。

これらの食に関するアンケートと過去3年間のアンケート結果を踏まえ、天城町の食の現状と課題を考えます。

1. 食生活の変化

(1) 食習慣の状況

①「食生活指針」の実践度

国が公表している「食生活指針」の主な項目である「バランスのよい食事を実践している人」については、令和3年度に実施したアンケート調査では76%の人が実践しており増加傾向にあり、「ごはんなどの穀類をしっかり摂っている人」についても、93%と良い傾向にあります。生活習慣の結果が反映される「便」について、「毎日である」と答えた小学生は60%、中学生は49%、「1日1回以上である」と答えた高校生は68%、成人は67%と低い状況にあります。ライフスタイルの変化に併せ、栄養バランスのとれた規則正しい食生活の実践に、より一層取り組む必要があります。

○ 主食・主菜・副菜を基本にバランスのよい食事を実践している人(単位:%)

	「実践できている」 + 「おおむね実践できている」	「あまり実践できていない」 + 「実践できていない」
平成30年度	64%	36%
令和元年度	67%	33%
令和2年度	69%	31%
令和3年度	76%	24%

○ ごはんなどの穀物をしっかり摂っている人(単位:%)

	「実践できている」 + 「おおむね実践できている」	「あまり実践できていない」 + 「実践できていない」
令和3年度	93%	7%

○ 排便の割合(単位：%)

	毎日出る	2～3日に1回	あまり出ない	薬を飲まないと出ない
小学生	60%	29%	11%	0%
中学生	49%	44%	6%	1%

	1日2回以上	1日に1回	2日に1回	3日に1回	4～5日に1回	1週間に1回	それより少ない
高校生	17%	51%	22%	5%	1%	2%	2%
成人	16%	51%	23%	6%	2%	1%	0%

②朝食

朝食を摂る小学生・中学生の割合は、90%以上の高い水準で推移していますが、高校生以上の朝食摂取率が低い状況にあります。朝食の欠食は、午前中のエネルギー供給が不十分となり、体調が不良になったりするなどの問題点が多く指摘されており、朝食をしっかり摂る習慣を付けていくことが重要です。

○ 町内の小学生・中学生・高校生・成人の朝食の摂取状況(単位：%)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
小学生	91%	76%	93%	94%
中学生	88%	84%	89%	90%
高校生	—	—	—	69%
成人	75%	70%	74%	76%

(2) 健康

①メタボリックシンドロームの状況

令和3年度における本町のメタボリックシンドローム該当者の割合は、22.4%、予備群の割合は15.5%と県内平均より高い状況にあります。また、アンケート調査から「メタボリックシンドローム」の言葉や意味を知っている人の割合は77%と概ね認知されています。高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる危険因子は、食生活と深く関係があるため、メタボリックシンドロームの周知と予防対策について情報を積極的に発信する必要があります。

○メタボリックの該当者・予備群推移(単位:%)

		平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
該当者	天城町	19.4%	19.7%	25.6%	22.4%
	鹿児島県	19.8%	20.5%	21.6%	21.5%
予備群	天城町	16.2%	15.9%	12.8%	15.5%
	鹿児島県	12.3%	12.4%	12.2%	12.3%

資料：国保データベース（鹿児島県）

②歯と口腔の健康

町内における歯科検診において、保育所・幼稚園、小学生、中学生のむし歯有病率の割合は減少傾向にあります。

歯の喪失による咀嚼機能や構音（発音）機能の低下は、多面的な影響を与える生活の質に大きく関連することから、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。

○ むし歯有病率(単位:%)

	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
保育所・幼稚園	23.0%	21.0%	14.5%	12.8%
小学生	26.3%	28.1%	27.0%	26.6%
中学生	18.0%	16.4%	15.6%	11.7%

資料：歯科検診結果（天城町保健センター）

(3) 食に関する意識

①食育に対する関心度

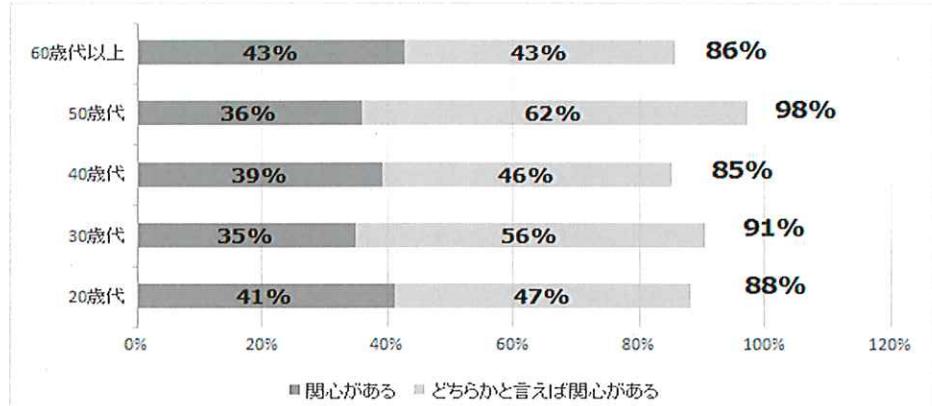
食育に関する人の割合は、本町では88%となっており、鹿児島県平均(96.8%)と比較し低い状況です。日常生活の中で一人ひとりが食や健康について心がけ、食材・いのちの大切さや生産者への感謝の意など、様々な経験を通して、食育への関心を高めていくことが必要です。

○ 食育への関心度(単位:%)

	「関心はある」+ 「どちらかといえば関心がある」	「関心がない」+ 「どちらかといえば関心がない」
令和3年度	88%	6%

○ 年代別の食育への関心度(単位:%)

～食育に「関心がある」「どちらかといえば関心がある」と答えた人の割合～



②食文化の伝承に対する関心度

令和3年度のアンケート調査結果によると、地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承又は実践している人の割合は、79%と増加傾向にあります。近年、核家族化の進展や価値観の多様化などにより、食の大切さに対する意識が希薄化している中、平成25年12月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録され、日本の伝統的な食文化の維持・継承の重要性が高まっています。

○ 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法を継承している人の割合(単位:%)

	「実践できている」+ 「一部実践できている」	「実践できていない」
平成30年度	60%	32%
令和元年度	74%	26%
令和2年度	69%	31%
令和3年度	79%	21%



郷 土 料 理



オンライン郷土料理教室
(インスタライブ)

③地産地消に対する意識

これまでのアンケート調査の結果によると、食品を購入する際、7割以上の消費者が県産・地元産農林水産物を意識して購入または活用しています。

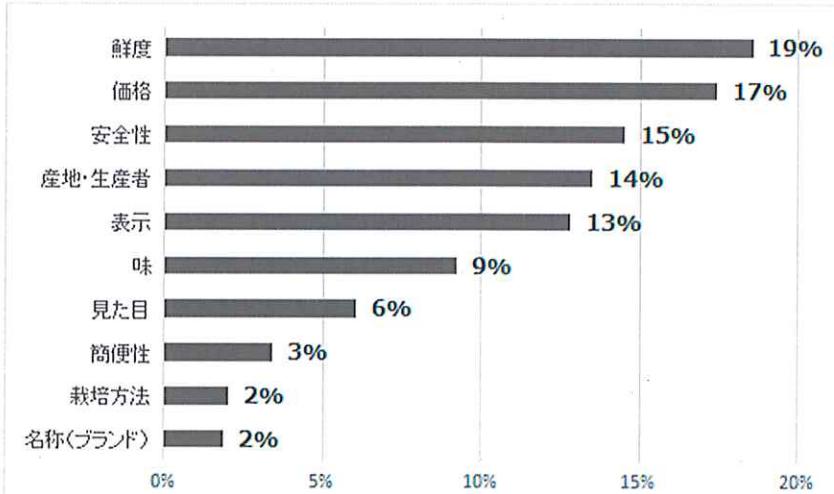
- 食材購入時の際、意識して県産農林水産物を活用または購入していますか。(単位:%)

	「いつも意識している」+ 「時々意識している」	「あまり意識していない」+ 「全く意識していない」
平成30年度	79%	15%
令和元年度	87%	13%
令和2年度	88%	12%
令和3年度	73%	23%

④安心・安全に対する意識

令和3年度のアンケート調査の結果によると、食品を購入する際の判断基準で最も多いのは「鮮度」、次いで「価格」「安全性」となっています。食品の安全性は、生産者や販売者が万全を期し出荷することはもちろんですが、消費者も食に関する知識と理解を深め、自らの食生活の中で適切に判断し選択することが重要です。

- 食品を選ぶときに、優先していることはありますか。(単位:%)



⑤食品ロスに対する意識

令和3年度のアンケート調査によると、食糧資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を実践している人の割合は、80%となっています。

日本では、年間約2,531万トンの食品廃棄物が排出されていて、このうち、食べられるのに廃棄される食品（食品ロス）は、年間600万トン（平成30年度推計値）と試算されており、「食品ロス」が資源・環境等の面から大きな課題となっています。

○ 食糧資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を実践している人(単位:%)

	「実践できている」+ 「おむね実践できている」	「あまり実践できていない」+ 「実践できていない」
令和3年度	80%	20%



天城町地産地消標語コンテスト



栄養教諭による食育教室



親子郷土料理伝承教室



教育ファームの様子

第3章 天城町の目指す食育

1. 基本理念

食を通じて心と体を育てる
生涯自立して
生きていく力・選択する力・作る力

2. 基本目標

生涯にわたり、地産地消を基本とした食による健全な心身と
豊かな人間性を育むことのできる地域づくりを目指します。

(1) 健康な心と体をつくる

- 子どもの基本的な生活習慣を形成しよう
- 生活習慣病の予防で健康な体づくりをしよう
- 生涯にわたり健康な歯を保持しよう
- 安心・安全な食品を選択できる力を身につけよう

(2) 豊かな人間性を育む

- 家族と一緒に楽しく食事をしよう
- 食の大切さを理解し、感謝する気持ちを育てよう
- 豊かで伝統的な食文化の保護・継承を推進しよう

(3) 地産地消の推進

- 新鮮な農林水産物を生かし、地産地消の推進をしよう
- 食べ残しや食品ロスを削減しよう

(4) 食育の推進

第4章 食育推進の取組

1. 行政や関係団体の取組

農:農政課 保:保健センター 給:給食センター 学:学校 家:家庭
生研:生活研究グループ 食:食生活改善推進員 母:母子保健推進員
生産:生産者 す:すぐく会 集:集落 販売:販売店・飲食店 他:その他(県や町の関係課・JA等)

(1) 健康な心と体をつくるために

主として取り組む組織
連携して取り組む組織

① バランスのとれた食生活の推進

栄養バランスのとれた規則正しい食習慣を身につけることは、健康な体を作るための第一歩です。町民の皆さんのが生活リズムを整え、健康的な食生活を送るための普及啓発や情報提供などを行います。

ア 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進

子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進し、朝食の重要性や質、食べ方などの普及啓発を実施します。

農 保 食 学 家

イ 乳幼児期からの生活リズム向上に向けた啓発

生活リズムを整えるためには、乳幼児期からの良質で規則正しい睡眠や食事、排せつ、活発な外遊びが大切です。そのため、母子手帳発行時や乳幼児健診を通じ指導啓発を行い、母親の産後の食事状況を確認し、栄養指導・育児相談など細やかな対応を行います。

保 母 家

ウ 望ましい食習慣や知識の習得

健全で豊かな食生活の実現や見直しの啓発として、家庭や地域で「食事バランスガイド」の普及に取り組みます。

農 保 食 家 生研 他

② 生活習慣病の予防意識を高め、健康づくりの推進

栄養バランスのとれた食生活を推進し、高血圧症、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病になる危険因子についての周知や予防対策など、食の視点を中心とした環境づくりに努めます。

ア 特定健診受診率向上、保健・栄養指導の充実

生活習慣病の発症や重症化を予防するため、特定健診を積極的に受診するよう啓発します。また、メタボリックシンドロームが生活習慣病を招く原因であるという観点から、より一層栄養面の指導の充実を図り、健康づくりを推進します。

保 食 他

イ ライフステージに応じた栄養指導や食育の推進

妊産婦、乳幼児、少年、青年、高齢者等の各ライフステージや多様な暮らしに応じて健全な食生活が送れるよう、食事内容や栄養バランスの整え方、減塩についての栄養指導や食育教室を実践します。

保 食 学

—— メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）とは ——

内臓脂肪による肥満の人が、糖尿病・高血圧・高脂血症といった生活習慣病になる危険因子を併せ持っている状態のこと。これらの危険因子は、それぞれ一つだけで動脈硬化を引き起こすが、二つ以上併せ持っていることで、動脈硬化のリスクを高めてしまう。

③ むし歯予防・歯周病予防の推進

健康寿命の延伸のためにも、むし歯や歯周病に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、母子保健推進員や食生活改善推進員と連携し歯科検診や歯科保健指導の充実を図ります。

ア 妊婦・乳幼児等・児童・生徒の歯科保健指導の強化

「むし歯ゼロプロジェクト」教室の場を通じ、子どもたちへ歯の大切さを伝えます。子どものむし歯対策について、おやつの選び方や咀嚼の重要性について理解を深め、生涯にわたり自分の歯で食事ができるよう、歯磨き習慣や早期発見・早期治療の支援を行います。また、妊娠期から乳幼児期を対象とした歯科健康教育、乳幼児期の歯科健康管理を強化し、子どもたちの歯の健康を保つため、歯科検診・フッ化物塗布等の予防事業を継続します。

保 母 家

イ 生涯を通じた歯科保健の普及啓発

歯周病予防の知識の普及啓発に努め、自分の歯でおいしく食事が摂れるよう8020運動を推進します。

保 母 食

④ 食品表示や食の安全に関する普及啓発

子どもたちが親元を離れても健康に生活できるよう、食品の栄養成分表示の見方や品質表示等についての理解を深め、適切な食品を選択する力を身につけられるよう啓発します。

農林漁業関係団体等と連携し、生産者、販売者等の食の安心・安全への意識向上に取り組みます。

(2) 豊かな人間性を育むために

① 食を通じたコミュニケーションの確保

家族や友人と会話をしながら楽しく食べることは、精神的な豊かさをもたらします。また、共食をすることは、規則正しい食生活と生活のリズムに大きく関係してきます。

ア 「食育の日」の普及啓発

「食育の日」である毎月19日を、家庭や職場において家族や友人と一緒に食事がとれるよう推進します。

農 保 家 学 食 生研

イ 学校給食等を通じたコミュニケーションの促進

学校給食・調理実習という教材を通じて、子どもたちがみんなで食事をすることの楽しさ・喜び、食べ物の大切さ、食事のマナーについて学び、生涯にわたる「食べること」の意味を様々な視点から意識的に学習することができるよう支援します。

学 給 食 生研

② 体験を通じた食への理解の促進

作物の栽培や料理体験は、食に対する興味・関心や感謝の気持ちを育み、緊張や不安の緩和・心の健康を維持することにつながります。また、地元農産物の栽培過程などを知ることにより、食料をより身近に感じことになります。

ア 保育所・幼稚園・学校における食農体験活動の充実

子どもたちが、植付けから成長観察、収穫体験により自然の恵みを学び、食に対する関心や感謝の意が深まるように保育所・幼稚園及び学校において教育ファームを充実させ、自ら収穫した食材を調理して食べる機会を増やします。また、人や地域との結びつきを体感できる交流の場を提供します。

農 学 生産 集

イ 親子料理教室の充実

親子で一緒に作る楽しさ、自分で料理をすることの達成感、料理したものを見る喜び、食べてもらえる喜びを実感できる機会の提供を行い、家庭での実践につながることを目的として、親子料理教室を継続します。

また、親子で調理体験することで家庭の味の継承に繋げます。

農 保 生研 食

③ 食文化への理解と郷土の味の継承

郷土料理や行事食などの食文化は、自然とのかかわりの中で、長い間培われてきたかけがえのない財産です。先人たちの創意工夫によって育まれてきた豊かな食文化を学び、理解し、次世代へ継承することが大切です。

ア 食文化への理解

学校給食や地域において、地元産物や旬の食材を活用するとともに行事食を取り入れながら郷土の食文化に触れる機会を設けます。

給 農 生研 食 学 集

イ 郷土の味の継承

生活研究グループや食生活改善推進員による食文化の継承活動の支援を行い、伝承料理教室等のイベントの開催や町ホームページ等を活用し、郷土料理に関する情報発信を行います。また、レシピ動画やレシピ本（冊子）を作成し、誰もが手軽に郷土料理を楽しめるよう推進します。

農 保 生研 食

(3) 地産地消を推進するために

① 地産地消の推進

食育を推進する上で、食を生み出す場としての理解の重要性、「食」と「農林水産業」のつながりを深めることはとても大切です。

地元農産物の地元での販売体制をより強化するため、生産者のリスト化や組織化、生産者との連携強化、地元農産物の計画的な活用に向けて取り組む必要があります。身近なところで採れた食材は、輸送にかかるエネルギーが少なく環境に優しいことから、関係団体等と連携を行い地元農産物のPRを促進し、消費の拡大を図ります。

ア 学校給食における地産地消の促進

生産者やすくすく会の協力を得て、保育所・幼稚園及び学校給食において新鮮な旬の地元産物の活用と生産者の確保や安定供給のための仕組み作りを促進します。また、献立表や食育だより等により地元産食材利用について、家庭への情報提供や意識啓発を実施します。

給 農 生産 す

イ 家庭菜園（あたいばたけ）の推進

本町では、第1次計画から家庭菜園（あたいばたけ）の活用を推進しており、天城町農業センターにおいて、農業塾や技術セミナーを活かした野菜や花づくりの実践を行っています。今後も、苗もの市の開催等で活発な家庭菜園の普及を図り自給野菜の確保に努めます。

農 家 生産 す

ウ 地域産物のPR

地元で生産された地元産物がこの地域で積極的に消費されるよう、地域の無人・有人市場の利用促進への支援を行います。

「あまぎ自然と伝統文化体験館（仮称）」農産物直売所整備に向け、農産加工による新商品開発や既存商品への支援、地元農産物を中心としたマルシェの定期的な開催で生産者と消費者との交流を促進します。また、生産現場に対する関心や理解をより深めるため情報発信を継続して行います。

農 生産 販売 他

② 環境に配慮した食生活の推進

身近な食生活における環境への負荷の軽減のため、調理や保存方法の工夫や食べ残しのない適量を心がけるよう啓発し、残菜量の減少に取り組みます。

—— 地産地消とは ——

「地域生産、地域消費」の略語。地域で生産された農林水産物等をその地域で消費すること。現在では、単に地域で生産されたものを地域で消費するだけでなく、地域の消費者ニーズに即応し、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じ、農林漁業者等と消費者を結びつける取組であり、これにより、地域の農林水産物への理解促進や関連産業の活性化などの効果が期待されている。

(4) 食育を推進するために

策定委員会において、地元農産物の規格外品を使った献立の開発や、新成人者に対し郷土料理をふるまう場の提供などの意見もでました。

今後も食育の意義や必要性を周知し、町民が自主的に取り組めるよう、食育啓発資材（ポスターやパンフレット）の作成・配布や町の広報誌・ホームページ・天城町ユイの里テレビ（AYT）・SNS等により普及啓発に努めます。

食育を推進する関係団体が主体的に連携・協働し、食育をより効果的に推進します。

2. 取組実施主体一覧

各実施主体の取組を早見表にして示しております。

取 組			実 施 主 体										
			家庭		学校		地 域			社 会			
			生産者	ル生 ー研 ブグ	食 改	母 推	すく すく 会	集 落	農政課	セ ン タ ー	セ ン タ ー	販 売 店	飲 食 店
1 健康な心と体をつくるため	①	ア 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進	○	○			○			★	★		
		イ 乳幼児期からの生活リズム向上に向けた啓発	○				○				★		
		ウ 望ましい食習慣や知識の習得	○		○	○				★	★		○
	②	ア 特定健診受診率向上、保健・栄養指導の充実				○					★		○
		イ ライフステージに応じた栄養指導や食育の推進		○		○					★		
		ア 妊婦・乳幼児等・児童・生徒の歯科保健指導の強化	○				○				★		
2 豊かな人間性を育むために	③	イ 生涯を通じた歯科保健の普及啓発				○	○				★		
		ア 「食育の日」の普及啓発	○	○		○	○			★	○		
		イ 学校給食等を通じたコミュニケーションの促進	★		○	○						○	
	②	ア 保育所・幼稚園・学校における食農体験活動の充実	★	○					○	★			
		イ 親子料理教室の充実			○	○				★	○		
		ア 食文化への理解	○		○	○			○	★		★	
	③	イ 郷土の味の継承			○	○				★	○		
3 地産地消の推進	①	ア 学校給食における地産地消の促進			○			○		○		★	
		イ 家庭菜園(あたい畑)の推進	○		○			○		★			
		ウ 地域産物のPR			○					★		○	○

※ ★は、主として取り組む組織を、○は★と連携して取り組みを支援する組織を示します。

※ 「その他」とは県や町の関係課やJA等を示します。

3. 家庭における発達段階別の取組

食育の推進には、それぞれの発達段階に応じた取り組みを進めていくことが重要です。

0～5歳頃（乳幼児期）

- ◎早寝早起きをしよう
- ◎体をたくさん動かそう
- ◎1日3食、規則正しく食べよう
- ◎「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- ◎食事の準備のお手伝いをしよう
- ◎家族と一緒に、楽しみながら食事をしよう
- ◎野菜や食べ物の名前を知ろう
- ◎野菜を育ててみよう
- ◎よくかんで食べよう
- ◎五感（目・耳・鼻・舌・皮膚）を働かせて、食べ物のおいしさを見つけよう
- ◎間食について理解し、甘いおやつの食べすぎに注意しよう
- ◎食後には、歯をみがく習慣を身につけよう

6～18歳頃（学童・思春期）

- ◎早寝早起きをしよう
- ◎家族と一緒に適度に体を動かそう
- ◎1日3食、規則正しく食べよう
- ◎朝食は毎日きちんと食べよう
- ◎「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- ◎家族と一緒に、会話を楽しみながら食事をしよう
- ◎正しい箸の持ち方など食事のマナーを身につけよう
- ◎食事づくりの手伝いや調理の楽しさを知ろう
- ◎食品の成分について知ろう
- ◎適正体重や肥満度を知り、甘いものや清涼飲料水の摂り過ぎに自ら気をつけ、
食べ過ぎや太り過ぎに注意しよう
- ◎無理なダイエットはやめよう
- ◎バランスの取れた学校給食を残さず食べよう
- ◎食後は丁寧に正しく歯をみがこう
- ◎教育ファームを通じ、地域の生産者との交流、農業等に対する関心や理解を
深め、食べ物の大切さを学ぼう
- ◎地域で採れた食材や旬の食材を知ろう

19～39歳（青年期）

- ◎朝食は毎日きちんと食べよう
- ◎1日1回は、家族揃って食事をすることを心がけよう
- ◎食事バランスガイドを参考にバランスのとれた食事を心がけよう
- ◎自分に合った食事と運動についての健康プランを持ち、それを実践し、適正体重を維持しよう
- ◎無理なダイエットはやめよう
- ◎地域の農業等に対する理解を深めよう
- ◎子どもが朝食を欠食するがないように注意しよう
- ◎栄養成分や品質表示を参考にして食材を選ぼう
- ◎地域で採れた食材や旬の食材を使って季節感を楽しむ食卓づくりに努めよう
- ◎食材は使う量だけ購入し、食べきれる量だけ作ろう
- ◎季節や行事に合わせ郷土料理や行事食に対する理解を深めよう

40～64歳（壮年期）

- ◎生活習慣病の予防のために、脂質や塩分の多い食事やアルコールの摂り過ぎに注意をしよう
- ◎食事バランスガイドを参考に、望ましい食事を摂ろう
- ◎定期的に歯科検診を受け、歯周病を予防しよう
- ◎自分に合った食事と運動についての健康プランを持ち、その実践によりメタボリックシンドロームを予防しよう
- ◎1日に1回は、家族揃って食事をすることを心がけよう
- ◎子どもが朝食を欠食するがないように注意しよう
- ◎栄養成分や品質表示を参考にして食材を選ぼう
- ◎地域で採れた食材や旬の食材を使って季節感を楽しむ食卓づくりに努めよう
- ◎食材は使う量だけ購入し、食べきれる量だけ作ろう
- ◎季節や行事に合わせ郷土料理や行事食を次世代へ伝承しよう

65歳以上（高齢期）

- ◎自分に合った食事と運動についての健康プランをもち、実践しよう
- ◎よくかんで食べることと丁寧な歯磨きを心がけて自分の歯を保持しよう
- ◎定期的に歯科検診を受けよう
- ◎家族や仲間と一緒に会話を楽しみながら食事をしよう
- ◎季節や行事に合わせ郷土料理や行事食を次世代へ伝承しよう
- ◎食事づくりは物忘れ防止や生活の機能訓練にもつながるため、積極的に食事作りをしよう

第5章 目標数値

食育の推進、目標の達成状況を、客観的な指標により把握し、定量的な目標値を下記のとおり設定します。

	項 目	第2次計画	第3次計画	
		平成33年度 目標値	令和3年度 現行値	令和8年度 目標値
①	バランスのよい食事を実践している町民の割合 成人の割合 子どもの割合(小学生・中学生・高校生)	20% 63%	76% 64%・51%・13% (小・中・高)	80%以上 63%以上
②	朝食を毎日食べる町民の割合 成人の割合 子どもの割合(小学生・中学生・高校生)	84% 98%	76% 94%・90%・69% (小・中・高)	84%以上 98%以上
③	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を言葉も意味も理解している町民の割合	88%	77%	88%以上
④	(第2次計画)「食育」に関心があり、言葉も意味も知っている町民の割合 (第3次計画)「食育」に関心がある町民の割合	70% —	— 88%	90%以上
⑤	(第2次計画) 食品購入時に、「地産地消」をかなり意識している町民の割合 (第3次計画) 食品購入時に、「地産地消」を意識する町民の割合	51%	73%	80%以上
⑥	(第2次計画) 学校給食における島内産青果物を使用する重量 (第3次計画) 学校給食における地場産物を使用する割合	5,300kg —	— 30%	— 50%以上
⑦	教育ファームを行っている学校数 小中学校数 保育所・幼稚園数	9校 —	9校 4保育所	9校 4保育所・2幼稚園

【備考】

- ①～⑤の令和3年度現行数値は、20歳～60歳代以上と町内小中学生、高校生に対して行った「食生活に関するアンケート」の結果を用いています。
- ⑥の現行数値は、天城町給食センターが令和3年度重量ベースの数値を算出しました。
- ⑦の現行数値は、農政課で各学校・保育所に実施している「教育ファーム推進補助」の申請数によります。

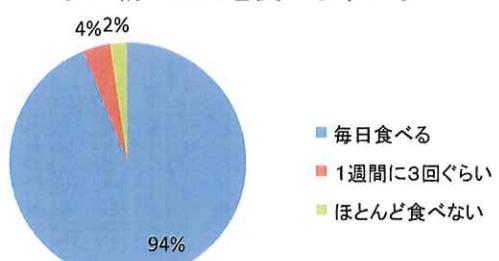
資料

- ▼ 「食生活に関するアンケート」結果
- ▼ 食生活指針
- ▼ かごしま版食事バランスガイド
- ▼ 計画書策定委員会・作業部会員名簿

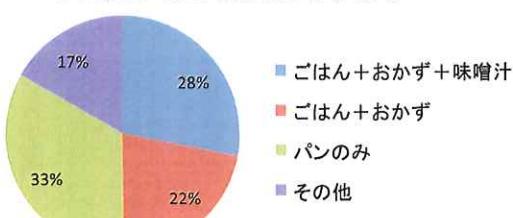
小学生向け・食生活に関するアンケート集計結果

実施期間:令和4年1月～2月 総回答数:299件

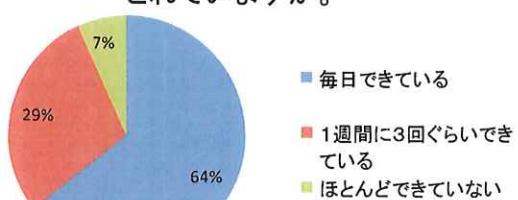
問1. 朝ごはんを食べますか。



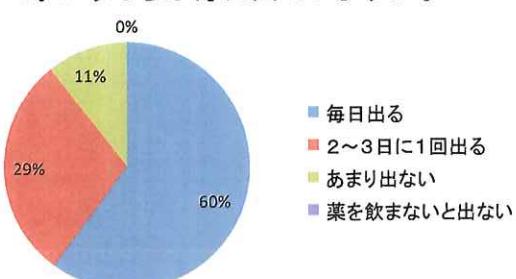
問2. 朝ごはんでよく食べる組み合わせに近いものはどれですか。



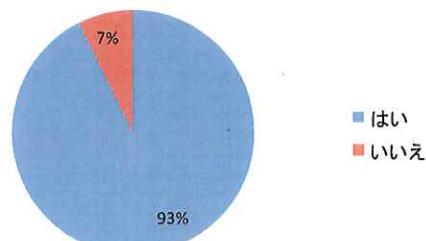
問3. バランスの良い食事をとっていますか。



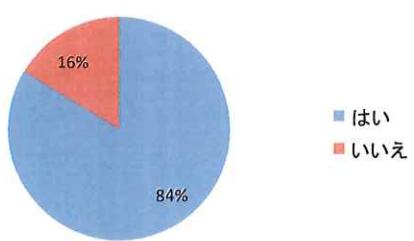
問4. うんちは毎日出ていますか。



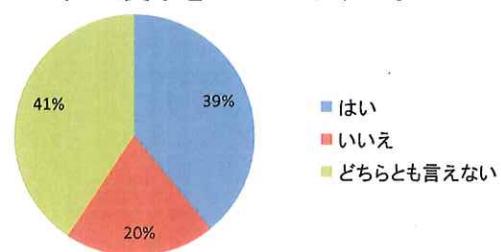
問5. 島の食材を使った料理を食べたことがありますか。(給食以外で)



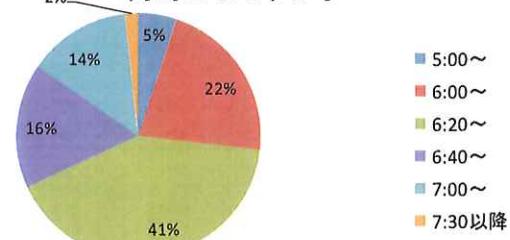
問6. 給食やおうちでの食事を残さないようにしていますか。



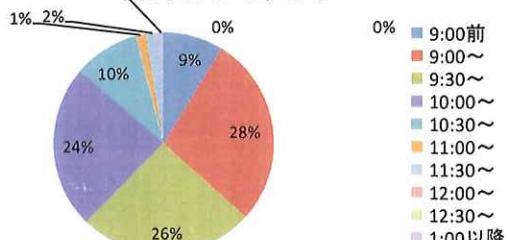
問7. 1日のうち、1回以上は家族と一緒に楽しく食事をとっていますか。



問8-1. 朝起きる時間は何時ごろですか。



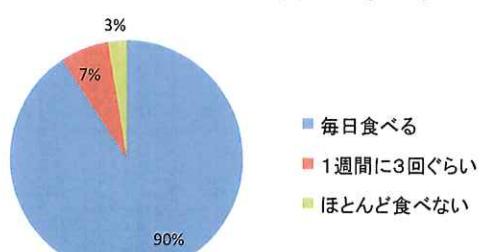
問8-2. 夜、寝る時間は何時ごろですか。



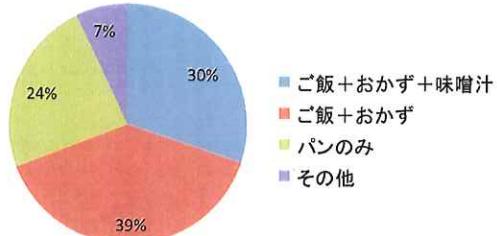
中学生向け・食生活に関するアンケート集計結果

実施期間：令和4年1月～2月 総回答数：158件

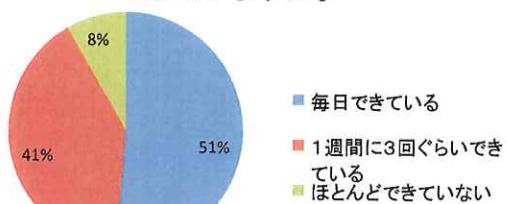
問1. 朝ごはんを食べますか。



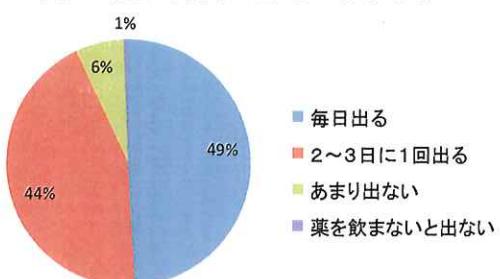
問2. 朝ごはんは何を食べることが多いですか。



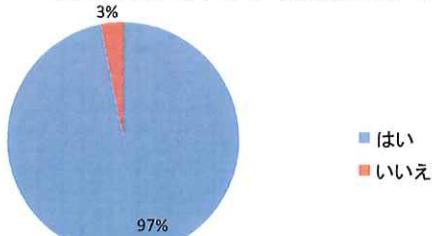
問3. バランスの良い食事をとっていますか。



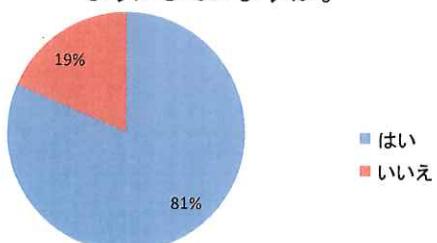
問4. 便は快調に出ていますか。



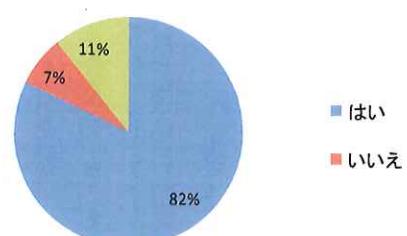
問5. 島の食材を使った料理を食べたことがありますか。(給食以外で)



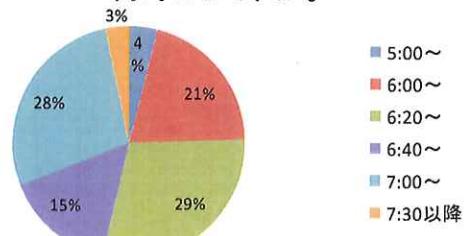
問6. 給食やお家での食事を残さないようにしていますか。



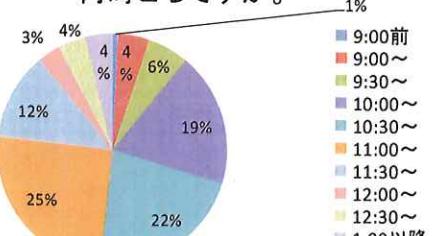
問7. 1日のうち、1回以上は家族と一緒に食事をとっていますか。



問8-1. 朝、起きる時間は何時ごろですか。



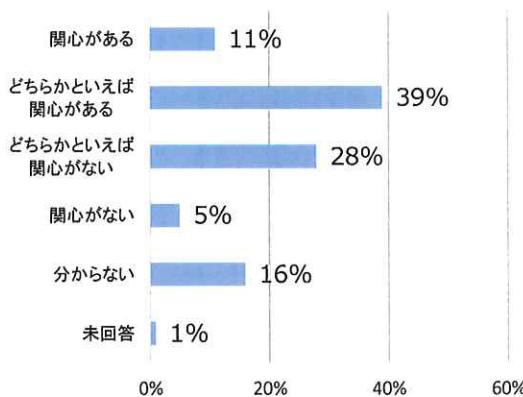
問8-2. 夜、寝る時間は何時ごろですか。



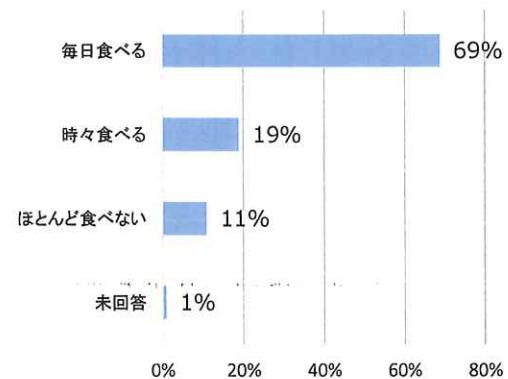
高校生向け・食生活に関するアンケート集計結果

実施期間:令和4年1月～2月 総回答数:100件(天城町出身者)

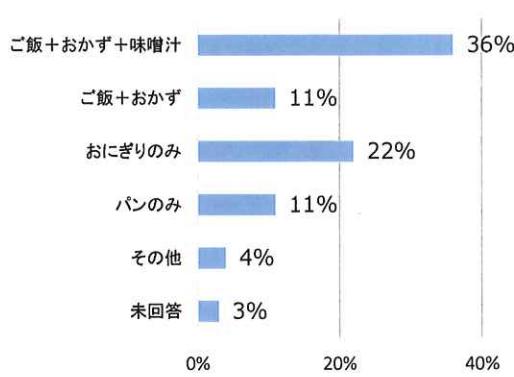
問1. 食育に关心がありますか。



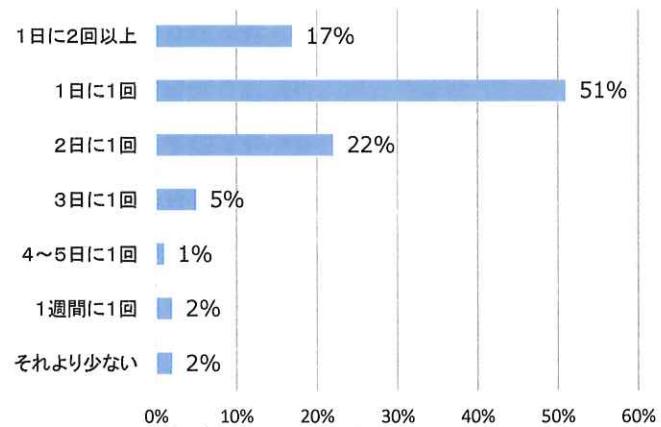
問2. 朝食を食べていますか。



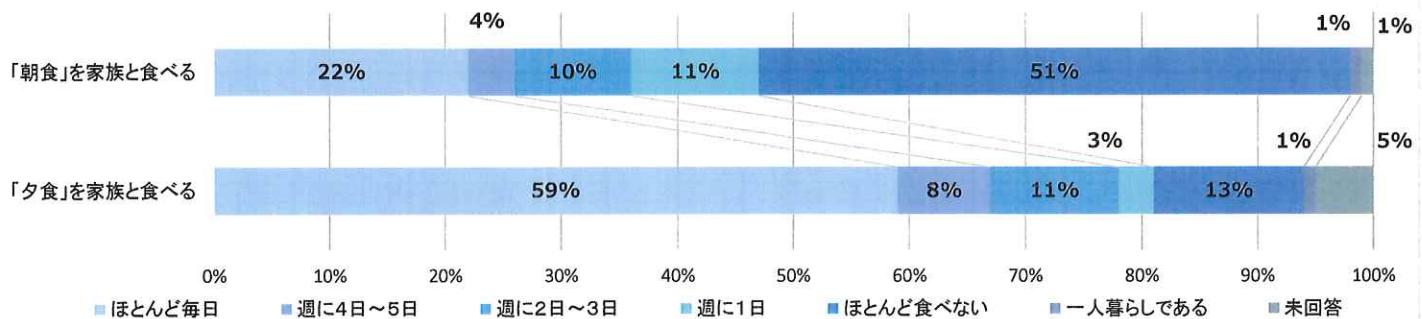
問3. 朝食でよく食べる組み合わせに近いのもはどれですか。



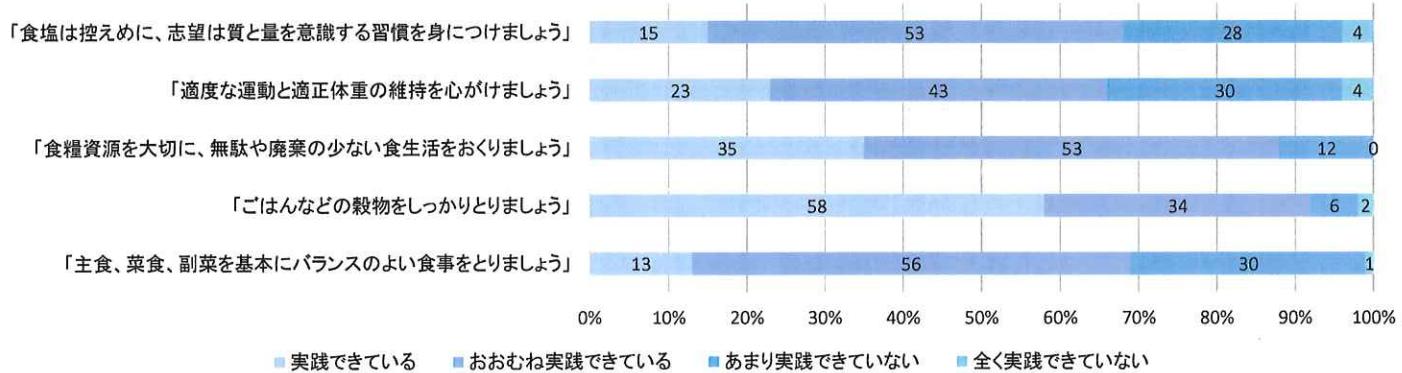
問4. どのくらいの頻度で排便をしますか。



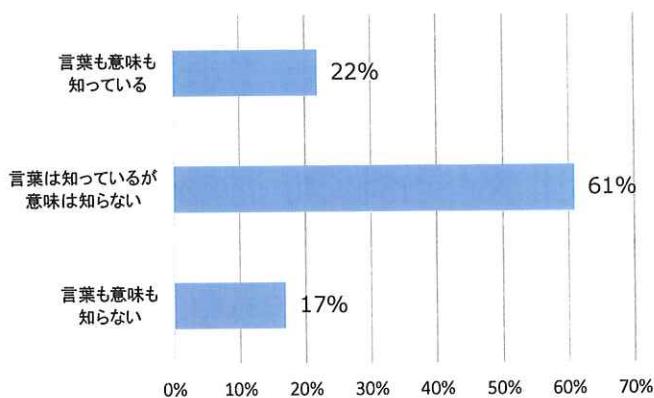
問5. 共食の頻度



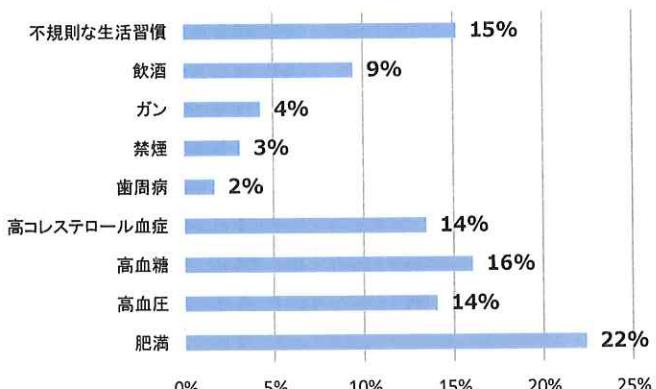
問6. 健康的な食生活を実践できていますか



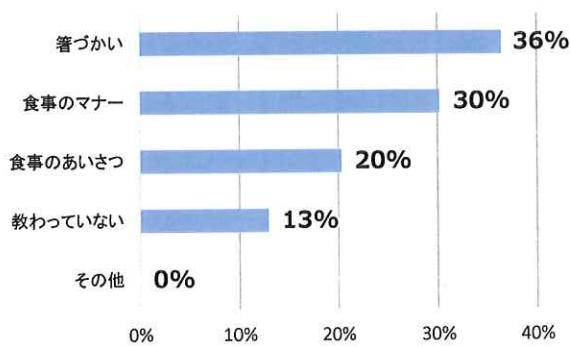
問7. 「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか



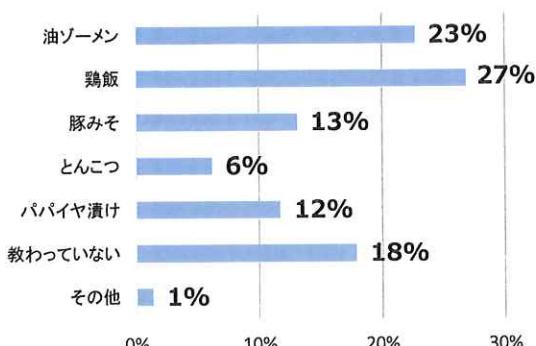
問8. 「メタボリックシンドローム」と関係があると思われるものを選んでください。



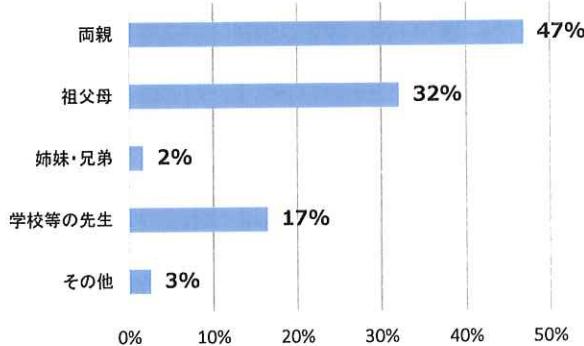
問9. 教わった作法がありますか



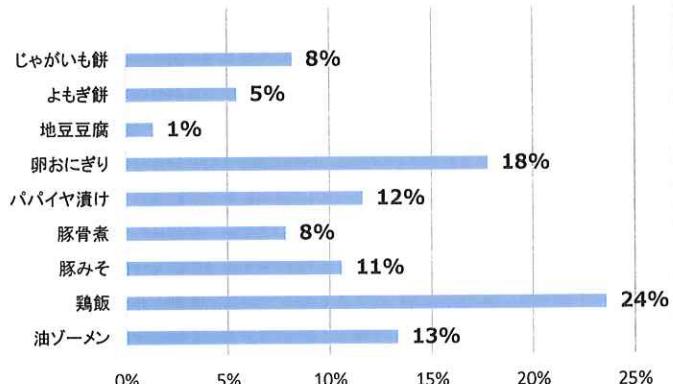
問10. 教わった郷土料理や伝統料理がありますか。



問11. 教わったものに伺います。誰に教えてもらいましたか。



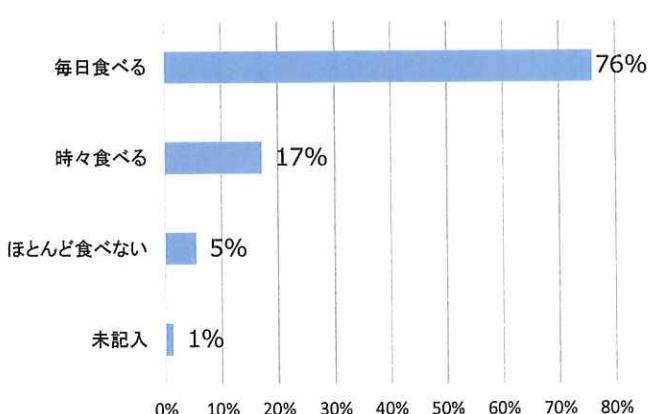
問12. 郷土・伝統料理の中で、好きな料理はありますか。



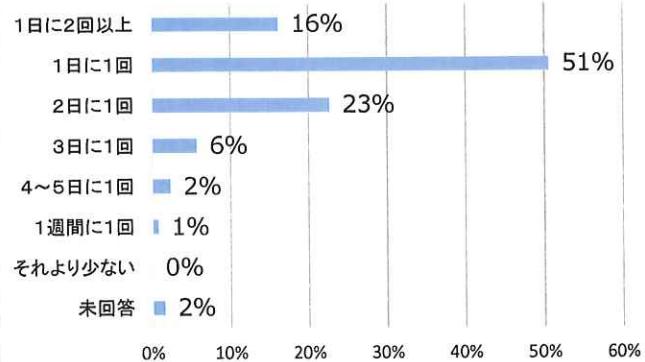
成人向け・食生活に関するアンケート集計結果

実施期間: 令和4年1月～2月 総回答数: 383件

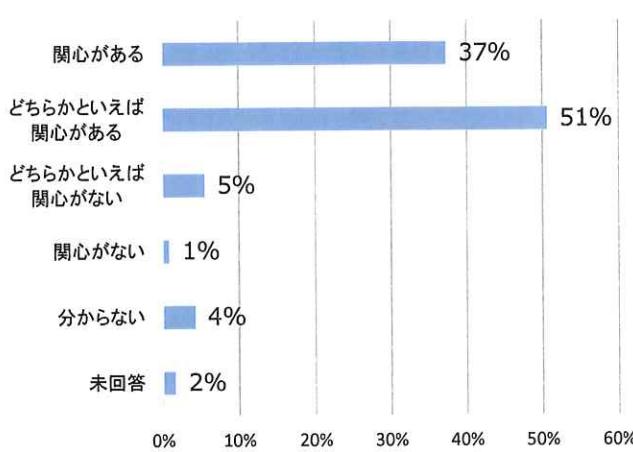
問1. 朝食を食べていますか



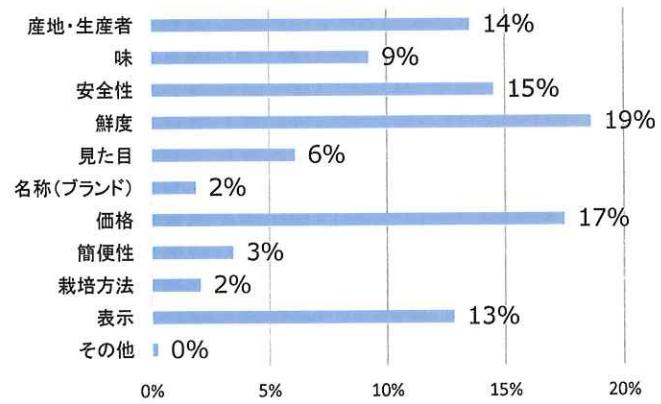
問2. どのくらいの頻度で排便をしますか。



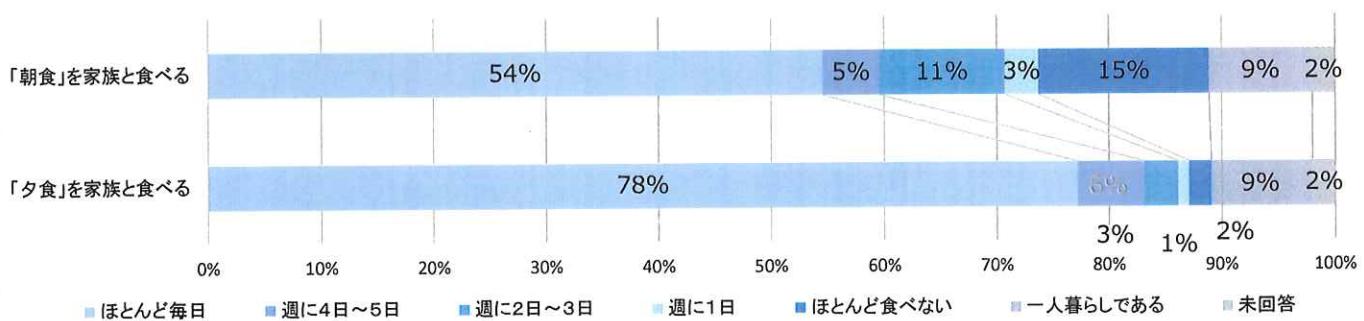
問3. 食育に関する心配がありますか



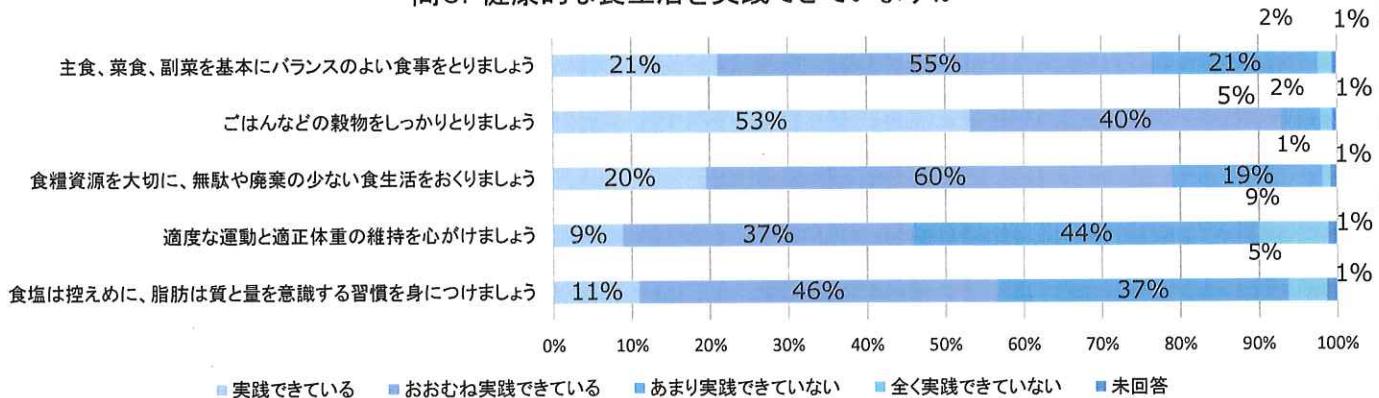
問4. 食品を選ぶときに、優先していることはありますか。(複数回答可)



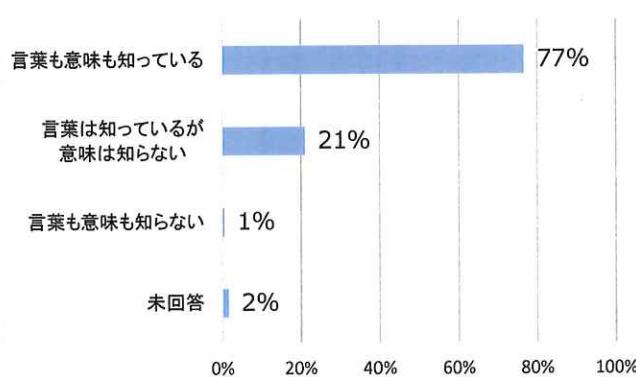
問5. 共食の頻度



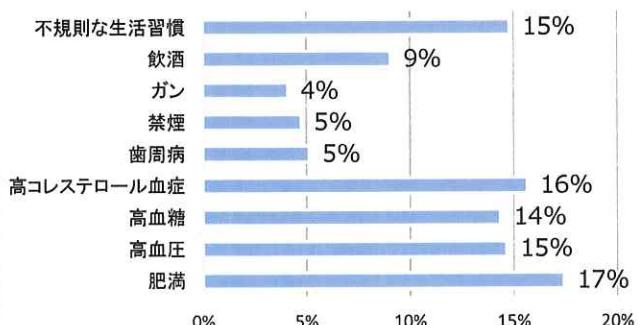
問6. 健康的な食生活を実践できていますか



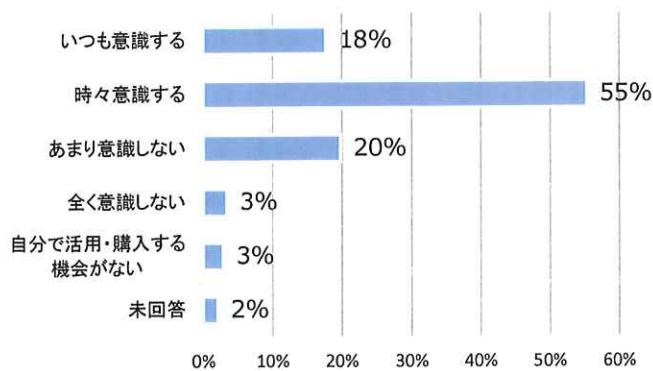
問7. 「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていますか



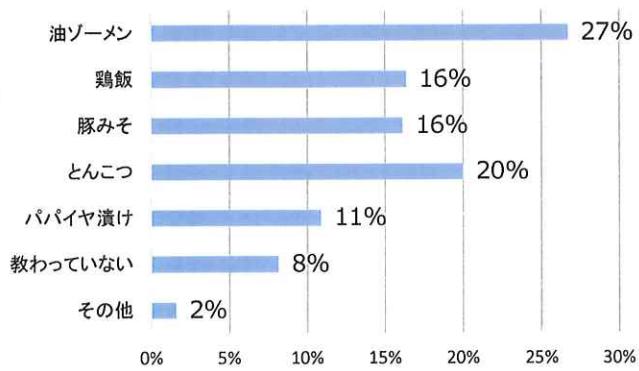
問8. 「メタボリックシンドローム」と関係があると思われるものを選んでください。(複数回答可)



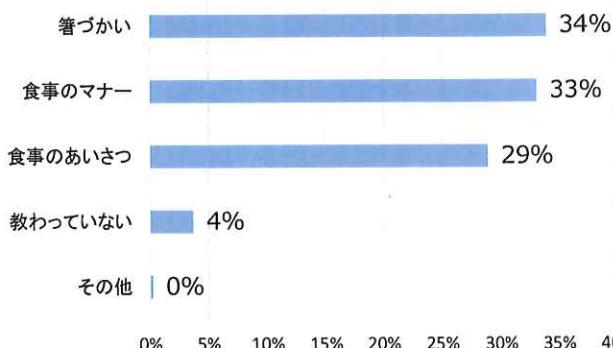
問9. 意識して県内で生産された農林水産物を活用・購入していますか



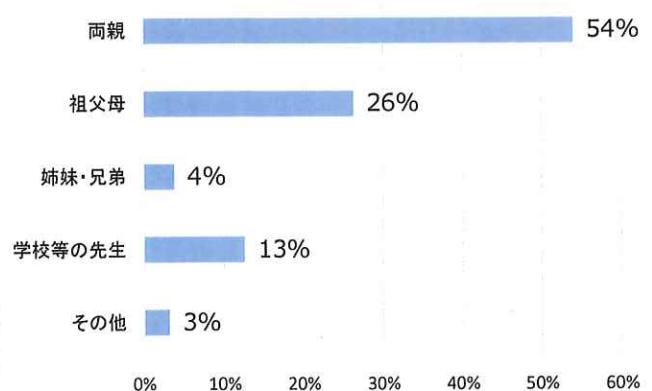
問10. 教わった郷土料理や伝統料理がありますか(複数回答可)



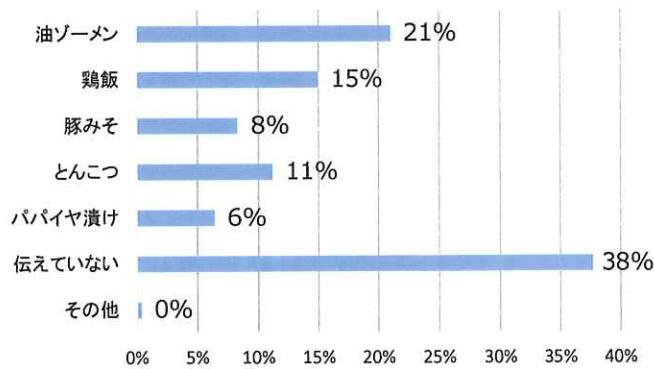
問11. 教わった作法がありますか
(複数回答可)



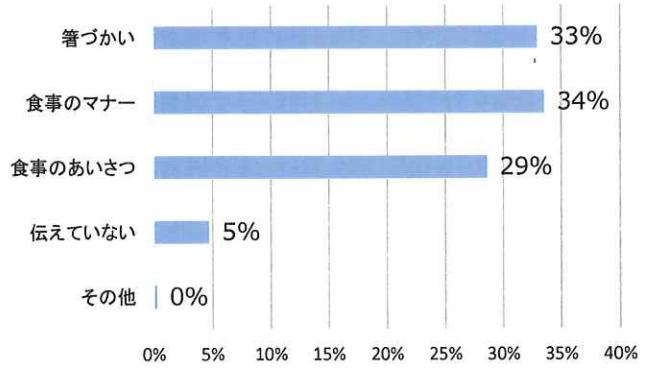
問12. 誰に教わりましたか。



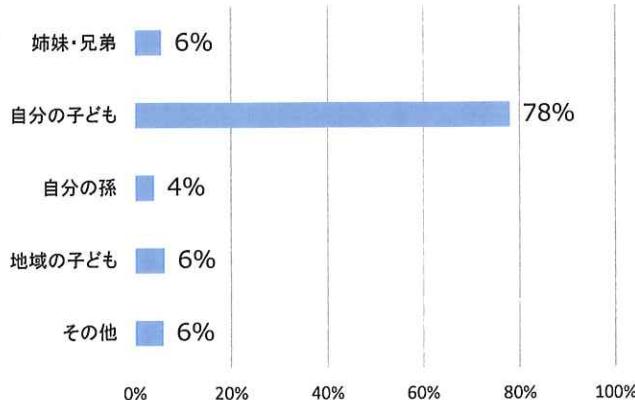
問13. 伝えた郷土料理や伝統料理がありますか(複数回答可)



問14. 伝えた作法がありますか
(複数回答可)



問15. 誰に伝えましたか。



「食生活指針」

1. 食事を楽しみましょう。

- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。



2.1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲酒はほどほどにしましょう。

3.適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。

- 普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 無理な減量はやめましょう。
- 特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう。

4.主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りと外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

5.ごはんなどの穀類をしっかりと。

- 穀類を毎食とて、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。



6.野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。



7.食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。

- 食塩の多い食品や料理を控えめにしましょう。食塩摂取量の目標値は、男性で1日8g未満、女性で7g未満とされています。
- 動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

8.日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。



- 「和食」をはじめとした日本の食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食材に関する知識や調理技術を身につけましょう。
- 地域や家庭で受け継がれてきた料理や作法を伝えていきましょう。

9.食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。

- まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスを減らしましょう。
- 調理や保存を上手にして、食べ残しのない適量をかけましょう。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。

10.「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

- 子供のころから、食生活を大切にしましょう。
- 家庭や学校、地域で、食品の安全性を含めた「食」に関する知識や理解を深め、望ましい習慣を身につけましょう。
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- 自分たちの健康目標をつくり、よりよい食生活を目指しましょう。



(平成12年3月 当時の文部省、厚生省、農林水産省の3省が共同して策定)

(平成28年6月、一部改正)

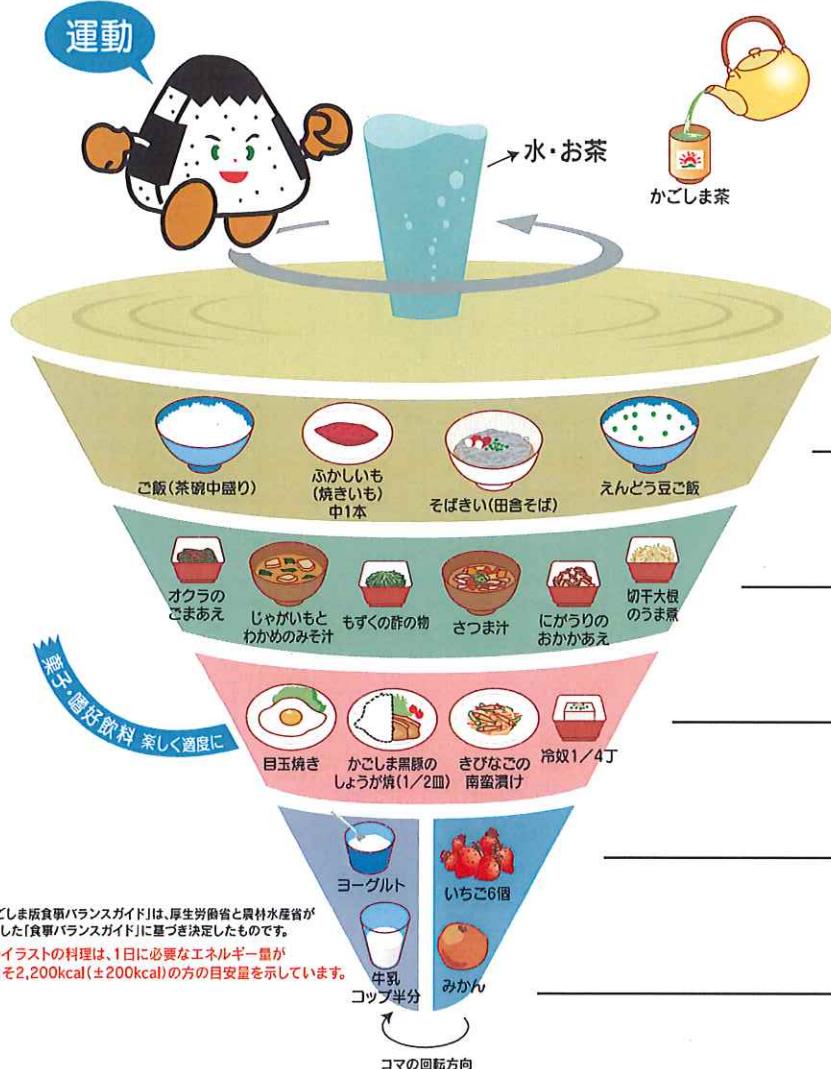
かごしま版



©鹿児島県ぐりぶー

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



男性

自分の適量をチェックしよう!!

単位の「つ(SV)」のSVとは
サービング(食事の提供量
の単位)の略です。

女性

	エネルギー	主食[つ(SV)]	副菜[つ(SV)]	主菜[つ(SV)]	牛乳・乳製品[つ(SV)]	果物[つ(SV)]
6~9歳	1400~2000kcal	4~5	5~6	3~4	2	*
70歳以上	① 2200kcal [±200kcal] ② 基本形	5~7	5~6	3~5	2	*
10~11歳	2400~3000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2
12~69歳	① 活動量 低い ② 活動量 ふつう以上					6~11歳 70歳以上 12~69歳

□活動量の見方 「低い」:1日中座っていることがほとんど 「ふつう」:座り仕事が中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

※学校給食を含めた子ども向け摂取目安について…成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の適量は少し幅を持たせて1日2~3つ(SV)、「基本形」よりもエネルギー量が多い場合では、4つ(SV)程度までを目安にするのが適当です。

鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議 ※この資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。

お問い合わせ先: 鹿児島県 農政部 農政課 (かごしまの“食”交流推進会議事務局) ☎099-286-3177
E-mail:ryu-shien@pref.kagoshima.lg.jp URL <http://www.pref.kagoshima.jp/sangyo-rodo/nogyo/syokuiku/k-bg/>

区分

料理例 ※[+副菜:2]などの表現は、副菜も2つ(SV)含まれていることを示しています

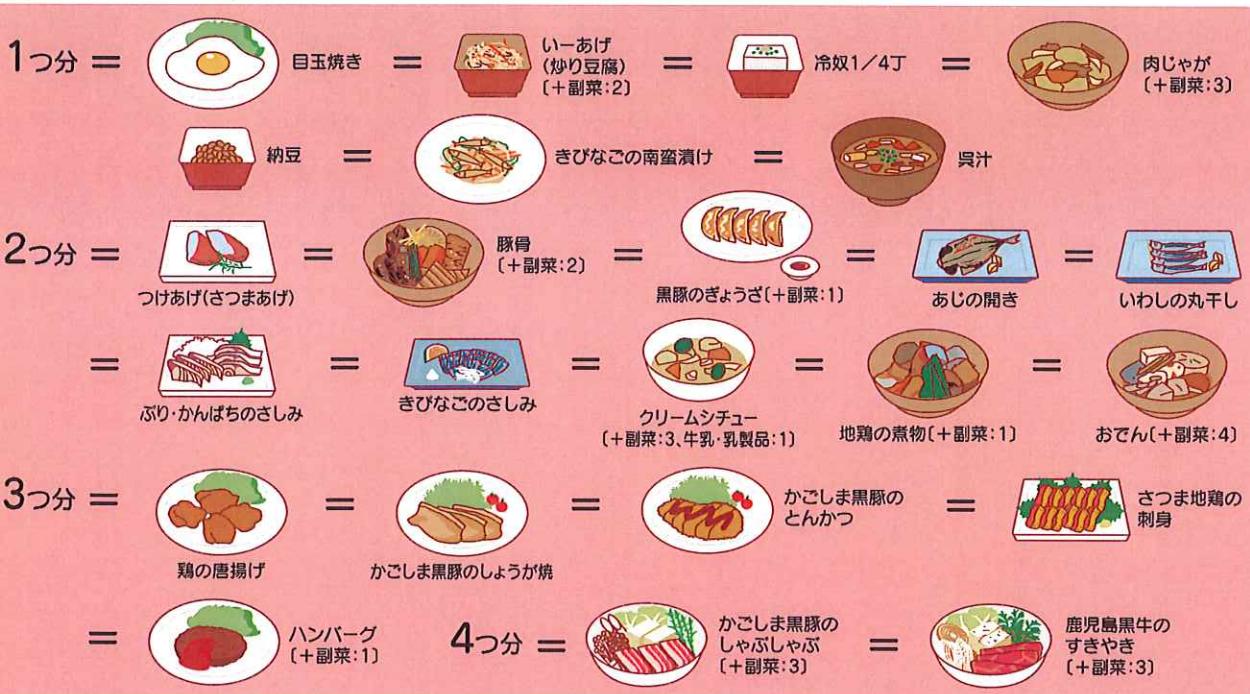
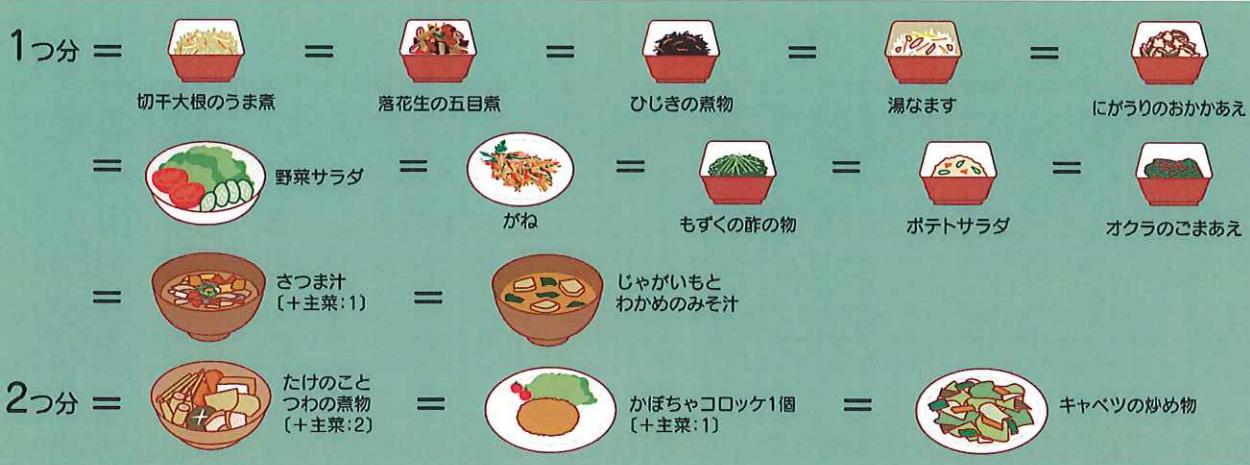
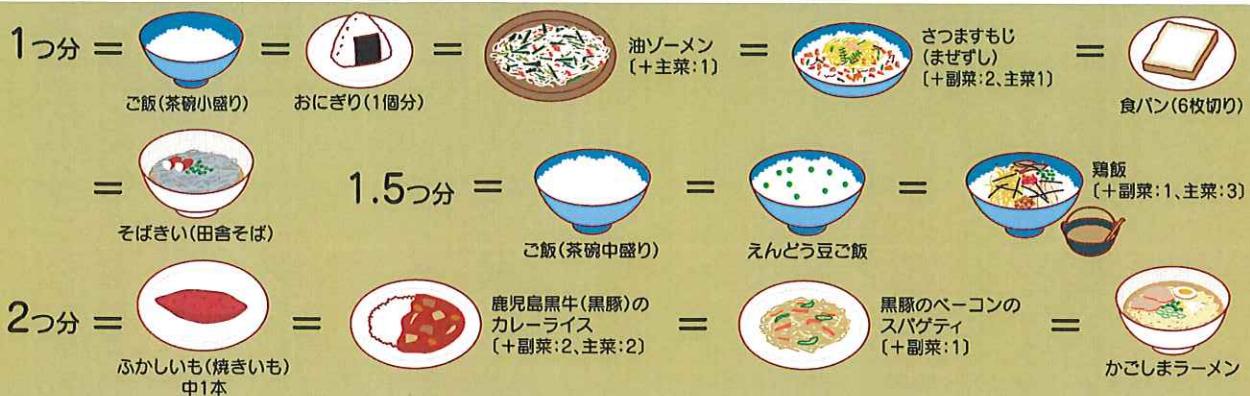
主食

詞
菜

主
菜

牛乳

果物



地域の食材を活かして健

毎月第3土曜日は「かごしまの食」

かごしまの食材



鹿児島の畜産物(通年)

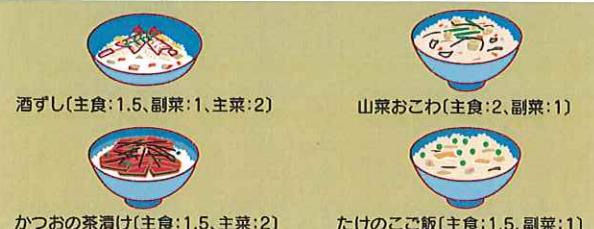
鹿児島黒牛

かごしま黒豚

区分

料理例

主食



副菜



主菜



牛乳・乳製品

果物



数字は1つ(SV)分100gです。

嗜好飲料



1日の目安は200kcal以内です。

伝統行事と行事食(例)

- ひなまつり [3月: さつますもじ、よもぎ団子、三角餅]
- 春分・彼岸 [3月: ぼたもち]
- 端午の節句 [5月: あくまき、かからん団子、つのまき]
- お田植え祭り [5月: 煮しめ、ぼたもち]

七夕

- 夕 [7月: 七夕団子、かっぱ焼き]
- 盆 [8月: 煮しめ、かいのこ汁、おはぎ、米ん粉団子、落花生豆腐]

鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議

※この資料は

康で豊かな食生活を!!

ごしま活き生き食の日



かごしまの食材

さつま地鶏

牛乳

卵

料理例

料理例

区分

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

嗜好飲料

里芋とちりめんの
炊き込みご飯
(主食:1.5、副菜:1)

大豆ご飯(主食:1)

からいもご飯(主食:2)

とうがんの煮込み
(副菜:4、主菜:1)

大根葉のよごし
(白和え)
(副菜:1)

きのこのすり身蒸し
(副菜:1、主菜:1)

さつまいものサラダ
(副菜:1、主菜:1)

里いも田楽
(副菜:1)

長芋の酢の物
(副菜:1)

さばすき
(副菜:2、主菜:3)

もんこんなます
(大根とさばのなます)
(主菜:1)

パショウカジキの
照焼き(主菜:2)

首折れサバの
さしみ(主菜:2)

いゆうみず
(魚のみぞ和え)
(主菜:1)

大根めし
(主食:1.5、副菜:2)

七草がゆ
(主食:1、副菜:1)

鶏すし
(主食:1、主菜:1)

焼き餅
(主食:1)

菜の花すし
(主食:1.5)

カネン粉の団子汁
(さつまいも澱粉の団子汁)
(主食:1、副菜:1)

ひるあぎ
(副菜:2、主菜:1)

いもんせんの煮しめ
(副菜:2)

ほうれんそうの
お浸し(副菜:1)

さつま雑煮
(副菜:2、主菜:1)

温州みかん
(極早生、早生、普通)

かき

いちご6個

ぽんかん

デコポン

ポンタン
1/4個

たんかん

きんかん5個

桜島小ミカン
4個

サワー ポメロ
1/2個

かるかわ1個
(182kcal)

みき100ml
(105kcal)

じゃんぼ餅1本
(58kcal)

甘酒100ml
(128kcal)

からいもんねつたぼ1個
(107kcal)

きんかん漬け3個
(79kcal)

十五夜 [9月:月見団子、しんこ団子、あんの餅]
秋分・彼岸 [9月:おはぎ]
豊穣祭り [11月:甘酒、からいもんあん餅]

冬至
晦
大正七

至 [12月:かぼちゃの煮物]
日 [12月:餅、栗ん納豆]
月 [1月:おせち、こがやき、八頭の雑煮]
草 [1月:七草がゆ] 小正月 [1月:穂垂れひき]

伝統行事と
行事食(例)

資料は、消費・安全対策交付金(農林水産省)を受けて作成したものです。

天城町食育推進計画(第3次)策定委員会名簿

1	天城町	総務課長(策定委員会長)	祷 清次郎
2	天城町食生活改善推進員連絡協議会	会長	松村 芙美江
3	天城町母子保健推進員	代表	藤井 真奈美
4	天城町生活研究グループ連絡協議会	会長	新田 和枝
5	天城町議会	総務文教厚生常任委員長	昇 健児
6	天城町議会	建設経済産業常任委員長	平岡 寛次
7	天城町校長研修会	会長(北中学校)	政岡 健作
8	あまみ農業協同組合	天城事業本部長	中山 博文
9	大島支庁徳之島事務所	農業普及課長	坂上 浩海
10	天城町	教育委員会総務課長	豊島 靖広
11	"	長寿子育て課長	森田 博二
12	"	けんこう増進課長	碇本 順一
13	"	農政課長	山田 悅和

作業部会員

1	天城町食生活改善推進員連絡協議会	食生活改善推進員	
2	天城町母子保健推進員	母子保健推進員	
3	天城町生活研究グループ連絡協議会	生活研究グループ員	
4	天城町養護教諭部会	養護教諭(北中学校)	東 智美
5	天城町教頭研修会	会長(天城中学校)	永田 秀幸
6	あまみ農業協同組合	天城事業本部生活指導員	禎村 奈美
7	大島支庁徳之島事務所	技術主査	柴立 智子
8	天城町教育委員会総務課	指導主事	増山 聰
9	天城町給食センター	所長	廣田 泰望
10	天城町給食センター	栄養教諭	安田 菜摘
11	天城町保育所職員会	会長(南部保育所)	磯野 洋子
12	天城町保健センター	所長	樋山 ゆかり
13	"	保健師	清 小百合
14	"	管理栄養士	義村 桃子
15	"	歯科衛生士	伊藤 美幸
16	天城町農政課	農政係長	高峰 美奈子
17	"	食育・地産地消担当	藤本 弥生



天城町

〒891-7692
鹿児島県大島郡天城町平土野 2691-1
天城町役場 農政課
けんこう増進課（保健センター）
教育委員会総務課（給食センター）
TEL 0997-85-3111
FAX 0997-85-3110
HP <http://www.yui-amagi.com/>



天城町ゆるキャラ

あまごくんとアマリン