

第2次白老町食育推進計画

平成30（2018）年度～平成34（2022）年度

平成30年3月

白老町

目 次

1	計画の趣旨・目的	1
2	食育の定義	2
3	計画の位置付け	2
4	計画の期間	2
5	食を取りまく現状	3
	1) 町民の健康状態	3
	2) 食生活の状況	6
	3) 白老町における食料生産の現状	10
	4) 食文化の伝承と環境問題	10
	5) 食育に対する理解と取組	10
6	第1次計画の評価	12
7	計画の基本理念と施策	14
	1) 基本理念	14
	2) 計画の体系	15
	3) 基本施策	16
8	数値目標	18
9	施策の展開	19
	1) 分野別の推進	19
	2) ライフステージ別の推進	21
	3) 地産地消推進の展開	23
	4) 食文化と継承のための活動への支援等	23
	5) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、情報の提供等	23
10	計画の推進	26
	1) 計画の推進体制	26
	2) 関係者の役割	27
	3) 計画の評価と進行管理	27
	巻末資料 (用語の解説・西暦対応表)	28

1 計画の趣旨・目的

食は命の源であり、私たち人間が生きていくためには欠かせないものです。

しかし、現在、国内では肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等、また朝食欠食などの問題が見られる状況があります。さらに、世界的な食料需給のひっ迫に伴う食料の安定供給の確保、安全・安心な食品に対する消費者の関心の高まりへの対応、食べものと生産現場のつながりの確保や、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化の継承、食品ロスといった食に関する課題が引き続き存在しています。

このような国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国は、食育に関する施策を総合的かつ計画的に進めるため、平成 17 年 6 月に「食育基本法」を制定し、平成 28 年 3 月には「実践の輪を広げよう」をコンセプトとした「第 3 次食育推進基本計画」を作成しました。また、北海道では、平成 26 年 3 月に「地域における多様な食育の継続的な実践」を目標とした「どさんこ食育推進プラン」（北海道食育推進計画【第 3 次】）を作成し、道内の食育を総合的に進めることとしています。

このような状況をふまえ、白老町では、「白老町食育推進計画」（平成 25 年度～平成 29 年度）を策定し、「健康しらおい 21（第二次）計画」、「白老町第 5 次総合計画」等の計画と連携して食育施策を推進してきました。

社会情勢の変化や町の食育の現状、これまでの取り組みの評価を踏まえ、新たに取り組むべき課題に対応するため、「第 2 次白老町食育推進計画」を策定し、引き続き白老町における食育に関する施策の円滑な実施を目指します。

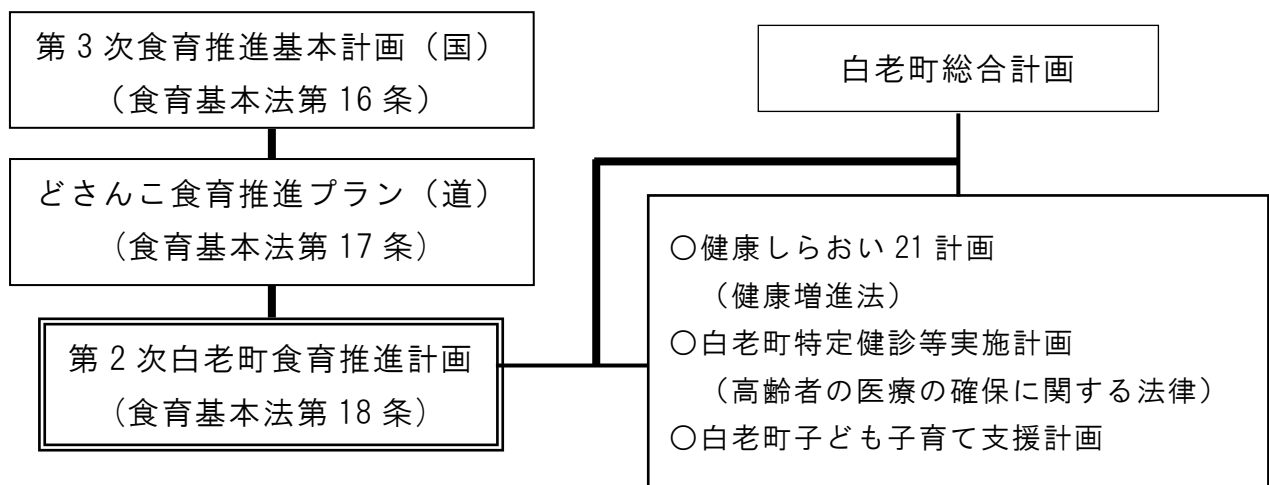
2 食育の定義

食育とは、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できる人間を育てることと定義され、生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきものと位置づけられています。（食育基本法前文）

3 計画の位置付け

「第2次白老町食育推進計画」は、国の食育基本法に基づいた、「第3次食育推進基本計画」（国）、「どさんこ食育推進プラン（北海道食育推進計画第3次）」を基本とし、白老町総合計画を上位計画として、「健康しらおい21計画」をはじめとする各関連計画と整合性を図り、作成しました。

この計画は、食育の基本的な考えを明らかにするとともに、国のコンセプトである「実践の輪を広げよう」を念頭に、食育を具体的に推進するための総合的な指針として位置付けます。



4 計画の期間

計画の期間は、「健康しらおい21（第二次）計画」の終期に合わせて、平成30（2018）年度から平成34（2022）年度までの5年間とします。社会情勢や食環境の著しい変化等によって、計画の変更が必要となった場合には、随時見直しを行うこととします。

5 食を取りまく現状

ライフスタイルや価値観の多様化等を背景に、食の多様化もさらに進展しています。

白老町では、平成 25 年度に「白老町食育推進計画」を策定し、食育に関する取り組みを推進してきました。

しかしながら、食生活の乱れに起因する生活習慣病等の有病者の増加、子供の朝食欠食、孤食、高齢者の低栄養等、食をめぐる諸課題への対応の必要性は、なお高い状況にあります。

この章では、食育に関する白老町の現状を確認します。

1) 町民の健康状態

【表 1】

(1) 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。白老町では、この差は平成 28 年で、男性 14.3 年、女性 19 年となっています。

		平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差 (不健康な期間)
男性	白老町	77.6 歳	63.3 歳	14.3 年
	国	79.6 歳	65.2 歳	14.4 年
女性	白老町	85.4 歳	66.4 歳	19 年
	国	86.4 歳	66.8 歳	19.6 年

今後さらに健康寿命（日常的に制限のない期間）と平均寿命の差が拡大すれば、医療費や介護給付費の増大に繋がります。疾病予防と健康増進、介護予防により健康寿命を延伸することで、個人の生活の質（QOL）の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減にも期待できます。（表 1）

(2) 町民の健康課題

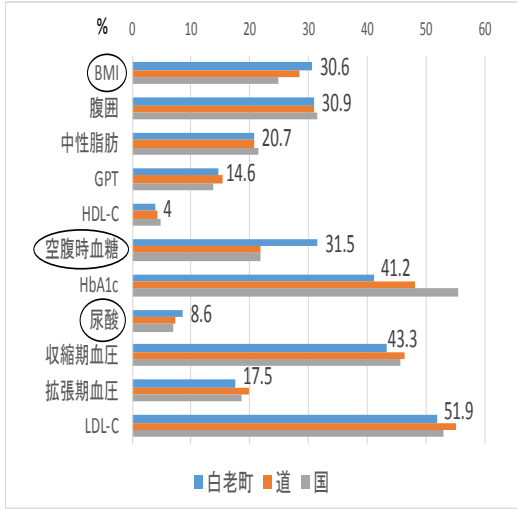
白老町国保特定健診（以下「特定健診」という）の結果から、町民の生活習慣病に関する健康課題がわかります。

白老町は BMI25 以上の肥満の割合が全国より多く、有所見率が高い空腹時血糖や尿酸は、内臓脂肪の蓄積によるものであることが推測されます。内臓脂肪の蓄積が潜在的に進むと、高血糖や高尿酸などの血管を傷める要因を引き起こします。さらに血管内膜の傷害が進むと、糖尿病等の生活習慣病による動脈硬化や腎機能の低下といった、腎臓病や心臓病、脳卒中等の合併症を招きます。人工透析や脳梗塞等の発症による予後の介護は、生活に大きな影響を与えます。白老町においても、糖尿病等の生活習慣病の重症化による医療費や介護費が多くかかっている状況です。（図 1）

【図 1】

健診・医療・介護の状況からみる町民の健康課題

◆特定健診の状況



メタボリックシンドローム該当者の状況

	人数	割合
白老町	244	17.7%
全国	1272714	17.3%
道	37430	16.6%

◆医療費の状況

白老町	道	国
31,145円 (道内40位)	27,782円	24,245円

何の疾患で医療費がかかっているか

◆疾患別の医療費の割合

	生活習慣病			重症化（臓器障害）			
	糖尿病	高血圧	脂質異常症	腎		脳	心
				慢性腎不全 (透析有)	慢性腎不全 (透析無)	脳梗塞 脳出血	狭心症 心筋梗塞
白老町	5.81%	4.80%	2.66%	5.27%	0.37%	2.15%	2.57%
道	5.13%	4.36%	2.56%	3.60%	0.29%	2.41%	2.37%
国	5.40%	4.75%	2.95%	5.40%	0.35%	2.23%	2.04%

※○は道や国と比較し、より高い値を選択

◆死亡の状況

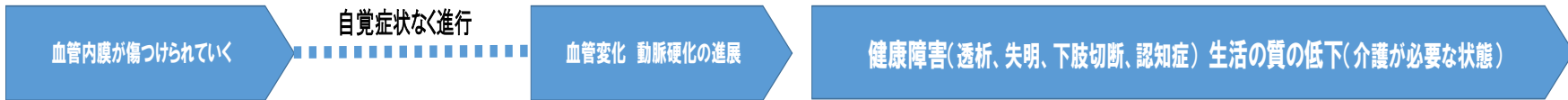
	平均寿命	健康寿命	平均寿命と健康寿命の差 (不健康な期間)
男性	77.6 歳	63.3 歳	14.3 年
女性	85.4 歳	66.4 歳	19 年

何の疾患で介護保険を受けているか

◆疾患別介護の状況

介護認定者数	血管疾患					認知症	筋骨格系
	循環器疾患			基礎疾患			
	虚血性心疾患	脳卒中	腎不全	糖尿病等			
1472	1262	657	599	199	1240	494	1206
	86%	45%	41%	14%	84%	34%	82%

※○は高い値を選択



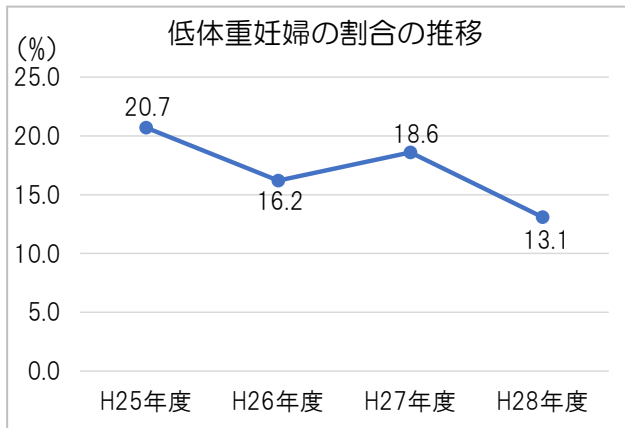
(3) 若い女性の痩せと高齢者の低栄養

肥満の割合が高い一方で、若い女性の痩せや、高齢者の低栄養も課題となっています。

妊婦の極端な低体重は、低出生体重児の要因になるといわれており、低出生体重児は、将来、生活習慣病を発症しやすいことがわかっています。妊婦が安全に、健やかな子どもを出産するためには妊娠期の体重管理が重要です。白老町では母子手帳発行時に、低出生体重児や妊娠高血圧、妊娠糖尿病、貧血等を予防するため、妊婦健診の必要性や生活習慣の見直しなどの指導に取り組んできた結果、低体重の妊婦の割合は減少傾向にあります。

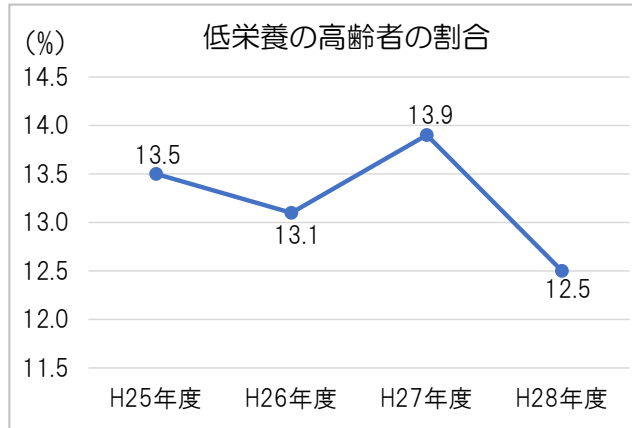
また、高齢期の適切な栄養摂取は、生活の質（QOL）のみならず、身体機能を維持し生活の自立を確保する上でも極めて重要です。国では、要介護及び総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるBMI 20以下を、高齢者の「低栄養傾向」の基準として示しています。白老町では、平成25年度からみると、低栄養の高齢者の割合は減少傾向にあります。（図2,3）

【図 2】



H25～27 年度白老町妊娠届出書

【図 3】

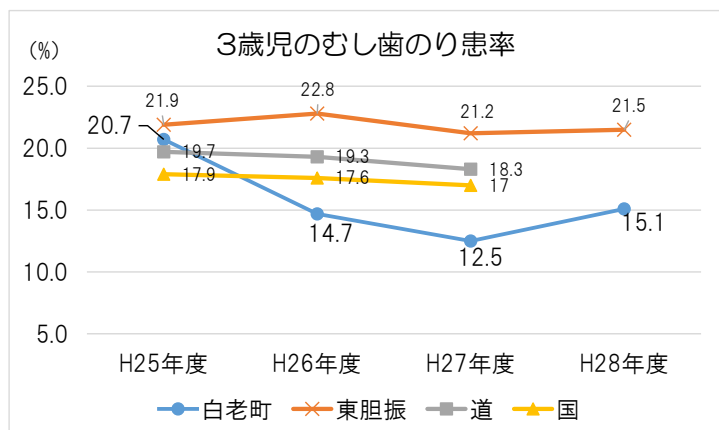


H25～27 年度白老町国保特定健診

4) 幼児の歯の状況

【図 4】

生涯を通じて健康で楽しい食生活を送るためには、幼児期から歯の健康について望ましい習慣を身につけることが大切です。白老町の3歳児健診でのむし歯のり患率は、平成27年度までは減少する傾向にありましたが、平成28年度は増加しています。（図4）



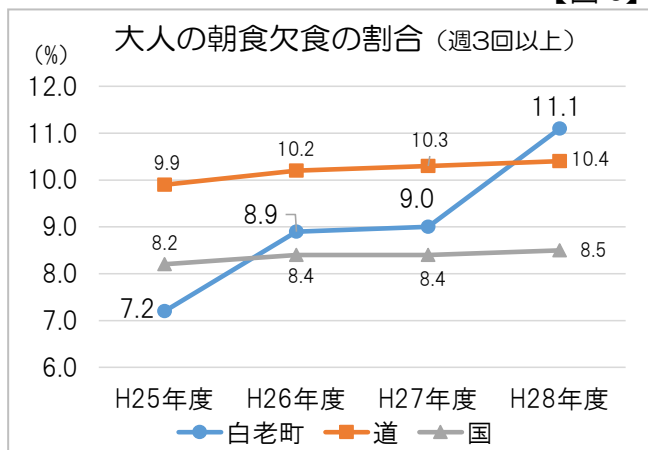
H28 年度東胆振地域における 3 歳児歯科健康診査結果報告書

2) 食生活の状況

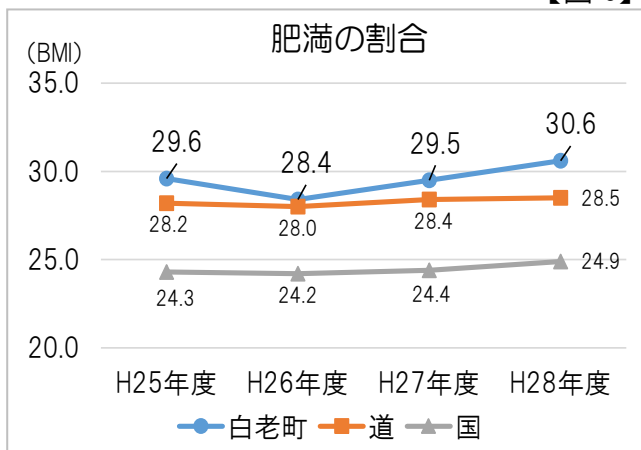
(1) 朝食の摂取状況

一日の活動源としての朝食を摂ることは健康づくりの基礎になります。朝食欠食により昼食・夕食の食事摂取量が多くなることで過食につながったり、栄養素バランスが悪化することから、生活習慣病の発症を助長すると指摘されています。白老町国保特定健診受診者の朝食欠食の状況は、国や道が横ばいなのに対し、白老町では年々増加傾向にあります。さらに、肥満の割合も同じ傾向にあります。(図5,6)

【図5】



【図6】

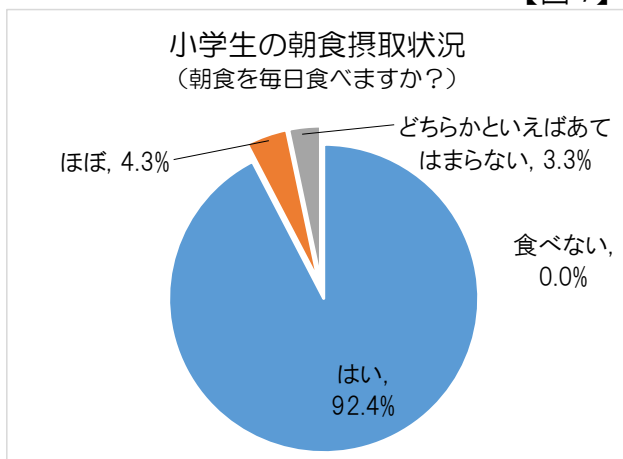


H28年度白老町国保特定健診

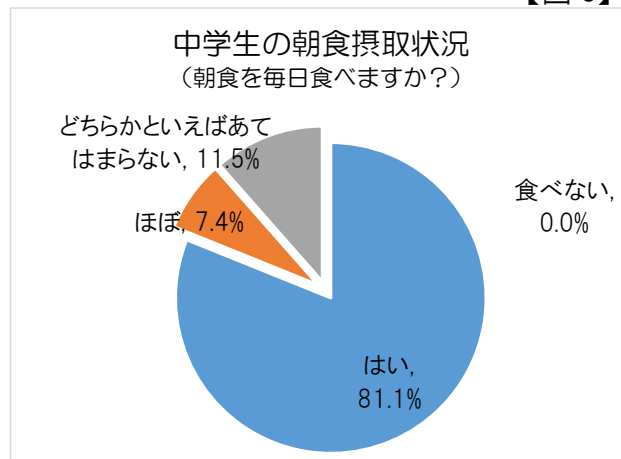
子どもの朝食欠食については、「朝食を食べない」割合は 0%でした。しかし、「どちらかといえばあてはまらない」中学生は 11.5%おり、高学年になると朝食欠食が増え始めることが危惧されます。また、乳幼児においても、「時々食べない」児が 12.4%おり、理由としては、遅い起床時間や食べたがらないというものでした。

このことから乳幼児期から朝食を摂るなどの、望ましい食習慣を身につけ、生涯に渡って生活習慣病を予防していくことが大切です。(図7,8,9,10)

【図7】

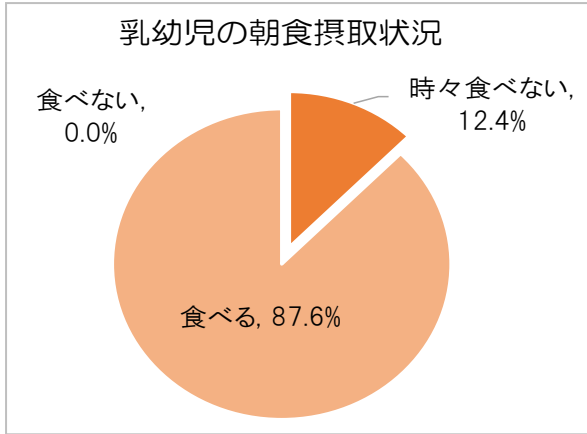


【図8】

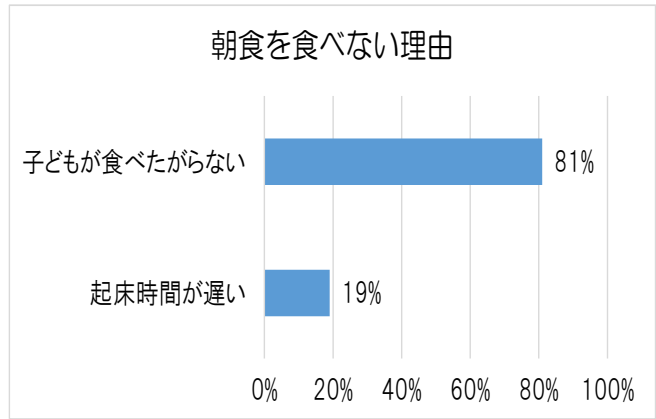


H29年度全国学力・学習状況調査/H29年度児童質問紙調査より白老の状況

【図 9】



【図 10】



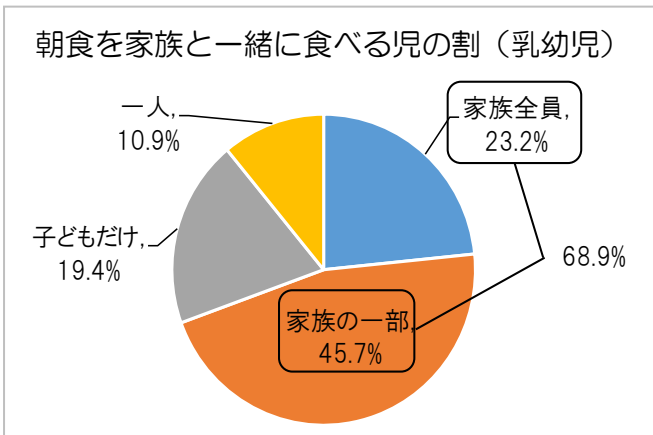
H29 年度「家庭における子どもの食事調査」

(2) 共食について

「共食」は家族や仲間と楽しく食事をする事で、望ましい食習慣やマナーを身につける他、人間関係を育み、さまざまな情報を伝えていく機会となり、食育を進めるうえで大切です。

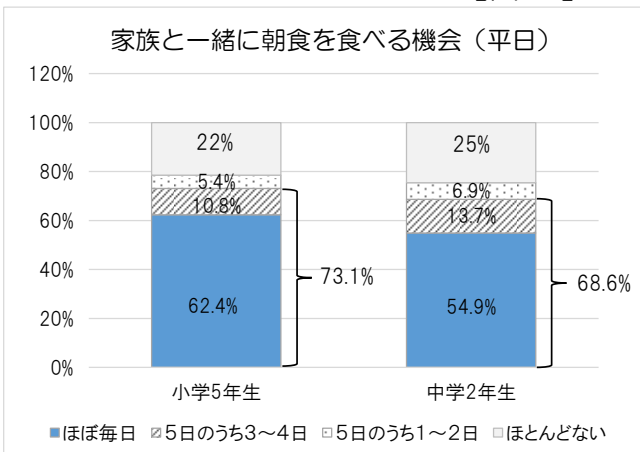
朝食を家族と一緒に食べる機会は、乳幼児、小中学生において約 7 割以下でした。小中学生においては、平日より休日の共食の割合が低い傾向にあり、中学生では 6 割未満でした。(図 11、12、13)

【図 11】

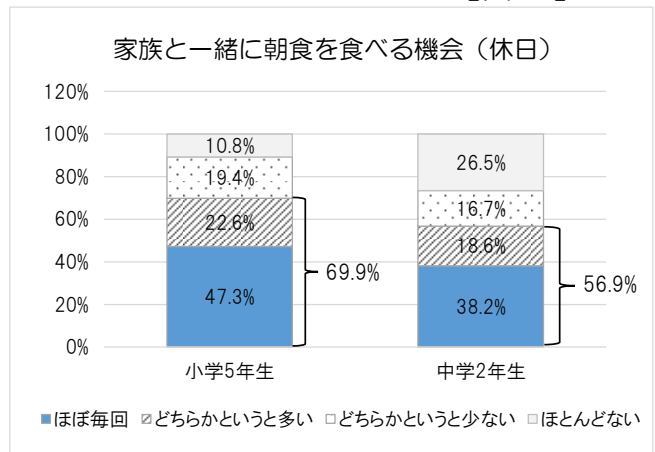


H29 年度「家庭における子どもの食事調査」

【図 12】



【図 13】



H29 年度食育に関するアンケート調査

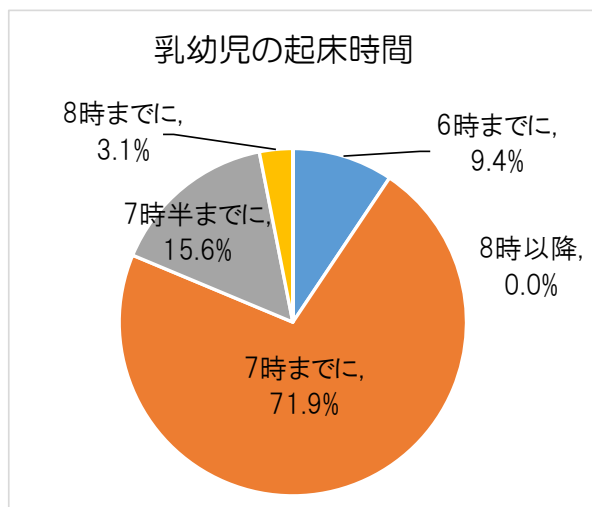
(3) 生活リズム

心身の健康のためには、食事や運動の他、十分な休養や睡眠が大切です。特に、遅い就寝時間や起床時間は朝食欠食にも影響することから、乳幼児期に望ましい生活リズムを身につけ、将来にわたって継続することは、健康づくりの第一歩です。

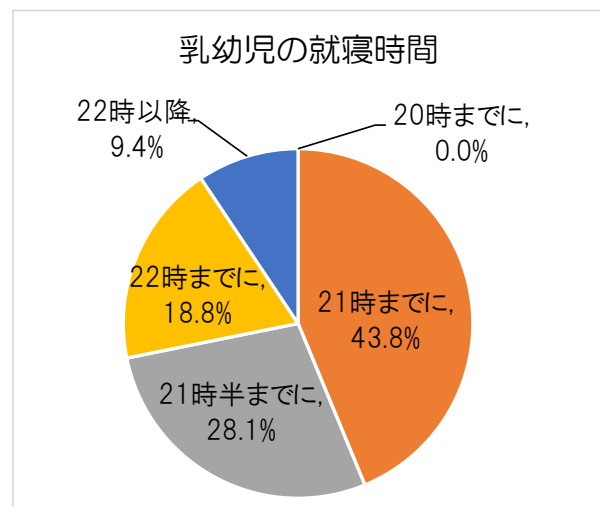
白老町の子どもの起床時間は、7時までに起床している児が81.3%、7時以降に起床している児は18.7%でした。就寝時間は、21時までに就寝している児が43.8%、21時以降に就寝している子どもが56.3%、中でも22時以降が10%近くおり、就寝時間が遅い傾向にあります。

(図 14,15)

【図 14】



【図 15】

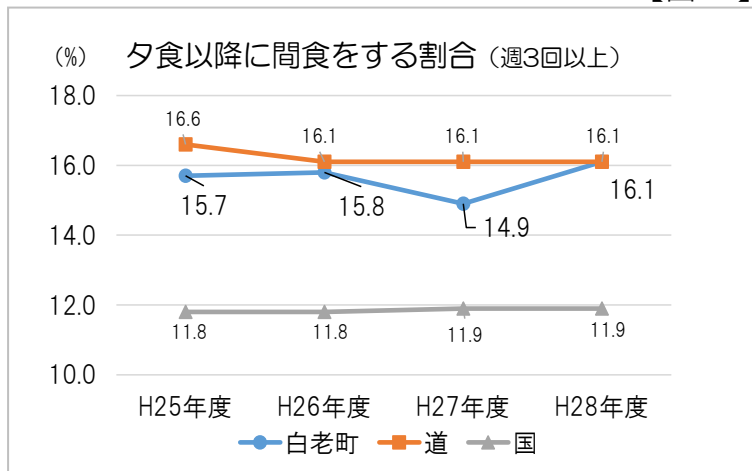


H29 年度「家庭における子どもの食事調査」

(4) 間食について

幼児期は間食による栄養補給が必要ですが、学童期以降はその必要性がなくなります。特に、成人期以降の間食は肥満や生活習慣病の原因につながります。白老町では、夕食後の間食がある人(週3回以上)の割合は全国より高く、肥満と同様に増加傾向にあります。(図16)

【図 16】

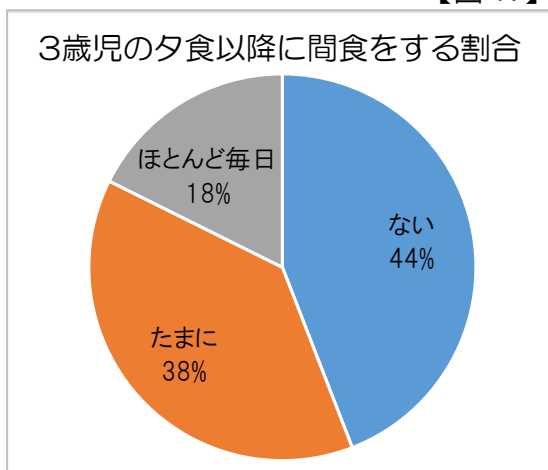


H28 年度白老町国保特定健診

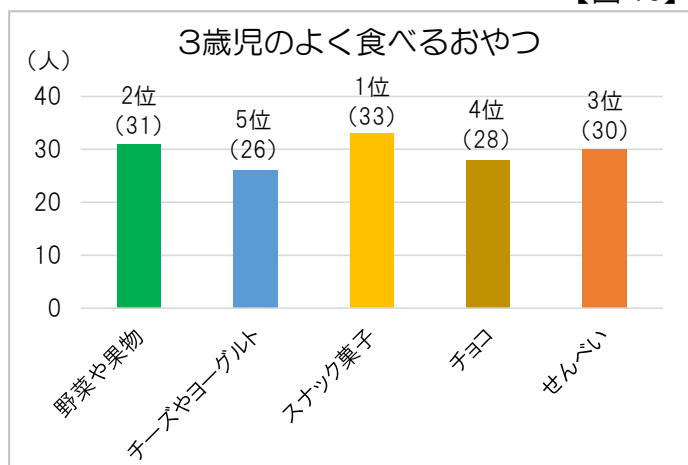
幼児期においても、時間や量を決めずに食べたり、甘味や脂質の多い菓子類などが多いと、栄養の偏りや肥満、むし歯につながります。夕食以降に間食する3歳児の割合は、56% (「ほとんど毎日」38%、「たまに」18%) と半数以上でした。よく食べるおやつには、野菜や果物、チーズやヨーグルトがあり、不足しがちな栄養素を補うための役割を果たしている反面、スナック菓子やチョコ、せんべいもありました。幼児期のむし歯は、このような間食の内容や摂り方等が大きな要因として考えられます。

(図17,18)

【図 17】



【図 18】



H28 年度 3 歳児健診

3) 白老町における食料生産の現状

白老町には、「白老牛」や「虎杖浜たらこ」をはじめとする、豊かな自然が生んだ様々な特産品があり、食材王国しらおいの特色を生かした食育を推進していくことが重要です。(表 3)

また、農業・農村は次のような機能も有しており、これら資源を有効に活用して、「食育」に取り組むことも大切になります。(表 2)

【表 2】

◆農業・農村の多面的機能	
○ 一時的に雨水をためて洪水を防ぐ機能	○ 土砂崩れを防ぐ機能
○ 土の流出を防ぐ機能	○ 川の流れを安定させる機能
○ 地下水を作る機能	○ 暑さをやわらげる機能
○ 生きもののすみかになる機能	○ 農村の景観を保全する機能
○ 伝統の文化を伝承する機能	○ 癒しや安らぎをもたらす機能
○ 農作業の体験学習の機能	

農林水産省ホームページ

4) 食文化の伝承と環境問題

地域には、新鮮な旬の食材や産物があり、これらを生かした郷土食や行事食、アイヌの食文化等があります。子どもの頃から、それらを食べたり調理したりする体験は、地域の産業や文化への理解を深めるきっかけになります。その土地の産物を使って独自の方法で作られ、受け継がれてきた食文化を理解して、次世代に伝え発展させていくことが大切です。

また、世界的な食料需給のひっ迫、食料不足が問題となる中で、我が国においては、食べ残しなどに伴う大量な食品の廃棄が行われており、これらの削減による環境負荷の低減などが求められています。(表 3)

5) 食育に対する理解と取組

白老町においては、食育に関係する機関・団体などが役割を分担しながら、食育の推進に取り組んでおり、食育の周知度・関心度は高まりつつありますが、肥満や朝食欠食、地場産物の活用など、実際の行動で改善、維持していくべき課題が残ります。

さらに、食料自給率の向上や食の安全・安心の確保などが大きな課題となる中、引き続き、食育の大切さを周知し、取組の実践を図っていく必要があります。

6 第1次計画の評価

(1) 食の大切さを理解し、健全な食の実践

食の大切さを理解し、健全な食の実践のため、白老町では運動や食習慣改善につながる保健指導や栄養指導、出前講座等による健康教育を行ってきました。また、乳幼児健診等での歯科指導やフッ素塗布による予防歯科対策に取り組んできました。その結果、メタボリックシンドローム予備軍、該当者ともに目標値には及びませんが、減少傾向にあります。また、生活習慣病予防のために運動や食習慣の改善に取り組む人の割合が、目標値を上回っています。幼児の虫歯のり患率も目標値に及びませんが、改善傾向にあります。

このことから、町民の健康の維持・増進のための食への意識が高まりつつあることが伺えます。今後も意識啓発とともに、町民一人ひとの実践が結果につながるよう、身体状況に合わせた保健指導や、乳幼児期から、食生活を見直す取り組みに力を入れていく必要があります。

(2) 楽しんで食べる「共食」の推進

家族と朝食を摂る小中学生の割合は減少しています。共食減少の背景には、核家族化やライフスタイルの多様化等による、食形態の変化が課題とされています。白老町においても、こうした家庭環境の変化が考えられます。共食は家族等とのコミュニケーションの場だけでなく、食事マナーや協調性、社会性を学ぶ機会でもあります。多様な暮らしに対応し、家庭における「共食」の推進に取り組みます。

(3) 「早寝早起き朝ごはん」運動の推進

各小中学校において、給食指導の他、教科とのかかわりや、総合的な学習、保健指導をとおして食育が推進されています。朝食欠食の割合は小中学生ともに減少しており、目標値を達成しています。今後も望ましい生活習慣の確立と生活リズムの向上を図るため、家庭・学校・地域等が連携を進めます。

(4) 食文化の理解と継承

学校給食をとおして、地場産品や白老の地に受け継がれてきた食文化を次世代に伝える取り組みが行われています。地場産品利用率100%の食材品数は目標値を達成し、今後も地域の産業や文化への理解を深める機会として、地場産品の活用を積極的に進めていきます。

(5) 食に対する関心と感謝の気持ちの醸成

食事のあいさつをする子どもの割合は減少しており、孤食によりマナー等を伝える機会が減っていることが考えられます。共食と合わせて、食に関する感謝の気持ちを育む取り組みを進めます。

(6) 食の安全と情報の提供

災害に関する食育としては、食育防災センターにおいて「しらおい防災フェア」の開催、「災害時の食」をテーマとした食育月間による啓発に取り組みましたが、災害時の食に関する知識をもつ町民の割合は目標値に及ばず、町民の災害における備えの意識を高めるとともに、家庭における備蓄を進めるため、適切な広報・周知を行う必要があります。

第1次計画の評価項目と指標

基本施策	項目	対象	第1次(H24)	目標値(H29)	達成状況(達成○)			備考
食の大切さを理解し、健全な食の実践	生活習慣病予防のため運動や食習慣の改善に取り組んでいる町民の割合	町民	現状値なし	50%以上	H29	↑79.5%	○	*1
	肥満者の割合	40~74歳の町民	メタボ該当者 18.2%	13%以下	H28	↑17.9%		*2
			メタボ予備軍 11.8%	10%以下		↓10.3%		
幼児の虫歯のり患率	3歳児	15.3%	13%以下	H28	↓15.1%		*3	
楽しんで食べる「共食」の推進	朝食を家族と一緒に食べる人の割合	小学校5年生	平日87%	平日90%	H29	平日 ↓73.1%		*4
			休日91%	休日92%		休日 ↓69.9%		
		中学校2年生 (H24年は中学校3年)	平日71%	平日81%		平日 ↓68.6%		
			休日67%	休日70%		休日 ↓56.9%		
「早寝早起き朝ごはん」運動の推進	朝食を欠食する人の割合	小学校6年生	16%	14%	H29	↓3.3%	○	*5
		中学校	18%	16%		↓11.5%	○	
食文化の理解と継承	学校給食で町産物の活用 (地場産品利用率100%の品目)	食育防災センター	3品	4品	H29	↑6品	○	*6
食に対する関心と感謝の気持ちの醸成	食事のあいさつができる幼児の割合	幼児	(H25) 朝食：80.6% 夕食：90.3%	100%	H29	朝食：↓78.3% 夕食：↓87.6%		*7

基本施策	項目	対象	第1次(H24)	目標値	達成状況(達成○)			備考
食の安全と情報の提供	災害時の食育について基礎的な知識を持っている町民の割合	町民	現状値なし	20%	H29	災害時に必要な食料を知っている	11.5%	*1
						避難生活で体調を崩さない食事を知っている	5.9%	

*1 白老町民意識調査 *2 国保データベース *3 白老町3歳児健診 *4 H29年度食育に関するアンケート調査(町内小中学校対象)
*5 全国学力学習状況調査/児童質問紙調査より白老の状況 *6 白老町内食材活用率 *7 家庭における子どもの食事調査

7 計画の基本理念と施策

1) 基本理念

食の大切さを理解し、食を通じて豊かな人間性を育む
～みんなで取り組む生涯を通じた食育の推進～

食は人の生命と健康を維持する源であり、食を大切にすることが命を大切にすることにつながります。白老町における食育は、家庭、保育園・認定こども園、学校、地域と行政が連携し、協働による町民運動として、町民一人ひとりが伝統と文化に配慮し、食に関して正しい知識と判断力を身につけること、健全な食生活（望ましい食生活）の実践により心身ともに健やかな生涯を送ることができることを目標として基本理念を定めます。

※ 健全な食生活（望ましい食生活）

- ① 規則正しく朝・昼・晩の食事をきちんととること
- ② 栄養面でのバランスがとれていること
- ③ 安全面に配慮すること
- ④ 無駄な食べ残しや廃棄をしないこと
- ⑤ 食卓を囲んで家族と一緒に食事をする事

2) 計画の体系

【基本理念】

「食の大切さを理解し、食を通じて豊かな人間性を育む」
 ～みんなで取り組む生涯を通じた食育の推進～

【基本施策】

- 1 食の大切さを理解し、健全な食の実践の推進
- 2 楽しく食事をする習慣づくり
- 3 地域の食材や食文化を理解し、継承する
- 4 食に対する関心と感謝の気持ちの醸成
- 5 食の安全と情報の提供

【施策の展開と取り組み】

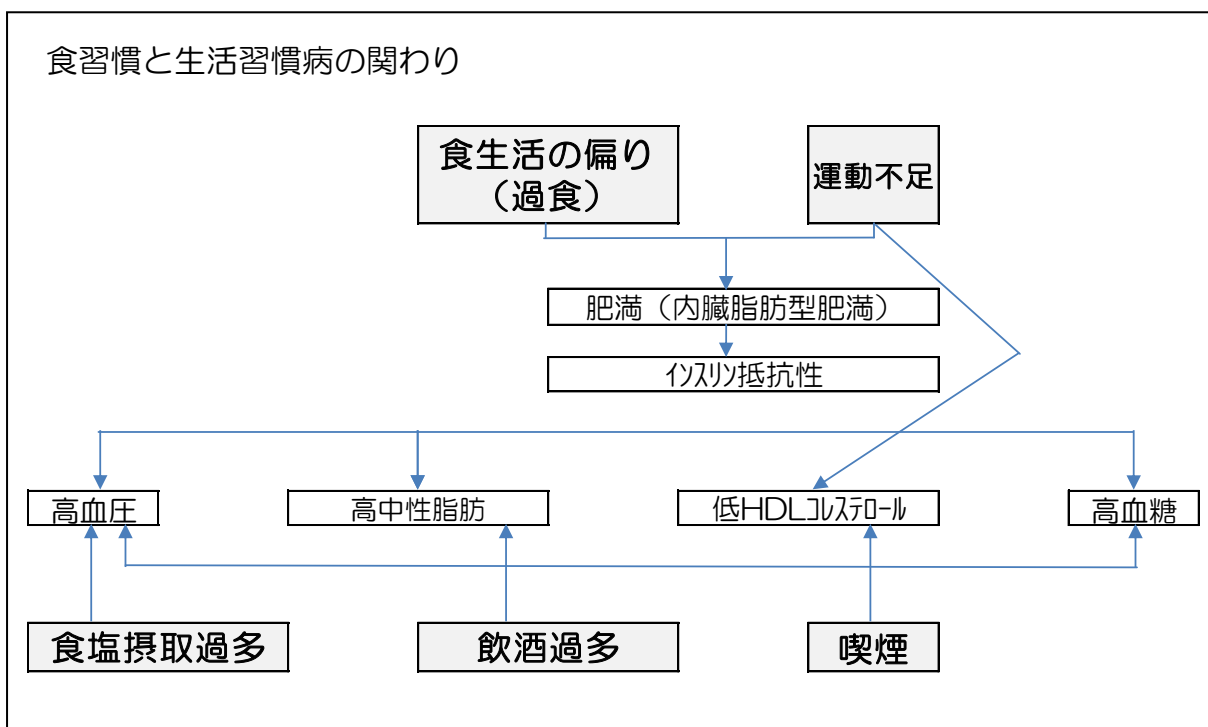
家庭における食育の推進 (第19条)	<input type="checkbox"/> 生活習慣病の発症・重症化の予防 <input type="checkbox"/> 望ましい生活習慣の習得 <input type="checkbox"/> 歯の健康の推進 <input type="checkbox"/> 楽しんで食べる共食の推進 <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化の継承 <input type="checkbox"/> あいさつや食事マナーに関する啓発 <input type="checkbox"/> 食品ロス削減の推進
学校・保育園等における食育の推進 (第20条)	<input type="checkbox"/> 食に関する正しい知識の普及 <input type="checkbox"/> 望ましい食習慣の定着 <input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化の理解 <input type="checkbox"/> 食に対する感謝の気持ちを育む <input type="checkbox"/> 安心安全な食の提供
地域における食生活改善のための 取り組みの推進 (第21条)	<input type="checkbox"/> 生活習慣病の発症・重症化の予防 <input type="checkbox"/> 地域における学習機会の提供と啓発普及 <input type="checkbox"/> 地産地消の推進と食文化の理解と継承 <input type="checkbox"/> 「愛食食べきり運動」の推進 <input type="checkbox"/> 食に関する正しい知識の啓発
ライフステージにおける食育の推進 (第22条)	<input type="checkbox"/> 妊娠期の食育 <input type="checkbox"/> 乳幼児期の食育 <input type="checkbox"/> 学童期の食育 <input type="checkbox"/> 青年期の食育 <input type="checkbox"/> 壮年期の食育 <input type="checkbox"/> 高齢期の食育
地産地消推進の展開 (第23条)	<input type="checkbox"/> 地場産物の利用促進 <input type="checkbox"/> 食農・食漁教育の推進 <input type="checkbox"/> 生産者と消費者の交流の促進 <input type="checkbox"/> 安心・安全な食の提供
食文化の継承のための活動への支援等 (第24条)	<input type="checkbox"/> 食文化の継承のための活動への支援
食品の安全性、栄養等に関する調査、 情報提供等 (第25条)	<input type="checkbox"/> 食の安全性、栄養等に関する調査、情報提供

3) 基本施策

基本理念の実現に向け、5 項目の基本施策について、取り組みを推進します。

(1) 食の大切さを理解し、健全な食の実践の推進

食は人間形成、健康づくりの基本となるものです。食に関する正しい知識を習得し、生活習慣病の予防、改善につながる食習慣を身につけ、自ら実践していくことができるよう取り組みます。肥満は、生活習慣病等の原因となることから、改善に向けた取り組みを実施します。また、生涯にわたって、健康な歯を保ち、よく噛んで食べることを推進します。



(2) 楽しく食事をする習慣づくり

家族や仲間と楽しく食事をすることは、人間関係を育み、さまざまな情報を伝えていく機会にもなります。食を通じたコミュニケーションを深め、生涯にわたって、望ましい食習慣やマナーを身につける機会とした「共食」が、各家庭において推進されるよう取り組みます。

(3) 地域の食材や食文化を理解し、継承する

地域には、新鮮な旬の食材や産物があり、これらを生かした郷土食や行事食、アイヌの食文化等があります。子どもの頃から、それらを食べたり調理したりする体験は、地域の産業やアイヌ文化への理解を深めるきっかけになります。また、地産地消はフードマイレージを低く抑え、環境に優しい取り組みでもあります。その土地の産物を消費すること、その地域独自の方法で作られ、受け継がれてきた食文化を理解して、次世代に伝える取り組みを推進します。

フードマイレージ

食料の総重量と輸送距離を掛け合わせたもの。食料の生産値から食卓までの距離が長いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が多くなるため、フードマイレージの高い国ほど、食料の消費が環境に対して大きな負荷を与えていることとなります。日本のフードマイレージは約 9,000 億 t・km となっており、韓国やアメリカは日本の 3 割程度の水準です。

(4) 食に対する関心と感謝の気持ちの醸成

農林水産物等の生産・加工に関わる人との交流を通して、食に対する感謝の気持ちを育む取り組みを推進します。また、食への感謝の気持ちを育むことを通して、食べ残しなどの食品のロス削減にも取り組みます。

食品ロス

食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本では年間約 632 万トンの食品ロスがあり、国民一人あたり 1 日おにぎり 2 個分の量を捨てていることとなります。さらにこの数値は、世界の食料援助量の 2 倍にあたり、世界では食料不足に悩む地域がある一方で、日本では食べ残しなど大量に食品を無駄にしています。

北海道ではこうした食品ロスを削減するため、食べ残し対策として「どさんこ愛食食べきり運動」を進めています。

(5) 食の安全と情報の提供

食の安全性について興味を持ち、正しい知識を持つことができるよう促すとともに、適切な情報提供を行います。

8 数値目標

具体的な目標を設定することで、食育への理解と積極的な推進を目指します。

また、施策の成果や達成状況を確認するため、次の項目について指標を設定しました。

基本施策	項目	対象	第2次(H28) ※一部H29	目標値(H34)	備考
食の大切さを理解し、 健全な食の実践	生活習慣病予防のため運動や食習慣の改善に取り組んでいる町民の割合	町民	79.5%	50%以上	*1
	肥満者(BMI25以上)の割合	40～74歳の町民	30.6%	25%以下	*2
	メタボリックシンドローム該当者の割合		17.9%	13%以下	
	幼児の虫歯のり患率	3歳児	15.1%	13%以下	*3
	朝食を欠食する人の割合	乳幼児	12.4%	0%	*4
		小学校6年生	3.3%	0%	*5
		中学生	11.5%	0%	*5
		40～74歳の町民	11.1%	8%以下	*2
楽しく食事をする 習慣づくり	朝食を家族と一緒に食べる割合(全員または家族の一部)	乳幼児	68.9%	80%以上	*4
		小学校5年生	平日:73.1%	90%以上	*6
			休日:69.9%	90%以上	
		中学校2年生	平日:68.6%	80%以上	
	休日:56.9%		70%以上		
夕食を毎日家族と一緒に食べる頻度	乳幼児	88.4%	90%以上	*4	
地域の食材や食文化を理解し、継承する	学校給食で町産物の活用(地場産品利用率100%の品目)	食育防災センター-	6品	8品	*7
食に対する関心と感謝の気持ちの醸成	食事のあいさつができる幼児の割合	幼児	朝食:78.3% 夕食:87.6%	90%以上	*4
食の安全と情報の提供	災害時に必要な食料を知っている	町民	11.5%	20%	*1
	避難生活で体調を崩さない食事を知っている		5.9%	10%	

*1白老町民意識調査 *2白老町国保特定健康診査 *3白老町3歳児健診

*4家庭における子どもの食事調査 *5全国学力学習状況調査/児童質問用紙調査より白老の状況

*6食育に関するアンケート調査(町内小中学校対象) *7白老町内食材活利用率

9 施策の展開

基本施策の推進にあたり、5項目を軸に取り組みを展開します。

1) 分野別の推進

(1) 家庭における食育の推進

家庭は、食育を進めるうえで最も大切な場です。食に関する知識や伝統、文化は家庭を中心に地域の中で共有され受け継がれてきました。しかし、生活環境や生活習慣の変化により食への意識の希薄化が進み、家族が共に食卓を囲む中で作法やしつけ等を教え伝える力も低下しつつあります。家族との共食頻度が小中学生の肥満や過体重に影響を及ぼすという報告や思春期の共食頻度の高さがその後の食物摂取状況と関連するという報告があり、共食の推進は、健全な食生活の確立と将来にわたる健康づくりにつながります。

以上のことから、家庭における食育が進むよう、以下の取り組みを推進します。

基本施策の項目	取り組みの項目	内 容
1 食の大切さを理解し、健全な食の実践	□ 生活習慣病の発症・重症化予防	<ul style="list-style-type: none"> ● 年齢や体の状態に応じた望ましい食生活についての知識を習得し実践するため、各種健診や相談事業等における指導 ● 一人暮らしの高齢者等への配食サービス
	□ 望ましい生活習慣の習得	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児期から、望ましい生活習慣を習得できるよう乳幼児健診・相談事業等での指導 ● 「早寝早起き朝ごはん」運動の推進
	□ 歯の健康の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔機能の発達や低下に合わせた歯や口の健康の保持増進のための啓発 ● よく噛んで食べる習慣の定着のための啓発 ● 食後の歯磨き習慣の定着、継続のための相談指導
2 楽しく食事をする習慣づくり	□ 楽しんで食べる共食の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児健診・相談事業等において、家族や仲間と楽しく食事をとることの大切さを啓発 ● 家庭での調理体験から子どもの食への関心を高めるための啓発
3 地域の食材や食文化を理解し継承する	□ 地域の食材や食文化の継承	<ul style="list-style-type: none"> ● 家庭の食事を通じて行事食や郷土料理についての理解、継承するための啓発 ● 地域の旬の食材や産物の理解や利用の促進、次世代へ継承するための啓発
4 食に対する関心と感謝の気持ちの醸成	□ あいさつや食事マナーに関する啓発 □ 食品ロス削減	<ul style="list-style-type: none"> ● 「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつの習慣や、食に関する感謝の気持ちを育てるための啓発 ● 食事マナーを身に着けるための啓発 ● 食品ロスに関する理解の促進

(2) 学校・保育園等における食育の推進

学校や保育園等の集団生活の中で、食について多くの仲間とともに学ぶことは、心身の成長や人格形成に大きな影響を与え、生涯にわたって健全な食生活を実践する基礎になります。また、子どもへの食育は家庭への良き波及効果が期待できることから、家庭や地域と連携を深めつつ、十分な食育がなされるよう、以下の取り組みを推進します。

基本施策の項目	取り組みの項目	内 容
1 食の大切さを理解し、健全な食の実践	□ 食に関する正しい知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ● 将来の生活習慣病を予防・改善するための食習慣を身につけるため、発達段階に応じた食育指導 ● 食生活や健康について関心を高めるための「子どもがつくるお弁当の日」の実施 ● 食に関する図書を設置 ● 給食だよりや給食試食会、懇談会等を通じて保護者に子どもの食育について情報提供 ● 食育に関して、学校栄養教諭や保育士、調理員が専門的な知識を持ち、多面的に活動できるよう研修会や学習会への参加
2 楽しく食事をする習慣づくり	□ 望ましい食習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> ● 給食の時間を中心とした、望ましい食習慣、食事マナー、好ましい人間関係づくり等を楽しみながら学ぶ機会の提供と指導 ● 献立作成や調理を通して家族と触れ合う機会を増やす「子どもがつくるお弁当の日」の実施
3 地域の食材や食文化を理解し継承する	□ 地域の食材や食文化の理解	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校給食での地域産食材の利用の推進 ● 学校給食で郷土食や行事食を利用した献立の提供 ● 地域活動や総合的な学習等の時間に、郷土食や伝統食の体験学習の場の提供
4 食に対する関心と感謝の気持ちの熟成	□ 食に対する感謝の気持ちを育む	<ul style="list-style-type: none"> ● 教科や総合的な学習等の時間を活用し、食に対する関心や知識を深めるための調理や農業・漁業体験等の場の提供 ● 感謝の気持ちを育むための「子どもがつくるお弁当の日」の実施
5 食の安全と情報の提供	□ 安心安全な食の提供	<ul style="list-style-type: none"> ● アレルギー対応給食の提供

(3) 地域における食生活改善のための取り組みの推進

生涯にわたって、心身ともに健康でいきいきと暮らしていくためには、ライフステージに応じた一貫性、継続性のある食育を推進することが求められます。

そのためには、地域関係者と協力し、社会全体で健康づくりや食育を推進することが必要です。広く食育についての情報を周知し、関係機関、団体の協力を得ながら連携した取り組みを行います。

基本施策の項目	取り組みの項目	内 容
1 食の大切さを理解し、健全な食の実践	□ 生活習慣病予防のための食生活の普及	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康教育や広報等を通じた生活習慣病の発症・重症化予防のための食改善に関する情報提供 ● 「減塩の日」(毎月17日)の推進 ● 指導教材の貸出
2 楽しく食事をする習慣づくり	□ 地域における学習機会の提供と啓発普及	<ul style="list-style-type: none"> ● 「食育月間」の取り組みや「食育の日」の啓発
3 地域の食材や食文化の理解し継承する	□ 地産地消の推進と食文化の理解と継承	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校給食における地場製品の提供 ● イベント等を通じて行事食や郷土食に関する情報の普及 ● 子どもが集まる場を利用した郷土食の体験等の推進
4 食に対する関心と感謝の気持ちの醸成	□ 愛食食べきり運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 「愛食食べきり運動」の啓発
5 食の安全と情報の提供	□ 食に関する正しい知識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ● 広報等における食に関する啓発 ● 総合防災訓練の開催等、災害時の食に関する情報の普及

2) ライフステージ別の推進

食育の推進にあたっては、妊娠期(胎児期)から高齢期まで、幅広い世代の町民が生涯にわたって間断なく食育を推進する「生涯食育社会」を構築していくことが求められています。あらゆる世代において、そのライフステージに応じた正しい知識を得て、さまざまな体験をとおして自ら食育の推進のための活動を実践することが大切です。

食は人間形成の基礎となるものです。食に関心を持ち、食事を楽しむ心や、広い社会的視野を持った豊かな人間性が育まれるよう、次の取り組みを推進します。

ライフステージにおける食育の推進

妊娠期	乳幼児期 0～5歳	学齢期 6～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
<ul style="list-style-type: none"> 安定した妊娠期を送ることができるよう、家族や周囲への支援 母子手帳交付時で、妊娠期の健康に配慮したバランスのよい食に関する知識の普及や相談 パソネット等を活用し、食生活に関する情報を提供 	<ul style="list-style-type: none"> 母子保健事業での栄養指導 食育年間計画による保育園等での食育推進 乳幼児や保護者を対象とした離乳食教室等の講座 歯科検診、歯磨き指導 歯科予防事業「はっぴい白老」の開催 母と子のよい歯のソール 家庭でのお手伝い等の体験ができるよう、保護者の関心を高めるための啓発 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病の予防の観点から、食について関心と正しい知識が持てるよう教科の場や総合的な学習等の時間等により推進 「しらおいっ子食育の推進」の策定 歯科検診 学校給食を利用した取り組み（食習慣、マナー、好ましい人間関係づくり、郷土料理の体験等） 料理体験学習の実施 農業、漁業体験を通じた、地元食材への理解と知識を広げ、食への感謝を醸成を図る取り組み 食の情報について学校から発信し、家庭や地域との連携を図る取り組み 	<ul style="list-style-type: none"> 健康診査を通じて自己の健康状態を正しく知り、生活習慣病発症予防の観点から、望ましい食生活を実践するための支援 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診等を通じた、生活習慣病の発症、重症化予防のための食生活改善の指導 健康な歯を保つための、歯周病予防の啓発 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診等を通じた、生活習慣病の発症、重症化予防のための食生活改善の指導 低栄養の予防について普及啓発 歯の健康の保持増進のための啓発 8020運動の推進 <ul style="list-style-type: none"> *「8020運動」：自分の歯で食べられるために、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動
		<ul style="list-style-type: none"> 手洗い等、食に関する衛生習慣の確立 			
		<ul style="list-style-type: none"> 食育月間の取り組み 			
		<ul style="list-style-type: none"> 地産地消の推進 			
		<ul style="list-style-type: none"> 災害時の食育の情報提供と普及啓発 			

3) 地産地消推進の展開

食に関する感謝の気持ちを深めていくためには、「食」を生み出す場としての「地場産業」に対する理解が重要です。地域で生産された安全・安心な食材を積極的に利用して、健やかな食生活につなげていく取り組みを行います。また、農業・漁業体験等を通じて生産者と消費者の交流を深め、互いに食に関する意識を共有するとともに、食への感謝の気持ちを育む機会とします。

基本施策の項目	取り組みの項目	内容
3 地域の食材や食文化を理解し、継承する	<input type="checkbox"/> 地場産物の利用促進	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校給食等における地場産物の利用促進 ● 朝市・夕市等での地場産物の消費促進
	<input type="checkbox"/> 食農・食漁教育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ● 学校と連携を図り、教科や総合的な学習等の時間を活用した調理や農業・漁業体験の機会の提供
4 食に対する関心と感謝の気持ちの醸成	<input type="checkbox"/> 生産者と消費者の交流の促進	<ul style="list-style-type: none"> ● 生産や収穫体験・各種イベントを通じ、生産者と食品関連業者を含む消費者との交流を促進
5 食の安全と情報の提供	<input type="checkbox"/> 安心・安全な食の提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 町民団体や農業・漁業関係団体、教育機関と連携し、食の安全性への理解や地域農林水産物や農業・漁業に対する理解を深める食育の推進 ● 生産工程管理やトレーサビリティの導入・推進による安心な食の提供 ● 食品表示の周知と、安全な食品を提供することの推進

4) 食文化と継承のための活動への支援等

食育を効果的に推進するためには、白老町の特色を活かして取り組んでいくことが重要です。子ども達に伝えたい、古くから食べられていた料理を伝承していくことは重要なことです。

基本施策の項目	取り組みの項目	内容
3 地域の食材や食文化の理解し継承する	<input type="checkbox"/> 食文化の継承のための活動への支援	<ul style="list-style-type: none"> ● 食文化や郷土料理の継承 ● 給食への郷土料理等の積極的な導入 ● 郷土料理の紹介

5) 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、情報の提供等

食育の現状と課題を把握するために、以下のことに取り組みその結果を町民に伝えます。

基本施策の項目	取り組みの項目	内容
5 食の安全と情報の提供	<input type="checkbox"/> 食の安全性、栄養等に関する調査、情報提供	<ul style="list-style-type: none"> ● 基礎的な調査の実施 ● 各種健診データの分析の実施 ● 食に関する正しい知識の普及啓発

【食育に関する取り組み（行政）】

関係機関部署 ライフステージ	健康福祉課	高齢者介護課	子育て支援室		教育委員会(学校教育課・生涯学習課)			農林水産課	経済振興課	アイヌ総合政策課	危機管理室
			子育て支援センター	保育園	食育防災センター	学校教育課 (小・中学校)	生涯学習課				
妊産期	・妊婦実態調査 ・妊婦窓口相談 (母子手帳交付時)										
乳児期	・栄養相談、指導 (4.7.10か月児健診) ・出前型離乳食教室 (子育て支援センターすくすく3・9)		・離乳食教室 ・栄養相談	・離乳食の実施							・災害時用粉ミルク、ほ乳瓶の備蓄
幼児期 (1～3歳)	・栄養相談、指導 (3か月、1.6歳、2歳、3歳児相談・健診) ・訪問型栄養相談 (子育て支援センターすくすく3・9)		・ビジネス・エミナ ①焼くり ②収穫祭 ③調理体験 ④伝統行事体験(餅つき・ひな祭り) ・調理実習(子育て自主サークル) ・幼児食調理実習 ・幼児向け子育て講座 ・栄養相談 ・食育だより(不定期)	・給食の提供 (昼・おやつ) ・アイヌ伝統食の提供 ・献立作成 ・献立表作成 ・農業体験 ・クッキング体験 ・食育指導 ・アンケート実施 (2年に1回) ・給食の安全管理							・災害時用非常食・飲料水の備蓄
幼児期 (4～6歳)	・幼児食教室 (子ども発達支援センターひだまり)										
小学校					(計画) ・「学校における食育の推進」作成 ・「食に関する指導」全体計画作(全校H23) ・食育推進委員会の設置(救小) ・食育推進担当者会議の開催(救小)		・ケンキッズ探偵団 (白老創造空間「蔵」委託事業) ①アイヌ伝統料理 試食体験 ②故郷特産品試食体験 (白老牛・虎杖浜たらこ・白老産しいたけ等) ③オリジナルピザ づくり体験	・学校給食に使用する 地場産品の提供			
中学校				・バクバク探検ツアー (親子給食づくり体験) ・郷土給食の日 (白老食材の日) ・学校給食 (給食を生きた題材とした食に関する指導)	各学校での取り組み (教科とのかかわり) ・各教科・道徳 ・総合的な学習 ・学級活動・学校行事 ・給食指導 ・保健指導 ・子どもが作る「お弁当の日」						
高校・学生									・教育旅行等における アイヌ伝統食の提供 (アイヌ民族博物館等)		
成人期 (20～39歳)				・保護者対象に食育 だよりの発行 ・新しい給食レシピの 配布 ・保護者の試食会 ・食育指導の様子の 掲示							
成人期 (40～65歳)	・特定保健指導 ・健診事後指導										
高齢期 (65歳～)		・健診事後指導 ・出前講座 ・配食サービス(社協 へ委託)									
共通	・啓発活動(予防接種 時、広報) ・広報 ・出前講座 ・一般栄養相談				・一般町民の施設見 学、試食会	・しらおい創造空間 「蔵」委託事業 ①親子ふれあい体験 教室「X'masケーキ づくり」 ②国際交流推進事業 「バーバラ吹田の ドイツクッキング教 室」 ・女性セミナー(白老 婦人団体連絡協議会 主催)	・朝市、夕市の開 催 ・まつかわPR事業	・観光プログラムで のアイヌ伝統食提 供(アイヌ民族博物 館等)	・イオール事業 (食文化体験)	・広報や総合防災 訓練等による啓発 活動 (自衛隊等による 炊き出しや災害食 の試食)	

【食に関する取り組み（町内関係機関及び団体）】

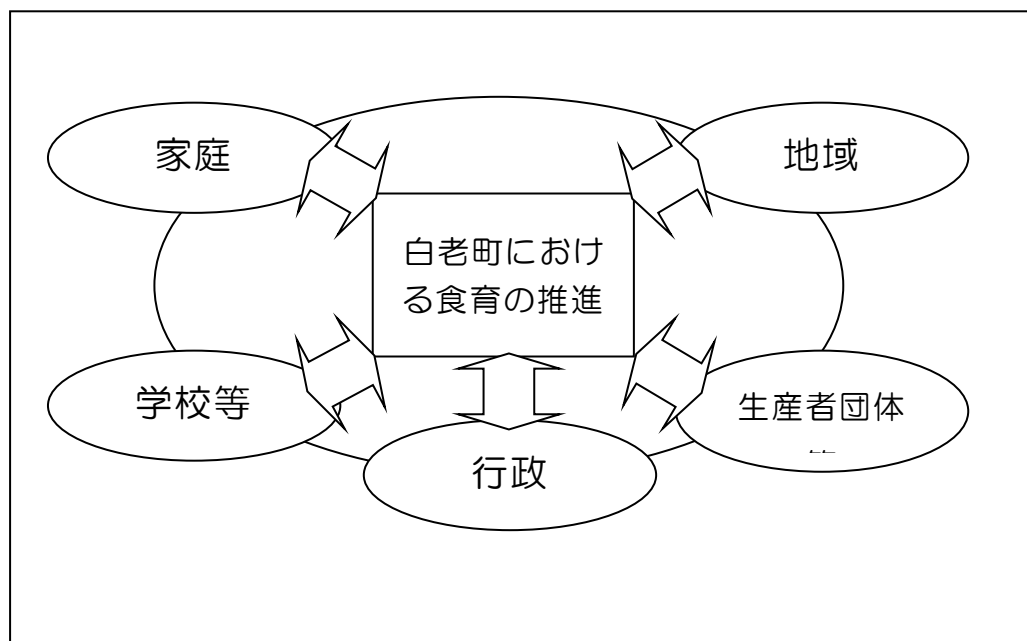
関係機関部署 ライフステージ	社会福祉協議会	消費者協会	小鳩保育園	さくら幼稚園	緑丘保育園	すくすく3・9	いぶり中央漁協組合(白老支所)	JAとまこまい(広域白老支所)
妊産期						マタニティ講座(離乳食講座の一環)「マタニティスイーツとわらべうた講座」		
乳児期			●年間食育指導計画の作成 ・離乳食・幼児食の提供 ・食事マナーの学習 ・農業体験 ・保育士による食育指導	・農業体験、収穫祭 ・クッキング保育 ・食事マナーの学習 ・給食での地場産品の活用 ・食を通じてところを育む	・離乳食・幼児食の提供 ・農業・調理体験(食物の成り立ち、食を通じて豊かな心と道徳の教育) ・アレルギー対応	・離乳食教室の開催 ・栄養相談箱の設置 ・バクバク畑(農業体験) ・苗の販売 ・山菜の扱い方など経験の伝承 ・すくすくの森の食材を使ったおやつを提供 ・食に関する図書の設置 ・食に関する記事の掲示(啓発) ・ままごとコーナーの設置(食の楽しさを伝える) ・調理体験(「森でちよこつとすくすく」)		
幼児期(1~3歳)			・園でとれた野菜を使つてのクッキング体験(園で収穫した野菜を給食に使用)		・食育年間計画(食育指導計画・年齢別食育目標の作成)			
幼児期(3~6歳)								
小学校		親子料理教室の開催						食育教材の提供
中学校								
高校・学生								
成人期(20~39歳)								
成人期(40~65歳)	配食サービス事業(障がい者:町受託事業)通年	①料理教室開催 ・道産米料理 ・牛乳料理 ・魚料理 ・男の料理 ②食品工場見学研修 ①と②において、健康食品について購入の注意点、効能・効果の検証						
高齢期(65~74歳)	配食サービス事業(高齢者:町受託事業)通年							
高齢期(75歳~)	高齢者ふれあいサロン鍋を囲む会:年2回							
共通		・食品表示の見方啓発 ・食中毒、食品添加物の啓発 ・地産地消の推進 ・道産品の共同購入	地域への食事提供				・朝市、夕市の開催	青年農業体験

10 計画の推進

1) 計画の推進体制

白老町において、地域特性を生かした食育を具体的に推進するために、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域、職域、関係団体等の領域の役割を明確にするとともに、今後もさらに具体的活動・実践機会の充実を図りながら進めていく必要があります。

このため、関係する部署と住民・組織・関係機関・団体等が横断的な連携を図りながら、計画の推進に積極的に努めます。



2) 関係者の役割

施策推進における関係者の役割

食育基本法の基本的施策	担当部署等
① 家庭における食育の推進（第19条）	健康福祉課 保育園、子育て支援室 小・中学校、学校教育課 食育防災センター
② 学校、保育所等における食育の推進（第20条）	健康福祉課 小・中学校、学校教育課 保育園 食育防災センター 農林水産課
③ 地域における食生活改善のための取り組みの推進（第21条）	健康福祉課
④ 食育推進運動の展開（第22条）	健康福祉課 保育園、子育て支援室 小・中学校、学校教育課 食育・防災センター
⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等（第23条）	保育園、小・中学校、学校教育課、食育防災センター 農林水産課、経済振興課、 いぶり中央漁業協同組合白老支所、JA とまこまい広域白老支所
⑥ 食文化の継承のための活動への支援等（第24条）	保育園、食育・防災センター、教育課、農林水産課、経済振興課、 アイヌ総合政策課、いぶり中央漁業協同組合白老支所、JA とまこまい広域白老支所
⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、情報の提供等（第25条）	健康福祉課、学校教育課、危機管理室、NO 白老消費者協会

3) 計画の評価と進行管理

計画に掲げる取り組みを実施するとともに、活動状況をとりまとめ進行管理しながら、成果の評価を行ってまいります。

巻末資料

用語の解説

No	用語	説明
1	健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間をいう。国保データベースにおいては次の計算式により算出しており、厚生労働省公表値とは異なる。 $0 \text{ 歳平均余命} - 65 \sim 69 \text{ 歳平均余命} - (1 - (\text{介護認定者数} \div 40 \text{ 歳以上の人口}) \times 65 \sim 69 \text{ 歳定常人口} \div 65 \text{ 歳生存数})$
2	国保データベース	健診や医療、介護の情報に基づき、各種統計情報や個人の健康に関するデータを作成・集計し、効率的な保健事業の実施をサポートすることを目的につくられたシステム。
3	特定健康診査 (特定健診)	生活習慣病を引き起こすメタボリックシンドロームを早期に発見するため、平成 20 年度に始まった健康診査。腹囲や身長、体重、血圧、血液などを検査し、基準以上の場合(腹囲なら男性 85 センチ、女性 90 センチ以上)、食生活や運動習慣について特定保健指導を受ける対象になる。
4	内臓脂肪	脂肪を蓄積する細胞を脂肪細胞といい、皮下に集積している皮下脂肪と内臓周囲に集積している内臓脂肪に分けられる。メタボリックシンドロームや糖尿病には、内臓脂肪から分泌・放出される物質が深く関わっている。
5	メタボリックシンドローム	肥満・高血糖・高中性脂肪血症・高コレステロール血症・高血圧の危険因子が重なった状態。基礎疾患が複合することによって、糖尿病・心筋梗塞・脳卒中等の発症リスクが高まる。
6	BMI	ボディ・マス・インデックス(Body Mass Index)の略。 「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で算出される。肥満度を測るための国際的な指標であり、医学的に最も病気が少ない数値として 22 を「標準体重」とし、18.5 未満なら「低体重」、18.5 以上 25 未満を「普通体重」、25 以上を「肥満」としている。
7	中性脂肪	肝臓で作られる脂質の一種。体を動かすエネルギー源であり、体温を一定に保つ役割がある。余分なエネルギーはほとんどが中性脂肪として蓄えられ、蓄えが多くなりすぎると脂肪肝や肥満の原因となる。
8	GPT (ALT)	Glutamic pyruvic transaminase (グルタミン酸ピルビン酸トランスアミナーゼ) の略で、アミノ酸の合成に必要な酵素。肝臓に多く含まれ、肝臓病(急性・慢性肝炎・脂肪肝、アルコール性肝炎等)等が原因でこの数値が高くなる。
9	HDL コレステロール	善玉コレステロールとも呼ばれ、体の隅々の血管壁に溜まった余分なコレステロールを抜き取って肝臓に運ぶ機能があり、動脈硬化等を防ぐ役割がある。
10	空腹時血糖	糖尿病を診断するために用いられる空腹時(食後 8～12 時間)の血糖値。

No	用語	説明
11	HbA1c	糖化ヘモグロビンの一種であり、ヘモグロビン A1c とも表記する。ヘモグロビンが血中のブドウ糖と結合したものは糖化ヘモグロビンまたはグリコヘモグロビンとよばれ、その一つが糖尿病の検査マーカーとして用いられる HbA1c である。血中の余分なブドウ糖が増えるとヘモグロビンと結合する HbA1c も増加して蓄積されるが、HbA1c は血糖値とは異なり食事や運動の影響を受けにくく、測定時点より 1～2 か月前の平均血糖値と相関する。
12	尿酸	物質代謝の最終産物（プリン体等）の血中濃度のこと。通常は、老廃物として尿と一緒に排泄される。
13	収縮期血圧	動脈内の圧は心周期に一致して変動するが、その最小値であり、心臓が拡張したときの血圧。
14	拡張期血圧	心室が収縮したときの血圧であり、普通は動脈、とくに上腕部の動脈の血圧を計る。
15	LDL コレステロール	悪玉コレステロールとも呼ばれ、肝臓から血管にコレステロールを運ぶ機能がある。数値が高くなると、血管に沈着して動脈硬化の原因となる。
16	共食	誰かと食事を共にすることと定義されており、家族や友人との絆を深めるだけでなく、食事のマナーや協調性、社会性を養うことができる。
17	食育月間	国の食育基本計画により毎年 6 月を「食育月間」と定め、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ることとしている。
18	地産地消	地産地消とは、地域で生産されたものをその地域で消費すること。国の食育基本計画では、地産地消の活動を通じて農業者と消費者を結びつけることで、地域農業と関連産業の活性化を図ることと位置付けている。

西暦対応表

元号	西暦	
平成	25 年	2013 年
	26 年	2014 年
	27 年	2015 年
	28 年	2016 年
	29 年	2017 年
	30 年	2018 年
平成／新元号	31 年	2019 年
	(32 年)	2020 年
	(33 年)	2021 年
	(34 年)	2022 年
	(35 年)	2023 年



第2次白老町食育推進計画

平成30年3月

白老町 健康福祉課

〒059-0904 白老町東町4丁目6番7号

総合保健福祉センターいきいき4♥6

TEL 0144-82-5541

FAX 0144-82-5561