



第2次 佐渡市食育推進計画

(改定版)

あなたのこころと体は
食べたものでできている
おいしいが循環する佐渡



令和 3年 3月



佐渡市

はじめに

健やかでいきいきと自分らしい人生を送ることは全ての人の願いであり、笑顔と活力あふれる豊かな社会の基礎となります。

佐渡は豊かな土壌と温暖な気候に恵まれた自給自足できる島といわれています。また、トキと共生する農業の普及や佐渡産の農水産物の供給体制も整い、安心安全な食の環境が整備されてきました。

しかしながら、近年の少子高齢化の進行や新型コロナウイルス感染の流行に伴う、生活様式の変化は生活習慣病の増加など、更なる健康問題を招いており、「食」を通じて豊かなところを育み、生きる力を身につけていくための「食育」はますます重要となっています。

平成21年度に「佐渡市食育推進計画」、平成27年度には「第2次佐渡市食育推進計画」を策定し、食育活動を推進してきました。

今回の第2次計画の改定で、佐渡の豊かな自然や伝統・文化を大切にしながら、市民の皆様一人ひとりが主役となる健康づくりを推進するため、生活習慣病の予防、フレイル予防（特に低栄養予防）を重点取組とし、人と人との“絆”、地域や関係機関との“つながり”とそれを支える“人づくり”を大切に、“健康寿命日本一の実現”に向け一層推進してまいります。

結びに、この計画の見直しにあたり、関係者の皆様からご協力いただきましたことを心より感謝申し上げます。「食」を通じて佐渡がますます元気になれるように取り組んでまいりますので、皆様の一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

令和3年3月

佐渡市長 渡辺 竜五

目 次

第1章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の中間見直しにあたって	1
1 計画策定の背景と趣旨	1
2 計画の位置づけ	2
3 計画の期間	3
第2節 佐渡市が目指す健康づくり	
1 健康づくりの考え方	4
2 食育推進計画の目的・基本的考え方	5
3 食育推進計画の基本方針	5
4 健康づくりを推進する体制	6

第2章 第2次佐渡市食育推進計画の見直しと今後の取組

第1節 基本方針別目標	7
第2節 基本方針別取組	9
1 健康につながる食生活の確立	9
（1）育ち盛り世代	9
（2）働き盛り世代	14
（3）活躍盛り世代	18
2 地産地消の推進と食の安全の確保	22
3 佐渡の食文化の理解や継承・発展	26
4 食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成	30
第3節 食育への取組状況	34

第3章 資料

第1節 計画の進行管理と評価	35
第2節 計画の検討体制	37

第1章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の中間見直しにあたって

1 計画策定の背景と趣旨

生涯を通じて自分らしくいきいきと暮らすことは、すべての市民の願いであり、健康はその実現のために欠かせないものです。健康づくりは市民一人ひとりが自ら取り組むことは基本ですが、関係機関を含めた社会全体で市民の健康を支える環境づくりが重要となっています。

食育基本法で定める国の「第3次食育推進基本計画」が平成28年度から令和2年度までの5年間を計画期間とし、健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防推進により健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まですべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を実現することは、食育の観点からも、優先的に取り組むべき課題のひとつでもあります。生涯を通じた食育の推進を視点に、若い世代を中心とした食育の推進を重点に位置づけられました。

そして、令和3年度からの5年間を計画とする「第4次食育推進基本計画」では、重点課題の方向性として、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」などを示しています。

新潟県では平成19年度に「新潟県食育推進計画」を策定しました。また、平成26年3月には、「健康にいがた21（第2次）」と整合を図りながら、「第2次新潟県食育推進計画」を策定し、家庭や地域、様々な関係団体等と連携しながら食育の取組みを推進してきました。

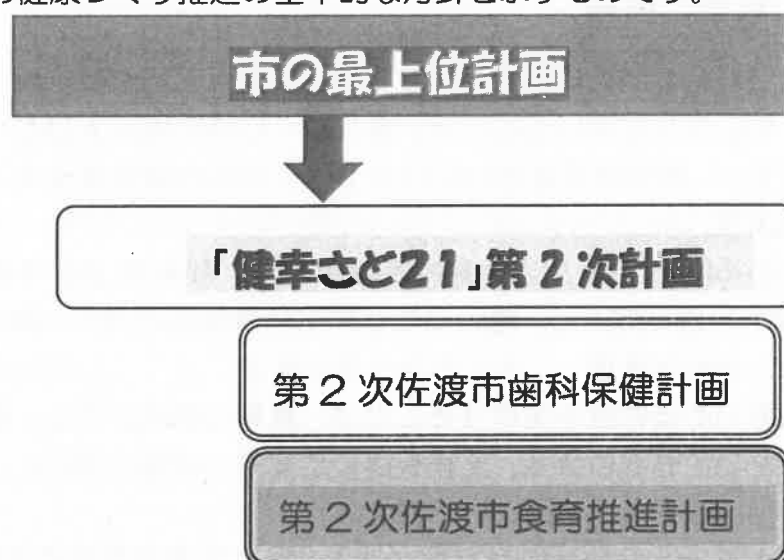
これまで佐渡市では、国や県の計画の基本的な方向性と整合性を保ちつつ、「市民が健康で生き生きと自分らしい豊かな人生を送る」ことを目指している「健幸さど21」計画を基本計画に、平成21年度に「佐渡市食育推進計画」、平成27年度には「第2次佐渡市食育推進計画」を策定し、食育活動を推進してきました。

この度、「第2次佐渡市食育推進計画」の策定から5年が経過したことを受け、国や県の最新の動向を踏まえ、市民一人ひとりの健康づくりとそれを支える地域社会づくりをさらに発展させていくために、計画の進捗状況を確認し、また社会の状況・生活や価値観等の変化にあわせた目標の再設定を行い、今後の健康づくりに活かすために見直しをするものです。

2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条規定される市町村食育計画として位置付けられるもので、国の「第3次食育推進基本計画」および県の「第2次新潟県食育推進計画」を基本として策定しました。

当市の最上位計画および、他の関連計画との整合性を図り、社会情勢の変化を考慮して、今後の健康づくり推進の基本的な方針を示すものです。

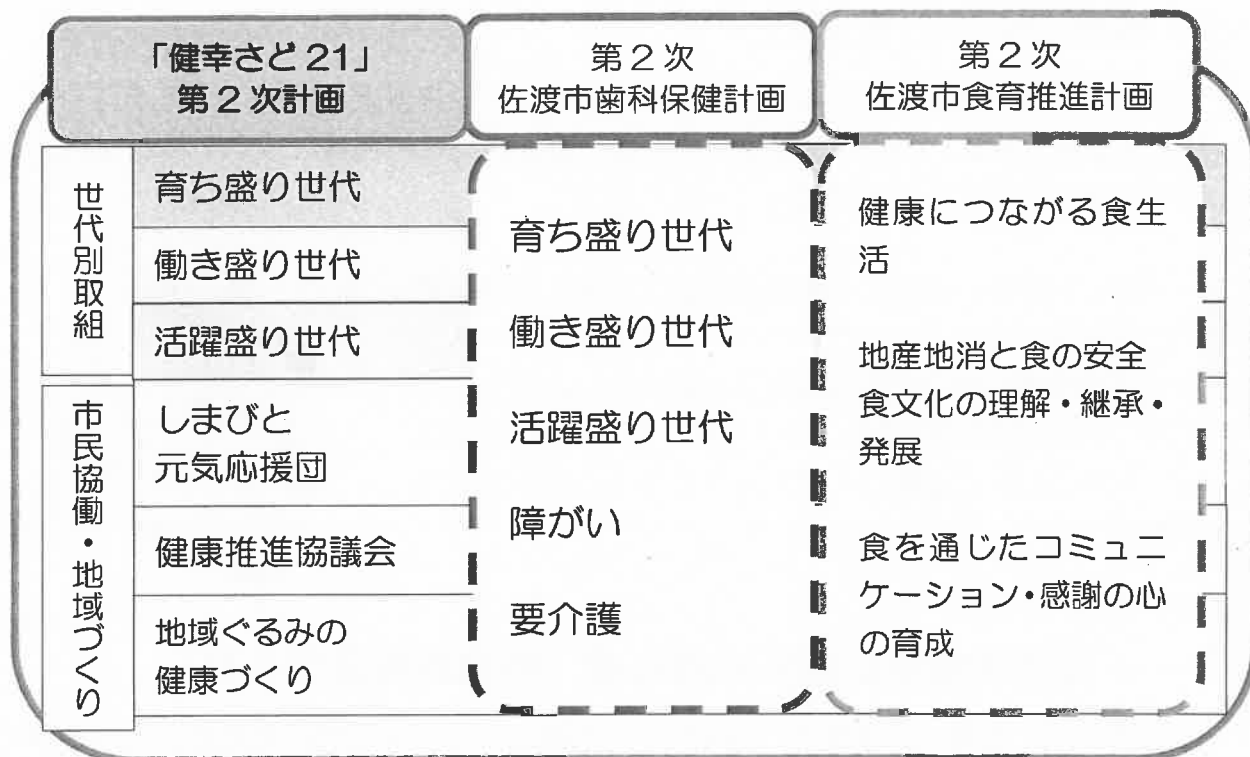


＜健康づくりの3計画（健幸さと21計画、歯科保健計画、食育推進計画）＞

健康づくりに関する3計画では、「健幸さと21」第2次計画を基本計画とし、歯科保健と食育推進のために策定した「第2次佐渡市歯科保健計画」「第2次佐渡市食育推進計画」と共通の視点で一体的に健康づくりを推進しています。

計画の名称	根拠法	主な施策の方向性
健幸さと21 第2次計画	健康増進法	生活習慣（食習慣・運動習慣・喫煙）の改善 生活習慣病の重症化予防、フレイル予防の推進 市民協働の健康づくりの推進
第2次佐渡市 歯科保健計画	歯科口腔保健の推進に関する法律	幼児期のむし歯有病率を下げる取り組み 歯みがき習慣、適正な口腔ケア、生活習慣の定着 歯科健診の受診率の向上
第2次佐渡市 食育推進計画	食育基本法	健康につながる食生活の確立 世代を超えたつながりの中での「食」の伝承

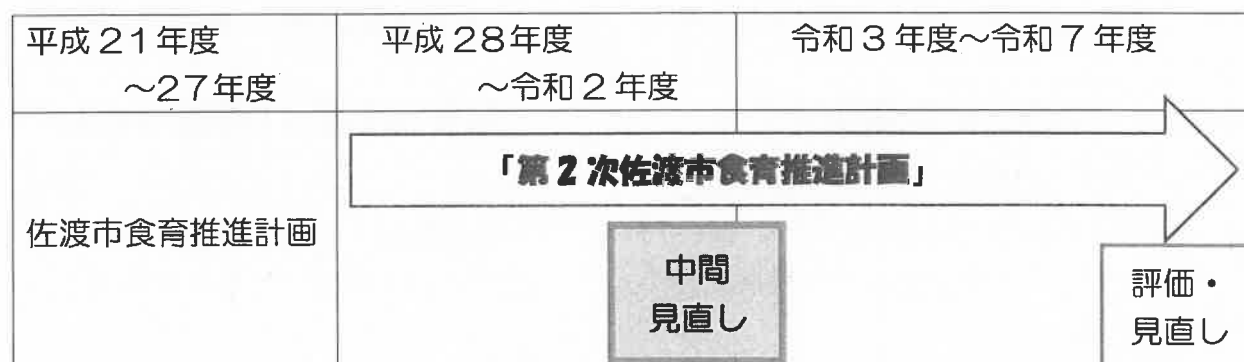
また、健康づくりの目指すゴールおよび世代別取組（育ち盛り世代おおむね 0～18 歳・働き盛り世代おおむね 19～64 歳・活躍盛り（高齢者）世代おおむね 65 歳以上）と市民協働の地域づくりの視点で検討しました。



※ 第 2 次佐渡市食育推進計画における地産地消の推進は、第 3 次佐渡市地産地消推進計画に基づいて行われます。

3 計画の期間

計画の期間は、平成 28 年度から令和 7 年度までの 10 年間です。計画の推進にあたって、計画の中間年にあたる令和 2 年度に中間見直しを行い、令和 7 年度に最終評価をします。

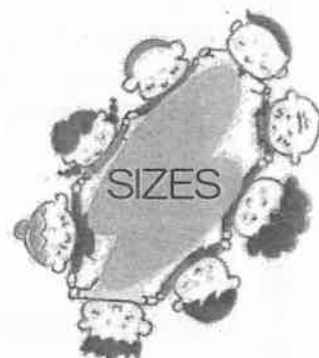


第2節 佐渡市の目指す健康づくり

1 健康づくりの考え方

佐渡市では、病気を減らし元気を増やす健康づくりを推進し、「自分が元気に、家族や仲間が元気に、地域が元気に！」を合言葉に、元気の循環による活気あふれる地域づくりを目指しています。

年々多様化・複雑化する健康問題は、個人の努力だけでは解決できないことが多くなり、これからは一人ひとりの価値観や生き方を認め合いながら、人と人との“絆”、地域や関係機関の“つながり”と“協働”を強化し、地域ぐるみで健康づくりを推進することが大切になります。



元気を増やし病気を減らす「総合的健康づくり」

佐渡市では「健康」の定義を“病気などの心身のマイナス要因と元気というプラス要因が、その人らしく調和している状態”とします。

健やかな「こころ」と「からだ」をつくり、健康寿命の延伸と生涯現役を目指します。



「人づくり」と「つながり」を

大切にする健康づくり

人が人を元気にし、地域を元気にします。一人ひとりを認め合い、思いやりをもって、力を出し合う関係をつくります。

そして、地域のつながりを大切にした健康づくりを進めます。

主役は市民、みんなで

力を出し合い健康づくり

健康づくりの目標を共有し、市民と関係機関・行政の連携のもとに、市民協働の健康づくりを進めます。

2 食育推進計画の目的・基本的考え方

食育推進計画は、「健幸さと21」計画で目指す健康づくりの目標達成のために、「食育」を入口にした健康づくりの計画です。

キャッチコピー

あなたのこころと体は 食べたものでできている
～ おいしいが循環する佐渡 ～

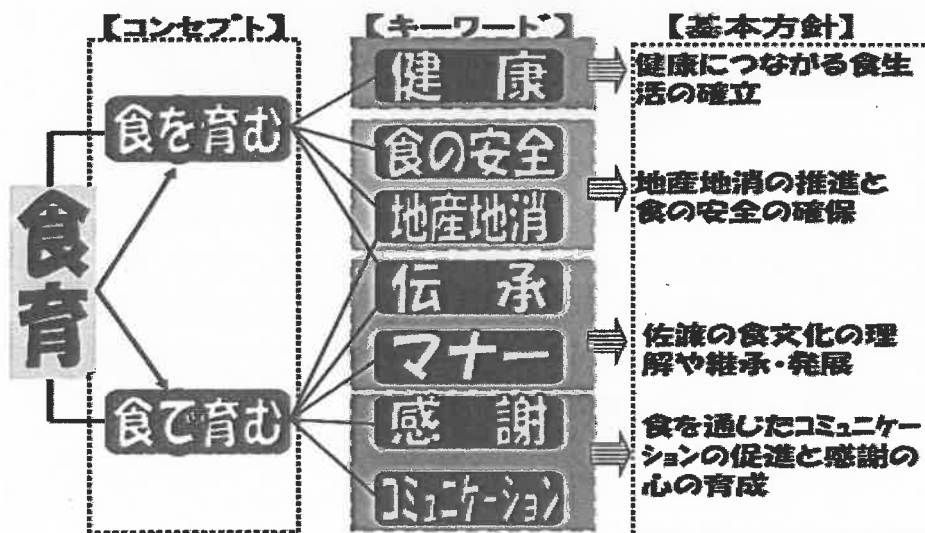
食育基本法では、「食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としています。

食事は空腹を満たすだけのものではなく、健康なこころと体をつくるものです。私たちの体は食べたものでできています。いつまでも自分らしく健康でいきいきと元気に生活するために、世代を超えたつながりの中で「食への感謝」「郷土の良さ」「いのちの愛おしさ」「人への思い」を育むための「食育」を推進します。

3 食育推進計画の基本方針

佐渡市食育推進計画では、食育を「食を育む」「食で育む」の視点で整理し、次の4つの基本方針で推進します。

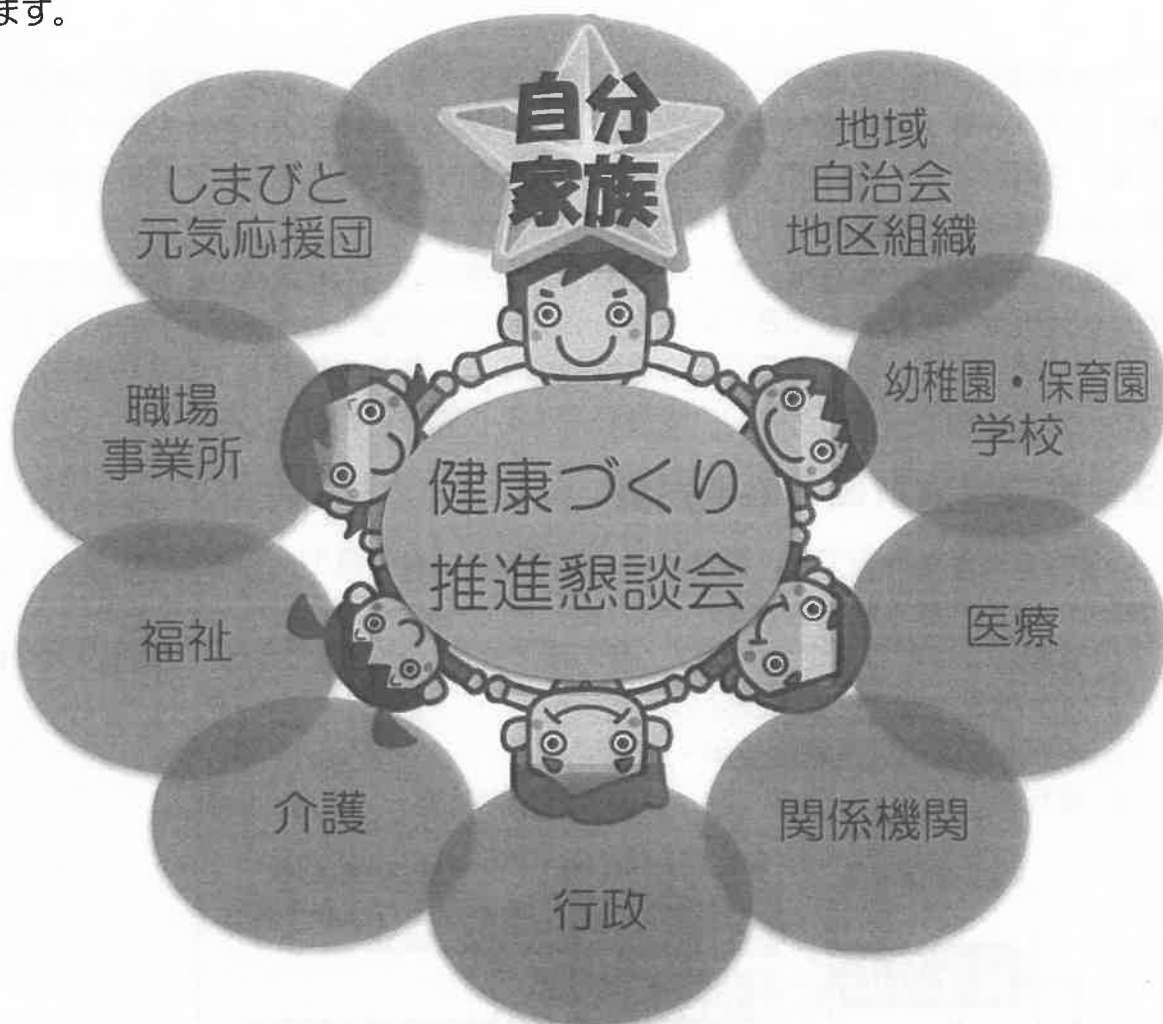
- ① 健康につながる食生活の確立（育ち盛り世代、働き盛り世代、活躍盛り世代）
- ② 地産地消の推進と食の安全の確保
- ③ 佐渡の食文化の理解や継承・発展
- ④ 食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝のこころの育成



4 健康づくりを推進する体制

佐渡市では、「佐渡市健康づくり推進懇談会」を設置して市民主体の健康づくりを推進しています。懇談会を中心として、市民、地域、関係機関、団体、行政が連携して、地域全体で「健幸さど21」第2次計画、第2次佐渡市歯科保健計画、第2次佐渡市食育推進計画の目標達成に努めます。食育の推進に関しては、佐渡地域食育推進ネットワーク会議とも連携していきます。

そして自分の健康、家族や仲間の健康、地域の健康づくりに関心を持ち、市民一人ひとりが力を出し合い、“人づくり”と“つながり”を大切にした健康づくりを進めます。



特に、保育園・幼稚園では、食べたものが元気なところと体を作ることがわかり食べることが好きな子どもを育てるために、家庭や地域が一体となって楽しく食べる給食を目指します。小・中学校では、佐渡の味や良さがわかり佐渡が好きになり、食べることの大切さを理解し、食の自己管理ができるように様々な情報を発信することで、おいしく楽しく学べる給食を目指します。

第2章 第2次佐渡市食育推進計画の見直しと今後の取組

第1節 基本方針別目標

健康につながる食生活の確立

育ち盛り世代

大目標 子どもの頃からいろいろな体験を通し、食習慣の基礎をつくる。

中目標1
健康的な生活習慣を身につける。

- ・家族や園、学校を通じ、早寝・早起きの生活リズムを身につける。
- ・間食のとり方について理解し、実践する。

中目標2
食の体験を通し、食べ物の働きや健康に関心を持つ。

- ・食への関心を持たせるため、家族揃って食事づくりを楽しむ。
- ・子どもが食材に触れる機会を増やす。
- ・簡単な食事が作れるようになる。

働き盛り世代

大目標 自分や家族の健康を考えた食生活を送る。

中目標1
健康を維持する食事を摂る。

- ・規則正しく食事を摂る。
- ・バランスのとれた食事を摂る。

中目標2
食に関心を持ち、家族で健康的に過ごす。

- ・地域の健康教室などに参加し、食に関する知識を得る。
- ・自分で料理をする機会を増やす。

活躍盛り世代

大目標 健康で豊かな食生活を送る。

中目標1
自分の体に合った食事を摂る。

- ・1日3食きちんと摂る。
- ・バランスのとれた食事を摂る。

中目標2
交流をしながら、食事を楽しむ。

- ・家族や仲間と一緒においしく食事をする。
- ・料理の作り方に関する知恵や工夫を伝える。

地産地消の推進と食の安全の確保

大目標 地場産物のおいしさを知り、身近に感じる。

中目標 1

地元で採れた旬の物を利用して食事づくりを楽しむ。

- ・ 佐渡の旬の物を使って料理する。
- ・ 採った物（人）や作った物（人）を通じて、人と交流する。
- ・ 仲間を作り料理する。

中目標 2

食の安全に関心を持ち、選ぶ力をつける。

- ・ 食べる物の産地を見る。
- ・ 食品表示を見て購入する。

佐渡の食文化の理解や継承と発展

大目標 佐渡の食文化を知り、伝える。

中目標 1

佐渡の郷土料理に関心を持ち、伝承する。

- ・ 家庭の味や行事食を家族や子どもに伝える。
- ・ 地域の集まりで郷土料理を作る。

中目標 2

食事の作法や礼儀を学び身につける。

- ・ 食を通じて、食事の作法や礼儀を身につける。
- ・ 家族団らんを通じて、マナーを伝える。

食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成

大目標 食を通じて家族や地域をつなげる。

中目標 1

地域の産物や食に関わる体験により、食への感謝の気持ちを持つ。

- ・ 食べ物を捨てない工夫をする。
- ・ 家庭菜園などで野菜を作り、収穫の喜びを共有する。

中目標 2

家族や仲間と楽しい食事ができる。

- ・ 地域の人が集まって食事をする機会をつくる。
- ・ 食事づくりや後片付けの手伝いを通し、家族のコミュニケーションを図る。

第2節 基本方針別取組

1 健康につながる食生活の確立

(1) 育ち盛り世代

目指す姿（願い）

- ・自分で栄養バランスを考え、食べられるようになる。
- ・食べ物が自分の体に大切だと思えるようになる。
- ・小さい頃から親と一緒に料理を作ることができる。

大目標

子どもの頃からいろいろな体験を通し、食習慣の基礎をつくる。

中目標

- 1 健康的な生活習慣を身につける。
- 2 食の体験を通し、食べ物の働きや健康に関心を持つ。

重点取組

早寝・早起き・朝ごはんで、健康的な食習慣を身につける。

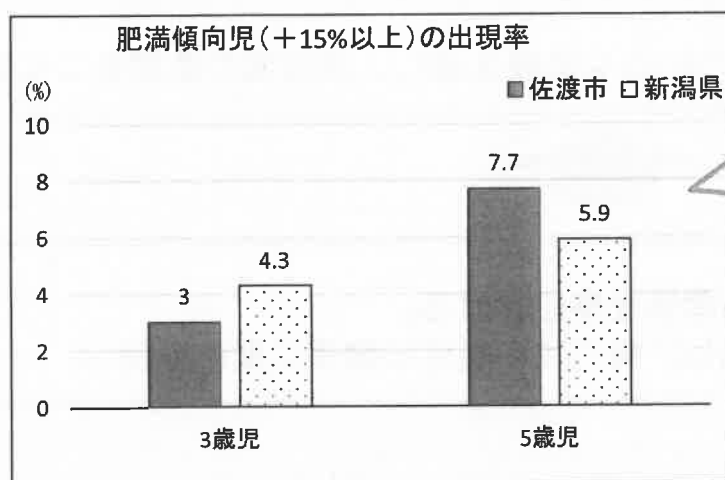
① 現状

育ち盛り世代は、健康的な生活を送るための体の基礎をつくる大切な時期です。

しかし、ライフスタイルの多様化により親子ともに多忙な生活を送り、食事の内容がおろそかになっているだけでなく、食に対する意識も低く空腹を満たすだけの食事になりがちです。

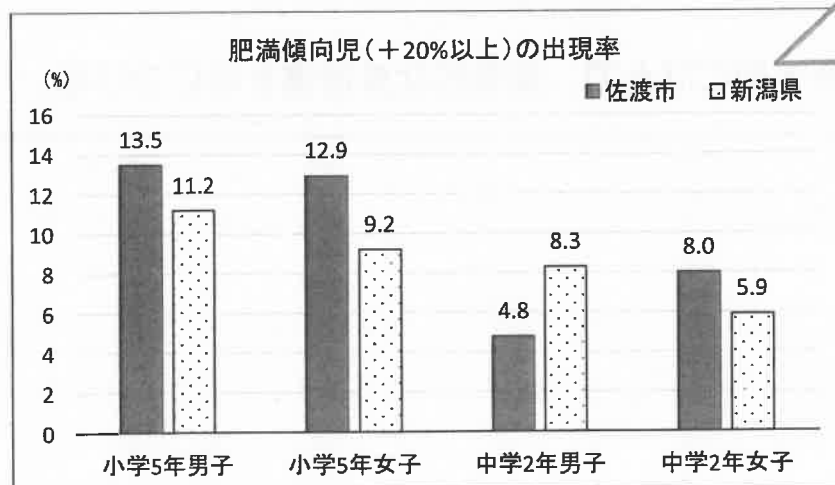
平成27年度の策定時から、朝食の摂食状況や妊婦の食事調査結果等を見ても改善されておらず、肥満の割合は県平均より高い状況が続いています。

食習慣の乱れは、肥満ややせ等の健康問題につながり、生活習慣病の低年齢化を進行させます。子どもの頃から様々な体験を通して、健康を意識した正しい食習慣を身につけることが大切です。



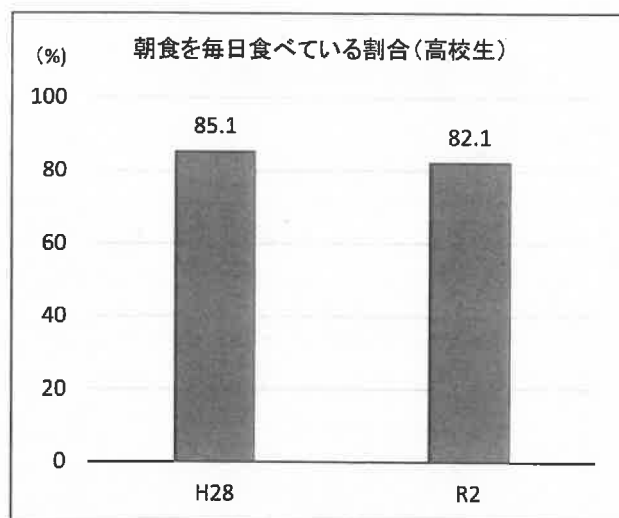
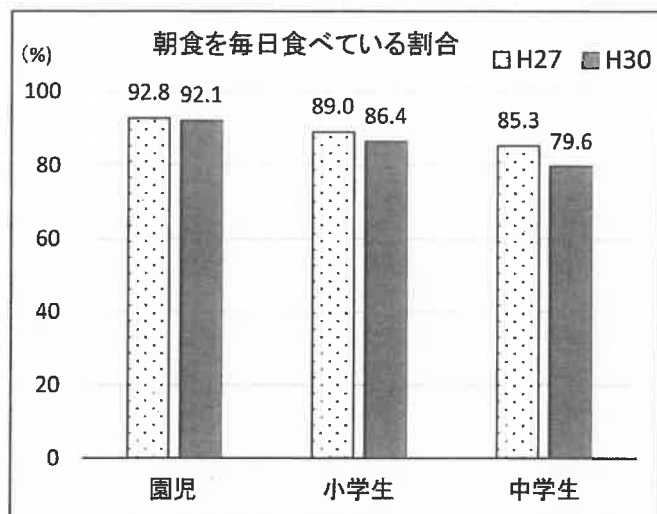
【H30 新潟県小児肥満等発育調査】

3歳児の肥満の割合は減少しましたが、5歳児は県平均よりも高い状況です。



【H30 全国体力・運動能力、運動習慣等調査】

肥満傾向児の割合は、中学2年男子を除いて県平均よりも高い状況です。



【佐渡市の各種アンケート結果】

朝食を毎日食べる割合は、
どの世代も低くなりました。

目標値の評価

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

評価項目			出典	策定時 H27	現状値 H30	目標値 R2	達成 状況
1	朝食を 食べている 者の割合	1歳6か月児	*1	95.6%	97.9%	100%	○
		3歳児	*1	90.8%	88.8%	100%	×
		幼稚園・保育園児	*2	92.8%	92.1%	100%	△
		小学校（1年～6年）	*2	89.0%	86.4%	100%	×
		中学校（1年～3年）	*2	85.3%	79.6%	100%	×
2	肥満の 割合	幼稚園児・保育園児	*4	5.4%	5.2%	4.3%以下 （県平均以下）	△
		小学校（1年～6年）	*4	11.4%	10.4%	7.8%以下 （県平均以下）	△
		中学校（1年～3年）	*4	12.4%	10.6%	7.9%以下 （県平均以下）	○

[出典 P36参照]

② 重点取組の振り返り

【重点取組の状況】

生活リズムや食習慣の基礎を作る大切な時期なので、健康的な生活習慣を身につけられることを目指し、保育園や幼稚園、学校、地域と連携して取り組みました。

乳幼児健診では、『げんきなからだづくりチェック表』をもとに生活リズムを確認し、指導を行いました。また、朝食の摂取状況については保護者へも聞き取りを行い、朝食の大切さについて啓発しました。

やせや肥満児には、食事内容と併せておやつやジュース類の食べ方について指導し、食べ方によってむし歯や肥満につながることを伝えました。

高校生への食育として、卒業する3年生に“プレ成人応援レシピ”を配布しました。一人暮らしをすることになっても活用できるよう、バランスが良く簡単に作れるレシピを紹介しました。

パパとママのためのマタニティセミナー（以下パパママセミナー）では、妊婦の食事調査を実施しています。現状として、スリム志向から摂取エネルギー量が必要量より少なく、菓子やジュース類でエネルギーを摂取している様子もみられます。妊娠期の食事と併せて家族みんなの食生活についても見直すきっかけとなるように働きかけ、パパの食事調査も実施しました。

保育園・幼稚園では、食べたものが元気なところと体を作ることがわかり、食べることが好きな子どもを育てることを目標に、楽しく食べる給食を目指しました。朝ごはん・歯みがきががんばりカードの実施や食育教室を開催し、園児と保護者に朝食の大切さや望ましい生活リズムについて啓発しました。また毎月給食だよりを発行し、食習慣に関する内容を掲載し、保護者へ情報発信しました。

学校教育課では、食べることの大切さを理解し食の自己管理ができるように、毎日の学校給食を通して取組を行いました。また、9年間で一貫した食育指導が行えるように、朝ごはんと肥満予防についての食育指導案を作成しました。

地域との連携では、健康推進員がエプロンシアター、紙芝居、調理実習などを園や学校で実施し、食事の大切さや一緒に食べることの楽しさなどを伝えました。また、朝ごはんレシピを作成し、保護者への配布や店舗に置いてもらう等の啓発活動に取り組みました。

【評価】

朝食摂取率の向上に取り組んできましたが、目標値に届かず現状維持又は減少しました。小・中・高校生と年齢が上がるほど摂取率が低い状況にあり、成長期に必要な栄養が不足することや、将来に向けた食習慣の形成が危惧されるので、今後も重点的に取り組む必要があります。

肥満の割合は平成27年度と比べると減少しましたが、県平均と比べると高い状

況です。

【課題】

朝食摂取率が目標値に達していない状況や、肥満の割合が高いことから、引き続き規則正しい生活習慣の定着に向けて取り組む必要があります。特に、若年女性の健康状態は、将来、親となり次世代を育むという循環においても重要であるため、食生活の自立が近い高校生から食に関する知識及び食を選択できる力を身につけてもらえるような取組が必要です。

保育園や幼稚園、学校では、子ども達に伝える機会が多いが、保護者へ伝える機会が少ないので今後保護者への普及啓発が必要です。

③ 今後の取組

- 朝ごはんを食べない理由を明確にし、欠食率を減少させる。
- 高校生の健全な食生活を実践する力を育む。
- 学校では、食育指導案に基づき、小中一貫した指導を行う。

【それぞれの役割】

早寝・早起き・朝ごはんで、健康的な生活習慣を身につける。

生活リズムや食習慣の基礎を作る時期に、栄養バランスの整った食事は必要不可欠です。家庭や学校・地域と連携して健康的な生活習慣を身につけるように働きかけます。

市民

- ・早寝、早起きで生活リズムを整える。
- ・朝食の大切さを理解し毎日食べる。
- ・親子で一緒に料理をする。

行政

- ・健康診査や教室で、適切な生活習慣や食事を啓発し、食の大切さを伝える。
- ・保育園や幼稚園、学校での食育教室を充実させる。
- ・各課の栄養士が課題を共有し、連携して指導を行う。

関係機関

- ・健康推進員が料理教室や紙芝居で食の大切さを伝える。
- ・各種団体が、料理教室を開催する。

(2) 働き盛り世代

目指す姿（願い）

- ・栄養バランスなど食に関する知識を持つ。
- ・生活習慣病の予防や改善ができるような食生活を送ることができる。

大目標

自分や家族の健康を考えた食生活を送る。



中目標

- 1 健康を維持する食事を摂る。
- 2 食に関心を持ち、家族で健康的に過ごす。



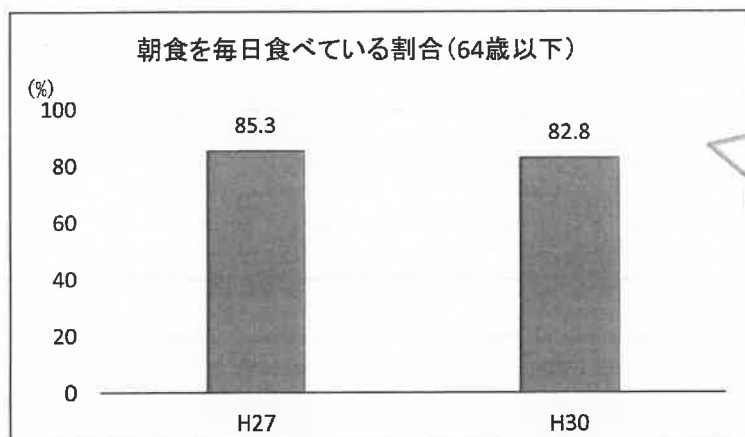
重点取組

自分に合った食生活を実践し、健康管理をする。

① 現状

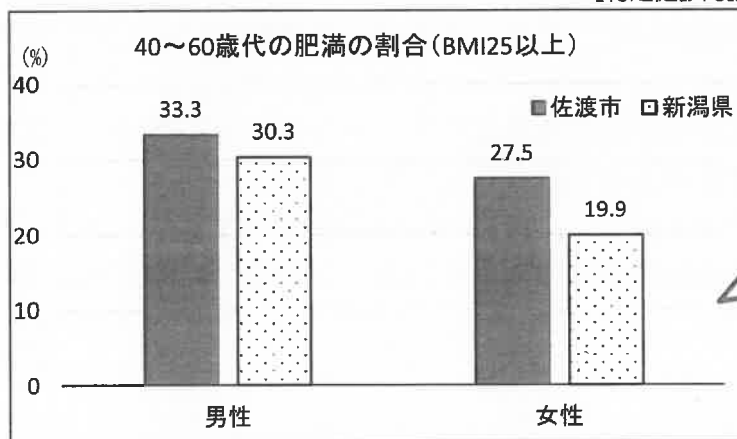
働き盛り世代は、仕事や家庭、地域における役割が多く多忙な世代です。また、社会環境の変化により夜型の生活になりやすく、朝食を欠食するなど生活リズムが乱れがちです。食事内容も、主食やインスタント食品に偏り、菓子類や嗜好品等ですませるなど、空腹を満たす食事になっている現状もみられます。また、食事作りに時間をかけられず、惣菜や外食の利用が増えるなど、食事内容を簡略化する傾向がみられ、結果として肥満から生活習慣病など健康を害する人が多くなっています。

自分や家族の健康を考えて食生活を見直し、規則正しい食生活を送ることが大切です。



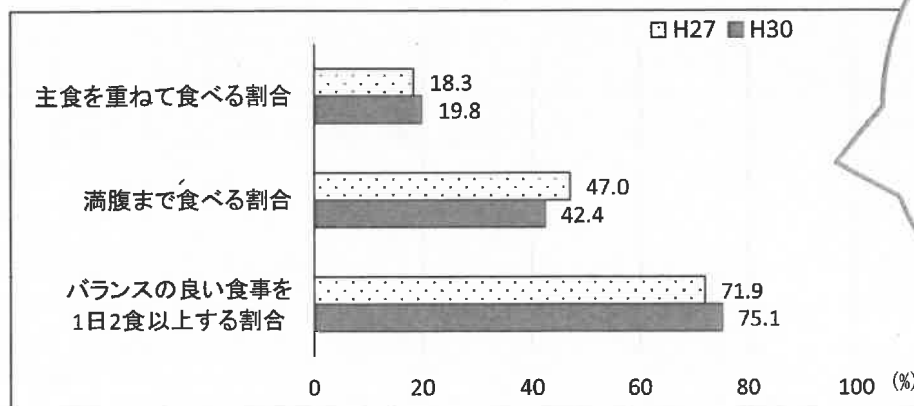
【特定健診問診】

朝食を毎日食べている人の割合は、H27と比べ2.5%減少しました。



【出典】 KDB 国保

肥満やメタボの該当率が県平均に比べて高く、特に女性はその差が大きくありました。



H27と比べると、満腹まで食べる人が減り、1日2食以上バランスのよい食事をする人が増えてきました。

【特定健診食問診】

目標値の評価

◎：目標達成　○：目標に達していないが改善傾向
△：変わらない（変化が±1%以内）　×：未達成

評価項目			出典	策定時 H27	現状値 H30	目標値 R2	達成 状況
1	朝食を食べている者の割合	64歳以下	*3	85.3%	82.8%	100%	△
2	食問診濃い味付けの割合	64歳以下	*3	35.2%	33.4%	30%以下	○
3	主食の重ね食いの割合	64歳以下	*3	18.3%	19.8%	15%以下	×
4	満腹まで食べる割合	64歳以下	*3	47.0%	42.4%	40%以下	○
5	バランスの良い食事を 1日2食以上摂る割合	64歳以下	*3	71.9%	75.1%	80%以上	○

[出典 P36参照]

② 重点取組の振り返り

【重点取組の状況】

自分や家族の健康を考えた食生活を送れるように働きかけました。特定健診では、食に関するコーナーを会場内に設け、食品や料理に含まれる塩分や糖分量を展示し情報提供しました。また、健診後の個別栄養指導に加えてメタボ予防教室を実施し、適正な食事量や運動の体験を通して、生活習慣の改善を意識付けるように取り組みました。

健康学習会では、認知症予防や低栄養予防など毎年テーマを決めて開催し、調理実習を行うことで健康的な食事を体験する機会を設けました。

食育の広報活動として食育川柳を募集し、食育への関心を高めました。また、地域では、健康推進員が親子や男性向けの料理教室を開催し、望ましい食生活について啓発しました。

【評価】

朝食摂取率の向上に取り組んでいましたが、目標値に届きませんでした。

特定健診の食問診結果を見ると、主食を重ねて食べる人の割合は増加しましたが、バランスの良い食事を心がけている人の割合が増え、濃い味付けを好む人の割合は少し減りました。

【課題】

朝食摂取率が目標値に達していない状況や、肥満やメタボ該当者が多いことから、引き続き規則正しい生活習慣の定着に向けて取り組む必要があります。

働き盛り世代へアプローチする機会を増やし、生活習慣改善の意識を高める働きかけや、望ましい食生活について周知する必要があります。

③ 今後の取組

- 特定健診会場等で、減塩やバランスの良い食事について引き続き啓発する。
- 健康推進員と料理教室（親子、メタボ予防、男性など）を開催し、望ましい食生活について伝える。
- モデル企業を作り、健康教育を実施する。
- 市報、市の情報番組などを活用した情報を発信する。

【それぞれの役割】

自分にあった食生活を実践し、健康管理をする。

この時期の食生活は、健康に大きな影響を及ぼすことから、まず自分の健康に関心を持ち、自分や家族の健康を考えて栄養のバランスに配慮した食生活を維持できるように働きかけます。

市民

- ・自分の健康状態を知り、バランス良く食べる。
- ・食に関する正しい情報を得る。
- ・料理の作り方や工夫などを家族や地域に伝える。
- ・積極的に料理教室に参加する。
- ・自分で料理を作る機会を増やす。

行政

- ・適正カロリーやバランス食など適切な食習慣を啓発する。
- ・生活習慣病予防のための教室を開催する。

関係機関

- ・健康推進員などが料理教室を開催し、減塩やバランスについて普及する

(3) 活躍盛り世代

目指す姿（願い）

- ・ バランスの良い食事を自分で作り、食べることができる。
- ・ 楽しく、おいしく食事をすることができる。
- ・ 地域の郷土料理など家庭や地域に伝えることができる。

大目標

健康で豊かな食生活を送る。



中目標

- 1 自分の体に合った食事を摂る。
- 2 交流をしながら、食事を楽しむ。



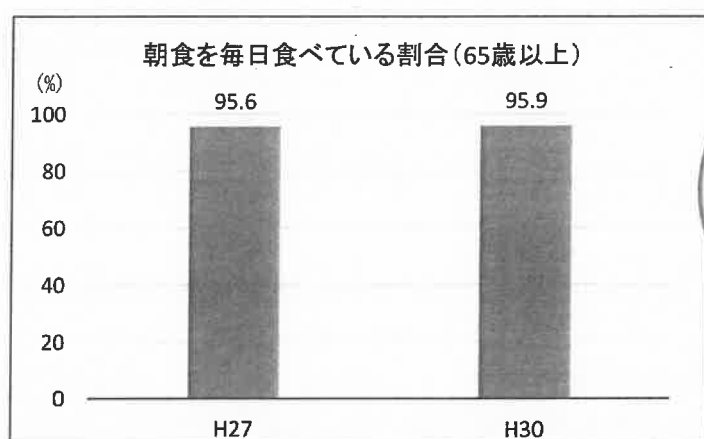
重点取組

自分に合った食生活を実践し、健康管理をする。

① 現状

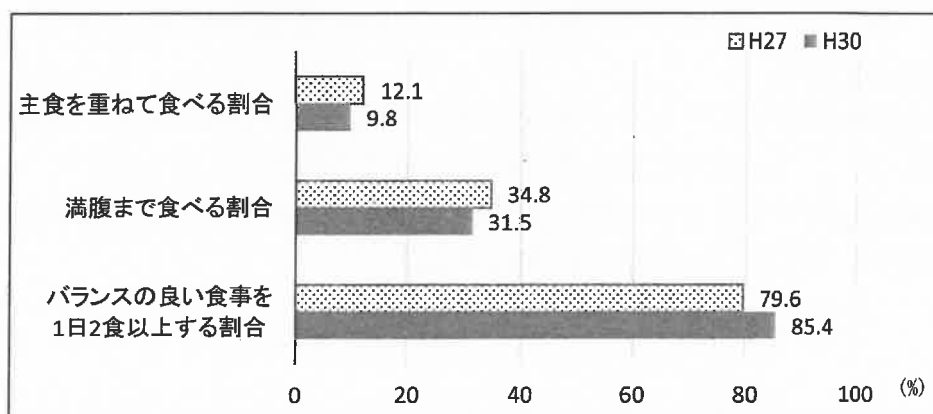
活躍盛り世代は、健康への関心が高まり、健康に良い食事を意識するようになる世代です。しかし、食事の好みが変わる事や、朝食と昼食を兼ねて食事をする事で、1日2食になったり、間食を1日2回摂る割合が高くなる傾向にあります。最近ではメディアからの情報が溢れ、健康に関する知識を得やすくなった反面、偏食や過剰摂取につながる誤った知識を得ることが危惧されます。

また、健診結果から見ると、BMI18.5未満（やせ）の人が増加してくるため、フレイル（特に低栄養）予防に取り組むことも必要です。

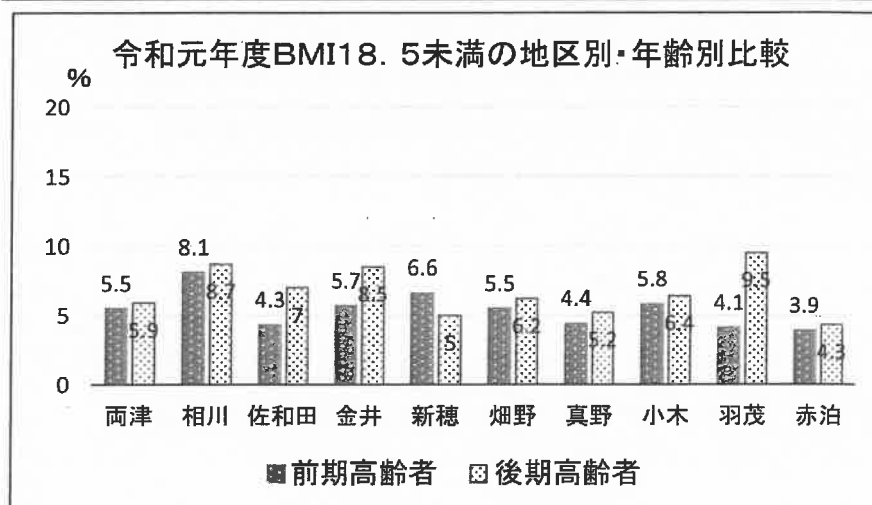


H27に比べ、満腹まで食べる人が減り、1日2食以上バランスのよい食事をする人が増えてきました。

【特定健診・健康診査食問診】



【特定健診・健康診査食問診】



後期高齢者になるほど、やせ（BMI18.5未満）の人数が増える傾向が見られました。

目標値の検証

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

	評価項目		出典	策定時 H27	現状値 H30	目標値 R2	達成 状況
1.	朝食を食べている者の割合	65 歳以上	*3	95.6%	95.9%	100%	△
2	食問診濃い味付けの割合	65 歳以上	*3	33.4%	27.9%	28%以下	◎
3	主食の重ね食いの割合	65 歳以上	*3	12.1%	9.8%	10%以下	◎
4	満腹まで食べる割合	65 歳以上	*3	34.8%	31.5%	30%以下	○
5	バランスの良い食事を 1 日 2 食以上摂る割合	65 歳以上	*3	79.6%	85.4%	80%以上	◎

[出典 P36参照]

② 重点取組の振り返り

【重点取組の状況】

家族や仲間とおいしく楽しく食事ができ、いきいきとした食生活を送ることができるよう働きかけました。

高齢期の食支援事業として、関係機関と連携し、“元気 100 歳いいねかっちゃ弁当コンテスト”を実施し、その後店頭販売に繋げました。また、“フレイル予防レシピ集”を作成し、そのレシピを使ってヘルパー向けの料理講習会を開催したり、市民にレシピを配布しました。

健康学習会では食品の食べ方アンケートを実施し実態把握をすると共に、自分の食事内容を振り返りバランスの良い食事を意識してもらう機会にしました。

地域では、健康推進員がサロンや介護予防教室で調理実習を行い、会食の機会を設け、減塩や低栄養予防等について普及啓発しました。

【評価】

この世代へは、生活習慣病予防と低栄養予防の両方の取組を行ってきました。

朝食摂取率の向上に取り組んできましたが、目標値に届かず現状維持でした。

健康診査の食問診の結果では、4 項目中 3 項目が目標値を達成し、バランスの良い食事を心がけている人が増加傾向にあります。

【課題】

食事が生活環境に大きく影響し個人差があるため、関係機関と連携しながら引き続き、フレイル予防（特に低栄養予防）に取り組む必要があります。

③ 今後の取組

- 健康診査の会場で、減塩やバランスの良い食事について、引き続き啓発する。
- 健康推進員と料理教室を開催し、望ましい食生活について伝える。
- メタボ予防とフレイル予防の両方の観点から指導する。

【それぞれの役割】

自分にあった食生活を実践し、健康管理をする

若い頃からの食習慣や栄養の偏りにより、健康への不安を感じ健康意識が高まる時期です。

自分の体に合った食事を取り、家族や仲間と楽しく食べることで、健康でいきいきと暮らしながら、栄養のバランスに配慮した食生活が維持できるよう働きかけます。

市民

- ・健康を意識し、1日3食きちんととる。
- ・食に関する情報を得る。
- ・料理の作り方や工夫等を家族や地域に伝える。
- ・集まりの場に参加し、仲間と食事する機会を増やす。

行政

- ・適正なエネルギー量や食品と食べ方について、啓発する。
- ・生活習慣病予防と併せて、低栄養予防の教室を開催する。

関係機関

- ・健康推進員が健康学習会で、低栄養予防のレシピを伝える。
- ・健康推進員が、料理教室等で郷土料理を伝える。
- ・高齢者の食支援事業を協力して行う。

2 地産地消の推進と食の安全の確保

目指す姿（願い）

- 食への関心が持てる。
- 家族の健康の事を考えて食事づくりをする。
- 食品表示や食の安全性について理解し、選ぶ力を身につける。
- 地元で採れた物や旬の物を使った料理を楽しむことができる。

大目標

地場産物のおいしさを知り、身近に感じる。



中目標

- 1 地元で採れた旬の物を利用した食事づくりを楽しむ。
- 2 食の安全に関心を持ち、選ぶ力をつける。



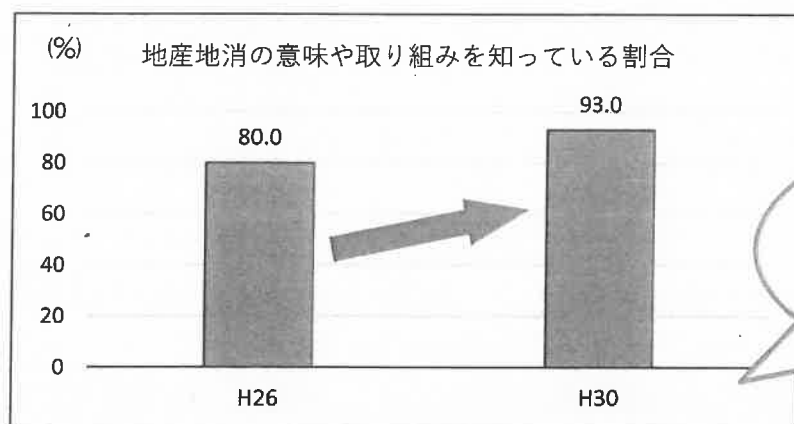
重点取組

地場産物の消費を推進し、食材本来のおいしさを実感し、食に関心を持つ。

① 現状

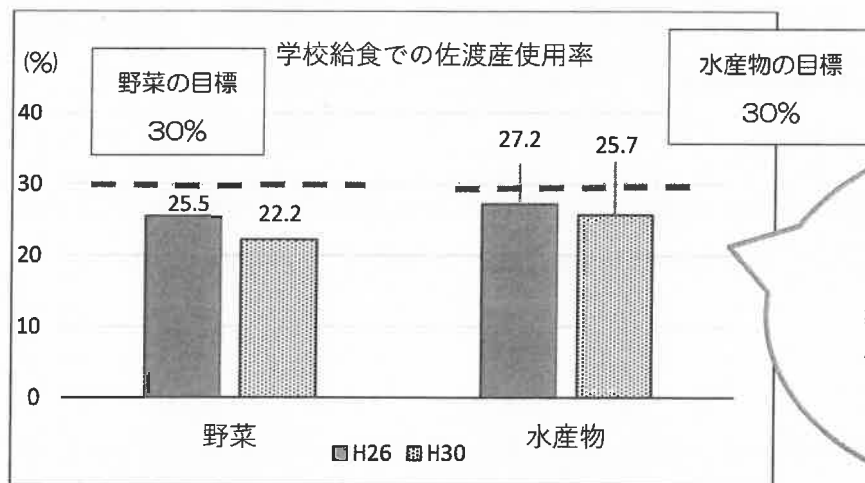
地域で直売所が増えたり、地産地消の意味や取り組みを知っている割合が増加するなど、地産地消についての意識が高まっています。

安心して食べるためには、生産者と消費者がつながるような取り組みが必要です。また、消費者が食品表示を見ながら、安全な物を選んで食べる力を身に付けることも大切です。



地産地消フェスタや食育に関するイベントを実施しました。

【第3次 佐渡市地産地消推進計画】



旬の時期を過ぎて使用できなかったり、天候不順等が原因で需要量に対して供給できない場合があります。

【第3次 佐渡市地産地消推進計画】

目標値の評価

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

	評価項目	出典	策定時 H27	現状値 H30	目標値 R2	達成 状況
1	地産地消の意味や取り組みの理解度	*5	80%	93.0%	100%	○
2	食育人材講師バンクの回数	*6	7回	25回	20回以上	◎

[出典 P36参照]

② 重点取組の振り返り

【重点取組の状況】

旬の食材を食べることは体に良いだけでなく、地域の食文化を知り郷土愛が育まれるため、地産地消に関心が持てるように働きかけました。

保育園や幼稚園・学校給食では地場産食材を取り入れ、給食だよりで紹介しました。学校給食では、生産者に取材をし、“佐渡イチオシ食材”として給食のメニューに取り入れ、おたよりに掲載しました。地産地消フェスタでは、佐渡産食材を使った給食メニューや郷土料理の試食を行いました。

【評価】

保育園や幼稚園・学校給食で地場産の食材を使用し献立表で地元食材の紹介や、イベント等で地産地消について周知しているため、理解度が向上しました。

【課題】

給食では積極的に地場産食材の使用を心がけていますが、下処理等に時間がかかることなど調理場での負担が増えているのが現状です。地場産の食材の使用や流通について体制づくりが必要になります。

③ 今後の取組

- 学校給食では、流通面の課題を解決するために、各関係機関とさらに連携を図る。
- 保育園や幼稚園、学校では、佐渡産食材の情報を集めて伝え、積極的に利用するよう努める。
- 地場産の食材を使用した料理教室を開催し、消費を推進する。

【それぞれの役割】

地場産物の消費を推進し、食材本来のおいしさを実感し、食に関心を持つ

「旬」の食べ物は、他の時期と比べると栄養価が豊富で、体に良い作用をもたらします。また、地域の食文化や旬の味覚を覚えることで郷土愛が育まれます。食材本来のおいしさを実感し地産地消に関心が持てるよう働きかけます。

市民

- 地域の直売所を利用する。
- 地元で採れた旬の物を調理して食べる。
- 子どもたちが、農業や漁業の体験をする。
- 仲間をつくり、料理を学ぶ。

行政

- 地場産食材を使ったメニューを紹介する。
- 地産地消の大切さを伝える。
- 地場産食材を使った料理教室を開催する。
- 安全で安心な給食を作る。
- 地産地消の推進を関係課と連携して進める。

関係機関

- 地域行事や料理教室等で、地域で採れたものを使用する。
- ホテルや旅館等でも地場産食材を使用した料理を提供する。

3 佐渡の食文化の理解や継承・発展

目指す姿（願い）

- 家庭での食育を大切にする。
- 家庭の味や伝承料理などへ関心を深め、次世代へつなげる。
- 正しい食事のマナーを身につける。

大目標

佐渡の食文化を知り、伝える。

中目標

- 1 佐渡の郷土料理に関心を持ち、伝承する。
- 2 食事の作法や礼儀を学び身につける。

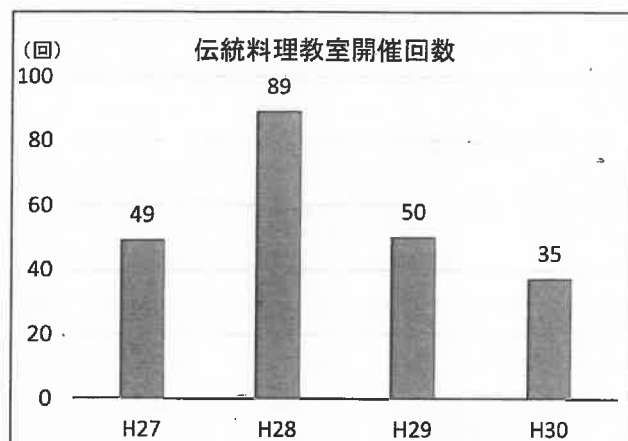
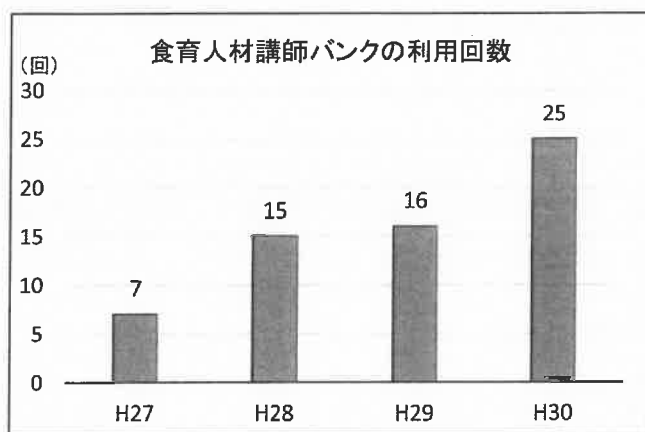
重点取組

食文化を体験し、食や郷土への関心を持つ。

① 現状

近年、様々な食材が通年で手に入り郷土料理を作る機会が減ったことや、核家族化が進んだことで、日常生活の中で食文化を継承する機会が少なくなっています。また、コンビニエンスストアやファストフード店などの普及により、家庭で料理をしなくても食事ができるため、食に対する思いが希薄になっています。

今後は、家庭、地域はもとより、保育園や幼稚園、学校においても、食事に関わる作法や礼儀、食文化や郷土料理を子ども達に伝え、佐渡の味を大切に守っていく必要があります。



【食育人材講師バンク事務局】

郷土料理集「さどごはん」が完成した
H28 は、普及啓発するための活動が
多くありました。

目標値の評価

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

	評価項目	出典	策定時 H27	現状値 H30	目標値 R2	達成 状況
1	食育人材講師バンクの回数	*6	7回	25回	20回以上	◎
2	伝統料理教室開催回数	*5	49回	35回	60回以上	×

[出典 P 36参照]

② 重点取組の振り返り

【重点取組の状況】

郷土料理や食事作法など食文化に触れる機会を設け、次世代へ伝えるよう働きかけました。

保育園や幼稚園・学校で郷土料理を提供し、子どもたちに知ってもらう機会を設けました。

健康推進員が郷土料理教室を開催したり、しまびと元気まつりで、『さどごはん』のPRや箸の持ち方の食事マナークイズを行いました。また、保育園等で『さど食育かるた』を普及しました。

【評価】

食育人材講師バンクの利用状況は、園や学校から健康推進員へ、調理実習の講師を依頼するものが多くありました。調理の内容は郷土料理が多く、子どもたちに伝える良い機会になっています。

【課題】

日常生活の中で食文化を継承する機会が少なくなっているため、引き続き、園や学校、地域と連携しながら地産地消の推進に取り組む必要があります。また、食文化を伝えていく必要があります。

③ 今後の取組

- レシピの配布や調理実習を通し、郷土料理にふれる機会を設ける。
- 郷土料理集『さどごはん』を活用し、次世代へつなげるように支援する。
- 『さど食育かるた』を普及する。
- 食育人材講師バンクの活用をする。



【それぞれの役割】

食文化を体験し、食や郷土への関心を持つ

食を通じて、地域の行事や郷土料理、食事作法など食文化を理解し、次世代へ伝えるよう働きかけます。

市民

- ・家庭の食事に郷土料理を取り入れる。
- ・家庭で年長者が子どもや若者に郷土料理を教える。
- ・家族一緒に食事を通し、年長者が子どもや若者にマナーを教える。

行政

- ・給食の献立や行事に郷土料理を取り入れる。
- ・地域の行事と料理などのレシピを配布し周知する。
- ・世代間交流で郷土料理を伝える場を設ける。
- ・保育園、幼稚園、学校で給食時間や給食だよりを利用して食事のマナーを指導する。

関係機関

- ・地域の集まりで郷土料理を作る。
- ・健康推進員が『さどごはん』を活用し、郷土料理教室を開催する。
- ・ホテルや旅館等でも郷土料理を提供する。
- ・健康推進員が、さど食育かるたを普及する。
- ・季節に合わせて昔ながらの地域行事を行う。

4 食を通じたコミュニケーションの促進及び感謝の心の育成

目指す姿（願い）

- ・ 地域活動などの世代間交流を通し、楽しく食事をする人が増える。
- ・ 農業や調理などの体験を通し、生産者への感謝の気持ちを持つ。
- ・ 感謝の心で「いただきます」「ごちそうさま」などのあいさつができる。

大目標

食を通じて家族や地域をつなげる。

中目標

- 1 地域の産物や食に関する体験により、食への感謝の気持ちをもつ。
- 2 家族や仲間と楽しい食事ができる。

重点取組

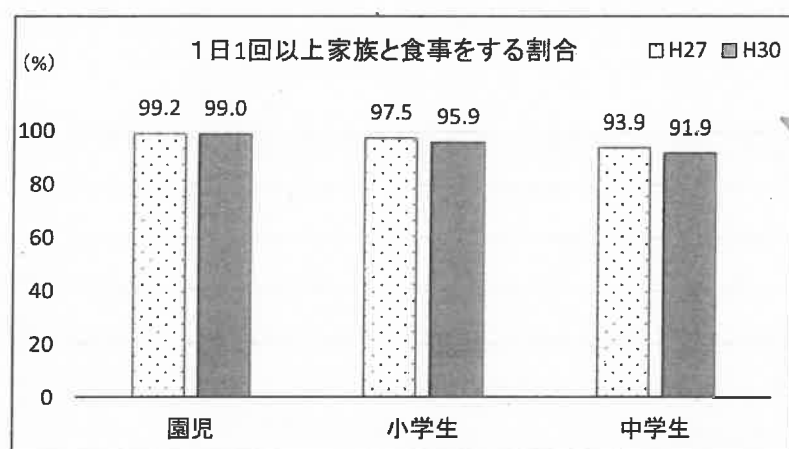
家族や仲間が揃って、楽しく食事をする。

① 現状

高齢者の一人暮らしや両親の共働き、子どもの塾通いや部活動など家族構成や生活様式の変化により、家族団らんの機会が少なくなっています。生活習慣アンケートで、8.9%の中学生は、朝食、夕食ともに一人で食べているという結果でした。

家族や地域の仲間と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションを取ることは、食の楽しさや大切さを知る機会でもあり、マナーや感謝の気持ちを学ぶ良い機会になります。

今後は、食事を通して家族や地域の団らんの機会を増やすことや、農業や料理などの体験活動を通して食への感謝の気持ちが育まれるように、保育園や幼稚園、学校、地域などと連携していく必要があります。



親の生活スタイル
が変化し、また子ども
の習い事等で減少
したようです。

【生活習慣アンケート】

目標値の評価

◎：目標達成 ○：目標に達していないが改善傾向
△：変わらない（変化が±1%以内） ×：未達成

評価項目			出典	策定時 H27	現状値 H30	目標値 R2	達成 状況
1	1日1回以上家族と食 べる割合	保育園（年少～年長）	*2	99.2%	99.0%	100%	△
		小学校（1年～6年）	*2	97.5%	95.9%	100%	×
		中学校（1年～3年）	*2	93.9%	91.9%	100%	×

【出典 P 36 参照】

② 重点取組の振り返り

【重点取組の状況】

食事を通して団らんの機会を増やすことや、農業や料理などの体験活動を通して食への感謝の心が育まれるように、保育園や幼稚園、学校、地域と連携して取り組みました。

親子で調理して試食する食育教室を設けたり、また、畑で育てた野菜を給食で使用するなど、食への関心が高まるような活動をしました。

また、食事のマナーや食への感謝について給食たより等で情報発信をしました。

地域では、健康推進員が料理教室を開催し、一緒に作って食べる楽しさを体験できるように取り組みました。

【評価】

1日1回以上家族と食べる割合は、小学校と中学校で減少しました。

【課題】

生活スタイルが多様化したことで、家族一緒に食事をするのが難しい現状がありますが、食事のマナーを身につけることや家族の団らんの場となることから、今後も共食（＊１）の大切さを伝え働きかけていく必要があります。

一人暮らしの高齢者も増加し、個食が増えています。

③ 今後の取組

- 保育園や幼稚園、学校の給食だよりを活用し、「1日1回以上は家族と一緒に食べる」よう働きかける。
- 家族以外の人と、世代を超えて交流できる場をつくる。

＊１ 「共食」とは：家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ること。

【それぞれの役割】

家族や仲間が揃って、楽しく食事をする。

家族や仲間と食事づくりや後片づけなどの手伝いをする事で、コミュニケーションを図ります。野菜の栽培や収穫の体験を通して、感謝の気持ちを育めるよう働きかけます。

市民

- ・「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の意味を知り、あいさつの習慣をつける。
- ・子どもに、買い物・献立・調理・片づけなどの体験をさせる。
- ・食事中は、テレビやスマホをやめて会話を楽しむ。
- ・食事づくりや後片づけ等の手伝いを通し、家族の会話を持つ。

行政

- ・保育園や幼稚園、学校で一貫した指導ができるしくみを作る。
- ・親子料理教室など体験できる機会を設ける。
- ・保育園や幼稚園、学校で農作業の体験をする機会を作る。

関係機関

- ・自治会等で地域の人々と食事会をする。
- ・世代間交流を通して、若い世代に作法やその意味を伝える。

第3節 食育への取り組み状況 ＊関係団体と連携し、事業に取り組みます。

	関係団体（課）	具体的事業
健康につながる食生活の確立	佐渡市	＜健康推進室＞ パパとママのためのマタニティセミナー 離乳食講習会 乳幼児健診 高校生食支援 特定保健指導 健康教育・健康相談 地区健康学習会 ＜子ども若者課＞ 保育園での栄養指導（集団・個別）食育教室 ＜学校教育課＞ 食育指導 食育教室 ＜社会教育課＞ 料理教室 ＜高齢福祉課＞ 高齢者の食支援 介護予防事業
	佐渡市健康推進協議会	親子料理教室 男性のための料理教室 高校生応援レシピ 地区健康学習会
	佐渡市社会福祉協議会	配食サービス ふれあい招待昼食会 男性のための料理教室 親子料理教室
	しまびと元気応援団	くいしんぼ 男の料理 にしめ しまうまごはん等による調理実習
	佐渡地域振興局 健康福祉環境部	＜地域保健課＞ 地域食育事業
地産地消推進と食の安全確保	佐渡市	＜農業政策課＞ 流通システム作り 地産地消フェスタ ＜健康推進室＞ 地場産食材の料理教室 地産地消普及啓発 ＜学校教育課＞ 幼稚園・学校給食における地場産食材使用拡大推進 佐渡イチオシ食材の取材および給食だよりへの掲載 ＜子ども若者課＞ 保育園給食において地場産食材使用拡大推進
	佐渡市健康推進協議会	地場産食材の料理教室
	佐渡地域振興局 健康福祉環境部	＜生活衛生課＞ 巡回指導（各施設・旅館・ホテルなど） 講習会（食品衛生責任者）
	佐渡地域振興局 農林水産振興部	＜振興課＞ 魚食普及活動 魚料理講習会 水産加工物や佐渡さかなまつりでの水産PR
	佐渡市	＜健康推進室＞ 行事食・郷土料理啓発 食育かるた推進 ＜学校教育課＞ 特産品献立 さど食育人材講師バンク利用 漁業体験・農業体験 ＜農業政策課＞ 郷土料理集（さどごはん）普及 ＜子ども若者課＞ さど食育人材講師バンク利用 野菜作り
食文化の理解や発展	佐渡市健康推進協議会	行事食パンフレット配布 食育かるた推進 郷土料理伝承（さど食育人材講師バンク講師） 郷土料理教室 郷土料理集（さどごはん）推進
	しまびと元気応援団	くいしんぼ・にしめの会・しまうまごはん等による調理実習
	佐渡地域振興局 農林水産振興部	＜生産振興課（佐渡農村女性グループ協議会）＞ 食育ボランティア活動 研修会 ＜食品・流通課＞ 食育ボランティア
交流・感謝	佐渡市	＜健康推進室＞ 乳幼児健診 離乳食講習会 ＜学校教育課＞ 食育教室 ＜子ども若者課＞ 食育教室
	佐渡市健康推進協議会	親子料理教室 食育教室（保育園・幼稚園・学校）

第3章 資料

第1節 計画の進行管理と評価

1 進行管理

設定した目標の進捗状況について、毎年度検証を行い、施策に反映します。

2 評価

(1) 最終評価

計画の最終年度である令和7年度には、目標の達成状況を検証・評価し、次期計画づくりに反映させます。

(2) 評価指標

○健康につながる食生活の確立

<育ち盛り世代>

評価項目			出典	現状値 H30	目標値 R7	備考
1	朝食を欠食する者の割合	5歳児	*2	7.2%	0%	
		小学5年	*8	21.2%	0%	R1 19.1%
		中学2年	*8	23.6%	0%	R1 24.1%
		高校生	*2	17.9%	0%	R2
2	肥満の割合	3歳児	*4	3.0%	(県平均以下)	県 4.3%(H30)
		5歳児	*4	7.7%	(県平均以下)	県 5.9%(H30)
		小学5年	*4	13.2%	(県平均以下)	県 10.2%(H30)
		中学2年	*4	6.4%	(県平均以下)	県 7.1%(H30)

<働き盛り世代>

評価項目			出典	現状値 H30	目標値 R7	備考
1	朝食を欠食する者の割合		*3	17.2%	15%以下	
2	濃い味付けの割合		*3	33.4%	30%以下	
3	主食の重ね食いの割合		*3	19.8%	15%以下	
4	満腹まで食べる割合		*3	42.4%	40%以下	
5	バランスの良い食事を1日2食以上摂る割合		*3	75.1%	80%以上	
6	肥満の割合	40～60歳代(男性)	*7	33.3%	30%以下	
		40～60歳代(女性)	*7	27.5%	20%以下	

<活躍盛り世代>

評価項目		出典	現状値 H30	目標値 R7	備考
1	朝食を欠食する者の割合	*9	4.1%	0%	
2	濃い味付けの割合	*3	27.9%	27%以下	
3	低栄養傾向（BMI 20 以下）	*7	16.9%	16.0%	現状値 R1
4	バランスの良い食事を 1 日 2 食以上摂る割合	*3	85.4%	90%	

○食文化の理解や発展

評価項目		出典	現状値 H30	目標値 R7	備考
1	食育人材講師バンクの回数	*6	25 回	増加	
2	郷土料理教室開催回数	*5	35 回	増加	

○交流・感謝

評価項目			出典	現状値 H30	目標値 R7	備考
1	1 日 1 回以上家族と食 べる割合	保育園（年少～年長）	*2	99.0%	100%	
		小学校（1 年～6 年）	*2	95.9%	100%	
		中学校（1 年～3 年）	*2	91.9%	100%	

<評価する指標の出典>

- * 1 げんきなからだづくりチェック
- * 2 生活習慣アンケート
- * 3 特定健康診査食問診（佐渡市独自項目）
- * 4 身体計測結果
- * 5 佐渡市地産地消計画
- * 6 食育人材講師バンク事務局（佐渡市健康推進室）
- * 7 KDB（国保データベース）
- * 8 全国体力・運動能力、運動習慣等調査
- * 9 特定健診（健康診査）問診

第2節 計画の検討体制

- | | | |
|----------------|---------------|-----|
| 1 食育担当者（栄養士）会議 | 令和2年4月～令和3年1月 | 10回 |
| 2 計画推進会議 | 令和2年4月～令和3年1月 | 10回 |
| 3 健康づくり懇談会 | | |

開催日	内容	参加者数
令和3年1月21日	現状と5年間の取組 今後の方向性	28人

〈会議で出された意見〉

- ・朝ごはんをしっかり食べる習慣を小さい頃から身につけることが大事。
また、どう効果があるか伝えることも必要。
- ・食と歯については、関連して大事だ。
- ・働き盛り世代では、家庭だけでなく、職場で健康について考えられるといい。
- ・フレイル対策として、低栄養を予防する上でも、たんぱく質をしっかり食べよう。
- ・“バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動”が大事なのは分かるが、実際はできていない。
- ・情報提供では、現場の生の声が聞けてためになった。

[illegible]



◇ 発行 佐渡市 市民生活課 健康推進室

◇ 発行日 令和3年3月

〒952-1292 新潟県佐渡市千種232番地 電話 0259-63-3115