

第2次 占冠村食育推進計画



令和元年
占 冠 村

目次

1	本計画の趣旨・目的	1
2	計画の位置付け	2
3	計画の期間	2
4	占冠村の食をめぐる現状と課題	3
5	占冠村における食育の取り組み	5
6	食育に関する用語解説	6

1 本計画の趣旨・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。

豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくために、様々な経験を通じ、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」の推進が求められております。

占冠村では、豊かな自然環境の中で、酪農・畜産を中心として、新鮮で美味しい農畜産物が農業者の努力により生産されているところですが、日米貿易協定、環太平洋パートナーシップ協定（TPP11協定）、日EU経済連携協定（日EU・EPA協定）等の影響が懸念されており、加えて食糧自給率の維持向上が急務となっていることから、農業を取り巻く状況は多くの課題を残していると言えます。

さらに、ライフスタイルの多様化により、日常生活を送る中で、「食」の大切さを忘れがちになり、毎日の食生活において、孤食や不規則な食生活、栄養の偏り、食の欧米化など、食に関する課題が顕在化していることから、本村においても「食育」を通じた健康の維持・増進への対策が求められております。

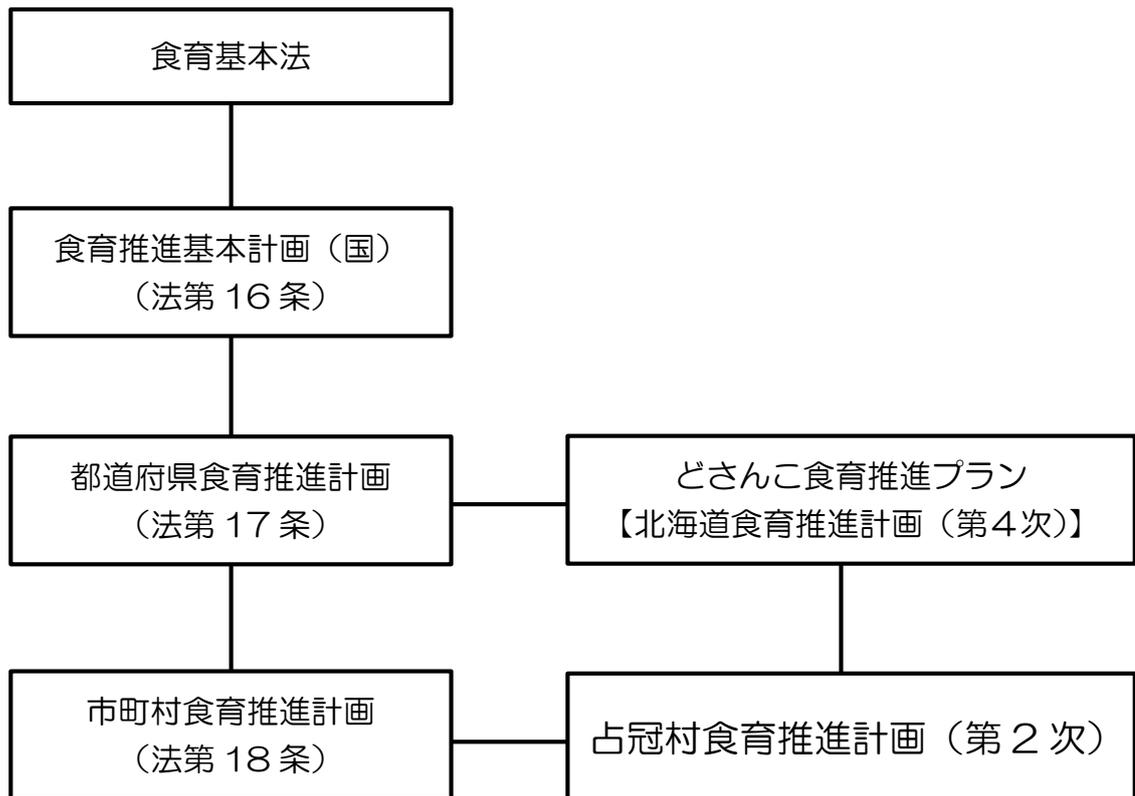
国は、平成17年6月に生涯にわたって健康で豊かな食生活を実現するために「食育基本法」を制定した後、平成18年3月に「食育推進基本計画」を、平成23年3月に「第2次食育推進基本計画」を策定し、「食育」を重要課題としてとらえ、国民的な運動として推進しております。

北海道においても、国に先駆けて平成17年4月、「北海道食の安全・安心条例」を策定。同年12月「北海道食育推進行動計画」、平成21年12月には「どさんこ食育推進プラン」を策定し、「食育」を積極的に推進する姿勢を打ち出しており、平成31年3月には後継の計画となる「第4次北海道食育推進計画」（どさんこ食育推進プラン）を策定し、北海道の食育を計画的に推進しております。

このような背景をふまえ、国や道、近隣市町村と連携を図りながら、村民の理解のもと、各関係機関等と役割分担を行い、より効果的な「食育」の取り組みを推進するために、「占冠村食育推進計画」を策定するものです。

2 計画の位置付け

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村推進計画として位置づけ、「食育」を具体的に推進するための計画として策定しています。



3 計画の期間

この計画の期間は令和元年度から令和5年度までの5年間とし、関係法令の改正や本計画の上位計画の見直しと合わせ、必要に応じて見直しを行うものとします。

4 占冠村の食をめぐる現状と課題

(1) 占冠村現状と課題

占冠村は農林業、観光業など食に関連する産業が地域の基幹産業となっていることから、地産地消の取り組みなど地場産品や北海道の多様で豊富な食料を生かした「食育」を推進することが重要であります。

占冠村においても、女性の雇用機会の増加などにより核家族化が進むと同時に、経済効率優先の思考やライフスタイルの多様化により、家庭や様々な場面で食に関する簡便化・外部化、意識の低下などが懸念されています。

日本国民全体では食の欧米化が進み、脂質の過剰摂取や野菜不足、食生活の乱れによる朝食の欠食、栄養の偏りに起因した肥満や生活習慣病の増加が問題となっております。この傾向は占冠村においても進みつつあることが危惧されています。

日々の食生活を通して、家庭や地域で受け継がれてきた伝統的な食文化を継承していくことが必要であります。

また、地球規模の人口増加に起因する食糧不足が懸念される中において、国内においては、経済性を最優先することにより需給バランスを無視した大量生産が行われ、食べ残しなどで発生する食品ロスが環境問題となっていることから、環境と調和した食習慣の普及が求められております。

占冠村における「食育」の周知度及び認知度は、ともに高いとは言えない状況であり、具体的な取り組みにおいても課題が多くあります。

あわせて、食に関わる課題は、社会経済構造や村民の意識の変化に起因するものであり、短期間に解決する事は困難であります。

その解決に向けて各関係機関と連携を図り、役割分担しながら効果的な「食育」の推進に、着実に取り組む必要があります。

(2) 課題解決に向けて

占冠村の現状と課題を踏まえ、「食育」を総合的に進めるために、村民や生産者、各関係機関等が連携し、それぞれの分野で「食育」の取り組みを進めて行くことが必要です。

【取り組み項目・目標】

- 「食育」に関する意識・関心の高揚
村民、生産者、各関係機関等が連携し、村全体で「食育」に関する意識や関心を高める。
- 「食育」を通じた健康の維持・増進
 - ・規則的な食生活の普及を図る。
 - ・栄養バランスの普及を図る。
- 「食育」を通して食への関心を高める
 - ・地産地消を推進し、地場産農畜産物の利用拡大を図る。
 - ・安全・安心な食料の知識向上を図る。
 - ・地域における伝統的な食文化・食習慣の普及を図る。
 - ・食料自給率の向上や環境に配慮した食生活の普及を図る。

5 占冠村における食育の取り組み

前項に基づき、以下に掲げる取り組みの実践を目指します。

(1) 「食育」に関する意識・関心の高揚

「食育」は全ての年代において家庭での食生活が基本となることから、村の広報紙等により「食育」の情報発信を行い、各家庭における食に対する意識や関心を高め、家族で楽しい食生活を実践することや食文化の伝承を促します。

各関係機関等が連携し、それぞれの分野で「食育」の情報発信を行うことで理解度の向上を図ります。

(2) 「食育」を通じた健康の維持・増進

脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などに起因した栄養の偏りや、朝食の欠食は肥満や生活習慣病の危険因子とされています。

教育分野では、学校給食は栄養バランスのとれた食事を通して正しい知識を学ぶ最高の機会であることから、学校給食を通して子どもたちから望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理できる能力を育むことを目指します。

保健分野では、健康相談やしむかっぴカレンダー等を活用し、3食摂取の生活リズムと規則正しい食習慣の普及に努め、食と健康の関係や調理方法、栄養バランス情報の発信を行い、年代に関わらず健康の維持・増進につながる「食育」の推進を図ります。

(3) 「食育」を通して食への関心を高める

占冠村の豊かな自然で育まれた農畜産物の地産地消を進め、直売所等を活用して生産者と消費者の信頼関係の構築を図り、安全・安心な食品の知識向上と地域内での消費拡大を目指します。

教育分野では、学童農園や総合的な学習の時間を活用し、様々な体験学習を通して食べものと自然を大切にすることを育む機会を創出します。

また、学校給食では、地元の食材を使用した「ふるさと給食」を実施しており、農家・加工業者から届けられた食材を通して地元の味を知ってもらい、地産地消の取り組みの推進を目指します。

村民に広く「食育」の情報発信を行い、食品の大切さや環境に調和した食生活への理解を深め、食への関心を高める取り組みを推進します。

「生命をいただく」ことや生産者に対する感謝の気持ち、日本人特有の「もったいない」という心を育むことで、食べ残しなどによる食品ロスを減らし、環境の保全や文化の継承を図ります。

(4) 発育段階に応じた食に関する学習機会や情報の提供

乳幼児期から思春期まで発達段階に応じた食事、生活リズム等に関する学習の機会や情報提供に努めます。

親子相談、乳幼児健康診査、子育て広場での学習の実施、子育て通信による情報提供を行ってきます。各保育所における料理づくりを行います。

また、子どもが友人と一緒に食事を楽しみながらとることができるように取り組みます。各学校で給食指導や作物の栽培体験学習などを通じて、食物に関する理解や感謝の気持ちを深めます。

6 食育に関する用語解説

○ 遺伝子組み換え食品

遺伝子組み換え技術によって作られた農作物及びこれを加工して製造された食品。遺伝子組み換え技術とは、ある生物がもつ有用な遺伝子を取り出して、他の生物に導入することにより、新たな性質を加える技術。

○ 栄養素

生物が代謝する目的で外界から吸収する物質のこと。栄養素は生体内で代謝され、生体内物質の原料やエネルギー生産に利用される。炭水化物やたんぱく質、脂肪、ビタミン、無機質などがあり、これらを五大栄養素という。

○ 栄養成分表示

食品表示法及び食品表示基準に基づき、国民の健康の保護及び増進等を目的に、原則として、一般用加工食品及び一般用添加物に、栄養成分の表示を義務化。熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の必ず表示すべき項目と任意で表示すべき項目等を規定。

○ オーラルフレイル

歯や口腔の健康への関心度が低下し、歯周病やむし歯を放置したり、滑舌の衰え、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品の増加など、ささいな「口の衰

え」による食欲低下や食事バランス等の悪化が見られる状態をいう。

○ 環境教育

持続可能な社会の構築をめざして、家庭、学校、職場等あらゆる場所において、環境、社会、経済及び文化との繋がり の理解を深めるために行われる環境保全に関する教育。

○ グリーン・ツーリズム

農村地域に滞在し、農山村の自然・文化・人々の交流等を楽しむ滞在型の余暇活動。受け入れ側となる農村の対応には、ファームイン、直売所等の取組がある。

○ クリーン農業

堆肥等の有機物の施用等による土づくりに努め、化学肥料や化学合成農薬の使用を必要最小限にとどめる等、農業の自然循環機能を維持・増進させ、環境との調和に配慮した安全・安心で品質の高い農産物の生産を進める農業。

○ 健康増進法

国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善、健康の増進を図るための措置を講じ、国民保健の向上を図ることを目的に平成14年に制定された法律。この法律に基づき、国民の健康の総合的な増進を図るための基本方針や都道府県健康増進計画及び市町村健康増進計画の策定、保健事業の実施等が定められている。

○ 孤食（こしょく）

家族が違う時間に一人一人食事をとること。これに対し、一人一人が違う料理（献立）をとることを「個食」という。

○ 主食・主菜・副菜

主食とは米、パン、めん類などの穀類で、主として糖質エネルギーの供給源。主菜とは魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質タンパク質や脂肪の供給源。副菜とは野菜等を使った料理でビタミン、ミネラル、食物繊維等を補う重要な役割を果たす。

○ 賞味期限・消費期限

賞味期限は、食品を定められた方法により保存した場合に、期待されるすべての品質の保持が十分に可能であると認められる期限を示す年月日のこと。ただ

し、当該期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることはあるとされている。食品の劣化速度が比較的緩慢な食品についての期限表示で、容器包装を開封する前の期限を示す。

一方、消費期限は、食品を定められた方法により保存した場合に、腐敗、変敗その他の品質の劣化に伴い、安全性を欠くこととなるおそれがないと認められる期限を示す年月日のこと。品質が劣化しやすく、製造日を含めて概ね5日以内で品質が急速に劣化する食品に表示する。期限表示で容器包装を開封する前の期限を示す。

○ 食生活指針

国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定提供の確保を図るため、平成12年3月に農林水産省、厚生省（現在厚生労働省）、文部省（現在文部科学省）の3省が共同して策定した指針。

その後、食育基本法が制定、「健康日本21（第二次）」の開始、食育基本法に基づく第3次食育推進基本計画などが作成され、食生活に関するこれらの幅広い分野での動きを踏まえて、平成28年6月に改定。健康・栄養面や環境、食文化の関係など10項目からなっている。

○ 食の外部化

女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等を背景に家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存するようになること。これに伴い、食品産業においても、食糧消費形態の変化に対応した調理食品やそう菜、弁当といった「中食（なかしょく）」の提供や市場の開拓等に進展がみられ、こうした動向も含めて、「食の外部化・サービス化」という場合もある。

○ 食品衛生法

食品の安全性の確保のために公衆衛生の見地から必要な規制その他の措置を講ずることにより、飲食に起因する衛生上の危害の発生を防止し、もって国民の健康の保護を図ることを目的とした法律。

食品営業の他、食品、添加物、器具、容器包装等を対象に飲食に関する衛生について規定している。

○ 食品表示法

食品に関する表示が食品を摂取する際の安全性の確保及び自主的かつ合理的な食品の選択の機会の確保に関し重要な役割を果たしていることに鑑み、販売の用に供する食品に関する表示について、基準の策定その他の必要な事項を定めることにより、その適正を確保し、もって一般消費者の利益の増進を図るとともに、国民の健

康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的とし、従前の食品衛生法、JAS法及び健康増進法の食品表示に関する規定を統合し、平成25年6月に制定・公布、平成27年4月に施行された。

○ 食品ロス

家庭での食べ残しや小売店での売れ残りなど、まだ食べられるにもかかわらず廃棄される食品をいう。

○ 食料自給率

その国の食料消費がどの程度、自国の生産で賄えているかを示す指標。食料が生命と健康の維持に欠くことのできない最も基礎的で重要な物資であることから、その基礎的な栄養価であるエネルギー(カロリー)が国産でどのくらい確保できているかという点に着目し、カロリーベースの食料自給率(供給熱量総合食料自給率)が使用される場合が多い。

カロリーベースの食料自給率は、国民に供給されている食料の全熱量合計のうち、国産で賄われた熱量の割合を示したものである。

○ スローフード運動

ファーストフードの反対語としてイタリアで生まれた地産地消運動の一つで、「地域の風土に根ざした食文化を見直し、その地域に伝わる食材や調理法を守っていこうとする」実践的な活動。

○ 生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発達と進行に関与する疾患群のこと。代表例に、糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧、肥満などがあり、日本人の過半数近くがこの病気により亡くなっている。

○ 地産地消(ちさんちしょう)

地域で生産されたものをその地域で消費すること。道内各地で生産者による新鮮な地場産品の直売や生産者等と消費者の交流活動等、多様な取り組みが展開されている。

○ 中食(なかしょく)

レストラン等へ出かけて食事をする「外食」と、家庭内で手作り料理を食べる「内食(ないしょく、または、うちしょく)」の中間にあって、市販の弁当、惣菜や調理済みのパンなど、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場、学校、

屋外等へ持ち帰り、そのまま食事として食べること。

○ BMI 体格指数

肥満ややせ過ぎの判定法。体重 (kg) ÷ 身長 (m) の二乗。18.5未満がやせ、18.5以上25.0未満が正常、25.0以上で肥満と判断される。

※たとえば体重が50kgで、身長が160cmでの場合

$50\text{kg} \div (1.60\text{m} \times 1.60\text{m}) \div 19.5$ となります。

(計算時はcmではなくmで算出する)

○ メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧が引き起こされやすくなった状態のこと。それぞれが重複した場合は命にかかわる病気を招くこともある。

ただし、食べ過ぎや運動不足等、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって、予防・改善できる。

○ 有機JAS

多年生作物は過去3年以上、野菜や米なら過去2年以上、農薬や化学肥料を全く使っていない農地での栽培など有機JAS規格を満たした農作物・加工食品に有機JASマークを付す制度である。規格には有機農作物、有機畜産物、有機加工食品がある。

○ 有機農業

科学的に合成された肥料及び農薬を使用しないこと並びに遺伝子組換え技術を利用しないことを基本として、農業生産に由来する環境への負荷をできる限り低減した農業生産の手法を用いて行われる農業をいう。「有機農業の推進に関する法律」第2条で定義されている。

○ HACCP (ハサップ：危害要因分析重要管理点方式)

Hazard Analysis and Critical Control Point の頭文字をとった略語で、食品の衛生管理手法の一つ。危害要因分析重要管理点方式ともいう。製造における重要な工程を連続的に監視することによって、一つ一つ製品の安全性を保証しようとする衛生管理法であり、危害要因分析、CCP (重要管理点)、CL (管理基準)、モニタリング、改善措置、検証、記録の7原則から成り立っている。平成30年6月、食品衛生法が改正され、原則すべての食品等事業者がHACCPに沿った衛生管理を導入することとなった。

○ SDGs（エスディージーズ：持続可能な開発目標）

Sustainable Development Goals の略で、平成27年（2015年）9月の国連サミットで採択された、先進国を含む2030年までの国際社会全体の開発目標。17のゴール（目標）とその下位目標である169のターゲットから構成。すべての関係者（先進国、途上国、民間企業、NGO、有識者等）の役割を重視し、「誰一人取り残さない」社会の実現をめざして、経済・社会・環境をめぐる広範囲な課題に統合的に取り組むこととしている。