

第Ⅳ章 南風原町食育推進計画

目次

はじめに

1. 基本的な考え方

2. 計画の位置づけ

3. 重点課題

(1)次世代を担う母子の健康を支える食育の推進

(2)健康寿命の延伸にむけた食育の推進

(3)地産地消等の推進による食育の推進

(4)食文化の普及・継承による食育の推進

4. 重点課題に対しての取組み

生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

～胎児期から高齢期までの栄養・食に関する知識と選択する力の習得にむけて～

5. 取組み指標・目標

-食育とは-

- ・生きる上での基本であって、知恵、徳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と

(食育基本法より)

はじめに

「食育基本法」が平成17年に制定され、平成18年の「食育推進基本計画」の策定を受け、沖縄県において食育基本法第17条に基づき、「沖縄県食育推進計画～食育おきなわうまんちゅ(万人)プラン～」(平成19年2月)、令和5年3月に第4次沖縄県食育推進計画を策定しています。

平成30年度に実施した「健康はえばる21(第2次)」の中間評価の結果、母子保健計画の結果では、妊娠時のやせ、乳幼児の貧血、学童期の耐糖能異常、成人のメタボリックシンドローム等生活習慣病発症、重症化につながる課題が見え、その背景の栄養・食生活の課題があります。

このような状況を踏まえ、栄養・食生活、生活リズムの課題解決にむけて、地域の組織団体、学校、保育園等が実施している食育関連事業と連携し、取り組みにむけて本町において「南風原町食育推進計画」を策定しました。

本計画は、食育推進基本法に基づく市町村食育計画です。また国・県・町の関連計画等と整合性を図りながら策定します。

本計画の期間は、健康増進計画「健康はえばる21(第3次)」令和6年度～令和17年度までとし、今後「健康はえばる21」の見直しに合わせ、一体的に策定することとします。

1. 基本的な考え方

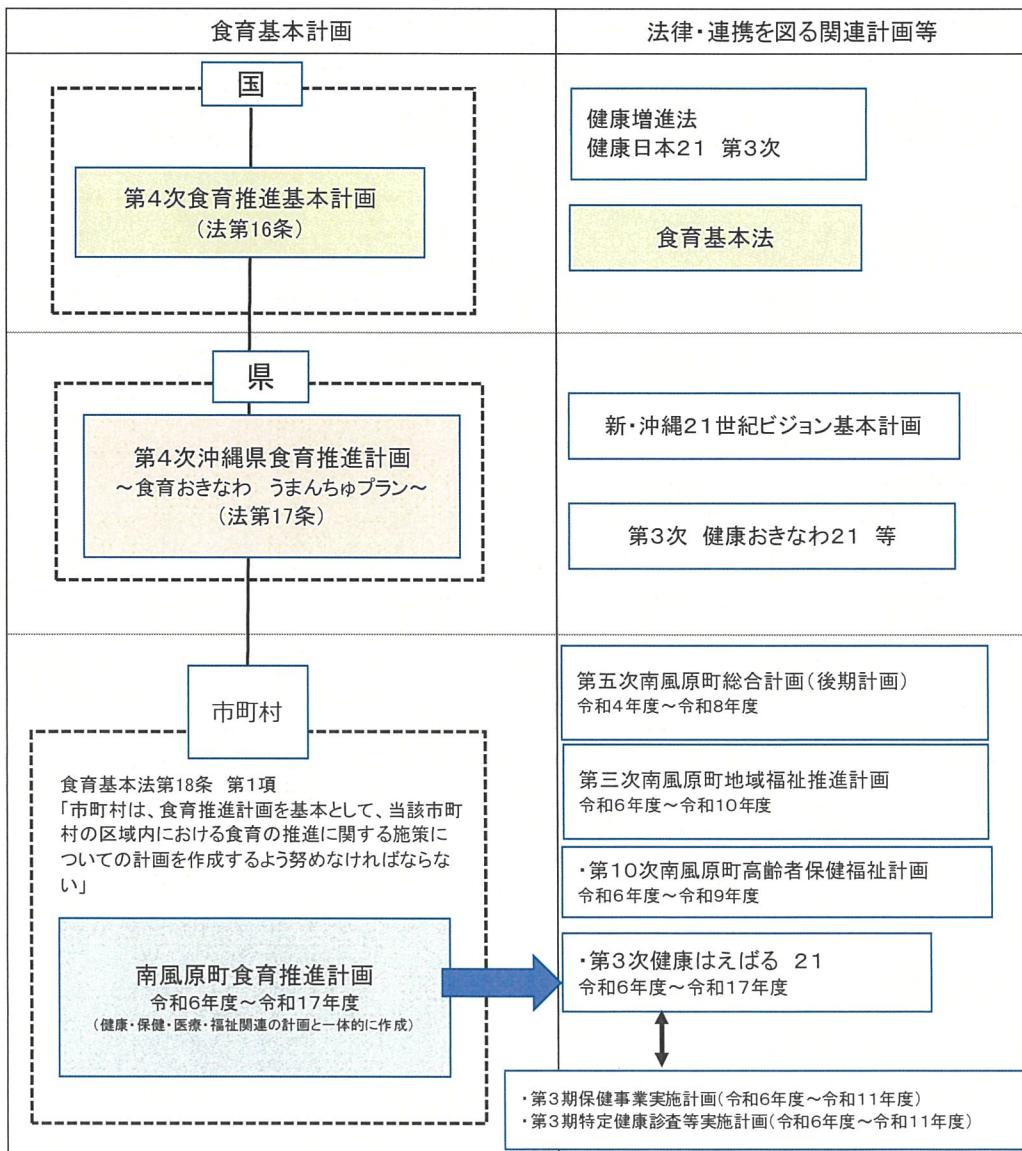
町民の一人一人が、生涯にわたって、心身の健康な生活を送るためにライフステージに応じた食育を展開します。食をめぐる現状や課題を踏まえて、地域特性を活かし、健全な食生活の実現にむけて行政による取組とともに、地域や家庭、保育所、学校等の多様な関係者と連携した食育を推進していきます。

2.計画の位置づけ

(1)本計画は、国の食育基本法に基づいた、「第4次食育推進基本計画」(国)、「第4次沖縄県食育推進計画～食育おきなわ うまんちゅプラン～」(県)に基づき作成する南風原町食育推進計画です。

(2)本計画は、「第五次南風原町総合計画」を上位計画とし、健康増進法に基づく「健康はえばる21(第3次)」と一体的に作成した各種関連計画との連携を図り、本町の特性に応じた食育を推進するために作成されるものです。

この計画は、食育の基本的な考え方を明らかにするとともに、運動のコンセプトである「周知から実践」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づけます。



3. 重点課題

近年、本町の社会構造の変化として、すべての年代層では増加傾向となっており、中でも老年人口の増加傾向が顕著です。産業構成においても第三次産業の圧倒的に多くかつ増加傾向であります。こうした社会構造の変化により、食を取り巻く環境にも大きく影響し、ライフスタイルの多様化、食生活にも変化が出てきていると推測します。

また本町の健康増進計画(健康はえばる21)では、健康・長寿の維持継承のため、「健康寿命の延伸」、「早世予防」を目標としております。生活習慣病を重症化するリスクのメタボリックシンドローム該当者・予備群は、36.6%(R4年度)という結果でした。生活習慣病予防、重症化リスクの低減にむけて、内臓脂肪蓄積の一因と推測すると日常における食生活改善が重要であると考えます。

また低出生体重児(2500g未満)は、成人期において生活習慣病のリスクであることがわかってきました。乳幼児期の生活リズムの獲得、味覚形成、高齢期のフレイル予防等、ライフステージに合わせた栄養・食を考えていく事が大切です。

町民一人一人が自らの健康に関心をもって食を選ぶ力を身につけ、生涯にわたり心身ともに健康で充実した生活を実現できるように食育を推進していきます。

また、地域における食育の推進に取り組む関係機関、町民がそれぞれの役割を認識、連携し、一体的に食育を推進する事が必要です。

- (1)次世代を担う母子の健康を支える食育の推進
- (2)健康寿命の延伸にむけた食育の推進
- (3)地産地消の推進による食育の推進
- (4)食文化の普及・継承による食育の推進

～ライフコースを視点においた栄養・食生活～

年齢		胎児期	乳児期					幼児期					小学生	中学生	高校生	成人		高齢者	
		妊娠期	0才	2ヶ月	4ヶ月	7ヶ月	10ヶ月	1才	1才半	2才	3才	4才	6才～11才	12才～14才	15才～17才	18才以上	40才	60歳	65才
からだ	特徴		発育が、急速に進む時期（特に身長や体重）				生理的機能が次第に自立する時期					精神神経機能の発達時期			健康の保持増進		フレイル発症予防 ・認知症予防 ・骨格筋の機能維持		
	消化の力	母乳の糖質を分解できる	糖質の消化酵素（唾液）分泌よくなる		たんぱく質、脂肪の消化酵素が多くなる		脂肪の消化がしやすくなる		糖質の消化酵素は大人の70%		たんぱく質、脂肪の消化酵素が大人なみ		(4才～6才) 糖質の消化酵素が大人なみ						
	消化・吸収	← 消化・吸収する力を獲得する →																低下していく消化能力に合わせた食べ方	
	食べ方			消化機能の発達に合わせた糖、脂肪、たんぱく質のとり方						インスリンを守るための食べ方								インスリン分泌能に合わせた食べ方	
	味覚		本能ですきな味 →甘み、うまみ	苦み、酸味（野菜、くだもの） → 学習しないと嫌いになる味						(10才) 味覚の完成 将来の生活習慣病予防					60才以降インスリン生産量 2 / 3				
組成	脂肪を増やす時期				たんぱく質が増える時期		脂肪率がへって、たんぱくがふえる時期										四肢骨格筋量が減少する時期		



国の指針	「健康日本21」目標 ～適正体重の維持～	・自分のからだ（検査データ）に基づき、
------	----------------------	---------------------



食とからだの学習

・自分のからだ（検査データ）に基づき、
1日に必要な食品の量、食品の質を
自ら選択できる事を目標においた学習



個人の力を高める	親子健康手帳発行時に栄養指導	2ヶ月児訪問	・前期乳児健診	・7ヶ月相談	・後期乳児健診		・1才半健診	・2才児相談	・3歳児健診		・学童(小学5年生、中学2年生)健診		健診・特定健診・長寿健診 保健指導、栄養指導 (インセンティブの活用)
科学的根拠に基づいた最新の知見を取り入れ、ひとりひとり異なる多様な生活に合わせた栄養指導教材の活用													
個人をとりまく組織との学習	・健診結果等からみえる母子の実態、成長に合わせた食の選択のメカニズムの学習を関係機関と共有し必要な連携を図る									○町学校給食栄養教諭、養護教諭等との課題共有と必要な連携を図る		○高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施 ○町社会福祉協議会在宅介護支援センター 町包括支援センターと連携 ○町保健福祉課・町社会福祉協議会等専門職との重症化予防にむけた食の学習会 ○町保健福祉課と連携した町老人会、各字との町の実態・課題を共有	
関連課	保健福祉課、町包括支援センター、こども課、学校教育課、産業振興課等												
食環境環境整備 町民を支える組織との学習	町社会福祉協議会、町商工会、町観光協会、健康課題の実態を共有												

5. 取組み目標・指標

(1) 次世代を担う母子の健康を支える食育の推進

①<妊娠期への食育>家庭における食育の推進

安心安全な妊娠・出産、産後の健康維持と、子どもの生涯にわたる健康づくりの基礎を確保するために、胎児、母のからだを育てる栄養と食習慣を確立できる支援を行います。

指標		現状値 (R3年度)	目標値 (R17年度)	指標の把握 (出典データ)
家庭 にお ける 食 育 の 推 進	妊婦の体格指数(BMI)に対応した 胎児を育てるための栄養指導実施割合	100.0%	維持・増加	親子健康手帳公布時 の栄養指導実施状況
	妊婦の朝食をとっている者の割合	51.5%	増加	妊娠届問診票
	妊婦の貧血の割合	7.0%	減少	町母子保健統計

②<乳児期への食育・生活リズムの獲得>家庭における食育の推進

人のからだは、太陽のリズムに合わせて様々なホルモンを出しています。脳の視床下部が生活リズムをつくり、食欲や睡眠調整等を調節しています。生後3か月頃から働き始め、4歳頃にはほぼ完成し、生活リズムを整えていく事は、消化吸収能力、代謝のリズムをつけていくことを保健師・管理栄養士が2か月児訪問を通して、母と共に学習します。

指標		現状値 (R3年度)	目標値 (R17年度)	指標の把握 (出典データ)
家庭 にお ける 食 育 の 推 進	乳児期の生活リズムについて 母へ保健指導の実施した割合	100.0%	維持・増加	2か月児訪問

③<乳児期への食育>家庭における食育の推進

健全な食生活は健康な心身と豊かな人間性を育むためにかかせないものであると同時に、将来の食習慣の形成に大きな影響を与えるものであり、発達段階に応じた食育を行います。

指標		現状値 (R3年度)	目標値 (R17年度)	指標の把握 (出典データ)
家庭 にお ける 食 育 の 推 進	個々の段階にあった月齢に離乳食開始 した割合	69.1%	増加	乳児健診・後期 問診票
	個々の段階にあった離乳食回数を 進めている割合	16.2%	増加	7か月相談問診
	個々の段階にあった離乳食・食品を 進めている割合	65.5%	増加	乳児健診・後期 問診票

④＜幼児期への食育＞家庭における食育の推進

子どもの成長にとって、健全な食生活は将来の食習慣の形成に大きな影響を与えます。

幼児期からの基本的な食習慣の形成にむけた支援を行います。

指標		現状値 (R3年度)	目標値 (R11年度)	指標の把握 (出典データ)
家庭 にお ける 食 育 の 推 進	1歳6か月児の食事やおやつの時間が決まっている児の割合	53.7%	増加	町母子保健統計
	2歳児のう歯の有病児の割合	10.3%	減少	町2歳児健診結果
	3歳児の朝食を毎日食べている児の割合	98.1%	増加	町母子保健統計

(2) 健康寿命の延伸にむけた食育の推進

①＜生活習慣病予防及び重症化予防にむけた食育＞地域・職域における食育の推進

生活習慣病予防、重症化予防にむけて、沖縄県の健康増進計画（健康おきなわ21）、本町の健康はえばる21（第3次）では重点的に取り組む事項の1つに肥満の改善を位置づけています。

関係機関との連携を図りながら、望ましい食生活にむけて栄養指導を行っていきます。

本町の健康課題の明確化と具体的な対策、評価について、健康はえばる21（第3次）及びデータヘルス計画に記載しています。

指標		現状値 (R3年度)	目標値 (R11年度)	指標の把握 (出典データ)
地 域 ・ 食 育 の 推 進 に お ける	1日の野菜摂取量350g以上を知っている者の割合	31.3%	増加	町特定保健指導アンケート
	1日のうち肉や魚、卵を食べている者の割合		増加	町保健福祉計画（75歳以上）アンケートより

(3) 地産地消等の推進にむけた食育の推進

①地域における食育の推進

保育所等、農業関係担当課における食育を推進します。

・園児や児童が、給食に地域の産物を活用した給食を通じて、地域の産物、食文化、生産者との交流などを促進し、食の環境を担う多様な主体とつながりを広げ深める食育を推進してまいります。

(4) 食文化の普及・継承による食育の推進

①保育所・学校等における食育の推進

・伝統的な食文化について興味や関心を持って学ぶことができるよう、郷土食や行事食の提供と郷土食や地場産物を活用した給食の提供を行ってまいります。

（今後の取組として）

毎月6月の食育月間等を通じて、食育推進運動を効果的に実施し、食育の一層の浸透を図ります。