中川村第３次食育推進計画（概要版）

計画期間：令和６(2024)年度～令和 10(2028)年度の５ヶ年

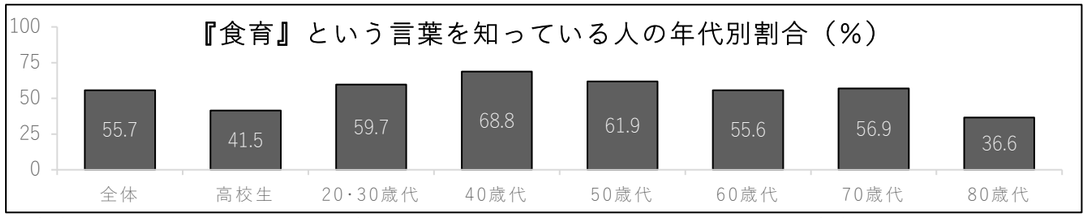
スローガン

食卓から健康を！「できることから実践しよう食育」

食育目標：食べることの大切さを理解し、生涯を健康でいきいきと暮らす。

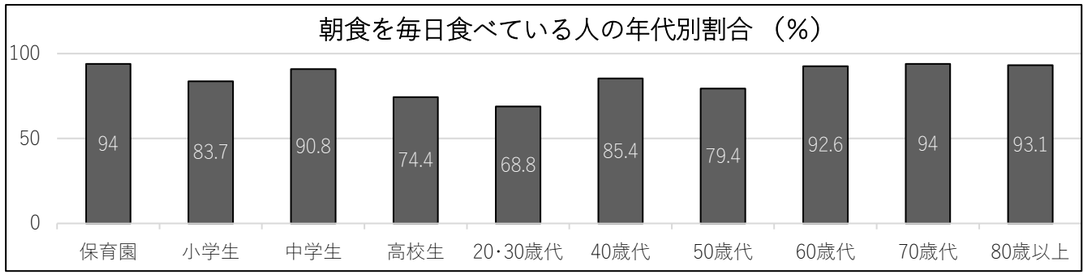
中川村の食育の現状と課題

〇食を大切にする心を育む



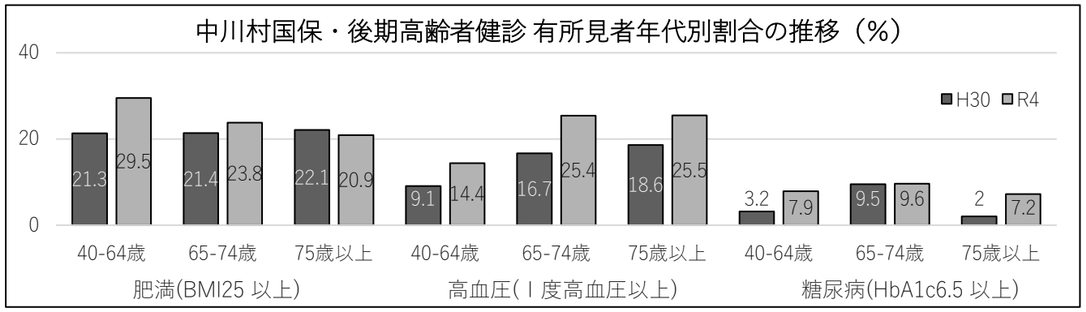
食育という言葉の認知状況は、多くの年代で目標の 65%に達していません。食育とは何か、どんな取り組みをしているか、多くの方が知ることができるよう、情報発信が必要です。

〇未来を担う子どもの食育



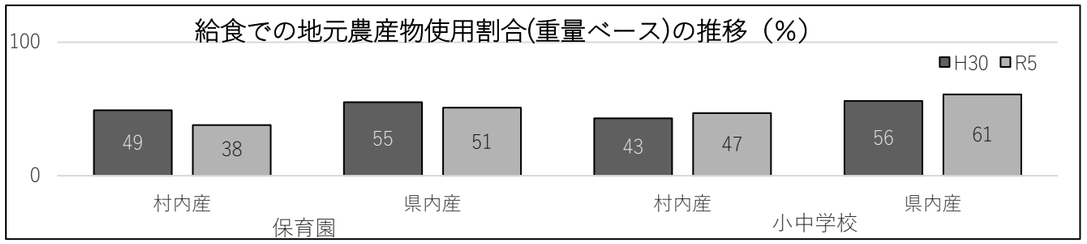
朝食を毎日食べている人の割合は多くの年代で減少しました。共働き家庭や核家族の増加、生活リズムの変化により朝食欠食や朝食の内容に課題が出ています。また、偏食やそしゃく力に課題がある子もみられます。離乳食期から様々な食材を体験することにより口腔機能や味覚、食嗜好の基礎を身につけられるよう、切れ目のない支援を心がけます。

〇生活習慣病の予防・改善のための食育



中川村では、若くして要介護になる原因として、脳血管疾患の割合が高くなっています。また、健診の有所見状況では、若い年代の生活習慣病が増加しています。自分の身体の状態を理解するため健診を受診し、適切な生活習慣につなげていけるよう支援を行います。

〇食の循環と地域の食を意識した食育



中川村では農産物が豊富に生産され、保育園・学校給食センターでは、野菜・果物の 50%以上を県内産の食材でまかなっており、村内産の食材は 40%となっています。これは県内でも高い水準です。地元農産物を使用することで生産者の顔がみえ、身近なものになることに加え、口に入るまでに様々な苦労があること、命をいただく営みであることを感じ、食に関する感謝の念を育むことにつながります。

第３次計画のポイント

〇誰もが理解し、参加しやすい食育の推進

住民が食育を自らの問題として認識し、多くの人が参加し、関心と理解を深めることができるよう進めていくため、ICT やデジタル化の進展を踏まえ、デジタルツールやインターネットを積極的に活用していきます。その一方で、SNS の普及により、食に関する情報がはん濫し、正しい情報を見極めることが困難な状況にある中で、すべての人が正しい知識と選択する力を身につけられるよう、関係機関・団体等が連携し、食育を推進する体制づくりを進めます。

〇子どもの発達段階に応じた食育の推進

乳幼児期は、一生で最も成長の著しい時期です。食事・生活リズムを確立するとともに、離乳食期を通してそしゃく嚥下の動きを身につけます。また、様々な食品を食べる経験が、味覚を広げ、嗜好を形成し、偏食の予防につながります。将来の生活習慣病予防のスタートとして、日々の積み重ねの中で望ましい食習慣を身につけていきます。

〇家庭、保育園、学校、地域の連携に支えられた食育の推進

子どもの成長を育む中心は家庭にありますが、未満児で入園する児は増加しており、成長とともに学校、地域などへ活動の場が広がっていきます。自然と関わり、地域と関わり、さまざまな人々と出会い多くの体験を重ねていくことで、食の楽しさを実感し、精神的な豊かさをもたらすことが大切です。また、社会環境の変化や様々な生活様式等の変化に伴い、核家族、共働き世帯、１人親世帯が増加する中で、健全な食生活を送ることは容易ではありません。家庭に加え、保育園、学校、地域等の関係機関で連携して取り組みます。

〇生活習慣病の予防及び改善のための食育

肥満、糖尿病、高血圧症等の生活習慣病の増加は重点課題の一つです。特に、生活習慣病の発症が若年化しており、加齢とともに健康障害につながることが予想されます。健康長寿を実現するためには、子どもの頃から望ましい栄養・食生活を身につけ、生涯を通じた健康づくりの基盤としての食育が重要です。『生活習慣病の発症・重症化予防の食育』の視点から、自分の身体を知って『食』を考え実践できる人を増やしていきます。

〇食の安全・安心に支えられた村の特性を生かした食育の推進

中川村は農産物が豊富に生産されており、給食や飲食店でも使用されています。食が生産者をはじめとした多くの関係者の様々な活動に支えられていること、命をいただく営みであることを理解し、食に対する感謝の念を深めます。加えて、頻発している大規模災害に備え、家庭にあった備えができるよう情報発信を行います。中川村の食文化を知り、大切にし、さらに磨きをかけ『食』を大切にする村づくりを進めます。