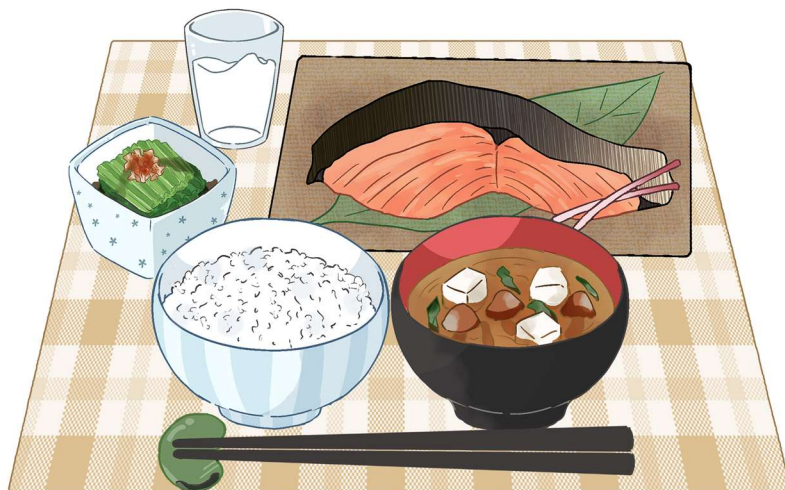


第2次

下諏訪町食育推進計画

令和5年度（2023年度）—令和14年度（2032年度）



主食・主菜・副菜のそろった日本型食生活で

健康に！ 地球にやさしく！

長野県 下諏訪町

目 次

はじめに	・・・・・・・・・・	1
第1章 第2次食育推進計画の策定にあたって		
【1】趣旨	・・・・・・・・・・	2
【2】計画の位置づけ	・・・・・・・・・・	2
【3】計画の期間	・・・・・・・・・・	2
【4】計画の基本方針	・・・・・・・・・・	2-9
【5】食育の推進とSDGsとの関連について	・・・・・・・・・・	10
第2章 第1次計画の評価		
【1】数値目標の評価について	・・・・・・・・	11
特定健診の問診項目により評価する生活習慣について	・・・・・・・・	12-16
3歳児健診の問診項目により評価する生活習慣について	・・・・・・・・	17-19
母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項について	・・・・・・・・	20-21
【2】5つの分野の行動評価について		
5つの分野の自己評価結果	・・・・・・・・	22
回答者の情報	・・・・・・・・	23
5つの分野の食育の取り組み状況について	・・・・・・・・	24-31
今後、力を入れたい食育の取り組み内容について	・・・・・・・・	32-33
コロナ禍における食育活動についてー1【工夫点】	・・・・・・・・	34-35
コロナ禍における食育活動についてー2【課題】	・・・・・・・・	36
【3】住民との協働による食育の実績について		
下諏訪町保健補導委員会の取り組み	・・・・・・・・	37-40
下諏訪町食生活改善推進協議会の取り組み	・・・・・・・・	41-42
下諏訪町内にあるボランティア団体の取り組み	・・・・・・・・	43
農作物の生産者の取り組み	・・・・・・・・	44
下諏訪町食育応援隊の取り組み	・・・・・・・・	45-56
第3章 食に関するアンケート調査について	・・・・・・・・	57
【1】減塩と食事について	・・・・・・・・	58-60
【2】下諏訪町（諏訪地域）の郷土料理について	・・・・・・・・	61

第2次計画の推進にあたって

第4章	ライフステージに応じた食育の推進	
【1】	おとなの食育・こどもの食育	・ ・ ・ ・ ・ 62
【2】	ライフステージ別の食育目標	・ ・ ・ ・ ・ 63-65
第5章	5つの分野の取り組み	・ ・ ・ ・ ・ 66
【1】	分野1：家庭・個人	・ ・ ・ ・ ・ 67
【2】	分野2：保育園・学校	・ ・ ・ ・ ・ 68
【3】	分野3：生産者・事業者	・ ・ ・ ・ ・ 69
【4】	分野4：地域	・ ・ ・ ・ ・ 70
【5】	分野5：行政	・ ・ ・ ・ ・ 71
第6章	評価指標について	
【1】	計画の進行管理と評価	・ ・ ・ ・ ・ 72
【2】	評価指標の設定	・ ・ ・ ・ ・ 72-74
参考資料		
【1】	国の第4次食育推進基本計画で推進する内容	・ ・ ・ ・ ・ 75-76
【2】	下諏訪町食育推進計画策定委員会設置要綱	・ ・ ・ ・ ・ 77-78
【3】	第2次下諏訪町食育推進計画策定委員会名簿	・ ・ ・ ・ ・ 79
【4】	第2次下諏訪町食育推進計画策定経過	・ ・ ・ ・ ・ 80

はじめに

平成17年6月に「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむこと」を目的として食育基本法が制定されました。国では令和3年3月に「第4次食育推進基本計画」、県では平成30年3月に「食育推進計画(第3次)」が策定され、食育に関する施策が推進されています。



下諏訪町は、平成25年3月に「食育からはじまる健康と美と絆のまちづくり」をスローガンとする「下諏訪町食育推進計画」を策定し、町民と多様な関係者が相互の理解を深め、連携・協働し食育を推進しています。また、第1次下諏訪町食育推進計画の中間評価(平成29年度実施)において、3つの知恵の輪の取り組み(①黄・赤・緑の3つのお皿をそろえて食べる取り組み②ずっとおいしく食べるための取り組み③いざという時に支えあえる関係づくりのための取り組み)に「知恵プラス」としてパッキングと時間栄養学の普及を加えました。

国の第4次食育推進基本計画では、食育を推進することは、国民が生涯にわたって健全な心身を培うことに資するとともに、国民の生活が自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な行動に支えられていることについて感謝の念や理解を深めることであり、持続可能な社会の実現に向けた重要な取組であることを意識しつつ推進していくことが重要であるとしています。

また、SDGsが経済、社会、環境の三側面を含んでいること及びこれらの相互関連性、相乗効果を重視しつつ、総合的解決の視点を持って取り組むこととされています。

下諏訪町においても、健全な食生活の実践を通じた健康長寿の延伸や食料の生産から消費に至る持続可能な食の循環などの各課題を連携した視点を持って取り組めるよう第2次下諏訪町食育推進計画を策定いたします。

令和5年3月

下諏訪町長 宮坂 徹

第1章 第2次食育推進計画の策定にあたって

【1】趣旨

国の第4次食育推進基本計画の論点を踏まえ、下諏訪町における食育推進の方向性を示し、地域や家庭、学校、生産者・事業者など様々な関係機関と共通理解のもと、食育に関する取り組みを全町的な運動として推進します。また、第1次下諏訪町食育推進計画の取り組みの評価、及び新たな健康課題を踏まえ、住民の健康の実現とSDGsのゴール達成を目指した第2次下諏訪町食育推進計画を策定します。

【2】計画の位置づけ

この計画は、下諏訪町の総合計画である「第7次下諏訪町総合計画」を基に、国の食育基本法第18条1項に基づく市町村食育推進計画として位置付けるものです。また、長野県食育推進計画との整合に配慮し策定するとともに、町民の健康づくりを一体的に進めていく必要があることから、下諏訪町健康づくり計画との整合を図りながら総合的な対策を推進します。

【3】計画の期間

この計画の期間は、令和5年度(2023年度)を初年度とし、令和14年度(2032年度)までの10年間とします。

※計画策定後5年を目途に中間評価を行います。

【4】計画の基本方針

住民の皆さんと一緒に、社会保障の2040年問題（疾病や介護にかかる費用の増大）や地球環境の変動による食糧不足、未来につながる持続可能な食事など多岐に渡る食の課題について考えていきたいと思えます。これらの課題を乗り越えるために、一人ひとりが自分事として『食育』の重要性をとらえ、できることから始められる計画とします。

そこで、取り組むべき方策を「3つの基本目標」、「象徴とする取り組み（みんなの食育）」、基本目標達成のための「3つの取り組み」に整理、体系化し総合的な食育活動を展開します。

◇ 3つの基本目標

基本方針に基づき、3つの基本目標を設定します。

基本目標1 人と人がつながる食育の推進

家庭、保育園・学校、職場、地域等において、健全な食生活の実践を推進し、食育を通じて人と人との交流が活発な地域づくりを推進します。

基本目標2 健康につながる食育の推進

健康的でSDGs※にも貢献する「主食・主菜・副菜のそろった食事（日本型食生活）」を普及するとともに適正体重の維持、減塩、アルコールの適正飲酒、フレイル（虚弱）予防を推進します。

※SDGsはすべての人々が豊かで平和に暮らし続けられる社会を目指し世界的に定めた国際目標。

基本目標3 未来につながる持続可能な食行動の推進

世界的な水不足や食料不足が予測されている事実を知り、日本の豊富な水資源や自然の恵みに感謝する心を育むと共に、適量を食えること、地産地消、生ごみリサイクルなど、一人ひとりができる未来につながる食行動を推進します。

◇象徴とする取り組み（みんなの食育）

子どもから大人までみんなに共通する一人ひとりの取り組みを、「主食・主菜・副菜のそろった食事健康に！地球にやさしく！」とし、全町的な食育運動を推進します。

—象徴とする取り組み—

主食（ごはん）・主菜・副菜のそろった食事で

健康に！ 地球にやさしく！

◇基本目標達成のための「3つの取り組み」

本計画では、1次下諏訪町食育推進計画において定めた「3つの取り組み」をブラッシュアップして継続します。

取り組み その1

いざという時に支えあえる関係づくりのための取り組み

- ① 食を通じた交流の機会の充実
- ② 調理の機会の充実

取り組み その2

健康づくりに向けた“より良く食べる”取り組み

- ① よい食習慣づくり
- ② 運動習慣づくり
- ③ 健口（けんこう）づくり

取り組み その3

持続可能で健康的な食事の実現に向けた取り組み

- ① 環境にやさしい食育の推進
- ② 食の地産地消、旬産旬消の推進
- ③ 食・農体験の推進

「取り組み その1」について

1次計画では“取り組み③”に「いざという時に支えあえる関係づくりのための取り組み」を掲げました。第2次計画では、「取り組み その1」に位置づけ、引き続き、人と人がつながる食育を推進します。

① 食を通じた交流の機会の充実

食育や共食^{きょうしょく}（共に食べること）の重要性を普及すると共に、みんなで楽しくたべる機会を増やし、地域のコミュニケーションの活性化を図ります。また、地域ぐるみで取り組む災害への備えを推進します。

② 調理の機会の充実

地区活動における食育の推進や食育ボランティアとの協働による食育の推進により調理の機会の充実を図ります。

また、「和食：日本人の伝統的な食文化」のユネスコ無形文化遺産の登録の趣旨を踏まえ、郷土料理の普及や和食文化の伝承に取り組めます。

「取り組み その2」について

1次計画で掲げた取り組み①「栄養バランスの三要素 黄・赤・緑の3つの皿をそろえて食べる取り組み」と取り組み②「ずっとおいしく食べるための取り組み」を「健康づくりに向けた“より良く食べる”取り組み」に統合し、「取り組み その2」に位置づけ、将来の健康実現を目指します。

① よい食習慣づくり

健康長寿の延伸につながるよい食習慣づくりを推進すると共に、子供の基本的な生活習慣の形成に必要な内容を盛り込み、将来の健康の実現を目指します。

【朝ごはんて元気な1日に】

【栄養バランスのよい食事を】

【よくかむ習慣づくり】

朝ごはんて元気な1日に、栄養バランスのよい食事を、よくかむ習慣づくりは、毎日（毎食）心がけたい内容として子供から大人までみんなの実践力の向上を目指します。

【減塩の実践（内食※・中食※・外食）】

個人だけでなく、中食や外食を担う事業者のみなさんと共に減塩に取り組む町を目指します。

※内食（うちしょく）は、家庭で食材を料理して食事を食べること。

※中食（なかしょく）は、家庭外で調理された食品（購入して持ち帰るあるいは宅配等）を家庭で食べること。

【適正体重の維持で健康づくり】

成人男性の肥満、若い女性のやせ、高齢者の低栄養などの課題を解決する取り組みとして、「太り過ぎない」「やせすぎない」をキーワードに正しい知識の普及を推進します。

【適正飲酒量を守ろう】

下諏訪町の国保特定健診の間診結果からも課題となっています。コロナ禍で家庭内での飲酒も増えている現状も含め、地域全体で適正飲酒量を守る取り組みが必要です。

【フレイル（虚弱）予防】

介護に至る危険が高い状態に陥らないために早期からの予防の必要性を普及啓発します。

【正しい手洗いの実践】

食中毒の予防だけでなく、新型コロナウイルス感染症などの感染症予防のためにも大変重要である為、子供から大人までみんなの実践力の向上を目指します。

② 運動習慣づくり

健康スポーツ都市宣言（平成30年6月30日制定）を推進し、生涯にわたって健康づくりを心がけ、スポーツに親しみながら、地域のふれあいを通じて明るく活気のあるまちの実現を目指します。

③ 健口（けんこう）づくり

健康を維持し、いつまでも美味しく食べられるために、歯と口の健康は大変重要です。虫歯や歯周病を予防する取り組みに加え、噛む力、飲み込みの機能などの口腔機能の重要性についても普及啓発し、早期のオーラルフレイル予防を推進します。

「取り組み その3」について

基本目標「未来につながる持続可能な食行動の推進」を達成するために、本計画で新たに掲載しました。

① 環境にやさしい食育の推進

食品ロス削減の推進や生ごみリサイクルの推進については、町生活環境課生活環境係が中心となっています。また、フードバンク活動の推進では、「県主催フードドライブの窓口」を町教育こども課子育て支援係が担当しています。このほか、町社会福祉協議会がコミュニティスペースにこっとで「食料支援を求める方への食品配布」を常時できる体制を整備する（令和4年10月から）等、フードバンク活動を推進しています。

シカ肉やイノシシ肉などのジビエを食生活に取り入れることについては、諏訪大社の鹿食免の歴史等も含め、農作物等への鳥獣害対策の後押しにつながることで、貴重な資源であること、地産地消の一形態として環境負荷低減や地域活性化に貢献すること等を猟友会や商工関係者と共に普及していきます。

② 食の地産地消、旬産旬消の推進

町産業振興課農林係が生産者とのつながりを大切にして担当しています。

朝市や農業祭への農作物の提供のほか、学校給食の食材の要望に対し、新鮮で安心安全な地元産食材を提供しています。

③ 食・農体験の推進

町産業振興課農林係が生産者とのつながりを大切にして担当しています。

稲作体験（代掻き、田植え、稲刈り、脱穀、収穫祭）やりんご摘花・収穫体験、その他作物づくりなど小学生への農業体験の場を提供しています。

このように食育の取り組みは、いくつもの部署が関わっています。

下諏訪町では引き続き、食育関連部署が相互に連携し合い食育活動を推進します。また、農林水産省が食育推進のために作成した「食育ピクトグラム」を用いて、子どもから高齢者まで一人ひとりができる食育の取り組みを分かりやすく発信していきます。ピクトグラムは、日本語で「絵文字」「絵ことば」という意味です。農林水産省では、12個の食育ピクトグラムのほか、以下の食育マークを作成しています。



基本目標	食育の取り組み内容	食育ピクトグラム
人と人をつなげる食育の推進	<p style="text-align: center;">取り組み その1</p> <p style="text-align: center;">いざという時に支えあえる関係づくりのための取り組み</p> <p>① 食を通じた交流の機会の充実 【食育・共食の場づくり】 【地域ぐるみで取り組む“災害への備え”】</p> <p>② 調理の機会の充実 【地区活動の推進】 【食育ボランティアとの協働推進】 【郷土料理や和食文化の伝承】 【パッククッキングの普及（災害への備え）】</p>	
健康につながる食育の推進	<p style="text-align: center;">取り組み その2</p> <p style="text-align: center;">健康づくりに向けた“より良く食べる”取り組み</p> <p>① よい食習慣づくり 【朝ごはんて元気な1日に】【栄養バランスのよい食事を】 【よくかむ習慣づくり】【減塩の実践（内食・中食・外食）】 【適正体重の維持で健康づくり】【適正飲酒量を守ろう】 【フレイル（虚弱）予防】 【正しい手洗いの実践】</p> <p>② 運動習慣づくり 【健康スポーツ都市宣言の推進】</p> <p>③ 健口（けんこう）づくり 【虫歯・歯周病予防、オーラルフレイル予防】</p>	
推進 未来につながる持続可能な食行動の	<p style="text-align: center;">取り組み その3</p> <p style="text-align: center;">持続可能で健康的な食事の実現に向けた取り組み</p> <p>① 環境にやさしい食育の推進 【食品ロス削減の推進（買いすぎ、作り過ぎをやめる）】 【生ごみリサイクルの推進】 【フードバンク活動の推進】 【シカ肉やイノシシ肉などのジビエを食生活に】</p> <p>② 食の地産地消、旬産旬消の推進</p> <p>③ 食・農体験の推進</p>	

＜食育の推進体制＞

食育の取り組み	庁内の食育関連部署	担当する内容
いざという時に 支えあえる関係 づくりのための 取り組み	保健福祉課保健予防係 (保健センター)	地区組織の育成 ・保健補導委員会 ・食生活改善推進協議会 地域包括医療推進協議会 食育ボランティアの育成
	総務課危機管理室	災害に備える取り組み
	教育こども課子育て支援係	県主催フードドライブ窓口
	保健福祉課福祉係	下諏訪町赤十字奉仕団事務局
	教育こども課生涯学習係 (下諏訪町公民館)	食育関連講座
健康づくりに向 けた“より良く 食べる”取り組 み	保健福祉課保健予防係 (保健センター)	保健指導 健康教室、健康イベント
	住民環境課国保年金係	国保特定健診・特定保健指導
	保健福祉課高齢者係	高齢者の食支援
	保健福祉課介護保険係	高齢者の食支援
	教育こども課健康サポート係	運動の支援、運動の普及啓発
持続可能で健康 的な食事の実現 に向けた取り組 み	住民環境課生活環境係	食品ロス削減の推進 生ごみリサイクルの推進
	教育こども課子育て支援係	県主催フードドライブ窓口
	産業振興課農林係	地産地消・旬産旬消の推進 食・農体験の提供
	産業振興課観光係	地産地消・旬産旬消の推進
	教育こども課生涯学習係	食育文化の継承

【5】食育の推進とSDGsとの関連について

SDGsは、2015年の国連サミットで採択された「誰一人取り残さない」持続可能で多様性と包摂性のある社会の実現のための、2030年（令和12年）を年限とする17の国際目標です。国では、2016年に「SDGs実施方針」を定め、地方自治体に各種計画等の策定や改定にあたって、SDGsの要素を最大限反映することを奨励しています。本計画においても、貢献が可能と考えられる事項を整理し、各課題を連携した視点を持って推進しています。

SDGSとは？

- 「持続可能な開発目標」(Sustainable Development Goals)
 - 持続可能な開発のための2030アジェンダの特徴
 - ・2016年から2030年までの国際社会共通の目標
 - ・17ゴール、169ターゲット
 - ・全ての国に適用される普遍性が最大の特徴
 - 17ゴール
- 1 貧困の撲滅 2 飢餓撲滅、食料安全保障 3 健康・福祉 4 万人への質の高い教育、生涯教育 5 ジェンダー平等 6 水・衛生の利用可能性 7 エネルギーへのアクセス 8 包摂的で持続可能な経済成長、雇用 9 強靱なインフラ、工業化・イノベーション 10 国内と国家間の不平等の是正 11 持続可能な都市 12 持続可能な消費と生産 13 気候変動への対処 14 海洋と海洋資源の保全・持続可能な利用 15 陸域生態系、森林管理、砂漠化への対処、生物多様性 16 平和で包摂的な社会の促進 17 実施手段の強化と持続可能な開発のためのグローバル・パートナーシップの活性化

命の源である「食」は、直接的にも間接的にもSDGsのすべての目標とつながっています。一人ひとりが地産地消を心がけ、食材をむだなく活用し（食品ロス削減や生ごみリサイクル）、適量でバランスのよい食事を継続することがSDGsの達成に貢献することを普及啓発します。

第2章 第1次計画の評価

【1】数値目標の評価について

「特定健診の問診項目により評価する生活習慣」11項目、「3歳児健診の問診項目により評価する生活習慣」9項目、「母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項」2項目、合計22項目の目標値の達成度をA～D（下表）に区分し、各指標について評価しました。

<評価区分>

A	目標に達した
B	目標に達していないが改善傾向にある
C	変わらない
D	悪化している

＜特定健診の問診項目により評価する生活習慣について＞

第1次計画策定時（平成23年度）のベースライン値と令和3年度値との比較による最終評価の結果は以下のとおりです。

評価区分 (策定時の値と令和3年度の値を比較)		該当項目数＜割合＞ 問診項目
A	目標に達した	1項目＜9%＞ ・食べる速度
B	目標に達していないが 改善傾向にある	3項目＜27%＞ ・運動習慣（1回30分以上週2回以上） ・歩く速度 ・生活習慣改善の意思
C	変わらない	2項目＜18%＞ ・睡眠で休養が十分とれている ・保健指導利用の意思
D	悪化している	5項目＜46%＞ ・朝食の欠食 ・夜食（就寝前2時間以内の夕食、週3回以上） ・飲酒（頻度） ・飲酒（1回あたりの量） ・歩行または同等の身体活動を1日1時間以上
合 計		11項目

＜特定健診の問診項目により評価する生活習慣の評価一覧＞

A：目標に達した B：目標に達していないが改善傾向にある C：変わらない D：悪化している

「*」は問診項目が変更された為、最終評価ができなかった指標

指 標	問診項目	H23 年度 ベースライン	H28	R3	目標値	評価
体 重	1 年間で体重の増減が 3 kg 以上あった	15.9%	15.5%	項目変更	15%以内	*
	20 歳時体重から 10kg 以上増加（参考）			20.3%	県 31.8%/国 35.0% 同規模 35.1%	
食 事	同年齢の人と比較して食べる速度が速い	33.5%	31.4%	22.1%	25%以下	A
	朝食をぬく事が週に 3 回以上ある	5.9%	7.9%	8.6%	5%以下	D
	夕食後に間食（3 食以外の夜食）をとることが週に 3 回以上ある	10.4%	11.5%	項目変更	7%以下	*
	朝昼夕 3 食以外の間食や甘い飲み物をとることがある（参考）			毎日 19.7%	県 20.2%/国 20.9% 同規模町村 21.3%	
				時々 58.4%	県 58.4%/国 57.6% 同規模町村 58.3%	
就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ある	8.7%	9.2%	11.5%	7%以下	D	
アルコール	お酒を飲む頻度—「週 5～6 回飲む」と「毎日飲む」を合わせた割合	12.9%	20.8%	20.0%	10%以下	D
	飲酒日の 1 回あたりの飲酒量—2 合以上の割合	4.1%	20.4%	28.2%	3%以下	D

指 標	問診項目	H23 年度 ベースライン	H28	R3	目標値	評価
運動習慣	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	67.7%	58.4%	51.8%	75%以上	D
	1回30分以上の運動を週2日以上おこなっている（1年以上実施）	43.6%	49.5%	47.8%	50%以上	B
	ほぼ同じ年齢の同性の人と比較して歩く速度が速い	51.6%	58.0%	54.5%	60%以上	B
睡眠	就寝時間・起床時間が、ほぼ規則的	90.8%	88.9%	項目変更	93%以上	*
	睡眠で休養が十分とれている	78.4%	74.4%	75.3%	80%以上	C
生活習慣 の改善	運動や食生活等の生活習慣の改善をしてみようと思えますかー意志なし	36.5%	40.4%	32.8%	25%以下	B
	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用する	49.3%	43.8%	45.6%	60%以上	C

<考察>

・体重について

計画策定当初の間診項目が平成30年度から無くなったことにより、最終評価ができなかった（評価＊）が、新たに「20歳時体重から10kg以上増加」が設問に加わったため、参考値として令和3年度の結果を記載した。下諏訪町の特定健診受診者（国保組合を含む）の内、20.3%が20歳時体重から10kg以上増加したと回答している。県・国・同規模町村ではいずれも30%を越えており、当町の割合は低かった。この傾向を維持できるよう取り組むことが重要。

・食事について

質問項目「同年齢の人と比較して食べる速度が速い」が22.1%と目標値の25%以下を下回り、最終評価は「A」となった。ゆっくり良く噛んで食べることは、食後血糖値の上昇を緩やかにするほか、食べ過ぎを防ぐ、咀嚼機能を維持するといった健康に重要な要素のひとつであるため、引き続き啓発していく。

問診項目「朝食をぬく事が週に3回以上ある」「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」はいずれも悪化し、最終評価は「D」となった。朝食の欠食と就寝前の夕食は、時間栄養学の側面から肥満につながりやすい食習慣として知られており、この割合が高くなることで将来の医療や介護につながる事が懸念される。情報提供の強化を図り、健康的な食習慣づくりを啓発していく必要がある。

問診項目「夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある」は、計画策定当初の間診項目が無くなったことにより最終評価ができなかった（評価＊）が、新たに「朝昼夕3食以外の間食や甘い飲み物をとることがある」が設問に加わったため、参考値として令和3年度の結果を記載した。下諏訪町の特定健診受診者（国保組合を含む）の内、19.7%が「毎日」、58.4%が「時々」と回答し、県・国・同規模町村と同様の傾向であった。合計すると78.1%（約8割）が間食や甘い飲み物をとっており、健康的な間食のとり方を普及啓発することにより健康増進につなげたい。

・アルコールについて

問診項目「お酒を飲む頻度—「週5～6回飲む」と「毎日飲む」を合わせた割合」と「飲酒日の1回あたりの飲酒量—2合以上の割合」はいずれも悪化し、最終評価は「D」となった。3合以上飲む割合は15.4%で、県3.0%、国2.5%、同規模町村2.5%と比較すると3倍以上高い割合となっている。問診のとり方の違いによる差も考えられるが、多量飲酒や休肝日の少ない状況が危惧される。新型コロナウイルス感染症の蔓延により、家庭内での飲酒が増加していることも推測されるため、適量飲酒の啓発に力を入れたい。

・運動習慣について

問診項目「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している」は悪化し、最終評価は「D」としたが、問診項目「1回30分以上の運動を週2日以上おこなっている（1年以上実施）」「ほぼ同じ年齢の同性の人と比較して歩く速度が速い」の2つは、ベースライン値と比較して改善傾向にあり、最終評価は「B」とした。当町では平成30年（2018年）6月30日に「健康スポーツ都市宣言」をしており、健康スポーツゾーンの整備や健康ステーションの開設など、運動を実践する環境整備が進んだことが要因のひとつと考えられる。今後も運動を生活の一部とし、スポーツに親しみながら健康的に過ごすことができる住民が増えるよう取り組みたい。

・睡眠について

問診項目「就寝時間・起床時間が、ほぼ規則的」は、計画策定当初の問診項目が無くなったことにより最終評価ができなかった（評価*）。「睡眠で休養が十分とれている」については、ベースライン値78.4%から令和3年度75.3%と若干下がったが、最終評価は変わらないの「C」に区分した。健康の維持においてよい睡眠の確保は大変重要であり、睡眠の質の向上につながる働きかけを検討していきたい。

・生活習慣の改善について

問診項目「運動や食生活等の生活習慣の改善をしてみようと思いますか—意志なし」は、ベースライン値36.5%から中間評価は40.4%と悪化したが、令和3年度に32.8%とベースライン値よりも改善したため、最終評価は「B」とした。

・問診項目「生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用する」は、ベースライン値49.3%から中間評価は43.8%と悪化したが、令和3年度は45.6%とやや改善したため、最終評価は変わらないの「C」に区分した。自身の健康づくりについて主体的に捉え、生活習慣の改善を心がけることができる住民が増えるよう取り組みたい。

< 3歳児健診の問診項目により評価する生活習慣について >

第1次計画策定時(平成23年度)のベースライン値と令和3年度値との比較による最終評価の結果は以下のとおりです。

評価区分 (策定時の値と令和3年度の値を比較)		該当項目数<割合> 問診項目
A	目標に達した	2項目<23%> ・生活リズム(起床時刻) ・う歯のない子供の割合
B	目標に達していないが 改善傾向にある	3項目<33%> ・歯磨きの習慣 ・仕上げ磨きの実施 ・おやつ時間が決まっている
C	変わらない	1項目<11%> ・そしゃくの状況
D	悪化している	3項目<33%> ・生活リズム(就寝時刻) ・箸の使用 ・好き嫌い
合 計		9項目

＜ 3 歳児健診の問診項目により評価する生活習慣の評価一覧＞

A：目標に達した B：目標に達していないが改善傾向にある C：変わらない D：悪化している

指 標	問診項目	H23 年度 ベースライン	H28 中間評価	R3 最終評価	目標値	評価
生活リズム	午前 7 時までには起床する	71.4%	88.1%	90.4%	90%以上	A
	午後 9 時までには就寝する	62.5%	68.7%	57.4%	90%以上	D
食事について	食事はお箸を使って食べることが出来ますか (はい)	73.2%	60.4%	53.9%	80%以上	D
	好き嫌いが多いですか (はい)	35.7%	32.1%	52.2%	25%以下	D
口の健康	左右の歯で噛んで食べていますか (はい)	94.6%	89.6%	90.4%	95%以上	C
	歯磨きは習慣になっていますか (はい)	97.0%	95.5%	97.4%	100%	B
	仕上げ磨きをしていますか (はい)	98.8%	96.3%	98.3%	100%	B
	おやつ時間は決まっていますか (はい)	81.0%	69.4%	75.7%	90%以上	B
	う歯のない子どもの割合	82.1%	90.3%	90.4%	85%以上	A

＜考察＞

・生活リズムについて

起床時刻が早まり、就寝時刻が遅くなっている。幼児健診時の問診では、早く寝かせたい気持ちはあるが、仕事と子育ての両立で、急いでも就寝時刻が午後 9 時を過ぎてしまうという声が多く聞かれる。未満児での入園の有無と起床就寝時刻の集計はしていないが、朝は、仕事と保育園に行くため起床時刻が早くなり、夜も親の就業により就寝時刻が遅くなっていることが理由の 1 つとして考えられる。

・食事について

幼児健診時の問診では、野菜等を食べないとの心配が聞かれるが、小さく刻んだり、軟らかくしたりと保護者が工夫している様子がある。

・口の健康について

口の健康は改善傾向にある。3歳児健診では予防歯科として定期受診をしている子どもがいること、そろそろ受診した方がよいかという質問があることから歯科への意識が高まっていることが分かる。また、う歯保有者の半分は、3歳児健診時は治療が済んでいるため、保護者が口腔状態を把握し、気になった時点で受診したことが伺える。

最終評価が「C」「D」となった項目及び起床時刻の直近5年間

問診項目	平成29年度 111人	平成30年度 129人	令和元年度 139人	令和2年度 102人	令和3年度 115人
午前7時までに起床する	82.0%	85.3%	88.5%	78.4%	90.4%
午後9時までに就寝する	67.6%	66.7%	64.0%	70.6%	57.4%
食事はお箸を使って食べることができますか（はい）	68.5%	51.9%	40.3%	47.1%	53.9%
好き嫌が多いですか（はい）	40.5%	35.7%	40.3%	44.1%	52.2%
左右の歯で噛んで食べていますか（はい）	91.9%	90.7%	89.2%	80.4%	90.4%

母数が少ないためデータのアップダウンが大きいですが、令和3年度は「午後9時までに就寝する割合」が50%台に減少した。

「食事はお箸を使って食べることができますか」の問いに「はい」と答えた割合は、ベースラインの平成23年度は73.2%だったが、平成29年度を最後に60%台に達していない。

「好き嫌が多いですか」の問いに「はい」と答えた割合は、ベースラインの平成23年度は35.7%だったが、令和3年度は50%を超えた。

「左右の歯で噛んで食べていますか」の問いに「はい」と答えた割合は、ベースラインの平成23年度は94.6%だったが、その後目標値の95%以上となる年はなかった。

いろいろな食材や料理に親子で触れる機会を設けることやお箸の選び方、使い方について学べる機会の提供も検討していきたい。

<母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項について>

1次計画策定時（平成23年度）に評価指標としたアンケート項目が、令和2年度から変更となり、指標を変更しました。

新しい2つの指標について令和2年度値と令和3年度値との比較により最終評価とした結果は以下のとおりです。

評価区分		問診項目
C	変わらない	毎日の朝食を食べていますかー毎日食べる
A	目標に達した	お酒を飲みますかーいいえ

＜母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項の評価一覧＞

指 標	アンケート項目	H23 年度 ベースライン	H28	H31	目標値
朝食の欠食	毎日、朝食を食べますかー 毎日食べる	78%	73%	78%	90%以上
体重増加の 知識	妊娠中の望ましい体重増加 の範囲を知っている	79%	69%	68%	90%以上
喫煙と飲酒 の知識	タバコとお酒の害から、赤 ちゃんを守るようにしてい る	98%	97%	97%	現状維持

※令和2年度よりアンケート項目が変更となり、指標を変更しました。

A：目標に達した B：目標に達していないが改善傾向にある C：変わらない D：悪化している

指 標	アンケート項目	R2	R3	目標値	評価
朝食の欠食	毎日の朝食を食べています かー毎日食べる	83%	75%	90%以上	C
飲酒の状況	お酒を飲みますかーいいえ	93%	91%	90%以上	A

＜考察＞

・朝食の欠食について

令和2年度に改善傾向にあったが、再び悪化。若者の朝食欠食は妊娠・出産を望む女性であっても変わらず2割前後いる状況。

・飲酒について

飲酒については、令和2年度よりアンケート項目が変更となったため指標を変更して評価した。平成23～31年度の指標、令和2、3年度の指標ともに目標に達しているが、引き続き、妊娠中の飲酒について情報提供していきたい。「お酒を飲みますか」の問いに対して「はい」と回答した方の中に、妊娠発覚前の習慣として記入している方も含まれると思われる。

【2】 5つの分野の行動評価について

＜5つの分野の自己評価結果＞

5つの分野は、①家庭・個人、②保育園・学校、③生産者、④地域、⑤行政による自己評価としました。「良好」「おおむね良好」「どちらとも言えない」「やや不良」「不良」の5段階で回答いただきました。

5つの分野		行動主体	食育活動の評価
①	家庭・個人	しもすわまち食育応援隊	どちらとも言えない
②	保育園・学校	さくら保育園 とがわ保育園 みずべ保育園	おおむね良好
		南小学校	おおむね良好
		北小学校	おおむね良好
		下諏訪中学校	おおむね良好
		社中学校	おおむね良好
③	生産者	農業委員会	おおむね良好
④	地域	保健補導委員会連合会	どちらとも言えない
⑤	行政	保健福祉課保健予防係	どちらとも言えない

5つの分野の自己評価結果は、②保育園・学校、③生産者は「おおむね良好」の評価でした。新型コロナウイルス感染症の影響を受け、給食の黙食や調理実習の中止等やむを得ない部分がありましたが、給食を食育媒体として地産地消の取り組みや多角的な食育の展開が推進されています。

全ての行動主体が行動目標（取り組み内容）に沿った食育の推進を目指しましたが、新型コロナウイルス感染症の影響が大きく、④⑤の地域活動の分野や集団事業の多い分野と①の家庭・個人においては「どちらとも言えない」と評価しました。

少子高齢・人口減少社会対策の一環として地域ぐるみの健康づくりや食育の取り組みは必要不可欠であり、地区組織活動を維持・活性化していくことは更に重要な観点となります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の視点を踏まえながら、新たな活動方法を模索し、現役世代1.5人が高齢者1人を支える2040年に備える取り組みを推進します。

<回答者の情報>

5つの分野		回答者の職名	
①	家庭・個人	食育応援隊	
②	保育園	栄養士	
	学 校	南小学校	栄養教諭
		北小学校	栄養職員
		下諏訪中学校	栄養職員
		社中学校	栄養職員
③	生産者	農業委員会 事務局次長	
④	地 域	保健補導委員会連合会 会 長	
⑤	行 政	保健福祉課保健予防係 管理栄養士	

< 5つの分野の食育の取り組み状況について >

食育推進計画に記載されている分野別の取り組み内容について、それぞれの行動主体へ実施の有無を照会しました。また、実際に取り組みがなされている項目については、その内容を具体的に記載いただきました。それぞれの食育活動を関係部署で共有し、今後の連携に役立てていきます。



分野		行動主体
1	家庭・個人	住民（食育応援隊）

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
（実施の有無を「○」または「×」で記載）

家庭・個人の取り組み内容	実施の有無	具体的な実施内容
＜よい食習慣＞		
◇「しもすわまち健民食生活指針」を実践しよう	×	
◇「良い歯で、よく噛み、よい体」を実践しよう	×	
◇甘い味や濃い味に気をつけて味覚を広げよう	○	手作り中心。添加物は不使用。
◇みんなでおいしく楽しく食べよう	○	休日昼は家族や友人と楽しく食べる。
◇家族で食事づくりをする機会を増やそう	○	日々の料理は夫婦で。余裕があるときは子供も一緒に。
＜食のマナー＞		
◇食事前の手洗い、うがいをしっかりしよう	○	帰宅後も実践している。
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつをしよう	○	必ず声掛けする。みんなで手を合わせてあいさつしている。
◇みんなが気持ちよく過ごせるための食のマナーを身につけよう	×	
＜食文化＞		
◇食べ物に感謝して食べよう	○	「いただきます」のあいさつ。
◇地元の旬の食材を活かした食事を心がけよう	○	畑の野菜の収穫を子ども達ともやっている。
◇「食」に関するイベントに参加してみよう	×	
◇郷土料理や行事食について知ろう	×	

分野		行動主体
2	保育園・学校	保育園

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

保育園・学校の取り組み内容	実施の有無	具体的な実施内容
◇食育の年間指導計画を作成し、実践する	○	
◇早寝、早起き、朝ごはんを啓発して、しっかり朝食で元気に1日をスタートできるようにする	○	園だより、クラスだより、給食だより、参観日、1日入園等で啓発
◇主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発して、健康な身体づくりをする	○	給食献立にて実施
◇給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食のマナー等の理解を深める	○	給食時間を通して食育
◇給食に地元産食材を積極的に取り入れる	×	基本的には①諏訪地区②長野県内産③国内産と業者と話し合っている
◇生産者との対話や教育ファーム等の体験により、生産現場に対する理解を深める	△	野菜を育てて、収穫して食べる
◇食育に関する様々な情報を教室や配布物（給食だよりや献立表など）で提供して、食について考えるきっかけづくりをする	○	R4年は食の歳時記について月に1つ取りあげ、給食だより、給食保育室で話をしている
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつを推進して、食べ物への感謝の心を育てる	○	

分野		行動主体
2	保育園・学校	小学校（南小・北小）

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

保育園・学校の取り組み内容	南小	具体的な実施内容	北小	具体的な実施内容
◇食育の年間指導計画を作成し、実践する	○	作成、職員内で共有し、授業や活動を食育を意識しながら実施できた。	○	食に関する年間指導の全体計画、給食指導の年間計画を作成し、実践した。
◇早寝、早起き、朝ごはんを啓発して、しっかり朝食で元気に1日をスタートできるようにする	○	給食だより、掲示等で児童及び家庭に啓発した。	○	食育だよりに掲載し啓発する。来入児保護者会等で呼びかける。
◇主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発して、健康な身体づくりをする	○	給食を見本として毎日示すとともに、給食だよりで家庭へも知らせた。	○	毎日の給食で実践する。食育だよりで家庭へ知らせる。
◇給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食のマナー等の理解を深める	○	おひるもぐもぐ（献立の一口メモ放送）で毎日伝えた。	○	給食週間をはじめとした児童会活動。給食時のおたよりなど。）
◇給食に地元産食材を積極的に取り入れる	○	農林係と連携し、9月～12月にかけて地元産食材を取り入れた。	○	9～11月は農林係と連携して下諏訪町産を取り入れる。
◇生産者との対話や教育ファーム等の体験により、生産現場に対する理解を深める	○	乙女リンゴの摘花、収穫体験など実際に生産者のもとで理解を深めた。	○	栄養士会で生産者を訪問。きのこ収穫・栽培、小5稲作など
◇食育に関する様々な情報を教室や配布物（給食だよりや献立表など）で提供して、食について考えるきっかけづくりをする	○	給食だより発行（毎月）と給食室前掲示（随時）を行った。	○	毎月、献立表の裏面で、その月のテーマに沿った内容で情報提供。
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつを推進して、食べ物への感謝の心を育てる	○	給食係、学級担任が協力し、あいさつを推進した。	○	給食配膳・下膳時に呼びかけ。

分野		行動主体
2	保育園・学校	中学校（下中・社中）

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

保育園・学校の取り組み内容	下中	具体的な実施内容	社中	具体的な実施内容
◇食育の年間指導計画を作成し、実践する	○	食に関する指導の全体計画を作成。	○	
◇早寝、早起き、朝ごはんを啓発して、しっかり朝食で元気に1日をスタートできるようにする	○	給食だより 掲示・放送	○	給食だより
◇主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発して、健康な身体づくりをする	○	給食だより 掲示・放送	○	給食だより 日々の給食
◇給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食のマナー等の理解を深める	○	給食だより 掲示・放送 郷土食を献立に取り入れる。	○	給食だより 校内放送
◇給食に地元産食材を積極的に取り入れる	○	農林係と連携し9月～11月に地元産食材を取り入れた。	○	
◇生産者との対話や教育ファーム等の体験により、生産現場に対する理解を深める	○	生産者の方の写真の掲示等を行う予定。	×	
◇食育に関する様々な情報を教室や配布物（給食だよりや献立表など）で提供して、食について考えるきっかけづくりをする	○	食育だよりで情報を発信。給食室に掲示を行った。	○	給食室脇の掲示板 給食だより
◇「いただきます」「いただきました」のあいさつを推進して、食べ物への感謝の心を育てる	○	校友会での「おいしい給食ありがとう週間」の実施。	○	

分野		行動主体
3	生産者	下諏訪町農業委員会

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

生産者・事業者の取り組み内容	○ または ×	具体的な実施内容
◇農薬の適正使用を推進する	○	農産物即売会員へ農産物病虫害・雑草防除基準の配布
◇地元産食材の良さや利用法について積極的に情報発信をする	○	朝市及び農業祭の開催による消費者への情報発信
◇地元産食材の販売ルートを整備する	○	飲食店への食材の提供
◇給食の食材として、新鮮で安心安全な地元産食材を積極的に提供する	○	学校給食への食材提供
◇農業・漁業体験の機会（教育ファーム等）を積極的に提供する	○	町民菜園の開園
◇講習会・体験活動の講師として、積極的に食育を支援する	○	小学校の稲作体験及び乙女リンゴ収穫体験への協力
◇飲食店等でバランスのよい食事メニューの提供を推進する	○	飲食店へ食材の提供

分野		行動主体
4	地域	保健補導委員会

- ・食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

地域の取り組み内容	○ または ×	具体的な実施内容
◇地域で食育・料理教室等を開催する	○	地区の公民館等を借用して料理教室や学習会を実施した。
◇保育園・学校主催の教室などに、積極的に協力する	×	
◇世代間交流等を通じて、地域の特色ある食文化を伝承していく	×	
◇よい食習慣について、特にこれから親になる世代に伝える	×	
◇講習会や配布物を通して、健康レシピや下諏訪の郷土料理を普及する	×	
◇御柱のもてなし料理を大切にして“もてなしの心”を培う	×	
◇地元産食材の新しい料理方法等を提案する	×	

分 野		行 動 主 体
5	行 政	保健予防係

- ・ 食育推進計画に掲載されている内容の取組状況について
(実施の有無を「○」または「×」で記載)

行政の取り組み内容	○ または ×	具体的な実施内容
◇「食事バランスガイド」を普及する	○	各種教室で普及
◇「しもすわまち健民生活指針」を普及する	○	幼児健診で配布、各種教室で普及（クイズ形式）
◇「早寝、早起き、朝ごはん」を普及する	○	乳幼児健診、各種教室で普及
◇地元食材についての情報発信をする	○	食育応援隊の活用、郷土の味体験日で啓発
◇公共施設等での地元産食材の利用を促進する	○	食育応援隊の取り組みで地産地消を推進
◇食育の日（毎月19日）、食育月間（6月）を普及する	○	郷土の味体験日で啓発
◇食育に関する講習会、教室を開催する	○	離乳食教室、地区組織の育成のための講習会の開催（食生活改善推進協議会、保健指導委員会、在宅栄養士の育成）、健康づくり教室、男性のための料理教室（お達者クッキング）の開催
◇下諏訪の郷土料理を紹介する	○	郷土の味体験日でレシピを配布 食育応援隊の活用 郷土料理アンケートの実施
◇食と健康のつながりを広く啓発する	○	乳幼児健診、成人健診、各種教室等で啓発

＜今後、力を入れたい食育の取り組み内容について＞

(他部署との連携を含む。)

＜1：家庭・個人（食育応援隊）＞

・収穫体験（栽培も）をしたり、その収穫したもので料理をしたりする。味噌作りやバター作りなども楽しくやりたい。

＜2：保育園＞

・R4年度は「食文化の継承」と言う事柄より、食の歳時記や記念日を月に1つ取り上げ、献立で食育で園児に、園クラス・給食だよりで保護者にお知らせをしています。栄養士が情報の発信をしていますが、一面だけでなく多くの視点から調べる事によって知らなかった事柄も沢山でてきます。その内の“どの点をどのように知らせていくのか”はこれからの課題ですが、R4年度に行ってみた反省をもとに、来年以降も続けられたらと考えています。

＜2：小中学校＞

・給食での地元産食材、郷土料理の提供及びそれに関する指導を行いたい。地域の方の力を借りられるとありがたい。(南小)

・地場産物を積極的に取り入れていく。特に下諏訪産を多く取り入れたい。町農林係と連携していきたい。(北小)

・地元産の食材を積極的に使用したい。(下中)

・郷土食を給食に取り入れて、食文化を継承したい。下諏訪の特徴的なものがあれば教えてほしい。(下中)

・地場産物の使用と生産現場の様子や声を伝える等で感謝の心と食物を大切にする気持ちを育てたい。(社中)

・セレクト給食等により、自分に必要な栄養素を考え自分で判断できる力を育てたい。(社中)

＜3：生産者＞

・学校給食の食材の要望に対し、生産者と連携してできる限り提供したい。

・小学生への農業体験の場を継続的に提供したい。

< 4 : 地 域 (保健補導委員会) >

- ・学校給食などを見学させていただき、地域の方にも紹介したい。
- ・昔は作ったが、今は作らない料理などを、地域を通じて紹介し合い、世代間交流や特色ある下諏訪町の食文化の伝承につなげたい。

- ・良い食習慣について講師の方をお呼びして学習会等を行い、これから親になる世代にも伝えていきたい。
- ・健康レシピや下諏訪の郷土料理をクローズアップしもすわ等に盛り込んで紹介したい。
- ・御柱のおもてなし料理として必ず出している料理を普及したい。
- ・地元の野菜生産者から新メニュー等を紹介いただき、保健補導委員会を通じて普及したい。
- ・野菜生産者から野菜を育てるためにどれくらいの消毒をしているか等、学ぶ機会があれば、安心した食材を使うことができると思う。

< 5 : 行政 (保健福祉課保健予防係) >

- ・乳幼児健診および成人健診（検診）の機会を活用し、こまめな情報提供や保健衛生教育を積み重ね、将来の健康および健康寿命の延伸を目指したい。

<コロナ禍における食育活動について－1>

【工夫点】

<1：家庭・個人（食育応援隊）>

・外食よりも家で、家族で食べる。子供がもう少し大きくなったら（3歳くらいから）メニュー表を作ってお店屋さんごっこをしたいと考えている。子供自らがメニューから食べたいものを選び、注文し、会計するなど、一連を楽しく家族でやってみよう。

<2：保育園>

- ・食事前に食環境の準備。（手洗い・衛生・隣りとの間隔の保持・パーティション等）
- ・衛生的にも安全でかつ美味しい給食（食媒体として）の提供。
- ・黙食の中でも緊張のない、安心のできる雰囲気を提供。

<2：小中学校>

- ・いつでも好きな時に見られるよう掲示物に力を入れた。（南小）
- ・リクエスト献立や食に関する実態調査等をタブレット端末を使って行う様になった。今後、食指導についてもタブレット端末を使用して行えるようになるとうい。（下中）
- ・会話しながら食べることができないため、給食や食材と丁寧に向き合うことができると考え、料理や食材に関する情報を発信し気づきを促す。（社中）

<4：地 域（保健補導委員会）>

・毎年、全地区で開催していた地区栄養教室が新型コロナウイルス感染症の影響により2年間中止となったが、令和4年度は地区学習会でパッククッキングの普及を再開できた。（対象者を保健補導委員のみとし、少人数で開催）地区担当保健師による被災時の避難所での課題に関する講話を踏まえ、災害時にも役立つ知恵としてパッククッキングを普及した。また、パッククッキングのレシピ集（保健補導委員会創立60周年記念誌）と合わせて耐熱性のポリ袋を配布したり、作り方をデモンストレーションで見えていただいたりして実践につながる普及啓発ができた。

< 5 : 行政（保健福祉課保健予防係） >

・乳幼児健診では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から集団指導を中止し、個別指導が充実できるよう配布資料の変更や離乳食の実物展示、パックッキングで作った料理の実物展示等、食教育の媒体を工夫した。

・健康づくり及び食育に関する講演会や教室、イベント等は新型コロナウイルス感染症の状況をみながら、感染が落ち着いている時期に延期する等の調整を図り、中止を最小限とできた。

＜コロナ禍における食育活動について－ 2 ＞

【課 題】

＜ 1 : 家庭・個人（食育応援隊） ＞

・町のイベントや公共施設が閉まってしまうこと。離乳食相談など実際に調理体験や味見ができたら安心だと感じ、コロナ禍でもイベントや実体験できるといいなと思う。

＜ 2 : 保育園 ＞

- ・異年齢との会食等で異年齢より教わることが多いが現在はできない。
- ・行事（草もち会・カレー会等）全年齢の集まる事ができていない。
- ・会話をしながらの以前の様な楽しい雰囲気の中での食育や食事。

＜ 2 : 小中学校 ＞

- ・黙食により、食べている時に会話ができず、給食指導がしづらい状況になっている。(南小)
- ・調理実習の機会が減り、実際に食べ物に触れる活動が少ない。(南小)
- ・給食時は、友とおしゃべりをしながらコミュニケーションの場となってほしいが、そうはいかないのが残念。(北小)
- ・給食室にウイルスを持ち込むことを危惧し、栄養士の教室訪問を中止しているため、生徒の実態を知ることが難しい。(下中)
- ・共食や調理実習の実践が難しい。(社中)

＜ 4 : 地 域（保健補導委員会） ＞

・新型コロナウイルス感染症の感染が拡大している時は、組織活動で集まることができない為、行事を中止せざるを得ず、活動が停滞してしまう事が課題。

＜ 5 : 保健センター ＞

- ・新型コロナウイルス感染症の影響により集会ができない期間があり、食育の機会が減っている。新たな非接触の取り組みについても検討する必要がある。
- ・国の第4次食育推進基本計画では、新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進を「3つの重点事項」の1つとしており、対応していく必要がある。

【3】住民との協働による食育の実績について

＜下諏訪町保健補導委員会の取り組み＞

下諏訪町保健補導委員会では、毎年全地区において「地区栄養教室」を開催してきました。平成28年度（2019年度）からは、『防災意識日本一の町』を目指し、パッキングの普及を開始しました。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため地区栄養教室を中止しましたが、下諏訪町保健補導委員会創立60周年記念誌としてパッキングのレシピ集を作成し、住民への普及を継続しています。

（1）地区栄養教室の参加者数

	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3
1区	22	13	20	16	15	32	8	13	新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため中止	新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため中止
2区	16	12	13	12	11	9	19	7		
3区	21	36	29	27	28	20	17	16		
4区	21	18	18	14	10	10	12	16		
5区	11	12	10	22	18	19	18	8		
6区	30	24	19	18	21	24	24	31		
7区	33	32	41	33	34	25	17	17		
8区	4	19	13	15	13	21	15	13	※レシピ集を配布	※レシピ集を配布
9区	17	20	15	15	22	17	16	16		
10区	49	38	33	24	27	32	35	45		
合計	224	224	211	196	199	209	181	182		

※令和4年度は、地区栄養教室の代わりに「地区学習会」において保健補導委員を中心にパッキングを普及しました。レシピ集と耐熱性ポリ袋の配布および作り方のデモンストレーションにより、実践につながる周知をしました。

(2) 地区栄養教室のテーマ

	テーマ	実施地区
平成25年度	健康づくりのための「料理のポイント」	全10地区
平成26年度	我が家の味つけを見直そう！	
平成27年度	おいしくて太らないおかず	
平成28年度	御柱は「減らそう塩分、増やそう野菜でおもてなし」	
平成29年度～	パッククッキングを広めよう！	

(3) 地区栄養教室のパッククッキング普及状況

	調理実習メニュー		
	主食	主菜	副菜・汁もの
平成28年度 (2016年)		・鶏ハム	・かぼちやの煮物
平成29年度 (2017年)	・お粥	・サバの味噌煮風	・キャベツとさつま揚げの煮物
平成30年度 (2018年)	・ご飯	・オムレツ	・ツナ缶入りカレー
令和元年度 (2019年)	・お粥	・茶わん蒸し風 ・プリン	・ミネストローネ

令和2年度、令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大のため地区栄養教室を中止しました。令和4年度は、保健補導委員会の地区学習会においてパッククッキングの紹介を行いました。

(4) 下諏訪町保健補導委員会創立60周年記念誌について

<掲載メニュー>

○パッククッキング15品

主 食：ご飯・お粥・焼きそば風

主 菜：鶏ハム・さばの味噌煮風・オムレツ・ミルク茶碗蒸し風

副 菜：かぼちゃの煮物・きゃべつとさつまあげの煮物

汁もの：ツナ缶入りカレー・ミネストローネ・ポトフ

デザート：なめらかプリン・牛乳ゼリー・しっとりケーキ

○パッククッキング以外1品

きんぴらこんにゃく

<配布の工夫点>

○この記念誌は、下諏訪町令和2年度「下諏訪力創造チャレンジ事業支援金」により作成しました。この支援金は、個性とアイデアに満ちた下諏訪のまちづくりに、自主的及び主体的に取り組む事業を支援するものです。支援金の主旨により、地域の健康づくりや防災関係及び食支援等のボランティアや学校教育関係の皆様レシピ集を送付し、活用を依頼しました。

○有効に活用いただけるよう、送付文に以下の「活用依頼内容」を具体的に記載しました。

活用依頼内容

- ① 災害時にも役立つ知恵として、日常生活にパッククッキングを取り入れる。
- ② パッククッキングを話題として、栄養のバランスを考えた食べ方を皆で身に付ける。
- ③ 非常災害時、ライフラインが途絶えた際にパッククッキングができるよう、カセットコンロ等の備蓄の必要性について皆で共有する。

<効果及び成果>

- パッククッキングを保健補導委員会の地区栄養教室や公民館の料理教室等で既に知っている方にとっては、レシピ集という形で届けることができ、大変喜ばれました。
- 「パッククッキングでかぼちゃの煮物を作ってみました。」「パッククッキングでオムレツがきれいにできました。」等、家庭での実践の様子を聞く機会が増えてきました。
- 日常生活でパッククッキングに慣れておくことで、非常災害時における活用の訓練も兼ねることができています。
- 初めて知る方にとっては、材料の写真や完成した料理の写真が掲載されていて分かりやすく、「パッククッキングに挑戦してみよう！」というやる気につながった様子が伺えました。

<残された課題及び問題点>

- パッククッキングのこつや注意点については、調理実習の場などで丁寧に説明しながら普及したい内容ですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、3密を避ける、飲食の提供を避ける等の制限があり、簡単な説明による配布や郵送が中心となりました。
- 今後は、レシピ集を有効に活用いただけるよう、パッククッキングの情報発信を継続していく必要があります。保健補導委員会の組織を活用した発信の充実を図ると共に、新たな普及啓発方法を生み出すことが課題です。

＜下諏訪町食生活改善推進協議会の取り組み＞

「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、地域の食生活改善に向けた料理教室等を開催しています。新型コロナウイルス感染症の蔓延により、これまで同様の調理教室や試食体験日の開催は難しい状況ですが、感染状況が落ち着いている時期には調理実習ができるよう計画していきます。

（１）おやこ食育クッキング教室について

夏休みに親子で料理をする機会を提供しています。教室の冒頭にはブックトークの時間を設け、食育や料理にまつわる図書の紹介を通じて、親子で食生活への意識を高める工夫をしています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により令和2年度は中止としましたが、令和3年度から再開しています。

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	合計
回数	2	2	2	1	1	1	1	0	1	11
参加者数 (小学生)	28	17	19	9	10	10	9	0	8	110
参加者数 (保護者)	22	14	15	9	5	8	7	0	7	87

（２）男性のための料理教室（お達者クッキング）について

料理は初心者、日頃は台所に立つ機会が少ない等、調理技術が未熟な方にも参加していただけるように、身近な材料で簡単に作ることができる料理を紹介しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により令和3年度は中止としましたが、感染状況をみながら再開する予定です。

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	合計
回数	2	2	2	2	2	2	2	1	0	15
参加者数	30	25	27	27	35	29	31	9	0	213

(3) 郷土の味体験日について

子育て中の保護者の皆さんに、手作りの良さを感じてもらうこと、郷土料理を知ってもらうことを目的として食生活改善推進協議会の会員が作った手料理を味わってもらう機会を設けていました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、令和2年度からは試食体験を中止し、「郷土の味 伝承日」として開催しています。参加人数を限定する、開催時間を短縮する等、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に配慮しながら、食生活改善推進協議会員の調理技術や食品加工の知恵を伝承する機会としています。

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	合計
回数	2	2	2	2	2	2	1	1	1	15
参加者数 (幼児)	52	46	48	47	38	37	10	9	9	296
参加者数 (保護者)	46	46	46	43	38	37	10	9	9	284

(4) 会員の学習会等について

下諏訪町食生活改善推進協議会では、会員のための学習の場（学習会・食品工場見学会・歩け歩け運動親睦会）を設け、健康づくりのための栄養・食生活に関する知識や調理技術の習得を継続してきました。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、調理実習や試食ができない期間は、運動を中心とした内容で学習会を開催しました。今後も地域の食生活改善に向けた取り組みのための学習を継続します。

	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	R3	合計
回数	9	9	9	9	9	8	8	8	5	74
参加者数	180	203	176	196	199	186	163	153	93	1,549



＜下諏訪町内にあるボランティア団体の取り組み＞

下諏訪町内にあるボランティア団体は、一人暮らしの方等へのお弁当の提供等を通じ、地域のつながりと健康を維持する取り組みを継続しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大により活動が休止する期間もありましたが、状況をみながら再開しています。

ボランティアの名称	所属者数
2区四つ葉会	19人
矢木西すみれ会	13人
福寿草の会	8人
武居さくら会	11人
あゆみの会	25人
富部ボランティアグループ	42人

(令和4年度)

このほか、下諏訪町社会福祉協議会の地域の支え合い事業に協力しているボランティアの人数は以下のとおりです。

事業名	所属者数
ふれあい・いきいきサロン（身近なふれあいの場づくり）	62人
にこっとサロン事業	15人

(令和4年度)



<農産物の生産者の取り組み>

下諏訪町の農業振興にご尽力いただいている団体です。朝市や農業祭への農作物の提供のほか、学校給食の食材の要望に対し、町産業振興課農林係と連携し新鮮で安心安全な地元産食材を提供しています。また、稲刈りや乙女りんごの収穫など小学生への農業体験の場も提供しています。

ボランティアの名称	所属者数
農業委員会	8人
赤砂果樹研究会	9人
学校給食食材提供者	15人
農産物即売会	25人
即売会ジャスコ部会（イオン直売コーナー）	12人

(令和4年度)



＜下諏訪町食育応援隊の取り組み＞

第1次下諏訪町食育推進計画では、人と人とのつながりを通じて心も体も健康に、誰もが思いやりと優しさをもって心豊かに暮らす町づくりを住民のみなさんと協働で推進するために「食育バンク」を創設しました。

最初の取り組みは、地域の食育活動を担う人材として「しもすわまち食育応援隊」を募集し、食育バンクに登録（下諏訪町のホームページ上）することでした。下諏訪町にお住まいの方だけでなく岡谷市の方にもご登録いただき、平成25年度から工夫いっぱいの食育活動を展開してきました。次ページ以降に10年間の食育応援隊の取り組みをまとめました。



次世代につたえたい料理講座の様子
(令和4年8月4日公民館講座)

< 下諏訪町食育応援隊 活動の経緯 >

食育応援隊は、住民のみなさんとの協働による食育の推進のために創設した「食育バンク」の取り組みのひとつです。下諏訪町食育推進計画策定期間中の平成24年9月から募集を開始し、平成25年度からその活動をスタートしました。

初年度から南小学校の料理クラブへの協力、翌年度以降は公民館の料理講座の講師を担当するなど実績を重ねてきました。平成28年度には、食育応援隊の交流学習会を開催し、食品衛生の学習と共に親睦を深める機会を持ちました。平成29年度は、北小学校の料理クラブからも協力依頼があり、南小学校で培った経験を活かし、両校のクラブ活動を支援しています。

活動の内容は、国の食育推進基本計画を反映し、地域における食育を推進しています。具体的には、健康寿命の延伸につながる栄養バランスに配慮した献立や食塩・脂肪を低減した料理の普及、食文化(和食や郷土食)の継承、地域における共食におすすめの持ち寄り料理やおもてなし料理の紹介、非常災害時にも応用ができるパッキングの普及など多岐に渡っています。また、この食育活動の様子は、下諏訪町のホームページに毎月、写真と共に掲載し、多くの方にその活動を知っていただく環境を整えています。

食育応援隊の登録数の推移

	人(2団体含む)		人(2団体含む)
平成25年度	8	平成30年度	9
平成26年度	9	令和元年度	10
平成27年度	9	令和2年度	10
平成28年度	7	令和3年度	9
平成29年度	8	令和4年度	9

活動回数

	回		回
平成25年度	24	平成30年度	37
平成26年度	32	令和元年度	43
平成27年度	41	令和2年度	6
平成28年度	29	令和3年度	20
平成29年度	43	令和4年度	23

参加者数(人)

	子供	大人	合計	
平成25年度	371	154	525	
平成26年度	424	199	623	
平成27年度	472	273	745	
平成28年度	300	246	546	
平成29年度	450	276	726	
平成30年度	404	221	625	
令和元年度	390	269	659	
令和2年度	21	37	58	
令和3年度	82	114	196	
令和4年度	130	180	310	(令和4年12月末現在)

平成25年度下諏訪町食育応援隊実績報告				
回	依頼先	内 容	参加者数	
1	保育園関係	せせらぎ園	調理実習(エコクッキング)	14
2		みずべ保育園	食育研究会(食育推進計画)	10
3		保育所給食担当者研修会	事例発表(食育推進計画)	50
4	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:ごはんのうす焼き)	28
5			調理クラブ(2回目:きゅうりの漬け物)	28
6			調理クラブ(3回目:牛乳かん、葉っぱりんご)	27
7			調理クラブ(4回目:たまご丼)	28
8			調理クラブ(5回目:おやき)	27
9			調理クラブ(6回目:のたもち)	28
10			調理クラブ(7回目:ハイゼックス袋による炊飯)	29
11			調理クラブ(8回目:野菜のむしパン)	28
12			調理クラブ(9回目:野沢菜漬け)	27
13			1年1組(野菜蒸しパン)	28
14			1年2組(野菜蒸しパン)	27
15	1年3組(野菜蒸しパン)	28		
16	1年4組(野菜蒸しパン)	28		
17	その他	個人(子育て家庭)	茶道体験	5
18		個人(子育て家庭)	親子でおやつ作り(手作りピザ、ゼリー)	5
19		個人(子育て家庭)	生ごみリサイクル	2
20		7区婦人会	おやき作り	40
21		保健補導OG会有志	太巻き作り	4
22		職員組合	ブラウニー作り	6
23		保健センター	北インドの食生活	10
24		食育応援隊説明会	盛り付け講座	18
合 計			525	

平成26年度下諏訪町食育応援隊実績報告					
回	依頼先		内 容	参加者数	
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	20	
2		せせらぎ園	調理実習(1回目:エコクッキング)	6	
3			調理実習(2回目:クリスマスクッキング)	12	
4	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:ごはんのうす焼き)	29	
5			調理クラブ(2回目:牛乳かん、葉っぱりんご)	28	
6			調理クラブ(3回目:おやき)	28	
7			調理クラブ(4回目:たまご丼、きゅうりの漬け物)	28	
8			調理クラブ(5回目:のたもち)	29	
9			調理クラブ(6回目:新米おにぎり)	29	
10			調理クラブ(7回目:野菜の蒸しパン)	28	
11			調理クラブ(8回目:野沢菜漬け)	28	
12			2年2組(草もち作り)	28	
13			2年3組(草もち作り)	29	
14			2年4組(草もち作り)	27	
15			2年3組(さつまいもケーキ)	28	
16			1年3組(かりんジャム)	28	
17			公民館	前期講座	北インドカレー講座(1回目:ひよこ豆カレー・野菜カレー)
18	北インドカレー講座(2回目:卵カレー・オクラカレー)	10			
19	季節の料理と盛り付け講座(1回目:洋食の盛り付け)	9			
20	季節の料理と盛り付け講座(2回目:和食の盛り付け)	11			
21	親子食育クッキング(巻き寿司)	16			
22	後期講座	はじめての北インドカレー講座(1回目:ひよこ豆のカレー)		7	
23		はじめての北インドカレー講座(2回目:マッシュルームカレー)		7	
24		北インドカレー講座Ⅱ(1回目:ほうれん草カレー・豆カレー)		10	
25		北インドカレー講座Ⅱ(2回目:里芋カレー・バターチーズカレー)		10	
26		信州の郷土食講座(1回目:おはぎ3種・五平餅)		13	
27		信州の郷土食講座(2回目:塩分控えめ漬け物講座)		13	
28		あすなろ倶楽部(まゆ玉作り)		38	
29	その他	JA		親子クッキング(蒸しパン、うす焼き)	19
30				おやき作り	23
31		フログの会	おやき作り	13	
32		個人(子育て家庭)	生ごみリサイクル(夏休みの研究)	8	
合 計				623	

平成27年度下諏訪町食育応援隊実績報告

回	依頼先	内 容	参加者数			
1	保育園関係	子どものお弁当講座	20			
2		子育てふれあいセンター ファミリーデー クリスマスケーキ作り	10			
3		せせらぎ園	調理実習(1回目)	7		
4	調理実習(2回目)		16			
5	小中学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	35		
6			調理クラブ(2回目:ご飯とよもぎの薄焼き)	36		
7			調理クラブ(3回目:卵丼、牛乳かん)	35		
8			調理クラブ(4回目:ぬたもち)	35		
9			調理クラブ(5回目:おにぎり)	36		
10			調理クラブ(6回目:蒸しパン、さつまいもケーキ)	36		
11			調理クラブ(7回目:野沢菜漬け)	32		
12			3年3組(クッキー作り)	21		
13			3年1組(さつまいも料理)	28		
14			3年2組(さつまいも料理)	27		
15			3年4組(おにぎり・漬け物)	28		
16			4年2組(北インドカレー講座)	35		
17			3年4組(おにぎり・手まり寿司)	28		
18			3年4組(お米とお味噌のラッピング)	26		
19			下諏訪中学校	特別支援学級(おやき、薄焼き)	2	
20			公民館	前期講座	持ち寄り菓子講座(1回目:ゼリー・ブラウニー)	12
21					持ち寄り菓子講座(2回目:寒天寄せ・茶巾しぼり)	12
22					持ち寄り菓子講座(3回目:ういろう・ごまプリン)	12
23	世界の料理講座(1回目:イタリア・フランス)	12				
24	世界の料理講座(2回目:スペイン・ポルトガル)	12				
25	世界の料理講座(3回目:アメリカ大陸)	12				
26	北インドカレー講座(1回目:じゃが芋とあずきのカレー)	12				
27	北インドカレー講座(2回目:大豆たんぱくとピースのカレー)	12				
28	北インドカレー講座(3回目:じゃが芋とキャベツのドライカレー)	9				
29	後期講座	インドのヨガ&瞑想講座(1回目:アーユルヴェーダの紹介)			10	
30		インドのヨガ&瞑想講座(2回目:インドの食事とスパイスの紹介)	7			
31		いい日本食講座(1回目:短時間でできる定番おかず)	7			
32		いい日本食講座(2回目:季節を感じる彩りおかず)	7			
33		いい日本食講座(3回目:居酒屋風の簡単おかず)	8			
34		信州の郷土食講座(1回目:お米を使った郷土料理)	16			
35		信州の郷土食講座(2回目:塩分控えめの漬け物)	14			
36		信州の郷土食講座(3回目:信州の粉もん料理)	16			
37		北インドカレー講座(1回目:小粒の黒豆カレー)	15			
38		北インドカレー講座(2回目:ささげ豆のカレー)	14			
39		北インドカレー講座(3回目:ほうれん草と豆カレー)	13			
40		あすなる学級親子でつくる!手作りおやつ講座	10			
41	その他	フロッグの会 お楽しみ調理実習(おやき作り)	10			
合 計			745			

平成28年度下諏訪町食育応援隊実績報告				
回	依頼先		内 容	参加者数
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	21
2			ファミリーデー クリスマスケーキ作り	12
3		せせらぎ園	調理実習(1回目)	20
4			調理実習(2回目)	6
5	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	30
6			調理クラブ(2回目:ご飯とよもぎの薄焼き)	30
7			調理クラブ(3回目:卵丼、牛乳かん)	30
8			調理クラブ(4回目:ずんだもち)	29
9			調理クラブ(5回目:おやき)	30
10			調理クラブ(6回目:新米おにぎり)	30
11			調理クラブ(7回目:さつまいもケーキ、野菜蒸しパン)	30
12			調理クラブ(8回目:野沢菜漬け)	28
13	公民館	前期講座	ケーキ寿司講座	16
14			信州の郷土食講座(1回目:お米を使った郷土料理)	11
15			信州の郷土食講座(2回目:季節の漬け物)	9
16			介護食講座(昼)	7
17			介護食講座(夜)	7
18			親子食育クッキング	18
19		後期講座	持ち寄り料理講座(1回目:簡単ピザ・クッキー)	9
20			持ち寄り料理講座(2回目:ケーキ寿司・炊飯器ケーキ)	9
21			持ち寄り料理講座(3回目:おにぎらず・寒天寄せ)	10
22			信州の郷土食講座(1回目:お米を使った郷土料理)	8
23			信州の郷土食講座(2回目:季節の漬け物)	5
24			あすなる学級(おはぎ作り)	46
25			あすなる学級(リースケーキ作り)	11
26			やまびこ学級(お祝い料理)	19
27	その他	食改	おにぎらず講習会	23
28			バレンタインのお菓子講習会	21
29	第1回食育応援隊 交流学習会(そば餅、2色寒)			21
合 計				546

平成29年度下諏訪町食育応援隊実績報告					
回	依頼先	内 容	参加者数		
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	20	
2			ファミリーデー クリスマスケーキ作り	10	
3		せせらぎ園	調理実習(1回目)	8	
4			調理実習(2回目)	6	
5	小中学校	下諏訪南小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	30	
6			調理クラブ(2回目:ロールサンドイッチ)	30	
7			調理クラブ(3回目:寒天寄せ、薄焼き、りんごの飾り切り)	29	
8			調理クラブ(4回目:卵丼)	30	
9			調理クラブ(5回目:ずんだもち)	28	
10			調理クラブ(6回目:さつまいもケーキ、野菜蒸しパン)	28	
11			調理クラブ(7回目:おにぎり)	28	
12			調理クラブ(8回目:野沢菜の漬け物)	29	
13		下諏訪北小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	17	
14			調理クラブ(2回目:寒天寄せ、オレンジの飾り切り)	17	
15			調理クラブ(3回目:薄焼き2種)	17	
16			調理クラブ(4回目:かぼちゃのおやき)	16	
17			調理クラブ(5回目:ずんだもち)	17	
18			調理クラブ(6回目:おにぎり)	16	
19			調理クラブ(7回目:野菜の蒸しパン、りんごの飾り切り)	17	
20			調理クラブ(8回目:野沢菜の漬け物)	17	
21		下諏訪中学校	総合的学習の時間(味噌を使った創作料理づくり)	27	
22		下諏訪町小中学校栄養士会	町小中学校給食関係者夏期研修会	26	
23		公民館	前期講座	そば餅講座	8
24				郷土食講座(1回目:粉もん&郷土料理)	8
25	郷土食講座(2回目:季節の漬け物)			6	
26	パッククッキング講座(1回目)			7	
27	パッククッキング講座(2回目)			7	
28	パッククッキング講座(3回目)			7	
29	親子食育クッキング			15	
30	後期講座			持ち寄り料理講座(1回目:ニラ玉、きんぎょく寒)	6
31			持ち寄り料理講座(2回目:おにぎらず、さきいかサラダ)	5	
32			パッククッキング講座(1回目)	9	
33			パッククッキング講座(2回目)	9	
34			郷土料理&おもてなし講座(1回目:新米の献立)	7	
35			郷土料理&おもてなし講座(2回目:漬け物とリース)	7	
36			ワンプレート献立講座(りんごとハムのパイ、クラムチャウダー)	14	
37			お弁当のおかず講座	10	
38			あすなる学級(おはぎ作り)	14	
39			あすなる学級(ケーキ作り)	36	
40			やまびこ学級(お祝い料理)	13	
41			その他	食改	6月学習会(ごみの分別と生ごみリサイクル講習会)
42				2月学習会(クッキー講習会)	23
43	にこっとサロン	7月のパッククッキング		17	
44	下諏訪町職員組合	青年女性部(女性部講習会)		13	
合 計			726		

平成30年度下諏訪町食育応援隊実績報告					
回	依頼先	内 容	参加者数		
1	保育園関係	子どものお弁当講座	18		
2		子育てふれあいセンター	ファミリーデー クリスマスケーキ作り	11	
3		せせらぎ園	調理実習(1回目)	8	
4	小中学校	下諏訪南小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	30	
5			調理クラブ(2回目:卵料理)	30	
6			調理クラブ(3回目:天寄せ・うす焼き・飾りりんご)	30	
7			調理クラブ(4回目:ずんだもち)	30	
8			調理クラブ(6回目:おにぎり)	29	
9			調理クラブ(7回目:さつまいもケーキ・蒸しパン・りんご)	29	
10			調理クラブ(8回目:野沢菜の漬け物)	30	
11			下諏訪北小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりの漬け物)	19
12				調理クラブ(2回目:天寄せ・飾りりんご)	19
13				調理クラブ(3回目:ずんだもち)	19
14	調理クラブ(4回目:フルーツポンチ)	19			
15	調理クラブ(5回目:ごはんの薄焼き・よもぎの薄焼き)	19			
16	調理クラブ(6回目:おにぎり)	19			
17	調理クラブ(7回目:さつまいもケーキ・蒸しパン・りんご)	18			
18	調理クラブ(8回目:野沢菜の漬け物)	18			
19	公民館	前期講座	おいしいアクアパッツァ講座	11	
20			災害食講座(パッククッキングをやってみよう!)	5	
21			おにぎらず講座	14	
22			おうちで和食講座	9	
23			夏の郷土料理講座	8	
24			ワンプレート講座(パンフラワー、魚のハーブ焼き他)	9	
25			親子食育クッキング	17	
26			後期講座	世界の料理講座1回目(南フランス)	11
27		世界の料理講座2回目(中華料理)		12	
28		おいしい鍋講座(豚しゃぶ肉の味噌バター鍋)		10	
29		災害食講座(パッククッキングをやってみよう!)		8	
30		野菜のお菓子講座		8	
31		ガレット体験講座		21	
32		あすなる学級(親子でおにぎり作り)		16	
33		あすなる学級(ホットケーキミックスでドロップクッキー作り)		17	
34		やまびご学級(お祝い料理)	14		
35		農林係	農産物加工セミナー	ブルーベリー	12
36				さつまいも・かりん・りんご	10
37	社協	にこっとサロン	6月のパッククッキング(カレーライス・オムレツ)	18	
合計			625		

令和元年度 下諏訪町食育応援隊実績報告					
回	依頼先	内 容	参加者数		
1	保育園関係	子どものお弁当講座	20		
2		子育てふれあいセンター	クリスマスケーキ作り	10	
3		せせらぎ園	調理実習(1回目)	15	
4			調理実習(2回目)	12	
5	小中学校	下諏訪南小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりのつけもの)	28	
6			調理クラブ(2回目:サンドイッチ2種)	28	
7			調理クラブ(3回目:寒天・薄焼き・りんご)	28	
8			調理クラブ(4回目:ずんだもち)	27	
9			調理クラブ(5回目:フルーツポンチ)	29	
10			調理クラブ(6回目:野菜ケーキ・蒸しパン・りんご)	28	
11			調理クラブ(7回目:おにぎり)	28	
12			調理クラブ(8回目:たまご丼)	28	
13		下諏訪北小学校	調理クラブ(1回目:きゅうりのつけもの)	17	
14			調理クラブ(2回目:寒天寄せとりんごの飾り切り)	17	
15			調理クラブ(3回目:ずんだ餅)	15	
16			調理クラブ(4回目:フルーツポンチ)	17	
17			調理クラブ(5回目:にらせんべい)	16	
18			調理クラブ(6回目:おにぎり2種)	16	
19			調理クラブ(7回目:むしパン・りんごの飾り切り)	16	
20			調理クラブ(8回目:野沢菜漬け)	17	
21		公民館	前期講座	小学校の料理クラブの実習レシピ紹介講座	4
22				世界の料理講座(ロシア料理)	14
23				カフェごはん講座	12
24				キッシュでワンプレート講座	14
25	パッククッキング講座			8	
26	つくりおきおかず講座			10	
27	おうちで和食講座			8	
28	味噌の仕込み講座			8	
29	グルテンフリーのお菓子を作ろう! 英国編			12	
30	親子食育クッキング		16		
31	後期講座		アイデア炊き込みご飯講座	6	
32			蒸し料理で時短クッキング講座	12	
33			ハロウィンを味わう! おうちでビストロ講座	11	
34			バレンタインのケーキ講座	12	
35			災害食講座(パッククッキング講座)	8	
36			男の料理講座(豚肉の味噌バター鍋)	5	
37			クリスマスケーキ講座(ブッシュ・ド・ノエル)	12	
38			やまびご学級(お祝い料理)	12	
39	農林係	農産物加工セミナー	ブルーベリー	10	
40			さつまいも・かりん・りんご	11	
41	社協	にこっとサロン	9月パッククッキング	14	
42		諏訪ブロック社協	ボランティア交流研究集会(分科会)	23	
43	教文家庭科諏訪支部(諏訪二葉高校)	災害時、非常時のパッククッキング	5		
合計			659		

令和2年度下諏訪町食育応援隊実績報告

○食育・料理講座

回	依頼先	内 容	参加者数	
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座(詰め方講座)	10
2	小中学校	下諏訪南小学校	料理クラブ(おにぎり・ずんだ餅・芋ケーキ・野沢菜漬け)	16
3	公民館	後期講座	簡単ヘルシー料理講座	8
4			冬の焼き菓子講座	8
5			鹿肉のからあげ料理講座	8
6	農林係	農産物加工セミナー	さつまいも・かりん・りんご	8
合計			58	

○活動紹介(レシピ紹介)

広報誌	寄稿(8月号)	高木寛子さん(災害時に役立つパッククッキング)
	寄稿(11月号)	小口夏美さん(お米を使った郷土料理)
町ホームページ	5月	吉澤すえ子さん(小学校料理クラブ)
	6月	笠原邦子さん(カフェごはん講座)
	7月	農業技術者連絡協議会(農産物加工セミナー)
	8月	食育応援隊ほか(おやこ食育クッキング教室)
	9月	高木寛子さん(おにぎらず講座)
	10月	10月の活動報告
	11月	11月の活動報告
	12月	12月の活動報告
	1月	生ごみリサイクル推進委員会
	2月	小口夏美さん(子どものお弁当講座)
3月	年間報告	

令和3年度下諏訪町食育応援隊 実績報告

回	依頼先		内 容	参加者数	
1	保育園関係	子育てふれあいセンター	子どものお弁当講座	10	
2	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(きゅうりの漬け物3種)	12	
3			調理クラブ(ずんだもち)	13	
4			調理クラブ(フルーツポンチ・ブルーハワイゼリー・りんご)	13	
5			調理クラブ(たまご丼)	13	
6			調理クラブ(さつまいものケーキ・にらせんべい・ご飯の薄焼き)	13	
7			調理クラブ(おにぎり・野沢菜漬け・野菜の蒸しパン)	13	
8			公民館	前期講座	昔のおやつ講座
9	世界の料理講座(イタリア料理)	8			
10	パッククッキングで作るおかず講座	8			
11	ホットケーキミックスでお菓子講座	8			
12	後期講座	休日ランチプレート		8	
13		思い出の学校給食～昭和40年代～		8	
14		信州の郷土料理でおもてなし講座		8	
15		世界の料理講座(韓国料理)		8	
16		男性のための料理講座①		4	
17		男性のための料理講座②		4	
18		もみの木・やまびこ学級(午前) お祝い料理		11	
19	もみの木・やまびこ学級(午後) お祝い料理	13			
20	農林係	農産物加工セミナー		ブルーベリー・さつまいも・りんご	13
合計				196	
○原稿寄稿					
広報誌	寄稿(11月号)	吉澤すえ子(郷土料理でおもてなし)			

令和4年度下諏訪町食育応援隊実績報告

(令和4年12月末現在)

回	依頼先		内 容	参加者数
1	小学校	下諏訪南小学校関係	調理クラブ(のたもち)	22
2			調理クラブ(きゅうりの漬け物、フルーツポンチ、寒天ゼリー)	24
3			調理クラブ(たまごどんぶり)	24
4			調理クラブ(うす焼き2種、野菜の蒸しパン、さつまいもケーキ)	24
5			調理クラブ(反省会・野菜菜の切り漬け配布)	24
6	公民館	前期講座	夏野菜の漬け物講座	8
7			次世代に伝えたい郷土料理講座(ずんだ餅・寒天ジュレ)	5
8			精進料理講座(畑のお肉の塩こうじ揚げ・ごま豆腐ほか)	8
9			世界の料理講座(スペイン料理編 パエリアほか)	8
10			休日手作りピザ講座(ピザ・ハニーレモンソーダ)	7
11			もみの木学級(午前) 7月スペイン料理	12
12		もみの木学級(午後) 7月スペイン料理	15	
13		後期講座	秋の炊き込みごはんレシピ	10
14			ケーキ寿司講座	9
15			秋野菜レシピ講座	5
16			餃子の皮を使った料理講座	8
17			休日かんたんお菓子講座	9
18			あすなろ学級(手作りおはぎ)	18
19			もみの木学級(午前) お祝い料理	12
20	もみの木学級(午後) お祝い料理		11	
21	農林係	農産物加工セミナー	ブルーベリー・さつまいも・えごま	13
22	諏訪市食生活改善推進協議会		信州の粉もん料理(おやき・ご飯の薄焼き・ニラせんべい)	16
23	下諏訪町食生活改善推進協議会		生ごみリサイクルからSDGsを考えよう	18
合計				310

第3章 食に関するアンケート調査について

第2次下諏訪町食育推進計画の策定に際し、塩分の摂り方に関するアンケート調査及び郷土料理に関するアンケート調査の結果を考察しました。

<減塩と食事に関するアンケートについて>

下諏訪町の国保特定健診および後期高齢者健診の結果では、高血圧症の方が増加しており、今後の生活習慣病予防対策の重要課題となっています。今回は、高血圧に関係する塩分の取り方について状況把握を試みました。

<郷土料理に関するアンケートについて>

青年期、壮年期世代から「下諏訪町の郷土料理としてどのような料理があるのか知らない。」という声が多く聞かれます。今後、若い世代に郷土料理を伝承するために郷土料理に関するアンケート調査を実施し、下諏訪町の郷土料理を継承する手立ての検討を試みました。

氏名 令和3年12月完成版アンケート
 下諏訪町（諏訪地域）の郷土料理について教えてください。（食育計画策定の基礎資料とさせていただきます。）

1. 以下は、ヘルスマイトが伝える「長寿色の食」に、諏訪地方の郷土料理として掲載されている料理です。郷土料理として「知っている料理」「現在も作っている料理」「後世に是非残したい料理」それぞれに（○）を付けてください。

	料理名（敬称略）	知っている	作っている	残したい
1	しょうゆ煮天			
2	寒天料理（慶事用・仏事用）			
3	餅の子の惣菜			
4	ちんだ（のたもち）			
5	お平つぶし			
6	凍み大根の煮物			
7	大根かき			
8	わかさぎの甘露煮			
9	わかさぎの南蛮漬け			
10	凍み豆腐のかき揚げ			
11	海苔がきき			
12	歌留餅（しゃかつむり）			
13	栗豆入りうすやき			
14	菓もち			
15	ふき・セロリーのお菓子			
16	かぶ干しとえだんご粉入（煮かぶ）			
17	わかさぎの酢漬け（マリネ）			
18	さわし餅			
19	凍りもち			
20	焼きもち（冷やご飯を添付した料理）			
21	おは漬（野沢菜漬け）			
22	自家製 味噌			

2. 上記のほかに、郷土料理に関する情報があったら教えてください。

【1】減塩と食事について

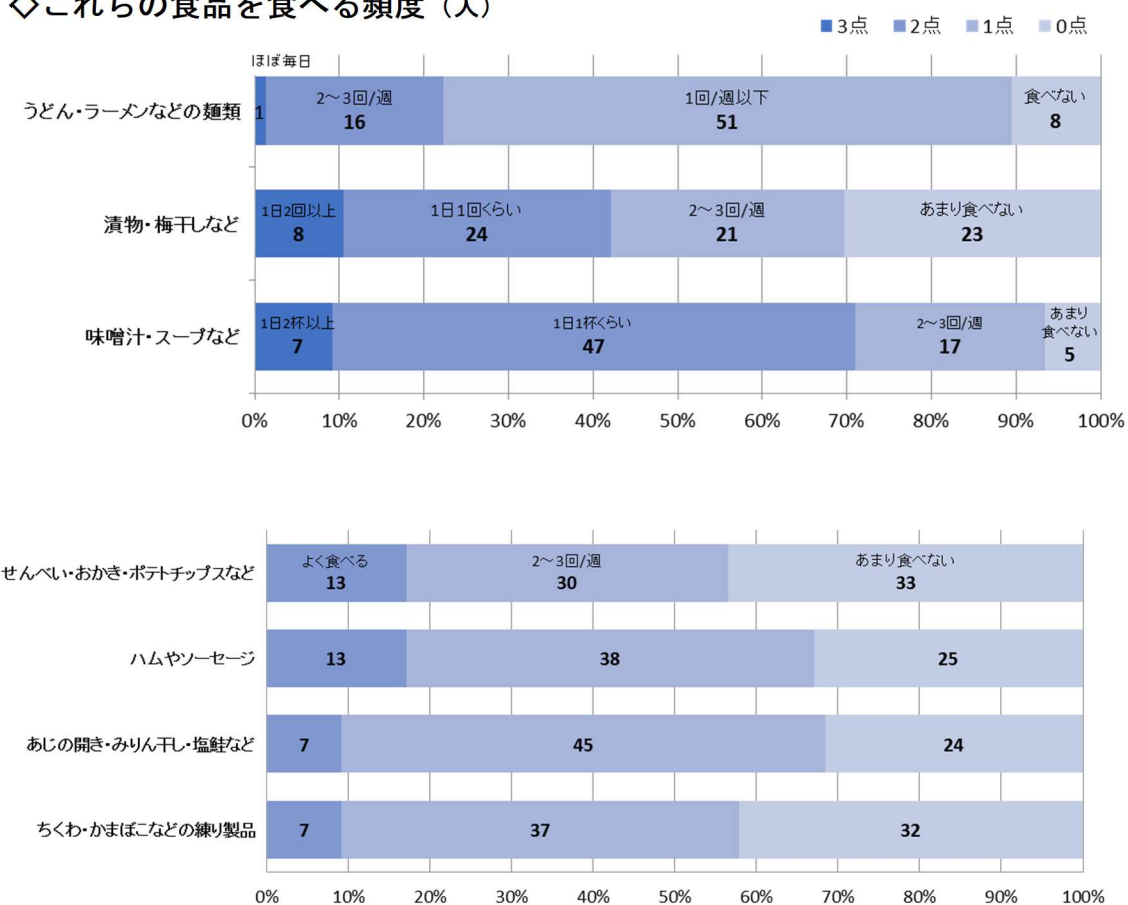
長野県食生活改善推進協議会が主体となって行った食生活改善アンケート『あなたの塩分チェックシート』(実施期間: 令和3年7月9日～令和4年2月18日)における下諏訪町民の回答を抽出、集計した。

回答方法: 各設問の当てはまる回答に○をつけ、上部記載の点数を足し合計点を出す。

アンケート裏面の表で自分の結果を確認し、該当部分にチェックをつける。

回答者: アンケート内設問【お住まいの市町村】にて下諏訪町と答えた76人(10～90代男女)

◇これらの食品を食べる頻度 (人)

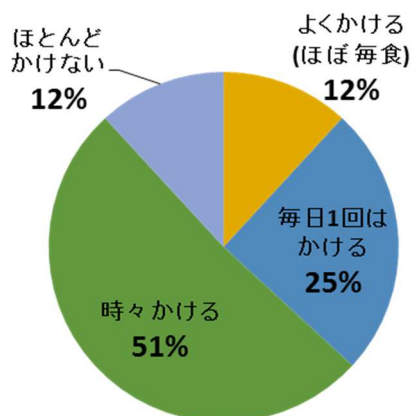


<考察>

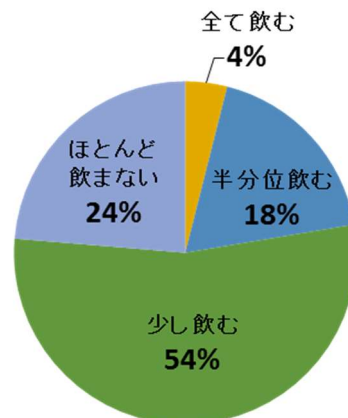
○みそ汁・スープ類や、うどん・ラーメン類は多くの人が食べている傾向にあるが、一度に沢山の塩分を摂ってしまう食品でもあるため、食べる際は汁を残すなど気を付けたい。

○漬物・梅干し類や、ハム・ソーセージ類などはせんべい類よりも食べている人の割合が高い。こういった、付け合せや料理の食材としても口にする機会の多い食品は、一品料理に比べて食材そのものへの塩分意識が低くなり、結果的に塩分の摂り過ぎに繋がる場合があるため注意が必要。

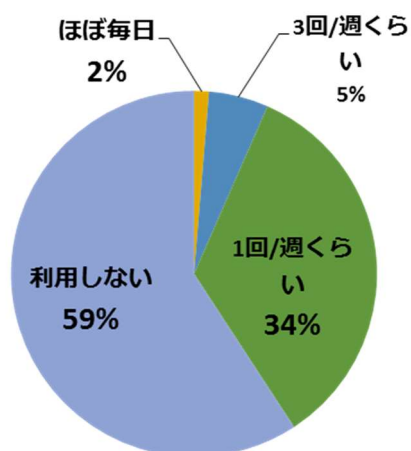
Q.しょうゆやソースなどをかける頻度は？



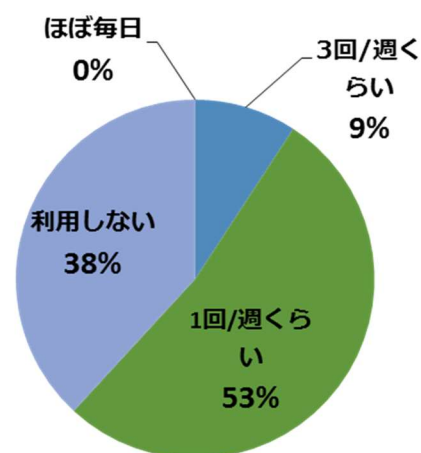
Q.うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？



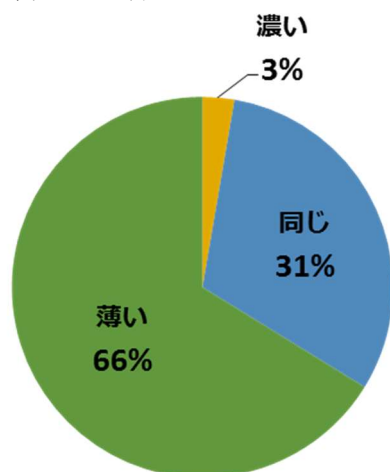
Q.昼食で外食やコンビニ弁当など利用しますか？



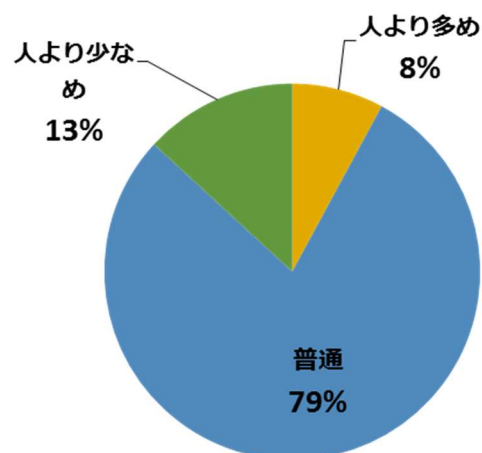
Q.夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？



Q.家庭の味付けは外食と比べていかがですか？



Q.食事の量は多いと思いますか？

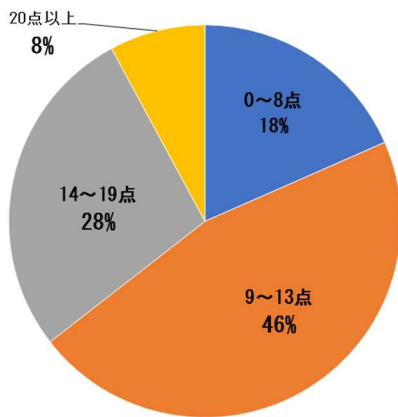


<考察>

○しょうゆ、ソース類は全体の9割近くの人がかけている傾向にある。かける頻度に加え、一回量の見直しや減塩しょうゆ・減塩ソースに変えるといった対策により、更なる減塩が期待できる。

○家庭の味付けは外食と比べて薄味の傾向にあるという結果から、外食や惣菜を利用する頻度を減らす、活用の際にひと工夫する等で減塩につなげることができる。並行して、外食や中食の塩分が低減できるよう食環境整備を飲食店等の事業者と協働で推進していく必要がある。

アンケート裏面 結果の見方より



0~8点	食塩はあまりとっていない。
9~13点	食塩摂取量は平均的。
14~19点	食塩摂取量は多め。 減塩の工夫が必要。
20点以上	食塩摂取量はかなり多い。 食生活の見直しが必要。

下諏訪町民76人の平均合計…12.4点

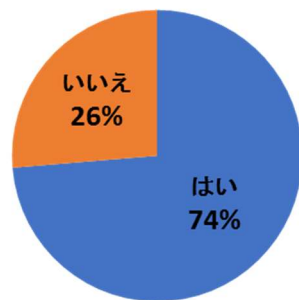
<考察>

○下諏訪町民76人の平均合計点は9~13点内に収まり、平均的な食塩摂取量に位置する。しかし、細かい内訳を見ると4割近くの人が多め、もしくは食生活の見直しが必要という結果になっていることから、改善の余地はあると考えられる。

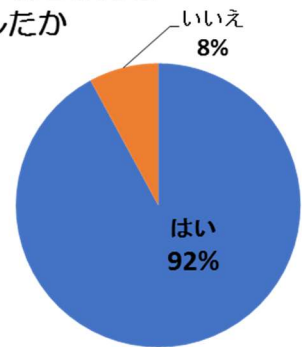
◇食事に関する質問(人)

	はい	いいえ
①ふだん塩分に気を付けて食事をしていきますか。	56	20
②今日、朝ごはんを食べましたか。	70	6

①塩分に気を付けて食事をしていきますか



②今日、朝ごはんを食べましたか



<考察>

○8割近くの人が塩分に気を付けて食事していると回答しており、減塩に対する意識は高いと思われる。しかしアンケートの合計点内訳を見ると、減塩できていると思われる0~8点台は全体の20%以下と少ない。これらの事から、多くの人が減塩に対する意識はあるものの、実践や結果に上手く結びつけられていないのではと推測する。これからは意識改革に加えて、変化した意識が結果に繋がるような具体的な取り組みを提案し推進していく必要がある。

○9割以上が当日の朝ごはんを食べたと回答しており、大半の人に朝食を食べる習慣ができていると考えられるが、朝食の内容は体調に大きく関わるため、より良い朝食内容とできるよう、朝食の重要性について啓発を継続していく。

【2】下諏訪町(諏訪地域)の郷土料理について

・調査方法

長野県食生活改善推進協議会が平成17年に発行した料理冊子「ヘルスマイトが考える健康長寿を支える 長野色の食」に掲載されている“諏訪地方の料理”20品に、おは漬けと自家製味噌を加えてアンケート用紙を作成。全22品について郷土料理として「知っている料理」「現在も作っている料理」「後世に是非残したい料理」の3項目に分けて質問、該当するものに○を付けてもらった。

・アンケート実施日：令和3年12月1日～令和3年12月8日

・回答者：下諏訪町食生活改善推進協議会員 23人

健康づくり教室受講者 17人 合計40人(60～80歳代女性)

	料理名(掲載順)	知っている(人)		作っている(人)		残したい(人)	
1	しょうゆ寒天	26	65%	3	8%	11	28%
2	寒天料理(慶事用・仏事用)	32	80%	13	33%	21	53%
3	蜂の子の佃煮	38	95%	0	0%	15	38%
4	ぢんだ(のたもち)	31	78%	16	40%	19	48%
5	お芋つぶし	7	18%	4	10%	3	8%
6	凍み大根の煮物	26	65%	10	25%	12	30%
7	大根かき	9	23%	2	5%	5	13%
8	わかさぎの甘露煮	34	85%	12	30%	20	50%
9	わかさぎの南蛮漬	31	78%	12	30%	16	40%
10	凍み豆腐のかき揚げ	5	13%	1	3%	3	8%
11	油揚げ巻き	16	40%	9	23%	7	18%
12	釈迦頭(しゃかつむり)	2	5%	0	0%	3	8%
13	煮豆入りうすやき	3	8%	0	0%	5	13%
14	草もち	35	88%	16	40%	24	60%
15	ふき・セロリ—のお菓子	25	63%	3	8%	6	15%
16	かぶ干しとえだんご和え(赤かぶ)	2	5%	1	3%	1	3%
17	わかさぎの酢漬(マリネ)	29	73%	10	25%	13	33%
18	さわし柿	33	83%	20	50%	17	43%
19	凍りもち	32	80%	2	5%	14	35%
20	焼きもち(冷やご飯を活用した料理)	20	50%	4	10%	6	15%
21	おは漬(野沢菜漬)	32	80%	23	58%	25	63%
22	自家製 味噌	31	78%	3	8%	11	28%

その他(上記以外で知っている郷土料理)

・イナゴの甘露煮 ・イナゴの佃煮 ・サナギの佃煮 ・大根干し
 ・干し柿 ・クルミのおはぎ ・えごまのぼたもち

【考察】

・諏訪地域や信州の特産物(寒天、わかさぎ、野沢菜等)を使った料理は知名度も高く、実際に作っていたり、残したいと考える人が多い。

・22品中、15品は60%以上の人を知っていると回答した。

・蜂の子の佃煮は、知名度こそ高いものの実際に作っていると回答した人はいなかった。

食材の入手が困難であるということが理由のひとつと思われる。

・わかさぎや野沢菜のようなこの地域では比較的手に入れやすい食材を使った料理や、おやつ・お茶うけになりそうな料理(草もち・ぢんだもち・さわし柿等)は、実際に作っていると回答した人が多い。

・地元の名産品を使った料理に加えて、実際に自分で作っている料理や蜂の子の佃煮のような、昔から伝わる(歴史を感じる)料理は残したいと考える人の割合が多い傾向にある。

・残したいと思う気持ちは、その料理が触れやすく(家でも作りやすく)親しみが湧くかどうかにも左右されるため、今後重点的に伝承していく料理として「寒天料理」「ぢんだ(のたもち)」「わかさぎ料理」「草もち」「おは漬」を掲げ、郷土料理の伝承の取り組みを推進したい。

第2次計画の推進にあたって

第4章 ライフステージに応じた食育の推進

【1】おとなの食育・こどもの食育

本計画では、第1次下諏訪町食育推進計画に掲載したライフステージ別の食育目標をブラッシュアップし掲載すると共に、大人と子どもの食育について、特徴的な内容を「おとなの食育」及び「こどもの食育」にまとめ、広く周知します。

<おとなの食育>

「減塩」で血管と腎臓を守る

日本は世界の国々と比べて多くの塩分をとっています。日本の中でも長野県の塩分摂取量はワースト1。優先度の高い課題です。

減塩で健康づくり！

アルコールも適量に

多量飲酒や休肝日の少ない状況が危惧されます。新型コロナウイルス感染症の蔓延により、家庭内での飲酒も増えています。

休肝日を設け、適量飲酒の徹底を！

「太り過ぎない」「やせすぎない」

肥満は高血圧や糖尿病だけでなく全身の炎症をまねき、認知症の原因にもなるため注意が必要です。また、若年女性のやせや高齢者のやせも課題となっています。適正体重の維持が重要です！

体重管理で健康づくり！

30代からのフレイル予防を

フレイルは、介護に至る危険が高い状態を言います。健康な未来を実現するために、若いうちから基礎体力を高める生活を積み重ねる必要があります。

バランスの良い食事と運動で貯筋を！

<こどもの食育>

朝ごはんを食べよう

起床時刻が早まり、就寝時刻が遅くなる傾向にあります。心身のすこやかな成長のためには十分な睡眠と朝食が不可欠です。

たっぷり睡眠としっかり朝食で元気な1日を！

いろいろな食材（料理）に挑戦

健康に過ごすためには、様々な栄養素が必要です。子どもの頃からいろいろな食材や料理に触れ、好き嫌いをなくすことが将来の健康につながります。

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！

家族みんなで牛乳・乳製品を

牛乳・乳製品には、カルシウムやたんぱく質がバランス良く含まれるため、成長期の子どもから高齢者まで積極的にとることがすすめられます。

毎日のくらしにwithミルク！



【2】ライフステージ別の食育目標

人のライフステージの段階に応じ、それぞれの目標を掲げます。

1：授乳期・離乳期 —安心と安らぎの中で食べる意欲の基礎づくり—

○安心と安らぎの中で母乳（ミルク）を飲む心地よさを味わえるように、目と目を合わせ優しい声がけと温もりを通してゆったり授乳しましょう

○いろいろな食べ物を見て、触って、味わって、自分で進んで食べようとする意欲を育てましょう

2：幼児期 —食べる意欲を大切に、食の体験を広げよう—

○お腹がすく生活リズムを作りましょう

○食べたいもの、好きなものが増えるように食の体験を広げましょう

○規則正しい生活と上手な歯みがきで虫歯を予防しましょう

○家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わいましょう

○栽培、収穫、調理を通して、食べ物に触れる機会を持ちましょう

○食べ物や身体のことを話題にするように心がけましょう

3：学童期 —食の体験を深め、食の世界を広げよう—

○1日3回の食事や間食のリズムを大切にしよう

○食事のバランスや適量が分かるように栄養・食生活の勉強をしよう

○家族や仲間と一緒に食事づくりや食事の準備を楽しむ時間を持ってみよう

○自然と食べ物との関わり、地域と食べ物との関わりを知って大切にしよう

○自分の食生活をふり返り、良いところは続けて、悪いところは直そう

4：思春期 ー自分の身体を大切にする食習慣を実践し、
健やかな食文化の担い手になろうー

- 健康的な食事のイメージを描き、自分で作れるように練習しよう
- 一緒に食べる人を気遣い、楽しく食べよう
- 自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にしよう
- 食材の生産・流通から食卓までのプロセスを知り、感謝しよう
- 食に関する活動を計画したり、食のイベントに積極的に参加したりしよう

5：成人期 ーバランス良く食べ、過剰な飲酒を控えて生活習慣病を防ごうー

- しっかり朝食を食べて、元気に1日をスタートしよう
- 朝昼夕の食事を決まった時間に食べよう
- 食事バランスガイドを目安に多様な調理方法で適量を食べよう
- 食事は“うす味でおいしく”をモットーにしよう
- 間食や夜食は控えて適正体重を維持しよう
- 歯と口の健康づくりに積極的に取り組もう
- 家族で協力して食事づくりをしよう
- 家族や友達、地域の人たちと食事を楽しもう
- 流通時間が短く、鮮度のよい、地元の食材を食べよう
- 健康づくりのための正しい知識を増やそう

6：妊産婦 ー妊娠中から出産後まで健康な食生活を送りましょうー

- 妊産婦のための食事バランスガイドを活用しましょう
- 「主食・主菜・副菜」をそろえてバランスよく食べましょう
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を食べましょう
- 「副菜」は緑黄色野菜をメインにきのこ、芋類、海藻などを摂りましょう
- 牛乳・乳製品に多様な食品を組み合わせることでカルシウムを十分に摂りましょう
- 健やかな1日を朝食でスタートしましょう
- 規則正しい生活と規則正しい食事のリズムで便秘を予防しましょう
- 3度の食事をバランス良く食べて貧血を予防しましょう
- 毎日の野菜、納豆、果物などで葉酸※を十分に摂りましょう
- バランスのよい食事と運動習慣で妊娠糖尿病を予防しましょう

※葉酸はビタミンB群に属す水溶性のビタミンです。妊娠中は胎児の成長、発達に欠かせない栄養素です。妊娠の1か月以上前から妊娠3か月頃にかけて適量を摂ることで、神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクが低くなることが明らかになっています。

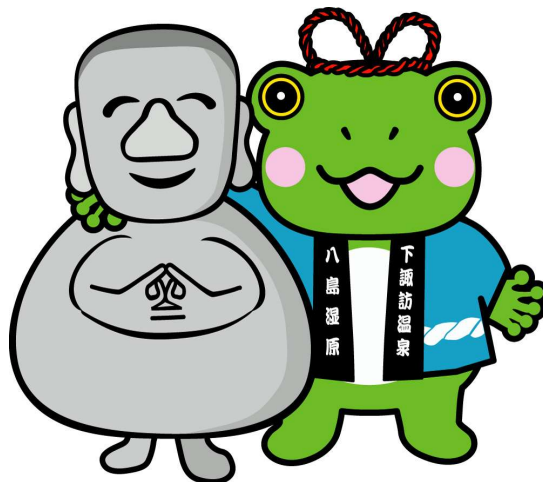
7：高齢期 ー個人差が大きくなる年代、知識と工夫で健やかに過ごしましょうー

- 定期的に体重測定をして、低栄養に気をつけましょう（体重減少を見逃さない！）
- 一汁二菜を基本に毎日の食事内容を多様にしましょう
- よく噛んでゆっくり食べましょう
- 朝昼夕の食事リズムから1日の生活リズムを活発にしましょう
- よく体を動かしておいしく食べましょう
- むし歯予防、歯周病予防に加えてオーラルフレイル予防も意識しましょう
- 若さと健康づくりのための正しい知識を増やしましょう
- おいしく、楽しく食事をとって健やかな心で過ごしましょう
- こまめに水分を摂りましょう

<参考> 「食を通じた子どもの健全育成のあり方に関する検討会」報告書（厚生労働省）
妊産婦のための食事バランスガイド（厚生労働省）
高齢者のための食生活指針（厚生労働省）

第5章 5つの分野の取り組み

第1次下諏訪町食育推進計画において、食育を推進するための5つの分野とその取り組みを明確にしました。第2次計画においても①家庭②保育園・学校③生産者・事業者④地域⑤行政の各分野が基本方針や基本目標を理解し、一体となって食育活動を推進します。



各分野の役割

①家庭・個人

役割

家庭での毎日の食生活の積み重ねが将来の健康の土台となることから、一人ひとりが「食」と「健康」を結び付け、より健康に食べる取り組みが重要です。

また、家庭は日常生活の中で子どもの頃からよい食習慣や基本的なマナーの習得、「食」への関心・理解を深め、伝えていく重要な役割を担っています。様々な食育活動に積極的に参加して食べ物に感謝する心や健康を維持・増進するための食への知識を広げ、家族みんなで健全な食生活を実施していく取り組みが必要です。

取り組み内容

よい食習慣	<ul style="list-style-type: none">○ 日本型食生活（主食・主菜・副菜のそろった献立）を目指す○ 規則正しい食習慣で生活習慣病を予防する○ よく噛んで食べられるように歯の病気予防をする○ 減塩を徹底する○ 甘いお菓子や甘い飲み物はとり過ぎない○ 共食の機会を持つ
食のマナー	<ul style="list-style-type: none">○ 食事前の手洗い、うがいを徹底する○ 「いただきます」「ごちそうさまでした」で食べ物への感謝、生産者への感謝を深める○ 子どもの頃に箸使いをマスターする○ みんなが気持ちよく過ごせるための食のマナーを身につける
食環境 食文化	<ul style="list-style-type: none">○ 食糧自給率や SDGs の目標達成に向けて地産地消を徹底する○ 食べ物を大切にしてお食品ロスの削減を目指す○ 行事食や郷土料理を引き継いでいく○ いざというときに備え、防災食を定期的に練習する○ 「食」に関するイベントに積極的に参加する

② 保育園・学校

役 割

成長期子ども達にとって、保育所や学校など集団生活の場における「食」に関する多様な体験は心身の健全な育成に重要な役割を果たし、その後の食生活に大きな影響を与えます。給食時間や行事など様々な機会を積極的に利用し、計画的・継続的な食育を推進することが求められています。また、家庭や保護者に対して「食」に関する情報提供をしていくとともに、保護者や地域、生産者や事業者と連携し、より効果的な指導を図ることにより、子どもが良い食生活を身につけられるようになることが大切です。

取り組み内容

- 食育の年間指導計画を作成し、実践する
- 早寝、早起き、朝ごはんを啓発して、しっかり朝食で元気に1日をスタートできるようにする
- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を啓発して、健康な身体づくりをする
- 給食を通して、栄養、食の安全、食文化、食のマナー等の理解を深める
- 給食に地場産物・国産食材を使用し、地域の自然や産業への理解を深め、食に関する感謝の念を生む
- 生産者との対話や農業体験により、食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、生産者の様々な活動に支えられていることの理解を深める
- 食育に関する様々な情報を教室や配布物（給食だよりや献立表など）で提供して食について考えるきっかけづくりをする
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを推進して、食べ物への感謝の心を育てる
- 地域や家庭で受け継がれてきた郷土料理や和食（日本人の伝統的な食文化）を継承する

③生産者・事業者

役割

消費者は生産者の顔が見える安心安全な食材を求めています。生産者・事業者が積極的に地元産食材の利用をPRし、多種多様な農林水産業体験の機会を提供することで生産と消費の距離が縮まり、地元産業への理解や地産地消の促進につながります。また、併せて健康情報等の提供を行うことにより健全な食生活の定着に寄与します。それには学校・保育園、地域、行政などと連携交流し、支援していく体制も必要です。

取り組み内容

- 農薬の適正使用を推進する
- 地元産食材の良さや利用法について積極的に情報発信をする
- 地元産食材の販売ルートを整備する
- 給食の食材として、新鮮で安心安全な地元産食材を積極的に提供する
- 農業体験の機会を積極的に提供する
- 講習会・体験活動の講師として、積極的に食育を支援する
- 飲食店等でバランスのよい食事メニューや減塩メニューの提供を推進する
- 飲食店等で災害時に避難所等へ提供する弁当は600kcal程度を目安とし、可能な限り栄養のバランスや塩分のとり過ぎに配慮した弁当を提供する

<長野県の取り組み紹介①>

信州食育発信

3つ星レストラン

〔健康〕〔食文化〕〔環境〕

飲食店や宿泊施設等、食事を提供する施設において健康づくりの協力店、食品残渣減少のための協力店、地産地消に取り組んでいる店舗は「3つ星レストラン」として長野県内の各保健福祉事務所に登録しています！

<長野県の取り組み紹介②>

健康づくり応援弁当（ACE弁当）

〔食育：減塩・野菜たっぷり〕〔地産地消〕

幅広い年代が利用するコンビニエンスストアなどと連携し、一定の基準に沿った「健康づくり応援弁当」の提供を通じて、県民に対し、減塩や野菜摂取量の増加など健康に配慮した食事についての普及啓発に取り組んでいます。

基準：主食・主菜・副菜がそろっている。

エネルギー500kcal以上700kcal未満。

野菜140g以上（きのこ含む）。

食塩相当量3g未満。栄養成分の表示。

長野県産の食材を出来るだけ使用。

④ 地域

役割

乳幼児期から高齢期まで生活を営むのが地域であり、少子高齢社会において、この地域の役割はとて大きなものになっています。心身ともに健康で豊かな生活を送ることができるよう、住民組織、関係団体や医療機関が連携し、食育が広く実践されることが求められます。また、一人ひとりのSDGsの取り組みは、主食・主菜・副菜の組み合わせを基本にした日本型食生活の実践とし、SDGsのゴール「2：飢餓をゼロに」「3：すべての人に健康と福祉を」「12：つくる責任つかう責任」に貢献できるよう取り組みます。そのほか、高齢者の豊かな知識や経験を活かして、世代間交流を図りながら、特色のある食材や地域に根付いた食文化を伝承していくことも重要です。

取り組み内容

- 地域でいざというときに備え防災食を定期的に練習する（パッキングの普及）
- 保育園・学校主催の教室などに、積極的に協力する
- 世代間交流等を通じて、地域の特色ある食文化を伝承していく
- よい食習慣について、特にこれから親になる世代に伝える
- 講習会や配布物を通して、健康レシピや下諏訪の郷土料理を普及する
- 御柱のもてなし料理を大切にして“もてなしの心”を培う
- 地元産食材の新しい料理法等を提案する



缶詰などの備蓄食料品を活用し、カセットコンロを熱源にして、栄養バランスよくおいしく食べられる防災食づくりを定期的に練習しておくで安心！

⑤ 行政

役 割

行政では生涯にわたって絶え間なく食育を推進する「生涯食育社会」の構築を目指しています。下諏訪町の食育が総合的かつ計画的に推進できるように、庁内の食育関係部署と情報を共有し調整を図りながら、各分野との連携を強化していくことが重要な役割となっています。

また、SDGs に貢献できるよう、主食・主菜・副菜の組み合わせを基本にした日本型食生活の普及や食品ロス削減に取り組み、様々な事業を通して食育に関する情報提供を図りながら、各分野が連携して食育に取り組めるよう支援することが求められます。

取り組み内容

- 「食事バランスガイド」を普及する
- 「食育ピクトグラム」を普及する
- 「早寝、早起き、朝ごはん」を普及する
- いざという時に備え、パッキング（防災食づくり）を普及啓発する
- 食育の日（毎月 19 日）、食育月間（6 月）を普及する
- 食育に関する講習会、教室を開催する
- 下諏訪町の食材や郷土料理を紹介する
- 食と健康のつながりを広く啓発する
- 新たな日常やデジタル化に対応した食育を推進する



第6章 評価指標について

【1】計画の進行管理と評価

計画の目標の達成状況は町民の健診データや様々な事業でのアンケート調査結果等を活用して現状を把握し、取り組みの進行状況の確認評価を行います。

随時、効果的な食育の推進を検討し、創造的な取り組みの展開を図ります。

【2】評価目標の設定

第1次下諏訪町食育推進計画で設定した数値目標に準じ、第2次計画の数値目標を設定します。

＜特定健診の問診項目により評価する生活習慣＞

指 標	問診項目	現状 令和3年度	(参考) 同規模町村 令和3年度	目標値
体 重	20歳時体重から10kg以上増加した割合	20.2%	35.3%	20%以下
食 事	食事速度が速い割合	22.6%	26.5%	20%以下
	週3回以上朝食を抜く割合	8.4%	7.9%	5%以下
	朝昼夕3食以外の間食や甘い飲み物をとる割合	毎日 19.6%	毎日 21.5%	毎日 15%以下
		時々 57.0%	時々 58.3%	時々 55%以下
	週3回以上、就寝前の2時間以内に夕食をとる割合	11.1%	15.8%	10%以下
アルコール	お酒を飲む頻度—「毎日」の割合	19.7%	25.1%	15%以下
	1日飲酒量—2～3合の割合	11.9%	9.8%	10%以下
	1日飲酒量—3合以上の割合	14.6%	2.4%	5%以下
運動習慣	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上継続している割合	47.0%	37.8%	60%以上
	1日1時間以上の身体活動をしている割合	50.9%	52.8%	70%以上
	同じ年代の同性の人と比べて歩行速度が遅い割合	46.6%	52.9%	35%以下
睡 眠	睡眠で休養が十分にとれている割合	75.3%	75.8%	80%以上
生活習慣の改善	生活習慣の改善意欲がなし割合	33.9%	30.2%	25%以下
	生活習慣の改善に6か月以上取り組んでいる割合	22.0%	20.0%	40%以上

＜3歳児健診の問診項目により評価する生活習慣＞

指 標	問診項目	現状 令和3年度	目標値
生活リズム	午前7時までに起床する	90.4%	95%以上
	午後9時までに就寝する	57.4%	90%以上
食事について	食事はお箸を使って食べることができますか（はい）	53.9%	70%以上
	好き嫌いが多いですか（はい）	52.2%	35%以下
口の健康	左右の歯で噛んで食べていますか（はい）	90.4%	95%以上
	歯磨きは習慣になっていますか（はい）	97.4%	100%
	仕上げ磨きをしていますか（はい）	98.3%	100%
	おやつ時間は決まっていますか（はい）	75.7%	90%以上
	う歯のない子どもの割合	90.4%	95%以上

＜母子手帳交付時のアンケートにより評価する事項＞

指 標	問診項目	現状 令和3年度	目標値
朝食の欠食	毎日の朝食を食べていますかー毎日食べる割合	75%	95%以上

＜10か月児健診の離乳食アンケートより評価する事項＞

指 標	問診項目	現状 令和3年度	目標値
うす味の心がけ	「いつも心がけている」 「ときどき心がけている」を合わせた割合	98%	100%

※割合が下がらないよう経過観察する指標

参考資料

【1】国の第4次食育推進基本計画で推進する内容

農林水産省作成

「第4次食育推進基本計画 私たちが育む食と未来」P25～26 より抜粋

1. 家庭における食育の推進

- 乳幼児期からの基本的な生活習慣の形成
- 在宅時間を活用した食育の推進

2. 学校、保育所等における食育の推進

- 栄養教諭の一層の配置促進
- 学校給食の地場産物利用促進へ連携・協働
- 就学前の子供に対する食育の推進

3. 地域における食育の推進

- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進
- 地域における共食の推進
- 災害時に備えた食育の推進
- 日本型食生活の実践の推進
- 貧困等の状況にある子供に対する食育の推進

4. 食育推進運動の展開

- 食育活動表彰
- 全国食育推進ネットワークの活用
- デジタル化への対応

5. 生産者と消費者との交流促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

- 農林漁業体験や地産地消の推進
- 持続可能な食につながる環境に配慮した消費の推進
- 食品ロス削減を目指した国民運動の展開

6. 食文化の継承のための活動への支援等

- 地域の多様な食文化の継承につながる食育の推進
- 食生活改善推進員等のボランティア活動等における取組
- 学校給食等での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用

7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び
国際交流の推進

- 食品の安全性や栄養等に関する情報提供
- 食品表示の理解促進

【2】下諏訪町食育推進計画策定委員会設置要綱

平成24年3月21日

町要綱第5号

沿革 平成25年3月22日町要綱第2号

令和3年3月22日町要綱第7号

(設置)

第1条 下諏訪町食育推進計画を策定するため、下諏訪町食育推進計画策定委員会(以下「策定委員会」という。)を設置する。

(任務)

第2条 策定委員会は、下諏訪町食育推進計画の策定に関し必要な事項について協議する。

(組織)

第3条 策定委員会は、委員10人以内で組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから町長が委嘱する。

(1) 町民又は町内の各種団体の代表者

(2) 識見を有する者

(任期)

第4条 委員の任期は、第2条に規定する任務が完了するまでの間とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(委員長及び副委員長)

第5条 策定委員会に委員長及び副委員長1人を置き、委員の互選により定める。

2 委員長は、会務を総理し、委員会を代表する。

3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 策定委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその会議の議長となる。

2 策定委員会は、委員の2分の1以上が出席しなければ会議を開くことができない。

3 策定委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

4 委員長は、必要に応じて関係する者に、策定委員会の会議への出席を求め、その説明又は意見を聴くことができる。

(庶務)

第7条 策定委員会の庶務は、保健福祉課において処理する。

(補則)

第8条 この要綱に定めるもののほか、策定委員会に関し必要な事項は、町長が定める。

附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

附 則（平成25年3月22日）

この要綱は、平成25年4月1日から施行する。

附 則（令和3年3月22日）

この要綱は、令和3年4月1日から施行する。

【3】第2次下諏訪町食育推進計画策定委員会名簿

	氏名	所属・団体等	分野
1	宮坂典子	栄養士会 下諏訪地区代表	公衆衛生
2	佐々裕子	下諏訪町食生活改善推進協議会 会長	食育ボランティア
3	小島英太郎	下諏訪町生ごみリサイクル推進委員会 副会長	食品ロス削減
4	篠遠正光	下諏訪町農業委員会 会長	生産者
5	岩波茂	下諏訪飲食店組合 会長	事業者
6	瀧田睦美	下諏訪町保健補導委員会連合会 会長	地域
7	藤森佐恵子	下諏訪町社会福祉協議会 事務局次長	地域福祉
8	市川舞	諏訪保健福祉事務所 管理栄養士	行政

※委員長：小島英太郎

※副委員長：佐々裕子

【4】第2次下諏訪町食育推進計画策定経過

時 期	内 容
令和4年 4月～	第1次計画最終評価、第2次計画骨子（案）作成
6～8月	関係部署の栄養士から意見集約 （保育園・小中学校）
10月	庁内の食育関連部署（10係）から意見集約
11月29日	第1回下諏訪町食育推進計画策定委員会 計画概要、国・県の動向の共有 検討協議、意見集約
12月	パブリックコメント実施 令和4年12月1日～令和4年12月26日
令和5年 1月31日	第2回下諏訪町食育推進計画策定委員会 最終案の説明 検討協議、意見集約
2月6日	町長へ答申

表紙・裏表紙イラストの解説

表紙：町職員が作成した日本型食生活のイラスト

裏表紙：農林水産省が作成した食育マーク

第2次下諏訪町食育推進計画

発行年月 令和5年（2023年）3月

編集・発行 下諏訪町保健福祉課保健予防係

393-0086

長野県諏訪郡下諏訪町 4590 番地 5

電話：0266-27-8384

FAX：0266-27-1120

e-mail：hoken@town.shimosuwa.lg.jp

