

# 第2次三川町食育・地産地消推進計画

令和6年3月

三 川 町

# 目 次

## 第1章 基本計画

- 1 計画策定の趣旨…………… P 1
- 2 計画の位置付け…………… P 1
- 3 計画の期間…………… P 2

## 第2章 「食」と「農」に関する現状と課題

- 1 食生活の現状…………… P 3
- 2 食への意識…………… P 5
- 3 SDGs と食育に関する状況…………… P 7
- 4 地産地消、食文化の現状…………… P 8

## 第3章 計画推進における基本的な考え

- 1 「食育」と「地産地消」との関係性…………… P 9
- 2 基本的考え方…………… P 9
- 3 それぞれの役割…………… P 10

## 第4章 具体的な取り組み

- 1 規則正しく、栄養バランスのとれた食事をとる  
(心身の健康づくり) …………… P 12
- 2 成長過程に応じた食習慣を身につける…………… P 15
- 3 食卓を囲んでの食コミュニケーション…………… P 15
- 4 食事ができることへの感謝の心を育む…………… P 16
- 5 「地元の食材」を食べる…………… P 17

# 第1章 基本計画

## 1 計画策定の趣旨

本町は、食育基本法（平成17年7月施行）を踏まえ、平成21年に「三川町食のまちづくり推進計画」を策定し、町民一人ひとりが、自らの「食」について考える習慣を身につけ、健康の増進につながる栄養的バランスのとれた食生活を実践してまいりました。また、食文化への理解を深めるとともに、自然の恵みや感謝の心を育むことにより、生涯を通じて健全で安心な食生活の実現を目指し、さまざまな活動を展開してきました。

しかし、依然として子どもや若い世代において朝食欠食が減らないことに加え、食生活に起因する生活習慣病等の健康問題、高齢者の低栄養等の問題が存在します。さらに、新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類へ移行した後の「感染防止の5つの基本」に対応し、町民一人ひとりの健康と命を支える食生活や生活習慣を適切なものとしていく必要があります。

こうした社会情勢の変化や国の動向を踏まえ、子どもから高齢者まで、町民一人ひとりが食と農への理解を深めるとともに、適切な食生活を実践し、健康で暮らすことができるよう、また、地産地消により地域産業がさらに活気付くよう、このたび「三川町食のまちづくり推進計画」を改定し、「第2次三川町食育・地産地消推進計画」として策定します。

## 2 計画の位置付け

この計画は、食育基本法（平成17年法律第63号）第18条に規定する市町村食育推進計画並びに地域資源を活用した農林漁業者等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（平成22年法律第67号。以下「6次産業化・地産地消法」という。）第41条に規定する地域の農林水産物の利用の促進についての計画と位置づけ、本町における食育及び地産地消のあるべき姿を示すとともに、その実現に向けて必要な施策を総合的かつ計画的に推進するための基本方針となるものであり、これまでの食育・地産地消の取り組みをさらに一步前に進める具体的な取り組みを示すものです。

### 3 計画の期間

この計画の期間は、令和6年度から令和10年度までの5年間とします。

ただし、計画期間中に状況の変化などが生じた場合は、必要に応じて所要の見直しを行います。

## 第2章 「食」と「農」に関する現状と課題

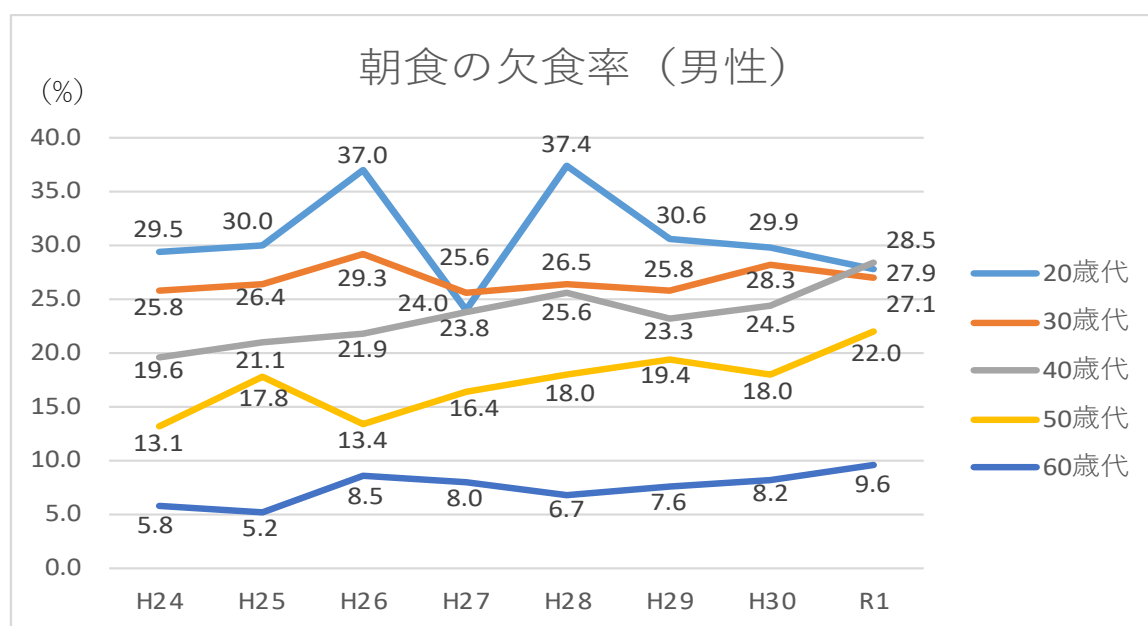
### 1 食生活の現状

核家族化や一人暮らし世帯の増加、仕事や生活様式の多様化などにより、私たちの食生活習慣は大きく様変わりしてきています。新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類に移行されたこともあり、今後は外食や中食<sup>(注1)</sup>の利用が増加することが予想され、これまで以上に塩分や脂質の摂り過ぎ、野菜不足を招くことが懸念されます。また、一人当たりの食料消費量は、米や野菜、魚介類を中心に近年減少傾向にあり、特に若い世代では朝食の欠食率が高く、野菜の摂取状況が少ない傾向にあります。

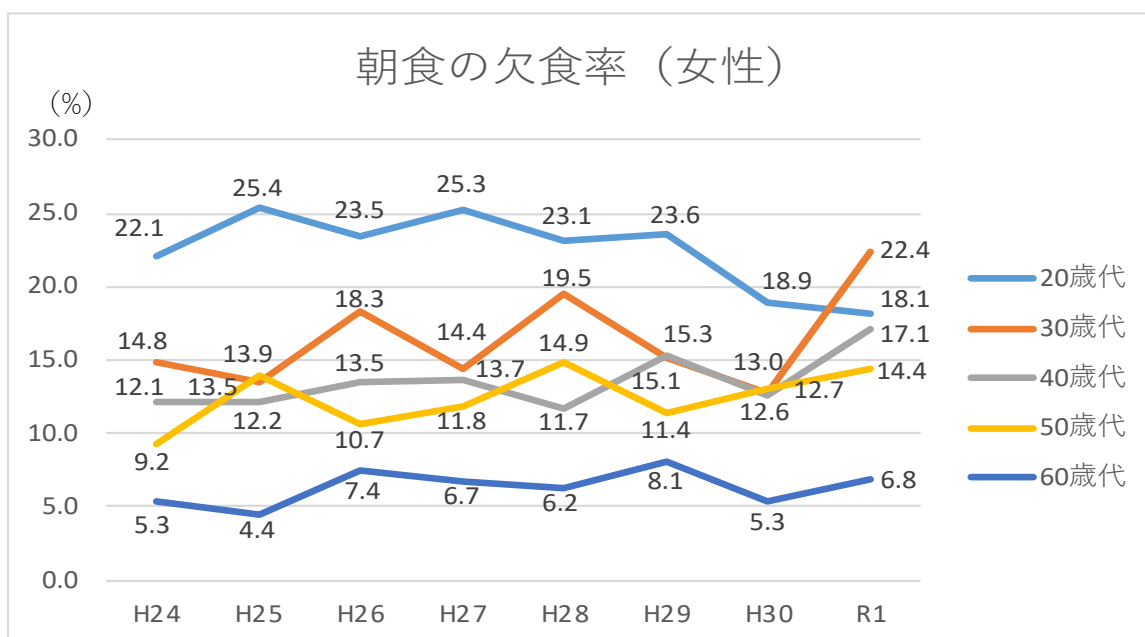
厚生労働省が発表した「国民健康・栄養調査」によると、全国的に、朝食の欠食率は女性より男性が高く、また若い年代ほど高い傾向にあります。20～40歳代では約4人に1人が欠食しています。この背景として就職、進学等により家庭や学校といった「食育の場」から離れ、一人暮らしとなり生活が不規則になりがちであることが指摘されています。

(注1) 「中食」とは

総菜やコンビニ弁当などの調理済み食品を自宅で食べること。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（H24～R1）



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（H24～R1）

また、文部科学省が発表した「全国学力・学習状況調査」によると山形県において朝食を毎日食べている児童、生徒の割合をみると、令和5年度は小学6年生85.4%、中学3年生で81.8%であり、4年前に比べ、小学6年生は3.5%、中学3年生にいたっては5.4%下がっています。全国と比べると、令和5年度では、小学6年生は1.7%、中学3年生は3.2%高くなっています。

#### 朝食を毎日食べている割合

（単位：％）

	小学校(6年生)				中学校(3年生)			
	山形県		全国		山形県		全国	
	R1年度	R5年度	R1年度	R5年度	R1年度	R5年度	R1年度	R5年度
食べている	88.9	85.4	86.7	83.7	87.2	81.8	82.3	78.6
どちらかといえば食べている	7.8	9.9	8.6	10.2	8.3	11.2	10.8	12.6
あまり食べていない	2.7	3.7	3.6	4.6	3.5	4.9	4.9	5.9
全く食べていない	0.5	0.9	1.0	1.5	1.0	2.1	2.0	2.9
その他・無回答	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」

## 2 食への意識

食の志向を見ると、健康、経済性、簡便化、安全の順に高く、特に健康志向及び簡便化志向は増加傾向にあります。核家族化が進行するとともに食の外部化や簡便化の傾向も強まっています。

平成28年度の県民の食塩の摂取量を年齢階級別にみると、15歳以上においては、各年代とも全国を上回る水準です。また、野菜の摂取状況をみると、7～14歳、20～29歳、50～59歳、60～69歳、70歳以上の層で全国を上回っているものの、若い年代の摂取量は少ない傾向にあります。

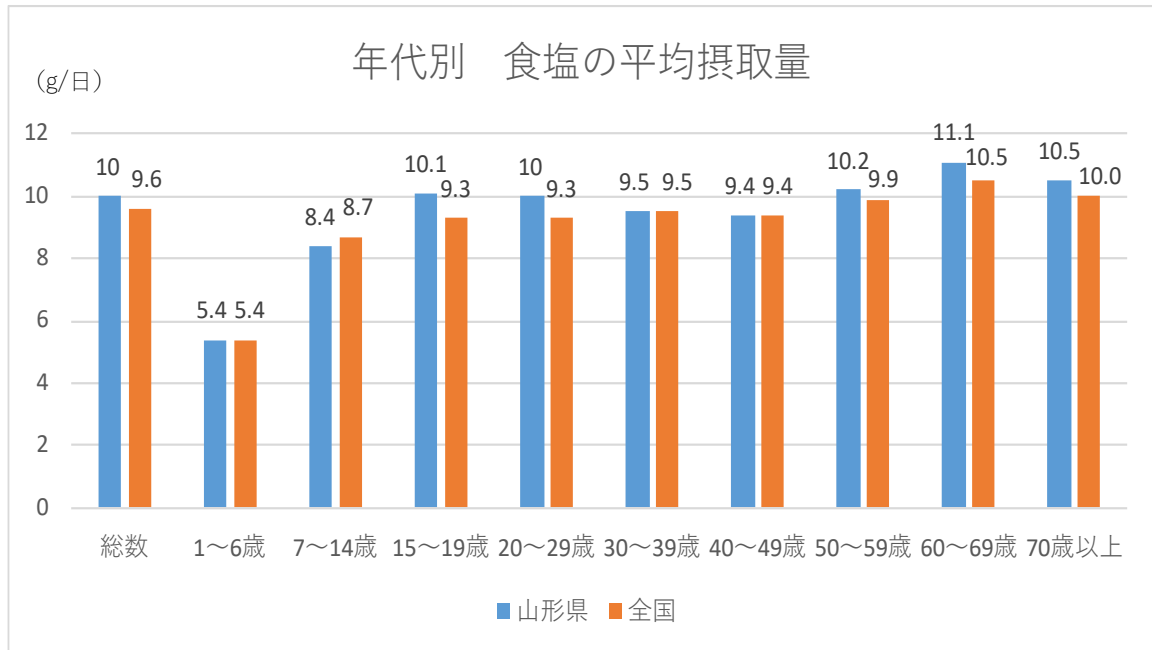
減塩は、血圧を低下させ、結果的に循環器疾患を減少させることができると考えられており、生活習慣病の予防や改善には、味覚が形成される子どもの頃から望ましい食生活を意識し、実践できるようにすることが重要です。

### ●参 考●

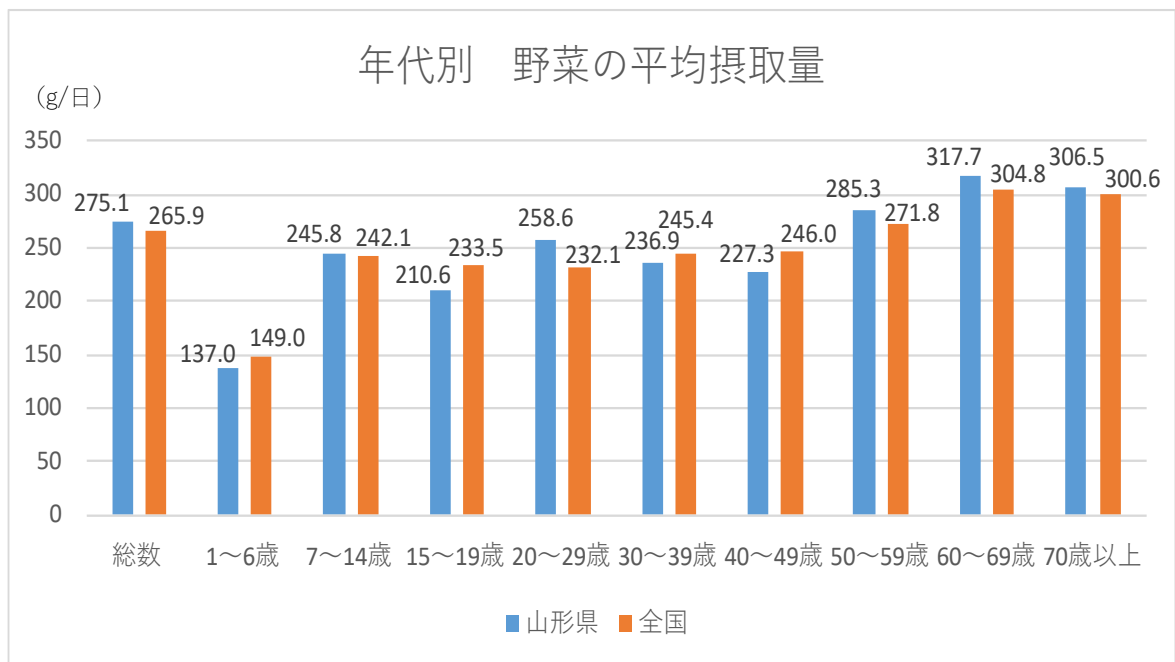
「国民健康・栄養調査」は、毎年厚生労働省が実施しているものの、令和2年度及び令和3年度は新型コロナウイルス感染症の影響により調査を中止している。

「県民健康・栄養調査」は、概ね5年毎に山形県が実施しているものであり、直近では令和4年度に実施されている。

資料は、上記2つの調査が同じ年に実施された平成28年度のデータをもとに作成している（グラフは次のページ）。



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H28)  
山形県「県民健康・栄養調査」(H28)



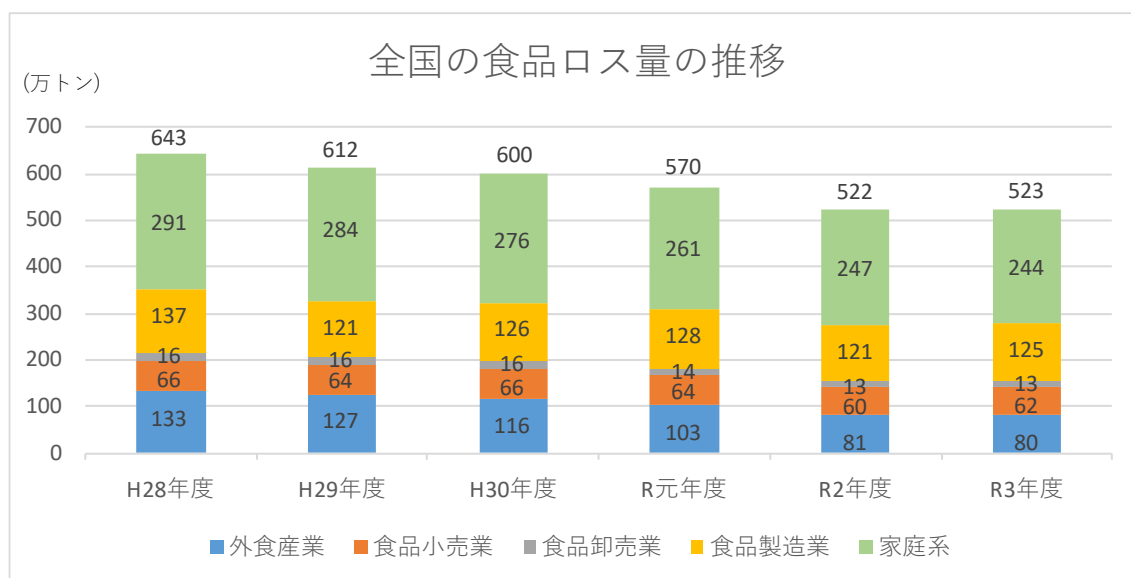
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」(H28)  
山形県「県民健康・栄養調査」(H28)



### 3 SDGs と食育に関する状況

持続可能な開発目標（SDGs）<sup>（注2）</sup>において、持続可能な生産・消費を確保するため「つくる責任、つかう責任」が目標の一つに掲げられています。県内農業の特別栽培の取り組みは拡大傾向にあり、今後とも農業生産における環境負荷低減の取り組みを進めるとともに、農産物の安全性の確保も一体的に取り組むことが求められます。

また、日本の食品廃棄物は年間1,670万トン（R3）です。そのうち本来食べられるのに捨てられる「食品ロス」の量は年間523万トンと推計されています。事業者はもちろんのこと、規格外や見切り食品の購入、調理方法の工夫、外食の際の小盛メニュー等の活用、持ち帰り等、一人ひとりが食品ロス量の削減に取り組むことが必要です。



資料：農林水産省食料産業局調べ

（注2） 「持続可能な開発目標（SDGs）」とは

SDGs（Sustainable Development Goals：持続可能な開発目標）は、平成27年に国連サミットで採択された令和11年までに持続可能な世界の実現を目指す国際目標です。貧困や格差の解消、教育など基本ニーズの充足、産業と技術革新、地球環境の保全などにかかわる17の目標（ゴール）と169のターゲットを設定し、地球上の「誰一人取り残さない」社会の実現に向け取り組むもの。

食育の推進は、食が自然の恵みや食に関わる人々のさまざまな行動に支えられていることについて知り、感謝の念や理解を深めることに繋がります。持続可能な社会に向けた礎となる取り組み。

## 4 地産地消、食文化の現状

県政アンケート調査によると「地産地消を意識している」（「たまに意識する」を含む。）人は、年齢層が上がるにつれて高くなり、意識する理由としては、鮮度の良さ、安全性、地場産への愛着・応援などが挙げられています。

また、農産物を見て、選び、買う楽しみなどの理由で、産地直売所が消費者に選ばれていることから、今後とも生産者と消費者をつなぐ拠点としてその機能を充実していく必要があります。

本町の学校給食における県産農産物の使用割合は県内でも高く、今後とも子どもたちが地域の農業や食文化への関心を深める貴重な機会としてだけでなく、地元の農産物の利用拡大につなげるためにも、地域や学校と連携することが必要です。



## 第3章 計画推進における基本的な考え

### 1 「食育」と「地産地消」との関係性

「食」は、いのちの源であり、町民の健全な心身の基礎として生涯を通じた健康維持のためには欠かせないものです。また、農林水産業と一体的なものであり、6次産業化・地産地消法において、地産地消は、食育と一体となって推進されなければならないとされています。地産地消を推進するうえでは、食育を実践していく中で、「生産者」と「消費者や食品製造業者」等との密接な関係を構築することが重要であり、双方が情報交換を行いながら、生産者が安全で良質な「食」を供給することで地域の農林水産業の振興が図られ、また、「消費者や食品製造業者」等が「食」や「農」に対する理解を深めることで、地域の活性化が図られるものと考えられます。

このことは、人々の命を支える「食」を生み出す農林水産業の根源的な役割の重要性を多くの人々が理解することであり、「食育」と「地産地消」の推進は密接な関わりを持っていることとなります。

### 2 基本的考え方

「食」は、人間が生活を営む上で欠かせないものであり、食に対するマナーの取得をはじめ、食に対する感謝の心の育成、地域や社会で皆と一緒に食事をすることによるコミュニケーションの広がり、仲間との友情や世代を超えた良好な人間関係の構築、他人を思いやる・気遣う心の育成などさまざまな役割があります。また、多様な体験等を通じて地域の食や文化を学び、愛し、活力ある地域づくりにつなげていくことが大変重要となります。

そのためには、健康の土台となる食の重要性を改めて認識し、食に関する知識と食を選択する力の習得、さらには、町内や地域で作られた農作物を地元で消費する地産地消の展開も重要となります。

「食育」と「地産地消」については、町民一人ひとりが考え、理解を深めていく必要があります。特に乳幼児期から多様な学びや体験を積み重ねることは大切であ

り、保健分野及び教育分野の関係機関などと連携しながら取り組みを進める必要があります。また、食育・地産地消の推進に係る多様な担い手（生産者・消費者・食品製造業者等）が、その重要性を理解し、消費者と相互に連携・協働しながら取り組みを進めることが重要となります。

### 3 それぞれの役割

食育・地産地消運動の主役は、私たち一人ひとりです。それぞれの立場で役割分担と連携を強化しながら、一人ひとりが食育を実践できる環境をつくっていきます。

#### 地域（集落・地区）の役割

地域は、私たちが互いに支え合い生活する場です。健康でいきいきと暮らしていくため、公民館活動や育成会事業のほか、地域住民が取り組む祭りやイベント等と連携して、食育・地産地消運動が地域全体に定着するよう地域ぐるみの取り組みを進めていきます。

#### 家庭の役割

家庭は、食育を実践する一番身近な場として重要な役割を担っています。望ましい食習慣は、小さい頃からの日々の体験が積み重なることにより身につくものです。食に関する作法や指導、食品の選択、保存、調理法などは基本的に家庭において教え伝えるものですが、それが困難な場合は、家庭と学校、地域、関係団体等が連携して取り組んでいきます。

#### 学校等（小・中学校、保育園・幼稚園）の役割

学校等は、健康な心身を養う、学び合いの大切な場です。子どもの健やかな心と身体の発育のため、成長に応じた、豊かな食の体験を積み重ねます。

#### 生産者（農業者・食品加工業者）の役割

生産者は、食材を作り、私たちの生きる糧である食を土台から支える立場です。食と農業の様々な学習や体験、交流の場を積極的につくりながら、安心・安全でおいしい食材の安定提供と活用を拡げます。

#### 事業者（販売店・飲食店・食品製造業）の役割

事業者は、消費者に食べ物を届ける立場です。消費者が食べ物を選ぶ際の

アドバイザーとして、食と農を消費者とつなぐ懸け橋となり食を提供します。

#### 関係機関・団体の役割

関係機関・団体は、安心・安全な食の情報や食の大切さ、食生活改善の啓発、食と農の関わり、食文化など、食に関するさまざまな情報提供や体験、交流を展開します。

#### 行政（三川町）の役割

行政は、庁内関係課をはじめ、家庭や学校等、地域、生産者、事業者、関係機関・団体と広く連携を密にして、情報発信と総合調整を強化しながら、本町の特長を活かした取り組みを進めます。

以上の内容を計画推進における基本的考えと定め、具体的な取り組みを推進しながら、食育・地産地消に取り組んでいくこととします。

## 第4章 具体的な取り組み

### 1 規則正しく、栄養バランスのとれた食事をとる（心身の健康づくり）

#### ○健康寿命延伸に繋がる食育

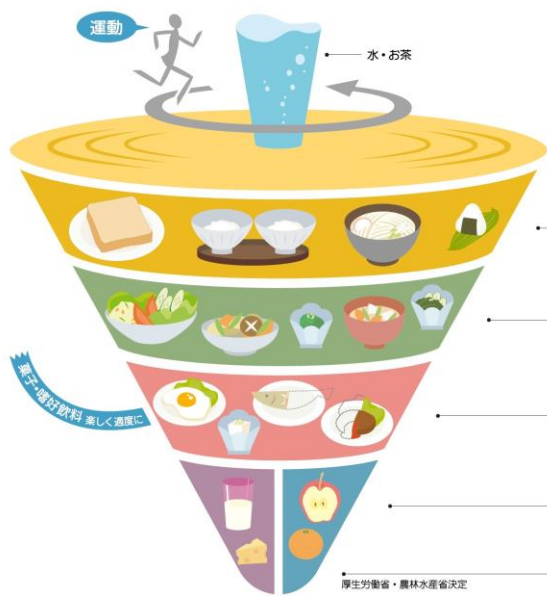
生活習慣病の予防及び改善に繋がる食育を推進するとともに、健康寿命の延伸と健康づくりに繋がる取り組みを進めていきます。

また、糖尿病や高血圧・脂質異常症の増加傾向にある現代社会において、減塩や脂質の摂り過ぎなどの食生活改善の取り組みを図るため、乳幼児期から高齢期までにおける食事について、栄養士や保健師、保健所などからの指導・助言による健康教育の充実を図っていきます。

<推進主体> 家庭、関係機関・団体、行政

#### ●参 考●

主 食	<b>ごはん・パン・麺などの穀類</b> 炭水化物からエネルギーを補給。体温を保ち、活動するためのエネルギーのもとになります。
主 菜	<b>肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など</b> たんぱく質やカルシウムが豊富な食品は、1回の食事で1品脂肪を控えて食べ過ぎに注意。
副 菜	<b>野菜を中心としたおかず</b> ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食事で1回あたり1～2品とりましょう。
汁 物	<b>野菜・海藻・きのこなどをたっぷり使って、ビタミン・ミネラル・食物繊維・水分の供給が出来ます。もう一つの副菜として取りたいメニューです。汁物は1日1杯を目安にしましょう。</b>
果 物	果物は、1日200gの摂取を心がけましょう。



# 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
<b>5-7 主食(ごはん、パン、麺)</b> つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
<b>5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)</b> つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくあん 味噌汁 = ほろろ人蔘のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きめのコンチャ 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
<b>3-5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)</b> つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まくらとけいの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2 牛乳・乳製品</b> つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2カップ = 牛乳瓶1本分 2つ分 =
<b>2 果物</b> つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = ひんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半籠 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## ○食生活・生活習慣の改善

令和4年県民健康・栄養調査によると、県民(20歳以上)の一日当たりの食塩摂取量は、男性が11.6g、女性が9.7gであり、目標値の8gを大幅に上回っており、さらなる減塩対策が求められます。また、成人一人1日当たりの野菜摂取量は、291.9g(男性が302.6g、女性が283.4g)と、目標値の350gに達していないため、引き続き野菜の摂取量を今よりも増やすための取り組みが必要となっています。

就業形態や生活様式が多様化し、栄養バランスに富んだ食生活が難しい方も増えてきていますが、保健師による健康相談や各種健康教室のほか、食生活改善推進協議会による食生活改善指導等と連携して、生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、素材の味を生かした減塩対策等に努めていきます。

<推進主体> 地域、家庭、小・中学校、保育園・幼稚園、  
食生活改善推進協議会、行政

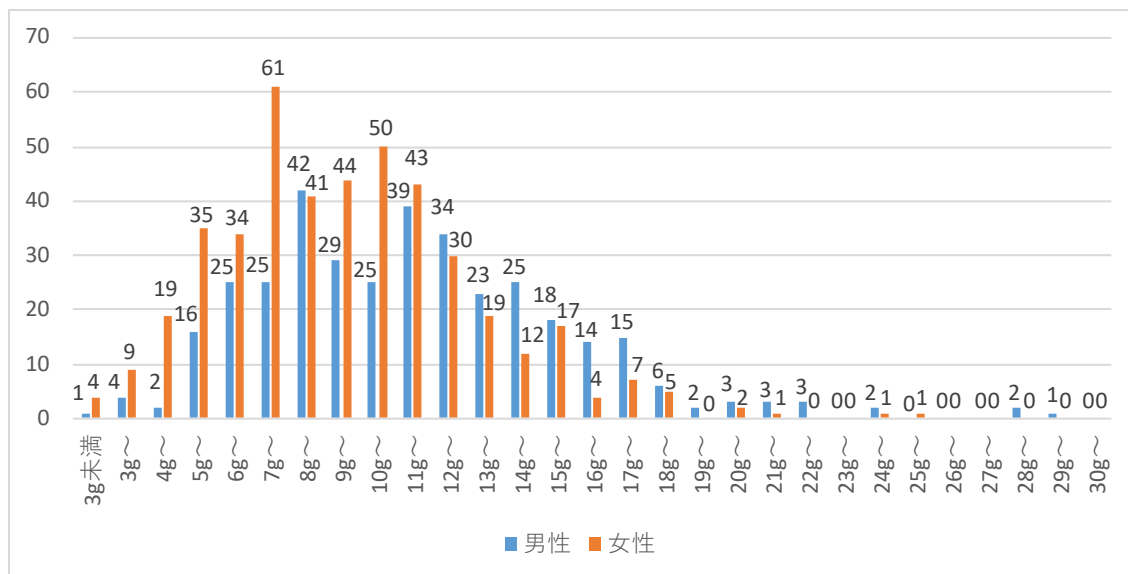
一日当たりの平均食塩摂取量(20歳以上)

	全体	男性	女性
平成28年	10.3g	11.2g	9.6g
令和4年	10.5g	11.6g	9.7g

資料：令和4年県民健康・栄養調査

食塩摂取量の人数分布（20歳以上）

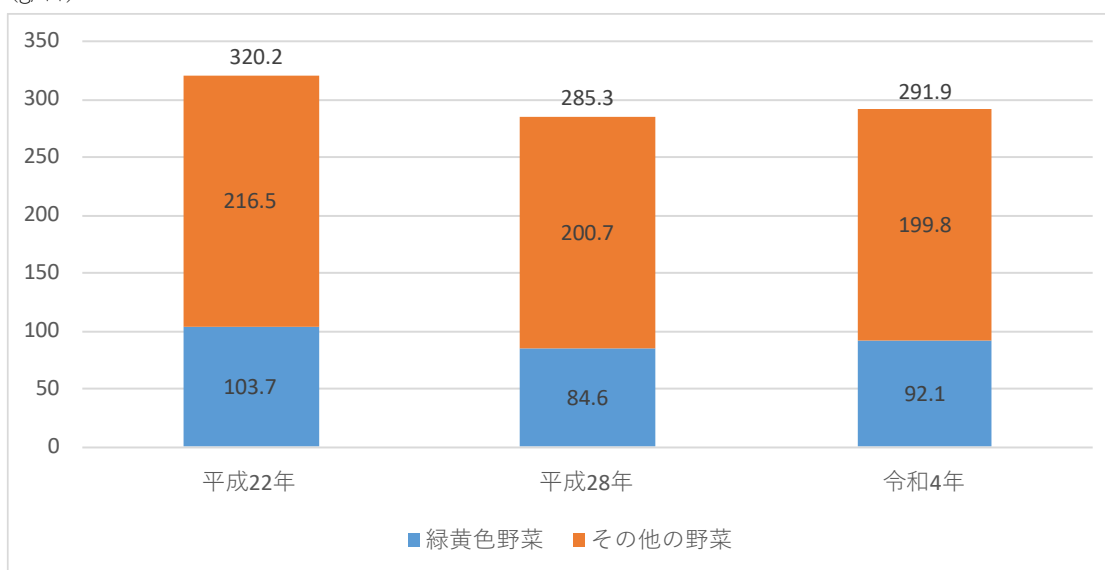
(人)



資料：令和4年県民健康・栄養調査

野菜の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

(g/日)



資料：令和4年県民健康・栄養調査



## 2 成長過程に応じた食習慣を身につける

### ○乳幼児の成長過程に応じた食習慣づくりの促進

子どもたちの健康を守り、望ましい食習慣が身につくように、食生活のスタート時期となる乳幼児期に適切な離乳食の指導と栄養バランスの取れた食の提供を促進します。

食事のリズムを大切にし、さまざまな食材に触れさせて心と体の成長を促し、偏りのない味覚が形成されるよう、地域、家庭、保育園・幼稚園等が連携して食育を推進していきます。

<推進主体> 地域、家庭、保育園・幼稚園、関係機関・団体、行政

### ○小・中学生への食育の推進

家庭や友人と一緒に食事をし、食の楽しさを味わうとともに、食の基本的習慣を身につけるとともに、食生活の基礎やマナー、食事の準備や後片付け等を子供の成長段階に合わせて行う取り組みを促進していきます。

また、朝食をしっかり食べるなど児童・生徒の望ましい食習慣の形成を図るため、学校と家庭が連携して、引き続き保護者の食への理解を深める取り組みを行っていきます。

さらに、小さい頃から料理に関心を持ち、料理を作る体験を積み重ね、実践する力を伸ばし、食に対する感謝の気持ちや、食資源を大切にし、できる限り廃棄食材を出さない意識の醸成に努めます。

<推進主体> 地域、家庭、小・中学校、関係機関・団体、行政

## 3 食卓を囲んでの食コミュニケーション

### ○家族そろっての食卓（共食）の機会の提供

少子高齢化が進むなか、世帯構造や社会環境の変化、就業状況の多様化などもあり、家族そろって食事を摂ることが困難な世帯が増加している傾向にあります。

一方、令和2年からは、新型コロナウイルスの感染拡大により、自宅で食事

をする機会が増えてきている状況にもあります。令和5年5月8日には感染症の位置づけが5類に移行し、徐々に中食や外食も増えてきていますが、家族が食卓を囲んで共に食事を摂りながらコミュニケーションを図ることは食育の原点であり、共食を通して食の楽しさを実感するとともに、食や生活に関する基礎知識を習得する機会にもなっています。

朝食や夕食を家族と一緒に食べる頻度を増加させるため、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の推進にも配慮しながら共食回数の増加に努めていきます。

＜推進主体＞ 地域、家庭、関係機関・団体、行政

## 4 食事ができることへの感謝の心を育む

### ○生産から消費までの食の循環

食は、いのちの源であり、私たちが生きていくために欠かせないものです。豊かな自然や生き物たち、さまざまな人たちに感謝し「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを習慣化すること。世界には飢餓や栄養不足で苦しんでいる方々がたくさんいることも考慮し、食事ができることに感謝の念をもちつつ、大量の食糧が食べられないまま廃棄されていることも念頭に置かなければなりません。「もったいない」という精神で食べ物を無駄にせず、食品ロスの削減に取り組むことと同時に、喫食<sup>(注3)</sup>するまでの生産者をはじめとした多くの人々の苦労や努力を理解する機会の提供や、情報発信による広報・啓蒙活動を行っていきます。

＜推進主体＞ 地域、家庭、小・中学校、保育園・幼稚園、  
関係機関・団体、行政

(注3) 「喫食」とは

食事を楽しんでおいしく食べること。これに対して、「摂食」は、生命を維持するために食べること。

## 5 「地元の食材」を食べる

### ○小・中学校、幼稚園・保育園給食での活用

小・中学校、幼稚園・保育園での給食は、成長期にある子どもたちに栄養バランスの取れた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上はもちろんのこと、食事に関する指導を効果的に進めるための重要な教材となっています。

食に関する指導に当たっては、栄養教諭等の専門性を活かすほか、地域の食文化や食材に精通した専門家や農業者等と教員とが連携して取り組むことにより、より効果のある取り組みとなります。給食が教育活動全体における教材の一つとして計画的かつ継続的に活用していきます。

また、給食に地場産農産物を活用することは、地域の自然や食文化、産業に対する理解を深めるなどといった教育効果があり、生産者の努力を身近に理解し、食への感謝の気持ちを抱くことができることから、小・中学校、幼稚園・保育園に対して給食への地元食材の使用割合を増やすよう協力を求めています。

＜推進主体＞ 生産者、小・中学校、保育園・幼稚園、  
関係機関・団体、行政

### ○飲食店等での活用

地産地消の推進のあたっては、家庭での積極的な利用を推進することと同時に、学校給食のほか、地元の飲食店や医療機関、老人福祉施設、宿泊施設、宅配給食等の中食産業における取り組みが不可欠です。安全で安心して喫食できる食材の活用を広く呼び掛け、理解と協力を求めています。

＜推進主体＞ 生産者、事業者、関係機関・団体、行政

### ○産直施設との連携強化

生産者と消費者の距離が近い産直施設は、地域の農林水産業の活性化に大きく影響を与えるものとなっています。また、多様な品目の生産・供給体制の構築と加工品の開発を行うことにより、モノと人との交流による地域の維持・活

性化にも繋がるものでもあります。消費者に対する地元食材の供給と加工品開発については、産直施設をはじめ関係機関等が連携して取り組んでいきます。

<推進主体> 地域、生産者、事業者、関係機関・団体、行政

## 第2次三川町食育・地産地消推進計画

令和6年3月

### 【作成】

山形県三川町（産業振興課）

〒997-1301

山形県東田川郡三川町大字横山字西田85番地

TEL：0235-35-7017・7018 / FAX：0235-66-3138

E-mail：nousei@town.mikawa.yamagata.jp