

# 基山町食育推進基本計画

～ 食育でみんなイキイキ！ きやまっこ ～



平成23年3月

基山町

# 目 次

## 第1章 計画策定の基本的な考え方

1. 計画策定の主旨 .....	1
2. 計画の期間 .....	1
3. 推進運動の展開 .....	2

## 第2章 具体的な取り組み

1. 基本理念(めざす姿).....	3
2. 基本理念(スローガン).....	4
3. わたしたちが学ぶこと(「きやまっこ」の取り組み).....	5
4. 「きやまっこ」を育てる取り組み	
「き」 気づこう 食と命の大切さ .....	6
「や」 やってみよう 自分で作る食の喜び.....	7
「ま」 まねてみよう 食文化 .....	8
「っ」 つなげよう 健康の輪 .....	9
「こ」 こころがけよう いつまでも元気 .....	10

## 第3章 ライフステージに応じた取り組み

1. 妊産期・乳児期.....	11 ~ 12
2. 幼児期(1歳~6歳) .....	13 ~ 16
3. 学童・思春期(7歳~18歳).....	17 ~ 20
4. 青壮年期(19歳~64歳).....	21 ~ 23
5. 高齢期(65歳~).....	24 ~ 25
6. 基山町食育推進の目標値.....	26

## 資 料

1. 基山町のウォーキングマップ .....	27 ~ 29
2. 基山町の郷土料理.....	30 ~ 31
3. 基山町食育推進基本計画策定実行委員会名簿.....	32
4. 基山町食育推進基本計画作成委員会名簿.....	32
5. 用語集 .....	33

☆ 文中の(※1~※11)は、33ページに注釈があります。

## はじめに

少子高齢化社会の中、これからはいかに健康寿命を延ばし、充実した人生を送るかが重要な課題となっています。

健康づくりは栄養・運動・休養の3本柱で成り立ちますが、特に食は「命の源」であり我々が生きていくために必要不可欠です。



今日、私たちの食生活は便利でおいしい多種多様な食品に囲まれ豊かになった反面、食習慣の変化や食の乱れが原因で生活習慣病の増加や肥満、また逆に極端なダイエットでの痩身などが社会問題になっています。また、食の欧米化により日本独自の伝統食や食文化が食卓から消えていくことも懸念され、昔から安らぎの場であった食卓を囲む家族の団らんも失われつつあります。今こそ食を通して身体と心の健康を取り戻す大切な時期と思われれます。

このような中、基山町におきましては国で施行された「食育基本法」や県で策定された「佐賀県食育推進基本計画」に基づき、「基山町食育推進基本計画」を策定しました。

これからの時代を担う子どもたちが、食を通して心身ともに健全で、すこやかな生活が送れるような基盤づくりを推進し、町民一人ひとりが生涯を通じて健康で心豊かな生活が実現できることを目指しています。

「食育」を町民総ぐるみの運動として、家庭や地域、保育園、幼稚園、学校、生産者や事業者、行政等が連携し取り組んでいく所存ですので、町民の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

最後に、この計画の策定にあたりご尽力いただきました委員会や関係者の皆様、アンケート等にご協力いただきました町民の皆様に対し、心よりお礼申し上げます。

平成23年3月

基山町長 小森 純 一

## 第1章 計画策定の基本的な考え方

## 1. 計画策定の主旨

少子高齢化、都市化、国際化、女性の社会進出などの社会情勢の変化により、家族構成や食生活をはじめとするライフスタイルも大きく変わってきました。

この目まぐるしい変化の中で、日々忙しい生活を送る私たちは、毎日の「食」の大切さを忘れがちになっています。食生活は豊かになりましたが、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病(※1)の増加、過度の痩身志向に加え、新たな「食」の安全上の問題や海外への依存傾向など「食」に関する情報が氾濫しています。その中で、食生活の改善や安全確保の面からも、「食」に関する知識の向上と正確な情報を選択する力を持つことが必要となっています。

また、子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付け、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするためにも、今こそ家庭、地域、学校、保育園、幼稚園等を中心に関係者が連携して食育を推進していくことが求められています。

このような中、平成17年7月、国において「食育基本法」が施行されました。さらに、平成18年3月には「食育推進基本計画」が策定され、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育(※2)及び体育の基礎となるべきものと位置付け、国民運動として推進することとしています。

また、佐賀県においても平成18年3月に「佐賀県食育推進基本計画」を策定し、「食育」の推進によって、健康づくり、人づくり、地域づくりなどの目指す方向と実現に向けての方策を示しています。

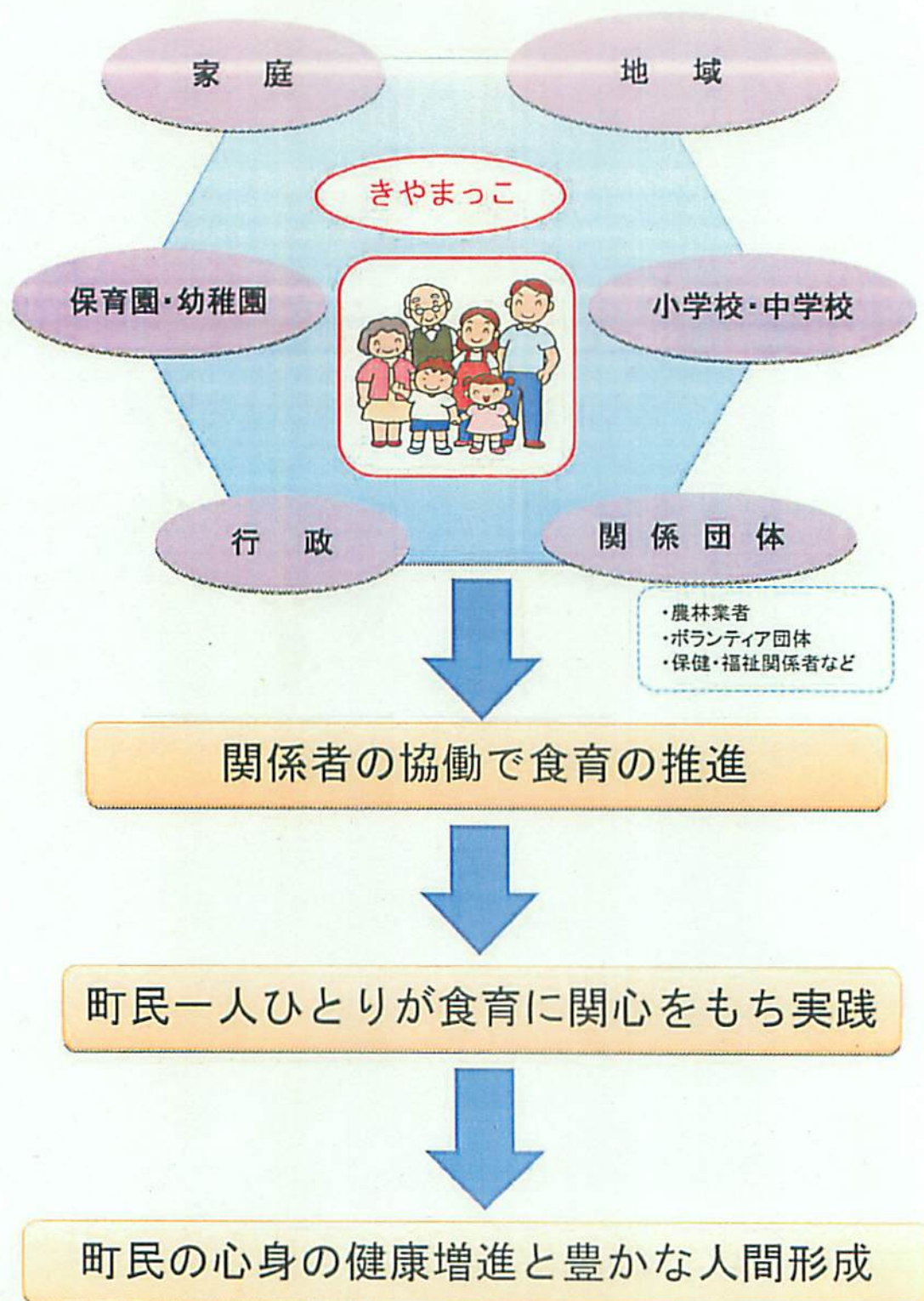
基山町でも町民が食生活を見直し、健康で心豊かな人間性を育むとともに、これからの時代を担う子どもたちが心身ともに健全ですこやかに成長することを目的に「基山町食育推進基本計画」を策定しました。

## 2. 計画の期間

本計画の期間は、平成23年度から平成27年度までの5年間とし、その後は原則として5年毎に見直します。なお、国や県の食育推進基本計画が見直された場合、または新たに盛り込むべき事項が生じた場合は、この期間にかかわらず必要に応じて見直すこととします。

### 3. 推進運動の展開

## 基山町食育推進運動の展開



1. 基本理念(めざす姿)

## 基本理念 (めざす姿)

### 食育でみんなイキイキ! 「きやまっこ」

町民全員の協働で、家庭・地域・保育園・幼稚園・学校・関係団体・行政等様々な場面で食育を推進し、次のような子どもの姿を目指します。

- ★ 食を通して「いのち」の尊さを実感し、感謝の心をもてるようになる。
- ★ 家族で食卓を囲む事を通して、食事の楽しさ、大切さを実感し、子どもの頃から望ましい食生活習慣を身につける。
- ★ 農林業や食品加工などの体験学習を通して、郷土の自然や文化、歴史を理解する。
- ★ 食料や環境問題等に目を向け、自分と世界とのつながりを考える。
- ★ 地域の食や農、自然環境等を生かして豊かな食文化を受け継ぐ。



## 第2章 具体的な取り組み



2. 基本理念(スローガン)

食育 でみんなイキイキ! 「きやまっこ」

き

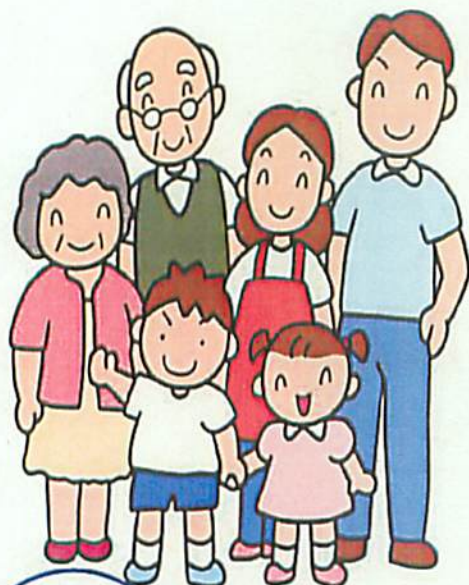
気づこう  
食と命の大切さ

や

やってみよう  
自分で作る食の喜び

ま

まねてみよう  
食文化



つ

つなげよう  
健康の輪

こ

こころがけよう  
いつまでも元気

3. わたしたちが学ぶこと(「きやまっこ」の取り組み)



わたしたちが学ぶこと



	 き 気づこう 食と命の大切さ	 や やってみよう 自分で作る食の喜び	 ま まねてみよう 食文化	 つ つなげよう 健康の輪	 こ こころがけよう いつまでも元気
家庭	親から子、子から孫へ、食と命の大切さを学びます。食事のあいさつをします。	家族で食事づくりを楽しみ、食に対する意識を高めます。	家族で食卓を囲み、家庭の味、食事のマナーや食文化を学びます。	好き嫌いをなくし、バランスの良い食事を3食きちんととります。	望ましい食習慣や運動習慣を身につけます。毎日の食事はゆっくりよく噛んで食べます。
地域	地域の特産品や郷土食、食文化を学びます。	地域の食農体験の行事に参加し、地域の魅力を学びます。	地域の料理教室に参加し、食文化を学びます。	地域の行事に参加し、健康づくりを学びます。	地域の行事に参加し、健康づくりを学びます。
保育園・幼稚園	給食や弁当を通して、食事の大切さを学びます。	野菜作りや調理を体験します。	いろいろな人とのふれあいの場を体験し、地域の食文化を学びます。	食生活の基本を学びます。	規則正しい食習慣を学びます。
小学校・中学校	学習や活動などを通して、食と健康のつながりを学びます。	家庭科などを通して、調理の基礎を学びます。	給食でおじいさんやおばあさんが健康を守ってきた食事を学びます。	給食を通じて、食事の大切さや栄養バランスの整え方を学びます。	大人になっても健康を維持できる食事のあり方を学びます。
関係団体	食農体験を通して、食べ物ができるまでを学びます。	農業体験や料理教室に参加し、食材ができる過程や調理の仕方を学びます。	祖父母教室や親子料理教室に参加し、食文化を学びます。	様々な体験を通して、病気になりにくい体づくりをします。	スポーツ活動や健康づくりの活動に積極的に参加します。
行政	食育の行事や催しに家族みんなで参加します。	食農体験や料理教室に友達を誘って参加します。	伝統的な食文化の大切さを学びます。	年齢や個人にあった食事の仕方を学びます。	定期的な健(検)診を受けます。

#### 4. 「きやまっこ」を育てる取り組み

# 「き」

## 気づこう食と命の大切さ



### 家庭

- ①食べ物への感謝、作った人への感謝を含め、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。
- ②料理や後片付けを一緒にし、食べ物への関心を高めます。



### 地域

- ①様々な年代が集う行事を推進し、食と命について伝えます。



### 保育園・幼稚園

- ①地域の食材を使った給食や弁当を提供し、作った人への感謝の気持ちを育てます。
- ②色々な食材を食べさせます。



### 小学校・中学校

- ①学習や活動などで、食と健康のつながり、食と命のつながりについて学ばせます。



### 関係団体

- ①農業体験等で栽培から収穫まで、食べ物大切さを伝えます。



### 行政

- ①食育イベントを開催します。
- ②空き地の提供や食農体験の場等を提供します。

# 「や」

## やってみよう 自分で作る食の喜び



### 家庭

- ①手伝いを推進し、食に対する意識を高めます。
- ②体によい食事づくりを実践します。
- ③料理作りを通して、季節の食材を学ばせます。



### 地域

- ①農業体験を実施します。



### 保育園・幼稚園

- ①野菜作りや調理体験を通して、作ることの大変さや喜びを体感させます。
- ②食事づくりや準備に関われる子どもに育てます。



### 小学校・中学校

- ①家庭科などで、調理の基礎、作る喜び、楽しさを学ばせます。
- ②食農体験を通し、作物を育てる大変さ、収穫の喜び、食べることへの感謝の心を育てます。
- ③家庭での手伝いを推進します。



### 関係団体

- ①年齢に応じた料理教室を開催します。



### 行政

- ①料理教室を開催します。
- ②空き地の提供や食農体験の場等を提供します。

# 「ま」

## まねてみよう食文化



### 家庭

- ①家族団らんを通し、昔からの食文化や食事のマナーを伝えます。
- ②地域の特産品や郷土料理を学ばせます。



### 地域

- ①地域行事等で世代間交流や地域交流を推進します。



### 保育園・幼稚園

- ①おじいさん・おばあさんや地域の人とのふれあいの場を提供します。
- ②伝統的な食文化を伝えます。



### 小学校・中学校

- ①給食を通し、おじいさんやおばあさんが健康を守ってきた食事を学びます。
- ②道徳や総合的な学習の時間で郷土を愛する心を育てます。



### 関係団体

- ①祖父母教室や親子料理教室を開催します。
- ②地元食材や郷土食の紹介に努めます。



### 行政

- ①イベント等で望ましい食習慣や郷土料理の紹介をします。
- ②関係団体の事業を支援します。

# 「つ」

## つなげよう健康の輪

### 家庭



- ①外食を控え、手づくりを心がけます。
- ②健康維持のため、薄味につとめ食材そのもののおいしさを教えます。
- ③規則正しい食習慣を伝え、欠食をなくします。



### 地域

- ①地域の食材を使った料理を推進します。



### 保育園・幼稚園

- ①食事のあいさつを教えます。
- ②歯みがきや噛むことの大切さを教えます。



### 小学校・中学校

- ①給食を通して、食事の大切さや栄養バランスの整え方などを学ばせます。
- ②体育(保健体育)や特別活動などで食生活と健康とのつながりを学ばせます。



### 関係団体

- ①生活習慣病予防教室を開催します。
- ②料理教室で地産地消を伝えます。



### 行政

- ①生活習慣病予防教室を開催します。
- ②健康教室を開催し、健康づくりを推進します。
- ③イベント等で地域の食文化や郷土料理の紹介をします。

# 「こ」

## こころがけよう いつまでも元気

### 家庭



- ①家族そろって食事をします。
- ②家族そろって体を動かすように心がけます。
- ③定期的に健康診断を受け、健康管理に努めます。

### 地域



- ①地域の行事を通して、家族のふれあいを推進します。

### 保育園・幼稚園



- ①好き嫌いのない子に育てます。
- ②「早ね・早おき・朝ごはん」を推進します。

### 小学校・中学校



- ①給食や体育(保健体育)等の学習を通して、大人になっても健康に過ごせる食事のあり方を学ばせます。

### 関係団体



- ①料理教室やスポーツ教室を開催します。
- ②地元農作物等の作り方や楽しみ方を普及します。

### 行政



- ①健(検)診や相談日の充実をはかり、健康づくりを推進します。

# 1. 妊娠期・乳児期

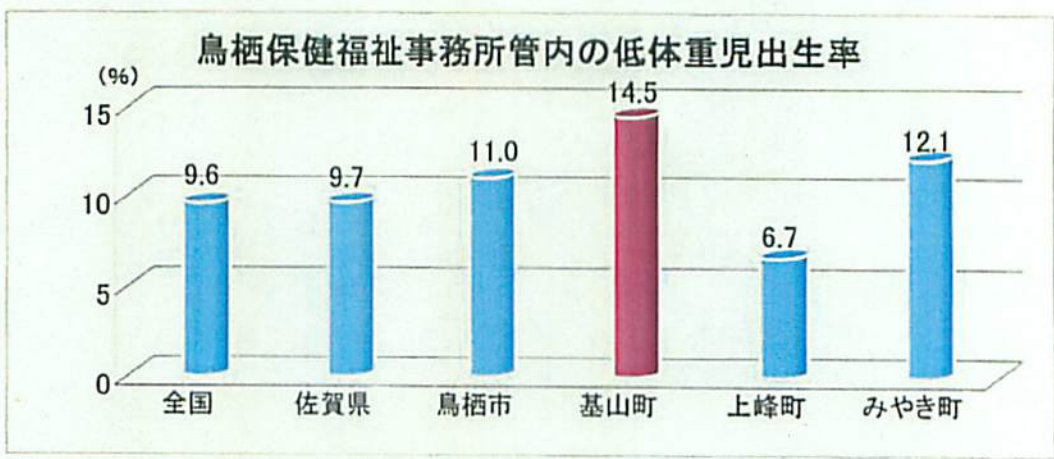


## 命を育むための食事をしよう



妊娠・授乳期は赤ちゃんの発育に必要な栄養が、母親の胎盤や母乳を通じてとり入れられ、母親の食生活や食習慣が子どもの成長に大きく影響します。そのため母親の正しい食生活の確立が大切です。

また、子ども自身も授乳・離乳食と段階的なステップを経て、食生活の基礎を体験し習得していく大事な時期です。母親だけでなく父親も積極的に育児や家事を行い、家族・地域・行政が支援していく必要があります。

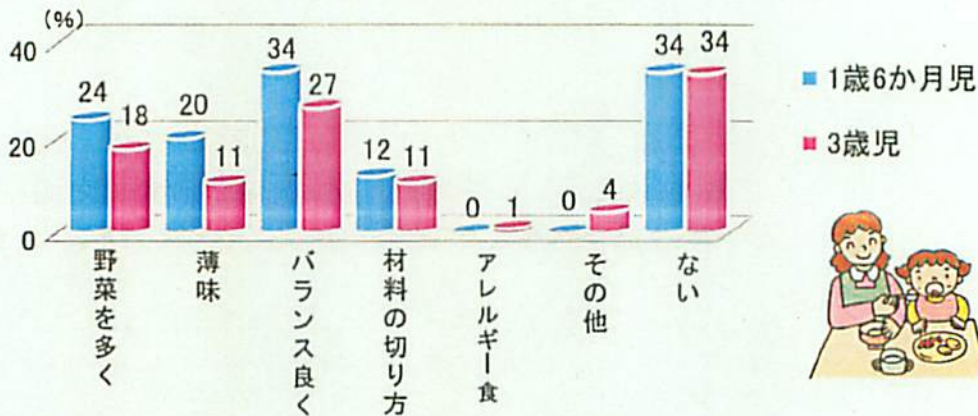


近年、全国的に低体重児出生率が増加傾向にある。  
佐賀県は全国を上回っている。

鳥栖保健福祉事務所管内の中でも基山町は特に高い傾向にある。



### 食事作りで気を付けていることはありますか？



(平成22年度 1歳6か月・3歳児・就学児健診でのアンケート調査より )  
1歳6か月100人、3歳児113人

### 食育という言葉を知っていますか？



(平成22年度 1歳6か月・3歳児・就学児健診でのアンケート調査より )  
1歳6か月100人、3歳児113人、5歳児86人

子育て中のお母さんのうち、食事作りで気を配っている方も多いが、中には食生活に関心がない方もいる。

- 目標**
- ・妊娠前から、規則正しい生活習慣を身につけ、朝昼夕の食事をきちんととる。
  - ・妊娠前から、適正なエネルギー摂取と栄養バランスに気をつける。
  - ・食品に関心を持ち、健康づくりに必要な食事を選んで作る。
  - ・妊娠中や授乳時期の望ましい食生活を知り、実践する。
  - ・薄味を基本とし、素材の味を生かした離乳食を実践する。
  - ・よく噛んで食べ、歯の健康に気をつける。

- 施策**
- ・母子手帳発行時やママパパ教室などにおいて、食に関する知識の普及や相談などに努める。
  - ・乳幼児健康診査時に、生涯にわたる健康な食生活の実践の基礎となる望ましい離乳食の進め方の伝達や相談を推進する。

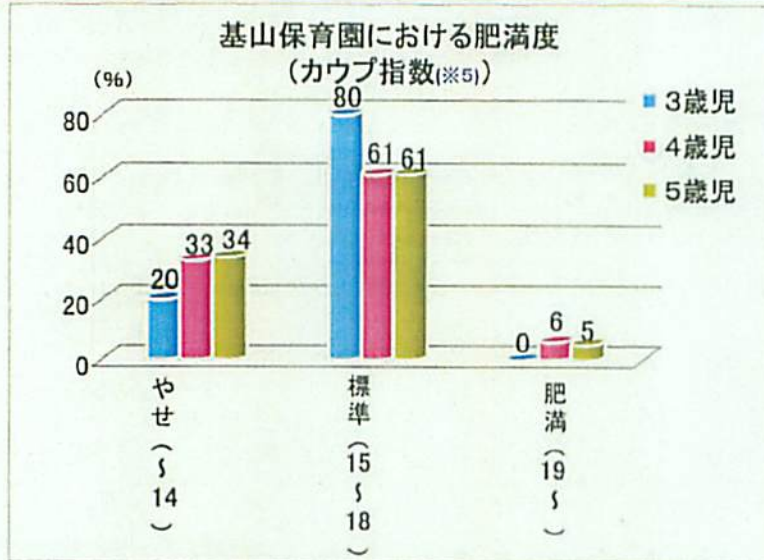
## 2. 幼児期(1歳～6歳)



### いろいろな食べ物を楽しく食べよう

自分以外の人や食べ物に興味をもつ時期です。手づかみまたは、はし、スプーン、フォーク等を使って意欲的に食べ、自分で食事ができることの楽しさを覚えます。家庭や保育園・幼稚園でみんなと楽しく囲む食卓を通じて、食事に必要な基本的習慣やマナー、食べることの楽しさや大切さを伝えることが重要です。

また、食農体験を通して食への関心を高め感謝する気持ちを育てることも大切です。



(平成22年度 基山保育園の健診結果より 3歳児54人、4歳児33人、5歳児41人)



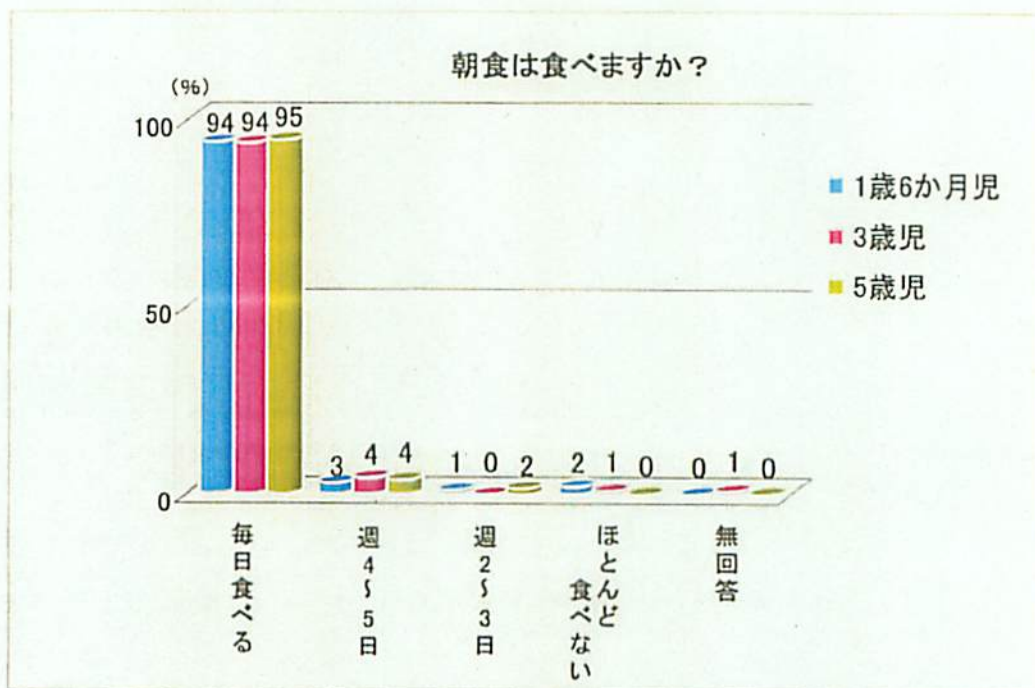
やせすぎの子が肥満の子を上回っている。年齢が高くなる程増加している。全体の1/3はやせか肥満である。



(平成22年度 1歳6か月・3歳児・就学時健診でのアンケート調査より)  
1歳6か月100人、3歳児113人、5歳児86人

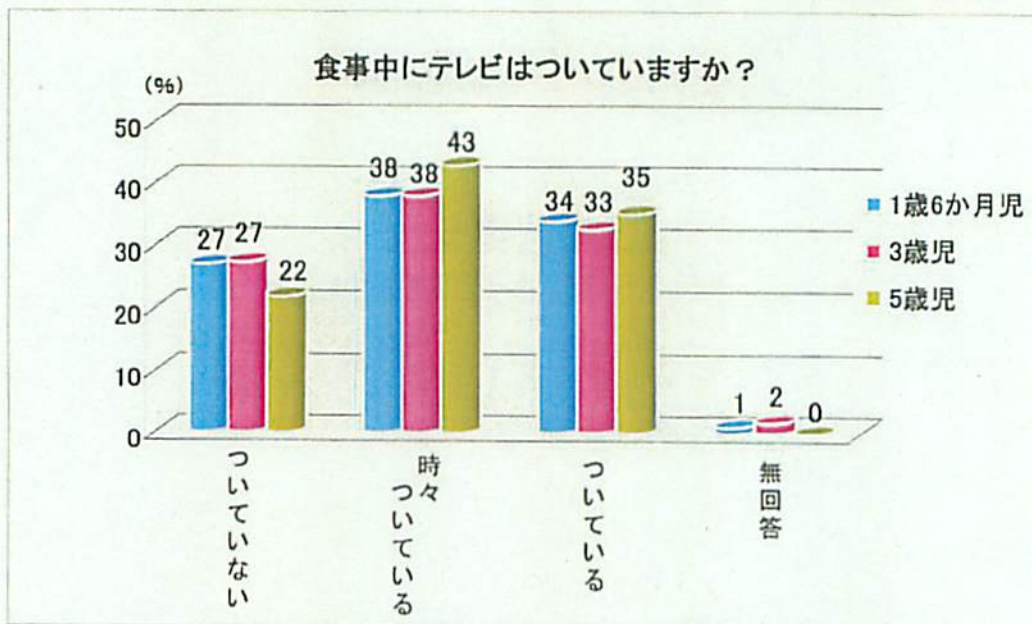
夜 10時以降に寝る子の割合が、  
1歳6か月 11%  
3歳児 9%  
5歳児 5%  
と年齢が低い程高い傾向にある。





(平成22年度 1歳6か月・3歳児・就学時健診でのアンケート調査より )  
1歳6か月100人、3歳児113人、5歳児86人

朝食を食べない、時々食べない子も5%程いる。



(平成22年度 1歳6か月・3歳児・就学時健診でのアンケート調査より )  
1歳6か月100人、3歳児113人、5歳児86人

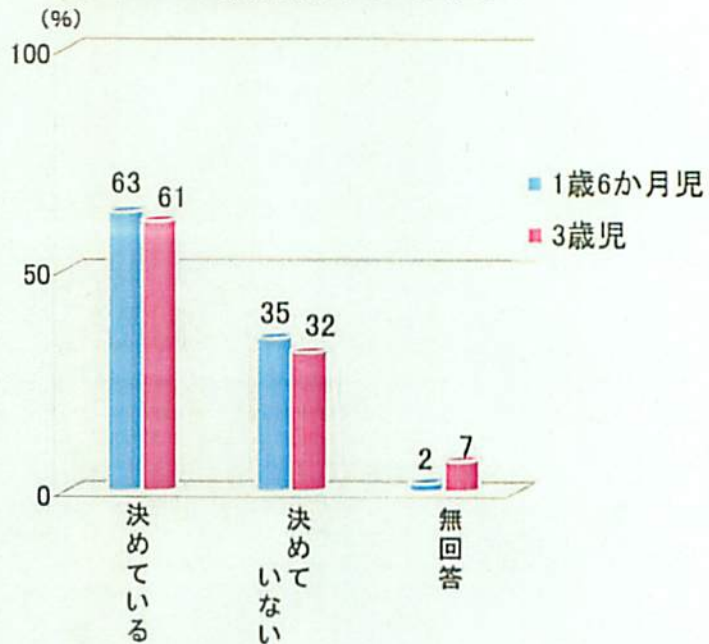
食事中、テレビがついていない家庭は30%弱である。



おやつの時間が決まっている割合は60%である。

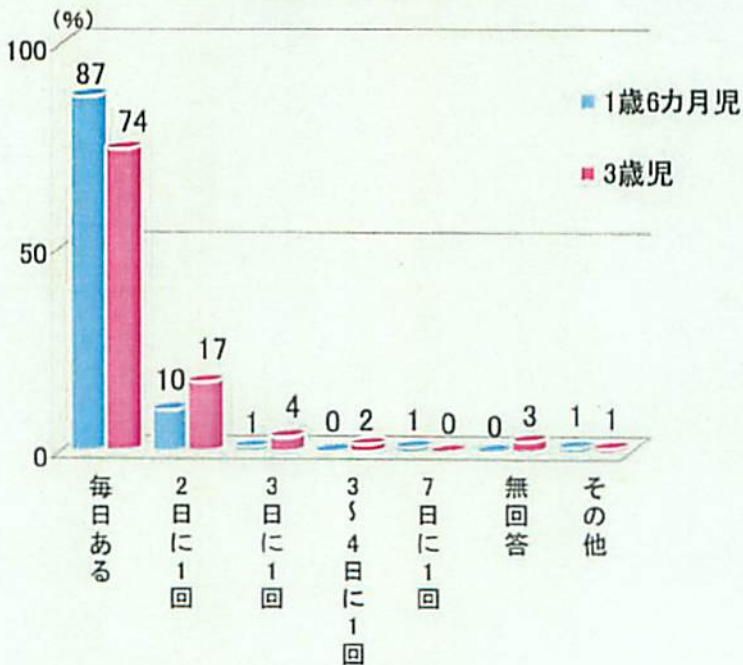


### おやつの時間は決めていますか？



(平成22年度 1歳6か月・3歳児健診でのアンケート調査より )  
1歳6か月100人、3歳児113人

### 排便は毎日ありますか？



(平成22年度 1歳6か月・3歳児健診でのアンケート調査より )  
1歳6か月100人、3歳児113人

排便が毎日ある子の割合が  
1歳6か月 87%  
3歳児で 74%  
と年齢が高いほど低い傾向にある。



- 目標
- ・「早ね・早おき・朝ごはん」「朝うんち」の規則正しい生活習慣を身につける。
  - ・食べ物と身体の関係を知る。
  - ・家族団らんの食卓を囲み、会話を楽しむことを体験する。
  - ・食事のマナーやおやつのとり方を身につける。
  - ・食べ物ができるまでを学び、感謝の心を育てる。
  - ・よく噛んで食べ、歯の健康に気を付ける。



食育活動をする園児たち



- 施策
- ・乳幼児健康診査で、個別栄養相談を充実させる。
  - ・気軽に相談できる環境の整備につとめる。
  - ・保育園・幼稚園で、基本的な生活習慣や望ましい食生活の普及をはかる。
  - ・保育園・幼稚園で、野菜づくりなどを体験し、感謝の心を育む。
  - ・保育園・幼稚園で、調理体験を通して、食べ物に対する関心を高め、作る喜びを体得する。





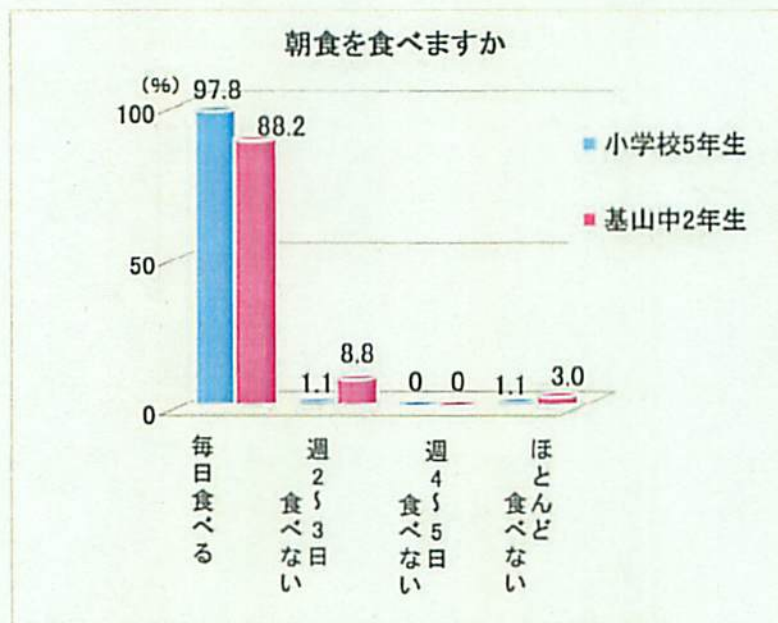
### 3. 学童・思春期(7歳～18歳)



## 心と体のために自分で選んで食べよう

身体の基本ができ心身ともに大人になるための大事な時期です。心身の健康と食との関わりに対する知識を身につけることが大切です。「早ね・早おき・朝ごはん」を実践し、基本的な生活習慣を身につけることが必要です。

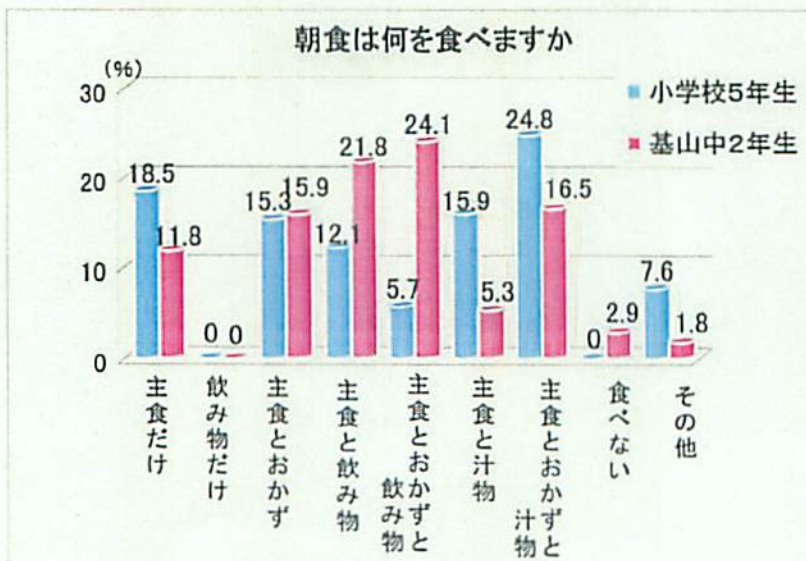
また、外食や中食<sup>(※6)</sup>の機会も増えるため、自分に合った食べ物を、自分で選ぶ能力を高めることも大切です。家庭や学校で調理にかかわり作る喜びを体験し、基本的な調理方法を学んだり、食農体験等を通して生産者や食事を作った人への心配りを習得することも重要です。



朝食を毎日食べる人は、  
小学校 97.8%  
中学校 88.2%  
と年齢が上がるほど減少している。



(平成22年度 生活習慣アンケート調査より 基山中2年=170人 基山小5年=99人 若基小5年=58人)

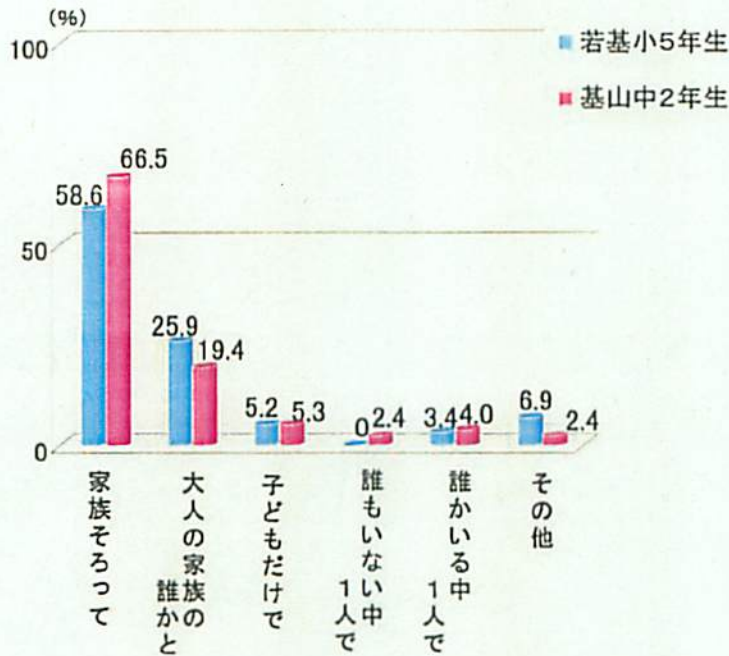


主食だけ・飲み物だけの人が、  
小学校 18.5%  
中学校 11.8%  
いる。



(平成22年度 生活習慣アンケート調査より 基山中2年=170人 基山小5年=99人 若基小5年=58人)

### 夕食は誰と食べますか



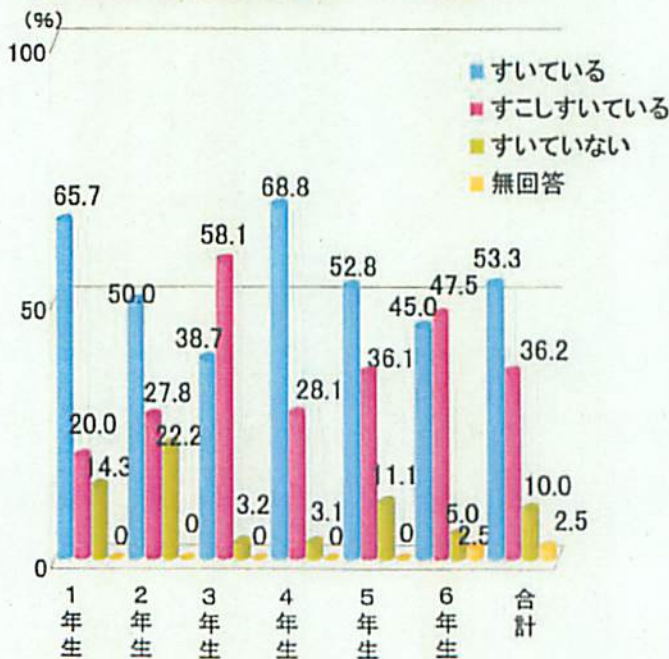
夕食を全員で食べる割合は  
 小学校 58.6%  
 中学校 66.5%

家族がいるのに1人で食べる割合は  
 小学校 3.4%  
 中学校 4.0%

で、孤食(※7)の子もいる。

(平成22年度 生活習慣アンケート調査より 基山中=170人 若基小=58人)

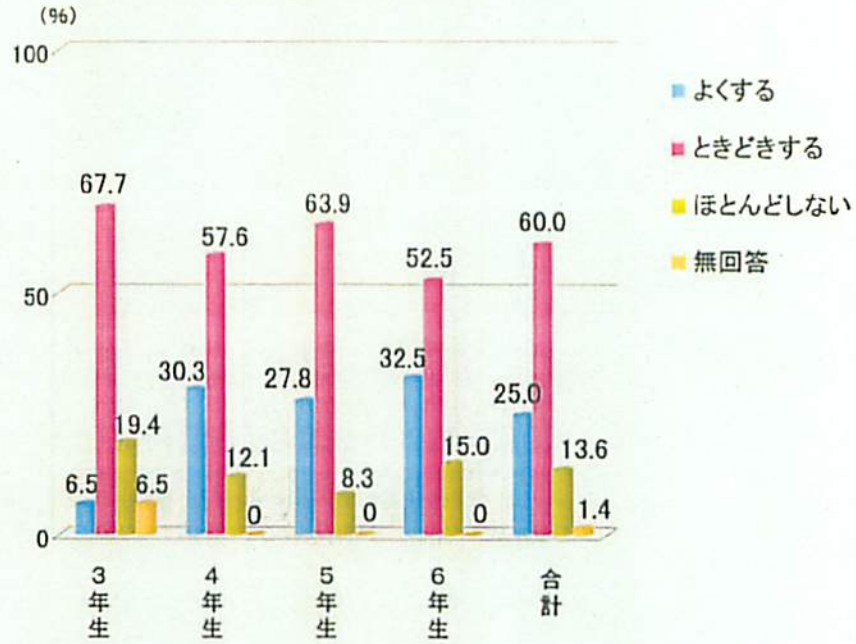
### 給食時間のお腹はすいていますか？



給食前にお腹がすいていない人  
 1年生 14.3%  
 2年生 22.2%  
 と低学年に多い。

(平成21年度 基山小における食事と生活アンケート調査より)  
 ※各学年1クラスのみ調査 1年35人 2年36人 3年31人 4年32人 5年36人 6年40人

### 料理や後片づけの手伝いをしますか？



(平成21年度 基山小における食事と生活アンケート調査より)  
 ※各学年1クラスのみ調査 3年31人 4年32人 5年36人 6年40人



4年生になると手伝いを  
 よくする 30.3%  
 時々する 57.6%  
 と増える。



好き嫌いをなくすよう、寸劇に取り組む  
 食生活改善推進協議会の皆さん (平成22年度 基山小学校で)



- 目標**
- ・「早ね・早おき・朝ごはん」「朝うんち」の基本的な生活習慣の定着をはかる。
  - ・望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自分で管理する力を身につける。
  - ・食品を選択できる力を身につける。
  - ・家族・友達との会話を通じて、楽しくおいしく食べる。
  - ・食事のマナーを身につける。
  - ・食に関わる全ての人や物に感謝しながら食べる。
  - ・食事づくりや、後片づけを手伝う。
  - ・給食でバランスのとれた食事内容を理解する。
  - ・給食で地域の特産品を知る。
  - ・よく噛んで食べ、歯の健康に気を付ける。



小学校での田植え



稲刈り



自分たちで育てたお米で作ったおにぎりは  
「とってもおいしいねー」



しめ縄作り

- 施策**
- ・小学校や中学校で基本的な生活習慣や望ましい食生活の普及をはかる。
  - ・学校給食に地域の食材を利用し、地産地消を推進する。
  - ・PTA 行事や学校行事を通じて、親子で食生活の大切さを考える機会を充実させる。
  - ・料理教室を開催し、食事づくりの楽しさを知り、食事に対する理解を深める。
  - ・食農体験等を通して感謝の心を育む。



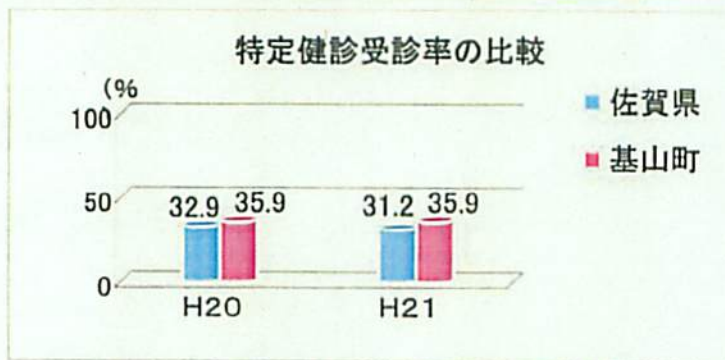
## 4. 青壮年期(19歳~64歳)



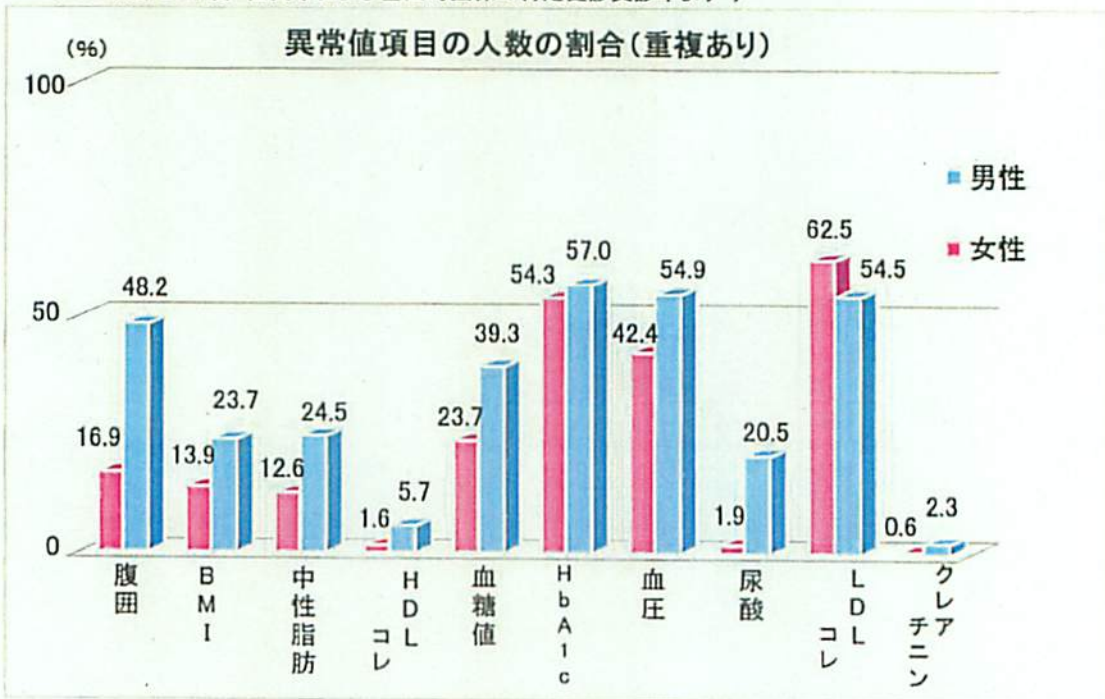
# バランス良く食べて元気に過ごそう

社会人として活躍し、結婚・出産・育児など家庭でも中心的な役割を担う時期です。家庭においては、子どもたちへの食育を通して自らの生活を見直し、食事マナーや食材に関する知識を伝え、家族団らんや地域とふれあう場をつくる役割を担っています。

忙しい生活の中で、欠食や外食が増え食生活が乱れがちになりますが、自らの健康状態を把握し健康維持に努め、家族団らんを心がけ心身および歯の健康にも気をつけることが大切です。



(H20年度・21年度 佐賀県および基山町国保の特定健診受診率より)

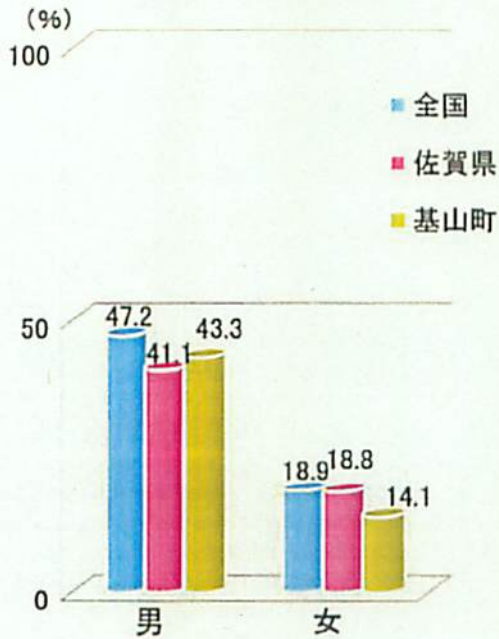


(平成22年度 特定健診受診者(国保・後期高齢)の受診結果より 男 616人 女 693人)

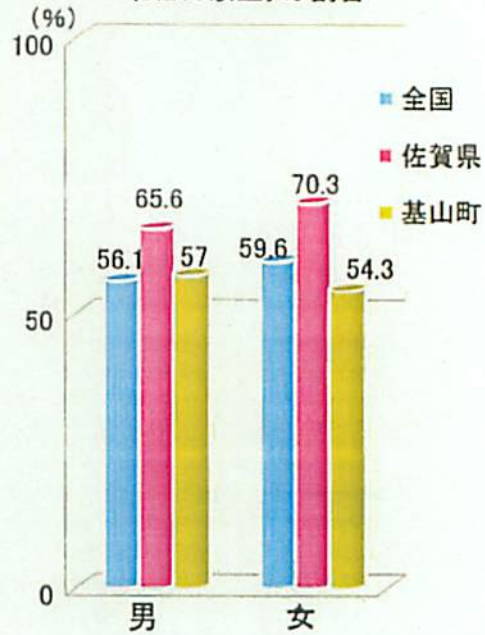
#### 血液検査異常値

・腹囲	男性 85cm以上	・血糖 空腹時	100mg/dl以上
	女性 90cm以上	・HbA1c	5.2%以上
・BMI	25以上	・血圧	最高130mmHg以上
・中性脂肪	150mg/dl以上		最低85mmHg以上
・HDLコレステロール	40mg/dl以下	・尿酸	7.0以上
		・LDLコレステロール	120mg/dl以上
		・クレアチニン	1.4mg/dl以上

メタボリックシンドローム(※8)  
該当者・予備群の割合

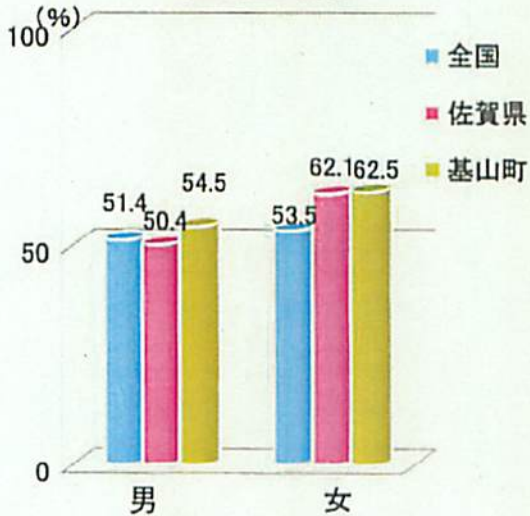


HbA1c(※9)異常者  
(5.2%以上)の割合



(平成22年度 特定健診受診者(国保・後期高齢)の受診結果より 男 616人 女 693人)

LDLコレステロール(悪玉)  
異常値の割合



(平成22年度 特定健診受診者(国保・後期高齢)の受診結果より 男 616人 女 693人)

受診された方の結果では

ほとんどの健診項目で、女性より男性の方が異常値者の数が多い。

LDLコレステロール(悪玉)異常値者数は

男性 54.5%  
女性 62.5%

と、全国・県より多い。

LDLコレステロールのみ、男性より女性の方が異常値者が多い。

男性・女性とも 2人に1人が糖尿病および糖尿病予備軍である。



- 目標**
- ・職場や地域での健康診断を定期的に受診する。
  - ・健診結果と生活習慣の関係を理解し、疾病予防に努める。
  - ・適正な食事量や栄養バランスの知識を習得し実践する。
  - ・規則正しい生活習慣を身につけ、毎日朝食を食べる。
  - ・食に関する正しい情報を選択できる能力を身につける。
  - ・適正体重維持のため、体力に合った運動を実践する。
  - ・家族団らんを通して、食事マナー・食についての知識・郷土食などについて、家庭での食育に取り組む。
  - ・「8020運動<sup>(※10)</sup>」・「噛ミング30運動<sup>(※11)</sup>」を推進し、歯の健康に努める。



男性の  
料理教室



- 施策**
- ・家族団らんの食事を推進する。
  - ・健康教室を開催し、生活習慣病の予防について学べる場を提供する。
  - ・健診受診率向上に努める。
  - ・健診結果と生活習慣との関連を伝えることを推進する。
  - ・食生活改善推進員を育成し、活動を支援する。

生活習慣病予防普及料理講習会





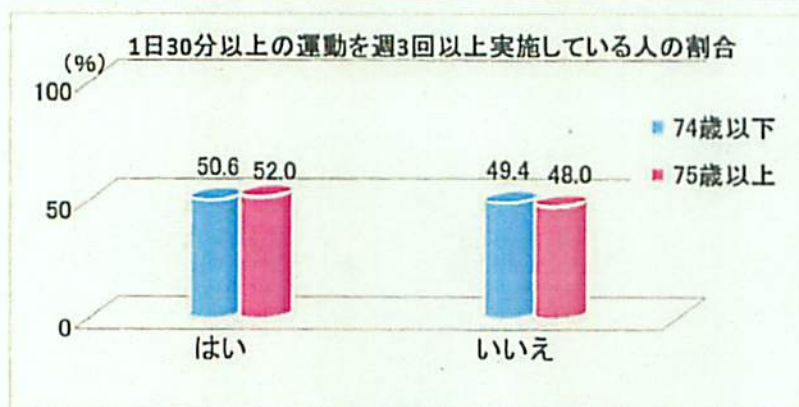
## 5. 高齢期(65歳～)

### 食の大切さを次の世代へ伝えよう



家庭や社会での責任や負担が軽減され、時間的にもゆとりが出てくる時期です。また、加齢に伴い身体機能も低下し、長年の生活習慣の積み重ねにより様々な疾病が徐々に現われてくる時期でもあり、健康への意識を持つ人が増加し健(検)診受診率も上がる傾向にあります。さらに疾病予防への意欲も強くなり健康維持増進への関心が高まります。

自らの健康管理に努めるとともに、昔から伝わる食文化や長い人生経験の中で習得したことを活用し、家庭・地域・学校等で次の世代に伝えていく役割が期待されます。



回答者の中で、2人に1人が週3回以上の運動をしている。



(平成22年度 特定健診受診者(国保・後期高齢)アンケートより 74歳以下 967人 75歳以上 333人)



(内閣府「高齢者の日常生活に関する意識調査」2004年)



#### 将来の不安の

- 第1位 健康や病気について 71.7%
- 第2位 介護が必要な状態になること 51.8%
- 第3位 収入のこと 31.3%

ほとんどの人が自分の体や病気への不安をかかえていることが推測される。

- 目標**
- ・健康診断や歯科検診を定期的に受診し、体や歯の健康を維持する。
  - ・老人クラブや地域の活動に参加し、人との関わりをもつ。
  - ・家族や仲間、地域の人たちと一緒に楽しく食事をする。
  - ・栄養の過剰摂取や低栄養を予防し、健康維持のため適度な運動をする。
  - ・地域に伝わる郷土食や食文化を伝承する。
  - ・「8020運動」「噛ミング30運動」を推進し、歯の健康に努めます。



**食生活改善推進協議会による  
地区公民館での高齢者の料理講習会**



うまかごたるねー

- 施策**
- ・健康や食に関する健康づくり教室を開催する。
  - ・運動に関する運動教室を開催する。
  - ・気軽に取り組めるスポーツの場を提供する。
  - ・健康状態にあった食事内容について、相談・情報提供に努める。
  - ・高齢者が子どもたちと料理をする機会を提供し、郷土食や食文化の伝承に取り組む。

## 6. 基山町食育推進の目標値

食育推進のための取り組み成果を客観的な目標で把握できるように、町では次の通り目標値を設定します。

### ■食育推進の目標

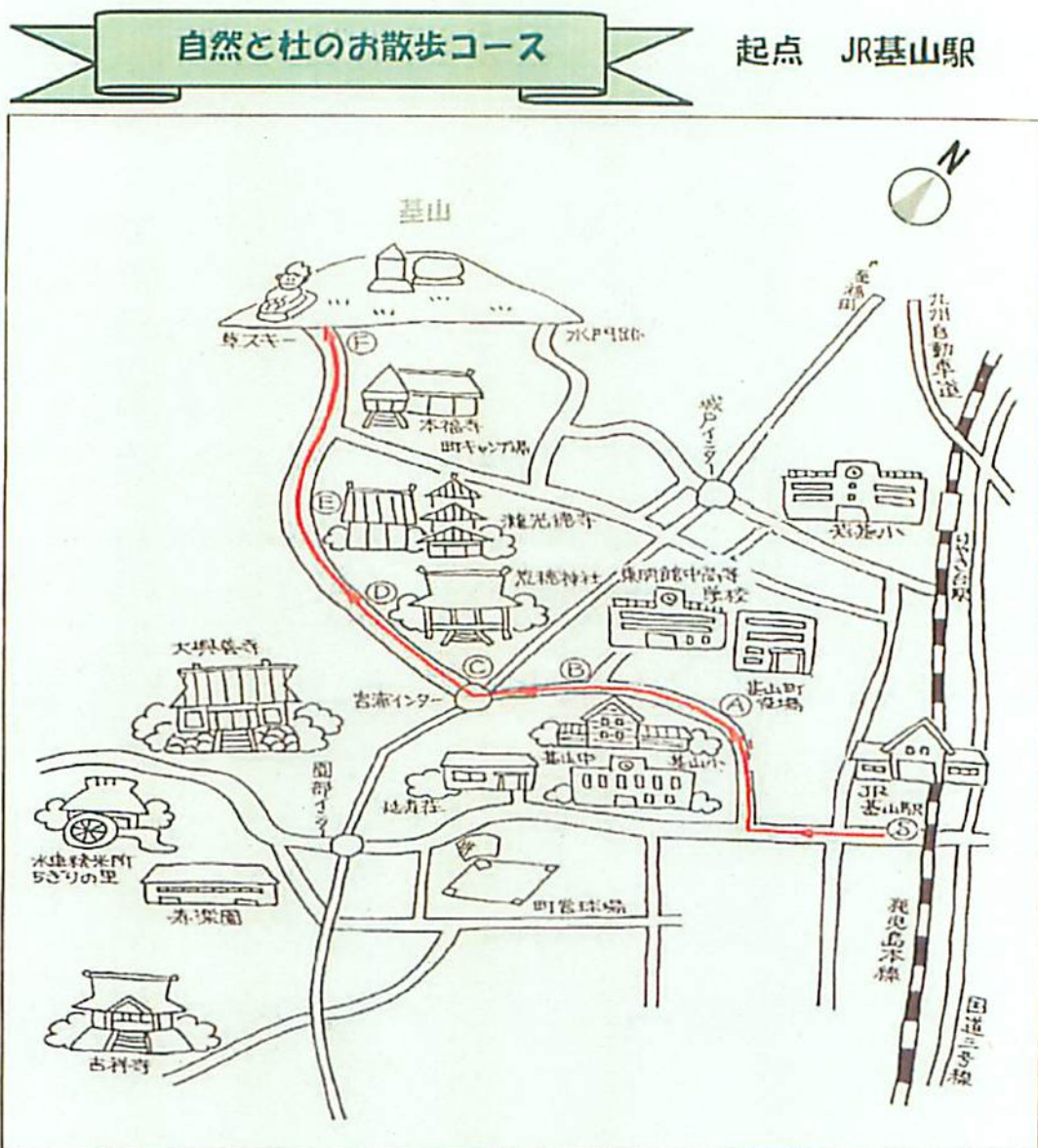
目標項目	対象者	現状値	目標値(H27)
低体重児が生まれる割合	妊娠期	14.50%	10%
夜9時までに寝る子の割合	1歳6か月児 3歳児 5歳児	1歳6か月児 35%	50%
		3歳児 32%	
		5歳児 38%	
毎日朝食を食べる子の割合		1歳6か月児 94%	100%
		3歳児 94%	
		5歳児 95%	
朝食に主食とおかずを食べる子の割合		1歳6か月児 68%	80%
		3歳児 66%	
		5歳児 61%	
いただきます・ごちそうさまを言う子の割合		1歳6か月児 88%	100%
	3歳児 99%		
	5歳児 99%		
食事は家族の誰かと食べている割合	1歳6か月児 98%	100%	
	3歳児 97%		
	5歳児 100%		
おやつ決めている子の割合	1歳6か月児 63%	80%	
	3歳児 61%		
排便が毎日ある子の割合	1歳6か月児 87%	90%	
	3歳児 74%		
食育という言葉を知っている親の割合	1歳6か月児 89%	100%	
	3歳児 88%		
	5歳児 94%		
毎日朝食を食べる子の割合	小学生	97%	100%
朝食に主食とおかずを食べる子の割合		70%	80%
排便が毎日ある子の割合		47%	60%
毎日朝食を食べる子の割合	中学生	88%	100%
朝食に主食とおかずを食べる子の割合		60%	70%
特定健診受診率	特定健診対象者 (国保・後期高齢) (40歳～)	H21年度 35.9%	65%(H24 目標)
メタボ該当者・予備群の割合		男 43.3%	40%
		女 14.1%	10%
糖尿病予備群(HbA1c5.2%以上)の割合		男 57.0%	45%
		女 54.3%	
LDLコレステロールの異常者の割合		男 54.5%	45%
	女 62.5%		

# 資 料



### 第3章 ライフステージ<sup>(※3)</sup>に応じた取り組み

# 1. 基山町のウォーキングマップ



★コースの距離と時間(総距離:5.6km 時間:76分)

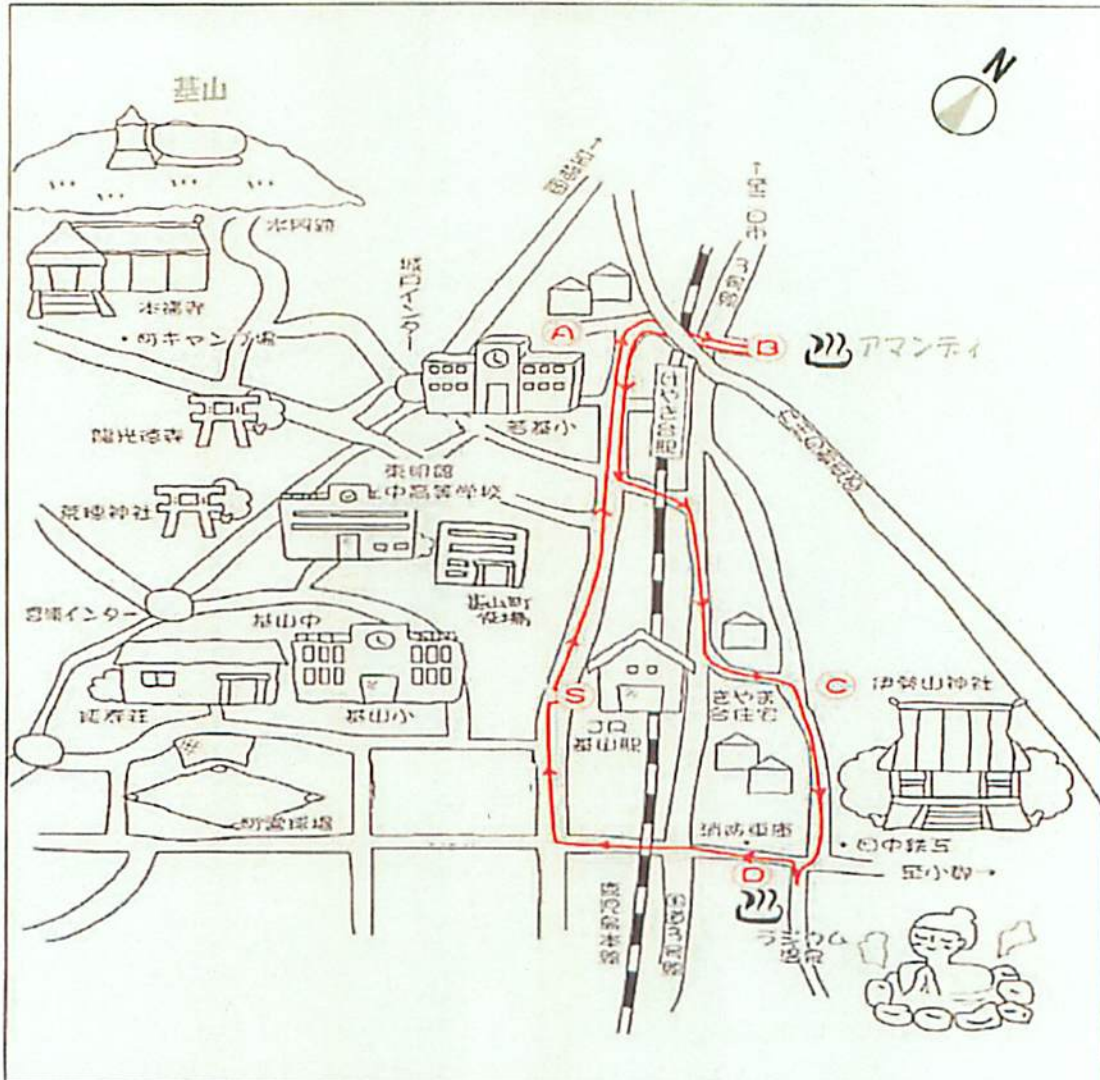
⑤ JR基山駅	0.7km	8分	→	①	0.5km	6分	→	②	0.6km	7分	→	③	1.1km	15分	↓	④	0.6km	9分	←	⑤	2.1km	31分	←	⑥	0.6km	9分	←	⑦
---------	-------	----	---	---	-------	----	---	---	-------	----	---	---	-------	-----	---	---	-------	----	---	---	-------	-----	---	---	-------	----	---	---

## 特徴及び季節の紹介

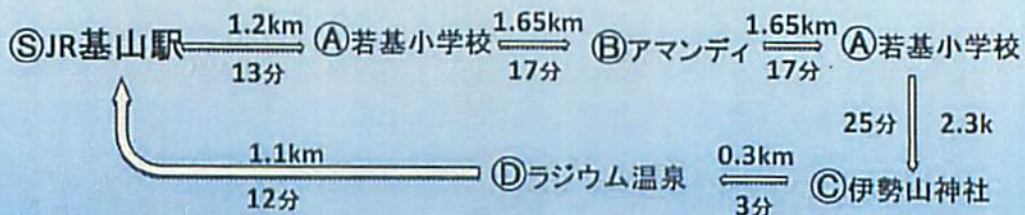
基山…山のあちこちに四季の花が咲く基山は、九州自然歩道を含み、なだらかで山頂は眺望絶景。ハイキングはもちろん、春秋の草スキー・観月・史跡探訪などで一年中賑わう。

# 温泉めぐりコース

起点 JR基山駅



★コースの距離と時間(総距離:8.2km 時間:87分)

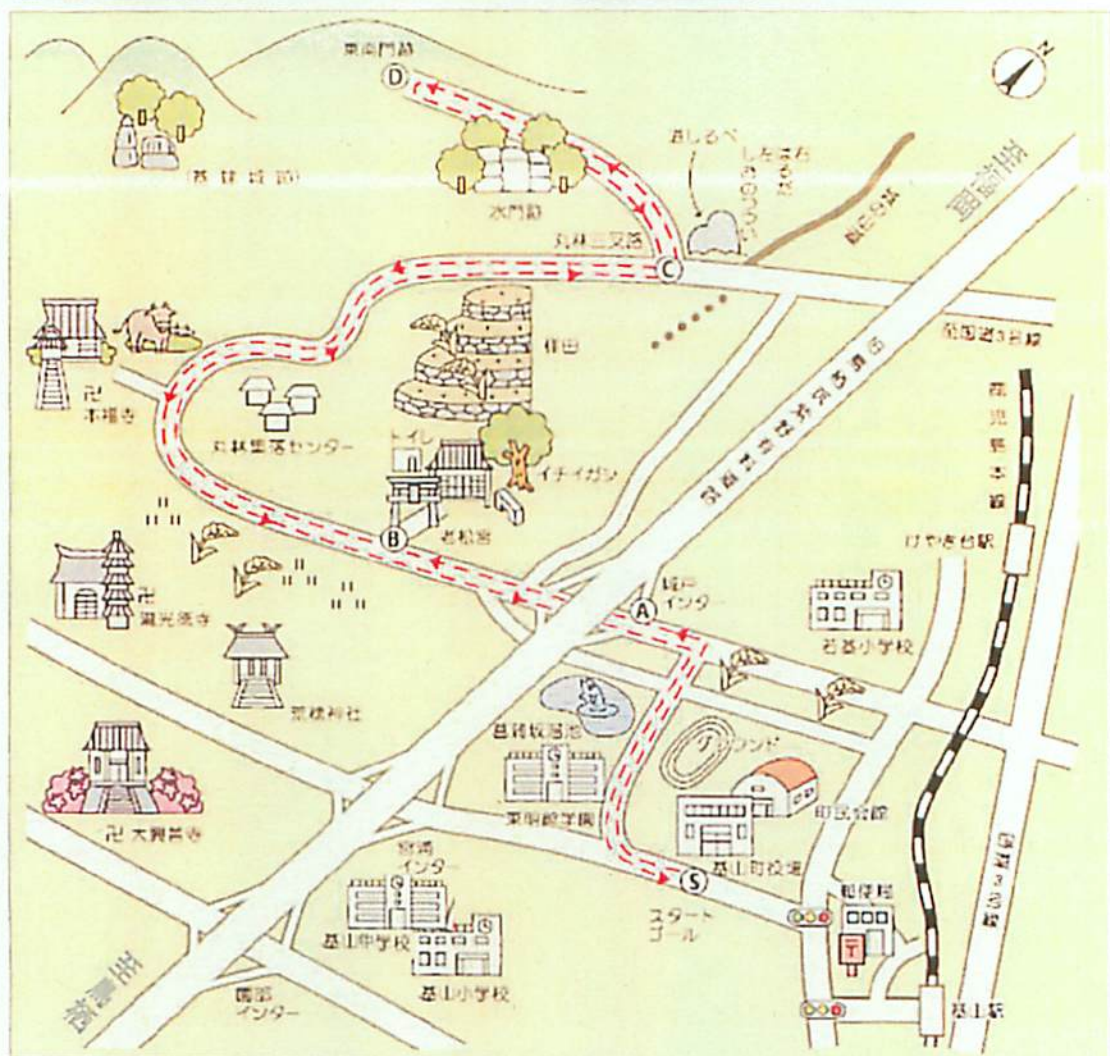


## 特徴及び季節の紹介

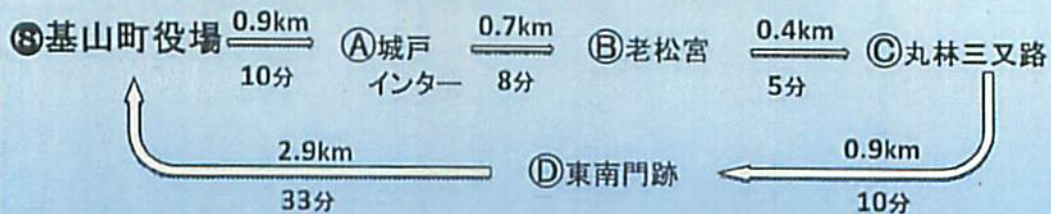
初夏(5~6月)、街路樹のけやきの緑とつつじのピンクが美しい。

# 歴史ロマンのつづら折りコース

起点 基山町役場



★コースの距離と時間(総距離:5.8km 時間:66分)



## 特徴及び季節の紹介

平地から山間部へと変わる景観、四季折々に装いを変える自然。自分のペースでひっそりと咲く野の花を楽しみながら散策できます。

## 基山町の郷土料理



### 柿の葉寿司 4人分

《作り方》

- ①Aで合わせ酢を作り、ご飯に混ぜる。
- ②ごぼうはさがきにする。にんじんは繊維切りにし、ごぼうとともに煮て、砂糖・しょうゆで調味する。
- ③れんこんはゆで花形に切り、甘酢に漬ける。
- ④①②を混ぜまるめ、柿の葉の上に盛る。刻み海苔や錦糸卵をご飯の上のにのせ、れんこん、ゆでたアスパラガスを盛りつける。



一口  
メモ

柿の葉	4枚	
ご飯	800g	
A	ゆず果汁	大さじ2
	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	塩	小さじ2/5
ごぼう	70g	
れんこん	80g	
砂糖	大さじ2	
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2	
アスパラガス	40g	
焼き海苔	少々	
錦糸卵	適量	

#### 柿の葉寿司

散らし寿司、赤飯などは、お客様のもてなし料理として、また、おくんちのときにはがめ煮、甘酒とともに現在でも代表的な料理です。



### がめ煮 4人分

《作り方》

- ①鶏肉は一口大に切り、しいたけは水で戻す。
- ②れんこん・ごぼうは皮をむき酢水でゆでる。里いもは皮をむき、たけのこも同じように一口大に切る。
- ③鍋に材料とだし汁を入れて煮る。調味料を加え煮立ったらあくを取り、落し蓋をして弱火で煮含める。
- ④器に盛り、ゆでたいんげん、針しょうがを添える。

鶏肉(もも)	120g
しいたけ(乾)	小2枚
里いも、れんこん	各60g
たけのこ、ごぼう、こんにゃく	各40g
にんじん	30g
たいんげん	20g
だし汁	200cc
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒・みりん	各大さじ1
しょうが	少々

#### がめ煮

祭りや祝の席には欠かせない料理です。他の地方では筑前煮と呼ばれ親しまれています。がめ繰り込む(いろいろな材料を混ぜる)が名前の由来とも伝えられています。

一口  
メモ





## 柿なます 4人分

《作り方》

- ①柿、大根、きゅうりは縦切りにする。塩をふり、しんなりしたら絞る。
- ②合わせ酢を作り①と和える。
- ③器に盛り付け、ゆずの皮を飾る。

大根	160g
きゅうり	80g
柿(干し柿)	100g
塩	少々
ゆずの皮	少々

《合わせ酢》

酢	大さじ1
ゆず果汁	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1弱



## おはぎ 16個分

《作り方》

- ①もち米と精白米を洗い、冷蔵庫で一晩置く。
- ②炊飯器に水3合分(3カップくらい)入れて普通に炊き、炊き上がったらしゃもじて練り混ぜ、すりこ木で半つぶし状態にする。
- ③②を1個約50gほどに丸めたものを16個つくる。
- ④③にあんをつけていただく。

もち米	2カップ
精白米	1カップ
あん	500g

※もちにきな粉(砂糖と塩で味付け)をまぶしたらきな粉もちになる。



## ふな焼き 8個分

《作り方》

- ①小麦粉とベーキングパウダーとスキムミルクを合わせふるう。
- ②フライパンに油を引き①を流し両面を焼く。熱いうちに粉黒砂糖を巻き込む。

※黒砂糖のかわりに小豆あんかジャムをつけて巻いてもよい。

小麦粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
水	130cc
スキムミルク	大さじ1
粉黒砂糖	適量
(または小豆あんやジャム)	

ふな焼き

小麦粉を水で溶き焼いた“ふな焼き”は子どもの頃のおやつとして、たくさんの方にとって“おふくろの味”でした。

一口メモ



### 3. 基山町食育推進基本計画策定実行委員会

#### 実行委員

(名前は順不同)

	所 属 等	氏 名
1	基山町役場 総務課長	小野 龍雄
2	基山町役場 企画政策課長	岩坂 唯宜
3	基山町教育委員会 教育学習課長	毛利 俊治
4	基山町役場 健康福祉課長	眞島 敏明
5	基山町役場 こども課長	内山 敏行
6	基山町役場 農林環境課長	吉浦 茂樹
7	基山町立基山小学校栄養教諭	大曲 邦晃
8	基山町立基山保育園管理栄養士	新口 梨紗

実行委員会 3回開催 ・平成22年8月19日  
 ・平成22年9月 9日  
 ・平成23年2月15日

### 4. 基山町食育推進基本計画作成委員会

#### 作成委員

(名前は順不同)

	所 属 等	氏 名
1	基山町食生活改善推進協議会会長	井邊 仁美
2	鳥栖保健福祉事務所	小池 悦子
3	基山町立基山小学校栄養教諭	大曲 邦晃
4	基山町立若基小学校教諭	権藤 暢道
5	基山町立基山中学校教諭	花牟禮 憲枝
6	基山町立基山保育園管理栄養士	新口 梨紗
7	基山町役場 総務課	長野 智江
8	基山町役場 企画政策課	山本 隆祐
9	基山町役場 農林環境課	寺崎 和美
10	◎ 基山町役場 こども課	久保山 晃治
11	○ 基山町教育委員会 教育学習課	秋吉 洋志

◎ 委員長 ○ 副委員長

作成委員会 6回開催 ・平成22年10月19日 ・平成22年12月20日  
 ・平成22年11月12日 ・平成23年 1月24日  
 ・平成22年11月29日 ・平成23年 2月 7日

#### 事務局

基山町役場 健康福祉課 係長	原 博文
基山町役場 健康福祉課 管理栄養士	重松 貞代
基山町役場 健康福祉課 管理栄養士	鶴田 淳子

## 5.用語集

### 用語集

- ※1 生活習慣病  
心臓病・高血圧症・糖尿病・癌・脂質異常症など、不適切な食事・運動不足・喫煙・飲酒などの生活習慣に起因すると考えられる病気。
- ※2 徳育  
道徳心を養うための教育のこと。理性ある人間を育てるために行われる。
- ※3 ライフステージ  
人間の一生において、妊産期・乳児期・幼児期・学童期・思春期・青年期・壮年期・高齢期などのそれぞれの段階。
- ※4 低体重児  
出生時に体重が2500g未満の赤ちゃんのこと。
- ※5 カウブ指数  
乳幼児の体重と身長から算出する体格指数。
- ※6 中食(ナカシヨク)  
「外食」と家庭で調理する「内食」の中間。家庭外で調理された食品を購入し持ち帰り、家庭の食卓で食べる食事。
- ※7 孤食(コシヨク)  
1人きりで食事をする事。
- ※8 メタボリックシンドローム  
内臓に脂肪が蓄積した肥満(内臓型肥満)によって、様々な疾病を引き起こされやすくなった状態。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上は内臓型肥満の疑い。
- ※9 HbA1C(ヘモグロビンエーワンシー)  
糖尿病の有無や血糖コントロールの状況がわかる検査。ヘモグロビンにブドウ糖がくっついたもので、健診前1~2か月の食生活の状態がわかる。
- ※10 8020運動(ハチマルニイマル)  
「80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」という運動。
- ※11 嚙ミング30運動(カミングサンマル)  
「ひと口食べたら30回噛みましょう」という運動。



## 基山町食育推進基本計画

～ 食育でみんなイキイキ！ きやまっこ ～

発行者 基山町健康福祉課

〒841-0204

佐賀県三養基郡基山町大字宮浦666番地

TEL 0942-92-2045

きてみて

やっぱり

またきたーい



きやまん

基山町イメージキャラクター