

たけたん

食でいきいき竹田プラン

“美味しく食べる”元気な人が集まる豊かな竹田



第2期竹田市食育推進計画

平成27年度～平成31年度

計画策定の背景

どうして食育が必要なの？



食を大切にする
心の欠如



食生活の変化



郷土料理や
食文化の衰退



栄養バランスの
乱れや不規則な食事



食を取り巻く
様々な問題

食料自給率の低下



生活習慣病の増加



食の安全への不安



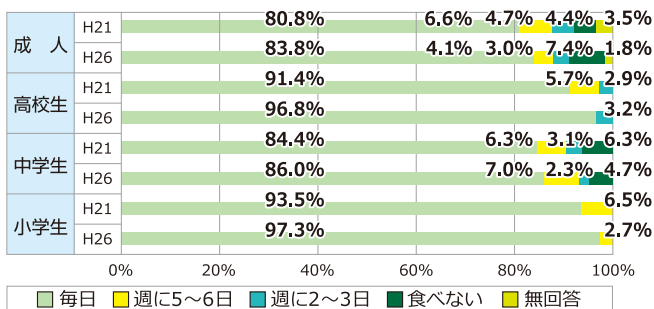
日本型
食生活の減少



竹田市の食の現状

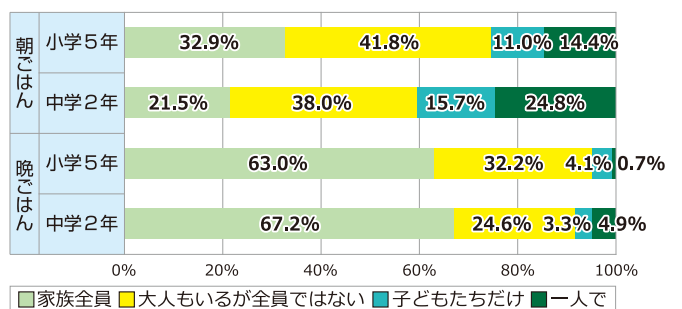


朝ごはんを毎日食べますか？



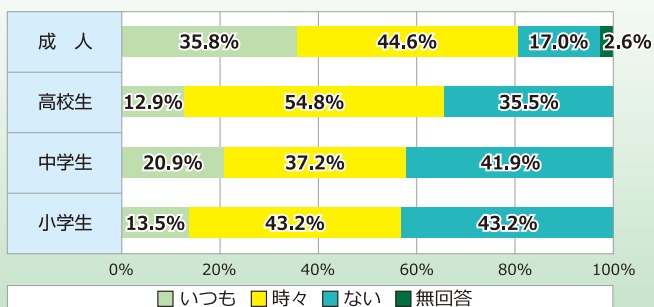
【資料：平成21・26年度 食の意識調査】

ごはんを誰と食べていますか？



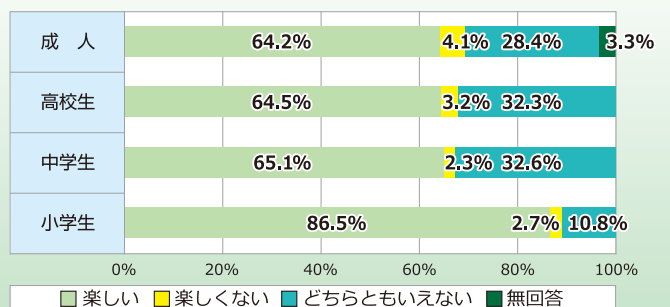
【資料：平成26年度 児童・生徒の食生活実態調査
大分県学校栄養士研究会 (財)大分県学校給食会】

バランスを考えて食べていますか？



【資料：平成26年度 食の意識調査】

食事の時間は楽しいですか？ (夕食)



【資料：平成26年度 食の意識調査】

食育で培う7つの「食べる力」



食育を通して身につけたい「食べる力」。「食べる力」は「生きる力」そのものです。一人ひとりが食育を通して、「食で培う7つの力」を育むことを推進しましょう。そしてそれを糧として、地域みんなで食を楽しみましょう。



竹田市の特徴

- ◆ 人口 23,570人 (H27.3月末)
- ◆ 高齢化率 42.4% (H27.3月末)
- ◆ 平均寿命 男 80.53歳 女 86.34歳
- ◆ 健康寿命 男 77.60歳 女 79.74歳 (H20~24年統計)
- ◆ 自然に恵まれた農山地
- ◆ 湧水群が各地域にあり、温泉も豊富
- ◆ 人と人とのあいさつが盛ん

竹田市の「食」の特徴

- ◆ 新鮮な野菜が豊富、自家菜園も盛ん
- ◆ 食育の活動が盛んで、食に関わる人々との顔が見える関係を築きやすい
- ◆ 岡藩の時代から受け継がれた食文化がある
- ◆ 昔からの郷土料理や食生活が残っている
- ◆ 知恵や技をもったおじいちゃん、おばあちゃんが多い

“受け継ぐべき食が豊富にある”

たけたん食育 推進体系

“美味しく食べる” 元気な人が集まる豊かな竹田
(いのちの循環、豊かさの循環)

基本目標①
みんな健やか
笑顔の食卓づくり

基本目標②
豊かなめぐみで
地域の活力づくり



6つの指針

- 1 食育の総合的な推進 (普及啓発)
- 2 食生活と健康増進 (健康づくり)
- 3 教育・地域活性 (人づくり・地域づくり)
- 4 産業振興 (安心安全・地産地加地消)
- 5 観光振興 (おもてなし)
- 6 環境保全 (地球にやさしく)

目標

- 食育に関心を持ち、食に関する知識を深めましょう。
- 食育活動に積極的に参加しましょう。

- 早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレの習慣をつけ、生活リズムを整えましょう。
- 食物と健康の関係を理解し、自分で健康管理ができるようになりましょう。
- 楽しみながら食べる力を身につけましょう。

- 食物やそれを育ててくれた人や風土に感謝する心を育てましょう。
- 食を通じた世代間交流で食文化や食のマナー、様々な知恵や技を身につけましょう。

- 安心安全な地域の農産物に親しみ、その仕組みを理解しましょう。
- 地産地加地消を心がけましょう。
- 生産者と消費者の交流を深め、体験を通して学びましょう。

- 食によるおもてなしの心を育みましょう。
- 地域の食を生かしたツーリズムを推進しましょう。

- モットイナイの心を育みましょう。
- 環境に配慮した食生活を推進しましょう。
- 資源の循環に配慮して4Rを推進し、ごみの削減を行いましょう。

具体的取り組み

食育の見える化

- ホームページやケーブルテレビ等を有効活用しての地域で行われている食育活動の様子の積極的な紹介。
- 各地で情報交換や対話的な集会の開催。
- 「食育の日」や「食育月間」を活用した普及啓発。
- 健康フェスタでの、食育コーナーの設置。
- 住民の食育活動の支援と連携。

健康的な食習慣づくり

- 早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレの習慣づけ。
- 特定健診・保健指導の充実。
- うましお教室、減塩の取組を継続。
- 野菜たっぶりを心がけられるような環境づくり。
- 小学生までに食育体験、学生時代には自炊力を身につける機会の増加。

各世代ごとの食育

- 妊婦や子育て中の若い母親への働きかけ、若い世代や働き盛り世代への働きかけ。
- 地域での介護予防や健康づくり教室への参加者の増加。
- 食を通して世代間交流が図れるような機会や共食の機会の増加。

食で育む生きる力

- 給食を通じた様々な食育活動の継続。
- PTA活動時等を利用した食に関する学習会や講演会の開催。
- 料理教室や「弁当の日」などの機会を増やし、子どもたちが自分で料理をし、自炊できる子どもたちを育てる。
- 住む人の半数以上が代表的な郷土料理を作れるようになるための郷土料理の教室やイベントの開催。

生産者と消費者の交流

- 営農座談会の開催。
- 減農薬農業の推進。
- 安心安全と地産地消への意識を高めるために開催している生産者による料理教室「アンテナキッチン」の継続。
- 竹田の地域食や郷土料理の講習ができるような体験型教室の充実。

食によるおもてなしと交流

- 湯治食の充実により、湯治に来る観光客の増加。
- ヘルシーな食事(D級グルメや減塩うましお食)が提供できる飲食店や旅館の充実。
- ヘルスツーリズムで訪れる観光客の増加。
- 竹田田楽文化の掘り起こし。
- 竹田の食が常に提供できる施設(コミュニティレストラン)の設置。

“モットイナイ”の心の醸成

- リフューズ、リデュース、リユース、リサイクルを実践するための講習会の開催。
- エコクッキングに取り組めるような教室の開催やレシピの普及。
- マイバッグ、マイ箸の取り組みを推進し、ゴミの削減を心がけるライフスタイルの推進。

こんな時期です

実践しましょう

妊娠期



- 赤ちゃんはお母さんの食べたものを栄養として成長します。
- ホルモンバランスの変化により、体重管理が難しい時期です。
- 子育てに大切な食生活を実践する準備期間、学びの時期です。



- 妊娠をきっかけにバランスのよい食事をとり、適正体重を目指しましょう。
- 出産後も望ましい食生活が続けられるよう、この機会に勉強や練習をしましょう。
- パートナーの協力を促しましょう。



乳幼児期



- 成長著しい時期です。また離乳食はこれからの食生活に影響を与えます。(味覚、食べ方)
- 三つ子の魂百まで、間食も含めて、規則正しい食習慣を身につける時期です。
- 歯も成長の時期。歯磨き習慣をつける時期です。



- 離乳食時にいろいろな味を体験させましょう。
- 好き嫌いがあっても、楽しく食を進められるような食卓づくりを目指しましょう。
- 間食も含めて、規則正しく食べる習慣をつけましょう。
- 食事のマナーを身につけましょう。
- 一緒に野菜などを育て、感謝のこころを育みましょう。
- よく噛んで食べる習慣をつけ、歯の健康にも気を配りましょう。



学童・思春期

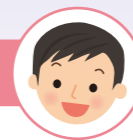


- 毎日の生活習慣がここで身体の成長に影響が出る時期です。
- 食の楽しさを体感し、それが今後の活力となる時期です。
- 様々なことに興味を持ち、自分で生きる力を身につける時期です。
- 行事などを通して、地域の産物や食文化に関心をもつ時期です。



- 「早寝・早起き・朝ごはん・朝トイレ」で望ましい生活習慣を身につけましょう。
- 好き嫌いをせず、バランスを考えて食べられるようになりましょう。
- 食に関する様々な体験の場に積極的に参加しましょう。
- 自分で食事やお弁当を作る機会を持ちましょう。
- 生産者との交流や世代間交流に参加したりして、食べものの大切さや感謝のこころを育てましょう。
- 地域の産物や食文化を知り、行事や郷土料理を楽しみましょう。
- よく噛んで食べ、歯磨きの習慣をつけましょう。
- 間食や甘い飲み物の摂り方に気をつけましょう。
- 家族そろって楽しく食事をしましょう。
- 食事のマナーを身につけましょう。

青・壮年期



- 仕事や育児で多忙な毎日に、食事が不規則になったりストレスがたまったりしやすい時期です。
- 食にかける時間を省き、加工食品や調理済み食品の利用が多くなる家庭もあります。
- この時期の食生活が、今後の健康へ大きい影響を与えます。



- 生活習慣病の予防を考え、食べるものや時間、食べ方を考えましょう。
- 我が家の手づくりの味を大切に、加工食品や調理済み食品の利用は賢く考えましょう。
- 減塩を心がけ、野菜の摂取に努めましょう。
- 旬の食材の利用や地産地消を心がけましょう。
- 共食に努めましょう。食にかける時間をとり、食を大切にすることを育みましょう。
- 地域の食育活動に積極的に参加しましょう。郷土料理や地域食をマスターしましょう。
- 食べ残しや買いすぎによる無駄を省き、ゴミの減量と分別に努めましょう。
- 歯の健康と「あいうべ体操」などのお口の体操を心がけましょう。

高齢期



- 体調や環境の変化で低栄養になりやすい時期です。
- バランスよく食べることが病気の予防になったり、元気の素であることを改めて考える時期です。
- 楽しい食事の機会を作る必要があります。
- お口の健康も含め、体調を考えた食事が必要となります。
- 経験豊富で郷土料理や伝統食の技や知恵を持った方が多いです。

- 低栄養や嚥下障害に気をつけましょう。
- バランスよく食べることが病気の予防になったり、元気の素であることを改めて考えましょう。
- 料理や食事を楽しみましょう。
- 持ち寄りの昼食会やご近所とのおすそ分けなど、共食する機会を増やしましょう。
- 郷土料理や伝統食を次世代に伝えましょう。
- 食品衛生にも気を配りましょう。
- 歯の健康と「あいうべ体操」などのお口の体操を心がけましょう。



指標と目標値

竹田市では、下記の指標に目標値を定めて取り組みます。

項 目	現 状 値 (平成26年)	目 標 値 (平成31年)	
① 食育に関心を持っている人の割合	63.9%	70%以上	
② 朝食を毎日食べている人の割合	朝食を毎日食べている人の割合（小学生）	97.3%	100%
	朝食を毎日食べている人の割合（中学生）	86.0%	100%
	朝食を毎日食べている人の割合（30代男性）	36.4%	50%以上
③ 栄養バランスのとれた食事が病気の予防になることを知っている割合	90.2%	95%以上	
④ いつもバランスを考えて食べる人の割合	23.2%	50%以上	
⑤ いつも野菜をたっぷり食べるようにしている人の割合（成人）	38.7%	60%以上	
⑥ いつも薄味を心がけている人の割合（成人）	37.6%	50%以上	
⑦ むし歯保有者率の割合（3歳児）	37.2%(H25)	30%以下	
⑧ いつも、いただきます、ごちそうさまのあいさつをする人の割合	66.0%	75%以上	
⑨ 郷土料理を作ることのできる人の割合（成人・中高生）	25.4%	50%以上	
⑩ 夕食の時間が楽しいと答える人の割合（小学生）	86.5%	90%以上	
⑪ 週4日以上家族そろって食事をする人の割合（夕食、小学生）	42.1%	70%以上	
⑫ 食事が楽しいと答える人の割合（成人）	64.2%	90%以上	
⑬ ひとり暮らしの人が共食する機会（65歳以上）	現状値なし	月4回以上	
⑭ 地産地消を心がける人の割合	41.0%	80%以上	
⑮ マイバッグを利用している人の割合	83.7%	85%以上	



みんな食育に
取り組もうね！

竹田市食育推進計画についての詳細は、本庁保険健康課又は各支所で閲覧できます。
また、竹田市のホームページでもご覧になれます。

お問い合わせ先

〒878-8555 大分県竹田市大字会々1650番地
TEL 0974-63-4810（保険健康課）