第4次
飯田市食育推進計画

（2023年度～2027年度）

スローガン

域産域消で結いの朝（あさ）・飯（はん）・田（だ）！ いつもの食事に野菜をプラス

2023年（令和5年）4月

飯　田　市

「食育」とは？

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、

健全な食生活を実践できる力＝生きる力を育むこと

食育で育てたい「食べる力」

①心と身体の健康を維持できる
②食事の重要性や楽しさを理解する
③食べ物の選択や食事づくりができる
④一緒に食べたい人がいる（社会性）
⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
⑥食べ物やつくる人への感謝の心

食育は全ての方に必要で、ボランティア活動、教育活動や農林漁業、
食品製造・販売等その他の事業活動の中で、多くの方によって推進されています。

～こんなことも食育です～

お料理をしたり…

農業体験をしたり…

食事のマナーを身につけたり…

みんなで楽しく
食事をしたり…

食べ物の循環を
学んだり…

食育には様々な取組があります。身近なことから食育を実践してみませんか？

第４次飯田市食育推進計画

目次

Ⅰ　計画の基本的事項・・・・・・・・・・・・・・・・・１

Ⅱ　第３次計画の達成目標に対する評価・・・・・・・・２

Ⅲ　第３次計画の取組と課題・・・・・・・・・・・・・・４
　１食生活・・・・・・・・・・・・・・・・・４
　２結いタイム・・・・・・・・・・・・・・・11
　３域産域消・・・・・・・・・・・・・・・・12
　４食文化・・・・・・・・・・・・・・・・・14
　５体験・・・・・・・・・・・・・・・・・・16
　６地育力と食育・・・・・・・・・・・・・・17
　７食品ロスの削減・・・・・・・・・・・・・18

Ⅳ　基本理念と基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・20

Ⅴ　市民が取り組む食育・・・・・・・・・・・・・・・・25

Ⅵ　施策の展開・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27

Ⅶ　計画の推進体制と関係者の役割・・・・・・・・・・36

Ⅷ　資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
　１食育ピクトグラムと食育マーク・・・・37
　２SDGs（持続可能な開発目標）・・・・・・38
　３食生活に関する資料・・・・・・・・・・39
　４計画の作成に携わった組織・・・・・・45
　５各種アンケート用紙・・・・・・・・・・46

Ⅰ　計画の基本的事項

１　食をめぐる現状と第４次計画の策定

平成 17 年６月に制定された食育基本法では「食は命の源。食育は生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。

「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てるために、平成 18 年に食育推進基本計画、平成 23 年に第２次食育推進基本計画、平成 28 年に第３次食育推進基本計画が作成され、国及び地方公共団体、関係機関・団体等の多様な主体が食育活動を推進してきました。

しかしながら、食をめぐる環境は大きく変化してきており、今日の社会では食に関する様々な課題を抱えています。高齢化が進行する中で、健康寿命の延伸や生活習慣病の予防が必要であり、栄養バランスに配慮した食生活の重要性は増しています。人口減少、少子高齢化、世帯構造の変化や中食※1 市場の拡大が進行するとともに、食に関する国民の価値観や暮らしの在り方も多様化し、健全な食生活を実践することが困難な場面も増えています。

国際的には、平成 27 年９月の国連サミットで採択された国際開発目標である「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」は、「SDGs（持続可能な開発目標）」を掲げ、その目標には食育と関係の深い項目もあります。国の「SDGs アクションプラン 2021」の中にも食育の推進が位置づけられています。

また、新型コロナウイルス感染症の流行は、世界規模に拡大し、その影響は人々の生命や生活のみならず、行動・意識・価値観にまで波及しました。接触の機会を低減するためのテレワークの増加、出張の機会の減少等により、在宅時間が一時的に増加するとともに、外出の自粛等により飲食業が甚大な影響を受けるなど、農林水産業や食品産業に様々な影響を与えました。

このような情勢を踏まえ、国は令和３年度から７年度までの５年を期間とする第４次食育推進基本計画を作成し、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「新たな日常※2 やデジタル化に対応した食育の推進」の３つを重点課題に掲げ推進しています。

飯田市では国の方針に基づき、平成 21 年 10 月に第１次食育推進計画、平成 25 年４月に第２次食育推進計画、平成 30 年４月に第３次食育推進計画を策定しました。第３次では「食」を《健康》《農業》《教育》《環境》の４つの視点からとらえ、多様な暮らしに対応した望ましい食生活の実現のために、市民が主体的に取り組める食育を推進してきました。

これまでの成果と食をめぐる現状や課題の中から、「市民総健康」、「生涯現役」を目指すためには、生活習慣病予防、重症化予防の観点から特に食生活が基盤であることを明確化し、《健康》を重視しながら他の３視点も推進する「第４次飯田市食育推進計画」を策定します。市民一人ひとりが「食」についての意識を高めるとともに、多様な主体が連携して食育に取り組みます。

※１　中食：家庭外で調理された食品を、購入して持ち帰るあるいは配達などによって、家庭内で食べる食事の形態

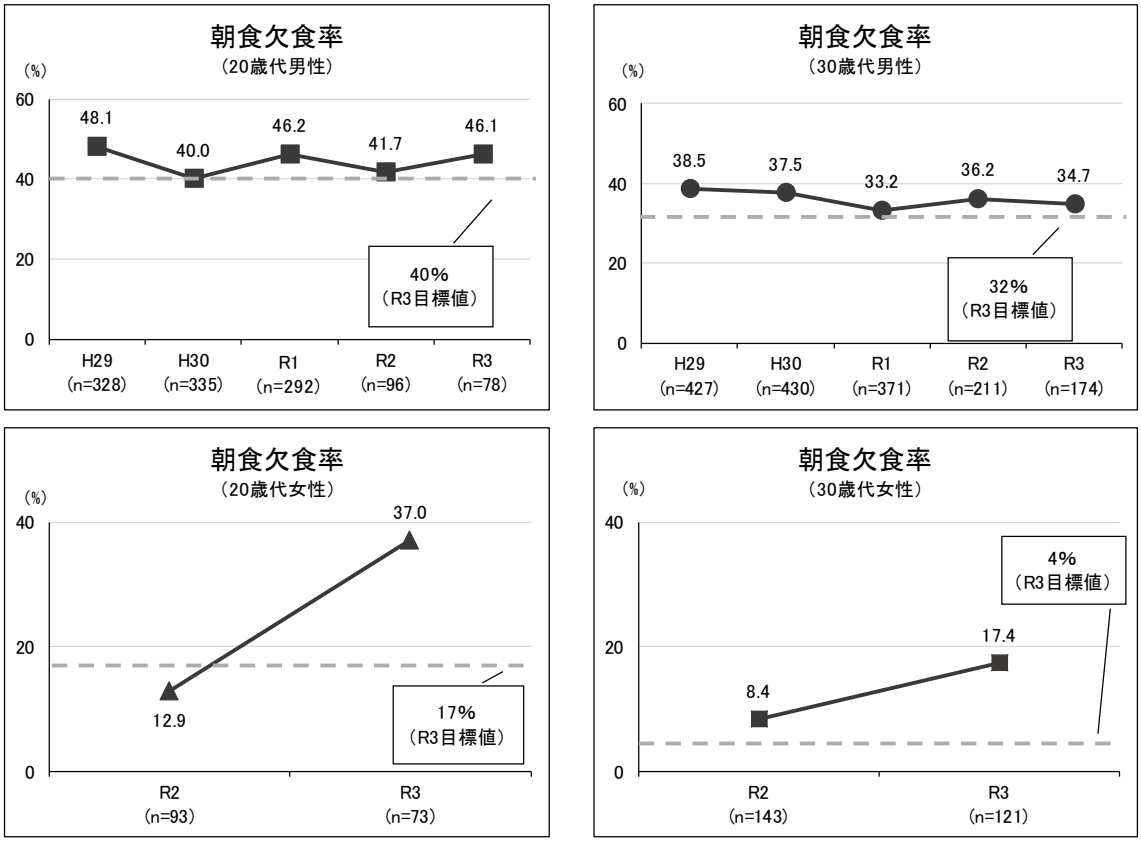
※２　新たな日常：新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために、暮らしや働く場での感染拡大を防止する習慣

２　計画の位置付けと期間

この計画は食育基本法第 18 条第 1 項に基づく市町村計画として位置付け、「いいだ未来デザイン 2028（飯田市総合計画）」や健康増進計画「健康いいだ 21（第２次）」、「飯田市農業振興ビジョン」などの分野別計画との整合を図りながら、飯田市の食育を総合的かつ計画的に推進していきます。期間は令和５年度から令和９年度までの５年間とします。

Ⅱ　第３次計画の達成目標に対する評価

目標１：朝食欠食率の減少



出典：男性　２か月児訪問、７か月児相談、消防団の朝食アンケート
　　女性　２か月児訪問、７か月児相談の朝食アンケート
　　（この１週間で朝食をとった日は何日ですかに対して「毎日とった」と回答しなかった割合）

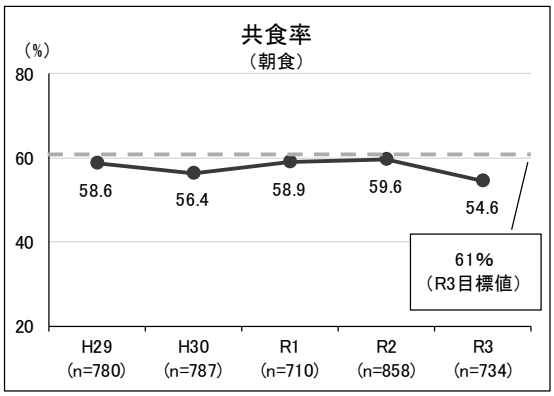
若い世代の朝食欠食率は高く、年度ごとに増減はありますが、性別・年代別にみると特に20歳代男性が高い傾向にあります。また、令和２年度から調査を始めた女性（特に20～30歳代）の欠食率は令和３年度にかけて大幅に増加しました。社会的要因として、世帯数は増加傾向にある一方、１世帯当たりの平均人数は平成29年度で2.6人、令和３年度で2.4人に減少しています。また、単独世帯や核家族世帯も増加してきており、家族を取り巻く環境の変化が朝食摂取を妨げる一因となっています。

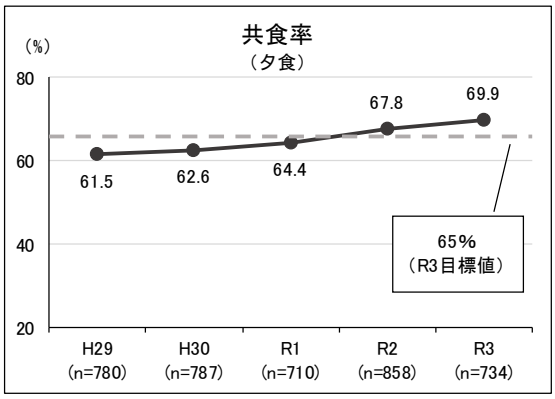
また、スマートフォン・パソコンなどデジタルツールの使用時間が長くなったことによる睡眠時間の減少が起床時間の遅延を招いており、朝食摂取につながらない恐れもあります。

以上の分析や、これまで乳幼児学級や消防団、企業の健康教室などで啓発を行ってきましたが、結果として男女とも目標を達成しませんでした。

子育て世代の女性については、育児による睡眠リズムの変調が欠食に影響している可能性があります。しかし、次世代に食育をつなぐ大切な担い手であり、「自分のため」だけでなく「子どものために」の視点が加わる妊娠期からの働きかけが必要です。また、欠食が始まる年代と原因について実態を把握し対策を考えていく必要があります。

目標２：朝食・夕食を家族と一緒に食べる「共食」の増加





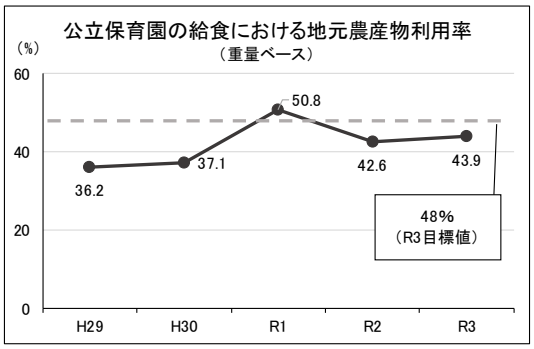
出典：市民意識調査（１週間のうち、朝食を家族で一緒にとるのはどのくらいありますか。１週間のうち、夕食を家族で一緒にとるのはどのくらいありますか。に対して「ほとんど毎日」と回答した割合　　単身世帯除く）

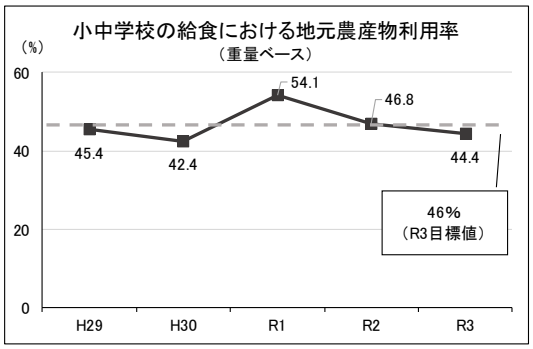
共食率について、夕食は目標を達成したものの、朝食は令和３年度に低下しています。夕食の共食率増加は、新型コロナウイルス感染症により外食の機会が制限され、家庭での食事回数が増加したことが一因と考えられます。

朝食の共食率低下の主な原因は、先に述べた若者世代の朝食の欠食が進んでいることに加え、農林水産省の「食育に関する意識調査」では、家族と一緒に食事をするのが困難な理由として「自分または家族の仕事が忙しいから」が 83.8 パーセントで大部分を占めています。長時間労働の就業者は減少傾向にありますが、コロナ禍にあっての暮らし方や働き方の急激な変化が一日の生活リズムを不安定にしていると考えられます。

朝食習慣を身につけることで、食育の原点である共食の機会も増加していくと考えられるため、引き続き「朝食摂取」と「共食」に取組み相乗効果を図ります。

目標３：公共施設における地元農産物利用率の増加





※主要野菜 10 品目（人参・ほうれん草・ピーマン・トマト・小松菜・アスパラ・キャベツ・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも）における年間をとおした地元農産物利用率

保育園等や小中学校の給食では、環境に配慮した安全安心な地域食材の使用に努めています。また、保育園等では地元生産者が旬の食材を届けてくださるなど、地域との関わりを大切にした地域密着型の食農体験を通じた食育が行われています。また、農作業体験をして収穫した作物を給食に使用したり、生産者の方のお話を聞くなど、食への関心や理解の増進を図っています。

公立保育園の給食では、地元の「おいしい」を知るため、年に２回以上の「地元食材の日」を設けて、地元農産物をふんだんに盛り込んだ献立にし、生産者を迎えて一緒に給食をとるなどの取組をしています。

農業課の掲げる主要野菜 10 品目の地元産利用率は、目標を達成しませんでしたが、旬の果物等の地元産利用率は、令和元年度は 94.6 パーセント、令和２年度と３年度はともに 90.6 パーセントと、継続的に 90 パーセント以上を維持しています。

学校給食でも域産域消に努めていますが、令和３年度の地元産利用率は 44.4 パーセントにとどまっており、天候不順が生産の不調に影響したとも考えられます。引き続き地元産利用率の維持向上に努めています。

Ⅲ　第３次計画の取組と課題

１食生活（朝食、共食、生活習慣病予防、野菜摂取、食塩摂取）

○朝食

朝食摂取の啓発については、６月の食育月間や毎月 19 日の食育の日に合わせ、横断幕の掲示、市内循環バスへの旗の掲出、公共施設・民間企業・コンビニ等へのポスター展示、広報いいだへの掲載などに取り組んできました。また、乳幼児健診や学級、消防団健康教室、企業出前講座など若い年代が集まる機会を活用して啓発を行ってきました。

朝食の摂取状況は、平成 26 年度から、消防団員、２か月児・７か月児の保護者にアンケートをとり把握しています。

消防団員では、平成 29 年度から令和２年度までの間の欠食率※は、40 パーセント前後の横ばいで推移しています。食べない理由は「時間がない」「寝ていたかった」が多く、その中でも朝食を食べている日数が少ない人ほど「食べる習慣がない」と回答しています。どうしたら朝食をとることができると思うかの問いについては「早寝早起き」が最も多く、「用意してくれる人」「事前に準備」「簡単・手軽」などが挙げられました。青壮年期は生活習慣病予防の視点からも朝食摂取が必要で、その啓発に加え手軽に摂れる朝食の情報提供をする必要があります。

朝食を食べる習慣がない人は消防団員で 11.9 パーセント、乳幼児をもつ男性 8.5 パーセント、女性 1.5 パーセントでした。今後は食べる習慣がなくなった時期と原因を把握し、習慣化される前の対応を検討していく必要があります。

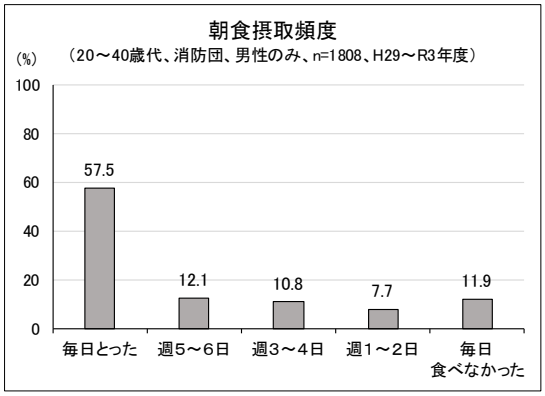
乳幼児を持つ女性でも同様に若い世代ほど欠食率が高くなっています。特に授乳中は子どもの成長のためにも普段よりエネルギーや栄養が必要です。どうすれば摂取できるかの問いには「早寝早起き」が一番多く、「簡単・手軽」が続いています。育児による睡眠リズムの変調が欠食に影響を及ぼしている可能性もあります。

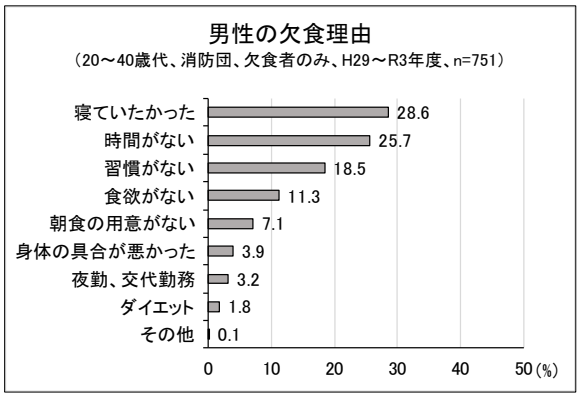
保護者の朝食欠食は、子どもの成長や家族の食生活に大きく影響します。親子の健康の視点から、母子手帳交付、乳幼児健診、乳幼児学級や離乳食講座等のあらゆる機会に朝食摂取の大切さを伝える必要があります。また、時間をかけずに簡単に作れる方法や摂取できる工夫の情報発信と合わせ、個々の状況に合わせた支援が求められます。

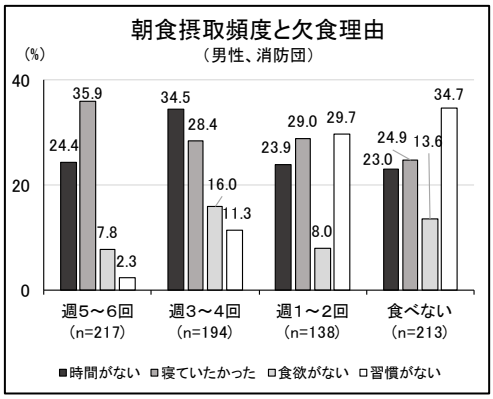
さらに幼少期からの規則正しい生活リズムの確立が朝食摂取につながるため、関係機関と継続した「早寝早起き朝ごはん」の取組の推進が必要です。

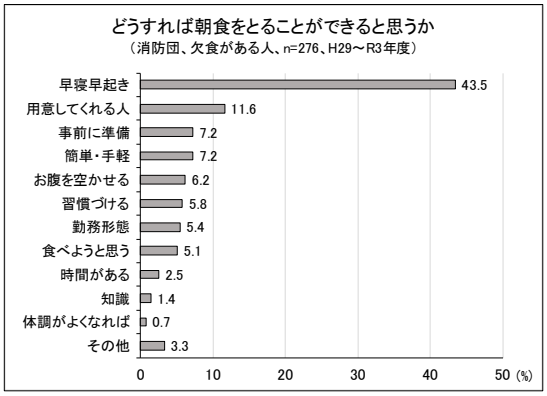
※　欠食率：この１週間で朝食をとった日は何日ですかに対して「毎日とった」と回答しなかった割合

○消防団（男性）アンケート結果



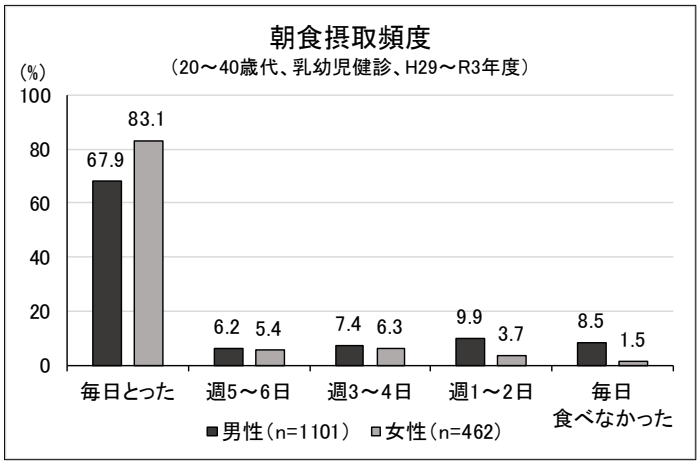




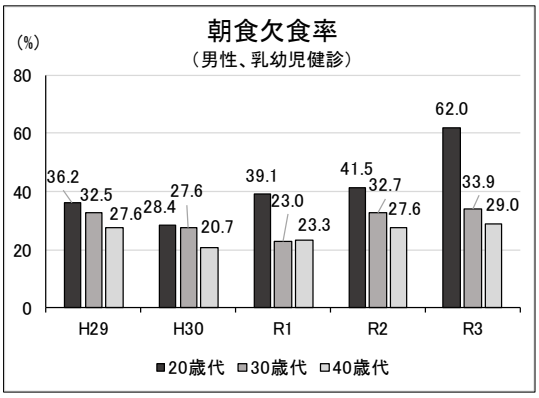


（「朝食摂取頻度と欠食理由」については H29～R3 までを集計（N=1779）主な回答項目上位４項目を掲載）

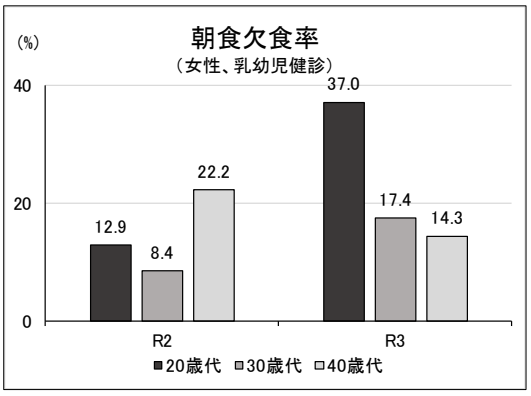
○乳幼児を持つ保護者

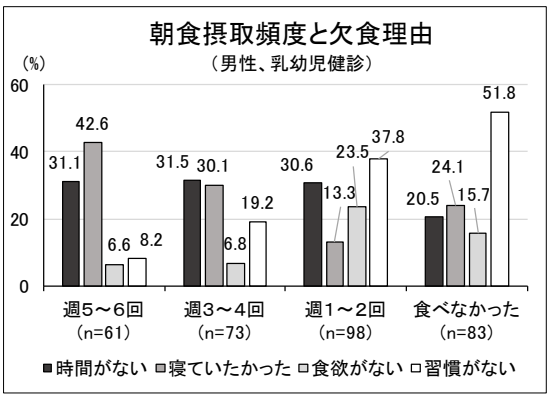


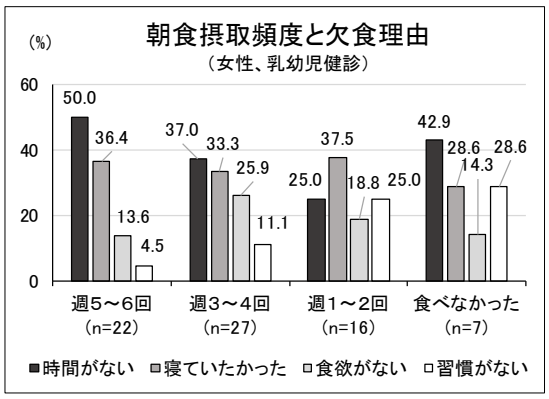
【男性】

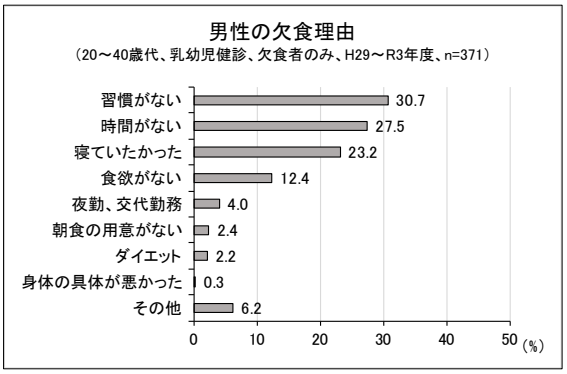


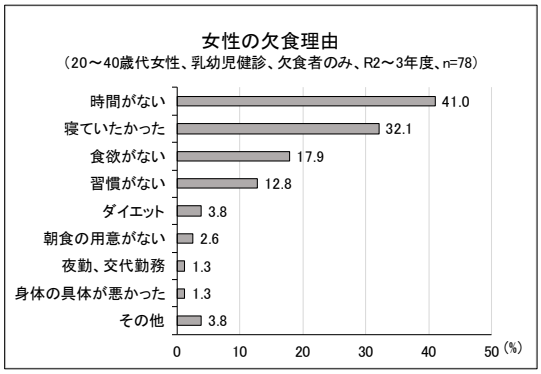
【女性】

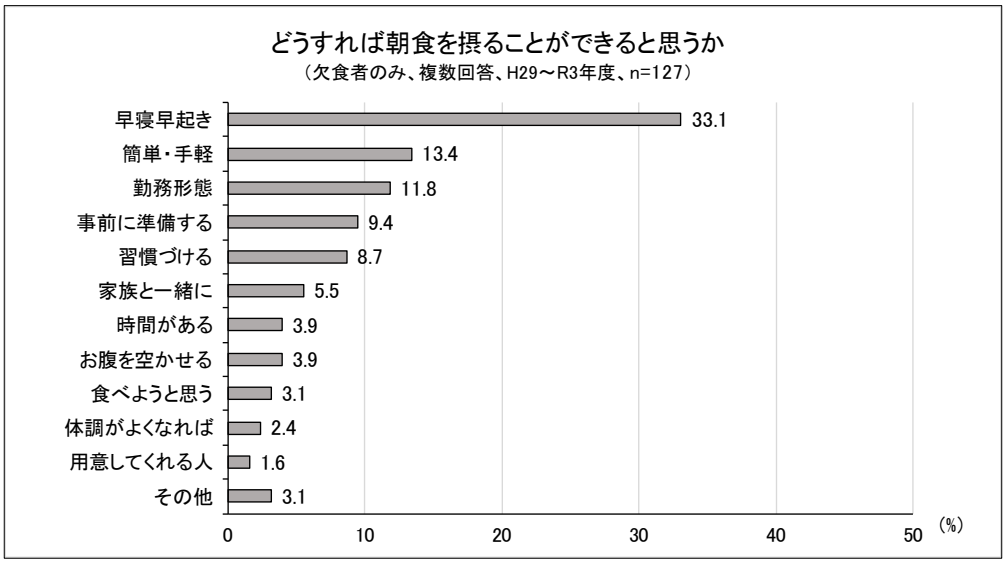












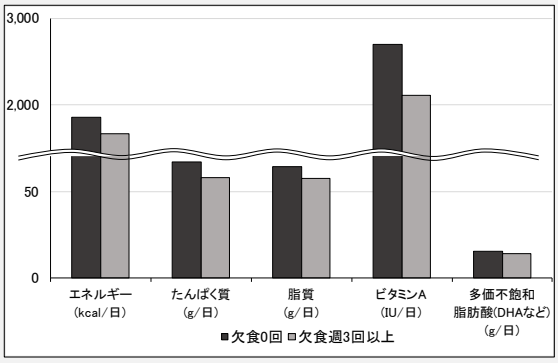
出典：男性　２か月児訪問、７か月児相談の朝食アンケート（平成 29 年度～令和３年度）
女性　２か月児訪問、７か月児相談の朝食アンケート（令和２年度～令和３年度）
（「朝食摂取頻度と欠食理由」については H29～R3 までを集計（男性 N=957　女性 N=430）主な回答項目上位４項目を掲載）

コラム　お母さんの食事回数は母乳に影響する!?

子育て中の女性の朝食欠食者が増えています。朝食を欠食した人と食べている人で栄養素等摂取量に違いはあるのでしょうか。

研究結果によると、週３回以上欠食している人は、毎日食べている人よりもほとんどの栄養素で摂取量が少なかったと報告されています。（右図参照）そのなかでも脂溶性のビタミン（ビタミン A など）、多価不飽和脂肪酸（DHA など）等の赤ちゃんの免疫力や脳の発達に関連する栄養素は、母乳成分に影響しやすいことが知られています。

赤ちゃんの健やかな成長のためにも、朝食をはじめ日頃からバランスのよい食事を心がけていきたいですね。



※図は、『青年期女子の栄養素等摂取量および食品群別摂取量に及ぼす朝食欠食の影響』（山本美紀子ら,健康支援 2006,8(2),9.97-105）をもとに作成した。

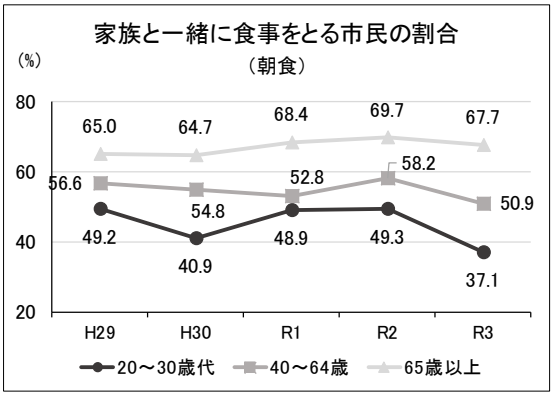
○共食※1

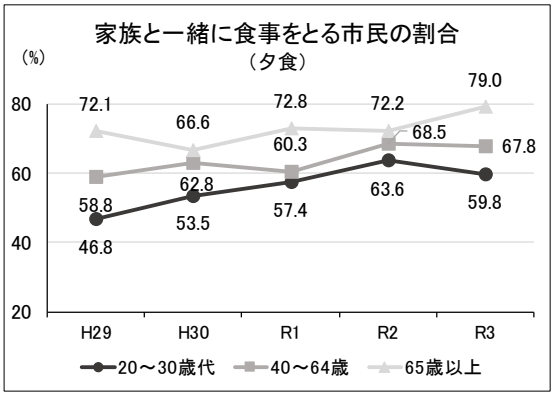
家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点です。共食は食の楽しさを実感し、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会でもあります。また、家族そろって食べることは、栄養バランスの良い食事内容にもつながると考えます。

第２期から基本目標に掲げた「共食の推進」については、学校での結いタイム、保護者会、小中学校 PTA 総会、小中学校の食育だより、食育月間に開催する親子料理教室等の中で啓発を行いました。

市民意識調査において、「家族と一緒に食事をとる市民の割合」を見ると、朝食は 40 歳以上で横ばいとなり、20～30 歳代で 30 パーセント台まで低下しました。一方、夕食は微増傾向がみられ、全世代平均で目標の 65 パーセントを達成しました。年代別でみると、若い世代ほど共食率は低く、特に朝食の共食率が低下しています。これは、勤務時間や勤務形態の多様化などにより、個々の生活リズムが揃わなくなったなどの様子がうかがえます。

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、個食や食事の際に会話することを控えることが求められ、地域等での共食を積極的に推進することは困難な状況となっています。本来、共食は、会話やコミュニケーションが増えること、食事がおいしく楽しく感じられること等のメリットがあるため、「新しい生活様式」に対応しつつ幅広い世代に広く啓発をしていきます。（グラフはＰ３参照）





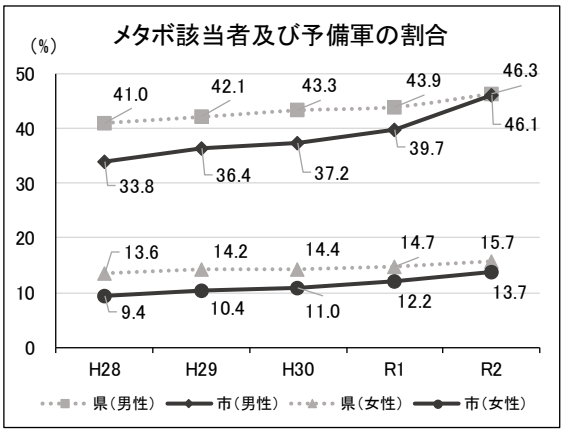
出典：市民意識調査(単身世帯除く)

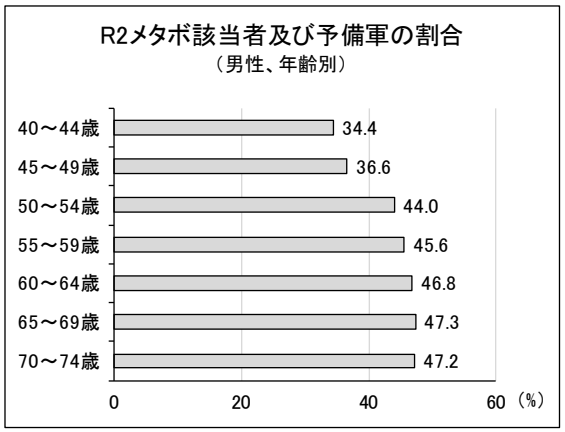
○特定健康診査結果

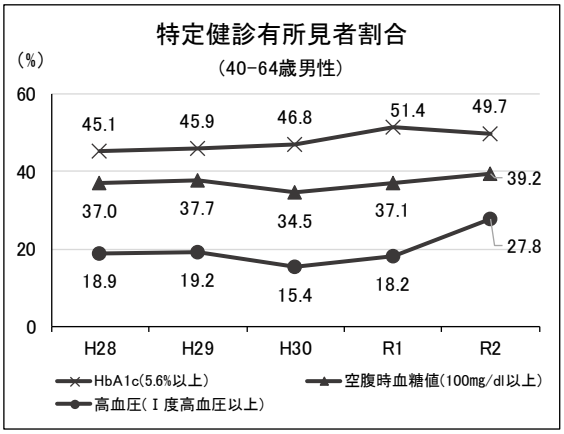
特定健診の結果では、メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍、HbA1c※2と高血圧の割合は男女ともすべての年代で増えています。特に男性は働き盛り世代からメタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合が増加しています。今後、これらが脳血管疾患などの重篤な疾患に進行しないよう、自分の身体に合わせた食生活の実践に向け、食に関する知識や判断力を一人一人が備えることが大切です。

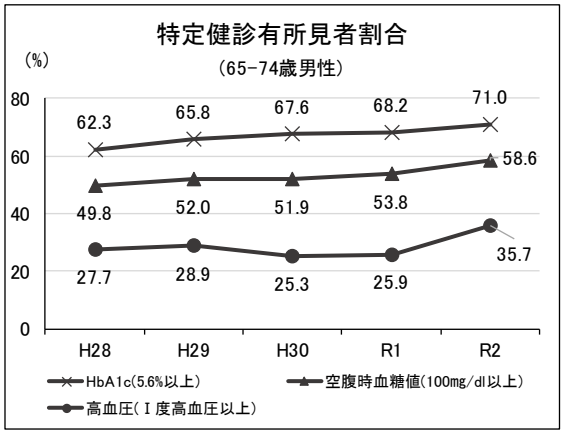
※１　共食（きょうしょく）：家族や地域の方たち、友人などと共に食事をすること。

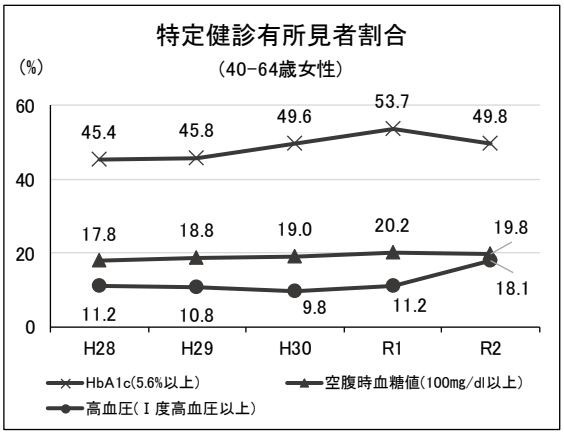
※２　HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）：ヘモグロビンは赤血球内のたんぱく質の一種で、全身の細胞に酸素を送る働きをしています。血液中のブドウ糖がヘモグロビンとくっつくと糖化ヘモグロビンになります。HbA1c は糖化ヘモグロビンがどのくらいの割合で存在しているかを示したもので、過去１～２か月前の血糖値を反映します。

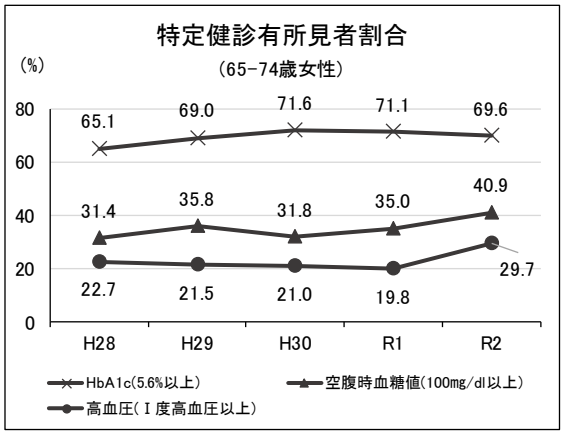












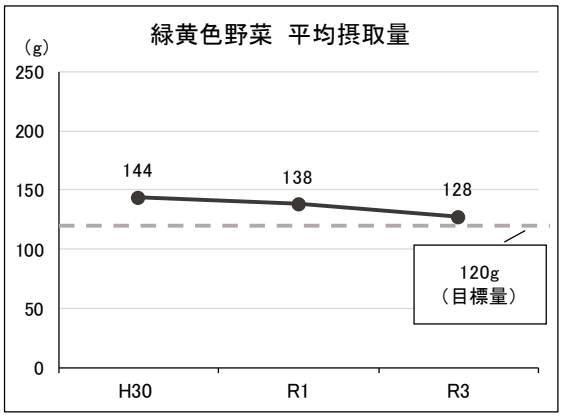
出典：令和２年度特定健診有所見率

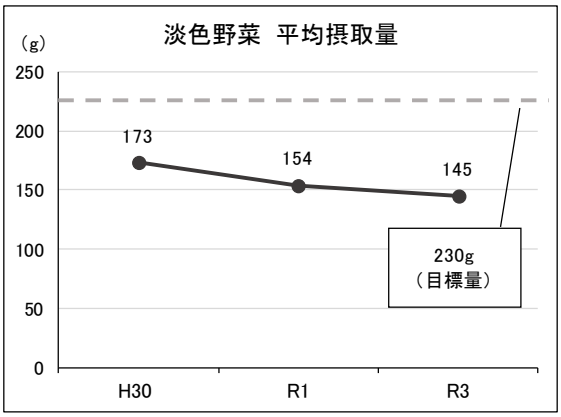
○野菜摂取量の状況

１日の目標量は緑黄色野菜 120ｇ、淡色野菜 230ｇですが、令和３年度特定健康診査食事調査での平均摂取量をみると、緑黄色野菜、淡色野菜ともに年々減少しています。

野菜摂取量が不足すると食物繊維やビタミンが不足し、がんの発生や免疫力の低下、生活習慣病等の発症などに影響があります。特に、野菜には、血圧を上げる一因となる食塩（ナトリウム）を体外に排泄する機能があるため、市民の高血圧予防の観点から積極的な摂取が必要な食品です。

そこで、広報いいだで旬の野菜を使ったレシピを毎月紹介したり、市役所の市民ギャラリーを活用した野菜に関するポスター展示をしました。また、特定健診後の保健指導や地区の健康講座、各種料理教室などにおいても野菜摂取の増加やバランスのよい食事をとることを啓発してきました。今後も野菜摂取量を増やすために引き続き啓発していくことが必要です。





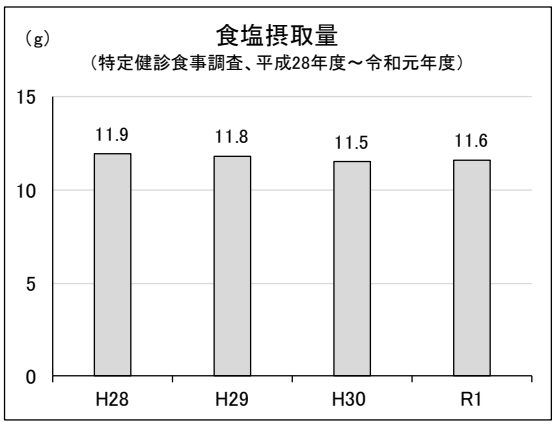
出典：令和３年度特定健診食事アンケート

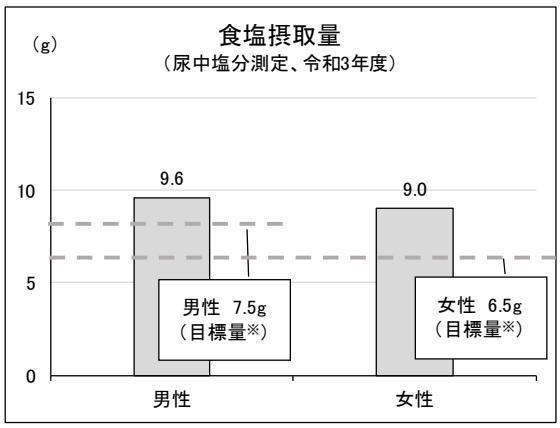
○食塩摂取量の状況

食塩を取りすぎると血圧が上がり循環器疾患（脳血管疾患や心筋梗塞など）のリスクが高まったり、胃がんのリスクが上昇します。

食塩の摂取状況については、令和元年度までは食事アンケートを基に算出していましたが、令和３年度は尿中に排出される塩分を測定する方法に変更し精度が高くなりました。令和３年度の食塩摂取量は減少しましたが、国の目標量（男性 7.5ｇ、女性 6.5ｇ）※より多く摂取しています。

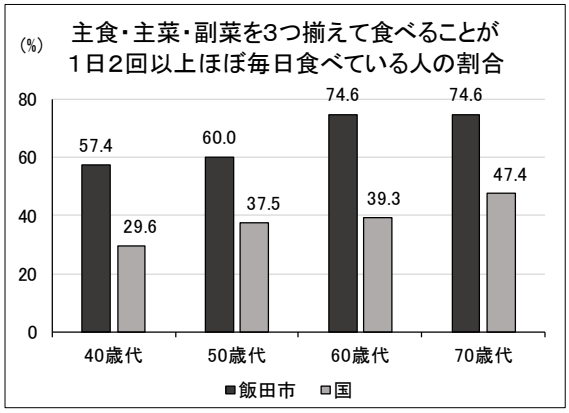
引き続き、自分のからだの状況を知り食生活を振り返る機会となる特定保健指導や各種健康講座、情報発信等により、食塩摂取量の減少に向けた取り組みを推進することが必要です。





出典：平成 28 年度～令和元年度　特定健診食事調査、令和３年度　尿中塩分測定
※日本人の食事摂取基準（2020 年版）より

○バランスのとれた食事の摂取状況



令和４年度食事アンケート調査では、約８割の人が、週４日以上栄養バランスに配慮した食事をとっています。国と比較するとどの年代でもバランスのとれた食事をとっている人が多い傾向です。

出典：令和４年度　食事バランス調査（A ブロック特定健診時）
農林水産省　令和４年度「食育に関する意識調査」

食育月間の取組

本庁舎　横断幕掲示

市民ギャラリー　展示ポスター

市内店舗にて啓発

コラム　栄養バランスに配慮した食事ってどんな食事？
～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事～

副菜
主に食物繊維、ビタミン類、ミネラル類の摂取源となる野菜・いも・海草・きのこなどを主原料とする料理

主菜
たんぱく質の供給源となる肉・魚・卵・大豆製品などを主原料とする料理

主食
炭水化物の供給源である米・パン・麺などを主原料とする料理

副菜（汁物）
具だくさんにすると汁物も一つの副菜料理

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ見た目にもバランスの良い食事になります。

コラム　栄養価を上げるごはんにぴったりの組み合わせは？

必須アミノ酸という言葉をご存知ですか？必須アミノ酸とは体内で合成されず、食品から摂取する必要のあるアミノ酸のことです。ここでは必須アミノ酸のひとつである「リシン」に注目してみましょう。

いくつかの食品を組み合わせることで不足するアミノ酸を互いに補い、栄養価を上げることを「アミノ酸の補足効果」といいます。お米にはリシンという栄養素が不足していますが、リシンを含む食品を一緒に摂ることでアミノ酸の補足効果が発揮され、栄養価を上げることができます。ではどのような食品を摂ればよいのでしょうか。

代表的なものは「大豆」です。大豆製品には、味噌・納豆・豆腐などが挙げられます。お米と大豆・大豆製品を一緒に摂ることで不足するアミノ酸を補い合い、バランスよく必須アミノ酸を摂取することができます。

（例）ご飯＋味噌汁＋焼き魚＋お浸し

納豆ご飯＋卵焼き＋和え物＋果物

たんぱく質（魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）も一緒に！

２　結いタイム（家族そろって楽しい食事）

家族が一緒に過ごし心を通わせるひと時を「わが家の結いタイム」と名付け、保育園・認定こども園、PTA や学校、公民館・図書館等と協力し取組を進めています。

保育園等で行われている「あいさつ」や「会話」に関する取組では、親子で一緒に食事をすることの大切さについて呼びかけが実施されています。また、毎年行っている三行詩コンクールでは、家族で一緒に食事をしたり、料理や片付けのお手伝いをテーマにした応募があり、各家庭で家族との食事の時間を大切にしている様子がうかがえています。

しかし、ライフスタイルの多様化により、子どもだけでの食事（子食）が多くなっていることや、コロナ禍でレジャーや外出が減り、家族で一緒に過ごす機会が減ったという声も挙がっているため、従来の活動に加えて、企業への啓発活動を行うなど、取組の幅を広げたり、見直しながら今後もわが家の結いタイムの取組を進めていきます。

＜わが家の結いタイムの取組事例＞

・地域活動の中で農業体験や親子料理教室を開催し、親子でのさまざまな体験を通して、家庭での時間の充実を図っている

・親子レクとして食事会や調理実習を実施している

・園だよりを通して家族でゆっくり遊ぶ、食事をする等を伝えている

＜三行詩コンクールの入賞作品より抜粋＞

・みんなで囲んだ　食卓は　今日一日の報告会

・おじいちゃんと作った野菜を　みんなで食べる日曜日　あぁ　うれしいな

３　域産域消（いきさんいきしょう）※1　（地元農産物の利用）

飯田市では変化に富んだ自然風土から、多様な農畜産物が生産されています。地元で生産される農畜産物は、飯田の風土やここに暮らす人に適した食材であり、保育園、認定こども園や小中学校の給食で多く利用されています。

公立保育園の給食では、年間を通じて地元農産物の使用に取り組んでおり、年２回以上の「地元食材の日」を設けるなどして、地元農産物に親しみ、生産者のお話を聞くなどの食育に取り組んでいます。

学校給食でも地元農産物を積極的に利用し、食育の日に合わせ地元のたけのこを使った献立を提供するなど、様々な取組を実施しています。

今後も生産者やJA、納入業者等との連携を強化し、地元農産物の利用率の向上に取り組みます。

平成22年度に「飯田市域産域消の食育店」の認証制度を創設し、地元農産物やその加工品を積極的に使い、地域内外に飯田の食文化を発信している飲食店を認証してきました。※2当初５店舗から始まりましたが、令和３年度までに31店舗まで増え、域産域消の取り組みを推進しています。

第３次計画期間では、特定健診のインセンティブ事業として食育店で使用できるクーポンを発行し、市民の健康と店舗の利用を促進する取組を行いました。また、食育店と合同で地元特産である市田柿のPRキャンペーンを行い、各店舗の特長を生かしながら地元農産物のPRに取り組みました。さらに、広報いいだへの食育店の一覧や店舗紹介の掲載、南信州地産地消推進協議会発行のチラシでの各店舗の魅力発信など、食育店の認知度の向上を図ってきました。今後も食育店の認定店舗を増やし、連携体制を充実させながら域産域消の取り組みを推進していきます。

飯田消費者の会※3では市内の圃場見学会に参加し交流を図ったり、エシカル消費※4に携わる施設や店舗を見学したりするなど「域産域消」についての学習もしています。その情報は機会を得て発信しています。

域産域消はエシカル消費のひとつです。市民の皆さんが「適切な消費」について知る機会、学ぶ機会となる出前講座や啓発活動を継続して行っていきます。

また、域産域消の取組を通して地元農産物の良さ、おいしさを広く地域の方に知ってもらい、外食時には地元農産物を活用したお店を選択していただくことや、各家庭の食卓でも地元食材が積極的に利用されるよう推進していきます。

※１　域産域消：地域で生産された農産物を地域で消費しようとする「地産地消」の考え方をさらに発展して、地域にある資源を多様な人々のつながりによって『まるごと循環』させていく仕組みを飯田市では『域産域消』として推進しています。

※２　「飯田市域産域消の食育店」の認定要件

飯田市内に店舗があり、１年以上の営業実績があること。且つ以下の基準を全て満たすこと。

（１）「域産域消の食育活動」の趣旨に賛同し、南信州産の食材を積極的に活用し、南信州産の食材を主とした料理や商品を通年で提供していること。

（２）今後も南信州の食材を使用した料理・商品を増やしていこうとする意欲があること。

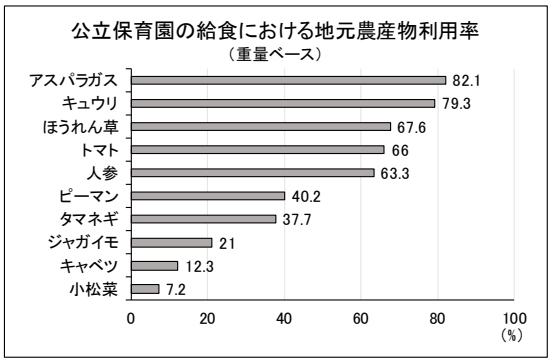
（３）市が実施する食育イベントや食農体験・農家交流等の事業に協力する意志があること。

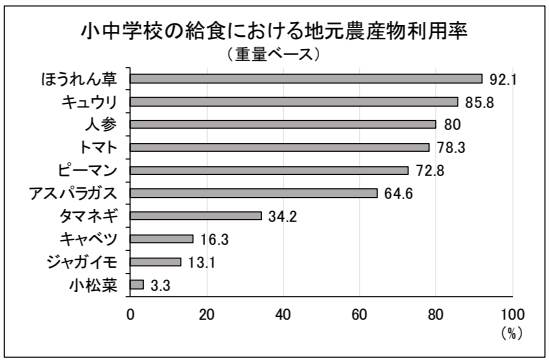
（４）南信州産の食材の使用や、提供する料理や商品を店内等で分かりやすく表示すること。

（５）域産域消の食育活動を市のホームページや広報等で紹介されることを承諾すること。

※３　飯田消費者の会：消費者が自主性をもって、健全な消費生活が出来るように、知識の習得に努め、地域の消費生活の安定、向上を図ることを目的としています。昭和54年２月５日発足

※４　エシカル消費：人や社会、環境に配慮したものやサービスを選んで消費すること。倫理的、道徳的な消費。





出典：令和３年度給食調理施設（公立保育園・小中学校）における主要な地元野菜 10 品目の利用率（農業課）

域産域消の食育店マーク

域産域消の食育店一覧（令和４年度認定登録順）	
Ground Cuisine　川楽屋	ノエル洋菓子店
ナチュラルキッチン　TESSHIN	かなえ茶屋
シルクホテル	さすが家　飯田店
いろりの宿　島畑	高原ロッジ　下栗
ふれあい農園　おおた	飯田市役所「やまなみ食堂」
カレーの大原屋	ごちそうカラオケ　大さじ小さじ
３びきのこぶた	喫茶・軽食　たかどやモーモー
日本料理　柚木元	Trattoria Gastronomia MONDO.
西洋割烹　吉祥寺	やわらの
居酒屋　喜楽	一夢庵
Sale e pepe	熟成とんかつ　３びきのこぶた 座光寺店
殿岡温泉　湯元　湯～眠	食楽工房　元家
灯-akari-	ビーラクスマツカワ
TORATTORIA BELLA SONIA	船橋屋
ロカンディーナ　ミヤザワ	JA サービス　虹の味工房　あじ彩
お食事処　夢	

食育店のインスタグラム

食育店認定式

飯田消費者の会　七久里農園見学

４　食文化（郷土料理の伝承）

飯田市は、多様な作物が栽培される地域であり、昔から季節や暦に沿って様々な行事が行われてきました。農作業や自然の移り変わり、日々の暮らしの中から生まれた「いわれ」のある行事には、子どもも大人も楽しみな料理がつきものでした。それは、野山の恵や旬の食材であったり、めったに口にできないとっておきの食材だったりと、風土や季節にあった食の知恵や工夫がたくさんありました。

しかし、近年は生活の多様化や核家族化に加え、地域の伝統行事が減少する中で、行事食を家庭で作る機会が少なくなってきました。また、気候や環境の変化が、身近な食材であった野山の恵や、地元の農産物にも影響を及ぼすようにもなってきています。さらに新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、人との接触がはばかられるようになったことで、郷土料理を伝承する機会はますます少なくなってきています。コロナ流行前は、食生活改善推進員等が講師として親子料理教室、各種料理教室を各地区で開催し、飯田の食文化の伝承に取り組んできました。

そのような中でも、郷土食である市田柿については、食育事業として子どものころから市田柿に親しむ機会作りとして保育園、認定こども園の園児に市田柿に関わるパンフレット配布による普及活動や、小中学校への出前講座の実施、各種料理教室での市田柿を活用したメニューの提案、「飯田市域産域消の食育店」の協力による新たなメニュー開発及び販売を行うなど、様々な普及活動を通じて幅広い年代層に市田柿に親しんでもらう取組を進めています。

また、2015 年から 2 年ごとに公表される人口 10 万人当たりの焼肉店舗数で、飯田市は全国１位を記録し続けており、飯田の食肉、焼肉文化は全国的にも注目されるようになりました。飯田焼肉大使に「ニッチロー」さんを任命し、飯田の焼肉に関わる情報の発信、また広報誌や HP などで食肉文化の発信をしてきました。現在、南信州畜産物ブランド推進協議会や飯伊調理師会等様々な団体と連携して当地域で生産されている南信州牛、銘柄豚の PR やメニューの提案を進めていますが、まだ認知度が低いため、関係団体と連携して認知度を高め、より多くの市民の皆さんに食べてもらえるよう取組を行います。

行事食、郷土食を知ることで、この地域の食材をおいしく食べるための知恵や工夫を知る事ができます。現代の食生活の中でも各家庭や地域で季節や行事に合わせて取り入れていくことで、現代に合った食文化として定着させ、次の世代にも伝えていくことが大切です。

食生活改善推進協議会　伝達講習会

市田柿

南信州牛サーロイン

コラム　世界から注目！日本の食文化「和食」で健康に

2013 年に、日本の伝統的な食文化として和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重、健康的な食生活を支える栄養バランスが整っていることが評価され、国際的に注目されています。

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立ちます。また、季節の移ろいを彩り豊かな旬の食材を通して感じられることや、正月など年中行事など、人々の暮らしと密接な関わりがあることなども特徴です。

次世代に向けて和食を保護、継承し、改めて和食の大切さを考える日として、和食文化国民会議では 11 月 24 日を「和食の日」と制定しました。世界に誇る日本の和食文化をこれからも大事にしていきたいですね。

行事食・郷土食

	行事	行事食・郷土食	代表的な食材等
１月	元旦 すりぞめ おんべ	福茶・歯固め、おせち料理、 お雑煮、いも汁、七草かゆ、 お煮合い、おつめり	干柿、豆、栗、もち、 長いも、七草、小麦粉
２月	小正月 針供養 節分	お雑煮、お汁粉、きな粉餅、 豆腐料理、いり豆、お頭付き魚、 凍み大根、沢がにの天ぷら	もち、小豆、大豆、鰯、 沢がに
３月	お彼岸の入り お中日 おはてがん	塩けのご飯、ぼた餅、天ぷらまん じゅう、草餅、もち草のおやき	もち米、うるち米、 小豆、まんじゅう、凍み 豆腐、もち草（ヨモギ）
４月	桃の節句 春祭り お花見	甘酒、ちらし寿司、桜餅、 五平餅、山菜料理	糀、米、かんぴょう、 凍み豆腐、わらび、 たけのこ、うど、 たらの芽、こし油
５月	端午の節句 おさなぶり	かしわ餅、きな粉のご飯、 小梅のカリカリ漬け	きな粉、米、龍峡小梅
６月	菖蒲湯	きゃらぶき、らっきょう漬け、 塩イカの粕もみ、梅漬け	ふき、らっきょう、 きゅうり、塩イカ、 酒粕、梅
７月	ぎおん様 土用の丑	そうめん、小芋の甘辛煮、油味噌 （鉄火味噌）	じゃがいも、なす、 玉ねぎ、ピーマン、 うなぎ
８月	七夕 お盆	酢さば、盆餅、天ぷら、しまうり の粕漬け、みょうがの漬物	さば、まんじゅう、 かぼちゃ、しまうり、 酒粕、みょうが
９月	お月見 お彼岸	だんご、天ぷらまんじゅう、 おはぎ	まんじゅう、もち米、 うるち米、小豆、 きな粉、ごま
１０月	秋祭り	栗おこわ、きのこ汁、きのこご 飯、さば寿司、いなごの佃煮、 さんまご飯	もち米、うるち米、栗、 しょうごんじ、しめじ、 いくち、さば、いなご、 さんま
１１月	こばし休み お恵比寿講	新米の五平餅、新米のおはぎ、 甘酒、あずきごはん、 芋がら作り、市田柿	新米、胡桃、ごま、 ゆず、味噌、糀、市田柿
１２月	冬至 お年取り	源助かぶ菜漬け、いも干し、 かぼちゃの煮物、かりん漬け、 お年取りの汁物、焼き魚	源助かぶ菜、さつまい も、かぼちゃ、かりん、 里芋、大根、ごぼう、 人参、切り昆布、豆腐、 こんにゃく、ぶり、さけ

出典：飯田の風土料理読本／飯田市生活改善グループ
飯田の食ごよみ／飯田市農業・農村男女共同参画推進協議会

５　体験（農業体験、料理体験）

保育園、認定こども園や小中学校における体験活動の重要性は、新型コロナウイルス感染症が拡大する中でも変わるものではなく、地域の生産者との連携・協力により継続して実施してきました。

保育園、認定こども園や小中学校では、生産者のもとで米・野菜作り、りんご栽培の体験学習を行っています。生産者が身近にいる環境を生かし、栽培し、収穫し、食すことで、自然の恩恵として命をいただくことや、食べ物が食卓に届くまでのすべての人に感謝する気持ちを育むこと、食品ロスなどの問題への視野を持った子どもを育てる取組を行っています。一方でこれまで体験を支えていた地域の指導者・生産者の高齢化や担い手不足が進んでおり、保育園、認定こども園や学校と地域を結ぶ農業体験を継続するためには、今まで以上に担い手の育成や確保に努める必要があります。子どもが実際に自分で料理を作るという体験を増やすため、保育園では、市内の料理体験指導グループ（ぱくぱくスマイル等）が園児に包丁の使い方から卵焼きなど実際に自分で作って食べる料理教室を開催しています。小中学校では、各地区の食生活改善推進協議会員等が講師となり伝統食やお菓子作りなどの料理体験を行っています。また、食育月間には親子料理教室を開催し、食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しみ、体験を通して知識や実践力を身につける取組をしてきました。この親子料理教室は参加希望者が多く、ニーズへの対応を考えていきます。

地域の体験活動においては、多くの市民に農ある暮らしの機会を提供するために、市民農園を市内 10 か所 246 区画に開設しています。しなの食大学では、飯伊調理師会の協力のもと、旬の地元食材を使った料理教室を開催しています。農業や農村に関心を持つ都市住民と農家を結ぶワーキングホリデー事業では、平成 30 年度　316 人/1388 日、令和元年度　268 人/1191 日の受入れがありました。また、平成 21 年度から開始した南信州観光公社と連携した産地ツアーでは、地域の旬の農畜産物の収穫体験等を通じて、南信州食材の魅力を PR しました。令和２年度からは新型コロナウイルス感染症の影響を受けて実施できない事業もありましたが、今後も感染症への対策を行いながら、様々な体験活動の提供を通して、飯田の食の魅力を地域内外に発信していきます。

今後は新たな日常の中でも食に関する体験活動をより充実させるため、デジタルツールやインターネットを活用した取組を研究し、実施していきます。

さつまいもの収穫

ぱくぱくキッチン
（保育園の料理体験）

「畑で採れたなすを給食で使ってね」

竜峡小梅収穫

稲刈り

あぐりの田んぼ脱穀作業

６　地育力※1と食育

飯田市では、とりわけ、次代を担う子どもたちが、就学や視野を拡げるために一旦は地域を離れても、やがて飯田に戻り子育てを行い、地域づくりの担い手となる「人材サイクルの構築」に向けて、「地育力」に触れる学びを通して「飯田に帰ってきたい」と考える心を育むことを重視してきました。

特に農業宿泊体験は、食を支える農業、地域固有の文化やかけがえのない自然、それと共生する暮らしといった地域の持続性に深く関わる重要な地域資源を、農家や様々な地域の人々と関わりながら実体験できる貴重な学習機会となっており、平成30年度までに全ての小中学校で実施されました。コロナ禍で現在は開催が困難となっていますが、子ども達の成長の機会として継続を望む声があるため、取組を継続していきたいと考えています。

平成 29 年度から施行された、第２次飯田市教育振興基本計画の取組にある重点目標２「豊かな『学びの土壌』を活かした『学習と交流』を進め、飯田の自治を担い、可能性を広げられる人材を育む」による、LG（地域・地球）飯田教育※2の理念や地育力を活かした環境学習、ふるさと学習、体験学習等を幼児期から高校まで体系立て、子どもの主体性、創造性、社会性、協調性、課題解決力を育み、多様な自己実現の可能性を広げられるよう支援していきます。

○保育園等での取組

保育園や認定こども園では、子どもたちが園の畑や地域の方の力をお借りしながら野菜やお米作り等に挑戦しています。生長・変化の発見や不思議を楽しみ、収穫や食す喜びを感じています。実際に自分の口に入るまでの工程を体験することで多くの手間が必要であることを知り、食べられることへの感謝の気持ちも培われます。また、食品群別分類表を活用して食べ物の力を知り、食べ物と身体の関係にも気づける機会を設けています。様々な観点から食べることへの興味関心を深めています。

毎月「食育の日」として 19 日前後の日をあて、食の大切さを考える日として様々な取組みを行っています。テーマに沿った献立作りや体験、展示などを行い、子どもたちが実際に見て触れることで、新しい発見や感動が生まれ、食材に対する興味を持つことができます。園での食に関する活動や「食育の日」をお便りで知らせることで、家族で会話ができ食に対する関心も高まりました。年齢が低いほど食べることには保護者の関わりが大きく影響するため、保護者に積極的な情報提供や交換を行い家庭との連携を密にして取り組んでいます。

食育を日常の食生活に根付いた取組として、生涯にわたって必要な基礎能力を子どもたちが習得できるよう推進しています。

○小中学校での取組

小中学校の給食では、地元農産物を積極的に使い、「食育だより」やパネル展示、校内放送、家庭配布用献立表等を活用し、食材の特徴や、給食には多くの人が関わっていること等を紹介し、作り手の思いや食の大切さを伝えることを行うほか、調理場の動画を作成し、調理中の様子等も配食校に伝えることにも取り組んでいます。

また、月に１回「いい歯の日」を設け、咀嚼の大切さを伝え噛みごたえのある食材選びや献立の工夫をしています。地域に伝わる料理や季節、行事を大切にした献立も取り入れ安全安心でおいしい給食づくりを目指しています。

学校給食の現場では、コロナ禍のため、子どもたちは皆同じ方向を向いて黙食することになっていますが、こうした中でも食の楽しみを伝え、食育を推進するためにどのようにすべきか引き続き研究していきます。

※１　地育力： 飯田市では、人づくりの柱として地育力の向上を掲げています。地育力とは「飯田の資源を活かして、飯田の価値と独自性に自信と誇りを持つ人を育む力」です。

※２　LG（地域・地球）飯田教育：Local（地域）と Global（地球）を一体的、系統的に学ぶ、飯田市独自の教育実践（“Think Global, Act Local.Think Local,Act Global”「地球規模で考え地域で実践し、地域を想い地球規模で活躍」できる人材を育む）を行っています。

７　食品ロスの削減

わが国において、本来食べられるにも関わらず食品が廃棄される「食品ロス」は、年間約522万トン（令和２年度推計）発生しています。

このうち家庭系食品ロスは247万トン(同推計)を占めており、食卓にのぼった食品で食べきれずに廃棄されたもの（食べ残し）が約43パーセント、大きく切り取られた野菜のへたなど、不可食部分を除去する際に過剰に除去されたもの（過剰除去）が約13パーセント、賞味期限切れ等により使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの（直接廃棄）が約44パーセントとなっています。「賞味期限」と「消費期限」の意味を再確認し、「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことや、冷蔵庫の利用方法に着目し、収納方法の工夫や在庫リストの活用により不必要な購入を減らし、在庫品は使いきる、などといったことを啓発していく必要があります。

事業系食品ロスは規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどで約275万トン(同推計)が発生しており、このうち外食産業が約29パーセントを占めています。飲食店等における食べ残しを減らすため、飯田市では、平成30年度から料理の食べきり運動「いいだし食べきり15・15運動」（飯田市版「30・10運動」）※1を推奨し、市内の飲食店等や消費者に対して周知と啓発を行ってきました。

一方、家庭から出された燃やすごみの令和３年度の組成調査では燃やすごみ全体の約４割を生ごみが占めています。そのうち、２割から３割が食品ロスと推測されます。これについても地域で開かれるごみの分別学習会で削減のための啓発活動を行いました。

公立保育園では、調理による野菜くず等を生ごみ処理機で堆肥化して、園内の菜園に使用しています。また、給食の盛り付けを一人ひとりに合わせた量にすることで、残食を出さないようにしています。さらに、保護者に連絡する文書で「食品ロス」に触れ、子どもが食べることに感謝するようになることが大切である旨を伝えています。

小中学校では、児童又は生徒会が 残渣（ざんさ） 調査を行い、グラフで表示するなどの工夫をしており、給食を残さず食べるよう取組を行っている学校もあります。

飯田消費者の会や飯伊に複数ある女性団体では、活動のひとつとして、それぞれがくらしに関するテーマについて学習し、発表し合う「くらしの学習交流会」を行っています。「食品ロス削減」や「学校給食」をテーマに学習する団体もあり、交流会の参加者が新しいことを知る機会、学ぶ機会となっています。学習の成果をまとめたパネルを公共スペースに展示し、情報発信も行っています。

上記のもののほか、飯田市では小中学校、高校その他市民の方が集まる機会などにおいて、「食品ロス削減」や「エシカル消費」をテーマにした出前講座や啓発活動を行っています。

これらが食品ロスの原因や食品ロスがもたらす問題を知り、私たちができることを考える機会となっています。

また、食品ロスの削減につながる取組として、NPO 法人のネットワークを活用したものなど各種団体等と協働してフードドライブにも取り組んでいます。

今後も「食品ロス」について学ぶ機会を提供し、広く情報発信するなど食品ロス削減に向けて取り組んでいきます。

※１　「いいだし食べきり 15・15 運動」（飯田市版「30・10 運動」）：憩いの時間としての宴席（食事会等）を大切にする飯田市の合言葉として、「30・10 運動」の理念はそのままに、乾杯後の 15 分とお開き前の 15 分は、自分の席に戻り、食べることに集中して食品ロスをなくし、そのほかの時間は、宴席（食事会等）を楽しみ憩いの時間を持ちましょうという運動です。

また、「いいだし」を頭文字とし、それぞれに意味を込め、覚えやすく広く市民の方に実践していただくことを目的とした標語をつくり、普及に努めています。

「い」いただきます！野菜から

「い」いきなり立たず、15 分は料理を味わおう

「だ」だんしょう（談笑）時間は、楽しく話そう（憩いの時間）

「し」しゅうりょう（終了）前の 15 分は、あるを尽くそう

食品ロス削減出前講座

小学校でのエシカル講座

桃の収穫

凍み大根作り

梨の収穫

ミニ田んぼ

コラム　なにをしたら食品ロスが減らせる？
～食品ロスを減らすために、私たちにできること～

①買いすぎない！

□買い物に出かける前に家にある食材をチェックしよう。　□必要なものを食べられる量だけ買おう。

□利用予定を考えて期限表示を確認しよう。　□すぐ使う食品は『てまえどり※』

②使い切ろう！

□食材が長持ちし、おいしさの維持にもつながる適切な方法で保存しよう。

□切り方や料理の仕方を工夫して捨てるところを減らそう。

③食べきろう！

□体調や健康、家族の予定にも配慮し、食べきれる量を作ろう。

□好ききらいをしないで、食べきれる分だけ盛り付けよう。

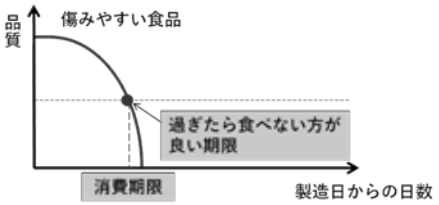
□残った料理はリメイクしてみよう。

おいしく、残さず、食べきりましょう

※「てまえどり」とは
食品を購入するときに、棚の手前の商品（消費期限・賞味期限の近い食品）から取り購入する消費行動。店舗で期限切れにより廃棄される食品を減らしましょう。

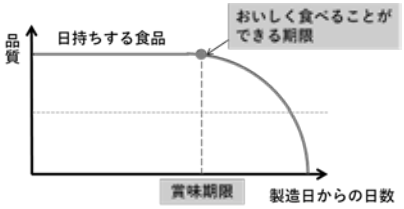
コラム　消費期限と賞味期限のちがいって？

消費期限　「食べても安全な期限」



・期限が過ぎたら食べない方が良い
・期限が来る前に使い切ろう

賞味期限　「おいしく食べることができる期限」



・期限が過ぎてもまだ食べることができる
・五感をフル活用して食べられるかどうか判断

「消費期限」と「賞味期限」の違いを知って、食品を安全においしく食べましょう！表示をよく見て、いつまで食べられるか確かめるようにすれば食べ物を無駄にすることもありません。表示されている保存方法を守って保存しておくことも大切です。

Ⅳ　基本理念と基本目標

【基本理念】

豊かな人間性を育むために全てのライフステージを通じた心身の《健康》を支える食育を推進します。「新たな日常」において食を通じて会話を楽しみ、安心感を得て、さらに食に関する知識を深めます。一人一人が年齢や健康状態、生活環境等に応じた健全な食を選択する力を身につけることで「市民総健康」「生涯現役」を目指します。飯田市固有の風土や文化などの特性を活かしながら域産域消に取り組み、感謝と思いやりの心を持って食べることの大切さと命をいただくことの尊さを理解します。

【食育目標】

食を大切にし、生涯にわたり健康で豊かに暮らす。

【スローガン】

『　域産域消で結いの朝（あさ）・飯（はん）・田（だ）！　いつもの食事に野菜をプラス　』

〔基本目標１〕心身の健康の増進に資する食育の推進

〈めざす姿〉

■生活習慣病（糖尿病、高血圧など）の予防

■適正体重を維持している人の増加

■高齢者の低栄養予防（フレイル予防）

〈取り組み内容〉

(1) 朝食を毎日食べる（若い世代の欠食率減少）

(2) 共食の回数を増やす

(3) 栄養バランスに配慮した食生活を実践する

〈考え方〉

○朝食を摂ることで、生活リズム・生体リズムが整い、集中力が上がり、学力・体力・気力が向上し活動的に過ごせます。また、朝食摂取には成人のメタボリックシンドロームの抑制効果があり、高齢期の筋肉萎縮を抑制し、ロコモティブシンドローム※1やサルコペニア※2のリスクを下げるとも言われています。３食食べる事は、生活習慣病（高血圧、糖尿病など）をはじめ、高齢期の転倒、骨折、認知機能の低下から発症するフレイル※3を防止することにつながります。特に次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもある若い世代の朝食欠食を減らす取組を推進します。

○家庭での共食は食育の原点であり、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣や食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを、子どもに伝える良い機会にもなります。また、共食をすることで、会話の機会が増えて、コミュニケーションが円滑となり、人と人の心の結びつきを強めることがわかっています。

○生涯にわたって心身の健康を確保しながら、健全な食生活を実践するためには、市民一人一人が栄養バランスに配慮した食事を習慣的にとることが必要です。特に野菜の１日の摂取量が年々減少している現状があるため、積極的に摂取してもらうよう推進します。

〈数値目標〉

・朝食欠食率の減少と共食率の増加

若い世代を中心に朝食を毎日食べる人が増え、家族などの共食の機会が増えるよう取り組んでいきます。

若い世代の朝食欠食率　（単位：%）

	R1 現状値	R2 現状値	R3 現状値	R8 目標値
20 歳代男性	46.2	41.7	46.1	39
30 歳代男性	33.2	36.2	34.7	32
20 歳代女性	－	12.9	37.0	24
30 歳代女性	－	8.4	17.4	12

出典：男性　2 か月児訪問、7 か月児相談、消防団　女性　2 か月児訪問、7 か月児相談
朝食欠食率：この１週間で朝食をとった日は何日ですかに対して「毎日とった」と回答しなかった割合

共食率　（単位：%）

	R1 現状値	R2 現状値	R3 現状値	R8 目標値
朝食	58.9	59.6	54.6	61
夕食	64.4	67.8	69.9	70

出典：市民意識調査(単身世帯除く)

・１日当たりの野菜摂取量の増加

１日の野菜摂取量が 350ｇ以上になるよう、特に淡色野菜について小鉢１杯分（70ｇ）増えるように啓発していきます。また、旬の地元野菜を積極的に食べるよう啓発していきます。

野菜摂取量　（単位：ｇ）

	R1 現状値	R2 現状値	R3 現状値	R8 目標値
野菜	292	－	273	350

出典：特定健康診査食事アンケート
野菜とは、緑黄色野菜と淡色野菜を合わせたもの。緑黄色野菜について、国の目標値は 120g、飯田市は 128g（R3）、淡色野菜について、国の目標値は 230ｇ、飯田市は 145ｇ（R3）である。
緑黄色野菜は国の目標値を達成している。

〈主な取組内容〉

・「早寝早起き朝ごはん」の啓発と取組
・ICT を活用した朝食摂取につながる市民参加型の取組
・短大生や飯伊調理師会との朝食レシピの考案
・母子保健事業の機会に個々の状況に合わせた具体的な支援
・共食の必要性と実践についての啓発
・すべてのライフステージで栄養バランスに配慮した食事の情報提供と啓発
・健康診査受診者等に個々への具体的な指導

※１　ロコモティブシンドローム：英語で移動することを表す「ロコモーション（locomotion)」、移動するための能力があることを表す「ロコモティブ（locomotive)」からつくった言葉で、移動するための能力が不足したり、衰えたりした状態のことです。
※２　サルコペニア：主に加齢により全身の筋肉量と筋力が自然低下し、身体能力が低下した状態と定義されており、「加齢性筋肉減弱現象」とも呼ばれています。
※３　フレイル：要介護になる一歩手前のこと。身体的、精神的、社会的に虚弱な状態のことです。

〔基本目標２〕持続可能な食を支える食育の推進

〈めざす姿〉

■域産域消の促進、食品ロスの削減

■生産者や食べ物への感謝の気持ちを育む

■飯田の食文化の保護・継承

〈取り組み内容〉

(1) 環境に配慮した安全安心な地元農産物の魅力に気づき、食べる機会を増やす

(2) 食に関する体験活動の充実

(3) 飯田の行事食・郷土食に親しむ

〈考え方〉

○飯田市は、変化に富んだ地形、気候、風土から、様々な種類の農畜産物が生産されています。域産域消の促進のため市民の皆さんが地元農畜産物を購入する機会を増やし、地元農畜産物が地域内で流通する仕組みを作ることで、生産者の販路拡大にも結びつけます。

○身近に農業地域があり、多様な生産者がいる環境を生かし、家庭、保育園、認定こども園、学校、公民館、地域等で連携した農業体験を推進します。また、飯田の食文化を次世代へ継承するためにも料理体験をするとともに、生産者や食に関わる人々の様々な活動と食べ物への感謝の心を育てます。

〈数値目標〉

・保育園等や学校の給食における地元農産物利用率の増加

保育園等や学校では給食に、環境に配慮した安全安心の地元農産物を多く取り入れ食育を進めています。生産者、ＪＡ等、関係者との連携を密に行い、更なる利用率の向上を推進します。公立保育園を指標としつつ、民間園に情報を提供し一緒に取組んでいきます。

主要野菜 10 品目における年間をとおした地元農産物利用率（重量ベース）（単位：%）

	R1 現状値	R2 現状値	R3 現状値	R8 目標値
公立保育園	50.8	42.6	43.9	51
小中学校	54.1	46.8	44.4	55

旬の果物等（重量ベース）（単位：%）

	R1 現状値	R2 現状値	R3 現状値	R8 目標値
公立保育園	94.6	90.6	90.6	95

旬の果物等：令和元年度から令和 3 年度の現状値はりんご・桃・梨・ぶどう・プラム・いちご・とうもろこしの 7 品目、令和 4 年度からは量の確保が難しいプラムを除いた 6 品目

〈主な取組内容〉

・保育園等や小中学校給食の、環境に配慮した安全安心な地元農産物利用率促進
・地元食材の利用率を上げるために現場の気運を高める
・保育園等や小中学校では、農業体験や料理体験等、経験の機会を作る
・「飯田市域産域消の食育店」の認定店と連携し消費拡大や生産者の販路拡大
・地域と結びついた食文化の伝承や新たな調理方法を開発

〔基本目標３〕食について学び適切な判断、選択ができる力を得る

〈めざす姿〉

■栄養バランスに配慮した食事を組み立てる力を身に付ける

■域産域消の促進、食品ロスの削減

■ICT を活用し情報を得ることで食への関心を高める

〈取り組み内容〉

(1) 食について学び、望ましい食習慣を身に付ける

(2) 食品の生産や流通の過程を知り、地域や環境に配慮した食品の選択ができる
(地域相互認証制度の創設)

(3) ICT を活用し、幅広い世代がいつでも必要な情報を得られる

〈考え方〉

○生涯を通じて健康で心豊かな生活を送るためには、人や環境とのかかわりの中で営まれる食について理解を深め、食を選択する力を養うとともに、食べることを楽しみ、守る気持ちを育むことが大切です。

○SNS の普及等により食に関する情報があふれ、信頼できる情報を見極めることが難しくなっています。様々な経験を通し、食料の生産から消費までの過程を知り、地域や環境に配慮した食品の選択ができるよう、地元農畜産物の利用促進や食品廃棄物の発生抑制・食品ロス削減等の啓発を進めます。

○「域産域消」、「環境に配慮した農業」、「食料安全保障」の３つの観点から、環境に配慮した農法により地域内で生産された農産物の価値を見える化する「地域相互認証制度」を創設します。生産者、消費者双方の理解を進めながら展開します。

○「新たな日常」において、デジタル媒体を活用した食育イベントの開催、動画配信、アプリ等あらゆる機会をとらえて非接触型の食育についても展開し、幅広く食の情報を発信します。

〈主な取組内容〉

・食品ロス削減などの「地域や環境に配慮した食」について学ぶ機会を提供
・「地域相互認証制度」や「まちの八百屋システム」を創設
・YouTube を活用し、関係団体と連携した動画を作成・配信

公民館の歯科健康教室

YouTube で離乳食作りを配信

オンラインでファミリークッキング

矢高共同調理場　ICT を活用した食育

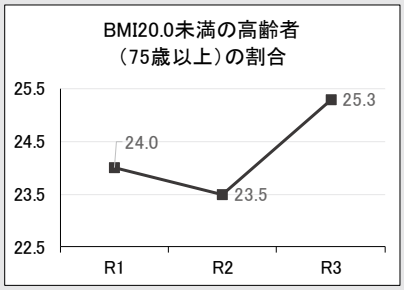
コラム　年をとったら"粗食"でいい !?

「豊かになった時代、栄養不足になることはない」と思っていませんか？偏った食事のとり方で栄養の足りていない状態『低栄養』になる人が少なくありません。

右のグラフは、後期高齢者健診で BMI（体格指数）20.0 以下※の人の割合です。約２～３割の高齢者が低栄養傾向にあると言えます。

＜BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＞

「年をとったら"粗食"でいい」といった考えを改め、筋肉や血液の元となる、**たんぱく質を１日に 50～60g（食品として肉・魚・卵・大豆・牛乳それぞれ片手にのるくらい）**を目安にして食べましょう。



（※BMI20.0 以下：国民健康・栄養調査での高齢者の低栄養傾向の基準）　（出典：飯田市後期高齢者健診）

コラム　舌って筋肉なんです！

舌は「呼吸する」「食べる」「話す」という生きるために必要な３つの活動を支えています。

舌の重さは約 200 グラム、分厚いステーキ１枚分！！根元が骨に支えられているだけで先は支えがないので、筋力が弱るとダラーんと垂れ下がってしまいます。舌が弱ると食べ物を奥に送り込んだり、のみ込む力が低下して食事に支障をきたします。

「あいうべ体操」（福岡市「未来クリニック」今井一彰先生考案）は、口の周りや舌の筋肉を鍛える体操です。舌を鍛えることで自然に口が閉じ、鼻呼吸になります。舌がよく動くとスムーズな飲み込みができます。

「**あ～**」 普段よりおおきく口を開ける
「**い～**」 首に筋ができるくらい口を横に引っ張る
「**う～**」 口をしっかり前に突き出す
「**べ～**」 舌をしっかりのばす

１日３０回、家族でチャレンジ！

Ⅴ　市民が取り組む食育

食べることは、生涯を通じて営まれ、生きる力の礎となるものです。市民一人ひとりがその世代に応じた食習慣を身に付け、実践し次世代に伝えていくことが大切です。そこで、ライフステージを７つに区分し、その特性をもとに食育の取組を進めていきます。

<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2">ライフステージ</td><td>妊娠期</td><td>乳幼児期</td><td>学童期</td></tr>
<tr><td>（胎児期）</td><td>（０～６歳）</td><td>（７～12 歳）</td></tr>
<tr><td colspan="2">ライフステージの特徴</td><td>胎児の発育に必要な栄養がとれるよう規則正しい食生活の重要性を認識し、栄養バランスを考えた食事を選択できることが大切。自分、子ども、家族の健康な体づくりの基本となる食生活の大切さを理解し、実践する</td><td>身体が発育し、味覚をはじめとする感覚機能、咀嚼機能などの発達が著しい時期。安心感・基本的信頼感を育み、生活リズムが形成されるこの時期は、保護者や周りの大人のあたたかく豊かな関りが大切</td><td>心身の発達が著しく、乳歯から永久歯へと生え変わり、骨や筋肉も発達する時期。様々な学習を通して、食への興味や関心が深まり、自分が理解したことを積極的に試してみようとする力が育ってくる時期</td></tr>
<tr><td colspan="2">めざす姿</td><td>子育てにおける食習慣の基盤を作る</td><td>年齢に応じた食体験を通じて食への意欲や楽しみを高め、食の大切さやマナーを身に付ける</td><td>食に対する正しい理解と、判断する力を育成する</td></tr>
<tr><td>基本目標</td><td>具体的な取組目標</td><td>妊娠期</td><td>乳幼児期</td><td>学童期</td></tr>
<tr><td rowspan="3">心身の健康の増進に資する食育の推進</td><td>朝食を毎日食べる</td><td>朝食を食べることで、１日の生活リズムを整える</td><td>早寝早起き朝ごはんの生活リズムを作る</td><td>朝食を食べる習慣を身に付け、１日の生活リズムを整える</td></tr>
<tr><td>共食の回数を増やす</td><td>家族の食生活に関心を持ち、楽しく一緒に食べる</td><td>家族で食べる楽しさを経験する</td><td>家族や仲間と一緒に食事作りや準備をして、楽しく食べる</td></tr>
<tr><td>栄養バランスに配慮した食生活を実践する人を増やす</td><td colspan="3">１日３食バランスよく食べる・減塩するため、うす味にする・自分に合った食事の量を摂取する</td></tr>
<tr><td rowspan="3">持続可能な食を支える食育の推進</td><td>環境に配慮した安全安心な地元農産物の魅力に気づき、食べる機会を増やす</td><td>地元農産物を積極的に利用し、内食以外にも中食、外食時の選択にも地元農産物の活用に関心を持つ</td><td>地元農産物を使用した食事をとる</td><td>毎日の食事の中で地元農産物が使われていることを知り、家族と協力して食事に取り入れる</td></tr>
<tr><td>食に関する体験活動の充実</td><td>生産者との関わりや料理教室等を通して、地元農業への理解、食べ物や生産者への感謝の気持ちを深める</td><td>栽培、収穫、調理に関わる体験を通して、食べ物への関心を広げていく</td><td>農業体験、生産者との関わりを通して、地元農業への理解、食べ物や生産者への感謝の気持ちを深める</td></tr>
<tr><td>飯田の行事食・郷土食に親しむ</td><td>飯田の食文化を大切にして、家庭や地域で実践する</td><td>時期に合わせた行事食、旬の食材を使った郷土食に親しむ</td><td>行事食や郷土食を通して飯田の食文化に関心を持ち、家庭で実践する</td></tr>
<tr><td rowspan="4">食について学び適切な判断、選択ができる力を得る</td><td rowspan="2">食について学び、望ましい食習慣を身に付ける</td><td>望ましい体重増加を理解すると共に、間食に注意しながら適正なエネルギー量をとる</td><td>成長や発達にそった母乳、ミルク、離乳食、幼児食を適量とる。様々な食材に触れて食す、食べ物と身体の関係を知る。五感を使ってよく噛んで味わう</td><td>食事の量や内容、間食の食べ方について正しい知識を持ち、実践する・適正体重を知る。よく噛んで食べる</td></tr>
<tr><td>胎児の口の中で歯ができ始める。丈夫な歯をつくるため、栄養面に配慮した食事をとる</td><td>歯をみがく習慣や、よく噛む、飲み込むなど口腔機能の発達を促す食べ方を身につける</td><td>自分にあった歯みがき方法を身につけ、実践する</td></tr>
<tr><td>食品の生産や流通の過程を知り、地域や環境に配慮した食品の選択ができる</td><td>食と健康に関して意識を高め、食の安全に関係する情報に注目する</td><td colspan="2">自分の食事と環境や社会との関わりに関心を持つ</td></tr>
<tr><td>ICT を活用し、幅広い世代がいつでも必要な情報を得られる</td><td>ICT 等を活用し必要な情報を得る</td><td>乳幼児の保護者や周りの大人が ICT 等を活用し必要な情報を得る</td><td>ICT 等を活用し、必要な情報を得るよう積極的に参加する</td></tr>
</table>

思春期	青壮年期	中年期	高齢期
（13～19 歳）	（20～39 歳）	（40～64 歳）	（65 歳以上）
身体的、精神的変化が著しく、性差や個人差も大きい時期。食生活が乱れやすく、肥満ややせといった将来の健康に影響を及ぼすような課題があり、望ましい食生活を自ら実践する力を身に付けることが大切	気力・体力ともに充実した働き盛りの世代で、就職や結婚、出産、子育て等により生活が大きく変化する時期。将来に向けた生活習慣病予防のためにも、適正体重の維持や食事量の管理等の知識を蓄え実践することが大切	メタボリックシンドロームへの対策等、生活習慣病予防の観点からも、健康的な食習慣の実践が望まれる時期。健康診査を利用し、食習慣、運動習慣を見直し、自らの健康管理に努めることが大切	退職など生活環境の変化や、加齢に伴う身体の変化・体力の低下がみられる時期。介護予防の観点から噛む力・飲み込む力を維持し、栄養バランスのとれた食事を実践することが大切
食生活に関する自己管理能力を身に付ける	健康を維持するために、主体的に健全な食生活を実践する	生涯の健康づくりのために、これまでの食生活を改善する	心身の機能を維持するために食生活に気を配る（フレイル予防）
思春期	青壮年期	中年期	高齢期

---------- ▶			
---------- ▶	家族の食生活に関心を持ち、楽しく一緒に食べる	家族や地域の人とつながりを持ち、楽しくおいしく食べる	
---------- ▶			
---------- ▶	地元農産物を積極的に利用し、内食※以外にも中食、外食時の選択にも地元農産物の活用に関心を持つ ※　内食（ないしょく）：外食の対語で、家で素材から調理したものを食べることをいいます。		
---------- ▶			
---------- ▶	飯田の食文化を大切にして、家庭や地域で実践する	飯田の食文化を家庭や地域で実践し、若い世代に伝える	
---------- ▶		適切な食事の量や内容、嗜好品のとり方を実践する 生活習慣病と食生活の関係を理解し、適正体重を維持する	
歯肉炎予防のための効果的な歯みがきを実践する	歯周病予防のための効果的な歯みがきを実践する	歯牙の欠損や歯周病の予防のために効果的な歯みがきを実践する	食べる機能を維持するため、効果的な歯みがきや義歯の手入れ、口腔機能維持向上のための体操等を実践する
---------- ▶	環境や社会へ配慮した食生活を実践する		
ICT 等を活用し必要な情報を得る			

Ⅵ　施策の展開

基本目標	1　心身の健康の増進に関する食育の推進

具体的な取組目標	（1）朝食を毎日食べる	
推進内容	取組み	具体的な事業
家庭における食育	①若い世代（特に女性）が朝食を毎日食べる習慣づくりについて、関係機関・団体等と連携して啓発し、実践に繋がる取組を行います。 ②妊娠期や子育て世代に対し、朝食アンケートを行い、その結果に応じた具体的な支援を実施します。経年的に状況を確認し、取組の見直しを行います。 ③毎月の家庭配布の給食献立表の「食育だより」で啓発します。 ④小中学校の保護者向け（PTA 向け）給食試食会で朝食摂取について伝えます。	・母子手帳交付時、乳幼児健診、乳幼児学級での朝食摂取の意識啓発 ・母子保健事業を活用し朝食アンケートで実態をつかむ ・朝食摂取につながる具体的提案 ・飯伊調理師会、飯田女子短期大学との朝食レシピの考案 ・「食育だより」での情報発信 ・PTA 会議等での朝食摂取の啓発
保育園等・学校における食育	①保育園、認定こども園の「給食だより」、小中学校の「食育だより」を活用して、朝食の摂取率向上に向けた啓発「早寝早起き朝ごはん」や、望ましい食習慣に対する情報を提供します。 ②保育園、認定こども園、小中学校、企業等の行事をとらえ、多様な主体と協働して朝食を食べる習慣の浸透を図ります。 ③地域の方が講師となり、朝食に合った献立を伝えます。	・「給食だより」「食育だより」での情報発信 ・ICT を活用した朝食欠食に関するアンケートで実態をつかむ ・PTA 会議等での朝食摂取の啓発 ・食改講師の料理教室
地域における食育	①朝食欠食がどの年代から増加するのか、高校生、短大生に向けてアンケートで現状把握し、合わせて朝食摂取の啓発を行います。 ②働き盛り世代に向けて、栄養士、保健師等が食育講座や健康教室等で将来的な健康像を見据えて望ましい食や食習慣について学ぶ機会や、健康を維持するための情報提供をします。 ③若い時から健康について考える機会を設け、自分に合った正しい食の選択ができ、朝食を摂る者が増えるよう保健師、栄養士等が情報提供します。	・高校生、短大生に ICT を活用した朝食アンケートを実施し、実態をふまえた朝食摂取の啓発 ・企業出前健康講座 ・消防団健康教室 ・特定保健指導
食育推進運動の展開	①食育月間である６月、また毎月 19 日の食育の日等に、朝食を食べることの有用性を多様な主体と共同して PR します。	・食育月間、食育の日での朝食摂取の啓発
食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報	①関係機関・団体等と連携して「広報いいだ」やケーブルテレビ、いいだ FM、飯田市公式ウェブサイト、新聞等、各種広報媒体、YouTube 等を活用し、広く市民に情報を発信します。	・広報を活用した朝食摂取の啓発 ・ICT を活用した朝食キャンペーンの実施

具体的な取組目標	（２）共食の回数を増やす	
推進内容	取組み	具体的な事業
家庭における食育	①様々な行事や講座など、あらゆる情報提供の場において、共食の必要性と実践について啓発を行います。 ②毎月の家庭配布の給食献立表の「食育だより」で啓発します。 ③小中学校の保護者向け（PTA 向け）給食試食会で共食の有用性について伝えます。 ④「わが家の結いタイム」の取組を保育園・認定こども園、学校・PTA、地域、企業等と協力しながら進めていき、家族で一緒に食事をする、食事の準備や片付けを行う、「いただきます」「いただきました」のあいさつをする、といった家族が共に過ごしふれあう時間が増えることを目指します。	・乳幼児健診、乳幼児学級 ・企業出前健康講座 ・消防団健康教室 ・健康教室 ・特定健診、特定保健指導 ・特定健診時食事調査 ・通いの場、いきいき教室 上記事業での啓発と情報提供 ・母子保健事業を活用し共食アンケートで実態をつかむ ・共食につながる具体的提案 ・「食育だより」での情報発信 ・PTA 会議等での共食の啓発 ・「わが家の結いタイム」の取組
保育園等・学校における食育	①保育園、認定こども園の「給食だより」、小中学校の「食育だより」を活用して、共食率向上に向けた啓発や、望ましい食習慣に対する情報を提供します。	・「給食だより」「食育だより」での情報発信 ・ICT を活用した共食に関するアンケートで実態をつかむ
地域における食育	①幼児・園児・小学生とその家族を対象に一緒に食事を作り、食べることを楽しむ共食の機会を増やすための取組をします。	・ぱくぱくキッチン ・ファミリークッキング
食育推進運動の展開	①食育月間である６月、また毎月 19 日の食育の日等に、共に食べることの有用性を多様な主体と共同して PR します。	・食育月間、食育の日での共食の啓発

具体的な取組目標	（３）栄養バランスに配慮した食生活を実践する人を増やす	
推進内容	取組み	具体的な事業
家庭における食育	①パパママ教室や食育講座を通して、妊娠期に胎児と母体に必要な栄養を取るための情報を提供します。 ②食育講座や料理教室を通して、幼児、園児、小中学生や親子に、３食バランスよく食べることの大切さについて情報提供します。 ③乳幼児健診や乳幼児学級・離乳食講座を通して、乳幼児期に必要な食体験やマナー、メニューについての情報を提供します。 ④特定健康診査や保健指導においては、生活習慣病予防の観点から栄養士、保健師等が健診結果に基づいた食事指導を行います。正しい食生活の有用性について話し、生涯の健康づくりのために必要な情報を提供します。	・パパママ教室 ・乳幼児健診、乳幼児学級、離乳食講座 ・特定健診、特定保健指導
保育園等・学校における食育	①保育園・認定こども園の「給食だより」を活用して、栄養バランスに配慮した食生活の啓発や、望ましい食習慣に対する情報を提供します。 ②食品群別分類表を活用し、食べ物がどんな力になるのか意識することで食育を推進します。 ③栄養教諭が食育の授業や給食時の放送などで伝えます。	・「給食だより」での情報発信 ・「給食だより」へ給食メニューの掲載 ・食品群別分類表を活用した食育 ・食育の授業及び給食時の放送時における情報発信

地域における 食育	①働き盛り世代に向けて、栄養士、保健師等が食育講座や健康教室等で将来的健康を含めた視点で、望ましい食や食習慣について健康を維持するための情報提供をします。 ②地域の様々な団体、グループに対し、保健師、栄養士等が健康や食に関する講座を実施します。 ③特定健康診査や保健指導においては、生活習慣病予防の観点から栄養士、保健師等が正しい食生活の有用性について話し、生涯の健康づくりのために必要な情報を提供します。また、健康診査受診者等に食事調査を行い、実態の把握のみではなく、個々への具体的な指導により食生活の改善や生活習慣病の予防につなげます。 ④買物頻度の低い人ほど摂取食品群数が少なくなる傾向が見られることから、流通や移動手段などに影響を受ける買い物困難者に対しては、関係課が実施する支援対策事業と連携しながら、健康維持のために低栄養防止の視点で情報提供を中心とした支援をしていきます。 ⑤いきいきリハビリ、高齢者学級、介護予防事業では、栄養士、保健師、食生活改善推進員、長寿支援課、地域包括支援センター等が連携し、健康維持および介護予防の視点で高齢者の低栄養防止（フレイル予防）についての情報を提供します。	・企業出前健康講座 ・消防団健康教室 ・健康教室 ・特定健診、特定保健指導 ・健診時食事調査 ・通いの場、いきいき教室
食育推進運動の 展開	①食生活改善推進員養成講座・育成研修を実施し、食に関する知識と経験を持ち、市民の生活に密着した活動により健康づくりの推進を行う組織と人材を育成するとともにその活動を支援します。	・食生活改善推進員養成健康教室
食品の安全性、栄養その他の 食生活に関する 情報	①栄養士、保健師等が食育講座や健康教室等で、健康を維持するための望ましい食や食習慣について情報提供をします。	・広報を活用した情報提供

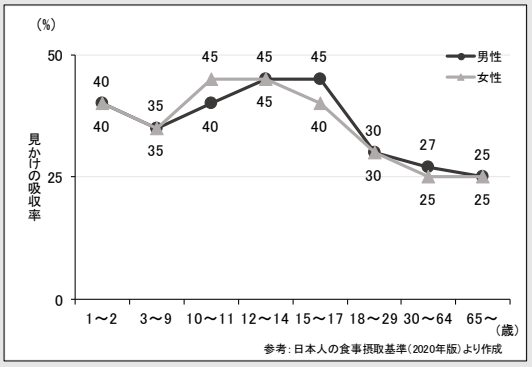
コラム　乳幼児期から丈夫な骨づくり

子どもは成人と比べて骨の成長が活発で、骨量は成長期に増加し、20 歳頃に最大骨量に達します。その後、比較的安定に推移し加齢に伴い減少していきます。閉経期以降および高齢期では、エストロゲン低下や腸管からのカルシウム吸収率低下により骨量は著しく減少し、骨粗鬆症などの原因となります。予防するためには、カルシウム吸収率の高い乳幼児期から成長期にかけて、牛乳や小魚などのカルシウムを多く含む食品を積極的に摂ることが大切です。（右図参照）

また、太陽の光（紫外線）に当たることでビタミン D が活性化され、カルシウムの吸収が促進します。日々の運動や日光浴を心がけていきましょう。

〈カルシウムを多く含む主な食材〉

牛乳　ヨーグルト　ほうれん草　小魚



参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）より作成

基本目標	２　持続可能な食を支える食育の推進

具体的な取組目標	（１）環境に配慮した安全安心な地元農産物の魅力に気づき、食べる機会を増やす	
推進内容	取組み	具体的な事業
保育園等・学校における食育	①地元農産物をふんだんに盛り込んだ献立を提供するなどの「地元食材の日」を四季に応じて、年４回以上実施します。 ②公立保育園では、保護者等に向けて地元食材を提供していただいた生産者を紹介するパネルを設置します。 ③保育園、認定こども園、小中学校における地元農産物利用率の向上を図ります。 ④年間を通じて地元食材の利用ができるよう仕入れ業者へ協力依頼を行います。 ⑤有機野菜をはじめとする、環境に配慮して生産した食材利用に努めます。	・地元食材の日 ・旬の地元食材を献立に取り入れる ・利用率増加をめざす研修会 ・生産者紹介パネルの設置 ・生産者、取扱事業所との協力による地元食材の利用
生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農業の活性化等	①地元産の農産物及びその加工品を積極的に使って地域内外に飯田の食文化を発信している飲食店を「飯田市域産域消の食育店」として認定をします。 ②「飯田市域産域消の食育店」の認定店と連携し、取組の紹介や認定店と共同で企画するイベント等を通して地元農産物の PR を行い、消費拡大や生産者の販路拡大につなげます。 ③宿泊施設、飲食店等に地元農産物を提供するプラットフォーム「まちの八百屋システム」の機能構築に取り組みます。 ④自然に親しみ、農作物の栽培や収穫を楽しむことのできる「農ある暮らし」を推進するために、市民農園の充実を図るとともに、技術習得の情報提供を行います。	・「飯田市域産域消の食育店」の認定、更新 ・南信州地産地消推進協議会との連携 ・市民農園の推進
食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報	①地元農畜産物について理解を深めるため、飯田の農業や農産物、域産域消についての情報発信を行います。関係課が連携し、食の安全安心や環境、地域社会への影響に関する情報発信を行います。	・広報みどりの風の発行

具体的な取組目標	（２）食に関する体験活動の充実	
推進内容	取組み	具体的な事業
家庭における食育	①料理教室をきっかけに、家庭でも自ら料理をする体験を増やしたり、食べ物への感謝の気持ちを育てます。	・ファミリークッキング ・各種料理教室
保育園等・学校における食育	①保育園、認定こども園では、園児が料理体験を行います。体験を通して、食材の命をいただくこと、生産者への感謝の気持ちを持つこと、一人で作る経験の機会を作ります。 ②保育園、認定こども園の食育計画に基づき、体験を通して食育の推進を行い、家庭との連携をとりながら食の大切さを伝えます。 ③栄養士、幼稚園教諭、保育士、調理員等が協力して園児が食について学ぶ機会を作り、幼少期から自分で料理を作る楽しさを体験し、家庭での料理作りに取り組めるようにしていきます。 ④小中学校における農業体験、料理体験、宿泊体験を、各校の状況に合わせて実施していきます。	・ぱくぱくキッチン ・給食だよりで食の大切さを伝える ・料理体験（カレー作り、餅つき等） ・園庭での野菜作り等 ・農業体験、料理体験、宿泊体験の実施
地域における食育	①小学生親子を対象にした親子料理教室を開催します。一緒に食事を作り、食べることで共食の機会を増やし、多世代が交流しながら、飯田の食文化を継承する機会とします。 ②地域の食材を知る機会の充実を図ります。地域と結びついた食文化の伝承や新たな調理方法を開発し、地元食材を通じて郷土を愛する心を育てます。	・ファミリークッキング ・旬の一番料理教室
生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農業の活性化等	①保育園の畑等で栽培した野菜を給食やおやつとして食べることにより収穫の喜びや食べることへの意欲を高め、食べる楽しさを実感します。 ②地域の農家の方々から畑作り等を学ぶ農業体験を通して、食への興味・関心を深めます。 ③小学校では、総合的な学習の時間等で地域の協力を得ながら米、野菜、果樹づくりの農業体験を推進します。収穫した農作物の料理や、郷土料理の実習により、自分で栽培、調理して食べる事を楽しく実践しながら、地元の食文化を継承できる機会の充実を図ります。 ④中学校では、キャリア教育の一環として、農家に出向いての農業体験を実施します。 ⑤地域の生産者と飲食、販売店など実需者が交流し見学や体験の機会を確保することで、現場に対する理解を深め、食や農による地域のつながりを充実させます。	・農業体験（米作り、果物の収穫等）の実施 ・南信州地産地消推進協議会との連携
食文化の継承のための活動への支援等	①小学生親子を対象にした親子料理教室を開催します。一緒に食事を作り、食べることで共食の機会を増やし、多世代が交流しながら、飯田の食文化を継承する機会とします。	・ファミリークッキング

具体的な取組目標	（３）飯田の行事食・郷土食に親しむ	
推進内容	取組み	具体的な事業
家庭における食育	①料理教室をきっかけに、家庭でも飯田の行事食・郷土食を作る機会を増やします。	・ファミリークッキング ・各種料理教室
保育園等・学校における食育	①環境に配慮した安全安心な地元食材の利用を促進するとともに、行事食・郷土食を伝えていきます。 ②行事食・郷土食を給食の献立に取り入れ、その謂れなどは毎日のおたよりや放送、毎月の家庭配布の「食育だより」などで伝えていきます。また、地域の方が講師となり、飯田の行事食・郷土食を伝えていきます。	・給食で地元食材の利用 ・行事食や郷土食、季節に合った食材を献立に取り入れる ・「食育だより」での情報発信 ・地域講師による行事食・郷土食の学習
地域における食育	①地域の方が講師になって、小学生親子を対象にした親子料理教室を開催します。多世代が交流しながら、飯田の食文化を継承する機会とします。	・ファミリークッキング
食文化の継承のための活動への支援等	①南信州牛、銘柄豚ブランドを地域内に広く発信することで、地元畜産業の維持・発展を図り、食文化を継承します。 ②地域共有の財産である市田柿を継承していくため市田柿ブランド推進協議会等と連携して食育出前講座や料理教室、レシピ紹介等を行い、市田柿の振興を図ります。	・南信州畜産物ブランド推進協議会の取組支援 ・市田柿ブランド推進協議会、市田柿活性化推進協議会等との連携
食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報	①「広報いいだ」やケーブルテレビ、いいだFM、飯田市公式ウェブサイト、新聞等、各種広報媒体を活用し、広く市民に飯田の食文化の情報やメニューを発信します。	・広報を活用した情報提供

五平餅作り

味噌作り

コラム　「域産域消」の良いところ

「域産域消」は、地域で生産された農産物を地域で消費しようとする「地産地消」の発展形で、地域にある資源（食料、製品、サービス、エネルギー等）を多様な人々のつながりによって『まるごと循環』させていく、地域全体で循環型社会を構築する仕組みです。

☆「域産域消」の考え方のポイント

○食べる人、使う人、作る人、その間を流通や販売を担ってつなぐ人が地域内で結ばれていること。
　⇒「人のつながり」が重要！

○物やサービス等が地域内で循環すること。

○物やサービス等の地域内循環で発生するお金ができる限り地域内で循環すること。

○地域環境への好影響が生まれるとともに、住民の地域への誇りや愛着が高まること。

地域内で循環させることは、地域経済を元気にし、持続的な地域を作ることにつながります。一人ひとりが「域産域消」を意識した生活を心がけてみましょう。

基本目標	３　食について学び適切な判断、選択ができる力を得る

具体的な取組目標	（１）食について学び、望ましい食習慣を身に付ける	
推進内容	取組み	具体的な事業
家庭における食育	①食育講座や料理教室を通して、幼児、園児、小中学生や親子に、食事のマナーや箸の使い方などを紹介します。 ②乳幼児健診や乳幼児学級・離乳食講座を通して、乳幼児期に必要な「食べる」、「噛む」ことを育む大切さや、食体験やマナー、メニューなどの情報を提供します。 ③特定健康診査や保健指導においては、生活習慣病予防の観点から栄養士、保健師等が正しい食生活の有用性について話し、生涯の健康作りのために必要な情報を提供します。	・乳幼児健診、乳幼児学級、離乳食講座 ・特定健診、特定保健指導
保育園等・学校における食育	①保育園、認定こども園の食育計画に基づき、五感を使った食育の推進を行います。また、絵本や紙芝居、クッキングなど、食に関する活動を保育に取入れていきます。 ②保育園、認定こども園の「給食だより」を活用して、望ましい食習慣に対する情報を提供します。 ③全小中学校においては、教育の一環として食の指導に関する全体計画を作成し各校ごとに目標を設定して食育に取り組みます。 ④学習指導要領に基づき各教科、道徳、総合の時間の中で、それぞれの学年に応じた食育を行っていきます。また、特別活動の学級活動及び給食指導、児童会・生徒会活動のなかで、日々の給食の時間を中心として、食育に取り組んでいきます。 ⑤小中学校の「食育だより」を活用して、共食や朝食の摂取率向上に向けた啓発や、望ましい食習慣に対する情報を提供します。 ⑥小学校の歯科指導で歯科衛生士が歯みがきの習慣についての指導や噛むことの啓発、習慣づけ等「食べ方」に対する支援を行います。	・園庭での野菜作り ・食べ物と身体の関係についての指導・情報発信 ・各校における、食に関する全体計画の作成 ・食育の推進 ・「食育だより」での情報発信
地域における食育	①乳幼児期から高齢期までのそれぞれを対象とし、ライフステージ別の健康課題を踏まえた望ましい食と食習慣の定着・維持、介護予防を図るための食育講座・講演会を栄養士、保健師等が企画し実施します。 ②特定健康診査や保健指導においては、生活習慣病予防の観点から栄養士、保健師等が正しい食生活の有用性について話し、生涯の健康作りのために必要な情報を提供します。 ③地域の子どもたちに居場所を提供する取組において、食事を通じて地域の方との触れ合いや体験活動を行う団体（子ども食堂等）に関する	・各種健康教室 ・特定健診、特定保健指導 ・子どもの居場所に関する情報提供

	情報を提供します。 ④乳幼児期から高齢期までのそれぞれを対象とし、健全な食生活を送るために歯と口の健康づくりが重要となります。そのため、歯科保健指導・口腔ケアの指導・口の体操などを歯科衛生士が実施します。	
食育推進運動の展開	①毎月 19 日前後を「食育の日」とし、子どもたちへ食の大切さを伝え、一緒に考えます。 ②食育月間である６月、また毎月 19 日の食育の日等に、共に食べること、朝食を食べることの有用性を多様な主体と協働してＰＲし家庭での取組につなげます。	・食育の日での毎月テーマに沿った話や展示 ・食育月間、食育の日での朝食摂取、共食の啓発
食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報	①栄養士、保健師等が食育講座や健康教室等で将来的健康を含めた視点で、望ましい食や食習慣について話し健康を維持するための情報提供をします。 ②食物アレルギーについて必要な方の相談に応じて情報を提供します。	・広報を活用した啓発 ・乳幼児健診、乳幼児学級、離乳食講座

具体的な取組目標	（２）食品の生産や流通の過程を知り、地域や環境に配慮した食品の選択ができる	
推進内容	取組み	具体的な事業
保育園等・学校における食育	①調理による野菜くず等を再利用します。 ②児童会・生徒会が可能な範囲で残渣調査を行い、グラフで表示するなどの工夫をして給食を残さず食べるよう取り組みます。 ③エシカル消費に関する出前講座を行い、食品ロス削減などの「地域や環境に配慮した食」について学ぶ機会を提供します。	・生ごみ処理機やコンポストで野菜くず等を堆肥化し、菜園に利用 ・給食の食べ残しを減らす取組 ・出前講座による学ぶ機会の提供
地域における食育	①エシカル消費の啓発活動や出前講座を通じ、「適切な消費」について知る機会、学ぶ機会を提供します。 ②飯伊の各団体が SDGs やエシカル消費などについて学習・交流・情報発信を行う「くらしの学習交流事業」を支援します。 ③買いすぎ、作りすぎをせず、生ごみを少なくするなどの調理法の実践や消費期限切れなどの食品を出さないなど、食品を捨てないようにすることについての情報を発信します。	・出前講座による学ぶ機会の提供 ・くらしの学習交流事業 ・広報やごみ分別アプリを活用した情報発信及び食品ロス削減の啓発
生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農業の活性化等	①市内の圃場見学会を通して「域産域消」「有機野菜」等、環境に配慮した農産物に関する学習を行い情報を発信します。 ②「地域相互認証制度」や「まちの八百屋システム」を創設し、地元で環境に配慮して生産された農産物等を地元で購入できる仕組みを作ります。 ③圃場見学会や生産者との交流を通じて「域産域消」「安心安全な野菜」等、SDGs やエシカル消費に関する学習や情報発信を行う飯田消費者の会の活動を支援します。	・環境に配慮した農業研究プロジェクト（飯田市農業振興センター事業） ・南信州地産地消推進協議会

具体的な取組目標	（３）ICT を活用し、幅広い世代がいつでも必要な情報を得られる	
推進内容	取組み	具体的な事業
家庭における食育	①若い世代（特に女性）に向けてアンケートで現状把握し、合わせて朝食摂取の啓発を行います。 ②朝食摂取のための簡単レシピ紹介や、離乳食の進め方、郷土食を作る動画を作成し、必要な時に見られるように YouTube で発信します。	・ICT を活用した朝食欠食に関するアンケートで実態をつかみ朝食摂取につながる具体的提案 ・YouTube での家庭に向けた食育発信
保育園等・学校における食育	①園児や児童生徒向けに旬の地元野菜についての紹介動画を作成し、YouTube で発信します。 ②小学校と協力し、より参加しやすい環境を作るためにオンラインで親子料理教室を開催します。 ③保育園、認定こども園、小中学校、企業等の行事をとらえ、多様な主体と協働して朝食を食べる習慣の浸透を図ります。	・旬の地元野菜を活用した動画作成 ・オンラインを活用したファミリークッキング ・ICT を活用した朝食欠食に関するアンケートで実態をつかみ朝食摂取につながる具体的提案
地域における食育	①ICT を活用し、朝食摂取につながる市民参加型の取組を行います。 ②高校生や短大生へのアンケートで現状を把握し、朝食レシピの考案など今後の朝食摂取の習慣化に向けた取組につなげます。 ③朝食摂取のための簡単レシピ紹介の動画を作成し、YouTube で発信します。 ④オンラインの親子料理教室を開催し、地元の方が講師になることで多世代の交流の機会とします。 ⑤「域産域消の食育店」等に関する情報をインスタグラムで発信します。	・ICT を活用した朝食摂取につながる市民参加型の取組の実施 ・高校生、短大生に ICT を活用した朝食アンケートを実施し、実態をふまえた朝食摂取の啓発 ・朝食摂取のための簡単レシピ紹介動画作成 ・オンラインを活用したファミリークッキング ・インスタグラムで「域産域消の食育店」等に関する情報提供
食文化の継承のための活動への支援等	①オンラインの親子料理教室を開催し、飯田の郷土食や行事食をメニューに取り入れ食文化を継承する機会とします。	・オンラインを活用したファミリークッキング
食品の安全性、栄養その他の食生活に関する情報	①「広報いいだ」やケーブルテレビ、いいだ FM、飯田市公式ウェブサイト、新聞等、各種広報媒体を活用し、広く市民に情報や地元産野菜を利用したメニューを提供します。	・広報を活用した情報発信

コラム　食べる力は体と口の機能に合わせゆったりと育てましょう

離乳食は、歯の生え方や唇、舌の動きを無視して、赤ちゃんの月齢で進めると、奥歯が生えていなかったり、舌の動きが食べ物を側方に送る動きがまだ出ていない状態で、食べ物を前歯で処理することとなります。奥歯が生えてもその癖が残ってしまい、もぐもぐが上手にできず丸のみしてしまうことにつながりますので、月齢にとらわれすぎずお口の動きに合わせて固さや大きさを調整していきましょう。

機能の発達をみながら、「食べる意欲」を育てることも重要です。「おいしそうだね」「かむといい音がするね」「いい匂いだね」と共感し、食事の楽しい雰囲気から笑顔になります。笑顔になるとだ液がたくさん出て上手にのみ込むことができます。親子で急がず追いかけず、ゆったりと食事を楽しみましょう。

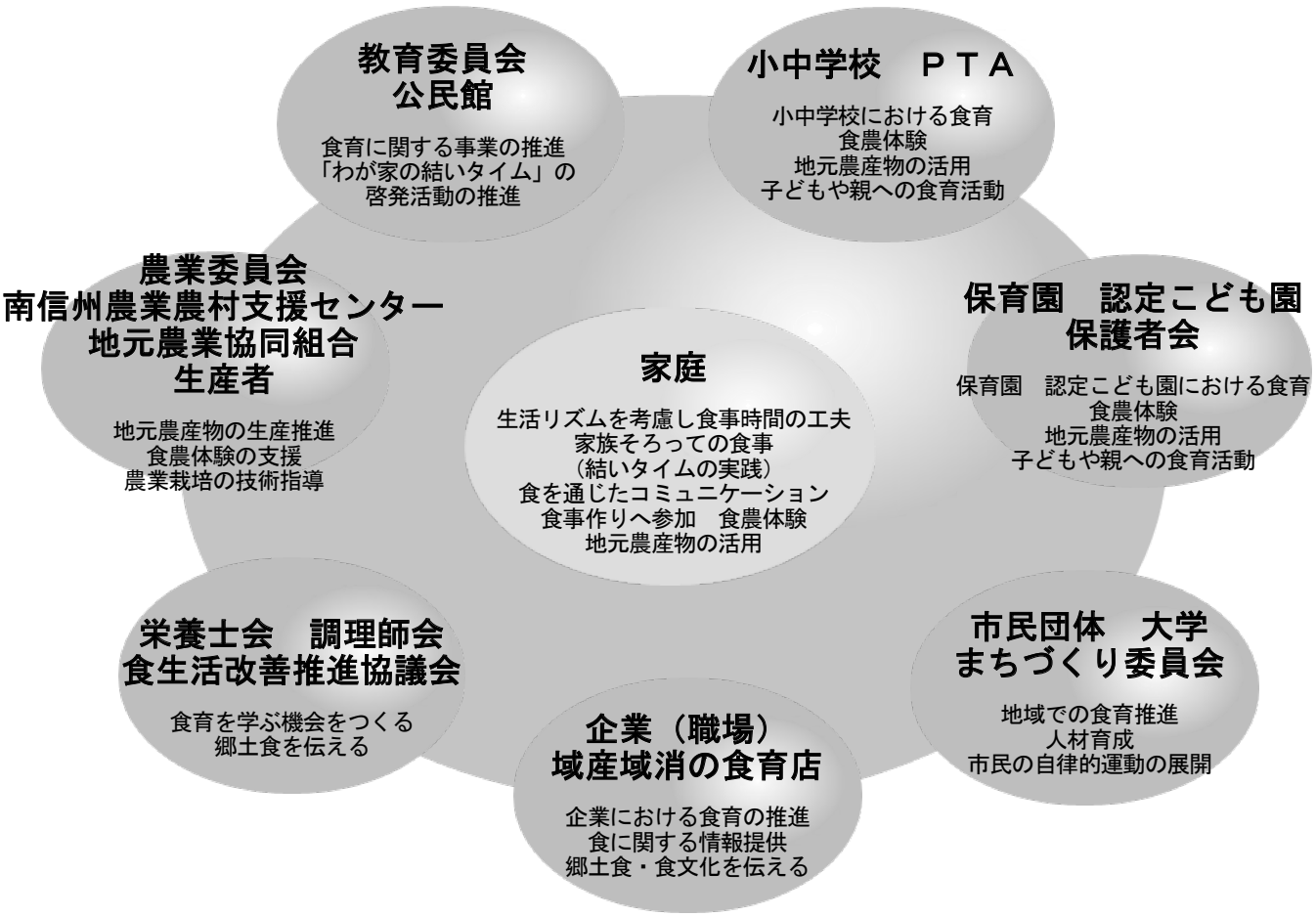
Ⅶ　計画の推進体制と関係者の役割

推進体制

家庭での食育を多様な主体が支援する結びつきを基に食育の推進を図ります。

関連団体が情報の共有化や事業の連携を進めながら、食育ネットワークとして機能させていきます。

市は、食育に関する事業の推進や食に関する情報提供、ネットワークの支援を行い、各関係団体と連携し食育の推進をします。また、関係部署との情報共有を行い、連携しながら課題に取り組み食育を推進します。



Ⅷ　資料

１　食育ピクトグラムと食育マーク

食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラム等を作成し、多くの人に使用していただくことを目的としています。

笑顔と口を開けている顔	朝日とご飯	食事バランスガイドコマ	体重計
よくかんで食べる子ども	清潔な手	ペットボトルと缶詰	食べ残したお皿
海・山と生産者	作物を持つ手	茶碗とお箸	食育を広める

このピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。

食育マーク

食育ピクトグラムを広く普及・啓発するため「12　食育を推進しよう」を活用したデザイン

（出典：農林水産省　食育ピクトグラム及び食育マークのご案内）

２　SDGs（持続可能な開発目標）

169 のターゲットと 230 の指標からなり、人間と地球の「やるべきことリスト」であり、持続可能な未来のための青写真です。開発目標は 17 あり、持続可能な開発の社会、経済、環境の側面を統合したもので、互いに独立したものではなく、統合された方法で実施します。

食育推進計画では、目標２、４、12 の項目について深い関係があります。

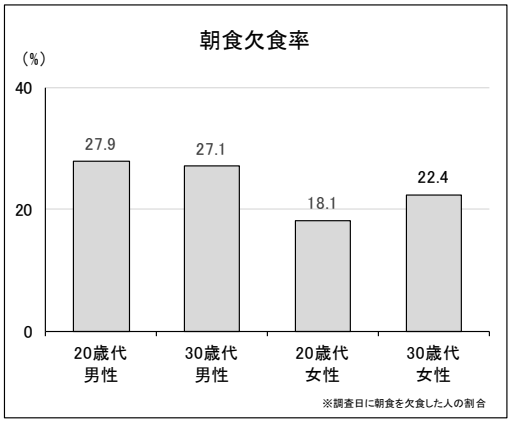
（出典：国際連合広報センター　SDGs のロゴ及びアイコンの使用）

３　食生活に関する資料

朝食・共食に関する資料

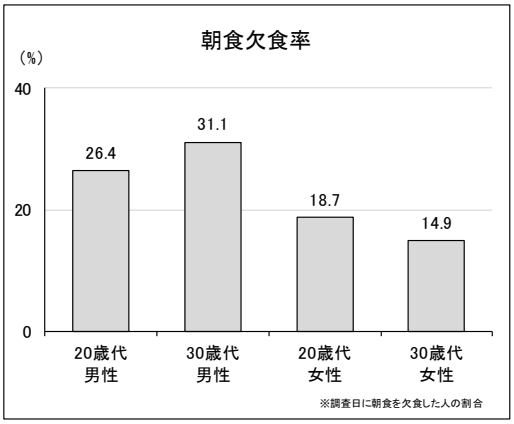
（１）朝食欠食率（調査方法、欠食の定義が異なるため各個掲載）

（厚生労働省）



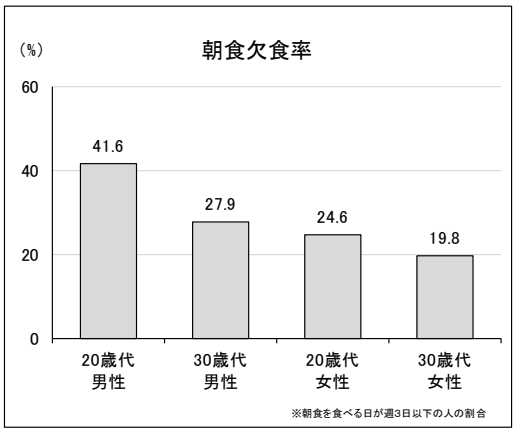
出典：厚生労働省　令和元年度国民健康・栄養調査

（長野県）



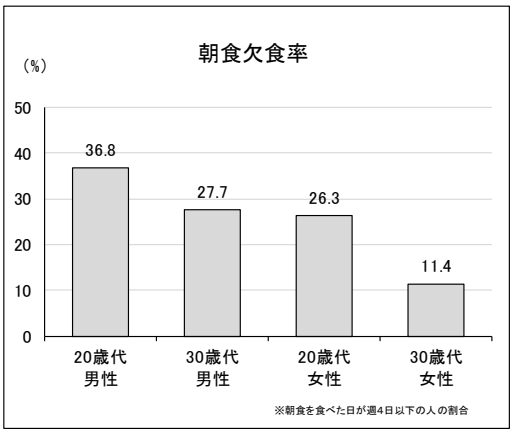
出典：長野県　令和元年度県民健康・栄養調査

（農林水産省）



出典：農林水産省　令和３年度「食育に関する意識調査」

（飯田市）

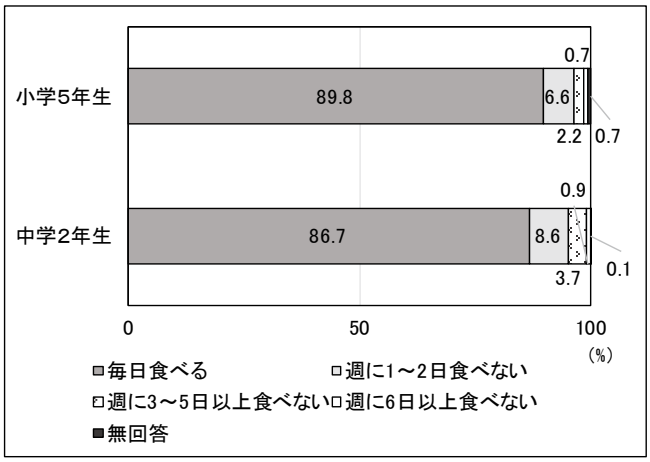


出典：令和３年度飯田市消防団アンケート、
２か月児訪問・７か月児相談アンケート

厚生労働省及び長野県の調査では、20～30 歳代の男性約３割、女性約２割が朝食を欠食しています。また農林水産省の意識調査では、男女ともに 30 歳代に比べ、20 歳代の欠食率が高いことがわかります。

全国及び長野県調査と市の調査を比較すると、男性は 20 歳代、30 歳代ともに同水準でした。一方、女性は 20 歳代でやや高く、30 歳代でやや低い傾向にありました。

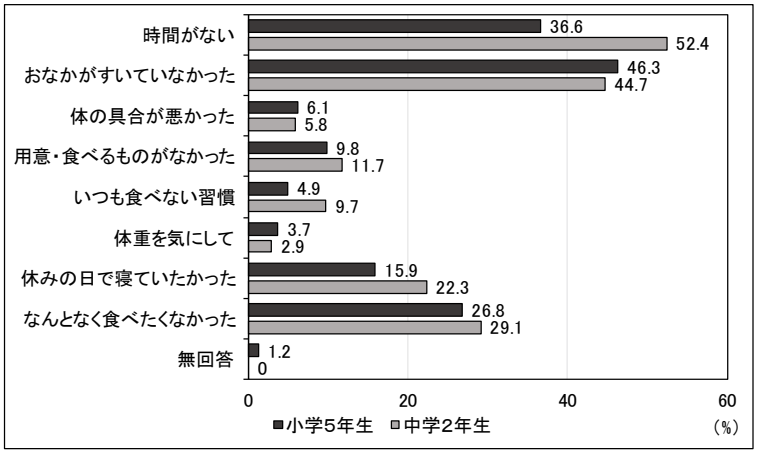
（２）朝食は食べますか？



出典：長野県　令和元年度児童生徒の食に関する実態調査

ほとんどの児童生徒は朝食を毎日食べていますが、約１割の児童生徒は朝食を「食べていない日がある」と答えています。

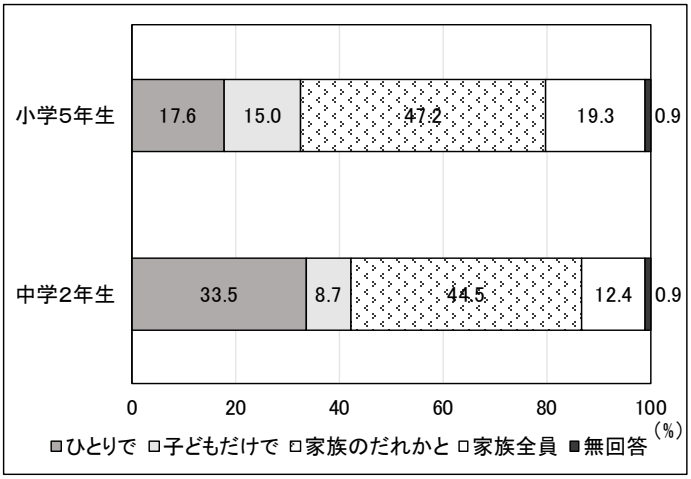
（３）食べなかったのはどうしてですか？（複数回答）



出典：長野県　令和元年度児童生徒の食に関する実態調査

朝食を「食べない日がある」と答えた児童生徒にその理由を聞いたところ、「時間がない」「おなかがすいていなかった」が２大要因でした。

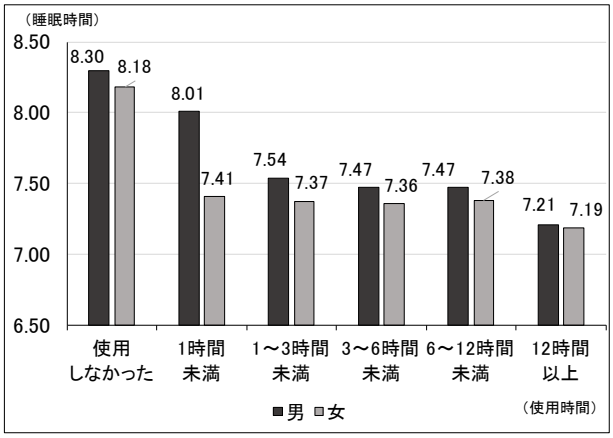
（４）朝食はだれと食べることが多いですか？



出典：長野県　令和元年度児童生徒の食に関する実態調査

朝食を「ひとりで」または「子どもたちだけで」食べている児童が約３割、生徒が約４割います。

（５）スマートフォン・パソコンなどの使用時間と睡眠時間の関係

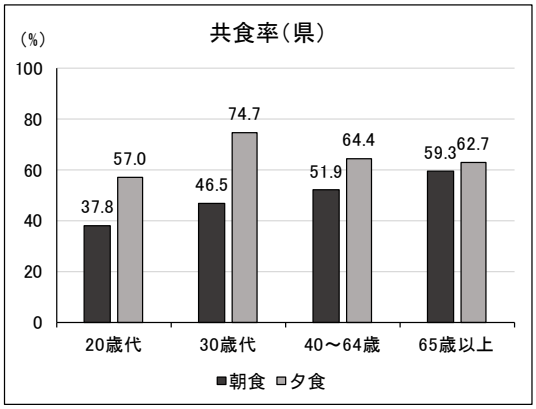


出典：総務省統計局「令和３年社会生活基本調査」

スマートフォンやパソコンなどの使用時間が長い人ほど、睡眠時間が短い傾向にあります。

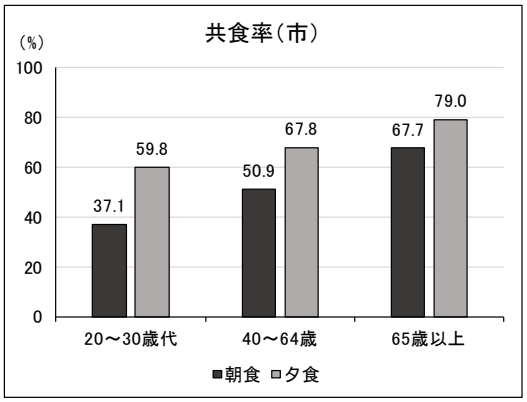
（６）共食率・共食回数

（長野県）



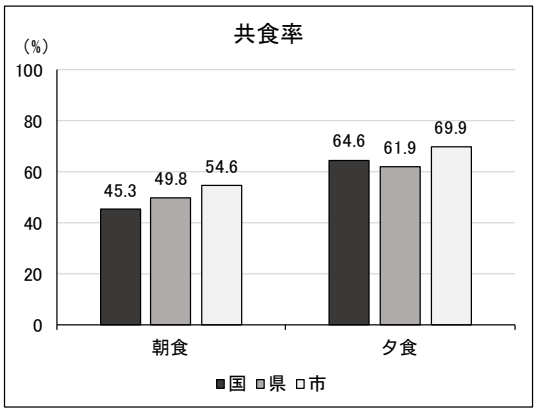
出典：長野県　令和元年度県民健康・栄養調査
（共食率：あなたが家族や友人など２人以上で食事をする回数は最近の１週間でどれくらいありましたか。に対して「ほとんど毎日食べる」と回答した割合）

（飯田市）



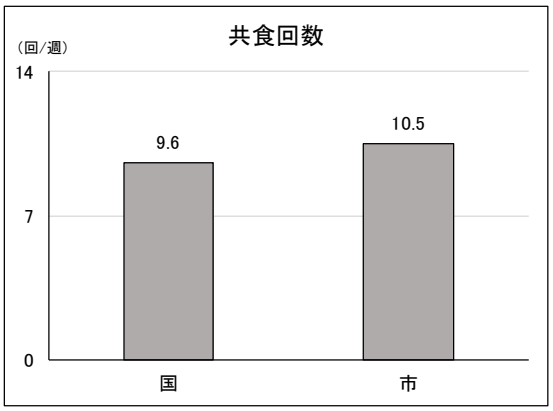
出典：令和３年度市民意識調査
（共食率：１週間のうち、朝食及び夕食を家族で一緒にとるのはどのくらいありますか？に対して「ほとんど毎日」と回答した割合）

（農林水産省・長野県・飯田市）



出典：農林水産省　令和３年度「食育に関する意識調査」
（共食率：１週間のうち、朝食または夕食を家族で一緒にとるのはどのくらいありますか。に対して「ほとんど毎日」と回答した割合）

（農林水産省・飯田市）

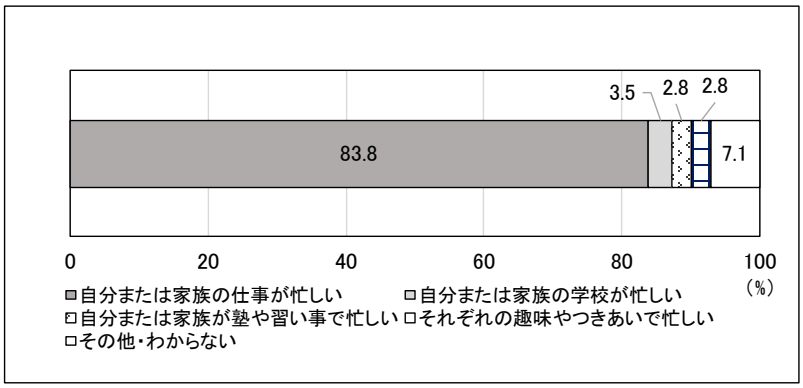


出典：農林水産省　令和２年度「食育に関する意識調査」
飯田市　令和２年度市民意識調査
（共食回数：共食の回数は、「ほとんど毎日食べる」を週７回、「週に４～５日食べる」を4.5回、「週に２～３日食べる」を2.5回、「週に１回程度食べる」を１回とし、それぞれ朝食・夕食ごとに、該当人数を掛け、合計したものを全体数で割り、朝食と夕食の回数を足して週当たりの回数を算出する。）

共食率は、国、県、市ともに夕食よりも朝食で低い傾向にあります。特に若い世代の朝食共食率が他の世代と比べて低いことがわかります。

国の集計方法に基づいて算出した共食回数により比較すると、市の共食回数は全国に比べて約１回多かったです。

（７）家族が一緒に食事をする時間を作るのが難しい理由

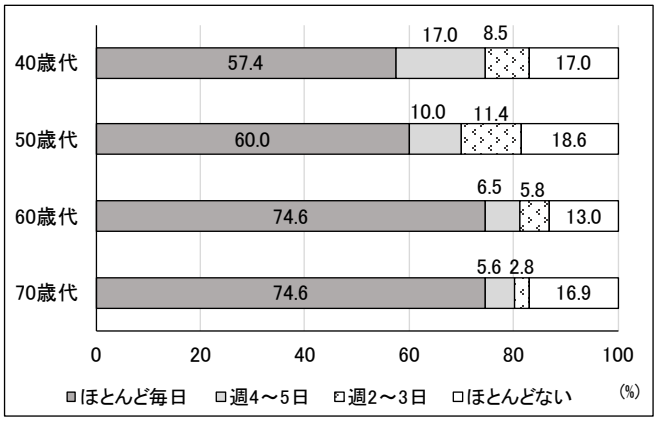


家族が一緒に食事をする時間を作るのが難しい理由として、「自分または家族の仕事が忙しい」と回答した人が約８割います。

出典：農林水産省「平成 29 年度　食育に関する意識調査」

バランスの良い（主食・主菜・副菜）食事をとっているかの資料

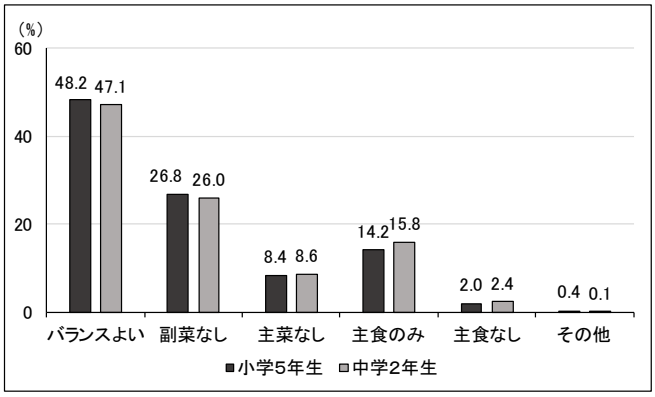
（１）主食・主菜・副菜を３つ揃えて食べることが１日２回以上食べている日が週何回あるかの割合



約８割の人が、週４日以上バランスよい食事をとっています。

出典：令和４年度　食事バランス調査（A ブロック特定健診時）

（２）バランスの良い朝食がとれていますか？

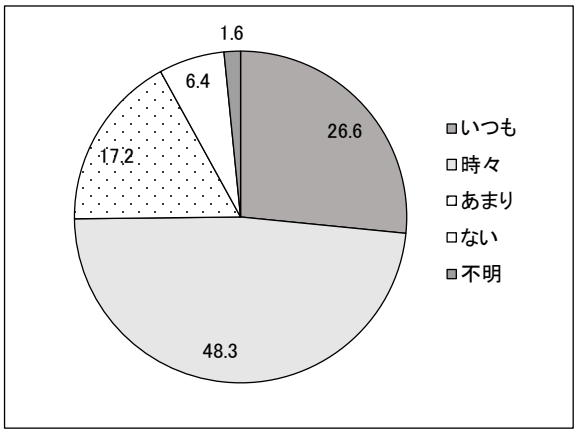


バランスのよい朝食がとれている児童生徒は約５割で、それ以外は副菜や主菜、主食がないという朝食を食べています

出典：長野県　令和元年度児童生徒の食に関する実態調査　飯田市のみ　小学５年生 n=866、中学２年生 n=780

域産域消に関する資料

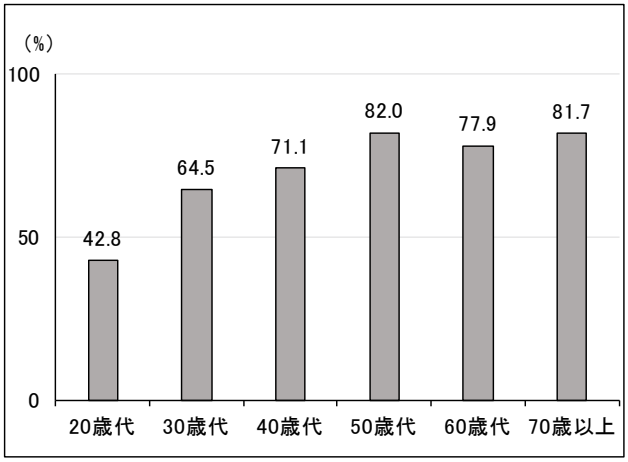
（１）生鮮食料品や一般食料品、日用品等を購入する際に、地元産のものであるかを気にかけて購入する人の割合（単位:％）



地元産のものであるか「いつも」「時々」気にかけて購入する人は約７割で、購入する際の基準になっていることがわかります。

出典：令和３年度　市民意識調査

（２）生鮮食料品や一般食料品、日用品等を購入する際に、地元産のものであるかを「いつも」または「時々」気にかけて購入する人の割合

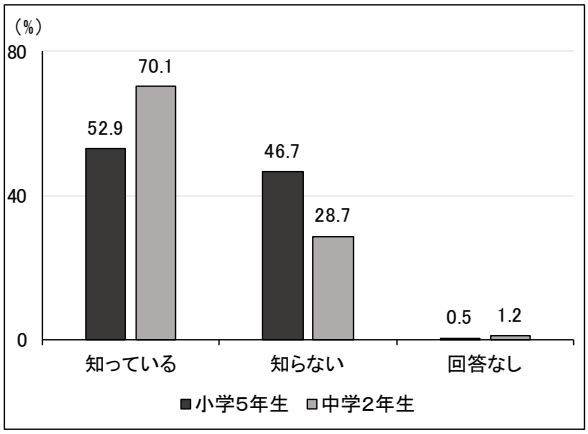


年齢が高くなるにつれ「いつも」「時々」気にかけて地元産のものを購入しています。

出典：令和３年度　市民意識調査

郷土食に関する資料

（１）長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていますか？

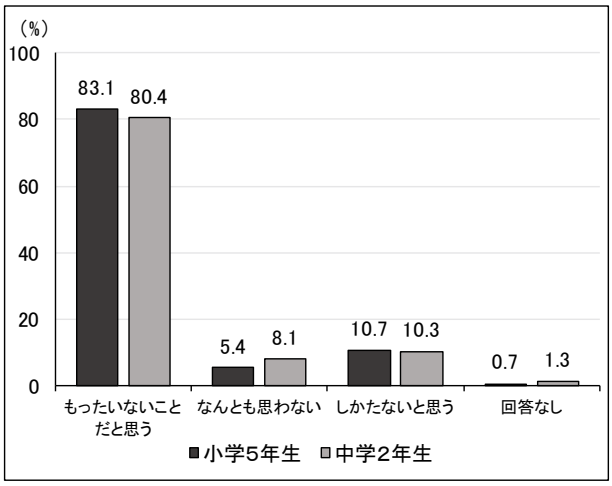


児童生徒の中で、長野県や住んでいる地域の郷土食を知っていると答えたのは、児童で約５割、生徒で約７割います。

出典：長野県　令和元年度児童生徒の食に関する実態調査（飯田市のみ）

食品ロスについての資料

（1）食べものを残すことをどう思いますか？



出典：長野県　令和元年度児童生徒の食に関する実態調査（飯田市のみ）

約８割の児童生徒が食べものを残すことを「もったいないことだと思う」と答えました。

４　計画の作成に携わった組織

【社会福祉審議会　健康づくり分科会】

団体名
社会福祉法人飯田市社会福祉協議会
保育協会
飯田医師会
一般社団法人飯田下伊那歯科医師会
飯田市まちづくり委員会連絡会
飯田市健康福祉委員等代表者連絡会
いいだシニアクラブ連絡会
飯田保健福祉事務所
飯伊地区高校養護教諭研究会
飯田市小学校養護教諭部会
飯田市中学校養護教諭部会
飯田市スポーツ推進委員協議会
長野県栄養士会飯下支部
飯田市食生活改善推進協議会
飯伊地域産業保健センター
飯田市立病院
飯田市公民館長会
飯田市国民健康保険運営協議会
公募４名

【関係団体】

団体名
飯田保健福祉事務所
飯伊調理師会
飯田市内保育園（公立、私立、認定こども園）
飯田市学校給食栄養士会
飯田女子短期大学

○策定経過

・保健課内検討　令和４年４月～　随時実施
・庁内策定委員会　５月～　５回実施　随時検討
（子育て支援課、農業課、学校教育課、生涯学習・スポーツ課、市民課、環境課）
・飯田市社会福祉審議会健康づくり分科会　６月 30 日　概要説明
・飯田市社会福祉審議会本部会　８月　２日　諮問
・市長との協議　８月 25 日
・関係団体へ意見伺い　９月上旬～下旬
・飯田市社会福祉審議会健康づくり分科会　９月 22 日
・政策会議　10 月 17 日
・部長会議　11 月　１日
・飯田市社会福祉審議会本部会　11 月 17 日　原案報告
・市議会社会文教委員会協議会　12 月９日
・パブリックコメント　12 月 19 日～１月 18 日
・飯田市社会福祉審議会健康づくり分科会　１月 26 日
・飯田市社会福祉審議会本部会　２月　９日　答申
・部長会議　３月　８日
・市議会全員協議会　３月 20 日

消防団

朝食についてのアンケート

令和　年　　月　日
飯田市保健課

日頃より飯田市の保健事業にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。
飯田市では朝食欠食率減少を目指して食育の推進を行っています。
そこで、今年度も現在の状況を確認するために、アンケートを実施します。
お手数ですが、ご協力をよろしくお願いいたします。

当てはまるもの１つに○をしてください。

1　分団　（　　分団　）

2　性別　① 男性　　② 女性

3　年代　① １０歳代　② ２０歳代　③ ３０歳代　④ ４０歳代　⑤ ５０歳代

4　この1週間で朝食を摂った日は何日ですか。

① 毎日摂った　② 週５～６日摂った　③ 週３～４日摂った
④ 週１～２日摂った　⑤ 毎日摂らなかった

5　4で②～⑤と答えた方にお尋ねします。 朝食を摂らなかった理由は何ですか。

① 摂っている時間がないから　② 身体の具合が悪かったから
③ いつも摂る習慣がないから　④ 寝ていたかったから　⑤ 食欲がないから
⑥ 朝食の用意がなかったから　⑦ ダイエットしているため
⑧ 夜勤、交代勤務だから　⑨ その他（　　）

6　どうすれば朝食を食べることができると思いますか。

（　　）

ありがとうございました。

２か月児訪問・乳幼児健診

朝食アンケート

飯田市保健課

日頃より飯田市の保健事業にご理解とご協力いただき、ありがとうございます。
市では２０歳～３０歳代の朝食欠食率減少を目指して食育の推進をしています。朝食の摂取状況を把握するためにアンケートを実施いたします。お手数ですが、ご協力をよろしくお願いいたします。

1　お住まいの地区名　（　　）

※それぞれ当てはまるもの１つに○をしてください。

	父	母
2　年代	① 10 歳代　② 20 歳代 ③ 30 歳代　④ 40 歳代 ⑤ 50 歳代以上	① 10 歳代　② 20 歳代 ③ 30 歳代　④ 40 歳代 ⑤ 50 歳代以上
3　この1週間で朝食を摂った日は何日ですか。	① 毎日摂った ② 週 5～6 日摂った ③ 週 3～4 日摂った ④ 週 1～2 日摂った ⑤ 毎日摂らなかった	① 毎日摂った ② 週 5～6 日摂った ③ 週 3～4 日摂った ④ 週 1～2 日摂った ⑤ 毎日摂らなかった
4　3で②～⑤と回答した方におたずねします。 朝食を摂らなかった理由は何ですか。	① 摂っている時間がないから ② 身体の具合が悪かったから ③ いつも摂る習慣がないから ④ 寝ていたかったから ⑤ 食欲がないから ⑥ 朝食の用意がないから ⑦ ダイエットしているため ⑧ 夜勤、交代勤務だから ⑨ その他 （　　）	① 摂っている時間がないから ② 身体の具合が悪かったから ③ いつも摂る習慣がないから ④ 寝ていたかったから ⑤ 食欲がないから ⑥ 朝食の用意がないから ⑦ ダイエットしているため ⑧ 夜勤、交代勤務だから ⑨ その他 （　　）

5　どうすれば朝食を摂ることができると思いますか？

（　　）

ありがとうございました。

食事のアンケート

飯田市保健課

あなたの最近の食事について、該当の箇所に○をつけてください。

１回の目安量を参考にして記入してください。

目安量以上食べる場合は、（　）内に具体的な数量を記入してください。

1　野菜

(1) 緑黄色野菜　　（目安量：小鉢１杯（50ｇ）　展示品を確認してください）

※にんじん、ほうれん草、トマト、ピーマン、かぼちゃなど色の濃い野菜

	ほとんど食べない	１杯	２杯	３杯	それ以上
朝					（　）杯
昼					（　）杯
夕					（　）杯

(2) 淡色野菜　　（目安量：小鉢１杯（50ｇ）　展示品を確認してください）

※きゃべつ、なす、きゅうり、レタス、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜（漬物は除く）

	ほとんど食べない	１杯	２杯	３杯	それ以上
朝					（　）杯
昼					（　）杯
夕					（　）杯

2　砂糖

(1) 砂糖を使った料理は週に何回食べますか。

※煮物・ごまあえ・酢の物など

ほとんど食べない	週１～２回	週３～４回	週５～６回	毎日１回	それ以上
					（　）回

（裏面もあります）

(2) 甘いお菓子は週に何回食べますか。

※１回とは、まんじゅう１コ、アイスクリーム１コ、ケーキ１/２個、かりんとう６本、だんご１本、あめ３～４個、カステラ１切れ

ほとんど食べない	週１～２回	週３～４回	週５～６回	毎日１回	それ以上
					（　）回

(3) 砂糖入りの飲料についておたずねします。

ア　１回に何をどのくらい飲みますか。

種類	カップ（200ml）	350ml	500ml	1L
炭酸飲料・ジュース類	（　）杯	（　）本	（　）本	（　）本
スポーツ飲料	（　）杯	（　）本	（　）本	（　）本
砂糖入りコーヒー・紅茶	（　）杯	（　）本	（　）本	（　）本
乳酸菌飲料	100ml（　）杯または本		200ml（　）杯または本	
栄養ドリンク	（　）本			

イ　アの飲料は週に何回飲みますか。

ほとんど飲まない	週１～２回	週３～４回	週５～６回	毎日１回	それ以上
					（　）回

ご協力ありがとうございました。

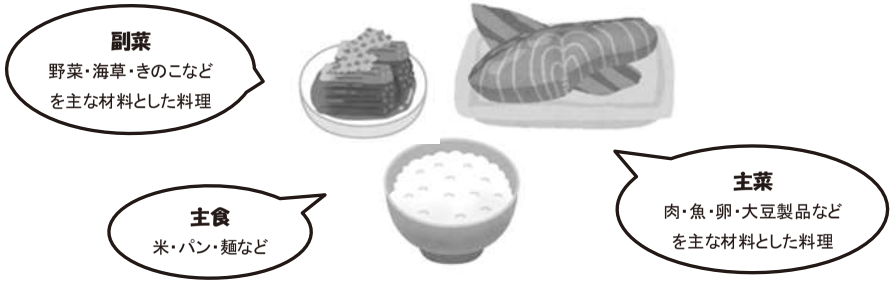
食事のアンケート

飯田市保健課

性別（　男性　・　女性　）
年齢（　～39　・　40　・　50　・　60　・　70　）歳代

■**主食・主菜・副菜**を3つ揃えて食べることが1日2回以上ある日は週に何日ありますか

1　ほぼ毎日	2　週に4～5日	3　週に2～3日	4　ほとんどない



第4次 飯田市食育推進計画

発行：飯田市
編集：飯田市健康福祉部保健課
長野県飯田市大久保町2534
TEL　0265-22-4511㈹
FAX　0265-22-4884
E-mail hoken@city.iida.nagano.jp