

第2次 徳之島町食育推進計画



平成30年3月
鹿児島県 徳之島町

目次

第1章 徳之島町食育推進計画の概要

1. 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
2. 計画の位置付け・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
3. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
4. 基本理念・基本目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2

第2章 徳之島町における食の現状・課題

1. 徳之島町の食生活の現状・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
2. 徳之島町の食育推進計画の目標と達成状況・・・・ 6

第3章 目標の具体的な展開

1. 全ての町民を対象とした幅広い「食育」の推進
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7
2. 豊かな農林水産物を生かした「地産地消」の推進
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
3. 郷土の食文化を伝える「食育」の推進
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14

第4章 計画の推進に向けて

1. 推進体制・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17
2. 計画の評価と進行管理・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

第1章 徳之島町食育推進計画の概要

1. 計画策定の趣旨

近年、社会情勢が急速に変化する中、私たちの「食」をとりまく環境は豊かで便利になりました。その反面、朝食の欠食をはじめとする食習慣の乱れや外食などによる野菜不足や脂質の過剰摂取が問題となり、肥満や生活習慣病が増加しています。また、ライフスタイルの変化により、家族と楽しく食事をする機会が減少し、食文化の継承や食への感謝の念が薄れてきています。

このような背景の中、国は国民一人一人が「食」について意識を高め、自然の恩恵を理解しながら「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、生涯にわたって健全な食生活が営めるよう、平成17年6月「食育基本法」を制定し、平成18年3月「食育推進基本計画」が策定されました。

本町において「食」は、島独特の風土や伝統と深く関係しており、それぞれの家庭や地域ならではの食材や食習慣から食文化を育み、人と人との心を結びつけてきました。

今後さらに「食」についての意識を高めるために、自然の恩恵や食に関わる人たちへの理解・感謝を深める必要があります。

本計画は、前述の「食育基本法」をふまえて、町民1人ひとりが、徳之島の豊かな農林水産物や伝統的な食文化を活かしつつ、健やかなこころと身体を培い、健全な食生活を実践する事ができる取り組みを具体的、計画的に推進する指針を定めるために平成24年に策定した「徳之島町食育推進計画」をもとに「第2次徳之島町食育推進計画」策定します。

2. 計画の位置付け

この計画は食育基本法第18条に基づく市町村食育推進計画として位置付け、「かごしまの“食”交流推進計画」（平成13年策定、平成28年3月に改訂）を基本として、徳之島町の策定している「次世代育成支援対策行動計画」（平成22年3月策定）、「健康どう宝21」（平成15年3月策定）などの関連計画と連携し、「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）」第41条に基づく「徳之島町農林水産物の利用の促進計画」として位置づけるものです。

またこの計画は、町の今後の食育推進の基本方策となる目標を定め、町民及び関係機関・関係団体がそれぞれ連携・協力しながら町の食育推進に取り組み、健全な食生活を実施するための計画とします。

徳之島町次世代育成支援行動計画



「健康どう宝」徳之島町21



3. 計画の期間

この計画の期間は平成30年度から平成34年度までの5年間とします。ただし、社会情勢等の変化によって計画の変更が必要になった場合には、計画期間中においても見直しを行うこととします。

4. 基本理念・基本目標

1. 基本理念

～ 食育を通じて心と身体を健やかに ～

自ら { 食べ物を選ぶ（安心、安全で一汁三菜）
味覚を育てる（食べ物本来の味がわかる） } 力を身につける
料理を作る（食の体験）
食べ物の育ちがわかる（農の体験）

む～るし、まじんを



2. 基本目標

現代において「食」は豊かになった一方、食料を生産する場と食卓が切り離され、全ての年代において「食」の大切さや“もったいない”と感じる心が低下し、食べ物に対する意識が希薄になっています。

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育みながら、自立していくためには、子どもの頃からの農業体験等を通して食べ物の「命」の大切さを学び、生産する人達への感謝の気持ちや理解を深める必要があります。その中で町民自ら、安心安全な地場産物のよさを学び、料理を作る力を身につけていくことが大切です。

さらに、全ての町民一人ひとりが、食に関する知識と食を選択する力を習得し、徳之島の食文化を継承し、地産地消を推進していきます。

子ども達の成長を島全体で育みながら、町民が楽しく豊かに暮らし続けられる“人にやさしい町づくり”を目指して、家庭や地域、学校・行政などの関係機関が「結いの島」らしく“つながり” 合いながら食育を推進することを目標とします。

第2章 徳之島町における食の現状・課題

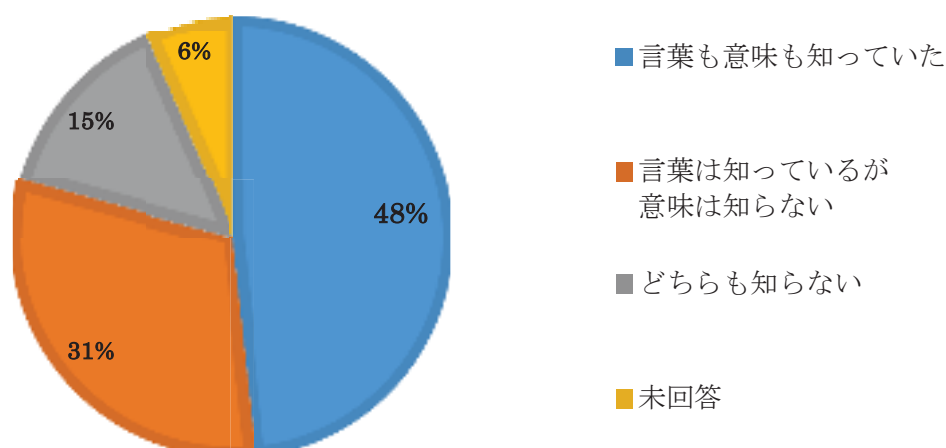
1 徳之島町の食生活の現状

平成29年7月に実施した「食生活についてのアンケート」及び平成29年11月小中学生を対象に実施した「食のアンケート」(共食実態調査)をもとに町民の食生活の現状について調べました。

(1) 食育に関する関心

基本的な事柄として食育の認知度を調べました。「食育という言葉や意味を知っていますか」との問いに「言葉も意味も知っている」が48%、「言葉だけを知っている」が31%で、合わせて79%の人が「食育」という言葉を認知していることになり、国の第1次計画の目標であった「食育の認知」については浸透していることがわかります。

「食育」という意味を知っていますか



※※ コラム ※※「食育」とは

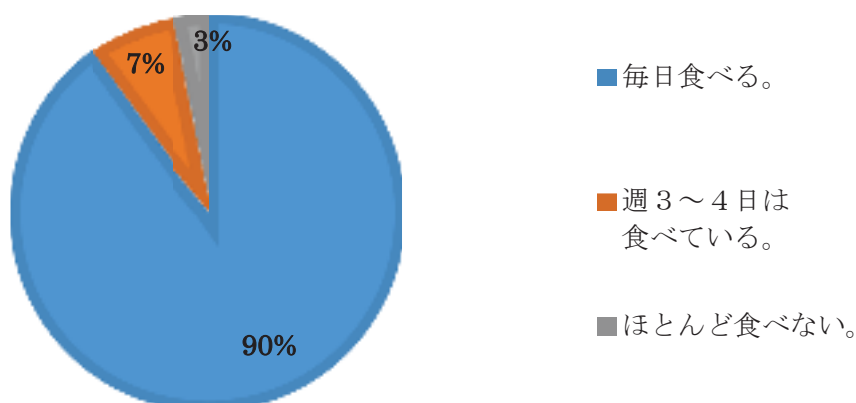
「食育」は、心身の健康増進と豊かな人間形成のために、食に関する知識や食を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。その中には、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事などを実践したり、食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの食に関する基礎を身につけたり、自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化などへの理解を深めたりすることが含まれます。

(2) 食事について

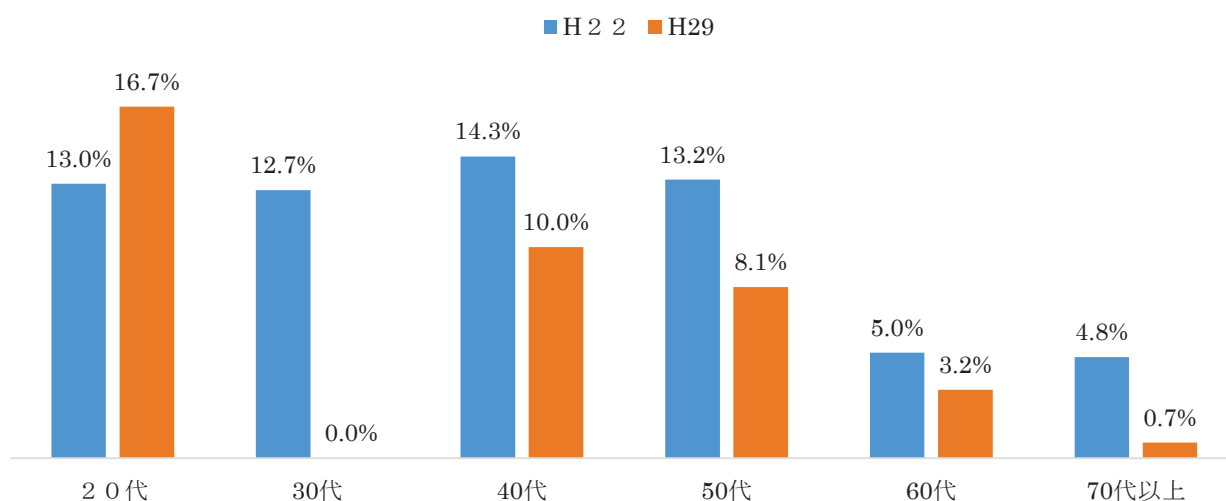
① 朝食について

成人(20歳以上)を対象とした「朝食を食べていますか」との問いに「毎日食べる」が90%、「1週間に3～4日は食べている」人が7%、「ほとんど食べない」が3%で朝食の欠食率は、全体的にみると減少しているように見えるが、平成22年度と比較した年代別の欠食率は、20代が多くなってきている。若い世代への欠食率を減らす取組が必要です。

朝食を食べていますか

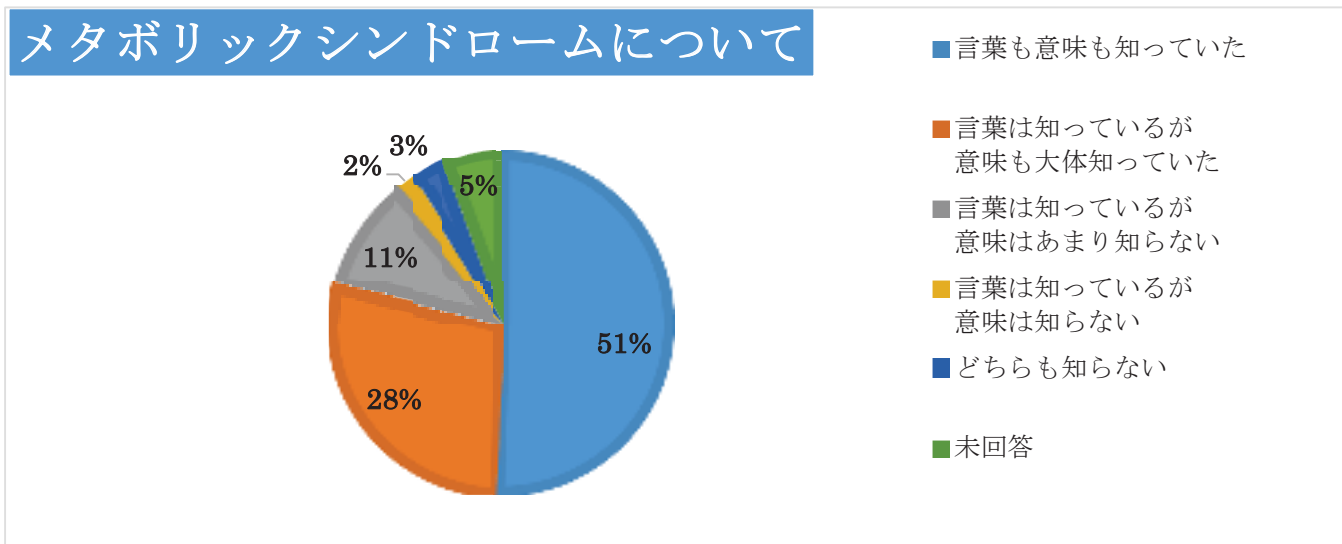


朝食の欠食率(年代別)



(3) あなたは「内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）」という言葉や、その意味を知っていましたか

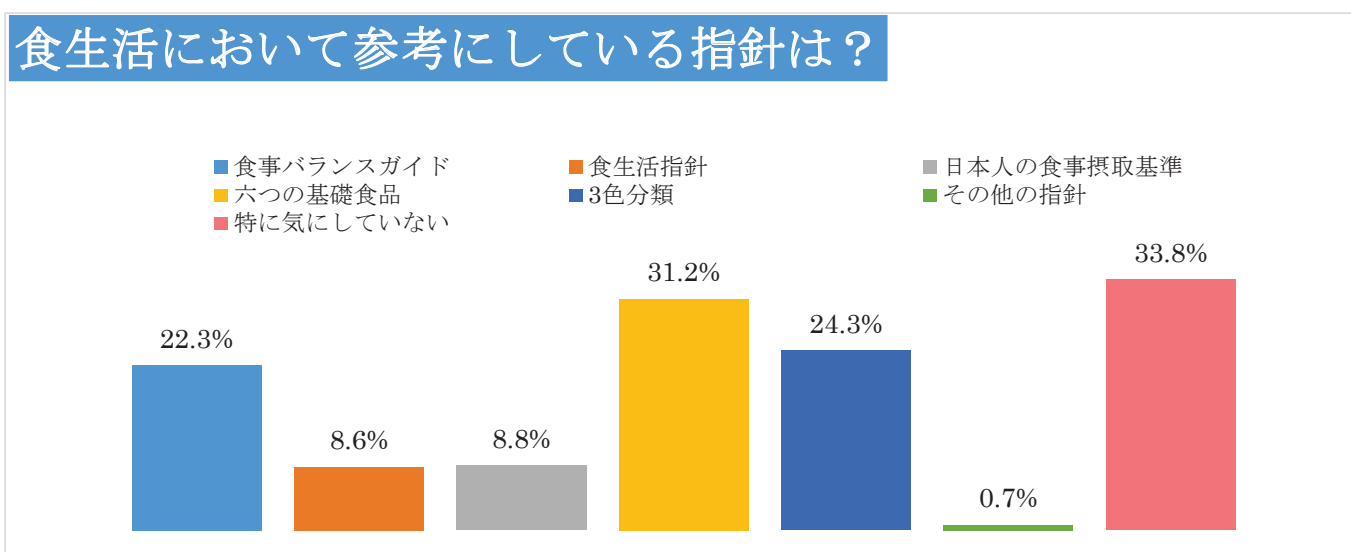
メタボリックシンドロームの認知度を調べました。「言葉も意味も知っている」が51%、「言葉も知っているが意味も大体知っていた」が28%で、合わせて79%の人が認知していることとなります。



(4) あなたは、日ごろの健全な食生活を実践するため、どのような指針等を参考にしていますか

食生活習慣において、どのような指針を参考にしているかとの間に「六つの基礎食品」が31.2%、「3色分類」が24.3%、「食事バランスガイド」が22.3%の順でしたが、「特に気にしていない」が33.8%と上回る結果でした。

食事バランスガイドやその他の指針についての理解や活用について周知等を図りたい。



2 徳之島町の食育推進計画の目標と達成状況

	《第1次計画策定時の値》	《目標値》	《H29 達成状況》
(1)朝食を欠食する町民の割合について			
a 小学生	0.7%	0%	0.0%
b 中学生	2.9%	0%	3.7%
c 20代以上 (成人の割合)	7.1%	5.0%	2.6%
(2)学校における地場産物(重量ベース)の利用割合			
	15.5%	18.0%	25.3%
(3)「食事バランスガイド」の実践度について			
	18.3%	23.0%	22.3%
(4)メタボリックシンドロームを理解している町民の割合			
	74.4%	90.0%	78.9%
(5)教育ファームの取り組みを行っている学校の数(小学校)			
	8校	8校	8校

[備考]

- 平成29年度現行数値は、特定健診結果報告会(30代以上対象)と徳之島町役場内(20代対象)に行った「食生活に関するアンケート」の結果を用いています。
- 小中学生の数値は、食のアンケート調査(共食実態調査)の結果を用いております。
- (2)の現行数値は、徳之島町立学校給食センターが平成27年度重量ベースの数値を算出しました。
- (5)の現行数値は、各学校に聞き取り調査を実施し、「実施している」と回答した学校数をあげています。



第3章 目標の具体的な展開

1 全ての町民を対象とした幅広い「食育」の推進

笑顔かがやく健康で豊かな食生活を実現するためには、子どもの頃から心身の発達に応じた正しい食習慣の確立が基本となります。また成人や高齢者においては、朝食を食べない人の増加や野菜の摂取不足など、栄養の偏りや生活習慣病の増加などの様々な問題が指摘されています。

全ての町民が食の重要性について認識し、バランスのとれた食事や正しい食生活を身につけ、食を楽しむことが大切です。

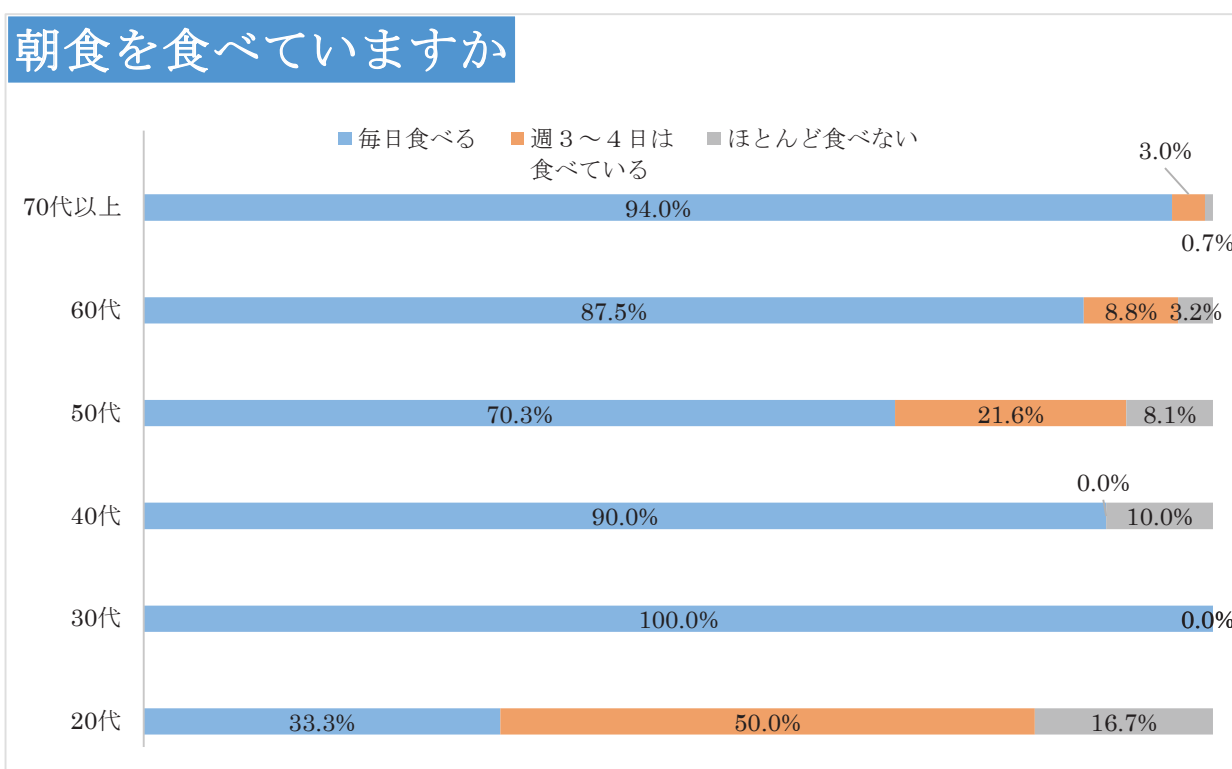
各関係機関や団体と連携し、各家庭や学校・地域など各場面で健全な食生活に関する情報の提供を図ります。

また、それぞれのライフステージごとに「重点目標」を定め、より具体的に食育推進に取り組めます。

現状

成人アンケートの結果では、「朝食を食べますか」との問いに「毎日食べる」と答えた人は20代が一番低く33.3%となっており、また、「ほとんど食べない」という回答も20代が16.7%で年代別でもっとも多かった。

この結果から、20代の半数は毎日食べるのが習慣化されていないことがわかります。

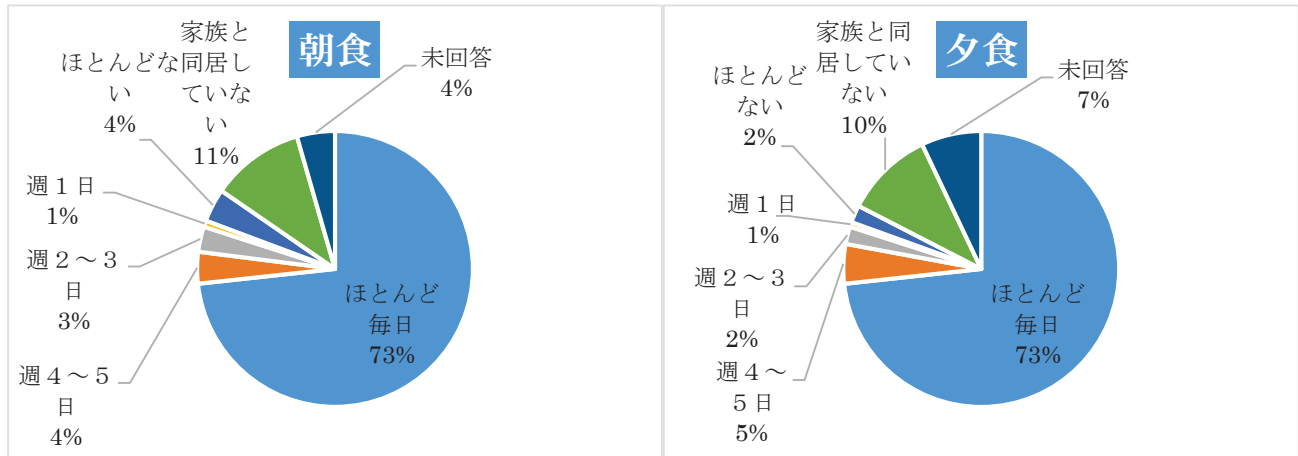


朝食・夕食は、週にどのくらい家族と食事していますか(成人)

この問いでは「共食」の状況について質問しました。

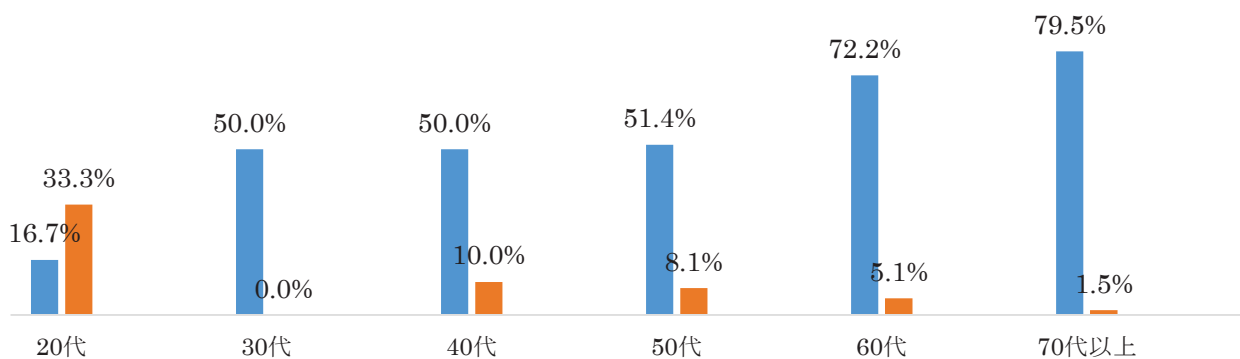
「週に家族と食事をどのくらいしているか」との問いに「ほとんど毎日」と答えた人は73%でした。「ほとんどない」と答えている人は夕食より朝食の方が多い結果だった。

年代別で見ると、20代の「ほとんどない」と答えた人が「ほとんど毎日」よりも上回る結果でした。



朝食の共食率 (年代別)

■ ほとんど毎日 ■ ほとんどない



コラム 「共食 (きょうしょく)」

「共食」とは、家族や友達が食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることをいいます。

家族などと楽しくコミュニケーションを図りながら食事をするすることで、精神面の安定感に加え、生活や食事の質を向上させるなど、多岐にわたる効果をもたらすことがわかりました。

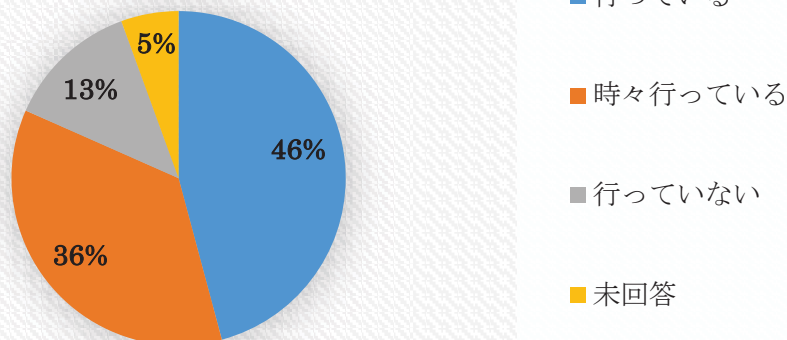
みなさん。家族そろって楽しく食卓を囲んでみませんか？



生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重や減塩等に気をつけた食生活を行っていますか

食生活習慣病の予防について実施しているかの問いに「行っている」と答えている人は46%で、「時々行っている」が36%で、合わせて82%の人が生活習慣予防について行っていることになります。

食生活習慣病の予防について



重点目標

- ① 保護者への「食」の大切さの普及啓発
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進
- ③ 「食」を楽しむ機会の提供
- ④ 規則正しい生活リズムの定着
- ⑤ 「食」についての知識と技術の習得及び実践する力の育成

具体的な取組

家庭

- ・ 家族や友人たちと食卓を囲み、食事の時間は会話を楽しみましょう
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえた「日本型食生活」を実践しましょう
- ・ 健康診断・歯科検診等を受診し、健康管理に努めましょう
- ・ 弁当・惣菜を利用する際は、食事のバランスがとれるように心がけましょう
- ・ 家庭菜園で野菜作りを楽しみましょう
- ・ 体を動かす習慣をつけましょう
- ・ 買物や配膳、後片付けなど、家族で調理に参加する機会を作り、調理技術や食材選びについて学びましょう
- ・ 生きる力の基礎となる「食」を実践するため、小学校高学年以上の児童・生徒については自分で簡単な調理（煮る、焼く、炒めるなど）ができるようにしましょう

学校

- 基本的な生活習慣確立のため、「早寝・早起き・朝ごはん」運動の推進・定着を図ります。
- 食の大切さを伝えるため、学校や給食センターが発行する学校だより・献立表等にバランスよく簡単にできる朝食メニューの紹介や、欠食が体に及ぼす影響などの掲載を行い、保護者会などの機会に保護者に啓発を行うことを促進します。
- 保健や総合的な学習の時間を活用して、「食」と「健康」の関係について学ぶ機会を設定するとともに、体験的な活動を推進します。

地域

- 地域の公民館や食生活改善推進員と連携した料理教室などを開催し、自分で調理し食べることの楽しさを啓発します。
- 町広報誌などを通じて旬の食材を使ったレシピなどの情報提供を行います。

行政

- 広報誌などを通じて、簡単な朝食メニューなどの情報を提供します。
- 健康診断の受診率向上などを図ります。
- 地元でとれた農林水産物を使った「徳之島町版食事バランスガイド」を活用し、地元の食材を通して「食」への興味や食事バランスへの理解を啓発します。



食育体験の様子



2 豊かな農林水産物をいかした「地産地消」の推進

近年、食料自給率の低下や外国産の農林水産物の安全問題など町民の「食」に対する安心・安全志向が高まっていることや、生産者の販売の多様化が進む中で、消費者と生産者を結びつける「地産地消」への期待が高まっています。

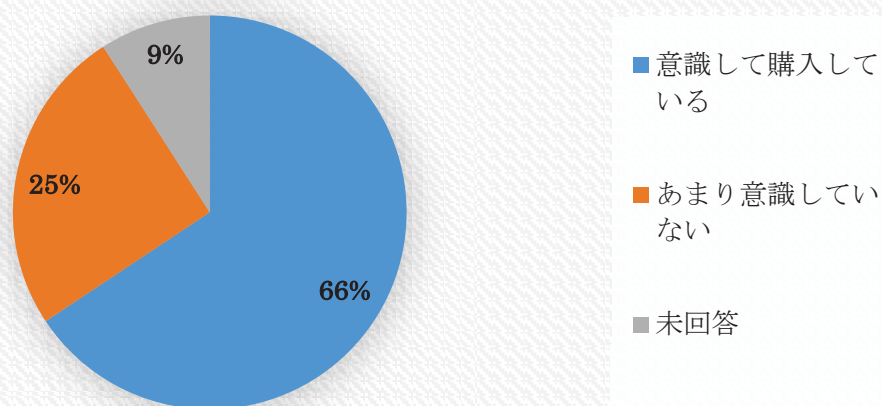
しかし、町民が地域でどのような農林水産物が生産されているのかわからない現状もあり、「地産地消」を進めることは、「食」への信頼だけでなく、地域の活性化にもつながります。

本町では、様々な団体と連携しながら「地産地消」の取り組みを推進していきます。

現状

成人アンケートの結果では、「地元産のものを意識して購入している」人は66%で、半数以上の人々が地産地消を意識して行動しています。

食品を購入する際に国産や地元食材を意識して購入していますか



重点目標

- ① 町民と生産者との交流
- ② 学校給食における地産地消の推進
- ③ 農林水産物直売所など交流施設等の連携・機能強化
- ④ 安心・安全な食の提供

具体的な取組

家庭

- 地元の食材をできるだけ多く取り入れましょう
- 地元の食材や郷土料理などを知りましょう
- 農林水産物の食品表示（原産地表示等）に関心を持ちましょう

地域

- 農協や生産者部会と連携し、地元農林水産物をいかした料理方法の紹介や、料理教室を開催し、地場産物の消費拡大を図ります。
- 魚食普及のため、生産者と連携して魚料理教室などを開催し、消費者と交流する機会を設けます。
- 農業祭などを活用し、消費者と生産者が顔を見て供給できる場を設けます。

飲食店・販売店

- かがしま地産地消推進店を増やし、地産地消の取り組みを推進します。
- 農商工連携推進協議会等と連携し、農林水産物の販売構築など販路の拡大に努めます。

行政

- 学校給食における地産地消を推進します。特に1月の「全国学校給食週間」にあわせ「かがしまを丸ごと味わう学校給食」週間を設定し、島内産の食材について知識を深め、郷土食への興味・関心を高めます。
- 安心・安全な食を供給するため、「かがしまの農林水産物認証制度（K-GAP）」や「かがしまブランド指定制度」を推進します。
- 町の広報誌やイベントなどを通じて、食品の安全に関する知識の普及啓発を行います。



3 郷土の食文化を伝える「食育」の推進

本町では、豊かな農林水産物をいかした食文化があり、それは豊かな食生活を生み出してきました。

しかし、ライフスタイルの変化等に伴い、外食や中食など食の外部化が進むことにより、家庭の食事には季節感がないものが増え、また日本の食文化の一つである箸の持ち方などの食事マナーも家庭で教えられることが少なくなりました。このことは、これまで家庭や地域において継承されてきた地域の特色ある郷土食や日本の伝統食、四季の行事食、栄養バランスに優れた日本型食生活が失われていく原因にもなっています。

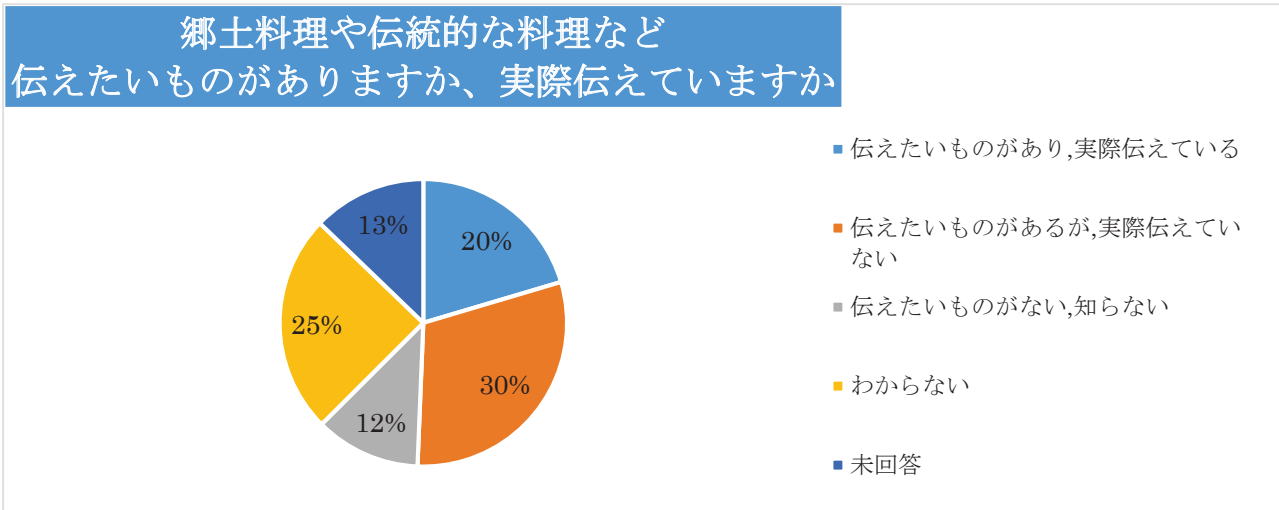
こうした中、本町の食材をいかした郷土食について理解を深め、日本型食生活を推進し、日本独自の食文化を守り次世代に継承していきます。

現状

郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理の味で次世代に伝えたい物がありますか、また実際伝えていきますか

地元の郷土食についてどれほど興味関心を持っているかについて調べた問いに、「伝えたいものがあり実際伝えている」が20%で、「伝えたいものがあるが実際伝えていない」が30%で合わせて50%の人が次世代に伝えたい郷土食があるという結果でした。

その一方、「伝えたいものがない」、「わからない」との人が合わせて37%だった為、郷土料理について幅広い周知や取組を行っていく必要がある。



重点目標

- ① 徳之島町の郷土食を知り伝える
- ② 日本独自の食文化を知り伝える
- ③ 「食」ボランティアの育成

具体的な取組

家庭

- 地域の郷土食や、伝統食、四季の行事食を家庭でも味わいましょう
- 「食材」を生産してくれた人や、「食事」を作ってくれた人、準備してくれた人に対する感謝を込めて「いただきます」と言える気持ちを育みましょう
- 食事の準備や配膳、後片付け、箸使いや姿勢などの食事マナーを身につけ食が楽しいと思える子どもを育みましょう

学校

- 給食指導の時間などを通じて食事マナーの啓発を図ります。
- 各保育園で実施している給食献立について、研修などを通じて情報交換を行い行事食や郷土食の普及を推進します。
- 学校で行われている給食試食会を通して、郷土食や行事食を家庭にも紹介します。

地域

- 現在組織されている「食生活改善推進員連絡協議会」や「生活研究グループ」「JA女性部」などと連携し、日本型食生活の推進や各地域における郷土食の普及を図ります。

行政

- 各地域に伝わる郷土食について、食生活改善推進員と連携しながら、町の広報誌などを通じてレシピを紹介し、町民に対して情報を提供します。
- 親子クッキング教室などを開催し、手作りや家庭の味を伝える取り組みを推進します。
- 「食」に関わる各種団体・関係機関等で「食」について、総合的に情報交換ができるよう、食育推進ネットワーク作りを進めます。
- 食育活動を具体的に推進し、食育推進ボランティアを総合的にコーディネートする「食育推進リーダー」の育成を進めます。

地産地消を目的とした取組

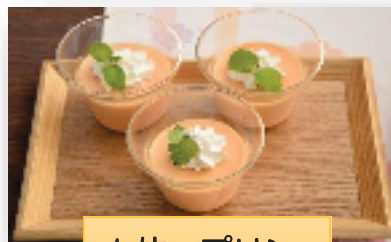


パイコンテストの様子

地場産物の展示



主な受賞作品



1位 プリン



2位 ハンバーガー



3位 肉巻きロール

行事食の展示

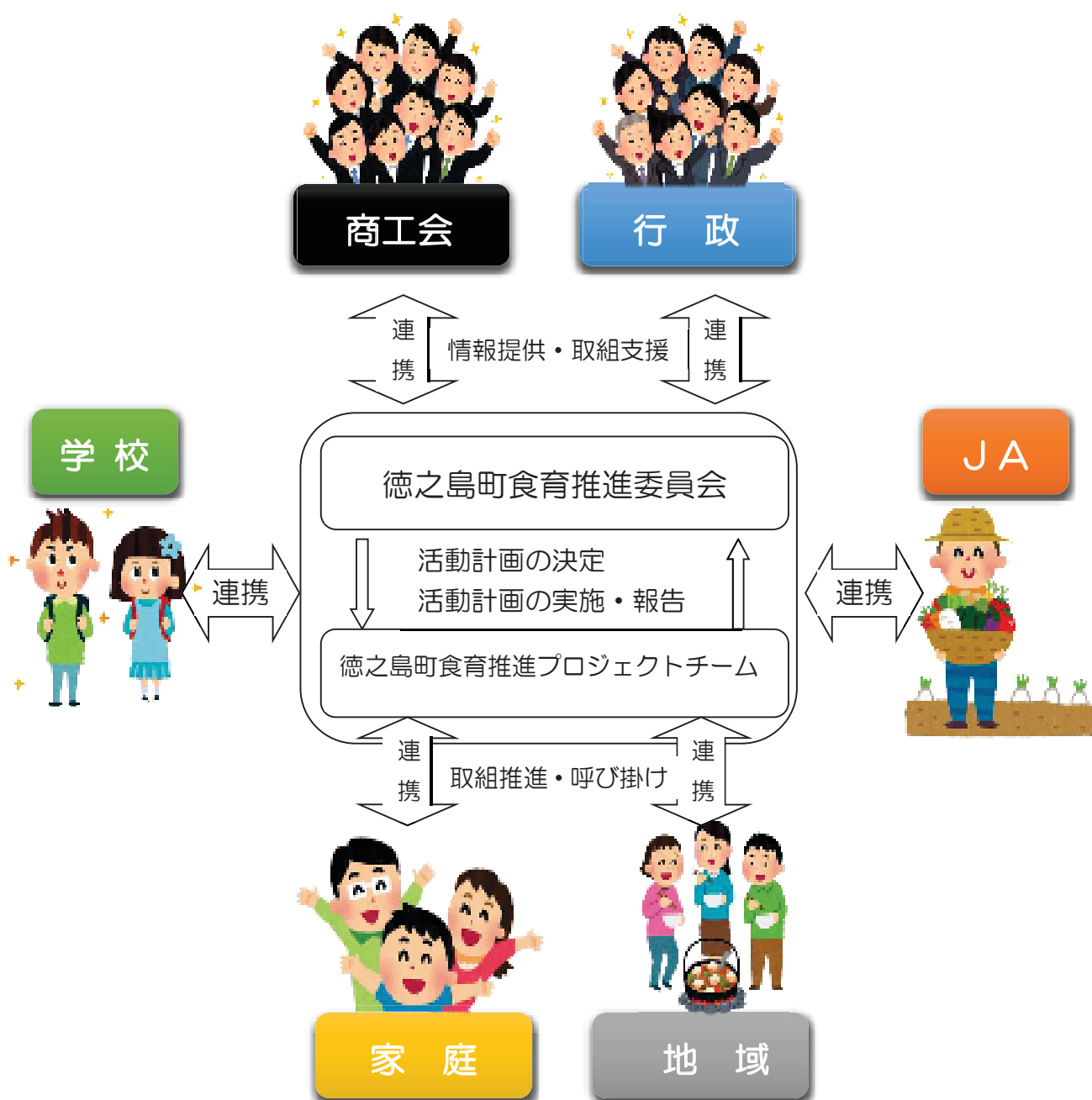


第4章 計画の推進に向けて

1 推進体制

食育を推進するためには幅広い町民の参加のもと、家庭・学校・地域・生産者・行政等の関係機関・団体等が充分連携し、多様な活動を総合的に展開する必要があります。

この取り組みを円滑に進めるためには、「徳之島町食育推進委員会」が中心となり計画の課題や方向性を決定し、「徳之島町食育推進プロジェクトチーム」が各関係機関や地域への情報提供や取り組み支援を行いながら連携を図り、取り組みを展開します。



2 計画の評価と進行管理

(1) 数値目標の設定

項目	第1次計画		第2次計画	
	平成22年度 現状値	平成29年度 目標値	平成29年度 現状値	平成35年度 目標値
(1)朝食を欠食する町民の割合について				
a、小学生	0.7%	0%	0.0%	0%
b、中学生	2.9%	0%	3.7%	0%
c、20代以上(成人の割合)	7.1%	5.0%	2.6%	2.0%
(2)学校における地場産物(重量ベース)の利用割合	15.5%	18.0%	25.3%	28%
(3)「食事バランスガイド」の実践度について	18.3%	23.0%	22.3%	25.0%
(4)メタボリックシンドロームを理解している町民の割合	74.4%	90.0%	78.9%	90.0%
(5)教育ファームの取り組みを行っている学校の数(小学校)	8校	8校	8校	8校
(6)週に朝食又は夕食を家族と一緒に食べる回数				
a、小学生	—	—	13.6回	14回
b、中学生	—	—	13.1回	14回
c、20代以上(成人の割合)※注意1	—	—	73.3%	75%
(7)生活習慣予防について	—	—	81.6%	85%
(8)地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている。	—	—	20.4%	30.0%

[備考]

- ・平成29年度現行数値は、特定健診結果報告会(30代以上対象)と徳之島町役場内(20代対象)に行った「食生活に関するアンケート」の結果を用いています。
- ・小中学生の数値は、食のアンケート調査(共食実態調査)の結果を用いております。
- ・(2)の現状値は、徳之島町立学校給食センターが平成27年度重量ベースの数値を算出しました。
- ・(5)の現状値は、各学校に聞き取り調査を実施し、「実施している」と回答した学校数をあげています。
- ・(6)の20代以上の共食については、「毎日食べる」と回答した割合を用いております。

(2) 計画の見直し

本計画は、平成35年度を目標年次としていますが、食を取り巻く社会情勢や制度、町民意識の変化などに留意し、必要に応じて見直しを行います。

参 考 資 料

- (1) 「食生活に関するアンケート」結果
- (2) 小中学生共食実態調査
- (3) 徳之島町版「食事バランスガイド」

成人向け・食生活に関するアンケート集計結果

この調査は、本町における食育・地産地消を推進するための基礎資料として実施しました。
実施期間：平成 29 年 7 月～1 月 総計 539 件

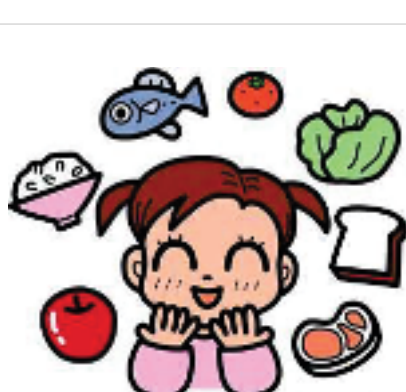
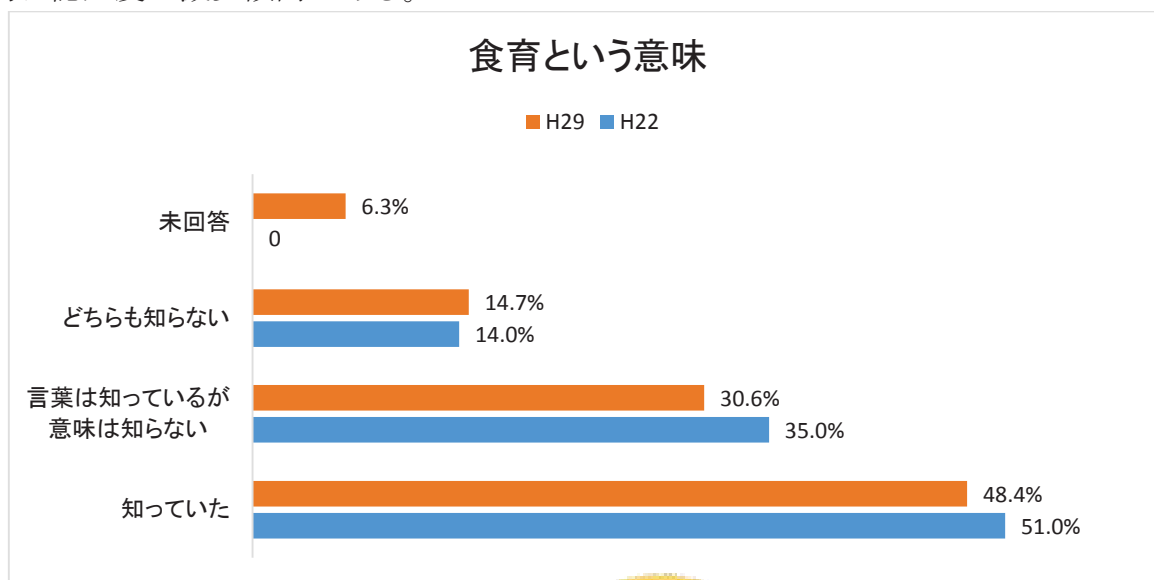
年代	全体 (有効回答者数)	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
回答者数	539	6	2	10	37	216	268
割合	100%	1%	0%	2%	7%	40%	50%

① 特定健診結果報告会 アンケート結果

Q 1 食育という意味

	知っていた	言葉は知っているが 意味は知らない	どちらも知らない	未回答
H22	51.0%	35.0%	14.0%	-
H29	48.4%	30.6%	14.7%	6.3%

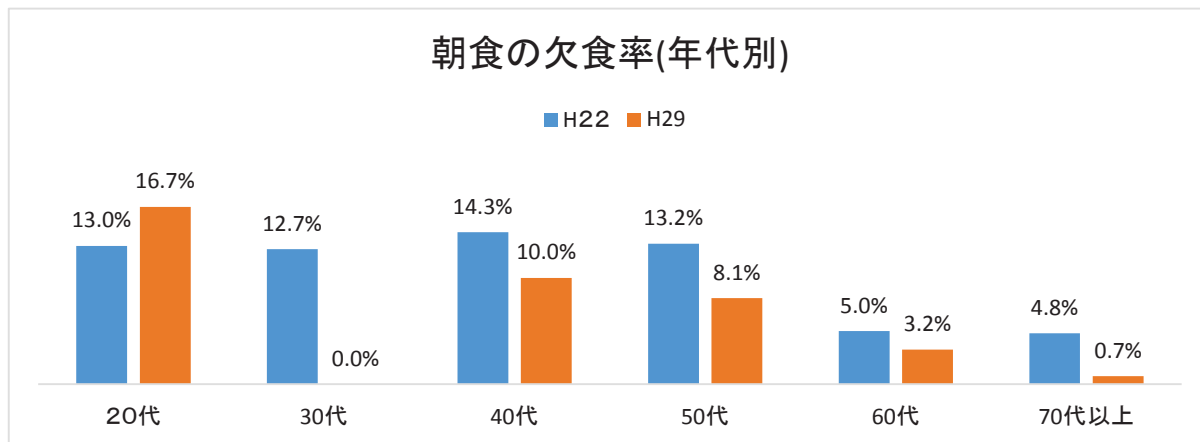
※全体的に認知度が減少傾向である。



Q 2 朝食を食べていますか

朝食の欠食率	20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
H22	13.0%	12.7%	14.3%	13.2%	5.0%	4.8%
H29	16.7%	0.0%	10.0%	8.1%	3.2%	0.7%

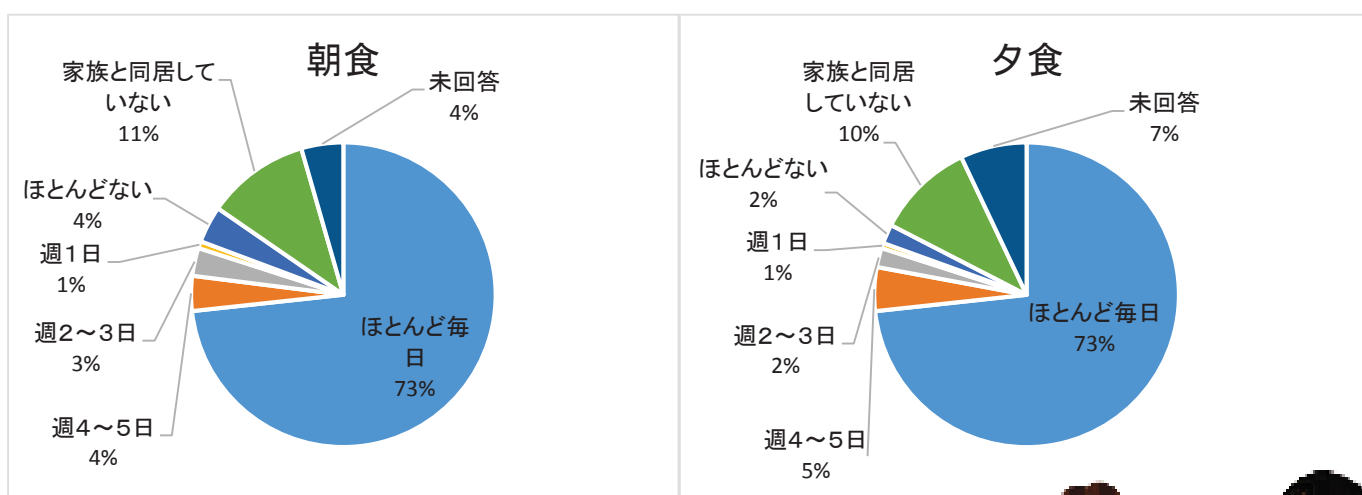
※20代の欠食率が増加傾向である。



Q 3 共食について

	ほとんど毎日	週4~5日	週2~3日	週1日	ほとんどない	家族と同居していない	未回答
朝食	73.3%	3.7%	3.0%	0.7%	3.9%	10.9%	4.5%
夕食	73.3%	4.6%	2.0%	0.6%	2.0%	10.4%	7.1%

※共食について「ほとんどない」が朝食について高めである。



Q4 メタボリックシンドロームという言葉や意味を知っていましたか

	知っていた	言葉は知っているが 意味も大体知っていた	言葉は知っているが 意味はあまり知らない	言葉は知っているが 意味は知らない	どちらも 知らない	未回答
H22	74.4%	—	—	20.0%	6.0%	—
H29	50.5%	28.4%	10.8%	1.9%	3.2%	5.4%

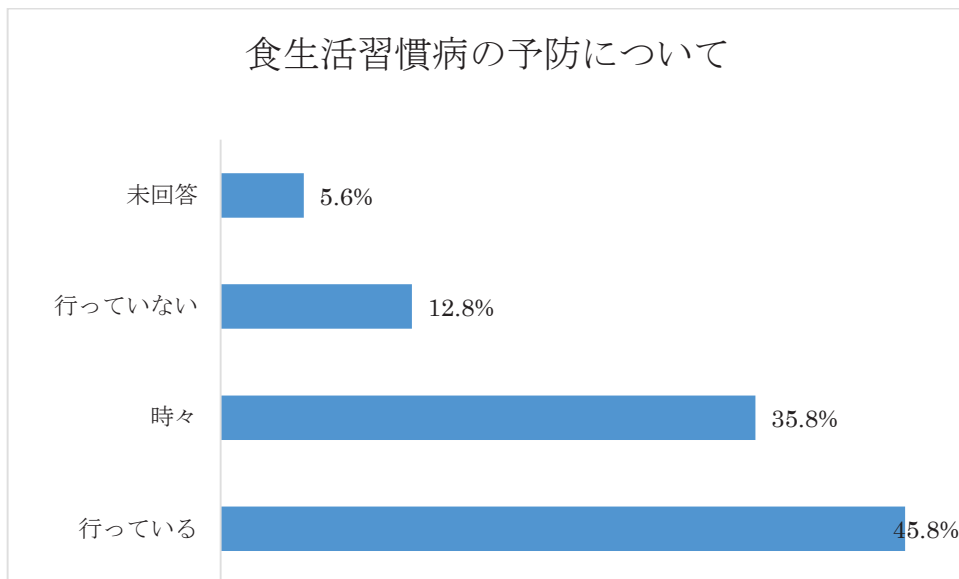
※認知度が減少傾向である。



Q5 生活習慣病の予防について

行っている	時々	行っていない	未回答
45.8%	35.8%	12.8%	5.6%

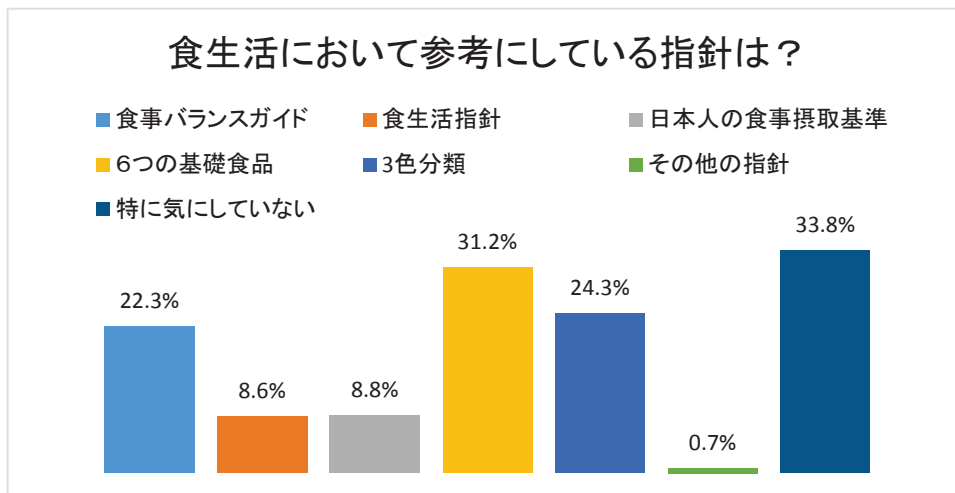
※45.8%が生活習慣予防について行っている、と回答。



Q 6 健全な食生活を実践するためのどのような指針等を参考にしていますか。

食事バランスガイド	食生活指針	日本人の食事摂取基準	6つの基礎食品	3色分類	その他の指針	特に気にしていない
120	46	47	167	130	4	182
22.3%	8.6%	8.8%	31.2%	24.3%	0.7%	33.8%

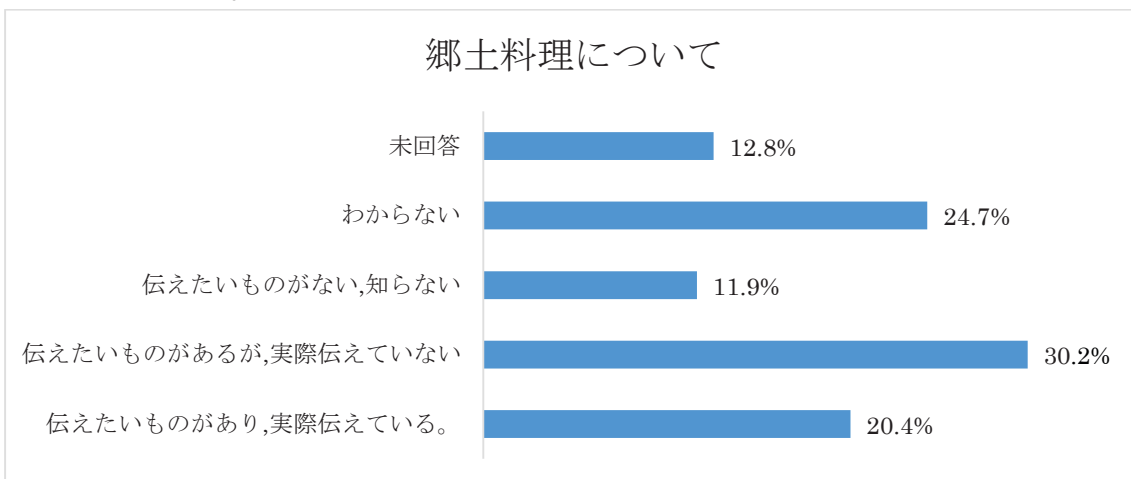
※参考にしている指針は「3色分類」24.3%、「食事バランスガイド」22.3%の順で多く。「特に気にしていない」が33.8%だった。



Q 7 郷土料理や伝統料理など伝えたいものがありますか、実際伝えていますか。

	伝えたいものがあり、 実際伝えている。	伝えたいものがあるが、 実際伝えていない	伝えたいものがない、 知らない	わからない	未回答
人数	110	163	64	133	69
割合 (%)	20.4%	30.2%	11.9%	24.7%	12.8%

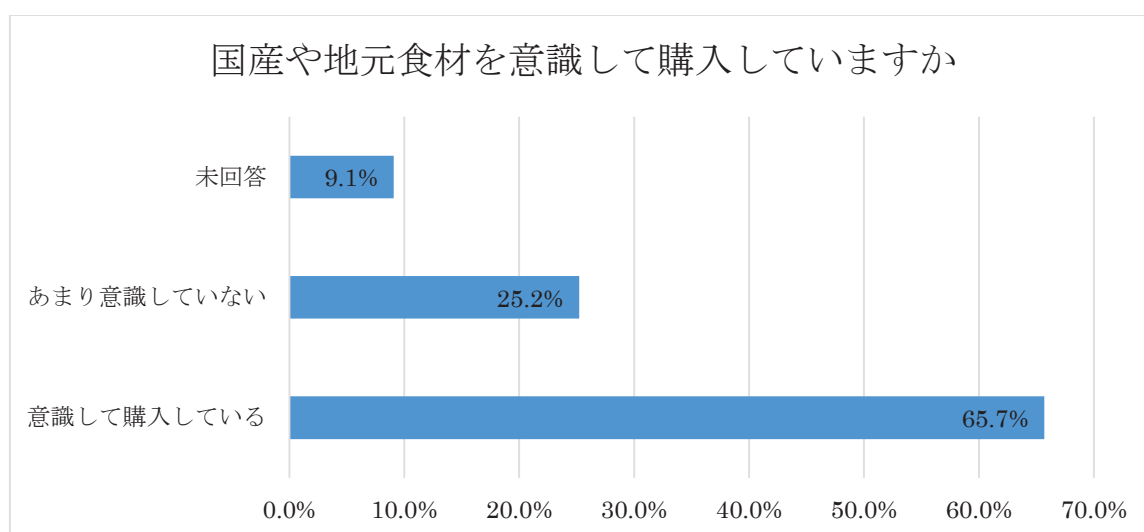
※伝承している人は20.4%だったが、「わからない」が多かった。郷土料理についての認知度や関心度を図りたい。



Q 8 食品を購入する際に国産や地元食材を意識して購入していますか。

	意識して購入している	あまり意識していない	未回答
人数	354	136	49
割合(%)	65.7%	25.2%	9.1%

※65.7%が「意識して購入している」と、回答



小中学校における朝食と夕食の共食の実態調査結果

この調査は、町内の小中学校に1学年を対象としアンケートを実施しました。
集計結果は、小学校中学校別で朝食と夕食の状況を比較しています。

実施期間：平成29年4月～12月

対象：小学校8校 児童数126名 中学校6校 生徒数108名

Q1 1週間のうち共食（家族や友人等と一緒に食事をする）を行った回数は何回ですか。

【小学生】

朝食											
回数	0	1	2	3	4	5	6	7	合計回数	調査人数	平均
人数	0	0	0	1	1	9	7	108	850	126	6.7
割合(%)	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.8%	7.1%	5.6%	85.7%			

夕食											
回数	0	1	2	3	4	5	6	7	合計回数	調査人数	平均
人数	0	0	0	0	1	1	7	117	870	126	6.9
割合(%)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%	0.8%	5.6%	92.9%			

※夕食の方が共食率は高い傾向である。

【中学生】

朝食											
回数	0	1	2	3	4	5	6	7	合計回数	調査人数	平均
人数	4	2	2	1	1	6	6	86	681	108	6.3
割合(%)	3.7%	1.9%	1.9%	0.9%	0.9%	5.6%	5.6%	79.6%			

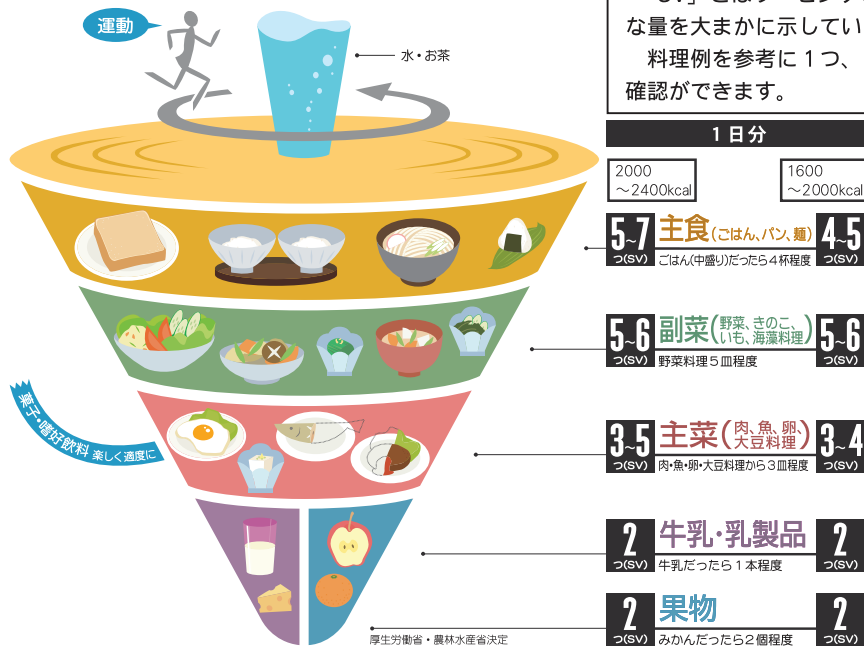
夕食											
回数	0	1	2	3	4	5	6	7	合計回数	調査人数	平均
人数	0	1	0	0	2	3	3	99	735	108	6.8
割合(%)	0.0%	0.9%	0.0%	0.0%	1.9%	2.8%	2.8%	91.7%			

※朝食が0回と回答しているのが3.7%だった。夕食より朝食の方が共食率は低い。

徳之島町版 「食事バランスガイド」

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目
でわかる食事の目安です。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの食品を組み合わせるよう、それぞれの適量をイラストで示しています。



「SV」とはサービングの略で、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示しています。
料理例を参考に1つ、2つと指折り数えて、何をどれだけ食べたか確認ができます。

1日分	全国版料理例
1つ分 = 2000~2400kcal	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 = 3000~3600kcal	1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
2つ分 = 4000~4800kcal	2つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、真たまごの味噌汁、ほうろく菜のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー
3つ分 = 6000~7200kcal	3つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
4つ分 = 8000~9600kcal	4つ分 = 卵、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身
5つ分 = 10000~12000kcal	5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
6つ分 = 12000~14400kcal	6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パック
7つ分 = 14000~16800kcal	7つ分 = 牛乳瓶1本分
8つ分 = 16000~19200kcal	8つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

徳之島町版料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個	ハンバーガー (主食1、主菜2)			
2つ分 = 白もち、ふかし芋、油ラーメン	ピザ (1/2枚) (主食2、牛乳・乳製品2)			
1つ分 = もずく酢、切干大根の煮物	2つ分 = パパイヤ炒め			
ぎょうざ (副菜1、主菜2)	赤ウリサバ缶詰 (副菜2、主菜1)	ゴーヤチャンプル (副菜2、主菜2)	やせわし (副菜2、主菜2)	行事食 (法事食) 1皿分 (副菜2、主菜3)
1つ分 = 豆乳 (コップ一杯)、ウインナー 3本	3つ分 = フライドチキン			
2つ分 = やぎとり、豚足、干物、ポークたまご				
1つ分 = ヨーグルト1パック、スライスチーズ1枚	2つ分 = スキムミルク (大さじ2)、牛乳瓶1本分			
1つ分 = パパイヤ (1/6コ)、パイナップル (1/6コ)、マンゴー (1/3コ)、バナナ 1本				

内料理は複合料理です。

朝食は欠かさず食べましょう。 	野菜、きのこ、海藻類をしっかり摂りましょう。
脂肪の摂りすぎに注意しましょう。 	お菓子や嗜好飲料はほどほどに。

「食事バランスガイド」(全国版)は厚生労働省及び農林水産省が「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして作成公表したものです。

徳之島町版「食事バランスガイド」は、徳之島町民が日頃の食生活で慣れ親しんでいる料理例を示し、日常的に活用できるように作成しました。料理例を参考にバランスのとれた食事を心がけましょう。

食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

例えば

女性

活動量
「低い」

活動量
「ふつう」以上

男性

活動量
「低い」

活動量
「ふつう」以上

男性(活動量:低い)女性(活動量:ふつう)の方の目安量
1日の総摂取エネルギー**2000kcal**の献立例です。

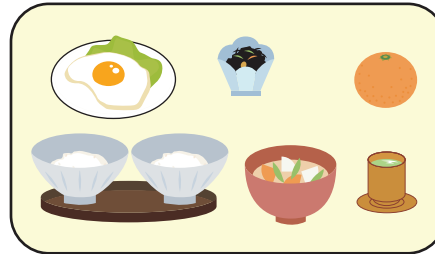
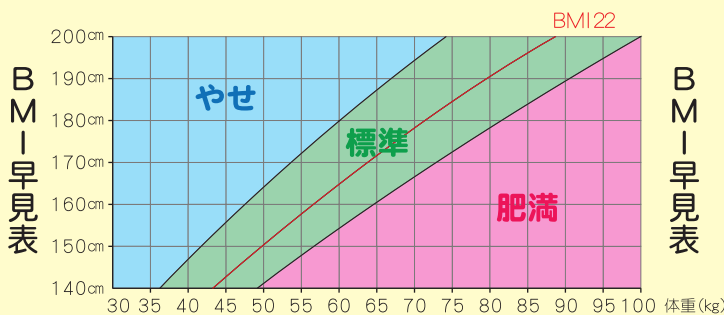
料理区分	サービング数(つ)			私の数
	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上	活動量「ふつう」以上	
主食 (ごはん・パン・麺)	4~5	5~7	7~8	
副菜 (野菜・きのこ・海藻料理・いも)	5~6	5~6	6~7	
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)	3~4	3~5	4~6	
牛乳・乳製品	2	2	2~3	
果物	2	2	2~3	
エネルギー(kcal)	1800	2200	2600	
	±200	±200	±200	

※活動量の見方

「低い」: 1日中座っていることがほとんど

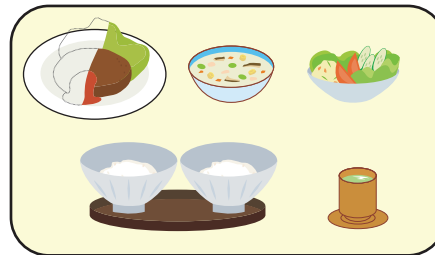
「ふつう」: 座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

まずは自分の体格をチェックすることから始めましょう。



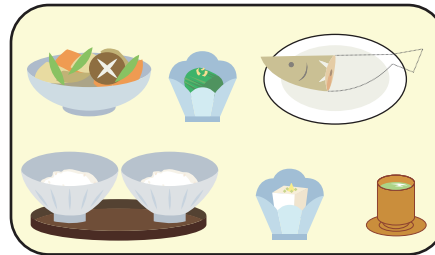
朝食

主食: 2つ = ごはん軽く2杯
副菜: 1つ = ひじきの煮物
主菜: 1つ = 目玉焼き
果物: 1つ = みかん1個
水分: お茶



昼食

主食: 2つ = ごはん軽く2杯
副菜: 2つ = 野菜サラダ・野菜スープ
主菜: 1.5つ = ハンバーグ (通常の半分程度)
水分: お茶



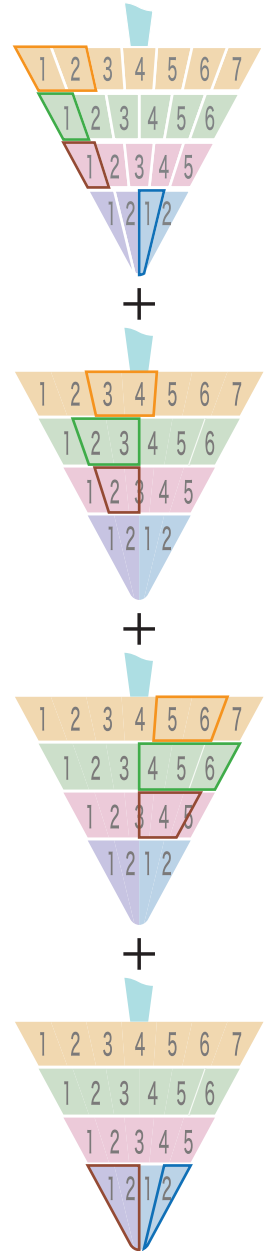
夕食

主食: 2つ = ごはん軽く2杯
副菜: 3つ = 野菜の煮物・お浸し
主菜: 2つ = さまの塩焼き1/2尾 冷奴(豆腐1/3丁)
水分: お茶



間食

牛乳・乳製品: 2つ = 牛乳200cc
果物: 1つ = りんご半分
水分: お茶





徳之島町

第2次徳之島町食育推進計画

平成30年3月策定

発行 徳之島町
編集 徳之島町役場 農林水産課
〒891-7192
鹿児島県大島郡徳之島町亀津7203番地
TEL0997-82-1111
FAX0997-82-1101



徳之島町ゆるキャラ
まぶーるくん