

第3次 十日町市食育推進計画



平成31年3月

十日町市

はじめに

食は命の源であり、日々の食は心の豊かさやゆとりが得られるかけがえのない機会です。そして健全な食生活は健康づくりの基礎であり、活力ある生活を支える大切なものです。また、食は地域の自然や文化に育まれた営みとして、家族同士で世代を越えて引き継がれていくものであります。



しかしながら、家族形態の変化やライフスタイルが多様化している現代では時間に追われ、食の重要性は理解していても実践に結びつかないことも事実です。

このような現状をふまえ、十日町市では、食を通じて「健全な心と身体をつくり豊かな人間性を育む」こと、「人と人のつながりを大切にし、家庭や地域の和（輪）を広げる」ことを目指し、平成21年3月に「十日町市食育推進計画」を策定しました。その後「第2次十日町市食育推進計画」に引き継ぎ、食育の推進に取り組んでまいりました。

そしてこの度、平成31年4月からの「第3次十日町市食育推進計画」を策定し、取組をさらに進めてまいります。

十日町市は、豊かな自然に恵まれ、豊富な地場農産物を活かした郷土色あふれる伝統料理がある地域です。この地域の特色を生かしつつ、子どもから高齢者まで生涯にわたり健康で豊かな食生活を送ることのできる地域づくりを目指してまいります。

そして、これからも総合計画で定めております「ふるさとを愛し自立して社会で生きる子どもを育てるまち」の実現に向けて、特に子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、健康で豊かな心と身体の発達を図れるよう、関係機関・団体等と連携し、取組を推進してまいります。

結びに、この計画の策定に当たりご尽力をいただきました「十日町市食育推進計画策定委員会」の委員の皆様をはじめ、多くの貴重なご意見をいただきました関係者、市民の皆様に関心から感謝申し上げます。

平成31年3月

十日町市長

関口 芳史

[目 次]

第 1 章 計画の基本事項

1-1 計画策定の趣旨	1
1-2 計画の位置づけ	2
1-3 計画の期間	3

第 2 章 第 2 次食育推進計画の取組と目標の達成状況

2-1 これまでの取組み	4
2-2 十日町市食育推進計画の達成状況	7

第 3 章 市がめざす食育

3-1 計画の基本理念	10
3-2 食育推進の基本方針と食育推進のための重点取組事項	11

第 4 章 食育の展開

4-1 具体的な取り組み	12
4-2 重点取組計画	25

第 5 章 食育の推進に向けて

5-1 計画の推進体制	26
5-2 計画の進行管理	26

第 6 章 参考資料

食育とは、

- ①生きるうえでの基本であって、知育（知識を高め、知識を豊かにする教育）、徳育（道徳面の教育）及び体育の基礎となるべきもの
- ②さまざまな体験を通して「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することができる人間を育てること

（「食育基本法」より）

※新元号の考え方

本計画の平成 31 年度以降の元号表記につきましては、平成 31 年 5 月 1 日の改元に伴い、元号が決定した段階で新たな元号・年号に読み替えるものとします。

第 1 章

計画の基本事項

第1章 計画の基本事項

1-1 計画策定の趣旨

食育の基本は家庭であり、食を通じて家族同士が日々成長していくことが必要です。そして、「食」は命の源であり、日々の「食」は心の豊かさや心のゆとりが得られるかけがえのない機会です。

十日町市では、市民の「食育」に対する関心を高めて健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、十日町市食育推進計画を策定し事業に取り組んできました。

しかしながら、女性の社会進出が進み、夫婦共働きが増加している現代では仕事に追われ、食育の重要性は理解できていても実践に結びつかないことも事実です。また、楽しんで食事をする心のゆとりがなくなり、家族がいても独りだけで食事をする「孤食」や、家族が別々の料理を食べる「個食」では、心の豊かさを育むことはできません。さらに、高齢化が進むことで単独世帯も増え、「食」を通じた人とのつながりが薄れつつあります。

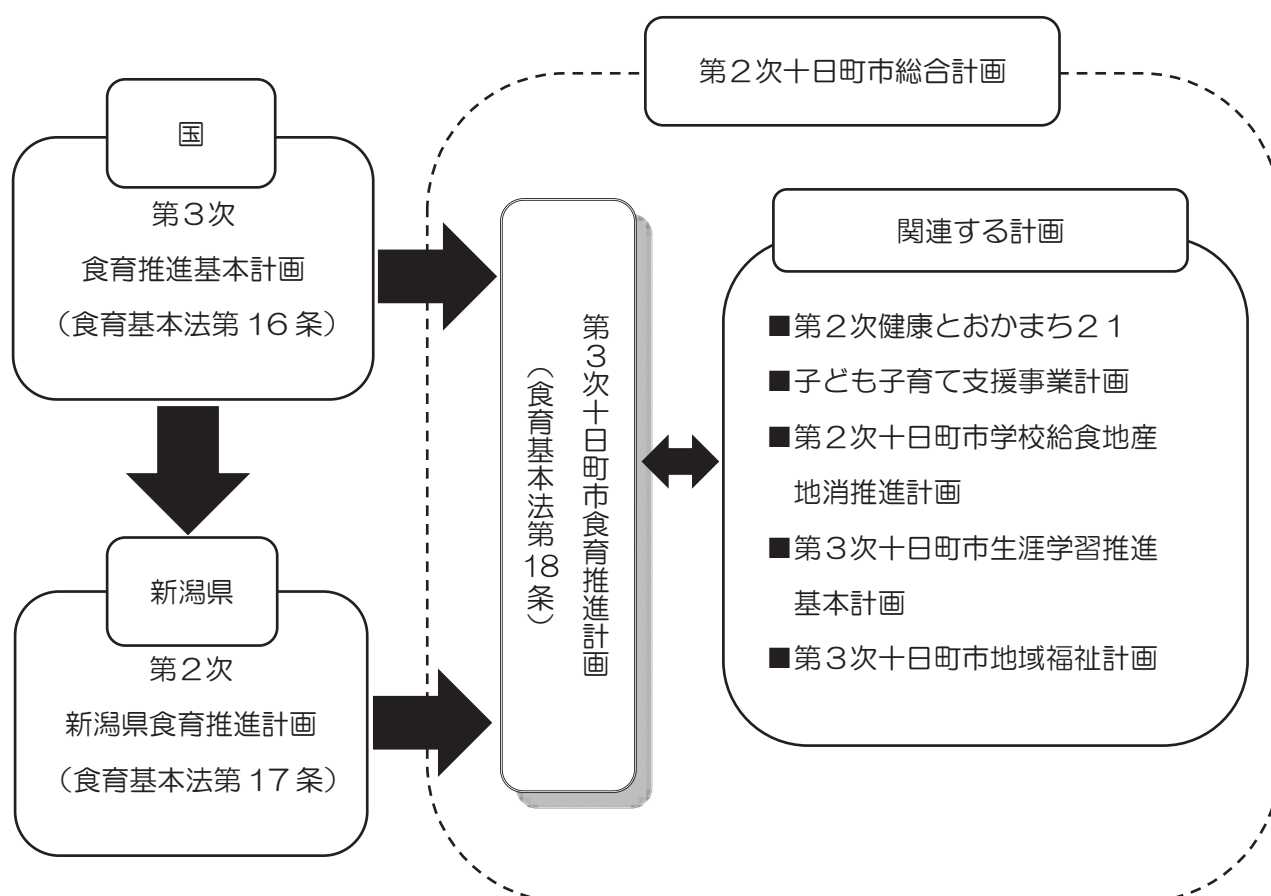
当市は、豊かな自然に恵まれ、豊富な地場農産物があり、郷土色あふれる伝統料理がある地域です。私たちは、この地域の特色を生かしつつ、家庭を基本として、子どもから高齢者まで生涯にわたり健康で豊かな食生活を送ることを目指し、関係機関や関係団体との連携により、さらに食育を進めていく必要があります。

十日町市では、平成25年度に策定した「第2次十日町市食育推進計画」が計画期間終了となることから、これに続く平成31年(2019年)度から平成35年(2023年)度までの5年間を計画期間とする「第3次十日町市食育推進計画」を策定いたしました。

1-2 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画に位置づけられる計画であり、国や県と協力しながら、本市独自の特性と課題を踏まえて推進していきます。

具体的には、「第2次十日町市総合計画」を上位計画とし、「第2次健康とおかまち21」（平成29年度～平成35年(2023年)度）をはじめとする各種計画と整合を保ちながら、食育を推進していきます。



1-3 計画の期間

本計画は、平成31年(2019年)度を初年度とし、平成35年(2023年)度を目標年度とする5カ年計画です。ただし、社会経済情勢等の事情により、計画期間中に必要な見直しを行う場合があります。

平成		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
市	第2次十日町市総合計画 平成28年度～平成37年度		←									→	
	第3次十日町市食育推進計画 平成31年度～平成35年度					←				→			
	第2次健康とおかまち21 平成29年度～平成35年度			←						→			
	子ども子育て支援事業計画 平成27年度～平成31年度	←				→							
	第2次十日町市学校給食地産地消推進計画 平成28年度～平成32年度		←				→						
	第3次十日町市生涯学習推進基本計画 平成28年度～平成32年度		←				→						
	第3次十日町市地域福祉計画 平成30年度～平成34年度				←				→				
県	第2次新潟県食育推進計画 平成29年度～平成32年度			←			→						
国	第3次食育推進基本計画 平成28年度～平成32年度		←				→						

第2章

第2次食育推進計画の取組と 目標の達成状況

第2章 第2次食育推進計画の取組と目標の達成状況

2-1 これまでの取組み

基本方針1 食を通じて健康な身体をつくる

【妊娠期】

- ・ハローパパママ学級において、バランスのよい食事についてフードモデルを用いた説明を実施しました。

【乳幼児期】

- ・離乳食教室・10 か月児身体測定時に主食・主菜・副菜のバランス、朝食を含めた生活リズムの指導を実施しました。
- ・2歳6 か月児身体測定時に生活リズムや食生活の基礎をつくる時期であることの指導を実施しました。
- ・保育所等での食育講演会や試食会、給食だより等で情報提供や知識啓発を実施しました。
- ・給食実施献立の展示によるバランス食の啓発を実施しました。
- ・子育て支援センターでの食育講話で情報提供や知識啓発を実施しました。

【学童・青年期】

- ・給食時間に栄養士が食に関する指導を実施しました。

【成人・高齢期】

- ・特定保健指導や食生活指導を実施しました。
- ・住民健診時に食推コーナーを設置し、減塩とバランスのよい食事について啓発しました。
- ・生活習慣病予防教室、血管いきいき教室、糖尿病予防教室等で栄養講話を実施しました。

基本方針2 食を通じて豊かな心を育む

【乳幼児期】

- ・10 か月児身体測定、2歳6 か月児身体測定時に共食や食事のあいさつについての指導を実施しました。
- ・親子料理教室を開催しました。
- ・保育所等での食育講演会や試食会、給食だより等で情報提供や知識啓発を実施しました。

- ・給食実施献立の展示によるバランスのよい食事の啓発を実施しました。
- ・子育て支援センターでの食育講話で情報提供や知識啓発を実施しました。

【学童・青年期】

- ・小・中学校で試食会を開催しました。
- ・「家族で楽しむ料理の日」を実施しました。
- ・「家庭の日（毎月第3日曜日）」の普及啓発を実施しました。
- ・給食週間（1月）を通して食への感謝の気持ちを醸成しました。
- ・給食だより等で食に関する情報提供を実施しました。
- ・栄養士会によるキッズ健康教室やJA十日町において料理教室を開催しました。

【成人・高齢期】

- ・市報、ホームページなどによる食育普及啓発を実施しました。

基本方針3 地域の食文化を理解し継承する

【乳幼児期】

- ・保育所等での野菜作りや、作った野菜を家庭で料理する活動を実施しました。

【学童・青年期】

- ・大地の教育ファーム事業を実施しました。
- ・「家族で楽しむ料理の日」を実施しました。
- ・各学校で農業体験を実施しました。
- ・小学校において郷土料理クラブを開催したほか、中学校で食育教室を開催しました。
- ・JA十日町において、どろんこキッズスクール、料理教室、キッチンセミナーを開催しました。
- ・高校で食育教室を開催しました。

基本方針4 地産地消を促進し資源を循環する

【学童・青年期】

- ・「とおかまちメニューの日」を実施しました。
- ・給食での地場農産物の活用を推進しました。

【各世代共通】

- ・十日町市地産地消推進会議において取組みを実施しました。
- ・直売所スタンプラリーを実施しました。
- ・市報、ホームページ等で地産地消について情報提供しました。

- ・十日町地域振興局の主催で地そばまつりや十日町市地域農産物直場所等経営研修会を開催したほか、「越後妻有そばマップ」「十日町・津南の直売所マップ」を作成しました。
- ・JA十日町において料理教室の開催や四季彩館（えぷろん、ベジぱーく）を営業しました。

基本方針5 食についての情報を発信し交流を深める

【各世代共通】

- ・ヘルスメイトセミナー、ヘルスメイトの研修会を行い、ヘルスメイトの養成・育成を行いました。
- ・ヘルスメイトと協働し、地区伝達講習会を開催しました。
- ・保育所等で「食育の日」に合わせた食育集会を実施しました。
- ・「食育の日」を活用した給食指導を実施しました。
- ・ヘルスメイトが考案したメニューを給食で紹介しました。
- ・減塩メニューなど、生活習慣病予防レシピを給食で紹介しました。
- ・はぐくみのまちづくり運動を実施しました。
- ・十日町地域振興局において食育ボランティア、エコファーマー、なりわいの匠等を認定しました。
- ・JA十日町において食育サポーターの育成を行いました。

2-2 十日町市食育推進計画の達成状況

十日町市では、平成26年3月に第2次計画として、十日町市食育推進計画（平成26年度～平成30年度）を策定しました。第2次計画では、「食」を通じて健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育むとともに、人と人のつながりを大切にし、家庭や地域の和を広げることを基本理念に掲げ、取り組んできました。

基本理念の達成に向けて「食を通じて健康な身体をつくる」、「食を通じて豊かな心を育む」、「地域の食文化を理解し継承する」、「地産地消を促進し資源を循環する」、「食についての情報を発信し交流を深める」に取り組むべき基本方針として設定し、展開してきました。

その結果、これまでの取り組みによって目標値を達成している項目もありますが、第2次計画策定時の数値より下回ってしまった項目もあることから、より一層の取り組みの強化が求められます。

達成状況は、以下の4つの基準で表しています。

◎：目標達成

○：目標に達していないが改善傾向

△：変化なし（変化が±1%以内）

×：悪化している

基本方針1 食を通じて健康な身体をつくる

目標項目	平成25年度 第2次策定時	平成30年度		達成 状況	現状値調査等
		目標値	現状値		
朝食を毎日食べる (食べる人の割合の増加)	89.0%	92.0%	90.1%	○	健康とおかまち21 (H28 調査結果より)
栄養バランスに気をつける (気をつける人の割合の増加)	77.7%	82.0%	79.8%	○	健康とおかまち21 (H28 調査結果より)

基本方針2 食を通じて豊かな心を育む

目標項目	平成 25 年度 第 2 次策定時	平成 30 年度		達成 状況	現状値調査等
		目標値	現状値		
共食の回数 (共食の回数の増加)	10.7 回	11.7 回	10.7 回	△	食育アンケート
食事のあいさつの習慣化 (食事時にあいさつする人の割合の増加)	68.4%	85.0%	71.3%	○	食育アンケート

基本方針3 地域の食文化を理解し継承する

目標項目	平成 25 年度 第 2 次策定時	平成 30 年度		達成 状況	現状値調査等
		目標値	現状値		
家庭で料理を作る (家庭で料理を作る人の割合の増加)	—	50.0%	60.9%	◎	食育アンケート
伝統・郷土料理を食べる (伝統・郷土料理を食べる人の割合の増加)	—	70.0%	97.6%	◎	食育アンケート

基本方針4 地産地消の促進と資源を循環する

目標項目	平成 25 年度 第 2 次策定時	平成 30 年度		達成 状況	現状値調査等
		目標値	現状値		
農産物直売所の利用 (直売所利用者の割合の増加)	45.0%	80.0%	43.9%	×	食育アンケート
学校給食における地場農産物の使用 (地場農産物の使用率の増加)	32.3%	50.0%	35.0%	○	教育委員会資料 ※現状値はH29年度実績値

基本方針5 食についての情報を発信し交流を深める

目標項目	平成25年度 第2次策定時	平成30年度		達成 状況	現状値調査等
		目標値	現状値		
食育への関心 (食育への関心度の割合の増加)	71.0%	90.0%	68.8%	×	食育アンケート
ヘルスマイトの人数 (ヘルスマイトの人数の増加)	148人	200人	125人	×	健康づくり推進課資料

第3章

市がめざす食育

第3章 市がめざす食育

3-1 計画の基本理念

十日町市の食育推進計画を実施するうえで、現在の食育に関する現状と課題を踏まえて、目指す将来像を達成するための方策を明確にしていくことが大切です。

私たちは、「食」を通じて健康な身体と心、豊かで思いやりのある心を育み、人から人への心のつながりが持てる地域（十日町市）を目指します。

○基本理念

- ・食を通じて、健全な心と身体をつくり、豊かな人間性を育む
- ・食を通じて、人と人のつながりを大切にし、家庭や地域の和（輪）を広げる

○基本理念に対する考え方

ライフスタイルが多様化している現代、「食」に対する意識や行動の重要性を忘れがちです。一方で、「食」を通じて食物や食事をつくる人たちへの感謝の気持ちを持つとともに、元気で健康な身体と心を育み、人から人へ、家庭から地域へ豊かな食文化をつないでいくことが大切です。

また、十日町市は、「ふるさとを愛し自立して社会で生きる子どもを育てるまち」の実現に向けて、子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、健康で豊かな心と身体の発達を図れるよう、食に関する取り組みを充実させる必要があります。

3-2 食育推進の基本方針と食育推進のための重点取組事項

○食育推進の基本方針

1. 食を通じて健康な身体をつくる

- ・食に関する正しい知識を持ち望ましい食生活を実践し健康づくりに取り組みます。

2. 食を通じて豊かな心を育む

- ・食への感謝の気持ちや食生活習慣の改善を実践し、豊かな心を育てます。

3. 地域の食文化を理解し継承する

- ・家庭料理や郷土料理の大切さを理解し伝承するための取り組みをします。

4. 地産地消を促進し資源を循環する

- ・地場農産物の利用を促進し、食の安全・安心への取り組みをします。

5. 食についての情報を発信し交流を深める

- ・情報発信により、食への理解や関心を深め地域の交流につながるような取り組みをします。

○十日町市の食育推進のための重点取組事項

1. 実践による食生活改善

2. 生活習慣病予防対策の知識啓発

3. 地産地消の推進

第4章

食育の展開

第4章 食育の展開

4-1 具体的な取り組み

第2次計画においても多くの関係機関により食育の取り組みを展開してきましたが、より効果的に推進するためには、単独機関で取り組むのではなく、各機関が連携しながら取り組んでいく必要があります。

5つの基本方針を達成するための家庭（個人）、行政（市）、地域・関係機関の具体的な取り組みについて、以下のような基本方針のもとに施策を展開し、具体的に取り組んでいきます。

基本方針 1 食を通じて健康な身体をつくる

アンケート結果による現状と今後の課題

【現 状】

- ・小中学生の95%以上が毎日朝食を食べる習慣がありますが、一方で年齢が上がるにつれて朝食を食べる割合が減少しています。【資料3-問3】
- ・バランスのよい食事を週に4～5日以上取っている人は約80%います。

【資料3-問7、資料4-問5】

【課 題】

- ・朝食は1日の活動源になる大切な食事です。市では、子どもの健やかな成長のために、はぐくみのまちづくり運動の一環として「早寝・早起き・朝ごはん」を推進してきました。これまでの取り組みから子どもの朝食の摂取状況は改善が見られます。しかし、19歳以下の学生・社会人等や20～30歳代では、朝食を欠食する割合が高くなることから、将来の親世代となる若年者に向けた働きかけが必要です。
- ・幼児期の好き嫌いや菓子類等による間食の習慣は、偏った栄養摂取につながり、肥満や体重増加不良を招くほか、虫歯の罹患率も高くなります。また、子どもだけでなく、大人についても健康的な生活習慣を維持することが重要です。
- ・市が実施している特定健康診査の結果では、治療を要するまでには至らないものの、数値が基準値を超えている有所見者数は依然多い状況です。運動や食生活の

見直しにより改善できるレベルであり、積極的な取り組みが重要となっています。

- ・栄養バランスのとれた食事は重要であり、特に野菜摂取と減塩・減脂に関しては生活習慣病予防と密接な関連があるため、引き続き取り組む必要があります。

また、主食・主菜・副菜をそろえた食事を実践していくことが重要です。

- ・高齢者は食事量が減少傾向にあり、それに伴い摂取する栄養にも偏りがみられます。適切な食事量を摂取し、低栄養予防の取り組みが重要です。

それぞれが取り組むこと

【家庭（個人）】

- ・妊娠中から食生活について関心を持ちましょう。
- ・早寝・早起き、朝食を欠かさず食べましょう。自分の食生活に関心を持ちましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事をしましょう。
- ・1年に1回は健康診断を受け、自分の健康状態を知りましょう。
- ・ハローパパママ学級に参加しましょう。
- ・健康的な食生活習慣について学びましょう。
- ・乳幼児健康診査での栄養相談や離乳食教室に参加しましょう。

【行政（市）】

- ・ハローパパママ学級において食生活習慣指導を実施する。
- ・乳幼児健診や離乳食教室等で栄養指導・相談を実施する。
- ・乳幼児健診や離乳食教室等で簡単な朝食レシピを紹介する。
- ・食に関する講演会や食育教室を実施する。
- ・特定保健指導により生活習慣の改善を支援する。
- ・学校等において生活習慣病予防の意識づけ活動を実施する。
- ・健康づくりに関する教室や講演会を開催する。
- ・血管いきいき教室、生活習慣病予防教室、脱メタボ運動教室などの健康教育を実施する。
- ・高齢者の適切な食事量と栄養の確保及び体重が健康管理の指標となることについて知識啓発を行う。
- ・介護予防事業で高齢者の食事、栄養に関する講座を開催する。

【地域・関係機関】

- ・保育所等における講演会や試食会の際、情報提供や知識啓発を行う。
- ・給食指導計画に基づき食育教育を実施する。

重点目標

①朝食を毎日食べる人の割合の増加

前回値 89.0%	現状値 90.1%	目標値 92.0% (H35)
-----------	-----------	-----------------

②栄養バランスに気をつけている人の割合の増加

前回値 77.7%	現状値 79.8%	目標値 83.0% (H35)
-----------	-----------	-----------------

基本方針 2 食を通じて豊かな心を育む

アンケート結果による現状と今後の課題

【現 状】

- ・子どもでは、年齢が上がるにつれて朝食を家族と一緒に食べる割合が減少しています。朝食より夕食のほうが家族と一緒に食べる割合が高い傾向にあり、朝食、夕食とも5年前より家族と食べる割合が全体として増加しています。

【資料3－問4、5】

- ・大人では、働いている世代は家族と食事をする割合が低いです。

【資料4－問2、3】

- ・食事の際には、多くの人があいさつをしていますが、7歳から19歳では約15%、20歳から74歳では約30%があいさつをしておらず、習慣化はされていない状況です。また、年齢が上がるにつれてあいさつをする割合が減少しています。

【資料3－問8、資料4－問8】

- ・小中学生の8割近い人が食事の手伝いをしています。

【資料3－問9】

【課 題】

- ・家族や仲間で楽しく食卓を囲み、バランスのとれた食事をするのが、心と身体の健康の源になります。子どもが家族とともに食事をする機会は増えてきていますが、核家族世帯や単身世帯が増加傾向の中、大人になるにしたがい家族と食卓を囲む機会が少なくなっています。食の楽しさを実感することは豊かな人間性を育むことにもつながるため、食を通じてコミュニケーションを図ることが重要です。

- ・食事のマナーやあいさつなどの習慣は、日常生活から身に付くものであり、この基礎は家庭にあります。近年、家庭だけでなく、保育所や学校等での取り組みにより、食事のあいさつなどは習慣化されてきましたが、年齢が上がるに従いマナーが守られなくなってきました。

また、決まったものしか食べない「固食」や、菓子・清涼飲料などを多く摂取する子どもも依然多い状況です。食事の基礎は家庭にあるため、子どもだけではなく、親世代も食事のマナーやあいさつなどを身につけるとともに、バランスのとれた食事について学ぶ必要があります。

それぞれが取り組むこと

【家庭（個人）】

- ・家族で正しい食事マナーを身につけましょう。
- ・家族そろって食事をする回数を増やしましょう。
- ・楽しく食事ができる工夫をしましょう。
- ・食に関する講演会や料理教室に参加しましょう。

【行政（市）】

- ・乳幼児健診等において望ましい食生活習慣に関する情報提供を行う。
- ・親子料理教室を開催する。
- ・仕事と生活の調和（ワークライフバランス）の推進・啓発を行う。
- ・市報やホームページにより、食育の日や食育月間の普及・啓発を行う。

【地域・関係機関】

- ・食事のマナーやあいさつ等、食生活に関する講演会や試食会を開催する。
- ・小・中学校において家族で楽しむ料理の日を設定する。
- ・学校や保育所等で一緒に食べる楽しさや大切さ、食への感謝の気持ちについて普及・啓発を行う。
- ・親子で参加できる食のイベントを充実させる。
- ・「給食だより」などにより望ましい食生活習慣に関する情報提供を行う。

重点目標

①共食の回数の増加

前回値 10.7 回	現状値 10.7 回	目標値 11.7 回（H35）
------------	------------	-----------------

②食事のあいさつを習慣としている人の割合の増加

前回値 68.4%	現状値 71.3%	目標値 85.0%（H35）
-----------	-----------	----------------

基本方針 3 地域の食文化を理解し継承する

アンケート結果による現状と今後の課題

【現 状】

- ・ふだん家庭で料理をする割合は、全体で約 60%、男性では約 30%、女性では約 87% であり、女性は年齢が上がるにつれて料理をする割合が増えています。男性は働いている世代を中心に料理をする割合が低い状況です。【資料 4 ー問 6】
- ・十日町市の伝統料理・郷土料理については、年齢が上がるにつれて認知度が高くなっています。一方、伝統料理・郷土料理ということは知らなくても、ほとんどの人が食べている状況です。【資料 3 ー問 12、資料 4 ー問 16】

【課 題】

- ・家庭や保育所、学校などでの農業体験や食に関する体験活動に参加することは、食が動植物の命を受け継ぐこと、生産者を始め加工や流通等の多くの人に支えられていることなど、食の大切さや感謝することの意識を培えます。また、地域の伝統料理・郷土料理を食することは、家庭の味を受け継ぐだけでなく、その地域の伝統・文化・風土等を学ぶ機会にもなります。様々な活動を通じて、食育への理解を深めることが大切です。

それぞれが取り組むこと

【家庭（個人）】

- ・地域の食文化について関心を持ちましょう。
- ・家族や地域に家庭料理や郷土料理を伝えましょう。
- ・地域で開催される食に関するイベントや教室に参加しましょう。
- ・農業体験や食文化を体験しましょう。

【行政（市）】

- ・栄養士、ヘルスメイト、農村地域生活アドバイザーなど地域の食育専門家と連携することにより伝統料理・郷土料理の普及・促進を図る。
- ・市報やホームページ等により地域の食文化に関しての情報提供を行う。
- ・伝統料理・郷土料理普及のため、栄養教諭等を対象とした講習会を実施する。

【地域・関係機関】

- ・保育所や小中学校等で農業体験を実施する。
- ・幼児・児童を対象とした料理教室において食文化に関する体験活動を実施する。

- ・学校給食等で地場農産物の利用を進める。
- ・JAをはじめとする食育関連団体と連携し、食文化の普及・継承を図る。

重 点 目 標

①家庭で料理を作る人の割合の増加

前回値	—	現状値	60.9%	目標値	65.0% (H35)
-----	---	-----	-------	-----	-------------

②伝統・郷土料理を食べる人の割合の増加

前回値	—	現状値	97.6%	目標値	現状維持 (H35)
-----	---	-----	-------	-----	------------

基本方針 4 地産地消を促進し資源を循環する

アンケート結果による現状と今後の課題

【現 状】

- ・「地産地消」という言葉の認知度は、年々増加しています。【資料4 一問 12】
 - ・地場農産物が購入できる直売所の利用度は、年々減少しています。また、地元産を意識して購入する人の割合、価格が高めでも地元産を購入する人の割合も減少傾向にあります。【資料4 一問 13、14、15】
- 直売所の利用度が低い理由として、十日町市では自ら農産物を栽培し、消費している家庭が多いことが考えられます。市民の直売所の利用度は低いものの、売り上げは年々増加している直売所もあります。

【課 題】

- ・農業従事者の高齢化や農業所得の確保が難しいなどの点から後継者が不足し、市の農業を支える農業従事者が減少しています。一方で、農業の担い手と呼ばれる大規模経営者や新規就農者が増えてきています。また、水稻だけでなく、畑作経営も近年は増えてきています。様々な場面で地域農業への理解を深め、農業を食育に活用していくことが重要です。
- ・あらゆる場面で地元産食材を活用する取組みが食育の一環に繋がりますが、安全・安心な地元産食材を購入・活用することと、費用がどのくらい掛けられるかというバランスを考えていかなければいけません。
- ・十日町市では自ら農作物を栽培し消費している家庭が多くあることから、地産地消の推進は地場農産物の直売所の利用だけで計れるものではありません。地場農産物の消費がどのくらいされているかしっかりと把握し、取組みを進めていく必要があります。

それぞれが取り組むこと

【家庭（個人）】

- ・地場農産物を食生活に積極的に活用しましょう。
- ・地産地消に取り組む飲食店や農産物直売所を利用しましょう。

【行政（市）】

- ・農産物直売所や地産地消関連のイベント等の情報提供を行う。
- ・地場農産物の学校給食への供給を進める。

【地域・関係機関】

- ・学校給食における「とおかまちメニューの日」を設定し、地産地消に取り組む。
- ・農産物生産者やＪＡなどの関連団体と連携し、給食における地場農産物の供給を進める。

重点目標

①農産物直売所の利用者の割合の増加

前回値 45.0%	現状値 43.9%	目標値 80.0% (H35)
-----------	-----------	-----------------

※目標値については、農産物直売所利用のほか、スーパーの直売コーナー利用や自家栽培農産物の消費分なども含めての数値とする。

②学校給食における地場農産物使用率の増加

前回値 32.3%	現状値 35.0%	目標値 55.0% (H35)
-----------	-----------	-----------------

※目標値については、第2次十日町市学校給食地産地消推進計画の数値と同様とする。

基本方針 5 食についての情報を発信し交流を深める**アンケート結果による現状と今後の課題****【現 状】**

- ・約7割の人が食育に関心を持っています。特に高齢世代と小さな子どものいる世代では関心度が高くなっています。【資料4－問1】

【課 題】

- ・食育に関心を持ち、食事に気をつけている人の割合は、高齢世代になるにつれて高くなっています。また、小さな子どもを持つ親世代の割合も高くなっています。子どもが小さい時から親世代にも取り組みを推進していくことが重要です。また、親世代も子どもたちのために自ら食育に関心を持ち、子どもの健康と心身の成長について学んでいくことが必要です。
- ・食に関する情報が社会に氾濫していることから、消費者が食に関する正しい情報を適切に選別し、活用することが必要となっています。また、食育の基本は家庭ですが、社会情勢等の変化により、家庭の中で十分な食育が実現しにくいいため、家庭での食育実践のための情報をしっかりと伝えていくことが重要です。

それぞれが取り組むこと**【家庭（個人）】**

- ・食育について関心を持ち続けましょう。
- ・食に関する情報を積極的に収集し、様々な体験やイベントに参加しましょう。

【行政（市）】

- ・食と健康づくりに関した情報提供を行う。
- ・栄養士、ヘルスマイト、農村地域生活アドバイザーなど食育専門家による研修会や講習会を開催する。
- ・ヘルスマイトなど食育関連の人材の育成を図る。

【地域・関係機関】

- ・「食育推進月間」と「食育の日」を積極的にPRし、食育への関心を深めるよう取り組む。
- ・健康的な食生活のためのメニューや生活習慣病予防のレシピ等の情報提供を行う。
- ・地区組織等による災害時の食料・栄養確保のための普及啓発の場を持つ。

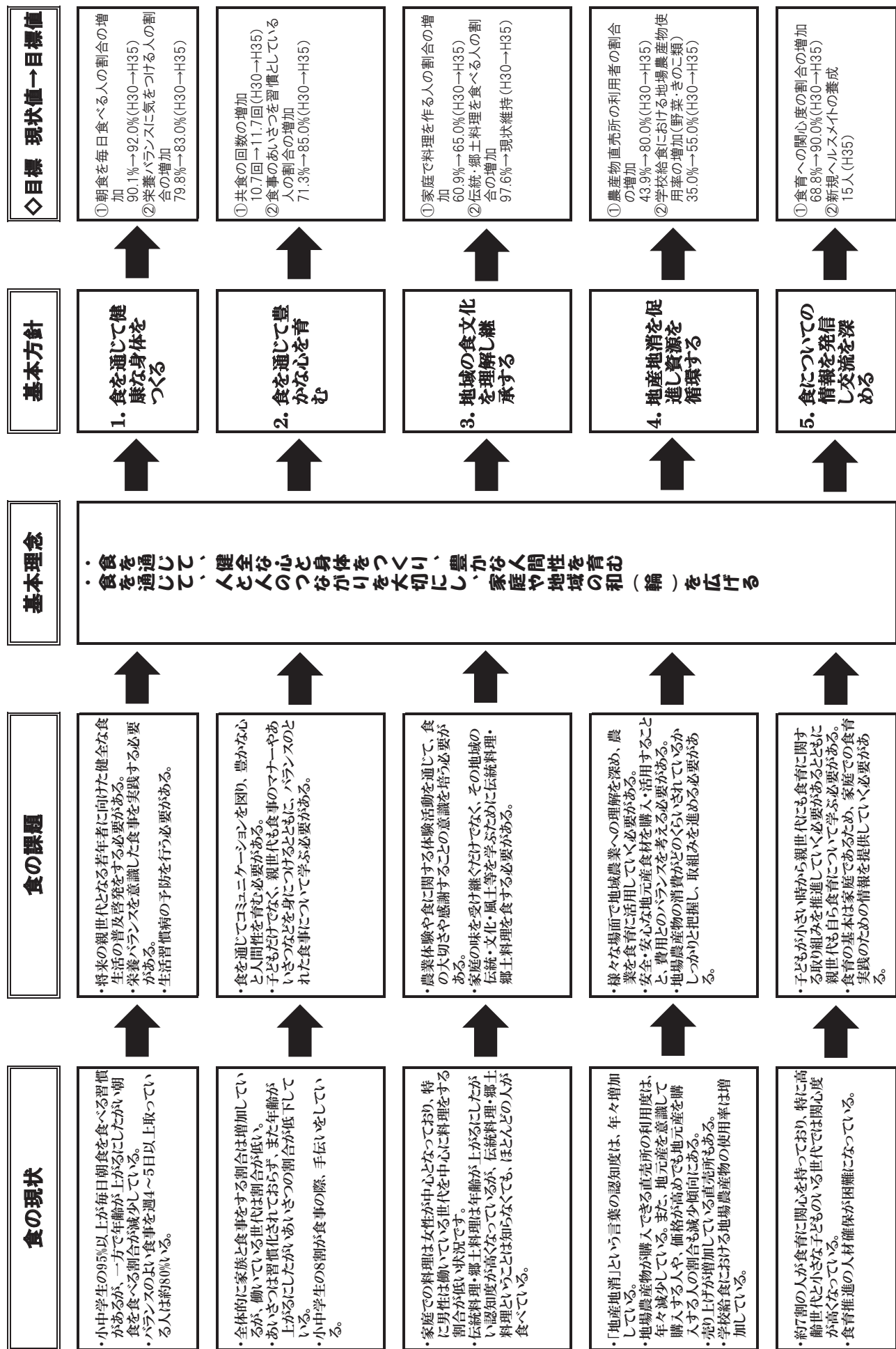
重点目標

①食育への関心度の割合の増加

前回値 71.0%	現状値 68.8%	目標値 90.0% (H35)
-----------	-----------	-----------------

②新規ヘルスメイトの養成

前回値 —	現状値 —	目標値 15人 (H35)
-------	-------	---------------



取組内容	家庭(個人)	行政(市)	地域・関係機関
1. 食を通じて健康な身体をつくる	・妊娠中から食生活に関心を持つ。 ・早寝・早起き・朝食を欠かさず、自身の食生活に関心を持つ。 ・バランスのとれた食事をする。 ・1年に1回は健康診断を受ける。 ・ハローパーパママ学級に参加する。 ・健康的な食生活習慣について学ぶ。 ・栄養相談や離乳食教室に参加する。	・ハローパーパママ学級において食生活習慣指導を実施する。 ・乳幼児健診等で栄養指導・相談を実施する。 ・乳幼児健診等で簡単な朝食レシピを紹介する。 ・食に関する講演会や食育教室を実施する。 ・特定保健指導により生活習慣の改善を支援する。 ・学校等において生活習慣病予防の意識づけ活動を実施する。 ・健康づくりに関する教室や講演会を開催する。 ・健康教育を実施する。 ・高齢者に対して食に関する知識啓発や講座開催を行う。	・保育所等における講演会・試食会の際、情報提供や知識啓発を行う。 ・給食指導計画に基づき食育教育を実施する。
2. 食を通じて豊かな心を育む	・家族で正しい食事マナーを身に付ける。 ・家族そろって食事をする回数を増やす。 ・楽しく食事ができる工夫をする。 ・食に関する講演会や料理教室に参加する。	・乳幼児健診等において食生活習慣に関する情報提供を行う。 ・親子料理教室を開催する。 ・ワークライフバランスの推進・啓発を行う。 ・食育の日や食育月間の普及・啓発を行う。	・食生活に関する講演会や試食会を開催する。 ・小・中学校において家族で楽しむ料理の日を設定する。 ・学校や保育所等において食の楽しさ・食への感謝の気持ちについて普及・啓発する。 ・親子で参加できる食のイベントを充実させる。 ・「給食だより」などによる情報提供を行う。
3. 地域の食文化を理解し継承する	・地域の食文化について関心を持つ。 ・家庭や地域に家庭料理や郷土料理を伝える。 ・食に関するイベントや教室に参加する。 ・農業体験や食文化を体験する。	・食育専門家と連携し伝統料理・郷土料理の普及・促進を図る。 ・市報やホームページ等で地域の食文化に関する情報提供を行う。 ・伝統料理・郷土料理普及のため、栄養教諭等を対象とした講習会を実施する。	・保育所・小中学校等で農業体験を実施する。 ・料理教室において食文化に関する体験活動を実施する。 ・学校給食等で地場農産物の利用を進める。 ・食育関連団体と連携し、食文化の普及・継承を図る。
4. 地産地消を促進し資源を循環する	・地場農産物を食生活に積極的に活用する。 ・地産地消に取り組む飲食店や農産物直売所を利用する。	・農産物直売所や地産地消関連のイベント等の情報提供を行う。 ・地場農産物の学校給食への供給を進める。	・学校給食における「とおかまちメニューの日」を設定し、地産地消に取り組む。 ・関連団体と連携し、給食における地場農産物の供給を進める。
5. 食についての情報を発信し交流を深める	・食育について関心を持つ。 ・食に関する情報を積極的に収集し、様々な体験やイベントに参加する。	・食と健康づくりに関した情報提供を行う。 ・食育専門家による研修会や講習会を開催する。 ・食育関連の人材の育成を図る。	・「食育推進月間」と「食育の日」を積極的にPRし、食育への関心を深める。 ・健康的な食生活のためのメニューや生活習慣病予防レシピ等の情報提供を行う。 ・地区組織等による災害時の食料・栄養確保のための普及啓発の場を持つ。

4-2 重点取組計画

第3次十日町市食育推進計画では、第2章で今までの取組とそれに基づく達成状況を検証し、第3章では食育推進のための基本方針を掲げ、第4章4-1で基本方針に沿った現状と課題、具体的な取り組みを列挙しました。そのうえで、第3次計画がより実効性のあるものとするため、第3次計画期間中に十日町市として特に力を入れて取り組むべき重点事項について以下のとおり定めます。

十日町市民が健全な食生活を実践し、「食」を通じて健康な身体と心を育むとともに、十日町市の食文化を学ぶことにより、郷土を愛し、十日町市に住み続けたいと思うようなまちにしていくなため、次の5年間で実りあるものにしていきます。

1. 実践による食生活改善

- ・市の現状に合わせた健康教育や郷土料理作りなどを内容とした親子料理教室を保育所等で実施し、子どもの頃からの正しい食生活の普及、子育て世代への食生活改善の普及及び郷土料理の次世代への継承を図る。
- ・各団体と連携し、食育に関しての様々な要望に応えられる地区講習会等を実施し、料理など体験教室に参加したい人の要望に応える。

2. 生活習慣病予防対策の知識啓発

- ・食生活改善コーナーを住民健診会場で設置し、栄養バランスの普及・啓発を行う。
- ・関係機関との連携により、減塩献立の提供や保護者向け試食会を開催し、味覚が形成される幼少期からの子どもたちの減塩につながる取り組みを推進する。

3. 地産地消の推進

- ・学校給食に地場産食材を積極的に活用するとともに、とおかまちメニューの日やヘルスメイトによる郷土料理講習などの実施により、地産地消の推進を図り、子どもたちに地域の産業や文化に関心を持たせ、また、生産者をはじめ給食に関わる人や食材そのものへの感謝の心を育ませることにつながる。

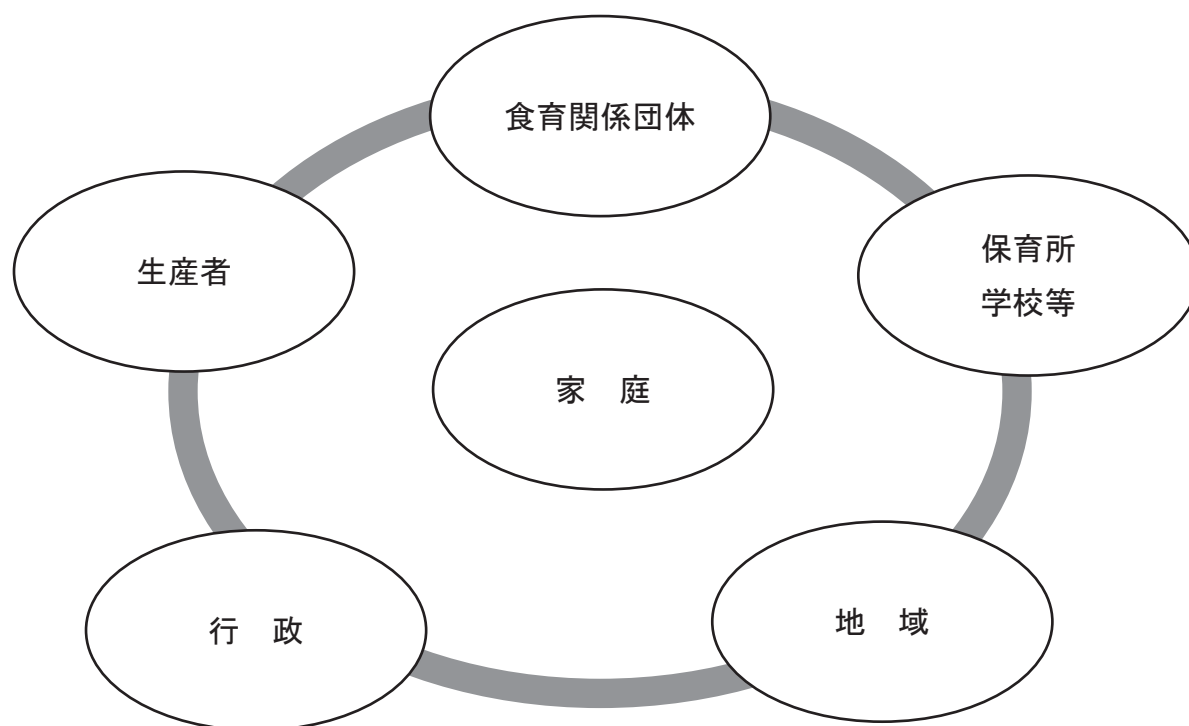
第5章

食育の推進に向けて

第5章 食育の推進に向けて

5-1 計画の推進体制

効果的な食育の推進には、食育の最も重要な場である「家庭」と、家庭との連携が期待される「保育所・学校等」、さらにそれを支援していく「地域」と「市」がそれぞれの役割を果たしながら、共通理解のもとに協働していくことが何よりも重要です。各関係者が情報を共有し、連携・協働しながら計画を推進していきます。



5-2 計画の進行管理

本計画の進捗状況を把握するために、施策ごとに設定した取組内容について毎年実績を把握します。

把握した実績を毎年分析・評価することにより、計画の進行管理を行います。

その結果を十日町市健康づくり推進協議会に報告し、意見を求めます。

第 6 章

参考資料

第6章 参考資料

資料1 第3次十日町市食育推進計画策定の経過

平成30年 5月15日～5月31日 「食育」に関する市民アンケート調査の実施

平成30年 6月26日 第1回食育推進計画ワーキング会議開催

平成30年 7月18日 第2回食育推進計画ワーキング会議開催

平成30年 8月 7日 第3回食育推進計画ワーキング会議開催

平成30年 8月16日 第4回食育推進計画ワーキング会議開催

平成30年 9月19日 第5回食育推進計画ワーキング会議開催

平成30年10月 5日 第6回食育推進計画ワーキング会議開催

平成30年11月12日 食育推進計画検討委員会開催

平成30年12月19日 第3次十日町市食育推進計画策定委員会要綱施行

平成31年 1月18日 食育推進計画策定委員会開催

○「食育」に関する市民アンケートの調査結果（後掲）

資料2 第3次十日町市食育推進計画策定委員会要綱

平成30年12月19日

十日町市告示第213号

(設置)

第1条 十日町市における食育対策について、市民、団体及び行政が協働しながら効果的に推進することを目的とする第3次十日町市食育推進計画（以下「食育推進計画」という。）を策定するため、第3次十日町市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事項)

第2条 委員会は、食育推進計画について協議及び検討を行う。

(組織等)

第3条 委員会は、委員15人以内をもって組織し、次に掲げる者の中から市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 関係団体の代表者
- (2) 関係行政機関の職員
- (3) 市職員
- (4) 前3号に掲げる者のほか

(任期)

第4条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から平成31年3月31日までとする。

(委員長及び副委員長)

第5条 委員会に委員長及び副委員長を置く。

- 2 委員長及び副委員長は、委員の互選により選出する。
- 3 委員長は、会務を総理し、会議の長となる。
- 4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集する。ただし、最初の会議は、市長が招集する。

- 2 委員会は、委員の半数以上が出席しなければ会議を開くことができない。
- 3 委員長は、必要があると認めるときは、委員以外の者の出席を求め、意見を聴き、又は資料の提出を求めることができる。

(事務局)

第7条 委員会の事務局は、健康づくり推進課に置く。

(その他)

第8条 この告示に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附則

(施行期日)

1 この告示は、公布の日から施行する。

(この告示の失効)

2 この告示は、平成31年3月31日限り、その効力を失う。

第3次十日町市食育推進計画策定委員会（名簿）

N0	分野	所属	役職	氏名	摘要
1	関係団体	十日町農業協同組合 営農生活部	部長	志賀 義雄	
2	関係団体	十日町市食生活改善推進委員 協議会	会長	井之川 美雪	
3	関係団体	私立保育園・こども園連絡 協議会（中条こども園）	会長 （園長）	渡辺 百合子	
4	関係団体	十日町市教育振興会 （十日町中学校）	会長 （校長）	川崎 正男	
5	関係団体	新潟県栄養士会十日町支部	支部長	藤ノ木 恵美子	
6	関係団体	十日町市津南町養護教諭研究 協議会（十日町総合高校）	会長 （養護教諭）	鈴木 とき子	
7	関係団体	十日町市 PTA 連合会	会長	藤巻 優樹	
8	関係行政機関	十日町地域振興局 健康福祉部地域保健課	課長	樋口 広美	
9	十日町市	市民福祉部	部長	柳 久	
10	十日町市	企画政策課	課長	鈴木 政広	
11	十日町市	子育て支援課	課長	斉木 和幸	
12	十日町市	農林課	課長	庭野 和浩	
13	十日町市	学校教育課	課長	山岸 一朗	
14	十日町市	生涯学習課	課長	鈴木 規宰	
	14 名				
	事務局	健康づくり推進課			

「^{しょくいく}食育」に関するアンケート調査のお願い

日ごろより、市政にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。

市では、市民一人ひとりが健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目指し、食に関わる人や関係団体等と一体になって食育を推進するため、平成30年度に「第3次十日町市食育推進計画」を作る予定です。

この計画策定や今後の事業推進、対策のあり方などの検討に際して、市民の皆さまのご意見・ご提案を参考とさせていただくため、アンケート調査票をお送りいたします。

お忙しいところお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力いただけますようお願い申し上げます。

【調査対象者】

平成30年3月31日現在、十日町市に住所を有する7歳～74歳の男女1,500人を無作為に選び、お願いしています。

【提出期限・方法】

ご記入のうえ、同封の返信用封筒に入れて、最寄の郵便ポストに投函してください。

提出期限 平成30年5月31日（木）までに投函してください。

【その他】

回答いただいたアンケート調査票は、すべて統計的に処理し、上記の目的以外に個々に公表することは一切しません。

【ご記入に際してのお願い】

1. 必ずあて名の方ご自身の状況をご回答ください。

ただし、回答が難しい質問や、読めない字がある場合などは、保護者の方から記入・回答をお願いします。

2. 特にことわりのない限り、全ての質問に答えてください。

該当者にだけ答えていただく質問もありますが、その場合は、質問の説明に従って答えてください。

3. 回答は、あてはまる項目の番号に○をつけてください。

「その他」を選んだ場合は、具体的な内容を記入してください。

4. 質問によっては、○をつける数を指定しています。その範囲内で答えてください。

※ 調査内容で不明な点などありましたら、下記に問合せてください。

【問合せ先】

十日町市役所 健康づくり推進課 母子保健係
電話：025-757-9759

食育に関するアンケート調査票

※食育とは・・・家庭や地域において、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をはぐくむことです。

質問を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

問 1 あなたは男性・女性ですか。(1 つに○)

- 1 男性 2 女性

問 2 あなたの職業はなんですか。複数の職業をお持ちの方は、主たるものに○をつけてください。(1 つに○)

- | | |
|-------------|-------|
| 1 小学生 | 2 中学生 |
| 3 高校生 | 4 大学生 |
| 5 専門学校生 | 6 社会人 |
| 7 パート・アルバイト | 8 無職 |
| 9 その他（具体的に | ） |

問 3 あなたは、朝食を食べていますか。(1 つに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週に 4 ～ 5 日食べる |
| 3 週に 2 ～ 3 日食べる | 4 週に 1 日程度食べる |
| 5 ほとんど食べない | |

問4 あなたは、朝食を家族と一緒に食べることがどのくらいありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 週に1日程度 |
| 5 ほとんどない | |

問5 あなたは、夕食を家族と一緒に食べることがどのくらいありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 週に1回程度 |
| 5 ほとんどない | |

問6 あなたのふだん(学校・仕事のある日)の夕食開始時間は何時ごろですか。

(1つに○)

- | | |
|---------------|--------------|
| 1 午後7時前 | 2 午後7時～午後8時台 |
| 3 午後9時～午後10時台 | 4 午後11時以降 |
| 5 食べない | |

問7 下の文章を読んで、質問に回答してください。

「主食」とは、米、パン、めん類、モチなどのこく物で、主に糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主に良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは、野菜や海藻、きのこ類などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物せんいなどを補う重要な役割を果たしています。

あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。(1つに○)

- 1 ほぼ毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 ほとんどない

問8 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。

(1つに○)

- 1 必ずしている 2 時々している
3 あまりしていない 4 全くしていない

問9 ※小・中学生の方のみ回答してください。

あなたは、食事の手伝いをしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 料理の手伝い 2 配膳
3 後片付け 4 食器洗い
5 していない

問10 ※小・中学生以外の方のみ回答してください。

あなたは、ふだん家庭で料理を作りますか。(1つに○)

- 1 はい 2 いいえ

問 11 問 10 で「1」を選んだ方に聞きます。

あなたは、ふだん家庭でどんな料理を作りますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 野菜料理 | 2 肉料理 |
| 3 魚料理 | 4 卵料理 |
| 5 汁物 | 6 その他 () |

十日町市では、以下の料理を家庭や地域の郷土料理、伝統料理として普及しています。

- | | | | |
|--------------|-----------|--------|------|
| ① のっぺ (けんちん) | ② ぜんまい煮 | ③ 煮なます | ④ 煮菜 |
| ⑤ あんぼ | ⑥ 棒だらの煮つけ | ⑦ へぎそば | |

問 12 あなたは上記の料理が郷土料理、伝統料理であると知っていましたか。(1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 13 あなたは過去1年間のうちで、家庭や地域で以下の郷土料理、伝統料理を食べましたか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|--------------|---------|-----------|
| ① のっぺ (けんちん) | ② ぜんまい煮 | ③ 煮なます |
| ④ 煮菜 | ⑤ あんぼ | ⑥ 棒だらの煮付け |
| ⑦ へぎそば | | |

ご協力ありがとうございました。

ご記入もれがないかご確認のうえ、同封の返信用封筒(切手不要)にて

5月31日(木)までにポストに投函してください。

20 歳～74 歳用アンケート

はじめに、ご回答を統計的に分析するため、あなた自身のことについてお伺いします。

問 1 あなたの性別はどちらですか。(1 つに○)

- 1 男 2 女

問 2 あなたの年齢はおいくつですか。(平成 30 年 3 月 31 日現在)(1 つに○)

- 1 20～24 歳 2 25～29 歳 3 30～34 歳 4 35～39 歳
5 40～44 歳 6 45～49 歳 7 50～54 歳 8 55～59 歳
9 60～64 歳 10 65～69 歳 11 70～74 歳

問 3 あなたのご職業は何ですか。複数のご職業をお持ちの方は、主たるものに○をつけてください。(1 つに○)

- 1 会社員 2 自営業(商工、サービス業)
3 自営業(農林水産業) 4 公務員
5 パート・アルバイト 6 主婦・主夫
7 学生 8 無職
9 その他(具体的に)

問 4 世帯の家族構成は、次のうちどれにあたりますか。(1 つに○)

- 1 単身 2 夫婦のみ
3 2 世代世帯(親と子) 4 3 世代世帯(親と子と孫)
5 その他の世帯(具体的に)

問 5 あなたのお住まいは、どの地域ですか。(1 つに○)

- 1 十日町(十日町中学校区) 2 高山(西小学校区の南部)
3 西部(西小学校区の北部) 4 川治・六箇 5 中条・飛渡
6 大井田 7 下条 8 吉田
9 水沢 10 川西 11 中里
12 松代 13 松之山

わからない場合は行政区をお書きください()

食育に関するアンケート調査

※食育とは・・・家庭や地域において、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を育むことです。

質問を読んで、あてはまる番号に○をつけてください。

問1 あなたは「食育」に関心がありますか。(1つに○)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 関心がある | 2 どちらかといえば関心がある |
| 3 どちらかといえば関心がない | 4 関心がない |
| 5 わからない | |

問2 あなたは、朝食を家族と一緒に食べることがどのくらいありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 週に1日程度 |
| 5 ほとんどない | |

問3 あなたは、夕食を家族と一緒に食べることがどのくらいありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほとんど毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 週に1日程度 |
| 5 ほとんどない | |

問4 あなたのふだんの(平日)の夕食開始時間は何時ごろですか。(1つに○)

- | | | |
|---------------|--------------|--------|
| 1 午後7時前 | 2 午後7時～午後8時台 | |
| 3 午後9時～午後10時台 | 4 午後11時以降 | 5 食べない |

問5 下の文章をお読みいただき、質問にご回答ください。

「主食」とは、米、パン、めん類、餅などの穀物で、主に糖質エネルギーの供給源となるものです。

「主菜」とは、魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主に良質たんぱく質や脂肪の供給源となるものです。

「副菜」とは、野菜や海藻、きのこ類などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う重要な役割を果たしています。

あなたが主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日は、週に何日ありますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に4～5日 |
| 3 週に2～3日 | 4 ほとんどない |

問6 あなたは、ふだん家庭で料理を作りますか。(1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問7 問6で「1」を選んだ方にお聞きします。

あなたは、ふだん家庭でどんな料理を作りますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1 野菜料理 | 2 肉料理 |
| 3 魚料理 | 4 卵料理 |
| 5 汁物 | 6 その他 () |

問8 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。(1つに○)

- | | |
|------------|-----------|
| 1 必ずしている | 2 時々している |
| 3 あまりしていない | 4 全くしていない |

問 9 あなたは、間食をどのくらいの頻度で食べますか。(1つに○)

- | | |
|----------|----------|
| 1 1日2回以上 | 2 1日1回 |
| 3 2日に1回 | 4 ほとんどない |

問 10 問9で「1」「2」「3」を選んだ方にお聞きします。

あなたがふだん間食をする時間帯はいつごろですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 朝食から昼食の間 | 2 昼食から午後3時の間 |
| 3 午後3時から夕食の間 | 4 夕食後以降 |

問 11 あなたの世帯では、災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。(1つに○)

- | | |
|------|------|
| 1 あり | 2 なし |
|------|------|

問 12 地域で生産された農産物をその地域で消費することを「地産地消」といいますが、あなたは、この言葉を知っていますか。(1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 13 農産物を購入するとき、地域の直売所を利用していますか。(1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 14 農産物を購入するとき、地元産を意識して購入していますか。(1つに○)

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 15 地元農産物で安全・安心なものであれば、少し価格が高めでも購入しますか。

(1つに○)

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1 価格が高めでも地元産を購入 | 2 価格が安い方を購入する |
|-----------------|---------------|

十日町市では、以下の料理を家庭や地域の郷土料理、伝統料理として普及しています。

- ① のっぺ (けんちん) ② ぜんまい煮 ③ 煮なます ④ 煮菜
⑤ あんぼ ⑥ 棒だらの煮つけ ⑦ へぎそば

問 16 あなたは上記の料理が郷土料理、伝統料理であると知っていましたか。(1つに○)

- 1 はい 2 いいえ

問 17 あなたは過去 1 年間のうちで、家庭や地域で以下の郷土料理、伝統料理を食べましたか。(あてはまるものすべてに○)

- ① のっぺ (けんちん) ② ぜんまい煮 ③ 煮なます
- ④ 煮菜 ⑤ あんぼ ⑥ 棒だらの煮付け
- ⑦ へぎそば

問 18 問 17 に挙げてある料理以外で、あなたが十日町市の郷土料理、伝統料理だと考えているものはありますか。ある場合、空欄に料理名を記載してください。（自由記載）

問 19 あなたが参加してみたい、または興味のある食育事業はありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 子どもに対する食育活動（親子料理教室等）
- 2 生活習慣病予防に関する栄養教室
- 3 郷土料理、伝統料理など食文化継承活動（郷土料理教室等）
- 4 農業体験
- 5 その他（ ）
- 6 参加してみたいと思う事業はない

問 20 今後の食生活で、どのような面に力を入れたいと思いますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 1 家族や友人と食卓を囲む機会の増加
- 2 食事の正しいマナーや作法の習得
- 3 地域性や季節感のある食事の実践
- 4 地場産物の購入
- 5 食べ残しや食品の廃棄の削減
- 6 生産から消費までのプロセスの理解
- 7 食品の安全性への理解
- 8 食事づくりにかける時間や労力の確保
- 9 栄養バランスのとれた食事の実践
- 10 規則正しい食生活リズムの実践
- 11 多様な食品の利用
- 12 食品の購入場所の上手な利用
- 13 食に関する適切な情報の利用
- 14 おいしさや楽しさなど食の豊かさ
- 15 特にない
- 16 わからない

食育の推進に関してご意見、ご提案がありましたら、ご記入ください。(自由記載)

資料3

アンケート結果の表示について

結果は百分比で表示してあります。表の百分比は少数第2位を四捨五入したため、合計が100%に過不足することがあります。

H30食育アンケート集計【 7～19歳 】

発送件数： 250

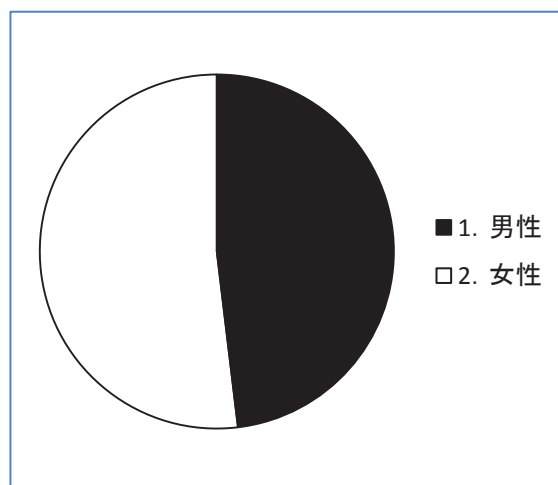
回収件数： 131

（回収率： 52.4% ）

【 全体集計 】

問1 あなたの性別(1つに○)

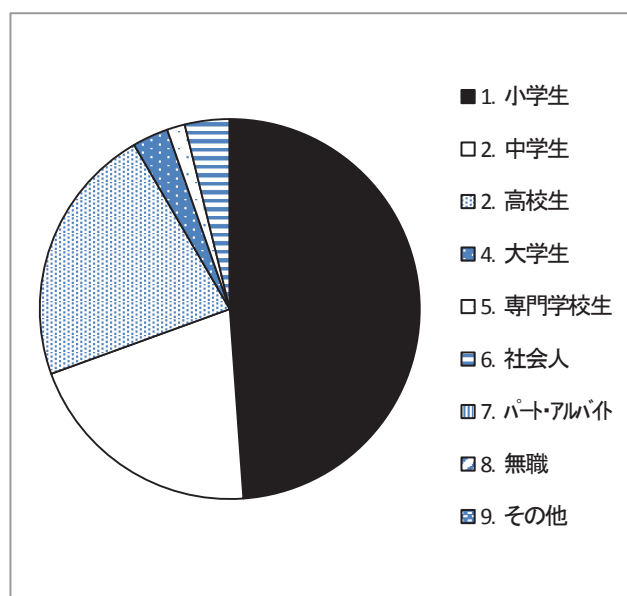
1. 男性	63	48.1%
2. 女性	68	51.9%



問2 あなたの職業(1つに○)

1. 小学生	64	48.9%
2. 中学生	27	20.6%
2. 高校生	29	22.1%
4. 大学生	4	3.1%
5. 専門学校生	2	1.5%
6. 社会人	5	3.8%
7. パート・アルバイト	0	0.0%
8. 無職	0	0.0%
9. その他	0	0.0%

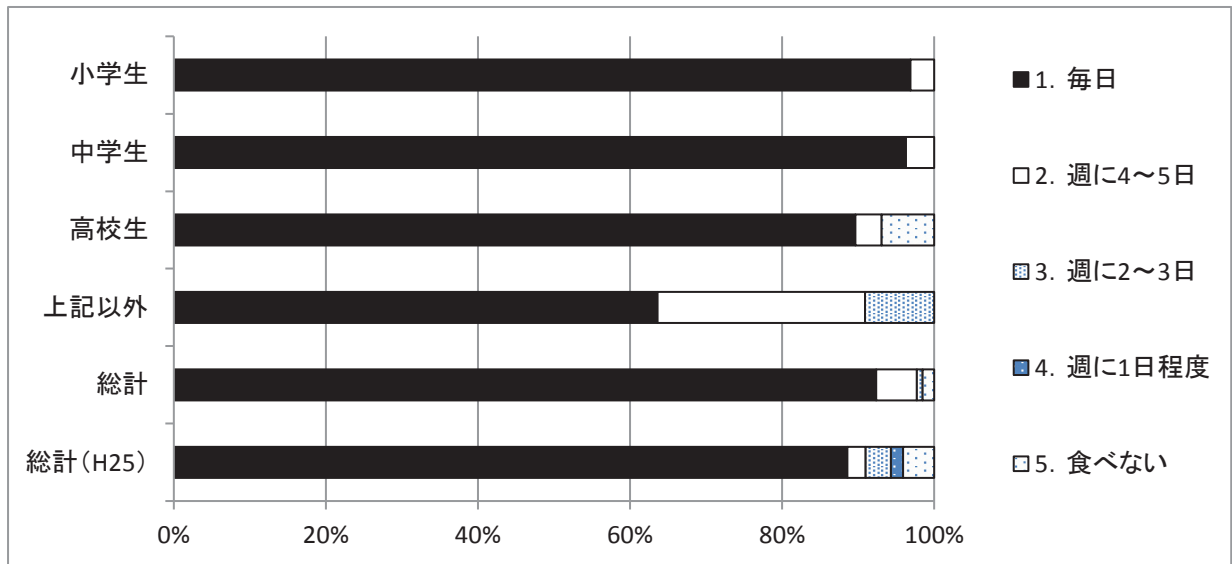
※ 4～9の合計(他) 11 8.4%



【 年代別集計 】※年代の「上記以外」は、問2の職業で「4」～「9」を回答した者の合計とする。

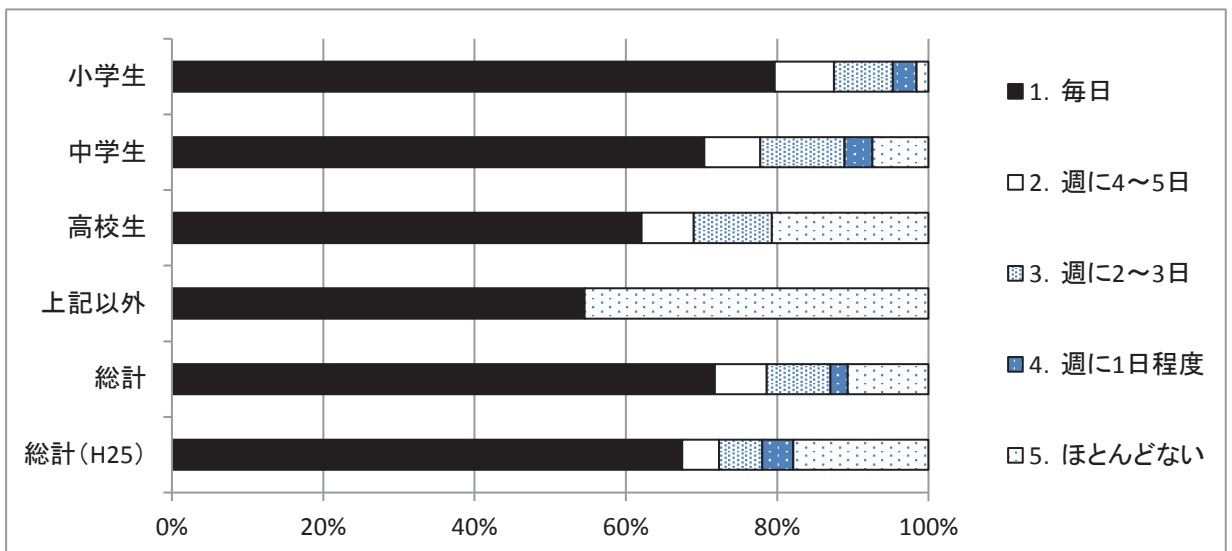
問3 朝食を食べているか(1つに○)

	1. 毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. 食べない
小学生	96.9%	3.1%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生	96.3%	3.7%	0.0%	0.0%	0.0%
高校生	89.7%	3.4%	0.0%	0.0%	6.9%
上記以外	63.6%	27.3%	9.1%	0.0%	0.0%
総計	92.4%	5.3%	0.8%	0.0%	1.5%
総計(H25)	88.6%	2.4%	3.3%	1.6%	4.1%



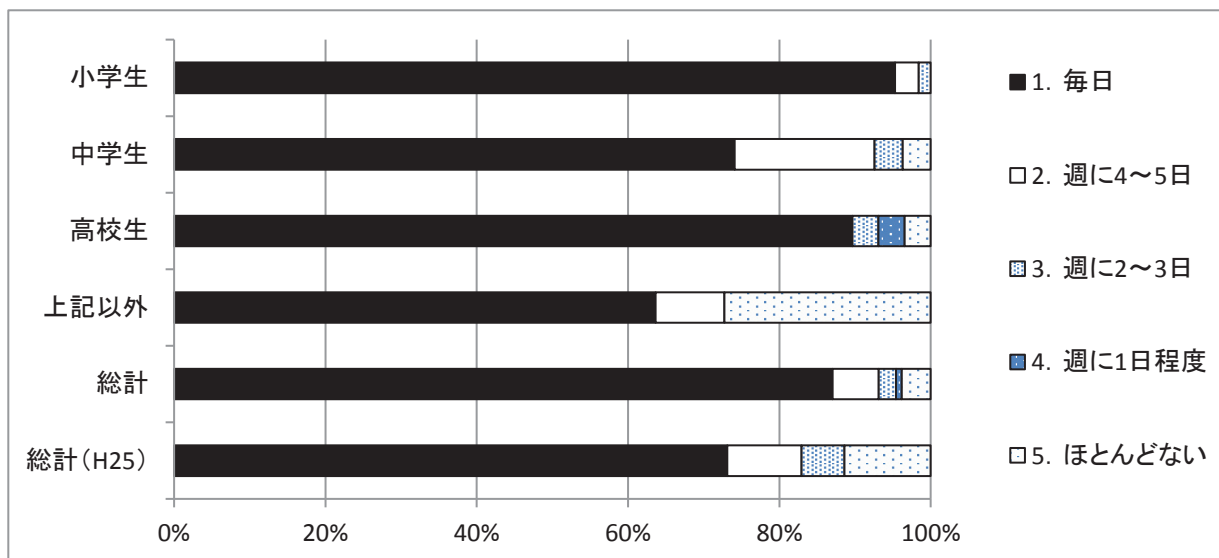
問4 朝食を家族と一緒に食べることがどのくらいあるか(1つに○)

	1. 毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. ほとんどない
小学生	79.7%	7.8%	7.8%	3.1%	1.6%
中学生	70.4%	7.4%	11.1%	3.7%	7.4%
高校生	62.1%	6.9%	10.3%	0.0%	20.7%
上記以外	54.5%	0.0%	0.0%	0.0%	45.5%
総計	71.8%	6.9%	8.4%	2.3%	10.7%
総計(H25)	67.5%	4.9%	5.7%	4.1%	17.9%



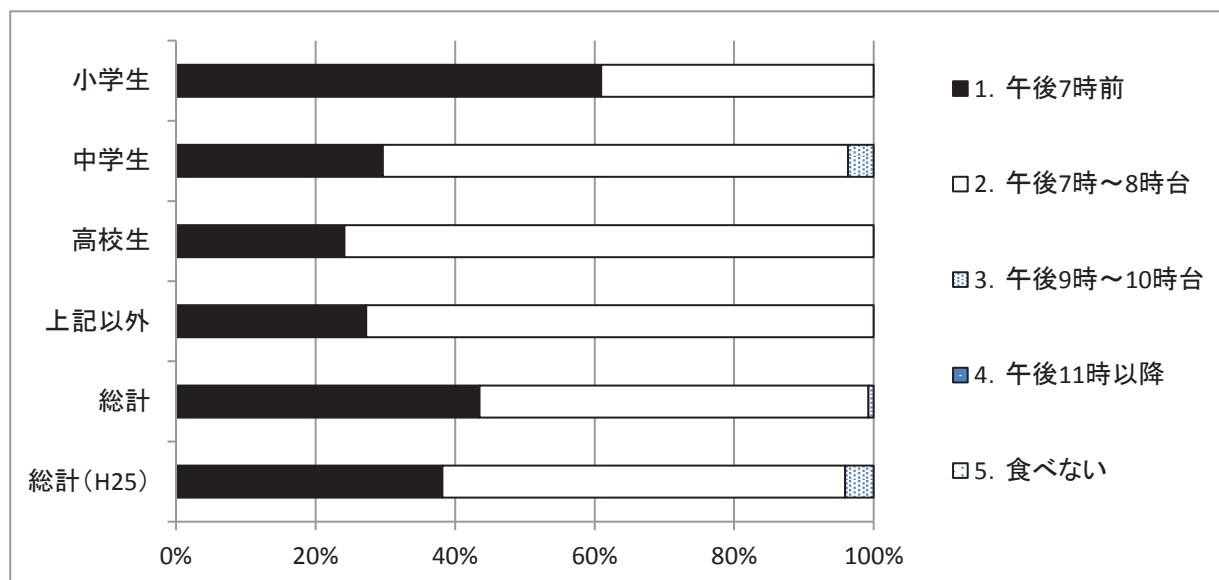
問5 夕食を家族と一緒に食べることがどのくらいあるか(1つに○)

	1. 毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. ほとんどない
小学生	95.3%	3.1%	1.6%	0.0%	0.0%
中学生	74.1%	18.5%	3.7%	0.0%	3.7%
高校生	89.7%	0.0%	3.4%	3.4%	3.4%
上記以外	63.6%	9.1%	0.0%	0.0%	27.3%
総計	87.0%	6.1%	2.3%	0.8%	3.8%
総計(H25)	73.2%	9.8%	5.7%	0.0%	11.4%



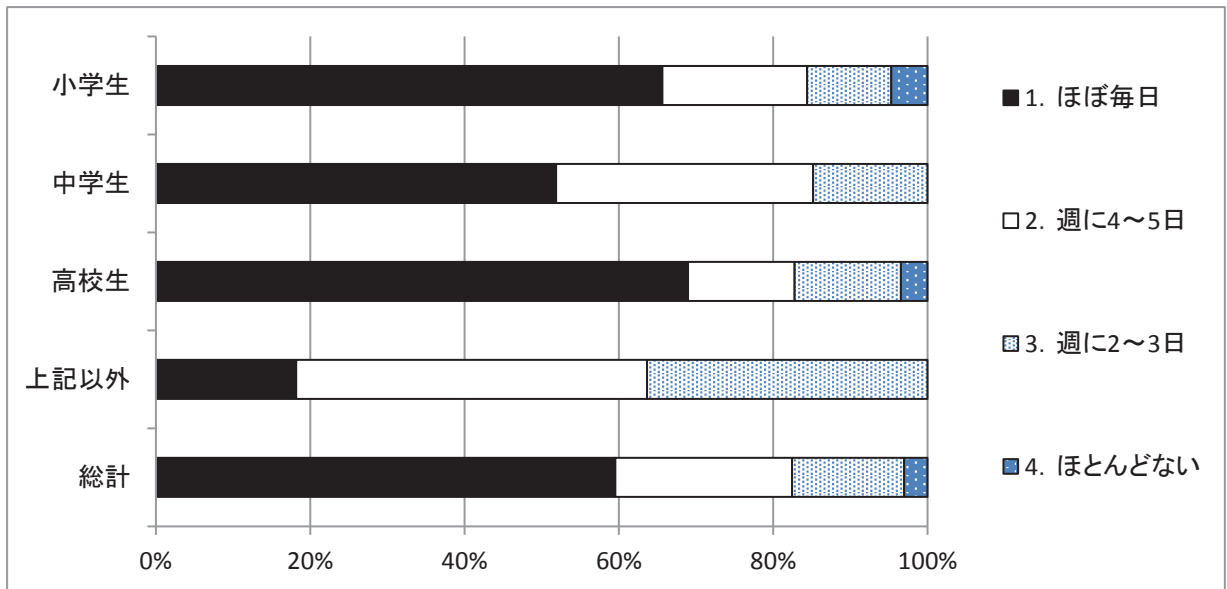
問6 平日の夕食開始時間は何時ごろか(1つに○)

	1. 午後7時前	2. 午後7時～8時台	3. 午後9時～10時台	4. 午後11時以降	5. 食べない
小学生	60.9%	39.1%	0.0%	0.0%	0.0%
中学生	29.6%	66.7%	3.7%	0.0%	0.0%
高校生	24.1%	75.9%	0.0%	0.0%	0.0%
上記以外	27.3%	72.7%	0.0%	0.0%	0.0%
総計	43.5%	55.7%	0.8%	0.0%	0.0%
総計(H25)	38.2%	57.7%	4.1%	0.0%	0.0%



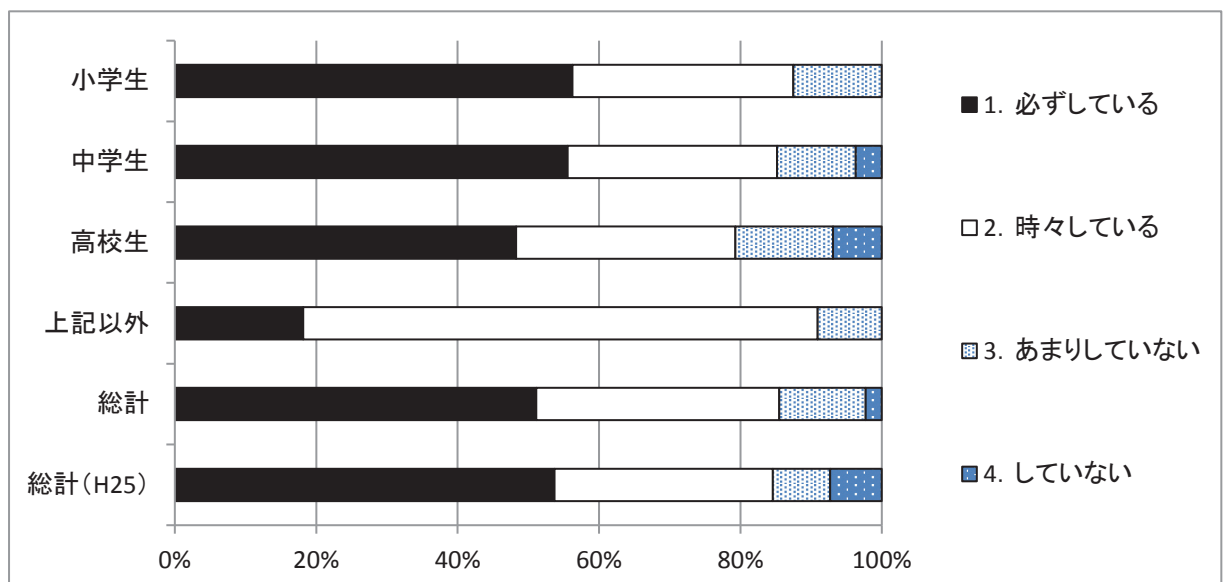
問7 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日は、週に何日あるか(1つに○)

	1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. ほとんどない
小学生	65.6%	18.8%	10.9%	4.7%
中学生	51.9%	33.3%	14.8%	0.0%
高校生	69.0%	13.8%	13.8%	3.4%
上記以外	18.2%	45.5%	36.4%	0.0%
総計	59.5%	22.9%	14.5%	3.1%



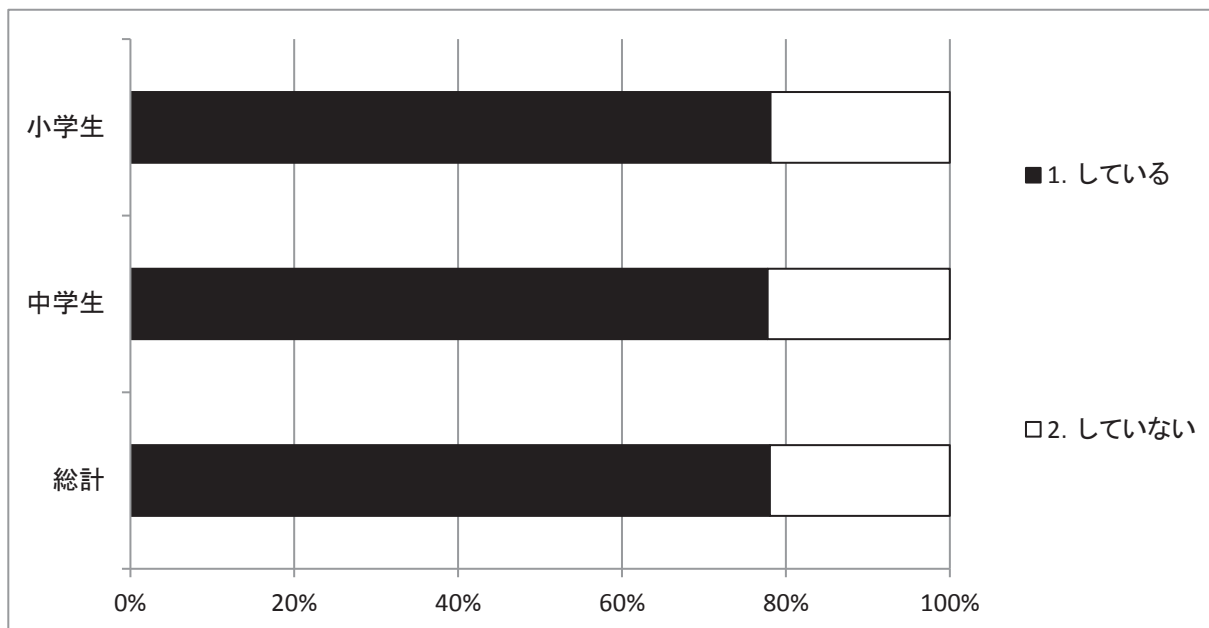
問8 食事の際にあいさつをしているか(1つに○)

	1. 必ずしている	2. 時々している	3. あまりしていない	4. していない
小学生	56.3%	31.3%	12.5%	0.0%
中学生	55.6%	29.6%	11.1%	3.7%
高校生	48.3%	31.0%	13.8%	6.9%
上記以外	18.2%	72.7%	9.1%	0.0%
総計	51.1%	34.4%	12.2%	2.3%
総計(H25)	53.7%	30.9%	8.1%	7.3%



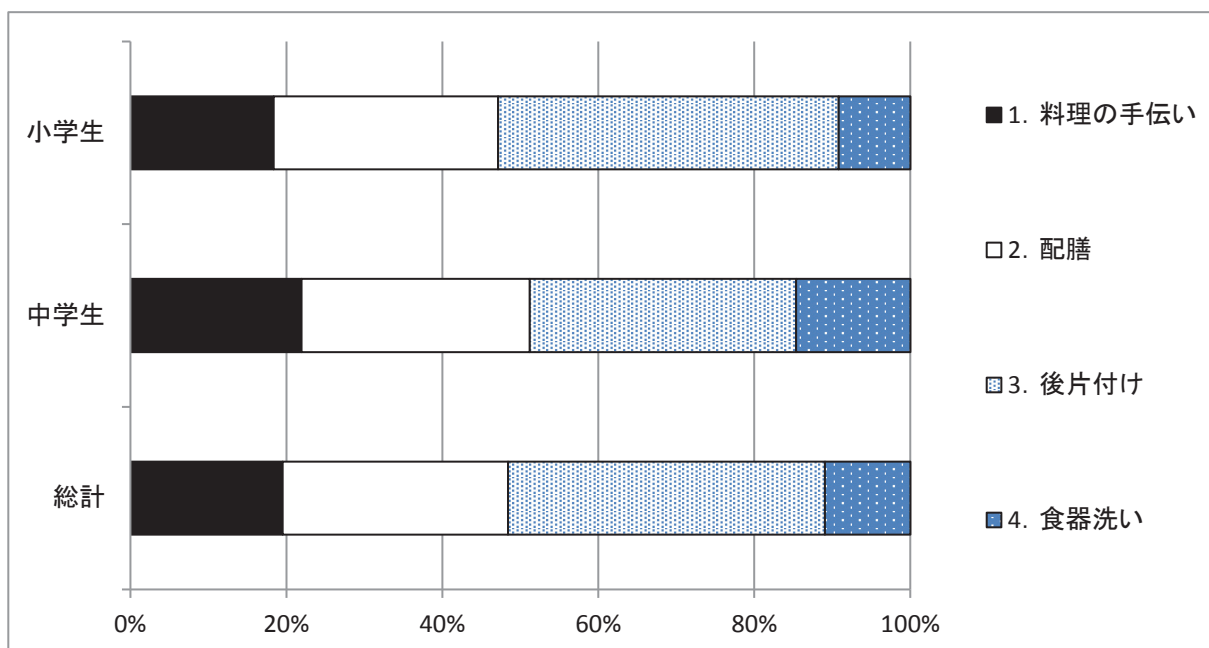
(参考)問9 食事の手伝いをしているか(小・中学生のみ)

	1. している	2. していない
小学生	78.1%	21.9%
中学生	77.8%	22.2%
総計	78.0%	22.0%



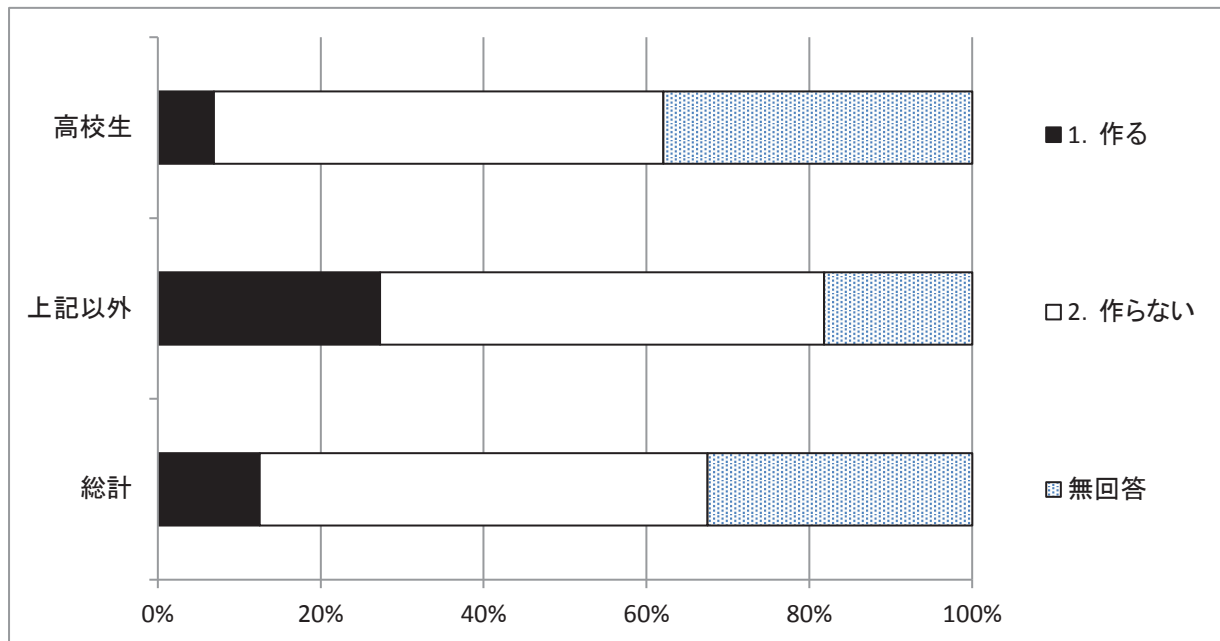
問9 どんな手伝いをしているか(複数回答可)

	1. 料理の手伝い	2. 配膳	3. 後片付け	4. 食器洗い
小学生	18.4%	28.7%	43.7%	9.2%
中学生	22.0%	29.3%	34.1%	14.6%
総計	19.5%	28.9%	40.6%	10.9%



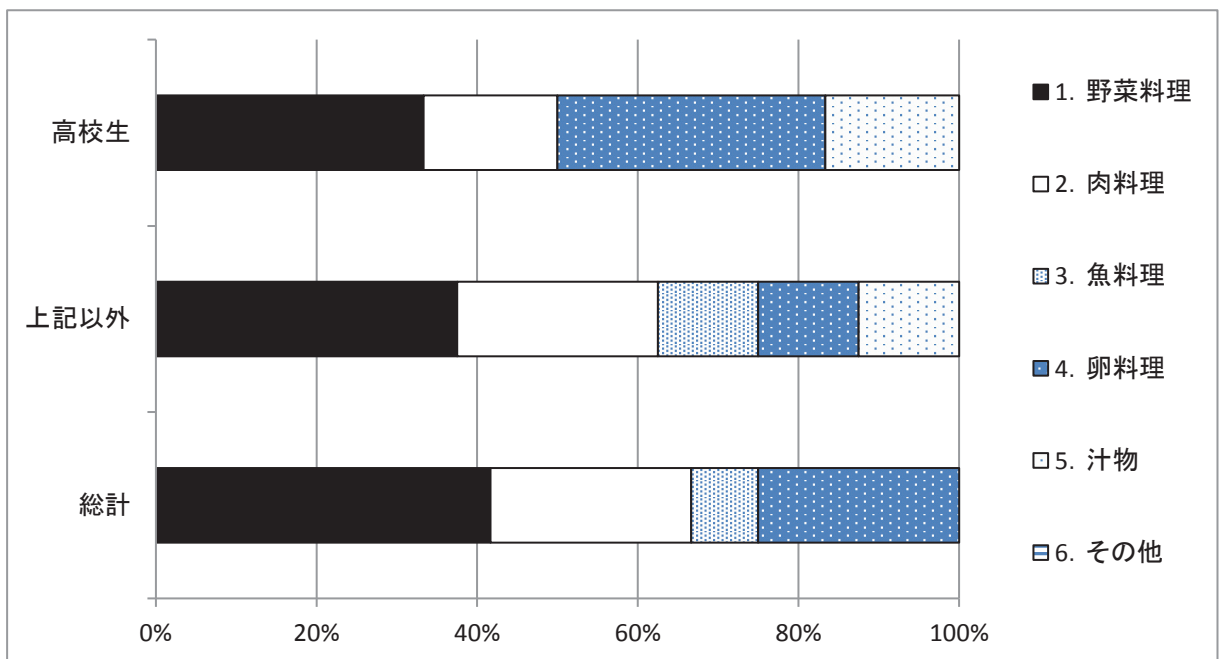
問10 ふだん家で料理を作るか(高校生以上)

	1. 作る	2. 作らない	無回答
高校生	6.9%	55.2%	37.9%
上記以外	27.3%	54.5%	18.2%
総計	12.5%	55.0%	32.5%



問11 どんな料理を作るか(複数回答可)

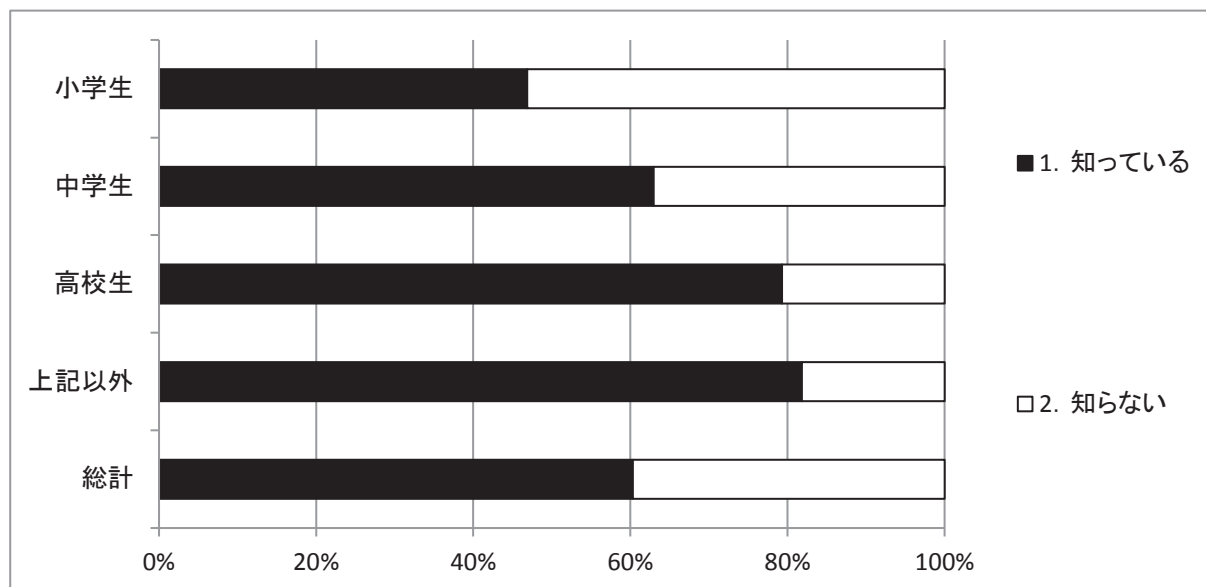
	1. 野菜料理	2. 肉料理	3. 魚料理	4. 卵料理	5. 汁物	6. その他
高校生	33.3%	16.7%	0.0%	33.3%	16.7%	0.0%
上記以外	37.5%	25.0%	12.5%	12.5%	12.5%	0.0%
総計	41.7%	25.0%	8.3%	25.0%	0.0%	0.0%



問12 以下の料理が郷土料理、伝統料理だと知っていたか(1つに○)

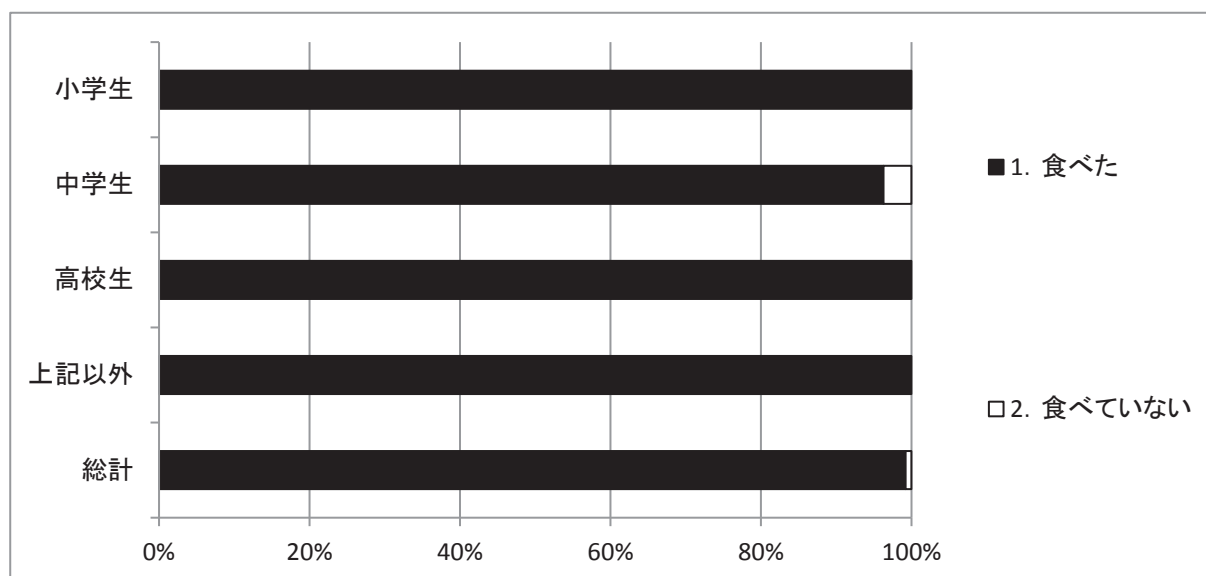
①のっぺ(けんちん)、②ぜんまい煮、③煮なます、④煮菜、⑤あんぼ、⑥棒だらの煮付け、⑦へぎそば

	1. 知っている	2. 知らない
小学生	46.9%	53.1%
中学生	63.0%	37.0%
高校生	79.3%	20.7%
上記以外	81.8%	18.2%
総計	60.3%	39.7%



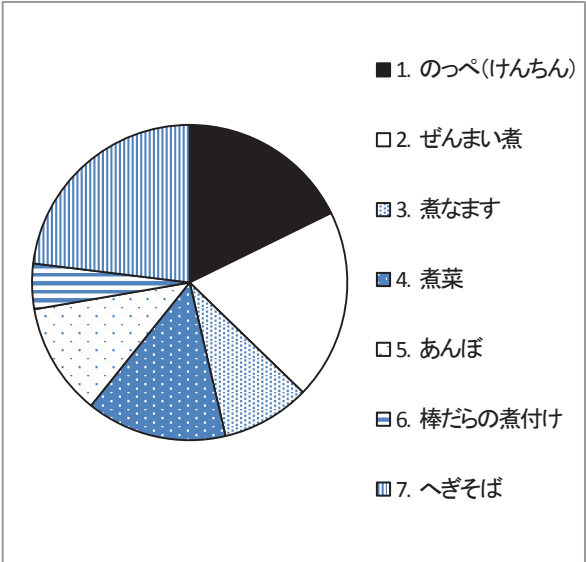
(参考)問12 過去1年間のうちで上記料理を食べたか(1つに○)

	1. 食べた	2. 食べていない
小学生	100.0%	0.0%
中学生	96.3%	3.7%
高校生	100.0%	0.0%
上記以外	100.0%	0.0%
総計	99.2%	0.8%



問13 過去1年のうちで食べたことのある料理はなにか(複数回答可)

1. のつぺ(けんちん)	80	17.7%
2. ぜんまい煮	88	19.5%
3. 煮なます	41	9.1%
4. 煮菜	65	14.4%
5. あんぽ	52	11.5%
6. 棒だらの煮付け	21	4.7%
7. へぎそば	104	23.1%



資料4

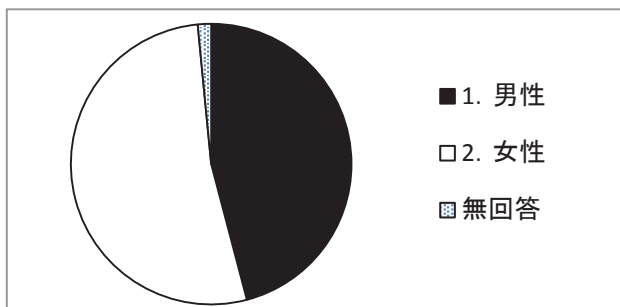
H30食育アンケート集計【 20～74歳 】

発送件数： 1250 回収件数： 586 （回収率： 46.9%）

【 全体集計 】

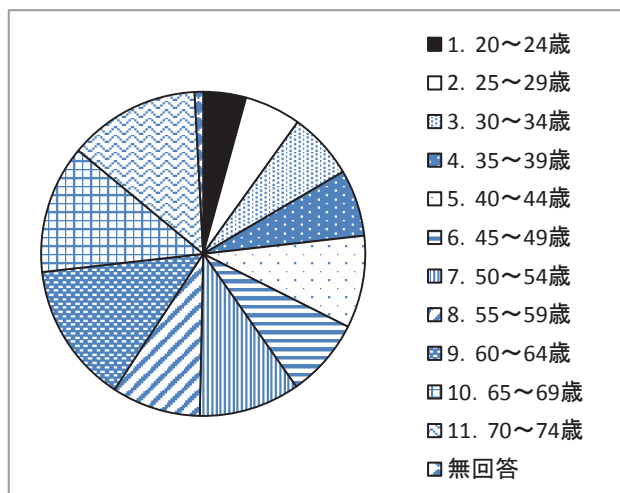
問1 あなたの性別(1つに○)

1. 男性	269	45.9%
2. 女性	308	52.6%
無回答	9	1.5%



問2 あなたの年齢(H30.3.31現在)(1つに○)

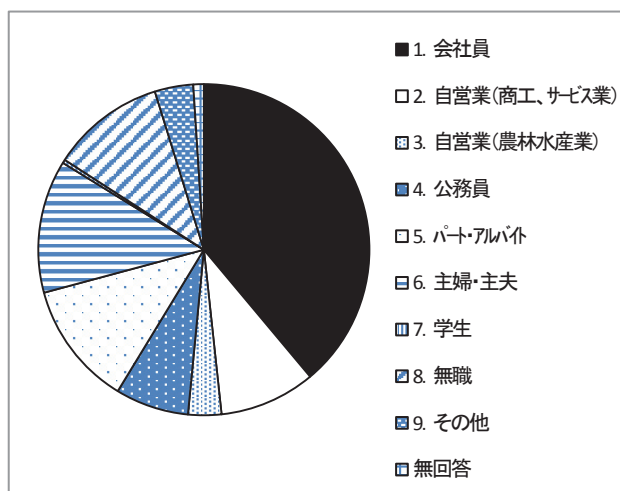
1. 20～24歳	25	4.3%
2. 25～29歳	33	5.6%
3. 30～34歳	39	6.7%
4. 35～39歳	39	6.7%
5. 40～44歳	54	9.2%
6. 45～49歳	46	7.8%
7. 50～54歳	59	10.1%
8. 55～59歳	52	8.9%
9. 60～64歳	82	14.0%
10. 65～69歳	75	12.8%
11. 70～74歳	77	13.1%
無回答	5	0.9%



問3 あなたの職業(1つに○)

1. 会社員	228	38.9%
2. 自営業(商工、サービス業)	55	9.4%
3. 自営業(農林水産業)	19	3.2%
4. 公務員	42	7.2%
5. パート・アルバイト	71	12.1%
6. 主婦・主夫	76	13.0%
7. 学生	2	0.3%
8. 無職	65	11.1%
9. その他	22	3.8%
無回答	6	1.0%

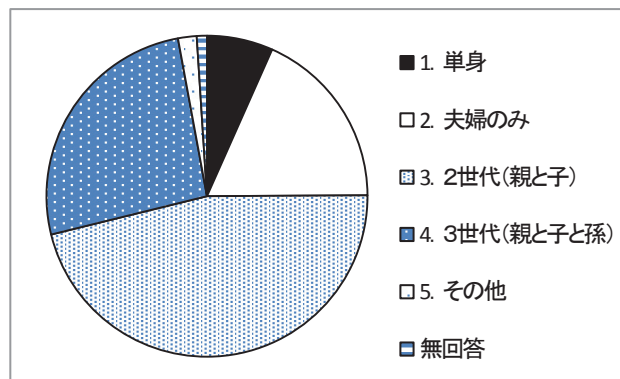
その他は団体職員、介護職員、保育士など



問4 あなたの世帯の家族構成(1つに○)

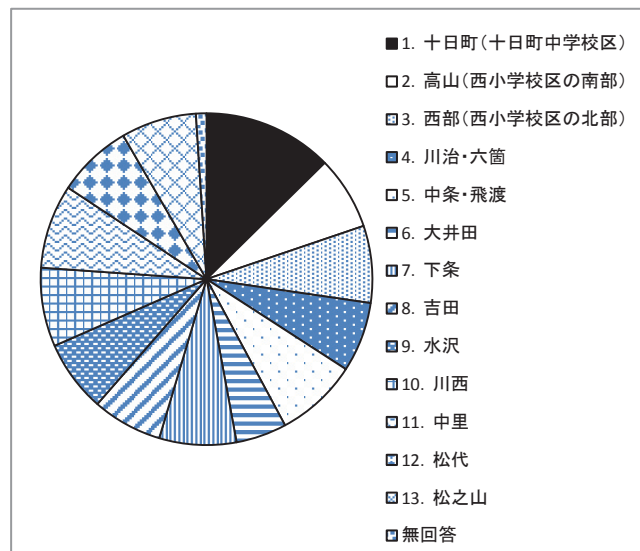
1. 単身	39	6.7%
2. 夫婦のみ	107	18.3%
3. 2世代(親と子)	271	46.2%
4. 3世代(親と子と孫)	152	25.9%
5. その他	11	1.9%
無回答	6	1.0%

その他は4世帯、兄弟、姉妹など



問5 あなたの住まいの地域(1つに○)

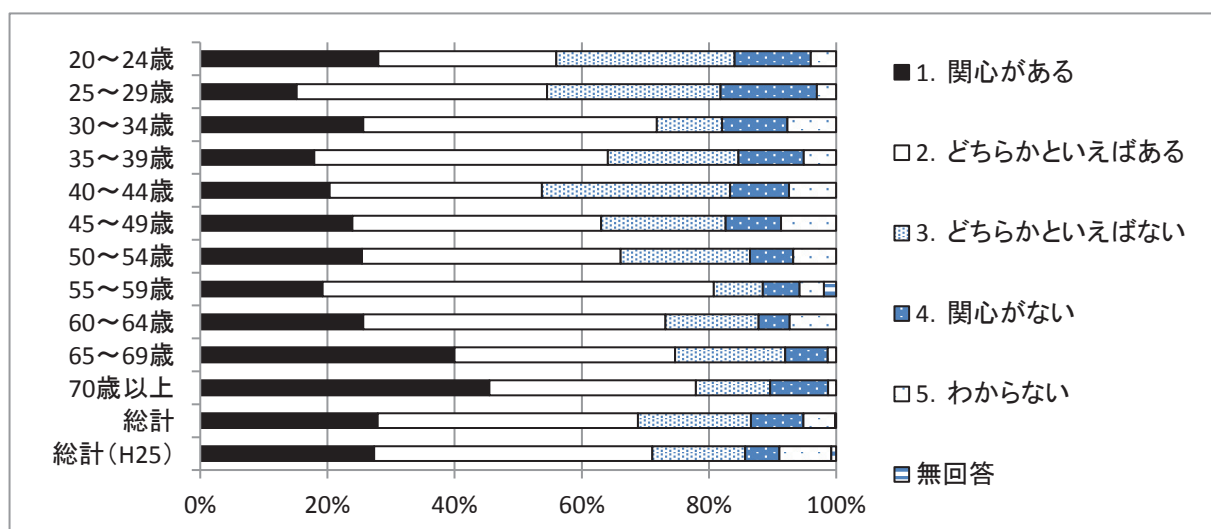
1. 十日町(十日町中学校区)	74	12.6%
2. 高山(西小学校区の南部)	42	7.2%
3. 西部(西小学校区の北部)	44	7.5%
4. 川治・六箇	40	6.8%
5. 中条・飛渡	47	8.0%
6. 大井田	29	4.9%
7. 下条	44	7.5%
8. 吉田	40	6.8%
9. 水沢	41	7.0%
10. 川西	45	7.7%
11. 中里	48	8.2%
12. 松代	43	7.3%
13. 松之山	43	7.3%
無回答	6	1.0%



【年代別集計】

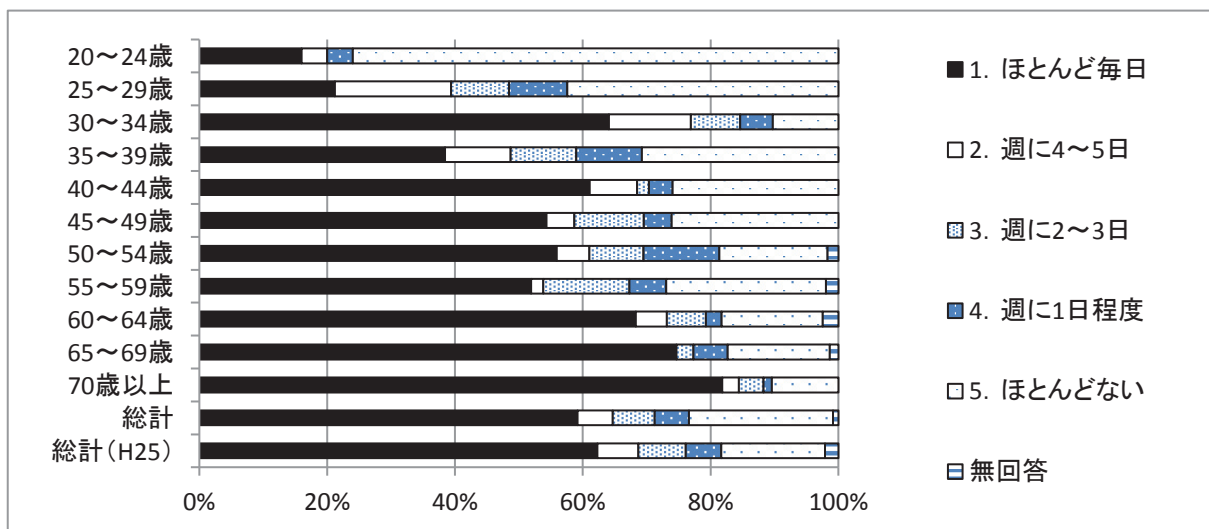
問1 「食育」に関心があるか(1つに○)

	1. 関心がある	2. どちらかといえばある	3. どちらかといえはない	4. 関心がない	5. わからない	無回答
20～24歳	28.0%	28.0%	28.0%	12.0%	4.0%	0.0%
25～29歳	15.2%	39.4%	27.3%	15.2%	3.0%	0.0%
30～34歳	25.6%	46.2%	10.3%	10.3%	7.7%	0.0%
35～39歳	17.9%	46.2%	20.5%	10.3%	5.1%	0.0%
40～44歳	20.4%	33.3%	29.6%	9.3%	7.4%	0.0%
45～49歳	23.9%	39.1%	19.6%	8.7%	8.7%	0.0%
50～54歳	25.4%	40.7%	20.3%	6.8%	6.8%	0.0%
55～59歳	19.2%	61.5%	7.7%	5.8%	3.8%	1.9%
60～64歳	25.6%	47.6%	14.6%	4.9%	7.3%	0.0%
65～69歳	40.0%	34.7%	17.3%	6.7%	1.3%	0.0%
70歳以上	45.5%	32.5%	11.7%	9.1%	1.3%	0.0%
総計	27.9%	41.0%	17.7%	8.3%	5.0%	0.2%
総計(H25)	27.3%	43.7%	14.6%	5.4%	8.1%	0.8%



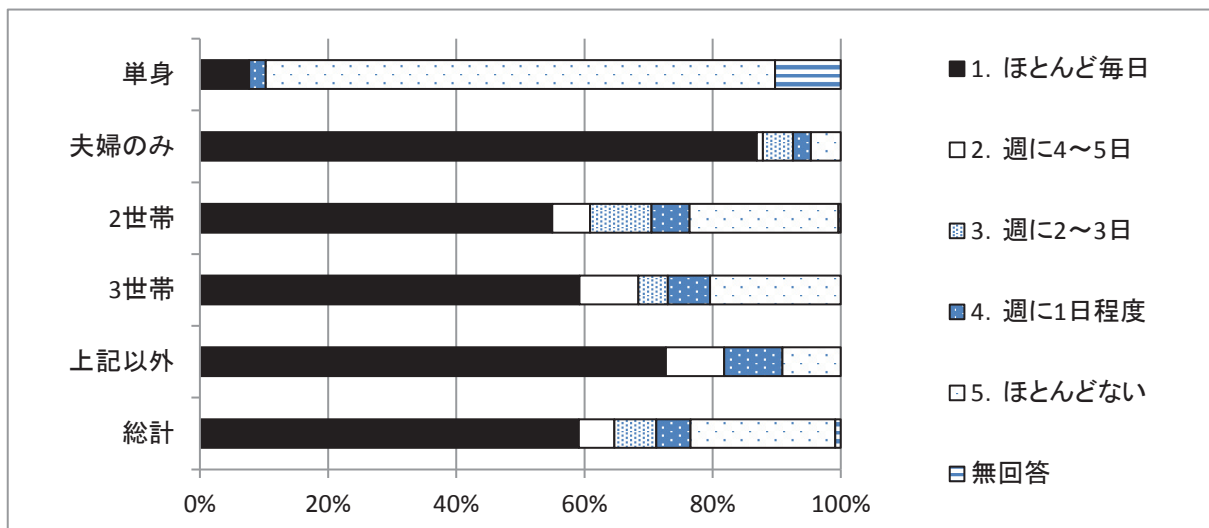
問2 朝食を家族と一緒に食べることがどのくらいあるか(1つに○)

	1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. ほとんどない	無回答
20～24歳	16.0%	4.0%	0.0%	4.0%	76.0%	0.0%
25～29歳	21.2%	18.2%	9.1%	9.1%	42.4%	0.0%
30～34歳	64.1%	12.8%	7.7%	5.1%	10.3%	0.0%
35～39歳	38.5%	10.3%	10.3%	10.3%	30.8%	0.0%
40～44歳	61.1%	7.4%	1.9%	3.7%	25.9%	0.0%
45～49歳	54.3%	4.3%	10.9%	4.3%	26.1%	0.0%
50～54歳	55.9%	5.1%	8.5%	11.9%	16.9%	1.7%
55～59歳	51.9%	1.9%	13.5%	5.8%	25.0%	1.9%
60～64歳	68.3%	4.9%	6.1%	2.4%	15.9%	2.4%
65～69歳	74.7%	0.0%	2.7%	5.3%	16.0%	1.3%
70歳以上	81.8%	2.6%	3.9%	1.3%	10.4%	0.0%
総計	59.2%	5.5%	6.5%	5.3%	22.5%	0.9%
総計(H25)	62.3%	6.4%	7.4%	5.6%	16.2%	2.1%



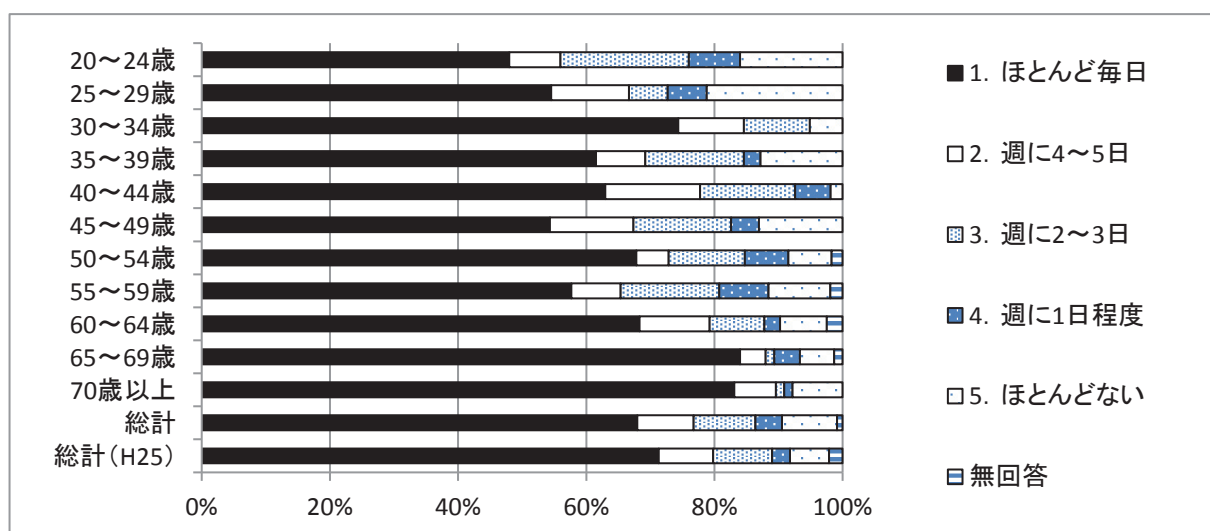
(参考)問2 朝食を家族と一緒に食べることがどのくらいあるか(世帯別)(1つに○)

	1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. ほとんどない	無回答
単身	7.7%	0.0%	0.0%	2.6%	79.5%	10.3%
夫婦のみ	86.9%	0.9%	4.7%	2.8%	4.7%	0.0%
2世帯	55.0%	5.9%	9.6%	5.9%	23.2%	0.4%
3世帯	59.2%	9.2%	4.6%	6.6%	20.4%	0.0%
上記以外	72.7%	9.1%	0.0%	9.1%	9.1%	0.0%
総計	59.1%	5.5%	6.6%	5.3%	22.6%	0.9%



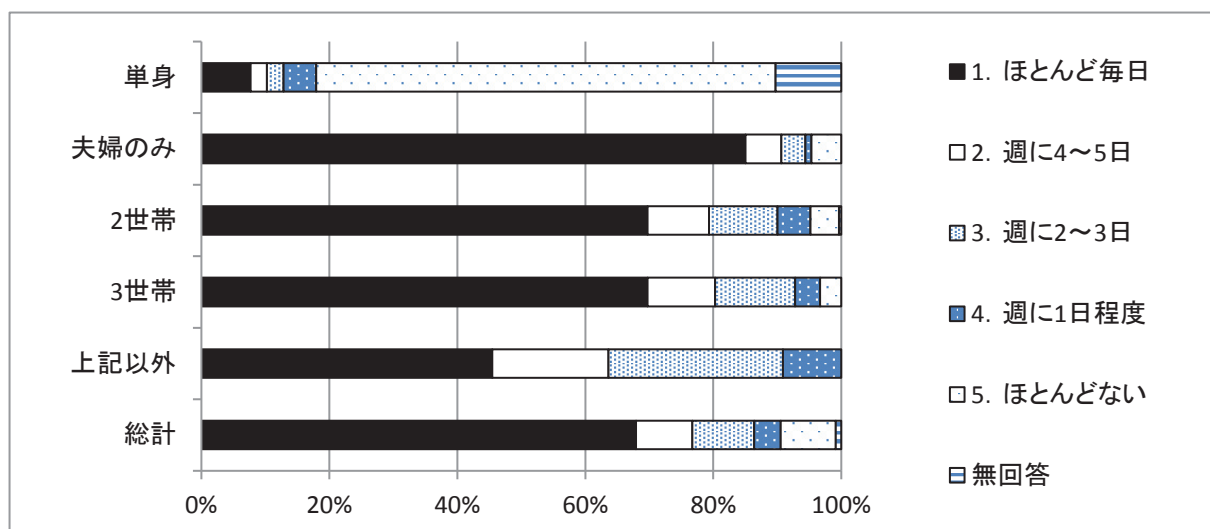
問3 夕食を家族と一緒に食べることがどのくらいあるか(1つに○)

	1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. ほとんどない	無回答
20～24歳	48.0%	8.0%	20.0%	8.0%	16.0%	0.0%
25～29歳	54.5%	12.1%	6.1%	6.1%	21.2%	0.0%
30～34歳	74.4%	10.3%	10.3%	0.0%	5.1%	0.0%
35～39歳	61.5%	7.7%	15.4%	2.6%	12.8%	0.0%
40～44歳	63.0%	14.8%	14.8%	5.6%	1.9%	0.0%
45～49歳	54.3%	13.0%	15.2%	4.3%	13.0%	0.0%
50～54歳	67.8%	5.1%	11.9%	6.8%	6.8%	1.7%
55～59歳	57.7%	7.7%	15.4%	7.7%	9.6%	1.9%
60～64歳	68.3%	11.0%	8.5%	2.4%	7.3%	2.4%
65～69歳	84.0%	4.0%	1.3%	4.0%	5.3%	1.3%
70歳以上	83.1%	6.5%	1.3%	1.3%	7.8%	0.0%
総計	68.0%	8.8%	9.6%	4.1%	8.6%	0.9%
総計(H25)	71.3%	8.5%	9.2%	2.8%	6.1%	2.1%



(参考)問3 夕食を家族と食べることがどのくらいあるか(世帯別)(1つに○)

	1. ほとんど毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. 週に1日程度	5. ほとんどない	無回答
単身	7.7%	2.6%	2.6%	5.1%	71.8%	10.3%
夫婦のみ	85.0%	5.6%	3.7%	0.9%	4.7%	0.0%
2世帯	69.7%	9.6%	10.7%	5.2%	4.4%	0.4%
3世帯	69.7%	10.5%	12.5%	3.9%	3.3%	0.0%
上記以外	45.5%	18.2%	27.3%	9.1%	0.0%	0.0%
総計	67.9%	8.8%	9.7%	4.1%	8.6%	0.9%

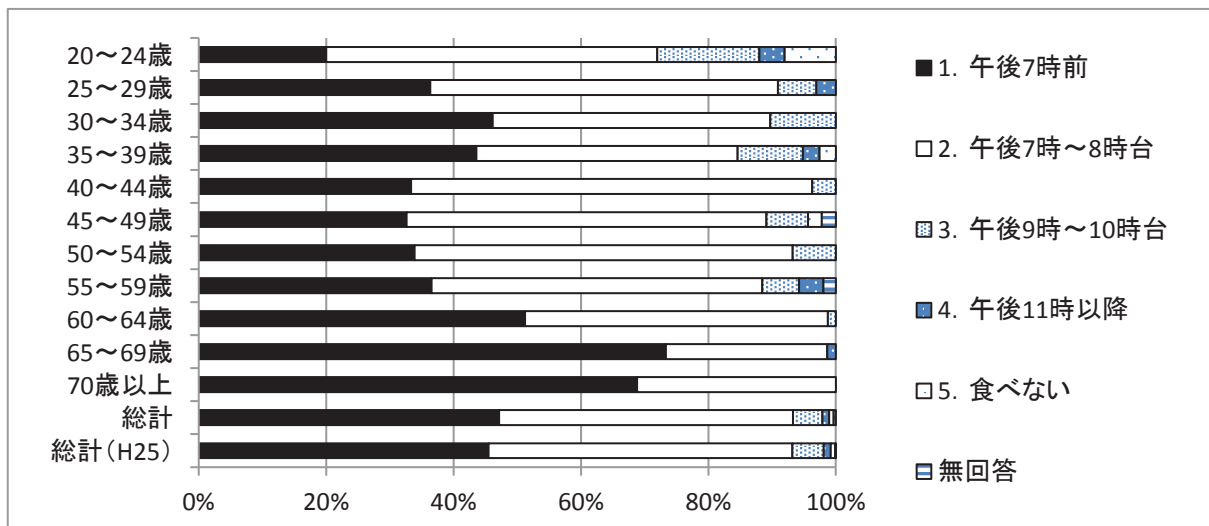


(参考) 朝食も夕食も家族と食べている人(毎日、週に4～5日)

	人数	回答数	割合
1. 20～24歳	4	25	16.0%
2. 25～29歳	11	33	33.3%
3. 30～34歳	27	39	69.2%
4. 35～39歳	17	39	43.6%
5. 40～44歳	32	54	59.3%
6. 45～49歳	21	46	45.7%
7. 50～54歳	30	59	50.8%
8. 55～59歳	23	52	44.2%
9. 60～64歳	56	82	68.3%
10. 65～69歳	55	75	73.3%
11. 70～74歳	64	77	83.1%
無回答	0	5	0.0%
	340		58.0%

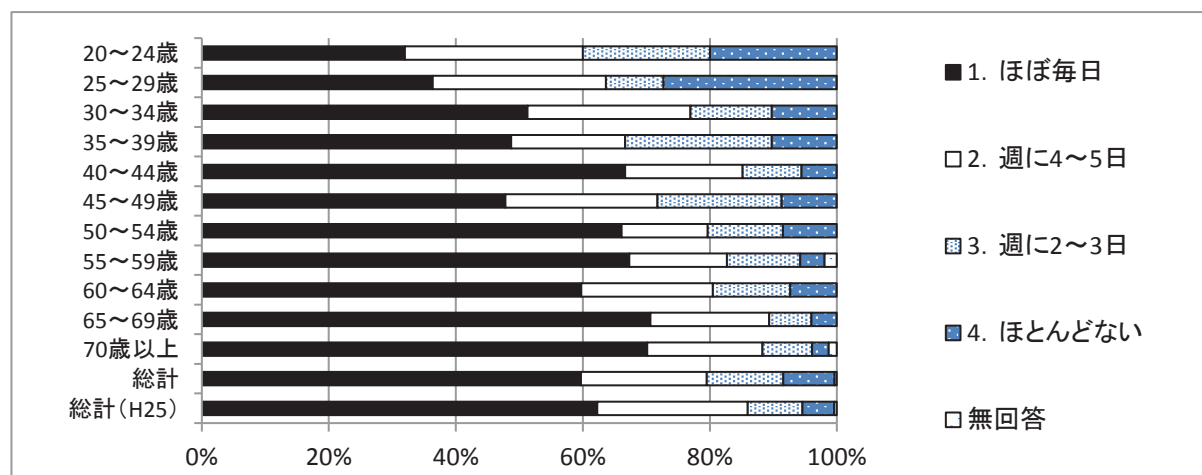
問4 平日の夕食開始時間は何時ごろか(1つに○)

	1. 午後7時前	2. 午後7時～8時台	3. 午後9時～10時台	4. 午後11時以降	5. 食べない	無回答
20～24歳	20.0%	52.0%	16.0%	4.0%	8.0%	0.0%
25～29歳	36.4%	54.5%	6.1%	3.0%	0.0%	0.0%
30～34歳	46.2%	43.6%	10.3%	0.0%	0.0%	0.0%
35～39歳	43.6%	41.0%	10.3%	2.6%	2.6%	0.0%
40～44歳	33.3%	63.0%	3.7%	0.0%	0.0%	0.0%
45～49歳	32.6%	56.5%	6.5%	0.0%	2.2%	2.2%
50～54歳	33.9%	59.3%	6.8%	0.0%	0.0%	0.0%
55～59歳	36.5%	51.9%	5.8%	3.8%	0.0%	1.9%
60～64歳	51.2%	47.6%	1.2%	0.0%	0.0%	0.0%
65～69歳	73.3%	25.3%	0.0%	1.3%	0.0%	0.0%
70歳以上	68.8%	31.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
総計	47.2%	46.1%	4.6%	1.0%	0.7%	0.3%
総計(H25)	45.5%	47.7%	4.9%	1.1%	0.7%	0.1%



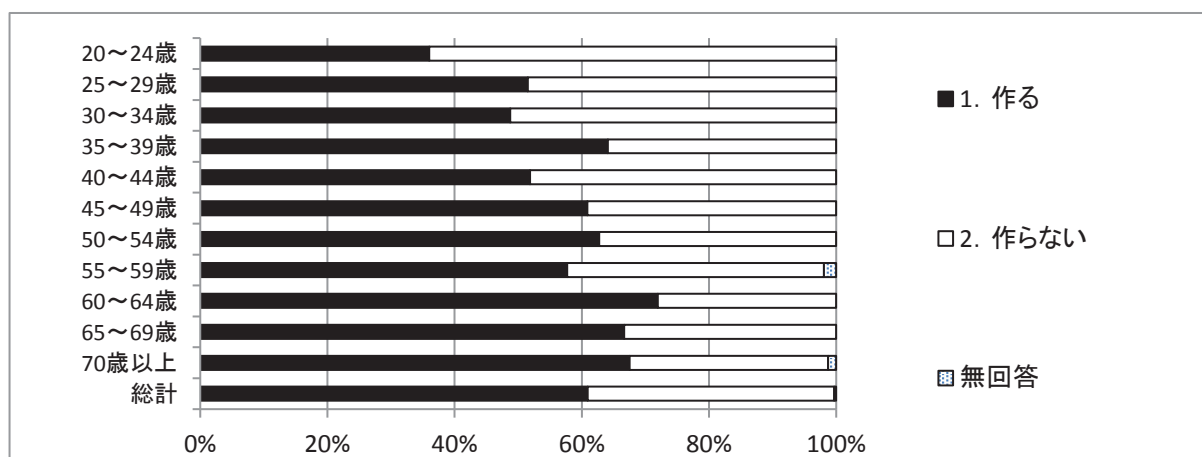
問5 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある日は、週に何日あるか(1つに○)

	1. ほぼ毎日	2. 週に4～5日	3. 週に2～3日	4. ほとんどない	無回答
20～24歳	32.0%	28.0%	20.0%	20.0%	0.0%
25～29歳	36.4%	27.3%	9.1%	27.3%	0.0%
30～34歳	51.3%	25.6%	12.8%	10.3%	0.0%
35～39歳	48.7%	17.9%	23.1%	10.3%	0.0%
40～44歳	66.7%	18.5%	9.3%	5.6%	0.0%
45～49歳	47.8%	23.9%	19.6%	8.7%	0.0%
50～54歳	66.1%	13.6%	11.9%	8.5%	0.0%
55～59歳	67.3%	15.4%	11.5%	3.8%	1.9%
60～64歳	59.8%	20.7%	12.2%	7.3%	0.0%
65～69歳	70.7%	18.7%	6.7%	4.0%	0.0%
70歳以上	70.1%	18.2%	7.8%	2.6%	1.3%
総計	59.7%	19.8%	12.0%	8.1%	0.3%
総計(H25)	62.2%	23.7%	8.6%	5.0%	0.4%



問6 ふだん家で料理を作るか(1つに○)

	1. 作る	2. 作らない	無回答
20～24歳	36.0%	64.0%	0.0%
25～29歳	51.5%	48.5%	0.0%
30～34歳	48.7%	51.3%	0.0%
35～39歳	64.1%	35.9%	0.0%
40～44歳	51.9%	48.1%	0.0%
45～49歳	60.9%	39.1%	0.0%
50～54歳	62.7%	37.3%	0.0%
55～59歳	57.7%	40.4%	1.9%
60～64歳	72.0%	28.0%	0.0%
65～69歳	66.7%	33.3%	0.0%
70歳以上	67.5%	31.2%	1.3%
総計	60.9%	38.7%	0.3%



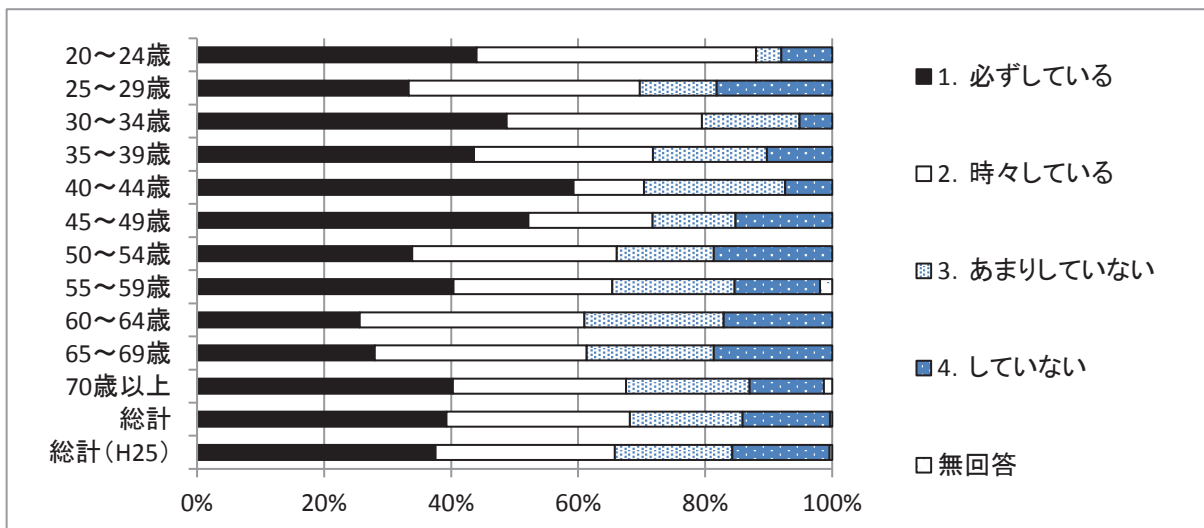
問7 問6で「作る」とした者のうち、どんな料理を作るか(複数回答可)

	1. 野菜料理	2. 肉料理	3. 魚料理	4. 卵料理	5. 汁物	6. その他
20～24歳	8	8	4	5	5	0
25～29歳	16	15	17	12	15	0
30～34歳	16	17	13	15	15	1
35～39歳	21	24	19	19	17	1
40～44歳	26	26	18	21	22	0
45～49歳	26	28	22	27	22	2
50～54歳	33	33	27	30	31	4
55～59歳	27	19	21	21	19	2
60～64歳	56	46	40	46	49	2
65～69歳	46	44	40	38	34	2
70歳以上	49	40	39	33	37	4
総計	324	300	260	267	266	18

※その他は、チャーハン、パスタ、パン、ケーキ、山菜料理、麺料理、煮込み、てんぷら、漬物、海藻きのこ料理、お好み焼き、お菓子、カレーなど

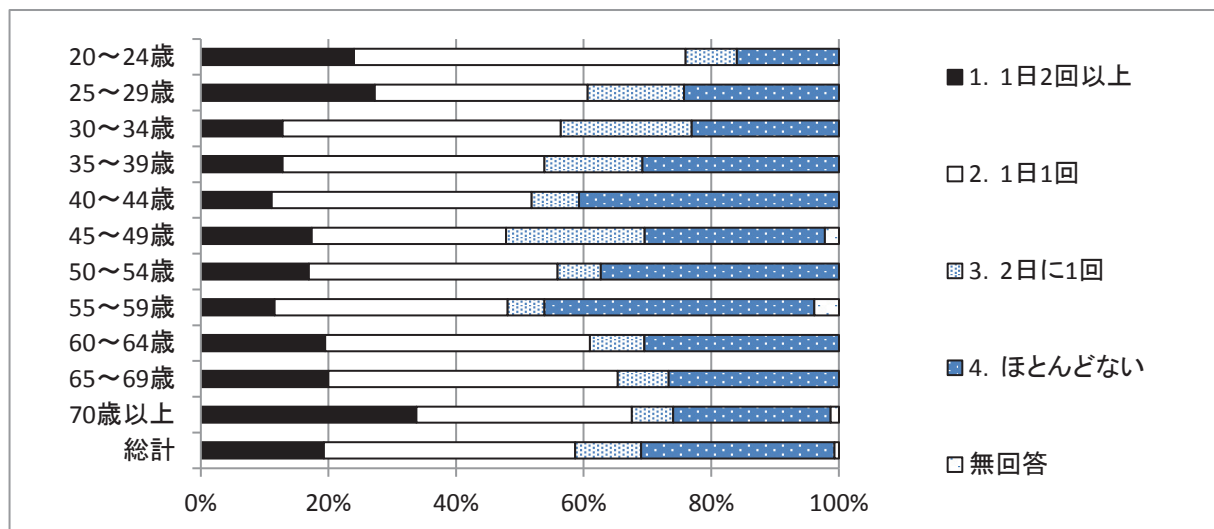
問8 食事の際にあいさつをしているか(1つに○)

	1. 必ずしている	2. 時々している	3. あまりしていない	4. していない	無回答
20～24歳	44.0%	44.0%	4.0%	8.0%	0.0%
25～29歳	33.3%	36.4%	12.1%	18.2%	0.0%
30～34歳	48.7%	30.8%	15.4%	5.1%	0.0%
35～39歳	43.6%	28.2%	17.9%	10.3%	0.0%
40～44歳	59.3%	11.1%	22.2%	7.4%	0.0%
45～49歳	52.2%	19.6%	13.0%	15.2%	0.0%
50～54歳	33.9%	32.2%	15.3%	18.6%	0.0%
55～59歳	40.4%	25.0%	19.2%	13.5%	1.9%
60～64歳	25.6%	35.4%	22.0%	17.1%	0.0%
65～69歳	28.0%	33.3%	20.0%	18.7%	0.0%
70歳以上	40.3%	27.3%	19.5%	11.7%	1.3%
総計	39.2%	28.9%	17.7%	13.8%	0.3%
総計(H25)	37.5%	28.2%	18.5%	15.3%	0.4%



問9 間食の頻度(1つに○)

	1. 1日2回以上	2. 1日1回	3. 2日に1回	4. ほとんどない	無回答
20～24歳	24.0%	52.0%	8.0%	16.0%	0.0%
25～29歳	27.3%	33.3%	15.2%	24.2%	0.0%
30～34歳	12.8%	43.6%	20.5%	23.1%	0.0%
35～39歳	12.8%	41.0%	15.4%	30.8%	0.0%
40～44歳	11.1%	40.7%	7.4%	40.7%	0.0%
45～49歳	17.4%	30.4%	21.7%	28.3%	2.2%
50～54歳	16.9%	39.0%	6.8%	37.3%	0.0%
55～59歳	11.5%	36.5%	5.8%	42.3%	3.8%
60～64歳	19.5%	41.5%	8.5%	30.5%	0.0%
65～69歳	20.0%	45.3%	8.0%	26.7%	0.0%
70歳以上	33.8%	33.8%	6.5%	24.7%	1.3%
総計	19.3%	39.4%	10.3%	30.3%	0.7%

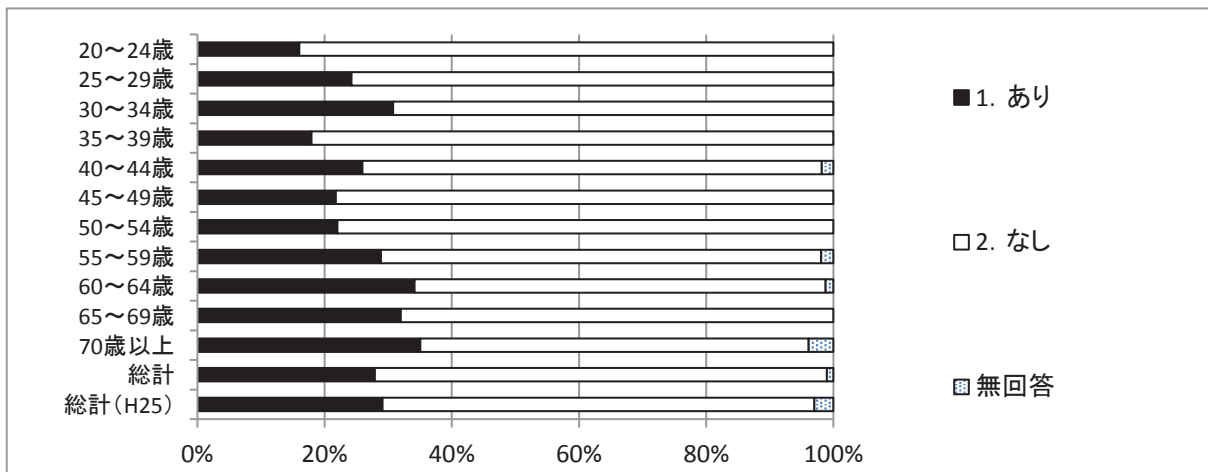


問10 問9で「1、2、3」を選んだ方 間食の時間帯はいつごろか(複数回答可)

	1. 朝食から昼食の間	2. 昼食から15時の間	3. 15時から夕食の間	4. 夕食時以降	無回答
20～24歳	2	8	10	8	0
25～29歳	6	10	11	11	0
30～34歳	4	8	18	10	0
35～39歳	6	8	13	8	0
40～44歳	9	11	17	4	0
45～49歳	9	6	20	9	0
50～54歳	7	12	16	13	0
55～59歳	4	10	15	7	0
60～64歳	19	21	24	16	0
65～69歳	23	22	27	7	0
70歳以上	29	23	30	5	0
総計	118	139	201	98	0

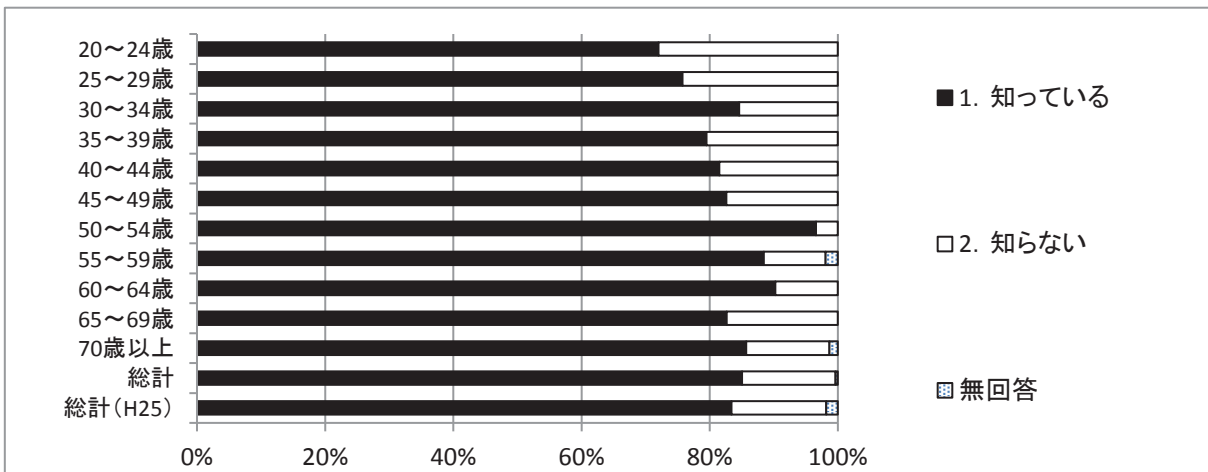
問11 家で災害時に備えて非常用食料を用意しているか(1つに○)

	1. あり	2. なし	無回答
20～24歳	16.0%	84.0%	0.0%
25～29歳	24.2%	75.8%	0.0%
30～34歳	30.8%	69.2%	0.0%
35～39歳	17.9%	82.1%	0.0%
40～44歳	25.9%	72.2%	1.9%
45～49歳	21.7%	78.3%	0.0%
50～54歳	22.0%	78.0%	0.0%
55～59歳	28.8%	69.2%	1.9%
60～64歳	34.1%	64.6%	1.2%
65～69歳	32.0%	68.0%	0.0%
70歳以上	35.1%	61.0%	3.9%
総計	27.9%	71.1%	1.0%
総計(H25)	29.1%	67.9%	3.0%



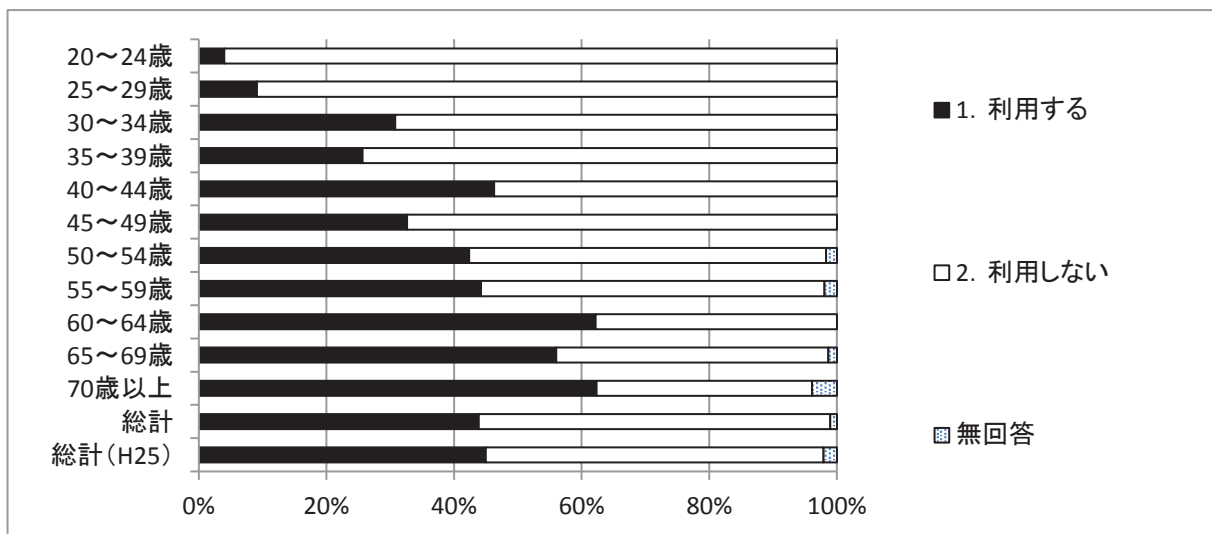
問12 「地産地消」という言葉を知っているか(1つに○)

	1. 知っている	2. 知らない	無回答
20～24歳	72.0%	28.0%	0.0%
25～29歳	75.8%	24.2%	0.0%
30～34歳	84.6%	15.4%	0.0%
35～39歳	79.5%	20.5%	0.0%
40～44歳	81.5%	18.5%	0.0%
45～49歳	82.6%	17.4%	0.0%
50～54歳	96.6%	3.4%	0.0%
55～59歳	88.5%	9.6%	1.9%
60～64歳	90.2%	9.8%	0.0%
65～69歳	82.7%	17.3%	0.0%
70歳以上	85.7%	13.0%	1.3%
総計	85.0%	14.6%	0.3%
総計(H25)	83.4%	14.8%	1.8%



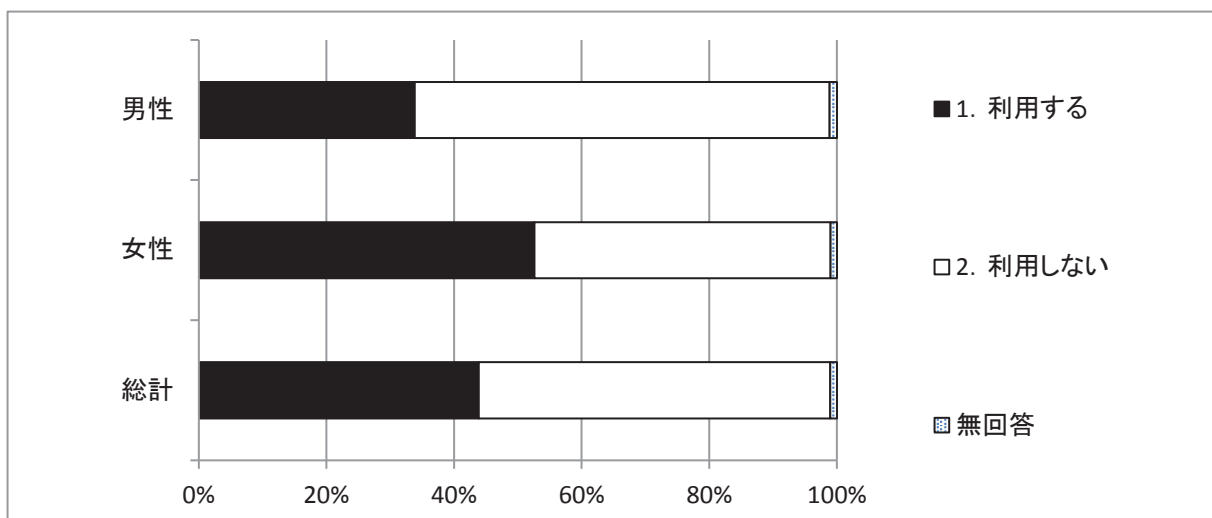
問13 地域の直売所を利用するか(1つに○)

	1. 利用する	2. 利用しない	無回答
20～24歳	4.0%	96.0%	0.0%
25～29歳	9.1%	90.9%	0.0%
30～34歳	30.8%	69.2%	0.0%
35～39歳	25.6%	74.4%	0.0%
40～44歳	46.3%	53.7%	0.0%
45～49歳	32.6%	67.4%	0.0%
50～54歳	42.4%	55.9%	1.7%
55～59歳	44.2%	53.8%	1.9%
60～64歳	62.2%	37.8%	0.0%
65～69歳	56.0%	42.7%	1.3%
70歳以上	62.3%	33.8%	3.9%
総計	43.9%	55.1%	1.0%
総計(H25)	45.0%	53.0%	2.1%



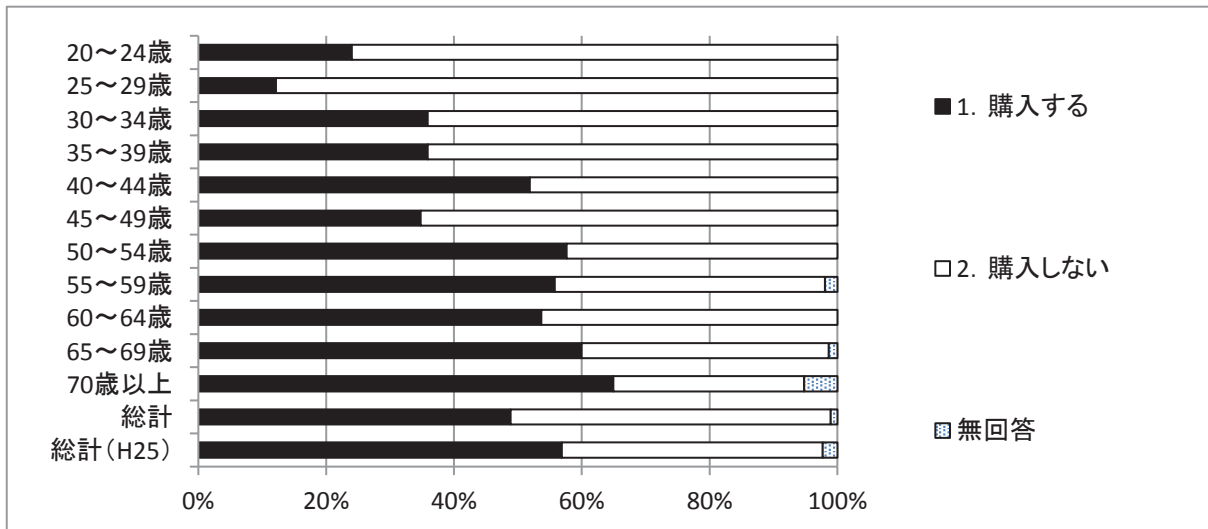
(参考)問13 地域の直売所を利用するか(男女別)(1つに○)

	1. 利用する	2. 利用しない	無回答
男性	33.8%	65.1%	1.1%
女性	52.6%	46.4%	1.0%
総計	43.8%	55.1%	1.0%



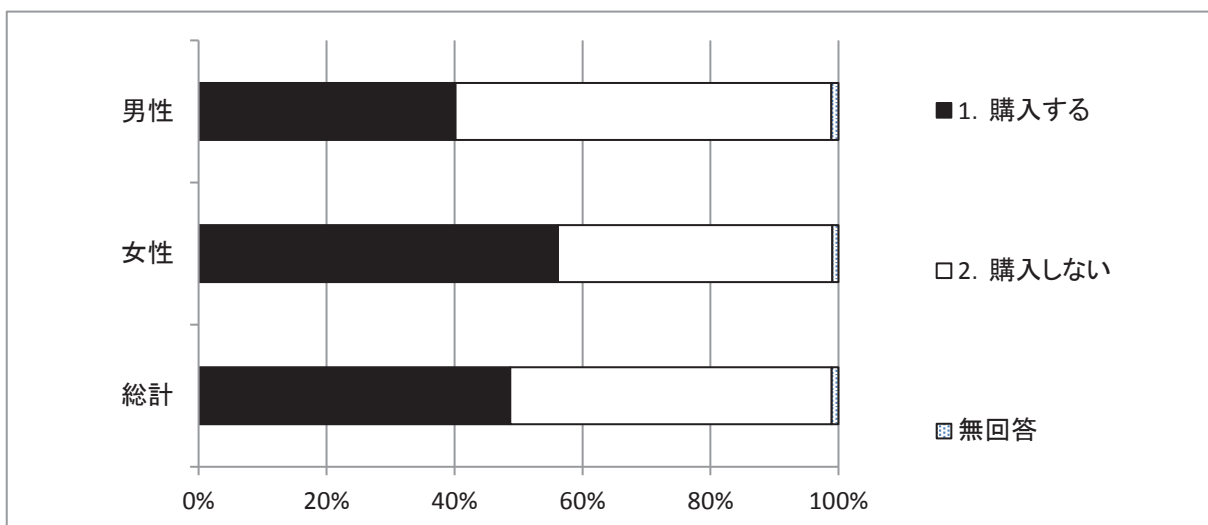
問14 地元産を意識して購入するか(1つに○)

	1. 購入する	2. 購入しない	無回答
20～24歳	24.0%	76.0%	0.0%
25～29歳	12.1%	87.9%	0.0%
30～34歳	35.9%	64.1%	0.0%
35～39歳	35.9%	64.1%	0.0%
40～44歳	51.9%	48.1%	0.0%
45～49歳	34.8%	65.2%	0.0%
50～54歳	57.6%	42.4%	0.0%
55～59歳	55.8%	42.3%	1.9%
60～64歳	53.7%	46.3%	0.0%
65～69歳	60.0%	38.7%	1.3%
70歳以上	64.9%	29.9%	5.2%
総計	48.9%	50.1%	1.0%
総計(H25)	56.8%	40.8%	2.3%



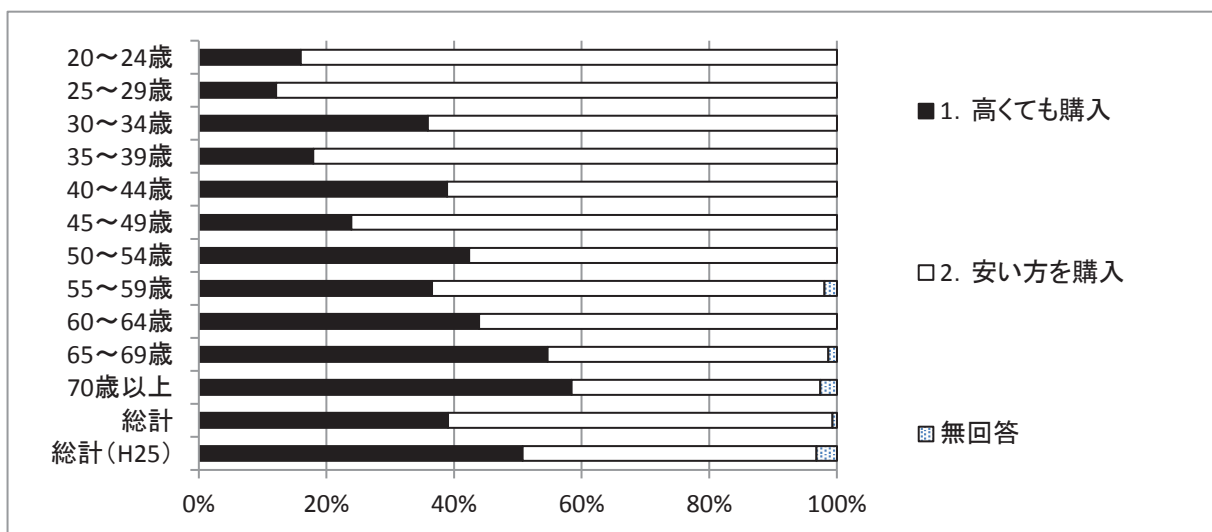
(参考)問14 地元産を意識して購入するか(男女別)(1つに○)

	1. 購入する	2. 購入しない	無回答
男性	40.1%	58.7%	1.1%
女性	56.2%	42.9%	1.0%
総計	48.7%	50.3%	1.0%



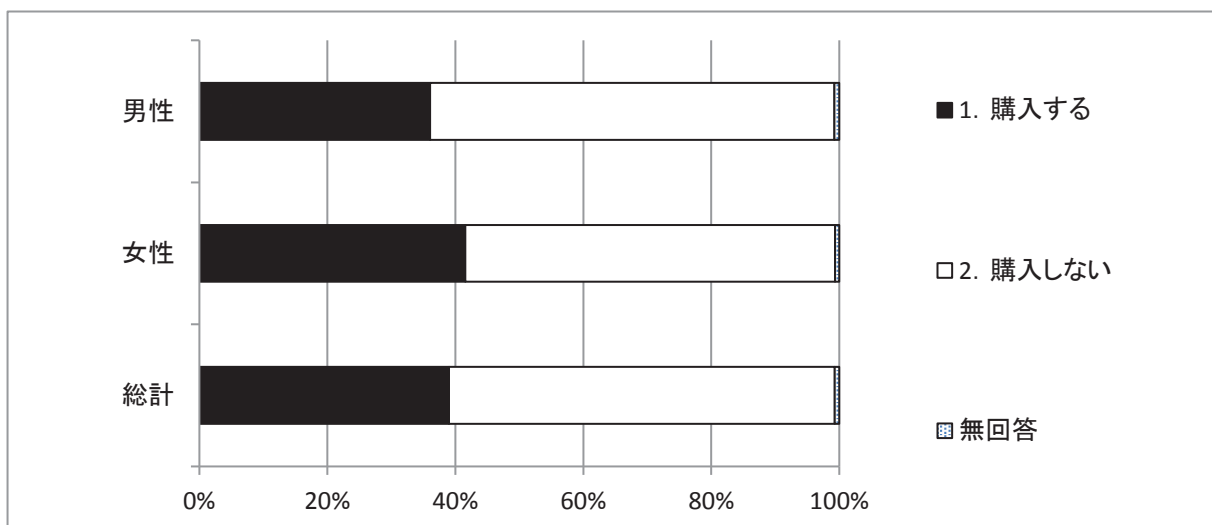
問15 地元産で安全・安心なものがあれば、価格が高くても購入するか(1つに○)

	1. 高くても購入	2. 安い方を購入	無回答
20～24歳	16.0%	84.0%	0.0%
25～29歳	12.1%	87.9%	0.0%
30～34歳	35.9%	64.1%	0.0%
35～39歳	17.9%	82.1%	0.0%
40～44歳	38.9%	61.1%	0.0%
45～49歳	23.9%	76.1%	0.0%
50～54歳	42.4%	57.6%	0.0%
55～59歳	36.5%	61.5%	1.9%
60～64歳	43.9%	56.1%	0.0%
65～69歳	54.7%	44.0%	1.3%
70歳以上	58.4%	39.0%	2.6%
総計	39.1%	60.2%	0.7%
総計(H25)	50.8%	46.1%	3.2%



(参考)問15 地元産で安全・安心なものがあれば、価格が高くても購入するか(男女別)(1つに○)

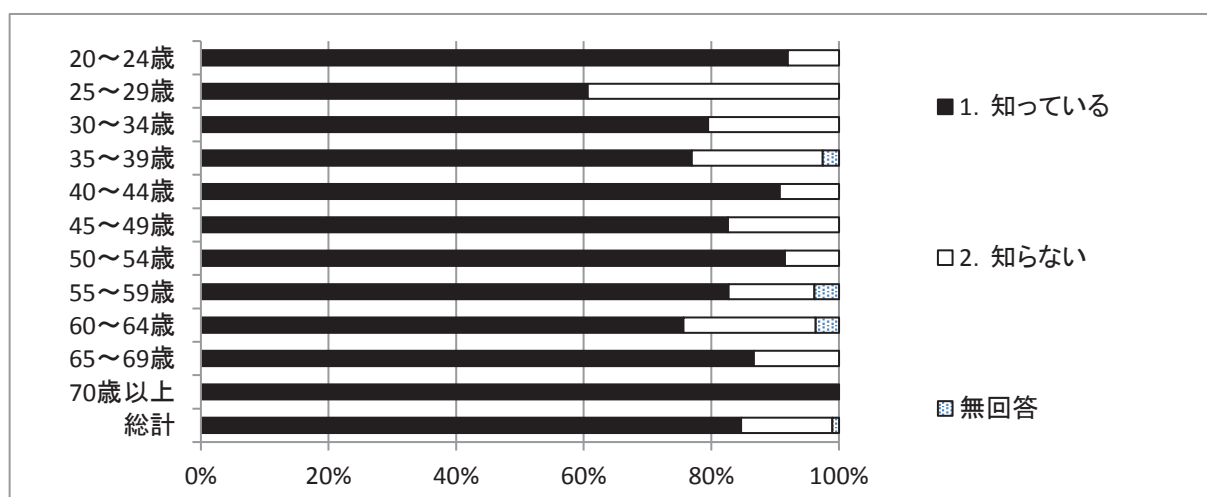
	1. 購入する	2. 購入しない	無回答
男性	36.1%	63.2%	0.7%
女性	41.6%	57.8%	0.6%
総計	39.0%	60.3%	0.7%



問16 以下の料理が郷土料理、伝統料理だと知っていたか(1つに○)

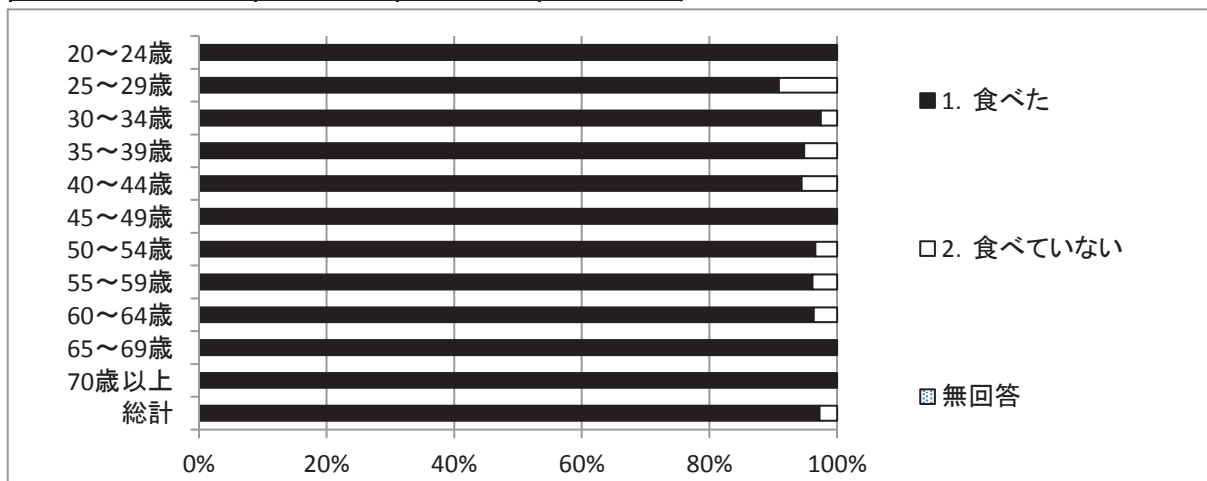
①のっぺ(けんちん)、②ぜんまい煮、③煮なます、④煮菜、⑤あんぼ、⑥棒だらの煮付け、⑦へぎそば

	1. 知っている	2. 知らない	無回答
20～24歳	92.0%	8.0%	0.0%
25～29歳	60.6%	39.4%	0.0%
30～34歳	79.5%	20.5%	0.0%
35～39歳	76.9%	20.5%	2.6%
40～44歳	90.7%	9.3%	0.0%
45～49歳	82.6%	17.4%	0.0%
50～54歳	91.5%	8.5%	0.0%
55～59歳	82.7%	13.5%	3.8%
60～64歳	75.6%	20.7%	3.7%
65～69歳	86.7%	13.3%	0.0%
70歳以上	100.0%	0.0%	0.0%
総計	84.7%	14.3%	1.0%



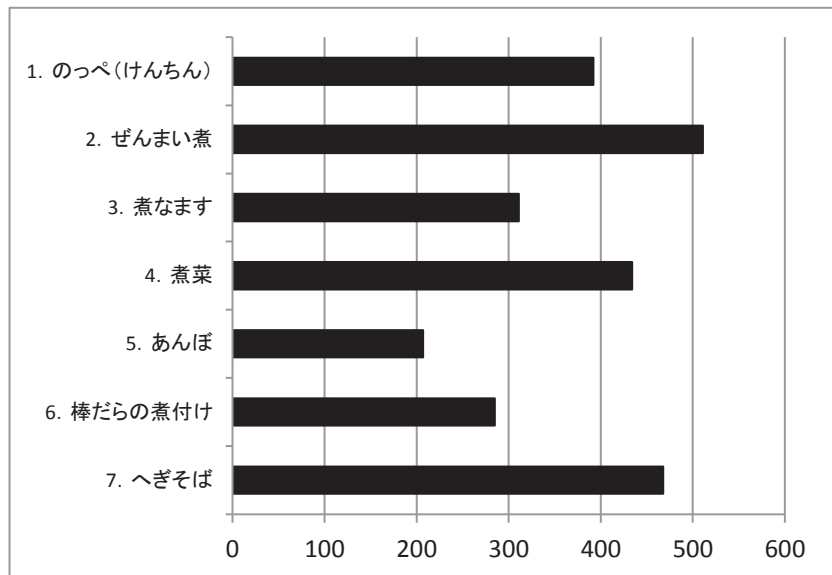
(参考)問16 過去1年のうちで上記の料理を食べたか(1つに○)

	1. 食べた	2. 食べていない	無回答
20～24歳	100.0%	0.0%	0.0%
25～29歳	90.9%	9.1%	0.0%
30～34歳	97.4%	2.6%	0.0%
35～39歳	94.9%	5.1%	0.0%
40～44歳	94.4%	5.6%	0.0%
45～49歳	100.0%	0.0%	0.0%
50～54歳	96.6%	3.4%	0.0%
55～59歳	96.2%	3.8%	0.0%
60～64歳	96.3%	3.7%	0.0%
65～69歳	100.0%	0.0%	0.0%
70歳以上	100.0%	0.0%	0.0%
総計	97.2%	2.8%	0.0%



問17 過去1年のうちで食べたことのある料理はなにか(複数回答可)

1. のっぺ(けんちん)	392
2. ぜんまい煮	511
3. 煮なます	311
4. 煮菜	434
5. あんぼ	207
6. 棒だらの煮付け	285
7. へぎそば	468

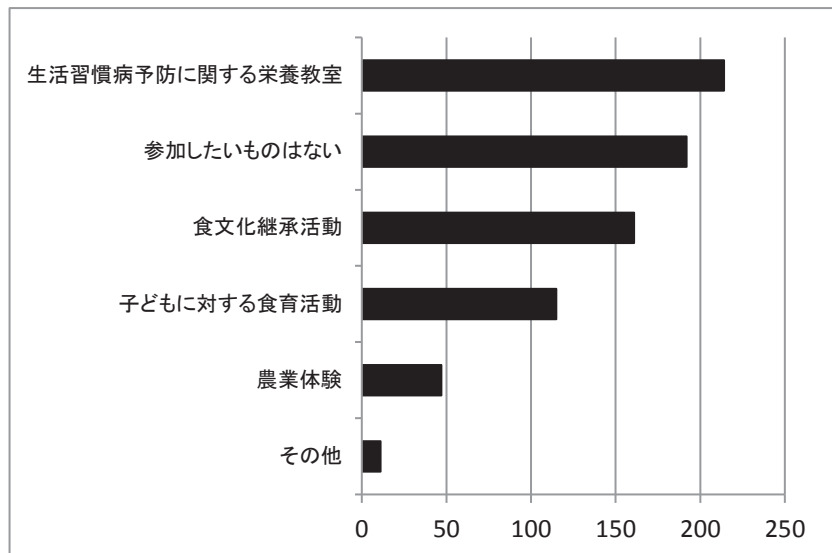


問19 参加してみたい、または興味のある食育事業はなにか(複数回答可)

生活習慣病予防に関する栄養教室	214
参加したいものはない	192
食文化継承活動	161
子どもに対する食育活動	115
農業体験	47
その他	11

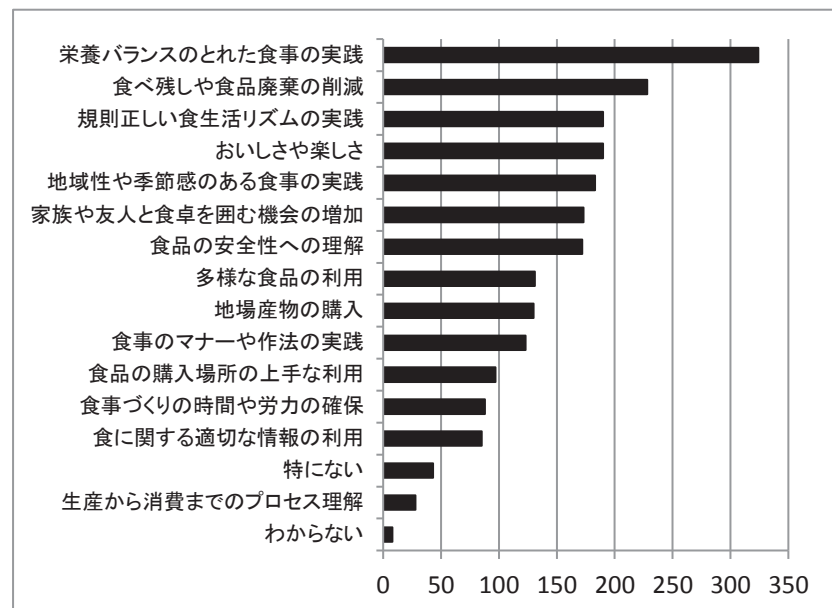
その他は、

- ・一般的な料理教室
 - ・簡単・安い料理教室
 - ・山菜料理教室
 - ・アレンジ料理教室
 - ・料理が楽しくなる料理教室
 - ・給食メニュー作り
- など



問20 今後の食生活で、どのような面に入れていきたいか(複数回答可)

栄養バランスのとれた食事の実践	324
食べ残しや食品廃棄の削減	228
規則正しい食生活リズムの実践	190
おいしさや楽しさ	190
地域性や季節感のある食事の実践	183
家族や友人と食卓を囲む機会の増加	173
食品の安全性への理解	172
多様な食品の利用	131
地場産物の購入	130
食事のマナーや作法の実践	123
食品の購入場所の上手な利用	97
食事づくりの時間や労力の確保	88
食に関する適切な情報の利用	85
特にない	43
生産から消費までのプロセス理解	28
わからない	8



資料5

H30 食育アンケート集計 自由記載欄

【十日町市の郷土料理・伝統料理だと考えているもの】

○記載件数 131 件

- | | |
|-----------|------------------|
| ・ そばいなり | ・ なます（大根）雑煮 |
| ・ ウドのきんぴら | ・ 納豆汁 |
| ・ 木の芽 | ・ ずいきの酢の物 |
| ・ ちまき | ・ 漬け菜 |
| ・ くじら汁 | ・ 芋の煮ころがし（しょう煮芋） |
| ・ 切りざい | ・ 山菜料理全般 など |

【ご意見・ご提案など】

○記載件数 47 件

○主な記載内容（一部抜粋）

【健康な身体をつくることに関するもの】

- ・ 子どもがいますと肉・魚料理を食卓に出すが、いないと有り物の食生活になる。仕事をしていると、どうしてもスーパーの惣菜頼りになる。食事の重要性は分かっている、実践に結びつかない（60 代女性）
- ・ 高校でも給食制度があったら身体作りのためにも良いと思う。親としてもうれしい（30 代女性）
- ・ 忙しさのあまり食育の大切さをどこかに置き忘れていた気がする。特に子育て中の親を中心に、各種健診の機会や学校の保護者会などを利用して料理講習の実践をお願いしたい（60 代男性）
- ・ 健康寿命のための食生活の指導などを行ってほしい（40 代女性）

【豊かな心を育むことに関するもの】

- ・ 学校で農作物は育てているが、屠畜場の見学などで食肉になる過程を学べれば良いと思う（30 代男性）

- ・学校給食の食べ残しが多いと聞く。自分の食べられる量を取り分けて盛るバイキング形式がよいのではないかと（50代女性）
- ・好き嫌いをなくし、食事の大切さや感謝する心を小さいうちから育ててほしい。どこにでもすぐに食べられるものがあり、手作りの大切さを忘れそう（60代女性）
- ・男女を問わず、小学生のうちに家庭や学校においてご飯を作ることを身につけさせると生活のうえで必ずプラスとなる。簡単に食べ物が手に入ることにおぼれてはいけない（70代男性）
- ・食に感謝し、作ってくれる人に感謝し、食物を育む地域に感謝する気持ちを持たせることが食育の基本。家庭での毎日が食育の場であると思う（50代男性）
- ・豊かな自然がある十日町だからこそ、こんな美味しいお米や野菜が食べられるのだという意識の構築を小さいときから行っていくことが大切。農業体験だけでなく、十日町の気候や風土と食に関して総合的な学習を行うなど（30代女性）
- ・小さいときに経験したことは大人になっても思い出に残ります。親子で美味しいものを食べることが大切であり、食育の推進に繋がると思う（50代女性）
- ・子どもに食の有り難さを知ってもらうため、粗食日を設けている（40代女性）

【地域の食文化を理解し継承することに関するもの】

- ・郷土料理、伝統料理を作る機会があれば参加したい。郷土料理といっても家庭によって違うと思う。材料、作り方の情報、人との楽しい出会いがあるかもしれない（70代女性）
- ・子どもや孫たちの帰省のときに郷土料理を作るようにしている。だんだんと美味しさが分かってきたようで、今後も作っていききたい（60代女性）
- ・山菜料理の作り方などを学びたい（30代女性）
- ・昔から伝わる地元料理の継承はぜひ残していくべきだと思う。各家庭で普通に食卓に並び、当然のこととなるよう知恵を絞って頑張してほしい（40代女性）

【地産地消の促進と資源を循環することに関するもの】

- ・地場産のものは価格が高めで、手が出しにくいものもある（30代女性）
- ・食の生産から調理までの体験を子どもにさせてほしい（50代女性）
- ・地場産物をどう調理してよいか分からないときがある。調理方法を売り場に記して置いてあると買う気になる（60代女性）

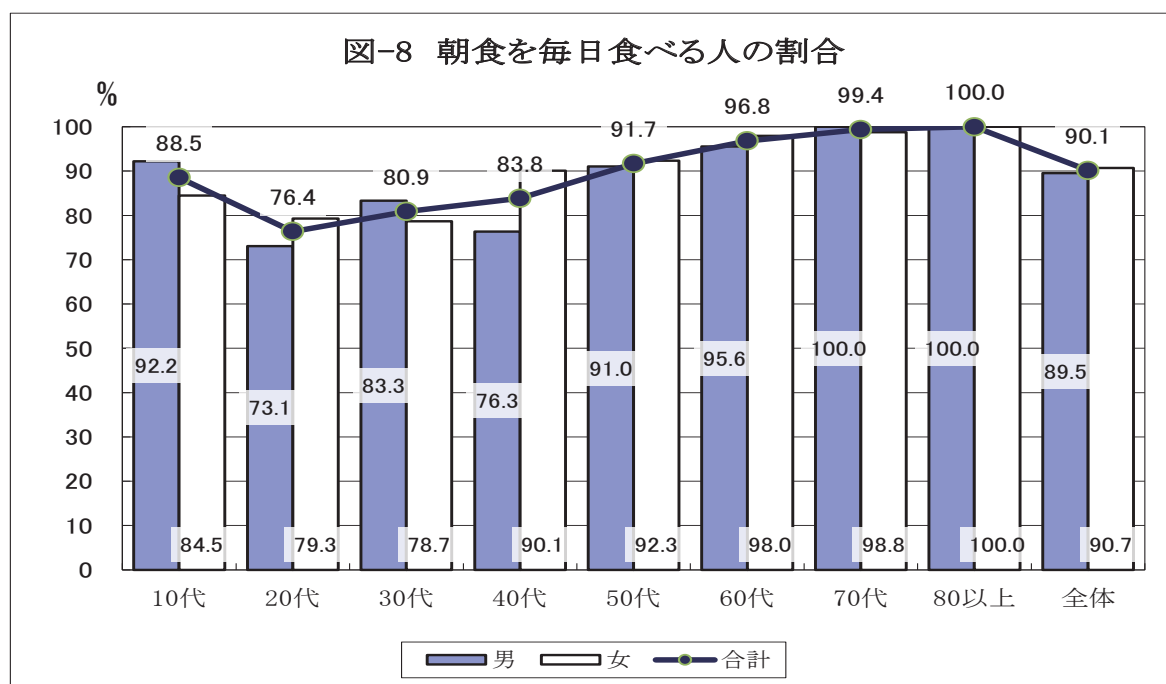
- ・定年で時間のある人もいると思うので、野菜をグループで作って、学校・施設などで調理するのもよいと思う（60代女性）

【食についての情報を発信し交流を深めることに関するもの】

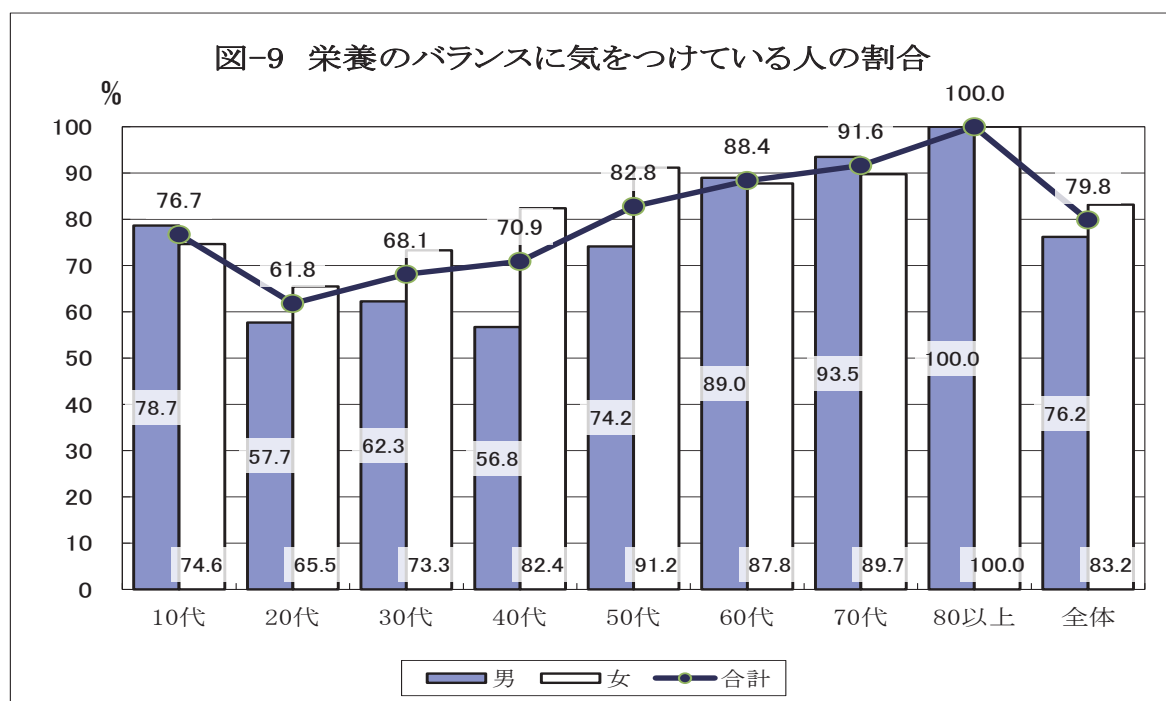
- ・市民に対して食に関する教室を開催してほしい（60代女性）
- ・勤めているので簡単で手早く、そして栄養バランスのよい献立や調理方法を教えてほしい（50代女性）
- ・簡単に作れる料理レシピを教えてほしい（50代男性）
- ・子どもがお米を食べず、偏食です。興味をそそって、なおかつ米や野菜などを使った料理の提案や提供があるとよい（40代男性）
- ・食事のレパートリーが少ないので料理教室に行きたいが、働いているため土日の開催がよい（50代女性）



資料6 第2次健康とおかまち21アンケート結果



資料：H28 第2次健康とおかまち21 アンケート調査



資料：H28 第2次健康とおかまち21 アンケート調査

資料7 用語集

(50 音順)

エコファーマー

「土づくり」と「化学肥料、農薬の使用量を慣行よりも3割減らす」ことを目標に取り組む農業者として新潟県知事が認定した者の愛称。

家族で楽しむ料理の日

休日等を利用しながら家族が協力して料理を作ることで、児童生徒に料理を作る楽しさを体験させ、また、保護者等が食を通じて家族とのコミュニケーションを図ることを目的に、十日町市内の小中学校で実施している活動。料理には十日町産の食材を含め、地産地消を意識づけ、将来的には児童生徒が自分で弁当を作ることができるようにするもの。

共食

家族などと食事を共にすること。

計画中の「共食の回数」とは、家族と一緒に食事を取る回数が1週間のうち朝食と夕食合わせて何回あるかの平均回数を出したもの。具体的には、朝食を「家族と毎日食べる」と回答したn人を「7回×n人」、「家族と週に4～5日食べる」と回答したn人を「4.5回×n人」、「家族と週に2～3日食べる」と回答したn人を「2.5回×n人」、「家族と週1日程度食べる」と回答したn人を「1回×n人」、「家族と食べない」と回答したn人を「0回×n人」として計算した数字を全回答数で除して平均回数を算出し、同様に求めた夕食分の平均回数と合わせたもの。ただし、単身世帯の回答分は除いてある。

主食・主菜・副菜

1食単位の料理の組合せ。「主食」は、ごはん、パン、めん類などで、エネルギーのもとになるもの。「主菜」は、魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含む。「副菜」は、野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含む。主食・主菜・副菜を基本とすることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができる。

食育基本法

食育の基本理念を定め、国、地方公共団体等の食育に対する責務を明らかにし、食育に関する施策の基本事項を定めた法律。

生活習慣病

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群。脂質異常症、高血圧、糖尿病などがある。

地産地消

地域で生産された様々な生産物や資源（主に農産物や水産物）をその地域で消費すること。

伝統料理・郷土料理

各地域の産物を上手く活用して風土に合った食べ物として作られ、食べられてきた料理。歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれているもの。

糖尿病

血液中の糖を細胞に取り込むためのインスリンが十分に働かないために、血液中を流れる糖（血糖）が増えてしまう病気。血糖の濃度が高い状態が続くと、心臓病、失明、腎不全、足の切断、昏睡などにつながる。

とおかまちメニューの日

学校給食において、地元産業への関心を高め、食育に活用することを目的に、十日町市の特産品を使用した献立を給食に取り入れる日。全施設統一のメニューで実施する「統一メニューの日」と、特産品を使用した献立の実施と食材の生産者による講話等を実施する「特産品メニューの日」がある。

特定健康診査

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して実施する健康診査。

特定保健指導

特定健康診査の結果に基づいて、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣病を予防・改善するために実施する保健指導。

なりわいの匠

農山漁村地域で暮らしの中で培われた「農業・林業・水産業」技術やクラフトづくりなどの「手技」、農産物の加工や地域に伝わる料理方法など、高度な技術を有する人材を都市農村交流の指導者等として新潟県知事が認定した者。

農村地域生活アドバイザー

農村地域において、自ら農業経営に取り組むとともに、農村女性の経営参画、社会参画、担い手育成等の促進に意欲を持って貢献できる農業者として新潟県知事が認定した者。

ハローパパママ学級

健やかな赤ちゃんを産み、夫婦で協力して子育てしていくための情報提供を行う両親学級。十日町市が主体となり、栄養の話、抱っこ・おむつ交換・沐浴の練習などを実施している。

ヘルスメイト

地域における食育推進の担い手として活動している「食生活改善推進員」の愛称。

◆第3次十日町市食育推進計画◆

企画・編集 新潟県十日町市市民福祉部健康づくり推進課

〒948-8501 新潟県十日町市千歳町3丁目3番地

電 話 025-757-9759

F A X 025-757-3800

U R L <http://www.city.tokamachi.lg.jp>