

# R3年4月より 第2期津久見市食育推進計画施行します

## 計画策定の背景

平成22年度に策定された「第1期津久見市食育推進計画」が本年度末で終期を迎えるため、2回にわたる策定委員会、そしてワーキンググループを経て、「第2期津久見市食育推進計画」が完成しました。

別府大学食物栄養科学部長の藤井教授を会長として迎え、津久見市の食育を発展させるため委員の皆さまから様々なご意見をいただきました。

今回の計画では、第1期の計画を引き継ぎながら、今の時代に対応した計画とするため、SDGs※(持続可能な開発目標)や新しい生活様式等の視点も取り入れています。

計画期間は、令和3年度～令和5年度です。

## 策定委員メンバー

- 藤井 康弘(別府大学食物栄養科学部長)
- 織田 淳子(津久見市食生活改善推進協議会長)
- 巖 龍彰(私立幼稚園協会会長)
- 迫村 豊美(津久見保育協議会長)
- 山本 桃子(おおいた食育人材バンク講師)
- 沓掛 優子(津久見市立青江小学校栄養教諭)
- 石井 修三(大分県中部振興局農山漁村振興部長)
- 前田 泰久(大分県中部保健所長)
- 久々宮浩子(大分県中部保健所課長補佐)
- 農林水産課長
- 学校教育課長
- 生涯学習課長
- 長寿支援課長
- 社会福祉課長



## ※SDGsって?

「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられました。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されています。

## 食育推進のための基本目標

### 1 つくっていき規則正しい食生活

- 【実践目標】
- ・1日の始まりは朝ごはんから
  - ・1日3回の食事をきちんと、バランスよくとろう
  - ・食事のマナーを身につけよう

### 2 工夫して選んで食べよう健康づくり

- 【実践目標】
- ・薄味を意識し、野菜をたっぷり取り入れた食事にしよう(プラス野菜 マイナス塩分)
  - ・自分で身体に良い物が選べるようになるよう
  - ・食事を自分で作る力をつけよう
  - ・お口の健康を保とう

### 3 未来につなごう食文化

- 【実践目標】
- ・感謝の心を持っていただく
  - ・新しい生活様式を意識し、家族や仲間と食事を楽しもう
  - ・小さい頃から食に関心をもとう
  - ・郷土料理や和食を継承していきこう

### 4 しらせよう食の安全 ひろめよう地産地消

- 【実践目標】
- ・地元の産物を食卓へ取り入れよう
  - ・表示を見て安全な物を選ぼう

## SDGsとの関連

- 2
- 3
- 4
- 2
- 3
- 4
- 4
- 14
- 15
- 4
- 12
- 14
- 15

## SDGs目標内容

- 2 飢餓をゼロに
- 3 すべての人に健康と福祉を
- 4 質の高い教育をみんなに
- 12 つくる責任 つかう責任
- 14 海の豊かさを守ろう
- 15 陸の豊かさを守ろう

## 数値目標

数値目標項目	対象	R2年度(現在値)	R6年度(目標値)	考え方
1 朝ごはんを毎日食べる	乳幼児期	95.6%	100%	国、県の数値目標に基づき設定。前計画にて未達成のため継続。
	小学生	91.5%	100%	
	中学生	83.9%	100%	
2 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができる	乳幼児期	99.3%	100%	基本のマナーのひとつとして重要であることから、引き続き評価項目として設定。
3 乳児をもつ保護者への栄養指導	青壮年期	100%	100%	子どもを育てる立場にある保護者へ、規則正しい食生活の重要性を普及することが重要であることから設定。
4 栄養のバランスを考えている	乳幼児期	87.2%	90%	前計画にて未達成のため継続。
5 栄養新聞発行	—	7回	7回	市民へ健康情報を発信するツールとして継続することが望まれるため目標に設定。
6 フレイル予防に関する普及啓発	高齢期	5回	10回	近年「フレイル」予防の重要性が指摘されているため、目標に設定。
7 食育や健康に関する取り組み飲食店の数	—	5店舗	7店舗	健康のための環境づくりの一環として重要であるため目標に設定。
8 1日1回は家族そろって食事をする(共食)	乳幼児期	91.7%	95%	国においても共食について数値目標に組み込まれているため設定。
9 地場産物を活用した「ふるさと給食の日」実施回数	小学生 中学生	8回	12回	学校給食で地産地消を推進・郷土料理を継承する機会として重要であるため目標に設定。
10 食中毒予防研修会開催数	—	1回(R元年度)	1回	食中毒に対する正しい知識を習得する重要な機会であるため目標に設定。
11 地産地消に関する料理教室開催数(水産親子料理教室等)	小学生～ 青壮年期	8回(R元年度)	8回	家庭での地産地消を推進する機会として重要であるため目標に設定。

## 計画の進行管理

### 「つくみ食育会議」を開催します

PDCAサイクルを基にした計画の進行管理と同時に、食育関係者の連携の場として年に1回「つくみ食育会議」を開催します。

参加者は、策定委員を基本とします。



藤井会長

4月より第2期津久見市食育推進計画が始まります。“すべての市民が生涯を通じて心身ともに、健康で心豊かにくらしていくことをめざす”を基本理念とし、その実現に向けて今回はSDGsの考えも取り入れた目標を策定しました。

## ※週1体操コラム ※ ～お口の健康と運動習慣の関係性～

新型コロナウイルスの影響で体を動かす機会が減っていませんか？今回は、『お口の健康と運動習慣』についてです。幼児から高齢者までを対象にした咀嚼力(噛む力)の研究で、握力が強い人ほど噛む力が強く、また運動習慣がある人の方が噛む力が強いことがわかりました。

お口の健康は全身の健康に影響を及ぼします。特に、噛めなくなると、食べる量が減り、栄養不足や脱水のリスクから体力や免疫力の低下を引き起こす可能性があります。また、噛めなくなる原因の第1位は「歯周病」です。歯周病菌や虫歯菌は食品や唾液と共に肺から体内に入り、全身に悪い影響を及ぼします。(右表参照)

定期的な歯科検診や継続した運動習慣を持つことで、しっかりと体に栄養も蓄えることができます。出来る事からはじめて、健康的なからだづくりを行いませんか？

### ● 歯周病と体の関係 ●

- ①歯周病菌が動脈硬化を促進し、虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが高まる。
- ②歯周病菌が肝臓と脂肪組織に脂肪を沈着させることで肥満の原因になる。
- ③血糖値を下げるインスリンの働きを悪くするため、糖尿病の原因や重症化の原因の1つとなる。
- ④歯周病菌が誤って肺に入ると誤嚥性肺炎が起こる。
- ⑤骨粗しょう症の方が歯周病になると歯槽骨が急速に痩せるなど重症化しやすい傾向がある。