

第4次

下呂市食育推進計画

計画期間（令和7～11年度）

令和7年3月

下 呂 市

～ 目 次 ～

第1章 計画の策定にあたって	2
1. 計画策定の趣旨	2
2. 計画の位置づけ	3
3. SDGsへの貢献	4
4. 計画の期間	4
第2章 食をとりまく現状	5
1. 食を取り巻く社会情勢.....	5
2. 健康・食生活の状況	9
3. アンケート調査の実施.....	14
4. 下呂市の食習慣の背景.....	23
第3章 第3次計画の評価結果	25
1. 第3次計画の目標値に対する評価	25
2. 第3次計画の取組みの成果と課題	26
3. まとめ.....	30
第4章 食育の推進に関する施策の基本的な方針	31
1. 基本理念	31
2. 目的	31
3. 基本方針	31
4. 重点世代.....	33
5. 目的を実現するための目標.....	34
6. 施策の基本となる事項.....	36
7. ライフステージ	37
第5章 各施策における主な取組み	38
1. 家庭、職場及び地域社会における食育の推進.....	38
2. こども園、学校、医療機関等における食育の推進.....	43
3. 食と農と自然のつながりが見える食育の推進.....	44
4. 地産地消の促進	45
5. 食文化継承のための支援	47
6. 食育の推進に関する普及啓発	48
参考資料	

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画策定の趣旨

食は命の源であり、私たち人間が生きるために欠かすことができません。心身の健康を維持し、生涯にわたって健全な食生活を実践できる人を育てる食育を推進することが重要です。

下呂市では「下呂市食育推進計画（平成22年度～平成26年度）」「第2次下呂市食育推進計画（平成27年度～平成29年度）」「第3次下呂市食育推進計画（平成30年度～令和6年度）」を策定し、16年間にわたり教育関係者、関係機関、団体等多様な関係者と連携し、総合的かつ計画的な食育を推進してきました。

しかしながら、人口減少や少子高齢化により生活様式が多様化し、食環境が大きく変化してきたことで、健全な食生活を実践することが困難な場面も増加してきました。塩分の過剰摂取や野菜摂取の不足、朝食欠食等による栄養の偏り、食習慣の乱れからくる肥満や糖尿病等の生活習慣病についても引き続き課題となっています。また、食についての様々な情報が社会に氾濫しており、食に関する正しい情報を適切に判別し、活用することが困難な状況にあります。市民一人ひとりが食に関する正しい知識を持ち、健全な食生活を実践していくことが求められます。

また、下呂市には古くから育まれてきた地域の伝統的な行事や作法と結びついた豊かな食文化が存在します。この食文化を受け継ぎ、次世代へ伝えていくことも重要です。

社会情勢の変化や市の食育の現状、これまでの取組みの評価を踏まえ、新たに取り組むべき課題に対応し、引き続き本市における食育に関する施策を総合的に推進するために「第4次下呂市食育推進計画」を策定します。

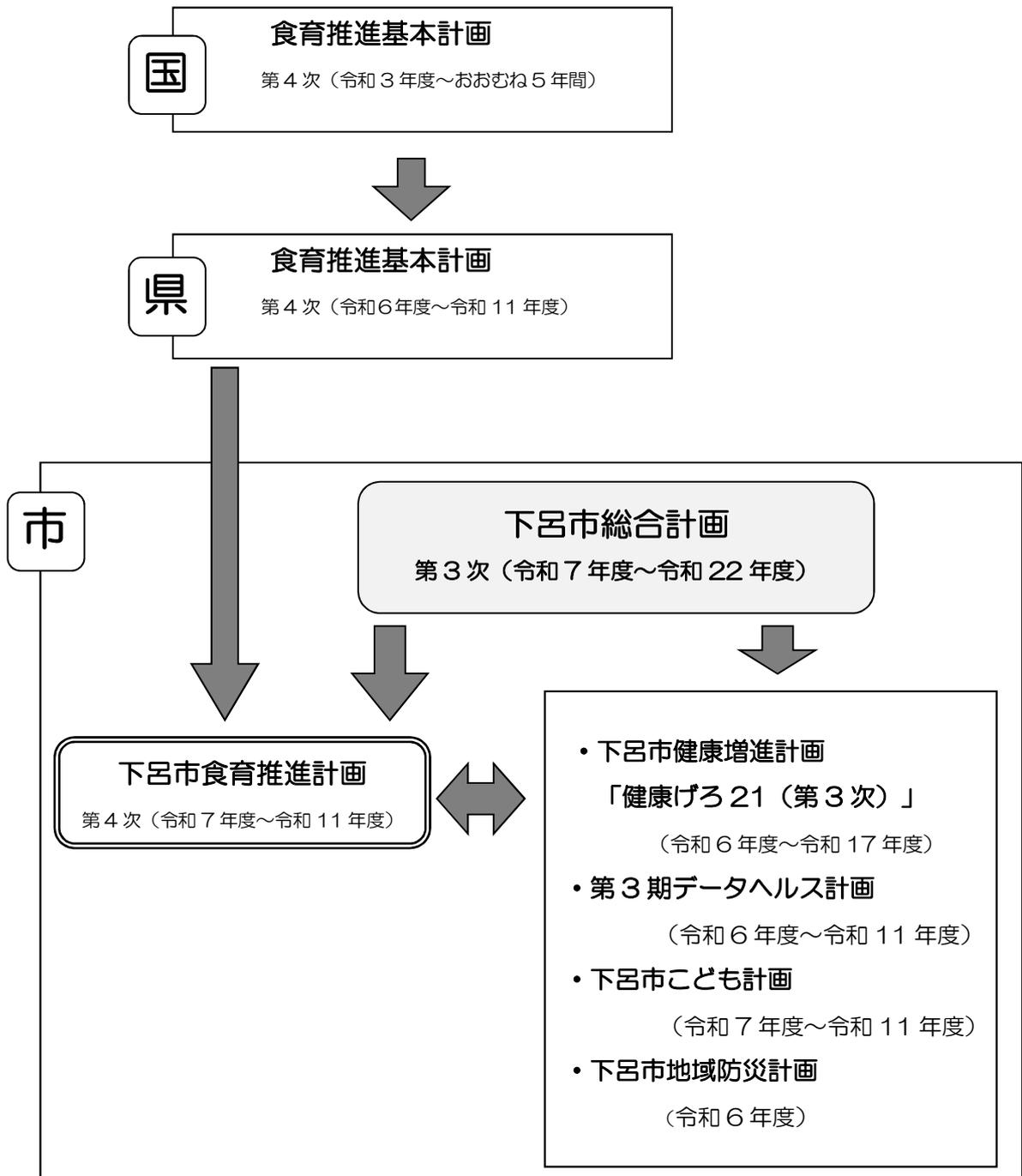
食育とは…

生きる上での基本であって、知育、徳育、及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、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することができる人間を育てること。（食育基本法より）

2. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法（平成 17 年 6 月 17 日法律第 63 号）第 18 条に基づく市町村食育推進計画です。

策定にあたっては、「第 4 次食育推進基本計画」及び「第 4 次岐阜県食育推進基本計画」を基本に、「下呂市第 3 次総合計画」を上位計画とし、「健康げろ 21（第 3 次）」等との整合性を図っています。



3. SDGsへの貢献

2015年（平成27年）9月の国連サミットで加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」に記載されており、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。17のゴール、169のターゲットから構成されており、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

本計画においても、目標達成にむけて健康を維持するための健全な食生活の実現や、伝統的な食文化の継承等の取組みを推進していきます。



4. 計画の期間

本計画は、実施期間を令和7年度から令和11年度までの5年間とします。

なお、社会情勢の変化等によって、見直しが必要になった場合には、随時適切に見直しを行います。

第2章 食をとりまく現状

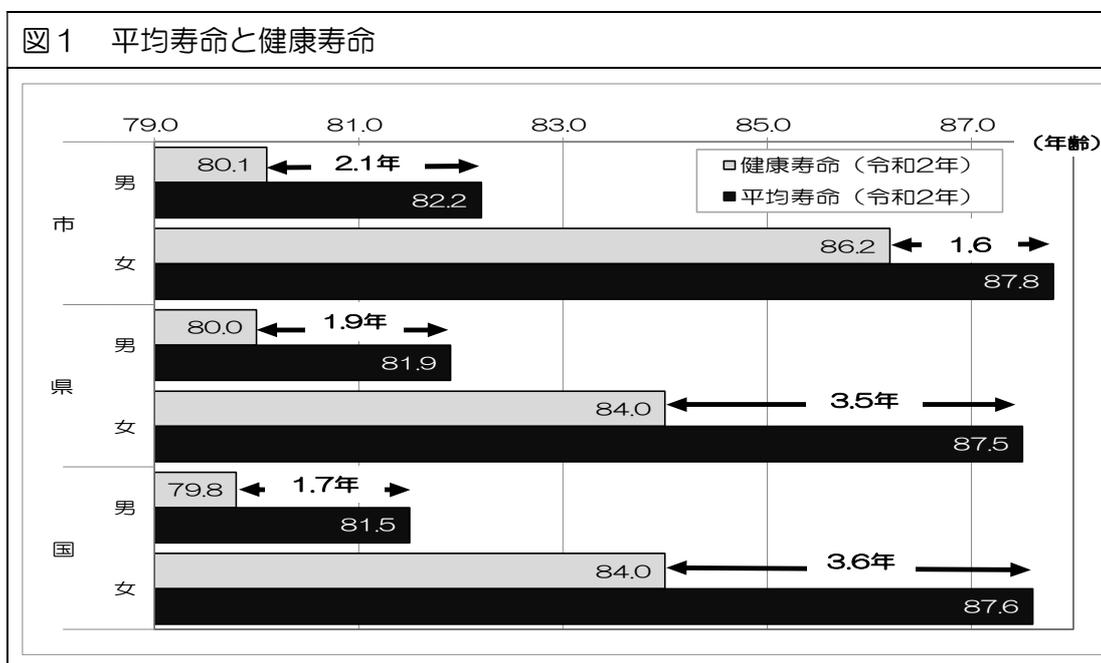
1. 食を取り巻く社会情勢

社会情勢の変化やライフスタイル、価値観の多様化などを背景に、食生活の多様化もさらに進展していきます。その結果、食生活に起因する生活習慣病等の有病者の増加や朝食欠食をはじめとした食をめぐる諸課題の対応の必要性は、高い状況が続いています。下呂市特有の食文化から生み出された食習慣を理解し、集団や個人の特性を踏まえたアプローチが必要となってくることから、食を取り巻く現状について健康診断等のデータやアンケート調査をもとに課題を整理しました。

(1) 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことをいいます。

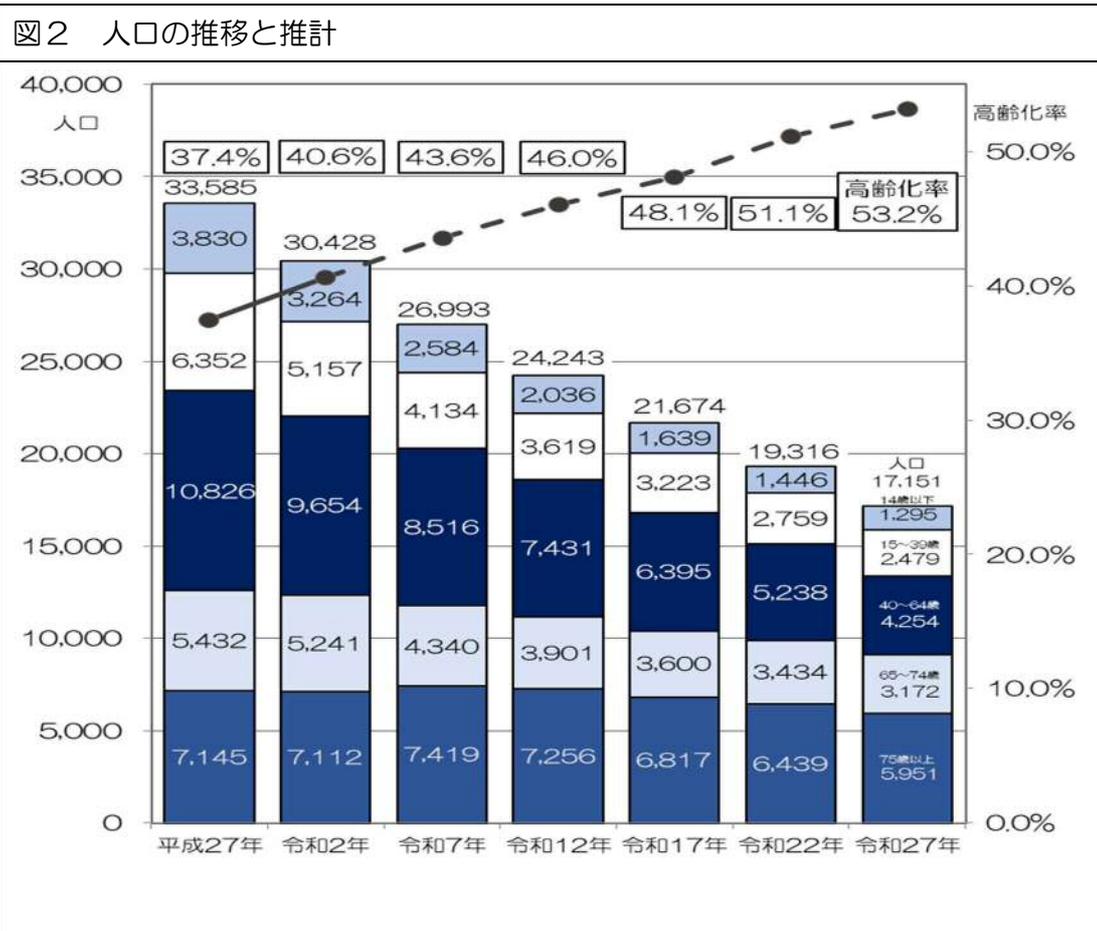
下呂市では平均寿命、健康寿命どちらにおいても、国・県の平均を上回っています。平均寿命と健康寿命との差について、国・県の平均に比べ、男性は長く、女性は短いです（図1）。



資料：KDB 地域全体像の把握

(2) 人口の推移

下呂市の人口は、令和2年の国勢調査で30,428人でした。令和2年以降、年齢別では「少年人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳）が減少することが予測され、令和22年には高齢化率が50%を上回ることが予測されています（図2）。

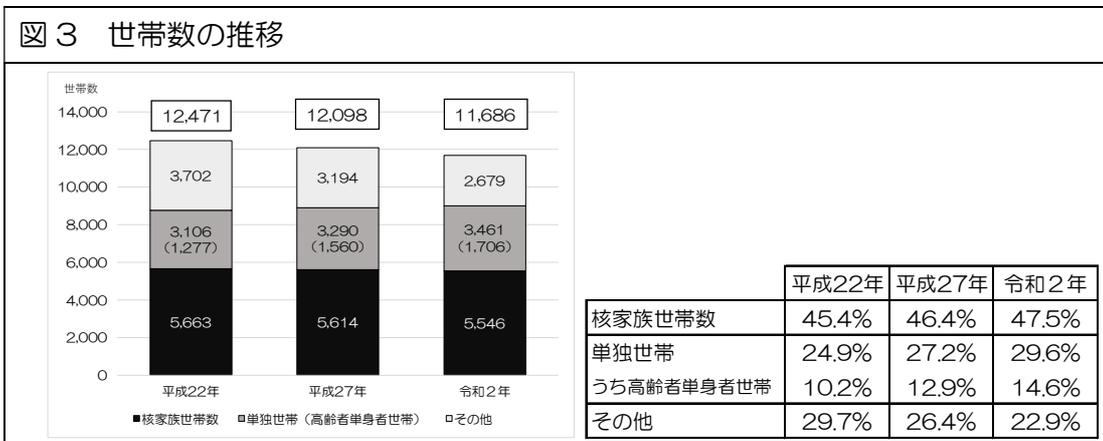


資料：平成27年、令和2年 国勢調査、令和7年～27年 国立社会保障・人口問題研究所 『日本の市区町村別将来推計人口』

(3) 家族形態の変化

人口の減少に伴い世帯数は減少しています。核家族世帯数、その他の世帯（単身世帯あるいは核家族世帯以外の複合世帯）数は減少していますが、単身世帯、とくに高齢者単身世帯数が増加しています。しかし全世帯に占めるこれら世帯の割合の変化でみると、核家族世帯の割合、単身世帯の割合は増加しており、平成22年から令和2年度で単身世帯の割合がその他の世帯の割合と逆転しました

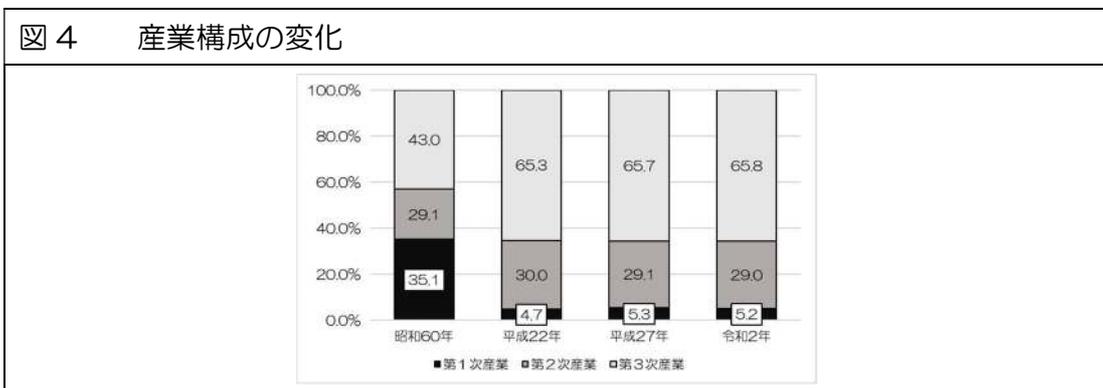
（図3）。単身世帯の増加により、共食の機会は減少します。単身世帯の中でも高齢者単身世帯の割合が急増しており、栄養バランスのとれた食事の摂取が困難となってくる者も増加してくるのではないかと推測されます。



資料：国勢調査（平成22年、平成27年、令和2年）

(4) 産業構成の変化

第1次産業が減少し、商業、金融業、医療・福祉・教育などのサービス業や、外食産業・情報通信産業を中心とする第3次産業の従業者割合が増加しています（図4）。下呂温泉を中心とした観光業が盛んである下呂市では早朝・深夜労働に従事する者も多く、不規則な食生活を送っている者が増えてきているのではないかと推測されます。



資料：益田の概況（平成2年）、国勢調査（平成22年、平成27年、令和2年）

(5) 食品取扱店

①食品取扱店の状況

地域によってスーパーや小売店数にばらつきがあります（表1）。食品取扱店の少ない地域の住民は容易に食品を購入できない現状があり、生鮮食品よりも長期保存ができる加工食品やレトルト食品、冷凍食品をまとめ買いする者が多いのではないかと推測されます。また、ドラッグストアは安価に様々な食料品を購入できるという利点もあり、需要が高まっています。

今後、人口減少や高齢化が各店舗の売上げに影響を及ぼし、これまで以上に販売される商品数の減少や、食品取扱店の減少につながってくる可能性もあります。

表1 食品取扱店の現状（令和5年度）

	小坂	萩原	馬瀬	下呂	金山	計
スーパー	0	2	0	2	1	5
小売店	2	4	2	3	0	11
ドラッグストア	0	4	0	4	1	9
産直	1	1	3	1	1	7
移動販売	3	5	3	6	1	18
コンビニ	1	5	0	9	4	19
宅配（生協）	1	1	1	1	1	5
飲食店・弁当	15	65	10	149	31	270

資料：保健所届け出施設より抜粋

②スマートミール提供店

「スマートミール」とは、健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のことで、日本栄養改善学会や日本高血圧学会など12の学術団体が構成される委員会にて審査、認証を受けた食事です。認証の基準は、一食の中で、「主食」「主菜」「副菜」が揃い、野菜140g以上、塩分量、摂取エネルギー比率等の基準を満たしたものが認証を受けます。応募申請には、栄養士・管理栄養士の監修が必須となっており下呂市においては市管理栄養士が応募にむけた支援をおこなっています。現在、下呂市では7店舗で承認を受けた10種類のメニューが提供されています（表2）。

表2 スマートミール提供店とメニュー数

	平成30年	令和5年
認証店舗数	1	7
メニュー数	3	10

資料：下呂市健康課

③減塩推進協力店

行政と協力して、減塩推進の取組みをおこなっている小売店や飲食店を減塩推進協力店として認定しています（表3）。

小売店では日本高血圧学会で認証された減塩食品（JSH 減塩食品）の積極的な取り扱いにより、市民が減塩食品を選んで購入できるようにしています。

飲食店では客の要望に応じて減塩したメニューの提供や、減塩食品を使ったメニューの提供、卓上調味料を減塩食品にする等の取組みをおこなっています。

	小坂	萩原	馬瀬	下呂	金山	計
減塩推進小売店	1	8	0	3	2	14
減塩推進飲食店	0	5	1	6	0	12

資料：下呂市健康課

2. 健康・食生活の状況

(1) 生活習慣病の状況

受療状況については生活習慣病全体の割合が5割を超えています。虚血性心疾患を除き、県平均よりも高くなっています。

医療費については高尿酸血症、脳血管疾患、人工透析が県平均よりも高くなっています（表4）。

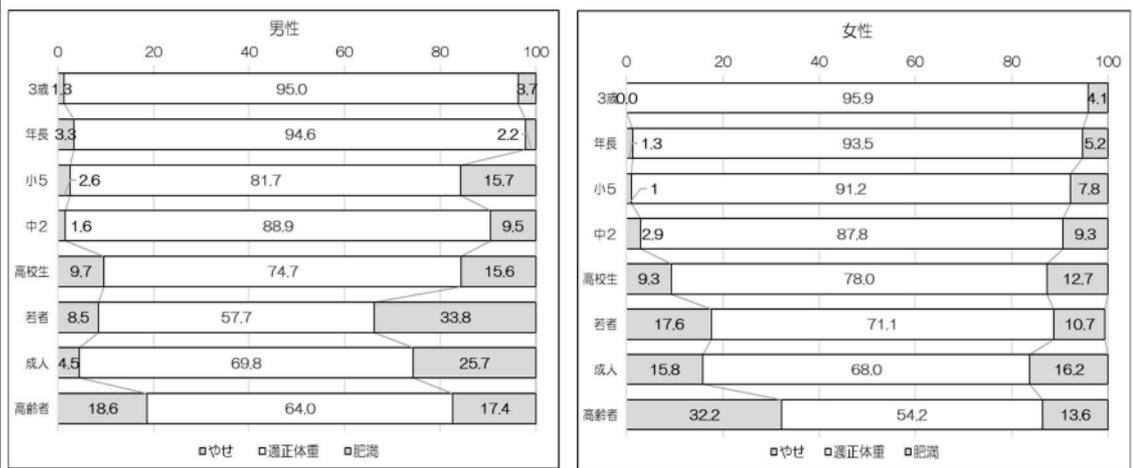
受療状況（割合）	下呂市	岐阜県	県内21市における位置	医療費（割合）	下呂市	岐阜県	県内21市における位置
生活習慣病全体	59.7	53.7	2位	生活習慣病全体	55.0	58.2	20位
高血圧症	39.6	37.4	9位	高血圧症	33.8	36.2	18位
脂質異常症	41.7	34.5	2位	脂質異常症	24.6	26.8	18位
糖尿病	27.4	23.5	2位	糖尿病	25.9	28	19位
高尿酸血症	10.2	7.7	2位	高尿酸血症	9.4	9.0	9位
脳血管疾患	7.1	6.8	7位	脳血管疾患	10.2	9.2	5位
虚血性心疾患	6.8	8.0	20位	虚血性心疾患	10.6	11.7	15位
人工透析	0.5	0.5	9位	人工透析	7.0	6.3	7位

資料：下呂市国民健康保険令和4年度統計

(2) 肥満と痩せの状況

高校生以降、男性では肥満者、女性ではやせ、肥満者のどちらの割合も増加し、適正体重を維持している者の割合は低下傾向にあります。また、高齢者でのやせは男女共に増加しています（図5）。

図5 ライフステージごとの体格分布（令和5年度）



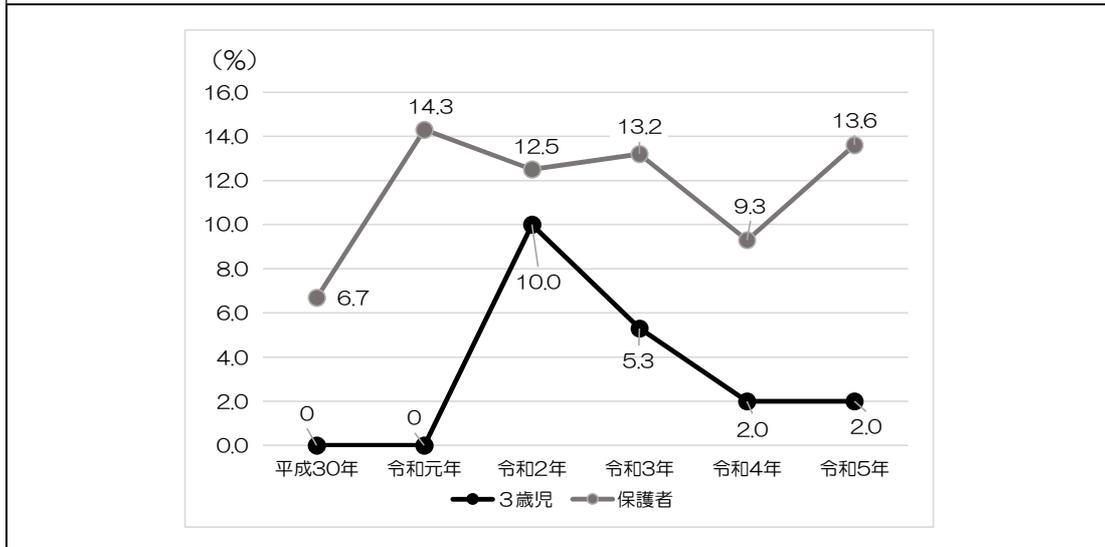
※年齢区分 若者：19～39歳、成人：40～74歳、高齢者75歳以上

資料：令和5年 下呂市健診、学校保健統計

(3) 朝食欠食の状況

保護者の朝食欠食率が増加していますが、3歳児の欠食率は減少してきました（図6）。

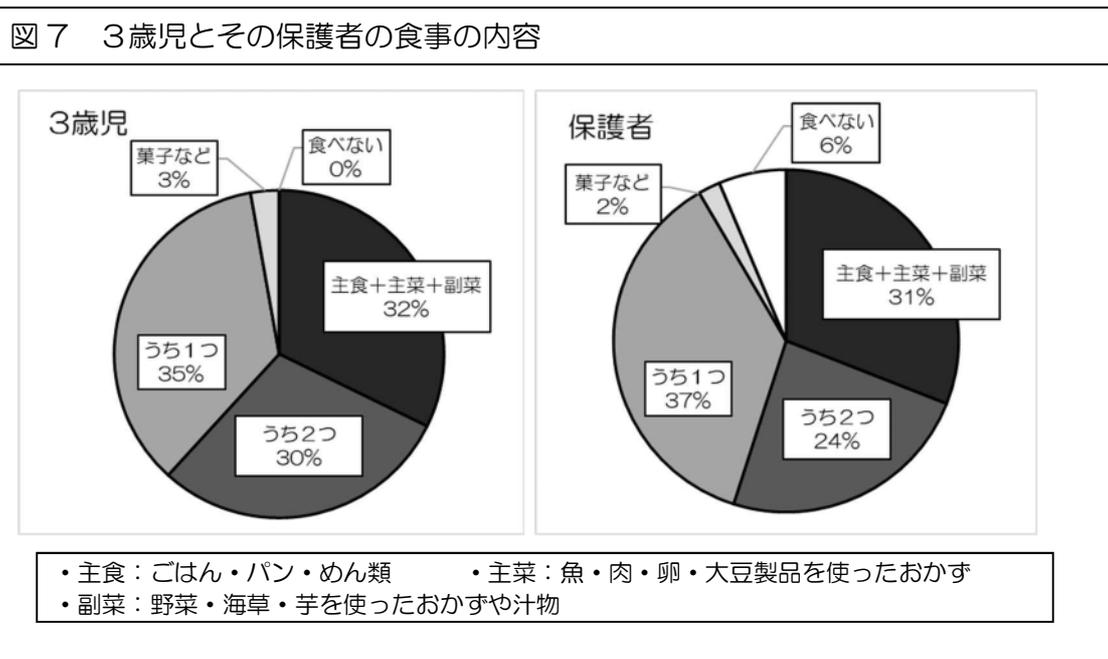
図6 3歳児とその保護者の朝食欠食の推移



資料：3歳児（保護者）の食生活実態調査（県）

(4) 食事の内容

3歳児とその保護者の朝食内容は「主食」「主菜」「副菜」の3つがそろっている者は3歳児で32%、保護者で31%です(図7)。子どもと保護者の食事内容は同じような結果であることから、保護者の食事バランスを整えば、このもの食事バランスも整うのではないかと考えられます。



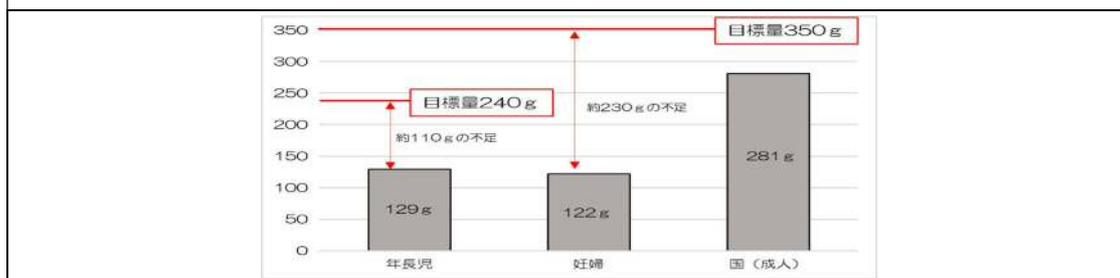
資料：令和5年度 3歳児(保護者)の食生活実態調査(県)

(5) 野菜摂取の状況

下呂市の野菜摂取量は、母子健康手帳交付時の妊婦、5歳児健康教育時のアンケートでは、どちらも目標量を下回っています（図8）。野菜摂取の状況では、昼食、夕食に比べ朝食での摂取量が少ないことがわかります（図9）。

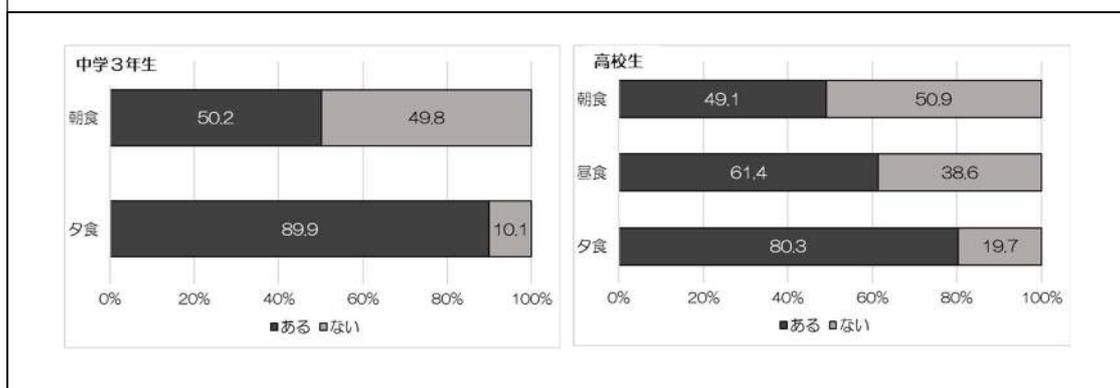
また朝食で毎日野菜摂取している児ほど毎日排便をする者の割合が多くなります（図10）。

図8 野菜の平均摂取量（g）の比較（令和5年度）



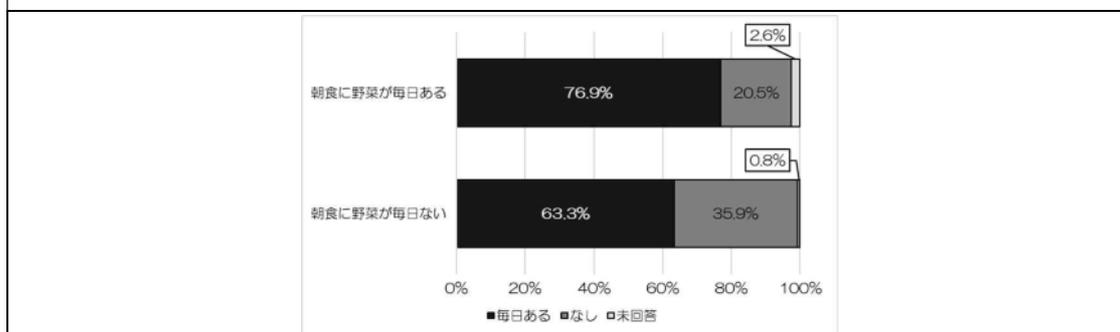
資料：年長児の生活アンケート（市）、母子手帳交付栄養アンケート（市）、国民健康栄養調査（国）

図9 食事における野菜摂取の状況（令和5年度）



資料：下呂市健診

図10 朝食での野菜摂取の有無と排便の関係（令和5年度）

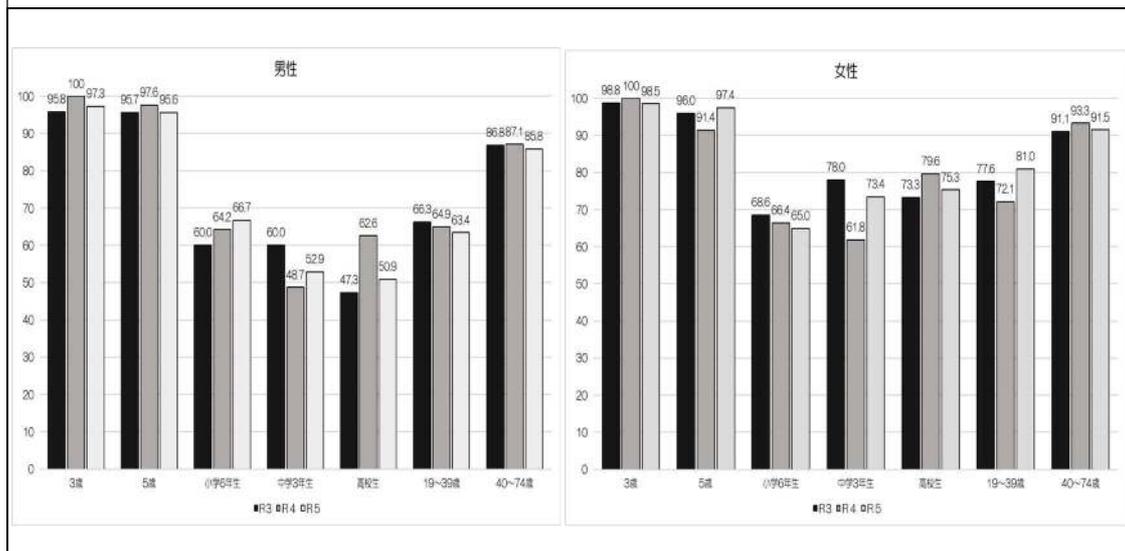


資料：年長児の生活アンケート（市）

(6) 塩分摂取の状況

各年代の尿中塩分測定の結果から中学生男性、高校生男性、女性以外の年代で6割以上、幼児期については9割以上が目標量を超える塩分摂取をしています(図11)。下呂市では昔から塩を多く使った漬物などの保存食や肉や魚の加工食品が多く、濃い味付けも好んで食べられてきました。物流が発達し、生鮮食品が手軽に手に入るようになった今でも好まれる味付けは変わりません。

図 11 塩分摂取目標量以上の摂取者の割合の推移(令和5年度)



資料：下呂市健診

3. アンケート調査の実施

(1) 目的

「第3次計画」の評価、及び「第4次計画」作成の基礎資料とすることを目的とし、下呂市内の子どもとその保護者における食に対する考え方や食行動の実態把握をするため、食育アンケートを実施しました。

(2) 調査方法

対象：市内小学校5年生児童とその保護者、中学校2年生生徒とその保護者

方法：学校を通じて配布及び回収

調査期間：令和6年7月

回収結果：

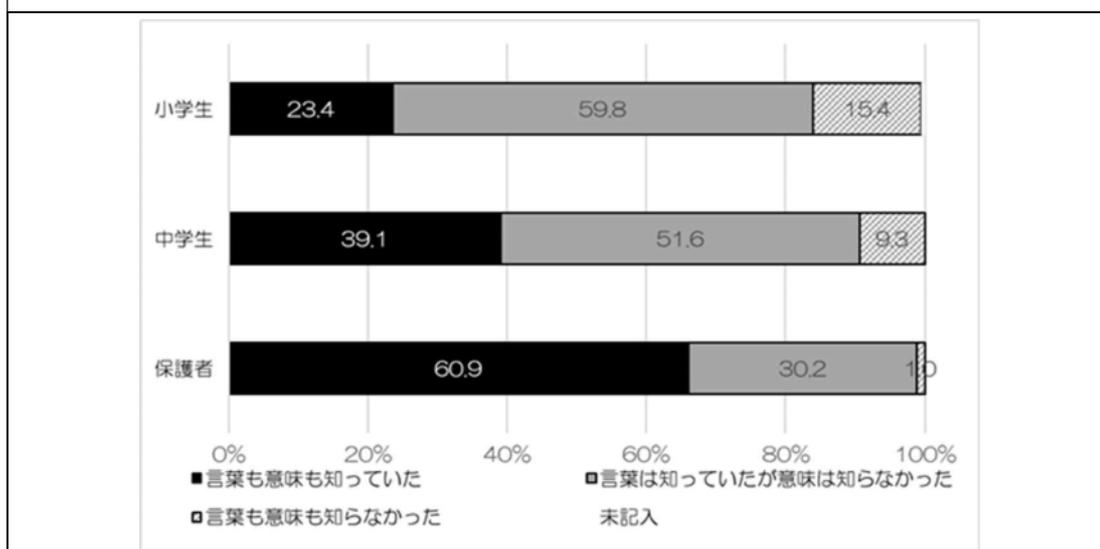
	配布数	回収数	有効回答数	回答率
小学5年生	225	218	214	95.1%
中学2年生	246	231	225	91.5%
保護者	471	449	359	76.2%

重複する保護者はいずれか1回のみの回答としています

(3) アンケート結果

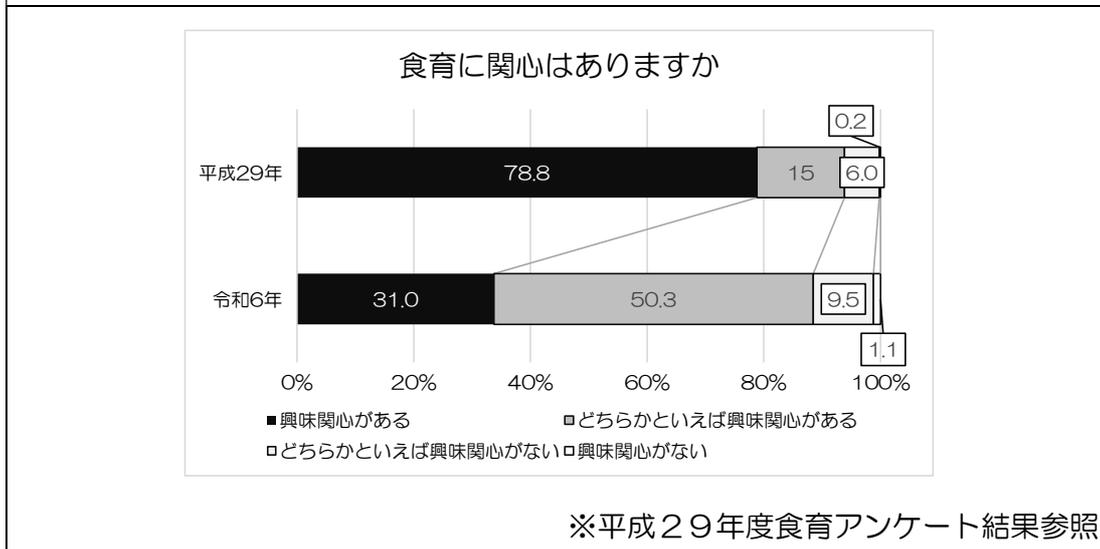
①「食育」という言葉とその意味を知っていましたか（児童・生徒・保護者）

図12 食育という言葉と意味を知っている者の割合



②食育に関心がありますか（保護者）

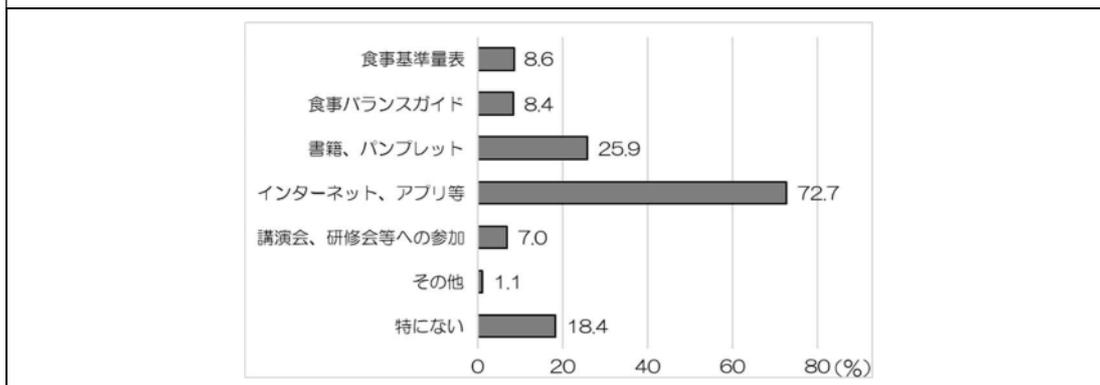
図 13 食育に関心があるものの割合



「食育」という言葉を知っている小学生は83.2%、中学生は90.7%ですが、その意味まで理解している者は小学生で23.4%、中学生では39.1%です。食育に「興味関心がある」「どちらかといえば興味関心がある」保護者をあわせると81.3%ですが、「興味関心がある」という者は31.0%で、H29年度アンケート調査での78.8%よりも減少しています。

③「食」に関する情報として何を参考にしていますか（保護者）

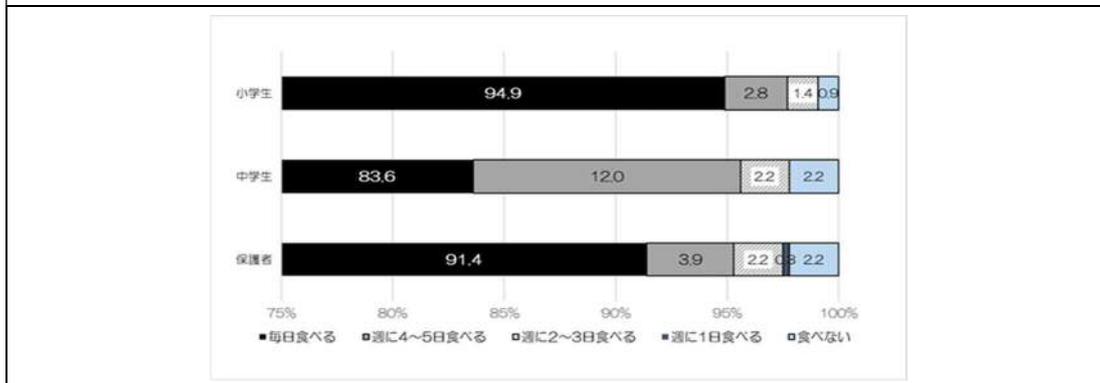
図 14 食に関する情報として参考にしている媒体の割合（複数回答）



食に関する情報を72.7%の保護者がインターネットやアプリ等から得ていることがわかります。現代では情報が溢れ、その中から、正しい情報だけを選択していくことが難しくなってきているのではないかと推測されます。

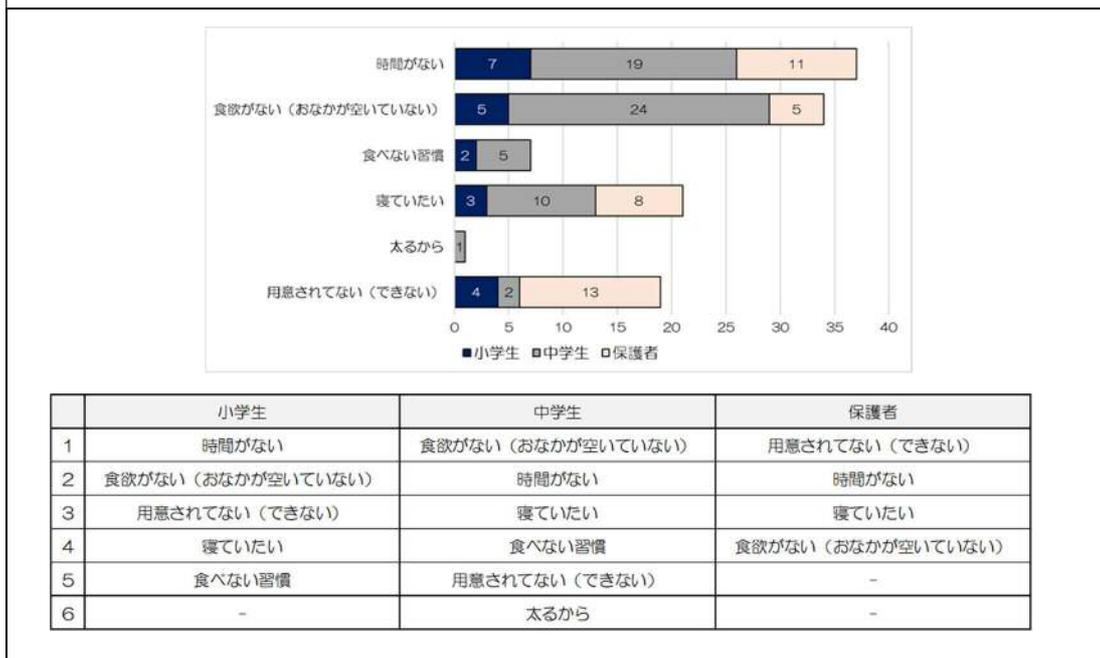
④毎日朝食を食べますか（児童・生徒・保護者）

図 15 朝食欠食の状況



⑤朝食欠食の理由は何ですか（児童・生徒・保護者）

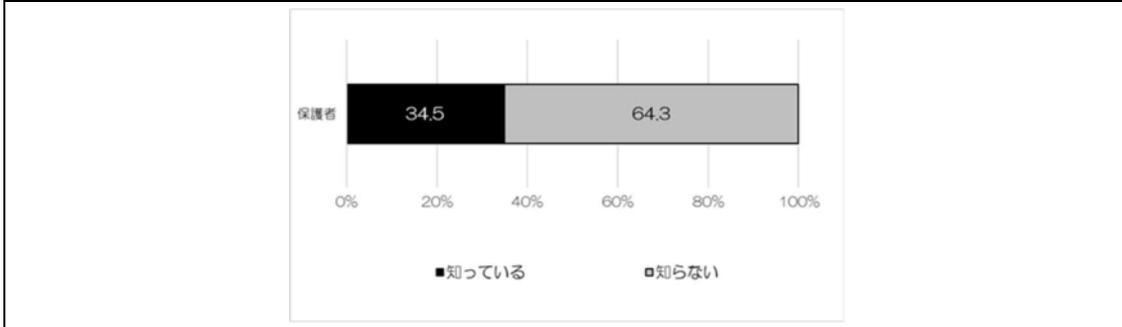
図 16 朝食欠食の理由（対象者別）



朝食欠食の割合は小学生で5.1%、中学生で16%、その保護者では8.6%です。朝食欠食の理由は、小学生では「時間がない」が最も多く、次に多い理由が「食欲がない」、「用意されていない」でした。中学生では「食欲がない」が最も多く、次に多い理由が「時間がない」「寝ていたい」でした。保護者では「朝食を用意できない」が最も多く、次に多い理由が「時間がない」「寝ていたい」でした。

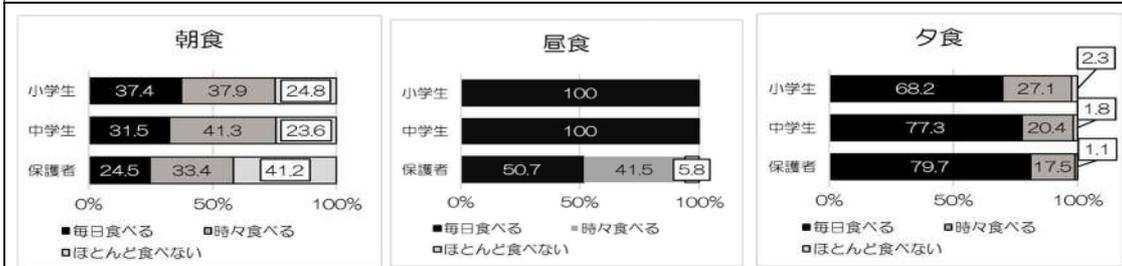
⑥ 1日の野菜摂取目標量を知っていますか（保護者）

図 17 1日の野菜摂取目標量を知っている者の割合



⑦ 家での食事で野菜を食べますか（児童・生徒・保護者）

図 18 野菜の摂取状況

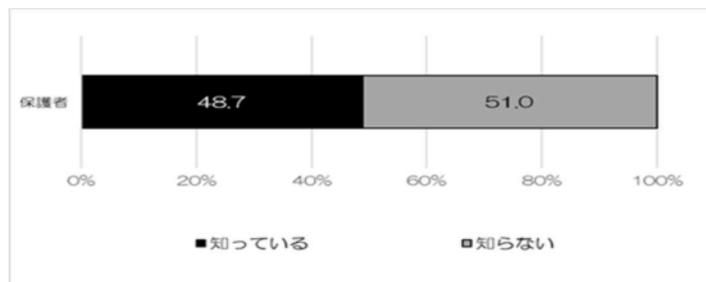


※小中学校の昼食は給食とし、野菜が必ず摂取されるため 100%とした

1日の野菜摂取目標量を知っている保護者は34%です。毎日夕食で野菜を摂取している者は小学生で68.2%、中学生で77.3%でしたが、毎日朝食で野菜摂取をしている者は小学生で37.4%、中学生で31.5%とその割合は減少します。

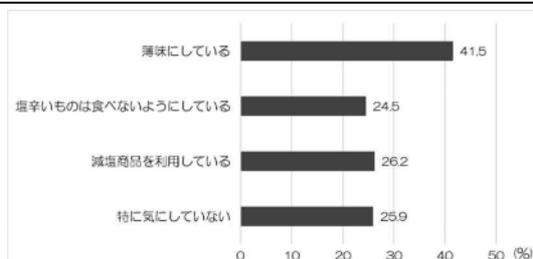
⑨1日の塩分摂取目標量を知っていますか（保護者）

図 19 1日の塩分摂取目標量を知っている者の割合



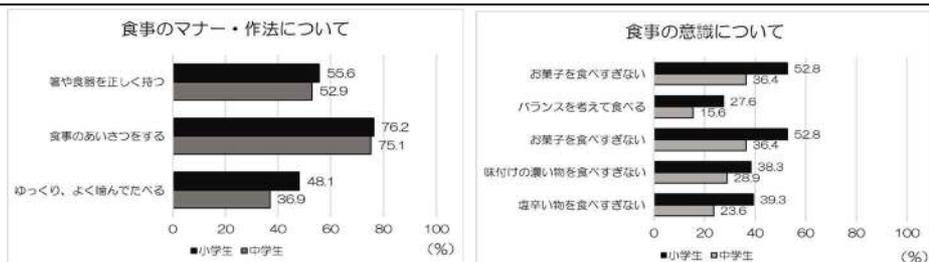
⑩普段の食事の中で塩分摂取について気をつけていることは何ですか（保護者）

図 20 塩分摂取に関して気をつけている内容とその割合



⑩食事の中で気をつけていることは何ですか（児童・生徒）

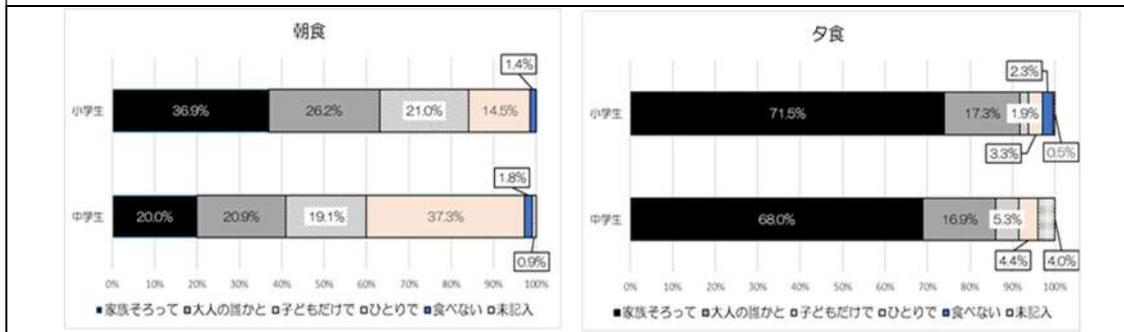
図 21 食事の時に気をつけている内容とその割合



1日の塩分摂取目標量を知っている保護者は48.7%です。保護者への減塩意識は、薄味にしている者が41.0%いる一方で、特に気にしていない者は25.9%います。塩辛いものを食べ過ぎないようにしている小学生は39.3%、中学生は23.6%、味付けの濃いものを食べ過ぎないようにしている小学生は38.3%、中学生は28.9%です。

⑪いつも誰と一緒に食事を食べることが多いですか（児童・生徒）

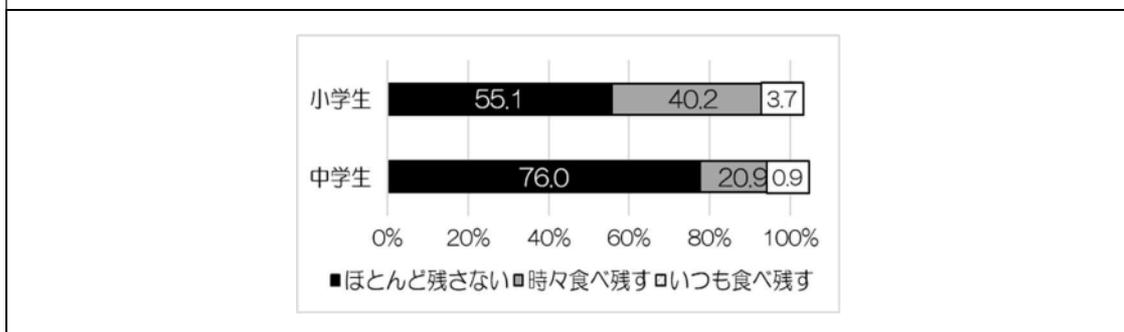
図 22 共食の状況（朝食・夕食）



「こどもだけ」または「ひとりで」朝食を食べる小学生の割合は 35.5%、中学生は 56.4%です。夕食での割合は小学生で 5.2%、中学生では 9.7%とその割合は減少します。家族みんなで食事をとっている割合は、朝食は小学生 36.9%、中学生 20.0%、夕食は小学生 71.5%、中学生 68.0%と夕食での共食している割合が高くなっています。

⑫給食や家庭の食事を食べ残さないようにしていますか（児童・生徒）

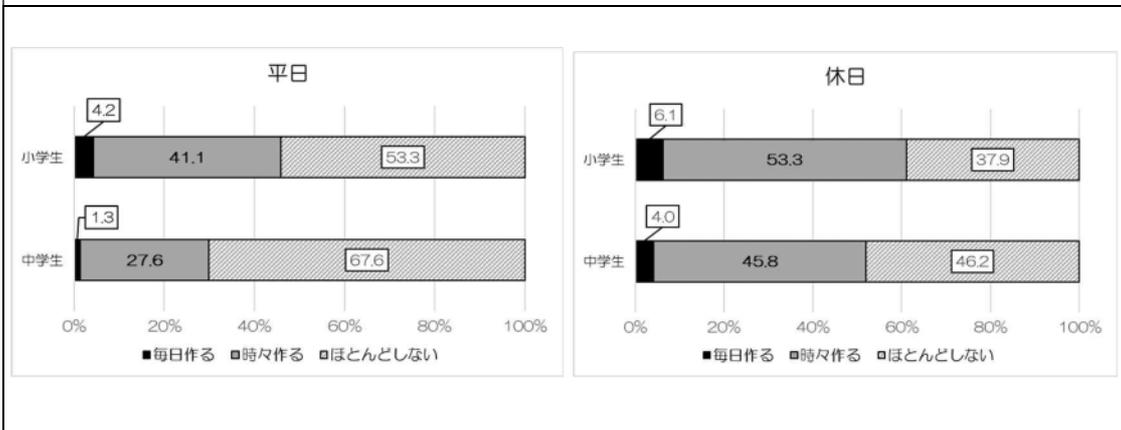
図 23 食べ残しの状況



給食や家庭での食事を食べ残さないようにしている者は小学生 55.1%、中学生 76.0%です。また、好き嫌いをしないようにしている者は小学生 47.7%、中学生 43.1%です。

⑬家庭で料理することはありますか（児童・生徒）

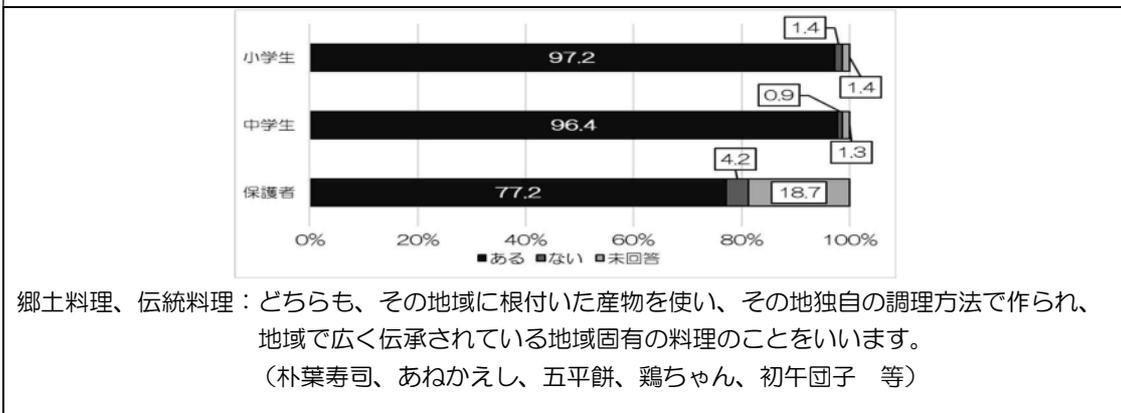
図 24 家庭で料理を作る割合



家庭で毎日または時々料理をする小中学生は、平日では小学生 45.3%、中学生 23.9%、休日では小学生 59.4%、中学生 49.8%です。

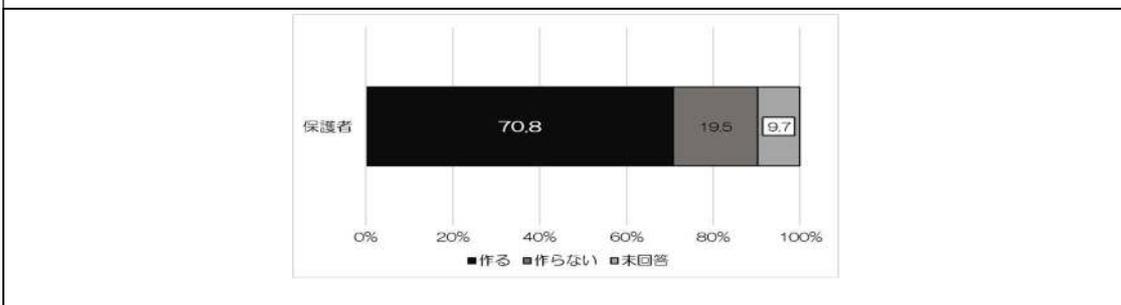
⑭家庭における郷土料理や伝統料理について（児童・生徒・保護者）

図 25 郷土料理や伝統料理を食べたことがある割合（児童・生徒・保護者）



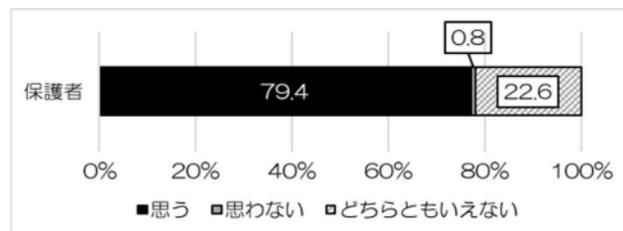
郷土料理、伝統料理：どちらも、その地域に根付いた産物を使い、その地独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことをいいます。（朴葉寿司、あねかえし、五平餅、鶏ちゃん、初午団子 等）

図 26 郷土料理や伝統料理を家庭で調理をする割合（児童・生徒）



⑮行事食や、地域の伝統食を次世代へ伝えていく必要があると思いますか（保護者）

図 27 行事食や地域の伝統食の継承について



【理由】

思う 一部抜粋

- ・地域の食事や行事食は次へつなげて大切にしたい。
- ・地域特有の気候に合った食文化であり、大切だと思う。
- ・その地域の歴史や生活様式、文化と関わっていることだと思うため、自分の育った地域の良さとして引き継いでいけると良いと思う。
- ・自分が生まれ育った地域の良さ大切さなどを知るいい機会だと思うから。
- ・いろいろな願いや意味があることを身近な食事から学ぶことができるから。
- ・文化、伝統は伝えていかないとなくなってしまうから。
- ・理由があって受け継がれてきたものを今の子ども達にも知ってほしい。

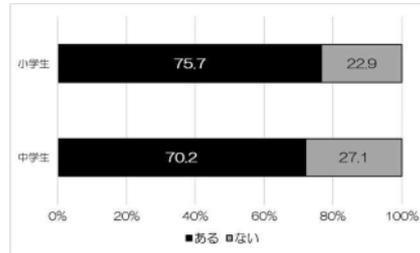
思わない、どちらともいえない 一部抜粋

- ・個人が決めることだと思うから、押し付けではない
- ・手間や価格の負担が大きいので、自分が継続していくことは難しいと感じる。
- ・伝えていけたらいいなと思うが、時代の変化に伴い必ずしも伝えていく必要があるのかは迷う。
- ・行事食や伝統食はその地域の歴史を知れたりするととても興味深いものだと思うが、無理に続けるものではないと思う。
- ・伝統食は大切だと思うけど、好きではない。

郷土料理や伝統料理を食べたことがある小学生は97.2%、中学生は96.2%と学校給食での提供があることもあり、小中学生は高い割合で食べたことがあります。家庭で調理したことがある保護者は70.8%、郷土料理、伝統料理を次世代へ継承していく必要があると考える者は79.4%でした。

⑩学校以外で農作業のお手伝いをしたことがありますか（児童・生徒）

図 28 学校以外で農作業を経験したことがある者の割合（保護者）



学校以外で農作業を経験したことがある割合は小学生では 75.7%、中学生では 70.2%です。

⑪災害時のために備えている食品などはありますか（保護者）

図 29 災害時のための備蓄の状況

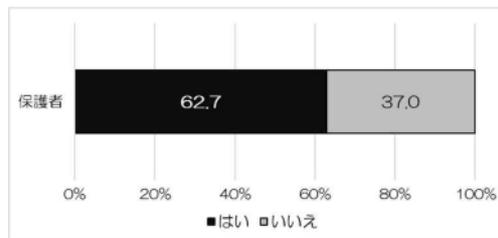
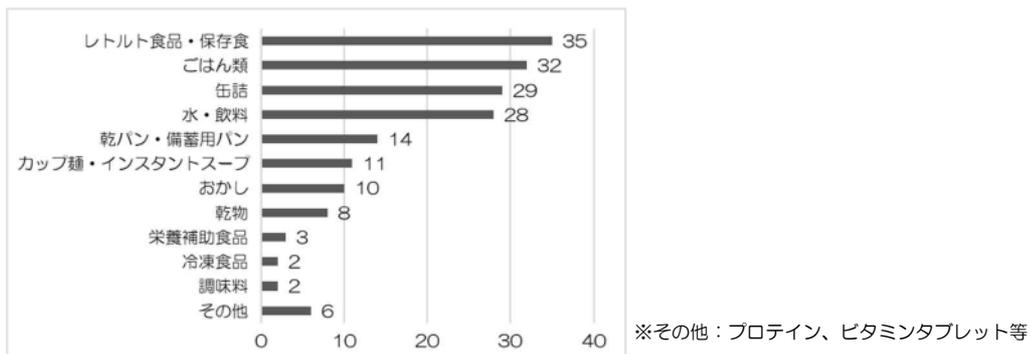


図 30 災害時のために備えている食品



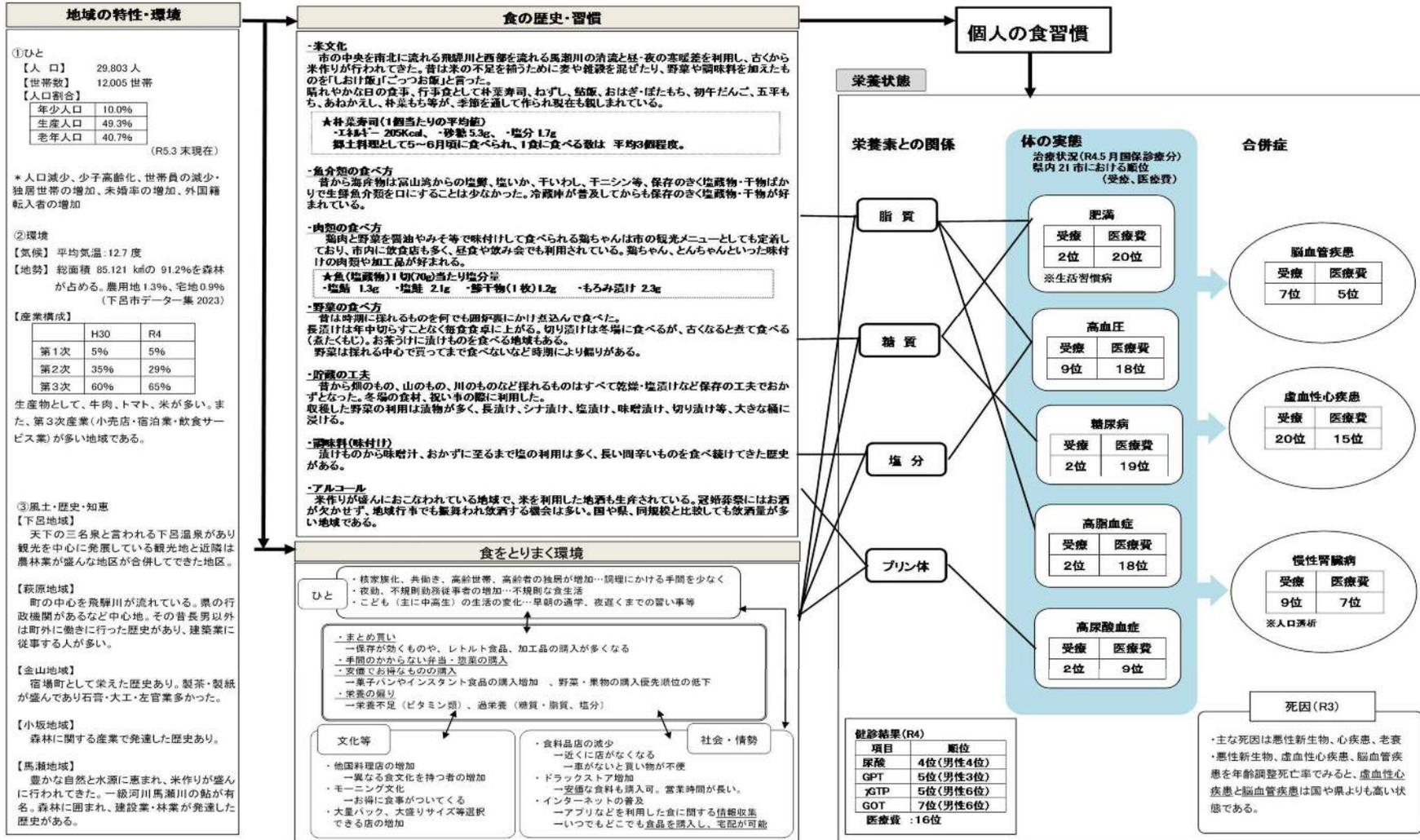
災害に備えた食品がある者は 62.7%です。備蓄しているものはレトルト食品やごはん類が最も多く、次いで水や飲料、缶詰などでした。米や野菜が常にあるのであえて備蓄食品を準備しなくてもよいと考える者もいます。

4. 下呂市の食習慣の背景

下呂市の「食」は、歴史・環境・食習慣など様々な要因が関係し、作りあげられたものです。近年では、社会情勢の変化やライフスタイルの変化等により朝食欠食や塩分の過剰摂取、野菜摂取量不足など健康課題へつながる新たな課題も出てきています。

食と健康とのつながりを理解し、生涯健康を維持していくための「食」が実践できるよう、関係機関と連携し、各ライフステージに応じた取組みが必要となってきます（図31）。

図 31
下呂市の食習慣背景の構造



第3章 第3次計画の評価結果

1. 第3次計画の目標値に対する評価

目標	項目	対象	下呂市				岐阜県		
			初期値 (H21)	評価値 (R5)	目標値	達成 状況	現状値 (R4)	目標値	
1. 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる	食事基準量表等の参考資料を活用している人の割合	小中学生 保護者	45.7% (H25)	87.1%	90%	×	—	—	
	朝食欠食者の減少	3歳児	0.0%	2.0%	0%	×	4.1%	0%	
		小学生	1.2%	5.1%	0%	×	1.8%	0%	
		中学生	2.4%	16.4%	0%	×	7.9%	0%	
		高校生	3.8% (H25)	18.9%	1%	×	20.0%	15%	
		小中学生 保護者	3.8% (H29)	2.2%	3%	○	—	—	
	低栄養傾向者の増加の抑制(65歳以上)	65歳以上	26% (H29)	26.9%	22%	×	23.2%	22%未満	
	3歳児のむし歯罹患率の減少	3歳児	20.5%	4.6%	4%	×	7.8%	3%以下	
3歳児の尿中塩分測定結果が適正である者の割合の増加	3歳児	43.7% (H25)	2.1%	50%	×	—	—		
野菜を毎食食べる保護者の割合の増加 (小学5年生・中学2年生の保護者)	小中学生 保護者	18.3% (H25)	17.0%	50%	×	—	—		
2. 楽しく食をとる習慣を身につけ、食事づくりに関心を持つ	朝食を家族そろって又は家族の誰か(大人)と食べる共食の割合の増加	3歳児	—	72.7%	80%	—	76.6%	—	
		小学生	51.0%	63.1%	70%	×	—	—	
		中学生	34.0%	40.9%	60%	×	—	—	
	家庭で料理を作る人の割合	平日	小学生	33.6% (H25)	45.3%	40%	○	—	—
			中学生	32.6% (H25)	28.9%	45%	×	—	—
		休日	小学生	54.6% (H25)	59.4%	60%	×	—	—
中学生			48.0% (H25)	49.8%	60%	×	—	—	
3. 食の安全性を理解した行動ができる	農家、各種サークルによる食の安全性に関する啓発活動の回数	全地域	全地区1回 以上	—	全地区2回 以上	—	—	—	
4. 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる	食育サポーター(旧ヘルスメイト)による伝統料理教室開催数の増加	全地域	15回	4回	20回	×	—	—	
	行事食、郷土食を家庭で作る割合	小中学生 保護者	76.5%	70.8%	90%	×	—	—	
5. 食と農と自然のつながりを理解し、感謝の気持ちももてる	学校給食における地場産物の1人あたりの年間使用量の増加	学校給食	17.3%	18.7%	6.0kg	○	—	—	
	農林水産業体験の継続	保育園	全園	全園	全園	○	—	—	
		小学生	全小学校	全小学校	全小学校	○	—	—	
	生産者との交流の期間の増加	小学生	全小学校	全小学校	全小学校	○	—	—	

【評価の区分】 ○：達成している ×：悪化している —：評価できない

2. 第3次計画の取組みの成果と課題

1. 食の重要性を理解し、健康な食を実践できる

具体的な施策	事業名と担当課	実施の有無	内容	
早寝早起き朝ごはんの推奨	・園だより、給食献立表による保護者への情報提供	こども家庭課	○	・園だより、保健だより、給食献立表（5月）や、コードモンを通して生活リズムや朝ごはんの必要性について情報提供、講話の実施
	・給食だよりによる情報提供 ・PTAと協力した啓発活動	教育委員会	○	・給食指導や給食だよりを通じて朝食の必要性、生活リズムについて情報提供している
	・乳幼児健診、教室	健康課	○	・乳幼児健診、教室開催数 104回/年 ・市内6園にて年長児健康教育実施 169名 ・市内中学校6校で実施 327名 ・益田清風高校にて結果説明会実施 57名参加
妊産婦に関する栄養指導の充実	・母子健康手帳交付時の栄養指導	健康課	○	・母子健康手帳交付者数：77名/年
乳幼児期に関する栄養指導の充実	・保護者を対象とした食育講座の開設	地域振興課	○	・ねずし作り ・中華料理作り
	・乳幼児学級、育児相談	健康課	○	・乳幼児健診での栄養指導数：述へ695名/年 ・育児相談での栄養指導数：218名/年
おやつ正しい摂り方	・赤ちゃんカフェ	地域振興課	○	・18回/年（2か月に1回×3か所）実施。 食（離乳食やおやつ等）の悩みが多く、座談会を中心とした学びの場
	・乳幼児健診、保健指導	健康課	○	・食経験が増えてくる10か月児教室での間食の目的と内容について集団指導を実施 ・3歳児健診で糖分摂取について集団指導を実施。 ・特定健診における栄養指導数：134名/年
特別活動や各教科等の時間における食育	・食に関する指導の年間計画の策定	教育委員会	○	・「食に関する指導の全体計画」「年間指導計画」を各学校ごとに策定
減塩・野菜摂取量増加の推進	・園だより、給食献立表による保護者への情報提供 ・給食の充実 ・野菜の栽培体験の充実	こども家庭課	○	・各種便りでの情報提供の実施。 ・給食の献立を1食で野菜80g/240g、塩分はだしを利かすようにしている ・給食時の声かけや、紙芝居、エプロンシアター等を通して園児への働きかけ ・保育参観時の健康教育（健康課と連携）
	・学校だより、給食献立表による保護者への情報提供 ・給食の充実 ・農業体験を通じた学習の充実	教育委員会	○	・給食指導での減塩指導、野菜摂取の必要性について伝えている ・給食だよりを通じての情報提供を実施 ・給食での汁物の塩分濃度測定を毎回実施 ・小学2年生で栄養教諭による「野菜の大切さ」についての授業を実施 ・農業体験により野菜の生産について学習
	・母子手帳交付、乳幼児健診、保健指導 ・栄養教室、出前講座等 ・ヘルスマイト活動を通じた推進	健康課	○	・栄養士が実施する指導や講座等において、減塩と野菜摂取にポイントをおき、指導を行った
食事基準量表の活動促進	・乳幼児学級、保健指導 ・ヘルスマイト学習会、出前講座等 ・広報誌やホームページ等を用いた周知	健康課	○	・栄養士が実施する指導や講座等において、食事基準量表を用いた栄養指導の実施
食育ボランティアの育成と活動支援	・栄養教室の開催 ・ヘルスマイトが行う「高校生への食育推進活動」の活動支援 ・益田栄養士会と連携した活動	健康課	○	・R5年度栄養教室参加者数：6名、修了者数：3名 ・益田清風高校文化祭における食育普及活動の実施
乳幼児に対する歯科指導の充実	・乳幼児健診	健康課	○	・10か月教室、2歳児教室にて歯科衛生士による集団指導を実施 ・1歳6ヶ月児健診、3歳児健診での歯科健診とあわせて個別指導の実施
歯の健康づくり	・噛むことの指導 ・園児の給食後の歯みがき指導 ・フッ化物洗口の継続	こども家庭課	○	・健康課（6月）、口腔保健協議会（11月頃）、園看護師（年間を通して）による歯科指導の実施 ・歯磨き指導（全園実施） ・フッ素洗口の実施（全園実施） ・子育て支援センター「親子学び講座」として歯科衛生士による健康講話を実施
	・噛むことの指導 ・児童会、生徒会による給食後の歯みがきタイムの実践 ・歯の健康に関する学習会	教育委員会	○	・歯科保健指導、歯磨き指導の実施（6月、11月） ・フッ化物洗口（年間）の実施
	・UPカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会 ・乳幼児学級におけるブラッシング指導の推進 ・こども園等、小学校へつなげる取り組み	地域振興課	×	・歯のことにについて医師、歯科衛生士等から話を聞く機会を持っている
	・介護予防教室における口腔保健講話の実施	高齢福祉課	○	・口腔機能低下予防の推進のため、講座、集いの場、シニアクラブへ講話の実施
	・8020運動の推進	健康課	○	・歯周疾患健診の実施
健康教育の実施	・ケーブルテレビ、広報誌等による情報発信 ・出前講座の実施	健康課	○	・健康増進推進事業所、市内事業所、シニアクラブ等への出前講座 ・広報「食育レシビ」の掲載
健康相談の実施	・健康相談窓口の開設	健康課	○	・健康相談窓口 ・医療機関と連携した栄養指導の実施
塩分摂取の適正化と野菜摂取の推進	・乳幼児健診、特定保健指導 ・ヘルスマイト学習会、広報誌、出前講座等 ・他団体との協力・連携	健康課	○	・栄養士が実施する指導や講座等において、減塩と野菜摂取にポイントをおき、指導を行った
高齢者の低栄養予防	・保健指導を通じた低栄養予防の普及啓発	健康課	○	・R5認知機能低下予防教室：延べ79名

健康に過ごすためには「食」が重要であることを理解し、健全な食生活が実践できるよう、特定保健指導、中3健診や高校生健診での事後指導、若者健診、母子手帳交付、乳幼児健診等で1日の基準量表を元にバランス食の必要性をはじめとした食に関する指導を実施してきました。こども園や学校でも食べることの大切さについて給食を通して、園児、児童、生徒へ、配布物を通して各家庭へ周知しています。

しかし、朝食欠食者は増加しました。朝食欠食の理由で、小中学生保護者での最も多い理由は「用意されていない（できない）」でした。欠食により空腹の状態が長時間継続することや、食事内容が充実しておらず偏った栄養摂取が日常であることが、将来の健康被害につながってきます。健全な食生活が実践できるよう現状に合わせた取り組みが必要です。

2. 楽しく食事をとる習慣を身につけ、食事作りに関心をもつ

具体的な施策	事業名と担当課	実施の有無	内容	
家庭における共食の推進	・こども園等の保護者に対する情報提供を通じた推進	こども家庭課	○	・コドモン等を通して情報提供
	・学校PTAと協力した啓発活動	教育委員会	○	・PTAと連携した食育講話の実施
	・乳幼児健診、栄養教室等において、共食のメリット、孤食のデメリットの周知	健康課	○	・健診、教室などでの周知、啓発
楽しく食事をする	・給食時の食事指導	こども家庭課 教育委員会	○	・楽しく食事ができるよう雰囲気作り（机の配置を変える・行事食・配量の調整）の実施
	・子育てカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会 ・小中学校へつなげる取り組み	地域振興課	○	・座談会で意見交換の実施 季節に合わせた行事食の楽しみ方
給食の時間における食育推進	・給食の時間における食育の推進	教育委員会	○	・栄養教諭による給食指導の実施
給食試食会	・給食試食会の開催と共食に関する指導	こども家庭課 教育委員会	○ ×	・コロナ禍で中止していたが、徐々に再開 ・試食会は、条件が整わず未実施
	・給食試食会の開催 ・保護者向けの食育教室の開催 ・給食レシピの配布	教育委員会	○	・給食試食会はないが、講話のみ実施 ・給食だよりを通じた情報提供
	・給食指導	こども家庭課 教育委員会	○ ○	・毎日の習慣になるよう声かけの実施 ・あいさつの意味の理解と実践できるよう指導を実施
あいさつ・食事のマナーに関する啓発	・乳幼児健診時での指導	健康課	○	・試食のあるもぐもぐ教室、10か月教室において、あいさつや集中して食に向かうための環境づくりについての指導を実施
	・調理保育の実施	こども家庭課	○	・コロナ禍で中止していたが、徐々に再開。感染症の流行により計画が中止になることもある（カレー・ポップコーン・やきいも等）
調理体験の推進	・家庭科の時間や「お弁当の日」	教育委員会	○	・学校によって異なるが、「お弁当の日」、「おにぎりの日」を実施
	・おやこ料理教室などのヘルスメイト活動の支援	健康課	○	・食育サポーター主催の調理体験教室開催数：14回/年

家族との共食は、食事を通して食事マナーや、あいさつなど食生活の基本を習得することができるよい機会となります。乳幼児健診や教室、こども園や小中学校の給食や園だよりや給食だよりを通して、あいさつや食事のマナーについて啓発をおこなってきました。

家族と一緒に朝食を食べている小中学生の割合は増加していますが、目標には達していません。生活スタイルの多様化により家族そろって食事を摂取することが困難となってきています。将来健康で過ごすためにも、幼少期からバランスよく食事を摂取する習慣を身につけていくことが大切だと考えます。

家庭で調理する子どもの割合は平成25年度に比べ平日の中学生以外は増加しています。子どもたちはいずれ独立し、自分で食事づくりや食の選択をすることになります。その際に、栄養バランスに配慮した食事づくりや選択ができるよう、学校や地域でも食への興味を深める取組みに努める必要があります。

3. 食の安全性を理解した行動ができる

具体的な施策	事業名と担当課	実施の有無	内容	
衛生意識の啓発	・給食前の手洗い指導を通じた啓発	こども家庭課	○	・各クラス、集会（1回/月）で啓発とその都度の声かけの実施
	・給食前のうがい、手洗い、台拭き指導を通じた啓発	教育委員会	○	・給食準備での指導の実施
	・子育てカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会	地域振興課	○	・お手拭き、缶ミルクの利用など座談会からの学び
岐阜クリーン農業の推進	・岐阜クリーン農業の推進 ・減農薬、減化学肥料栽培の推進	農務課	○	・岐阜クリーン農業の推進 ・減農薬・減化学肥料栽培の推進
食品表示に関する普及啓発	・栄養教室	健康課	○	・第5回栄養教室において、食品表示に関する講義を実施
学校の授業における学習	・社会科の授業等	教育委員会	○	・社会科での流通の学習 ・農業体験からの流通の学習

食の安全性を確保した行動がとれるよう、適切な情報提供を広報やホームページ等で周知、啓発をおこなってきました。

下呂市内では、「ぎふクリーン農業」の推進により、安心・安全な農作物が生産されており、市内小売店や直売所等で購入することができます。

また、国内に限らず様々な食を容易に入手できるようになってきました。安心・安全な食を選択する力を身につけられるよう、正しい情報発信が必要となってきます。

4. 地域の伝統的な食文化を理解し、継承できる

具体的な施策	事業名と担当課	実施の有無	内容	
旬の食材を取り入れた給食	・旬の食材を給食に取り入れ、名前を覚える	こども家庭課	○	・旬の食材を活用 ・下呂市の米2回/月 小松菜・しめじ・トマト等地域の食材の活用
地場産物を活用した給食 郷土料理・行事食を取り入れた給食	・給食の充実 ・ハイキング給食やセレクト給食の実施	教育委員会	○	・ハイキング給食やセレクト給食の実施はなし ・旬の食材を活用 ・行事食、郷土料理を積極的に献立に取り入れている
伝統食文化講座の開催	・多文化共生講座の開催	地域振興課	○	・日本語交流サロンで「ふるさとの料理」をテーマにほうば寿司づくりを実施 ・郷土料理、異文化交流を深めるため、ねずしと中国料理で交流の実施
地場産食材を活用した講習会の開催や情報提供	・イクメン講座 ・SNSを活用した食育に関する情報提供	地域振興課	×	・なし
家庭における郷土料理や伝統料理の実践	・栄養教室、ヘルスマイト学習会	健康課	○	・食育サポーター主催の伝統料理教室：4回/年 ・第2回栄養教室にて、下呂市の食文化と伝統料理に関する講義を実施
食生活改善推進員活動の支援	・伝統料理講習会等のヘルスマイト活動の支援	健康課	○	・食育サポーター活動の支援として、レシピや資料の提供を実施

地域の伝統的な食文化を理解し継承していくため、こども園や学校での指導や下呂市食育サポーター等の各種ボランティア団体による講座等を実施してきました。学校給食での提供により、伝統食を食べたことがある小学生は97.2%、中学生は96.4%に対しその保護者では77.2%であり、家庭で調理する保護者は70.8%と平成21年の初期値76.5%から減少しています。

こども園や小中学校での給食では、栄養摂取に配慮して伝統食が提供されています。今後、偏った栄養摂取につながらないよう時代の変化に合わせた伝承の仕方を模索していく必要があります。

5. 食と農のつながりを理解し、感謝の気持ちが持てる

具体的な施策	事業名と担当課	実施の有無	内容	
学校給食における地産地消の推進	・給食における地場産農産物の利用推進	教育委員会	○	・毎日必ず、下呂市産または飛騨産または県内産の食材を使用している
	・学校給食地元野菜供給奨励事業	農務課	○	・学校給食地元野菜供給奨励事業
農産物直売所の利用促進	・農産物直売所の支援 ・ホームページ等におけるPR	農務課	○	・農産物直売所への支援
	・野菜の栽培体験と給食やおやつでの利用	こども家庭課	○	・各園で栽培し、収穫、調理の体験も合わせて実施。
食農体験の充実	・食農体験の実施	教育委員会	○	・※参照
	・農業体験研修会 ・下呂市担い手育成総合支援協議会の支援 ・就農希望者への支援、助言	農務課	○	・就農者への育成、支援（新規就農希望者も含む）
食農体験の実施者との連携	・食に関する関係団体との情報交換と連携強化	健康課	○	・市理事会6回に事務局として栄養士が出席。 ・食育サポーター学習会の実施（計3回）
	・園だより、給食だよりの活用	こども家庭課	○	・食育だよりにより食物を大切に感謝の気持ちで持てるような内容を取り上げている
こども園、学校を通じた家庭への情報提供	・学校だより、給食だよりの活用	教育委員会	○	・給食だよりでの啓発
	・栄養教室、ヘルスマイト学習会等	健康課	×	・なし

<※食農体験の実施>
 こども園（市内6/6園）
 ・花苗・野菜苗植え、野菜の収穫・調理、米つくり・畑作り体験、牛舎見学、牧場への遠足
 小学校（市内9/9校）
 ・畑で野菜作り・収穫、米作り、間伐、アユの放流、滝めぐり、カワゲラウオッチング、森林学習、水の行方について、アマゴ釣り大会
 <生産者との交流>
 小学校（9/9校）
 ・NPO法人、森のなりわい研究所、Ene金山、トマト農家、JAひだ、米生産者、酪農家、獣医師、森林組合、財産区、漁業協同組合、県・市職員

こども園や小学校では、様々な農業体験を通して食と農のつながりを理解し、感謝の気持ちが持てるよう指導が実施されています。市内全こども園、全小学校で実施されており、小学校では生産者との交流もおこなわれています。

3. まとめ

第3次下呂市食育推進計画では市民一人一人が下呂市の食文化を含む「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ことを目指し「5つの目標」を設定して取り組んできました。

欠食することなくバランスよく食事を摂取することで、生活習慣病発症予防、重症化予防につながり、生涯健康を維持していくことができます。しかしながら、朝食の欠食率は増加しました。バランスのとれた食事を摂取することの必要性について理解を深め、規則正しい食習慣が身につけられるよう各ライフステージに応じた取り組みが必要です。

また地域の伝統的な食文化を次世代へ継承していくことは、これまでの下呂市を理解する上で必要なことではありますが、伝統的な郷土食には塩分や糖分を多く含んでいる、摂取エネルギーが基準量を超えてしまうなどといった課題もあり、食べ方についても広く周知していく必要があります。

第4章 食育の推進に関する施策の基本的な方針

1. 基本理念

食を通して元気な身体と心を育み、明るい未来を築く

食は身体を作り、心を豊かにし、生涯を通して健康で生きるための基本です。市民一人一人が伝統的な食文化を含む「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よう、食育に関する施策を展開していきます。

2. 目的

心身の健康の増進と豊かな人間形成の実現

生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことに資する食育を推進します。また、健康寿命の延伸や生活習慣病の発症予防・重症化予防につながる食育、食文化を含む「食」への理解と「食」を選択する力を習得し健全な食生活が実践できる食育を推進します。

3. 基本方針

「全てのライフステージに応じた心身の健康を守る食育の推進」

食は、命の源であり、生涯にわたって欠かすことはできません。地域の特徴である塩分の過剰摂取や野菜摂取の不足は、親から子へつながっていく可能性が高い食習慣です。現在の多様な暮らしを支え、成長期である子どものみならず、乳幼児から高齢期まで、食について学び健全な食生活の実践につなげるための支援に取り組みます。

健康寿命の延伸や医療費の削減には、生活習慣病の発症予防・重症化予防は重要な課題です。生活習慣病につながりやすい不適正な食習慣や食生活の乱れを防ぐために、市民がライフステージに応じて自分または家族の身体の状態と身体に合った食事量を知り、栄養バランスのとれた食生活を実践することができる支援に取り組みます。

「社会・環境・文化の視点を踏まえ持続可能な食を支える食育の推進」

近年、高齢者をはじめとする単独世帯やひとり親世帯、貧困の状態にある子どもや若い世代の朝食欠食が全国的にも重要な課題となっております。これらの課題解決のためには、家庭や個人の努力のみでは実践が困難な状況も考えられることから、地域や関係機関と連携して、コミュニケーションや豊かな食体験につながるような支援に取り組めます。

また、食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、食料の生産から消費に至るまで食の循環には多くの人々の様々な活動が関係していることを知ることで、それらに対する感謝の気持ちを持ち、理解を深めることも大切です。地域特有の行事食や伝統食の次世代への継承も含め持続可能な食を支える食育を推進していきます。

「自然に健康になれる食環境整備の推進」

市民の健康と健全な食生活を実現するためには、市民一人一人が食育の意義や必要性を理解し、自ら主体的に実践できることが必要となります。しかしながら、個人や家庭の努力では健康な食生活の実践につなげることが困難な場面もあり、健康に対して無関心である者も含めすべての市民が自然と健康な食生活を実践できる食環境整備が必要です。様々な関係機関と連携し、取組みを推進していきます。

4. 重点世代

次世代を担う子どもと働き世代の青年期と壮年期

食育は全ての年代において重要なものですが、基本的な食習慣を身につけ、知識や食行動を身につける時期である子どもたちに対する食育は、健全な心身と豊かな人間性を育む基礎となります。そこで、【子ども】とその保護者にあたる【働き世代（青年期、壮年期）】を重点世代とし、食育を推進していきます。

食育施策体系



5. 目的を実現するための目標

第3次計画の達成状況を踏まえ、下呂市が目指す食育の推進に関する10の具体的な目標と指標項目を次のように設定します。

【食育推進のための10の目標】

1. 朝食欠食する者を減らす
2. 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」を増やす
3. 栄養バランスに配慮した食生活を実践できる者を増やす
4. 生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持に気をつけた食生活を実践できる者を増やす
5. 食育に取り組む企業を増やす
6. 地場産物を活用した取組みを増やす
7. 農林漁業体験を経験する者を増やす
8. 食品ロス削減のための活動を増やす
9. 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者を増やす
10. 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断できる者を増やす

目標と指標項目

目標と指標項目	下呂市		県	
	現状値 (R5)	目標値	現状値 (R4)	目標値
1. 朝食を欠食する者を減らす				
朝食を欠食するものの割合 (3歳児)	2.0%	0.0%	4.1%	0.0%
朝食を欠食するものの割合 (3歳児保護者)	13.6%	10%以下	17.2%	—
朝食を欠食するものの割合 (小学生)	4.1%	0.0%	1.8%	0.0%
朝食を欠食するものの割合 (中学生)	9.3%	0.0%	7.9%	0.0%
朝食を欠食するものの割合 (高学生)	18.9%	10%以下	20.0%	15%以下
2. 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」を増やす				
朝食を家族と一緒に食べる「共食」の割合 (3歳児)	72.7%	80%以上	76.6%	—
夕食を家族と一緒に食べる「共食」の割合 (3歳児)	84.4%	90%以上	87.8%	—
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数 (平日・小学生)	8.3回	9回	8.3回	9回
朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数 (平日・中学生)	6.8回	8回	7.0回	8回
3. 栄養バランスに配慮した食生活の実践				
朝食に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べている者の割合 (3歳児)	31.3%	50.0%	21.6%	80.0%
朝食に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べている者の割合 (3歳児保護者)	39.9%	50.0%	20.1%	80.0%
1日当たりの食塩摂取量 (19~39歳)	8.1g	7g未満	9.1g	7g未満
1日当たりの食塩摂取量 (40~74歳)	9.4g			
1日当たりの野菜摂取量	【飛騨圏域平均 (R4)】 317g 350g以上		264g	350g以上
4. 生活習慣の予防や改善のために、普段から適正体重の維持に気をつけた食生活を実践できる者を増やす				
30~60歳代男性の肥満者の割合 (BMI25以上)	37.3%	減少	—	—
40~60歳代女性の肥満者の割合 (BMI25以上)	21.5%	減少	—	—
20~60歳代男性の肥満者の割合 (BMI25以上)	—	—	25.9%	25%未満
40~60歳代女性の肥満者の割合 (BMI25以上)	—	—	17.0%	15%未満
20歳~30歳代女性のやせの割合 (BMI18.5以下)	17.6%	15%未満	25.20%	15%未満
65歳以上の低栄養傾向者の割合 (BMI20以下)	25.4%	22%未満	23.20%	22%未満
5. 食育に取組む企業を増やす				
健康増進推進事業所等への支援	13事業所	増加	203社	500社以上
減塩推進協力店認定店の増加	小売店：14 飲食店：13	増加		
6. 地場産物を活用した取組みを増やす				
学校給食における県内産野菜・果物の使用割合	22.1%	25.0%	25.5%	—
学校給食における1人あたりの地場産物の使用量	18.7kg	20kg以上	—	—
学校給食における地場産物の使用割合 (金額ベース)	—	—	60.3%	66.0%
7. 農林漁業体験を経験する者を増やす				
農林漁業体験の実施 (こども園)	全園	全園	—	—
農林漁業体験の実施 (小学校)	全小学校	全小学校	—	—
農林漁業体験者数	—	—	178千人	300千人
8. 食品ロス削減のための活動をしている者を増やす				
給食や家庭で食べ残しをしない者の割合 (小学生)	55.1%	80%以上	—	—
給食や家庭で食べ残しをしない者の割合 (中学生)	76.0%		—	—
9. 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者を増やす				
下呂市食育サポーターによる伝統料理教室の開催	7回	10回以上	—	—
10. 食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断できる者を増やす				
食品の安全性について広報やホームページへの掲載	2回	5回以上	—	—

6. 施策の基本となる事項

下呂市が目指す食育の推進に関する10の目標を達成するために、次の取組みを展開します。

1. 家庭、職場及び地域社会における食育の推進
 - (1) 健康寿命延伸につながる食育の推進
 - (2) 生涯を通じた多様な暮らしを支える食育の推進
 - ・ 妊産婦や乳幼児、こどもに対する取組みの推進
 - ・ 青年期、壮年期における食育の推進
 - ・ 職場における従業員等の健康に配慮した食育の推進
 - ・ 高齢者に関わる食育の推進
 - (3) 楽しく食事をとる習慣を身につける
 - (4) 災害時に備えた食育の推進
2. 学校、こども園、医療機関等における食育の推進
 - (1) 学校における次世代を担うこどもへの食育の充実
 - (2) こども園での食育
 - (3) 医療機関等を通じた食育の推進
3. 食と農と自然のつながりが見える食育の推進
 - (1) 農林漁業体験活動の促進
 - (2) 食の循環や環境を意識した食育の推進
4. 地産地消の促進
5. 食文化継承のための支援
 - (1) 地域の多様な食文化継承につながる食育の推進
 - (2) 学校給食等での郷土料理の導入
6. 食育の推進に関する普及啓発
 - (1) 積極的な情報発信
 - (2) 講習会やイベント等を通じた取組みの推進
 - (3) 活動できる人材の育成
 - (4) 推進体制の整備
 - ・ 多様な関係者との連携、協働の強化
 - ・ 積極的な情報提供と市民の意見等の把握

7. ライフステージ

人は、乳幼児期から発育・発達段階に応じた様々な食の体験を積み重ねていくことにより、健康で生き生きとした生活を送るための基本となる「食を営む力」を身につけます。

食育の推進にあたっては、子どもから高齢者までの幅広い世代の市民が、生涯にわたって中断なく、食育を推進する生涯食育社会を構築していくことが求められます。

本市においては、各世代の特徴に合わせて効果的に食育を推進するために、人の一生を下記の7つのライフステージ（世代）に区分し、ライフステージごとに「食を営む力」を身につけていただきたいと思います。

乳幼児期	小学生期	中高生期	青年期	壮年期	高齢期	
					前期	後期
誕生	概ね5歳	概ね11歳	概ね18歳	概ね40歳	65歳	75歳

第5章 各施策における主な取組み

1. 家庭、職場及び地域社会における食育の推進

(1) 健康寿命延伸につながる食育の推進

健康寿命の延伸には、生活習慣病の発症予防、重症化予防が必要です。健康で過ごすためには、適正な栄養摂取と規則正しい生活習慣が重要となります。健診結果等からからだの状態を知り、自分に必要な食事量がわかります。自身や家族それぞれに見合った食事量がわかり、欠食することなくバランスの良い食事摂取が生活習慣病発症予防、重症化予防につながります。個に合わせた食指導を継続して実施していきます（資料1、2）。

地域の特徴である塩分の過剰摂取は、高血圧の要因の1つであり、合併症として脳血管疾患発症の発症にもつながってきます。各ライフステージに応じた塩分摂取目標を知り、適正な塩分摂取が幼少期から実践できるよう周知・啓発が必要です。また、全市民が、塩分の適正な摂取が実践できるよう、様々な団体との協働を図りながら、減塩を推進していく必要があります（資料3）。

野菜摂取量については、各ライフステージにおける必要量、含まれる栄養素やそのはたらきについても理解を深め、毎食しっかり野菜摂取ができる者の増加に向けた取組みが必要です（資料4）。

また、健康寿命の延伸には、健全な食生活が大切であり、よく噛んでおいしく食べるには口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。摂食、嚥下等の口腔機能について、乳幼児期における機能獲得から高齢期における機能維持・向上等、各ライフステージに応じて歯と口の健康づくりを通じた食育を推進していきます。

(2) 生涯を通じた多様な暮らしを支える食育の推進

・妊産婦や乳幼児、子どもに対する取組みの推進

若い女性のやせは骨量の減少、低出生体重児の出産リスクに関係しています。一方で、肥満であることも高血圧や糖尿病を招きやすく、胎児の成長に影響を及ぼします。胎児の健やかな成長には母の食事の内容が重要であり、栄養バランスのとれた食生活の実践が大切です。妊産婦の食生活は、生まれてくる子どもの「食」の基本となり、次世代の子どもへの健やかな発育と生活習慣の形成につなが

ってきます。母子健康手帳交付時における食指導において妊娠期を健康に過ごすため、食生活と健康とのつながりに関心が持てるよう取り組んでいきます。

乳幼児期は成長発達が著しく、生涯にわたる健康づくりの基盤となります。体の発達にあわせた離乳食、幼児食の進め方を理解し実践することで、将来的に好き嫌いなく何でも食べることができるようになります。健診や教室、育児相談等で乳幼児期の食事がスムーズに進んでいけるよう、個にあわせた食指導を実施していきます。

また、3歳児（保護者）の食生活実態調査において、「バランスのよい朝食を摂取している子どもは、その保護者もバランスよく朝食が摂取できている」傾向にあります。核家族や共働き世帯が増えてきていますが、時間に余裕がなくても3食バランスよく食べることの必要性を理解し、実践できるよう具体的な方法等について健診や教室、育児相談等で個にあわせた食指導を実施していきます。

しっかりした生活習慣の基礎が身につけることができるよう子どもとその保護者への食育を推進していきます。

・青年期、壮年期における食育の推進

下呂市では高校生以降、男女共に肥満者が増加しています。社会に出て、「食」の選択が自由になった時に何をどう食べるかが重要であり、生活スタイルに合わせた正しい「食」の選択ができる力を身につけることが必要となります。

高校生健診を通して、バランスのよい食事、規則正しい生活習慣が生活習慣病の発症予防・重症化予防、生涯を通じた健康につながってくることを理解してもらえよう高校生健診の事後指導として結果相談会を実施しています。朝食の欠食により個人差はありますが、1日のインスリン分泌量や出方が変化します。そのことが原因となり、肥満や生活習慣病の発症につながってくるのがわかってきています（資料5）。食事時間や、食事内容によって体内での糖代謝に変化があること、適正な食事量や生活リズムの重要性について自身の健診データや生活リズムを確認することで理解を深め、生涯健康を維持できる食の実践ができるよう食指導を充実させていきます。

また、若者健診や特定健診の事後指導でも、各々の健診データに基づき食指導をおこなっています。適正な食事量に対する実際の食事量、食リズム、生活リズム全てが健診結果につながってきます。生活習慣病の発症予防、重症化予防のた

めには食が重要であり、自身の食事の必要量を知り過不足なく栄養摂取することが不可欠です。個にあわせた食指導を実施していきます。

- 職場における食育の推進

年齢が上がるにつれて、生活習慣病の発症やそれに起因する合併症の発症リスクは高くなります。生涯健康を維持していくためには青壮年期からの健康づくりが重要となってきます。

しかしながら、青壮年期は働き盛りの年代でもあり、忙しさやシフト勤務による生活リズムの乱れなどから欠食、外食の利用、栄養の偏った食事、深夜の食事など職種にもよりますが、様々な食に関する課題があります。こうした課題の解決に個人で取組むことは困難であり、働き世代が一日のうちより多くの時間を過ごす職場での健康づくりの促進、事業所での従業員に対する取組みが必要となります。下呂市では、「健康増進推進事業所」認定事業により、事業所と協力して従業員とその家族を対象とした健康づくりをおこなっており、今後も継続して実施していきます。

また、広報や下呂市ホームページ等で健康づくりに関する情報発信をおこない、広く市民への啓発をおこなっていきます。

- 高齢者に関わる食育の推進

高齢者は、咀嚼力や消化吸収率の低下や運動量の低下、食事摂取量の低下などにより、低栄養ややせなどの課題に加え、疾病等に罹患している場合など個人差が大きいため、年齢だけでなく個人の特性に応じて生活の質（QOL）の向上が図られるような取組が必要です。

下呂市では、高齢世帯や高齢者の一人暮らしの増加により、買い物が困難な者や調理が困難な者が増加し、十分な栄養摂取ができない者の増加が考えられます。

摂取する栄養が偏ることで生活習慣病の悪化リスクも高まり、生涯健康を維持することが難しくなってしまいます。

高齢者の生活を支えるためには、様々な関係機関が連携して取組んでいくことが必要です。生きるためには「食」が重要であり、高齢者自身でも手軽に十分な栄養摂取ができるよう、長期保存可能な加工食品や冷凍食品を利用した料理の普及啓発を、広報、下呂市ホームページ、高齢者を対象とした出前講座等でおこな

っていきます。また、「認知機能低下予防教室」等の開催により、食と生活と健康とのつながりを理解し実践できる者を増やしていけるよう取り組んでいきます。

(3) 楽しく食事をする習慣を身につける

生活スタイルの多様化等により、毎日家族が揃って食事をするのは難しい場合が多いですが、家族そろっての食事は、コミュニケーションの場であり、食事のマナーなど基本的な食習慣を習得する場となります。こどもだけの食事とならないよう共食のメリットについて乳幼児健診や教室での周知、啓発に努めます。また、こども園や学校等関係機関と連携をとりながら、各家庭への啓発を継続しておこなっていきます。

(4) 災害時に備えた食育の推進

大規模な自然災害等の発生に備え、下呂市では「災害時の栄養・食生活支援マニュアル」を作成しています。下呂市では水や食料品等の備蓄をしていますが、各家庭でも家族の人数に応じた十分な量の食料等を備蓄しておくことが重要です。

備蓄食材として最低でも1人3日分の水や食品が必要です。特に、乳幼児や高齢者、食物アレルギーを有する人、疾病等による特別食が必要な人ほど各家庭で備えておく必要があり、関係機関と協力した市民への周知をおこなっていきます。

■今後の取組み

事項	具体的な施策	事業名と担当課
(1) 健康寿命延伸につながる食育の推進	健康相談の実施	・健康相談窓口の開設 健康課
	健康教育の実施	・ケーブルテレビ、広報誌等による情報発信 ・出前講座の実施 健康課
	食事基準量表の活用促進	・乳幼児健診、教室、育児相談 ・保健指導 ・食育サポーター学習会、出前講座等 ・広報誌やホームページ等を用いた周知 健康課
	早寝早起き朝ごはんの推奨	・園だより、給食献立表による保護者への情報提供 こども家庭課
		・給食だよりによる情報提供 ・PTAと協力した啓発活動 教育委員会
	バランス食・減塩・野菜摂取量増加の推進	・乳幼児健診、教室、育児相談 ・保健指導 ・広報誌やホームページ等を用いた周知 健康課
		・園だより、給食献立表による保護者への情報提供 ・給食の充実 ・野菜の栽培体験の充実 こども家庭課
		・学校だより、給食献立表による保護者への情報提供 ・給食の充実 ・農業体験を通じた学習の充実 教育委員会
	歯の健康づくり	・母子手帳交付、乳幼児健診、保健指導 ・出前講座等の実施 ・栄養教室の開催 ・食育サポーター活動を通じた推進 ・下呂市食育サポーター等の食育団体が実施する食育推進活動への支援 ・栄養士会下呂支部と連携した活動 健康課
		・乳幼児健診、教室 ・妊婦歯科検診の実施 ・8O2O運動の実施 こども家庭課 教育委員会
・歯科保健、歯磨き指導の実施 ・フッ化物洗口の実施 ・介護予防教室における口腔保健講話の実施 高齢福祉課		
(2) 生涯を通じた多様な暮らしを支える食育の推進	妊産婦に関する栄養指導の充実	・母子健康手帳交付時の栄養指導 健康課
	乳幼児期に関する栄養指導の充実	・保護者を対象とした食育講座の開設 地域振興課
		・乳幼児健診・教室、育児相談 健康課
	おやつ正しい摂り方	・UPカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会 地域振興課
	青年期、壮年期に関する栄養指導の充実	・乳幼児健診・教室、育児相談 健康課
		・高校生健診の実施とその事後指導 ・若者健診、特定健診の実施とその事後指導 健康課
	健康増進推進事業所認定事業	・健康教育の実施 健康課
・体力測定の実施 健康課 まちづくり推進課		
高齢者の低栄養予防	・高齢者を対象とした健康教育の実施 高齢福祉課	
(3) 楽しく食事を摂る習慣を身につける	家庭での共食の推進	・認知機能低下予防教室の実施 ・出前講座の実施 健康課
		・乳幼児健診、教室での周知 健康課
		・給食時間における食事指導 ・園だより、学校だよりを通じた啓発 こども家庭課 教育委員会
	地域での共食の推進	・UPカフェ、赤ちゃんカフェでの座談会 地域振興課
(4) 災害時に備えた食育の推進	災害時における食への備えについての啓発	・下呂市食育サポーター等の食育団体が実施する食育推進活動への支援 健康課
		・ケーブルテレビ、広報誌等による情報発信 ・出前講座の実施 危機管理課
		・乳幼児健診、栄養教室等での啓発 健康課

2. こども園、学校、医療機関等における食育の推進

学校やこども園等の集団生活の中で食について多くの仲間と共に学ぶことは、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な食生活を実践する基礎となります。

また、生活習慣病の発症予防、重症化予防のためには、食習慣が重要になってきます。医療機関との連携した取り組みが必要です。

(1) こども園における食育の充実

こども園では、乳幼児期における食習慣の定着と食を通した豊かな人間性の形成を目指した「こども園食育計画」に基づき、給食の時間を利用した園児への食育や給食だより、園だよりを通して各家庭への食に関する情報発信を実施しています。

また、年長での尿中塩分測定検査により塩分摂取量、野菜摂取量、生活習慣等の実態を把握しています。バランスよい食事と規則正しい生活習慣の確立が実践できるよう保護者に向けた健康教育を継続して実施し、各園と情報共有、連携を図りながら取り組んでいきます。

(2) 学校における食育の充実

学校では健康的な食生活の大切さを理解し、望ましい食習慣を習得することを目的として学校ごとに「食に関する指導の全体計画」、「健康教育全体計画」、「教科学習計画」等に基づき、給食の時間だけでなく総合的な学習の時間等の学校教育活動全体を通して、「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」に視点を置いて、朝食の大切さ、バランスよく食べることの大切さ、食事のマナー等を学びます。小学6年生での尿中塩分測定検査により塩分摂取量を測定し、学校栄養教諭による事後指導を実施しています。塩分の過剰摂取が生活習慣病発症リスクとなることなど健康的な食生活の実践のためには塩分の適正摂取が必要であることを学習します。また、児童を通して各家庭への普及啓発も同時におこなわれています。

中学3年生では健診を実施しています。健診結果と現在の自分自身の生活を振り返り、欠食なくバランスよく食事をとることが体の代謝リズムを正常に保ち、生活習慣病発症予防につながることを学習します。学校栄養教諭と連携した、将来の健康につながる食育を推進していきます。

(3) 医療機関等を通じた食育の推進

食習慣、生活習慣の改善による生活習慣病の発症・重症化予防を目的とした栄養指導を医療機関と連携して実施しています。市内開業医より栄養指導箋の発行を受け、栄養指導・保健指導をおこないます。個にあわせた指導の実施により、薬物療法だけでなく食事療法の必要性について理解を深め、生活改善による重症化予防に取り組まします。

■今後の取組み

事項	具体的な施策	事業名と担当課
(1) こども園における食育の充実	「こども園食育計画」に基づいた食育の推進	・給食の時間を利用した食育の推進 ・給食だよりやコドモン等による情報発信 こども家庭課
	生活習慣病予防の取組	・年長児保護者を対象とした健康教育の実施 こども家庭課 健康課
(2) 学校における食育の充実	「食に関する指導の全体計画」、「健康教育全体計画」、「教科学習計画」等に基づいた食育の推進	・給食の時間を利用した食育の推進 ・給食だより学校だより等による情報発信 教育委員会
	生活習慣病予防の取組	・小学6年生尿中塩分測定と事後指導 ・中学3年生健診の実施とその事後指導 教育委員会 健康課
(3) 医療機関等を通じた食育の推進	医療機関と連携した栄養指導、保健指導の実施	・栄養指導箋を通じた栄養指導の実施 健康課

3. 食と農と自然のつながりが見える食育の推進

食料の生産から消費に至るまでの食の循環は多くの人の様々な活動に支えられておりそのことへの感謝の念や理解を深めることが大切です。下呂市は自然豊かな地域であり、比較的農林水産体験を身近に体験することができます。消費者と生産者とのつながりを意識した食育の推進を継続していく必要があります。

(1) 農林漁業体験活動の促進

こども園や小学校での体験活動に加え、各家庭での体験も実践できています。市民が様々な体験活動に興味関心をもち、実践できるよう、関係機関と協力し周知、啓発をおこなっていきます。

(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進

食に関係するすべての関係者が、調達から生産、加工、流通の各段階で環境負荷の低減に取り組むことが重要です。小学校では、食品の生産、加工、流通の過程を学び、生産者との交流も実施されています。食の循環について理解を深め、「食べ残しをしない」「好き嫌いをせず何でも食べる」といった行動変容につながる食育を推進していきます。

そのためにも、幼少期から何でも好き嫌いなく食べることができる習慣をしっかりと身につけられるよう、乳幼児健診や教室では個への食指導に丁寧に取り組んでいきます。

また、栄養教室や下呂市食育サポーター等のボランティア団体での、エコクッキングの推奨を図り、環境に配慮した調理を実践していきます。広く市民へは、各家庭でのエコクッキングの実践や必要なものを必要なだけ買う、調理しすぎない等による食品ロス削減の取組みについての周知啓発を広報、下呂市ホームページ等にておこなっていきます。

■今後の取組み

事項	具体的な施策	事業名と担当課	
(1) 農林漁業体験活動の推進	食農体験の充実	<ul style="list-style-type: none"> 野菜の栽培体験と給食やおやつでの利用 食農体験の実施 	こども家庭課 教育委員会
	食農体験の実施者との連携	<ul style="list-style-type: none"> 農業体験研修会 下呂市担い手育成総合支援協議会の支援 就農希望者への支援、助言 食に関する関係団体との情報交換と連携強化 	農務課 健康課
(2) 食の循環や環境を意識した食育の推進	学校の授業における学習	<ul style="list-style-type: none"> 社会科の授業等 	教育委員会
	食品ロス削減の推進	<ul style="list-style-type: none"> 園だより、給食だよりの活用した家庭への情報提供 	こども家庭課
		<ul style="list-style-type: none"> 学校だより、給食だよりの活用した家庭への情報提供 栄養教室、下呂市食育サポーター学習会等 	教育委員会 健康課

4. 地産地消の促進

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することをいいますが、消費者と生産者の顔が見える関係であることによる、消費者の農産物に対する安全・安心の確保という観点でも地産地消への期待は高まっています。また、地産地消の推進により、地場農業の活性化にもつながります。

こども園や学校での給食では、地元産の食材を積極的に使用し、安心・安全な食の提供に努めており、給食だよりを通して地産地消の推進は各家庭へ周知されていま

す。学校給食では、毎月1回「ふるさと給食の日」が設けられ、地場産物を取り入れた給食が提供されています。

下呂市では、栄養教室や下呂市食育サポーター等のボランティア団体による活動において地場産物を積極的に利用しています。また、市内には地場産物を使用した料理を提供している飲食店もあります。下呂市の特産物の周知、地産地消の促進を関係課と協力して推進していきます。

【下呂市の主な農産物】



資料：飛騨農業振興会「自然をいかした飛騨の農業」

■今後の取組み

事項	具体的な施策	事業名と担当課	
地産地消の促進	地産地消の推進	・給食における地場産農産物の利用推進	教育委員会 こども家庭課
		・学校給食地元野菜供給奨励事業 ・農産物直売所の支援	農務課
	ぎふクリーン農業の推進	・減農薬、減化学肥料栽培の推進	農務課
	地元食材利用についての普及啓発	・ケーブルテレビ、広報誌等による情報発信 ・出前講座の実施 ・栄養教室、食育サポーター学習会等	農務課 健康課

5. 食文化継承のための支援

郷土料理や行事食を通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めることは、これまでの地域の食文化を育ててきた人知恵や工夫、歴史を知る上で重要です。

また、地場産物や季節の食材を生かした郷土料理や行事食はその作り方や食べ方、食事の際の作法を次世代へ継承していく必要がありますが、この地域の郷土料理は塩分や糖分が多く含まれているものがほとんどで、郷土料理や行事食の食べ方についての知識を深めることも必要です。

(1) 地域の多様な食文化継承につながる食育の推進

この地域の郷土料理や行事食のほとんどは、多くの塩分や糖分が含まれています。塩や砂糖等の調味料の使用量を減らす、調味料を減塩タイプのものに変えることで、塩分や糖分の量を減らすことができます。

食べ方についても、バランスのよい食事を目指すためには、どのようなものと一緒に食べると良いか料理の組み合わせ方についても普及していく必要があります。

減塩、減糖、野菜摂取量増加につながる普及啓発も含めた食文化継承につながる食育を推進していきます。

(2) 学校給食での郷土食の導入

学校給食では、年間を通して地域の郷土食、季節ごとの行事食を提供しています。給食を通して、児童生徒は郷土食や行事食だけでなく栄養バランスや組み合わせについて自然と学習することができます。

また、学校教育活動の中では、郷土食の歴史、ゆかりや地域特有の食材について学び、風土に根付いた食文化についても学習し、理解を深めており、今後も継続した取り組みにより子ども達への郷土食の理解と周知を図っていきます。

【下呂市の郷土食】

郷土料理	時期	特徴
鶏ちゃん	通年	鶏肉に特性のタレを漬け込み、野菜とともに鉄板やシンギスカン鍋で焼きながら食べる。タレには味噌、醤油、にんにくなどが使われる。
朴葉寿司	5～6月	朴葉に酢飯を包んだ料理。朴葉寿司の具材や調理方法は各家庭で異なり、その家ならではの伝統的な味や技法が受け継がれている。
あねかえし	5～6月	米粉とよもぎを練り混ぜて作った生地に、餡をくるんだ餅菓子。「あねる」とはこの地方の方言で「練る」ことで、「あねて」「ひっくり返し」ながら生地をつくることから「あねかえし」という名前が生まれたそうです。
ごへいもち	通年	炊いたうるち米をつぶし、楕円形に形成し串にさして味噌だれをつけて両面を焼いたもの。下呂ではえごまを使った味噌だれを使用。木こりや狩人といった山の仕事を生業としている人々が、山仕事の安全を祈る祭である「山の講」の前夜にこの五平餅を作って食べていたそうです。
ねずし	12～1月 (正月の頃)	塩ますを切って塩漬けにした人参、大根とともに飯、麴、塩と混ぜ合わせて漬け込み、重しをして半月ほど寝かせて発酵させたもの。なれずしの一種。

■今後の取組み

事項	具体的な施策	事業名と担当課	
(1) 地域の多様な食文化継承につながる食育の推進	伝統食文化講座の開催	・生涯学習講座の開講	地域振興課課
	家庭における郷土料理や伝統料理の実践	・栄養教室、食育サポーター学習会	健康課
	下呂市食育サポーター等食育団体への支援	・伝統料理講習会等の食育サポーター活動の支援	健康課
(2) 給食での郷土食の導入	郷土食・行事食を取り入れた給食	・給食の充実	教育委員会

6. 食育の推進に関する普及啓発

健全な食生活の実践には、食や健康に関する正しい知識を持ち、自ら適切に選択する力を持つことが重要です。しかしながら、SNSをはじめとするメディアの普及により食に関する情報が溢れ、信頼できる情報を判断することが困難となっています。市民が正しい情報を選択し、健全な食生活が実践できるよう周知・啓発をおこなっていく必要があります。

(1) 積極的な情報発信

広報や下呂市メール、下呂市ホームページ等を活用し、市民への情報発信をおこなっています。全ての市民が、多くの情報の中から正しい情報を取得できるよう継続した情報発信に努めます。

(2) 講習会やイベント等を通じた取組みの推進

下呂市食育サポーターは全市民を対象として食育講座を実施しています。災害時の食、郷土料理や行事食、夏休み期間中の子ども食堂、乳幼児学級でのおやつ作り、高齢者サロンでの共食等様々な活動を実践しており、対象にあわせた食育の推進を今後も継続して実施していきます。

下呂市減塩推進委員会を中心に毎月14日～20日を下呂市減塩週間と制定し、「下呂・減塩・元気大作戦」を展開しています。構成する委員は食に関わる職域の方々に、それぞれの委員がそれぞれの領域で減塩の普及啓発を実践しています。中食や外食の食の需要が高まっていることから、今後は減塩された食の提供が求められます。減塩推進協力店との連携をはかり、減塩食品を入手しやすい環境づくりや減塩された食の提供などの食環境整備が益々必要となってきます。

また、健康寿命延伸のためには塩分の適正摂取が必須であることを広く市民へ周知し、減塩の手段や方法について周知し減塩を推進していきます。

令和5年度の取組み

下呂市減塩推進委員会

●下呂ロータリークラブ

チラシ発行、減塩ポスターによる減塩啓発

●医師会

医師による診療での減塩指導

●薬剤師会

調剤時に高血圧・減塩の資料を使った減塩指導

●食品衛生協会

減塩部会の発足

●調理師会

塩分量を少量に抑えた料理の提供

●益田栄養士会

益田清風高校(文化祭)での減塩啓発活動

各職域(病院、保育園等)での減塩取組み

●下呂市食育サポーター(旧ヘルスメイト)

減塩レシピの考案(R5年度市民への減塩活動に活用)

地域(ご近所さん)への減塩啓発

●JA(生活改善指導員)

小学3年生「豆腐作り」での減塩指導

JA女性部(組合員さん)への減塩教室



●商工会

「商工会だより」での減塩啓発

天領朝市開催に合わせた減塩啓発イベントの開催

●生活協同組合コープぎふ益田営業所

減塩食品の普及・啓発

●保健所

減塩に関する情報提供(リーフレット等)

「ぎふ食と健康応援店」登録事業

●小・中学校(養護教諭部会)

●小・中学校(栄養教諭部会)

小学校6年生尿中塩分測定、事後指導

減塩ポスターデザインコンクール募集

給食を通しての児童生徒への減塩教育

給食だより等での家庭への減塩啓発

●下呂市子ども家庭課(子ども園)

給食の減塩(薄味)での提供

家庭への減塩啓発

●下呂市市民保健部健康医療課

下呂市の実態分析

各ライフステージにおける減塩啓発

市民が無理なく減塩できるような食環境整備

(3) 活動できる人の育成

下呂市食育サポーターへの入会を目的とした「栄養教室」を開催しています。健康と食との関係、下呂市の現状、食文化に関すること様々な食について学習し、履修後は下呂市食育サポーターの一員として活動しています。

下呂市食育サポーターへは定期的な学習会の開催により、下呂市の現状や健康課題を共有し、健康と食についての知識を深めてもらい、自分自身やその家族だけでなく市民全体への食育の推進を継続しておこなっていきます。

(4) 推進体制の整備

- ・多様な関係者との連携、協働の強化

下呂市健康づくり推進協議会、その中での食育部会や下呂市減塩推進委員会など食に関係する多くの方が下呂市の課題を共有し、意見を反映しあいながら、市民全体が健全な食生活を実践できる環境を作り出せるよう取り組んでいきます。

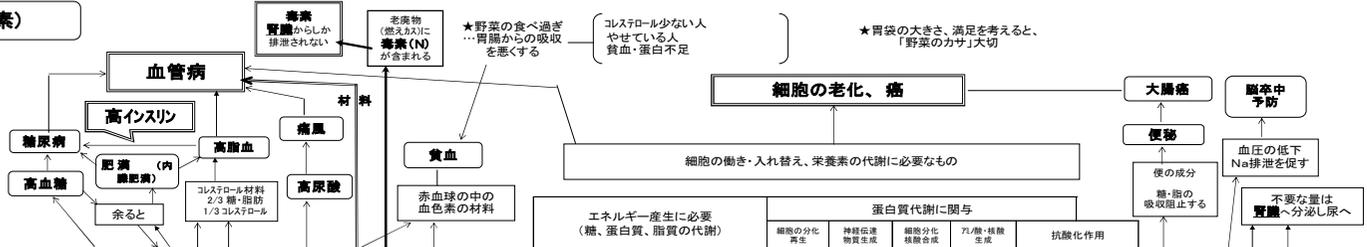
また、こども園や学校、職場、地域との連携を密にし、幼少期からの健全な食習慣の確立や、健康の維持増進を目的とした食育が実践できるよう関係者間のネットワークの構築に努めます。

■今後の取組み

事項	具体的な施策	事業名と担当課	
(1) 積極的な情報発信	食育に関する情報の発信	・ケーブルテレビ、広報誌等による情報発信	関係各課
(2) 講習会やイベント等を通じた取組の推進	講習会、イベントの実施	・下呂市食育サポーター等食育団体への活動支援	健康課
		・食育に関する出前講座やイベントの実施	関係各課
	食環境整備（減塩）	・減塩推進委員会との連携	健康課
		・減塩推進協力店との連携	
スマートミールの普及啓発	・スマートミール認証手続きの支援	健康課	
(3) 活動できる人の育成	栄養教室の開催	・栄養教室の開催	健康課
	下呂市食育サポーター学習会の実施	・下呂市食育サポーター学習会の実施	健康課
(4) 推進体制の整備	関係機関との連携	・食育と健康づくりに関係する機関との連携と協働の強化	健康課

血液データと食品(栄養素)

- 1 どの項目にH(高)・L(低)印がついていますか。このままだとどんな病気になるの？
- 2 なぜこの物質が多い(少ない)のか、その背景は？
- 3 自分の食べ方を見て下さい。



9 バランス食：人間の体よりよい状態に保つための「増えられた毒物の食品とその量」

1 血液中の物質名 (100cc中の単位)				血糖 (g)	中性脂肪 (mg)	LDLコレステロール (mg)	尿酸 (mg)	総蛋白 7.67モル/L (g)	血清鉄 (mg)	カルシウム (mg)	ある ☆										ない	ある ☆	ある (+) (☆)	ある	
③ 食品	② 栄養素別	重量 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	総蛋白 (mg)	たんぱく質 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	ある ☆					ある ☆					食物繊維 (g)	カリウム (mg)	食塩 (g)	水分 (g)		
										マグネシウム (mg)	リン (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	レチノール (ビタA) (μg)	ビタミンB6 (mg)	ビタミンB12 (mg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)						
50~60代生活活動強度 I				275	56.0	300	300	100.0	7.5 6.5	750 650	370 290	1000 900	1.3 1.1	1.5 1.2	900 700	1.4 1.1	2.4	240	100	7.0 6.0	18以上	3000 2600	7.5未満 6.5未満	2000~ 2500	
許容上限摂取量 (目安)									40	2300	-				3000										
1群	乳製品	牛乳(普通)	牛乳1本	200	9.6	7.6	24	0	6.6	0.1	220	20	186	0.08	0.30	76	0.06	0.60	10	2	0.2	0.0	300	0.2	175
		卵	卵 Mサイズ1個	70	0.0	5.6	222	0	6.8	0.9	28	6	102	0.04	0.26	126	0.60	0.54	29	0	0.8	0.0	78	0.2	46
2群	魚	鮭	1切れ	70	0.0	2.6	41	84	13.2	0.4	10	20	168	0.09	0.13	8	0.50	3.54	14	1	0.8	0.0	245	0.1	43
		肉	豚肉(もも切身あり)	薄切り3枚	70	0.0	6.7	47	48	11.8	0.5	3	17	140	0.63	0.15	3	0.20	0.21	1	1	0.2	0.0	245	0.1
3群	大豆製品	豆腐(もめん)	小1個	150	1.0	6.8	0	47	10.1	2.3	140	86	132	0.14	0.06	0	0.10	0.00	18	0	0.3	1.7	165	0.0	129
		緑黄色野菜	人参	小1/2本	50	4.6	0.1	0	0	0.3	0.1	14	5	13	0.02	0.02	379	0.06	0.00	12	2	0.3	1.4	140	0.0
	淡色野菜	ほうれん草	5~6株	100	3.1	0.4	0	55	2.2	2.0	49	69	47	0.11	0.20	350	0.14	0.00	210	35	2.1	2.8	680	0.1	92
		大根	厚切り1切れ	50	1.0	0.0	0	0	0.2	0.1	12	5	9	0.05	0.08	0	0.10	0.00	17	6	0.0	0.7	115	0.0	45
		キャベツ	1枚	50	2.0	0.1	0	0	0.5	0.2	22	7	14	0.02	0.02	2	0.10	0.00	39	21	0.1	0.9	100	0.0	46
		玉ねぎ	1/4個	50	4.4	0.1	0	0	0.5	0.1	11	5	17	0.02	0.01	0	0.08	0.00	8	4	0.1	0.8	75	0.0	45
	くだもの	白菜	大1枚	100	2.0	0.0	0	0	0.6	0.3	43	10	33	0.01	0.01	8	0.10	0.00	61	19	0.2	1.3	220	0.0	95
		じゃがいも	中1個	100	17.6	0.1	0	0	1.6	0.4	3	20	40	0.09	0.03	0	0.18	0.00	21	35	0.1	1.3	410	0.0	80
		みかん	Mサイズ1個	100	12.0	0.1	0	0	0.7	0.2	21	11	15	0.09	0.03	83	0.05	0.00	22	32	0.4	1.0	150	0.0	87
		りんご	L 1/4個	70	9.0	0.0	0	0	0.1	0.1	2	2	8	0.01	0.00	1	0.00	0.00	1	3	0.1	1.0	84	0.0	59
きのこ	えのきたけ	小袋1/2	50	3.8	0.1	0	25	1.4	0.6	0	8	55	0.12	0.06	0	0.06	0.00	38	1	0.0	2.0	170	0.0	44	
	海藻	生わかめ	50	1.6	0.2	0	0	0.9	0.3	21	10	16	0.01	0.01	11	0.00	0.00	6	0	0.1	1.5	6	0.8	47	
1~3群合計				71.7	30.5	334	259	57.5	8.6	599	301	995	1.27	0.95	1047	1.16	1.41	495	162	5.1	16.4	3193	1.5	1112	
4群	主食	ごはん	中茶碗3杯	370	137.3	1.1	0	38	9.3	0.4	11	21	126	0.07	0.04	0	0.07	0.00	11	0	0.0	1.1	107	0.0	222
		砂糖	★砂糖、蜂蜜	砂糖で大さじ1	10	9.9	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.0
	油	油、種実(料理に使用)	大さじ1	13	0.0	13.0	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0	0.0	0
		★嗜好飲料 嗜好品	ビール	250cc	250	7.8	0.0	0	14	0.8	0.0	8	18	38	0.00	0.05	0	0.13	0.25	18	0	0.0	0.0	85	0.0
調味料	嗜好品	チョコレート	3かけ	15	8.4	5.1	3	0	1.0	0.4	36	11	36	0.03	0.06	10	0.02	0.00	3	0	0.1	0.6	66	0.0	0
		しょうゆ	大さじ1	15	1.0	0.0	0	0	0.9	0.3	4	10	24	0.01	0.03	0	0.00	0.00	5	0	0.0	0.0	58	2.2	12
		みそ	大さじ2/3	10	2.2	0.6	0	0	1.3	0.4	10	8	17	0.00	0.01	0	0.01	0.00	7	0	0.1	0.5	38	1.2	5
食塩	小さじ1/2	2.5	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0	0	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0	0	0.0	0.0	0	2.5	0		
合計				238.3	50.3	337	311	70.8	10.1	668	369	1236	1.38	1.14	1057	1.39	1.66	539	162	5.3	18.6	3547	7.4	1583	

☆は、健診データにはない。 ★砂糖、嗜好品・嗜好飲料... 糖尿病、高血糖、HbA1C5.5以上の方は 合わせて約10g以下/日 ★嗜好品(ビール、チョコレート)を取らない場合は、ごはんで50g、料理油(マーガリン・種実)で5gプラスします。

個人により異なります

ライフステージごとの食品の目安量

食品	妊産				乳児		幼児		小学生		中学生		高校生		高齢者				
	前期 0~16週 未満	中期 16~28週 未満	後期 28~40週	妊産 高リスク 尿糖+ 尿糖- 妊産高血圧症候群 尿糖+ 尿糖- 以上	授乳期	6か月 開始 2カ月	8か月 開始 4カ月	11か月 開始 7カ月	3歳	5歳	6~8歳	9~11歳	12~14歳	15~17歳	成人		高齢者 75歳以上		
第1群	乳製品 牛乳1本 200cc	200	400	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	母乳・ミルク 900 母乳・ミルク 700 乳製品 80	
第2群	卵	Mサイズ 1個60g	50	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個	卵黄 1/2個
第2群	魚介類	1切れ 70g	70	30	70	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
第2群	肉類	薄切り肉 3枚70g	70	30	70	0	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
第2群	大豆製品	豆腐なら 1個150g	225	150	225	10	30~40	40	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105	105
第2群	緑黄色 野菜	人参 ほうれん草 トマトなど	200~250	200~250	200~250	20	30	45	70	100	150	200	250	300	250	200	150	150	150
第2群	淡色野菜	大根 白菜 キャベツ 玉ねぎなど	250	250	250	20	20	45	100	140	150	200	180	250	300	250	200	200	200
第3群	いも類	ジャガイモなら 1個100g	100	100	100	20	20	30	40	50	80	100	120	100	120	100	100	100	100
第3群	果物	リンゴなら1/4個と みかん1個で 80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal	80kcal	120kcal
第3群	きのこ	しいたけ えのきなど	50	50	50	-	-	-	20	30	30~50	50	50	50	50	50	50	50	50
第3群	海藻	のり ひじきなど	50	50	50	-	-	-	20	20	30	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50	30~50
第4群	穀類	ご飯3杯 (450g)	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	10倍粥 100g	7倍粥 160g	5倍粥 軟飯 300g	個人によりまちまち	個人によりまちまち									
第4群	雑穀類 油類	油大さじ1.5 (18g)	個人によりまちまち	個人によりまちまち	個人によりまちまち	-	バターで 3	4	個人によりまちまち	個人によりまちまち									
第4群	砂糖類	砂糖大さじ1 (9g)	20	10	20	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
第4群	酒類 (アルコール)	禁酒	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
第4群	塩分(g)	6.5g未満	6.5g未満	6g未満	6.5g未満	0.3g未満	1.5g未満	3.0g未満 男性 2.5g未満 女性	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.0g未満	7.0g未満	7.0g未満	7.0g未満	7.0g未満	7.0g未満

資料4

よく食べている野菜のカリウムの量は？

順位	ナトリウムを尿に排出し、血圧を下げる		細胞の酸化を防ぐ・細胞を修復する				細胞の炎症を防ぐ (ホモステインを増やさない)				(100gあたりの量)		短鎖脂肪酸の材料		便の材料		
	カリウム mg	ビタミンA µg	ビタミンC mg	ビタミンE mg	ビタミンB6 mg	葉酸 µg	エネルギーになる		炭水化物(g)		食物繊維 (総量)	エネルギーにならない炭水化物(g)					
							水溶性	不溶性									
	炭水化物(g)	食物繊維 (総量)	水溶性	不溶性													
1	ほうれんそう	690	モロヘイヤ	840	なばな	130	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	0.35	なばな	340	モロヘイヤ	2	5.9	1.3	4.6
2	モロヘイヤ	530	にんじん	680	ブロッコリー	120	かぼちゃ	4.9	ブロッコリー	0.30	モロヘイヤ	250	ごぼう	10	5.2	2.3	3.4
3	たけのこ	520	春菊	380	カリフラワー	81	豆苗	3.3	なばな	0.26	ブロッコリー	210	オクラ	2	5.0	1.4	3.6
4	にら	510	空芯菜	360	豆苗	79	なばな	2.9	カリフラワー	0.23	ほうれんそう	210	ブロッコリー	2	5.1	0.9	4.3
5	小松菜	500	ほうれんそう	350	ピーマン	76	にら	2.5	ピーマン	0.19	アスパラガス	190	なばな	3	4.2	0.7	3.5
6	水菜	480	豆苗	340	ゴーヤ	76	ブロッコリー	2.4	豆苗	0.20	春菊	190	かぼちゃ	16	3.5	0.9	2.6
7	春菊	460	かぼちゃ	330	高菜	69	空芯菜	2.2	水菜	0.18	高菜	180	豆苗	2	3.3	0.2	3.1
8	ブロッコリー	460	にら	290	モロヘイヤ	65	ほうれんそう	2.1	にら	0.16	水菜	140	春菊	1	3.2	0.8	2.4
9	れんこん	440	つるむらさき	261	水菜	55	水菜	1.8	高菜	0.16	空芯菜	120	空芯菜	1	3.1	0.4	2.7
10	かぼちゃ	420	小松菜	260	れんこん	48	春菊	1.7	玉ねぎ	0.16	サニーレタス	120	ほうれんそう	0	3.0	0.7	2.1
11	カリフラワー	410	高菜	190	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	ほうれん草	0.14	オクラ	110	水菜	2	3.0	0.6	2.4
12	サニーレタス	410	なばな	180	つるむらさき	41	オクラ	1.2	春菊	0.13	小松菜	110	とうもろこし	15	3.0	0.3	2.7
13	ししとう	340	サニーレタス	170	キャベツ	41	サニーレタス	1.2	とうもろこし	0.12	にら	100	カリフラワー	3	2.9	0.4	2.5
14	ごぼう	320	チンゲン菜	170	小松菜	39	つるむらさき	1.1	アスパラ	0.12	カリフラワー	94	にんじん	7	2.8	0.7	2.1
15	ねぎ	320	水菜	110	ほうれんそう	35	小松菜	0.9	かぼちゃ	0.12	豆苗	91	にら	2	2.7	0.5	2.2
16	高菜	300	ミニトマト	80	ミニトマト	32	トマト	0.9	小松菜	0.12	とうもろこし	86	ゴーヤ	2	2.6	0.5	2.1
17	にんじん	300	ブロッコリー	67	チンゲン菜	24	ミニトマト	0.9	ねぎ	0.11	つるむらさき	78	ねぎ	6	2.5	0.3	2.2
18	とうもろこし	290	オクラ	56	空芯菜	19	高菜	0.8	キャベツ	0.11	キャベツ	78	高菜	2	2.5	0.8	1.7
19	ミニトマト	290	さやいんげん	49	春菊	19	ピーマン	0.8	つるむらさき	0.11	レタス	73	さやいんげん	3	2.4	0.3	2.1
20	オクラ	280	トマト	45	白菜	19	ゴーヤ	0.8	ミニトマト	0.11	ゴーヤ	72	ピーマン	3	2.3	0.6	1.7
21	かぶ	280	ピーマン	33	にら	19	チンゲン菜	0.7	にんじん	0.11	ごぼう	68	なす	3	2.2	0.3	1.9
22	アスパラガス	270	アスパラガス	31	かぶ	18	ごぼう	0.6	ごぼう	0.10	チンゲン菜	66	つるむらさき	1	2.2	0.6	1.6
23	キャベツ (グリーンボール)	270	きゅうり	28	サニーレタス	17	れんこん	0.6	オクラ	0.10	白菜	61	サニーレタス	2	2.0	0.6	1.4
24	さやいんげん	260	レタス	20	アスパラガス	15	にんじん	0.5	空芯菜	0.09	ねぎ	56	れんこん	14	2.0	0.2	1.8
25	チンゲン菜	260	ゴーヤ	17	トマト	15	きゅうり	0.3	れんこん	0.09	さやいんげん	50	キャベツ	4	2.0	0.4	1.8
26	ゴーヤ	260	なす	8	きゅうり	14	とうもろこし	0.3	白菜	0.09	かぶ	49	小松菜	1	1.9	0.4	1.5
27	レタス	260	白菜	8	オクラ	11	なす	0.3	サニーレタス	0.08	かぼちゃ	42	アスパラガス	2	1.8	0.4	1.4
28	大根	230	キャベツ	4	大根	11	レタス	0.3	セロリー	0.08	もやし	42	玉ねぎ	7	1.5	0.4	1.0
29	なす	220	セロリー	4	もやし	11	さやいんげん	0.2	トマト	0.08	ミニトマト	35	かぶ	3	1.5	0.3	1.2
30	白菜	220	とうもろこし	4	ねぎ	11	カリフラワー	0.2	かぶ	0.08	大根	33	セロリー	1	1.5	0.3	1.2
31	トマト	210	カリフラワー	2	さやいんげん	8	セロリー	0.2	チンゲン菜	0.08	なす	32	大根	3	1.4	0.5	0.9
32	つるむらさき	210	ねぎ	1	玉ねぎ	8	白菜	0.2	さやいんげん	0.07	セロリー	29	ミニトマト	6	1.4	0.4	1.0
33	きゅうり	200	かぶ	0	セロリー	7	キャベツ	0.1	もやし	0.06	ピーマン	26	レタス	2	1.3	0.1	1.2
34	キャベツ	190	ごぼう	0	とうもろこし	6	玉ねぎ	0.1	ゴーヤ	0.06	きゅうり	25	白菜	2	1.3	0.3	1.0
35	ピーマン	190	大根	0	レタス	5	もやし	0.1	レタス	0.05	にんじん	23	チンゲン菜	1	1.2	0.2	1.0
36	もやし	160	玉ねぎ	0	にんじん	4	ねぎ	0.1	きゅうり	0.05	トマト	22	きゅうり	2	1.1	0.2	0.9
37	玉ねぎ	150	もやし	0	なす	4	かぶ	0	なす	0.05	玉ねぎ	16	もやし	2	1.1	0.1	1.0
38	豆苗	130	れんこん	0	ごぼう	3	大根	0	大根	0.04	れんこん	14	トマト	4	1.0	0.3	0.7

食物繊維は測定方法プロセスキー変法で表記

令和6年度 下呂市減塩元気大作戦展開中

ライフサイクルにおける減塩の取組みについて ～脳・心臓・腎臓の血管を守るために～

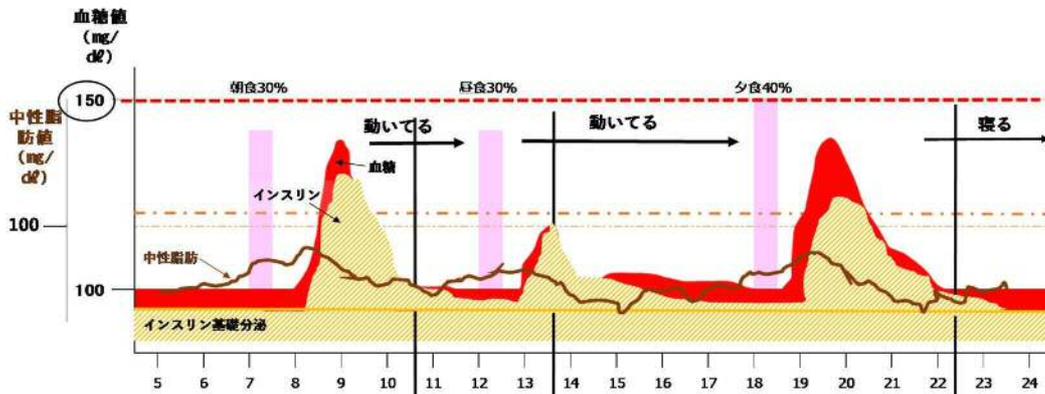
対象者	妊産期	乳幼児期	こども園児	小学生	中学生	高校生	19～39歳	成人期/後期高齢	75歳～
減塩の取組み	<p>【母子手帳交付時】生活習慣病遺伝因子の確認危険因子に応じた保健指導</p> <p>妊産期に必要な栄養摂取の指導</p> <p style="text-align: center;">健康課</p>	<p>乳幼児健診の集約教育：各時期の食品の目安量と適正な塩分摂取の指導</p> <p>3歳児健診にて、尿塩定量検査実施子供をおとして、家族全体の塩分摂取量について意識を高め、減塩の取組みを促す</p> <p style="text-align: center;">健康課</p>	<p>5歳児尿塩定量検査の実施</p> <p>減塩のための保護者向け健康教育実施</p> <p>園児の尿塩量結果、生活アンケートを基に保護者と健康課題の共有</p> <p style="text-align: center;">健康課 こども家庭課</p>	<p>7～12歳 学校給食のメニューに毎月長塩くん=17日は減塩の日を掲載する</p> <p>★小学校6年生に尿塩定量検査を実施健康教育の実施</p> <p style="text-align: center;">学校栄養教諭</p>	<p>13～15歳 尿塩定量検査、生活習慣病予防の教育実施</p> <p>自身の生活リズムと食リズムから生活習慣を見直し、発症予防につなげる</p> <p>★減塩ポスターコンクールの開催</p> <p style="text-align: center;">健康課</p>	<p>16～18歳 文化祭での減塩啓発</p> <p style="text-align: center;">健康課 減塩推進委員会 栄養士会 食育サポーター</p> <p>★高校生健診での尿塩定量検査実施</p> <p>尿塩量検査や個別での生活習慣病予防についての健康教育を実施</p> <p style="text-align: center;">健康課医務課</p>	<p>★(国保以外)健康増進推進事業所認定事業における健康教育の実施</p> <p>尿中塩分測定・アンケートによる実態調査の実施</p> <p>※認定事業所13社(認定事業所の増加) 従業員総数1158人 (RS.4.1現在)</p> <p>★保健師・栄養士による企業への出前講座の実施</p> <p>★減塩ポスターの展示</p> <p>健康増進推進事業所、医師会、薬剤師会、歯科医師会、学校での展示</p> <p style="text-align: center;">健康課</p>	<p>★(国保) (若者健診、特定健診にて)尿塩定量検査から、1日推定塩分摂取量を算出</p> <p>↓</p> <p>目標量以上の塩分摂取をしている者への減塩教育</p> <p style="text-align: center;">健康課</p>	<p>★認知機能低下予防教育での尿塩定量検査の実施と減塩教育</p> <p>★出前講座による減塩教育</p> <p>★健康ポイント事業</p>
減塩食品を使った推進	<p>母子手帳交付時に減塩コンソメ(サブナル)を配布。</p> <p>正しい減塩食品の選別方法について(JSH減塩食品)減塩食品の周知</p>	<p>正しい減塩食品の選別方法について(JSH減塩食品)減塩食品の周知</p>	<p>健康教育と合わせて減塩食品を試供品として配布。</p>	<p>中3健診事後指導にあわせて、校内での減塩食品の実物展示</p>	<p>減塩教育と合わせて減塩食品を試供品として配布。</p>	<p>減塩食品の周知</p>	<p>健康増進推進事業所認定企業への減塩推進(減塩商品の普及、減塩推進協力店の紹介等)</p> <p>減塩推進協力店</p> <ul style="list-style-type: none"> ・JSH商品の販売依頼(注文書の配布) ・減塩ポスター(入賞作品)の店内掲示による減塩啓発 ・減塩食品を使った野菜レシピ(食サボ作成)の配布 <p>スマートミール認証のための支援、飲食の促進(健康ポイント)</p> <p>【現在6店舗(9メニュー) 認証]</p> <p>減塩食品の利用促進(健康ポイント)</p> <p>健診結果説明会(特定健診、健やか健診対象者)にて減塩食品の紹介</p> <p>高血圧者または尿中塩分量10g以上の者に、減塩食品を利用した「減塩チャレンジ」をおこなう、家庭血圧測定を実施</p>		

※H30年7月より、毎月14日から20日を「下呂市減塩週間」とする→周知啓発促進(広報げろ、下呂市職員、給食だより等)

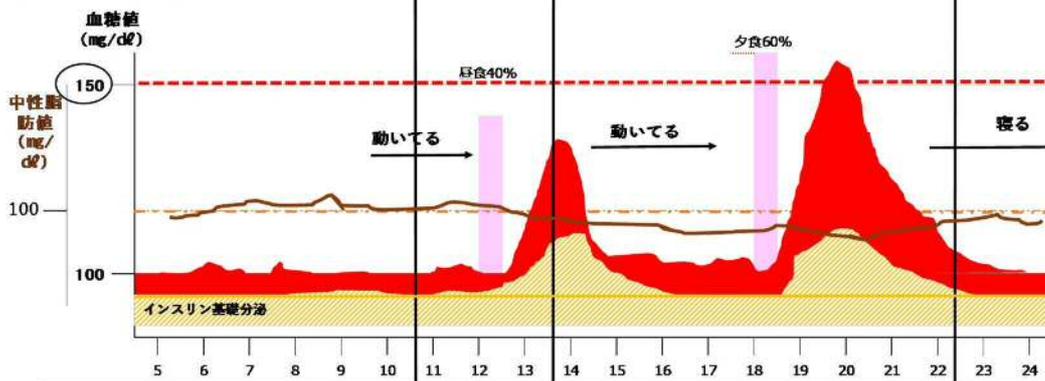
- ・減塩協力店(小売店・飲食店)の周知
- ・減塩協力店(小売店・飲食店)の拡大：食品衛生協会との協働
- ・スマートミール認証メニューの増加、市民への周知：減塩推進委員会、食品衛生協会との協働
- ・各種イベントでの減塩推進、啓発：減塩推進委員会
- ・減塩啓発去ラシの作成、配布：減塩推進委員会
- ・減塩レシピ作成・配布：下呂市食育サポーター
- ・調理減塩普及啓発(親子、こども園、支援学校、高校、高齢者)：下呂市食育サポーター

食べる時間とインスリン分泌

1 3食を食べた場合

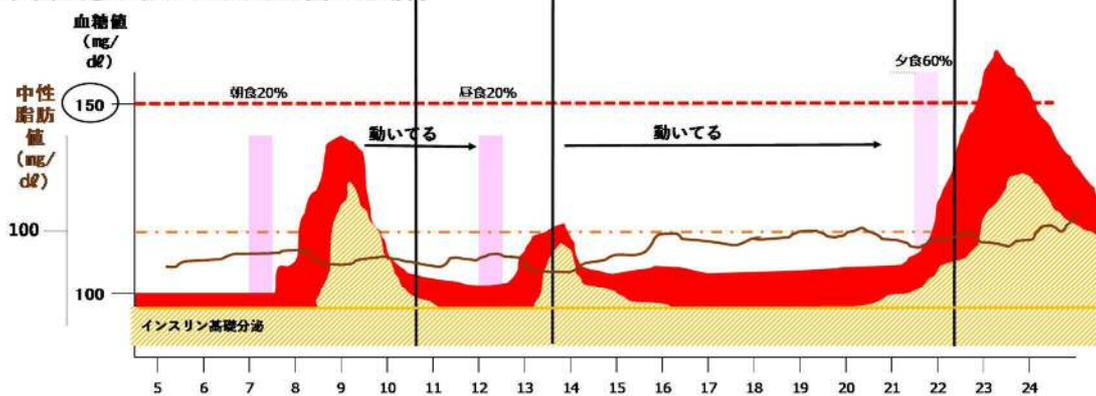


2 朝食を欠食した場合



①朝食欠食は膵臓のウォーミングアップができなくて昼食の際のインスリン分泌が遅くなる。

3 夕食が遅くなってたくさん食べた場合



夜の血糖値が高いときは、特に中性脂肪が多くなり体重が増えていきます
(脂肪細胞に入ります)



仕事の関係で夕食が遅くなってしまふときは**分食**という方法があります

第4次下呂市食育推進計画

発行日：令和7年3月

発行者：下呂市

編集：市民保健部 健康課

〒509-2295

下呂市森960

TEL 0576-24-2222

FAX 0576-25-3888
