

高山村食育推進計画概要版

平成22年度～平成26年度

基本理念

高山村の食で育む 元気な心とからだ 豊かな人間性

～豊かな恵みに感謝し 食からはじまる 村づくり～



基本目標

- 1 元気な子どもを育む食育
- 2 健康長寿を実現する食育
- 3 安全安心な食環境づくり
- 4 食育推進体制の整備

平成22年3月

高山村

どうして食育が必要なの？

近年、食生活をめぐる環境が大きく変化し、食生活の乱れから肥満や生活習慣病の増加などさまざまな健康問題がおこっています。また、輸入農作物の残留農薬、食品の偽装表示など食品の安全性について不安が高まっています。

このような中で、国では平成 17 年6月に国民が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ができることを目的に「食育基本法」を制定し、翌平成 18 年3月に「食育推進計画」を策定、長野県では平成 20 年3月に「長野県食育推進計画」を策定しました。

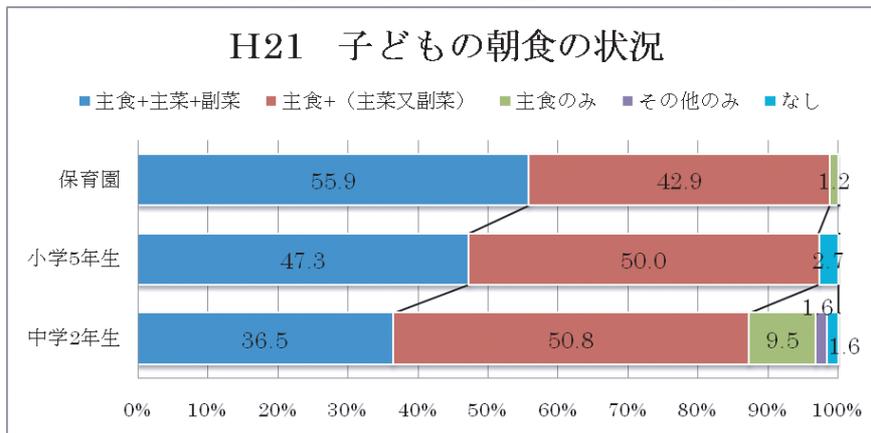
高山村では、地域・家庭・保育所・学校・行政等食育に関わるすべての関係者が連携し食育を総合的かつ計画的に推進していくため「高山村食育推進計画」を策定しました。

高山村の食をめぐる現状

1 子どもの「食」に関わること

●毎日、朝食を食べている子ども 98.6%

朝食に主食・主菜・副菜がそろって完璧！特に野菜の量が少なめ。



●子どもの生活習慣病が増加傾向

小・中学生の血中脂質は高い傾向にあります。家族が健康や食に関心を持ち、規則正しい生活習慣の実践していくことが大切です。

【主食・主菜・副菜について】

野菜、芋類、きのこ、海草を主に使ったおかず
(ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を補う)

副菜

主菜

肉、魚、卵、豆腐などを主に使ったおかず
(蛋白質、脂肪の供給源)

主食

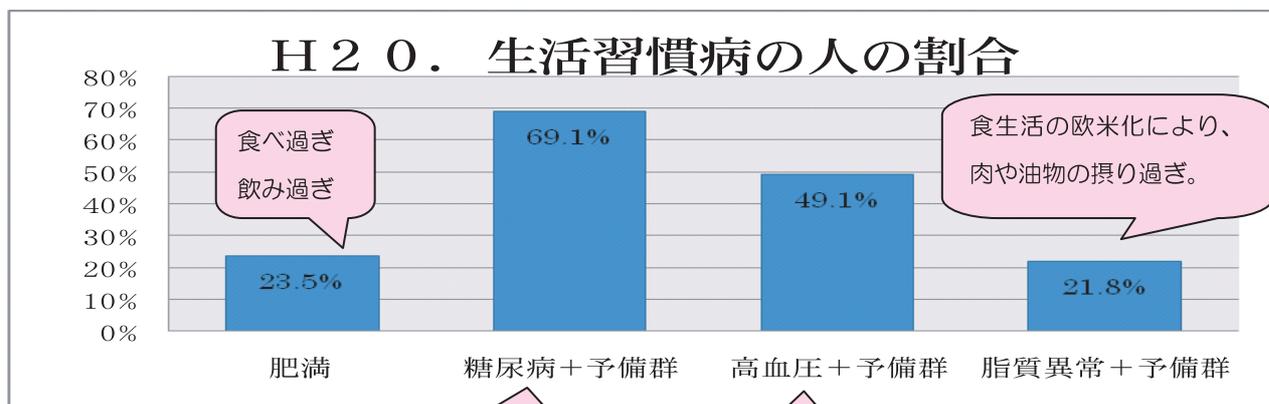
汁物

ごはん、パン、麺類等
(糖質の供給源)

汁物又は牛乳や果物

2 食に関連する健康上のこと

村では肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病が急増しています。これらの疾患は、食生活・運動など生活習慣と深く関わり、急に発症し高度治療・長期療養になる危険性が高く、寝たきりや認知症また働き盛りの死亡原因ともなる病気です。



甘い菓子、ジュース、酒類、果物、砂糖、穀類（ご飯、パン、麺）など炭水化物の摂り過ぎが血糖値を上げます。

漬物文化、濃い味の食習慣など、塩分の摂り過ぎが原因。

食生活の欧米化により、肉や油物の摂り過ぎ。

3 地産地消の状況

学校給食で地場産物を積極的に使用！

【H21 学校給食の地場産使用割合】

	6月	11月
県内産	39.2%	40.0%
村内産	13.5%	36.0%

野菜、きのこ、米、小麦粉、牛乳、大豆など多種類の地元食材を使用しています。



安全・安心で環境にもやさしい高山村の農業

◎環境保全型農業を実践しています。

家畜ふん尿やえのきたけ栽培の廃培地等と家庭や旅館等から出る生ゴミを地力増進施設で発酵させた堆肥を使って化学肥料を減らし、性フェロモン剤を利用した減農薬栽培を実践し安全・安心な農産物の生産をしています。

◎JA須高りんご部会やぶどう部会の高山支部会員全員が、持続性の高い農業生産方式の導入の促進に関する法律に基づくエコファーマーの認定を受けています。

◎耕作放棄地を活用したそばや大豆・麦の奨励作物の出荷に対し奨励金を交付し、地域の活性化に努めています。

◎地場産物の直売所の拡充を勧めています。

農産物生産者グループによる、地元野菜や果物等の直売所を村内に8カ所に出店しています。

施策のねらい

1 元気な子どもを育む食育

施策のねらい

- 〈1〉 子どものころからの生活習慣病を予防するために、健全な食習慣を身につける。
- 〈2〉 農作物の栽培や調理などの体験、郷土食を作り食べることを通して感謝の心を育み、食や食文化への理解を深める。
- 〈3〉 食事のマナー、食の大切さを理解し、楽しく食べるための基礎をつくる。



児童クラブでおやき作り

2 健康長寿を実現する食育



シルバークッキング教室

施策のねらい

- 〈1〉 自分の体に合った食生活を実践し、生活習慣病や低栄養を予防する。
- 〈2〉 「食」に関する知識や技術を次世代に伝え、地域の食文化を継承する。
- 〈3〉 口腔機能を維持し、いつまでも自分の歯で食べる。

3 安全安心な食環境づくり

施策のねらい

- 〈1〉 地産地消の推進
- 〈2〉 食の安全・安心確保の推進
- 〈3〉 環境に配慮した食生活の推進
- 〈4〉 食文化の伝承



地場産物の直売所

高山村食育の推進体制



平成26年度までに高山村がめざす食育の指標

項目	現状	目標
毎日朝食を食べる児童生徒の割合	保育園 100.0%、小学生 97.3%、 中学生 98.4%	100.0%
毎日、主食+主菜+副菜が揃っている朝食を食べる児童生徒の割合	保育園 55.9%、小学生 47.3%、 中学生 36.5%	10%増加
計画的に食育を進めている保育園・ 小中学校の割合	100.0%	100.0%
ｽﾎｰﾙﾘｯｸｼｮｯﾄﾞｰﾑ該当者・予備群の割合	男性 21.2%、女性 16.1%	10%減少
1日の塩分摂取量	1日平均 15g	10g
直売所設置数	8カ所	現状より向上
学校給食食材供給組織等数	村内産 8カ所、県内産 15カ所	現状より向上
学校給食での地元産農産物利用率		毎年 1%ずつ増加
食育ボランティア数		増加

今すぐ実践！みんなで取り組む食育

自分にあった食生活を実践し、
健康づくりを実践しましょう



農業、調理など、食体験をして、
食への感謝の気持ちを持ちましょう



郷土食を次の世代に伝えていきましょう



食事は、家族や友達とみんなで
楽しく食べましょう

旬の食材を知り、高山村のおいしい
食材を使いましょう

早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう

【連絡先】

高山村村民生活課（保健福祉総合センター内） ☎ 026-242-1202
 高山村役場産業振興課 ☎ 026-245-1100
 高山村教育委員会 ☎ 026-245-1102