

# 河南町食育推進計画

素 案

平成23年3月

河 南 町

# 目次

第1章	計画策定の基本的な考え方	
	1. 計画策定の趣旨	1
	2. 計画の位置づけ	2
	3. 計画の期間	3
	4. 計画の策定体制	3
第2章	河南町の食を取り巻く現状	
	1. 河南町の特徴	4
	2. アンケートからみる河南町民の食への意識	5～12
第3章	ライフステージ別に見る現状の取り組みと今後の行動目標	
	1. 妊娠期	13
	2. 乳幼児期（0～5歳）	14
	3. 学童期（6～14歳）	15
	4. 青年期（15～24歳）	16
	5. 壮年期（25～44歳）	17
	6. 中年期（45～64歳）	18
	7. 高年期（65歳以上）	19
第4章	計画の基本的な考え方	
	1. 基本理念	20
	2. 基本目標と数値目標の設定	20
第5章	計画の推進に向けて	
	1. 計画の推進	22
資料		
	・健康かなん21の中間評価のためのアンケート（一部抜粋）	

## 第1章 計画策定の基本的な考え方

### 1. 計画策定の趣旨

私たち人間が生きていく上で「食」は切り離すことのできないものです。「食」は健康な心と身体を培い、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけてくれます。

しかし、近年、ライフスタイルや社会経済情勢の変化に伴い、健全な食生活を送ることが難しくなっています。そして、孤食、栄養バランスの偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加などの問題が生じています。さらに、自給率低下により海外へ依存する一方で、感染症や産地・表示などの偽装、異物混入など食の安全の問題も生じています。

こうしたなか、国は基本理念と方向性を示し、食育を総合的かつ計画的に推進することを目的として、平成17年7月に「食育基本法」を施行しました。この法律に基づき、平成18年3月に「食育推進基本計画」が策定されました。

河南町におきましても、家庭、保育所・幼稚園、学校、地域などと連携し、町民が「食」に関わるものへの感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して適切な判断・行動を行う能力を身につけ、生涯にわたって心身共に健康で豊かな生活を送れるよう、「河南町食育推進計画」を策定しました。

策定にあたっては、平成21年度に実施した健康かなん21の中間評価のためのアンケートや町内で実施している教室等の状況をもとに策定しました。また、アンケートは以下のように配布し、回収しました。

小学6年生・・・166人（有効回答率：84.3%）

中学2年生・・・162人（有効回答率：86.4%）

17歳・・・167人（有効回答率：34.1%）

20歳以上の男女・・・2,000人（有効回答率：40.5%）

#### <食育基本法 より抜粋>

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。

今、改めて、食育を、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付けるとともに、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食育を推進することが求められている。

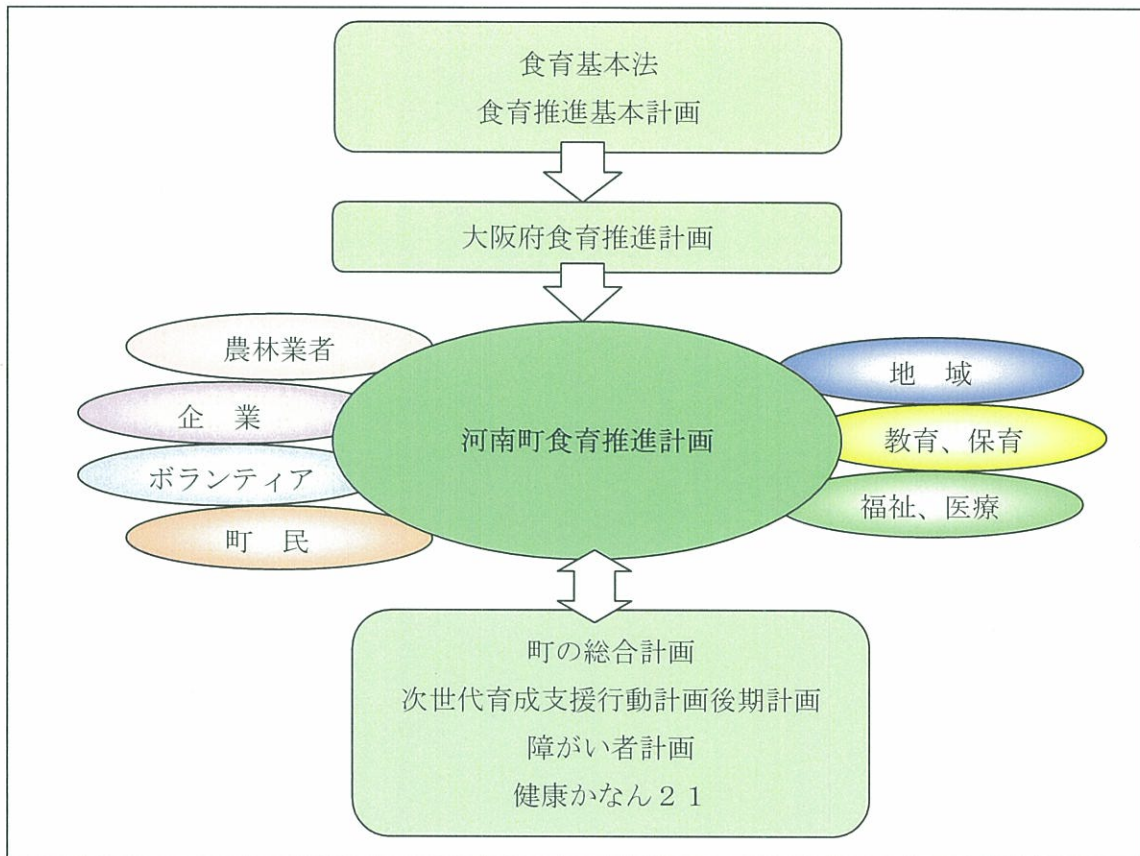
もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

## 2. 計画の位置づけ

◇食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画であり、河南町における食育を具体的に推進するための計画です。

◇策定において、「大阪府食育推進計画」に基づき、「健康かなん21」など関連計画との整合性を図りながら推進します。

### <食育推進計画の位置づけ>



### 3. 計画の期間と評価

本計画の期間は、平成23年度から平成27年度までの5年間とします。

なお、国・府において計画が変更された場合や本計画の施策の進行状況によって計画の見直しが必要になる場合が考えられます。この場合、計画期間終了前であっても、必要に応じて見直しをすることとします。

本計画に係る取り組みについては、町ホームページや広報紙「かなん」等で随時発表していきます。

### 4. 計画の策定体制

計画の策定にあたり、町民の皆様の意見を反映させるため、町ホームページ等を通じ、パブリックコメントを実施し、計画策定へのご意見・ご要望を募集しました。また、各関係団体などの選出者により構成された、「健康づくり推進協議会」において、計画の審議や助言をしていただき、そのご意見を反映しています。また、富田林保健所や近畿農政局からのご意見も参考に策定しています。

## 第2章 河南町の食を取り巻く現状

### 1. 河南町の特徴

#### (1) 地理的特徴

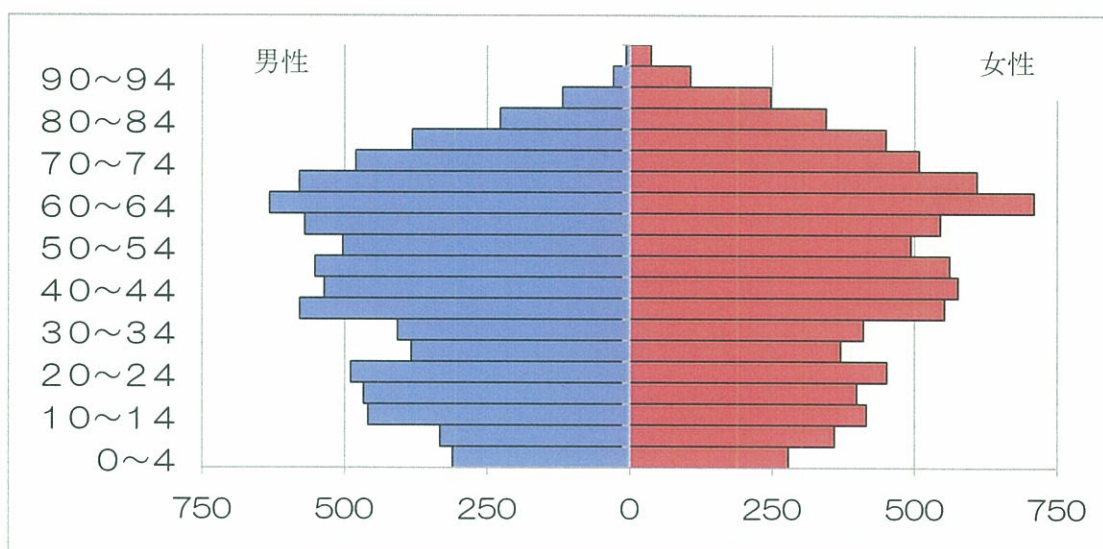
本町は大阪府の南東部に位置し、大阪市の中心部から25km圏にあります。地形は、金剛・葛城山脈に連なる山地部とその前面に広がる丘陵地、断丘地からなり、町域の1/3の山地部が金剛生駒紀泉国定公園に指定されています。土地利用としては、面積の過半を山林が占め、農地、水面を加えて緑地系が3/4を占めていますが、丘陵地において住宅団地が造成されています。

この恵まれた自然において、都市近郊農業や観賞用樹の栽培が盛んに行われています。

#### (2) 人口構造 (資料；河南町人口表 (平成22年12月末現在))

平成22年12月末現在、総人口16,460人(うち男性8,043人、女性8,417人)となっています。

ライフステージ別にみると、乳幼児・学童期2,155人(13.1%)、青年期1,805人(11.0%)、壮年期3,813人(23.2%)、中年期4,565人(27.7%)、高年期4,122人(25.0%)となっています。



#### (3) 食に関わる産業、農業構造

本町の産業は、農業が大きな比重を占めており、都市近郊農業としての生鮮野菜(なす、きゅうり、みかん、いちじくなど)の生産地であることに加え、全国的にも有数な観賞用樹木などの植木の生産地でもあります。

## 2. アンケートからみる河南町民の食への意識

健康かなん21の中間評価のためのアンケート結果です。質問内容につきましては資料を参照してください。

### (1) 食育の認知度

食育の認知度はどの世代でも6割を超えていますが、内容も言葉も知っていると答えた人は成人の32.5%が最も高く、17歳では8.8%、中学生では10.7%と低い値となっています。言葉だけでなく内容も理解することが食育推進の第1歩となります。



### (2) 食育の関心度

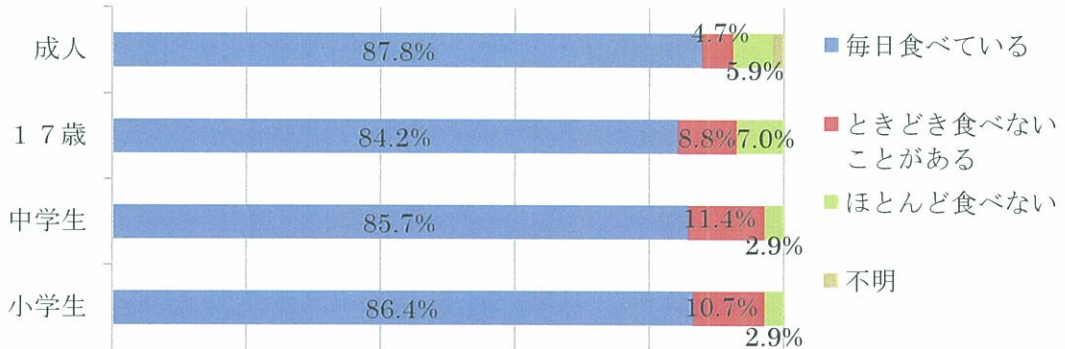
食育への関心度は、「関心がない」と答えた割合が1番多かったのは中学生で、「どちらかというに関心がない」と答えた人を合わせると半数以上でした。「食」に関心を持ち、自ら健康を維持できるように学ぶことが大切です。また、大人から次の世代へと「食」を伝えるためにも成人の食育への関心度を高めることも重要です。



### (3) 食生活の評価

#### ①朝食の欠食率

朝食をほとんど食べないと答えた人の割合が1番多かったのは17歳で7.0%、次いで成人が5.9%でした。朝食を食べることで脳や体が目覚め、1日を元気にスタートすることができます。毎日、朝食を食べる習慣を身につけましょう。



#### ②夕食時間

午後8時以降に夕食を摂取する未成年を見ると、小学生で9.0%、中学生で14.3%おり、17歳になると28.1%おり、午後6時までに食べる人はいませんでした。



#### ③就寝時間

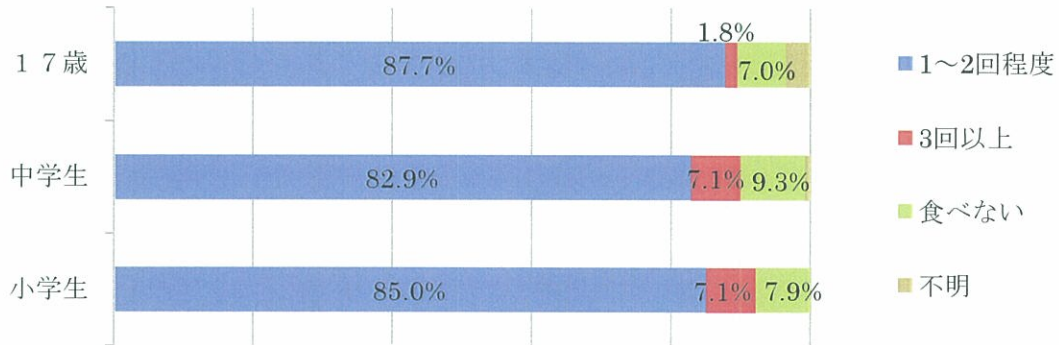
就寝時間をみると、小学生では「午後9時～10時」が1番多く、次いで「午後10時～11時」が多い一方で、午後11時以降就寝も8.4%いました。また、午後11時以降の就寝は、中学生になると32.9%おり、さらに17歳になると75.4%と顕著に遅くなっています。就寝時間が遅くなると、夜の間食が増えたり、朝の起床時間が遅くなったりする原因となります。そして、それが朝食の欠食にもつながります。





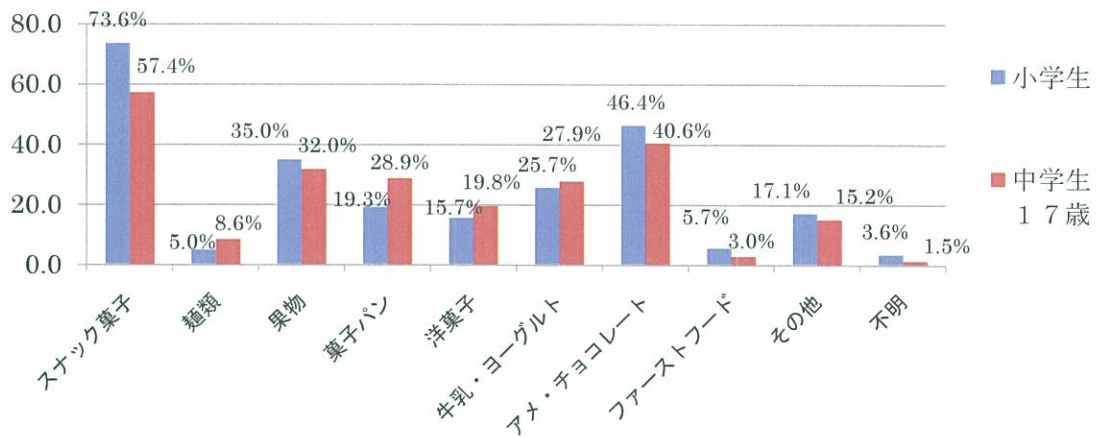
#### ④-1 間食の回数

未成年のいずれも、約9割が1回以上は食べています。間食は補食や楽しみとして重要な役割がありますが、食べ過ぎると生活習慣病や虫歯の原因となりますので、間食の内容や量に注意しましょう。



#### ④-2 間食の内容

間食の内容をみると、スナック菓子が一番多く、小学生では73.6%、中学生・17歳では57.4%が食べています。次いで、アメ・チョコレートが多く、いずれの年代でも40%を超えていました。



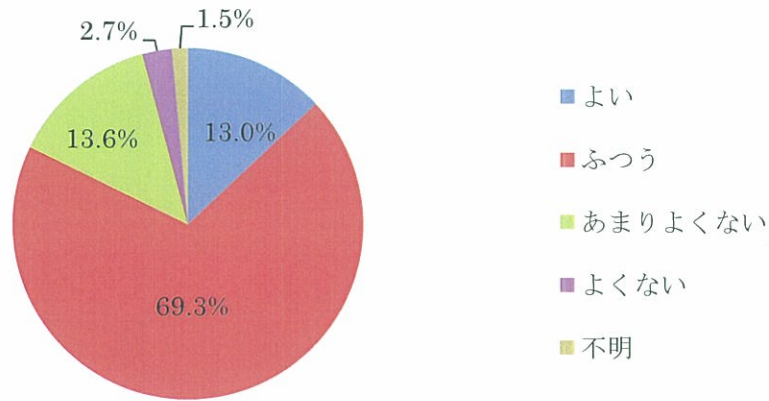
#### ⑤ダイエット経験の有無

小学生のうち11.4%がダイエットの経験があり、17歳になると3人に1人は経験がありました。特に女性には痩身志向が強い傾向にありますが、痩せ過ぎも低栄養や貧血、骨粗しょう症を招きやすく、問題となります。



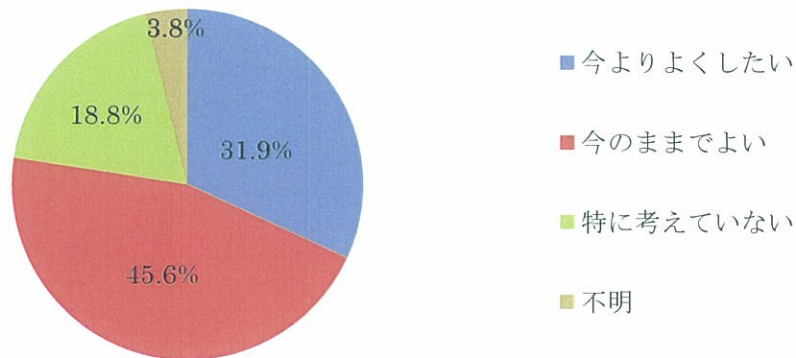
#### ⑥食生活に対する自己評価（成人）

自身の食生活に対してよい、またはふつうと評価した人の割合が全体の約3/4でしたが、よくないと答えた人もわずかにいました。自分の食生活に関心を持ち、行動することが大切です。



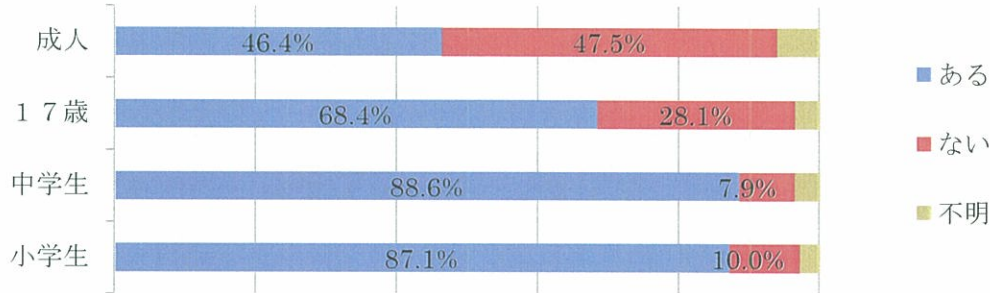
#### ⑦今後の食生活の改善意欲（成人）

「今よりよくしたい」と考えている割合が3割近く占め、健康志向が高まっているとも言えます。なかでも若年層に多く見られ、特に20代の女性、30代の男性において半数以上に改善意欲が見られました。



#### (4) 食事バランスガイドの認知度

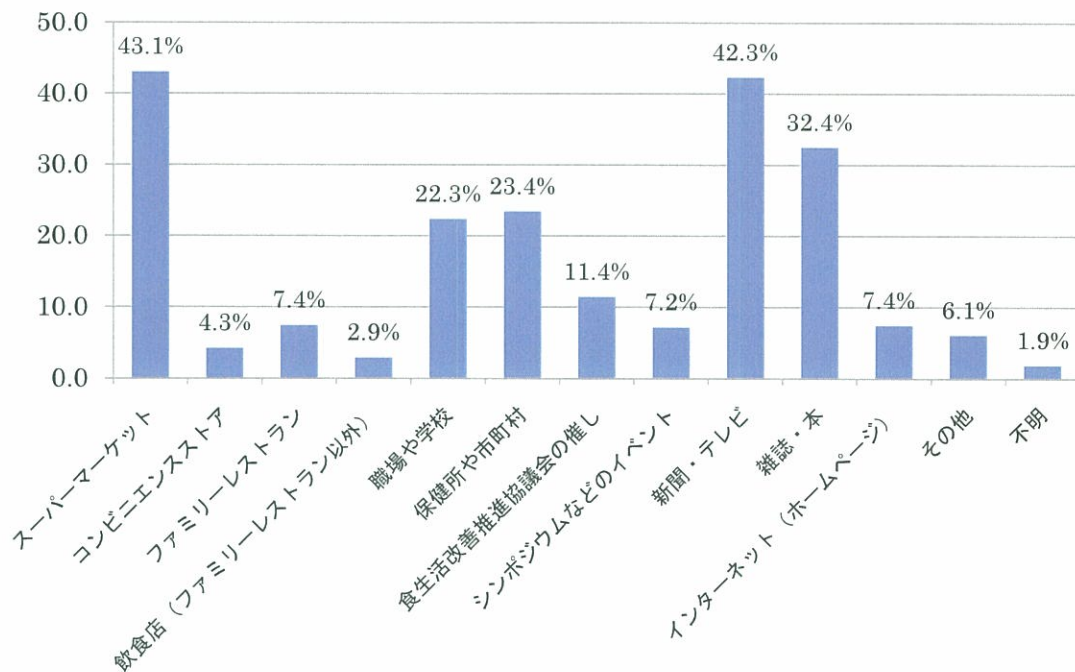
「食事バランスガイドを見たことがあるか」を見ると、見たことがあると答えたのは、小学生で87.1%と1番多く、年齢があがるにつれて少なくなっています。



#### (5) 食事バランスガイドを見た場所 (成人)

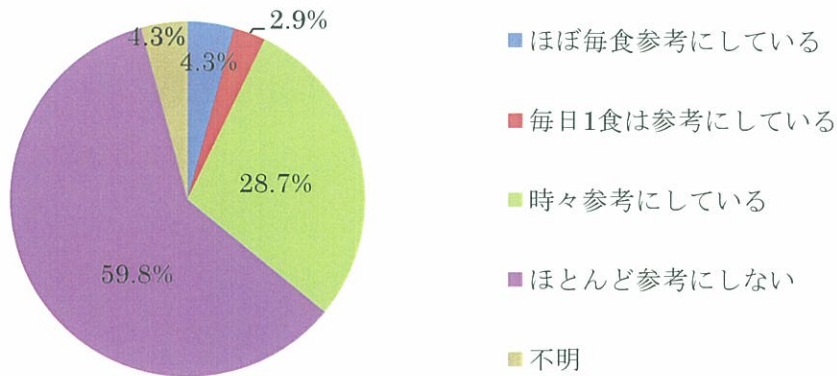
食事バランスガイドを見た場所は、スーパーマーケットが43.1%と1番多く、食物を購入する機会が多い場所だけに食への関心が高いように思われます。また、新聞・テレビや雑誌・本でもそれぞれ42.3%、32.4%と多く、メディアで見かける機会も多いようです。

これらの場所以外でも、様々な場所でさらに食事バランスガイドを目にする機会を増やしていくことが重要です。



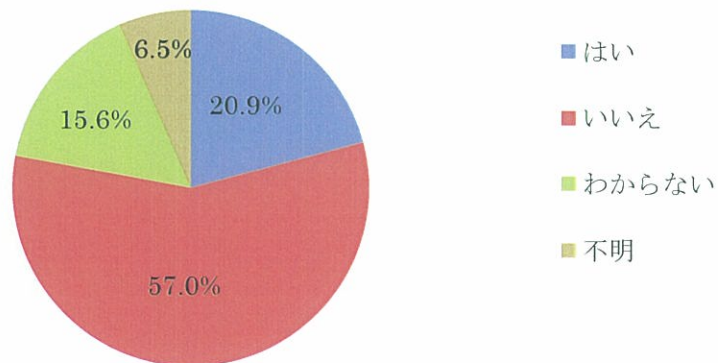
#### (6) 食事バランスガイドを参考に食事をしている頻度 (成人)

毎日1食以上は食事バランスガイドを参考にしている人は7.2%にとどまり、ほとんど参考にしていない人が59.8%いました。自らの健康のために食事バランスガイドを参考にし、栄養バランスの良い食事をするよう、食事バランスガイドを普及する必要があります。



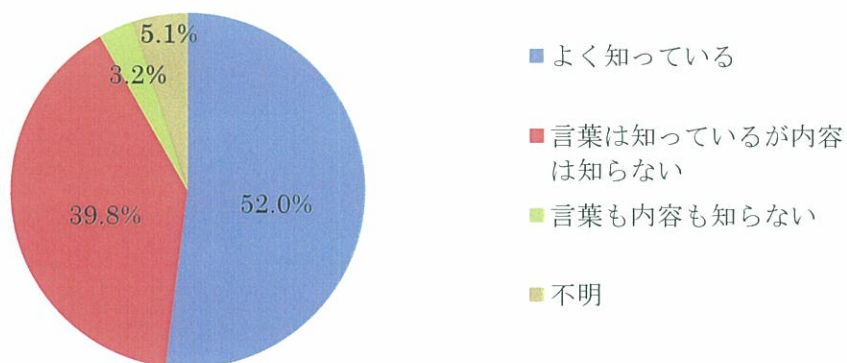
#### (7) 栄養成分表示を参考にしている割合 (成人)

栄養成分表示を参考にしている人は20.9%、していない人は57.0%でした。カロリーや塩分などを参考にし、過剰摂取にならないように適量を心がけましょう。



#### (8) メタボリックシンドロームの認知度 (成人)

言葉は知っていても内容を知らない人が約4割で、わずかですが言葉も内容も知らない人がいました。メタボリックシンドロームの予防や改善には、食生活が大きく関係します。内容についてもしっかり理解している人の割合を増やし、自らの健康増進につなげていくことが大切です。



### (9) 地場産農作物の認知度

地場産農作物の認知度は、中学生で84.3%と1番高く、反対に大人で71.6%と1番低くなっています。給食で地場産農作物を使ったり、道の駅などでの販売により、今後もさらに認知度があがるよう、普及・啓発活動が必要です。



#### 河南町にはどんな地場産農作物があるかな？

##### ☆大阪なす【2～6月】



南河内地区が主産地で、色鮮やかな中長のなす。別名「千両なす」と呼ぶ。

春から夏にかけて、多くの府民の食卓を賑わしている

##### ☆大阪きゅうり【9～11月】



南河内地域が主産地で、ハウス栽培されている。歯ごたえがいいのでサラダはもちろん、酢の物などにもよく合う。

##### ☆大阪みかん【10～3月】



泉州や南河内地域の丘陵部では、古くからコクのある味の良いみかんの生産が盛ん。品種は温州で、ビタミンCが豊富。

##### ☆大阪いちじく【8～9月】



南河内で栽培されている主な品種は、大きくて甘いのが特徴。そのまま食べるだけでなく、ジャムやドライフルーツなどにも加工されている。

##### ☆紅ずいき【5～9月】



南河内や泉州地域を中心に栽培されている。ダイエット食品としても有望な農産物。酢を加えた熱湯でゆで、冷やした和え物は、大阪の夏の風物詩。

##### ☆石川早生（サトイモ）【10月】



名前の由来は、南河内郡石川村が原産地とされることによると言われている。

サトイモは子孫繁栄の象徴として、お正月などの縁起物として用いられている。