

早川町食育推進計画

「ほれ、もっと食べしー」
食から築く早川町の未来

目次

計画の趣旨

計画の期間

計画の位置づけ

基本理念「一人ひとりが存在価値のある早川町」

重視する点と取組の方向

早川町の現状と課題

具体的な施策の構成図

具体的な施策

計画の趣旨

食を取り巻く現状と課題

食生活は社会的、文化的な営みであり、人間の生活の質（QOL）と深い関係があります。近年、急速に様変わりした食生活様式により、「食」そのものや「食」を取り巻く環境は大きく変化してきました。「食」の大切さに対する意識は忘れられがちになり、健全な食生活が失われつつあります。

食生活の乱れや栄養の偏りから肥満や生活習慣病の増加が見られ、さらには、朝食の欠食や個食、孤食といった身体ばかりではなく心の健康にかかわる問題も見受けられます。このように健康に関わる問題、食スタイルの変化、食べ残しや廃棄など食料資源の浪費、伝統的な食文化の喪失及び食糧自給率の低下など諸課題が顕在化している今、文化、健康両面から「健全な食生活」の復活が望まれています。

食育をめぐる動き

こうした状況の中、平成17年7月の食育基本法制定を受け、平成18年3月に食育推進計画が策定され、山梨県においても平成18年12月9日にやまなし食育推進計画が策定されました。基本理念として山梨の風土や文化等の特性を生かしながら、「食」の大切さの意識を高め、健全な食生活の実践と豊かな人間性を育てることとされています。

食育基本法では、『国民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩師や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくこと』を課題としています。

食育とは

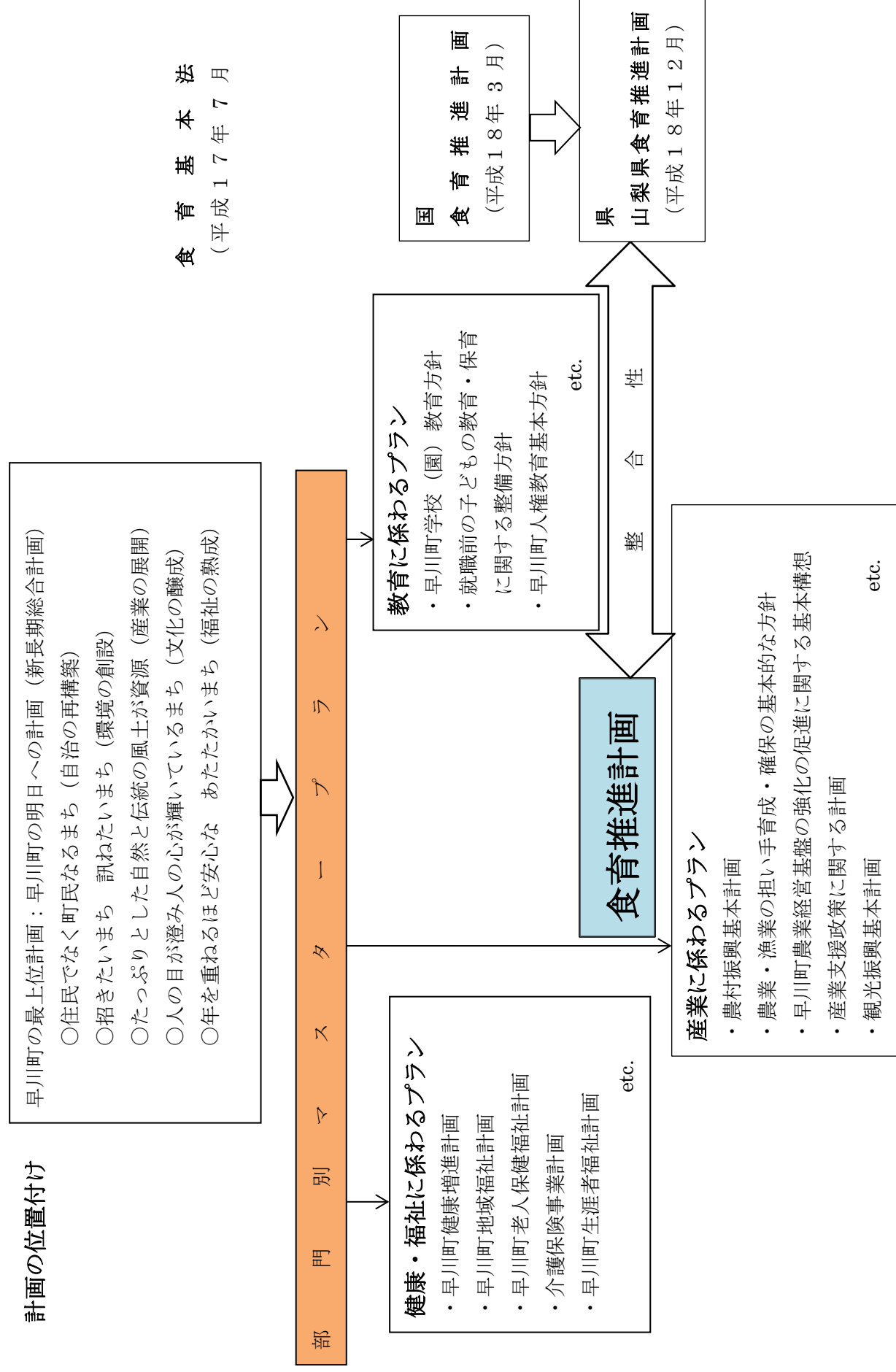
子供たちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

（食育基本法 前文の抜粋）

計画期間 平成30年4月1日～平成35年3月31日

計画期間中に状況の変化等が生じた場合には、必要に応じて見直しを行うこととします。

計画の位置付け



※ 記載してある計画は現在策定中のものもあり、計画名称も変更になるものがあります。

早川町には、『早川町の明日への計画（総合計画）を最上位計画として様々な部門別の計画があります。

本計画は、従来の部門計画ではなく教育、健康・福祉、産業が連携しあって策定する計画であり、併せて国、県の食育推進計画との整合性を図っています。

基本理念

1、早川の清流のごとく

晴れの日も雨の日も早川は流れ続けます。私たちは、この上流圏に生き努力を重ねながら、下流の文明を支え続けた先人を誇りとし、その歴史と遺産を継続していきます。

そして、早川町の水の姿に学びながら、地域をみつめ、ちえを出し、汗を流しながら、きょうをあすに伝えていきます。

----- 絶えず 倦まず 寝まず

2、南アルプスの峰々のごとく

高い峰々は朝日に映え夕日に輝きます。厳しい山村にくらしながらも、その美しさに私たちは自然への感謝と生きる喜びを新たにします。私たちはこの南アルプスの崇高な姿に、力強く清純な地域に生きる理論を見出し、あすの地域の理想のすがたと、その地域に生きる人とくらしのあり方を追い求めます。

----- 清らかな理想を高くかけ

3、蒼空にまたたく星のごとく

澄みきった大気のなかでは、真昼でも大空に星がまたたきます。山あいの小さな宇宙であることの早川は、固有の哲学が光り、美しい風景が光り、やさしい人の心が光ります。時間をかけて磨きぬき、自らきらめくような、そんな地域の姿をめざして、私たちはいま行動をはじめます。ゆっくりとしかし確実に、私たちのふるさとと早川を創り続けます。

----- 地域を光りきらめかせる

重視する点と取組の方向

1、地域力による食育の推進（早川の清流のごとく）

時代を超えて受け継がれてきた食文化の伝統や技術の伝承活動、農業体験など、地域で行われることにより子供や若い世代に食の大切さや食文化を伝える環境づくりに取り組みます。

- NP0 法人日本上流文化圏研究所では、古くからの伝統と共に食文化を伝え、地場産品の情報を発信し続けます。（やまだらけ）
- 給食で地元産の食材を取り入れます。
- 地域では、農業体験や集落行事により郷土料理・徳育を学ぶ環境があります。
- 食生活改善推進委員会では、地産地消をテーマに栄養教室を開催しています。
- 地域には、料理を教えてくれるグループ・ボランティアがいます。

2、いきいきと暮らす食育の推進（南アルプスの峰々のごとく）

不規則な食事、過剰な塩分摂取や野菜摂取量の不足等、食事をするうえで生活習慣病の原因となる食事の課題解決や予防の為に、米を中心としながら多彩な主菜・副菜からなる日本型食生活を心がけ、健康づくりを実施します。

- 福祉保健課では体も健康、心も健康、一人ひとりが存在価値のある町を目指し、食事指導や適切な運動指導をしています。
- 朝ごはんをしっかり食べることは、生活リズムの向上を図ると共に健康的な一日を過ごす基本となるものであるという知識の習得に取り組みます。
- 消費者が安心できる商品や情報の提供を広報等により行います。
- 食生活改善推進委員会では、男性の料理教室や健康料理発表会を開催しています。
- 一生を早川町で過ごせる地域社会の実現を目指します。（早川町地域福祉計画）

3、次世代を狙う子どもたちと家庭の食育の推進（蒼空にまたたく星のごとく）

生きる力を身につけていくには、何よりも食が重要です。家族においては同じ方向性を持ち、子どもの時から生きる基本的な生活習慣を身につけ生活リズムを整えることが大切です。さらに食に関する知識や選択できる力を習得できるよう体験を重視した取り組みを進めます。

- 「食」をテーマとした食育講座を開催します。
- 保育所・学校で農業体験学習を行い、楽しみながら自然の恵みを大切にする心を育てます。
- 保育所・学校では、保健指導と食育を行い個々の健康課題について相談指導をしています。
- 親子で食事を作り、家族で食卓を囲んだ家族団らんの励めなどの啓発を行います。
- 乳幼児健診では、保健師・栄養士による乳幼児の健康・食事の相談指導をしています。

早川町の現状と課題

【早川町の特色】

早川町は、南アルプスの白根山と櫛形山に挟まれた山岳地帯です。北岳に源を発し、まちの中央を貫いて流れる早川には多くの支流が注ぎ、大小の滝や美しい渓谷を形成しています。早川領域に集落が出来たのは、平安末期から中世のはじめ頃で、鎌倉時代になると、日蓮上人の身延山開山によって法華經の信仰と深い関わりを持つようになり、戦国時代から江戸時代にかけては、黒桂山と保山の金山開発で知られるようになりました。独特の伝承文化を育んできた早川町には多くの伝統が残る奈良田、金山と硯の歴史を刻む雨畑、江戸時代の講中宿として知られる赤沢、溪流といで湯の里・西山などをはじめとする集落がゆっくりと流れる時間の中にたたずんでいます。

山・緑・水のふるさと早川町は豊かな自然と興味深い生活文化、四季折々のさりげない風景がみられます。

【社会課題】

過疎高齢化が進み、現在の人口はおよそ1100人であり、高齢化率47%に迫ります。共働き、単独世帯、高齢者世帯が増加しているため、食の簡便化指向が高まっています。また、食材を上手に選んでバランスのよい食事を摂ることが重要となっています。また、乳幼児期からの保育所入所が進んでいるほか、児童生徒の孤食化や朝食の欠食が増えるなど子どもたちをめぐる「食」の環境は大きく変化をしています。

【健康課題】

好ましい食生活や運動習慣で予防できる生活習慣病によって、治療や介護が必要になる人がいます。肥満・高血圧・糖尿病・骨粗鬆症などの発病を防ぐためにすべての年齢で栄養バランスや減塩および食事の摂り方（早食い、欠食）に関する正しい知識や習慣を習得することが大切です。

【安全課題】

食品偽装表示を発端として食の安全性に対する関心が急速に高まっています。人々の健康にとってその土地で培われた食事がよいとする考え方から地元の食材を望む一方、食材の原材料表示や品質管理の徹底が重視されています。

また、狂牛病（BSE）問題、鳥インフルエンザ、口蹄疫に係わる正確な情報の提供が生産、流通の段階でも求められます。

最近では、生産段階から出荷、流通、消費のどの時点においても商品情報の把握ができるトレーサビリティという仕組みができてきています。

<豆知識>

食と健康の深い関係をあらわす言葉があります。

『医食同源』：「食生活がきちんとしていれば健康でいられる」ということ。

『身土不二』：「身体（身）と環境（土）とは不可分（不二）である」ということで、「身体と大地は一元一体であり、人間も環境の産物で、暑い地域や季節には陰性の作物がとれ、逆に寒い地域や季節には陽性の作物がとれる。暮らす土地において季節のものを常食することで身体は環境に調和する」というものである。俗に住んでいる所の一里四方の物を食べて暮らせば健康でいられると言われる。

【食文化の課題】

《日常食文化》

「食文化」とは、地域ならではの食材・調理法・食器・食べ方などを共有し習慣化され、伝承されるごとに定着した食生活です。かつては、集落の行事に合わせ、畑で取れた野菜などをみんなで持ち寄って食事を準備し、人と人との交流をとおして「知育」「徳育」を自然に育みました。しかし次第に高齢化・少子化の影響により文化の継承を行う機会が減り、以前からの食文化が親から子へと伝えられなくなってきました。現在は飽食の時代と言われていますが、インスタント食品、ファーストフードなどにより簡易な食事形態が増え、手間暇をかけずに食事ができる時代とも言えます。

家族が揃ってあたたかい食事を一緒に食べ、会話を楽しみ、食べられることへ感謝の気持ちを抱く日本の食事の原風景を回顧する声もあります。

《伝統料理の継承》

旬の地域産物を活用した伝統料理など地域文化として次の世代に伝えていくことは大切です。先人から受け継いだ文化が途切れないようにするためにも、地域での講習会開催や学校教育において児童・生徒に地域文化を伝えるための学習会が必要です。地域の文化を次の世代へつなげるのは地域に生きる人々の責務でもあります。

【生産課題】

早川町では、総面積 36,986ha のうち山林 95.8% を占めており、農業は生産規模が小さく、地域の立地条件に適した作物の時給自足の兼業農家が大半を占めています。近年では、鳥獣被害による農作業の縮小や生産意欲の低下なども課題となっています。また、学校給食においては、地産地消を推進するだけの生産量、品種を確保することはできない状況です。

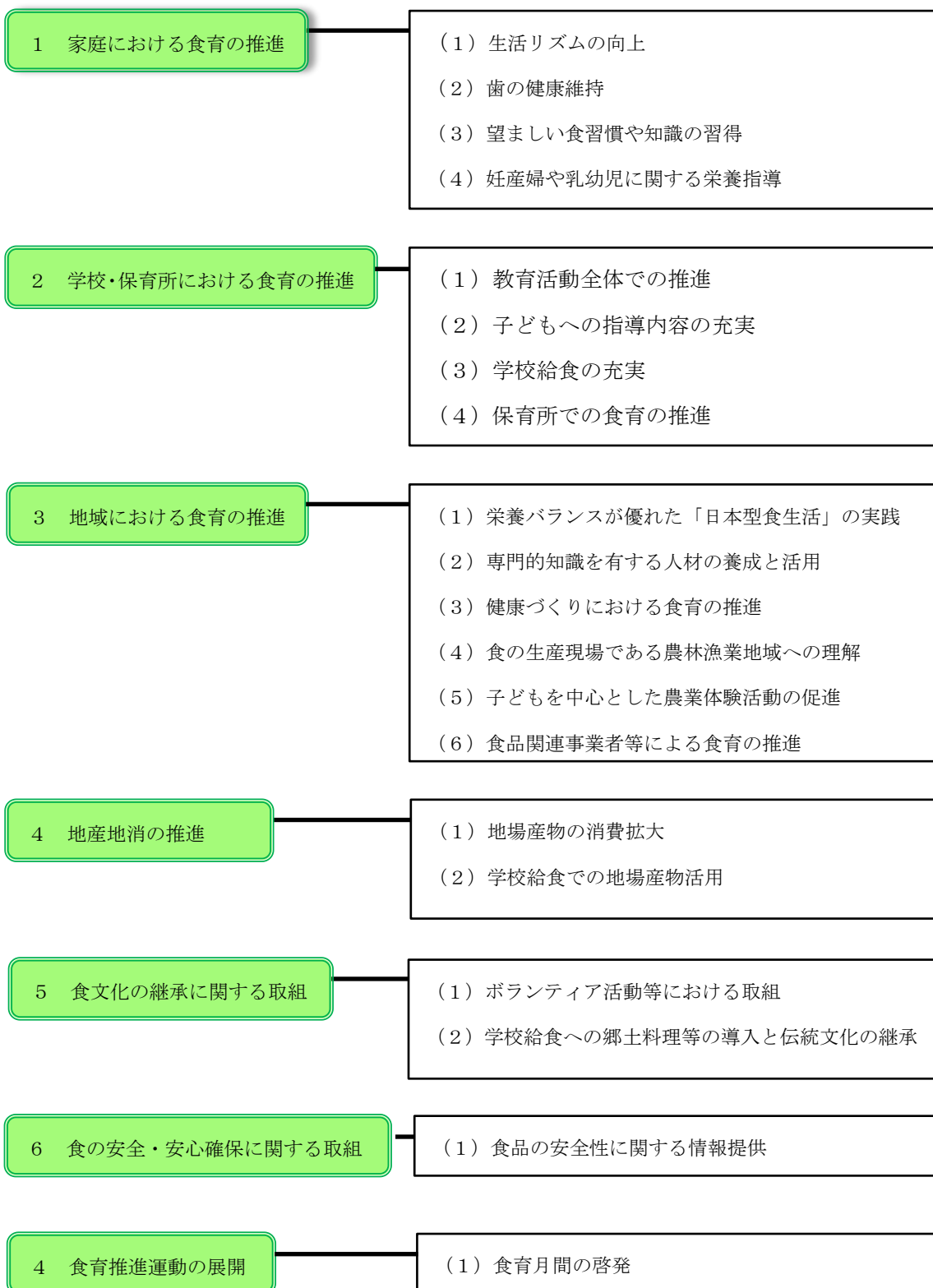
地元でとれた野菜など、おいしい旬のものを食べて味わうことや農作業の体験を通して、食材の大切さや生産に興味関心を持つ機会をつくる取組が大切です。

【子どもの育成課題】

生活のリズムとしての乱れ、不規則な食事時間、栄養バランスの崩れなど、健全な食生活が失われつつある現状があり、口腔衛生をはじめ、楽しい食卓づくりの改善等が課題となっています。

子どもたちの望ましい食生活が形成されるためには、多忙な親でも食の大切さを意識し、台所に立ち、ちょっとした手間をかける食事作りを心がけることが大切です。また、店頭には旬に関係なく魚、野菜などが出回っており、子どもたちが旬のものを知らない現実があります。旬のものを食する大切さを知るとともに、生物の命をいただき自分がその命をつなぐという意識を持たせ、食事の際の「いただきます」「ごちそうさま」に感謝の気持ちを込めることを教えていく必要があります。

具体的な施策の構成図



具体的な施策

1 家庭における食育の推進

食生活の知識や食文化等は、家庭において世代を超えて受け継がれてきました。

家庭は、食に関するマナーや食習慣の意識を学ぶ場であり、生涯を健康で過ごすことを目指して、正しい食生活を身につける場でもあります。

また、家族や仲間と一緒に食卓を囲みながら、食事を楽しむことでコミュニケーションの輪を広げる場としての役割もあります。

このことから、家庭を食に対する関心を高め健全な食習慣を確立するための場として位置づけ、子どもから高齢者までのすべての世代が実践できるよう、以下の施策に取り組みます。

(1) 生活リズムの向上

- 家族が規則正しい生活リズムを身に付けるため、「早寝、早起き、朝ごはん」の運動を展開します。
- より多くの町民がバランスのよい朝食を食べることができるよう、簡単で栄養のバランスの取れた朝食レシピなどの情報提供をします。

(2) 歯の健康維持

- 家庭で歯の健康維持意識を高めブラッシング等を実践できるよう口腔ケアの普及啓発をします。
- 咀嚼力を育てるために、日頃から「かみごたえ」のある食材を選ぶことや「かみごたえ」ができるように調理法も工夫し、よくかんで食べる習慣を身に付けるよう啓発します。

※咀嚼：口に入れた食べ物を十分消化できるようによく噛むこと。

※「かみごたえ」は、食材の切り方、加熱、水分量、素材の組み合わせでも変わり、かむ回数がアップします。

(3) 望ましい食習慣や知識の習得

- 料理や食事を通して家庭での食事を楽しむことができるよう親子料理教室や家庭料理講座への参加を呼びかけます。
- 食材を無駄にしないように調理することを啓発します。
- 学校、保育所、家庭、地域の連携により、食育に関する正しい知識を広めます。

(4) 妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

- 妊娠期を健康に過ごすためのアドバイスや好ましい食生活の啓発を行います。
- 1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査において、乳幼児の発育・発達に応じた栄養指導、年齢に応じた正しい食習慣についての保健指導、偏食やアレルギー等の心配事に対して、個別の栄養相談を実施します。
- 育児学級では、子どもが楽しめるおやつ作りをとおして食への関心を促します。

2 学校・保育所における食育の推進

子どもの食生活をめぐる問題が大きくなる中で、学校・保育所は、子どもの健全な育成に重要な役割を果たしています。保育所は健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向けその基礎を培うことを目標とし、学校・保育所においては、教育活動に食育を位置づけ推進することで子どもの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図ります。

また、学校・保育所での食育は、家庭への波及効果も期待でき、子どもが食の大切さや楽しみを実感できるよう、家庭や地域と連携しつつ取り組みます。

(1) 教育活動全体での推進

- 食育担当者を中心に教職員の食育に対する意識を高め、学校や保育所の教育活動の中で計画的・体系的な食に関する指導を行います。
- 学校・保育所・家庭・地域の連携による食育を進めます。

(2) 子どもへの指導内容の充実

- 栄養教諭・学校栄養職員の専門性を生かした食に関する指導を進めます。
- 生産者との交流や体験活動を通じて、子どもたちの食への関心を高める活動を推進します。
- 学校や保育所からのたよりによる情報発信や各種行事を通した食育の啓発を行います。
- 個々の子どもの健康課題に対して、安全で適切な対応ができるよう個別相談指導を充実させます。
- 食材を大切にし、残さず食べるように指導します。

※教育ファーム



（３）学校給食の充実

- 学校給食の食材を通して、食材への理解を促進します。
- 栄養バランスの取れた献立を作成し、学校給食等の献立に関する情報を子どもたちと保護者に発信しています。
- 食物アレルギー疾患を持つ子どもの実態を把握し、子どもの食の安全管理のための除去食を充実させています。
- 地産地消の重点事業として本格的に学校給食の町産食材利用を促進しています。
- 学校給食週間では、地産地消の推進と郷土の食文化を伝える心を育みます。



（４）保育所での食育推進

- 安全性を優先し、楽しい給食の時間を過ごす環境作りをします。
- 自然の恵みとしての食材を、農業体験として種を蒔き夏野菜を収穫、苗を植え秋には芋ほりを通して食と命の関わりを実感したり、感謝の気持ち、命を大切にすることを育むような環境を整えます。
- 月に１回調理教室を実践し、食べ物への興味関心を深めることや調理する人への感謝の気持ちを育みます。
- 保育所献立表を配布し保護者への食育に関する情報提供をします。



早川町南保育所より

3 地域における食育の推進

すべての町民が、安心して生涯を健康で過ごすためには、一人ひとりが自分の健康状態に応じて、食生活の改善や運動などの健康づくりを実践していくことが重要です。

ライフステージを通じて、生活習慣病や高齢者の低栄養の予防に、家庭や学校、保育所、生産者、地域などが協働して継続して取り組んでいく必要があります。こうした予防の実践方法等の啓発や情報提供、地域の人材や組織の育成、関係者のネットワークを推進し、食育実践の輪を広げます。

(1) 栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践

- ごはんを主食とし、魚や肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物などの多彩な食品を組み合わせた日本型食生活を推奨します。
- 伝統の味を大切にし、地元で新鮮な食品を食べる機会を増やすよう普及を図ります。

(2) 専門的知識を有する人材の養成と活用

- 食育の推進に関わる機関のネットワーク化を図り、協働して食育に取り組む体制づくりを推進します。
- 地域で活動する食生活改善推進員等の養成と活動の活性化を支援します。
- ボランティアの総合的な講習に食育の視点を取り入れ、食育の担い手を増やします。

健康料理発表会



※食生活改善推進員協議会より

（３）健康づくりにおける食育の推進

- 町民の生活習慣病や介護予防を図る為、年代やライフスタイルに応じた食生活の指導を個人の健康状態に応じて実施します。
- 生活習慣病や低栄養の相談に応じるため、個別の栄養相談を実施します。
- 食生活を支える口腔機能の維持向上のため、う歯予防や歯周病予防について、妊婦から高齢者に至るまでの各ライフステージに応じた検診や幼児の歯科保健事業を推進します。

※小学生の料理教室



（４）食の生産現場である農林業地域への理解

- 自然の恵みに対する感謝の念や、環境保全の重要性の認識を高めるため、豊かな食材を育む農地、山に触れ合う機会を生産者と連携して開催します。
- HPや広報誌などのメディアを活用し、各地域の産品や生産活動などを広く町民に紹介します。
- 食材の栄養素、栄養価、身体への効果などを紹介し、古来からの伝統料理や日本食のメニューなどを普及・啓発します。
- 生産者や生産者団体に対し、地元産物の展示、即売の実施を促すとともに、各種イベントについて町民に広く周知します。

(5) 子どもを中心とした農業体験活動の促進

- 食を育む産業である農林漁業に対する理解を深めるため、生産現場を見学したり、体験できる学習会を開催します。
- 自分で収穫した野菜等を食べることを体験するため、生産者等と連携し、収穫祭などのイベントを開催します。
- 家庭で話し合う機会を作ることを目的とした、親子体験学習を実施します。



(6) 農林業者による食育の推進

- 新鮮で安全な農林水産物の提供のため衛生管理型農林漁業を促進します。
- 食材を育む農地・山等の自然を守り、農林業地域の環境保全への取り組みを支援します。また、その取り組み内容を紹介することで、自然に対する感謝の念を醸成します。
- 食材の調理方法、保存方法など、生産者の経験から得た知恵を情報提供します。
- 鮮度、栄養価、価格等に優れている「旬」の食材に関する生産者の知識を消費者に発信します。

(7) 食品関連事業者等による食育の推進

- 安全・安心で健康に配慮した商品やメニューの提供を促進します。
- 食品関連業者に対し、必要な情報を速やかに提供し、食育推進への取り組みを支援します。
- 職場体験や施設見学等といった食育体験活動について、事業者とともに取り組みます。

4 地産地消の推進

本町は、山林に囲まれ地域の立地条件に適した作物、茂倉うりや島根芋・芋茎等があります。

地産地消は、地域で生産される農林産物への理解を深め、地域の活性化や環境の保全、健康的な食生活への意識向上等につながることを目指して展開します。

双方の取り組みの相乗効果を期待するためにも一体的に行うことが重要です。

地産地消を核に、地元食材の積極的な利用を促進し、食に対する関心を高めます。



(1) 地場産物の消費拡大

- 生産現場で消費者が直接収穫を体験できる機会を提供し、農林業への理解を促すとともに、地元食材の良さを見直す機会を作ります。
- 南アルプスプラザを利用した「産直市」を支援するとともに、需要に合った新鮮な農産物を提供します。
- 本町の地場産物をPRし、消費拡大を図ります。



やまだらけ NO. 76 号 「春の台所仕事」 ～山菜、野草を美味しく食べる～
春がくると作りたくなる味、食べたくなる味。春を待ちわびる女性のレシピ紹介。

ふき味噌・キャラブキ・クレソンのおひたし・クレソンのエゴマ和え・たけのこメンマ

※ホームページには過去の「やまだらけ」が記載。

NPO 法人 日本上流文化圏研究所より発信

(2) 学校給食での地場産物活用

○学校と地元生産者が連携を図り、学校給食に地元食材の活用を推進します。

5 食文化の継承に関する取り組み

本町には、穏やかな気候・風土に育まれた食材を使った日常的な家庭料理があり、長い歴史の中でその調理法が伝えられ、受け継がれてきた、伝統料理があります。

食は生活の基盤でありそこに暮らす人々の健康を育んできています。その地でとれる旬の食材や風土にあった料理を食することの大切さを知り、食文化を引き継いでいくことに取り組みます。

(1) ボランティア活動等における取り組み

○早川町食生活改善推進協議会等が行う食文化の普及に関する取り組みを促進します。



（２）学校給食への郷土料理等の導入と伝統文化の継承

- 古くから伝わる地域の行事にちなんだ献立を取り入れ、子どもや保護者に積極的に情報発信をし、行事食の普及・継承に取り組みます。
- 配膳の仕方や箸の持ち方、あいさつなど、和食の基本的なマナーを身に付けるよう、日常的な指導を充実します。

6 食の安全・安心確保に関する取り組み

食の安全・安心確保は、食生活における基本的な問題であり、食品の安全性や食に関する幅広い情報を迅速かつ多様な手段で提供することが求められます。町民が食生活に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択できるよう努めます。

（１）食品の安全性に関する情報提供

- 食品の安全性について、パンフレットやホームページ等において、生産者・事業者・消費者に分かりやすく迅速に情報を提供します。
- 国・県等と連携しながら講習会等を通じて生産者や事業者の責務意識の向上を図ります。
- 食の安全・安心確保に取り組む生産者・事業者・消費者に対して、国・県と連携して様々な支援を行います。

7 食育推進運動の展開

「食育」という観念の歴史は浅く、町民一人ひとりに十分浸透していません。

早川町全域で食育を展開するために、それぞれの立場でそれぞれの場所で食育の啓発や普及活動など食育推進運動を進めます。

重点的普及啓発

(1) 食を通じたコミュニケーション

食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得が図られるよう、食事等の場における食を通じたコミュニケーションを促進する。

(2) バランスの取れた食事

「食事バランスガイド」の普及・啓発を通じ、栄養バランスが優れた「日本型食生活」等の健全な食生活の実践を促進する。

(3) 望ましい生活リズム

朝食をとることや早寝早起きを実践すること等、子どもの基本的な食生活を育成し、生活リズムを向上させる。

(4) 食を大切にする気持ち

食に関する様々な体験活動、食前食後の挨拶の習慣化、環境への配慮等を促し、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への感謝の念と理解を深める。

※イベントの開催・各種広報媒体の活用・日常的な活動の場の活用

※「食育の日」の普及・啓発

※週1日家族そろって楽しく食卓を囲む。