

飯島町食育推進計画(第3次)

令和4年度～令和8年度

(案)

令和4年2月

飯 島 町

目 次

第1章 飯島町食育推進計画(第3次)の策定にあたって

- 1 計画策定の趣旨 2
- 2 計画の位置づけ 2
- 3 計画の期間 2

第2章 飯島町食育推進計画（第2次）評価と課題

- 1 飯島町食育推進計画（第2次）の取り組み 3
- 2 食育推進体制の構築 5
- 3 基本目標における数値目標に対する評価と課題 6

第3章 飯島町における食育推進体制 9

第4章 飯島町食育推進計画(第3次)の目標と取り組み

- 1 基本理念と基本目標 10
- 2 専門部会ごとの具体的な取り組み 11

第5章 基本目標における数値目標一覧 15

《資 料 編》 16

第1章 飯島町食育推進計画(第3次)の策定にあたって

1 計画策定の趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことができないものであり、健やかな体を作るとともに、楽しさや喜びを与えてくれます。また、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく寄与するものです。しかしながら、近年の社会環境や世帯構造の変化、価値観の多様化、さらには未曾有の感染症拡大の影響等、食生活における様々な課題や食の安全性に関する問題が生じています。

国は平成17年7月に「食育基本法」を施行し、県は平成20年3月に「長野県食育推進計画」を策定。飯島町は、平成24年3月に飯島町食育推進計画を策定、また平成29年3月第2次計画を策定し、健全な食を土台にして、自然豊かな飯島町の農にふれ、みなが生涯を通して健康で活力に満ちた「暮らし」の実現をめざし、家庭、保育園、学校、地域、関係団体等が連携を取り合いながら、ライフステージに応じた食育^{*1}の推進に努めてきました。

こうしたことから、これまでの取り組みの成果と課題を踏まえ、引き続き食育に関する施策を総合的に推進するため、「飯島町食育推進計画(第3次)」を策定します。

^{*1} 食育：国民一人ひとりが生涯を通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の保持などが図られるよう、自らの食について考える習慣や食に関するさまざまな知識と、食を選択する判断力を身につけるための学習などの取り組みのこと。

2 計画の位置づけ

この計画は、飯島町における食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために基本的事項を定めるものであり、食育基本法(平成17年法律第63号)第18条第1項に基づく市町村計画として位置づけます。

また本計画は、飯島町第6次総合計画を上位計画とし、飯島町健康づくり計画・飯島町母子保健計画・飯島町子ども・子育て支援事業計画などと統合を図り、一体的な推進を図るものです。

3 計画の期間

本計画の期間は、令和4年度から令和8年度までの5年間とします。ただし、社会情勢の変化により、必要に応じて随時見直しを行うものとします。

第2章 飯島町食育推進計画（第2次）評価と課題

1 飯島町食育推進計画（第2次）の取り組み

飯島町食育推進計画(第2次)では、

- 1、食を育む環境づくり
- 2、子どもの健康な心身を育むための食育
- 3、生涯健康で過ごすための健康づくりと食育
- 4、飯島町の食の理解と食文化の継承

の4項目を基本目標に掲げ、食育推進活動に取り組みました。

※取り組み内容の詳細については、資料編参照

図1 飯島町食育推進計画（第2次）基本目標

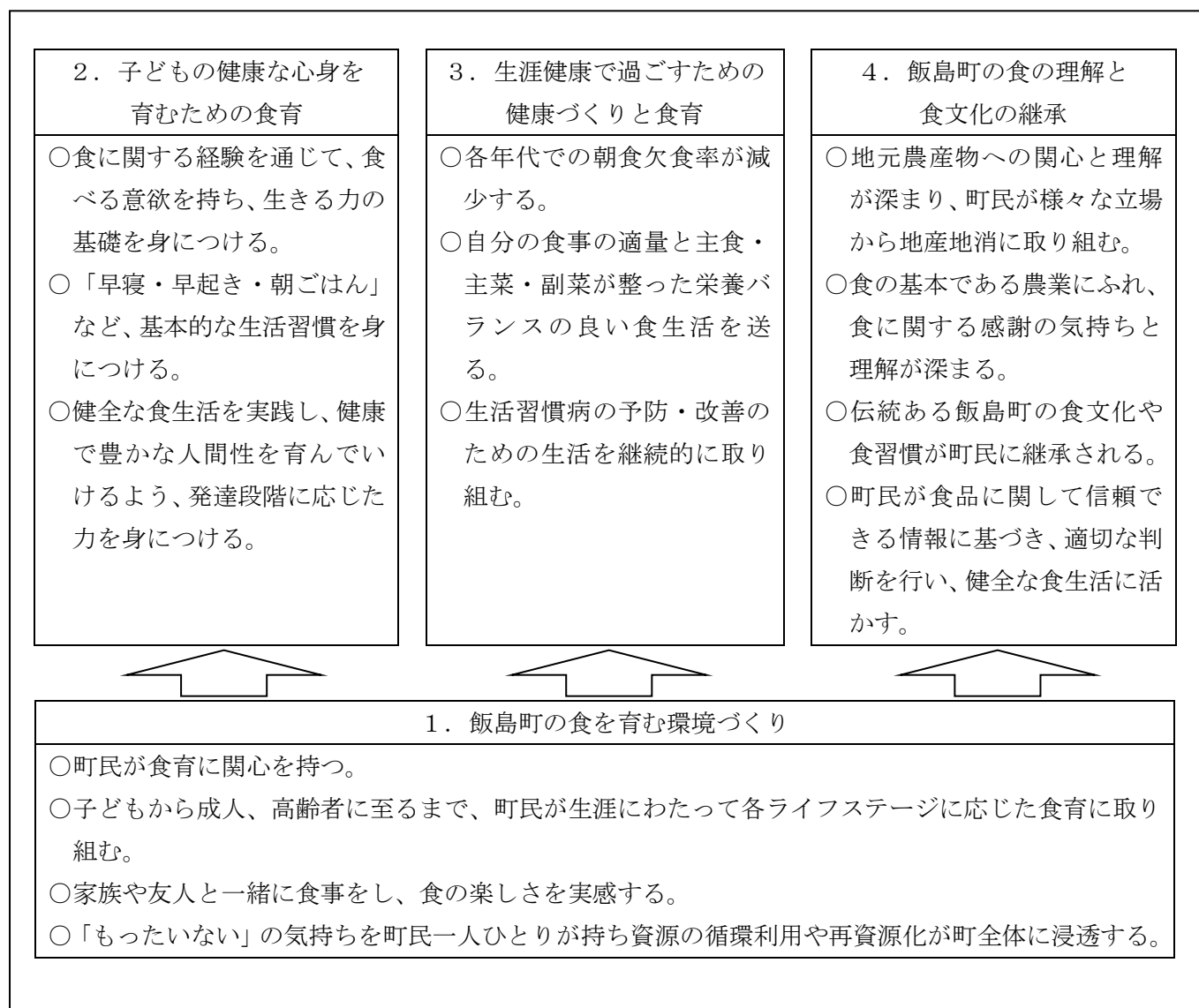


図2 対象年代別 食育計画に関する食育事業のまとめ

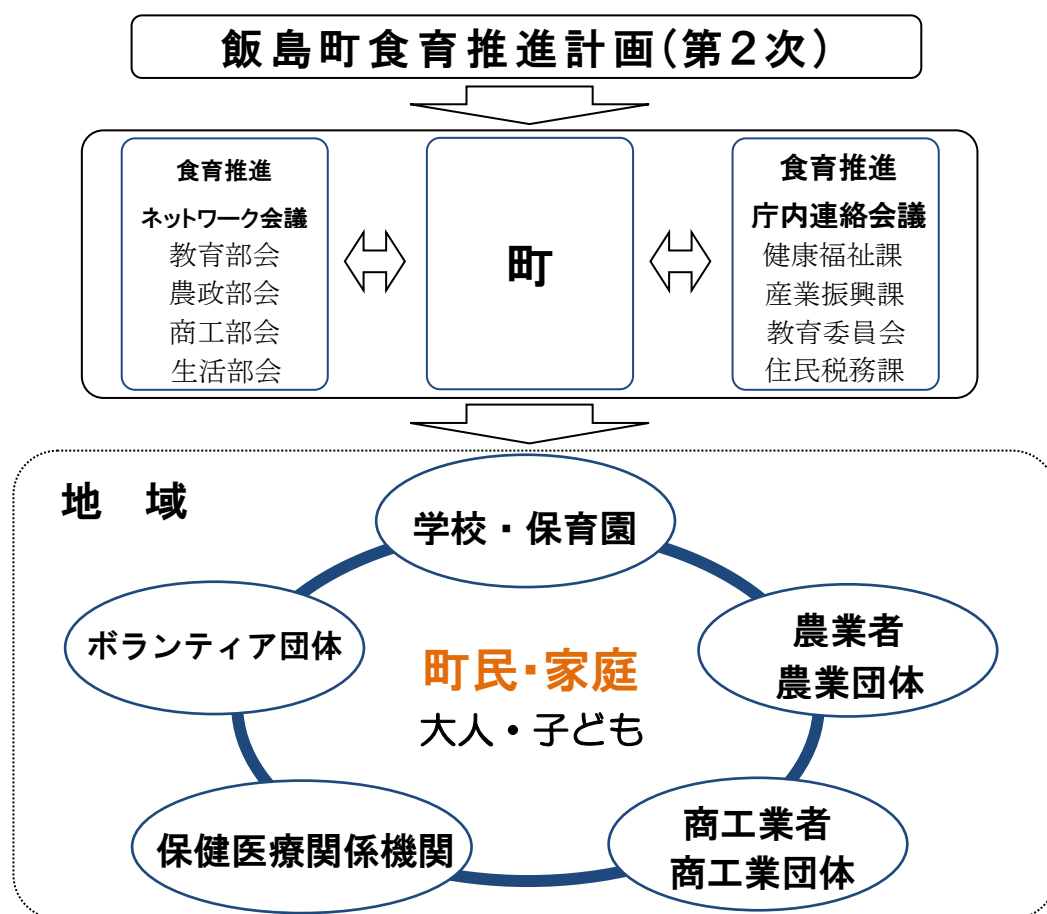
ライフステージ		乳幼児期 (0～2歳)	幼児期 (3～5歳)	学童期～思春期 (6～18歳)	青年期～壮年期 (19～39歳)	中年期 (40～64歳)	高齢期 (65歳以上)	妊娠期	全年齢
基本項目と目標		食育に関する基礎づくり		食の基本的な知識・食行動の習得	健全な食生活の実践	食生活の見直しと健康維持	健康状態に合わせた食生活の実践	バランスの良い食生活と安心した生活環境をつくる	
飯島町の食を育む健康づくり	町民が食育に関心を持つ。		教：さつまいも栽培 教：給食残食をイラストで紹介 教：給食室の見学	教：野菜の栽培 農：食育カルタ贈呈	健康福祉大会で食育をPR				商：飯島版みどり提灯検討
	子どもから成人、高齢者に至るまで、町民が生涯にわたって各ライフステージに応じた食育に取り組む。	生活部会での取り組み※1	教：野菜のもぎとり 農政部会の取り組み	教育部会の取り組み※1 農政部会の取り組み※1	教：野菜のもぎとり(親)			生：母子健康手帳交付時、プレママの会時などに知識の普及及び個別相談	
	家族や友人と一緒に食事をし、食の楽しさを実感する。	生：乳幼児健診で食事の楽しさを伝える		食事の楽しさは全年代で					
	「もったいない」の気持ちを町民一人ひとりが持ち、資源の循環利用や再資源化が町全体に浸透する。			教：小学校の残食をなくす					商：3010運動をPR 商：フードバンク 商：食品ロスの標語作成→ポスター作製
子どもの健康な心身を育む	食に関する経験を通じて、食べる意欲を持ち、生きる力の基礎を身につける。	生：乳幼児健診・相談時による支援	教：生産者との交流給食 教：給食の下処理手伝い	教：生産者との交流給食					
	「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣を身につける。	生：乳幼児健診・相談時による支援	生：いいちゃんいい食キャラバン 教：生活リズムを遊びの中で身につける	生：いいちゃんいい食キャラバン 教：日頃の情報発信					
	健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、発達段階に応じた力を身につける。	生：乳幼児への食支援 教・生：親の調理実習支援によりバランスの良い食事支援	生：こりすの会での栄養指導	生：つばさの会での栄養指導					
生涯健康で過ごすための健康づくりと食育	各年代での朝食欠食率が減少する。	生：1日の食事回数を含めた生活リズム支援	教：日頃の情報発信	教：日頃の情報発信	生：成人式で朝食の大切さを伝える				
	自分の食事の適量と主食・主菜・副菜が整った栄養バランスの良い食生活を送る。	生：乳幼児期へのバランス食支援	教：こりすの会での展示・個人相談	教：つばさの会での個人相談	教：親への情報発信 生：健康推進員主催による各地区・自治会健康教室での知識の普及	教：親への情報発信 生：健康推進員主催による各地区・自治会健康教室での知識の普及	生：低栄養予防を踏まえた支援 生：健康推進員主催による各地区・自治会健康教室で知識の普及	生：母子健康手帳交付時妊婦へのバランス食支援 バランス食の普及	
	生活習慣病の予防・改善のための生活を継続的に取り組む。	生：健康づくりのための離乳食・幼児食支援	教：こりすの会での取り組み	教：つばさの会での取り組み	生：健診受診者への情報提供・個別支援	生：健診受診者への情報提供・個別支援	生：健診受診者へ情報提供・個別支援		
飯島町の食文化の継承と	地元農産物への関心と理解が深まり、町民が様々な立場から地産地消に取り組む。	教：野菜のもぎとり体験 生：お米割引券配布時に町内産の米を紹介	教：給食地産地消のすすめ 農：農業メニュー考案 農・教：手作りみそを保育園の給食で使用 生：成人式で町内産の米を使用	農：農業メニュー考案 農：みそづくり体験(飯2年生) 農：そば作り体験(七3年生)					農：地元農産物のレシピ作成 農：環境共生米を試食し、レシピ考案
	食の基本である農業にふれ、食に関する感謝の気持ちと理解が深まる。			農：みそづくり体験(飯小2年生) 農：そば作り体験(七小3年生)					
	伝統ある飯島町の食文化や食習慣が町民に継承される。		教：陣屋での五平餅作り	教：節分 教：陣屋での五平餅作り 教：まゆ玉、もちばな					
	町民が食品に関して信頼できる情報に基づき、適切な判断を行い、健全な食生活に活かす。								生：国・県よりの情報提供 生：食品表示について普及

2 食育推進体制の構築

食育の推進にあたっては、家庭・町民一人ひとりを中心に、学校・保育園、地域、農業者・農業団体、商工業者・商工業団体、行政、その他関連団体など食育を推進するさまざまな分野の担い手が、それぞれの役割に応じて活動するとともに、飯島町食育推進ネットワーク会議等で情報の共有化や事業の連携などを積極的に進め、力を合わせ町民運動として取り組んできました。

飯島町食育推進ネットワーク会議の運営を行うとともに、役場内に課等を越えた食育推進庁内連絡会議を設置し、連携を図りながら食育の取り組みを進めることにより、計画の推進に努めてきました。(図2)

図3 飯島町の食育推進体制（平成29年度～令和3年度）



3 基本目標における数値目標に対する評価と課題

計画取り組みの成果や課題などを検証するために、計画の基本目標に基づき、「食育推進計画策定のためのアンケート」「飯島町子どもの生活習慣調査」を実施しました。

※アンケートの詳細については資料編参照

評価は以下の4段階で実施しました。

A:目標値に達した B:目標値に達していないが改善傾向にある C:変化なし D:悪化した

＜基本目標 1. 食を育む環境づくり＞

指 標	H28	第2次計画 目標値 (R3)	R3 アンケート結果	評価
食育に関心がある町民の割合(15歳以上)	68.2%	90%以上	69%	C
食べ物を残すことはもったいないと感じる町民の割合	86.1%	90%	88%	B
食品ロス削減のために家庭で実践している人の割合	80.3%	83%	96%	A

- ・「食育に関心がある町民」は68.2%から69%に微増しました。保育園、小中学校と連携した食育活動の展開、食育キャラバン隊活動、健康福祉大会での食育活動をPRしたこと等、活動を強化したためと考えられます。しかし、まだ目標値に達していない為、さらに活動を行う必要があります。
- ・「食べ物を残すことはもったいないと感じる町民」は86.1%から88%に増加しましたが、目標値には届いていません。
- ・「食品ロス削減のために家庭で実践している人」は増加し、目標値を大きく上回りました。食品ロス標語の募集とポスター作製を実施し、食品ロス削減について啓発することができたためと考えられます。

＜基本目標 2. 子どもの健康な心身を育むための食育＞

指 標	H28	第2次計画 目標値 (H33)	R3 アンケート結果	評価
毎日朝食を食べる子どもの割合	保育園 95.1% 小学校 92.8% 中学校 83.5%	保育園 97% 小学校 94% 中学校 85%	保育園 94% 小学校 95% 中学校 90%	保育園 D 小学校 A 中学校 A
「家族みんなで」または「家族のだれかと」朝食をとる子どもの割合	保育園 97.7% 小学校 90.7% 中学校 68.3%	保育園 99% 小学校 92% 中学校 70%	保育園 98% 小学校 97% 中学校 81%	保育園 B 小学校 A 中学校 A

- ・「毎日朝食を食べる子ども」は、小学校・中学校で増加し目標値を上回りました。一方、保育園では平成 28 年度より減少し悪化しています。朝食を食べることは、脳や体のエネルギー源・体温上昇等につながり健康な心身を育むことに重要です。保育園での朝食欠食者を減らすために、啓発活動を強化する必要があります。
- ・「家族みんなで、または、家族のどれかと朝食をとる子ども」は平成 28 年度と比べて増加し、小学校・中学校では目標値を大きく上回りました。共食により、バランスのよい食事ができ、食べる楽しさも実感できます。近年は共食による感染症感染の問題もある為、感染症予防を行いながら引き続き共食の重要性について啓発を行います。

<基本目標 3. 生涯健康で過ごすための健康づくりと食育>

指 標	H28	第 2 次計画 目標値 (H33)	R3 アンケート結果	評価
食事バランスガイド等指針の利用率 (15 歳以上)	33.8%	60%	59%	B
朝食欠食率「毎日食べる」 20 代	33.3%	各年代 10%以下	20 代 65%	D
以外の回答をする割合 30 代	25.0%		30 代 41%	D
40 代	20.0%		40 代 15%	B
メタボリックシンドロームの予防や 改善のための活動を「実践して半年以 上継続している」または「実践してい るが半年未満である」と回答する割合 (15 歳以上)	28.9%	50%	29%	C

- ・「食事バランスガイド等指針の利用率」は、平成 28 年度に比べ増加しました。目標値には届いていませんが、乳幼児健診や健診結果説明会等で使用している「1 日に何をどのくらい食べたらいでしょう」の利用率は、4.8%から 15%に増加しました。
- ・「20 代・30 代・40 代の朝食欠食率について、毎日食べる、以外の回答をする」割合は、平成 28 年度と比べ 20 代・30 代で悪化しました。ただし、「朝食を食べない習慣」と答えた割合は全体では平成 28 年度より減少し、毎日ではないが欠食がある人への習慣化が課題です。40 代の朝食欠食率は減少しましたが、目標値には届いていません。引き続き朝食についての取り組みが必要です。
- ・「メタボリックシンドロームの予防や改善のための活動を実践していると回答する」割合は、平成 28 年度から増えることなく、目標値には届いていません。

飯島町国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）では、高血圧、脂質異常症、糖尿病等の原因となるメタボリックシンドロームを減らしていくことを目標にしています。1 日 3 食食べること、自分の体格・活動量に合った量、バランスの良い食事を摂ることでメタボリックシンドロームの予防に繋がることを引き続き啓発していくことが重要です。

＜基本目標 4. 飯島町の食の理解と食文化の継承＞

指 標	H28	第2次計画 目標値 (H33)	R3 アンケート結果	評価
郷土食に関心がある町民の割合	62.0%	70%	64%	B
地産地消に関心がある町民の割合	69.3%	75%	73%	B
学校給食の町内産農産物利用率 (数量) ※現状は R2 年度の数値	米 33.0% きのこ 100% 野菜 19.0%	米 100% きのこ 100% 野菜 23%	米 100% きのこ 13.3% (なめこ 100%) 野菜 17.4% (とうもろこし 100%)	米 A きのこ D 野菜 D

- ・「郷土食に関心がある町民」は、平成 28 年度より増加しましたが、目標値には届いていません。
- ・「地産地消に関心がある町民」は、平成 28 年度より増加し 70%を超えましたが、目標値には届いていません。町内産の農作物を取り扱う販売店の紹介や、地産地消につながる取り組みが必要です。
- ・学校給食の町内産農産物利用率は、主食である米は 100%地元産です。なめこ・とうもろこしなど特定の食材では地元産が 100%ですが、町内で生産していない、生産していても確保が難しい、季節による変動などの現状があります。

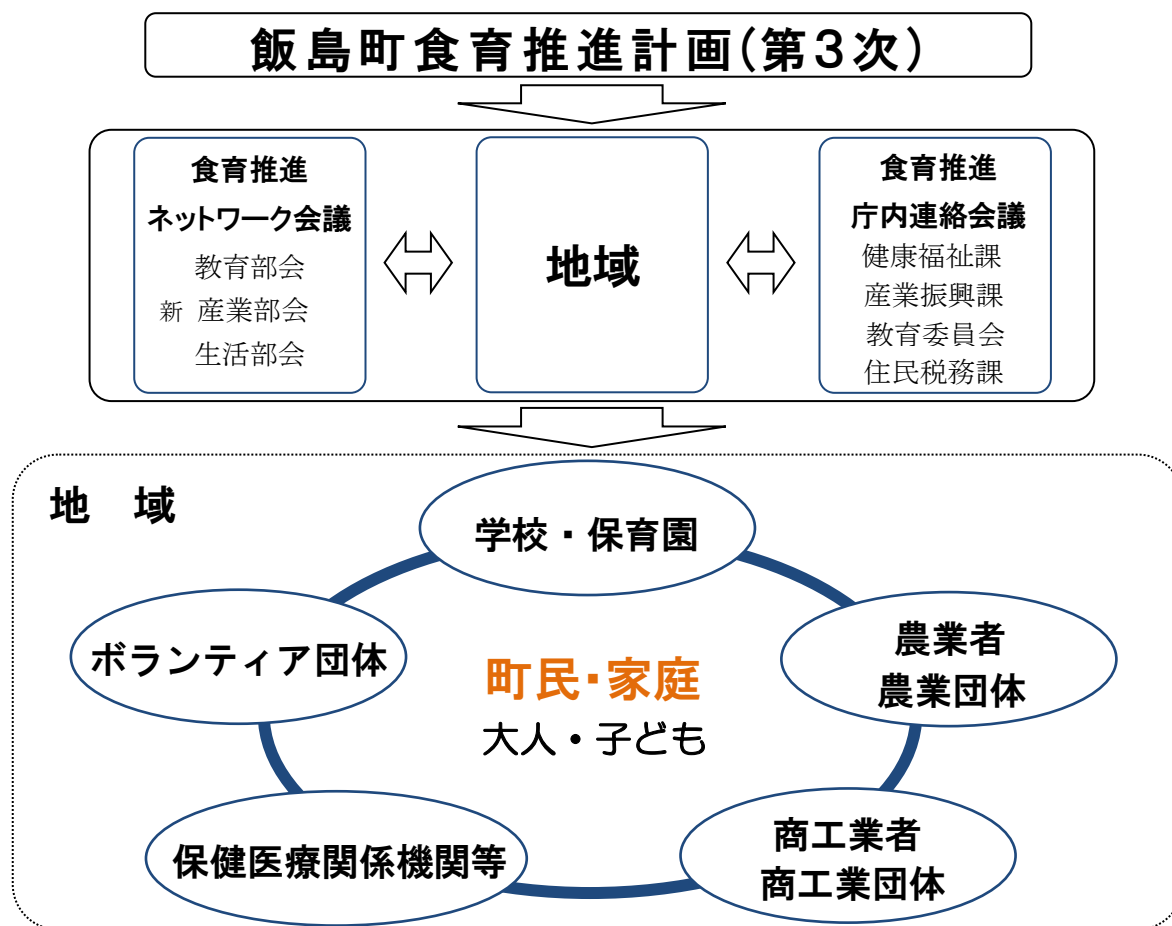
第3章 飯島町における食育推進体制

飯島町における食育の推進は、生活の拠点である「家庭」を中心とし、地域や学校、保育園、生産者、流通関係者、行政等様々な関係機関が連携して取り組みます。

飯島町食育推進計画(第3次)を推進するために、第2次計画の推進体制を引き継ぎ、飯島町食育推進ネットワーク会議を開催します。また、飯島町食育推進ネットワーク会議内においての専門部会は、部会構成を改編し、より活動しやすいようにします。各部会それぞれの立場でライフステージに応じた食育の運営を行うとともに、役場内で課等を超えた食育推進庁内連絡会議を開催し、連携を図りながら食育の取り組みを進めることにより、食育の推進に努めます。

今後も町民一人ひとりを中心に、学校・保育園、農業者・農業団体、商工業者・商工業団体、保健医療関係機関等、ボランティア団体など食育を推進するさまざまな分野の担い手が、それぞれの役割に応じて活動するとともに、飯島町食育推進ネットワーク会議等で情報の共有化や事業の連携を図りながら、生涯にわたって健康で安心して暮らせるよう計画の推進に努めます。(図4)

図4 食育推進体制（令和4年度～）



第4章 飯島町食育推進計画(第3次)の目標と取り組み

1 基本理念と基本目標

基本理念を実現するために3つの基本目標を設定し、それぞれの「目指すべき姿」を定め、町民、関係機関・団体及び町がそれぞれ連携して取り組みます。

飯島町第6次総合計画

<まちの将来像>

新しい発想で考えるアルプスのまち
豊かな未来・自然・暮らし

飯島町食育推進計画(第3次)

基本理念

飯島町の食で育む 豊かなところと健康なからだ

～生涯を通して健康で活力に満ちた「暮らし」を実現するために～

◆ 基本目標1 生涯健康で過ごすための健康づくりと食育

◆ 基本目標2 食を大切にする心を育むための食育

◆ 基本目標3 飯島町の食を理解し地産地消を推進する食育

2 専門部会ごとの具体的な取り組み

基本目標 1 生涯健康で過ごすための健康づくりと食育

町民が生涯にわたって健全な食生活を営み、豊かな人間性を育むためには、町民一人ひとりが食育に関心を持ち、様々な機会を通じて自ら食育に関する取り組みが実践できる環境を整える必要があります。1日3食バランスの良い食事を摂り、適度な運動を継続するなどし、生活習慣病などの予防活動に意識的に取り組み、生涯健康でいられるために食育活動の取り組みを進めます。

そのために、行政、関係機関・団体等との連携を強化し、子どもから高齢者まで生涯にわたって切れ目のない食育が進むような体制づくりを推進します。

<主要施策>

- 町民が食育に関心を持つ。
- 子どもから成人、高齢者に至るまで、町民が生涯にわたって各ライフステージに応じた食育に取り組む。
- 食に関する経験を通じて、食べる意欲を持ち、生きる力の基礎を身につける。
- 「早寝・早起き・朝ごはん」など、基本的な生活習慣を身につける。
- 各年代での朝食欠食率が減少する。
- 自分の食事の適量を知り、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食生活を送る。
- 生活習慣病の予防・改善のための生活を継続的に取り組む。
- 食中毒・食物アレルギー・食（会食等）を介しての感染症など、疾病の予防に取り組む。
- 災害時の食料や備蓄についての知識を普及する。

【全部会共通の取り組み】

- ① 食育推進ネットワーク会議の運営を充実させ、各部会の情報を共有することで関連団体等の活動を支援します。
- ② CEK・広報紙等を利用して「食育月間」（6月）、「健康増進普及月間」（9月）等に合わせた普及啓発を行います。
- ③ 食育に関するイベント・講演会等を開催します。
- ④ 各ライフステージに応じた食育に取り組めます。（別表 「ライフステージに応じた切れ目のない食育推進」「ライフステージに応じた実施主体別食育の取り組み」参照）
- ⑤ 食中毒予防、食を介しての感染症予防について啓発します。
- ⑥ 機会をとらえ朝ごはんの大切さを伝え、朝食習慣を推進します。

【教育部会の取り組み】

- ① 子育て支援センター、保育園、小・中学校等で「食育」について啓発します。
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」のキャッチフレーズによる啓発をします。
- ③ 給食を通して、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事について推進し、健康な

からだ作りのための「食」を伝えます。

- ④ 「飯島町子どもの生活習慣調査」を継続します。

【生活部会の取り組み】

- ① 乳幼児健診、ヘルスクリーニング、各種教室等あらゆる場面において、健康なからだ作りのための栄養バランスに配慮した食を普及・啓発します。
- ② 規則正しい生活リズム、1日3食摂取の意味等をそれぞれのライフステージに合った取り組みで支援します。
- ③ 健康推進委員会、食生活改善推進協議会等の養成や活動を通して食育の推進を行います。
- ④ 個人の健康状態に合わせた食支援を行います。
- ⑤ CEK・広報紙等により、食と健康に関する情報の発信や普及啓発をします。
- ⑥ 教室等で、健康な体づくりのための知識の普及を行います。
- ⑦ 高齢者の心身の健康維持のための事業等を行います。

【産業部会の取り組み】

- ① 飯島町の豊かな自然環境を生かし、安心・安全な農作物作りを進めます。
- ② 健康な体づくりのための農業体験や農作業を実践します。
- ③ 食品販売店舗での減塩商品の普及をします。
- ④ 健康に配慮したサービスを提供する店を増やします。
- ⑤ 町内の産業である発酵食品関連企業と連携し、腸内から健康づくりを進めます。

基本目標 2 食を大切にする心を育むための食育

生涯にわたる食育の推進にあたり、誰もが食を大切にし、子どもの頃から食に関心をもてるようにします。子どもたちが心身ともに健やかに成長するため、家庭を中心に、保育園や学校、地域等と連携して子どもの食育を進めます。

＜主要施策＞

- 家族や友人と一緒に食事をし(共食)、食の楽しさを実感する。
- 「もったいない」の気持ちを町民一人ひとりが持ち、資源の循環利用や再資源化が町全体に浸透する。
- 健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、発達段階に応じた力を身につける。

【全部会共通の取り組み】

- ① 食品ロスを減らすため、「買い過ぎない」「作り過ぎない」等、環境を守るための知識の普及を行います。

- ② フードバンク活動に取り組みます。

※フードバンクとは、安全に食べられる余剰食品を、必要としている施設や団体、困窮世帯に無償で提供する活動です。

【教育部会の取り組み】

- ① 給食だよりや献立表等の配布、参観日や給食試食会等を通して、保護者に保育園や学校での食育活動の内容や、発達段階に応じた食育について情報を発信します。
- ② 地域と連携した農業体験や調理実習を通して、生産等に関わる人々や自然への感謝の心、自分たちで育てた作物を給食で食べるなどして、食べることへの関心を高めます。
- ③ 生産者との交流、農業体験を通して食の大切さや尊さを養います。

【生活部会の取り組み】

- ① 乳幼児健診、育児相談、離乳食教室等において発達段階に応じた離乳食支援を行い、噛むこと・飲み込むことや味覚、食事の楽しさを育てます。
- ② 乳幼児健診、健診結果説明会、各種教室等で自分と家族の健康のため、食を大切にする心をもてるよう支援します。
- ③ 広報やCEK等を通じて、食事を家族そろって・家族の誰かと、または共食したい人と一緒に食べることでこころの安定や安らぎ、楽しさを得られることを伝えます。
- ④ キャラバン活動等で食を大切にする気持ちや食に対する意欲を育てます。
- ⑤ 子どもに楽しい食事作りを伝えます。

【産業部会の取り組み】

- ① 農業体験メニューの作成と充実を図ります。
- ② 学校給食に「環境共生米」を中心とした安全・安心な地元農産物の利用を進めます。

基本目標3 飯島町の食を理解し地産地消を推進する食育

生活スタイルの多様化により家庭で行われていた調理や食事を家庭外に求める食の外部化等が進む中で、食料生産の場面に直接触れる機会が減少し、食生活が生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることを実感しにくくなっています。

また、地域の食文化を守り伝えることは、地域活性化や地産地消を向上させることで持続可能な食につながります。

このため、地産地消や農業体験、生産者と消費者の交流などを通して、食に関する感謝の心や理解の向上、自然豊かな飯島町の食や食文化の継承のための食育を推進します。また、持続可能な食を支える食育の推進をすすめます。

<主要施策>

- 地元農産物への関心と理解が深まり、町民が様々な立場から地産地消に取り組む。
- 伝統ある飯島町の食文化や家庭で受け継がれてきた食習慣が町民に継承される。
- 学校給食へ町内農産物を利用できる組織づくりを行い、実行する。

【全部会共通の取り組み】

- ① 学校給食の地産地消をすすめます。

【教育部会の取り組み】

- ① 給食において地元産の食材使用率を向上させます。
- ② 給食において郷土食や伝統食を提供し、飯島町の食や文化、歴史などを深めるよう取り組みます。
- ③ 地域住民が食の先生となり、地元産の食材、伝統食等についてこどもたちに伝えます。
- ④ 園児・児童生徒の年間を通じた農業体験や農作業の楽しさを学ぶ学習活動を推進します。

【生活部会の取り組み】

- ① 食の安全・安心等の情報発信に努めます。
- ② 乳幼児健診や各種教室等にて、地元食材を使った試食を提供します。

【産業部会の取り組み】

- ① 町民が地元直売所や店舗で地元農産物を購入できる仕組みづくりを進め、地産地消を推進します。
- ② 保育園・学校で、町内の農林業や農産物生産等について学ぶ機会づくりを働きかけます。
- ③ 保育園・学校給食での地元産食材使用率向上に協力します。
- ④ 町内発酵食品関連企業と連携し、「発酵食品のまち」を推進します。

参考



食育ピクトグラム【農林水産省】

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>

第5章 基本目標における数値目標一覧

基本目標	指 標	町現状値 (R3)	国目標値 (R7)	町第3次計画目標値 (R8)
	食育推進ネットワーク会議の開催	1 回	—	1 回以上/年
生涯健康で過ごすための健康づくりと食育	食育に関心がある町民の割合 (16 歳以上)	69%	90%以上	90%以上
	毎日朝食を食べる子どもの割合	保育園 94% 小学校 95% 中学校 90%	100%	100%
	朝食欠食率 「食べない習慣」と答える者の割合 (16 歳以上)	13%	—	10%未満
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べている者の割合	47%	50%以上	50%以上
	ゆっくりよく噛んで食べる者の割合	69%	55%以上	70%以上
	自分の適正体重を知っている者の割合	45%	75%以上	75%以上
	減塩を実践している者の割合	50%	75%以上	75%以上
食育 心を育むための食を大切にする	朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数	—	「共食」週 11 回以上	「共食」週 11 回以上
	食育推進ネットワーク会議からフードバンクへ寄贈した量 ※1	21 名 88 点 (R2)	—	増加
飯島町の食を理解し地産地消を推進する食育	郷土食を実践または伝えている者の割合	36%	55%以上	55%以上
	町内店舗で町内産食材を購入したことがある者の割合	39% ※2 参考値	—	50%以上
	学校給食の町内産農産物利用率 (数量)	米 100% きのこ 13.3% 野菜 17.4%	—	米 100% きのこ 15.0% 野菜 18.0%

※1 食育推進ネットワーク会議の活動で、個人・企業・団体等からの余剰食品や寄付を受け、飯島町社会福祉協議会のフードバンクへ寄贈した食品の量

※2 参考値 R3 アンケート問 31「飯島町産の農産物（米・野菜・果物・花など）であれば、価格が少し高くても買いますか。」→「買う」と回答した割合

資 料 編

- 食育推進計画策定のためのアンケート調査結果報告
- 飯島町の子どもたちの生活習慣調査結果
- 平成 29 年度～令和 2 年度飯島町食育活動のまとめ
- 上伊那行政栄養士協議会資料『一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう』

食育推進計画策定のためのアンケート調査 結果集計報告書

〈アンケート集計報告の留意事項〉

1) 本アンケートの概要

- ①調査目的:「飯島町食育推進計画(第3次)」策定のための基礎資料とする。
- ②調査対象:16歳以上の町民500人(無作為抽出)
- ③調査期間:令和3年11月9日～11月23日
- ④調査方法:郵送による配布
いいちゃんポスト・役場窓口による回収
ながの電子申請サービスを利用したインターネット回答
- ⑤調査結果:配布票数500／回収数206／回収率41%

2) 集計上の留意点

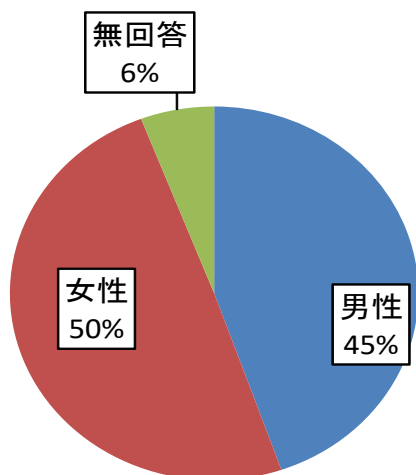
- ①回答率(割合)は、小数第一位を四捨五入した。
このため、合計が100%にならない事項もある。
- ②複数回答方式では、百分率の合計が100%を超えることがある。

令和4年3月

長野県 飯島町

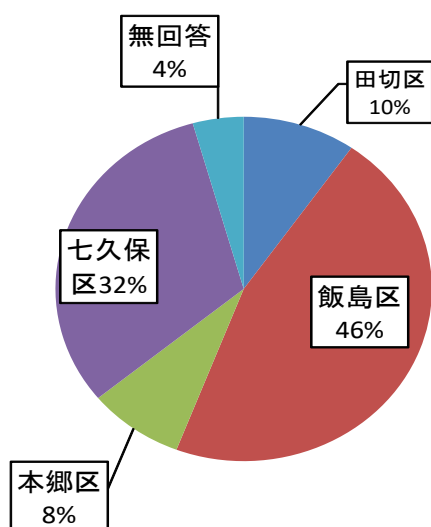
● 性別

	人数	割合
男性	92	45%
女性	102	50%
無回答	12	6%
合計	206	



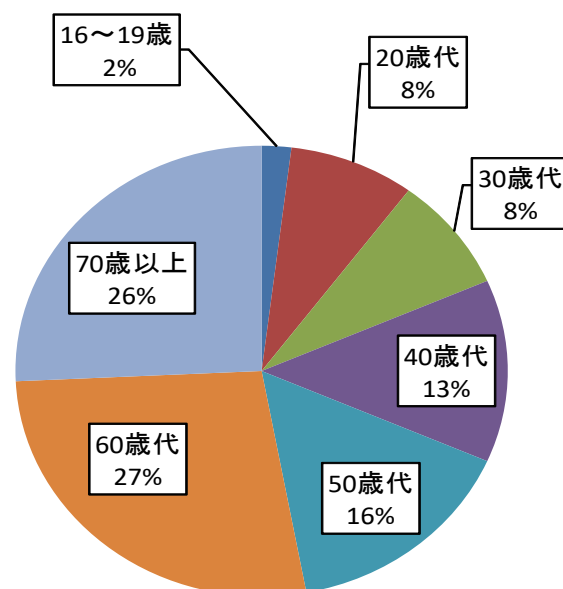
● 居住地

	人数	割合
田切区	20	10%
飯島区	95	46%
本郷区	17	8%
七久保区	65	32%
無回答	9	4%
合計	206	



● 年齢

	人数	割合
16～19歳	4	2%
20歳代	17	8%
30歳代	17	8%
40歳代	27	13%
50歳代	32	16%
60歳代	56	27%
70歳以上	53	26%
合計	206	

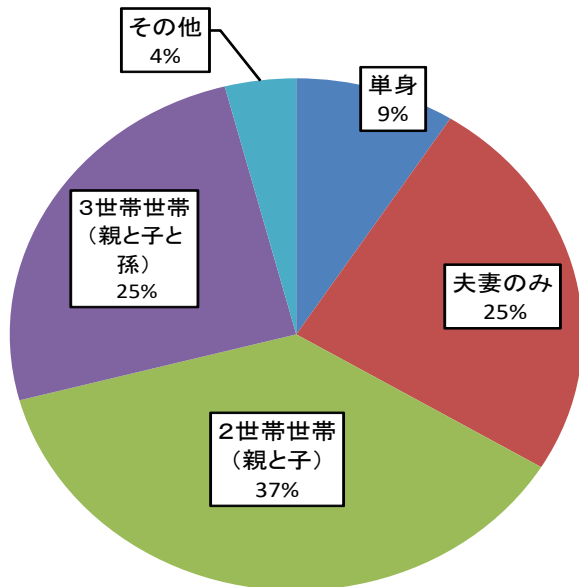


● 配布数・回収率

	人数	回収数	割合
16～19歳	21	4	19%
20歳代	54	17	31%
30歳代	61	17	28%
40歳代	83	27	33%
50歳代	81	32	40%
60歳代	98	56	57%
70歳以上	102	53	52%
合計	500	206	41%

● 家族構成

	人数	割合
単身	18	9%
夫妻のみ	49	25%
2世帯世帯(親と子)	74	37%
3世帯世帯(親と子と孫)	50	25%
その他	8	4%
回答者数(%ベース)	199	



● 同居の家族に18歳以下の方がいる場合のその方の年齢
(複数回答)

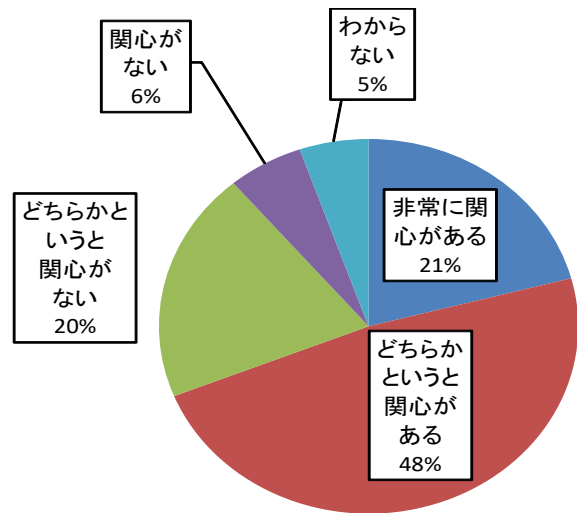
	人数	割合
就学前	13	18%
小学生	26	35%
中学生	18	24%
高校生	17	23%
合計	74	

● 職業

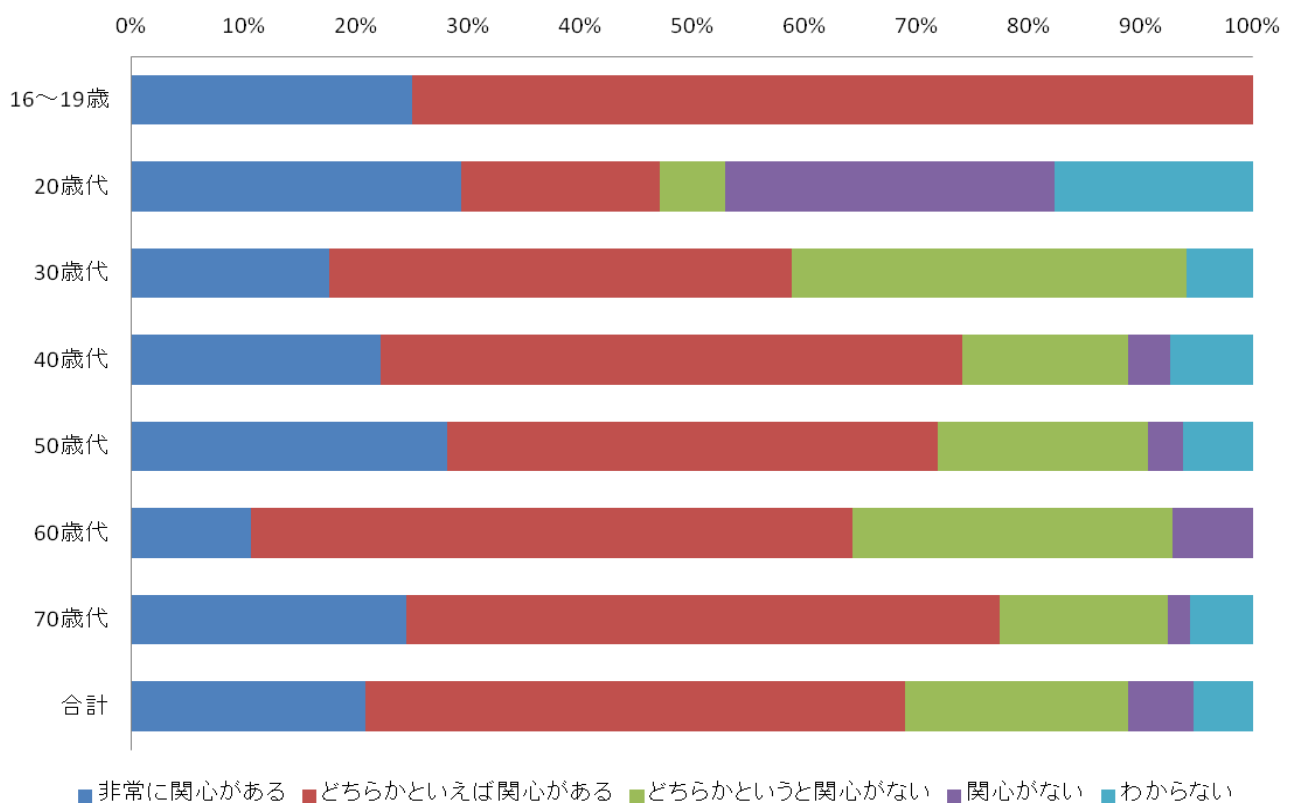
	人数	割合
自営業	13	6%
農林漁業	14	7%
会社員・公務員・団体職員	76	37%
学生	9	4%
パート・アルバイト	35	17%
専業主婦(主夫)	22	11%
無職	25	12%
その他	7	3%
無回答	5	2%
回答者数(%ベース)	206	

問1 「食育」に関心があるか(単回答)

	人数	割合
非常に関心がある	43	21%
どちらかというに関心がある	99	48%
どちらかというに関心がない	41	20%
関心がない	12	6%
わからない	11	5%
回答者数(%ベース)	206	

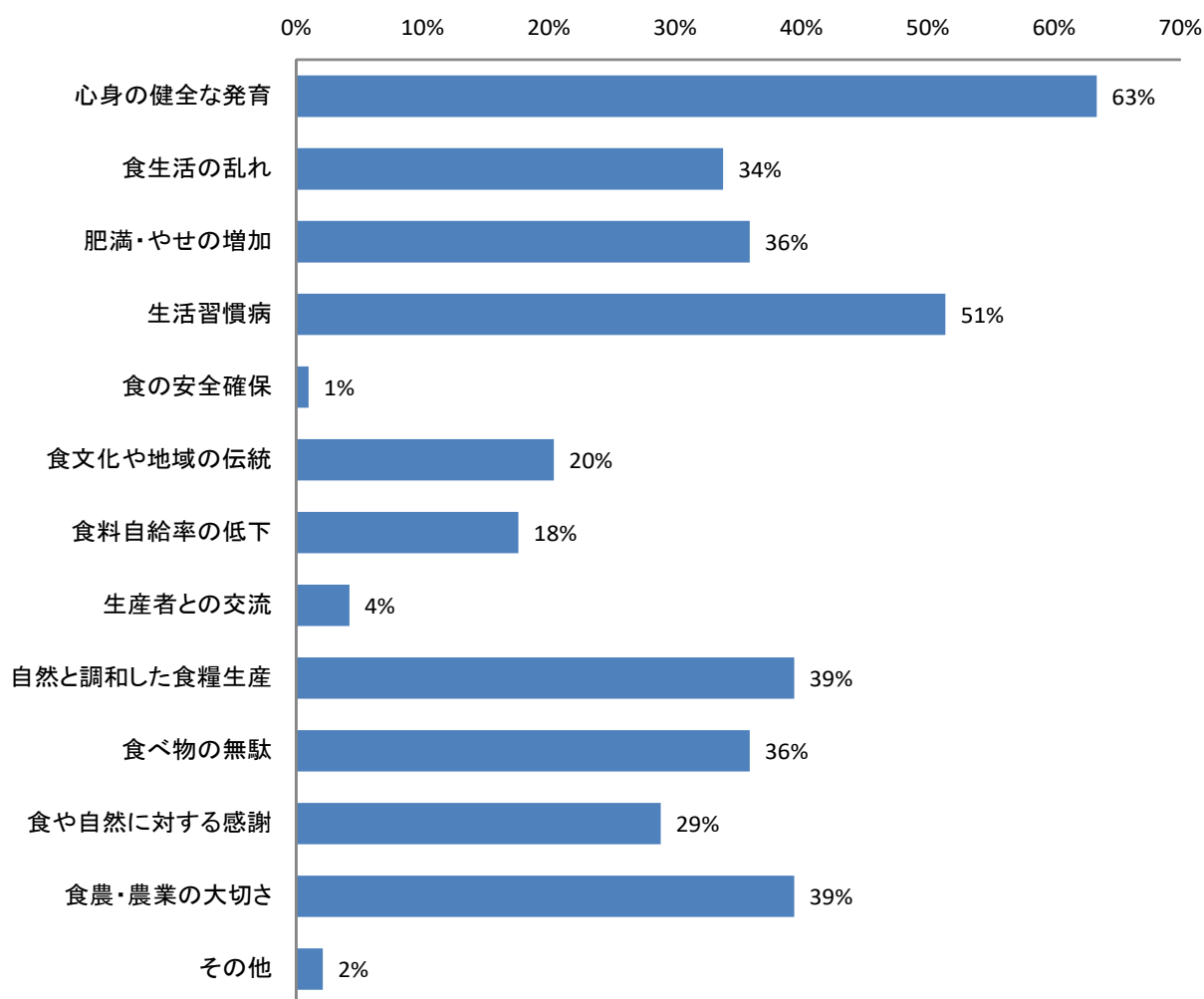


	非常に関心 がある	どちらかといえ ば関心がある	どちらかという に関心がない	関心がない	わからない
16～19歳	1	3	0	0	0
20歳代	5	3	1	5	3
30歳代	3	7	6	0	1
40歳代	6	14	4	1	2
50歳代	9	14	6	1	2
60歳代	6	30	16	4	0
70歳代	13	28	8	1	3
回答者数	43	99	41	12	11



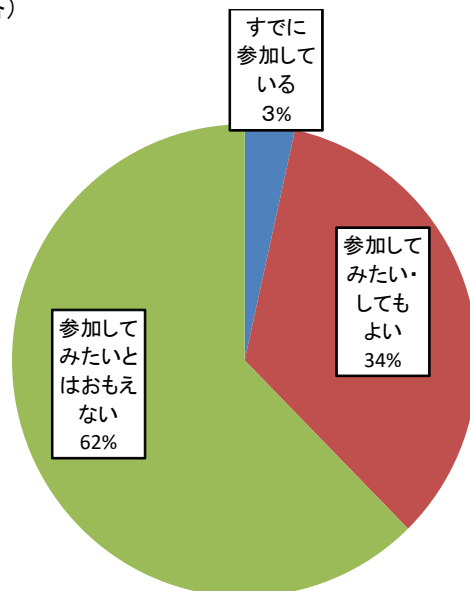
問2 「食育」に関心がある理由(複数回答) ※問1で1(非常に関心がる)・2(どちらかというに関心がある)と回答した人

	人数	割合
心身の健全な発育	90	63%
食生活の乱れ	48	34%
肥満・やせの増加	51	36%
生活習慣病	73	51%
食の安全確保	1	1%
食文化や地域の伝統	29	20%
食料自給率の低下	25	18%
生産者との交流	6	4%
自然と調和した食糧生産	56	39%
食べ物の無駄	51	36%
食や自然に対する感謝	41	29%
食農・農業の大切さ	56	39%
その他	3	2%
回答者数(%ベース)	530	



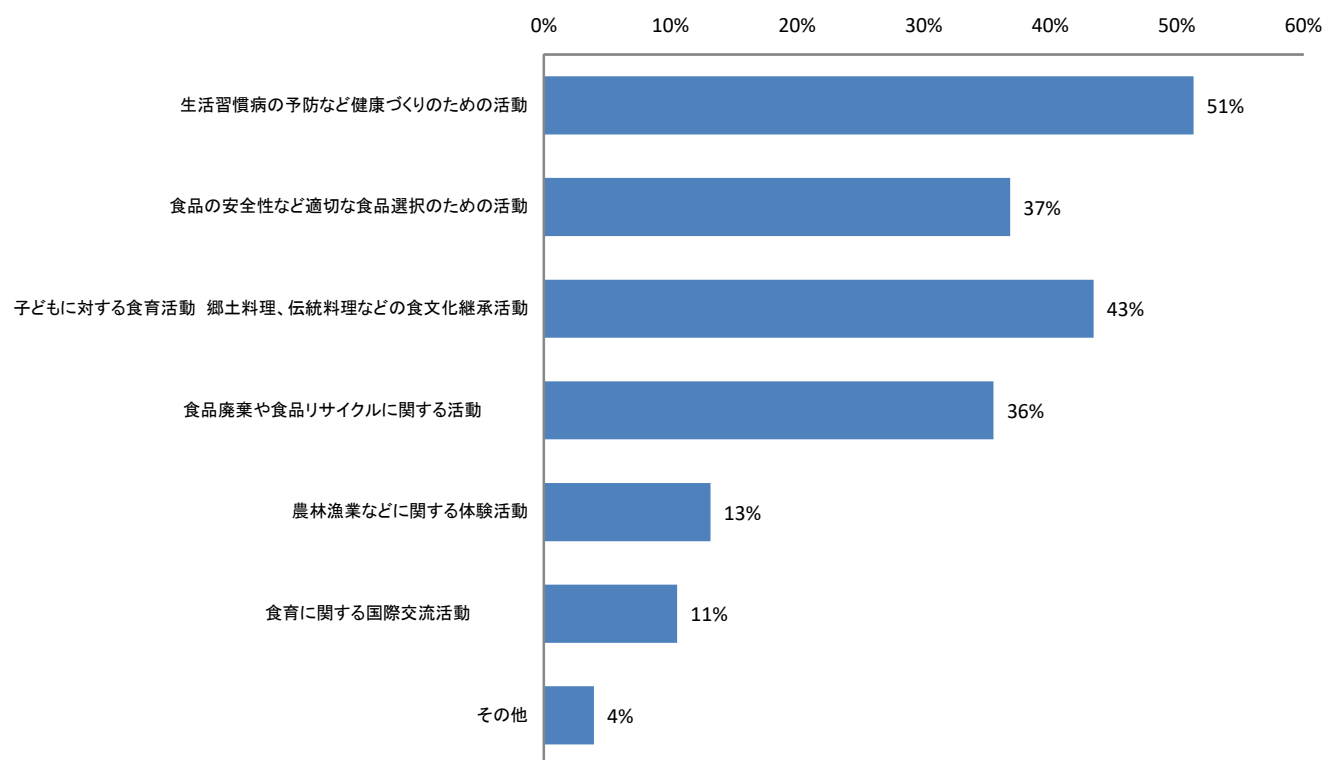
問3 食育の推進にかかわるボランティア活動について最も近いものは(単回答)

	人数	割合
すでに参加している	7	3%
参加してみたい・してもよい	69	34%
参加してみたいとはおもわない	126	62%
回答者数(%ベース)	202	



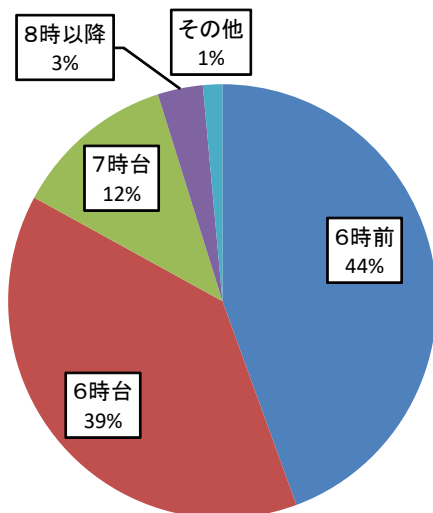
問4 それはどのような内容のボランティアか(複数回答)※問3で、すでに参加している・参加してみたい・してもよいと答えた人

	人数	割合
生活習慣病の予防など健康づくりのための活動	39	51%
食品の安全性など適切な食品選択のための活動	28	37%
子どもに対する食育活動 郷土料理、伝統料理などの食文化継承活動	33	43%
食品廃棄や食品リサイクルに関する活動	27	36%
農林漁業などに関する体験活動	10	13%
食育に関する国際交流活動	8	11%
その他	3	4%
回答者数(%ベース)	148	



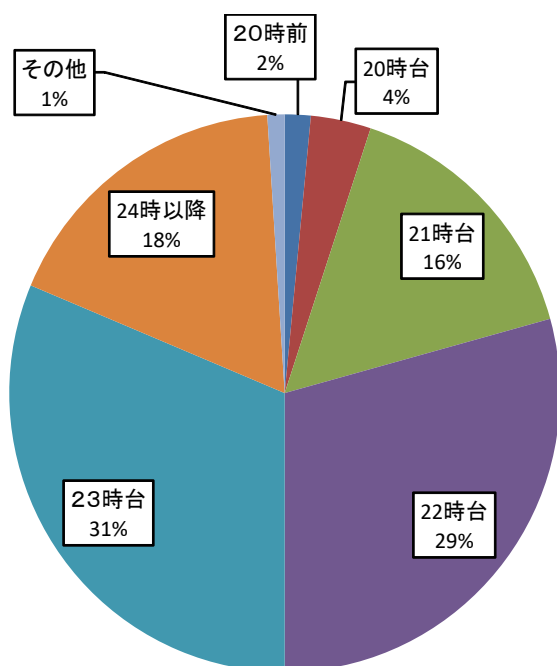
問5 起床時刻は何時頃が多いか(単回答)

	人数	割合
6時前	91	44%
6時台	79	39%
7時台	25	12%
8時以降	7	3%
その他	3	1%
回答者数(%ベース)	205	



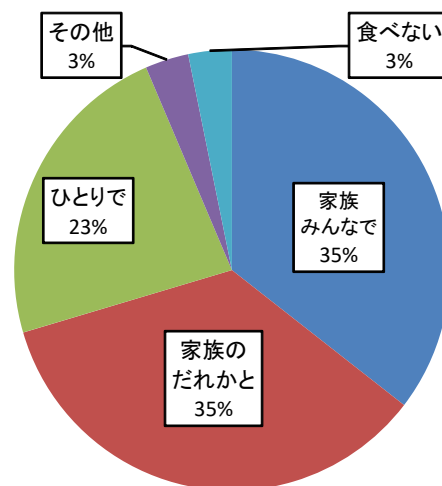
問6 就寝時刻は何時頃が多いか(単回答)

	人数	割合
20時前	3	2%
20時台	7	4%
21時台	31	16%
22時台	58	29%
23時台	62	31%
24時以降	35	18%
その他	2	1%
回答者数(%ベース)	198	



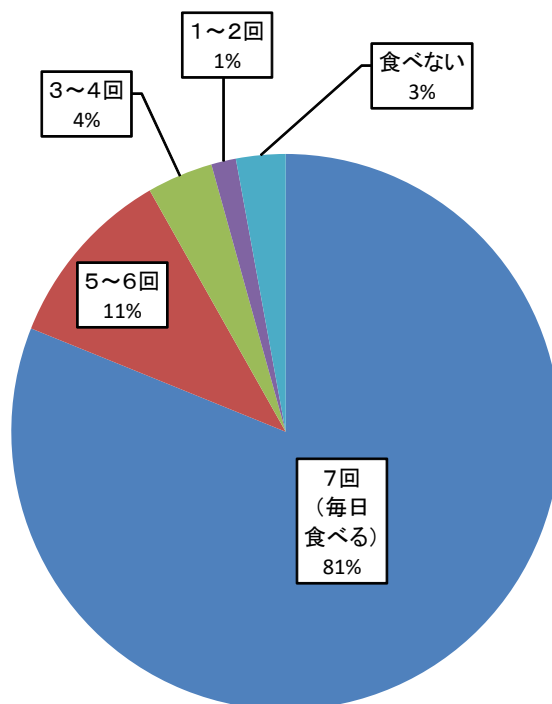
問7 朝食は主に誰と食べるか(単回答)

	人数	割合
家族みんなで	66	35%
家族のだれかと	65	35%
ひとりで	43	23%
その他	6	3%
食べない	6	3%
回答者数(%ベース)	186	



問8 1週間のうち朝食を何回食べるか(単回答)

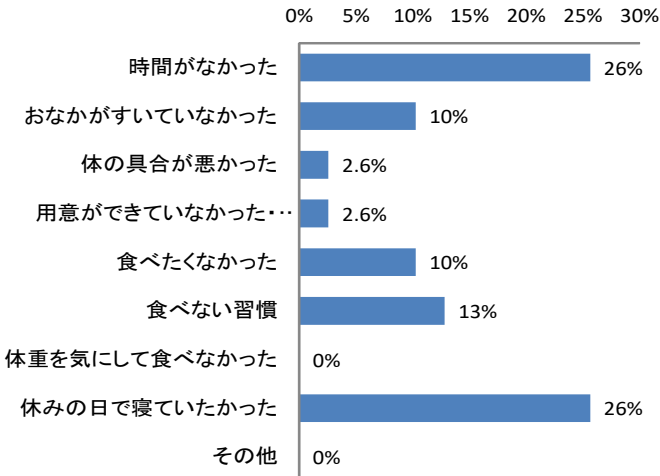
	人数	割合
7回(毎日食べる)	167	81%
5～6回	22	11%
3～4回	8	4%
1～2回	3	1%
食べない	6	3%
回答者数(%ベース)	206	



問9 朝食をとらない理由(複数回答)

※問8で毎日食べないと答えた人

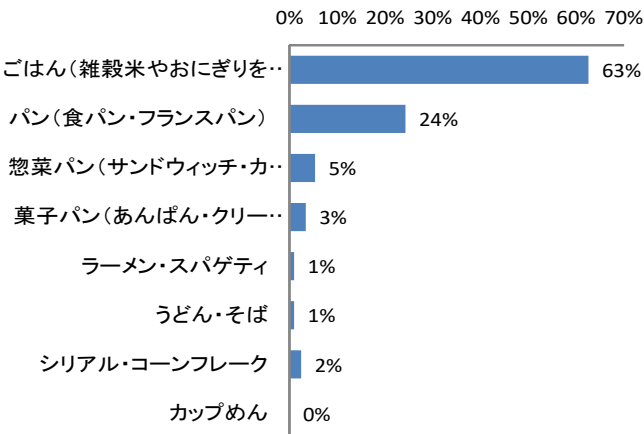
	人数	割合
時間がなかった	10	26%
おなかがすいていなかった	4	10%
体の具合が悪かった	1	2.6%
用意ができていなかった・食べるものがなかった	1	2.6%
食べたくなかった	4	10%
食べない習慣	5	13%
体重を気にして食べなかった	0	0%
休みの日で寝ていたかった	10	26%
その他	0	0%
回答者数(%ベース)	35	



問10 今日の朝食は何を食べたか(複数回答)

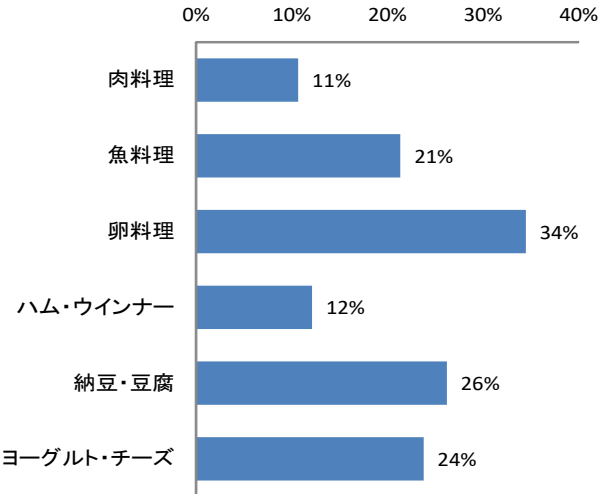
▼主食

	人数	割合
ごはん(雑穀米やおにぎりを含む)	129	63%
パン(食パン・フランスパン)	50	24%
惣菜パン(サンドウィッチ・カツサンド等)	11	5%
菓子パン(あんぱん・クリームパン・ドーナツ等)	7	3%
ラーメン・スパゲティ	2	1%
うどん・そば	2	1%
シリアル・コーンフレーク	5	2%
カップめん	0	0%
回答者数(%ベース)	206	



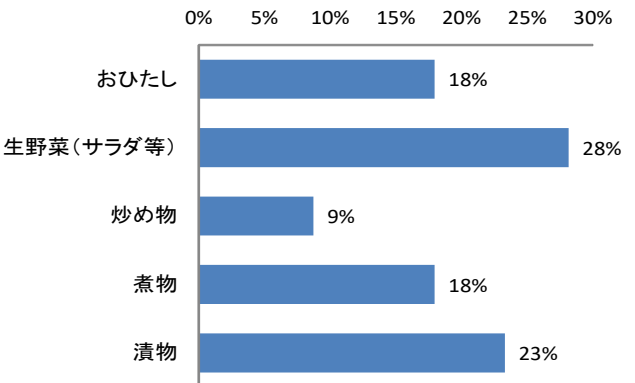
▼主菜

	人数	割合
肉料理	22	11%
魚料理	44	21%
卵料理	71	34%
ハム・ウインナー	25	12%
納豆・豆腐	54	26%
ヨーグルト・チーズ	49	24%
回答者数(%ベース)	265	



▼副菜

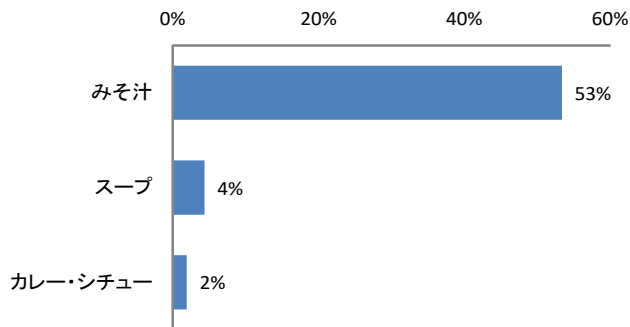
	人数	割合
おひたし	37	18%
生野菜(サラダ等)	58	28%
炒め物	18	9%
煮物	37	18%
漬物	48	23%
回答者数(%ベース)	198	



問10 今日の朝食は何を食べたか(複数回答)

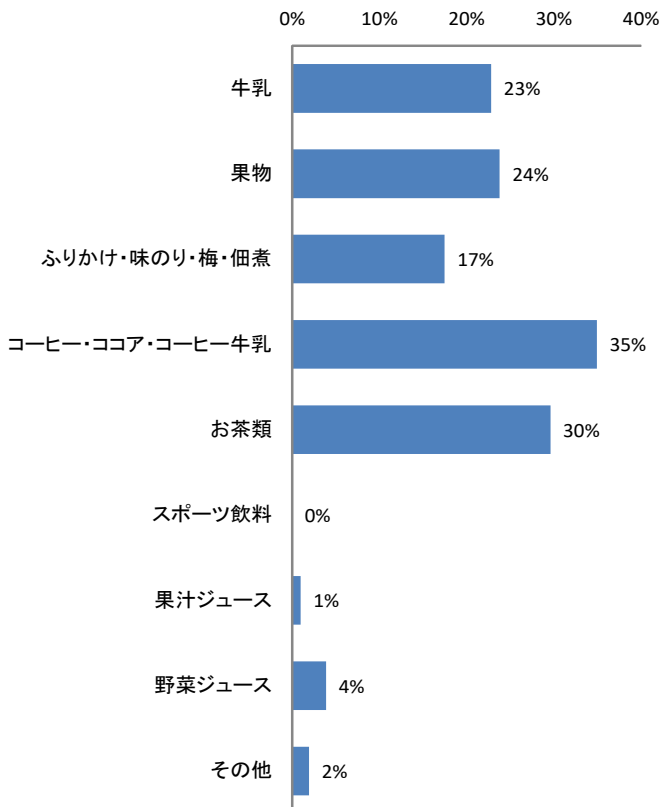
▼汁物

	人数	割合
みそ汁	110	53%
スープ	9	4%
カレー・シチュー	4	2%
回答者数(%ベース)	123	



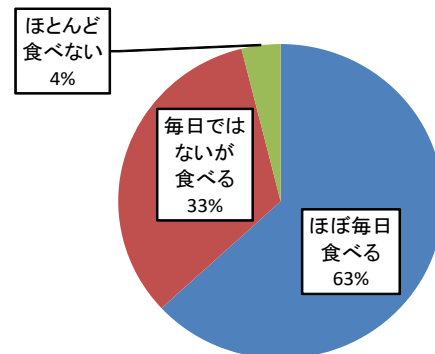
▼その他

	人数	割合
牛乳	47	23%
果物	49	24%
ふりかけ・味のり・梅・佃煮	36	17%
コーヒー・ココア・コーヒー牛乳	72	35%
お茶類	61	30%
スポーツ飲料	0	0%
果汁ジュース	2	1%
野菜ジュース	8	4%
その他	4	2%
回答者数(%ベース)	279	



問11 「主食・主菜・副菜(汁物を含む)を組み合わせた食事」を食べるか(単回答)

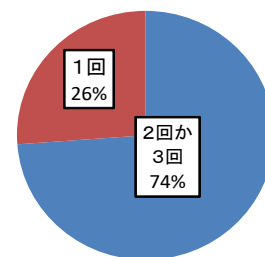
	人数	割合
1. ほぼ毎日食べる	130	63%
2. 毎日ではないが食べる	68	33%
3. ほとんど食べない	8	4%
回答者数(%ベース)	206	



問12 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」は1日に何回あるか(単回答)

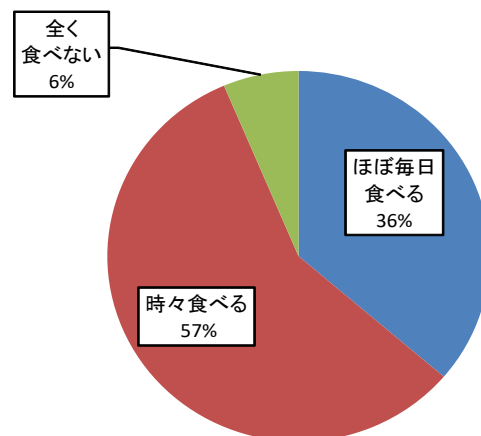
※問11で1(ほぼ毎日食べる)と回答した人

	人数	割合
2回か3回	96	74%
1回	34	26%
回答者数(%ベース)	130	



問13 間食はするか(単回答)

	人数	割合
ほぼ毎日食べる	74	36%
時々食べる	117	57%
全く食べない	13	6%
回答者数(%ベース)	204	

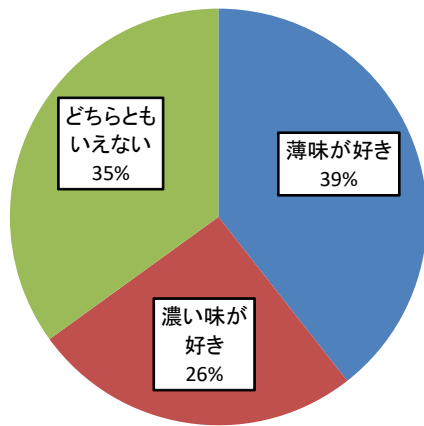


問14 食事の嗜好・内容についてそれぞれ最もちかいもの

▼味付け

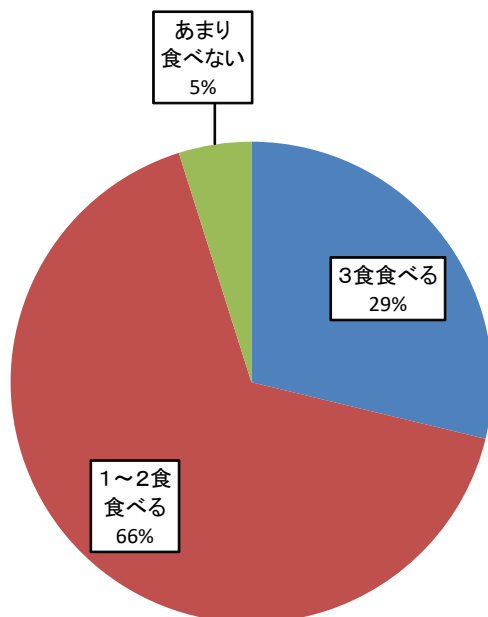
(単回答)

	人数	割合
薄味が好き	80	39%
濃い味が好き	52	26%
どちらともいえない	71	35%
回答者数(%ベース)	203	



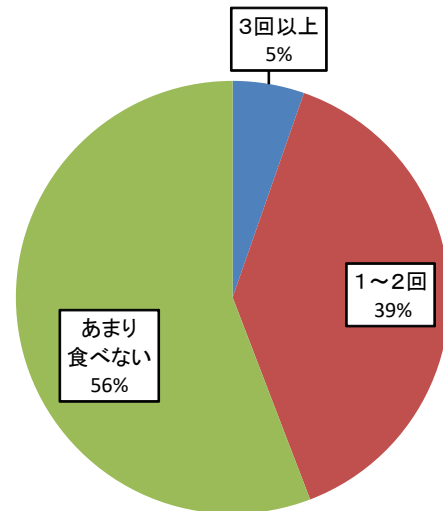
▼野菜

	人数	割合
3食食べる	59	29%
1～2食食べる	136	66%
あまり食べない	10	5%
回答者数(%ベース)	205	

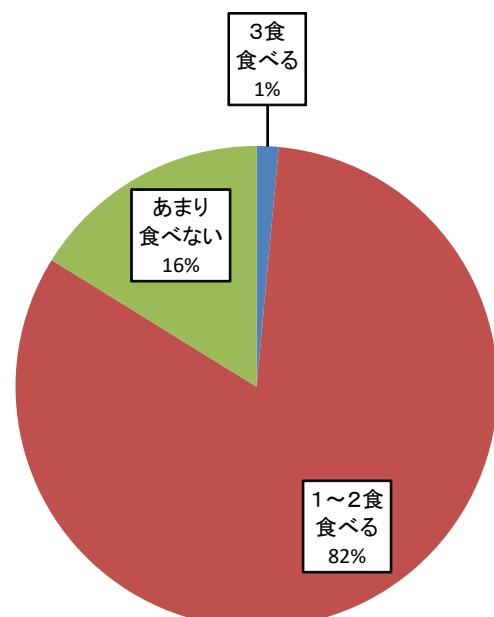


▼漬物

	人数	割合
1日3回以上	11	5%
1日1～2回	80	39%
あまり食べない	115	56%
回答者数(%ベース)	206	



	人数	割合
3食食べる	3	1%
1～2食食べる	168	82%
あまり食べない	33	16%
回答者数(%ベース)	204	

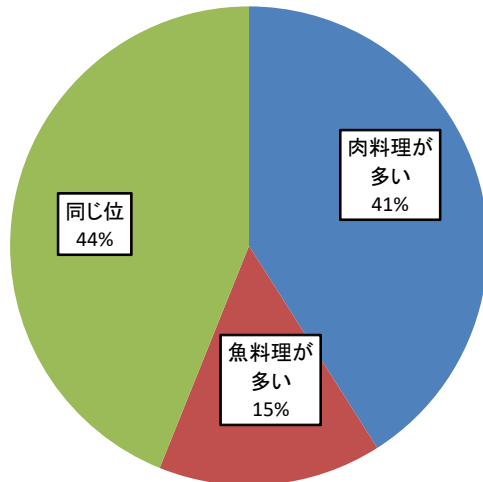


問14 食事の嗜好・内容についてそれぞれ最もちかいもの

▼肉と魚

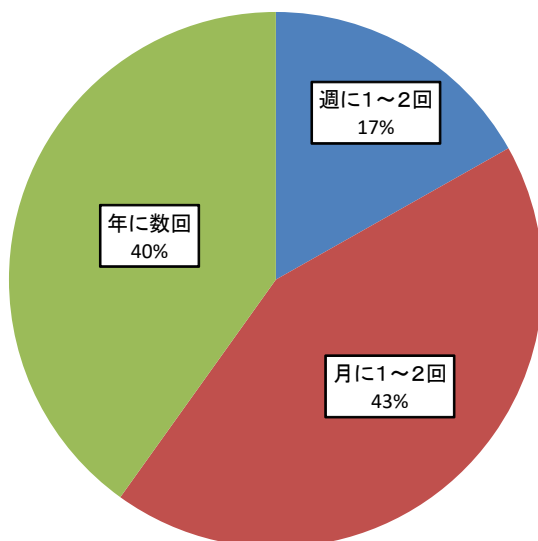
(単回答)

	人数	割合
肉料理が多い	84	41%
魚料理が多い	31	15%
同じ位	90	44%
回答者数(%ベース)	205	



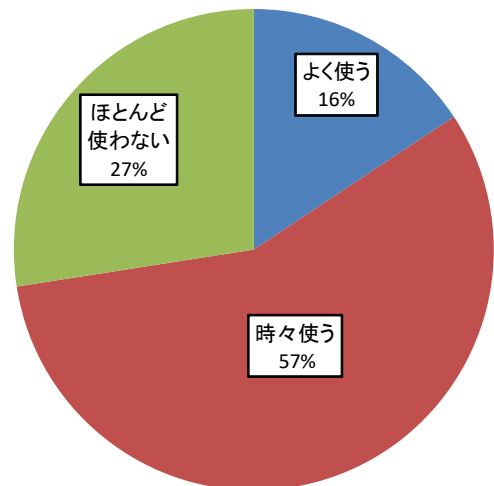
▼外食

	人数	割合
週に1～2回	34	17%
月に1～2回	87	43%
年に数回	81	40%
回答者数(%ベース)	202	



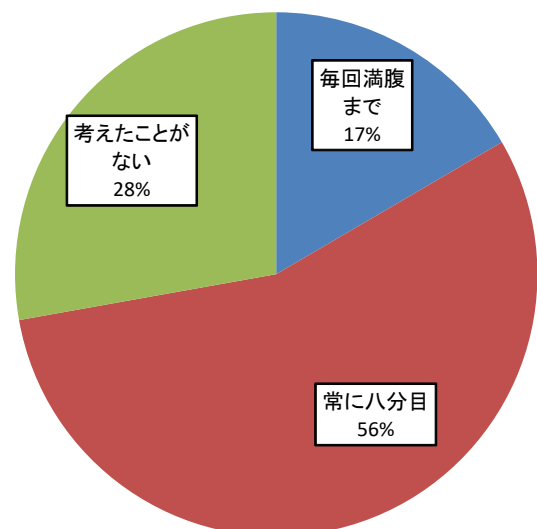
▼市販惣菜

	人数	割合
よく使う	32	16%
時々使う	116	57%
ほとんど使わない	56	27%
回答者数(%ベース)	204	



▼食事量

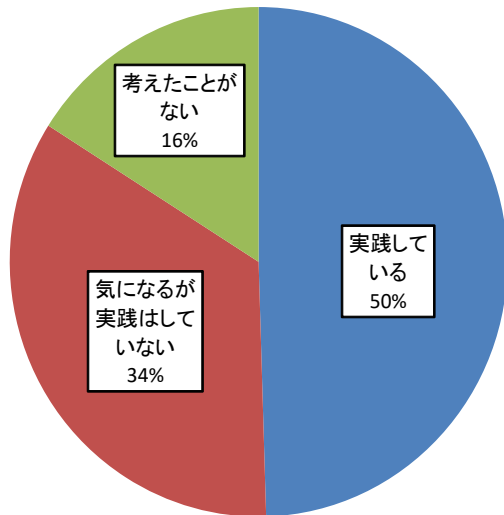
	人数	割合
毎回満腹まで	34	17%
常に八分目	114	56%
考えたことがない	57	28%
回答者数(%ベース)	205	



問14 食事の嗜好・内容についてそれぞれ最もちかいもの(単回答)

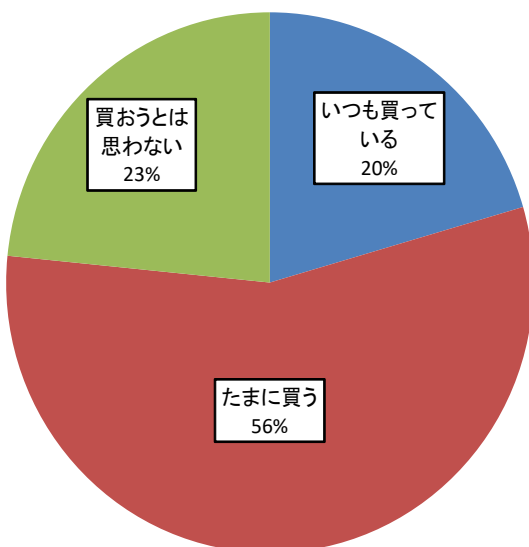
▼減塩

	人数	割合
実践している	102	50%
気になるが実践はしていない	71	34%
考えたことがない	33	16%
回答者数(%ベース)	206	



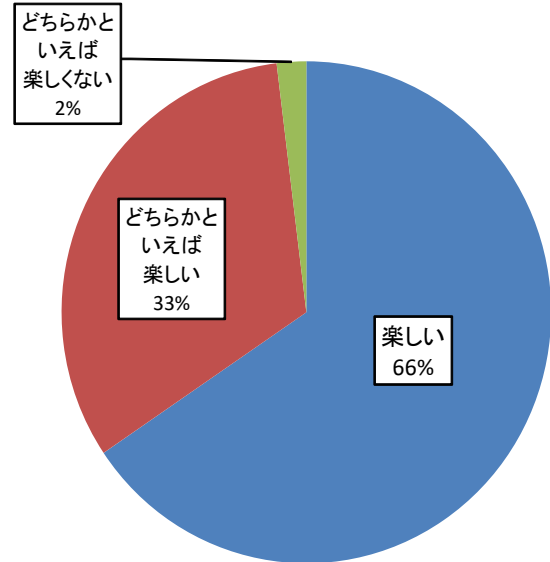
▼減塩食品・減塩調味料

	人数	割合
いつも買っている	42	20%
たまに買う	115	56%
買おうとは思わない	48	23%
回答者数(%ベース)	205	



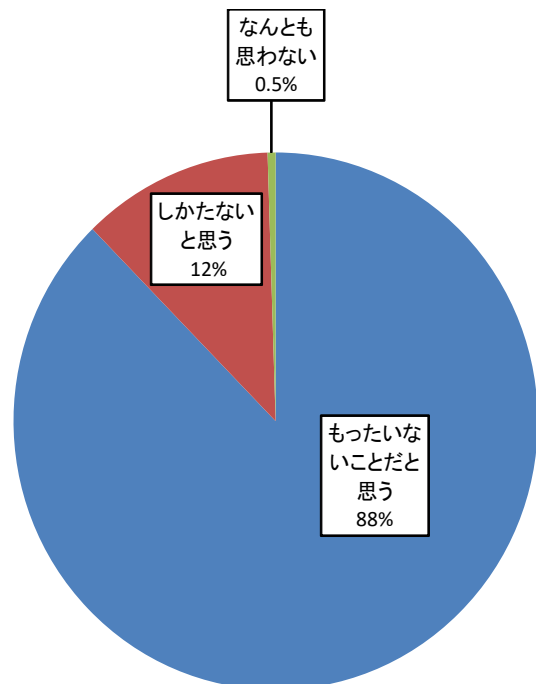
問15 家族や友人と食べる食事は楽しいか(単回答)

	人数	割合
楽しい	135	66%
どちらかといえば楽しい	67	33%
どちらかといえば楽しくない	4	2%
楽しくない	0	0%
回答者数(%ベース)	206	



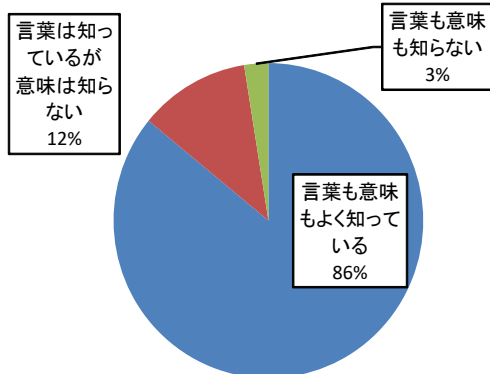
問16 食べ物を残すことをどう思うか(単回答)

	人数	割合
もったいないことだと思う	178	88%
しかたないと思う	24	12%
なんとも思わない	1	0.5%
回答者数(%ベース)	203	



問17 「食品ロス」について知っているか(単回答)

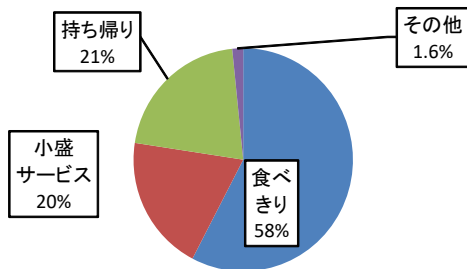
	人数	割合
言葉も意味もよく知っている	171	86%
言葉は知っているが意味は知らない	23	12%
言葉も意味も知らない	5	3%
回答者数(%ベース)	199	



問18 「食品ロス」削減のために実践していることはあるか(複回答)

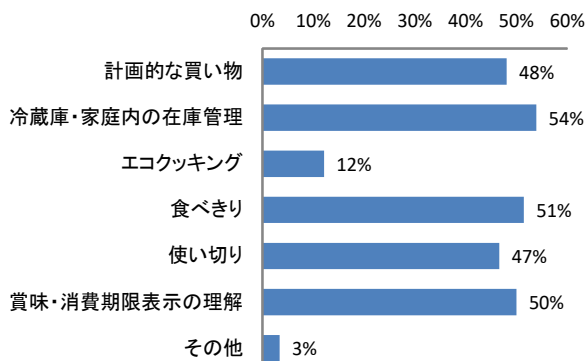
▼ 外食

	人数	割合
食べきり	143	69%
小盛サービス	49	24%
持ち帰り	52	25%
その他	4	1.9%
回答者数(%ベース)	248	



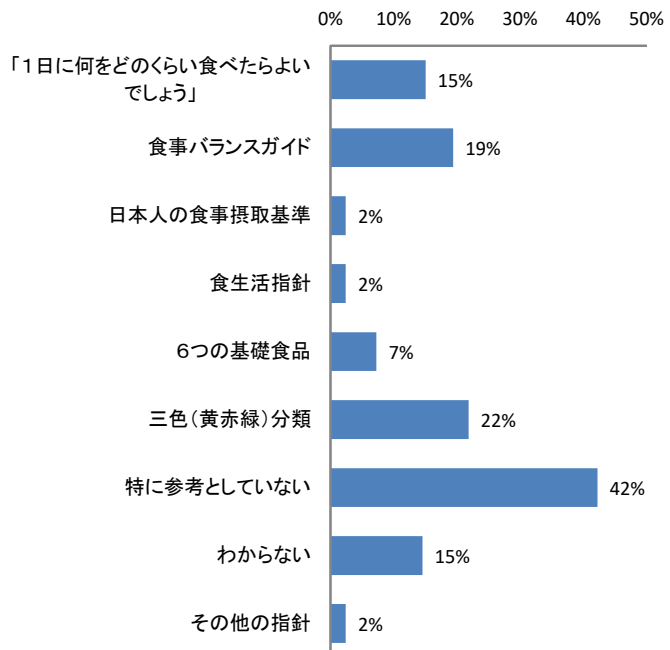
▼ 家庭

	人数	割合
計画的な買い物	99	48%
冷蔵庫・家庭内の在庫管理	111	54%
エコクッキング	25	12%
食べきり	106	51%
使い切り	96	47%
賞味・消費期限表示の理解	103	50%
その他	7	3%
回答者数(%ベース)	547	



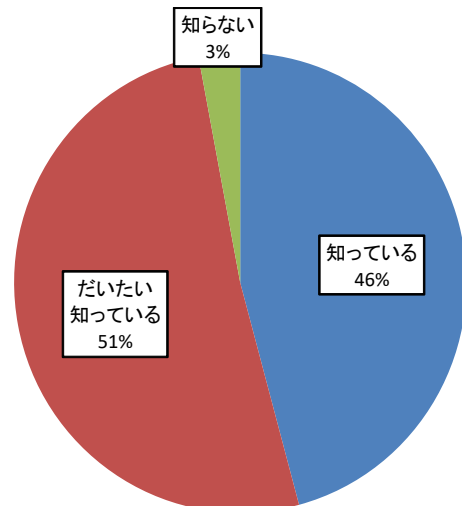
問19 健全な食生活を実践するため、参考にしている指針はあるか(3つまで回答可)

	人数	割合
「1日に何をどのくらい食べたらよいでしょう」	31	15%
食事バランスガイド	40	19%
日本人の食事摂取基準	5	2%
食生活指針	5	2%
6つの基礎食品	15	7%
三色(黄赤緑)分類	45	22%
特に参考としていない	87	42%
わからない	30	15%
その他の指針	5	2%
回答者数(%ベース)	263	



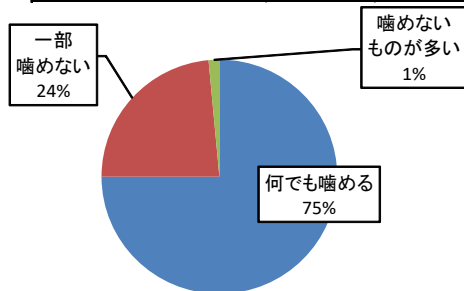
問20 自分の適性体重を知っているか(単回答)

	人数	割合
知っている	93	46%
だいたい知っている	104	51%
知らない	6	3%
回答者数(%ベース)	203	



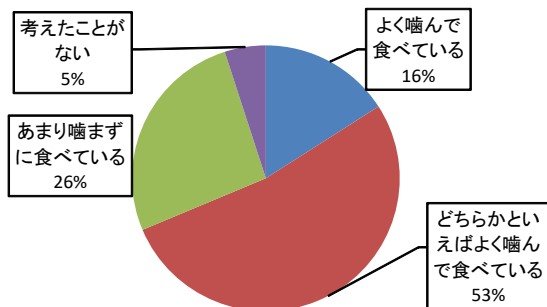
問21 嚙んで食べることに最も近いものはどれか(単回答)

	人数	割合
何でも嚙める	153	75%
一部嚙めない	48	24%
嚙めないものが多い	3	1%
嚙んで食べられない	0	0%
回答者数(%ベース)	204	



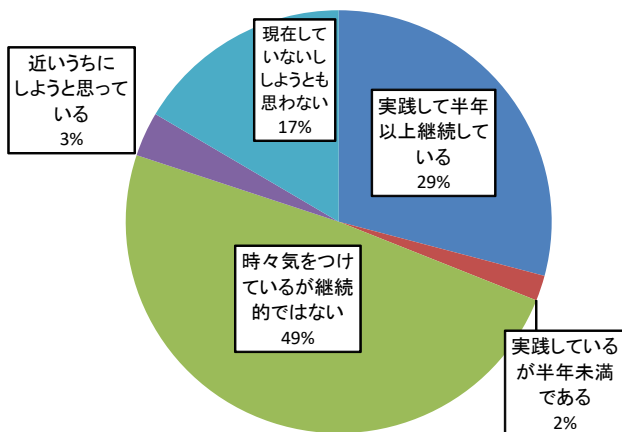
問22 食べる時の様子について最も近いものはどれか(単回答)

	人数	割合
よく嚙んで食べている	32	16%
どちらかといえばよく嚙んで食べている	106	53%
あまり嚙まずに食べている	53	26%
考えたことがない	10	5%
回答者数(%ベース)	201	



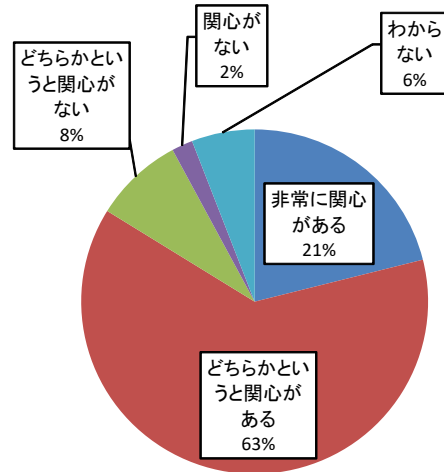
問23 メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事または定期的な運動を継続的に実践しているか(単回答)

	人数	割合
実践して半年以上継続している	60	29%
実践しているが半年未満である	4	2%
時々気をつけているが継続的ではない	101	49%
近いうちにしようと思っている	7	3%
現在していないししようとも思わない	34	17%
回答者数(%ベース)	206	



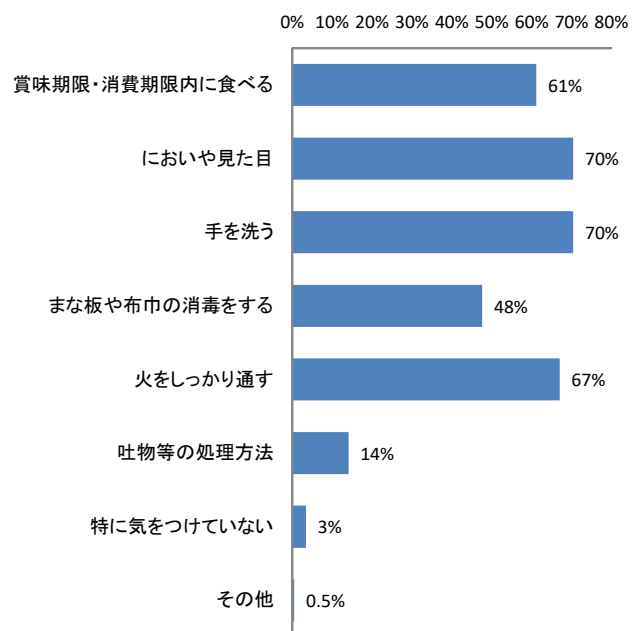
問24 「食の安全性」について関心があるか(単回答)

	人数	割合
非常に関心がある	43	21%
どちらかというに関心がある	128	63%
どちらかというに関心がない	17	8%
関心がない	4	2%
わからない	12	6%
回答者数(%ベース)	204	



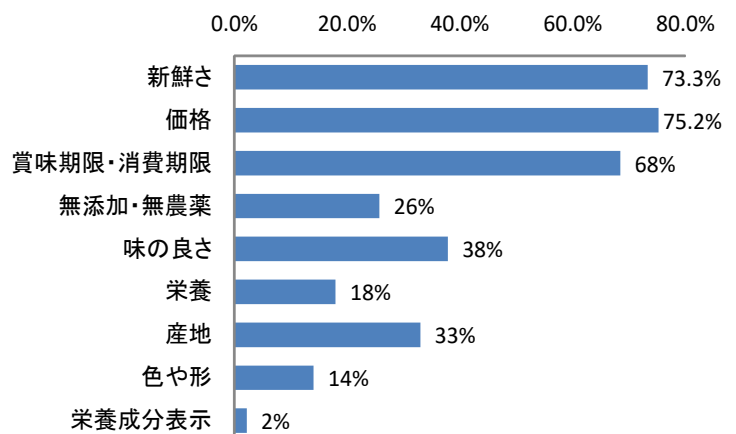
問25 食中毒などの予防として気をつけていることはなにか(複数回答)

	人数	割合
賞味期限・消費期限内に食べる	126	61%
においや見た目	145	70%
手を洗う	145	70%
まな板や布巾の消毒をする	98	48%
火をしっかりと通す	138	67%
吐物等の処理方法	29	14%
特に気をつけていない	7	3%
その他	1	0.5%
回答者数(%ベース)	689	



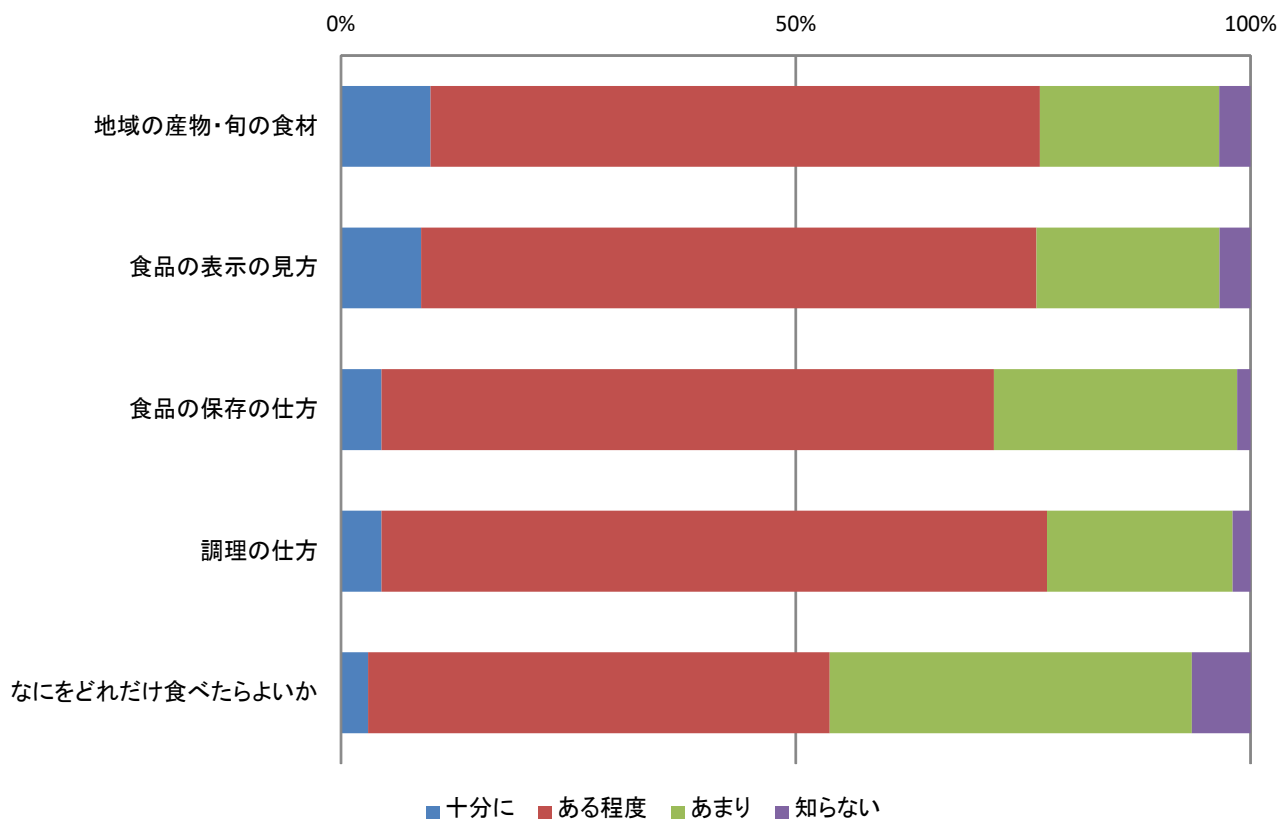
問26 食品を購入するときどのような点を重視しているか(複数回答)

	人数	割合
新鮮さ	151	73.3%
価格	155	75.2%
賞味期限・消費期限	141	68%
無添加・無農薬	53	26%
味の良さ	78	38%
栄養	37	18%
産地	68	33%
色や形	29	14%
栄養成分表示	16	2%
回答者数(%ベース)	728	



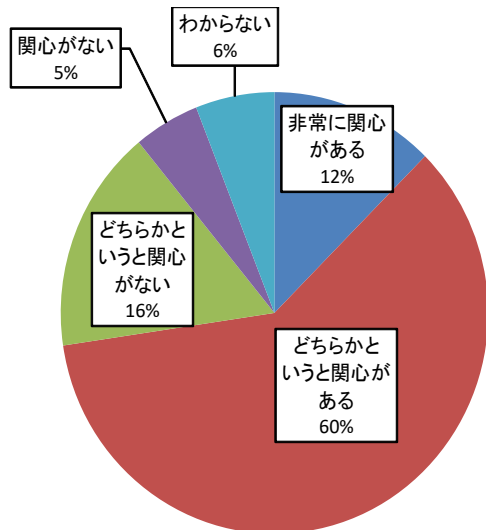
問27 食に関する次のことについてそれぞれの程度知っているか(単回答)

	十分に 知っている	ある程度 知っている	あまり 知らない	知らない	合計 (人)
地域の産物・旬の食材	20	136	40	7	203
食品の表示の見方	18	138	41	7	204
食品の保存の仕方	9	136	54	3	202
調理の仕方	9	147	41	4	201
なにをどれだけ食べたらよいか	6	102	80	13	



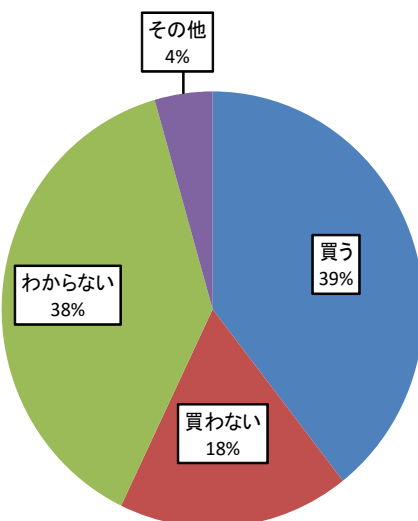
問28 「地産池消」について関心があるか(単回答)

	人数	割合
非常に関心がある	25	12%
どちらかというと関心がある	121	60%
どちらかというと関心がない	33	16%
関心がない	10	5%
わからない	12	6%
回答者数(%ベース)	201	



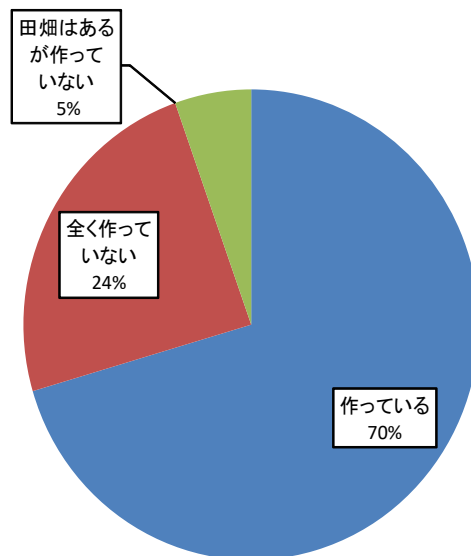
問31 飯島町産の農産物(米・野菜・果物・花など)であれば
価格が少し高くても買うか (単回答)

	人数	割合
買う	80	39%
買わない	36	18%
わからない	78	38%
その他	9	4%
回答者数(%ベース)	203	



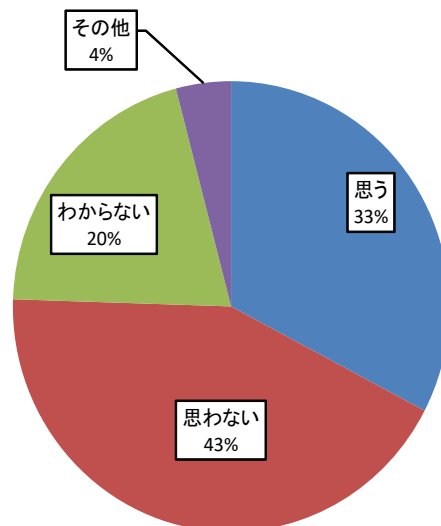
問29 野菜等、自家用(プランター栽培を含む)の食物を作っているか(単回答)

	人数	割合
1. 作っている	143	70%
2. 全く作っていない	49	24%
3. 田畑はあるが作っていない	11	5%
回答者数(%ベース)	203	



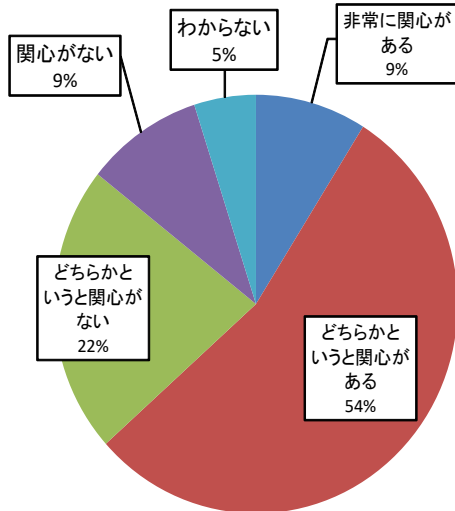
問30 家庭菜園があったらいいと思うか
※問29で2(全く作っていない)と答えた人(単回答)

	人数	割合
思う	16	33%
思わない	21	43%
わからない	10	20%
その他	2	4%
回答者数(%ベース)	49	



問32 「郷土食」に関心があるか(単回答)

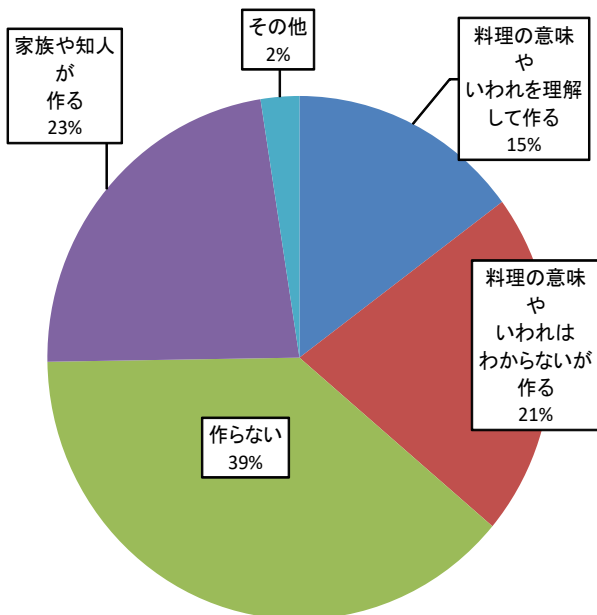
	人数	割合
非常に興味がある	18	9%
どちらかというと興味がある	110	54%
どちらかというと興味がない	45	22%
興味がない	19	9%
わからない	10	5%
合計	202	



問33 地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理を作るか

(単回答)

	人数	割合
1. 料理の意味やいわれを理解して作る	30	15%
2. 料理の意味やいわれはわからないが作る	43	21%
3. 作らない	78	39%
4. 家族や知人が作る	46	23%
5. その他	5	2%
合計	202	



問34 その料理はなにか(自由記載)

※問33で1(料理の意味やいわれを理解して作る)・

2(料理の意味やいわれはわからないが作る)と答えた人

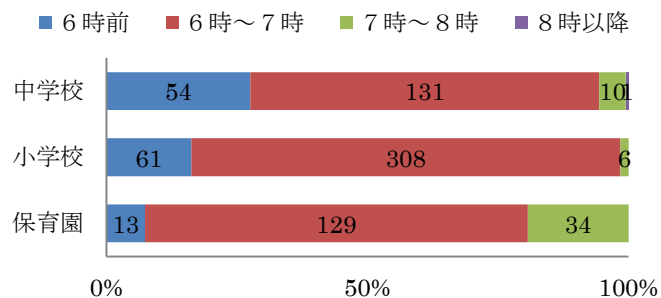
- ・アクアパッツア
- ・いなり寿司
- ・お節料理
- ・お雑煮
- ・おやき
- ・お赤飯
- ・お年取りのお吸い物
- ・かす汁(魚を酒粕汁にする)
- ・鯉の煮つけ
- ・すいとん
- ・たつくり
- ・手巻き寿司
- ・そば
- ・鉄火味噌
- ・漬物(沢庵、白菜、なら漬け、梅漬け、野沢菜漬け)
- ・粕和え
- ・豚汁
- ・けんちん汁
- ・やしょうま
- ・干し柿
- ・お盆に食べるうどん
- ・おはぎ(ぼたもち)
- ・おはぎ、ぼたもちにくるみ汁(水・くるみ・砂糖)をかけて食べる
- ・栗ごはん
- ・栗おこわ
- ・栗の渋皮煮
- ・天ぷら饅頭
- ・豆もち
- ・手作りこんにやく
- ・肉じゃが
- ・七草粥
- ・小豆粥
- ・筑前煮
- ・いも煮込み(山形郷土料理)
- ・煮っころがし
- ・骨付き豚ばら肉の煮物(鹿児島)
- ・青紫蘇の葉でくるみを焼く
- ・そうめんの具材
- ・黒豆
- ・ごぼう
- ・里芋・ながいも
- ・にんじん
- ・かぼちゃ
- ・ふな
- ・自家農園の野菜

●「食育」に関することで、飯島町へのご意見やご提案があれば記載(自由記載)

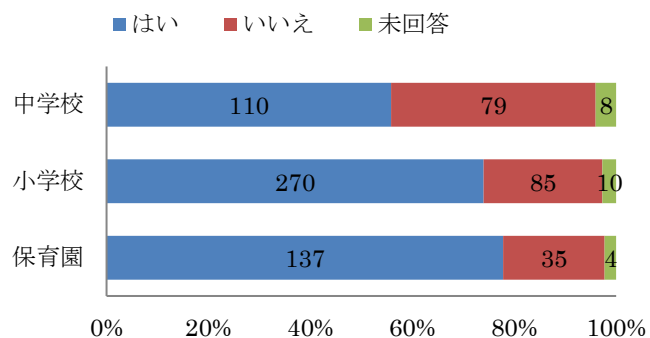
- ・飯島の郷土料理や伝統料理をもっとアピールしてほしい。
- ・高校がないこの地なので、小中学校にてもっと郷土食や地域食材を発信すれば良い。
スーパーも少ないので小中学校へ働きかけ、歴史や食について子どもから学んでいくべき。
伊那谷ではなく飯島の食について、住んでる人間ですら知らないのは行政の責任でもあるのです。
- ・給食に地元産の野菜をもっと取り入れてほしい。
- ・学校給食への地産地消をすすめ、残採の堆肥化・飼料化すすめてほしい。
- ・食育を給食・地産地消・教育につなげる。
- ・食の地域自給を高めるには、町内の料理好きの人を増やすことが大切です。
料理教室、講演等の開催があればよいと思います。
- ・子供たちには、食べ物を大切にする、命を頂いているということをしっかりと学んで欲しいです。
- ・子ども向けのワークショップや見学ツアー等があれば参加してみたいです。
食の国際交流イベントもあるといいな～。
- ・中学卒業までにある程度自分で食べるものを自力で作れるように。
- ・地元の食材を買える商店がもっと有れば良いのと思う。
- ・とにかく買う場所が少ない。
- ・コロナ渦で家の外でなかなか外食も難しい。野菜もたかい(農協やっている方が多いのに値段が高い)。
材料が安くて簡単で体にいい料理は教えてほしい。スーパーなどでレシピがあれば。
食育とはお金に余裕がある人ができると思う。ぎりぎりな生活をしている人にはなかなか難しい。
- ・共働き家庭など多忙な生活の中では、食生活への配慮もしたくてもできない家庭が多いのではないか。
安い惣菜(塩分控えめ、野菜多め、地場産、市場に出せない品利用など)売り場も充実させたい。
惣菜のテイクアウト等、働く人に安心・安全な町になってほしい。
郷土料理は高齢者に協力して頂き、受け継ぎ、広めたい。
- ・高齢化に伴い田畑を作る人が減少してきていると感じる。

●令和3年度 生活習慣調査結果

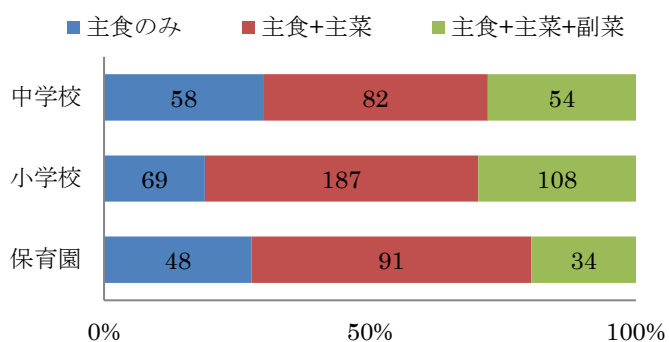
朝、何時に起きますか



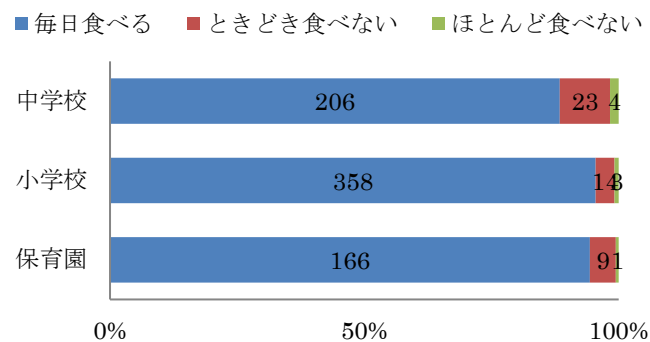
朝、気持ちよく起きられますか



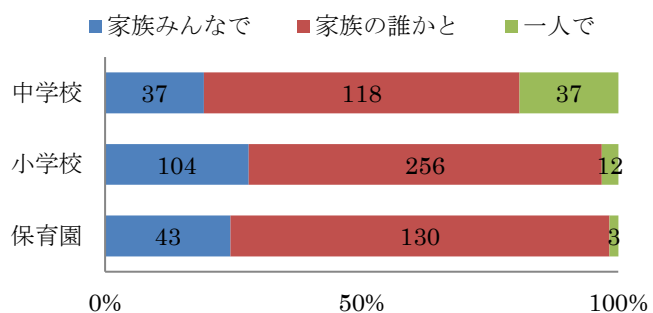
朝ごはんは何を食べましたか



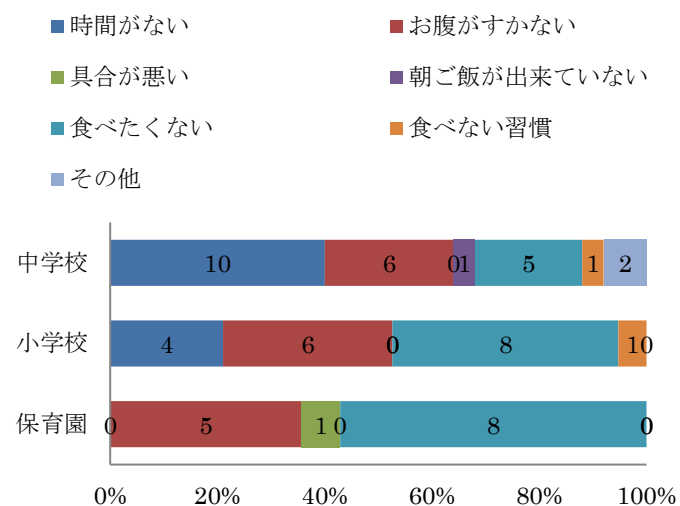
朝ごはんを食べていますか



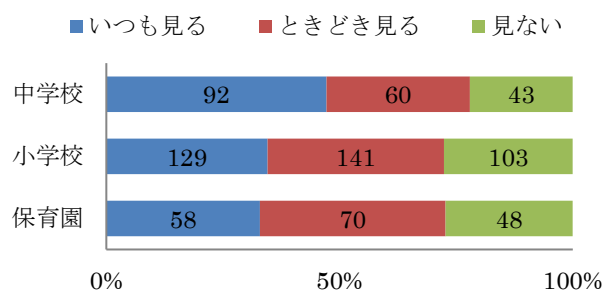
朝ごはんは誰と食べますか



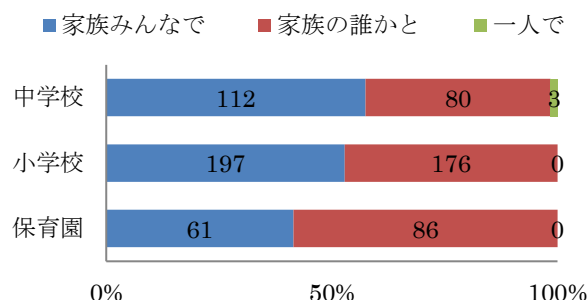
朝ごはんを食べない理由



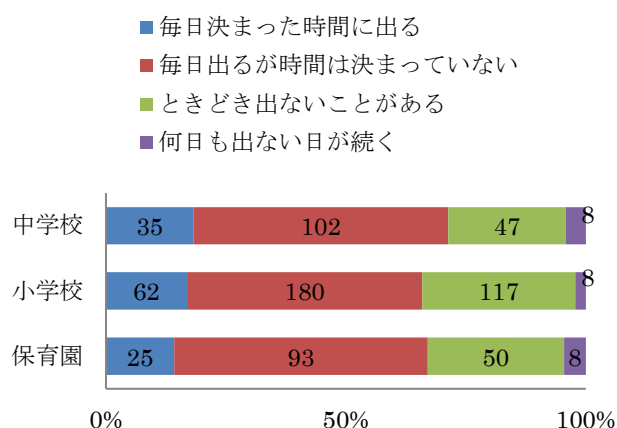
ごはんを食べながらテレビを見ますか



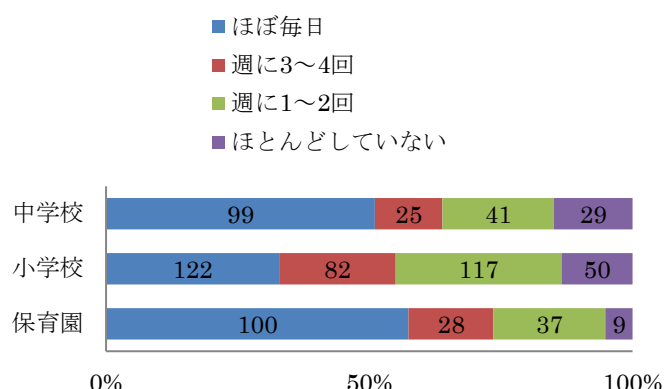
夕ごはんは誰と食べますか



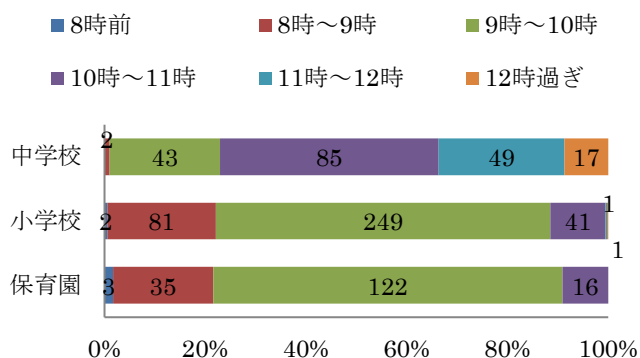
毎日決まった時間に排便はありますか



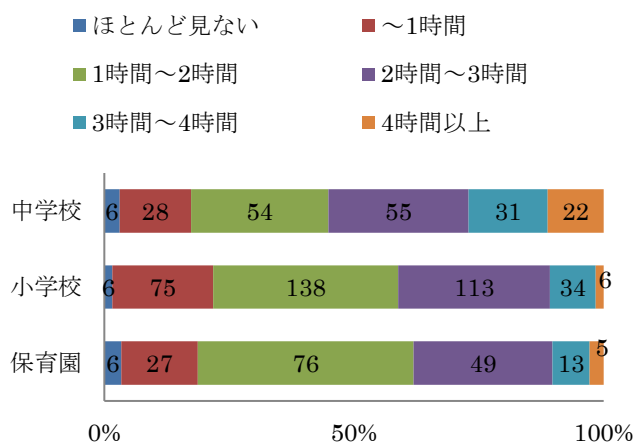
体を動かして遊んだり、運動をしていますか



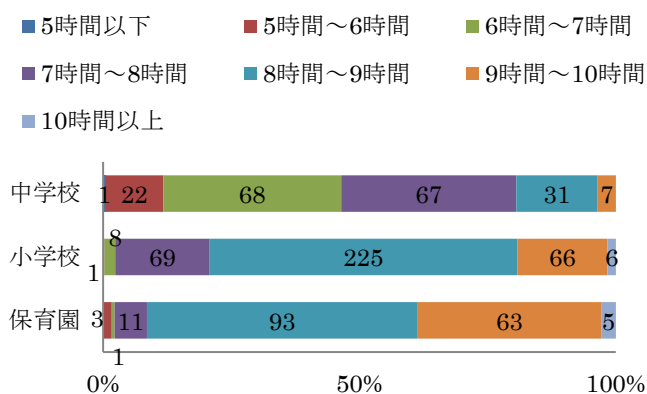
夜、何時に寝ますか



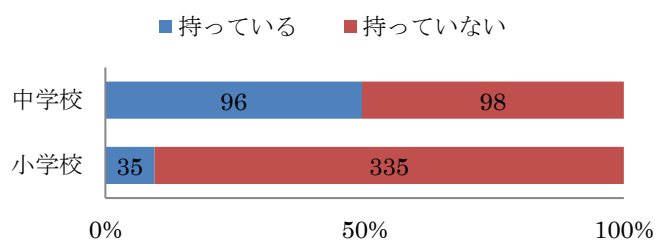
1日にどのくらいテレビを見たりゲームをしたりしていますか(インターネット動画・SNSなど含む)



睡眠時間



自分の携帯電話やスマートフォンを持っていますか



● 平成 29 年度～令和 2 年度飯島町食育活動のまとめ

平成 29 年度 食育推進事業

- ① 食育推進庁内連絡会議 5/1・7/27・9/25・2/28 4 回
- ② 食育推進ネットワーク会議幹事会 9/26 1 回
- ③ 食育推進ネットワーク会議 5/30・3/20 2 回
- ④ 広報活動
 - 6 月号広報 飯島町食育推進計画（第 2 次）策定
 - C E K 番組 飯島町の食育活動について（6 月放送）
- ⑤ 部会の活動（4 部会）

	事業名	実施日	参加人数
教育部会	保育園でのさつまいも栽培	6/6 苗植え 10/24 芋掘り	2 園 140 人
	給食残食をイラストで児童に紹介	7 月	全校児童
	生産者との交流給食	7 月飯島小 11 月七久保小	全校児童
	野菜のもぎ取り体験 （子育て支援センター）	7/31	大人 10 人 子ども 12 人
	給食下処理のお手伝い（保育園）	通年	全園児
	野菜栽培（学校）	通年	児童・生徒
商工部会	3010 運動をポスター等で P R	7 月	町内飲食店
	フードバンク（飯島町社協と連携）	3/19～3/23 3/30 社協へ寄贈	
	飯島版みどり提灯		
農政部会	J A 産業まつりで環境共生米の試食を提供	10/28	200 人
	食育カルタを町内の小中学校へ 20 セット寄贈（湯澤敏美様より寄贈）	6/5	
	保育園児や小中学生を対象とした農業体験メニューを考える	通年	各園・学校で実施
	女性グループによる地元の食材を使った料理紹介	2/3	69 人
生活部会	いいちゃん「いい食」キャラバン活動 「かみかみのおはなし」	12/24・1/11・ 1/16・1/18	3 園 284 人 小学校 60 人
	上伊那愛の食卓運動（J A 上伊那共催事業） お粥ポット・お米券進呈（昭和 62 年度～）	5 か月児育児相談時に配布	お粥ポット 24 人（第一子） お米券 55 人
	成人式で町内産のお米のおにぎり提供（新成人者に朝ごはんの大切さを知ってもらう会）	8/15	78 人
	3010 運動の啓発（C E K・広報等）	8・12 月	

⑥ 食生活改善推進協議会支援事業

ア 平成 29 年度飯島町食生活改善推進協議会総会	5 月 11 日	28 人
イ 平成 29 年度長野県食生活推進協議会上伊那支部総会	5 月 25 日	13 人
ウ 第 49 回長野県食生活改善推進大会及び研修	10 月 11 日	9 人

エ 上部団体指定事業

(ア) おやこの食育教室

実 施 日	7 月 15 日	8 月 4 日
団 体 名	本 郷	ヤング
参加者数	18 人 (親 3・子 9・会員 6)	45 人 (親 15・子 20・会員 10)

(イ) 生涯骨太クッキング

実 施 日	6 月 29 日	9 月 28 日
団 体 名	七久保	飯島
参加者数	16 人	24 人

(ウ) 凍り豆腐料理講習会 11 月 6 日 本郷 参加者数 15 人

オ 飯島町単独事業 (飯島町食育料理講習会)

実施日	10 月 1 日	10 月 27 日	12 月 8 日	2 月 19 日	3 月 14 日
事業名	減塩事業	減塩事業	減塩事業	おやこの食育	減塩事業
参加者数	14 人	15 人	12 人	22 人	14 人

カ いいちゃん「いい食」キャラバン活動支援

会議 年 3 回 延べ人数 34 人 寸劇 年 4 回 参加者数 344 人

実 施 日	1 月 11 日	12 月 14 日	1 月 18 日	1 月 16 日
団 体 名	東部保育園	七久保保育園	飯島保育園	飯島小学校 1 年
参加者数	98 人	85 人	101 人	60 人



平成 30 年度 食育推進事業

- ① 食育推進庁内連絡会議 7/ 2
- ② 食育推進ネットワーク会議幹事会 7/26・2/21
- ③ 食育推進ネットワーク会議 7/26・2/25
- ④ 部会の活動（4 部会）

	事 業	実 施 内 容
教 育 部 会	保育園での収穫体験	飯島保育園、東部保育園で地元農家さん招待によりさつまいも堀り体験 七久保保育園 イチゴ狩り体験
	給食下処理のお手伝い （保育園）	トマトへた取り、ピーマン皮むき、エンドウすじとり等
	みんなで食べよう豚汁会 （子育て支援センター）	利用者に食や栄養についての講話実施（管理栄養士）後、豚汁を食べ交流を図った。
	野菜のもぎ取り体験 （子育て支援センター）	場所：キッチンガーデン トマト、とうもろこし、ブルーベリーの収穫体験
	お米栽培、野菜栽培、そば栽培（学校）	作物を作り、どの様に出来ているかを知る授業実施
	生産者との交流給食（学校）	各学校（小学校）で給食食材を提供してくださる生産者を招き、栽培の話を聞いた後、給食交流実施
	保護者給食試食会（学校）	小学校 1 年生保護者を対象に給食試食実施
	キャリアフェス in 飯島小	町内飲食業、米生産者、野菜生産者、給食センター等のブースを出展し、児童に体験活動を行った。
商 工 部 会	3010運動をポスター等でPR	H30.12月 忘・新年会シーズンに合わせて商工会飲食店等へ20枚配布
	フードバンク （飯島町社協と連携）	H31.2.17 参加人員：一般 飯島町社会福祉大会においてブースを設置して実施 うどん、そうめん、缶コーヒー、レトルト（カレー） 合計 39 点 2/18～22 参加人員：商工会員 うどん、そうめん、即席ごはん 合計 36 点 2/18～22 参加人員：飯島町役場職員 そうめん、缶詰、レトルト（カレー） 合計 38 点 【社会福祉協議会】 H29 年度に集めた食糧について 延べ 18 回、11 名の方へ食糧支援として提供

	事業	実施内容
農政部会	保育園児や小中学生を対象とした農業体験メニュー実施	飯島地区育成会等（保育園児、小学生） ジャガイモ 本郷農産（保育園児） ジャガイモ 田切・七久保農家（保育園児） 栗等
	試食会、レシピ作成	農村女性グループが、いいじまむら夢塾で地元産食材を使用した料理の提供と紹介を行った。
生活部会	健康づくり・健康増進に関する取り組み	乳幼児健診・育児相談時の食生活指導 子育て支援センターへの食育推進 妊産婦・授乳婦に対する支援 各種健診時・後の食生活支援 病態別栄養指導 高齢者に対する栄養支援
	食改食育事業 いいちゃん「いいしょく」キャラバン	町内各保育園で実施 テーマ：はやねはやおきあさごはん 上伊那保育協会での発表 テーマ：かみかみのおはなし
	食育推進事業 食改事業のPR	親子の食育2回 伝達講習会4回 減塩料理の推進
	成人式で朝食の大切さについてPR	ピロリ菌検査後の町内産米のおにぎり配布、講話

⑤ 食生活改善推進協議会支援事業

ア 平成30年度飯島町食生活改善推進協議会総会	5月21日	30人
イ 平成30年度長野県食生活推進協議会上伊那支部総会	5月15日	10人
ウ 第50回長野県食生活改善推進大会		
長野県食生活改善推進協議会設立50周年記念大会	11月1日	18人
エ 正副グループ長会	年5回	53人
オ 日本食生活協会委託事業・他の委託事業		

(ア) おやこの食育講習会

実施日	7月14日	8月2日
地区名	本郷	全域
参加者数	37人（親10・子19・会員8）	36人（親16・子14・会員6）

(イ) 伝達料理講習会

実施日	6月14日	10月22日	10月25日	11月19日
事業名	生涯骨太	凍り豆腐料理	生涯骨太	牛乳料理
地区名	全域	全域	全域	全域
参加者数	15人	14人	15人	16人

(ウ) 飯島町単独事業（飯島町食育料理講習会）

実 施 日	10 月 3 日	3 月 11 日
地 区 名	七久保	全 域
事 業 名	減塩事業	減塩事業
参 加 者 数	16 人	14 人

カ いいちゃん「いい食」キャラバン活動支援

会議 年 4 回 延べ人数 47 人

寸劇 年 4 回 参加者数 354 人

実 施 日	12 月 3 日	3 月 4 日	12 月 17 日	8 月 4 日
団 体 名	飯島保育園	東部保育園	七久保保育園	上伊那郡 保育協会
参加者数	137 人	80 人	84 人	53 人

キ 献立支援

(ア)第 5 回飯島町健康福祉大会 7 月 1 日

飯島町の食育活動

飯島町では、
「子どもから大人まで」全世代を対象とした食育
を実施します！

保育園

JA食育体験



JAさんが主催する
食育体験！
Aコープに行きました♪



食材展示(各園で実施)



季節ごとの
旬の食材を
展示して
います！



りんごの種類

いろんな
種類が
あるね♪



お芋の種類



みかんの種類

小学校



給食センター見学

いつもおいしい給食を
作ってくれる給食センターの
見学をしました♪

じゃがいも掘り

ピロリ菌検査の後に、
町産米「越百黄金」の
おにぎりを食べました！



いっ子センター

親子で食べよう！ 食の交流会



管理栄養士の講話のあと、
調理実習を行いました！

野菜のもぎとり体験



取れたての野菜を
その場で食べます♪

農業関係



内堀醸造株式会社の見学
酔ができるまでを
学びました！

JA親子社会見学

越百農産の見学
(きのこ)
きのこがたくさん！



ふるさと便 お歳暮セット

飯島町の
特産品が詰まった、
お歳暮セットです!!

生涯学習関係



まゆ玉作り

保育園で毎年恒例の
まゆ玉作りが
開催されました

成人式



ピロリ菌検査の後に、
町産米「越百黄金」の
おにぎりを食べました！

飯島町の地産地消



いいじま手打ち蕎麦の会



手打ち蕎麦の講習会開催！
各種イベントでも活躍中！

☆飯島町産の
そば粉を使用しています



長野県3つの星レストラン登録 飯島町第1号店

いずみや
割烹 和泉屋 さん

- ★健康づくり登録メニュー
- ★地元産食材の活用
- ★食べ残しによる生ごみの発生抑制



詳しくは、
県のホームページを
ご覧ください！

食生活改善推進協議会 いいちゃん「いい食」キャラバン

演題：『はやね はやおき あさごはん』

本番!!



打合せと練習



①青鬼ちゃんは、
おどねマンの魔法
により、夜更かし
をしてしまいます。

②夜更かしをした青
鬼ちゃんは朝寝坊
をし、朝ごはんを
食べれず元気がで
ません。



③おどねマンに魔法を
といてもうい、みな
で元気いっぱいに遊
びます！

④「はやね はやおき
あさごはん」の歌に
合わせて、
みんなで踊ります♪



帰りはキャラバン隊員と
園児がハイタッチ!!

環境共生米「越百黄金」販売！



中央アルフスからの清流でそだった
飯島町産コシヒカリ「越百黄金」

農薬・肥料の化学成分
50%以上削減して
栽培しています！
町内小中学校の給食でも
使用されています。



飯島町の農産物販売！



飯島町産の農産物
りんごや米、野菜などを
道の駅のイベントで販売



飯島町健康福祉大会

町内栄養士会コーナー



町内の施設・保育園・小学校の栄養士が集まり、
コーナーを出展しました！
今年は、「何が入っているかな？食材あてゲーム」です♪



食改コーナー

いいちゃん「いい食」
キャラバンの
衣装や小道具の展示、
試食の配布を行いました。



おやきなどの軽食や、
福祉施設の
配食サービスの試食
など、食に関するコー
ナーが出展しました。

その他コーナー



平成 31 年度・令和元年度 食育推進事業

- ① 食育推進庁内連絡会議 2/12
- ② 食育推進ネットワーク会議幹事会 4/24
- ③ 食育推進ネットワーク会議 4/24・2/25
- ④ 上伊那地域食育フォーラム（伊那合同庁舎） 2/21
飯島町食育活動の取り組み展示、発表
- ⑤ 部会の活動（4部会）

	事業	実施内容
教育部会	保育園での収穫体験	飯島保育園、東部保育園 さつま芋ほり体験 七久保保育園 栗拾い体験
	給食下処理のお手伝い （保育園）	トマトへた取り、ピーマン種とり、エンドウすじとり、玉ねぎ・ じゃがいも皮むき、未満児の給食用お米洗い等
	みんなで食べよう （子育て支援センター）	利用者に食や栄養についての講話実施（管理栄養士）後、 サバのドライカレー等を食べ交流を図った
	野菜のもぎ取り体験 （子育て支援センター）	場所：キッチンガーデン トマト、とうもろこし、ブルーベリーの収穫体験
	お米栽培、野菜栽培、そば 栽培（学校）	作物を作り、どの様に出来ているかを知る授業実施
	生産者との交流給食（学校）	各学校（小学校）で給食食材を提供してくださる生産者 を招き、栽培の話を聞いた後、給食交流実施
	保護者給食試食会（学校）	小学校1年生保護者を対象に給食試食実施
	キャリアフェス in 飯島小	町内飲食業、米生産者、野菜生産者、給食センター等の ブースを出展し、児童に体験活動を行った。
商工部会	会議	令和元年第1回商工部会実施
	食品ロス削減活動	食品ロス標語募集（H31.3～R元.5） 応募作品：133点（113人） 食品ロス標語審査会（R元.6.14） 食品ロス標語表彰式（R元.6.30 健康福祉大会にて） 最優秀賞 「感謝の気持ち わすれず食べよう 作った人に 食品に」 食品ロスポスター作製 町内飲食店等、各所に掲示・配布
	フードバンク （飯島町社協と連携）	R2.2.17～21 参加人員：一般、商工会員等 商工会において商工会員へ周知、食品の提供を実施 役場商工係内において食品の提供を実施 集計した物を飯島町社会福祉協議会に贈呈
	飯島版みどり提灯	飯島町営業部食部会と合同で出来ることを研究

	事 業	実 施 内 容
農 政 部 会	会議	令和元年第1回農政部会実施
	越百黄金のPR	健康福祉大会において越百黄金の販売、試食提供 味噌加工研究会の味噌等を試食のお供にした
	保育園児や小中学生を対象 とした農業体験メニュー 実施	飯島地区育成会等 サツマイモ 田切農産 野菜、果樹 七久保地区 小麦 他
	地元食材を使用した料理の提 供、紹介	むら夢楽塾：R2.2.1 参加人数70人 農村女性グループによる地元産食材を使用した料理の提供と 紹介を行った
生 活 部 会	健康づくり・健康増進に 関する取り組み	乳幼児健診・育児相談時の食生活指導 子育て支援センターへの食育推進 妊産婦・授乳婦に対する支援 各種健診時・後の食生活支援 病態別栄養指導、高齢者に対する栄養支援
	食改食育事業 いいちゃん「いい食」 キャラバン	第6回健康福祉大会で発表 テーマ：はやね はやおき あさごはん 町内2保育園で実施 テーマ：やさいおう国であそぼう
	食育推進、食改事業のPR	親子の食育2回 伝達講習会4回 減塩料理の推進3回
	成人式で朝食の大切さにつ いてPR	ピロリ菌検査後の町内産米のおにぎり配布、講話

⑥ 食生活改善推進協議会支援事業

ア 令和元年度飯島町食生活改善推進協議会総会	5月20日	33人
イ 令和元年度長野県食生活推進協議会上伊那支部総会	5月22日	10人
ウ 第51回長野県食生活改善推進大会	10月21日	18人
エ 正副グループ長会	年5回	41人
オ 日本食生活協会委託事業・他の委託事業		

(ア) おやこの食育講習会

地 区 名	実 施 日	参加者数
本 郷	7月13日	23人（親7・子10・会員6）
全 域	8月2日	37人（親14・子14・会員9）

(イ) 伝達料理講習会

地 区 名	事 業 名	実 施 日	参加者数
全 域	生涯骨太	10月2日	12人
全 域	生涯骨太	10月4日	12人
全 域	牛乳料理	11月11日	21人
全 域	働き世代	12月7日	21人

(ウ) 飯島町食育事業（町食育料理講習会）

地 区 名	事 業 名	実 施 日	参加者数
七久保	減塩事業	11月14日	13人
本 郷	減塩事業	12月1日	38人
田 切	減塩事業	12月4日	10人

(エ) 栄養改善出前講座

田切	12月4日	9人
全域	12月7日	21人

カ いいちゃん「いい食」キャラバン活動支援

(ア) 会議 年7回 延べ人数 74人

(イ) 寸劇

団 体 名	実 施 日	参加者数
第6回健康福祉大会	6月30日	223人
七久保保育園	1月30日	91人
飯島保育園	2月13日	132人

キ 献立支援

(ア) 第6回飯島町健康福祉大会 6月30日

飯島町の食育活動

飯島町では、

「子どもから大人まで」全世代を対象とした食育を実施しています！

保育園

こりすの会



参観日に合わせて管理栄養士による講話
体に良い「だし」のお話&飲み比べ

いっ子センター

親子で食べよう！

食の交流会



管理栄養士の講話のあと、
調理実習を行いました！



野菜のもぎとり体験

小学校

JA親子社会見学

越百農産の見学

(きのこ)

きのこがたくさん！



給食訪問

1年生：食事時の食器の置き方
3年生：食材の栄養について
5年生：噛むことの大切さ



農業関係



ふるさと便 お歳暮セット

飯島町の特産品が詰まっ
たお歳暮セットです!!

生涯学習関係



まゆ玉作り

飯島陣屋で毎年恒例の
まゆ玉作りが
開催されました

成人式



ピロリ菌検査の後に、町産米
「越百黄金」のおにぎりを
食べました！

飯島町の地産地消



いっじま手打ち蕎麦の会



手打ち蕎麦の講習会開催！
各種イベントでも活躍中！

☆飯島町産の
そば粉を使用しています



長野県3つの星レストラン登録 飯島町第2号店

農家レストラン

すみれ自然農園・食堂

★健康づくり登録メニュー
★地元産食材の活用
★食べ残しによる生ごみの発生抑制



詳しくは、
県のホームページを
ご覧ください！

食生活改善推進協議会 いいちゃん「いい食」キャラバン

演題：『やさい 王こくで あそぼう』

やさい嬉しい黄色オニ。楽しい夢を見て
やさいを好きになれるかな？



飯島町健康福祉大会

○今回は食育をテーマに開催！

いい食で「見て」「聞いて」「触って」作ろう元気な体

食育 NW：生活・教育部会コーナー

町栄養士会&食改

「何が入っているかな？食材あてゲーム」

「あなたの家の汁物 塩分測ります」



食育 NW：農政部会コーナー

環境共生米「越百黄金」販売！

農薬・肥料の化学成分 50%以上削減して栽培
町内小中学校の給食でも使用されています



食育 NW：商工部会コーナー



町内食品製造企業展示販売
ひかり味噌(株)・内堀醸造(株)

その他コーナー



医師の健康相談

五平餅などの軽食や、手打ちそば、福祉施設の
配食サービスの試食など、食に関するコーナーが
出展しました



<健康福祉大会 午後の部講演会>

講師：料理研究家 コウケンテツ 氏
演題：キッチンから始まる家族の絆

テレビ等で大活躍のコウケンテツ
先生をお招きしました！！
料理を難しく考えるとサンシャイン
(笑顔) になれない！
サンシャインが輝くような料理や
家事をしようと、簡単レシピの紹介
がありました。



飯島町 食育推進ネットワーク会議 商工部会の取り組み

信州食育発信 3つの星レストラン

飯島町第1号認定店
和泉屋さん



認定基準

健康に配慮したメニュー
主食・主菜・副菜が揃っている
エネルギーが500~700kcal程度
野菜140g以上使用
食塩相当量が4g未満

地元で採れた食材を積極的に
使用しているなど

食品ロス標語募集

たくさんのご応募ありがとうございました
113人から133点の応募がありました
(文化館のホワイエに展示します)

受賞作品紹介

最優秀賞 感謝の気持ち わすれず食べよう 作った人に食品に

優秀賞 捨てないで いろんな命が そこにある

優秀賞 飯の島 日本一の 食べっぷり!

フードバンク

町役場で!



缶詰め
レトルトカレー
カップ麺
そうめん

商工会員さんより!

缶コーヒー
うどん(乾麺)
パスタ

社会福祉大会で!



たくさんのお協力ありがとうございました

2019.2.27

飯島町社会福祉協議会へ贈呈しました

3010運動





感謝の気持ち わすれず食べよう 作った人に 食品に

(最優秀賞作品 小林 乙葉さん)



まだ食べられるのに廃棄される食品=『**食品ロス**』
日本では食品ロスの量を国民一人当りに換算すると、
毎日お茶碗約1杯分(約139g)の食べものが捨てられています。

もったいないを伝えよう ～食品ロス削減～

< 飯島町食育推進ネットワーク会議 >



2019.12

令和2年度 食育推進事業

- ① 食育推進庁内連絡会議 2月4日
- ② 食育推進ネットワーク会議幹事会 中止 ※新型コロナウイルス感染拡大のため
- ③ 食育推進ネットワーク会議 中止
- ④ 上伊那地域食育フォーラム（伊那合同庁舎） 中止
- ⑤ 部会の活動（4部会）

	事業	実施内容
教育部会	収穫体験（保育園）	飯島保育園、東部保育園 地元農家とさつま芋堀体験
	給食下処理のお手伝い（保育園）	食材の下処理手伝い（トマトへた取り、ピーマン皮むき、エンドウすじ取り、トウモロコシ・玉ねぎ皮むき）
	みんなで食べよう豚汁会（子育て支援センター）	食や栄養の公演後、豚汁会を計画 ⇒新型コロナウイルス感染症の影響により中止
	野菜のもぎ取り体験（子育て支援センター）	場所：キッチンガーデン（参加：大人10名+子供12名、計22名）トマト、トウモロコシ、ブルーベリー収穫体験 試食は新型コロナウイルス感染予防のため中止
	米・野菜・そば栽培（学校）	学校で作物栽培し、どの様に出来るか授業を実施
	生産者との交流給食（学校）	七久保小学校にて、給食食材を提供して下さる生産者さんとの給食交流実施（県事業）
	保護者給食試食会（学校）	小学校一年生保護者対象の給食試食会を計画 ⇒新型コロナウイルス感染症の影響により中止
商工部会	フードバンク（飯島町社協と連携）	日付：R3.2.15～26 実施 参加人員：一般、商工会会員等 ・商工会において商工会員へ周知、食品の提供を実施 ・飯島町役場商工係内において食品の提供を実施 ・提供食材は、飯島町社協へ贈呈
	飯島版みどり提灯	飯島町営業部食部会と合同研究
農政部会	越百黄金を学校給食提供	米の納品数量実績：8,150kg
	町民を対象とした農業体験メニューの考案	＊農業法人やグループ、個人で農業体験を実施。通年 ・飯島地区育成会 ・保育園、小学校 ・市民農園 ほか 参加人数：不明
	地元産食材を使用した農産物加工品の提供、紹介	いいじまむら夢楽塾 令和3年2月6日（土） 参加人数：96人 ＊参加者へ農村女性グループによる地元産食材使用の農産物加工品景品提供

	事業	実施内容
生活部会	健康づくり・健康増進に関する取り組み	乳幼児健診・育児相談時の食生活指導 子育て支援センターへの食育推進（ファミサポ養成講座） 妊産婦・授乳婦の支援、各種健診時・後の食生活支援 病態別栄養指導、高齢者に対する栄養支援
	食改食育事業、食育推進、食改事業のPR	いいちゃん「いい食」キャラバン中止 親子の食育中止 伝達講習会2回

⑥ 食生活改善推進協議会支援事業

- ア 令和2年度飯島町食生活改善推進協議会総会 中止
- イ 令和2年度長野県食生活推進協議会上伊那支部総会 中止
- ウ 第52回長野県食生活改善推進大会 10月14日 中止
- エ 正副グループ長会 年3回 36人
- オ 日本食生活協会委託事業・他の委託事業

(ア) おやこの食育講習会 中止

(イ) 伝達料理講習会

地区名	事業名	実施日	参加者数
全域	おやこの食育教室	11月28日	35人
全域	生活習慣病予防	3月1日	18人

(ウ) 飯島町食育事業（町食育料理講習会） 中止

(エ) 栄養改善出前講座

自治会・団体名	実施日	参加者数
春日平	10月21日	8人
本郷第五	10月21日	15人
子育て支援センター	10月30日	7人

カ いいちゃん「いい食」キャラバン活動支援

(ア) 会議 年1回

(イ) 寸劇 健康福祉大会、保育園とも中止

キ 献立支援

(ア) 子育て応援献立 保健センター 2月3日 献立撮影

発酵食品のまち いいじま

発酵食品とは

はっこう
発酵＝微生物などの力によって食品が分解され、別の見た目や味になることです。

発酵食品は食べ物のおいしさや栄養価を高めるだけでなく、腸内や肌など体のいろいろな所に働きかけ、健康になるのを助けてくれる食べ物です。

飯島町は、きれいな水と空気、景観に恵まれており、発酵食品の製造に適した環境が整っています。

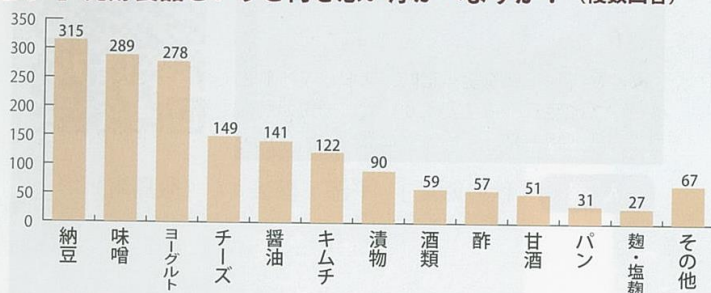
そのため、発酵食品を製造する優良会社やグループ、個人の方が数多く存在する『発酵食品のまち』となっています。

発酵食品のまちアンケートの概要

期間	令和3年1月20日(水)～2月3日(水)
配布数	530 枚
対象	飯島町内の小学生・中学生の子どもがいる世帯
回収数	351 枚 (回収率 66.23%)

お問合せ 産業振興課商工係 内線 104

【問1】発酵食品というと何を思い浮かべますか？（複数回答）



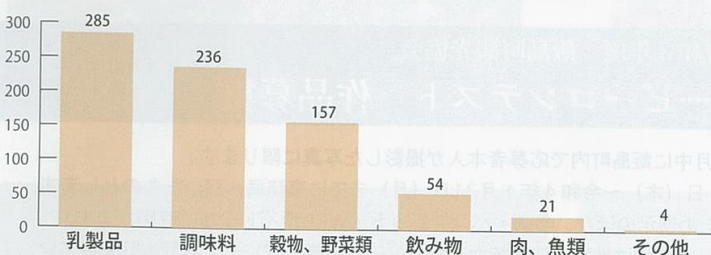
納豆はあ見えて腐ってないんだよね！



そのほかにも、乳酸菌飲料や紅茶、バターなど色々ありました。



【問2】よく食べる発酵食品はなんですか？（複数回答）



ヨーグルトやチーズはよく食べるよね！



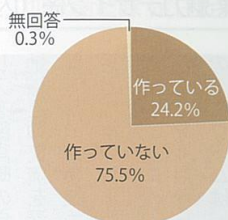
調味料は自然と日々の暮らしに寄り添っています。



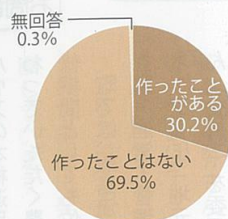
【問3】発酵食品にどんなイメージを持っていますか？（複数回答）



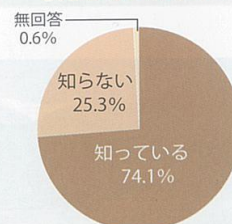
【問4】ご家庭で発酵食品を作っていますか？



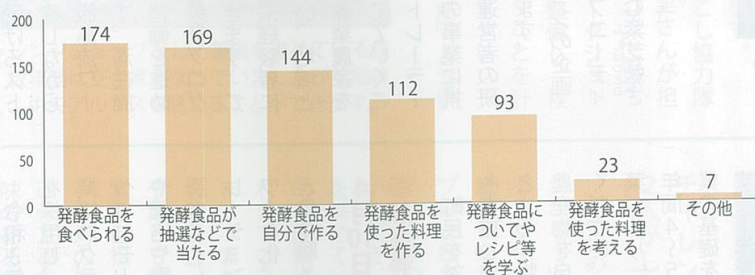
【問5】発酵食品をお子様と一緒に作ったことがありますか？



【問6】飯島町に、発酵食品を作る会社や団体があることを知っていますか？



【問7】発酵食品について、こんなイベントがあったら参加してみたい、というものはありますか？（複数回答）



やっぱり食べたい！



自分で作るのも
楽しくてオススメです！

【問8】発酵食品に関して、食べた時や作った時などのエピソードを教えてください。

- ◆飲めなかった甘酒が手作りだと美味しく感じた。
- ◆初めてチーズを食べた時、美味しくて何個も食べてしまった。
- ◆手作りが簡単で、発酵していく過程が面白い。
- ◆学校で納豆を作って楽しかった。
- ◆温度管理が難しかった。
- ◆子どもたちが楽しそうにしている一緒に作って良かったと思った。
- など、たくさんエピソードがありました。

町では、今回のアンケートをもとに、飯島町の発酵食品で町をもっと元気にする方法を考えていきます。発酵食品を食べて、おいしく健康な毎日を過ごしましょう！

コラム

発酵食品と乳酸菌

飯島町役場 健康福祉課
管理栄養士 土村 みどり

乳（ミルク）のような動物性食品や野菜などの植物性食品が乳酸菌や多種多様な菌によって発酵されたものを発酵食品と言います。

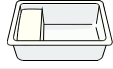
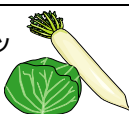
動物性乳酸菌はミルクや肉に好んで生息し、植物性乳酸菌は植物由来の漬けもの、穀類や果汁などに好んで生息します。私達は発酵乳（ヨーグルトなど）の普及により「動物性」の乳酸菌を多く取るようになりましたが、それまでも漬物や調味料などで「植物性」の乳酸菌も多く摂取していました。乳酸菌は健康維持や長寿と関わりが深い有用菌として親しまれています。腸には多くの細菌が存在し、善玉菌（身体に有用に働く細菌）が多いと身体が健康に保たれ

ます。ヨーグルトや味噌などの発酵食品のほか、食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内細菌叢を改善し免疫力を高めます。

また現代はたくさんの食事をするにより塩分もたくさん取っています。町では減塩として「塩分ゼロの酢」の利用を大いに勧めています。酢を利用することで塩分を抑えても味のある食事が可能になります。乳酸菌などの種類によって働きや強さも異なるので自分に合う発酵食品を見つけて、健康で豊かな食生活を送りましょう。



一日に何をどのくらい食べたらよいでしょう（1点＝80kcal）

	食品群	1600kcal(20点)	単位	3～5歳	1400(17.5)	1800(22.5)	2000(25)	2200(27.5)	2500(31.5)
第1群	不足しがちな栄養素を含む食品	乳製品・牛乳  250g	2点	250	250	250	250	250	300
		卵 Mサイズ 1個  50g	1	30～50	50	50	50	50	50
第2群	筋肉や血液を作るのに必要な栄養素	魚介類 サケ1/2切れ  50～60g	1	30	50～60	50～60	100～120	100～120	100～120
		肉類 鶏モモ肉  40g	1	20～30	40	40	40	40	40
		製品豆・豆 木綿豆腐 1/4丁  110g	1	110	110	110	110	110	110
第3群	体の動きをスムーズにする食品	野菜 緑黄色 人参、ほうれん草、トマト  120g	1	90	120	120	120	120	120
		野菜 淡色 大根、キャベツ、玉ねぎ、白菜  230g		160	230	230	230	230	230
		きのこ きのこ、こんにゃく  100g		20	100	100	100	100	100
		海藻 海藻(乾)  5g		1	5	5	5	5	5
		芋類 じゃが芋 1個  110g	1	50	110	110	110	110	110
		果物 パナナ 小1本  100g	1	100	100	100	100	100	100
第4群	力や体温の基になる食品	穀類 ご飯 3杯  150g×3杯 450g	9.5	125g×3杯 375	110g×3杯 330	180g×3杯 550	200g×3杯 600	230g×3杯 700	280g×3杯 850
		油脂類 油 小さじ2 ③  9g	1	9	9	9	18	18	27
		砂糖類 砂糖 大さじ1  10g	0.5	10	10	10	10	10	10
		調味料その他 醤油 大さじ1  18g	0.5	9	18	18	18	18	18
		味噌 大さじ1/2  9g		6	9	9	9	9	9