

第3次 下川町食育推進計画

いのち
～全ての生命に感謝して

いただきます!!～



下川町

令和6年4月

第3次下川町食育推進計画 目次

はじめに	1
(1) 計画の位置づけ	1
(2) 計画の期間	1
(3) 「食育」とは	2
(4) 下川町の現状	2
(5) 食生活の現状と課題	2
第1章 下川町の目指す食育（基本理念）	6
第2章 基本目標	7
第3章 計画の推進に向けて	8
第4章 年代別の取組みの方向性	9
1 乳幼児期（概ね0～5歳）	9
2 学 齢 期（概ね6～15歳）	9
3 青 年 期（概ね16～24歳）	10
4 壮 年 期（概ね25～44歳）	11
5 中 年 期（概ね45～64歳）	11
6 高 齢 期（概ね65歳以上）	12
7 妊娠・子育て期	12
第5章 主体別の取組み	13
1 家庭における食育の推進	13
2 認定こども園・学校等における食育の推進	14
3 地域における食育の推進	14
4 生産者における食育の推進	15
5 行政における食育の推進	15
第6章 資料編	16
1 用語解説	16

はじめに

「食」は、わたしたちが心身ともに健やかに暮らすために基本となる大切なものです。

近年、食育への関心は高まっています。しかしながら、共働き世帯の増加や核家族化、単身者、高齢者世帯の増加などライフスタイルの変化に伴い「食」に対する価値観の多様化が進んでおり、食への関心は生活習慣病等の健康に関することから、食料自給率、食品ロス等の社会問題に関することまで多岐にわたっています。

このような背景のもと、下川町では食育基本法に基づく国の食育推進計画、北海道の「どさんこ食育推進プラン」をふまえて、平成 26 年 3 月に「下川町食育推進計画」を策定し、食育を推進してきました。

今後さらに食育の現状を認識し、食育の取り組みを総合的かつ効果的に進めていくため、町民一人ひとりの食に対する意識の向上と生涯元気に暮らせる健康づくり、地産地消の推進をめざして「第 2 次下川町食育推進計画」を策定しました。

なお、本計画は、「地域資源を活用した農林水産漁業等による新事業の創出等及び地域の農林水産物の利用促進に関する法律（六次産業化・地産地消法）」第 41 条に基づく「地産地消促進計画」としても位置付けることとします。

(1) 計画の位置づけ

本計画は、国の食育基本法第 18 条 1 項に基づく市町村食育推進計画として位置づけるとともに、北海道の「食育推進行動計画」を基本として、「第 6 期下川町総合計画」との整合性も図りながら食育を具体的に推進するための行動計画として策定します。

また、この計画は町民の健康づくりを一体的に進めていく必要があるため、第 6 期下川町総合計画の「下川町のありたい姿」の項目③「人も資源もお金も循環・持続するまち」、項目④「みんなで思いやれる家族のようなまち」を具現化するものとして位置づけます。

(2) 計画の期間

本計画の期間は、令和 6 年度から令和 10 年度までの 5 年間とし、5 年ごとに計画の見直しを行います。

なお、社会情勢の大きな変化等によって、見直しが必要になった場合は、随時見直しを行います。

(3) 「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育んでいく基礎となるものである。(食育基本法 前文より)

(4) 下川町の現状

下川町は東西約 20km、南北約 31km の広がりを持ち、644 平方 km の広大な面積を有しており、恵まれた森林資源と豊かな美しい自然が残された町です。年平均気温は 4.9℃ですが、真夏には 30 度以上、真冬にはマイナス 30 度以下に達し、寒暖差が 60 度以上という、わが国でも最も温度差の大きい地域の一つです。

農業では、名寄川流域の肥沃な大地を生かし、水稻、小麦、蕎麦などの栽培が行われています。ハウス野菜を主とした畑作と酪農を中心に、初冬まき栽培による幻の小麦「ハルユタカ」の安定生産など、雪国の地域特性を生かした農業を行っています。

林業では、下川町の総面積の約 90% を占める恵まれた森林資源を基盤とした循環型森林経営システムを構築しています。

(5) 食生活の現状と課題

① 生活習慣の乱れからおこる食生活の乱れ

高度経済成長は、所得の向上をもたらした一方で、家族構成やライフスタイル、ニーズの多様化など大きな変化をもたらしました。コンビニエンスストアなど 24 時間営業も増えてきました。生活が豊かになる一方で、家族そろって食事をする機会が減少し「孤食」や「個食」が増えてきています。また、ライフスタイルの変化は生活習慣に影響し、就寝時間が遅くなってきています。

就寝時間が遅くなると起床時間も遅くなり、朝食の欠食につながると言われています。また、乳幼児期の子どもは保護者の生活リズムに合わせて夜遅くまで起きていることからくる影響が懸念されています。

朝食を食べない人より食べている人の方が、午前中の授業や仕事に集中し成績が良い、疲れにくい、穏やかに過ごせるといわれております。

全国の朝食欠食率を見ると、男性、女性ともに 50 歳代、60 歳代では微増しており、40 歳代以下は減少しております。しかし、若年層における朝食欠食率が最も高くなっております。(表 1)

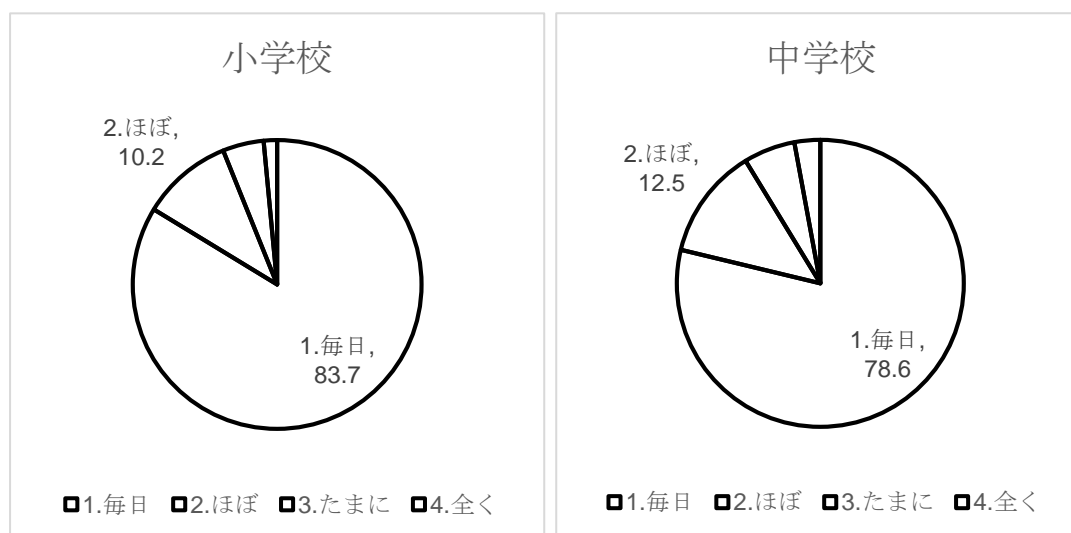
本町の小学校6年生と中学校3年生での調査によると、小学6年生ではほとんどの児童が朝食を摂っていますが、中学3年生に上がるにつれ、欠食する割合が増えています。(図1)

表1 全国の朝食欠食率

		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
H30	男性	29.9	28.3	24.5	18.0	8.2	3.7
R元	男性	27.9	27.1	28.5	22.0	9.6	3.4
H30	女性	18.9	12.7	12.6	13.0	5.3	3.7
R元	女性	18.1	22.4	17.1	14.4	6.8	4.5

(資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」)(単位：%)

図1 小中学校の朝食摂取状況



全国学力・学習状況調査 (R5)

これらのことから食事が心身に与える影響を理解し、町民一人ひとりが正しい食の知識を持つとともに、健康的な生活を送れるように生活リズムを見直す必要があります。

② 栄養バランスの偏り

健康を維持し、毎日を元気に過ごすためには一日三食を食べ、必要な栄養を摂ることが大切です。

近年では、外食や中食など調理や食事を家の外に依存する食の外部化が進み、いつでもどこでも簡単に好きなものが食べられるようになってきました。

また、食の欧米化が進み、選択肢が多様化するなど、食の楽しみが増えています。

しかし、一方で、簡便であるため外食や加工食品の利用が増加し、好きなものや決まったものしか食べないなどの偏食が増加すると野菜不足や脂質の摂りすぎなど栄養バランスが崩れてしまうことがあります。栄養バランスの偏りは、肥満や生活習慣病を誘発するだけでなく、体調不良など、健康へ深刻な影響をもたらします。

健康な日々を送るためには、栄養バランスが崩れないよう留意するとともに、自分にあった食事量を摂ることが必要です。そのための知識と選択する力を身に付けることが大切です。特に子どもは、食生活を保護者に依存している部分が多いため、保護者は自分の食事だけではなく家族の食事も見直していくことが大切です。

③ 食の安全・安心に対する関心の高まり

食は私たちが生きるために欠かすことができないものです。しかし、近年、食品の表示、食品への残留農薬問題などの他、食品添加物、遺伝子組み換え食品への注目も高まり、より一層、食の安全・安心への関心が高まっています。

食の安全・安心についての情報提供の充実とともに、さまざまな情報の中から正しい情報を選択する力を身に付けることが重要です。また、家庭菜園や地産地消の推進など、地域を大切にしながら旬のおいしい食材を味わい、食の安全・安心への取組みを図ることが求められています。

また、まだ食べられるのに捨てられている食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約 523 万トンにも上ります。一人当たりに換算すると毎日お茶碗約 1 杯分のご飯を捨てていることとなります。大切な食べ物を無駄なく消費し、食品ロスを減らしていくことが大切です。

④ 食文化の継承

経済発展やライフスタイルの変化により、多様な食文化や食生活を楽しむことができるようになった現代、地域で育まれてきた山菜取りや溪流釣り、冬場をしのぐための知恵としての保存食が少なくなり、さらにはお米を中心とした日本型食生活が崩れてきました。また、核家族化や外食、中食利用の増加で家族の手作り料理が減り、家庭で伝えられてきた味や食習慣・食文化が失われつつあります。

孤食の増加や欠食、栄養の偏りなども問題となっています。

食卓でのコミュニケーションは、子どもの豊かな感性を育て、また、家族の健康状態を知る良い機会です。特に「妊娠・子育て期」は重要で、子ども時代に身についた味覚や嗜好、マナーは、大人になってからもその人の食べ方に影響を与えます。

家族で楽しく食卓を囲み、食に対する感謝の気持ちを持ちながら、それぞれの家庭の味や伝統食、季節に合わせた行事食など食文化を次世代に受け継いでいくことが大切です。

第1章 下川町の目指す食育（基本理念）

基本理念

本計画においては食育基本法の理念、食育の現状と課題を踏まえ、健康づくりを「食」という側面から進め、個人や家族の取組みだけでなく社会全体として支えあい、家庭や地域で豊かな楽しい生活の実現を目指すことを基本理念とします。

基本方針

町民一人ひとりが食を通して健康で豊かな生涯を送ることができるという基本理念の実現に向けて、次の三点を基本方針とします。

(1) 食についての正しい知識を身に付ける

様々な経験を通して「食の旬」など、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、「食」の選択肢が多様化している中で、望ましい食習慣の確立を図ることを目指します。

(2) 食を大切にすることを育む

食は自然の恩恵の上に成り立ち、食に関わる人々の様々な活動に支えられています。

下川町の緑豊かな環境で資源（山菜や川魚など）や農業体験などを通し、自然環境の中で生命を育むことの尊さや農産物生産への正しい理解を深め、その生命を頂くことのありがたさを実感して、生命を受け継いでいることに対する感謝の心を育みます。

(3) 楽しく食べる習慣を身に付ける

食は、空腹を満たす、栄養を摂るだけでなく、家族や仲間との大事なコミュニケーションを築く上でも重要な役割を果たします。

家族、仲間と一緒に料理する、食べる、会話するなど、食を通じたコミュニケーションにより、食の楽しさを実感することを目指します。



第2章 基本目標

基本目標

以上のような現状と課題を踏まえて、「食育は家庭から」を基本に認定こども園・学校、地域、町の連携を強めて「食を通じた心とからだの健康づくり」を目指す本計画の基本目標は次のとおりとします。

(1) 生活リズムを整え、食事のリズムを身に付ける

「食事のリズムを身に付ける」ためには、空腹感や食欲を感じそれを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。生活全体との関わりが大きいので、家庭はもちろん、認定こども園、学校、老人ホーム、地域などの各機関が連携して、環境を整え朝食を欠かさず、一日三食、しっかりと食べることを目指します。

(2) 栄養バランスのとれた食事を心がける

朝食の充実など栄養バランスを考えた食事を摂ることを目指します。

(3) 食の安全性に関心を持ち、食を選択する力を身に付ける

食の安全・安心に関心を持ち、安全な食材を選び、正しい情報を選択する力を身に付けることを目指します。

(4) 食を大切にすることを育み、楽しく食事をする

食材の命を頂くことに感謝する心を育み、食べ物や食文化を大事にし、家族や友人と楽しく食事をすることを目指します。

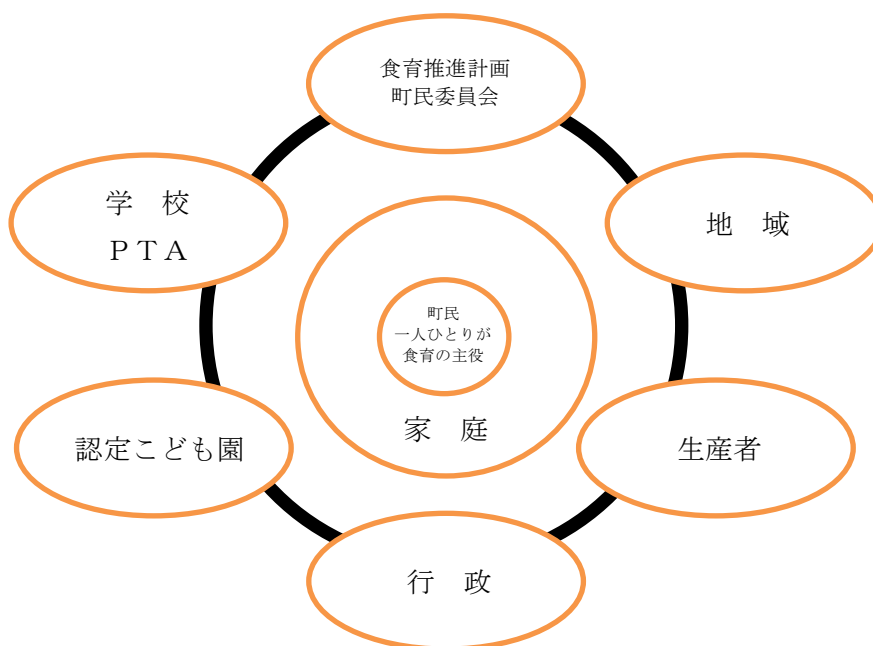
(5) 食を通じた心と体の健康づくりに努める

心も体も健康で、いきいきと暮らせることを目指します。



第3章 計画の推進に向けて

食育は様々な分野に係り、様々な主体によって進められるものであるため、本計画をより実行性のあるものとするために、町民を対象とする食育に関する情報提供や啓発等の基盤整備、地域における各主体の連携強化が必要です。このため、町民、地域、行政、関係団体等が横断的な連携を図りながら、それぞれの役割を十分に発揮して、互いに補完し合い食育を推進します。



第4章 年代別の取組みの方向性

人は豊かな食の体験を積み重ねていくことで、健康でいきいきとした生活を送る基本である『食を営む力』を育てていきます。

このため、各世代において身体的、精神的、社会的特徴を踏まえて食育の取組みを進めていく必要があります。本計画では、「乳幼児期」「学齢期」「青年期」「壮年期」「中年期」「高齢期」「妊娠・子育て期」の7つの世代に分けて、各々の特徴に応じた食育の取組みの方向性を示し進めていきます。

1 乳幼児期（概ね0～5歳）

乳幼児期は、食生活を始め、生活リズム等の健康的な生活習慣を身に付けることはもとより、しつけによって社会性の基礎をも養う重要な時期です。

特に乳児期は、食である授乳・ミルクを通して、単に栄養を摂るだけではなく、親子のふれあいや安心感などを覚えていきます。幼児期は、活動範囲が広がり好奇心も強くなるため、様々な食体験が必要な時期です。



この時期には、食に関して自発的に考えるまでには至らないことから、保護者が責任を持ち、慈しみを込めて食に当たらなければなりません。家族や友達と楽しく食べることを心がけ、食への関心が持てるよう、食べ物の匂いを嗅ぐ、見る・触るなど様々な食の経験を積むことで五感を磨く必要があります。

- ・早寝早起き、一日の食事を規則的に摂るなど、基本的な生活リズムを習慣づけましょう。
- ・あいさつ、箸の持ち方など食事の時の基本マナーを習得させましょう。
- ・五感を使って自然や生き物、農林水産物の収穫体験等を通じて、食の楽しさを体感させましょう。
- ・簡単な手伝いを通じて、調理の楽しさを体感させましょう。

2 学齢期（概ね6～15歳）

小学生期は、心身の発達が著しく、食習慣の基礎を確立し、健康や食事など食に関する新たな知識を広げていく時期です。しかし、学校での本格的な集団生活が始まるとともに、友達と過ごす時間が増え、習い事などにより家族間の生活時間がずれ、家族そろ

って食事をする機会が減っていきます。また、朝食の欠食や食事マナーの乱れ、偏った食事による肥満・やせ、小児生活習慣病等の健康問題が起きてくる時期でもあります。

中学生期は、心も体も大きく変化する時期でもあり、体の基礎を作るためにバランス良くしっかり食べることが大切です。また、食事の選択や判断などを自分で行うことが増えるため、自己管理能力を身に付けていくことが必要となります。



このため、この時期は家庭の食事や学校給食を通じ、食に関する基本的な知識や望ましい食習慣を身に付け、自らの健康について考え、体験学習などを通して食の大切さを学ぶことが大切です。また、保護者も食育の基本は家庭にあることを十分理解し、大人になる前の食育推進に努める必要があります。

- ・ 学校において、食農体験学習等の経験や地場産品を活用した給食を摂ることにより生産現場について学習し、地元の食材に興味を感じさせましょう。
- ・ 一緒に買い物に行き、様々な食材を見せるとともに新鮮な食材の見分け方を学ばせましょう。
- ・ 家族でコミュニケーションを図り、包丁等を使用した簡単な料理、調理を習得させましょう。

3 青年期（概ね16～24歳）

高校生期は、多くの生活習慣が定着し、食習慣の自己管理能力を獲得していく時期です。保護者による子どもの食習慣の管理が難しくなり、生活リズムとともに食事リズムも不規則になりがちです。マスメディア・ソーシャルメディアの影響も受けやすく、きれいになりたい・遊びたい気持ちが強く、過度の痩身志向や過食、偏食による肥満など健康上の問題も生じやすい時期です。



高校生期を過ぎると、保護者から離れ、進学や就職、結婚、出産等により、生活環境が大きく変化する時期でもあります。心身ともに充実する一方、生活が不規則になり朝食の欠食が増える時期です。

このため、この時期の食生活が将来の健康に大きな影響を及ぼすことを再認識し、食

に関する知識や経験を深め、自らの生活を見直し健康的に過ごせるように生活習慣を改善することが必要です。

- ・ コンビニエンスストアや外食に頼りすぎず、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・ 一人暮らしだと食生活が単調になりがちになるため、楽しく食事をすることを心がけるとともに、「食」に関する情報を家族や周囲と共有しましょう。
- ・ 食に関する必要な情報を得て、正しい選択、判断をして実践しましょう。

4 壮年期（概ね25～44歳）

壮年期は、心身ともに充実し、職場や地域社会、家庭の中心となって活躍する時期です。一方で、ストレスがたまりやすく、子育てや多忙による睡眠不足や偏った食生活になるなど、自らの健康管理がおろそかになりやすい時期です。また、身体機能が徐々に低下し始め、生活習慣や更年期による体調の変化が現れるなど、身体的、精神的、社会的に大きな変化を迎えます。



このため、壮年期では自らの健康状態を把握し、食生活などを見直すとともに、生活習慣病の予防など健康を維持、増進していくことが大切です。また、世代間の交流により食材の料理方法や保存方法の知識を得るとともに、その知識を活用しながら、子どもたちに食事の基礎的な知識を教えることが大切な役割です。

- ・ 自分と家族の健康と仕事のバランスを考えながら、食を楽しみましょう。
- ・ 栄養バランスや食の安全・安心について理解を深め、実践しましょう。
- ・ 地産地消の実践により、地域の生産者と信頼関係を築きましょう。

5 中年期（概ね45～64歳）

仕事や子育てなど社会的な活動が一層広がる時期です。しかし、忙しい中、食生活が不規則になる人も多く、ストレスも増え、徐々に生活習慣病や歯周病などの歯科疾患も

増加する時期です。また、食に関する幅広い知識を得るとともに伝統食や行事食を実践しつつ、食文化の継承やこれまで得てきた食に関する知識や情報を家庭や地域に発信し、健全な次世代を育てる役割を担います。



- ・ 自分の食生活を振り返り、健康診断などの結果を正しく理解し、生活習慣病予防などの健康づくりに努めましょう。
- ・ 家族と調理や収穫体験など、様々な体験からコミュニケーションを培いながら、栽培や収穫の苦勞、自然の恵みへの感謝の心を学び、次世代へ伝えていきましょう。

6 高齢期（概ね65歳以上）

高齢期は、退職や子どもの自立など生活環境が変化し、身体機能の低下が進むなど、心身ともに大きな変化が生じ健康問題も大きくなる時期です。

この時期は、規則正しい食生活や食習慣を維持し、味覚の変化や食欲低下からくる低栄養にならないよう自分の健康状態や活動の程度に合わせた健康管理が必要です。また、一人暮らしの割合も高くなることから家族や友人、地域とのコミュニケーションを大切にし、楽しく食べることを大切にしたい時期です。



このため、高齢期は生活の質を維持するために、食事の大切さや楽しさを再認識することが大切です。豊かな人生経験とこれまでに培ってきた知識などを家族や地域社会に継承するなど、健康でいきいきとした生活を送ることが大切です。

- ・ かかりつけの医師や保健師と連絡を取り合い、自分の健康状態に合わせた食生活を心がけ、生活の質を維持しましょう。
- ・ 家族や地域との交流により生きがいを持ち、豊かな知識、経験を伝えていきましょう。
- ・ 自分の持っている知恵や知識を、家庭や地域行事の中で若い世代へ伝えましょう。

7 妊娠・子育て期

妊娠期は、妊娠による体の状態に合わせた食生活を送ることが特に必要な時期です。家族にとっても、食生活を見直すきっかけとなるため、家族全体の健康を考えることが

大切です。

子育て期は、核家族化が進み、共働き世帯が増えたことで食事に費やす時間が少なくなる傾向もありますが、子どもや家族のため安全に配慮し、栄養バランスを考えながら、家族が協力し合い、家族全体で楽しく健康になれるよう気を付けることが大切です。特に乳幼児は保護者の生活リズムの影響を強く受けるため、保護者自身も生活リズムを整えることが大切です。

このため、妊娠・子育て期では、バランスのとれた食事を摂るための知識、技術を身に付け、子どもと一緒に買い物や料理、準備をするなど、食に関心を持たせながら、一緒に楽しく食卓を囲む機会を持つことが大切です。



- ・ 妊娠期は、胎児の成長と安全な出産に向けてバランスの良い食事を摂りましょう。
- ・ 子育て期は、子どもに食への関心を持たせ、家族で楽しく食卓を囲みましょう。
- ・ 妊娠・子育て期は、家族全体で生活リズムを整えましょう。

第5章 主体別の取組み

食育は、栄養や健康、食べものが生産される過程や農林水産業をはじめとする食品関連産業に関すること、食事のマナーや食文化、幼児・学校教育との関わりなど、対象とする範囲が広く、これまでも、家庭はもとより学校、地域など様々な場面で取組みが行われてきています。今後は、様々な場面で、家庭、幼児センター・学校、地域、生産者がお互いに連携・補完し合いながらの取組みを進めます。



1 家庭における食育の推進

食育は、家庭での食生活が基本となります。特に、乳幼児期から学齢期にかけては、基本的な食習慣や食事マナー、生活リズムを身に付ける大事な時期です。また、家庭で楽しく食卓を囲むことでコミュニケーションが深まり、食事を通じて食文化を伝えることも大切です。

保護者自らも「食」に対する意識を高め、家族や友人と食卓を囲んで楽しい食生活を実践しようと心がけること、また、世代間の交流が食の文化を継承する手段になるため、積極的な交流が大切です。

- ・ 「早寝、早起き、朝ご飯」などで、生活のリズムを整え、朝食の大切さを理解する
取組みの推進
- ・ 家族や友人と食を楽しむ機会や食事マナー、食文化を伝える機会などの充実
- ・ 妊産婦や乳幼児から高齢者を対象にした食育の推進
- ・ 「食品ロス」削減の取組み
- ・ 食育に関する情報提供の充実

2 認定こども園・学校等における食育の推進

認定こども園・学校等における食育は、給食などで栄養バランスのとれた豊かな食事を子どもに提供し、健康保持増進を図ることはもちろん、子ども一人ひとりの「食べる力」を育みます。

様々な体験学習を通して、食への関心を高め、食を大切にする心や感謝の気持ちを育てます。また、給食に地場産物を取り入れ説明

することで、認定こども園・学校等と地域の生産者とのつながりを深め、子どもがより身近に生産者を感じ、地域の自然や生産、流通等に実感を持って理解を深めます。

保護者に対しては、家族で食卓を囲むことや生活リズムを整えることなどの大切さを伝え、家庭と連携しながら相互の取組みを進めます。

- ・ 給食を活用した食育の推進
- ・ 体験学習を通じて、食を大切にする感謝の気持ちの育成
- ・ 食に関する学習の推進及び充実
- ・ 保護者への情報提供、啓発



3 地域における食育の推進

地域における食育は、子どもから大人まで様々な世代の人が自らのライフステージに合わせた食生活が送れるようにしましょう。そのためには、世代間のつながりを大切にし、健康づくりや食への関心を高めながら、食育が身近なものとして定着していくための取組みを進めます。



平成27年度から、北はるか農業協同組合下川支所と下川町役場が共催する「しもりんマルシェ」がスタートしています。地元の農業者や自家野菜を栽培している町民等が

下川町産の農畜産物を持ち寄り販売することで、地域で生産された食材を地域で食す「地産地消」の理解、意識が促進されています。

- ・ 地域における健康づくり活動の推進
- ・ 地産地消の促進
- ・ 食の安全・安心に関する情報の提供

4 生産者における食育の推進

- ・ 消費者の求める安全・安心な農林水産物の生産、情報の提供
- ・ 農業体験や研修の受け入れ体制の整備
- ・ 生産者における食育は、安全・安心な自然の恵みと生産するための苦労、生命を育む産業としての重要性など情報の提供

5 行政における食育の推進

食育は、家庭、学校、職場、地域など、あらゆる場面での取り組みが必要となります。役場は、町民にとって一番身近な行政機関であることから、地域住民の食育の推進役として、関係課が連携しながら、町民や関係機関団体等とともに食育に取り組み、健康、教育、農業等それぞれの分野における連携体制や情報交換のネットワークを強化し、食育の推進を図ります。

・ 百日の祝い

乳幼児期から学齢期の食習慣や食事マナーを身に付ける大事な時期において、食事のマナー等を学ぶ機会を創出するため、平成27年度から下川町産材を活用したお食い初めセットを生後百日の子供に贈呈する「百日（ももか）の祝い」をスタートしています。



・ トマトジュースの日

未来を担う子どもたちが、地元の特産品に対して愛着と誇りを持ち、地域で生産された食材を地域で食す「地産地消」の理解と意識を促していくため、下川町の特産品であるトマトジュース「ふるさとの元気」を認定こども園、小学校、中学校へ提供しています。



第6章 資料編

1 用語解説

○孤食（こしょく）

家族が一人ひとり違う時間に食事をとること。

○個食（こしょく）

家族と一緒に食事をしていても、それぞれが好きなものを食べること。

○中食（なかしょく）

手を加えなくても食事として食べられる状態に調理された食品を、家庭などに持ち帰って食べること。

○生活習慣病

生活習慣病とは、毎日の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。（糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満などがあります。）

○日本型食生活（にほんがたしょくせいかつ）

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活のパターンに、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが豊富に加わって、栄養バランスのとれた食生活のこと。

○メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群と呼ばれ、ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性で90cm以上、その中で①血清脂質異常、②血圧高値（最高血圧130mmHg以上、又は最低血圧85mmHg以上）、③高血糖（空腹時血糖値110mg/dL）---の3項目のうち2つ以上を有する場合をメタボリックシンドロームと診断されます。

○遺伝子組換え食品

遺伝子組換え技術によって作られた農作物及びこれを加工して製造された食品のこと。

○BMI

肥満の判定に用いられる体格指数のこと。BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）であらわされる。BMI値が18.5未満がやせ、18.5以上～25未満が標準、25以上～30未満が肥満、30以上が高度肥満と定義されています。

下川町出荷主要農産物（令和5年度）

品目	作付面積(ha)	収穫量(t)	販売額(千円)
アスパラガス	15.7	45.9	64,555
ホワイトアスパラガス	2.2	30.2	60,610
フルーツマト	4.0	469.0	546,007
キヌサヤエンドウ	1.1	7.8	35,249
スナップエンドウ	0.4	2.7	6,002
青ネギ	0.8	17.8	16,650
かぼちゃ	4.8	41.0	7,935
水稲(もち米)	51.3	273.0	56,880
小麦	210.6	782.5	48,034
そば	192.8	132.8	34,500
生乳		18,349.0	1,945,231



下川町食育推進計画

～全ての生命に感謝して いただきます～

令和6年4月

発行: 下川町

編集: 下川町産業振興課農業振興係

〒098-1206 北海道上川郡下川町幸町63番地

TEL: 01655-4-2511 FAX: 01655-4-2517

MAIL: nousei@town.shimokawa.hokkaido.jp

URL: <http://www.town.shimokawa.hokkaido.jp>