

第2次 東北町食育推進計画

～栄養満点!! 食とともに笑顔が咲く町～

と とれたて野菜
う うれしい大地の恵み
ほ 宝湖の四季が
く 暮らしを彩り
ま 満開の家族の笑顔
ち 地域の絆があたたかい

令和3年3月



食とともに

笑顔が咲く東北町を願って



食は命の源であり、健康で豊かな暮らしの実現に欠かすことのできない大切なものです。

食育は生涯を通じた心身の健康保持とともに、人と人のつながりを通して人を思いやる心や感謝の気持ちを育みます。また、地域の産業や環境を理解し、郷土愛の醸成や地域の活性化を促進する役割も担っています。

しかしながら近年、社会構造の変化やライフスタイル、価値観の多様化などにより、食を取り巻く環境は大きく変化しています。

このような中、東北町では、町民一人ひとりが健康で心豊かな生活が送れるよう平成20年12月に「東北町食育推進計画」を策定し、家庭、保育施設、学校、地域、関係機関が連携を図りながら食育の推進に取り組んでまいりました。

こうした取り組みにより、町民の食育に対する関心は高まっているものの、成人肥満の増加や欠食、地産地消の実践等に課題がみられ、食育への関心や理解度が、実践に十分に結びついていない状況にあります。

食に関する課題の残るなか、これまでの取り組みの成果と課題を踏まえ、引き続き食育及び地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため「第2次東北町食育推進計画」を策定しました。

今後は東北町の豊かな食資源を生かした食育と地産地消の推進のため町民の皆さまのご理解とご協力をお願いいたしますとともに、本計画策定にあたり貴重な意見やご提案、助言をいただきました食育推進協議会委員ならびにワーキングチーム委員、関係機関や団体、町民の皆さま、青森中央学院短期大学に心より感謝申し上げます。

令和3年3月

東北町長 蛭名 鉦 治

第2次東北町食育推進計画 目次

第1章 計画の基本的事項

1. 食育推進計画の背景と趣旨	1
2. 計画策定の目的	2
3. 計画の位置づけ特色	2
4. 計画の期間	2

第2章 食を取り巻く現状とこれまでの取組

1. 東北町の特徴	3
2. 「食」に関する町民の意識	5
3. 東北町の健康	7
4. 東北町の農業と漁業の特徴	9
5. 東北町ならではの食の力	10
6. 東北町の食育に関するこれまでの取組	13
7. その他行政における取組	25

第3章 課題と取組の方向性

第4章 基本理念と目標

1. 食育を通して目指すべき地域の姿(基本理念)	31
2. 計画の基本的な考え方	31
3. 方向性と目標	32

第5章 施策の推進

1. 重点目標	33
2. 食育推進の目標値	34
3. ライフステージにおける食育の取組	36

第6章 計画の推進体制

1. 食育推進体制	39
2. 運動の展開	40

東北町食育推進協議会助言者からのメッセージ..... 41

用語説明..... 42

参考資料..... 44

第1章 計画の基本的事項

1. 食育推進計画の背景と趣旨

東北町は、広大なみどりの大地と青森県最大の湖「小川原湖」に代表される、優れた自然環境と景観を誇ります。その恵まれた自然環境のもと、ナガイモを中心とする野菜の生産や畜産などの「農業」、日本有数の水揚げ高を誇るシラウオ、ワカサギ、シジミ貝などに代表される「水産業」で、県内でも有数の農林水産業が盛んな町です。四季折々の季節感豊かな食材の宝庫であるため、地元食材を活かした郷土料理や伝統料理等の食文化が形成されています。

町では食育推進基本法第18条1項に基づいて、平成20年12月に「東北町食育推進計画」を策定し、町民一人ひとりが豊かな食生活を実践することができる能力を育むため、様々な活動を推進してきました。子どもの保護者や高齢者向けの栄養教育、給食や授業を通じた学校教育、農業イベントや農業体験学習を通じた生産者との交流等、様々な取り組みにより、町民の健康、食育に対する意識の向上や健康行動への結びつきは少しずつ見られてきました。

しかし、食に関連した課題である糖尿病の死亡率や成人男性の肥満に改善は見られず、他方で低栄養を起因とした若い女性や高齢者のやせも見られるようになりました。

また、時代の変遷とともに人口減少や少子化の影響で、核家族化や従来の地域のつながりに変化が生じ、様々な家庭環境の中、ともすれば食の大切さに対する意識が希薄になっていると感じる場面も見られています。さらに、昨今の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、これまで行なわれてきた町内での共食なども困難な状況です。

これらの問題は個人にゆだねられる問題ではなく、社会の問題として、地域住民がそれぞれに取り組むべき問題であると改めて認識し、課題に対応していく必要があります。

食は命の源であり、健全な食生活を日々実践し、おいしく楽しく食べることは、人に生きる喜びや楽しみを与え、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく役立ち、生活における喜びや生命の基本となるものです。

本計画では、これまでの取組の成果と課題を踏まえ、継続して食をめぐる諸問題に的確に対応し、さらに東北町の豊かな農水畜産物を生かした地産地消の推進とあわせた食育に関する施策を、総合的かつ計画的に推進するため、町民、行政、関連団体が連携して取り組むための行動計画として策定します。

2. 計画策定の目的

町民一人ひとりが食の大切さを考え、東北町の豊かな資源を活用し、健康で心豊かな生活が送れるよう、食育及び地産地消に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、町民、行政、関連団体が連携して取り組むための行動計画として策定します。

3. 計画の位置づけ特色

この計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画及び、地域資源を活用した農林漁業者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第41条第1項に規定される「地域の農林水産物の利用促進についての計画」として位置付け、東北町として、今後の食育の方向性を定め、国や青森県と連携しながら関係施策を総合的、かつ計画的に推進するための計画です。

- 国の「第3次食育推進計画」、県の「第3次青森県食育推進計画」及び、地域資源を活用した農林漁業者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第41条第1項に規定される「地域の農林水産物の利用促進についての計画」の基本的な考えを踏まえたうえで、当町の地域特性や実情を反映する。
- 第3次東北町総合振興計画を上位計画とし、これまで食育に関する施策を展開してきた第2次東北町健康増進計画等との整合性を図る。

4. 計画の期間

令和3年から令和10年度の8年間

*令和6年を初年度とした第3次東北町健康増進計画の中間評価最終年である令和10年度を食育推進計画の最終年とし、健康増進計画の中間評価のもとに食育推進計画を評価する。

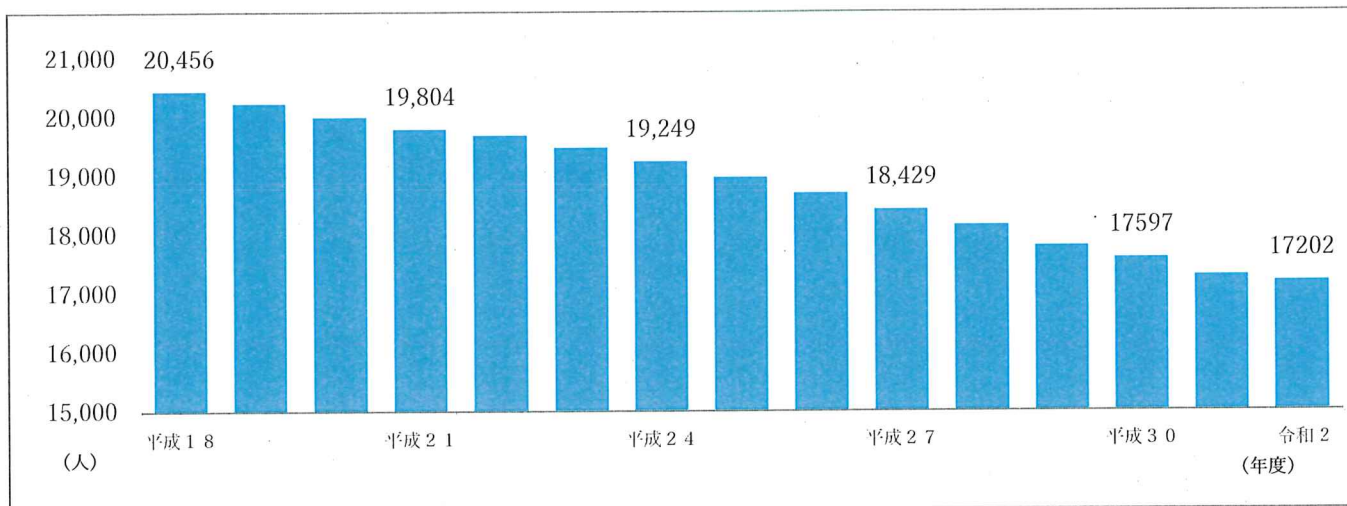
第2章 食を取り巻く現状とこれまでの取組

1. 東北町の特徴

(1) 東北町の人口動向

東北町の人口は、平成18年度では20,456人、令和元年度では17,511人と減少傾向にあります。令和2年10月末現在では17,202人となっています。

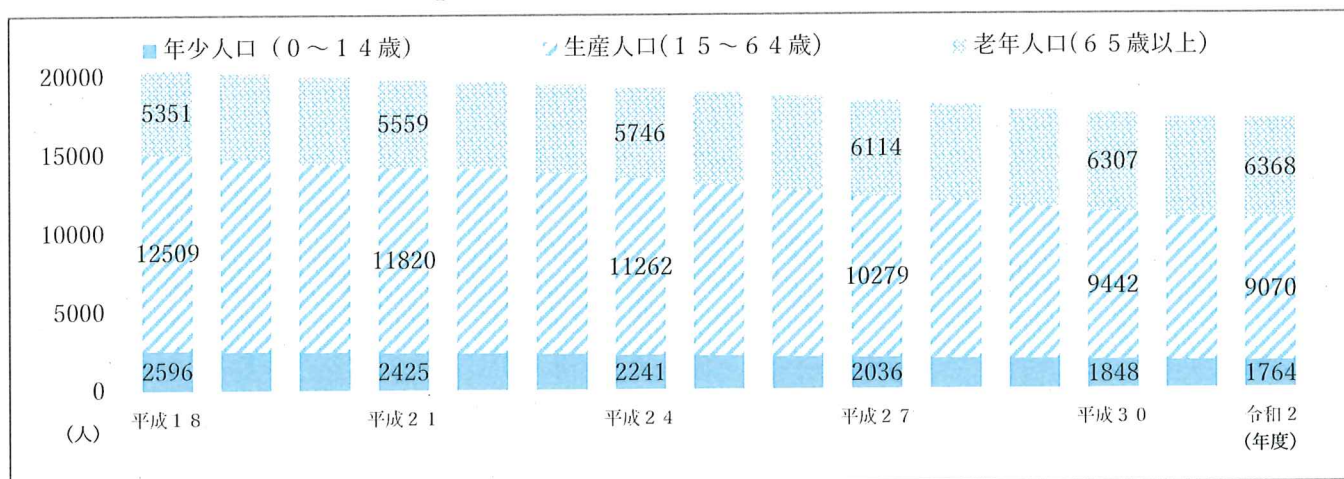
【東北町の人口の推移】



資料：住民基本台帳 ※判定基準日 令和2年度は11月1日 その他は4月1日時点

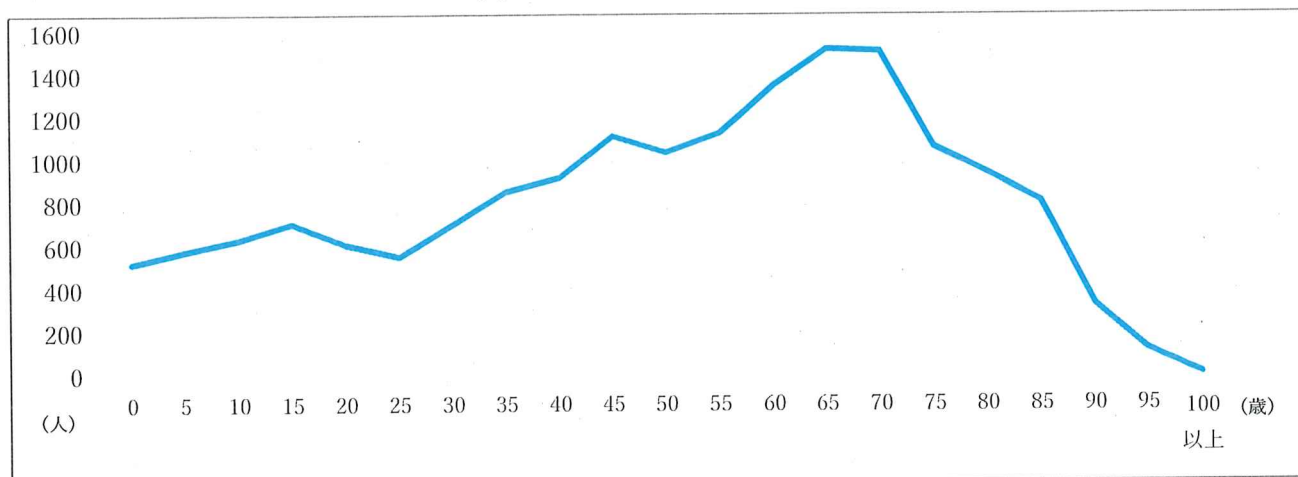
年齢3階級別人口の推移では、高齢化が進んでいる一方、生産年齢人口の構成比は減少傾向にあります。また、令和2年度の年齢別人口構成比でみると65～69歳が1,531人と最も多くなっています。

【東北町の年齢3階級別人口の推移】



資料：住民基本台帳 ※判定基準日 令和2年度は11月1日 その他は4月1日時点

【東北町の年齢別人口構成比】



資料：住民基本台帳 ※判定基準日 令和2年11月1日

(2) 東北町経済の生産構造

東北町の産業構造を見ると、農業が2,011人と全体の22.5%を占めています。次いで医療福祉が1,104人で12.3%、建設業1,085人で12.1%となっています。

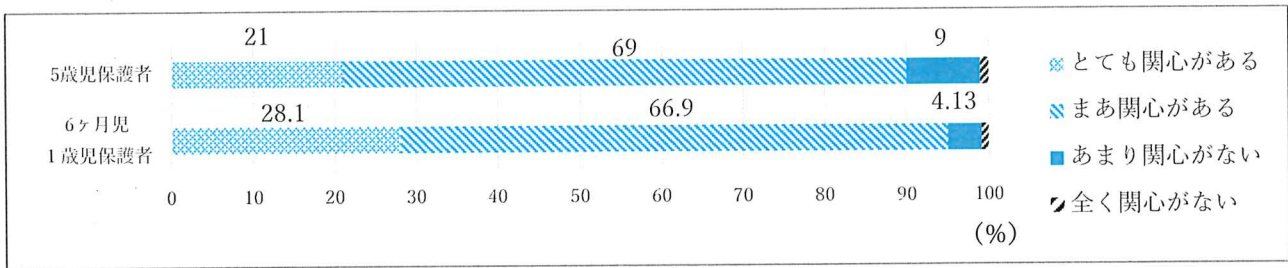
【東北町内 産業分類従事者数】

業種	人数	全体に占める割合	業種	人数	全体に占める割合
農業	2,011	22.5%	漁業	205	2.3%
医療福祉	1,104	12.3%	教育, 学習支援業	201	2.2%
建設業	1,085	12.1%	複合サービス事業	187	2.1%
卸売業・小売業	1,059	11.8%	学術研究, 専門・技術サービス業	126	1.4%
製造業	991	11.1%	金融業, 保険業	93	1.0%
サービス業	505	5.6%	分類不能の産業	82	0.9%
公務	438	4.9%	不動産業, 物品賃貸業	48	0.5%
運輸業, 郵便業	308	3.4%	電気・ガス・熱供給・水道業	32	0.4%
生活関連サービス業, 娯楽業	239	2.7%	鉱業, 採石業, 砂利採取業	11	0.1%
宿泊業, 飲食サービス業	219	2.4%	情報通信業	8	0.1%
			合計		7,959

資料：平成27年度 国勢調査

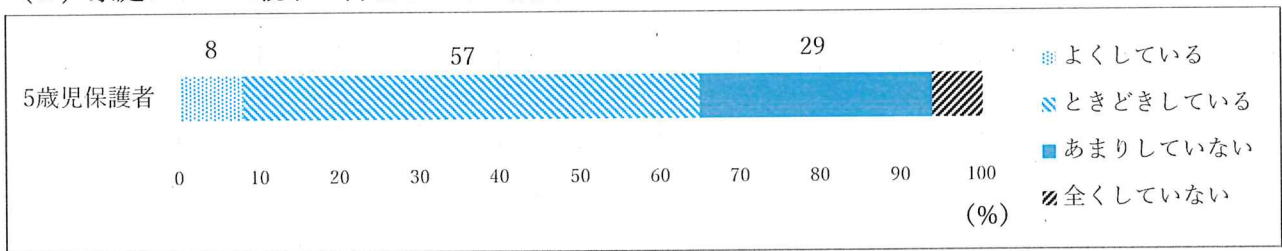
2. 「食」に関する町民の意識

(1) 食育の関心度



資料：令和2年度いろはキッチン食育アンケート・食育に関する情報発信の適切な発信方法の検討アンケート

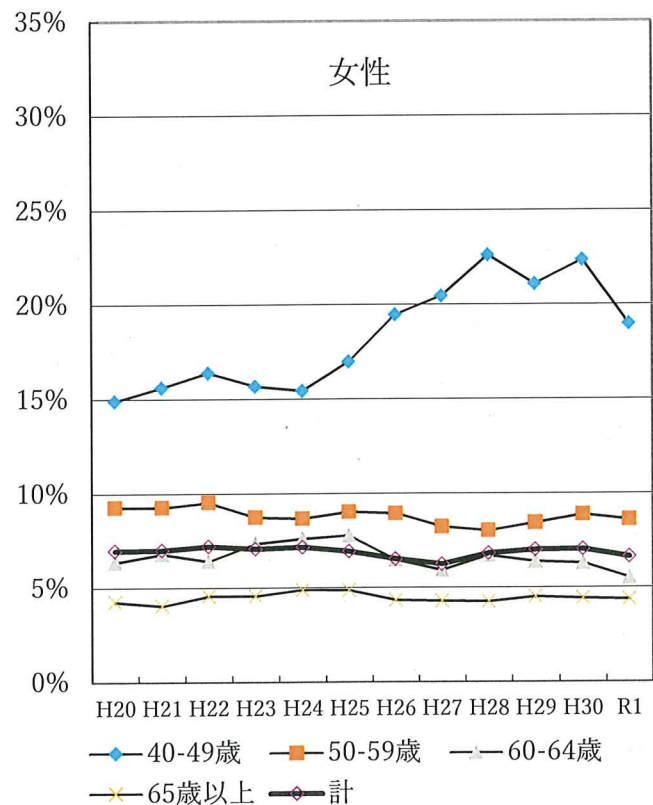
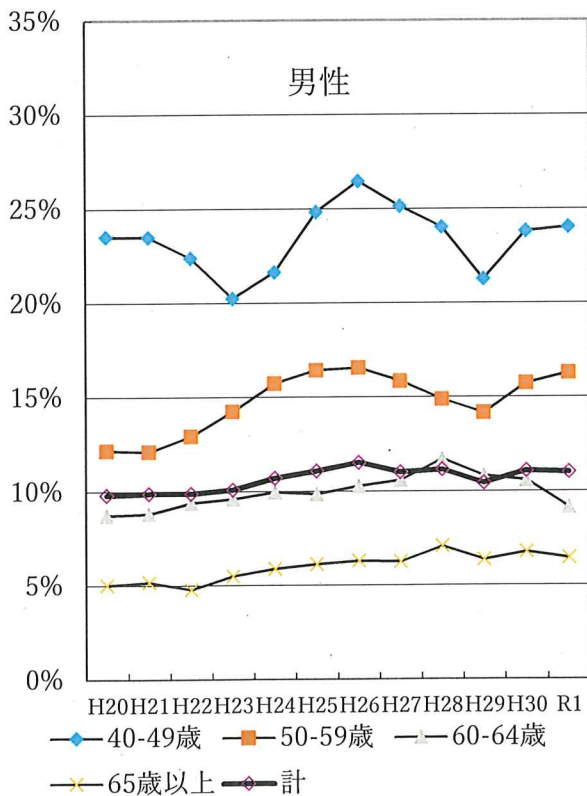
(2) 家庭において親子で料理をつくる機会

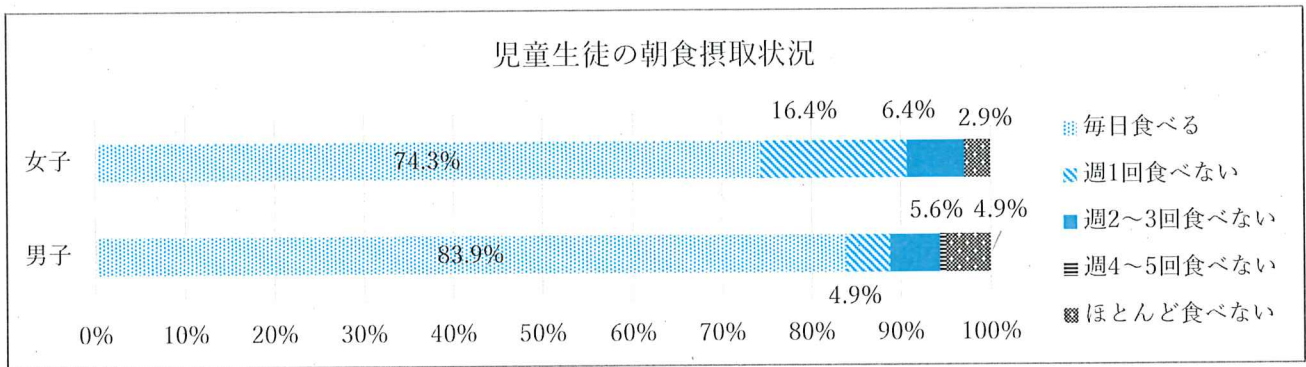


資料：令和2年度いろはキッチン食育アンケート

(3) 朝食の摂取状況（欠食率）

東北町の朝食の欠食率は成人では男性 11.0%、女性 6.6%、児童生徒では男子 4.9%、女子 2.9%となっています。



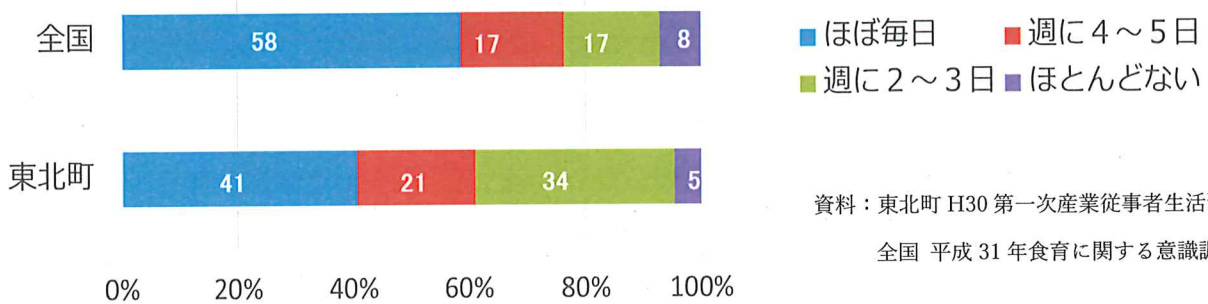


資料：あっぱれ!! 東北21 (第2次) 中間評価アンケート

(4) 栄養バランスのとれた食事

主食・副菜・主菜の栄養バランスのとれた食事摂取状況は、全国と比較して低い状況です。

【主食・副菜・主菜の栄養バランスのとれた食事の摂取状況】

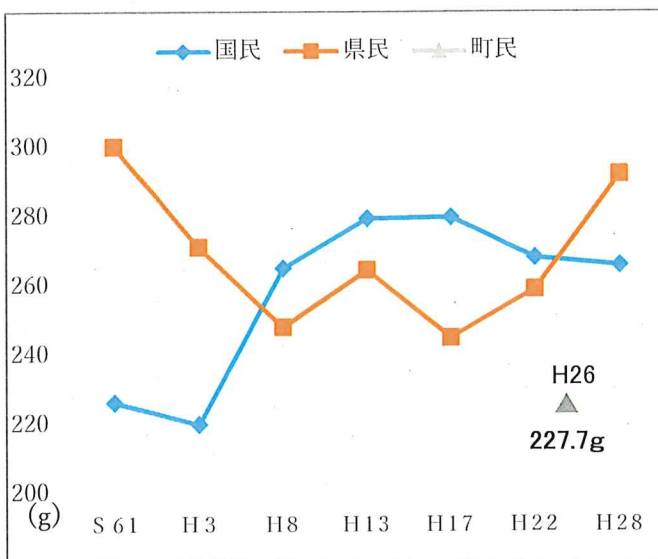


資料：東北町 H30 第一次産業従事者生活習慣実態調査
全国 平成 31 年食育に関する意識調査

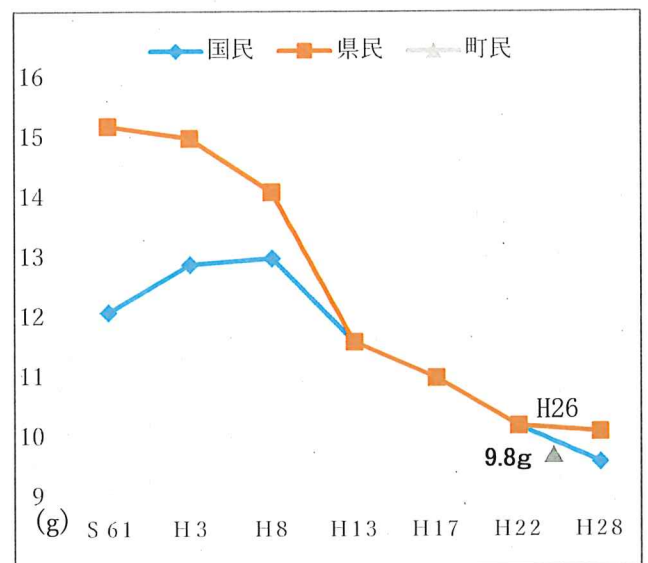
(5) 野菜摂取、塩分摂取についての傾向

野菜の摂取量は国民、県民調査より低く、食塩相当量も国民調査より低い状況です。

【野菜の摂取量】



【食塩の摂取量】



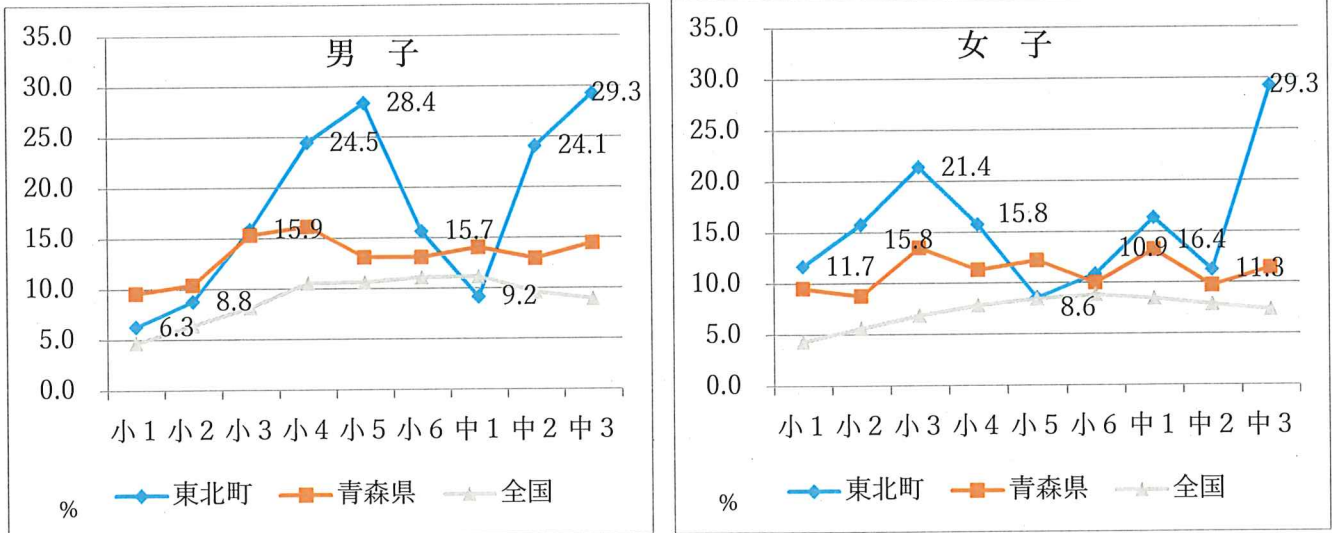
資料 国：国民健康栄養調査、県：県民健康栄養調査、町：H26 年度あっぱれ!! 東北21 栄養摂取状況調査

3. 東北町の健康

(1) 肥満とやせ

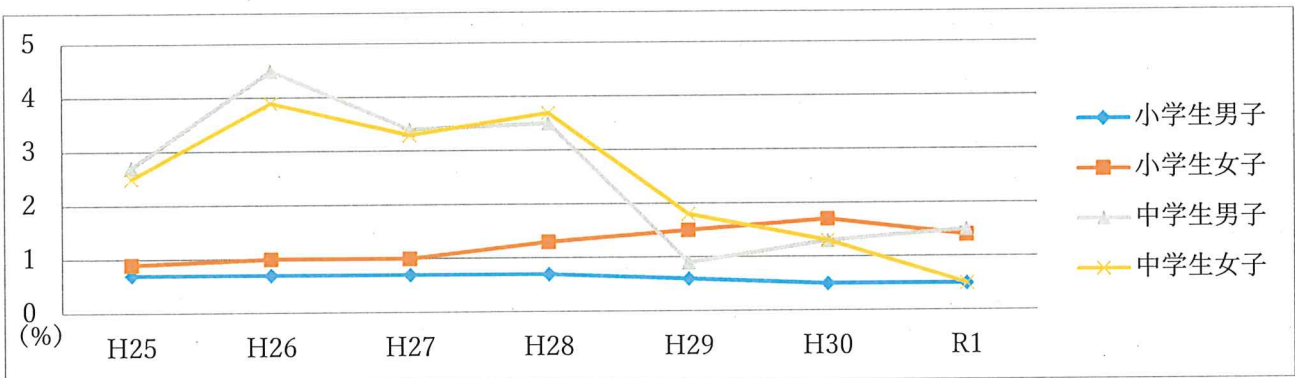
健康日本 21 中間評価結果等にみられるように、全国的に小学校高学年の成長期に向け肥満傾向が上昇している一方で、中学生以降では過度の痩身志向が問題視されています。

【児童・生徒の肥満傾向】



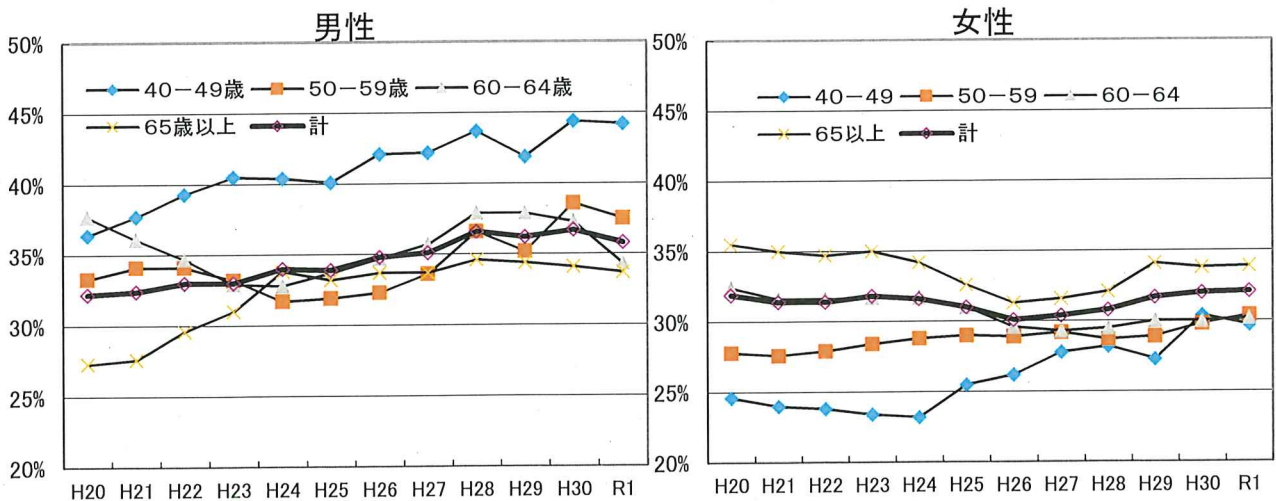
資料：令和元年度 学校保健調査

【児童・生徒のやせ傾向】



資料：令和元年度 学校保健調査

【大人の肥満】

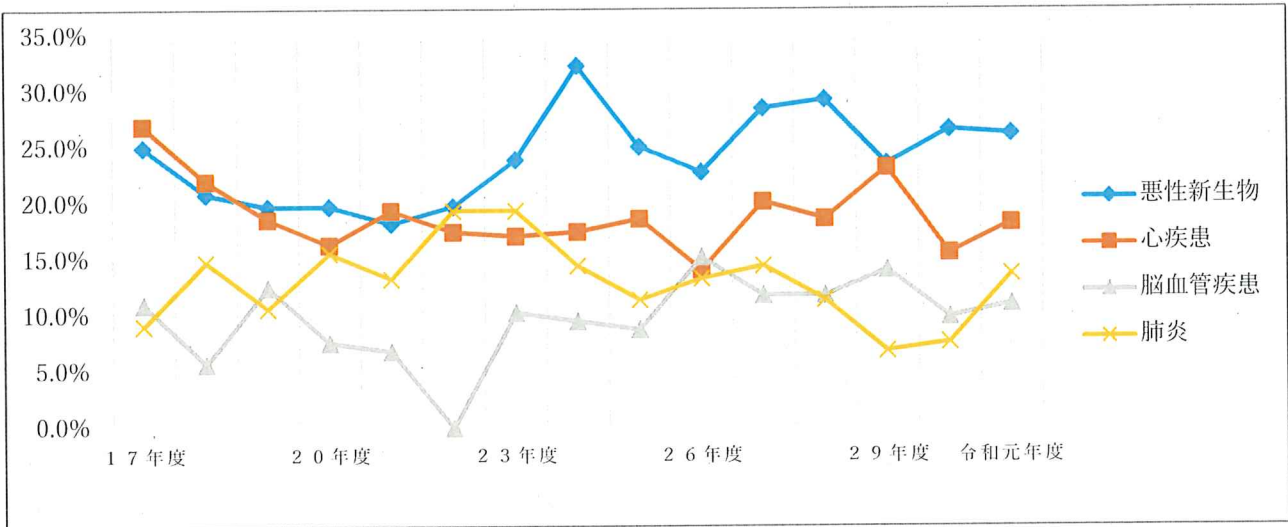


資料：資料：特定健診集計結果 (R1:地区健診)

(2) 生活習慣病 (死因原因 10 年分)

主要死因別では、令和元年度の死亡者のうち、「悪性新生物 (がん)」が 24.6%、「心疾患」が 17.1%、「肺炎」が 12.9%と、全体の半数を占めています。

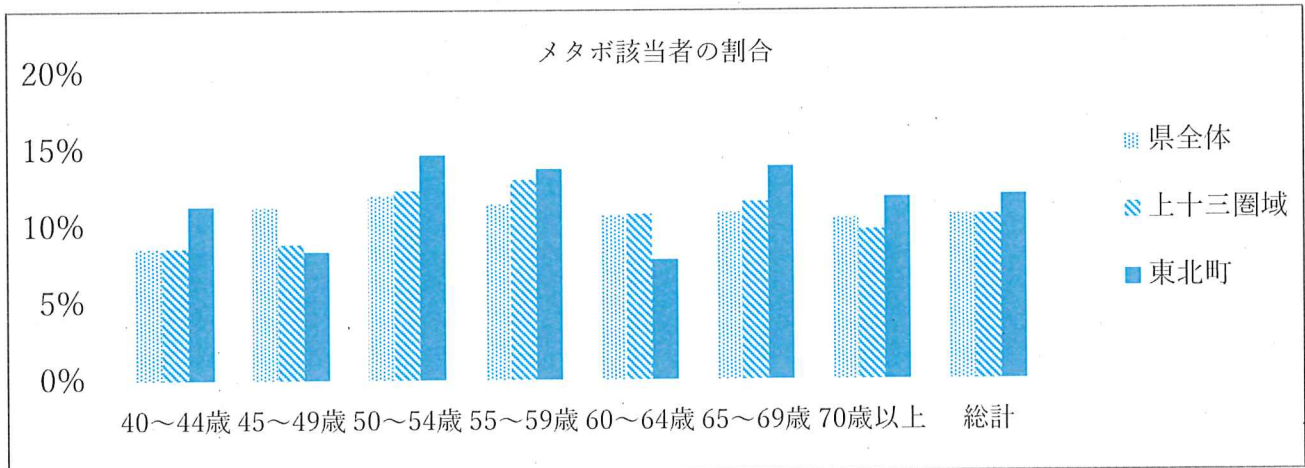
【死亡の状況】



資料：青森県保健統計年報

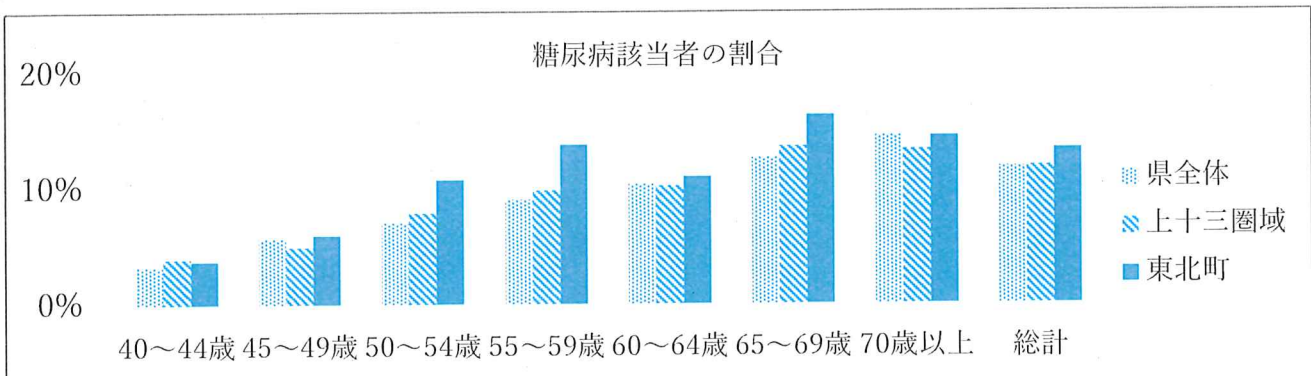
(3) メタボ該当者・糖尿病の割合 (県・上十三・町)

メタボ該当者率は 45～49 歳、60～64 歳以外のすべての年代で県、上十三圏域より高率です。



資料：特定健診集計結果 (R1:地区健診)

糖尿病該当者率は 40～44 歳、70 歳以上の年代以外すべての年代で県、上十三圏域より高率です。



資料：特定健診集計結果 (R1:地区健診)

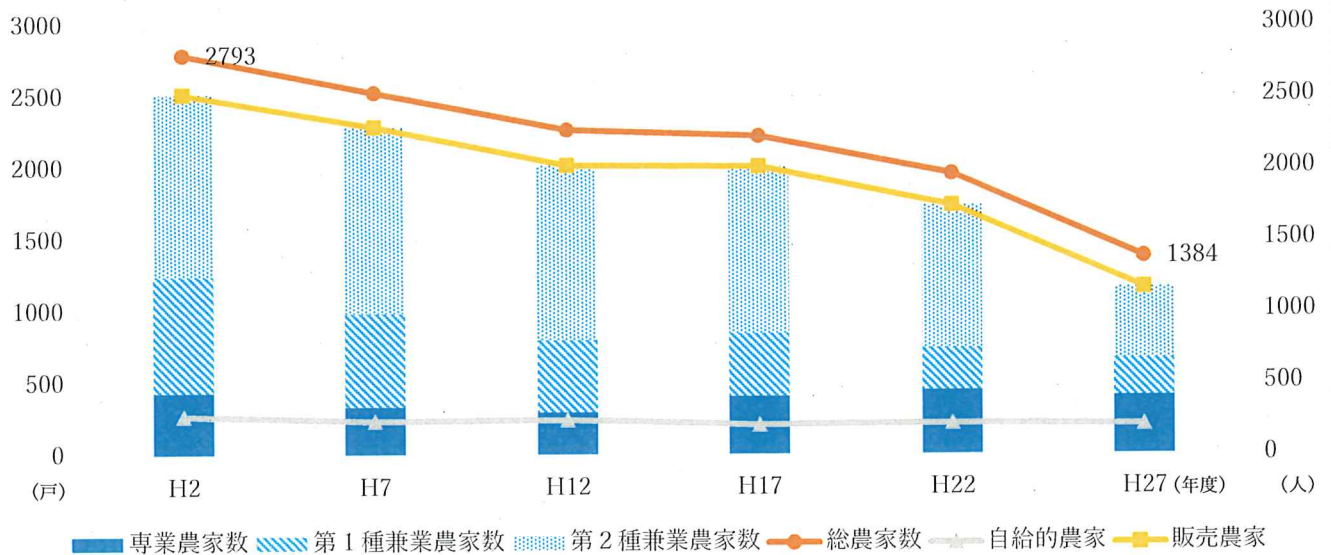
4. 東北町の農業と漁業の特徴

(1) 東北町の農業人口と経営耕地面積

町内の総農家数は1,384戸で、平成2年から平成27年で減少しています。専業・兼業・自営農業に従事した世帯員数についても減少しています。

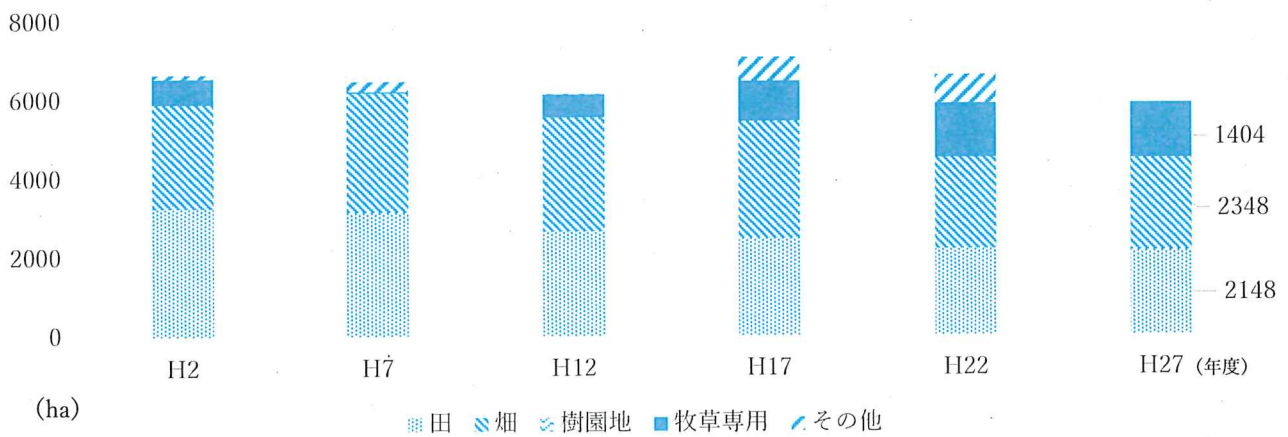
町内の経営耕地面積は5,900ha。田と畑の面積が減少していますが、牧草専用で増加しています。

【東北町の農家数及び農業人口の推移】



資料：東北町総合振興計画・農林業センサス

【東北町の経営耕地面積の推移】



資料：東北町総合振興計画・農林業センサス

5. 東北町ならではの食の力

(1) 農業

東北町の夏の気候は梅雨時期から秋にかけて太平洋側から吹き込む偏東風「やませ」の影響を受けるため冷涼で、さらに土壌は火山灰の土壌で柔らかく、ナガイモやダイコンといった根菜類をつくるのに適しています。

東北町の耕種（農作物）農業は、農業算出額ベースで、青森県順位4位、全国順位87位となっています。また、東北町の耕種農業において、農業算出額の割合が高く、強みとなっているのは「野菜」で、「野菜」の農業算出額に焦点を当てると、青森県順位は1位、全国順位は31位となっています。

町内で収穫されている農作物の多くが、収穫量で青森県内上位に入っています。また、ニンニク、カブ、ゴボウの生産も非常に盛んです。

【東北町の耕種（農作物）の内訳と農業算出額の割合】

品目名	耕種	米	いも	野菜	工芸農作物	その他の農作物
金額 (単位:1000万円)	1,224	144	22	1,027	25	2
順位：県内	4	12	3	1	4	16
順位：国内	87	371	130	31	148	549

資料：2018年農林水産統計 東北

【東北町の主な野菜類の収穫量】

種類	だいこん	山芋 ナガイモ	白菜	じゃがいも	ほうれんそう	トマト	にんじん	キャベツ	ねぎ
金額（単位： 1000万円）	183	304	3	22	5	10	39	6	6
県内順位： 収穫量	1(位)	1(位)	2(位)	3(位)	7(位)	21(位)	5(位)	4(位)	11(位)
国内順位： 収穫量	4(位)	3(位)	189(位)	69(位)	313(位)	452(位)	37(位)	195(位)	414(位)

資料：農林水産省 平成30年市町村別農業産出額

(2) 畜産

広大な土地に恵まれた東北町では乳用牛や肉用牛の飼育、養豚業が盛んです。肥料や飼育方法にこだわり、ハムやソーセージ、牛乳やチーズといった加工品にも活用されています。

【東北町の畜産農業の内訳と農業算出額の割合】

品目名	畜産	肉用牛	乳用牛	豚	鶏
金額 (単位：1000万円)	298	75	182	25	16
順位：県内	10	4	2	10	14
順位：国内	292	257	104	372	463

資料：2018年農林水産統計 東北

(3) 水産業

小川原湖は海水と淡水が混じりあう汽水湖で、昔から宝沼と呼ばれ、獲れる魚介類も実に多様です。全国1位の漁獲量を誇るワカサギ、シラウオをはじめ、ヤマトシジミにウナギ、モクズガニなどがあり、1年を通して水揚げがあります。他方で漁の定量化を図るなど、豊かな水産資源を守るための取り組みも行われています。小川原湖で水揚される魚介類で最も多いのはシジミ貝です。

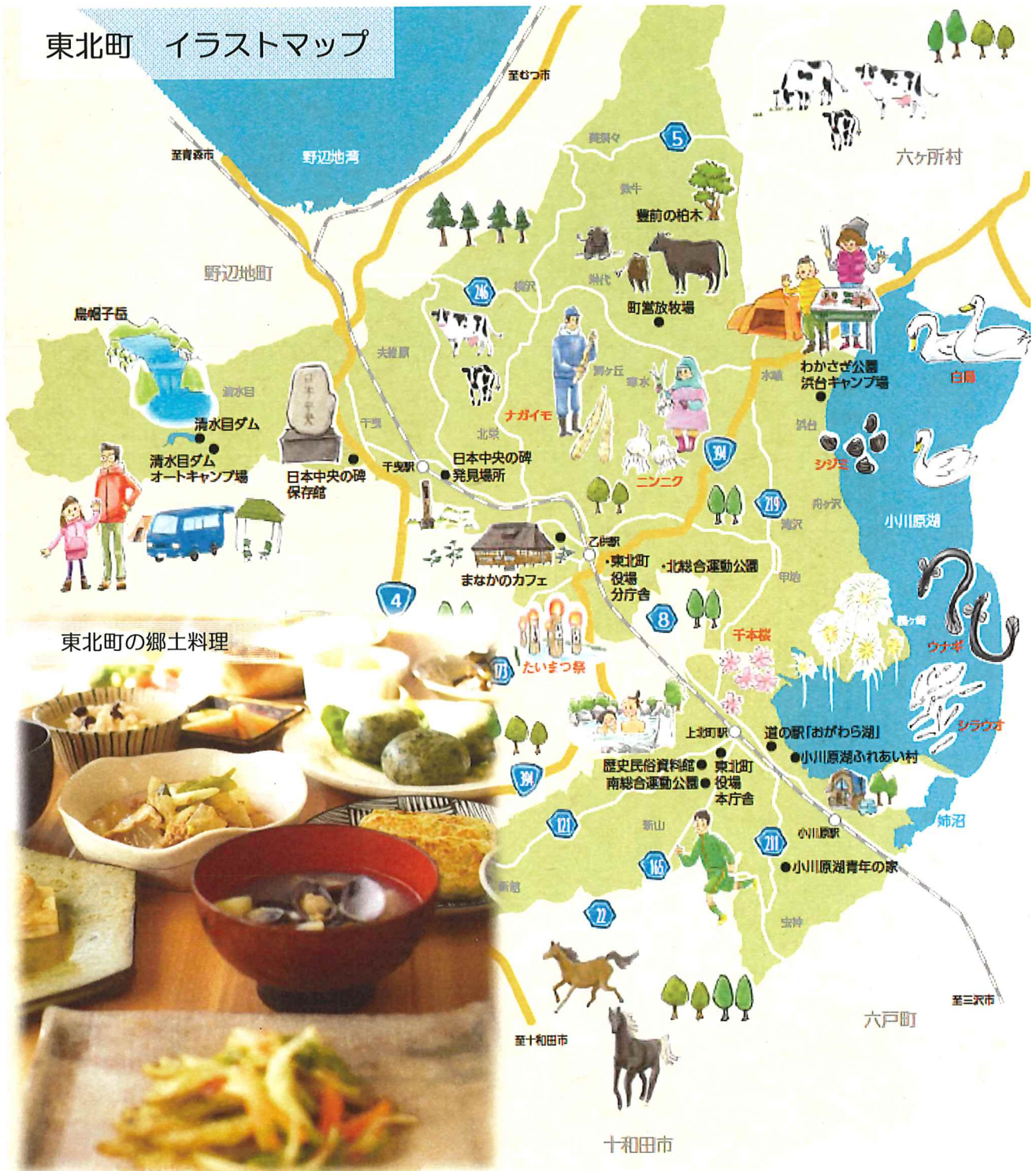
【小川原湖水揚量、金額】

種類	シジミ貝	ワカサギ	シラウオ	ウグイ	コイ	カレイ	ハゼ	フナ	ボラ	ウナギ
数量 (t)	850	348	287	121	74	41	20	9	4	0.7
金額 (千円)	485,127	175,587	389,890	3,984	7,447	6,946	9,780	885	386	6,731

資料：2019年小川原湖漁協

(4) 東北町の豊かな自然から生まれた料理や特産品

豊かな自然に育まれた東北町は食材の宝庫でもあります。湖の恵みに代表されるシジミ、シラウオなどの魚介、大地の恵みに代表されるナガイモ、ダイコンをはじめとした野菜、広大な大地を利用した肉牛や牛乳などの肉や乳製品。それらを使った料理は、家庭を原点として世代間で受け継がれ、地域の食文化と根づいています。また、加工品も数多く考案されています。



6. 東北町の食育に関するこれまでの取組（令和元年・2年の実施事業の紹介）

（1）家庭・地域における食育の推進

①いろはキッチン：東北町役場保健衛生課

食習慣が形成される幼児期に、家庭での親子料理の実践を促す食育事業を展開し、健やかな食生活を送る事を目的とし、下記に3つの取り組みを行いました。

- ・町内の保育園を通じて5歳児の保護者に対して、町が作成した親子料理のレシピ集と子ども用包丁を配布し、実施期間中に家庭内で親子での調理体験をしてもらう。
- ・保育園へ食育絵本の配布と、実施期間中の幼児へ読み聞かせ
- ・東北町公式食育Instagramにレシピと作り方動画の投稿を行う。

令和2年度の事業では対象者の53%が親子料理を実践し、そのうち99%の保護者が作る事、食べる事の大切さを実感したと回答しています。



お子さんのおうち時間を温やかに過ごせるように
親子でかんたんに楽しく作れるレシピを作りました
お子さんと一緒に料理をするようになると
子育てがもっともつと楽しくなります

子育てがもっともつと楽しくなります

いろはキッチンレシピ集表紙

②男の料理教室：東北町役場保健衛生課



高齢期の男性を対象とし、健康づくりの自己管理能力を高めることを目的に、管理栄養士等講師による調理実習、保健師による健康相談、健康教育等を実施しています。毎年続けて参加している方が多く、調理の手際も年々良くなってきています。調理実習の後は、自分が健康づくりのために実践している事を意見交換し、生活を充実させるためのヒントを得ることができたと感想が聞かれました。

③まるごと☆東北クッキング：東北町役場保健衛生課

野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少、主食・主菜・副菜を組み合わせた食の実践等の健康増進に寄与することを目的とし、東北町テレビで月に1回、町栄養士が中心となり、オリジナル料理番組を制作・放映しています。

毎回、東北町の特産品の食材をテーマに、生産者や食材を紹介し、地産地消の取り組みもさらに推進します。



④小学校クッキング教室：東北町役場保健衛生課



児童が正しい食習慣を体験学習し実践できるよう知識の普及と定着をはかるとともに、食への興味、感謝の気持ちを育てることを目的とし、町内の小学校3校の6年生を対象とし、学校の協力を得て、調理実習と町管理栄養士による健康講話を行いました。

「自分で作るバランス弁当」をテーマにした小学校では、量及び栄養面も自分自身に合った弁当のおかずを調理し、試食しました。

参加した児童からは「家でも挑戦したい」、「栄養バランスを意識して毎日を過ごそうと思った」等の感想が聞かれました。

⑤通所型サービス C (短期集中予防サービス：ほがらか教室) 担当：東北町役場福祉課

要介護状態になることを防ぐために、自宅に閉じこもることなく、いきいきと活動的に過ごせるよう週1回ずつ、東北・上北保健福祉センターに通所する場を設け、「生き生き100歳体操(運動機能向上)」「かみかみ体操(口腔機能向上)」「しゃきしゃき体操(認知症予防)」のほか、栄養改善(低栄養予防や骨粗鬆症予防)するための調理実習をしています。



⑥旧正月の伝統行事：東北町役場社会教育課



昭和20年代まで行われていた五穀豊穡を祈る「旧小正月」の風習を今に再現する旧正月の伝統行事を開催しています。もちつき、繭玉づくり、神楽の門打ち、雪中田植え、苗蒔り、カラスへのモチやり等を通し、高齢者とのふれあいの中に子ども達に伝統行事としての楽しさを伝え、郷土文化の保存、伝承を図ると共に、伝統文化に対する意識向上を目的としています。



(2) 学校・保育施設での食育の推進

①カナリヤ農園：幼保連携型認定こども園カナリヤ保育園



戸外活動を通して身近な自然に関わり、楽しく食について学ぶ事を目的として、保育園の農園でジャガ芋、スイカ、トウモロコシ、枝豆、サツマイモ等、野菜の栽培活動を行っています。

自分たちで育てた野菜を収穫し、調理することで食べ物に興味を持ち、好き嫌いを解消できます。また、自然の中で活動することで「見る」「触れる」「味わう」「嗅ぐ」「聞く」の五感が発達し、豊かな感性が育ちます。

栽培活動は、野菜を育てながら「命を育てる学びの場」にもなっています。

②食育教室：幼保連携型認定こども園乙供文化保育園

食べることの喜びや楽しみ、大切さを育むため、年間の食育カリキュラムを作成し、節句の行事やバイキング、自分たちで料理をして食事を楽しむクッキングやバイキングなどを実施しています。

また、当園の敷地内の畑で旬の野菜を育て、子ども達が毎日水やりや生育を観察し最後は収穫し食べるまで、生きる教材として学びながら食べる活動や、だしの味比べを通して味覚学習に最適な時期に「うま味」を知ることによって食への興味を深める活動も行っています。



③農園事業と食育：東北町立甲地小学校

将来の農産物消費の担い手である子供たちに、学校や地域での農業体験を通して、農業への理解や関心を深めさせることを目的に、農園事業を行っています。

各学年に割り当てられた校地内の農園を使って野菜を育てたり、地元の農家の長いも作業に加わって、長いもの植え付けや収穫の体験をさせていただいたりしています。

苗の植え付け、水やりや草取りなど、丹精込めて育てた野菜を、最後はみんなで調理をしておいしくいただくことで、農業への関心や興味が高まるだけでなく、食べ物の大切さも感じ取れる食育の機会ともなっています



1・2年のサツマイモの収穫とスイートポテトづくりの様子

④食に関する指導：東北町立上北中学校



食と健康に関する興味・関心を深め、自己管理能力を高めることを目的に、「生活習慣病予防について考えよう」というテーマで、給食センターの栄養士を招いて1年生を対象に食育指導を実施しました。

青森県の現状として、3人に1人が生活習慣病で亡くなっていること、生活習慣病=よくない生活習慣の積み重ねで起こる病気であること、大人になってから気をつけるのではなく、子供のうちから気をつけた生活が予防につながることを学びました。また、自分自身の食生活を振り返り、食に関して「砂糖・塩・脂質のとりすぎに気をつける」「野菜不足に気をつける」ことが大切であることも学びました。

今は何も症状がないから大丈夫!ではなく、「将来のあなた」を決めるのは「今のあなた」であること、そして、健康はすべての基本であることを意識した生活を送って欲しいと思います。

⑤学校給食の取り組み：中部上北学校給食センター

児童生徒の心身の健全な発達、体位の向上及び望ましい食習慣の形成を図るため、家庭・学校・地域と連携し、安心安全で栄養バランスのとれた豊かな給食事業の推進に努めることを基本方針としており、重点目標の一つに地場産品の積極的な活用を掲げています。具体的な地場産品として、七戸町産有機減農薬米まっしぐらの「みよこ米」、東北町産長芋や大根、ごぼう、こかぶ、小川原湖産しじみを活用しています。大根とごぼうは減農薬栽培のこだわり野菜となっています。また、令和2年度は生産者や団体の方から小川原湖産しじみ、東北町産キャベツ、七戸町産牛肉を無償提供していただきました。



(3) 食に関する団体・ボランティアの食育の推進

①健康まつり、食育事業へのボランティア：東北町食生活改善推進員会



生き生き健康まつり

食生活改善推進員とは我が家の食卓を充実させ、町の健康づくりを行政に協力して行う人で会員は59名(令和2年)。町が主催する養成講座を受けて会員となり、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに様々な食育活動に取り組んでいます。

生き生き健康まつりでは、延べ61名の会員が準備も含め4日間にわたり、減塩のだし、ながいもすいとん等の郷土料理、減塩メニューなどを来場者に提供し、栄養改善の必要性についてアピールしました。その他に地域での料理教室や町が主催する食育活動へのボランティアも行っています。町にとって食育事業を進める上で、食生活改善推進員は欠かせない存在です。



ジュニアクッキングへのボランティア

②楽しく健康講習会：東北町保健協力員協議会

保健協力員協議会は役場保健衛生課主催「楽しく健康講習会」に協力し、食育事業のお手伝いをしています。この講習会は食生活改善や介護予防を目的にしており、保健協力員は自分の地域の人集めや、会場の準備を担っています。

講習会参加者からは「調理実習のメニューが薄味で参考になった」、「久しぶりに隣近所の皆で話が出来て良かった」等の声が聞かれ、地域のつながりや絆を確認する機会にもなっています。



③地元食材を活かした高齢者向け食育活動：東北町特産品販売促進協議会



郷土料理や地元の食材を活かした料理の普及を目的に料理教室を行っています。

特に高齢者に向けた、東北町の特産である長芋や根菜を活かしたメニューを考えました。

高齢者には、単純に柔らかく消化の良い料理と考えがちですが、咀嚼力が落ちると体力も衰えると言われていています。そこでいつまでも元気に口から食事をとれるように、食べやすい大きさ、柔らかさになっていながら嚙んで食べる料理を提案させていただきました。

また、単に食べるだけではなく楽しい食事の時間を持つことも長生きの秘訣であるため、料理教室に参加して、皆で調理をし、顔を合わせて会話を楽しみながら食事することも料理教室開催の目的の一つとしています。

④愛のふれあい弁当 : 東北町赤十字奉仕団

一人暮らし高齢者世帯の把握、民生委員との協力及び連携強化、団員の奉仕活動能力の向上を目的に毎年1月と3月におよそ240食ずつのお弁当を役場職員・社協職員と協力して、作っています。対象者世帯宅にお弁当が行き届くよう東北地区及び上北地区の民生委員に配達をお願いし、高齢者宅の安否確認を兼ねて実施しています。毎年少しずつではありますが、「おいしくたべやすいおかず」を団員と事前に打合せをし、工夫して楽しく作っています。



⑤屋外における炊出し訓練 : 東北町赤十字奉仕団



生き生き産業文化まつり

東北町で起きる災害時に備え、年に1～2回屋外で炊出し訓練をしています。1回は生き生き産業文化まつりに豚汁を、また2年に一度開催される中部上北総合防災訓練において、カレーの炊出しを実施しています。どちらの炊出しも町民や訓練に参加される方々に対し、非常用炊飯袋(ハイゼックス)を使用した炊出しを振舞い、赤十字奉仕団活動について興味をもってもらえるよう取り組んでいます。



中部上北総合防災訓練

⑥健康づくり研修会：東北町老人クラブ連合会

生きがいと健康づくり、知識や経験を活かして地域を豊かに、明るい長寿社会と保健福祉の増進を目的に単位老人クラブおよび町老人クラブ連合会が連動して様々な活動をしています。

活動の一環として健康づくり研修会では、運動機能向上のために軽スポーツやいきいきクラブ体操等に取り組む他、食生活改善推進委員の協力を得て、健康志向の食事をテーマとした調理実習を行い、運動だけでなく食を通じて内外共に健康な体づくりに取り組んでいます。



⑦ふれあい昼食会：東北町社会福祉協議会



町内に住む一人暮らし高齢者と老人夫婦世帯の福祉の増進を目的に、上北地区では東北町民文化センターで年7回（内2回は町外へ送迎付きの日帰り温泉旅行）実施しています。参加者については社会福祉協議会の職員が各地区への送り迎えもしています。お茶を飲んでおしゃべりをしたり、折り紙を楽しんだり、お昼の会食は「料理クラブ」の手作りの昼食をみんなで一緒に食べることも参加者の楽しみの一つとなっています。参加の取りまとめは民生委員・児童委員の方をお願いしています。

東北地区では、東北町保健福祉センターにおいて年6回実施、お茶を飲んでのおしゃべりやボランティアの方との手芸づくり、また、お昼の会食はお弁当をみんなで食べることも参加者の楽しみとなっています。完成した作品は生き活きまつりに毎年展示しています。

(4) 農林水産業者・団体等による食育の推進

①農業体験学習：東北町役場農林水産課

児童が地域の農林水産業を理解し、食の大切さを学ぶ機会として、町内の各小学校への農業体験活動費補助事業を実施しています。

作付けから収穫、調理実習といった形で生産から消費までの過程を学び、農業体験をすることで、収穫の楽しさや、喜び、生産する上での苦勞を知り、食に対する関心が高まる機会にもなっています。

また、調理の際には、保護者に協力してもらい、楽しく実習に取り組む。収穫の際には地元農家に協力してもらう等、地域との触れ合いの機会になっています。



②JA 十和田おいらせ農業協同組合

食材の PR・宣伝を目的に、地元直売所で東北町産野菜等の販売や、女性部による郷土料理の提供事業など地産地消の推進に取り組んでいます。

道の駅おがわら湖にて、女性部が郷土料理やうば玉作りなどを実施し、お客さんと触れ合いながら、地域の特産品や食文化について紹介しました。

また女性部においても、部内の若い人に対して、地元の郷土料理のおいしい作り方や簡単料理を指導し、世代を超えて継承に努めています。

③小川原湖漁協



「子供たちに地元小川原湖のしじみを食べて、食育の推進や地域への愛着を持ってほしい」ということから、令和2年度に東北町・七戸町の小・中学校へ給食を提供する公立中部上北学校給食センターに小川原湖産大和しじみを寄贈するといった取り組みを行いました。

また、小川原湖の豊富な食材を使った料理を夏祭りや産業文化祭り等のイベントの場において、提供するなど町民との交流はもちろん、町外の方との交流も深めながら、小川原湖産魚介類をPRしています。

小川原湖漁協女性部は県外で開催された特産品を提供するイベントにおいても県外の方相手に、小川原湖産の魚介類を使用した料理を振る舞い、知名度向上に貢献しています。

④ゆうき青森農業協同組合

次世代を担う子供たちに対し、積極的な推進活動に取り組んでいます。地域の子供たちと「青森県の伝統料理の継承」というテーマで地元産の野菜も使用し、料理講習会を行っております。

また、小学生の参観日等に学年レクとして、地元産食材を使用した調理実習も行っております。他にも、東北町の食材を全国に向けてPR・宣伝する活動も行っております。生産者と共に、県外で行われる品評会へ参加し、地元市場で販売活動を通して、地元産食材の推進を図っています。

こういった取り組みを通じて、消費者との交流も深めながら、地元の食育推進・地産地消の推進に貢献しています。



(5) 食品関連事業者等の食育の推進

①宝湖活性化協議会

小川原湖が漁獲量日本一を誇るしらうおを町内外ならびに県外の方へ、小川原湖食材の魅力を発信することを目的に、会員飲食店にて、しらうおを使用した丼を考案し、「しらうお丼まつり」を開催しています。



②道の駅おがわら湖 湖遊館

平成16年5月に小川原湖の側に開設してから16年間、道の駅おがわら湖・産直友の会の会員118名が「安心・安全・美味しい・安い」をモットーに栽培した農産物を販売しています。東北町は県内有数の農産振興地帯で、直売所に陳列される地場産野菜は、消費者から「野菜が豊富」、「新鮮で安い」と評判になっています。

また、地場産野菜を原材料に取り入れた加工品も好評で、農家のお母さん手造りの漬物や町特産の長いもを使用したドーナツ、クッキーなどのお菓子も人気があります。館内には東北町管理栄養士監修の「まるごと東北☆クッキング」で紹介されたレシピも設置しています。館内にあるレストランポロトピアでは、小川原湖の食材と産直から仕入れた地場産野菜を活かしたメニューを提供しており、しじみラーメンやしらうお丼（季節限定）、ガニ汁、青い森牛乳を使用した牛乳ソフトなど東北町の素材や食文化を味わってもらっています。

道の駅は、消費者へ安全・安心な地場産野菜の供給や地域の情報発信など多様な機能を有しており、地域の農畜水産業や特産品に対する消費者の関心も高く、生産者の所得向上及び地域の活性化の役割も担っています。その機能を活かして、消費者の食に対する理解をより深めていただくとともに、地域の魅力を発信しています。



7. その他行政における取組

課名	事業名	目的・内容
保 健 衛 生 課	妊婦歯科健康診査	早産、低出生体重児の出産を予防、妊婦と生まれてくる子の口腔衛生の向上を目的に妊娠中の歯科健診受診券を交付する。
	マタニティセミナー	妊娠中の健康管理や安心して出産を迎えることができるよう相談支援を行う。また妊婦同士の交流等を行う。
	両親学級	妊婦と夫に妊娠中・出産・育児に関する知識や技術を提供するとともに、出生後の心の準備・心配事の相談助言を行う。
	産前産後サポート事業 (モンベベ・サロン)	妊娠・出産、子育てに関する悩みに対し地域のボランティアや専門職が不安や悩みを傾聴し、相談支援を行う。また仲間づくりを促し、孤独感を軽減する。
	乳幼児健診	乳幼児の成長や発達の確認と母親の育児不安の解消のため、身体計測・発達確認、医師による診察、保健師、栄養士等の助言・育児相談を行う。
	食育インスタグラム	食育事業等町内外に広く発信し、町の食文化のPRと健康増進に寄与するため、SNS（インスタグラム）に町が主催した食育事業、イベントや食情報、子育てに関する情報（子育て教室や離乳食動画等）を投稿する
	いろはキッチン	食習慣が形成される幼児期に家庭での親子料理の実践を促す食育事業を展開し、健やかな食生活を送ることを目的とする。保育園と協力し、子ども用包丁とレシピ集の配布、事業前後アンケートの収集、保育園内での読み聞かせ、SNSを使った情報発信を行う。
	ヘルシーっ子教室	町内小学校内の放課後子ども教室の低学年児童を対象に望ましいおやつについての健康教育、ゲームを取り入れた食に関する指導を実施する。
	小学校クッキング教室	児童が望ましい食習慣を身に着けるとともに、心身の健全育成に寄与できるよう、町内小学校内の6年生を対象に、バランスの良い食事としてのお弁当づくりをテーマとし、調理実習と健康教育及びグループワークを行う。
	ジュニアクッキング教室	自分の食生活に関心をもち、将来の見通しをもって健康によい食習慣について考える機会となるよう、町内中学校の2年生を対象に、成長期の食生活をテーマとし、調理実習と健康教育及びグループワークを行う。
健診結果説明会	生活習慣病の予防を目的とし、健診受診者に対して検診結果を説明し、日常生活の注意に関する指導を行う。	

課名	事業名	目的・内容
保健衛生課	特定保健指導の実施	生活習慣病の重症化予防を目的とし、メタボリック症候群ハイリスク者に早期に介入し行動変容につながる保健指導を行う。
	出前健康講座	地域や事業所を対象に知識の普及啓発を開催しヘルスリテラシーの向上を図ることを目的とし、生活習慣病予防をテーマとした健康教育（糖尿病、アルコール、歯周病、薬、食事体操など）東北町内の団体や事業所を対象とし実施する。
	男の料理教室	高齢期の男性を対象とし、健康づくりの自己管理能力の向上を図ることを目的に、調理実習及び食生活の課題や高齢者の課題に対する健康講話を実施する。
	楽しく健康講習会	地域住民に正しい食生活の普及を図るとともに、食を通じた交流を深め、住民の健康保持増進を積極的に推進することを目的とし、調理実習、健康・栄養相談、健康教育を開催する。
	シェイプアップ教室	冬期の運動不足を解消し、生活習慣病予防を住民自身が実行できることを目的とし、健康相談、体組成等測定、保健師、栄養士による健康教育、インストラクターによる運動指導を実施する。
	まるごと東北クッキング	健康増進及び地産地消の推進、町の食文化の発展に寄与することを目的に、町の特産品を食材とした5~8分程度料理番組を月に一回作成し、東北町テレビから配信する。
学務課	学校給食費給付金交付事業	保護者の経済的負担を軽減し、子育てを支援する学校給食に要する費用を交付する。
	学校保健会	町の学校保健の充実発展を図るため、学校保健研究大会、本会総会、新入学児童への歯ブラシ贈呈、会報発行等を実施
	保・小・中連携教育推進会議	保育園から小学校、小学校から中学校への移行が円滑に行われるよう、各種交流事業、情報交換会、講演会、研修会、啓蒙ポスターの作成等を実施。
商工観光課	国際交流事業	三沢米軍家族等と町民との交流を図ることを目的に、日本の伝統的な行事、また東北町の特産品を使った料理作り等の体験会を実施する。
	町にぎわい対策事業補助事業	活気ある商店街づくりのため、町内外からの集客を図る事業を実施し地域活性化を図る。（東北町商工会：夏まつり、街なかイルミネーション）（上北町商工会：P-1 グランプリ、飲食店スタンプラリー）
	東北町特産フェア実行委員会補助事業	東北町特産品のPRと販路開拓、並びに地域間交流による活性化と地域経済振興を図ることを目的に、首都圏でのPR活動、即売会等を実施する。

課名	事業名	目的・内容
農林水産課	児童体験農園設置事業	各小学校に農園を設置してもらい、児童に農業体験させる。
	通作条件整備（基幹・一般農道）事業	農業生産基盤の整備により、食料自給率の向上、農業の多面的機能の発揮を図る。
	健康な土づくり推進事業	「安全・安心・おいしい」野菜システムを構築し、地域特産品のブランド化を推進する。
	東北町土壌診断飼料検定センター指定管理	農業の生産基盤である土壌及び粗飼料を分析し、農業技術の向上並びに生産力の向上を図るための施設管理。
	新作物・軽量野菜開発集団育成事業	新作物・軽量野菜の生産技術の取得と産地化を図り、農業の振興に努める。野菜振興開発・展示圃・軽量野菜種子助成を行う。
福祉課	子育て支援センター「ひなたぼっこ」	子育て支援の充実、育児負担の軽減を目的とし、未就学の子どもとその保護者を対象に、親子で遊ぶ中で子育てに関する情報交換や交流、仲間づくりができる場所の提供をする。
	通所型サービスC（短期集中予防サービス）	総合事業対象者が要介護状態になることを防ぐために、自宅に閉じこもることなく、生き生きと活動的に過ごせるように通所する場を提供する。（日常生活訓練、レクリエーション、生き生き100歳体操、かみかみ体操、しゃきしゃき体操、理学療法士による機能訓練、歯科衛生士による口腔体操、低栄養等予防の調理実習等）
	配食サービス事業	日常生活に支障のある在宅の独居高齢者等に健康の保持増進を図るとともに、安否確認を目的とし、自分で食事を準備することが困難等の高齢者に配食を提供する。

課名	事業名	目的・内容
公民館	公民館趣味講座事業	町民自己の啓発を図るため、生涯各時期に応じた学習機会の充実を図ることを目的とし、公民館趣味講座（着付・粘土工芸・歩くつどい・探訪ウォーク等）を開催する。
	移動・利用公民館講座事業	地域での生涯学習の推進のため、生涯学習関連施設を広く開放し、地区単位での自発的な学習に取り組む移動公民館講座として要望のある地域へ出かけ、料理教室やヨガ等の講座を行う。
	上北地区公民館クラブ連絡協議会事業	自主的な学習団体等の育成及び活動の活性化のため、上北地区の単位公民館クラブの連絡調整を行い、生き生き産業文化まつりの展示作業等や公民館クラブ会員の研修事業等を行う。
	中央公民館内グループサークル事業	自主的な学習団体等の育成及び活動の活性化のため、中央公民館で行っているグループサークル団体の連絡調整を行い、生き生き産業文化まつりの展示作業等の活動を行う。
社会教育課	子ども読書活動推進事業	子どもの読書活動推進及び図書館の利用促進を目的とし、読み聞かせボランティアによる読み聞かせ活動を行う。
	東北町民大学事業	町民の学習意欲の高揚を図り、生涯学習のまちづくりの推進を目的に、各界の著名な講師による講演会やセミナー等を開催する。
	家庭教育学級開設事業	保護者等が家庭の果たす機能と役割の重要性を理解し、心身ともに健康な子どもの育成をはかるため、学校・地域・各種団体・グループ等单位での体験学習を開催する。
	高齢者「いきいき教室」事業	高齢者の生涯学習の推進と児童の情操教育目的に、小学校の空き教室を利用し、児童と高齢者とのふれあいや交流をテーマとした高齢者教室をする。合わせて高齢者の健康管理や生きがいづくりを促す内容の体験学習を開催する。
歴史民俗資料館	歴史民俗資料館（常設展示事業等）	郷土の歴史に触れ、学び、郷土に生きる力とすることを目的に、歴史民俗資料館展示物等を管理、運営する。
	歴史民俗資料館（特別展示事業）	特別展の企画開催により、地域の歴史・文化財への関心を喚起し、館の利用向上を図ることを目的に、旧小正月の伝統行事と風習展等の特別企画展を開催する。
総務課	地域防災計画等整備	地域防災計画等により、町および関係機関が住民と協働し各種災害による被害を最小限に留める。地域防災計画の見直し及び防災関係資料の作成

第3章 課題と取組の方向性

「食」をめぐる東北町の現状や町民意識の分析結果から、今後町民が取り組むべき課題を整理すると、大きく4つの課題があげられます。

課題1 食や健康に関連した問題と食習慣

町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ためには、子どもから成人、高齢者に至るまで、生涯を通じた食育を推進する事が重要です。町では「食育推進計画(第1次)」「東北町健康増進計画(あっぱれ東北(第2次))」で町民の食育や健康づくりを総合的に進めてきました。

しかし、第2章で示されるように40代の朝食欠食率は男女とも近年増加傾向が見られ、幼児を持つ保護者でも食育にあまり関心のない層も見られています。学校においても児童・生徒のう歯の保有率は県や全国平均より高く、成人においては栄養バランスのとれた食事をほぼ毎日摂っている者も全国平均より少ない状況です。

また、肥満の状況は子どもから成人まで肥満者が国や県より多く、特に近年は40代の肥満者の増加が顕著です。近年は若い女性のやせ、高齢者の低栄養も課題となっています。

このようなことから、生涯にわたる健康づくりを支援するため、改めて町民一人ひとりが「食」に重点を置き、様々な年代や団体に対する情報提供や啓発活動の拡充を図り、各個人・家庭・組織における主体的な取り組みを支援・促進していく必要があります。

また、乳幼児期や就学期など早い段階から豊かな「食」を経験し、望ましい食習慣が定着されるよう、さまざまな体験機会の提供も求められています。

今後の方向性→食と健康への意識、リテラシーを高める

課題2 食を通じたコミュニケーションの問題

食育の取り組みは、日常生活の基盤である家庭において確実に推進していくことが重要です。特に子どもにとって、一緒にいて安心できる誰かと囲む食卓は身体の栄養だけでなく、心の成長に大きくかかわっていきます。

町では少子高齢化が進み、単独世帯やひとり親世帯が増加傾向にあります。町の児童・生徒を対象にした共食に関する調査では、家族そろって食事を摂る事がほとんどない、または、1週間に1回程度と回答した人は10%程度みられています。また、高齢者においても地域で行われてきた共食の事業が、今年度は感染症予防対策のため中止となっている現状です。

そのため、地域や関係団体の連携・協働を図りつつ、子どもや高齢者を含むすべての町民が健全で充実した食生活が実現できるよう、心が通い合うコミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の場の提供を行う食育を推進していくことが必要です。

今後の方向性→食を通じたコミュニケーションを深める

課題3 地産地消と食文化の継承の問題

東北町は第1次産業を中心に発展してきた町であり、豊かな農水産物やそれを加工した特産物を活かした食文化が形成されています。町内の直売所や産直コーナーでは、新鮮で安全安心な野菜や水産物が安値で販売され、地域では隣近所で農産物をおすそ分けするなど消費者と生産者が近接し、身近な所に食育の場があるのが特徴となっています。

しかし、近年、食環境の変化でコンビニやスーパーマーケット等で調理の手間がかからない食品や料理を好きな時に買えるようになり、地元産の物を選んで買う機会が減少傾向にあります。また、生活状況の多様化、伝統的な行事の簡略化により、町の農林産物を活かした和食や郷土料理、伝統料理を次世代に受け継ぐ機会も少ないのが現状です。

地産地消については、言葉は知っていても意味やメリットについて知らないでいる方も多くいます。

食生活が自然の恩恵の上に成り立ち、生産者の活動に支えられていることを理解するのは、農林水産業が盛んな当町において食に関わるすべての方への感謝の念を育み、郷土愛の醸成へとつながります。そのための、家庭の中での食育はもちろん、農業体験や伝統料理の講習会、町の広報、HPへの掲載、SNSを利用した情報発信を行うイベント等の場を活用し、生産者・消費者間の交流を図ることを進めていく必要があります。

また、そのための人材の育成も求められます。

今後の方向性→地産地消と食文化の継承の推進

課題4 食をとりまく環境に関する問題

町民が健全な食生活を送るには、一人ひとりの取組みと、それらを取り巻く食環境の整備が重要です。個人を取り巻く周囲が食育推進に対し様々な取組みをすることで、個人の前向きな考えが強化され、行動が定着して行き、町全体の食育の推進へとつながります。

町では食育推進計画に基づき、食をとりまく環境づくりの推進に取り組んできましたが、時代の変遷とともに食の外部化の進展や食情報の活用、災害時を想定した食環境の整備等に新しい課題がみられています。

地産地消を推進していくためにも、「消費者」の日常的、主体的な取組を啓発してだけでなく、実際に行動につなげるための環境が重要です。消費者のニーズにあった安全・安心な生産、商品づくり、消費者が買いやすい、興味を示すような売り場の整備など、それぞれの食卓までにつなげる食品関連事業者や関係団体の理解、協力が必要不可欠です。

これらのことから、食育に関する施策の実効性を高めていくためには、町、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等、食育に携わる様々な関係者が主体的かつ多様に連携して、取り組みを推進していくことが極めて重要です。

今後の方向性→様々な分野で連携した食環境づくりの推進

第4章 基本理念と目標

1. 食育を通して目指すべき地域の姿(基本理念)

東北町は、広大な大地と豊かな自然環境に恵まれ、また県内でも有数の農業の盛んな町であり、地域の気候風土に適した農業と食料を基礎に四季折々の季節感豊かな食材の宝庫であるため、地元食材を活かした郷土料理や伝統料理等の食文化が形成されています。

こうした豊かさを楽しみながら、町民が元気に生活し、健康寿命を延ばしている状態(元気で長生き)を目指するため、「栄養満点!! 食とともに笑顔が咲く町 とうほくまち」を目指す町の姿に設定します。

2. 計画の基本的な考え方

食育の計画を進めて行く上で、目指す将来像を描いた方向性が必要となります。

今回の食育推進計画の策定にあたり町では食育推進協議会ワーキングチームで、現在の「食」に関する現状をふまえ、将来どのようにしていきたいか、どのようにしていくべきかを基本理念にあわせて「とうほくまち」にちなんだキャッチフレーズを考えました。

～栄養満点!! 食とともに笑顔が咲く町～

と とれたて野菜
う うれしい大地の恵み
ほ 宝湖の四季が
く 暮らしを彩り
ま 満開の家族の笑顔
ち 地域の絆があたたかい



食育ワーキングチームの様子

3. 方向性と目標

町民が東北町の豊かな「食」を楽しみながら、生涯にわたって健全な心身を培い、健康寿命を伸ばしている状態(元気で長生き)を目指すため、基本理念からなる方向性と目標を下記のとおりに掲げます。

基本理念

方向性と目標

栄養満点

食とともに笑顔が咲く町

とうほくまち

【基本目標】

食と健康への意識、リテラシーを高める

家庭での食事を通し、食に対する知識を深め、意識を高め、町民一人ひとりが心身の健康を増進する健全な食生活の実践に取り組むことを目指します。

【重点目標】

- 家庭において、乳幼児期からの望ましい食習慣や生活習慣を形成します。
- 食意識の向上、ヘルスリテラシーの向上の取り組みを推進します。

【基本目標】

食を通じたコミュニケーションを深める

共食の機会を通して、こころ通い合うコミュニケーションを大切にし、豊かな人間性の形成と活力ある地域づくりを目指します。

【重点目標】

- 家庭での楽しい食生活を実践し、共食の機会を大切にします。
- 地域でのイベント等を通じて様々な共食の機会を創出します。

【基本目標】

地産地消と食文化継承の推進

東北町産の安全・安心な農林水産物の消費、農業体験等を通して、農林水産業への理解、食への感謝の気持ち、郷土愛を醸成する事を目指します。

【重点目標】

- 地産地消に関する有益な情報を提供します。
- 家庭や地域で東北町産の食材に触れる機会を増やします。
- 農林漁業者と消費者との交流や地産地消のイベントを推進します。

【基本目標】

様々な分野で連携した食環境づくりの推進

家庭や地域を中心とし、食育に携わる様々な関係者が連携し、食環境を意識した取り組みを効果的、継続的に推進していくことを目指します。

【重点目標】

- 食育に携わる様々な関係者間でネットワークを強化します。
- 生産から消費に至る食の循環・防災を意識した食育を推進します。
- 地産地消を推進する中で、関係する団体や人との連携を図ります。

第5章 施策の推進

食育の推進にあたり、先に掲げた基本目標を実現していくための重点目標を設定し、ライフステージ毎に必要なアプローチを関係機関・団体が継続的に展開していくことが重要です。町においても効果的、総合的な推進体制のため国や県との連携のもとその推進に努めます。

1. 重点目標

食と健康への意識、リテラシーを高める

- (1) 家庭において、乳幼児期からの望ましい食習慣や生活習慣を形成します。
- (2) 食意識の向上、ヘルスリテラシーの向上の取り組みを推進します。

食を通じたコミュニケーションを深める

- (1) 家庭での楽しい食生活の実践し、共食の機会を大切にします。
- (2) 地域でのイベント等を通じて様々な共食の機会を創出します。

地産地消と食文化継承の推進

- (1) 地産地消に関する有益な情報を提供します。
- (2) 家庭や地域で東北町産の食材や伝統料理に触れる機会を増やします。
- (3) 農林漁業者と消費者との交流や地産地消のイベントを推進します。

様々な分野で連携した食環境づくりの推進

- (1) 食育に携わる様々な関係者間でネットワークを強化します。
- (2) 生産から消費に至る食の循環・防災を意識した食育を推進します。
- (3) 地産地消を推進する中で、関係する団体や人との連携を図ります。

2. 食育推進の目標値

【食育に関心のある保護者の増加】

対 象	食育に関心がある	令和9年度目標値	データソース
6ヶ月～1歳児	95.0%	増加	R1 乳幼児健診アンケート
5歳児	90.0%	増加	R2 いろはキッチンアンケート

【規則的な間食の摂り方の定着】

対 象	時間を決めて間食を与えている	令和9年度目標値	データソース
1. 6歳児	86.1%	増加	R1 乳幼児健診アンケート
3歳児	72.6%	増加	R1 乳幼児健診アンケート

【朝食を欠食する人の減少】

対 象	食べない・ときどき食べない	令和9年度目標値	データソース
5歳児	9.3%	0%	R1 乳幼児健診アンケート
小学生	7.2%	0%	H29 あっばれ東北 21 調査
中学生	13.0%	0%	H29 あっばれ東北 21 調査
40歳代男性	31.6%	減少	R1 特定健診結果
40歳代女性	23.8%	減少	R1 特定健診結果

【肥満傾向児の減少】

対 象	中高度肥満(肥満度)30%以上	令和9年度目標値	データソース
小学生男子	8.5%	減少	R1 東北町学校保健会調査
小学生女子	7.3%	減少	R1 東北町学校保健会調査
中学生男子	12.9%	減少	R1 東北町学校保健会調査
中学生女子	5.1%	減少	R1 東北町学校保健会調査

【肥満者の減少】

対 象	BMI*25以上	令和9年度目標値	データソース
40歳代男性	48.0%	減少	R1 特定健診結果
40歳代女性	38.1%	減少	R1 特定健診結果

*BMI : Body Mass Index (体格指数) 【体重(kg) ÷ 【身長(m)の2乗】で算出される値

【低栄養傾向の高齢者の抑制】

対 象	BMI*20.0未満	令和9年度目標値	データソース
65歳以上男性	11.2%	減少	R1 特定健診結果
65歳以上女性	12.4%	減少	R1 特定健診結果

*BMI : Body Mass Index (体格指数) 【体重(kg)】÷【身長(m)の2乗】で算出される値

【家族揃って食事を摂る児童・生徒の増加】

対 象	一週間に3回以上家族揃って	令和9年度目標値	データソース
小学生	88.3%	増加	H29 あっばれ東北 21 調査
中学生	89.7%	増加	H29 あっばれ東北 21 調査

【学校給食食材の地産地消率の向上】

対 象	地元産食材/総給食食材	令和9年度目標値	データソース
学校給食	15.2%	増加	RI 県農林水産部 学校給食における地元(県産)食材使用状況調査

3. ライフステージにおける食育の取組

重点目標1 ～ 食と健康への意識、リテラシーを高める ～

- (1) 家庭において、乳幼児期からの望ましいの食習慣や生活習慣を形成します
- (2) 食意識の向上、ヘルスリテラシー向上の取組みを推進します。

ライフステージ	町民の取組み	町や関係団体の取組み
妊娠期	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠を契機に食と健康に興味をもち、生涯にわたり家族の健康づくりを考えます。 ○妊娠中に必要な栄養素を過不足なく摂り、健康管理と食生活の基盤を整えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○母子健康手帳交付時、妊婦相談 時に対応が必要な妊婦のスクリーニングを行い保健師、助産師、栄養士が助言を行い支援します。 ○両親学級、産前産後サポート事業時に妊娠期・授乳期に必要な栄養素や食事の取り方について助言します。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○授乳や離乳食をはじめとする望ましい食のリズムを身につけ、「食べる力」の基礎を培います。 ○保護者は町の乳幼児健診を受診し必要な情報を得るとともに、家庭での食事と保育園での食事を通し、様々な食の体験、味覚の形成を促します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○新生児家庭訪問、乳幼児健診時の集団指導や個別相談で知識の普及と育児不安の解消に努めます。 ○保育園での給食や食に関する行事を通じて、乳幼児とその保護者への食育の推進に努めます。 ○乳幼児期から関連団体で虫歯予防対策を推進し、生涯を通した口腔の健康づくりに努めます。
学童期・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ○早寝、早起きを実践し規則正しい生活リズムの中でしっかり朝食をとり、食生活における自己管理能力を会得します。 ○食事をつくる基本的な力を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校給食や食に関する授業を通して味覚を育て、望ましい食習慣を取得させます。 ○肥満予防や極端なやせについて、正しい知識を定着させ、早期からの疾病予防に努めます。
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病やメタボリックシンドロームなどの予防のために、自分にあった適正な食事内容と量を心がけ、ライフスタイルに応じた食事の摂り方を習慣とします。 ○健診を定期的に受診し、必要な情報得て、自分自身の健康管理を主体的に実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養に関する講話や調理実習、東北町テレビや SNS での情報発信など、様々な機会を通して食生活改善のための情報を提供します。 ○生活習慣の改善が必要な方へは健診事後指導や個別相談の中で望ましい食生活について指導します。
老年期	<ul style="list-style-type: none"> ○個々の身体状況に合わせ介護予防を意識し、主食・副菜・主菜のそろった食事を心がけます。 ○食の集いや健康教室等に積極的に参加し、健康情報を得て主体的に取り組めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康寿命の延伸を目的とした介護予防事業や栄養改善事業を通して、高齢期特有の疾病の予防に努めます。 ○地域包括支援センター等関係団体は各所で栄養相談や食に関する個別の支援を行います。

重点目標 2 ～ 食を通じたコミュニケーションを深める ～

- (1) 家庭での楽しい食生活を実践し、共食の機会を大切にします。
- (2) 地域でのイベント等を通じて様々な共食の機会を創出します。

	町民の取り組み	町や関係団体の取り組み
すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ○家族と一緒に食事を摂る機会に努め、食事のマナー、食への感謝の気持ちを育成します。 ○家族みんなで調理や後片付けに取り組み、料理の楽しさや、食べてもらう喜びを味わいます。 ○地域での食に関するイベントや、健康教室に積極的に参加します。 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭での楽しい共食の必要性や取り組みやすい親子での調理レシピ等の情報を様々な機会を通じて情報提供します。 ○地区組織団体である食生活改善推進員や保健協力員と連携し、地域で共食の機会を創出します。 ○関連団体が様々なイベントや行事を通じ共食の機会を増やします。

重点目標 3 ～ 地産地消と食文化継承の推進 ～

- (1) 地産地消に関する有益な情報を提供します。
- (2) 家庭や地域で東北町産の食材や伝統料理に触れる機会を増やします。
- (3) 農林漁業者と消費者との交流や地産地消のイベントを推進します。

	町民の取り組み	町や関係団体の取り組み
すべてのライフステージ	<ul style="list-style-type: none"> ○地元産の食材を知り、購入の際も産地を選ぶ基準とするよう心がけます。 ○家庭において東北町産の旬の食材を使った薄味の料理や郷土料理を積極的に食べたり、調理するようにし、地産地消や郷土料理についての話題に触れる機会を増やします ○地域での食に関するイベントや、健康教室に積極的に参加します。 ○地産地消に対しての理解を深めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学校給食では地元産の食材を積極的に使用します。 ○保育園や学校で野菜の栽培や収穫体験等を通して食への関心を高めます。 ○東北町テレビや広報、SNS、HP等で地産地消に関する情報発信を積極的に行い、地元食材、伝統料理をPRし、地産地消の促進を図ります。 ○関係団体等と連携を取りながら、様々なイベントや農業体験の開催等を実施します。

重点目標4 ～ 様々な分野で連携した食環境づくりの推進 ～

- (1) 食育に携わる様々な関係者間でネットワークを強化します。
- (2) 生産から消費に至る食の循環・防災を意識した食育を推進します。
- (3) 地産地消を推進する中で、関係する団体や人との連携を図ります。

	町民の取り組み	町や関係団体の取り組み
すべてのライフステージ	<p>○家庭において、食への感謝の気持を大切に、生ごみを少なくする調理方法の実践、食材の使い切りや料理の食べきりを心がけ、食品ロスを減らします。</p> <p>○家庭内で、災害時にも対応できるように日常的に食品を備蓄するとともに、災害時の対応や食へ配慮の仕方を会得し、命を守るための受援力の向上に努めます。</p>	<p>○食品ロスの削減に向けた普及・啓発に努め、生産から消費に至る食の循環を意識した取り組みを推進します。</p> <p>○災害時の食支援を着実に出来るよう、平時から様々な機会を通じて情報を共有し、災害対応力のある食環境づくりに努めます。</p> <p>○食育に携わる様々な関係者はそれぞれの役割を果たしながら、連携・協働して事業を進めるように努めます。</p>

第6章 計画の推進体制

1. 食育推進体制

食育の推進にあたっては、町民(家庭・地域)を中心として、各分野が主体性を持ってそれぞれの役割を次のように掲げ、互いが連携・協働して取り組んでいくものとします。

(1) 町民(個人・家庭)

食育を一人ひとりが豊かな人生を送るための大切なものと捉え、家庭での食事を大切にするとともに、健全な食習慣の確立を目指します。また、家庭では東北町産の旬な特産物を味わい、食べ残しをなくする取り組みも実践します。

(2) 学校、保育施設等

子どもの望ましい食習慣の形成に向け、食育に対する指導体制や指導内容を充実させるとともに、家庭や地域と連携を図りながら積極的に食育に取り組みます。

給食における地元食材の利用拡大を目指します。

(3) 食に関する団体・ボランティア

町や様々な関連団体と情報交換や連携を行いながら、地域の実情、ニーズに合ったイベントや研修会、出前講座などを開催します。

(4) 農林水産物生産者や業者・関連団体

農業体験や、地元食材のPRイベント等、自然の恩恵、作り手への感謝の心、生産から消費までの過程への理解が深まる機会や情報を積極的に提供します。

(5) 食品関連事業者

地元産の食材のブランド化や地産地消の推進、商品の地元産の表示等、食に関する様々な体験活動や情報提供を行います。食品の安全性の確保や栄養成分表示、食品ロスの減少に積極的に取り組みます。

(6) 国

「第3次食育推進基本計画」に基づき、地方公共団体や関係機関・団体と連携を図りながら、食育を国民運動として推進するた施策を総合的かつ計画的に推進します。

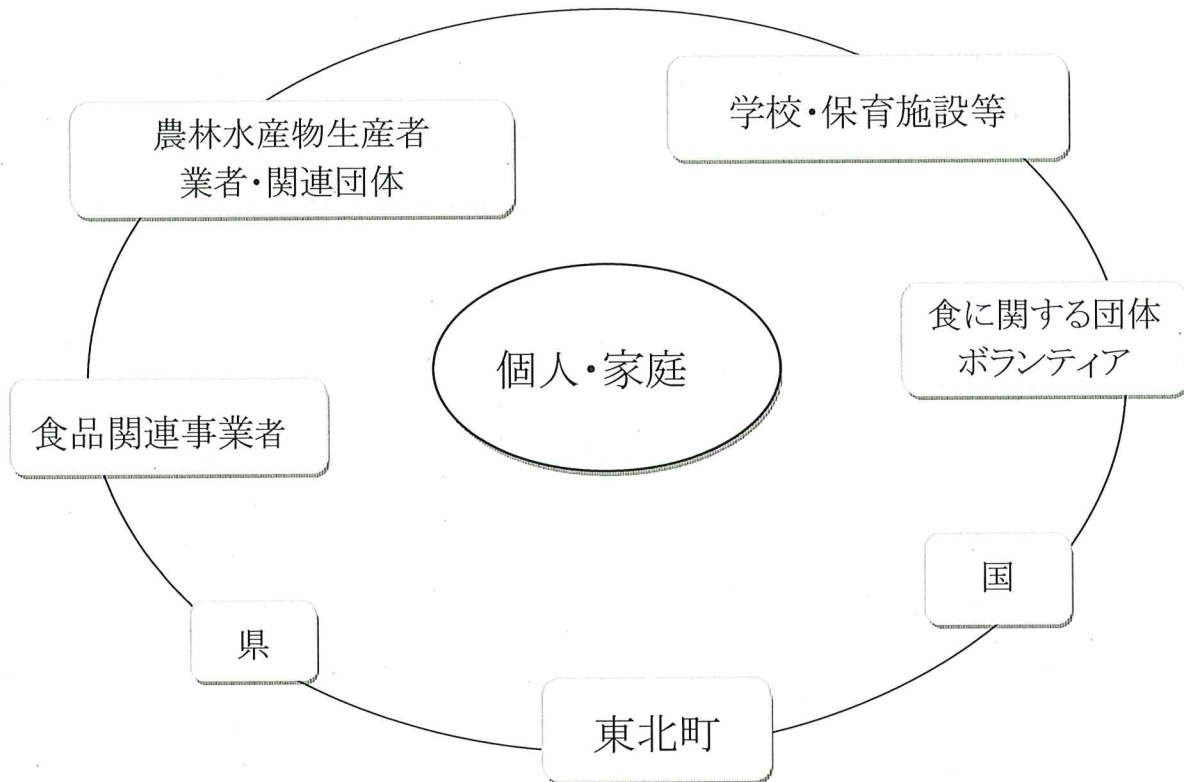
(7) 県

県民一人ひとりが食育を実践するため、関係機関・団体と連携を図りながら、社会全体で食育の推進に取り組む機運を醸成します。

(8) 町

当計画に基づき、関係機関・団体と連携を図りながら、町の特性を活かした食育・地産地消を推進します。

食育・地産地消推進の連携イメージ図



2. 食育運動の展開

- (1) 東北町では国及び青森県の食育月間である6月と、地場産食材が豊富に出回る11月を「食育月間」とする他、毎月19日を「食育の日」として、家庭をはじめ町民の食生活の関心を高め、普及啓発を行います。
- (2) 町民が、県産品や東北町産に対する愛用意識の高揚と利用促進、県民の健康で豊かな食生活の実現等を目的とする「ふるさと産品消費県民運動 (H13~)」により地産地消を進めます。
- (3) 町や、食育推進関係機関・団体、食育指導者は、子どもの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上等を目的とする「早寝早起き朝ごはん」国民運動 (H18~) や食料自給率の向上を目的とする国民運動「FOOD ACTION NIPPON」(H20~) を推進し、取り組みの拡大を支援します。

3. 地産地消運動の展開

- (1) 青森県では毎月第3日曜日を「ふるさと産品愛用の日」及び「あおもりごはんの日」として、地産地消をPRしていきます。
- (2) 東北町では、青森県産食材が最も豊富に出回る9月~11月を「地産地消月間」とし、消費者をはじめ、生産者、関係団体、町内飲食店等が一丸となって地産地消を実践していきます。

東北町食育推進協議会 助言者からのメッセージ

「栄養満点!! 食とともに笑顔が咲く町を目指して」

青森中央学院短期大学 食物栄養学科
准教授 森山 洋美



平成 17 年に食育基本法が策定され、地域では様々な食育が推進されています。各市町村においては食育基本法のもと食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進をはかるため、基本計画を作成することが定められています。

市町村の食育推進計画は地域で大切にしたい食や今後の姿や食のつながりなどを取り入れることで、その地域の特色が活かされた計画につながります。

今回策定された第 2 次東北町食育推進計画会議でもワーキングメンバーが中心となり、東北町の魅力や今後の目指したい姿についてたくさん話し合いがされました。色々なアイデアが生まれ、それが東北町の食育のキャッチフレーズとなり、食育推進計画作成につながったのではないのでしょうか。

食育とは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できる人間を育てるものとされています。そのためには乳幼児から高齢者の皆さんが、食育に取り組むことが当たり前な環境が育まれていくことが大切です。

第 2 次東北町食育推進計画のもと『栄養満点!! 食とともに笑顔が咲く町』を目指し、東北町ならではの人の温かさやつながりを活かした食育が推進されることで、町民の皆さんが自らの健康や生活への関心を高める機会になることを願っています

今回、助言者として参加できたことは大変光栄であり皆さんの“東北町愛”を感じる事ができました。関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。

令和 3 年 3 月

○用語解説（五十音順）

○共食

特定の機会に家族、親、地域、職場、趣味の仲間などが集まって、同じ食べ物や飲み物を食べたり飲んだりすること。健康な食生活や生活リズム、自分が健康だと感じることと関連があると言われている。

○孤食

家族と暮らしていながら、親や子どもが違う時間に一人で食べること。また、一人暮らしの人が一人で食べる食事のこと。個人の栄養・健康面にも影響を与えていると言われている。

○食生活改善推進員

市町村が実施する食生活改善推進員養成講座を修了し、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域住民の健康づくりを食生活の分野から推進するボランティアのこと。

○食生活改善推進員会

食生活改善推進員で構成されるボランティア団体で、全国では昭和30年以降から活動が展開されている。町では平成元年以降30年近く精力的に活動を続けている。

○食の外部化

生活スタイルの多様化により、従来家庭内で行われていた調理や食事を家庭外から調達しようとするニーズが高まっている。食品産業では食料消費形態の変化に対応した調理食品や惣菜、弁当といった家庭で持ち帰って食べる食料品の提供や、市場開拓の動きが活発になっており、これらを総称して食の外部化という。

○食品ロス

まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。日本では年間約632万トンもの食品ロスが出ており、日本人1人当たりに換算すると毎日茶わん約1杯分（約136g）のご飯の量を捨てていることとなる。

○食料自給率

国内で消費される食料のうち、どのくらい国内生産によってまかなえているか（自給できているか）を示す割合。

食料自給率には、品目ごとに重量ベースで算出される品目別自給率と、食料全体をカロリーや生産額に換算したうえで算出されるカロリーベース総合食料自給率・生産額ベース食料自給率がある。

○生活習慣病

食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣と深く関与して発症する疾患の総称。日本人の三大生活習慣病である「悪性新生物（がん）」、「心疾患」、「脳血管疾患」及び心疾患や脳血管疾患の危険因子となる「動脈硬化症」、「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」などは、いずれも生活習慣病である。

○地産地消

「地域生産—地域消費」の略語で、地元で生産された物を地元で消費しようとする取り組みのこと。生産者の顔が見え、話ができる状況で地域の農産物・食品を購入する機会を提供し、地域の農漁業と関係産業の活性化を図る。

○「早寝早起き朝ごはん」国民運動

早寝早起きや朝食を摂るなど、子どもにとって望ましい基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを向上させるための全国的な普及、啓発活動を行うことを目的に平成18年、130を超える関係団体から成る「早寝早起き朝ごはん」全国協議会を中心とした国民運動のこと。

○BMI

Body Mass Index（肥満指数）の略称で、体重（kg）÷身長（m）×身長（m）で算出される。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を「標準」とし、18.5未満を「やせ」、25以上を「肥満」としている。

○肥満（児童生徒）

性別・年齢別・身長別に出した標準体重から求めた肥満度から20%以上のもの。

肥満度 = [実測体重（Kg） - 身長別標準体重（Kg）] / 身長別標準体重（Kg） × 100（%）

○FOOD ACTION NIPPON（フードアクションニッポン）

日本の食を次の世代に残し、創るために、民間企業・団体・行政等が一体となって推進する国産農林水産物消費拡大の取り組みのこと

○メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積による肥満（内臓脂肪型肥満）に加え、「高血糖」「高血圧」「脂質異常」のうち2つ以上を併せ持っている状態のこと。心疾患、脳血管疾患などの発症リスクが高くなると言われている。

○ライフステージ

人間の一生における幼年期・児童期・青年期・老年期などのそれぞれの段階のステージのこと。

○参考資料

1. 東北町食育推進協議会設置要綱

(目的及び設置)

第1条 食育基本法(平成17年6月17日法律第63号)に基づき、健全な食生活の実現、食文化の継承を図るための食についての知識や食を選択する判断力を身につける等の目的のため食育推進計画策定及び総合的な食育の推進のため、「東北町食育推進協議会」(以下「協議会」という。)を設置する。

(事務)

第2条 協議会は、次の各号についての協議を行う。

- (1) 本町の食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 食育に関する情報の収集、共有、並びに町民への周知に関すること。
- (3) 関係機関・関係団体等との連携に関すること。
- (4) 食育の推進と評価に関すること。
- (5) その他、食育の推進に必要な事項に関すること。

(組織)

第3条 協議会は、会長、副会長、及び委員をもって組織する。

- 2 会長は保健衛生課長、副会長は農林水産課長をもって充てる。
- 3 会長は会務を総括し、協議会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、その職務を代理する。
- 5 委員は別表にあげる職にある者をもって充て、町長が委嘱する。

(委員の任期)

第4条 委員の任期は、町長が委嘱した日から令和3年3月31日までとする。

- 2 委員に欠員が生じ、その補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会議等)

第5条 協議会の会議は、会長が招集し、会議の議長となる。

- 2 会長は、必要に応じて3条第5項に定める者以外の者を会議に出席させることができる。

(ワーキングチーム)

第6条 協議会の円滑な運営のため、ワーキングチームを置く。

- 2 ワーキングチームの構成員は協議会員が推薦する者をもってあてる。
- 3 協議会の会長は必要に応じてワーキングチームを収集し、会議を主催する。

(報告)

第7条 協議会の会長は、第2条に掲げる事項の結果を町長に報告するものとする。

(事務局)

第8条 協議会の事務局は、東北町保健衛生課に置く。

(その他)

第9条 この要綱に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は、会長が定める。

附 則

- 1 この要綱は、平成20年4月1日から施行する。
- 2 この要綱の施行の日以後、最初に開催する委員会は、第5条第1項の規定に関わらず、町長が招集する。
- 3 この要綱は、令和2年10月1日から適用する。

1. 東北町食育推進協議会名簿

別表（第3条関係）

	組織名等	所属	職名	氏名
1	東北町保育研究会の代表	ポプラ保育園	園長	沼山喜久男
2	JA 十和田おいらせ農業協同組合	女性部	—	竹内勝子
3	ゆうき青森農業協同組合	女性部	東北支部長	蛭沢清子
4	東北町特産品販売促進協議会	—	会長	江刺家りつ子
5	上北地域県民局地域農林水産部	農業普及振興室	室長	加藤寿男
6	東北町学校保健会の代表	甲地小学校	校長	内海浩幸
7	食生活改善推進員の代表	東北町食生活改善推進員	会長	遼駅和子
8	中部上北学校給食センター	天間林中学校	栄養教諭	沼尾和江
9	小川原湖漁業協同組合	女性部	副部長	沼田貴子
10	保健衛生課長	保健衛生課	課長	瀬川司
11	農林水産課長	農林水産課	課長	福村誠
12	学務課長	学務課	課長	甲地尚彦

助言者

	青森中央短期大学	食物栄養学科	准教授	森山洋美
--	----------	--------	-----	------

2.東北町食育推進協議会ワーキングチーム名簿

別表（第6条関係）ワーキングチーム

	組織名等	所属	職名	氏名
1	学校保健会 養護教諭部会	上北中学校	養護教諭	西山美穂子
2	学校保健会 養護教諭部会	東北中学校	養護教諭	横濱知愛
3	保育研究会 保育部会	カナリヤ保育園	総括主幹保育教諭	坪清子
4	保育研究会 給食部会	乙供文化保育園	栄養士	西野公香
5	東北町食生活 改善推進員会	食生活改善推進員会	理事	駒ヶ嶺祥子
6	東北町食生活 改善推進員会	食生活改善推進員会	副会長	高田利子
7	農林水産課	農林水産課	主事	沼田祐樹
8	学務課	学務課	主事	上野智佳
9	福祉課	地域包括支援センター	所長補佐	和田真紀子

助言者

	青森中央短期 大学	食物栄養学科	准教授	森山洋美
--	--------------	--------	-----	------

東北町食育推進計画

2021（令和3）年度～2028（令和10）年度

2021（令和3）年3月

【発行・編集】

〒039-2667

青森県上北郡東北町字膳前 37-1

東北町保健福祉センター内

東北町役場 保健衛生課

TEL. 0175-63-2001 FAX. 0175-63-2043