

第2期 なんばいの食育プラン

～食を大切にする町づくり～

豊かなところと身体を育む南部町の食



令和2年3月

鳥取県南部町

なんぶの食育プラン 目次

第1章 計画作成にあたって

- 1 計画の趣旨
- 2 計画の位置づけ
- 3 計画の期間

第2章 重点的な取り組みと目標

1 減塩推進

- (1) 減塩推進の周知
- (2) 減塩の普及・啓発
- (3) 南部町食育専門職会議における対策の検討

2 南部町の特色を活かした食育

- (1) 家庭における食育
- (2) 学校、保育園における食育の推進
- (3) 地域における食生活改善のための取り組みの推進
- (4) 生産者と消費者の交流の促進、環境との調和の取れた農業の活性化
- (5) 食文化の伝承のための活動への支援等
- (6) 食品の安全、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供の推進

第3章 ライフステージごとの食育の推進

- (1) 乳幼児期
- (2) 児童・生徒期
- (3) 青年期・壮年期
- (4) 高齢期

参考資料

- 1 なんぶの食育プラン（平成21年）
- 2 食のみやこととり～食育プラン～（平成30年度～令和5年度）
- 3 食育の推進に関する指針等
- 4 南部町食生活のアンケート（平成29年度）
- 5 健康日本21（第2次）
- 6 朝食実態調査（平成28年度）

はじめに ～豊かなところと身体を育む南部町の食～



近年、わが国では食を取りまく環境の変化を背景として、健康情報が氾濫し栄養のアンバランスが原因と考えられる生活習慣病や、メタボリックシンドローム・フレイルの増加などが深刻な問題として取り上げられています。

また、先人から受け継がれてきた食文化は衰退し、食材の季節感が薄れ、食への感謝の意や「もったいない」という気持ちが希薄になっています。食文化を後生へ引き継いでいくことや単身世帯、核家族化の増加による孤食が課題となっています。

国では食育推進を国民運動として取り組む為、平成17年に食育基本法が施行され、これに基づいて食育推進基本計画が策定されました。

南部町では食育を町民運動として推進していくために、平成21年に「なんぶの食育プラン」を策定し取り組んでまいりましたが、このたび平成29年に実施した南部町食生活アンケートを踏まえ、「第2期なんぶの食育プラン」を策定しました。

新たな課題として塩分の過剰摂取などを今後の取り組みに加え、このプランを基に家庭・学校・地域などの皆様と連携し、住民運動として推進したいと考えております。

南部町は自然な恵みが豊かなまちで、おいしく安全な農産物が生産され、食に関する素晴らしい環境が備わっています。この恵まれた自然環境の元で皆様が食を通して心身の健康づくりを継続して行かれることを願っております。

今後とも、なんぶの食育プランの推進にあたり、皆様の一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和2年3月

南部町長 陶山 清孝

第1章 計画作成にあたって

1. 計画の趣旨

南部町では、平成21年3月に「なんぶの食育プラン」を策定し、一人ひとりが食に関する正しい知識と食を選択する力を身につけるとともに、健全な食生活を実践することを目指して食育を推進してきました。生活状況の変化にあわせ、このプランを見直し、引き続き食育に取り組んでいく必要があります。

国の食育推進会議においては、平成28年3月に第3次食育推進基本計画を策定し、「実践の輪を広げよう」をコンセプトに、①若い世代を中心とした食育の推進、②多様な暮らしに対応した食育の推進、③健康寿命の延伸につながる食育の推進、④食の循環や環境を意識した食育の推進、⑤食文化の継承に向けた食育の推進の5つの重点課題を掲げ、食育に係る様々な関係者が主体的かつ多様に連携・協働して取り組むための情報提供等、適切な支援を強化していくこととしています。

南部町ではこれまでの取り組みを踏まえ、「第2期なんぶの食育プラン」の作成をしました。重点目標として、塩分の過剰摂取や野菜摂取量の不足といった課題から「減塩推進」を新たに掲げ、町全体に周知・意識づけを図り取り組んでいきます。

食に関する課題を解決するためには、町民一人ひとりが「食」の持つ意味を今一度しっかり認識し、日々の生活の中の様々な活動や学習、経験を通じて自ら主体的に健全な食生活を実践できる知恵と力を習得していくことが必要です。

「第2期なんぶの食育プラン」は未来を担う子どもたちはもとより、全ての町民が豊かな自然と四季折々の気候風土に恵まれた南部町で食を通じて健やかに「生きる力」を育み、心身ともに生涯にわたって充実した生活ができるように食育を推進していくための一つの指針となるものです。

◎参考

「食育とは」

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出来る人間を育てる」（食育基本法前文）ことである。

「メタボリックシンドロームとは」

内臓肥満・高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態のことである。

「フレイルとは」

老化に伴う種々の機能低下を基盤として、種々の健康障害に対する脆弱性が増加した状態である。

2. 計画の位置づけ

本町の食育プランは、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、南部町における食育を具体的に推進するための計画とします。

南部町の特色を活かした食育推進の方向性を定め、また既存の関連計画との整合性を図りながら実施することを基本とします。

◎参考「市町村食育推進計画」（食育基本法 第18条第1項）

市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

3. 計画の期間

「第2期なんぶの食育プラン」の期間は、食のみやことっとり～食育プラン～及び南部町の食のアンケート結果を踏まえ、令和2年度～令和11年度までの10年間とします。なお、計画期間中に変化等生じた場合は見直しを行うものとします。

第2章 重点的な取り組みと目標

町は関係機関と連携し、次の取り組みを行います。

1 減塩推進

平成29年度南部町食のアンケートの結果において20代から70代までの町民の方全ての年代で食塩を多くとっていることが分かりました。平成27年の健診結果で、血圧が高い方が、「協会けんぽに加入している方は県内でワースト5位」「国保の方は県内でワースト2位」という結果でした。また、南部町での死因の第1位は悪性新生物（がん）であり、3割を占めています。平成16年から平成27年の総計では部位別死亡者数では1位肺がん、2位胃がん、3位大腸がんとなっています。

また南部町民の死因の多くは、がん、心疾患、脳血管疾患であり、なかでも脳血管疾患については特に国や県よりも多いことが分かっています。脳血管疾患の最大の原因は高血圧です。高血圧の最大的生活習慣要因は食塩の過剰摂取があり、今回の食のアンケート結果より特に減塩を推進していきます。

（食塩を取りすぎることで体に与える影響）

食塩を過剰摂取することで及ぼす影響は、高血圧症になりやすく、血圧が高くなれば、動脈硬化が進み脳血管疾患、心疾患を引き起こします。

また、腎臓は余分な塩分と水分を排泄し、血圧の調整を助ける働きがあります。高血圧が長く続くと、腎臓の血管が痛み動脈硬化による腎臓病を発症しやすくなります。

(ナトリウムの働きについて)

塩の主成分であるナトリウムはビタミンやアミノ酸と同様に必要なミネラルの一つです。

ナトリウムは体の細胞外液量を維持し、浸透圧等の調節にも重要な役割を果たしています。その他にもナトリウムは様々な働きがあるため、適度な量を摂取する必要があります。

(参考) 日本人の食事摂取基準 (2015 年版)

厚生労働省の 1 日あたりの塩分摂取量の目標値 成人男性 8g 成人女性 7g

(1) 減塩推進の周知

町民へ減塩の必要性を働きかけます。

○取り組み○

- キャッチコピーを町全体に周知し、減塩推進を広げる。

「減塩で元気・長生き・南部っ子!!」

目標値：キャッチコピーを知っている人	5 年後	50% (*現状：23%)
減塩推進していることを知っている	5 年後	100% (*現状：92%)
		(*令和 7 年町民アンケート)

(2) 減塩の普及、啓発

減塩に関する情報の提供を積極的に実施します。幼少期から減塩が定着した食生活を送れるように保育施設・小学校・中学校と連携します。

○取り組み○

- まちの保健室や結果説明会などで健康教育を実施。
- 食生活改善推進協議会と連携し、イベントや伝達講習等で町民へ普及、啓発運動を実施。
- 企業や飲食店、スーパーなどと連携し、減塩推進事業を展開する。

目標値：特定健診受診者のうち高血圧が保健指導判定値以上の者の割合	5 年後	55% (*現状：62.3%)
		(*KDB データより)

イベント実施回数	5 年後	年 6 回
食塩摂取量の減少	男性	10.0g
	女性	8.8g

(鳥取県平均を目標：平成 28 年鳥取県民健康栄養調査)

- 幼少期から減塩が定着した食生活を送れるように保育施設・小学校・中学校との連携を図り、減塩が大切なことを伝える。

目標値：減塩の日 (毎月 17 日) に共通献立を提供	年間 12 回
-----------------------------	---------

(3) 南部町食育推進専門職会議における対策の検討

南部町の健康課題の現状や情報共有を行い、各事業所等の課題を検討します。

○取り組み○

- 南部町専門職会議を行い、一貫した取り組みを行う。

目標値： 南部町食育推進専門職会議の開催	年間 2 回
----------------------	--------

2 南部町の特色を活かした食育

近年少子化・核家族の増加、ライフスタイルの多様化等に伴い、私たちの「食」を取りまく環境は変化しています。食生活においても外食産業の発展により、いつでもどこでも好きな物が食べられるようになりましたが、一方では「食」に対する意識が希薄となり、栄養の偏りや朝食の欠食など食習慣の乱れからメタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病を有する者が増加しています。「食育」を健全な町民生活に不可欠なものと位置づけ、推進して行きます。

(1) 家庭における食育

家庭は最も大切な食育の場です。家族揃って囲む食卓は、食事のマナーを知り、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶で食べ物への感謝の気持ちを培います。一緒に食事をすることで家族の心や健康のわずかな変化に気づくこともできコミュニケーションを図る場となります。

食育を通じ、保護者や子どもの食に対する関心と理解を深め、健全な食習慣の確立を図ります。

○取り組み○

- 孤食をなくし、家族や仲間と一緒に食事をする機会を意識的に増やす。

目標値： 子どもの孤食率	5年後	0%	(R2現状 14.3%)
--------------	-----	----	--------------

- 朝食を食べる習慣をつける。

目標値： 朝食を食べる	5年後	大人	100%	(*現状:92%)
		子ども	100%	(*現状:96%)
(*令和7年町民アンケート結果※幼児健診)				

- 家族でうす味に関心を持ち、健康意識を高める。

目標値： うす味(減塩)を実行している	5年後	80%	(*現状 73%)
(*令和7年度町民アンケート)			

(2) 保育施設・学校における食育の推進

保育施設、学校は健康な心身をつくる基礎となる重要な場です。保育や授業、給食の時間、PTA 活動を通して食文化、マナー、食材の選び方や調理の仕方、自然の恵みや食べ物の恩恵、生産者への感謝などの食行動や食生活を学ぶ機会を持つことができるように働きかけます。

また、親子一緒に農業体験をする機会を設けるなど、地域や家族とのつながりのもと、幅広い食育を推進します。

○取り組み○

- 保育施設や小中学校ではおにぎり給食を実施する。

目標値： おにぎり給食の実施	年間 2 回
----------------	--------

- 保育施設や小学校での食育を保育や授業の一環として行う。また、野菜栽培などの体験活動を継続する。

目標値： 給食時間での食育指導	保育施設	月 1 回
	西伯小学校	月 2 回全クラス
	会見小学校	月 1 回全クラス
	会見第二小学校	月 1 回

- 保健体育等の授業の中で、南部町の健康状態や食生活の現状を伝える。
(保健体育等の教諭と保健師、栄養士等が連携を図り実施する)

目標値： 中学校における食育についての授業の開催	年間 1 回
--------------------------	--------

(3) 地域における食生活改善のための取り組みの推進

南部町食生活改善推進員の知識や経験を活かし、食に関する知識の普及啓発により、町民一人ひとりが食生活や生活習慣病の改善を意識し、健康増進が図られるように、地域一帯となり、食育の推進に取り組みます。

地区公民館や地域振興区ごとの生活習慣病予防等を目的とした健康講座、料理教室の開催等を通して、地域で学ぶことを大切にしたい取り組みを進めます。

○取り組み○

- 地区公民館や各地域振興区単位で、料理講習会や生活習慣病予防の講習会を開催し、食や健康に関する知識を深める。食生活改善推進員が持っている力を地域で活かす。

目標値： 食生活改善推進員による講習会等の開催	年間 10 回
-------------------------	---------

- 食生活改善推進員へ正しい知識の講習を実施し、養成を行います。

目標値： 新規養成者数	年間 10 名
-------------	---------

(4) 生産者と消費者の交流の促進

南部町の食材をより身近に感じることができるよう、食を生み出す場としての農業に関する理解が重要です。

地域の食育を進める上で、人と人とのふれ合いや地域活性化を図れるように農産物の積極的な活用を勧めます。南部町の自然豊かな素晴らしい環境を活かし、生産者と消費者の交流を促進します。

○取り組み○

- 食材の直売や学校給食の試食交流会などを通じて、生産者と消費者の交流の促進を図る。

目標値： 給食試食会の開催	年間1回
---------------	------

目標値： 学校給食地産地消の使用率(県内産含む)	5年後 85%
	(※現状：71%)
	(※令和6年度実績)

- 食材供給連絡協議会の方や食材生産者の方へ向けて栽培セミナーを実施し、より多くの食材を地域へ提供できる環境を整え、地産地消を推進していきます。

目標値： 地場産物を活用したレシピの紹介	年間4回
----------------------	------

(5) 食文化の伝承のための活動への支援等

生活の中には、代々受け継がれてきた食文化が存在します。しかし、南部町でも、核家族化などの生活スタイルの変化とともに、家庭や地域の特色ある食文化が失われつつあります。

南部町ならではの食材を使った郷土料理の普及や各家庭での「我が家の味」を伝承する事が必要となっています。食の記憶を振り返り、季節の行事食など地元の良さを理解できる機会を増やす取り組みを進めます。

○取り組み○

- 我が家の味、郷土の味を伝える場をつくり、食生活改善推進協議会と協働し、料理教室を開催する。

目標値： 子育て世代対象料理教室	年間1回
------------------	------

- 保育施設や小中学校、公民館やいきいきサロン等で世代間交流を図り、伝統的な行事食を次世代に伝える。

目標値： 世代間交流	年間1回
------------	------

(6) 食品の安全、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供の推進

食に関する情報が氾濫し、輸入農産物や食品表示の偽装などの様々な問題が発生している
昨今、食品への安全性に対する不安が増大するとともに関心も高まっています。消費者として
の立場である私たちも、食の安全性に関して正しい知識を身につけ自らの目で判断し、食
品を選択していくことが重要となっています。食の安全に関する情報を捉え、日頃から安心
で安全な食生活を目指します。

○取り組み○

- 町の広報、ホームページ、チラシ等に食に関する情報を掲載する。
(食中毒予防、有害食物等の注意喚起、食生活アンケート結果、地場産物を活用し
たレシピ等)

目標値： 広報回数

年間 15 回

第3章 ライフステージごとの食育の推進

私たちは毎日食事をして生活をしています。

そして、その食事は、生涯にわたって大切な心とからだを育み、次の世代へとつながっ
ていきます。

健やかな人生を送るためには、あらゆる年代において自分にあった望ましい食習慣
を身につけることが大切です。その為に必要な知識や食のポイントは年代や健康状態
により異なり、食育との関わり方も変化します。

(1) 乳幼児期

テーマ「食生活の基礎づくり」

健康的な食習慣の基本を確立するとともに、人間形成の基礎を培う重要な時期です。発達段
階に応じて、食事のリズム、食べ方、マナーなどを身につけていくとともに皆で食べる楽しさ
を学びます。

食生活の基本となる味覚は、この時期に形成されていきます。特に濃い味付けをした食事
では、舌の感覚が養われず味覚の発達が阻害されます。

自立の芽生えにより偏食や少食といった問題も起きやすくなります。このため、子どもた
ちの個人差に配慮し、家族や友達との楽しい雰囲気での食事を心がけることや、いろいろな食品
を見て親しみを持つこと、味覚を養うこと、香りを楽しむこと、音を聞くこと、触れてみるこ
となどの五感を磨くための経験をすることができるよう家庭、保育施設等での食育を積極的に
推進します。

○現状と課題○

離乳食を完了してしまうと、大人と同じようなものが食べられるようになり、急激に味が濃くなる傾向があります。3歳児になると、1歳6か月児に比べて虫歯の罹患率が増加しています。おやつの種類もあめ、チョコレート、スナック菓子、ジュースなど虫歯になりやすいものを食べるようになり、兄弟姉妹がいる子どもの場合は特に早いうちからこの傾向がみられます。

また、おやつの時間が決まっていない子どももあり、保育施設等が休みの日には多くみられます。そのため、ダラダラと食べ続けることにより虫歯になりやすい状況です。

朝食の欠食をしている3歳児では「食べない日もある」が4%、5歳児では9%と増えています。欠食している子どもは就寝時間が遅くなる傾向があり、生活リズムの乱れが見られます。

○取り組み○

乳幼児健診では食事の味付けについて素材の味を活かした料理を勧め、生活リズムの見直しや偏食、おやつの取り方、朝食の必要性等についても具体的にお伝えします。おやつのとりに方については、種類や量だけでなく、食べた後の歯磨き、保護者への仕上げ磨きの徹底を働きかけます。

(2) 児童・生徒期

テーマ「望ましい食生活を学ぼう」

食に関する知識や技術を身につけながら、食事の選択や判断などを自ら行うことができるようになる時期です。食をめぐる状況などについて知識を深めながら、多彩な食材を味わい、食を大切に作る心を育みながら、自立する力を高めていくことができるよう適切な支援が必要です。

しかし、この時期は家族間の生活時間のずれ等から、家族そろって食事をする機会が減少し、家庭での食事機能が低下しています。こうした中で、「孤食」や「朝食の欠食」、「食に対する関心の薄れ」、「食事マナーの乱れ」などの問題が生じています。

家庭と学校、地域等が連携し、一緒に食事をすることや学校給食、体験学習等への取り組みを通して、食べる楽しさや食への関心・興味を深め、望ましい食習慣を身につけることが出来るように食育を進めます。

○現状と課題○

ほとんどの児童・生徒が毎朝、朝食を食べていますが、なかには菓子パンやジュースなどを食べている児童、生徒もいます。菓子パンは糖分・脂肪分が多く含まれ、栄養のバランスが偏ります。

成長期の児童・生徒にとって、3食をきちんと食べることから望ましい食習慣が始まり、体の発育に必要な栄養素をとることができます。また寝る時間が遅くなると、朝起きられず、朝食を食べる時間がないことで、食事のリズムが乱れやすくなります。

近年、携帯の普及に伴い、携帯を見ながら食事をする児童・生徒もあり、食事の美味しさや楽しさを感じにくく、コミュニケーションをとる機会を逃しています。

○取り組み○

学校給食を中心に「食べ物の命を感じる力」「食べ物を選ぶ力」「食べ物の味がわかる力」等を学び、学校教育活動全体を通して「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを整えることの大切さを伝えるとともに、地産地消、菜園活動などを継続して実施します。

また家庭科や生活科、学活等を通して食べることへの関心等も高めます。中学3年生になると保健体育等で、生活習慣病について学ぶ機会があり、健康と食のつながりを学びます。

家庭生活が多様化する中、共食の必要性やバランスの整った食事の摂取を促すとともに、学校を通して情報発信を行います。

地域で開催される料理教室等への積極的な参加を促し、地域とのつながりを図れるよう働きかけます。また法勝寺児童館こども食堂では児童の健全育成の拠点施設として、地域の大人が作った食事を地域の方と交流しながら共にすることで、子どもたちの豊かな情操教育や社会性生活習慣などの育ちを支えます。

(3) 青年期・壮年期

テーマ「自立に向けた食生活の実践と管理」

これまで身につけてきた食に関する知識や技術を活用しながら、健康的な食生活を実践する時期です。

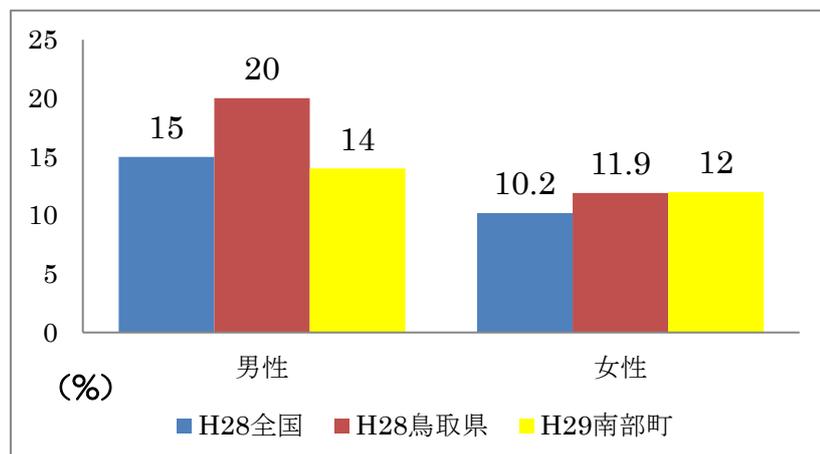
身体機能は充実していますが、仕事等で生活が不規則になりがちで、特に男性は朝食を食べない人が多くみられます。この時期の食生活の状況が、壮年期以降の健康管理に大きな影響を及ぼすことから、食事の栄養バランスや生活リズムを再点検し、望ましい生活習慣と食習慣の維持・改善に努めることが望まれます。

○現状と課題○

平成29年食生活アンケート結果による課題では①朝食の欠食率の高さ、②食塩の摂りすぎ③野菜の摂取不足、④運動習慣者の割合の低さの4つが揚げられます。

①朝食欠食率は、男性の欠食は14%で、女性の欠食は12%ですが、欠食率0%を目指す必要があります。

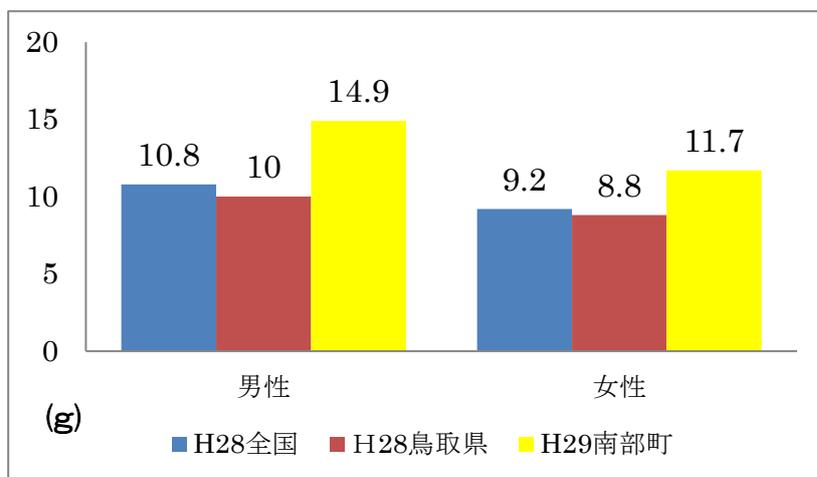
朝食の欠食率（全国と鳥取県と南部町の比較）



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」、鳥取県「平成28年県民健康栄養調査」、南部町「平成29年食生活アンケート及び食の調査」

②1日の食塩摂取量は、男性14.9g、女性11.7gと男女ともに県平均（男性10.0g、女性8.8g）より多く、減塩は重要な課題です。

1日の食塩摂取量（全国と鳥取県と南部町の比較）



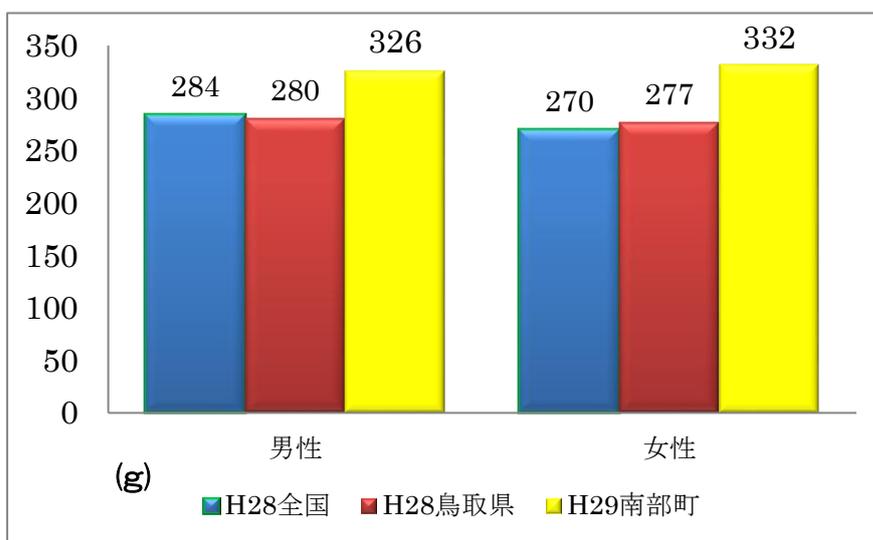
食塩摂取量の目標値 男性 8g
女性 7g
(日本人食事摂取基準 2015年)

資料：厚生労働省「平成 28 年国民健康・栄養調査」、鳥取県「平成 28 年県民健康栄養調査」、南部町「平成 29 年食生活アンケート及び食の調査」

③野菜の摂取量は県平均よりも男女ともに上回っていますが、目標値よりは少ない結果でした。

野菜の摂取は減塩にもつながる為、摂取量を増やす必要があります。

1日の野菜の摂取量（全国と鳥取県と南部町の比較）

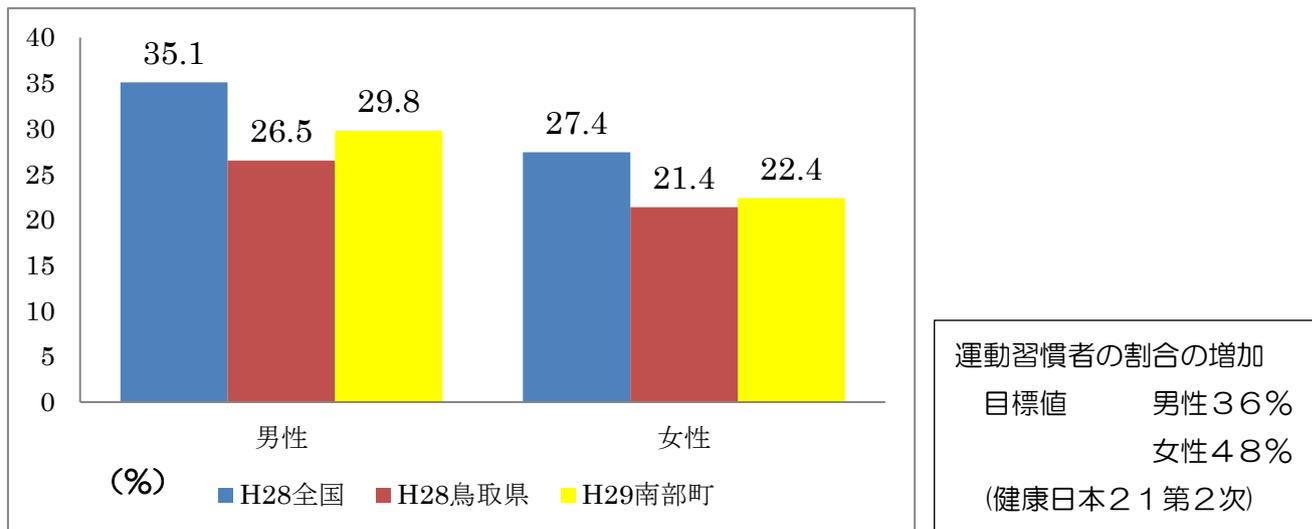


野菜摂取量の目標値 350g
(日本人食事摂取基準 2015年)

資料：厚生労働省「平成 28 年国民健康・栄養調査」、鳥取県「平成 28 年県民健康栄養調査」、南部町「平成 29 年食生活アンケート及び食の調査」

④運動習慣のある者の割合は、県平均よりは上回っていますが、国の目標値より男女ともに下回っています。

運動習慣者の割合



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」、鳥取県「平成28年県民健康栄養調査」、南部町「平成29年食生活アンケート及び食の調査」

平成29年食生活アンケート結果により、飲酒についても約27%の方がほとんど毎日飲まれるということでした。適正な飲酒量を啓発していききたいと思います。

この時期は健診受診者率も低いことから、病気の早期発見につながりにくいことがあります。南部町の死亡者数の半数は生活習慣病で、罹患率も県内で高くなっています。良い食習慣を身につけ、運動や休養を積極的に取り入れたライフスタイルを確立することが大切です。

○取り組み○

1日3食、主食・主菜・副菜のバランスのよい食事をすすめる啓発をしていきます。さらに、重要課題として減塩を推進し、そのためにも野菜摂取量の増加を積極的に促します。

生活習慣病予防の観点から、正しい食習慣の実践に取り組めるよう、各種健康教室を医師、保健師等の専門職と一体となって開催します。

また、健康づくりの一環として運動習慣も働きかけます。

(4) 高齢期

テーマ「食を通じた豊かな生活の継続」

生活環境の変化や加齢に伴う身体の変化・体力の低下が見られ、健康への不安を感じることも多くなる時期です。食生活に関して高い関心と意識を持つ人が多い世代ですが、高齢期の心とからだの特徴を理解した、食生活を心がけることが大切です。

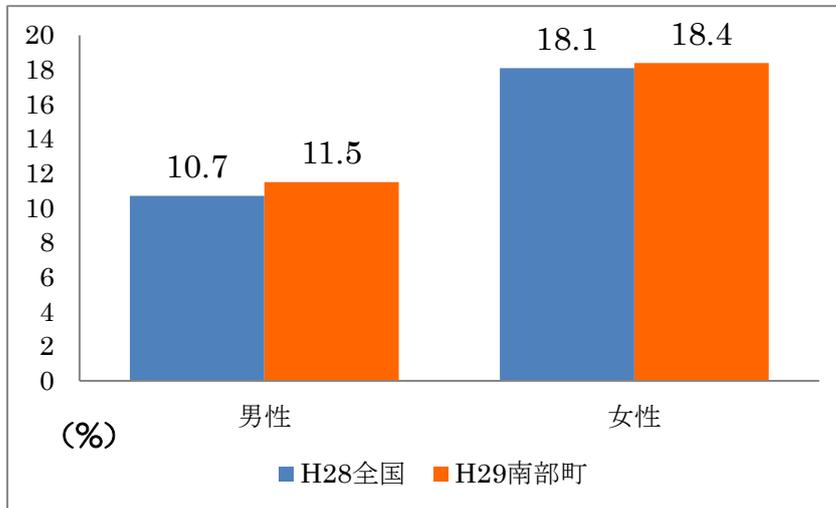
このため、望ましい生活習慣及び食習慣を維持し、自分の健康管理に努める必要があります。

これまで培ってきた食に関する豊富な知識と経験を、家族や地域への継承する役割も期待されます。

○現状と課題○

平成29年食生活のアンケート結果でも、70歳以上の男性、女性ともに全国と比較して低栄養傾向が少し多くなっています。

70歳～74 低栄養傾向



資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」、南部町「平成29年食生活アンケート及び食の調

独居や高齢者世帯が増加し、家族や地域社会との交流の希薄化が進み、生活環境も大きく変化しています。さらに自家用車の運転をやめると買い物が困難になり、食材の確保が難しくなります。また、自分で食事を作ろうとする意欲が低下することで、栄養バランスが偏り、低栄養やフレイルといった事が課題となります。

○取り組み○

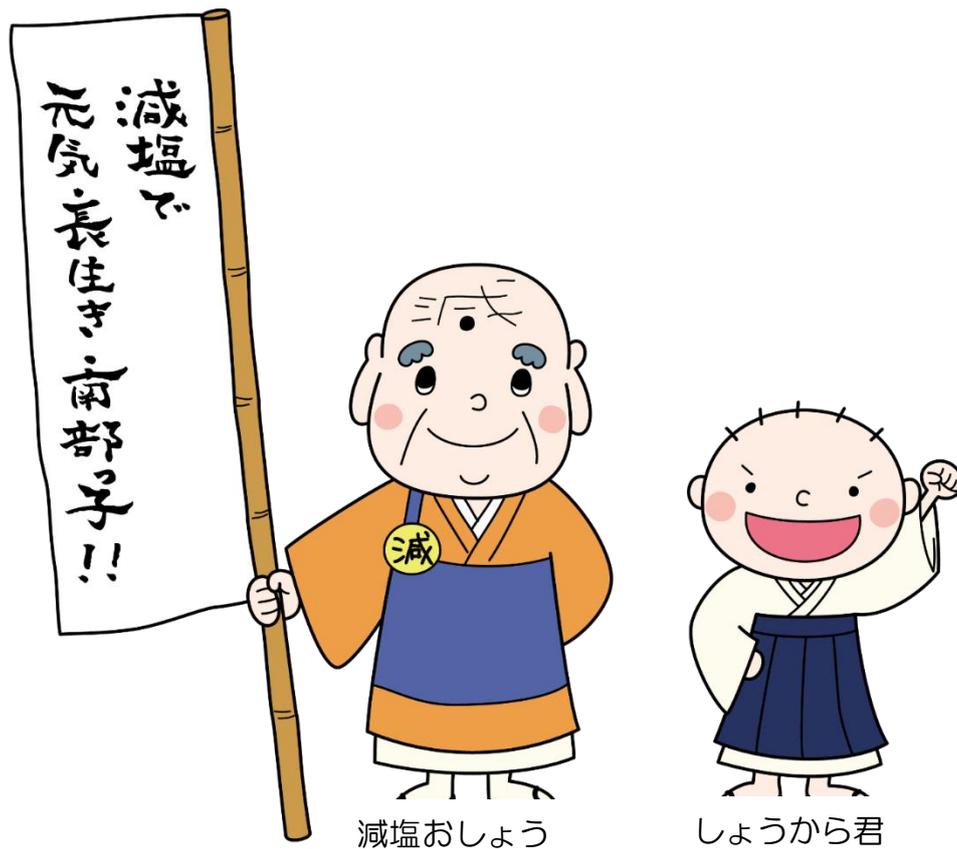
いつまでも住み慣れた場所で元気に暮らすために、栄養バランスのとれた食生活をすすめ、低栄養の予防・口腔ケア・脱水の予防等の働きかけを行います。

そして高齢者一人一人が生きがいを持ち続け、社会とのつながりを保つ交流の場である、いきいきサロン、老人クラブ、まちの保健室等々へ参加できるよう促します。

また、日頃から見守りが必要な方に対して社会福祉協議会等の配食サービスなどの活用も推奨します。

おわりに

本計画は、町民一人ひとりが、生涯を通じて健康的な食生活を実践する力や「食」に関する知識や理解を深め、望ましい食習慣を身に付けることを目標としています。そのため、行政だけではなくあらゆる関係機関から協力を得て、皆様の健康づくりのお手伝いをしたいと考えております。ぜひ、町民運動として一緒に食育を推進していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



減塩推進キャッチコピー 「減塩で 元気・長生き・南部っ子!!!」
減塩推進キャラクター 減塩おしょう しょうから君

第2期なんぶの食育プラン

令和2年度～令和11年度

発行年月：令和2年3月
発行：南部町健康福祉課
〒683-0323
鳥取県西伯郡南部町倭 482
TEL 0859-66-5524

URL <http://www.town.nanbu.tottori.jp/>