

第2次栗東市

* 食育推進計画 *



平成27年3月
栗東市

はじめに

「食」は私たちが生涯にわたって健康で過ごすために欠かすことのできないものであり、日々の暮らしを楽しく、豊かにしてくれます。

しかし近年、社会情勢の変化によって、食を大切にする心や地域の伝統的な食文化が失われつつあります。また、不規則な食事など生活習慣の乱れによる生活習慣病の増加や、家族団らんの機会の減少等が問題となっています。

このような現状をふまえ、国は生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的に、平成 17 年 7 月に「食育基本法」を施行し、平成 18 年 3 月には、「食育推進基本計画」を策定しました。

本市においては、市民一人ひとりが食を通して元気な体と感謝の心を育むことができるよう、平成 22 年 3 月に「栗東市食育推進計画」を策定し、平成 26 年度までの 5 年間、食育推進に取り組んでまいりました。

その結果、食育に対する関心は徐々に高まりつつありますが、依然として、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病予備軍の増加といった問題が残されています。そこで、今までの取り組みの成果と課題を踏まえ、「おいしく食べて、心も体も健康に！」を目指す姿として「第 2 次栗東市食育推進計画」を策定しました。今後、この計画に基づいて、平成 27 年度から 31 年度までの 5 年間、引き続き食育を推進していきます。

本計画の策定にあたり、ご尽力いただきました第 2 次栗東市食育推進計画策定会議の委員の皆様をはじめ、ご協力いただきました市民の皆様には、心から感謝を申し上げます。

平成 27 年 3 月

栗東市長 野村昌弘

も く じ

計画策定にあたって

1	計画策定の背景・趣旨	1
(1)	国の取り組み ▶ 1	(3) 栗東市の取り組み ▶ 4
(2)	滋賀県の取り組み ▶ 2	
2	計画の位置づけ	4
3	計画の期間と見直し	4
4	計画の策定体制	5
(1)	第2次栗東市食育推進計画策定会議 ▶ 5	(3) ヒアリングの実施 ▶ 5
(2)	栗東市食育推進計画事務局会議 ▶ 5	

第1部 現状と課題

第1章 これまでの主な取り組み

1	市の関係課の取り組み	8
2	栗東市健康推進員連絡協議会の取り組み	11

第2章 第1次計画の評価

1	「けんこう」の評価	12
2	「だんらん」の評価	12
3	「たいけん」の評価	14
4	「おいしさ」の評価	14

第3章 栗東市の食育の課題

1	食事の量・栄養バランス	15
2	野菜の摂取と好き嫌い	17
3	朝食の摂取	18
4	だんらんでの食事とマナー	19
5	体験と感謝の心	21
6	地産地消と郷土料理	22

第2部 計 画

第4章 基本的な考え方

1 基本理念（目指す姿）	24
2 基本目標	25
(1) 基本目標1 <けんこう>野菜しっかり栄養バランス ▶ 25	
(2) 基本目標2 <だんらん>だんらんでの食事で育むマナーや食への関心 ▶ 25	
(3) 基本目標3 <たいけん>体験で育む感謝の心と食文化 ▶ 25	
3 重点的な取り組み	26
(1) <けんこう>の重点的な取り組み 野菜料理を一皿増やす ▶ 26	
(2) <だんらん>の重点的な取り組み 食事を通してコミュニケーションをはかる ▶ 26	
(3) <たいけん>の重点的な取り組み 農業や調理の体験活動をおこなう ▶ 26	
4 計画の概念図	27
5 計画の評価指標	28

第5章 食育推進の取り組み

1 <けんこう>野菜しっかり栄養バランス	29
(1) 家庭における取り組み ▶ 29	
(2) 学校、園における取り組み ▶ 29	
(3) 地域における取り組み ▶ 30	
(4) 行政における取り組み ▶ 30	
2 <だんらん>だんらんでの食事で育むマナーや食への関心	33
(1) 家庭における取り組み ▶ 33	
(2) 学校、園における取り組み ▶ 33	
(3) 地域における取り組み ▶ 34	
(4) 行政における取り組み ▶ 35	
3 <たいけん>体験で育む感謝の心と食文化	36
(1) 家庭における取り組み ▶ 36	
(2) 学校、園における取り組み ▶ 36	
(3) 地域における取り組み ▶ 37	
(4) 行政における取り組み ▶ 37	
☆栗東市の特産品紹介 ▶ 38	

資 料

1 第二次栗東市食育推進計画策定会議設置要綱	40
(1) 第二次栗東市食育推進計画策定会議設置要綱 ▶ 40	
(2) 第2次栗東市食育推進計画策定会議委員名簿 ▶ 41	
2 第2次栗東市食育推進計画の策定経過	42
3 市民の健康等の状況	43
(1) 人口・世帯 ▶ 43	
(2) 特定健康診査・特定保健指導 ▶ 49	
(3) 子どもの体型 ▶ 53	
(4) 栄養摂取の状況 ▶ 54	
(5) 食生活 ▶ 56	

4	食に関するアンケート結果	59
(1)	性別 ▶	59
(2)	朝食に野菜を食べたか ▶	59
(3)	家族で夕食を食べる機会 ▶	59
(4)	家族との食事の時間が楽しいか ▶	60
(5)	好ききらい ▶	61
(6)	食に関する行事で参加したいもの(参加したものも含む) ▶	62
5	農家等の状況	63
(1)	農家の状況 ▶	63
(2)	食料自給率 ▶	65
◆	家庭で作ろう！栗東の郷土料理	66
☆	いとこ汁 ▶	66
☆	目川田楽 ▶	68
☆	薬師講ごぼう ▶	67
☆	菜飯 ▶	69

計画策定にあたって

1 計画策定の背景・趣旨

(1) 国の取り組み

戦後の高度成長により、わが国の食生活はかつての食糧難といわれた時代から、食べ残しや食品廃棄物の増大が問題となる時代となりましたが、一方では、食料自給率は先進国中最低の水準となっています。また、食品の安全性に関わる国内外の事案の発生により、食品の安全に対する国民の関心は高まっており、食に関する適切な情報の提供が求められています。

さらに、核家族化の進展、ライフスタイルの変化、価値観の多様化、食品・流通業界等の変革により食生活が変化・多様化する中、生活習慣の乱れからくる糖尿病等の生活習慣病有病者の増加、家族や友人等と一緒にたのしく食卓を囲むのではなく、一人で食事を摂るいわゆる「孤食」の問題など、食をめぐる諸問題への対応の必要性はむしろ増しているともいえます。このため、特に子どもたちには、様々な体験を通して食の大切さを感じとり、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくための取り組みが求められています。

これらの様々な食に関する課題に取り組み、解決していくため、平成17年6月に「食育基本法」が成立しました。この法律の前文では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、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」と記しています。また、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とも述べています。

この法律では、食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、国民等の責務を定め、食育の推進に関する施策を総合的・計画的に進めるため、国に「食育基本計画」の作成を義務づけ、都道府県ならびに市町村に対しては、「食育推進計画」作成の努力規定が盛り込まれました。

国では、食育基本法に基づき、平成18年3月、食育推進会議において「食育推進基本計画」を決定しました。さらに、平成23年3月には「第2次食育推進基本計画」が作成されています。この計画は、平成23年度から平成27年度までの5年間を計画期間としており、主な内容は次のとおりです。

◆「第2次食育推進基本計画」の概要

○第2次計画のポイント

- (コンセプト)「周知」から「実践」へ
- 「第1食育の推進に関する施策についての基本的な方針」に三つの「重点課題」
 - ①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
 - ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
 - ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

○第2次計画の概要

【第1食育の推進に関する施策についての基本的な方針】

1. 重点課題
 - (1)生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進
 - (2)生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進
 - (3)家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進
2. 基本的な取組方針
 - (1)国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
 - (2)食に関する感謝の念と理解
 - (3)食育推進運動の展開
 - (4)子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
 - (5)食に関する体験活動と食育推進活動の実践
 - (6)我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
 - (7)食品の安全性の確保等における食育の役割

【第2食育の推進の目標に関する事項】(目標値：平成27年度までの達成を目指すもの)

- (1)食育に関心を持っている国民の割合の増加
- (2)朝食又は夕食を家族と一緒に食べる
- (3)朝食を欠食する国民の割合の減少
- (4)学校給食における地場産物を使用する割合の増加
- (5)栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加
- (6)内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加
- (7)よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加
- (8)食育の推進に関わるボランティアの数の増加
- (9)農林漁業体験を経験した国民の割合の増加
- (10)食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加
- (11)推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加

【第3食育の総合的な促進に関する事項】

1. 家庭における食育の推進
2. 学校、保育所等における食育の推進
3. 地域における食育の推進(「生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進」「歯科保健活動における食育推進」「高齢者に対する食育推進」「男性に対する食育推進」を追加)
4. 食育推進運動の展開
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等(「農山漁村コミュニティの維持再生」の記述を追加)
6. 食文化の継承のための活動への支援等
7. 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

(2) 滋賀県の取り組み

滋賀県では、平成19年6月に「食育推進計画」を策定し、地域・学校・家庭・職場が連携・協力して豊かな体験の場を生かした食育の取り組み体制の整備が進められました。食に関わる様々な機関において食育事業が実施され、食育に関わるボランティアの増加など食育の取組が進められました。しかし、食をめぐる健康の課題は依然として多く、さらには食の

安全・安心に対する消費者の関心の高まりなどを背景として、食に関する正確な情報の提供が求められている状況を踏まえ、子どもたちの体験を通じた食育をさらに進めるとともに、生活習慣病予防のための食育、ライフステージに応じた食育の推進、みんなで食べること（共食）の推進など、総合的かつ計画的に食育を推進するため、平成25年3月「滋賀県食育推進計画（第2次、計画期間：平成25年度～平成29年度）」が公表されています。

◆「滋賀県食育推進計画（第2次）」の概要

★健康

【1. 子どもから大人までの生涯にわたる健康な食生活の実現】

- (1) 家庭における食育推進
 - ・「早寝、早起き・朝ごはん」県民運動の推進　・家族そろっての食事（共食）の推進
- (2) 学校、保育所等における食育推進
 - ・学校における体系的な食に関する指導の実施　・保護者への啓発・情報発信　・学校における「食育の日」の取組推進　・体験活動（たんぼのこ体験事業等）
- (3) 生活習慣病予防のための食育推進
 - ・行政、医療機関、事業所等における食育啓発　・20, 40, 60歳をポイント年齢とし、大学、企業等と連携した取組　・歯科保健活動による食育推進　・食品関連事業者による食の情報提供　・給食施設における食育の支援
- (4) 豊かな高齢期のための食育推進
 - ・高齢期の健康な生活のための食育推進　・介護予防事業（栄養改善・口腔機能向上プログラム）等の実施支援
- (5) 情報の共有・発信
 - ・県民への食情報の発信　・リスクコミュニケーションの推進
 - <指標>やせの人の割合の減少／肥満者の割合の減少／朝食の欠食率の減少　など

★環境

【2. 近江の食文化継承と環境と共生する滋賀ならではの食育の推進】

- (1) もったいないの心と近江の食文化の継承
 - ・食文化継承と情報提供　・調理体験を通じた環境問題の啓発
- (2) 地産地消の推進
 - ・地産地消推進キャンペーンの展開　・学校給食での地産地消の推進　・県産食材の消費拡大と情報提供
- (3) 生産者と消費者の交流促進
 - ・農業体験や産地訪問を通じた交流の推進　・都市と農山漁村の交流活動の推進　・観光客への情報の提供
- (4) 安全安心な琵琶湖に優しい「環境こだわり農業」の推進
 - ・琵琶湖に優しい「環境こだわり農業」の理解促進　・「環境こだわり農産物」の利用拡大
 - <指標>学校給食における地産地消の推進／環境こだわり農産物の栽培面積

★協働

【3. 県民との協働による食育運動の展開】

- (1) 食育推進体制の整備
 - ・市町食育推進計画策定、推進支援　・滋賀県食育推進ネットワークによる食育推進運動の展開
- (2) 食育推進活動者等の育成・支援
 - ・食育推進活動者（農業生産、健康推進、食文化継承）の育成確保　・農林漁業者、食品関連事業者などによる体験の機会の提供
- (3) 食育推進運動の普及・定着
 - ・「食育月間」「食育の日」の積極的な展開　・各種団体等との連携協力体制の確立

4 計画の策定体制

(1) 第2次栗東市食育推進計画策定会議

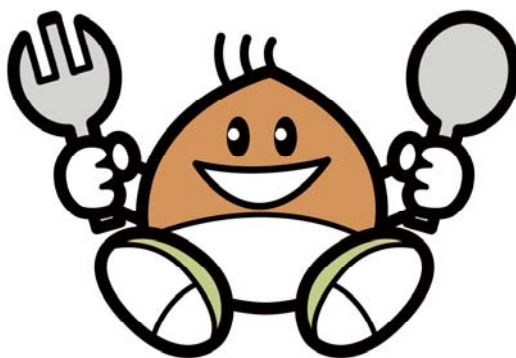
各方面の幅広い意見を計画に反映させるため、学識経験者、医療・保健・栄養・農業・教育等関係者、一般公募等で構成する「第2次栗東市食育推進計画策定会議」を設置しました。

(2) 栗東市食育推進計画事務局会議

この計画は、幅広い分野に関連することから、本市の関係各課との調整を図り、全庁的に検討を行うため「栗東市食育推進計画事務局会議」を設け、現状・課題の把握、計画案の作成等を行いました。

(3) ヒアリングの実施

計画策定にあたり、市民の健康状況や食生活に関する課題をたずね、新たな取り組みを検討するための手がかりを得ること等を目的として、健康推進員の協力を得てヒアリングを実施しました。





第1部

現状と課題

第1章 これまでの主な取り組み

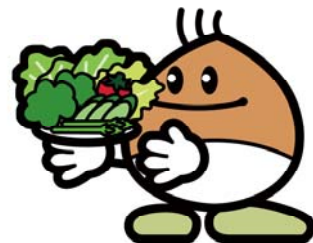
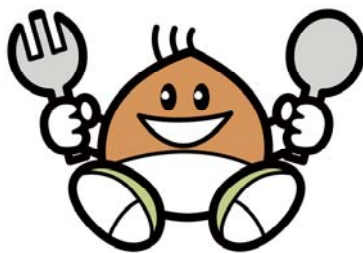
1 市の関係課の取り組み

市の関係課においては、計画に沿って次のような取り組みを行ってきました。

区分	事業・取り組み	平成22年度	平成23年度	平成24年度	平成25年度
幼児課	栽培活動	季節に応じた野菜の栽培。各園の食育活動として実施している。			
	クッキング活動	収穫した野菜を使用してクッキング。クラスだよりでそのレシピや子どもたちの様子などを保護者へ伝え啓発を行う。			
	食事のマナー	手洗い、箸の使い方、食事のとり方など食事の基礎となるマナーを日々の保育の中で指導している。			
	食育講座	園の依頼に応じて実施。「食の大切さ」「4色の栄養について」などが中心。園児や保護者への直接的な食育啓発の機会となっている。			
	保護者啓発	給食だより、献立表の配布。			
	食の提供	給食（センター・自園）の実施、手作りのおやつや行事に添った食事の提供を行っている。給食会議ではその内容の検討や、給食に対する職員間の連携を図っている。また近年重篤化している食物アレルギーなどへの対策の強化も行っている。			
	育児講座	手作りおやつ教室の実施。	離乳食やアレルギー食、簡単なおやつづくりなどの講座の実施。最近は食物アレルギーへの関心の高まりがある。		
	くりちゃん元気いっぱい運動～早ね・早おき・朝ごはん～による食育の推進	「ふだんの生活習慣アンケート調査」を実施。その結果と課題を園に周知し、保育の中で反映できるものを各園で検討している。			
	食育会議				食育事業の情報交換、食育年間計画の反省・見直し。
学校教育課	「食育の日」の取組による食育の推進	「食育の日」実施計画の立案と実施。			
	学校給食（学校給食共同調理場との連携）による食育の推進	小学校の「給食感謝週間」における給食に関わる方々に感謝の気持ちを表す。「給食の残さい率」の調査。			
	「食の自立」をめざした食育の推進	中学生のお弁当づくり実施調査。お弁当レシピの紹介。			
	くりちゃん元気いっぱい運動～早ね・早おき・朝ごはん～による食育の推進	「ふだんの生活習慣アンケート調査」の実施。広報「りっとう」を活用した啓発。			
学校給食共同調理場	特別給食と食に関する指導	学年別に、栄養、食文化等を学習する。特別給食は、4年生は「菜めし田楽とおでん」、5年生は「ほのぼの鍋」、6年生は卒業前に友達や先生と一緒に。			
	ふれあい料理教室	小学生と保護者が簡単な料理をする。			
	イギリス料理に親しむ			オリンピック開催国「イギリス」の料理を給食にとり入れ外国の食文化を知る。	
農林課	たんぼのこ補助事業	水稻の栽培を通じ、食物の生産過程を知る小学校（5年生）での農業体験に助成。			
	やまのこ事業支援	森の未来館で小学4年生が体験授業をうける。			
	りっとう教育ファーム推進協議会	市民と協働で教育ファーム（農業体験学習）の推進について協議。			

	栗東ブランド農産物の情報発信による地産地消の推進			栗東の農産物を紹介し、農業振興会 HP や市の広報誌等に掲載。
	環境こだわり農産物の支援	滋賀県環境こだわり農産物認証支援。エコファーマー認証支援。水田野菜生産拡大推進、学校給食への供給食材の増加。		
	上砥山たんぼ体験	上砥山営農組合が実施する農業体験事業に協力		
	道の駅アグリ郷栗東などの直売所との連携	市内産の農産物の発信拠点として、生産者と消費者を結びつけ地産地消を推進。		
	栗東の農業団体への支援		農業団体の農業生産力を高めることにより、市内の農業振興を図る。	
	農業体験等の実施による市民への農業理解の推進		農業体験の場としての手作り農園等の提供や農業体験を実施する機会を市民に提供。	
	栗東農業まつり			自然の恵み、都市住民との交流を目的としたまつり。栗東栗かぼちゃなど栗東ブランド商品の販売、消費者アンケートなど。
	農業農村保全向上対策による地域ぐるみの農村環境保全活動支援	水路、農地、農道等を地域住民が一体となって維持管理、補修。		
子育て応援課 (子育て支援センター)	子育て講座(離乳食講座)	離乳食を栄養士が作るのを見て基本を学ぶ(だしのとり方、おかゆなど)。試食。		
	子育て講座(0～3歳児の食育)	手作りおやつ。		0～3歳児に必要な栄養や食べ物など食育の基礎を学ぶ。
	子育て相談	卒乳、離乳食や幼児食に関する相談への対応・支援を行う。		
	子育て講座「にこにこ広場」	離乳食のパネルの展示、資料の配布。グループに分かれて離乳食講座を行う。栄養士による個別相談。		
	児童館事業			各児童館において、絵本、紙芝居、エプロンシアターなど親子が楽しみながら食の大切さ、食への興味を高める。
	サークルとの共催事業			さつま芋の苗植え、芋畑の世話、さつま芋掘り体験など。
健康増進課	栗東市食育推進計画の出前講座(健康教室)	管理栄養士による食育講座。食育推進計画ダイジェスト版を配布。乳幼児の保護者、高齢者サロンなど幅広い年齢層に啓発。		
	乳幼児健診	4か月、10か月、1歳半、2歳半、3歳半健診で食事・歯科等の指導を実施。		
	離乳食および幼児食の相談(健康相談)	管理栄養士、保健師による離乳食や幼児食に関する相談、改善支援を行う		
	生活習慣病相談	保健師、管理栄養士が生活習慣病に関する相談に対応。個々に合った食生活改善のためのプログラムを提供、改善支援を行う。		
	「健康りっとう21」(栄養・食生活)	健康づくりネットワーク会議を設置・開催。	健康づくり推進協議会を設置し、第2次計画策定に向けて策定会議を開催。	
	広報りっとうへの食育記事の掲載			食育月間(6月)等に、広報りっとう“子育て情報”に食育記事を掲載。
	農業まつりでの食育リーフレット等の配布啓発			J A農業まつりにブースを設置。食育リーフレット設置、配布(健康推進員の料理レシピ・食育ぬり絵、プロジェクトWなど)。握力測定大会。

	特定健診・特定保健指導における食習慣改善の指導	医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士が、メタボリックシンドローム予防、または改善のための支援を行う。	
	健康推進員活動支援	現任研修会、伝達講習会 地産地消メニューの取り組み、健康推進員養成講座(隔年)を行う。	
学習生涯	コミュニティセンターにおける料理教室等	各学区のコミュニティーセンターにおいて、毎年、「地産地消の料理教室」「フランス料理教室」「親子食育教室」などが開催されています。	
長寿福祉課	一次予防事業 介護予防普及啓発事業	まちづくり出前トーク 「楽しもう！カラダによい食事」 各団体から依頼に応じて実施。	
			「お気軽！健康あつぷセミナー」 主に高齢者を対象として、口腔と栄養についてセミナー2回を開催。
	二次予防事業 通所介護予防教室		「からだ軽やか教室」 運動教室の中でワンポイントとして、高齢期の栄養についての講話。(バランスの取れた食事について)
		「歯つらつはっぴいー教室」の開催。	名称等を変更して実施。「口元から始めるアンチエイジング若返り講座」 口腔の内容と併せて実施。 市民が自分の食生活について振り返り、バランスの取れた食事について理解する。 実施継続していけるように、目標設定や実践日記の記入など活用している。



2 栗東市健康推進員連絡協議会の取り組み

栗東市健康推進員連絡協議会は、健康を推進するボランティア団体です。155名(平成26年10月現在)の会員が活動しており、学区や自治会により活動内容は異なりますが、主に以下のような活動をしています。

地域サロンの実施・協力	サロンや老人会等での食事の提供や、健康づくりの取り組み。
健推だよりの発行	園児保護者向けのおたよりを作成し、配布。
エプロンシアター	エプロンをシアターに見立て、栄養バランスや歯磨きについての啓発を行う。
料理教室	「男性のための料理教室」「おやこの料理教室」「乳製品をたっぷり使った料理教室」等各種料理教室を実施。
食育の日の啓発活動	食育の日(19日)に地域のスーパーマーケットでポケットティッシュを配布し、「みんなで」給食だよりの献立表の配布。保護者の反応が把握できない。
各種団体との協働による食育事業	各種団体との協働による親子等を対象とした事業の実施。

栗東市健康推進員連絡協議会によるエプロンシアター



第2章 第1次計画の評価

第1次計画では、計画の目標達成のための指標として14の目標値を設定しました。

A：目標達成、B：改善、C：現状維持、D：悪化、E：評価できないの基準で評価した結果が図表2-1です。目標年度は26年度ですが、平成25年度までに把握できた数値による評価は、Aが2項目、Bが6項目、Cが2項目、Dが1項目、Eが3項目という結果です。

1 「けんこう」の評価

「けんこう」については、Bが4項目、Cが1項目、Eが3項目という結果です。

「毎日朝食を摂取する人の増加」については、目標値にはわずかに達していませんが、概ね改善傾向にあります。各園では、先生から朝食摂取の重要さや、赤、緑、黄色などの“元気づず”として栄養バランスについて伝えるとともに、食育講座、給食だより・献立表の配布などによる保護者啓発を行ってきました。小中学校では、広報りっとうを活用した啓発活動（「わが校・園のくりちゃん元気いっぱい運動」の連載）や、「ふだんの生活習慣アンケート調査」を実施し、結果を「学校だより」を通じて家庭へも周知してきました。成人に対しては、生活習慣病相談、特定保健指導などの機会に啓発・指導を行ってきました。引き続き、朝食摂取率の維持・向上を図るための啓発・指導を行っていく必要があります。

「自分の食生活を問題と思う人の減少」「野菜の摂取量」の項目については県の調査を使用しており、平成27年度に調査が予定されています。このためE（評価できない）としましたが、平成16年度と平成21年度との比較では3項目とも改善傾向にあり、男性の「自分の食生活を問題と思う人の減少」は目標値を既に上回っていました。野菜の摂取量を高める取り組みとしては、健康推進員による地域での野菜料理の伝達、園における季節の野菜の栽培活動と収穫野菜の料理などがあります。野菜の摂取量については改善傾向にあるものの目標量を約50g、成人が必要とされる350gを約100g下回っていることから、さらに取り組みを進めていく必要があります。

2 「だんらん」の評価

「だんらん」については、「家族と食事をしていない子どもの減少」を改善目標に掲げており、A、B、Cそれぞれ1項目です。乳幼児と中学生には改善傾向がみられますが、小学生は横ばい状態です。園では、孤食や食事のマナーについて保護者向けに話をしてきました。小中学校

では、家庭科において家族だんらんで食べる大切さについて指導したり、6年生の特別給食では、卒業前に友だちやお世話になった先生と一緒に食べることで、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につけるようにしてきました。小学生の改善がみられないことから、保護者への啓発や情報提供にさらに取り組んでいくことが求められます。

図表 2-1 栗東市食育推進計画 目標達成のための改善目標

目標	項目	参考資料	対象	現状値	平成 22年	平成 23年	平成 24年	平成 25年	評価	目標値
けんこう	毎日朝食を摂取する人の増加	栗東市内乳幼児ふだんの生活習慣の実態調査	乳幼児	97% (H20)	99%	96%	98%	97%	C	100%
			小学生	94% (H20)	97%	97%	97%	97%	B	98%
		栗東市内小・中学校ふだんの生活習慣アンケート	中学生	91% (H20)	92%	91%	93%	92%	B	95%
			生活と健康に関するアンケート	成人男性	78% (H19)	—	—	80%	—	B
	成人女性	86% (H19)		—	—	87%	—	B	89%	
	自分の食生活を問題と思う人の減少	滋賀の健康・栄養マップ調査	男性	62% (H16)	47% (H21)	—	—	—	E	55%
			女性	54% (H16)	50% (H21)	—	—	—	E	45%
野菜の摂取量	滋賀の健康・栄養マップ調査	全市民	229.6g (H16)	250.2g (H21)	—	—	—	E	300g	
だんらん	家族と食事をしていない子どもの減少	栗東市内乳幼児ふだんの生活習慣の実態調査	乳幼児	11% (H20)	10%	—	8%	7%	B	5%
			小学生	12% (H20)	12%	13%	12%	12%	C	7%
		栗東市内小・中学校ふだんの生活習慣アンケート	中学生	24% (H20)	21%	18%	17%	16%	A	19%
たいけん	教育ファームに取り組んでいる小学校の割合	各小学校からの補助金実績報告書	小学校	100%	100%	100%	100%	100%	A	100%
	中学3年生で「月に一度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合	食育に関するアンケート	中学生	5%	8%	11%	11%	11%	B	20%
おいしさ	給食の地場産物の使用割合(栗東産野菜の使用割合)			54.3% (H20)	37.8% (H21)	32.5%	41%	38.5%	D	60%

<評価基準> A: 目標達成 B: 改善 C: 現状維持 D: 悪化 E: 評価できない

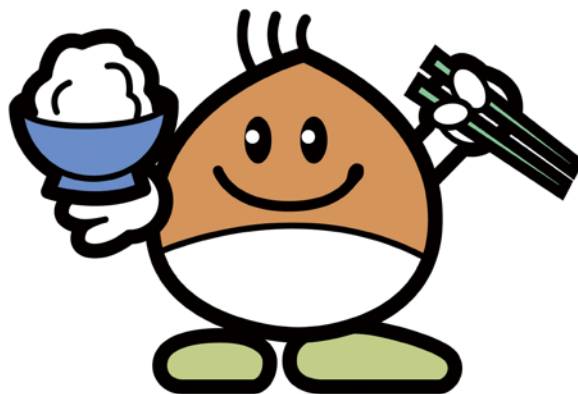
3 「たいけん」の評価

「たいけん」については、A、Bそれぞれ1項目です。「教育ファームに取り組んでいる小学校の割合」は、この4年間すべての小学校で「たんぼのこ（教育ファーム）」が実施されており100%を維持しています。

「中学3年生で『月に一度でも』自分でお弁当をつくる生徒の割合」は11%と目標値の半分程度にとどまっていますが、計画策定時点に比べれば倍増しています。取り組みとしては、生徒が作った弁当の“学校だより”への掲載、自分で栄養バランスを考えた弁当を作るための弁当レシピ集の紹介をしてきました。食への関心を高める取り組み、調理してくれる人への感謝の心を育てる取り組みなどをさらに推進していく必要があります。

4 「おいしさ」の評価

「おいしさ」についての指標は「給食の地場産物の使用割合(栗東産野菜の使用割合)」の1項目であり、D（悪化）となっています。学校給食への供給拡大のため、生産者団体を組織して定期研修、出荷調整を行い、JAが支援し、学校給食共同調理場と関係機関が連携して取り組んでいますが、本市における耕地面積の減少や、対象品目の増減によって大きく割合が変動することがD評価となった主な要因です。次期計画には、現状を踏まえた上でより適切な指標を検討していく必要があります。



第3章 栗東市の食育の課題

健診等の既存データ、アンケート結果等からみる課題

1 食事の量・栄養バランス

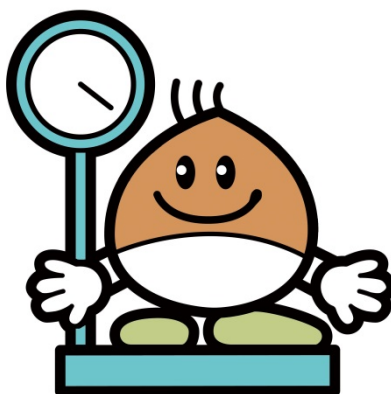
■課題

- ★自分の食事の量や内容など食生活全般について問題があると答えた人は、男女とも半数近くを占め、そのうちの80%以上が改善に取り組みたいと考えています。しかし、自分の健康や体重を管理するための適切な食事内容や量を知っていると答えた人は半数に留まっていることから、子どものころから食事の適量や、栄養バランスについて啓発する取り組みが必要です。
- ★本市のメタボリックシンドローム該当者の割合は、県内2位と高い順位となっています。また、男性は30～50歳代に肥満が多く、将来生活習慣病を発症するリスクがあることから、望ましい食生活を促す取り組みが必要です。
- ★若い女性のやせや無理なダイエットは、無月経や低血圧、不整脈、骨粗しょう症など多くの健康障害を招く恐れがあります。また、妊婦や若い女性のやせは低出生体重児を出産する要因になると言われています。低出生体重児として生まれた子どもは大人になってから生活習慣病のリスクを高めるという調査結果もあります。妊娠中のみならず、妊娠する前からの適切な食生活が、将来の子どもたちの健康にとって大切であるということを理解し、適正体重の維持とバランスのとれた食生活を送るための教育・啓発が求められます。



資料・データ	問題・課題
栗東市保健安全部会研究集録(平成25年)	<ul style="list-style-type: none">・男子の肥満の割合は、小学生で6.5%であったものが中学生で9.8%と、中学生に上がるにつれて高くなっています。・女子のやせの割合は、小学生から中学生に上がるにつれて高くなっており、男女別にみても中学生のやせの割合は、男子13.3%より女子21.8%の方が高くなっています。
生活と健康に関するアンケート(平成24年)	<ul style="list-style-type: none">・15歳以上の人の肥満は、男性は全国に比べるとやや低いものの、30～50歳代で約3割を占めています。・女性は15～19歳、20歳代のやせの割合が高く、4人に1人(27～29%)

	<p>となっています。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 普段、食事の内容や栄養のバランスに気をつけているかをたずねたところ、「はい（気をつけている）」が70.0%、「いいえ（気をつけていない）」が29.7%となっています。性別にみると、「はい（気をつけている）」は女性に比べて男性が低く、最も高い60歳代でも60%台にとどまっています。女性は15～19歳、20歳代が他の年代に比べて低くなっています。 • 「自分の健康や体重を管理するための適切な食事内容や量を知っていますか」という設問に対しては、「知っている」が51.0%、「知らない」が48.7%となっています。 • 今の自分の食事の量や内容など食生活全般について問題があると答えた人に、食生活についてどのような改善に取り組みたいと思うかをたずねたところ、「特に取り組むつもりはない」はわずか1.3%であり、ほとんどの人が改善に取り組みたいと考えています。 • 食生活の改善に取り組む内容としては、「野菜の摂取量を増やしたい」「食事の量（カロリー）を減らしたい」の2項目が40%以上となっています。「主食（ごはんやパンなど）、主菜（たんぱく質を主としたおかず）、副菜（野菜を中心としたおかず）を組み合わせたバランスのよい食事をとりたい」「おやつやジュースなどの間食をやめたい」「肉類や揚げ物など脂肪分の多い食品の摂取量を減らしたい」も30%以上の比較的高い率です。女性に比べて男性が高いのは「1日3食規則正しくとりたい」「夜食（寝る2時間以内）の飲食をやめたい」「味付けをしたおかずに、しょうゆやソース、塩をかけないようにしたい」などで、男性に比べて女性が高いのは「おやつやジュースなどの間食をやめたい」「カルシウムの摂取量を増やしたい」などです。
<p>滋賀の栄養マップ調査(平成21年)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 乳類、豆類の摂取量が減っています。日本人の食事摂取基準（2010年版）において、カルシウムの1日の推奨量は、男性は15～29歳が800mg、30～49歳が650mg、50～59歳が700mg、女性は15～69歳が650mgとされていますが、本市の摂取量はいずれの年代も推奨量を大きく下回っています。 • 食塩の摂取量は、第2次健康日本21の目標は8gとされていますが、本市の摂取量は1日当たり約10gとなっており、平成22年の国民健康・栄養調査の10.6gとほぼ同じ値となっています。
<p>特定健康診査（対象は国民健康保険加入者）</p>	<ul style="list-style-type: none"> • メタボリックシンドローム該当者（腹囲大、血圧高値・脂質異常・血糖高値あり）の割合が栗東市は平成24年度は県内2位、薬剤服用者の割合も平成24年度で脂質異常2位、糖尿病3位、高血圧症7位といずれも高い結果となっています。



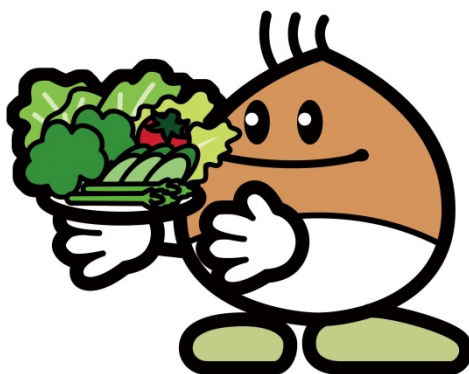
2 野菜の摂取と好き嫌い

■課題

- ★野菜をたくさん食べることは、便秘を予防するだけでなく、免疫力を高めて風邪をひきにくくしたり、よく噛んで食べることで肥満になりにくくしたりします。また、その他にもガン、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の予防になるので、食べる量を増やすための取り組みが必要です。
- ★子どもの頃からの食の好みは、将来の健康なからだづくりに影響することから、野菜レシピの提案など、食材の幅を増やすための啓発が子どもと保護者のどちらにも必要です。
- ★野菜は、小学生の嫌いで食べないものの半数以上を占めるため、離乳食の頃から素材の味に触れるなど、好き嫌いを減らすための取り組みが必要です。



資料・データ	問題・課題
滋賀の栄養マップ調査 (平成21年)	・成人1日あたりの野菜の摂取目標量は350g以上ですが、本市は250.2gと目標量の70%程度に留まっています。【計画の目標値 300g】
小学5年生対象「食に関するアンケート」(平成26年)	・朝食を食べた児童の約半数は野菜が食べられていません。 ・好き嫌いが無い児童は8%しかいません。 ・55%の児童が嫌いなものはあるが、食べることはできると答えています。 ・38%の児童は嫌いで食べないものがあります。 ・「嫌いで食べないものがある」と答えた児童のうち、半数以上(58%)は野菜類と答えています。また、それに続いて、魚類、豆類、乳製品と続いています。その他の項目では、10人がきのこ類と答えています。



3 朝食の摂取

■課題

- ★朝食は脳のエネルギー源となり、仕事や勉強をする上で集中力を発揮するために重要な役割を果たします。また、朝食を抜くと、昼食や夕食の摂り過ぎによる肥満にもつながります。朝食の摂取を妨げる要因としては、夜遅くに食事をしたり、食事の時間が不規則といったことがあげられるため、生活リズムから見直す必要があります。
- ★アンケート結果から、全体として朝食の欠食率は改善傾向にありますが、若い女性や20～40歳代の男性では他の世代に比べて欠食率が高くなっています。この年代は、女性ではやせ、男性では肥満傾向が顕著な年代でもあり、企業等を含めた取り組みが求められます。
- ★中学生までの朝食の摂取率は、90%を超えていますが、朝食を欠食する人の20%以上が、朝食を食べなくなった時期を「小・中学生の頃から」と答えており、成長期における朝食の大切さについて引き続き教育・啓発を行っていく必要があります。



資料・データ	問題・課題
生活と健康に関するアンケート(平成24年)	<ul style="list-style-type: none"> ・「朝食を欠食する」と答えた人に、いつ頃から朝食を食べないことがあるようになったかをたずねたところ、「20～29歳」が最も高く26%、次いで「高校を卒業した頃から」が18.2%、「高校生頃から」が15.5%の順となっています。しかし、20%以上が中学生までに朝食を欠食するようになっています。 ・男性は、20～40歳代、女性は20歳代の約30%が週2～3日以上朝食を食べないことがあります。 ・「毎日朝食を摂取する人」は男性が80%、女性が87%となっており、平成19年の78%と86%から、わずかですが改善傾向にあります。【計画の目標値 男性81% 女性89%】
小学5年生対象「食に関するアンケート」(平成26年)	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べた児童は98%を占めていますが、朝食を食べた児童の約半数は野菜が食べられていません。
幼児ふだんの生活習慣の実態調査(平成20～25年)	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児の朝食の摂取率は97%であり、平成22年の99%からほぼ横ばいです。【計画の目標値 100%】 ・5歳児の30%程度は朝食が主食1品という結果です。 ・平成20年と25年の5歳児の就寝時間、起床時間を比べると、就寝時間、起床時間共に遅くなる傾向にあります。 夜9時半以降まで起きている割合 20.1%→26.7% 朝7時までで起きる割合 53.5%→51.2%
小・中学校ふだんの生活習慣アンケート(平成22～25年)	<ul style="list-style-type: none"> ・小学生の朝食の摂取率は97%であり、平成22年の97%から変動はありません。【計画の目標値 98%】 ・中学生の朝食の摂取率は92%であり、平成22年の92%からほぼ横ばいです。【計画の目標値 95%】

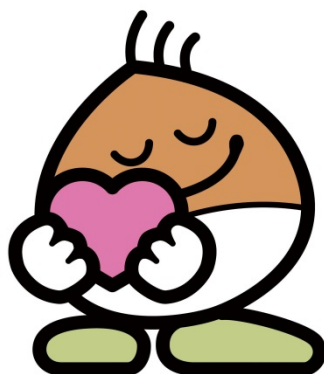
4 だんらんでの食事とマナー

■課題

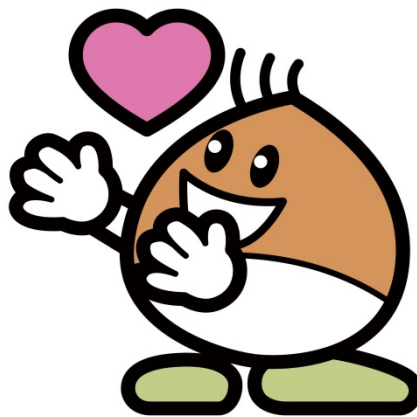
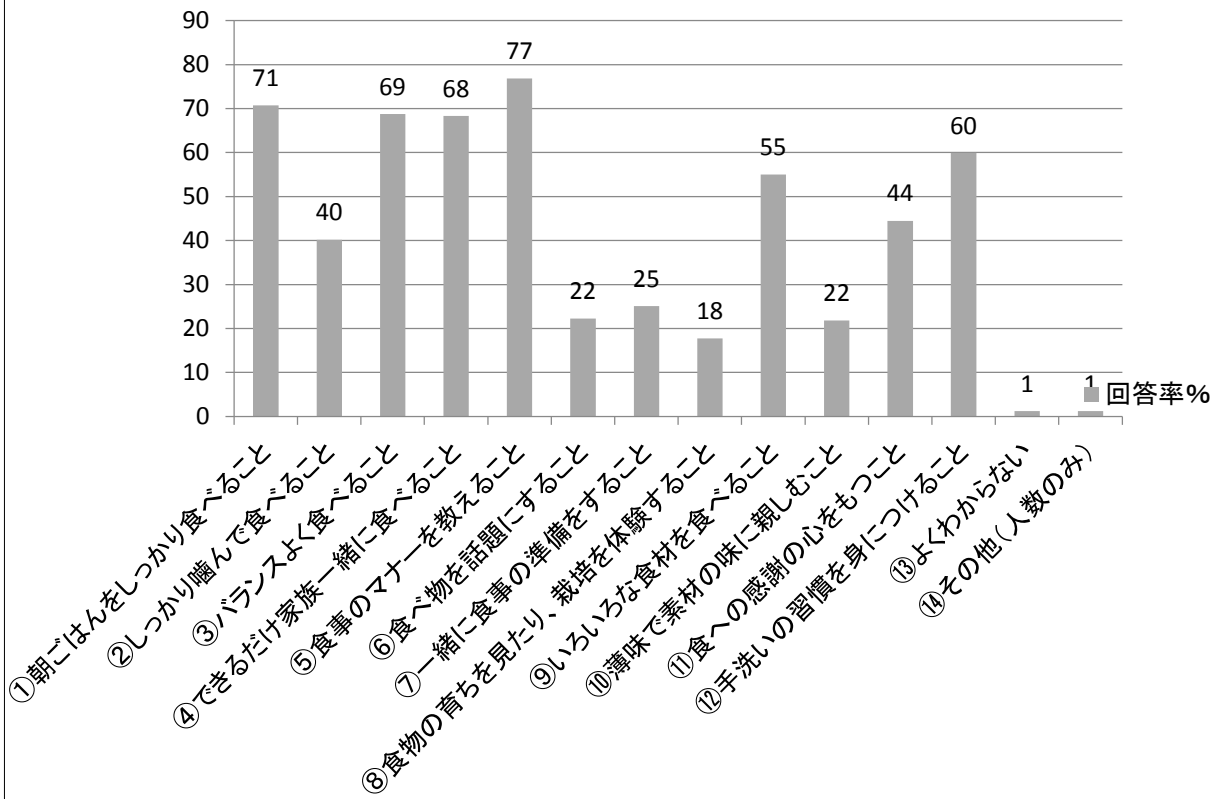
- ★だんらんでの食事は、食の楽しさを実感させ食への関心を高めることから、家庭だけでなく、学校、保育園・幼稚園・幼児園さらには地域社会の中で共食の場に参加することが必要です。
- ★家族形態や働き方の変化など社会的な背景も含め、だんらんでの食事ができない家庭がありますが、家庭におけるだんらんでの食事は、「いただきます」「ごちそうさま」といった基本的な食事マナーを学ぶ機会や、コミュニケーションの場にもなるので、引き続き啓発を行っていく必要があります。



資料・データ	問題・課題
小学5年生対象「食に関するアンケート」(平成26年)	<ul style="list-style-type: none"> ・86%の児童が週に5～6回以上家族で夕食を食べていますが、3%の児童は家族で夕食を食べることがほとんどありません。 ・全体の94%の児童が家族との食事の時間が「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と答えています。
幼児ふだんの生活習慣の実態調査(平成20～25年)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と食事をしていない乳幼児は平成22年の10%から減少していますが、まだ7%あります。【計画の目標値 5%】 ・図表3-1 子どもへの食育としては、「①朝ごはんをしっかり食べること」「③バランスよく食べること」など栄養に関すること、「⑤食事のマナーを教えること」「⑩手洗いの習慣を身につけること」などマナーに関すること、「④できるだけ家族一緒に食べること」の団らんに関するものが高く、体験的な内容は低くなっています。
小・中学校ふだんの生活習慣アンケート(平成22～25年)	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と食事をしていない小学生は12%であり、平成22年の12%から横ばいです。【計画の目標値 7%】 ・家族と食事をしていない中学生は16%であり、平成22年の21%からは減少しています。【計画の目標値 19%】



図表3-1 子どもへの「食育」とは、どのようなことだと思いますか(複数回答可)



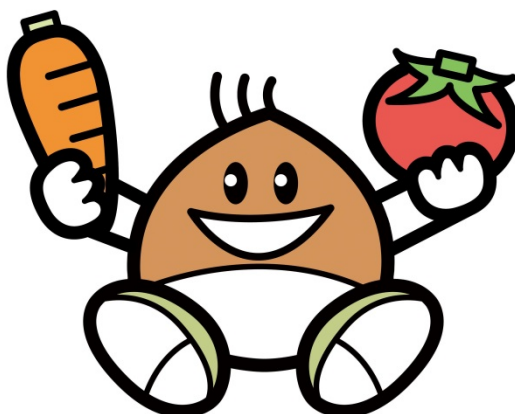
5 体験と感謝の心

■課題

★日々の食事は、生き物の命を頂くだけでなく、生産者をはじめ多くの人々の努力に支えられています。食べ物に対する感謝の心を持つことや、農業への関心を深めるために、生産から消費までの食に関する様々な体験活動に参加することが大切です。



資料・データ	問題・課題
各小学校からの補助金実績報告書 (平成25年)	・「教育ファームに取り組んでいる小学校の割合」は、この4年間すべての小学校で「たんぼのこ（教育ファーム）」が実施されており100%を維持しています。【計画の目標値 100%】
食育に関するアンケート(平成24年)	・「中学3年生で『月に一度でも』自分でお弁当をつくる生徒の割合は11%と計画策定時点の5%に比べれば倍増していますが、目標値と比べると半分程度にとどまっています。【計画の目標値 20%】



6 地産地消と郷土料理

■課題

- ★当市の耕地面積は減少傾向にあります。地産地消や食材を旬の時期に食べることは、からだや環境に優しいので、実践することが大切です。
- ★郷土料理を学び、調理したり食べたりすることは、地域を知り、良さを見直すきっかけにもなるので、家庭や地域での取り組みが大切です。



資料・データ	問題・課題
農林業センサス2010	<ul style="list-style-type: none"> ・平成22年の農家戸数は、1,111戸となっており、平成17年から149戸減少しています。 ・農業就業人口のうち、普段仕事として自営農業に従事した人の65歳以上高齢者が占める割合は、74.7%と非常に高く、担い手不足が深刻な問題となっています。 ・平成22年の本市の耕地面積は751ha、総土地面積の14.2%です。県内の市では湖南市に次いで狭くなっています。耕地面積のうち、田の耕地面積は712haで、耕地面積全体の94.8%を占めています。 ・販売目的で作付けした作物の作付面積を種類別にみると、稲が66.7%を占めています。次いで麦類、豆類の順となっています。平成17年に比べると、豆類が倍増しています。
農林水産省(平成23年)	<ul style="list-style-type: none"> ・滋賀県の食料自給率は、カロリーベースではこれまで50%台を保っていましたが、平成23年(暫定値)では49%となっています。全国に比べると10ポイント高くなっています。 ・生産額ベースでは、低下傾向にあり、平成23年(暫定値)は36%となっています。これは全国を20ポイントも下回っています。
国勢調査(平成22年)	<ul style="list-style-type: none"> ・本市の核家族世帯は全体では68.4%で、全国(56.3%)、滋賀県(57.7%)よりも高くなっています。また、18歳未満世帯員のいる一般世帯についてみても、本市(86.1%)は全国(79.9%)、滋賀県(75.4%)よりも高くなっています。さらに、平成17年の調査では、本市の核家族世帯は全体では68.0%、18歳未満世帯員のいる一般世帯では82.7%となっており、子どものいる世帯の核家族の割合が高くなってきています。

第2部

計 画

第4章 基本的な考え方

1 基本理念（目指す姿）

おいしく食べて、心も体も健康に！
～おいしい時間にありがとう。旬と野菜とたのしい食卓。～

本市では、平成22年3月に策定した第1次計画にそって、市民一人ひとりが、食を通して元気な体と感謝の心を育むことができるよう、自らの食について考え、食に関する知識と食を選択する力を身につけるための取り組みを推進してきました。

アンケートや既存データからは改善された項目がみられる一方、栄養の偏り（野菜嫌い）、不規則な食事（朝食の欠食や生活リズムの乱れ）、肥満や生活習慣病予備群の増加（高い割合のメタボリックシンドローム該当者）、地産地消の困難さなど、本市における食に関する課題も明らかになっています。さらに、食の安全性はさまざまな点から大きな関心事となっています。

食についての考え方や食生活は個人の自由であり、多様なライフスタイルや価値観等が尊重されることが基本です。また、時代とともに食生活の形が変化することはむしろ当然です。しかし、子どもの健やかな成長、生活習慣病の予防、地産地消の推進や食文化の継承等は、市民みんなで考え、取り組むべき課題と考えます。

そこで、本市の目指す姿を『おいしく食べて、心も体も健康に！』と表し、この計画の基本理念とします。

2 基本目標

基本理念（目指す姿）の実現に向けて、3つの目標をキーワードで示しました。これは、第1次計画において「食育推進で育みたい4つの果実」として掲げた「けんこう」「だんらん」「たいけん」「おいしさ」を引き継ぐもので、「おいしさ」については食への関心や食の楽しみの基本であり、どの場面においても大切であることからそれぞれの項目に含めることとしました。

(1) 基本目標1 <けんこう>野菜しっかり栄養バランス

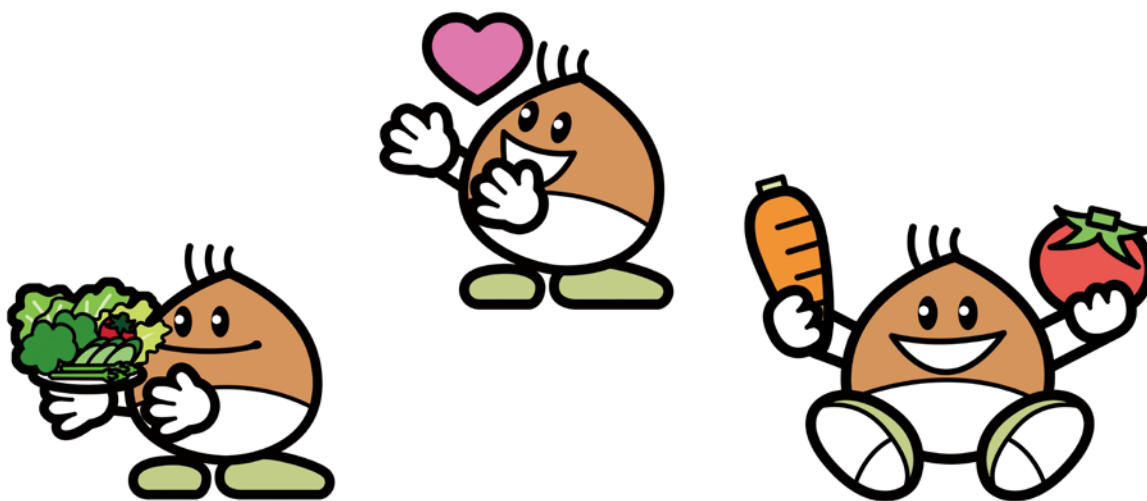
心も体も元気でいきいきとしたゆたかな毎日を送りたい。そのために、自分にあった食事の量やバランスを考えて食べられるよう取り組んでいきます。また、食を通じた子どもの育ちと子育て支援という視点から乳幼児期や学校給食等での取り組みも推進します。

(2) 基本目標2 <だんらん>だんらんでの食事で育むマナーや食への関心

楽しい食事は、心ゆたかな満ち足りた毎日のもと。そのために、誰かと一緒にだんらんしながら食べることを大切にします。その中で食事のマナーを習得し、コミュニケーションを育んでいきます。

(3) 基本目標3 <たいけん>体験で育む感謝の心と食文化

毎日の食事を感謝して食べたい。そのために、農業体験や調理体験を通して、自然のめぐみや生産者への感謝の心を育むとともに、地域の農産物や郷土料理を知り、地産地消の推進、食文化の継承に取り組めます。



3 重点的な取り組み

基本目標に向けて、より実効性が高く、具体的な取り組みとなるよう、目標ごとに重点的な取り組みを定めます。

(1) <けんこう>の重点的な取り組み

野菜料理を一皿増やす

健康は、おいしく食べることや楽しく過ごすための大前提です。しかし、糖尿病や脂質異常、高血圧といった生活習慣病が増加しており、これらの疾病には食習慣が大きく影響しています。既存のデータなどから、本市のメタボリックシンドローム該当者の割合が高いこと、野菜の摂取量が少ないことなどが課題として上がっています。健康づくりのためには自分に合った食事の量や栄養バランスを知り食生活を見直していくことが大切ですが、ひとりひとり健康状態や生活のしかたが異なるため、まずはわかりやすいテーマとして“野菜料理を一皿増やす”を重点的な取り組みとしました。

(2) <だんらん>の重点的な取り組み

食事を通してコミュニケーションをはかる

家族が食卓を囲んで共に食事をとることは食育の原点であり、子どもへの食育を実践していく大切な場でもあります。また、友達や地域の人など、様々な人と一緒に食事することは、コミュニケーションを図る場となり、マナーを身につけたり食事を楽しく食べたりすることにもつながります。

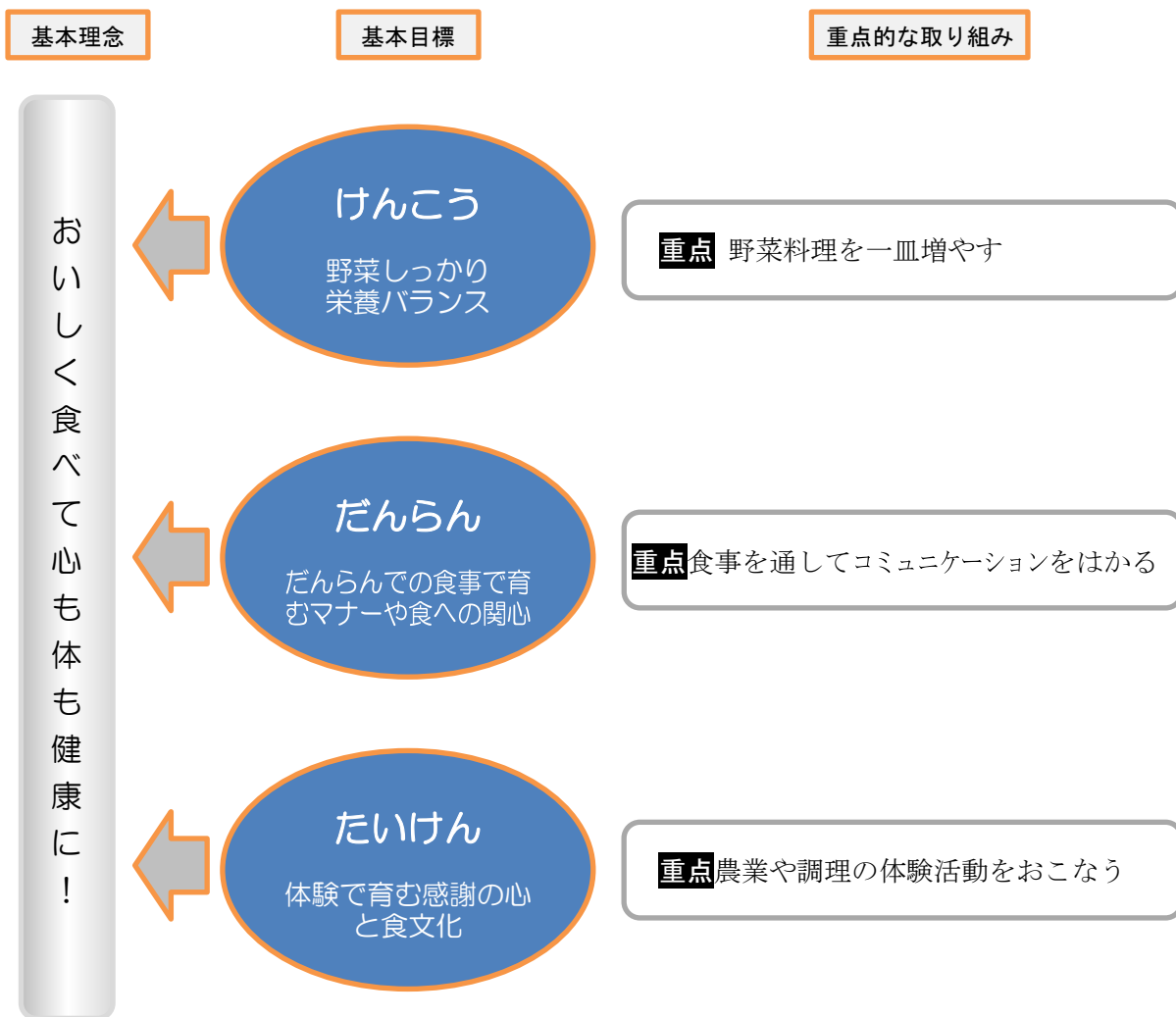
家族形態や働き方の変化による食生活の多様化、地域のつながりの希薄化の中にあって、共食は一律に推進できるものではありませんが、それぞれの家庭に応じた形で、また学校や地域が連携して子どもへの食育の基礎を形成していくことが大切です。このため、“食事を通してコミュニケーションをはかる”を重点的な取り組みとしました。

(3) <たいけん>の重点的な取り組み

農業や調理の体験活動をおこなう

身近な食べ物がどのように栽培・収穫されるのかを知ったり、調理したりすることは、食べ物を生み出してくれた自然やそれを生産・調理してくれた人々に感謝し、食べ物を粗末にせず、大切に作る心を育むと考えます。このため、「自然」や「食」について、肌で感じ、考えることができる“農業や調理の体験活動をおこなう”を重点的な取り組みとしました。

4 計画の概念図



栗東市健康推進員連絡協議会による食育啓発活動



5 計画の評価指標

目標	項目	指標	対象	現状値	目標値	出典
けんこう	毎日朝食を摂取する人の割合	「お子さんは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「食べている」と答えた人の割合	乳幼児	97% (H25)	100%	1
		「あなたは、ふだん(月曜日～金曜日)毎日朝ごはんを食べていますか」という設問に「よくあてはまる」「あてはまる」と答えた児童の割合	小学生	97% (H25)	98%	2
			中学生	92% (H25)	95%	
	「あなたは、普段朝食を食べていますか」という設問に「毎日食べる」と答えた人の割合	成人男性	80% (H24)	85%	3	
		成人女性	87% (H24)	90%		
	自分の食生活を問題がないと思う人の割合	「あなたは、今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じますか」という設問に「全く問題がない」「問題がない」と答えた人の割合	男性	64% (H24)	70%	3
女性			56% (H24)	65%		
野菜の摂取量	野菜の一日あたりの平均摂取量	全市民	250.2g (H21)	320g	4	
だんらん	家族と食事をしている子どもの割合	「お子さんはふだん(月～金曜日)誰と朝食を食べていますか」という設問に「親や祖父母など大人と」、「子どもたちだけで」と答えた人の割合	乳幼児	93% (H25)	100%	1
		「あなたは、ふだん(月～金曜日)家族と食事をしていますか」という設問に「よくあてはまる」、「あてはまる」と答えた児童の割合	小学生	88% (H25)	90%	2
	中学生		84% (H25)	90%		
たいけん	教育ファーム(たんぼのこ体験事業)に取り組んでいる小学校の割合	各小学校からの補助金実績報告書	小学校	100%	100%	5
	中学生で「月に一度でも」自分でお弁当をつくる生徒の割合	「あなたは、学校へ持っていくお弁当を作っていますか」という設問に「月に1回は作っている」と答えた生徒の割合	中学生	16% (H25)	20%	6
	給食の地場産物の使用割合	全使用品目中、地場産(市内産、県内産)の使用割合		29% (H25)	30%	7

- 1 栗東市内乳幼児「ふだんの生活習慣」および「食育」に関するアンケート
- 2 栗東市内小・中学校ふだんの生活習慣アンケート
- 3 生活と健康に関するアンケート
- 4 滋賀の健康・栄養マップ調査(滋賀県)
- 5 各小学校からの補助金実績報告書
- 6 中学生のお弁当づくりに関する調査
- 7 地場産物活用状況調査

第5章 食育推進の取り組み

1 <けんこう>

基本目標 野菜しっかり栄養バランス

(1) 家庭における取り組み

- ・野菜料理を一皿増やそう
- ・「早ね早起き朝ごはん」の習慣づくりに取り組もう

(2) 学校、園における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.1	園等での食についての教育・啓発	○幼稚園・保育園・幼児園において、関係団体の協力を得ながら、食についての教育・啓発を行います。	園児	幼稚園・保育園・幼児園
No.2	「くりちゃん元気いっぱい運動～早ね・早おき・朝ごはん～」による食育の推進	○小中学生を対象とした「ふだんの生活習慣アンケート調査」を継続して実施し、基本的な生活習慣の定着に役立てていきます。	小中学生 保護者	学校教育課
No.3	「食育の日」の取り組みによる食育の推進	○各小中学校において、独自の「食育の日」の実施計画を立案、実施し、食育を推進します。	小中学生	学校教育課
No.4	食育講座の実施	○様々な食べ物の働きや噛むことの大切さなどを伝え、今後の食育の基礎となる食意識を培います。 ○園児の保護者を対象とした「簡単クッキング教室」を開催し、関心を高め、家庭での充実を促す啓発を行います。	園児 保護者	幼児課
No.5	給食だよりによる食の啓発	○給食だよりの配布を通して、園児・小学生とその保護者に食と健康に関する正しい知識の普及を図ります。	園児 小学生 保護者	幼児課 学校給食共同調理場
No.6	小学生への食に関する指導	○望ましい食事のとり方を身につけるとともに、成長段階に応じた食生活が送れるよう、学年ごとに題材を選び指導します。	小学生	学校給食共同調理場

No.7	エプロンシアター	○布製などの食べ物をつけたエプロンを使った寸劇やダンスで、いろんな食べ物を食べることや、歯みがきの必要性について園児やその保護者へ啓発します。	園児 保護者	健康推進員 連絡協議会
------	----------	---	-----------	----------------

(3) 地域における取り組み

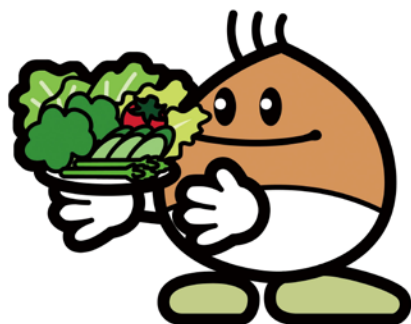
	事業名	内容	対象者	担当部署
No.8	バランスのよい食事の啓発	○栄養改善教室等を開催し、バランスのよい食生活の啓発を実施します。	市民	健康推進員 連絡協議会
No.9	学区のお祭り等における食育啓発	○学区のお祭り等で栄養バランスのとれた食事の展示、おやつを試食、野菜を使った簡単レシピの配布など、食への関心を高める取り組みを行います。	市民	健康推進員 連絡協議会

(4) 行政における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.10	特定健康診査・特定保健指導における食習慣改善の指導	○特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となった人に、生活習慣改善にともなう食生活指導を実施し、メタボリックシンドロームの改善を推進します。	市民（国民健康保険加入者）	健康増進課
No.11	生活習慣病相談の実施	○生活習慣病に関する相談に、保健師、管理栄養士が対応し、一人ひとりに合った食生活改善のためのプログラムの提供と改善支援を行います。	市民	健康増進課
No.12	栗東市食育推進計画の出前講座	○管理栄養士等による食育講座（健康教室）を開催し、食育の必要性を伝えるとともに、食育推進計画について広く周知を図ります。	市民	健康増進課
No.13	簡単野菜メニューの出前講座	○家庭で野菜料理を1皿増やしてもらうために、お弁当向き簡単野菜レシピや、子どもの苦手な野菜を克服できるメニューについて講座を行います。	市民	健康増進課
No.14	「健康りっとう21」との連携	○第2次健康りっとう21（栄養・食生活）の事業と連携して食育の取り組みを推進します。	市民	健康増進課

No.15	食育月間、食育の日の周知と食育の取り組みの紹介	○食育月間（6月）、食育の日（毎月19日）の周知を図るとともに、食育月間等に食育推進計画や、食育の取り組みを紹介する記事を広報に掲載することにより食育への関心を高めていきます。	市民	健康増進課
No.16	健康推進員活動支援	○隔年実施する健康推進員養成講座において、食品と栄養の知識、健康づくりと食生活、調理実習などはもちろん、食育推進計画に関する内容を盛り込んでいきます。 ○現状にあった食育の啓発活動に努めてもらうため、栗東の食の現状や健康問題、地域づくり等についての現任研修会を開催します。	健康推進員	健康増進課
No.17	乳幼児健康診査時における栄養・食生活に関する相談・指導	○乳幼児健康診査において、子どもの発達段階に応じた栄養・食生活に関する相談・指導を行います。	乳幼児保護者	健康増進課
No.18	離乳食および幼児食の相談（健康相談）	○なごやかセンターやコミュニティセンターにおいて、管理栄養士、保健師による離乳食や幼児食に関する相談、改善支援を行います。	乳幼児保護者	健康増進課
No.19	食育会議の開催	○各園で食育年間計画を立案、実施するとともに、食育会議で情報交換を行い、後の食育活動に反映させ、充実を図ります。	職員 栄養士 (幼児課)	幼児課
No.20	育児講座	○未就園児とその保護者を対象として、簡単なおやつづくりや離乳食、アレルギー食などニーズに応じた講義・実習を行います。また、日頃の悩みや不安を相談する機会にもなっています。	未就園児 保護者	幼児課
No.21	子育て講座の充実 「0～3歳児の食育」	○0～3歳児と保護者を対象として、必要な栄養や食について学ぶ講座の開催や相談に応じることにより、子育て不安の軽減を図ります。	0～3歳 児 保護者	子育て応援課

No.22	子育て講座の充実 「離乳食講座」	○4～11か月児の保護者（初産）を対象とした離乳食講座を開催し、離乳食の作り方の基本を学び、試食する機会を提供します。また、利用者のニーズに応じて開催回数を増やすなど講座の充実を図ります。	初めての 子育て中 の保護者 （4～11 か月児）	子育て応援 課
No.23	子育て相談 「巡回・来館・電 話」	○巡回・来館・電話などによる、卒乳の時期、離乳食や幼児食に関する相談への対応、支援を行います。	乳幼児保 護者	子育て応援 課
No.24	子育て講座 「にこにこ広場」	○離乳食のパネルの展示、資料の配布、グループでの離乳食講座、管理栄養士による個別相談を実施し、子育て不安の解消を図ります。初めての子育てで不安や悩みを抱える保護者の参加が多いことから、相談の充実を図ります。	0歳児 保護者	子育て応援 課
No.25	介護予防・生活支 援サービス事業 （その他の生活支 援サービスの提 供）	○介護予防・生活支援サービス事業の一つとして、栄養改善等を目的とした配食サービスを実施します。	介 護 予 防・生活 支援サー ビス事業 対象者	長寿福祉課
No.26	介護予防普及啓発 事業の実施	○出前講座等を実施し、高齢期の栄養・バランスの取れた食事などについて啓発を図ります。	高齢者	長寿福祉課



2 <だんらん>

基本目標 だんらんでの食事で育むマナーや食への関心

(1) 家庭における取り組み

- ・ 食事を通してコミュニケーションをはかろう
- ・ 食事のマナーを身につけよう

(2) 学校、園における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.27	給食感謝週間における取り組みの推進	○全国学校給食週間（1月24日～1月30日）にあわせ、各小学校において「給食感謝週間」として、生産者、調理をしてくれる人など給食に関わる人への感謝を表すとともに、食について考える取り組みを実施します。	小学生	学校教育課
No.28	食事のマナーの習得	○手洗いのしかたや箸の使い方、食器の並べ方、食べ方などについて指導し、マナーの習得に取り組みます。また、給食参観等で保護者へ啓発を行うことにより、保護者の意識の向上も図ります。	園児 保護者	幼児課
No.29	自園給食の実施	○年齢や成長にあわせた調理方法、和食を中心とした献立、味覚経験などに配慮した給食を提供し、咀嚼する力や食嗜好を育みます。多くの人に関わる配膳時等のコミュニケーションも大切にしています。	園児	幼児課
No.30	手作りおやつの実施	○手作りのおやつを毎日提供し、望ましい味覚の成長を促すとともに、楽しみにするような献立を心がけています。	園児	幼児課
No.31	行事食の実施	○四季折々の行事食を無理のない形で給食に取り入れ、古くからの食文化に触れ、楽しむ機会としています。	園児	幼児課
No.32	食を通じた異なる学年との交流	○お弁当の日などを利用して、他学年との交流を深めます。	小学生	学校教育課

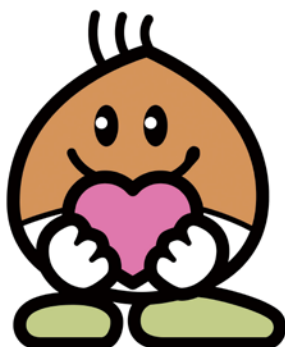
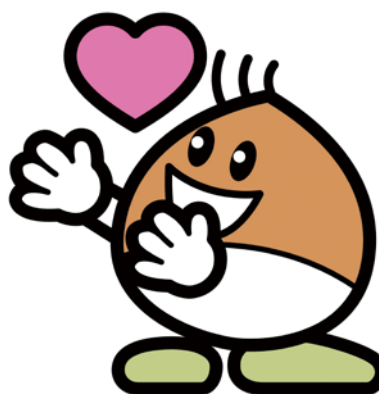
No.33	4年生特別給食と食に関する指導	○栗東市と関わりのある「菜めし田楽」「田楽とおでん」について学習するとともに、市内の野菜生産者を給食に招待し、児童と会食することにより、地域の食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を育みます。	市内小学校4年生児童	学校給食共同調理場
No.34	5年生特別給食と食に関する指導	○野菜の大切さについて学び、栗東市の学校給食に平成元年から伝わる野菜を多く使った「ほのぼの鍋」を食べることで、望ましい食事のとり方を身につけます。	市内小学校5年生児童	学校給食共同調理場
No.35	6年生特別給食	○友だちやお世話になった先生と一緒に食事をする中で、食事のマナーや食事を通じた人間関係能力を身につけることをねらいとして、小学校卒業前の6年生を対象として特別給食を実施します。	市内小学校6年生児童	学校給食共同調理場
No.36	児童館事業	○各児童館において、親子が楽しみながら食の大切さ、食への興味を高めることができるよう、絵本、紙芝居、などを行います。 ○児童館において季節毎の食に関する行事、旬の食べ物、食材に含まれる栄養など、食育に関連する情報提供を行います。	乳幼児保護者	子育て応援課

(3) 地域における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.37	食育の日の啓発活動	○食育の日（毎月19日）に地域のスーパーマーケットで、食育の日の周知や、家族だんらんでの食事について啓発活動を行います。	市民	健康推進員連絡協議会

(4) 行政における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.38	給食会議の実施	○（自園給食園の）給食担当保育士、厨房責任者、栄養士などによる給食会議を毎月開催し、献立の評価や要望の検討などを行い、給食に反映させ、その充実を図ります。	厨房責任者 栄養士 保育士	幼児課



3 <たいけん>

基本目標 体験で育む感謝の心と食文化

(1) 家庭における取り組み

- ・ 家庭で野菜などの栽培、調理、お弁当づくりなどを体験しよう
- ・ 地域の食材や食文化を知ろう

(2) 学校、園における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.39	栽培活動	○米や野菜などの栽培活動を通して作物や食への関心を高めます。 ○作物の生長過程や実り方を知り、収穫の喜びを体感することにより食材への興味を育みます。また子どもたちが収穫した野菜を家庭へもち帰ることで、家庭の関心も高めます。	園児 保護者	幼児課
No.40	クッキング活動	○園児と保護者が自分たちで育てた野菜などを調理して食べることにより、その匂やおいしさを知り、実りに感謝する心を育みます。	園児 保護者	幼児課
No.41	学校給食の食べ残しの減量化	○小学校の「給食残さい（副食の残食）率」の調査結果を分析し、食の大切さや身体への影響などを子どもや保護者に伝えることにより、様々な食材をバランスよく食べる食生活の基礎づくりを推進し、食べ残しの減量化を図ります。	小学生	学校給食共同調理場 学校教育課
No.42	中学校における「食の自立」をめざした食育の推進	○中学生が自分で弁当を作ることにより、食の自立を図るとともに、調理をしてくれる人への感謝の心を育んでいきます。 ○「中学生のお弁当づくり」実施状況調査を実施します。 ○中学生が自分で栄養バランスを考えた弁当を作るための参考となるよう「お弁当レシピ集」の充実を図ります。	中学生	学校教育課

No.43	たんぼのこ体験事業の実施	○小学校において、田植、稲刈り、収穫祭などの一連の流れの農業体験を学習として行う「たんぼのこ体験事業」を実施します。 ○たんぼのどろんこ運動会、作物を鳥害から守るかかしづくりなど、新しい取り組みについても検討します。	小学生	小学校 農林課
No.44	やまのこ事業の実施	○森林への理解と関心を深め、人と豊かにかかわる力を育むため、学校教育の一環として、「やまのこ」事業を実施します。	小学4年生	小学校 農林課

(3) 地域における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.45	健康推進員による各種料理教室	○「男性のための料理教室」「おやこの料理教室」「乳製品をたっぷり使った料理教室」等各種料理教室を、各種団体と協働するなどして実施します。	市民	健康推進員 連絡協議会
No.46	平和学習推進事業	○平和学習の一環として、“すいとん” “芋のつるのきんぴら” など戦時中の食事を体験します。	小学生 保護者	生涯学習課 コミュニティセンター 健康推進員 等
No.47	放課後子ども教室における食育	○放課後子ども教室における、農家、事業所等の協力を得た食農体験の機会の提供について検討します。	小学生	生涯学習課

(4) 行政における取り組み

	事業名	内容	対象者	担当部署
No.48	農業農村保全向上対策による地域ぐるみの農村環境保全活動支援	○地域住民が生き物観察や田植え体験、農道、河川の点検補修を行うことにより、食と地域のつながりの強化を図ります。	農用地区域を有する地域の農業者団体自治会等をつくる組織	農林課
No.49	食農体験の充実	○食農体験の充実を図るため、協力農家、協力事業所等への働きかけを行うとともに、新しい体験機会の開拓に努めます。	市民	農林課

No.50	ふれあい料理教室	○夏期休暇期間中に、料理教室を開催し、簡単な料理（地場産物を活用した献立や夏野菜を使った献立）をすることで、食や地元の農産物への興味・関心を高めていきます。	小学生 保護者	学校給食共 同調理場
No.51	栗東ブランド農産物の情報発信による地産地消の推進	○「りっとう栗太郎かぼちゃ」など栗東ブランドの農産物について、ホームページ等による情報発信を強化して地産地消を推進します。	栗東市農 業振興会	農林課
No.52	環境こだわり農産物の支援	○滋賀県が独自に定めた要件を満たして栽培された農産物（滋賀県環境こだわり農産物）への支援を行います。また、エコファーマーの認証支援を行います。	農業者	農林課
No.53	水田野菜の生産拡大推進、学校給食への食材供給推進	○水田野菜生産拡大を推進し、学校給食への供給食材の増加を図ります。	農業者	農林課
No.54	栗東農業まつり	○農業による自然の恵み感謝するとともに、生産者と消費者、都市住民との交流を目的として栗東農業まつりを開催します。	一般	農林課

栗東市の特産品紹介



栗東いちじく

独特の風味と甘さがあるいちじくです。「栗東ブランド」として「いちじくジャム」や「いちじくシュークリーム」などの商品も開発しています。いちじくは、お菓子のほか、サラダやパスタ、天ぷらにしてもおいしい食材です。



りっとう栗太郎かぼちゃ

名前の通り栗のようなホクホクとした食感と甘みがおいしいかぼちゃです。かぼちゃは煮物やコロッケのほか、サラダやポタージュなど幅広く活用できます。



資 料

1 第二次栗東市食育推進計画策定会議設置要綱

(1) 第二次栗東市食育推進計画策定会議設置要綱

(平成 26 年 3 月 25 日 栗東市告示第 49 号)

(設置)

第 1 条 市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ことができるよう、第二次栗東市食育推進計画（食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条第 1 項の市町村食育推進計画をいう。）を策定し、継続して食育の総合的な推進を図るため、第二次栗東市食育推進計画策定会議（以下「策定会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第 2 条 策定会議の所掌事務は、次に掲げるとおりとする。

- (1) 第二次栗東市食育推進計画の策定に関し、意見を述べること。
- (2) その他第二次栗東市食育推進計画の策定において必要と認められる事項に関すること。

(組織等)

第 3 条 策定会議は、次に掲げる 15 人以内の委員をもって組織し、市長が委嘱する。

- (1) 学識経験者
- (2) 関係団体を代表する者
- (3) 公募委員
- (4) その他市長が必要と認める者

2 委員の任期は、市長が委嘱した日から平成 27 年 3 月 31 日までとする。ただし、委員が欠けた場合における補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 策定会議に会長及び副会長を各 1 人を置く。

4 会長は互選により定め、副会長は会長の指名により定める。

5 会長は、策定会議を代表し、会務を総理する。

6 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 4 条 策定会議の会議（以下「会議」という。）は、会長が必要に応じて招集し、会長が議長となる。

2 会議の議事は、出席委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

(専門部会)

第 5 条 策定会議には、必要に応じて専門部会を設けることができるものとする。

(事務局会議)

第 6 条 第二次栗東市食育推進計画における相互調整等を行うため、策定会議に事務局会議を置く。

2 事務局会議は、次に掲げる所属の長が指名する者で構成する。

- (1) 環境経済部農林課
- (2) 健康福祉部子育て応援課
- (3) 健康福祉部幼児課
- (4) 教育委員会学校教育課
- (5) 教育委員会学校給食共同調理場

(庶務)

第 7 条 策定会議の庶務は、健康福祉部健康増進課が処理する。

(その他)

第 8 条 この要綱に定めるもののほか、策定会議の運営に関し必要な事項は、会長が策定会議に諮り、別に定める。

附 則

1 この告示は、平成 26 年 4 月 1 日から施行する。

(2) 第2次栗東市食育推進計画策定会議委員名簿

◎…会長 ○…副会長

氏名	関係団体名	備考
◎今川 晃	同志社大学政策学部・大学院政策総合政策科学研究科教授	
○新木 真一	草津栗東医師会	
畠山 博文	草津栗東守山野洲歯科医師会	
木寺 美知子	滋賀県栄養士会	
杉田 聰司	栗東市農業委員会	～平成26年7月4日
谷口 彰		平成26年7月4日～
白井 文子	栗東市健康推進員連絡協議会	
中井 寛子	栗東市PTA連絡協議会	
中井 あけみ	公募委員	
海老根 佐智子	公募委員	
前田 理恵子	公募委員	
井上 由理	滋賀県南部健康福祉事務所	
川嶋 忠良	栗東市農業協同組合	
稲垣 明美	栗東市小・中学校長会	
青木 美貴子	栗東市養護教諭部会	
内記 里美	保育園幼稚園幼児園園長代表	

事務局会議

教育委員会	学校教育課
教育委員会	学校給食共同調理場
環境経済部	農林課
健康福祉部	幼児課
健康福祉部	子育て応援課
庶務	健康福祉部 健康増進課

2 第2次栗東市食育推進計画の策定経過

時 期	項 目	内 容
平成 26 年 5 月 14 日	第 1 回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画策定スケジュール（案）の検討 ・ 第 1 回策定会議の進め方と資料について
平成 26 年 6 月 2 日	第 1 回食育推進計画策定会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「栗東市食育推進計画」の概要について ・ 国、県における第 2 次食育推進計画について ・ 今年度のスケジュール（案）について
平成 26 年 6 月 5 日 ～20 日	アンケート調査	「食に関するアンケート」の実施 (対象：市内各小学校 5 年生 1 クラス)
平成 26 年 6 月 13 日	市民団体へのヒアリング	・ 健康推進員連絡協議会役員 13 名に、食育推進に関わっての意見聴取
平成 26 年 7 月 4 日	第 2 回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第 2 次計画の方向性について ・ 第 2 回策定会議の進め方と資料について
平成 26 年 7 月 22 日	第 3 回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第 2 次計画の方向性について ・ 第 2 回策定会議の進め方と資料について
平成 26 年 8 月 4 日	第 2 回食育推進計画策定会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「食に関するアンケート調査」の報告 ・ 「市民団体へのヒアリング」の報告 ・ 第 1 次計画の成果と残された課題について ・ 第 2 次計画の方向性について ・ ワークショップ「食について感じていること」
平成 26 年 8 月 27 日	第 4 回事務局会議	・ 計画素案について
平成 26 年 9 月 8 日	第 5 回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画素案について ・ パブリックコメントについて
平成 26 年 9 月 11 日 ～19 日	関係機関への照会	
平成 26 年 10 月 3 日	第 3 回食育推進計画策定会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ 計画素案について ・ パブリックコメントについて
平成 26 年 11 月 26 日 ～12 月 25 日	パブリックコメント	
平成 26 年 1 月 13 日	第 6 回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ パブリックコメントの結果について ・ 計画書（案）について ・ ダイジェスト版（案）について
平成 27 年 2 月 3 日	第 4 回食育推進計画策定会議	<ul style="list-style-type: none"> ・ パブリックコメントの結果について ・ 計画書（案）について ・ ダイジェスト版（案）について
平成 27 年 3 月	計画策定	

3 市民の健康等の状況

(1) 人口・世帯

① 人口の推移

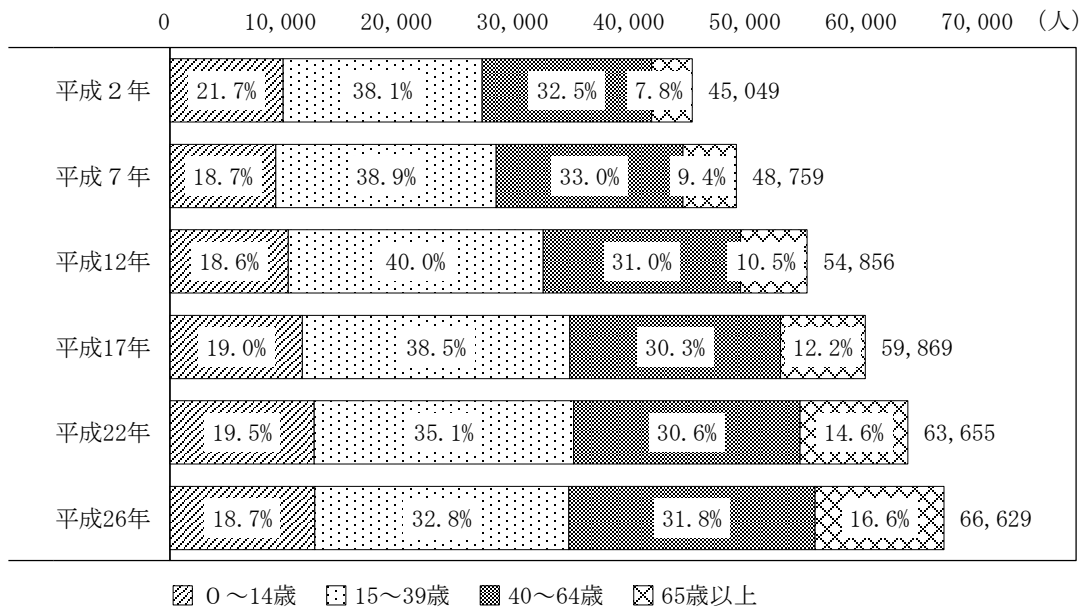
本市の総人口は、平成26年4月1日現在66,629人となっており、平成2年の45,049人から24年間で21,580人、47.9%増加しています。

年齢階層別に割合をみると、0～14歳人口は平成7年以降は19%前後で推移しています。これは全国（13.2%）、滋賀県（15.1%）に比べて非常に高い率です。

15～39歳人口の割合は平成17年以降低下し、平成26年は32.8%となっています。40～64歳人口の割合は平成12年以降30～31%台で推移しています。

これらに対し、65歳以上人口の割合は平成26年は16.6%となっており、全国（23.0%）、滋賀県（20.7%）に比べて非常に低い率ですが、年々上昇を続けています（図表1）。

図表1 人口の推移



(注) 総人口は年齢不詳を含めた数値。

資料：「国勢調査」、平成26年は4月1日現在の住民基本台帳人口

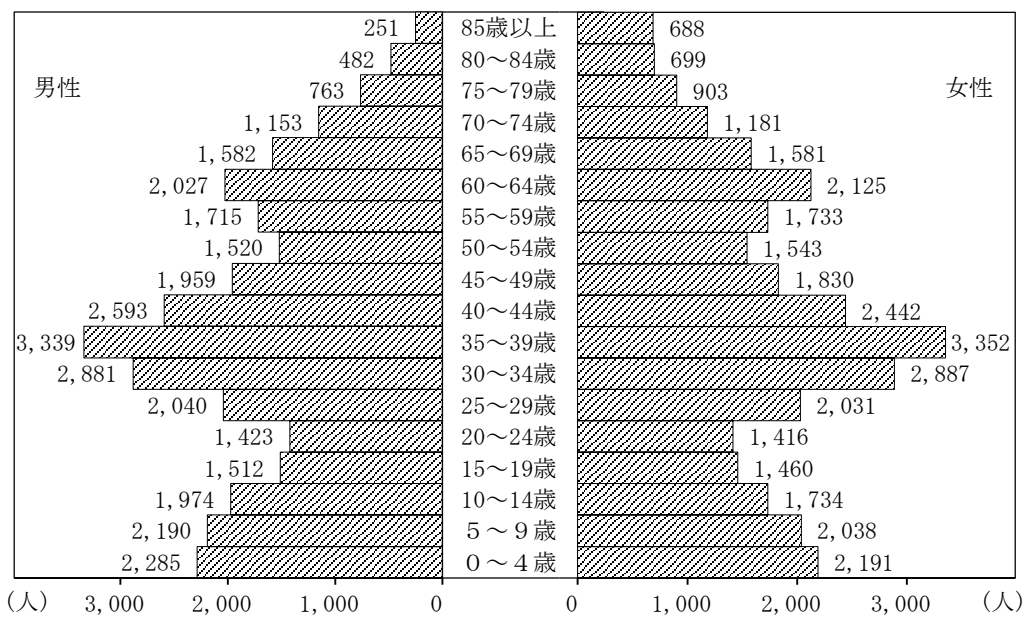
② 人口ピラミッド

平成22年の人口ピラミッドをみると、本市は第2次ベビーブーム世代(団塊ジュニア世代)が含まれる35～39歳の層とその前後が非常に多くなっています。また、15～19歳および20～24歳が少なくなっていますが、それより低い年齢層は、年齢が下がるほど多くなる傾向にあり、本市においては第3次ベビーブームが起こったとも考えられます。

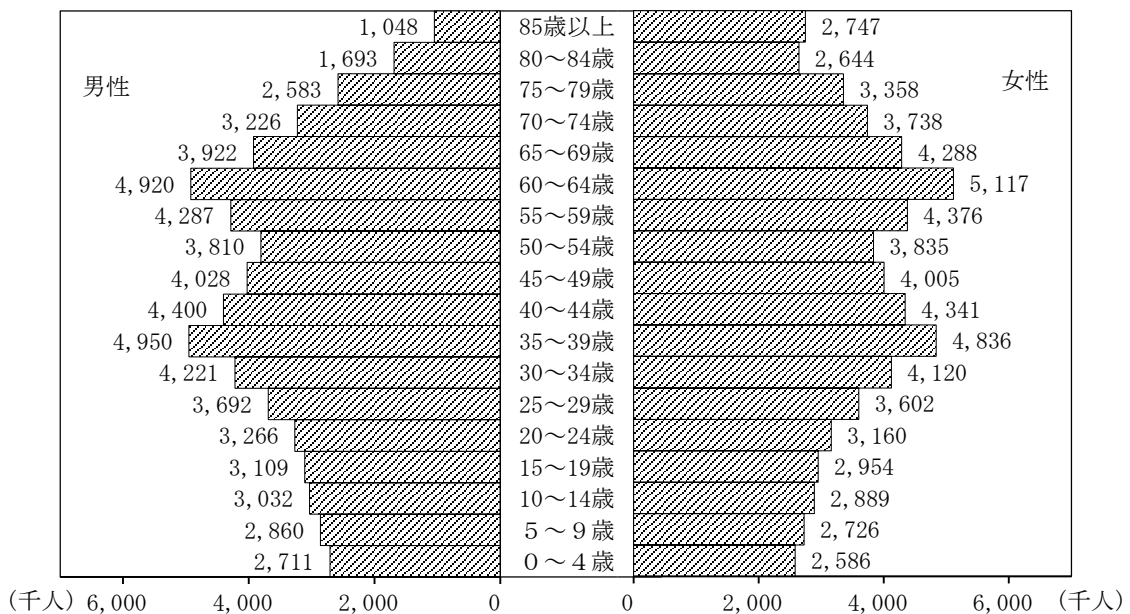
全国と比較すると、全国が壺型であるのに対し、本市の0～14歳が増加していること、35～39歳が突出していることは特徴的であることが分かります(図表2)。

図表2 人口ピラミッド(平成22年)

栗東市



全国



③ 出生数・出生率の推移

本市における平成24年の出生数は892人です。平成20年に1,000人を上回る高い出生数が見られ、その後も900人台で推移してきましたが、平成24年度は900人を下回りました（図表3）。

出生率（人口1,000対）についてみると、出生数の多かった平成18年および平成20年は16.3と高くなっていますが、平成21年以降は14～15で推移し、平成24年は13.7とやや低下しました。それでも、平成24年についてみると、本市は滋賀県より4.2ポイント、全国より5.5ポイント高くなっています（図表4）。

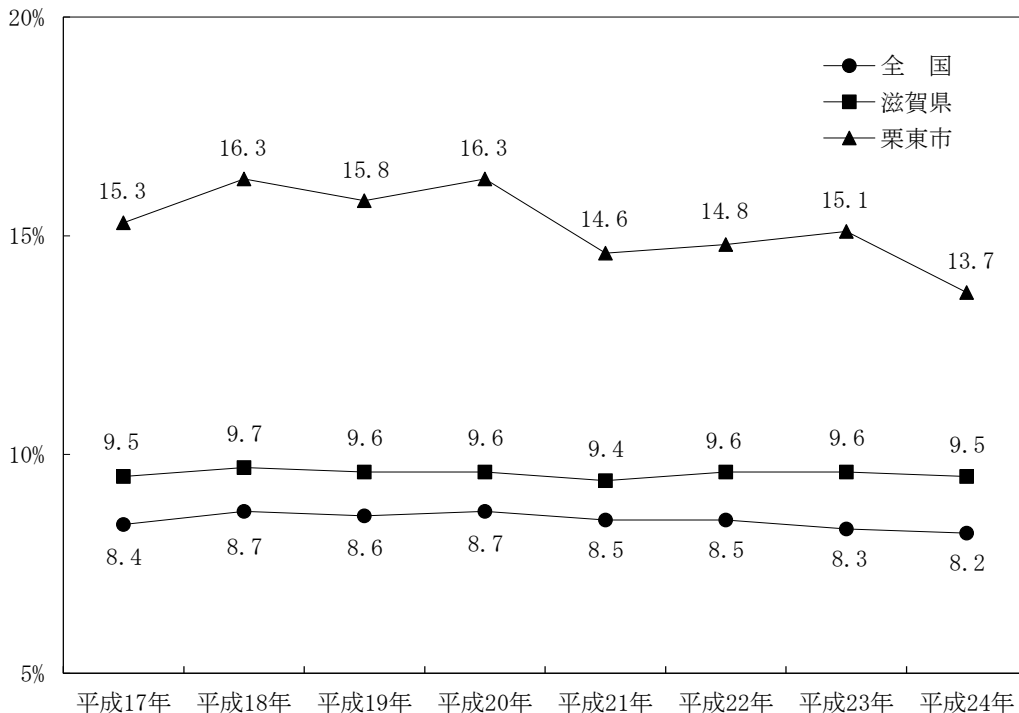
図表3 出生数の推移

単位：人

区分	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
出生数	921	998	984	1,028	928	938	970	892

資料：人口動態統計

図表4 出生率の推移（人口1,000対）



資料：全国と滋賀県は人口動態統計、栗東市は南部健康福祉事務所（草津保健所）事業年報

④ 合計特殊出生率の推移

本市における平成24年の合計特殊出生率は1.91となっており、これは全国はもちろん滋賀県を大きく上回っています（図表5）。

図表5 合計特殊出生率

区分	平成17年	平成18年	平成19年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年	平成24年
栗東市	1.74	1.88	1.90	2.04	1.88	1.98	2.07	1.91
滋賀県	1.39	1.41	1.42	1.45	1.44	1.54	1.51	1.53
全国	1.26	1.32	1.34	1.37	1.37	1.39	1.39	1.41

（注）合計特殊出生率は、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したものであり、1人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとした時の子ども数を表したものです。この合計特殊出生率が2.07を下回ると将来人口が減少するとされています。

資料：滋賀県統計だより

⑤ 母親の年齢別出生数

母親の年齢別出生数をみると、25～29歳および30～34歳の年齢層が多く、両者で70%程度を占めています。平成20年までは35歳未満の出生が80%以上を占めていましたが、平成21年からは80%を下回り、35歳以上の出産の率が高くなる傾向にあります（図表6）。

図表6 母親の年齢階級ごとの出生数および構成比

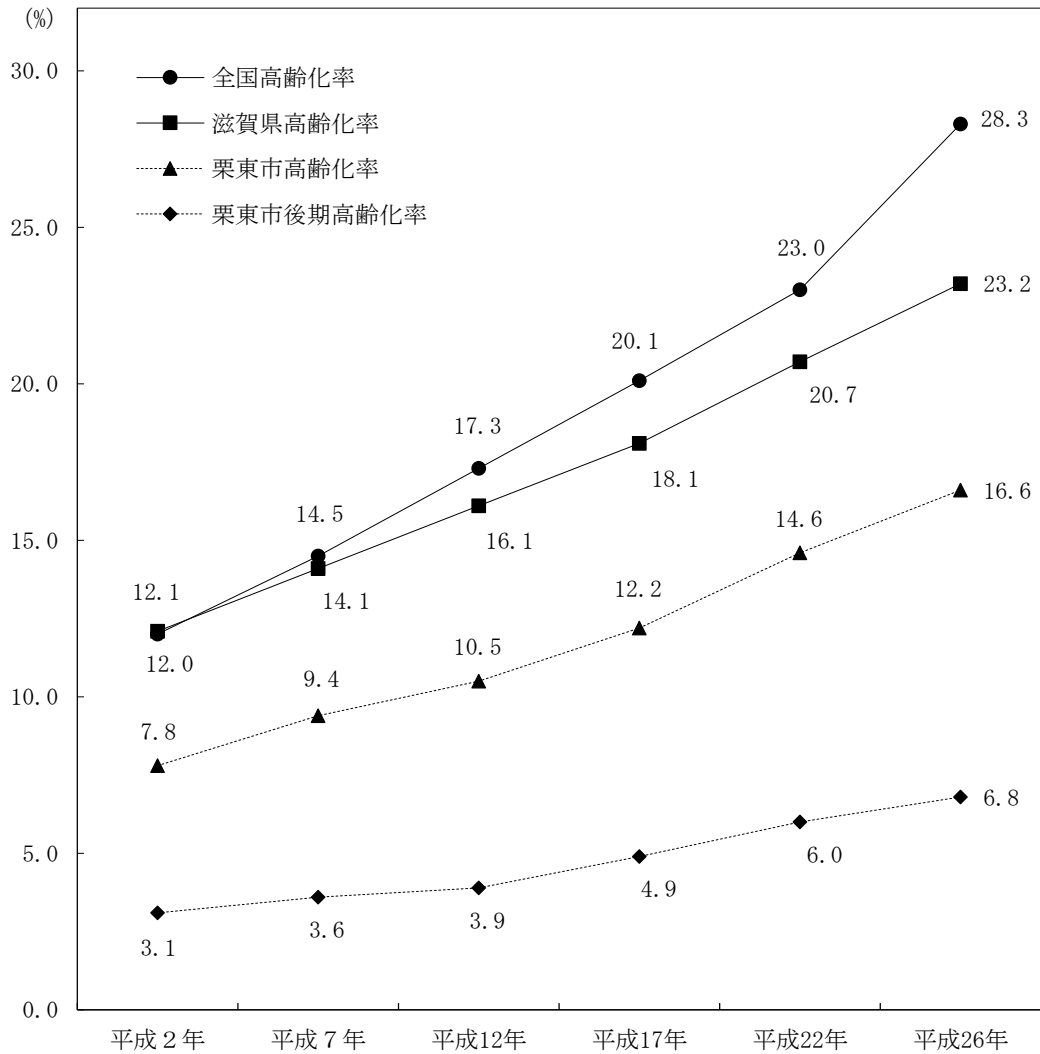
母親の年齢	平成19年度		平成20年度		平成21年度		平成22年度		平成23年度		平成24年度		平成25年度	
	出生数(人)	構成比(%)	出生数(人)	構成比(%)	出生数(人)	構成比(%)	出生数(人)	構成比(%)	出生数(人)	構成比(%)	出生数(人)	構成比(%)	出生数(人)	構成比(%)
15～19歳	12	1.2	14	1.4	9	1.0	8	0.9	9	0.9	3	0.3	15	1.6
20～24歳	71	7.2	93	9.0	80	8.6	73	7.8	94	9.7	81	9.1	84	8.9
25～29歳	340	34.6	323	31.4	275	29.6	289	30.8	301	31.0	270	30.3	286	30.5
30～34歳	406	41.3	413	40.2	358	38.6	360	38.4	340	35.1	326	36.5	342	36.4
35～39歳	142	14.4	168	16.3	178	19.2	183	19.5	195	20.1	176	19.7	179	19.1
40～44歳	13	1.3	17	1.7	27	2.9	25	2.7	31	3.2	35	3.9	32	3.4
45～49歳	0	0	0	0	1	0.1	0	0	0	0	1	0.1	1	0.1
計	984	100.0	1,028	100.0	928	100.0	938	100.0	970	100.0	892	100.0	939	100.0

資料：人口動態統計

⑥ 高齢化率の推移

本市の高齢化率（総人口に占める65歳以上人口の割合）は、全国および滋賀県を下回る率で推移しています。高齢化率の上昇は、全国および滋賀県よりもやや緩やかではあるものの、今後も上昇を続けると予測されます。また、後期高齢化率（総人口に占める75歳以上人口の割合）は、平成26年4月現在6.8%となっています（図表7）。

図表7 高齢化率の推移



資料：平成22年までは「国勢調査」、平成26年は全国は4月1日（総務省統計局概算）、滋賀県は7月1日、栗東市は4月1日の住民基本台帳人口

⑦ 世帯の家族類型

平成22年の国勢調査によると、本市の一般世帯数は22,601世帯です。うち68.4%が核家族世帯となっており、全国、滋賀県と比べて10ポイント以上高くなっています。一方、単独世帯は全国、滋賀県より低くなっています。

18歳未満の子どもがいる世帯についてみると、核家族世帯が86.1%を占めています（図表8）。

図表8 一般世帯の家族類型

区 分	総 数	親族のみの世帯							非親族を 含む世帯	単独世帯	(再掲) 3世代 世帯
		核家族世帯			核家族以 外の世帯						
		夫婦のみ	親と子								
全 国 (%)	100.0	66.7	56.4	19.8	36.6	10.3	0.9	32.4	7.1		
滋賀県 (%)	100.0	72.0	57.7	18.7	39.0	14.3	0.7	27.3	11.0		
栗 東 市	世帯数 (世帯)	22,601	17,745	15,458	4,547	10,911	2,287	239	4,617	1,741	
	割 合 (%)	100.0	78.5	68.4	20.1	48.3	10.1	1.1	20.4	7.7	
	18歳未満世 帯員がいる 世帯 (%)	100.0	99.5	86.1	—	77.4	13.4	0.4	0.1	13.1	

(注) 不詳を除く。

資料：平成22年「国勢調査」

(2) 特定健康診査・特定保健指導

平成20年度から、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、40～74歳の国民健康保険加入者を対象として、糖尿病・高血圧症・脂質異常症等の生活習慣病の予防のため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健康診査を実施しています。

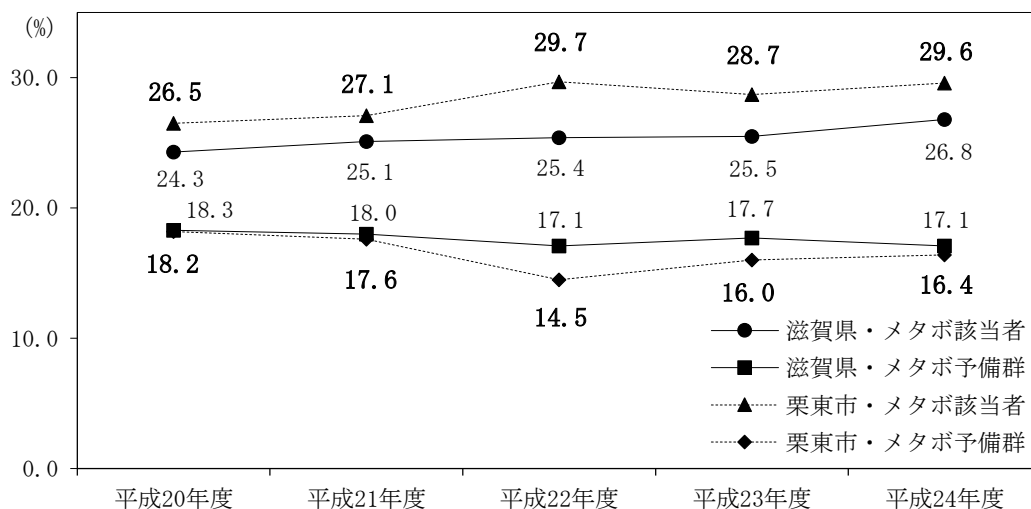
特定健康診査の受診率は、平成24年度は36.0%（男性32.6%、女性39.0%）となっており、県内の順位は19市町のうち12位です（図表11）。

平成24年度の本市のメタボリックシンドローム該当者は19.2%と高く、県内2位となっています（図表11）。

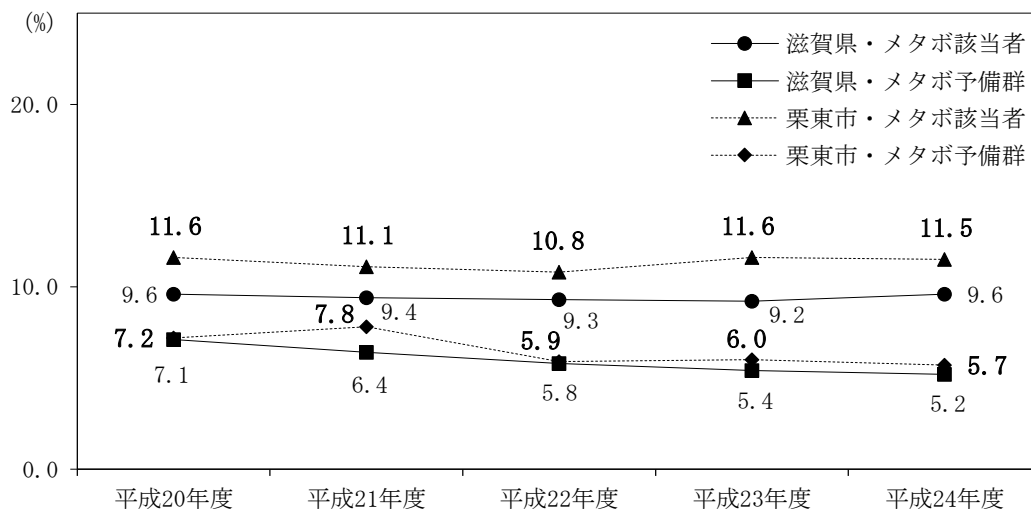
性別にみると、男性の該当者は滋賀県よりも高く、予備群は低くなっています。女性の該当者は滋賀県よりも高く、予備群はほぼ同率となっています（図表9）。

図表9 メタボリックシンドローム該当者・予備群の率の推移（性別、県との比較）

① 男性



② 女性



資料：特定健診・特定保健指導実施結果集計表

図表10 メタボリックシンドローム該当者・予備群の性・年齢別割合

区 分		該当者		予備群	
		男性	女性	男性	女性
平成 22 年度	40歳代	18.5	1.1	26.2	0.0
	50歳代	27.0	4.3	16.2	2.6
	60歳代	28.7	10.2	12.4	5.5
	70～74歳	33.6	15.6	14.8	8.7
平成 23 年度	40歳代	31.3	3.8	20.3	3.8
	50歳代	23.1	5.4	20.9	4.5
	60歳代	26.8	10.0	14.9	6.5
	70～74歳	31.7	17.1	15.6	5.9
平成 24 年度	40歳代	16.7	5.4	20.2	5.4
	50歳代	27.3	5.0	15.9	3.6
	60歳代	28.2	11.1	15.7	6.0
	70～74歳	33.8	14.9	16.5	5.8

資料：特定健診・特定保健指導実施結果総括表

性・年齢別にみると、男性は該当者と予備群の合計がいずれの年齢層も40%近くを占めています。女性は年齢が上がるにつれて率が高くなる傾向にあります（図表10）。

薬剤服用者は全般的に高く、特に脂質異常症の治療にかかる薬剤を服用している人の割合は県内第2位となっています（図表11）。

平成24年度の積極的支援の対象者は78人（2.8%）と少なく、うち保健指導終了者は8人となっています。また、動機付け支援の対象者は255人（9.0%）で、終了者は31人です。全体では、対象者333人に対して終了者は39人（11.7%）となっています（図表11）。

なお、特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率は、各年、県内で高い順位となっており、保健指導の効果がうかがわれます（図表11）。

（注）メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症といった生活習慣病を併発しやすくなります。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行します。

図表11 特定健康診査・特定保健指導の実施状況

区 分		栗東市			滋賀県	全国	
		人数(人)	率(%)	県内順位	率(%)	率(%)	
特定健康診査受診者・率		平成22年	2,387	31.2	13位	32.9	32.0
		平成23年	2,452	31.8	13位	33.1	32.7
		平成24年	2,833	36.0	12位	35.7	-
メタボリック シンドローム (内臓脂肪症 候群)	該当者	平成22年	448	18.7	1位	16.0	16.3
		平成23年	464	18.9	2位	16.0	16.5
		平成24年	543	19.2	2位	16.9	-
	予備群	平成22年	227	9.5	17位	10.5	10.8
		平成23年	252	10.3	12位	10.5	10.8
		平成24年	289	10.2	8位	10.2	-
薬剤服用者	高血圧	平成22年	788	33.0	5位	30.9	31.6
		平成23年	816	33.3	5位	31.5	32.3
		平成24年	987	34.8	7位	33.2	-
	脂質異常	平成22年	579	24.2	3位	22.1	19.8
		平成23年	622	25.4	2位	23.0	20.6
		平成24年	749	26.4	2位	24.4	-
	糖尿病	平成22年	143	6.0	7位	5.4	5.9
		平成23年	155	6.3	3位	5.5	6.2
		平成24年	200	7.1	3位	6.2	-
特定保健指導 (積極的支援)	対象者	平成22年	64	2.7	16位	3.0	3.8
		平成23年	67	2.7	15位	3.0	3.7
		平成24年	78	2.8	12位	2.9	3.5
	終了者	平成22年	19	29.7	4位	11.3	13.2
		平成23年	13	19.4	7位	10.9	13.3
		平成24年	8	10.3	14位	15.5	14.5
特定保健指導 (動機付け支 援)	対象者	平成22年	237	9.9	9位	9.6	9.5
		平成23年	238	9.7	4位	9.2	9.1
		平成24年	255	9.0	5位	8.7	8.8
	終了者	平成22年	43	18.1	13位	22.8	23.9
		平成23年	34	14.3	15位	22.2	25.1
		平成24年	31	12.2	16位	28.7	26.6
特定保健指導	対象者	平成22年	301	12.6	12位	12.7	13.3
		平成23年	305	12.4	9位	12.3	12.8
		平成24年	333	11.8	8位	11.6	12.3
	終了者	平成22年	62	20.6	12位	20.1	20.8
		平成23年	47	15.4	15位	19.4	21.7
		平成24年	39	11.7	17位	25.4	23.2
特定保健指導による特定保 健指導対象者の減少		平成22年	27/63	42.9	1位	24.6	24.9
		平成23年	20/59	33.9	1位	24.7	24.6
		平成24年	16/47	34.0	5位	24.4	-

資料：平成25年度健康管理施策立案のための基礎資料集地域差指数

平成24年度の栗東市特定健康診査の結果からBMIをみると、45～49歳男性の肥満が38.6%と高くなっています（図表12）。

図表12 おとなの体型

単位：Nは人、他は%

区分	N	やせ	普通	肥満
男性 40～44歳	48	4.2	66.7	29.2
45～49歳	44	9.1	52.3	38.6
50～54歳	42	0.0	73.8	26.2
55～59歳	54	7.4	61.1	31.5
60～64歳	166	3.0	71.1	25.9
65～69歳	384	4.2	72.7	23.2
70～74歳	503	3.2	71.2	25.6
女性 40～44歳	67	14.9	58.2	26.9
45～49歳	39	12.8	69.2	17.9
50～54歳	61	13.1	70.5	16.4
55～59歳	90	5.6	76.7	17.8
60～64歳	332	10.5	69.0	20.5
65～69歳	555	5.6	73.5	20.9
70～74歳	545	4.8	73.4	21.8

BMI	
やせ	18.5未満
ふつう	18.5以上 25未満
肥満	25以上

資料：平成24年度栗東市特定健康診査受診者データ（国民健康保険加入者）

(3) 子どもの体型

平成24年度は平成16年度に比べると、全般的に肥満の割合が低くなっています。特に、女子中学生のやせは、いずれの学年も20%近くを占めています(図表10)。

図表13 子どもの体型

単位：%

区 分	平成 16 年度						平成 24 年度					
	やせ	標準	肥満			やせ	標準	肥満				
			軽度	中等度	高度			軽度	中等度	高度		
男子	小学1年生	6.9	89.4	2.9	0.2	0.6	7.0	90.4	1.6	0.8	0.2	
	小学2年生	9.8	85.2	2.8	1.8	0.4	16.6	79.2	1.7	2.3	0.2	
	小学3年生	10.1	81.0	4.1	3.6	1.2	7.0	86.8	2.6	3.0	0.6	
	小学4年生	12.7	73.5	6.3	6.2	1.3	10.8	80.1	3.8	3.2	2.1	
	小学5年生	18.1	66.9	7.2	5.5	2.3	12.1	77.4	4.3	5.1	1.2	
	小学6年生	14.1	69.7	6.9	7.8	1.5	12.6	69.1	8.1	8.1	2.2	
	中学1年生	10.9	72.3	9.0	4.8	2.9	11.7	75.1	6.6	4.8	1.8	
	中学2年生	20.4	68.0	2.8	4.9	4.0	14.1	76.7	3.5	3.7	2.0	
	中学3年生	23.1	68.0	5.6	1.6	1.7	11.0	76.7	5.2	4.5	2.7	
女子	小学1年生	8.5	87.3	2.4	1.4	0.4	8.6	85.2	3.3	2.9	0.0	
	小学2年生	8.5	86.0	3.9	1.6	0.0	8.2	87.3	1.7	2.2	0.6	
	小学3年生	11.7	79.3	4.7	3.1	1.2	11.7	83.0	3.7	1.1	0.6	
	小学4年生	12.3	77.1	4.6	4.0	2.0	14.4	79.0	4.3	2.0	0.4	
	小学5年生	19.1	72.9	5.0	3.1	0.0	15.1	71.7	5.7	7.1	0.5	
	小学6年生	20.8	67.9	4.4	4.3	2.6	17.2	70.2	5.8	4.9	1.9	
	中学1年生	17.4	72.2	5.6	3.8	1.0	21.0	70.2	5.2	3.3	0.3	
	中学2年生	19.1	70.1	5.6	3.8	1.4	19.8	71.9	4.4	2.9	0.9	
	中学3年生	13.6	72.9	7.2	4.5	1.8	17.3	73.7	5.1	2.9	1.0	

やせ -10未満
 肥満 軽度 20~30 未満
 中等度 30~50 未満
 高度 50 以上

資料：栗東市保健安全部会研究集録

(4) 栄養摂取の状況

① カルシウムの摂取量

日本人の食事摂取基準（2010年版）において、カルシウムの1日の推奨量は、男性は15～29歳が800mg、30～49歳が650mg、50～59歳が700mg、女性は15～69歳が650mgとされています。本市の摂取量はいずれの年代も推奨量を大きく下回っています。乳類、豆類などのカルシウムに富む食品をバランスよくとっていく必要があります(図表14、15)。

図表14 カルシウムの1日の摂取量

単位：mg/日

区 分	男 性			女 性		
	推定平均必要量	推奨量	栗東市摂取量	推定平均必要量	推奨量	栗東市摂取量
15～17 歳	650	800	525	550	650	224
18～29 歳	650	800	383	550	650	400
30～49 歳	550	650	466	550	650	369
50～69 歳	600	750	491	550	650	499

資料：推定平均必要量、推奨量は「日本人の食事摂取基準（2010年版）」、摂取量は「平成21年度『滋賀の健康・栄養マップ調査』食物摂取状況調査」

図表15 カルシウムの1日の摂取量（全国、滋賀県との比較）

単位：mg/日

区 分	男 性			女 性		
	栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
7～14歳	480	594	673	446	571	617
15～19歳	473	474	531	304	419	452
20～24歳	328	439	452	454	430	407
25～29歳	461	457		352	392	
30～39歳	492	426	444	362	427	450
40～49歳	438	434	430	381	431	453
50～59歳	485	471	512	509	496	515
60～69歳	499	555	561	488	551	555
70歳以上	536	521	551	444	485	538

資料：栗東市および滋賀県は「平成21年度『滋賀の健康・栄養マップ調査』食物摂取状況調査」、全国は「平成22年国民健康・栄養調査報告」

② 食塩の摂取量

平成21年の「滋賀の健康・栄養マップ調査」によると、本市の食塩の摂取量は20歳以上の平均では1日当たり10.7gとなっており、平成22年の国民健康・栄養調査の10.6gとほぼ同じ値です(図表16)。

図表16 食塩の1日の摂取量(全国、滋賀県との比較)

単位: g/日

区 分	男 性			女 性		
	栗東市	滋賀県	全 国	栗東市	滋賀県	全 国
7～14歳	9.4	9.2	9.3	9.6	8.7	8.6
15～19歳	10.1	10.1	11.5	10.0	8.7	9.0
20～24歳	11.4	10.9	10.7	8.8	8.6	8.9
25～29歳	10.4	10.3		6.7	8.9	
30～39歳	11.7	10.8	11.2	8.8	9.2	9.3
40～49歳	11.4	10.9	11.1	9.4	9.4	9.0
50～59歳	11.2	11.4	11.9	11.6	10.6	10.3
60～69歳	12.9	12.2	12.0	10.7	11.2	10.6
70歳以上	11.7	11.5	11.2	9.9	10.5	9.9
平均(6歳以下含む)	10.9	10.7	10.9	9.6	9.6	9.5
20歳以上	11.6	11.3	11.4	9.7	10.0	9.8

(注) 男女全体の平均は、栗東市 10.3g、滋賀県 10.1g、全国 10.2g。20歳以上男女の平均は、栗東市 10.7g、滋賀県 10.6g、全国 10.6g。

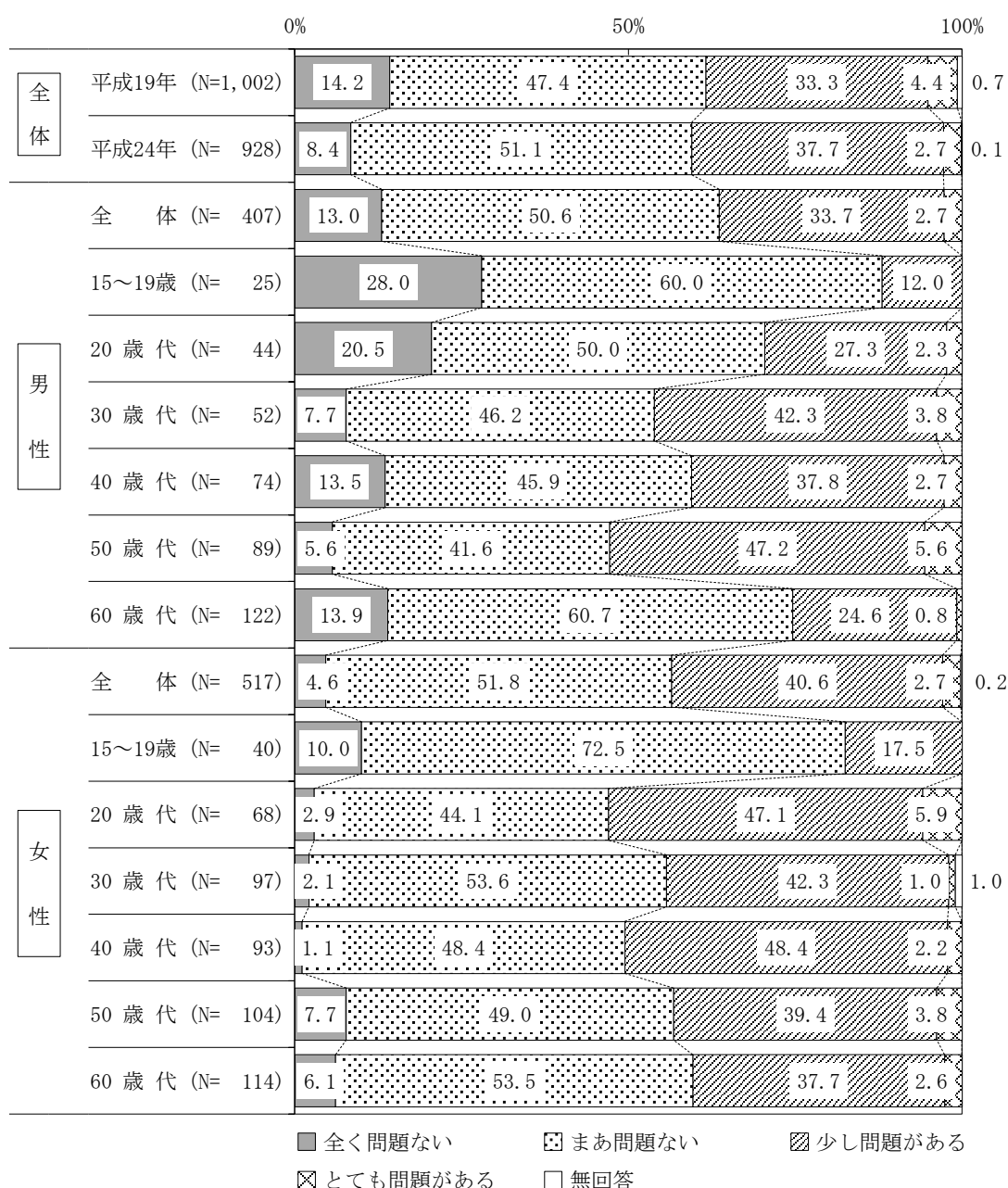
資料: 栗東市および滋賀県は「平成21年度『滋賀の健康・栄養マップ調査』食物摂取状況調査」、全国は「平成22年国民健康・栄養調査報告」

(5) 食生活

① 自分の食生活の評価

「あなたは、今の自分の食事の量や内容など食生活全般についてどのように感じますか」という設問に対しては、「まあ問題ない」が51.1%と約半分を占めています。これに「全く問題ない」(8.4%)を加えた<問題ない>は59.5%となります。「少し問題がある」「とても問題がある」を合計した<問題がある>は40.4%です。平成19年に比べると<問題がある>がやや高くなっています。<問題がある>が高いのは、50歳代男性、20歳代・40歳代女性、で50%を上回っています(図表17)。

図表17 自分の食生活の評価



資料：平成24年度「生活と健康に関するアンケート」調査

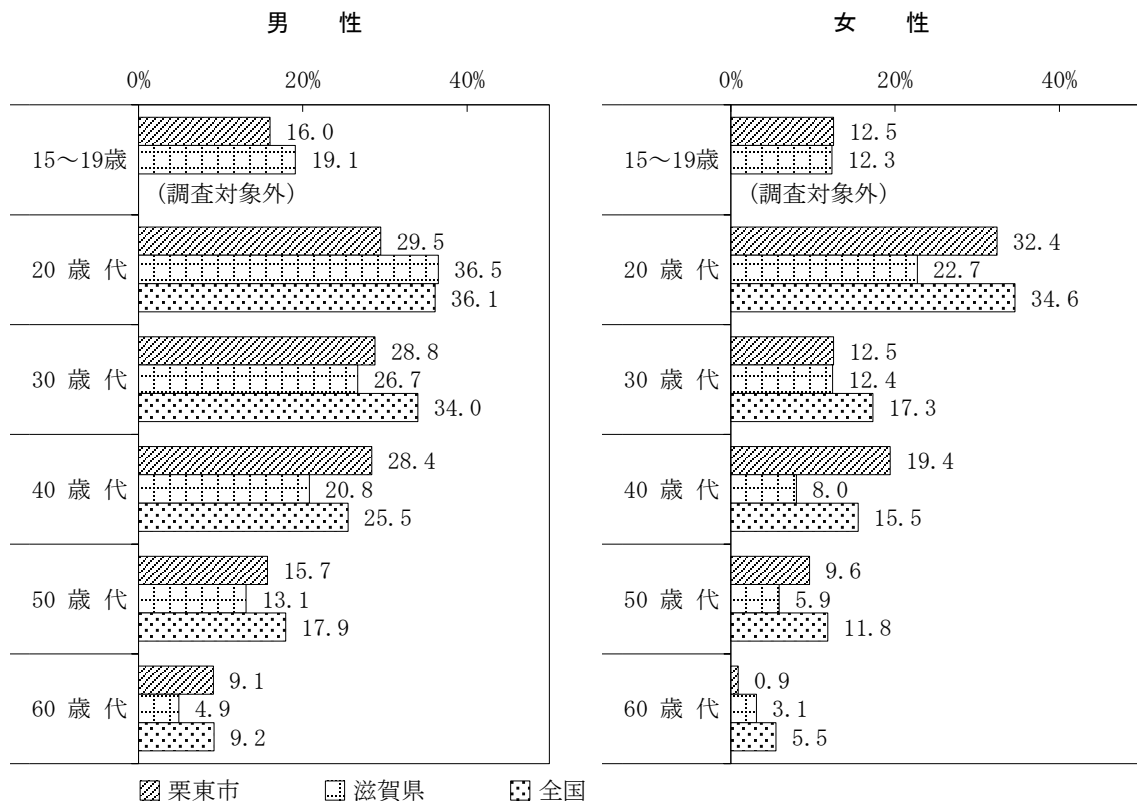
② 朝食の欠食状況

図表17は、普段朝食を「週2～3回食べないことがある」「週4～5回食べないことがある」「ほとんど食べない」を合計した＜朝食を欠食する＞率をみたものです。

20歳代以降についてみると、男性では20歳代は滋賀県が最も高く、その他の年代はすべて滋賀県が最も低くなっています。本市は、40歳代は全国よりも高く、その他の年代は全国より低くなっています。本市、滋賀県、全国ともに20歳代の朝食の欠食率が最も高く、年齢が上がるにつれて低くなっています。

女性は、本市、滋賀県、全国いずれも20歳代が最も高くなっています。特に、本市、全国は30%を上回っています。また、本市の40歳代は滋賀県、全国に比べて高くなっています。滋賀県は全般的に比較的低い率になっています。

図表18 朝食の欠食状況

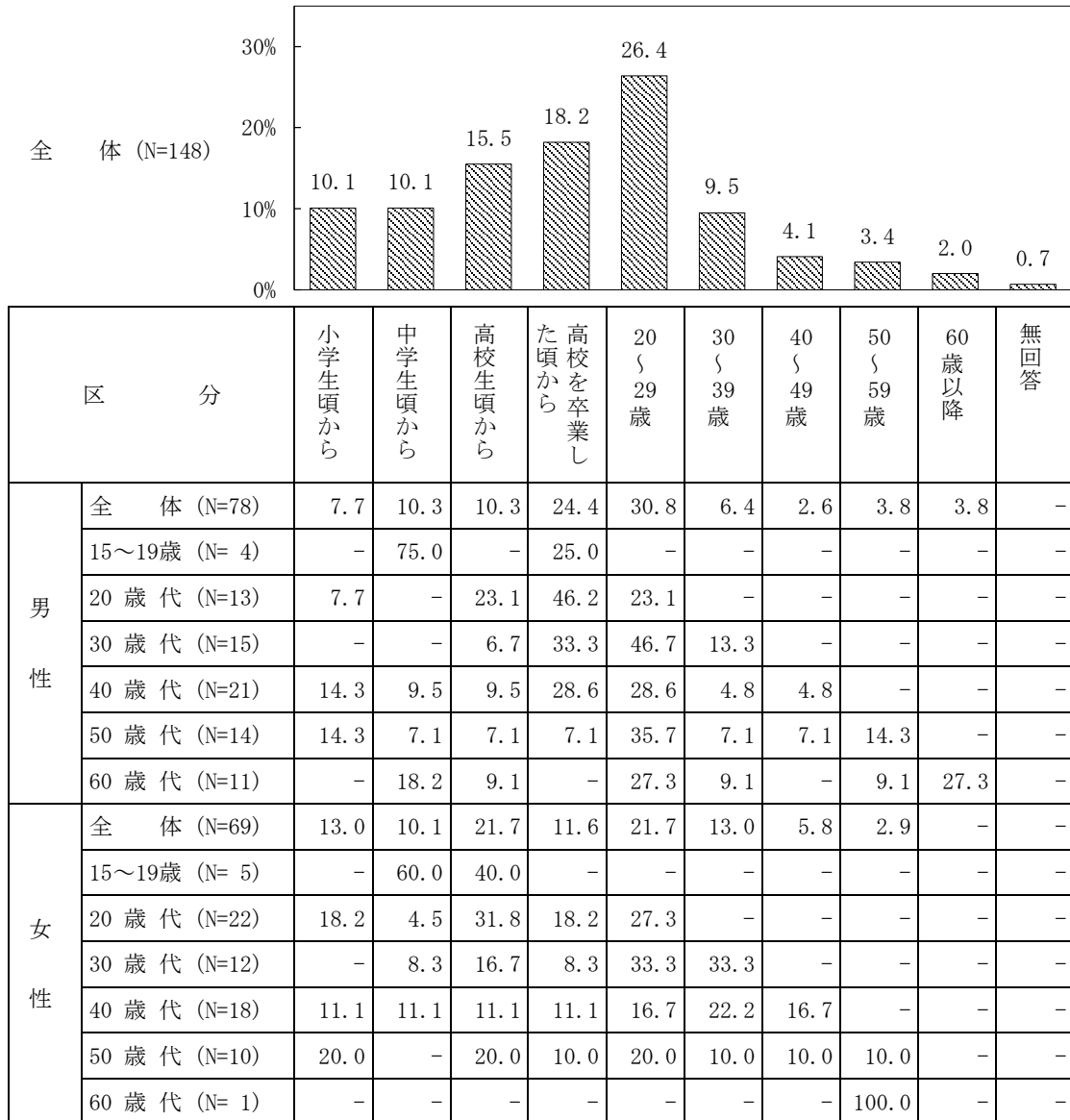


資料：栗東市は平成24年度「生活と健康に関するアンケート」調査、滋賀県は「平成21年度『滋賀の健康・栄養マップ』調査報告書」の「生活状況調査」、全国は「平成22年度国民健康・栄養調査報告書」

③ 朝食を食べなくなった時期

<朝食を欠食する>と答えた人に、いつ頃から朝食を食べないことがあるようになったかをたずねたところ、「20～29歳」が最も高く、次いで「高校を卒業した頃から」「高校生頃から」の順となっています。また、<朝食を欠食する>の20%以上が中学生までに欠食するようになっています（図表18）。

図表19 朝食を食べなくなった時期



資料：平成24年度「生活と健康に関するアンケート」調査

4 食に関するアンケート結果

対象者：小学校5年生

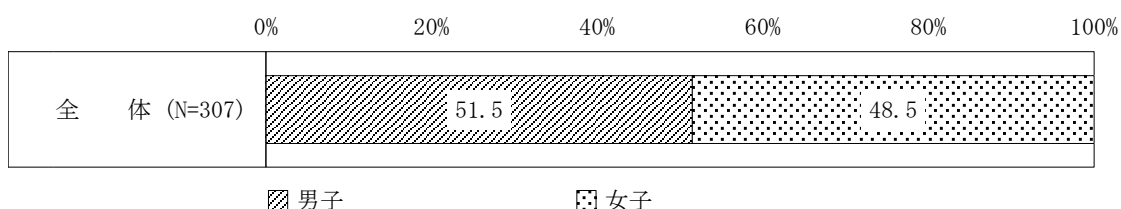
調査期間：平成26年6月5日～20日

回収数：307

(1) 性別

回答者の性別は、男子51.5%（158人）、女子48.5%（149人）となっています。

図表20 性別

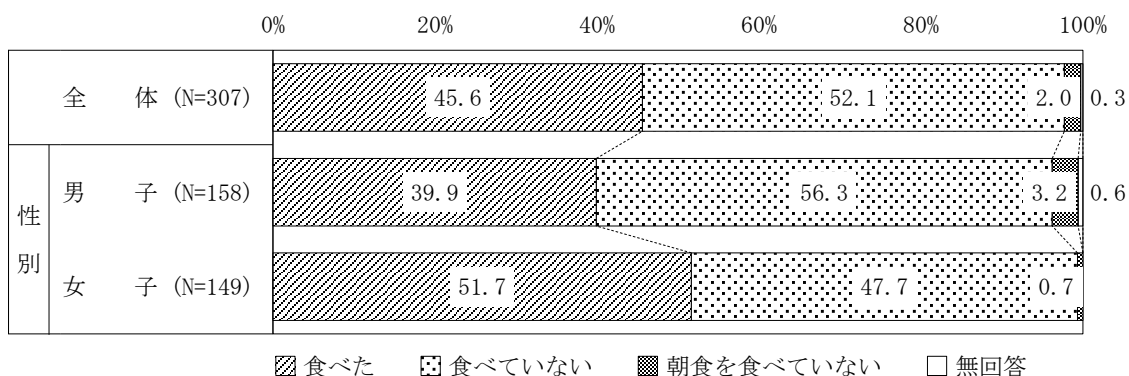


(2) 朝食に野菜を食べたか

今日、朝食に野菜を食べたかをたずねたところ、全体では45.6%が「食べた」と回答しています。性別で見ると、「食べた」は、男子が39.9%、女子が51.7%と女子が男子を11.8ポイント上回っています。

朝食自体を食べていない児童は、全体で2.0%、男子では3.2%います。

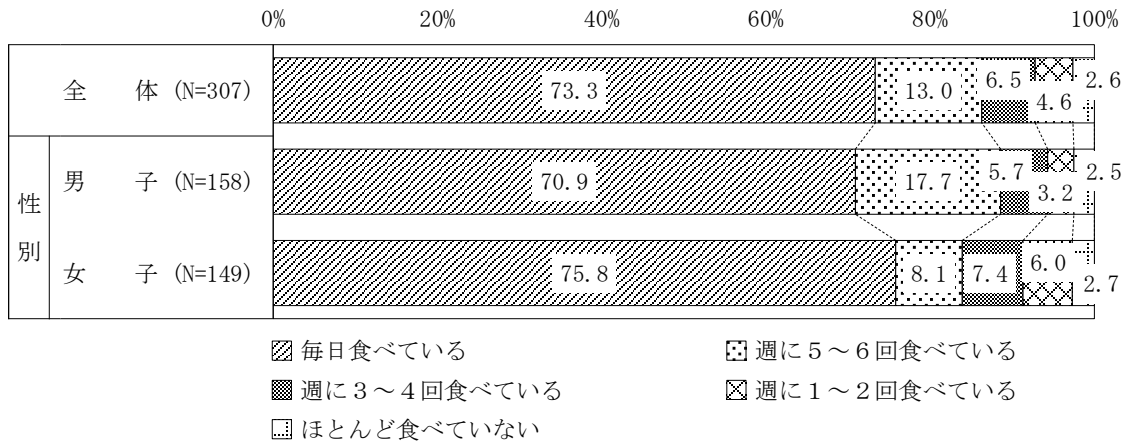
図表21 朝食に野菜を食べたか



(3) 家族で夕食を食べる機会

家族で夕食を食べる機会については、全体の73.3%が「毎日食べている」と答えており、これに「週に5～6回食べている」を加えると86.3%となります。

図表22 家族で夕食を食べる機会

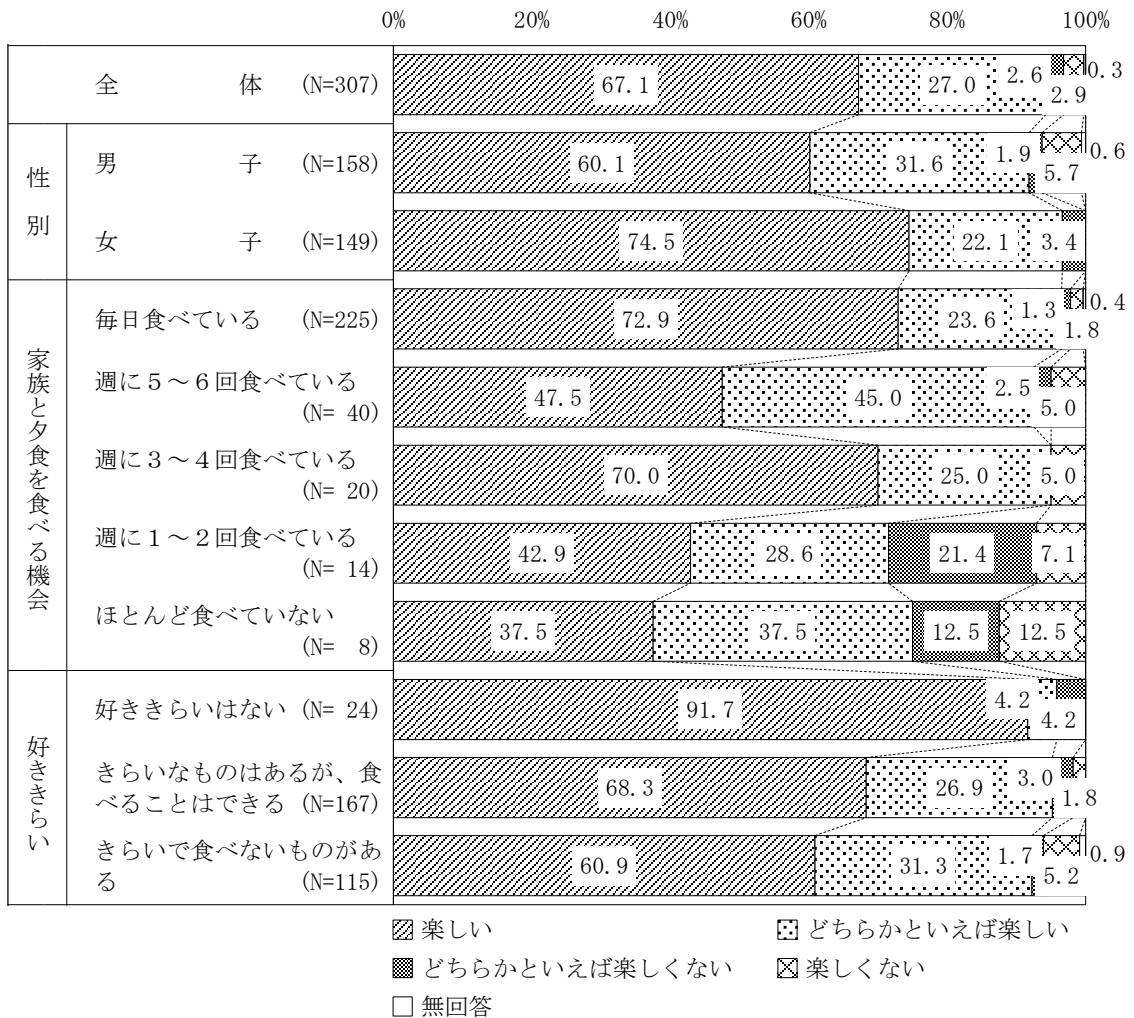


(4) 家族との食事の時間が楽しいか

「あなたは、家族との食事の時間が楽しいですか」という設問に対しては、全体では「楽しい」が67.1%、「どちらかといえば楽しい」が27.0%で、合計すると94.1%となります。

性別では、「楽しい」は女子が高く、好ききらいがあるかないかでは、好ききらいがないが91.7%と非常に高い率です。

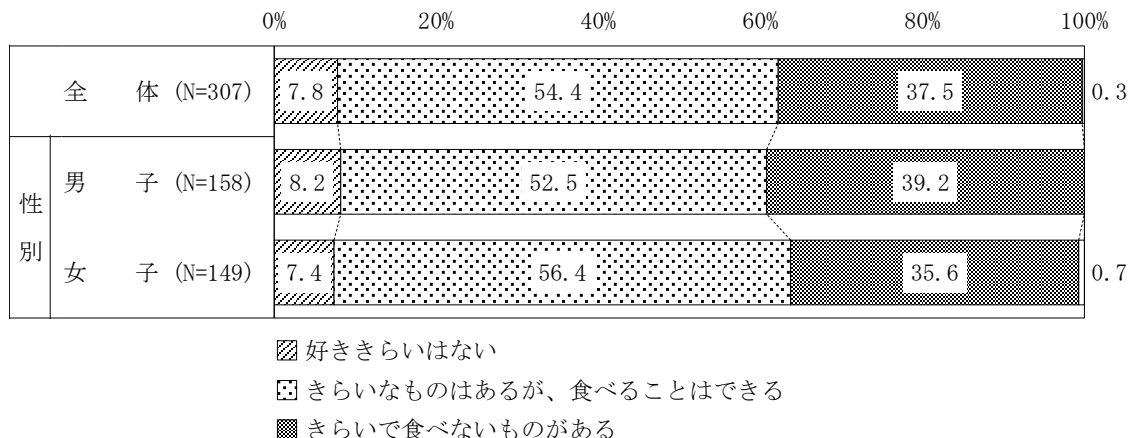
図表23 家族との食事の時間が楽しいか



(5) 好ききらい

好ききらいについてたずねたところ、「好ききらいはない」は全体の7.8%と低く、「きれいなものはあるが、食べることはできる」が54.4%、「きれいで食べないものがある」が37.5%となっています。男女差はみられませんでした（図表24）。

図表24 好ききらい

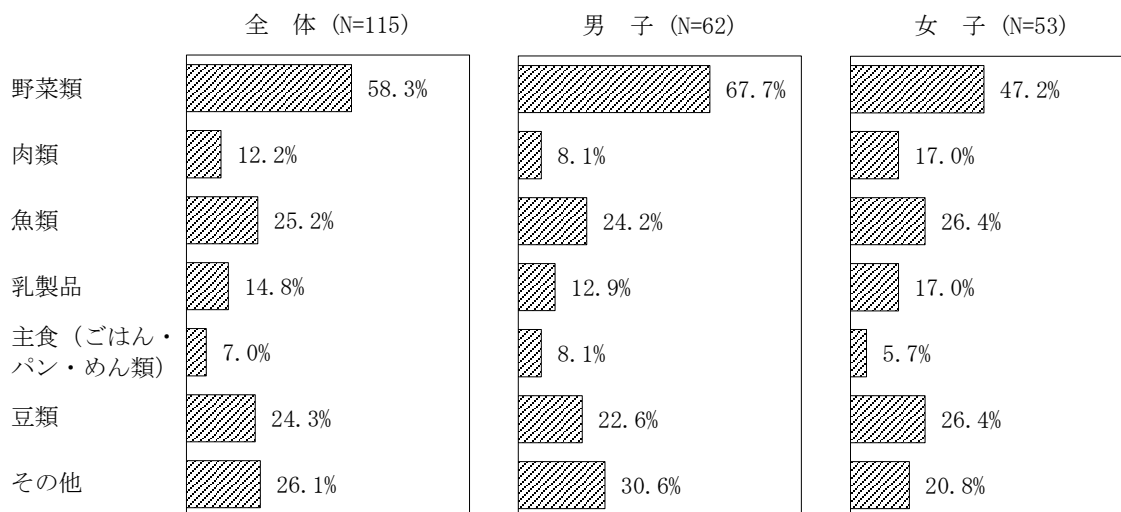


「きれいで食べないものがある」と答えた人に、きれいな食べ物の種類をたずねたところ、「野菜類」が58.3%と最も高く、「魚類」「豆類」も20%を超えています。

女子に比べて男子が高いのは「野菜類」で20.5ポイント上回っています。女子は男子に比べて「肉類」が8.9ポイント、「乳製品」が4.1ポイント、「豆類」が3.8ポイント高くなっています（図表25）。

「その他」として、図表26の食べ物があげられていました。

図表25 「きれいで食べないものがある」と答えた児童におけるきれいな食べ物（複数回答）



図表26 「きれいで食べないものがある」と答えた児童におけるきれいな食べ物（その他 自由記載）

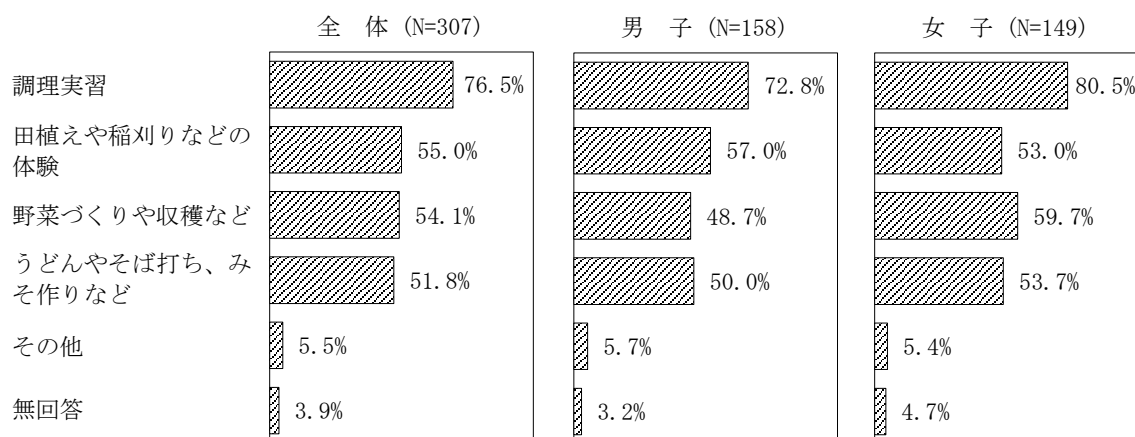
きのこ類	きのこ類（7）、しいたけ、まいたけ、きくらげ
果物	果物（2）、メロン（2）、すいか（2）、桃（2）、キウイ（2）、バナナ、パイナップル、マンゴー、金柑
海藻	もずく、昆布
魚介類	えび（2）、たこ（2）、いか（2）、貝類、さくらえび、数の子
その他	山菜、こんにゃく、がんもどき、ピーナッツ、らっきょう、卵、辛いもの

(6) 食に関する行事で参加したいもの(参加したのものも含む)

食に関する行事でどのようなものに参加してみたいか(参加したことがある方も含む)をたずねたところ、「調理実習」が76.5%と最も高く、例示した「田植えや稲刈りなどの体験」「野菜づくりや収穫など」「うどんやそば打ち、みそ作りなど」はすべて50%を上回っています。一般的に、男子に比べて女子の率が高く、男子が女子を上回っているのは「田植えや稲刈りなどの体験」だけです(図表27)。

「その他」として、図表28の内容が記載されていました。

図表27 食に関する行事で参加したいもの(参加したのものも含む)



図表28 食に関する行事で参加したいもの(その他 自由記載)

<ul style="list-style-type: none"> ・餅つき（7） ・パンづくり（2） ・山菜収穫 ・果物づくりの収穫 ・流しそうめん 	<ul style="list-style-type: none"> ・イモの収穫 ・食べ放題 ・グルメツアー ・母親のお手伝い
---	--

5 農家等の状況

(1) 農家の状況

① 農家戸数

平成22年の農家戸数は、1,111戸となっており、平成17年から149戸減少しています。販売農家は114戸、自給的農家は35戸減少しています。

図表29 農家戸数の専業別推移

区 分		総農家数	販売農家	専業			自給的農家
				専業	第一種兼業	第二種兼業	
平成17年	農家数(戸)	1,260	829	96	34	699	431
	構成比(%)	100.0	65.8	7.6	2.7	55.5	34.2
平成22年	農家数(戸)	1,111	715	77	24	614	396
	構成比(%)	100.0	64.4	6.9	2.2	55.3	35.6

(注) 図表内の用語は以下のとおり

専業農家 世帯員のなかに兼業従事者(調査期日前1年間に30日以上雇用兼業に従事した者または調査期日前1年間に販売金額が15万円以上ある自営兼業に従事した者)が1人もいない農家をいう。

兼業農家 世帯員のなかに兼業従事者が1人以上いる農家をいう。

第1種兼業農家 農業所得を主とする兼業農家をいう。

第2種兼業農家 農業所得を従とする兼業農家をいう。

自給的農家 経営耕地面積が30a未満かつ農産物販売金額が50万円未満の農家をいう。

資料：「農林業センサス」

② 農業従事者数

図表30は、農業就業人口のうち、普段仕事として自営農業に従事した人を性・年齢別にみたものです。65歳以上の高齢者が占める割合は、74.7%と非常に高く、若い世代の働き手不足が深刻な問題となっています。

図表30 年齢別の基幹的農業従事者数(販売農家)

区 分	計	年齢別					65歳以上	65～74歳	75歳以上	平均年齢(歳)
		15～64歳	15～39歳	40～49歳	50～59歳	60～64歳				
人数(人)	324	82	4	12	27	39	242	125	117	69.9
男	213	50					163			
女	111	32					79			
構成比(%)	100.0	25.3	1.2	3.7	8.3	12.0	74.7	38.6	36.1	

資料：「農林業センサス2010年」

③ 耕地面積

平成22年の本市の耕地面積は751ha、総土地面積の14.2%です。県内の市では湖南省に次いで狭くなっています。耕地面積のうち、田の耕地面積は712haで、耕地面積全体の94.8%を占めています。

図表31 耕地面積

区 分	総土地面積	耕地面積		水田率 (%)
		田	畑	
面 積 (ha)	5,275	751	712	94.8
構成比 (%)	100.0	14.2	1.3	0.7

(注) 水田率：田面積÷耕地面積

資料：「農林業センサス2010年」

④ 農作物作付面積

販売目的で作付けした作物の作付面積を種類別にみると、稲が66.7%を占めています。次いで麦類、豆類の順となっています。平成17年に比べると、豆類が倍増しています。

図表32 農作物作付面積（農業経営体が販売目的で作付けした作物の作付面積） 単位：a、()は%

区 分	計	種 類 別 収 穫 面 積								
		稲	麦類	雑穀	いも類	豆類	工 芸 農作物	野菜類	花き類 苗木類	その他
平成17年	60,866 (100.0)	43,033 (70.7)	9,033 (14.8)	464 (0.8)	163 (0.3)	3,657 (6.0)	x	4,184 (6.9)	236 (0.4)	85 (0.1)
平成22年	56,778 (100.0)	37,871 (66.7)	8,771 (15.4)	107 (0.2)	151 (0.3)	7,242 (12.8)	80 (0.1)	2,281 (4.0)	226 (0.4)	49 (0.1)
金 勝	16,872	12,020	2,151	87	87	1,015	80	1,335	75	22
葉山	22,132	12,852	4,247	20	51	4,425	-	454	56	27
治田	6,204	5,388	504	-	3	10	-	209	90	-
大宝	11,570	7,611	1,869	-	10	1,792	-	283	5	-

資料：「農林業センサス」

(2) 食料自給率

滋賀県の食料自給率は、カロリーベースではこれまで50%前後で推移しています。全国に比べると10ポイント程度高くなっています。

生産額ベースでは、低下傾向にありましたが、平成24年（概算値）は40%と前年を上回る見込みです。これは全国を28ポイント下回っています。

図表33 都道府県別食料自給率の推移（カロリーベース）

単位：％

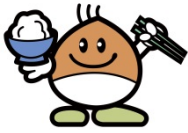
区 分	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度 (概算値)
全 国	40	40	40	40	40	39	40	41	40	39	39	39
富 山	75	76	77	72	72	77	73	76	77	78	77	74
石 川	49	49	50	48	47	49	48	49	49	50	50	49
福 井	66	64	67	66	63	66	64	66	64	67	66	64
山 梨	20	21	21	21	20	20	19	20	20	20	20	19
長 野	52	53	53	53	53	53	52	53	52	53	52	53
岐 阜	26	27	27	26	25	25	25	26	24	26	26	26
静 岡	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	18	18
愛 知	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13
三 重	43	44	42	42	42	44	42	43	41	44	42	43
滋 賀	52	54	51	53	52	52	50	50	50	51	49	50
京 都	13	13	13	13	12	13	13	13	12	13	12	12
大 阪	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
兵 庫	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16
奈 良	14	15	15	15	14	15	15	15	15	15	15	14
和歌山	31	30	30	29	30	29	31	31	31	29	30	29

図表34 都道府県別食料自給率の推移（生産額ベース）

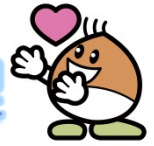
単位：％

区 分	13年度	14年度	15年度	16年度	17年度	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度 (概算値)
全 国	70	69	70	69	69	68	66	65	70	69	67	68
富 山	73	74	81	75	71	71	62	64	69	66	64	65
石 川	67	67	69	64	61	63	58	59	60	58	59	56
福 井	68	64	75	68	61	63	56	56	58	57	58	58
山 梨	85	99	89	95	92	92	93	84	89	94	86	85
長 野	122	124	123	127	120	122	121	120	123	130	120	124
岐 阜	46	47	49	50	48	49	46	48	50	49	48	49
静 岡	56	54	53	56	55	54	53	52	55	54	54	57
愛 知	38	37	37	37	37	35	34	35	37	35	34	35
三 重	87	84	82	78	72	71	69	66	70	69	68	71
滋 賀	43	44	48	46	42	41	37	37	39	36	36	40
京 都	23	23	25	24	23	23	22	22	23	23	23	23
大 阪	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6
兵 庫	40	41	40	38	38	37	36	34	37	38	35	38
奈 良	31	30	31	31	27	27	26	25	26	26	26	26
和歌山	110	101	102	111	109	106	107	102	102	106	113	108

資料：農林水産省試算



家庭で作ろう！栗東の郷土料理



郷土料理は、昔からその地域で食べられていた食事です。郷土料理は、日常的に食べられていた、地元でとれた野菜などを使ったものや、行事のときに、健康や豊作を祈って食べられていたものがあります。どちらも、昔の暮らしや先祖の苦勞を知り、受け継いでいくために、伝統として残していくことは重要です。

栗東市で昔から作られる伝統料理を、ご家庭で作りやすくしたレシピで4品ご紹介します。

いとこ汁

～いとこ汁は、正月にお地蔵様にお供えする精進料理の一種です～

本来、地元の「六地藏」で伝統とされているいとこ煮は、小豆、ごぼう、にんじん、里芋をたっぷりの砂糖で煮込みます。

このレシピは、里芋の代わりに栗東くりかぼちゃを使い、ご家庭でも食べやすいように砂糖を控えた汁物にしています。

《材料 8人分》

小豆(乾)	100g
ごぼう	1/2本(70g)
にんじん	1/2本(70g)
栗かぼちゃ(かぼちゃ)	1/8個 (200g)
だし汁	4カップ
砂糖	大さじ4
みそ	大さじ4
白すりごま	大さじ1



【作り方】

- ① 小豆は硬めにゆでる。
- ② ごぼうは乱切りにして水にさらす。
- ③ にんじんは乱切りにする。
- ④ 栗かぼちゃは1cm角に切る。
- ⑤ 鍋にだし汁、①、②、③、④を入れて
柔らかくなるまで煮て、砂糖、みそを入れて味を整える。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけ、白すりごまをかける。

★ポイント★

- *翌日は、より味がまろやかになって美味しいです。
- *たくさん野菜を入れることで、栄養価が上がることはもちろん、うまみも増します。

薬師講ごぼう

～薬師講ごぼう煮は、健康や豊作を祈るために薬師如来にお供えしたものです～

本来、地元の「林」で伝統とされている薬師講ごぼうは、“薬師ごぼう”という太いごぼうを、たっぷりの砂糖でやわらかくたいたもので、18cmという長さも有名です。

伝統的な料理には、砂糖が多く使われています。理由としては、“保存が効く”とか“砂糖は貴重品であったことから、お供え物に多く使った”とか“アクが強い昔の野菜を、おいしく食べる庶民の知恵として使われた”などと言われています。今回は、ご家庭でも食べやすいように砂糖の量を減らし、食べやすい長さにしたレシピにしています。

《材料 作りやすい分量》

ごぼう 3本(250g)

調味料A

A { しょうゆ 大さじ1
酒 1/2カップ
ざらめ糖 80g
三温糖 80g

*ざらめ糖、三温糖がなければ
上白糖160gでもよい

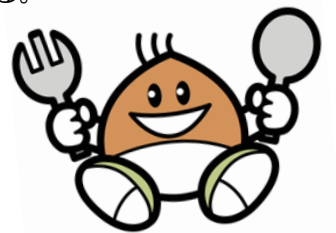
白いりごま 大さじ2

白すりごま 大さじ1



【作り方】

- ① ごぼうはよく洗い、鍋に入る長さに切る。
- ② 鍋に①のごぼうとかぶる位の水を加え、30分ほどやわらかくなるまでゆでる。
*圧力鍋を使うと早く出来上がります。
- ③ Aの調味料を煮立て、煮汁が熱いうちに、水気をきった②のごぼうをつける。
- ④ あら熱がとれたら冷蔵庫に入れ、1晩寝かす。
- ⑤ 白いりごまと白すりごまをふり、4cm長さに切る。



★ ポイント ★

*余ったごぼうは、にんじんなどとあわせてきんぴらにして食べてもおいしいです。

*よく噛んで食べられるように、ほどよく食感を残すくらいに加熱するのがおすすめです。

目川田楽

～江戸時代に「目川」の茶屋で売られていた目川田楽は、
菜飯とセットで東海道を行き交う旅人に人気があったといわれています～
このレシピでは、昔は串に刺して炭火で焼いていたものを、ご家庭でも作りやすいようフライパンを使っています。

《材料 豆腐1丁分》

木綿豆腐 1丁
(300～400g)

調味料A

白みそ 大さじ1と1/2
八丁みそ(赤みそ)

大さじ1と1/2

A *白みそ、八丁みそがなければ
合わせみそ大さじ3でもよい

砂糖 大さじ1

みりん 小さじ1

水 大さじ2

白いりごま 小さじ1



【作り方】

- ① 【豆腐を水切りする】豆腐を平らなお皿にのせ、そのままラップせずに600wの電子レンジで3分位加熱する。
- ② ①の豆腐の上に、平らなお皿を乗せておもしろし、20分ほど置く。
- ③ 【田楽みそを作る】耐熱容器に、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ そのままラップをせずに、600wの電子レンジで1分半位加熱し、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 【豆腐を焼き、田楽みそを塗る】②の豆腐を水切りし、4等分する。



- ⑥ テフロン加工のフライパンに豆腐をのせ、弱めの中火で時々返しながら焦げ目がつくまで焼く。
*フライパンにサラダ油(分量外)を薄くひいて温めてから焼くと、焼き色がきれいにつきやすくなります。
- ⑦ 豆腐に田楽味噌をぬり、白いりごまをふる。



★ポイント★

- *串に刺して焼くと本格的な仕上がりになります。
- *田楽みそは多めに作って、「なすと豚の炒め物」などの調味料として使ったり、おにぎりに塗ってオーブントースターで焼いたりしてもおいしいです。
- *豆腐は身体の血や肉となる栄養素、たんぱく質を多く含みます。
- *豆腐はカルシウムも豊富なので、骨粗しょう症予防にもなります。

菜飯

～田楽とセットで売られていた菜飯は、大根葉だけでなく、
水菜や小松菜など季節のものを使っていたそうです～

本来、菜飯は、葉を多めの塩で1週間ほど塩漬けて作っていましたが、このレシピでは時間を短縮できるように作り方をアレンジしています。

《材料 4人分》

米	2合
大根葉	200g
塩	小さじ1と1/2



【作り方】

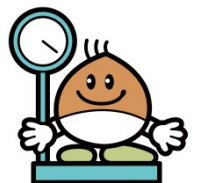
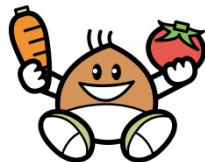
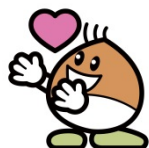
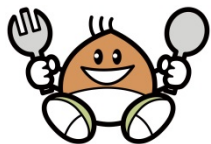
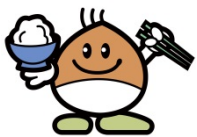
- ① 米はといで普通に炊飯する。
- ② 葉は熱湯でさっと茹で、冷水にとって、しっかり絞る。
*湯に塩を少し入れると葉の色がきれいに仕上がります。
- ③ ②の葉を細かくきざみ、塩でもむ。
- ④ 再度水気を軽く絞り、炊いたご飯と混ぜ合わせる。

★ ポイント ★

- *大根葉のほかにも、かぶの葉やほうれん草、小松菜などでも作れます。
- *おにぎりにもおすすめです。

ほうれん草で
作ってみても
おいしかったよ！





~ x Ɛ ~

第2次栗東市食育推進計画

平成27年3月

発行／栗東市

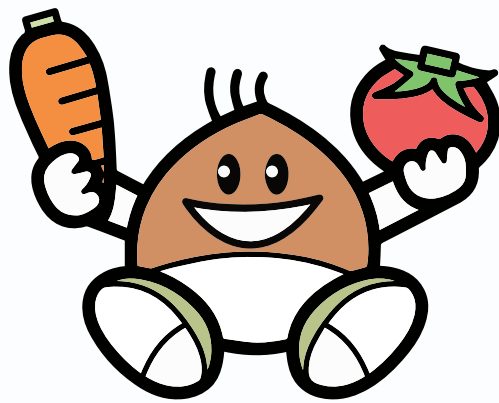
編集／栗東市 健康増進課

(栗東市総合福祉保健センター内)

〒520-3015 滋賀県栗東市安養寺190番地

電話 077-554-6100

FAX 077-554-6101



第2次栗東市
食育推進計画

本書は再生紙を使用しています。