

資料編

1. 用語注釈（五十音順）

あ行

ICT

Information and Communication Technology の略で、インターネットの活用や、メール・SNSによる人同士のコミュニケーション、情報共有等、通信手段を使って人とインターネット、人と人が繋がる技術のこと。「情報通信技術」「情報伝達技術」と訳されている。

新しい生活様式

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、飛沫感染や接触感染、近距離での会話への対策について、日常生活に持続的に定着させる暮らし方のこと。

栄養教諭

栄養管理・衛生管理など学校給食の管理と食に関する指導を一体的に行う教育職員。食に関する指導を充実させるため、学校教育法の改正により平成17年度から小・中学校などに配置できることになった。

エシカル消費

地域の活性化や雇用などを含む、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のこと。

私たち一人一人が、社会的な課題に気づき、日々の買物を通して、その課題の解決のために、自分は何ができるのかを考えてみるのが、エシカル消費の第一歩です。2015年9月に国連で採択された持続可能な開発目標(SDGs)の17のゴールのうち、特にゴール12に関連する取り組みである。

(※) エシカル=倫理的・道徳的

SNS

Social Networking Service の略で、登録された利用者同士が交流できるwebサイトの会員制サービスのこと。Facebook、Twitter、LINE、Instagram等のサービスがある。

エプロンシアター

ポケットやマジックテープなどの様々な仕掛けがついた胸当て式のエプロンを劇場に見立て、人形を使っておはなしをする人形劇。

園庭開放

こども園、保育園、幼稚園の園庭を開放し、就園前の子どもたちを受け入れ交流を図ること。

オーガニックビレッジ

有機農業の生産から消費まで、農業者だけでなく事業者や住民を巻き込んだ地域ぐるみの取り組みを進める市町村のこと。

オーラルフレイル

食事の時に食べこぼす、汁物でむせる、しっかりかめない、うまく飲み込めない等、お口の機能の低下のこと。

か行

カムカム献立

丹波篠山市学校給食センターで作られている献立の中で、特に噛みごたえのある献立を意識して作られたもの。毎月1回以上提供している。

関係人口

移住した「定住人口」でもなく、観光に来た「交流人口」でもない、地域と多様に関わる人々を指す言葉。

学校栄養職員

学校給食の主に管理をする人のこと。

共食

食事づくりや食事を食べることを一人きりで行うのではなく、家族や仲間等と一緒に食卓を囲む機会をもつこと。食を通じコミュニケーションを図り精神的な豊かさ、社会性、思いやりの心が育つと考えられる。

郷土料理

住んでいる地域特有の料理。その地域の特産物を使った料理、伝統的あるいは独自の調理法で作られ、食べ継がれてきた料理をいう。

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

高齢化率

65歳以上の人口が総人口に占める割合のこと。

こ食

食事に関して問題であると言われているものに、6つの「こ食」がある。

孤食：黙々と、会話もなく、孤独に一人で食べていること

個食：家族団らんで食事はしているものの、食べているものが別々なこと

固食：同じものばかり食べること

小食：食べる量が少ないこと

粉食：パンを中心とした小麦粉を使った主食を好んで食べること

濃食：塩分や糖分が多く、濃い味付けを食べること

このような食べ方は、からだだけでなく心の成長にも悪影響を与えられていると言われており、好き嫌いに繋がったり、発育に必要な栄養が足りなくなったり、社会性や食事のマナーが身につかなくなったりと様々な弊害が出てくる。家族みんなで会話を楽しみながら美味しく食事をするのが大切である。

さ行

歯周病

歯周組織（歯肉や歯を支えている骨、歯の根の膜等）が歯垢（プラーク）に含まれている歯周病菌（細菌）に感染し、歯肉が腫れたり、出血したり最終的には歯が抜けてしまう、日本人が歯を失う最も大きな原因の歯の周りの病気の総称。

主食・主菜・副菜

主食は米・パン・めん類などの穀類で主としてエネルギーの供給源となる。主菜は魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質や脂肪の供給源となる。副菜は野菜やイモ類、こんにゃく、海藻類などを使った料理で主食と主菜に不足するビタミン、ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たす。

食育基本法

平成17年6月17日公布（同7月15日施行）。食育に関し基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに食育に関する施策の基本となる事項を定め、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することにより、現在および将来における健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とした法律。

食の外部化

女性の社会進出や単身世帯の増加、高齢化の進行、生活スタイルの多様化等によって、家庭内で行われていた調理や食事を家庭外に依存し、食品産業においても、調理済食品や惣菜、弁当といった「中食」^{なかしょく}の提供などが進んでいる状況のこと。

食品表示法

平成25年6月28日公布（平成27年4月1日施行）。販売の用に供する食品に関する表示について、基準の策定その他の必要な事項を定めることにより、その適正を確保し、もって一般消費者の利益の増進を図るとともに、食品衛生法、健康増進法及びJAS法による措置と相まって、市民の健康の保護及び増進並びに食品の生産及び流通の円滑化並びに消費者の需要に即した食品の生産の振興に寄与することを目的とした法律。食品表示基準の策定、不適正な表示を行った食品関連事業者に対する指示・命令、適正な表示の確保のための立ち入り検査等について規定している。

食品ロス

まだ食べられるのに破棄される食品のこと。食品ロスの削減を総合的に推進することを目的とし、「食品ロスの削減の推進に関する法律」が令和元年10月1日に施行された。

除去給食

学校給食において、毎日の給食献立からアレルギーとなる食材を除去した給食のこと。

成育基本法

平成30年12月14日公布（令和元年12月1日施行）。正式名称は「成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策の総合的な推進に関する法律」。子どもの健全な育成は国や市町村、関係機関の責務であることを明記し、保護者の支援を含め、教育、医療、福祉などの分野の連携を規定している。成長過程にある子ども及びその保護者、並びに妊産婦に対して、必要な成育医療を切れ目なく提供するための施策を総合的に推進することを目的とした法律。

生活習慣病

食生活・運動習慣・休養・禁煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称。肥満・高血圧・糖尿病など。

た行

丹波篠山市いずみ会

全国食生活改善推進員団体連絡協議会の中で、兵庫県の全県組織が兵庫県いずみ会である。

「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に健全な食生活の実現を目指して、時代のニーズに応えながら、現在では、県内38市町の組織により主体性を持ち、地域に根付いた食育活動を行っている。丹波篠山市いずみ会もそのひとつである。令和2年度には簡単で美味しいおうちごはん「おうちでクッキング集」、令和3年度には安心安全の作りおきクッキングライフ「パパパッとPantry集」の2冊のレシピ集を発刊した。

ティーム・ティーチング

複数の教員が役割を分担し、協力し合いながら指導計画を立てて指導する方式。

特定健康診査

平成20年4月から健康保険組合、国民健康保険などに対し義務付けられた、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査。

な行

中食

家庭外で調理された食品を持ち帰り、家庭で食べる食事形態のこと。

日本遺産

地域の歴史的魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産 (Japan Heritage)」として文化庁が認定するもの。ストーリーを語る上で欠かせない魅力溢れる有形や無形の様々な文化財群を、地域が主体となって総合的に整備・活用し、国内だけでなく海外へも戦略的に発信していくことにより、地域の活性化を図ることを目的としている。

日本一おいしい丹波篠山の給食

子どもたちに温かいごはんを食べさせたいという地域の人たちの思いから始まり、昭和32年、古市小学校南矢代分校で学校給食が開始し、65周年を迎えた記念として令和4年度に給食献立のレシピ本を発刊した。

日本農業遺産

日本において、独自性のある伝統的な農林水産業が営まれ、固有の文化や生物多様性などが育まれている地域を「農林水産業システム」として認定すること。

日本型食生活

ごはんを中心とした、農作物、畜産物、水産物など多様な副食から構成した食事。油脂類などが多い、欧米型の食生活と比較して優れた栄養バランスとなっている。

農都のめぐみ米

化学肥料・農薬の使用を兵庫県基準の2分の1以下にする、オタマジャクシに足が生えるのを確認して中干し(水抜き)をするなど、丹波篠山市が進める自然環境と生きものに配慮した米づくりのこと。

は行

フッ化物の利用

歯質のむし歯抵抗性を高めてむし歯を予防する方法。フッ化物歯面塗布、フッ化物洗口、フッ化物配合歯みがき剤などを利用すること。

フッ化物配合歯みがき剤

フッ化物（モノフルオロリン酸ナトリウム、フッ化ナトリウム、フッ化第一スズ）を含む歯みがき剤。幼児から高齢者まで、生涯を通じて家庭で利用できる身近なフッ化物のこと。

フレイル

「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」とされており、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味する。

ま行

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

内臓に脂肪が蓄積する肥満（内臓脂肪型肥満）などによって、動脈硬化性疾患が引き起こされやすくなった状態をいう。内臓脂肪型肥満に血糖や血圧、中性脂肪などが正常より高めになるなど一連の危険因子が複数重なると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞が起きる可能性が高くなることが分かっている。

や行

ユネスコ創造都市ネットワーク

ユネスコ（国際連合教育科学文化機関）は、文化の多様性を保持するとともに、世界各地の文化産業が潜在的に有している可能性を都市間の戦略的連携により最大限に発揮させるための枠組みとして、2004年より「創造都市ネットワーク」事業を開始し、7つの分野で（文学・映画・音楽・クラフト&フォークアート・デザイン・メディアアート・ガストロノミー）創造都市を認定、相互の交流を推し進めている。丹波篠山市はクラフト&フォークアート部門で平成27年12月11日に加盟している。

よろしゅう おあがりⅡ

令和3年度に丹波篠山市中央公民館が作成した、郷土料理のレシピ集。「よろしゅう おあがり」（平成29年度作成）の続編。「丹波篠山の豊かさを」次の世代につなげるために、先人が作り上げてきた郷土料理を再編したレシピ集。*「よろしゅう おあがり」とは「ごちそうさま」に対する受け手の返し言葉で「食べていただいて、ありがとう」の意味。

ら行

ライフステージ

人間の一生における段階のこと。

ライフライン

生活・生命を維持するための水道・電気・ガス・通信等のネットワークシステムのこと。災害等の際、これらの機能の停止は市民生活に大きな支障をきたす。

ランドスケープ

景観を構成する諸要素のこと。

ローリングストック

日常的に非常食を食べて、食べたら買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法。この方法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることができるはずである。

2. ワンポイントアドバイス

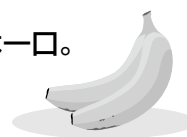
明日から始めよう 朝食生活！

朝食は1日の元気の源になります。朝食を食べて1日を有意義に過ごしましょう。
3ステップで簡単にバランスの良い食事につながります。

朝ごはんを食べるための3ステップ

□ ステップ1

おにぎり・ヨーグルト・バナナなど簡単に食べられるものをまずは一口。
朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。



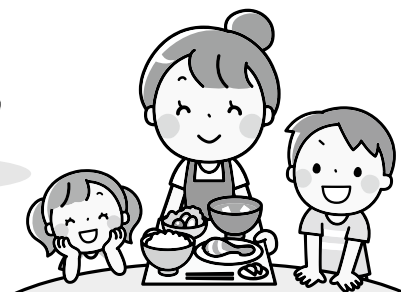
□ ステップ2

ごはん・パンの単品ではなく、おかずをプラス1品。
具たくさんみそ汁やスープがオススメ。



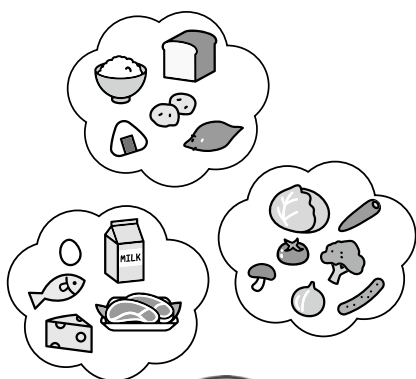
□ ステップ3

主食+主菜+副菜の組み合わせに挑戦！



栄養成分表示を活用しよう！

栄養成分表示を上手に活用して自分に合った食品を選び、健康づくりに役立てましょう。



気をつけて
確認しよう！

栄養成分表示

1食 (0g) あたり

エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
カルシウム	0mg
マグネシウム	0mg

チェックポイント①

100gあたり、1食分(0g)あたりなどと表示されている

チェックポイント②

この5項目は義務表示であり、必ず表示されている

チェックポイント③

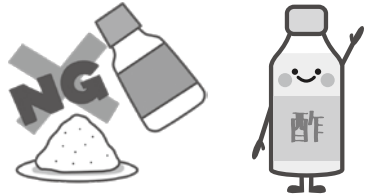
義務表示5項目以外にも表示されている

時には強調する表示があります。定められた基準を満たしていれば
高〇〇や**〇〇入り**、**低〇〇**や**〇〇控えめ**と表示することができます。

塩分の摂りすぎに要注意！

食塩を摂りすぎていませんか？ 1日の食塩摂取量の目標量は男性：7.5g未満、女性：6.5g未満です。

食塩の摂りすぎはさまざまな病気のリスクを高めます。減塩は少しの工夫でできます！



減塩のための7つのポイント

- ① 1日の食塩摂取量の目標をたてる
- ② 栄養成分表示をチェックする
- ③ 調味料に含まれる塩分量を知っておく
- ④ めん類の汁は飲み干さない
- ⑤ 天然食品でだしをとる
- ⑥ 酸味をいかす
- ⑦ 香辛料・香味野菜を上手に使う

野菜をとろう 1日に必要な野菜の量を知ろう！

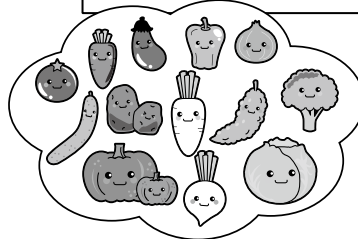
野菜には生活習慣病予防に有効なビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。普段の食事に野菜料理プラス1皿（約70g）を心がけましょう。

現状より少しでも野菜を増やすことを目指して、まず自分が日々の食事でどれくらいの量を食べているのか、振り返ってみましょう。

成人の野菜摂取の目標量は
1日350g（小鉢5皿程度）
野菜摂取の目標量350gのうち
緑黄色野菜120g、淡色野菜230g
の摂取が目安です
今より1皿多く野菜を摂ることで、
目標量に近づきます

「プラス1皿」野菜を増やすヒント

- 朝食に野菜をプラスする
- 作り置き野菜料理で1皿追加する
- みそ汁を野菜たっぷりにする
- 惣菜を選ぶときにも野菜を1品選ぶ
- 外食でも野菜の多いメニューを選ぶ



野菜嫌いをなくそう

子どもから大人まで、苦手な野菜や嫌いな野菜を克服するには、

- ・ 苦手（嫌い）な野菜を栽培してみる
- ・ 苦手（嫌い）な野菜を好きな食材と一緒に料理してみる
- ・ 親が美味しそうに食べるのを見せる（子どもの場合）など

栽培や調理など様々な経験をすることで食べられるようになることもあります。

ベジ・ファーストを身につけよう

最初に野菜を食べることは血糖の急激な上昇や食べ過ぎ防止、糖尿病や肥満等の予防効果があります。子どもには「ばっかり食べ」になることへの注意が必要です。

野菜だけでおなかがいっぱいになることがないよう、まんべんなく食べるようにしましょう。

※食欲や腎臓機能が低下している方は、ベジ・ファーストが適さない場合もあります

食品ロス削減に取り組もう！

食べ残し、売れ残りや期限が近いなど様々な理由で、食べられるのに捨てられてしまう食品が「食品ロス」



- 消費期限：安全に食べられる期限のこと
- 賞味期限：品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと
(書かれた保存方法を守って保存していた場合)

チェックポイント

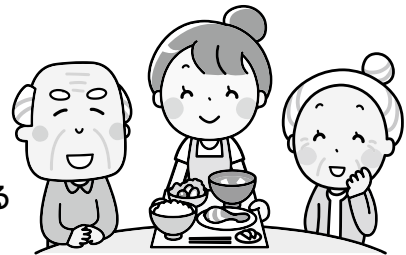
- 食材を買い過ぎない・使い切る・食べきる
- 残った食材は別の料理に活用する
- 消費期限と賞味期限の違いを理解する
- 外食時の食べ残しを防ぐ
- てまえどり運動を進めよう

フレイルを予防しよう！

フレイルとは・・・体力や気力が減り、心や身体、社会的なつながりが低下した状態のこと。

フレイル予防の3カ条

- ① 体重減少に要注意
- ② しっかり噛めるお口づくり
- ③ 1日3回、主食・主菜・副菜3つのお皿をそろえて食べる



高齢期にはメタボ対策からフレイル対策へ

	中年期	高齢期
目標	メタボの予防	フレイルの予防
食事	エネルギーの取りすぎに注意	エネルギーとたんぱく質の不足に注意
お口	むし歯や歯周病の治療 定期的な歯科健診	口腔機能低下の予防(咀嚼・嚥下) かかりつけ歯科医をもつ

箸使いの作法を覚えよう！

日本食とは、ご飯と菜、ご飯と汁というように、常にご飯を間にはさんで食べるのが本来の食べ方です。次のように不作法とされる箸使いをしないようにしましょう。

- ・移り(うつり)箸……いったん取りかけてから他の料理に箸をうつすこと
- ・迷い(まよい)箸……どの料理にしようか迷い、箸を料理の上で動かすこと
- ・指し(さし)箸……食事中、箸で人やものを指すこと
- ・渡し(わたし)箸……食事の途中で箸を食器の上に渡して置くこと
- ・寄せ(よせ)箸……遠くの食器を箸で手元に引き寄せること

そのほかにも、ねぶり箸、かみ箸、なみだ箸などにも気をつけましょう



3. 「丹波篠山市食育と健康についてのアンケート」調査概要

1. 調査目的： 市民の食育及び健康づくりについての意識や生活習慣を把握し、第3次篠山市食育推進計画の評価をするとともに、第4次丹波篠山市食育推進計画の策定及び今後の健康づくり施策推進の参考とする。
2. 調査期間：令和3年9月～令和4年1月
3. 調査対象、調査・回収方法

調査対象	調査方法・配布方法・回収方法	調査数	回答数	回収率(%)
妊婦	窓口で母子手帳発行時においてアンケート調査・回収	100	100	100.0
4ヶ月児(保護者)	健診時においてアンケート調査・回収	100	100	100.0
9～10ヶ月児(保護者)	健診時においてアンケート調査・回収	100	100	100.0
1.7ヶ月児(保護者)	健診時においてアンケート調査・回収	100	100	100.0
2歳児(保護者)	健診時においてアンケート調査・回収	100	100	100.0
3歳児(保護者)	健診時においてアンケート調査・回収	100	100	100.0
妊婦、0～3歳児(保護者)合計		600	600	100.0
小学2年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	320	318	99.4
小学4年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	332	325	97.9
小学6年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	338	330	97.6
中学2年生	市内全学校でアンケートを配布。その場で回収	332	316	95.2
17～18歳	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	550	186	33.8
8～18歳合計		1862	1475	79.2
19～39歳	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	550	171	31.1
40～59歳	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	550	248	45.1
60歳以上	無作為抽出でアンケート郵送。郵送で回収	550	334	60.7
19歳以上合計		1650	753	45.6
総計		4122	2828	68.6

丹波篠山市食育推進計画策定委員会設置及び運営要綱

平成19年1月31日

要綱第2号

(目的)

第1条 この要綱は、食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、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、食育を総合的かつ計画的に推進するため篠山市食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）の設置及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次の事項について協議する。

- (1) 食育推進計画の策定に関すること。
- (2) 食育推進計画の策定に関する調査及び研究に関すること。
- (3) その他市長が必要と認める事項に関すること。

(委員)

第3条 策定委員会は、委員20人以内で組織し、次に掲げる者のうちから市長が委嘱又は任命する。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 公募の委員は、市内に在住、在勤又は通学する20歳以上の者とし、応募した者（以下「応募者」という。）のうちから市長が適当と認める者（以下「市民委員」という。）
- (3) 関係行政機関の職員
- (4) その他市長が必要と認める者

(公募委員の選考)

第4条 公募による市民委員を選考するため、庁内に食育推進計画策定委員会公募委員選考委員会（以下この条において「選考委員会」という。）を設置する。

- 2 選考委員会は、部長、次長、課長及び学識経験のある者で組織する。
- 3 選考委員会は、応募者のうちから選抜評価により市民委員を選考する。

(委員の任期)

第5条 委員の任期は、委嘱又は任命の日から計画策定の日までとする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(会長及び副会長)

第6条 委員会に、会長及び副会長1人を置く。

- 2 会長及び副会長は、委員の互選によって定める。
- 3 会長は、会務を総括し、委員会を代表する。
- 4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるとき、又は会長が欠けたときは、その職務を代理する。
- 5 会長及び副会長が共に欠けたときは、あらかじめ会長の指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第7条 委員会は、会長が招集し、会長が議長となる。

2 委員会は、2分の1以上の出席がなければ会議を開くことができない。

3 委員会の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数の時は、会長の決するところによる。

4 会長が必要と認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、説明若しくは報告または意見を求めることができる。

(事務局)

第8条 この委員会の庶務は、保健福祉部健康課において処理する。

(補則)

第9条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関して必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この要綱は、公布の日から施行する。

第 4 次丹波篠山市食育推進計画策定委員名簿

所 属 等	氏 名
学識経験者 兵庫医科大学講師（医学博士・管理栄養士）	久保田 芳美（委員長）
学識経験者（管理栄養士）	細見 多恵子
丹波篠山市農業委員会	田淵 清彦
丹波健康福祉事務所	兼頭 由乃
丹波篠山市自治会長会	山本 邦男
丹波篠山市医師会	建井 務
丹波篠山市歯科医師会	荒木 繁
兵庫県歯科衛生士会丹波支部	畑 雅子
丹波篠山市いずみ会	小林 英理子（副委員長）
丹波篠山市地域活動栄養士会「こまめや」	山本 由美子
丹波篠山市老人クラブ連合会	黒田 榮
丹波篠山市PTA協議会	山本 圭太
丹波篠山市小学校長会	讃岐 貴洋
丹波ささやま農業協同組合	団野 尊
丹波篠山市商工会	波部 敦史
市民委員	河村 知佳
市民委員	酒井 菊代
要綱第 3 条第 4 号による委員	宮川 藍子

委員 18 名 （うち市民公募 2 名）