

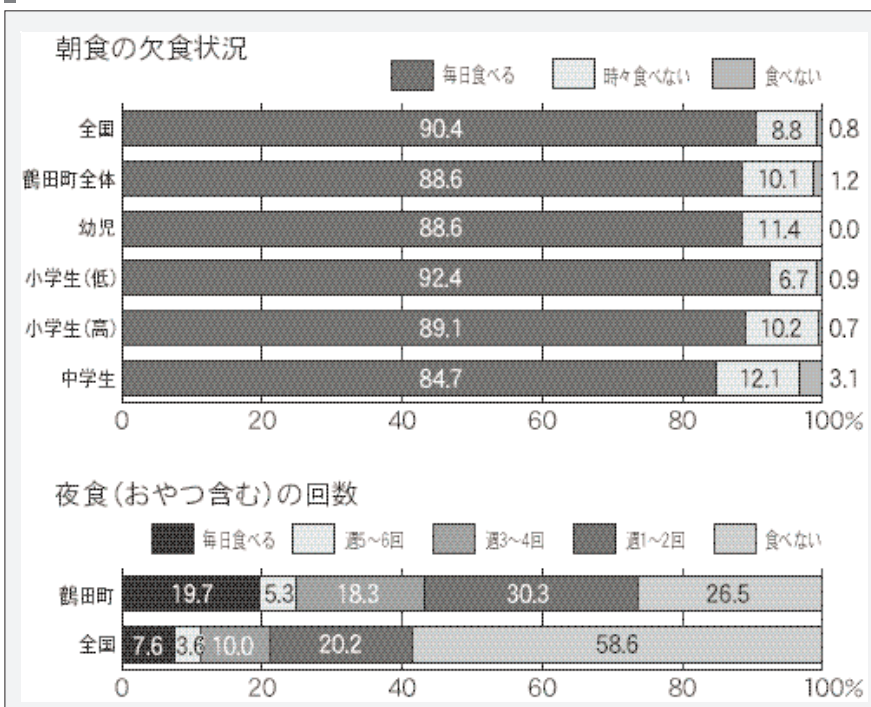
朝ごはん条例

考えよう「ごはん」の大切さ 広げよう朝ごはん運動

『朝ごはん条例』が今年四月一日から施行されました。ユニークな条例だけに各方面から注目が集まっていますが、みなさんは具体的な内容をご存じでしょうか。

朝ごはんを食べることだけが条例の目的ではありません。これまで以上に朝ごはん運動を積極的に進めることで、コメ中心の食文化を継承すると共に正しい食習慣の普及と健康の増進を図ろう—そんな取り組みです。

食生活状況調査アンケート (H13年度実施) 結果より抜粋



現在では、世界有数の長寿国となった日本。その中であって、当時わが町の平均寿命が全国平均を下回っていたことから、平成十二年九月、町では町民みんなが健康で明るく豊かに暮らせ、長生きの町を目指し「鶴の里 健康長寿の町」を宣言しました。

以降、町では健康長寿目標を掲げ、個人や家庭、地域、学校、職場などと連携しながら、健康づくり運動を展開してきました。

その一環として、平成十三年度には子どもたちの食生活の実態を把握するため、全町の当時三歳から十四歳までの子どもの保護者に

朝ごはん運動スタート そして条例制定へ

「食生活状況調査アンケート」を実施しました。対象となった子どもたちは千九百一人で、そのうち千八百五人（回収率95%）から回答を得ました。

食の乱れが浮き彫りに

- ▼朝食を「毎日食べない」「時々食べない」子どもは11・3%で全国平均の9・6%よりも多い
- ▼夜食を食べている子どもは73・5%で全国平均の41・4%を大きく上回る
- ▼好きな時間におやつを食べている子どもは七割以上
- ▼三人に一人は夜十時以降に就寝

▼七割の子どもは健康上何らかの不調がある
▼全体の二割の子どもは太り過ぎか太り気味

アンケート結果を分析したところ、子どもたちの食の乱れが浮き彫りとなりました。発育途中というとても大事な時期にある子どもたちにとって、毎日の食事が心身に及ぼす影響は計り知れず、このような生活が子どもたちの健康に良いはずがありません。

町では、日々の正しい食習慣を子どもたちから身に付けさせることが重要だと考え、朝食そして昔から日本人の健康と長寿を支え

てきた「ごはん」中心の食生活に着目しました。
朝ごはんをしっかり食べさせて、子どもたちの健康を守る―本格的に町を挙げての朝ごはん運動が始まりました。

朝ごはん運動が本格化

朝ごはん運動を進めるため、平成十四年七月、「子どもの健康は

朝ごはんから」推進実行委員会が発足しました。推進実行委員会では町や関係機関と連携して、子どもたちに正しい食習慣や朝ごはんの大切さ、ごはんのおいしさなどを知ってもらおうと、専門講師による講演会、調理実習、声掛け運動、学校だより、学習会などさまざまなアプローチによる啓発に努めてきました。

う一步踏み込み、朝ごはん運動を町民総参加による運動として広く展開していこうと、朝ごはん条例を制定し、平成十六年四月一日から施行しました。

健康を支える「食」

その大切さを見直す

「生産」から「食べる」まで『食』のすべてを考える

り込まれています。

見直そう 日本型食生活

今年二〇〇四年は、国連が「国際コメ年」と定めるなど、世界ではコメの持つ意義が大きく見直されています。また、肉や油を多く取る欧米型の食生活が生活習慣病につながっているとして、でんぷん質や野菜を多く取る日本型食生活も見直されています。

ごはんは、効率の良いエネルギー源となる炭水化物や、体をつくる良質なたんぱく質など、わたしたちの体に必要な栄養素を含んだ優れた食べ物です。町でも子どもたちの健康を考えて、今年七月か

子どもたちに
体験させたいものが
たくさんあるんです

朝ごはん運動を通して、子どもたちと直接かかわりのある方々に話を伺う機会が増えました。その中で、朝からカップラーメン、ケーキ、ゼリーなど、昔では考えられないようなものが朝食として口にされていることを聞きます。食べないよりは何でもいいから食べてほしいとは思いますが…これでは子どものためにはなりませんよね。毎日同じメニューでも構わないと思うんです。ごはんのみそ汁に、せめてそれにもう一品あれば。

それから、子どもたちには小さいころから体験させたいものがたくさんあるんです。炊きたてのごはんの香りや野菜などを収穫する喜び、それをみんなで食べるおいしさ。皆さんのうちでは何ができ、子どもたちはどんな体験を望んでいますか。今後は、こんなことも町ぐるみで進めていけたらいいですね。

齋藤菜推美
保健福祉課栄養士

食

の現場から



朝

ごはん条例

見てみようその中身



わたしたちは、毎日の食の大切さ、特に「ごはん」の大切さを忘れてはいないでしょうか。ごはんは、わたしたちに健康と元気を与えてくれる源です。

朝ごはん条例は、町民一人ひとりが「ごはん」を中心とした食生活ができる環境づくり、消費者に安全で安心なコメや野菜、果物を供給する体制づくり、子どもたちへ食の大切さや食文化を継承、食育推進体制の強化などを基本方針として掲げ、わたしたちみんなが健康に暮らせ長生きできるまちづくりを目指すための指針です。

六つの柱を基本に推進

朝ごはん条例は、朝ごはん運動を町民総参加により広く積極的に展開し、鶴の里健康長寿の町宣言に基づく健康長寿目標の達成を目的としています。

基本方針として①ごはんを中心とした食生活の改善②早寝早起き運動の推進③安全で安心な農産物の供給④地産地消（町で生産された農産物を町で消費すること）の推進⑤食育推進の強化⑥コメ文化の継承の六項目を柱とし、単に子どもたちの朝ごはん欠食改善だけにとどまらず、幅広い分野から健康づくりを後押しするものとなっています。

六つの柱にはそれぞれガイドラインを設け、達成すべき目標を具体的に示しています。各項目ごとには実施計画を定め、さまざまな

とそのガイドライン（目指す目標）

4

地産地消の推進

- ☑地産地消の推進体制の整備
 - ・地域農産物および農産加工品の生産振興の推進
 - ・地域特産品の地元消費の推進
- ☑町民による地場産品の積極的使用の推進
 - ・県特別栽培農産物認証米「鶴の輝き」の消費拡大
 - ・リンゴやスチューベンブドウなどの消費拡大
 - ・農産物直売施設の積極的利用の推進
- ☑地場産品を使用した学校給食の推進
 - ・自らが生産した農産物を食材として供給する学校給食応援隊の結成
- ☑町や関係機関、団体が行う事業での地場産品の積極的使用
 - ・各種イベントでの地場産品の使用

5

食育推進の強化

- ☑食に関するさまざまな体験および体感による学習の推進
 - ・ごはんづくり体験学習の実施
 - ・コメづくり、リンゴづくり体験学習の実施
 - ・キッズインザキッチン（親子料理教室）の実施
- ☑教育関係者の食育学習の推進
 - ・学校保健会などでの食育学習会の実施
- ☑学校給食を通じた食育の推進
 - ・郷土食や行事食メニューを積極的に導入
 - ・生産者との交流会などの実施
- ☑国際交流による食育の推進
 - ・外国の食文化の体験による米食文化の再認識

6

コメ文化の継承

- ☑コメの生産者と消費者との交流の促進
 - ・イベントなどでの地場産品の紹介
 - ・道の駅を中心とした生産者と消費者の情報交換の実施
- ☑伝統的なコメ文化の継承の推進
 - ・地域の伝統的な稲作文化の伝承
 - ・地域の伝統的な米食文化の知識の継承





朝ごはん運動を 全国規模にまで 広げたい

町では、朝ごはん運動を当町だけではなく全県、そして全国規模で展開し、たくさんの人にごはんの大切さや食育の重要性を、あらためて認識してもらいたいと考えています。

そこで、朝ごはん運動の普及啓蒙と食育の推進を図るため、中野町長と町議会議長、鶴翔農協組合長は、関係機関や関係団体を訪問して要望書を提出するなど、広い運動の展開を働き掛けています。



これまでに県知事をはじめ、県議会議長、県農協中央会を訪問したほか、朝ごはん運動と食育の推進に国を挙げて取り組んでほしいと、衆参両議員会館の県選出国議員事務所や農林水産大臣政務官室を訪ね、趣旨の説明および要望書を提出しました。さらには全国町村会、全国農協中央会、全国農協連合会にも訪問して同様の陳情をしてきました。

このような「食」に関する事業を国に先駆けて条例化し、取り組むことになった当町は現在、たくさんの市町村や関係機関などから注目されています。そんな中、今後は朝ごはん条例が町民の間にしっかりと根付くよう、そして成果が上がるよう、さまざまな施策に取り組んでいくこととなります。



アプローチによる目標達成を目指しています。

町民総参加で取り組む

またこの条例では、町のほかに学校や保護者、関係機関、関係団体、そして町民にも積極的に取り組んでもらうため、各立場ごとに責務（役割）を定めています。もちろん罰則規定はありませんが、朝ごはん運動を進めていくためには、町民の参加は必要不可欠です。そのため、それぞれの立場で協力と連携に努めなければならないとしているのです。

朝ごはん運動は町民一人ひとりが主役です。すべての町民が、自分たちの取り組みとしてとらえることが大切であり、それぞれの役割を実践してこそ目指す目標は達成できるのです。

朝ごはん運動の基本方針（6つの柱）

1

ごはんを中心とした食生活の改善

- ☑ごはんを中心とした食生活の改善
 - ・朝ごはんを食べない児童、生徒をなくす
 - ・幼児、児童、生徒の肥満割合を7%以下
 - ・脂肪や油脂を取り過ぎない食生活
- ☑家庭での食に対する理解の促進
 - ・1日当たりの塩分摂取量を10g未満
 - ・1日当たりの野菜摂取量を350g以上
 - ・毎日1個リンゴを食べる
- ☑安全な食品選びの知識の習得
 - ・食生活と栄養に関する学習会の開催
 - ・安全な食品に対する情報の習得

2

早寝早起き運動の推進

- ☑規則正しい生活習慣の促進
 - ・お酒は1日1合程度で週に2日の休肝日
 - ・健康維持増進のためウォーキングの実施
 - ・喫煙者の減少
 - ・1年に1回は健康診査を受診
 - ・十分な休養と睡眠でストレスを軽減
- ☑就寝および起床の標準時間

・幼児期	睡眠：11時間以上の睡眠 就寝：午後8時までに就寝
・学期期低学年	起床：学校が始まる2時間前には起床 就寝：午後9時までに就寝
・学期期高学年	起床：学校が始まる2時間前には起床 就寝：午後10時までに就寝
・中学生、高校生	睡眠：7時間以上の睡眠 起床：余裕をもって朝ごはんを食べられるように起床

3

安全で安心な農産物の供給

- ☑農薬等の適正な使用および管理の徹底
 - ・農薬の使用基準内容の情報提供
 - ・無登録農薬使用に係る罰則などの周知
- ☑農産物の生産履歴の記帳
 - ・だれが、どこで、どのように作った農産物かを明確にする生産履歴の記帳の推進
 - ・生産、加工、流通などの情報を追跡できるシステム（トレーサビリティ）の検討
- ☑食品表示の適正化の推進
 - ・農産物や農産加工品の表示基準の周知と適正表示の推進
- ☑環境に優しい安全で安心な農産物の生産体制の強化
 - ・科学肥料、科学農薬の使用低減などによる、環境に配慮した農産物（特別栽培農産物）の生産体制の確立とその生産を行う農業者（エコファーマー）の育成強化
- ☑食品の安全と安心に係る消費者への情報提供
 - ・消費者が安全な食品を選択できる情報の提供