

# 新島村食育推進計画(第四次)

～日本一健康な島をめざして～



令和8年3月

東京都新島村

## ～はじめに～

新島村は、美しい自然環境に恵まれた、豊かな食文化を持つ村です。この計画は、「日本一健康な島」を目指し、地域全体で食育の重要性を再認識し、次世代に向けた持続可能な食の文化を継承するための道しるべとなるものです。私たちが目指すのは、食を通じて健康な地域社会を築くことです。そして、この取り組みを地域住民の皆様と共に進めていくことこそが、新島村の未来に繋がると確信しています。

令和8年度から13年度までの6年間にわたる本計画は、国の第四次食育推進基本計画および東京都の食育推進計画の改定を受けて、新たな視点と課題を踏まえて策定されました。この計画は、乳幼児期から高齢期までの一貫した食育を推進し、地域の風土や食文化を大切にしながら、健康づくりを実現することを目的としています。

食育は単なる食事の指導にとどまらず、食に対する考え方や食文化を深く理解し、地域の特色を活かした取り組みを進めることが重要です。新島村は、豊かな海の恵みや、島特有の農産物、そして地域に伝わる食文化が豊かであることを強みとしています。この地域資源を最大限に活用し、村民一人ひとりが食育に積極的に関わることが、健康な村づくりの鍵となるでしょう。

本計画では、食育を通じて、子どもたちに食の大切さを教え、健康的な生活習慣を育むことはもちろん、地域全体で食育の意識を高め、食文化を次世代に継承することを目指します。また、食育の取り組みを通じて、健康寿命の延伸を図り、高齢者の皆さんが元気で長生きできるような地域づくりを進めていきます。

本計画は5つの章に分かれており、それぞれが異なる視点からこれまでの15年間の取り組みの成果を踏まえて、さらに食育を推進するための施策を示しています。

新島村は、この6年間の計画を通じて、食の力を活かし、地域の健康を守るために一丸となって取り組んでいきます。食文化の継承と健康づくりの実現に向けて、村民の皆さん一人ひとりが主体的に関わり、共に学び、共に成長していけるような環境を整えてまいります。

今後も皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和8年3月

新島村長 大沼弘一

## 目次

### 第1章 食育推進計画の改定にあたって

- |   |            |   |
|---|------------|---|
| 1 | 計画策定の経緯    | 1 |
| 2 | 計画改定の趣旨    | 1 |
| 3 | 計画の性格・位置づけ | 1 |
| 4 | 計画の期間      | 2 |

### 第2章 食をめぐる現状と課題

- |   |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| 1 | 子どもたちの食をめぐる現状と課題            | 3 |
|   | 新島村食育推進計画（第三次）子どもステージの成果と現状 | 4 |
| 2 | 大人～高齢者の食をめぐる現状と課題           | 5 |
|   | 新島村食育推進計画（第三次）大人ステージの成果と現状  | 6 |
| 3 | 前計画をふまえた重点化のポイント            | 8 |

### 第3章 食育推進の基本理念

- |   |                |   |
|---|----------------|---|
| 1 | 新島村がめざす食育の基本理念 | 9 |
| 2 | 新島村の食育の基本目標    | 9 |

### 第4章 ライフステージ別から見た具体的な施策の展開

- |   |                      |    |
|---|----------------------|----|
| 1 | 子どもたちの食育の推進          |    |
|   | 妊産婦～乳幼児ステージ          | 10 |
|   | 保育園ステージ              | 11 |
|   | 小学校～高校ステージ           | 12 |
| 2 | 大人～高齢者の食育の推進         | 13 |
| 3 | 地域との連携・食の提供者による食育の推進 | 14 |
| 4 | 生活習慣病予防、災害に備えた食育の推進  | 16 |

### 第5章 食育推進計画の活用について

### 参考資料

- |   |                                 |    |
|---|---------------------------------|----|
| 1 | 新島村の食をめぐる環境と実態                  | 18 |
|   | 新島村がめざす「途切れない食育」                | 18 |
|   | 新島村がめざす食育の基本理念（子どもステージ）と課題      | 19 |
|   | 新島村がめざす食育の基本理念（大人ステージ）ロジックモデル   | 20 |
|   | 新島村版食事バランスガイド                   | 21 |
| 2 | 令和7年10月「新島村の子どもの食生活状況調査」        |    |
|   | 令和7年10月「新島村の子どもがいる家庭の食生活状況調査」より | 22 |
| 3 | 令和7年6～7月「新島村の食育アンケート調査」より       | 37 |
| 4 | 新島村食育推進計画策定委員会実施要綱              | 45 |
|   | 新島村食育推進計画（第四次）策定委員会委員名簿         | 46 |

# 第1章 食育推進計画の改定にあたって

## 1 計画策定の経緯

国は、「近年、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病増加と、反面、過度の痩身志向等の問題、そして、食の安全や海外依存の問題などにより、国民が生涯にわたって健全な心身と豊かな人間性を育む「食育」を推進していくことが重要な課題になっている」として、平成17年7月に「食育基本法」が制定されました。これを受けて平成18年9月に「東京都食育推進計画」が策定され、このことから各区市町村では計画づくりを進め、食育事業を展開していきました。

新島村では平成23年3月、村内の個々の食の取組の認知度を高め、情報を共有しながら食育活動が継続できるように、との思いから「新島村食育推進計画～日本一健康な島をめざして～」を5か年計画で策定、以後、5年毎に村の風土や食文化、栄養課題に沿って改定してきました。

## 2 計画改定の趣旨

初めての新島村食育推進計画策定から15年、新島村の食育の基本理念「心身ともに健やかで生命力にあふれる新島村の子どもを育む」「高齢になっても健康でいられるような食生活を送れるようにする」を常に意識しながら、食の取組を実施してきました。

その結果、乳幼児期から継続して取り組むことにより、アンケート調査の結果比較から、例えば、子どもたちの栄養バランスを理解する割合が高い数字で維持され、小学生から高校生までの間食の内容が、菓子以外（乳製品、果物、軽食など）の割合が増えるなど、効果が見える部分がある一方で、大人ステージでは間食の内容が菓子である割合が増え、調味料を味見せず使用する割合が変わらないなど、改善に乏しい項目もあり、今後も子どもから高齢者まで、各ライフステージで育まれた、食を選ぶ力が途切れないよう、さらなる実践が求められています。

しかし、この15年間で、貨物船の冷蔵・冷凍コンテナ導入、家庭の食卓における中食（惣菜、弁当など）の割合の増加、また、高齢化が進み、在宅栄養管理のニーズの増加など、新島村の食を取り巻く環境は変わりました。特に前計画改定時（令和3年）はコロナ禍の中、感染症対策を強く意識した内容になりましたが、幅広い普及啓発が出来た一方で、具体的な効果を可視化しにくい課題も残りました。

さらにこの5年間は物価高騰の影響も受ける中、災害への対応や生活習慣病予防も加味した食への取り組みが求められ、これらの変化に対応した計画の改定が必要とされています。

今回の計画改定は、村の情勢の変化だけでなく、国の「第4次食育推進基本計画」、東京都の「食育推進計画（令和3～7年度）」の改正された点も多角的に鑑みて、前計画よりも、さらに新島村の風土と食文化にふさわしい、栄養課題の解決にむけた計画をめざして行いました。

### 3 計画の性格と位置づけ

「新島村食育推進計画」は、食育基本法 18 条にいう、市町村食育推進計画に該当します。新島村の風土や食文化、栄養課題に沿った、基本的な考え方と具体的な取り組みを示した新島村独自の計画になっております。

計画の推進にあたっては、「新島村第 3 次総合計画前期基本計画」、「新島村次世代育成支援対策行動計画」、「新島村地域福祉総合計画」、「まち・ひと・しごと創生新島村総合戦略」などの計画と整合性をはかり、また、だれもが関わる「食」について、多様な分野の関係者が相互の特徴を生かし、柔軟な対応と連携で、積極的に推進します。

### 4 計画の期間

今計画は、国や東京都の食育推進計画期間の変更に合わせて、令和 8 年度から令和 13 年度までの 6 年間とします。

なお、今後この計画を推進する上で、必要に応じて（情勢の変化など）期間内に再検討を加え、必要があるときにはこれを変更するものとします。

## 第2章 食をめぐる現状と課題

### 1 子どもたちの食をめぐる現状と課題

令和7年10月実施「新島村の子どもの食生活状況調査」

令和7年10月実施「新島村の子どもがいる家庭の食生活状況調査」（いずれも参考資料 2）より

対象 新島村の保育園児から高校生まで 回答者数 212名（回収率 91.0%）

新島村の保育園児から中学生までの保護者 回答者数 176名（回収率 55.3%）

#### 1 かんたんな栄養バランスがわかる村の子どもは86%

簡単な栄養バランスについて、知っているという回答した子ども（小学生以上が対象）は全体で86%でした。新島村では多くの子どもたちが進学や就職の際、親元を離れて生活する現状にあり、それまでに「食を選ぶ力」を身につけることができるよう、食育推進計画でも乳幼児期から途切れないような食育の普及に力を入れています。前回調査時（令和2年）大幅に増加した89%の数値をほぼ維持しており、継続して実施している効果と思われます。

一方で、1日に必要な野菜量が350gであることを知っている子ども（中高生）は5%でした。今後は、より具体的な栄養知識をもてるような取組につなげることが大切と考えます。

#### 2 菓子類が多い間食

間食の時間が決まっている子どもは44%で、間食の内容は63%が菓子類でした。

お菓子を食えることは心の栄養にもなりますが、間食の摂取時間と内容によっては、その目的を果たせなくなり、また虫歯の罹患率を高めることにもつながります。

間食の時間を決めて食べる習慣をつけることに加え、内容も市販の菓子類に偏らず、乳製品・果物・芋類など、3食で摂り切れなかった食品を補う食べ方も取り入れたいものです。

#### 3 新島村の食材を使うように心がけている保護者は52%

新島・式根島の食材を使うように心がけている、と答えたのは52%と、前回調査（58%）より少し減少しています。

自分たちの住む新島村の風土に適した食材を知り、活用することはとても大切ですが、気候の変化や生産者の高齢化が進み、手に入りづらくなっているのが現状です。後世に伝えていくためにも、食べるだけでなく、作る過程を見たり知ったりできるような新島・式根島の食材に身近に接する機会を多く作り、地産地消に対する理解を広げることが大切と考えます。

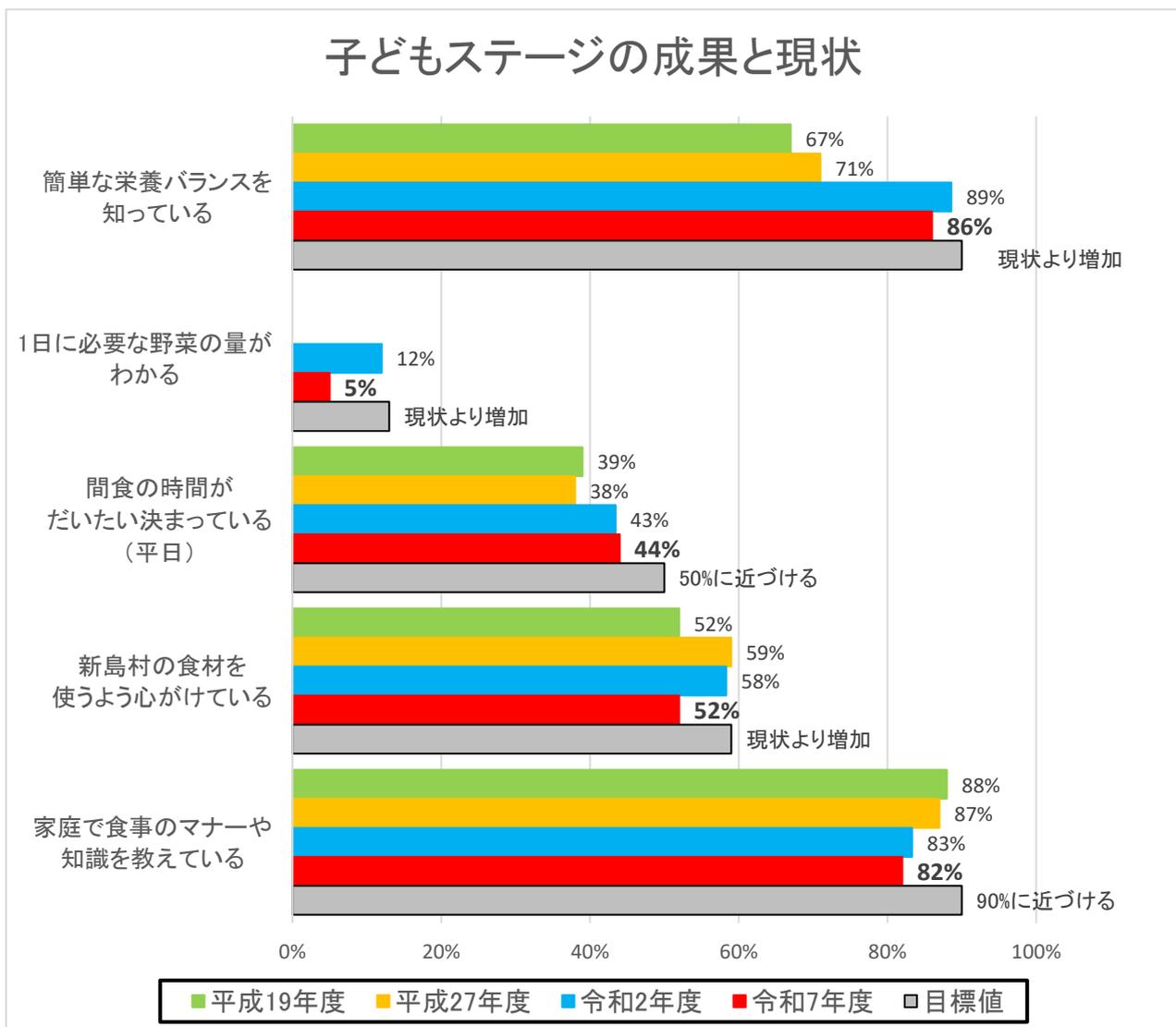
#### 4 お子さんに食事マナーや料理などを教えている家庭が減少傾向

家庭でお子さんに食事のマナーや栄養知識、料理などを教えている保護者は82%と、前回調査（83%）よりやや減少している一方、教えていないと回答した保護者は18%と、前回調査（16%）よりやや増えています。

保育園や学校で行われている食育が実生活に結びつくよう、ぜひ家庭でも積極的に声掛けしていただければと考えます。

## 新島村食育推進計画（第三次）子どもステージの成果と現状

めざす姿	目標	第三次計画策定時 (令和2年度)	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和7年度)
食を大切にし、 自分の食生活を 設計(デザイン) できる	栄養バランスがわかる	簡単な栄養バランスを知っている 89% 1日に必要な野菜の量がわかる 12%	86% 5%	いずれも 現状より増加
	適切な間食の食べかたがわかる	間食の時間がだいたい決まっている 43%	44%	50%に 近づける
楽しく食べるこ とができる	郷土料理や多くの食材に親しみ、味わう事が出来る	新島の食材を使うよう心がけている 58%	52%	現状より増加
	感謝の心を持ち、食事のマナーが分かる子	家庭で食事マナーや栄養の知識、料理を教えている 83%	82%	90%に 近づける



## 2 大人～高齢者の食をめぐる現状と課題

令和7年6～7月実施「新島村の食育アンケート調査」(参考資料3)より

対象 新島村住民(調査用紙を全戸配布) 回答者数 231名

### 1 お弁当についているしょうゆ・ソースを、味見せず全部かける人は23%

お弁当についているしょうゆ・ソースを味見せず全部かける人は前回調査(21%)より少し増えています。将来の高血压予防からも、調味料は必要な分だけ使用することが望まれます。

### 2 野菜摂取量は目標量より少ない、1日に必要な野菜量を知っている人は29%

野菜摂取の重要性は誰もが知っているものの、1日に必要な量を摂れている人は30%しかいませんでした。また、1日の野菜の必要量は350gであることを知っている人は29%、地場野菜をよく食べている人は48%でした。

野菜には、新島村での平均摂取量が多い食塩の排出を促すカリウムや、血糖値の急激な上昇を防ぐ食物繊維が含まれるなど、生活習慣病予防の観点からも積極的に取りたい食品です。

新島村は明日葉をはじめ様々な野菜があるので、地場野菜の利用法、美味しく食べる調理法の工夫などを知ると同時に、身体に必要な野菜量を理解することが大切と思われま

### 3 郷土料理を知っている割合は86%、作ることができる割合は51%

新島・式根島の郷土料理を知っている、と答えたのは86%、新島・式根島の郷土料理を作ることができる、と答えたのは51%で、前回調査に比べ、どちらも少し増えています。

自分たちの住む、新島村の風土に適した食文化を知り、後世に伝えていくためにも、今後も伝統的な郷土料理に接する機会を少しでも多く作り、続けていくことが大切と考えられます。

### 4 間食の内容は菓子類が多い

間食の内容について、菓子である割合が83%でした。「おやつ=菓子類」というイメージが強く、間食の内容が菓子である割合が毎回増えていますが、3食で摂り切れない栄養を補う補食であることを知り、上手に取り入れることが大切と考えられます。

### 5 栄養成分表示を見る人は52%、新島村版食事バランスガイドを知っている人は63%

栄養成分表示を必ず見るのは11%、時々見る人は41%で、合計52%、新島村版食事バランスガイド(P.21参照)を見たことがある人は63%と、どちらも増加しています。

新島村版食事バランスガイドは平成20年に作成されたものの、前回調査(令和2年)では認知率が34%に落ち込んだため、この5年間、新島村版食事バランスガイドを分かりやすくまとめたクリアファイルを全戸配布したほか、学校や公共施設、食育教室等で積極的に普及啓発を行いました。新島村版食事バランスガイドは、新島村の特産物や郷土料理も取り入れながらバランスよく食事を摂る目安になるものです。

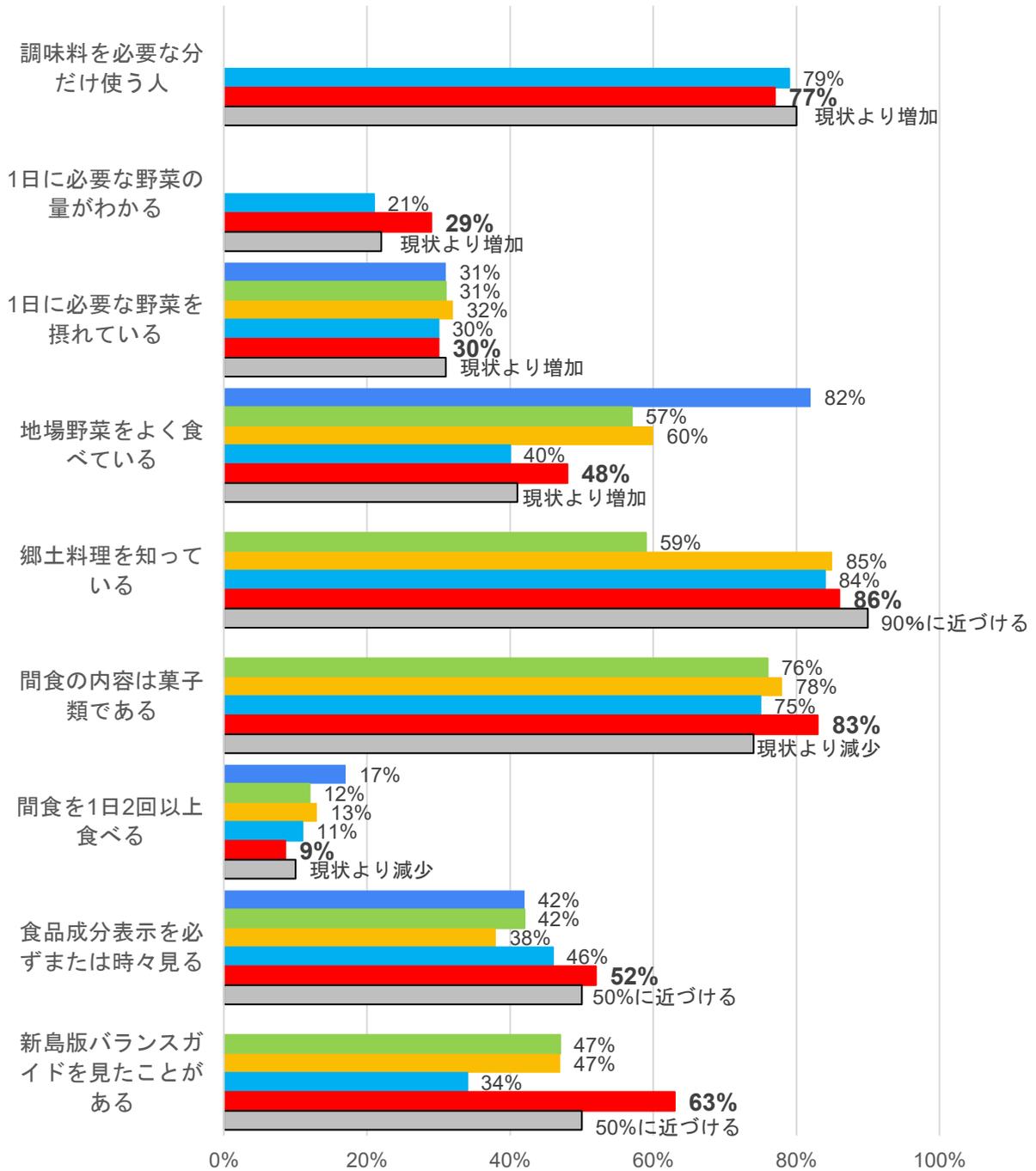
引き続き認知度を高め、栄養成分表示やバランスガイドを見る習慣をつけ、自分の必要な栄養量を知り、食生活に活かすことが望まれます。

## 新島村食育推進計画（第三次）大人ステージの成果と現状

項目※1	目標	第三次計画策定時 (令和2年度)	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和7年度)
減塩を心がける	調味料の使い方を意識する人の増加	調味料を必要な分だけ使う人 79%	77%	現状より増加
野菜の活用	1日に必要な量を摂る人の増加	1日に必要な野菜の量がわかる 21%	29%	いずれも 現状より増加
		1日に必要な野菜の量を摂れている 30%	30%	
	地場野菜を食べる人の増加	新島村で採れた野菜を食べている 40%	48%	現状より増加
郷土料理の伝承	新島村に伝わる郷土料理を知っている人の増加	郷土料理を知っている 84%	86%	90%に近づける
間食を見直そう	間食の内容と時間・回数を考える人の増加	間食の内容が菓子である 75%	83%	いずれも 現状より減少
		間食を1日2回以上食べる 11%	9%	
栄養成分表示を見る	食品栄養成分表示を見る人の増加 新島村版食事バランスガイドを知っている人の増加	食品の栄養成分表示を見る 46%	52%	いずれも 50%に近づける
		新島村版食事バランスガイドを見たことがある 34%	63%	

※1 平成15年設置「新島村健康づくり推進協議会食分科会」の設定項目を活用しています

## 大人ステージの成果と現状



■ 平成15年度 ■ 平成22年度 ■ 平成26年度 ■ 令和2年度 ■ 令和7年度 □ 目標値

### 3 前計画を踏まえた重点化のポイント

前計画（第三次：令和2年度～令和7年度）では、コロナ禍に対応した対面以外の食育の取組を重点的に進めた結果、食育の認知度向上や学校・地域における取組の充実など、幅広い普及啓発に一定の成果が見られたものの、具体的な効果の可視化が難しいという課題も残りました。

また、コロナ禍による生活リズムの変化や、物価高騰による食の選択肢への影響など、5年前には想定していなかった新たな課題も生じています。

その一方で、約15年にわたり様々な調査を重ねた結果、計画策定当初に「推測される食習慣」としていた項目について、すべてにデータによる裏付けが得られました。

こうした状況を踏まえ、今回の改定では次の点を重点的に強化します。

- 食事を生活リズムの一環として捉えた食育の推進
- 物価高騰下でも実践しやすい食育の推進
- 平時・災害時・生活習慣病予防を一体的に捉えた食育の推進
- データに基づく施策評価の充実

今回の重点化の方向性を踏まえ、本計画では次に示す基本理念のもと、食育の推進を図ります。

### 第3章 食育の基本理念

#### 1 新島村がめざす食育の基本理念

食育とは生きていくための基本で、健康的かつ心豊かに生きる人を育てるためのものであり、知育、徳育および体育の基礎となるものです。新島村では多くの子どもが進学や就職の際、親元を離れて生活する現状にあり、それまでに「食を選ぶ力」を身につけることが求められます。

健やかな食をとおして、心身ともに健やかで生命力にあふれる新島村の子どもを育み、高齢になっても健康でいられるような食生活を送れるよう、村のスローガンである「日本一健康な島をめざして」のもと、食育推進計画（第四次）を策定しました。

#### 2 新島村の食育の基本目標

子どもたち（妊産婦～乳幼児・園児・小学校～高校の各ステージ）の食育の推進については、令和7年10月実施「新島村の子どもの食生活状況調査」「新島村の子どもがいる家庭の食生活状況調査」の結果と課題を受けて、以下の目標を設定しました。

めざす姿	目標	第四次計画策定時（令和7年度）	目標値（令和13年度）
食を大切にし、自分の食生活を設計（デザイン）できる	栄養バランスがわかる	簡単な栄養バランスを知っている 86% 1日に必要な野菜の量がわかる 5%	いずれも 現状より増加
	適切な間食の食べかたがわかる	間食の時間がだいたい決まっている 44%	50%に 近づける
楽しく食べることができる	郷土料理や多くの食材に親しみ、味わう事が出来る	新島の食材を使うよう心がけている 52%	現状より増加
	感謝の心を持ち、食事のマナーが分かる子	家庭で食事マナーや栄養の知識、料理を教えている 82%	90%に 近づける

また、大人～高齢者ステージの食育の推進では、令和7年6～7月実施の新島村の食育アンケート調査、令和7年度特定健診等の結果と課題から、以下の目標を設定しました。

項目※1	目標	第四次計画策定時（令和7年度）	目標値（令和13年度）
減塩を心がける	調味料の使い方を意識する人の増加	調味料を必要な分だけ使う人 77%	現状より増加
	★尿ナトカリ比が改善する人の増加	平均ナトカリ比 男性 4.5、女性 5.0	改善率 10%以上
野菜の活用	1日に必要な量を摂る人の増加	1日に必要な野菜の量がわかる 29% 1日に必要な野菜の量を摂れている 30%	いずれも 現状より増加
	地場野菜を食べる人の増加	新島村で採れた野菜を食べている 48%	現状より増加
郷土料理の伝承	新島村に伝わる郷土料理を知っている人の増加	郷土料理を知っている 86%	90%に近づける
間食を見直そう	間食の内容と回数を考えて食べる人の増加	間食の内容が菓子である 83% 間食を1日2回以上食べる 9%	いずれも 現状より減少
栄養成分表示を見る	食品栄養成分表示を見る人の増加 新島村版食事バランスガイドを知っている人の増加	食品の栄養成分表示を見る 52% 新島村版食事バランスガイドを見たことがある 63%	いずれも 現状より増加

★新規設定項目

※1 平成15年設置「新島村健康づくり推進協議会食分科会」の設定項目を活用しています

## 第4章 ライフステージ別から見た具体的な施策の展開

### 1 子どもたちの食育の推進

#### 妊産婦～乳幼児ステージ

生涯にわたり、健やかな健康づくりに必要な食習慣を身につける、大変重要な時期と位置付けています。

今後も、いろいろな食べものを「見て、触って、味わって、自分から進んで」食べようとする力を身につけられるような食育を推進していきます。

事業名	対象	取り組みの内容	実施機関・団体	開始年度
両親学級	妊産婦と家族	妊娠期の栄養管理について講話と調理実習を実施	健康センター	継続
離乳食教室	乳児と家族	新生児～おおむね1歳までの児の家族を対象に、赤ちゃんの味覚や言葉、消化器官の発達について、時期別の離乳食の試食とポイントを紹介	健康センター	継続
子どもごはん教室	未就園児と家族	離乳食終了児～未就園児とその家族を対象に、 ・行事食や郷土の料理を題材に、親子で楽しく食事作りを行い、「食」「食べ物」に興味を持ってもらう ・「おやつ＝菓子」ではなく、間食は小さな食事であることを理解する	健康センター	H21～
乳幼児健診	3～4ヶ月、 6～7ヶ月、 9～10ヶ月、 1歳半、3歳の 児と保護者	成長に合わせた離乳食、幼児食、食物アレルギー、食べ方などのアドバイスと相談を個別相談で実施	健康センター	継続
幼児歯科健診	1歳～未就園児	乳幼児の口腔の健全な発達を促す為、定期的実施	健康センター	継続
新島もんもクラブ (子育て支援事業)	新島もんもクラブ 援助会員	子どもの一時預かりを行う会員に、食事や歯について、講話	こども家庭センター 健康センター	H22～

## 保育園ステージ

初めての集団生活の中で、栽培・収穫・調理・給食を通して食べものに触れはじめます。その中で、食べられない食材も前向きに一口でも食べられるよう、食べる意欲を育て、食の体験を広げていけるような食育を、保育園、地域、家庭が一体的に取り組めるよう推進していきます。

事業名	対象	取り組みの内容	実施機関・連携	開始年度
保育園食育教室	園児 保護者	普段給食で食べている食材から、五感（目で見て、聞いて、匂いを嗅ぎ、味わい、触れる）を使い食材や食べることへの関心を高め、理解を深める	保育園 健康センター	H22～
園庭での栽培 （野菜、アメリカ芋）	園児	各保育園の庭で野菜や芋の種・苗を育て、雑草抜きをし、生長を観察し、苦手な野菜を育て、収穫を喜び、採れたての味を味わうことにより前向きに食べる気持ちを育てる	保育園 ふれあい農園	継続
地産地消給食 郷土料理の活用	園児	故郷の食材と味、昔から伝わる料理を園児に伝える	保育園 農業協同組合	継続
収穫体験	園児	園児が農園を訪問し、旬の苺を収穫し、味わって楽しむ	ふれあい農園 保育園	継続
ふれあい会食	園児 地域の高齢者	地域の高齢者を保育園に招き、児が地域の高齢者と一緒に給食を食べることにより、人間関係を広げていく	保育園 社会福祉協議会	H24～
だんご作り	園児	高齢者と一緒にだんご作りを行うことをとおして、郷土色豊かな食文化にふれる	保育園 社会福祉協議会	継続
歯科衛生教室	園児・保護者	各園年 1～2 回、染め出しを行い、磨き残し部分の把握・磨き方の指導を実施 また、エプロンシアター等で、食後の歯みがきの習慣化と、おやつは決まった時間に少しだけ食べることを啓発	健康センター 保育園 診療所歯科	継続
保育園給食栄養 管理会議	栄養士・調理師	各園の給食実施報告と反省、次期献立内容の検討、喫食状況や食育教室などの情報共有	民生課 保育園 健康センター	継続

## 小学校～高校ステージ

保育園での集団生活や家庭で培われた食の体験や前向きに食べようとする力をさらに深め、食の世界を広げていけるよう、また食を大切にする心を育て、自分らしい食生活を実現し、健やかな食文化の担い手になれるよう、行政と学校、地域と保護者が協力して食育を推進していきます。

事業名	対象	取り組みの内容	実施機関・連携	開始年度
食育朝会	小学生 中学生	食についての情報提供を、朝礼時に定期的に発信する	小学校 中学校 給食センター	継続
給食栄養黒板	小学生	献立の「3色の栄養」が分かるよう保健給食委員が掲示	小学校	継続
食育展示	小学生 中学生 高校生	村や学校の食の課題解決を目的に、フードモデルやポスターを展示し、生徒の意見を得て次回展示につなげる	小学校 中学校 高等学校 健康センター	継続
学科連携での食育 (生活科・給食・ 図工・総合学習)	小学生 中学生 高校生(選択)	栄養バランスを意識した食品選択、食事のマナー、おやつ選び方、5つの味と感覚、野菜摂取の必要性、家庭内食糧備蓄、郷土料理などをテーマに、将来的に自分で健康に配慮した食事内容を選択・調理できることを目的に学習する	小学校 中学校 高等学校 給食センター 健康センター	H23～
地場産食材の調理 郷土料理実習 (家庭科)	小学生 中学生 高校生(選択)	地域の方を交え、郷土料理や新島村の特産物(アメリカ芋、たたき、明日葉)を使った調理実習を学習する	小学校、中学校 高等学校 郷土料理研究会 地域の方	継続
校庭での栽培	小学生 高校生(選択)	野菜やさつま芋を栽培・収穫することにより、食材に興味・関心をもってもらう	小学校 高等学校	継続
アメリカ芋栽培	高校3年生	アメリカ芋の焼酎を二十歳の集いの記念品にするため、原料となる芋を高校生が栽培する	ふれあい農園 アメリカ芋農家 宮原酒造	継続
歯科保健	小学生 中学生 高校生	歯科講話、ブラッシング指導を実施	小学校、中学校 高等学校 診療所歯科	継続

## 2 大人～高齢者の食育の推進

これまで身につけてきた基礎的な食習慣や食に関する知識をもとに、適切な自己管理のもと、健全な食生活を実践していく時期になります。また新島村の40.5%（令和8年1月1日現在）を占める65歳以上の高齢者が生き生きと生活していく上でも、健康に過ごせる期間を長くする（健康寿命の延伸）ためにも、食べることの楽しさを失わないことが大切です。

一人ひとりが食の大切さを自覚して賢明な行動が取れるよう、自ら必要な情報を得て、正しい選択・判断ができる力を身につけ、家庭や地域における食育の担い手として、伝統的な食文化の継承や健全な次世代を育てられるような食育を推進していきます。

事業名	対象	取り組みの内容	実施機関・連携	開始年度
栄養相談	全住民	食生活、栄養に関する相談 生活習慣病や、健康情報に関する疑問などに、管理栄養士が個別面談で実施	健康センター 本村診療所 式根島診療所	継続
シルバー人材センター健康講座	シルバー人材センター会員	健康講座において、高齢期の栄養、フレイル予防、健診受診の必要性について講話	シルバー人材センター 健康センター	継続
高齢者配食サービス	高齢者	毎週水曜日、高齢者に適した栄養や、調理法に配慮した食事を配食している	民生課 社会福祉協議会 新島はまゆう会	継続
食育講話	各学校・団体	依頼に応じ、食行動からのアプローチによる講話を各ライフステージに合わせ行うことにより、望ましい食習慣を構築し、地場産食材や郷土料理の理解を深める	健康センター	H22～
若返り体操教室 （新島地区）	高齢者	生活習慣病や高齢者の栄養、フレイル予防について講話	健康センター	H22～
はつらつ教室 （式根島地区）	65歳以上	閉じこもり・認知症予防を目的に、口腔栄養、低栄養予防、誤嚥予防のための体操、健康講話などを実施	民生課 健康センター	継続
レシピ検索サイト「クックパッド」 新島村公式ページ	全住民 	地場産食材活用レシピ、郷土料理、村内給食の人気レシピ、減塩・野菜たっぷりレシピ等を作成、発信	健康センター	R3～

### 3 地域との連携・食の提供者による食育の推進

新島村には、昔から独自の風土に適した伝統的な食文化がありますが、近年、新島・式根島の郷土料理を献立に取り入れ調理する人が少なくなり、郷土の伝承料理を途絶えさせない取り組みが必要とされています。また、近年は多忙な生活を送る方が増え、食事を味わい楽しむ時間や、下処理に時間がかかる料理を作る場面が少なくなっているようです。

そんな中、食の提供者である教育関係者・農漁業者・食品関連業者等の連携が、新島村民の食生活の安全安心を支えています。教育ファーム(※1)としての役割を担うふれあい農園などで、様々な体験活動をとおり、新島村の特産物を知り、郷土の料理を味わう機会が増え、地産地消を住民と共に推進できるよう、また新島村の健康や安心・安全に配慮した、食に対する情報や知識の提供を行い、総合的な食育を推進します。

※1 教育ファーム：作物を「育てる」から「食べる」まで、一貫した体験機会を提供する取り組み

事業名	対象	取り組みの内容	実施機関・連携	開始年度
食育講話	各学校・団体	依頼に応じ、食育に関する授業や講話・調理実習を、各ライフステージに合わせ実施	健康センター 各学校・団体	H22～
郷土料理の伝承	全住民	新島村に伝わる郷土料理のレシピを掘り起し、郷土料理を広める 新島村公式クックパッドページをとおしてレシピを記録し、次世代につなげる	郷土料理研究会 健康センター	継続  R3～
新島・式根島ブランド認定事業	各事業所 全住民	特産品(明日葉、アメリカ芋、くさやなど)を活かした製品を新島・式根島ブランドとして認定し、島内外に広く情報発信する	商工会	H25～
地場産食材の活用	全住民 観光客 村内給食施設 保育園 小・中学校 老人ホーム	地場産の食材を住民や観光客にもSNSを活用して地場産食材情報を発信、通信販売サイトを通じ島外へ発信 農協では毎月、給食献立に取り入れやすいよう野菜生産計画表を各給食施設と共有	農業協同組合 農家 水産加工組合 社会福祉協議会 老人ホーム	継続  計画表 H30～  SNS R2～
地産地消給食デー	保育園 小・中学校 老人ホーム	地場産野菜を使用したい日に合わせて農家に納品いただき、地産地消献立を全給食施設で一斉に実施	給食センター 保育園 老人ホーム 農業協同組合	R7～

給食試食会	保育園 小学校	給食の試食および講話（給食の栄養、子どもたちの様子、食に関する話題など）	保育園 給食センター 小学校	継続
給食だより	保育園 小・中学校	月 1 回、献立のお知らせとともに、旬の食材についての情報や調理法を紹介	保育園 給食センター	継続
もりもり通信	小学校	毎日、献立についての説明やクイズを掲載、各クラスに配布し、放送委員が給食の時間に内容を放送する	給食センター 小学校	H24～
全国学校給食週間	小・中学校	毎年 1 月末の 1 週間、特別献立（例：物語に出てくる食べ物物の再現、世界の郷土料理）などをおし、給食への理解と関心を一層高める	給食センター 教育委員会	継続
広報はまゆう	全戸配布	食事関係の記事を掲載 また、SNSを活用して日々の食事の内容を紹介	老人ホーム	継続
園芸講座	全住民	野菜作りを楽しむ人を増やし、家庭内の野菜の自給や島内の地産地消を高める	ふれあい農園	継続
新島栄養・食生活ネットワーク会議 ワーキンググループ	食に関わる関係 機関・団体	各施設・団体の代表者、実務担当者が新島村の食に関する情報交換を実施	島しょ保健所 新島支所 関係機関・団体の代表者、実務担当者	H17～
だしで味わう和食の日	村内全給食施設	11 月 24 日、村栄養殖場の真鯛を使用した和食献立を提供し、「だし」を活用すると砂糖や食塩を控えても美味しく食べられることを給食や配布資料をとおして児童生徒、家族に普及啓発	健康センター 保育園、小学校 中学校、老人ホーム 高等学校（展示） 産業観光課	H29～
島民まつり「チーム食育」	全住民	食生活調査結果から分かった課題（野菜摂取量や減塩など）についての普及啓発を幅広い住民に行う	健康センター 保育園 栄養士連絡会	H29～

#### 4 生活習慣病予防、災害に備えた食育の推進

近年、食事は「楽しみ、味わう」だけでなく、健康への配慮も同じくらい重要になっています。また、日本各地で災害が増加しており、新島村でも決して他人ごとではありません。単に食料を備蓄するだけでなく、一人ひとりの健康状態に応じた食の備えが求められています。

村では、住民それぞれの健康状態やライフスタイルに合った食生活や備えができるよう、日常と災害時を一体的にとらえた食育の推進に取り組みます。

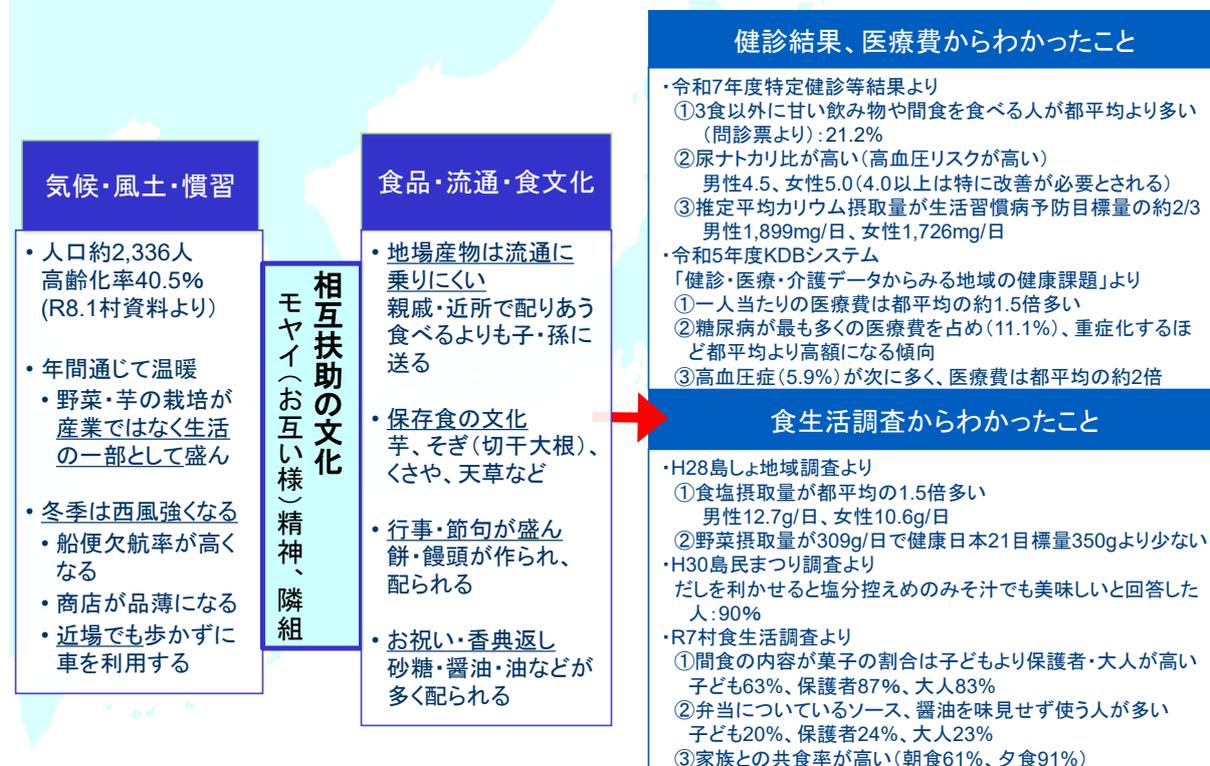
事業名	対象	取り組みの内容	実施機関・連携	開始年度
新島村版食育普及啓発媒体作成事業	全住民	村の栄養課題（減塩、野菜摂取、間食など）や、栄養面を考慮した家庭内食糧備蓄をテーマに、掲示物やクリアファイルを作成し全戸配布	健康センター	R3～
食育展示	全住民	診療所掲示板に、村の栄養課題（減塩、砂糖の摂取過剰）をテーマにポスターを展示	健康センター 本村診療所 式根島診療所	R3～
定期健康診断後面談	高校生	医師による保健指導（生活習慣病、運動、栄養）管理栄養士による食事指導を実施	新島高等学校 本村診療所 健康センター	H30～
尿ナトカリ比検査	特定健診 後期高齢者健診 住民基本健診	特定健診等に食生活改善事業として尿ナトカリ比検査を追加し、高血圧リスクを可視化して受診者の食生活改善に役立てる	健康センター 民生課保険係 本村診療所 式根島診療所	R7～
健康教室	全住民	高血圧や糖尿病の重症化予防をテーマに、本村診療所医師を講師に招き講話を実施	健康センター 本村診療所 民生課保険係	H21～
家庭向け防災レシピの発信	全住民	災害時や、船の欠航等で生鮮食品の入手が難しい場合にも作ることができるレシピを、SNS（クックパッド新島村公式ページ）で発信する	健康センター 島しょ地域町村栄養士会	R5～
大規模災害時に備えた炊き出し献立	被災者	大規模災害発生時に自衛隊による炊き出し支援を受けの際、島しょ地域共通で活用できる献立を作成する	健康センター 島しょ地域町村栄養士会 総務課行政係	R6～

## 第5章 食育推進計画の活用について

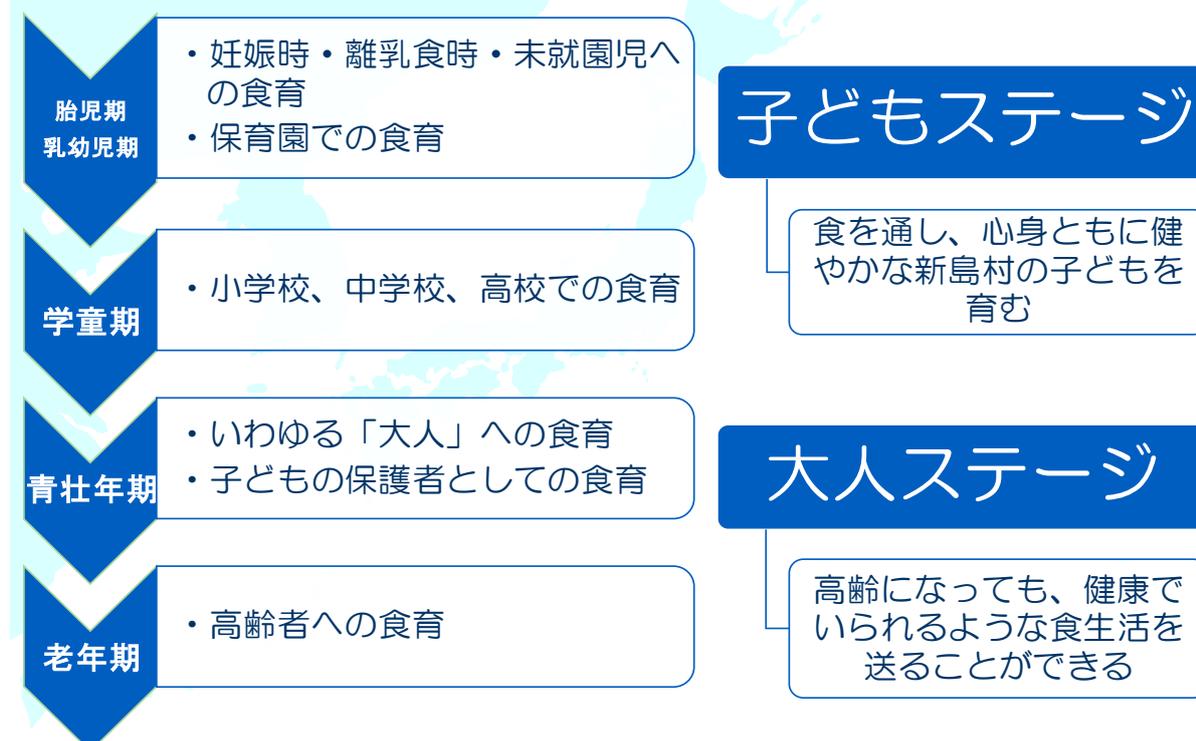
新島村における食育を効果的に推進するために、本計画を次のように活用していただくことを望みます。

- 1 新島村の関係者が本計画を共有すること
- 2 新島村の関係機関、施設等の食育に関する計画づくりにおける共通の基本的な考え方として、各学校・団体等の食育計画作成に反映していくこと
- 3 子どもステージ（妊産婦・乳幼児・保育園・小学校・中学校・高等学校）、大人ステージ、高齢者ステージと、各ステージで育まれた力が途切れることなく、次のステージで、さらに積み重ねられていくよう活用すること
- 4 食育に関して、地域で連携した活動ができるような場の設定や環境づくり等、さまざまな形で活用が図られること

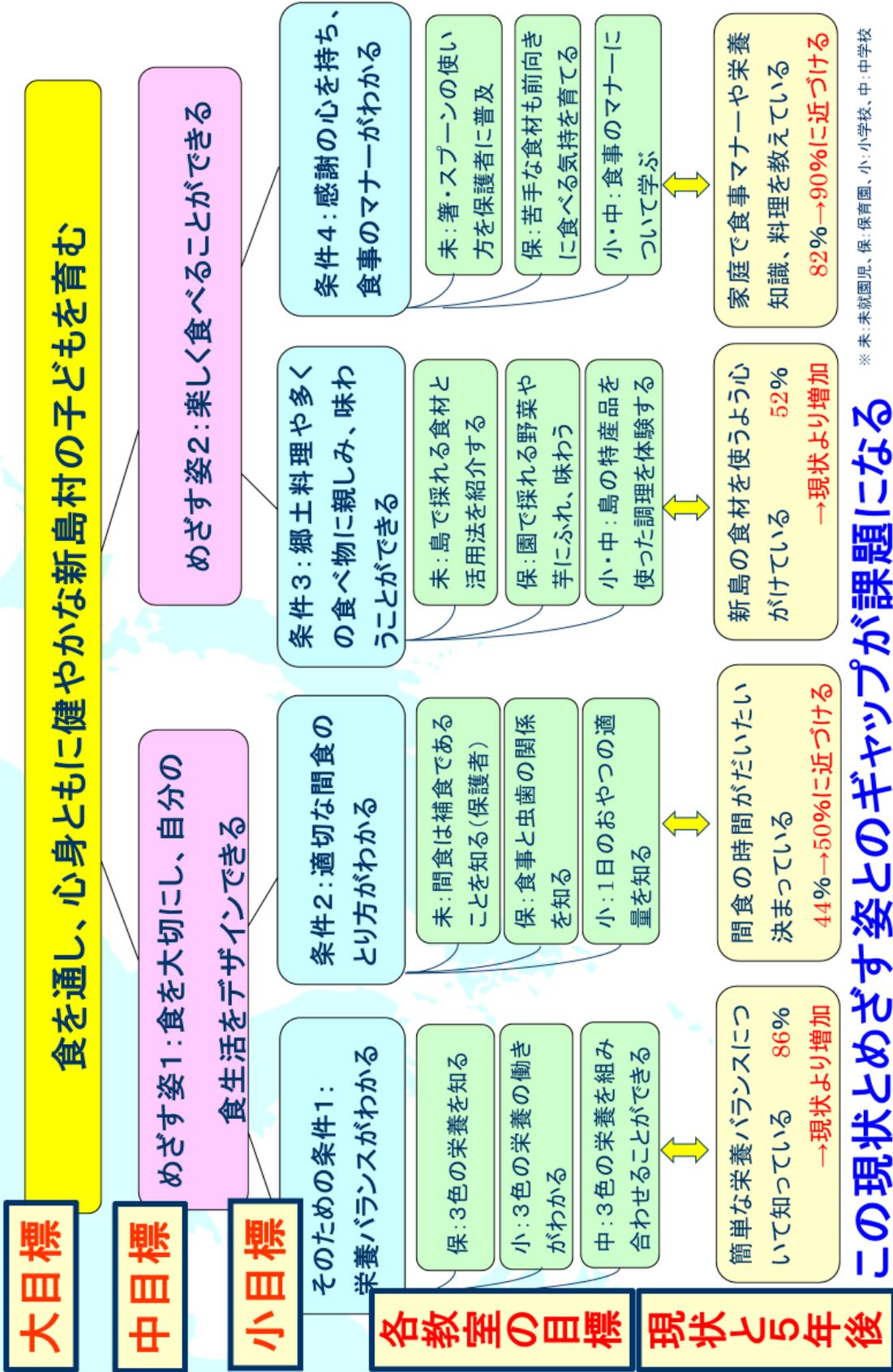
## <新島村の食をめぐる環境と実態>



## <新島村がめざす「途切れない食育」>



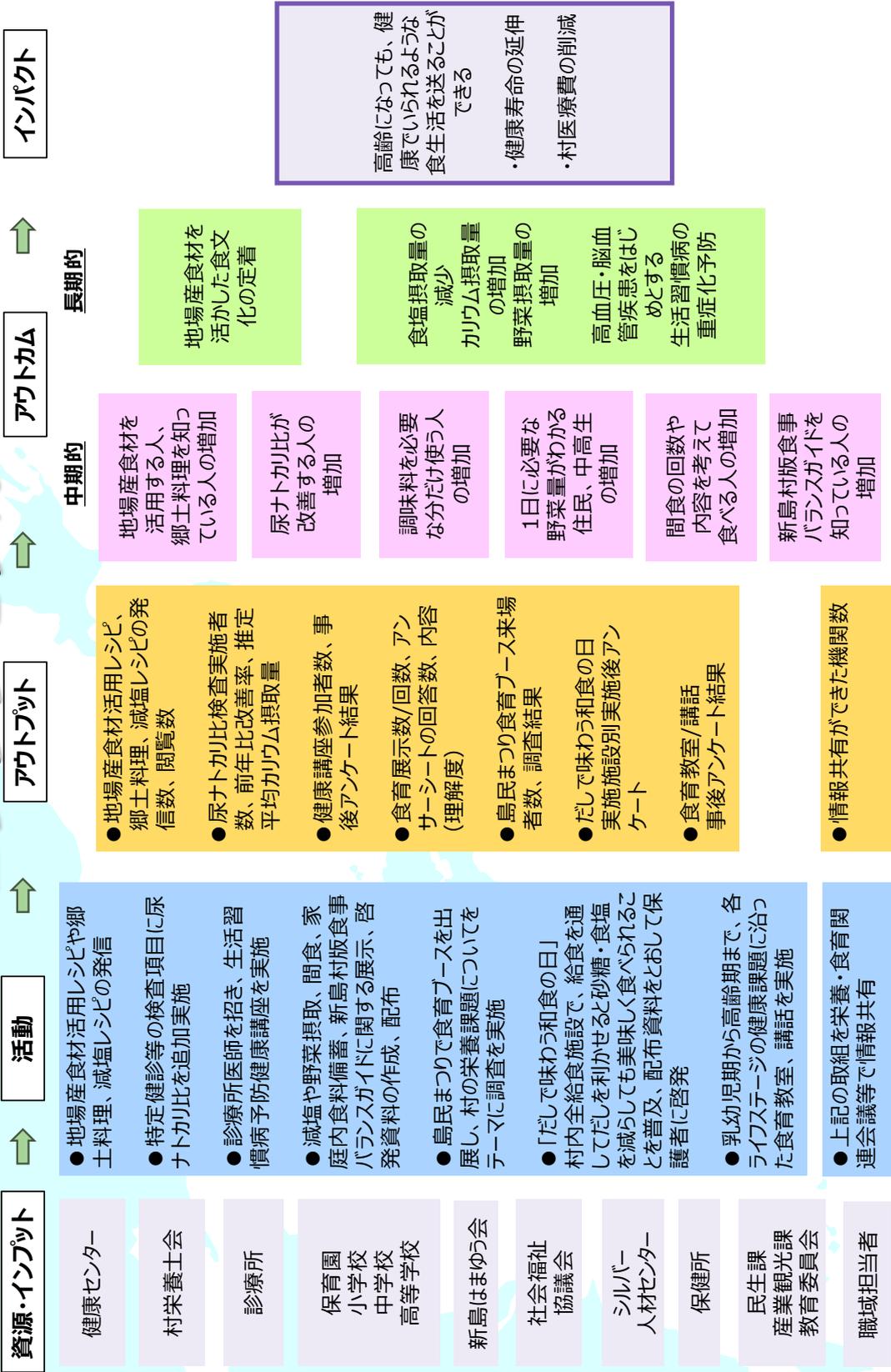
# 新島村がめざす食育の基本理念（子どももステージ）



※ 未：未就園児、保：保育園、小：小学校、中：中学校

この現状とめざす姿とのギャップが課題になる

# 新島村がめざす食育の基本理念（大人ステージ） ロジックモデル



# 新島村版食事バランスガイド

(おもて)

## 新島村の食事バランスガイド

かたぐい 片食いはっかいしちいねえか？(偏った食事ばかりしていませんか？)

回転することでコマが安定するように運動も必要

水分はコマの軸、食事のなかで欠かさない存在です。

お菓子、嗜好飲料(酒、ジュース)をほどで取ります。食事の楽しみを減らさないように。

**1日分**

**5.7 主食(ごはん・パン・麺)**  
このコマの面積が全体の約25%です

**5.6 副菜(野菜・海藻)**  
野菜類は1品以上

**5.5 主菜(肉・魚・卵)**  
肉・魚・卵・大豆製品は1品以上

**7 牛乳・乳製品**  
牛乳・乳製品は1品以上

**7 果物**  
果物は1品以上

コマの総エネルギー量(基本形)：2200±200kcal

大切にしたい新島村の食材を使った料理と郷土料理

<b>主 食</b>	はんぱごはん (主食1.5つ)	さつまいもごはん (主食1.5つ、副菜1つ)	あしたばごはん (主食1.5つ、副菜1つ)
<b>副 菜</b>	ふさんととうはんぱの炒め煮 (副菜1つ)	あしたばのごまあえ (副菜1つ)	里いものにっころがし (副菜1つ)
<b>主 菜</b>	よ寿喜 (主食2つ、主菜4つ)	たきんごごはん (主食1.5つ)	ひら (副菜5つ、主菜3つ)
<b>果 物</b>	甘夏1/2個 (1つ)	きんかん10個 (1つ)	キワイ1個 (1つ)

**適量をチェックしましょう**

性別	エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性	6~9才 70才以上	1800 ±200	4~5	5~6	3~4	2 2
	10~11才	2200 ±200	5~7	5~6	3~5	2 2
	12~17才 18~69才	2600 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 4
女性	6~9才 70才以上	1600 ±200	4~5	5~6	3~4	2 2
	10~17才	2000 ±200	5~7	5~6	3~5	2 2
	18~69才	2400 ±200	7~8	6~7	4~6	2~3 4

単位：1つ(sv)  
svとはサベジング(食事の提供量)の略

※1 活動量の見方  
「多い」1日中起っているのはほとんど 「ふつう」席り仕事を中心だが、歩行・スポーツ等を5時間程度は行う。  
「少ない」学校給食を含めた子ども向けの摂取量の目安としているが、成長期であるため少し量を控えてほしい。  
※2 食事の頻度を定めている人は、従前や成長期の頻りに従った食事をしてください。  
※3 学校給食を含めた子ども向け摂取量について  
成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、牛乳・乳製品の量は少し量を控えて、1日2~3つ(sv)、基本形よりもエネルギー量が大きい場合は、4つ(sv)程度までを目安にするのが適当です。

作成：新島村健康づくり推進協議会 食生活を考えよう！分科会

(うら)

## コマがきれいに回る食事をしよう！ ~新島村の郷土料理を盛り込んだ献立例~

新島村には、すばらしい郷土料理や、地元ならではの食材がたくさんあります。献立の組み合わせ方や適量を知って、**昔ながらの料理を大切にしながらバランスの良い食事をしましょう！**

※赤字文字は「新島村の郷土料理」と「新島村の食材を使った料理」です。

**朝+昼+夕**

夜ごはんの1献立  
いりごこじゃム  
りんごアップ  
(肉1巻・りんご2巻)  
牛乳、カップ半分  
甘夏1/2個

うどん  
だっこの天から3巻  
野菜のきんぴら3巻

おやつ  
かき氷

はんぱごはん大盛り1杯  
だかへの塩焼き  
野菜小皿1杯分  
ポテトサラダ  
野菜のみせか

朝+昼+夕

朝ごはんの1献立  
いりごこじゃム  
りんごアップ  
(肉1巻・りんご2巻)  
牛乳、カップ半分  
甘夏1/2個

うどん  
だっこの天から3巻  
野菜のきんぴら3巻

おやつ  
かき氷

はんぱごはん大盛り1杯  
だかへの塩焼き  
野菜小皿1杯分  
ポテトサラダ  
野菜のみせか

朝+昼+夕

種類	1つ(sv)	1.5つ(sv)	2つ(sv)	3つ(sv)
主 食	ごはん(白米)100g ごはん(玄米)100g パン(食パン)100g うどん(乾燥)100g	ごはん(白米)150g ごはん(玄米)150g パン(食パン)150g うどん(乾燥)150g	ごはん(白米)200g ごはん(玄米)200g パン(食パン)200g うどん(乾燥)200g	ごはん(白米)250g ごはん(玄米)250g パン(食パン)250g うどん(乾燥)250g
副 菜	野菜(水煮)50g 海藻(乾燥)5g 豆腐(絹)50g 肉(鶏)50g 魚(白身)50g 卵(全卵)1個 大豆製品(豆腐)50g	野菜(水煮)75g 海藻(乾燥)7.5g 豆腐(絹)75g 肉(鶏)75g 魚(白身)75g 卵(全卵)1.5個 大豆製品(豆腐)75g	野菜(水煮)100g 海藻(乾燥)10g 豆腐(絹)100g 肉(鶏)100g 魚(白身)100g 卵(全卵)2個 大豆製品(豆腐)100g	野菜(水煮)150g 海藻(乾燥)15g 豆腐(絹)150g 肉(鶏)150g 魚(白身)150g 卵(全卵)3個 大豆製品(豆腐)150g
主 菜	肉(鶏)50g 魚(白身)50g 卵(全卵)1個 大豆製品(豆腐)50g	肉(鶏)75g 魚(白身)75g 卵(全卵)1.5個 大豆製品(豆腐)75g	肉(鶏)100g 魚(白身)100g 卵(全卵)2個 大豆製品(豆腐)100g	肉(鶏)150g 魚(白身)150g 卵(全卵)3個 大豆製品(豆腐)150g
牛乳・乳製品	牛乳100ml ヨーグルト100g チーズ10g	牛乳150ml ヨーグルト150g チーズ15g	牛乳200ml ヨーグルト200g チーズ20g	牛乳250ml ヨーグルト250g チーズ25g
果 物	りんご1個 バナナ1本 みかん1個 葡萄(房)100g	りんご1.5個 バナナ1.5本 みかん1.5個 葡萄(房)150g	りんご2個 バナナ2本 みかん2個 葡萄(房)200g	りんご2.5個 バナナ2.5本 みかん2.5個 葡萄(房)250g

※糖質の多い糖質の多い糖質が重ならないように、料理を上手に組み合わせましょう。

**1つ(sv)ってどのくらい？** [1つ(sv)の基準値について]

主 食：主材料の脱水化量がおおよそ40g(ごはん100g・小盛り1杯)  
副 菜：主材料の重量が70g(小盛り1杯)  
主 菜：主材料のたんぱく質がおおよそ6g(第1種)  
牛 乳・乳 産 品：主材料のたんぱく質がおおよそ100mg(牛乳100ml)  
くだもの：主材料の重量がおおよそ100g

「食事バランスガイド」について詳しくは「食事バランスガイド」コーナー [http://www.mff.go.jp/food\\_guide/balber.html](http://www.mff.go.jp/food_guide/balber.html)

## 参考資料 2

令和7年10月実施「新島村の子ども食生活状況調査」

令和7年10月実施「新島村の子どもがいる家庭の食生活状況調査」より

### 1 調査の目的

- 新島村の子ども食生活の意識や行動の現状や変化を明らかにして食生活の状況を把握する
- 令和8年に改定予定の、新島村食育推進計画（第四次）の食育目標や事業の検討に反映させる
- すべての世代の食育の推進に資すること、また、今回の調査結果を前回の調査結果と比較（5年毎に継続実施している）し、今後の食育の展開の評価に活用すること

### 2 調査の対象

- 新島村の保育園児から高校生まで全員
- 保育園児、小学生、中学生がいる各家庭の保護者2名（お子さんが複数いる家庭は一番小さなお子さんの通う施設で回答をお願いした）

### 3 調査方法

#### (1) 保育園児

保育園の協力を得て、園を通じて封筒に入れた調査用紙を各家庭に配布して園児の保護者に回答を依頼し、記入後保育園を通じて回収した。

#### (2) 小学生～高校生

各学校の協力を得て、学校において調査用紙を配布し、児童生徒本人が回答・記入した。

#### (3) 保護者

保育園、小中学校の協力を得て、調査用紙を各家庭に2部配布し、各家庭の主な保護者2名（主な保護者が1名の場合は1名）に調査用紙への回答を依頼し、記入後保育園、小中学校を通じて回収した。

### 4 アンケート配布数と回収率

	子ども（保育園児は保護者が回答）			保護者			
	在籍数	回収数	回収率	家庭数	配布数	回収数	回収率 ※1
新島保育園	32	24	75.0%	28	56	44	78.6%
式根島保育園	14	11	78.6%	9	18	11	61.1%
保育園計	46	35	76.1%	37	74	55	74.3%
新島小学校	77	75	97.4%	57	114	61	53.5%
式根島小学校	19	19	100.0%	12	24	18	75.0%
小学校計	96	94	97.9%	69	138	79	57.2%
新島中学校	42	39	92.9%	40	80	28	35.0%
式根島中学校	13	9	69.2%	13	26	14	53.8%
中学校計	55	49	87.3%	53	106	42	39.6%

新島高校	36	35	97.2%				
総計	233	212	91.0%	159	318	176	55.3%

※1) 各家庭の保護者数を全て2名(配布数)とした場合(実際にはもっと高いと想定される)

## 5 調査項目

### (1) 保育園児～高校生

基本属性 ①年齢(学年) ②性別

- 1 朝食欠食の有無と食事内容
- 2 家族と一緒に食事の状況(共食)
- 3 間食摂取の有無と内容
- 4 食事づくり、手伝いの状況
- 5 簡単な栄養知識(3色の栄養・五大栄養素、1日に必要な野菜の量)の有無
- 6 弁当に付いている醤油・ソースの使いかた(塩分摂取)
- 7 食事を楽しんでいるか
- 8 主体的健康観
- 9 食習慣を身につけるために必要な事項

### (2) 保護者

基本属性 ①年齢 ②性別 ③お子さんとの関係

- 1 朝食欠食の有無と食事内容
- 2 家族と一緒に食事の状況(共食)
- 3 間食摂取の有無と内容
- 4 飲み物の種類別摂取状況、常備状況
- 5 野菜摂取量、1日の必要量について
- 6 弁当に付いている醤油・ソースの使いかた(塩分摂取)
- 7 味の好み
- 8 食事を楽しんでいるか
- 9 地産地消、郷土料理について
- 10 栄養等の知識について(バランスガイド、栄養成分表示、家庭でのマナー指導)
- 11 運動習慣、喫煙状況
- 12 主体的健康観
- 13 お子さんの給食献立表をみているか
- 14 健康的な食習慣を身につけるために必要なこと
- 15 飲食店や食材店に希望すること
- 16 今後の食生活で力をいれたいこと

## 6 調査結果の概要

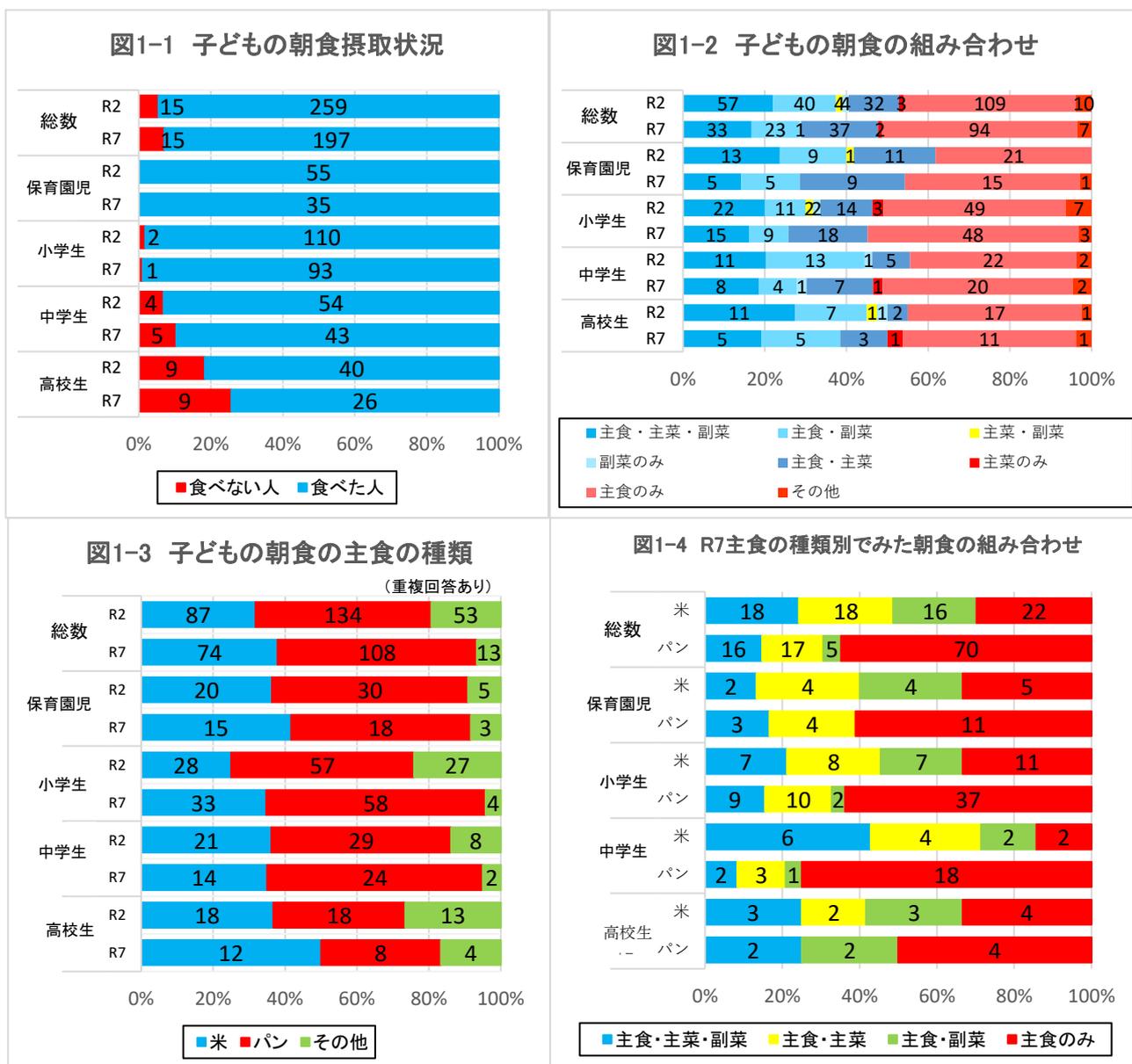
### (1) 保育園児～高校生

#### 1 主食が米のほうが、朝食で幅広い食品を食べている子どもが多い

93%の子どもが朝ごはんを食べていましたが、内容をみると主食・主菜・副菜が揃っている子どもは16%、副菜（野菜、芋料理等）を食べた子どもは38%、主食のみの内容だった子どもは44%でした。前回の調査結果と比べると、副菜を意識した食事をとる割合が減少する一方で、主食のみの内容の割合が増加し、二極化していることが考えられます。

また、主食が米であった子どもは38%で、パン類は55%でした。主食が米の場合、主食・主菜・副菜がそろっていた子どもは24%でしたが、パン類の場合は15%でした。また、米の場合、主食のみの食事の子どもが30%でしたが、パン類の場合は65%でした。

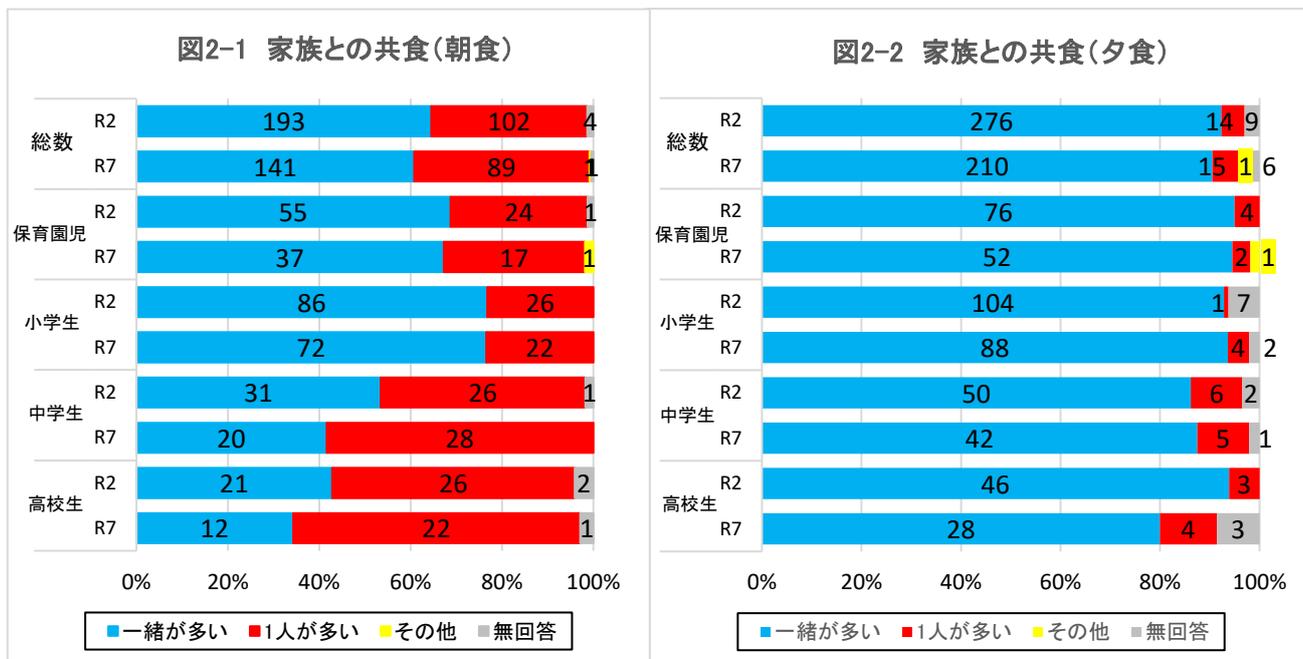
食の多様化が進む中、新島村では、「朝食の欠食を減らす」の一步先、栄養バランスを考慮した朝食へのステップアップが、より一層望まれます。



## 2 家族と一緒に食事をしている子どもは多いものの、やや減少傾向

朝食を家族と一緒に食べる子どもは全体で61%、夕食に関しては91%でした。

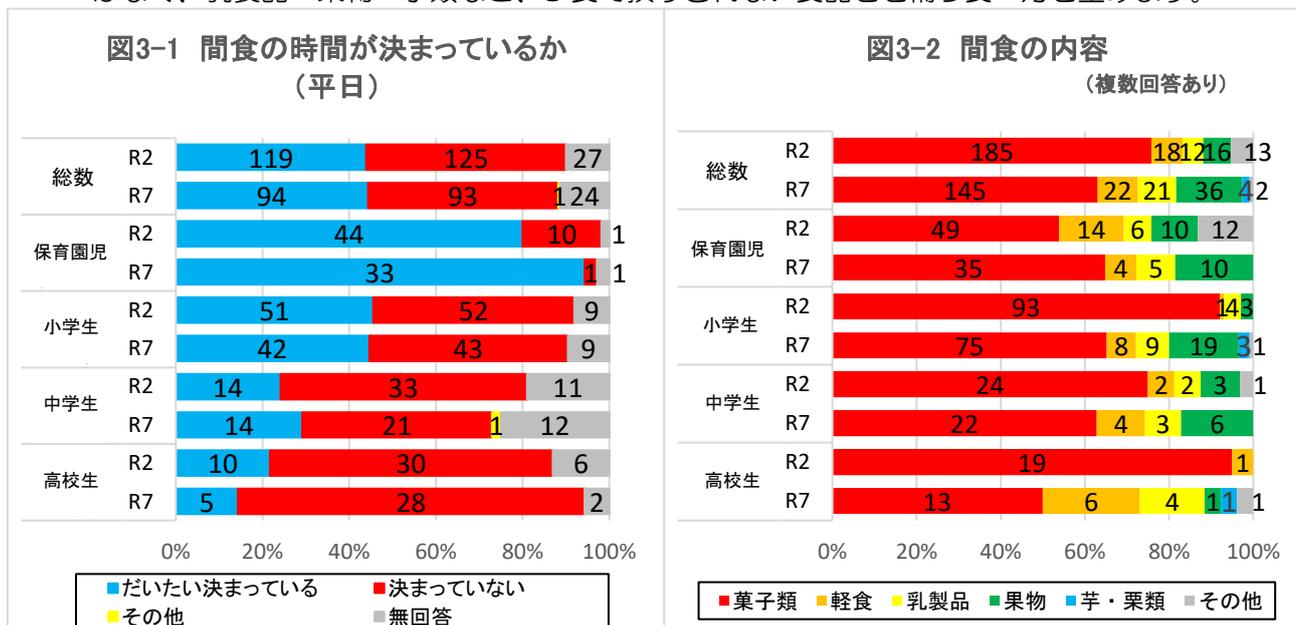
新島村では、家族で食卓を囲む機会が内地に比べて非常に高い割合ですが、調査を重ねる毎に、減少傾向がみられます。家族と一緒に食事をとることは、一緒に食べる楽しさを知り、食事のマナーを習得できる機会としても重要ですが、保育園や学校での食育教室の内容が、子どもから親に伝わる情報共有の貴重な場にもなると考えます。



## 3 菓子類が多い間食

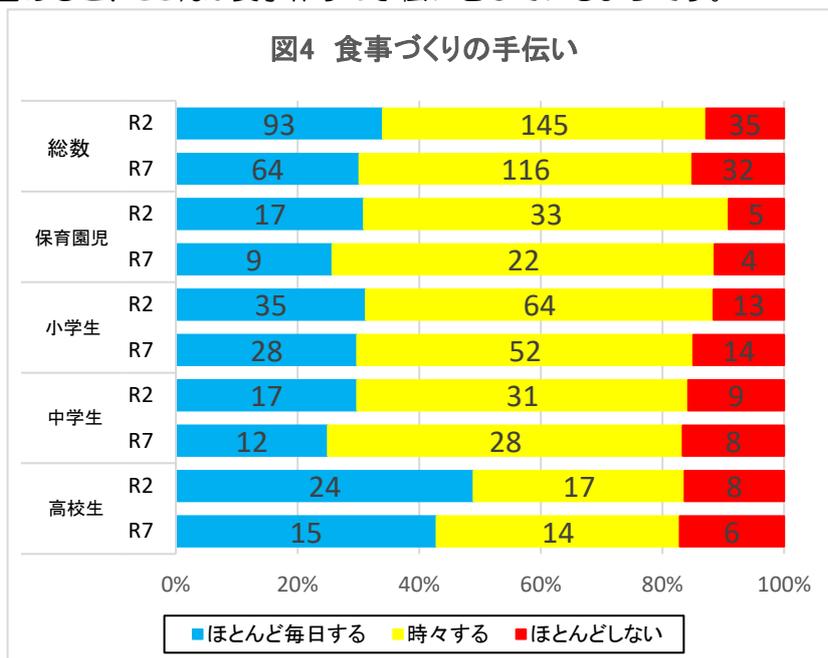
平日の間食の時間が決まっている子どもは44%で、間食の内容は約63%が菓子類でした。前回調査に比べ、小学生以上で間食の内容に菓子以外を食べる子どもが増えています。

お菓子を食べることは心の栄養にもなりますが、間食の摂取時間と内容によっては、その目的を果たせなくなり、また虫歯の罹患率の増加にもつながります。今後も「おやつ=菓子」ではなく、乳製品・果物・芋類など、3食で摂りきれない食品をを補う食べ方を望みます。



#### 4 食事づくりの手伝いをしている子どもが多い

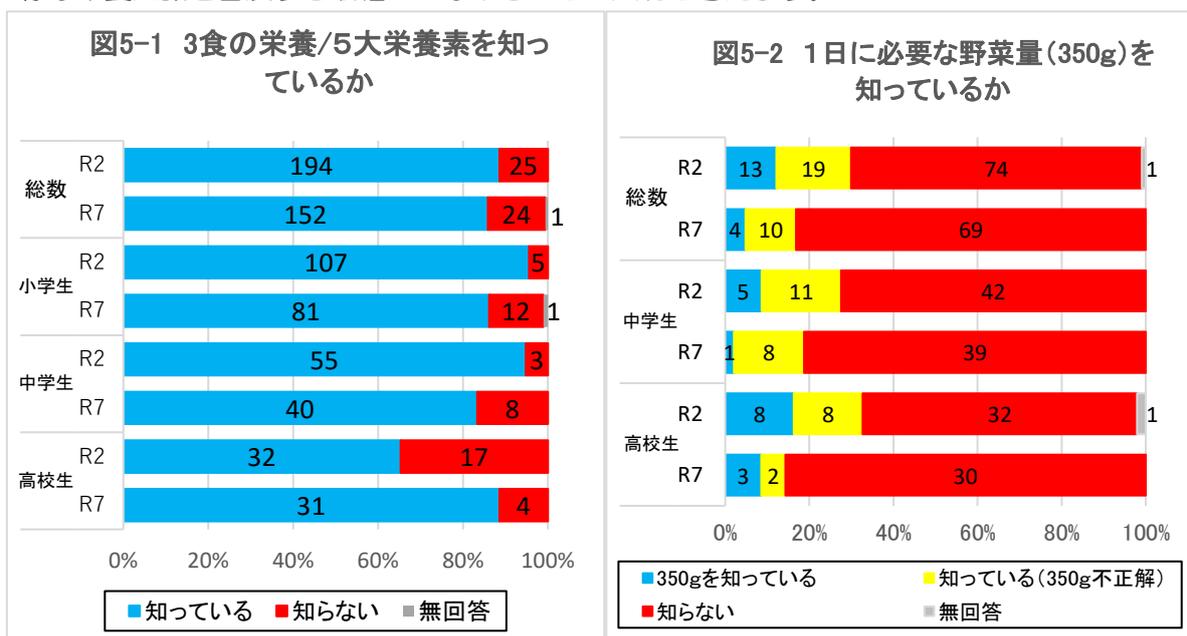
食事づくりをほとんど毎日手伝う子どもは 30%と少し減少しておりますが、時々手伝いをする子どもも含めると、85%が食事作りの手伝いをしているようです。



#### 5 栄養バランスがわかる子どもは86%、1日の野菜必要量を知っている中高生は5%

簡単な栄養バランスについて、知っていると回答した子ども（小学生以上が対象）は全体で86%と、大きく増加した前回調査（令和2年）の89%をほぼ維持できており、これは保育園や学校で、継続して取り組みを実施している効果が見えていると思われます。一方で、1日に必要な野菜量が350gであることを知っている子ども（中・高校生）は5%でした。

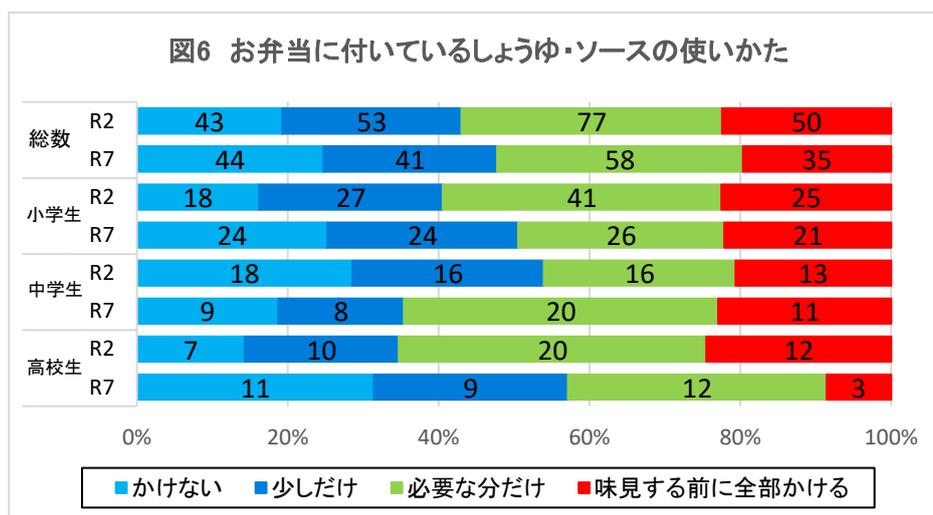
新島村では多くの子どもたちが進学や就職の際、親元を離れて生活する現状にあり、それまでに「食を選ぶ力」を身につけることができるよう、食育推進計画でも乳幼児期から途切れないような食育の普及に力を入れています。今後は栄養バランスに加えて、摂取必要量も分かる様な栄養知識を普及する取組につなげることが大切と考えます。



## 6 お弁当についているしょうゆ・ソースを味見せず全部かける子どもは20%

お弁当についているしょうゆ・ソースについて、味見せず全部かけると答えた子どもが20%いました。

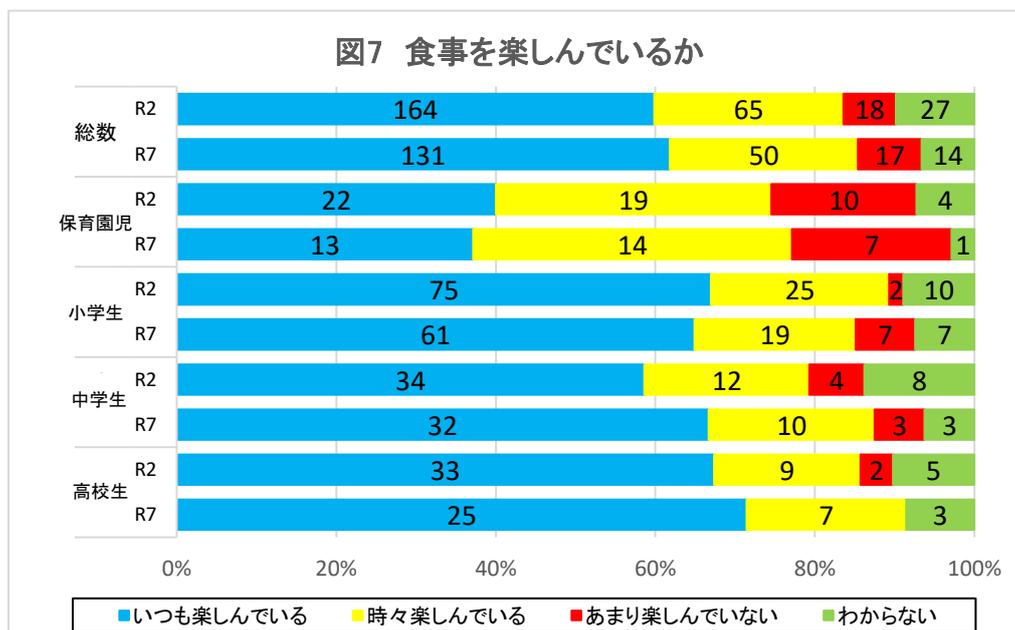
島しょ地区の食事調査から、新島村の20歳以上の住民は食塩摂取量が東京都平均の約1.5倍多い結果が出ていますが、「濃い味」に慣れてしまうと、「うす味」に戻すことがなかなか難しい現状があり、子どもの時から、調味料は必要な分だけ使う習慣を身につけられるような働きかけが求められています。



## 7 食事を楽しんでいる子どもが多いが、そうでない子どもが15%いる

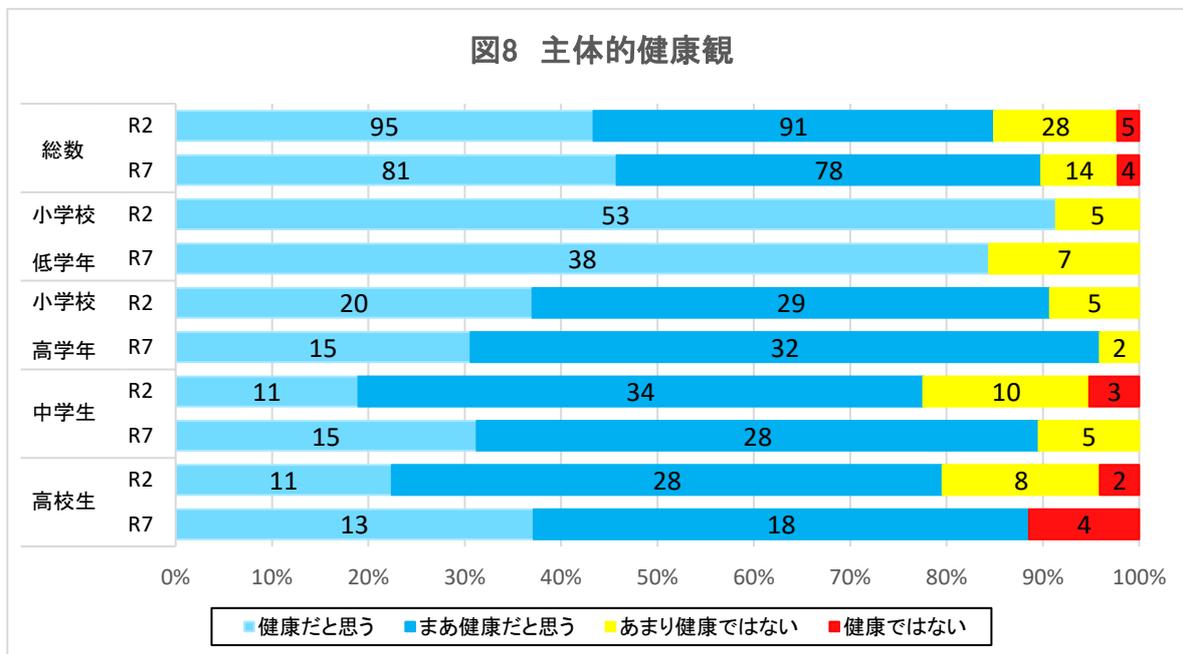
いつもまたは時々食事を楽しんでいる子どもが85%いる一方、あまり楽しんでいない、わからない子どもが15%おりますが、前回調査(16%)よりやや減少しています。この理由について、学校の食育担当者から「感染症対策が緩和され、給食時の会話が戻ってきたことが関係あるのかも」という意見がありました。

食に関わる中で、作る喜びを知り、色々な味覚を味わい、他者との交流を深めながら楽しく食事すると同時に、自然の恵みや食に関わる人々への感謝を理解できるような環境を整えることが望まれます。



## 8 主体的健康観は年齢が上がると低下傾向

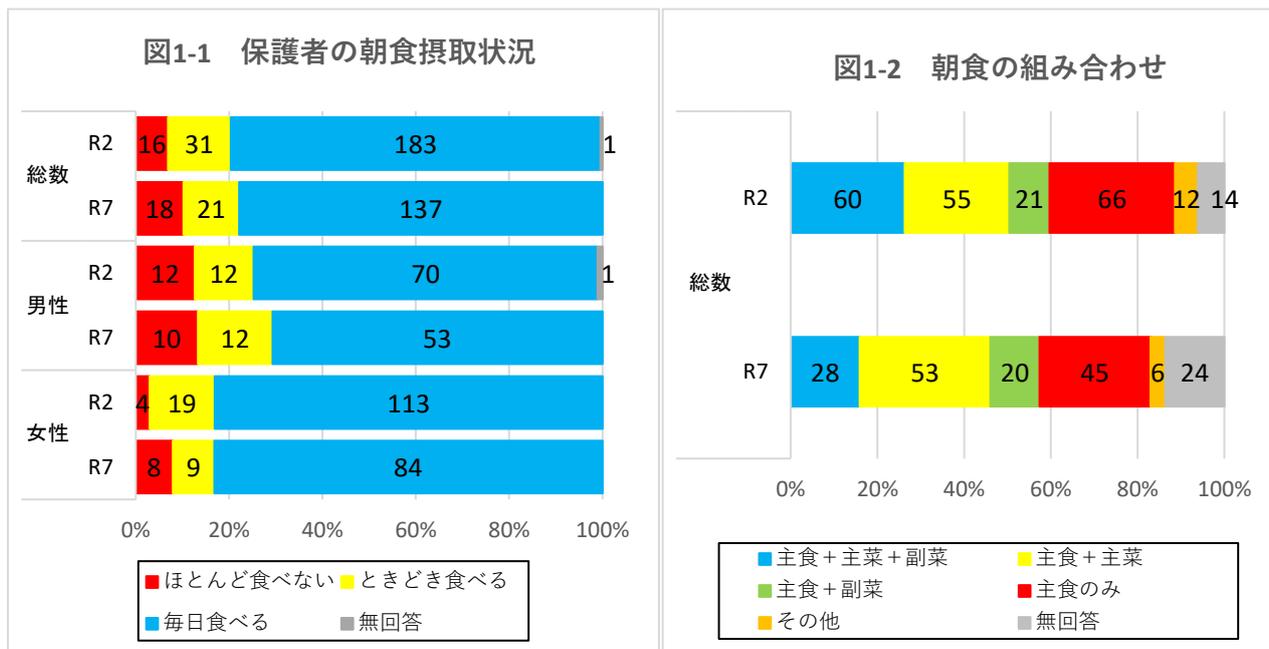
自分は健康だと思うかという質問に、「あまり健康でない」「健康でない」と回答した子どもが10%いましたが、前回調査（15%）よりは減少しています。また、年齢が上がると主体的健康観が低下する傾向が継続してみられています。



## (2) 保護者

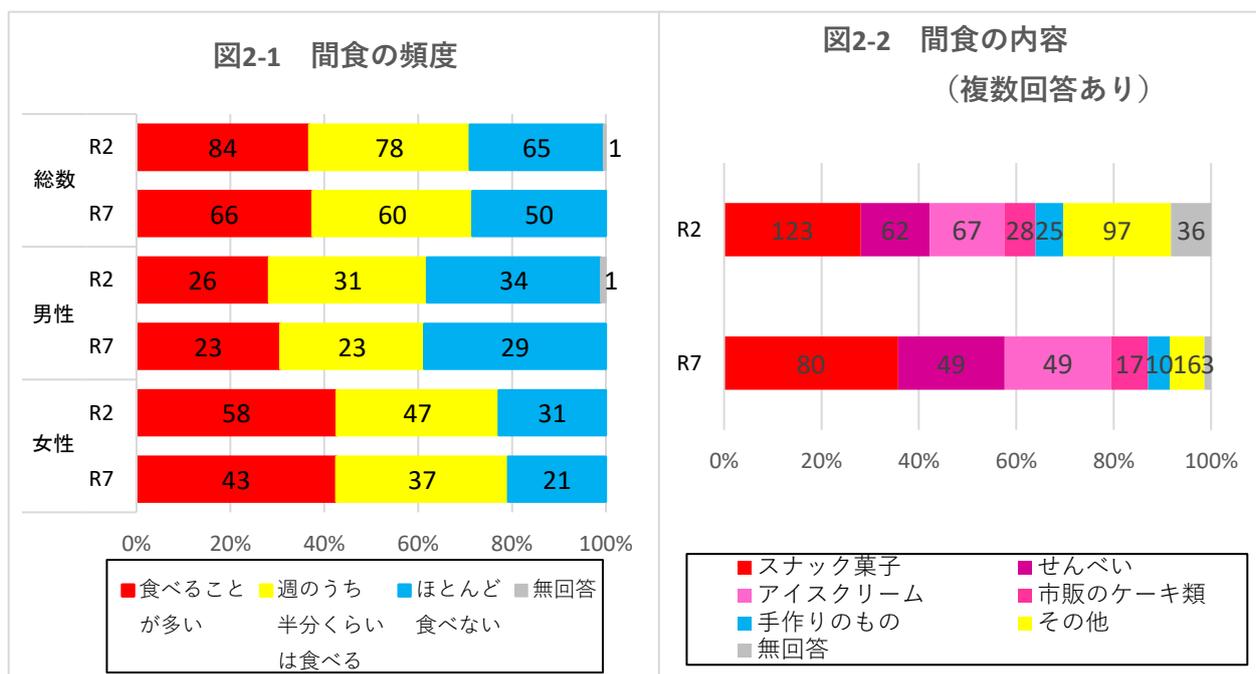
### 1 主食・主菜・副菜が揃った朝ごはんを食べていた保護者は 16%

朝食をほとんど食べない保護者は全体で 10%と、調査開始以降初めて 10%を超えました。内容をみると、主食・主菜・副菜が揃っていたのは 16%、副菜を食べたのは 27%で減少する一方、主食のみの食事は 26%とほぼ横ばいでした。栄養バランスの良い朝食は、子どもだけでなく、大人も眠った身体を起こし、一日に必要な栄養素を補給するのに必要です。



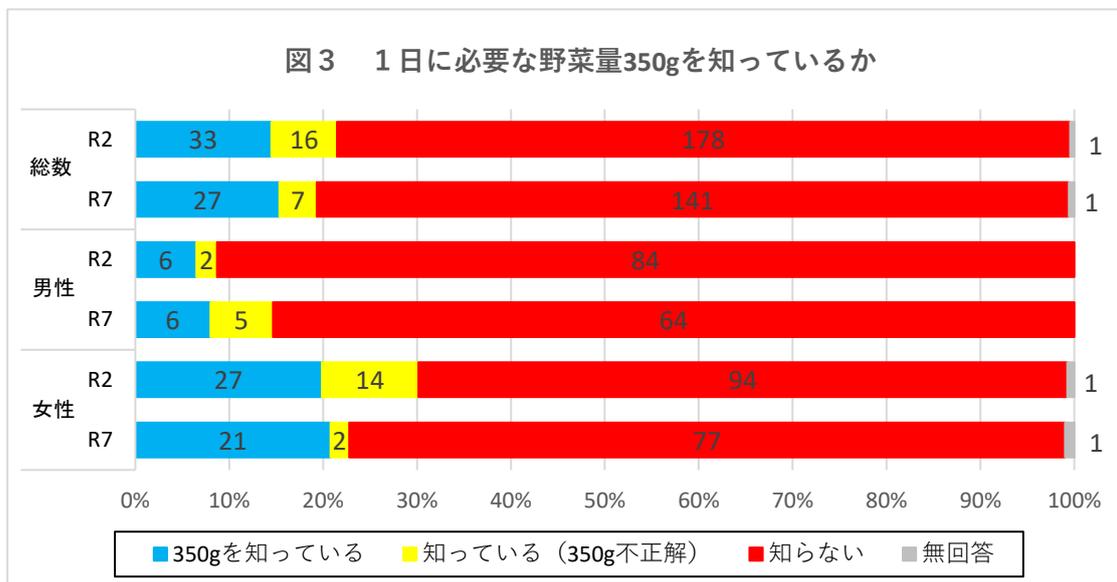
### 2 間食の内容は菓子類が多い

間食の内容について、菓子類（スナック菓子、せんべい、アイスクリーム、ケーキ類）の占める割合が 87%でした。間食は菓子類だけでなく、3食で摂りきれない栄養を補う補食であることを知り、上手に取り入れることが大切と考えます。



### 3 1日に必要な野菜量を知っている保護者の割合は15%

1日に必要な野菜量(350g)を知っている保護者は15%でした。必要量を知ることで、食卓にあがる野菜量が適量に近づき、それを見て食べる家族も知ることにつながるため、今後も1日分、または1食分の具体的な野菜の必要量を知る取組の継続が必要と考えます。

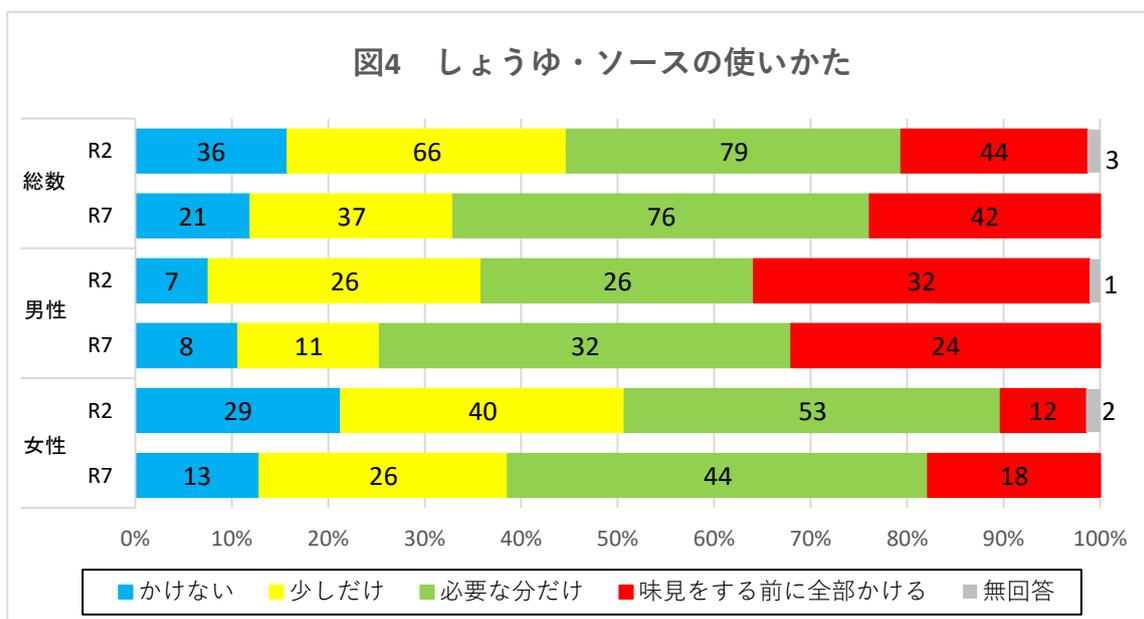


### 4 弁当などに付いているしょうゆ・ソースを味見せず全部かける保護者の割合は24%

弁当についているしょうゆ・ソースについて、味見せず全部かけると答えた保護者は24%いました。調味料を必要以上に使うことは、高血圧や糖尿病など生活習慣病の重症化の一因にもつながるため、普段から、必要な分だけ使う習慣を身につけたいものです。

また、家庭での食行動は子どもたちにも影響します。同様の質問で、小学生から高校生までの20%が味見せず全部かける、と答えています。

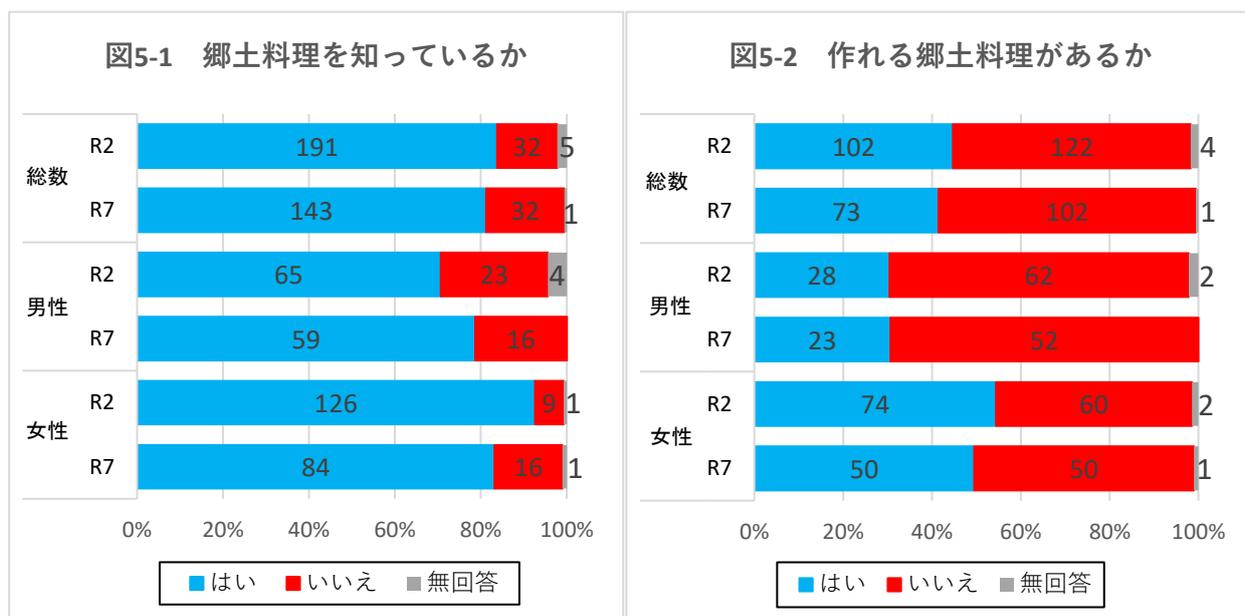
お弁当に限らず、調味料は味を見てから必要な分だけ使う習慣を大人がつけることにより、それを見た子どもたちも同じ習慣が身につくことが期待され、新島村の住民全体の食塩摂取量の減少につながると考えます。



## 5 郷土料理を知っている保護者の割合は81%

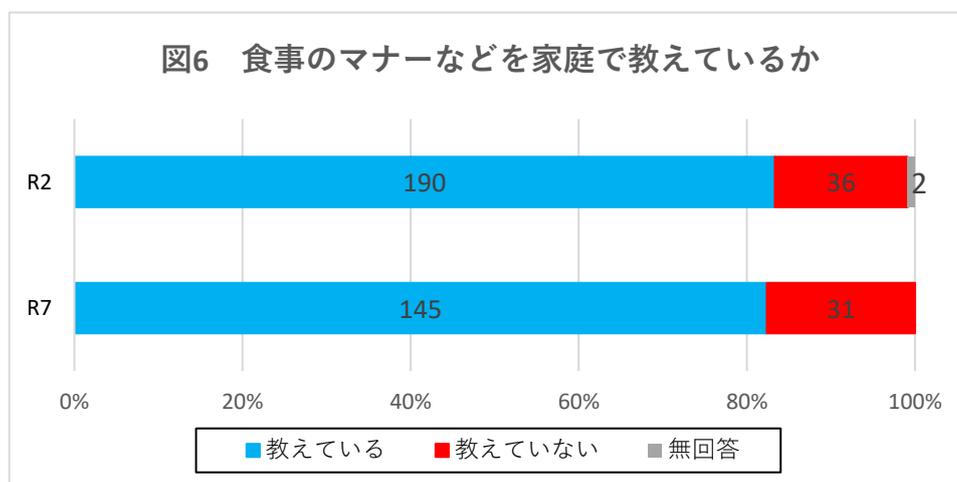
新島・式根島の郷土料理を知っている、と答えたのは81%でした。保育園や小・中学校で、地域の方を招いて郷土料理にふれる機会を継続して行い、その様子が子どもから島外から赴任してきた家族にも伝えられることで、郷土料理を知る割合が多いことが維持できていると考えられます。新島・式根島の郷土料理を作ることができる、と答えたのは41%で、前回調査(45%)に比べ、郷土料理を作る時間や手間に接する機会が減少していると考えられます。

自分たちの住む、新島村の風土に適した食文化を知り、後世に伝えていくためにも、この調査結果から、これからも伝統的な郷土料理に接する機会を少しでも多く作り、続けていくことが大切と考えられます。



## 6 お子さんに食事マナーや料理などを教えている家庭は82%

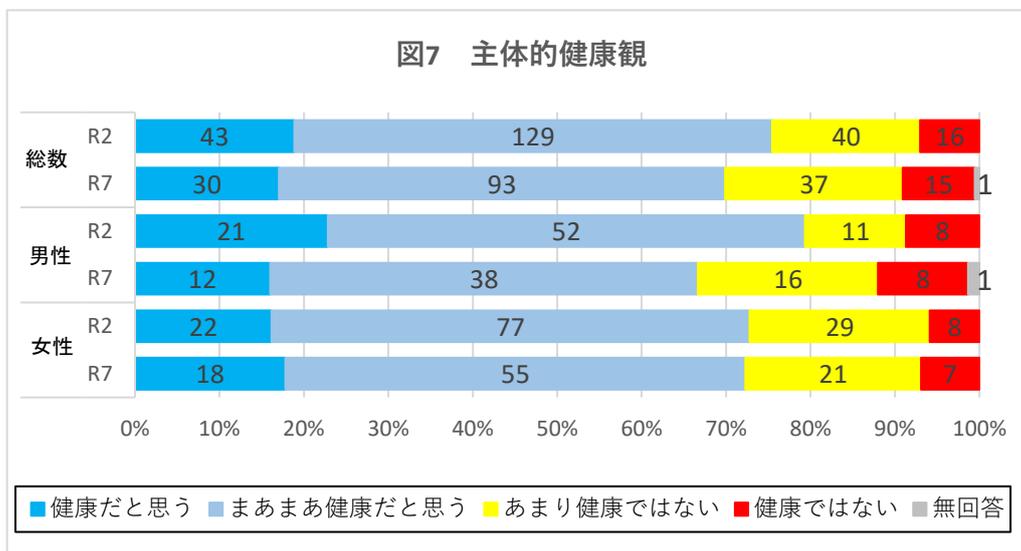
家庭でお子さんに食事のマナーや栄養知識、料理などを教えている保護者は82%でした。一方、教えていないと回答した保護者は18%と、調査を重ねる毎に増えています。保育園や学校で行われている食育が実生活に結びつくよう、ぜひ家庭でも積極的に声掛けしていただくことを望みます。



## 7 主体的健康観は前回調査に比べてやや低下

「健康だと思う」「まあまあ健康だと思う」と回答した保護者は 70%と前回調査より減少、「あまり健康ではない」「健康ではない」と回答した保護者は 30%に増加しています。

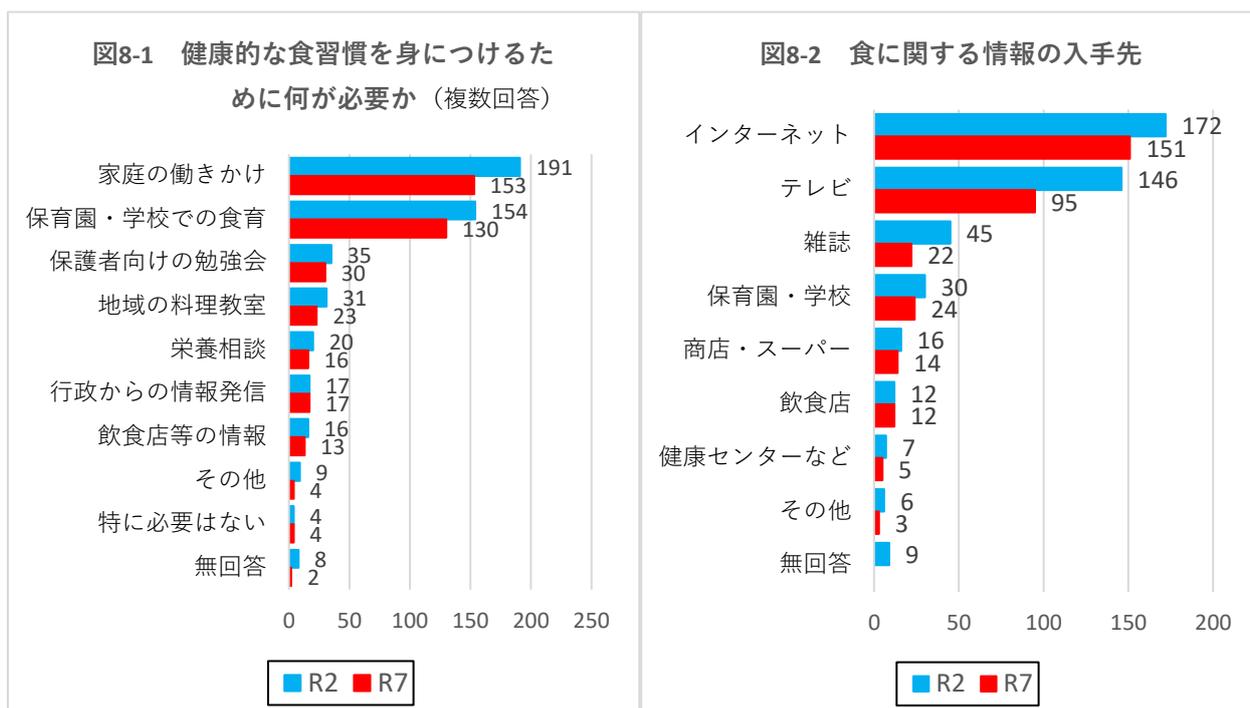
保護者の方々は、子どもたちにとって家庭の中心的役割を担う大切な存在です。食生活はもちろん、運動や喫煙、睡眠などの生活習慣の見直す機会が必要と考えます。



## 8 健康的な食習慣を身につける場を家庭と回答した保護者は 87%

健康的な食習慣を身につけるために必要なのは「家庭での働きかけ」が最も多く、次いで「保育所・学校での食育」でした。また、食に関する情報の入手先として、インターネットが 86%と、他の情報源を大きく上回りました。インターネットはスマートフォンなどで手軽に情報が得られるものの、根拠のないものも多く、あふれる情報を正しく選択する力が求められます。

調査結果からは家庭で積極的に取り組む姿勢がみられますが、保育所や学校のみならず、様々な機関や団体と連携を取りながら、村全体で正しい情報提供を行っていくことが必要です。



保育園児の保護者の方へ

～新島村の子どもの食生活状況調査アンケートのお願い～

このアンケートは、平成23年度に策定された「新島村食育推進計画」に基づき、5年ごとに保育園・小学校・中学校・高校に通うお子様の食習慣の状況・変化などを把握する目的で実施しており、今回で4回目になります。

アンケート結果は、令和8年改定予定の、「新島村食育推進計画（第四次）」の食育目標やプログラムの検討に反映させ、今後の食育事業の展開・評価に活用させていただきます。

お聞きした内容について秘密を守り、目的以外に使用することはありません。

保育園の保護者の方に関しましては、お子様分と保護者分、2つのアンケート調査になってしまい、お忙しい所恐縮ですが、ぜひご協力をお願いいたします。

問い合わせ先：新島村さわやか健康センター 電話 5-1856  
担当：管理栄養士 遠藤 律子（えんどう りつこ）

お子様のクラス（ ）組 男・女

お子様の、いつもの食事の様子について、当てはまるものに○印、または記入をしてください。

問1 今日は朝ごはんを食べましたか。

- 1 食べた 2 食べない

問2 朝ごはんを食べたお子様についてお聞きます。

今日の朝ごはんでは食べた料理や食品に○印をつけてください。

Table with 5 columns: ごはん, おにぎり, カレーライス, 食パン, 調理パン, 菓子パン, サンドウィッチ, うどん, 焼きそば, スパグッティ, コーンフレーク, みそ汁, スープ, のり, ぶりかけ, キムチ, 焼き魚, ハム・ソーセージ, ハンバーグ, たまご(生・ゆで), たまごやき, 目玉やき, なっとう, とうふ, いも, 生野菜, サラダ, 野菜のあえもの, 野菜のもの, 野菜のため, 野菜ジュース, くだもの, くだものジュース, 牛乳, ヨーグルト, チーズ, お茶, コーヒー, 紅茶, ココア, その他( )

小学校1～3ねんせいのみなさんへ

令和7年10月

新島村さわやか健康(けんこう)センター

### しよくじのアンケート

いつものしよくじについてききます。

そうだとおもうものに○をつけてください。または、かいてください。

あなたのがくねん・ねんれい ねん さい おとこ・おんな

1 きょうは「あさごはん」を食べましたか。(どちらかに○)

- 1 たべた 2 たべない

2 たべたひとききます。

きょうの「あさごはん」でたべたもの・のんだものぜんぶに○をつけてください。

Table with 5 columns: ごはん, おにぎり, カレーライス, しょくばん, ちょうりばん, かしばん, サンドウィッチ, うどん, やきそば, スパグッティ, コーンフレーク, みそ汁, スープ, のり, ぶりかけ, キムチ, やきざかな, ハム・ソーセージ, ハンバーグ, たまご(なま・ゆで), たまごやき, めだまやき, なっとう, とうふ, いも, なまやさい, サラダ, やさいのあえもの, やさいのもの, やさいのため, やさいジュース, くだもの, くだものジュース, ぎゅうにゅう, ヨーグルト, チーズ, おちゃ, コーヒー, こうちゃ, ココア

上にないもので、たべたもの・のんだものがありましたら、かいてください。

3 がっこうがあるひのしよくじは、かぞくやともだちといっしょにたべますか。

- <あさごはん> 1 いっしょにたべることがおおい 2 ひとりたべることがおおい  
<ゆうごはん> 1 いっしょにたべることがおおい 2 ひとりたべることがおおい

問3 お子様は、おやつを食べますか。

- 1 食べることが多い 2 週のうち半分くらい食べる 3 ほとんど食べない

問4 おやつ時間は決まっていますか。

- <平日> 1 だいたい決まっている 2 決まっていない  
<休日> 1 だいたい決まっている 2 決まっていない

問5 おうちでおやつを食べるお子様は、どんなおやつを食べますが、ごく最近の状況を思い出して、食べた時間を記入し、食べたものに○印をつけてください。ないものは( )に書いてください。夕食後のおやつ(夜食)も含みます。

Table with 2 columns: 食べた時間, 食べたもの. Rows for 平日 and 休日, 1回目, 2回目, 3回目.

Table with 2 columns: 食べた時間, 食べたもの. Rows for 休日, 1回目, 2回目, 3回目.

問6 家で食事づくりの手伝いや、配膳・片付けなどの手伝いをしますか。

- 1 よくする 2 たまにする 3 ほとんどしない

問7 お子様は食事を楽しんでいるようですか。

- 1 いつも楽しんでいる 2 ときどき楽しんでいる  
3 あまり楽しんでいる 4 わからない

問8 村の食育の取組に関するご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

Empty box for writing opinions.

～ご協力ありがとうございました～

4 おやつを食べますか。

- <ふつうの日> 1 たべることがおおい 2 はんぶんくらいの日はたべ 3 ほとんどたべない  
<やすみの日> 1 たべることがおおい 2 たべるとたべない日がある 3 ほとんどたべない

5 おやつを食べる人にききます。じかんはきまっていますか。

- <ふつうの日> 1 だいたい決まっている 2 あまりきまっていない  
<やすみの日> 1 だいたい決まっている 2 あまりきまっていない

6 きょう、おやつを食べた人にききます。たべたものに○をつけてください。

Table with 2 columns: たべたじかん, たべたもの. Rows for 1 and 2.

7 おうちでごはんづくりや、かたづけなどのついでをしますか。

- 1 よくする 2 ときどきする 3 ほとんどしない

8 3つのいろの、えいよう「あか・き・みどり」をしっていますか。

- 1 知っている 2 しらない

9 おべんとうについている、しょうゆ・ソースをかけますか。

- 1 (たべるまえに) ぜんぶかける 2 はんぶんくらいかける  
3 すこしだけかける 4 かけない(つかわない)

10 しよくじはだのしいですか。

- 1 いつもだのしい 2 ときどきだのしい  
3 あまりだのしくない 4 わからない

11 じぶんがげんきだとおもいますか。

- 1 げんきだとおも 2 あまりげんきではない

～ありがとうございました～

## 食事のアンケート

いつもの食事のようすについて聞きます。  
そうだと思うものに○をつけてください。または書いてください。

あなたの学年・ねんれい 小学 年生 さい 男・女

問1 今日朝ごはんを食べましたか。(どちらかに○)  
1 食べた 2 食べない

問2 食べた人に聞きます。  
今日の朝ごはんは食べたもの・のんだもの、ぜんぶに○をつけてください。

ごはん	おにぎり	カレーライス	食パン	調理パン
菓子パン	サンドウィッチ	うどん	焼きそば	スパゲッティ
コーンフレーク	みそ汁	スープ	のり	ふりかけ
キムチ	焼き魚	ハム・ソーセージ	ハンバーグ	たまご(生・ゆで)
たまごやき	目玉やき	なっとう	とうふ	いも
生野菜	サラダ	野菜のあえもの	野菜のもの	野菜いため
野菜ジュース	くだもの	くだものジュース	牛乳	ヨーグルト
チーズ	お茶	コーヒー	こう茶	ココア

上にないもので、食べたもの・のんだものがありましたら、書いてください。

問3 ふだんの食事は、家族や友だちといっしょに食べますか。(あてはまるほうに○)  
<朝食> 1 家族といっしょに食べるが多い 2 一人で食べるが多い  
<夕食> 1 家族といっしょに食べるが多い 2 一人で食べるが多い

問4 おやつを食べますか。(あてはまるものに○)  
<平日> 1 食べるが多い 2 週のうち半分くらい食べる 3 ほとんど食べない  
<休日> 1 食べるが多い 2 食べる日と食べない日がある 3 ほとんど食べない

## 食事のアンケート

中学生の皆さんへ、いつもの食事の様子についてお聞きます。  
そうだと思うものに○をつけてください。または書いてください。

あなたの学年と年齢・性別 年生 歳 男・女

問1 今日朝ごはんを食べましたか。(どちらかに○)  
1 食べた 2 食べない

問2 食べた人にお聞きます。  
今日の朝ごはんは食べた料理や食品に○印をつけてください。

ごはん	おにぎり	カレーライス	食パン	調理パン
菓子パン	サンドウィッチ	うどん	焼きそば	スパゲッティ
コーンフレーク	みそ汁	スープ	のり	ふりかけ
キムチ	焼き魚	ハム・ソーセージ	ハンバーグ	たまご(生・ゆで)
たまごやき	目玉やき	なっとう	とうふ	いも
生野菜	サラダ	野菜のあえもの	野菜のもの	野菜いため
野菜ジュース	くだもの	くだものジュース	牛乳	ヨーグルト
チーズ	お茶	コーヒー	紅茶	ココア

上にないもので、食べた料理や食品がある場合は、書いてください。

問3 ふだん、食事は家族と一緒に食べますか。(あてはまるほうに○)  
<朝食> 1 家族と一緒に食べるが多い 2 一人で食べるが多い  
<夕食> 1 家族と一緒に食べるが多い 2 一人で食べるが多い

問4 間食をしますか。(あてはまるものに○)  
<平日> 1 食べるが多い 2 週のうち半分くらい食べる 3 ほとんど食べない  
<休日> 1 食べるが多い 2 食べる日と食べない日がある 3 ほとんど食べない

問5 おやつを食べる人に聞きます。時間は決まっていますか。(あてはまるほうに○)  
<平日> 1 だいたい決まっている 2 あまり決まっていない  
<休日> 1 だいたい決まっている 2 あまり決まっていない

問6 きょう、おやつを食べた人に聞きます。食べたものに○印をつけてください。  
ないものは( )に書いてください。

食べた時間	食べたもの
1 夕ごはんの前 ( 時ごろ) ( 時ごろ)	せんべい クッキー スナック菓子 チョコレート 牛乳 ヨーグルト チーズ くだもの おにぎり ドーナツ ゼリー アイスクリーム ジュースなど甘い飲みもの あめ ガム その他( )
2 夕ごはんの後 ( 時ごろ) ( 時ごろ)	せんべい クッキー スナック菓子 チョコレート 牛乳 ヨーグルト チーズ くだもの おにぎり ドーナツ ゼリー アイスクリーム ジュースなど甘い飲みもの あめ ガム その他( )

問7 家で食事づくりの手伝いや、片づけなどの手伝いをしますか。(どれか一つに○)  
1 よくする 2 時々する 3 ほとんどしない

問8 食べ物の栄養をあらわす3色の栄養「あか・き・みどり」の意味を知っていますか。(どちらかに○)  
1 知っている 2 知らない

問9 おべんとうに付いている、しょうゆ・ソースを、どの位かけますか。(どれか一つに○)  
1 (食べる前に)全部かける 2 味をみてから、必要な分だけかける  
3 少しだけかける 4 かけない(使わない)

問10 あなたは食事を楽しんでますか。(どれか一つに○)  
1 いつも楽しんでいる 2 時々楽しんでいる  
3 あまり楽しんでいない 4 わからない

問11 あなたは自分が健康(けんこう)だと思えますか。(どれか一つに○)  
1 健康だと思う 2 まあ健康だと思う  
3 あまり健康ではない 4 健康ではない

～ご協力ありがとうございました～

問5 間食をする人に聞きます。時間は決まっていますか。(あてはまるほうに○)  
<平日> 1 だいたい決まっている 2 決まっていない  
<休日> 1 だいたい決まっている 2 決まっていない

問6 昨日間食を食べた人に聞きます。食べたものに○印をつけてください。  
ないものは( )に書いてください。

食べた時間	食べたもの
1 夕食の前 ( 時ごろ) ( 時ごろ)	せんべい クッキー スナック菓子 チョコレート 牛乳 ヨーグルト チーズ くだもの おにぎり ドーナツ ゼリー アイスクリーム ジュースなど甘い飲料 あめ ガム その他( )
2 夕食の後 ( 時ごろ) ( 時ごろ)	せんべい クッキー スナック菓子 チョコレート 牛乳 ヨーグルト チーズ くだもの おにぎり ドーナツ ゼリー アイスクリーム ジュースなど甘い飲料 あめ ガム その他( )

問7 家で食事づくりの手伝いや、片付けなどの手伝いをしますか。(どれか一つに○)  
1 よくする 2 時々する 3 ほとんどしない

問8 食べ物の栄養をあらわす3色の栄養「赤・黄・緑」の意味を知っていますか。(どちらかに○)  
1 知っている 2 知らない

問9 1日に必要な野菜の量を知っていますか。知っている人は( )に書いてください。  
1 知っている( \_\_\_\_\_g) 2 知らない

問10 お弁当に付いている、しょうゆ・ソースを、どの位かけますか。(どれか一つに○)  
1 (食べる前に)全部かける 2 味をみてから、必要な分だけかける  
3 少しだけかける 4 かけない(使わない)

問11 あなたは食事を楽しんでますか。(どれか一つに○)  
1 いつも楽しんでいる 2 時々楽しんでいる  
3 あまり楽しんでいない 4 わからない

問12 あなたは自分が健康だと思えますか。(どれか一つに○)  
1 健康だと思う 2 まあ健康だと思う  
3 あまり健康ではない 4 健康ではない

問12-2 (あまり健康でない、健康でないと思える人)それはどうしてだと思いますか。  
( )

～ご協力ありがとうございました～



- 問5 家に常備している飲み物はどのようなものがありますか。(あてはまるもの全てに○)
- 1 水・茶・無糖コーヒー
  - 2 甘いコーヒー・清涼飲料水
  - 3 フルーツジュース
  - 4 野菜ジュース
  - 5 牛乳
  - 6 ビール
  - 7 焼酎
  - 8 その他( )

- 問6 あなたは1日に野菜をどのくらい食べますか。(どれか1つに○) ※漬物は除く
- 1 ほとんど食べない
  - 2 小鉢1~2杯くらい
  - 3 小鉢3~4杯くらい
  - 4 小鉢5杯以上

- 問7 あなたは1日に必要な野菜の量を知っていますか?知っている方は( )に書いてください。
- 1 知っている( g)
  - 2 知らない

- 問8 あなたはお弁当に付いている、しょうゆ・ソースなどを、どの位かけますか。(どれか1つに○)
- 1 (食べる前に)全部かける
  - 2 味をみてから、必要な分だけかける
  - 3 少しだけかける
  - 4 かけない(使わない)

- 問9 あなたはどのような味が好きですか。(あてはまるもの全てに○)
- 1 塩辛い味
  - 2 甘味が強い味
  - 3 酸味が強い味
  - 4 だしの利いた味

- 問10 あなたは、食事を楽しんでますか。(どれか1つに○)
- 1 楽しんでいる
  - 2 楽しんでいない
  - 3 どちらでもない

<地産地消・郷土料理について>

- 問11 あなたは、島の食材を使う(食べる)よう心がけていますか。(どちらかに○)
- 1 はい
  - 2 いいえ

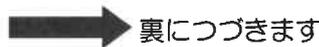
- 問11-2 (はいと答えた方)よく使う(食べる)島の食材の名前を書いてください。(いくつでも)
- ( )

- 問12 あなたは、島の郷土料理を知っていますか。(どちらかに○)
- 1 はい
  - 2 いいえ

- 問12-2 (はいと答えた方)知っている郷土料理の名前を書いてください。(いくつでも)
- ( )

- 問13 あなたは、島の郷土料理を作ることができますか。(どちらかに○)
- 1 はい
  - 2 いいえ

- 問13-2 (はいと答えた方)作ることができる郷土料理を書いてください。(いくつでも)
- ( )



- 問23 あなたは、食品を造んだり、バランスの良い食事を作るのに必要な知識や技術はありますか。(どれか一つに○)
- 1 十分にある
  - 2 ある程度ある
  - 3 あまりない
  - 4 まったくない

- 問24 あなたのお子様が、将来的にわたり健康的な食習慣を身に付けるために何が必要だと思いますか。(あてはまるもの3つまで○)
- 1 家庭における子どもへの働きかけ
  - 2 保護者向けの勉強会(食育教室など)
  - 3 栄養士などによる栄養相談
  - 4 保育園・学校での食育
  - 5 行政などからの食の情報の発信
  - 6 飲食店や食品販売店などからの情報の発信
  - 7 地域の料理教室
  - 8 その他( )
  - 9 特に必要はない

- 問25 あなたは飲食店や食材店に希望することはありますか。(あてはまるもの全てに○)
- 1 野菜の単品料理を増やして欲しい
  - 2 定食や弁当に野菜料理を1品加えて欲しい
  - 3 味付けをもう少し薄くして欲しい
  - 4 量を減らしてもよいので単価を下げて欲しい
  - 5 提供する料理などの栄養成分を表示して欲しい
  - 6 店内を分煙または禁煙にして欲しい
  - 7 その他( )
  - 8 特にない

- 問26 あなたは、今後の食生活で、特にどのような面を力を入れたいと思いますか。(あてはまるもの全てに○)
- 1 家族や友人と食卓を回む機会の増加
  - 2 食事の正しいマナーや作法の習得
  - 3 地域性や季節感のある食事の実践
  - 4 地産産物の購入
  - 5 食べ残しや食品の廃棄の削減
  - 6 生産から消費までのプロセスの理解
  - 7 食品の安全性への理解
  - 8 食事づくりにかける時間や労力の確保
  - 9 栄養バランスの取れた食事
  - 10 規則正しい食生活リズムの実践
  - 11 多様な食品の利用
  - 12 食に関する適切な情報の利用
  - 13 おいしさや楽しさなど食の豊かさ
  - 14 特にない
  - 15 わからない

- 問27 新島村の食育の取組に関するご意見、ご希望などがありましたらお書きください。

<栄養などの知識について>

- 問14 あなたは食に関する情報を主にどこから入手していますか。(あてはまるもの全てに○)
- 1 テレビ
  - 2 雑誌
  - 3 インターネット
  - 4 保育園・学校
  - 5 健康センター
  - 6 飲食店
  - 7 商店・スーパー
  - 8 その他( )

- 問15 ご家庭で、お子様に食事のマナーや栄養の知識、料理などを教えていますか。
- 1 教えている
  - 2 教えていない

- 問15-2 (教えていると答えた方)どんなことを教えているのか、いくつでも書いてください。
- ( )

- 問16 あなたは「新島村版食事バランスガイド」を知っていますか。(どちらかに○)
- 1 知っている
  - 2 知らない

- 問17 あなたは食品を買うとき、栄養成分表示を見ますか。(どれか1つに○)
- 1 よく見る
  - 2 時々見る
  - 3 ほとんど見ない

<運動について>

- 問18 あなたは1日に平均どの位歩きますか。(どれか1つに○)
- 1 15分未満
  - 2 15分~30分
  - 3 30分~1時間
  - 4 1時間以上

- 問19 あなたは何か運動をしていますか。(どれか1つに○)
- (例:ウォーキング、ジョギング、バレーボール、卓球、リズム体操、農作業など)
- 1 週に1回以上運動をする
  - 2 月に1回位運動をする
  - 3 ほとんど運動しない

<たばこについて>

- 問20 あなたはたばこを吸っていますか。(どれか1つに○)
- 1 現在たばこを吸っている(1日 本)
  - 2 以前吸っていたが現在は吸わない
  - 3 たばこを吸ったことはない

<健康観について>

- 問21 あなたは自分が健康だと思いますか。(どれか1つに○)
- 1 健康だと思う
  - 2 まあまあ健康だと思う
  - 3 あまり健康でない
  - 4 健康でない

- 問21-2 (あまり健康でない、健康でないと答えた方)どのような点が健康でないと思いますか。
- ( )

<食育について>

- 問22 あなたはお子様の給食の献立表をみていますか。(どれか1つに○)
- 1 よく見ている
  - 2 時々見ている
  - 3 ほとんど見ない

参考資料 3

平成7年6～7月実施「新島村の食育アンケート調査」より

1 調査の目的

- 新島村住民の食生活の意識や行動の現状や変化を明らかにして食生活の状況を把握する
- 令和8年に改定予定の、新島村食育推進計画（第四次）の食育目標や事業の検討に反映させる
- すべての世代の食育の推進に資すること、また、今回の調査結果を前回の調査結果と比較（5年毎に継続実施している）し、今後の食育の展開の評価に活用すること

2 調査対象

新島村住民のうち20歳以上全員

3 配布方法

アンケート用紙を全戸に1部ずつ配布（用紙をコピーし複数名の回答も可とした）

4 回収方法

- QRコードから回答（web）
- 役場、健康センター、若郷支所、式根島支所に設置した回収箱に投函
- 返信用封筒（切手不要）にて郵送

5 アンケート配布数と回収率

配布数 1,313（全戸配布） ※用紙をコピーし複数名の回答も可とした

回収数と回収率

	男性	女性	無回答	合計	配布数	回収率
本村	55	108	2	165	928	17.8%
若郷	8	11	0	19	125	12.5%
式根島	22	23	1	46	260	17.7%
未回答	0	0	1	1		
合計	85	142	4	231	1,313	17.6%
（再掲）						
web	26	30	1	57		24.7%
回収箱	11	19	0	30		13.0%
郵送	48	93	3	144		62.3%
合計	85	142	4	231		100%

## 6 調査項目

基本属性：①年齢 ②性別 ③居住地区 ④家族構成

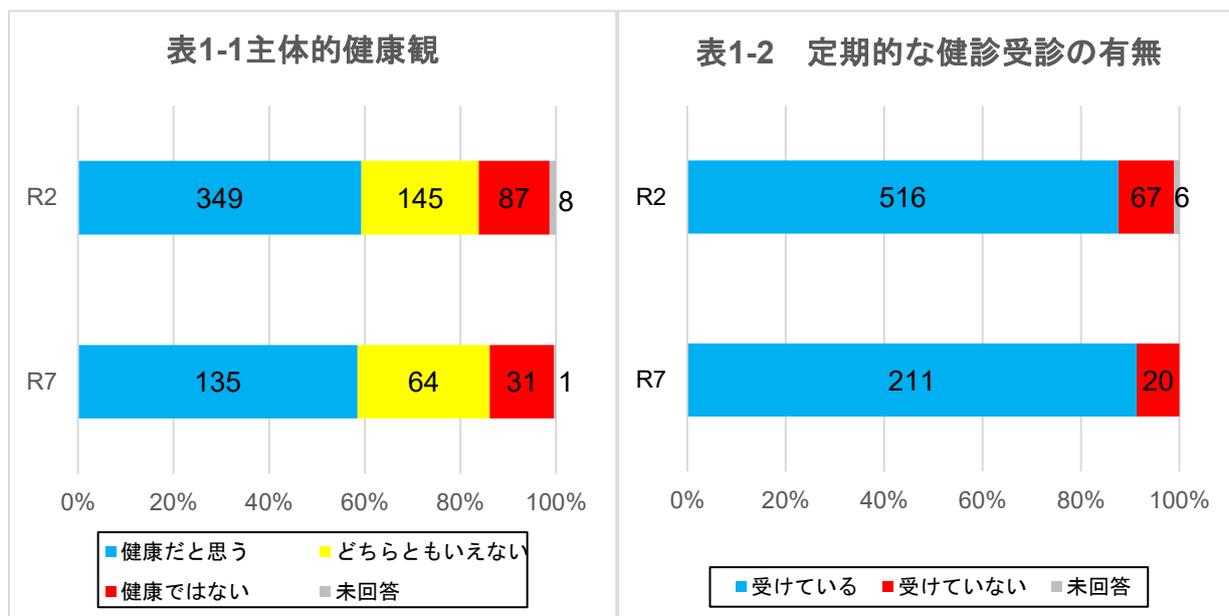
- 1 主体的健康観
- 2 健診・診療所受診の有無
- 3 飲酒習慣と量
- 4 3食欠食の有無と食事内容
- 5 野菜の摂取状況、必要量を知っているか
- 6 味の好み
- 7 間食摂取の有無と内容
- 8 塩分を多く含む食品の摂取状況
- 9 弁当に付いている醤油・ソースの使いかた（塩分摂取）
- 10 地産地消、郷土料理について
- 11 栄養成分表示、新島版食事バランスガイドを知っているか
- 12 新島村の食育について（自由回答）

## 7 調査結果の概要

### 1 主体的健康観

健康だと思うと回答した人は58%、健康ではないと答えた人は13%でした。また、定期的に健康診断を受けていると答えた人は91%で、前回調査（88%）に比べて増えています。

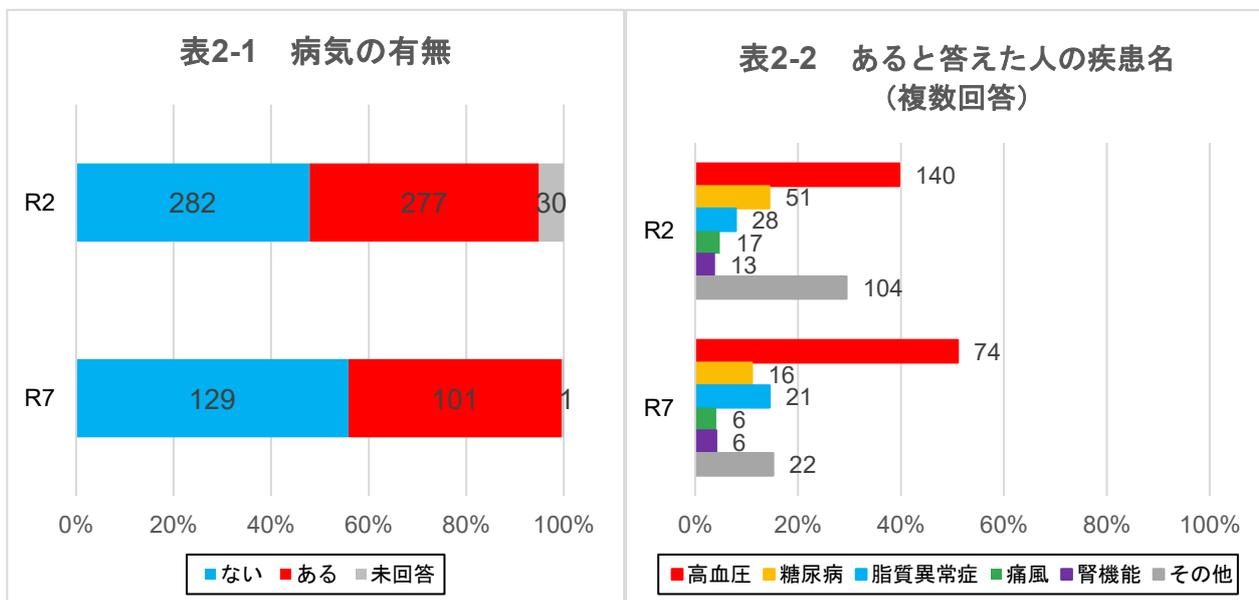
自覚症状あるなしに関わらず、定期的に健康診断を受診することは、日々の食事を含む生活スタイルを客観的に見直すきっかけにもなるので、今後も強く推奨していきます。



### 2 約半数の人が、かかっている病気ありと回答

かかっている病気があると答えた人は44%で、その病気の内訳は、高血圧が一番多く、以下、脂質異常症、糖尿病と続きました。

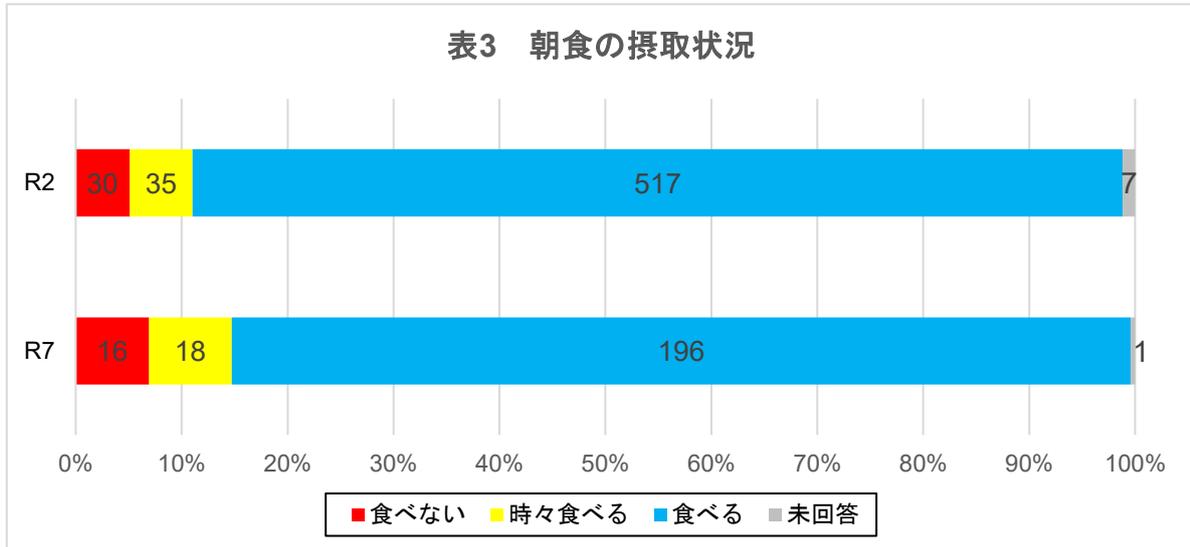
高血圧は塩分摂取、糖尿病は砂糖や野菜摂取を見直すことで改善が望むことができ、将来的には村の医療費削減にもつながります。日々の塩分摂取や野菜摂取に関して、医療機関との連携を取りながら、今まで以上に普及啓発を行う必要性が分かりました。



### 3 朝ごはんを食べない人は7%で増加傾向

朝食をほとんど食べない人は全体の7%で、保育園から高校生までの調査、保育園から中学校までの保護者の調査（10%）と比べると少ない結果でした。

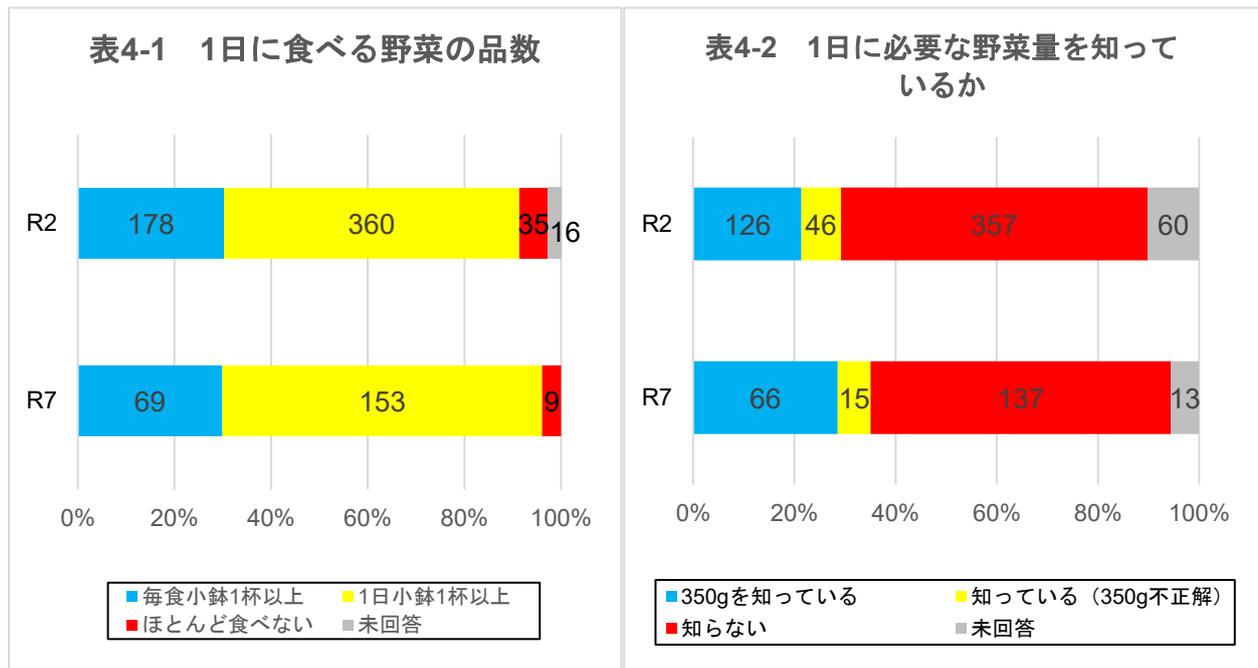
しかし、朝食は子どもだけでなく、大人も眠った身体を起こし、一日に必要な栄養素を補給するのに必要で、子どもたちの食習慣は大人の影響が大きいことを忘れてはなりません。



### 4 1日に必要な野菜量を知っている人の割合は29%に増加

1日に必要な野菜量（350g）を知っている人は29%でした。必要量を知ることで、食卓にあがる野菜量が適量に近づき、また、それを見て食べる家族も知ることに繋がります。

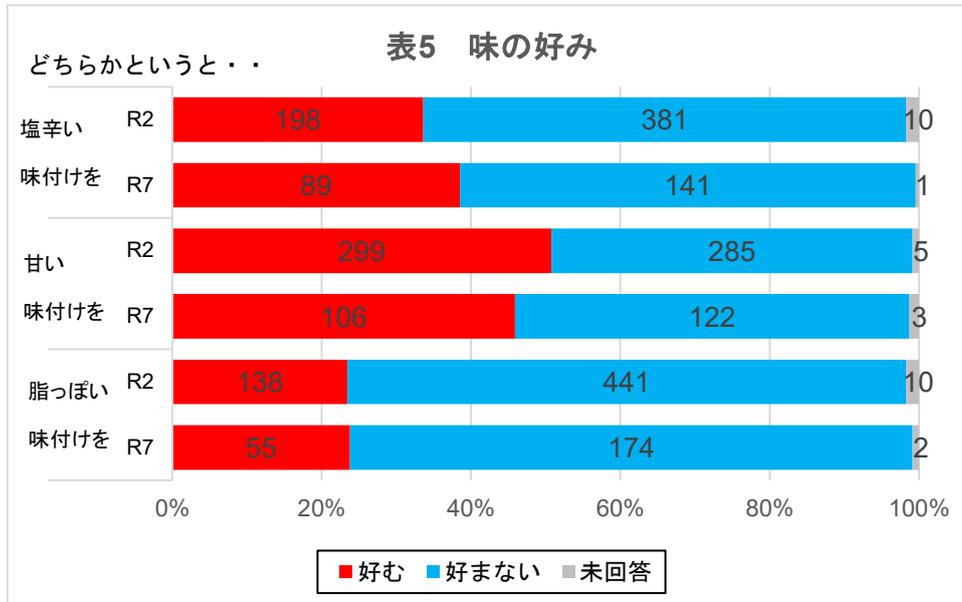
今後は、1日分、または1食分の具体的な野菜の必要量を知る取組みが必要と考えます。



## 5 塩辛い味付けを好む人が増加傾向、甘い味付けを好む人は減少

味付けの好みについての質問では、塩辛い味付けを好む人は39%で、前回調査（34%）より増加している一方、甘い味付けを好む人は46%と、前回調査（51%）より減少しています。

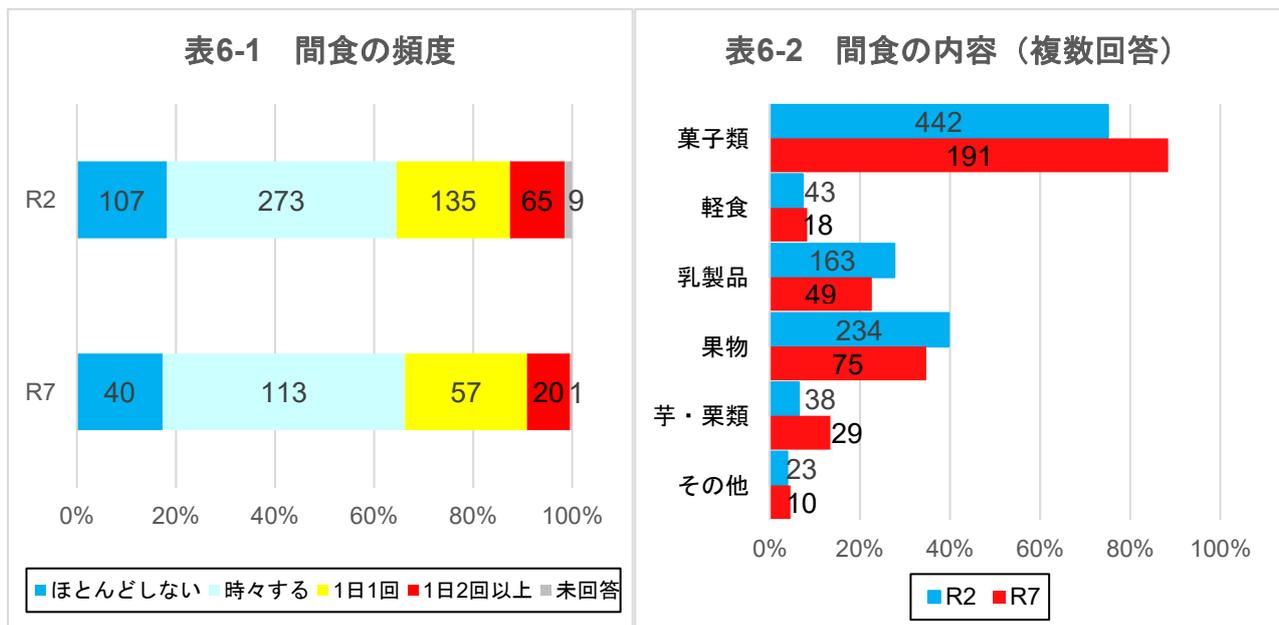
市販の食品の味付けは、砂糖も食塩も少しずつ減らしている傾向にあるため、砂糖や食塩の摂取量が増えているとは限りませんが、食卓のおかずの味付けについて、何でも味付けを濃くするのではなくメリハリを利かせることが、将来の生活習慣病予防にもつながり、望まれます。



## 6 間食の頻度が横ばいも、内容は菓子類が増えている

間食の頻度が1日1回以上の人が33%で、前回調査（34%）と横ばいでしたが、内容を見ると、菓子と答える割合が大幅に増えています。

間食は「おやつ」と呼ばれますが、これは菓子を食べることではなく、3食で摂りきれなかった栄養を補う「補食」が本来の目的です。適切な頻度だけでなく、内容を考えた間食の食べ方を意識したいものです。

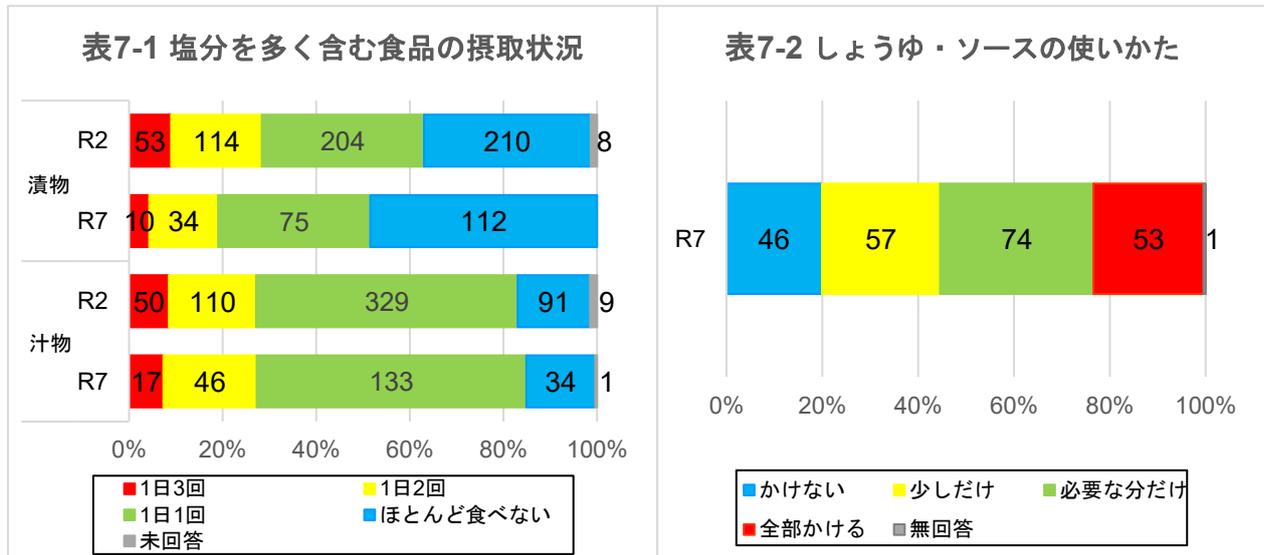


## 7 弁当などについているしょうゆ・ソースを味見せず全部かける人は23%

漬物を1日3回食べる人は4%と、前回調査(9%)に比べ大きく減少しています。

一方で、弁当などについているしょうゆ・ソースを味見せず全部かける人は23%いました。

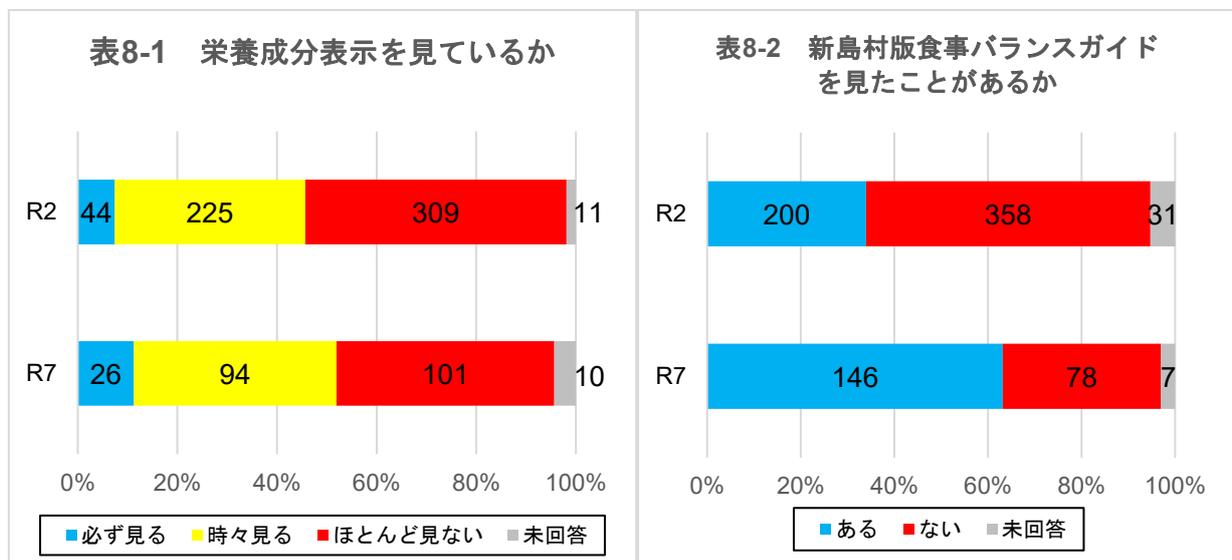
島しょ地区の食事調査から、新島村の20歳以上の住民は食塩摂取量が東京都平均の約1.5倍多い結果が出ており、調味料や塩分を多く含む食品については摂取頻度を考えて摂りたいものです。



## 8 栄養成分表示を見る人は約半数、新島村版食事バランスガイドを知る人が63%に増加

栄養成分表示を必ず見るのは11%、時々見る人は41%で合計52%、新島村版食事バランスガイドを知っている人は63%で、前回調査に比べ、いずれも増加しています。

食品の品質を見分けて選ぶことは食事の基本につながります。市販の食品には栄養成分が必ず表示されています。また、新島村版食事バランスガイドは平成20年に作成されましたが、新島村の特産物や郷土料理も取り入れたバランスよく食事を摂る目安になります。前回調査結果でバランスガイドの認知率低下を受けて普及啓発に力を入れましたが、今後も食品成分表示やバランスガイドを見る習慣をつけ、自分の必要な栄養量を知ることが望まれます。

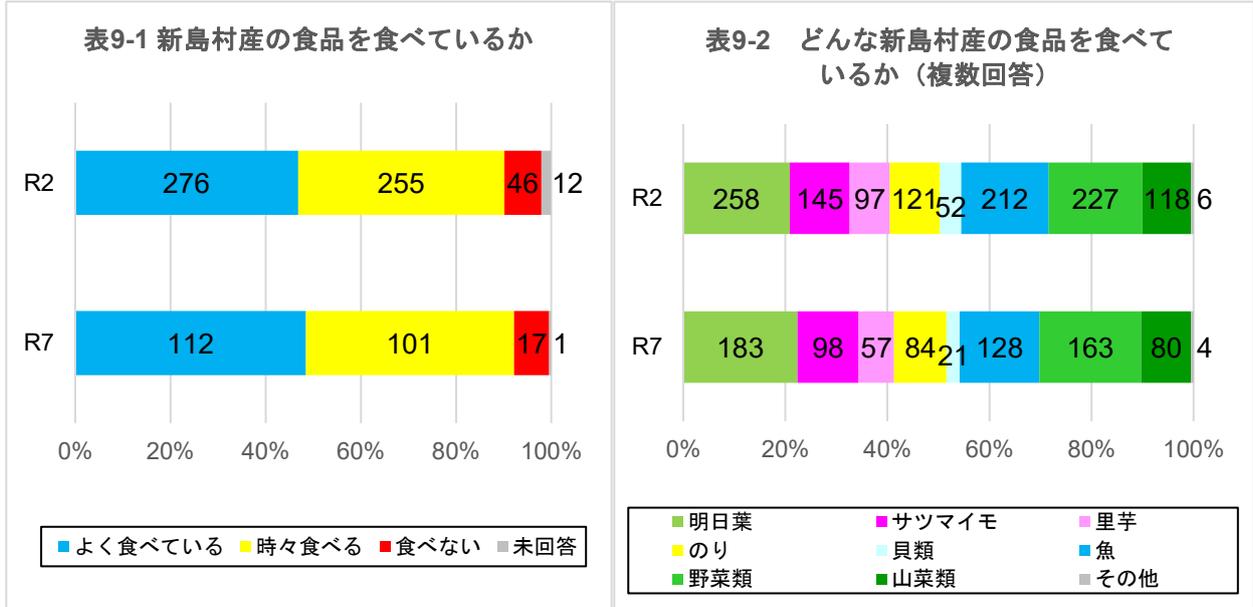


## 9 新島村産の食品をよく食べている人は47%

新島・式根島で作っている地場の食品をよく（週3回以上）食べていると答えた人は48%で、前回調査（47%）とほぼ同じでした。

漁業、農業に携わる方の減少、高齢化、流通などの課題もありますが、地場産食品の情報発信はもちろん、新島・式根島の風土に合った野菜や芋を家庭で育てたり、親族や近所などで分け合う「もやい」とおして、地場産食品や郷土料理に接する機会を残していきたいものです。

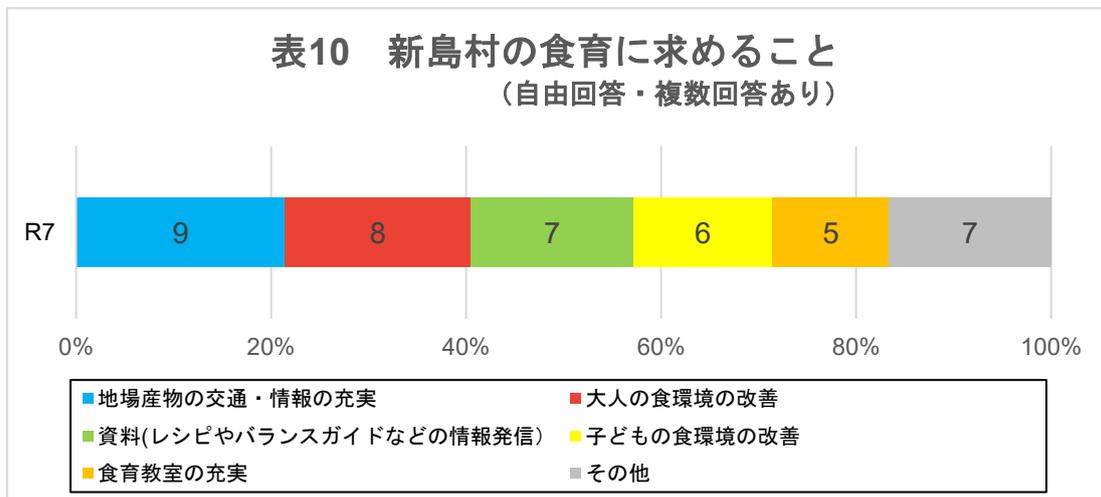
自分たちの住む、新島村の風土に適した食文化を知り、後世に伝えていくためにも、これからも新島村産の食品に接する機会を少しでも多く作ることが大切と考えられます。



## 10 新島村の食育に望むこと（自由回答）

42件の貴重な意見をいただきました。この中で多かったのは、地場産物を含む食品の流通・情報の充実を望む声が9件、食育教室や資料（レシピやバランスガイド）などを含む、大人の食環境の改善につながるものが計20件、子どもの食環境の改善について6件でした。

いただいた意見は関係機関と共有させていただき、実現可能な事項に関しては、さっそく実施につなげ、新島村にとって、よりよい食環境の整備を行っていきます。



# ◆◆新島村の食育について◆◆

## ～アンケートご協力のお願い～

新島村では、進学や就職の際に、多くの子どもたちが親元を離れて生活する現状があり、それまでに「自分で食を選ぶ力」を身につけて生涯の健康づくりにつなげること、また高齢化が進む中でも、健康でいられる食生活を送ることが求められています。

そのため、村では平成23年に「新島村食育推進計画」を策定、以後5年毎に改定する際、評価指標としてアンケート調査を実施してきました。

今回、令和8年8月「新島村食育推進計画(第四次)」の改定にあたり、新島の食の実態を把握させていただきたく、全戸配布方式でアンケート調査を行います。

このアンケートは新島村の食育を推進するため、20歳以上の住民全員が対象です。みなさんの食習慣の状況を把握する目的で実施します。お聞きした内容について秘密を守り、目的以外に使用することはありません。

村では、今回のアンケートをみなさまに回答いただくことで、より幅広く、食育に対する意見をお聞かせいただける貴重な機会とらえております。

一人でも多くの皆さまのご意見をお聞かせいただきたく、ご協力をお願いいたします。

令和7年5月 吉日

### アンケートの返信方法 ① ② ③のいずれかで、7月10日まで回答をお願いします

- ① 返信用封筒に入れ、ポストに投函してください(切手はいりません)
- ② 返信用封筒に入れ、以下の施設の回収ポストに入れてください  
(新島村役場、さわやか健康センター、若郷支所、式根島支所)
- ③ QRコードから回答 ----->



※このアンケート用紙は世帯に1部配布させていただいておりますが、世帯に1人のみの回答に限定しません。ほかに紙面で回答されたい方は、さわやか健康センターにアンケート用紙をご用意しております。また、コピーして回答することもできます。

～このアンケートについてのお問い合わせ～  
 新島村さわやか健康センター 管理栄養士 えんどう  
 TEL. 04992-5-1856

### ◇朝食・昼食・夕食についてお聞きします

- 問13 朝食・昼食・夕食をそれぞれ食べますか?  
①食べる ②時々食べる ③食べない
- 問14 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)は何品食べていますか?  
①なし ②1品 ③2品以上
- 問15 副菜(野菜・海藻・イモ類を主に使ったおかず)は何品食べていますか?  
①なし ②1品 ③2品以上

	朝食	昼食	夕食
問13			
問14			
問15			

### ◇食生活についてお聞きします

- 問16 毎日どれくらいの野菜の量を食べていますか？(漬物は除く)  
①毎食必ず小鉢1杯食べている ②1日小鉢1杯食べている ③ほとんど食べない
- 問17 1日に必要な野菜の量を知っていますか？  
知っている場合は( )に量を書いてください。  
①知っている( )g ②知らない
- 問18 野菜はどんな調理法でよく食べますか？(あてはまるもの全部)  
①生野菜 ②ゆで野菜 ③炒める ④煮物 ⑤揚げ物 ⑥野菜ジュース ⑦その他
- 問19 どちらかという塩辛い味付けを好みますか？  
①はい ②いいえ
- 問20 どちらかという甘い味付けを好みますか？  
①はい ②いいえ
- 問21 どちらかという脂っこい味付けを好みますか？  
①はい ②いいえ
- 問22 食事以外に間食はしますか？  
①ほとんどしない ②時々する ③1日1回 ④1日2回以上
- 問23 間食はよくどんなものを食べますか？(あてはまるもの全部)  
①菓子類 ②軽食 ③乳製品 ④果物 ⑤芋・栗類 ⑥その他
- 問24 1日に果物をどれくらい食べますか？  
※目安：みかん2個＝りんご半分＝柿半分＝バナナ1本  
①毎日1～2個 ②毎日みかん3個程度 ③毎日4個以上 ④ほとんど食べない
- 問25 漬物は1日何回食べますか？  
①1日3回 ②1日2回 ③1日1回 ④ほとんど食べない
- 問26 汁物(味噌汁・スープ)は1日何回食べますか？  
①1日3回 ②1日2回 ③1日1回 ④ほとんど食べない

回答は当てはまる番号を選択のうえ、なるべく最も近いと思われる番号をできるだけ回答欄へご記入ください。 【 回答欄 】

- 問1 性別 ①男 ②女 ③回答しない
- 問2 年齢 ①20代 ②30代 ③40代 ④50代 ⑤60代 ⑥70代 ⑦80代以上
- 問3 住所 ①本村 ②若郷 ③式根島
- 問4 家族構成  
①一人暮らし ②夫婦のみ ③親と子の二世帯 ④親・子・孫の三世帯 ⑤その他
- 問5 あなたは健康だと思いますか？  
①はい ②いいえ ③どちらともいえない
- 問6 定期的な健診(特定健診・企業健診など)は受けていますか？  
①受けている ②受けていない
- 問7 現在かかっている病気はありますか？  
①ない ②ある  
→ ②ある と答えた方にお聞きします。
- 問8 何の病気ですか？  
①糖尿病 ②高血圧 ③脂質異常症 ④腎機能 ⑤痛風 ⑥その他
- 問9 定期的に受診していますか？  
①している ②していない

### ◇お酒についてお聞きします

- 問10 飲酒する習慣がありますか？  
①毎日 ②時々 ③ほとんど飲まない(飲めない)  
→ ①毎日 ②時々 と答えた方にお聞きします。
- 問11 何を主に飲みますか？  
①ビール ②焼酎 ③日本酒 ④ウイスキー ⑤その他
- 問12 1回の飲酒量はどれくらいですか？  
①1合未満 ②1～2合未満 ③2～3合未満 ④3合以上  
※目安：飲酒日の1日当たりの飲酒量  
⇒清酒1合(180ml)＝ビール中瓶1本(500ml)  
＝焼酎35度(80ml)  
＝ウイスキーダブル1杯(60ml)  
＝ワイン2杯(240ml)

- 問27 お弁当に付いている、しょうゆ・ソースなどを、どのくらいかけますか？(どれかひとつに○)  
①(食べる前に)全部かける ②味をみてから、必要な分だけかける ③少しだけかける ④かけない(使わない)
- 問28 新島村で作られている地場の食材を食べていますか？(明日葉・芋・海藻物など)  
①よく食べる(週3回以上) ②時々食べる(週1回位) ③食べない  
→ ①よく食べる②時々食べる と答えた方にお聞きします。
- 問29 どんなものをよく食べていますか？(あてはまるもの全部)  
①明日葉 ②サツマイモ ③里芋 ④のり ⑤貝類 ⑥魚 ⑦野菜類 ⑧山菜類 ⑨その他
- 問30 あなたは、島の郷土料理を知っていますか。  
①はい ②いいえ  
→ ①はい と答えた方にお聞きします。
- 問31 知っている郷土料理の名前を書いてください。(いくつでも)
- 問32 あなたは、島の郷土料理を作ることができますか。  
①はい ②いいえ  
→ ①はい と答えた方にお聞きします。
- 問33 作ることができる郷土料理を書いてください。(いくつでも)
- 問34 新島村版バランスガイドを見たことがありますか？  
①ある ②ない  
→ ①ある と答えた方にお聞きします。
- 問35 内容がわかりますか？  
①よくわかる ②少しわかる ③わからない
- 問36 バランスガイドを見て、自分の食事に当てはめたことがありますか？  
①ある ②ない
- 問37 食品を買うとき、栄養成分表示を見ますか？  
①必ず見る ②時々見る ③ほとんど見ない
- 問38 新島村の食育につきまして、ご意見・ご要望がありましたら、ご記入ください(自由回答)。

～アンケートにご協力いただき、ありがとうございました～

## 参考資料 4

### 新島村食育推進計画策定委員会設置要綱（新島村要綱第16号）

#### （設置）

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づき、新島村食育推進計画（以下「計画」という。）を策定するため、新島村食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

#### （所掌事項）

第2条 委員会の所掌事項は、次のとおりとする。

- （1）計画の策定に関すること。
- （2）その他計画の策定に関し村長が必要と認める事項

#### （組織）

第3条 委員会は、委員30人以内をもって組織し、委員は、関係機関又は団体に所属する者、学識経験者及び一般住民から村長が委嘱する。

#### （任期）

第4条 委員の任期は、委嘱の日から委嘱の日の属する年度の末日までとする。ただし、欠員が生じた場合の補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

#### （委員長および副委員長）

第5条 委員会に委員長および副委員長1人を置き、委員の互選とする。

- 2 委員長は、委員会を総理し、会議の議長となる。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき、または委員長が欠けたときは、その職務を代理する。

#### （会議）

第6条 委員会の会議は、必要に応じて委員長が招集する。

- 2 委員会は、必要に応じて関係者の出席を求めて意見を聴取し、または資料の提出を求めることができる。
- 3 感染症拡大予防対策等により委員会の会議の招集が困難な場合は、書面による会議とすることができる。

#### （事務局）

第7条 委員会の庶務は、さわやか健康センターにおいて処理する。

#### （その他）

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が定める。

## 附 則

この要綱は、令和2年12月1日から施行する。

新島村食育推進計画（第四次）策定委員会 委員名簿

	分野	所属	氏名
1	乳幼児期	新島村立新島保育園 園長	大沼 知代
2	学童期	新島村立新島小学校 校長	荒木 憲秀
3	学童期	新島村立式根島中学校 校長	河津 力
4	青年期	東京都立新島高等学校 校長	石田 耕士
5	青年期	新島地区PTA 連合協議会 会長	市川 晃一
6	児童～高齢者	民生委員協議会 会長	前田 好眞江
7	関係団体	新島村農業協同組合 代表理事	石野 正幸
8	職域	新島水産加工業協同組合 組合長	池村 遼太
9	職域	新島村商工会 事務局長	前田 明
10	職域	新島建設業協会 会長	宮川 和仁
11	高齢者	シルバー人材センター 会長	笹平 良文
12	高齢者	社会福祉法人新島はまゆう会 施設長	前田 豊
13	医療	新島村本村診療所 所長	張 耀明
14	専門団体	大島地区食品衛生協会 新島支部長	青沼 優子
15	専門団体	新島村社会福祉協議会 会長	市川 英俊
16	住民団体	新島婦人会 会長	前田 晴美
17	住民団体	新島体育協会 会長	公文 宏司
18	住民団体	郷土料理研究会 会長	梅田 喜久江
19	福祉	新島村民生課 課長	前田 主税
20	産業	新島村産業観光課 課長	佐久間 真
21	教育	新島村教育委員会教育課 課長	小川 晋
22	保健	島しょ保健所大島出張所新島支所 栄養士	嶋田 彩花
	事務局	新島村さわやか健康センター 事務長	梅田 真弓
		新島村さわやか健康センター 主任管理栄養士	遠藤 律子



新島（左上）と式根島（右下）

## 新島村食育推進計画（第四次）

～日本一健康な島をめざして～

発行 令和8年3月  
発行者 新島村  
事務局 新島村さわやか健康センター

〒100-0402

東京都新島村本村3-12-8

TEL 04992-5-1856

FAX 04992-5-1857

<http://www.nijima.com/kenkou/sawayaka/index.htm>