

# 朝ごはん条例 の制定

青森県  
鶴田町  
(つるたまち)



人口：14,064人（H25.3末）  
特徴：津軽平野のほぼ中央に位置し、米とりんごの生産が盛ん。「鶴田」の町名は、鶴が多く飛来していたことに由来。

男性の平均寿命が全国ワースト10。平成12年、鶴田町は、町民の平均寿命の低さに危機感を持った。加えて、子どもたちの1割強が朝食を取らず、7割以上が夜食を食べ肥満の原因となるなど、食生活が乱れている実態が浮き彫りになった。

そこで、鶴田町民の長寿を守り、将来を担う子どもたちの健康を守るため、正しい食生活習慣を身につけることが必要であると考え、平成16年3月、全国初となる「鶴田町朝ごはん条例」を制定。家庭・学校・地域が連携して、朝ごはんを食べることの大切さを広めている。

## 健康を取り戻せ

鶴田町は、平成12年の町の平均寿命が男性74.5歳と全国ワースト10、女性も全国平均を下回っているという状況であった。

また、平成13年に、3～14歳の全児童に食生活等状況調査を行ったところ、1割強の子どもたちが朝食を取らず、7割以上が夜食を食べ、肥満や身体不調を起こすなど食生活が乱れている実態が浮き彫りになった。

鶴田町民の長寿を守り、日本の将来を担う子どもたちの健康を守るために正しい食生活習慣を身につけることが必要と考え、平成16年3月、全国初となる「鶴田町朝ごはん条例」を制定した（同年4月施行）。



料理をする子ども

## 「朝ごはん運動」

条例では、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安全及び安心な農産物の供給、④地産地消の推進、⑤食育推進の強化、⑥米文化の継承という6つの基本方針を掲げた。

この条例に基づき、①小学校全学年を対象とした料理教室の開催、②週5日の学校給食をすべて米飯給食に転換、③農家などによる地元野菜、りんご等の食材提供、④小学校高学年を対象とした通学合宿の開催、⑤早寝、早起き、朝ごはんに関する講演会の開催など様々な取組を行っている。

この取組は町を中心に、食生活改善推進協議会など関係団体の協力の下で行われている。当初は、親世代に「町は朝ごはんを強制するのか」「共働きで時間に余裕がない」など、なかなか理解を得られなかった。

そこで、あらゆる機会を通じて、朝ごはんの効果に掲載された記事の配布や講演会の開催など、地道な活動を行った結果、徐々に効果が出始めた。地元の食材を提供したいという農家のお母さんによる応援隊が結成されるなど、今では家庭、学校、地域が連携して取り組んでいる。



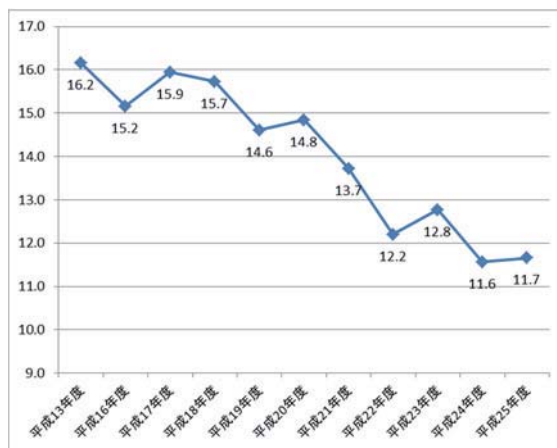
一緒にごはんを食べる親子

### 肥満児が5%減少

条例制定後、平均寿命が延びているほか、肥満児割合、朝食を欠食する児童生徒の割合、塩分摂取量等が改善している。

町民男性の平均寿命は、平成12年には74.5歳だったが、平成22年には77.0歳となった。

肥満傾向児出現率の推移



肥満児の割合は平成13年度の16.2%から平成25年度には11.7%に、朝食を欠食する児童生徒の割合も平成13年度の11.3%から平成25年度には8.5%に減少している。

一日当たりの塩分摂取量も平成15年度の13.2gから、平成25年度には12.6gと改善している。

### 地方分権改革との関連

食育の理念を盛り込んだ鶴田町の条例は、平成17年に成立した食育基本法に影響を与えるなど、地域を超えた全国的な活動となっている。

規模が小さい自治体だからこそ、現場に密着した独自のアイデアを条例や政策に結びつけやすく、家庭・学校・地域と連携した取組は着実な成果につながっている。

### 関係者からのメッセージ



私たちは「朝ごはん運動」として、町内全ての小学校へ出向き、地場産品を使った調理実習を行っています。子どもたちには朝ごはんの大切さ、調理する楽しさを実感してもらっています。地域が担う食育として、今後も子どもから大人まで、健康づくりのお手伝いとなるような活動をしていければと思います。

(鶴田町食生活改善推進協議会  
会長 木村 夢知子氏)