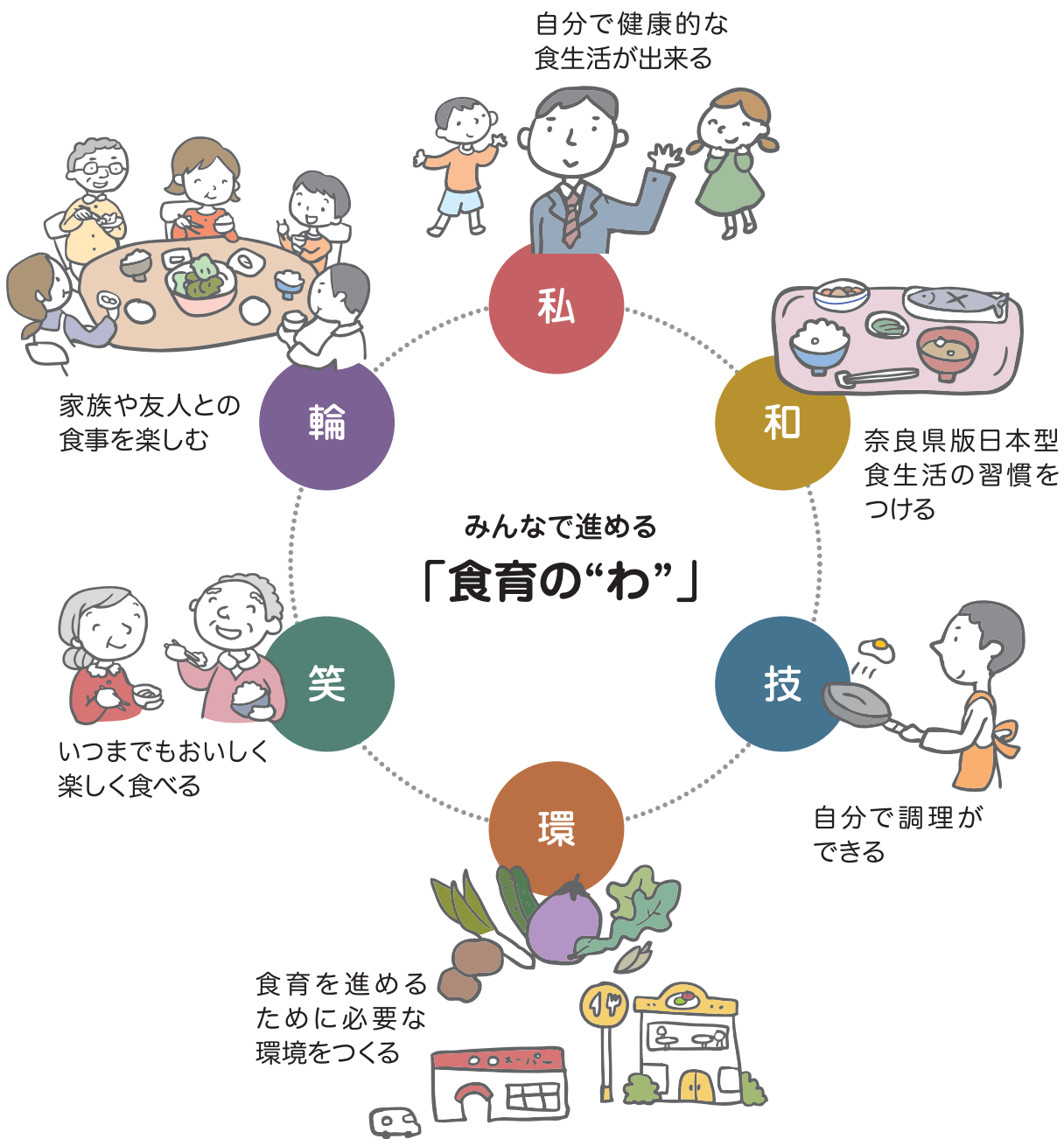


# 第2期 奈良県食育推進計画 〔概要版〕

食育により健康な心身をつくり、  
健康長寿をめざします



平成24年3月  
奈良県

# 食育推進の 取り組み



## ■ ライフステージに応じて食育に取り組もう！

### 乳幼児期では (0歳～6歳)

#### ◆ 基本的な生活習慣の習得

- ・ 味覚の形成や噛む力など食べる力を育もう。
- ・ 規則正しい生活リズムを定着させよう。



『離乳食をはじめよう！  
& つくろう！』  
離乳食の進め方・作り方のDVDを奈良県栄養士会が制作し、配布しています。

#### 主な指標

指 標	現状値	目標(H28)
○ 夕食を午後7時までに食べている幼児の割合	62.1%	70%

### 少年期では (7歳～18歳)

#### ◆ (小学生) 食生活の基礎の確立

- ・ バランスのとれた朝食で1日をスタートさせ、望ましい生活リズムを確立しよう。
- ・ 食に関する学習を通じ、基本的な食生活を自分でできる力を身につけよう。



#### ◆ (中学生・高校生) 自立した食生活を 実践できる力の習得

- ・ 食生活の自立に必要な食に関する知識、技術を習得しよう。
- ・ 自分自身の食生活の課題について、学んだことを実践することで解決できるようになろう。

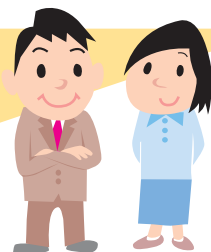
### 三角食べをしよう!!

ごはん、おかず、汁物を順序良く食べることを三角食べといいます。  
三角食べで色々な味を楽しむことや良く噛んで食べることにつながります。

#### 主な指標

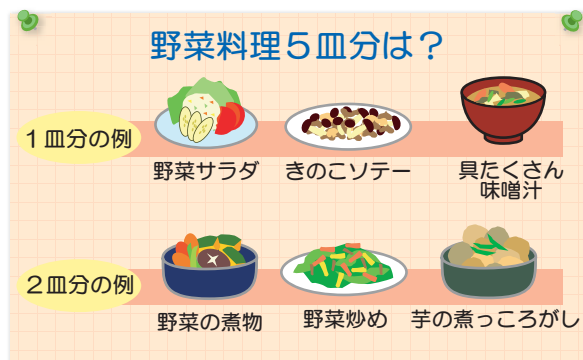
指 標	現状値	目標(H28)
○ 3食3品(以上)三角食べをしている児童・生徒の割合		24年度に把握・設定
○ 「弁当の日」(自分で作った弁当持参)を導入している中学校・高校の数		24年度に把握・設定

## 青年期では (19歳～39歳)



### ◆望ましい食生活の定着

- ・適正体重を知り、やせすぎ、肥満に気をつけよう。
- ・1日5皿以上の野菜料理を食べよう。
- ・女性はカルシウム、鉄分を積極的にとろう。
- ・自分自身の健康管理とともに、子どもの食習慣の育成を意識しよう。



### 主な指標

指標	現状値	目標(H28)
○ 1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	26.8% (※)	33%
○ 自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	24年度に把握・設定	

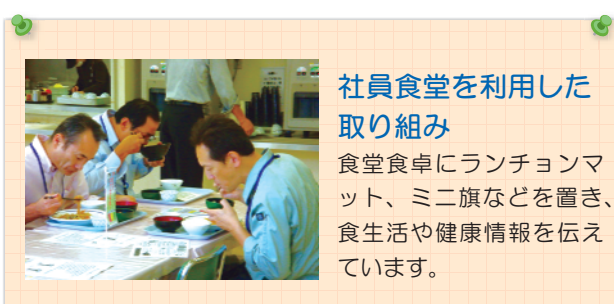
(※) 野菜を1日350g以上食べている人の割合

## 壮年期では (40歳～64歳)



### ◆食生活を見つめなおし、健康を維持増進する

- ・適正体重を知り、体重をコントロールしよう。
- ・1日5皿以上の野菜料理を食べよう。
- ・女性はカルシウム、鉄分を積極的にとろう。



### 主な指標

指標	現状値	目標(H28)
○ 腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8% (※)	46%

(※) お腹いっぱい食べない人の割合

## 高齢期では (65歳～)



### ◆健康状態に応じた楽しい食生活を実践する

- ・低栄養に気をつけ、肉や魚も十分に食べるようにしましょう。
- ・家族や友人との食事を楽しもう。
- ・地域活動等を通じて、食に関する知識や技術を次世代へ伝えていこう。

### 主な指標

指標	現状値	目標(H28)
○ 家族や友人と一緒に食事をする機会が多い人の割合	64.6% (※)	71%

(※) 家族などと夕食をとっている60歳以上の男性の割合

# ■ 生涯を通じて取り組もう！

## 家族との食事を楽しむ食育

### ◆ 家族団らんで食事を楽しみ、食に関する様々なことを知る

- ・ 家族そろって食卓を囲み、食の楽しさを実感しよう。



#### 主な指標

指 標	現状値	→ 目標(H28)
○ 家族と夕食をとる青壮年期の男性の割合（一人世帯者を除く）	61.6%	65%

#### 家族そろっての食事の推進

- ・ 食育の日（毎月19日）をノー残業デーとし、家族そろっての食事の機会を仕組みとして作っていきます。

## 調理力を高める食育

### ◆ 調理力をつけ、食の自己管理能力を高める

- ・ 調理を通じて、食材の産地、旬、食文化などの食に関する様々なことを学ぼう。
- ・ 性別、年代に関わらず料理ができる力を身につけよう。



ヘルスチーム菜良の活動

ヘルスチーム菜良（なら）による高校生の調理力向上講座

県は中高生の調理力の向上をめざし、大学生ボランティア「ヘルスチーム菜良」のメンバーを講師とした高校生向けの料理教室を実施していきます。

#### 主な指標

指 標	現状値	→ 目標(H28)
○ 自分で料理を作る中高生の割合	47.1%（中学生）	50%
	45.5%（高校生）	50%
○ 自分で料理を作る男性の割合	44.2%	50%

## 歯の健康を維持・向上する食育

### ◆ 口腔機能の発達に適した咀嚼力を育て、健康な歯を保持する

- ・ 時間をかけてよく噛んで味わおう。
- ・ 8020をめざし、歯の喪失を予防しよう。

#### 主な指標

指 標	現状値	→ 目標(H28)
○ 時間をかけてよく噛んで食べる（20～30回）青壮年期の割合	25.1%	33%

ヘルスマイトの  
かみかみレシピ

佐野市食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員が良く噛んで食べるレシピ「かみかみレシピ」を作成。歯科医院やイベントで配布しています。

# 食育を進める環境をつくろう！

## 食生活情報コンテンツの開発と提供

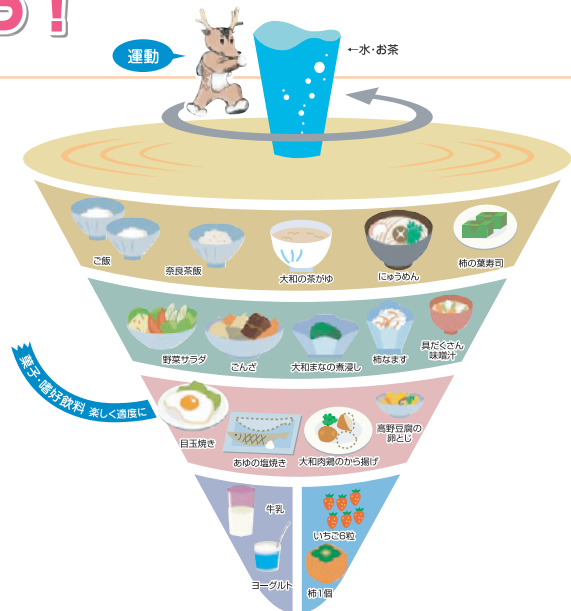
### ◆食に関する情報が充実し、県民が情報を有効に活用できる

- ・行事食や伝統料理、地域の食文化を楽しもう。
- ・食の安全性について学ぼう。



#### 主な指標

指標	現状値	目標(H28)
○ 食に関する必要な情報(安全性・旬・健康など)を得られると感じる人の割合	22.9%	33%



奈良県版食事バランスガイド

## 食育の担い手や県産品などの食育資源の充実

### ◆食育の担い手の育成や食育資源を充実させ、県内各地域で食育を展開

- ・様々な立場から食育の担い手として県内各地域の食育に参加しよう。



#### 県内大学共同による「(仮称)食育マスターの養成」

県は県内の大学と連携し、大学が開催する食に関する市民講座を、一定時間受講した方を「食育マスター」として認定する仕組みを進めていきます。

#### 主な指標

指標	現状値	目標(H28)
○ 健康的なメニューを提供する店舗等の数	113店舗	200店舗

## 市町村における食育推進の支援

### ◆市町村での地域特性に応じた食育の推進

- ・地域の特性に応じた食育推進計画を作ろう。

#### 食育推進会議委員による市町村食育推進講演会の実施

奈良県食育推進会議委員により、食育に関する講演会を市町村関係者等に実施し、地域における食育推進を支援します。

#### 主な指標

指標	現状値	目標(H28)
○ 食育推進計画を策定している市町村の割合	33.3% (13市町村)	100%

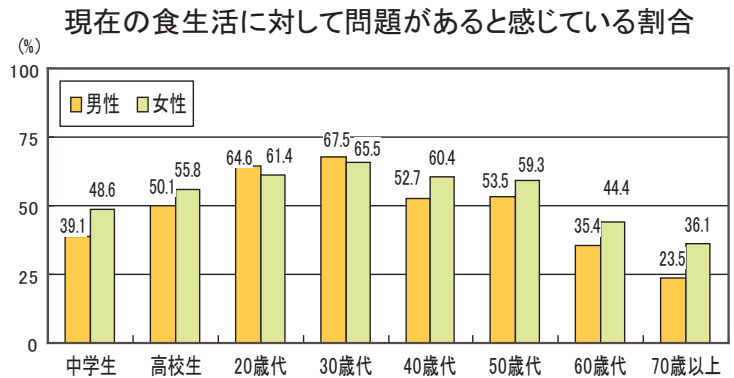


# 奈良県の食育に関する主要な課題

## 課題1

### ライフステージに応じた食育が必要である

- ・ 県民の多くが、現在の自分の食生活に対して問題があると感じています。

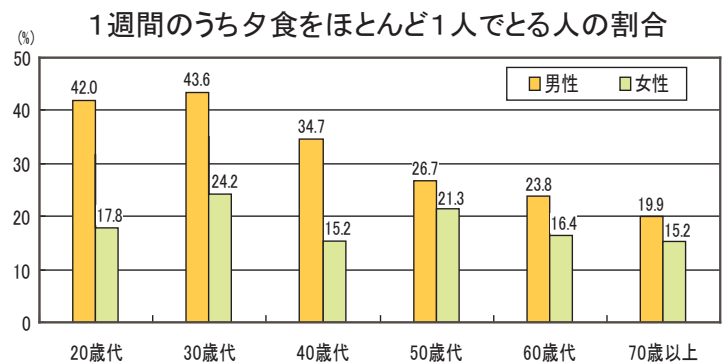


出典：奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

## 課題2

### 家族と一緒に食事ができるための取り組みが求められる

- ・ 20歳代～40歳代の男性は家族との夕食の機会が少なくなっています。
- ・ 家族と共にとる食事は食事の楽しさ、基本的な食習慣の確立、食事マナーの習得など様々な効果が期待できます。

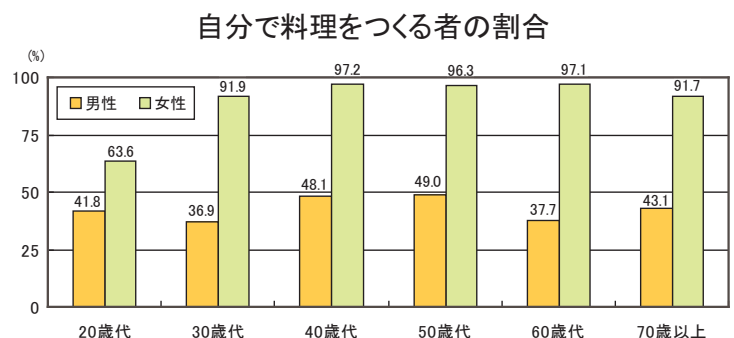


出典：奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）  
※1人暮らしを除く。「ほとんど毎日」「週4～5日」の合計値

## 課題3

### 自分で調理する能力が求められる

- ・ 男性で自分で料理をつくる人はどの年代も50%以下となっています。
- ・ 調理能力を高めることは、健康の自己管理能力を高め、肥満や生活習慣病の予防へとつながり、地産地消の推進や食文化の伝承などの効果も期待できます。

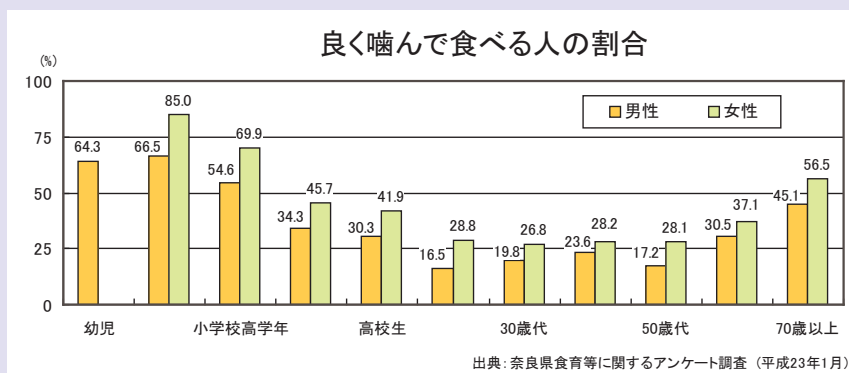


出典：奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

#### 課題4

#### 時間をかけてよく噛んで食べるなど、歯の健康の維持が必要である

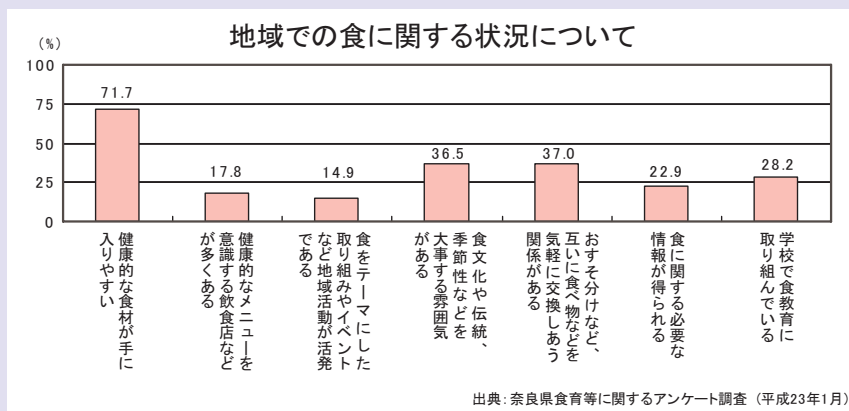
- ・ 30歳代～40歳代で「良く噛んで味わって食べる」人が少なくなっています。
- ・ 食べることは「噛むこと」から始まります。



#### 課題5

#### 食育を進めるための環境づくりが求められる

- ・ 健康的な食材は手に入りやすいと感じられていますが、県民が健康的な食生活を送ることができる環境が十分とは言えません。



#### 課題6

#### 食育を広めるための体制づくりが必要である

- ・ 県民の健康づくりの支援には、住民に身近な市町村の果たす役割が重要であり、市町村での食育推進計画の策定を通して積極的な食育の取り組みが必要です。

## 第2期 奈良県食育推進計画について

### 奈良県食育推進計画とは…

- ・本県では食育基本法に基づき、平成19年3月に「奈良県食育推進計画」(第1期計画)を策定し、この計画は第2期計画に当たります。
- ・計画期間は平成24年度～平成28年度の5ヵ年とします。

### 「食育」とは？

- 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。
- 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できる人間を育てること。

## 計画の推進体制

県の関係部局および市町村、保育所・幼稚園・学校、生産者、事業者、ボランティア等との連携と県民との協働を進めながら食育の推進に向け取り組みます。

### ◆各主体の役割

主体	役割
○県民	⇒ 健康な食生活の実践と食育の推進
○保育所・幼稚園・学校等	⇒ 子どもへの食育・地域や家庭との連携
○生産者	⇒ 食に関する体験活動の支援・地産地消の推進
○事業者	⇒ 健康なメニューの提供・食の安全安心の確保
○各種団体・ボランティア	⇒ 食育推進の施策や活動への協力
○保健・福祉・医療関係者	⇒ 個人に応じた食育の推進
○市町村	⇒ 地域特性に応じた取り組み推進
○県	⇒ 食育推進の総合的な計画策定と支援



<http://www.sukoyakanet.pref.nara.jp/>

奈良県では、楽しみながら健康になれる参加型のメニューを充実させた新しい健康情報サイト「すこやかネットなら」を開設しています。健康情報を共有して県民みんなで健康になりましょう！



### 計画に関するお問い合わせ

奈良県健康福祉部健康づくり推進課 健康推進係  
〒630-8501 奈良県奈良市登大路町30  
電話：0742 (27) 8662 Fax：0742 (22) 5510