

食育を巡る現状と課題

1. 食生活について

朝食の欠食	奈良県の小中高校生は、全国に比べて朝食欠食率が高い傾向にあります。成人の約1割が朝食をほとんど食べていません。	健康的な生活を送るためには1日3度の食事を規則正しく摂ることが重要です。規則正しい食事のリズムが好ましい生活習慣を形成し、健康にもつながります。
「ご食」の増加	高校生の約6割が朝食を1人で食べています。	食事を通して家族や仲間などの人とのコミュニケーションを図り、おいしく、楽しく食事を食べる機会を作ることが大切です。
栄養の偏り	成人男性の約4割、女性の約5割が脂肪からのエネルギー摂取が適正比率の25%を超えています。(全国) 成人の野菜の平均摂取量は266.7gで目標とされる350gを大きく下回っています。(全国)	健康でいきいきとした毎日過ごすためには、食に関する正しい知識と食を選択する力を習得し、健康的なバランスのとれた食生活を実践することが重要です。

2. 生活習慣病について

肥満の増加	30～50歳代男性の約3割が肥満です。	適切な食習慣や運動習慣を身につけ、肥満及び生活習慣病を予防及び改善することが重要です。
生活習慣病の増加	40～74歳では男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームまたは予備群です。(全国)	

3. 食の安全・安心について

食生活の不安	県内の消費者においても約9割の人が、食生活に不安又はやや不安があると答えています。	食品の安全・安心に関する情報が関係機関及び関係団体で共有され、迅速かつ正確に県民に情報提供されることが重要です。
--------	---	--

4. 食の安定供給について

見直される地産地消	奈良県の食料自給率はカロリーベースで15%、生産額ベースで31%です。	「地産地消」や「食育」など生産、流通、消費が一体となった取り組みを進め、計画的、戦略的に農林水産物や畜産物の自給力の向上を図ることが重要です。
農林水産業の担い手の育成・確保	奈良県の農林水産業就業人口は平成7年から平成17年の10年間で27%減少しており、65歳以上が約5割を占めています。	産業として魅力ある農林水産業とするため、農林水産業経営の安定・向上を図りつつ、幅広い人材の新規参入を促進することが重要です。

5. 食べ残し・食料廃棄について

外食産業・家庭などにおける食品廃棄物の増加	食堂・レストランで昼食時には3.1%の食べ残しが出ています。(全国) 家庭でも、食べ残しや直接廃棄等による食品ロスが4.1%あります。(全国)	食べものを大切にする県民意識を育むために、作りすぎ、買いすぎを控えて食品廃棄物の発生抑制について、県民全体で考え、実践していくことが大切です。
-----------------------	--	---

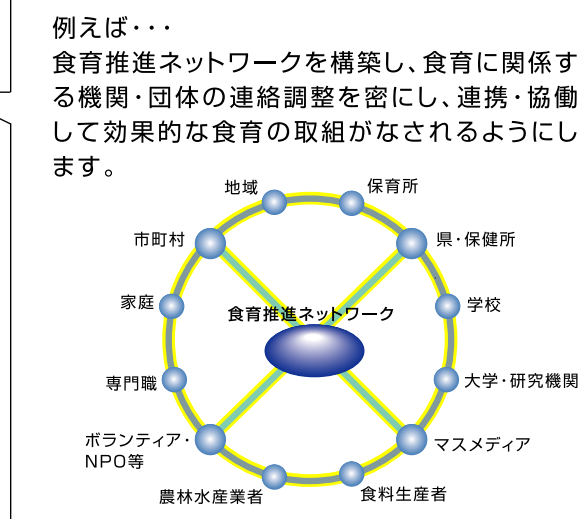
食育推進目標と食育の推進に向けた取組

奈良県食育推進計画の基本理念の達成のためには、多くの県民及び関係者が食育について共通の認識を持ち、積極的に食育の推進に向けて協働し、家庭、地域、保育所、幼稚園、学校、企業等あらゆる場で食育を県民運動として推進することが必要となります。

そのため、基本理念を反映した3つの食育推進目標を設定し、食育の推進に向けた取組を総合的に推進します。

1. 食育推進体制の整備と情報の共有・発信 「食の学び」

<食育推進体制の整備>
各種団体等との連携・協働体制の確立



例えば・・・
ホームページやパンフレット等を通じてわかりやすい形で食に関する情報を普及啓発します。



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

<情報の共有・発信>
食育の推進のための情報提供
リスクコミュニケーションの充実
食品情報に関する制度の普及啓発

例えば・・・
食生活改善推進員等のボランティアやNPO等が行っている様々な普及啓発活動を支援します。



<食育活動者の育成>
専門的知識を有する人材の活用
ボランティアやNPO等の活動への支援

2. 健やかな食生活を実現できる県民の育成 「健康長寿」

<生涯を通じた健康づくり>
健康教育等地域における食育推進
職場における食育推進
よく噛んで食べる食生活の推進
介護予防における取組

例えば・・・
よく噛んで食べる食生活の重要性を伝えるため、噛むことの大切さや食育に関する情報提供を行います。



噛むことの8大効用

<学校(園)における食育の充実>
指導体制の充実
子どもへの指導内容の充実
学校給食の充実
食育を通して健康の保持増進を図る取組
学校・家庭・地域との連携の推進

例えば・・・
市町村保健センター等における乳幼児健診等を通じて、家庭において出産前から食育の重要性を意識し、望ましい食習慣の形成を図るための相談や指導の充実を図ります。



<保育所における食育の推進>
指導体制の充実
保育所での食育推進

例えば・・・
保育所での調理体験を通じて、素材に関心を持ったり、調理器具の使い方を学んだり、食べたいものを考えたりするなど、食に対して主体性を育むよう配慮した取組を行います。



<家庭における食育の環境づくり>
望ましい食習慣や知識の習得
妊産婦や乳幼児に対する栄養指導等
青少年及びその保護者に対する食育推進

3. 奈良の食で創る魅力あふれる地域づくり 「地域の活性化」

<食育推進運動の普及・定着>
食育に関する県民の理解を深めるための普及啓発
食品関連事業者等による食育推進

例えば・・・
外食の栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施など食を通して健康づくりに寄与する店舗を募集し、「健康なら?」応援団」として登録し、県民のみなさんに健康情報の提供などを行います。



<スローフードの推進>
地産地消の推進
ボランティアやNPO活動等における食文化の継承と発展のための取組
学校給食での郷土料理等の積極的な導入やイベントの活用
関連情報の収集と発信

例えば・・・
奈良の伝統的な食文化について子どもたちが関心を抱き理解することができるよう、学校給食において郷土料理や伝統料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、食に関する指導を行う上での教材として活用されるよう促進します。



例えば・・・
食に対する関心と理解を深めるため、農林水産物の生産における様々な体験の機会を拡大します。



<生産者と消費者の交流促進>
都市と農山村の共生・交流の促進
農林水産業体験活動の促進と消費者への情報提供

<食品廃棄物の発生の抑制>
食品廃棄物の発生の抑制

例えば・・・
食べものを大切にする心を育てるため、「食べ残し」の防止に向けた普及啓発をすすめます。