

# 食育の推進

## 第2期 奈良県食育推進計画の作成について

健康福祉部 健康づくり推進課

# 奈良県食育推進計画の1期と2期(案)の基本方針の比較

【(現行)「奈良県食育推進計画」(平成19年3月～24年3月)】

## 【基本理念】

「食」を通して健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

## 【食育の目標】

1. 食を楽しむ
2. 食に対する感謝の気持ちを持ち、食を大切に作る習慣を身につける
3. 食を通して規則正しい生活習慣を身につける
4. 健康な身体のために、自分に適した食を選ぶ力を身につける
5. 農業や地域の食文化、食の歴史を理解する

## 【基本的施策】

1. 食育推進体制の整備と情報の共有・発信 → 「食の学び」
2. 健やかな食生活を実現できる県民の育成 → 「健康長寿」
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」

## 【食育推進の主要指標】

食育推進ネットワークの参加団体数の増加  
(目標:100団体)現状:38団体(H21)

食育の推進に関わるボランティアの数の増加  
(目標:2,500名)現状:2,372名(H21)

「なら食と農(みのり)のサポートリーダー」登録者数の増加  
(目標:1,000名)現状:809名(H22)

食育推進計画を作成・実施している市町村の割合  
(目標:50%以上)現状:25.6%(H22)

毎日朝食を摂る児童生徒の割合の増加  
(目標:83%)現状:83.6%(H22)

肥満者の割合の減少 (目標:男性15%以下女性10%以下)  
現状:現状:男性26.7% 女性14.7%(H22)

学校給食における地場産物を使用する割合の増加  
(目標:15%以上)現状:23.6%(H21)

県民1人1日当たりの厨芥類(ちゅうかいりい)の量の減少  
(目標:130g)現状:98g(H21)

【第2期 奈良県食育推進計画(平成24年～28年) (案)】

## 【基本理念】

「食」を通して健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

## 【大目標】

「食育」を通して健康な心身をつくり、健康長寿をめざす

## 【第2期計画の基本的考え方】

- 家庭の場を重視した、食育の取り組みの推進。
- 将来の健康長寿に向けた、子どもへの食の働きかけの徹底。
- 誰もが楽しく容易に実践できる、ライフステージに応じた健康食生活の提案。

## 【中目標】

### 個人の目標と取組

#### ライフステージ別目標と取組

- ・乳幼児期(0～6歳)
- ・少年期(7～18歳)
- ・青年期(19～39歳)
- ・壮年期(40～64歳)
- ・高齢期(65歳～)

#### ライフステージに横断的な目標と取組

- ・みんなとの食を楽しむ
- ・調理力の向上
- ・歯の健康の維持・向上

### 食環境づくりの目標と取組

食生活情報コンテンツの開発と効果的な提供

食の担い手や県産食品の確保などの食育資源の充実

市町村食育推進計画作成による基盤整備

目標達成に向けたアクションプラン  
(今後検討)

## 第2期 奈良県食育推進計画の主な目標および指標(案)

別紙参照

ライフステージに応じた食育の目標

	基本目標	指 標	
乳幼児期 (0～6歳)	○望ましい生活リズムを身に付ける	○就寝時間が午後10時までの幼児の割合の増加 ○食事を楽しみにしている幼児の割合の増加	
少年期 (7～18歳)	中高生	○バランスのとれた朝食を食べる	○バランスのとれた朝食を食べる児童の割合の増加
		○朝食を毎日食べる	○朝食を食べる生徒の割合の増加
		○食に興味を持ち、食生活について学校で学んだことを実践する	○バランスのよい食事について学校で学んだことを実行している生徒の増加
		○女子の適正な体重の維持	○やせの割合の減少
青年期 (19～39歳)	○朝食を毎日食べる	○朝食を毎日食べる人の割合の増加	
	○生活習慣病を予防するためなどバランスのよい食生活の実践	○食事バランスが悪いと思う人の割合の減少(* 具体的に悪いと思う理由は今後把握)	
	○適正な野菜の摂取	○野菜摂取量の1皿分増加	
	○女性の適正なカルシウム、鉄分の摂取	○女性のカルシウム、鉄分の摂取の増加	
	○女性の適正な体重の維持	○女性のやせの割合の減少	
壮年期 (40～64歳)	○生活習慣病予防をするためなどバランスのよい食生活の実践	○食事バランスが悪いと思う人の割合の減少	
	○適正な野菜の摂取	○野菜摂取量の1皿分増加	
	○適正な体重の維持	○肥満者の割合の減少	
	○女性の適正なカルシウム、鉄分の摂取	○女性のカルシウム、鉄分の摂取の増加	
	○良質のたんぱく質(肉や魚等)を十分にとる	○食事バランスが悪いと思う人の割合の減少	
高齢期 (65歳～)	○適正な体重の維持	○適正な体重の人の割合の増加	
	○家族や友人と食事を楽しく食べる	○家族や友人と食事を食べる人の割合の増加	

ライフステージに横断的な食育の目標

	基本目標	指 標
みんなとの食を楽しむ	○家族団らんで食を楽しむ *家族との共食が望ましい食習慣の実践や食の楽しさ、関心をもたらす	○家族と夕食をとる中高生の割合の増加 ○家族と夕食をとる青年男性の割合の増加(一人世帯者を除く)
調理力の向上	○料理ができる力を身につける	○自分で料理を作る中高生の割合の増加 ○自分で料理を作る男性の割合の増加
歯の健康の維持・向上	○時間をかけてよく噛んで食べる	○時間をかけてよく噛んで食べる(20～30回)青壮年期の割合の増加
	○年齢に応じた目標となる歯の本数を有する人の増加	○80歳で20本の歯を有する人の割合の増加

食環境づくり

	基本目標	指 標
食生活情報コンテンツの開発と効果的な提供	○食に関する(安全性・旬・健康など)情報提供の充実	○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の増加
	○行事食や伝統料理、地域の食文化の理解の推進	○地場や旬の食材を利用する人の割合の増加 ○行事食や伝統料理を大切にしている人の割合増加
	○食の安全性の理解の推進	○食品表示に気を付けている人の割合の増加
食育の担い手や県産食品確保などの食育資源の充実	○様々な立場の食育の担い手を増やす	○食育に関わる人(食生活改善推進員、栄養士、調理師、農業生産者、女性農業士、医療関係者、学校関係者、ヘルスチーム奈良、企業、(仮称)食育マスター等)の増加
	○県産食品やヘルシーメニューを提供する店舗等の充実	○県産食品やヘルシーメニューを提供する店舗の増加
市町村食育推進計画策定による基盤整備	○市町村食育推進計画の策定	○食育推進計画を策定している市町村の割合

\* 具体的な増減の割合は今後検討

## 第2期 奈良県食育推進計画推進の対策例（今後検討）

ライフステージに応じた食育の取組	対 策 例	
	乳幼児期 (0～6 歳)	○「母子手帳」で啓発する子どもと母親の食事コンテンツの作成
	少年期 (7～18 歳)	○学校別の食育取り組み実態把握
		○減ジャンクフード、減清涼飲料水対策の研究 (ハンガリーのポテトチップ税、ニューヨークの自動販売機規制等)
	青年期 (19～39 歳)	○商工会や商店街と連携した朝食提供店(「朝カフェ」)の設置支援
	壮年期 (40～64 歳)	○昼食時の事業所出前食育講座の実施
○イギリスのキッチンカーの取り組みの効果研究		
高齢期 (65 歳～)	○高齢者の低栄養予防のためのコミュニティレベルの昼食会の開催(併せて介護予防の運動、口腔プログラムの実施)	
	○肉の日(毎月 29 日)に肉を購入する高齢者への割引キャンペーン(業界への要請)	
ライフステージに横断的な食育の取組	対 策 例	
	みんなとの食を楽しむ	○食育の日(毎月 19 日)のノー残業デー設定と家族と食事を楽しむ呼びかけ
	調理力の向上	○食育の日(毎月 19 日)の男性の買い物ポイントアップキャンペーン(業界への要請)
	歯の健康の維持・向上	○学校での学校歯科医師や歯科衛生士による出前講座の実施
食環境づくりの取り組み	対 策 例	
	食生活情報コンテンツの開発と効果的な提供	○若者向けの「(仮称)栄養素別摂り方知恵袋」の作成
	食育の担い手や県産食品確保などの食育資源の充実	○県内大学共同による一般人「(仮称)食育マスター」の養成((仮称)奈良県食育大学の開催)
	市町村食育推進計画策定による基盤整備	○計画ひな形の提示や市町村担当者のブロック研修会の開催など県による計画策定支援

## 奈良県の食育に係る現状と主な課題

### 県民アンケート調査からみる 本県の食育をめぐる現状と課題

#### 健康上の現状と課題

- 毎日朝食を食べる人は増加傾向だが、若年層で低い。(2割)
- 食事バランスが悪いと思っている人が多く、特に若年層で高い。(3割)
- 高齢者、若年女性のやせと働き盛り男性の肥満。
- 脂肪、野菜、食塩、カルシウムの摂取量は未だ改善が必要。
- 中学・高校生男子や若年層を中心としてジャンクフードの利用が多い。(7～8割)
- 時間をかけて、よく噛んで食べている人が働き盛り世代で少ない。(1～3割)
- 健康的なメニューを意識する飲食店が多いとは言えない地域がある。(68.7%)

#### 食生活の現状と課題

- 家族と一緒に食事する割合は全国より高いが、若年男性で低い。(3～4割)
- 自分で料理を作る男性が少ない。(44.7%)
- 食品の安全性に不安を感じる人が多い。(84.8%)
- 食に関する必要な情報が得られるとは言えない地域がある。(68.7%)

#### 食の取り組みに関する現状と課題

- 食をテーマにした地域活動が活発とは言えない地域がある。(76.6%)
- 学校で食教育に取り組んでいるとは言えない地域がある。(48.2%)
- 食育への関心は健康面で高いが、廃棄物や体験学習では低い。(1割)

### 現行計画(第1期計画)の 数値目標の達成状況

#### 達成項目

- 毎日朝食を摂る児童生徒の割合増加(83.6%)
- 学校給食における地場産物を使用する割合の増加(23.6%)
- 県民1人当りの厨芥類の量の減少(98g)

#### 未達成だがあと少しで達成

- 食育の推進に関わるボランティア数の増加(2,372人)

#### 未達成

- 食育推進ネットワークの参加団体数(38)
- 食育推進計画を作成・実施している市町村の割合 10市町村(25.6%)
- 肥満者の割合(男性 24.0%)

## ① ライフステージ別目標と取組（案）

### 乳幼児期(0～6歳)

#### <課題>

- ・保護者の生活リズムの影響による子どもの生活リズムの乱れ。
- ・好き嫌いのある乳幼児が多い。

#### <目標>

- ・望ましい生活リズムを身につける。

#### <目標値>

- ・就寝時間が午後10時までの幼児の割合の増加。
- ・食事を楽しみにしている幼児の割合の増加。

#### <対策例>

##### (1) 妊産婦や保護者への食育

- ・妊産婦や保護者の食生活教育の実態把握。
- ・「母子手帳」で啓発する子どもと母親の食事事コンテンツの作成。

##### (2) 保育所・幼稚園等での食育

- ・保育所での食育の現状フォロー・支援（継続）。

### 少年期(7～18歳)

#### <課題>

- ・年齢があがるにつれ、朝食の欠食率が高くなる。
- ・学校で学んだ食に関することが実践にまで至っていない。

#### <目標>

- ・バランスのとれた朝食を食べる。(小学生)
- ・朝食を毎日食べる。(中高生)
- ・食に興味を持ち、学校で学んだことを実践する。
- ・女子の適正な体重の維持(中高生)

#### <目標値>

- ・バランスのよい朝食を食べる児童の割合の増加。
- ・朝食を食べる生徒の割合の増加。(中高生)
- ・バランスのよい食事について学校で学んだことを実行してる生徒の割合の増加。
- ・やせの割合の減少

#### <対策例>

##### (1) 指導体制・内容の充実

- ・学校別の食育取り組み実態把握。
- ・一般教諭への食育研修の実施。
- ・学校医等の食育への関与の充実。
- ・減ジャンクフード、減清涼飲料水対策の研究。  
(ハンガリーの「ポテトチップス税」、ニューヨークの自動販売機規制等)

##### (2) 給食を生かした食育

- ・学校給食における地産地消の取組継続(継続)。
- ・給食だよりによる家庭への食育の取組(継続)。

## ① ライフステージ別目標と取組（案）

### 青年期(19～39歳)

#### <課題>

- ・食生活に関する関心が低い。
- ・生活習慣病に繋がる脂肪、食塩、野菜の摂取量は改善が必要。
- ・女性のカルシウム、鉄分の摂取不足

#### <目標>

- ・朝食を毎日食べる。
- ・生活習慣病を予防するための食生活の実践。
- ・女性の適正なカルシウム、鉄分の摂取。・女性の適正な体重の維持

#### <目標値>

- ・朝食を毎日食べる人の割合の増加。
- ・食事バランスが悪いと思う人の割合の減少。
- ・野菜摂取量を1皿分増加。
- ・女性のカルシウム、鉄分の摂取増加。・女性のやせの割合の減少

#### <対策例>

##### (1)大学における食育

- ・ヘルスチーム菜良による同年代への食生活改善への取組。

##### (2)職場における食育

- ・「協会けんぽ」・地元商工会と連携した事業所での食育の推進。

##### (3)地域でのとりくみ

- ・商工会や商店街と連携した朝食提供店(「朝カフェ」)の設置支援。
- ・民間料理教室の中で、奈良の食育の要素の取り入れ推進。

## ① ライフステージ別目標と取組（案）

### 壮年期(40～64歳)

#### <課題>

- ・肥満、生活習慣病の増加。
- ・特に男性の生活の不規則による食生活の乱れ。

#### <目標>

- ・生活習慣病予防のための食生活の実践。
- ・適正な体重の維持。
- ・女性の適正なカルシウム、鉄分の摂取。

#### <目標値>

- ・食事バランスが悪いと思う人の割合の減少。
- ・野菜摂取量を1皿分増加。
- ・肥満の割合の減少。
- ・女性のカルシウム、鉄分の摂取の増加。

#### <対策例>

##### (1) 職場における食育

- ・食育の日(毎月19日)のノー残業デーと家族と食事を楽しむ呼びかけ。
- ・昼食時の事業所出前食育講座の実施。
- ・「協会けんぽ」・地元商工会と連携した事業所での食育の推進。(再掲)

##### (2) 地域でのとりくみ

- ・イギリスのキッチンカーの取り組みの効果の研究。

### 高齢期(65歳～)

#### <課題>

- ・加齢に伴う身体機能低下に応じた食生活の見直し。
- ・食を通じたコミュニケーションが希薄。

#### <目標>

- ・良質のたんぱく質(肉や魚等)を十分に摂る。
- ・適正な体重の維持。
- ・家族や友人と食事を楽しんで食べる。

#### <目標値>

- ・たんぱく質源の食品を必要量摂っている人の割合の増加。
- ・適正な体重の人の割合の増加。
- ・家族や友人と食事をする人増加。

#### <対策例>

- ・高齢者の低栄養予防のためのコミュニティレベルの昼食会の開催。  
(併せて介護予防の運動、口腔プログラムの実施)
- ・肉の日(毎月29日)に肉を購入する高齢者への割引キャンペーン(業界への要請)。

## ② ライフステージに横断的な目標と取組（案）

	家族との食事	調理力	歯の健康	
課題	家族団らんで食を楽しむ機会の減少。	自分で料理する男性が少ない。	時間をかけてよく噛んで食べる人が特に働き盛り世代で少ない。	80歳になっても自分の歯を20本以上有する人は3割程度である。
目標・指標	家族と夕食をとる中高生および青年期男性の割合の増加。 (一人世帯者を除く)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で料理を作る中高生の割合の増加。</li> <li>自分で料理を作る男性の割合の増加。</li> </ul>	時間をかけてよく噛んで食べる働き盛りの人の割合の増加。	80歳で20本の歯を有する人の増加。
対策例	食育の日(毎月19日)のノー残業デー設定と家族と食事を楽しむ呼びかけ。(再掲)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育の日の男性の買い物ポイントアップキャンペーン。(業界への要請)</li> <li>調理関係団体共催による料理講座の開催。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校での学校歯科医師や歯科衛生士による出前講座の実施。</li> <li>職場での歯科医師や歯科衛生士による出前講座の実施。</li> <li>学校歯科医師への食育の研修。</li> </ul>	

### ③ 食環境づくりの目標と取組 (案)

#### 食生活情報コンテンツの開発と効果的な提供

##### <課題>

- ・食に関する必要な情報を得られる環境が十分でない。
- ・食に関する事業者等における食育の取組が十分でない。

##### <目標>

- ・食に関する情報提供の充実。
- ・行事食や伝統料理、地域の食文化の理解の推進。
- ・食の安全性の理解の推進。

##### <目標値>

- ・食に関する必要な情報を得られと感じる人の増加。
- ・行事食や伝統料理を大切にする人の割合の増加。
- ・地場や旬の食材を利用する人の割合の増加。
- ・食品表示に気を付けている人の割合の増加。

##### <対策例>

- ・若者向けの「(仮称)栄養素別取り方知恵袋」の作成。
- ・朝食スピードクッキング、10分クッキングメニューの開発。
- ・(仮称)健康長寿ポータルサイトへの食育情報提供サイトの新設。

### ③ 食環境づくりの目標と取組 (案)

#### 食育の担い手や県産食品の確保などの食育資源の充実

- ＜課題＞
  - ・食育ボランティア同士の連携、協力体制、情報交換が十分でない。
  - ・食育に取り組む人材の資質・団体数など地域によりばらつきがある。
  - ・県産食品が供給が十分でない。
- ＜目標＞
  - ・様々な立場の食育の担い手を増やす。
  - ・県産食品の提供や健康的なメニューを提供する店舗等の充実。
- ＜目標値＞
  - ・食育に関わる人(食生活改善推進員、栄養士、調理師、農業生産者、女性農業士、医療関係者、学校関係者、ヘルスチーム菜良、企業、(仮称)食育マスター等)の増加。
  - ・県産食品を扱う店舗や健康的なメニューを提供する店舗等の増加。
- ＜対例策＞
  - ・県内大学共同による一般人「(仮称)食育マスター」の養成。( (仮称)奈良県食育大学の開催。)
  - ・一般教諭への食育研修の実施(再掲)
  - ・県における食育の担い手の支援および活用

#### 市町村食育推進計画策定による基盤整備

- ＜課題＞
  - ・食育推進計画を策定している市町村が少ない。(22年度末で10市町村)
- ＜目標値＞
  - ・食育推進計画を策定している市町村の割合を100%とする。
- ＜対策例＞
  - ・計画ひな形の提示や・市町村担当者のブロック研修会の開催など県による計画策定支援。
  - ・医療保険財源による計画実施のための市町村支援。