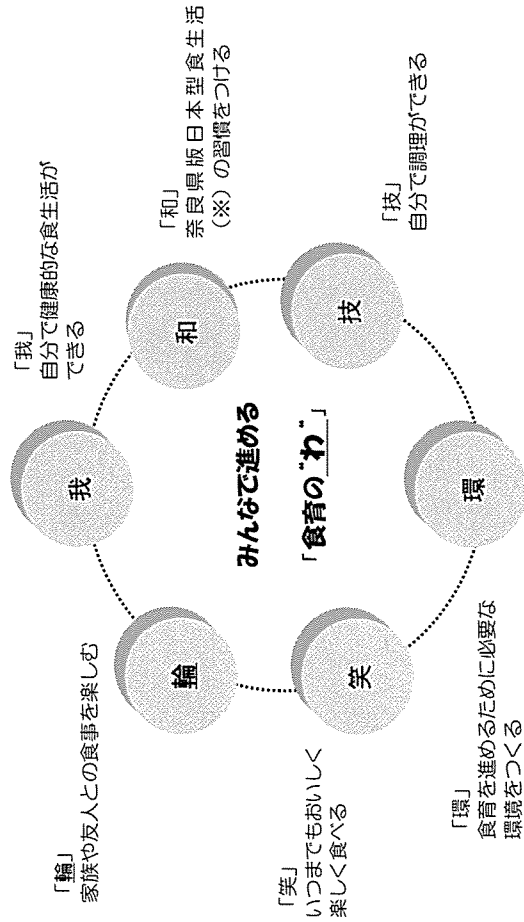


(新)

2. 取り組みイメージ

みんなで進める「食育の“わ”」

食育の推進には、県民一人ひとりが自らの食を見直し、望ましい食習慣について考え、食を大切にすることを大切にします。  
 そこで、県民が食育で取り組む6つの「わ」を進めることにより、生涯にわたり健康な心身をめざします。



(※)「奈良県版日本型食生活」とは

日本型食生活とはごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などのおかずを組み合わせて食べる食生活のことをいい、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本の高い平均寿命にも影響していると言われており、国際的にも評価されています。

また、「日本型食生活」を実践することは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されます。  
 県では、県産品を利用した日本型食生活を「奈良県版日本型食生活」として、普及を推進することとします。これにより、地産地消を進めるとともに、奈良県で受け継がれてきた郷土料理などを取り入れることで、奈良の食文化も伝えていきます。

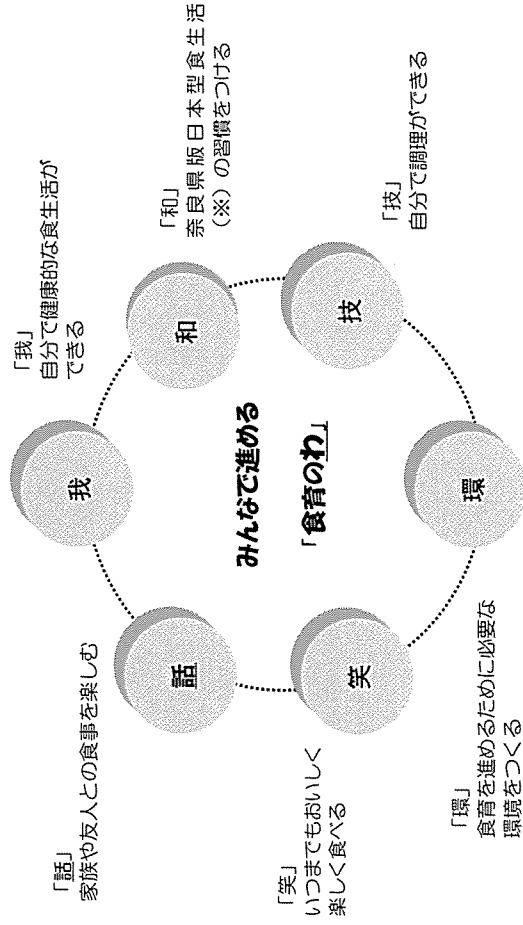
主食・主菜・副菜・汁物等の写真

(旧)

2. 取り組みイメージ

みんなで進める「食育のわ」

食育の推進には、県民一人ひとりが自らの食を見直し、望ましい食習慣について考え、食を大切にすることを大切にします。  
 そこで、県民が食育で取り組む6つの「わ」を進めることにより、生涯にわたり健康な心身をめざします。



(※)「奈良県版日本型食生活」とは

日本型食生活とはごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などのおかずを組み合わせて食べる食生活のことをいい、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本の高い平均寿命にも影響していると言われており、国際的にも評価されています。

また、「日本型食生活」を実践することは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されます。  
 県では、県産品を利用した日本型食生活を「奈良県版日本型食生活」として、普及を推進することとします。これにより、地産地消を進めるとともに、奈良県で受け継がれてきた郷土料理などを取り入れることで、奈良の食文化も伝えていきます。

主食・主菜・副菜・汁物等の写真

(2) 少年期 (7~18 歳) の食育

【施策領域における目標 (少年期における食育の目標)】

- (小学生) 食生活の基礎の確立
  - ・ バランスのとれた朝食を摂ることから 1 日をスタートさせ、望ましい生活リズムを確立する。
  - ・ 食に関する学習を通じ、食生活に関する基本的なことを自分でできる力を身に付ける。
- (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、技術を習得する。
  - ・ 食生活に関する自分自身の課題について学校等で学んだことを実践することで解決できるようにする。

【指標】

指標	現状値	目標値
3食3品(以上)3角食べ(※1)をしている児童・生徒の割合	24年度に把握・設定	今後設定
家庭科や保健体育科で食生活について学んだことを実行している生徒の割合	22.0% (中学生) 18.3% (高校生)	増加
清涼飲料水の糖分量を知っている生徒の割合	24年度に把握	増加
「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	今後設定
若い世代の少食、偏食が将来の骨粗鬆症に繋がることを知っている生徒の割合	24年度に把握	増加

(※1) 3品以上のご飯やおかずを、まんべんなく順帯に食べることでです  
 (※2) 食生活について学校で学んだことを実行している人の割合  
 出典：1) 食育等に関するアンケート調査 (平成 23 年 1 月)

【対策】

小学生は基本的な生活習慣を育成し、給食や様々な学習、体験を通して食に関する知識やマナーを学び、食の大切さを知る重要な時期です。  
 中学生や高校生は家庭からの自立を控え、望ましい食生活について自ら実践する力を養う大切な時期です。  
 このため学校においては、給食の時間や各教科等において食育の指導体制を充実させ、食育を担う人材を育成し、組織的、計画的に食育を推進します。  
 また、学んだ内容を日常生活での実践へとつなげるため、家庭や関係機関と連携を図って行くとともに、子どもにとって健康的な食環境の実現に向けた取り組みを行います。

(2) 少年期 (7~18 歳) の食育

【施策領域における目標 (少年期における食育の目標)】

- (小学生) 食生活の基礎の確立
  - ・ バランスのとれた朝食を摂ることから 1 日をスタートさせ、望ましい生活リズムを確立する。
  - ・ 食に関する学習を通じ、食生活に関する基本的なことを自分でできる力を身に付ける。
- (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、技術を習得する。
  - ・ 食生活に関する自分自身の課題について学校等で学んだことを実践することで解決できるようにする。

【指標】

指標	現状値	目標値
3食3皿3角食べ(※1)をしている児童・生徒の割合	今後把握	今後設定
家庭科や保健体育科で食生活について学んだことを実行している生徒の割合	22.0% (中学生) 18.3% (高校生)	増加
清涼飲料水の糖分量を知っている生徒の割合	今後把握	増加
「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	今後把握	今後設定
若い世代の少食、偏食が将来の骨粗鬆症に繋がることを知っている生徒の割合	今後把握	増加

(※1) 3品以上のご飯やおかずを、まんべんなく順帯に食べることでです  
 (※2) 食生活について学校で学んだことを実行している人の割合  
 出典：1) 食育等に関するアンケート調査 (平成 23 年 1 月)

【対策】

小学生は基本的な生活習慣を育成し、給食や様々な学習、体験を通して食に関する知識やマナーを学び、食の大切さを知る重要な時期です。  
 中学生や高校生は家庭からの自立を控え、望ましい食生活について自ら実践する力を養う大切な時期です。  
 このため学校においては、給食の時間や各教科等において食育の指導体制を充実させ、食育を担う人材を育成し、組織的、計画的に食育を推進します。  
 また、学んだ内容を日常生活での実践へとつなげるため、家庭や関係機関と連携を図って行くとともに、子どもにとって健康的な食環境の実現に向けた取り組みを行います。

新規の取り組み

■ 一般教諭への家庭科教員・栄養教諭等による食育研修の実施

- 取り組みイメージ
  - ・ 栄養教諭、学校栄養職員及び家庭科専科担当教員が不在の小学校において、その学校の全ての教員を対象に調理を中心とした食育研修を開催する。
  - ・ 家庭科教員・栄養教諭が小学校へ出向き、講師となり食育研修会を実施する。
  - ・ 研修会を受講した教員が、食や調理に対する知識を高め、児童・生徒への食育に取り組みむことを目指す。

■ ジャンクフードや清涼飲料水対策等の研究

- 取り組みイメージ
  - ・ 各県で生活習慣病予防を目的とし、高カロリーであるが栄養バランスが悪いジャンクフードや清涼飲料水などに対する販売の規制や健康増進負担金の賦課の実施および検討がされている。(ハンガリー共和国では2011年9月から「ポテトチップス税(通称)」を導入。)
  - ・ 事例から導入による効果、デメリットなどを研究し、指導方法の検討等を行う。

新規の取り組み

■ 一般教諭への家庭科教員・栄養教諭による食育研修の実施

- 取り組みイメージ
  - ・ 栄養教諭、栄養職員及び家庭科専科担当教員が不在の小学校・中学校において、その学校の全ての教員を対象に調理を中心とした食育研修を開催する。
  - ・ 家庭科教員・栄養教諭が小学校・中学校へ出向き、講師となり食育研修会を実施する。
  - ・ 研修会を受講した教員が、食に対する知識と調理指導に必要な技能技術を高め、児童・生徒への食育に取り組みむことを目指す。

■ ジャンクフードや清涼飲料水対策等の研究

- 取り組みイメージ
  - ・ 各県で生活習慣病予防を目的とし、高カロリーであるが栄養バランスが悪いジャンクフードや清涼飲料水などに対する販売の規制や健康増進負担金の賦課の実施および検討がされている。(ハンガリー共和国では2011年9月から「ポテトチップス税(通称)」を導入。)
  - ・ 事例から導入による効果、デメリットなどを研究し、指導方法の検討等を行う。

(新)

(3) 青年期 (19~39 歳) の食育

【施策領域における目標 (青年期における食育の目標)】

- 望ましい食生活の定着
  - ・ 自らの健康の保持増進のため、バランスの良い食生活を実践する。
  - ・ 野菜の摂取量が少なくなりがちであり、1日1皿野菜料理の摂取増加をめざす (全体として1日5皿以上)。
  - ・ 適正体重を知り、過度なダイエットの防止や肥満予防に取り組む。
  - ・ 女性についてはカルシウム、鉄分を積極的に摂取し、骨粗鬆症や貧血の予防に取り組む。
  - ・ 妊娠、出産、子育てを通じて、子どもの食生活にも大きな影響を与える時期であり、自身の健康管理とともに、子どもの食習慣の形成を意識する。

【指標】

指標	現状値	目標値
朝食に3皿以上食べる人の割合	50.5% 1)	増加
1日5皿以上の野菜料理食べている人の割合	26.8% (※) 2)	33%
就寝前2時間以内に食事をする人の割合	22.4% 2)	減少
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
奈良県版日本型食生活を心がけている人の割合	24年度に把握	増加

(※) 野菜を1日350g以上食べている人の割合  
 出典：1) 食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月) 2) 平成19年国民健康・栄養調査

【対策】

進学や就職などによる環境の変化や仕事や家庭のストレスも受けやすく、生活習慣に影響が出る時期です。自分に適した食生活や健康管理を実践できるよう、大学や企業等と連携し、同年代からの働きかけや職場における取り組みを行い、身近に感じる食育を効果的に推進します。

新規の取り組み

■ 屋食時の事業所出前講座の実施

- 取り組みイメージ
  - ・ 事業所の昼食の時間を利用し、社員食堂等で食生活に関するミニ講座の開催や適正な食生活・健康づくりの啓発ランチョンマット、ポスター等を設置し、従業員の食育を推進する。

(旧)

(3) 青年期 (19~39 歳) の食育

【施策領域における目標 (青年期における食育の目標)】

- 望ましい食生活の定着
  - ・ 自らの健康の保持増進のため、バランスの良い食生活を実践する。
  - ・ 野菜の摂取量が少なくなりがちであり、1日1皿野菜料理の摂取増加をめざす (全体として1日5皿以上)。
  - ・ 適正体重を知り、過度なダイエットの防止や肥満予防に取り組む。
  - ・ 女性についてはカルシウム、鉄分を積極的に摂取し、骨粗鬆症や貧血の予防に取り組む。
  - ・ 妊娠、出産、子育てを通じて、子どもの食生活にも大きな影響を与える時期であり、自身の健康管理とともに、子どもの食習慣の形成を意識する。

【指標】

指標	現状値	目標値
朝食に3皿以上食べる人の割合	50.5% 1)	増加
1日5皿以上の野菜料理食べている人の割合	26.8% (※) 2)	33%
就寝前2時間以内に食事をする人の割合	22.4% 2)	減少
自分の年齢に適切な食事量(例：20歳代女性で1950kcal)を知っており、実践している人の割合	今後把握	今後設定
奈良県版日本型食生活を心がけている人の割合	今後把握	増加

(※) 野菜を1日350g以上食べている人の割合  
 出典：1) 食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月) 2) 平成19年国民健康・栄養調査

【対策】

進学や就職などによる環境の変化や仕事や家庭のストレスも受けやすく、生活習慣に影響が出る時期です。自分に適した食生活や健康管理を実践できるよう、大学や企業等と連携し、同年代からの働きかけや職場における取り組みを行い、身近に感じる食育を効果的に推進します。

新規の取り組み

■ 屋食時の事業所出前講座の実施

- 取り組みイメージ
  - ・ 事業所の昼食の時間を利用し、社員食堂等で食生活に関するミニ講座の開催や適正な食生活・健康づくりの啓発ランチョンマット、ポスター等を設置し、従業員の食育を推進する。

(新)

(4) 壮年期 (40～64 歳) の食育

【施策領域における目標 (壮年期における食育の目標)】

- 食生活を見つめなおし、健康を保持増進する
- ・ 食を楽しむながら健康の保持増進のため、バランスのよい食生活を実践する。
- ・ 特に野菜の摂取量が少なくなりがちであり、1日1皿野菜料理の摂取増加をめざす。
- ・ 適正な体重を知り、体重をコントロールする。
- ・ 女性については適正なカルシウム、鉄分を摂取し、骨粗鬆症や貧血の予防に取り組む。

【指標】

指標	現状値	目標値
腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8% (※1) 1)	46%
1日5皿以上の野菜料理食べている人の割合	34.8% (※2)	40%
就寝前2時間以内に食事をする人の割合	18.5% 2)	減少
肥満者の割合 (40～69 歳男性)	33.5% 2)	減少
奈良県版日本型食生活を心がけている人の割合	24年度に把握	増加

(※1) お腹いっぱい食べない人の割合  
 (※2) 野菜を1日350g以上食べている人の割合  
 出典：1) 平成22年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成19年県民健康・栄養調査

【対策】

自分の健康状態を把握し、生活習慣病予防等の適切な食習慣の見直しが必要な時期です。企業や食育関係団体等と連携し、職場や地域など身近な場所での食育を推進します。また、利用の多い外食や中食でのヘルシーメニューの提供等、食育への環境整備も進めます。

新規の取り組み

■ 集団健診時の食事診断によるオーダーメイド栄養指導の検討・普及

- 取り組みイメージ
  - ・ 特定健診等に合わせ、事前に記入してもらった受診者の食事記録から、リーダーチャート等による食事診断を行い、個人に応じた栄養指導を行う。栄養指導は健診結果返却時に実施する。
  - ・ 健診結果と合わせて、実際の自分の食事評価であるため、具体的にイメージが付きやすく、食生活改善への動機付けになりやすい。

■ 壮年期世代への食育啓発の手法、食育事業への参加の検討

- 取り組みイメージ
    - ・ 仕事等が忙しく食生活改善のきっかけを得られない人や自分の食事に関心のない人を対象とした、効果的な食育の手法や食育事業への参加を促す方法を検討し、この世代への食育を推進する。
- (削除)・・・コラムで海外の取り組みとして紹介

(旧)

(4) 壮年期 (40～64 歳) の食育

【施策領域における目標 (壮年期における食育の目標)】

- 食生活を見つめなおし、健康を保持増進する
- ・ 食を楽しむながら健康の保持増進のため、バランスのよい食生活を実践する。
- ・ 特に野菜の摂取量が少なくなりがちであり、1日1皿野菜料理の摂取増加をめざす。
- ・ 適正な体重を知り、体重をコントロールする。
- ・ 女性については適正なカルシウム、鉄分を摂取し、骨粗鬆症や貧血の予防に取り組む。

【指標】

指標	現状値	目標値
腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8% (※1) 1)	46%
1日5皿以上の野菜料理食べている人の割合	34.8% (※2)	40%
就寝前2時間以内に食事をする人の割合	18.5% 2)	減少
肥満者の割合 (40～69 歳男性)	33.5% 2)	減少
奈良県版日本型食生活を心がけている人の割合	今後把握	増加

(※1) お腹いっぱい食べない人の割合  
 (※2) 野菜を1日350g以上食べている人の割合  
 出典：1) 平成22年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成19年県民健康・栄養調査

【対策】

自分の健康状態を把握し、生活習慣病予防等の適切な食習慣の見直しが必要な時期です。企業や食育関係団体等と連携し、職場や地域など身近な場所での食育を推進します。また、利用の多い外食や中食でのヘルシーメニューの提供等、食育への環境整備も進めます。

新規の取り組み

■ 集団健診時の食事診断によるオーダーメイド栄養指導の検討・普及

- 取り組みイメージ
  - ・ 特定健診等に合わせ、事前に記入してもらった受診者の食事記録から、ダイアグラム等による食事診断を行い、個人に応じた栄養指導を行う。栄養指導は健診結果返却時に実施する。
  - ・ 健診結果と合わせて、実際の自分の食事評価であるため、具体的にイメージが付きやすく、食生活改善への動機付けになりやすい。

■ 壮年期世代への食育啓発の手法、食育事業への参加の検討

- 取り組みイメージ
    - ・ 仕事等が忙しく食生活改善のきっかけを得られない人や自分の食事に関心のない人を対象とした、効果的な食育の手法や食育事業への参加を促す方法を検討し、この世代への食育を推進する。
- 例えばクッキングバスによる食育の取り組み効果の検討など

(5) 高齢期 (65歳～) の食育

【施策領域における目標 (高齢期における食育の目標)】

- 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、良質なたんぱく質 (肉や魚等) を十分にとる。
- ・ 適正体重を知り、体重をコントロールする。
- ・ 家族や友人との会食など食事を楽しむ。
- ・ 生活や身体の変化にあわせて、無理なく楽しい食生活をおくる。
- ・ 地域活動等を通じてこれまで培ってきた食に関する知識や技術を次世代へ継承する。

【指標】

指標	現況値	目標値
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% (※ 1)	71%
適正な体重の人の割合	72.6% 2)	増加

(※) 家族など夕食をとっている60歳以上の男性の割合  
出典：1) 平成22年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成19年国民健康・栄養調査

【対策】

加齢に伴う身体機能の低下に応じた食生活の見直しや、食を通じたコミュニケーションの希薄などからくる不規則、偏った食生活の改善など、自分の状況に応じた食生活の実践が重要です。地域・家庭と連携しながら、生活習慣病や介護予防の観点から個々の健康状態に応じた食育の推進およびコミュニケーションの促進を図ります。

また、配食サービスを実施している福祉事業者や民間事業者、食品・流通などの民間事業者と行政が連携し、高齢者の食や買い物に加え、見守りなども併せ持った暮らしのサポートに取り組んでいきます。

新規の取り組み

- 食を通じたコミュニケーションの推進
- 取り組みイメージ
  - ・ コミュニティレベルで昼食会を開催し、食事を楽しくむと同時に低栄養予防や介護予防、口腔プログラムを実施する。
  - ・ 高齢者福祉、介護予防関連の取り組みと連携し推進する。
- 低栄養予防 肉の日 (29日) 高齢者割引キャンペーン
- 取り組みイメージ
  - ・ 食品関係業界団体と連携し、毎月29日の肉の日に肉を購入する高齢者への割引キャンペーンを実施する。

(5) 高齢期 (65歳～) の食育

【施策領域における目標 (高齢期における食育の目標)】

- 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、良質なたんぱく質 (肉や魚等) を十分にとる。
- ・ 適正体重を知り、体重をコントロールする。
- ・ 家族や友人との会食など食事を楽しむ。
- ・ 生活や身体の変化にあわせて、無理なく楽しい食生活をおくる。
- ・ 地域活動等を通じてこれまで培ってきた食に関する知識や技術を次世代へ継承する。

【指標】

指標	現況値	目標値
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% (※ 1)	71%
適正な体重の人の割合	72.6% 2)	増加

(※) 家族など夕食をとっている60歳以上の男性の割合  
出典：1) 平成22年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成19年国民健康・栄養調査

【対策】

加齢に伴う身体機能の低下に応じた食生活の見直しや、食を通じたコミュニケーションの希薄などからくる不規則、偏った食生活の改善など、自分の状況に応じた食生活の実践が重要です。地域・家庭と連携しながら、生活習慣病や介護予防の観点から個々の健康状態に応じた食育の推進およびコミュニケーションの促進を図ります。

新規の取り組み

- 食を通じたコミュニケーションの推進
- 取り組みイメージ
  - ・ コミュニティレベルで昼食会を開催し、食事を楽しくむと同時に低栄養予防や介護予防、口腔プログラムを実施する。
  - ・ 高齢福祉、介護予防関連の取り組みと連携し推進する。
- 低栄養予防 肉の日 (29日) 高齢者割引キャンペーン
- 取り組みイメージ
  - ・ 業界団体と連携し、毎月29日の肉の日に肉を購入する高齢者への割引キャンペーンを実施する。

(2) 調理力を高める食育

【施策領域における目標】

- 調理力をつけ、食の自己管理能力を高める
  - ・ 性別、年代に関わらず料理ができる力を身につける。
  - ・ 調理を通じて、食材の産地、旬、食文化、など食に関する様々なことを学ぶ。

【指標】

指標	現状値	目標値
自分で料理を作る中高生の割合の増加	47.1% D (中学生)	50%
	45.5% D (高校生)	
自分で料理を作る男性の割合の増加	44.2% D	50%

出典：D 食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【対策】

自分で調理できることは、食についての自己管理能力を高め、食材や旬、食文化等様々な知識が習得できます。また、「食べる」ことへの感謝の気持ちも育まれます。

そこで、中高生の若い世代および男性を中心に調理力向上に向けて、身近な人からの働きかけと、調理への関心を高めるしくみを検討し、調理力の向上への取り組みを推進します。

新規の取り組み

■ 中高生の調理力の向上～ヘルスチーム菜良による高校生の調理力向上講座の実施

○ 取り組みイメージ

- ・ 高校生に調理の楽しさを知り、「食」に興味を持ってもらうため、基礎的な料理を同世代の大学生（ヘルスチーム菜良）が講師となり高校生と一緒に調理をする。また、適切な栄養・食生活についても講話を行い、体験と知識の普及を通じて高校生の食生活の改善に繋げる。

(2) 調理力を高める食育

【施策領域における目標】

- 調理力をつけ、食の自己管理能力を高める
  - ・ 性別、年代に関わらず料理ができる力を身につける。
  - ・ 調理を通じて、食材の産地、旬、食文化、など食に関する様々なことを学ぶ。

【指標】

指標	現状値	目標値
自分で料理を作る中高生の割合の増加	47.1% D (中学生)	50%
	45.5% D (高校生)	
自分で料理を作る男性の割合の増加	44.2% D	50%

出典：D 食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【対策】

自分で調理できることは、食についての自己管理能力を高め、食材や旬、食文化等様々な知識の習得につながります。また、「食べる」ことへの感謝の気持ちも育まれます。

そこで、中高生の若い世代および男性を中心に調理力向上に向けて、身近な人からの働きかけと、調理への関心を高めるしくみを検討し、調理力の向上への取り組みを推進します。

新規の取り組み

■ 中高生の調理力の向上～ヘルスチーム菜良による高校生の調理力向上講座の実施

○ 取り組みイメージ

- ・ 高校生に調理の楽しさを知り、「食」に興味を持ってもらうため、基礎的な料理を同世代の大学生（ヘルスチーム菜良）が講師となり高校生と一緒に調理をする。また、適切な栄養・食生活についても講話を行い、体験と知識の普及を通じて高校生の食生活の改善に繋げる。

### 5. 食育を進める環境づくり

(1) 食生活情報コンテンツの開発と提供

#### 【施策領域における目標】

- 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
- ・ 安全性・旬・健康などの食に関する情報提供が充実している。
- ・ 行事食や伝統料理、地域の食文化を理解する機会が充実している。
- ・ 県民一人ひとりが食の安全性の理解を高める。

#### 【指標】

指標	現状値	目標値
食に関する必要な情報(安全性・旬・健康・調理法・レシピなど)を得られると感じる人の割合	22.9% 1)	33%
地場や旬の食材を利用する人の割合	2.4年度に把握	増加
行事食や伝統料理を大切にしている人の割合	36.5% 1)	増加
食品表示に気をつけている人の割合	47.8% 1)	増加

出典：1) 平成22年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成19年県民健康・栄養調査

#### 【対策】

食に関する情報が氾濫する中、適切で重要な情報提供が求められています。そこで、関係団体やマスコミ等と連携を図り、食に関する情報を分かりやすく発信します。また、対象者に応じたわかりやすい効果的な情報を発信するための提供手法の検討、媒体の作成を行います。

#### 新規の取り組み

##### ■ 若い世代を対象にした情報提供手段・内容の充実

- 取り組みイメージ
  - ・ ヘルスチーム菜良による20代～30代の食への関心が低い人たちにに対する情報提供方法の検討を行う。
  - ・ 大学や企業などの関係機関との協力により開発への検討を行う。

### 5. 食育を進める環境づくり

(1) 食生活情報コンテンツの開発と提供

#### 【施策領域における目標】

- 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
- ・ 安全性・旬・健康などの食に関する情報提供が充実している。
- ・ 行事食や伝統料理、地域の食文化を理解する機会が充実している。
- ・ 県民一人ひとりが食の安全性の理解を高める。

#### 【指標】

指標	現状値	目標値
食に関する必要な情報(安全性・旬・健康・調理法・レシピなど)を得られると感じる人の割合	22.9% 1)	33%
地場や旬の食材を利用する人の割合	全後把握	増加
行事食や伝統料理を大切にしている人の割合	36.5% 1)	増加
食品表示に気をつけている人の割合	47.8% 1)	増加

出典：1) 平成22年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成19年県民健康・栄養調査

#### 【対策】

食に関する情報が氾濫する中、適切で重要な情報提供が求められています。そこで、関係団体やマスコミ等と連携を図り、食に関する情報を分かりやすく発信します。また、対象者に応じたわかりやすい効果的な情報を発信するための提供手法の検討、媒体の作成を行います。

#### 新規の取り組み

##### ■ 若い世代を対象にした情報提供手段・内容の充実

- 取り組みイメージ
  - ・ ヘルスチーム菜良による20代～30代の食への関心が低い人たちにに対する情報提供方法の検討を行う。
  - ・ 大学や企業などの関係機関との協力により開発への検討を行う。



(2) 食育の担い手や県産品などの食育資源の充実

【施策領域における目標】

- 食育の担い手育成や食育資源を充実させ県内各地域で食育を展開
- ・ 様々な立場の食育の担い手を増加し、食育を県民運動として推進する（食生活改善推進員、栄養士、調理師、農業生産者、農村女性、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）
- ・ 県産品や健康的なメニューを提供する店舗等が充実する

【指標】

指標	現状値	目標値
健康的なメニューを提供する店舗等	113店舗 <sup>1)</sup>	200店舗
食育に関わる人（食生活改善推進員・栄養士・農業生産者・調理師・(仮称)食育マスター等）の増加	約2,300人 <sup>1)</sup>	増加

1) 健康づくり推進課調べ

【対策】

県民の食生活を支える生産者や事業者、ボランティア等と連携し、地産地消の推進や食文化の伝承、健康に配慮メニューの提供などの食育の取り組みを推進します。

地域の食育を推進・支援する人材の確保とともに、研修会等の開催および情報提供により、より質の高い活動ができるよう、育成と支援に努めるとともに、食育に関わる各種団体、企業、学校、ボランティア等との連携を図り、一体的な食育の活動を推進します。

新規の取り組み

■ 県内大学共同による「(仮称)食育マスターの養成」

- 取り組みイメージ
  - ・ 大学が開催している食に関する市民講座について、一定時間受講した方を「食育マスター」として認定する。
  - ・ 県内の大学と連携し、講座の内容、時期などカリキュラムの検討を行う。

(2) 食育の担い手や県産品などの食育資源の充実

【施策領域における目標】

- 食育の担い手育成や食育資源を充実させ県内各地域で食育を展開
- ・ 様々な立場の食育の担い手を増加し、食育を県民運動として推進する（食生活改善推進員、栄養士、調理師、農業生産者、奈良県農村生活研究グループ、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）
- ・ 県産品や健康的なメニューを提供する店舗等が充実する

【指標】

指標	現状値	目標値
健康的なメニューを提供する店舗等	113店舗 <sup>1)</sup>	200店舗
食育に関わる人（食生活改善推進員・栄養士・農業生産者・調理師・(仮称)食育マスター等）の増加	約2,300人 <sup>1)</sup>	増加

1) 健康づくり推進課調べ

【対策】

県民の食生活を支える生産者や事業者、ボランティア等と連携し、地産地消の推進や食文化の伝承、健康に配慮メニューの提供などの食育の取り組みを推進します。

地域の食育を推進・支援する人材の確保とともに、研修会等の開催および情報提供により、より質の高い活動ができるよう、育成と支援に努めるとともに、食育に関わる各種団体、企業、学校、ボランティア等との連携を図り、一体的な食育の活動を推進します。

新規の取り組み

■ 県内大学共同による「(仮称)食育マスターの養成」

- 取り組みイメージ
  - ・ 大学が開催している食に関する市民講座について、一定時間受講した方を「食育マスター」として認定する。
  - ・ 県内の大学と連携し、講座の内容、時期などカリキュラムの検討を行う。

(2) 少年期(7～18歳)の食育

1) 小学校・中学校・高校における食育

対策	区分	概要	主な担当	主な実施主体
① 小学校・中学校・高校における指導体制の充実	継続	食育を学校教育の指導方針の重点課題に位置づけ、全校で取り組み推進	保健体育課 学校教養課	学校
	継続	栄養教諭・学校栄養職員研修会の開催。新規栄養教諭研修講座の開催	保健体育課	県 県学校給食会 県学校給食会 県学校給食会 県学校給食会 県学校給食会 県学校給食会 県学校給食会 県学校給食会 県学校給食会
	継続	学校医、学校歯科医などと連携し、栄養教諭・学校栄養職員を中心に教職員が行う個別指導の充実	保健体育課	学校 県歯科医師会
	継続	小中学校で取り組みられている食育の内容を把握し、効果的な取り組みの普及啓発の推進	保健体育課	県
	新規	一般教諭への栄養教諭・家庭科教員による食育研修の実施	健康づくり推進課 保健体育課 学校教養課	市町村
	継続	学校給食における地産地消の取り組みの推進、伝統食材の活用や米飯給食の普及・定着	保健体育課	県学校給食会 JAならけん
	継続	給食だよりによる保護者に対する食育の情報提供	保健体育課	学校
	継続	学校食育推進委員会や学校保健委員会にPTAや地域保健の関係者の参加を得て、食に関する課題についての協議の促進	保健体育課	学校
	継続	大学生ボランティア「ヘルスチーム菜良」による文化祭等での高校生への食育の取り組み	健康づくり推進課	ヘルスチーム菜良
	継続	地域の公民館などで炊事などの日常生活プログラムや地域の体験活動を経験(なら通学合宿事業)	協働推進課	県
③ 地域・家庭と連携した取り組みの推進	継続	農山村地域における郷土料理教室を通じて、参加者及びその保護者に対して各家庭での食育の実践と認識を図る(小学校4年生～高校3年生)	青少年・生涯学習課	県
	継続	野外活動センター主催事業「ガーデンハウス in はやま」で、都祁吐山の郷土料理を中心にした、自然の中の料理体験	青少年・生涯学習課	県

(2) 少年期(7～18歳)の食育

1) 小学校・中学校・高校における食育

対策	区分	概要	主な担当	主な実施主体
① 小学校・中学校・高校における指導体制の充実	継続	食育を学校教育の指導方針の重点課題に位置づけ、全校で取り組み推進	保健体育課 学校教養課	学校
	継続	栄養教諭・学校栄養職員研修会の開催。新規栄養教諭研修講座の開催	保健体育課	県 県学校給食会
	継続	学校医、学校歯科医などと連携し、栄養教諭・学校栄養職員を中心に教職員が行う個別指導の充実	保健体育課	学校 県歯科医師会
	継続	小中学校で取り組みられている食育の内容を把握し、効果的な取り組みの普及啓発の推進	保健体育課	県
	新規	一般教諭への栄養教諭・家庭科教員による食育研修の実施	健康づくり推進課 保健体育課	市町村
	継続	学校給食における地産地消の取り組みの推進、伝統食材の活用や米飯給食の普及・定着	保健体育課	県学校給食会 JAならけん
	継続	給食だよりによる保護者に対する食育の情報提供	保健体育課	学校
	継続	学校食育推進委員会や学校保健委員会にPTAや地域保健の関係者の参加を得て、食に関する課題についての協議の促進	保健体育課	学校
	継続	大学生ボランティア「ヘルスチーム菜良」による文化祭等での高校生への食育の取り組み	健康づくり推進課	ヘルスチーム菜良
	継続	地域の公民館などで炊事などの日常生活プログラムや地域の体験活動を経験(なら通学合宿事業)	協働推進課	県
③ 地域・家庭と連携した取り組みの推進	継続	農山村地域における郷土料理教室を通じて、参加者及びその保護者に対して各家庭での食育の実践と認識を図る(小学校4年生～高校3年生)	青少年・生涯学習課	県
	継続	野外活動センター主催事業「ガーデンハウス in はやま」で、都祁吐山の郷土料理を中心にした、自然の中の料理体験	青少年・生涯学習課	県