

延岡市食育推進計画

～うまいと作って うまいと食べて いきいきのべおか～



平成22年3月
宮崎県 延岡市



目 次



第1章 計画策定について

1	計画策定の背景と趣旨	1
2	計画の位置付けと計画期間	2

第2章 「食」の現状と課題

1	食育に関する意識	3
2	朝食の状況	5
3	食生活の状況	7
4	生活習慣病等への意識	13
5	延岡市の農林漁業の概要	14
6	食の選択	18

第3章 食育推進計画の基本的な考え方

1	基本目標	21
2	基本的視点	21
3	基本的施策	22
4	施策の体系	23

第4章 食育推進に関する施策

1	子どもから大人までみんなで取り組む食育の推進	25
2	地域における食生活改善に向けた取組の推進	29
3	延岡市の特色を活かした食育推進運動の展開	31
4	地域の食文化と農林漁業に根ざした食育の推進	33
5	食品の安全性、栄養その他食育に関する 情報の収集及び提供	36

第5章 食育推進体制と役割分担

1	食育推進体制	39
2	役割分担	39

第6章 資料

1	延岡市食育推進会議設置要綱	41
2	計画の策定経過	43
3	延岡市の主な農林水産物の収穫時期	44
4	延岡市版食事バランスガイド	45
5	用語解説	47

はじめに

近年、社会経済情勢の変化やライフスタイルの多様化に伴い、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化しています。栄養のかたより、食習慣の乱れ、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向や拒食、食糧自給率の低下、虚偽表示等食品安全性への不安の高まりなど、食は社会全体の問題となっています。一方で、健康志向に伴い伝統的な食習慣や安全・安心な食に対する関心が一段と高まっており、食育の重要性が改めて注目されています。



このような中、延岡市では、生きるための基本である「食」を見直し、市民一人ひとりが健康で心豊かな生活を送れるように、「延岡市食育基本計画」を策定しました。

「うまいと作って うまいと食べて いきいきのべおか」を基本目標に、市内の大学や事業所の知的・人的資源を活用した研究開発やイベントを通じた安全・安心な地場産物のPR、スポーツ振興と連携した食育の普及・啓発、地産地消の推進など、延岡の特性を活かした延岡ならではの食育を推進していきたいと考えています。

また、本計画は本市が推進する健康長寿のまちづくりの一翼を担うものであり、市民の皆様や地域の関係諸団体、大学、事業所等一体となった取り組みを展開することにより、健康で元気な都市づくりを進めてまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見をいただきました「延岡市食育推進会議」の委員の皆様はじめ関係者の皆様、市民アンケートにご協力いただきました多くの市民の皆様にご心より感謝申し上げます。今後とも、本市の食育の推進になお一層のご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

平成22年3月

延岡市長 首藤 正治

本書ガイド

【問1】「食育」を知っている人ってどのくらいいるの？



【答1】 3ページを見てね。
食育を普及するための主な取組は、31～32ページ、37ページにあるよ。



【問2】 みんな、朝ごはん食べているかな？



【答2】 5～7ページを見てね。
「早寝、早起き、朝ごはん」を実践するための主な取組は、25～28ページ、29ページにあるよ。



【問3】 みんなの食習慣ってどんな感じなの？



【答3】 7～11ページを見てね。
望ましい食習慣を実践するための主な取組は、25～28ページ、29ページ、36ページにあるよ。



【問4】 みんな、食べ残しをしないよう、気をつけている？



【答4】 11～12ページを見てね。
食べ物に対する理解を深めるための主な取組は、26～28ページ、33～35ページにあるよ。



【問5】 延岡市の農林漁業はどんなことをしているの？



【答5】 14～17ページを見てね。
農林漁業をはじめとする各産業が活性化するための主な取組は、29～30ページ、31～32ページ、33～35ページにあるよ。



【問6】 食べ物を買う時、みんなどんなことに注意しているかな？



【答6】 18～19ページを見てね。
正しい食べ物の選択を実践するための主な取組は、36～37ページにあるよ。



第1章 計画策定について

1 計画策定の背景と趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で、毎日の生活に欠かせないものであることは、誰もが身をもって認識している基本的なことです。

しかしながら、近年、社会経済情勢等の変化とともに、日常生活が多様化・多忙化する中で、私たちは毎日の食を大切にする心を失いつつあります。加えて、食に関する情報の氾濫や食品表示偽装の発生により、私たちが食に関する正しい情報を選別し活用することが難しくなっています。

これらの背景が要因となり、栄養のかたよりや朝食欠食等の食習慣の乱れ、生活習慣病(*1)の増加、食品安全性への不安の高まり、食料自給率(*2)の低下、食品廃棄量の増加等、食をめぐる様々な問題が生じています。

このような食をめぐる現状に対処するため、国は、平成17年7月に「食育基本法」を施行し、食育(*3)を「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することができる人間を育てること。」と位置付け、国民運動として推進することとしました。また、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、平成18年3月に「食育推進基本計画」を策定しました。

延岡市においては、これまでも各種団体や市民の皆さんの協力を得ながら、様々な食育活動を推進しています。

今後さらに食育を普及するためには、第5次延岡市長期総合計画の都市像「市民力・地域力・都市力が躍動するまちのべおか」を基礎とし、教育関係や健康関係、商工観光業、農林漁業等の各分野が連携を図りながら、食育活動を展開する必要があります。また、これらの活動により形成される食育の輪が、新たな活力を生み出し、ひいては本市の活性化につながると期待されます。

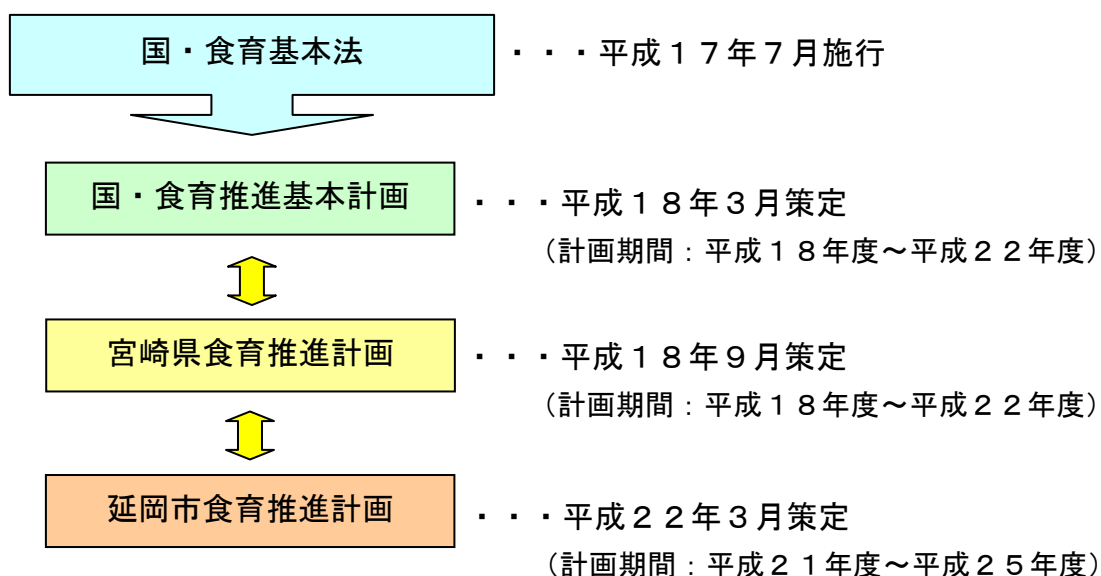
これらの状況を踏まえ、多彩な産業と豊かな自然、歴史・文化の調和した本市の特性を活かした食育を推進するため、ここに「延岡市食育推進計画」を策定します。

2 計画の位置づけと計画期間

本計画は、食育基本法に基づく市町村食育推進計画として位置づけるものであり、本市の食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するための基本となるものです。

また、長期総合計画等の本市の関係計画との整合及び連携を図っていくこととします。

なお、本計画の期間は、平成21年度から平成25年度までの5年間としますが、必要に応じ見直しを行うこととします。



第2章 「食」の現状と課題

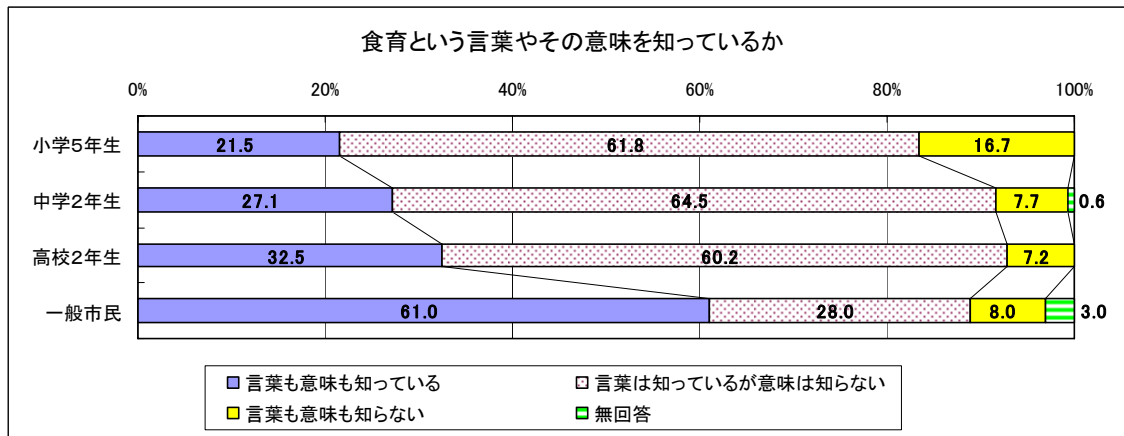
この章では、延岡市が実施した「平成20年度 食に関する市民調査」や「平成19年 市民健康づくり調査」、国・県・市の各調査の結果から、延岡市の「食」の現状と課題を整理します。

1 食育に関する意識

(1) 食育の認知度

食育の認知度については、言葉も意味も知っている人の割合が、年齢が上がるにつれ増える傾向にあり、一般市民(※)では61%となっています。国の調査結果41%に比べて、延岡市の一般市民の食育認知度は高いといえます。

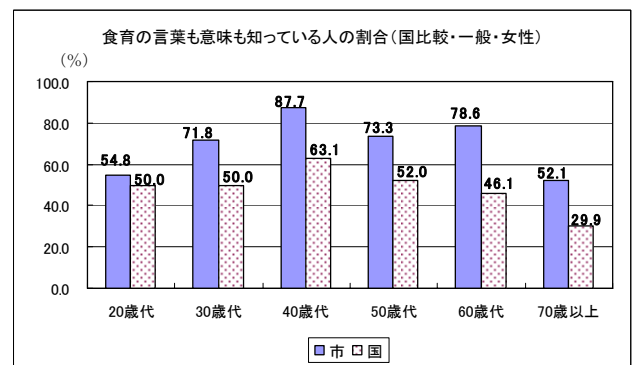
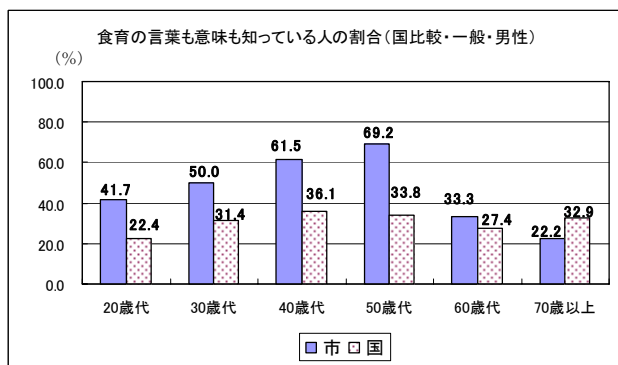
しかし、食育の意味を知らないと答えた人が、一般市民では約40%、小中高生では約70%となっていることから、食育の意味やその必要性について、広く情報発信する必要があります。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

また、食育の言葉も意味も知っている人の割合を男女別・年代別で国の調査結果と比較すると、各年代おおむね食育の認知度は高いといえます。

今後は、さらに食育の認知度を高めるため、あらゆる年代を対象に食育を普及する必要があります。



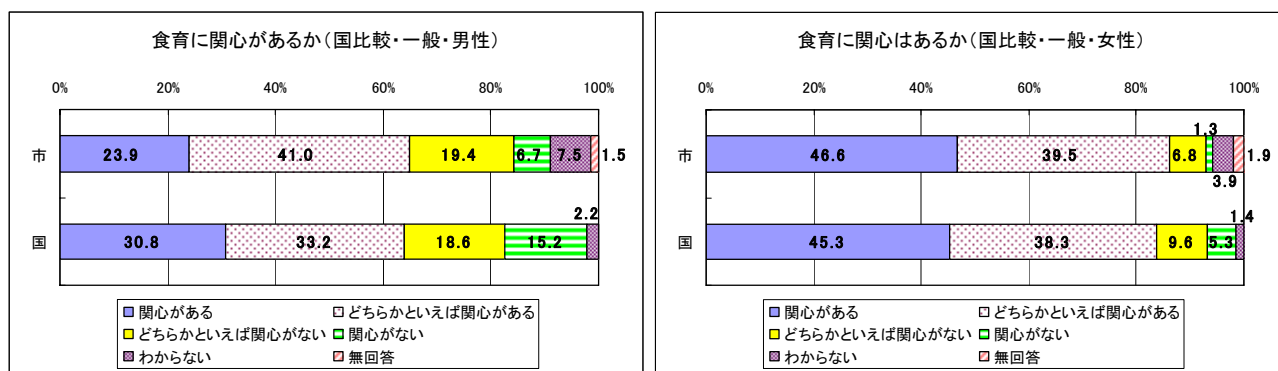
資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」、内閣府「食育に関する意識調査(平成20年3月)」

(※) 一般市民・・・アンケート調査を実施した20歳以上の方(18~19歳の大学生含む)

(2) 食育への関心度（一般市民）

食育への関心については、関心がある人（関心がある人＋どちらかといえば関心がある人）の割合が、男性64.9%、女性86.1%（全体79.4%）となり、国の調査結果である男性64%、女性83.6%（全体75.1%）を上回っています。

しかし、食育に関心がない男性の割合が26.1%となっていることから、これらの人が食育に関心を持つことのできる取組を行うことが必要です。

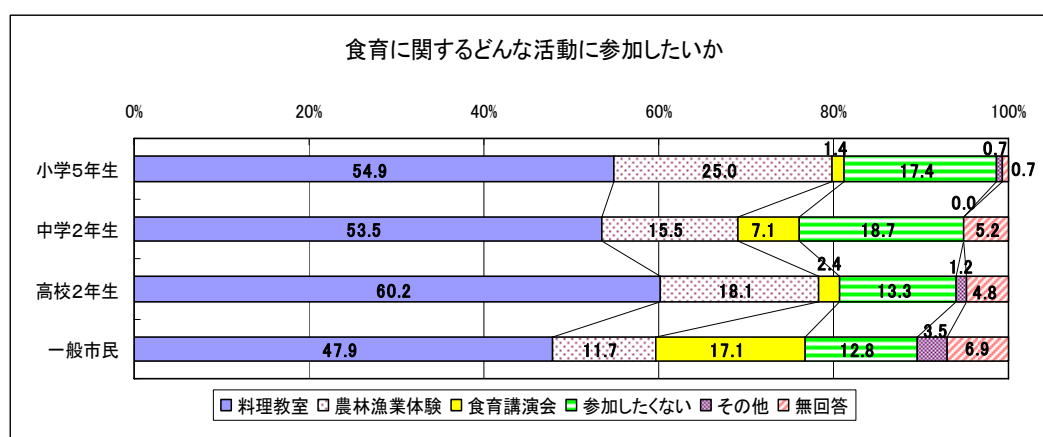


資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」、内閣府「食育に関する意識調査（平成20年3月）」

(3) 食育活動

食育のどんな活動に参加したいかについては、全世代で料理教室が1位となっています。また、食べ物や農林漁業への理解と感謝の気持ちを育む農林漁業体験も、小中高生では約20%前後を占めています。

しかし、「参加したくない」という人が、全世代で約20%弱存在することから、食育に関心を持てるような啓発活動を企画し、全市民の食育への積極的な参加を図ることが必要です。

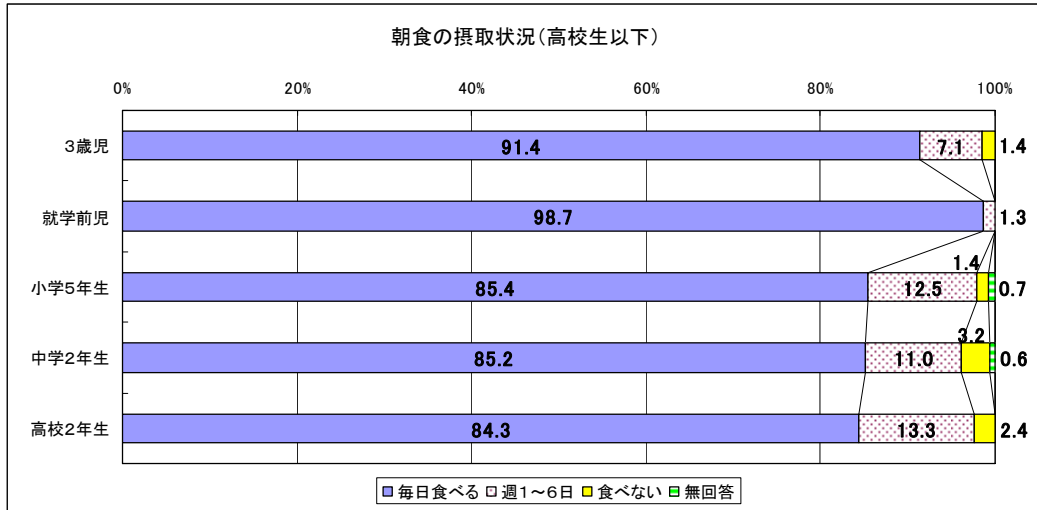


資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

2 朝食の状況

(1) 子どもたちの朝食の摂取状況

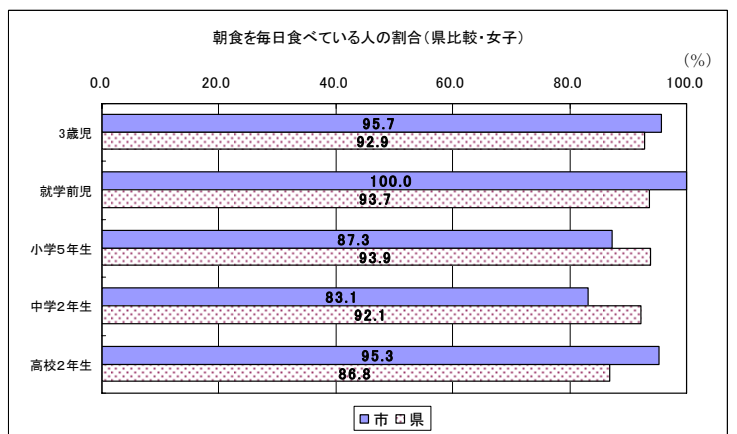
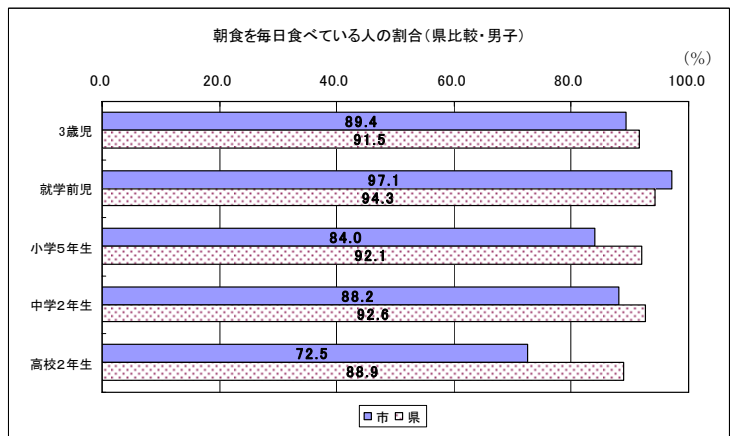
毎日朝食を食べている高校生以下の子どもの割合は、3歳児と就学前児で90%を超えていますが、小中高生では85%前後となっています。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

また、朝食を毎日食べている子どもの割合を県の調査結果と比較すると、男子においては就学前児を除く学年で、女子においては小学5年生と中学2年生で県の割合を下回っています。

朝食の欠食は、1回の食事の摂取量が多くなり、過食につながる可能性があることから、肥満等の生活習慣病の発症を助長する等の問題が指摘されています。このため、子どもの頃から朝食をとる習慣づけをしていく必要があります。

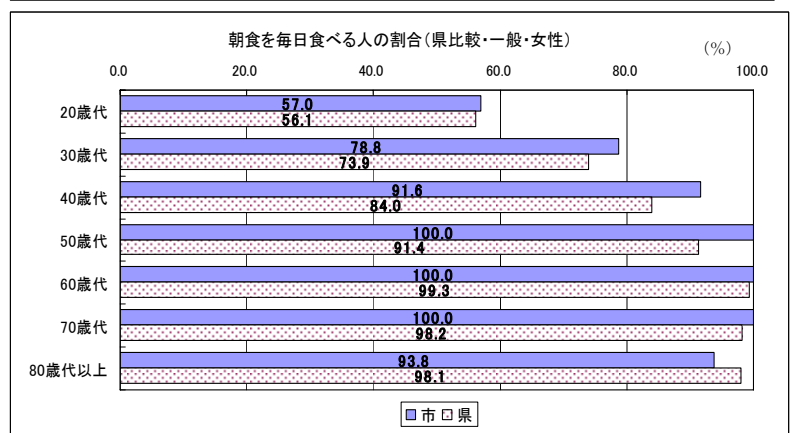
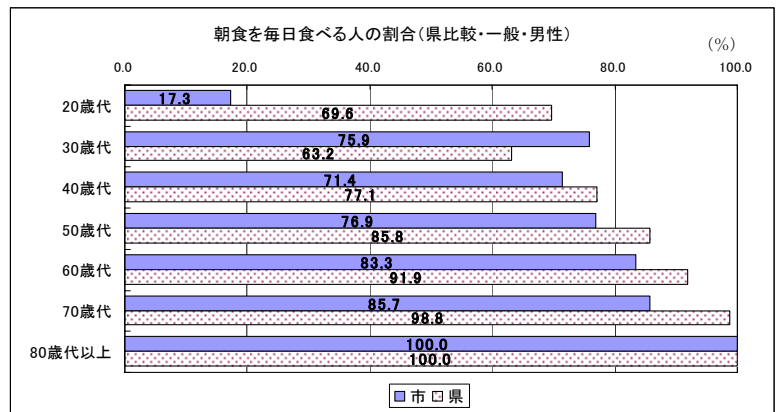


資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」
宮崎県「平成16年度 県民健康・栄養調査」

(2) 一般市民の朝食の摂取状況

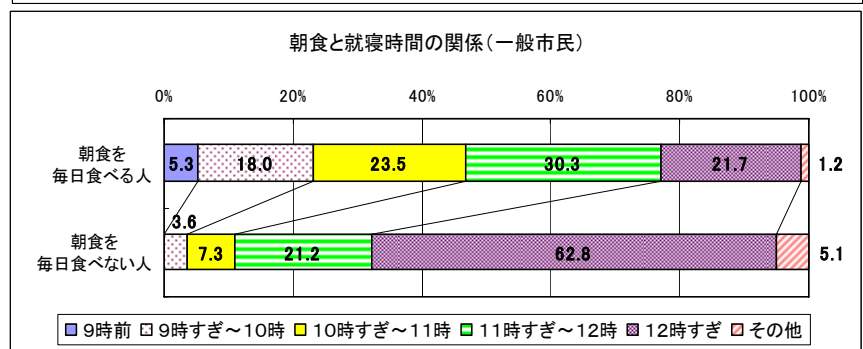
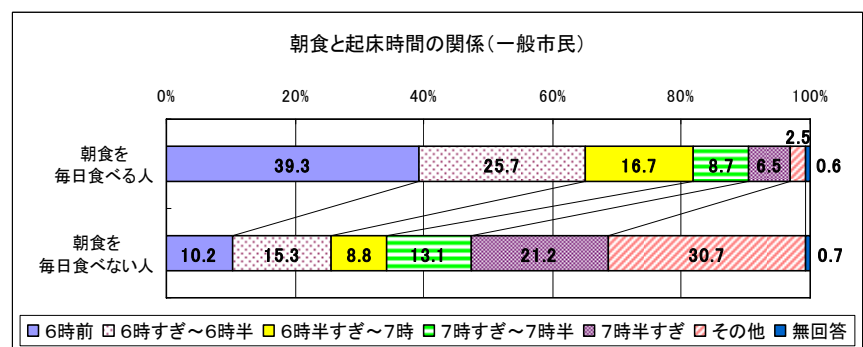
朝食を毎日食べる一般市民の割合は、20歳代男性で17.3%、20歳代女性で57.0%の状況です。

年代が下がるほど、朝食を毎日食べない割合が増えています。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」
宮崎県「平成16年度 県民健康・栄養調査」

また、朝食と起床時間・就寝時間の関係をもてみると、朝食を毎日食べない人は、起床時間・就寝時間共に遅い傾向にあると言えます。

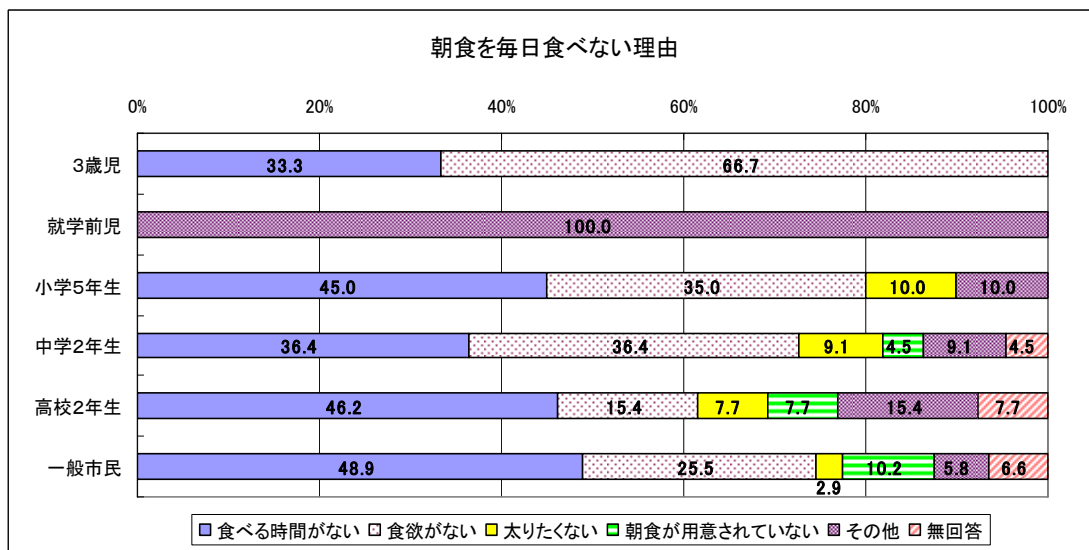


資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

(3) 朝食を毎日食べない理由

朝食を毎日食べない理由については、「食べる時間がない」「食欲がない」という理由が多くなっています。

これらの結果から、朝食と起床時間・就寝時間は関係があり、1日の活力源である朝食の摂取を習慣づけるには「早寝早起き」の実践が必要と考えられます。

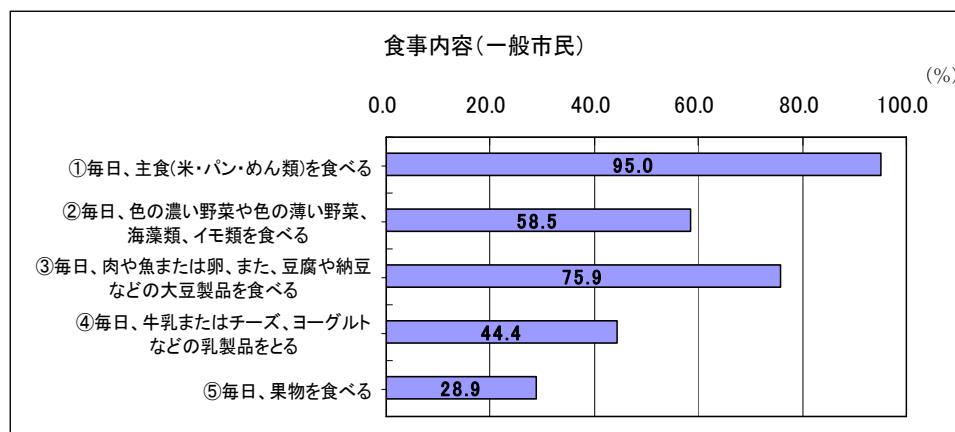


資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

3 食生活の状況

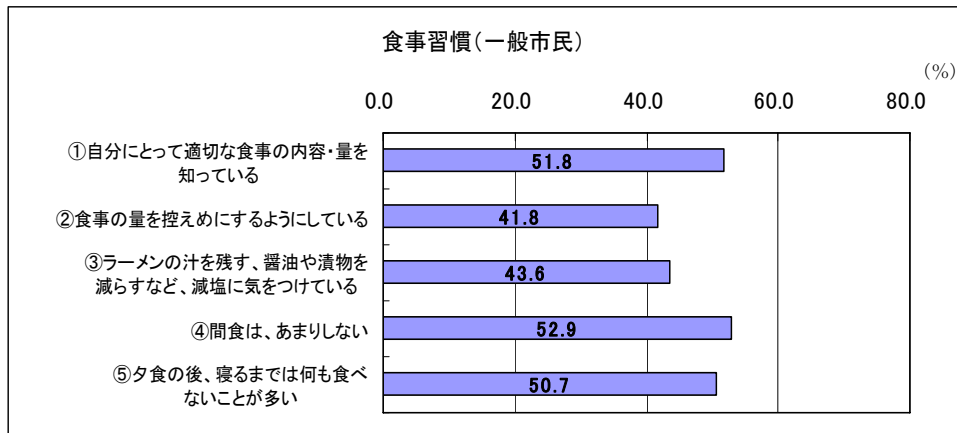
(1) 食事内容と食事習慣（一般市民）

一般市民の食事内容は、エネルギー源である主食、タンパク源となる肉や魚、卵等は、比較的毎日食べていますが、果物は摂取割合が低くなっています。



資料：延岡市「平成19年 市民健康づくり調査」

また、食事習慣では、以下の心がけを実践している人の割合は、約40～50%となっており、半数以上の人が食事に関する心がけを特にしていないと言えます。



資料：延岡市「平成19年 市民健康づくり調査」

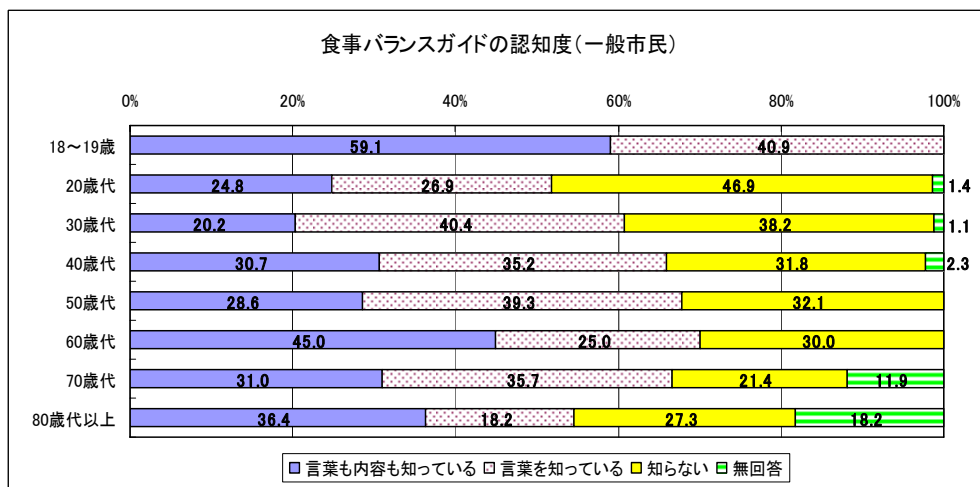
バランスのとれた食事が確立されるよう、食生活に関する知識・行動を普及啓発する必要があります。

(2) 食事バランスガイド(*4)の認知度(一般市民)

食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人の割合は、全体で28.6%となっています。

年代別にみると、食事バランスガイドを知らない割合が、20歳代では46.9%と最も多くなっています。

食生活改善講習会における食事バランスガイドの活用はもちろんですが、飲食店での活用や各種イベント時にて、普及する必要があります。



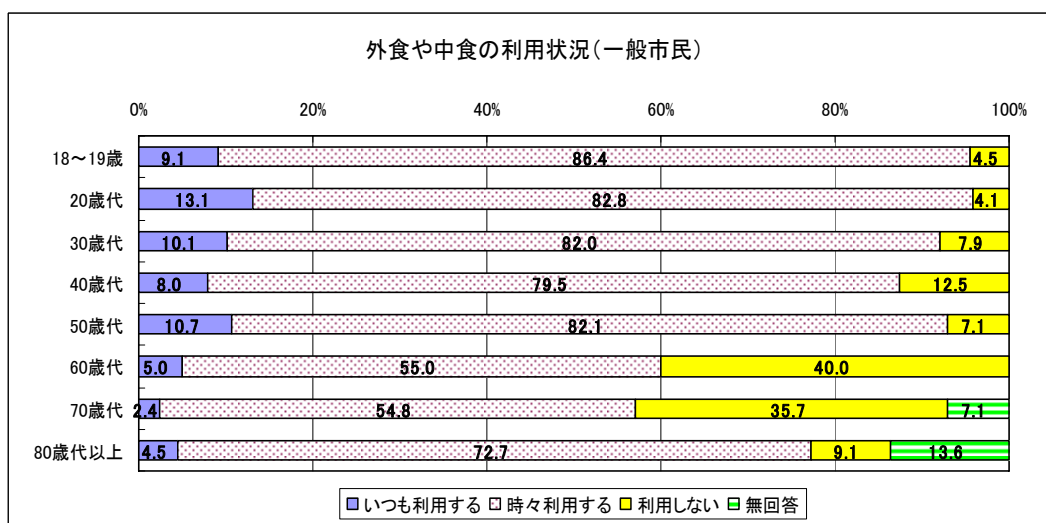
資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

(3) 外食や中食(*5)の利用状況(一般市民)

各年代ともに半数以上の方が外食や中食を利用している状況にあります。

このことから、外食や中食分野へ地場産物の積極的な活用を図ることで、地場産物の消費拡大が見込まれ、かつ新鮮で安全安心な提供が期待できるため、関係機関や飲食業等の関係団体が連携し、取り組んでいく必要があります。

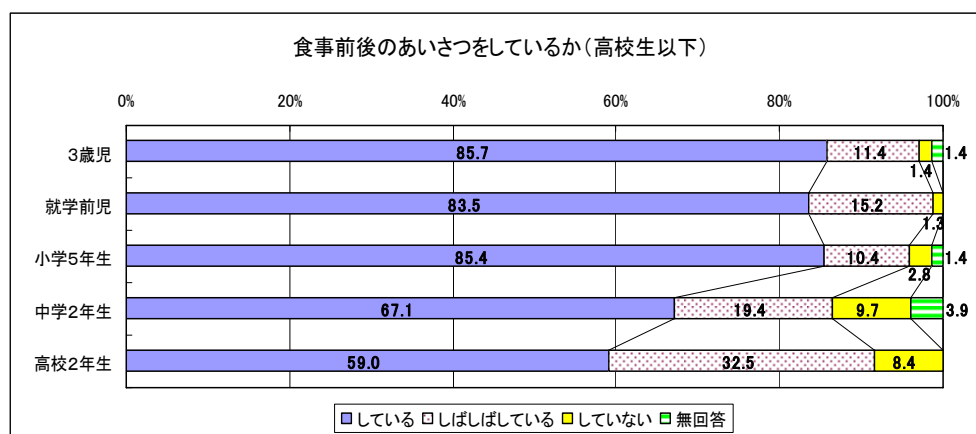
また、外食や中食をいつも利用する人は、比較的栄養バランスが崩れやすいので、飲食業にて独自の食事バランスガイドを取り入れ、栄養バランスが一目でわかる商品を提供する等、働きかける必要があります。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

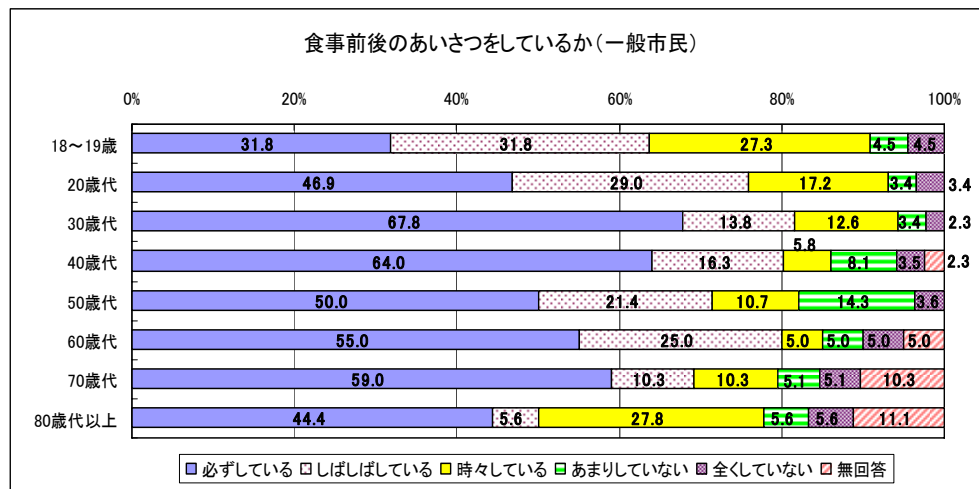
(4) 食事前後のあいさつの状況

食事前後のあいさつをしている高校生以下の子どもの割合は、年齢があがるにつれ、少なくなっている傾向にあります。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

一般市民の食事前後のあいさつ状況をみると、あいさつをしていない人（あまりしていない人＋全くしていない人）の割合が10%前後となっています。

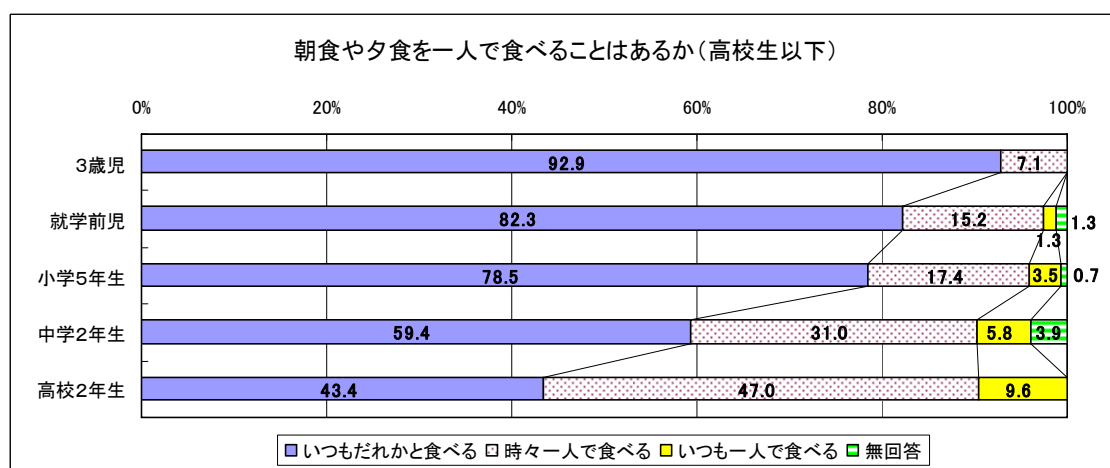


このような状況を踏まえ、食事前後のあいさつの意味を周知しながら、あいさつの実践を推進する必要があります。

(5) 孤食の状況

高校生以下の子どもたちが、朝食や夕食を一人で食べる「孤食」の割合は、年齢があがるにつれ高くなっている傾向にあります。

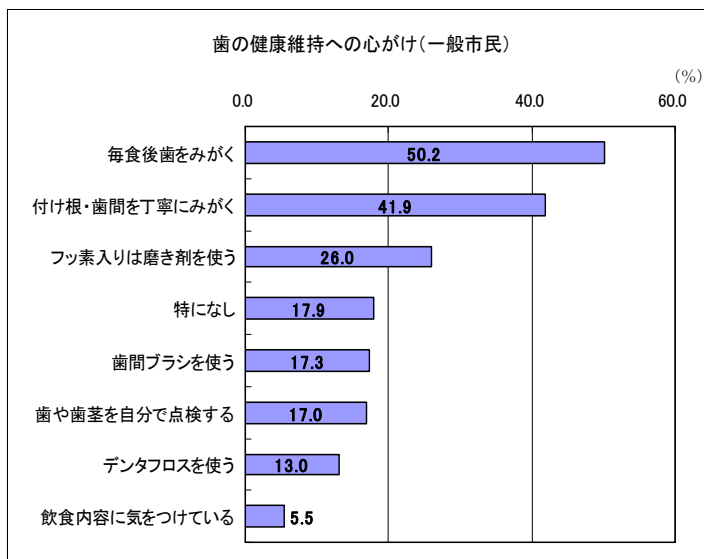
特に、高校生になると、「時々～いつも一人で食べる」割合が、半数を超えています。



(6) 歯の健康維持への心がけ（一般市民）

生涯を通じておいしく食事するためにも、歯の健康維持は大切です。

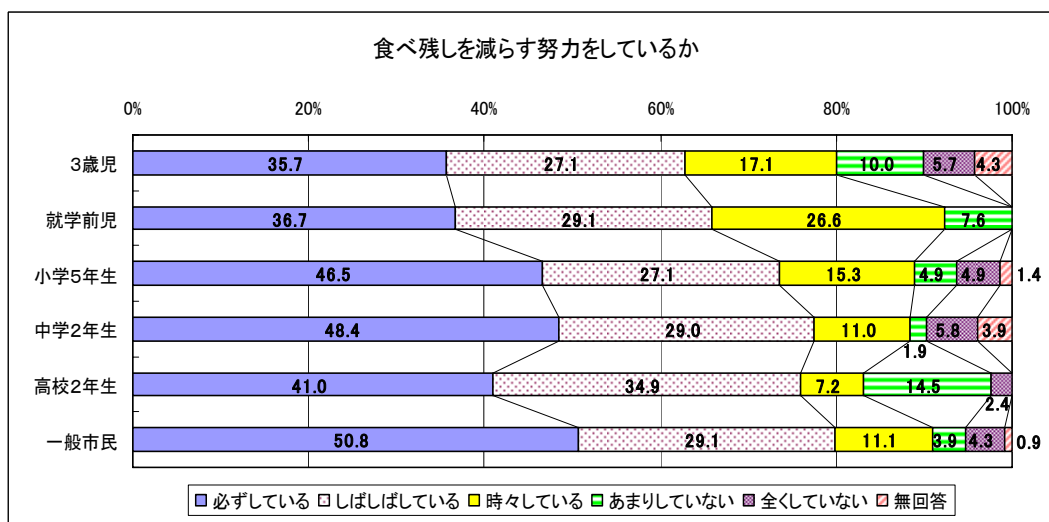
毎食後歯をみがく人の割合は、50.2%にとどまっているため、歯の健康に関する正しい知識の普及が必要です。



資料：延岡市「平成19年 市民健康づくり調査」

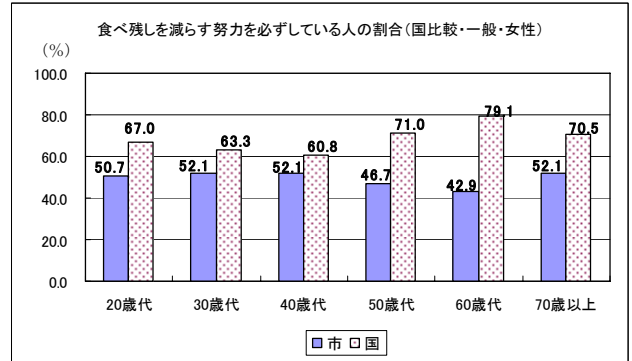
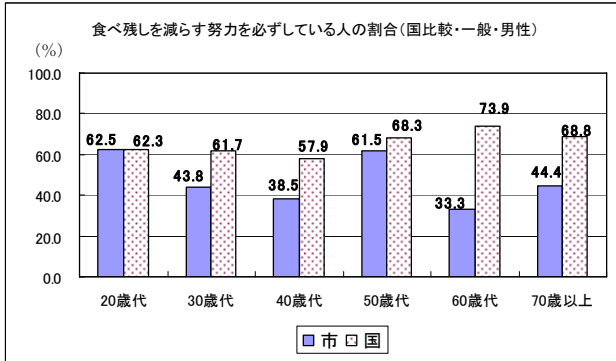
(7) 食べ残しと食品の廃棄

食べ残しを減らす努力を必ずしている人の割合は、高校生以下の子どもで半数に満たない状況にあります。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

また、一般市民で食べ残しを減らす努力を必ずしている人の割合を、国の調査結果と比較すると、ほぼ全ての年代で国の割合を下回っています。

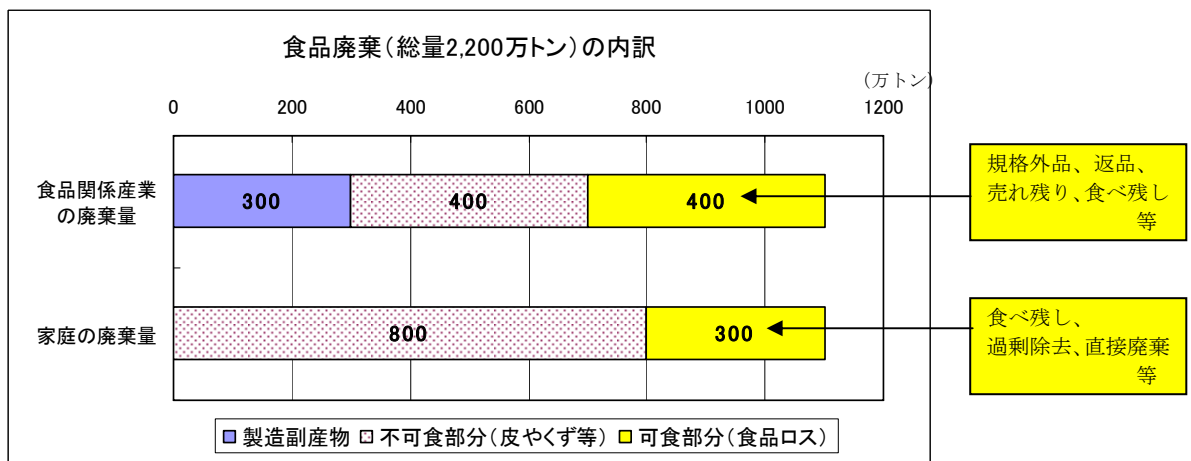


資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」、内閣府「食育に関する意識調査(平成19年3月)」

<参考>

わが国の食品廃棄量は、年間2,200万トンにもおよびます。その半分である約1,100万トンが家庭からの廃棄とされています。さらにこのうちの約30%弱である300万トンは、食品ロス量と言われ、食べられる可食部分にもかかわらず、家庭での食べ残しや使わずに捨てられている量になります。

大量の食べ残しや廃棄が、環境への負荷につながることを考えると、一人一人の意識を変えるよう働きかけることが必要です。



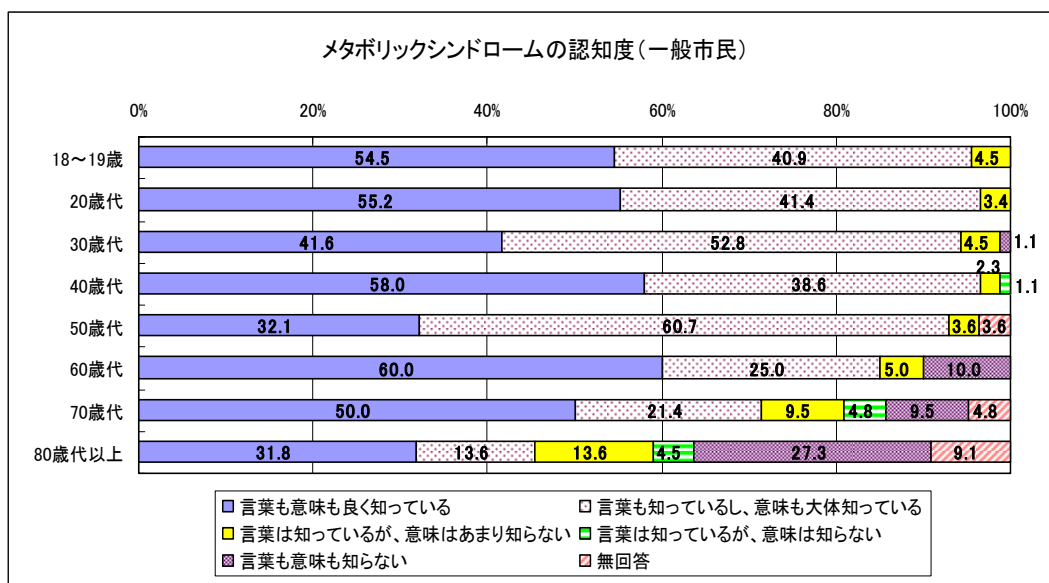
資料：農林水産省「平成17年度 食品ロス統計調査」を基にした総合食料局の推計概算値

4 生活習慣病等への意識

(1) メタボリックシンドローム(*6)の認知度(一般市民)

メタボリックシンドロームの認知度については、意味まで知っている人(言葉も意味も良く知っている人+言葉も知っているし、意味も大体知っている人)の割合が、全体で90%となっています。国の調査結果87.6%(平成20年3月調査)に比べて、メタボリックシンドロームの認知度は高いと言えます。

しかし、年齢があがるにつれ、言葉や意味を知らない人が増えているため、メタボリックシンドロームについて普及啓発する必要があります。



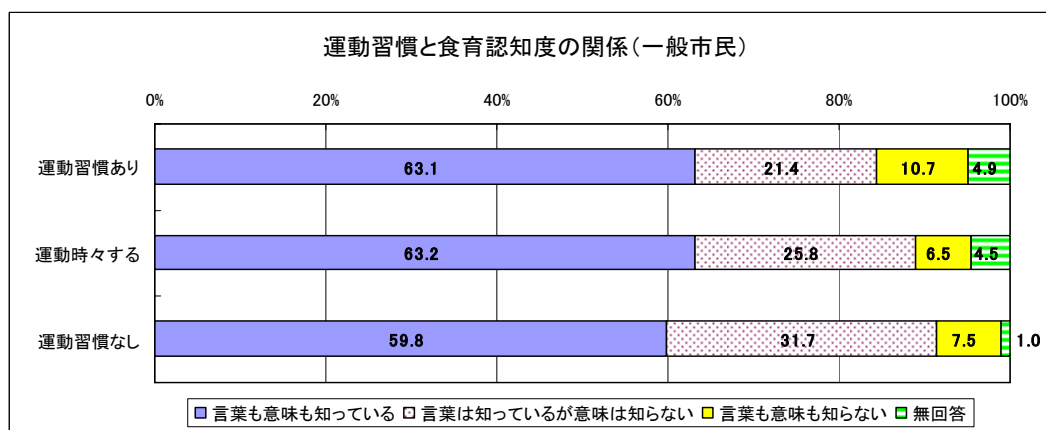
資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

(2) 運動習慣と食育の関係(一般市民)

運動習慣とは、1回あたり30分以上の運動を週に2回以上行うことを言います。運動習慣のある一般市民の割合は約20%、運動をしていない人は40%以上となりました。

また、運動習慣と食育の認知度の関係を見ると、運動習慣の有無に関わらず、食育の言葉も意味も知っている人の割合は60%前後となりましたが、言葉も意味も知らない人の割合は運動習慣のある人が約11%と最も高くなっています。

食育が体育(=運動)の基礎であることを考えると、スポーツイベントや運動習慣を推進する場面においても、食育と関連付けて普及することが必要です。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

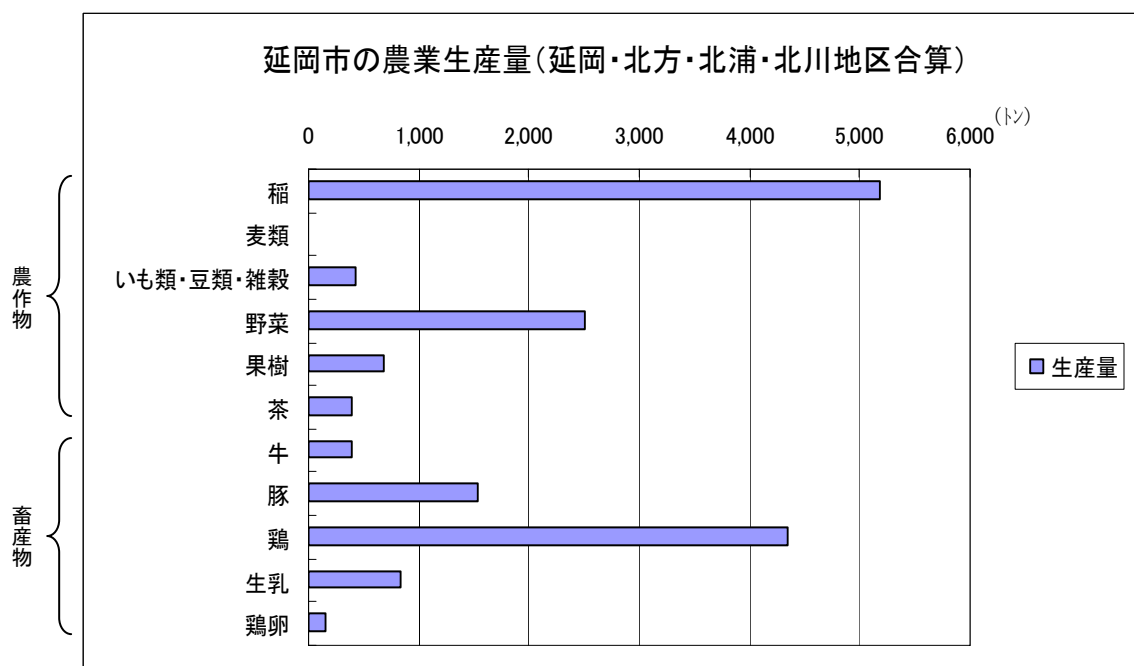
5 延岡市の農林漁業の概要

(1) 生産状況

① 農業

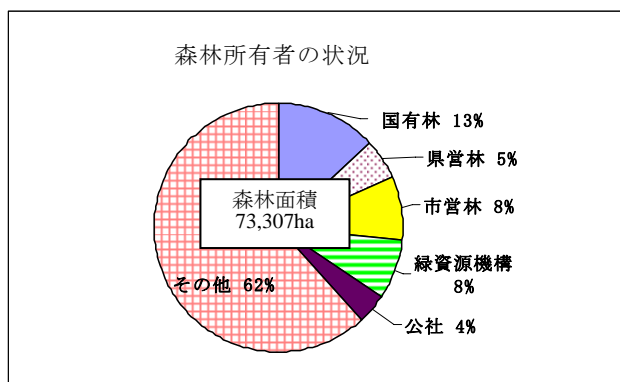
本市は、水稻を中心とした畜産、園芸との複合経営が営まれています。

本市の生産量は、農作物が9, 204トン、畜産物が7, 260トンとなっています。

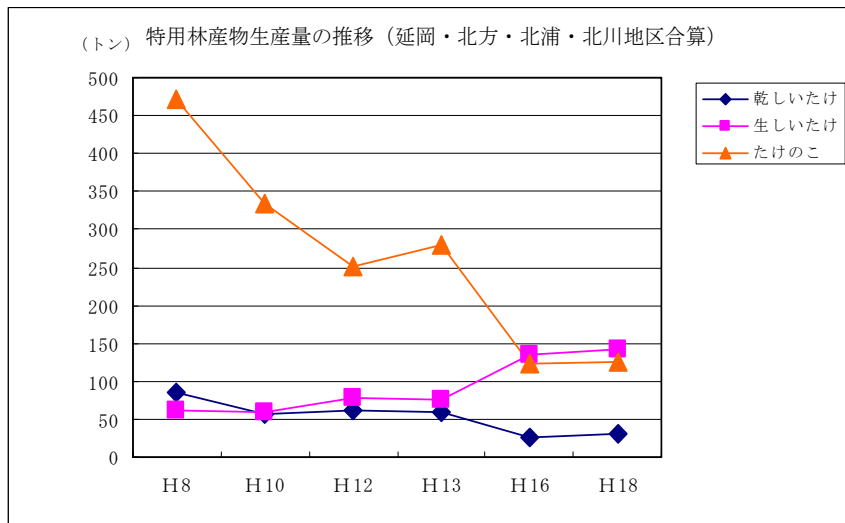


② 林業

本市の森林面積は、73,307ha で市の総面積の 84.5%を占め、延岡市民に豊かな水と癒しを供給しています。



本市の主な特用林産物は、しいたけ、たけのこが生産され、貴重な林業収入となっています。

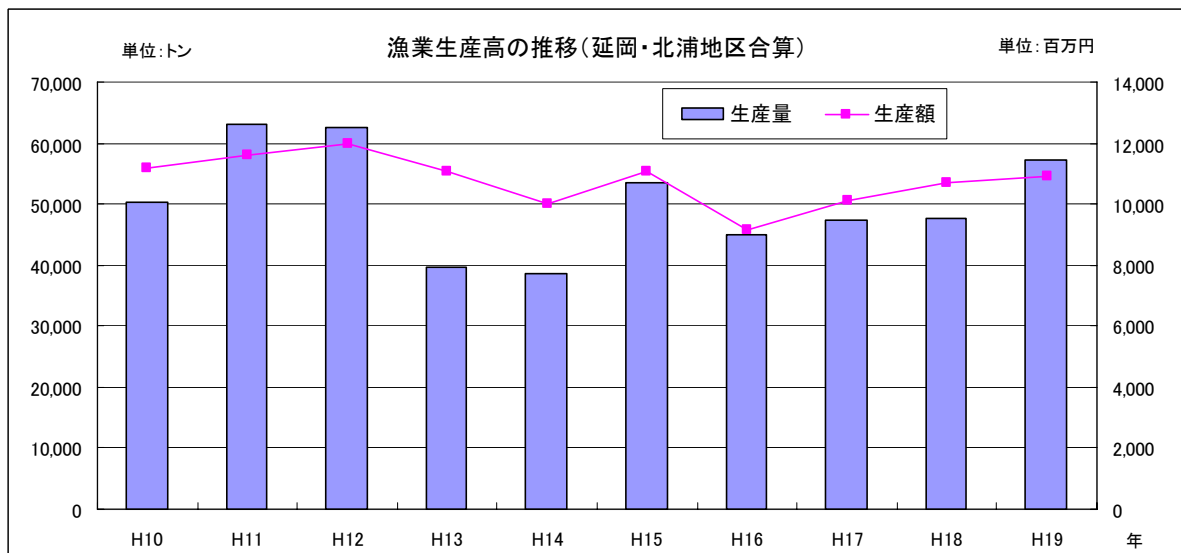


資料：宮崎県「宮崎県林業統計要覧」

③漁業

ア. 海面漁業

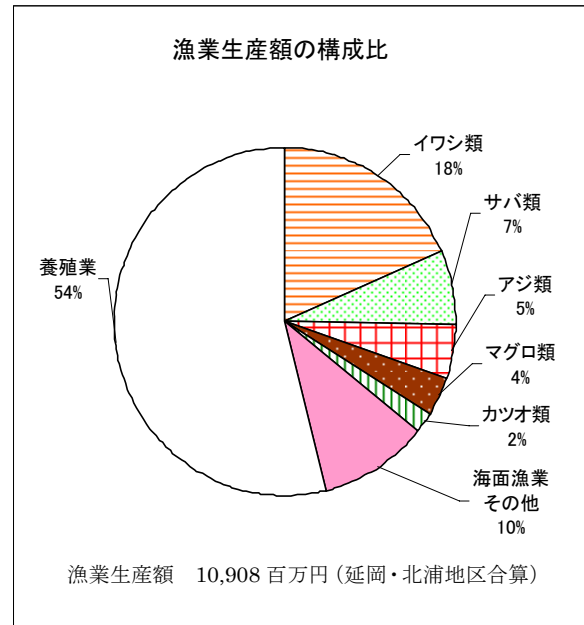
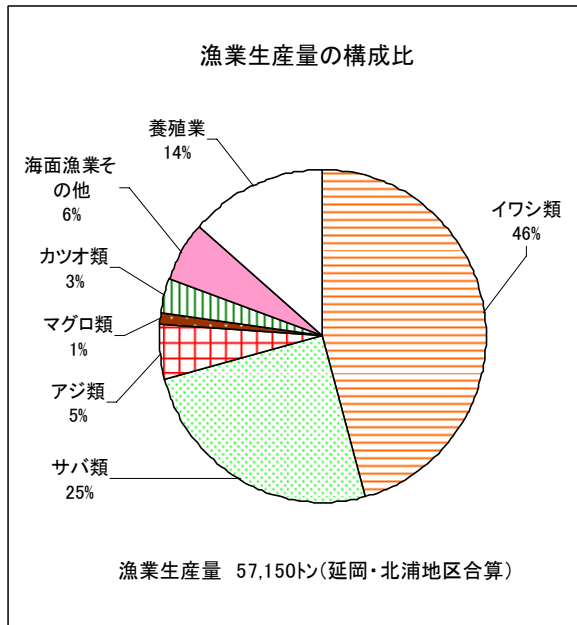
平成19年の本市の漁業生産高は、生産高・金額とも県内1位であり、約100億円を越す産業となっています。



資料：延岡市「延岡市水産要覧」

イ. 魚種別漁獲高の構成比

魚種別の漁獲割合は、イワシ類が最も多く、次いでサバ類、アジ類となっています。

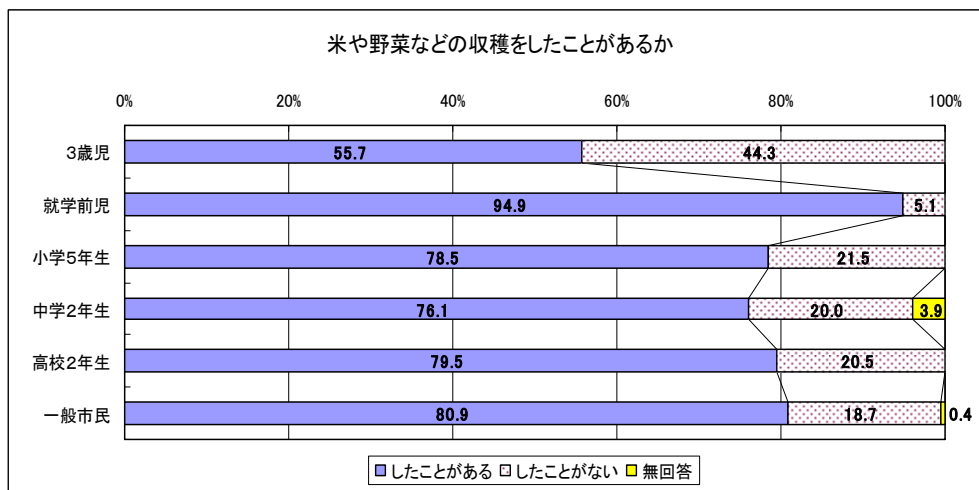


資料：延岡市「平成19年度 延岡市水産要覧」

(2) 収穫の経験について

米や野菜等の収穫をしたことがある人の割合は、就学前児から一般市民で80%前後となっていますが、3歳児では約半数が収穫の経験がないという状況です。

収穫等の農林漁業体験を経験することは、農林漁業への理解と食への感謝の気持ちを育むことにつながるため、農林漁業体験等の機会を拡大する必要があります。

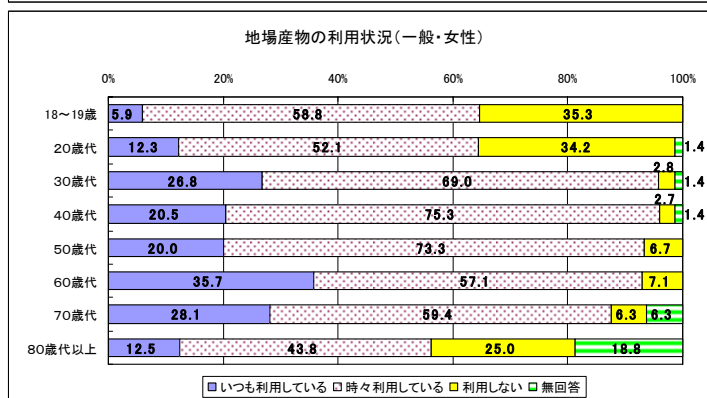
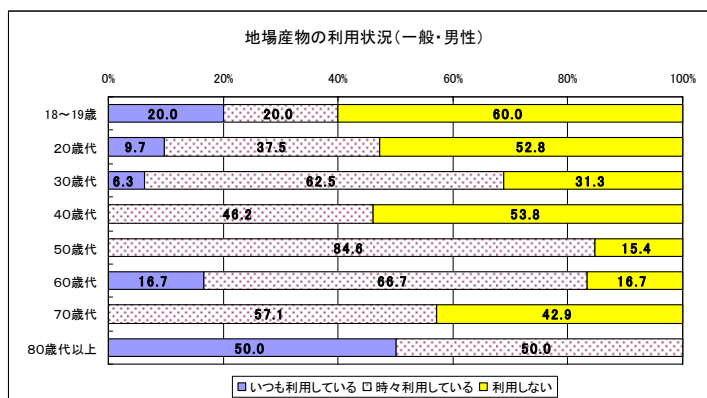


資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

(3) 地場産物の利用状況（一般市民）

市内の直売所やスーパー等の地場産物コーナーの利用状況は、女性では各年代で半数以上の人々が、時々～いつも利用している状況にあります。

地場産物を利用しない割合が高い男性や若い世代においては、各種イベントにてPRする等、地場産物の良さを広く周知し、地場産物の消費拡大を図る必要があります。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

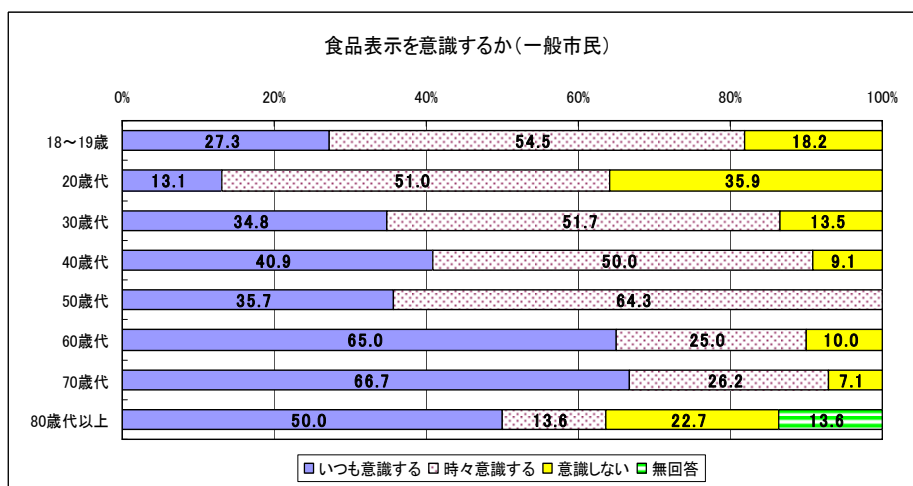
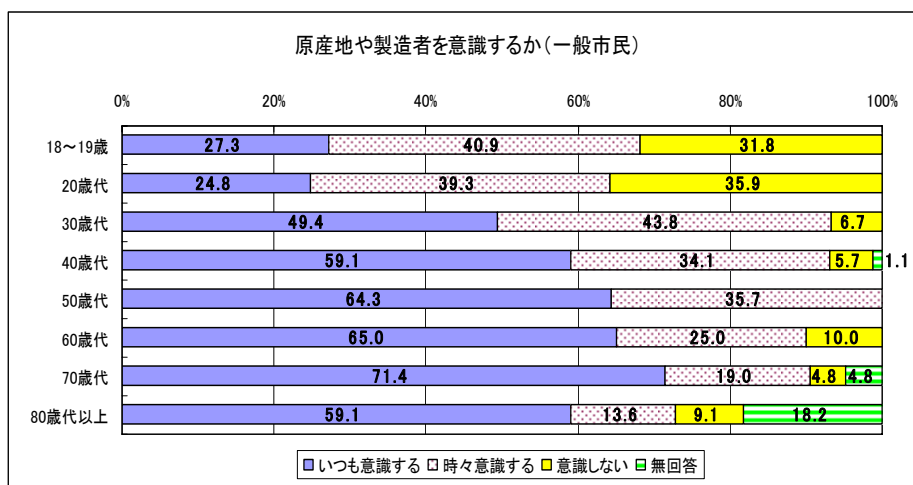
6 食の選択

(1) 食品購入時の意識（一般市民）

食品購入時の意識として、①原産地や製造者を意識するか と ②原材料や添加物が書かれている食品表示を意識するか について、調査しました。

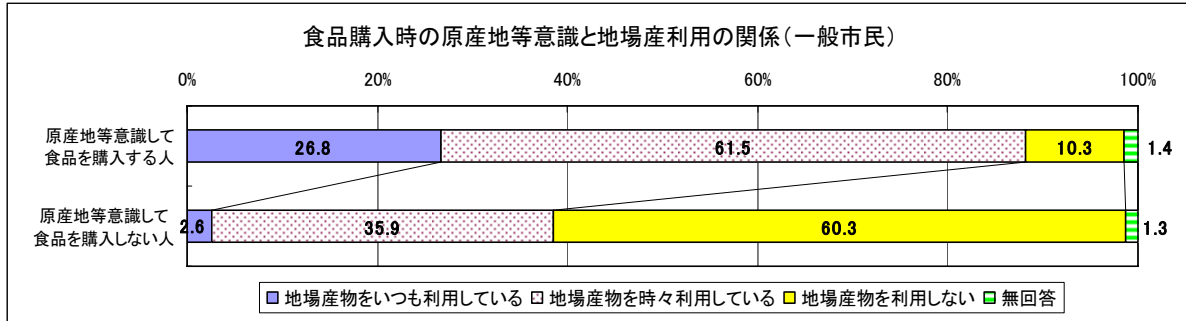
原産地や製造者については40歳以上の年代で半数以上の人、食品表示については60歳以上の年代で半数以上の人、いつも意識する状況にあります。

食に関する情報が氾濫する現在において、自らの判断で食を正しく選択していくことは重要であるため、食品の安全性や表示について正しい知識を身につけることが必要です。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

なお、食品購入時の原産地・製造者意識度と地場産物利用の関係をみてみると、原産地等を意識しない人は地場産物を利用しない割合が高いことがわかります。このことから、食品購入時の原産地・製造者意識を高めることは、地場産物の消費拡大にもつながるといえます。



資料：延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」

平成20年度 食に関する市民調査の概要

1. 調査目的

市民の食生活や食育に対する意識等の現状を把握し、延岡市食育推進計画の策定に活かす。

2. 調査対象

①公立保育所3歳児の保護者・公立幼稚園就学前児の保護者	171人
②小学5年生・中学2年生・高校2年生	393人
③大学生・小学1年生の保護者・高校2年生の保護者・ 各事業所職員・60歳代以上	534人
合計	1,098人

3. 調査時期

平成20年12月中旬～平成21年1月中旬

4. 調査方法

調査票の配布、回収

5. 回収結果

回収数	984人
回収率	89.6%

<調査対象の詳細>

調査様式	対 象	団 体	配布数	回収数	回収率
①	保育所3歳児保護者	公立保育所9園	83	70	84.3%
	幼稚園就学前児保護者	西階幼稚園 北方幼稚園	88	79	89.8%
②	小学5年生	岡富小学校 北方小学校 北浦小学校	144	144	100%
	中学2年生	岡富中学校 北川中学校	164	155	94.5%
	高校2年生	延岡高等学校	85	83	97.6%
③	大学生	九州保健福祉大学 聖心ウツリ短期大学	170	148	87.1%
	小学1年生保護者	岡富小学校 北方小学校 北浦小学校	123	97	78.9%
	高校2年生保護者	延岡高等学校	85	81	95.3%
	事業所職員	延岡警察署 延岡農業協同組合	81	52	64.2%
	60歳代以上	シルバー生き生きカン 外	75	75	100%
合 計			1,098	984	89.6%

第3章 食育推進計画の基本的な考え方

本計画では、基本目標と基本的視点、基本的施策を定め、これらを基本とした様々な施策を展開し、本市の特性を活かした食育を推進します。

1 基本目標

本計画の基本目標を次のとおり定めるとともに、食育の合言葉として、食育を推進します。

～ うまいと作って うまいと食べて いきいきのべおか ～

「うまいと」には、「おいしいもの」「上手に」という意味がありますが、本計画では、以下の意味も込めて基本目標としました。

「うまいと作って」・・・①地場産物を取り入れたり栄養バランスを考えた食事を作って
②新鮮、安全安心な地場産物を生産・加工・販売して 等

「うまいと食べて」・・・①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして
②栄養バランスのとれた食事をして
③食べ物に感謝して残さず食べて
④適切な知識を持って食べ物を選んで 等

2 基本的視点

食育の推進にあたっては、以下の3つの視点に立ち、様々な施策を展開することとします。

①市民の元気を育む食育

食は、私たちが生きていくために欠かせないもので、私たちが健康な生活を送るには、健全な食生活を実践することが重要です。このことは、子どもだけでなくあらゆる年代において共通しています。

このため、男女や年齢を問わず市民一人一人が、食育を自らの問題として認識し、生涯にわたって健康で豊かな心身を育むことができるよう、「市民の元気を育む食育」を推進します。

②多彩な産業の元気を育む食育

食を生み出す農林漁業はもとより、商工業や観光業等、本市の多彩な各産業が、食育の推進をきっかけとして互いに連携し、全体の活性化につながるよう、「多彩な産業の元気を育む食育」を推進します。

③いのちに感謝する心を育む食育

現代社会は、食の生産現場と消費者の距離が遠くなっているため、自然の恩恵や食という行為が動植物の命を受け継ぐことであること、そして食生活が、生産者をはじめ多くの人々に支えられていることを実感しにくくなっています。

また、私たちの周りには食べ物が豊富にあることから、当たり前のように食べ物を残す等、食品を大量に廃棄しています。このことは、食を生み出す自然に対しても相当な負担を与えることにつながります。

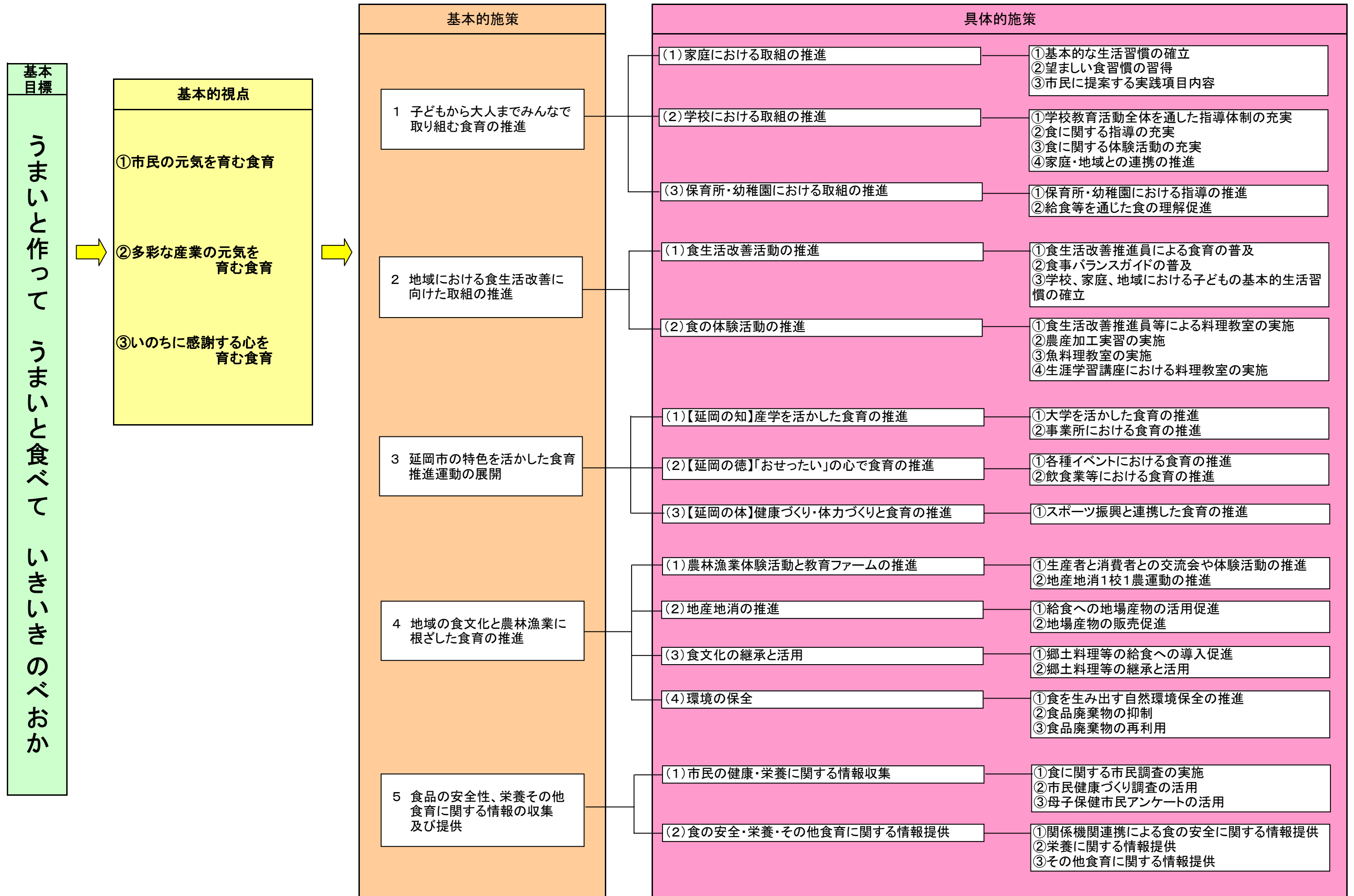
そのため、食育の各種活動を通じて、市民一人一人が食に対して感謝の念や理解を深めるよう、「いのちに感謝する心を育む食育」を推進します。

3 基本的施策

本計画の基本目標「うまいと作って うまいと食べて いきいき のべおか」の実現を図るため、次の5つを基本的施策とします。

- 1 : 子どもから大人までみんなで取り組む食育の推進
- 2 : 地域における食生活改善に向けた取組の推進
- 3 : 延岡市の特色を活かした食育推進運動の展開
- 4 : 地域の食文化と農林漁業に根ざした食育の推進
- 5 : 食品の安全性、栄養その他食育に関する情報の収集及び提供

4. 施策の体系



第4章 食育推進に関する施策

1 子どもから大人までみんなで取り組む食育の推進

乳幼児期から食べることの大切さや楽しさを実感し、望ましい食習慣を身につけることができるよう、家庭と学校、保育所等が連携しながら、子どもの成長・発達段階に応じた食育を推進します。

また、成人に対しては、食に対する意識の向上、地産地消^(*7)の実践、生活習慣病の予防活動を推進します。中高齢者は、これまで培ってきた食に対する豊富な知識と経験を家族や地域へ伝承していく大切な役割も期待できるため、これらの年代に向けても食育を推進します。

I : 具体的施策

(1) 家庭における取組の推進

① 基本的な生活習慣の確立

「早寝、早起き、朝ごはん」運動を展開している学校、幼稚園や保育所等と連携し、保健指導や健康教育、情報提供等により、家庭で、基本的な生活習慣（早寝、早起き、朝ごはん、食後の歯磨き等）を確立できるよう幼少期はもとより、各年代に応じた支援を行います。

② 望ましい食習慣の習得

望ましい食習慣の習得は、幼少期からの家庭での取組によるところが大きいため、乳幼児健診の際の保護者への保健指導等の機会を通して、啓発活動を行います。また、生涯を通しての生活習慣病の予防のためにも、栄養指導を充実します。

③ 市民に提案する実践項目内容

健康寿命の延伸とQOL（生活の質）の向上を目指して、一人ひとりが普段の生活の中で心がけたい具体的な実践項目を提案します。

1) 規則正しい生活リズムの定着

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の実践をしよう。
- ・食後、寝る前は、フッ素入り歯磨き剤等で歯を磨こう。

- 2) 食に対する意識の向上
 - ・バランスのとれた食事をとろう。
 - ・肥満予防やエコ生活のために食事の適正量を知ろう。
 - ・必要な栄養素を知ろう。
 - ・生活習慣病予防のための食の知識を持とう。
- 3) 楽しい食体験の推進
 - ・1日1回以上は、家族揃って食事をしよう。
 - ・テレビを消して、家族の団らんの時間を楽しもう。
 - ・買い物、料理等、様々な体験をしよう。
- 4) 食に関する感謝の気持ちの実践
 - ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。
 - ・食べ残しをしないようにしよう。
- 5) 食事マナー等の継承
 - ・マナーや食文化を継承しよう。
- 6) 地産地消の推進
 - ・家庭での野菜栽培や農林漁業体験活動に参加しよう。
 - ・地場産品を取り入れた食事作りをしよう。
 - ・地産地消関係のイベントへ参加しよう。

(2) 学校における取組の推進

①学校教育活動全体を通じた指導体制の充実

新たな学習指導要領や学校の実態に応じた食の指導に関する全体指導計画を策定し、学校の教育活動全体を通じた組織的・計画的な食育の推進を図ります。

また、学校農園での栽培活動や地元食材を活用した調理体験活動等、子どもの食への関心や理解を深める取組を推進します。

②食に関する指導の充実

給食の時間の指導のほか、各教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間等を通して、望ましい食習慣や健康な生活と発育・発達に与える食事の影響等について、正しい理解や判断力を養い、主体的に実践しようとする意欲の向上を図ります。

また、学級担任や栄養教諭、栄養職員等が相互の連携を深め、学級活動等における食に関する指導や専門的な立場からの個別的な相談・指導の充実に努めます。

③食に関する体験活動の充実

地元の農林漁業や企業等と連携し、各学校の実態に応じた特色ある体験活動を通して、食に対する理解と感謝の気持ちを育み、食を大切に、これを楽しむ広い社会的視野を育てる活動を推進します。

④家庭・地域との連携の推進

給食だよりや学校給食展等を通して、家庭での食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努め、家庭における正しい食事や望ましい食習慣の確立に向けた家庭との連携を推進します。

また、PTA活動等と連携して朝食レシピ集の発行や親子料理教室を開催する等、具体的な実践に向けた情報の提供や体験活動を推進します。



学校給食展・展示コーナー



学校給食展・栄養カルタとり

(3) 保育所・幼稚園における取組の推進

①保育所・幼稚園における指導の推進

1) 食に関する指導の一環として食育計画の作成と実践を推進します。

2) 家庭との連携のもとに望ましい食習慣・基本的な生活習慣の確立を推進します。

3) 作物の栽培、収穫等の農業体験や料理づくり体験等により、食材や食への関心を高め、いのちの大切さに気づかせるとともに、食事を整えてくれた人へ感謝する心を育みます。

4) 地域の子育て家庭への食に関する相談や情報提供の充実に努め、子どもの成長、発達段階に応じた食育を推進します。

5) 友だちと一緒に、おいしく楽しく食べる機会をつくり、人とのかかわりを広げ「生きる力」の基礎を培います。



保育園児による野菜植え

②給食等を通じた食の理解促進

- 1) 保育参観や保護者対象の調理体験（おやつ・離乳食等）を通して保護者の食に関する意識を高め、情報提供（給食だより等）を推進します。
- 2) 給食において地場産物の利用を推進します。
- 3) 郷土料理や行事食を取り入れ、食文化を伝えるよう努めます。

Ⅱ：数値目標

項 目		現況値 (H20 年度)	目標値 (H25 年度)
朝食を毎日食べる人の割合	3 歳児	9 1 . 4 %	1 0 0 %
	就学前児	9 8 . 7 %	1 0 0 %
	小学生	8 5 . 4 %	1 0 0 %
	中学生	8 5 . 2 %	1 0 0 %
	高校生	8 4 . 3 %	1 0 0 %
	20 歳代	3 4 . 5 %	8 5 %以上
メタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合<一般市民>		9 0 . 0 %	1 0 0 %
食事前後のあいさつをする人の割合	3 歳児	8 5 . 7 %	1 0 0 %
	就学前児	8 3 . 5 %	1 0 0 %
	小学生	8 5 . 4 %	1 0 0 %
	中学生	6 7 . 1 %	8 0 %以上
	高校生	5 9 . 0 %	8 0 %以上
	一般市民	5 5 . 1 %	8 0 %以上

2 地域における食生活改善に向けた取組の推進

地域において、栄養、食習慣に関する食生活の改善を推進するとともに、様々な食の体験活動を通じて、食に対する理解を促進します。

I : 具体的施策

(1) 食生活改善活動の推進

①食生活改善推進員(*8)による食育の普及

調理指導を担当する食生活改善推進員を養成し、食育の普及に努めます。



食生活改善推進員研修会

②食事バランスガイドの普及

地域の栄養士や食生活改善推進員等を通じて、「食事バランスガイド」を活用した食事に関する知識の普及啓発に努めます。

③学校、家庭、地域における子どもの基本的生活習慣の確立

学校や家庭さらに地域において、毎月第3日曜日「家庭の日」(*9)の普及、啓発につとめ、「共食」「共遊」「共汗」「共話」「共働」活動等に取り組むとともに、関係機関、団体と連携を図り「早寝、早起き、朝ごはん」運動を提唱し、子どもの基本的生活習慣の確立を目指します。

(2) 食の体験活動の推進

①食生活改善推進員等による料理教室の実施

食生活改善推進員等は、地域での調理実習等で、生活習慣病予防献立を基本に食生活の知識を普及します。

具体的な教室開催として、脱メタボ教室、男性料理教室、親子料理教室、高齢者低栄養予防教室等の開催と延岡に伝わる伝統料理の次世代への普及に努めます。



親子料理教室

②農産加工実習の実施

農産加工研修センターにて、みそ作りをはじめとした農産物の加工に関する講習会を開催します。市民の農産加工への理解と興味を深めるため、女性に限らず男性が気軽に参加できる男性対象の講習会を開催する等、受講者の拡大に努めます。



男性のためのみそ作り講習会

③魚料理教室の実施

健康増進課が実施する食生活改善推進員の調理実習（年7回開催予定）に魚の普及を目的として、市内の旬の魚を提供します。漁協女性部が講師となり魚料理の講習を行います。また、子どもたちを対象に魚のさばき方や簡単な干し物づくり教室等を開催し、子どもへの魚普及も合わせて図ります。



魚料理教室

④生涯学習（*10）講座における料理教室の実施

- 1) 地域の伝承料理や四季折々のふるさと料理を学び伝統的な食文化を大切に、次代への継承に努めます。
- 2) 幼少期より食育を実践し「食」の安全・安心に関する知識を深め、もてなしの心を育むとともに食を通じた、ふれあいや交流に努めます。

Ⅱ：数値目標

項目	現況値 (H20年度)	目標値 (H25年度)
食生活改善推進員数	96人	120人
食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人の割合<一般市民>	28.6%	50%以上
各種料理教室等の開催回数（延回数）	231回	250回

3 延岡市の特色を活かした食育推進運動の展開

食育基本法では、食育が知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置付けられていることから、知・徳・体の各分野と食育を関連付けて発信することは、食育の効果的な普及につながると考えられます。

そこで、延岡市の知・徳・体に当たる各分野との連携を図り、様々な角度から食育運動を展開することで、食育と延岡市の各分野の相乗的な普及を推進します。

I：具体的施策

(1) 【延岡の知】産学を活かした食育の推進

①大学を活かした食育の推進

延岡市内の大学等の活用を図るとともに、行政と大学によるシンポジウムの共同開催や講師陣による学会の開催、さらには、市民講座や講演会等を通して、食による保健・医療・福祉のあり方等の幅広い分野の情報発信を行います。

また、大学の高度な専門性の高い教育を受けた学生の活用を図るとともに、QOL研究機構(*11)との連携による食育の啓発、研究等に努めます。

②事業所における食育の推進

事業所において、従業員の食育に対する関心を高めるため、健康や地場産物に関する情報を提供する取組を促進します。

また、食品関連事業所等において、市民が製造工程の見学や地場産物の活用等について説明を聞くことができる取組を促進し、食について学ぶ機会の充実に努めます。



事業所における早起き朝食会

(2) 【延岡の徳】「おせったい」(*12) の心で食育の推進

①各種イベントにおける食育の推進

市内はもとより市外からのイベント来場者に対して、延岡市のおもてなしの精神である「おせったい」の心で新鮮・安全安心な地場産物を提供する販売等を促進し、地場産物の利用拡大を図ります。

また、イベント来場者に食育の普及を行い、市民の食育への理解促進に努めます。



のぼりざる物産展

②飲食業等における食育の推進

飲食店等が、地場産物を活用したメニュー作りや健康等に配慮した分かりやすい情報提供を行う取組を促進します。

(3) 【延岡の体】健康づくり・体力づくりと食育の推進

①スポーツ振興と連携した食育の推進

成長過程にある子ども達には、日常生活において食生活の正しい理解と望ましい習慣を身に付けることが重要です。特にスポーツ少年団から中学、高校の部活動と運動強度に応じた適切な食生活を身に付けるよう、普及・啓発を行います。

また、スポーツを長く続けるためには、年齢や運動量に見合った食事と休養が不可欠であり、日頃からバランスのとれた食事をとることの必要性について、競技団体や運動実践団体等の活動等、様々な機会を捉えながら、その啓発を行います。

Ⅱ：数値目標

項 目	現況値 (H20 年度)	目標値 (H25 年度)
地場産物（直売所等）を利用している人の割合 <一般市民>	75.3%	85%以上
食育の言葉も意味も知っている人の割合 <一般市民>	61.0%	85%以上
食育に関心のある人の割合<一般市民>	79.4%	85%以上

4 地域の食文化と農林漁業に根ざした食育の推進

延岡市の食文化の継承を図るとともに、農林漁業体験や地産地消の促進により、市民の食に関する理解と関心を深め、食を生み出す農林漁業や自然環境への意識の醸成につながる食育を推進します。

I：具体的施策

(1) 農林漁業体験活動と教育ファーム(*13)の推進

①生産者と消費者との交流会や体験活動の推進

生産者や関係団体、さらには農商工連携(*14)による協力の下、一般市民や小学生等を対象として、米づくりや玉ねぎづくり、酪農体験、ブルーツールリズム(*15)をはじめとした漁業体験、加工体験等、様々な農林漁業体験活動を推進します。

また、青少年教育の一環として家族で参加する農林漁業体験を行います。

生産から収穫または加工までの一連の流れを体験する等、体験内容の充実を図ることで、いのちに感謝する心を育む食育を推進します。



酪農体験



漁業体験学習

②地産地消1校1農運動(*16)の推進

学校と地域の生産者が、給食への食材提供・交流会・農業体験を通して地産地消と食農教育(*17)に取り組む「地産地消1校1農運動」を推進します。参加学校の拡大を図るため、未参加の学校へ呼びかけるとともに、関係団体と連携し協力生産者の増加に努めます。



1校1農運動・農業体験

(2) 地産地消の推進

①給食への地場産物の活用促進

学校給食に地場産物を使用し、学校給食を「生きた教材」として活用することは、子どもの食材を通じてそれらの生産等に携わる人々の努力や食への感謝の念を育む上で重要であることから、関係者・関係団体と連携し、米飯給食の拡大を含めた地場産物の学校給食への活用を促進します。

②地場産物の販売促進

朝市開催情報・地場産物を使ったレシピの市ホームページ上への掲載や生産履歴の情報提供を進める等、情報を発信することで、安全安心な地場産物の販売を促進し、生産者と消費者の「顔の見える関係」の構築に努めます。



のべおか日曜市

(3) 食文化の継承と活用

①郷土料理等の給食への導入促進

次代を担う子ども達が食文化を継承し、郷土を愛する心を育むため、学校給食に郷土料理等や地場産物を使用した献立を活用することを促進します。

②郷土料理等の継承と活用

郷土料理の掘り起こしや普及活動を促進し、食文化の継承を図ります。

また、「のべおか天下一薪能」(*18)の際に販売される天下一延岡御膳等、市内のイベントで販売・提供される食事において、地場産物を使用した郷土料理等を活用する取組を促進します。



天下一延岡御膳

(4) 環境の保全

①食を生み出す自然環境保全の推進

本市には、日豊海岸国定公園・祖母傾国定公園・五ヶ瀬川水系等に代表される豊かな自然があり、海・山・川が織り成すいとなみの中で、多彩な食が生み出されています。

こうした恵まれた環境を守るため、農林漁業の生産現場であるほ場や漁場、そしてそこに生息する動植物の生態系に配慮した、環境にやさしい生産活動を推進します。

また、延岡市で育まれる食が、豊かな自然の恩恵を受けていることについて普及啓発し、全市民一体となった環境保全意識の高揚を促進します。

②食品廃棄物の抑制

農林漁業体験や料理教室等の各種活動を通じ、食べ物に対する感謝の念や理解を深めることにより、食べ残しや調理くず等の食品廃棄物抑制を図ります。

③食品廃棄物の再利用

市の第3セクターである(株)延岡地区有機肥料センターにおける給食残さや焼酎粕等の食品廃棄物の肥料化を促進し、今後は大型小売店等から発生する食品残さについても肥料化を推進します。



(株)延岡地区有機肥料センター

Ⅱ：数値目標

項目	現況値 (H20年度)	目標値 (H25年度)
収穫を体験したことのある人の割合	79.0%	85%以上
地産地消1校1農運動実施学校数	12校	15校
学校給食における地場産物の使用割合 (食材数ベース)	18.7%	30%以上

5 食品の安全性、栄養その他食育に関する情報の収集及び提供

生涯にわたり健康で豊かな生活を送るために、市民が食品の安全性に対する知識を身に付け、正しい食の選択や衛生管理を実践できるよう、食に関する知識の普及啓発および適切な情報の収集・提供に努めます。

I : 具体的施策

(1) 市民の健康・栄養に関する情報収集

①食に関する市民調査の実施（延岡市食育推進計画）

市民の食育への意識や食生活の実態等について把握するために本調査を実施し、食育推進の基礎的データとします。

②市民健康づくり調査の活用（健康のべおか21^(※19)）

市民の健康増進の総合的な推進を図るため、市民の生活習慣や健康意識を把握するために実施している本調査を、食育推進のデータとして活用します。

③母子保健市民アンケートの活用（のべおか親子けんこうプラン^(※20)）

幼児の健やかな発育を支援するため、母子の健康状態や食生活をはじめとする生活状況等を把握するために実施している本調査を、食育推進のデータとして活用します。

(2) 食の安全・栄養・その他食育に関する情報提供

①関係機関連携による食の安全に関する情報提供

市民の食品表示の見方や理解を深めるため、国や県等の関係機関と連携し、食品の原産地や食品表示をはじめ食の選択に関する情報の提供に努めます。

②栄養に関する情報提供

市民の健全な食生活の実践を図るため、市ホームページや広報、各種啓発事業において、栄養に関する情報の提供に努めます。

③その他食育に関する情報提供

食育に関する情報を市ホームページや広報に掲載し情報発信するとともに、各種イベントを通じて食育の普及啓発を実施し、あらゆる市民の食育への理解を促進します。

Ⅱ：数値目標

項 目	現況値 (H20 年度)	目標値 (H25 年度)
食品購入時に原産地や製造者、食品表示を意識する人の割合<一般市民>	80.8%	90%以上

数値目標一覧

項 目		現況値 (H20 年度)	目標値 (H25 年度)
1. 朝食を毎日食べる人の割合	3 歳児	91.4%	100%
	就学前児	98.7%	100%
	小学生	85.4%	100%
	中学生	85.2%	100%
	高校生	84.3%	100%
	20 歳代	34.5%	85%以上
2. メタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている人の割合<一般市民>		90.0%	100%
3. 食事前後のあいさつをする人の割合	3 歳児	85.7%	100%
	就学前児	83.5%	100%
	小学生	85.4%	100%
	中学生	67.1%	80%以上
	高校生	59.0%	80%以上
	一般市民	55.1%	80%以上
4. 食生活改善推進員数		96人	120人
5. 食事バランスガイドの言葉も内容も知っている人の割合<一般市民>		28.6%	50%以上
6. 各種料理教室等の開催回数(延回数)		231回	250回
7. 地場産物(直売所等)を利用している人の割合<一般市民>		75.3%	85%以上
8. 食育の言葉も意味も知っている人の割合<一般市民>		61.0%	85%以上
9. 食育に関心のある人の割合<一般市民>		79.4%	85%以上
10. 収穫を体験したことのある人の割合		79.0%	85%以上
11. 地産地消1校1農運動実施学校数		12校	15校
12. 学校給食における地場産物の使用割合(食材数ベース)		18.7%	30%以上
13. 食品購入時に原産地や製造者、食品表示を意識する人の割合<一般市民>		80.8%	90%以上

※ 項目1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 13の現状値

・・・延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」より

第5章 食育推進体制と役割分担

1 食育推進体制

(1) 延岡市食育推進会議

教育関係、健康関係、事業所関係、農林漁業関係等の食に関わる関係者で構成されています。この会議では、市の食育推進計画の策定や計画推進状況の把握、計画の見直しを行うとともに、食育活動の連携組織として市民への食育を推進します。

(2) 延岡市食育推進幹事会（市役所内組織）

食育の推進に関連のある市役所内関係課で構成されています。この会では、食育に関する施策の効果的な推進に関するもののほか、計画の進捗状況の検証、関係課の連携調整等を行います。なお、幹事会の補助機関として、ワーキンググループを置きます。

2 役割分担

食育の推進には、家庭や教育機関、地域、行政等がそれぞれの役割と責務において、互いに連携を図り、食育の輪を広げていく必要があります。

(1) 市民の役割

家庭、学校、保育所・幼稚園、地域その他のあらゆる分野において、健全な食生活の実現を図るとともに、食育の推進に努めます。

(2) 市の役割

延岡市の特性を活かした施策を策定します。また、関係機関及び関係団体等との連携を図り、食育の推進に努めます。

(3) 教育・保育関係の役割

教育並びに保育に関する職務に従事する者、それらの関係機関及び関係団体は、積極的に食育を推進するとともに、他の関係者が行う食育推進活動に協力します。

(4) 地域各種団体の役割

食生活改善団体やスポーツ団体等の地域における各種団体は、様々な活動の機会を利用して、積極的に食育を推進します。また、食育活動を通じて、他の関係者との新たなネットワークを形成します。

(5) 農林漁業者等の役割

農林漁業者及び農林漁業に関する団体は、農林漁業体験活動等を通じて、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について市民の理解が深まるよう努めます。また、食育活動を通じて、他の関係者との新たなネットワークを形成します。

(6) 事業所等の役割

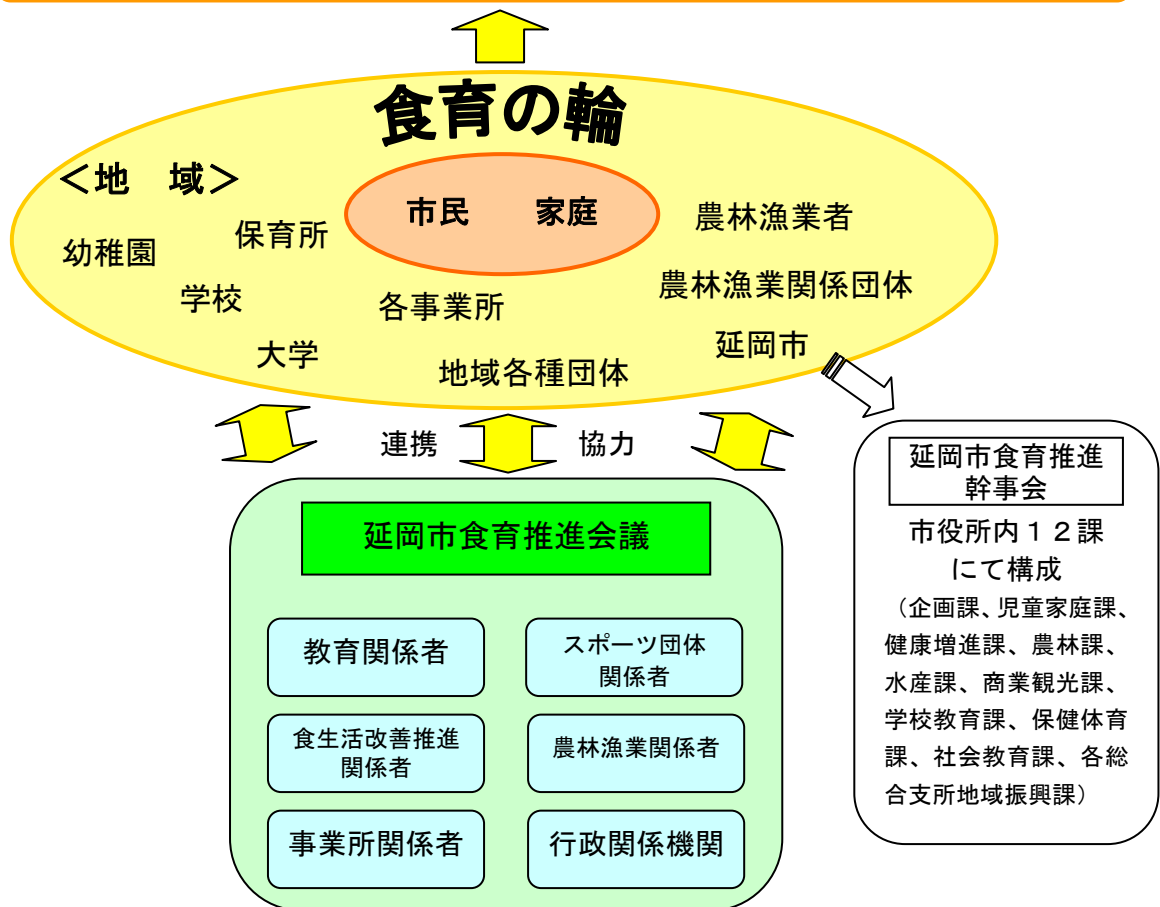
食品関連事業所はもとより、その他の事業所及び事業所の組織する団体は、事業活動を行うにあたって、積極的に食育の推進に努めます。また、食育活動を通じて、他の関係者との新たなネットワークを形成します。

<延岡市の食育推進体制イメージ>

基本目標：

**「うまいと作って うまいと食べて いきいき のべおか」
の実現**

「市民の元気」「産業の元気」「いのちに感謝する心」



第6章 資料

1 延岡市食育推進会議設置要綱

(設置)

第1条 延岡市における食育の推進に関して、延岡市食育推進計画の策定及びその推進のため、延岡市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 食育の推進に関する計画の策定に関すること
- (2) 食育の総合的な推進に関すること

(組織)

第3条 推進会議の委員は、食育に関連のある関係団体および関係機関の代表をもって構成する。(別表1)

(会長及び副会長)

第4条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

2 会長は、会務を総理し、会議を代表する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第5条 推進会議は、会長が招集し、会長が議長を務める。

(庶務)

第6条 推進会議の庶務は、農林水産部農林課において処理する。

(その他)

第7条 この要綱に定めるもののほか、会議の運営に関する必要な事項は、別に定める。

附 則

この要綱は、平成21年 7月30日から施行する。

別表1（第3条関係 推進会議委員）

	団 体 名	役職名	氏 名	分 野 等
会 長	九州保健福祉大学	社会福祉学部 臨床福祉学科教授	山崎 きよ子	大学
副会長	延岡市立小学校校長会	食育担当	田中 彰	小学校
委 員	公立保育所	代表	甲斐 朗美	保育所
委 員	延岡市立幼稚園協会	会長	佐々木 龍二	幼稚園
委 員	延岡市立中学校校長会	給食指導担当	岡山 清人	中学校
委 員	延岡地区県立高等学校校長会	理事	伊東 順夫	高等学校
委 員	延岡市 PTA 連絡協議会	副会長	林田 玲子	社会教育関係団体
委 員	延岡市食生活改善推進員 連絡協議会	会長	古本 政子	食生活改善
委 員	延岡市商工会議所	専務理事	吉川 正彦	事業所関係
委 員	延岡市体育指導委員協議会	会長	桑幡 朝子	スポーツ団体
委 員	延岡市健康教室推進協議会	副会長	森重 ヒサミ	スポーツ団体
委 員	延岡農業協同組合	地域営農振興 課長	牧野 哲郎	農林漁業団体
委 員	延岡市漁業協同組合	総務課長	甲斐 守昭	農林漁業団体
委 員	延岡保健所	健康づくり 課長	太田尾 香代子	県関係機関
委 員	東臼杵農林振興局	地域農政企画 課長	外山 秀樹	県関係機関
委 員	東臼杵教育事務所	教育推進課 学校教育担当主幹	谷口 史子	県関係機関

2 計画の策定経過


























<平成20年度>

- 12月 2日 第1回食育推進ワーキンググループ会議
- 12月～1月 「平成20年度 食に関する市民調査」実施
- 1月14日 延岡市食育推進幹事会設置
- 2月 4日 第2回食育推進ワーキンググループ会議
- 3月27日 第3回食育推進ワーキンググループ会議

<平成21年度>

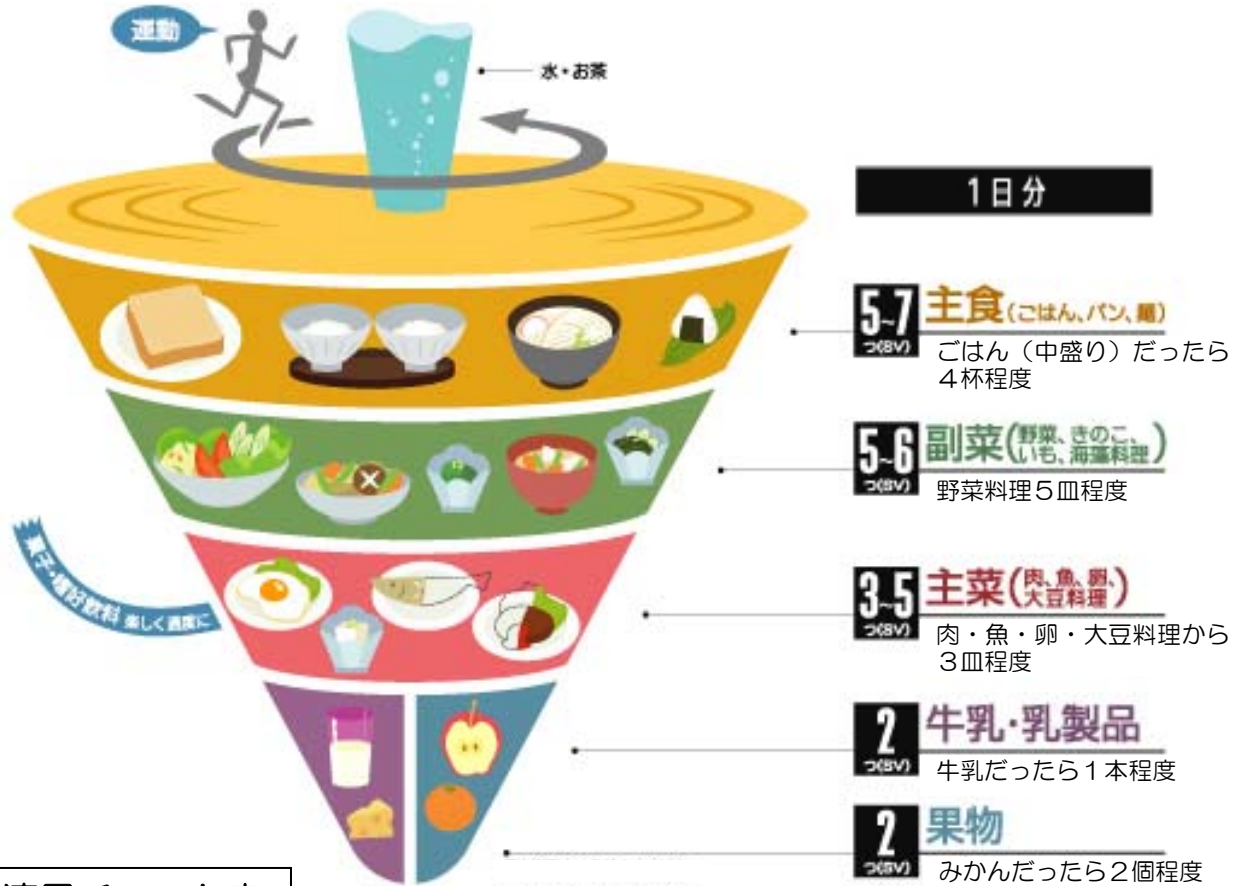
- 5月 7日 第4回食育推進ワーキンググループ会議
- 5月27日 第5回食育推進ワーキンググループ会議
- 6月24日 第6回食育推進ワーキンググループ会議
- 7月22日 第1回延岡市食育推進幹事会
- 7月30日 延岡市食育推進会議設置
- 11月27日 第1回延岡市食育推進会議
- 12月25日
～1月20日 パブリックコメント募集
- 2月 8日 第7回食育推進ワーキンググループ会議
- 2月25日 第2回延岡市食育推進会議
- 3月 延岡市食育推進計画策定

3 延岡市の主な農林水産物の収穫時期

	品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
1	新たまねぎ 	←→												
2	レタス 	←→											←	
3	ブロッコリー 	←→											←	
4	水田ごぼう 	←→											←	
5	アスパラガス 		←→											
6	オクラ 						←→							
7	きゅうり(露地) 						←→							
8	ゴーヤ 						←→							
9	なす 						←→							
10	にんじん 	←→										←	←	
11	ほうれん草 	←→										←	←	
12	大根 										←→			
13	生椎茸(原木栽培、菌床栽培) 	←→												
14	たけのこ 	←→												←
15	米(コシヒカリ、ヒノヒカリ) 								←→ 早期米		←→ 普通期米			
16	銀杏 										←→			
17	栗 								←→					
18	桃(千代姫桃、白桃) 					←→								
19	次郎柿 										←→			
20	温州みかん 	←									←→			
21	ぶどう(藤稔、ブックリート、ピオーネ) 							←→						
22	牛・豚・鶏 	←→												
23	アジ 									←→				
24	サバ 									←→				
25	イワシ 									←→				
26	カンパチ				←→									
27	ブリ	←→											←	

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分の適量チェック表

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。上記食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、 $2,200 \pm 200 \text{kcal}$ を表しており、活動量が「ふつう*1」の成人女性、活動量が「低い*2」の成人男性が該当します。

さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。

下記のチェック表で、あなたの適量を確認してみましょう。

*1 ふつう・・・座り仕事を中心だが、歩行・軽い運動等を1日5時間程度は行う。

*2 低い・・・1日のうち座っていることがほとんど。

【単位：つ (SV)】

区 分		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
男 性	女 性						
・6～9才 ・70才以上	・6～9才 ・70才以上 ・10～69才で 活動量低い人	1800 ±200	4～5	5～6	3～4	2	2
・10～11才 ・12～69才で 活動量低い人	・10～69才で 活動量ふつう 以上の人	2200 ±200 (基本形)	5～7	5～6	3～5	2	2
・12～69才で 活動量ふつう 以上の人		2600 ±200	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。あなたの適量と料理例を参考にして、日頃の食事の目安にしましょう。

1日およそ
2,200Kcal
の場合

料理例

主食・5〜7つ
(SV)

1つ分 = ごはん小盛り = おにぎり 1個 = 食パン1枚 = ちりめんご飯 主食1、主菜1 = 山菜おこわ 主食1、副菜1

= あじ魚寿司 主食1、主菜3 = しいたけ飯 主食1、副菜1 = あゆ飯 主食1、主菜2

1.5つ分 = ごはんに中盛り 2つ分 = ごはん大盛り = うどん1杯 = もりそば1杯 = パンケーキ

副菜・5〜6つ
(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = 臭たくさん味噌汁 = 新たまねぎのサラダ = 次郎柿なます = せん切り大根煮物

= ゴーヤの卵とし 副菜1、主菜1 = 水菜のかりじゃこサラダ 副菜1、主菜1 = スイコー・ホトケ・ソウ 副菜1、乳製品1

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め

主菜・3〜5つ
(SV)

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = きびなご無塩汁

2つ分 = まぐろとイカの刺身 = めひかり南蛮漬 副菜1、主菜2 = 地鶏うま煮 副菜1、主菜2 = アミノ豚肉巻き 副菜1、主菜2

= すり身の信田煮 副菜1、主菜2

3つ分 = ハンバーグ = 鶏肉のからあげ = チキン南蛮

牛乳・乳製品
2つ
(SV)

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1個

2つ分 = 牛乳瓶1本

果物
2つ
(SV)

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = 次郎柿1個 = 千代姫桃1個 = ぶどう半房

※SVとは、サービング（食事の提供量の単位）の略

「延岡市版食事バランスガイド」は、厚生労働省と農林水産省が決定した「食事バランスガイド（全国版）」に基づき、延岡市（延岡市食生活改善推進員連絡協議会協力）が作成したものです。市民の皆様が日常生活に活用できるよう、日ごろ慣れ親しんでいる料理や延岡市の地場産物を活用した料理とそれらの量を示しました。

5 用語解説

(1) 生活習慣病

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾病群」と定義されます。従来「成人病」と呼ばれていた病気は、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒、休養等の日常の生活習慣と密接な関わりがあることから「生活習慣病」と呼ばれます。代表的な病気としては、心臓病や高血圧症・糖尿病等があります。

(2) 食料自給率

私たちの食べている食料が、この国でどのくらい作られているかを表す数字を言います。この数字には、3種類の計算方法があります。

①重さで計算する方法

国内生産量、輸入量等、その食料の重さそのものを用いて計算した自給率の値を「重量ベース自給率」といいます。

②カロリーで計算する方法

重さが異なる全ての食料を足し合わせ計算するために、その食料に含まれるカロリーを用いて計算した自給率の値を「カロリーベース総合食料自給率」といいます。

カロリーベース自給率の場合、肉・牛乳・卵等の畜産物には、それぞれの飼料自給率がかけられて計算されます。

日本のカロリーベース総合食料自給率は、40%です。(平成19年度概算値)

③生産額で計算する方法

価格を用いて計算した自給率の値を「生産額ベース総合食料自給率」といいます。

比較的低カロリーである野菜やくだもの等の生産等がよりの確に反映されるという特徴があります。

日本の生産額ベース総合食料自給率は、66%です。(平成19年度概算値)

(3) 食育

食育基本法において、「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することができる人間を育てること。」とされています。

(4) 食事バランスガイド

望ましい食生活のメッセージを示した食生活指針(*)を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。

(*) 食生活指針：国民が日々の生活の中で「何をどれだけ、どのように食べたらよいか」を具体的に実践できる目標。

(5) 中食

スーパーやコンビニエンスストアの惣菜やお弁当等、家庭外で調理・加工されたものを購入して、家庭で食べる食事を指します。

(6) メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満を共通要因とし、高血糖、脂質異常、高血圧の状態が重複し、食事や運動等の生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中等が起きやすくなる状態をいいます。

(7) 地産地消

地域で生産されたものをその地域で消費することです。食が脅かされる事態が相次いだことにより、食に対する安全・安心志向が高まり、地産地消には注目が集まっています。

(8) 食生活改善推進員（ヘルスマイト）

栄養や食に関心のある家庭の主婦が、市が実施する食生活改善推進員養成講座を20時間以上受講し、その後、公民館等において調理講習会等をボランティアで活動する人です。

(9) 家庭の日

宮崎県では、「毎月第3日曜日」を「家庭の日」としています。家庭は温かな愛情や安心感、精神的な満足感を得られる安らぎの場であるとともに人格形成基盤、正義感、社会的ルール等を基本的に身につける教育の出発点です。

家族が家庭の大切さ、役割についてあらためて考え温かい心のふれあいをもち、明るく楽しい共感活動をする機会として「家庭の日」を設けています。

(10) 生涯学習

一人ひとりが自由に自らテーマを選び、自分にあつた手段・方法によって年齢に関係なく、必要なことや興味関心のあることを生涯にわたって学ぶことです。

延岡市では、「生涯学習オールガイド」を配布する等、「いつでも・どこでも・だれでも学べる」環境づくりに努めています。

(11) QOL研究機構

QOLは、Quality of Life（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）の略語です。QOL研究機構は、九州保健福祉大学に設置されており、社会福祉学・保健科学・薬学という異なる視点から、地域社会における「生活の質」の向上に資する研究に取り組んでいます。

(12) おせったい

延岡市の商店街等では、今山八幡宮の縁日や大師まつりの際に、参拝者への料理やお茶菓子等によるおもてなしが古くから行われてきました。このような風習が受け継がれている延岡市では、“思いやりやお迎えする心”で来訪者に真心から接するおもてなしを「おせったい」と呼んでいます。

(13) 教育ファーム

農林漁業者等の指導の下、同一作物について2つ以上の作業（例えば“苗植え”と“収穫”）を年間2日以上行うことを言います。自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めることを目的としています。

(14) 農商工連携

農林漁業者と商工業者等が、通常取引関係を超えて協力し、お互いの強みを活かして売れる新商品・新サービスの開発・生産等を行い、売上げや利益の増加を目指そうとする取組のことです。

(15) ブルーツーリズム（グリーンツーリズム）

農山漁村を訪れ、農林漁業体験やその地域の自然や文化に触れ、地元の人々との交流を楽しむことを言います。ブルーツーリズムは漁村での体験、グリーンツーリズムは農山村での体験を指します。

(16) 地産地消 1校1農運動

延岡市の小学校と地域の生産者が協定を結び、「学校給食への食材納入」「児童と生産者の交流会」「農業体験」等を行い、食農教育や地産地消に取り組む事業です。

(17) 食農教育

作物を植える・収穫する等の体験を通じて、「食」とそれを生み出す「農（農業）」の大切さを学ぶ教育を言います。

(18) のべおか天下一薪能

10月に延岡城跡二の丸広場で、内藤家に伝来した「天下一の能面」を実際に使用して開催されます。かがり火に浮かび上がる千人殺しの石垣を背景に演じられる能は、観客を幽玄の世界へと誘います。

(19) 健康のべおか 21

国の「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」や県の「健康みやざき行動計画21」を踏まえた延岡市健康増進計画です。

市民の健康づくりを積極的に推進するために、栄養・食生活等の7つの分野と3つの重点項目からなる「市民一人ひとりが健康で、生きがいと安らぎのある社会」の実現を目指しています。

(20) のべおか親子けんこうプラン

国の「健やか親子21」の趣旨を踏まえた、「子どもを安心して産み育てることのできるまちづくり」を目標に策定された延岡市の第3次母子保健計画です。