

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～

— 概要版 —



平成22年3月

宮崎県 延岡市

はじめに・・・



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することができる人間を育てること。



計画策定の趣旨

近年の社会経済情勢等の変化に伴い、食習慣の乱れや生活習慣病の増加、食品安全性への不安の高まり等、食をめぐる様々な問題が生じています。これらの問題に対処し食育を国民運動として推進するため、国は「食育基本法」を施行しました。延岡市においても、本市の特性を活かした食育を推進するため、「延岡市食育推進計画」を策定します。

基本目標と基本的視点



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～

「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

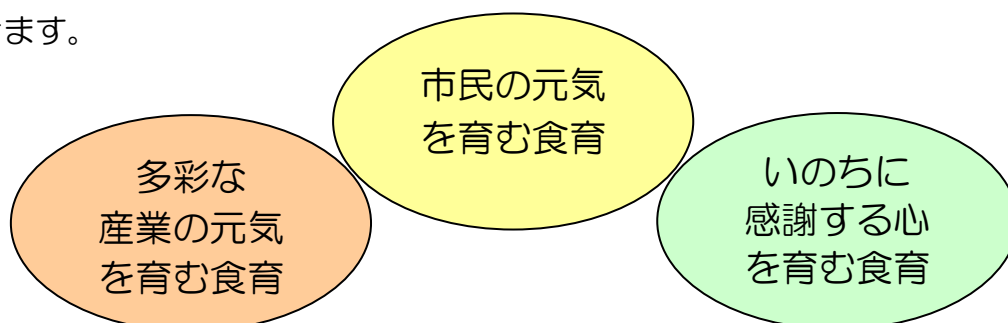
「うまいと食べて」・・・①「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして
②栄養バランスのとれた食事をして
③食べ物に感謝して残さず食べて
④適切な知識を持って食べ物を選んで 等

この基本目標を合言葉に、みんなで食育を広げましょう！



基本的視点

基本目標の実現を図るため、以下の3つの視点に立ち、様々な取組を行っていきます。



うまいと作って うまいと食べて いきいきのべおか

食育推進で取り組むこと

1 子どもから大人までみんなで取り組む食育の推進

家庭と学校、保育所・幼稚園等の連携により、子どもの成長・発達段階に応じた食育を推進するとともに、成人に対しても生涯を通じての食育を推進します。

- (1) 家庭における取組の推進 (2) 学校における取組の推進
(3) 保育所・幼稚園における取組の推進

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、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。

- (1) 食生活改善活動の推進 (2) 食の体験活動の推進

3 延岡市の特色を活かした食育推進運動の展開

知育・徳育・体育の基礎である食育と延岡市の知・徳・体に当たる各分野を結び付け、様々な角度から食育運動を展開することで、食育と各分野の相乗的な普及を推進します。

- (1) 【延岡の知】産学を活かした食育の推進
(2) 【延岡の徳】「おせったい」の心で食育の推進
(3) 【延岡の体】健康づくり・体力づくりと食育の推進

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、食に関する理解と関心を深め、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。

- (1) 農林漁業体験活動と教育ファームの推進 (2) 地産地消の推進
(3) 食文化の継承と活用 (4) 環境の保全

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

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。

- (1) 市民の健康・栄養に関する情報収集
(2) 食の安全・栄養・その他食育に関する情報収集

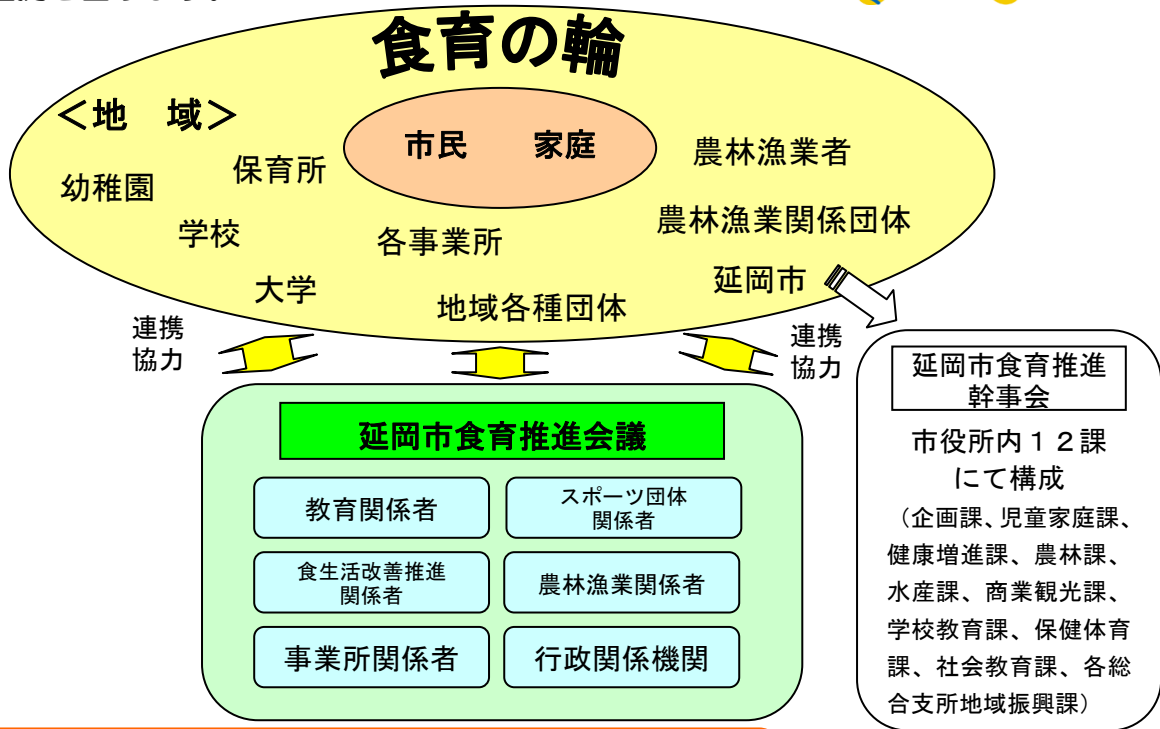
数値目標

※No. 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 13 現状値・・・延岡市「平成20年度 食に関する市民調査」より

No.	項目	現状値 (平成20年度)	目標値 (平成25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	「おせったい」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	「おせったい」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	

食育推進体制のイメージ

市内に食育の輪が広がるよう、家庭から地域までの推進体制の協力連携を図ります。



市民に提案する食育実践内容

家庭における食育の取組として、以下の内容を心がけましょう。

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。



延岡の地産地消料理を作ってみませんか！

【ちりめんご飯】（4人分）

ご飯	茶碗4杯
ちりめんじゃこ	20g
青しそ	4枚
みょうが	2個
すりごま	小さじ2



=作り方=

- ① ちりめんじゃこはから炒りする。
- ② 青しそ・みょうがはせん切りする。
- ③ ご飯が少し冷めたら、①②すりごまを混ぜ合わせる。

【スイートコーンポタージュ】（4人分）

生スイートコーン	200g
玉ねぎ	50g
じゃが芋	50g
にんにく	3g
バター	10g
チキンコンソメ	1個
水	400cc
牛乳	200cc



=作り方=

- ① スイートコーンは皮をむき、実はずす。
- ② 薄切りした玉ねぎ・じゃが芋・にんにく・①を炒め、水とコンソメを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋にもどし牛乳を加え、一煮立ちさせる。

【すりみ信田煮】（4人分）

魚すりみ	160g
油揚げ	4枚
(A)	
人参	20g
ごぼう	20g
長ねぎ	20g
干椎茸	4g
おろし生姜	10g
おくら	100g
(B)	
椎茸戻し汁	300cc
濃口醤油	大さじ1.5
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1



=作り方=

- ① ごぼうはさがき、人参・長ねぎ・干椎茸はみじん切り。
- ② 油揚げは半分に切り開き、必要なら油抜きする。
- ③ おくらは軽く塩もみして、塩を洗っておく。
- ④ ボウルにすり身・①を入れよく混ぜ合わせ②の中に詰める。
- ⑤ 鍋にBを入れ④を煮る。煮えたらおくらを煮る。
- ⑥ 食べやすいように切り、おくらと共に盛り付ける。

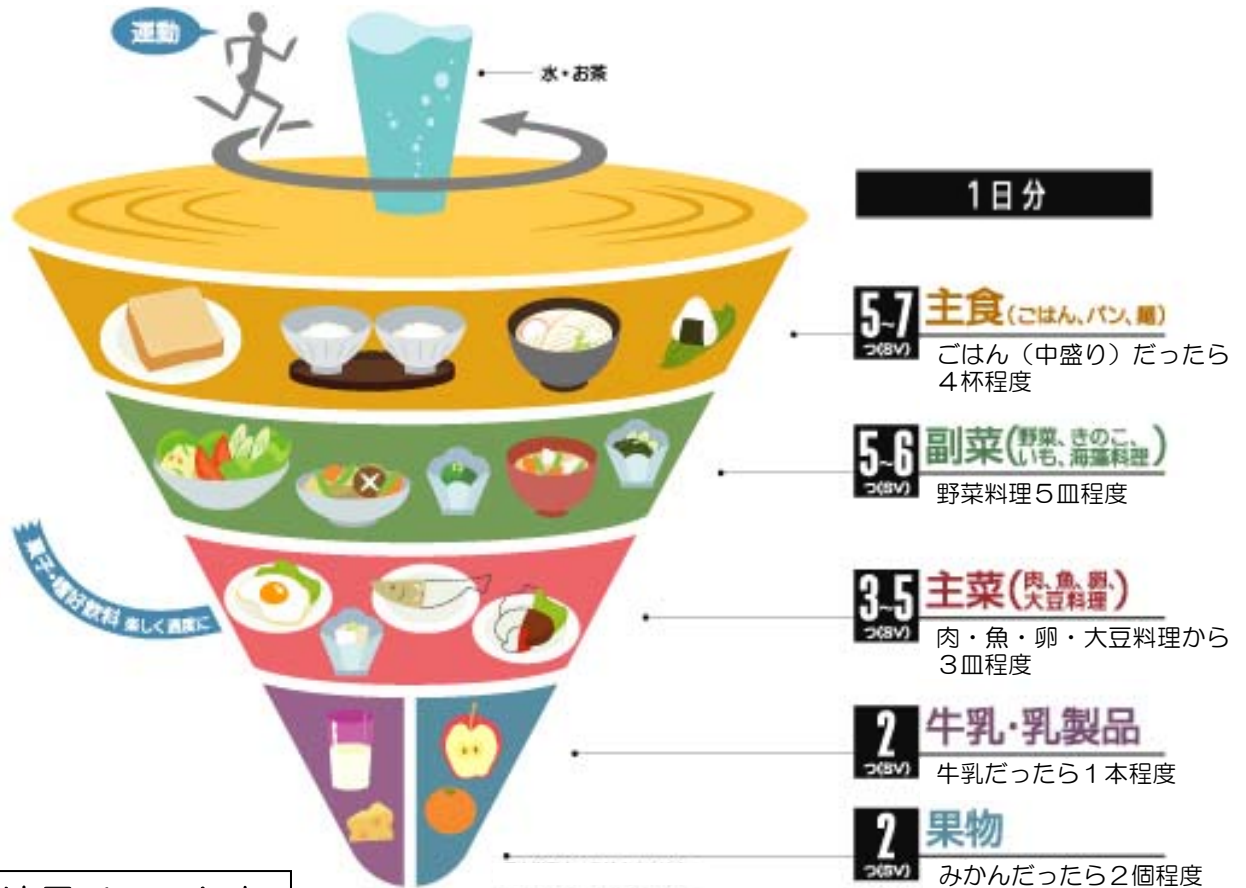


延岡市食生活改善推進員連絡協議会では、子どもから高齢者の皆様のご要望に応じて、地産地消献立をはじめ、生活習慣病予防献立等の調理講習会を地区公民館等で開催しています。

問い合わせ先：延岡市健康増進課 22-7014

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、 $2,200 \pm 200$ 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 = ごはん中盛り 2つ分 = ごはん大盛り = うどん1杯 = もりそば1杯 = パゲティ

副菜・5〜6つ
(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = 具たくさん味噌汁 = 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 = 水菜のカリじゃこサラダ 副菜1、主菜1 = スイートポタージュ 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 = アサラ豚肉巻き 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。