

～いただきます 元気 ながさき おいしか県～


(長崎県食育推進計画)



みんなで 「食育」



平成18年10月

 **長 崎 県**
長崎県食育推進県民会議

始めよう!食育

「食育」ってなに?

食育とは、生きるうえでの基本である食についての知識や、食を選択する力を習得し、健全な食生活を送ることができる人を育てることです。特に子どもにとって食育は、生涯にわたる健康づくりの基礎となります。



どうして食育が大事なの?

「食」をめぐる様々な現状

私たちは長い歴史の中で、健全な食生活を実践しながら生きる力を育んできました。しかし、近年私たちの食生活は、ライフスタイルの多様化などに伴って大きく変化してきました。

●食生活の乱れ

朝食の欠食、脂質のとりすぎや野菜摂取不足といった食習慣の乱れや栄養の偏りが子どもも含めて増えています。それに伴い、肥満や生活習慣病（糖尿病、心臓病など）の増加がみられ、また過度のダイエットやサプリメントへの安易な依存などの問題も心配されています。

●食を通じたコミュニケーションの機会の減少、食育機能の低下

子どもにとって、日々の家庭の食卓は、食の五感や食事のマナーを身につける場です。また、子どもが食事の準備の手伝いをしながら、料理の技術や食に関することを学ぶ場でもあります。しかし、「孤食」や「個食」が増えて食を通じた家族のコミュニケーションの機会が減り、家庭での食育機能が低下しています。

「孤食」：家族がばらばらに食事をとること

「個食」：同じ食卓を囲みながらも、自分が好きなものを各々が食べること

●食への感謝や食を大切にする心の欠如

消費者が生産の現場を身近に感じるようになってきています。このため、食べ物がすぐ手にはいることがあたりまえの食生活に慣れ、食への感謝の心や食を大切にする意識が薄れてきており、食品の廃棄量も増えています。

●伝統ある食文化の衰退

季節の伝統行事や子どもの成長を願う祭事などにあわせて、家庭で作られ伝えられてきた地域の伝統料理が失われつつあります。また、地域での郷土料理を受け継ぐ人が少なくなっています。

●食の安全性に対する関心の高まり

食の安全・安心への関心の高まりとともに、食に関する情報が氾濫しており、食に関する正しい情報を適切に選別し活用することができない状況が見受けられます。

どのような効果が期待できるの?

基本的な食習慣を身につける

早寝、早起き、朝・昼・晩の規則正しい食事と運動は、生活にリズムを与え、健康を増進します。

特に、子どもたちには、日々の食生活に必要な知識や判断力が備わり、食を大切にする心が育ちます。

米を中心とした栄養バランスのよい日本型食生活を普及する

栄養バランスのとれた食事を通して、肥満や生活習慣病（糖尿病、心臓病など）を予防し、県民一人ひとりが元気で活力あふれる社会をつくります。

家族そろって楽しく食卓を囲む機会を持つよう心がける

家族や友人と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションをもつことは、食の楽しさを実感させ、思いやりの心が育つなど人々に精神的な豊かさをもたらします。

食に関する体験活動の機会を増やし、地域の食文化や地産地消を推進する

私たちの食生活は食に関わる多くの人々の活動に支えられています。

料理実習や農林漁業の体験を通じて、「食への感謝の念や理解」が深まり、「もったいない」といえるような食を大切にする心を育むことにつながります。

四季折々に生産される地場産品を生かした郷土料理や食文化を継承することは、地域への愛着に結びつき地産地消の推進につながります。

食品の安全性に対する正しい情報を提供する

食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自らの判断で食を選択することができるようになります。

「食育」を進めるために計画をつくりました

食をめぐる様々な課題に対応し、食育に関する取り組みを総合的かつ計画的に進めるために、「長崎県食育推進計画 ～いただきます 元気 ながさき おいしか県～」をつくりました。

本県は、海外との長い交流の歴史の中で築いてきた多彩な食文化があり、豊かな自然に恵まれた海の幸、山の幸が数多くあります。この計画では、こういった長崎県ならではの特性を施策に生かし、県民運動として「食育」に取り組んでいきます。

食育を進めるための7つの取り組み

目 標

健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、健康で文化的な県民の生活と豊かで活力ある社会の実現

食に関する適切な判断力を養うと共に食に関する感謝の念と理解を深め、健全な食生活の実践

食育推進県民運動の展開

家庭における食育の推進

学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

地域における食生活改善のための取組の推進

生産者と消費者との交流の促進

ながさきの食文化継承のための活動の推進

食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供

今後、どんな取り組みが進められるの？

家庭においては

家族一人ひとりが食生活を大切にし、健全な食生活を身に付けるため、栄養指導や栄養管理の情報提供などに取り組みます。

- 朝食をとることや早寝早起きに取り組むこと、子どもの栄養・運動両面からの肥満予防対策など、子どもの基本的な食習慣の実践を図ります。
- 保育所・幼稚園・小中学校の親子を対象に、料理教室などを実施し、望ましい食習慣や知識の習得と食を楽しむ機会の提供を図ります。
- いろいろな機会を利用して、食事バランスガイドなどを活用し、妊婦から高齢者までライフステージに対応した栄養指導を実施します。



- 子どもの発育にとって、健全な口腔機能の保持・増進が重要であることから、指導の場面において噛みごたえのある食事内容や食事時間を十分にとったそしゃく（食べ方）が行える食習慣の推進を図ります。
- 食の自立のための中高年男性料理教室や食生活と運動の調和のとれた骨粗鬆症予防教室、スポーツクラブに参加している子どもと保護者のための食育教室などを開催し、適切な栄養管理に関する知識の普及や情報の提供を図ります。
- 家庭における食品廃棄物の発生抑制や再生利用を推進します。



学校、幼稚園、保育所等においては

子どもの健全な食生活の実現と、心身の成長を図るため、体験活動を通じた食への理解の促進、地域の特色を生かした学校給食の提供などに努めます。

「学校では」

- 「食育指導の手引き」を活用し、各学校における食育推進のための全体計画の策定をすすめ、学校における指導体制の整備・充実を図ります。
- 給食や各教科の時間等において、適切な食育の推進が図られるよう、学校関係者を対象に様々な研修会等を開催し、指導内容の充実を図ります。
- 家庭科や総合学習、給食の時間や農林漁業体験などの活動を通じて、調理に関わる技術や食事の作法などのマナーの習得や、食への関心と理解の促進を図ります。
- 郷土に対する愛着や理解を深めるため、学校給食に地場産物を利用し、郷土料理のメニューを実施するなど地域の特色を生かした学校給食の充実を図ります。



「幼稚園、保育所等では」

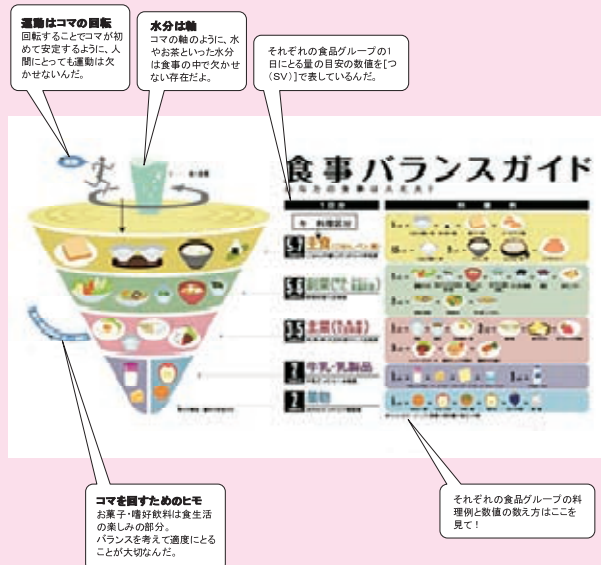
- 「保育所における食育に関する指針」を参考に、保育計画に連動した「食育計画」の策定を支援し、クッキング保育や農業体験を通じて子どもたちの食への関心を高める幼稚園、保育所での食育を推進します。
- 「食育ぬりえ」や「食育カルタ」を活用して、親子と一緒に正しい食習慣を身につける学習を行うなど、子どもや保護者への普及・啓発に努めます。



地域においては

食生活の改善を図るとともに、生活習慣病を予防して健康を増進するため、各地域の特性を生かした食生活による健康づくりの推進に努めます。

- 本県特有の郷土料理や食材を活用した「長崎県版食事バランスガイド」を作成し、食事による健康づくりと食文化の伝承・地産地消の普及推進を図ります。
- シンポジウムやいろいろな機会を通して、米を中心に多様な副食から構成され栄養バランスが優れた「日本型食生活」の普及を推進します。
- 地域で活動する管理栄養士、栄養士、調理師、食生活改善推進員、歯科衛生士等を対象に各種研修会を開催し、資質の向上に努めます。
- 学校、幼稚園、保育所、食育を推進している団体、行政などの代表者を対象として会議等を開催し、食育の普及・啓発活動の推進を図ります。
- 各地域における健康まつりなどを通して、生活習慣病予防、むし歯や歯周病予防、サプリメントなどに関する正しい知識の普及・啓発活動を推進します。
- 飲食店・弁当等製造販売店等の食事提供施設による「健康づくり応援の店」の登録や、職場の食堂等において、より一層健康に配慮したメニューの提供を推進するなど食品関連事業者による食育推進を図ります。



生産者と消費者との交流を促進するために

生産者と消費者との信頼関係を築き、県民の食に対する理解と関心を深めるため、都市と農山漁村の交流の促進、地産地消の推進などに取り組めます。

- 子どもたちの食に関する理解と関心を高め、感謝の念を深めるために、修学旅行等を活用した子どもたちのための体験活動の受け入れを整備し、都市と農山漁村の交流を推進します。
- 農林漁業者と学校、幼稚園、保育所等の関係者が連携し、種まきから収穫、調理、飲食までの農業体験や、牧場、乳業工場での酪農体験、魚料理教室等を実施するなど、農林漁業者等による食育推進を図ります。
- 各種イベントを通して、長崎の農林水産物のPR、県産品を活用した料理コンクール、生産者と消費者との交流などを行い、県産品愛用の促進を図ります。
- 県内の百貨店、スーパーマーケット等において県内各地の生鮮農水産物や加工品のPR販売を行うとともに、直売所や加工グループの情報提供を充実・強化し、県民への県産品愛用、地産地消の推進を図ります。
- モデル農産物直売所を中心に技術面・運営面で重点的な支援を実施し、「安全・安心」「新鮮」「品揃え」などの消費者ニーズに対応した直売所の充実・強化を推進します。
- 食品関連事業者や消費者の理解を深めるため、セミナー等を開催し、食品リサイクルを推進します。



ながさきの食文化 継承のために

学校給食の献立に郷土料理などを積極的に導入するとともに、各種イベントを通して地元の食材、郷土料理のPRなどを行います。

- ボランティアグループが学校、幼稚園、保育所、地域で行う郷土料理や伝統ある食文化の普及と継承活動の支援を図ります。
- 学校給食に郷土料理や伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、地域の食文化の伝承や食を通しての郷土の学習を推進します。
- 地域の食文化等に精通した高齢者等を積極的に活用し、各種イベントにおいて、地域の伝統ある食文化、郷土料理等の紹介や体験を盛り込み、多くの県民がこれらに触れる機会の提供を図ります。
- 生産者と消費者が交流する各種イベントを通して、地元食材のPR、郷土料理、地元の特色ある食材を活用した料理等のPRを行います。
- 地元食材を活用した創作料理への取り組みと飲食店でのメニュー化、旬の食材を使った料理の提供など、長崎ならではの「食(味)」を活かした様々な取り組みを実施し、豊かな食文化の発信と食の観光を推進します。



食品の安全性、栄養に関する情報を提供するために

県民の健全な食生活を実現するために、栄養状況、健康状態などを調査、研究するとともに、食品の安全性や栄養などに関する情報提供に努めます。

- 食品の安全性に関する知識と理解を深め、消費者、食品関連事業者及び行政間の相互理解を促進するため、リスクコミュニケーションを積極的に開催します。
- パンフレットやホームページ等を通じて、県民にわかりやすい形で食品の安全性や栄養に関する情報を提供します。
- 県民健康・栄養調査を実施し、県民の栄養状況、健康状態等の実態を把握することにより、県民の健康増進の総合的な推進を図ります。
- 県民の健康増進の総合的な推進や農水産物の生産・加工面での安全性を高めるため、大学や関係研究機関と連携して調査・研究を実施します。



食育推進を県民運動として展開するために

6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」における取り組みを促進するとともに、各種団体などとの連携を図りながら食育を県民運動として展開していきます。

- 食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、県民への食育の周知と定着を図るために、6月の「食育月間」における取組を促進します。
- 各市町において推進計画が作成・実施されるよう情報提供を行うとともに、食育について広く県民に認識されるよう、広報啓発活動など継続的に食育推進運動を実施します。
- 食育推進活動に取り組んでいる個人及び団体の登録やボランティア団体の育成・支援等を行うとともに、地域の特性を生かし、地域における関係者のネットワーク化と連携・協働体制の確立を推進します。
- 民間の団体等が自発的に行う食育に関する活動が県内各地で展開され、関係者間の情報共有が促進されるよう、民間の取組に対する表彰を行います。
- 県民の食育への関心や理解を深めるため、施策や取組状況、各地での食育活動事例など、県民の食育活動に役立つよう情報提供に努めます。
- 多くの県民が自ら食育に関する活動を実践できるよう、イベントなど様々な機会を活用して、食育に関する県民の理解の増進を図ります。



こんな体制で進めます

市
町

支援
連携

長崎県食育推進県民会議

- ◎県知事を会長として、健康・栄養、学校・保育所、農林水産業、NPO 団体などいろいろな分野の食育に関わる人たちにより構成されています。
- ◎食育推進計画の策定や食育を県内全域に広めるための場となります。

食育推進地域ネットワーク会議

- ◎栄養士、学校や保育所の先生、食育を推進している団体などにより構成されています。
- 地域での食育推進に関する情報交換や協議の場となります。

県民
ボランティア
事業者
団体など

連携

支援
連携

長崎県食育推進会議

- ◎県内の食育に関する連携組織で、関係部長で構成されています。
- 食育施策の推進及び食育推進計画の進行管理を行います。

いただきます みんなでたべたら おいしいね

日高健仁君（長崎県対馬市 親愛保育園）

内閣府選定 平成18年度食育推進に関する「標語」 子ども向けの部 最優秀賞受賞作品

毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」

長崎県県民生活部 食品安全推進室

〒850-8570 長崎市江戸町2番13号

TEL:095-895-2366 FAX:095-824-4780

E-mail:s03190@pref.nagasaki.lg.jp

さらに詳しく知りたい方は

ホームページアドレス <http://www.pref.nagasaki.jp/shokuhin/index.php>