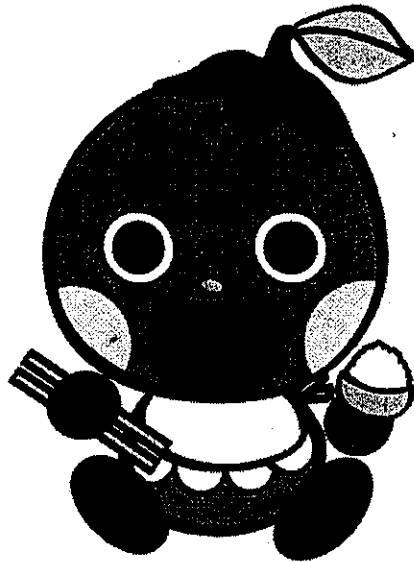


第2次 京都府食育推進計画(案)

おはようの キミの笑顔と 朝ごはん



きょうと食育ネットワーク マスコット なす坊

平成23年●月

京 都 府

【 目 次 】

はじめに	1
1 京都府の食育の取組状況	3
2 食育をめぐる現状と課題		
(1) 食生活の状況	4
(2) 家庭の食と健康	7
(3) 地域の食と食文化	9
3 取組の基本的な方向	11
4 施策の展開	12
(1) 世代に応じた食育の推進	13
(2) 家庭における食育の推進	19
(3) 地域における食育の推進	21
5 施策推進のための関係者の役割と ライフステージにおける留意事項		
(1) 関係者の役割	24
(2) ライフステージにおける留意事項	28
6 計画の目標一覧	33
7 推進体制と計画の進行管理		
(1) 推進体制	34
(2) 計画の進行管理等	34
参考		
府関連計画等との関係	35
用語集	37
計画策定の経過	43

はじめに

食は生きていく上で欠かせないものですが、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加等心身の健康上の課題などの様々な問題に加え、食の安全の問題や海外依存、情報の氾濫などの問題が生じてきています。このような状況の中で、平成17年に食育基本法が成立し、翌年食育推進基本計画が策定されました。これを受けて京都府では、平成19年1月、京都府食育推進計画を策定し、平成22年度を目標年度として10の数値目標を掲げ、様々な団体と連携して取組を進めてきました。しかし、近年の状況を見ると、食を取り巻く問題はさらに多様化・複雑化する中で、個人の食生活に大きな改善は見られず、生活習慣病が増加しているのが現状です。

（新たな京都府食育推進計画策定の趣旨と計画期間）

そこで、残された課題と新たな課題を踏まえ、京都府における食育推進の方向性と、その取組の全体像を示し、それぞれの主体の役割を明確にしながら、引き続き府民みんなで食育を推進するため、新たに平成23年度から平成27年度までを計画期間とする「京都府食育推進計画」を策定し、様々な施策に取り組むことといたしました。

食育とは（食育基本法より）

- ・ 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。

(基本理念)

京都府では、健全で豊かな食生活を通して、

『いきいき元気・健康長寿の京都』

の実現を目指し、次の基本理念の下、施策を展開します。

誕生前から始める京都の生涯食育
～感謝の気持ちで「いただきます。」～

長い人生を健康で暮らしていくためには、子どもの頃から食に対する興味・関心を持ち、健全な食生活を実践することが大切であるだけでなく、誕生前の段階においても親になる者が健全な食生活を実践することが重要です。そこで、京都府では、誕生前から食育をスタートさせます。

【誕生前から始める】

食は私たちが生きていくうえで欠かすことのできない大切なものであり、私たちは米や野菜、牛、豚、魚などの命をいただいて生きています。この「いただきます。」の意味を誰もが理解し、感謝して、命と食を大切にしなければなりません。命と食の大切さを理解するためには、知識の習得だけではなく、野菜の栽培、家畜の世話など農作業を通じて命を育てることや、自分たちで調理して食べることなど体験が効果的であると言われていています。そこで、京都ならではの京野菜や茶など地場産物を活用しながら、五感を使った体験を重視します。

【五感を使った体験】

また、京都には、歴史と伝統に培われた食文化があり、旬の素材をいかした行事食、郷土料理、おばんざいなどが家庭や地域において人から人へと受け継がれてきました。この人と人の絆をこれからもしっかりとつなぎ、これまで伝えられてきた京都の食文化を次の世代に伝えていきます。

【食文化の伝承】

1 京都府の食育の取組状況

京都府では、平成19年1月に京都府食育推進計画を策定して、食育に取り組んできましたが、その到達点は次のとおりです。

項	目	当初	21年度	目標	備考
1	食育に関心を持っている府民の割合	60%	51%	90%以上	
2	朝食をほとんど食べない児童の割合	3%	㊹ 2%	0%	20年度数値
	朝食を毎日食べている児童の割合	90%	㊹ 94%	95%以上	20年度数値
3	「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」年間販売種類	(21種類) -	(-) 32種類	(40種類以上) 20種類以上	認定方法の見直し
4	食情報提供店の店舗数	194店	460店	800店以上	
5	「食」に関する指導計画を策定・実施している公立学校の割合	-	65.4%	100%	22年度中に達成予定
6	農林水産業・食品製造の状況を消費者が学習できる農場・工場等の施設がある市町村の割合	67%	88%	80%	
7	府内産野菜を年1回以上給食に利用する小・中学校の割合	81%	100%	100%	
	府内産野菜を月1回以上給食に利用する小・中学校の割合	-	99.8%	-	参考
8	子どもたちが「食」に関する知識を学べる体験型の食育講習会を実施するモデル地域の数	-	4地域	20地域以上	
9	食育ネットワークの形成 ～食育に関連した活動を行う府民グループ数～	-	86団体	100団体以上	
10	推進計画を作成・実施している市町村	0% [0市町村]	23% [6市町]	60%以上 [16市町村]	目標は上段の率 参考として [] 内に市町村数を記載

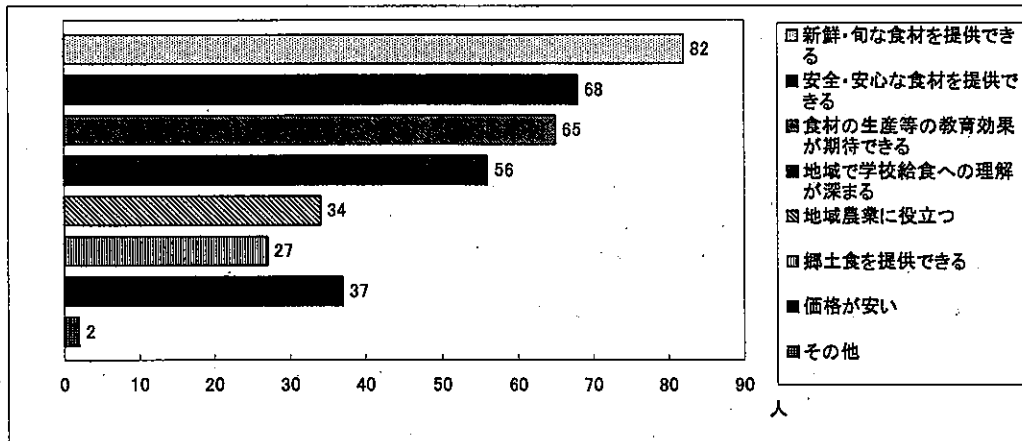
2 食育をめぐる現状と課題

(1) 食生活の状況

ア 子どもの給食を通じた食育

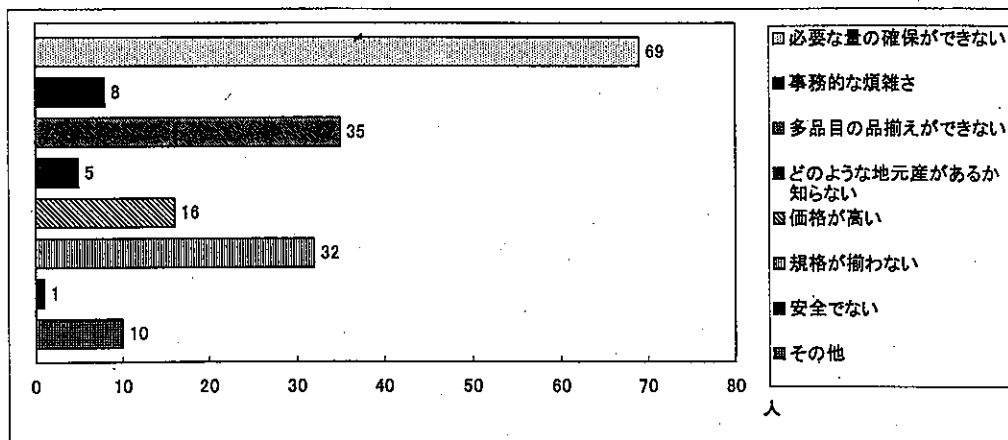
学校では、各関連教科や特別活動等において食育が行われており、とりわけ給食は、生きた教材とされています。その給食に地元産食材を利用する理由として、新鮮・旬な食材、安心・安全な食材の提供だけではなく、食材の生産等の教育効果や郷土食の提供などもあげられています。

[関連データ]



学校給食における地産地消アンケート結果（平成22年6月京都府調べ）

その一方で、地元産食材の利用が難しい場合の理由としては、必要な量や多品目の確保ができないこと、規格が揃わないことなどが指摘されています。



学校給食における地産地消アンケート結果（平成22年6月京都府調べ）

イ 若い世代の食育への関心

食育に関心を持っている府民の割合は、平成18年度以降横ばいの傾向でしたが、平成21年度には、新たにアンケートを実施した大学学園祭（関心があるは47%）やスーパーマーケットでの食育キャンペーン（同45%）において、若い世代の食育に対する関心が低いことが影響して51%に低下しました。

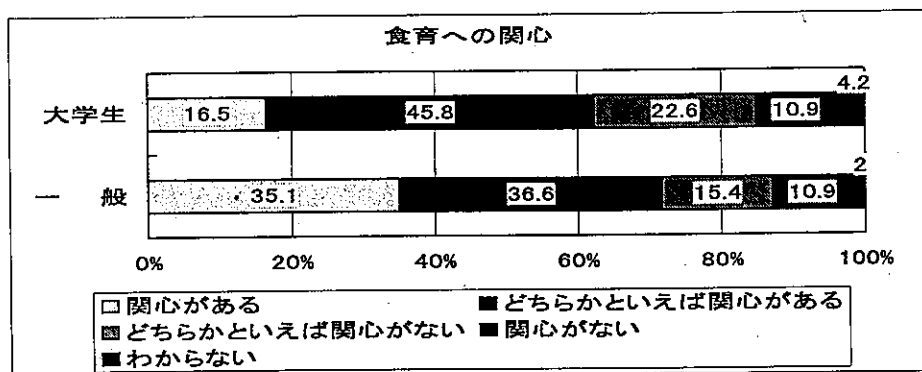
[関連データ]

- ・食育に関心があると回答した割合

	⑱	⑲	⑳	㉑
全 体	60%	62%	59%	51%
うち農林水産フェスティバル	57%	70%	60%	60%

※イベント等でのアンケートを実施

- ・食育への関心の割合（学生との比較）



大学生：大学生の食に関する実態・意識調査報告書（平成21年9月内閣府食育推進室）

一般：食育の現状と意識に関する調査報告書（平成22年3月内閣府食育推進室）

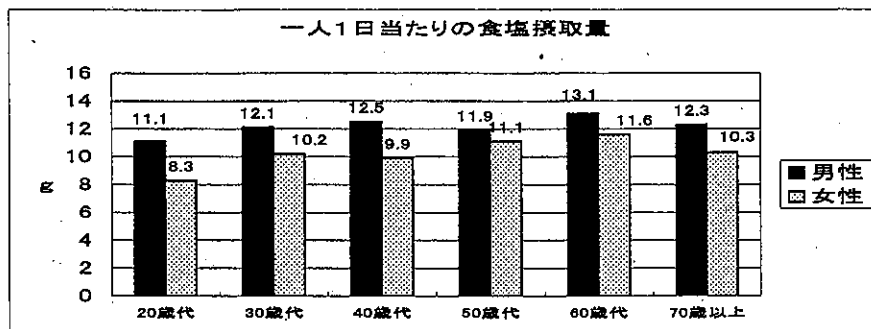
ウ 食塩摂取量等

季節を問わずに世界中の様々な食品があふれていますが、栄養バランスの偏りや不規則な食習慣などの問題があります。

栄養の摂取状況を見ると、食塩摂取量、野菜摂取量及び脂肪エネルギー比について、まだまだ改善が必要な状況にあります。

[関連データ]

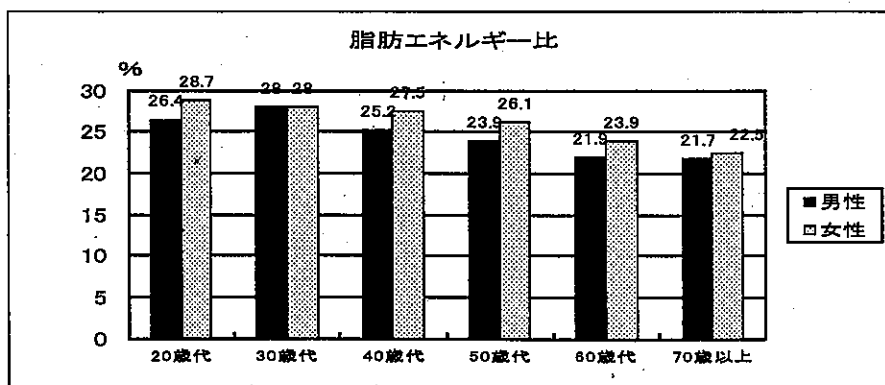
食塩摂取量は減ってきていますが、男性では全ての年齢層で9gを上回っています。



(平成18年京都府民健康・栄養調査)

参考 日本人の食事摂取基準 (2010年)
成人男性 9g未満 成人女性 7.5g未満

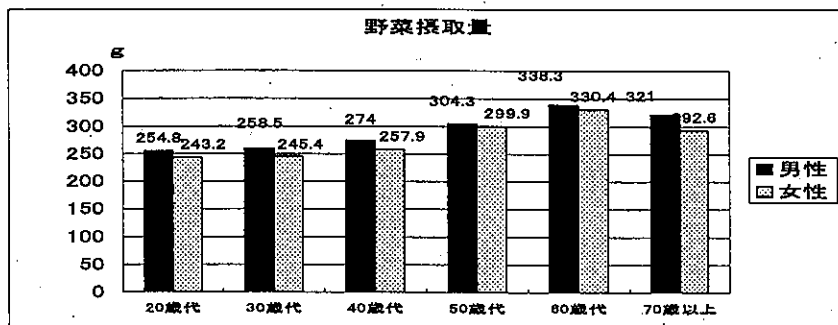
脂肪エネルギー比は、30歳代及び40歳代の男性並びに30歳代から50歳代までの女性において、推奨される25%を上回っています。



(平成18年京都府民健康・栄養調査)

参考 日本人の食事摂取基準 (2010年版)
~29歳 20%以上30%未満 30歳~ 20%以上25%未満

野菜摂取量をみると、府の調査では年齢層の高い世代において350gを上回っていますが、20歳代及び30歳代では不足しています。



(平成18年京都府民健康・栄養調査)

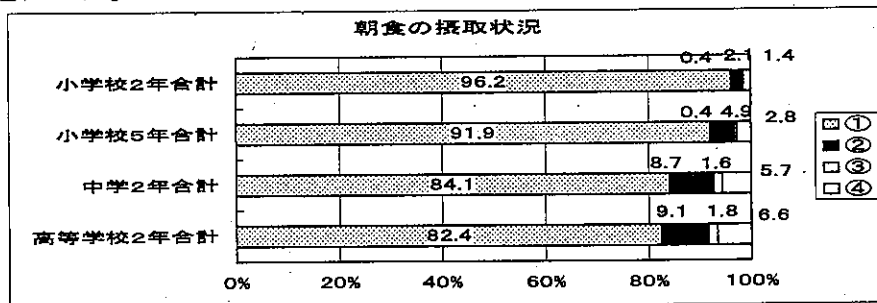
(2) 家庭の食と健康

ア 朝食の欠食

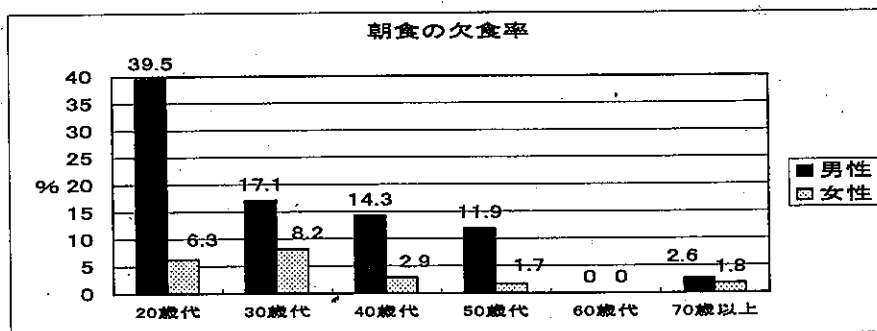
朝食を食べない子どもの割合は減少しているものの、ほとんど食べない子どもが存在しています。また、小学校、中学校、高等学校の順に毎日食べていると回答する割合が減少しています。学校においては、学校教育活動全体を通じた食育が行われていますが、食育を一層充実させるには、併せて家庭での実践が重要になります。

また、成人の状況を見ると、20歳代及び30歳代での朝食欠食率が高くなっています。

[関連データ]



①毎日食べている ②1週間に2～3日食べないことがある
 ③1週間に4～5日食べないことがある ④ほとんど食べない
 (平成20年度児童生徒の食生活等実態調査)



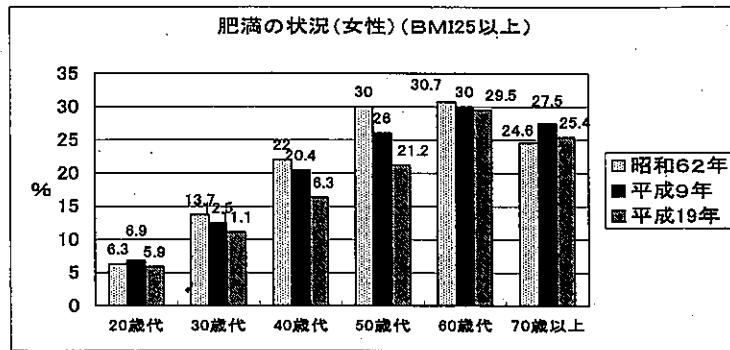
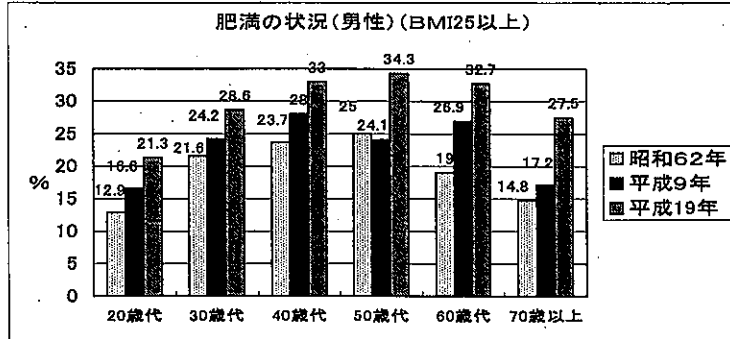
(平成18年府民健康・栄養調査)

イ 健康

健康面をみると、肥満が増加する一方で、若い世代の女性では痩せが増加しています。また、生活習慣病が増加し、メタボリックシンドローム予備軍も増えています。食生活の乱れは、心身の健康に大きな影響を及ぼすことから、食の大部分が担われている家庭において、健全な食生活の実践が求められています。

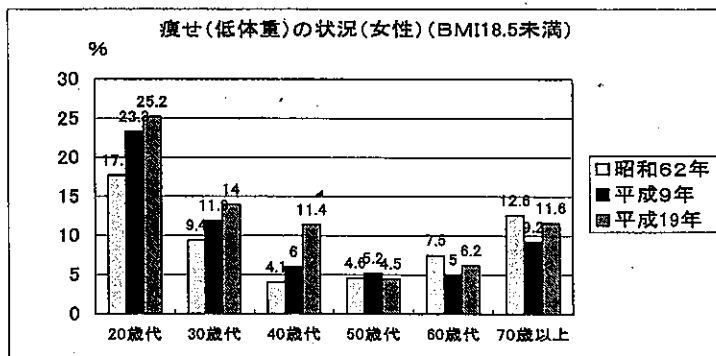
[関連データ]

BMI25以上の肥満は、男性では20年前、10年前と比較すると全ての年齢層で増加する一方、女性では70歳以上以外で減少しています。



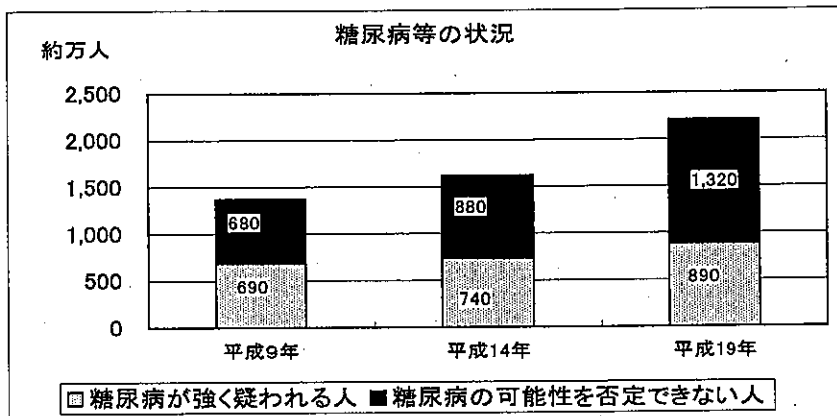
(平成19年国民健康・栄養調査)

20歳代から40歳代の女性で、BMI18.5未満の痩せの者が増加しています。



(平成19年国民健康・栄養調査)

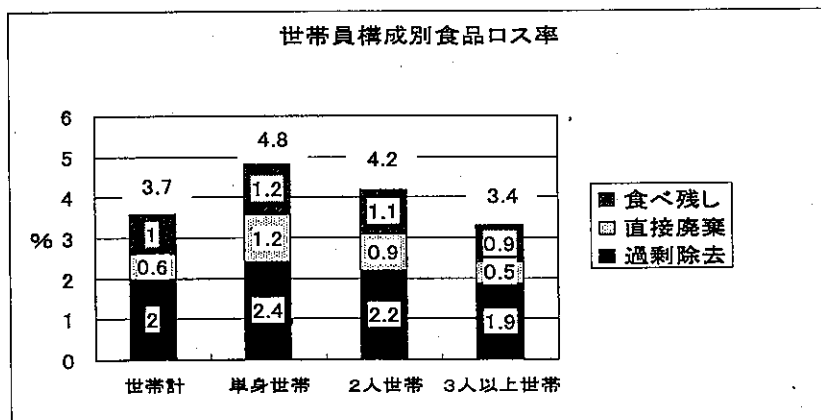
糖尿病が強く疑われる人及び糖尿病の可能性を否定できない人（推計）が増加しています。



ウ 食品ロス

食品ロスとは、食べ残し、直接廃棄（賞味期限切れ等により食卓に出さずそのまま捨てたもの）及び過剰除去（不可食部分を除去する際に過剰に除去した可食部分）をいい、大きな社会問題となっていますが、世帯の人数が少ない方が食品ロス率が高くなっています。

[関連データ]



(3) 地域の食と食文化

ア 食料を取り巻く状況

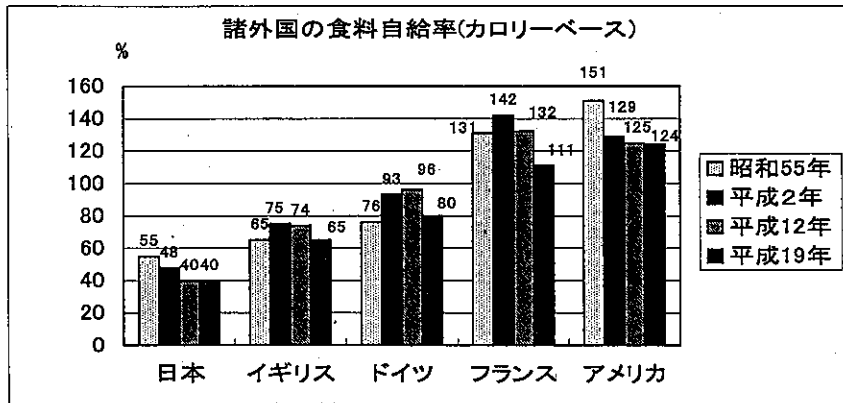
食品の産地偽装が発覚したり、輸入農産物から基準値を超える農薬が検出されたりするなど、食の安全が脅かされる事件も発生していますが、日本の食料自給率は40%であり、日本の食生活は輸入食品なしでは成り立たないのも事実です。その結果として、食料の輸送に係る地球環境へ大きな負荷をかけていま

す。そこで、地産地消の推進が重要になります。

一方、新鮮で多様な食品の入手が困難な買い物弱者も生じています。

[関連データ]

カロリーベースでの日本の食料自給率は、低下しています。



農林水産省：諸外国の食料自給率(カロリーベース)の推移(試算)

イ 食文化

旬の素材をいかした行事食、郷土料理、おばんざいなど、地域の自然に根ざした食文化が継承されてきましたが、核家族化の進展等の社会環境の変化や外食利用の増加等食の外部化の進展に伴い、身近にあった郷土料理や行事食などに接する機会が減少しています。

地域の子どもを対象として、生活研究グループ等が定期的に郷土料理教室など体験しながら食について学べる機会を設けていますが、その場はきわめて少ないのが現状です。体験は食や命の大切さを理解するために効果的と言われていしますので、その場を増やしていく必要があります。

ウ 市町村食育推進計画の策定状況

食育は、日常的、身近な場での取組が重要であり、住民に最も近い市町村の役割が極めて大きいのですが、食育推進計画を策定している市町村が少なく、計画的で関係部署による連携した食育の取組が進んでいない状況です。

[関連データ]

平成22年3月までに、食育推進計画を策定した6市町

京都市、久御山町、福知山市、宇治市、向日市、精華町

3 取組の基本的な方向

誕生前から始める京都の生涯食育 ～感謝の気持ちで「いただきます。」～
の基本理念のもと、食の重要性を理解するために効果的と言われる「五感を使った体験」と「食文化の伝承」を重視しながら、未来を担う子どもや学生等若い世代、食育の原点である家庭、住民に最も身近な地域に対して、重点的に食育に取り組みます。

I 未来を担う子どもや学生等若い世代に対する食育を強化します。

未来を担う子どもについては五感を使った食農体験や地域の食文化を伝承させる取組、学生等若い世代については食農体験や生産者との交流による食に関する体験や就業支援の場を活用した取組、高齢者については豊かな食を確保するための取組など世代に応じた食育を強化します。

II 食育の原点である家庭における取組を強力に支援します。

家庭は食育の原点であることから、例えば、朝食の欠食をなくすために食の重要性を十分に啓発するとともに、調理等の技術習得ができるよう、食生活改善推進員や生活研究グループ員等地域の食の専門家の協力を得た郷土料理や行事食等の料理教室の取組などを行い、家庭における食育を強力に支援します。

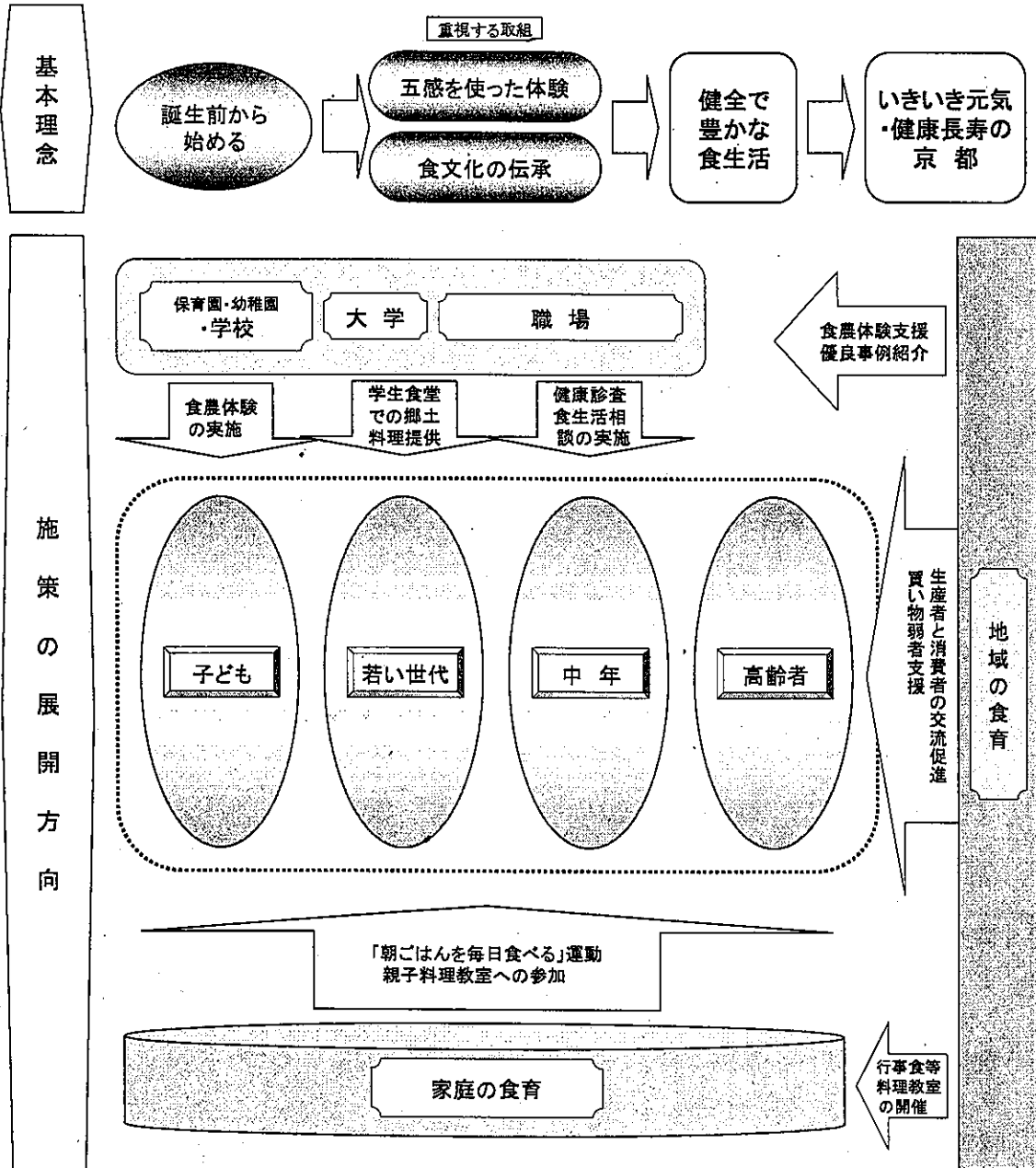
III 住民に最も身近な地域での食育が進むよう体験の場づくり等を推進します。

地域は住民に最も身近な場であることから、例えば、市町村食育推進計画の策定支援、「食」に関する指導計画に基づく体系的な食育の実施、食農体験農場等体験の場づくりなど地域の取組を推進します。

4 施策の展開

基本理念の実現を目指して、世代に応じた食育、家庭における食育及び地域における食育を推進するため、施策を展開します。

【体系図】



(1) 世代に応じた食育の推進

乳幼児期から高年期までそれぞれのライフステージにおいて、必要な「食」に関する能力を習得していくことで、生涯を通じて心身共に健康で豊かな生活を営むことができますが、望ましい食生活が実践できていません。

例えば、子どもは命と食の大切さを理解するための体験が不足していたり、学生等の若者は知識と技術が不足しているために食が貧しい状況にあったり、高齢者では新鮮な食料の入手が困難な状況、買い物弱者が発生するなど世代により課題に特徴があります。

ア 子どもの食育支援

- ① 農作物栽培や家畜の世話、調理等、農業や食に関する体験活動の充実
(具体例)・食農教育サポーター(仮称)養成講座の開講とサポーターの登録
・食農体験農場の開設推進
・試験研究機関等府の施設を利用した農林漁業体験の実施
- ② 食に関する体験・学習できる施設等の情報提供
(具体例)・京都府のホームページでの紹介
- ③ 親子料理教室等の開催
(具体例)・食生活改善推進員や生活研究グループ等による親子料理教室
・食品関連団体と消費者団体の連携による親子和菓子や豆腐づくり等体験教室(下記参照)
- ④ 地場産物の活用や郷土食・行事食など地域の特色をいかした給食・調理実習の実施
(具体例)・生産者と学校を結ぶコーディネーターの育成
・学校、保育園等給食での郷土食・行事食の提供支援

【親子で和菓子作りに挑戦】

生活協同組合と食品産業協会による親子手作り教室では、小学生とその親が、和菓子職人さんの手ほどきを受けて、季節にちなんだ和菓子作りに取り組みました。職人さんの見事な技を間近に見てから、自ら挑戦。なかなか同じようにはいきませんが、コツを教えてもらい、上手に仕上げました。



- ⑤ 食生活改善推進員や生活研究グループ員、生産者等地域の食の専門家の協力を得た食育の取組
 (具体例)・地域の人材を活用した体験学習等の実施 (下記参照)
 ・食生活改善推進員活動の支援
- ⑥ 食に関する指導と給食の管理を行う栄養教諭の配置拡充、採用の維持
 (具体例)・特定給食施設等巡回指導・従事者講習会の開講
 ・学校給食研究大会の開催
 ・新規採用栄養教諭に対する研修の実施
- ⑦ 食育に関する教職員の意識向上及び資質向上
 (具体例)・教職員研修の実施
- ⑧ 他校種(幼・保、小、中、高等)と連携した食育の推進
 (具体例)・小学校、高校、大学が連携した「パートナーズクール事業」の実施
 ・高校職業科における幼児、小学生の農作業等体験受け入れ
- ⑨ あらゆる機会を通じた「食」に関する指導
 (具体例)・食に関する出前講座の実施
 ・学校給食を活用した食育の推進

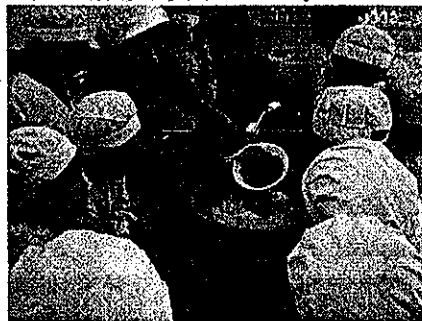
【大豆の食育授業】

小学校4年生が大豆の苗を定植し、農作業の大変さがわかったようです。この後、大豆を収穫して、味噌に加工します。



【郷土料理に興味津々】

小学校3年生が地元農産加工グループから郷土食「ほう葉ご飯」の説明を聞き、作り方の指導を受けました。



イ 学生等若い世代の食育支援

- ① 援農ボランティア活動等を通じた学生の農林漁業体験の推進
(具体例)・ふるさとボランティア (略称「さとボラ」※) の実施 (下記参照)
- ② 生協等の学生食堂と連携した「朝ごはんを毎日食べる」運動等の展開、郷土料理・行事食提供の推進
(具体例)・大学での新入生に対する調理実習 (下記参照)
 - ・学生食堂での地産地消フェアの開催
- ③ 大学と連携した食育の推進
(具体例)・大学のアスリート系クラブに対する食生活指導を通じた食育の推進
 - ・大学コンソーシアム等と連携した食育講座の開講
- ④ 親子農林漁業体験の推進
(具体例)・食生活改善推進員や生活研究グループ等による親子料理教室【再掲】
 - ・食品関連団体と消費者団体の連携による親子和菓子作り等体験教室【再掲】

【さとボラ in 古屋】

綾部市睦寄町「水源の里古屋」において、学生などが栃の実を守る鹿よけネット柵を張ったり、栃の実（おかき等に加工）拾いをするなどのボランティア活動を実施しました。



【新入生料理教室】

大学の新生に対して、自炊教室と食生活学習会を実施しました。新入生だけではなく、リーダーとして上級生も参加するので、交流の場にもなります。



- ⑤ 食に関する体験・学習ができる施設等の情報提供
 (具体例)・京都府のホームページでの紹介【再掲】
 ・きょうと食育情報や食の安心・安全情報等メールマガジンの配信
- ⑥ 生産現場での意見交換等の生産者と消費者との交流の促進
 (具体例)・食品関連団体と消費者団体の連携による親子和菓子作り等体験教室【再掲】
 ・京都府農林水産技術センターによる「農林漁業と食の府民講座」の開講
- ⑦ きょうと食育ネットワーク会員の連携による食育の推進
 (具体例)・食育講演会の開催
 ・助産師会、栄養士会等関係団体と連携した食と健康に関する講座の開講
 ・マザーズジョブカフェ等就業支援の場での食生活指導、料理教室の実施
 ・スーパーマーケットでの「きょうと食育キャンペーン」の実施による食育に関心の薄い層への啓発(下記参照)
 ・農林水産フェスティバルやSKYふれあいフェスティバルでの食生活相談等の実施
 ・食品関係事業者等と連携した地元産物を活用したレシピ作成
- ⑩ 職場での料理教室の推進
- ⑪ 健康診査結果を活用した生活習慣病予防の取組の推進
 (具体例)・生活習慣病予防のための適切な食事等の指導

【食育キャンペーン】

きょうと食育ネットワークではスーパーで食に関する啓発や、栄養士会による食生活相談などを実施しています。



食育クイズなど
 栄養士に相談

ウ 中年の食育支援

- ① 健康診査結果を活用した生活習慣病予防の取組
(具体例)・生活習慣病予防のための適切な食事等の指導【再掲】

- ② 企業食堂と連携した郷土料理・行事食提供の推進
(具体例)・「たんとおあがり 京都府産」施設の認定

- ③ 職場での料理教室の推進
(具体例)・食の重要性の理解促進や栄養バランスのとれた食事調理能力の習得のための職場での料理教室の開催 (下記参照)

- ④ きょうと食育ネットワーク会員の連携による食育の推進
(具体例)・きょうと食育キャンペーンの実施
 - ・食育講演会の開催【再掲】
 - ・栄養士会等関係団体と連携した食と健康に関する講座の開講【再掲】
 - ・スーパーマーケットでの「きょうと食育キャンペーン」の実施による食育に関心の薄い層への啓発【再掲】
 - ・農林水産フェスティバルやSKYふれあいフェスティバルでの食生活相談等の実施【再掲】
 - ・食品関係事業者等と連携した地元産物を活用したレシピ作成【再掲】

【府内産食材活用お弁当の日】

JA京都中央会では、「府内産食材活用お弁当の日」運動を展開しており、毎月7日と19日には、職員が手作りのお弁当を持参しています。これに先立ち、普段からあまり料理をしていない職員を対象に、料理教室を開催しました。



エ 高齢者の支援

① 社会福祉団体、商店街、流通事業者等と連携した調理実習体験や買い物弱者支援

- (具体例) ・商店街、商工会等による御用聞き
 ・流通業者による宅配
 ・大学生による買い物代行、随行
 ・健全な食生活実践のための講座の開催 (下記参照)

② 高齢者の生活を充実させるための活動支援

- (具体例) ・栄養改善指導等の介護予防の充実や生活支援ボランティア等の利用促進

③ 技能や技術を活用した農業や料理の体験の場等における活動支援

- (具体例) ・農山漁村伝承技能登録・認定制度の実施

【男性の料理教室】

料理をしたことのない男性が一人暮らしとなると、まず困るのが毎日の食事だと言われています。そこで、高齢者の男性や一人暮らしの男性を対象に、公民館で、講義のあと、生活習慣病を予防するための食生活チェックをしたり、手間をかけず簡単においしく作れる献立の作りました。併せて、食事バランスガイドの活用についても学びました。



[目標数値]

取組	現 状 (H21年度実績値)	目 標 (H27年度)
学校給食への地元農産物の供給品目数の割合	22.7%	30%以上
保護者を含めた参加型食育を実施している保育所等の割合	90.7%	100%
むし歯のない府内小学生の割合	43.2%	48.2%以上
むし歯のない府内中学生の割合	53.0%	58.0%以上

(2) 家庭における食育の推進

家庭は、食育を推進する上で最も大切な場であり、食育の原点です。

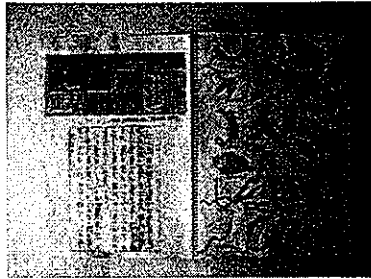
食の外部化が進んでいる現代にあっても、人が初めて食に触れる場である家庭では、基本的な生活習慣を身に付けたり、望ましい食習慣や知識を習得したり、食文化を伝承したりする上で非常に大きな役割があり、また食を介したコミュニケーションを通じて親子の絆を深めることができます。

しかし、朝食欠食が大きな問題となっているほか、食生活も原因の一つと考えられる生活習慣病の増加や食品ロスの発生などの課題があります。

- ① 「朝ごはんを毎日食べる」運動等の展開
(具体例)・小学校就学前の子どもを持つ親を対象とした「親のための応援塾」の開講
・保育所等での取組の支援
- ② 「食」の大切さや望ましい食習慣等についての啓発
(具体例)・食のスクラップコンクールの実施(下記参照)
・山城食育プロジェクト、中丹“食の環”交流事業の実施
- ③ 栄養指導・相談対応の充実
(具体例)・保健所、保健センター等における栄養相談の実施
- ④ 親子料理教室等、「食」を楽しみながら学ぶ機会の提供
(具体例)・食生活改善推進員、生活研究グループ等による親子料理教室【再掲】(下記参照)
・食品関連団体と消費者団体の連携による親子和菓子作り等体験教室【再掲】
- ⑤ 初めて父親、母親になる夫婦の子育てを意識した食育における保健・医療機関、NPO等の連携による取組
(具体例)・プレママプレパパ教室での妊娠期の食生活や健康管理についての講義
・保健センター等による離乳食講習会
- ⑥ きょうと食育ネットワーク会員の連携による食育の推進
(具体例)・食育講演会の開催【再掲】
・スーパーマーケットでの「きょうと食育キャンペーン」の実施による食育に関心の薄い層への啓発【再掲】
・農林水産フェスティバルやSKYふれあいフェスティバルでの食生活相談等の実施【再掲】
・食品関係事業者等と連携した地元産物を活用したレシピ作成【再掲】

【食について考えよう】

テーマを決めて、新聞や資料などから食に関する記事を集めて、感想などを記載した「食のスクラップ」のコンクールは、子どもが食を考えるきっかけになります。



【森のめぐみを体験しよう】

食べ物の源である森林の現状を見て、間伐体験、サルトリイバラ餅作り、クロモジのお箸作りなどを通じて、森林の大切さを理解することができました。



【数値目標】

取 組	現 状	目 標
	(H21年度実績値)	(H27年度)
食育に関心を持っている府民の割合 (※)	84%	90%以上
朝食を毎日食べる府内小学生の割合	87.5%	95%以上
朝食を毎日食べる府内中学生の割合	78.1%	90%以上

※ 「食育に関心がある」と「どちらかといえば関心がある」の合計です。

(3) 地域における食育の推進

住民に身近な市町村・地域での食育の推進のためには、様々な団体や関係者が協働して取り組む必要がありますが、関係者の連携のための市町村食育推進計画の策定が進んでいません。

また、伝統行事、郷土料理、行事食等を次の世代に伝承したり、食農体験農場等体験の場づくりなどにおいても、地域には食育の重要な役割があります。

① 五感を活性化する食農体験の場づくりの推進

(具体例)・食農体験農場の開設推進【再掲】

② 食育を推進する人材の育成

(具体例)・食農教育サポーター(仮称)養成講座の開講とサポーターの登録【再掲】

- ・特定給食施設等従事者講習会の開催【再掲】
- ・食育指導者向け研修会の実施
- ・食生活改善推進員活動等の支援【再掲】

③ 学校や福祉施設などの給食での地産地消の推進

(具体例)・生産者と学校や福祉施設を結ぶコーディネーターの育成

- ・「たんとおあがり京都府産」認定施設の取組(下記参照)
- ・特定給食施設等巡回指導・従事者講習会の開講【再掲】

【食農体験農場と食農教育サポーター イメージ図】



- ④ 食生活改善推進員や生活研究グループ員等が行う郷土料理・行事食の料理教室等の活動の推進
- (具体例)・食生活改善推進員や生活研究グループ等による親子料理教室【再掲】
 - ・食品関連団体と消費者団体の連携による親子和菓子や豆腐づくり等体験教室【再掲】
- ⑤ きょうと食育ネットワーク会員の連携による食育の推進
- (具体例)・食育講演会の開催【再掲】
 - ・スーパーマーケットでの「きょうと食育キャンペーン」の実施による食育に関心の薄い層への啓発【再掲】
 - ・農林水産フェスティバルやSKYふれあいフェスティバルでの食生活相談等の実施【再掲】
 - ・食品関係事業者等と連携した地元産物を活用したレシピ作成【再掲】
- ⑥ 生産者と消費者との生産現場での意見交換等交流の促進
- (具体例)・きょうと食の安心・安全フォーラムの開催(下記参照)
 - ・食品関連団体と消費者団体の連携による親子和菓子作り等体験教室【再掲】
 - ・京都府農林水産技術センターによる「農林漁業と食の府民講座」の開講【再掲】
- ⑦ 食の安心・安全についての関係機関と連携した情報提供
- (具体例)・きょうと食の安心・安全情報や食の耳より情報等メールマガジンの配信
 - ・食情報提供店への加入促進
- ⑧ 社会福祉団体、商店街、流通事業者等と連携した調理実習体験や買い物弱者支援
- (具体例)・商店街、商工会等による御用聞き
 - ・流通業者による宅配
 - ・大学生による買い物代行、随行
- ⑨ 優良事例の紹介及び取組の拡大
- (具体例)・きょうと食育事例集の作成
 - ・「食に関する指導」実践事例集の作成
 - ・関係機関・団体が一体となった取組推進のための食育・地産地消推進協議会(仮称)の設置推進
 - ・市町村食育推進計画の策定支援

【地産地消の取組】

福祉施設などでも地産地消に取り組んでいます。地元産野菜の活用に加え、大きな魚を数人で取り分けて家庭的な雰囲気です卓を囲むなど工夫もされています。



【生産者・製造者と消費者の交流】

豆腐やかまぼこなどの製造者事業が、衛生管理に十分留意して食品加工を行っていることを消費者に説明して、正しい理解を広めるよう努めています。



[数値目標]

取 組	現 状 (H21年度実績値)	目 標 (H27年度)
食農体験農場の数	0箇所	20箇所以上
食農教育サポーター(仮称)の数	0人	100人以上
食育の推進に関わるボランティア数	4500人	5000人以上
食情報提供店	460店	800店以上
食育推進計画作成市町村の割合	23% (6市町)	100% (26市町村)

5 施策推進のための関係者の役割とライフステージにおける留意事項

(1) 関係者の役割

食育推進計画を実効性のあるものにしていくためには、府民一人ひとりが、食育に対する関心を高め、健全な食生活を実践することが大切です。

このため、京都府をはじめ、市町村、食品関連事業者などがそれぞれの役割を果たし、府民の健全な食生活を支える環境づくりに努めることが必要です。

ア 家庭（府民）の役割

食生活の大部分を担う家庭は、食育を推進する上で最も大切な場であり、食育の原点です。

特に、成長期にある子どもにとって、朝食の欠食、孤食、偏った栄養摂取等、食生活の乱れは、将来にわたって心身の健康に大きな影響を及ぼすことから、日々、バランスのとれた健全な食生活を実践し、家族みんなで「食」について学ぶ機会を積極的に持つことが大切です。

- 一人ひとりの自覚と実践
 - ・食品や食材を選び、調理し、味わうなど「食」にかかわる能力を高める。
 - ・「食」に関心を持ち、様々な情報を適切に選択・判断する能力を高める。
- 家族みんなで食育を推進
 - ・家族そろって食卓を囲んだり、行事食を楽しむ等、食を通じたコミュニケーションを心がける。
 - ・家族みんなで、望ましい生活習慣について学ぶ機会を積極的に持ち、実践する。
- 子育てにおける望ましい食習慣づくり
 - ・早寝・早起き、朝食をしつかり食べ、適度な運動を行うなど、正しい生活リズムを確立させる。
 - ・買い物や調理など、子どもの年齢に応じた食事に関する役割を与え、食について自ら考え、行動する子どもを育てる。
 - ・子どもが食べることを楽しいと思える食生活を実践する。
- 地域・学校における食育活動への参加・協力
 - ・子どもに「食」を伝える担い手としての自覚を持ち、地域や学校などにおける食育の取組に参加する。

イ 市町村の役割

食育は各地域での活動が大切です。住民に最も近い自治体として、市町村は地域の特性をいかした施策を進め、積極的に地域の活動を支えることが期待されます。

- 市町村食育推進計画の策定により、関係部局や関係者が連携した食育の推進
- 地域活動の核となる人材の育成と活動支援
- 食育に関する団体やグループのネットワーク化と交流の促進
- 地域活動団体の広域的な交流を支援するための国、府や他の自治体との連携・調整
- 学校、保育所、幼稚園など、あらゆる機会を通じた食育の推進
- 保健センターによる食育の推進

ウ 京都府の役割

府民が、「食」を通じて健康な心身と豊かな人間性を育むことができるよう、庁内関係部局が一体的に、市町村や地域の食育関係団体、事業者等と連携して、効果的に食育を推進します。

- 情報提供と人材育成
 - ・食育活動の核となる人材の育成と、その活動を支援する。
 - ・食育に関する情報を提供する。
- 食環境の整備
 - ・外食産業等における食情報提供や健康弁当の提供を推進・支援する。
- 団体間の活動をコーディネート
 - ・地域における食育ネットワークの形成を支援する。
 - ・地域の活動団体相互の交流や協働事業を推進・支援する。
- 市町村、事業者等との連携
 - ・地域の食育活動を、市町村と連携して支援する。
- 学校、保育所、幼稚園など、あらゆる機会を通じた食育の推進
- 学校給食への地元産食材の供給の促進
- 保健所による食育の推進
- 栄養教諭の配置拡充、採用の維持
- 教職員の研修を通じた資質の向上

エ 学校の役割

子どもたちが生涯にわたり心身の健康と豊かな人間性を育むため、望ましい食習慣を身につけ、「食」の自己管理能力を培うことができるよう、家庭や地域と連携・協力し、様々な体験活動も取り入れながら、学校教育活動全体を通じた食育の取組を一層推進する必要があります。

- 学校教育活動全体を通じた食育の推進
 - ・「食」に関する指導計画に基づき、食育に対する教職員の共通認識のもと、組織的・体系的な食育を展開することにより、子どもたちにとって望ましい食習慣づくりを推進する。
 - ・食育に関する教職員等の意識の向上を図る。
 - ・各関連教科や特別活動等、あらゆる機会を通じた「食」に関する指導を充実することにより、子どもたちの「食」の自己管理能力を培う。
- 生きた教材としての学校給食の充実
 - ・毎日の給食を通じて、食事のマナーや望ましい食習慣の形成を図り、好ましい人間関係を育成する。
 - ・給食の時間はもとより各関連教科や特別活動等において生きた教材として、学校給食を活用した指導を行う。
 - ・学校給食の充実を図り、食物アレルギー等の対応にも配慮しながら、子どもたちの将来にわたる健康の保持増進に努める。
 - ・地域の特色や工夫をいかした給食を実施することにより、郷土への関心を深め、感謝の気持ちを育む。
- 家庭、地域との連携強化による地域に根ざした食育の展開
 - ・家庭との連携を密にし、食育に関する学習機会の充実と、保護者への正しい知識の普及や意識啓発を行い、家庭において望ましい食習慣の形成が図られるよう働きかける。
 - ・生産者等、地域の「食」の専門家の支援・協力を得た食育の取組を実施するとともに、農作物栽培や調理等の体験活動に取り組む。
 - ・市町村や保育所、幼稚園等と連携して、共通認識のもとに食育を進める。
 - ・PTA等が主導する「早寝 早起き 朝ごはん」運動と連携して、「子どもの生活リズムの向上」を推進する。

オ 職場の役割

従業員の健康を保つため、健康診査や食堂などを活用した取組が期待されます。

- 健康診査結果を活用した生活習慣改善のための支援
- 社員食堂における地産地消の取組や栄養バランスのとれたメニューの提供

カ 活動グループ（NPO等）の役割

地域に適した食育の取組を実施し、府民に身近な地域において、食育の実践機会を提供することが期待されます。

- 地域におけるきめ細かな食育の取組
- 様々な団体と連携した効果的な取組の実施
- 地域の伝統行事にまつわる行事食や郷土食の伝承

キ 食品関連事業者の役割

生産者等と消費者の距離を縮めるため、交流を積極的に行うとともに、生産・製造に関する情報の提供等が期待されます。

- 農林水産物の生産情報等の提供
 - ・ 生産に関する具体的な情報を提供する。
 - ・ 産地見学会や農業体験等により消費者との交流を促進する。
- 食品の製造・加工情報等の提供
 - ・ 食品の製造・加工等について、分かりやすい説明ができる人材を育成する
 - ・ 食品製造・加工の見学・体験等を受け入れる。
- 外食・中食における健康づくりのため、エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分などの情報等の提供

(2) ライフステージにおける留意事項

人は、母の胎内では母体を通じて、生まれてからは食事をするにより命を育んでいます。人生のそれぞれのライフステージにおいて、必要な「食」に関する能力を習得していくことで、生涯を通じて心身ともに健康で豊かな生活を営むことができます。

乳幼児期（0～5歳）	
食生活に大きく関連する生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。 正しい生活習慣を身につけるためには、起床、食事、就寝などの生活リズムを規則的に行うことが必要であり、親や家族がその模範を示し、一貫性のある態度で接することが重要です。 安らぎの中で食べる楽しさを感じ、自分の居場所としての安心感やコミュニケーション力を育む上で、家族と楽しく囲む食卓が重要です。	
乳児期	○ 母乳（ミルク）・離乳食をスムーズに移行するとともに、食べる意欲を育てる。
幼児期	○ 味覚を育て偏食にならないよう、薄味を基本に、色々な食材を見たり食べたりを経験させ、食べる楽しさを知る。 ○ かむ力・飲み込む力を育てる。 ○ 遊び、お腹がすき、おいしく食べる「食のリズム」を作る。

ちょっと知りたい食育ばなし【「親のための応援塾」～給食試食会～】

小学校入学前の子どもを持つ保護者を対象に、京都府内全小学校で、「親のための応援塾」が開催されています。

応援塾では、給食を実際に食べてみたり、栄養教諭から朝食の献立のアドバイスを聞いたり、実際に作ったりと、食にかかわる講座が開かれています。

応援塾から、子どもたちの「食」を考える情報がどんどん発信され、子どもたちがますます元気になるといいですね。

（きょうと食育情報メールマガジン vol. 96参照）

少年期（6～18歳）	
<p>主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通じて自我が形成される時期であり、親の価値観を伝える時期でもあります。</p> <p>精神的に大きく成長がみられるこの時期は、個が確立する時期です。</p> <p>自分自身で考え、健康のための行動ができるよう、知識や能力を身につけることが重要です。</p>	
<p>○ 早寝、早起き、朝食をしっかり食べ、適度な運動を行うなど、正しい生活リズムを確立することが必要です。</p> <p>○ 家族そろっての食事で、コミュニケーションを大切にすることが必要です。</p> <p>○ 学校や地域での食育の機会に、積極的に参加することが必要です。</p>	
小学生	<p>○ 朝食を必ず食べる、夜遅くに食べないなど、望ましい食習慣を身につける。</p> <p>○ 食事のマナーに気をつけて、よい食事のとり方を身につける。</p> <p>○ 食事にかかわる機会をもち、基本的な調理技術を身につけ、食に対して関心を広げる。</p>
中学生 高校生	<p>○ 部活動や塾通い等により、生活リズムが大きく変化するため、自分で適切な食事を選択できる力をつける。</p> <p>○ 栄養バランスを考え、極端に偏らないよう「食」の自己管理能力を身につける。</p> <p>○ 産地や添加物の表示など食の情報を見分ける知識を身につける。</p>

ちょっと知りたい食育ばなし【よくかんで食べましょう】

近年、カレーシチューやハンバーグなど軟らかい食べ物が好まれる傾向にあり、かむ回数が少なくなっているといわれていますが、よくかむことは消化・吸収によいばかりでなく、次のような様々な効用があるといわれています。

- ・ 食べ過ぎを防ぐ
- ・ あごや歯が丈夫になる。
- ・ 食べ物の味がよくわかる。
- ・ 頭の働きが活発になる。
- ・ むし歯を防ぐ。
- ・ 胃腸の働きがよくなる。

食事をおいしくいただくためにも歯は大事です。バランスのいい食事をよくかんで食べ、食後は歯磨きを心がけたいものです。

(きょうと食育情報メールマガジン vol. 29参照)

青年期（19～29歳） 身体的発育が頂点に達し、その機能が十分に発揮される時期です。 一人暮らし、就職、結婚、育児など人生の転換期が続く時期です。生活習慣の大きな変化がみられることもあり、生涯の健康づくりを見つめた生活習慣を身につけるとともに、家庭だけでなく社会的なサポートも取り込み、健康を管理することが必要です。 ○ 自身や家族の健康、「食」について関心を持つことが必要です。 ○ 外食や中食の上手な活用方法を習得することが必要です。 ○ 学校や職場が行う健診や食育教室等に積極的に参加することが必要です。	
大学生 社会人 （一人暮らし）	○ 外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 ○ 食の情報を見分け、自分で調理ができる。 ○ 健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。
結婚して家庭を持つ前後	○ 家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。 ○ 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。
初めての妊娠期を迎えた夫婦	○ 母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。
子育て中の親	○ 子育てに必要な食の知識を得る。 ○ 乳幼児からの発達に応じた食事を行う。 ○ 季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 ○ 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。 ○ 家族そろって朝ごはんを食べる。

ちょっと知りたい食育ばなし

【「いただきます」「ごちそうさま」にこめられた感謝の気持ち】

「いただきます」…私たちは、他の生き物の命をいただき、そして自分たちの命を養います。「あなたの大切な命をいただく」その感謝のこころをこめて、「いただきます」といいます。

「ごちそうさま」…ご馳走の「馳走」は、本来「走り回ること」「奔走すること」を意味します。「ごちそうさま」には、私のための「食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、駆け回っていただきありがとうございました。」という感謝の気持ちが含まれています。

（きょうと食育情報メールマガジン vol. 60参照）

壮年前期（30～44歳）	
<p>心身ともに充実する時期ですが、仕事や子育て等、忙しい生活の中で無理をしがちです。健康的な生活習慣を維持するとともに、職場や市町村の健診を受診し、その結果を活用して、疾病につながりやすい生活習慣の改善を図ることが必要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分に合った食事を知り、健康づくりに努める。 ○ 栄養のバランスや生活習慣病と食事の関係を理解し、外食や中食も上手に活用する。 ○ 市町村や職場が行う健診や食育教室に、積極的に参加する。 	
社会人 （一人暮らし）	<ul style="list-style-type: none"> ○ 外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 ○ 食の情報を見分け、自分で調理ができる。 ○ 健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。
結婚して家庭 を持つ前後	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。 ○ 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。
初めての妊娠期 を迎えた夫婦	<ul style="list-style-type: none"> ○ 母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。
子育て中の親	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子育てに必要な食の知識を得る。 ○ 乳幼児からの発達に応じた食事を行う。 ○ 季節感や行事食を大切にし、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 ○ 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。 ○ 家族そろって朝ごはんを食べる。

ちょっと知りたい食育ばなし【子どもたちに伝えたい郷土食・行事食】

お雑煮やお節料理は地域や家庭の特色がよく表れる料理の一つといえます。また、おせち料理には、一年間の豊かな実りや家族の健康などへの祈りが込められています。

- ・数の子（子孫繁栄）
- ・ごまめ（五穀豊穡）
- ・鯛（めでたい）
- ・くわい（大きな芽が出てめでたい、子球がたくさんつくので子孫繁栄）
- ・黒豆（まめ（まじめ・元気）に暮らせるように）
- ・昆布巻き（よろこぶ）
- ・えび（長寿）

地域の産物や郷土食、行事にまつわる料理を大切にし、子どもたちが郷土に関心を持ち、地域の食文化の継承につながるよう、学校給食でも積極的な導入に努めています。

（きょうと食育情報メールマガジン vol.44参照）

壮年後期（45～64歳）

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険性が高くなる時期であり、健康に対する関心も高まります。これまでの生活習慣を見直し、自分の体調にあった食生活を確立することが必要です。

また、郷土料理や行事食などの食文化を楽しみ、若い世代へ伝えることも大きな役割です。

- 生活習慣を見直し、体調にあった食生活を実践する。
- 市町村や職場が行う健診や食育教室に積極的に参加する。
- ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵をいかして、郷土料理や行事食の伝承に協力する。
- 食育の活動等を通じて、地域の人とのコミュニケーションを心がける。

子育て中の親	<ul style="list-style-type: none">○子育てに必要な食の知識を得る。○乳幼児からの発達に応じた食事を行う。○季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ、食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。○子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。○家族そろって朝ごはんを食べる。
--------	---

子どもが独立した世代	<ul style="list-style-type: none">○生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。○若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。
------------	--

高年期（65歳以上）

退職や子どもの自立など生活環境が変化し、75歳以上では体力の低下が著しく、様々な疾病にかかりやすくなる時期です。生きがいをもって暮らし、家族や友人と食事をともにするなど、身体的・精神的な活動を続けることが大切です。

また、郷土料理や行事食などの食文化を楽しみ、若い世代へ伝えることも大きな役割です。

- 年1回は健診を受け、食育教室に積極的に参加するなど、「食」に基づく健康管理に努める。
- 家族や友人などとともに、楽しい雰囲気の中で一緒に食事をするよう心がける。
- ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵をいかして、郷土料理や行事食の伝承に協力する。
- 食育等の活動を通じて、地域の人とのコミュニケーションを心がける。
- 生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。
- 若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。

6 計画の目標一覧

京都府では、食育の推進に当たっては、次のような具体的な目標を定め、その達成を目指します。

	現状(21年度)	目標	備考	
1	学校給食への地元農産物の供給品目数の割合	22.7%	30%以上	現状は、20年度数値
2	保護者を含めた参加型食育を実施している保育所等の割合	90.7%	100%	
3	むし歯のない府内小学生の割合	43.2%	48.2%以上	
	むし歯のない府内中学生の割合	53.0%	58.0%以上	
4	食育に関心を持っている府民の割合	84%	90%以上	「関心がある」+「どちらかといえば関心がある」
5	朝食を毎日食べる府内小学生の割合	87.5%	95%以上	
	朝食を毎日食べる府内中学生の割合	78.1%	90%以上	
6	食農体験農場の数	0箇所	20箇所以上	新規
7	食農教育サポーター(仮称)の数	0人	100人以上	新規
8	食育の推進に関わるボランティアの数	4500人	5000人以上	新規
9	食情報提供店	460店	800店以上	
10	食育推進計画作成市町村の数	23% [6市町]	100% [26市町村]	

7 推進体制と計画の進行管理

(1) 推進体制

ア 府民運動としての推進

- ・ 食育に関連する様々な団体が加入しているきょうと食育ネットワークやその他食育に関わる団体と連携し、食育を府民運動として推進します。
- ・ 府民により近い市町村と連携し、それぞれの役割に基づく取組を推進します。

イ 京都府内における体制

- ・ 京都府の消費者行政の推進を図るための全庁的な組織である京都府くらしの安心・安全推進本部に置かれた食の安心・安全部会において、関係部局が連携し、総合的に食育の取組を進めます。

(2) 計画の進行管理等

ア 行動計画の管理・公表

- ・ この計画に基づき年度別の行動計画を策定し、実施状況についてホームページ等で公表します。

イ 実施状況の点検と翌年度計画への反映

- ・ この計画に基づく年度別の実施状況をまとめ、関係団体で構成される協議会において点検し、その点検結果を翌年度の計画に反映させます。

参 考

府関連計画等との関係

この計画は、食育基本法に基づく京都府における食育推進計画として策定し、京都府の他の関連計画等と連携を図りながら、総合的な府民運動として推進します。

【明日の京都】

「明日の京都」は、行政運営の基本理念・原則を示す「基本条例」、めざす将来の京都府社会を描いた「長期ビジョン」、長期ビジョンでめざす京都府社会の姿に向かうための4～5年間の戦略である「中期計画」及び広域振興局ごとの振興方策である「地域振興計画」の4つで構成されています。

〔関連〕

1 府民安心の再構築

(2) 学びの安心

使 命 子どものたくましく健やかな身体を育むこと

成果目標 子どもの健康が増進し、体力が向上すること

(4) 医療・福祉の安心

使 命 病気になることを防ぐこと

成果目標 有病率が低下すること

【健やか長寿の京都ビジョン（京都府保健医療計画）】

医療法（昭和23年法律第205号）に基づく医療計画、健康増進法（平成14年法律第103号）に基づく健康増進計画及びがん対策基本法（平成18年法律第98号）に基づくがん対策推進計画を一体化した保健医療の基本計画であり、「きょうと健康長寿日本一プラン」の内容を体系的に整理し、反映したもの（期間：平成20年度～平成24年度）

〔関連〕

第4章 健康づくりの推進

1 生活習慣病対策

健康づくり（栄養・食生活）

食を通じた健全なからだところづくり、府民へ正しい栄養・食生活情報を発信、給食施設を通して利用者への食育を推進など

【京都府食の安心・安全行動計画】

京都府食の安心・安全推進条例（平成17年京都府条例第53号）に基づく食の安心・安全行動計画（期間：平成22年4月～平成25年3月）

〔関連〕

1 相互理解と府民参画

(1) 食育を通じた知識の向上

食品表示の意味や食中毒予防など食の安全に関する理解を深める。

(2) リスクコミュニケーションの推進

消費者、食品関連事業者等が情報や意見を交換するリスクコミュニケーションを活発に進めることにより相互理解を推進

【京都府未来っ子いきいき応援プラン】

京都府子育て支援条例（平成19年京都府条例第39号）に基づく子育て支援基本計画（期間：平成22年4月～平成27年3月）

〔関連〕

重点目標6 子どもの健やかな成長の促進

▶健やかなからだづくり

望ましい食習慣が身に付けられるよう、学校・家庭・地域が連携した食育の推進を図る。

【「いただきます。地元産」プラン】

平成22年度に改定したアクションプラン（期間：平成23年4月～平成26年3月）

〔関連〕

○学校・保育園給食への地元産農産物の供給拡大を支援

○食農体験農場と指導者の確保を支援

・五感いきいき！食農体験農場の開設を支援

・食農教育サポーター(仮称)を養成

【京都府農林水産振興構基本計画（仮称）】

平成22年度に策定予定（期間：平成23年4月～平成33年3月）

〔関連〕

○安心・安全

農林漁業体験等を通じた食育の推進

用語集

ア行

■栄養教諭

学校において子どもたちに対する「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体的に行う教職員のことです。国が平成17年4月から制度を導入し、京都府では平成18年4月から学校への栄養教諭の配置を開始しました。今後、学校における「食に関する指導」の中核的な役割を担う栄養教諭の活躍が期待されます。

■おぼんざい

京都の人が昔から食べてきた家庭料理であり、一般的には日常のおそうざいといった料理です。

カ行

■こ食

家族がいながら、家庭内で一人で食事することを「孤食」といい、同じ食卓でも人によって違った食事することを「個食」といいます。家族で食卓を囲む団らんやふれあいの場がなく、栄養面においても簡便な食品だけで簡単にすませってしまうなど、栄養摂取の偏りや食事軽視の心が植え付けられ、特に子どもにとって、心身の健全な成長が阻害されることが懸念されています。

サ行

■さとボラ

ふるさとボランティアの項目を参照してください。

■食育基本法（平成17年法律第63号）

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とし、平成17年7月15日に施行されました。

■食育推進基本計画

食育基本法に基づき、平成18年3月31日に策定されました。この計画は、平成18年度から22年度までの5年間を計画期間とし、食育の推進に関する施策の基本的な方針や食育の推進目標や総合的な促進に関する事項などが示されています。現在、平成23年度か

らの第2次 食育推進基本計画の検討が行われています。

■食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活について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分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定されました。

■食情報提供店

栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供等に取り組み、府民の健康づくりを支援するお店のことで、加入店は目印として、ステッカーを表示しています。

◇情報の内容

- 健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施
 - 「太り過ぎが気になる」「塩分をひかえめにした」といなど、食事の内容を気にするお客様の幅広い要望にお応えするサービス
- ヘルシーメニューの提供
 - たっぶりメニュー(野菜、カルシウム、鉄分)、ひかえめメニュー(エネルギー、脂質、塩分)など、定められた基準を満たしたメニューを提供
- ヘルシーモーニングの提供
 - 朝8時までに開店
 - 主食、主菜、副菜がそろっている
 - モーニングメニュー1食分の栄養表示がしてある
- メニューの栄養成分表示
 - 主要メニューにエネルギーを表示。メニューに含まれる栄養成分についての情報を提供するサービス
- 未成年の喫煙防止や飲酒防止等の取り組み
 - (タバコに関すること)
 - 店内全席禁煙
 - 未成年者の喫煙防止ポスター掲示、店内アナウンス
 - (飲酒に関すること)
 - イッキ飲み防止や未成年者の飲酒防止ポスターの掲示、店内アナウンス



(ステッカー)

■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のか」を具体的に実践できるよう、平成12年3月、当時の厚生省、文部省、農林水産省が共同で、10項目からなる「食生活指針」を策定しました。あわせて各項目ごとにその実践のための取り組むべき具体的な内容が定められました。

<食生活指針の内容>

食事を楽しみましょう。

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

ごはんなどの穀類をしっかりと。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとります。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。

- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。
自分の食生活を見直してみましょう。
- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう

■食生活改善推進員

市町村が開催する養成講座を修了した者で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活改善及び健康づくりの案内役として地域で活動するボランティアです。平成17年度から、食育アドバイザーの名称でも活動しています。

■食料自給率

国内の食料消費が、国内の農業生産でどの程度賄えているかを示す指標のことです。食料自給率には、重量ベース自給率、カロリーベース総合食料自給率及び生産額ベース総合食料自給率の3種類の計算方法があります。

日本においては、戦後食生活の洋風化が急速に進んだという特徴があり、この急激な変化が食料自給率を下げてきた大きな原因となっています。

■生活研究グループ

農家女性で組織され、農産物生産活動、朝市等直売活動、地域農産物を活用した加工販売活動、地域環境美化活動、郷土食掘り起こし活動及び伝承活動に取り組んでいます。生活改善グループという名称の場合もあります。

タ 行

■「たんとおあがり 京都府産」施設

京都府では、地産地消を推進していますが、病院、福祉施設、社員食堂を有する企業について、京都府産農産物等の利用を推進している施設で、一定の要件を満たすものを「たんとおあがり 京都府産」施設として「いただきます。地元産」プラン京都府推進協議会が認定しています。

■地産地消

地産地消とは、「地域で生産されたものをその地域で消費する」ことが基本であり、

生産者と消費者がより身近な関係になって、相互に信頼関係が築かれることを目指しています。

ナ行

■中食（なかしょく）

持ち帰り弁当、そう菜等そのまま食事として食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用するものを「中食」（なかしょく）と言います。

ハ行

■「早寝 早起き 朝ごはん」運動

子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を全国的な活動として取り組むため、平成18年4月に100を超える個人や団体（PTA、子ども会、青少年団体等）により活動の推進母体として全国協議会が設立され、国民運動として各地で積極的に啓発活動が展開されています。

■BMI

body mass index のことです。体重（kg）を、身長（m）の2乗で除したもので、例えば、身長160cm、体重60kgの場合は、

$$\text{BMI} = 60 \div (1.6 \times 1.6) \approx 23.4$$

となります。BMI 18.5未満は低体重、BMI 25以上は肥満とされています。

■ふるさとボランティア

中山間地域の農村で、そこに住む人が行ってきた農地やためいけ、農道などの土地改良施設の維持保全活動を、非農家や都市に住む人も「ふるさと」の守り手として一緒に参加してさまざまな活動を行うものです。「さとボラ」ともいいます。

マ行

■メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

「内臓脂肪型肥満」で、さらに「高血圧」「高脂血」「高血糖」のうちの2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。それぞれが軽症でも、重なり

合うことによって、いっそう動脈硬化になりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などをひきおこす可能性が非常に高くなります。

[メタボリックシンドロームの判断基準 (2005)]

(1) 内臓脂肪型肥満

腹囲 (おへその高さ) が、男性なら85cm 以上
女性なら90cm 以上

+ (以下のうち2項目以上)

(2) 高血圧

収縮期 (最大) 血圧が、130mmHg 以上

または

拡張期 (最小) 血圧が、85mmHg 以上

(3) 高脂血

中性脂肪値が、150mg/dl 以上

または

HDL コレステロール値が、40mg/dl 未満

(4) 高血糖

空腹時血糖値が、110mg/dl 以上

計画策定の経過

- 第1回食育推進懇談会 平成22年10月7日
食育をめぐる現状と課題等について意見交換
- 第2回食育推進懇談会 平成22年11月22日
食育推進計画骨子(案)の検討
- 11月府議会に骨子(案)を報告
- 意見募集 平成22年12月16日～平成23年1月12日
- 第3回食育推進懇談会 平成23年1月21日
食育推進計画最終(案)の検討
- 月府議会に最終案を報告

■食育推進懇談会メンバー

芦田 完	社団法人京都府歯科医師会理事
今里 滋	同志社大学政策学部教授 【座長】
大谷 貴美子	京都府立大学大学院生命環境科学研究科教授
岸部 公子	社団法人京都府栄養士会会長
倉 勉	京都府漁業協同組合連合会代表理事専務
坂本 茂	京都府生活協同組合連合会事務局長
十川 洋美	京都府農業協同組合中央会専務理事
戸田 百合恵	京都府食生活改善推進員連絡協議会
服部 博一	大阪ガス株式会社京滋リビング営業部コミュニティ室長
山内 司郎	京都府学校給食研究会会長
山口 日奈子	せいかだい保育所所長
湯川 美栄子	京都府生活研究グループ連絡協議会

(敬称略、五十音順)