

# 資料編

## ◆ 生き活き講座

公民館などで、運動機能の向上、栄養改善、閉じこもり予防などの介護予防をテーマとした講座を専門スタッフや、講師を派遣して実施しています。

## ◆ 遺伝子組み換え食品

細菌等の遺伝子の一部を切り取って、その構成要素の並び方を変えてもとの生物の遺伝子に戻したり、別の種類の生物の遺伝子に組み入れたりする技術を遺伝子組み換え技術といい、この技術を応用して品種改良した農作物またはそれを原料とした食品を遺伝子組み換え食品といいます。平成13年4月から安全性審査と表示が義務化され、安全性未審査の遺伝子組み換え食品やこれを原材料に用いた食品については、輸入や販売等が禁止されました。

## ◆ BSE(牛海綿状脳症)

牛の病気の一つ。牛の脳の組織にスポンジ状の変化を起こし、起立不能等の症状を示す遅発性かつ悪性の中枢神経系の疾病です。BSEの原因は、十分に解明されていませんが、プリオンという通常の細胞タンパクが異常化したものが原因と考えられています。

## ◆ 衛生連合会

地域における健康づくり活動等を推進することにより、健康で文化的な市民生活の増進に寄与することを目的とした団体。組織は、市、各区、各校区衛生連合会で構成され、市、区衛生連合会は地域の健康づくり活動の支援、校区衛生連合会は自治協議会の構成団体として、健康づくりを中心とした地域活動を担っています。

## ◆ 栄養教諭

学校における食育の推進に中核的な役割を担う者で、教育に関する資格を持ち、児童・生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる職員として、学校給食を生きた教材として活用しつつ、各教科等で食に関する指導を効果的に進めています。

## ◆ 学校栄養職員

食に関する専門家として児童生徒の生涯にわたる心身の健康づくりをめざし、学校給食の栄養管理、衛生管理などの職務はもとより、給食指導や教科指導において専門的な立場から協力しながら、健康教育の推進に参画しています。

## ◆ 行事食

郷土の味として代々守り継がれ郷土食豊かな料理として親しまれてきた、特別な行事の時の食事で、正月、ひな祭り、お盆などの料理などがあります。

## ◆ 健康日本21

平成12年3月に国が21世紀における国民健康づくり運動について策定したもので、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針を定めたもの。

生活習慣病及びその原因となる生活習慣等の課題について栄養・食生活、身体活動と運動など9分野について2010年を目途として、基本方針、現状と目標、対策などを掲げています。

2008年に基本的な方針が一部改正されたことにともない、具体的な計画である健康日本21を改正。2012年度が最終年度となっています。

## ◆ 健康日本21福岡市計画

健康日本21の地方計画版として、福岡市保健福祉総合計画の健康プランを踏まえ、一次予防を中心とした市民と行政の行動計画として平成14年3月に策定しました。

24年度まで延長。

## ◆ 食事バランスガイド

食生活指針を具体的に実践へと結びつけるために作られました。1日に何をどれだけ食べたら良いか、望ましい食事のとり方やおよその量を分かりやすくコマ型のイラストで表しています。

## ◆ 食生活改善推進員

食生活改善推進員養成教室を終了して、食生活改善を目的に地域において「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンにボランティア活動を行う人で、「食育アドバイザー」としても活動しています。

同推進員は、食生活改善推進員協議会の構成員として、各都道府県及び全校で組織的な活動を進めています。

## ◆ 食生活指針

平成12年に文部省(現文部科学省)厚生省(現厚生労働省)、農林水産省の3省で作成されたもので①食事を楽しみましょう、②一日の食事のリズムから健やかな生活リズムを、③主食、主菜、副菜を基本に食事バランスを など10項目からなる食生活のための指針です。

## ◆ 食品添加物

食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で使用するもので、保存料、甘味料、着色料、香料等が該当します。原則として、厚生労働大臣が定めたもの以外の製造、輸入、使用、販売等は禁止されており、必要に応じて規格や基準が定められています。食品に使用した添加物はすべて表示することが原則として義務づけられています。

## ◆ 生活習慣病

不適切な食事、運動不足、喫煙、飲酒など生活習慣に起因すると考えられている病気で、代表的なものに糖尿病、脳卒中、高脂血症病などがあります。

## ◆ 転倒予防教室

保健福祉センターや公民館などで概ね65歳以上の市民を対象に、転倒の危険性の高い人や希望者を対象に開催している運動機能の向上を目的とした教室です。

## ◆ 特定給食施設

病院や、学校、保育所など特定多数の人を対象に給食を提供する施設で、1回100食以上1日250食以上の食事を提供している施設を指します。本市の場合1回50食1日100食以上の食事を提供する場合は、小規模給食施設として指導の対象としています。

## ◆ 日本型食生活

米、魚、野菜、大豆を中心とした日本の伝統的な食生活のパターンに肉類や乳製品、果物などが適度に加わった栄養のバランスの取れた健康的な食生活のことを指します。

## ◆ 福岡市栄養成分表示の店事業

市内の飲食店を対象に、提供する料理の熱量表示の他、たんぱく質や脂肪、塩分等の表示を行うことによって、自分の食べる量を把握し、生活習慣病棟の予防や治療に役立てるため栄養成分表示を行う店に登録制度を作って推進しています。

## ◆ 福岡市健康食育・サポート店

市民の健康的な食生活を応援するために、健康づくりや食生活改善を配慮したメニューやサービスに取り組んでいるお店のことです。福岡市では「福岡市健康・食育サポート店」の募集をおこなっています。

## ◆ 福岡市総合計画

福岡市の将来の健全な発展を促進するために策定する市政の総合的計画をいい、「基本構想」「基本計画」「実施計画」の3つからなります。福岡市の全ての分野の施策の基本となるものです。

## ◆ リスクコミュニケーション

食の安全に関する情報を公開し、消費者、食品関係事業者、学識経験者及び行政担当者が、食に関するリスクを認識、分析する過程において得られた情報及び意見を相互に交換し、双方向の対話を図ろうとするものです。食品衛生に関する施策の参考とします。

## ◆ 和食

狭い定義では、日本独特の料理を用いた日本独特の料理郡を指します。

素材にあまり手を加えず、選ばれた素材そのものの風味・よさを引き立たせる調理法が尊重される傾向が強いとされています。



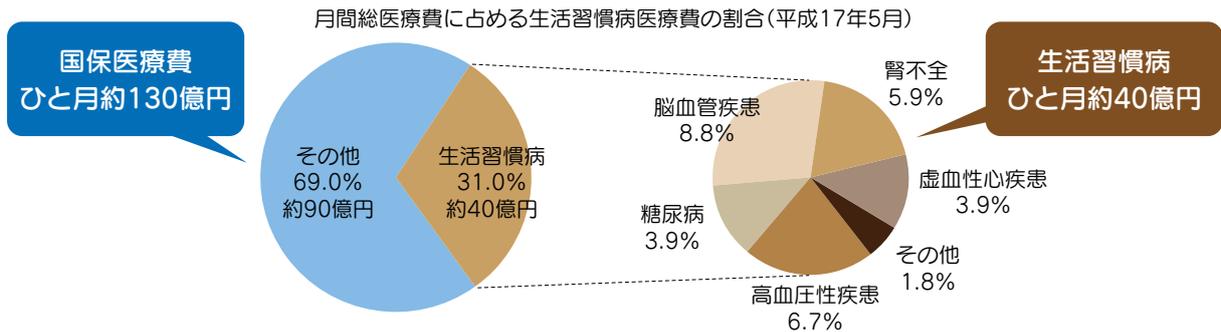
# 福岡市民の健康状態等

## 1 生活習慣病の増加

(1) 現在、我が国では、生活習慣病が、死因の約6割を占め、国民医療費についても、約3割とその予防及び改善は国民的課題とされています。

福岡市の医療費の状況は、下記のとおり、約3割は、生活習慣病が占めています。

① 医療費総額の約3割は生活習慣病である。



② 医療費総額がもっとも高い疾病、高血圧性疾患である。

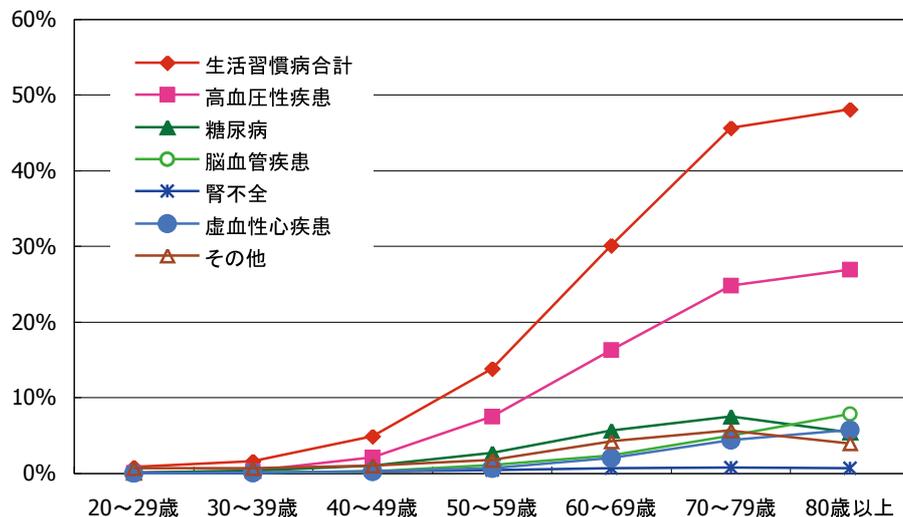
③ 発生者1人あたりに医療費がもっとも高い疾病は、腎不全である。

医療費の上位5疾病(平成17年5月)

順位	医療費総額上位(ひと月)(単位:千円)	発生者1人あたり医療費(ひと月)(単位:円)
1	高血圧性疾患 867,621	腎不全 418,134
2	脳梗塞 805,341	白血病 267,507
3	腎不全 766,022	肺炎 229,647
4	精神分裂病 分裂病型障害及び妄想性障害 633,338	肝及び肝内管胆管の悪性新生物 220,358
5	骨折 602,282	精神遅滞 217,316

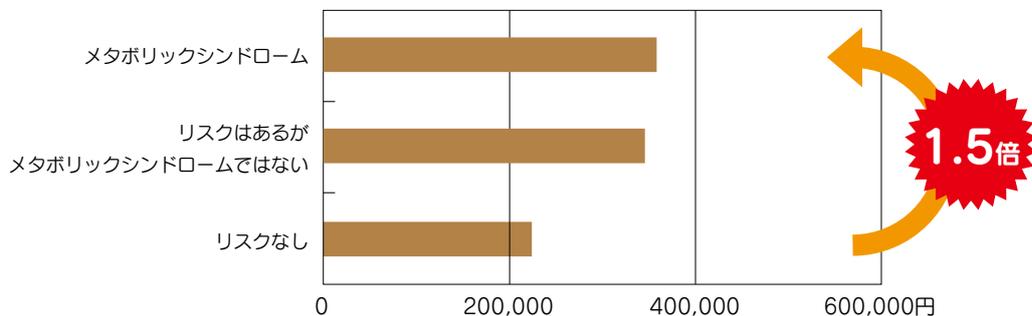
④ 生活習慣病医療費発生者率60歳以上で急上昇している。

年齢階級別月間生活習慣病発生者率(平成17年5月)



⑤国保被保険者のうち健診受診者の中で内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)とみなされる人の年間医療費は36万円であり、リスクがない人の1.5倍となっている。

内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)リスク保有状況1人あたり医療費  
(医療費・健診結果平成16年度)

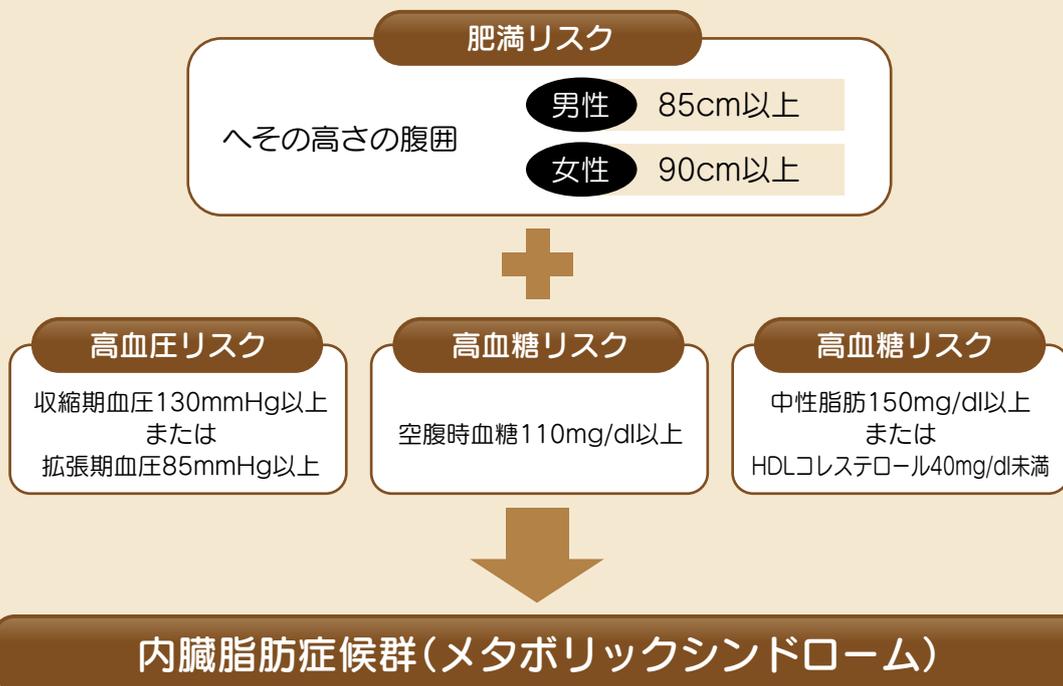


(注)左記には加療者も含まれている。 資料:平成17年度事業結果概要アクション「医療費・保健事業分析」

### 〈参考〉内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の状況

平成20年国民健康・栄養調査の結果において、全国で内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が強く疑われる者と予備軍と考えられる者を併せた割合は、男女とも40歳以上で特に高くなっています。

40~74歳で見ると、**男性の2人に1人、女性の5人に1人**が、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)が強く疑われる者または予備軍と考えられます。



### 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)

内臓脂肪による肥満の人が、「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」などの生活習慣病になる危険因子を併せもっている状態のことです。自覚症状はありませんが、放置していると動脈硬化を進行させていきます。

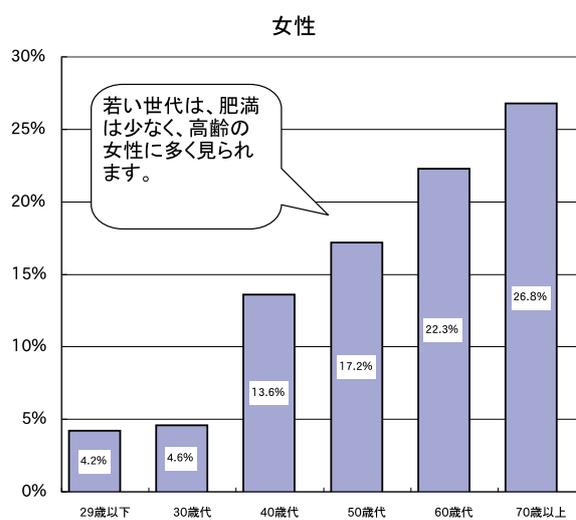
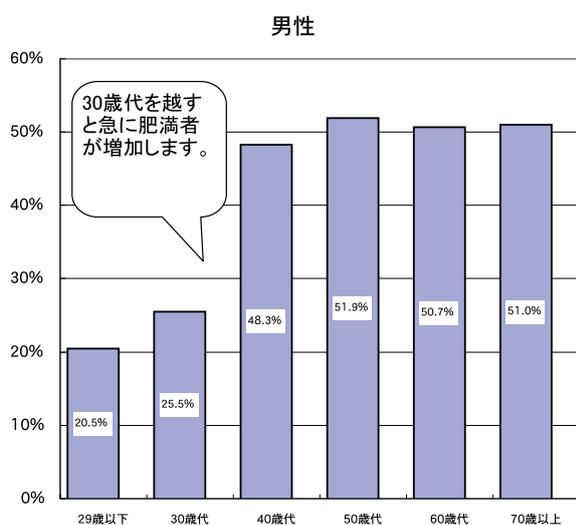
## (2) 肥満の状況

生活習慣病のリスクのひとつにBMI 指数25以上があります。

BMI (Body Mass Index) 体格指数の1つ

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

BMI < 18.5: 低体重(やせ)、18.5 ≤ BMI < 25: 普通体重、BMI ≥ 25: 肥満



### (3) 糖尿病の状況

糖尿病は自覚症状がないことが多く、治療することなく放置すると、網膜症、腎症、神経障害等の合併症を引き起こし、末期には失明したり人工透析治療が必要となることがある。さらに、糖尿病は脳卒中、虚血性心疾患などの心血管障害の発症・進展を促進することも知られており、生活の質(QOL)の低下等を招いている。この疾患の対策としては、発症の予防、早期発見、合併症の予防が重要である。

我が国の糖尿病予防患者数は、生活習慣と社会環境の変化に伴って急速に増加しており、2008年に公表された「平成19年国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省健康局)によれば、糖尿病が強く疑われる人は約890万人、糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると約2,210万人と推定される。

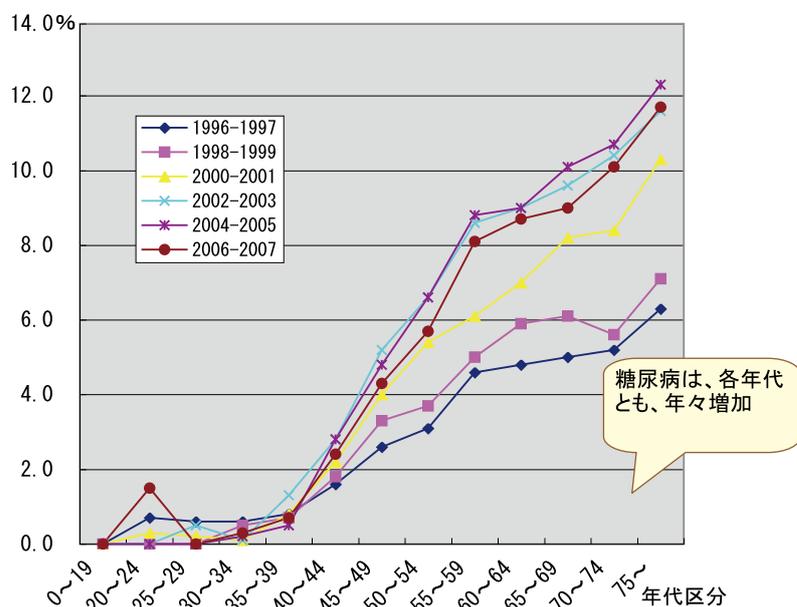
「健康日本21」では、糖尿病対策の推進を図る観点から、生活習慣の改善、糖尿病有病者の早期発見及び治療の継続について目標を設定している。2007年度には、医療構造改革や「健康日本21」の中間評価を踏まえ、糖尿病と循環器病の分野において、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者・予備群の減少」、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の概念を導入した健診・保健指導の受診者数の向上」という目標を追加したところである。

平成22年度版 厚生労働白書

#### 糖尿病歴(年)2型糖尿病性腎症の臨床経過 福岡市の1996年度からの高血糖者の割合

各年代における空腹時血糖126mg/dL以上の割合(年次推移)

年齢区分	0~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~59	60~64	65~69	70~74	75~	中計
1996-1997	0.0	0.7	0.6	0.6	0.8	1.6	2.6	3.1	4.6	4.8	5.0	5.2	6.3	3.8
1998-1999	0.0	0.0	0.0	0.5	0.7	1.8	3.3	3.7	5.0	5.9	6.1	5.6	7.1	4.6
2000-2001	0.0	0.3	0.2	0.1	0.8	2.2	4.0	5.4	6.1	7.0	8.2	8.4	10.3	6.3
2002-2003	0.0	0.0	0.5	0.1	1.3	2.8	5.2	6.6	8.6	9.0	9.6	10.4	11.6	8.3
2004-2005	0.0	0.0	0.0	0.2	0.5	2.8	4.8	6.6	8.8	9.0	10.1	10.7	12.3	8.8
2006-2007	0.0	1.5	0.0	0.3	0.7	2.4	4.3	5.7	8.1	8.7	9.0	10.1	11.7	8.4



# 福岡市食育推進会議条例

平成18年3月30日

条例第23号

## (設置)

第1条 食育基本法(平成17年法律第63号。以下「法」という。)第33条第1項の規定に基づき、福岡市食育推進会議(以下「推進会議」という。)を置く。

## (所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務を行う。

- (1) 法第18条第1項に規定する市町村食育推進計画を作成するとともに、関係機関等と連携し、その実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

## (組織)

第3条 推進会議は、会長及び委員30人以内をもって組織する。

## (会長)

第4条 会長は、市長をもって充てる。

2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。

3 会長に事故があるとき、又は会長が欠けたときは、会長があらかじめ指名する委員が、その職務を代理する。

## (委員)

第5条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- (1) 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから市長が任命する者
- (2) 本市の職員のうちから市長が任命する者
- (3) その他市長が適当と認める者のうちから市長が任命する者

2 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

3 委員は、再任されることができる。

## (会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、会長がその議長となる。

2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。

3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (部会)

第7条 推進会議に、特定の事項について調査し、及び審議させるため、部会を置くことができる。

## (関係者の出席)

第8条 推進会議は、必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、説明又は意見を聴くことができる。

## (庶務)

第9条 推進会議の庶務は、保健福祉局において処理する。

## (委任)

第10条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、規則で定める。

## 附 則

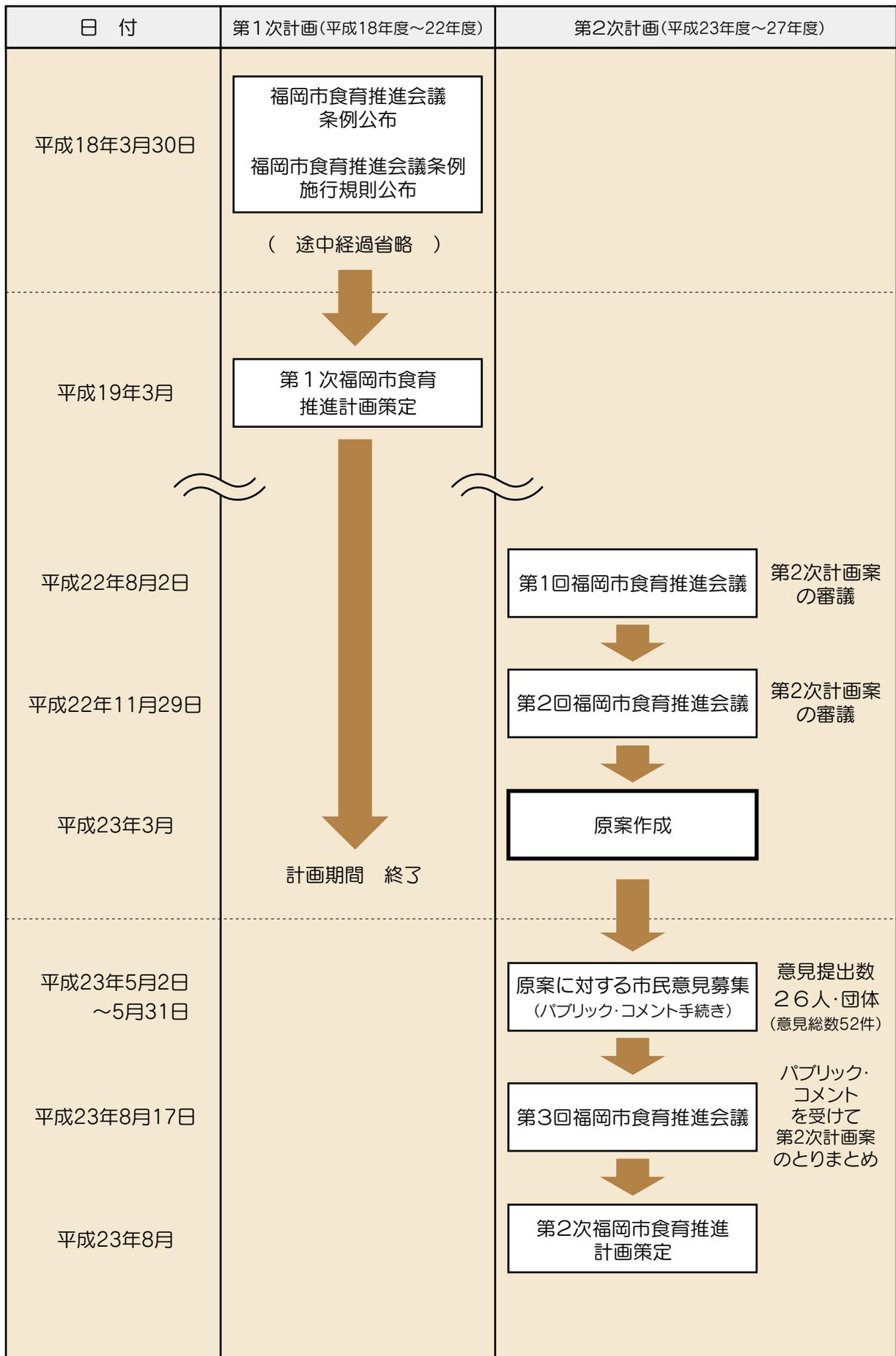
この条例は、平成18年4月1日から施行する。

# 福岡市食育推進会議委員

任期 平成22年7月31日～平成24年7月30日

区分	所属団体名等	役職等	氏名
議 会	第1委員会	代表	北嶋 雄二郎
	第2委員会	代表	大原 弥寿男
	第3委員会	代表	楠 正信
学 識 経 験 者	学校法人中村学園大学	教授	甲斐 諭
	公立大学法人福岡女子大学	教授	早濑 仁美
関 係 団 体	社団法人福岡市医師会	会長	江頭 啓介
	社団法人福岡市歯科医師会	会長	熊澤 榮三
	社団法人福岡県栄養士会	会長	城田 知子
	福岡県調理師連合会	会長	王 和雄
	福岡市農業協同組合	代表理事組合長	倉光 一雄
	福岡市食生活改善推進員協議会	会長	藤田 佳世子
	福岡市小学校長会	代表	小嶋 悦子
	福岡市中学校校長会	会長	田中 賢次
	福岡市PTA協議会	会長	疋田 敏明
	社団法人福岡市保育協会	代表	濱崎 千恵
	社団法人福岡市私立幼稚園連盟	会長	石田 賢二
	NPO法人コンシューマ福岡	理事	柴富 伸子
	社団法人福岡市食品衛生協会	会長	南原 茂
地 域 代 表	福岡市公民館館長会	副会長	高倉 勝利
	福岡市自治協議会等7区会長会	代表	篠崎 弘光
行 政 関 係 者	福岡市	市長	高島 宗一郎
	福岡市	教育長	酒井 龍彦
	福岡市	市民局長	阿部 亨
	福岡市	こども未来局長	吉村 展子
	福岡市	保健福祉局長	井崎 進
	福岡市	農林水産局長	谷山 昭
	福岡市	区長代表	山口 吉則
	福岡市健康づくり財団	理事長	西平 博利

# 福岡市食育推進計画(第2次)策定過程



## 原案公表に伴う市民意見募集 (パブリック・コメント手続き)

### 1 意見募集期間

平成23年5月2日(月)から5月31日(火)まで

### 2 意見の提出状況

- (1) 提出数 26人・団体
- (2) 意見件数 52件
- (3) 市民意見分類

意見総数	52
① 家庭・地域に関する意見	23
② 学校・保育所等に関する意見	15
③ 生産消費に関する意見	3
④ 食文化に関する意見	1
⑤ 食の安全に関する意見	2
⑥ その他	8

## 食育基本法の概要

### 1. 目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

### 2. 関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

### 3. 食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
  - ① 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
  - ② 食育の推進の目標に関する事項
  - ③ 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
  - ④ その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

### 4. 基本的施策

- ① 家庭における食育の推進
- ② 学校、保育所等における食育の推進
- ③ 地域における食生活の改善のための取組の推進
- ④ 食育推進運動の展開
- ⑤ 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- ⑥ 食文化の継承のための活動への支援
- ⑦ 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

### 5. 食育推進会議

- (1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長(内閣総理大臣)及び委員(食育担当大臣、関係大臣、有識者)25名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

# 国の第2次食育推進基本計画の概要

## (平成23年度～平成27年度)

### 第1節 第2次食育推進基本計画策定の経緯

#### 1. 食育推進施策の基本的枠組み

食育推進基本計画は、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、食育基本法に基づき、内閣府に設置された食育推進会議(会長:内閣総理大臣)において作成されると定められている。

食育推進会議では、平成18年3月に策定された食育推進基本計画(以下、「第1次基本計画」という。)において対象とした平成18年度から平成22年度までの食育の推進の成果と課題を踏まえ、平成23年3月に、第2次食育推進基本計画(以下、「第2次基本計画」という。)が策定された。

第2次基本計画の策定に当たっては、平成22年4月から平成22年12月までの3回にわたり、食育推進会議に設置された食育推進評価専門委員会において計画の内容について審議し、計画の骨子案を取りまとめた。その後、平成23年2月の食育推進会議において第2次基本計画の骨子案が決定された。平成23年2月には、骨子案について、インターネット等により国民から意見の募集を行った。その後、食育推進評価専門委員会での議論を経て、平成23年3月の食育推進会議において第2次基本計画が決定された。

### 第2節 第2次食育推進基本計画の構成と概要

第2次基本計画は、平成23年度から平成27年度までの5年間を対象とする計画として作成された。

本計画は、「[周知]から[実践]へ」を概念に、①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進、の3点を重点課題として掲げている。

その内容は、「はじめに」、「基本的な方針」、「目標」、「食育の総合的な促進」、「必要な事項」の各事項から構成されている。

#### (はじめに)

「はじめに」においては、「食をめぐる現状」と「これまでの取組と今後の展開」について基本的な認識が示されている。

「食をめぐる現状」としては、近年、健全な食生活が失われつつあるため、地域や社会をあげた子どもの食育を始め、生活習慣病等の予防、高齢者の健全な食生活や楽しく食卓を囲む機会の確保、食品の安全性の確保と国民の理解の増進、食料自給率の向上、伝統ある食文化の継承等が必要である、との認識が示されている。

また、「これまでの取組と今後の展開」として、第1次基本計画に基づき、多様な主体と食育を推進した結果、すべての都道府県における食育推進計画の作成・実施、食育の推進に関わるボランティアの数の増加、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を認知している国民の割合の増加、さらに、家庭、学校、保育所等における食育の推進等、一定の成果をあげつつある。しかし、その一方で、生活習慣病有病者の増加、子どもの朝食欠食や家族とのコミュニケーションなしに一人で食事をとる「孤食」が依然として見受けられること、高齢者の栄養不足等、食をめぐる諸課題への対応の必要性はむしろ増している。

こうした食育の推進の成果と食をめぐる諸課題を踏まえ、新たに、平成23年度から27年度までの5年間を期間とする第2次基本計画を策定し、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することとしている。

#### (基本的な方針)

食育の推進に関する施策についての基本的方針として、今回新たに設けられた三つの重点課題と、第1次基本計画の内容を踏襲した七つの基本的な取組方針が掲げられている。

重点課題は、以下の三つである。

#### ①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進

国民が生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進するため、子どもから成人、高齢者に至るまで、ライフステージに応じた間断ない食育を推進し、「生涯食育社会」の構築を目指す。

#### ②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進

生活習慣病が死因の約6割を占め、その予防及び改善が国民的課題である事を踏まえ、生活習慣病の予防及び改善につながる食育について、国はもとより、地方公共団体、関係機関・団体が連携して推進する。

#### ③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であると考えられることから、家族との共食を可能な限り推進する。

また、基本的な取組方針は、以下の七つである。

#### ①国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成

健全な食生活等に必要な知識等が年齢や健康状態等により異なることに配慮しつつ、国民の生涯にわたる健全な食生活の実現を目指した施策を講じる。

#### ②食に関する感謝の念と理解

様々な体験活動を通じ、自然に感謝の念や理が深まっていくよう配慮した施策を講じる。

#### ③食育推進運動の展開

国民や民間団体等の自発的意思を尊重するとともに、多様な主体の参加と連携・協力に立脚した国民運動となるよう施策を講じる。

#### ④子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割

子どもの父母その他の保護者や教育、保育関係者等の意識向上を図り、子どもが楽しく食について学ぶ取組が積極的に推進されるよう施策を講じる。

## ⑤食に関する体験活動と食育推進活動の実践

多くの国民が食料の生産から消費等に至るまでの食に関する体験活動に参加するとともに意欲的に食育の活動を実践できるよう施策を講じる。

## ⑥我が国の伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献

伝統ある食文化の継承や環境と調和した食料生産等が図られるよう配慮するとともに、食料需給への国民の理解の促進や都市と農山漁村の共生・対流等により農山漁村の活性化と食料自給率の向上に資するよう施策を講じる。

## ⑦食品の安全性の確保等における食育の役割

食品の安全性等食に関する幅広い情報を多様な手段で提供するとともに、行政、関係事業者、消費者等との間の情報・意見交換が積極的に行われるよう施策を講じる。

### (目標)

食育の推進の目標については、食育を国民運動として推進するためにふさわしい定量的な目標を掲げ、その達成を目指して第2次基本計画に基づく取組を推進する観点から11の定量的な目標が定められている。具体的には、①食育に関心を持っている国民の割合の増加、②朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数の増加、③朝食を欠食する国民の割合の減少、④学校給食における地場産物を使用する割合の増加、⑤栄養バランス等に配慮した食生活を送っている国民の割合の増加、⑥内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している国民の割合の増加、⑦よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加、⑧食育の推進に関わるボランティアの数の増加、⑨農林漁業体験を経験した国民の割合の増加、⑩食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合の増加、⑪推進計画を作成・実施している市町村の割合の増加、の11項目である。

このうち第2次基本計画で新たに設けられたのは②、⑥、⑦、⑨で⑩、⑪については目標値のみが改訂された。

### (食育の総合的な促進)

食育の総合的な促進については、7項目にわたる国の取り組むべき基本施策を取りまとめ、地方公共団体等もその推進に努める事とされている。

## ①家庭における食育の推進

家庭において、食育に関する理解が進むよう、(i)「子どもの基本的な生活習慣病の形成」、(ii)「望ましい食習慣や知識の習得」、(iii)「妊産婦や乳幼児に関する栄養指導」、(iv)「子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進」の各施策に取り組むこととしている。

## ②学校、保育所等における食育の推進

学校、保育所等において、家庭や地域と連携を深めつつ、十分な食育がなされるよう、(i)「食に関する指導の充実」、(ii)「学校給食の充実」、(iii)「食育を通じた健康状態の改善等の推進」、(iv)「保育所での食育推進」の各施策に取り組むこととしている。

### ③地域における食育の推進

地域においては、生活習慣病を予防し、地域における食生活の改善が図られるよう、(i)「栄養バランスが優れた日本型食生活の実践」、(ii)「食育ガイド(仮称)等の活用促進」、(iii)「専門的知識を有する人材の養成・活用」、(iv)「健康づくりや医学教育等における食育推進」、(v)「生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進」、(vi)「歯科保健活動における食育推進」、(vii)「高齢者に対する食育推進」、(viii)「男性に対する食育推進」、(ix)「食品関連事業者等による食育推進」の各施策に取り組むこととしている。

このうち、第2次基本計画で新たに設けられたのは、(v)、(vi)、(vii)、(viii)である。

### ④食育推進運動の展開

食育推進の国民運動としての展開方策については、(i)「食育推進運動展開における連携・協力体制の確立」、(ii)「食育に関する国民の理解の増進」、(iii)「ボランティア活動等民間の取組への支援、表彰等」、(iv)「食育月間及び食育の日の設定・実施」、(v)「運動に資する情報の提供」の各施策に取り組むこととしている。

### ⑤生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等の方策としては、(i)「都市と農山漁村の共生・対流の促進」、(ii)「子どもを中心とした農林漁業体験活動の促進と消費者への情報提供」、(iii)「農林漁村コミュニティの維持再生」、(iv)「農林漁業者等による食育推進」、(v)「地産地消の推進」、(vi)「バイオマス利用と食品リサイクルの推進」の各施策に取り組むこととしている。

このうち、第2次基本計画で新たに設けられたのは、(iii)である。

### ⑥食文化の継承のための活動への支援等

食文化の継承のための活動への支援としては、(i)「ボランティア活動等における取組」、(ii)「学校給食での郷土料理等の積極的な導入や行事の活用」、(iii)「専門調理師等の活用における取組」、(iv)「関連情報の収集と発信」の各施策に取り組むこととしている。

### ⑦食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

食品の安全性等に関しては、国民の適切な食生活の選択に資するとともに、食育の全般的な推進に資するため、(i)「世代区分等に応じた国民の取組の提示」、(ii)「基礎的な調査・研究等の実施及び情報の提供」、(iii)「リスクコミュニケーションの充実」、(iv)「食品の安全性や栄養等に関する情報提供」、(v)「食品表示の適正化の推進」、(vi)「地方公共団体等における取組の促進」、(vii)「食育の海外展開と海外調査の推進」、(viii)「国際的な情報交換等」の各施策に取り組むこととしている。

このうち、第2次基本計画で新たに設けられたのは、(i)である。

#### (必要な事項)

上記に加えて、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項として、①「多様な関係者の連携・協力の強化」、②「地方公共団体による推進計画の策定等とこれに基づく施策の促進」、③「世代区分等に応じた国民の取組の提示等積極的な情報提供と意見等の把握」、④「推進状況の把握と効果等の評価及び財政措置の効率的・重点的運用」、⑤「基本計画の見直し」の5項目が定められている。

このうち、第2次基本計画で新たに設けられたのは、②における、都道府県及び市町村は、「地域において多様な関係者の連携・協力の下、食育を推進する中核となる人材育成を検討」する旨の記述である。

# 日本型食生活とは・・・

一汁三菜の形をとり、米を主として魚や豆、野菜を使った献立で四季折々の旬の食材を使用し、素材を楽しむもので、次のような特徴があります。

- ① たんぱく質、脂質、炭水化物のバランスがとれている。
- ② 動物性食品と植物性食品の比率が一方に偏らず、かつ動物性食品のなかで水産品(魚介類)のしめる割合が高い。
- ③ 摂取エネルギー量が諸外国に比べて低く、しかもエネルギー量に占める炭水化物の割合が高い。

## 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。

手作りとお食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう

### 副菜

野菜等を使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維等を多く含みます。色や形も様々で、食事全体の味や彩りを豊かにします。



### 主菜

肉や魚、卵、大豆製品等を使ったおかずの中心となる料理でたんぱく質や脂質を多く含みます。食材や量、エネルギー量や栄養素量に大きく影響します。



### 主食

ごはん、パン、麺類等で、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。主食を何にするかによって、おかずが違ってくるので食事全体を決める中心の料理です。



### その他

食事全体にゆとりやうるおいを与えてくれる、汁物、飲み物、果物等です。一日全体のバランスを考えて摂ります。



## ●食事を楽しみましょう。

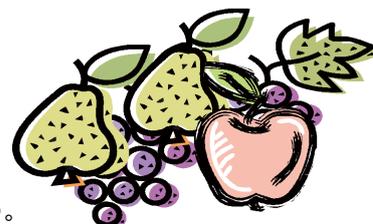
- 心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- 家族団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

## ●一日の食事リズムから、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。
- 手作りと外食や加工食品・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。

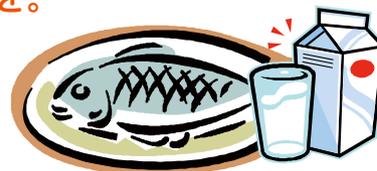
- たっぷりの野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

## ●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よう。

- 自分の健康目標を作り、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。
- 子供のころから、食生活を大切にしましょう。



# 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、誰もが手軽に、何をどれだけ食べたらいいかを理解できるツールとして、平成17年6月に農林水産省と厚生労働省で策定されたもので食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の五つの料理区分に分け、それぞれ一日に必要な量をコマの形のイラストに当てはめて表しています。

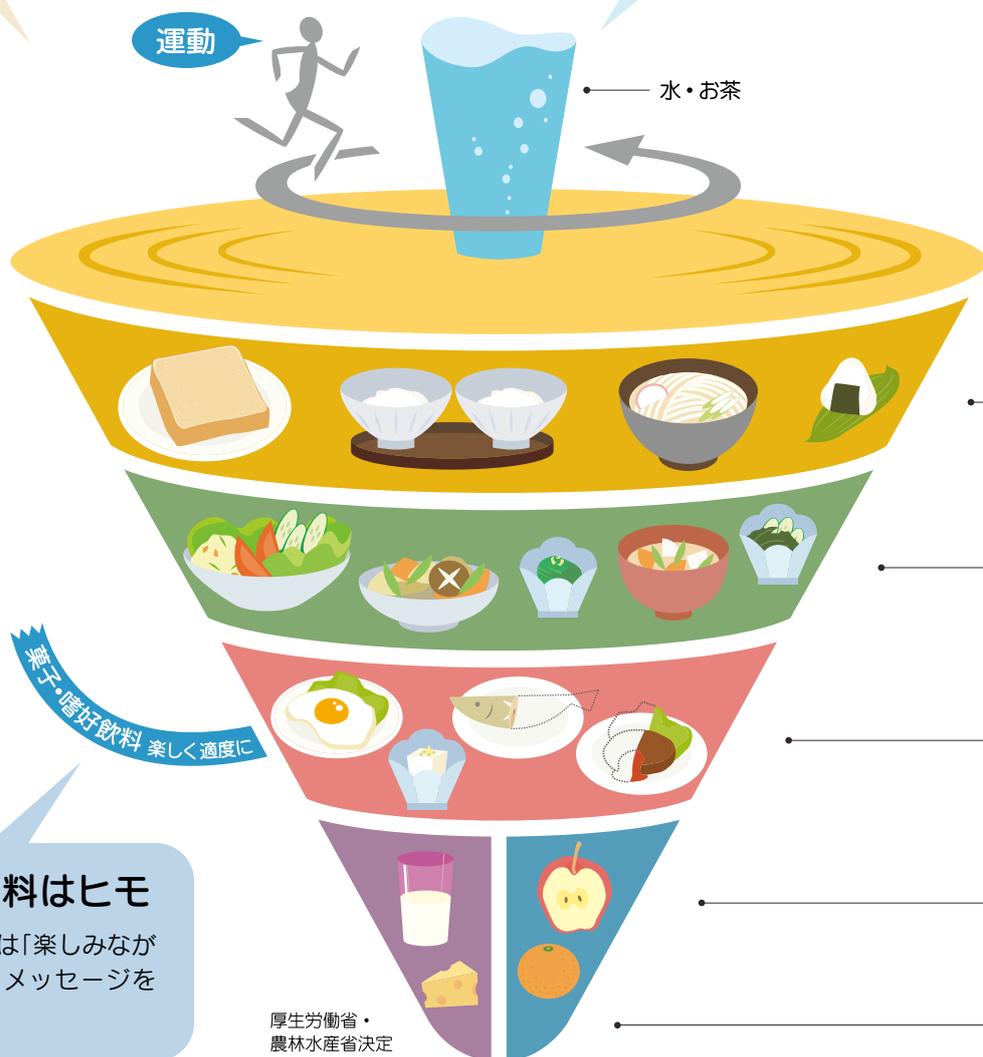
どれかひとつのグループだけ摂り過ぎるなどしてコマが倒れてしまわないように、意識してメニューを選び、栄養バランスをとりましょう。

## 食事の運動のバランスはコマで表現

食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことと、規則正しくコマが回転することは、継続的な運動の重要性を表現しています。

## 水分は軸

水やお茶はコマの軸とし、食事の中で欠かせない存在であることを示しています。



## 菓子嗜好飲料はヒモ

菓子・嗜好飲料は「楽しみながら適度に」というメッセージを示しています。

厚生労働省・  
農林水産省決定

# あなたの1日の適量は？

1日に食べたらい量(適量)は年齢・性別・身体活動量によって異なります。  
適量は、下表のとおり大きく三つに分けられます。

・6～9歳 男性・女性  
・10～11歳 女性  
・12～69歳 女性 身体活動量低い  
・70歳以上 女性  
・70歳以上 男性 身体活動量低い

・10～11歳 男性  
・12～69歳 男性 身体活動量低い  
・12～69歳 女性 身体活動量ふつう以上  
・70歳以上 男性 身体活動量ふつう以上

・12～69歳 男性 身体活動量ふつう以上

エネルギー(kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
1400～2000	4～5	5～6 野菜料理 5皿程度	3～4	2 牛乳なら 1本(200ml) 程度	2 みかんなら 2個程度
2200 ±200 基本形	5～7 ごはん (中盛)なら 4杯程度		3～5 肉・魚・卵 大豆料理 から4皿程度		
2400～3000	6～8	6～7	4～6	2～3	2～3

単位: つ(SV)

## ■身体活動量の見方

「低 い」:1日中座っていることがほとんどの人  
「ふつう」:「低い」に当てはまらない人

※強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。  
※肥満者(BMI 25以上)の場合は、体重変化を見ながら、エネルギーランクを1つ下げる等の工夫が必要です。

SVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略

## 「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分で表現

上部から、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、牛乳・乳製品と果物については、同程度と考え、並列に表しています。

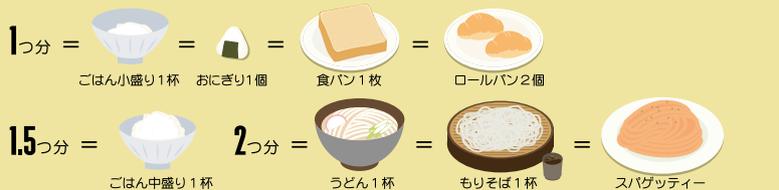
## 料理区分ごとに「何を」「どれだけ」食べるかは具体的な料理で表現

コマのイラストでは、1日にとる量の目安の数量(つ(SV))と対応させて、ほぼ同じ数の料理・食品を示しています。自分が1日に実際にとっている料理の数を確認する場合には、右側の「料理例」を参考に1つ、2つと数えることができます。

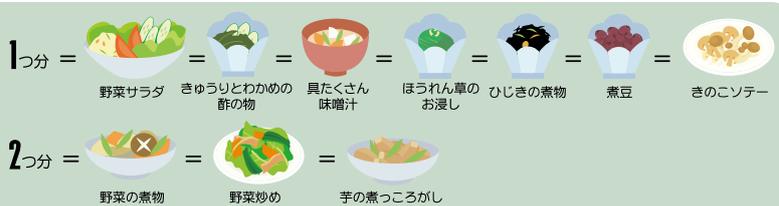
## 1日分

## 料理例

**5~7** **主食(ごはん、パン、麺)**  
つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度



**5~6** **副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)**  
つ(SV) 野菜料理5皿程度



**3~5** **主菜(肉、魚、卵、大豆料理)**  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度



**2** **牛乳・乳製品**  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度



**2** **果物**  
つ(SV) みかんだったら2個程度



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 「第2次 福岡市食育推進計画」

編集・発行／平成23年10月

保健福祉局 健康福祉のまちづくり部 地域保健課

〒810-8620 福岡市中央区天神1丁目8の1

電話番号：092-711-4374

FAX番号：092-733-5587

E-mail: [chiikihoken.PHWB@city.fukuoka.lg.jp](mailto:chiikihoken.PHWB@city.fukuoka.lg.jp)

印刷／株式会社博巧印刷



