

第3

第3次福岡市 食育推進計画の目指す姿

- 1 基本理念
- 2 基本目標及び重点課題
- 3 目標ごとの目指す姿
- 4 ライフステージに応じた目指す姿
- 5 具体的な目標値

第3 第3次福岡市食育推進計画の目指す姿

1 基本理念

家庭、地域、学校、職場などとの連携のもと、子どもから高齢者までのすべての市民が食に関する適切な判断力を養い、心身の健康増進を図るとともに、福岡の豊かな農林水産物の活用を通し、食の大切さへの理解を深めることにより豊かな人間性を育むことを目指します。

2 基本目標及び重点課題

基本目標

(Ⅰ) 食を通じた健康づくりをすすめましょう

市民がいくつになっても生き生きと暮らしていただくことを実現するために、健康寿命の延伸につながる食育を推進します。

(Ⅱ) ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう

福岡の食材を通じ、食に関する関心と理解を深め、環境に配慮した食生活を送る市民を増やすための食育を推進します。

(Ⅲ) 食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう

豊かな人間性を育み、福岡の郷土の伝統や文化のよさを継承・発展させるために、家族や仲間と食を楽しみ、時代に応じた食文化を伝える市民を増やすための食育を推進します。

重点課題

(Ⅰ) ライフステージに応じた食育の推進

食育は乳幼児から高齢者まで、全ての人に関わりますが、課題や推進における役割は世代によって違います。生涯にわたって大切な心と体を育み、質の高い生活を送るため、それぞれのライフステージで大切にしたい食育の取組みを推進します。

(Ⅱ) 一人ひとりの実践と、関係団体のネットワークの充実

食育の取組みは、個人、各団体それぞれが主体的に行うことが大切ですが、様々な関係団体が連携することで、その取組みはより深く効果的に行われることが期待されます。より多くの市民が食育に関心を持ち、市民の食育推進をサポートする関係団体のネットワークが充実するための取組みを推進します。

3 目標ごとの目指す姿

(1) 食を通じた健康づくりをすすめましょう

「食」は、生命を維持し、子どもたちが健やかに成長し、また、人々が健康で幸福な生活を送るために欠かせない営みです。市民の食生活の現状においては、野菜摂取不足等の栄養の偏り、朝食の欠食に代表されるような食習慣の乱れなどが依然として見られます。これらに起因する肥満や生活習慣病の予防・改善は本市における課題であり、加えて、若い女性のやせ、高齢者の低栄養傾向などの健康面での問題にも目を向ける必要があります。

少子高齢化が進む中、子どもから高齢者までのすべての市民が生き生きと心豊かに生活できる活力ある社会を実現していくには、市民一人ひとりが生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて、健全な食生活を実践できるように支援するとともに、健康寿命の延伸につながる減塩等の推進やメタボリックシンドローム、肥満・やせ、低栄養の予防や改善など、食育を推進していくことが重要です。

目指す姿	推進したいこと
充実した朝食を毎日食べている	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べること ・主食、主菜、副菜がそろった朝食を食べること
バランスのよい食事をとっている	<ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜がそろった食事をとること ・バランスのよいお弁当や外食が提供されること
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している	<ul style="list-style-type: none"> ・適正体重を知り、肥満ややせに気をつけること ・定期的に健診を受けること ・個人にあった食事や運動の指導が受けられる場が提供されること ・ライフステージに応じた課題を知り、取り組みを実践すること ・エネルギー量や食塩使用量に配慮された外食や惣菜が提供されること
食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している	<ul style="list-style-type: none"> ・減塩を心がけ、実践すること ・食塩含有量の多い食品を知ること ・外食や惣菜に食塩相当量が表示されること
よく噛んで食べている	<ul style="list-style-type: none"> ・歯と口のケアを実践すること ・よく噛んで食べることのメリットを知ること ・よく噛んで食べるための調理方法などを知ること ・食べ物による窒息事故について知ること
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している	<ul style="list-style-type: none"> ・食の安全に関する正しい知識を身につけること ・食品の表示をよく確認すること ・科学的根拠に基づく情報が提供されること ・食品関係事業者による食の安全が担保されること

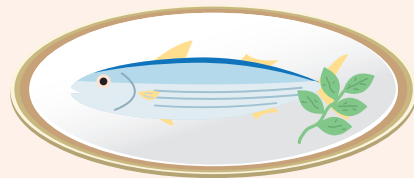
C コラム
COLUMN

脂質の「量」と「質」



「脂質」は、体内でエネルギー源として利用されるだけでなく、細胞膜の構成成分であり、脂溶性ビタミン（A、D、E、K）などの吸収を助ける働きがあるなど、私たちが生きていく上で欠かせない栄養素です。しかしながら、炭水化物やたんぱく質よりも、1g当たり2倍以上のエネルギー価を持つことや、構造によって体内での働きが異なることから、適正な体重を維持したり、生活習慣病を予防するには、脂質の取り方の工夫が必用です。

まずは食事全体に占める脂質の摂取量を適量にしたうえで、乳製品や肉類に偏らず、魚を食べたり、調理には植物性油脂を使用するなど、「量」と「質」に留意しながら用いましょう。（詳しくは、「日本人の食事摂取基準」をご参照ください。）



(2) ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょう

私たちの食べものは、生産、加工、流通と、たくさんの方々の手によって支えられています。市民の多くは「食」との関係が消費のみに留まる「消費者」ですが、生産者と交流することや農林漁業の体験をすることで、自然の恩恵や生産者等への感謝の念や食への理解を高めるなどの効果が期待されています。

福岡は、その豊かな自然の恵みにより、農産物や魚介類、またそれらを活かした加工品の生産地です。福岡産の食べ物を知り、積極的に利用することは、農林漁業の活性化や食料自給率の向上、安易な食料廃棄の抑制につながります。

目指す姿	推進したいこと
福岡産のものを積極的に利用している	<ul style="list-style-type: none"> ・福岡でとれる農林水産物を知ること ・家庭の食事で福岡産農林水産物を積極的に利用すること ・給食や飲食店等で福岡産農林水産物を積極的に利用すること ・福岡産農林水産物を入手する機会が増えること
農林漁業体験をしたことがある	<ul style="list-style-type: none"> ・農林漁業体験の場の提供が増えること ・様々なコミュニティにおいて農林漁業体験を取り入れていること
環境に配慮した食生活を送っている	<ul style="list-style-type: none"> ・安易に食べ物を捨てないこと ・買い物の前に在庫を確認すること ・作り過ぎないこと、飲食店で注文し過ぎないこと ・残さず食べる ・小分け商品やばら売りなど、適量購入の場が増えること

コラム
COLUMN

「ふくおかさん家のうまかもん」 でPR



福岡市では、平成27年4月に施行された「ふくおかさん家のうまかもん条例」により、福岡市内で生産された農林水産物及びその加工食品等を「ふくおかさん家のうまかもん」と位置づけ、その生産と利用を拡大するため、市内外に積極的にPRすることとなりました。

その一環として、「ふくおかさん家のうまかもん」を販売・提供する事業者を認定し、認定された事業者を専用ホームページで紹介したり、下のロゴマークがついたのぼりや盾などのPRグッズを配布するなど、PRを支援する取組みを実施しています。

平成28年3月末現在で39件の事業者を認定しており、今後も「ふくおかさん家のうまかもん」の認知度向上のため、積極的に認定事業者を増やしていきます。

<ふくおかさん家のうまかもんホームページ>

<http://umakamon.city.fukuoka.lg.jp/>



【ロゴマーク】

ふくおかさん家の うまかもん



【認定1号店】



(3) 食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう

近年、核家族化やひとり親世帯、高齢者の一人暮らしなどが増え、誰かと一緒に食べる「共食(きょうしょく)」の機会が減っています。家族だけでなく友人や同僚、ご近所の方などと、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、食の楽しさを実感し、心と体を元気にしてくれます。また、あいさつや食べ方といった食や生活に関する基礎を習得する機会になるとともに、博多雑煮やがめ煮といった地域や家庭で受け継がれてきた料理や味を伝承していくことに繋がります。

目指す姿	推進したいこと
家族や仲間と楽しく食事をしている	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で食卓を囲む機会を増やすこと ・地域や職場の人と一緒に食事をする機会に参加すること ・共食の場の提供が増えること
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭で行事食や郷土料理を取り入れること ・給食や飲食店等で行事食や郷土料理が提供されること ・行事食や郷土料理について学ぶ場が提供されること ・次の世代へ行事食や郷土料理を伝えること
食事の基本的マナーが身につけている	<ul style="list-style-type: none"> ・「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をすること ・給食を通じて、正しいマナーを身につけること ・家庭において正しいマナーが実践され、伝えられること ・次の世代へ正しいマナーを伝えること

C コラム
COLUMN



食事のマナー



食器や箸の持ち方、並べ方、食事時の姿勢など、基本的なマナーを習得し、楽しい雰囲気ではみんなと一緒に会食できるようになることは、相手を思いやることに繋がり、豊かな人間関係を作る能力を身につけることにもなります。



●正しい箸の持ち方

上の箸は人差し指と中指で持って、親指を添えます。下の箸は親指のつけ根にはさんで、薬指で支えます。下の箸は動かさず、上の箸を動かしてつかみます。



C コラム
COLUMN

福岡の郷土料理



がめ煮

鶏肉に里芋やゴボウ、レンコン、ニンジンなどを醤油で煮込んだ代表的な家庭料理ですが、もともとはお正月やお祭り、結婚式などのお祝いの席に出される料理でした。

「がめ煮(に)」という名前の由来にはいくつか説があります。鶏肉や野菜などいろいろな材料を使うので、博多弁の「がめる」＝「寄せ集める」から名前がついたという説。また、豊臣秀吉が朝鮮に出兵するときに博多に立ち寄り、スッポンをつかまえて野菜と煮たことから、スッポンの博多弁「がめ」からきたという説があります。



博多雑煮

お正月に欠かせない雑煮は各地域によって、餅の形や具材、味付けなどが異なり、それぞれの地域の特徴を表す郷土料理の一つです。

「博多雑煮」の特徴は、焼きあご(とびうお)でとった^{だし}出汁に、ブリと茹でた丸餅を入れます。そのほかに、かつお菜、かまぼこ、里芋、大根、椎茸、ニンジンなどたくさんの具を入れ、塩や醤油で仕上げます。特にかつお菜は福岡に古くから伝わる野菜で、ブリとともに博多雑煮には欠かせない具材です。



おきゅうと

海藻の「エゴノリ(おきゅうと草)」をさらして水煮し、薄く流し固めた江戸時代から親しまれてきた伝統の味です。短冊状に切り、ポン酢やゴマ、ネギなどをかけて食べるのが一般的ですが、トマトやナス、キュウリなどと一緒に、マリネ液(レモン汁、オリーブオイル、醤油)で和えていただくのもおすすめです。



4 ライフステージに応じた目指す姿

食育の推進にあたっては、市民一人ひとりが自分のライフステージの課題を認識し、取り組みを進めることが重要です。

(1) 乳幼児期（0歳～就学前）

乳幼児期は、食に関する体験を積み重ねることで、食べることを楽しみながら、将来の目指す姿の基本を身につける時期です。周囲の大人にはその環境を整えることが求められます。

(2) 学齢期（6～15歳）

学齢期は、教科や学習、給食といった学校教育全体を通じて様々な知識と望ましい食習慣、基本的な調理技術を身につけていきます。なかでも学校給食は、全ての児童生徒に共通する身近で栄養バランスのとれた理想的な食事であり、実際に見たり食べたりするという「生きた教材」として、給食の時間のみならず教科等の指導においても活用することが重要です。学校で学んだことを家庭で実践しながら、自分に合った食生活を営む力を育てていきます。

(3) 青年期（概ね16～24歳）

青年期は、他の世代に比べ朝食欠食の割合が高く、野菜（副菜）の摂取量が少ないといった傾向が見られ、また若い女性のやせの問題など、食に関する課題の多い年代です。

進学や就職で生活環境が大きく変わる時期ですが、生涯にわたり健全な食生活を実践することができるように、さらに食に関する知識を深め、実生活の中で自ら活かしていくことが必要です。

(4) 成人期（概ね25～39歳）

成人期は青年期に引き続き、朝食の摂取や野菜（副菜）の摂取量が少ない傾向が見られます。特に男性は食への関心も低く、食事の速さやよく噛んで食べているかといった「食べ方」にも課題が見られます。健全な食生活を実践するためには、自分自身の生活習慣を見直し、食に関する情報を積極的に入手したり、自分のライフスタイルにあった「朝食を食べる工夫」「野菜を食べる工夫」などを見つけることも重要です。

また、家庭や地域での活動においては次世代の子どもたちと一緒に食に関する経験を深め、食に関する知識などを伝えていく役割が加わります。

(5) 壮年期（概ね40～64歳）

壮年期は、メタボリックシンドロームや生活習慣病など体調の変化が気になる時期です。定期的な健診を通してメタボリックシンドロームや生活習慣病の予防や改善につながる食を通じた健康づくりを実践していきます。また、家庭や職場、地域において、食育推進の中心的な役割を担っていくことが重要です。

(6) 高齢期（概ね65歳以上）

高齢期になると、以前と比べ「食べる量が減った」「味を感じにくくなった」「食事の準備がしにくくなった」など、食生活における様々な変化が起こります。そしてその変化は個人によって大きく異なります。

高齢期は、日々の生活の質を向上させ、健康寿命を延伸するために、個々の特性に応じながら、「低栄養予防」や「口腔機能の低下予防」などに努めます。また、高齢者の周囲にいる人たちも、その特性を理解し、支援することが必要です。

一方、自分の経験や知識を積極的に次世代に伝える役割も期待されます。世代を超えた交流を通して、食事のマナーや行事食について伝承してだけでなく、自分自身が食を楽しむ機会とするなど、食を通じた豊かな生活の実現を目指します。

C コラム COLUMN

高齢期の食事のポイント



これからの超高齢社会においては、健康寿命の延伸や介護予防の視点から、「過栄養」だけではなく、後期高齢者が陥りやすい「低栄養」の問題の重要性が高まっています。

高齢になると、「買い物に行けないため必要な食料がそろえられない」「一人暮らしで食事の準備が面倒である」「義歯など口腔内に問題がある」「咀嚼能力や消化吸収力が低下するため十分な栄養素が取れない」など、「低栄養」になりやすい要因が増えてきます。

「低栄養」は、筋肉量の減少や身体機能の低下につながり、それに伴い活動量全体が減ることで、さらに食欲や食事摂取量が低下し、ますます「低栄養」状態が進むという悪循環をまねきます。

「低栄養」を予防し、いつまでも生き生きと生活するために、食生活においては次の事に気をつけましょう。

- ① 1日3食きちんと食べる
- ② 主食・主菜・副菜をそろえる
- ③ 動物性のたんぱく質（肉、魚、卵）を十分にとる
- ④ 食欲がない時は、おかずから食べる、少しずつ食べる、間食で補うなど工夫する
- ⑤ 家族や友人と会食する機会をつくる
- ⑥ 定期的に歯（義歯）や口腔内の点検をする



基本 目標	目指す姿	乳幼児期（概ね0歳～就学前）	学齢期（小中学生の頃）	
		<p>食を通じた健康づくりをすすめてましょ</p> <p>ふくおかでとれる食材を日々の食事に活かしましょ</p> <p>食を楽しむ、ふくおかの食文化を伝えましょ</p>		早寝・早起きをはじめとする規則正しい生活リズムを身につける
バランスのよい食事をとっている				
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している	こどもの成長や心身の状況（体調やアレルギー）に合わせた食事が提供されている			学校の学習や日々の生活を通して正しい知識や望ましい食習慣、基本的な調理技術を身につける
食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している				
よく噛んで食べている	よく噛んで食べることを身につける			
	保護者と一緒に歯のケアを行う			
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している	正しい手洗い方法を身につける			食の安全に関する正しい知識を身につける
福岡産のものを積極的に利用している	食べ物のことを話題にする			福岡でとれる農林水産物を知る
農林漁業体験をしたことがある				栽培、収穫、
環境に配慮した食生活を送っている	好きな食べ物を増やす			
家族や仲間と楽しく食事をしている	家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう			家族や仲間と楽しく食べる
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている				行事食や郷土料理を知る
食事の基本的マナーが身についている	いただきます、ごちそうさまの挨拶など最低限のマナーを身につける			食事のマナーや正しい配膳

青年期（概ね16歳～24歳） 成人期（概ね25～39歳） 壮年期（概ね40～64歳） 高齢期（概ね65歳～）

規則正しい生活リズムを維持し、充実した朝食を心がける

3食欠かさずに食べる

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

適正体重を知り、肥満ややせに気をつける

定期的な健診を通して、自分の体と食事の管理をする

外食や中食を上手に利用する

食塩を多く含む食品を知り、食塩を取り過ぎないような食生活を送る

よく噛んで食べる

口腔機能の維持向上を心がける

定期的に口腔ケアを行う

科学的根拠に基づく食の安全に関する知識を日常に活かす

福岡でとれる農林水産物を積極的に利用する

調理を通して、食べ物や生産者と触れ合う

安易に食品廃棄を行わない

食料事情や食料問題に関心を持つ

ことができる

家族や仲間と一緒に食事を楽しむ

積極的に家族や仲間との食事を楽しむ

行事食や郷土料理を生活に取り入れ、次世代に伝える

方法を身につける

食事のマナーなどを次世代に伝える

青年期（概ね16歳～24歳） 成人期（概ね25～39歳） 壮年期（概ね40～64歳） 高齢期（概ね65歳～）

コラム
COLUMN

上手な「^{なかしょく}外食」「中食」の選び方



「外食」「中食」は、調理などの家事を軽減するだけでなく、普段自分の家庭では作らないような料理も食べることができるなどのメリットがあります。特に「中食」は様々な種類のものが販売され、利用する方が増えているようです。

「外食」「中食」を利用する際には、そのメリット・デメリットを考えながら、上手に選びましょう。

「外食」「中食」選びのポイント

- 「主食」「主菜」「副菜」がそろるように選ぶ

特に「副菜」（野菜を使った料理）を積極的に選びましょう。



- 同じものばかり選ばない

同じ食材、同じ調理方法、同じ味付け…など、同じものが重ならないように選びましょう。普段食べない料理を選ぶことで、たくさんの種類の食品を食べることにもつなげられます。

- 調味料は味を確認してから使う

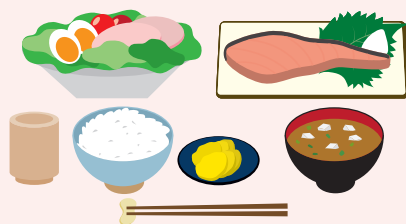
「外食」「中食」は味が濃い目のものが多いです。調味料などは、まずは味を確認してから使いましょう。

- 必要な量だけ購入する

中食は必要な量だけ購入しましょう。外食の場合も、注文の際に量が調整できるか確認してみましょう。

- 表示を確認する

エネルギー量や栄養成分値が記載されている場合は、確認してから選びましょう。



栄養成分表示の例

栄養成分表示（1食あたり）

熱量	●●kcal
たんぱく質	●●g
脂質	●●g
炭水化物	●●g
食塩相当量	●●g

コラム
COLUMN

朝食で元気な一日を始めましょう



一日を元気に活動的に過ごすには、朝食をとることが不可欠です。

忙しい時など「たまに朝食を食べない」ことはあるかもしれませんが、福岡市においても「ほとんど朝食を食べない」人が若い人を中心に増えています。

朝食を食べない理由の多くが「時間が無い」「寝ていたい」であるように、「朝食を食べる」習慣をつけるには、一日の生活リズム全体を見直す必要があります。

朝食を食べるメリットは？

夜、眠っているときは体も脳も休んでいますが、エネルギーは使われています。特に脳のエネルギー源であるブドウ糖は長時間蓄えられないため、目覚めたばかりの時はエネルギー不足の状態です。

朝食を食べると、胃が働き出して体温が上がり、午前中から体も脳も活動状態になります。また、排便なども促され、体調が整えられます。

こんなことはありませんか？	朝食をとるための生活のポイント
<input type="checkbox"/> 朝はぎりぎりまで寝ている	夜更かしは寝不足になり、深酒は目覚めを悪くします。深酒は避け、生活パターンを夜型から朝型に切り替えましょう。
<input type="checkbox"/> よく夜更かしをする	
<input type="checkbox"/> 夜遅くまでお酒を飲むことがよくある	
<input type="checkbox"/> 食事時間が不規則	夕食は、翌朝起きた時に「お腹がすいた」と感じられるぐらいに、時間と量を調整しましょう。朝、水分をとると、胃腸が刺激されて食欲が出ます。
<input type="checkbox"/> 夕食はお腹いっぱい食べる	
<input type="checkbox"/> 夜食をよくとる	
<input type="checkbox"/> 朝は食欲がない	

朝食ビギナーにオススメの朝食は？

食事は「主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく…」と言いますが、朝からそろえるのはかなりハードルが高いものです。まずは自分が口にしやすいものから始めてみましょう。朝食をとる場所も、「自宅」に固執せず、通勤・通学中に購入して会社や学校で食べたり、勤務先や学校近くの飲食店を利用したりと、自分のライフスタイルにあった朝食のとり方を見つけてみましょう。



まずは、果物や乳製品など食べやすいものから



徐々に主食・主菜・副菜を追加しましょう

5 具体的な目標値

食育を市民運動として推進するためには、地域、学校、職場、行政など、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して連携して取り組むことが有効です。また、その成果や達成度を客観的で具体的な目標値により把握できるようにすることで、より効果的で実効性のある施策の展開に繋がります。

第3次計画では、本市の現状や課題を踏まえながら、3つの基本目標に基づく目指す姿について、定量的な目標値を設定し、その達成に向けた取組みを推進していくこととします。

一方、食育は日常生活の中で繰り返し行われるものであり、定量的な目標値の設定が馴染まないものもあります。その場合は、取組状況の把握などを通して、今後の施策に繋げていくこととします。（目指す姿の「家族や仲間と楽しく食事をしている」「食事の基本的マナーが身についている」）

■食育に関心を持っている市民の割合

食育を市民運動として推進し、成果をあげるためには、市民一人ひとりが自ら実践を心がけることが必要です。そのためには、まず多くの市民に関心を持ってもらうことが欠かせないため、3つの基本目標の共通事項として目標値に設定しました。

■朝食を欠食する市民の割合

朝食は1日を元気で活動的に過ごすためにとても大切です。朝食を食べると体温が上がり、体も脳も活動状態になり、活発に働きます。また、脳のエネルギー源であるブドウ糖は約12時間しか蓄えられないとされており、夕食後、翌日の朝食を食べないでいると、脳はエネルギー不足となり集中力がなくなります。

今まで朝食を食べていない人が食べるようになるには、夜更かしをしない、夜食をとらない、朝早く起きるなど、生活リズム全体を見直すことが必要です。

また、現在朝食を食べている人は、どのようなものを食べているかを見直し、より充実した朝食を毎日とれるように工夫していくことが必要です。

第2次計画までは、「朝食を毎日食べる市民を増やす」ことを指標にしてきましたが、まずは「朝食を食べる（欠食しない）」習慣の市民を増やして、その後「栄養バランスのよい朝食を毎日食べる」市民を増やすこととし、第3次計画では「朝食を欠食する市民」を減らすことを目標値として設定しました。

小中学生については、「週に4～5日食べない」「ほとんど食べない」場合を「欠食」とし、成人については、「朝食を食べるとは、エネルギー源となる食べ物、飲み物を飲食したことをいい、砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水及び錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルしかとらない場合は、朝食を食べたことにはならない」と定義し、その上で、朝食について「週に2～3日しか食べない」「ほとんど食べない」場合を「欠食」としました。

■主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合

平成27年9月に厚生労働省より通知された「健康な食事」に示されているとおり、主食・主菜・副菜を基本とすることは、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができるため、各世代に共通する目指すべき食事パターンと言えます。よって、第2次計画では「野菜を毎食食べる」ことを「バランスのよい食事」の指標の一つとしてきましたが、第3次計画では「主食・主菜・副菜を組み合わせること」を具体的な目標値として設定しました。

また、食事の栄養バランスについて世代ごとにみると、若い世代では野菜（副菜）の摂取量が少ない傾向にあり改善の必要があること、高齢期では低栄養予防のために野菜（副菜）だけでなく肉や魚などの主菜もきちんととることが必要であることから、若い世代（20～30歳代）と高齢者（70歳以上）についても目標値を設定しました。

■生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合

第2次計画までは生活習慣と関連の深い体型（肥満・やせ）を成果指標としてきましたが、肥満に関しては大きな変化が見られず、また、変化があった場合も、その要因が食生活の変化によるものかどうかの判断はつきにくいと言えます。

第3次計画では、生活習慣病の予防や改善のために、以下のような項目について、日常から望ましい食生活をどの程度実践しているかを具体的な目標値として設定しました。

- ・ 食べ過ぎないようにしている（エネルギーを調整している）
- ・ 塩分を取り過ぎないようにしている（減塩をしている）
- ・ 脂肪（あぶら）分の量と質を調整している
- ・ 甘いもの（糖分）を取り過ぎないようにしている
- ・ 野菜をたくさん食べるようにしている

以上の食行動のうち3項目以上について「いつもしている」「時々している」場合を、「ふだんから実践している」と定義しました。

また、早い時期からの健全な食生活の実践をすすめるために、30～40歳代についても目標値を設定しました。

■食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合

食塩の取り過ぎは、高血圧、脳卒中、腎臓病、胃がん、骨粗鬆症などの疾患のリスクとなるため、減塩に対する取組みが重要です。減塩を推進するには、個人の取組みだけでなく、食品中の食塩の低減に取り組む食品企業の増加や、外食や惣菜などへの栄養成分の量（食塩相当量含む）や熱量の表示など、食環境の整備も必要です。

市民と食品関連事業者が一体となって取組みをすすめるために、生活習慣病の予防の取組みの中から、減塩に関して具体的な目標値を設定しました。

C O L U M N

野菜の上手なとり方



一人暮らしの人や、外食が多い人、1日の食事の回数が少ない人は、野菜が不足しがちです。

野菜には、カリウムや鉄分などのミネラルや、ビタミン、食物繊維など、私たちの健康を維持するために必要な栄養素が含まれています。また、野菜はよく噛むことに繋がり、食べ過ぎ防止にも役立ちます。

健康のために1日に食べたい野菜の目安量は350g以上、料理にすると5皿です。

野菜を上手にとるコツをつかんで、毎食野菜を食べるようにしましょう。

野菜の処理が面倒、時間が無い、野菜を余らせる

→冷凍保存や電子レンジを活用する

■冷凍保存

時間があるときに野菜を下処理して冷凍したり、手間のかかる煮物などをまとめて作って、冷凍しておき利用しましょう。また、市販の冷凍野菜なども活用しましょう。

野菜の種類	切り方	冷凍の仕方
ニンジン、玉ねぎ、ピーマン	生のまま、薄切り、みじん切り、せん切りなど	1回分ずつラップに包み、全体をホイルで包んだ後、冷凍用保存袋に入れ冷凍する。
きのこ類	生のまま、石づきをとって、ほぐす、薄切り、一口大に切る	
ほうれん草や小松菜などの青菜類	軽く茹で、しっかり絞った後、一口大に切る	

*冷凍用保存袋に、食材名、日付を記入し、2週間程度で使い切りましょう

■電子レンジの活用

かぼちゃやニンジン、ブロッコリーなど、一口大に切って耐熱容器などに入れ、ラップをかけてレンジで加熱すると、簡単にやわらかくなります。

自分で作ることはできない、外食が多い

→野菜料理が食べられるお店や、野菜のお惣菜などが売っているお店を見つけておく

「丼もの」「麺類」など一品料理は野菜が不足しがちです。野菜料理を追加したり、主食・主菜・副菜がそろった定食メニューを選びましょう。

減塩のポイント



食塩は、私たちが生きていく上で不可欠なものであると同時に、料理においても大切な役割を持っています。しかし、食塩の取り過ぎは血圧を上昇させ、その状態が続くと血管が弾力を失い硬くなる「動脈硬化」が始まります。「動脈硬化」は心臓病や脳卒中などのリスクをあげます。また、食塩の取り過ぎは、胃がんのリスクも高めます。

このように「食塩の取り過ぎ」は様々な疾患につながるため、「食塩を取り過ぎない」ようにすることは、健康寿命の延伸につながる重要な取組みです。

毎日の食生活で減塩するコツをつかみましょう。

①食塩含有量が多い食品や料理を知る

漬物、梅干し、ちくわやてんぷらがまほこなどの練り製品、ハムやソーセージなど肉加工品、魚の干物、塩サバや塩サケなどは食塩含有量が多い食品です。

②ラーメンやうどんなどめん類の汁は残す

ラーメンの汁を全部残すと、全部飲んだ時と比べて食塩量を約1/3に減らせます。

③汁物は具たくさんにする

野菜などの具をたくさん入れると、汁の量が少なくなるだけでなく、余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる作用があるカリウムもとる事に繋がります。

④調味料は味をみてからつける。つける時は小皿を使い、片面だけにつける。

惣菜などは味が濃い場合が多いです。また、調味料は「かける」より「つける」方が使用量が少なくなります。

⑤^{だし}出汁を上手に利用する

昆布や鰹節、いりこなどで出汁をとってみましょう。市販の出汁には最初から食塩が添加されているものもあるので、表示をよく見て利用しましょう。

⑥新鮮な食材を使う

新鮮な食材は、調味料を使わなくても、素材そのものの味で美味しくいただけます。

⑦酸味・香り・うまみ・コクを取り入れる

トマトや季節のگانきつ類、酢などの酸味、カレー粉やコショウなどの香辛料、青じそやセロリ、海苔など香りのある食材、きのこや貝類などうまみを含む食材などを上手に使いましょう。また、油を使った料理やゴマ・ピーナッツなどはコクが出て、食塩量が控えめでもおいしく食べることができます。



⑧食べる量を減らす

全体の食べる量が多いと、食塩の摂取量も多くなります。

■よく噛んで食べている市民の割合

早食いと肥満の関係や、咀嚼力そしゃくの低下と低栄養の関係など、食べ方と健康づくりは密接な関係があるため、具体的な目標値として新たに設定しました。

■食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合

健全な食生活の実現のためには、食品の選び方や適切な保管方法などについての基礎的な知識を身につけるだけでなく、その知識を行動に反映させることが重要であるため、新たに具体的な目標値として設定しました。

なお、目標値の設定にあたっては、以下のような安全安心な食生活を送るための項目のうち、4項目以上について「いつもしている」「時々している」場合を、「実践している」と定義しました。

- ・食品を買うときや食べるときに「消費期限」など容器包装に記載されている表示を確認すること
- ・食品に表示されている「保存方法」や「使用方法」を守ること
- ・生肉や生魚を扱った包丁、まな板、トンゴ、箸などの器具は、専用のものを使うか、他の調理に使用する場合にはよく洗うこと
- ・生肉、生魚、生卵をさわった後は、しっかり手を洗うこと
- ・料理は、長時間、室温で放置しないこと
- ・生の状態（生食用として販売されているものは除く）や加熱が不十分な状態で肉を食べないこと
- ・食事の前に、しっかりと手を洗うこと

■市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている市民の割合

身近な場所で生産される食べ物を知り、積極的に利用することは、農林漁業の活性化や食料自給率の向上、安易な食料廃棄の抑制につながるため、新たに具体的な目標値として設定しました。

■学校給食における市内産農林水産物利用割合

学校給食に市内産の農畜産物・水産物を利用することは、地産地消を進めるだけでなく、児童・生徒や保護者、学校給食関係者が地元で生産される食材を知ることになり、生産者や自然の恵みに対する感謝の念を育むことに繋がります。

第2次計画においては、特に野菜について著しい増加は見られませんでした。これは本市の主な農産物であっても出荷時期が限られ年間を通して学校給食に使用することが出来ないことや、本市で生産されていない農産物も使用すること、また生産量に対して使用量が多いため全量を供給することが難しいことなど、やむを得ない事情もありました。

第3次計画における目標値の設定にあたっては、利用割合の算出方法について見直しを行い、野菜については、品目を市内の主な生産物で学校給食に使用されているものに絞り、重量ベースでの利用割合を目標値と設定しました。

また、市内産農畜産物については、学校給食用の加工品の開発や6次産業化が進んでまいり

ましたので、新たに目標値として設定しました。

水産物につきましては、新たに加工品も含めた品目数とし、2次計画と同様に2品目を目標値と設定しました。

■「ふくおかさん家のうまかもん優先利用事業者」登録数

多くの市民が福岡産の農林水産物を利用するには、消費者に福岡産であることが分かりやすい形で提供される必要があるため、新たに具体的な目標値として設定しました。

■農林漁業を体験したことがある市民（世帯）の割合

私達の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや、食に関わる人々の様々な活動によって支えられていることについて理解を深めるなど、食に関する関心や理解の推進を図るためには、農林水産物の生産に関する体験活動が重要であるため、新たに具体的な目標値として設定しました。

■食品ロスを軽減するために何らかの取組みを行っている市民の割合

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスについては、国全体で年間642万トン（平成24年度推計）発生していますが、その削減を進めるためには、国民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性についての認識を深め、自ら主体的に取り組むことが求められているため、新たに具体的な目標値として設定しました。

なお、目標値の設定にあたっては、「食品ロス」という問題がある程度以上知っていて、かつ以下のような取組みを実践している場合と定義しました。

- ・小分け食品、少量パック商品、バラ売りなど食べきれぬ量を購入する
- ・冷凍保存を活用する
- ・料理を作り過ぎない
- ・飲食店等で注文し過ぎない
- ・日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する
- ・残さず食べる
- ・「賞味期限」を過ぎてもすぐに捨てるのではなく、自分で食べられるか判断する
- ・その他

■ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合

平成25年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、核家族化の進展や地域の繋がりの希薄化などにより、地域や家庭で受け継がれてきた行事食や郷土料理の継承は全国的な課題です。地域の行事と結びついた行事食や福岡の豊かな食材を用いた郷土料理など、先人から受け継がれてきた食文化を次世代に伝えるために、新たに具体的な目標値として設定しました。

コラム
COLUMN

食品表示でしっかり確認を！



食品の包装やパッケージにのっている賞味期限や消費期限、原材料名、添加物、熱量（エネルギー）、栄養成分などは、「食品表示法」（平成27年4月1日施行）に基づき表示されています。

表示にはどのような意味があるのかを知り、「食品表示」を上手に利用しましょう。

●期限表示

種類	内容	対象食品
消費期限	定められた方法により保存した場合において、品質の劣化にともない安全性を欠くおそれがないと認められる期限。	一般に品質が急激に劣化しやすい食品（弁当、調理パン、惣菜、生菓子など）
賞味期限	定められた方法により保存した場合において、期待される全ての品質の保持が十分に可能と認められる期限。ただしこの期限を超えた場合であっても、これらの品質が保持されていることがあるものとされている。	一般に品質の劣化が比較的遅い食品（缶詰、即席めん類、冷凍食品、清涼飲料水など）

●アレルギー表示

特定のアレルギー体質を持つ消費者の健康危害の発生を防止するため、過去の健康危害等の程度、頻度から、特にアレルギーを起こしやすい食品や重篤な症状を引き起こしやすい食品について、表示をすることが義務付けられています。

必ず表示される7品目

卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに



表示が勧められている20品目

いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉

●栄養成分表示

どんな栄養成分がどのくらい含まれているのかを示しています。表示が義務付けられているのは、「熱量（エネルギー）」「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」「食塩相当量」です。（対象は原則として、全ての加工食品と添加物です。）



具体的な目標値一覧

目指す姿			
	具体的な目標値	現状値 (27年度)	目標値 (32年度)
【共通】食育に関心を持っている			
	①食育に関心を持っている市民の割合	77.9%	90%以上
充実した朝食を毎日食べている			
	②朝食を欠食する市民の割合（小学生）	3.6%	0%
	③朝食を欠食する市民の割合（中学生）	5.6%	0%
	④朝食を欠食する市民の割合（20～30歳代）	27.5%	18%以下
バランスのよい食事をとっている			
	⑤主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	43.9%	55%以上
	⑥主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合（20～30歳代）	25.9%	38%以上
	⑦主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのが週に3日以下の市民の割合（70歳代以上）	15.8%	10%以下
生活習慣病の予防や改善のために、食生活に気をつけ、実践している			
	⑧生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合	71.8%	77%以上
	⑨生活習慣病の予防や改善のために、ふだんから食生活に気をつけ、実践している市民の割合（30～40歳代）	62.6%	68%以上
食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している			
	⑩食塩を取り過ぎないように気をつけ、実践している市民の割合	63.6%	70%以上
よく噛んで食べている			
	⑪よく噛んで食べる市民の割合	48.3%	54%以上
食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している			
	⑫食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している市民の割合	93.7%	95%以上
福岡産のものを積極的に利用している			
	⑬市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている市民の割合	70.2%	77%以上
	⑭学校給食における市内産農林水産物利用割合（米）*	21.9%	25%
	⑮学校給食における市内産農林水産物利用割合（野菜主要品目）**	31.1%	33%
	⑯学校給食における市内産農林水産物利用割合（農畜産加工品）***	4品	7品
	⑰学校給食における市内産農林水産物利用割合（水産物・加工品含む）***	1品	2品
	⑱「ふくおかさん家のつまかもん優先利用事業者」登録数	39	1,300
農林漁業体験をしたことがある			
	⑲農林漁業体験をしたことがある市民（世帯）の割合	18.6%	25%以上
環境に配慮した食生活を送っている			
	⑳食品ロスを軽減するために何らかの取組みを行っている市民の割合	62.4%	80%以上
行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている			
	㉑ふだんの食事に行事食や郷土料理を取り入れている市民の割合	58.0%	62%以上

*：重量ベースで現状値は26年度

**：重量ベースで現状値は24～26年度の平均値（小学校）

***：品目数

J 事例
IREI

『3つの「わかる」で食のマイスターを目指す』

～中村学園女子中学校・中村学園女子高等学校の「スーパー食育スクール」～

「スーパー食育スクール」とは、学校が大学や企業、生産者、関係機関等と連携し、食育を通じた学力向上、健康増進、地産地消の推進、食文化理解など食育の多角的効果について科学的データに基づいて検証を行い、その成果を分かりやすく示し、普及啓発することで食育のより一層の充実を図ることを目的に、文部科学省が行っている取り組みです。

福岡県内では、平成26年度・27年度に、中村学園女子中学・高等学校（学校法人中村学園）が指定を受け、『3つの「わかる」で食のマイスターを目指す』をテーマに、計画的・継続的な取り組みが行われています。

■3つの「わかる」と「食のマイスター」とは？

「心でわかる（感情や情緒）」「頭でわかる（知識）」「身体でわかる（体験）」の3つを食に関する指導の目標とし、各項目について学年ごとの「食のマイスター到達目標」を設定し、栄養教諭や各教科担当者、クラス担任、保護者による評価や、アンケート調査を行い、意識や行動の変容、取り組みの効果について検証しています。

中学3学年の目標 3つの「わかる」で食のマイスターを目指す

A. 心でわかる（感情や情緒）

食物を大切にし、食物の生産等に関わるすべての人々への感謝の心を育む

<到達目標例> 食事を好き嫌いせず、残さず食べることができる。協力して衛生的に給食の準備や食事の後片付けができる。正しく箸を持つことができる。

B. 頭でわかる（知識）

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し、自らの食生活の課題を解決する力を身につける

<到達目標例> 食に関する課題について知り、自分の意見を発表することができる。食事と健康の関わりを理解できる。清涼飲料水に含まれる糖質について理解できる。

C. 身体でわかる（体験）

農業・漁業体験や調理実習、食品加工などの体験を通じて調理技術を身につける。

<到達目標例> 基本的な材料の切り方ができる。栽培した作物を使い、料理を作ることができる。自分の身体データを知っている。

高校3学年の目標 3つの「わかる」で食のスーパーマイスターを目指す

＜到達目標例＞

- ・生活習慣病について知り、自分の食生活を見直すことができる。
- ・出汁をとる事ができる。
- ・食事の大切さを知り、3食きちんと食事を取ることができる。



■具体的な取組み

スクールランチ

食育の一環として給食を実施。行事食献立や風邪予防、夏バテ予防などのテーマ給食や、給食の過ごし方（給食ができるまでや箸の使い方、正しい手洗いなど）の指導を行い、食への関心を高めるとともに、完食率の向上を目指しています。



教科横断型の取組み

様々な教科の中で「食」に関する題材を取り上げ、「知識」を深めるとともに、自らの食生活の課題や共通の課題を解決するために必要な力を身につけています。

＜例＞食の世界遺産（中学2年生・国語）

教科書「食の世界遺産」の学習を通して、食に関する伝統を受け継ぐことの意味について考えたのち、夏休みを利用して後世に受け継ぐべき日本の食文化について調べ、後日発表会を開き、報告しました。

外部の専門家等と協力した取組み



外部講師による「食育講演会」



JAの協力のもと農業体験



地元の和菓子メーカーとオリジナル商品の開発