

第3次福岡市食育推進計画 概要版

平成28年度～32年度

福岡市では、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育推進計画として、平成28年度から32年度を計画期間とする「第3次福岡市食育推進計画」を策定しました。第3次計画では、第1次計画からの取組みによる成果や福岡市民の食生活の現状を踏まえ、3つの基本目標と重点課題を中心に、ライフステージに応じた食育を推進していきます。

- 朝食を毎日食べている
- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしている
- 食事の挨拶をしている



- 食塩を取り過ぎないようにしている
- よく噛んで食べている
- 適正体重を知り、肥満ややせに気をつけている



食育で
明るい未来
元気な福岡

- 市内産、県内産の農林水産物を買うようにしている
- 野菜の収穫や栽培などの農林漁業体験をしている
- 安易に食品を捨てない



- 食品を購入するときや食べる時に、表示をよく確認している



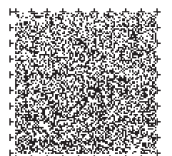
- 行事食や郷土料理を作ったり食べたりしている
- 家族や仲間と楽しく食事をしている



- 食育を実践していますか？
できることから始めましょう！



※このマークは、音声コードです。専用の装置を使うと視覚障がいのある人も紙面の情報を音声で聞くことができます。



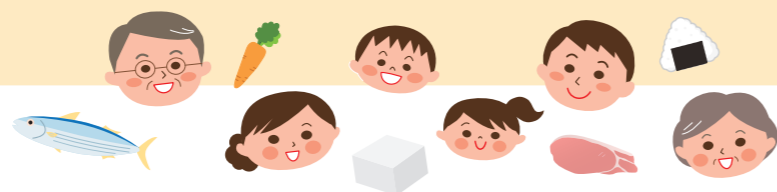


「第3次福岡市食育推進計画」では、

以下の基本理念・基本目標・重点課題のもとに、取組みを進めます

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。



基本目標

① 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。

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

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。

③ 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

- ライフステージに応じた食育の推進
- 一人ひとりの実践と、関係団体のネットワークの充実



福岡市民の食生活の現状は？

小学生の**3.6%**、中学生の**5.6%**、**20~30歳代**の**27.5%**が朝食を欠食しています。



塩分を取り過ぎないようにしている**30代男性**は約**3割**。



栄養バランスに配慮した食生活※を実践している人の割合は約**44%**で概ね全国並み。ただし、**20代30代**は約**26%**で、**60代以上の半分の割合**でした。

※栄養バランスに配慮した食生活とは、1日に2食以上、主食・主菜・副菜がそろっていることを指しています。

20~50代の**半分以上**の人が、自分の食生活を「少し問題がある」「問題が多い」と評価しています。



1日の全ての食事を1人で食べる人の割合は**70代以上**で約**2割**。特に**70代以上の女性**は性別年代別で**最も高い割合(28.4%)**でした。



福岡産



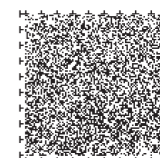
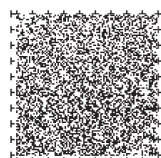
福岡産(市内産・県内産)の農水産物を購入するようになっている人の割合は**7割**。

行事食や郷土料理を作ったり食べたりしている人の割合は約**6割**。家族構成別で見ると、**単身世帯**では約**4割**に留まっています。



地域や学校、保育所では食育の実践が進んできましたが、「**朝食の欠食**」など若い世代は他の世代と比べてまだ課題が残っています。

これらの課題解決に加え、**健康寿命の延伸**や、家族や友人と食事をする**共食**、**食品ロスへの対応**、**食文化の継承**といった国全体としての食育推進の方向性などを加え**第3次福岡市食育推進計画**を策定しました。



ライフステージに応じた目指す姿

基本目標	目指す姿	乳幼児期(0歳~就学前)	学齢期(小中学生)	青年期(16~24歳)	成人期(25~39歳)	壮年期(40~64歳)	高齢期(65歳~)
食を通じた健康づくりを すすみましょう	充実した朝食を毎日食べている	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	朝食を食べる習慣を身につける	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	
	バランスのよい食事をとっている	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	主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける			
	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			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		
	食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している			外食や中食 ^{なかしょく} 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	
	よく噛んで食べている	よく噛んで食べることを身につける	よく噛んで食べる		口腔機能の維持向上を心がける		
	食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している	保護者と一緒に歯のケアを行う	定期的に口腔ケアを行う				
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	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				
日々のおかたを 活かすように しよう	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	福岡でとれる農林水産物を積極的に利用する			
	農林漁業体験をしたことがある	栽培、収穫、調理を通して食べ物や生産者と触れ合う					
	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	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				
食文化を 伝えて しよう	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取り入れ、次世代に伝えている	行事食や郷土料理を知る		行事食や郷土料理を生活に取り入れ、次世代に伝える			
	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 配膳方法を身につける		食事のマナーなどを次世代に伝える		

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。



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。



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。

成人期は…

青年期に引き続き、食に関する課題が多い年代です。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。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、ライフスタイルにあった朝食や野菜を食べる工夫を見つけるとも重要です。また、家庭や地域では、次世代の子ども達と一緒に食に関する経験を深め、知識を伝えていく役割が加わります。

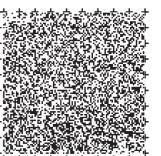
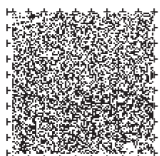
壮年期は…

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。



高齢期は…

「食べる量が減った」「食事の準備がしにくくなった」など、様々な変化が訪れる時期です。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」「口腔機能の低下予防」などに努めます。また、自分の経験や知識を積極的に次世代に伝えるとともに、世代を超えた交流を通して自分自身が楽しむなど、食を通じた豊かな生活の実現を目指します。



計画推進のための具体的な取組み

家庭

家庭は市民一人ひとりが食育を実践する場であり、それぞれのライフステージに応じた食育を推進していく必要があります。

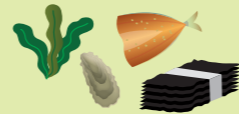
また、特に食に関する情報や知識、伝統や文化などを次世代に伝えつなげる重要な場でもあります。保護者は自ら「食」について意識を高め、健全な食生活を実践するとともに、子どもの発達段階に応じて、食に関する基本所作の実践や基礎の理解、健全な食習慣を身につけさせる役割が期待されます。

「食を通じた健康づくり」

- 規則正しい生活リズムの習慣化
- 朝食の習慣化(朝食を毎日食べる)、朝食の充実
- 主食、主菜、副菜がそろった食事の準備
- 適塩の食事の準備
- 食べ物や体のことを話題にする
- 口腔ケアの習慣化(食後の歯磨きなど)
- 家庭でできる食中毒予防の取組みの実施

「ふくおかでとれる食材を 日々の食事に活かしましょう」

- 家庭の食事での福岡産農林水産物の積極的利用
- 家庭菜園、農林漁業体験への参加
- 買い過ぎや作り過ぎに注意する



「食を楽しみ、ふくおかの食文化を 伝えましょう」

- 家庭で食卓を囲む機会を増やす
- 親子や世代間におけるコミュニケーションを図る
- 家庭内での食事を通じた食文化の継承(行事食や郷土料理を家庭で作る)
- 食前食後の挨拶の習慣化
- 箸の持ち方、姿勢、配膳、食べ方など正しいマナー・作法に気をつけて食事をする



地域

地域(関係団体)には、日常的な活動を通じた食育推進の取組みや、様々な機会を活用した家庭や個人への積極的な働きかけなどが期待されます。

情報提供の充実、体験活動やイベント等の実施など、家庭での食育推進を支援するとともに、他の団体との連携強化や、組織内で食育推進の担い手を育成していくなど、体制の強化も必要です。

「食を通じた健康づくり」

- 健康に配慮した商品やメニューの提供
- 外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示
- 施設等における給食の適切な栄養管理(アレルギーや体調不良等への配慮を含む)
- 食の安全を確保するための取組み(衛生管理、正しい表示など)

「ふくおかでとれる食材を 日々の食事に活かしましょう」

- 学校給食等や飲食店等における福岡産農林水産物の積極的利用
- 福岡産農林水産物の販売所の増加
- 農林漁業体験の機会の提供
- 少量でも買いやすい量での販売



家庭や個人の食育推進を支援する関係団体とは…

教育、保育、社会福祉、医療及び保健の関係者、農林漁業の関係者、食品の製造、加工、流通、販売、調理等の関係者、消費者団体、ボランティア団体、料理教室やその他の食に関わる活動等の関係者、民間団体など

「食を楽しみ、ふくおかの食文化を 伝えましょう」

- 地域や職場での共食の機会の提供
- 世代間におけるコミュニケーションの機会の提供
- 給食や地域のイベント等での行事食や郷土料理の提供
- 給食を通じての食に関する作法やマナーの習慣化

その他

- イベント、教室等を通じた普及啓発
- 保育や幼稚園教育を通じた推進(保護者対象含む)
- 関係団体とのネットワークづくり
- 各団体内における食育推進の担い手の育成



行政

地域(関係団体)と同様に、家庭や個人の食育推進を支援することはもとより、関係者の自発的な食育推進活動が相互に緊密な連携協力を図りながら展開されるように支援するなど、地域ネットワークの中心としての役割を果たします。

特に学校においては、栄養バランスのとれた学校給食を「生きた教材」として、給食の時間や各教科、道徳の時間など、教育活動全体を通して食に関する指導を進めるとともに食べる時間の適切な確保に努めます。また、児童生徒の食生活の実態について情報提供するなど、家庭にも働きかけ、家庭での食に関する取組みを支援していきます。

また、他の世代より課題が多い世代に対しては、効果的な情報提供や、学校や職場、食品関連事業者等と連携した働きかけなど、自ら食生活の改善等に取り組んでいけるような支援をしていきます。



「食を通じた健康づくり」

- 外食や惣菜などへのエネルギー量や食塩使用量の表示の促進
- 給食提供施設への支援
- 各種健診、保健指導、健康教育の実施

「ふくおかでとれる食材を 日々の食事に活かしましょう」

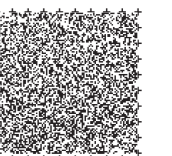
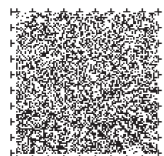
- 学校給食等における福岡産農林水産物の積極的利用
- 福岡産農水産物利用店舗の認定・登録事業
- 学校給食における残滓量の減少

「食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう」

- 学校給食等での行事食や郷土料理の提供
- 地域や家庭での共食の機会やコミュニケーションの機会の促進
- 学校給食等を通じての食に関する作法やマナーの習慣化

その他

- インターネットやSNS等を通じた情報提供
- 関係団体とのネットワークの中心的役割
- 関係団体の取組事例などの情報収集と発信



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 ^ち 家のう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

第3次福岡市食育推進計画【概要版】 平成28年5月

福岡市保健福祉局健康医療部健康増進課 〒810-8620 福岡市中央区天神一丁目8番1号

電話 (092)711-4374 FAX (092)733-5535

福岡市ホームページアドレス <http://www.city.fukuoka.lg.jp>

