

令和4年度第2回福岡市給食施設従事者研修会



第4次福岡市食育推進計画

令和4年12月
福岡市保健医療局健康増進課

1

はじめに

福岡市食育推進計画



- 福岡市では、食育基本法第18条第1項に基づく市町村計画として、「第4次福岡市食育推進計画」を策定しました。
- 持続可能な社会の実現など現下の社会的課題も考慮し、本市の食育に関する取組みを総合的かつ計画的に進めるための基本的な考え方を示しています。
- 本計画の期間は令和4年度から令和8年度の5年間とします。

2

策定趣旨

「食」は、私たちが生きていく上で欠かすことのできない大切なものです。

しかしながら、家族形態の多様化、経済的環境の変化や経済格差、少子高齢化の進展、食の外部化などの影響により、食を取り巻く環境が大きく変化しており、その結果、食習慣の乱れ、栄養の偏り、食を通じたコミュニケーション機会の減少、食べものを大切にする意識の希薄化など、様々な問題が生じています。また、令和2年に入って急速に広まった新型コロナウイルス感染症の影響やそれを受けて示された「新しい日常」「新しい生活様式」により、食を含めた私たちの生活は大きく変化しました。

一方で、「人生100年時代」において益々重視される生活習慣病の予防や健康寿命の延伸に加え、国や企業が取組みを進めているSDGsやウェルビーイングの実現においても、食は、重要な役割を果たすことが期待されています。

本市においては、多くの市民が食に関心を持ち、様々な形で食育に関する取組みを進めているものの、関心の度合いが世代等により異なるとともに、健全な食生活の実践にまで至っていない人が依然として多いのが現状であり、今後も継続した取組みが必要です。

このような状況を踏まえ、市民一人ひとりの幸せ(ウェルビーイング)の実現につながる本市の食育に関する取組みを総合的かつ計画的に進めるため、ここに第4次福岡市食育推進計画を策定しました。



3

基本理念 と 基本目標

第4次計画で掲げている基本理念と基本目標は次のとおりです

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、並びに、食育の推進を通して、持続可能な社会の実現に寄与することを目指します。

基本目標

- (Ⅰ)食を通じた健康づくりをすすめましょう
- (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
- (Ⅲ)食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう
- (Ⅳ)環境に優しい食生活を送りましょう

食育を進めるうえでは、食に関わる社会的課題に対応していくことも重要です。近年では、食品ロスや環境に配慮した食品選択などの問題への関心が高まっています。こうしたなか、SDGs(持続可能な開発目標)の達成に食育活動が貢献できるとされ、持続可能な社会の実現に向け、食育を着実に推進していくことが求められています。

**下線部分は
3次計画から
新たに追加
した箇所です!**



4

取組の視点



第4次計画では、取組の視点として以下の3つを掲げています。
時代に即した内容として、第3次計画から新たに「3. 新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進」を追加しました。

1. ライフステージに応じた食育の推進

食育は乳幼児期から高齢者まで、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を推進します。

2. 一人ひとりの実践につながる訴求力ある情報発信と環境づくり

若い世代等、健康や食に関して無関心な層も含め、意識せずとも健康につながる食生活の普及に向けて、多様な主体が連携して、訴求力ある啓発の実践や健康な食事への接点拡大などに取り組み、適切な栄養・食生活やそのための食事を支える食環境の持続可能性を高めていく取組を推進します。

3. 新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進

「新しい生活様式」「新しい日常」の中でも食育が多くの市民による主体的な運動となるため、感染症対策に留意した上で食を通じたコミュニケーションを図る方法を普及啓発すると共に、ICTや社会のデジタル化の進展を踏まえ、デジタルツールやインターネットも積極的に活用した、効果的な情報発信の取組を推進します。

目指す姿

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重要です。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4次計画では、本市の現状や課題を踏まえながら、基本目標に基づく11の目指す姿を定め、その目指す姿について定量的な目標値(17の具体的な目標値)を設定し、その達成に向けた取組を推進していくこととします。

目指す姿	
① 食育に関心を持っている	⑥ よく噛んで、ゆっくり食べている
② 充実した朝食を毎日食べている	⑦ 食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している
③ バランスのよい食事をとっている	⑧ 福岡産のものを積極的に利用している
④ 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	⑨ 福岡市の農林水産業に対する理解を深める
⑤ 食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している	⑩ 行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている
	⑪ 環境に配慮した食生活を送っている

目指す姿①食育に関心を持っている 具体的な目標値

目標値 1

食育に関心を持っている市民の割合
72.2%(令和2年度)



令和8年度までに
90%
以上

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必要があります。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、4つの基本目標の共通事項として目標値に設定しました。

目指す姿②充実した朝食を毎日食べている 具体的な目標値

目標値 2

朝食を欠食する市民の割合(小学生)
6.6%(令和元年度)



令和8年度までに
0%

目標値 3

朝食を欠食する市民の割合(中学生)
7.9%(令和元年度)



令和8年度までに
0%

目標値 4

朝食を欠食する市民の割合(20~30歳代)
26.8%(令和2年度)



令和8年度までに
18%
以下

朝食を毎日食べることは、栄養バランスに配慮した食生活や基本的な生活習慣を身に付ける観点から非常に重要であるため、引き続き、小中学生の朝食欠食をなくすことを目標としました。また、若い世代は朝食欠食の割合が依然として高く、加えて次世代に食育をつなぐ大切な担い手でもあるため、若い世代の朝食欠食を減らすことについても引き続きの目標としました。

目指す姿③バランスの良い食事をとっている 具体的な目標値

目標値 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
43.1%(令和2年度)



令和8年度までに

55%
以上

目標値 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)
29.0%(令和2年度)



令和8年度までに

38%
以上

目標値 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)
19.0%(令和2年度)



令和8年度までに

10%
以下

生涯にわたって健全な心身を培うには、健全な食生活を実践することが必要です。食事全体における栄養バランスを表している「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、そのような食生活を実践する市民を増やすことを引き続き目標としました。

目指す姿④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 具体的な目標値

目標値 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
72.2%(令和2年度)



令和8年度までに

77%
以上

目標値 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)
66.1%(令和2年度)



令和8年度までに

70%
以上

生活習慣病の予防や改善には、日頃から望ましい食生活を意識し、実践することが重要です。しかし、栄養素等の偏り、朝食欠食等の食習慣の乱れ、それに起因する肥満、やせ、低栄養等生活習慣病につながる課題はまだまだ改善するまでに至っていません。

日常から望ましい食生活をどの程度実践しているかを目標値として設定しました。

目指す姿⑤食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している 具体的な目標値

＼目標値 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
64.2%(令和2年度)



令和8年度までに
70%
以上

食塩の取り過ぎは、様々な疾患のリスクとなるため、減塩に対する取組が重要です。減塩を推進するためには、個人の取組だけでなく、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を進めるため、減塩に関する目標値を設定しました。

目指す姿⑥よく噛んで、ゆっくり食べている 具体的な目標値

＼目標値 11／

よく噛んで、ゆっくり食べる市民の割合
54.4%(令和2年度/参考値)



令和8年度までに
55%
以上

健やかで豊かな生活を送るには、口腔機能が十分に発達し、維持されることが重要です。健康寿命延伸のために噛み方や食べる速さにも着目し、口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっています。

「ゆっくり食べる」ことにも着目し、目標値を設定しました。

目指す姿⑦食の安全に関する正しい知識を持ち、実践している 具体的な目標値

目標値 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
94.0%(令和2年度/参考値)



令和8年度までに
95%
以上

健全な食生活の実現に当たっては、食品の選び方や適切な調理・保管の方法等について基礎的な知識を持ち、その知識を踏まえて行動していくことが重要であるため、食品の安全性に関する正しい知識を持ち、実践している市民を増やすことを目標とします。

目指す姿⑧福岡産のものを積極的に利用している 具体的な目標値

目標値 13

学校給食への市内産農産物(野菜)利用割合
24.5%(令和2年度)



令和8年度までに
32.4%
以上

目標値 14

うまかもん認定店における市内産農林水産物の使用が増えた
認定店の割合
19.0%(令和2年度)



令和8年度までに
90%
以上

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はなく、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つながります。

学校給食への積極的な市内産農産物の利用や、「ふくおかさん家のうまかもん」および認定店に関する情報発信に取り組み、認定店における市内産農林水産物の利用拡大を図るため、目標として設定しました。

目指す姿⑨福岡市の農林水産業に対する理解を深める 具体的な目標値

＼目標値 15／

福岡市の農林水産業を守り育てていくべきだと思う市民の割合
73.7%(令和2年度)



令和8年度までに
85%
以上

私たち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市民の理解を深めるため、目標値として設定しました。

目指す姿⑩行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている 具体的な目標値

＼目標値 16／

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
62.2%(令和2年度)



令和8年度までに
66%
以上

核家族化の進展や地域のつながりの希薄化、食の多様化などにより、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徐々に失われつつあります。

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、目標値として設定しました。

目指す姿①環境に配慮した食生活を送っている 具体的な目標値

目標値 17

食品ロスを削減するために何らかの取組を行っている市民の割合
91.9%(令和2年度/参考値)



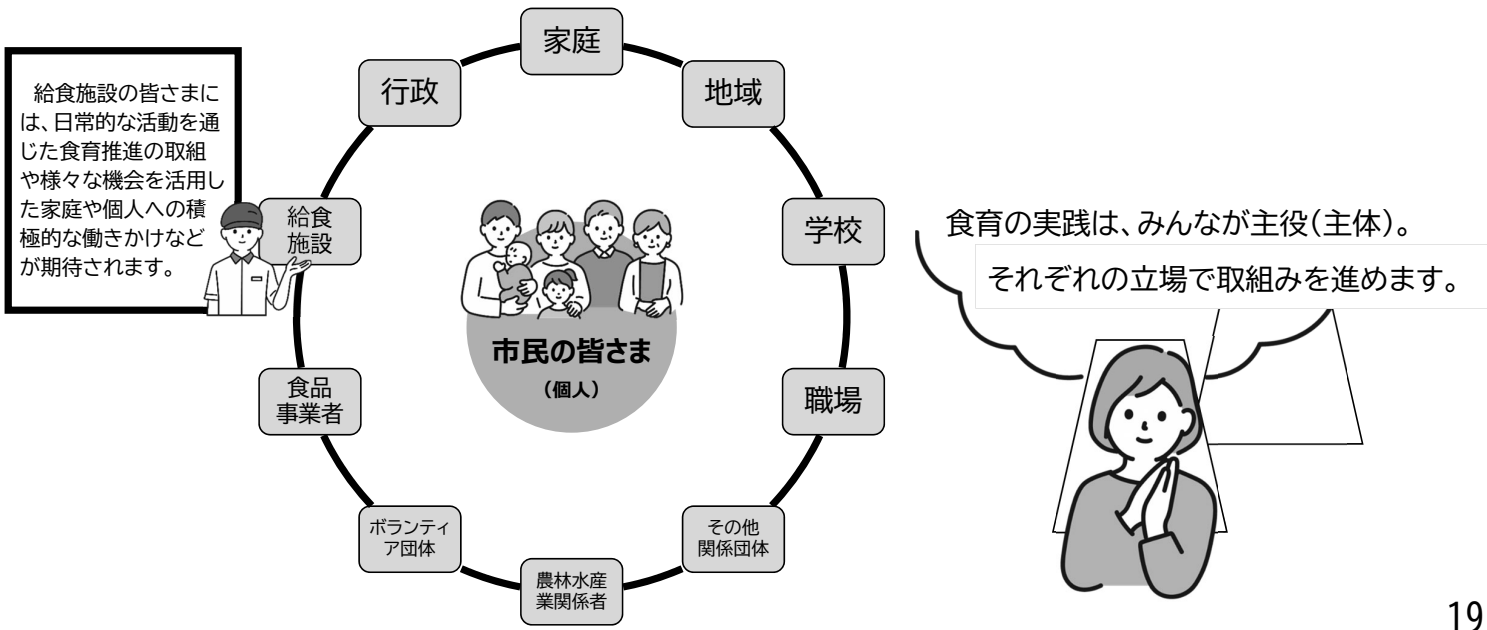
令和8年度までに
95%
以上

まだ食べられるのに廃棄されている食品ロスは、国全体で年間600万トン(平成30年度推計)発生しています。
SDGsのひとつに、「持続可能な生産消費形態を確保する」ことが掲げられ、食品ロス削減は国際的にも重要な課題です。
市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認識を深め、自ら主体的に取り組むことが不可欠であることから、目標値として設定しました。

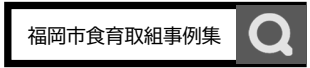
(一覽)「基本目標」「目指す姿」「具体的な目標値」の位置づけ

基本目標	目指す姿	具体的な目標値
(I)食を通じた健康づくりをすすめます	① 食育に関心を持っている ※基本目標(Ⅰ)～(Ⅳ)共通	1 食育に関心を持っている市民の割合
	② 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 朝食を欠食する市民の割合(中学生)
		4 朝食を欠食する市民の割合(20～30歳代)
		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
	③ バランスのよい食事をとっている	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)
		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)
		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
	④ 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	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)
		10 食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している市民の割合
	⑤ 食塩の取り過ぎに気をつけ、実践している	11 よく噛んで、ゆっくり食べる市民の割合
		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
(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	⑧ 福岡産のものを積極的に利用している	13 学校給食への市内産農産物(野菜)利用割合
		14 うまかもん認定店における市内産農林水産物の使用が増えた認定店の割合
	⑨ 福岡市の農林水産業に対する理解を深める	15 福岡市の農林水産業を守り育てていくべきだと思ふ市民の割合
(III)食を楽しみ、ふくおかの食文化を伝えましょう	⑩ 行事食や郷土料理を取り入れ、次世代に伝えている	16 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
(IV)環境に優しい食生活を送りましょう	⑪ 環境に配慮した食生活を送っている	17 食品ロスを削減するために何らかの取組を行っている市民の割合

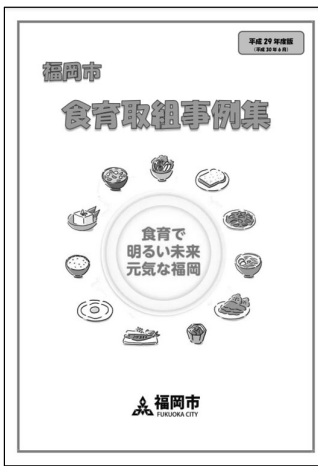
計画の推進体制



福岡市の食育の取組事例 食育取組事例集の作成



- 食育推進の各実施主体同士が、様々な事例を共有し合うことで、新たな取組みの検討や実施、相互の連携の推進を図るツールとして活用いただくことを目的に作成
- 養護老人ホーム、保育園、大学、百貨店、関係団体などの取り組み50事例を掲載



福岡市の食育の取組事例 市政だよりによる啓発

福岡市市政だより



- 市政情報を得るために利用したことがある広報媒体(令和3年度市政アンケート)は、「市政だより(紙媒体)」が89.6%と最も多く、次いで「市ホームページ」が51.4%
- 市内全世帯(約85万世帯)に配布する市政だよりで、より広く、より効果的に市民の皆さまに食に関する情報を発信



【令和2年 6/1号 特集】



【令和3年 8/15号 特集】



【令和4年 8/15号 特集】

福岡市の食育の取組事例 講習会、イベントでの啓発

■ 料理講習会

- 「時短でバランスよかごはん!」「ふくおかの郷土料理教室」「プロ直伝! 野菜が主役の家庭料理」「はじめてさんのおせち料理」など、すぐ実践出来る様々なテーマで料理講習会(食育講話+調理実習)を実施
- 託児付きで、子育て世代の方も参加しやすく



■ +1(プラスワン)ベジ

- 「野菜で健康生活」をコンセプトに、健康的な食生活を応援
- この1皿で、日本人に不足しがちな野菜約70gを摂ることができる野菜料理を市役所15階食堂(当時)にて1皿70円で販売



軽量容器を使用することにより
野菜70gを体感!



福岡市の食育の取組事例 民間企業(飲食店、小売店)との連携

福岡市健康食育パ



健康・食育パートナーズ

- 健康づくりや食生活改善に配慮したメニューやサービスを提供しているお店を登録する食環境整備事業
- お店と福岡市が一緒になって市民の皆さまの健康的な食生活を応援

★室内禁煙(必須)

☆塩分控えめ、野菜いっぱいなど健康に配慮したメニューの提供

☆ごはん少なめ、まごころサービスなど健康に配慮したサービスの提供

☆栄養成分表示など健康に配慮した情報の提供

☆郷土料理、行事食など食文化に関するメニューの提供



電子ポップ・デジタルサイネージ

- イオンシヨップーズ福岡店



- 新生堂薬局



福岡市の食育の取組事例 学生・学校との連携

若者から若者へ食のメッセージ



- 大学生が、福岡の若者の食に関する課題を検討
- 同世代ならではの視点で、食のメッセージを作成
- ポスターやカードにして、市内の大学、高校等に配布・掲示



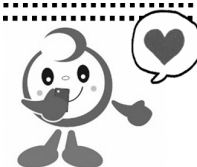
福岡市営地下鉄における駅構内放送

- 青年期～成人期を中心に、幅広い世代にアプローチ
- 「朝ごはんを食べよう」「毎月19日は食育の日」をテーマに、大学生が考えたメッセージを自らの声でレコーディング
- 無関心層の興味を引き、食育に関心を持つきっかけとなることを期待



Instagram 今日の管理栄養士の卵さん

- 管理栄養士を目指し、公衆栄養学を学んでいる福岡の大学生100人が、様々なテーマで、食育情報を発信！ターゲットはSNS世代



福岡市の食育の取組事例 さまざまな機会を捉えた啓発

福岡市栄養食育の部屋



■ 毎月19日は食育の日！ 毎年6月は食育月間！！

●6月の1週間、純真短期大学(南区)で、青年期の朝食摂取を啓発するため、朝ごはんをテーマにした展示を実施



朝食を欠食する
市民の割合
26.8%
(20~30歳代)



【レストラン入口前、カフェ入口前、学生ホール入口の3カ所で展示】



福岡市の食育の取組事例 さまざまな機会を捉えた啓発

■ 8月31日はやさいの日

●卓上ポップ
(健康・食育パートナーズ)

●野菜がとれるお弁当
(健康・食育パートナーズ)



●デジタルサイネージ



■ 9月は食生活改善普及運動月間

●イオンマリナタウン店



野菜の種と収穫した野菜を使ったレシピを配布

箱の中に入っている野菜は何か？



福岡市の食育の取組事例 さまざまな機会を捉えた啓発

■ 10月は健康づくり月間

●健康づくりフェスタ@TNC放送会館



RKBラジオ
開店！
ウメ子食堂
で、「バラン
スの良い食
事」のお話
をしました

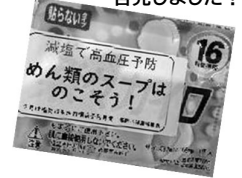


■ 2月は生活習慣病予防月間

●ポータルース福岡



メッセージ入りカイロで
啓発しました！



福岡市の食育の取組事例 SNSの活用

福岡市HP
「栄養・食育の部屋」
でも情報発信中！



■ Instagram いくちゃんねる福岡市

- 対面による従来の料理講習会に替え、健康づくりに役立つレシピ動画を制作し、Instagramで配信
- 新たな顧客の獲得に期待



- ・隔週配信
- ・野菜、減塩、骨粗鬆症予防など各テーマに沿った健康づくりに役立つレシピ
- ・栄養成分表示、管理栄養士のワンポイントメッセージを掲載！専門職ならではの、情報をプラス



■ cookpad いくちゃんねる福岡市

- Instagramいくちゃんねる福岡市と連動
- 「食を通じた健康づくり」「地元の食材を日々の食事に活かす」「食を楽しみ、次世代に食文化を伝える」の3つをテーマに、栄養・食育に関するレシピを紹介

アクセス数 45万7,428回 (11/1現在)



ありがとうございます..



福岡市の食育の取組事例 郷土料理の継承

■ #がめ煮つくろう

- 人生100年時代の「食」を考えるプロジェクト「#がめ煮つくろう」
- 地元の商店街などに買い物に行き、家族や友人と料理を作り、食事を楽しむ。このような「食」を大切にする生活をする
ことが、人生100年時代に必要な健康づくりをはじめ、地域の絆づくり、郷土を愛すること、地産地消等に繋がる
- がめ煮を素材として、家庭や地域に「食」に対する関心を深めていく取り組み

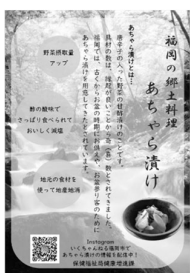


- ☑ 中学生を対象にがめ煮をつくる家庭科の授業を実施
- ☑ ヘルスメイトによる料理教室、各区保健福祉センターによる健康・食育教室
- ☑ 小中学生とその家族による「がめ煮コンテスト」を開催
- ☑ Instagram、cookpadによる情報発信

福岡市の食育の取組事例 郷土料理の継承

■ 伝え継ぐ あちゃら漬け

- 福岡の郷土料理である「あちゃら漬け」は、数種類の野菜を酢漬けにした料理で、野菜摂取や酸味を効かせることによる減塩効果が期待できる。しかし、同じ福岡の郷土料理である博多雑煮やがめ煮と比べ、市民の認知度が低く、広く市民に親しまれているとは言い難い状況
- 「あちゃら漬け」の認知度を上げることで、行事食や郷土料理を取り入れる機会を増やすと共に、野菜摂取や減塩など食を通じた健康づくりに繋げることを目指す
- SNSを活用した情報発信(由来や歴史、あちゃら漬けが食べられるお店情報、レシピ(アレンジレシピ・時短レシピ・リメイクレシピ)の紹介など)



【ポスター】



【SNSキャンペーン】



【テレビ (もち浜ストア)】



【市政だより】

福岡市の食育の取組事例 郷土料理の継承

■ オンライン家族料理教室「あちゃら漬けでござそうsummer！」

- 非接触型料理講習会
- コロナ禍につき、家庭での料理・食事の機会が増えている(農水省「食育に関する意識調査」より)
- コロナ禍による行動制限が継続される中、夏休みのイベントとして！思い出作りとして！家族でふくおかの郷土料理を学びながら、食を楽しむ機会を提供



- ・あちゃら漬け
- ・チキン南蛮(あちゃら漬けをリメイクしたタルタルソース)
- ・中華風コンスープ
- ・豆腐入り白玉団子のフルーツポンチ

その他、各区保健所などでも様々な取組みを行っています。



おわりに

食育とは…

食育基本法において、「食育」は「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基本となるべきもの」と位置づけられています。

食育は、様々な経験を通じて「食」に関する正しい知識と、氾濫する情報に惑わされず自ら「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することにより、心身の健康の増進と、豊かな人間形成に役立つもので、あらゆる世代の人々に必要なものです。

また、食育を推進するにあたっては、毎日の食生活が自然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支えられていることについて、感謝の念や理解が深まる機会となることも大切です。

