

食のみやこ とっとり ～食育プラン～

｜概要版｜

「とっどりの食」行動計画 改定版
～健康を支える食文化を推進するために～

食育とは？

食育とは、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であり**、様々な活動や学習、経験を通じて、食に関する知識や食を選択する力、自らの食について考える習慣や食に感謝する心等を身に付け、**生涯を通して健全な食生活を実践できる人を育てること**です。

平成20年4月



このみずみずしさを未来へ

鳥取県

1 食育プランの理念



「食」は、私たちの栄養の源であると同時に、文化であり、習慣であり、感謝の心を育む素材でもあります。

また、食べることを通して人と人とがコミュニケーションをとる中で、食事に関するマナーを身につけ、食材への感謝の心を養ったり、自分たちの地域の営みを楽しみ、その歴史や伝統を見つめ直すことも必要なことです。そういう意味で食育の範疇は非常に広いものと言えます。

昨今の私たちの食生活は、「食」の選択肢が広がって豊かになる一方で、特に働き盛り世代の生活習慣病の問題や、若い世代を中心とした食習慣の乱れ、地域で育まれてきた豊かな食文化の衰退等、「食」をめぐる多くの課題が生じてきました。

こうした課題に取り組むためには、県民一人ひとりが「食」の持つ意味を今一度しっかりと認識し、自ら主体的に健全な食生活を実践できる知恵と力を習得していくことが必要です。

「食のみやことっとり～食育プラン～」(以下「食育プラン」という)は、未来を担う子どもたちはもとより、全ての県民が、この豊かな大自然と四季折々の気候風土に恵まれた鳥取県で、生涯を通して健全な食生活を実践しながら安全・安心で活力に満ちた健康な生活が営めるよう、県と県民の皆様が手を取り合って食育を推進していくための羅針盤となるものです。

そして、個人の努力とともに、家庭、学校、地域、生産者団体等個人を取り巻く環境がそれぞれの役割を着実に果たすことにより、県民一人ひとりの「『食』を通して健やかに生きる力を『育むこと』、すなわち『食育』を推進し、「健康を支える食文化」を根付かせることを目指しています。

2 見直しの考え方

国では、平成17年食育基本法が施行され、これに基づいて平成18年食育推進基本計画(以下「基本計画」という)が策定されました。

一方、鳥取県では、平成16年に「とっとりの食」行動計画(以下「行動計画」という)を策定し、国に先駆けて食に関する取組を進めてきました。

しかし、地域で食育を実践するさまざまな活動が盛んになる中、行動計画は、県の役割のみに言及しており、地域の具体的な取組について県民にわかりにくいものとなっていました。

これらを踏まえ、このたび行動計画を見直し、食育プランを策定して食育基本法第17条第1項に基づく鳥取県の食育推進計画に位置づけることとしました。

この食育プランでは、鳥取県は食育で何を目指していくのかその理念を明らかにするとともに、県民運動として食育を推進していくための具体的な数値目標を設定しています。

また県、市町村など地方公共団体だけでなく、家庭や保育所、学校、生産者等の役割や、それぞれが取り組んでいる食育推進に関する活動を明確にしています。

3 食育プランの期間



食育プランの期間は、平成20年度から平成24年度までの5年間とします。

4 食育プランの内容

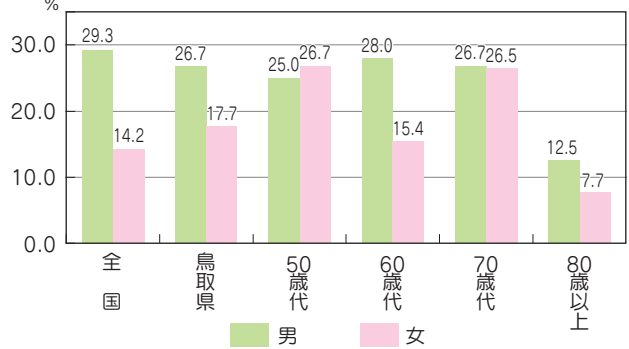


〈鳥取県における健康と食をめぐる現状と課題〉……………

(1) 生活習慣病の動向

- 肥満者が多い(図1)
- がん、心疾患、脳血管疾患の死亡率が高い
- 血圧、血糖、血中脂質が基準値以上の人の割合が高い

図1 BMI、腹囲どちらも基準値以上の人の割合

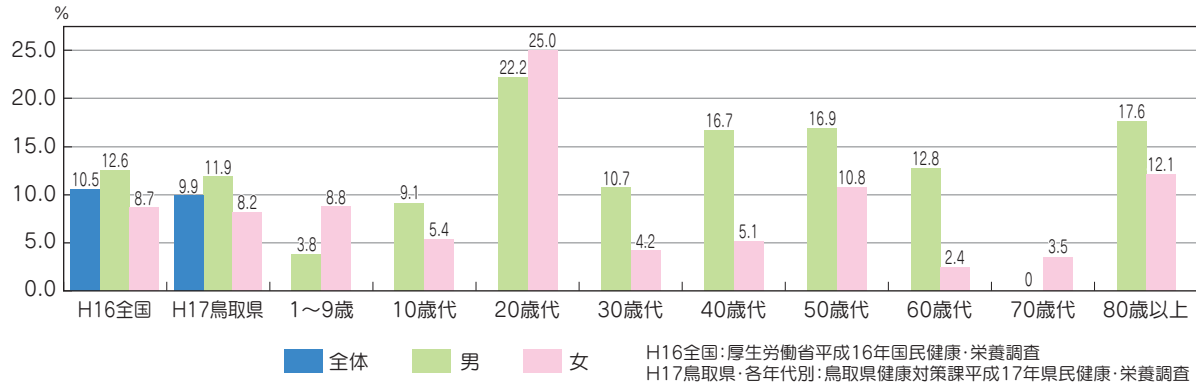


全国(20歳以上):厚生労働省平成16年国民健康・栄養調査
鳥取県(20歳以上):各年代別:鳥取県健康対策課平成17年県民健康・栄養調査

(2) 食生活の変化

- 20歳代の朝食の欠食率が特に高い(図2)
- 若い世代ほど外食・中食なかしょくの利用が多い
- 子どもの孤食なかしよくが増加している
- 終日営業店舗が増加している
- 栄養成分表示等が増加している
- 食品の安全性に対する意識は高い

図2 朝食欠食率



H16全国:厚生労働省平成16年国民健康・栄養調査
H17鳥取県:各年代別:鳥取県健康対策課平成17年県民健康・栄養調査

(3) 食を取り巻く環境

- 農業等食材生産現場と消費者との距離が拡大している
- 地産地消、食農教育等への取組は増加している

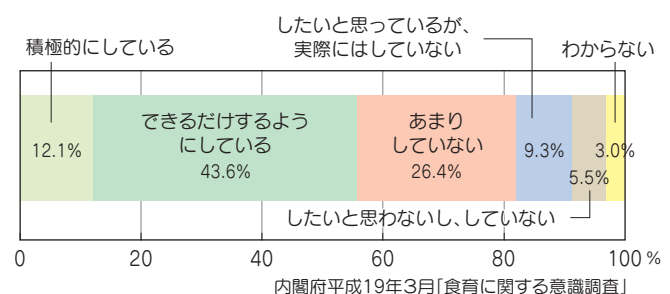
(4) 地域の食文化の継承

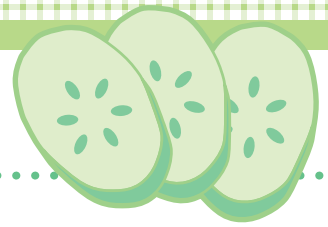
- 食文化が衰退している
- 食文化継承の担い手が減少している
- 地元食材の情報発信の取組は増えてきている

(5) 「食育」への関心

- 食育への関心が高まっているが、食育を実践している人の割合は高くない(図3)

図3 食育の実践度





〈鳥取県のこれからの食育〉

食のみやことっとり
～食育プラン～
が目指す姿

全ての県民が健全な心とからだを育み、
いきいきとした豊かな暮らしを実感できる

食育プランが目指す姿を実現するための**4つ**の重点目標と**12**の目標

全ての県民が健全な心とからだを育み、いきいきとした豊かな暮らしを実感できる

重点目標

1
健全な食習慣
の定着

2
食に関する正しい
知識の習得

3
食に対する
感謝の心を養う

4
豊かな食文化の
継承

目標

- ① 生活リズムを向上する
- ② バランスのよい食生活を実践する
- ③ 食のマナーを身につける

- ① 食の安全に対する意識を高める
- ② 食品表示を理解する
- ③ 食と健康の関わりを理解する

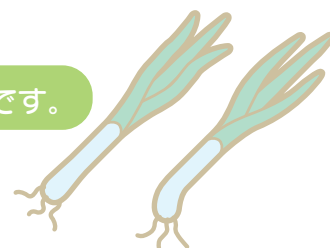
- ① 地元農林水産物について理解する
- ② 食農教育等を通して食と農林水産業の関わりを理解する
- ③ 調理過程を理解する

- ① 郷土の食を理解する
- ② 郷土の食を継承する
- ③ とっとりの食を情報発信する

実践行動計画

- 食育実践者とその取組内容
- 家庭
 - 保育所
 - 学校・幼稚園
 - 地域
 - 生産者団体
 - 食品事業者
 - 市町村・県

実践行動計画 4つの重点目標ごとの各食育実践者の取組内容の例示です。



重点目標 1

健全な食習慣の定着

家 庭	○家族で食卓を囲む機会を通して、食事に関するマナーや日本型食生活のよさ、食事の楽しさなどを子どもに伝えます。
保 育 所	○献立の工夫や給食だよりの活用により、食事に関するマナーや日本型食生活のよさ、食事の楽しさなどを子どもたちとその家庭に伝えます。
学 校 幼 稚 園	○給食を通して、食事に関するマナーや日本型食生活のよさ、食事の楽しさなどを子どもたちに伝えます。
地 域	○地域での各種イベントや料理教室などを通して、地域住民へ食事に関するマナーや日本型食生活のよさなどを伝えるとともに、健全な食習慣の定着を進めます。
生産者団体	○日本型食生活の中心となる米を始め、地元産のさまざまな食材のよさをPRするよう努めます。
食品事業者	○より健康に配慮した商品や食に関する情報の提供に努めます。
市 町 村 県	○健診や健康教室、各種キャンペーンなどにより、県民の食への関心を高め、健全な食習慣の理解と実践について広く普及啓発するとともに、関係団体への指導、支援を行います。

重点目標 2

食に関する正しい知識の習得

家 庭	○身近な食品や、外食、中食 <small>なかしょく</small> を利用する機会等を通して、子どもがその表示に興味を持ち、正しい理解と活用ができるよう努めます。
保 育 所	○食育計画を作成し、年齢に応じた食育指導を行うとともに、給食の食材を活用し、子どもたちの食に関する興味関心を育てます。
学 校 幼 稚 園	○食に関する指導年間計画を作成し、地域の実態や児童生徒の発達段階に応じた体系的な指導を行うとともに、栄養教諭や学校栄養職員等の専門家による食の指導ができるよう、指導体制を整備します。
地 域	○消費者組織、食生活改善推進員、栄養士会などは、県民が、加工食品の栄養成分表示などを参考にして食品が選択できるよう知識の普及を行います。
生産者団体	○生産物に適正な表示を行い、消費者への情報提供に努めます。
食品事業者	○食品の表示を通して、消費者に正しい情報を提供するよう努めるとともに、そのために必要なさまざまな知識を習得します。
市 町 村 県	○食品事業者や給食施設に対して、栄養に関する情報の提供を促すとともに、適正な食品表示や生活習慣病予防の知識について指導していきます。 ○県民が食に関する正しい知識を身につけ、活用するために必要な情報の提供や支援・指導を行います。



重点目標 3

食に対する感謝の心を養う

家庭	○調理体験や食卓を通して、食材そのものや調理過程について子どもの理解を促し、食に対する感謝の心を育みます。
保育所	○食農教育（菜園活動や農業等の体験活動）や調理体験等を通して、食材の大切さや調理してくれる人への感謝の心を育みます。
学校 幼稚園	○総合的な学習や給食を通して、農林水産業や食材についての理解を深めるとともに、食材やその生産者等及び調理担当者への感謝の心を育みます。
地域	○農業体験等の場の提供や講習会等の開催により、農林水産業への理解を促すとともに、食に対する感謝の心を養います。
生産者団体	○地元産食材を積極的に提供するとともに、食農教育活動や生産者と消費者の交流活動を進めます。
食品事業者	○地元産食材・食品の利用・販売を進めます。
市町村 県	○教材や情報の提供等により、農林水産業や地元産食材への理解と活用の推進活動を支援します。

重点目標 4

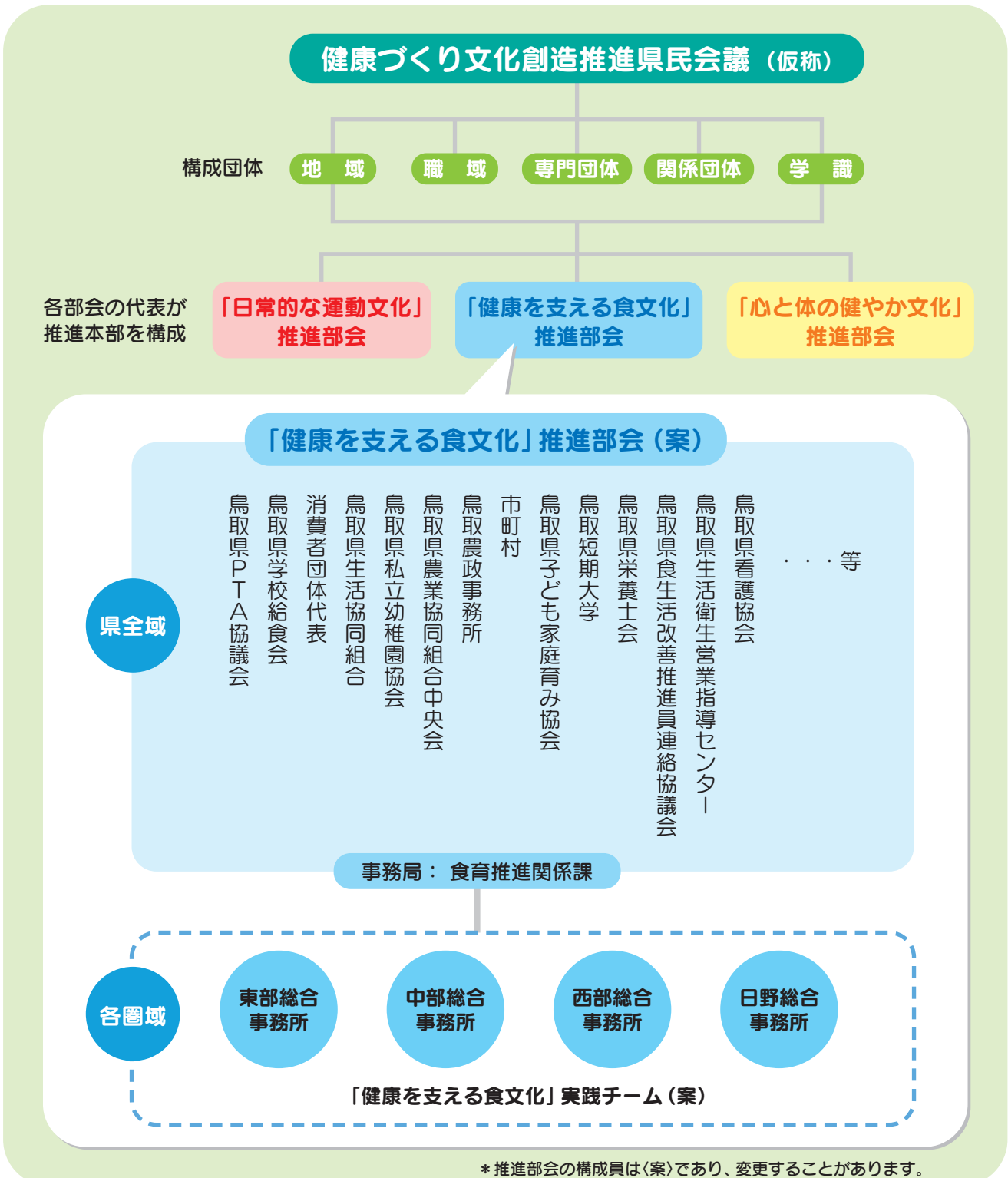
豊かな食文化の継承

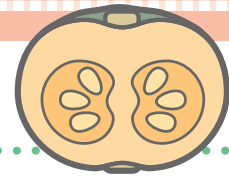
家庭	○伝統料理や旬の味、食に関する行事などを子どもに伝えます。
保育所	○給食献立や行事を通して、郷土料理など地域の食文化を子どもたちとその家庭に伝えます。
学校 幼稚園	○学校給食週間や県民の日を中心に、郷土料理や行事食について理解を深めるよう努めます。
地域	○郷土料理や旬の料理について理解を深めるとともに、子どもたちに伝える活動を継続していきます。
生産者団体	○地元の食材やその加工品等について広くPRしていきます。
食品事業者	○地元の食材やそれを利用した郷土料理等の積極的な提供に努めるとともに、そのよさを活かした新たな商品の開発に取り組みます。
市町村 県	○地域や学校等における食文化の継承活動や新たな商品開発・販売の支援及びPRを行います。

〈食育の推進体制〉

食育を推進するためには、実践行動計画に基づく活動を、家庭、保育所、学校・幼稚園、地域で活動しているボランティア団体、生産者団体、食品関連事業者、市町村、県など様々な人たちが連携して取り組むことが大切です。

そのため本県では、「健康づくり文化創造推進県民会議（仮称）」を設置し、地域の食育実践者等をメンバーとした「健康を支える食文化推進部会」において、食育プランに基づいた具体的な取組を検討・推進します。





〈食育推進の目標値〉

食育推進の状況を把握するために、目標項目を定め、目標値を設定します。

目標項目	改定時の現状値 (平成19年度)	目標値 (平成24年度)	目標設定の 考え方
①朝食の欠食率 全世代での朝食欠食率を減少させます。	幼児 3.8% 児童・生徒 15.6% 成人男性 15.9% (20～60歳代) (鳥取県健康対策課平成17年 県民健康・栄養調査)	幼児 0% 児童・生徒 0% 成人男性 10%以下 (20～60歳代) (鳥取県健康政策課平成22年 県民健康・栄養調査) (予定)	健康日本21及び食育推進基本計画の目標(20歳代及び30歳代男性15%以下)を参考に、地域の実情に応じて設定。
②運動習慣のある人の割合 週に2回以上、1回30分以上の運動を継続的に取り入れている人を増やします。	男性 19.7% 女性 20.1% (鳥取県健康対策課平成17年 県民健康・栄養調査)	男性 30.0%以上 女性 30.0%以上 (鳥取県健康政策課平成22年 県民健康・栄養調査) (予定)	健康日本21の目標(成人男性39%以上、成人女性35%以上)及びこの目標設定を行った考え方(10%程度の増加を目指す)を参考に、地域の実情に応じて設定。
③「食事バランスガイド」を知っている人の割合 「食事バランスガイド」を理解し、食生活に活用する人を増やします。	12.2% (鳥取県健康対策課平成17年 県民健康・栄養調査)	60.0% (鳥取県健康政策課平成22年 県民健康・栄養調査) (予定)	食育推進基本計画の目標(60%以上)を参考に設定。
④家庭での食事を楽しく食べる子どもの割合 家庭での食事を楽しく食べる子どもを増やします。	小学5年生 82.0% 中学2年生 61.0% (鳥取県学校栄養士協議会 平成18年家庭での生活と 食事についての調査)	小学5年生 90.0% 中学2年生 70.0% (鳥取県学校栄養士協議会 平成24年家庭での生活と 食事についての調査) (予定)	現状値を踏まえ、望ましい目標を設定。
⑤外食栄養成分表示を行っている飲食店舗数 外食栄養成分表示を行っている飲食店を増やします。	55店舗 (鳥取県健康対策課調べ 平成18年度末)	150店舗 (鳥取県健康政策課調べ 平成24年度) (予定)	平成18年度までの取組状況(1年あたり15店舗程度の増加)を参考に設定。
⑥学校給食における地産地消率 学校給食における県内産食材使用率を増やします。	53.0% (鳥取県教育委員会体育保健課 調べ 平成18年度)	60.0% (鳥取県教育委員会体育保健課 調べ 平成24年度) (予定)	現状値を踏まえ、望ましい目標を設定。

食のみやことっとり
～食育プラン～

(概要版)平成20年4月

〒680-8570 鳥取市東町一丁目220番地
鳥取県福祉保健部健康政策課
(電話)0857-26-7861