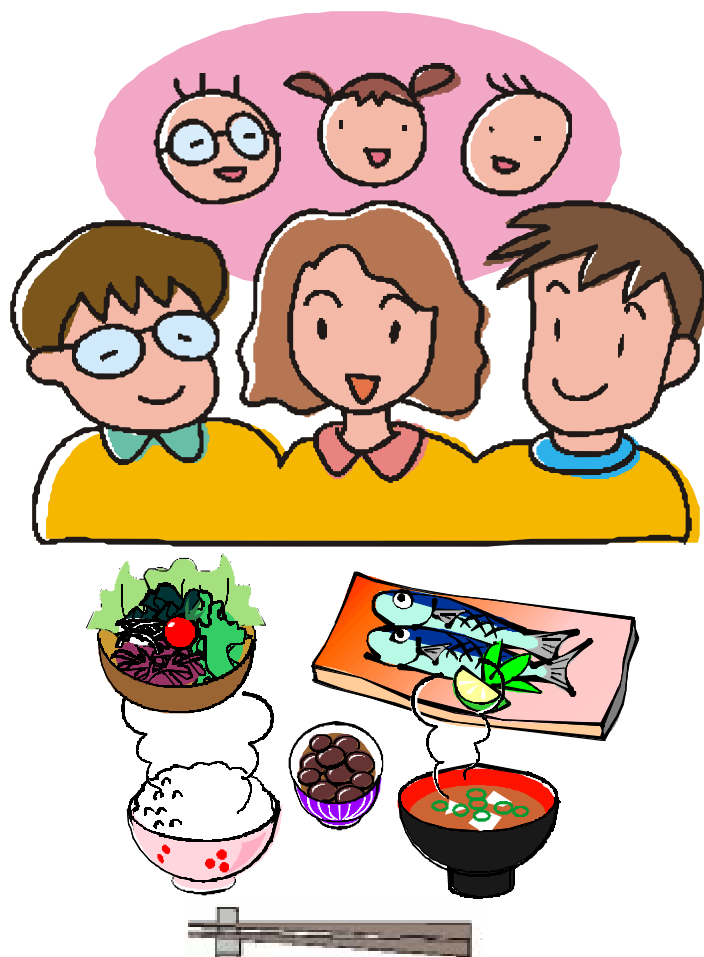


# 京 都 府 食 育 推 進 計 画

ゆりかごから始める京都の「食」の伝承

- 食を通じて、人の絆を再構築 -



平成 1 9 年 1 月

京 都 府

## 【 目 次 】

はじめに	・・・	1
1 食をめぐる現状と課題		
(1) 食生活と健康	・・・	2
(2) 生産者と消費者との関係	・・・	7
(3) 地域の食文化の伝承	・・・	10
(4) 地域における取組	・・・	11
2 食育に生かす京都府の特色	・・・	12
3 計画の基本的事項		
(1) 計画策定の趣旨	・・・	13
(2) 計画の対象期間	・・・	13
(3) 府関連計画等と食育推進計画の位置づけ	・・・	13
4 府民の連携で取り組む食育		
(1) 基本理念	・・・	14
(2) 取組の方向	・・・	15
(3) 家庭(府民)と関係者の役割	・・・	19
(4) 関係者の連携と期待される効果	・・・	24
5 ライフステージごとの取組	・・・	25
6 計画推進のための取組	・・・	32
7 計画の目標	・・・	33
8 推進体制と計画の進行管理	・・・	36
【参考資料】 用語集	・・・	37
計画策定の経過	・・・	43

## はじめに

子ども達は、家族と食卓を囲む中で「食」に関する知識やマナー、「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践することが健康につながることを学んできました。

しかし、近年、成人においては長時間労働や深夜・早朝勤務、子どもも夜遅くまでの通塾が一般化する等、ライフスタイルは大きく変化しています。

また、世界中から様々な食材が輸入され、更に、コンビニエンスストアにより、24時間いつでも食物を手に入れることが可能になるなど、「食」を取り巻く環境は大きく変化し、家族が食卓を囲んでコミュニケーションする機会がともすれば、失われがちになっています。

豊かで便利な食生活が実現する一方で、「食」を巡る様々な問題が表面化し始めています。栄養の偏りや不規則な食事などの食生活の乱れは、子どもの心身の発達や人格の形成にも大きな影響を及ぼし、成人では、生活習慣病が増加するなど、健全な食生活を学ぶことが、今、改めて重要な課題となっています。

京都府は、優れた農林水産物や多彩な加工食品の生産地であるとともに、国際的な観光都市を有する消費地としての顔を持ち、歴史と伝統に培われ、世界に誇れる健康にも配慮された食文化を継承、発展させてきた土壌があります。

このような状況や国の「食育推進基本計画」を踏まえ、食を通じて、健全な心身と豊かな人間性を育み、健康長寿の京都を実現するため、「京都府食育推進計画」を作成します。

本計画は、京都府における食育推進の方向性と方策を明らかにするものです。そして、府民一人ひとりが望ましい食生活を実践できるよう、家庭での取組を促すとともに、それを支援するために、教育現場、職場や地域、更には農林水産業をはじめ、食品生産に携わる皆様や関係団体・市町村と京都府が協働し、共通認識のもとに府民運動として食育を進める基礎として作成するものです。

### 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

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

《食育基本法から抜粋》

# 1 食をめぐる現状と課題

## (1) 食生活と健康

### 【現 状】

栄養バランスの乱れや、不規則な食事などによる健康への悪影響が懸念されています。

ライフスタイルの多様化等により、家族みんなで食卓を囲む機会が減り、「食」に関する知識、マナーや調理技術等を学ぶことが少なくなっています。

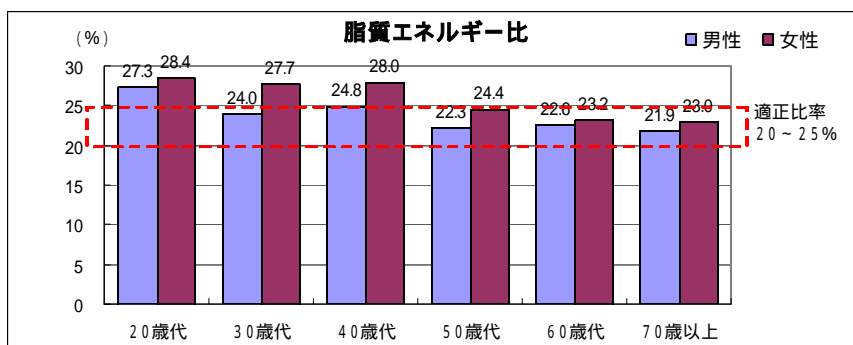
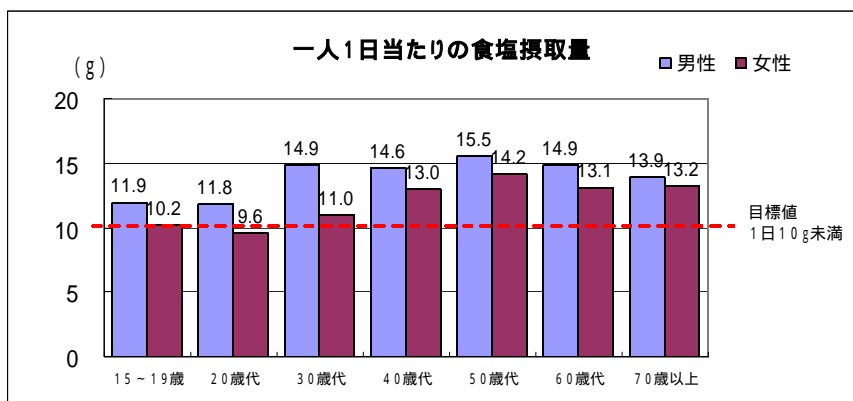
BSE（牛海綿状脳症）の発生、輸入農産物における基準値を超える農薬の検出、偽装表示の発覚など、食の安心・安全を揺るがす問題が発生しており、食品の安全性に対する府民の関心が高まっています。

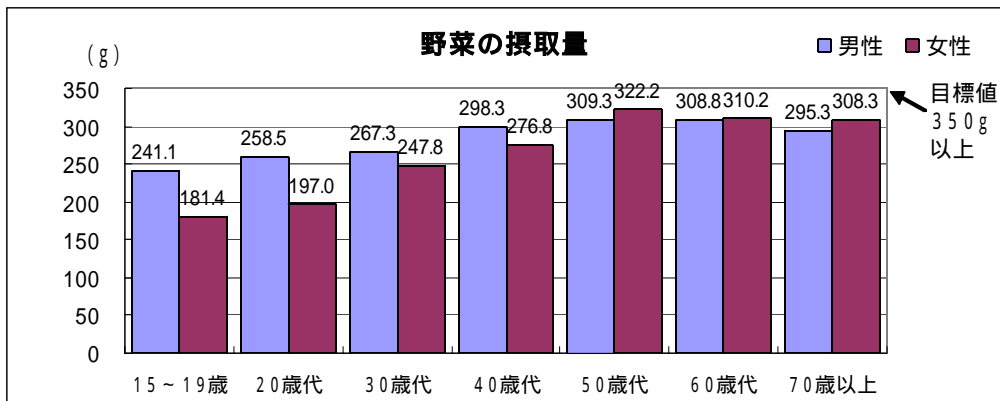
マスコミをはじめ、様々な媒体からの「食」に関する情報が氾濫しており、与えられた情報をそのまま信じ込んでしまう消費者もいます。

特に、成長期にある子どもたちの朝食の欠食、孤食、偏った栄養摂取等、食生活の乱れが、将来にわたって、心身の健康に大きな影響を及ぼすことが指摘されており、子どもの食生活の大部分を担う家庭の教育力の低下が懸念されています。

### 【データ】

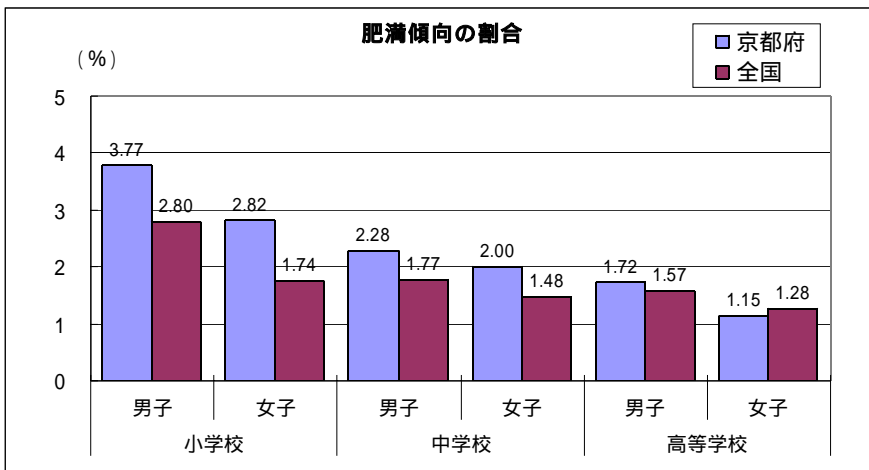
食塩・脂質の摂りすぎ、野菜不足の人が多い状況です。





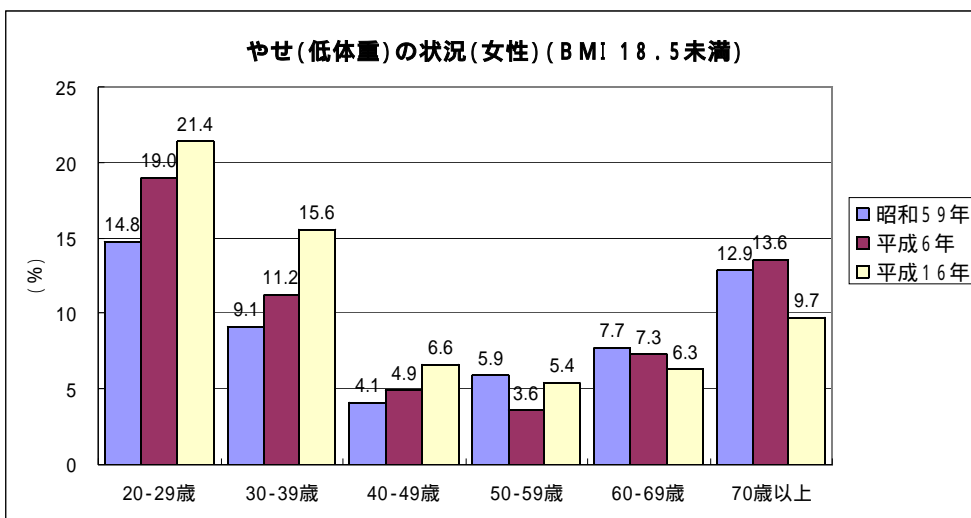
(平成10年度京都府民健康づくり・栄養調査 京都府保健福祉部)

肥満傾向の児童・生徒が全国割合に比べて多くなっています。



(平成17年度京都府児童生徒の健康と体力の現状 京都府教育委員会)

若い女性で、やせている人が増えています。

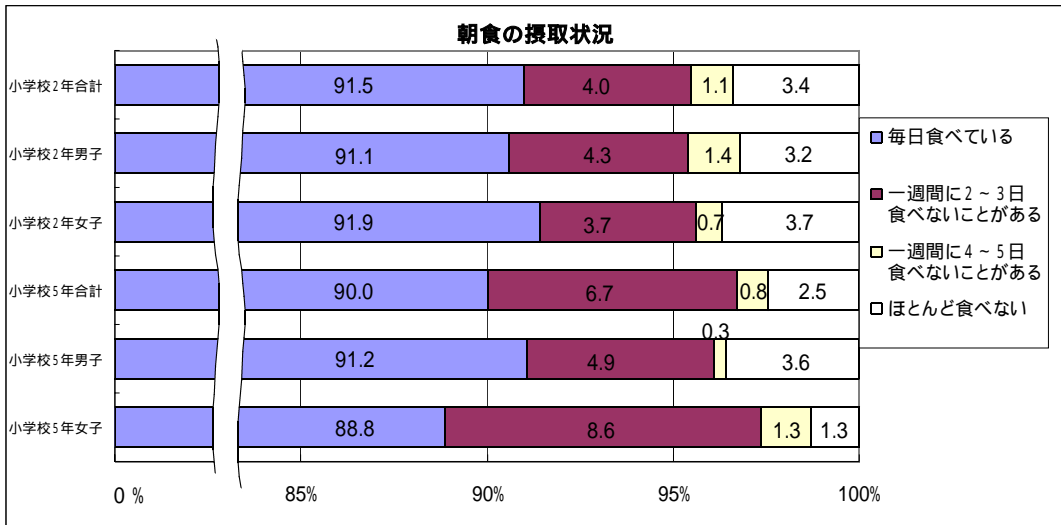


(平成16年国民健康・栄養調査 厚生労働省)

朝食をほとんど食べない児童がいます。

「ほとんど食べない」3% 「一週間に4～5日食べないことがある」1%

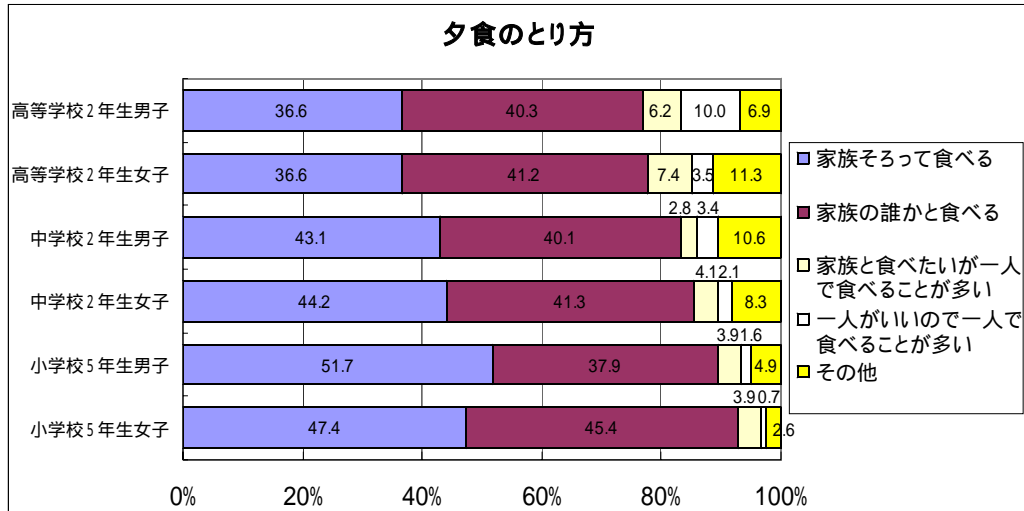
「一週間に2～3日食べないことがある」6% 「毎日食べている」90%



(平成17年度京都府児童生徒の食生活等実態調査 京都府教育委員会)

一人で食事(夕食)をとる小・中・高校生がいます。

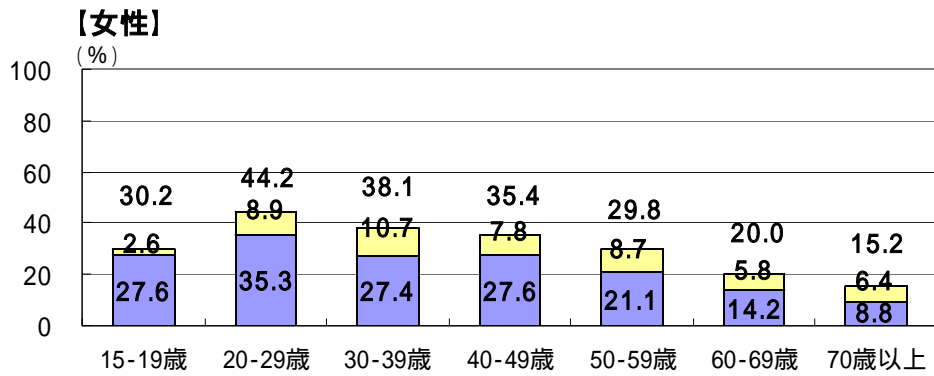
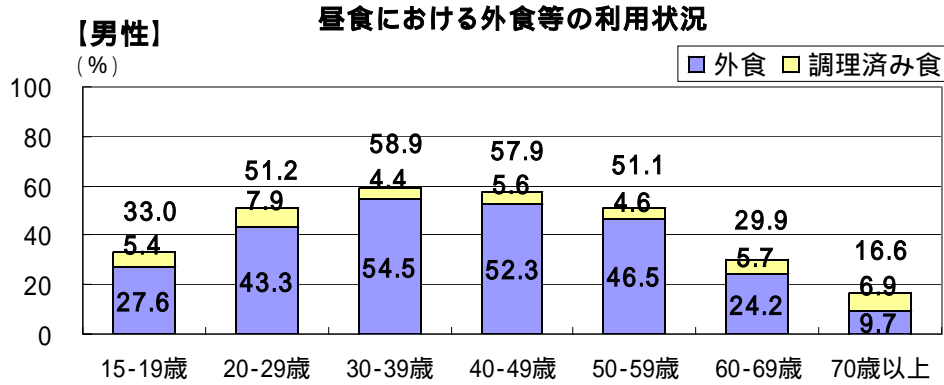
家族そろって食事(夕食)を食べる機会が少なくなっています。



(平成17年度京都府児童生徒の食生活等実態調査 京都府教育委員会)

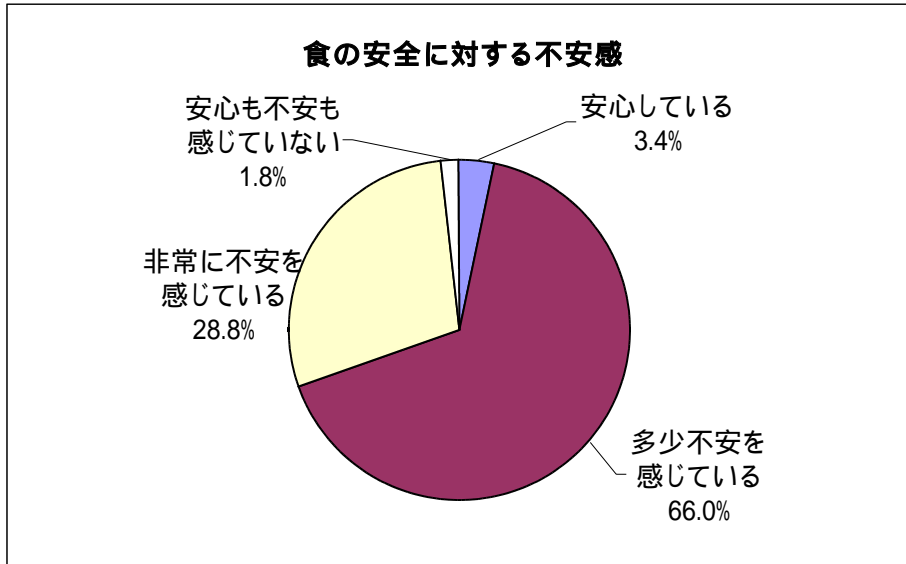
食の外部化（外食、調理済み食の利用）が進んでいます。

特に20～50歳代男性の2人に1人が昼食は外食等の利用となっています。



(平成16年国民健康・栄養調査 厚生労働省)

9割以上の方が食に対して何らかの不安を感じています。



(平成15年 食の安全性に関する意識調査 内閣府)

若い親の食生活についての意識と行動にギャップが見られます。

(例)

	アンケートでの回答	実際の行動	実行動について彼女達が語る理由
27歳主婦	栄養バランスを重視して、肉と魚を交互にし、野菜の多い料理を心がけている。	1週間に一度だけの魚、野菜は大変少ない。	家族が食べないものは作らないから。
33歳主婦	栄養バランスを考え、必ず野菜を料理につけている。	夕飯に冷凍のインゲンが添えられている程度。	生の野菜は高いから買わない。
35歳主婦	料理は手作りを重視。	レトルト食品や冷凍食品が頻出。	炒め物や冷凍食品の加熱、レトルト食品を使った調理以上は日常「作る気になれない」
39歳主婦	甘い炭酸飲料は子どもに飲ませたくない。	炭酸飲料をケース買いして飲ませている。	家ではみんな大好きなので、好きなものは我慢できないから仕方がない。

(岩村暢子著「変わる家族 変わる食卓」を基に農林水産省が作成)

## 【課題】

**健全な食生活を営むために、知識や判断力を身につけることが必要です。**

「食」を通じての健康や調理方法、食品の安全性についての知識など「食」に関する情報を提供

多様な媒体を活用した、様々な層への適切な情報の提供

「食」に関する学習機会の提供

保護者をはじめとする家庭への啓発

**各個人の健康に関する意識を高め、ライフステージにふさわしい食生活への改善が必要です。**

各世代(ライフステージ)に応じた食育の推進

幼少期からの家庭における食育の充実

学校、職場など生活の場に応じた食育の推進



## (2) 生産者と消費者との関係

### 【現 状】

都市部の農地が減少したことや、食品の広域流通の進展などにより、消費者が農林水産物を含む食品を目にするのは店頭が一般的で、農林水産物や食品の生産現場を目にしたり、生産者等と言葉を交わすことがほとんどなくなっています。

生産者と消費者の間の物理的・心理的距離が拡大することにより、生産に関する様々な情報が消費者に伝わらず、お互いの姿が見えにくくなっています。

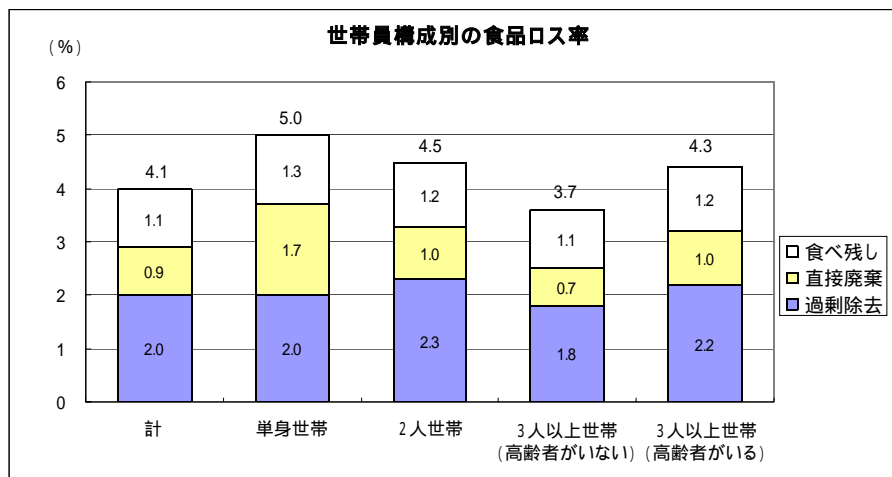
お金を出せば容易に購入できる状況から、食べ残しが大量発生している等、「食」の大切さや貴重さ、生産者の努力等が実感されにくくなっています。

小売店では、スライスされた肉や切り身となった魚など、加工され、料理しやすい形で並ぶため、生き物の生命を頂いて我々の栄養となっていることが実感されず、「食」に対する感謝の気持ちが醸成されにくくなっています。

消費者が何を基準に選択するかが、環境に大きく影響しています。輸入材料中心の食事を多く選択すると、他国の水等の資源を輸入することになる一方、輸送によるエネルギー消費等、環境への負担も増大します。

### 【データ】

家庭での食べ残し・廃棄による食品ロスが4.1%発生しています。



・**食品ロスの範囲**は、食品の可食部分の食べ残し及び廃棄であり、食品の廃棄とは、賞味期限切れ、作りすぎ、調理に失敗した等で食卓に出さずにそのまま捨てたもの(直接廃棄)と、大根の厚むきなど不可食部分を除去する際に過剰に除去した可食部分(過剰除去)である。

・**食品ロス率 (%)** =  $\frac{\text{食品ロス量}}{\text{食品使用量}} \times 100$  (平成17年度 農林水産省「食品ロス統計調査」)

食品廃棄物のうち一般家庭から発生するものは約 55% になります。

食品廃棄物の発生及び処理状況（平成 14 年度）（単位：万トン）

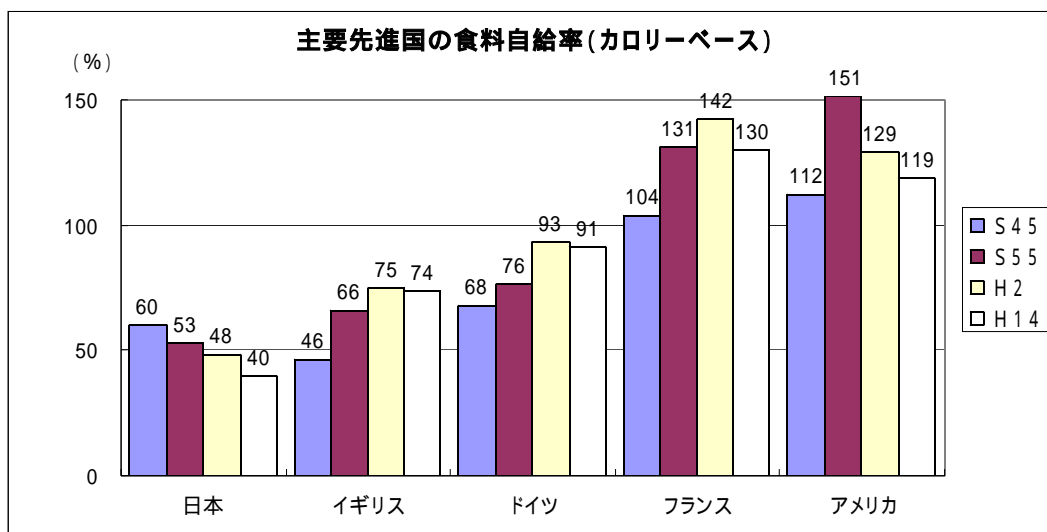
	発生量	処分量				
		焼却・埋立 処分量	再生利用量			
			肥料化	飼料化	その他	計
一般廃棄物	1,706	1,560	-	-	-	146
うち家庭系	1,189	1,168	-	-	-	21
うち事業系	517	392	43	31	52	125
産業廃棄物	448	121	124	134	69	327
合計	2,154	1,681	-	-	-	473

注 1：環境省「日本の廃棄物処理」、「産業廃棄物排出・処理状況調査報告書」及び

農林水産省「平成 15 年食品循環資源の再生利用等の実態調査」より農林水産省・環境省試算

注 2：「一般廃棄物」、「うち家庭系」の再生利用量については、内訳が不明なため「計」のみ記載

我が国のカロリーベースの食料自給率は主要先進国の中で最低の水準となっています。



平成 16 年度 農林水産省「食料需給表」

注：各国で食料自給率(カロリーベース)について公表されているものがないことから、FAOのデータを基に農林水産省で試算。

日本は、他国と比べて輸入する食料品が多いため、環境への負荷の大きさを示すフードマイレージの数値が大きくなっています。

輸入食料品におけるフードマイレージ比較：平成12年

国名	輸入食料品のフードマイレージ	
	総マイレージ (億 t・km)	1人あたり (t・km)
日本	5,002	3,955
韓国	1,487	3,226
米国	1,358	496

(農林水産省「食と農のQ&A」より)

**フードマイレージ = 食べ物の量 × 生産地から消費地までの距離**

トン・キロメートル (t・km) で表します。

農林水産政策研究所が提案した「フードマイレージ」の考え方を基にしています。

## 【課題】

生産者と消費者が交流するなど、農林水産業・食品製造業の現場を理解する機会を増やすことが必要です。

「食」を生み出す場としての農林水産業や食品製造業に対する、消費者の理解を深めることが必要で、そのことが「食」への感謝の気持ちを育むことにつながります。

京都府内の農林水産物・食品を京都府内で消費する等、地産地消の推進が必要です。

### (3) 地域の食文化の伝承

#### 【現 状】

旬の素材の味を生かした、和食の技術に基づく献立が少なくなっています。

目で見て美しいと感じる、素材の香りを楽しむ等、食事を五感で味わうことができない食卓が増え、食べるのが楽しみと感じない子どもたちもいます。

京都府内には、優れた農林水産物や多彩な加工食品が存在し、それらを使った「おばんざい」や様々な郷土料理、行事食が継承されています。

核家族化の進展などライフスタイルの変化や、外食の増加など食の外部化が進むに伴い、かつて身近にあった郷土料理や行事食に接する機会が減少しています。

郷土料理や行事食を継承する担い手が高齢化により減少している上、若い担い手に継承する機会も少なくなっています。

#### 【課 題】

地域で生産された旬の素材の味を生かした食事と出会い、「食」を通じて感性を養うことが必要です。

五感で味わう食卓により、食べるのが楽しいと感じる子どもたちを増やすことが必要です。

地域の食文化を継承、発展させることが必要です。

食生活改善推進員や生活研究グループ員などを中心に、郷土料理や行事食を継承する担い手を増やすことが必要です。

#### (4) 地域における取組

##### 【現 状】

各地域で、食生活改善推進員や生活研究グループ、農業関係団体などによる様々な食育の取組が行われています。

食育の取組を行う際に、講師や体験学習の受け入れ先などを探ることが難しいといわれています。

小学校、保育所や幼稚園における熱心な食育の取組も、それぞれ単独の取組が大半であり、連携のとれた継続性のある取組が少ない状況です。

##### 【課 題】

効果的な食育を実施するには、情報の共有化が図れる関係者の食育ネットワークを構築することが必要です。

コーディネーター役（調整役）を明確にする必要があります。



## 2 食育に生かす京都府の特色

---

京都府には、里・山・海の自然の恵みである優れた農林水産物や、多彩な加工食品が存在し、それらに身近に接することができる環境があります。また、精進料理等の京料理、おばんざい、様々な行事食や茶の湯など、伝統的な文化が継承されてきています。そして、このような「食」に携わる優れた技術を持つ人材にも恵まれています。

一方、府内には大学が多く、学生が全国各地から集まり、更に、多くの観光客が来訪している等、様々な人たちが集まる地域でもあります。

つまり、京都府は食育を行うにあたって、多彩な資源を持ち、恵まれた環境にあると言えます。

こういった特色を推進しようとする食育計画に生かし、京都府らしい食育を、府民・行政・団体みんなで取り組んでいくことが大切です。

### 【京都府の主な特色】

#### **食育の取組に生かせる現場・産物・文化・人材に恵まれている。**

京野菜等の生産現場が身近にある。

豊かな海の幸、山の幸がある。

伝統的加工品がある。(湯葉、豆腐、漬物、京菓子など)

京料理(精進料理他)、おばんざい、郷土料理、行事食がある。

茶の湯の文化がある。(宇治茶)

食に携わる優れた技術を持つ人材に恵まれている。

#### **食育の対象者が多様である。**

大学生が多い。

観光客(修学旅行生)が多い。

### 3 計画の基本的事項

#### (1) 計画策定の趣旨

京都府における食育推進の方向性と、その取組を具体化した全体像を示し、関係者・関係組織と役割分担しながら、府民みんなで「食育」を推進するため、本計画を策定します。

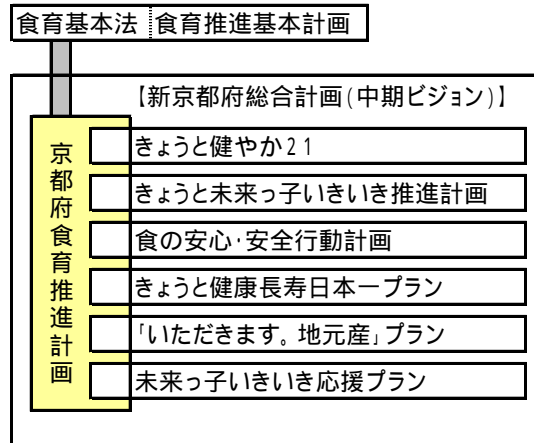
#### (2) 計画の対象期間

本計画の対象期間は、平成22年度までとします。

必要に応じて見直しを行い、新たな計画策定を検討します。

#### (3) 府関連計画等と食育推進計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第17条第1項の規定に基づく都道府県推進計画とし、更に、本府の関連計画等と連携・調和を図りながら、総合的な府民運動として推進します。



計画・プラン名	所管	計画の性格	食育推進計画との関連
きょうと健やか21	保健福祉部	生涯を通じた健康の保持・増進を目指し、府民自らが生活習慣病予防を実践するための計画	食を通じた健康づくりや、いきいきと生涯を過ごすための生活習慣を身につけることを支援する取組
きょうと未来っ子いきいき推進計画	保健福祉部	次代の社会を担う子どもたちが健やかに生まれ、育つ環境を整えていくための計画	子どもの健全な食生活を推進し、心と体の健康の確保に努める
食の安心・安全行動計画	食の安心・安全プロジェクト	京都府食の安心・安全推進条例に基づき、食の安心・安全の確保に関する取組を総合的かつ効果的に推進するための計画	食の安心・安全に関する情報提供や、食品関連事業者と消費者との交流、消費者における学習活動等によるリスクコミュニケーションを推進
きょうと健康長寿日本一プラン	保健福祉部	健康寿命(病気や介護状態にならず自分の力で生活できる期間)を伸ばすための行動計画	食育や食環境を整備する等、食を通じた健全なからだところづくりを推進
「いただきます。地元産」プラン	農林水産部	地産地消の一環として、学校給食や病院、福祉施設での安心・安全な京野菜や京都米等、地元産農産物の利用促進と、「朝市・直売所」等、地域の農家との触れ合いを進めるプラン	学校給食への地元産農産物の提供と利用を通じて、子ども達等に対して、食と農との結びつきを理解してもらう取組や「朝市・直売所」等、地域の農家との触れ合いを進める取組
未来っ子いきいき応援プラン	保健福祉部	次代を担う子どもが本来持つ育つ力、共に生きる力を育成するため、子育て・子育て・子育てを推進するとともに、虐待等子育てに困難を伴う家庭を重点的に支援していくシステムづくりを目指すプラン	子どものことからの健康の確保のため、食育や豊かな遊び環境など子どもの生活環境の整備を推進

## 4 府民の連携で取り組む食育

### (1) 基本理念

#### ゆりかごから始める京都の「食」の伝承

～「食」を通じて、人の絆を再構築～

誕生直後から食育をスタートさせ、「食」に対する興味・関心を持たせ、健全な食生活を送る基礎をつくることが重要です。この早期に開始することを『ゆりかごから始める』としています。

また、刺激的で濃厚な脂質や砂糖の味になじんでしまうと、素材そのものの持つ味や、昆布やかつお節等和食の繊細なだしのおいしさ・旨味では物足りないと感じる味覚が形成されることとなります。旬の素材を生かした郷土料理や行事食、おばんざいをおいしいと感じる味覚を育むことを、『京都の「食」の伝承』と表現しています。

各家庭や地域に伝えられた郷土料理や行事食を、家庭内や地域内の先達から聞き、あるいは、実地に伝承されることは、人のつながりを強化することにもつながります。更に、食卓を共に囲むことを大切にしていく等、人と人とのコミュニケーションを大切にすることを『「食」を通じて、人の絆を再構築』として、サブテーマにしています。

『京都の「食」の伝承』を实践する人を増やすことを通じて、将来にわたる府民の健康づくりや地元産物への理解、食文化の伝承を進めていくことが重要です。





## (2) 取組の方向

家庭（府民）や京都府、市町村、学校、関係団体が、それぞれの役割をしっかりと認識し、連携して、ライフステージに対応した次の取組を進めることが必要です。

### 1 「食」を通じて生きる力を身につけ、健康な心身と豊かな人間性を育む

#### 健全な食生活を営む府民を増やす取組

健全な食生活に必要な知識の啓発と、「食」を通じた健康づくりの意識の醸成

食材や、「食」の安心・安全についての知識を豊かにし、食べ物を選択する力や料理ができる力など、「食生活を営む力」を育成

食育の原点である家庭を中心とした、子どもたちの望ましい食習慣づくり

### 2 「ほんまもん」( )の「食」と出会い、五感で味わう力を育む

#### 生産者と消費者の絆を深め、「食」を大切にすることを培う取組

朝市や直売所等を拠点とした、生産者と消費者の交流や食文化の伝承  
様々な媒体を通じた、農林水産団体、食品加工団体や流通関係者からの情報発信

農業が水や生き物等、環境と深く関わることや、日本の食料輸入が輸出国の環境にも負荷を与えていること等を学習

#### 「食」に感動する機会をつくる取組

子どもたちに、学校給食への地元産物の活用や農業体験等、体験型の食育を通じた、郷土の食文化への理解促進と伝承

郷土料理や行事食など、地域の旬の素材を生かして調理した味に出会う食育の取組

( )「ほんまもん」:

この計画では、安全で品質が高く、本来の(伝統的な)味で、かつ、「食べる人のことを考えて、心を込めて誠実」につくられた食材、加工食品、料理の意味で使用しています。

地域でとれた旬の農林水産物や、品質の高い食材を生かして伝統的な(本来の)手法により製造・調理した加工食品、料理のことを指しています。

### 3 食育ネットワークをつくり、みんなで取り組む

#### 関係者が連携できる「食育ネットワーク」をつくり、情報の共有化を図る取組

関係者の交流や電子媒体の活用などによる情報ネットワークづくり

コーディネーター（調整役）を明確にし、関係者が連携

府全体の広域的なネットワークづくりと併せ、身近で参加しやすい小規模な

地域ネットワークづくり

#### 人材育成や活躍しやすい仕組みづくりと、食育に関するマンパワーを強化する取組

「食」全般にわたる幅広い知識・見識を持った人材づくり

既に食育活動の実績がある人達が、より活躍しやすい仕組みづくり

食生活改善推進員や生活研究グループ員、直売所・朝市開設者など様々な既存

組織に対する食育活動への参加や活動の拡充への働きかけ

#### 地域の取組を支援し、優良事例を府内全域へ拡大する取組

食育ネットワークにおいて、関係者間で情報を共有

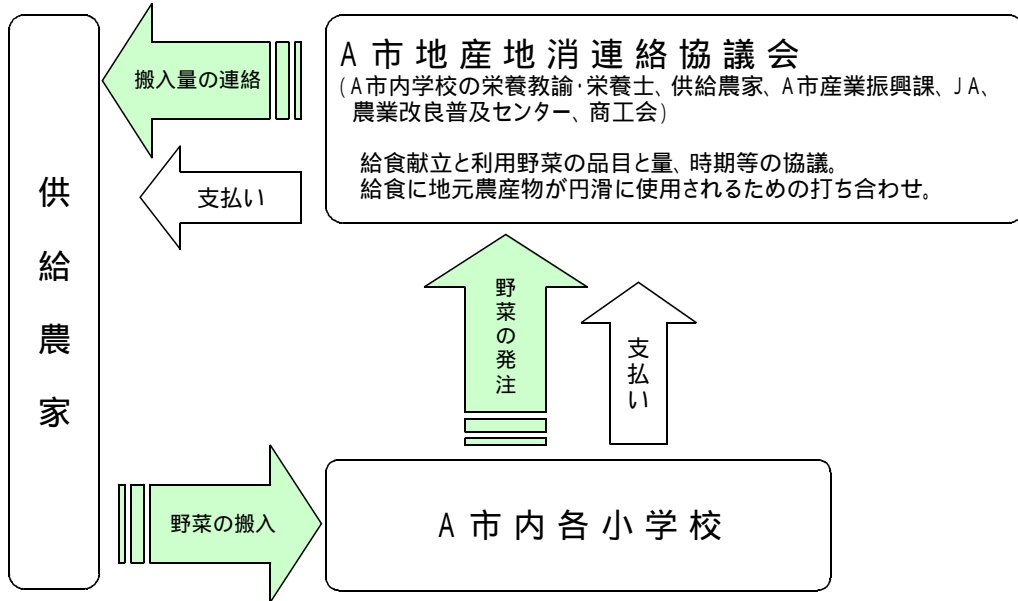
地域の優良事例を、様々な媒体、機会を通じて情報提供し、優れた取組を拡

大

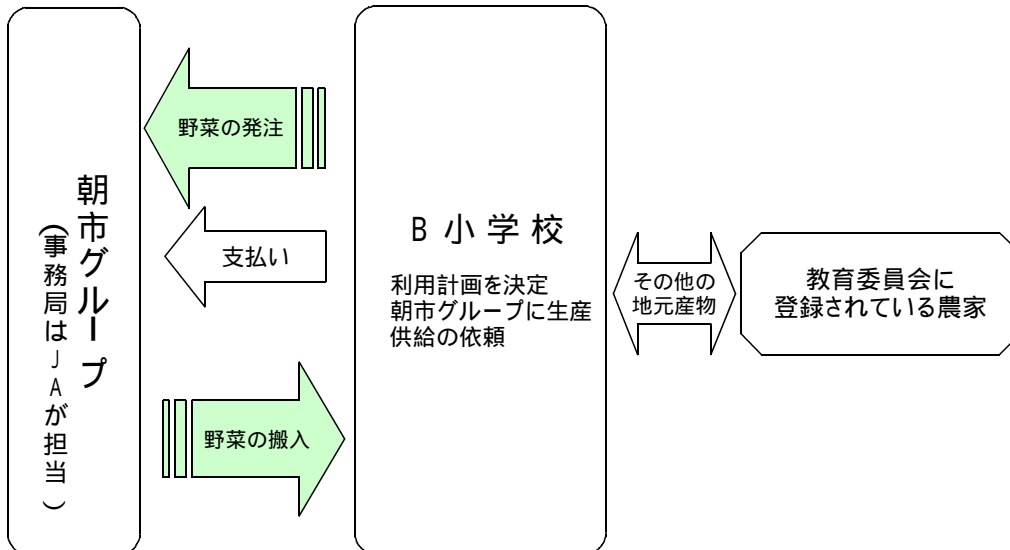


## 学校給食への地元産農産物供給の仕組み（モデル例）

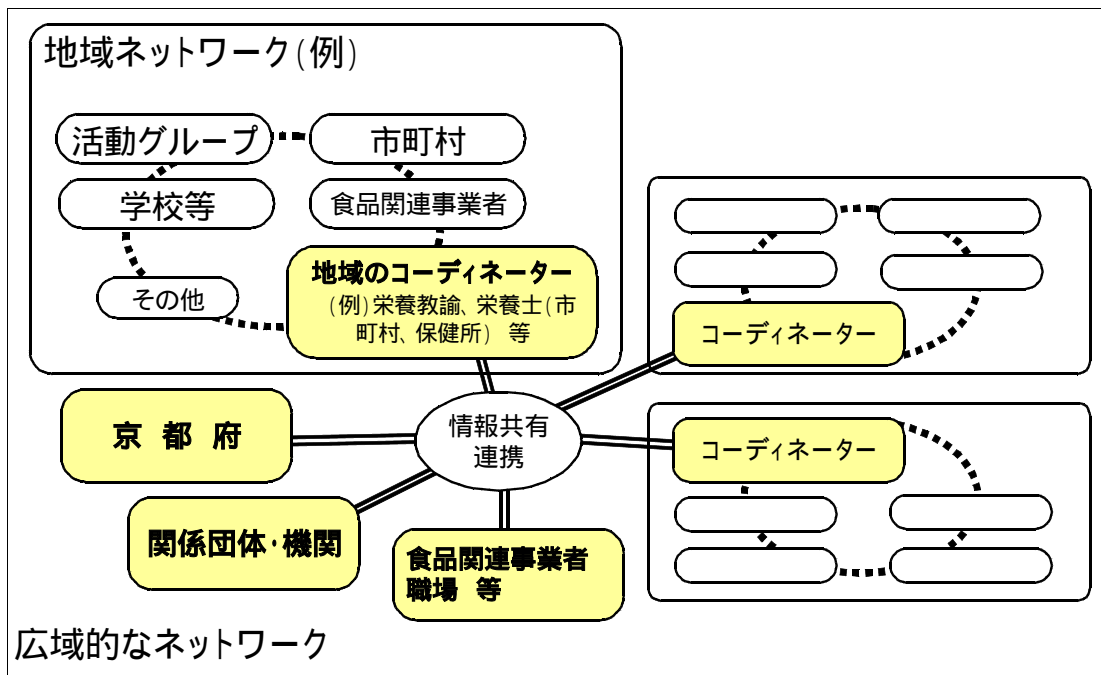
### （モデル1）地産地消連絡協議会を設置する方式



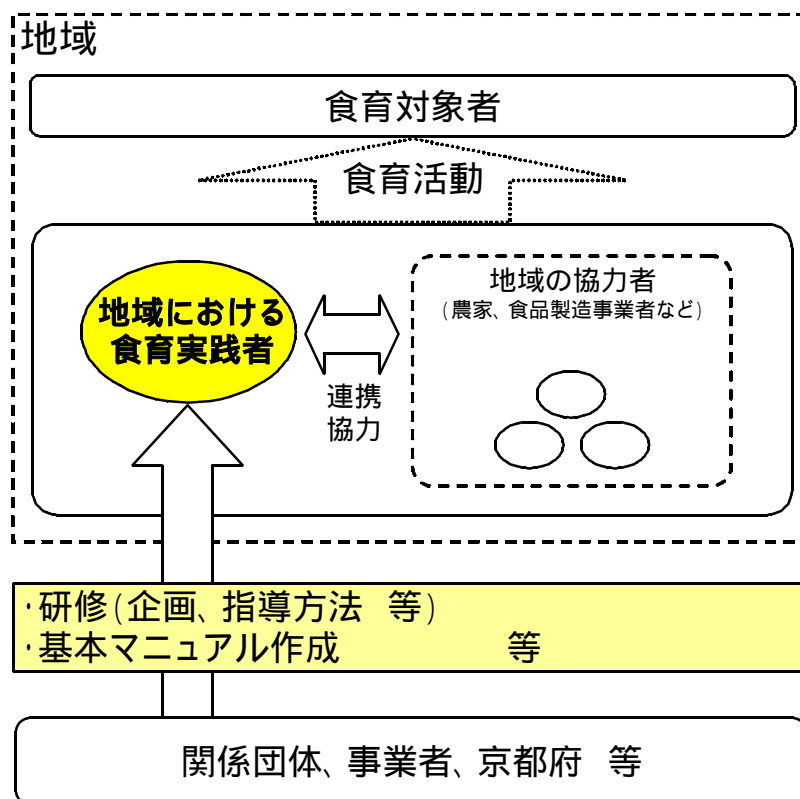
### （モデル2）朝市グループが小学校に供給する方式



## 食育ネットワークとコーディネーター（イメージ）



## 地域における人材活性化・強化（イメージ）



### (3) 家庭(府民)と関係者の役割

食育推進計画を実効性のあるものにしていくためには、府民一人ひとりが、食育に対する関心を高め、健全な食生活を実践することが大切です。

このため、京都府をはじめ、市町村、食品関連事業者や地域社会などがそれぞれの役割を果たし、府民の健全な食生活を支える環境づくりに努める必要があります。

#### 家庭(府民)の役割

食生活の大部分を担う家庭の役割は、食育を推進する上で最も大切な場であり、食育の原点です。

特に、成長期にある子どもたちにとって、朝食の欠食、孤食、偏った栄養摂取等、食生活の乱れは、将来にわたって心身の健康に大きな影響を及ぼすことから、日々、バランスのとれた健全な食生活を実践し、家族みんなで「食」について学ぶ機会を積極的に持つことが大切です。

##### 一人ひとりの自覚と実践

- ・食品や食材を選び、調理し、味わうなど「食」にかかわる能力を高める。
- ・「食」に関心を持ち、様々な情報を適切に選択・判断する能力を高める。

##### 家族みんなで食育を推進

- ・家族そろって食卓を囲んだり、行事食を楽しむ等、食を通じたコミュニケーションを心がける。
- ・家族みんなで、望ましい生活習慣や食習慣について学ぶ機会を積極的に持ち、実践する。

##### 子育てにおける望ましい食習慣づくり

- ・子どもが食べることを楽しいと思える食生活を実践する。
- ・買い物や調理など、子どもの年齢に応じた食事に関する役割を与え、食について自ら考え、行動する子どもを育てる。
- ・早寝・早起き、朝食をしっかりと食べ、適度な運動を行うなど、正しい生活リズムを確立させる。

##### 地域・学校における食育活動への参加・協力

- ・子どもたちに「食」を伝える担い手としての自覚を持ち、家庭内はもちろん、地域や学校などにおける食育の取組に参加する。

## 京都府の役割

府民が、「食」を通じて健康な心身と豊かな人間性を育むことができるよう、庁内関係部局が一体的に、市町村や地域の食育関係団体、事業者等と連携して、効果的に食育を推進します。

### 情報提供と人材育成

- ・食育活動の核となる人材の育成と、その活動を支援する。
- ・食育に関する情報を提供する。

### 食環境の整備

- ・外食産業等における食情報提供や健康弁当の提供を推進・支援する。

### 団体間の活動をコーディネート

- ・地域における食育ネットワークの形成を支援する。
- ・地域の活動団体相互の交流や協働事業を推進・支援する。

### 市町村、事業者等との連携

- ・地域の食育活動を、市町村と連携して支援する。

学校、保育所、幼稚園など、あらゆる機会を通じた食育の推進

保健所による食育の推進

栄養教諭等の配置の促進、及び研修を通じた資質の向上

## 市町村の役割

食育は各地域での活動が大切です。住民に最も近い自治体として、市町村は地域の特性を生かした施策を進め、積極的に地域の活動を支えることが期待されます。

### 地域活動の核となる人材の育成と活動支援

食育に関係する団体やグループのネットワーク化と交流の促進

地域活動団体の広域的な交流を支援するための国、府や他の自治体との連携・調整

学校、保育所、幼稚園など、あらゆる機会を通じた食育の推進

保健センターによる食育の推進

## 学校の役割

子どもが将来にわたって心身の健康と豊かな人間性を育むため、教育活動全体を通じた食育に取り組み、保護者や地域との連携・協力のもと、子どもたちが望ましい食習慣を身につけ、「食」の自己管理能力を培うことが必要です。

### 学校教育活動全体を通じた食育の推進

- ・「食」に関する指導計画を策定し、食育に対する教職員の共通認識のもと、組織的・系統的な食育を展開することにより、子どもたちにとって望ましい食習慣づくりを推進する。
- ・食育に関する教職員等の意識の向上を図る。
- ・各関連教科や特別活動など、あらゆる機会を通じた「食」に関する指導を充実することにより、子どもたちの「食」の自己管理能力を培う。

### 生きた教材としての学校給食の充実

- ・地域の特色や工夫を生かした給食を実施することにより、郷土への関心を深め、感謝の気持ちを育む。
- ・毎日の給食を通じて、食事のマナーや望ましい食習慣の形成を図り、好ましい人間関係を育成する。
- ・学校給食の充実を図り、食物アレルギー等の対応にも配慮しながら、子どもの将来にわたる健康の保持増進に努める。

### 家庭、地域との連携強化による地域に根ざした食育の展開

- ・家庭との連絡を密にし、食育に関する学習機会の充実と、保護者への正しい知識の普及や意識啓発を行う。
- ・生産者等、地域の「食」の専門家の支援・協力を得た食育の取組を実施するとともに、農作物栽培や調理等の体験活動に取り組む。
- ・市町村や保育所、幼稚園等と連携して、一貫した食育を進める。
- ・PTA等が主導する「早寝 早起き 朝ごはん」運動と連携して、「子どもの生活リズムの向上」を推進する。

## 食品関連事業者の役割

生産者等と消費者の距離を縮めるため、交流を積極的に行うとともに、生産・製造に関する情報の提供等が期待されます。

### 農林水産物の生産情報等の提供

- ・生産に関する具体的な情報を提供する。
- ・産地見学会や農業体験等、消費者との交流を促進する。

### 食品の製造・加工情報等の提供

- ・食品の製造・加工等について、分かりやすい説明ができる人材を育成する。
- ・食品製造・加工の見学・体験等を受け入れる。

### 外食・中食における健康づくりのためのヘルシーメニューや情報等の提供

## 職場の役割

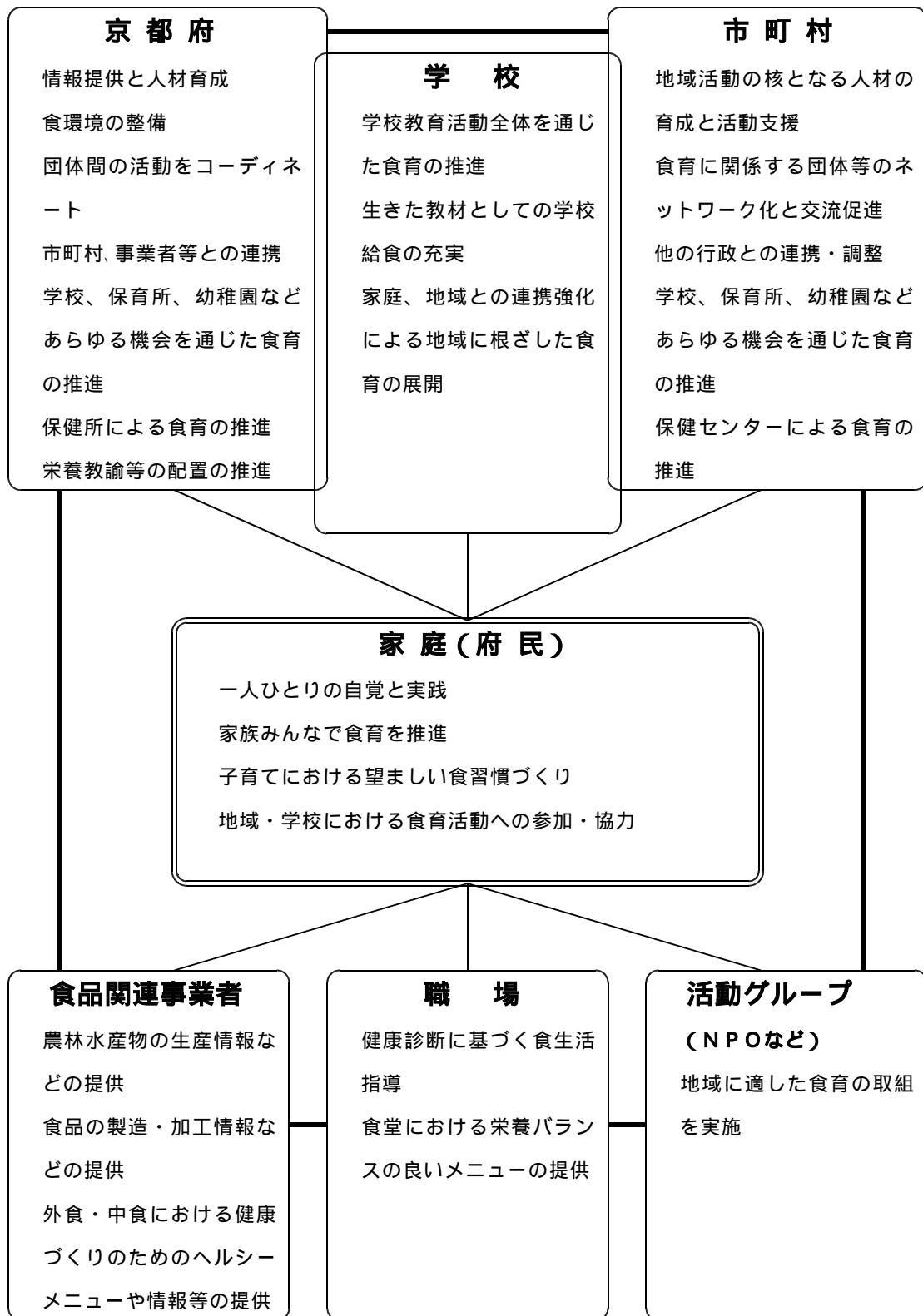
従業員の健康を保つため、健康診断結果に基づく食生活指導や、食堂における栄養バランスの良いメニューや健康情報の提供が期待されます。

## 活動グループ（NPO等）の役割

地域に適した食育の取組を実施し、府民に身近な地域において、食育の実践機会を提供することが期待されます。







#### (4) 関係者の連携と期待される効果

食育の取組内容や人材などの情報を共有し、関係者が相互に連携することで、より効果的な取組となることが期待されます。

連携に当たっては、その核となるコーディネーター（調整役）を明確にすることが必要です。

##### 効果的と考えられる連携例

###### 【保健関係者・医療関係者や関連団体の連携】

子育て準備期ともいえる妊娠・出産期を迎えた夫婦は、食に対する意識が高まることから、この時期の夫婦に対する食育に、関係者が連携して取り組むことにより、子育て期の食育をスムーズに開始することが期待されます。

###### 【保健関係者と保育所、幼稚園の連携】

食育の第一歩となる乳幼児に対する食育に、関係者が連携して取り組むことにより、保育者への啓発も含め、より効果的な取組が期待されます。

###### 【保健関係者と職域（職場）の連携】

ライフステージの中で長い期間を占め、また、生活習慣病の発症が急増していく時期にあたる職場において、関係者が連携して取り組むことにより、きめ細やかな食育の推進が期待されます。

###### 【保育所、幼稚園から小中高等学校、大学などの教育機関等の連携】

保育・教育機関が相互に連携することで、子どもにとってわかりやすく、身につけやすい、継続的、段階的な取組が期待されます。

###### 【生産者・食品事業者と学校の連携】

地元産品等の「ほんまもん」の教材を提供することで、実感の持てる効果的な取組が期待されます。

食教材の提供だけでなく、農作業体験や生産者による講義など、幅広い取組が期待されます。

###### 【PTAと学校の連携】

子どもへの食育と併せて、栄養教諭等が保護者への啓発を図ることにより、効果的な取組が期待されます。

## 5 ライフステージごとの取組

人は、母の体内では母体を通じて、生まれてからは食事をするにより命を育んでいます。人生の各ライフステージにおいて、必要な「食」に関する能力を習得していくことで、生涯を通じて心身共に健康で豊かな生活を営むことができます。

### 乳幼児期（0～5歳）

食生活に大きく関連する生活習慣の基礎づくりが行われる時期です。

正しい生活習慣を身につけるためには、起床、食事、就寝などの生活リズムを規則的に行うことが必要であり、親や家族がその模範を示し、一貫性のある態度で接することが重要です。

安らぎの中で食べる楽しさを感じ、自分の居場所としての安心感やコミュニケーション力を育む上で、家族と楽しく囲む食卓が重要です。

乳児期	母乳（ミルク）・離乳食をスムーズに移行するとともに、食べる意欲を育てる。
幼児期	味覚を育て偏食にならないよう、薄味を基本に、色々な食材を見たり食べたりを経験させ、食べる楽しさを知る。 噛む力・飲み込む力を育てる。 遊び、お腹がすき、おいしく食べる「食のリズム」を作る。

### 【取組事例】 保育所の子どもの枝豆収穫体験と紙芝居での学習

（京都府山城広域振興局）

保育所の子供たちが枝豆の収穫を体験しました。

綴喜おふくくんの会から、枝豆の生育の様子や収穫の方法について写真や絵で説明を受けた後、ほ場で枝豆を収穫し、給食の時間に目の前で湯がいてもらって食べました。根が付いたまま引き抜いた枝豆は家族へのおみやげにしました。

また、保健所職員による「栄養指導」紙芝居で、野菜を食べる大切さについて学びました。



## 少年期（6～18歳）

主として学校という集団の中で、身体面の成長と精神面での発達を通じて自我が形成される時期であり、親の価値観を伝える時期でもあります。

精神的に大きく成長がみられるこの時期は、個が確立する時期です。

自分自身で考え、健康のための行動ができるよう、知識や能力を身につけることが重要です。

早寝、早起き、朝食をしっかりと食べ、適度な運動を行うなど、正しい生活リズムを確立することが必要です。

家族そろっての食事で、コミュニケーションを大切にすることが必要です。学校や地域での食育の機会に、積極的に参加することが必要です。

小学生	朝食を必ず食べる、夜遅くに食べないなど、望ましい食習慣を身につける。 食事のマナーに気をつけて、よい食事のとり方を身につける。 食事にかかわる機会をもち、基本的な調理技術を身につけ、食に対して関心を広げる。
中学生 高校生	部活動や塾通い等、生活リズムが大きく変化するため、自分で適切な食事を選択できる力をつける。 栄養バランスを考え、極端に偏らないよう「食」の自己管理能力を身につける。 産地や添加物の表示など食の情報を見分ける知識を身につける。

### 【取組事例】 子どもたちが育てたお米や野菜を給食に使用 学校とPTAが協働で「朝ごはん」レシピづくり

（向日市：第3向陽小学校）

第3向陽小学校では、JAなど地域の関係機関と連携し、地場産物を学校給食に積極的に取り入れるとともに、田植えや野菜の栽培等の体験学習も実施し、収穫された米や野菜を給食に活用しています。

さらに、保護者を対象とした給食試食会や親子給食会を開催している他、PTAと協働して「簡単朝食レシピ集」を作ったり、朝ごはんの内容調査を実施するなど、家庭における望ましい食習慣の確立に向けた取組を積極的に実施しています。



## 青年期（19～29歳）

身体的発育が頂点に達し、その機能が十分に発揮される時期です。  
一人暮らし、就職、結婚、育児など人生の転換期が重なる時期です。生活習慣の大きな変化がみられることもあり、生涯の健康づくりを見つめた生活習慣を身につけるとともに、家庭だけでなく社会的なサポートも取り込み、健康を管理することが必要です。

自身や家族の健康、「食」について関心を持つことが必要です。  
外食や中食の上手な活用方法を習得することが必要です。  
学校や職場が行う健診や食育教室等に積極的に参加することが必要です。

大学生 社会人 (一人暮らし)	外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 食の情報を見分け、自分で調理ができる。 健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。
結婚して家庭を持つ前後	家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。
初めての妊娠期を迎えた夫婦	母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。
子育て中の親	子育てに必要な食の知識を得る。 乳幼児からの発達に応じた食事を実践する。 季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。

### 【取組事例】横断的に活動交流して地域の食育ネットワークを拡大

#### （きょうと健やか21推進丹後地域府民会議）

健康づくりを幅広い機関や団体で進めるための地域府民会議の中に、乳幼児から青少年の健康づくりを検討する「子ども未来部会」を設け、もっぱら食育をテーマに講演会や活動交流を展開して3年目になります。

保育所での食育絵本作成や野菜栽培、市保健センターの乳幼児健診でわかった子どもの食生活の実態、食生活改善推進員による小・中学校での指導などの報告会や、食育カルタ、丹後の郷土野菜、野菜たっぷりメニューなどの展示を行い、お互いの活動を学びあい、地域の食育ネットワークを広げています。





## 壮年前期（30～44歳）

心身ともに充実する時期ですが、仕事や子育て等、忙しい生活の中で無理をしがちです。健康的な生活習慣を維持するとともに、職場や市町村の健診を受診し、その結果を活用して、疾病につながりやすい生活習慣や食習慣の改善を図ることが必要です。

自分に合った食事を知り、健康づくりに努める。

栄養のバランスや生活習慣病と食事の関係を理解し、外食や中食も上手に活用する。

市町村や職場が行う健診や食育教室に、積極的に参加する。

社会人 （一人暮らし）	外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 食の情報を見分け、自分で調理ができる。 健診結果を正しく理解し、食習慣の改善を実践する。
結婚して家庭 を持つ前後	家族（配偶者）を通じて食の選択の幅を広げる。 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。
初めての妊娠期 を迎えた夫婦	母体・胎児の成育、また出産後の子育てを見据え、安心・安全な食品の選択や栄養バランスのよい食事を行う。
子育て中の親	子育てに必要な食の知識を得る。 乳幼児からの発達に応じた食事を実践する。 季節感や行事食を大切にし、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。

### 【取組事例】社員食堂から始める食習慣の改善

（ユニチカ（株）宇治事業所）

従業員の「健康づくり」のため、健診フォロー・喫煙対策・メンタルヘルス・運動習慣・食習慣改善の5項目の取り組みを行っています。

「食習慣改善」について自覚を促すため、食堂で献立の栄養成分表示を行う等、食情報提供店にも加入し、食生活をサポートしています。更に生活習慣病などをテーマとして喫食者にアンケートを実施し、その結果をもとに、管理栄養士の個別指導や卓上メモを設置するなどの啓発活動を行っています。

また、管理栄養士からのメッセージとして月刊「栄養通信」を発行し、情報提供に努めています。



## 壮年後期（45～64歳）

身体機能が徐々に低下し、生活習慣病を発症する危険性が高くなる時期であり、健康に対する関心も高まります。これまでの生活習慣を見直し、自分の体調にあった食生活を確立することが必要です。

また、郷土料理や行事食などの食文化を楽しみ、若い世代へ伝えることも大きな役割です。

生活習慣を見直し、体調にあった食生活を実践する。

市町村や職場が行う健診や食育教室に積極的に参加する。

ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵を生かして、郷土料理や行事食の継承に協力する。

食育の活動等を通じて、地域とのコミュニケーションを心がける。

子育て中の親	子育てに必要な食の知識を得る。 乳幼児からの発達に応じた食事を実践する。 季節感や行事食を大切に、郷土料理などを取り入れ食文化を伝承するとともに、「我が家の味」をつくる。 子どもの興味に応じた体験学習に進んで参加する。
子離れ後の世代 定年退職後の世代	生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。 若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。

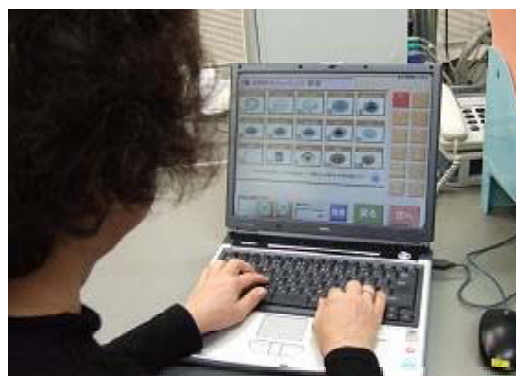
### 【取組事例】 あなたの食生活診断します。

（京都府栄養士会）

健康づくり関係のイベントなどで、参加者にパソコン画面を見ながら料理の写真を選んでもらうだけで、目標のエネルギーに対して摂取した栄養量や食品の過不足がすぐにグラフで表示されるシステムを利用し、食事診断を行っています。

栄養バランスが一目で分かるので、食事を見直すきっかけになっており、また結果に応じた食事の改善指導や、おすすめメニューを印刷して持ち帰ってもらうことで、その後も実践してもらうことにつなげています。

イベント以外でも、相談（無料、予約制）は常時受け付けており、入力は1日分から可能ですが、3日分程度で判定する方がより正確に自分の食事の傾向が分かります。



## 高年期（65歳以上）

退職や子どもの自立など生活環境が変化し、75歳以上では体力の低下が著しく、様々な疾病にかかりやすくなる時期です。

生きがいをもって暮らし、家族や友人と食事をともにするなど、身体的・精神的な活動を続けることが大切です。

また、郷土料理の伝承や食に関する知恵を、若い世代へ伝えることも大きな役割です。

年1回は健診を受け、食育教室に積極的に参加するなど、「食」に基づく健康管理に努める。

家族や友人などとともに、楽しい雰囲気の中で一緒に食事をするよう心がける。

ボランティアや町内会等の活動に参加し、自身が持つ経験や知恵を生かして、郷土料理や行事食の継承に協力する。

食育等の活動を通じて、地域とのコミュニケーションを心がける。

子離れ後の世代

生活習慣病などを予防し、体調に合った食生活を確立する。

定年退職後の世代

若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。

### 【取組事例】 退職後のセカンドライフに向けた男性料理教室

（京都府食生活改善推進員連絡協議会）

50・60歳代の男性を対象に、府内各地で「50歳からの食と生きがいサポート教室」を開催し、調理実習や簡単健康チェックなどを行いました。調理を一緒にすることで参加者同士の輪ができ、試食時間は話がはずみ、料理や食事の楽しさを再発見する機会や地域での仲間づくりのきっかけにもなりました。調理の手際は回を重ねるごとに良くなり、家でも復習するなど、家庭で料理を始める方もありました。

同様の教室は、引き続き各地で開催されています。





# ライフステージごとの取組一覧表

ライフステージ	乳幼児期 (0～5歳)	少年期 (6～18歳)	青年期 (19～29歳)	壮年前期 (30～44歳)	壮年後期 (45歳～64歳)	高年期 (65歳以上)
ライフステージ毎の食育の取組とは	健全な生活習慣の基礎づくり		心身の健やかな成長のための正しい生活習慣の形成		生涯の健康を見つめた健全な生活習慣の形成	
	健康的な生活習慣の維持		体調に合った食生活の確立		体調に合った食生活の実践	
	【乳児】 食べる意欲を育む。	【幼児】 食べる楽しさを知る。	【小学生】 望ましい食習慣を身につける。	【中学生・高校生】 「食」の自己管理能力を身につける。	【大学生・社会人(1人暮らし)】 外食を利用する時は、栄養バランスを考えて選択できる。 食の情報を見分け、自分で調理ができる。	
					【結婚して家庭を持つ前後(新婚夫婦)】 家族の健康づくりを意識した食生活を始める。	【初めての妊娠・出産期を迎えた夫婦】 母体の健康・胎児の成育と子育て期間を見据えた食生活を実践する。
				【子育て中の親】 子育てに必要な「食」の知識を得る。 子どもの発達過程に応じた食事を実践し、基礎的な知識を教える。	【子離れ後、定年退職後の世代】 若い世代へ食文化を伝承する場に積極的に参加する。	

家庭	<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者が乳幼児や青少年に模範を示す。</li> <li>食育実践の機会をつくる。(家族で食卓を囲む機会を増やす。など)</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族の世代に合わせた情報を得る機会(子育て教室、料理教室など)に参加する。</li> <li>世代間で食文化の伝承が行える機会をもつ。</li> </ul>					
食品関連事業者	<ul style="list-style-type: none"> <li>各世代に応じた体験学習の場を提供する。</li> </ul>					
	<ul style="list-style-type: none"> <li>各世代の食育に対応した製品、サービスを提供する。</li> <li>出前講座や都市農村交流を通じて、消費者に適切な情報を提供する。</li> </ul>					
活動グループ (NPOなど)	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育実践の場を提供する。(子育て教室、料理教室など)</li> <li>食育に関する情報を提供する。</li> <li>コミュニケーションの場を提供する。(子育て中の親のネットワークなど)</li> </ul>					
職場	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域の特色や栄養面での工夫を生かした食堂メニューを提供する。</li> <li>健康診断の結果に応じた食生活指導を充実させる。</li> </ul>					
京都府 市町村	<ul style="list-style-type: none"> <li>発育、発達段階に応じて食べる力を育成する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>教職員の共通認識のもとで、学校教育活動全体を通じて、児童・生徒に対する食育を組織的・計画的に実施する。</li> <li>給食や栄養教諭等を効果的に活用する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>保護者・地域との食に関する情報交換を活発にする。</li> </ul>	
学校、保育所、 幼稚園	<ul style="list-style-type: none"> <li>保育所、幼稚園と小中高等学校との連携のもとで、食育を組織的・計画的に実施する。</li> </ul>					
保健関係者	<ul style="list-style-type: none"> <li>発育、発達段階に応じて食べる力を育成する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠・出産期を迎えた夫婦に対して、食に関する指導、情報提供を行う。</li> <li>子育て支援の場を提供する。</li> </ul>			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病を予防する食生活について指導、情報提供を行う。</li> </ul>					

## 6 計画推進のための取組

### (1) 健全な食生活を営む府民を増やす取組

家庭における食育の推進

「朝ごはんを毎日食べる」運動等の展開  
「食」の大切さや望ましい食習慣等についての啓発  
栄養指導・相談対応の充実  
初めて父親、母親になる夫婦の妊娠・出産期の子育てを意識した食育における保健・医療機関、NPO等の連携  
親子料理教室等、「食」を楽しみながら学ぶ機会の提供

学校、保育所、幼稚園等における食育の推進

食育に関する計画・指針等の作成  
食育に関する教職員等の意識の向上  
あらゆる機会を通じた「食」に関する指導  
地域の特色や工夫を生かした給食の実施  
食生活改善推進員や生活研究グループ員、生産者等、地域の「食」の専門家の協力を得た食育の取組  
農作物栽培や調理等の体験活動  
学校・保育所・幼稚園が連携した食育の推進  
栄養教諭等の配置の促進

職場等における食育の推進

職場における健康診断の機会を利用した食生活指導  
地域の特色や栄養面での工夫を生かした食堂メニューや弁当の提供  
大学での献血等の機会を利用した食生活指導

地域における食育の推進

「食事バランスガイド」の活用による「食生活指針」の普及・啓発  
医療機関等での食育の普及啓発  
食品関係事業者と連携した取組  
食生活改善推進員や生活研究グループ員等が行う料理教室等の活動  
「食」の安心・安全についての関係機関と連携した情報提供

### (2) 生産者と消費者の絆を深め、「食」を大切にすることを培う取組

生産者と消費者との交流の促進  
朝市、直売所を核とした食育推進グループの組織化  
「食」の生産状況や「食」と環境のかかわりについて学ぶ機会の提供  
農林水産業・食品製造の状況を消費者が学習できる農場・工房等の施設の情報提供

### (3) 「食」に感動する機会をつくる取組

農作業体験活動の促進  
郷土食など地域や旬の素材を生かした給食等の実施  
児童・生徒向けの調理実習等の実施  
子どもたちが「食」に関する知識を学び、ステップアップを図る取組の実施

### (4) 関係者が連携できる「食育ネットワーク」をつくり、情報の共有化を図る取組

学校、市民団体、NPO等の情報の交換と共有化  
共同事業（連携事例）の紹介  
コーディネーター（調整役）の設置と育成  
関係団体で構成する協議会の設置

### (5) 人材育成や活躍しやすい仕組みづくりと、食育に関するマンパワーを強化する取組

「食」に関する専門的知識を有する者の養成  
栄養教諭等の研修を通じた資質の向上  
食育を推進する人材への講習の実施、認定による人材育成  
栄養士等、食育に関わる職業を志す学生を活用した取組

### (6) 地域の取組を支援し、優良事例を府内全域へ拡大する取組

優良事例の紹介及び取組の拡大

## 7 計画の目標

### 【成果目標】 健全で豊かな食生活をとおして、健康長寿の京都を実現

計画推進のための取組によって、府民が「食」に興味・関心を持ち、積極的に「食」や健康に関する知識を習得して、よい食習慣を身につけることを目指します。そうすることで、府民が健全で豊かな食生活を実践することができます。

そして、「食」を通じ、健全な心身を養うことにより、「健康長寿の京都」を実現することを食育の成果目標とします。

#### 取組の方向と具体的な目標

事 項	現 状	目 標
<b>健全な食生活を営む府民を増やす取組</b>		
(1) 食育に関心を持っている府民の割合	70%	90%以上
(2) 朝食をほとんど食べない児童の割合	3%	0%
朝食を毎日食べている児童の割合	90%	95%以上
(3) 「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」 年間販売種類	21種類	40種類以上
(4) 食情報提供店の店舗数	194店	800店以上
(5) 「食」に関する指導計画を策定・実施している公立学校の割合	-	100%
<b>生産者と消費者の絆を深め、「食」を大切にすることを培う取組</b>		
(6) 農林水産業・食品製造の状況を消費者が学習できる農場・工房等の施設がある市町村の割合	67%	80%以上
<b>「食」に感動する機会をつくる取組</b>		
(7) 府内産野菜を年1回以上給食に利用する小・中学校の割合	79%	100%
(8) 子どもたちが「食」に関する知識を学べる体験型の食育講習会を実施するモデル地域の数	-	20地域以上
<b>関係者が連携できる「食育ネットワーク」をつくり、情報の共有化を図る取組</b>		
<b>人材の育成や活躍しやすい仕組みづくりと、食育に関するマンパワーを強化する取組</b>		
<b>地域の取組を支援し、優良事例を府内全域へ拡大する取組</b>		
(9) 食育ネットワークの形成 ～食育に関連した活動を行う府民グループ数～	-	100グループ以上
(10) 推進計画を作成・実施している市町村	0%	60%以上

## 【 数値目標の説明 】

	事項	現状	目標 (平成22年度 まで)	説明
				根拠の統計等
( 1 )	食育に関心を持っている府民の割合	70%	90%以上	<p>食育を府民運動として推進し、その成果を上げるためには、府民一人ひとりが自ら食育の実践を心掛ける必要があるが、これにはまずより多くの府民に食育への関心を持ってもらうことが欠かせない。このため、食育に関心を持っている府民の割合について、現状より20%の増加を目標とする。</p> <p>内閣府「食育に関する特別世論調査」(平成17年9月)における全国値(「食育に関心がある」又は「どちらかといえば関心がある」と回答した者)</p>
( 2 )	朝食をほとんど食べない児童の割合	3%	0%	<p>子どもの食生活の乱れが様々な場面で指摘されており、成長段階からの食の問題は、子どもの将来にわたる心身の健康に大きな影響を及ぼすことが懸念されている。特に顕著な例として、朝食の欠食が挙げられ、家庭の教育力の低下や不規則な生活習慣に大きな要因があると考えられていることから、朝食を欠食する子どもの割合の減少及び毎日朝食を摂る子どもの割合の増加を目標とする。</p> <p>具体的には生活習慣の形成途上にある児童(小学校2年生及び5年生)について、平成17年度に3%となっている割合(「朝食をほとんど食べない」と回答した者)を0%とし、90%となっている割合(「朝食を毎日食べている」と回答した者)を95%以上となることを目指す。</p>
	朝食を毎日食べている児童の割合	90%	95%以上	<p>京都府教育委員会「平成17年度京都府児童生徒の食生活等実態調査」(「朝食をほとんど食べない」と回答した割合及び「朝食を毎日食べている」と回答した割合)</p>
( 3 )	「健康ばんざい京のおばんざい弁当シリーズ」年間販売種類	21種類	40種類以上	<p>府民が健全な食生活を実践するには、質・量ともにバランスの良い食事が、分かりやすい情報を伴って提供されることが欠かせない。さらに、望ましい食事を量を知り、健康づくりのきっかけとなることも大切である。このため、栄養バランスや京都らしさに関する基準を満たし、認定マークを表示した「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」が、より利用されるように種類を増加させ、現状の2倍が販売されることを目標とする。</p> <p>京都府保健福祉部健康増進室調べ (平成18年4月～11月における弁当の認定数)</p>
( 4 )	食情報提供店の店舗数	194店	800店以上	<p>生活スタイルの変化等から、外食への依存度が高まりつつあり、こうした状況に対応して府民の健康づくりを進めるためには、家庭内の食事だけでなく、外食・中食も含めた食生活支援が必要です。このため、飲食店等が提供メニュー等に健康や栄養に関する情報の提供を行う食情報提供店が800店以上になることを目標とする。</p> <p>京都府保健福祉部健康増進室調べ (平成18年3月における加入店舗数)</p>
( 5 )	「食」に関する指導計画を策定・実施している公立学校の割合	-	100%	<p>子どもの発達段階に応じた効果的な食育を展開するためには、学校教育活動全体で組織的・系統的に食育を推進していく必要がある。そのためには、各関連教科や特別活動等にわたる「食」に関する指導計画(各教科・領域等の連携を図って学校全体で推進するための指導計画)を策定し、全教職員の共通理解のもとで実施することが不可欠である。このため、計画を策定・実施している府内公立学校の割合を平成22年度までに100%にすることを目標とする。</p> <p>京都府教育庁保健体育課により調査・把握する予定</p>

	事項	現状	目標 (平成22年度 まで)	説明
				根拠の統計等
(6)	農林水産業・食品製造の状況を消費者が学習できる農場・工房等の施設がある市町村の割合	67%	80%以上	<p>「食」への感謝が薄らいでいると言われる現代、子どもから大人までが、農林水産業や食品製造業に携わる人々の苦労や努力を肌で感じ、「食」への関心や理解を深めることが必要である。そのためには農場や工房等で、生産や加工等の体験や学習ができる場を提供し、「食」に対する知識の醸成をはかり、「食」の大切さを身をもって体感できる環境づくりをしていかなければならない。このため体験学習が可能な農場や工房等のある市町村の割合を80%以上とすることを目指す。</p> <p>農林水産省「農林漁業体験学習の取組(教育ファーム)実態調査」(平成18年2月)より京都府分を抜粋 (「教育ファーム」に取り組む市町村数割合。「教育ファーム推進計画」の策定有無は問わない。)</p>
(7)	府内産野菜を年1回以上給食に利用する小・中学校の割合	79%	100%	<p>地元の農産物を利用した学校給食を進めることは、地産地消につながることも、広く子どもたちに地域の農業や食文化への理解を深めてもらう機会のひとつとして重要である。このため、府内産野菜を年1回以上利用した学校給食を通じて、「農」と「食」への関心を高める取組を実施している小・中学校(学校給食を実施している公立小・中学校)の割合を79%(17年度)に対して100%にすることを目指す。</p> <p>京都府農林水産部農産流通課調べ</p>
(8)	子どもたちが「食」に関する知識を学べる体験型の食育講習会を実施するモデル地域の数	-	20地域以上	<p>子どもが「食」に関して学び、知識や技術を得ることが、生涯の生活を健全に過ごす基礎となる。また、子どもを通じて、各家庭(親)への波及効果も期待できる。このため、子どもたちが「食」に関する知識を学べる体験型の食育講習会を実施するモデル地域の数をもとに20地域以上とすることを目指す。</p> <p>食の安心・安全プロジェクトにより調査・把握する予定</p>
(9)	食育ネットワークの形成～食育に関連した活動を行う府民グループ数～	-	100グループ以上	<p>食育を府民運動として推進し、府民一人一人の食生活で実践してもらうには、食生活の改善など各地域で生活に密着した活動を行っている府民グループの果たす役割が重要である。このため食育の推進に関わる府民グループ数を増加させることを目指し、100グループの府民グループが食育ネットワークに参加することを目指す。</p> <p>食の安心・安全プロジェクトにより調査・把握する予定</p>
(10)	推進計画を作成・実施している市町村	0%	60%以上	<p>食育を府民運動として推進していくには、府全域においてその取組が進められることが必要である。食育基本法では、市町村に推進計画の作成に努めることを求めている。このため、推進計画を作成・実施している市町村の割合を60%以上とすることを目指す。</p> <p>食の安心・安全プロジェクトにより調査・把握する予定</p>

## **8 推進体制と計画の進行管理**

---

### **(1) 推進体制**

#### 府民運動として推進

食育にかかわる団体と連携し、食育を府民運動として推進します。

府民により近い市町村と連携し、それぞれの役割に基づく取組を進めます。

食育にかかわる団体で構成する協議会を設置します。

#### 京都府における推進体制

庁内連絡調整会議により、関係部局が連携し、総合的に食育の取組を進めます。

### **(2) 計画の進行管理等**

#### 行動計画の管理・公表

本計画に基づき年度別計画を策定するとともに、年度別計画の実施状況をまとめ、ホームページ等で公表します。

#### 実施状況の点検と翌年度計画への反映

本計画に基づく取組の年度別実施状況をまとめ、関係団体が構成する協議会において、毎年、点検します。

その点検結果を、翌年度の計画に反映させます。

## 【参考資料】用語集

### ア行

#### 栄養教諭

学校において子どもたちに対する「食に関する指導」と「学校給食の管理」を一体的に行う教職員のことです。国が平成 17 年 4 月から制度を導入し、京都府では平成 18 年 4 月から学校への栄養教諭の配置を開始しました。今後、学校における「食に関する指導」の中核的な役割を担う栄養教諭の活躍が期待されます。

( P . 17、18、20、23、24、31、32 )

#### NPO ( Non-Profit Organization )

非営利組織・団体。

( P . 22、23、31、32 )

#### おばんざい

京都の人が昔から食べてきた家庭料理であり、一般的には日常なおそうざいと違った料理です。

( P . 10、12、14、33、34 )

### カ行

#### 核家族

「大家族」と対になる言葉として、一組の夫婦と未婚の子どもだけによって構成される家族のことです。

( P . 10 )

#### 「健康ばんざい 京のおばんざい弁当シリーズ」

健康長寿日本一を目指すため、京都らしさが感じられ、栄養のバランスを考えたお弁当として、京都府が企画しています。10項目の規格基準すべてを満たした弁当を、京のおばんざい弁当普及推進協議会が認定しています。

##### 弁当の規格基準(10項目)

1. 京都らしさと季節を感じさせる味(おばんざい又は伝承料理を1品以上含むこと)
2. 主食、主菜、副菜が明確であること
3. 15品目以上の食品を使用(調味料は除く)
4. 野菜(いも類を含む)を120g以上使用
5. 緑黄色野菜を必ず使用
6. 大豆・大豆製品を必ず使用
7. エネルギー600～750kcal
8. 主食エネルギー比40～50%
9. 脂肪エネルギー比20～25%(揚げ物は1献立以下)
10. 食塩相当量3.5g以下



( 認定マーク )

( P . 33、34 )

#### 孤食

家族がいながら、家庭内で一人で食事をするを「孤食」といいます。家族で食卓を囲む団らんやふれあいの場がなく、栄養面においても簡便な食品だけで簡単にすませてしまうなど、栄養摂取の偏りや食事軽視の心が植え付けられ、特に子どもにとって、心身の健全な成長が阻害されることが懸念されています。

( P . 2、19 )



## サ 行

### 食育基本法

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育むため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とし、平成 17 年 7 月 15 日に施行されました。

( P . 1、13 )

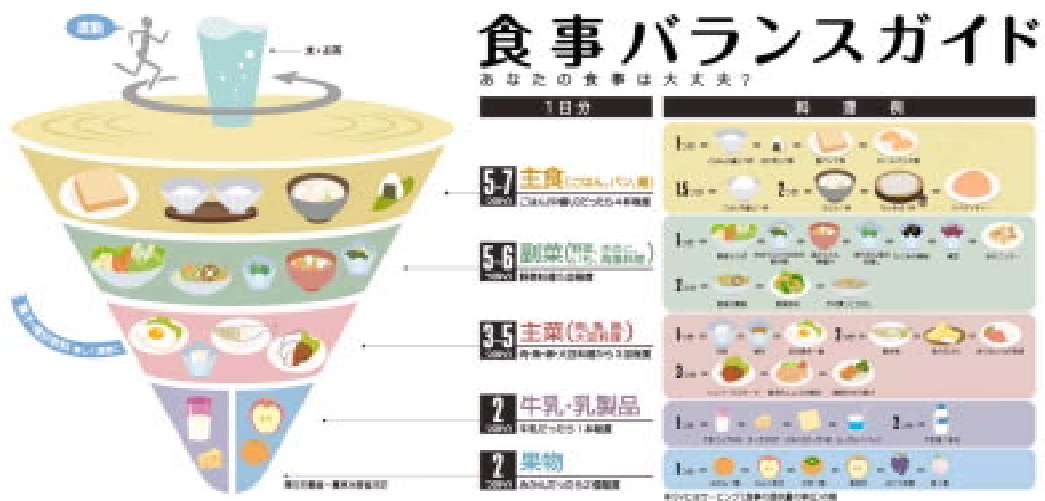
### 食育推進基本計画

食育基本法に基づき、平成 18 年 3 月 31 日に策定されました。この計画は平成 18 年度から 22 年度までの 5 年間で計画期間とし、食育の推進に関する施策の基本的な方針から、食育の推進目標や総合的な促進に関する事項などが示されています。

( P . 1 )

### 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省により平成 17 年 6 月に決定されました。



( P . 32 )



## 「食情報提供店」

栄養成分の表示やヘルシーメニューの提供等に取り組み、府民の健康づくりを支援するお店のことで、加入店は目印として、ステッカーを表示しています。

### 情報の内容

#### 健康と環境にやさしい「ヘルシーオーダー」の実施

「太りづみが気になる」「塩分をひかえめにしたい」など、食事の内容を気にするお客様の幅広い要望にお応えするサービス

#### ヘルシーメニューの提供

たっぷりメニュー(野菜、カルシウム、鉄分)、ひかえめメニュー(エネルギー、脂質、塩分)など、定められた基準を満たしたメニューを提供

#### ヘルシーモーニングの提供

朝8時まで開店  
主食、主菜、副菜がそろっている  
モーニングメニュー1食分の栄養表示がしてある

#### メニューの栄養成分表示

主要メニューにエネルギーを表示。メニューに含まれる栄養成分についての情報を提供するサービス

#### 未成年の喫煙防止や飲酒防止等の取り組み

##### (タバコに関すること)

店内全席禁煙  
未成年者の喫煙防止ポスター掲示、店内アナウンス

##### (飲酒に関すること)

イッキ飲み防止や未成年者の飲酒防止ポスターの掲示、店内アナウンス



(ステッカー)

( P . 2 8、 3 3、 3 4 )

## 食生活指針

国民が日々の生活の中で「何をどれだけ、どのように食べたらよいのか」を具体的に実践できるよう、平成 12 年 3 月、当時の厚生省、文部省、農林水産省が共同で、10 項目からなる「食生活指針」を策定しました。あわせて各項目ごとにその実践のための取り組むべき具体的な内容が定められました。

### < 食生活指針の内容 >

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。
- ・家族の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。

1日の食事のリズムから、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。
- ・手作りや外食や加工食品・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、食物繊維をとります。
- ・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す。
- ・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、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ましょう。

- ・自分の健康目標をつくり、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。
- ・子どものころから、食生活を大切にしましょう

( P . 3 2 )

### 食品関連事業者

食品に携わっている事業者すべてを指します。

食品製造事業者はもちろん、農林水産業者や流通関係事業者なども含みます。

( P . 1 9、2 2、2 3、3 1 )

### 食料自給率

食料自給率は、その国の食料消費がどの程度自国の生産でまかなえているかを示しており、食料需給のあり方を考える上での大切な指標です。

( P . 8 )

### 食生活改善推進員

市町村が開催する養成講座を修了した者で、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに食生活改善及び健康づくりの案内役として地域で活動するボランティアです。平成17年度から、食育アドバイザーの名称でも活動しています。

( P . 1 0、1 1、1 6、2 7、3 0、3 2 )

### 身土不二

「人と土は一体である」「人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。故に、人の命と健康はその土と共にある。」ということの意味します。

身体(身)と環境(土)とは不可分(不二)であるとし、身近なところで育ったものを食べ、生活するのがよいとする考え方です。

### 生活研究グループ

農家女性で組織され、農産物生産活動、朝市等直売活動、地域農産物を活用した加工販売活動、地域環境美化活動、郷土食掘り起こし活動及び伝承活動に取り組んでいます。

( P . 1 0、1 1、1 6、3 2 )

## タ行

### 地産地消

地産地消とは、「地域で生産されたものをその地域で消費する」ことが基本であり、生産者と消費者がより身近な関係になって、相互に信頼関係が築かれることを目指しています。

( P . 9、13、17、35 )

## ナ行

### 中食(なかしょく)

持ち帰り弁当、そう菜等そのまま食事として食べられる状態に調理されたものを家などに持ち帰って利用するものを「中食」(なかしょく)と言います。

( P . 22、23、27、28 )

### 日本型食生活

米、魚、野菜、大豆を中心とした伝統的な食生活に、肉類、牛乳・乳製品、油脂、果物などが加わった、栄養バランスに優れた日本独特の食生活。昭和50年代半ば頃に実践されていました。

## ハ行

### 「早寝 早起き 朝ごはん」運動

子どもたちの基本的な生活習慣の確立や生活リズムの向上を全国的な活動として取り組むため、平成18年4月に百を超える個人や団体(P.T.A、子ども会、青少年団体等)により活動の推進母体として全国協議会が設立され、国民運動として各地で積極的に啓発活動が展開されています。

( P . 21 )

### BSE(牛海綿状脳症)

牛の病気の一つです。

BSEに感染した牛では、BSEプリオンと呼ばれる病原体が、主に脳に蓄積することによって脳の組織がスポンジ状になり、異常行動、運動失調などの中枢神経症状が現れ、死に至ると考えられています。

( P . 2 )

### フードマイレージ

フード・マイレージとは、英国の消費者運動家ティム・ラングが1994年から提唱している概念("Food Miles")で、生産地から食卓までの距離が短い食料を食べた方が輸送に伴う環境への負荷が少ないであろうという仮説を前提として考え出されたものです。

具体的には、輸入相手国からの輸入量と距離(国内輸送を含まず)を乗じたもので、この値が大きいほど地球環境への負荷が大きいという考えです。

輸入食料に係るフード・マイレージ = 輸入相手国別の食料輸入量 × 輸出国から我が国までの輸送距離(注: 輸入相手国別に計測し集計したものが全体のフードマイレージとなる。)

( P . 9 )

## マ 行

### マンパワー

特定の仕事にあてがうことのできる人間の働き。人的資源。人材。

( P . 1 6、3 2、3 3 )

### メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

「内蔵脂肪型肥満」で、さらに「高血圧」「高脂血」「高血糖」のうちの2つ以上を持っている状態を「メタボリックシンドローム」といいます。それぞれが軽症でも、重なり合うことによって、いっそう動脈硬化になりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞などをひきおこす可能性が非常に高くなります。

#### [メタボリックシンドロームの判断基準(2005)]

##### (1) 内臓脂肪型肥満

腹囲(おへその高さ)が、男性なら 85cm 以上  
女性なら 90cm 以上

+ (以下のうち2項目以上)

##### (2) 高血圧

収縮期(最大)血圧が、130mmHg 以上  
または  
拡張期(最小)血圧が、85mmHg 以上

##### (3) 高脂血

中性脂肪値が、150mg/dl 以上  
または  
HDL コレステロール値が、40mg/dl 未満

##### (4) 高血糖

空腹時血糖値が、110mg/dl 以上

## ラ 行

### ライフステージ

人の一生を乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高年期などに分けた各段階のことです。

( P . 6、1 5、2 4、2 5、3 1 )

## 計 画 策 定 の 経 過

---

第一回食育推進懇談会 食育の取組についてフリートーク	平成18年 7月14日
第二回食育推進懇談会 食育推進計画骨子の検討	8月11日
府民意見交換会（府内4地域） 9月府議会に中間案を報告	8月28日～ 9月 5日
パブリックコメント	10月16日～11月15日
市町村等説明会（南部）	10月17日
（北部）	10月26日
第三回食育推進懇談会 食育推進計画（案）の検討	11月20日
12月府議会に最終案を報告	

### 食育推進懇談会メンバー

今里 滋	同志社大学大学院総合政策科学研究科
今村 晋平	（社）京都府食品産業協会
大谷 貴美子	京都府立大学人間環境学部
金杉 民雄	京都女子大学附属小学校
鴨井 優美	未来っ子いきいき推進懇話会
小森 美津子	八幡市立有都小学校
牧 克昌	J A 京都中央会
村田 吉弘	日本料理アカデミー
村松 恵子	京都府PTA協議会
森川 恵子	京都土の塾、元京都リビング新聞社
八木 かつ子	宇治市健康福祉部健康増進室保健推進課
湯川 美栄子	京都府生活研究グループ連絡協議会

（五十音順、敬称略）

発 行

京都府食の安心・安全プロジェクト

( 075-414-5652・5654 )