

うまい!! 楽しい!! 元気な大分!!

大分県食育推進計画概要版



めぐみちゃんファミリー

平成18年3月

大 分 県

どうして食育が大事ななの？

食をとりまく環境と問題点

食育はかつて家庭が中心となって担ってきましたが、外食産業や中食産業の経済成長、核家族化の進行、共働きの増加などライフスタイルの変化に伴って食生活が変化し、家庭での食育が困難になっています。また、わたしたちの食生活は豊かになった一方で、食を巡る様々な問題が生じています。このため、県民の健全な食生活を実現するとともに、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承と発展、環境と調和のとれた食料の生産や消費の推進などに取り組むことが喫緊の課題となっています。



食生活の乱れ

- 欠食の増加（朝食の欠食率の増加）
- 不規則な食事
- こ食（固食、個食、孤食、小食、粉食）の増加
- 食事バランスの崩れ（野菜、果物などの不足、外食や中食への偏り）

生活習慣病の増加

- 肥満、肥満傾向児童の増加
- がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの増加
- 思春期やせ症の発現
- 脂質や食塩の過剰摂取

食の安全に対する不安

- 食品の安全を脅かす問題の発生（BSE、食品の偽装表示など）
- 食の安全や食の生産過程に関する正しい知識や理解の不足
- 食の生産から消費に至る関係者の相互理解の不足
- 食に関する情報の氾濫

食を大切にする心の欠如

- 食への関心の薄れ
- 農業や漁業を体験する機会の欠如
- 食を支える農林水産業や地産地消の大切さの理解の不足

伝統ある食文化の衰退

- 中食・外食など食の外部化の進展
- 食の洋風化（ごはんを中心とした日本型食生活の衰退）
- 食材に関する知識や料理技術の不足
- 地域の食文化への理解の不足

食の生産に対する不安

- 食料自給率（カロリーベース）の低下（40%）
- 食の海外への依存（食の外部化・サービス化による輸入食品の増加）
- 農林水産業従事者の減少・高齢化、農林水産業生産額の減少

食べ残しや食品廃棄物の増加

- 食料資源の浪費
- 買いすぎ、作りすぎ、食べ残しの増加
- 外食産業などにおける食品廃棄物の増加

【食育ってなあに？】

食育基本法（平成17年7月施行）では、食育を次のように説明しています。

- ① 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
- ② 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



大分県食育推進計画

～県は、「うまい・楽しい・元気な大分」を目指して、食育の取り組みを重点的に進めます～

うまい・楽しい・元気な大分

2つの基本目標

健やかに食を楽しむ
心豊かな人づくり

次世代へ受け継がれて
いく活力ある地域づくり

3つの基本視点



1 健全な食生活を実践 できる県民の育成 (世代ごとの取り組み)

県民一人ひとりが、生涯を通じて心身ともに健やかで望ましい食生活を実現できるよう各世代に応じた取り組みを進めます。

2 魅力あふれる 地域の食、づくり (地域での取り組み)

各地域において、個性豊かな食材や食文化と地域資源を有機的・総合的に結びつけた食育の取り組みを進め、魅力あふれる地域づくりを進めます。

3 食をはぐくむ環境 との共生 (次世代へつなぐ取り組み)

自然の恩恵や生命の尊さへの感謝の念や理解を深め、環境と調和のとれた食料の生産・製造及び消費の取り組みを進めていきます。

5つの施策

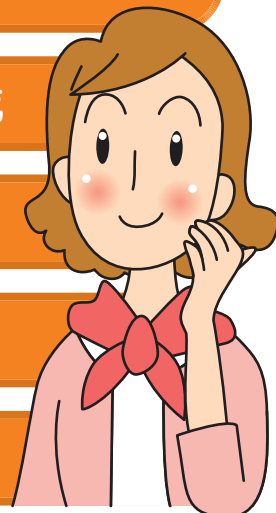
1 食育推進体制の整備と情報の共有・発信

2 健やかな食生活を実現できる県民の育成

3 大分の食で創る魅力あふれる地域づくり

4 県民が主役の食育推進運動の展開

5 環境に配慮した食育の推進



具体的に、
は、
い、
ど、
う、
な、
っ、
て、
い、
る、
の、
？

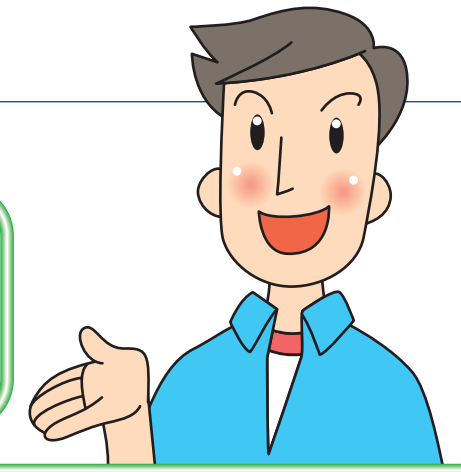
食育
推進体制の
整備と情報の
共有・発信

1.食育推進体制の整備

- 市町村食育推進計画の策定支援
- 県民参加の食育推進体制の整備

2.情報の共有・発信

- 食に関する幅広い情報の提供（HPなど）
- リスクコミュニケーションの推進



健やかな
食生活を実現
できる県民の
育成

1.生涯を通じた健康づくり

- 保護者などに対する食育教室の開催
- 「生涯健康県おおいた21」に基づく県民生活習慣実態調査の実施
- 各年齢・性別に応じた指導者用テキストやパンフレットの作成
- 各年齢・性別に応じた食生活改善の促進

2.学校における食に関する指導の充実

- 食に関する指導体制の整備、指導力の向上
- 楽しい食事や給食活動の実施（地産地消の取り組みなど）
- 家庭と連携した食に関する指導の推進

3.家庭における食育の環境づくり

- 子どもの食に関する講習会の開催
- おやこ料理教室の開催
- 望ましい食習慣の形成のためのHP、パンフレットなどによる情報提供
- 学校や地域と連携した家庭での食育の推進

大分の
食で創る
魅力あふれる
地域づくり

1.地域と学校の連携 （体験学習）

- 料理教室、農林水産業・農山漁村教育及び食の安全に関する教育の充実

2.地産地消の推進

- 「地産地消」の県民運動の展開（地産地消の日の設定、情報誌「旬の道」発行、「とよの食彩愛用店」の登録・広報、学校給食や福祉施設などでの利用促進）
- 県産品の紹介や体験活動による食と農林水産業への理解促進
- 消費者に信頼される大分産農林水産物の提供（トレーサビリティシステムの活用など）

3.生産者と消費者の交流促進

- 消費者と生産者の顔が見える関係づくり
- 県産品の紹介活動、体験活動、情報提供などの交流推進
- 消費者の食や農林水産業への理解に対する活動支援（おおいた食の安心ウォッチャー活動）

4.食文化の継承と発展

- 食育推進ボランティアや農村女性などによる食文化の継承活動や情報提供
- 地域固有食材の発掘と活用の再検討
- スローフードの推進



県民が
主役の食育
推進運動の
展開

1.食育活動者の育成

- 食育推進ボランティアの確保・育成
- 農林漁業関係者などによる体験学習の取り組みの推進
- 農村女性による伝承活動の実施や生

産現場の情報提供

- 食育指導者（おおいた食育コーディネーター）の養成

2.食育推進運動の普及・定着

- 県民が主役の食育推進運動の展開（食育推進強化月間の設定、食生活指針及び食事バランスガイドの普及・定着）
- 地域の特性を生かした食育の推進（モデル地域の設置）



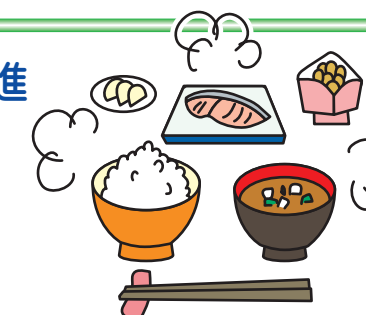
環境に
配慮した
食育の推進

1.環境に配慮した食生活の推進

- モットイナイの心の醸成
- 自然環境や生活環境に配慮した食生活の推進（エコ・クッキング）
- 3Rの取り組みの推進

2.環境に配慮した生産方式の推進

- 環境に優しい生産方式の普及（環境保全型農業、環境改善・資源循環型の養殖技術の普及）



家庭、保育所、学校、地域で食育に取り組みましょう

食を巡る問題を解決していくためには県民一人ひとりが食育の重要性を理解し実践していくことが求められます。このためには、県や市町村はもちろん、家庭、保育所、学校及び地域がそれぞれの役割を果たしながら食育を進めていくことが重要です。

五感を使って大分の
食を楽しみましょう!!

●家庭では●

家庭での食生活は、成長過程にある子どもにとって心身ともに健やかに育つために重要です。

- ◎望ましい食習慣を身に付けましょう。
- ◎家族そろって楽しい食卓を囲みましょう。
- ◎台所の仕事などを通じて、食に関する基本的知識や楽しさ、食への感謝の気持ちを子どもに伝え、身につけさせていきましょう。
- ◎地域の食育の取り組みに参加し、より食に関する正しい理解を深めましょう。
- ◎健康で、より楽しい豊かな食生活を送るために「食生活指針」を実践しましょう。



●保育所では●

1日の生活時間の大半を保育所で過ごす乳幼児にとって、保育所における食事は大きな意味があります。

- ◎楽しく食べる体験を通して、食への関心をはぐくみ、将来にわたって健康な生活を送るための基礎を培いましょう。
- ◎保育計画に連動した「食育の計画」を策定し、家庭や地域と連携し、専門性を生かした食育に取り組みましょう。
- ◎子育て家庭からの乳幼児の食に関する相談に応じ、助言を行うよう努めましょう。



●学校では●

子どもたちの望ましい食習慣の形成に結びつけられる実践的な態度を育成する食の指導に取り組みましょう。

- ◎幼稚園においては、保育活動、小・中学校及び高等学校においては、各教科及び総合的な学習の時間などを通じて、家庭や地域と連携した体験的活動を取り入れ、発達段階に応じた指導に取り組みましょう。
- ◎好ましい人間関係の形成や集団生活に基づく社会性や協調性を育てる給食指導に努めましょう。



●地域では●

地域の特色を生かした食育の取り組みを進め、食を通じた魅力あふれる地域づくりを実現しましょう。

- ◎農林漁業、学校教育、栄養・保健、食品産業、NPO、行政、ボランティアなどの関係者が連携し、地域資源と結びついた食に関する様々な体験の場を提供しましょう。
- ◎地域住民の郷土への誇りと愛着を醸成し、地域に根付いた食文化などの継承と発展に努めましょう。
- ◎農林水産業や食をはぐくむ環境への理解を促進するため生産者と消費者の交流などに取り組ましましょう。



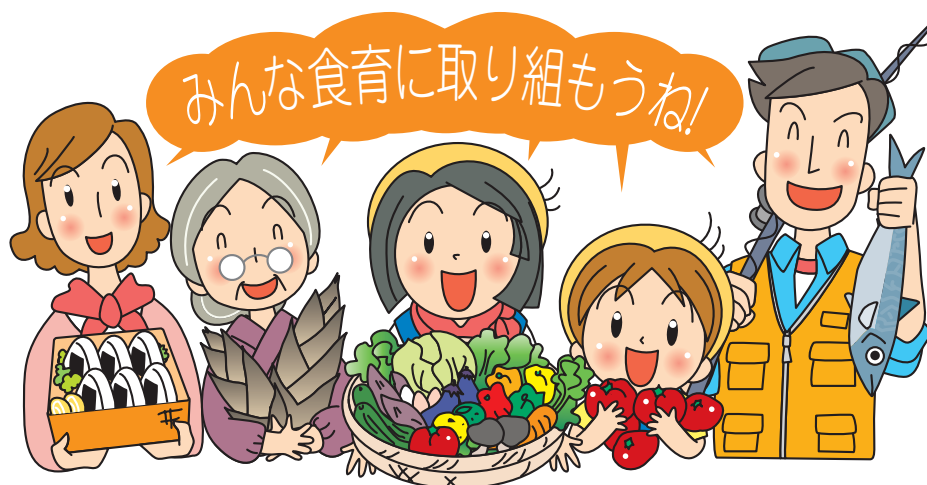
食生活指針の実践が、 私たちの明日への健康へつながります

食生活指針は平成12年3月に当時の文部省、厚生省、農林水産省が共同して望ましい食生活の道しるべとしてまとめたものです。健康で、より楽しい豊かな食生活を送るために「食生活指針」を実践しましょう。

詳細は農林水産省HP (http://www.maff.go.jp/sogo_shokuryo/syokuseikatu-hp/sisin1.htm) 参照

食生活指針

- ☐ 食事を楽しみましょう。
- ☐ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ☐ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ☐ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ☐ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ☐ 食塩や脂肪は控えめに。
- ☐ 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。
- ☐ 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。
- ☐ 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。
- ☐ 自分の食生活を見直してみましょう。



● このパンフレットについてのお問い合わせ ●

大分県食の安全確保推進本部 食育専門部会

(大分県生活環境部食品安全・衛生課)

〒870-8501 大分市大手町3丁目1番1号 TEL 097-536-1111 (内線3055、3056)

E-mail: a13900@pref.oita.lg.jp

さらに詳しく知りたい方は

ホームページアドレス <http://www.pref.oita.jp/13900/suishin/index.html>