

第4章 食育の取り組むべき施策

1 家庭における食育の推進 ■食育基本法 第19条関連

～食をめぐる現状と今後の方向性について～

規則正しい就寝・起床・朝食を食べることは、基本的な生活習慣であり、家庭において、子どもの健全な食習慣の形成を通して、生活リズムの向上を図ることや、子どもから高齢者まで基本的な生活習慣づくりへの意識を高め、必要な食に関する知識や判断力を身に付けることは大切です。

従来、食に関する情報や知識、伝統や文化等は、家庭を中心に世代を超えて受け継がれてきました。しかしながら、世帯構造やライフスタイルの多様化により、家庭での共食の機会が減少し、このような継承が難しくなっています。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う「新たな日常」への対応のための外出自粛やテレワークの増加により在宅時間が増え、家庭において料理や食事をする機会が増加しており、こうした状況は、食生活を見直す機会となっています。一方、家庭による「食」に対する考え方の違いにより、食生活の「質」に差が生じています。

家庭での共食は、食育の原点であり、食を楽しみ、家族とのつながりを大切にする食育を推進していくことは重要です。

市民一人ひとりが「食」について意識を高め、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するため、各分野において連携、協働を図りながら家庭における食育を推進します。

取り組むべき施策

(1) 子どもの基本的な食習慣の形成

乳幼児期は、食習慣の基礎づくりの時期であり、「多様な食材と多様な味に慣れさせ、食事の楽しさを知ることや、規則正しい食事時間を確立すること」が求められます。

朝食を毎日食べることは、基本的な生活習慣を身につける観点から非常に重要です。この大切な朝食を欠食すると、昼食・夕食・間食等の摂取量が多くなり、過食につながる可能性があり、肥満や生活習慣病の発症を助長することも考えられます。また、午前中のエネルギー供給が不十分となり体調が悪くなるなど、子どもだけでなく大人にとっても多くの問題点が指摘されています。

① 妊産婦や乳幼児への取り組み

- 妊娠期から子育て期の健康診査や健康教室において、望ましい生活リズムを身につ

けるなどの食育に関する情報提供を行います。また、乳幼児健康診査や健康教室、電話等で栄養相談を行います。

【こども健康課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●妊娠期の体重増加量が新生児の出生体重に影響するため、母子健康手帳交付時や両親学級などの機会に体重コントロールに関する指導を行うとともに、「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～」の普及啓発を行います。

【こども健康課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

厚生労働省ホームページ

妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだづくりを～



- ◆妊産婦のための食事バランスガイド
- ◆妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針
- ◆お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のための10のポイント



●授乳や離乳の進め方については、国が策定した「授乳・離乳の支援ガイド」に基づく指導を行います。

【こども健康課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●離乳食教室での調理実習を通して適切に食品を選別、活用する方法を指導し、保護者への食に関する啓発を行います。

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●乳幼児期の健康診査や健康教室における栄養相談において、乳幼児期の望ましい食生活について保護者への啓発を行うとともに、肥満度が一定以上の幼児については、肥満を予防する指導を行います。 【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●食物アレルギーの対応に悩む保護者に対しては、お互いの情報を交換し、相談や学習ができるような支援を行います。 【中央総合事務所地域福祉課】

●4か月及び3歳児健診時に、魚食に関する冊子を配布し、成長過程にあわせた魚食普及を推進します。 【水産農林政策課】



② 歯科口腔保健事業における取組み

●産科マタニティ教室や妊産婦歯科健診において、母の栄養状態や口腔の状況が生まれてくる子に影響することについて保健指導を行い、生涯を通じた母子の口腔の健康につなげます。 【口腔保健支援センター】

●乳幼児健診等において、フッ化物歯面塗布等や仕上げ磨きの方法、間食指導により、むし歯予防に努めるとともに、食べる機能を育てることの重要性について啓発を行います。 【口腔保健支援センター】

③ 家庭教育に活用できる取組み

●子どもたちの健やかな成長に資するよう、食に関する理解を深める講座や健全な食習慣・生活習慣の確立に寄与する講座を行います。 【生涯学習課】

④ 子育て支援事業の活用

●地域のふれあいセンター*14、公民館等で乳幼児の親子を対象に開催している「お遊び教室」の中で、食に関する講話や栄養士等からのアドバイスを行う機会を設けます。 【子育て支援課】

- 子ども（特に乳幼児）の健全な食習慣の形成や生活習慣育成の啓発を図ることを目的に、子育て支援センター*15での離乳食・幼児食の紹介や調理実習、栄養に関する相談、食育に関する情報の提供等の実施を推進します。 【子育て支援課】

～「長崎市三和地区子育て支援センターぴっぴ」の活動紹介～

毎月19日の食育の日にあわせて、食育についての簡単な講話をし、食に関する絵本の読み聞かせを行っています。

「食べる力」＝「生きる力」をモットーに毎日の食事の大切さを、絵本やお話を通して少しでも関心を持っていただきたいと思っています。



⑤ 朝食の欠食を減らすための取組み

- 朝食を食べる習慣を身に付けてもらうために、乳幼児から親となる若い世代に至るさまざまな年齢層を対象に朝食の重要性についての普及啓発を行います。

【健康づくり課】

- 「食育だより」等を発行し、朝食の重要性について普及啓発を行います。

【幼児課】

- 朝食を食べる習慣を身につけ、生活リズムを整えてもらうために、乳幼児期の健康診査や健康教室、出前講座等で朝食の重要性についての普及啓発を行います。

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

- 子どもの頃から、朝食を食べる習慣を身に付けてもらうため、子どもだけでなく、保護者においても朝食の重要性について理解を深めるための普及啓発や、手軽にできる朝食メニューのPRに努めます。

【健康教育課】

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

1 日の始まりにしっかり朝食を！

国の調査によると、朝食を食べない人の割合は20歳代が最も多く、男性は3人に1人、女性では4人に1人となっています。

朝は慌ただしく、「朝食を食べる時間があれば寝たい」「身だしなみを整えるのに時間がかかる」「昨日の夕食が何となく胃にもたれて食欲がわからない」などの声が聞こえてきそうですが、朝食には胃袋を満たすだけでなく、大切な役割があるんです。

私たちの脳は寝ている間にもエネルギーを使っていて、朝の脳はエネルギー欠乏状態になっています。朝食をしっかり食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。また、朝食を食べると体温が上昇し、1日の活動の準備をはじめま



す。腸の活動で排便を促して便秘を予防したり、生体リズムを刻む体内時計を調えたりする役目も担っています。

朝、時間のない人は、前日の食事を取り分けておいたり、パンやおにぎり、納豆、チーズ、缶詰など調理しなくても簡単に食べられるものを用意したりしておくといでしょう。

夜遅くに夕食をドカ食いすると、翌朝、空腹感を感じにくくなるので、帰宅が遅くなる場合は、パンやおにぎり、バナナや牛乳などを少し食べ、帰宅後は消化の良い軽めの食事をするなどの工夫をしてみましょう。

まずは習慣作りが大切です。朝食を食べる習慣がないかたは、口にしやすいものから食べて、1品でも食べる習慣ができれば、品数を増やしていきましょう。

健康づくり課 ☎829-1154

農林水産省ホームページ

朝食を毎日食べるとこんないいこと

- 朝食を食べる習慣は、食事の栄養バランスと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、生活リズムと関係しています
- 朝食を食べる習慣は、心の健康と関係しています
- 朝食を食べる習慣は、学力・学習習慣や体力と関係しています



「食育」ってどんないいことがあるの？

★お子さんの健やかな成長は、保護者のみなさんの健康づくりから始まります★

夜型の生活スタイルの増加に伴い、「朝食を食べる時間があれば寝ていたい」「昨日の夕食が何となく胃にもたれて食欲がわからない」などの理由で朝食を欠食する大人の割合は増えています。一緒に生活する大人の生活習慣は、子どもの習慣につながっていきます。子どもさんと一緒に健康づくりを始めましょう。

◆なぜ、朝食は必要なの？

私たちの体は夜、寝ている間もエネルギーをしっかりと使っているため、朝、目覚めた時には、脳と体はエネルギー不足になっています。新しい1日のはじめに、しっかり朝食を食べてエネルギーを充電させることは、いきいきとした子育てをする上ではとても大切なことです。そして、毎日の習慣が体内リズムを整え、健康な体を作っていきます。



◆朝食をぬくとどんな影響がでるの？



集中力がなくなり、イライラしやすくなります。子育て中は忙しくてただでさえイライラしがちなので、朝食をぬくとますます、怒りっぽくなるなんてことにもなりそうです。

また、仕事や勉強の効率が悪くなったり、食事の回数が少なくなることで、「肥満」やコレステロールや中性脂肪が高くなる「脂質異常症」の原因になったりすることもあります。

◆朝食を食べるための工夫

《前日の夜食や夕食が胃にもたれて食欲がわからないという方へ》

- ・夕食が遅くなる時は、夕方（6時ぐらい）に軽めの食事（補食）をとり、遅い夕食は軽めにすませる
- ・夜食や夕食は、油っこい料理は避け、控えめに食べる

《忙しくて作る時間がないという方へ》

- ・そのまま食べられるパンやシリアル、レトルト食品や缶詰類、カット野菜等を購入しておく

（朝食例）

- ◇パン・野菜ジュース・ゆで卵
- ◇具入りおにぎり・インスタントみそ汁・カット野菜
- ◇シリアル・ヨーグルト・カット果物



(2) 望ましい食習慣や知識の習得

学童期は心身ともに成長し、食習慣の基礎が完成する時期です。1日3食を規則的に、栄養バランスのとれた食事をとるなど正しい食習慣を身につけることが大切です。

また、思春期は部活動や塾通いなどにより、生活のリズムが乱れがちになり、朝食の欠食や孤食も増えてきます。正しい知識を身につけ、自己管理して望ましい食習慣と生活リズムを維持していく必要があります。

① 学校を通じた保護者への啓発

●望ましい食習慣や食育の重要性について、食育だよりの発行や学校給食の試食会、学校保健委員会の活動などを通じ、保護者への啓発を行います。 【健康教育課】

② P T Aにおける取組みの支援

●家庭における食育の推進の一環として、P T Aと連携してさまざまな支援及び啓発に努めます。 【生涯学習課】

(3) 子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進

共食とは、家族など複数の方が一緒に食事をすることです。子どもにとって、みんなと囲む食卓は、笑顔が生まれる場であり、食事のマナーを学ぶなど豊かな食経験を広げる場でもあります。料理をみんなで囲み、食事を通じて他者とつながり、コミュニケーションを図ることができる共食を、家庭と地域が連携し、「新たな日常」に対応しながら推進していくことが求められます。

① 食育ボランティアによる共食の推進

●食生活改善推進員が中心となって実施する料理教室では、家族や大切な人たちを思って料理を作る楽しさや、一緒に美味しく食事をする共食の大切さを伝えます。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

② 食育に関する情報の提供

●地域の団体や保護者向けの食育の出前講座の中で、食事の場を共有することによって、食の楽しさを実感するだけでなく、精神面の安心感や食生活の基礎を習得する機会ともなる共食について、多岐にわたる効果を伝えていきます。

【健康づくり課】

③ 少年^{*16}から一般市民が利用する社会教育施設での水産業・農業体験

●日吉自然の家では、地域の畑での収穫体験を実施したり、講師の指導のもと、地域

の水産農産物である茂木の魚、飯香浦の野菜果物を使った食品加工*17体験を親子で一緒に行い、食への関心を高め、また他家族との交流を深めます。 【生涯学習課】

(4) 在宅時間を活用した食育推進

感染症拡大防止のためのテレワークの推進や外出自粛によって、在宅時間が増え自宅で料理や食事をする回数が増えています。仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）等の推進にも配慮しつつ、家族との共食の回数を増やし、栄養バランス、食文化など食に関する意識を高めることが求められます。

① 家族との共食や栄養バランスなど食に関する意識向上

●すべての年代において、「新たな日常」による家庭で過ごす時間の増加が家族との共食や栄養バランスなど食に関する意識の高まりにつながるようインターネット等にて情報発信していきます。 【健康づくり課】

② 「食卓の日」の推進

●食卓の日サービスランチ、食卓の日料理教室の取組みを継続して行うなど、賛同団体と協力しながら推進を行っていきます。 【水産農林政策課】

「食卓の日」にあわせて、地元産の旬の食材を使ったランチメニュー「食卓の日サービスランチ」を提供しています。

～ 市役所食堂



西部ガス長崎ショールームヒナタ長崎と共催した料理教室です。

令和3年6月17日開催のテーマは、「初夏の旬「長崎の魚」を使った中華料理教室」でした。～長崎が漁獲量日本一を誇る、「アジ」と「イサキ」をメインとした4品～



2 学校、幼稚園、認定こども園、保育所等における食育の推進 ■食育基本法 第20条関連

～食をめぐる現状と今後の方向性について～

社会状況の変化に伴い、食生活の変化など子どもたちの食をめぐる状況が変化する中で、学校・幼稚園、認定こども園、保育所等には、栄養バランスのとれた食生活を実践する力を育むため、子どもへの食育を進めていく場として大きな役割が求められています。「新たな日常」に対応しつつ、「給食の時間」「各教科の時間」「総合的な学習の時間」「農林漁業体験の機会提供」などさまざまな学習や体験活動を通し、食の生産から消費に至るまでの食の循環を知り、自然の恩恵として命をいただくことや、食べ物が食卓に届くまでに関わる全ての人に感謝する気持ちを育むことは重要です。

取り組むべき施策

(1) 食に関する指導の充実

学校における食育は、学校教育活動全体を通して行うため、食に関する指導の全体指導計画を作成し、より一層の充実を図っています。児童・生徒の将来の身体づくりや心の教育、学力向上の視点からも学校における食育は、重要であると考えられ、給食の時間をはじめ、関連教科・特別活動・特別の教科道徳・総合的な学習の時間など、すべての教育活動全体を通じて実践されるようになっていきます。

① 教科に関する取組み

● 家庭科では、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識・技能を身に付け、家庭生活を大切にする心を育てる観点から、食に関する指導を行います。 【学校教育課】

● 体育科では、保健の内容のうち、食育の観点を踏まえつつ健康的な生活習慣が身に付くよう配慮し指導を行います。 【健康教育課】

● 社会科では、長崎市が編さんしている副読本の中で「茂木のびわづくり」（小学校3年生）や「長崎市の農業の現状」（中学校用）を取り上げ、農業生産の大切さや、それに携わる人々の工夫や努力を具体的に理解できるよう指導を行います。

【学校教育課】

② 体験に関する取組み

● 平成28年度から市内全小学校の5年生が「日吉自然の家」で行う宿泊体験学習で

は、農業体験や水産業体験などをプログラムに加え、身近な食育について体験しながら学ぶ機会の充実を図っていきます。 【学校教育課】

●学校教育における食育は、今後も一層重要になりますので、学校給食センター見学など体験的な学習の充実と推進を行うとともに、研修会などでの各学校への啓発を通して、食育推進に対する学校関係者の理解がさらに深まるよう努めていきます。 【健康教育課】

③ 歯科に関する取組み

●特に学齢期は永久歯が生えそろうことから、食べることや噛むことの大切さについて、子どもたち自身が理解するための教育を行うのに最適な時期であるため、学校歯科医や歯科衛生士など地域の専門職との連携を図り、学校、家庭、関係団体等が互いに協力しながら、口腔機能^{*18}の重要性を啓発する機会を設けるなどの取組みを行います。 【健康教育課】

●小・中学校、幼稚園、認定こども園、保育所等での集団フッ化物洗口^{*19}推進等、口腔の健康を守るための歯科保健活動を行います。 【口腔保健支援センター】

(2) 学校給食の充実

学校給食は、学校における食に関する指導の「生きた教材」として、効果的活用が期待されるところです。

●献立内容の充実を図るとともに、栄養教諭^{*20}等を中心に、食物アレルギー等への対応や指導に取り組みます。 【健康教育課】

●望ましい食生活や食料の生産等に対する子どもの関心と理解を深めるとともに地産地消を進めていくため、関係団体等と連携し、地域農産物等の活用の推進を行います。 【健康教育課】

●学校給食センターを整備し、バラエティに富んだ給食の提供及び食物アレルギー対応の向上に努めます。 【健康教育課・学校給食センター整備室】

●米飯給食の提供については、全校で週3回以上実施できるよう推進します。 【健康教育課】

●安全・安心でおいしい給食を提供するために、学校給食に携わる職員等に対して

衛生管理、食物アレルギー対応や給食管理についての研修を開催し、意識の高揚に努めます。 【健康教育課】

(3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進

学校においては、学校医、学校歯科医等と連携し保護者の理解と協力を得ながら、相談や指導を行う等、望ましい食習慣の形成に向けた取組みが求められます。

●栄養教諭等は、学級担任、養護教諭等と連携し、学校医、学校歯科医等に助言を求め、やせや肥満、偏食、食物アレルギーを有する児童生徒等に対しての個別的な栄養相談指導を行うなど、更なる健康教育に取り組みます。 【健康教育課】

●家庭との連携を図り、朝食をとることや早寝早起きを実践することなど、児童生徒の「基本的な生活習慣の形成」に向けた取組みを行います。

【健康教育課・学校教育課】

(4) 就学前の子どもに対する食育推進

幼稚園、認定こども園、保育所等では、作物の栽培や収穫したものの簡単な調理を行うなど、体験を通して、食への関心と理解を深めるための指導を行い、各施設の教育方針に応じた食育活動が実践されています。

また、乳幼児期は、味覚や食嗜好の基礎が培われ、その後の食習慣にも影響を与えるため、生活習慣病予防の長期的視点から子どもに対する啓発だけではなく、園だよりなどで家庭に対して食育についての啓発に努めています。

●保育所等においては、国の指針に沿った中で各施設の特性を考慮した柔軟な「食育の計画」を作成し実施します。 【幼児課】

●保育所等において、各施設や関係団体等と連携し食育への取組状況の把握に努め、食育に関する情報提供を行うとともに、保護者等への意識啓発を図ります。

【幼児課】

●保育所等の職員を対象に、栄養・食品衛生・離乳食・食物アレルギー等に関する研修会（調理実習を含む）を実施し、安全・安心で地産地消や郷土料理も取り入れた給食の提供を行います。 【幼児課】

～「長崎市立大手保育所」の活動紹介～

テーマ 『だしを味わう』

目的 ①だしの素材によって、味や香りの違いを知る
②食材を洗ったり、切ったりして、だしの味を活かしたクッキングを楽しむ

使用した素材 昆布、カツオ、いりこ



3 地域における食生活の改善のための取組みの推進

■食育基本法 第21条関連

～食をめぐる現状と今後の方向性について～

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らしていくために、また、生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸を図るためには健全な食生活が欠かせず、人生の各段階に応じた一貫性・継続性のある食育を推進することが求められます。

近年、さまざまな家族の状況や生活の多様化により、健全な食生活の実現が困難な立場にある方々があり、そのような方々へ食育の観点からの支援が求められるとともに、地域で行われるさまざまな活動が一層重要となっていきます。

また、近年多発する災害に対する備えの観点から、食料備蓄を推進するなど災害に備えた食育の推進も必要となっています。

取り組むべき施策

(1) 健康寿命の延伸につながる食育推進

高齢化が急速に進展する中、健康寿命の延伸や生活習慣病の発症・重症化の予防は、重要な課題です。健康無関心層への啓発を含め、適切な栄養・食生活の情報提供など自然に健康になれる食環境づくりが求められます。

●高齢化が急速に進展する中、「健康寿命の延伸」を実現するため、生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けて健全な食生活を実践できるよう、健康教室や個別の健康相談を通して食育を推進します。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

(2) 歯科口腔保健活動における食育推進

健全な食生活のためには、よく噛んでおいしく食べることが大切であり、口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。

① 歯科口腔保健の観点に立った食育の取組み

●乳幼児から高齢者まで健全な食生活を支えるために、各年代に応じた食べ方や口腔の健康を維持する方法について啓発し、健康づくりを推進します。

【口腔保健支援センター】

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21



よく噛んで健康になりましょう！

普段、食事をする時、よく噛んで食べることを意識していますか？よく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて食べすぎを防いだり、虫歯を予防したり、高齢者の認知症を予防したりするなど、多くのメリットがあります。

しかし、人と比べて早食いの人や、一口で食べる量が多い人は、よく噛めていない可能性があります。

「分かっているけど、なかなか噛むことを意識するのは難しいなあ…」と思っているかたのために、今回は調理の段階で「よく噛む」ためにできるポイントをご紹介します。

①食物繊維が多く含まれる野菜類や海藻類、きのこ類などの噛み応えのある食材を取り入れる。
(例:きんぴらごぼう、ひじきの煮物、えのきやしいたげが入った味噌汁など)。

②食材は大きく、厚めに切る。みじん切りや千切りより、大きく厚めに切った方が、噛みごたえがアップします。

③薄味にする。味付けを薄くすることで、食材本来の味を味わおうとしてよく噛むようになります。

健康のため、自分にできることから始めてみましょう！

健康づくり課(☎829-1154)

(3) 栄養バランスに配慮した食育推進

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、減塩及び野菜摂取量の増加など栄養バランスに配慮した食事の実践が重要です。

① 主食・主菜・副菜を組み合わせた食生活の実践

●栄養バランスがとれた食事を習慣的にとっていくために、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事」について、地域での出前講座、調理実習、健康教室や個別の健康相談を通して推進し、定着を図ります。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

副 菜

野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻類などを主材料とする料理。
主にビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源。

主 菜

肉・魚・卵・大豆および大豆製品などを主材料とする料理。
主にたんぱく質、脂質、エネルギー、鉄の供給源。

主 食

ごはん、パン、麺などを主材料とする料理。
主に炭水化物とエネルギーの供給源。

+

くだもの

牛乳・乳製品

●「毎日プラス1皿の野菜を増やそう」のもと、不足しがちな野菜料理（副菜）の摂取量増加に向け、地域でのイベントや調理実習等で普及啓発を図ります。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

1日にとりたい野菜の量は350g以上です。350gの野菜がどれくらいかというと…

生の状態では、両手三杯	料理で考えると、5皿 (70g×5皿) = 350g
<p>両手1杯の緑黄色野菜</p> 	<p>野菜サラダ</p> 
<p>両手2杯のその他の野菜</p> 	<p>冷やしトマト</p> 
	<p>ほうれん草のおひたし</p> 
	<p>かぼちゃの煮物</p> 
	<p>貝だくさんみそ汁</p> 

●食塩の摂りすぎは高血圧や心臓病、腎臓病などの生活習慣病を引き起こすリスクを高めるため、減塩の工夫について普及・啓発を行っていきます。 【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

➤ 広報ながさき 2020.8月号

元気がいちばんたい! 健康長崎市民21


家族みんなで“塩分”気にしてみませんか

食塩のとり過ぎは、高血圧だけでなく、脳卒中や心筋梗塞、腎障害などの原因になります。

日本人の1日の食塩摂取量の目標は成人男性7.5グラム未満、成人女性6.5グラム未満ですが、国の調査(平成30年)によると、実際には平均約10グラム! 薄味に慣れるには子どもの頃からの食習慣が大切です。“子どもと一緒に薄味で”“今よりマイナス2グラム”を目指しませんか? 毎日の食事を「濃くないかな?」と意識することから始めましょう。

減塩のポイント ①食塩の多い加工品はほどほどに ②新鮮な材料を使い、素材の味を生かす ③だしをしっかりとって、旨味で美味しく ④レモンや香辛料を効果的に ⑤食塩を排出する“カリウム”が多い野菜・海藻・キノコ・果物を積極的に ⑥塩・醤油だけでなく砂糖も減らして味のバランスを良く ⑦食べ過ぎない(食塩も体重も増加防止!) ⑧栄養成分表示を活用し、食べ物の食塩量を知ることができるから実践してみてください。

健康づくり課 ☎829-1154



(4) 若い世代に向けた食育推進

若い世代には健康に無関心な人が多く、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が、その他の世代よりも低い傾向にあるため、朝食や栄養バランスに配慮した食事の啓発など健全な食生活を実践しやすい食環境づくりが求められます。

●現在の食生活が将来に及ぼす影響について考えてもらうきっかけづくりとして、若い世代に向けた「健康インフォメーション ～KENKO20～」(食生活を含めた健康づくりに関する情報)を市ホームページ等により情報発信します。 【健康づくり課】

長崎市ホームページ

若い世代の皆さんへ 「健康インフォメーション」
をお届けします！

KENKO20



1 栄養・食生活 (健康的な食生活を定着させよう)

毎日、きちんと朝食をとっていますか？
生活が不規則になりがちな若い世代では、朝食を食べない人が多い傾向があります。また、他に女性には、やせ志向が多く、野菜の摂取量が少ない現状があります。若いうちから、朝食からスタートする規則正しい生活リズムで、適正な生活習慣を身につけることが、将来の健康につながる大切なことです。

●妊婦や子育て期の保護者に対して、自らの生活習慣病予防のために、適正体重や減塩及び主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について、健康診査等の場を活用して普及啓発を行います。 【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

(5) 高齢者に関わる食育推進

高齢期は加齢に伴う身体的変化により、食事の摂取量が少なくなり低栄養を引き起こしやすい時期です。低栄養状態に陥ると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなり、要介護状態に陥る危険性が高まります。低栄養は、自分で気づかないうちに進行している場合があります。特に、「半年間で2～3kg以上の体重減少がある」、「やせを

指摘されている」、「半年前に比べて固いものが食べにくくなっている」、「お茶や汁物でむせることがある」、「口の渇きが気になる」等といったことに該当する場合は、おいしく食べて、自分らしい生活を維持するために、栄養やお口の健康の改善に努めることが求められます。

●生活習慣病予防や、フレイル・介護予防や改善のために、適正体重の維持、減塩や主食・主菜・副菜を組み合わせた食事等について、ホームページ、広報誌による周知や健康教室、高齢者ふれあいサロン*²¹への出前講座・イベントなどにおいて普及啓発を行います。

【高齢者すこやか支援課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

厚生労働省ホームページ

フレイルをご存知ですか？

年をとって体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。

そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと。

そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



食べて元気にフレイル予防



➤ 広報ながさき 2019.10 月号

元気がいちばんたい！健康長崎市民 21

高齢期の「低栄養」に気をつけましょう

年齢を重ねると消化吸収する力が落ち、食が細くなったり、あっさりしたものを好んだりして、気づかぬうちに体に必要な栄養量が不足することがあります。これを「低栄養」といいます。低栄養になると、体重減少、元気がでない、風邪にかかりやすくなるなどの変化が起こります。

若いころは、生活習慣病を予防するため、「食事量や肉、卵などを控えめにする」ことを心掛けてきたかたも、高齢期の食生活は低栄養を予防することで、「老化」の予防にもつながります。

そのためは、菓子パンや麺類など単品にせず、肉や魚、卵、大豆製品などのおかずを毎食1皿、取り入れましょう。特に肉や魚、卵、牛乳などの動物性食品は低栄養

予防に効果的と言われていています。また、欠食をすると必要な栄養量を取ることが難しくなるので、1日3食食べ、食欲がない時は、おかずを優先し、おやつにたんぱく質を多く含むヨーグルトやプリンなど食べやすいものを口にしましょう。

私たちの体は、食べたもので作られます。日々の食事を大切に、老化を遅らせ、元気にシニアライフを楽しみましょう。



健康づくり課 (☎829-1154)

(6) 地域における共食の推進

3世代世帯の減少や単身世帯（高齢者の単身世帯含む）の増加、共働き世帯、ひとり親世帯など世帯構造や家庭環境、生活の多様化等により、家族との共食が難しい現状があります。このような中、地域において、さまざまな世代と共食する機会を持つことは、食の楽しさを実感するだけでなく、食に関する基礎を伝え習得する観点からも重要です。

●単身世帯に向けた共食に関する情報発信、普及啓発を行います。 【健康づくり課】

●地域の身近な場所で開催する高齢者ふれあいサロン等において、お茶会や食事会といった交流の機会を提供します。 【高齢者すこやか支援課】

●地域における共食の場の1つである子ども食堂*²²を市ホームページにおいて紹介したり、開設を検討している方に子ども食堂開設応援アドバイザーを派遣し、子ども食堂に対する側面的支援を行います。 【子育て支援課】



共食をするとこんないいこと



- 共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- 共食をすることは、生活リズムと関係しています



「食育」ってどんないいことがあるの？

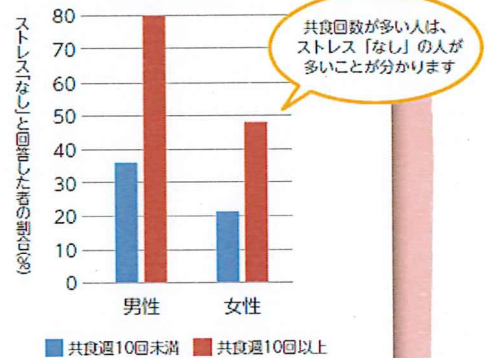
研究ノート

～共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?～

誰を調べたの？	大阪府5市に在住する20歳以上の市民935人を対象としました。
何を調べたの？	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食頻度(回数)とストレスの有無との関連を検討しました。
何が分かったの？	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20-30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,栄養学雑誌,2015,73(6),p.243-252[論文番号50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連 (20・30歳代)



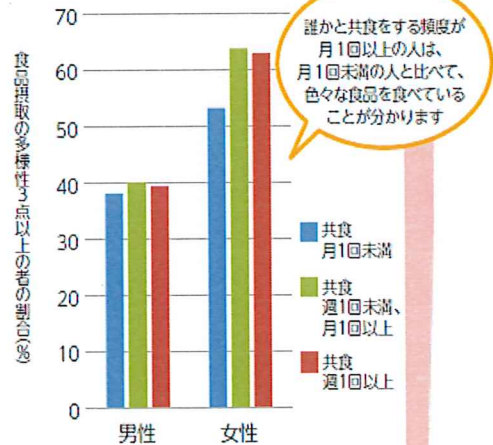
研究ノート

～一人暮らしでも誰かと共食をする頻度が高い高齢者ほど色々な食品を食べている!?～

誰を調べたの？	全国7市町に在住する65-90歳の独居高齢者2,196人(男性752人、女性1,444人)を対象としました。
何を調べたの？	友人や親戚など、誰かと一緒に食事をする共食の頻度と食品摂取の多様性得点の関連を調べました。食品摂取の多様性得点は、10種類の食品のうち「毎日」食べると回答した食品の数としました。
何が分かったの？	共食頻度が高い(月1回以上)者は、月1回未満の者に比べて、男性では、肉、緑黄色野菜、いも、果物、油脂類の摂取頻度が高く、女性では食品摂取の多様性得点が高い者が多いという結果でした。

Midori Ishikawa et al, Eating Together* Is Associated with Food Behaviors and Demographic Factors of Older Japanese People Who Live Alone. , Journal of Nutrition, Health and Aging, 2017, 21 (6), p.662-672 [論文番号61] (Table2-1, 2-2 よりグラフを作成)

誰かとの共食頻度と食品摂取の多様性の関連



(7) 災害時に備えた食育推進

近年、頻度を増す災害等に備え、防災知識の普及は重要であり、災害発生直後は、行政からの物資支援による「公助」の体制が整うまで、一人ひとりが自分の命は自分で守る「自助」の意識が重要になります。

●食料の備蓄に関しては、日頃から家庭で取り組んでいただくため、食料品備蓄について、主食、主菜、副菜となる食品を組み合わせるよう防災講話や地域での訓練等で普及啓発を推進します。 【防災危機管理室】【健康づくり課】

●給食施設の巡回指導において、災害時における食事供給体制の整備や、それぞれの施設の対象者に合わせ、栄養バランスに配慮した備蓄食品の整備について助言を行います。 【健康づくり課】

4 食育推進運動の展開 ■食育基本法 第22条関連

～食をめぐる現状と今後の方向性について～

食育については、これまで各地でさまざまな関係者がそれぞれの立場から取り組み、広がりをもつ運動として推進されてきました。また、食生活改善推進員等の食育ボランティアは、今後も地域での食育推進運動の中核的役割を担うことが期待されます。

食育の推進は、ホームページやSNS等デジタル化への対応により、積極的に行い、関係団体、事業者、地域等への周知徹底を図り、「新しい日常」に対応した形で推進する必要があります。

取り組むべき施策

(1) 食育に関する市民の理解の増進

食をめぐる諸課題や食育の意義や必要性等について広く市民の理解を深め、実践していくためには、子ども、青壮年期、高齢者などあらゆる世代や、さまざまな立場の市民が、その置かれた健康状態等によって必要な情報が異なる場合があります。きめ細かな周知活動が必要とされています。

また、有機栽培^{*23}や無農薬・減農薬栽培の野菜を使用したり、さまざまな理由により菜食主義^{*24}を実践するなど、食への意識が多様化しており、そのような現状を踏まえた食育を推進していく必要があります。

① 市民の理解増進への取組み

●乳幼児期、学童期・思春期、青壮年期^{*25}及び高齢期それぞれの年代に応じた周知活動を行い、より身近に食育について理解していただける取組みを行います。

【健康づくり課】

●本市が取り組む食育関連事業に市民が参加しやすい環境をつくるため、関連情報を取りまとめて提供できるような体制を整えます。

【健康づくり課】

●乳幼児の食について、市の子育て応援情報サイト「イーカオ」に掲載します。

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】



●消費者に「食」が届くまでに携わる生産、加工、製造、運送、配送及び販売業者等によって、「食」が支えられていることに対する感謝と理解を深めるよう普及啓発します。

【健康づくり課】

② 公民館等における食知識の普及啓発

●最も身近な学習施設として、地域の公民館等で食生活改善のための正しい理解と知識の習得を図る講座や研修会、調理実習室を活用した料理教室などを開催し、健全な食生活の普及・啓発に取り組みます。

【生涯学習課】

(2) ボランティア活動等への支援

食育を市民に浸透させていくために、地域に密着しボランティア活動を行っている団体の活性化や活動が円滑に進むような支援体制、そしてその成果の向上に向けた環境の整備を図ることは大切です。

●食生活改善推進員について、地域に向けて周知を行い、地域の中で活動が広がり、展開していくように支援を行います。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●食生活改善推進員をはじめとする健康づくりのボランティア団体である長崎市健康づくり推進員が、地域で行う市民を対象とした食に関する講習会やイベント等において、活動が円滑に進むような支援を行います。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●食生活改善推進員が「親子料理教室」「郷土料理教室」等において、地域の郷土料理等の食文化の普及と継承を図っていくように活動の支援を行います。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●「育児学級」や「お遊び教室」において、食生活改善推進員と連携して、若い世代に食文化を伝えていきます。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●食生活改善推進員の学習会や食生活改善推進員養成講座を開催します。

【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

～食生活改善推進員の教室紹介～

親子料理教室

夏休みを利用して親子を対象とした料理教室を開催。こどもの食への関心を高めるため、紙芝居を使って野菜や砂糖の講話も実施。

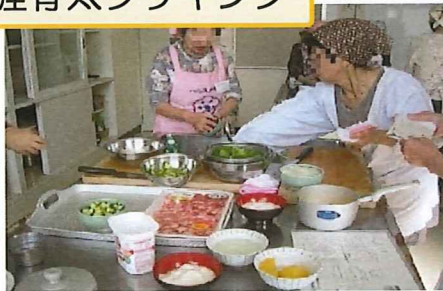


★この日のメニュー★

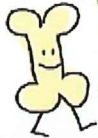
魚介のトマトクリーム
パスタ
夏野菜のマヨサラダ
フルーツ寒天



生涯骨太クッキング



チーズやヨーグルトなどの乳製品を料理に使用して、カルシウムの摂取量を高め、生活習慣病予防を目指すための講習会。



★この日のメニュー★

ごはん
肉団子のクリーム煮
さけるチーズとポテトのサラダ
米粉のフラマンジェ



長崎市食生活推進員 あなたのそばのボランティア！

(3) 食育月間・食育の日の実施と継続的な食育推進運動

国の食育推進計画においては、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育に関する各種啓発事業が重点的に行われます。また、感染症拡大やデジタル化が一層進展する中で、SNS活用やインターネット上でのイベント開催及び動画配信、オンラインでの非接触型の食育の展開など「新たな日常」に対応した食育推進が求められます。

●食育を市民運動として推進していくためには、より多くの市民に食育に関心を持ってもらうことが肝要なことから、これらの食育月間などが食育実践の契機になるよう家庭、学校、幼稚園、認定こども園、保育所、職場等への呼びかけを行うとともに、広報紙やホームページなどを通じて周知を図ります。 【全所管課】

5 消費者と生産者等との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 ■食育基本法 第23条関連

～食をめぐる現状と今後の方向性について～

食育の推進、特に食に対する感謝の念を深めていく上で、「食」を生み出す場としての農林漁業に対する理解を深めることが大切です。農林水産物の生産、食品の製造及び流通等の現場は、地域で食育を進めていく上で貴重な場であり、人々のふれあいや地域の活性化を図るためにも、これを支える農山漁村コミュニティの維持・再生が必要です。

さらに、食料の生産は自然の恩恵の上に成り立っており、自然との共生が求められます。そのため、消費者と生産者等との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等が図られるよう取組みを行う必要があります。

農林漁業に関する体験活動は、生産の場への関心や理解を深めるとともに、食に関わる人々のさまざまな活動に支えられていることを知る貴重な機会となりますので、「新たな日常」に対応しながら活動していくことが必要です。

取り組むべき施策

(1) 農林漁業者等との連携による食育推進

農林漁業者等との連携による栽培から収穫、食べることまで一貫した食育体験活動を通して食の大切さを伝えることが求められます。

① 農作業体験学習等の実施

- 保育園や幼稚園及び市民の方に、野菜の植付から収穫までの一連の作業を体験する農作業体験学習等を実施することにより、農業への関心を高めます。

【農林振興課】

農作業体験学習の実施

サツマイモや長崎伝統野菜の、植付から収穫までの一連の農作業を体験してもらうことで、次代を担う子どもたちの「地産地消」に対する理解を深めるとともに、「農業」と「食」に対する関心を深めることを目的に、農作業体験学習を実施しています。



●長崎市の食文化及び長崎市産農水産物への関心及び理解を深め、地産地消の定着及び普及を図るため、市民団体等に地産地消アドバイザーを派遣します。

【水産農林政策課】

●日吉自然の家では、地域の畑での収穫体験を実施したり、地域の水産農産物である茂木の魚、飯香浦の野菜果物を使った食品加工体験を行います。 【生涯学習課】

② 農産物の流通についての理解促進

●青果物の流通の拠点である卸売市場の役割・機能の理解を深めるとともに、青果物に対する興味と正しい知識を持ってもらうため、市場施設見学の受け入れを積極的に行います。 【中央卸売市場】

●野菜や果物についての説明や料理方法などを紹介し、青果物に関する正しい知識を深めてもらうため、市場関係者による出前講座を行います。 【中央卸売市場】

(2) 農林漁業体験活動の促進

農林水産物の生産におけるさまざまな体験の機会を促進し、食に対する関心と理解を深めることが求められます。

① 市民農園の充実

●遊休農地等を活用し、市民への食材生産・健康増進の場の提供、地域住民との交流及び農業集落の活性化等を目的とした市民農園の充実を図ります。入園者は、貸し出された区画で年間を通じ、自ら野菜等を栽培することができます。

また年に数回、市民農園連絡協議会^{*26}において栽培研修会などを開催し、入園者の栽培のお手伝いを行います。 【農林振興課】

② ファミリー農園^{*27}事業の実施

●遊休農地の解消やレクリエーションの場の提供、農作業を通じて農業への理解を深めてもらうことを目的として、農家が開設する農園を市民にあっせんする「ファミリー農園」事業を継続して行います。 【農業委員会事務局】

(3) 都市と農山漁村の共生・交流の促進

訪れた人々が農山漁村地域との交流を通じて、その土地ならではの食に関連する体験を行い、都市と農山漁村との交流が促進されることが求められます。

① グリーンツーリズムの推進

●農山漁村地域において、自然、文化、人々との交流を楽しむ滞在型の余暇活動であるグリーンツーリズムを推進し、都市と農村の交流を促進します。 【農林振興課】

●外海、琴海、野母崎、高島、伊王島、茂木、東長崎地区において、9つのツーリズム団体が組織され、田植えや田舎料理づくり、また、磯遊びやお魚さばきなど各種体験の受け入れを行っております。「子ども農山漁村交流体験事業」を継続して行い、市内の小中学校が教育活動の一貫として行う体験学習を支援します。 【農林振興課】

Green Tourism NAGASAKI

長崎市グリーンツーリズム体験プログラム Vol.10 より一部紹介します！

▶伊王島エリア



誰でもできる魚の
三枚おろし体験



すり身揚げ作り体験



魚ぎょ!
びっくり開き体験

▶琴海エリア ～そば打ち体験～



▶外海エリア ～うどん打ち体験～



▶茂木エリア

農業体験

季節で変わる野菜や
果実の種まきから収
穫などを体験します。



▶野母崎エリア ～ひもの造り体験～



(4) 地産地消の推進

地域の農林水産物の利用促進を図るため、直売所や学校給食における利用拡大を図ります。

① 学校給食における地産地消

●学校給食で使用する食材について、学校給食センターの全市的な整備も見据えて、関係団体と連携を図りながら、学校給食の材料として地元産の農水産物について導入拡大に努めます。 【水産農林政策課】 【健康教育課】

●学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、地域の自然や文化、産業等に関する理解を深めます。さらに、生産者の努力や、食に関する感謝の念を育むうえで重要であるため、学校給食では積極的に地産地消の推進を図ります。 【健康教育課】

② 直売イベントの開催と支援による地産地消

●事前周知を強化するとともに、イベント内容の充実を図り、来場者数の増加、農水産物の消費拡大につなげます。 【水産農林政策課】

(5) 食品ロス削減と食品リサイクルの推進

我が国においては、食料を海外からの輸入に大きく依存する一方、年間570万トン（令和元年度推計）の食品ロスが発生しています。このような現状を踏まえ、令和元年10月に食品ロスの削減の推進に関する法律（令和元年法律第19号）が施行され、食品ロスの削減を推進していくこととされました。食品ロスの約半分は家庭からの排出であることを踏まえ、それぞれの立場で食品ロスの削減に自発的に取り組んでいく必要があります。

① 食品ロス削減のための啓発

●ひとり一人が食品ロスの現状について考え、食品ロス削減にむけて意識や行動を変えるために様々な情報発信による啓発やフードドライブ^{*28}活動を推進します。

【廃棄物対策課】

食品ロス削減の取組み“フードドライブ活動”



長崎市では、食品ロス削減への取組みとして、フードドライブを実施しています。

「フードドライブ」とは、ご家庭に賞味期限内で保管されたままの食品を集めて、フードバンク活動団体を通じ、子ども食堂や福祉施設等、食品を必要としている方々に提供する活動のことです。また、寄贈された食品を安全に正しく届けることができる仕組みが銀行のようであることからフードバンク(食物銀行)とよばれています。

「食品ロスの削減に関する法律」(食品ロス削減推進法)が令和元年10月1日に施行されたことから、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。

日本では、年間640万トン、一人一日あたりおよそ茶碗一杯分の食品ロスが発生しています。

この日、市役所で行ったフードドライブでは、64.9kgの食品が集まり、フードバンク団体に引き渡されました。

「もったいない食品」を「ありがとう」や「笑顔」に変えるため、みんなで小さなところから支援につなげましょう！



～集まった品々です～

ランタナ通信

- 「エコ」(「調理実習を通して食材を無駄にしない」、「省エネな料理法を工夫する」など)をテーマとしたこども消費者教室を実施します。 【消費者センター】

② 食品廃棄物の再資源化のための啓発

- 家庭から出る生ごみの削減及び生ごみを資源として活かす方法を伝え、ごみ減量とリサイクル推進について市民の意識啓発を図ることを目的として、生ごみ堆肥化の方法やぼかし作りについての指導を行う生ごみ堆肥化体験会を開催し、生ごみ堆肥化の啓発を行います。 【廃棄物対策課】

6 食文化の継承のための活動への支援等 ■食育基本法 第24条関連

～食をめぐる現状と今後の方向性～

単身世帯の増加、ライフスタイル、価値観、ニーズが多様化する中で、栄養バランスの優れた日本型食生活や、家庭や地域において継承されてきた特色ある食文化や豊かな味覚が失われつつあります。このような社会構造の変化に伴い、食の多様化が進む中で、地域の食文化はもとより、日本の食文化の継承のための活動を推進することが必要です。

取り組むべき施策

(1) 学校給食での郷土料理等の積極的な導入

伝統的な食文化について、早い段階から興味関心を持って学ぶことができるよう、学校給食での郷土料理等の積極的な導入が求められます。

● 鯨をはじめとした地域の伝統的な食材を生かした料理や、郷土料理などを学校給食に取り入れ、郷土料理の歴史やゆかりを学び、地域や家庭で受け継がれてきた食文化の継承を行います。 【健康教育課】

● 学校給食では、日本各地の郷土料理や、外国の姉妹都市の料理等を取り入れ、学校給食を通じて、様々な食文化があることを伝えます。 【健康教育課】

学校給食において、郷土料理を取り入れています。



(2) 伝統的な食材や食文化に関する情報の発信

長崎のみならず伝統的な食材や食文化、そして地域の郷土料理等の普及や継承を図る取組みが求められます。

●食育に関する出前講座、インターネット等で情報発信を行い、日本の伝統的な食材や食文化、地域の郷土料理等の普及を図ります。【健康づくり課】

●食生活改善推進員が「親子料理教室」「郷土料理教室」等において、地域の郷土料理や伝統料理等食文化の普及と継承を図っていくように活動の支援を行います。(再掲)【健康づくり課】

【中央・東・南・北総合事務所地域福祉課】

●多様化していく食生活の中で、“ふるさとの食”づくりを推進するために、これまで培われてきた知恵や技能を保存し、伝承するとともに、長崎ならではの食文化を市民に発信し、地域農水産物の生産拡大及び地域の活性化を図ります。

【水産農林政策課】

農林水産省ホームページ

うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～

農林水産省では、第4次食育推進基本計画（令和3年3月食育推進会議決定）を踏まえ、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化を次世代に継承していくため、様々な活動を行っています。

その活動の一環として、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」の特徴である、全国各地で受け継がれてきた地域固有の多様な食文化を地域ぐるみで次世代に継承していくことを目的に、令和元年に「うちの郷土料理～次世代に伝えたい大切な味～」を開設しました。

うちの郷土料理

うちの郷土料理
次世代に伝えたい大切な味

TOP ABOUT SEARCH@MENU AREA STORIES



7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供 ■食育基本法 第25条関連

～食をめぐる現状と今後の方向性～

健全な食生活の実践には、食生活や健康に関する正しい知識を持ち、自ら「食」を選択していくことが必要です。インターネット等の普及により、食に関する情報があふれ信頼できる情報を見極めることが難しい状況もあり、最新の科学的知見にもとづく客観的な情報の提供が不可欠です。その情報の提供にあたっては、その内容を理解し、自立的に食生活の実践につなげられるよう配慮が必要となります。

また、食品等事業者に対しての衛生管理の強化や新たな食品の表示について、法の整備が進み、さらなる食品の安全性の確保のための適切な取り組みが重要となっており、健全な食生活を実践していくために必要な情報の発信が必要です。

取り組むべき施策

(1) 基礎的な調査・研究等の実施及び情報の提供

食育に関する関心と理解を深めるために、必要な情報を容易に入手することができるよう情報を提供することが求められます。

① 市民健康意識調査や国民健康・栄養調査

●食育や健康についての市民の関心度や取り組み状況等を把握し、課題の整理や事業の評価等に必要な基礎資料を整備するため、市民健康意識調査を行います。

【健康づくり課】

●市民の栄養状況、健康状態、健康づくりに対する意識等の実態を把握し、市民の食生活改善、疾病予防及び健康づくり対策の推進に必要な基礎資料を整備するため、国からの委託を受け、国民健康・栄養調査を行います。

【健康づくり課】

② 食に関する正しい知識の普及啓発

●ホームページやイベント等を通じて、適切な栄養についての知識の普及に努めます。また、食品の栄養表示の更なる活用を推進していきます。

【健康づくり課】

栄養成分表示を活用してバランスのよい食事を心がけましょう！

令和2年4月1日から一般加工食品の「栄養成分表示」が義務化されました。

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

A子とB子のメニューを比べてみると……

A子のメニュー

- おにぎりおかずセット
- サラダ
- ヨーグルト(脱脂加糖)
- お茶

B子のメニュー

- おにぎり2個
- 春雨スープ
- プリン
- お茶

エネルギーや栄養成分の量を比べてみると？

●エネルギー	: 648kcal
●たんぱく質	: 25.0g
●脂質	: 16.4g
●炭水化物	: 96.1g
糖質	: 92.0g
食物繊維	: 4.1g
●食塩相当量	: 3.5g

●エネルギー	: 545kcal
●たんぱく質	: 16.1g
●脂質	: 9.9g
●炭水化物	: 92.7g
糖質	: 90.8g
食物繊維	: 1.9g
●食塩相当量	: 2.1g

注目!

《1日当たり・1食当たりの目安(20代女性)^{*1}》

栄養素等	1日当たりの目安	1食当たりの目安 ^{*2}
エネルギー	2,000kcal	650kcal
たんぱく質	65~100g	20~35g
脂質	45~65g	15~20g
炭水化物	250~330g	80~110g
食物繊維	18g以上	6g以上
食塩相当量	6.5g未満	2.0g未満
カルシウム	650mg	220mg

エネルギーだけでなくたんぱく質や食物繊維も少ない!!

*1 身体活動レベルが「あつう」の場合のおおよその量。たんぱく質、脂質、炭水化物は目安が範囲で示されていますので、3つの栄養素のバランスを考慮して組み合わせてください。 *2 1日分を1/3にした場合の値。

●管理栄養士が個別に相談を受けたり、自治会・自主学习グループ等の研修会に向き、食生活講座（出前講座）を行います。 【健康づくり課】

③ 業者に対する食品表示に関する相談

●食品関連事業者に対し、栄養成分表示やアレルギー、消費期限等に関する相談、助言、指導を行います。 【健康づくり課】【生活衛生課】

(2) リスクコミュニケーション^{*29}の充実

食品の安全性についてリスクコミュニケーションを積極的に実施し、知識の普及啓発及び理解の増進に努める必要があります。

① 市民への啓発活動

●食中毒予防等について正しい衛生知識を普及するため、要望のある地域へ講師を派遣します。また、毎年8月に実施される食品衛生月間^{*30}において、食の安全・安心についてのさまざまな疑問、質問にお答えする懇談会を、手洗いの啓発と併せて行います。 【生活衛生課】

② 消費者の自立支援

●関係省庁や食品業界団体などの他機関から提供される「食」に関する資料の掲示・設置を行います。 【消費者センター】

(3) 食品の安全性の確保

健全な食生活を実践するために食品の安全性は不可欠です。食品の安全性が確保されるよう取り組むことが求められます。

① 食品営業施設の監視・指導

●市内の食品営業施設を巡回し、改正された食品衛生法で義務付けられた「HACCP^{*31}に沿った衛生管理」の実施状況について、監視・指導を行います。 【生活衛生課】

●「食」の安全性に関する相談や苦情を受け、その原因調査や営業者に対する改善指導を行います。 【生活衛生課】

② 食品等の検査

●市内で製造・販売されている食品が不衛生でないか、食品添加物が適正に使用さ

れているか等の検査を行います。

【生活衛生課】

●魚介類については、水銀やPCB*³²等の有害物質による汚染がないか、農産物については、残留農薬が基準値を超えていないか等を検査します。 【生活衛生課】

③ 手洗い励行に関する周知啓発

●特に細心の注意が求められる大量に調理を行う食品関連事業者や施設等の調理員を中心に、現場で調理器具や調理者の手指の清浄度検査を行い、正しい手洗い方法について指導します。またこれに併せて、衛生管理に関する記録の確認と指導を行います。 【生活衛生課】

長崎市ホームページ

