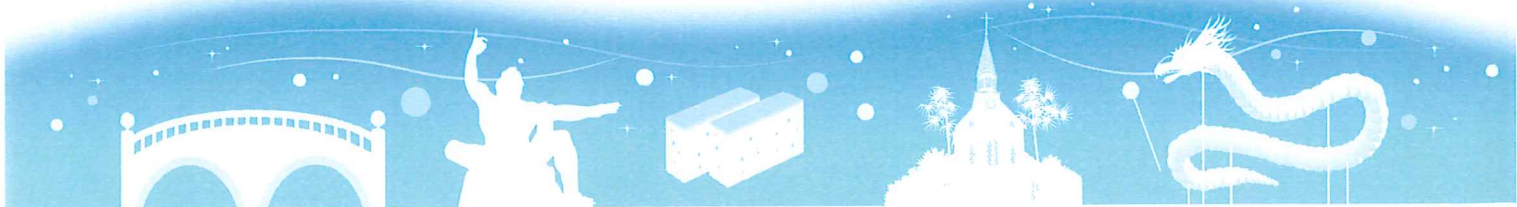


第3次長崎市食育推進計画



長崎市・長崎市食育推進会議



「第3次長崎市食育推進計画」の刊行にあたって



長崎市は、古くから世界に開かれた港を持ち、海、山の自然の恵みに育まれた豊かな食文化をもつ国際文化都市です。鎖国時代の象徴の一つでもある出島や唐人屋敷を介して、異国情緒あふれる文化や伝統から生み出された独自の「和・華・蘭」の食文化は、時を超え今もなお家庭の食卓を彩り、人々に笑顔と元気をもたらしてくれます。

しかしながら、近年社会環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイルの多様化とともに、世帯構造の変化、生活習慣の多様化などから、健全な食生活を実践していくことが難しくなっている現状があります。そこで、子ども世代から高齢者世代まで、世代ごとに必要な「食育」への取組みとともに、それぞれの生活状況に対応した「食育」の観点からの支援が求められています。

このような食をめぐるさまざまな状況がある中、長崎市では、食育に関する事業を総合的に推進していくため、「長崎市食育推進計画」（平成19年度～平成23年度）、「第2次長崎市食育推進計画」（平成24年度～平成28年度）を策定し、食育の推進に努めてまいりました。

今回策定いたしました「第3次長崎市食育推進計画」（平成29年度～平成32年度）においては、家庭、地域、学校等、農林漁業者団体、消費者団体、ボランティア団体、行政機関などを中心とした「食育」を推進する各分野が、意識の共有と連携を図り取り組んでいくために、「長崎市民一人ひとりが『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」という「めざす姿」を新たに設定しました。また、「①次世代につながる子ども世代、若い世代に向けた食育の推進」、「②さまざまなライフスタイルに応じた食育の推進」、「③生産者と消費者との交流、地域の食文化の継承の推進」の3つの重点課題を設け、それぞれの事業の中で取り組むことを掲げています。

今後も、市民の皆様や関係団体、関係機関とより一層連携・協働しながら、長崎市の「食育」を推進してまいりたいと考えております。

最後に本計画の策定にあたり、多大なるご尽力を賜りました「長崎市食育推進会議」委員の皆様に対しまして心より厚く御礼を申し上げます。

長崎市長 田上 富久

目次

第1章 はじめに

1. 計画策定の趣旨 1
2. 計画策定の背景 1～2
3. 計画策定の概要 2～3
 - (1) 計画の位置づけ
 - (2) 計画の変遷
 - (3) 長崎市総合計画等との関係性
 - (4) 計画の期間

第2章 めざす姿及び重点課題

1. 第3次長崎市食育推進計画のめざす姿 4
2. 第3次長崎市食育推進計画における重点課題 5～6

第3章 施策の基本的な考え方、体系図

1. 取り組むべき施策の基本的な考え方 7～9
 - (1) 家庭における食育の推進
 - (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
 - (3) 地域における食生活の改善のための取組みの推進
 - (4) 食育推進運動の展開
 - (5) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
 - (6) 食文化の継承のための活動への支援等
 - (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
2. 施策の体系図 10

第4章 将来目標について

1. 第2次計画における将来目標の設定及び推移 11～15
 - (1) 食育に関心を持っている市民の割合の増加
 - (2) 朝食を欠食する市民の割合の減少
 - (3) 農作業体験学習実施小学校の数の増加
 - (4) 朝食又は夕食をいつも1人で食べる人の割合の減少
 - (5) 食生活に気をつけている市民の割合の増加（男性）
 - (6) 食生活に気をつけている市民の割合の増加（女性）
 - (7) 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加
 - (8) 規則的な時間に食事をし、よく噛んで食べる市民の割合の増加
 - (9) お魚さばき体験実施小学校の数の増加
 - (10) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加
 - (11) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加

2. 第2次計画における将来目標の評価16~17
 - (1) 第2次計画における将来目標の最終値の判断基準について
 - (2) 第2次計画における将来目標の達成状況について
 - (3) 第2次計画における将来目標の評価一覧について
3. 第3次計画に向けての将来目標の方向性及び新規目標設定18~20
 - (1) 第2次計画の将来目標における評価から第3次計画に向けての方向性
 - (2) 第3次計画における将来目標一覧について

第5章 食育の取組むべき施策

1. 家庭における食育の推進21~30
 - (1) 子どもの基本的な食習慣の形成
 - (2) 望ましい食習慣や知識の習得
 - (3) 子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進
 - (4) 「食卓の日」の推進
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31~34
 - (1) 食に関する指導の充実
 - (2) 学校給食の充実
 - (3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進
 - (4) 就学前の子どもに対する食育推進
3. 地域における食生活の改善のための取組みの推進35~42
 - (1) 健康寿命の延伸につながる食育推進
 - (2) さまざまなライフスタイルに応じた食育推進
 - (3) 栄養バランスに配慮した食育推進
 - (4) 歯科口腔保健活動における食育推進
 - (5) 食品関連事業者等における食育の推進
4. 食育推進運動の展開43~46
 - (1) 食育に関する市民の理解の増進
 - (2) ボランティア活動等への支援
 - (3) 食育月間・食育の日の実施と継続的な食育推進運動
5. 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等 ...47~52
 - (1) 農林漁業者等との連携による食育推進
 - (2) 農林漁業体験活動の促進
 - (3) 都市と農山漁村の共生・交流の促進
 - (4) 地産地消の推進
 - (5) 食品ロス削減と食品リサイクルの推進
6. 食文化の継承のための活動への支援等53~56
 - (1) 学校給食での郷土料理等の積極的な導入
 - (2) 長崎ならではの食材や食文化に関する情報の発信
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...57~60
 - (1) 基礎的な調査・研究等の実施及び情報の提供
 - (2) リスクコミュニケーションの充実
 - (3) 食品の安全性の確保

第6章 計画の推進

1. 計画の推進体制	61
2. 庁内推進体制	62
3. 実効性の確保	62
4. 事業の実施及び目標の達成	62
5. 住民・関係団体等との協働体制	62
6. 計画の公表・進行管理	63
7. 調査研究	63

資料編

資料1. 用語の解説	64~65
資料2. 郷土料理のレシピ	66~67
資料3. 長崎市食育推進計画策定組織	68~69
資料4. 第3次長崎市食育推進計画の策定経過	70
資料5. 長崎市食育推進会議条例	71~72
資料6. 食育基本法	73~80

コラム

1 魚の離乳食レシピ「フィッシュスタート」	22
2 公民館講座「プロの食事と食育」	23
3 子育て支援センターにおける食育活動	24
4 朝食を食べていますか??	25
5 長崎っ子の約束「あ・は・は運動」	26
6 地域との協働による食育の実践（地域の水産物・農産物を活用）	28
7 「食育の日」の推進	29
8 保育所等の給食・食育	34
9 食生活の乱れは、生活習慣病を引き起こす!?	35
10 “減塩”のためのひと工夫!	37
11 野菜生活はいいことづくし!	38
12 高齢者の「低栄養」に気をつけましょう	39
13 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について	40~41
14 中央卸売市場出前講座について	42
15 食生活改善推進員ってなあ〜に??	44
16 官民一体となった「食卓の日」の取組み	45
17 グリーンツーリズムとは?	48
18 ながさき伝統野菜ってなあ〜に??	49
19 生ごみ堆肥化講習会	50
20 生ごみ処理機ってなあ〜に?	51
21 学校給食において郷土料理等を取り入れています!	53
22 「ながさき味わいの匠」による郷土料理の伝承	54
23 ながさきの郷土料理ってなにがあるの?	55
24 身近な食品を調べよう!親子実験教室	58

第1章 はじめに

1. 計画策定の趣旨

「食」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくために、何よりも大切なものであり、おいしく楽しく食べることは、人々に喜びや楽しみをもたらし、日々の生活を心豊かにしてくれます。

そして、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、さまざまな経験を通じて「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です。

次世代を担う子どもたちを含め、全ての長崎市民に向けて、食育への更なる普及啓発に努めるとともに、「長崎市民一人ひとりが『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」という一つのめざす姿に向かって、食育を推進する各々の分野が連携、協働しながら取り組んでいくため、第3次長崎市食育推進計画を策定します。

2. 計画策定の背景

近年、社会環境が大きく変化する中で、食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進んでいます。

このような中、世帯構造の変化やさまざまな生活状況、生活習慣の多様化などにより、健全な食生活を実践することが難しくなっているという状況があります。

長崎市の食育をめぐる現状においては、「第2次長崎市食育推進計画」（平成24年度～平成28年度）の指標分析や市民健康意識調査の結果などから「食育に関心を持っている市民の割合」や「朝食を欠食する市民の割合」の停滞、「家族と一緒に食事をする人の割合」の減少のほか、若い世代（20代～30代の親となる世代、子育て世代）において食育への意識や実施面での課題が多い、また、働く世代（20代～60代前半）において食生活に気をつけている人の割合が低いなど、食育への行動につながっていないという状況があります。

長崎市民一人ひとりが食に関する意識を高め、健全な食生活を主体的に実践していくために、全市民に向けた食育への取組みはもとより、次世代につながる子ども世代、これから親になる若い世代、働く世代、高齢者世代など各世代のニーズに対応した食育への取組みが必要とされています。

一方で、少子高齢化の進展や核家族化の増加により、一人世帯、高齢者世帯、共働

き世帯、ひとり親世帯など世帯構造が多様化する中で、その各々に対応する適切な食育の情報提供や支援が必要であると考えます。特に、家庭の状況や生活環境などにより、家庭生活において適切な食生活が営まれておらず支援が必要な世帯等へ、食育の観点からの取組みや、地域で行われるさまざまな取組みが一層重要となってきました。

3. 計画策定の概要

(1) 計画の位置づけ

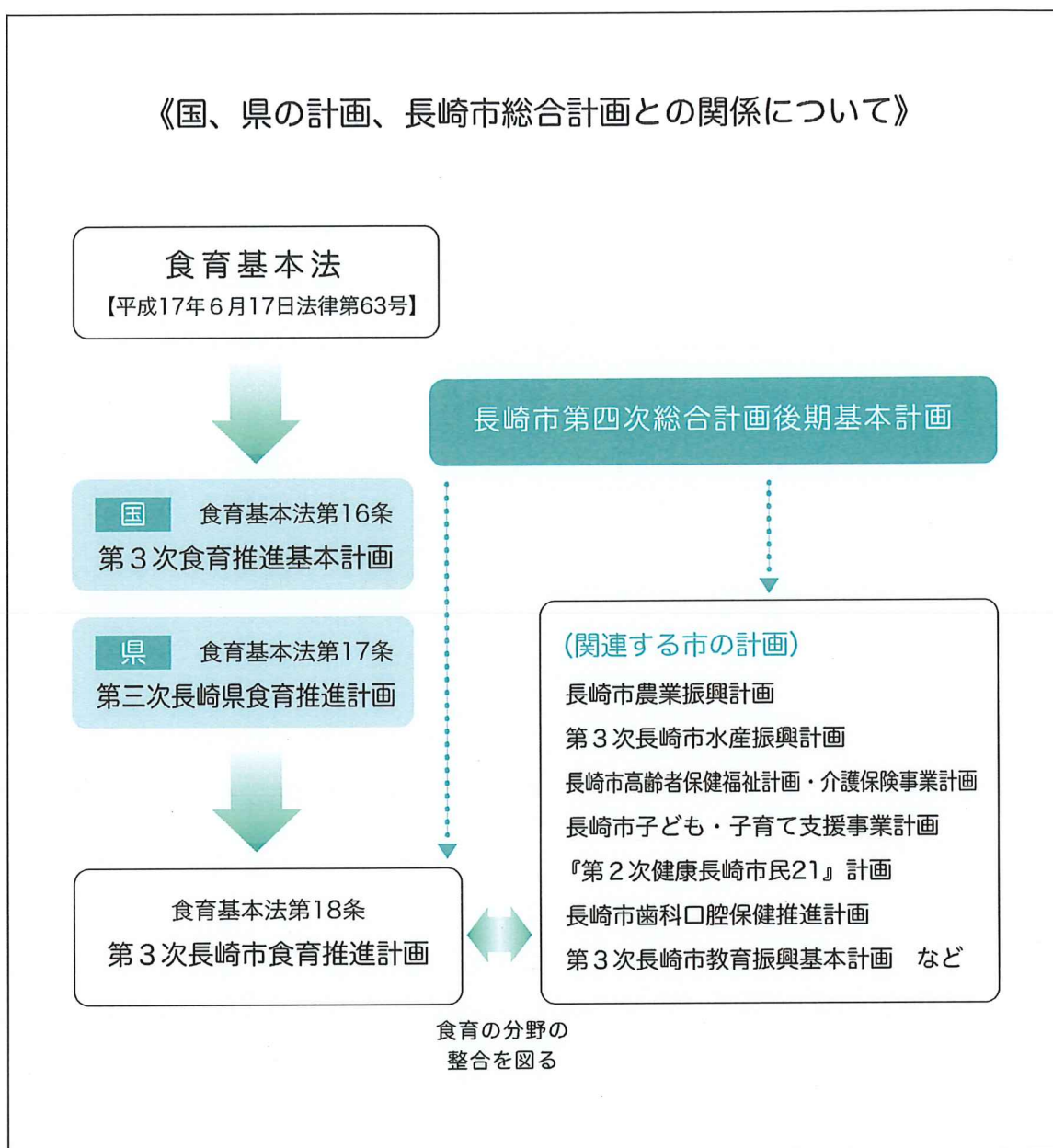
長崎市食育推進計画は、平成17年7月に施行された「食育基本法」及び平成18年3月に策定された「食育推進基本計画」を受け、同法第18条に基づく市町村計画として平成19年3月に策定されました。同法の規定により市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村推進会議）は、市町村食育推進計画を作成するよう努めることとされています。

(2) 計画の変遷

食をめぐるさまざまな状況がある中、市民一人ひとりが生涯にわたって健全な食生活を実践するため、「長崎市食育推進計画」（平成19年度～平成23年度）、「第2次長崎市食育推進計画」（平成24年度～平成28年度）を策定し、食育の普及啓発に取り組み、食育の推進に努めてきました。今後も引き続き、長崎市の食育に関する施策の総合的・計画的な推進を図るために「第3次長崎市食育推進計画」（平成29年度～平成32年度）を策定します。

(3) 長崎市総合計画等との関係性

長崎市食育推進計画は、長崎市の総合計画を踏まえた内容となっています。また、関連する市の計画と食育の分野において相互に整合性を図り、食育を市民運動とするための指針とします。



(4) 計画の期間

第3次長崎市食育推進計画の期間は、長崎市第四次総合計画後期基本計画と計画期間の終期を合わせるために、平成29年度から平成32年度までの4年間とします。このことにより、総合計画と同じ期間で進行管理を行うことが可能となり、関連する市の計画等との期間の整合性が図られ、国、県の計画とも終期が一致することとなります。

第2章 めざす姿及び重点課題

1. 第3次長崎市食育推進計画のめざす姿

第3次長崎市食育推進計画では、食育を推進する各分野が、一つのめざす姿に向かって、全体の意識の共有と連携、協働を図りながら取り組んでいくために、新たに『めざす姿』を設定します。

『めざす姿』

長崎市民一人ひとりが『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

〈趣旨〉

食育基本法に基づき、長崎市民一人ひとりが「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々のさまざまな活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することをめざします。そのため、家庭、学校、幼稚園、認定こども園、保育所、地域等を中心とした食育を推進する各分野と連携、協働を図り、食育の推進に取り組んでいくために、下記の1から7の取組むべき施策を推進します。

なお、下記の1から7の各施策は、食育を総合的、計画的に推進するため、第1次計画策定当初からの柱となるゆるぎない施策として位置付けられています。

〈取組むべき施策〉

- 1 家庭における食育の推進
- 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
- 3 地域における食生活の改善のための取組みの推進
- 4 食育推進運動の展開
- 5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- 6 食文化の継承のための活動への支援等
- 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

2. 第3次長崎市食育推進計画における重点課題

「めざす姿」に向かって、1から7の取り組むべき施策を横断的に取り組んでいくために、第2次計画の指標分析や市民健康意識調査の結果を踏まえて、長崎市の食育をめぐる現状と課題を整理し、新たに「三つの重点課題」を設定します。

第3次計画ではそれぞれの食育の取組みを行う際に、強く意識すべき視点として重点課題を捉えることにより、各施策を実行性のある取組みとしていきます。

重点課題Ⅰ

次世代につながる子ども世代、若い世代に向けた食育の推進

次世代に食育をつなぐための、大切な担い手である子ども世代、若い世代においては、基本的な生活習慣の形成のもと健全な食生活を実践するための食育の推進が必要です。特に、これから親になる若い世代においては、食に関する知識や意識、実践等の面で他の世代よりも課題が多く、この世代の食育の意識を高め、次世代につなげていく必要があります。

妊産婦・乳幼児を対象とした取組み、朝食の欠食を減らす取組み、家族との食事や地域の人たちと共食をする取組みなどを通して、食育の推進を図ることが求められています。

重点課題Ⅱ

さまざまなライフスタイルに応じた食育の推進

食に関する多様な価値観や働き方など、さまざまなライフスタイルに対応した情報提供の工夫や、働く世代に向けて生活習慣病予防など健康や栄養の観点からの取組みが必要です。

一人世帯、高齢者世帯、共働き世帯、ひとり親世帯など世帯構造が多様化する中で各々の特徴ある生活状況に対応する適切な情報や機会を提供する必要があります。

また、家庭生活において適切な食生活が営まれておらず支援が必要な世帯等への食育の観点から取組みを行うとともに、地域で行われているさまざまな食育の取組みへの支援が求められています。

重点課題Ⅲ

生産者と消費者との交流、地域の食文化の継承の推進

食を生み出す生産者と消費者の交流促進、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な取組みが必要です。

また、地域における健全な食生活の実践の普及に尽力し、地域の特色を生かした食材・食文化の情報発信や食文化の継承を行うボランティア活動の支援が求められています。



第3章 施策の基本的な考え方、体系図

1. 取り組むべき施策の基本的な考え方

(1) 家庭における食育の推進

市民が健康で豊かな人間性を育む上で、健全な食生活は重要です。

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それぞれの年代や健康状態に応じて、必要な食に関する知識や確かな判断力を身につけることが必要です。

また、家族や地域などでの食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感し、人々に精神的な豊かさをもたらします。食卓を囲んで共に食事を取りながら、交流を深めることができる共食の機会を持つことは大切であり、食に関する学習、体験活動の充実を通じて、家庭と地域が連携した食育を推進します。

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、食育に関する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。

■食育基本法第5条、第19条関連

(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

子どもの頃に望ましい食習慣を定着させることとともに、さまざまな食体験を積み重ねていくことは、子どもの食育の推進において重要なことです。

そのため、家庭や地域と連携しつつ、学校、幼稚園、認定こども園、保育所等におけるさまざまな食体験の機会、食に関する指導の充実、学校給食の充実、食育を通じた健康状態の改善等を図る取組みなどによって、子どもの成長に合わせた食育を推進します。

■食育基本法第5条、第20条関連

(3) 地域における食生活の改善のための取組みの推進

健康づくりや生活習慣病の予防を推進することにより、健康寿命の延伸を実現し、子どもから高齢者まで全ての人が健やかで心豊かな生活が送れることをめざします。そのために、保健、健康分野との連携を図りながら、地域における食生活の改善のための取組みの普及及び啓発活動の推進を図ります。

また、家庭生活において適切な食生活が営まれておらず、支援が必要な世帯等への食育の観点からの取組みなど、多様な生活環境に応じた食育を推進するととも

に、地域で行われるさまざまな食育の取組みを推進します。

■食育基本法第21条関連

(4) 食育推進運動の展開

食育を推進するための活動は、市民自らの自発的意思を尊重しながらも、国、県、市や教育・保育関係者、農林漁業関係者、食品関係事業者やその団体、消費者団体やボランティア団体等、さまざまな関係者がそれぞれの立場で取り組んできたところです。地域の特性を生かしつつ、市民全体として食に関する意識を高め、知識を深め、健全な食生活を実践していくため、各分野、各関係団体が共通認識を持って一体的に市民に訴えかけるよう、市民運動として取り組んでいきます。

■食育基本法第22条関連

(5) 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等

食育を推進するためには、市民が食に対する関心と意識を高め、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。

しかし、実際には毎日の食生活が食に関わる人々のさまざまな知恵や活動に支えられていることについて、日々の生活の中で学び実感することが難しくなってきたる現状があります。

このような課題を家庭、学校、幼稚園、認定こども園、保育所や地域等の社会のさまざまな分野で共有し、その解決を図るため、保護者、教育・保育関係者、農林漁業者、食品関連事業者等、さまざまな主体により、食料の生産から消費等に至るまでの体験活動等を行う機会が提供されるよう協働していくことが必要です。

また、食料の生産は自然の恩恵の上に成り立っており、生産者と消費者が相互に交流促進を図り、信頼関係を醸成することは、安定した水産農林物の需要と供給関係の構築につながるだけでなく、食の安全の確保や大量の食品ロスに歯止めをかけることにも通じます。生産者と消費者の交流促進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化を推進します。

■食育基本法第7条、第23条、第24条、第25条関連

(6) 食文化の継承のための活動への支援等

食は、地域の伝統や気候風土と深く結びついていて、地域の個性とも言うべき独自の食文化を生み出してきました。なかでも、地域の食文化継承の担い手であるボランティア団体や市民グループの活動は、失われつつある地域の食材を生かした伝統料理や食文化の継承のために不可欠な取組みです。

地域の独自性を大事にしながら、特色ある食文化や豊かな味覚を継承していく活動への適切な支援を推進します。

■食育基本法第24条関連

(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

市民が安心して健全な食生活を実践するためには、食品を提供する立場にある事業者等が、その安全性の確保に万全を期すことが必要ですが、消費者においても、自らの食を自らの判断で正しく選択していくことが必要です。

食品の安全性やこれを確保するための諸制度等、食に関する情報が多様な手段で提供されるとともに、消費者や事業者など関係者間の意見交換が積極的に行われるよう推進します。

■食育基本法第8条、第25条関連

2. 施策の体系図

【取り組むべき施策】	【施策の方向性】	【具体的な取組み】	
1 家庭における食育の推進	(1) 子どもの基本的な食習慣の形成	①妊産婦や乳幼児への取組み ②歯科口腔保健事業における取組み ③家庭教育における取組み ④子育て支援事業の活用 ⑤朝食の欠食を減らすための取組み	
	(2) 望ましい食習慣や知識の習得	①学校を通じた保護者への啓発 ②PTAにおける取組みの支援	
	(3) 子ども・若者の育成支援における共食等の食育推進	①食育ボランティアによる共食の推進 ②食育に関する情報の提供 ③少年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	
	(4) 「食卓の日」の推進	①「食卓の日」の推進	
	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	(1) 食に関する指導の充実	①教科に関する取組み ②体験に関する取組み ③歯科口腔保健に関する取組み
		(2) 学校給食の充実	食育の「生きた教材」としての学校給食
		(3) 食育を通じた健康状態の改善等の推進	栄養教諭を中核とした栄養相談指導
(4) 就学前の子どもに対する食育推進		保育所等の施設における食育活動	
3 地域における食生活の改善のための取組みの推進	(1) 健康寿命の延伸につながる食育推進	生活習慣病の発症・重症化の予防や改善に向けての取組み	
	(2) さまざまなライフスタイルに応じた食育推進	さまざまなライフスタイルに応じた食育の情報、機会の充実	
	(3) 栄養バランスに配慮した食育推進	①主食・主菜・副菜を組み合わせた日本型食生活の実践	
	(4) 歯科口腔保健活動における食育推進	①歯科口腔保健の観点に立った食育の取組み ①講習会における指導・啓発	
	(5) 食品関連事業者等における食育の推進	②中央卸売市場での取組み ③業者に対する栄養表示相談	
4 食育推進運動の展開	(1) 食育に関する市民の理解の増進	①市民の理解増進への取組み	
	(2) ボランティア活動等への支援	②公民館等における食知識の普及啓発	
	(3) 食育月間・食育の日の実施と継続的な食育推進運動	地域の食生活改善、食文化継承の担い手等による取組み 官民一体となった「食卓の日」の取組み	
5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等	(1) 農林漁業者等との連携による食育推進	①農作業体験学習等の実施	
	(2) 農林漁業体験活動の促進	①市民農園の充実 ②ファミリー農園事業の実施	
	(3) 都市と農山漁村の共生・交流の促進	①グリーンツーリズムの推進	
	(4) 地産地消の推進	①学校給食における地産地消 ②直売イベントの開催と支援による地産地消	
	(5) 食品ロス削減と食品リサイクルの推進	①一般家庭残渣（食べ物の切りくずなどを含む）のリサイクル化 ②一般家庭残渣削減のための啓発活動	
6 食文化の継承のための活動への支援等	(1) 学校給食での郷土料理等の積極的な導入	地域の食材を生かした学校給食	
	(2) 長崎ならではの食材や食文化に関する情報の発信	郷土料理などの伝承活動の支援	
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	(1) 基礎的な調査・研究等の実施及び情報の提供	①市民健康意識調査や国民健康・栄養調査 ②食に関する正しい知識の普及啓発	
	(2) リスクコミュニケーションの充実	①市民への啓発活動	
		②食品営業者及び食品関連団体への情報提供	
		③食品の安心・安全の確保への取組み	
	(3) 食品の安全性の確保	④消費者の自立支援	
		①食品営業施設の監視・指導	
		②食品等の検査 ③手洗い励行に関する周知啓発	

めざす姿

長崎市民一人ひとりが『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

第4章 将来目標について

1. 第2次計画における将来目標の設定及び推移

《第2次長崎市食育推進計画における目標設定について》

- ・国が策定した食育推進基本計画の数値目標を基本に、本市の目標を設定しています。
- ・内容が類似しているものや本市が既に個別計画で設けている目標値との整合性を図りながら将来目標として設定しています。

(1) 食育に関心を持っている市民の割合の増加

【健康づくり課】

設定根拠

第1次計画が始まった平成18年当時の現状値は87%であり、第1次計画及び第2次計画ともに目標値は96%としていました（96%とは、平成18年度現状値87%の1割増）。

第2次計画では、現状値が目標に達していないため、引き続き96%を継続しました。

目 標	2次当初の現状	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
食育に関心を持っている市民の割合の増加	80% (H22)	79.7%	82.4%	83.0%	79.3%	75.8%	76.3%	96%	「市民健康意識調査」

※（関心がある＋どちらかといえば関心がある）/有効回答数 により算定（パーセント表示）。

※市民健康意識調査…対象3,500人に対し、有効回答数約1,500人。

(2) 朝食を欠食する市民の割合の減少

【健康づくり課】

設定根拠

第2次計画では、小学生・中学生が生活習慣の形成途上にあることから、0%を目標とし、成人については第1次計画の目標値を引き続き設定しました。

目 標	2次当初の現状 (H22年度)	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考	
朝食を欠食する市民の割合の減少	小学生	1.1%	1.1%	1.0%	1.0%	1.1%	1.2%	1.5%	0%	「学校運営調査」
	中学生	2.0%	2.2%	1.9%	3.0%	2.2%	2.9%	2.4%	0%	
朝食を欠食する市民の割合の減少	20代男性	14.3%	25.5%	23.3%	9.1%	20.7%	17.2%	17.1%	8%	「市民健康意識調査」
	30代男性	14.7%	23.2%	23.7%	24.4%	21.7%	27.3%	16.4%	9%	
	20代女性	13.4%	15.1%	21.7%	18.8%	11.9%	18.2%	9.1%	10%	
	30代女性	7.9%	8.7%	8.4%	4.5%	8.6%	6.1%	8.2%	4%	

※20代及び30代男女については、ほとんど食べていない/有効回答数により算定（パーセント表示）。

(3) 農作業体験学習実施小学校の数の増加

【学校教育課】

設定根拠

一連の農作業等の体験の機会を提供するものとして、小学校において農作業体験学習を実施しており、これについては第1次計画において目標を達成しました。よって、第2次計画では、全小学校と目標値を拡大しました。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
農作業体験学習実施小学校数の増加	61校 (H23)	56校	58校	58校	61校	59校	全小学校 ※現在70校 (H28.4.1)	「学校運営調査」(項目) 体験活動の実施 米づくり、野菜づくり

※第2次当初の現状値は全小学校73校に対し61校であるため、全小学校に対する割合は83.6%。
平成28年度は全小学校70校に対し59校であるため、全小学校に対する割合は84.3%。

(4) 朝食又は夕食をいつも1人で食べる人の割合の減少

【健康づくり課】

設定根拠

第2次計画では、国の第2次計画において『朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」の週当たりの回数を10回以上とすること』が目標とされたことに関連し、『朝食または夕食をいつも1人で食べる人（一人暮らしを除く）の割合』を0%と設定しました。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
朝食又は夕食をいつも1人で食べる人の割合の減少	19.1% (H23)	18.2%	18.6%	17.3%	18.5%	20.0%	0%	「市民健康意識調査」

※（朝食を家族と週一回程度食べる＋ほとんど一緒に食べない）、（夕食を家族と週一回程度食べる＋ほとんど一緒に食べない）を有効回答数により算定（パーセント表示）

(5) 食生活に気をつけている市民の割合の増加（男性）

【健康づくり課】

設定根拠

第1次計画の目標『栄養バランス等に配慮した食生活を送っている市民の割合の増加』から第2次の目標では、『食生活に気をつけている市民の割合の増加』へ見直しを行いました。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
食生活に気をつけている市民の割合の増加（男性）	31% (H23)	30.5%	34.7%	32.9%	31.7%	31.3%	40%	「市民健康意識調査」

※主食、主菜、副菜を組み合わせ食べている／有効回答数により算定（パーセント表示）。

(6) 食生活に気をつけている市民の割合の増加 (女性) 【健康づくり課】

設定根拠

設定根拠 前項目(5)と同じ。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
食生活に気をつけている市民の割合の増加 (女性)	53.3% (H23)	49.6%	52.6%	52.8%	51.2%	50.7%	65%	「市民健康意識調査」

※算定方法については、(5)と同じ。

(7) 内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加

【健康づくり課】

設定根拠

第1次計画では、「内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) を認知している市民の割合の増加」については目標を設定し、達成しました。

第2次計画では、「周知」から「実践」のコンセプトのもと、「内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加」を目標として設定しました。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加	22.3% (H23)	23.8%	29.3%	25.4%	27.1%	27.4%	30%	「市民健康意識調査」

※ (適切な食事または定期的な運動を実践して、半年以上継続している+実践しているが半年未満である) / 有効回答数により算定 (パーセント表示)。

(8) 規則的な時間に食事をし、よく噛んで食べる市民の割合の増加

【健康づくり課】

設定根拠

国の第2次計画では、「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合を平成27年度までに80%以上とすること」を目標としたことに関連し、長崎市においても「規則的な時間に食事をし、よく噛んで食べる市民の割合の増加」を目標としました。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
規則的な時間に食事をし、よく噛んで食べる市民の割合の増加	50.5% (H23)	48.5%	52.2%	52.2%	48.7%	49.5%	60%	「市民健康意識調査」

※（規則的な時間に食事を取るようにしている）、（よく噛んで食べるようにしている）を有効回答数により算定（パーセント表示）。

(9) お魚さばき体験実施小学校の数の増加

【水産農林政策課】

設定根拠

小学校においては、第1次計画から農作業体験学習を実施しており目標として掲げてきました。第2次計画では、農業体験に加え、漁業体験として「お魚さばき体験」についても実施し、目標を設定しました。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
お魚さばき体験実施小学校の数の増加	1校 (H23)	12校	8校	11校	2校	—	40校	長崎おさかな食べようプロジェクト事業 (平成24～26年度)

※長崎おさかな食べようプロジェクトが終了。

(10) 学校給食における地場産物を使用する割合の増加

【農業振興課】 【水産農林政策課】 【健康教育課】

設定根拠

第2次計画では、個別計画である第2次長崎市水産振興計画及び長崎市農業振興計画において、下記のとおり学校給食における地元農水産物の利用率増加をそれぞれ設定しており再掲となります。

水産物は、市内産水産物利用率の増加（食材数ベース）とし、農産物は学校給食の重点取扱品目（じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり）の供給率の増加としました。

目 標	2次当初の現状	H23年度	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	2次の目標値	備 考
学校給食における地元水産物利用率の増加（食材数ベース）	55.2% (H22)	63.9%	65.9%	64.1%	68.0%	68.2%	60.5%	「第2次長崎市水産振興計画」目標
学校給食の重点取扱品目における地元農産物利用率の増加（重量ベース）	16.4% (H22)	10.9%	22.6%	24.5%	21.4%	8.9%	18.2%	「長崎市農業振興計画」目標

※地元食材利用率（学校給食 重点取扱品目：じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり）については、平成24年度～平成26年度は2次の目標値を達成したが、重点取扱い品目を納品している業者の数が減少（H26：3者、H27：1者、H28⇒0者）したため、将来目標の設定については第2次計画で終了。

(11) 食育の推進に関わるボランティアの数の増加

【健康づくり課】

設定根拠

食生活改善推進員は、食生活改善のための活動及び食育推進に関する活動に携わるボランティアです。食生活改善推進員については、推進員の養成講座を開催し平成27年度までに30%増加をめざしました。

目 標	2次当初の現状	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	2次の目標値	備 考
食生活改善推進員の数の増加	300人 (H23)	259人	271人	277人	276人	268人	400人	

※平成28年度現在、市内11支部で活動。毎年、養成講座を実施（平成28年度は40人を養成）。

2. 第2次計画における将来目標の評価

(1) 第2次計画における将来目標の最終値の判断基準について

第2次長崎市食育推進計画における「将来目標」の最終値について、下記判断基準に基づき評価しました。

- A：（達成）第2次目標値に到達
- B：（目標に向けて推移）第2次目標値には達成しなかったが、目標に向けて推移（第2次現状値を超える）
- C：（変わらない）変化がなく取組みの強化が必要
（目安として第2次現状値の90%～100%）
- D：（低下）低下したため、取組みの見直しが必要、または強化が必要
（目安として第2次現状値の90%未満）
- E：（事業終了）

(2) 第2次計画における将来目標の達成状況について

- 11の将来目標（17目標）のうち、
- ① 計画の最終年度に目標を達成したものは、2項目
 - ② 現計画作成時から目標に達成しなかったものの目標に向けて推移したものは、3項目
 - ③ 現計画作成時から現状を維持したものは、7項目
 - ④ 現計画作成時から低下したものは、3項目
 - ⑤ 計画期間中に目標達成や事業期間を終了したものは、2項目
- 以上の達成状況結果となりました。

(3) 第2次計画における将来目標の評価一覧について

目標項目		第2次現状値 (H22年度またはH23年度)		⇒	第2次目標値 (H28年度)	第2次最終値 (H28.9.13現在集計) ※H28年度	評価
食育に関心を持っている市民の割合の増加		80%	(H22年度)	⇒	96.0%	76.3%	C
朝食を欠食する 市民の割合の減少	小学生	1.1%	(H22年度)	⇒	0.0%	1.5%	C
	中学生	2.0%	(H22年度)	⇒	0.0%	2.4%	C
	20代男性	14.3%	(H22年度)	⇒	8.0%	17.1%	D
	30代男性	14.7%	(H22年度)	⇒	9.0%	16.4%	D
	20代女性	13.4%	(H22年度)	⇒	10.0%	9.1%	A
	30代女性	7.9%	(H22年度)	⇒	4.0%	8.2%	C
農作業体験学習実施小学校数の増加*		61/73校 (83.6%)	(H23年度)	⇒	全小学校	59/70校 (84.3%)	B
朝食又は夕食をいつも1人で食べる人の割合の減少		19.1%	(H23年度)	⇒	0.0%	20.0%	C
食生活に気をつけている市民の割合の増加(男性)		31%	(H23年度)	⇒	40.0%	31.3%	B
食生活に気をつけている市民の割合の増加(女性)		53.3%	(H23年度)	⇒	65.0%	50.7%	C
内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加		22.3%	(H23年度)	⇒	30.0%	27.4%	B
規則的な時間に食事をし、よく噛んで食べる市民の割合の増加		50.5%	(H23年度)	⇒	60.0%	49.5%	C
お魚さばき体験実施小学校の数の増加		1校	(H23年度)	⇒	40校	2校 (H27年度)	E
学校給食における地元水産物利用率の増加(食材数ベース)		55.2%	(H22年度)	⇒	60.5%	68.2% (H27年度)	A
学校給食の重点取扱品目における地元農産物利用率の増加(重量ベース)		16.4%	(H22年度)	⇒	18.2%	8.9% (H27年度)	E (H24~26は達成)
食生活改善推進員の数の増加		300人	(H23年度)	⇒	400人	268人	D

* 統廃合により小学校数4校が廃止、1校が新設されたため、母数が減少した(73校⇒70校)ことから 実施校の割合を併記。

3. 第3次計画に向けての将来目標の方向性及び新規目標設定

(1) 第2次計画の将来目標における評価から第3次計画に向けての方向性

第2次計画の将来目標の評価において、達成「A」や目標に推移した項目「B」については、達成に伴い事業を終了するもの以外、第3次計画においても、引き続き、長崎市における食育が各分野で推進されるよう連携体制を図り総合調整を行っていきます。

また、変化がなかった項目「C」や低下した項目「D」については、引き続き、取組みの見直しや強化を図る施策を展開します。

そして、事業終了の項目「E」については、事業期間終了に伴い将来目標の終了とし、新たに下記のとおり新規将来目標を設定します。

新規将来目標1 「食卓の日」の実施度の増加 【水産農林政策課】

設定根拠

食卓の日を通して、食卓を囲み、家族で食育や地産地消について考えてもらうため、実施度（食卓の日を認知しているもののうち、意識して食卓を囲んでいる人の割合）を高めることを目標とします。

将来目標

「食卓の日」を認知している市民のうち、過半数の市民が「食卓の日」を実施していることをめざします。

目 標	現状値 (27年度)	3次の目標値 (32年度)	備 考
「食卓の日」の実施度の増加	23.2%	50.0%	ながさきの「食」市民意識調査より

新規将来目標2 市民が利用する「市民農園」の区画割合の増加 【農業振興課】

設定根拠

農業への理解と農業集落を活性化するために、都市住民と農村の交流活動、レクリエーション等の余暇活動として農産物を栽培する「市民農園」を市内4カ所に設置しています。特に高齢者の生きがい対策として一定の効果が得られているものの、入園率は63%となっており、農業集落を活性化するため利用者の拡大を進める必要があります。

将来目標

市民が利用する「市民農園」の区画割合が、全区画の75%となることを目標とします。

目 標	現状値 (27年度)	3次の目標値 (32年度)	備 考
市民が利用する「市民農園」の区画割合の増加	529区画/839区画 63.0%	629区画/839区画 75.0%	市民農園の入園率

新規将来目標3

グリーンツーリズム体験プログラムの参加者数の増加

【農業振興課】

設定根拠

農業振興の一環でもあり、都市住民と農山漁村の交流を促進しさまざまな体験を行う「グリーンツーリズム体験プログラム」への参加者数を増やします。

将来目標

長崎市第四次総合計画における平成32年度の目標値と同じく、過去3年間の受入実績の最大値（7,100人）及び新団体の事業計画に基づく目標値（1,300人）の合計人数を目標値とします。

目 標	現状値 (26年度)	3次の目標値 (32年度)	備 考
グリーンツーリズム体験プログラムの参加者数の増加	6,315人	8,400人	「長崎市第四次総合計画(H28～32年度)」及び「第3次水産振興計画(H28～32年度)」の再掲

新規将来目標4

学校校給食における地元水産物（鮮魚類）の使用割合の増加

【健康教育課】

設定根拠

第2次計画では、市内水産物利用率の目標値を食材数ベースで示していましたが、第3次計画においては、地元水産物^{※1}の利用率を使用重量ベース^{※2}で示す新たな目標値を設定しました。学校給食において、地元で獲れた水産物を積極的に使用することで地産地消を促進し食育の推進を図っていきます。

将来目標

地元水産物を積極的に使用して、児童生徒の食育に繋げていくため、現状値（平成27年度）65.5%から3次の目標（平成32年度）を68%とします。

目 標	現状値 (27年度)	3次の目標値 (32年度)	備 考
学校給食における地元水産物（鮮魚類）の使用割合（重量ベース）の増加	65.5%	68.0%	「学校給食における地場産物使用状況調査(11・2月)」長崎県教育庁体育保健課調査より

※1 地元水産物とは・・・地元で水揚げされるさば、あじ、ぶり、いかなど。

※2 使用重量ベースとは・・・総使用重量に占める地元産物使用重量の割合。

(2) 第3次計画における将来目標一覧について

目標項目		第2次現状値 (H28.9.13現在集計) (=第3次現状値)	第2次の 最終評価	第3次へ の方向性		第3次 目標値 (H32年度)	備考
食育への関心							
食育に関心を持っている市民の割合の増加		76.3% (H28年度)	C	継続	⇒	96.0%	市民健康意識調査 (健康づくり課)
《新》「食卓の日」の実施度の増加		23.2% (H27年度)	—	新規	⇒	50.0%	ながさきの「食」市民意識調査 (水産農林政策課)
次世代につながる子ども世代、若い世代に向けた食育の推進							
朝食を欠食する市民の 割合の減少	小学生	1.5% (H28年度)	C	継続	⇒	0.0%	学校運営調査 (学校教育課)
	中学生	2.4% (H28年度)	C	継続	⇒	0.0%	
	20代男性	17.1% (H28年度)	D	継続	⇒	8.0%	市民健康意識調査 (健康づくり課)
	30代男性	16.4% (H28年度)	D	継続	⇒	9.0%	
	20代女性	9.1% (H28年度)	A	継続	⇒	4.0%	
	30代女性	8.2% (H28年度)	C	継続	⇒	4.0%	
農作業体験学習実施小学校の割合の増加		84.3% (H28年度) (59/70校 (全小学校))	B	継続	⇒	100% (全小学校)	学校運営調査 (学校教育課)
さまざまなライフスタイルに応じた食育の推進							
朝食又は夕食をいつも1人で食べる人の割合の減少		20.0% (H28年度)	C	継続	⇒	0.0%	市民健康意識調査 (健康づくり課)
食生活に気をつけている市民の割合の増加 (男性)		31.3% (H28年度)	B	継続	⇒	40.0%	市民健康意識調査 (健康づくり課)
食生活に気をつけている市民の割合の増加 (女性)		50.7% (H28年度)	C	継続	⇒	65.0%	
内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) の予防や改善のために適切な食事、運動等を継続的に実践している市民の割合の増加		27.4% (H28年度)	B	継続	⇒	30.0%	
規則的な時間に食事をし、よく噛んで食べる市民の割合の増加		49.5% (H28年度)	C	継続	⇒	60.0%	
生産者と消費者との交流、地域の食文化の継承の推進							
お魚さばき体験実施小学校の数の増加		2校 (H27年度)	E	終了	⇒	—	長崎おさかな食べようプロジェクト事業 をH24年度～H26年度で終了 (水産農林政策課)
学校給食における地元水産物利用率の増加 (食材数ベース)		68.2% (H27年度)	A	終了	⇒	—	第2次長崎市水産振興計画 (水産農林政策課)
学校給食の重点取扱品目における地元農産物 利用率の増加 (重量ベース)		8.9% (H27年度)	E (H24～26は達成)	終了	⇒	—	長崎市農業振興計画 (水産農林政策課)
食生活改善推進員の数の増加		268人 (H28年度)	D	継続	⇒	320人	食生活改善推進員の実数 (健康づくり課)
《新》市民が利用する「市民農園」の区画割合の増加		529/839区画 63.0% (H27年度)	—	新規	⇒	629/839区画 75.0%	市民農園の入園率 (農業振興課)
《新》 グリーンツーリズム体験プログラムの参加者数の増加		6,315人 (H26年度)	—	新規	⇒	8,400人	長崎市第四次総合計画及び 第3次長崎市水産振興計画 (附編) (農産振興課)
《新》学校給食における地元水産物 (鮮魚類) の 使用割合 (重量ベース) の増加		65.5% (H27年度)	—	新規	⇒	68.0%	学校給食における地元産物利用率調査 (11・2月) ; 長崎市教育行政評価課調査 (健康づくり課)

第5章 食育の取り組むべき施策

1. 家庭における食育の推進

～食をめぐる現状と今後の方向性について～

社会環境が変化し、生活習慣が多様化する中、家庭における食に関する作法や望ましい食生活の実践等が十分ではないとの指摘があります。加えて、健康寿命の延伸の観点から家庭における日々の食生活を見直すとともに、生涯にわたり生活習慣病の予防や改善にも努めていくため、次世代に伝えつなげる食育の推進がこれまで以上に重要となっています。

このため、家庭においても食育に関する理解が進むよう取り組みを行う必要があります。

取り組むべき施策

(1) 子どもの基本的な食習慣の形成

乳幼児期においては、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。

① 妊産婦や乳幼児への取り組み

- 子どもの生活リズムを整えるために、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ための情報提供を保護者に行います。

【こども健康課】

- 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、妊婦の料理教室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、「妊産婦のための食生活指針*1」の普及啓発を行います。

【こども健康課】

- 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*2」に基づく指導を行います。

【こども健康課】

- 離乳食教室や幼児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。

【こども健康課】

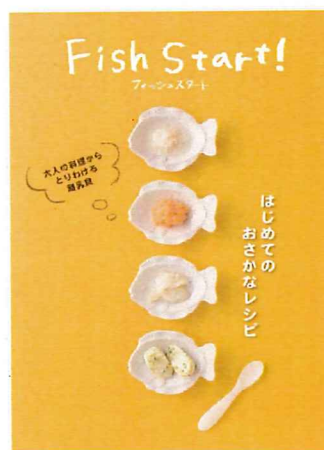
- 乳幼児期の健康診査や健康教室における栄養相談を通して保護者への啓発を行なうとともに、肥満度が一定以上の幼児については、肥満を予防する栄養指導を行います。【こども健康課】
- 食物アレルギーの対応に悩む保護者に対しては、互いの情報を交換し、相談や学習ができるような支援を行います。【こども健康課】
- 乳幼児とその家族に、気軽に魚を使った料理を取り入れてもらうため、魚のまち長崎応援女子会と連携して制作した魚の離乳食レシピ「フィッシュスタート」を配布するとともに、魚を使った離乳食教室を開催します。【水産農林政策課】

コラム 魚の離乳食レシピ「フィッシュスタート」

長崎の美味しいお魚を赤ちゃんの頃から食べて、大好きになってほしいという思いから、魚のまち長崎応援女子会が企画し、離乳食レシピ本「フィッシュスタート」を作成しました。

大人の食事から取り分けて子どもの離乳食ができる、簡単で経済的なレシピ本になっており、市の4か月児健診時に配布しています。

また、レシピ本をただ配布するだけでなく、女子会の協力のもと、レシピ本を使った「おさかな離乳食教室」も開催されています。



② 歯科口腔保健事業における取組み

- お母さんだけでなく、生まれてくる子どもの歯・口腔の健康を支援するため、産婦人科でのマタニティ教室で歯科医師等による歯科保健指導（歯っぴいベビー）を行うとともに、歯科医院での妊産婦に対する歯科健診・指導（ママの歯っぴいチェック）を行います。【口腔保健支援センター】
- 乳幼児期は食べる機能を育てる重要な時期であるため、1歳6か月児健診等や「歯育て健診」（協力歯科医院で実施）でのフッ化物歯面塗布*3等によりむし歯予防に努めるだけでなく、各種健診で噛むことの重要性についても伝えていきます。【口腔保健支援センター】

③ 家庭教育における取組み

子どもや親が自ら学ぼうとする意欲を高め、子育て中の親子の交流の機会となるような家庭教育学級を地域の公民館等で開催します。

- 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】

コラム 公民館講座「プロの食事と食育」

食育の公民館講座の一例をご紹介します。

平成28年6月5日（日）に日見地区公民館講座「プロの食事と食育」を開催しました。地域の子どもたちとその家族に、長崎ならではの食文化を体験してもらおうという趣旨のものです。当講座には、24組の親子ら65人が参加しました。

《内容》

日本一の寿司職人による実演、お手玉の手遊び、本格的な卓袱

《感想》

- ・ プロのように出来ませんが、親子で細工寿司にチャレンジしてみます！
- ・ 「目でみて、舌で楽しむものが料理」といわれ、これからは楽しみながら食べていきたいと思います！
- ・ 娘が食わず嫌いだったエビ（天ぷら）に自ら箸をのばして食べていました。初めてです！

🍴 寿司職人の実演
～職人の技に釘付け～



🍴 寿司細工



④ 子育て支援事業の活用

- 地域のふれあいセンター、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*4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】

コラム 子育て支援センターにおける食育活動

子育て支援センターでは、就学前の子どもとその保護者を対象として、次のような活動を実施しています。

◆栄養相談

栄養士による離乳食などの相談や、子どもの身体測定を行います。

◆調理実習

調理から試食まで、親子で一緒に取り組みます。

センターによっては、材料となる野菜の収穫も親子で行います。

(メニューの例) 夏野菜カレー、そうめん、サンドイッチ、ピザ など

黒崎地区子育て支援センター
「つばめサークル」
～七夕のクッキング～
親子で収穫した夏野菜で
カレーを作りました！



⑤ 朝食の欠食を減らすための取組み

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*5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。

- 朝食を食べる習慣を身に付けてもらうために、妊産婦・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】 【こども健康課】 【幼児課】

コラム 朝食を食べていますか??

朝食には、

「脳が目覚める」、「体温を上げる」、「肥満を予防する」、「排便を促す」



などの働きがあります。

1日の始まりに朝食を食べると、体が活性化されるとともに、生活リズムを整えることもできます。

1日を楽しく元気に過ごすために、早く起きて、朝食を食べましょう!

朝食を食べる習慣がない方は、簡単なことから始めてみませんか?

例えば、ご飯と納豆、みそ汁に簡単なサラダを付けることで、バランスの良い食事になります。また、朝忙しい時には、作り置きのできるおかずを利用することで、もう1品増やすことができます。

ご家族そろって楽しい朝食の時間をすごしましょう!






- 家族ぐるみで朝食を食べる習慣をつけてもらうために、朝食の重要性についての普及啓発や、手軽にできる朝食メニューのPRなどに努めます。【健康教育課】

長崎っ子の約束「あ・は・は 運動」

長崎市では、子どもたちの健やかな成長を願い、平成26年8月に『長崎っ子の約束「あ・は・は運動」』を策定しました。

ながさき こ やくそく うんどう
長崎っ子の約束 「あ・は・は 運動」

あ	あいさつ・へんじ げんきよく!	
は	はやね・はやおき・あさごはん!	
は	はきものそろえ いいきもち!	

【長崎市・長崎市教育委員会】

同じ言葉で、同じ心で呼びかけましょう！

人とのつきあいはあいさつから始まります。早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣は、人間形成の土台です。はきものをそろえることは、相手を思いやる心や気持ちのよい環境づくりにつながります。「あ・は・は」の3つの力は、子どもたちの生きる力の根っこです。この根っこを幼少期にしっかりと育むためには、すべての大人が同じ言葉で、同じ心で呼びかけることが大切です。

子どもたちに身に付いた「あ・は・は」の力は、望ましい生活習慣や規範意識を育て、人の話を聞く素直な心や豊かな心・学力向上につながります。さらには、中学生や大人になってから抱く夢や目標の実現に向かっていくと信じています。語尾が「く・ん・ち」で終わる、子どもたちの健やかな成長を願って策定した長崎らしさを盛り込んだ運動です。

家庭・幼稚園・認定こども園・保育所・小学校・中学校・地域すべての大人が一緒になって、笑顔あふれる長崎っ子を育てていきましょう。

(2) 望ましい食習慣や知識の習得

学童期においては、食習慣が完成する時期であり、「1日3食を規則的に、バランスのとれた内容でとること」が求められます。

また、思春期においては、食習慣の自立の時期であり、「1日3食、特に朝食をきちんと食べることと、夜食に甘いものや脂質の多いものを避けるなど、食事の内容に気をつけること」が求められます。

① 学校を通じた保護者への啓発

- 望ましい食習慣や食に関する知識について、食育だよりの発行や学校給食の試食会などを通じ、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においては、P T A活動を通して、保護者や子どもたちに食に関する知識の普及・啓発を行うことは大変効果的であり、P T Aの果たす役割は重要であると考えられます。

- 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*6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事です。料理をみんなで囲み、食事を通じて他者とつながることで、コミュニケーションを図ることができ、食事のマナーなどを学ぶことができます。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、豊かな食経験を広げる場でもあります。

また、共食の推進とともに、体験活動などを通じて、家庭と地域が連携した食育の推進が求められます。

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、親子料理教室や子どもたち向けの郷土料理教室では、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】

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*7から一般市民が利用する社会教育施設*8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*9である茂木の魚、飯香浦の野菜果物を使った食品加工*10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。

【日吉自然の家】

コラム 地域との協働による食育の実践（地域の水産物・農産物を活用）

地域との協働による食育の実践とは、地域の畑に出かけ、農作業に触れたり、地域のグリーンツーリズム実践者の指導のもと、地域特産の水産物・農産物を通して食について考え、各家庭において実践できるような内容です。

約2時間の活動でも「できた！」という達成感を味わうことができ、家庭に戻っても食を意識した生活を送ってほしいと考えています。

地域の畑で親子ジャガイモ収穫体験



親子で地域特産ビワのシロップ煮作り



(講師実演&体験) 地域の特産イチゴを使ったケーキ作り



(講師実演&体験) 茂木の魚さばき体験



(4) 「食卓の日」の推進

① 「食卓の日」の推進

- 国の食育推進基本計画に定められた食育の日（毎月19日）を、長崎市では「食卓の日*11」として取り組んでいます。地元産、旬の食材を使った料理を並べた食卓を家族で囲み、家族団らんの中で地産地消などについて家庭から浸透を図るために、PRを行います。

【水産農林政策課】

コラム 「食卓の日」の推進

長崎市では、平成21年4月から、毎月19日を「食卓の日」と定め、「食卓で19（トーク）」を合言葉に、“家族で食卓を囲みましょう、その際には地元産の食材を使った料理を食べましょう”と広く周知を図っています。

日頃、家族で食卓を囲む機会が少ないかたも、「毎月19日」は、朝ご飯や夕ご飯を家族と一緒に食べながらコミュニケーションを図り、楽しいトークで、心の絆を深めましょう。



** 「共食」のすすめ **

ライフスタイルが多様化した現代社会。家族そろっての食事はなかなか難しいものですね。帰宅が遅いお父さんお母さん、部活や塾・習い事などで帰宅時間がばらばらという話はよくある話です。

そんな現代だからこそ、意識して「共食」の機会を増やしましょう！

- 「朝食」だけは家族そろって
- 「休日の夕食」だけは家族そろって
- 「休日のランチ」は友達を誘って
- 「食卓の日（毎月19日）」だけは家族そろって



など、家族で少しの努力は必要ですが、工夫して「共食」してみませんか？

<家庭・市民・関係団体に期待すること>

家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感するだけでなく、食や生活の基礎を学ぶ場としても大切です。生活の多様化により、家族との共食が難しい人も増えていて、地域やコミュニティ等を通じて共食の機会を持つことが大切です。

- 1日1回は家族で食卓を囲み、食を楽しみましょう。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に朝食をとるよう努めましょう。
- 家族等の見守りのもと、子どもたちが調理を体験し、食事作りの楽しさや達成感を味わえるような機会を作りましょう。
- 毎月19日は「食卓の日」。家族みんなで食卓を囲み、長崎の食について理解を深めながら、心と身体を豊かにしましょう。



2. 学校、幼稚園、認定こども園*12、保育所等における食育の推進

～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、子どもたちの食の乱れや健康への影響が見られることから、学校・幼稚園、認定こども園、保育所等には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おり、「給食の時間」「各教科などの時間」「総合的な学習」「農林漁業体験の機会提供」などを通じて、積極的に食育の推進に努めることが求められています。

また、栄養分野では、肥満等栄養の過剰摂取に加え、近年、やせ傾向にある若い女性の増加などの新たな課題も生じています。

これらを踏まえ、健康づくりにつながる健全な食生活を実践することにより、将来的には生活習慣病の予防及び健康寿命の延伸を図るため、適切な栄養バランスの確保とともに身体活動の観点も含めた食と健康に関する総合的な対策についても推進していくことが重要となっています。

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的な指導計画を作成し、全教職員が連携・協力して、一層の充実を図ります。

【健康教育課】 【学校教育課】

① 教科に関する取組み

学校における食育は、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重要であると考えます。現在、学校における「食育」は、給食時間をはじめ、関連教科・特別活動・道徳の時間・総合的な学習の時間など、すべての教育活動を通じて実践されるようになっており、家庭科は食に関する指導を行う中核的な教科です。

- 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】



小学校での食育の風景

② 体験に関する取組み

平成23年度から実施している「ながさき子ども体験推進事業*13」では、総合的な学習の時間で学校へ講師を招いて、「稲作り」や「野菜栽培」など農業体験を行う学校も増えています。最近では、イベント的な体験ではなく、長期にわたって栽培する学校がこれまで 以上に見られるなど、小・中学校における農業体験の機会は確実に増えてきていると言えます。

- 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、体験的な学習活動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 歯科口腔保健に関する取組み

- 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・学校教育課】

- 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*14推進事業等の歯科口腔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*15等を中心として、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】
- 米飯給食の提供については、全校で週3日実施します。併せて、給食室の新・改
築時は可能な限り炊飯設備を整備します。 【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

- 栄養教諭等は、他の教職員等と連携して、保護者の理解と協力を得ながら、児童
生徒の肥満や痩身、食物アレルギー食に関する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・学校教育課】
- 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での簡単な調
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・保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。

- 幼稚園においては、各園のPTA及び私立幼稚園PTA連合会と連携し「食」に関する講演会を開催するなど、保護者への意識啓発を行います。 【幼児課】
- 認定こども園・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】
- 幼稚園・認定こども園・保育所等の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います。 【幼児課】
- 施設の職員を対象に、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】

コラム 保育所等の給食・食育

- ◆ 保育所等での給食は主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい給食を提供しています。
- ◆ クッキング等の食育活動を実施しています。



クッキング① カレー編



クッキング② カステラ編



野菜栽培 ～ゴーヤ～



<家庭・市民・関係団体に期待すること>

- 学校、幼稚園、認定こども園、保育所等で学習した食に関する内容について、家族でも話し合うなど集団教育・集団保育と家庭の連携を図りましょう。

3. 地域における食生活の改善のための取組みの推進

～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は、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。

取組むべき施策

(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*16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、食育を推進します。 【健康づくり課】

コラム 食生活の乱れは、生活習慣病を引き起こす！？

健康なからだをつくる食生活の基本は、規則正しい食習慣にあります

規則正しい食習慣とは

➔ 1日3食をきちんと食べること
内臓脂肪をためにくい食べ方を工夫すること

朝食をしっかり食べる！



食事の回数を減らすと、体が飢餓状態に備えエネルギーをためこもうと脂肪の合成を促進し、肥満を招きます。また、食事を抜くことで、体温が上がらず、脂肪を燃焼しにくくなります。一日の始まりとして、脳に必要なエネルギーを送り、集中力ややる気を高めるためにも、朝食をしっかり食べましょう！

よく噛んで味わって食べる！



早食いは、満腹感を感じにくいので、過食しがちになります。ゆっくりよく噛んで味わうことで、食べすぎを防ぎ、腹八分目の食事で満足できるようになります。

夜遅い飲食は要注意！



人のからだは、昼間に脂肪を分解し、夜に脂肪を蓄積します。就寝前にたくさん食べると、内臓脂肪がたまりやすく、睡眠中に胃腸が働くため良質な睡眠も得られません。夕食の時間を早めたり、量を軽めに食べるようにしましょう！

無理な減量は危険！



欠食や栄養バランスを欠く減量を行うと、筋肉を取り崩し、糖を作る反応が起こります。体重は減っても、内臓脂肪ではなく筋肉の減少がおきてしまい、その結果、体力と基礎代謝の低下を招き、太りやすいからだとなってしまい、リバウンドも起こしやすくなります。

食生活を通して、生活リズムを整え、健康的な生活を送りましょう



(2) さまざまなライフスタイルに応じた食育推進

食を取り巻く環境が変化する中で、食に関する価値観やライフスタイル等の多様化が進んでいます。

このような市民の意識の変化とともに、世帯構造の変化やさまざまな生活環境により、健全な食生活を実践することが困難な場面が増えています。

家庭生活において適切な食生活が営まれておらず、支援が必要な世帯等に、食育の観点からの取組みなど生活環境に応じた食育を推進するとともに、地域で行われるさまざまな取組みへの支援は重要であると考えます。

また、健康づくりの側面から食育の推進に必要な情報は、それぞれの健康状態等によって求められる内容が異なります。各世代の生活環境に応じた食に関する知識の普及啓発を図るとともに、健全な食生活の機会の充実につながるような食育の推進に努めます。

《乳幼児期》

食習慣の基礎づくりの時期で、「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。

【こども健康課】 【幼児課】

《学童期》

食習慣が完成する時期で、「1日3食を規則的に、バランスのとれた内容で食事をとること」が求められます。

【学校教育課】 【健康教育課】

《思春期》

食習慣の自立の時期で、「1日3食、特に朝食をきちんと食べることと、夜食に甘いものや脂質の多いものを避けるなど、食事の内容に気をつけること」が求められます。

【学校教育課】 【健康教育課】

《青壮年期*17》

生活習慣病予防と健康増進の面から食生活等に気をつけるべき時期で、「食塩や脂肪の摂り過ぎに注意するなど、日常から望ましい食生活を意識し、運動とのバランスを保ちながら過ごすこと」が求められます。

- 高血圧や糖尿病等の生活習慣病や、慢性腎臓病（CKD）の予防や改善のために、適正体重の維持や減塩について、健康教室や個別の健康相談において普及啓発を行い、健康寿命の延伸を図ります。

【健康づくり課】

コラム “減塩” のためのひと工夫！

日本人の食塩摂取量は、減少傾向にあるものの、多くの方が成人の1日あたりの目標量（男性8.0g未満、女性7.0g未満）を超えてとりすぎています。

日常でとり入れられる減塩のためのひと工夫を紹介します。
はじめは、無理をせず徐々に薄味に慣れていきましょう。



- ◆みそ汁には、天然だしを使い、野菜たっぷりにして汁の量を減らす。
- ◆麺類の汁は飲まない。
- ◆しょうゆやソースは、“かけて食べる”より“つけて食べる”。
- ◆レモンや酢など酸味、スパイス、ハーブなどで味や香りに変化をつける。

また、ハム、ソーセージ、魚の練り物、佃煮、漬物、インスタントラーメンなどの加工品には、意外と多くの食塩が含まれています。これらを食べる機会を減らすだけでも減塩につながります。

長崎市ホームページに腎臓栄養教室で実施した減塩のレシピを掲載しています。

検索：長崎市CKD栄養

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/452000/p025091.html>

🔍 レシピの一例を紹介します！！



《減塩メニュー》

- ✓ ごはん
- ✓ 具沢山みそ汁
- ✓ 鮭のマヨネーズ焼
- ✓ 中華サラダ
- ✓ フルーツ寒天

1食あたりの
食塩量

1.7g

【ワンポイントアドバイス① 鮭のマヨネーズ焼】

塩分が少ない調味料であるマヨネーズとパセリやしそなどの香味野菜を使うことで、少ない塩分でも美味しく食べることができます。

【ワンポイントアドバイス② 中華サラダ】

調味料にごま油を加えることで、風味が増し減塩につながります。また、材料の水気をしっかり切ることで、調味料が薄くならず、おいしく仕上がります。

コラム 野菜生活はいいことづくし！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、食べると体によい効果がたくさんあります。

例えば

- ◆体内の余分な塩分を排出し、高血圧を予防します。
- ◆食後血糖の上昇をゆるやかにします。
- ◆コレステロールの吸収を抑えます。
- ◆がんを予防します。
- ◆骨粗しょう症を予防します。
- ◆風邪を予防します。・・・など

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...

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 両手2杯のその他の野菜</p> 	 <p>野菜サラダ 冷やしトマト ほうれん草のおひたし</p>  <p>かぼちゃの煮物 具だくさんみそ汁</p>

平成26年度 健康川柳 最優秀作品 テーマ「栄養・食生活」

最優秀賞「たっぷりの野菜と笑いで健康に」 ともりん

長崎市ホームページにお遊び教室で紹介している野菜レシピを多数掲載しています。

検索：長崎市お遊び教室 簡単野菜レシピ

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/450000/452000/p027267.html>



《高齢期》

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に陥りやすい時期で、「おいしく、楽しく、食事をとれるような環境を整えることや料理の工夫で多様な食生活をする事」が求められます。これら低栄養傾向の方々には、適切な栄養改善を行うことで身体機能の向上や意欲が向上するなど、「食」の充実が、結果として介護予防に役立つと考えられています。

- 一人暮らしまたは高齢者のみの世帯にお住まいの事業対象者*18、要支援者及び要介護者に対して、要介護状態になることや介護状態の悪化を防ぐことを目的に、安否確認と併せて栄養のバランスのとれた食事を定期的に提供するとともに、事業対象者及び要支援者に対して管理栄養士による栄養相談や栄養指導を行います。

【高齢者すこやか支援課】

コラム 高齢者の「低栄養」に気をつけましょう

加齢に伴って「最近、食欲がなくなった」「お肉類は食べたくない」「買い物や料理がおっくう」など感じるかたは多いようです。

食事量が減少すると、エネルギーやたんぱく質の摂取量が減少し「低栄養状態」になりやすくなります。やせ気味の人、半年間で体重が2～3kg減った人は要注意です。

『低栄養状態』になると・・・

- ◆抵抗力がなくなり、病気にかかりやすくなる。
- ◆筋たんぱく質が減少し、筋力の低下につながる。



身体の機能が低下して要介護の状態に陥りやすい！

『低栄養』を予防するためには・・・

- 肉・魚・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質を毎食1皿はとりましょう。
- 食事からたんぱく質を十分摂取していれば、筋肉量の減少を防ぐことができます。

食事は3食欠かさずに、主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう！

食欲がない時は、

- ① 食べやすいものを少しずつ数回に分けて食べる。
 - ② おかずを優先して食べる。
 - ③ おやつに果物、牛乳・乳製品を取り入れる。
- など工夫してみましょう。



(3) 栄養バランスに配慮した食育推進

① 主食・主菜・副菜を組み合わせた日本型食生活の実践

- 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、地域での出前講座や調理実習等で推進し、定着を図ります。
【健康づくり課】
- 日本型食生活は、食塩過多になりやすい面があるため、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】
- 新たに改訂された食生活指針*19)について、引き続き普及啓発を行います。
【健康づくり課】

コラム 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事について

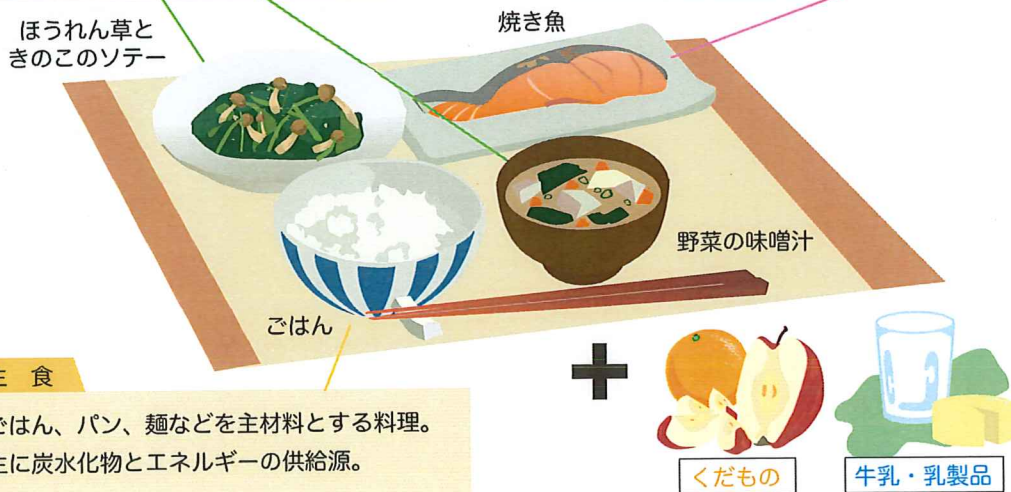
生活習慣病予防のためにはバランスのよい食事が大切です。毎回の食事で主食・主菜・副菜をそろえて食べ、さらに牛乳・乳製品と果物をそれぞれ1日1回ずつ食べると非常にバランスが整った食事になります。毎日の食事でこれらがそろるように組み合わせを考えて食べましょう。

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。

1日の食事の組み合わせ例

★組み合わせのポイント★

どうしても野菜が不足しがちになるので、副菜は1食につき1～2皿食べるように心がけましょう。麺の場合は単品ではなく、小鉢を添えて副菜がとれるようにしましょう。

朝食 パンの場合	昼食 麺の場合	夕食 ごはんの場合
		
主食 食パン 主菜 目玉焼き 副菜 野菜サラダ オニオンスープ 乳製品 ヨーグルト	主食 うどん 主菜 えび天 副菜 ほうれん草の おひたし	主食 ごはん 主菜 鮭のムニエル 副菜 具だくさん味噌汁 冷やしトマト 果物 りんご

(4) 歯科口腔保健活動における食育推進

① 歯科口腔保健の観点に立った食育の取組み

- 「食べ方」からの食育推進を広く展開するため、ひとくち30回以上噛むことを目標とした「噛ミング30（カミングサンマル）運動*20」についても健（検）診の機会を通じ啓発を行います。 【口腔保健支援センター】
- 砂糖を多く含んだ食品等は、むし歯や糖尿病のリスクを高めます。市民には、甘味制限の重要性を啓発します。 【口腔保健支援センター】
- 歯科関係者と多職種連携による口腔ケアの普及事業等を通し、高齢者の口腔機能*21を維持し、誤嚥や窒息の予防を図ります。 【口腔保健支援センター】

(5) 食品関連事業者等における食育の推進

① 講習会における指導・啓発

- 食品関連事業者を対象とした各種講習会において、長崎市食育推進計画の周知を図るとともに、食品関連事業者には消費者である市民に対して安全で安心な食を提供する義務があるという意識啓発を行います。【生活衛生課】

② 中央卸売市場での取組み

- 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、積極的に市場施設の見学の受け入れを行います。【中央卸売市場】
- 野菜や果実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るため、市場関係者による出前講座を行います。【中央卸売市場】

コラム 中央卸売市場出前講座について

市場出前講座は、概ね20人以上の市民が参加するグループや会合（職場や学校、地域団体、サークルなど）を対象として、野菜・果実の種類、産地、栄養、食べごろ、料理方法などについて、分かりやすい内容で説明を行っています。

講師が説明にうかがう経費（旅費、軽微な説明資料代など）は不要ですが、会場については申込団体で準備していただくことになっています。

◆講座の事例

場 所：市内の公民館

対 象：地域住民の方々

テーマ：『季節のベジタブル&フルーツ』

内 容：病気の予防や体調の維持に欠かせない野菜や果物のもつ“力”について栄養素やビタミン、旬の食材の味わい方や調理方法にいたる幅広い内容

《感想》「もっと野菜を食べなくては…」など



③ 業者に対する栄養表示相談

- メニューに栄養表示をする飲食店に対し、栄養表示に関する相談、助言、指導を行います。【健康づくり課】

<家庭・市民・関係団体に期待すること>

○自分や家族の健康を守るため、1日1回は食事の内容についてふりかえってみましょう。

4. 食育推進運動の展開

～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、今後と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。

食育の推進に関しては、ホームページやSNS等を通じた働きかけを積極的に行い、関係団体、事業者、地域等への周知徹底を図ります。

取組むべき施策

(1) 食育に関する市民の理解の増進

① 市民の理解増進への取組み

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、成人、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も必要な情報が異なる場合があり、きめ細かな周知活動が必要とされています。

- 乳幼児期、学童期・思春期、青壮年期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、関連情報をと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】

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・啓発に取り組めます。

【生涯学習課】

(2) ボランティア活動等への支援

- 食生活改善推進員*22をはじめとする健康づくりのボランティア団体の長崎市健康づくり推進員*23が、地域で行う市民を対象とする食に関する講習会において、活動が円滑に進むような支援を行います。

【健康づくり課】

- 食に関するボランティア団体である食生活改善推進員が「親子料理教室」「郷土料理教室」「くんち料理教室」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。 【健康づくり課】
- 「育児学級」や「お遊び教室」に食生活改善推進員がボランティアとして関わり、野菜たっぷりの味噌汁の試飲や講話を通して、若い世代に食文化を伝えていきます。 【健康づくり課】

コラム 食生活改善推進員ってなあ〜に??

食生活改善推進員とは、食を通じて地域の方の健康づくりを応援するボランティア団体です。近年、高齢化が進む中、地域に根ざした活動をしていることから食生活改善だけでなく活動の幅は多岐に渡ります。

現在、長崎市では268名（平成28年4月1日現在）活動しています。

《具体的な活動内容は??》

- ◆ 市内の各地区で料理講習会開催
- ◆ イベントで野菜350gの計量体験
- ◆ 食生活改善推進員が直接家庭を訪問
 - ・みそ汁の塩分濃度チェック
 - ・うす味を心掛けることや野菜を多く食べることの大切さを伝達
- ◆ 育児学級やお遊び教室でのミニ講座
 - ・若いお母さん達に野菜プラス1皿や減塩などの食生活のアドバイス
- ◆ 野菜たっぷり具たくさんみそ汁の試食を提供
- ◆ 後期高齢者の健診や歯科検診の受診勧奨
- ◆ 中学生の家庭科の授業で郷土料理教室を開催…など幅広い活動を行っています！

野菜350gの計量体験



育児学級でのミニ講座



中学校での郷土料理教室



- 家でも家族と一緒に作ってみたい！
- おばあちゃんの煮物のにおいがする！

(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。

- 本市においては、毎月19日の「食育の日」を「食卓の日」とし、地元農水産物の家庭での利用促進と、食卓を囲むことで、家族や人間関係の絆を深める機会が創出されるよう、今後も官民一体となった取組みを展開していきます。

【水産農林政策課】

コラム 官民一体となった「食卓の日」の取組み

「食卓の日」の推進団体との共催により、市民のかたを対象として、旬の食材や長崎ならではの食材を使った「食卓の日」料理教室を開催しており、家庭でも気軽に作ることができるメニューを教えています。

また、市役所食堂と連携し、毎月19日に地元産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、地産地消の推進を図っています。

料理教室の様子



食卓の日サービスランチ 市役所食堂にて



- 食育を国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、地域、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】

＜家庭・市民・関係団体に期待すること＞

- 行政、民間を問わず「食」に関する事業情報をお互いが持ち寄り、事業間連携を図りましょう。
- 「食」に関心を持ち、自ら学んだり、事業に参加することで「食育」への理解を深めましょう。
- 「食生活の改善」や「食育」に関する行動は、日々の取組みを継続することによって、将来に引き継がれていくものです。

5. 生産者と消費者との交流の促進、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関する理解が重要です。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、生産者と消費者との交流の促進、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。農林漁業者等が、食の大切さを伝えるため実施している稲作体験、サツマイモやみかんなどの収穫体験、味噌造りやかまぼこ造りなどの加工体験といった栽培から収穫、食べることまで一貫した食育体験活動を実施することについても推進します。

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

① 農作業体験学習等の実施

- 野菜の種まき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。【農業振興課】

- 市民が長崎の食文化や農水産物への関心と理解を深め、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*24の派遣を行います。

【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。【日吉自然の家】

(2) 農林漁業体験活動の促進

① 市民農園*25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。 【農業振興課】

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

① グリーンツーリズム*28の推進

- 都市住民が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を体験しながら、都市と農村の交流を促進する「グリーンツーリズム推進事業」を進めます。 【農業振興課】
- 外海・琴海・野母崎・高島・伊王島・茂木・東長崎地区において、米作りや田舎料理、また、地引網やお魚さばき、農水産加工品づくりなどの各種体験受け入れの活動を行っており、特に「食育」の面から、修学旅行や学校毎の総合学習の受け入れに向けてさらに充実を図ります。 【農業振興課】
- 受入地域における活動の基盤整備と受入組織の育成・強化に努め、市内各地域での展開を図ります。 【農業振興課】

コラム グリーンツーリズムとは？

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のことを、総称して「グリーンツーリズム」といいます。新たなライフスタイルとして、都市と農山漁村それぞれに住む人々がお互いの地域の魅力を分かち合い、「人・もの・情報」の行き来を活発にする取り組みです。この「グリーンツーリズム」により、農山漁村地域においては、高齢者や女性などに生き甲斐や活躍の場を提供し、農水産業後継者の育成や遊休農地の解消等を図り、地産地消の推進、地域の活性化などをめざすことができます。

また、農山漁村地域を訪れる人々にとっては、自然豊かな風景や非日常の体験、新鮮な食材を使った地域の食や、地域の文化・人々との交流などを通じて、心や体の癒し効果が得られます。長崎市では、現在、外海・琴海・野母崎・高島・伊王島・茂木・東長崎地区で、9つのツーリズム団体が組織され、それぞれの地域の魅力を発信し、活動しています。



➡ 外海・大中尾棚田での田植え

(4) 地産地消の推進

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、関係団体との連携を図りながら、農産物については、「ながさき伝統野菜*29」の導入に努めます。また、水産物についても地元の水産物の導入拡大に努めます。 【水産農林政策課】 【健康教育課】

コラム ながさき伝統野菜ってなあ〜に??

ながさき伝統野菜は、現在10数種類あります。どれも色や形、香り、風味に特徴があり、長崎の郷土料理によく使われています。そのうち6種類について紹介します。



長崎赤かぶ

- 特徴** 肉質がやわらかく、紫赤色が鮮やか
- 用途** 三昧漬け・漬物・なます
- 収穫** 10月中旬～1月



辻田白菜

- 特徴** 葉肉が厚く、うま味がある。名は創始者に由来する
- 用途** 漬物・中華料理・煮物
- 収穫** 11月中旬～2月中旬



長崎白菜

- 特徴** 葉が外に開く半結球性で、やわらかく、独特の風味がある
- 用途** 長崎雑煮・漬物・鍋物
- 収穫** 9月上旬～2月中旬



長崎たかな

- 特徴** 葉がやわらかく、生育が早い。香味が高い
- 用途** 漬物
- 収穫** 11月～3月下旬



紅大根

- 特徴** 鮮紅色で果肉にも紅色の筋が入る。かぶの一種
- 用途** 酢の物・生食
- 収穫** 1月中旬～2月中旬



ゆうこう

- 特徴** ユズやカボスに似たもので、酢ミカンらしい味がする
- 用途** 飲料・調味料・マーマレード
- 収穫** 10月～2月

② 直売イベントの開催と支援による地産地消

- 地域の安心・安全・新鮮な農産物等のPRや、地元の農産物に関する情報発信を行うとともに、生産者と消費者の交流促進を図るために、生産者団体等が出店する各種イベントの開催や、生産者団体等が開催する直売イベントの支援を行います。 【水産農林政策課】

(5) 食品ロス*30 削減と食品リサイクルの推進

世界では食料不足等による栄養失調のために健康状態が著しく損なわれている人が約8億人も存在するとされている中、日本では家庭から排出される食品ロス量の推計結果が、311万6千トンとなっています。食べ残しや食品の廃棄が与える環境への負荷の観点からも、一人ひとりが買いすぎや作りすぎに注意して、適量に心がけることが重要です。

(食生活指針の解説要領より)

① 一般家庭残渣（食べ物の切りくずなどを含む）のリサイクル化

- 生ごみ減量化及び分別排出に対する市民の意識を高めることを目的として、一般家庭から排出する生ごみを堆肥化するために、必要な堆肥化処理容器等を購入する方に対して、その購入補助金の助成を引き続き行います。 【廃棄物対策課】
- 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講習会の開催や、イベント時の普及啓発、電話での相談受付等を実施し、生ごみ堆肥化の推進を行います。 【廃棄物対策課】

コラム 生ごみ堆肥化講習会



コラム 生ごみ処理機ってなあ〜に？

★ どうしても出てしまう「生ごみ」…

いつものように「ごみ」として出すのではなく、生ごみを「堆肥」にすれば、ごみも減るし、リサイクルできます！

ご家庭で出る生ごみを、堆肥化する器具って？
それは、「**生ごみ処理機**」です！

《生ごみ処理機のタイプ》

① 生ごみ処理容器（コンポスト容器ともいいます）

プラスチックなどでできていて、生ごみに土や培養菌（EM菌）を混ぜ、堆肥化させるための容器です。自然の力で生ごみを発酵させ、まさに有機の堆肥ができますので、家庭菜園やガーデニングに最適です。コンポストでできた堆肥を使った野菜は、市販のものに比べて、味が濃い、甘い、と評判です。価格も手ごろな価格（目安として、5千円～1万円程度）で購入できます。

② 電動式処理機

毎日の生活で出る生ごみを入れ、例えば就寝前にスイッチを入れておくと、寝ている間の数時間で生ごみを処理し、自動的にスイッチも切れるというスグレモノで、ごみの体積も5～7分の1に減らします。電気代は1日あたり22～25円程度です。価格は、目安として5万～8万円程度です。

- (1) 乾燥型 熱で乾燥させてごみを処理します。
- (2) バイオ型 微生物でごみの成分を分解します。ただし、専用のチップの交換が、3～6ヶ月に1回程度必要です。

② 一般家庭残渣削減のための啓発活動

- 市民向けの講座を開催し、食品ロス削減を考えた料理についての調理実習を行います。 【消費者センター】
- 食品ロス削減について啓発活動を行う消費者団体への活動支援を行います。 【消費者センター】

<家庭・市民・関係団体に期待すること>

- 地元農水産物の利用を促進する地産地消に努めましょう。
- 「捨てる時代から活かす時代へ」食品ロスを生じさせない食事スタイルを定着させましょう。
- 各地で開催される食に関するイベントや地産地消運動に参加しましょう。



6. 食文化の継承のための活動への支援等

～食をめぐる現状と今後の方向性～

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。食文化の継承のための活動を推進するため適切な支援が必要です。

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

- 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】
- 伝統食材をはじめとした地域の食材を生かした郷土料理や伝統料理などを学校給食に取り入れ、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味などの継承を行います。 【健康教育課】

コラム 学校給食において郷土料理等を取り入れています！

ちゃんぼん



鯨のごま
みそがらめ



浦上そばろ



皿うどん



ヒカド

(2) 長崎ならではの食材や食文化に関する情報の発信

- 長崎ならではの食材や食文化について、テレビやホームページ、SNSなどの媒体を活用し市内外への情報発信を強化します。【水産農林政策課】
- 失われつつある地域の郷土料理などに関わり、これまで培われてきた知恵や技能の保存・伝承活動を行っている団体や個人である「ながさき味わいの匠^{*31}」が実施する料理教室やイベントなどの伝承活動に対し支援を行います。

【水産農林政策課】

コラム 「ながさき味わいの匠」による郷土料理の伝承

「ながさき味わいの匠」は、地域での料理教室の開催や直売所等での加工品の販売、地域行事やイベントへの出店などの市民との交流を通して、郷土料理、食文化及び地元農水産物への理解を深め、知恵や技能の保存、伝承活動を行っています。

その中の一つ「深堀婦人会」は、地元の中学生に、伝統的な食文化に触れる機会を提供し、地域に古くから伝わる郷土料理や食文化を伝承するため、20年以上にわたって郷土料理教室を開催しています。



深堀婦人会のみなさん



深堀地区の郷土料理『鯛めん』

コラム 長崎の郷土料理ってなにがあるの？

長崎の郷土料理は、ちゃんぽん、皿うどんをはじめとして、長崎てんぷら、浦上そば、ヒカド、豚の角煮、パスティなど、西洋や中国などの食文化の影響を色濃く受け、従来の長崎の食文化と融合されて発展していきました。



➤ ヒカド



➤ 長崎てんぷら



➤ パスティ



➤ 浦上そば



➤ 豚の角煮



➤ ちゃんぽん

ヒカド、長崎てんぷら、パスティのレシピを資料編（P66～67）にてご紹介します。ぜひ、郷土料理作りにチャレンジしてみてください！

＜家庭・市民・関係団体に期待すること＞

- 長崎の伝統的な食文化について理解を深めましょう。
- 家庭で郷土料理や伝統料理の調理にチャレンジしてみましょう。
- 長崎の郷土料理や食文化について、全国に向けて発信していきましょう。

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。また、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。

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

① 市民健康意識調査や国民健康・栄養調査

- 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市民健康意識調査や国民健康・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出向き、食生活講座（出前講座）を行います。【健康づくり課】

(2) リスクコミュニケーション^{*32}の充実

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月の食品衛生月間^{*33}において、市民を対象に、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】
- 国や県などが主催する食品リスクコミュニケーションへの市民の参加を促し、啓発を行います。【消費者センター】

- 食品の安全・安心に関する知識の習得を目的とし、市民を対象とした学習会を開催します。 【消費者センター】
- 食品の材料がどのように表示されているかを学び、食品にまつわる知識を深めてもらうことを目的とした市民向けの講座を開催します。 【消費者センター】

コラム 身近な食品を調べよう！親子実験教室

消費者センターでは、毎年夏休みに小学生と保護者を対象に親子実験教室を開催しています。内容は、身近な食品の検査を自分たちで行って、食品に使われている材料がどのように表示されているのかを学ぶものです。

下の写真は、ジュースやお菓子についての糖度と着色料について調べる子どもたちの様子です。

▶ 実験風景



● ジュースの糖度検査結果

飲料の種類	糖度 (%)	内容量 (gまたはml)	1本分の糖度 (g)	スティックシュガー換算数(1本3g)
コーラ	11.3	500	56.5	約18.8本分
炭酸飲料	11.2	500	56.0	約18.6本分
乳酸菌飲料	9.5	490	46.5	約15.5本分
チョコレートドリンク	14	190	26.6	約8.8本分
レモンジュース	4.7	500	23.5	約7.8本分
スポーツドリンク	4.6	300	13.8	約4.6本分
野菜ジュース	9.1	125	11.3	約3.7本分

※表の数値は参加者の方が持参された飲料をもとに算出したものです。各飲料の糖度は商品の銘柄によって差があります。

講師の先生から、食品の表示の見方を教えてもらい、持参したジュースやお菓子の表示を真剣に見ていました。また、ジュースに入っていた糖分が思った以上に多いことに驚き、意外に簡単な方法で、着色料が天然着色料か人工着色料かわかることを学んだようです。

アンケートでも「ジュースに入っている砂糖が多くて驚いた」、「これからは考えて飲んだり食べたりしたい」という意見が多く、身近な食品について改めて考える良い機会になりました。

② 食品営業者及び食品関連団体への情報提供

- 食品営業者及び食品関連団体に対して、パンフレット等の配布により食中毒予防を啓発するとともに、食品衛生ニュースを通して季節に応じた食品衛生情報の発信を行います。 【生活衛生課】

③ 食品の安心・安全の確保への取組み

- 長崎市のホームページやツイッターを通じ、市民に食中毒予防や食品表示、さらに長崎市の食品衛生監視状況など、食の安全・安心について分かりやすい情報提供を行います。 【生活衛生課】
- 「食」の安全性に関する相談や苦情を受け付け、その原因を調査し、必要に応じて営業者に対し改善指導を行います。 【生活衛生課】

④ 消費者の自立支援

- 関係省庁や食品業界団体等から提供される各種リーフレット・情報誌又はDVDなど、消費者情報を積極的に市民に提供できるよう情報発信を行います。 【消費者センター】

(3) 食品の安全性の確保

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、施設の衛生状態や食品の取り扱い状況について監視・指導を行います。 【生活衛生課】

② 食品等の検査

- 市内で製造・販売している食品について不衛生なものがないか衛生検査を行います。 【生活衛生課】
- 市場や漁協で買い上げた魚介類については水銀やPCB*³⁴等の有害物質による汚染状況がないか、農作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。 【生活衛生課】

<家庭・市民・関係団体に期待すること>

- 「食」の安全性や栄養に関する正しい知識を持ち、食の選択の基礎にしましょう。
- 食品の安全な取り扱いについては、事業所のみならず家庭でも気をつけましょう。

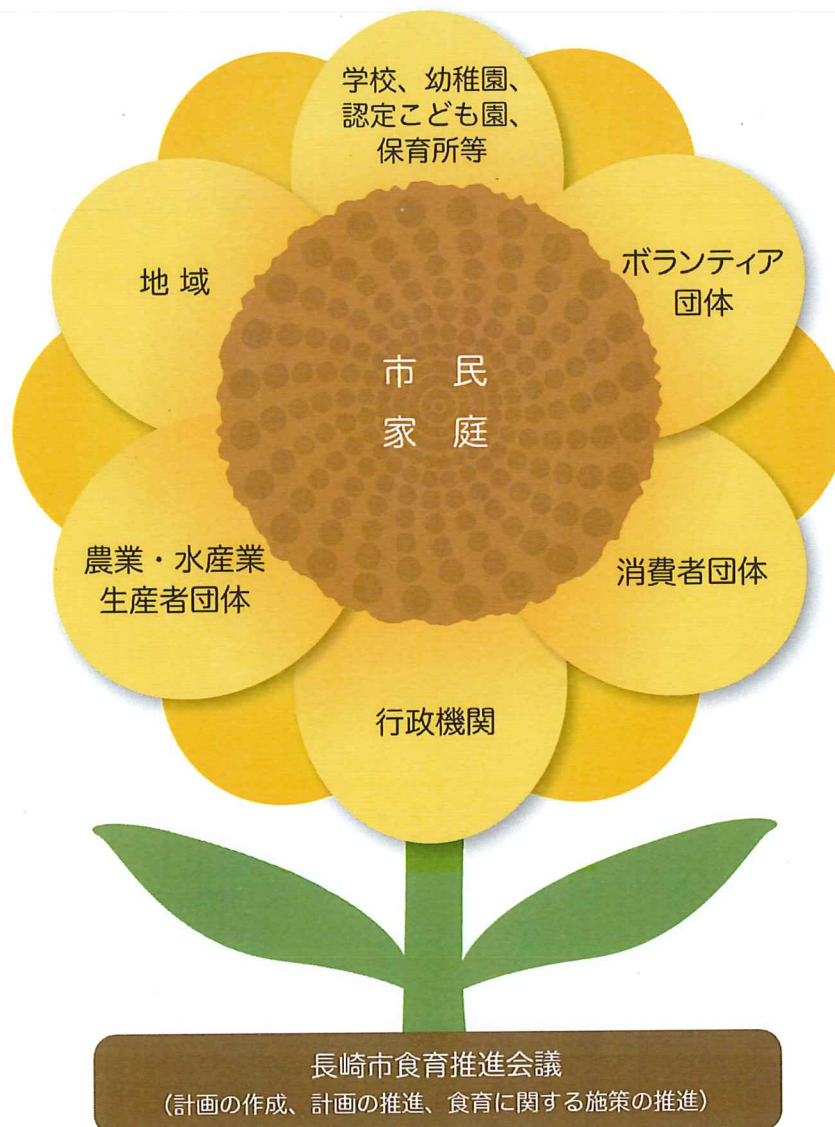


第6章 計画の推進

1. 計画の推進体制

食育基本法第33条第1項の規定に基づき、長崎市食育推進会議条例で設置された「長崎市食育推進会議」において、長崎市の食育推進計画を作成し、計画の実施を推進します。当該会議では、食育に関する重要事項についての審議、食育に関する施策の実施を推進します。

また、市の関係課、家庭、学校、幼稚園、認定こども園、保育所等、地域、生産者団体、消費者団体、ボランティア団体等と連携、協働を図りながら食育推進の環境づくりを行うとともに関係施策を推進します。



2. 庁内推進体制

食育推進に関する施策は、広範多岐にわたっています。本計画を着実に推進していくために、年度ごとに関係各課の施策・事業の実施状況を把握するとともに、評価、再調整など継続的な取り組みを行います。

また、必要に応じ、食育庁内課長会議を開催し、事業の調整や計画内容の見直しなどを含めた検討も行います。

3. 実効性の確保

本計画は国の食育推進基本計画に掲げられた数値目標を基本としつつ、本市の実情に合わせた食育の推進に実効性を持たせるための目標を設定しています。

また、この計画は本市各課でそれぞれ個別計画として策定された事業内容と整合性を図った形で策定していることから、数値目標もそれらの計画と共有している項目があります。

このため、それぞれ個別計画の進捗状況の把握や市民の意見の聴取などを行いながら総合的な成果を把握し、進行管理に反映させていきます。

4. 事業の実施及び目標の達成

本計画に掲載する事業については、計画期間中において実施に努めるもののほか、事業自体の検討や実施方法の検討を行うものなども盛り込んでいます。

事業の計画的な推進にあたっては、本市の財政状況等も踏まえながら、市民ニーズの変化や事業の費用対効果などを考慮して優先順位を見極め、効率的・効果的に事業を推進していきます。

5. 住民・関係団体等との協働体制

食育推進の取り組みは、市民・関係団体等の参画と実践が必要です。

本計画を策定した「長崎市食育推進会議」には、関係団体及び市民代表など、さまざまな立場の委員が参画しています。このことから、当会議へ計画の進捗状況を報告し、施策・事業の評価、円滑な実施に向けての提言をいただくとともに、地域における実践につなげるなど、市民・関係団体等との協働により推進します。

6. 計画の公表・進行管理

家庭、学校、地域、事業所などで市民等の主体的・積極的な取組みを推進するため、広報紙やホームページへの掲載などにより本計画の周知に努めます。また、本計画の推進状況を定期的に公表します。

7. 調査研究

市民ニーズ、社会・経済情勢や国・県の動向の変化に的確かつ柔軟に対応するため、先進事例の研究など必要に応じて調査研究に取り組んでいきます。

◆ 資料1 用語の解説

掲載箇所	食育用語	食育用語の解説
*1	妊産婦のための食生活指針	妊娠期及び授乳期の望ましい食生活が実現できるよう、何をどれだけ食べたらいかがを分かりやすく伝えるための指針で、1日の食事の目安や妊娠中の体重増加の目安を示したものの。
*2	授乳・離乳の支援ガイド	妊産婦や子どもの食事・栄養等に関わる、授乳・離乳に望ましい支援のあり方と基本的事項を「授乳編」「離乳編」としてまとめたもの。
*3	フッ化物歯面塗布	歯科医師・歯科衛生士がフッ化物溶液やジェルを直接、歯に塗るむし歯予防方法。
*4	子育て支援センター	概ね3歳未満の乳幼児とその保護者に対する交流・相談・情報提供の場。
*5	生活習慣病	日常生活習慣に起因する病気の総称であり、肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあげられるが、これは個人が日常生活の中でも適度な運動、バランスのとれた食生活、禁煙等を実践することで、ある程度予防することができるもの。
*6	共食（きょうしょく）	家族や友人、地域の人たちなど複数の人と食事を一緒にすること。共に食事を取りながらコミュニケーションを図ることで、心身の成長や将来の健康に良い影響を及ぼすことが期待できるもの。
*7	少年	少女を含む小学校就学から満18歳に達するまでの者。
*8	社会教育施設	家庭や学校の外で、児童から青年、成人、高齢者に至るまですべての年齢の人が、学習や研修に取り組んだり、スポーツ、趣味に興じたりできる機会を提供し、生涯学習の振興を図ることを目的とした施設。
*9	（日吉自然の家における） 地域の水産農産物	日吉・茂木地区で取り扱っている魚（イカ・エソ・ハモ・フグなど）。イチゴ（ゆめのか）・茂木ビワ・地域で出荷された農産物。
*10	（日吉自然の家における） 食品加工	地域で取れた農水産物を一般的に各家庭にある道具を使い、できるだけ素材のおいしさを生かして加工すること。
*11	食卓の日	食卓を囲んだ家族コミュニケーションの場の創出と地産地消の推進を図るため、国の食育推進基本計画に定められた「食育の日」である毎月19日を長崎市において「食卓の日」と定めたもの。
*12	認定こども園	幼稚園と保育所の機能や特長をあわせ持ち、地域の子育て支援も行う施設。
*13	ながさき子ども体験推進事業	ふるさと長崎で、学校間の交流を含めた人との「交流」や自然とのふれあいを通して、児童生徒の「体験」活動学習の充実を図ることにより、豊かな心を育むことを目的とした事業。
*14	フッ化物洗口	家庭や学校等で、フッ化物を含む洗口液でうがいをするむし歯予防方法。
*15	栄養教諭	食に関する指導及び学校給食の管理を職務としており、学校における食育推進の中核的な役割を担う者として、平成17年度から施行された制度に基づく教育職員。
*16	健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。
*17	青壮年期	人の一生における青年期と壮年期の段階。 （当該計画においては、概ね青年期19～39歳、壮年期40～64歳）

掲載箇所	食育用語	食育用語の解説
*18	事業対象者	日常生活状況・運動・栄養・口腔機能・閉じこもり・認知等1～25項目の設問により、生活機能全体をチェックする「基本チェックリスト」により、虚弱な高齢者と選定された方の総称。
*19	食生活指針	文部科学省、厚生労働省及び農林水産省が連携して国民の健康増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るために策定した10項目からなる食生活の指針。
*20	噛ミング30(サンマル)運動	食べる器官である口腔の健康と関連させた健康づくりの視点からひとくち30回以上噛むことを目標にしようというキャッチフレーズ。
*21	口腔機能	口腔がもつ「食べる」「話す」「呼吸する」等機能の総称。
*22	食生活改善推進員	市が開催する教育事業の養成講座を修了し、地域における食育推進の担い手として、健全な食生活の実践、地産地消、食文化の継承など幅広い視点から健康づくりを進めるボランティア。
*23	長崎市健康づくり推進員	市民が長く元気で生活できることをめざす「長く元気で！プロジェクト」の取組みの中で、これまで培った知恵や経験・資格を地域の健康づくりに生かす健康づくり関連ボランティア。地域における健康づくりの担い手として、長崎市の各養成講座を修了し活動している市民で、現在9団体が活動中。
*24	地産地消アドバイザー	長崎の食文化や地産地消に広い見識や経験を持つアドバイザーを希望する市民団体等へ派遣し、講話や実演を通して、食文化や地産地消を学習及び周知するもの。
*25	市民農園	農作物の栽培を通じて農業への理解を深めるとともに、遊休農地の有効利用に併せて、自然と緑と人とのふれあいの場として市が開設した農園。
*26	市民農園連絡協議会	長崎市が開設している平山・三重市民農園及び琴海赤水ふれあい農園の円滑な運営に資するため情報交換等を行う組織。
*27	ファミリー農園	遊休農地の解消と、市民にレクリエーションの場を提供し、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た農家が開園する農園。
*28	グリーンツーリズム	自然豊かな農山漁村でゆっくり滞在し、訪れた地域の人々の交流を通じて、その土地ならではの食事や伝統文化、自然、生活、人々の魅力に触れ、農山漁村でさまざまな体験などを楽しむ余暇活動。
*29	ながさき伝統野菜	長崎生まれの野菜や、海外から伝わり、長崎の限られた地域で育てられた伝統的な野菜。「辻田白菜」「長崎赤かぶ」「唐人菜」「紅大根」「長崎高菜」など。
*30	食品ロス	まだ食べられるのに捨てられている食べ物のこと。
*31	ながさき味わいの匠	地域の郷土料理などに関わり、これまで培われてきた知恵や技能を保存、伝承する活動を行っている団体又は個人を長崎市が認定しているもの。
*32	リスクコミュニケーション	食品にあるリスクについて、消費者、食品関係事業者、行政等の関係者間で情報・意見を相互に交換すること。意見交換会などのほか、ホームページを通じた情報発信など一方向的なものも広い意味で含まれる。
*33	食品衛生月間	健康で安心できる食生活の確保のため、消費者及び食品事業者に対し、食品衛生思想の普及・啓発や食品の安全性に関する情報提供、リスクコミュニケーションの推進を全国的に強化すると定められた期間（毎年8月）。
*34	PCB	ポリ塩化ビフェニル化合物の総称。 脂溶性の化学物質で慢性的な摂取により体内に徐々に蓄積し、さまざまな症状を引き起こすもの。

◆ 資料2 郷土料理のレシピ



ヒカド

★ 材料 (4人分)

ぶり	80g
鶏肉	80g
大根	80g
にんじん	40g
さつまいも	80g
干し椎茸	4g
さつまいも (すりおろし)	60g
小ねぎ	10g
だし汁と椎茸の戻し汁	3カップと1/2
塩	1.2g
A 薄口醤油	小さじ1
料理酒	大さじ1

★ 作り方

- ① ぶりは1.5cm角に切り、塩、酒少々(分量外)で下味をつける。
- ② 鶏肉は1.5cm角に切る。
- ③ 大根、にんじんは1cm角、さつまいもは皮がついたまま1.5cm角に切る。
- ④ すりおろし用のさつまいもは、皮をむいて水にさらしておく。
- ⑤ 椎茸は石づきをとり、1cm角に切る。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑦ ぶりは湯通しする。
- ⑧ だし汁が入った鍋に鶏肉、大根、にんじん、椎茸を加えて煮る。
- ⑨ 煮立ったらアクをとり、さつまいもを加える。
- ⑩ ぶりを加えAで味をととのえ、すりおろしたさつまいもを入れ、トロミがいたら火を止め、器に盛り小ねぎを散らす。

郷土料理 マメ知識①

「ヒカド」とはポルトガル語で肉を細かく切るという意味の言葉に由来すると言われています。

さつまいもを角切りして具材として使用し、また、すりおろしてとろみをつける調理方法が特徴的です。



長崎てんぷら

★ 材料 (4人分)

かぼちゃ	100g
さつまいも	100g
れんこん	80g
さやいんげん	40g
きびなご	100g
《てんぷら衣》	
薄力粉	160g
(約1カップと1/2)	
片栗粉	小さじ1
卵	1個
砂糖	小さじ2
塩	少々
薄口醤油	小さじ1
酒	小さじ2
冷水	150cc

★ 作り方

- ① かぼちゃ、さつまいもは皮付きのまま厚さ5mm程度に切る。
- ② れんこんは皮をむき、厚さ5mm程度に切り、さやいんげんはすじをとって、半分に切る。
- ③ きびなごは頭をつけたまま塩水で洗い水気をとる。
- ④ ボウルに衣の材料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 180°Cの揚げ油で①②を先に揚げ、最後にきびなごを揚げる。

※具材は季節の食材を使用する。

郷土料理 マメ知識②

長崎てんぷらは、衣に味をつけ、天つゆは添えません。

長崎てんぷらの衣はぼったりとした感じになり、衣に砂糖を加えるため、時間がたってもしっとりやわらかく、おいしく頂くことができます。



★ 材料 (4人分)

鶏もも肉	160g
水	500cc
山芋	150g
きくらげ	(2g) 2枚
もやし	200g
銀杏	12粒
卵	1個
A { 醤油	小さじ1
みりん	大さじ1
薄口醤油	小さじ1/2
パイ皮	(100g) 1枚
B { 卵黄	1/4個
酒	少々

★ 作り方

- ① 山芋は3mm厚さの輪切り、きくらげは水で戻して千切り、銀杏は茹でておく。卵は固茹でにして輪切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り分量の水に入れ、アクを取りながら水分が半量になるまで煮詰め、Aを加える。
- ③ ②に①の山芋ときくらげ、途中でもやしを加えて中火で煮る。山芋に火が通ったら火を止める。
- ④ 深めの器 (径15~16cm) に③を入れ、輪切りの茹で卵・銀杏をのせ、1cm幅に切ったパイ皮を網目状に飾る。
- ⑤ パイ皮にBを塗り、オーブンで焼く。(200℃で15分)

郷土料理 マメ知識③

「パスティ」とは、ポルトガル語の「パイの生地となる小麦粉を練ったもの」が語源といわれています。

中国から伝来したもやしを加えたしょうゆ味の和風の煮物を大鉢に盛り付け、洋風のパイ生地をのせてオーブンで焼いた和・洋・中が一体となった料理です。

◆ 資料3 長崎市食育推進計画策定組織

1. 長崎市食育推進会議委員

(平成29年3月現在)

分野	団体名	氏名	備考
学識経験のある者	長崎県立大学	武藤 慶子	会長
	長崎大学教育学部	赤崎 眞弓	副会長
医療・保健関係団体を代表する者	長崎市医師会	真崎 宏則	
	長崎市歯科医師会	小川 豊久	
	長崎県栄養士会長崎支部	有川 美香	
	長崎市食品衛生協会	清島 豊	
農業関係団体を代表する者	長崎西彼農業協同組合	白崎 純範	
	長崎市認定農業者連絡協議会	中山 辰也	
水産業関係団体を代表する者	長崎市漁業協同組合長連絡協議会	岡部 聖二	
子ども・青少年育成関係団体を代表する者	長崎市保育会	水浦ヨシ子	
	長崎市PTA連合会	梅元 建治	
教育関係団体を代表する者	長崎市私立幼稚園協会	森 嘉代子	
	長崎県学校栄養士会	宮崎 ルミ	
消費者関係団体を代表する者	長崎市生活学校連絡協議会	園 玲子	
市民活動団体を代表する者	長崎市食生活改善推進協議会	三田村静子	
	魚のまち長崎応援女子会	川島 明子	
	長崎の味研究グループ	脇山 順子	

委嘱期間 平成28年11月21日～平成30年11月20日

2. 長崎市食育庁内課長会議構成員

所 属 名		構 成 員	備 考
市民生活部	消費者センター	所 長	
福祉部	高齢者すこやか支援課	課 長	
市民健康部	健康づくり課	課 長	庶 務
	生活衛生課	課 長	
こども部	子育て支援課	課 長	
	こども健康課	課 長	
	幼児課	課 長	
環境部	廃棄物対策課	課 長	
商工部	中央卸売市場	次 長	
水産農林部	水産農林政策課	課 長	
	農業振興課	課 長	
教育委員会	生涯学習課	課 長	
	健康教育課	課 長	
	学校教育課	課 長	
	日吉自然の家	所 長	平成29年4月1日 生涯学習課へ移管
農業委員会	事務局	事務長	

◆ 資料4 第3次長崎市食育推進計画の策定経過

■平成19年3月 「長崎市食育推進計画」の策定
(計画期間：平成19年度～平成23年度)



■平成24年3月 「第2次長崎市食育推進計画」の策定
(計画期間：平成24年度～平成28年度)



- | | |
|--------------------|---------------------------------|
| ◇ 平成28年5月 | 食育庁内推進会議 |
| ◆ 平成28年5月20日 | 第1回長崎市食育推進会議 |
| ◇ 平成28年10月 | 食育庁内推進会議 |
| ◆ 平成28年11月17日 | 第2回長崎市食育推進会議 |
| ◆ 平成28年12月16日 | 第3回長崎市食育推進会議 |
| ◇ 平成29年1月25日～2月24日 | パブリック・コメント実施 |
| ◆ 平成29年3月17日 | 第4回長崎市食育推進会議 |
| ◇ 平成29年3月21日 | 第3次長崎市食育推進計画市長報告
(会長、副会長による) |
| ◇ 平成29年3月31日 | 第3次長崎市食育推進計画策定 |



■平成29年3月 「第3次長崎市食育推進計画」の策定
(計画期間：平成29年度～平成32年度)



平成29年3月21日市長報告
(長崎市役所にて)

◆ 資料5 長崎市食育推進会議条例

平成18年9月27日

条例第30号

改正 平成29年3月23日条例第13号

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号。以下「法」という。）第33条第1項の規定に基づき、長崎市食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- (1) 法第18条第1項に規定する本市の食育推進計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- (2) 前号に掲げるもののほか、食育に関する重要事項について審議し、及び食育に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第3条 推進会議は、委員25人以内をもって組織する。

2 委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱する。

- (1) 学識経験のある者
- (2) 医療・保健関係団体を代表する者
- (3) 農業関係団体を代表する者
- (4) 水産業関係団体を代表する者
- (5) 子ども・青少年育成関係団体を代表する者
- (6) 教育関係団体を代表する者
- (7) 消費者関係団体を代表する者
- (8) 市民活動団体を代表する者
- (9) 市民

3 市長は、前項第9号に掲げる委員の選任に当たっては、公募の方法により、これを行うものとする。

(平29条例13・一部改正)

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とし、再任されることを妨げない。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前項本文の規定にかかわらず、委員の任期については、委嘱の際現に委員である者の任期満了の日を勘案し、必要があると認めるときは、2年を超えない期間とすることができる。

(平29条例13・一部改正)

(会長及び副会長)

第5条 推進会議に会長及び副会長を置き、委員の互選によってこれを定める。

- 2 会長は、会務を総理し、推進会議を代表する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 推進会議の会議は、会長が招集し、その議長となる。

- 2 推進会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことができない。
- 3 推進会議の議事は、出席した委員の過半数をもって決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

(関係人の出席)

第7条 推進会議は、必要があると認めるときは、関係人の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(庶務)

第8条 推進会議の庶務は、市民健康部において処理する。

(平29条例13・追加)

(委任)

第9条 この条例に定めるもののほか、推進会議の運営に関し必要な事項は、会長が推進会議に諮つて定める。

(平29条例13・旧第8条線下)

附 則 抄

(施行期日)

- 1 この条例は、平成18年11月1日から施行する。

(準備行為)

- 2 公募の方法による委員の選任に関し必要な手続は、この条例の施行前においても行うことができる。

附 則 (平成29年3月23日条例第13号) 抄

(施行期日)

- 1 この条例は、公布の日から施行する。

(経過措置)

- 2 この条例の施行の際現にこの条例による改正前のそれぞれの条例の相当規定により委嘱され、又は任命された委員等は、この条例による改正後のそれぞれの条例の相当規定により委嘱され、又は任命された委員等とみなす。

◆ 資料6 食育基本法

(平成十七年六月十七日法律第六十三号)

最終改正：平成二七年九月一一日法律第六六号

前 文

- 第一章 総則（第一条—第十五条）
- 第二章 食育推進基本計画等（第十六条—第十八条）
- 第三章 基本的施策（第十九条—第二十五条）
- 第四章 食育推進会議等（第二十六条—第三十三条）

附 則

二十一世紀における我が国の発展のためには、子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、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と位置付けるとともに、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食育を推進することが求められている。もとより、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。

一方、社会経済情勢がめまぐるしく変化し、日々忙しい生活を送る中で、人々は、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。国民の食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。また、豊かな緑と水に恵まれた自然の下で先人からはぐくまれてきた、地域の多様性と豊かな味覚や文化の香りあふれる日本の「食」が失われる危機にある。

こうした「食」をめぐる環境の変化の中で、国民の「食」に関する考え方を育て、健全な食生活を実現することが求められるとともに、都市と農山漁村の共生・対流を進め、「食」に関する消費者と生産者との信頼関係を構築して、地域社会の活性化、豊かな食文化の継承及び発展、環境と調和のとれた食料の生産及び消費の推進並びに食料自給率の向上に寄与することが期待されている。

国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、今こそ、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である。さらに、食育の推進に関する我が国の取組が、海外との交流等を通じて食育に関して国際的に貢献することにつながることも期待される。

ここに、食育について、基本理念を明らかにしてその方向性を示し、国、地方公共団体及び国民の食育の推進に関する取組を総合的かつ計画的に推進するため、この法律を制定する。

第一章 総則

(目的)

第一条 この法律は、近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進することが緊要な課題となっていることにかんがみ、食育に関し、基本理念を定め、及び国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的とする。

(国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成)

第二条 食育は、食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資することを旨として、行われなければならない。

(食に関する感謝の念と理解)

第三条 食育の推進に当たっては、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、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よう配慮されなければならない。

(食育推進運動の展開)

第四条 食育を推進するための活動は、国民、民間団体等の自発的意思を尊重し、地域の特性に配慮し、地域住民その他の社会を構成する多様な主体の参加と協力を得るものとするとともに、その連携を図りつつ、あまねく全国において展開されなければならない。

(子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割)

第五条 食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。

(食に関する体験活動と食育推進活動の実践)

第六条 食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。

(伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献)

第七条 食育は、我が国の伝統のある優れた食文化、地域の特性を生かした食生活、環境と調和のとれた食料の生産とその消費等に配慮し、我が国の食料の需要及び供給の状況についての国民の理解を深めるとともに、食料の生産者と消費者との交流等を図ることにより、農山漁村の活性化と我が国の食料自給率の向上に資するよう、推進されなければならない。

(食品の安全性の確保等における食育の役割)

第八条 食育は、食品の安全性が確保され安心して消費できることが健全な食生活の基礎であることにかんがみ、食品の安全性をはじめとする食に関する幅広い情報の提供及びこれについての意見交換が、食に関する知識と理解を深め、国民の適切な食生活の実践に資することを旨として、国際的な連携を図りつつ積極的に行われなければならない。

(国の責務)

第九条 国は、第二条から前条までに定める食育に関する基本理念（以下「基本理念」という。）にのっとり、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に策定し、及び実施する責務を有する。

(地方公共団体の責務)

第十条 地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。

(教育関係者等及び農林漁業者等の責務)

第十一条 教育並びに保育、介護その他の社会福祉、医療及び保健（以下「教育等」という。）に関する職務に従事する者並びに教育等に関する関係機関及び関係団体（以下「教育関係者等」という。）は、食に関する関心及び理解の増進に果たすべき重要な役割にかんがみ、基本理念にのっとり、あらゆる機会とあらゆる場所を利用して、積極的に食育を推進するよう努めるとともに、他の者の行う食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

2 農林漁業者及び農林漁業に関する団体（以下「農林漁業者等」という。）は、農林漁業に関する体験活動等が食に関する国民の関心及び理解を増進する上で重要な意義を有することにかんがみ、基本理念にのっとり、農林漁業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、国民の理解が深まるよう努めるとともに、教育関係者等と相互に連携して食育の推進に関する活動を行うよう努めるものとする。

(食品関連事業者等の責務)

第十二条 食品の製造、加工、流通、販売又は食事の提供を行う事業者及びその組織する団体（以下「食品関連事業者等」という。）は、基本理念にのっとり、その事業活動に関し、自主的かつ積極的に食育の推進に自ら努めるとともに、国又は地方公共団体が実施する食育の推進に関する施策その他の食育の推進に関する活動に協力するよう努めるものとする。

(国民の責務)

第十三条 国民は、家庭、学校、保育所、地域その他の社会のあらゆる分野において、基本理念にのっとり、生涯にわたり健全な食生活の実現に自ら努めるとともに、食育の推進に寄与するよう努めるものとする。

(法制上の措置等)

第十四条 政府は、食育の推進に関する施策を実施するため必要な法制上又は財政上の措置その他の措置を講じなければならない。

(年次報告)

第十五条 政府は、毎年、国会に、政府が食育の推進に関して講じた施策に関する報告書を提出しなければならない。

第二章 食育推進基本計画等

(食育推進基本計画)

第十六条 食育推進会議は、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、食育推進基本計画を作成するものとする。

2 食育推進基本計画は、次に掲げる事項について定めるものとする。

- 一 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- 二 食育の推進の目標に関する事項
- 三 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- 四 前三号に掲げるもののほか、食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

3 食育推進会議は、第一項の規定により食育推進基本計画を作成したときは、速やかにこれを農林水産大臣に報告し、及び関係行政機関の長に通知するとともに、その要旨を公表しなければならない。

4 前項の規定は、食育推進基本計画の変更について準用する。

(都道府県食育推進計画)

第十七条 都道府県は、食育推進基本計画を基本として、当該都道府県の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「都道府県食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 都道府県（都道府県食育推進会議が置かれている都道府県にあっては、都道府県食育推進会議）は、都道府県食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

（市町村食育推進計画）

第十八条 市町村は、食育推進基本計画（都道府県食育推進計画が作成されているときは、食育推進基本計画及び都道府県食育推進計画）を基本として、当該市町村の区域内における食育の推進に関する施策についての計画（以下「市町村食育推進計画」という。）を作成するよう努めなければならない。

2 市町村（市町村食育推進会議が置かれている市町村にあっては、市町村食育推進会議）は、市町村食育推進計画を作成し、又は変更したときは、速やかに、その要旨を公表しなければならない。

第三章 基本的施策

（家庭における食育の推進）

第十九条 国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導又は乳幼児をはじめとする子どもを対象とする発達段階に応じた栄養指導その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとする。

（学校、保育所等における食育の推進）

第二十条 国及び地方公共団体は、学校、保育所等において魅力ある食育の推進に関する活動を効果的に促進することにより子どもの健全な食生活の実現及び健全な心身の成長が図られるよう、学校、保育所等における食育の推進のための指針の作成に関する支援、食育の指導にふさわしい教職員の設置及び指導的立場にある者の食育の推進において果たすべき役割についての意識の啓発その他の食育に関する指導体制の整備、学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとする。

（地域における食生活の改善のための取組の推進）

第二十一条 国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びにその活用、保健所、市町村保健センター、医療機関等における食育に関する普及及び啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする。

(食育推進運動の展開)

第二十二條 国及び地方公共団体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくはその組織する団体又は消費生活の安定及び向上等のための活動を行う民間の団体が自発的に行う食育の推進に関する活動が、地域の特性を生かしつつ、相互に緊密な連携協力を図りながらあまねく全国において展開されるようにするとともに、関係者相互間の情報及び意見の交換が促進されるよう、食育の推進に関する普及啓発を図るための行事の実施、重点的かつ効果的に食育の推進に関する活動を推進するための期間の指定その他必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に当たっては、食生活の改善のための活動その他の食育の推進に関する活動に携わるボランティアが果たしている役割の重要性にかんがみ、これらのボランティアとの連携協力を図りながら、その活動の充実が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

(生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等)

第二十三條 国及び地方公共団体は、生産者と消費者との間の交流の促進等により、生産者と消費者との信頼関係を構築し、食品の安全性の確保、食料資源の有効な利用の促進及び国民の食に対する理解と関心の増進を図るとともに、環境と調和のとれた農林漁業の活性化に資するため、農林水産物の生産、食品の製造、流通等における体験活動の促進、農林水産物の生産された地域内の学校給食等における利用その他のその地域内における消費の促進、創意工夫を生かした食品廃棄物の発生の抑制及び再生利用等必要な施策を講ずるものとする。

(食文化の継承のための活動への支援等)

第二十四條 国及び地方公共団体は、伝統的な行事や作法と結びついた食文化、地域の特色ある食文化等我が国の伝統のある優れた食文化の継承を推進するため、これらに関する啓発及び知識の普及その他の必要な施策を講ずるものとする。

(食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進)

第二十五條 国及び地方公共団体は、すべての世代の国民の適切な食生活の選択に資するよう、国民の食生活に関し、食品の安全性、栄養、食習慣、食料の生産、流通及び消費並びに食品廃棄物の発生及びその再生利用の状況等について調査及び研究を行うとともに、必要な各種の情報の収集、整理及び提供、データベースの整備その他食に関する正確な情報を迅速に提供するために必要な施策を講ずるものとする。

2 国及び地方公共団体は、食育の推進に資するため、海外における食品の安全性、栄養、食習慣等の食生活に関する情報の収集、食育に関する研究者等の国際的交流、食育の推進に関する活動についての情報交換その他国際交流の推進のために必要な施策を講ずるものとする。

第四章 食育推進会議等

(食育推進会議の設置及び所掌事務)

第二十六条 農林水産省に、食育推進会議を置く。

2 食育推進会議は、次に掲げる事務をつかさどる。

- 一 食育推進基本計画を作成し、及びその実施を推進すること。
- 二 前号に掲げるもののほか、食育の推進に関する重要事項について審議し、及び食育の推進に関する施策の実施を推進すること。

(組織)

第二十七条 食育推進会議は、会長及び委員二十五人以内をもって組織する。

(会長)

第二十八条 会長は、農林水産大臣をもって充てる。

2 会長は、会務を総理する。

3 会長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員がその職務を代理する。

(委員)

第二十九条 委員は、次に掲げる者をもって充てる。

- 一 農林水産大臣以外の国務大臣のうちから、農林水産大臣の申出により、内閣総理大臣が指定する者
- 二 食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、農林水産大臣が任命する者

2 前項第二号の委員は、非常勤とする。

(委員の任期)

第三十条 前条第一項第二号の委員の任期は、二年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 前条第一項第二号の委員は、再任されることができる。

(政令への委任)

第三十一条 この章に定めるもののほか、食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、政令で定める。

(都道府県食育推進会議)

第三十二条 都道府県は、その都道府県の区域における食育の推進に関して、都道府県食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、都道府県食育推進会議を置くことができる。

2 都道府県食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、都道府県の条例で定める。

(市町村食育推進会議)

第三十三条 市町村は、その市町村の区域における食育の推進に関して、市町村食育推進計画の作成及びその実施の推進のため、条例で定めるところにより、市町村食育推進会議を置くことができる。

2 市町村食育推進会議の組織及び運営に関し必要な事項は、市町村の条例で定める。

附 則 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、公布の日から起算して一月を超えない範囲内において政令で定める日から施行する。

附 則 (平成二十一年六月五日法律第四九号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、消費者庁及び消費者委員会設置法（平成二十一年法律第四十八号）の施行の日から施行する。

附 則 (平成二七年九月一一日法律第六六号) 抄

(施行期日)

第一条 この法律は、平成二十八年四月一日から施行する。ただし、次の各号に掲げる規定は、当該各号に定める日から施行する。

一 附則第七条の規定 公布の日

(食育基本法の一部改正に伴う経過措置)

第四条 この法律の施行の際現に第二十五条の規定による改正前の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれている食育推進会議は、第二十五条の規定による改正後の食育基本法第二十六条第一項の規定により置かれる食育推進会議となり、同一性をもって存続するものとする。

(政令への委任)

第七条 附則第二条から前条までに定めるもののほか、この法律の施行に関し必要な経過措置は、政令で定める。



めざす姿

長崎市民一人ひとりが
『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

第3次長崎市食育推進計画

発行 平成29年(2017年)3月
長崎市市民健康部 健康づくり課
〒850-8685 長崎市桜町2番22号
電話 095-829-1154
FAX 095-829-1221