

おいしく食べて豊かな心

イキイキ元気 奈良市民

第2次奈良市食育推進計画



奈良市

はじめに

平成 25 年 12 月に「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。日本人の暮らしや伝統文化と一体で受け継がれてきた点や、季節感や地域ごとの多様性、また自然との調和等が評価されたということです。奈良市には、「奈良のっぺい」や「茶がゆ」など、年中行事と深く結びついた食文化や、大和茶や古都華、ひのひかりなど品質のよい地域の農産物など、地域の多様性をみとれる資源があふれています。一人ひとりが地域の食を見つめなおし、子どもたちへ伝えていくことが大切なのではないのでしょうか。

本市では、食育基本法（平成 17 年 6 月制定）に基づき、生きる上での基本となる食を見直し、食育を市民の皆さまとともに進めるべく、平成 20 年に 5 力年計画の「奈良市食育推進計画」を策定し、様々な取り組みを行ってまいりました。

しかし、時代の変化に伴うライフスタイルや食習慣の多様化はさらに進んでおり、食を大切にする意識や健全な食生活が失われつつある「食の崩壊」と言うべき現状はいまだ解決されたとは言えません。食べることは生きることです。食の安全性や地産地消への関心の高まりを追い風として、今後も継続して食育に取り組んでいくことが重要です。

そこで、食育に関わる本市の課題を整理し、第 1 次推進計画の基本理念はそのままに、新たな基本方針と 6 つの行動目標を設定し、「人」と「まち」にスポットをあて、ライフステージごとの取り組みポイントを明記するとともに、食を通して各種団体が情報を共有し、連携しながら食育協働ネットワークの構築を図ることを目標といたしました。この計画に基づき食育の取り組みを実践していくことで、市民の皆さま一人ひとりが豊かな心と健康なからだを培い、健康で豊かなまちづくりにつながることを願っております。

最後に、本計画策定にご協力いただきました奈良市食育推進会議の委員の皆さまをはじめ、アンケート調査やパブリックコメント等で貴重な意見をいただきました多くの市民のみなさまに心からお礼を申し上げます。

平成 26 年 4 月

奈良市長 仲川 げん



ひのひかり

ことか
古都華

大和茶の茶畑

都祁小学校給食試食会にて

～ 目次 ～

はじめに（市長挨拶）

第1章 計画について

1. 計画策定の趣旨・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
2. 計画の理念と基本方針・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2
3. 計画の位置づけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
4. 計画の期間・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3

第2章 奈良市の食育施策と取り組み

1. 6つの目標・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	4
2. 食でつながる「ひと」と「まち」・・・・・・・・・・	7
3. 「ひと」 ～昨日から明日へ 一生をつなぐ「食」～	8
4. 「まち」 ～みんなつながって生きている～	10
5. 目標値・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	12
6. みんなですすめる取り組み・・・・・・・・・・・・・・・・	13
(1) 実感してもらう取り組み ー深くー	
(2) 思いを伝える取り組み ー熱くー	
(3) 知ってもらう取り組み ー広くー	

第3章 計画の背景

1. 奈良市の現状・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
(1) 人口構造	
(2) 産業構造	
(3) 食料自給率	
(4) 農業就業人口	
(5) 品目別農業産出額	
2. 奈良市「食育」に関する意識調査・・・・・・・・・・	20
3. 第1次計画の評価、目標達成度・・・・・・・・・・	40
4. 奈良市食育行政事業・・・・・・・・・・・・・・・・・・	42

資料編

1. 伝統行事と食文化・・・・・・・・・・・・・・・・・・	48
2. 奈良市の伝統食・・・・・・・・・・・・・・・・・・	54
3. 奈良市の食材・・・・・・・・・・・・・・・・・・	55
4. 策定経過／推進会議設置要綱／委員名簿	57

第1章 計画について



1. 計画策定の趣旨

平成17年6月に「食育基本法」が制定され、食育推進の必要性・重要性が唱えられました。その後、多くの自治体において「食育推進計画」が定められ、食育に関する取り組みは全国的な「国民運動」として発展してきました。

奈良市では平成20年8月に「奈良市食育推進計画」（第1次計画）を策定し、食育を推進してきました。

第1次計画では、市民との協働によって食育を推進するために共通の目標を掲げる必要があると考え、「規則正しい食習慣を身につける」「『食』を選択する力を身につける」「食文化を通じて豊かな心を育てる」の3つを共通の重点目標として、取り組みを進めてきました。しかし、食生活の乱れや食の安全・安心の低下、食を通じたコミュニケーションの減少など、市民が抱える「食」に関する問題の多くはいまだ解決されず、取り組みの継続が求められていると考えています。

そこで、奈良市は「第2次奈良市食育推進計画」を策定し、第1次計画では解決できなかった課題や新たに見つかった問題の解決を図ります。この計画によって、家庭、教育機関、食品流通など、様々な場面で体系的に食育推進の取り組みが行われることを目指します。





2. 計画の理念と基本方針

第1次計画の策定・実施にあたっては理念を次のとおり定め、食育の取り組みを行ってきました。

理念

「食」を通じて健全な心とからだを培い、
健康で豊かな生活が送れるまちづくり

市民一人ひとりが「食」についての問題意識を持ち、自らの「心」と「からだ」が健全であるように努めることが重要と私たちは考えました。そして、その取り組みを支援できるようなまちづくりを目指してきました。

第1次計画での理念を引き継ぎながら、食育の取り組みをより一層広めるため、第2次計画での「基本方針」を次のとおりとし、食育の実践的な取り組みを推進していきます。

基本方針

「食」でつながる人とまち
「食」で育む健やかなからだと感謝の心

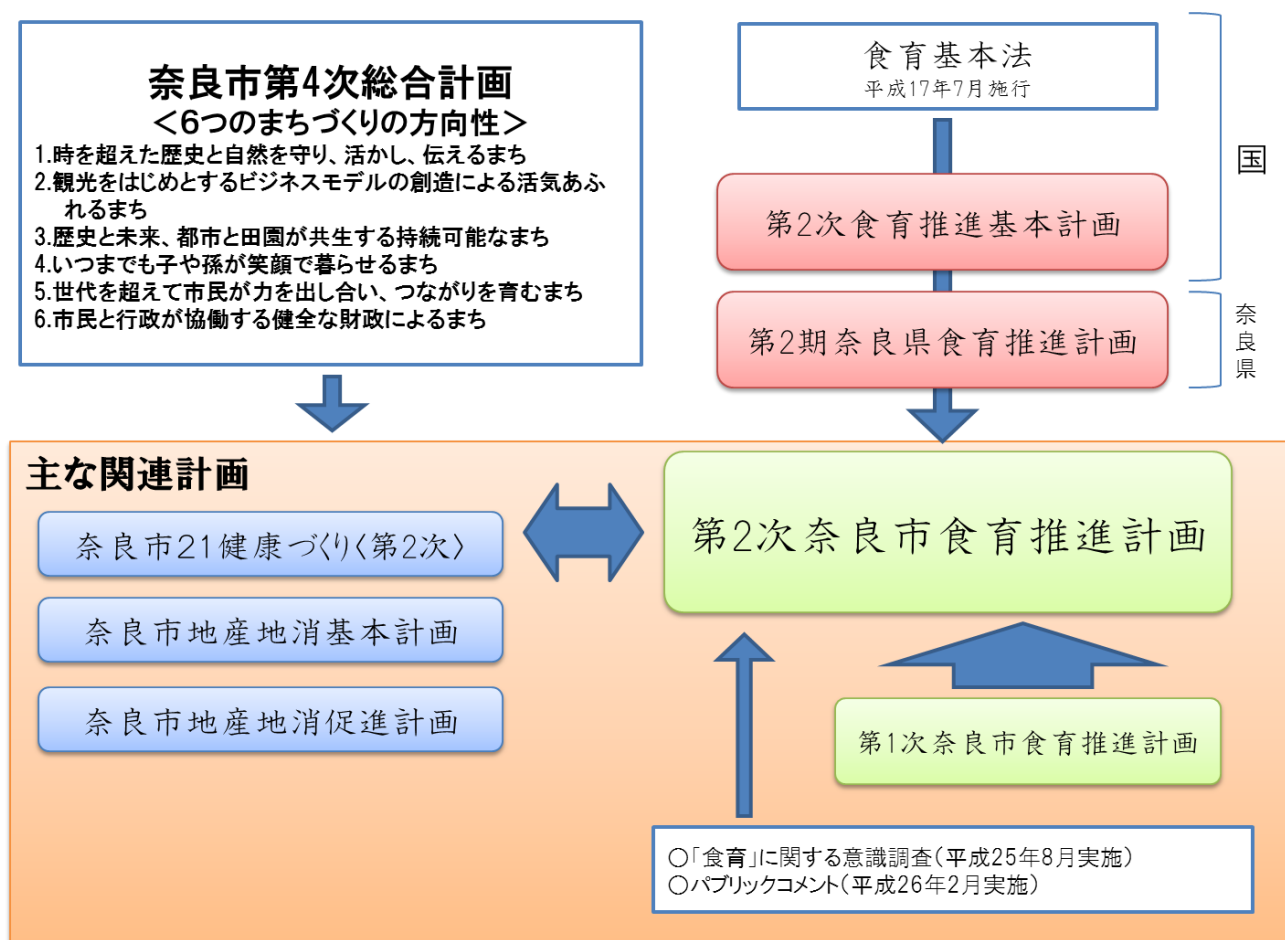


3. 計画の位置づけ

本計画は、食育基本法第18条第1項に基づく市町村食育計画として位置づけます。

なお、「奈良市第4次総合計画」や市の主な関連計画との整合性を図りつつ、食育に関する施策を実施するものとします。

【図 第2次奈良市食育推進計画の位置づけイメージ】



4. 計画の期間

本計画の期間は、平成26年度から平成30年度の5年間とします。ただし、計画期間中に状況の変化が生じた場合には、必要な見直しを行うこととします。

第2章 奈良市の食育施策と取り組み



1. 6つの目標

新たな食育推進のため、まず第1次計画に基づいた過去5年間の取り組みを振り返り、さらに市民への意識調査（参考20～39ページ）を実施し、現在私たちが抱えている課題を整理しました。本計画では、それらの課題を解決できるように、6つの目標をたてました。

①バランスのとれた規則正しい食生活をしよう

生涯にわたって健康で過ごせるように、質・量ともに適切な食事をするのが大切です。主食、主菜、副菜(※)をバランスよく、規則正しく食べましょう。

【奈良市の現状】（意識調査より）

意識調査によると、52%の人が自分の食生活になんらかの問題があると考えています。また、食生活で最も大きな問題については、49.5%の人が「栄養バランスが悪い」と答えました。

②子どもの朝食には野菜を増やそう

子どもの頃の食習慣は、生涯の食生活の基礎となります。野菜が不足しがちな朝食で、しっかり野菜をとる習慣をつけることで、大人になってからの野菜不足を防ぎましょう。

【奈良市の現状】（意識調査より）

子どもの朝食の欠食は改善傾向にありますが、朝食に野菜料理を食べない児童・生徒が小学5年生で34.1%、中学2年生で40.2%います。

※主食、主菜、副菜

主食：ごはん・パン・めんなど

主菜：肉・魚・卵・豆腐などの料理

副菜：野菜を中心にした料理



③若い世代の朝食欠食をなくそう

若い世代では生活習慣の乱れから朝食の欠食が多い傾向があります。朝食は 1 日を元気に過ごすための栄養補給をする重要な食事です。毎日食べるようにしましょう。

【奈良市の現状】（意識調査より）

84.9%が朝食をほぼ毎日食べていますが、20 歳から 39 歳に限ると 71.4%と低い結果でした。また、女性より男性に欠食が多い傾向にあります。

④安全な食を選ぶ力を身につけよう

食の安全性が損なわれれば健康に影響を及ぼします。食の安全・安心を確保するために、食品を提供する事業者は万全を期すこと、消費者は知識・理解を深め安全な食を選択することが必要です。

【奈良市の現状】（意識調査より）

食に対してなんらかの不安を感じていると回答した人が 85.7%いました。輸入食品の安全性や農薬残留、添加物の使用などに不安を感じる人が多いです。

⑤地域の伝統食・食文化を学び、次世代に伝えよう

地域で受け継がれてきた伝統食・食文化は、気候風土、歴史、食材を背景に地域に住む人々の中で培われた貴重な財産です。四季の移ろいの中で地域の伝統食や食文化に関心を持ち伝承していくことが大切です。

【奈良市の現状】（意識調査より）

食文化や郷土料理などに少しでも関心がある人が 62.3%いる一方で、奈良の郷土料理・伝統食で思い浮かぶものがないと答える人が 41.2%いました。

⑥食に対する感謝の気持ちを大切にしよう

食料生産と食生活が離れて、食べることは人間と同じように生きている命をいただくことという意識が希薄になっています。命をありがたくいただけること、自然の恵みへの感謝の気持ちを次世代に伝えていくことが求められます。

【奈良市の現状】（意識調査より）

食べ残しや食品廃棄の削減をいつも心がけている人は 53.3%、次世代に食育を通じて身につけてほしいことや伝えたいことに「食に対する感謝の気持ち」をあげた人が 46.6%いました。



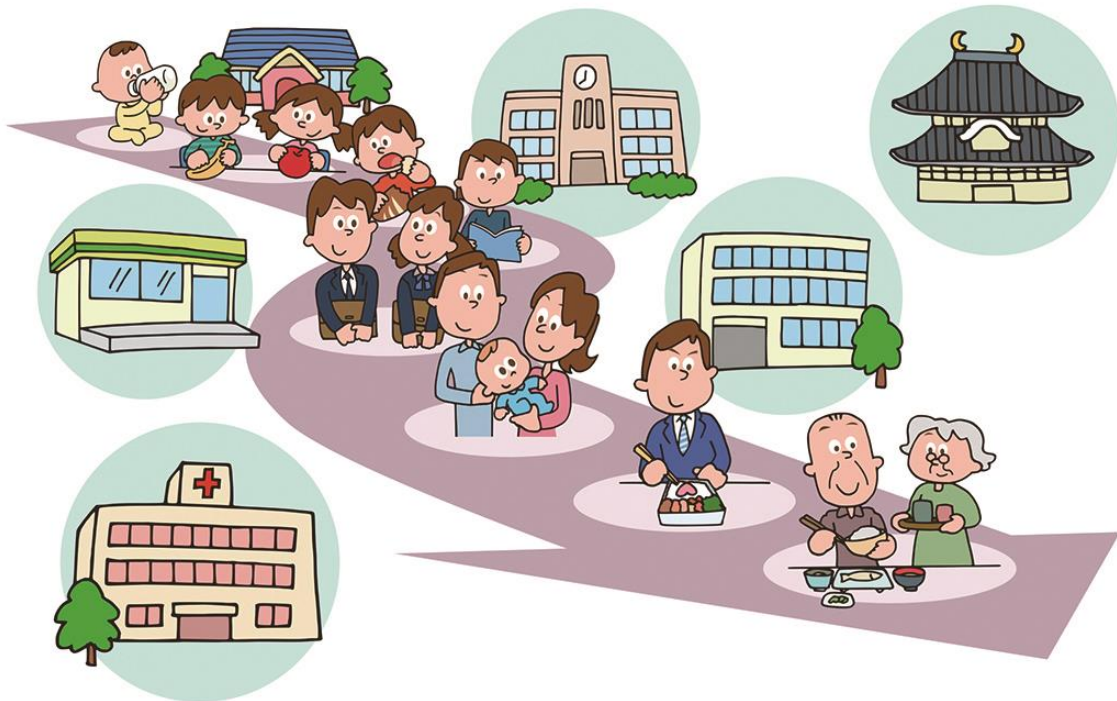
2. 食でつながる「ひと」と「まち」

ひと

～昨日から明日へ 一生をつなぐ「食」～

人は一生の中で色々なことを経験します。学校へ行く、仕事をする、子どもを育てる、それぞれの場面において、どのような「食」に関する経験・体験をするかは、未来の自分の心身に、さらには次の世代の心身にも大きく影響します。

本計画では、ライフステージごとに取り組むべきポイントを整理しました。市民一人ひとりが食育を実践するときや、地域社会が食育を推進するとき、取り組みのめやすにすることを目的にしています。



まち

～みんなつながって生きている～

人は自分ひとりだけの力では生きていくことはできません。「食」について考えるとそのことがよくわかるのではないのでしょうか。自然の恵みと様々な人の力によって、毎日の食事は成り立っています。市民一人ひとりが食育を実践するためには、「食」に関わるすべての人たちが「食」について深く考え、それぞれの役割を果たすことが大切です。人と人のつながりのなかで食育をすすめていける、そんなまちづくりを目指します。



3. 「ひと」～昨日から明日へ 一生をつなぐ「食」～

■ライフステージごとの取り組みポイント

	健やかなからだをつくる	
乳幼児期 (0～5 歳)	・いろいろな種類のものを食べる ・規則正しい食生活を身につけはじめる ・自分の体への関心を持てるようになる ・毎日朝食をとる ・しっかりよくかんで食べる習慣をつける ・正しい歯みがきの方法を身につける	保護者ができること
	・望ましい食事や栄養のとり方を身につける ・野菜を取り入れたバランスのよい朝食をとる ・自分の体と食との関わりを知る ・食の幅を広げる ・自分で料理する力を身につけはじめる ・しっかりよくかんで食べる習慣をつける ・歯みがきの習慣をつける	・子どもの年齢や発達段階に応じて、食べるものの幅を広げられるような食事を与える ・子どもが日々の食事を通じて規則正しい食生活を身につけられるように、望ましい食事のあり方を伝える ・子どもの年齢や発達段階に応じた食事づくりのお手伝いを通して、食への興味・関心を持たせると共に、調理技術を伝える
学童期 (6～12 歳)	・望ましい食事や栄養のとり方を身につける ・野菜を取り入れたバランスのよい朝食をとる ・自分の体と食との関わりを知る ・食の幅を広げる ・自分で料理する力を身につけはじめる ・しっかりよくかんで食べる習慣をつける ・歯みがきの習慣をつける	
思春期 (13～19 歳)	・自分にあった食生活を考え実践できる ・食の自立に向けて必要な調理技術を身につける	
青年期・ 壮年期 (20～39 歳)	・食習慣を振り返り、健康を意識した食生活を実践する ・バランスのとれた食生活に必要な調理環境を整え、調理技術を身につける ・食の安全に関する知識を持ち、食生活に生かす	
中年期 (40～64 歳)	・食生活と健康のかかわりを理解し、生活習慣病を予防する ・歯周病の予防を心がける	
高齢期 (65 歳～)	・体調にあった食事をとる ・自分に必要なものをバランスよく食べ、低栄養を予防する ・いつまでも自分の歯でおいしく食べるために口腔の健康管理をする	

豊かな心をはぐくむ	
・ 食べることを楽しむ ・ 食への興味や関心を持ち始める ・ 「いただきます」「ごちそうさま」をいう ・ 食事のマナーを身につけ始める	保護者ができること ・ 家族との共食（※）を通じてみんなで食べることの楽しさや食事のマナーを伝える ・ 食べ物大切さや生産について教え、食への感謝の心を持つことを伝える ・ 奈良の食文化を知り、次世代に伝える ・ 食を通じて、あらゆる命の尊さを伝える
・ 食べ物を大事にし、食に関わる人たちに感謝する ・ 食事づくりに積極的に参加する ・ 食を通じたコミュニケーションができる ・ 食材の旬によって四季を感じることができる ・ 奈良の郷土料理を知る	
・ 食に関する知識や食文化への理解を深める	
・ 簡単で手軽な食生活に偏らず、食の楽しみ方を自ら考え、食を楽しむ機会を増やす	
・ 奈良の農産物や、奈良に伝わる料理を知り、食生活に取り入れる	
・ 食の知識や奈良の食文化を次世代に伝える ・ 食を楽しむ、積極的に共食の場に参加する	

※ 共食

家族や仲間等と食事を共にする（共有する）こと。



4. 「まち」～みんなつながって生きている～

■食育に関わる人たちの役割

食育を個人が主体的に取り組んでいくためには、家庭や教育現場、地域社会など、それぞれの場面での積極的な支援が必要となってきます。

また近年、「孤食」・「個食」(※)が問題となっており、「共食」の重要性が唱えられています。「孤食」・「個食」にいたる背景は様々で、各家庭で解決できないケースも多々あり、地域社会全体で取り組んでいかなければならない課題です。

本計画では、食育の推進において、以下の役割を担う関係機関・団体が、相互に連携し取り組みをすすめることができるよう、食育協働ネットワークを構築することを目指します。

<家庭>

家庭は食育実践の中心となる場です。正しい食生活や生活習慣を身につけることを基礎として、食事のあいさつ習慣や料理の経験などを積み重ね、8～9ページで記したライフステージ別の目標の達成を目指します。

また、子育て中の家庭においては、子どもの食環境を整える担い手として食育を実践することが求められます。

<保育・教育関係>

幼児期と学童期は基本的な習慣が形成される時期であり、保育所や幼稚園、学校での取り組みは家庭の取り組みとあわせて将来の生活習慣の基礎を築くものです。

保育所、幼稚園においては食育の計画を、また学校においては食に関する指導の計画を作成し、園児・児童・生徒への指導や家庭への助言を行います。

<食品関連事業者>（販売者・飲食店等）

流通・提供する食品の安全性の確保に努め、消費者に対し適切な食品表示や情報提供などを行うよう努めます。また、地産地消や食文化の継承、市民の健康に配慮した商品提供を行う事業者を増やします。

※ 孤食・個食

孤食：一人で食事をとること。

個食：家族と一緒にの食卓に座っていてもそれぞれが好きな料理を食べること。



＜農業生産者＞

生産者と消費者の交流の場や農業体験活動の機会を提供し、食への関心を高め、自然の恵みへの感謝の気持ちや地元農産物への理解を深めるよう努めます。

＜保健医療関係者＞

専門知識を活かし、イベントや講座等の様々な場で健全な食生活や栄養に関する啓発活動や情報提供を行います。また、保健医療関係者は相互に連携を図り協力して食育を推進します。

＜企業＞

市民が食育に関心を持ち実践できる環境を整えるために、それぞれの企業活動において食育の取り組みの推進に努めます。また、従業員等に対する健康づくりの啓発や、家庭で食育を実践できるようにワークライフバランス（※）の取り組みを進めるよう努めます。

＜NPO、ボランティア等＞

市民が地域の人々とのつながりの中で食育に関心を持ち実践できるように、地域への積極的な働きかけを行い、食育の幅広い活動に取り組み、食育を推進します。

＜行政＞

市民が生涯を通じて食育を実践できるよう、食に関わる多様な関係機関・団体の連携強化を図ります。また、各ライフステージにあった食育情報や、食に関して学ぶ機会を市民に提供します。

※ ワークライフバランス（仕事と生活の調和）

国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域社会においても、子育て期、中高年期といった各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会のこと。



5. 目標値

関連目標	項目	対象	現状値 (平成 25 年)	目標値 (平成 30 年)
食育の認知	食育に関心を持っている人の割合	20 歳以上	82.4%	90%以上
バランスのとれた規則正しい食生活をしよう	朝食を毎日食べる児童・生徒の割合	小学 5 年生	89.1%	増やす
		中学 2 年生	85.8%	90%以上
	朝食をほぼ毎日食べる人の割合	20 歳以上	84.9%	90%以上
	バランスのとれた食生活をいつも心がけている人の割合	20 歳以上	47.0%	60%以上
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上とる人の割合	20 歳以上	45.8%	50%以上
	1 日の野菜料理を食べる量	5 皿（野菜 350g）以上食べる人の割合	20 歳以上	7.8%
		3～4 皿程度食べる人の割合	20 歳以上	64.8%
子どもの朝食には野菜を増やそう	朝食で野菜を週に 3 日以上食べる児童・生徒の割合	小学 5 年生	45.0%	50%以上
		中学 2 年生	38.5%	45%以上
若い世代の朝食欠食をなくそう	青年期（20～39 歳）における朝食をほぼ毎日食べる人の割合	20～39 歳	71.4%	80%以上
安全な食を選ぶ力を身につけよう	食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	20 歳以上	67.7%	90%以上
地域の伝統食・食文化を学び、次世代に伝えよう	食文化や郷土料理・伝統食への関心がある人の割合	20 歳以上	62.3%	70%以上
食に対する感謝の気持ちを大切にしよう	食事のあいさつをする児童・生徒の割合	小学 5 年生	91.4%	増やす
		中学 2 年生	81.6%	増やす
	食事のあいさつをする人の割合	20 歳以上	84.6%	増やす

	食べ残しや食品の廃棄を減らすことをいつも心がけている人の割合	20 歳以上	53.3%	60%以上
--	--------------------------------	--------	-------	-------



6. みんなですすめる取り組み

（１）実感してもらう取り組み 一深く一

食育においては、様々な食体験・経験のなかでの発見や気づきが、望ましい食生活の実践へとつながります。単に知識として得るだけではなく、「食」の重要性を実感できるような取り組みを進めていきます。

＜農業＞



自らの手で作物を育てる体験を通じて、生命をいただいているという実感を得ることは、自然や環境を大切にする心を育むために大切です。

そのためには、種まきから収穫まで一貫した体験であることが望ましく、地域社会として体験できる環境をつくっていくことを目指します。

＜料理＞



奈良市民意識調査（28ページ）によると、自分で料理をほとんど作らない人が2割近くいます。

料理体験・経験を通じて、食品の扱い方や調理技術、知識の習得はもちろん、食事づくりの大変さを理解することで、作ってくれる人への感謝や敬意を育みます。

＜食文化＞



現代の急激な経済的発展により、日本また地域の食文化が大きく変化し、伝統的な食文化の衰退がみられます。

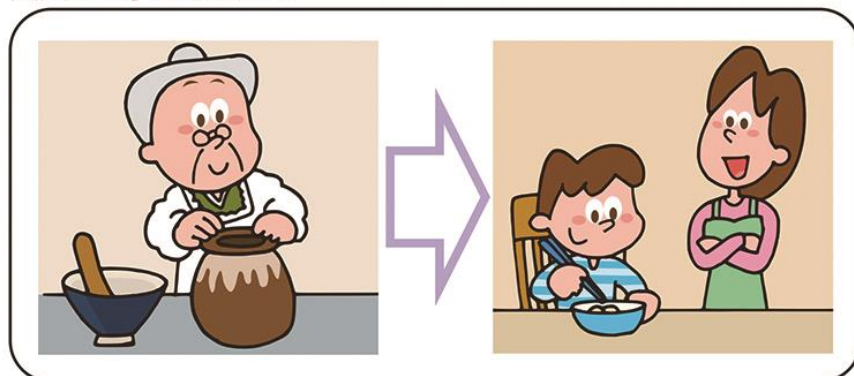
そこで、古都奈良の食文化資源を活用し、多くの市民に奈良の伝統的な食文化を体験してもらい、地域と食に対する関心を高めることを目指します。

（２）思いを伝える取り組み ―熱く―

本計画では、食についての思いを世代や立場を越えて伝えていく取り組みを行います。
イベントや事業等において、伝える機会を積極的に増やしていくことを目指します。

たとえば・・・

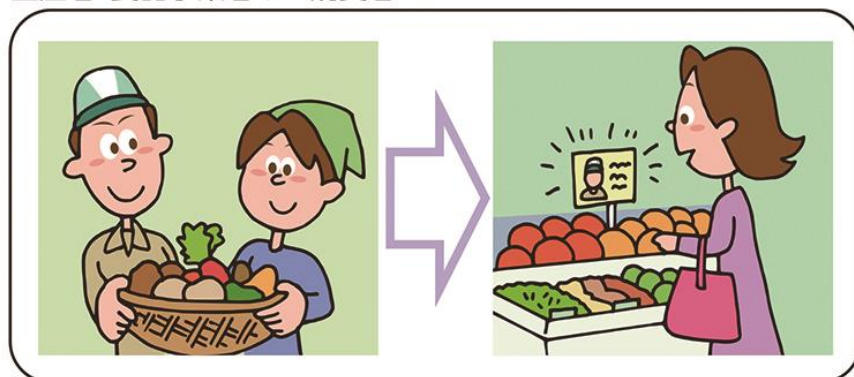
大人から子どもたちへ



伝えたいこと

食に対する感謝の気持ち
料理や食品に関する知識や技術
郷土料理や伝統食などの食文化
食事のマナー
規則正しい食習慣

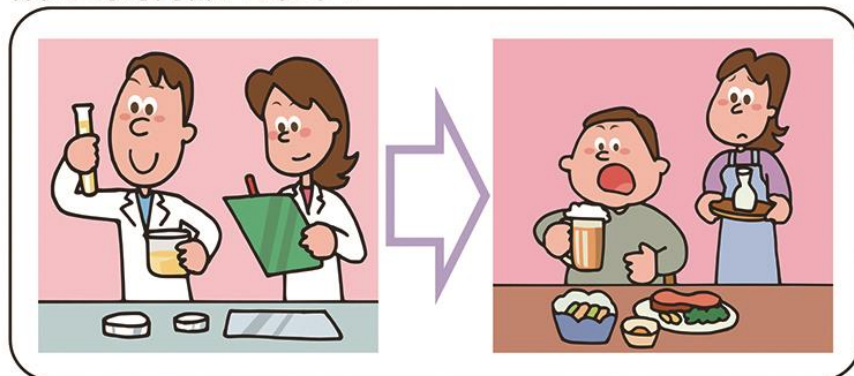
生産者・食品事業者から消費者へ



伝えたいこと

地域の農産物の情報
食材の活用法や保存法等
生産者の情報や生産過程
食に関わる仕事の内容
健康的なメニューの提供

保健医療専門職から市民へ



伝えたいこと

健康的な食生活に必要な知識
生活習慣病予防の方法



（３）知ってもらおう取り組み 一広くー

本市において食育の推進が市民運動として根差すためには、様々な場面での活動が市民にみえることが大切です。そこで、本計画を周知するとともに個人や団体で行われている食育に関する数多くの取り組みを、様々な媒体を通じて広く周知し、食育の取り組みを広げていくように努めます。

周知の方法としては、従来の広報紙やホームページに加え、新聞をはじめとするマスメディアの活用や学生ボランティアグループを通じた情報提供に努めます。また、ブログ、ソーシャルネットワークサービス（SNS）等の新しい手法についても積極的に取り入れていきます。



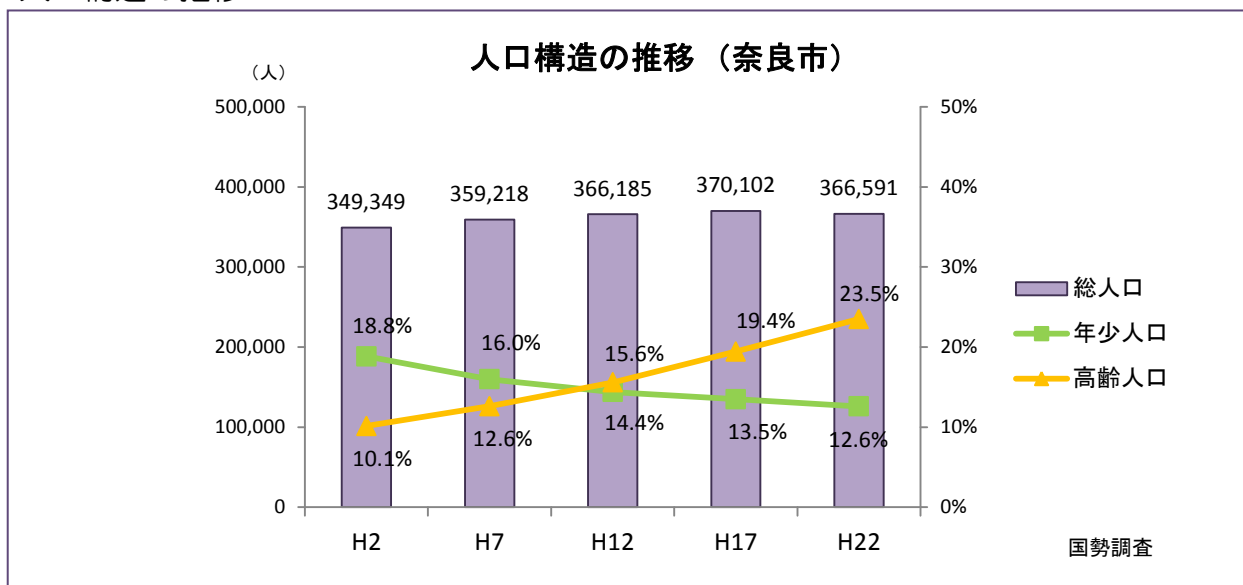
第3章 計画の背景



1. 奈良市の現状

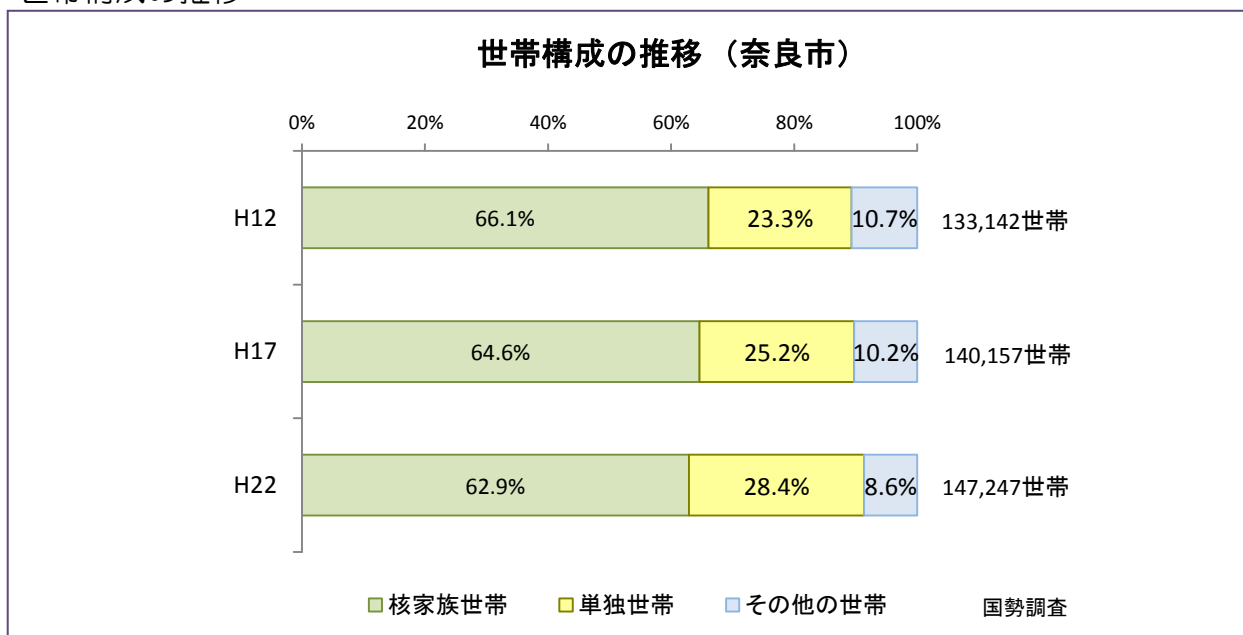
(1) 人口構造

人口構造の推移



奈良市の総人口は、平成 17 年以降減少傾向に転じており、高齢化率は 23.5%で全国値の 23.0%を上回っています。

世帯構成の推移

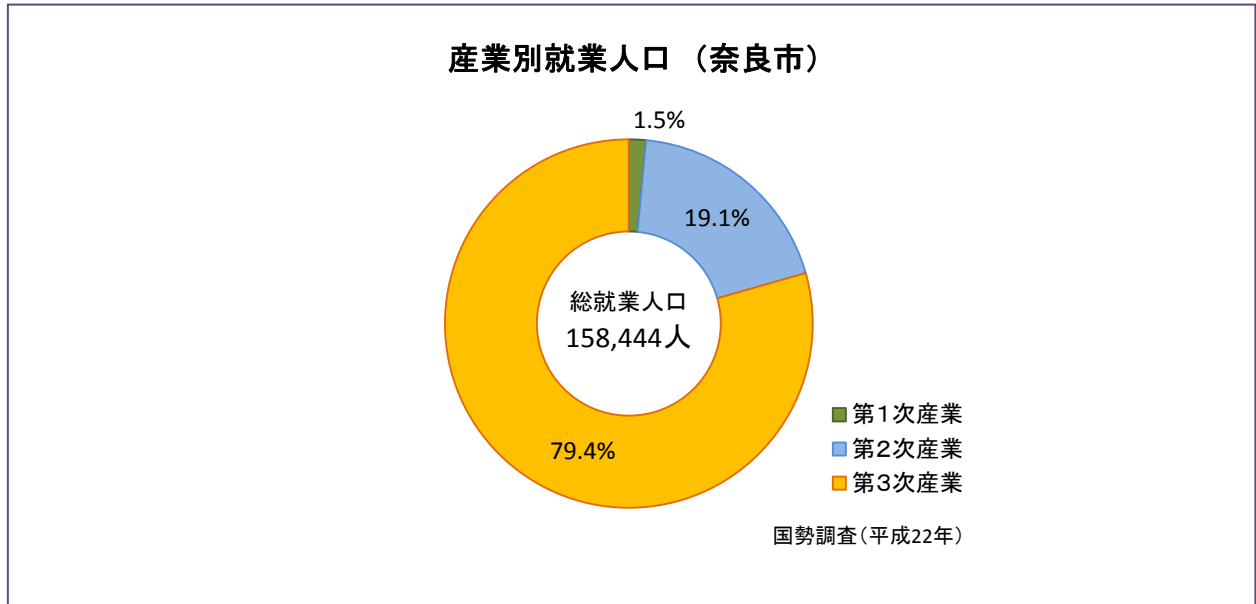


奈良市の世帯構成は、核家族世帯が多く 62.9%を占めていますが、単独世帯の割合も年々高くなっており、28.4%となっています。

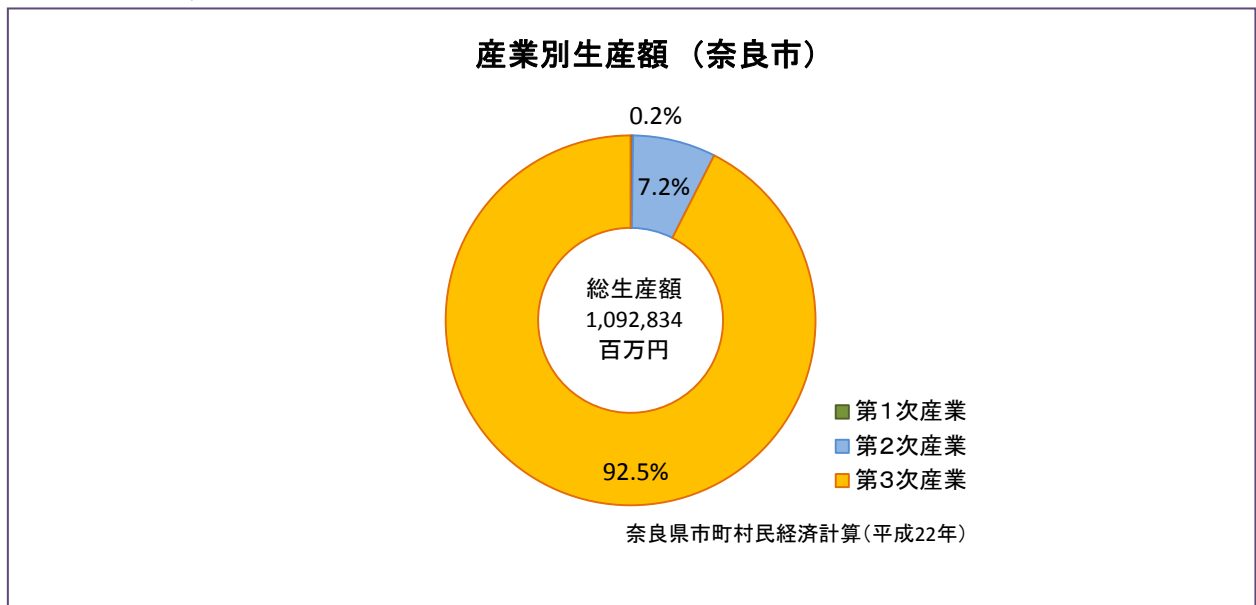


(2) 産業構造

産業就業人口



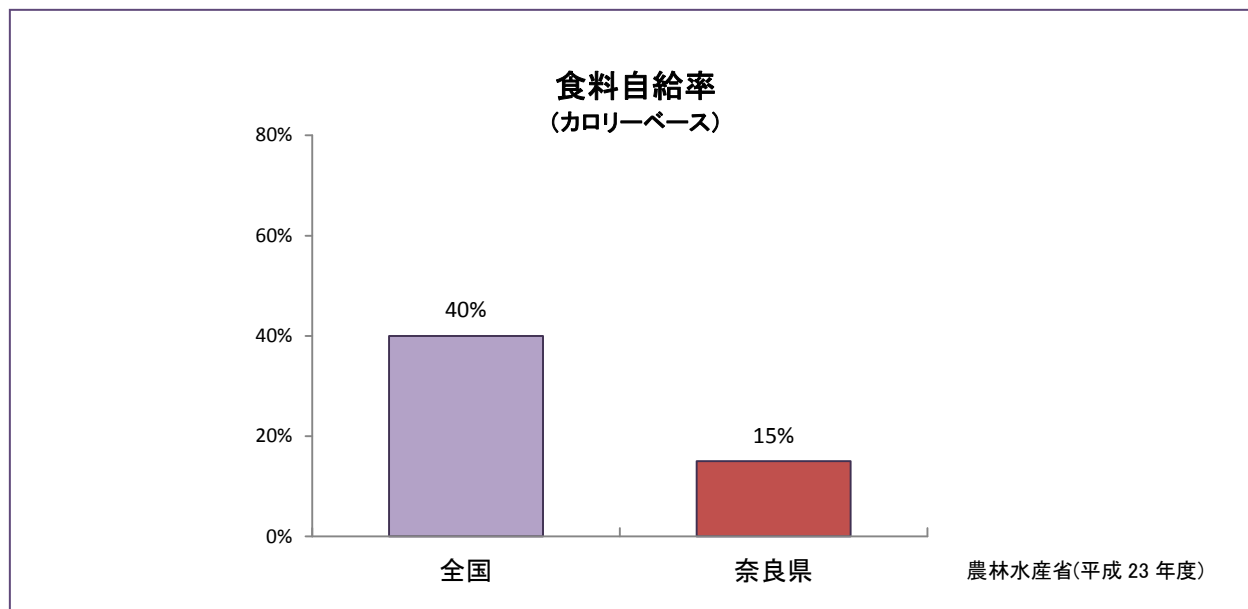
産業別生産額



産業別の就業人口割合は、第1次産業が1.5%とわずかで、生産額についてはさらに割合が低く0.2%にとどまっています。

(3) 食料自給率

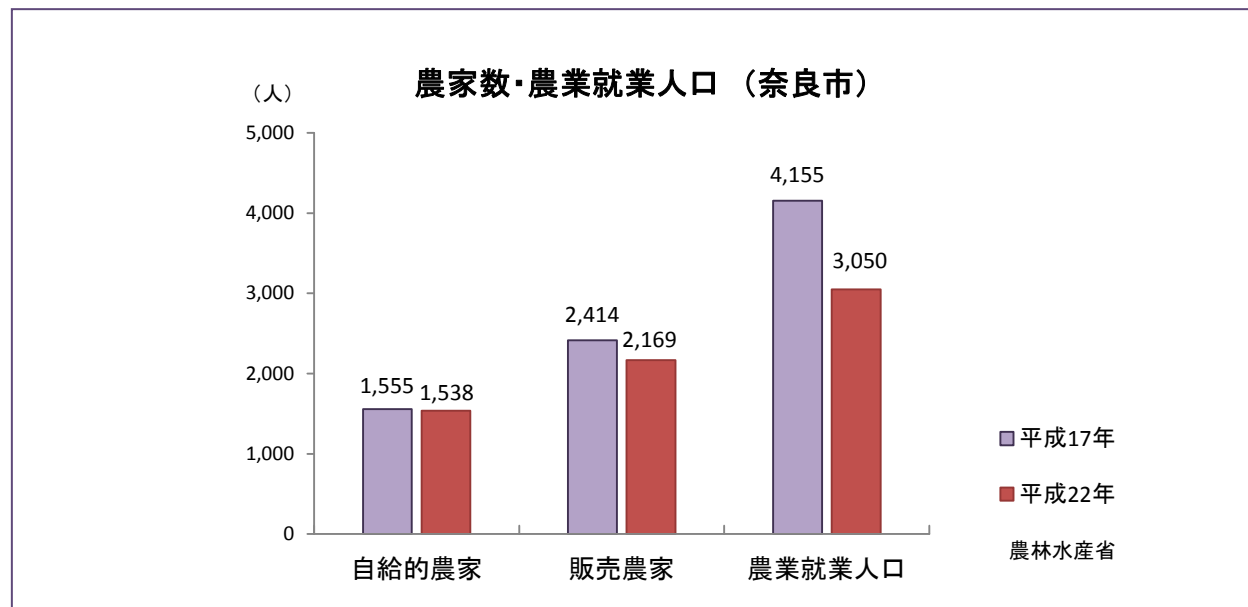
食料自給率（カロリーベース）



奈良県の食料自給率（カロリーベース）は 15%と低く、全国値より 25%下回っています。

(4) 農業就業人口

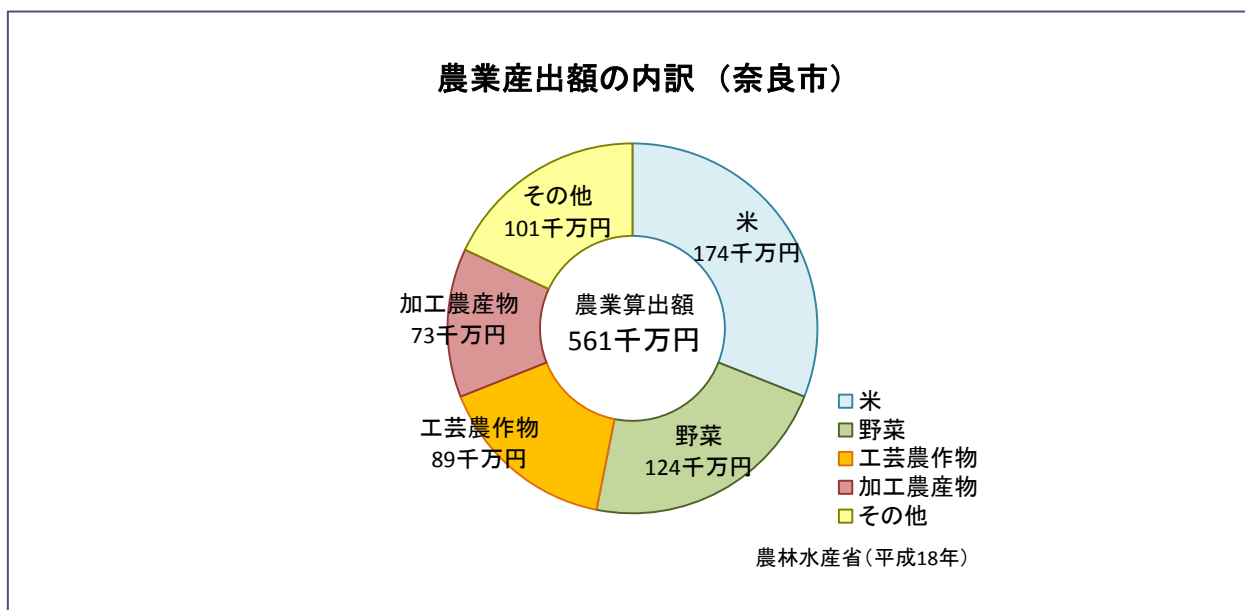
農家数・農業就業人口



農家数は年々減少傾向にあり、特に販売農家数の減少が著しくなっています。農業就業人口についても、同様に減少が著しく、平成 17 年から平成 22 年にかけて 1,105 人の減少がみられました。



(5) 品目別農業産出額



品目別の農業算出額については、米が 174 千万円で最も多く、野菜が 124 千万円となっています。



2. 奈良市「食育」に関する意識調査

■ 調査対象および回収結果

<大人>

調査の対象	: 市内在住の 20 歳以上の市民
配布数	: 2,000 人
抽出方法	: 住民基本台帳による無作為抽出
調査方法	: 郵送による配布・回収
調査期間	: 平成 25 年 7/29~8/23
回収結果	: 有効回答数 (818 件) 回収率 (41.0%)

<子ども>

調査の対象	: 市内の小学 5 年生、中学 2 年生 (市内の各校から 1~2 クラスずつ抽出)
配布数	: 2,435 人
調査方法	: 学校での直接配布・回収
調査期間	: 平成 25 年 7/1~7/30
回収結果	: 有効回答数 (2,107 件) 回収率 (86.9%)

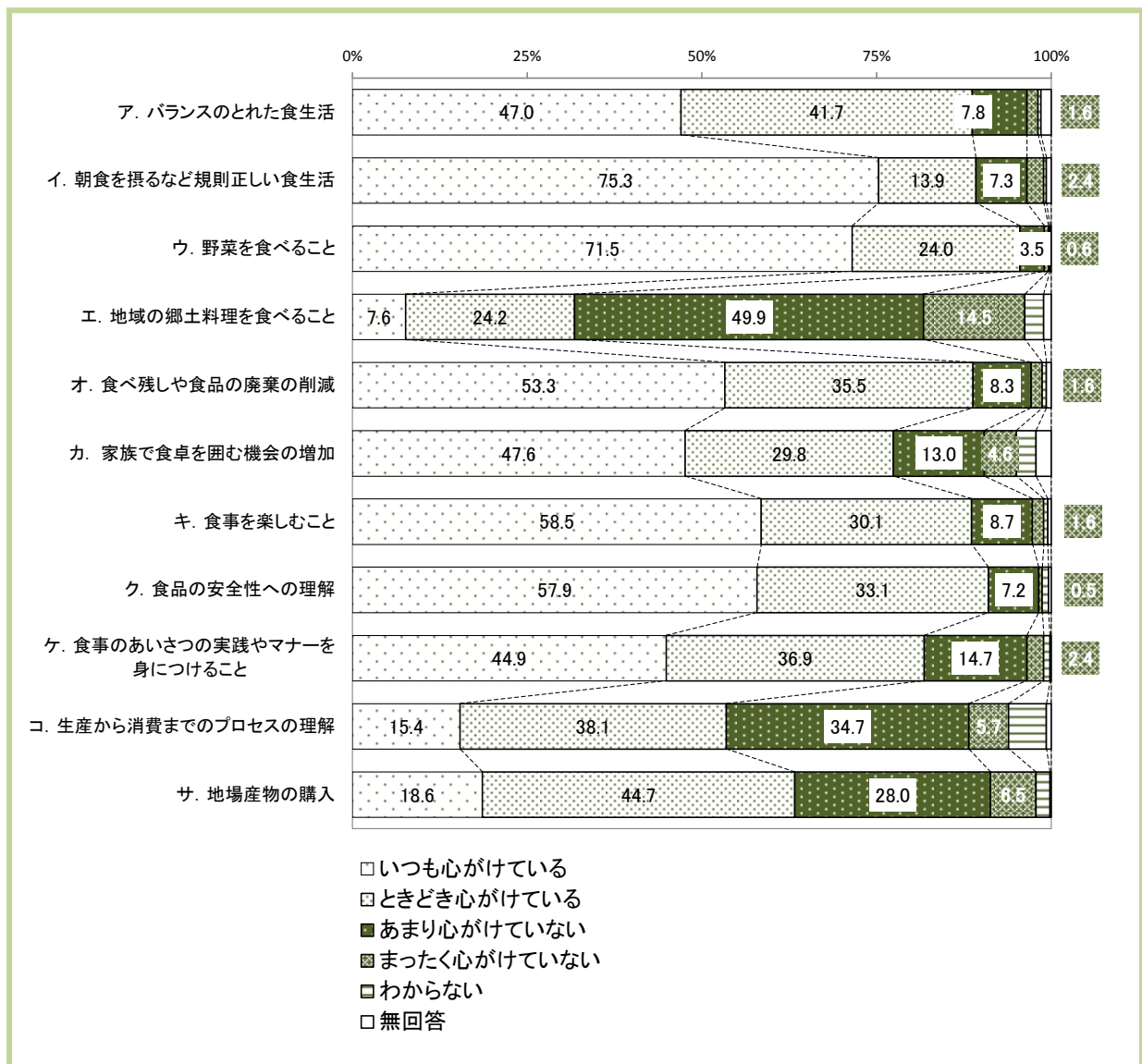


① 食育全般についての現状（大人）

■「食育」で心がけていること

- 心がけている人が多い項目は、「いつも心がけている」が7割以上となって、『イ. 朝食を摂るなど規則正しい食生活』75.3%、『ウ. 野菜を食べること』71.5%の2項目です。
- 逆に心がけている人が少ないのは、地産地消に関連する3項目で、『エ. 地域の郷土料理を食べること』『コ. 生産から消費までのプロセスの理解』『サ. 地場産物の購入』となっています。特に、『エ. 地域の郷土料理を食べること』は、「あまり心がけていない」と「まったく心がけていない」の合計が64.4%となっています。

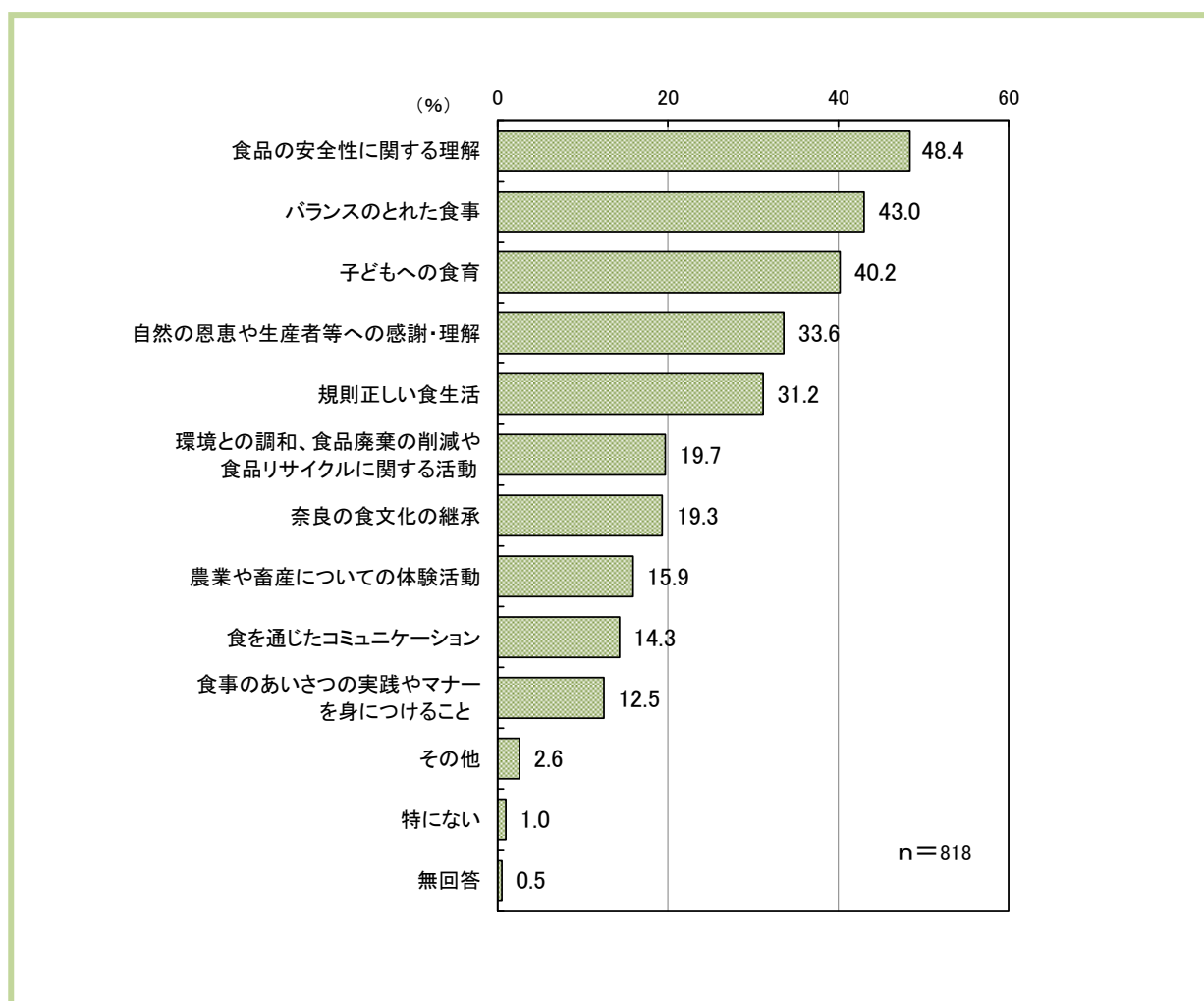
図 「食育」で心がけていること



■「食育」の重点施策

「食品の安全性に関する理解」が最も多く 48.4%、次いで「バランスのとれた食事」43.0%、「子どもへの食育」40.2%の順となっています。また、「自然の恩恵や生産者等への感謝・理解」「規則正しい食生活」についても比較的多く、3割以上が回答しています。

図 食育を推進するために重点的に取り組むとよいと思うこと

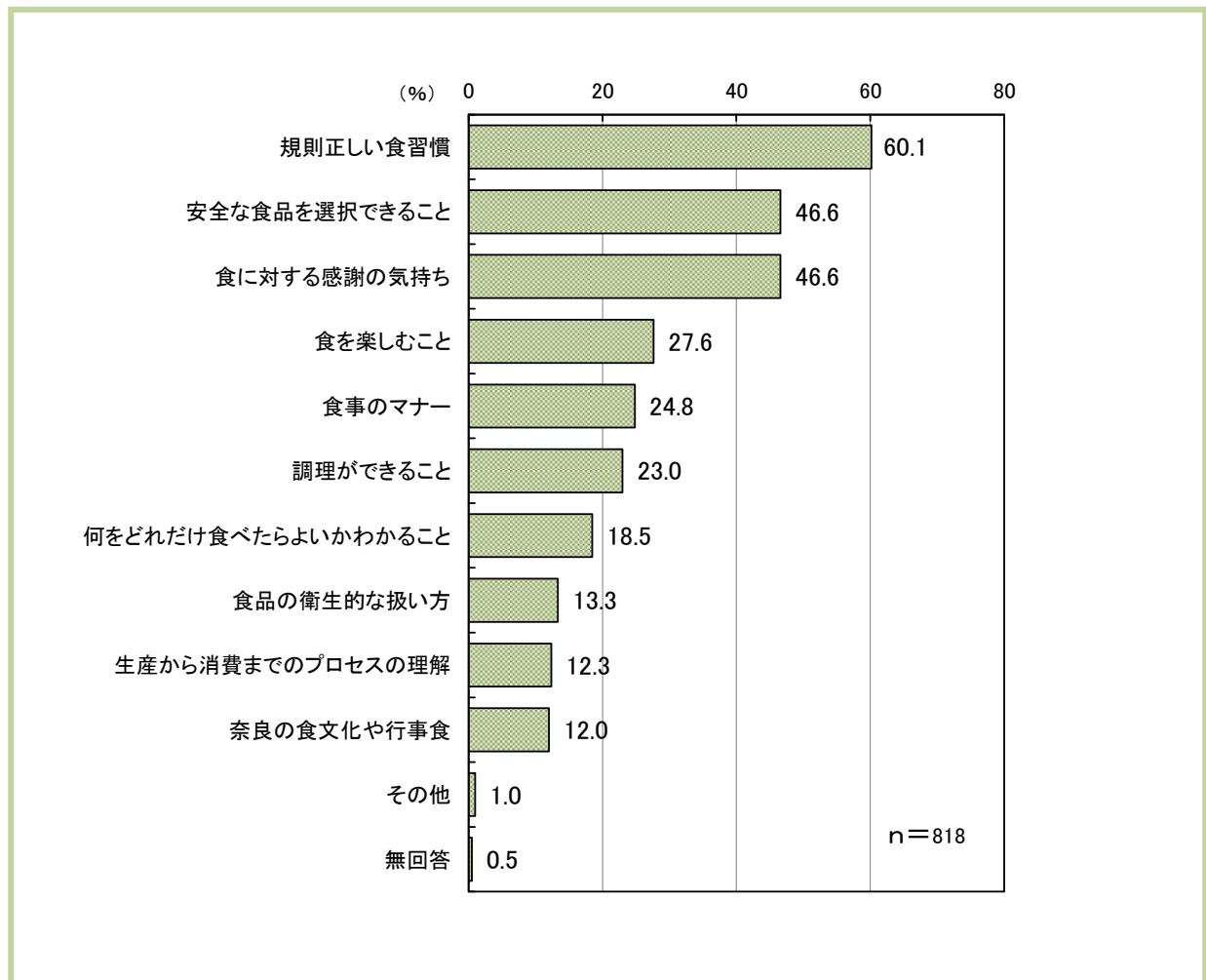




■次世代に伝えたいこと

「規則正しい食習慣」が60.1%で最も多く、過半数を占めています。次いで、「安全な食品を選択できること」「食に対する感謝の気持ち」がそれぞれ46.6%となっています。

図 次世代に食育を通じて身につけてほしいこと、伝えたいこと

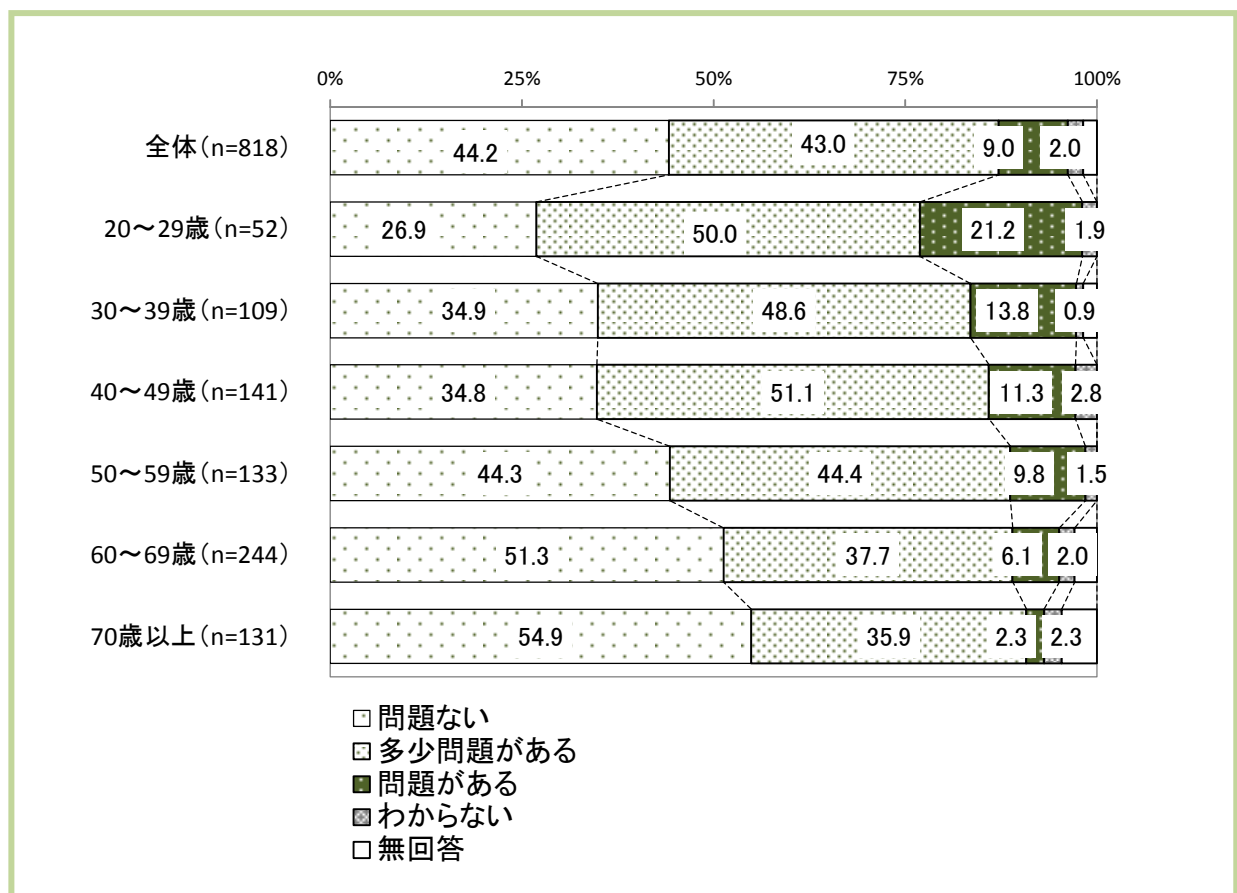


②「バランスのとれた規則正しい食生活」の現状（大人）

■食生活の問題点

- ・「問題ない」が44.2%で、「多少問題がある」をわずかに上回っています。
- ・年齢別では、年齢が若い程、「多少問題がある」「問題がある」への回答率が高くなっています。

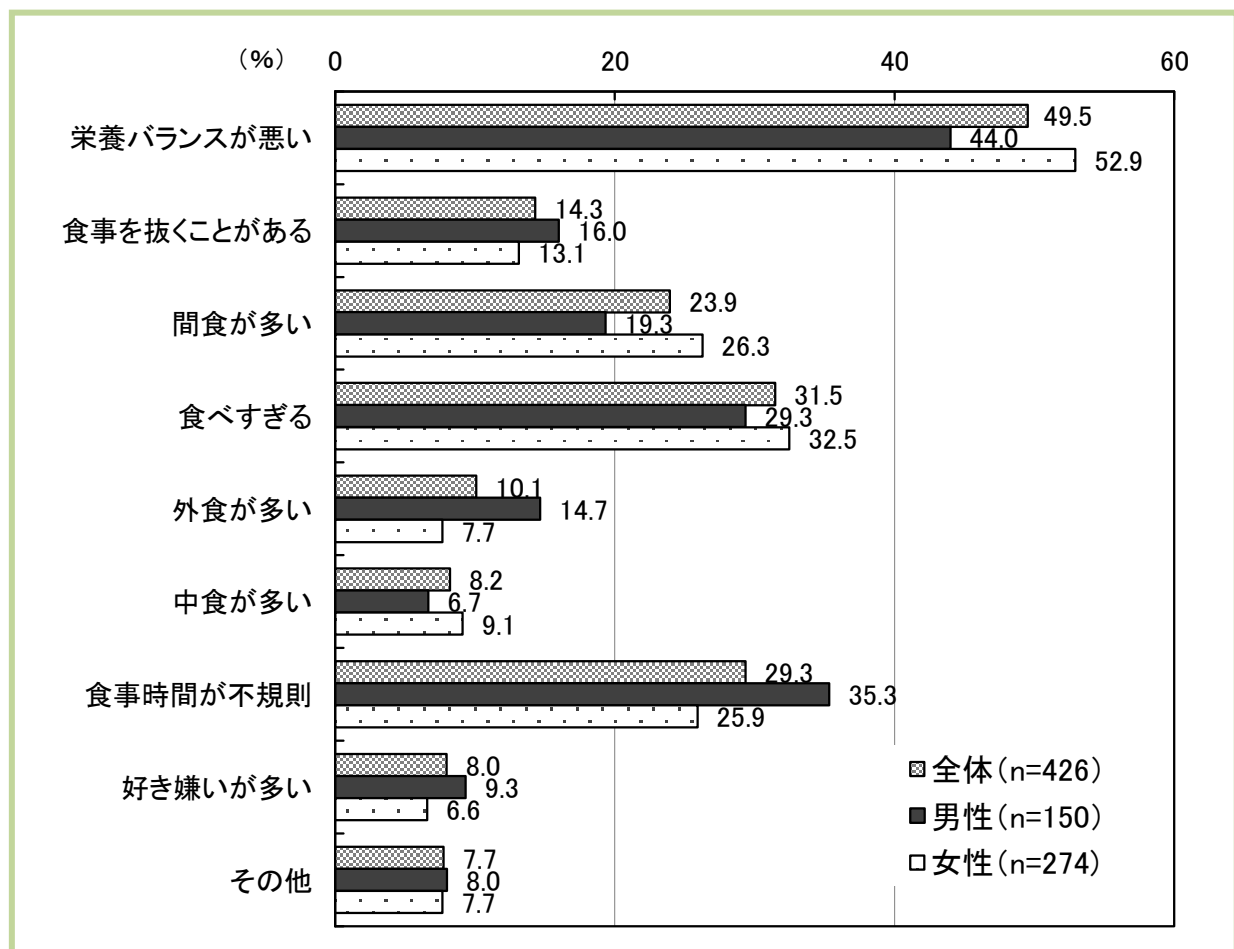
図 現在の食生活に対して問題があると思っている人の割合





- ・食生活で「問題がある」「多少問題がある」と回答した人に最も大きな問題点をたずねたところ、「栄養バランスが悪い」が49.5%で最も多く、次いで「食べすぎる」31.5%、「食事時間が不規則」29.3%、「間食が多い」23.9%の順となっています。
- ・性別では、女性は「栄養バランスが悪い」「間食が多い」、男性は「食事時間が不規則」への回答が多くなっています。

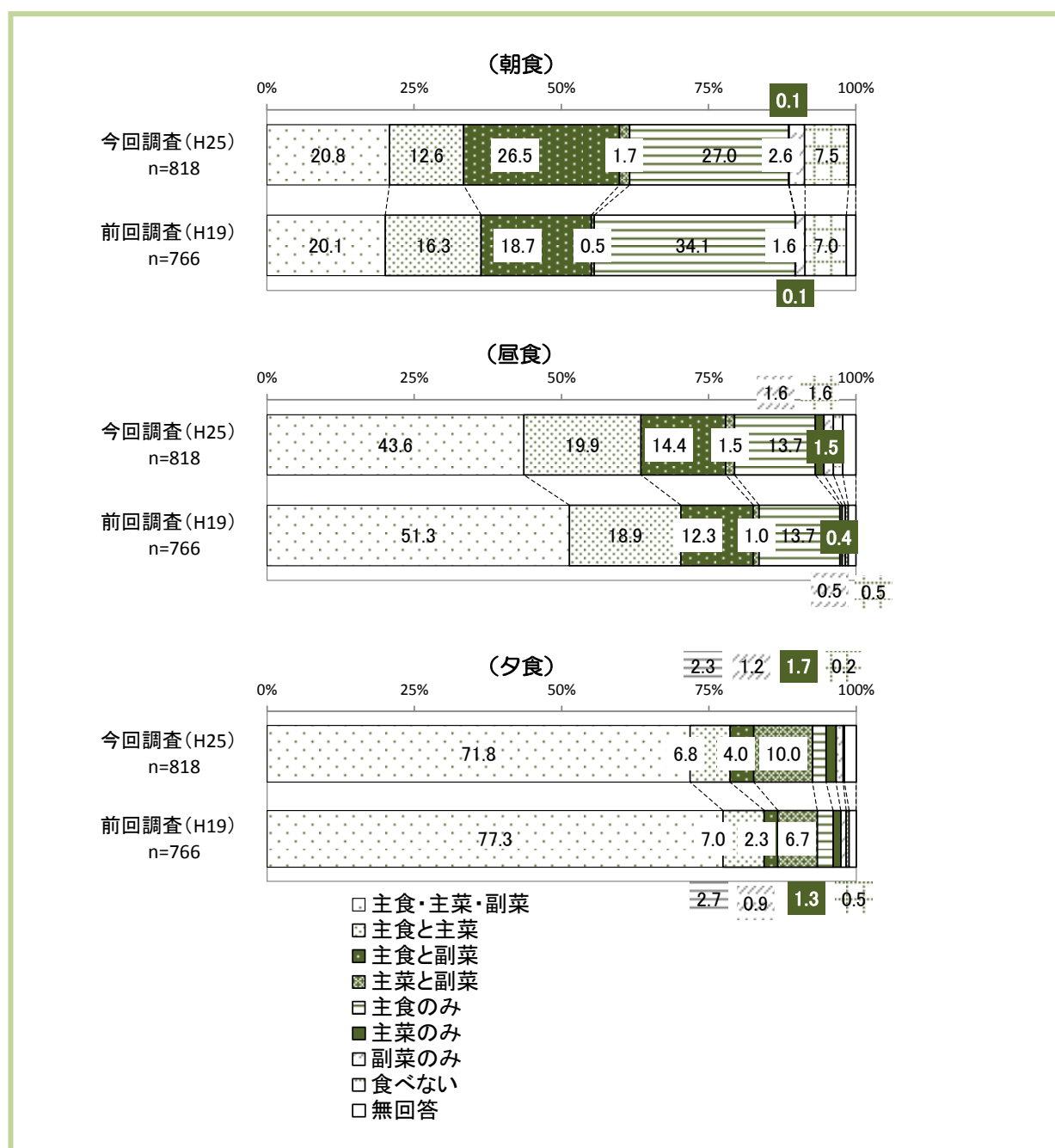
図 食生活の最も大きな問題点



■主食・主菜・副菜の摂取状況

- ・朝食については、「主食のみ」が27.0%で最も多く、次いで「主食と副菜」26.5%となっています。
- ・昼食、夕食については、「主食・主菜・副菜」がそれぞれ最も多くなっています。
- ・前回の調査結果と比較すると、朝食で「主食のみ」が減少し「主食と副菜」の割合が増加していることがわかります。

図 主食・主菜・副菜をとっているか

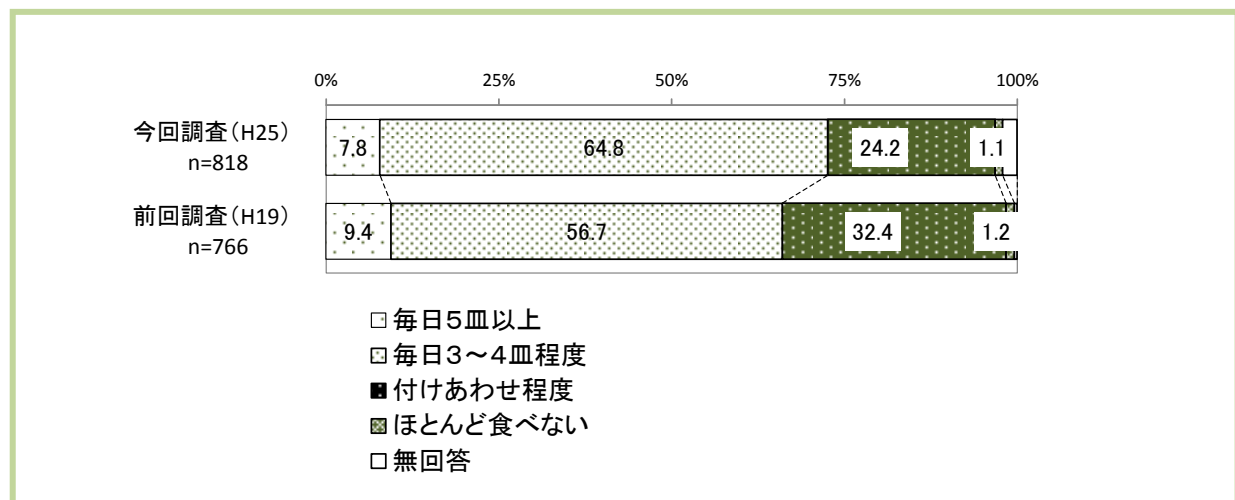




■一日の野菜料理の摂取状況

- ・「毎日3～4皿程度」が64.8%で最も多くなっています。
- ・前回の調査結果と比較すると、「毎日3～4皿程度」が8.1ポイント増加し「付けあわせ程度」が8.2ポイント減少していることから、より多く食べる人が増えていることがわかります。

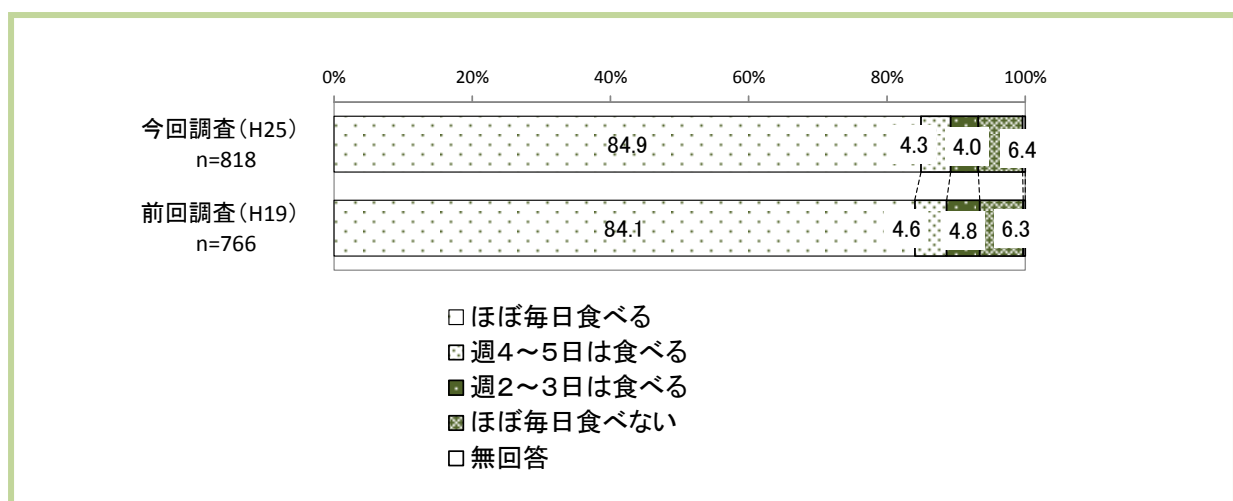
図 野菜料理の摂取状況



■朝食の摂取状況

- ・「ほぼ毎日食べる」が84.9%を占めています。
- ・平成19年調査時と比べてほぼ変化はみられません。

図 朝食の摂取状況



■自分で料理を作る人

- 「ほぼ毎日」が58.2%で過半数を占めています。
- 性別では男性、年齢別では20歳代で顕著な傾向がみられ、作る頻度が低いことがわかります。特に男性は、「ほとんど作らない」が48.9%と半数近くを占めています。

図 自分で料理を作るか（性別）

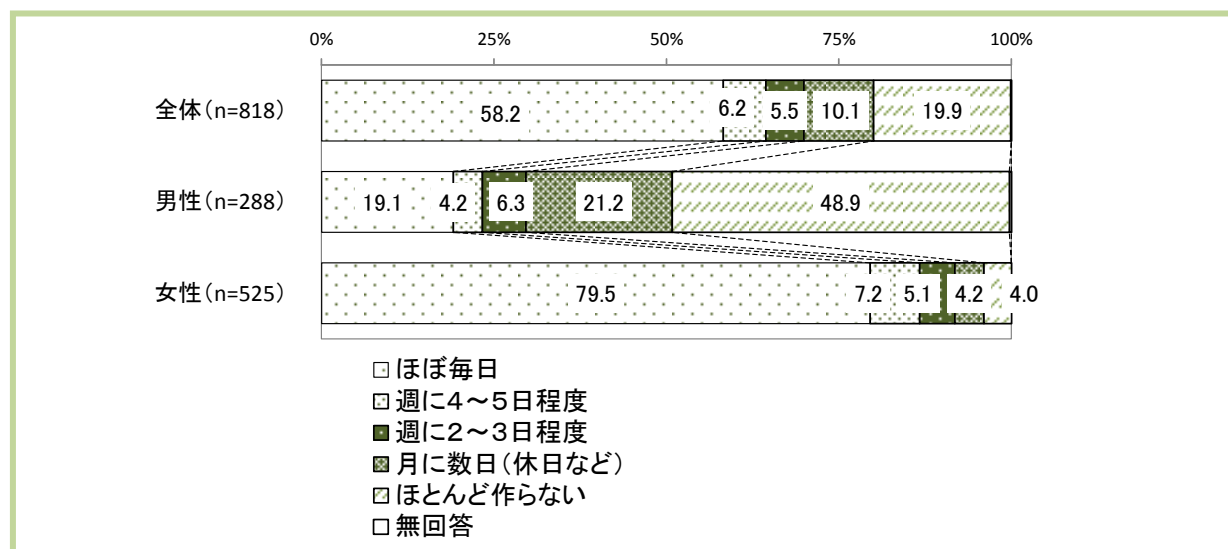
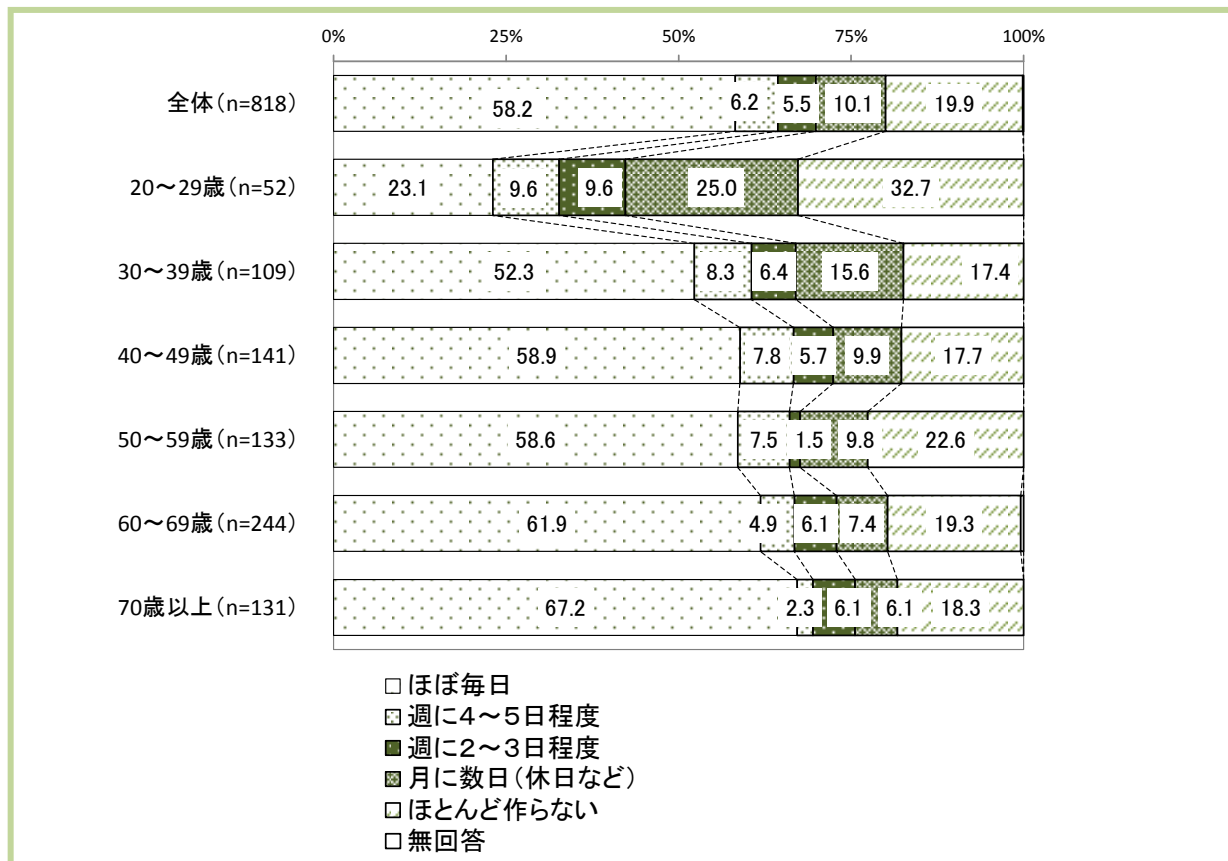


図 自分で料理を作るか（年齢別）



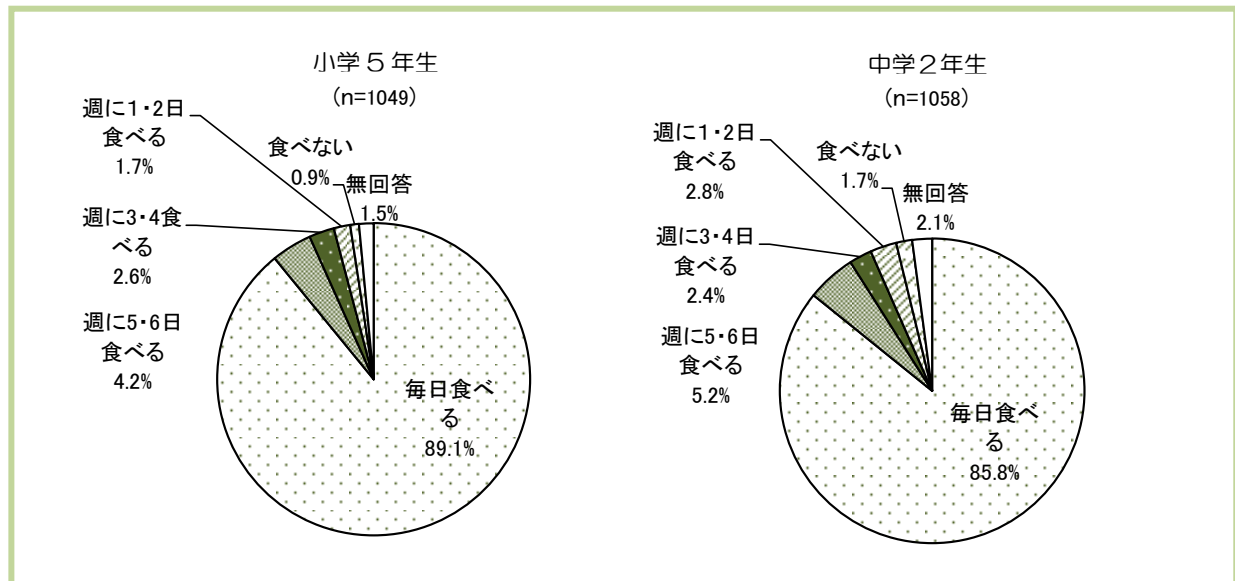


③「子どもの朝食の野菜摂取」の現状（子ども）

■朝食の摂取状況

朝食の摂取状況については、小学生、中学生ともに「毎日食べる」が最も多く、小学生 89.1%、中学生 85.8%でそれぞれ9割近くを占めています。

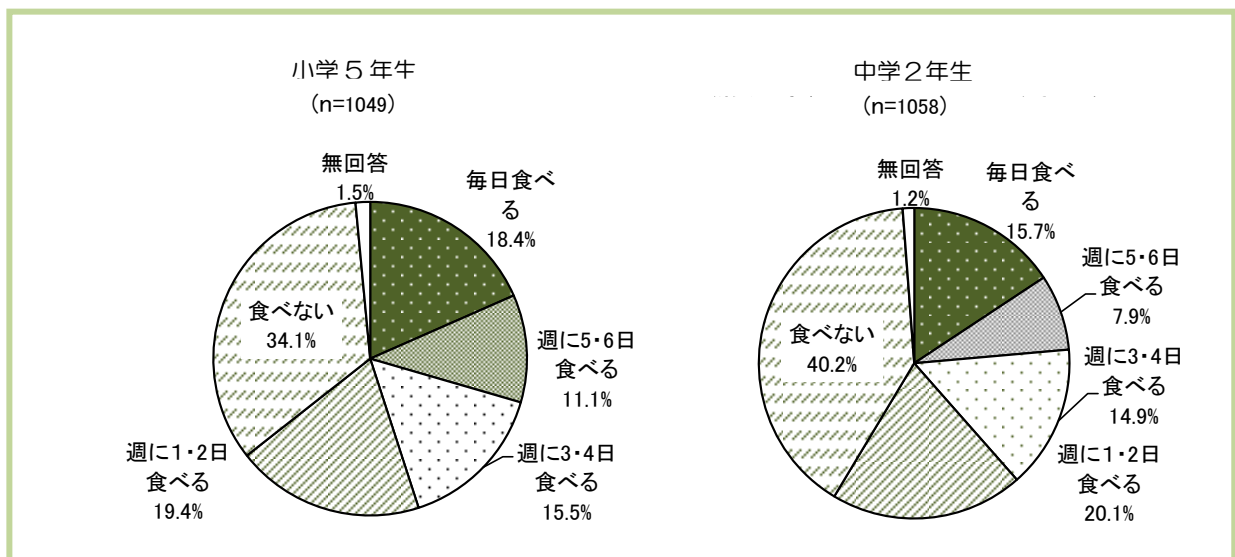
図 朝食の摂取状況



■朝食での野菜摂取状況

朝食に野菜を食べるかどうかについては、小学生、中学生ともに「食べない」が最も多く、小学生 34.1%、中学生 40.2%となっています。逆に「毎日食べる」という人は小学生 18.4%、中学生 15.7%となっています。

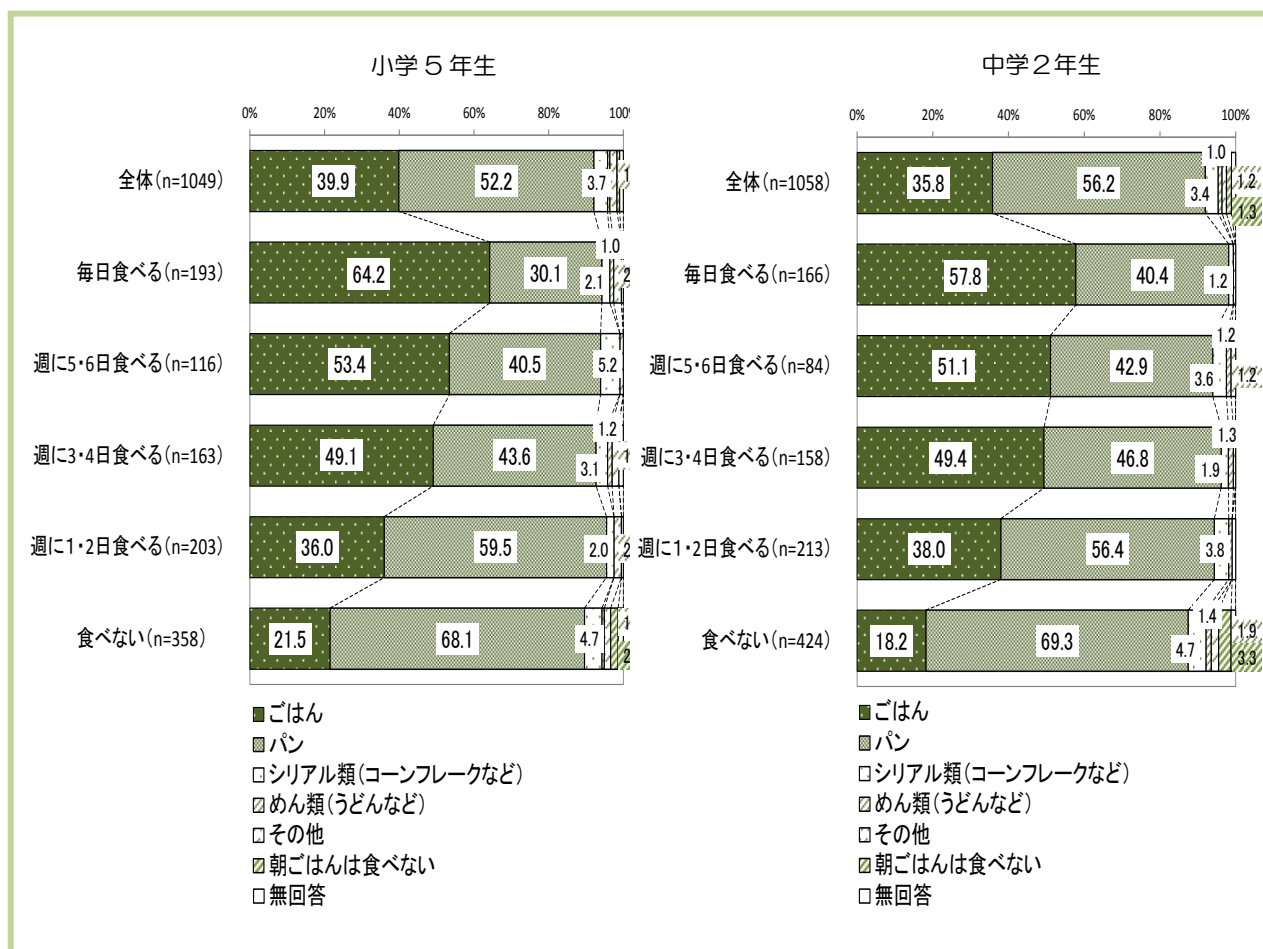
図 朝食での野菜摂取状況



■朝食によく食べるものと野菜摂取状況

朝食に野菜を食べるかどうか別に比較してみると、小学生、中学生ともに頻繁に野菜を食べる人ほど、朝食に「ごはん」をよく食べていることがわかります。

図 朝食に食べるものと野菜摂取状況





④ 「若い世代の朝食欠食」の現状（大人）

■年齢別の朝食摂取状況

朝食を食べない傾向がみられるのは、性別では男性、年齢別では20歳代、30歳代の若年層であることがわかります。

図 年齢別 朝食摂取状況

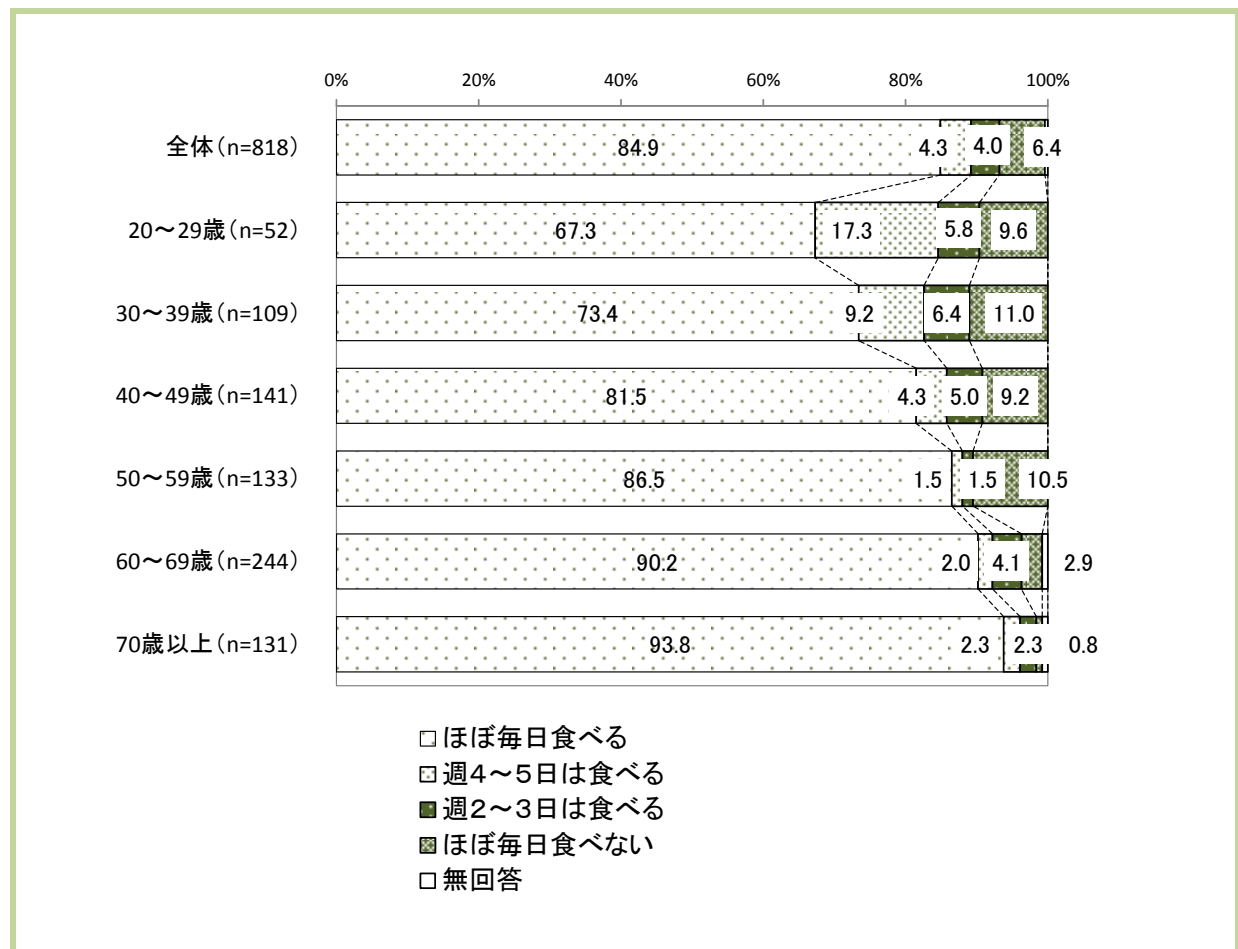
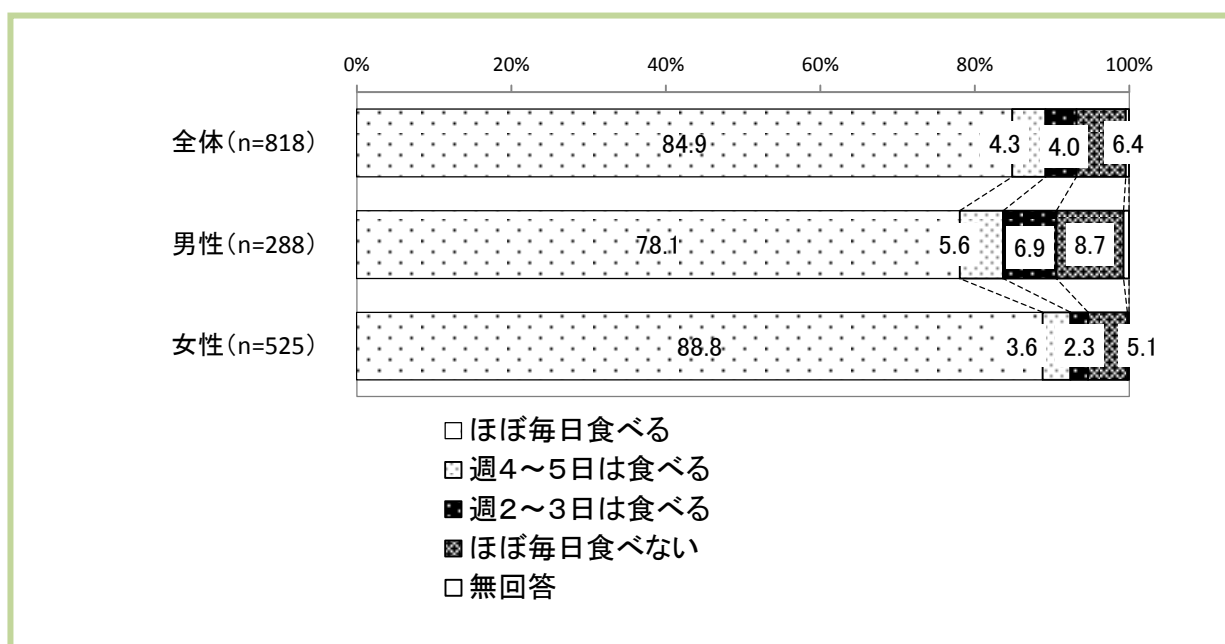


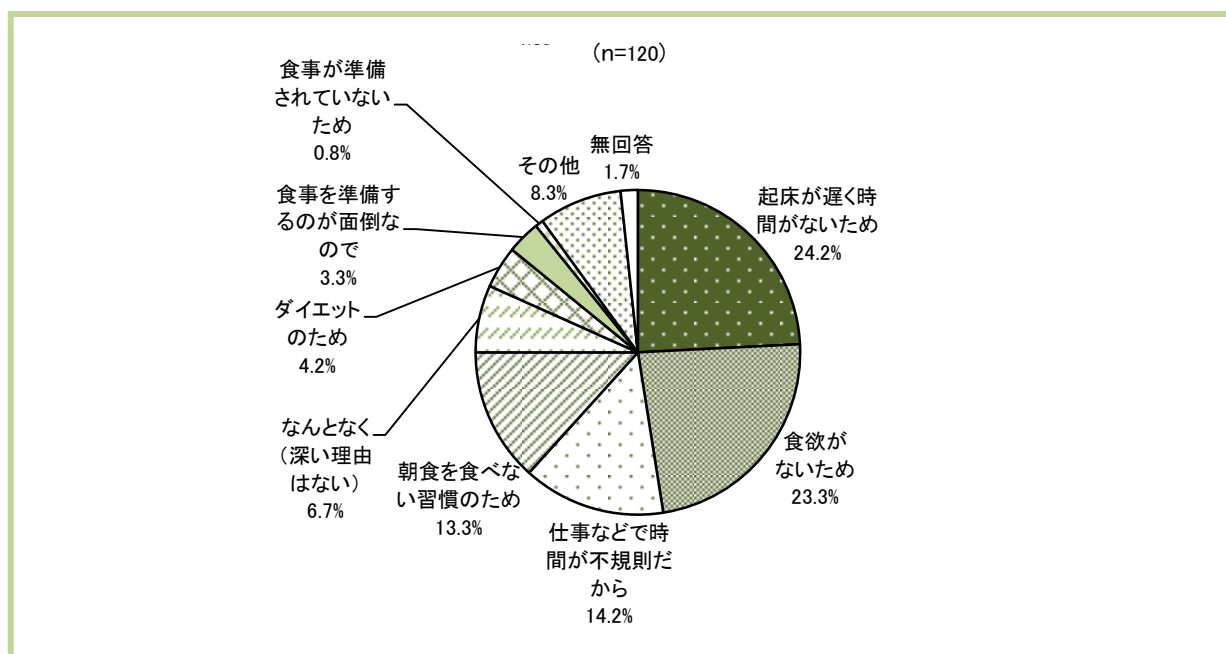
図 性別 朝食摂取状況



■朝食の欠食理由

- 「起床が遅く時間がないため」が24.2%で最も多く、次いで「食欲がないため」23.3%となっています。

図 朝食を欠食する理由



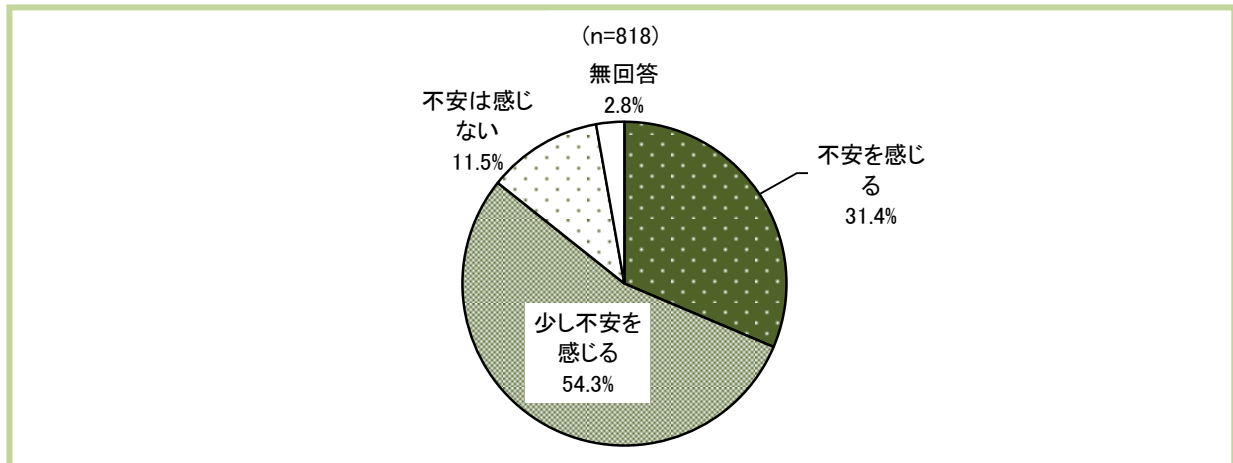


⑤ 「安全な食を選ぶ力を身につける」の現状（大人）

■食の安全性に対する不安

「不安を感じる」は31.4%、「少し不安を感じる」は54.3%で、合計85.7%がなんらかの不安を感じていることがわかります。

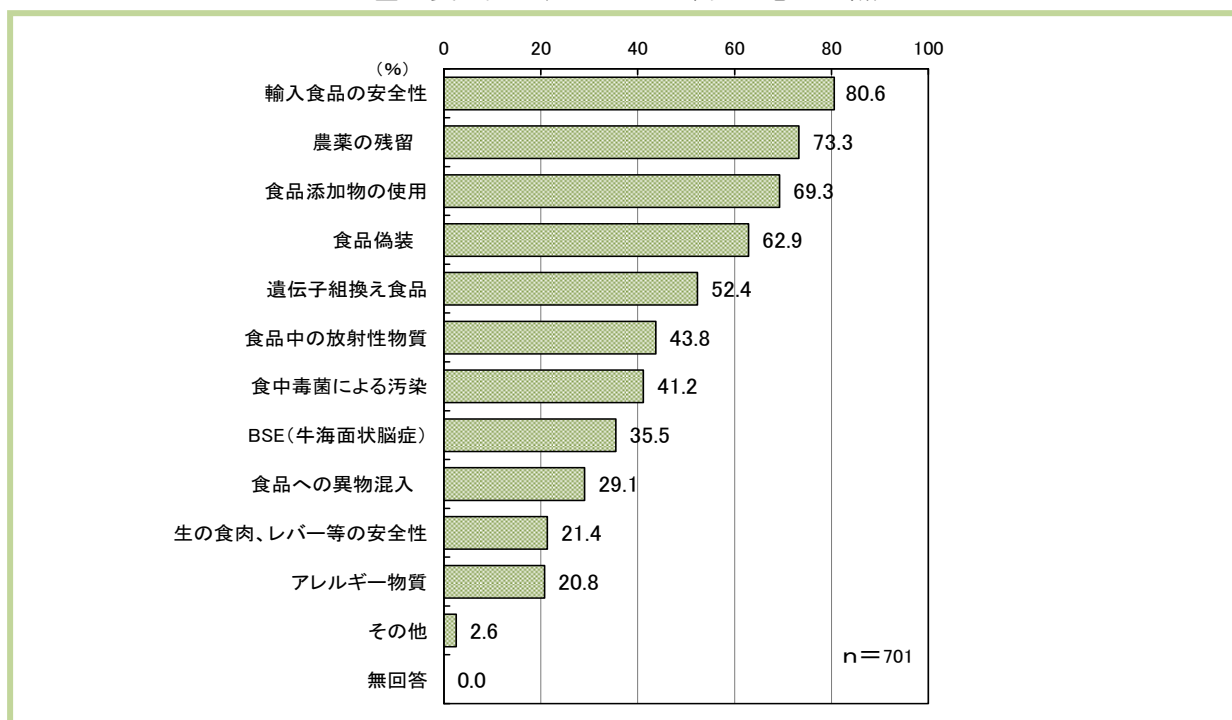
図 食の安全性について不安を感じるか



■食に対する不安を感じる点

「輸入食品の安全性」が80.6%で最も多く、次いで「農薬の残留」73.3%、「食品添加物の使用」69.3%、「食品偽装」62.9%、「遺伝子組換え食品」52.4%の順となっています。

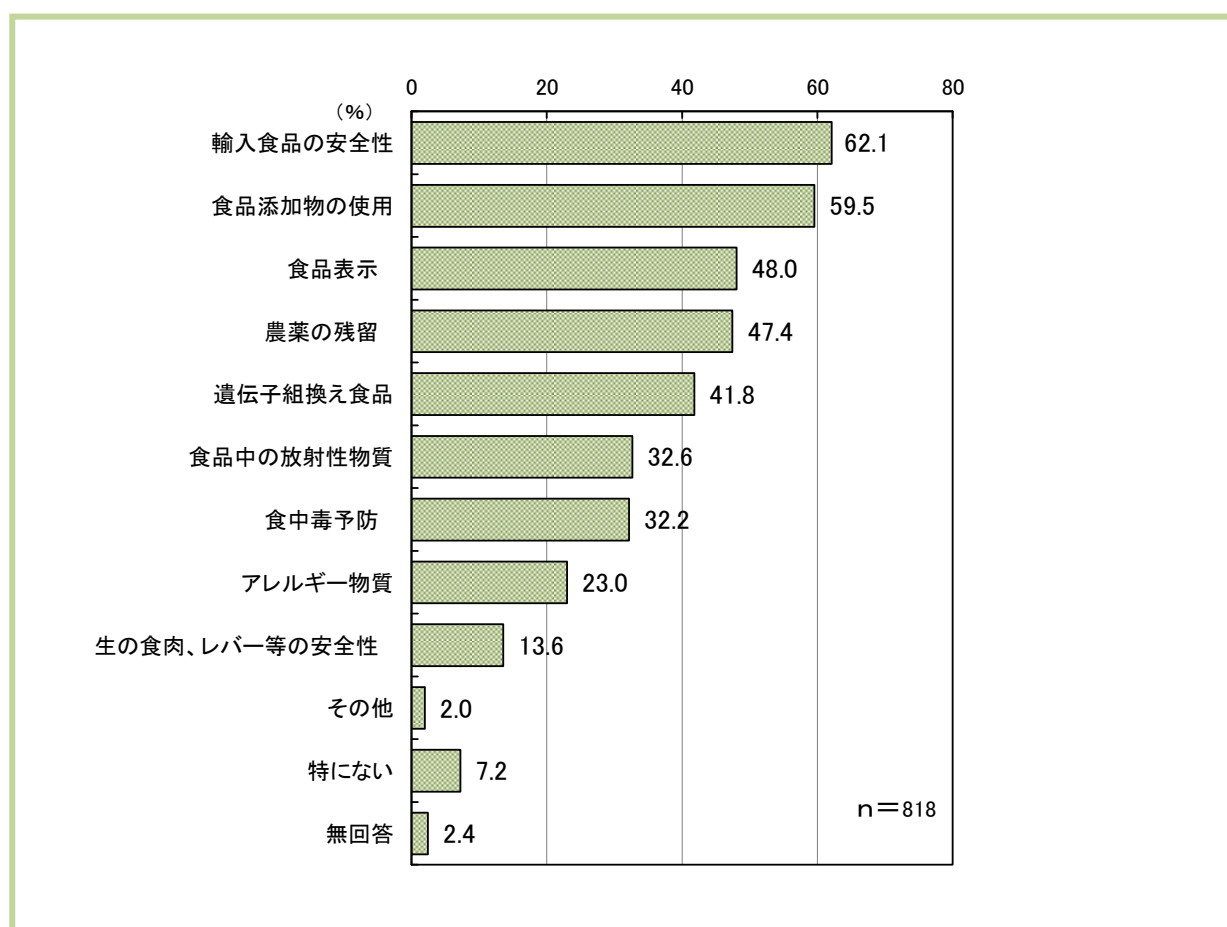
図 食の安全性について不安を感じる点



■食の安全性について身につけたい知識

「輸入食品の安全性」が 62.1%で最も高く、次いで「食品添加物の使用」59.5%となっています。また、「食品表示」48.0%、「農薬の残留」47.4%、「遺伝子組換え食品」41.8%についても4割以上の回答があり、関心が多岐にわたっていることがわかります。

図 食の安全性について身につけたい知識



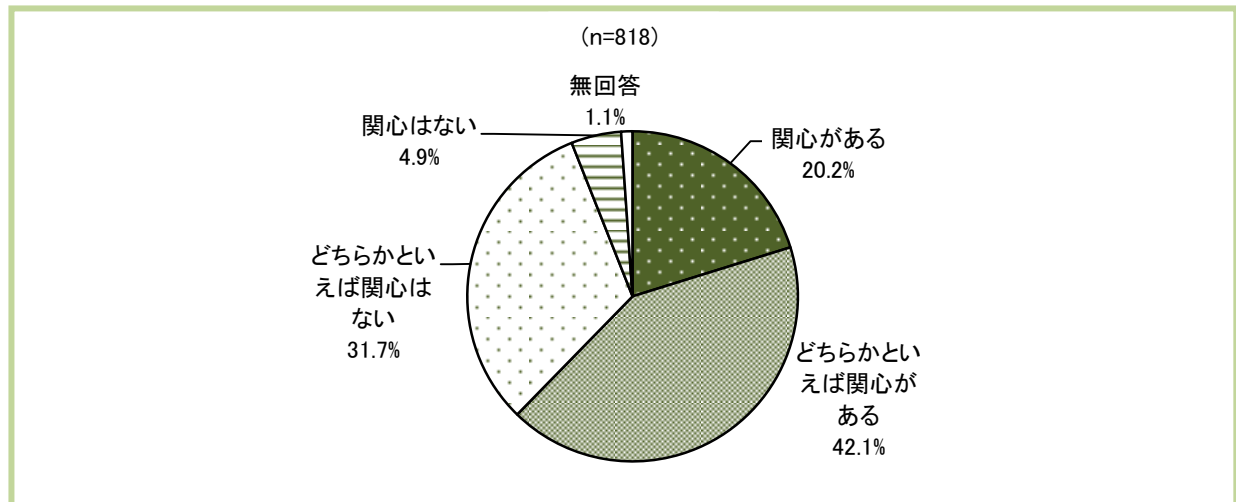


⑥ 「地域の伝統食・食文化を学ぶ」の現状（大人）

■食文化や郷土料理・伝統食への関心

「関心がある」は 20.2%、「どちらかといえば関心がある」42.1%で、合計 62.3%が関心をもっていることがわかります。

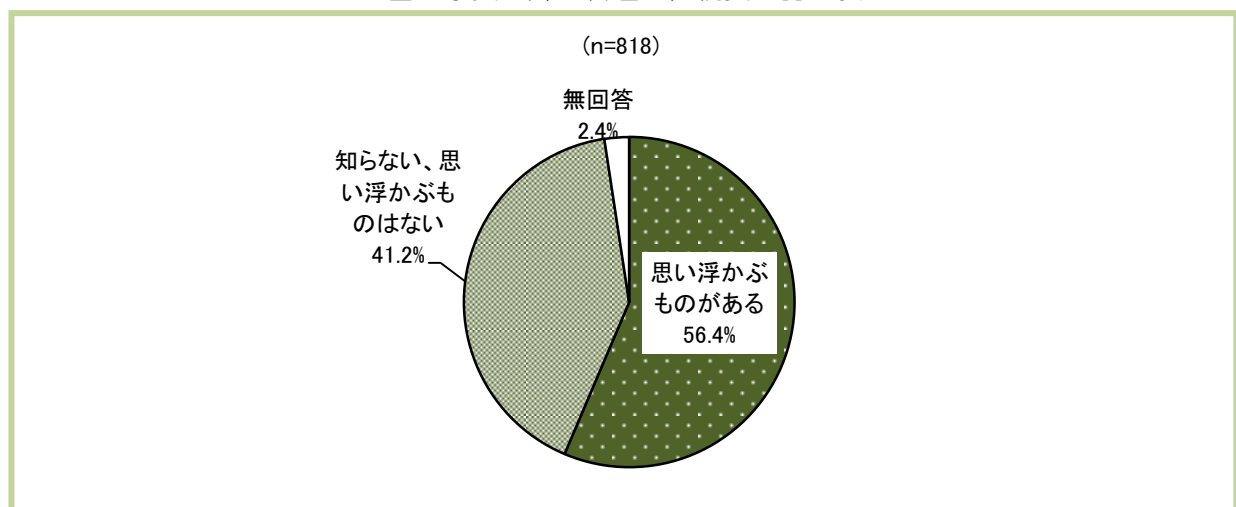
図 食文化や地域の郷土料理・伝統食への関心



■奈良の郷土料理・伝統食で思い浮かぶもの

- ・「思い浮かぶものがある」という人が 56.4%で過半数を占めますが、一方で「知らない、思い浮かぶものはない」という人も 41.2%あります。
- ・具体的に思い浮かぶ料理等の内訳については、「茶粥（大和茶粥等）」が最も多く、次いで「柿の葉寿司」、「奈良漬」、「あすか鍋」、「そうめん」の順となっています。

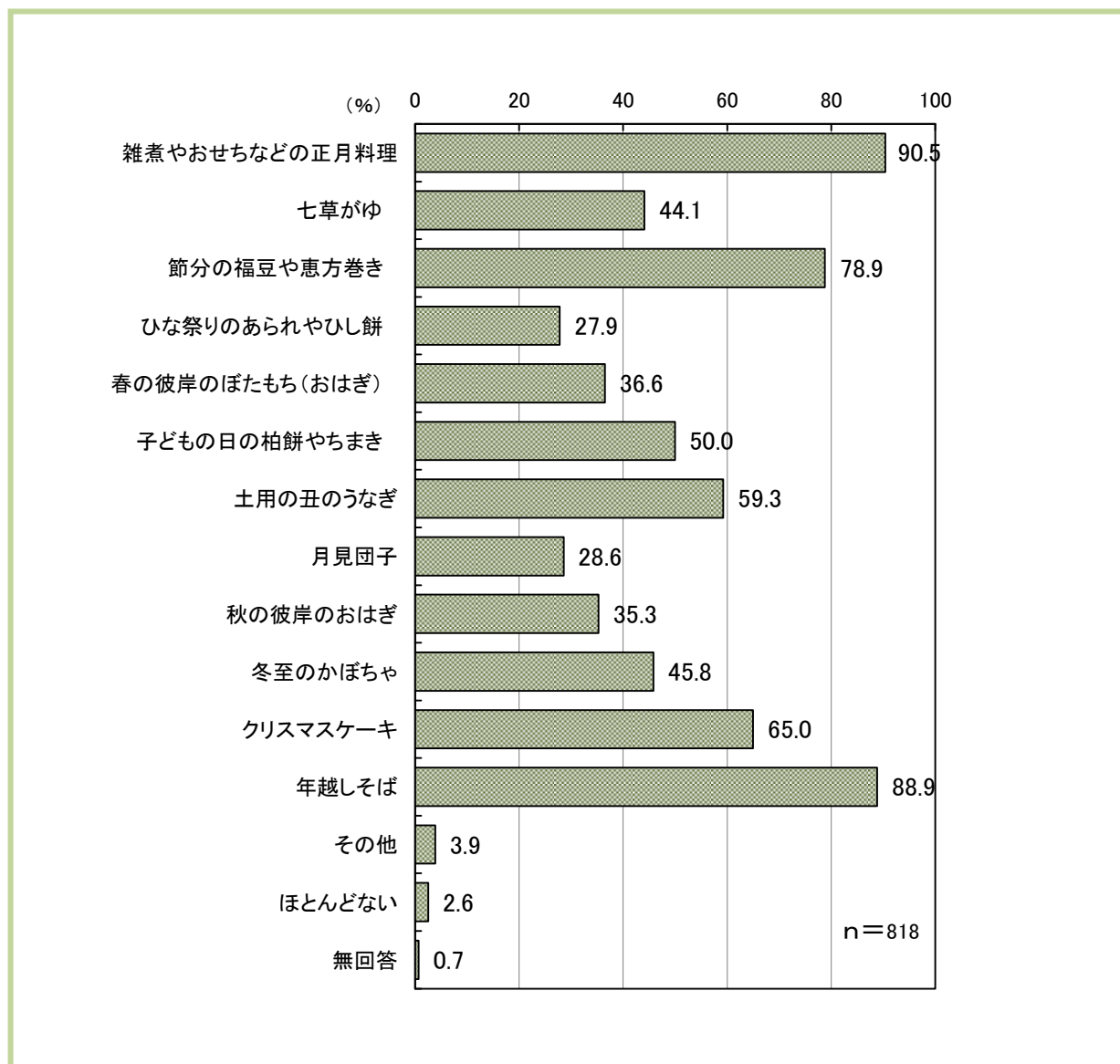
図 奈良の郷土料理・伝統食の認知度



■行事食を食べる習慣

「雑煮やおせちなどの正月料理」が 90.5%、「年越しそば」88.9%で、年末年始の行事食についてはほとんどの人が食べていることがわかります。次いで「節分の福豆や恵方巻き」についても 78.9%と非常に多くなっています。

図 家庭で食べる行事食



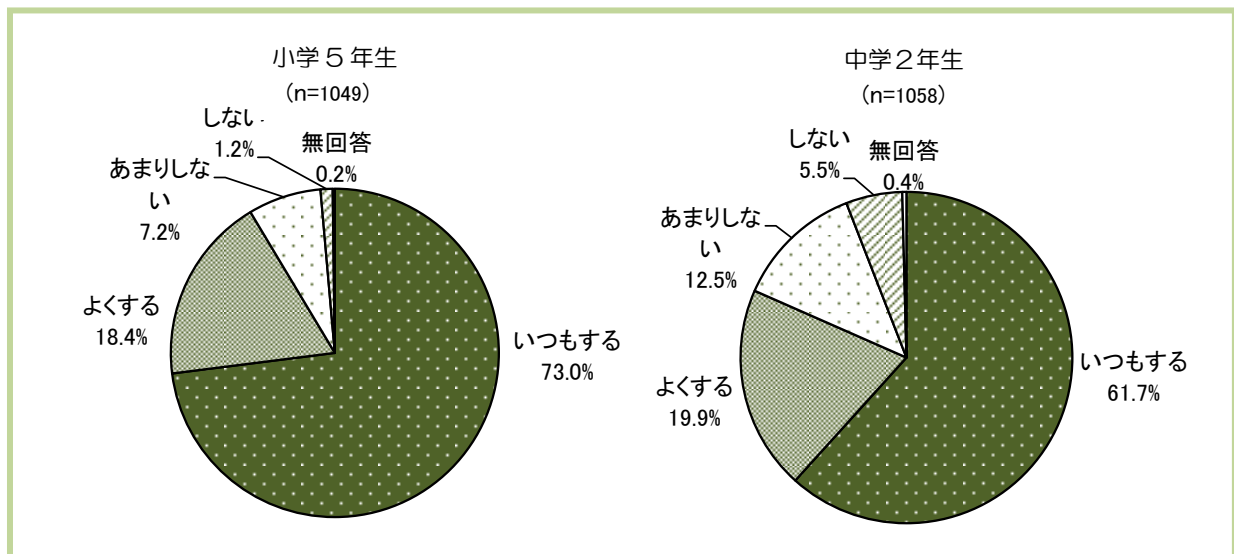


⑦「食に対する感謝の気持ちを次世代に伝える」の現状（子ども・大人）

■食事のあいさつ

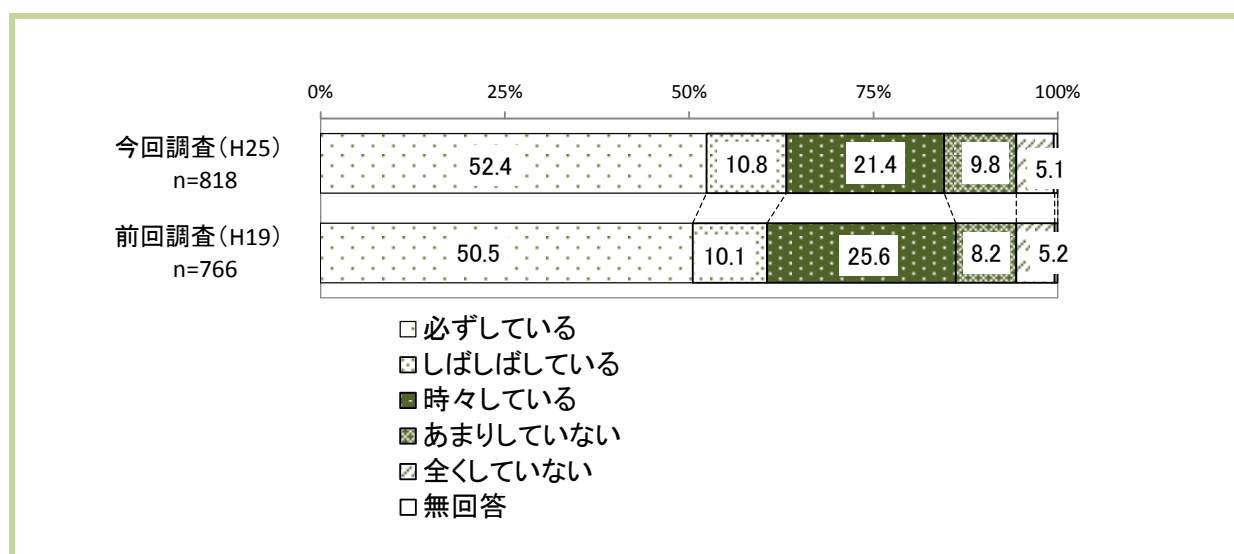
小学生、中学生ともに「いつもする」が最も多くなっていますが、小学生 73.0%、中学生 61.7%と、中学生は小学生より 11.3 ポイント低くなっています。一方、「あまりしない」や「しない」という回答は、小学生で約 1 割、中学生で 2 割みられます。

図 朝食での野菜摂取状況（子ども）



20 歳以上において、食事の際のあいさつを「必ずしている」という人は 52.4% となっています。

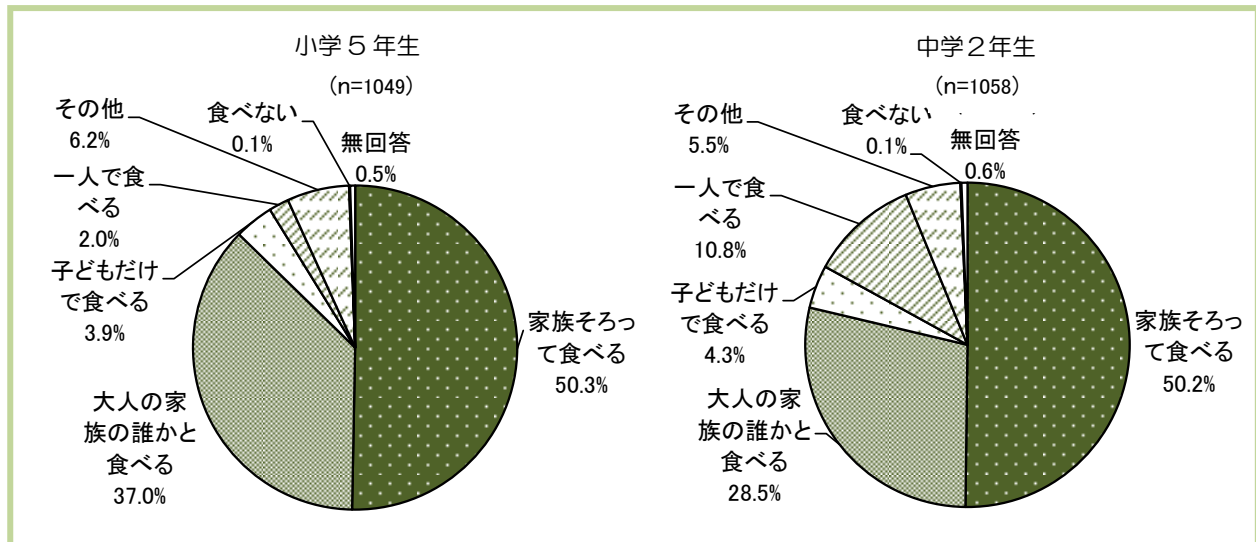
図 食事の際のあいさつ（大人）



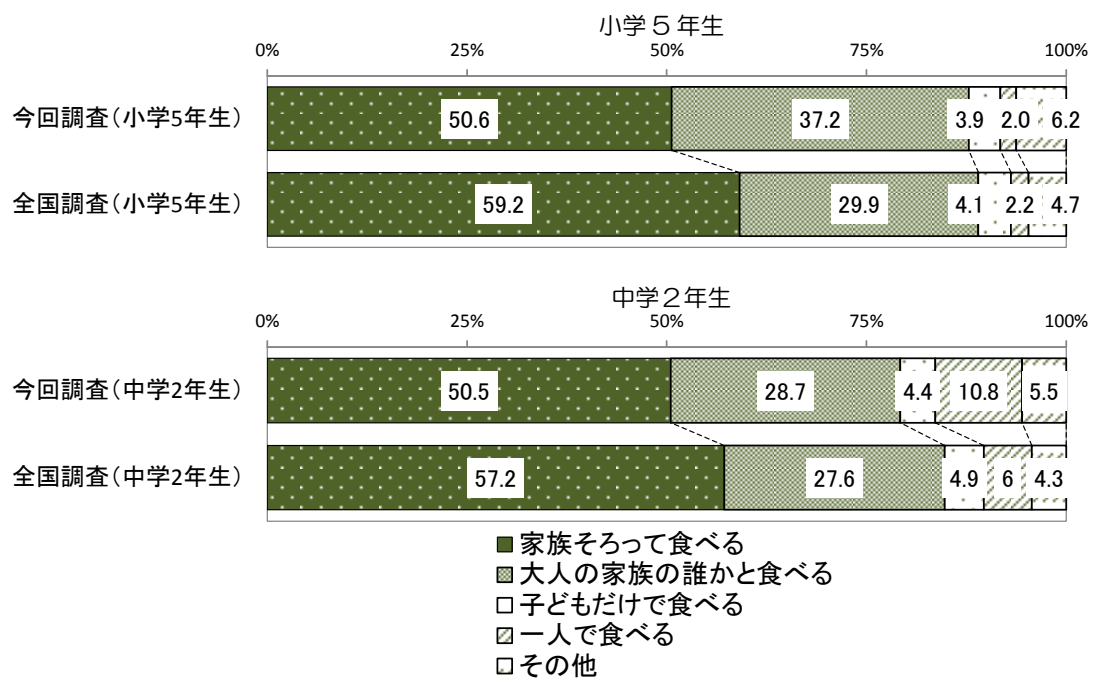
■共食の状況

- ・夕食は、小学生、中学生ともに「家族そろって食べる」が半数を占め、小学生 50.3%、中学生 50.2% となっています。一方、「一人で食べる」は小学生 2.0%、中学生 10.8%という結果でした。
- ・全国調査の結果と比較すると、小学生、中学生ともに「家族そろって食べる」への回答が全国値を下回っていることがわかります。

図 共食の状況（夕食）



(参考) 全国調査(※)との比較



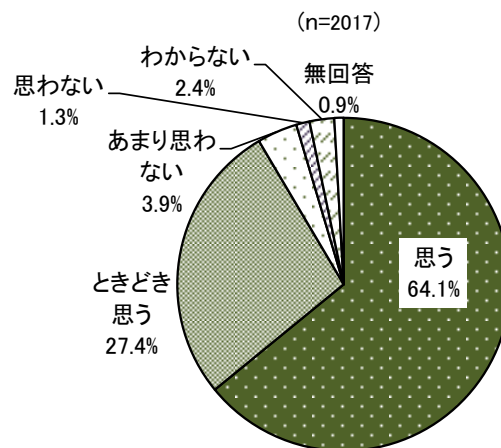
※全国調査との比較のため、「食べない」「無回答」を除いた回答者数を100%として集計
 全国調査…「児童生徒の食事状況等調査報告書(平成22年度)」日本スポーツ振興センター



■食べ残しをもったいないと思うか

小学生、中学生ともに「思う」が過半数を占め、小学生 63.1%、中学生 65.1%となっています。「ときどき思う」はそれぞれ約3割となっています。

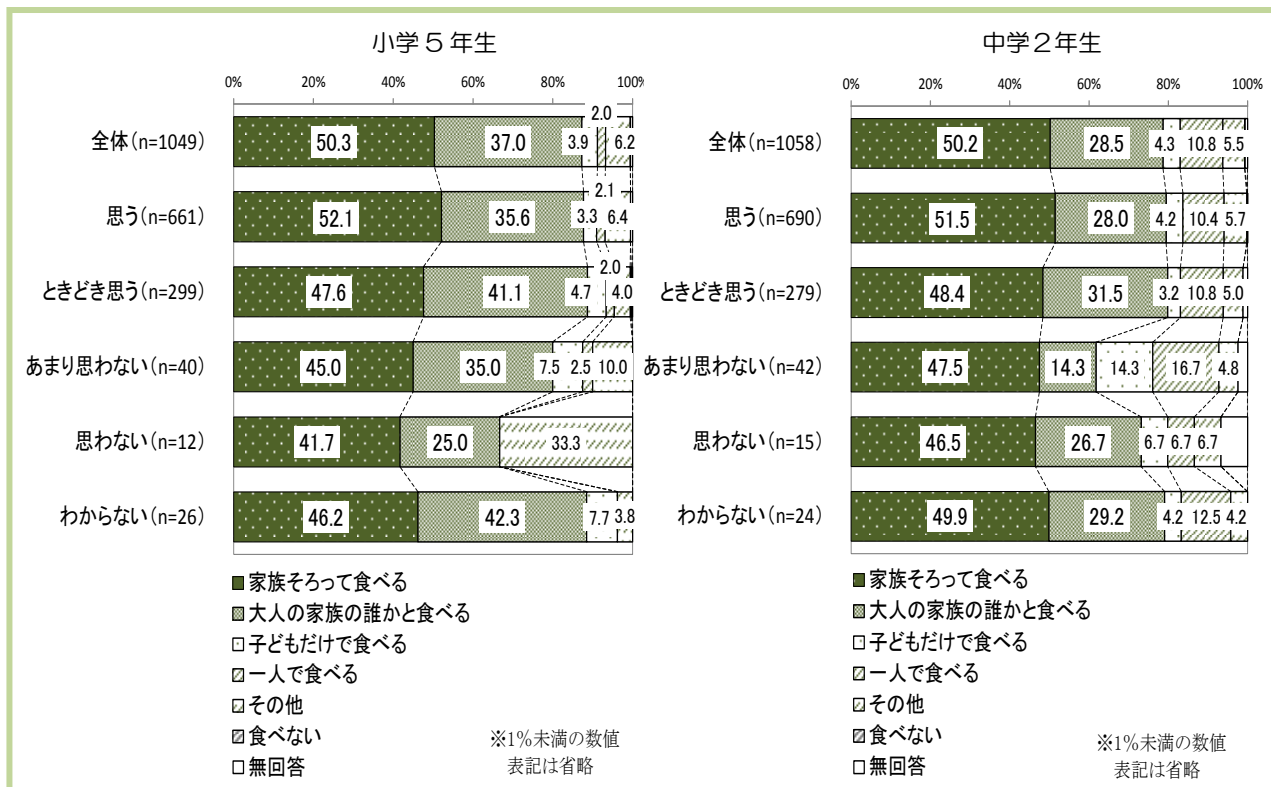
図 食べ残しをもったいないと思うか（子ども）



■共食の状況と食べ残しをもったいないと思うか

小学5年生については、大人と食べる方が「食べ残しをもったいないと思う」傾向が見られます。

図 「共食の状況」と「食べ残しをもったいないと思うか」の関係（子ども）





3. 第1次計画の評価、目標達成度

第1次計画で設定した目標の達成状況は下記のとおりです。

評価については、平成25年の値が目標値を達成したものは「○」、目標値は達成しなかったが改善がみられる、または高い数値を維持しているものは「△」、目標値を達成できず改善もみられないものは「×」としています。

食育推進運動の展開（全体）

項目	対象	策定時 (平成19年)	目標値	評価時 (平成25年)	評価
食育に関心を持っている人（関心がある・どちらかといえば関心がある）の割合	20歳以上	79.7%	90%以上	82.4%	△
食育を何らかの形で実践している人（積極的にしている・できるだけするようにしている）の割合	20歳以上	57.6%	70%以上	75.3% 規則正しい食生活をいつも心がける人	○

食育に関心を持っている人の割合は、目標値は達成できませんでしたが数値の上昇がみられます。一方、何らかの形で食育を実践している人は、「規則正しい食生活をいつも心がける人」で目標値を達成しました。

規則正しい食習慣を身につける

①毎日朝食をとろう

項目	対象	策定時 (平成19年)	目標値	評価時 (平成25年)	評価
朝食を毎日食べる児童・生徒の割合	小学5年生	89.6%	増やす	89.1%	△
	中学2年生	78.7%	83%以上	85.8%	○
朝食をほぼ毎日食べる人の割合	20歳以上	83.9%	85%以上	84.9%	△

朝食の摂取状況について、中学2年生では目標値を達成しました。小学5年生については、未達成ではありますが、奈良県（87.3%）と比較すると高い数値を維持しています。

また、20歳以上の朝食摂取は、目標値は達成できませんでしたが数値の上昇がみられます。これまで、子育て世代や高齢者を中心に取り組みを行ってきました。朝食欠食が多い若い世代に対して、重点的に啓発を行う必要があります。



「食」を選択する力を身につける

②バランスの取れた食事をしよう

項目	対象	策定時 (平成 19 年)	目標値	評価時 (平成 25 年)	評価
朝食・昼食・夕食のいずれにも主食・主菜・副菜がそろっている人の割合	20 歳以上	11.9%	20% 以上	11.6%	×

朝食・昼食・夕食のいずれにも主食・主菜・副菜がそろっている割合は、変化がみられず目標値に達成しませんでした。イベントや広報媒体による啓発を行ってきましたが、改善につながりませんでした。情報発信だけにとどまらず、望ましい食生活ができるような環境づくりをする必要があります。

③食の安全性を見極めよう

項目	対象	策定時 (平成 19 年)	目標値	評価時 (平成 25 年)	評価
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合	20 歳以上	現状値なし	60% 以上	67.7% 十分ある・ある程度ある人	○

食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている市民の割合は、目標値を達成しました。近年、様々な食の安全に関する問題が発生したため、市民も高い関心を持っていることが伺えます。

食文化を通じて豊かな心を育てる

④食に対する感謝の気持ちを大切にしよう

項目	対象	策定時 (平成 19 年)	目標値	評価時 (平成 25 年)	評価
食事のあいさつをする（いつもする・よくする）児童・生徒の割合	小学 5 年生	88.1%	増やす	91.4%	○
	中学 2 年生	70.0%	増やす	81.6%	○
食事のあいさつをする（必ずしている・しばしばしている・時々している）人の割合	20 歳以上	86.2%	増やす	84.6%	×

食事のあいさつをする児童・生徒の割合は増加し、目標値を達成しました。学校における食育活動が進められたことにより、児童・生徒に食事のあいさつが身についたことが伺えます。しかし、20 歳以上の人が食事のあいさつをしている割合は減少しており、朝食摂取と同様、若い世代に対する働きかけが重要です。



4. 奈良市食育行政事業

	事業	内容
親と子の食育推進	食育に関する講座の実施	地域子育て支援センター・つどいの広場・子育てスポットすくすく広場・子育てスポットにおいて食育に関する講座を実施する。
	公民館等における料理教室や食に関する講座の実施	公民館事業としての料理教室などを通じ、参加者に食への関心を深めていただくとともに、健全な食生活への取組みを啓発する。
	各種健康づくり教室の実施	妊婦・乳幼児・成人を対象に各種健康教室において、栄養・食生活に関する知識と情報を提供する。
	乳幼児健康診査時栄養指導の実施	成長過程で生じる食に関する問題や個々の不安を解消し、正しい食習慣の確立を支援するため、個別栄養相談を実施する。発達時期に合わせた栄養・食生活情報を提供する。
保育所・幼稚園での食育推進	保育における食育推進	食育指導の目標を設定し、保育所及び認定こども園における食育の推進を図る。
		食に関する指導計画を作成し、望ましい食習慣を身につける保育を展開する。
	P T A、保護者会との連携による研修会の開催	P T Aや保護者会と連携して研修会を開催し、家庭での適切な食習慣の実践を支援する。
	保育所職員研修	職員を対象にした研修により必要な知識や情報を習得するとともに各園の取り組みについて情報共有を行い、各職員の専門性を活かした食育を実践する。
	保育所給食を通じた食育啓発	保護者に配布する保育所給食献立表や園だよりで食事バランスや食文化等の食育を啓発する。
	米飯給食の実施	米飯給食などを通じて、栄養バランスのとれた日本型食生活を啓発する。
	保育所における行事食の実施	日本の伝統的な食文化や行事食を給食に取り入れ、食体験を進める。
学校での食育推進	菜園活動体験保育及びクッキング保育の実施	園庭などで栽培収穫した野菜やいも等の食材を使い、園児が調理する楽しさや食物に感謝しながら食べる喜びを味わう保育を行う。
	学校における食育推進	学校において、食育推進委員会及び食育推進部を設置するなど、組織的な指導体制の整備を推進する。
	教科指導における食育推進	学校給食や各教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間などで、食についての理解を深める授業を展開する。
	栄養教諭や学校栄養職員などを中心とした食育推進	栄養教諭や学校栄養職員について職場での重要性を啓発し、栄養教諭や学校栄養職員を中心に児童生徒や教職員、給食調理員などが一体となって食育を推進する。
	P T A、保護者会との連携による研修会の開催	P T Aや保護者会と連携して研修会を開催し、家庭での適切な食習慣の実践を支援する。
学校での食育推進	食育教育の理解や普及、啓発を目的とした授業参観、懇談会の実施	家庭と協力し食育指導を進めるために、食育に関する授業参観、懇談会や給食試食会の開催を推進する。

計画の目標との関連						担当部署
①バランスのとれた規則正しい食生活をしよう	②子どもの朝食には野菜を増やそう	③若い世代の朝食欠食をなくそう	④安全な食を選ぶ力を身につけよう	⑤地域の伝統食・食文化を学び次世代に伝えよう	⑥食に対する感謝の気持ちを大切にしよう	
○	○	○				子ども育成課
○			○	○	○	生涯学習課
○	○	○				健康増進課
○	○	○				
○	○		○	○	○	こども園推進課
○	○		○	○	○	保育所、認定こども園
○	○	○	○	○	○	こども園推進課 保育所、認定こども園
○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	
○				○	○	
○				○	○	
○			○	○	○	保育所、認定こども園
○	○	○	○	○	○	学校教育課 小中高等学校
○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	保健給食課 学校教育課 小中高等学校
○	○	○	○	○	○	学校教育課、小中学校
○	○	○	○	○	○	保健給食課 学校教育課 小中学校

	事業	内容
学校での食育推進	職員研修	食に関する指導の公開授業及び研究協議、講演会などを行い、食育指導に関する教職員の指導力向上に努める。
	指導主事による食育指導への指導助言	学校・幼稚園の要請に応じ、指導主事が食育指導の改善、充実、発展のために指導助言を行う。
	地元食材を使用した学校給食の実施	新鮮な食材の確保と地域理解（自然、食文化、産業等の理解）を深めるために、学校給食における地元産の農産物及び加工品の使用を推進する。
	米飯給食の実施	米飯給食などを通じて、栄養バランスのとれた日本型食生活を啓発する。
	給食だよりを通じた食育啓発	保護者などに対して望ましい食習慣や健全な食生活を啓発するために、学校給食献立表、食育に関する啓発記事を掲載した給食だよりの配布に努める。
生涯を通じての食育推進	「食育の日」、「食育月間」の普及啓発	「食育の日」、「食育月間」に関する啓発記事をホームページ・ならしみんだよりに掲載するなどにより食育の周知を行う。
	特定給食施設指導	健康増進法に基づく特定給食施設などの施設管理者及び給食関係者に対し栄養改善などの指導に努める。
	食育推進イベントの開催	食育の様々な分野を体験できるイベントを関係団体と協働で行い、啓発をする。
	地産地消推進のためのイベント開催	新鮮な食材の確保と地域理解（自然、食文化、産業等の理解）を深めるために、イベントなどを通じて地元産の農産物及び加工品の使用を推進する。
	公民館等における料理教室や食に関する講座の実施（再掲）	公民館事業としての料理教室などを通じ、参加者に食への関心を深めていただくとともに、健全な食生活への取組みを啓発する。
	朝食を中心とした生活習慣に関する情報の発信	生活習慣の改善などや家庭における健康づくりをホームページ・ならしみんだより・リーフレット等による情報発信する。
	各種健康づくり教室の実施（再掲）	妊婦・乳幼児・成人を対象に各種健康教室において、栄養・食生活に関する知識と情報を提供する。
	食生活改善推進員支援	食育推進のため、食に関する正しい知識をより多くの人に普及する体制の充実をめざして、食生活改善推進員対象の研修会や活動に対する専門的アドバイスなどを行う。
	食の安全・安心に関する情報提供	食品のリスクコミュニケーションに関する説明会などを実施し、食品の安全性に関する情報の提供を行う。

計画の目標との関連						担当部署
①バランスのとれた規則正しい食生活をしよう	②子どもの朝食には野菜を増やそう	③若い世代の朝食欠食をなくそう	④安全な食を選ぶ力を身につけよう	⑤地域の伝統食・食文化を学び次世代に伝えよう	⑥食に対する感謝の気持ちを大切にしよう	
○	○	○	○	○	○	学校教育課
○	○	○	○	○	○	
			○	○	○	保健給食課 小中学校
○				○	○	
○	○	○	○	○	○	保健給食課
○	○	○	○	○	○	保健総務課
○	○	○	○	○	○	
○	○	○	○	○	○	
					○	農林課
○			○	○	○	生涯学習課
○	○	○				健康増進課
○	○	○				
○	○	○				
			○			生活衛生課

おいしく食べて豊かな心
イキイキ元気奈良市民

第 2 次奈良市食育推進計画

発行年月：平成 26 年 4 月
発行：奈良市保健所 保健総務課
〒630-8122 奈良市三条本町 13 番 1 号
TEL：(0742) 93-8392 FAX：(0742) 34-2482

