

## 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。

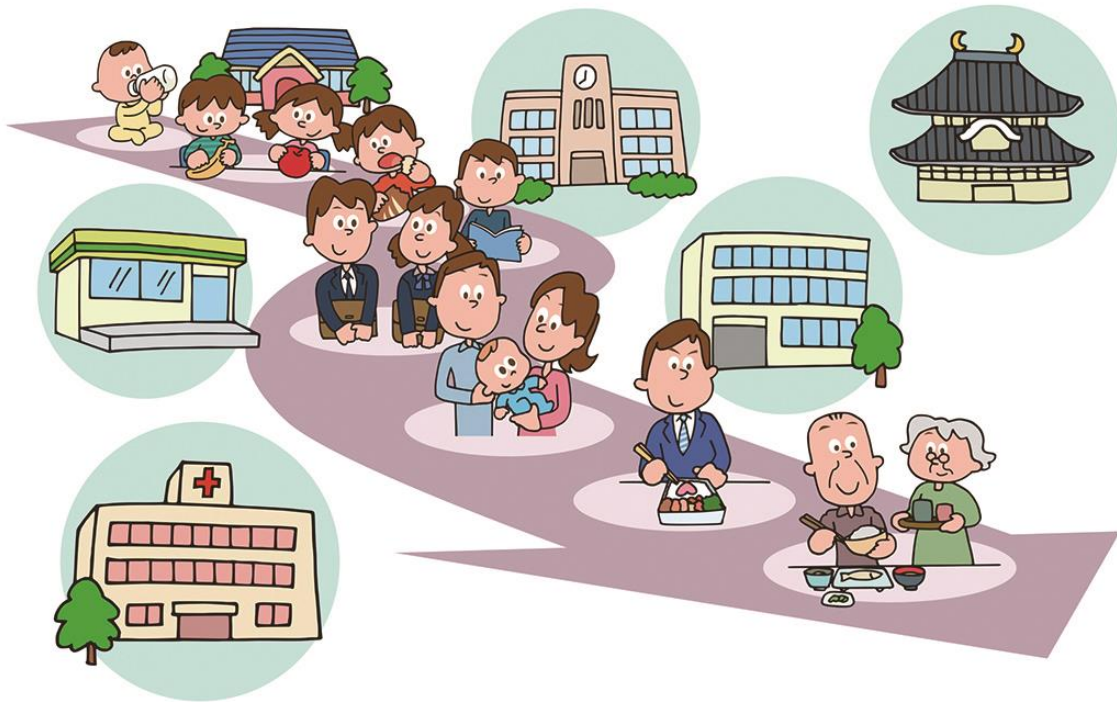


## 2. 食でつながる「ひと」と「まち」

### 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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• いろいろな種類のもを食べる</li> <li>• 規則正しい食生活を身につけはじめる</li> <li>• 自分の体への関心を持てるようになる</li> <li>• 毎日朝食をとる</li> <li>• しっかりよくかんで食べる習慣をつける</li> <li>• 正しい歯みがきの方法を身につける</li> </ul>
学童期 (6～12歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 望ましい食事や栄養のとり方を身につける</li> <li>• 野菜を取り入れたバランスのよい朝食をとる</li> <li>• 自分の体と食との関わりを知る</li> <li>• 食の幅を広げる</li> <li>• 自分で料理する力を身につけはじめる</li> <li>• しっかりよくかんで食べる習慣をつける</li> <li>• 歯みがきの習慣をつける</li> </ul>
思春期 (13～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自分にあつた食生活を考え実践できる</li> <li>• 食の自立に向けて必要な調理技術を身につける</li> </ul>
青年期・ 壮年期 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食習慣を振り返り、健康を意識した食生活を実践する</li> <li>• 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</li> <li>• 食の安全に関する知識を持ち、食生活に生かす</li> </ul>
中年期 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 歯周病の予防を心がける</li> </ul>
高齢期 (65歳～)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体調にあつた食事をとる</li> <li>• 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</li> <li>• 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</li> </ul>

#### 保護者ができること

- 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

## 豊かな心をはぐくむ

	保護者ができること
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べることを楽しむ</li> <li>• 食への興味や関心を持ち始める</li> <li>• 「いただきます」「ごちそうさま」をいう</li> <li>• 食事のマナーを身につけ始める</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> <li>• 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</li> <li>• 奈良の食文化を知り、次世代に伝える</li> <li>• 食を通じて、あらゆる命の尊さを伝える</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食べ物を大事にし、食に関わる人たちに感謝する</li> <li>• 食事づくりに積極的に参加する</li> <li>• 食を通じたコミュニケーションができる</li> <li>• 食材の旬によって四季を感じる事ができる</li> <li>• 奈良の郷土料理を知る</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食に関する知識や食文化への理解を深める</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 食の知識や奈良の食文化を次世代に伝える</li> <li>• 食を楽しみ、積極的に共食の場に参加する</li> </ul>	

※ 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%	75%以上
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作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。

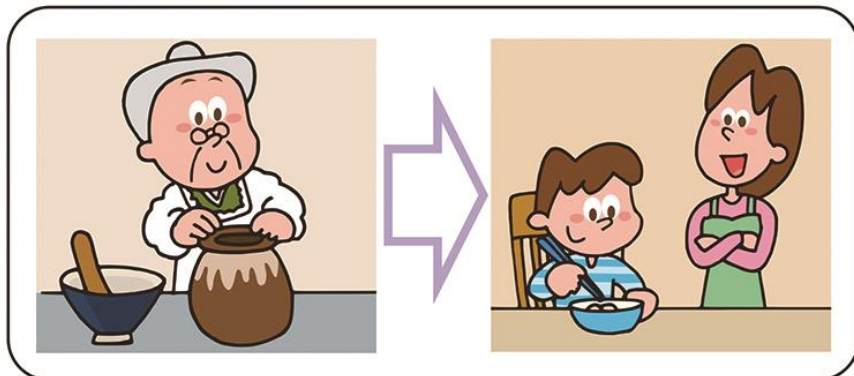
そこで、古都奈良の食文化資源を活用し、多くの市民に奈良の伝統的な食文化を体験してもらい、地域と食に対する関心を高めることを目指します。

## (2) 思いを伝える取り組み 一熱く一

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・・・

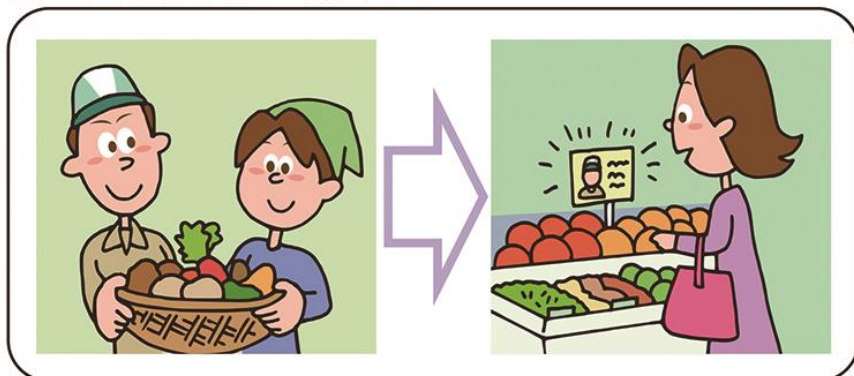
大人から子どもたちへ



#### 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

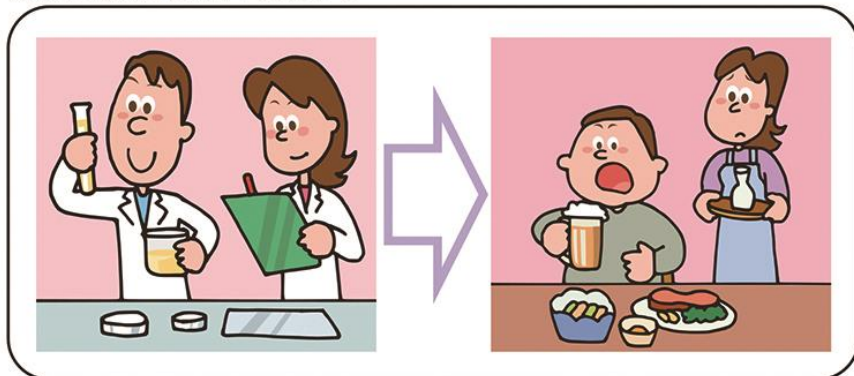
生産者・食品事業者から消費者へ



#### 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 一広く一

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見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。

