

おいしく食べて豊かな心

いきいき元気 奈良市民

第2次奈良市食育推進計画

概要版



奈良市

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。

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

6つの目標

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ことが大切です。主食、主菜、副菜(*)をバランスよく、規則正しく食べましょう。

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。

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。命をありがたいていただけると、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。

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
感謝の心

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。

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。

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。

※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

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～

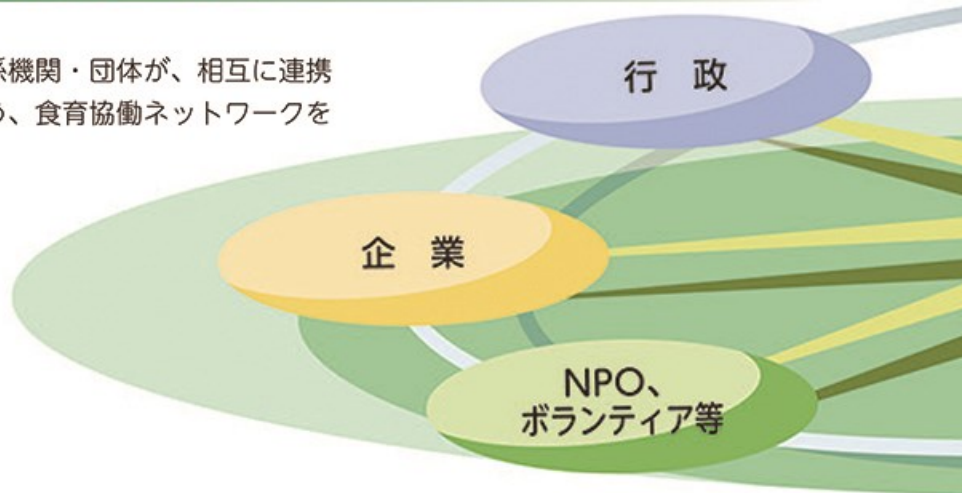
人は自分ひとりだけの力では生きていくことはできません。「食」について考えるとそのことがよくわかるのではないのでしょうか。自然の恵みと様々な人の力によって、毎日の食事は成り立っています。市民一人ひとりが食育を実践するためには、「食」に関わるすべての人たちが「食」について深く考え、それぞれの役割を果たすことが大切です。人と人のつながりのなかで食育をすすめていける、そんなまちづくりを目指します。



◆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	
<p>(0～5歳) 乳幼児期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>保護者ができること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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
<p>(6～12歳) 学童期</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	
<p>思春期 (13～19歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	
<p>青年期・壮年期 (20～39歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	
<p>中年期 (40～64歳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	
<p>高齢期 (65歳～)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 	

本計画では、食育の推進において、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めざします。



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



- ・ 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

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
- ・ 食べ物の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

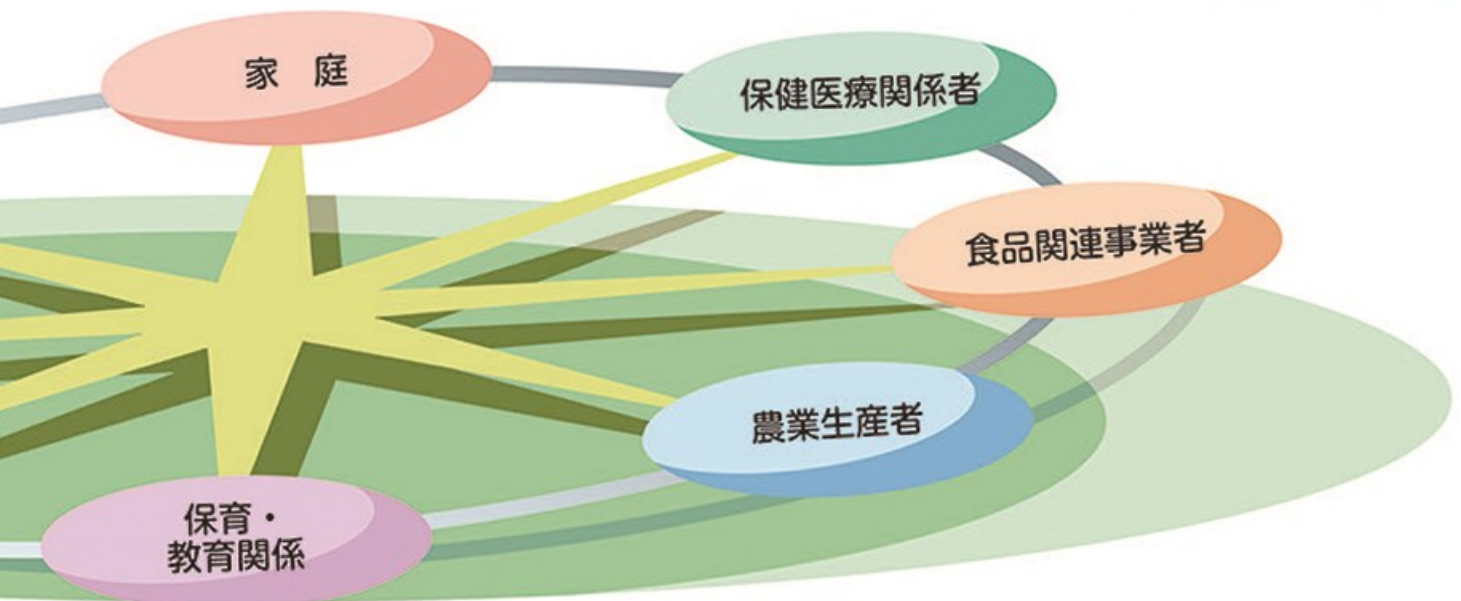
- ・ 簡単で手軽な食生活に偏らず、食の楽しみ方を自ら考え、食を楽しむ機会を増やす

- ・ 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
- ・ 食を楽しみ、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。



みんなですすめる取り組み

1 **実感して**
もらう取り組み
— 深く —

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。

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。

3 **知って**
もらう取り組み
— 広く —

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。

思いを伝える取り組み 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



奈良市の食育行政事業

親と子の食育推進

食育に関する講座の実施
公民館等における料理教室や食に関する講座の実施
各種健康づくり教室の実施
乳幼児健康診査時栄養指導の実施

保育所・幼稚園での食育推進

保育における食育推進
PTA、保護者会との連携による研修会の開催
保育所職員研修
保育所給食を通じた食育啓発
米飯給食の実施
保育所における行事食の実施
菜園活動体験保育及びフッキング保育の実施

学校での食育推進

学校における食育推進
教科指導における食育推進
栄養教諭や学校栄養職員などを中心とした食育推進
PTA、保護者会との連携による研修会の開催
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
職員研修
指導主事による食育指導への指導助言
地元食材を使用した学校給食の実施
米飯給食の実施
給食だよりを通じた食育啓発

生涯を通じての食育推進

「食育の日」、「食育月間」の普及啓発
特定給食施設指導
食育推進イベントの開催
地産地消推進のためのイベント開催
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）
朝食を中心とした生活習慣に関する情報の発信
各種健康づくり教室の実施（再掲）
食生活改善推進員支援
食の安全・安心に関する情報提供



第2次奈良市食育推進計画の目標値

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	

第2次奈良市食育推進計画 概要版

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

URL：www.city.nara.lg.jp

※「奈良市食育ひろば」で検索