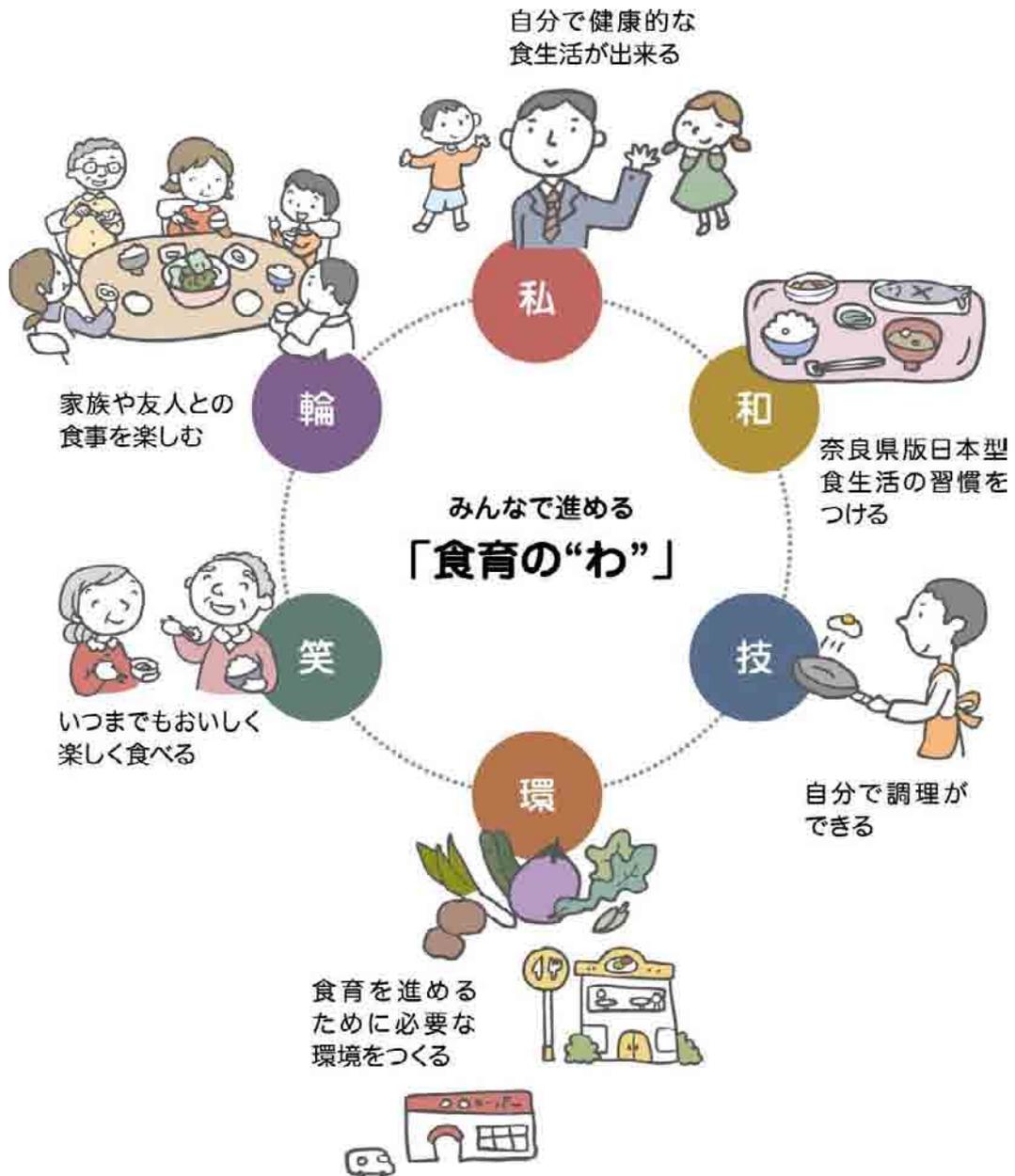


第2期 奈良県食育推進計画



平成24年3月
奈良県

はじめに

「食」は命の源であり、私たちが生活していく上で欠かせないものです。

このため、県民一人ひとりが、食に関する知識と食を選択する力を身につけ、生涯にわたって健全な食生活を実践することが必要です。「食育」はその基礎となるものであり、奈良県が目指す日本一の健康長寿県を実現するには、「食育」「体育」「健診」が重要であると考えています。

本県では、平成19年3月に「奈良県食育推進計画」を策定し、市町村をはじめ関係者・関係団体が連携し、県民に対する様々な食育の取り組みにより、その理解と周知に努めてまいりました。しかしながら、依然として若い世代における朝食欠食や栄養の偏り、壮年期以降の生活習慣病の増加など健康課題が顕在しています。また、地域、学校、家庭での食育の機会の充実や広く県民に対する適切な食育情報の提供も必要です。

県ではこれらの状況を踏まえ、食育のより一層の推進を図るため「第2期 奈良県食育推進計画」を策定しました。今回の計画では、特に「県民の健康づくり」に焦点をあて、「食育により健康な心身をつくり健康長寿をめざす」ことを基本目標としました。そして「家庭の場を重視した取り組み」「子どもへの食の働きかけの徹底」「ライフステージに応じた健康食生活の提案」という3つの基本的な考え方にたって、より分かり易い目標を設定し、効果的な施策展開を図ってまいります。

食育の推進には、住民に身近な市町村の果たす役割が重要であり、今後、県内全市町村で食育推進計画を策定していただくことを目指しています。地域、学校、家庭及び関係者・関係団体と行政が一体となって、「奈良らしい食育」を進めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

平成24年3月

奈良県知事 荒井 正吾

目次

はじめに

第1章：計画の基本事項

- 1 計画策定の趣旨..... 1
- 2 計画の位置づけ・期間..... 2

第2章：奈良県の食育に関する課題

- 1 奈良県の食育に関する課題..... 3

第3章：奈良県が目指す食育

- 1 基本理念..... 4
- 2 基本目標..... 4
- 3 基本的な考え方..... 4

第4章：食育推進の取り組み

- 1 施策展開の3つの方向と施策領域..... 5
- 2 取り組みイメージ..... 6
- 3 ライフステージに応じて進める食育..... 7
- 4 生涯を通じて進める食育..... 13
- 5 食育を進める環境づくり..... 16
- 6 施策体系と指標..... 19
- 7 食育推進の具体的な対策..... 22

第5章：計画の推進に向けて

- 1 各主体の役割..... 33
- 2 計画の推進体制..... 34
- 3 計画の進行管理..... 34

資料編

- 1 県民の食育に係る現状..... 資料 1
- 2 現行計画における数値目標の達成状況..... 資料 13
- 3 用語解説..... 資料 14
- 4 第2期 奈良県食育推進計画の策定経過..... 資料 18
- 5 奈良県食育推進会議条例..... 資料 19
- 6 奈良県食育推進会議委員名簿..... 資料 20
- 7 奈良県及び食育推進会議委員の所属団体が作成している普及啓発資料..... 資料 21

第1章：計画の基本事項

1 計画策定の趣旨

本県では食育基本法に基づき、平成19年3月に「奈良県食育推進計画」（第1期計画）を策定し、市町村をはじめ関係者が連携し県民に対する食育の取り組みを進めてきました。

第1期計画では「食を通して健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」を基本理念とし、家庭や学校、保育所等において朝食摂取や栄養バランスの取れた食事、地産地消の推進などに取り組んできました。

この結果、児童生徒の朝食欠食率の低下、学校給食における県産品使用の増加など一定の成果が現れています。

しかし、若い世代における朝食欠食や栄養の偏り、壮年期以降の生活習慣病の増加など健康課題は依然としてあり、また、家族と一緒に食事をする機会の減少や時間をかけてよく噛んで食べる人が少ないなど、食をめぐる問題への対応が求められています。

このような状況を踏まえ、第1期計画における各種取り組みや推進目標の進捗状況および平成23年1月実施の食育等に関するアンケート調査結果などを分析し、本県の食育を総合的かつ計画的に一層の推進を図るための指針として「第2期 奈良県食育推進計画」を策定するものです。

2 計画の位置づけ・期間

■ 位置づけ

- この計画は、食育基本法（平成 17 年 7 月 15 日施行）第 17 条第 1 項に規定する都道府県食育推進計画に位置づけます。
- 本県の関連する諸計画等と整合性を図りながら推進するものとします。

【関連計画等】

「奈良県健康増進計画」

「奈良県健やかに生きる構想」

「奈良県子ども・子育て応援プラン」

「奈良県高齢者福祉計画」

■ 期間

計画期間は 5 年間とし、期間中に状況の変化などが生じた場合には必要に応じて見直すこととします。

平成 24 年度～平成 28 年度

第2章：奈良県の食育に関する課題

1 奈良県の食育に関する課題

県では、平成23年1月に食育等に関するアンケート調査を実施し、その結果等に基づき、以下に示す課題を抽出しました。

課題1 ライフステージに応じた食育が必要である

- ・ 20歳代～30歳代の男性において、朝食の欠食、一人での食事などの食生活に関する課題が多くなっています。
- ・ 県民の多くが自分の食生活に問題を感じ、特に「食事バランス」を課題としています。子どもから大人までライフステージに応じた、体系的な食育の取り組みが求められます。

課題2 家族と一緒に食事ができるための取り組みが求められる

- ・ 県民の3割弱が毎日一人で夕食をとっています。特に20歳代～30歳代の男性では4割強と最も高くなっています。
- ・ 家族と共にとる食事は食事の楽しさだけでなく、バランスの良い食事の摂取や基本的な生活習慣の確立、食事マナーの習得など様々な効果が期待できるものであり、すべての世代での取り組みが求められます。

課題3 自分で調理する能力が求められる

- ・ 自分で料理をほとんど作らない男性が半数以上となっています。大人になってからも自分で調理ができるように、中学生、高校生の時期に確実に調理技術を習得する必要があります。
- ・ 調理能力を高めることは健康の自己管理能力を高め、肥満や生活習慣病の予防へとつながり、また、地産地消の推進や食文化の伝承などの効果も期待できます。さらに、男女共同参画、ワークライフバランスの点からも調理技術は求められており、年代、性別に関わらず、調理能力を高める取り組みが求められます。

課題4 時間をかけてよく噛んで食べるなど、歯の健康の維持が必要である

- ・ 食べることは「噛むこと」から始まります。青壮年期で「良く噛んで味わって食べる」人が少なく、いつまでも、おいしく食事が食べられるために、歯の健康についてライフステージに応じた取り組みが求められます。

課題5 食育を進めるための環境づくりが求められる

- ・ 食に関する必要な情報が得られると感じている人は少なく、適切な情報が入手できる環境整備が必要です。同時に、食に関する情報が氾濫する中、正しい情報を選別できる力の習得が求められます。
- ・ 県産品が購入できる場所、健康的な食事メニューを提供する飲食店など、県民が健康的な食生活をおくることができる環境整備が十分とは言えない状況にあります。
- ・ 食育の担い手や担い手同士のネットワークづくりなど食育推進の体制が十分ではなく、その整備が求められます。

課題6 食育を広めるための体制づくりが必要である

- ・ 県民の健康づくりの支援に最も大きな役割を担っている市町村での食育推進計画の策定は進んでおらず、計画策定を通してより積極的な食育の取り組みの実施が求められます。

第3章：奈良県が目指す食育

1 基本理念

「食」を通して健全な心身を培い、豊かな人間性を育む

すべての県民が、生涯にわたって様々な経験を通じて、「食」に関心を持ち、「食」の安全性や栄養、食文化などの「食」に関する知識を身につけ、健全な心身を培うための「食」を選択する力を養うとともに、「食」に対する感謝の気持ちや「食」を大切にしている心を持った豊かな人間性を育むことを目標とします。(平成19年3月制定)

2 基本目標

本計画では、食育を通して、県民一人ひとりが自分に応じた健康的な食生活・生活習慣を身につけ、実践することにより、生涯心身ともに健康で安心して生活できることを基本目標とします。

食育により健康な心身をつくり、健康長寿をめざす

3 基本的な考え方

本計画においては3つの基本的な考え方を定め、取り組みを推進します。

◆ 家庭の場を重視した食育の取り組みの推進

家庭は日々の食生活を実践する場であり、食育の中心的な役割を担う場です。しかし、家庭を取り巻く社会環境の変化などから、家庭での食育が必ずしも十分でない状況にあります。

家庭における食育の役割や重要性の再認識を促すとともに、家庭が持つ役割や機能を発揮できるように、保育所や幼稚園、学校、地域、行政、専門家等など食育の担い手が連携、協力し、家庭での食育を支援する取り組みを行います。

◆ 将来の健康長寿に向けた、子どもへの食の働きかけの徹底

将来にわたって健全な食生活を実践していく上で基礎となるのは、子どもの頃からの食育です。

子どもへの食育について重点的な取り組みを推進するとともに、学んだことの定着には日常生活での実践が重要であることから、保護者等への情報発信や家庭との連携・協力による取り組みを行います。

◆ 誰もが楽しく容易に実践できる、ライフステージに応じた健康食生活の提案

食育に対する県民の意識が高まる中で、関心を実践へとつなげるためには、一人ひとりが主体的に楽しみながら容易に取り組むことができる食育が求められます。

そこで、ライフステージに応じてその世代の課題を勘案しつつ、興味のあるテーマに関連させた食育など、多様な取り組みを提案していきます。

第4章：食育推進の取り組み

1 施策展開の3つの方向と施策領域

食育は県民の一人ひとりが必要な知識や方法を習得し、具体的な行動として実践していくことが求められます。同時に、適切な情報や健康的な食が身近で利用できるための食環境の整備も必要です。このような点を踏まえ、本計画では「ライフステージに応じて進める食育」「生涯を通じて進める食育」「食育を進める環境づくり」の3つを施策展開の方向とし、それに基づき施策領域を設定します。

■ 施策展開の方向1：ライフステージに応じて進める食育

「ライフステージに応じて進める食育」では、生涯にわたって切れ目のない食育をめざし、乳幼児期から高齢期までの5つのライフステージを設定し、年代や生活スタイルに応じた食育を推進します。

【施策領域】

- 1) 乳幼児期（0～6歳）の食育
- 2) 少年期（7～18歳）の食育
- 3) 青年期（19～39歳）の食育
- 4) 壮年期（40～64歳）の食育
- 5) 高齢期（65歳～）の食育

■ 施策展開の方向2：生涯を通じて進める食育

「生涯を通じて進める食育」では、健康的で豊かな食生活をめざし、年代や性別に関わらず、取り組みの意義や必要性を共感し、実践する「家族との食事を楽しむ食育」「調理力を高める食育」「歯の健康を維持・向上する食育」の3つを推進します。

【施策領域】

- 1) 家族との食事を楽しむ食育
- 2) 調理力を高める食育
- 3) 歯の健康を維持・向上する食育

■ 施策展開の方向3：食育を進める環境づくり

「食育を進める環境づくり」では、県民が健康的な食生活を過ごすことのできる環境をめざし、食に関する情報発信の充実や食育の担い手の育成、市町村での食育推進の基盤整備に取り組みます。

【施策領域】

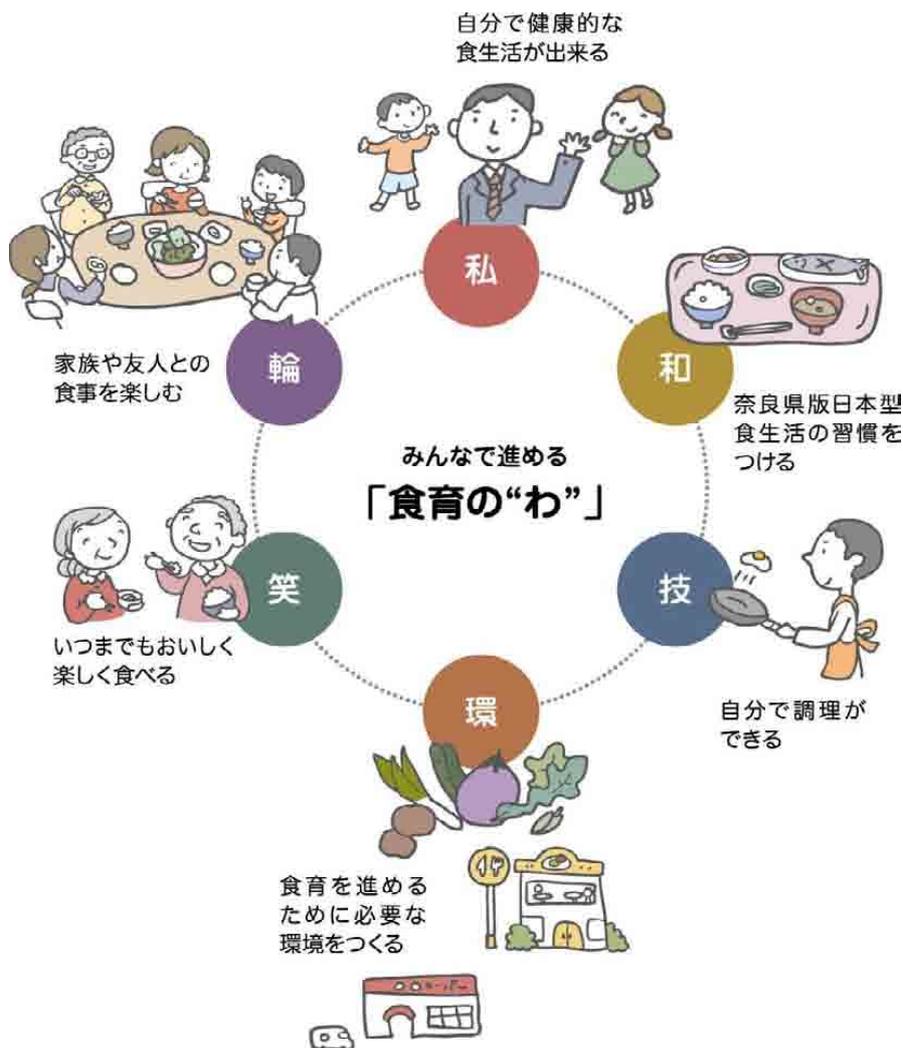
- 1) 食生活情報コンテンツの開発と提供
- 2) 食育の担い手や県産品確保などの食育資源の充実
- 3) 市町村における食育推進の支援

2 取り組みイメージ

みんなで進める「食育の“わ”」

食育の推進には、県民一人ひとりが自らの食を見直し、望ましい食習慣について考え、食を大切に作る心を持つことが大切です。

そこで、県民が食育で取り組む6つの“わ”を進めることにより、生涯にわたり健康な心身をつくり、健康長寿をめざします。



食育の“わ”

生駒市では平成20年度から食育の日（毎月19日）を「わ食の日」とし、「わ」を用いた食育の取り組みを進めています。そしてこの取り組みは他の市町村にも広がっています。本計画では、県内全域に食育の“わ”が広がることを願い、食育で進めるべき取り組みをイメージすることとしました。

◆奈良県版日本型食生活

ごはんを主食に魚や肉、野菜、海藻、豆類などを組み合わせたバランスのとれた食事です。栄養バランスだけでなく、各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでおり食文化継承の面でも評価されています。

県では、県産品を利用した日本型食生活を「奈良県版日本型食生活」として普及し、これにより、地産地消の推進、郷土料理などを取り入れることで奈良の食文化も伝えていきます。



3 ライフステージに応じて進める食育

(1) 乳幼児期（0～6歳）の食育

【施策領域における目標（乳幼児期における食育の目標）】

◆基本的な生活習慣の習得

- ・ 授乳・離乳を通じて、味覚の形成や噛む力など食べる力を育む。
- ・ 規則正しい生活リズムを定着させる。

【指標】

指標	現状値	目標(H28)
夕食を午後7時までに食べている幼児の割合	62.1% ¹⁾	70%
食事を楽しみにしている幼児の割合	85.0% ¹⁾	増加

出典：1) 奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【施策の概要】

乳幼児期は心身の発達が著しい時期であり、味覚を育て食生活・生活リズムをつくる大切な時期です。

保護者や子ども自身に食に関する知識や食への関心を深めてもらうため、保育所・幼稚園・子育て支援関係者等による食育の情報提供を行い、子どもの成長段階に応じて、食に関する指導を進め、家庭での食育を支援します。

また、妊産婦には、食の大切さ、子育てにおける食習慣の基礎をつくるために、食に関する相談、指導の充実および情報提供に努めます。

新規の取り組み

■ 乳幼児期・妊産婦の食育に関する課題把握

○ 取り組み例

- ・ 乳幼児期、妊産婦の食育に関する課題をヒアリング、アンケート調査などにより把握する。
- ・ 課題を踏まえ保育所、幼稚園、子育て支援関係者等と連携し対策を検討する。

■ 母子健康手帳配布時に子どもと母親への食育に関する情報提供

○ 取り組み例

- ・ 妊娠期、乳幼児期における食育に関する情報をまとめた冊子を作成し、母子健康手帳と併せて配布する。
- ・ 内容については、県や栄養士会等関連機関と連携し検討する。
- ・ 配布については、各市町村で母子健康手帳と同時配布を推進する。

(2) 少年期（7～18歳）の食育

【施策領域における目標（少年期における食育の目標）】

◆（小学生）食生活の基礎の確立

- ・ バランスのとれた朝食を食べることから1日をスタートさせ、望ましい生活リズムを確立する。
- ・ 食に関する学習を通じ、基本的な食生活を自分でできる力を身につける。

◆（中学生・高校生）自立した食生活を実践できる力の習得

- ・ 食生活の自立に必要な食に関する知識、技術を習得する。
- ・ 自分自身の食生活の課題について、学校等で学んだことを実践することで解決できるようにする。

【指標】

指標	現状値	目標(H28)
3食3品（以上）3角食べ(※1)をしている児童・生徒の割合	24年度に把握・設定	
家庭科や保健体育科で食生活について学んだことを実行している生徒の割合	22.0%（中学生） (※2) 1)	増加
	18.3%（高校生） (※2) 1)	増加
清涼飲料水の糖分量を知っている生徒の割合	24年度に把握	増加
「弁当の日」（自分で作った弁当持参）を導入している中学校・高校の数	24年度に把握・設定	
若い世代の少食、偏食が将来の骨粗鬆症に繋がることを知っている生徒の割合	24年度に把握	増加

(※1) 3品以上のご飯やおかずを、まんべんなく順番に食べること
 (※2) 食生活について学校で学んだことを実行している生徒の割合
 出典：1)奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【施策の概要】

小学生は基本的な生活習慣を育成し、給食や様々な学習、体験を通して食に関する知識やマナーを学び、食の大切さを知る重要な時期です。

中学生や高校生は家庭からの自立を控え、望ましい食生活について自ら実践する力を養う大切な時期です。

このため学校では、給食の時間や各教科等において食育の指導体制を充実させ、食育を担う人材を育成し、組織的、計画的に食育を推進します。

また、学んだ内容を日常生活での実践へとつなげるため、家庭や関係機関と連携を図るとともに、子どもにとって健康的な食環境の実現に向けた取り組みを行います。

新規の取り組み

■ 一般教諭への家庭科教員・栄養教諭等による食育研修の実施（フード・パートナーシップ）

○ 取り組み例

- ・ 栄養教諭、学校栄養職員及び家庭科専科担当教員が不在の小学校において、その学校の全ての教員を対象に調理を中心とした食育研修を開催する。
- ・ 家庭科教員・栄養教諭が小学校へ出向き、講師となり食育研修会を実施する。
- ・ 研修会を受講した教員が、食や調理に対する知識を高め、児童への食育に取り組むことをめざす。

■ ジャンクフードや清涼飲料水対策等の研究

○ 取り組み例

- ・ 各国で生活習慣病予防を目的とし、高カロリーであるが栄養バランスが悪いジャンクフードや清涼飲料水などに対する販売の規制や健康増進負担金の賦課の実施および検討がされている。
- ・ 事例から導入による効果、デメリットなどを研究し、指導方法の検討等を行う。

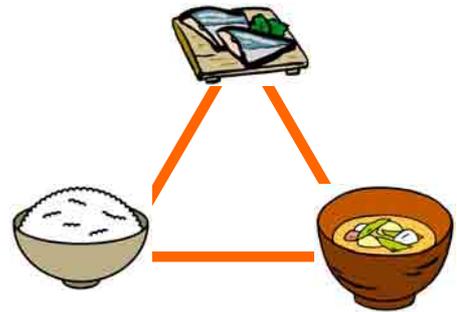
◆三角食べの効用

三角食べとは、並んだ料理を均等に、少しずつ食べていくこと。

ごはん、おかず、汁物を順序良く食べると、お箸が三角形に動くことから、「三角食べ」と呼ばれている。

三角食べでごはんやおかずを順番に食べることにより、口の中で料理を混ぜ合わせることができる。つまり、味付けの濃さを調節することになり、知らないうちに味の深みや幅を広げていくことにつながる。

また、時間をかけてしっかり噛むことで消化の働きを助けるとも言われている。



◆食生活改善推進員による学校での食育の取り組み

（小学校）

紙芝居を使って野菜の役割、旬の味などを伝えている



（中学校）

伝えておきたい伝承・伝統食をテーマにした調理実習



(3) 青年期（19～39歳）の食育

【施策領域における目標（青年期における食育の目標）】

◆望ましい食生活の定着

- ・ 自らの健康の保持増進のため、バランスの良い食生活を実践する。
- ・ 野菜の摂取量が少なくなりがちであり、1日1皿野菜料理の摂取増加をめざす（全体として1日5皿以上）。
- ・ 適正体重を知り、過度なダイエットの防止や肥満予防に取り組む。
- ・ 女性についてはカルシウム、鉄分を積極的に摂取し、骨粗鬆症や貧血の予防に取り組む。
- ・ 妊娠、出産、子育てを通じて、子どもの食生活にも大きな影響を与える時期であり、自分自身の健康管理とともに、子どもの食習慣の形成を意識する。

【指標】

指標	現状値	目標(H28)
朝食に3品以上食べる人の割合	50.5% ¹⁾	増加
1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	26.8%(※1) ²⁾	33%
就寝前2時間以内に食事をする人の割合	22.4% ²⁾	減少
自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	24年度把握・設定	
奈良県版日本型食生活(※2)を心がけている人の割合	24年度に把握	増加

(※1)野菜を1日350g以上食べている人の割合 (※2)6ページのコラムを参照

出典：1)奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月） 2)平成19年県民健康・栄養調査

【施策の概要】

進学や就職などによる環境の変化や仕事や家庭のストレスも受けやすく、生活習慣に影響が出る時期です。

自分に適した食生活や健康管理を実践できるよう、大学や企業等と連携し、同年代からの働きかけや職場における取り組みを行い、身近に感じる食育を効果的に推進します。

新規の取り組み

■ 昼食時の事業所出前講座の実施

○ 取り組み例

- ・ 事業所の昼食の時間を利用し、社員食堂等で食生活に関するミニ講座の開催や適正な食生活・健康づくりの啓発ランチョンマット、ポスター等を設置し、従業員の食育を推進する。

(4) 壮年期(40～64歳)の食育

【施策領域における目標(壮年期における食育の目標)】

◆食生活を見つめなおし、健康を維持増進する

- ・食を楽しみながら健康の保持増進のため、バランスのよい食生活を実践する。
- ・特に野菜の摂取量が少なくなりがちであり、1日1皿野菜料理の摂取増加をめざす(全体として1日5皿以上)。
- ・適正体重を知り、体重をコントロールする。
- ・女性についてはカルシウム、鉄分を積極的に摂取し、骨粗鬆症や貧血の予防に取り組む。

【指標】

指標	現状値	目標(H28)
腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8%(※1)1)	46%
1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	34.8%(※2)	40%
就寝前2時間以内に食事をする人の割合	18.5% 2)	減少
肥満者の割合(40～69歳男性)	33.5% 2)	減少
奈良県版日本型食生活(※3)を心がけている人の割合	24年度に把握	増加

(※1)お腹いっぱい食べない人の割合 (※2)野菜を1日350g以上食べている人の割合 (※3)6ページのコラムを参照
出典:1)平成22年度なら健康長寿基礎調査 2)平成19年県民健康・栄養調査

【施策の概要】

自分の健康状態を把握し、生活習慣病予防等の適切な食習慣の見直しが必要な時期です。

企業や食育関係団体等と連携し、職場や地域など身近な場所で食育を推進します。

また、利用の多い外食や中食でのヘルシーメニューの提供等、食育への環境整備も進めます。

新規の取り組み

■ 集団健診時の食事診断によるオーダーメイド栄養指導の検討・普及

○ 取り組み例

- ・特定健診等に合わせ、事前に記入してもらった受診者の食事記録から、わかりやすい図表による食事診断を行い、個人に応じた栄養指導を行う。栄養指導は健診結果返却時に実施する。
- ・健診結果と合わせて、実際の自分の食事評価であるため、具体的でイメージが付きやすく、食生活改善への動機付けになりやすい。

■ 壮年期世代への食育啓発の手法、食育事業への参加の検討

○ 取り組み例

- ・仕事等が忙しく食生活改善のきっかけを得られない人や自分の食事に関心のない人を対象とした、効果的な食育の手法や食育事業への参加を促す方法を検討し、この世代への食育を推進する。

(5) 高齢期（65歳～）の食育

【施策領域における目標（高齢期における食育の目標）】

◆健康状態に応じた楽しい食生活を実践する

- ・ 低栄養に気をつけ、良質なたんぱく質（肉や魚等）を十分にとる。
- ・ 適正体重を知り、体重をコントロールする。
- ・ 家族や友人との会食など食事を楽しむ。
- ・ 生活や身体の変化にあわせて、無理なく楽しい食生活をおくる。
- ・ 地域活動等を通じて、食に関する知識や技術を次世代へ継承する。

【指標】

指標	現状値	目標(H28)
家族や友人と一緒に食事をする機会が多い人の割合	64.6%(※) 1)	71%
適正な体重の人の割合	72.6% 2)	増加

(※)家族などと夕食をとっている60歳以上の男性の割合

出典：1) 平成22年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成19年県民健康・栄養調査

【施策の概要】

加齢に伴う身体機能の低下に応じた食生活の見直しや、食を通じたコミュニケーションの希薄などからくる不規則、偏った食生活の改善など、自分の状況に応じた食生活の実践が重要です。

地域・家庭と連携しながら、生活習慣病や介護予防の観点から個々の健康状態に応じた食育の推進およびコミュニケーションの促進を図ります。

また、配食サービスを実施している福祉事業者や民間事業者、食品・流通などの民間事業者と行政が連携し、高齢者の食や買い物に加え、見守りなども併せ持った暮らしのサポートに取り組みます。

新規の取り組み

■ 食を通じたコミュニケーションの推進

○ 取り組み例

- ・ コミュニティレベルで昼食会を開催し、食事を楽しむと同時に介護予防や栄養改善、口腔機能の向上プログラムを実施する。
- ・ 高齢者福祉、介護予防関連の取り組みと連携し推進する。

■ 低栄養予防 肉の日（29日） 高齢者割引キャンペーン

○ 取り組み例

- ・ 食品関係業界団体と連携し、毎月29日の「肉の日」に肉を購入する高齢者への割引キャンペーンを実施する。

4 生涯を通じて進める食育

(1) 家族との食事を楽しむ食育

【施策領域における目標】

◆家族団らんで食事を楽しみ、食に関する様々なことを知る

- ・ 家族そろって食卓を囲み、食を通じたコミュニケーションを図ることにより、食の楽しさを実感し、食事マナーや食文化、旬、伝統食など食事を通じて様々なことを学ぶ。

【指標】

指標	現状値	目標 (H28)
家族と夕食をとる青壮年期の男性の割合 (一人世帯者を除く)	61.6% ¹⁾	65%
家庭で食べ物や食事について話をする中学生の割合	56.3% ¹⁾	増加

出典：1) 奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【施策の概要】

家族そろって食卓を囲むことは、望ましい食習慣の実践や食の楽しさを実感するために欠かせないことです。

家族との食事の機会を増やすため、仕事と生活の調和等も考慮した社会的仕組みを作ることにより、食を通じたコミュニケーションを推進します。

新規の取り組み

■ 家族との食事の推進

○ 取り組み例

- ・ 食育の日（毎月19日）をノー残業デーとすることで、家族そろっての食事の機会を仕組みとして作っていく。
- ・ ノー残業デーを実施している企業等と連携した取り組みを展開していく。
- ・ 食育の日に食品販売店等で買い物ポイントアップキャンペーンを実施する。特にノー残業デーを活用して、男性が食品販売店に買い物に行く呼びかけを行い、食材や調理等について関心を高めていく。また、ポイントアップキャンペーン実施店では食に関する情報提供を積極的に行う。実施にあたっては商店街や食品販売店等と連携をはかる。
- ・ 「食育の日のノー残業デー～家族と食事を楽しむ～」取り組みと「食育の日の買い物ポイントアップキャンペーンの実施」と連携することで、取り組みを広める。

(2) 調理力を高める食育

【施策領域における目標】

◆調理力を上げ、食の自己管理能力を高める

- ・ 性別、年代に関わらず料理ができる力を身につける。
- ・ 調理を通じて、食材の産地、旬、食文化など食に関する様々なことを学ぶ。

【指標】

指標	現状値	目標 (H28)
自分で料理を作る中高生の割合	47.1% ¹⁾ (中学生)	50%
	45.5% ¹⁾ (高校生)	
自分で料理を作る男性の割合	44.2% ¹⁾	50%

出典：1) 奈良県食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【施策の概要】

自分で調理できることは食についての自己管理能力を高め、食材や旬、食文化等様々な知識の習得につながります。また、「食べる」ことへの感謝の気持ちも育まれます。

中高生の若い世代および男性を中心に調理力向上に向けて、身近な人からの働きかけや調理への関心を高めるしくみを検討し、調理力を高める取り組みを推進します。

新規の取り組み

■ 中高生の調理力の向上～ヘルスチーム菜良^{はら}(※)による高校生の調理力向上講座の実施

○ 取り組み例

- ・ 高校生に調理の楽しさを知り、「食」に興味を持ってもらうため、基礎的な料理を同世代の大学生（ヘルスチーム菜良）が講師となり高校生と一緒に調理をする。また、適切な栄養・食生活についても講話を行い、体験と知識の普及を通じて高校生の食生活の改善に繋げる。

(※) 用語解説 資 17 ページ参照

(3) 歯の健康を維持・向上する食育

【施策領域における目標】

◆おいしく食事が食べられる咀嚼力を育て、健康な歯を保持する

- ・ 時間をかけてよく噛んで味わう習慣を身につける。
- ・ 8020 をめざし、歯の喪失を予防する。

【指標】

指標	現状値	目標 (H28)
時間をかけてよく噛んで食べる (20~30 回) 青壮年期の割合	25.1% 1)	33%
80 歳で 20 本の歯を有する人の割合	26.6% 2)	増加

出典：1) 平成 22 年度なら健康長寿基礎調査 2) 平成 19 年県民健康・栄養調査

【施策の概要】

歯や口腔の健康は、豊かな食生活やコミュニケーションのために大切なものです。また、よく噛んで食べることは生活習慣病予防としても重要です。

食生活を支える歯や口腔と健康の関わり、咀嚼や嚥下等の食べる機能の重要性についての啓発を行うとともに、健全な口腔機能の維持等についての指導を推進します。さらに関係団体の連携により、よく噛んで食べることについての啓発活動を行います。

◆食生活改善推進員・歯科医師会の協働の取り組み（檀原市）

食生活改善推進員が良く噛んで食べるレシピ「かみかみレシピ」を作成。歯科医院・イベントで配布。



ヘルスメイトのかみかみレシピ
カルシウムをしっかり取って歯を丈夫にしましょう

枝豆とひじきのカクテルサラダ

材料 (4人分)	作り方
玉ねぎ……………1/2個	1、玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。枝豆は解凍してさやから出す。ひじきは水で戻しさっとゆがく。トマトはさいの目切りにする。Aは合わせておく。
枝豆……………100g	
長ひじき(乾燥) ……10g	
トマト……………小1個	2、広口のグラスに、①の玉ねぎ、ひじき、枝豆、トマト、カッテージチーズの順に重ねて盛り付ける。
カッテージチーズ……………80g	
(ドレッシング)	3、Aのドレッシングをかけ、混ぜて頂く。カッテージチーズはプロセスチーズを細かく刻んで代用することができます。
しょうゆ……………大さじ1	
みりん……………大さじ1	
A レモン汁……………大さじ1	
ごま油……………大さじ1	
七味唐辛子……………少々	
【食事バランスガイド】 副菜1つ (SV) 牛乳・乳製品1つ(SV)	
【一人分の栄養価】 エネルギー101kcal カルシウム131mg 塩分0, 9g	

歯と歯ぐきを丈夫に

5 食育を進める環境づくり

(1) 食生活情報コンテンツの開発と提供

【施策領域における目標】

◆食に関する情報が充実し、県民が情報を有効に活用できる

- ・ 安全性・旬・健康などの食に関する情報提供が充実している。
- ・ 行事食や伝統料理、地域の食文化を理解する機会が充実している。
- ・ 県民一人ひとりが食の安全性の理解を高める。

【指標】

指標	現状値	目標 (H28)
食に関する必要な情報 (安全性・旬・健康・調理法・レシピなど) を得られると感じる人の割合	22.9% ¹⁾	33%
地場や旬の食材を利用する人の割合	24 年度に把握	増加
行事食や伝統料理を大切にしている人の割合	36.5% ¹⁾	増加
食品表示に気をつけている人の割合	47.8% ¹⁾	増加

出典：1) 平成 22 年度なら健康長寿基礎調査

【施策の概要】

食に関する情報が氾濫する中、適切で重要な情報提供が求められています。

そこで、関係団体やマスコミ等と連携を図り、食に関する情報を分かりやすく発信します。

また、対象者に応じたわかりやすい効果的な情報を発信するための提供手法の検討、媒体の作成を行います。

新規の取り組み

■ 若い世代を対象にした情報提供手段・内容の充実

○ 取り組み例

- ・ ヘルスチーム菜良による 20～30 歳代の食への関心が低い人たちに対する情報提供方法の検討を行う。
- ・ 大学や企業などの関係機関との協力により開発への検討を行う。

(2) 食育の担い手や県産品確保などの食育資源の充実

【施策領域における目標】

◆食育の担い手の育成や食育資源を充実させ、県内各地域で食育を展開する

- ・ 様々な立場の食育の担い手を増加し、食育を県民運動として推進する（食生活改善推進員、栄養士、調理師、農業生産者、農村女性、医療関係者、学校関係者、ヘルスチーム菜良、企業、(仮称)食育マスター等）。
- ・ 県産品や健康的なメニューを提供する店舗等が充実する。

【指標】

指標	現状値	目標(H28)
健康的なメニューを提供する店舗等の数	113 店舗 ¹⁾	200 店舗
食育に関わる人（食生活改善推進員・栄養士・農業生産者・調理師・(仮称)食育マスター等）の数	約 2,300 人 ²⁾	増加

1) 健康づくり推進課調べ(平成 23 年 3 月)

2) 健康づくり推進課調べ(平成 23 年 6 月)

【施策の概要】

県民の食生活を支える生産者や事業者、ボランティア等と連携し、地産地消の推進や食文化の伝承、健康に配慮メニューの提供などの食育の取り組みを推進します。

地域の食育を推進・支援する人材の確保とともに、研修会等の開催および情報提供により、より質の高い活動ができるよう、育成と支援に努めるとともに、食育に関わる各種団体、企業、学校、ボランティア等との連携を図り、一体的な食育の活動を推進します。

新規の取り組み

■ 県内大学共同による「(仮称)食育マスターの養成」

○ 取り組み例

- ・ 大学が開催する食に関する市民講座を、一定時間受講した方を「食育マスター」として認定する。
- ・ 県内の大学と連携し、講座の内容、時期などカリキュラムの検討を行う。

(3) 市町村における食育推進の支援

【施策領域における目標】

◆市町村での地域特性に応じた食育の推進

- ・ 市町村食育推進計画の策定を支援する。

【指標】

指標	現状値	目標(H28)
食育推進計画を策定している市町村の割合	33.3% ¹⁾ (13市町村)	100%

1) 健康づくり推進課調べ(平成24年3月)

【施策の概要】

食育の推進にあたっては、地域の特性に応じた取り組みが進められることが必要であり、より県民に身近な存在である市町村での推進が欠かせません。

そこで、市町村が特性を踏まえた市町村食育推進計画を策定し、それに基づいて食育の推進を図るため、県は計画の策定支援と食育の推進について連携と支援を行います。

新規の取り組み

■ 食育推進会議委員による市町村食育推進講演会の実施

○ 取り組み例

- ・ 奈良県食育推進会議委員により、様々な立場から食育に関する講演会を市町村関係者等に実施し、地域における食育推進の重要性を伝えるとともに、推進にあたり多方面にわたった研修を行う。

6 施策体系と指標

(1) 施策体系

方向	施策領域	施策	対策
ライフステージに応じて進める食育	(1) 乳幼児期の食育 (0～6歳)	1) 妊産婦や保護者への食育	① 保護者を対象にした子どもの食に関する講習会の開催 ② 親子で食について学ぶ機会の充実 ③ 妊産婦に対する食育の充実
		2) 保育所・幼稚園等での食育	① 保育所・幼稚園等での指導体制の充実 ② 保育所・幼稚園等での指導内容の充実 ③ 保育所・幼稚園・地域・家庭との連携・協力による食育の推進
	(2) 少年期の食育 (7～18歳)	1) 小学校・中学校・高校における食育	① 小学校・中学校・高校における指導体制の充実 ② 給食を生かした食育の推進 ③ 地域・家庭と連携した取り組みの推進
		2) ジャンクフードや清涼飲料水対策等の研究	① ジャンクフードや清涼飲料水対策のあり方検討
	(3) 青年期の食育 (19～39歳)	1) 大学における食育	① 同年代への食生活改善への取り組みの推進
		2) 職場における食育	① 事業所での食育の推進
		3) 地域・家庭と連携した取り組み	① 商工会や商店街と連携した食育の推進・支援 ② 地域の食育ボランティア、関係団体による取り組みの推進
	(4) 壮年期の食育 (40～64歳)	1) 職場における食育	① 事業所での食育の推進（再掲）
		2) 地域・家庭と連携した取り組み	① 商工会や商店街と連携した食育の推進・支援（再掲） ② 地域における取り組み ③ 効果的な取り組みの研究
	(5) 高齢期の食育 (65歳～)	1) 地域・家庭と連携した取り組み	① 介護予防事業と連携した食育の推進 ② 食について学ぶ機会の充実 ③ 食を通じたコミュニケーションの推進 ④ 事業者と連携した取り組み
生涯を通じて進める食育	(1) 家族との食事を楽しむ食育	1) 家族団らんの食事機会の充実	① 家族との食事の推進
	(2) 調理力を高める食育	1) 調理力を高める食育	① 中高生の調理力の向上 ② 男性の調理力の向上 ③ 効果的な取り組みの研究（再掲）
	(3) 歯の健康を維持・向上する食育	1) 学校や職場、地域での歯の健康に関する食育	① 学校での歯・口腔に関する講座の開催 ② 職場での歯・口腔に関する講座の開催 ③ 地域での歯・口腔に関する講座や啓発活動
食育を進める環境づくり	(1) 食生活情報コンテンツの開発と提供	1) 情報発信	① 健康づくりに関する情報提供 ② 食の安全に関する情報提供 ③ 食文化・農に関する情報提供
		2) 食生活情報に関する提供手法の研究等	① 若い世代を対象にした情報提供手段、内容の充実
	(2) 食育の担い手や県産品などの食育資源の充実	1) 県民の食生活を支える事業者等との連携による食育推進の支援	① 生産者との連携による食育推進の支援 ② 食品関連事業所との連携による食育推進の支援 ③ 外食事業者との連携による食育推進の支援
		2) 食育に取り組む人材の育成・支援	① 食育に取り組む団体・個人の活動の促進、支援 ② 食育に取り組む人材の育成 ③ 食育に取り組む団体・個人などのネットワークづくり
	(3) 市町村における食育推進の支援	1) 市町村での食育推進計画策定支援	① 計画策定支援
		2) 県と市町村の連携による食育の推進	① 市町村の食育推進支援 ② 市町村の食育推進関連事業に対する助成

(2) 指標

■ ライフステージに応じて進める食育

施策領域	指標	現状値	目標 (H28)
乳幼児期 (0~6 歳)	・ 夕食を午後 7 時までに食べている幼児の割合	62.1%	70%
	・ 食事を楽しみにしている幼児の割合	85.0%	増加
少年期 (7~18 歳)	・ 3 食 3 品 (以上) 3 角食ベ(※1)をしている児童・生徒の割合	24 年度に把握・設定	
	・ 家庭科や保健体育で食生活について学んだことを実行している生徒の割合	22.0% (中学生) 18.3% (高校生) (※2)	増加
	・ 清涼飲料水の糖分量を知っている生徒の割合	24 年度に把握	増加
	・ 「弁当の日」(自分で作った弁当持参)を導入している中学校・高校の数	24 年度に把握・設定	
	・ 若い世代の少食、偏食が将来の骨粗鬆症に繋がることを知っている生徒の割合	24 年度に把握	増加
青年期 (19~39 歳)	・ 朝食に 3 品以上食べる人の割合	50.5%	増加
	・ 1 日 5 皿以上の野菜料理を食べている人の割合	26.8%(※3)	33%
	・ 就寝前 2 時間以内に食事をする人の割合	22.4%	減少
	・ 自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合	24 年度に把握・設定	
	・ 奈良県版日本型食生活(※4)を心がけている人の割合	24 年度に把握	増加
壮年期 (40~64 歳)	・ 腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8%(※5)	46%
	・ 1 日 5 皿以上の野菜料理を食べている人の割合	34.8%(※3)	40%
	・ 就寝前 2 時間以内に食事をする人の割合	18.5%	減少
	・ 肥満者の割合(40~69 歳男性)	33.5%	減少
	・ 奈良県版日本型食生活(※4)を心がけている人の割合	24 年度に把握	増加
高齢期 (65 歳~)	・ 家族や友人と一緒に食事をする機会が多い人の割合	64.6%(※6)	71%
	・ 適正な体重の人の割合	72.6%	増加

(※1) 3 品以上のご飯やおかずを、まんべんなく順番に食べること

(※2) 食生活について学校で学んだことを実行している生徒の割合

(※3) 野菜を 1 日 350g 以上食べている人の割合

(※4) 6 ページのコラムを参照

(※5) お腹いっぱい食べない人の割合

(※6) 家族などと夕食をとっている 60 歳以上の男性の割合

■ 生涯を通じて進める食育

施策領域	指標	現状値	目標 (H28)
家族との食事を楽しむ食育	・ 家族と夕食をとる青壮年期の男性の割合 (一人世帯者を除く)	61.6%	65%
	・ 家庭で食べ物や食事について話をする中学生の割合	56.3%	増加
調理力を高める食育	・ 自分で料理を作る中高生の割合	47.1% (中学生)	50%
		45.5% (高校生)	
歯の健康を維持・向上する食育	・ 時間をかけてよく噛んで食べる (20～30回) 青壮年期の割合	25.1%	33%
	・ 80歳で20本の歯を有する人の割合	26.6%	増加

■ 食育を進める環境づくり

施策領域	指標	現状値	目標 (H28)
食生活情報コンテンツの開発と提供	・ 食に関する必要な情報 (安全性・旬・健康・調理法・レシピなど) を得られると感じる人の割合	22.9%	33%
	・ 地場や旬の食材を利用する人の割合	24年度に把握	増加
	・ 行事食や伝統料理を大切にしている人の割合	36.5%	増加
	・ 食品表示に気をつけている人の割合	47.8%	増加
食育の担い手や県産品確保などの食育資源の充実	・ 健康的なメニューを提供する店舗等の数	113店舗	200店舗
	・ 食育に関わる人 (食生活改善推進員・栄養士・農業生産者・調理師・(仮称)食育マスター等) の数	約2,300人	増加
市町村における食育推進の支援	・ 食育推進計画を策定している市町村の割合	33.3% (13市町村)	100%

(参考)

目標値の内、特に重要な事項については数値目標を設定した。数値目標については、アメリカの「ヘルシーピープル 2020 計画」で、10年間で10%の変化を見込んで設定していることを参考に、現状値の10%増を目安として設定した。

7 食育推進の具体的な対策

【ライフステージに応じて進める食育】

(1) 乳幼児期(0～6歳)の食育

1) 妊産婦や保護者への食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 保護者を対象にした子どもの食に関する講習会の開催	継続	・ ボランティア等が実施する食育講座等において、保護者への食生活の改善の働きかけの実施	健康づくり推進課	市町村 食生活改善推進員協議会 栄養士会
② 親子で食について学ぶ機会の充実	継続	・ 親子料理教室等で食の楽しさ、地域の食文化の伝承	健康づくり推進課	市町村 食生活改善推進員協議会 栄養士会
③ 妊産婦に対する食育の充実	継続	・ 出産前からの乳幼児期における望ましい食習慣を形成するための相談や指導の充実	健康づくり推進課	市町村 栄養士会 食生活改善推進員協議会
	新規	・ 乳幼児期・妊産婦の食育に関する課題把握	健康づくり推進課 保健予防課	県
	新規	・ 母子健康手帳配布時に子どもと母親への食育に関する情報提供	健康づくり推進課 保健予防課	県 市町村

2) 保育所・幼稚園等での食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 保育所・幼稚園等での指導体制の充実	継続	・ 保育所での食育に関する計画策定・策定支援	子育て支援課	県 市町村 保育所
	継続	・ 保育所での食育に関する人材育成や地域講習会等の開催	子育て支援課	県 市町村
	継続	・ 施設長、栄養士、調理員、保育士等関係者に対する研修、個別相談・指導や連絡調整	子育て支援課 保健体育課	県 市町村
	継続	・ 地域の人材を活用した食育の推進	子育て支援課	市町村 保育所
② 保育所・幼稚園等での指導内容の充実	継続	・ 農作物を育てて調理して食べる体験活動や伝統食等を通じた取り組みの推進	子育て支援課	市町村 保育所
	継続	・ 健康な体を育て、体を十分に動かし、よく食べる子どもを目指す取り組みの推進	学校教育課	市町村 幼稚園
③ 保育所・幼稚園・地域・家庭との連携・協力による食育の推進	継続	・ 保護者に対する食に関する相談や講習会の開催（啓発や情報提供）	子育て支援課 学校教育課	市町村 保育所 幼稚園
	継続	・ 地域の人との会食に関わる取り組みの推進	子育て支援課	市町村 保育所

(2) 少年期(7~18歳)の食育

1) 小学校・中学校・高校における食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 小学校・中学校・高校における指導体制の充実	継続	・ 食育を学校教育の指導方針の重点課題に位置づけ、全校で取り組み推進	保健体育課 学校教育課	学校
	継続	・ 栄養教諭・学校栄養職員研修会の開催。新規採用栄養教諭研修講座の開催	保健体育課	県 県学校給食会 県学校給食栄養研究会 教育研究所
	継続	・ 学校医、学校歯科医などと連携し、栄養教諭・学校栄養職員を中心に教職員が行う個別指導の充実	保健体育課	学校 県歯科医師会
	継続	・ 小中学校で取り組まれている食育の内容を把握し、効果的な取り組みの普及啓発の推進	保健体育課	県
	新規	・ 一般教諭への栄養教諭・家庭科教員による食育研修の実施	健康づくり 推進課 保健体育課 学校教育課	市町村
② 給食を生かした食育の推進	継続	・ 学校給食における地産地消の取り組みの推進、伝統食材の活用や米飯給食の普及・定着	保健体育課	県学校給食会 JAならけん
	継続	・ 給食だよりによる保護者に対する食の情報提供	保健体育課	学校
③ 地域・家庭と連携した取り組みの推進	継続	・ 学校食育推進委員会や学校保健委員会に PTA や地域保健の関係者の参加を得て、食に関する課題についての協議の促進	保健体育課	学校
	継続	・ 「ヘルスチーム菜良」による文化祭等での高校生への食育の取り組み	健康づくり 推進課	ヘルスチーム菜良
	継続	・ 地域の公民館などで炊事などの日常生活プログラムや地域の体験活動を経験（なら通学合宿事業）	協働推進課	県
	継続	・ 農山村地域における郷土料理教室を通じて、参加者及びその保護者に対して各家庭での食育の実践と認識を図る（小学校 4 年生～高校 3 年生）	青少年・生涯 学習課	県
	継続	・ 野外活動センター主催事業「ガーデンハウス in はやま」で、都祁吐山の郷土料理を中心にした、自然の中での料理体験	青少年・生涯 学習課	県

2) ジャンクフードや清涼飲料水対策等の研究

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① ジャンクフードや清涼飲料水対策のあり方検討	新規	・ ジャンクフードや清涼飲料水対策のあり方の検討や海外の社会制度の研究指導方法の検討 (糖度計を用いた指導等の徹底)	健康づくり推進課	県

◆JAならけんによるバケツ稲づくり・あぐりスクールの取り組み

バケツ稲づくり



地域の子どもたちにバケツ稲づくりを通じて身近にある田んぼの重要性、米づくりについて学んでもらう取り組み。平成 23 年度は県下の保育所、幼稚園、小学校に 4,134 セット配布。

あぐりスクール



「自然とのふれあい」「農業体験」などを通じて農業への理解を深めてもらう取り組み。平成 23 年度は北葛地区アグリスクールを開校し、小学校 1 年生～6 年生の 49 名が入学している。

◆「ヘルスチーム菜良」による高校文化祭における取り組み

高校の文化祭で、高校生が興味を持ちそうなテーマを通じて、食生活改善の普及啓発を行い、高校生に自分の「食」を見直すきっかけにしてもらう取り組みを実施。平成 23 年度は大淀高校・高取国際高校・奈良高校・高田高校・奈良県産業教育フェアで実施。(ヘルスチーム菜良については用語解説を参照)



実物も使った食物繊維をテーマにした展示



料理モデルを使って、普段の食事チェック

(3) 青年期(19～39歳)の食育

1) 大学における食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 同年代への食生活改善への取り組みの推進	継続	・ 管理栄養士の臨地実習として食育活動に企画から参加	健康づくり推進課	保健所
	継続	・ 「ヘルスチーム菜良」が、大学祭や県主催のイベントで食生活改善の普及啓発活動を実施	健康づくり推進課	ヘルスチーム菜良

2) 職場における食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 事業所での食育の推進	新規	・ 協会けんぽ・地元商工会等と連携した昼食時の事業所出前講座の実施	健康づくり推進課	保健所 協会けんぽ 事業所
	継続	・ 給食を提供する施設に研修会の実施や指導を行い、栄養管理の向上、食育推進の支援	健康づくり推進課	保健所

3) 地域・家庭と連携した取り組み

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 商工会や商店街と連携した食育の推進・支援	継続	・ 健康なら協力店事業、情報提供を実施 (朝食提供店・ヘルシーメニュー提供店の充実・拡大)	健康づくり推進課	保健所 栄養士会
② 地域の食育ボランティア、関係団体による取り組み	継続	・ 親子料理教室への父親参加の推進	健康づくり推進課	食生活改善推進員協議会 栄養士会

◆近畿農政局による食品業者と連携した社員食堂での食生活改善の普及啓発

近畿農政局では『未来につなぐ食育プロジェクト(愛称:みらいく)』の1つとして「社食・学食 de 食育実践」に取り組んでいる。この取り組みでは単身生活を始めた学生や新社会人等、食育に接する機会の少ない人に対し、ごはんを中心とした栄養バランスに優れた日本型食生活を認知・実践してもらうため、給食事業者等への働きかけを行い、学食や社食における食事栄養サポートキャンペーン等への支援を行っている。

奈良県内では、名阪食品株式会社を食育実践事業者として選定し、年間を通じて食育実践を図っている。



(4) 壮年期(40~64歳)の食育

1) 職場における食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 事業所での食育の推進 (再掲)	新規	・ 協会けんぽ・地元商工会等と連携した昼食時の事業所出前講座の実施	健康づくり推進課	保健所 協会けんぽ 事業所
	継続	・ 給食を提供する施設に研修会の実施や指導を行い、栄養管理の向上、食育推進の支援	健康づくり推進課	保健所

2) 地域・家庭と連携した取り組み

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 商工会や商店街と連携した食育の推進・支援 (再掲)	継続	・ 健康なら協力店事業、情報提供を実施 (朝食提供店・ヘルシーメニュー提供店の充実・拡大)	健康づくり推進課	保健所 栄養士会
② 地域における取り組み	新規	・ 集団健診時の食事診断によるオーダーメイド栄養指導の検討・普及	健康づくり推進課	県 市町村
③ 効果的な取り組みの研究	新規	・ 壮年期世代に対する食育啓発の手法、食育事業への参加の検討	健康づくり推進課	県

◆郡山保健所による「朝ごはん」を食べよう運動

朝カフェ通信

郡山保健所では平成22、23年度に朝ごはんの効果を実感できるイベント「朝カフェ」を実施。

郡山保健所ホームページにおいては、朝食を提供販売しているお店も紹介しています。

http://www.pref.nara.jp/dd.aspx_menuid-1730.htm

朝から元気！わ食の日

郡山保健所では平成22、23年度に朝ごはんの効果を実感できるイベント「朝カフェ」を実施。

郡山保健所ホームページにおいては、朝食を提供販売しているお店も紹介しています。

http://www.pref.nara.jp/dd.aspx_menuid-1730.htm



(5) 高齢期(65歳～)の食育

1) 地域・家庭と連携した取り組み

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 介護予防事業と連携した食育の推進	継続	・ 介護予防事業の栄養改善や口腔機能の向上プログラムの積極的な取り組み	健康づくり推進課	市町村 栄養士会 歯科衛生士会
② 食について学ぶ機会の充実	継続	・ 低栄養予防教室の開催	健康づくり推進課	市町村 栄養士会 歯科衛生士会
③ 食を通じたコミュニケーションの推進	継続	・ 企業と連携した高齢者向きメニューの開発や食事会イベントの開催	長寿社会課	ならコープ 民間企業
	新規	・ コミュニティレベルでの昼食会を開催。併せて介護予防や栄養改善、口腔機能向上プログラム等を実施	健康づくり推進課	市町村 栄養士会 歯科衛生士会
④ 事業者と連携した取り組み	新規	・ 肉の日(毎月29日)に肉を購入する高齢者への割引キャンペーンの実施	健康づくり推進課	小売店等

◆保健所・食品関連事業所・食育に係るボランティアの連携した取り組み

葛城保健所が中心となり株式会社近商ストア、カゴメ株式会社の協力のもとかつらぎ在宅栄養士の会、奈良県食生活改善推進員連絡協議会、奈良県農政事務所、畿央大学 健康科学部学生、カゴメ大阪支店が参加して食育イベントを開催。



食育のイベント会場



食生活改善推進員による野菜つくりゲーム



カゴメ株式会社による食べ物の模型(SATモデル)を利用した食育



畿央大学 健康科学部学生のブース「奈良県を健康にしよう！」

【生涯を通じて進める食育】

(1) 家族との食事を楽しむ食育

1) 家族団らんの食事機会の充実

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 家族との食事の推進	新規	・ 食育の日（毎月19日）のノー残業デー設定と家族と食事を楽しむ呼びかけ	健康づくり推進課	県企業
	新規	・ 食育の日（毎月19日）の買い物ポイントアップキャンペーンの実施	健康づくり推進課	小売店等

(2) 調理力を高める食育

1) 調理力を高める食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 中高生の調理力の向上	新規	・ ヘルスチーム菜良による高校生の調理力向上講座の実施	健康づくり推進課	ヘルスチーム菜良
② 男性の調理力の向上	継続	・ 調理初心者でもできる朝食スピードクッキング、10分クッキングメニューの開発	健康づくり推進課	食生活改善推進員協議会 ヘルスチーム菜良
	継続	・ 男性料理教室の開催	健康づくり推進課	食生活改善推進員協議会 栄養士会
	継続	・ 親子料理教室への父親参加の推進（再掲）	健康づくり推進課	食生活改善推進員協議会 栄養士会
③ 効果的な取り組みの研究（再掲）	新規	・ 壮年期世代に対する食育啓発の手法、食育事業への参加の検討	健康づくり推進課	県

(3) 歯の健康を維持・向上する食育

1) 学校や職場、地域での歯の健康に関する食育

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 学校での歯・口腔に関する講座の開催	継続	・ 歯科医師や歯科衛生士による学校での出前講座	保健体育課	歯科医師会 歯科衛生士会
② 職場での歯・口腔に関する講座の開催	継続	・ 歯科医師や歯科衛生士による職場での出前講座	健康づくり推進課	歯科医師会 歯科衛生士会
③ 地域での歯・口腔に関する講座や啓発活動	継続	・ 歯科医師による口腔機能低下予防等の講演、啓発活動の実施	長寿社会課 健康づくり推進課	歯科医師会

【食育を進める環境づくり】

(1) 食生活情報コンテンツの開発と提供

1) 情報発信

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 健康づくりに 関する情報提供	継続	・ 朝食スピードクッキング、10分クッキングメニューの開発（再掲）	健康づくり 推進課	食生活改善推進員協議会 ヘルスチーム菜良
	継続	・ 健康長寿応援サイト「すこやかネットなら」および保健所ホームページで食育・健康情報の提供	健康づくり 推進課	保健所
	継続	・ 県民だよりやパンフレット等によるわかりやすい情報提供	健康づくり 推進課	保健所
	継続	・ 企業と連携した高齢者向きメニューの開発や食事会イベントの開催（再掲）	長寿社会課	ならコープ 民間企業
② 食の安全に関する 情報提供	継続	・ 「奈良県食品安全・安心懇話会」の開催とリスクコミュニケーションの推進	消費・生活 安全課	県
	継続	・ 食の安全についての普及啓発の推進（HPでの情報発信、保健所による学校等での出前講座の実施）	消費・生活 安全課	県 保健所
	継続	・ 「食品表示110番」に寄せられた表示疑義情報に対して、調査・指導を行い、食品表示の適正化を推進	消費・生活 安全課	県 保健所
③ 食文化・農に関する 情報提供	継続	・ 奈良県産情報開示農産物の表示制度を普及	農業水産 振興課	県
	継続	・ 県産農産物のPR活動を奈良の歴史や観光と関連付けて実施	農業水産 振興課	県
	継続	・ 学校等での自発的協力者との食情報の提供活動を実施	農業水産 振興課 保健体育課	県
	継続	・ 奈良の食文化や「地の味・土の香」（朝市・直売所）について「食と農のポータルサイト」で紹介	マーケティング課	県
	継続	・ ホームページ等により、農林業農山村情報を都市住民へ発信	関係各課	県
	継続	・ 大和の伝統野菜等の紹介およびそのレシピの情報提供	農業水産 振興課	県
	継続	・ 農に関する情報発信と体験の充実（食農教育）	地域農政課 農村振興課	県

2) 食生活情報に関する提供手法の研究等

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 若い世代を対象にした情報提供手段、内容の充実	新規	・ 「ヘルスチーム菜良」による若い世代への情報提供ツールの検討、開発。	健康づくり 推進課	ヘルスチーム菜良

(2) 食育の担い手や県産品確保などの食育資源の充実

1) 県民の食生活を支える事業者等との連携による食育推進の支援

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 生産者との連携による食育推進の支援	継続	・ 農産物直売所の支援による地産地消の推進	マーケティング課	県
	継続	・ 県産品・ブランド農畜産物の販売促進	関係各課	県
	継続	・ 食文化（郷土料理・伝統食等）の継承の取り組み推進	地域農政課	奈良県農村生活研究グループ協議会 JAならけん女性部
② 食品関連事業所との連携による食育推進の支援	継続	・ 商工会や商店街と連携した朝食提供店の紹介・支援	健康づくり推進課	県 保健所
	継続	・ 小売店での地場産物の利用促進	マーケティング課	県
	継続	・ 県産品・ブランド農畜産物の販売促進（再掲）	関係各課	県
	継続	・ 郷土料理や特産品料理の紹介、支援	マーケティング課	奈良のうまいもの会
③ 外食事業者との連携による食育推進の支援	継続	・ 健康なら協力店事業の充実、拡大（成分表示・ヘルシーメニュー・朝食の提供等）（再掲）	健康づくり推進課	保健所 栄養士会
	継続	・ 飲食店での地場産物の利用促進	マーケティング課	県
	継続	・ 農商工連携等による起業活動などを通じた伝統的な食材や料理・加工品などの情報提供を実施	マーケティング課	県

◆大和の伝統野菜・大和畜産ブランド

（大和の伝統野菜）

大和の伝統野菜は戦前から奈良県内で生産が確認されている品目。

地域の歴史・文化を受け継いだ独特の栽培方法により「味、香り、形態、来歴」などに特徴を持つもの。



大和野菜

出典：奈良県HP

（大和畜産ブランド）

大和牛・ヤマトポーク・大和肉鶏・大和なでしこ卵等の地場産で安全・安心・良質でおいしい畜産物。

（詳しくは、用語解説 資 17 ページ）



大和牛



ヤマトポーク



大和肉鶏



大和なでしこ卵

2) 食育に取り組む人材の育成・支援

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 食育に取り組む団体・個人の活動の促進、支援	継続	・ 歯科医師や歯科衛生士に対する食育研修の実施	健康づくり推進課	歯科医師会 歯科衛生士会
	継続	・ 食品表示基礎講座の実施と食品表示サポーターの登録	消費・生活安全課	県 保健所
	継続	・ 食生活改善推進員の資質向上のための研修会等の開催、技術支援(ボランティア)	健康づくり推進課	保健所
	継続	・ 管理栄養士、栄養士の資質向上のための研修会、事業検討会等の開催	健康づくり推進課	保健所
② 食育に取り組む人材の育成	継続	・ 管理栄養士の臨地実習として食育イベントに企画から参加	健康づくり推進課	保健所
	継続	・ 県における食育の担い手の支援および活用	健康づくり推進課	保健所 市町村
	新規	・ 県内大学共同による県民向け「(仮称)食育マスター」の養成((仮称)奈良県食育大学の開催)	健康づくり推進課	県内大学
③ 食育に取り組む団体・個人などのネットワークづくり	継続	・ 食育推進に関わる人達のネットワークを図り、情報共有や連携した取り組みを推進(食育推進ネットワークの活用促進)	健康づくり推進課	県

◆DVD「離乳食をはじめよう&つくろう」奈良県栄養士会作成

離乳食の進め方・作り方のDVDを奈良県栄養士会に所属する市町村保健センターの栄養士が中心となり制作。



《主な内容》

[はじめよう！編]

- ・ 離乳食の進め方とポイント
- ・ 赤ちゃんの食べている様子とそれに合わせた離乳食の形状

[つくろう！編]

- ・ 時期に応じた離乳食の作り方(実演)とそのポイント

《付録》紹介・実演した離乳食の献立集

(3) 市町村における食育推進の支援

1) 市町村での食育推進計画の策定支援

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 計画策定支援	継続	・ 県、保健所による市町村計画策定支援	健康づくり推進課	県保健所

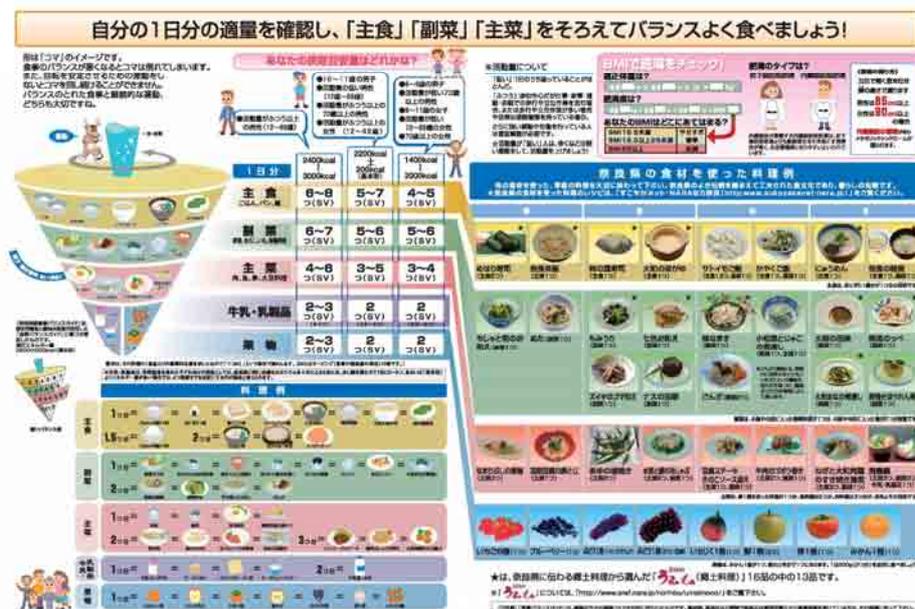
2) 県と市町村の連携による食育の推進

対策	区分	概要	主な 県の担当	主な 実施主体
① 市町村の食育推進支援	継続	・ 食育に関わる食育の研修会の開催や食育推進に係る情報提供の実施	健康づくり推進課	保健所市町村
	新規	・ 奈良県食育推進会議委員による市町村食育推進講演会の実施	健康づくり推進課	奈良県食育推進会議
② 市町村の食育推進関連事業に対する助成	新規	・ 市町村が実施する食育推進関連事業に対して県がその事業の一部を助成	健康づくり推進課	県

◆奈良県版 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成 12 年 3 月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成 17 年 6 月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおおよその量をわかりやすく示しています。

「奈良県版食事バランスガイド」は奈良県に昔から伝わる郷土料理や県産の食材を使った料理で自分の一日の適量や主食・主菜・副菜がそろったバランスのとれた食事ができるように示しています。



出典：奈良県 HP

第5章：計画の推進に向けて

1 各主体の役割

県民、関係者、行政等の多様な主体が、それぞれの役割と責務を担い、本計画がめざす基本理念や目標を理解し、相互に協力しながら、一体となって取り組むことが期待されます。

【県民】：健康な食生活の実践と食育の推進

食育は個人の食生活に関わる問題です。県民一人ひとりが食に関する正しい知識と理解を深めるとともに、食について考える習慣を身につけ、主体的に実践することが求められます。

また、家庭は食育の中心的な役割を担う場です。食卓での団らんを大切に、世代間で食に関する知識や伝統、文化を受け継いでいくことが重要です。

【保育所・幼稚園・学校等】：子どもへの食育・地域や家庭との連携

将来にわたって健康で豊かな食生活を実践していくには、乳幼児期からの食育が重要となります。保育、教育に携わる関係者はこのことを再認識し、成長段階に応じた体系的、継続的な食に関する指導を行うことが求められます。

また、子どもたちが学んだことを日常生活で実践し、定着をはかるためにも家庭や地域への積極的な働きかけ、連携が必要です。

【生産者】：食に関する体験活動の支援・地産地消の推進

生産者は農林水産業等に関する体験活動が県民の食に関する知識や理解を深めるために重要であることを認識し、多様な体験の機会を積極的に提供することが求められます。

また、県産品の積極的な提供による地産地消の推進によって県民の豊かな食環境づくりへの貢献が期待されます。

【事業者】：健康なメニューの提供・食の安全安心の確保

食品の製造、加工、流通、販売、食事の提供に関わる事業者は、食の安全、安心に関する責任を有するだけでなく、県民の心身の健全な食生活の実践に貢献することが求められます。

【各種団体・ボランティア】：食育推進の施策や活動への協力

食育に関する関係団体やボランティアは組織内や地域、教育機関等における食育に取り組むとともに、県や市町村の食育推進に関する施策や活動に協力し、地域での食育推進の中心的な役割が求められます。

【保健・福祉・医療関係者】：個人に応じた食育の推進

保健・福祉・医療関係者は、健康な心身を養うための適切な食習慣の定着を推進するために、生活習慣の改善や食に関する指導や情報提供を行うことが求められています。また、健康づくりの専門職として、地域や他の関係団体と連携した食育活動を担います。

【市町村】：地域特性に応じた取り組み推進

食育の推進にあたっては県民により身近な存在である市町村での地域特性に応じた取り組みが求められます。食育推進計画の策定を進め、県と連携、協力しながら計画的な取り組みが求められます。

【県】：食育推進の総合的な計画策定と支援

県民や関係者が主体的に食育の取り組みを実践できるよう、県が総合的な計画を策定し、関係者に対して支援を行います。また、市町村や関係者が連携し、食育が県民運動として広がるようにネットワークの構築に努めます。

2 計画の推進体制

- 県の関係部局および市町村、保育所・幼稚園・学校、生産者、事業者、ボランティア、保健・福祉・医療関係者等との連携と県民との協働を進めながら、食育の推進に向けて取り組みます。
- 奈良県食育推進会議を中心に、計画に基づく施策の総合的かつ計画的な推進を図ります。
- 食育に関する事業は県民の身近で行われることが望ましいことから、県内市町村との連携、協力体制づくりを積極的に進めるとともに、市町村の取り組みに対する支援に努めます。

3 計画の進行管理

- 計画には、施策の目標とその達成を評価するための指標を設定しており、これを県民、食育に取り組む関係者で共有することで、計画の確実な推進及び次期計画策定の基礎としていきます。
- 進捗状況等については、食育推進会議に報告し、今後の推進方策について意見を求めていきます。

資料編

1. 県民の食育に係る現状

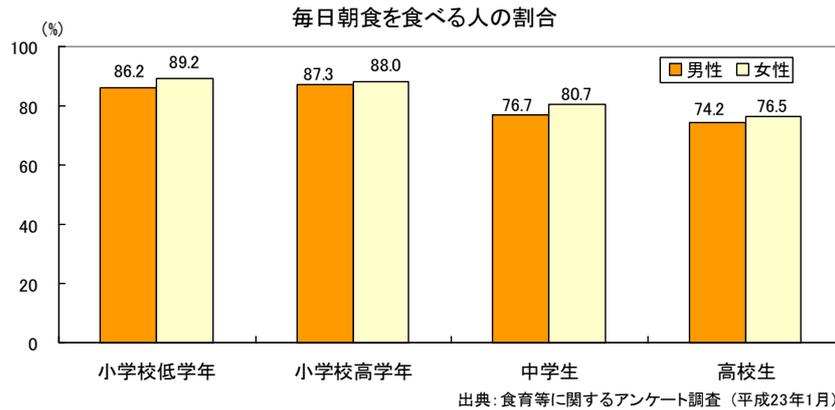
小学生・中学生・高校生・成人

① 朝食について

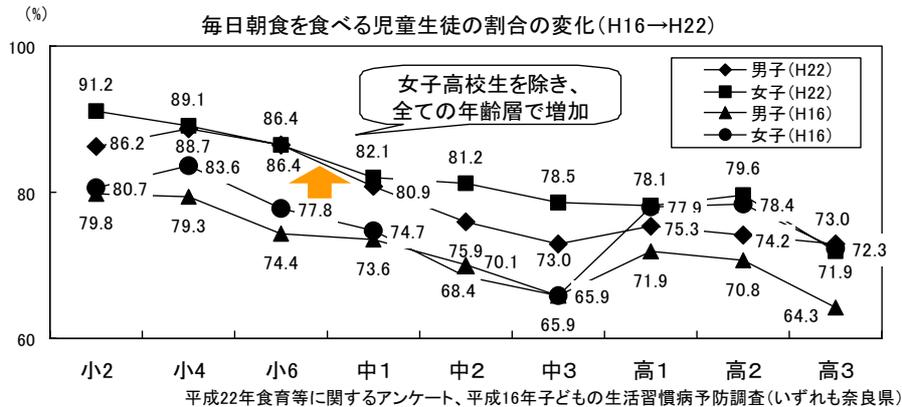
【小学生・中学生・高校生】

◆ 学年があがるにつれて朝食の摂取率が低下

- ・ 男性は女性よりも欠食が多い。また、高校生では毎日朝食を食べる人が 7 割強となっている。

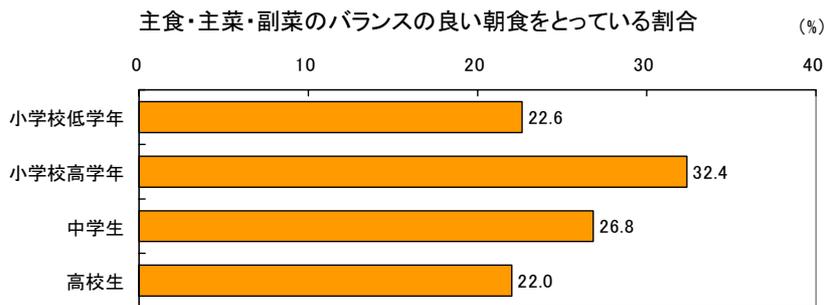


◆ 女子高校生を除き、全ての学年で朝食の摂取状況が改善



◆ 主食・主菜・副菜のそろった朝食をとっている児童・生徒は少ない

- ・ 主食・主菜・副菜のそろった朝食をとっているのは、小学校高学年以外では4分の1程度となっている。

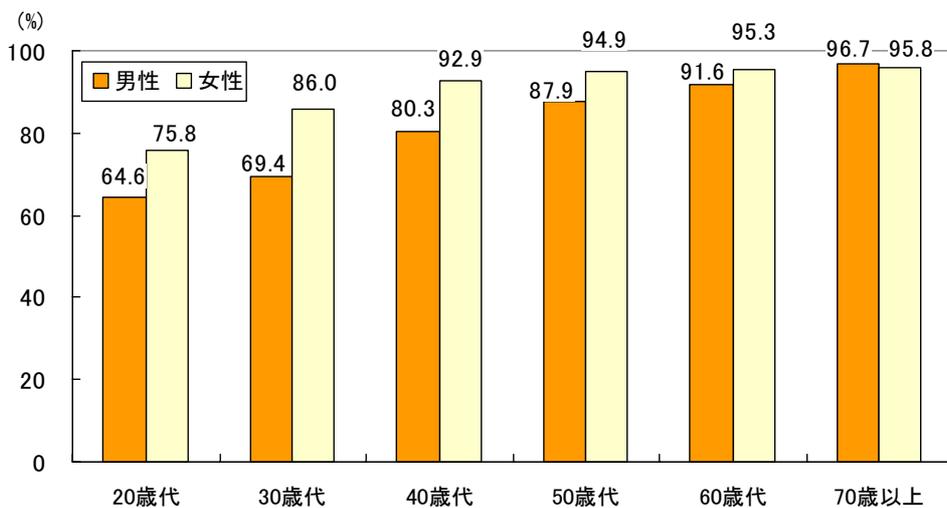


【成人】

◆ 20歳代～30歳代男性の朝食の欠食が多い

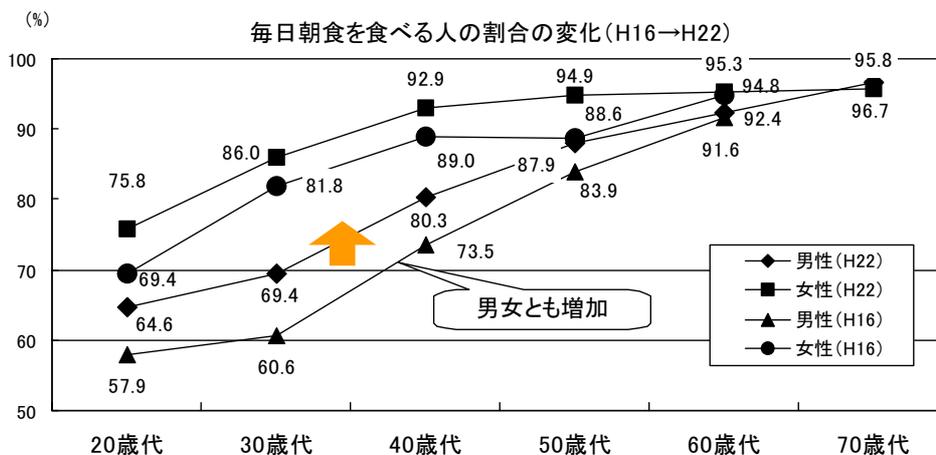
- ・ 20歳代男性で毎日朝食を食べる人は6割強と全ての年代で最も少ない。

毎日朝食を食べる人の割合



出典：食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

◆ 全ての年代で男女ともに朝食の摂取状況が改善



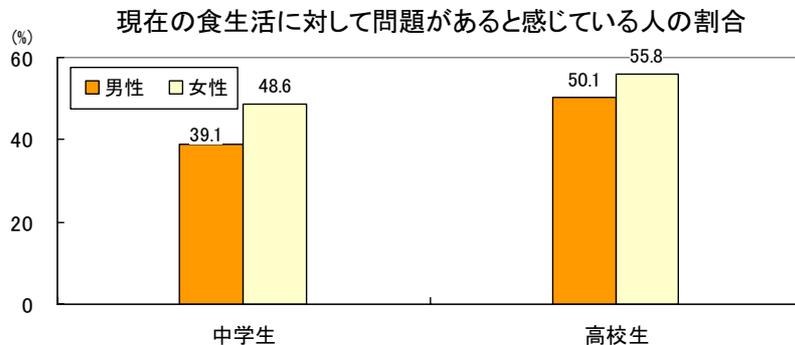
平成22年食育等に関するアンケート、平成16年子どもの生活習慣病予防調査(いずれも奈良県)平成16年調査は60歳代までを対象としている。

② 食生活について

【小学生・中学生・高校生】

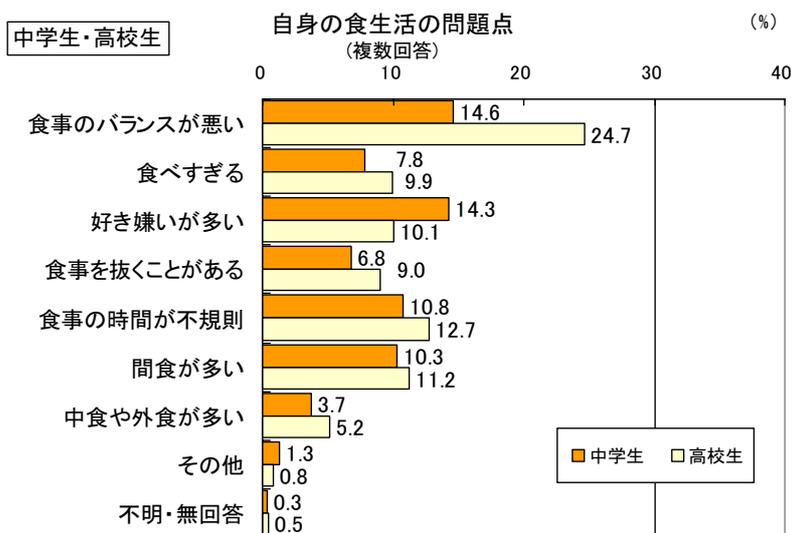
◆ 中学生の4割程度、高校生の5割程度が食生活に対して問題があると感じている

- ・ 女性は男性よりも食生活に対して問題があると感じている。
- ・ 中学生、高校生ともに「食事のバランスが悪い」ことを食生活の一番の問題点としている。



出典: 食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月)

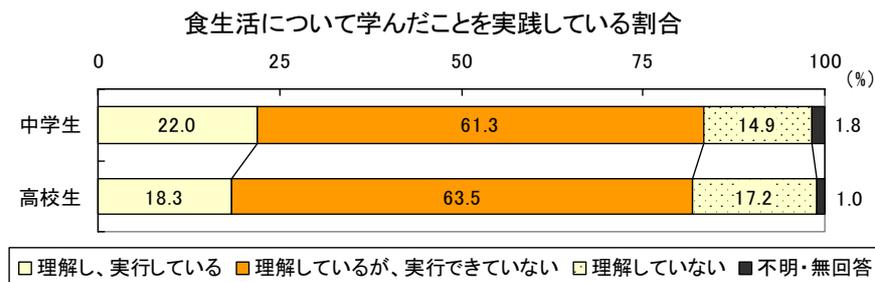
※ 「多少問題がある」「問題がある」と回答した人の合計



出典: 食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月)

◆ 学校で学んだことの日常生活での実践ができていない

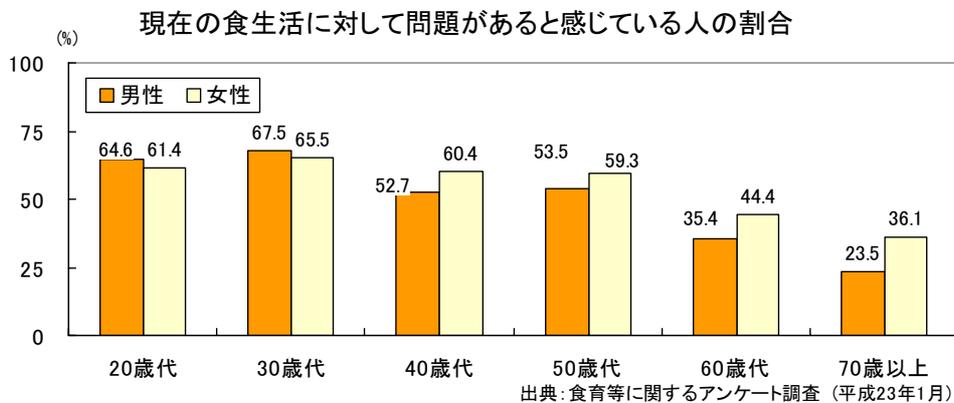
- ・ 「理解しているが実行できていない」が中学生、高校生ともに最も多く約6割となっている。



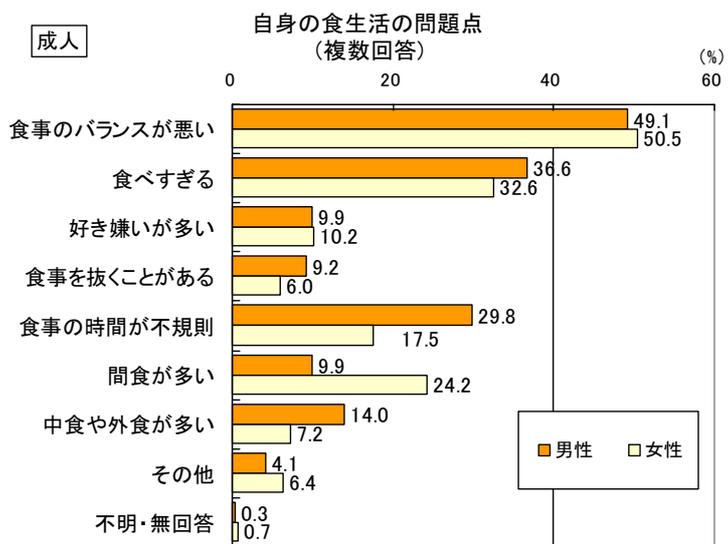
出典: 食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月)

【成人】

- ◆ 20歳代～50歳代において食生活に対して問題があると感じている人が半数以上
- ・ 20歳代～50歳代において食生活に問題があると感じているが5割を超えている。
- ・ 「食事のバランスが悪い」ことを食生活の問題点としている。



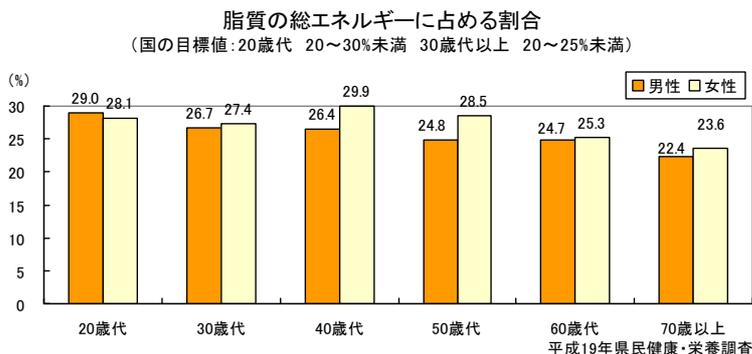
※ 「多少問題がある」「問題がある」と回答した人の合計



③ 栄養摂取の状況

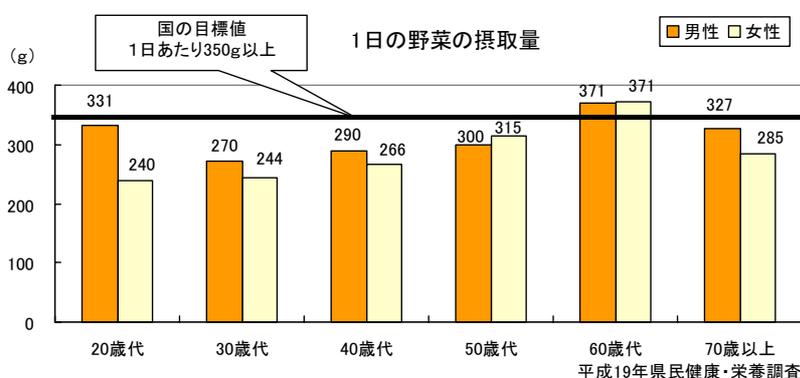
【成人】

◆ 30歳代、40歳代は男性、女性ともに脂質の摂取が過剰となっている



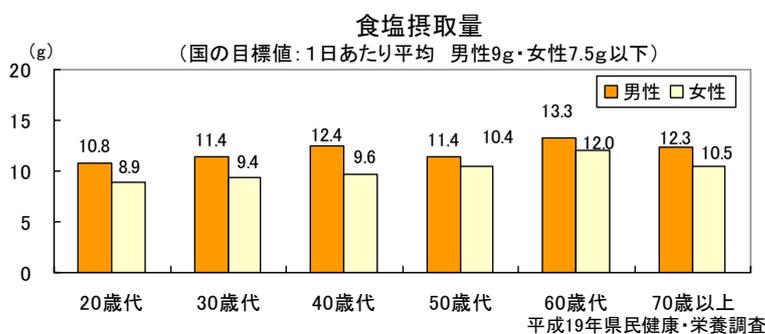
- ・ 女性は30歳代～60歳代において過剰摂取となっている。
- ・ 男性は30歳代～40歳代において過剰摂取となっている。

◆ 20歳代～50歳代において野菜の摂取量が少ない



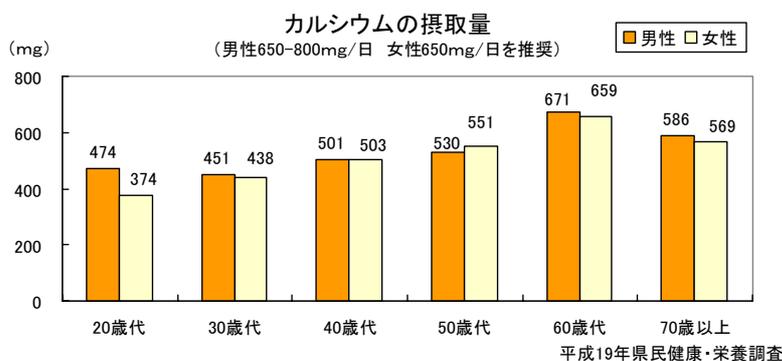
- ・ 女性は男性よりも野菜の摂取量が少ない。
- ・ 60歳代のみ国の目標値を達成している。

◆ 男性、女性ともに食塩摂取が過剰となっている



- ・ 男性、女性ともに全ての年代過剰摂取となっている。
- ・ 特に60歳代の食塩摂取量が多くなっている。

◆ 全ての年代の女性でカルシウム摂取が十分ではない



- ・ 20歳代女性のカルシウム摂取量が推奨値を大きく下回っている。
- ・ 60歳代のみ国の推奨値を達成している。

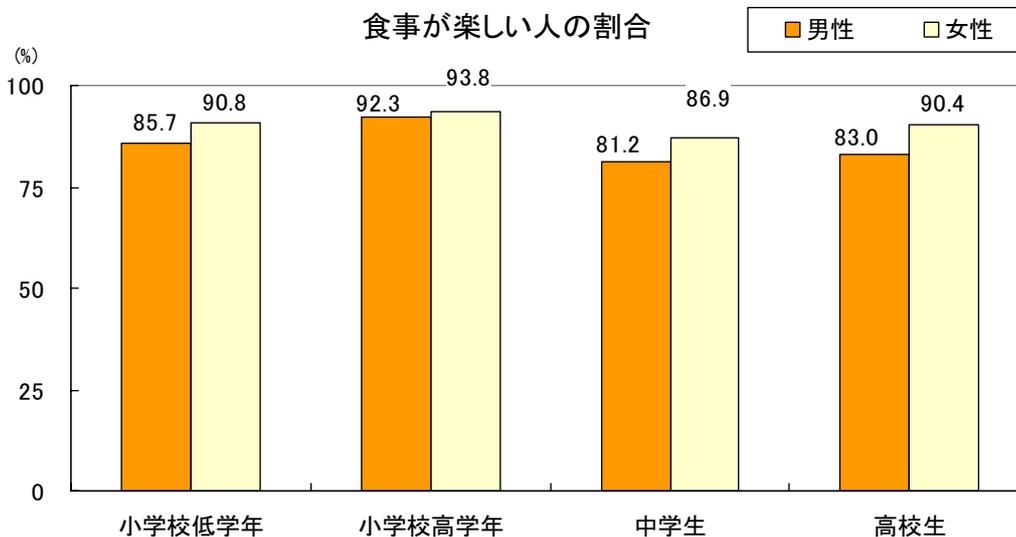
※ 国の目標値(推奨値)は「日本人の食事摂取基準」(2010年版)に基づく

④ 食事が楽しいと感じている人

【小学生・中学生・高校生】

◆ 多くの児童・生徒が「食事が楽しい」と感じている

- ・ 全ての学年で8割以上が食事が楽しいと感じている。

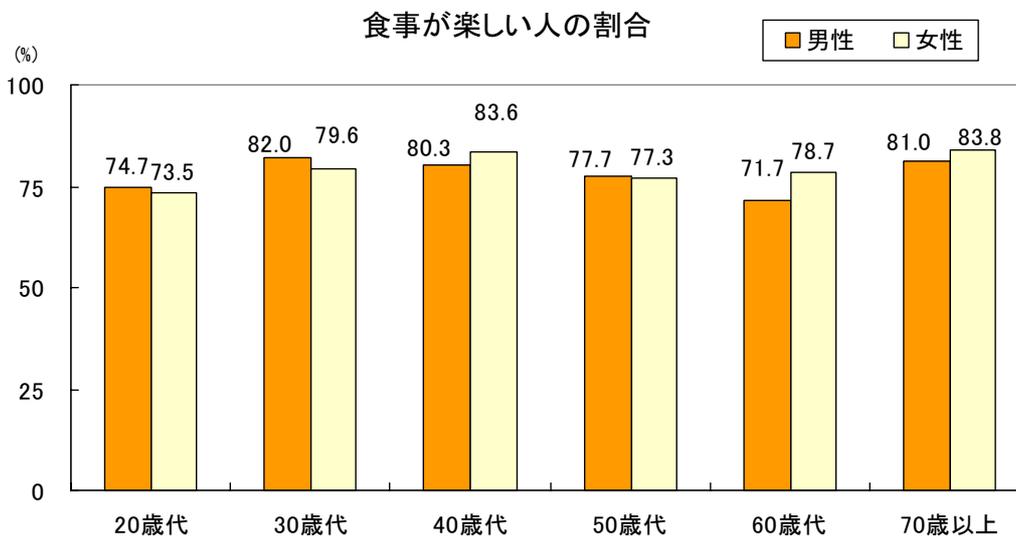


出典：食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【成人】

◆ 多くの人々が「食事が楽しい」と感じている

- ・ 全ての年代で「食事が楽しいと感じている人」が7割を超えている。



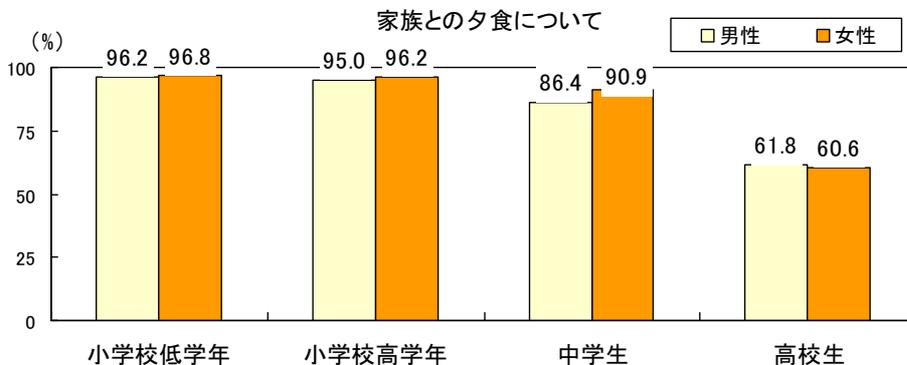
出典：食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

⑤ 家族そろっての夕食について

【小学生・中学生・高校生】

◆ 家族と一緒に夕食が大半であるが、学年があがるにつれて低下

- ・ 小学生の時は家族との夕食が9割を超えている。

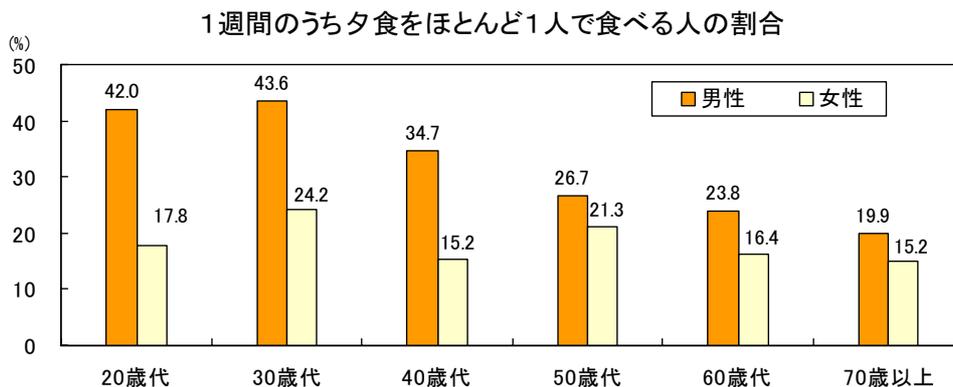


出典:食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月)
 ※「家族と一緒に夕食」は「家族みんなで食べる」「家族のだれかと食べる」の合計値

【成人】

◆ 20歳代～40歳代の男性は家族との夕食の機会が少ない

- ・ 女性は男性よりも家族との食事の機会が多い。



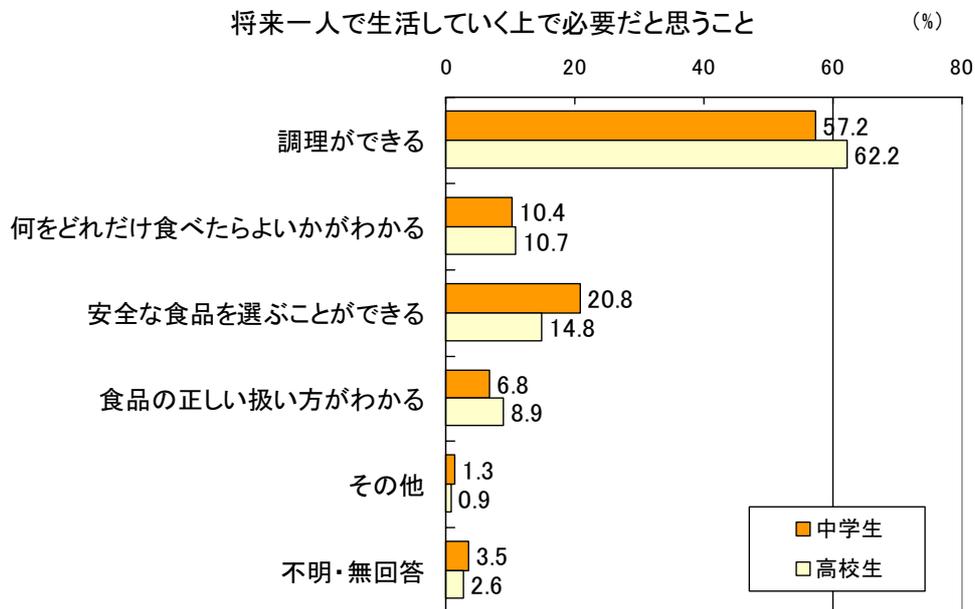
出典:食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月)
 ※1人暮らしを除く。「ほとんど毎日」「週4～5日」の合計値

※ 成人は「1週間のうち1人で夕食をとる回数」について質問し、小学生・中学生・高校生は「夕食をだれと食
 べることが多いか」について質問している。

⑥ 調理について

【小学生・中学生・高校生】

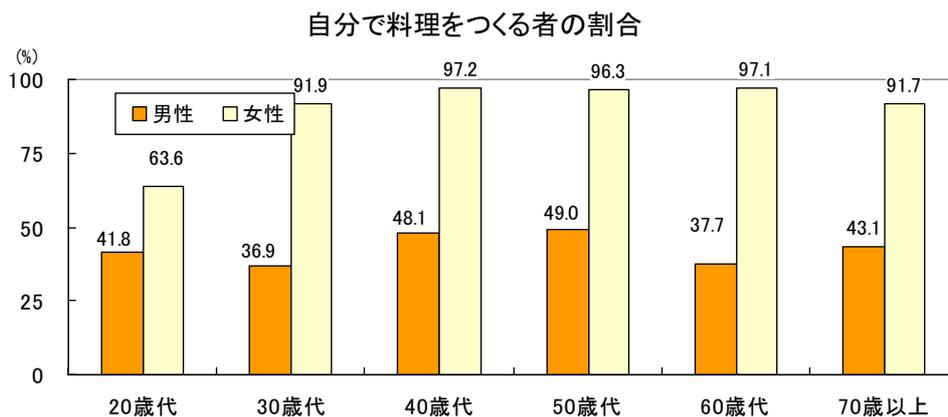
- ◆ 中学生・高校生ともに一人で生活していく上で調理ができることが必要と感じている
 - ・ 中学生、高校生ともに「調理ができる」が最も多く約6割となっている。



出典：食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【成人】

- ◆ 男性はあまり自分で料理をしていない
 - ・ 全ての年代において男性は5割以下となっている。



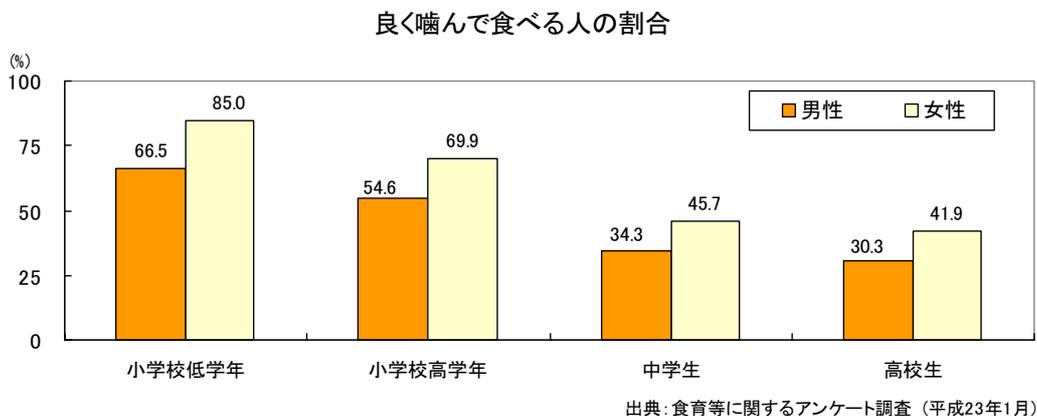
出典：食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

⑦ 良く噛んで食べることの実践

【小学生・中学生・高校生】

◆ 小学生の時は良く噛んで食べている児童の割合が高いが、学年があがると低くなる

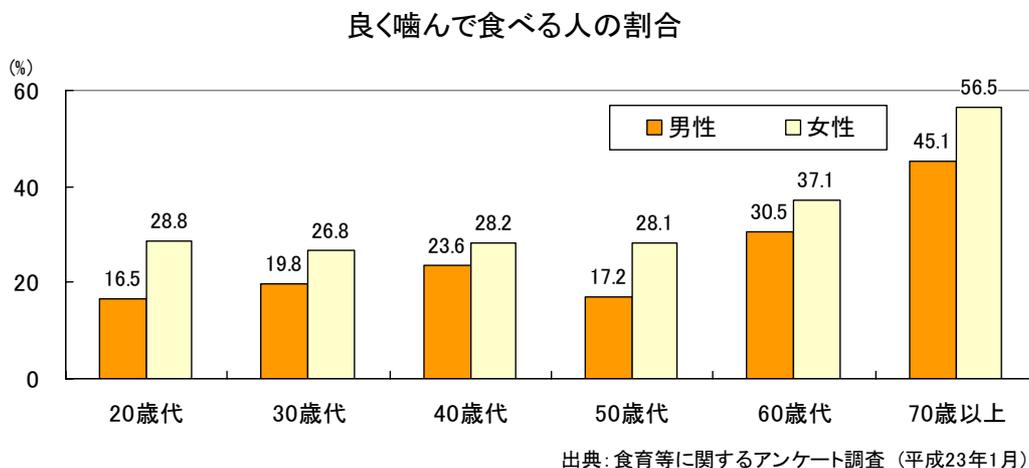
- ・ 女性は男性よりも良く噛んで食べている人の割合が高い。
- ・ 中学生、高校生で良く噛んで食べている男子生徒の割合は約3割となっている。



【成人】

◆ 20歳代～50歳代の男性において良く噛んで食べている人の割合が低い

- ・ 特に20歳代～30歳代男性は2割弱となっている。

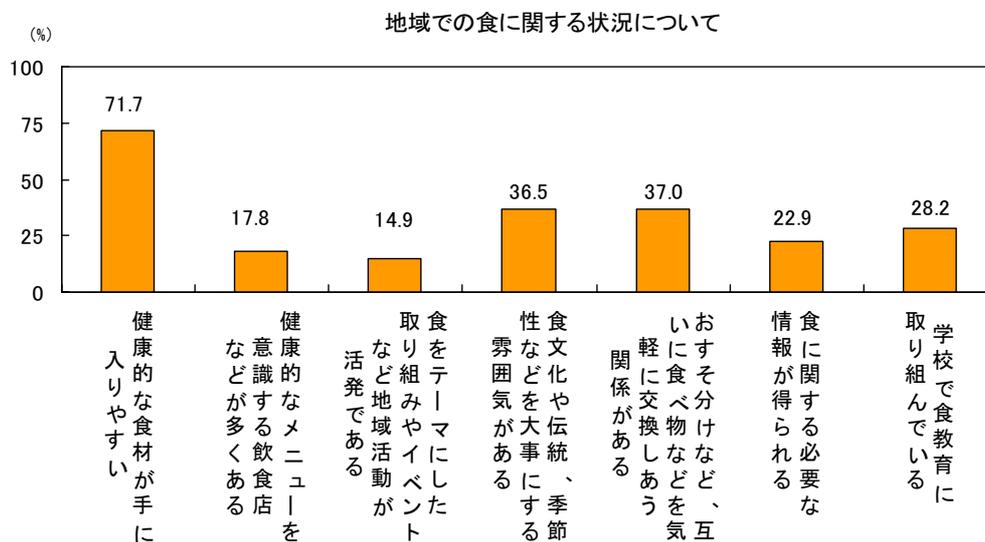


⑧ 地域での食に関する状況

【成人】

◆ 健康的な食材が手に入りやすいが、その他の食に関する状況は十分ではない

- ・ 「健康的な食材が手に入りやすい」以外の項目において、相対的に評価は低い、特に「食をテーマにした取り組みやイベントなど地域活動が活発である」は1割強と低くなっている。



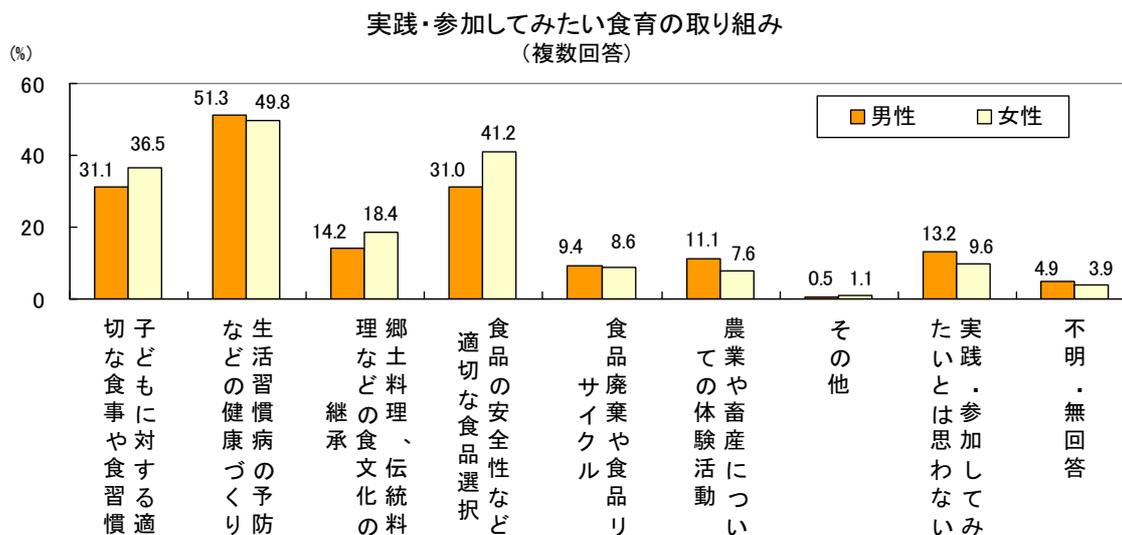
※「あてはまる」「どちらかと言えばあてはまる」の回答者

⑨ 実践・参加してみたい食育の取り組み

【成人】

◆ 「生活習慣病の予防などの健康づくり」に関する取り組み意向が高い

- ・ 「生活習慣病の予防などの健康づくり」が最も多く約5割、次いで「食品の安全性など適切な食品選択」が4割強、「子どもに対する適切な食事や食習慣」が3割強などとなっている。

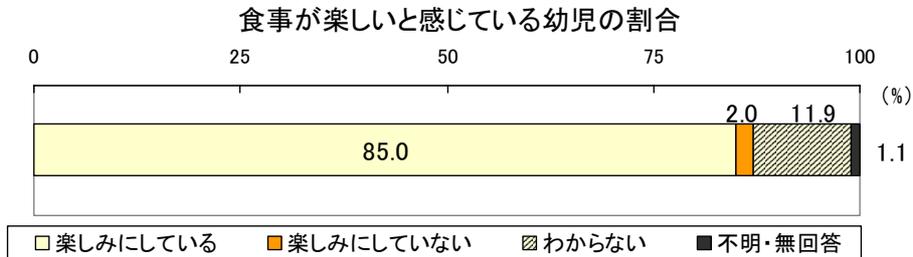


幼児

① 食生活について

◆ 多くの幼児が食事を楽しみにしている

- ・ 食事を楽しみにしている幼児が最も多く 8 割強となっている。

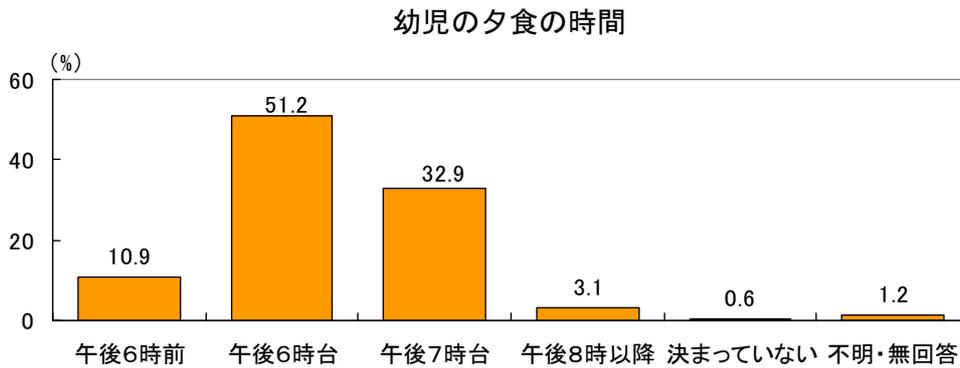


出典: 食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月)

※ 対象となる幼児の保護者による回答

◆ 夕食を午後 6 時台に食べる幼児が多い

- ・ 午後 6 時台の夕食が最も多く約 5 割となっている。



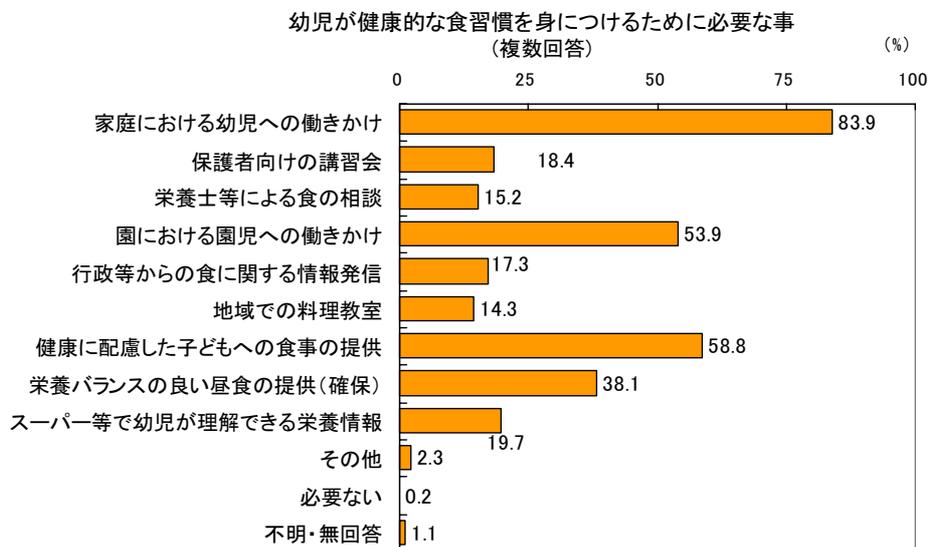
出典: 食育等に関するアンケート調査 (平成23年1月)

※ 対象となる幼児の保護者による回答

② 幼児が健康的な食習慣を身につけるために必要なこと

◆ 幼児が健康的な食習慣を身につけるために「家庭における働きかけ」を重視

- ・ 「家庭における幼児への働きかけ」が最も多く8割強となっている。



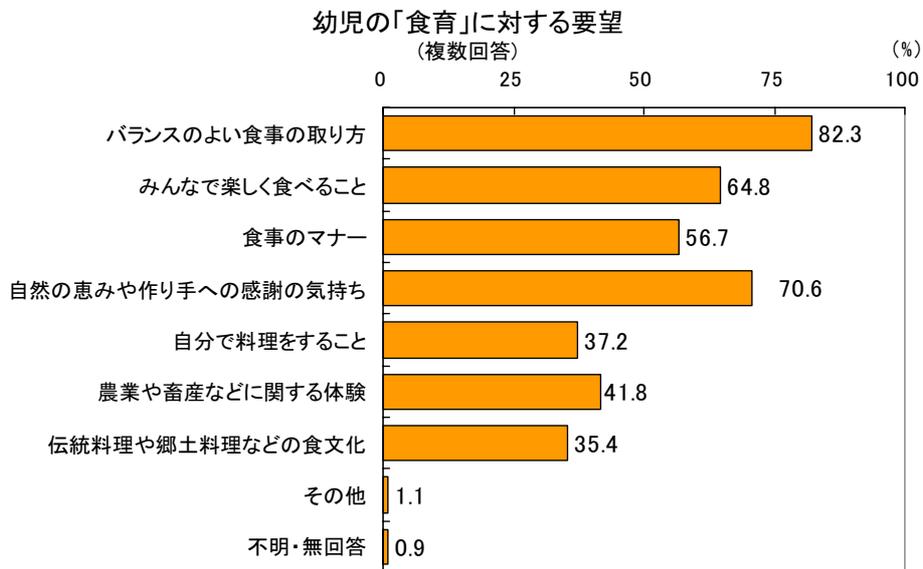
出典:食育等に関するアンケート調査(平成23年1月)

※対象となる幼児の保護者による回答

③ 幼児の「食育」で力を入れて欲しいこと

◆ 「バランスのよい食事の取り方」「自然の恵みや作り手への感謝の気持ち」に関する食育の要望が高い

- ・ 「バランスのよい食事の取り方」が最も多く約8割となっている。



出典:食育等に関するアンケート調査(平成23年1月)

※対象となる幼児の保護者による回答

2. 現行計画における数値目標の達成状況

- ・ 「学校給食における地場産物を使用する割合の増加」「県民1人当りの厨芥類の量の減少」「毎日朝食を摂る児童生徒の割合(小学生)」において目標を達成している。
- ・ 「食育推進体制の整備と情報の共有・発信に係る目標値」は全ての項目で目標を達成していない。

■ 第1期 奈良県食育推進計画の主要指標の達成状況

目標	項目	計画策定時	目標値	現状値	達成状況
共有・発信 食育推進体制の整備と情報の共有	食育推進ネットワークの参加団体数	0 団体 (平成 18 年度)	100 団体	38 団体 (平成 22 年度)	未達成
	食育の推進に関わるボランティア数の増加	2,144 名 (平成 18 年度)	2,500 名	2,372 名 (平成 21 年度)	未達成
	「なら食と農(みのり)のサポーター」登録者数の増加	263 名 (平成 18 年度)	1,000 名	809 名 (平成 22 年度)	未達成
	食育推進計画を作成・実施している市町村の割合	0% (平成 18 年度)	50%以上	33.3% (13 自治体) (平成 23 年度末)	未達成
県民の育成 健康やかな食生活を実現できる	毎日朝食を摂る児童生徒の割合増加	73.2% (平成 16 年度)	83%	小学校低学年 87.6% 小学校高学年 87.3% (平成 22 年度)	小学生 ほぼ達成
				中学生 78.6% 高校生 75.3% (平成 22 年度)	中高校生 未達成
	肥満者の割合減少	男性 25.2% 女性 14.1%	男性 25.0%以下 女性 10.0%以下	男性 24.0% 女性 13.8% (平成 22 年度)	未達成
奈良の魅力あふれる地域づくり 食で創る	学校給食における地場産物を使用する割合の増加	10.7% (平成 16 年度)	15%以上	25.5% (平成 22 年度)	達成
	県民1人当りの厨芥類の量の減少	150 g (平成 14 年度)	130 g 以下	98g (平成 21 年度)	達成

3. 用語解説

【あ行】

○ 栄養教諭・学校栄養職員

栄養教諭は、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持つ職員として、食に関する指導（肥満や偏食、食物アレルギーなどの児童生徒に対する個別指導や集団的な指導等）と学校給食の管理（栄養管理、衛生管理等）を一体のものとしてその職務としている。学校における効果的な食に関する指導体制を整備するため、学校教育法等の一部を改正する法律により平成17年4月から開始された制度である。

学校栄養職員は、栄養士の資格を有する学校職員であり、学校給食の栄養管理や給食管理に関する専門的事項をつかさどる。最近では、専門的立場から学級担任等が行う教科指導にも協力し、食教育の推進に参画している。

【か行】

○ 介護予防

介護予防は、要介護状態になることをできる限り防ぐ（遅らせる）ために運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけをめざすものでなく、これら心身機能の改善や環境調整などを通じて、個々の生活行為（活動レベル）や参加（役割レベル）の向上をもたらし、それによって一人ひとりの生きがいや自己実現のための取り組みを支援して、生活の質（QOL）の向上をめざすもの。

○ 管理栄養士・栄養士

管理栄養士は、栄養士法に基づき厚生労働大臣の免許を受け、傷病者に対する療養のため必要な栄養の指導、個人の身体の状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識および技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導並びに特定多数人に対して継続的に食事を提供する施設における利用者の身体の状況、栄養状態、利用の状況等に応じた特別の配慮を必要とする給食管理およ

びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等を行うことを業とする者。

栄養士は、同法に基づき都道府県知事の免許を受けて、栄養士の名称を用いて栄養の指導に従事することを業とする者。

○ 健康なら協力店

お店や事業所（施設）で提供している外食や給食、惣菜料理の栄養成分表示やヘルシーメニューの提供、禁煙の推進など、県民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりに協力する店舗や事業所（施設）。

○ □ 口腔機能

口腔機能は「咀嚼（そしゃくかみ砕く）、嚥下（えんげ飲み込む）、発音、唾液の分泌など」に関わり、食べること、話すことについて重要な役割を果たす。人が社会のなかで健康な生活を営むための原点ともいべき機能。

口腔機能が低下すると、食物の種類が制限され、免疫力の低下から病気にかかりやすくなる。また食事や会話に支障をきたして人との付き合いがおっくうになって家に閉じこもりがちになると、身体的にも精神的にも活動が不活発になり、高齢者では寝たきりや認知症の引き金ともなる。

【さ行】

○ 食育基本法

食育に関する基本理念、食育に関する施策の基本事項、国・地方公共団体等の責務など食育を総合的かつ計画的に推進し、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して策定された法律。平成17年7月施行。

○ 食育月間

多くの国民が食育への関心を高め、年間を通じて健全な食生活を実践する契機としてもらうためには、学校生活や社会生活等の節目にあたる年度明けの時期を食育月間とすることが望ましいとの考えから、年度が始まり少し落ち着いた6月を食育月間として定めている。また、食育基本法が平成17年6月に成立したことにも配慮されている。

○ 食生活改善推進員

市町村が開催する「食生活改善推進員養成講座」等を修了した者で、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域における食を通じた健康づくりの担い手として、さまざまなボランティア活動を行う。愛称は「ヘルスメイト」。

○ 食品表示サポーター

日常の買い物などの中で食品表示を無償で継続的にモニターしていただく県民。この活動を通じてJAS法等に基づく食品表示の適正化を図ることを目的として設置している。

○ 食品表示110番

食品表示に関する問い合わせ、疑問などへの回答のほか、不適正な表示に関する情報について受け付けるために設置している相談窓口。

○ 地の味・土の香（朝市・直売所）

奈良県と協定を交わしている奈良県内の農産物直売書のネットワーク・ブランド。安心・安全で、おいしい奈良県産の農産物と大和の伝統の味、こだわりの食文化をお届けすることを目的としている。

○ スローフード

ファスト・フードに対し、その健康や情緒に及ぼす影響、ひいては食文化の荒廃を危惧する警鐘として提唱された言葉。1980年代末にイタリアのピエモンテ州において、食材や調理法、食べ方に

おいて、人工的で不自然なファスト（速い）から、本格的で自然なスロー（ゆっくり）に立ち戻ろうという運動が始まり、近年、世界各国に広まった。

○ 生活習慣病

生活習慣病は「食生活・運動・喫煙・飲酒（アルコール）・ストレス」などの日頃からの生活習慣が原因で発症、進行に関係する病気の総称。

代表的な病気としては、糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧、肥満などがある。

○ ジャンクフード

エネルギー（カロリー）は高いが、他の栄養素であるビタミンやミネラルや食物繊維があまり含まれない食品のこと。ファストフードのハンバーガーやドーナツ、ポテトチップス・ポップコーンなどのスナック菓子全般に多い。清涼飲料水には砂糖が重量の10%と大量に添加された飲み物も多く、このような食品も典型的なジャンクフードである。

【た行】

○ 地産地消

「地場生産ー地場消費」を略した言葉で、地元で採れた生産物を地元で消費するという意味で使われる。地域の消費者ニーズに即応した農業生産と、生産された農産物を地域で消費しようとする活動を通じて、農業者と消費者を結び付ける取り組み。できるだけ産地に近いところで消費することが環境への負荷を小さくすることにつながると共に、「身土不二（中国の仏教用語で「風土と身体は一体」と言う意味）」の考え方では、人間が自分の足で歩ける範囲（三里四方とも四里四方と言われている。）で採れたものを食べることが一番体に良いという食の信条とされている。

○ 適正体重

肥満の程度を判定するため、国際的にも広く使われている指数がBMI (Body Mass Index)。BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出し、この値が22となる体重が、統計学的に見て一番病気にかかりにくいいため、この体重を適正体重という。

BMIが18.5未満がやせ、18.5以上25未満が標準、25以上が肥満と判定される。

○ 特定給食施設

特定かつ多数の者に対して継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要な施設として健康増進法施行規則で継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設。具体的には、病院、学校、児童福祉施設、社会福祉施設、事業所及びその附属寄宿舍、矯正施設、自衛隊等の諸施設のうち、この食数の要件に該当するものが対象となる。これらの施設は健康増進法施行規則第9条に定められた栄養管理に関する基準を遵守することとされている。

【な行】

○ 奈良県食品安全・安心懇話会

生産から消費にわたる食品の安全・安心の確保に関して、幅広く県民との意見交換を行い、食品の安全性の確保に関する施策へと反映させていくことを目的として平成16年に県が設置した懇話会。

○ 奈良県健康増進計画

平成13年度に健康寿命の延長と早世の減少を目標に、より健康でより豊かな長寿社会の実現を目指して、平成22年度を終期とする「健康なら21計画」を策定。平成17年度に中間評価を実施し、平成19年度の県民健康・栄養調査の結果を踏まえ、生活習慣病の予防と改善に向けた目標を追加設定し、「奈良県健康増進計画」と改称した。

「奈良県健康増進計画」は健康増進法第8条に基

づく都道府県健康増進計画であり、県民のための健康づくり運動の推進を図っている。

2年間計画の終期を延長し、これまでの計画の評価を行い平成25年度から新たな健康増進計画が策定される。

○ 奈良県高齢者福祉計画

介護保険による保険給付等に関して必要な事項を定め、もって国民の保健医療の向上及び福祉の増進を図ることを目的とした介護保険法第118条に基づき、3年を一期とする介護保険事業に係る保険給付の円滑な実施の支援に関する事項を定めた計画。

○ 奈良県子ども・子育て応援プラン

奈良県次世代育成支援後期行動計画(平成22年度～平成26年度)の通称。

次世代の社会を担う子どもが、健やかに生まれかつ育成される社会の形成に資することを目的に制定された「次世代育成支援対策法」(平成15年7月16日)に基づき、5年を一期として、次世代育成支援対策に関する計画として前期行動計画(平成17年度～平成21年度)に引き続き策定したものであり、児童福祉法第56条の9に基づく奈良県の保育計画も含めた計画である。

○ 奈良県健やかに生きる構想

県民が住み慣れた地域で、健やかに生活できる奈良県の実現をめざし、①地域医療の充実②健やかな暮らしづくり③いきいきと暮らせる町づくり④スポーツの振興を内容とした平成22年に県で作成された構想。

○ 奈良県農村生活研究グループ

農村生活研究グループは、戦後における農家生活の向上と農村の民主化を目指して発足した生活改善クラブが前身となっているグループであり、現在はこれまでの生活改善クラブ活動を通して蓄積された伝統的技術の伝承や特産品づくり、消費者との交流を通じた農業理解、食文化の伝承、

地場産品の消費拡大等数々の地域活動を行っている。県内には北部、中部、東部、五條・吉野の4つの地区協議会がある。

【は行】

○ 8020(ハチマル・ニマル)運動

日本において展開されている歯科口腔保健に関する運動。満80歳で20本以上の歯を残すことを目的とし、厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている。

20本以上の歯を持つ高齢者はそれ未満の人に比べ、活動的で、寝たきりとなることも少ないなど多くの報告がされている。

○ ヘルスチーム菜良

県と畿央大学、近畿大学、帝塚山大学、奈良女子大学の4大学が連携し、平成22年に結成。大学生が高校生や同世代に対して、栄養・食生活改善などを中心に健康づくりの支援活動に取り組むサークル。高校や大学の文化祭での食生活指導やパネル展示による食生活改善啓発活動、学生食堂へのヘルシーメニューの提案、「朝食簡単・野菜たっぷりレシピ」や「高校生健康ガイドブック」などの啓発媒体の作成を行っている。

【や行】

○ 大和畜産ブランド

大和牛・ヤマトポーク・大和肉鶏・大和なでしこ卵等の地場産で安全・安心・良質でおいしい畜産物のこと。

大和牛：「柔らかな食感と上質な味わい」と言われる黒毛和種の未經産雌牛で30ヶ月以上肥育されたもの。血統、飼料等の生産情報は管理され、消費者に必要な情報を提供している。

ヤマトポーク：父豚の系統及び飼料を統一し、ヤマトポークに認定。しまりのある脂肪でうま味と風味を

閉じ込めたジューシーな味が自慢。

大和肉鶏：ニューハンプシャー種と名古屋種をかけあわせた雌とシャモの雄とを掛け合わせた地鶏で、120～140日間飼育。うま味と歯ごたえが定評。

大和なでしこ卵：魚油、大和茶粉末を配合した指定配合飼料により生産された鶏卵で、DHA(ドコサヘキサエン酸)を豊富に含み、こくがある。

【ら行】

○ リスクコミュニケーション

社会を取り巻くリスク(危険)に関する情報を正確に伝え、安全・安心に関して消費者、有識者、関係事業者及び行政機関等がそれぞれの立場から情報や意見を相互に交換すること。

4. 第2期 奈良県食育推進計画の策定経過

年 月 日	会議等	内容
平成23年 6月7日	第1回 ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な方向性について 庁内各課でのこれまでの取り組みについて
7月15日	第1回 庁内連絡会	<ul style="list-style-type: none"> 第2期 奈良県食育推進計画の基本的考え方 行動目標・成果目標について
7月22日	第1回 奈良県食育推進会議	<ul style="list-style-type: none"> 奈良県の食育の現状と課題 第2期 奈良県食育推進計画の基本的考え方について
9月20日	第2回 ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> 基本方針について 目標および指標 基本施策について
10月27日	第2回 奈良県食育推進会議	<ul style="list-style-type: none"> 第2期 奈良県食育推進計画の基本方針等について 第2期 奈良県食育推進計画の施策および対策について
12月20日～26日	食育推進会議委員に計画素案に対する意見収集	
平成24年 1月11日～2月7日	パブリックコメント	<ul style="list-style-type: none"> 意見の提出数2件
平成24年 2月16日	第3回 奈良県食育推進会議	<ul style="list-style-type: none"> 第2期 奈良県食育推進計画案の最終審議
平成24年 3月	第2期 奈良県食育推進計画公表	

(奈良県食育推進計画策定ワーキング委員)

所属部署	職名	氏名	所属部署	職名	氏名
こども・女性局 子育て支援課	主査	岩橋 明子	農林部 マーケティング課	主査	野村 達穂
農林部地域農政課	主査	藤根 輝枝	教育委員会事務局 保健体育課	主査	玉井 典子
郡山保健所	主査	畑口 理恵	葛城保健所	主査	小川 宏子
桜井保健所	主査	石川 睦子	吉野保健所	主査	森田 ひろ子
健康づくり推進課	主幹	大原 賢了	健康づくり推進課	係長	増谷 伊都子
健康づくり推進課	調整員	松田 邦子	健康づくり推進課	技師	堀江 博
株式会社 地域計画建築研究所	次長	原田 弘之	株式会社 地域計画建築研究所		渡邊 美穂

5. 奈良県食育推進会議条例

奈良県食育推進会議条例

平成十八年六月三十日

奈良県条例第九号

奈良県食育推進会議条例をここに公布する。

奈良県食育推進会議条例

(設置)

第一条 食育基本法（平成十七年法律第六十三号）第三十二条第一項の規定に基づき、奈良県食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

(組織)

第二条 推進会議は、会長及び委員二十五人以内で組織する。

2 委員は、食育に関して十分な知識と経験を有する者のうちから、知事が任命する。

(任期)

第三条 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 委員は、再任されることができる。

(会長)

第四条 会長は、知事をもって充てる。

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。

(会議)

第五条 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、会長の決するところによる。

(専門委員)

第六条 推進会議に、専門の事項を調査させるため必要があるときは、専門委員を置くことができる。

2 専門委員は、当該専門の事項に関して十分な知識又は経験を有する者のうちから、知事が任命する。

3 専門委員は、その者の任命に係る当該専門の事項に関する調査が終了したときは、解任されるものとする。

(庶務)

第七条 推進会議の庶務は、健康福祉部において処理する。

(平成二二年条例第五四・一部改正)

(その他)

第八条 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って定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

附 則（平成二二年条例第五四号）

この条例は、平成二十二年四月一日から施行する。

6. 奈良県食育推進会議委員名簿

■ 委員

	氏名	所属
会長	荒井 正吾	奈良県知事
委員	今井 清継	日本チェーンストア協会関西支部
	浦辻 利宏	(財) 奈良県学校給食会 事務局長
	岡山 日出男	(社) 奈良県食品衛生協会 会長
副会長	尾川 欣司	スローフードならコンヴィヴィウム 会長
	奥田 高弘	公募委員
	車谷 典男	奈良県立医科大学地域健康医学教室 教授
	澤田 昌巳	奈良県農業協同組合 常務理事
	下村 光延	(社) 奈良県歯科医師会 常務理事
	鈴木 洋子	奈良教育大学家庭科教育講座 教授
	竹内 智子	(社) 奈良県栄養士会
	塚本 幾代	奈良女子大学生生活環境学部食物栄養学科 教授
	恒岡 宗司	奈良県小学校長会 会長
	出口 隆司	奈良県PTA協議会 会長
	中村 智帆	公募委員
	野村 由佳	市民生活協同組合ならコープ 常任理事
	福谷 亀義	農業従事者
	藤岡 庄司	(社) 奈良県医師会 理事
	松田 和枝	奈良県食生活改善推進員連絡協議会
	真鍋 陽子	奈良県保育協議会 保育支部会
	峯下 英利	近畿農政局 奈良地域センター 統括農畜産安全管理官
	山中 弓子	(社) 奈良県調理師連合会 副会長

(五十音順)

■ 事務局

健康福祉部長寿社会課	健康福祉部健康づくり推進課
こども女性局子育て支援課	くらし創造部青少年・生涯学習課
くらし創造部消費・生活安全課	産業・雇用振興部商業振興課
農林部マーケティング課	農林部農業水産振興課
農林部畜産課	農林部地域農政課
教育委員会事務局保健体育課	

7. 奈良県及び食育推進会議委員の所属団体が作成している普及啓発資料

県及び食育推進会議委員が所属する団体が作成している普及啓発資料や実施している取り組みの一部を紹介します。詳細につきましては各団体のホームページや奈良県健康福祉部健康づくり推進課などへお問い合わせください。

■ 食育の取り組み

【親子料理教室】



たべる、たいせつキッズクラブ

日本生協連合会が企画している子ども向け食育通信教育。この日は集まって店舗の調理実習室で調理実習。

(市民生活協同組合 ならコープ)

【大学と保育園の連携した取り組み】～奈良県佐保短期大学と奈良市立高円保育園の取り組み～

近畿農政局では『未来につなぐ食育プロジェクト(愛称:みらいく)』として、①「五感に響く農業体験」支援、②「みらいく師範塾～食育リーダー育成講座～」、③「社食・学食 de 食育実践」に取り組んでいる。

奈良県内においては「みらいく師範塾～食育リーダー育成講座～」の実施校として、奈良佐保短期大学 生活未来科食物栄養コース及び地域こども学科を選定し、「五感に響く農業体験」支援として奈良市立高円保育園で取り組みを行っている。

また、両校の取り組みを一体化し、学生と園児が直接ふれあう機会も設けている。



(さつまいもほり)



(稲刈り)

奈良佐保短期大学の学生と奈良市立高円保育園の園児による食育の取り組み

■ 食育の教材や普及啓発資料等

【小学校・中学校等で利用する食育教材や普及啓発資料】

●食育かるた（奈良教育大学 家庭科教育講座 鈴木教授）

- ・ 小学校中学年の児童を対象にかるた遊びを通して食生活への関心を深めることを目的とした教材。
- ・ 奈良教育大学の教養科目「食育と生活」を履修した学生たちが制作



●教材 DVD 「奈良に学ぶ-大豆-」「奈良に学ぶ-そうめん-」「奈良に学ぶ-いもと野菜-」

（奈良教育大学 家庭科教育講座 鈴木教授）



●「早寝・早起き・朝ごはん運動のポスター」「郷土料理や食文化の伝承を推進する啓発ポスター」

（奈良県教育委員会）



【ポスターはダウンロードできます】

朝ごはん編：<http://www.pref.nara.jp/secure/57547/asagohan.pdf>

郷土料理編：<http://www.pref.nara.jp/secure/57547/kyoudoryouri.pdf>

(参考) 海外の取り組み



○ イギリスにおける食育：クッキングバス

イギリスにおける食育は、学校に通う子供たちを対象としたものと、学校の給食の改善とに焦点が当てられている。

その取り組みの1つとして食品規格庁 (The Food Standards Agency) と Focus on Food とのパートナーシップによるキャンペーンにクッキングバス (The Cooking bus) がある。

(目的)

- ・ 学校の子供たちを巻き込む手法で、健康的な食習慣と食品の安全性に関する情報をコミュニケーションする。
- ・ 健康的な食生活と食品衛生を促進する。
- ・ ワークショップ形式で、子供たちを参画させ、学校のカリキュラムを豊かにし、食育に関して先生をトレーニングする。

(対象)

- ・ 学校の子どもおよび先生。特に低所得層地区の学校に、食生活を改善することで不平等な格差をなくそうとする目的がある。

(概要)

- ・ クッキングバスとは、一言で言うと、「モバイルキッチン」である。このモバイルキッチンはバスの中に台所がある食育に適したスペースであり、簡単に移動できるところに意味がある。このモバイルキッチンが、イギリス中の小中学校を訪れ、調理や栄養について子供たちに教育しながら、一緒に調理の楽しみを味わう企画である。
- ・ バスの中には、調理に必要なひととおりの器具が備わっており、さらに、オーブンや冷蔵庫、電子レンジ、炊事場、デモコーナーなどのスペースが備わっている。
- ・ このバスの中でのクッキングセッションでは、16名の子供が同時に調理を実習することができる。

(効果)

- ・ 数値的效果は出ていないが、このクッキングバスは、イギリス全国を訪れており、成功している活動だと評価されている。

クッキングバスの取り組み



出典・参考文献等

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/foreign/h19-1/pdf/s2-3.pdf>

<http://www.food.gov.uk/healthiereating/nutritionschools/bus/cookbusphotos/>

<http://www.food.gov.uk/healthiereating/nutritionschools/bus/busfaq/>

○ 海外の健康増進のための負担金などの制度について

(ハンガリー：「ポテトチップス税」の導入)

- ・ ハンガリー政府は2011年9月から、食べ過ぎを抑え、成人病の原因となる肥満を予防することを狙い、スナック菓子など塩分や糖分の高い食品を対象にポテトチップス税を導入した。
- ・ 税率は食品ごとに細かく規定され、100グラムのポテトチップスなら約7円の税金がかかる。栄養剤やアイスクリーム、アルコール入り飲料なども対象。
- ・ 経済協力開発機構（OECD）によると同国の肥満率は約20%で、欧州でも有数の肥満大国とされる。

(韓国：小学校の周辺でのジャンクフードの販売禁止)

- ・ 韓国における小中学生の肥満が急増するなかで、国は2008年に「子ども食生活安全管理特別法」を制定し、小学校の周辺半径200メートル以内を食品保護安全区域（Green Food Zone）に指定し、低栄養・高カロリーのジャンクフードと原産地が明記されていない食品の販売を禁止している。また、そうした食品のテレビCMも、子ども対象の番組で禁止している。

(デンマーク：健康的な食生活をおくるための道標 キーホール・シンボル Keyhole Symbol)

- ・ キーホール・シンボルでラベル表示された食料は、同タイプのラベル表示のない食品と比較して、脂肪分、糖分と塩分が少なく、繊維が多く含まれた食品である。（シンボルの色は両方使用可）
- ・ これらのキーホール・シンボル表示の食品を選択することで、消費者は、容易にその食生活を向上し、より健康的な食生活を形成することができる。



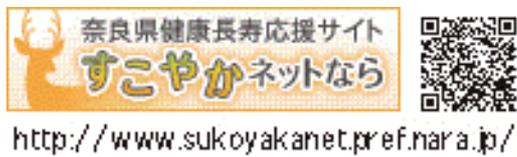
出典・参考文献等

諸外国における食育推進政策に関する調査報告書（内閣府 平成19年）

<http://www8.cao.go.jp/syokuiiku/more/research/foreign/h19-1/index.html>



奈良県マスコットキャラクター
せんとくん
©NARA pref.



奈良県では、楽しみながら健康になれる参加型のメニューを充実させた新しい健康情報サイト「すこやかネットなら」を開設しています。健康情報を共有して県民みんなで健康になりましょう！

第2期 奈良県食育推進計画

発行：平成24年3月

奈良県健康福祉部健康づくり推進課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地

電話 0742-27-8662 FAX 0742-22-5510