

## 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

全ての県民が、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」を大切にすることを育むことを目標とします。

## 奈良県の食育で育てたい5つの力

基本理念を反映して、奈良県の食育の推進を通して老若男女を問わず身につけたい具体的な5つの力を以下のように設定します。

#### 1 食を楽しむ

食事づくりや家族や友人と楽しく会話しながら食事することは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすことから、食を楽しむことが重要です。また、よく噛むことによって食べものの味を感じ、味がわかる喜びを知ることや、自ら作って食べる楽しみとともに、他の人に食を供し感謝される楽しみを体験することが重要です。さらに、一緒に食べる人たちが心地よく食を楽しめるよう、食事のマナーを身につけることが重要です。

#### 2 食に対する感謝の気持ちを持ち、食を大切にすることを身につける

食物が我々の口に入るまでには、自然の恩恵や食に関わる多くの人の日々の努力と様々な取り組みに支えられていることを理解するとともに、世界には当たり前のように食べることのできない人々もいることを忘れずに、食べることに感謝の気持ちを持つことが重要です。また、食を大切にし、食べ残しや食料を無駄に廃棄しない習慣を身につけることが重要です。

#### 3 食を通して規則正しい生活習慣を身につける

運動・睡眠などとともに、食事を規則正しい生活習慣として身につけることが健康な身体を維持する上で大切なことを理解し、実践することが重要です。

#### 4 健康な身体のために、自分に適した食を選ぶ力を身につける

食べ物と健康との関係を理解し、「食事バランスガイド」等を参考に自分に適した食事の種類や量を判断しながら食べ物を選ぶ力を身につけることが重要です。また、健康食品等に関する情報を取捨選択する能力や食品の表示の確認、衛生的な取り扱いなどの知識や習慣を身につけて食の安全に配慮した食生活を送ることが重要です。

#### 5 農業や地域の食文化、食の歴史を理解する

食の根幹となる農業、水産業、畜産業などの生産現場の体験を通じて理解を深めることが重要です。また、郷土料理や行事食など奈良の食文化や食の歴史について理解し、次世代に継承していくことが重要です。

## 食育推進の主要指標

食育を県民運動として推進するためには、多くの関係者の理解の下、共通の目標を掲げ、その達成を目指して協力して取り組むことが重要となります。目標値の設定にあたっては、奈良県の食育が、「やまと21世紀ビジョン実施計画(2006~2010)」とともに推進されるよう、同実施計画と関連する項目については平成22年度の目標値を設定しました。また、国の食育推進基本計画と関連する項目についても同様に同推進計画と同じ平成22年度の目標値を設定しました。

食育推進体制の整備と情報の共有・発信のための目標値

目標項目	現状値	目標値 (平成22年度)
食育推進ネットワークの参加団体数の増加	0団体 (平成18年度)	100団体
食育の推進に関わるボランティアの数の増加	2,144名 (平成18年度)	2,500名
「なら食と農(みのり)」のサポートリーダー登録者数の増加	263名 (平成18年度)	1,000名
食育推進計画を作成・実施している市町村の割合	0市町村 (平成18年度)	50%以上

健やかな食生活を実現できる県民の育成のための目標値

目標項目	現状値	目標値 (平成22年度)
毎日朝食を摂る児童生徒の割合の増加	73.2% (平成16年度)	83%
肥満者の割合の減少	男性25.2% 女性14.1% (平成16年度)	男性15%以下 女性10%以下

奈良の食で創る魅力あふれる地域づくりのための目標値

目標項目	現状値	目標値 (平成22年度)
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
県民1人1日当たりの厨芥類(ちゅうかいるい)の量の減少	150g (平成14年度)	130g以下

### 奈良県食育推進会議

発行：平成19年3月

事務局 奈良県福祉部健康安全局健康増進課

〒630-8501 奈良市登大路町30番地  
電話 0742-27-8682 FAX 0742-27-8262  
E-mail kenko@office.pref.nara.lg.jp  
インターネットホームページ <http://www.pref.nara.jp/kenko/>

さらに詳しく知りたい方は

インターネットホームページ <http://www.pref.nara.jp/kenko/syokuiku/>

# 奈良県食育推進計画

## 概要版



～「木守柿」について～

柿の実を採る時に全部を採ってしまわずに1つだけ残しておく風習があります。この残された柿を「木守柿」といい、「きもり」「きまもり」「こもり」などと読まれ、冬を越す鳥たちのために残しておく、来年の豊作を祈るための神様へのお供え、樹木の番人などの意味があります。

### 奈良県食育推進会議



## 計画策定の趣旨

「食」は命の源であり、私たち人間が生きていく上で非常に重要なものです。

近年、食習慣の乱れ等による生活習慣病等の増加、家族揃って食事をする機会の減少による家族関係の希薄化など、「食」を巡る問題は多様化、深刻化し、食の安全・安心に対する県民の関心が高まっています。また、農林水産物の生産や加工の過程に触れる機会が減ったことなどから、食料や農林水産業に対する関心が低下し、食べ残しなどにより食品が廃棄されるなど「食」を大切にすることが薄れつつあります。

このため、「食」についての心身の健康に関わる知識だけでなく様々な体験を通じた理解の向上が必要となっています。さらに、「食」は、健全な食生活の実践に加え精神的な豊かさや暮らしの中での楽しみといった要素もあることから、地域の食材を使った郷土色豊かな料理や行事食などの食文化を見直すことも重要です。

このような中、平成17年7月に食育基本法が施行され、平成18年3月には食育推進基本計画が作成されました。これらに基づき、奈良県においても、食育を総合的、計画的に推進するため、本県の自然環境や歴史文化に関連した食文化や、「やまと21世紀ビジョン」のプロジェクトであるスローフードの推進など本県の特性を活かした「奈良県食育推進計画」として策定しました。

#### 食育とは？

生きるための基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。

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こと。

(食育基本法より)

## 計画の位置づけ

この計画は、食育基本法第17条に基づく都道府県食育推進計画であり、「食育」の推進を通じて目指す方向と、その実現に向けた方策を示したものであり、食育推進県民運動の基礎となるものです。

なお、本計画は、本県の関係計画・指針等と調和を図りながら実施するものとします。

## 計画期間

本計画の期間は平成19年度から平成23年度までの5年間です。

計画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。