

第2期 奈良県食育推進計画（案）

目次

はじめに

第1章：この計画について

1. 計画策定の趣旨
2. 計画の位置づけ・期間

第2章：食育に関する課題

1. 奈良県の食育に関する課題

第3章：奈良県が目指す食育

1. 基本理念
2. 基本目標
3. 基本的な考え方

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
2. 取り組みイメージ
3. ライフステージに応じて進める食育
4. 生涯を通じて進める食育
5. 食育を進める環境づくり
6. 施策体系と指標
7. 食育推進の具体的な対策

第5章：推進に向けて

1. 各主体の役割
2. 推進体制
3. 計画の進行管理

資料編

1. 県民の食育に係る現状
2. 現行計画における数値目標の達成状況
 - ・ 奈良県食育推進会議構成団体の取り組み
 - ・ 県のこれまでの取り組み紹介
 - ・ 用語解説
 - ・ 策定経過
 - ・ 策定委員会名簿

第1章：この計画について

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られます。
- 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：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、高校生において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」を大切にすることを目標とします。(平成19年3月制定)

2. 基本目標

食育により健康な心身をつくり、健康長寿をめざす

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。

3. 基本的な考え方

本計画においては3つの施策展開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、保育所や幼稚園、学校、地域、行政、専門家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、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) 乳幼児期の食育 (0～6歳)
- 2) 少年期の食育 (7～18歳)
- 3) 青年期の食育 (19～39歳)
- 4) 壮年期の食育 (40～64歳)
- 5) 高齢期の食育 (65歳～)

■ 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】

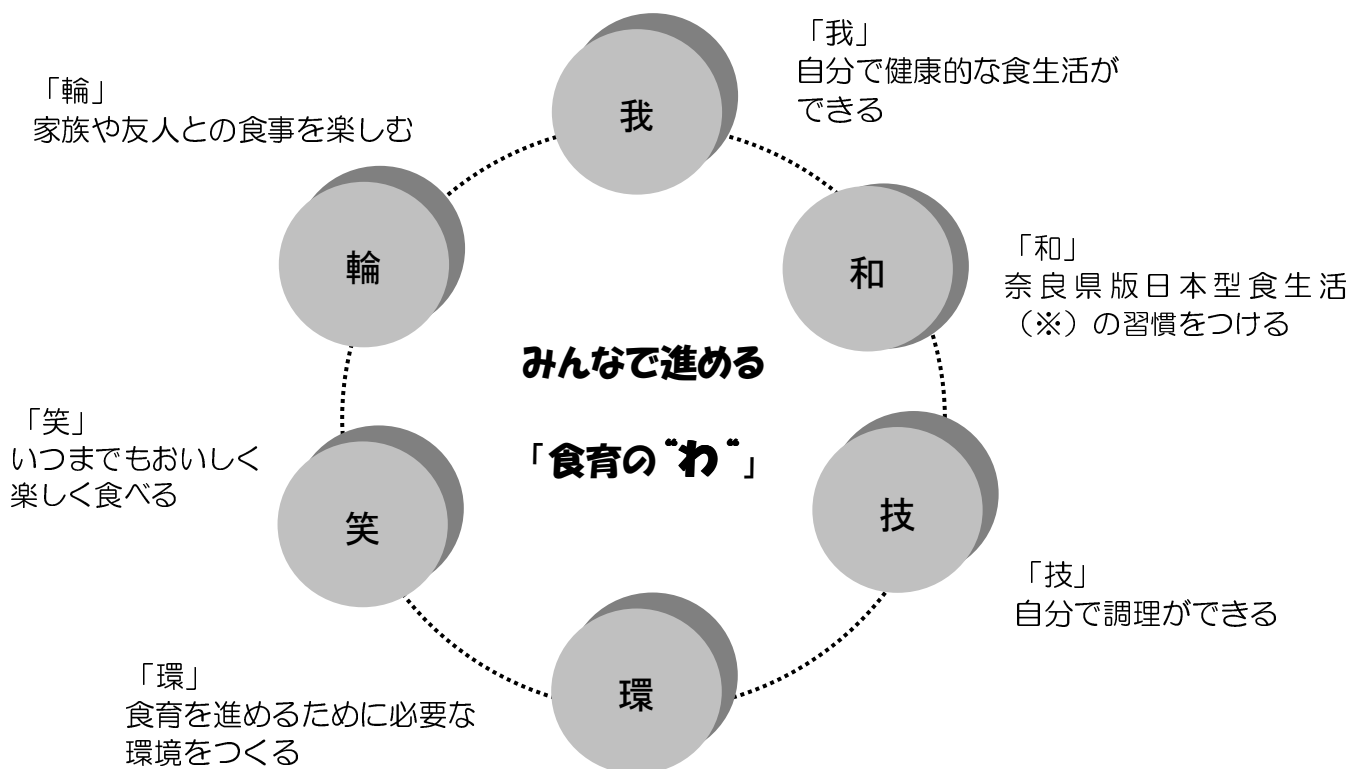
- 1) 食生活情報コンテンツの開発と提供
- 2) 食育の担い手や県産品などの食育資源の充実
- 3) 市町村における食育推進の支援

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、食を大切にす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めざします。



（※）「奈良県版日本型食生活」とは

日本型食生活とはごはんを中心に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などの多様なおかずを組み合わせる食生活のことをいい、栄養バランスに優れているだけでなく、日本各地で生産される農林水産物を多彩に盛り込んでいるのが特徴です。日本の高い平均寿命にも影響していると言われており、国際的にも評価されつつあります。

また、「日本型食生活」を実践することは、食料自給率の向上や各地で古くから育まれてきた貴重な食文化の継承にもつながることが期待されます。

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、普及を推奨することとします。これにより、地産地消を進めるとともに、奈良県で受け継がれてきた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。

主食・主菜・副菜・汁物等の写真

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	目標値
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) 食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【対策】

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

○ 取り組みイメージ

- ・ 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

○ 取り組みイメージ

- ・ 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。
- ・ 県や栄養士会等関連機関と連携し、内容を検討する。
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摂ることから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、食生活に関する基本的なことを自分でできる力を身に付ける。

○（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。
- ・ 食生活に関する自分自身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	目標値
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） 18.3%（高校生） ¹⁾ (※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です

(※2) 食生活について学校で学んだことを実行している人の割合

出典：1) 食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【対策】

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。

このため学校においては、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って行くとともに、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

○ 取り組みイメージ

- ・ 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・生徒への食育に取り組むことを目指す。

■ ジャンクフードや清涼飲料水対策等の研究

○ 取り組みイメージ

- ・ 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。(ハンガリー共和国では2011年9月から「ポテトチップス税(通称)」を導入。)
- ・ 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。

(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	目標値
朝食に3品以上食べる人の割合	50.5% 1)	増加
1日5皿以上の野菜料理食べている人の割合	26.8% (※) 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年度に把握・設定	
奈良県版日本型食生活を心がけている人の割合	24年度に把握	増加

(※)野菜を1日350g以上食べている人の割合

出典：1) 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

【対策】

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

○ 取り組みイメージ

- ・ 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、健康を保持増進する

- ・ 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。
- ・ 適正な体重を知り、体重をコントロールする。
- ・ 女性については適正なカルシウム、鉄分を摂取し、骨粗鬆症や貧血の予防に取り組む。

【指標】

指標	現状値	目標値
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

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

【対策】

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

○ 取り組みイメージ

- ・ 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、レーダチャート等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

○ 取り組みイメージ

- ・ 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これまで培ってきた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	目標値
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

【対策】

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んでいきます。

新規の取り組み

■ 食を通じたコミュニケーションの推進

○ 取り組みイメージ

- ・ 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低栄養予防や介護予防、口腔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

○ 取り組みイメージ

- ・ 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	目標値
家族と夕食をとる青壮年期の男性の割合増加 (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%	増加

(※)家族などと夕食をとっている青壮年期の男性の割合
出典：1) 食育等に関するアンケート調査(平成23年1月)

【対策】

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で、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

○ 取り組みイメージ

- ・ 食育の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(毎月19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(毎月19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(毎月19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】

○ 調理力をつけ、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	目標値
自分で料理を作る中高生の割合の増加	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の増加	44.2% ¹⁾	50%

出典：1) 食育等に関するアンケート調査（平成23年1月）

【対策】

自分で調理できることは、食についての自己管理能力能力を高め、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。

そこで、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と、調理への関心を高めるしくみを検討し、調理力の向上への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～ヘルスチーム菜良による高校生の調理力向上講座の実施

○ 取り組みイメージ

- ・ 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。

(3) 歯の健康を維持・向上する食育

【施策領域における目標】

- 口腔機能の発達に適した咀嚼力を育て、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、年齢に応じた目標となる歯の本数を保持する。

【指標】

指標	現状値	目標値
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

【対策】

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。

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	目標値
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 2) 平成19年県民健康・栄養調査

【対策】

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

○ 取り組みイメージ

- ・ ヘルスチーム菜良による20代～30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】

○ 食育の担い手育成や食育資源を充実させ県内各地域で食育を展開

- ・ 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	目標値
健康的なメニューを提供する店舗等	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）の増加	約 2,300 人 ¹⁾	増加

1) 健康づくり推進課調べ

【対策】

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」

○ 取り組みイメージ

- ・ 大学が開催している食に関する市民講座について、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	目標値
食育推進計画を策定している市町村の割合	28.2% 1) (11市町村)	100%

1) 健康づくり推進課調べ

【対策】

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

○ 取り組みイメージ

- ・ 奈良県食育推進会議委員3名程度により、様々な立場から食育に関する講座を市長村関係者等を実施し、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・児童福祉施設等での指導体制の充実 ② 保育所・幼稚園等における指導内容の充実 ③ 保育所・幼稚園・家庭・地域との連携・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
生涯を通して進める食育	(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 学校や職場、地域での歯・口腔に関する講座の開催
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 生産者による食育推進の支援 ② 食品関連事業所による食育推進の支援 ③ 外食事業者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	目標値
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角食べ(※4)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)	(※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
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皿以上の野菜料理食べている人の割合	26.8%(※2)	33%
	○ 就寝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(※5)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%	46%
	○ 1日5皿以上の野菜料理食べている人の割合	34.8%	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)	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%(※3)	71%
	○ 適正な体重の人の割合	72.6%	増加

(※1) 食生活について学校で学んだことを実行している人

(※2) 野菜を1日350g以上食べている人の割合

(※3) 家族などと夕食をとっている60歳以上の男性の割合

(※4) 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です。

(※5) 県産品を利用し、ご飯を主食に、魚や肉、野菜、海藻、豆類などのおかずをいろいろ組み合わせて食べる食生活のことです。

■ 生涯を通じて進める食育

施策領域	指標	現状値	目標値
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の増加	47.1% (中学生)	50%
		45.5% (高校生)	
	○ 自分で料理を作る男性の割合の増加	44.2%	50%
歯の健康の維持・向上する食育	○ 時間をかけてよく噛んで食べる青壮年期の割合の増加	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	目標値
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・健康など）を得られると感じる人の割合の増加	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増加	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 食育推進の基盤整備	○ 食育推進計画を策定している市町村の割合の増加	28.2% (11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を行った。