

**【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**

**【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**

**【施策展開の基本的な考え方】**  
 ◆ 家庭の場を重視した食育の取り組みの推進  
 ◆ 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  
 ◆ 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

**計画の位置づけ**  
 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。  
**計画の推進体制**  
 ○ 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。  
 ○ 県の関係部局および市町村、学校・保育所、事業者、生産者、ボランティア等との連携と県民との協働を進めながら、食育の推進に向け取り組みます。

**【計画の主な目標値】**  
 ■ ライフステージに応じて進める食育

施策領域	数値目標	現状値	目標値
乳幼児期	○ 夕食を午後7時までに食べている幼児の割合の増加	62.1%	70%
少年期	○ 3食3品(以上)3角食べをしている児童・生徒の割合の増加	24年度に把握・設定	
	○ 「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	
青年期	○ 1日5皿以上の野菜料理を食べている人の割合	26.8%(※1)	33%
	○ 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	
壮年期	○ 腹八分目で医者いらずを実践している人の割合	41.8%	46%
高齢期	○ 家族や友人と一緒に食事をする機会が多い人の割合の増加	64.6%(※2)	71%

(※1)野菜を1日350g以上食べている人の割合  
 (※2)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

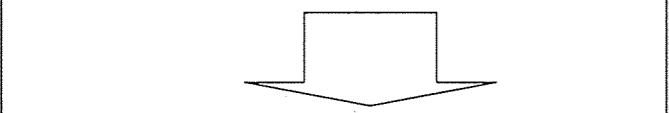
施策領域	数値目標	現状値	目標値
家族との食事	○ 家族と夕食をとる青壮年期の男性の割合増加(一人世帯者を除く)	61.6%	65%
調理力の向上	○ 自分で料理を作る中高生の割合の増加	47.1% (中学生)	50%
		45.5% (高校生)	
	○ 自分で料理を作る男性の割合の増加	44.2%	50%
歯の健康	○ 時間をかけてよく噛んで食べる青壮年期の割合の増加	25.1%	33%

■ 食育を進める環境づくり

施策領域	数値目標	現状値	目標値
食育情報提供	○ 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%
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%

**食育に関する現状と課題**

**【現状】**  
 ○ 第1期計画により朝食を摂らない児童生徒は減少したものの、20歳代～30歳代の男性では、依然として多い。  
 ○ 食生活が問題と思っている人が、高校生、20歳代～40歳代、特に男性に多い。  
 ○ 家族と一緒に食事をする20歳代～40歳代の男性が少ない。  
 ○ 自分で調理をする男性が半数以下である。  
 ○ 成人はよく噛んで食べることへの意識が低い。  
 ○ 食育に関する情報量や健康的なメニューを提供する店舗数などの食育を進める環境が十分でない。



**【課題】**  
 ○ ライフステージに応じた食育が必要である。  
 ○ 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。  
 ○ 自分で調理する能力の向上が求められる。  
 ○ 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。  
 ○ 食育を進めるための環境づくりが求められる。  
 ○ 食育を広めるための体制づくりが必要である。

方向	施策領域	主な対策例
ライフステージに応じて進める食育	幼児期(0～6歳)	◎ 母子手帳配布時に食育情報の提供 ・ 地域と連携した保育所・幼稚園等での食育の充実
	少年期(7～18歳)	◎ 栄養教諭・家庭科教諭による一般教諭への食育研修の実施 ◎ 糖度計を用いた教育方法や海外の社会制度の研究などジャンクフードや清涼飲料水対策のあり方の検討 ・ 大学生ボランティア「ヘルスチーム菜良」による学生に対する食生活改善への取り組み
	青年期(19～39歳)	◎ 協会けんぽ・地元商工会等と連携した昼食時事業所出前講座の実施 ・ 商工会や商店街と連携した朝食やヘルシーメニュー提供店の利用促進
	壮年期(40～64歳)	◎ 協会けんぽ・地元商工会等と連携した昼食時事業所出前講座の実施(再掲) ◎ 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普及
	高齢期(65歳～)	◎ コミュニティレベルでの昼食会を推進併せて介護予防運動、口腔プログラム等の普及
	家族との食事	◎ 食育の日(毎月19日)のノー残業デー設定と家族との食事を楽しむ呼びかけ ◎ 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
生涯を通じて進める食育	調理力の向上	◎ 大学生ボランティア「ヘルスチーム菜良」による高校生への調理力向上講座の開催
	歯の健康の維持・向上	・ 学校・職場・地域での歯の健康に関する出前講座の開催
	食育情報コンテンツの開発・提供	◎ 県の健康長寿応援サイト「すこやかネットなら」を用いた双方向による食育・健康情報の提供 ◎ ヘルスチーム菜良による若い世代を対象にした情報提供ツールの検討・開発 ・ 健康なら協力店事業(ヘルシーメニュー・朝食の提供等)の充実、拡大 ・ 飲食店での県産品の利用促進
食育を進める環境づくり	食育の担い手や県産食品などの食育資源の充実	◎ 県内大学共同による一般住民の「(仮称)食育マスター」の育成 ・ 食育に取り組む団体・個人などを増やし、そのネットワークづくりを推進
	市町村における食育推進の基盤整備	◎ 県・保健所による市町村計画策定支援 ◎ 食育推進会議委員の市町村食育プロモーション講演会の実施

◎ 新規の取り組み      ・ 既存の取り組み