

(案)

あいち食育いきいきプラン

～愛知県食育推進計画～

平成18年 月

愛知県食育推進会議

～ 目 次 ～

はじめに	1
プラン作成の基本的な考え方	2
食をめぐる現状と課題	5
1 現状	5
(1) 社会情勢の変化	5
(2) 食生活等の変化	5
2 課題	10
(1) 体の視点	10
(2) 心の視点	10
(3) 環境の視点	10
あいちの目指す食育	12
1 食育にかかわる愛知県の特色	12
2 食育の方向	14
3 食育の目標	15
県民の主体的な取組	19
1 食を通じて健康な体をつくる取組	19
2 食を通じて豊かな心を育む取組	20
3 食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組	21
4 世代別の取組	22
(1) 乳幼児期(0～5歳頃)	22
(2) 少年期(6～15歳頃)	22
(3) 青年期(16～24歳頃)	23
(4) 壮年期(25～44歳頃)	23
(5) 中年期(45～64歳頃)	24
(6) 高齢期(65歳頃以上)	24
県や関係団体等の取組	26
1 食を通じて健康な体をつくるために	28
(1) バランスのとれた食生活の推進	28
(2) 生活習慣病等の予防対策	30
(3) 食品表示の適正化や食の安全に関する普及啓発	31
2 食を通じて豊かな心を育むために	33
(1) 食を通じたコミュニケーションの確保	33
(2) 体験を通じた食の理解促進	34
(3) 食文化の理解と継承	36
3 食を通じて環境に優しい暮らしを築くために	37
(1) 環境に配慮した食生活等の推進	37
(2) 地産地消の推進	38
(3) 農林水産業や食品関連事業における環境への配慮	39
4 食育を広めるために	40
(1) 食育にかかる人材の育成	40
(2) 食育ネットワークの構築	42
(3) 食育の普及・啓発等	43
参考資料	
1 「健康日本21あいち計画」(愛知県)における食育関連の指標・目標値等	44
2 「食と緑の基本計画」(愛知県)における食育関連の目標値等	48
3 「食生活指針」	50
4 「食事バランスガイド」	52
5 食育基本法の概要	56
6 食育推進基本計画のポイント	57
7 愛知県食育推進会議条例(平成18年愛知県条例第4号)	58
8 愛知県食育推進会議委員名簿	59
9 愛知県食育推進計画検討会設置要綱	60
10 主な県や関係団体等の連絡先	61

はじめに

食は、生きるため、成長するため、暮らしていくためになくてはならないものです。

私たちは、動植物の命を「食べ物」としており、その食べ物を作り、あるいは漁獲、狩猟する人々がいて、さらに加工、運搬、販売する人々によって私たちのもとに届きます。

「いただきます」「ごちそうさま」は、動植物の命や食にかかわる人々、料理をしてくれた人への感謝や食べ物を大切にすることを表すものです。

また、私たち一人ひとりが健康でいきいきと暮らすとともに、コミュニケーションを大切にし、思いやりや活力ある地域社会を形成するためには、食を知り、健全な食生活を送ることが大切です。

しかし、栄養の偏りや不規則な食習慣による肥満などを主な要因として生活習慣病(がん、高血圧症、高脂血症、糖尿病、歯周病など)になったり、やせることへの行き過ぎた願望から摂食障害になったりすることもあります。

さらに、多くの県民にとって、日常生活の中で農林水産物などの生産や伝統料理などの食文化に接する機会が少なくなっており、食べ物が動植物の命をもとにしていることを実感したり、食を支える人々の活動や食文化についての理解を深めることが難しくなっています。

加えて、食べ残しや賞味期限切れなどで廃棄される食べ物が増える傾向にあるなど、食にかかる様々な問題が懸念されています。

こうしたことから、平成17年7月に食育基本法が施行され、食育を国民運動として推進することとなり、愛知県では、平成18年3月に条例により「愛知県食育推進会議」を設置し、この会議が中心になって、食育を総合的かつ計画的に推進するため、「あいち食育いきいきプラン」を作成しました。

食育

食育基本法では、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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」とされています。

プラン作成の基本的な考え方

1 プランの位置付け

食べ物の選択や食事のとり方などは、個人の価値観や考え方によって様々ですが、県民一人ひとりが食の大切さを理解し、家庭を基本とした食育に、主体的に取り組むことが重要です。

また、食育は、幅広い分野に及ぶため、教育、保育、社会福祉、医療・保健、農林水産業、食品関連事業等の関係者が一層連携し、継続して進める必要があります。

このため、「あいち食育いきいきプラン」を次のように位置付けて作成しました。

「あいち食育いきいきプラン」は、家庭、学校等、職場、地域のあらゆる機会や場所において、県民が主体的に食育に取り組むための指針とします。

「あいち食育いきいきプラン」は、関係者が連携・協力し、本県における食育に関する取組を総合的かつ計画的に推進するための基本になるものとします。

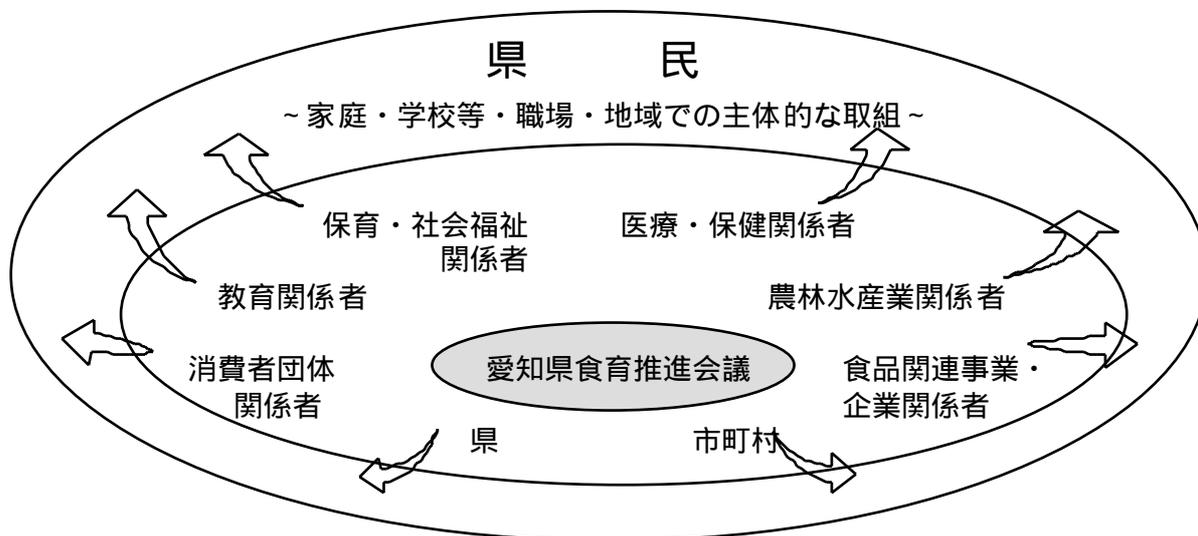
2 プランの期間

「あいち食育いきいきプラン」の期間は、平成19年度(2007年度)から平成22年度(2010年度)までとします。

(情勢の変化を踏まえ、プランの期間内であっても必要に応じて見直す場合があります。)

3 プランの推進

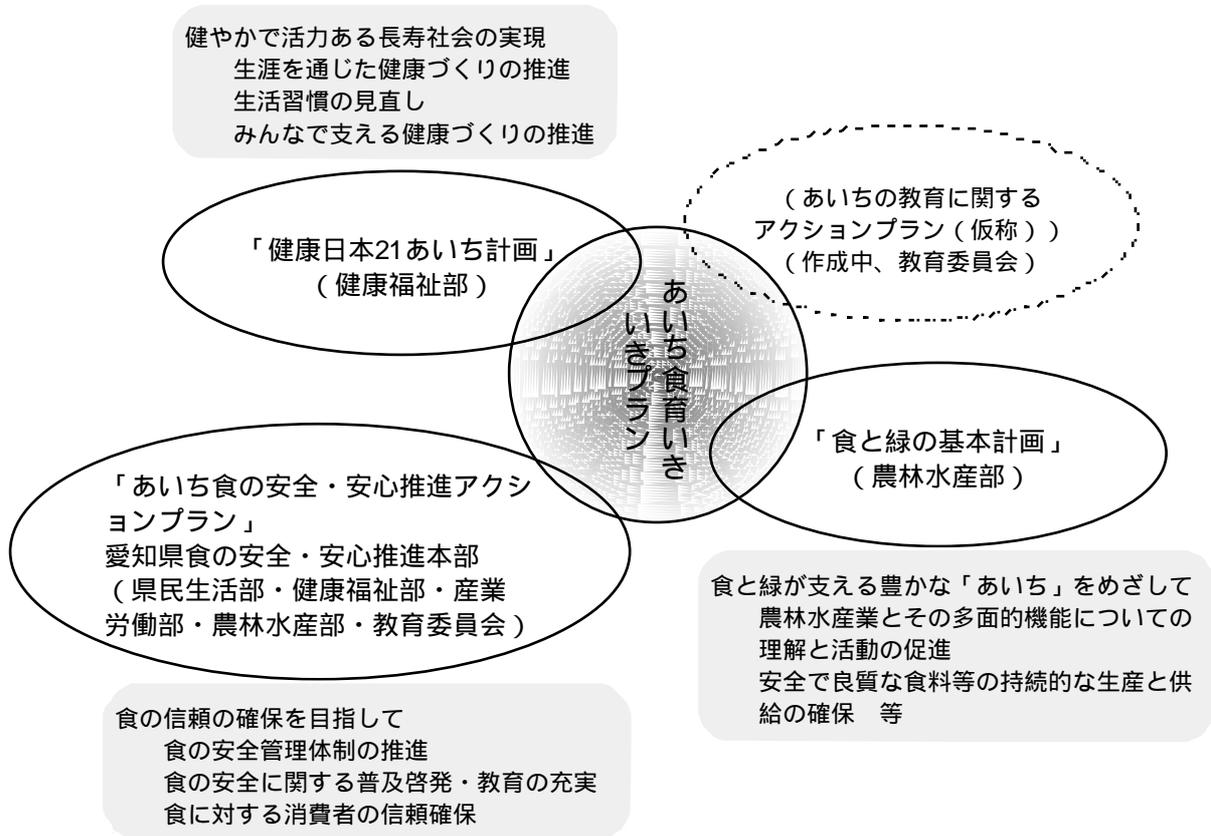
食育は、県民の皆さんがその大切さを理解して主体的に取り組むことが重要であり、愛知県食育推進会議が中心になって、市町村や様々な団体、企業などにも取組を促しながら、継続的な県民運動として推進します。



また、多様な関係者による食育に関する様々な取組の状況を把握するとともに、「あいちの目指す食育」の「3 食育の目標」に掲げた数値目標につきましては、必要な調査を実施し、その達成状況を検証します。そして、これらを踏まえ、それまでに実施した取組を改善するなど、効果的な食育の推進に努めます。

なお、県では、これまでも健康福祉、農林水産等のそれぞれの分野において計画を作成し、食に関する施策を推進しています。

食育については、これらの計画と連動して推進していきます。



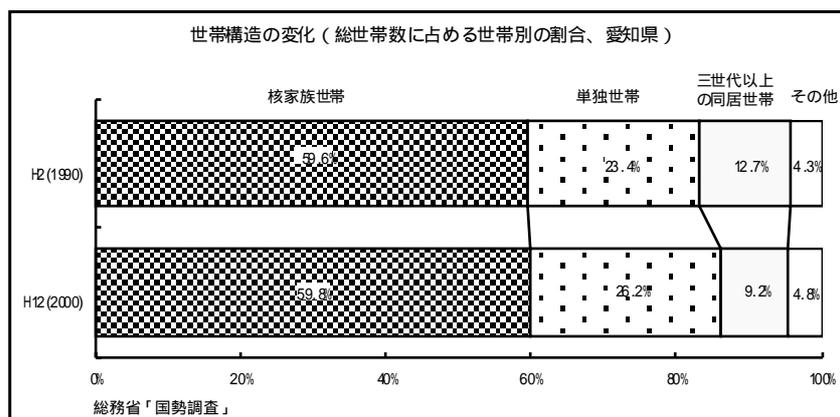
食をめぐる現状と課題

1 現 状

(1) 社会情勢の変化

私たちの家族の形態は、核家族化が定着し、三世代以上の同居世帯が減少し、最近では単独世帯が増加してきました。

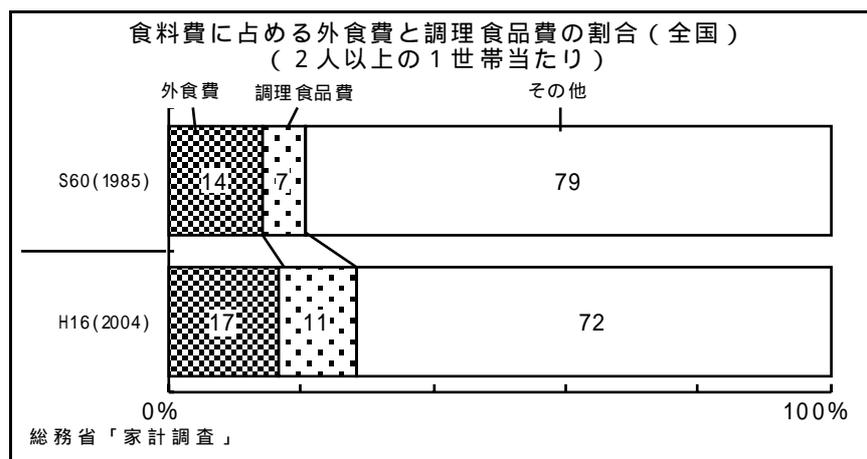
また、女性の社会進出が増えたことや、生活スタイルを夜型にする人々が増えたことなどの変化に伴い、私たちの食生活等も大きく変わってきました。



(2) 食生活等の変化

食の外部化が進展

家庭での調理が減り、弁当、おにぎり、調理パンなどを含めて調理済みの食品を購入する中食 や外食の利用など食の外部化が進んでいます。



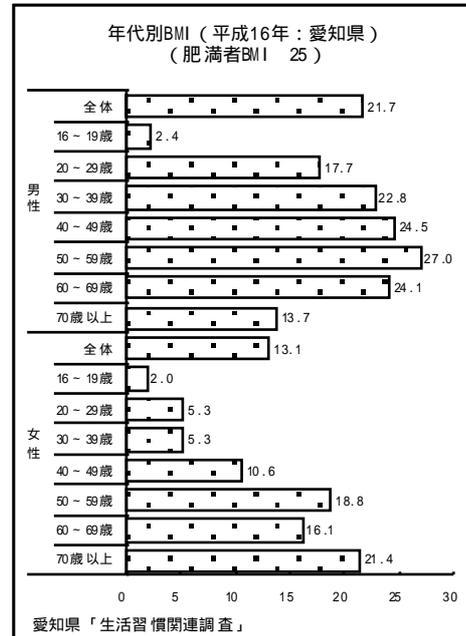
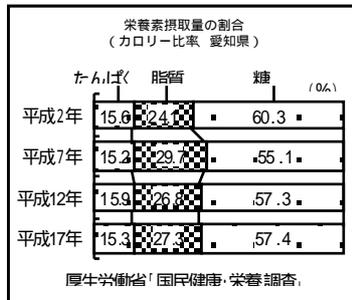
中食（なかしょく）

中食とは、外食と家庭での料理の間にあるものとして、そう菜や弁当などを買って家庭で食べる。または、そう菜や弁当などのように、家庭で調理加熱することなく、そのまま食事として食べられる状態の食品のことです。

栄養バランスの崩れと肥満の増加

米や野菜の消費が減少する一方で、肉類、油脂類等の消費が増加しています。それに伴い、栄養素の摂取量の割合では、脂質の占める割合が成人の基準値（20～25％）を上回っており、成人男性の概ね4人に1人がBMI 25以上となっています。

肥満や内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）等を主な要因とする生活習慣病の発症が懸念されています。



BMI (Body Mass Index)

ボディ・マス・インデックス

「体重kg ÷ [身長m × 身長m]」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標。医学的に最も病気が少ない数値として22を「標準」とし、18.5未満なら「やせ」、25以上を「肥満」としています。

メタボリックシンドローム (Metabolic Syndrome)

内臓脂肪型肥満やこれに伴う高血糖、高血圧又は高脂血を重複的に発症させている状態を言います。

よくかみ味わう習慣の減少

食事の時間が短く、よくかみ味わう習慣が減少している傾向がみられます。

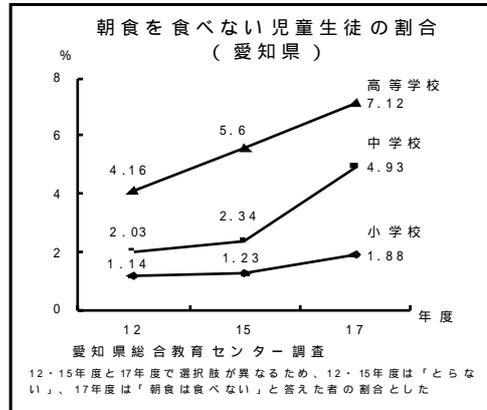
食に対する不安感の増大

近年、大規模な食中毒、牛海綿状脳症(BSE)や高病原性鳥インフルエンザの発生、食品の偽装表示など、食の安全性や信頼性にかかわるできごとが相次いで起きており、食に対する不安感が増しています。

朝食の欠食、「孤食」や「個食」が増加

朝食を食べないことが習慣となっている人や家族がばらばらに食べる「孤食」、同じ食卓を囲みながらも違うものを食べる「個食」などがみられます。

最近の調査では、朝食を食べない児童生徒の割合が増加する傾向にあります。



食料の生産現場等に直接触れる機会の減少

産業構造の変化や人口の都市への集中、食の外部化等が進む中で、多くの人にとっては食料の生産や加工等の現場に直接触れる機会が少なくなっています。

日本型食生活の崩壊と伝統料理の消失

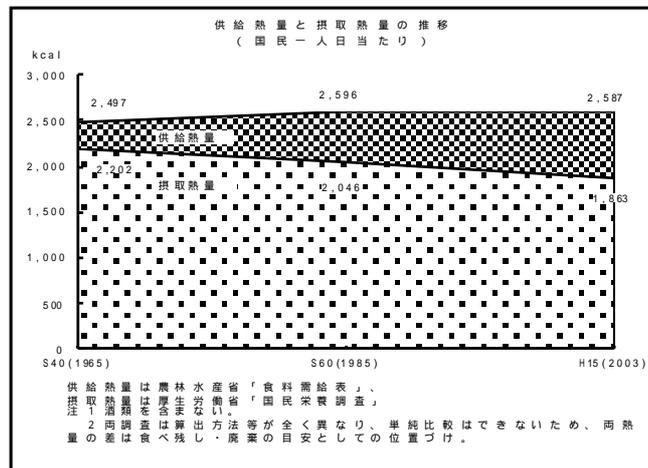
栄養バランスのとれた食事である日本型食生活が崩れてきており、季節や行事に合わせて家庭で作られ伝えられてきた地域の伝統料理も失われつつあります。

日本型食生活
主食である米を中心とし、魚、肉、野菜などの副食に果物などが加わった栄養バランスのとれた食事のことをいいます。

食べ残しや食品の廃棄が増加傾向

飽食ともいわれる中で、食べ残しや消費期限・賞味期限切れなどに伴う食品の廃棄が、家庭、食品産業で発生しています。

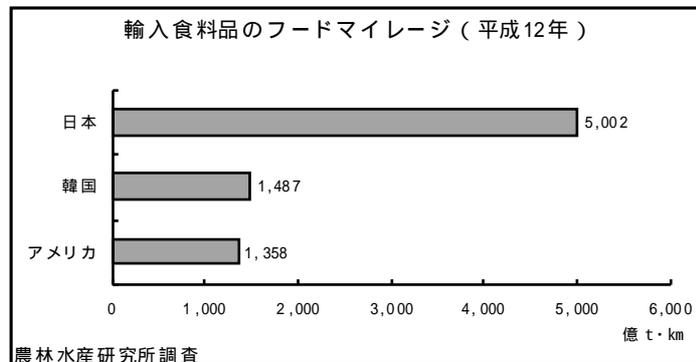
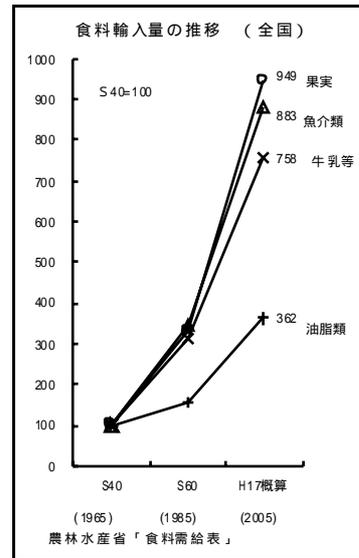
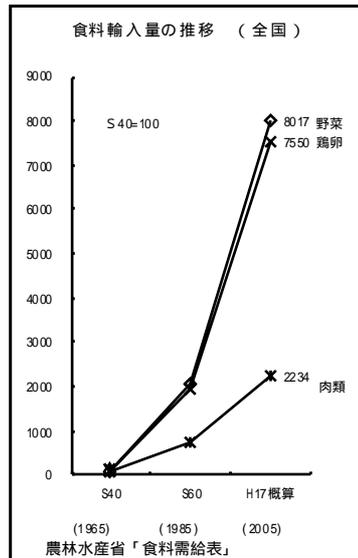
供給熱量と摂取熱量の差でみると、両者の差が拡大しており、食べ残しや食品の廃棄が増える傾向がうかがわれます。



食料輸入の増加とフードマイレージ

日本は、食料の多くを輸入に頼っており、世界最大といわれる食料輸入国です。食料を輸入することは、輸送などに多くのエネルギーを必要とすることであり、遠くから輸送してくるほど環境への負荷が増大します。

この食料の輸送に伴う環境への負荷の目安として、フードマイレージという指標が使われており、日本のフードマイレージはアメリカの3.7倍、韓国の3.4倍となっています。



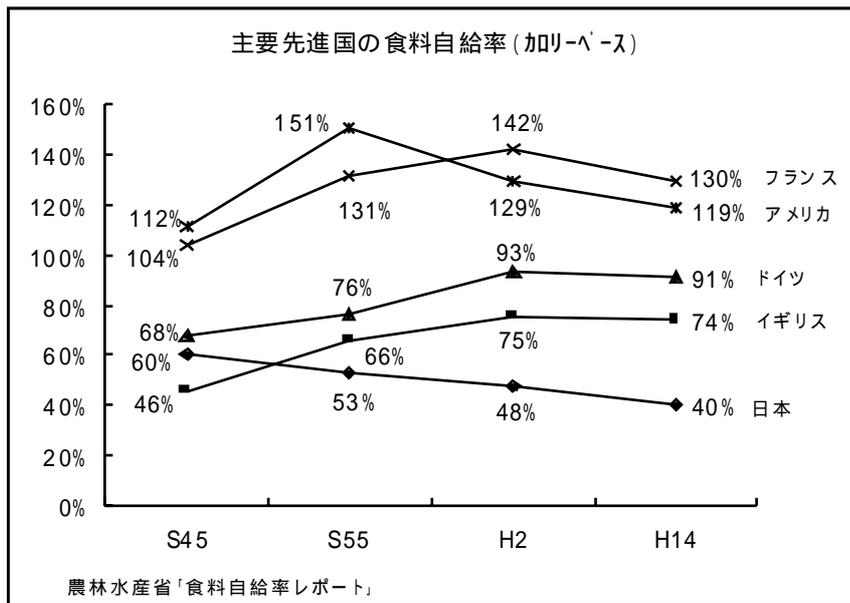
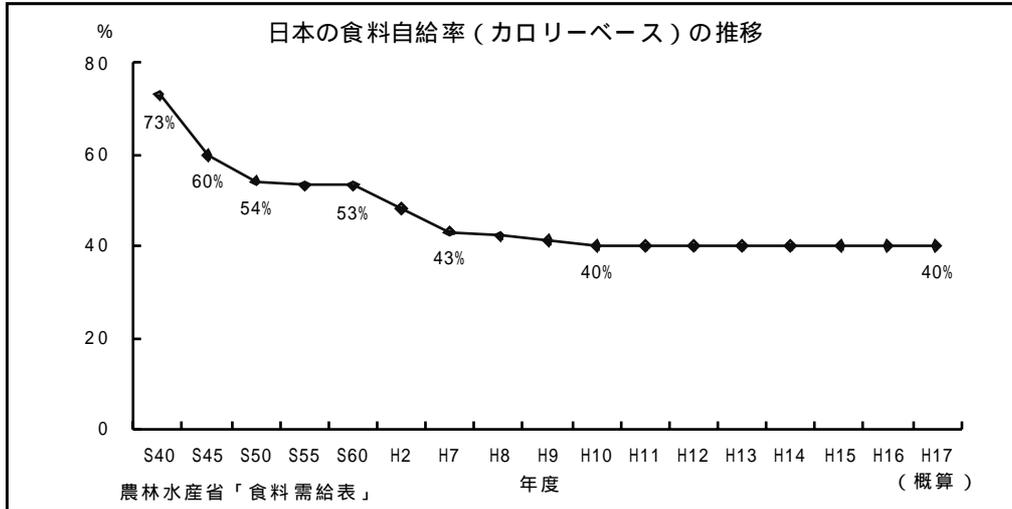
フードマイレージと地産地消

フードマイレージとは、国別の食料輸入量 × 輸送距離で示される値です。この値が小さいほど、食料の輸送にエネルギーを使わず、環境への負荷が小さいことを表しています。

地産地消とは、地域で生産された食料（農林水産物）を地域で消費することであり、フードマイレージの考え方からすれば、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が小さいといえます。

主要先進国中最低の食料自給率

日本の食料自給率は、カロリーベースで昭和40年度（1975）に73%であったものが、その後次第に下がり続け、平成10年度（1998）から8年連続で40%となっています。これは、主要先進国の中で最低の水準です。



カロリーベースの食料自給率
 食品を熱量に換算し、食料で供給される熱量のうち国産でまかなわれている割合を計算したものです。

2 課 題

食をめぐる現状から、今後取り組むべき課題をまとめると、大きく分けて次の三つの視点でまとめることができます。

(1) 体の視点

毎日の食生活は、生活習慣病などの発症と密接な関係があり、健康に大きく影響します。

食と健康とのかかわりに関心を持ち、子どもの頃からバランスのとれた規則正しい食事を取り、ゆっくりよくかみ味わう習慣を身に付けることが大切です。

また、食品の表示や食の安全についての理解を深め、食品を選択する能力を養うことや食品衛生に気を付けて食中毒を防止することなども必要です。

(2) 心の視点

食卓を囲んでコミュニケーションをもつことは、食の楽しさを実感させ、心の安定をもたらします。

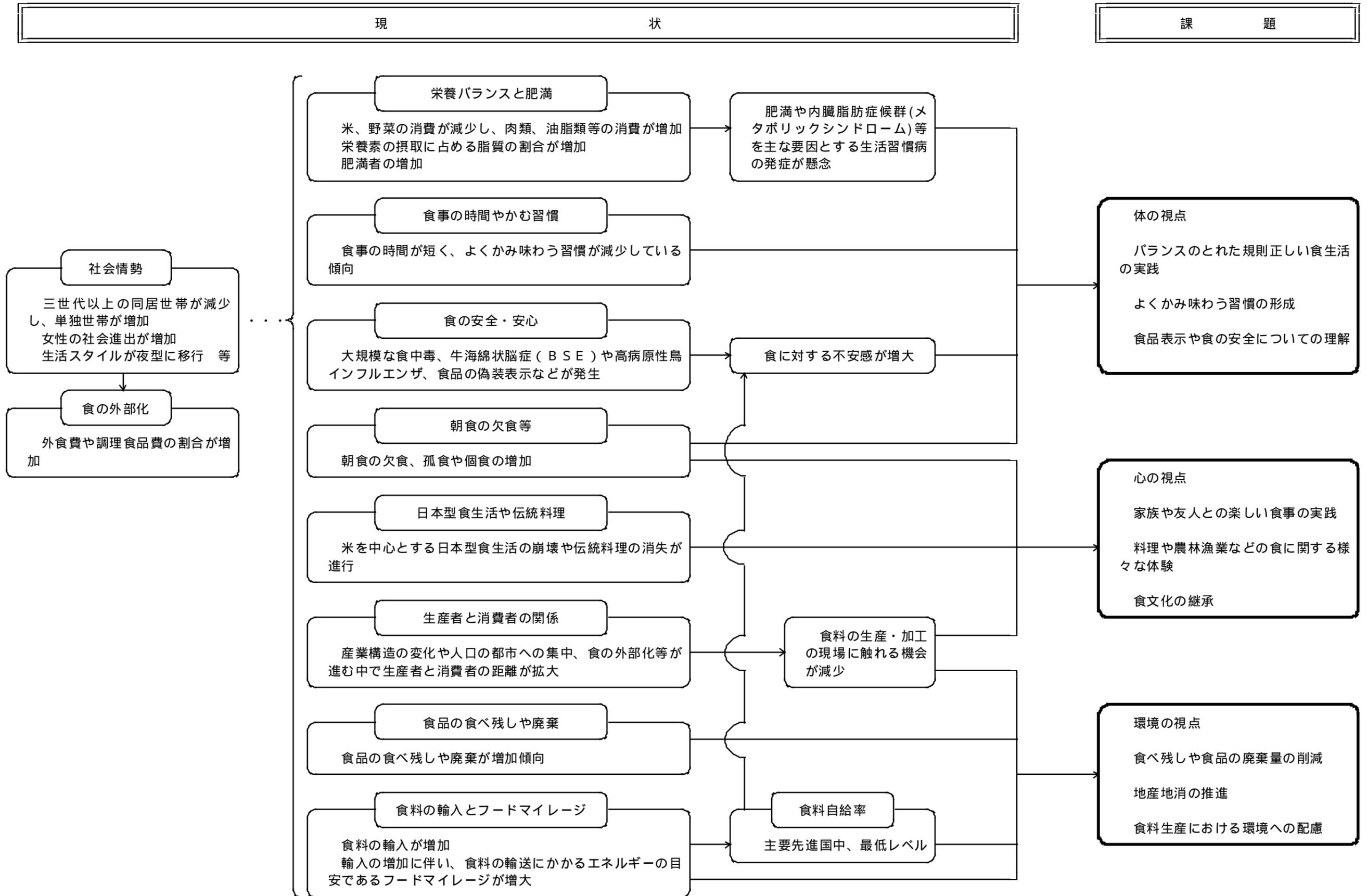
また、料理や農林漁業にかかわる体験を通じて、食べることが動植物の命をいただくことだと実感したり、地域の伝統的な食文化を継承したりすることができます。

(3) 環境の視点

食べ物は、自然の恵みですが、その生産・輸送・加工において石油資源やエネルギーが使われています。

食べ残しや食品の廃棄など食べ物のむだを減らし、身近なところでとれた食材を消費することや食料の生産においても環境に配慮することなどによって、食から生じる環境への負荷を軽減することができます。

【食をめぐる現状と課題】



あいちの目指す食育

1 食育にかかわる愛知県の特徴

愛知県には、食をめぐる課題でまとめた体、心、環境の三つの視点に関連して次のような特徴があります。この特徴を活かし、食育を推進していきます。

健康長寿あいち宣言

今から約20年後に県の人口の4人に1人が65歳以上になると見込まれています。愛知県では、平成18年3月22日に「健康長寿あいち宣言」を行い、産・学・行政の協働のもとで、県民の健やかな成長といきいきとした健康長寿の実現を目指しています。

県企画課（当時）が平成17年に行った推計では、65歳以上の高齢者の人口に占める割合は、2005年の約17%から2025年には25%程度と予測されています。

はちまるにいまる

「8020運動」発祥の地

「8020運動」は、生涯、自分の歯でおいしく食事ができるよう、80歳で20本は自分の歯を保つことを目指す運動です。平成元年（1989）に愛知県で提唱され、それ以降この運動が全国に広まり、今では国の目標の一つになっています。

充実した学校給食

愛知県の学校給食は、公立小中学校の完全給食の実施率が100%と全国トップレベルにあるなど充実しています。

完全給食

主食と牛乳と副食がそろった給食を言います。県内の公立小中学校においては、完全給食を100%実施できる体制になっていますが、一部では、弁当の持参も可能とされています。

盛んな農業・食品製造業と豊かな食文化

愛知県は、全国有数の農業県、食品製造県であり、また、長年培われてきた地域色豊かな食文化も数多くあって、食に関する様々な体験をしたり、食文化に触れる機会に恵まれています。

環境に対する県民意識の高まり

「環境先進県」を目指している愛知県では、2005年日本国際博覧会（愛知万博）の開催を通して環境に対する県民の意識がさらに高まっています。

食育に対する県民の意見

平成17年度に実施した県政モニターアンケートでは、約9割の方が「食育をさらに進めるべき」と回答しています。

また、このアンケートでは、次のような意見が寄せられました。

食糧不足の中で育った私からみれば、今は食べ過ぎ。食や農業等の大切さを小中学生に十分指導して欲しい。

子どもたちの農山漁村体験留学等の機会を増やし、自然の恵みのすばらしさや職業についていろいろ感じて欲しい。

子どもは、学校での野菜栽培や調理学習を楽しんでいる。一般の人も楽しむことができるような機会が地域にあると良い。

小中高教育の中で食育を正式に教えるようにするべきと思う。

小さな子どもがいる家庭では、食育が最も重要だと思う。

一番重要なのは食育。早急に学校や地域で食に対する知識や体験を伝え、農業に関心を持ってもらう必要がある。

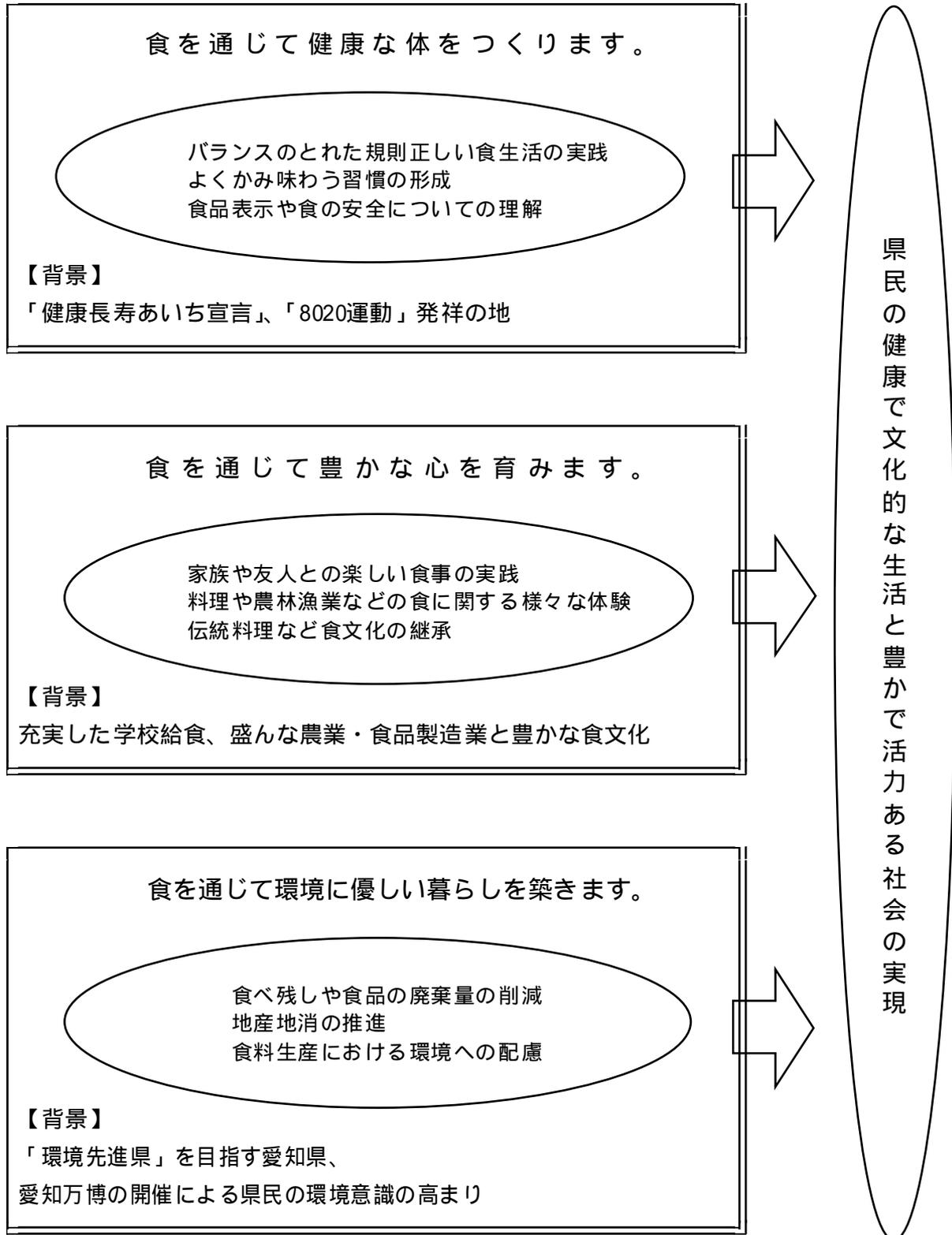
「食＝命」という発想が飽食の時代にあっては生まれにくい。教育分野との結合、学生の部活動やボランティア活動などを通して「食＝命」ということを身近にしてはどうか。

伝統食、伝統文化を守っていかなければならないことを一人ひとりが意識し、学校と地域で教える必要がある。

これから母親になる人は、ファーストフードで育ってきた世代であるので、学校で子どもたちに食の大切さを教えるときに親も一緒に学べたらと思う。

2 食育の方向

食をめぐる現状と課題や食育にかかわる愛知県の特徴を踏まえ、食育の方向を次のとおりとします。



3 食育の目標

(1) 食を通じて健康な体をつくるための目標

朝食の欠食割合

朝食は、活力ある一日を過ごすためのスタートとなる食事です。健康な体づくりに必要な栄養素の摂取だけでなく、会話を通じて家族のきずなを深めることにもつながります。特に、生活習慣の形成途上にあたり、心身の成長期にある小学生や中学生、学校給食が終了し生活が不規則になりがちな高校生、成人の中で問題が大きいとみられる20歳代・30歳代男性の朝食欠食割合を減少させます。

肥満者の割合

肥満を予防することは、生活習慣病の予防につながります。将来への影響の大きい小学生と中学生、肥満者の割合が高く、生活習慣病の発症が心配される20歳代～60歳代の男性と40～60歳代の女性について肥満者の割合を減少させます。

自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合

体重は、肥満ややせ過ぎを予防するためのバロメーターです。自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合を80%以上にします。

健康な歯を持つ人の割合

歯の健康は、おいしく豊かな食生活に欠かせません。健康な歯でよくかむことは、肥満防止、脳の活性化など全身の健康につながります。

3歳（乳歯）及び小学校3年生（永久歯）で、すべての歯を健康に保っている子どもたちの割合を90%以上にします。

また、80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合を40%以上にします。

項 目	直近年	目標(H22)
朝食の欠食割合	(H18)	
小学生	2.9%	0%
中学生	6.1%	3%以下
高校生	8.6%	5%以下
男性20歳代	(H16) 11.6%	10%以下
男性30歳代	15.2%	10%以下
肥満者の割合	(H17全国平均)	
小学校2年生	5.5%	5%以下
5年生	9.5%	8.5%以下
中学校2年生	9.3%	8.3%以下
20～60歳代男性	(H16) 24.2%	15%以下
40～60歳代女性	15.3%	12%以下
自分の適正体重を維持することのできる食事量を理解している人の割合	(H16)	
男性	59.7%	80%以上
女性	64.1%	80%以上
健康な歯を持つ人の割合	(H16)	
3歳ですべての歯(乳歯)が健康な人	78.7%	90%以上
小学校3年生ですべての歯(永久歯)が健康な人	77.5%	90%以上
80歳で20本以上自分の歯を持つ人	(H17) 37.4%	40%以上

(2) 食を通じて豊かな心を育むための目標

家族等と一緒に楽しく食事をする人の割合

家族や友人と一緒に食卓を囲んでコミュニケーションをもつことは、食の楽しさを実感し、心の安定をもたらします。

1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく30分以上かけてとる人の割合を80%以上にします。

学校給食における地場産物を使用する割合

学校給食で多くの地場産物を使用することにより、地元でとれる食材やその生産などについて園児や児童生徒の関心や理解を深めることは、地域の食べ物を大切にすることを育て、食べようとする意欲につながります。

学校給食における地場産物の使用割合を35%以上にします。

農林漁業体験学習の取組を実施している市町村の割合

農林漁業の体験を通じて、自然の恩恵や食にかかわる人々の活動への感謝や理解が深まります。

レジャー的な体験ではなく、2種類以上2日以上での体験学習を実施している市町村の割合を80%以上にします。

項 目	直近年	目標(H22)
家族等と一緒に楽しく食事をする人の割合 1日最低1食、家族や友人と一緒に楽しく30分以上かけてとる人の割合	(H16) 62.3%	80%以上
学校給食における地場産物を使用する割合 全食品数に占める県産食品数の割合	(H17) 27.7%	35%以上
農林漁業体験学習の取組を実施している市町村の割合 同一作物等について2種類以上2日以上での体験学習を実施している市町村の割合	(H18) 38.1%	80%以上

(3) 食を通じて環境に優しい暮らしを築くための目標

むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合
 食材を有効に使ってむだや廃棄の少ない食事を作ることは、ごみの減量につながります。これを積極的に行っている人の割合を50%以上にします。

「いいともあいち推進店」の登録数

身近な食べ物の消費や利用を進めることは、遠くから運ばれてくる食べ物を使うことよりも輸送にかかるエネルギーを節約できます。県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数を500店以上にします。

いいともあいち推進店

「いいともあいち運動」に賛同し、本県農林水産物を積極的に販売する店舗や食材として利用する飲食店等のうち県に登録されたものです。「いいともあいち運動」とは、農林水産業の振興、農山漁村の活性化を通じて、将来にわたる豊かな県民生活の実現を図る運動。

“いいとも”とは、

県内の消費者と生産者が、“いい友”関係になろう。

イート モア アイチ プロダクツ (Eat more Aichi products)

=もっと愛知県産品を食べよう(利用しよう)

シボルマーク

「エコファーマー」の認定者数

農業生産において、農薬や化学肥料の使用を減らし、河川や海、地下水など環境への負荷の軽減と農作物の安全性の確保を図ります。

こうした減農薬・減化学肥料栽培など環境に配慮した農業の生産に取り組む「エコファーマー」の認定者数を3,500人以上にします。

エコファーマー

たい肥等による土づくり技術、化学肥料低減技術、化学農薬低減技術の3つの技術を一体的に用いて、環境にやさしい農業を実践する栽培計画を策定し、この計画が知事に認定された農業者をいいます。

項 目	直近年	目標(H22)
むだや廃棄の少ない食事づくりを積極的に行っている人の割合	(H18) 35.5%	50%以上
県内産の食材を積極的に扱う「いいともあいち推進店」の登録数	(H17) 336店	500店以上
「エコファーマー」の認定者数	(H16) 2,200人	3,500人以上

(4) 食育を広めるための目標

食育の三つの方向についての目標に加えて、食育を広めるための目標を次のとおりとします。

食育に関心を持っている県民の割合

食育を推進し、その成果をあげるためには、まずは県民一人ひとりが食育に関心を持ち、自ら取り組むことが重要です。

食育に関心を持っている県民の割合を90%以上にします。

「愛知県食育推進ボランティア」の登録数

食育を推進するには、食生活の改善、農林漁業の体験や食文化の継承などについての知識や経験を持ち、県民に対する指導的な役割を担う人材の育成が必要です。

地域に根ざした食育の推進活動を行う「愛知県食育推進ボランティア」の登録数を500人以上にします。

愛知県食育推進ボランティア

食生活や栄養の改善、親子料理教室や農業・漁業等の体験活動及び食に関する様々な普及啓発活動を行うボランティアとして、県に登録された人です。

食育推進計画を作成・実施している市町村の割合

地域の実状に合わせた食育を推進していく上で、市町村の果たす役割は重要です。

食育推進計画を作成・実施している市町村の割合を80%以上にします。

項 目	直近年	目標(H22)
食育に関心を持っている県民の割合	(H17) 64.8%	90%以上
「愛知県食育推進ボランティア」の登録数	(H17) 388人	500人以上
食育推進計画を作成・実施している市町村の割合	(H18) 0%	80%以上

県民の主体的な取組

1 食を通じて健康な体をつくる取組

朝食をとり、正しい食習慣を身に付けましょう

朝食をきちんと食べる、1日3食規則正しく食べる、よくかんで食べるなどの正しい食習慣を身に付けましょう。

栄養のバランスに気を付け、食事の内容を調節しましょう

生活習慣病などに関心を持ち、油脂類や塩分のとり過ぎに注意し、魚や野菜を多くとるように心がけるなど「食事バランスガイド」等を参考にして栄養バランスに気を付けましょう。

また、自分にあった食事の量を調節し、適度な運動と合わせて肥満を予防・解消しましょう。

食事バランスガイド

食生活の改善に向けて、「食生活指針」を具体化するものとして、食事の組合せやおおよその量をイラストを交えて示したもので、平成17年6月に国が公表しました。（参考資料を参照。）

食中毒などを予防しましょう

食品の不適切な取扱いによる食中毒などの危害を予防しましょう。

また、食品の表示についての知識を持ち、食品の選択に活用しましょう。

食に関する正しい情報に基づいた食生活を送りましょう

食の安全や健康に関する誤った情報や一部を誇張した情報、風評などに惑わされず、正しい情報に基づいた食生活を送りましょう。

歯を大切にしましょう

自分の歯でよくかんで、おいしく食事を取りましょう。食べるために欠かせない自分の歯を、健康に生涯保つことができるように、むし歯予防と歯周病予防に心がけましょう。

2 食を通じて豊かな心を育む取組

「いただきます」、「ごちそうさま」を言いましょう

「いただきます」、「ごちそうさま」の意味は、命をもらった動植物や食に関わる人々の活動、料理してくれた人への感謝であり、食べ物を大事にする気持ちの表れです。これらの言葉の意味を理解し、食事の際に言う習慣を身に付けましょう。

家族や友人と一緒に食卓を囲みましょう

家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

食事のマナーを身に付けましょう

食事のマナーは、きれいに食べるためや一緒にいる人に不快感を与えず、みんなで楽しく食事をするためのものです。背筋を伸ばして座る、ひじをついて食べない、はしを正しく持ち、使い方に気をつけるなどの食事のマナーを身に付けましょう。

自分で料理をしてみましょう

作られたものを食べるだけでなく、家庭で料理を手伝ったり、自分で料理を作ったりしましょう。

五感を使って食事を楽しみましょう

五感（「見る」、「かぐ」、「聞く」、「触る」、「味わう」）を使って食材や料理を感じ、陶器や木地のおわんなどの食器に料理を盛り付けたり、食卓に花を飾るなど食事を楽しみましょう。

食べ物の生産現場を見学・体験しましょう

食べ物が動植物の命をもとにしていることを実感したり、食にかかわる様々な人々の活動への理解を深めるため、農林漁業や食品製造現場の見学・体験に参加するなど、食べ物が生産される現場に触れる機会を積極的に作りましょう。

食文化を継承しましょう

地域の食材を使った料理に親しみ、季節や行事にあわせた地域の伝統料理など食に関する技や文化の継承に努めましょう。

3 食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組

食べ残しが出ないようにしましょう

食事の時には、食べきれだけの量を作ったり、注文するなどして食べ残しが出ないように心がけましょう。

食品の廃棄を減らしましょう

食品は、使う量や保存する期間などを考えて適量を購入するとともに、衛生管理に気を付けて保存し、食品を廃棄しないようにしましょう。

身近でとれる食材を積極的に利用しましょう

身近でとれた食材は、新鮮・安全であるとともに、輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しいものです。これを積極的に利用しましょう。

不必要なレジ袋や過剰な包装を使わないようにしましょう

マイバッグ（買い物袋）を持参するなどして、不要なレジ袋や過剰な包装は使わないようにしましょう。

食材・エネルギー・水を大切に使って料理しましょう

食材を丸ごと使うように心がけたり、電気やガス、水を大切に使って料理しましょう。食材や食器を洗う際には、節水に心がけ、洗剤を使い過ぎないようにしましょう。

食品容器のリサイクルに参加・協力しましょう

ビン、缶、ペットボトルや食品トレイなど食品容器のリサイクルに積極的に参加・協力しましょう。

4 世代別の取組

食べ物を選び、食べることは一日も欠かすことができないものです。この日々の積み重ねによって、食への関心を高め、より良い食習慣を身に付けることが必要です。

乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、中年期そして高齢期といったそれぞれの世代に応じた食育に取り組みましょう。

(1) 乳幼児期(0～5歳頃)

体の発育が盛んで、見る、触る、味わうなどの感覚が発達し、自分の周りのものに対する好奇心が強くなる時期です。

家庭や保育所・幼稚園を中心にして、将来に向けての望ましい食習慣の形成や食への関心が持てるようにするためのしっかりとした基礎をつくりましょう。

《この時期のポイント》

安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう。

「いただきます」「ごちそうさま」などと言う習慣を身に付ける。

いろいろな食べ物を見て、触って、味わう。

家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう。

食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める。

歯をみがく習慣を身に付ける。

正しいはしの持ち方を身に付けることを始める。

早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を身に付ける。

(2) 少年期(6～15歳頃)

体力や運動能力が向上し、自分でできることの範囲が広がる時期です。

家庭、学校、地域が連携して、食と健康に関する知識や食の体験を通して食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食習慣を身に付けましょう。

《この時期のポイント》

いろいろな食べ物を見て、触って、味わう。

家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう。

食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める。

歯をみがく習慣を身に付ける。

正しいはしの持ち方を身に付ける。

早寝、早起き、遊びや運動により生活リズムを整え、朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を身に付ける。

買い物や料理を経験することにより、食への関心を高める。

農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産についての理解を深める。

食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について学ぶ。

(3) 青年期 (16 ~ 24 歳頃)

体の発達がほぼ完了し、いろいろな生活習慣を自分で整えることができるようになる時期です。

食に関する知識や経験を深め、生活に合わせて自分の食生活を自分で管理できるようにしましょう。

《この時期のポイント》

朝、昼、夕に規則正しく、よくかんで食事をする習慣を継続する。

農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産についての理解を深める。

食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える。

水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さを知る。

生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する。

(4) 壮年期 (25 ~ 44 歳頃)

心身ともに充実し、職場や地域社会で活発に活動する時期です。

食を楽しみながら、食生活の改善を図るとともに、家庭において子どもたちに正しい食習慣や食に関する基礎的な知識を習得させましょう。

《この時期のポイント》

水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さについて、理解を深める。

生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する。

栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う。

食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する。

食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。

食品、エネルギー、水などのむだを減らす環境に優しい食生活を実践する。

かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。

歯周病で歯を失わないよう、自分に合った歯みがき方法を身に付ける。

(5) 中年期 (45 ~ 64歳頃)

次第に体の機能が低下し、健康に対する意識が高まる時期です。

食を楽しみながら、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防するとともに、歯の健康維持を図りましょう。

《この時期のポイント》

食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する。

食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する。

食品、エネルギー、水などのむだを減らす環境に優しい食生活を実践する。
かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。

歯周病で歯を失わないよう、自分に合った歯みがきを続ける。

「食事バランスガイド」等を参考にして食生活の改善に心がける。

伝統料理に親しみ、自分で料理したりする。

健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める。

(6) 高齢期 (65歳頃以上)

退職や子どもの自立などにより生活が変化します。

家族や友人と一緒に食を楽しみ、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、食文化の継承などに努めましょう。

《この時期のポイント》

家族や友人と一緒に食を楽しむ。

かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける。

自分に合った歯みがきを続け、食事のときにかみにくいと感じたら、放置しないよう心がける。

「食事バランスガイド」等を参考にして食生活の改善に心がける。

伝統料理に親しみ、自分で料理する。

健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める。

世代別にみた取組の目安

乳幼児期（0～5歳頃）	少年期（6～15歳頃）	青年期（16～24歳頃）	壮年期（25～44歳頃）	中年期（45～64歳頃）	高齢期（65歳頃以上）
<p>体の発育が盛んで、見る、聞く、触るなどの感覚が発達し、自分の周りのものに対する好奇心が強くなる。 家庭や保育所等を中心にして、将来に向けての望ましい食習慣の形成や食への関心が持てるようにするためのしっかりとした基礎をつくる。</p>	<p>体力や運動能力が向上し、自分でできることの範囲が広がる。 家庭、学校、地域が連携して、食と健康に関する知識や食の体験を通して食の大切さを学ぶとともに、規則正しい食習慣を身に付ける。</p>	<p>体の発達がほぼ完了し、いろいろな生活習慣を自分で整えることができるようになる。 食に関する知識や経験を深め、生活に合わせて自分の食生活を自分で管理できるようにする。</p>	<p>心身ともに充実し、職場や地域社会で活発に活動する。 食を楽しみながら、食生活の改善を図るとともに、家庭において子どもたちの食習慣の形成や食に関する基礎的な知識の習得などを行う。</p>	<p>次第に体の機能が低下し、健康に対する意識が高まる。 食を楽しみながら、健康状態や活動の程度に合わせて食事の内容を見直し、生活習慣病を予防するとともに、歯の健康維持を図る。</p>	<p>退職や子どもの自立などにより、生活が変化する。 家族や友人と一緒に食を楽しみ、食文化の継承などに努める。</p>
<p>安心と安らぎの中で母乳(ミルク)を飲む心地よさを味わう</p>	<p>「いただきます」、「ごちそうさま」を言う習慣を身に付ける</p>				
	<p>いろいろな食べ物を見る、触る、味わう</p>				
	<p>家族等と一緒に食べることの楽しさを味わう</p>				
	<p>食べ物と体のことを話題にするなどしながら、食への関心を高める</p>				
	<p>歯をみがく習慣を身に付ける</p>				
	<p>正しいはしの持ち方を身に付ける</p>				
	<p>朝、昼、夕に規則正しく、よく噛んで食事をする習慣を身に付ける</p>				
	<p>買い物や料理を経験することにより、食への関心を高める</p>				
	<p>農林漁業の体験や食品製造現場を見学し、食べ物の生産について理解を深める</p>				
	<p>○ 食生活と健康について学び、バランスのとれた食事について考える</p>				
	<p>○ 水源のかん養や緑・自然環境の保全などの面で、農林水産業が身近に行われていることの大切さについて理解を深める</p>				
	<p>○ 生活のリズムに合わせて、自分で食事の内容や量を調節する</p>				
	<p>○ 栄養の摂取と生活習慣病などとの関連を理解し、食生活を改善する力を養う</p>				
	<p>○ 食品の表示についての知識を習得し、食品の選択に活用する</p>				
	<p>○ 食の安全や食品衛生に関する知識を持ち、食中毒など食品による危害を防止する</p>				
	<p>○ 食品、エネルギー、水などのむだを減らす環境に優しい食生活を実践する</p>				
	<p>○ かかりつけの医師や歯科医師を持ち、定期的に健康診断を受けるなど健康管理をして、生活習慣病や歯周病の予防を心がける</p>				
	<p>○ 歯周病で歯を失わないよう、自分にあった歯みがき方法を身に付ける かみにくいと感じたら放置しないよう心がける</p>				
<p>○ 「食事バランスガイド」等を参考にして生活習慣病を予防する</p>					
<p>○ 伝統料理に親しみ、自分で料理することを楽しむ</p>					
<p>○ 健全な食生活や食文化等を次代に伝えるよう努める</p>					

県や関係団体等の取組

食育の推進について、県や関係団体等は、あいちの食育が目指す3つの方向に即して、「家庭」、「保育所・幼稚園・学校等」、「職場」及びそれ以外の広範にわたる対象をとらえた「地域」といった機会と場所をとらえて、教育、保育、社会福祉、医療・保健、農林水産業、食品関連事業等の関係者がしっかりと連携し、継続的に啓発活動や情報提供などを行っていきます。

【取組の体系】

主に働きかける分野

				家庭	学校等	職場	地域
県や関係団体等の取組	食を通じて健康な体をつくるために	バランスのとれた食生活の推進	「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及促進				
			「妊産婦のための食生活指針」の普及推進				
			日本型食生活の良さを啓発				
			外食等における“ヘルシーメニュー”の提供推進				
			「早寝 早起き 朝ごはん」運動の普及啓発				
			P T A活動による家庭への普及啓発				
			子どもの食生活についての指導の充実				
			給食を活用した食に関する指導の充実				
			保育所における子育て家庭からの相談活動の実施				
	栄養教諭等による「家庭における食育」の普及啓発						
	生活習慣病等の予防対策	子どもの肥満予防等の推進					
		歯の大切さについての啓発活動の推進					
		職場での健康診断等に基づく食生活改善の推進					
		地域における健康対策指導					
	食品表示の適正化や食の安全に関する普及啓発	食品表示の適正化の推進					
		栄養成分表示店の指定等の推進					
		食の安全に関する知識の普及					
		トレーサビリティシステムの導入促進					
		飲食店や食品販売店等に対する衛生指導等					
		食品と医薬品との相互作用に対する普及啓発					
	食を通じたコミュニケーションの確保	“おうちでごはんの日”(仮称)の設定と普及					
		給食を通じたコミュニケーションの促進					
		企業の社員に対する食育活動の促進					
	体験を通じた食の理解促進	家庭における料理や作物栽培体験の推進					
		学校等における食に関する体験等の充実					
		都市農村交流や農林漁業体験に関する情報提供等					
		食に関する体験活動の充実					
	食文化の理解と継承	給食における地場産物や郷土料理等の導入促進					
		社員食堂等における郷土料理等の提供促進					
		伝統料理等の継承					
	環境に配慮した食生活等の推進	環境に配慮した食生活の普及推進					
		環境に配慮した体験活動の促進					
		学校や社員食堂等での食品廃棄物減少の推進					
地産地消の推進	本県農林水産物のP Rと利用促進						
	給食における地場産物の利用促進						
	社員食堂等での地場産物の利用促進						
	地産地消を実践する機運の醸成						
農林水産業や食品関連事業における環境への配慮	農業生産における環境への配慮						
	農業における資源循環の推進						
	バイオマス食器利用の普及啓発						
	食品関連事業者への食品リサイクルの普及啓発						
食育にかかる人材の育成	学校における食に関する指導体制の充実						
	栄養士・管理栄養士の研修と配置の推進						
	食に関する専門学科で学ぶ高校生等への指導						
	食育推進にあたるボランティア等の育成と活動の促進						
食育ネットワークの構築	市町村との連携による食育の推進						
	イベントの開催や情報交流の促進						
	食育に関する総合情報サイトの開設						
	N P O等の活動促進						
食育の普及・啓発等	食育啓発資材の作成・配布						
	食育に関する優良事例表彰等の実施						
	食育に関する調査の実施						

1 食を通じて健康な体をつくるために

食事は生活の基本であり、特に幼い頃から食事を中心に生活リズムの基本的な流れをつくる必要があります。愛知県では、健やかで活力ある長寿社会の実現を目指して「健康日本21 あいち計画」を作成し、市町村、健康関連団体等とともに県民主体の健康づくりに取り組んでいます。

これを踏まえ、家庭・学校等・職場・地域で、食事バランスガイド等の活用促進や『早寝・早起き・朝ごはん』の普及啓発など「バランスのとれた食生活の推進」、子どもの肥満予防や職場等での健康指導など「生活習慣病等の予防対策」、及び「食品表示の適正化や食の安全に関する普及啓発」に取り組めます。

(1) バランスのとれた食生活の推進

栄養バランスのとれた規則正しい食生活の習慣を身に付けることは、健康な体をつくるための第一歩です。県民のみなさんがバランスのとれた食生活を送るための普及啓発や情報提供などを行います。

家学職地の表記

それぞれ食育を働きかける場面としての「家庭」、「保育所・幼稚園・学校等」、「職場」を示します。
また、それ以外の広範にわたる対象をとらえたものを「地域」としています。

「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及促進

家学職地

家庭や職場で「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及が進むように、バランスのとれた食事がとれているかをチェックできるシートの配布や、社員食堂等において料理ごとに食事バランスガイドを活用した表示がされるようにします。

また、栄養士・管理栄養士、食生活改善推進員、愛知県食育推進ボランティア等による「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及啓発活動を支援します。

「妊産婦のための食生活指針」の普及推進

家地

妊産婦や乳幼児をもつ家庭に向けて、「妊産婦のための食生活指針」などの普及を進め、妊娠期及び授乳期における母子の健康確保のための適切な食習慣の確立を支援します。

日本型食生活の良さの啓発

家地

栄養士・管理栄養士、食生活改善推進員、愛知県食育推進ボランティアが行う料理教室や食品販売店の店頭等において、お米を中心とした日本型食生活の良さについての啓発や栄養バランスのとれた短時間での食事づくりなどの普及を図ります。

外食等における“ヘルシーメニュー”の提供推進

地

飲食店等の料理メニューや市販のそう菜等において、動物性油脂を抑え野菜類を多く使うなど栄養バランスのとれた“ヘルシーメニュー”の提供を推進します。

「早寝 早起き 朝ごはん」運動 の普及啓発

家 学

子どもの基本的な生活習慣を形成し、生活リズムを整えるため、「早寝 早起き 朝ごはん」運動について、家庭教育テレビ番組や講演会等により普及啓発を行います。

また、家庭に朝食の献立を紹介しながら、朝食の必要性を啓発します。

「早寝 早起き 朝ごはん」運動

地域、学校等、家庭が一体となって、子どもの基本的な生活習慣を整えるため、平成18年4月から文部科学省や日本PTA全国協議会などが全国展開している運動です。

PTA活動による家庭への普及啓発

家

小中学校のPTA活動において、研修会の開催やホームページでの情報発信などにより、栄養バランスのとれた食事や規則正しい食習慣などについて家庭への普及啓発を行います。

子どもの食生活についての指導の充実

家 学

「児童生徒の食生活実態調査（平成18年度）」の結果に基づき、子どもの食生活が健康や学習意欲に及ぼす影響等を把握し、その改善に必要な知識の普及や実践を指導します。

給食を活用した食に関する指導の充実

学

小中学校において、学校給食を中心とした食育年間指導計画を策定するよう指導し、食育の定着を図ります。

また、学校給食試食会の開催、給食だより及び献立表の家庭への配布などを行うとともに、学校給食関係職員等の研修を充実します。

保育所や幼稚園においても、給食の献立内容の充実や給食試食会の実施、献立表の家庭への配布を行います。

保育所における子育て家庭からの相談活動の実施

家 学

保育所の保育計画の中に、地域に応じた食育を位置付けるとともに、子育て家庭への乳幼児の食に関する相談や食育についての情報提供等を行います。

栄養教諭等による「家庭における食育」の普及啓発

家 学

栄養教諭等が「食育だより」の配布や親子料理教室・給食試食会の開催などの実践的な活動を行い、家庭や地域へ情報を発信します。

〔2〕生活習慣病等の予防対策

がん、高血圧症、高脂血症、糖尿病、歯周病など生活習慣に起因すると考えられる生活習慣病について、食生活の改善や歯の大切さの啓発など食の視点を中心に予防対策を推進します。

子どもの肥満予防等の推進

〔家〕〔学〕

学校医による健康診断結果を踏まえて、関係者が園児・児童生徒の肥満予防を指導します。

また、学校医、学校歯科医、学校薬剤師による学校保健活動の推進を図るとともに、学校保健委員会等を充実し、児童生徒及び保護者の健康に対する意識を高め、生活習慣病等の予防に努めます。

歯の大切さについての啓発活動の推進

〔家〕〔学〕〔職〕〔地〕

園児や児童生徒の時期は、乳歯から永久歯へ生え替わる重要な時期です。学校歯科医による健康診断結果を踏まえ、関係者が園児・児童生徒や保護者へのむし歯・歯肉炎予防の指導や正しい歯のみがき方の啓発を行います。

また、歯の役割や全身の健康との関わり、「8020」の意義などについて、広く啓発活動を推進します。

職場での健康診断等に基づく食生活改善の推進

〔職〕

職場での定期的な健康診断等に基づき、食生活の改善を促します。

また、社員食堂等の給食施設の巡回・指導等を通じて、利用者に対する生活習慣病予防対策に向けた食生活の改善を推進します。

地域における健康対策指導

〔地〕

栄養士等の活動や県民の健康づくりの拠点施設である「あいち健康プラザ」、保健所、市町村保健センター、医療機関、薬局等において、適度な運動とあわせて適切な栄養摂取や食生活の指導を行います。

また、かむことの効果を啓発し、歯・口の健康管理の指導や定期的な歯科検診の受診を促すなど、食生活を支える歯の健康維持に取り組みます。

健康増進効果のある農産物の開発と普及

〔地〕

県農業総合試験場において、健康増進に有効といわれている成分（ポリフェノール、カロテン、ビタミン等）を通常より多く含む野菜を開発するとともに、その普及を推進します。

〔3〕食品表示の適正化や食の安全に関する普及啓発

食品表示の適正化の推進や食の安全・安心に関する知識と理解が深められるよう情報の提供などを行います。

食品表示の適正化の推進

地

食品事業者に対して食品の表示に関する調査・指導を行うとともに、「食品表示ウォッチャー」や「消費生活モニター」を設置するなど食品表示の適正化を推進します。

また、食品表示に関する研修会やパンフレット等により表示制度の普及啓発を行います。

食品表示ウォッチャー
日常の買い物を通じて食品の表示実態を観察し、その結果を県に報告することを知事から依頼された県民です。

消費生活モニター
日常の消費生活を営む中で感じた不当な取引・表示等を県に通報したり、周りの人に消費生活に関する情報を提供したり、県のアンケート調査に協力したりすることなどを知事から依頼された県民です。

栄養成分表示店の指定等の推進

地

飲食店等の料理メニューにおける栄養成分の表示を促進するため、飲食店を対象とした研修会の開催などにより「外食栄養成分表示店」の指定を進めます。

また、市販の弁当やそう菜等へのカロリーや栄養成分の表示を推進します。

食の安全に関する知識の普及

家 学 職 地

食の安全・安心について、インターネット（「食の安全・安心情報サービス」など）やパンフレット等で情報を提供します。

また、食の安全についての最新の情報提供や意見交換等のため、食の安全・安心に関する県民交流会や地域フォーラムの開催、小学校等での保健所職員による「食の出前講座」などを行い、正しい理解を深めます。

トレーサビリティシステムの導入促進

地

県と生産者団体等とが協力し、農産物や水産物が、いつ、どこで、どのように生産され流通したかを消費者が把握できるシステム（トレーサビリティシステム）など、生産方法、流通管理や品質などについての情報の開示を促進します。

飲食店や食品販売店等に対する衛生指導等

地

飲食店・食品販売店等に対する衛生指導を行うとともに、食品取扱者に対する講習会を開催し、食品の安全確保について啓発します。

食品と医薬品との相互作用に対する普及啓発

地

保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品）等にかかる有効性や安全性、医薬品との相互作用などについての情報を把握し、それについて普及啓発します。

保健機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品）

保健機能食品は、特定保健用食品と栄養機能食品の2つに分類されます。

特定保健用食品とは、身体の生理学的機能等に影響を与える保健機能成分を含み、特定の保健の目的が期待できる食品です。

栄養機能食品とは、通常の食生活を行うことが難しく1日に必要な栄養成分を取れない場合に、その補給・補完のために利用する食品です。

2 食を通じて豊かな心を育むために

家族や友人と食事を楽しむなど、食を通じて互いの心に触れ合うとともに、子どもから大人まで動植物の命をいただくことへの感謝の念を深めるなど、食を通じて豊かな人間性を養うことが大切です。

このため、家族や仲間と楽しみながら食事をとることなど「食を通じたコミュニケーションの確保」、家庭での料理や作物栽培体験、都市と農村の交流など「体験を通じた食への理解促進」、郷土料理や伝統食などの食文化の継承など「食文化の理解と継承」について取り組みます。

〈1〉食を通じたコミュニケーションの確保

家庭、学校、職場などで、会話をしながら楽しく食べることなどコミュニケーションをとりながらの食事は、心のいやし・心の安定をもたらします。このために、家族や仲間と食事をとることなどの啓発活動に取り組みます。

“おうちでごはんの日”(仮称)の設定と普及

家 学 職 地

「食育の日」にあわせて、毎月19日を“おうちでごはんの日”(仮称)として設定し、家族や友人と一緒にきちんとした食事をとることを普及啓発します。

食育の日

国の食育推進基本計画で食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図るため、毎月19日と定められました。

給食を通じたコミュニケーションの促進

学

給食を通じて、子どもたちがみんなで食事をする楽しさやいろいろな物を食べる喜びを実感するようにします。

企業の社員に対する食育活動の促進

職

定時に退社することを勧め、家庭でごはんを食べることなど職場における食育を推進するため、啓発ポスターの配布や社員への食育啓発活動に取り組んでいる優良企業の表彰などを行います。

〈2〉体験を通じた食の理解促進

作物の栽培や料理の体験を通じて、会話が生まれ、感動につながるとともに、農林水産物の生産現場や加工食品の製造工程などを知ることにより、食べ物をより身近に感じることができます。

体験に勝る食育はありません。家庭、学校等、地域において、作物の栽培や料理の体験などの推進や必要な情報の提供等を行います。

家庭における料理や作物栽培体験の推進

家

子どもが家族のために簡単な料理を作ったり、後片付けを手伝うなど家庭で料理をすることの必要性を啓発します。

また、バケツを利用した米づくりやプランターを使った野菜づくりなど、家庭での手軽な作物栽培についての取組を進めます。

学校等における食に関する体験等の充実

学

子どもたちが、保育所、幼稚園、学校等において、自分たちで栽培・収穫した農産物を調理して食べることなどにより、農産物を身近に感じることができる教育・保育活動を充実します。

また、小中学生については、自分で給食の献立を考える「学校給食調理コンクール」を開催します。

このほか、教職員を対象にした学校菜園づくりのための研修や園児・小学生等を対象とした農業ふれあい研修の実施、県職員が講師となった農業や家畜等への理解を促す活動を充実します。

都市農村交流や農林漁業体験に関する情報提供等

地

農山漁村に関する様々な情報を蓄積し、都市と農山漁村との交流を促進するためのモデルルートの開発などを行います。

また、食品製造企業の生産現場や卸売市場の見学の受入に関する情報の発信、農林漁業体験や農林漁業関係施設の見学を計画的に行うカリキュラムを作成し、その普及を図るなど農林漁業体験を行うための地域での受入について支援します。

食に関する体験活動の充実

地

食の生産から加工、販売までを学ぶ「食の探索体験ツアー」、農林漁業の体験や地域の食を堪能する交流ルートを活用し、親子を対象とした「農と食のものづくり探検隊」(仮称)の実施、「酪農教育ファーム」における牧場体験や見学など食に関する体験活動を充実します。

酪農教育ファーム

酪農体験を通して、食といのちの学びを支援することを目的として、酪農や農業、自然環境、自然との共存関係を学ぶことができる(社)中央酪農会議が認定した牧場や農場のことです。

農業高校生や農業者による体験指導活動の支援

地

農業高校の生徒、農業後継者の集まりである4 Hクラブ 員や農業者が指導者となり、地域の園児や小中学生等を対象に行う農業体験活動等を支援します。

4 Hクラブ

概ね30歳以下の農業青年の集まりで、農業の知識、技術及び経営能力の向上や仲間づくりなどの活動を行っています。

「4 H」とは、Head、Hands、Heart、Healthの頭文字。

〔3〕食文化の理解と継承

各地域にみられる伝統料理などの食文化は、その地域の自然環境とのかかわりの中で、長い間に培われてきたかけがえのない財産です。この食文化への理解を促進し、継承するための取組を推進します。

給食における地場産物や郷土料理等の導入促進

〔学〕

給食における県内産農林水産物の活用を推進するため、「食育の日」を中心に、「愛知を食べる学校給食キャンペーン」（仮称）を実施するとともに、学校給食関係者と生産者等との意見交換会を行います。

また、給食の献立に郷土料理を取り入れることにより、地域に伝わる食文化に触れる機会をつくります。

社員食堂等における郷土料理等の提供促進

〔職〕

社員食堂の関係者に対する愛知県の郷土料理や行事食等に関する情報を提供することなどにより、社員食堂における郷土料理などを取り入れた食事メニューの提供を促進します。

伝統料理等の継承

〔家 地〕

愛知の伝統料理や伝統的な作物等のデータを収集し、それらをPRするとともに、栄養士・管理栄養士や食生活改善推進員、愛知県食育推進ボランティアが行う料理教室等において伝統料理等を取り入れるなどの取組を進めます。

また、イベント等において、愛知の伝統料理や食文化等を紹介したり、体験できる機会を設けます。

3 食を通じて環境に優しい暮らしを築くために

食べ残しや食品の廃棄を減らすとともに、身近なところでとれる農林水産物を積極的に消費・利用することが環境への負荷の軽減につながります。

また、農林水産業や食品製造業においても環境への配慮が必要であり、食べ物の消費と生産の両面からの取組を推進するため、「環境に配慮した食生活等の推進」、「地産地消の推進」、及び「農林水産業や食品関連事業における環境への配慮」について取り組みます。

〈1〉環境に配慮した食生活等の推進

私たちの身近な食生活における環境への負荷の軽減のため、環境に優しい料理の推進や食品リサイクルの普及啓発に取り組みます。

また、食品リサイクルにかかる体験活動への参加などを促進します。

環境に配慮した食生活の普及推進

家

買い物・料理・片付けまでの一連の流れの中で、たとえば食べ残しが出ないように適切な量を購入し、持参した袋で持ち帰り、調理に必要な電気・ガスなどのエネルギーをむだなく使用し、洗剤の使い過ぎに気をつけて食器を洗うなど環境に配慮した食生活の普及を推進します。

環境に配慮した体験活動の促進

学 地

食を通じて環境について考え、環境に配慮して行動することが広がるよう、食品廃棄物の再生利用にかかる体験活動や「菜の花エコプロジェクト」の取組への参加などを促します。

菜の花エコプロジェクト

菜の花を栽培して、なたねから油をしぼり、油かすは肥料や飼料に利用する一方で、食用に利用したなたね油の廃油を回収して石油代替燃料などとして再生利用するもので、資源循環型社会の形成を目指す取組のことで。

学校や社員食堂等での食品廃棄物減少の推進

学 職

食べ残しをなくす指導を行うことで、保育所・幼稚園・学校等の給食において発生する食品廃棄物の減少に取り組みます。

また、社員食堂など社員や施設入居者に給食を提供する施設において、調理の段階や給食後に発生する生ゴミの減量について普及啓発します。

〔2〕地産地消の推進

身近なところでとれる農林水産物の消費や利用を促進するため、本県農林水産物のPRを促進するとともに、食品販売店や学校給食などでの積極的な利用を推進します。

また、「地産地消」の意識を醸成するため、農林水産業に関する情報を発信したり、県内への農林水産物の供給に努めます。

本県農林水産物のPRと利用促進

〔家〕〔地〕

本県農林水産物のPRやブランド化を推進するとともに、地元産の新鮮な農林水産物などを直接消費者に販売する「産地直売」を促進したり、地域特産物の利活用方法の研究や本県農林水産物を使った料理教室を開催したりするなど消費の拡大を図ります。

また、本県農林水産物を積極的に取り扱う販売店や飲食店等である「いいともあいち推進店」の登録拡大や統一キャンペーンの実施に努めます。

給食における地場産物の利用促進

〔学〕

給食における県内産農林水産物の活用を推進するため、「食育の日」を中心にして“愛知を食べる学校給食キャンペーン”(仮称)を実施するとともに、学校給食関係者と生産者等との意見交換会を行います。

保育所、幼稚園においても県内産農林水産物の活用を推進します。

社員食堂等での地場産物の利用促進

〔職〕

社員食堂等における県内産農林水産物の活用や県内産米の給食を推進するためのPR活動を行います。

地産地消を实践する機運の醸成

〔地〕

地産地消の推進が環境面からも大切であるという意識が醸成されるよう、フードマイレージや農林水産業の持つ多面的機能 などに関する様々なデータを収集し、その情報を印刷物やインターネットなど様々な方法で発信します。

農林水産業の持つ多面的機能

農林水産物の供給以外に、県土の保全や水源のかん養、自然環境の保全、良好な景観の形成など、農林水産業が適切に行われることによって発揮されるいろいろな機能のことで。

地産地消を支える農林水産業の推進

〔地〕

外食産業や食品製造加工業などの業務用需要に対応できる契約取引産地の育成を図るとともに、農林水産物の直売所など身近な農林水産物を求める消費者の需要に対応するため、女性、高齢者等を活かした生産と県内への供給を推進します。

〈3〉農林水産業や食品関連事業における環境への配慮

農林水産業における化学肥料や化学合成農薬の低減や資源循環の推進、食品関連事業における食品リサイクルの推進などに取り組みます。

農業生産における環境への配慮

地

化学肥料や化学合成農薬をできるだけ減らすなど、環境に優しい農業に取り組む「エコファーマー」の認定者を増やします。

また、生産に伴う環境負荷の軽減と農林水産物の安全性を確保するための行動指針である「農産物環境安全推進マニュアル」の地域への普及を図ります。

農産物環境安全推進マニュアルの項目（県）：

農薬の適正使用等

肥料等の適正使用

生産者が取組むマネジメント システムの導入手法

地域が実情に応じて工夫を加え、マニュアルを導入します。

農業における資源循環の推進

地

家畜排せつ物を利用した高品質のたい肥を製造する技術の開発や、たい肥化施設の整備を進めます。

また、菜の花を栽培し、なたね油の採取やしぼりかすの肥料化などを行う「菜の花エコプロジェクト」などの資源循環利用システムを推進します。

バイオマス食器 利用の普及啓発

地

愛知万博での環境への取組を継承し、バイオマスを活用した資源循環型の食器を使用する食堂の取組を紹介し、普及啓発を図ります。

バイオマス食器

とうもろこしなどのでん粉から作られ、従来のプラスチックに近い性能を有し、使用后、廃棄されたときは微生物の分解作用で二酸化炭素と水になる食器です。

食品関連事業者への食品リサイクルの普及啓発

地

食品関連事業者が行う食品の製造・流通・販売のそれぞれの過程において生じる食品廃棄物について、発生抑制、再生利用、減量についての取組が進むよう普及啓発します。

また、食品の包装や容器の減量化について啓発します。

4 食育を広めるために

食育は、様々な分野にわたる取組であるとともに、県や関係団体等多くの関係者が一体となって取り組んでいくものです。また県民一人ひとりが主体的に取り組むことが何より大切です。

食育に関する機運を盛り上げ、食育を効果的に推進するため、市町村を始めとする関係者との連携を図りつつ、「食育にかかる人材の育成」、「食育ネットワークの啓発」、及び啓発資材や優良事例表彰の実施など「食育の普及・啓発」について取り組みます。

〈1〉食育にかかる人材の育成

県民一人ひとりの主体的な取組がより効果的なものとなるよう、その活動を支援する人材の育成を図ります。

学校における食に関する指導体制の充実

学

学校における食育の推進にあたっては、食に関する指導体制を整えることが基本であり、学校全体の食に関する指導計画を策定し、家庭や地域と連携・調整などを行うことが重要です。このため、食に関する指導者養成講座を開催するなどして、学校における食育の充実を図ります。

栄養士・管理栄養士の研修と配置の推進

地

栄養士・管理栄養士を対象とした研修会を開催し、食育について一層の資質の向上を図ります。また、栄養士・管理栄養士が配置されていない市町村については、配置を推進します。

食に関する専門学科で学ぶ高校生等への指導

学

将来、食育の指導的立場に立つことが期待される家庭・看護・福祉などの専門学科で学ぶ高校生について、望ましい食生活や食の安全についての指導を充実します。

食育推進にあたるボランティア等の育成と活動の促進

地

「愛知県食育推進ボランティア」の登録を推進し、その活動に対する支援や、食生活改善推進員を対象とした講習会の開催、食生活に係る生涯学習支援ボランティアの登録情報の提供を行います。

また、農業体験や伝統料理を指導する「豊かな食と農の伝道者」や「輝きネット・あいちの^{わざびと}技人」を始め、森林指導者や水産業体験活動指導者を育成し、その活動を促進します。

豊かな食と農の伝道者

小中学校や市町村において、食べ物のことを教えたり農業体験を指導する、県に登録した農業者のことです。

輝きネット・あいちの技人

農村の生活改善活動を通じて培った農業や暮らしの優れた技術を持ち、それを伝承するため、愛知県の農村女性の集まりである「農村輝きネット・あいち」が認定した人のことです。

〔2〕食育ネットワークの構築

食育を推進する体制を整えるため、関係者が一堂に会するイベントを開催し、食育推進の機運の盛り上げを図ったり、県内の食育に関する情報を一元的に管理する場をインターネット上に設けます。

市町村との連携による食育の推進

地

市町村における食育推進計画の作成に資するため、必要な情報の提供などを行うとともに、取組の推進に当たっては市町村と連携・協力します。

イベントの開催や情報交流の促進

地

食育を県民運動として進めるに当たり、県民や関係者の機運の盛り上がりを促すための「あいちの食育推進大会」(仮称)や、地域での食育に対する関心を高めるためのイベントを開催します。

食育に関する総合情報サイトの開設

地

愛知県における食育に関係する団体・企業等の協力体制づくりや食育に関する様々な情報や活動の交流を促すため、インターネット上に食育に関する総合情報サイトを開設します。

NPO等の活動促進

地

NPO等の民間の団体が行う自主的な食育の活動について企画募集を行い、それを支援することで活動を促進します。

〈3〉食育の普及・啓発等

県内に食育を普及するため、啓発資材やマスコミを活用したPRを行います。また、食育に関する優れた活動を顕彰します。

食育啓発資材の作成・配布

地

ポスターやパンフレットなどの啓発資料や楽しく食育を学ぶことのできる食育グッズを作成するとともに、マスコミを活用した効果的なPRを行います。

食育に関する優良事例表彰等の実施

地

食育に関する様々な取組において、優れた成果をあげ、他の模範となるような事例を表彰し、広く県民に周知し、その普及を図ります。

また、食育に対する児童生徒の意識を高めるためのポスターや食育に関する川柳、標語や料理の献立などを県民から募集し、啓発資料として活用します。

食育に関する調査の実施

学 地

県民の食生活や健康に関する状況などを把握し、食育の推進に資するための調査を実施します。

参考1、「健康日本21あいち計画」(愛知県)における食育関連の指標・目標値等
(平成13年3月作成、平成18年3月中間評価)

【栄養・食生活分野】

項目	指標	直近値	目標値	資料
肥満者の減少	20～60歳代男性の肥満者の割合(%)	24.2	15%以下	愛知県「生活習慣関連調査」
"	40～60歳代女性の肥満者の割合(%)	15.3	12%以下	愛知県「生活習慣関連調査」
"	児童・生徒の肥満傾向者の割合(%)	2.0	1.7%以下	愛知県「学校保健統計」
20歳代女性のやせの人の割合	20歳代女性のやせの人の割合(%)	27.9	14%以下	愛知県「生活習慣関連調査」
脂肪エネルギー比率の減少	1日当たりの平均脂肪エネルギー比率(%)	26.4	20%以上 25%未満	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」
食塩摂取量の減少	1日当たりの塩分摂取量(g)	10.1	8%未満	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」
野菜の摂取量の増加	1日当たりの野菜摂取量(g)	235	350g	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」
カルシウムを多く含む食品の摂取量の増加	カルシウムを多く含む食品の1日当たりの平均摂取量(牛乳・乳製品)(g)	133	200g	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」
"	カルシウムを多く含む食品の1日当たりの平均摂取量(豆類)(g)	60	100g	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」
"	カルシウムを多く含む食品の1日当たりの平均摂取量(緑黄色野菜)(g)	83	120g	厚生労働省「国民健康・栄養調査(愛知県)」
朝食を欠食する人の減少	欠食する人の割合(16～19歳)(%)	5.4	0%	愛知県「生活習慣関連調査」
"	欠食する人の割合(男性20歳代)(%)	11.6	10%以下	愛知県「生活習慣関連調査」
"	欠食する人の割合(男性30歳代)(%)	15.2	15%以下	愛知県「生活習慣関連調査」

【栄養・食生活分野】(続き)

項 目	指 標	直近値	目標値	資 料
量、質ともに、きちんとした食事を する人の増加	1日最低1食、きちんとした食事を家族等2人以上 で楽しく、30分以上かけてとる人の割合(%)	62.3	80% 以上	愛知県「生活習慣関連調査」
外食や食品を購入 するときに栄養成分表示を参考にする人の割合	栄養成分表示を参考にする人の割合(%)	10.7	40% 以上	愛知県「生活習慣関連調査」
自分の適性体重を 維持することのできる食事量を理解している人の増加	食事量を理解している人の増加(男性)(%)	59.7	80% 以上	愛知県「生活習慣関連調査」
"	食事量を理解している人の増加(女性)(%)	64.1	80% 以上	愛知県「生活習慣関連調査」
外食の栄養成分表示店指定数の増加	栄養成分表示店指定数(件)	1,377	3,000件 以上	愛知県「栄養成分表示店 定着促進事業報告」
"	食生活改善推進員養成数(人)	6,222	9,000人 以上	愛知県健康づくり食生活 改善協議会報告
"	栄養についての学習の回数(回)	18,914	22,500回 以上	愛知県健康づくり食生活 改善協議会報告
"	栄養についての学習の場 への参加者数(人)	207,430	440,000 人以上	愛知県健康づくり食生活 改善協議会報告
愛知県内で流通販売された食品のうち栄養成分表示を記載した食品の増加	栄養成分表示加工食品数	475	560食品 以上	愛知県広域監視班が収去した700食品中の食品数

【歯の健康分野】

項 目	指 標	直近値	目標値	資 料
むし歯のない幼児の増加	むし歯のない幼児の割合(3歳児)(%)	78.7	90%以上	母子健康診査マニュアル報告
"	小学校3年生における第一大臼歯がむし歯でない児童の割合(%)	80.6	90%以上	愛知県「地域歯科保健業務状況報告」
一人平均むし歯数の減少	一人平均むし歯数(12歳)(本)	1.7	1本以下	愛知県歯科医師会「学校歯科保健調査」
進行した歯周炎の減少	進行した歯周炎を有する人の割合(40歳)(%)	25.6	10%以下	保健所独自調査(平成13年度以降は、「老人保健法による歯周疾患検診結果」調べ)
80歳で20本以上自分の歯を持つ人の増加	80歳で20本以上自分の歯を持つ人の割合(%)	37.4	40%以上	愛知県「80歳における歯の健康づくり実態調査」(平成17年)
"	市町村の平均現在歯数として60歳で24本以上の市町村数の割合(%)	56.3	80%以上	愛知県「老人保健法による歯周疾患検診結果」
フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の増加	フッ化物歯面塗布を受けたことのある幼児の割合(2歳児)(%)	67.6	85%以上	市町村歯科保健業務報告(平成14年度以降は、地域歯科保健業務状況報告)
甘味食品・飲料を頻回飲食する習慣のある幼児の減少	よく飲む飲み物に問題がある幼児の割合(%)	30.3	20%以下	保健所独自調査(1・6歳カルテ)(平成12年度以降は、母子健康診査マニュアル報告)
歯間部清掃用器具の使用の増加	歯間部清掃用器具使用者の割合(%)	22.2	32%以上	愛知県「生活習慣関連調査」
喫煙が及ぼす健康影響についての十分な知識の普及	喫煙の影響 - 歯周病(%)	17.7	100%	愛知県「生活習慣関連調査」
定期的に歯科の健康診査を受けている人の増加	定期的に歯科の健康診査を受けている人の割合(%)	18.7	27%以上	愛知県「生活習慣関連調査」

【歯の健康分野】(続き)

項 目	指 標	直近値	目標値	資 料
8020を目指した『歯の健康づくり得点』の増加	『歯の健康づくり得点』が16点以上の人の割合(%)	13.8	56%以上	愛知県「生活習慣関連調査」
8020運動を知っている人の増加	8020運動を知っている人の割合(%)	53.2	100%	愛知県「生活習慣関連調査」
歯科保健指導が受けられる場の増加	1歳6ヶ月児歯科健康診査以前に歯科保健指導が受けられる場を設定している市町村の割合(%)	80.5	100%	愛知県「地域歯科保健業務状況報告」
集団のフッ化物洗口を実施している小学校の増加	フッ化物洗口を実施している小学校数(校)	204	300校以上	全国フッ化物洗口実態調査報告(平成11年度) 愛知県フッ化物洗口実施状況(平成12年度~)

参考2、「食と緑の基本計画」(愛知県、平成17年2月)における食育関連の目標値等

項 目	指 標	直近値	目標値	備 考
農林水産情報の交流促進	農産物の生産状況や特長と、これを食材として用いた料理レシピ等を掲載したホームページ(愛・地産アラカルト)での情報発信(件)	-	年 30,000件	農林水産部
"	学校給食調理コンクールへの応募(件)	275	300件	教育委員会
食生活に関する知識の普及啓発	栄養成分表示店の指定拡大(件)	1,081	3,000件	健康福祉部
ふれあいの場情報の提供	「農・山・海の幸づくりルート」(観光ルート)の開発(ルート)	-	35ルート	農林水産部
"	観光農業、農山漁村の自然、風景、人、食、文化等のデータ登録(件)	-	300件	農林水産部
県有施設を活用したふれあいの推進	農業総合試験場や農業大学校等における体験学習の実施(人)	4,030	年 7,000人	農林水産部
食育指導者等の育成	小中学校における食育指導者の育成(人)	340	年 350人	教育委員会
"	「豊かな食と農の伝道者」の育成(人)	-	100人	農林水産部
"	森林指導者の育成(人)	20	60人	農林水産部
"	水産業体験活動指導者の育成(人)	-	10人	農林水産部
"	食育推進ボランティアの育成(人)	-	年 300人	農林水産部
農産物環境安全推進マニュアルの策定	農産物環境安全推進マニュアルの導入(産地)	-	35産地	農林水産部
生産情報の提供	トレーサビリティシステムの導入(品目)	1	3品目	農林水産部

項 目	指 標	直近値	目標値	備 考
生産情報の提供	農業協同組合生産部会員の生産履歴情報のデータベース化（％）	69%	100%	農林水産部
食品の表示や安全性の監視・検査の実施	食品の品質表示状況調査の実施（店舗）	750	年 750店舗	農林水産部
”	食品表示ウォッチャーの配置（人）	150人	年 150人	農林水産部
”	消費生活モニターの配置（人）	400人	年 400人	県民生活部
”	貝毒検査の実施（回）	5	年5回	農林水産部
”	残留農薬検査、BSE検査の実施	随時	随時	農林水産部
ブランド化の推進	あいちの伝統野菜の産地化（品種）	5	15品種	農林水産部
”	ブランド化推進重点品目（品目）	6	6品目	農林水産部
産地直売の促進	主な産地直売施設の利用者（万人）	286	年 300万人	農林水産部
”	特産品・加工品の開発促進（品目）	11	30品目	農林水産部
地域食材の利用促進	いいともあいち推進店の拡大（店）	336	500店	農林水産部
業務用需要への販路拡大	加工用野菜契約取引産地の拡大（産地）	9	18産地	農林水産部
家畜排せつ物の適正処理	家畜排せつ物処理高度化施設の整備（か所）	-	100か所	農林水産部
エコファーマーの認定	エコファーマーの認定者（人）	2,200	3,500人	農林水産部
バイオマスの利活用	食品製造残さの利活用（万トン）	7	8	農林水産部

参考3、「食生活指針」

食生活指針の推進について

平成12年3月24日
閣議決定

最近の我が国における食生活は、健康・栄養についての適正な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が生じている。

このような事態に対処して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、別添の食生活指針について、国民各層の理解と実践を促進することとし、政府としては、特に、下記の事項について重点的な推進を図るものとする。

記

1 食生活指針等の普及・定着に向けた各分野における取組の推進

(1) 食生活指針分野における推進

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ、健康づくりや生活の質の向上のために、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

- ア 適正な栄養・食生活に関する知識の普及
- イ 健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ
- ウ 地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開
- エ 栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

(2) 教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進する。

(3) 食品産業分野における推進

国民生活の変化等を背景とした食の外部化が進展しており、食品産業が国民の食生活に果たす役割が増大していることから、消費者の適切な選択に資するため、食品産業関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

- ア 地域の産物、旬の素材を利用した料理や食品の提供
- イ 減塩、低脂肪の料理や食品の提供
- ウ 容器等を工夫して量の選択ができるような料理や食品の提供
- エ エネルギー、栄養素等の情報の提供
- オ 様々な人達が楽しく安心して交流できる場づくりや体験・見学等の機会の提供の推進

(4) 農林漁業分野における推進

消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進するとともに、消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため、農林漁業の体験や見学等の場の提供に関して農林漁業関係者を中心とする取組を総合的に推進する。

2 食生活指針等の普及・定着に向けての国民的運動の展開

食生活指針等の普及・定着及び消費者の食生活改善への取組を促すため、民間団体等の自主的な活動とも連携して、国民的な運動を展開する。

食生活指針

食事を楽しみましょう

- ・心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを

- ・朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- ・夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- ・飲酒はほどほどにしましょう。

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

ごはんなどの穀類をしっかり

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて

- ・たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

食塩や脂肪は控えめに

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を

- ・太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。

調理や保存を上手にしてむだや廃棄を少なく

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

自分の食生活を見直してみよう

- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみよう。
- ・学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけよう。
- ・子どもから、食生活を大切にしよう。

参考4、「食事バランスガイド」

フードガイド（仮称）の名称及びイラストの決定・公表について

平成17年6月21日
厚生労働省
農林水産省

食生活指針を具体的な行動に結び付けるものとして、食事の望ましい組合せやおおよその量をわかりやすくイラストで示したものがフードガイド（仮称）である。これまで、厚生労働省と農林水産省が共同して、「フードガイド（仮称）検討会」（座長；吉池信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所研究企画・評価主幹）を設置し検討を進めてきたところであり、以下のとおり名称及びイラストを決定したので公表する。

1 内容

〔1〕フードガイド（仮称）の名称

名称：食事バランスガイド

「何を」「どれだけ」食べたら良いかを一般の生活者にわかりやすく、イラストで示したものについては、世界的には「フードガイド」と呼ばれることが多い。従って、その言葉を中心としながら、今回は、回転（運動）することにより初めてバランスが確保される“コマ”の型を採用したことも踏まえて、名称に「バランス」という言葉を入れた。また、食品単品の組み合わせではなく、料理の組合せを中心に表現することを基本としたことから、「フード」ではなく、個々人の食べるという行為も意味する「食事」という言葉を用いることとした。

〔2〕フードガイドの区分、各区分の量的な基準及び数量の数え方

フードガイドの区分

主食、主菜、副菜、果物、牛乳・乳製品の5つの料理区分を基本とした。

各料理区分の量的な基準及び数え方：

- ・ 各料理区分毎に、1日にとる料理の組合せとおおよその量を表した。
- ・ 基本形は「成人向け」（想定エネルギー量はおおよそ2,200±200kcal）とし、区分ごとに1日にとるおおよその量を表した。
- ・ 単位は、「1つ（SV）」と表記することとした。
SVというのはサービングの略であり、各料理について1回当たりの標準的な量をだまかに示すものである。なお、表記に当たっては、使用する場面に応じて、「1つ」あるいは「1SV」のみでも良いこととする。
- ・ 各料理区分の基準等は以下のとおりである。

【主食（ごはん、パン、麺）】

炭水化物の供給源としての位置づけを考慮し、ごはん、パン、麺等の主材料に由来する炭水化物がおおよそ40gであることを、本区分の量的な基準（＝「1つ（SV）」）に設定した。市販のおにぎり1個分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5～7つ（SV）としたが、これは、ごはん（中盛り）（＝約1.5つ分）であれば4杯程度に相当する。

【副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）】

各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜等に関して、主材料の重量がおおよそ70gであることを、本区分における「1つ（SV）」に設定した。野菜サラダや野菜の小鉢がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、5～6つ（SV）とした。

【主菜（肉・魚・卵・大豆料理）】

たんぱく質の供給源としての位置づけを考慮し、肉、魚、卵、大豆等の主材料に由来するたんぱく質がおおよそ6gであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。1日にとる量としては、3～5つ(SV)とした。なお、主菜として脂質を多く含む料理を選択する場合は、脂質やエネルギーの過剰摂取を避ける意味から、上記の目安よりも少なめに選択する必要がある。

【牛乳・乳製品】

カルシウムの供給源としての位置づけを考慮し、主材料に由来するカルシウムがおおよそ100mgであることを、本区分の「1つ(SV)」に設定した。牛乳コップ半分がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては、2つ(SV)とした。

【果物】

主材料の重量がおおよそ100gであることを、本区分における「1つ(SV)」に設定した。みかん1個がこの「1つ分」に当たる。1日にとる量としては2つ(SV)とした。

数量の整理の仕方

- ・ 数量の整理の仕方は、日常生活の中でわかりやすく、また料理を提供し、表示を行う側にとっても簡便であることが求められる。そのようなことから、基本的なルールとしては、各料理区分における主材料の量的な基準に対して3分の2から1.5未満の範囲で含むものを、「1つ(SV)」とすることを原則に、日常的に把握しやすい単位（ごはんならお茶碗一杯、パンなら1枚など）で表すこととした。
- ・ カレーライス、カツ丼等、主食と主菜の複合的な料理については、両方の区分における量的な基準に従い、数量の整理を行うこととした。
- ・ これらの量的な整理は、主として料理を提供する側が行うものであり、一般の生活者にとっては、栄養素量や食品重量といった数値を意識しなくとも、「1つ」、「2つ」といった指折り数えることができる数量で、1日の食事バランスを考えることができることになる。

(3) イラスト（別添参照）

見る人にとって最も目につく上部より、十分な摂取が望まれる主食、副菜、主菜の順に並べ、果物と牛乳・乳製品については、同程度と考え、並列に表現した。形状は、日本で古くから親しまれている「コマ」をイメージして描き、食事のバランスが悪くなると倒れてしまうということを表している。また、コマが回転することは、運動することを連想させるということで、回転(運動)しないと安定しないということも、合わせて表すこととした。

- ・ 菓子・嗜好飲料：食事の量の中でバランスを考えて適度にとる必要があること、一方で、食生活の中で楽しみとしてとられている現状があり、食事全体の中で量的なバランスを考えて適度に摂取する必要があることから、コマを回すためのヒモとして表現し、「楽しく適度に」というメッセージを付すこととした。
- ・ 油脂・調味料：基本的に料理の中に使用されているものであり、イラストとして表さないこととした。しかし、これらは食事全体のエネルギーやナトリウム摂取量に大きく寄与するものであり、実際の食品選択の場面で掲示される際には、総エネルギー量と食塩相当量も合わせて情報提供されることが望まれる。
- ・ 水・お茶：食事の中で欠かせないものであるが、料理等にも水は多く使用されていることから、具体的な量を示すというよりは、象徴的なイメージとして軸で表すこととした。

なお、これらは必ずしも1日の食事の組合せとしての典型例を示したものではなく、どのような料理が各料理区分に含まれるかを表現することに主眼を置いたものであることに留意する必要がある。

2 活用法について

食事バランスガイドを活用する例を以下に示す。

【主食（ごはん・パン・麺など）】＜5～7つ(SV)＞

毎食、主食は欠かせない。主菜、副菜との組合せで、適宜、ごはん、パン、麺を組み合わせる。

【副菜（野菜・いも・豆・海藻など）】＜5～6つ(SV)＞

日常の食生活の中で、どうしても主菜に偏りがちになることが多い。従って、できるだけ意識的に主菜の倍程度（毎食1～2品）を目安に十分な摂取を心がける。

【主菜（肉・魚・卵料理・大豆食品など）】＜3～5つ(SV)＞

多くならないように注意する。特に油を多く使った料理では、脂質及びエネルギーの摂取が過剰に傾き易くなる。

【牛乳・乳製品】＜2つ(SV)＞

毎日コップ1杯の牛乳を目安に摂取

【果物】＜2つ(SV)＞

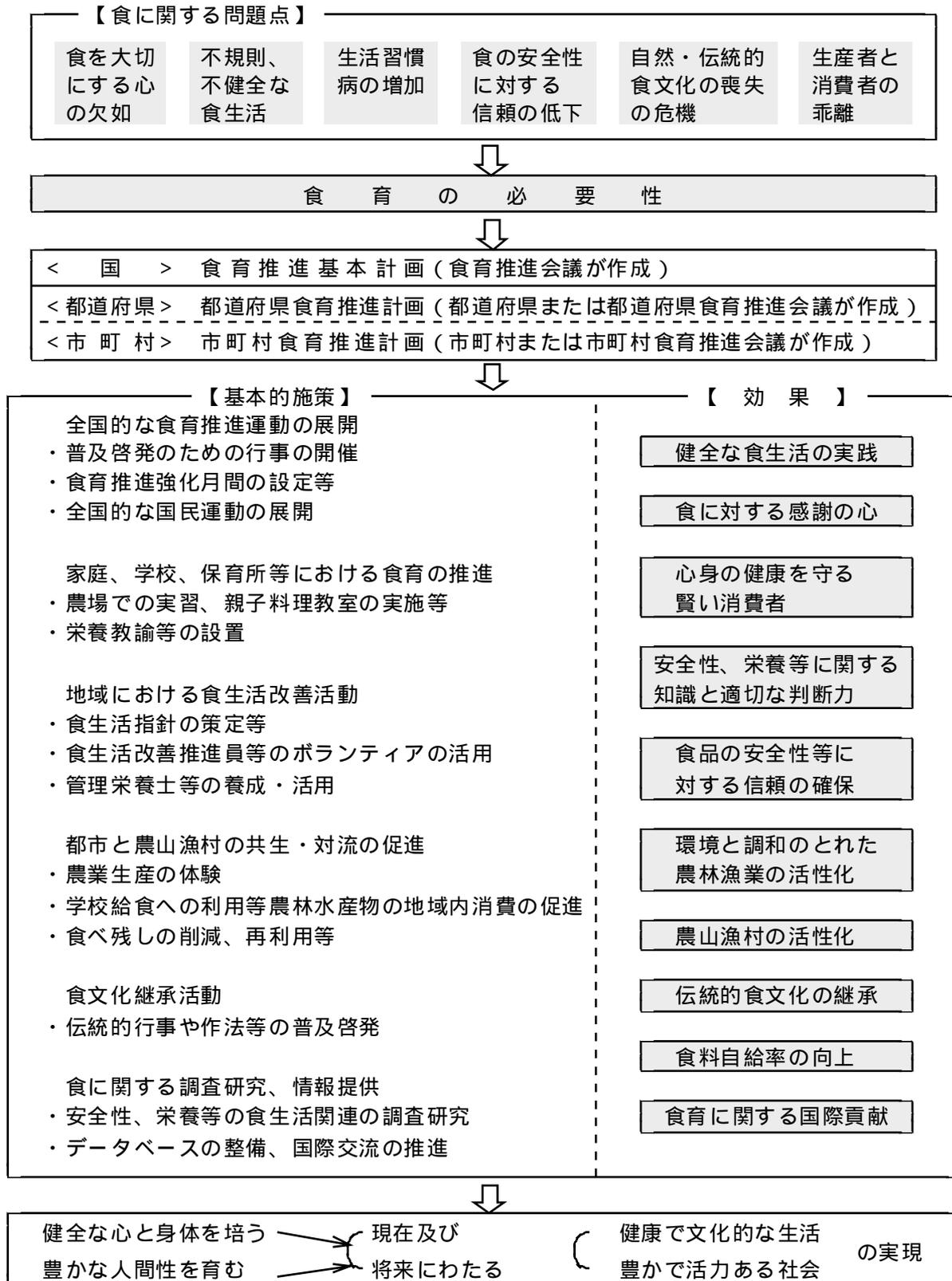
毎日、適量を欠かさず摂るように心がける。

3 今後の普及について

国民に広く親しみやすくかつ身近に活用できるよう、ポスター、パンフレットなどを作成し、以下のような普及活用を図るとともに、とりわけ生活習慣病予防の観点から、男性肥満者、単身者、子育て世代といった対象に焦点を絞った普及活用（肥満、エネルギー及び脂質の摂りすぎ、野菜不足、朝食欠食などの解消への取組）に配慮することとしている。

- (1) ファミリーレストランなどの飲食店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等の食品産業における活用を通じた普及活用
- (2) 地域（健康づくり教室など）や職場を通じた普及活用

参考5、食育基本法（平成17年法律第63号）の概要



参考6、食育推進基本計画（平成18年3月31日）のポイント

はじめに（計画期間）

計画期間は、平成18年度から22年度までの5年間

第1 食育の推進に関する施策についての基本的な方針

- 1 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
- 2 食に関する感謝の念と理解
- 3 食育推進運動の展開
- 4 子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割
- 5 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
- 6 伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率向上への貢献
- 7 食品の安全性の確保等における食育の役割

第2 食育の推進の目標に関する事項

- 1 食育に関心を持っている国民の割合 ----- 70% 90%
- 2 朝食を欠食する国民の割合
----- 小学生4% 0%、20歳代男性30% 15%、30歳代男性23% 15%
- 3 学校給食における地場産物を使用する割合(食材数) ----- 21% 30%
- 4 「食事バランスガイド」等を参考に食生活を送っている国民の割合 ----- 60%
- 5 内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を認知している国民の割合 - 80%
- 6 食育の推進に関わるボランティアの数 ----- 20%増
- 7 教育ファームの取組がなされている市町村の割合 ----- 42% 60%
- 8 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている国民の割合 ----- 60%
- 9 推進計画を作成・実施している自治体の割合 ----- 都道府県100%、市町村50%

第3 食育の総合的な促進に関する事項

- 1 家庭における食育の推進
- 2 学校、保育所等における食育の推進
- 3 地域における食生活改善のための取組の推進
- 4 食育推進運動の展開（「食育月間」毎年6月、「食育の日」毎月19日）
- 5 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等
- 6 食文化の継承のための活動への支援
- 7 食品の安全性、栄養その他の食生活に関する調査、研究、情報の提供及び国際交流の推進

第4 食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するために必要な事項

都道府県、市町村による食育推進計画の策定促進
基本計画の見直し等

参考7、愛知県食育推進会議条例（平成18年愛知県条例第4号）

（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、愛知県食育推進会議（以下「推進会議」という。）を置く。

（所掌事務）

第二条 推進会議は、愛知県食育推進計画を作成し、及びその実施を推進する。

（組織）

第三条 推進会議は、会長及び委員二十九人以内で組織する。

2 会長は、知事をもって充てる。

3 会長は、会務を総理する。

4 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。

5 委員は、食育に関して十分な知識と経験を有する者その他知事が必要と認める者のうちから、知事が任命する。

6 委員の任期は、二年とする。ただし、委員が欠けた場合における補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

7 委員は、再任されることができる。

（会議）

第四条 推進会議は、会長が招集する。

2 推進会議においては、会長が議長となる。

3 推進会議は、会長（会長に事故があるときは、その職務を代理する者）及び半数以上の委員が出席しなければ、会議を開き、議決をすることができない。

4 推進会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

（専門委員）

第五条 推進会議に、専門の事項を調査させるため、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と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、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。

（雑則）

第六条 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。

公布・施行の日は平成18年3月28日。

参考8、愛知県食育推進会議委員名簿（平成18年度）

【委員】

（五十音順、敬称略）

氏名	所属・役職等	備考
神田 真秋	愛知県知事	会長
石川 好和	愛知県農業協同組合中央会 専務理事	
伊藤 敏之	愛知県酪農農業協同組合 副組合長	
伊藤 博道	中日新聞編集局生活部 部長	
岩田 正也	日本チェーンストア協会中部支部 消費者広報部会長	
大羽 和子	名古屋女子大学 学長	
大橋 美由紀	名古屋勤労市民生活協同組合 理事	
岡林 恭子	愛知県国公立幼稚園長会 副会長	
小野寺 定幸	社団法人愛知県栄養士会 会長	
掛布 喜代子	愛知県健康づくり食生活改善協議会 副会長	
亀井 春枝	社団法人愛知県薬剤師会 会長	
後藤 禎夫 (前 柴田芳樹)	愛知県小中学校PTA連絡協議会 会長	
妹尾 淑郎	社団法人愛知県医師会 会長	
高平 純	愛知消費者協会 常任理事	
中村 正哉	財団法人愛知県学校給食会 理事長	
成瀬 うた子	農村輝きネット・あいち 会長	
野田 敦敬	愛知教育大学 教授	
長谷川 正巳	愛知県食品産業協議会 副会長	
林 紫	愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会 会長	
廣瀬 一巳	愛知県小中学校長会 会長	
福上 道則	社会福祉法人愛知県社会福祉協議会保育愛知部会 会長	
藤岡 正信	財団法人愛知県健康づくり振興事業団 理事長	
水野 良雄	愛知県農業経営士協会 会長	
宮村 一弘	社団法人愛知県歯科医師会 会長	
和出 隆治	愛知県漁業協同組合連合会 代表理事常務	
西村 眞	愛知県副知事	
稲垣 隆司	愛知県副知事	
五十里 明	愛知県健康福祉部健康担当局長	
小出 義光	愛知県農林水産部長	
伊藤 敏雄	愛知県教育委員会教育長	

【専門委員】

氏名	所属・役職等	備考
滝本 幸彦	日本労働組合総連合会愛知県連合会 社会政策局長	
三宅 宏一	愛知県経営者協会 企画・海外グループ 部長	

（ ）内は、年度内に交代された方です。

参考9、愛知県食育推進計画検討会設置要綱

(目的)

第1条 愛知県食育推進計画案を作成するため、愛知県食育推進会議運営要綱第7条の規定に基づき、「愛知県食育推進計画検討会」(以下「検討会」という。)を設置する。

(組織)

第2条 検討会は、別表に掲げる者(以下「構成員」という。)をもって構成する。

2 検討会には座長を置き、構成員の互選により定める。

3 座長に事故があったときは、あらかじめ指名する構成員がその職務を代理する。

(運営)

第3条 検討会は、座長が統括し、必要に応じ招集するものとする。

2 座長は、必要があると認めたときは、検討会に構成員以外の者の出席を求めて、その意見を聴取することができる。

(庶務)

第4条 検討会に関する庶務は、農林水産部食育推進課において処理する。

(雑則)

第5条 この要綱に定めるもののほか、検討会議の運営に必要な事項は、座長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成18年5月30日から施行する。

平成18年度愛知県食育推進計画検討会構成員

(五十音順、敬称略)

氏 名	所 属 等	備考
井 上 庄 吾	愛知県農業協同組合中央会 企画部長	座長
岩 田 正 也	日本チェーンストア協会中部支部 消費者広報部会長	
大 羽 和 子	名古屋女子大学 学長	
掛 布 喜代子	愛知県健康づくり食生活改善協議会 副会長	
熊 谷 昭	愛知県漁業協同組合連合会 企画指導課長	
鈴 木 明 子	社会福祉法人愛知県社会福祉協議会 保育愛知部会 常務委員	
住 井 久 子	愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会 常任理事	
瀧 塚 祥 弘	愛知県小中学校長会 給食委員長	
野 田 敦 敬	愛知教育大学 教授	
村 瀬 明 美	愛知消費者協会 事務局長	

参考10、県や関係団体の連絡先

【愛知県】

名 称	電 話	ファクシミリ	電子メール	ホームページアドレス
農林水産部食育推進課 (総合窓口、農林水産関係)	052 954-6396	052 954-6940	shokuiku @pref.aichi. lg.jp	http://www.pref. aichi.jp/shokuiku
健康福祉部医療福祉計画課 (健康福祉関係)	052 954-6265	052 953-6367	iryofukushi @pref.aichi. lg.jp	http://www.pref. aichi.jp/iryofukushi
教育委員会事務局健康学習課 (教育関係)	052 954-6794	052 954-6965	kenkogakushu @pref.aichi. lg.jp	http://www.pref. aichi.jp/kenkogakushu

【関係団体】

名 称	電 話	ホームページアドレス等
愛知県栄養教諭・学校栄養職員研究協議会	0562-92-3161	http://www.aichi-ek.com
愛知県漁業協同組合連合会	052-971-3501	http://www.aichigyoren.jp/
愛知県健康づくり食生活改善協議会	052-954-6271	(問合せ先 県健康対策課内)
愛知県国公立幼稚園長会	052-961-5506	
愛知県小中学校PTA連絡協議会	052-251-8820	http://www.aichi-syoucyuu-p.com/
愛知県小中学校長会	052-261-8152	
愛知県食品産業協議会	052-541-2211	
愛知県農業協同組合中央会	052-951-6941	
愛知県農業経営士協会	052-954-6410 (県農業経営課内)	
愛知県酪農農業協同組合	0564-53-2450	
愛知消費者協会	052-962-2530	
財団法人愛知県学校給食会	0562-92-3161	http://academic2.plala.or.jp/aigaku/
財団法人愛知県健康づくり振興事業団	0562-82-0205	http://www.ahv.pref.aichi.jp/ahpf/
社会福祉法人愛知県社会福祉協議会保育愛知部会	052-232-1184	http://www.aichi-fukushi.or.jp/frame/
社団法人愛知県医師会	052-241-4151	http://www.info.aichi.med.or.jp/
社団法人愛知県栄養士会	052-915-1350	http://www.aichiken-eiyoushikai.or.jp/
社団法人愛知県歯科医師会	052-962-8020	http://www.aichi8020.net/
社団法人愛知県薬剤師会	052-231-2261	http://www.apha.jp/
名古屋勤労市民生活協同組合	052-703-1501	http://meikin.coop/
日本チェーンストア協会中部支部消費者広報部会 (ユニ-株式会社内)	0587-24-8021 (平成18年度)	
農村輝きネット・あいち	052-954-6412 (県農業経営課内)	

