

# しまねの食育推進計画策定の基本的考え方

## 1 計画策定の趣旨

私たちの食生活が豊かになった一方で、核家族化や地域におけるつながりの希薄化、食の外部化等により、食生活をはじめとするライフスタイルが大きく変化してきました。そして、日々忙しい生活を送る中、食の大切さを忘れがちになっています。

健康や食に関する情報が氾濫している中、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身等健康への影響が問題となっていたり、食の安全に関する不安が増加しています。

また、子どもの頃から、農林水産物の本来の姿や成育過程に触れる機会が減少し、食料や農林漁業への関心が低くなっていることにより、食への感謝の念が薄らいできています。

このような状況の中、国においては、平成17年6月に食育基本法を制定し、食育を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づけ、様々な体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できる人間を育てることと定義し、食育を国民運動として推進することとしています。

本県では、このような趣旨をふまえ、食に関する知識や食を選択する力だけでなく、食に関する様々な知識や能力を含め、広く食べる知恵を身につけることが必要と考え、食育を県民運動として推進することとしています。

そこで、島根の風土、自然環境、地域で活躍する高齢者や地区組織等の島根を支える力（地域力）を生かした、島根らしい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島根県食育推進計画を策定します。

## 2 計画の位置づけ

食育基本法第17条に基づく都道府県推進計画として位置づけました。

また、家庭、学校、幼稚園、保育所、地域等様々な分野における関係機関・団体等の食育推進活動の共通の指針として活用します。

## 3 計画の期間

本計画の期間は、平成19年度から平成23年度の5年間とします。

## しまねの食育の推進に関する基本理念及び基本方針

<キーワード> 地域全体で島根を支える力 = 「地域力」

～しまねの豊かな大地や海等の自然環境、地域の人材等を生かした食育の推進～  
「子どもたちへのきめ細やかな活動・学習の支援」

「高齢者の智恵を生かした食文化の継承」

「食農・食漁（しょくりょう）教育の推進」

等それぞれの地域が自然環境やそこにある様々な産物、文化、歴史、伝統、技能、人材、組織等を生かして食育の推進に貢献する総合的な力

島根県は東西に長く、県内各地は豊かな自然と農林水産物に恵まれており、食に関する体験の機会が作りやすいほか、それらを生かした各地域の伝統食・郷土食も残っています。

高齢化は進んでいますが、地域に元気な高齢者が多く、生涯現役として農林漁業に従事し、地産地消の原動力になっています。このことは、伝統食や農林漁業も含めた食に関する昔からの智恵が地域に豊富なことを示唆しています。

また、これまでの様々な取組で培われてきた学校、幼稚園、保育所等と地域との連携、健康づくり、社会教育、地産地消の推進における関係機関の連携、ネットワーク等が地域力の大きな財産となっています。

これら「しまねの特長」を生かした基本理念及び基本方針としました。

～食育とは？～

食育基本法の中では、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 様々な体験を通じて「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 と定義しています。

～食農・食漁（しょくりょう）教育とは？～

食農・食漁教育とは、人が生きていくために不可欠な「食」と、それを支える「農業」や「漁業」について、知識だけではなく、体験等を通じて五感でとらえて一体的に進める教育活動を示しています。

## 1 基本理念

生涯を通じ、県民一人ひとりが「食べる知恵」を身につけ、心身の健康増進と豊かな人間形成を目指し、「生きる力」を育みます。

「体験」活動等を通じ、食に関する「感謝の心」と理解を深めます。

家庭、学校、幼稚園、保育所等、地域が連携し、地域力を十分生かした島根らしい食育を進め、県民一人ひとりの実践を促します。

## 2 基本方針

子どもたちへのきめ細やかな、食に関する指導の充実を図ります。

生産者との交流を深め、様々な体験活動に参加できる環境を整え、意欲的に食育の推進のための活動を実践します。

体験活動に欠かせないフィールドを十分に生かし、食農・食漁教育をより一層推進し、県民一人ひとりの食に関する知識を実践に生かせるよう支援します。

各地域に伝わる優れた食文化や地域の特性を生かした食生活の継承・発展を図るため、世代間交流を進めます。

食料の主な生産の場である農山漁村の活性化と地産地消の推進を図ります。

食品の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めるため、幅広い情報を多様な手段で提供します。

県民の主体的な参加と連携・協力により食育推進運動を展開します。

上記の取組を推進するにあたっては、健康づくり・生きがい活動・要介護状態の予防を3本柱とした健康長寿しまねの推進と十分に連動させて総合的に取り組むこととしています。

～食べる知恵とは？～

食育基本法では、食育について、「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と定義しています。本県では、よくかんで食べる、味わって食べる、適量を食べる、食事のリズムがもてる、食事づくりや準備に関わる、歯と口の健康について理解するなど、食に関する様々な知識や能力も含めて広くとらえ、「食べる知恵」としました。いうならば、食べる力とも言えます。

～感謝の心～

生きていく上で食べることは欠かせない営みであり、動植物に命をいただき、私たちの命につながっています。また、様々な過程、人の関わりを経て、私たちは食べることができます。このことに感謝し、食事のあいさつ「いただきます・ごちそうさま」につながっています。

# しまねの食をめぐる現状と課題

## 1 家庭を取り巻く状況の変化

核家族化が進む一方、生活パターンの多様化により子どもだけで食べる「孤食」が見受けられます。

三世代でも家族一緒の食卓で別々の料理を食べる「個食」が見受けられます。外食のほか、ファーストフードや市販の弁当・惣菜の利用が増え、食の外部化が進んでおり、特に若い世代でその傾向が見受けられます。

地域のつながりが希薄化している中で、地域の食文化が次世代に継承されなくなってきています。

### 現状値等データ

外食・市販弁当の利用状況（平成11年度、16年度県民健康・栄養調査）

	平成11年	平成16年
昼食	14.6%	24.4%
夕食	2.8%	10.2%

外食・市販弁当の利用状況：年代別（平成16年度県民健康・栄養調査）

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
昼食	男性	31.6%	52.6%	53.1%	26.9%	16.4%	5.9%
	女性	44.4%	31.5%	19.6%	19.2%	1.8%	5.7%
夕食	男性	31.6%	15.8%	18.4%	13.5%	8.2%	3.9%
	女性	24.1%	13.0%	0%	5.1%	0%	0%

～食の外部化とは？～

家の中で行われていた調理や食事を家の外に依存する状況が見られ、食品産業においても、食料消費形態の変化に対応した調理食品や惣菜、弁当といった「中食」の提供や市場の開拓が進んでいます。このような動向を総称して「食の外部化」と言います。

～食育推進基本計画 参考資料集～

## 2 食生活と健康

朝食を食べない幼児や児童生徒がいたり、朝食を食べない若い世代（特に男性）が年々増加傾向にあり、生活リズムも含め食習慣の乱れが心身の健康にも影響を与えています。

若い世代において、野菜の摂取量が不足していたり、摂取エネルギーに占める脂質エネルギー比率が適正範囲（成人：20～25%）を超えている人が多く、食生活の改善が必要です。

肥満者（BMI 25以上）や糖尿病有病者が増加しており、地域・職域での健康づくりの啓発や適切な保健指導の充実が必要です。

若い世代に、よくかんで食べない人が多く、肥満予防のためにも改善が必要です。また、子育て世代であることを考えると、子どものかむ習慣形成の面からも働きかけが必要です。

外食等食の外部化が進み、家庭以外で健康や栄養に関する情報に触れる機会が増えていることにより、飲食店等食品業界において何をどれだけ食べると良いのかなど適切な情報を分かりやすく提供する取組を進める必要があります。

栄養の偏りや食習慣の乱れが見受けられる中、不適切な健康食品の利用による健康障害を避けるため、正しい情報提供が必要です。

### 現状値等データ

#### 朝食の欠食状況

朝食を「欠食する・欠食することがある幼児」の割合（平成14年度乳幼児健診アンケート）

1.6歳児	5.5%
3歳児	10.2%

約1割の3歳児が朝食を欠食することがあると回答しています。

児童・生徒の朝食の摂取状況（平成17年度体力・運動能力調査）

朝食を時々摂る・ほとんど摂らない人の割合

	男 子		女 子	
	平成13年度	平成17年度	平成13年度	平成17年度
小6	5.1%	5.5%	6.5%	3.7%
中3	8.9%	15.5%	13.3%	11.3%
高3	18.6%	24.1%	17.4%	20.6%

年齢が上がるにつれて、「朝食を時々摂る・ほとんど摂らない」の割合が増える傾向にあります。

現状値等データ

朝食の欠食状況

20～30歳代における朝食の欠食状況

調査当日に朝食を欠食した人の割合

(平成11年度、16年度県民健康・栄養調査)

		平成11年度	平成16年度
20歳代	男性	12.2%	18.4%
	女性	9.6%	3.7%
30歳代	男性	5.4%	2.6%

20～30歳代における朝食の欠食状況

普段から「朝食を食べないときがある、食べない」人の割合

(平成16年度県民健康・栄養調査)

	男性	女性
20歳代	39.3%	16.7%
30歳代	10.5%	13.0%

野菜の摂取状況(平成11年度、16年度県民健康・栄養調査)

野菜を1日350g以上摂る人の割合

	平成11年度	平成16年度
男	21.3%	38.8%
女	28.4%	37.6%

野菜を適量摂る人の割合は増加傾向ですが、20歳代～40歳代の60%以上の人が目標量に達していません。

～BMIとは？～

BMI (Body Mass Index: 肥満指数の略) は、肥満とやせの判定に用いられており、次の計算式で計算できます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

< 肥満度の判定基準 >	やせ (低体重)	18.5未満
	標準	18.5以上25未満
	肥満	25以上

< BMIの計算例 >

身長160cm 体重60kgの方の場合のBMIは・・・

$$60 \text{ kg (体重)} \div 1.6 \text{ m (身長)} \div 1.6 \text{ m (身長)} = 24$$

よって、BMI = 24であり、標準の範囲内(18.5以上25未満)となります。

\*参考: 最も疾患の少ないBMIは、BMI = 22とされています。

現状値等データ

脂肪の摂取状況（平成11年度、16年度県民健康・栄養調査）

摂取エネルギーに占める脂肪エネルギー比率が適正（20～25％）である人の割合

	平成11年度	平成16年度
男	27.3%	27.7%
女	22.1%	21.4%

脂肪エネルギー比が適正範囲にある人の割合は平成11年度とほぼ変わりませんが、特に女性の20歳代～40歳代において脂肪エネルギー比が高い人が多く見られます。

肥満傾向の状況

幼児・児童・生徒における肥満傾向の状況（平成11年度、平成17年度島根県学校保健統計調査）

	男 子		女 子	
	平成11年度	平成17年度	平成11年度	平成17年度
年長児	0.47%	0.43%	0.54%	0.35%
小 6	1.63%	1.60%	1.01%	0.76%
中 3	0.48%	0.58%	0.56%	0.47%
高 3	0.50%	0.46%	0.47%	0.42%

\* この数値は、学校医により肥満傾向の人で教育上特に配慮を必要とすると判定された人の割合（ローレル指数の数値にとられない）

成人における肥満者（BMI25以上）の割合（平成11年度、15年度基本健康診査）

	平成11年度	平成15年度
男	18.7%	22.0%
女	22.3%	22.6%

咀嚼の状況

3歳児でよくかむ子どもの割合（平成11年度、15年度3歳児健康診査）

	平成11年度	平成15年度
3歳児	10.6%	13.1%

\* 3歳児健康診査「咀嚼」の問診（選択肢：よくかむ、普通、丸飲み、飲み込めない）で、「よくかむ」と回答した人の割合

よくかんで食べない人の割合（平成16年度基本健康診査ヘルスアセスメント）

～39歳	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～
61.6%	57.7%	58.5%	57.7%	54.2%	48.1%	42.8%	36.5%	30.2%	23.0%

## 現状値等データ

### 8020 達成の状況

#### 20本以上歯がある人の割合（平成13年、17年県民残存歯調査）

	40歳～	45歳～	50歳～	55歳～	60歳～	65歳～	70歳～	75歳～	80歳～	85歳～
平成13年	95.6%	88.8%	78.2%	67.6%	56.4%	43.6%	32.7%	22.5%	14.7%	6.0%
平成17年	96.8%	92.5%	83.7%	73.8%	62.5%	52.7%	40.9%	29.1%	19.4%	10.1%

\* 参考：80歳（75歳～84歳）の一人平均残存歯数

平成13年は 9.57本で「8010」と言えます。

平成17年は12.02本で「8012」と言えます。

（8020 達成者については19ページのコラム欄を参照）

### 糖尿病推計患者数の状況（平成12年度、15年度基本健康診査）

#### 糖尿病推計患者数

	平成12年度	平成15年度
男	27,036人	27,307人
女	17,723人	19,977人

\* 推計患者数の算出方法

（年齢階級別 各年基本健康診査の糖尿病要医療 + 要指導者割合）× 各年推計人口の総和

### 食生活の改善意欲の状況（平成11年度、16年度県民健康・栄養調査）

#### 自分の食生活に問題があると思う人のうち、改善意欲のある人の割合

	平成11年度	平成16年度
男	57.0%	64.6%
女	69.1%	74.7%

自分の食生活に問題があり、改善意欲のある人の割合は男性、女性とも増加しています。



### 3 地産地消の取組

学校給食における地場産物の活用が進みつつあります。

ほとんどの小学校で農業体験を取り入れているほか、ほとんどの学校で自然や文化体験等の体験学習を実施しています。

地産地消に対する消費者の意識が高まりつつあります。

消費者の食料に対する安全・安心志向の高まりなどを背景に、

- (1) 健康で豊かな食生活の実現
- (2) 農林水産業の営みを通じて守られている多面的な機能の維持保全
- (3) 地元農林水産物の生産振興による地域の活性化
- (4) 地域の食文化等への理解の醸成

を図るため、生産者、流通関係者、消費者が一体となり、島根県における地産地消を推進しています。

消費者を対象とした「地産地消に関する意識調査」では、買い物や食事の際に「大いに意識している」「少しは意識している」を合計すると、平成15年調査時点の66.5%から平成17年調査の90.1%と約24ポイントの増加となっており、このことから普段の生活の中で「地産地消」実践の意識が高まっていることが伺えます。

#### 現状値等データ

島根県の学校給食における地場産物の活用状況（食材数ベース）

平成17年：34.5%（うち地元市町村内：18.4%）

（食材数ベースとしての活用状況の考え方）

米、いも類、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、魚介類、肉類、卵類、乳製品、調理加工品の11品目に分類される食品中、県内産を使用した食品の割合  
生産者グループからの供給体制が整っている市町村の活用率が高い。

体験学習を実施した学校の割合（平成17年度）

小・中学校	99.3%
高等学校	95.0%

農業体験を取り入れている小学校の割合（平成17年度）

小学校 93%

～ 地産地消とは？ ～

地域で生産された農林水産物とそれを主たる原料とした加工品をその地域で消費することを言います。

#### 現状値等データ

(平成15年度、17年度地産地消に関するアンケート結果：中国四国農政局松江統計・情報センター調べ)  
問：普段の買い物や食事の際に地産地消を意識していますか。(消費者)

	15年度	17年度
大いに意識している	29.8%	42.0%
少しは意識している	36.7%	48.1%
今までほとんど意識していなかったが、これからは意識していきたい	17.9%	8.4%
今まで意識してこなかったし、これからもそのつもりはない	3.7%	1.5%
無回答	11.9%	0.0%

普段の生活の中で地産地消を意識している人の割合は約9割(平成17年度)

## 4 バイオマス利用と食品のリサイクル

ホテル、飲食店等(事業系)の食料資源(生ごみ)は一部堆肥利用されますが、ほとんどは焼却処理されています。

家庭の食料資源(生ごみ)については、一部市町村で生ごみ処理機の購入に対する助成が行なわれるなど、堆肥化の推進が取り組まれています。

食品水産加工残さのうち、動植物性のものが一部堆肥や飼料化されています。

#### 現状値等データ

「しまね循環型社会推進計画状況調査報告書」によれば、平成16年の一般廃棄物の再生利用率は約22%ですが、飲食店や家庭等から出る食料資源(生ごみ)量を明らかにするためには分別回収が不可欠であり、現時点ではデータがありません。

また、上記の調査報告書を基に試算すると平成16年の産業廃棄物として取り扱われている動植物性残さの再生利用率は約80%です。

#### コラム(活動実践例)

食品残さ堆肥化の事例：NPO法人コスモ銀河計画(奥出雲町)

ショッピングセンターなどから出る魚のあらや米ぬかなどの生ごみを「内城菌」という微生物により分解し堆肥を生産。1日約200Kgの生ごみから約120Kgの有機肥料を生産。この肥料を使って地元農地で有機農法の米作りにも取り組んでいます。有機肥料で育てられた農作物を人が食べるといふ循環型の社会をつくり、地球環境の保護を目指しています。

#### ～バイオマスとは?～

生物資源(bio)の量(mass)を表す概念で、一般的には「再生可能な、生物由来の有機性資源で化石資源を除いたもの」です。

～食育推進基本計画 参考資料集～

## 5 食品の安全性

原則、すべての農薬、飼料添加物及び動物用医薬品について、残留基準を設定し、基準を超えて食品中に残留する場合、その食品の販売等の禁止を行うこととした新しい制度（ポジティブリスト制度）が平成18年5月29日に施行されました。

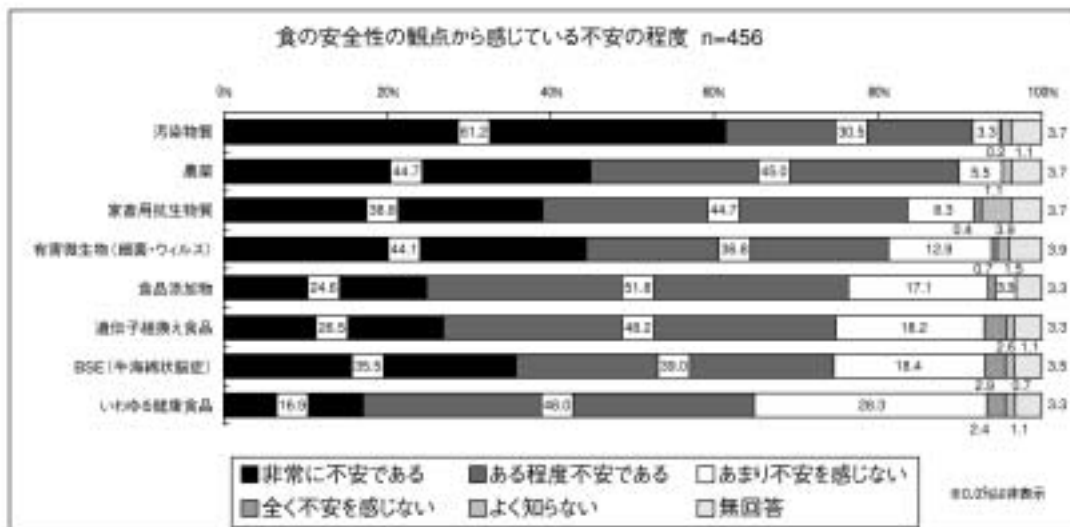
牛海綿状脳症（BSE）の発生から引き続いた米国産牛肉の輸入時対応、輸入食品からの残留農薬検出、遺伝子組み換え食品等、食の安全性に対する県民の関心が高まっています。

また、偽装表示等の食品の不適正表示問題の発覚から、消費者の食品表示に関する意識の変化が見られます。

このような中において、生産から販売に至る食品取扱者の衛生管理の向上、表示の適正化、消費者に対する衛生知識向上のための教育等が求められています。

### 現状値等データ

【内閣府食品安全委員会 食品安全モニターアンケート結果（平成16年5月実施）】



※ 「いわゆる健康食品」とは、厚生労働省の保険機能食品制度の下で一定の条件を満たすものとして販売を認めている「健康機能食品」以外の、健康茶、サプリメントなどです。

「汚染物質」とは、この場合、食品添加物等の期待される効果を得るために意図的に添加されるものとは別に、食品に意図せず含まれる有害な物質（カドミウム、メチル水銀、ダイオキシンなど）を対象としています。

# しまねの食育の推進施策

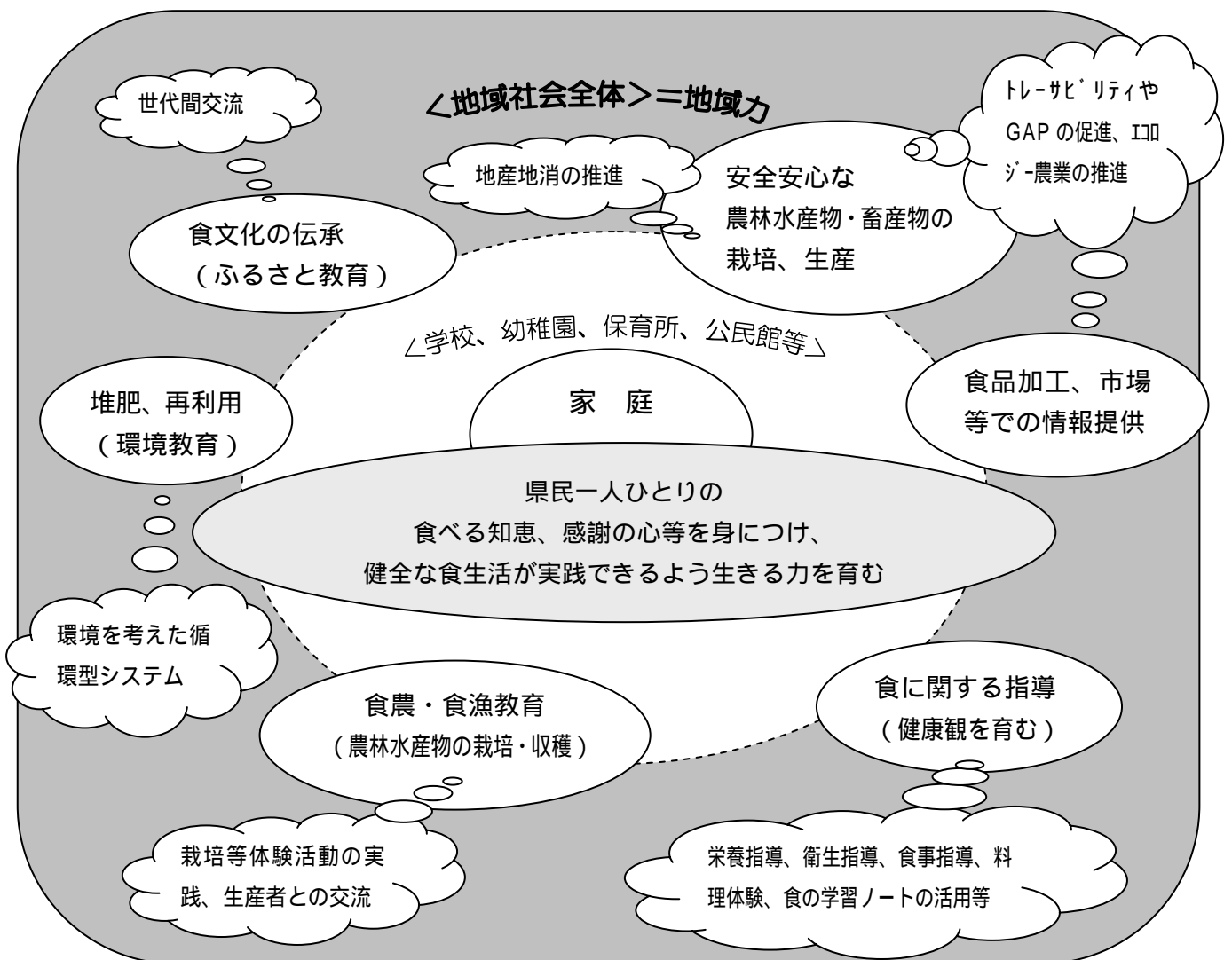
## 1 食育の総合的な推進イメージ

しまねの豊かな大地、海等の自然環境を生かし、様々な体験活動等を通じた食育を地域全体で推進し、県民一人ひとりが食べる知恵、感謝の心等を身につけ、健全な食生活が実践できるよう、生きる力を育みます。

伝統ある食文化の継承も含め、様々な体験活動等を通じた食育の取組は、生産者を含む食品関連業者や地区組織等の地域の力に支えられ、学校、幼稚園、保育所、公民館等食育の体験の場から家庭につなげていくことが大切です。

また、これらの取組は、食の循環サイクルを踏まえた、連動した継続性のある取組を目指します。

～しまねの豊かな大地、海等の自然環境を生かした「食育」の推進～



## 2 個別の施策

### (1) 家庭における食育の推進

家庭における望ましい食習慣の確立を図るためには、関係機関や地域の力を十分生かし、地域全体で継続的に支えていくことが大切です。

#### 子どもの生活リズムの改善に取り組む

子どもたちの生活習慣を見直し、子どもたちに規則正しい生活リズムを身につけさせ、健康で生き生きとした生活ができるようにするため、「児童生徒の生活習慣改善推進事業」等を積極的に推進します。(コラム参照)

また、「早寝・早起き・朝ごはん」国民運動との連携を図ります。

#### 小児期からの生活習慣病予防に向けて幼児期からの正しい食習慣の確立を図る

市町村での乳幼児健診、保育所や幼稚園で行われる健康教室、日々の生活の中で、発育・発達段階に応じた食事相談・指導、栽培活動、親子クッキング等を体験し、味覚の形成や食べる楽しさを味わうこと、食事のマナー、食事のあいさつなどの習慣化を図ります。

また、おなかがすくリズムが身につくよう、生活の中での遊びや運動を進めます。

#### 妊産婦の正しい食習慣の確立を図る

市町村や医療機関で実施する妊婦教室・パパママ学級や健診などの場を通じ、妊産婦への食事相談・栄養指導を行います。また、母乳育児の推進等が盛り込まれた授乳・離乳の支援ガイド等に基づき、親子の心のきずなを深めるよう啓発するほか、発育・発達段階に応じた離乳食の支援をし、乳児の味わう体験を推進します。

#### 食を楽しむ・学ぶ機会の提供を促進する

地域で行う料理教室や市町村等で行う健康教室等、誰もが参加でき、楽しみながら望ましい食習慣について学ぶ機会の提供を促進します。

#### 「食育月間」「食育の日」「しまね家庭の日」を普及する

毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」の普及を通じて普段の食を見直すなど、食育について考える契機とします。また、毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」の普及を通じて家族がそろって食事をとるなどの、家族のふれあいの促進を図ります。

## コラム（事業内容紹介）

児童生徒の生活習慣改善推進事業（島根県教育委員会）

（ねらい）

「健康三原則」（適度な運動・バランスのとれた食事（栄養）・十分な休養と睡眠）の改善と確立を図ることにより、子ども一人ひとりの健やかな心身を育成します。

### すこやかなからだ

健康  
三原則

- ・バランスのとれた食事をとる
- ・適度な運動に進んで取り組む
- ・十分な休養と睡眠をとる

児童生徒の生活習慣病改善推進事業  
「健康三原則」の改善・確立

#### 家庭

事業啓発チラシの配布・活用  
生活習慣改善（食育）に関わ  
る講演会・フォーラムの開催  
など

#### 子ども

しまねっ子！元気アップ・  
プログラムの活用  
生活習慣改善ノート（仮称）  
の活用 など

## コラム（活動実践例）

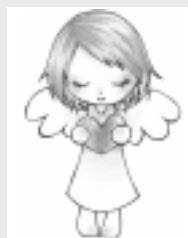
家族ふれあい運動（青少年育成島根県民会議）

「しまね家庭の日」運動の一つとして、家族のふれあいや連帯感が深まった「ちょっといい話」を一般募集し、HPから広報することにより各家庭での取組を推進しています。

「ちょっといい話」から

月に一度ノーテレビタイムの日を決め、親子でいっしょに  
夕食づくり

朝ごはんと晩ごはんはテレビを消して家族団らんの時間に  
するぞ！！



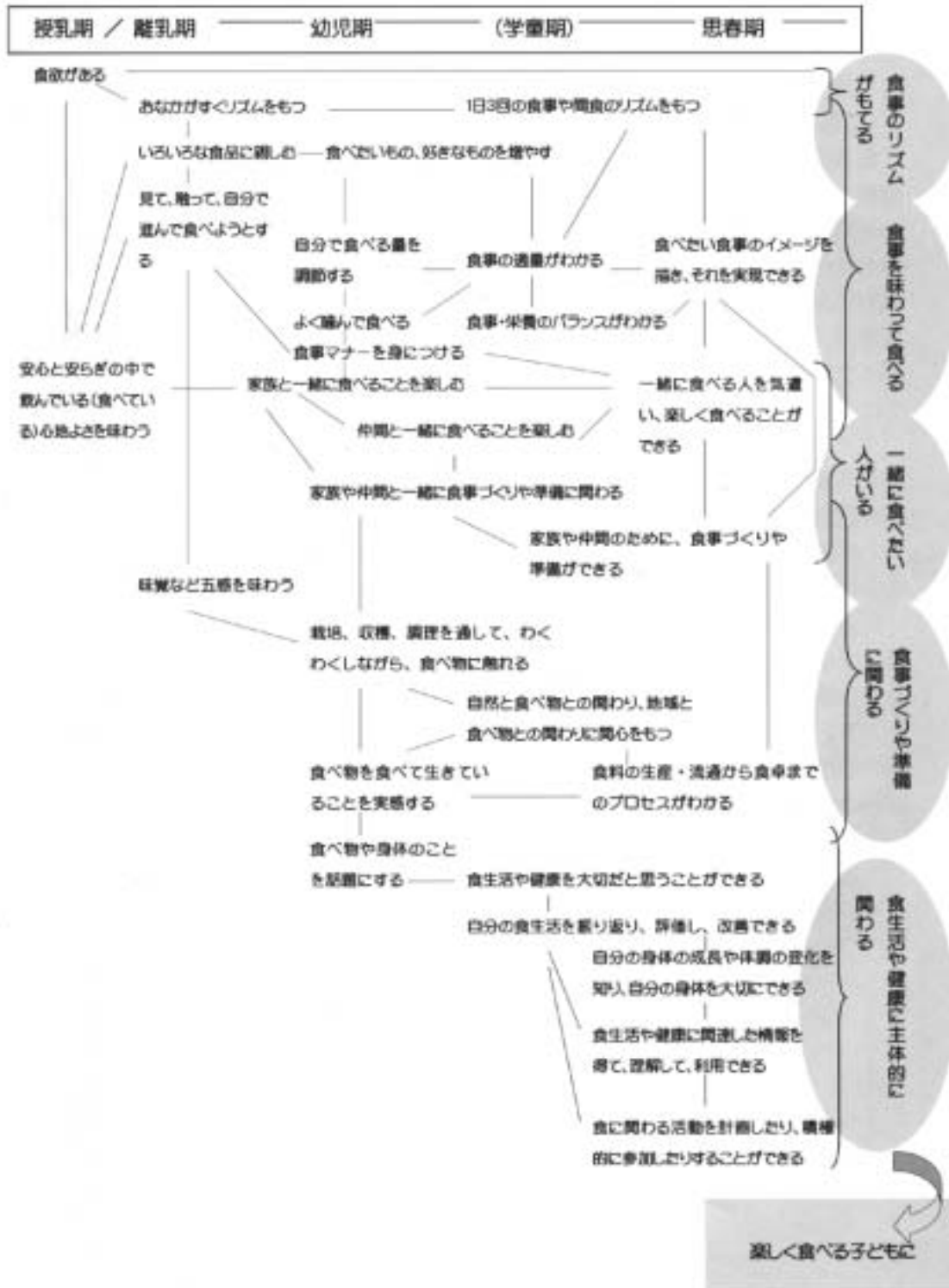
参考：発育・発達段階に応じて育てたい“食べる力”について

楽しく食べる子どもに—食からはじまる健やかガイド—

食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会報告書

（厚生労働省雇用均等・児童家庭局）

表3 発育・発達過程に応じて育てたい“食べる力”について



## (2) 学校、幼稚園、保育所等における食育の推進

小児期から望ましい食習慣の確立を図り、生きる力を育むため、学校、幼稚園、保育所等で食に関する知識の習得と様々な体験学習や活動の機会を多く設けることが大切です。

保育計画と連動した食育計画等に基づき、幼稚園や保育所での食育の推進を図る

幼稚園や保育所において、施設長、保育者、栄養士、調理師等が連携し、給食はもとより、遊ぶこと、人や自然との関わりなど、保育活動を通じた食育の推進に努めます。弁当給食を実施している幼稚園では、特に、保護者に対して食育に関する意識の高揚と啓発に努めます。

栄養教諭等を中心に指導体制の充実を図る

学校全体の食に関する指導計画の策定、教職員間や家庭、地域との連携・調整等において中核的な役割を担う「栄養教諭」を平成19年度から配置します。また、教職員を対象にした「食育研修」を充実することにより、意識高揚と指導力の向上に努めます。

食に関する学習教材等を活用し、子どもへの指導内容の充実を図る

全国に先駆け、学校における「食に関する指導」(学級活動、給食の時間等)と家庭の生活を結びつけ、児童に望ましい食習慣を身につけさせ、健康な心と体を育成することをねらいとした「食の学習ノート」を全小学校で平成15年度から活用しています。さらに、より分かりやすく、使いやすくするために、平成18年度に改訂版を作成し、計画的に、継続的に指導します。(指導内容については、参考資料に掲載)

また、中学校、高等学校等においても、各教科、特別活動、総合的な学習の時間等、全教育活動を通して食に関する指導の充実を図ります。





参考：食を通じた子どもの健全育成のねらい及び目標

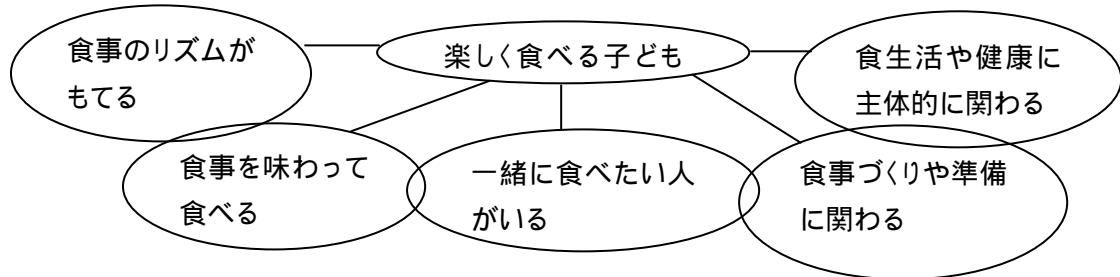
楽しく食べる子どもに一食からはじまる健やかガイドー

食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会報告書  
（厚生労働省雇用均等・児童家庭局）

<食を通じた子どもの健全育成のねらい>

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりをすすめること

<食を通じた子どもの健全育成の目標>



コラム（食の学習ノートについて）

「食の学習ノート」の活用状況（小学校）

平成16年度 92.6%

<食の学習ノートの内容紹介>

- （低学年） ・たべもののなまえをしろう ・みんなといっしょにたのしいきゅうしょく  
・いまがたべごろおいしいな ・ぼく、わたしのおやつ
- （中学年） ・バランスよく食べよう ・みんなで食べよう 楽しく！おいしく！  
・食べてみよう！地域でとれる食材・食品 ・よくかんで食べよう
- （高学年） ・朝ごはんをしっかり食べよう ・楽しい食事をしよう  
・日本の伝統的な食事を学ぼう ・1日の食事や自分の食生活について考えよう



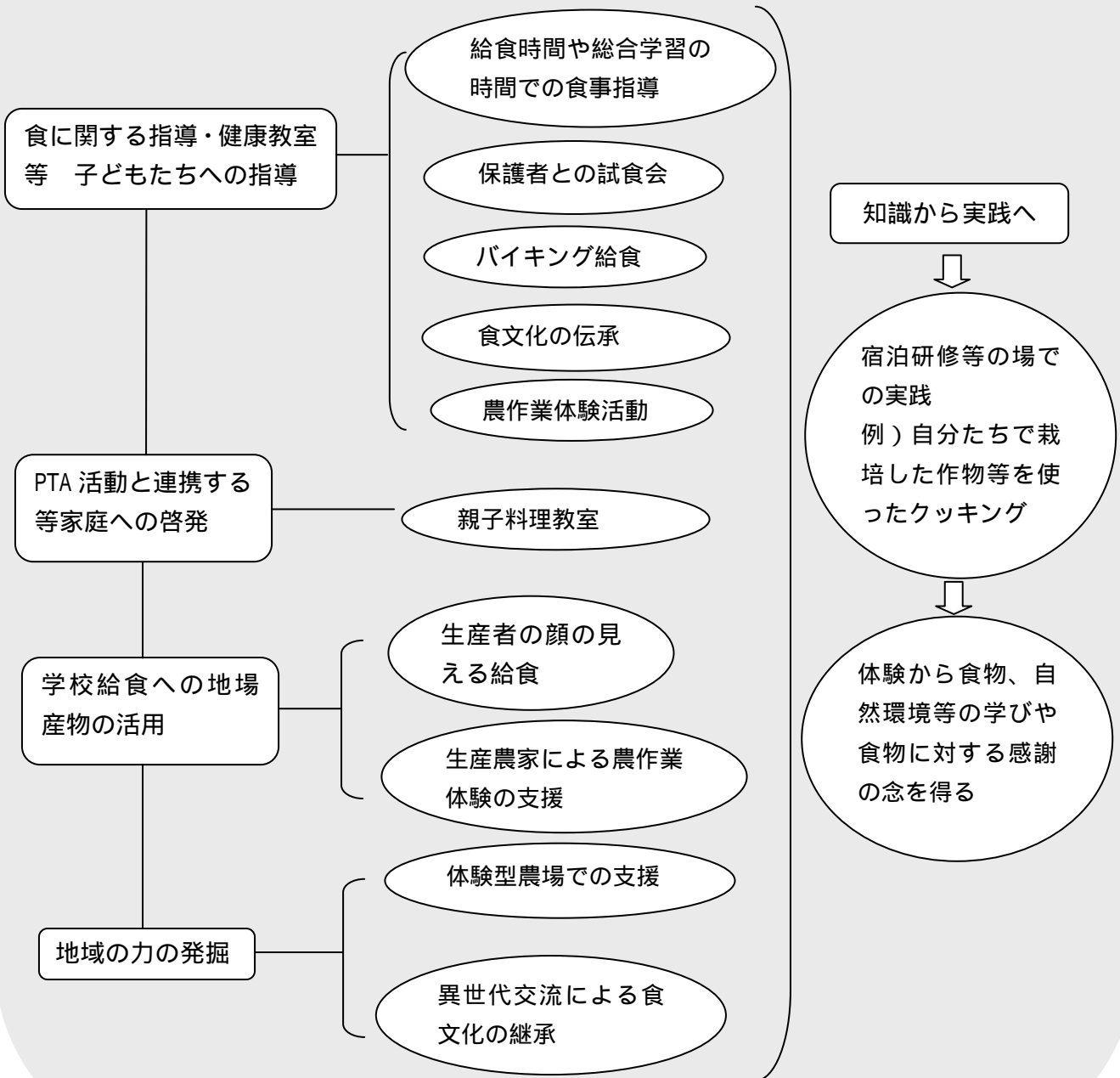
コラム（活動実践例）

松江市立八雲小学校の取組

平成18年度栄養教諭を中核とした学校、家庭、地域の連携による食育推進事業

（文部科学省）

～ 学校での取組を中心とした食育の推進（イメージ） ～



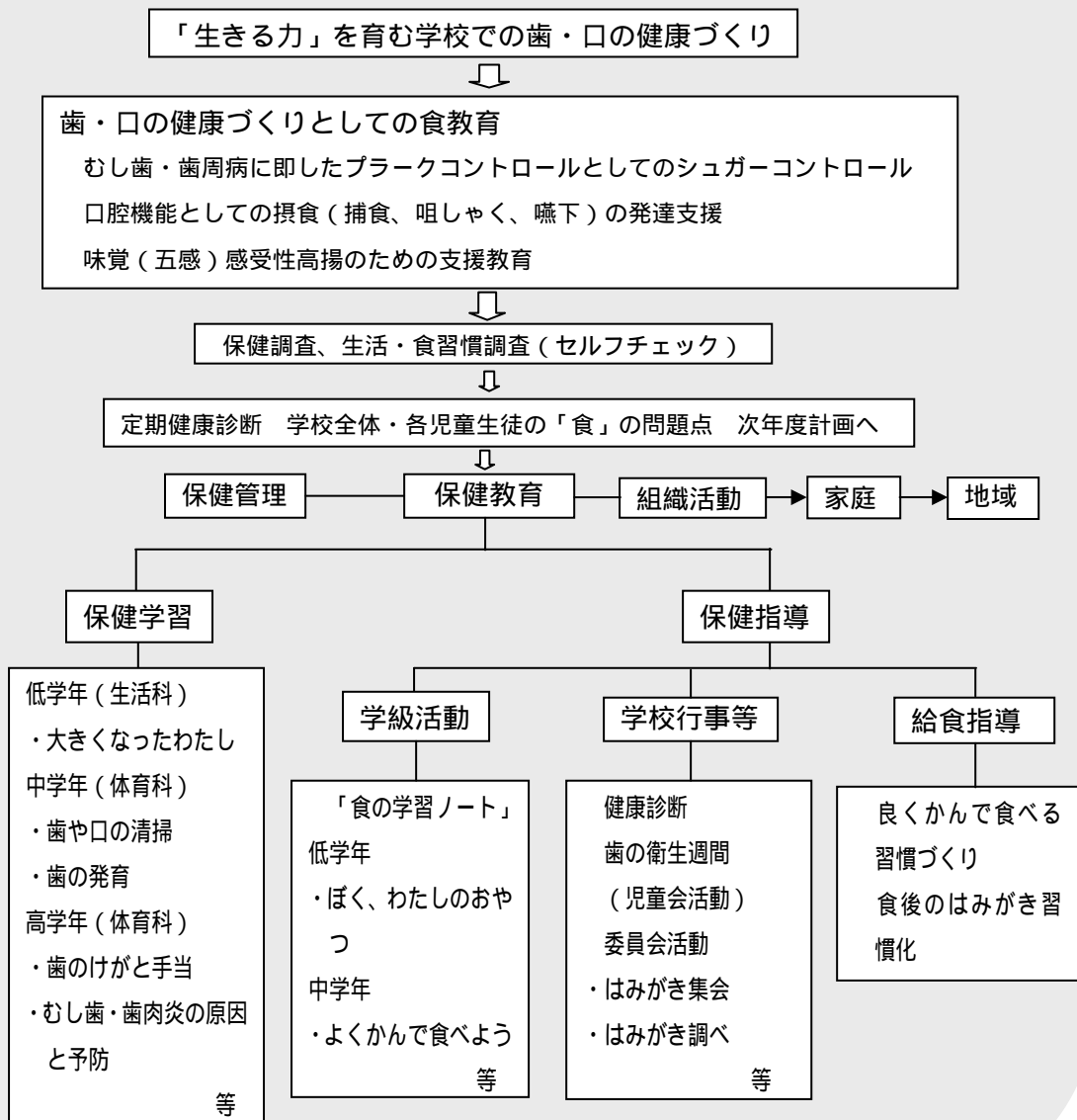
食べるために必要な口腔機能について、健康教育を通して理解を深める年齢に応じた口腔機能の発達により、味わって食べることや生活習慣病の予防につながることを十分理解し、食育の観点から口腔機能に関する教育を進めます。

また、幼稚園、保育所から小学校にかけて、学校歯科医との連携を図り、よくかんで食べること等歯と口腔機能の大切さについて学ぶ機会とします。

コラム（活動実践例）

学校歯科保健（小学校）と食育

（学校歯科保健と食教育の関わりフローチャート 日本歯科医師会作成資料を島根県版に改編）



## コラム（活動実践例）

### 8020表彰事業

島根県と島根県歯科医師会は、平成5年より8020達成者を県内歯科医療機関から推薦していただき、優秀な方々を表彰してきました。平成5年から平成18年までに推薦された方々の総数は712人で、表彰された方々は68人になります。表彰された方々の歯の本数の平均は28.5本でした。生涯を通じて口の健康が保たれることで、歯ごたえ・舌ざわり・味わいを楽しむことができます。大きな穴のむし歯や歯周病で失われた骨をまったくもとどおりの歯や骨にもどすことはできません。また、失われた永久歯は二度と生えてはきません。乳歯のころからの食習慣や生活習慣とちょっとした歯への心がけが大切です。

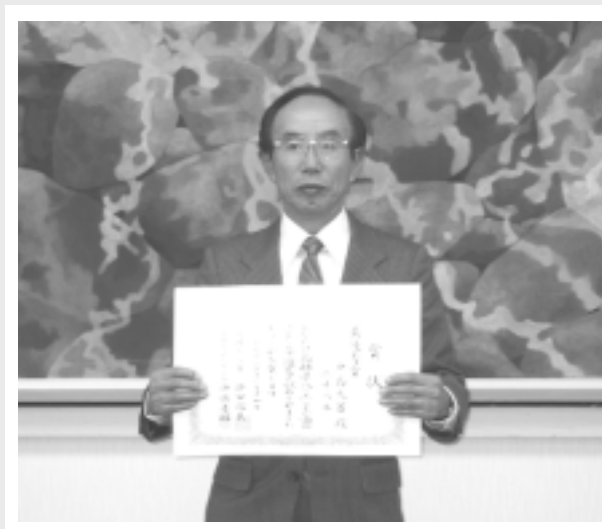
過去5年間の表彰者28名の方々の歯の健康維持のために心がけておられることで多かった項目のうち、誰でもできることを3つあげてみました。

歯のつけねをみがくようにしている

小さめの歯ブラシを使う

1日1回は時間をかけてみがく

この他、「子どもの頃から、海や川の小鱼を骨まで食べる御先祖様から受け継いだ食習慣が、今の歯の健康につながっています。家族全員で表彰を喜びました。」といった御報告もいただいています。



生きた教材として、地場産物を活用した給食の促進に努める

学校や幼稚園、保育所の給食の食材として、「生産者の顔がみえる」地場産物を活用することにより、感謝の心、思いやり等を育成します。また、地域の郷土料理や伝統料理等の伝統的な食文化を継承した献立を取り入れることにより、ふるさとを愛し、誇りをもち心豊かでたくましい子どもの育成に努めます。

小学校向け社会科副読本を作成し、食と農の理解を図る

J A 島根中央会は、平成18年度に社会科副読本「島根の農業」を県内の小学5年生全員（約7,000名）に配布し、食の大切さや島根農業の実態・役割等の理解を図りました。今後、毎年度内容を見直し継続して配布します。

地域に根ざした農林漁業体験を通じて、子どもたちに食の大切さを楽しみながら理解させる

学校の学習や公民館、地域の活動等において、しまねの「ひと、もの、こと」を生かした農林漁業体験等を通じて、農産物や水産物のいのちが育きまれ成長していく過程を学ぶことにより、食の大切さ、食を支える「農」・「漁」の役割、いのちと健康の尊さなどに対する理解を深めます。また、島根県等における食育「出前講座」などを有効に活用します。

#### コラム（活動実践例）

##### 学童農園が定着

J A くにびき青壮年連盟は、松江市内の児童に、米作り体験用の学童農園（水田7a）を設けています。取組は6年目を迎え、これまでに600人を超える児童が田植えから稲刈りまでを体験しました。

また、J A 斐川町では減農薬・減化学肥料による稲作体験にあわせて学校給食への食材提供（地産地消、安全安心）を行っています。

県下のほとんどのJ A でこうした農業体験学習に取り組んでいます。

#### コラム（活動実践例）

##### 大学“食”生活 ミールカードで食支援

島根大学生協同組合では、食堂年間利用定期券（ミールカード）を発行し、食生活が乱れがちな学生の食生活支援を行っています（平成17年度～）。1日の上限額を設定し、その範囲内であれば何度でも利用できます。食堂利用時に、摂取した食事の栄養・カロリー・塩分が分かり、毎月、本人及び保護者に摂取メニューや栄養価データが記載されたレポートが送付されます。

### (3) 地域における食育の推進

しまねの豊かな大地、海等の自然環境を生かし、様々な体験活動を通じた食育を地域全体で推進し、県民一人ひとりの健全な食生活の実践を支援することが大切です。また、子どもを中心とした農林漁業体験活動を促進し、食に対する関心と理解が深まるよう支援します。

#### 地域における食生活の改善のための食育の推進

栄養バランスが優れた「日本型食生活」の実践を促すための情報提供を行う

米や野菜、魚介類、果物、きのこ類、牛乳等に関する情報提供等を通じて栄養バランスに優れた「日本型食生活」の実践を促進します。

「食生活指針」や「食事バランスガイド」の活用促進、県民への普及啓発を図る

「健康長寿しまね7ヶ条」により健康づくり運動を進めます。また、「健康長寿しまね7ヶ条」や「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるため、食事の望ましい組み合わせやおおよその量を示した「食事バランスガイド」の活用を進めます。

よりよい生活習慣の確立に向け具体的に実践できるよう保健指導を通じて支援する

県民一人ひとりが今まで送ってきた生活を振り返り、食事のとり方や運動等について具体的に改善すべき点をイメージし、できることから継続して実践できるよう保健指導の充実を図ります。

～日本型食生活とは？～

昭和50年代半ば頃実践されていた、米を中心に、水産物、畜産物、野菜等多様な副食から構成され、栄養バランスの優れた我が国独自の食生活のことを言います。

～食育推進基本計画 参考資料集～

～食事バランスガイドとは？～

平成17年6月に、「食生活指針」を具体的な行動に移すためのものとして、厚生労働省と農林水産省が策定したものの。望ましい食事のとり方やおおよその量が分かりやすくイラストで示されています。

～食育推進基本計画 参考資料集～

～健康長寿しまね7ヶ条とは？～

平成12年度から10年計画で「健康づくり」「生きがい活動」「要介護状態の予防」を3本柱に取り組んでいる「健康長寿しまねの推進」を、県民運動として分かりやすく示した行動指針です。

#### 食育を推進するボランティア等の活動を支援する

食育を推進するボランティア団体等が行っている親子料理教室等の体験活動や食生活改善等の啓発活動が広く展開されるよう支援します。また、食育活動を行う人材の発掘と活用を促進します。

#### 管理栄養士・栄養士等に対する研修会を開催する

地域における食育活動の充実や給食施設における食生活指導の充実・強化を図るため、栄養指導、食生活指導にあたる管理栄養士・栄養士等専門的知識を有する人材の資質向上を図ります。

#### 地産地消の推進を図るため、「しまね・ふるさと食の日」の定着を図る

県段階に「しまね地産地消推進協議会」、地域段階に「圏域協議会」を設置し、連携を図り特色ある取組を行なっています。

地産地消の取組事例として、地産地消を全県的な運動として一層の広がりを果たせるため、平成15年12月から毎月第3週の金曜日・土曜日・日曜日を、「しまね・ふるさと食の日」として設定し、生産者、流通関係者、消費者等それぞれの立場において理解・協力を得ながら、量販店での地産地消のキャンペーンの実施や学校給食での地元食材の活用等により、地元産品の積極的な利用を進めます。

また、飲食店や外食産業での地産地消を進めるため、地産地消に賛同し、地元産品を積極的に提供している飲食店等を、「しまね故郷料理店」として認証しており、認証された店舗は、県ホームページや各種広報で広く消費者に周知し、地元産品の消費拡大と愛用機運の醸成を図ります。

#### 食品リサイクルの必要性や食品の廃棄の削減等の普及啓発を図る

食品の製造や流通過程で、大量の食品残さが発生し、その多くが焼却や埋め立て処分されている現状を踏まえ、環境を守り、循環型社会を構築するため、食品関連事業者に対して食品廃棄物の「発生の抑制」、「再生利用」、「減量」への取組について、パンフレット等での普及啓発を行います。

また、比較的飼料利用が容易な焼酎かす等の製造副産物を中心として、再生利用事業者、農業者等とともに、飼料利用への実用化に向けて検討を進めます。

#### 事業所における食育の推進を図る

壮年期の健康づくりとして出張講座の活用を促すなど、事業所における健康づくりの意識を高め、食に関する知識の普及を図ります。

また、食堂を設置している事業所に対しては、栄養成分表示等栄養や健康に関する情報提供の取組実施を促進します。

関係機関・団体等とのネットワークづくりを推進する

ボランティアや保育所、学校、民間事業者、JA、JF、関係団体等間でネットワークづくりを進め、地域の特性を生かした食育活動を促進します。

#### コラム（活動実践例）

食生活改善推進員による食育モデル事業、おやこ食育教室の実施

保育所の園児等、小学生以下の子どもとその保護者を対象に、子どもの料理教室や親子の料理教室を開催。「朝食の欠食をなくすための手軽な朝食」など、地域の実情に応じたテーマを設定し、市町村行政等関係機関との連携をとりながら、食育推進活動を展開しました。モデル事業は平成15年～17年でしたが、事業終了後も継続した取組を行っています。

また、17年度から食生活改善推進員の自主活動として、おやこ食育教室を開催し、日本食生活協会から配布される資料を用いて、子どもや保護者に「5つの力」を伝えています。



#### 5つの力とは？

～テキスト：おやこの食育教室 財団法人 日本食生活協会～

- 1 食べ物をえらぶ力
- 2 食べ物の味がわかる力
- 3 料理ができる力
- 4 食べ物のいのちを感じる力
- 5 元気なからだがわかる力

食つづり ～隠岐の四季、出雲の四季、石見の四季～ の作成、活用

平成2年度～6年度の間、島根県と島根県食生活改善推進協議会が主体となって、地元産品（素材）を活用し、栄養面・ふれあい面・文化面からまとめた、次世代につなげる食文化教本を作成しました。（すこやかしまね食文化づくり事業）

今もなお、食生活改善推進員により、この食つづりに掲載されている料理が各地域で伝えられています。

#### すこやかしまね食文化づくり事業





生産者と消費者との交流の促進、農林漁業の活性化等  
都市住民と農山漁村の住民の交流を促進し、地域の活性化を図る取組を推進する

自然、風土、歴史、文化など地域のありのままの姿に触れ、地域の人々との交流を楽しむ「グリーン・ツーリズム」、「エコツーリズム」等を「しまね田舎ツーリズム」と総称し、農山漁村での民泊や農林漁業体験、調理体験や地元の食材を利用した農家レストラン等を通じて都市住民と農山漁村の住民の交流を促進し、経済的効果をもたらすことで地域の活性化を図る取組を推進します。

地元産農林産物の提供を通じた消費者との交流を図る

J A は、地元で採れた新鮮で安心な農林産物を J A グリーン等の直売施設で安定的に消費者に提供できるよう、施設や集荷システムの整備等に取り組み、直売施設を介した消費者との交流により地域農林業や食文化への理解を進めます。

地元産水産物の提供を通じた食育活動の推進を図る

J F しまねは、子どもとその保護者を対象に「さかなを見て、さわって、作って、そして食べる」をテーマに「水産物ふれあい食体験事業」を実施する等、食育活動を積極的に展開していきます。

#### 取組状況

J A 関連の直売施設（平成17年）

直売所数 60カ所、販売額 19.9億円（隠岐を除く）

しまね田舎ツーリズム推進協議会（平成19年2月）

実践者ネットワーク加入者（田舎ツーリズムの実践者・予定者） 73グループ

#### コラム（活動実践例）

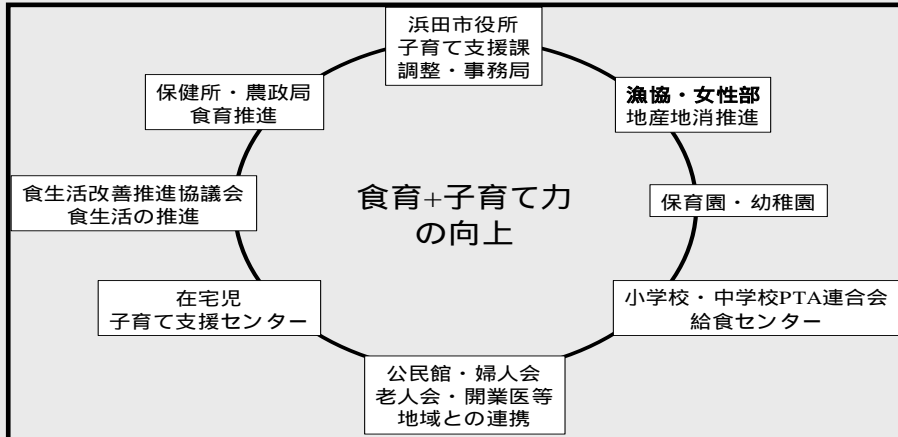
消費者との交流会を開催

農業・田舎のすばらしさを実感してもらうとともに、農業への理解を深めてもらう目的で、J A いずれもは広島府の消費者と野菜の収穫、田植え、稲刈り体験交流を、J A 島根おおちは生協ひろしま（契約出荷先）の消費者と稲作と味噌加工体験交流を実施するなど、交流の場が県下に広がっています。

## コラム（活動実践例）

### ＪＦしまね浜田支所女性部

浜田市が設立した「食育推進支援ネットワーク会議」の構成員がメンバーとなり、保育園児及びその保護者（特に母親）を対象に、「さかなを見て、さわって、作って、そして食べる」をテーマにプログラムを作成、実践しています。



食育推進支援ネットワーク会議の組織図

### プログラムの内容

	対象	目的	内容	備考
さかなを見る	保育園児	<ul style="list-style-type: none"> <li>「さかなも人間と同じように命を授かっている生き物」であることを認識させる。</li> <li>魚のまち「浜田」を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>地元の水族館アクアスで、「泳いで、生きている」さかなを見る</li> <li>しまねお魚センターで、陳列・販売されている「死んだ」さかなを見る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アクアスでは給餌の様子を見学</li> <li>お魚センターでは販売されているお魚の話聞く</li> </ul>
さかなをさわって つくって	保育園児 保護者	<ul style="list-style-type: none"> <li>さかなを知る</li> <li>さかなを触り、実際調理することでさかなを体感する。</li> <li>さかなの骨も調理次第では美味しいものになることを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料理教室に先立ち栄養士が園児に魚の栄養について紙芝居をまじえて説明する。</li> <li>浜田でその日に水揚げされたアジを用い、料理を作る。</li> <li>メニュー：塩焼き、唐揚げ、骨せんべい</li> <li>内容：さかなをさばく(包丁を持つ)、塩振り、焼く、揚げる</li> <li>調理した料理を食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>事後評価のため、保護者を対象にアンケートを2回実施(料理教室直後と3ヵ月後)</li> </ul>
食べる		<ul style="list-style-type: none"> <li>感謝の心をもって食べる</li> </ul>		

### 食品の安全・安心に対する取組

消費者に対し、生産者が自信を持って安全な農林産物を届けるため、生産現場への「食品安全GAP」の導入を促進する

消費者へ安心な農林水産物を提供するため、「トレーサビリティ」制度の導入を促進する

### 化学肥料・化学合成農薬を減らす農法の普及推進を図る

生産者及び流通関係者と連携しながら、「食品安全GAP」、「トレーサビリティ」制度及び「島根県エコロジー農産物」について、消費者へPRを行う

県窓口ホームページを設置しトレーサビリティに取り組む団体の情報発信を行います。10月・11月を「トレーサビリティ月間」と設定し、食の安全安心に取り組む関係団体とともに集中的にキャンペーン及びPRイベントを実施します。

また、エコロジー農産物PRキャンペーンを実施します。

### 食品表示・衛生知識等に関する普及啓発を図る

(ホームページ、研修会、講習会、意見交換会、情報誌等)

#### ～食品安全GAPとは？～

より安全な農産物を生産するために必要な決まり事を文書にまとめ、それを実践して、記録に残す取組のことです。

GAPは Good Agricultural Practice (適正農業規範) の略語。

#### ～トレーサビリティとは？～

食品の生産から流通・販売までの記録を保管し、食品とその情報を追跡し、遡及できることを可能とした仕組みのことです。

#### ～島根県エコロジー農産物とは？～

化学合成農薬と化学肥料を50%以上カットした、人と環境にやさしい農産物のことです。(県知事が推奨)

## コラム（活動実践例）

島根県エコロジー農産物の啓発・PR

消費者向けイベントでのPR実施（H18年度から）

- ・環境フェスティバルin松江 9月16～17日：くにびきメッセ  
クイズラリー参加者にエコマーク入りオリジナルグッズ進呈  
エコロジー農産物等に関するポスター展示
- ・松江市農林水産祭 10月29日：松江総合運動公園 総務  
消費者アンケート実施 回答者564名  
エコロジー農産物等に関するポスター展示
- ・安全・安心・おいしさ満載市 11月23日：くにびきメッセ  
クイズラリー参加者にエコマーク入りオリジナルグッズ進呈  
エコロジー農産物等に関するポスター展示



## 取組状況

食品表示アドバイザーによる食品表示相談

相談件数：H16年度；168件、H17年度；400件  
H18年度；377件（9月30日現在）

食品表示研修会の開催・現地指導（関係機関との連携により実施）

開催数：H17年度；24回、H18年度；39回（9月30日現在）

健康づくり応援店や特定給食施設等における栄養や健康に関する情報発信を推進する

外食等食の外部化が進む中、飲食店等で栄養・健康情報にアクセスする場を数多く設ける取組を推進し、県民の健康管理を支援します。

### コラム（活動実践例）

#### 健康づくり応援店の拡大

平成17年度末現在の登録店舗数は230店舗です。登録にあたっては、島根県栄養士会で登録されている栄養士が表示希望飲食店に出向き、表示する料理の栄養価計算をしたり、相談に応じています。登録後は、店舗にステッカーを貼り、県民にPRしています。



#### <健康づくり応援店での表示方法>

下記の4つのコースから選択し、利用者に情報提供しています。

Aコース：店舗の希望にあわせ、おすすめメニュー等を中心に栄養成分を表示します。

Bコース：Aコースで表示したもののうち、次のメニューについて強調シールを貼付します。

- ・野菜たっぷりメニュー（野菜の量が1食あたり150g以上ある定食等）
- ・塩分控えめメニュー（1食あたりの塩分量が3.3g以下の定食等）
- ・バランスメニュー（主食、主菜、副菜がそろっていて、かつ野菜の量が1食あたり100g以上の定食等）
- ・低脂肪メニュー（エネルギーに占める脂質の割合が20%以下の定食等）

Cコース：栄養情報を提供します。

Dコース：うす味協力店（要望により、いつもの味よりうす味で提供）、ヘルシーメニュー提供店（栄養士等による栄養管理をされたメニューを提供）です。

#### ～健康づくり応援店とは？～

飲食店等で提供している料理の栄養成分や栄養情報等を表示する店のことです。

### 3 食育の推進にあたっての目標の考え方

「しまねの食育の推進に関する基本理念及び基本方針」で記載したように、「県民一人ひとりが心身の健康増進と豊かな人間形成を目指し、生きる力を育む」「体験活動等を通じ、食に関する感謝の心と理解を深める」ことを基本理念とし、関係機関・団体等との連携を図りながら、地域全体で食育を推進する必要があります。また、より効果的で実効性のある施策を展開していく上で、その成果や達成度を客観的な指標により把握することが必要です。

そこで、計画策定後も把握が可能である指標を用いて、推進施策の成果や達成度を把握しますが、指標の達成のみにとらわれず、基本理念・基本方針のもと地域全体で食育を推進することとします。

なお、目標値については他の計画との整合性を図ることとします。

#### 食育の推進に関する目標・評価指標

目 標	指 標	現 状 値	目 標 値	備 考	
食生活の改善に積極的に取り組む	自分の食生活に問題があると思う人の内、改善意欲のある人の割合	男性64.6% 女性74.7%	80%以上	島根県健康増進計画（健康長寿しまね）	
朝食をきちんととる	幼児 （欠食＋欠食することがある）	1.6歳児5.5% 3歳児10.2%	なくす（0%）	健やか親子しまね	
	朝食の欠食者の割合	小6男5.5% 小6女3.7%	なくす（0%）	しまね教育ビジョン21	
		児童、生徒 （時々とる＋ほとんどとらない）	中3男15.5% 中3女11.3%		5%以下
		高3男24.1% 高3女20.6%	10%以下		
成人 （欠食＋欠食することがある）	20歳代男性39.3% 20歳代女性16.7% 30歳代男性10.5% 30歳代女性13.0%	15%以下 なくす（0%）	島根県健康増進計画（健康長寿しまね）		
子どもの時から食事はしっかりかむ	よくかむ子ども（3歳児）の割合	13.1%	15.6%	島根県健康増進計画（健康長寿しまね）	

目 標	指 標	現 状 値	目 標 値	備 考
学校給食で、できるだけ地場産物を使用する	地場産物の活用割合 (食材数ベース)	34.5%	40%	しまね教育 ビジョン21
野菜をたくさん摂る	野菜を1日350g以上摂る 人の割合	男性21.3% 女性28.4%	60%	島根県健康増進 計画(健康長寿 しまね)
食事バランスガイドを知っている県民を増やす	食事バランスガイドを知 っている人の割合	平成19年度調査	増やす	島根県健康増進 計画(健康長寿 しまね)
内臓脂肪症候群を知っている県民を増やす	内臓脂肪症候群を知って いる人の割合	平成19年度調査	増やす	島根県健康増進 計画(健康長寿 しまね)
食育の推進に関わるボランティアの数を増加させる	食育の推進に関わるボラ ンティアの数	食生活改善推進員数 2,376人	増やす	
しまねの豊かな大地、海等の自然環境を生かした農林漁業体験の機会を増やす取組をする	体験活動を実施した学校の割合	小・中学校99.3% 高校95%	100%	しまね教育 ビジョン21
	農業体験を取り入れている小学校の割合	93%		
食品衛生知識の着実な普及と家庭内食中毒の発生を防止する	テレビスポット配信数	60	現状確保	食の安全 行動計画
	講習会参加者数	945人	現状確保	
	家庭内食中毒	5件	減らす	
食環境づくりを進める	健康づくり応援店舗数	230	730 (対象店舗 数の2割)	島根県健康増進 計画(健康長寿 しまね)
	しまね故郷料理店数	104	増やす	
推進計画を作成・実施している市町村の割合を100%にする	策定市町村の割合	5%(1市町村)	100%	

< 各計画の期間及び目標年度 >

島根県健康増進計画(健康長寿しまね)(平成12年度~22年度) 現状値:平成16年度 目標値:平成22年度  
 健やか親子しまね(平成16年度~26年度) 現状値:平成13,14年度 目標値:平成26年度

\*ただし、保健医療計画期間に併せて見直しを行う

しまね教育ビジョン21(平成16年度~25年度) 現状値:平成17年度 目標値:平成19年度

食の安全行動計画(平成16年度~19年度) 現状値:平成17年度 目標値:平成19年度

その他:食生活改善推進員数は平成18年度会員数、しまね故郷料理店数は平成18年3月末現在の認証店舗数

## 関係機関・団体等の役割

### 1 家庭の役割

規則正しい生活リズムを身につけます。

料理体験等、子どもが実践できる環境づくりに努めます。

家族そろって望ましい食習慣（食事のマナー、あいさつを含む）を身につけます。

少なくとも週に1度は家族そろって楽しく食卓を囲みます。

地域の食育の取組に参加し、食に関する正しい知識を身につけます。

### 2 学校、幼稚園、保育所等教育関係者の役割

保育計画と連動した食育計画の策定に努め、家庭・地域と連携した食に関する指導等を行います。

各学校等においては、食育全体計画及び年間指導計画を作成し、関連する教科、道徳、特別活動及び総合的な学習の時間等、教育活動全体を通して推進します。

栄養教諭等を中心に、家庭・地域と連携した食に関する指導等を行います。地場産物を活用した給食の提供に努めます。

教職員等の食育への意識高揚と指導力向上を図るために、教職員等研修の充実に努めます。

子どもの成長段階に応じた食の自立に向け、支援します。

給食を教材に、食育の実践、郷土食・伝統食の伝承を図ります。

食に関して幅広く体験でき、学ぶことのできる環境づくりを図ります。

### 3 公民館等社会教育施設の役割

世代間交流により郷土食等食文化の継承や自然体験活動等を進めます。

食料資源の有効活用等環境を考慮した取組を進めます。

食や健康について誰もが気軽に相談できる場、互いに相談しあえるコミュニケーションの場づくりに努めます。

食や健康についての情報発信の場づくりに努めます。



#### 4 生産者を含む食品関連業者の役割

保育所、学校等と連携し、農林漁業や食品の製造・加工・流通に関する様々な体験や見学の機会を提供するよう努めます。

生産者と消費者の交流等に取り組みます。

安全、安心な食品の提供に努めます。

島根県の農林水産物等の安全性や品質の高さのPRを積極的に行い、地産地消を推進します。

食品表示に関し適切な情報提供を行います。

飲食店等におけるメニューの栄養成分表示等食に関する分かりやすい情報提供を行います。

#### 5 事業所の役割

従業員の健康管理、健康づくりに努めます。

従業員とその家族に健康や食に関する情報発信を行うよう努めます。

#### 6 ボランティアの役割

地域に根付いた食文化の継承に努めます。

食に関する様々な体験の場を提供します。

学校、公民館等関係機関と連携し、より効率的な活動を進めます。

親子料理教室等を通じて食生活改善活動に取り組みます。

#### 7 行政の役割（県、市町村）

島根県食育推進計画に基づき食育の推進を図ります。

関係機関・関係団体間でのネットワークづくりを進め、島根らしい食育活動を促進します。

毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」、毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」、毎月第3週の金曜日・土曜日・日曜日の「しまね・ふるさと食の日」にあわせ食育の周知を図るとともに、関係機関・団体等と協力して食育の推進に取り組みます。

## 県民一人ひとりの実践に向けて

食育の取組は様々ありますが、次の取組を参考に、一人ひとりできることからひとつでも取り組んでみませんか。

### 家庭では

- ・ 食事の時に「いただきます、ごちそうさま」のあいさつをしましょう
- ・ 毎日朝食を食べましょう
- ・ 休みの日は子どもと一緒に食事づくりをしましょう
- ・ 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう
- ・ 多様な食品を組み合わせず食べましょう  
(惣菜・レトルトを使用する場合も、手作り料理を上手に組み合わせましょう)
- ・ 地元の食材を使いましょう
- ・ しっかりよくかんで食べましょう
- ・ 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
- ・ 地域の健康教室、料理教室、体験活動等に参加しましょう
- ・ 少なくとも週に1度は家族そろって楽しく食卓を囲みましょう

### 学校、幼稚園、保育所等では

- ・ 地場産物を活用した給食の提供に努めましょう
- ・ 給食に郷土食・伝統食を取り入れましょう
- ・ 楽しく食べるマナーを教えましょう
- ・ 野菜作り等体験活動を通して食といのちの大切さを教えましょう
- ・ 健康な生活リズムを身につけることを教えましょう
- ・ 子ども達が自分で考え行動できる力を育む食育活動に努めましょう
- ・ 保護者への啓発を進め、家庭とつながりのある活動をしましょう

### 地域では

- ・ 安全、安心な食品を提供しましょう
- ・ 健康教室、料理教室、農林漁業体験教室等を開催しましょう
- ・ 地元の食材を使った郷土食・伝統食を広めましょう

## 計画の推進体制とフォローアップ

### 1 県における推進体制

庁内に「島根県食育・食の安全推進会議」を設置し、食育に関する施策を総合的、計画的に推進します。

### 2 食育の推進母体

食育の推進母体として、関係機関・団体からなる「島根県食育・食の安全推進協議会」を設置し、県民及び諸団体のニーズを把握し、本計画の円滑な推進を図ります。

推進にあたっては、島根県食育・食の安全推進協議会と健康長寿しまね推進会議、しまね地産地消推進協議会、青少年育成島根県民会議等、他の既存協議会との連携を図ります。

### 3 地域における推進体制

地域における食育を推進するために、各圏域ではネットワーク会議や健康長寿しまね推進会議食の分科会等で情報を共有、実践に向けた連携を進めます。

また、市町村においては、食育推進計画を策定し食育推進体制の整備を図ります。

### 4 フォローアップ

計画策定後は、各関係機関・団体等の行動計画を作成する等具体的な推進を図るほか、客観的に把握できる指標を用いて施策の評価を行います。



## < 参 考 資 料 >

食育基本法の概要

食の学習ノート（一部抜粋）

健康長寿しまね7ヶ条

食事バランスガイド

島根県食育・食の安全推進会議設置要綱

島根県食育推進計画策定委員会設置要綱

## 食育基本法の概要

### 1．目的

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育む食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的とする。

### 2．関係者の責務

- (1) 食育の推進について、国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、国民等の責務を定める。
- (2) 政府は、毎年、食育の推進に関して講じた施策に関し、国会に報告書を提出する。

### 3．食育推進基本計画の作成

- (1) 食育推進会議は、以下の事項について食育推進基本計画を作成する。
  - 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
  - 食育の推進の目標に関する事項
  - 国民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
  - その他必要な事項
- (2) 都道府県は都道府県食育推進計画、市町村は市町村食育推進計画を作成するよう努める。

### 4．基本的施策

家庭における食育の推進  
学校、保育所等における食育の推進  
地域における食生活の改善のための取組の推進  
食育推進運動の展開  
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  
食文化の継承のための活動への支援等  
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

### 5．食育推進会議

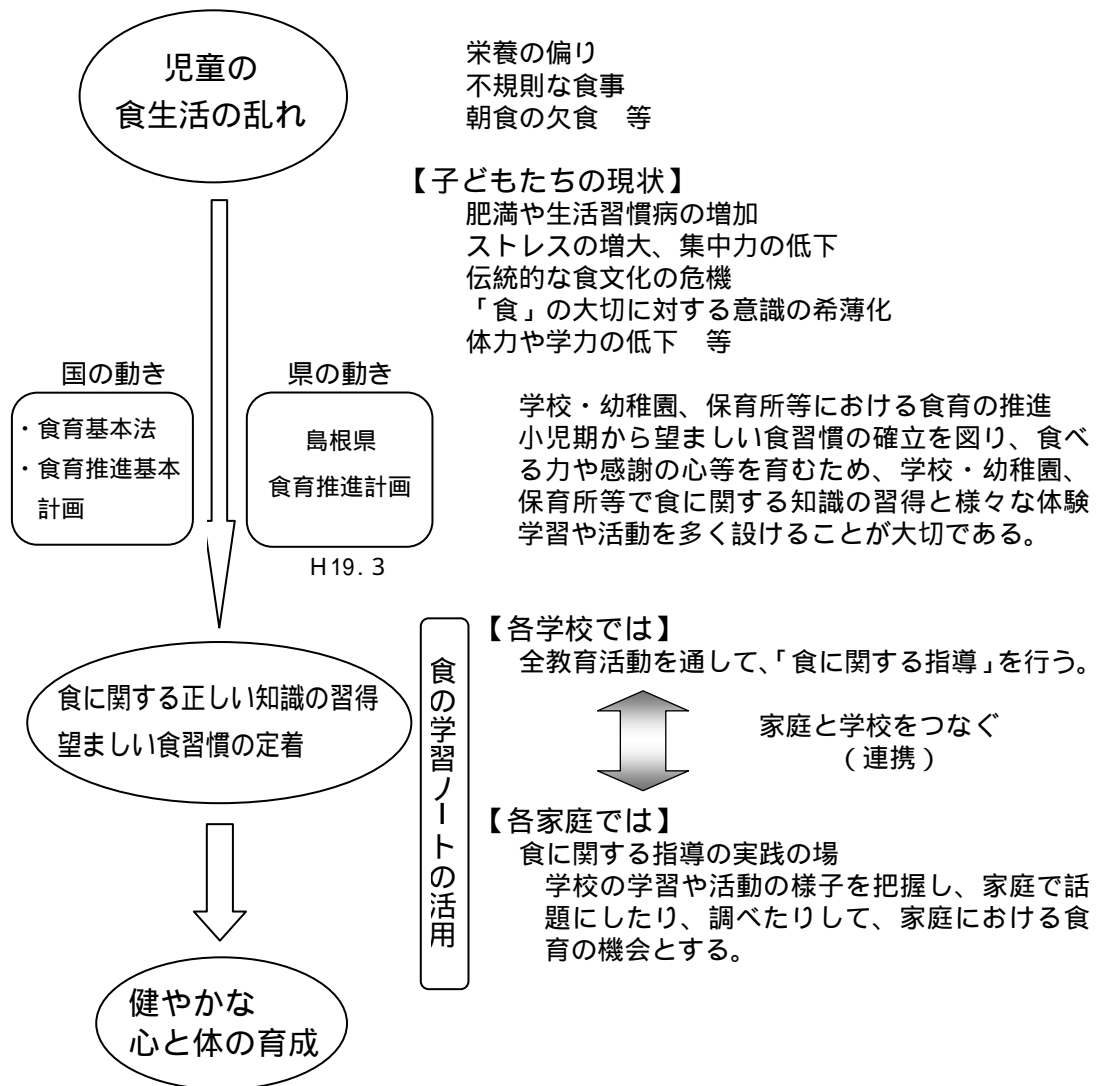
- (1) 内閣府に食育推進会議を置き、会長（内閣総理大臣）及び委員（食育担当大臣、関係大臣、有識者）25名以内で組織する。
- (2) 都道府県に都道府県食育推進会議、市町村に市町村食育推進会議を置くことができる。

出典：内閣府共生社会政策統括官  
食育推進ホームページ  
食育基本法パンフレット

## 食の学習ノート（一部抜粋）

島根県教育委員会では、平成15年度から本県独自の「食の学習ノート」を全児童に配布し、下記のような「ねらい」をもって、児童の「食に関する指導」の核として活用してきました。

「食育」の推進・充実が叫ばれている現状を踏まえ、この度、学校でも家庭でも更に使いやすく、児童の興味・関心が深まるように、学校等からの意見をいただき、改訂版を作成しました。



### 家族そろって、楽しい食事を!

国や県では、食育(健康)や地産地消の推進のために、食に関する月や期日を定めています。この時には、是非、家族そろって、楽しい食事を摂るように心がけましょう。

「食育の月」	毎年6月
「食育の日」	毎月19日
「しまね家庭の日」	毎月第3日曜日
「しまねふるさと食の日」	毎月第3金・土・日曜日

## 4 よくかんで食べよう

### ① 一口分を何回かむか予想したあと、給食を食べるとき数えてみよう

たべもの	予 想	実 際	チャレンジ
ごはん（パン）	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回
野 菜（ ）	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回
肉・魚（ ）	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回
デザート（ ）	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回	<input type="text"/> 回

### ② よくかむとこんないいことがあるよ

～  に入る字は何かな。～

- |                                   |                                |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| 1. <input type="text"/> まんの予防     | 5. <input type="text"/> の病気の予防 |
| 2. <input type="text"/> かくの発達     | 6. <input type="text"/> んの予防   |
| 3. <input type="text"/> とばの発音はっきり | 7. <input type="text"/> 腸快調    |
| 4. <input type="text"/> うの発達      | 8. <input type="text"/> ん力投球   |

1～8の、はじめの字を入れるとことばができます。

—

### ③ 学習して思ったことを書きましょう

.....

.....



## 食の学習ノート（一部抜粋）

伝言板

### かむことによる健康への影響

### 家族の方へ

#### ごはん食とファーストフード食の咀嚼の比較

項目	ごはん食	ファーストフード食
時間	13分28秒	8分27秒
回数	1,019回	562回

**ごはん食**  
わかめのみそ汁、さんまの塩焼き、さんぴらごぼう、ほうれん草のおひたし

**ファーストフード食**  
チーズバーガー、フライドポテト、コーンスープ

(出典：日本学校歯科医学会誌)

### 4 家族は一口分を何回かむでしょうか？ 数えて比べてみよう

家族名					
食べ物					
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回
	回	回	回	回	回

#### ●家族の人から

---



---

## 健康長寿しまね7ヶ条

### 第1条 見つめ直そう、意識しよう！栄養・食生活

朝食は抜かず、1日3食楽しく食事をしましょう。  
今の食事に野菜料理（葉物の浸し、和え物等）を1皿加え、1日1回果物といも類を食べましょう。  
良質なカルシウム源である牛乳を1日コップ1杯飲み、豆類、緑黄色野菜もしっかり食べましょう。  
塩、しょうゆなどの調味料を控え、素材の味を楽しみましょう。  
動物性脂肪をとりすぎず、肉・卵・魚・大豆料理をバランスよく食べましょう。

特に朝食、昼食に野菜料理を1品でも多く。  
目標量1日350g以上

### 第2条 実践しよう禁煙！ 控えようアルコール！

禁煙をめざしましょう。  
未成年者の喫煙・飲酒は家庭で地域で防ぎましょう。  
飲み過ぎに注意しましょう。多くて2合まで。

吸う人は、吸わない人より肺がん死亡率2~15倍

### 第3条 生活に取り入れよう！ 続けよう！運動・体力づくり

運動習慣を身につけましょう！  
できるだけ歩きましょう。

週3回以上、30分以上の運動をしましょう！

散歩や、軽いジョギング、サイクリングなど

### 第4条 十分な睡眠と心にやすらぎを！

十分な睡眠による休養をとりましょう。  
自分にあったストレス解消法（運動、趣味など）をみつけ実践しましょう。  
こころの悩みを相談できる相手を見つけましょう。

## 第5条

### めざそう8020！ 歯や口腔を大切に

子どもの頃から、しっかり噛む習慣を身につけましょう。

むし歯予防に、フッ化物を利用しましょう。

歯周疾患予防のため、専門家による歯口清掃を受けましょう。

ハチマルニイマル  
80歳まで20本の歯を  
残しましょう

## 第6条

### 人との交流で充実ライフ

家族や友人と会話をするなど一緒に過ごす時間を持ちましょう。

気の合う仲間づくりをしましょう。

地域の行事や集まりに参加しましょう。

## 第7条

### 生きがいを持って生涯現役

地域や家庭で自分の役割を持ちましょう

自分にあった趣味や楽しみを持ちましょう。

ボランティア活動など、積極的に社会参加をしましょう。

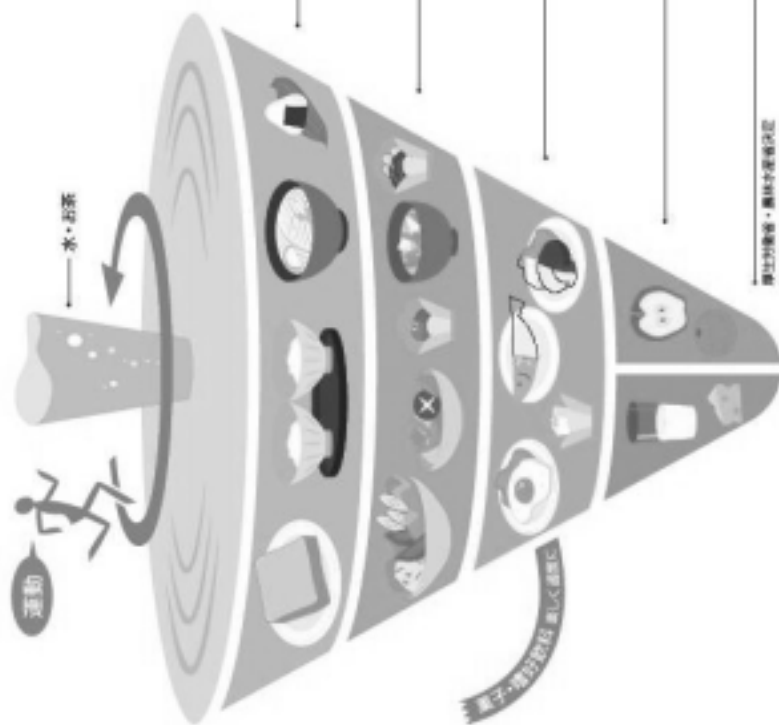
定期的な健康チェックを受け、異常があった場合には  
早期に受診しましょう



健康長寿しまねマスコットキャラクター  
「まめなくん」

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分		料 理 例	
17分	ごはん(白米) 1杯 ごはん(雑穀) 1杯 ごはん(玄米) 1杯 ごはん(もち) 1杯 ごはん(餅) 1杯 ごはん(餅) 1杯	ごはん(白米) 1杯 ごはん(雑穀) 1杯 ごはん(玄米) 1杯 ごはん(もち) 1杯 ごはん(餅) 1杯 ごはん(餅) 1杯	ごはん(白米) 1杯 ごはん(雑穀) 1杯 ごはん(玄米) 1杯 ごはん(もち) 1杯 ごはん(餅) 1杯 ごはん(餅) 1杯
15分	ごはん(雑穀) 1杯 ごはん(玄米) 1杯 ごはん(もち) 1杯 ごはん(餅) 1杯 ごはん(餅) 1杯	ごはん(雑穀) 1杯 ごはん(玄米) 1杯 ごはん(もち) 1杯 ごはん(餅) 1杯 ごはん(餅) 1杯	ごはん(雑穀) 1杯 ごはん(玄米) 1杯 ごはん(もち) 1杯 ごはん(餅) 1杯 ごはん(餅) 1杯
17分	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯
17分	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯
37分	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯
17分	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯
17分	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯	肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯 肉・魚・卵・大豆(肉類) 1杯

※S.M.E.はワーキングバザールの消費量の単位(100kcal)

「食事バランスガイド」は、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで示したものです。

日本でも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ことを防ぐという目的で、回転(運動)することによって初めて安定するということを表しています。水・お茶といった水分を補って、食事の中で欠かさない存在であることも強調しています。

コマの中では、1日分の料理・食品の例を示しています。これは、誰とんど1日行って仕舞っている運動器の無い男性に合わせた量を示しています(このイラストの料理例を合わせると、おおよそ2200kcal)。まずは、自分の食事の内容とコマの中の料理を見くらべてみてください。

コマの中のイラストは、あくまで一例です。美図にとっている料理の数を数える場合には、右側の『料理例』を参考に、いくつ(S.V.)とっているかを確かめることにより、1日にとる目安の数値と比べることが出来ます。

## 島根県食育・食の安全推進会議設置要綱

### (設置目的)

第1条 食育基本法及び食品安全基本法に基づき、食育及び食の安全に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、島根県食育・食の安全推進会議(以下「推進会議」という。)を設置する。

### (所掌事務)

第2条 推進会議は、前条の目的を達成するため、次に掲げる事項を所掌する。

- (1) 食育推進計画の策定に関する事
- (2) 食育推進計画に基づく施策の実施及び進行管理、評価に関する事
- (3) 食品の安全・安心確保に関する事
- (4) 食の安全確保に係る基本方針及び行動計画に関する事
- (5) その他前条の目的達成のために必要な事項に関する事

### (組織)

第3条 推進会議は、政策企画会議をもって充てる。

- 2 推進会議に、連絡会議を設置する。
- 3 連絡会議には、幹事課とワーキンググループを設置する。

### (連絡会議)

第4条 連絡会議は、別表1に掲げる職にあるものをもって充て、総括者は、健康福祉部医療統括監とする。

- 2 連絡会議は、次の事務を行う。
  - (1) 推進会議に付議する事項の協議
  - (2) 推進会議からの指示事項の処理
  - (3) その他推進会議の円滑な運営に必要な事務
- 3 連絡会議の会議は、総括者が招集し、総括者が会務を総理する。
- 4 総括者は、必要があると認めるときは、構成員以外の者の出席を求めることができる。

### (幹事課)

第5条 幹事課は、別表2に掲げる課をもって充て、健康推進課を総括課とする。

- 2 幹事課は、部局内の連絡調整及びワーキンググループの議案事項の調整を行う。

### (ワーキンググループ)

第6条 ワーキンググループは、連絡会議を構成する関係各課の担当者をもって構成する。

- 2 ワーキンググループは次の事項について協議する。
  - (1) 食育推進計画策定に関する事
  - (2) 食の安全確保に係る行動計画等に関する事

( 3 ) その他幹事会の円滑な運営に関すること

3 ワーキンググループの会議は、健康福祉部健康推進課長が必要に応じて招集する。

( 各種計画策定委員会 )

第7条 食育及び食の安全推進計画の策定にあたっては、外部団体等から構成される計画策定委員会を設置し、広く県民から意見を聴くことができる。

( 事務局 )

第8条 連絡会議及びワーキンググループ会議の事務局は、健康福祉部健康推進課に置く。

( その他 )

第9条 この要綱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、知事が別に定める。

附 則

この要綱は、平成18年9月13日から施行する。

別表1（第4条） 連絡会議構成員

健康福祉部	医療統括監
地域振興部	地域振興室長
環境生活部	環境生活総務課長
健康福祉部	健康福祉総務課長
〃	健康推進課長
〃	青少年家庭課長
〃	薬事衛生課長
農林水産部	農林水産総務課長
〃	農畜産振興課食料安全推進室長
〃	林業課長
〃	水産課長
農林水産部 / 商工労働部	しまねブランド推進課長
教 育 庁	保健体育課長
〃	生涯学習課長

別表2（第5条） 幹事課の構成

部局名	担当課
健康福祉部	健康推進課（事務局） 、 薬事衛生課
農林水産部	農林水産総務課
教 育 庁	保健体育課

## 島根県食育推進計画策定委員会設置要綱

### (設置目的)

第1条 島根県食育・食の安全推進会議設置要綱第7条に基づき、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「島根県食育推進計画」を作成するにあたり、県民から広く意見聴取を行うため島根県食育推進計画策定委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

### (検討事項)

第2条 委員会は、次に掲げる事項について協議する。

- (1) 食育の推進に関する施策についての基本的な方針
- (2) 食育の推進の目標に関する事項
- (3) 県民等の行う自発的な食育推進活動等の総合的な促進に関する事項
- (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
- (5) その他食育推進計画作成のために必要な事項

### (組織)

第3条 委員会は、別表1に掲げる機関及び団体の代表者等をもって構成し、知事が委嘱する。

2 委員会に委員長及び副委員長を置き、委員の互選により選出する。

### (委嘱期間)

第4条 委員を委嘱する期間は、平成18年10月1日から平成19年3月31日までとする。

### (委員長及び副委員長)

第5条 委員長は会務を総理し、委員会を代表する。

2 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

### (会議)

第6条 委員会の会議は、委員長が招集し、その議長となる。

2 委員会の会議の議事は、出席した委員の過半数で決し、可否同数の時は委員長の決すところによる。

3 委員長は、委員会が必要と認めるときは、関係者に対し、会議への出席を要請し、意見を聴くことができる。

### (庶務)

第7条 委員会の庶務は、健康福祉部健康推進課において行う。



(その他)

第8条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営について必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

この要綱は、平成18年9月13日から施行する。

別表 1  
 (順不同)

所 属	役 職 等	氏 名
島根大学	名誉教授	平 塚 貴 彦
島根県立島根女子短期大学	助 教 授	名和田 清 子
島根県農業協同組合中央会	専務理事	矢 島 敏 治
島根県食生活改善推進協議会	会 長	光 永 榮 子
漁業協同組合 J F しまね	指導部長 兼 企画課長・漁政課長	小 谷 考 二
島根県連合婦人会	副 会 長	佐々木 日出子
社団法人 島根県栄養士会	愛恵保育園 管理栄養士	藤 田 真由美
財団法人 島根県学校給食会	常務理事 兼 事務局長	西 明 利
島根県学校栄養士会	八雲学校給食センター 学校栄養主幹	長 島 美保子
子どもと食の楽会	事務局 代表	石 原 奈津子
山陰中央新報社	編集局 報道部次長	日 高 敏 彦
島根県歯科医師会	理 事	吉 田 敬
島根県保育協議会	調理担当者部会長 (虹の子保育園 園長)	松 田 善 恵
N P O 法人 しまね子どもセンター	理 事 長	坂 本 和 子
中国四国農政局 島根農政事務所	消費経済係長	須 山 義 樹