

(目標8) 家族や友人などと食卓を囲む

指 標			現状値	目標値	現状値データ根拠
週に一度は家族そろって食卓を囲む人の割合	男	%	77.3	増やす	現状値：H28年度島根県健康調査（健康推進課）週に一度は家族そろって食卓を囲む「はい」の割合 目標値：第二次計画では指標を設定していないが、新たに指標を設定。比較データがないため、増加を目標とする。
	女		82.4		
食事をともにする家族や友人がいる人の割合	男	%	87.1	増やす	現状値：H28年度島根県健康調査（健康推進課）「食事をともにする家族や友人がいる」の割合 目標値：第二次計画では指標を設定していないが、新たに指標を設定。H22年度調査結果と比較すると、2%未満の増加で微増であったため「増やす」を目標とした。
	女		90.9		

IV しまねの食育の推進施策

1 重点施策

- ①生涯にわたる食育を推進し、特に若い世代（高校生、大学生、子育て中の親世代を含む20～30歳代）への食育が進むよう努めます。
- ②県民の身近なところで、食に関する「おいしい・たのしい・ためになる」体験の場づくりを推進します。
- ③食育活動への県民の主体的な参加や、関係団体の連携・協力などによって形成される地域力を生かし、多様な暮らしに対応し、また環境にも配慮した食育の充実に努めます。

2 個別の施策

(1) 家庭における食育の推進

- ・一日の始まりである朝食をしっかりと食べることは、生活リズムを整え、健全な食習慣につながります。
- ・早起き、バランスのとれた朝食摂取、適度な運動、十分な睡眠、歯と口腔のケア等を生活習慣として定着させるためには、家庭への働きかけが重要です。
- ・生活リズムの改善や、望ましい食習慣の確立のため、家族ぐるみで食に関する理解を深め、意識の向上を図る等家庭における食育の実践を支援する取組を推進します。
- ・育児（未就学児）をしている女性の有業率は全国で最も高く、その上、育児をしている共働き世帯での家事分担の比重が女性の方が重い状況にあります。そのため、ワーク・ライフ・バランスを推進し、子育て支援や男性の育児参加を促し、家庭での食育を推進するための環境づくりを支援します。

① 子どもの基本的な生活リズムと望ましい食習慣の形成を図る

- ・起床、就寝、食事、遊びや運動、メディア接触、歯と口腔の健康づくりについて、ライフステージに沿った保健指導や情報提供を行います。
- ・保育所、幼稚園、学校、地域の関係団体等が連携し、楽しく気軽に学べる体験学習や活動の機会を設けます。
- ・家族が食卓を囲んでともに食事をとることで、食べる楽しさをともに体験し、家族

とのコミュニケーションを図ることの大切さの啓発をあらゆる食育活動にあわせて行います。

② 「食育月間」「食育の日」「しまね家庭の日」を普及する

- ・食育について考える契機とするため、「食育月間」、「食育の日」に啓発活動を積極的に展開します。
- ・食育月間や食育の日に併せて、学校や保育所等、農林漁業者、食に関するボランティア、食品関連事業者などの様々な関係団体・機関や行政が、イベント等の啓発活動を行います。
- ・毎月第3日曜日の「しまね家庭の日」を普及・啓発し、家族の団らんや地域でのコミュニケーションを通して、食を育む契機とします。

③ 妊産婦の望ましい食習慣を確立する

- ・妊娠期、授乳期における望ましい食生活に向けた啓発を継続して行います。
- ・引き続き、市町村や医療機関で実施されている妊産婦に対する健康診査や妊婦教室やパパママ教室などの場を通じ、妊娠期、授乳期の食生活について啓発を行います。

④ 青年期の健康的な食生活の実践に取り組む

- ・青年期は、進学や就職などで食生活の自立をしていく時期でもあり、健康的な食生活を実践するための支援が必要です。食生活の自立に向け、体験を通じた啓発活動を行います。
- ・進学や就職を迎える時期にあわせ、調理等の体験をする機会の提供やホームページなどを活用した情報発信を行います。

⑤ ワーク・ライフ・バランスを推進する（家庭での食育を推進するための環境づくり）

- ・働き方を見直し、個人生活の充実につながるよう県民や企業、団体への広報・啓発活動を行います。
- ・企業による従業員への子育て支援や男性の育児参加を促進するため、キャンペーン等の取組を進めます。
- ・従業員の子育てを積極的に支援する企業を認定する「しまね子育て応援企業（こっころカンパニー）事業」や部下の子育てを積極的に応援・マネジメントする管理職（イクボス）の表彰により、企業による取組を推進します。
- ・企業向けセミナー等を通じて、子育てしながら安心して働き続けることができる職場環境の整備を進めます。

(2) 保育所、幼稚園、学校等における食育の推進

- ・子どもが望ましい食習慣を身につけ、生きる力を育むため、保育所、幼稚園、学校等で食に関する知識の習得と様々な体験学習や活動を多く設け、食に関する実践力をつけることが大切です。

① 保育所保育指針に基づき、保育の一環として食育を位置付け、推進を図る

- ・各保育所において、子どもたちが食育活動をとおして食に関心を持ち、健康な食の実践を身につけられるよう、食育計画の実施については定期的に評価を行い、改善

に努めます。

- ・食物アレルギー、障がいのある子どもなど、一人一人の心身の状態等に応じ、嘱託医やかかりつけ医等の指示や協力の下に、適切な給食を提供します。栄養士が配置されている保育所にあつては専門性を生かした対応を行い、配置されていない保育所にあつては、調理員等が研修会などを活用して必要な知識を身につけます。
- ・県においては、保育所監査等を通じ、各保育所における食育の取組状況を確認するとともに、「保育所保育指針」及び「保育所における食育に関する指針」に基づいた食育の実践が行われるよう、指導・助言を行います。

② 調理担当者等の資質の向上を図る

- ・乳幼児に必要な食事の量と質、食物アレルギー対応、衛生管理、食育など、保育所給食の実施にあつて必要な知識の習得を目的として研修を実施し、調理担当者等の資質の向上を図ります。
- ・給食関係者の研修会において、「衛生管理」のほか、「和食のよさ」「和食調理」の普及啓発に努め、担当者の資質の向上とともに、給食管理及び給食内容の充実を図ります。

③ 栄養教諭等を中心とした食育推進体制の充実を図る

- ・校内における食育担当者を校務分掌に明記し、栄養教諭等を中心とした食育推進委員会等の組織を充実させ、教職員間や家庭、地域と連携した食育を推進します。
- ・食育担当者が集まり、各学校の食育の取組についての情報交換や食育に関する取組を企画する地域食育推進検討委員会等の組織づくりを進めます。

④ 子どもの発達の段階に応じた食育の推進を図る

- ・保育所・幼稚園・小学校・中学校・高等学校等において、食育に関して身につけるべき内容を整理した「すこやかしまねっこ」（食に関する指導の指針）に基づいて、各学校等の実態や発達の段階に応じた具体的な目標を設定します。その目標を食に関する指導の全体計画・年間指導計画に位置づけるとともに全体計画の評価を実施し、全校体制での効果的な食育の推進を図ります。
- ・食育の機会が確保しにくい中学校・高等学校において、「中学校版食育教材」「高等学校版食育教材」を活用した食育を推進します。

⑤ 食に関する指導の授業の充実を図る

- ・各学校が、食に関する指導の全体計画・年間指導計画をもとに教育活動全体を通して計画的・継続的に食に関する指導に取り組みます。

⑥ 食育を通じた健康状態の改善等の推進を図る

- ・栄養教諭は、学級担任、養護教諭、学校医、保護者等と連携して、子どもに、心身の健康状態の改善等に必要な知識を身につけさせるとともに、その知識を実践化できるような取組を推進します。
- ・食物アレルギー等食に関する健康課題を有する子どもに対しての個別的な相談指導を行うなど、望ましい食習慣の形成に向けた取組を推進します。

⑦ **食べるために必要な口腔機能について、健康教育を通じて理解を深める**

- ・年齢に応じた口腔機能の発達が、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にについての知識を身につけさせるなど、食育の観点から口腔機能に関する教育を進めます。そのため、子どもの口腔機能の問題の把握に努めるとともに、幼稚園、保育所、学校と一貫して、学校歯科医との連携を図り、よく噛んで食べること等、歯と口腔機能の重要性についての情報を家庭、地域等に発信するとともに、実践化への働きかけを継続的に行います。
- ・「歯と口の健康週間」「いい歯の日」等を中心に、学校給食メニューにしっかり噛んで食べることを意識した食材等を取り入れ、学校給食を「生きた教材」とした食育を推進します。

⑧ **生きた教材として地場産物を活用した給食の実施促進に努める**

- ・学校や幼稚園、保育所の給食の食材に地場産物を活用することにより、食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々に感謝する心を育成します。また、地域の郷土料理や伝統料理、行事食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、地域の自然や環境、食文化への理解を深めるとともに、ふるさとを愛し、誇りをもつ、心豊かでたくましい子どもの育成に努めます。
- ・学校においては、6月と11月の「しまね・ふるさと給食月間」において、学校における食育の取組の強化と学校給食における地場産物の活用割合の一層の向上を図ります。
- ・関係部局・機関と連携し、地場産物の活用を支援します。

⑨ **地場産物を味わうことや、地域に根ざした農林漁業体験を通じて、楽しみながら、食の大切さへの子どもたちの理解を促す**

- ・給食等を通じて子どもたちが地場産物を味わうことで、島根の農林水産物やその生産現場への理解を深め、生産者とのつながりが強まるよう、生産・加工・流通等の幅広い関係者が連携した供給体制をつくっていきます。また、安定的に地場産物が利用されるよう、地域の実情に即した取引条件の設定を働きかけていきます。
- ・給食で使用される魚や野菜などの特徴を学んだり、収穫を体験するなどの出前講座⁴⁾等を実施します。

活動実践例

県では、農林水産業・農山漁村への理解を深めるため、関係者と連携して保育所、幼稚園、学校等での出前講座を実施しています。

酪農家、関係団体及び県で構成する島根県牛乳消費拡大運動実行委員会では、牛乳・乳製品を身近に感じてもらうため、県内の保育所や幼稚園において酪農・牛乳をテーマとした出前講座を実施しています。親子で酪農家のお話や紙芝居を聞いたり、乳搾りやバター作りなどを体験して、酪農や牛乳に親しみをもちってもらうことで、県内産牛乳や乳製品の理解を深める活動を行っています。



〈牛乳についての紙芝居〉



〈模擬搾乳体験〉

邑智郡内の菌床しいたけ生産者と関係機関からなる邑智郡菌床しいたけ分科会では、邑智郡内の小学校等へ出向き、しいたけの良さを伝える食育活動に取り組んでいます。この取り組みを通じて、子供たちはしいたけ栽培の仕組みや栄養、美味しさなどについての認識を深めています。



〈小学校での出前講座〉



〈しいたけを使った調理実習〉

水産業普及員室では、地元の水産業への知識や関心を深めるため、小中学生を対象に出前講座を開催しています。また、栄養教諭と連携しながら、魚の栄養や食べ方について学習するとともに、地元で漁獲された魚を給食で丸ごと一尾提供する取組を行っています。普段は魚を苦手としている生徒も「美味しい」、「食べやすい」と喜んで食べ、ほぼ全員が完食します。今後も学校給食等で地元水産物をより多く活用できる仕組みづくりを進めていきます。



〈三隅小学校での給食の様子〉



〈尾頭付きマアジの塩焼き〉

(3) 地域における食育の推進

【望ましい食生活を実践するための食育の推進】

- ・核家族（夫婦と子ども、ひとり親と子ども等）や一人暮らし世帯、高齢者のみの世帯が増えていることから、多様な暮らし方に対応した効果的な情報発信を行い、地域全体で食育を推進し、県民一人一人の健全な食生活の実践を支援することが大切です。
- ・食に関する体験を促進し、食に対する関心と理解が深まるよう支援します。
- ・身近な場所で、地域の専門職種や食のボランティア等のマンパワーを生かした啓発活動を展開します。

① 食育を推進するボランティア等の活動を支援する

- ・食育の取組は地域に密着して推進していくことが重要です。
従来から地域に根ざした食育活動を実践している食生活改善推進員をはじめとするボランティアの活動は引き続き重要であることから、取組が継続かつ活性化されるよう支援していきます。

② 専門知識を有する人材の育成・活用を促す

- ・地域における食育活動の充実・強化を図るため、引き続き管理栄養士、栄養士、調理師等の人材育成を行います。
- ・県や市町村に配置されている管理栄養士や栄養士を対象にした食育推進研修会を継続します。
- ・調理師を対象にした調理師食育研修会を関係団体と連携して実施します。

③ 若い世代への体験型啓発を推進する

- ・若い世代は朝食の欠食や野菜の摂取不足等、他の世代よりも食生活について課題が多いことから、高校生、大学生、20歳代、30歳代の若い世代、子育て中の親世代を対象にし、朝食や野菜の摂取等の啓発を継続します。
- ・若い世代が食に関する知識と意識を高め、実践につなげるためには、インターネットやマスコミ等を通じた情報発信のほか、若い世代が利用しやすい場所やツールを活用した取組が必要です。
スーパー等地域の身近な場所で、食材の選び方や食べ方、調理の仕方等「見る・食べる・作る」体験を通じた食に関する啓発活動を全県的に展開します。

④ 事業所（職場）における食育の推進を図る

- ・青壮年期における生活習慣病予防は非常に重要であるため、事業所における健康づくりの意識を高め、その健康づくりの一環として食に関する知識の普及を図ります。
- ・事業所への出前講座を行い、食に関する知識の普及や食生活の改善を図ります。
- ・食育の取組を実施している事業所の事例を広く周知し、事業所における食育を波及させます。

- ⑤ **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**
- ・主に飲食店が登録している健康づくり応援店⁵⁾や特定多数の人が利用する特定給食施設⁶⁾は、県民の身近な場所の一つであり貴重な啓発の場です。
健康づくり応援店（飲食店等）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継続して推進します。
- ⑥ **食文化の継承のための活動を推進する**
- ・その土地でできた食材を使い独自の料理方法で作られ、食べ継がれてきた地域の郷土料理や伝統食を作る体験、食べる体験を通じた食文化への理解と情報の収集と発信による普及を図ります。
 - ・食生活改善推進員等のボランティアや調理師などが実施する郷土料理や伝統食を取り入れた料理教室や体験学習を通じ、地域の食文化への理解促進を図ります。
 - ・地域の郷土料理や伝統食について情報収集を行い、ホームページ等で情報発信を行います。
- ⑦ **健康づくりや生活習慣病の予防や改善のための食生活改善の実践を支援する**
- ・健康づくりや生活習慣病の発症・重症化の予防を推進することによる健康寿命の延伸に向け、減塩や適正体重の維持等の食生活改善の取組は重要であり、主食、主菜、副菜をそろえたうす味の食事（健康な食）を実践できるよう引き続き支援を行います。
 - ・主食、主菜、副菜をそろえたうす味の食事（健康な食）について、具体的にイメージできるよう、イベントや啓発媒体等を活用した啓発活動を行います。
 - ・市町村等が行っている保健指導等にあわせ、一人一人の健康状態に応じた管理栄養士等による栄養指導・食事指導の充実を図ります。
 - ・よく噛んでおいしく食べることは、健全な食生活を行うためには不可欠であることから、歯と口の健康づくりを通じた食育を推進します。
 - ・8020運動⁷⁾や噛ミング30（カミング30）⁸⁾の推進を通じ、子どもから高齢者までの年代に応じた食べ方、誤嚥防止等安全な食べ方について、関係機関の協力のもと、歯科保健分野における啓発活動を行います。
- ⑧ **「食生活指針」等の活用促進、県民への普及啓発を図る**
- ・「食生活指針」⁹⁾やその食生活指針を具体的な行動に結びつけるために策定された「食事バランスガイド」を活用し、イベントや保健所等の健康づくりに関する事業等で情報提供をしています。
 - ・引き続き、「食生活指針」等を活用した、望ましい食生活についての啓発を行います。
- ⑨ **高齢者に対する食育の推進を図る**
- ・高齢者のみの夫婦世帯や一人暮らし世帯では、食事が簡素化しやすく、偏った食事になり、低栄養になる傾向にあります。低栄養を予防するため、高齢者、特に男性が食生活を自活できる能力を高める取組や、地域で共食の機会を作るなど孤食を防ぐ取組を行います。
 - ・高齢期に入る前の60歳代前半までの年代へ、健康づくり事業への参加促進を図ります。

⑩ 多様な暮らしに対応した食育の推進を図る

・家族形態やライフスタイルの多様化に応じて、子どもだけで食事をする「孤食」等食の課題も多様化していることから、生活状況に配慮した取組が必要です。地域の居場所を共食や団らんの場としていく取組もその一つです。

地域の居場所において食育の理解と実践を促すための情報提供や食に関する活動の推進を図ります。

活動実践例

県では、平成27年度から、まちの食育ステーション事業として、スーパーと連携した取組を行っています。地元のスーパーを食の情報発信、実践のための拠点とし、毎月19日「食育の日」にあわせて、健康な食（主食・主菜・副菜を組み合わせ、塩分を控えたうす味の食事）の啓発を圏域毎に行っています。調理の実演や試食の提供等の体験型啓発活動は、食生活改善推進員の協力を得て、行っています。



(スーパーのチラシでの告知の一例)

活動実践例

県では、若い世代の食への関心を高め、実践行動につなげるきっかけづくりを目的に、平成27年度から毎年2、3か所の高等学校や大学等で学生を対象に朝食の調理体験教室を実施しています。

専門知識を有する管理栄養士や栄養士、調理師が講師となり、朝食についての講話や朝食の調理実習を行っています。また、調理実習では、地元の食生活改善推進員等の食のボランティアが、野菜の切り方をアドバイスする等、調理サポートをしています。



【食品に関する知識習得のための取組】

- ・消費者の「食」への関心が高まる中、安全で良質な農林水産物を供給する取組への理解を促進していく必要があります。
- ・食料の大半を輸入に頼る一方で食べられる食料を大量に捨てていることから、食べ物をもっと無駄なく大切に消費し、循環型社会を推進するための意識を醸成する必要があります。

⑪ 食品ロス削減を目指した運動を展開する

- ・食品ロス削減等を考える「より良い社会の発展のために積極的に行動する消費者の育成」を行うための消費者教育を推進します。
- ・食べ残しなどの食品ロスを減らす取組として、「おいしい食べ物を適量で残さず食べきる運動」等を推進し、2R¹⁰⁾の推進強化を進めます。
- ・国や市町村と連携しつつ、食品ロス削減に関する取組や成果の情報共有および情報発信を図っていきます。

⑫ 消費者に信頼される農林水産物の普及・啓発を図る

- ・「美味しまね認証²⁾」及びGAP¹⁾の取組への理解を促進するため、高度な生産工程管理の実態や認証産品についてマスメディアなどを活用したPRを展開します。
- ・「環境を守る農業宣言¹¹⁾」の活用や、販売事業者への有機農産物コーナー等設置の働きかけを通じ、有機農業¹²⁾をはじめとした環境保全型農業¹³⁾などが、消費者や販売事業者に認知されるよう取り組みます。

⑬ 食品表示・衛生知識等の普及啓発を図る

- ・家庭内は飲食店に次いで食中毒の発生が多く、またリスクの高い食肉の生食が依然として好まれる傾向があります。食品表示を含め食品の安全性に関する正しい知識を持って、消費者が自ら判断できるように、引き続き普及啓発を図ります。
- ・テレビスポットCMやホームページ等を通じ、食品の安全性に関する知識等について消費者へ周知を図ります。
- ・関係部局や市町村等と連携し、消費者に対して講習会等により食中毒予防や食品表示等について啓発活動を行います。

【生産物、生産者に対する消費者理解促進のための取組】

- ・県民一人一人が小さい頃から、島根県の豊かな自然の中で育まれた農林水産物やその加工品を主体的に選び、買い、食べる行動を実践することにより、農林水産業・農山漁村の持つ様々な役割を社会全体で理解し、守り育てていくことが重要です。

⑭ 都市と農山漁村の共生・対流¹⁴⁾を促進する

- ・農山漁村での生活体験や宿泊体験を通じて、島根県の自然、風土、歴史、文化等に触れることで、都市住民と地域住民の交流を促進し、農山漁村への理解を図る「しまね田舎ツーリズム」¹⁵⁾の取組を推進しています。
- ポータルサイトや情報誌を通じた発信や誘客促進に加えて、近年は修学旅行や大学のゼミ合宿等で、農山漁村体験を活用する動きもみられることから、団体客層の更なる誘致による一層の交流人口の拡大を図ります。

⑮ 農林水産業、農山漁村の情報発信などを行う

- ・農林水産業・農山漁村のもつ様々な役割や、鳥根県産農林水産物に対する県民の理解を促進するため、生産現場の状況、生産者の取組、販売先、イベントの開催など食に関する情報を様々な媒体や機会を通じて広く発信していきます。
- ・生産現場等の実態をより深く知ってもらうために地域住民を対象とした現地見学会などの消費者交流や田んぼの生き物調査などの体験活動等を促進します。これらの取組にあたっては、食育推進組織と農林水産関係部局が連携して推進します。

⑯ 地元農林水産物の利用及び提供の拡大等を通じて理解を促す

- ・県民が鳥根県産農林水産物やその加工品を購入できる機会を増やすため、直売施設等においては消費者ニーズを反映させた魅力ある店舗づくりを促進し、地元産品を安定的に提供します。
- ・より身近な場所で地元産品を購入・消費できるよう、「しまね地産地消推進店¹⁶⁾」や「しまね故郷料理店¹⁷⁾」を通じて利用拡大を促進します。

活動実践例

近年、乳幼児期の食の大切さを意識し、地域内の有機農産物を使った給食に取り組む保育園等が増えています。園長・保育士・調理師のみなさんが、取引先の有機農家で農作業を体験したり、県内で先進的に取り組まれている保育園の話を知る講習会も開催されています。県は、これら交流会や講習会の開催を関係機関と支援しながら、有機農産物の生産・消費拡大にも取り組んでいます。



【食品の安全・安心に対する取組】

- ・食品の安全性が県民の健康と健全な食生活の根本ですが、食品の提供者が万全を期すだけでなく、食品を消費する県民も、食に関する知識と理解を深め、自分の食生活について自ら判断し、選択していくことが必要です。
- ・県民の食に関する知識と食を選択する力の習得のため、行政や関係団体、県民等との間の情報・意見交換が積極的に行われ、食品関連事業者からも積極的に情報が提供されるよう施策を講じます。

⑰ **食品の安全性についてのリスクコミュニケーションを積極的に実施する**

- ・リスクコミュニケーション¹⁸⁾を積極的に実施し、関係者間の情報の共有化を図るとともに相互理解を深めることにより、食品の安全性を確保するための施策や取組が効果的かつ円滑に行われるようにします。
- ・食品衛生月間などの様々な機会を捉えて、意見交換会型や体験型、講習会型など、食中毒を予防するための知識の発信や食品の安全性を確保するための相互議論を進めていきます。

⑱ **食品関連事業者等における食育の推進を図る**

- ・食品関連事業者等が健康に配慮した食品を提供する際には、当該事業者等が責任をもって県民に適切な情報提供を行う必要があります。食品表示法¹⁹⁾に基づき減塩などの表示を適正に行うことにより、事業者等が適切に情報提供できるよう助言・支援を行います。
- ・衛生講習会等を通じ、食品関連事業者等に対して適正な食品表示の作成について助言・支援を行います。

(4) 関係機関・団体等の連携による食育の推進

- ・これまで、島根県食育・食の安全推進協議会や、圏域や市町村単位で食育ネットワーク会議等を開催し、関係機関・団体相互の情報交換及び意見交換を行いながら、食育に関するイベント等の取組を関係団体・機関が連携して実施してきました。
- 引き続き、島根県食育・食の安全推進協議会や、圏域食育ネットワーク会議、圏域健康長寿しまね推進会議で連携・協力体制を構築しながら、学校や保育所等、農林漁業者、食に関するボランティア、食品関連事業者、行政など様々な関係団体・機関による横断的な食育活動を推進します。