

第 6 章

食育推進計画

第6章 食育推進計画

1 食育推進計画の基本的な考え方

食育とは

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの
- ◎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こと
(内閣府資料より)

「食」は、生命を維持していく上で、また人々が健康で豊かな生活を送るために欠くことのできない営みであり、多くの生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の観点から重要です。

しかし、ライフスタイルや価値観、ニーズの多様化などを背景に、私たちを取り巻く食環境は大きく変化しています。食生活の簡便化により、いつでもどこでも好きなものが食べられるようになりました。その結果、食生活に対する意識が希薄になり、栄養の偏りや食習慣の乱れ、肥満をはじめとする生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題が生じています。さらには、食生活の安全上の問題、食料の海外への依存、伝統ある食文化の喪失など、新たな問題も生じています。

本市においては、「健康ちくしの21」に基づき、健康づくりおよび食生活の改善に取り組んできました。これらの取り組みと本市の食生活を取り巻く課題を十分に踏まえ、市民一人ひとりが主体的かつ継続的に健康づくりと食育に取り組むことができるように、「第2次健康ちくしの21」においては健康増進計画と一体的に食育推進計画を策定します。

コラム ～食育月間、食育の日～

国の食育推進基本計画では、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、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定めています。

食育月間・食育の日には、食について改めて考え、「生産から消費まで」の食べ物の循環、「子どもから高齢者、そして次世代へ」といった生涯にわたる食の循環である「食育の環（わ）」を広げましょう。



毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

2 食育推進計画の方針と対策

〔計画の方針〕

子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた間断ない食育を推進し、健全な食生活を実践していきます。また、食料の生産から消費に至るまでの「食」に関する理解を深め、自ら食育の推進のための活動を実践できる人を増やします。

〔評価指標〕

評価指標	現状値	目標値
食育のために市民が取り組んでいること（項目数）	2.4	3.0

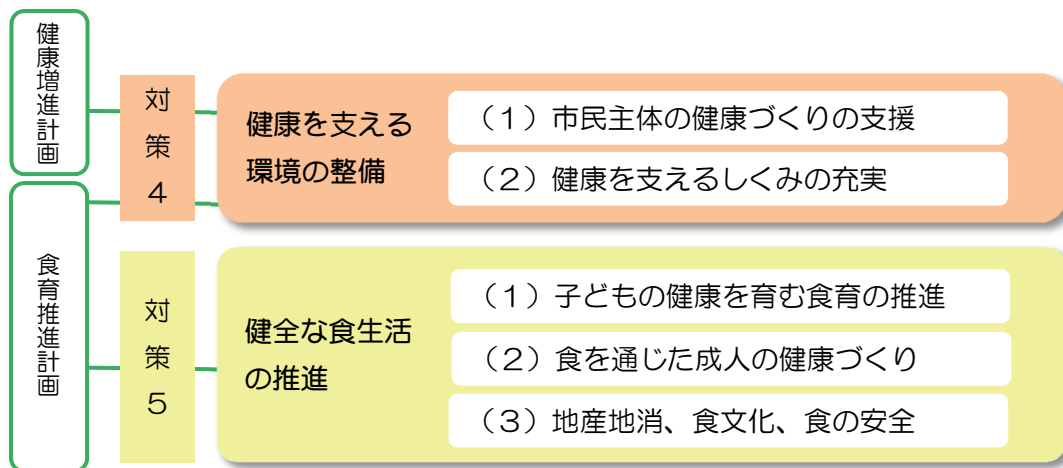
【出典：筑紫野市まちづくりアンケート（H27）】

*下記の食育に関する項目のうち、取り組んでいる数

- ① 朝食を毎日食べる
- ② 主食、主菜、副菜をそろえバランスよく食べる
- ③ 旬のものや地元の野菜を食べる
- ④ 栄養成分表示※を気にしている
- ⑤ 家族と一緒に食事をする

〔具体的な対策〕

健康ちくしの21「対策4 健康を支える環境の整備」および「対策5 健全な食生活の推進」を食育推進計画の具体的な対策とします。



【計画の体系図より抜粋 20 ページ】

対策4 健康を支える環境の整備

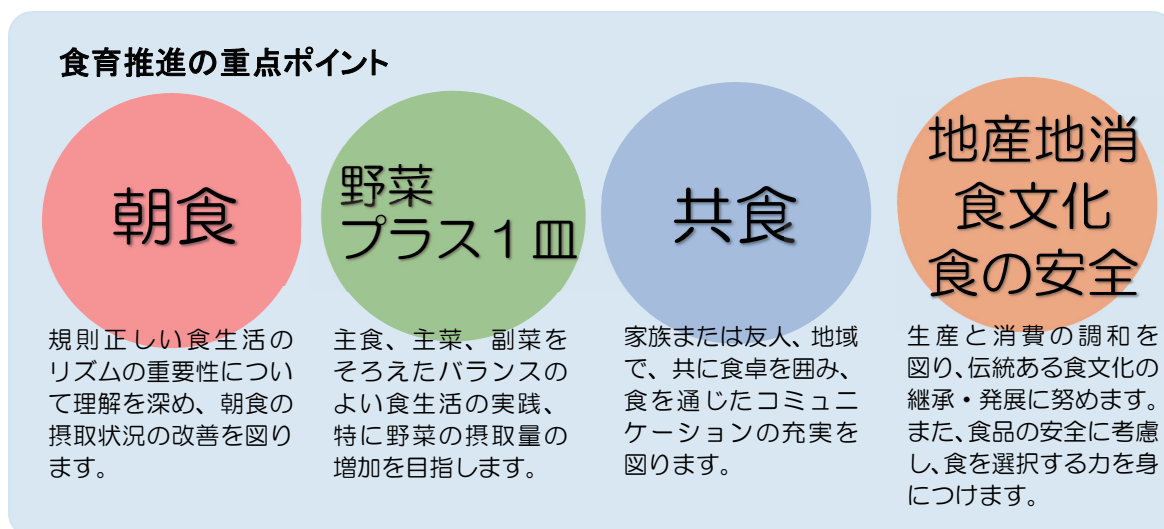
市民が食育を主体的に行うことが出来るように、人材や組織の育成および支援に取り組めます。この人材育成などの環境整備については、健康づくりと一体的に推進するため、第5章「対策4 健康を支える環境の整備」(54 ページ)に基づき、取り組みを進めます。

対策5 健全な食生活の推進

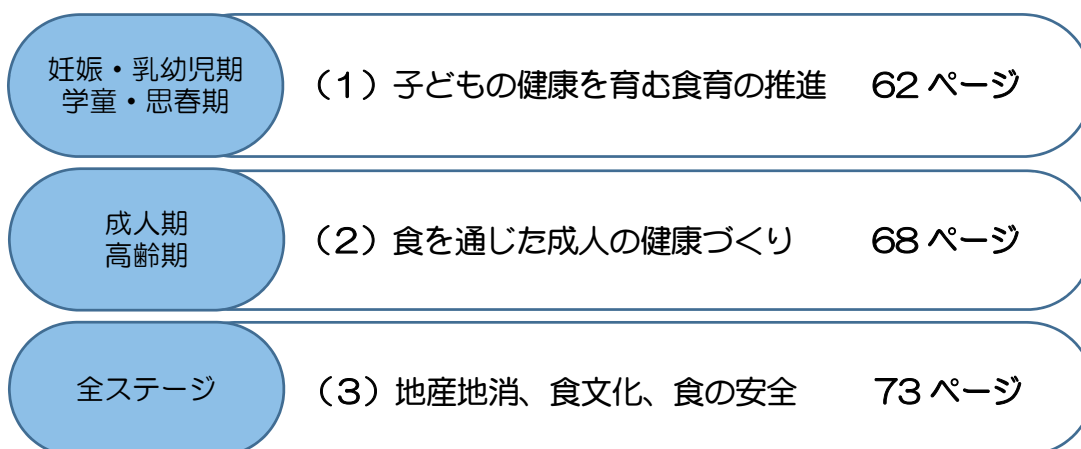
「対策5 健全な食生活の推進」を本章に示します。

3 食育推進の方向性

本市の食生活に関する課題と国・県の計画等の観点をふまえて、食育推進の方向性を定めます。また食育推進においては、ライフステージごとに重点を置いた取り組みを展開し、さらには保育園や幼稚園、学校、地域等の関係機関の連携による取り組みを推進します。



ライフステージに応じた取り組み



対策5 健全な食生活の推進

(1) 子どもの健康を育む食育の推進

子どもの食生活は、成長期に必要な栄養素の補給の場であると共に、コミュニケーションの場、マナーを身に付ける教育の場として、大変重要な意味を持ちます。また妊娠・胎児期からの親子の食育も重要であり、子どもを中心に家族全体の食育推進が必要となります。

1) 妊娠・乳幼児期の食育

現状と課題

□女性のやせ（BMI※：18.5未満）は低出生体重児や骨量減少との関連があります。女性のやせの割合は、20歳代25.3%、30歳代23.5%で特に多い状況です。【図(1)-1】

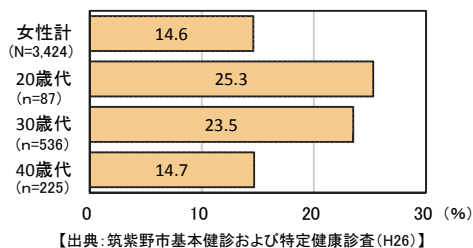
□朝食の習慣がない割合は妊娠中13.8%、幼児期1.2%です。【表(1)-1, 2】

□バランスよく食べる子どもの割合は67.7%です。また、子どもの偏食について気になる保護者が多く、偏食の一因となるおやつとり方などを啓発することが必要です。

【表(1)-3、図(1)-2】

□毎日家族と一緒に食事をする子どもの割合は幼児期88.9%です。【表(1)-4】

図(1)-1 成人女性のやせ(BMI:18.5未満)の割合



表(1)-1 妊娠中の朝食習慣(%)

朝食習慣あり	81.4
朝食習慣なし	13.8
不明	4.7

【出典：筑紫野市妊娠届出書アンケート(H25)】

表(1)-2 幼児期の朝食習慣(%)

毎日食べる	91.5
時々食べる	4.3
ほとんど食べない	1.2

【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

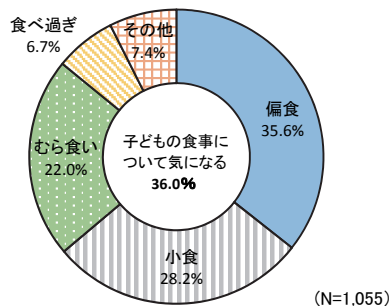
表(1)-3 幼児期の食事バランス(%)

バランスよく食べる	67.7
時々	23.4
バランスよく食べない	6.3

【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

※「バランスよく食べる」とは、1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人のことをいう

図(1)-2 子どもの食生活で気になること



表(1)-4 幼児期の共食(%)

毎日家族と食べる	88.9
週に数回食べる	6.8
週に1回食べる	0.9
ほとんど食べない	0.5

【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

※「家族と一緒に食べる」とは、1日1回は家族と一緒に食事をしている人のことをいう

基本指針

- ・食生活に関心を持ち、規則正しい栄養バランスのとれた食生活の基礎を身につけます。

〔評価指標〕

評価指標		現状値	目標値
朝食をほとんど食べない割合(%)	妊娠期	13.8	10.0
	幼児期	1.2	↘
バランスよく食べる割合(%)	幼児期	67.7	72.0
家族と一緒に食事をする子どもの割合(%)		88.9	93.0

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 地域全体に、適正な体重管理についての啓発を行います。また望ましい体重管理のために、規則正しいバランスのとれた食生活を家庭や地域、社会全体で実践する重要性を普及・啓発します。
- 朝食にはじまる1日3回の規則正しい食生活の確立のため、家族一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」の推進に努めます。
- 味覚の形成に重要な幼児期に、様々な食品を体験するために、多様な食品をバランスよく食べるための具体的な情報発信や継続的な支援を行います。
- 家庭における共食^{*}は、子どもの心身の健康を形成する大切な場として位置づけ、実践していくための普及・啓発を各機関から継続して行います。

〔市の取り組み〕

事業	内容	担当課
妊娠期における啓発	妊娠期に、妊娠・出産、子育てを通した望ましい食生活や体重管理について啓発を行います。	健康推進課
クッキング活動	季節の食材や収穫した野菜を使用して楽しみながら調理を行い、食への関心を高めます。	公立保育所 学校教育課（幼稚園）
相談	カミーマリヤや子育て支援センター、公立保育所等において、食生活に関する相談に応じます。	健康推進課 子育て支援課 公立保育所
食育教室	幼児および保護者を対象に、規則正しいバランスのとれた食生活について、啓発を行います。	健康推進課 子育て支援課 公立保育所
お便りの発行	食生活に関するお便りを配布し、知識の普及を行います。	子育て支援課 公立保育所 学校教育課（幼稚園）
展示	親子で食への関心が高められるよう、ポスター等の展示を行います。	公立保育所

〔関係機関・地域の取り組み〕

内 容	主 体
- 各園における食育指針等に基づき、食育を推進します。 - 給食を通して、年齢や発達に応じたバランスのよい食事、食事のマナー、食文化の継承などを行います。 - 規則正しい生活リズムと朝食について、継続した啓発を行います。 - 幼児および保護者を対象に、食生活に関する教室等を実施します。 - 家族と一緒に食べることを提唱し、愛情や信頼感を育みます。 - 季節の食材や収穫した野菜を使用して食生活の大切さを伝えます。 - お便りなどによる情報提供や栄養相談を通して保護者の意識を高めます。	保育園 幼稚園
妊娠期の望ましい体重管理について啓発を行います。	医療機関
- 簡単で実践しやすい朝食や野菜の摂取方法について提案します。 - 教室や講演会などを開催し、食の大切さを啓発します。 - 家庭や地域における共食を推進します。	地域団体 食生活改善推進会 栄養士会

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆「早寝、早起き、朝ごはん」による規則正しい食生活を家族一緒に実践しましょう。	 妊娠・乳幼児期
◆様々な食品をバランスよくとり、味覚の発達と望ましい食生活を身につけましょう。	
◆おやつは補食と考え、時間や回数、量や質を見直しましょう。	
◆家族と一緒に食卓を囲む機会を作り、食事のマナーや人とのつながりを深めましょう。	

コラム ～朝ごはんの効果～

脳のエネルギー源はブドウ糖です。寝ている間も体はエネルギーを使っていて、朝にはブドウ糖や必要な栄養素が少なくなっています。
そのため、朝ごはんではブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給する必要があります。

朝ごはんは、『ごはんやパンなどの主食＋卵や野菜などのおかず』を基本形として、まずは『食べる習慣』をつけましょう。



主食



プラスもう1品

朝ごはんを食べると1日元気に動いたり、勉強や仕事が出来たり、良いこといっぱい！



2)学童・思春期の食育

現状と課題

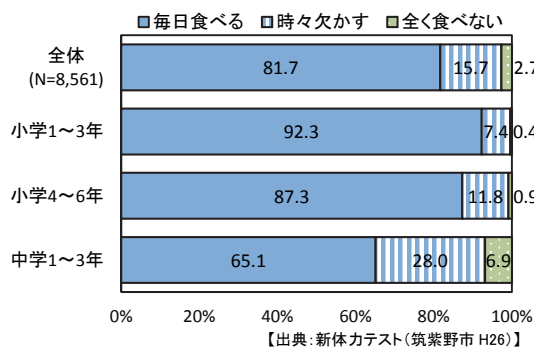
□朝食を全く食べない割合は、小学生 1～3 年 0.4%、小学生 4～6 年 0.9%、中学 1～3 年 6.9%です。また、朝食を欠かすことがある人は就寝時間が遅い傾向にあります。【図(1)-3、4】

□朝食に主食、主菜、副菜をそろえて食べる割合は 39.0%と低く、朝食の内容に課題があります。【図(1)-5】

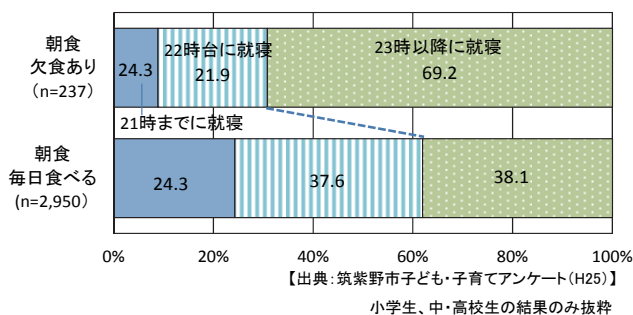
□バランスよく食べる割合は小学生 79.5%、中・高校生 77.0%です。【表(1)-5】

□家族と一緒に食事をする共食の割合は、小学生 90.4%、中・高校生 76.9%です。共食による利点として「コミュニケーションや楽しさ」などこころの面に良い影響があることが明らかになっています。【表(1)-6、図(1)-6】

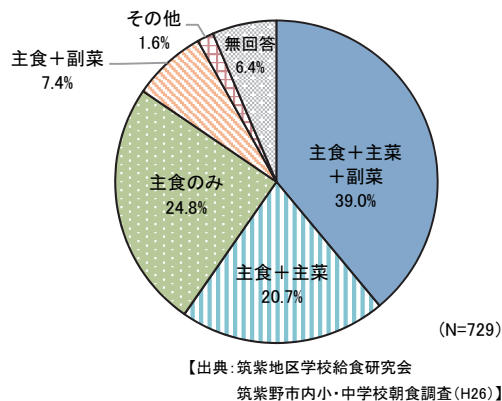
図(1)-3 学童・思春期の朝食習慣



図(1)-4 朝食と就寝時間



図(1)-5 朝食のバランス



表(1)-5 学童・思春期の食事のバランス(%)

	全体	小学生	中・高校生
バランスよく食べる	78.7	79.5	77.0
時々	16.0	15.4	17.3
バランスよく食べない	4.1	3.8	4.8

【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

※「バランスよく食べる」とは、1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人のことをいう

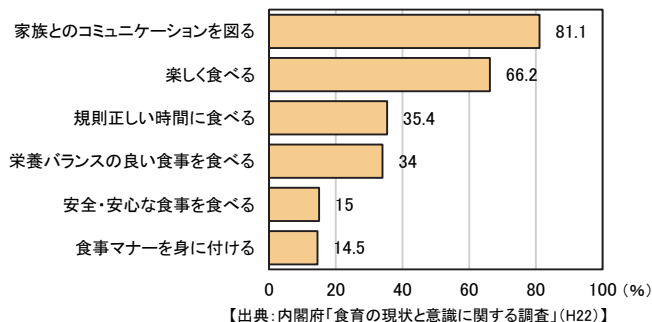
表(1)-6 学童・思春期の共食(%)

	全体	小学生	中・高校生
毎日家族と食べる	85.9	90.4	76.9
週に数回食べる	9.9	7.0	15.8
週に1回食べる	1.1	0.5	2.3
ほとんど食べない	1.4	0.4	3.4

【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

※「家族と一緒に食べる」とは、1日1回は家族と一緒に食事をしている人のことをいう

図(1)-6 共食による利点



基本指針

- ・食生活に関心を持ち、規則正しい栄養バランスのとれた食生活の基礎を身につけます。

[評価指標]

評価指標		現状値	目標値
朝食をほとんど食べない割合(%)	学童・ 思春期	2.7	↘
バランスよく食べる割合(%)		78.7	84.0
家族と一緒に食事をする子どもの割合(%)		85.9	90.0

主な取り組み

[取り組みの方向性]

- 朝食にはじまる1日3回の規則正しい食生活の確立のため、家族一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」の推進に努めます。
- 成長期に必要な栄養素をとるために、家庭、学校、地域でバランスのよい食生活を実践できるように啓発を行います。
- 家庭における共食は、子どもの心身の健康を形成する大切な場として位置づけ、実践していくための普及・啓発を各機関から継続して行います。

[市の取り組み]

事業	内容	担当課
親子料理教室 子ども料理教室	子ども達が自分の力で調理し、食を選択する力を習得することを目指して調理実習を行います。	健康推進課 学校給食課 生涯学習課 人権政策課
保護者への啓発	児童・生徒の保護者を対象に、食生活に関する知識を深めるための教室等を実施します。	健康推進課 生活福祉課
食育だより	児童・生徒の保護者に、毎月1回食生活に関する情報の提供を行います。	学校給食課
給食試食会	児童・生徒の保護者を対象に、学校給食への理解と望ましい食生活について啓発を行います。	学校給食課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内 容	主 体
・食に関する指導の全体計画および年間指導計画をもとに、朝食の摂取に向けた取り組みを行います。 ・各教科や学級活動などにおいて、食に関する知識と食を選択する力を習得するための教育を行います。 ・児童・生徒の家庭での食生活の実態において、明らかとなった課題の解決を図るための啓発を行います。 ・学校給食を通して、バランスのよい食生活、食事のマナー、食文化の継承などを行います。 ・家族と一緒に食べる機会を増やすことを PTA 活動と連携して推進し、家庭のコミュニケーション力を向上します。 ・コミュニティ・スクール※の推進を通して学校、家庭、地域が連携した食育を推進します。	学校
・簡単で実践しやすい朝食、野菜の摂取方法について提案します。 ・食事を作る力を身につけるための体験型教室を実施します。 ・家庭や地域における共食を推進します。	地域団体 企業 食生活改善推進会 栄養士会

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆早寝、早起きをして、バランスを考えた朝ごはんを食べましょう。	 学童・思春期
◆食事のバランスや食品に関心を持ち、食を選択する力を身につけましょう。	
◆家族と一緒に食卓を囲む機会を作り、食生活のマナーを身につけ、人とのつながりを深めましょう。	
◆食事作りに関わり、食への感謝の気持ちを育みましょう。	
◆地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心を持ちましょう。	

コラム ～見直そう！共食～

「共食」とは、一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など誰かと共に食事をすることです。共食は身体と心の健康に重要です。

共食に対し、一人で食べることを「孤食」といいます。これ以外にも現代の食生活は、一人だけ違うものを食べる「個食」、同じものだけを食べる「固食」など、様々な「こ食」があります。

「こ食」を改善し、「共食」を地域全体で実践しましょう。

<一緒に食べると良いこといっぱい>

- ・おいしく食べられる
- ・食事のマナーが身につく
- ・食文化が継承される
- ・コミュニケーションが深まる
- ・社会性や協調性を育む
- ・苦手の物も食べることができる



(2) 食を通じた成人の健康づくり

1) 成人期の食生活

成人期の望ましい食生活の実践は、健康の増進と生活習慣病やがんなどの疾病の予防、健康寿命の延伸など個人の生活の質の向上に大きな影響を及ぼします。

現状と課題

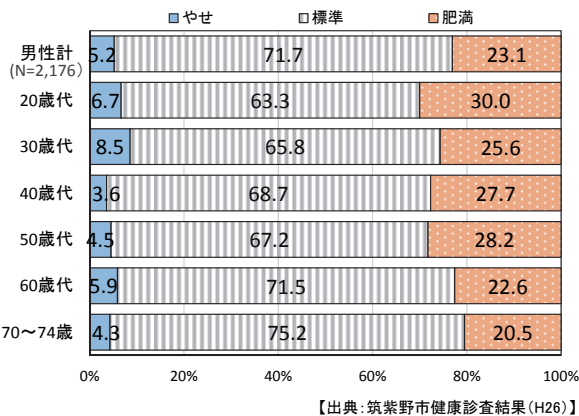
□成人男性は50歳代までの肥満の割合、成人女性は20～30歳代のやせの割合がそれぞれ多く、適正体重※の維持が重要です。適正体重を維持している割合は全体で、71.7%です。

【図(2)-1、2】

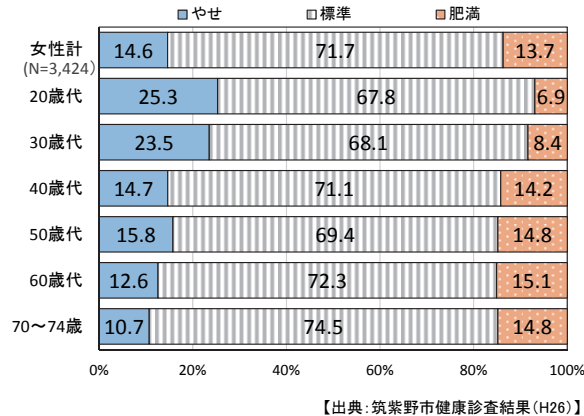
□バランスよく食べる市民の割合は、男性69.8%、女性73.7%、全体で72.1%です。20～30歳代で特に少ない状況で、野菜の摂取量も同じ年代で少ない状況です。【図(2)-3、表(2)-1】

□朝食を欠食する市民の割合は、11.4%です。20～40歳代で欠食の割合が多い状況にあり、就寝前の食事など夜型化した生活の影響が考えられます。【図(2)-4、5】

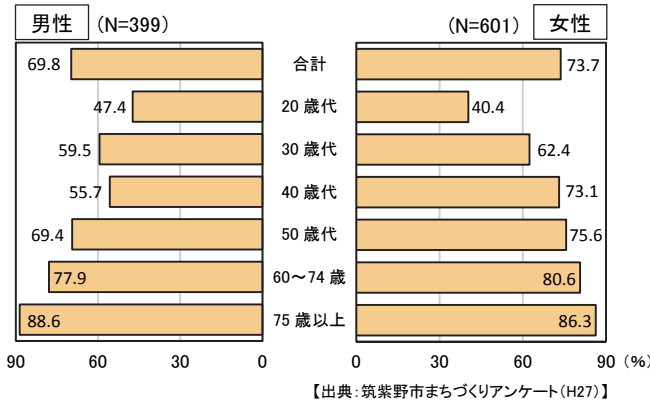
図(2)-1 成人男性の体格割合



図(2)-2 成人女性の体格割合



図(2)-3 バランスよく食べる割合(性・年代別)



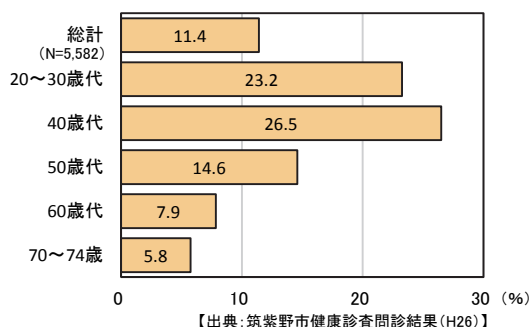
表(2)-1 野菜の摂取量(福岡県)

国の定める野菜の目標摂取量 ⇒ 350 g

男性	年代	摂取量(g)	女性	年代	摂取量(g)
	男性計	268.1		女性計	251.7
	20歳代	247.4		20歳代	218.1
	30歳代	258.4		30歳代	216.5
	40歳代	263.4		40歳代	248.1
	50歳代	248.7		50歳代	251.1
	60歳代	271.2		60歳代	288.9
	70歳以上	302.6		70歳以上	256.6

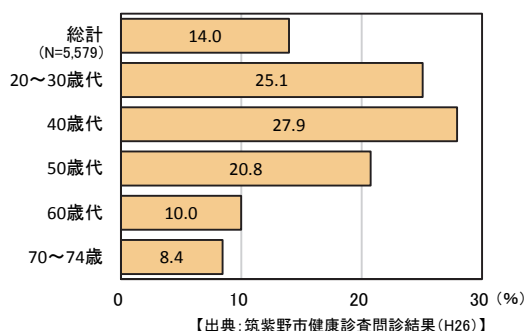
【出典：県民健康づくり調査報告書(福岡県 H23)】

図(2)-4 朝食を欠食する割合(年代別)



※「朝食を欠食する」とは、週に3日以上朝食とらないことをいう

図(2)-5 就寝前2時間に食事をする割合(年代別)



基本指針

- ・規則正しい栄養バランスのとれた食生活を実践し、適正体重が維持できます。

〔評価指標〕

評価指標		現状値	目標値
朝食をほとんど食べない割合(%)	成人期	11.4	↘
バランスよく食べる割合(%)		72.1	80.0
適正体重を維持している市民の割合(%)		71.7	↗

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 肥満ややせを予防・改善し、適正体重の維持に努めるための啓発と支援を行います。
- 生活習慣病を予防するためのバランスのよい食生活、特に野菜の摂取を増やすための具体的な情報発信に努めます。
- ライフスタイルを考慮した、1日3回の規則正しい食生活の実践を普及・啓発します。
- 個人の食生活を振り返る機会を増やし、個人にあった情報と知識の普及に努めます。

〔市の取り組み〕

事業	内容	担当課
健康栄養教室	適正体重の維持のため、個人にあった望ましい食事の量と質を学ぶ栄養教室を実施します。	健康推進課
栄養相談・結果説明会	管理栄養士が個別の相談に応じ、健診の結果に基づいた食生活改善の支援を行います。	健康推進課
講師派遣	地域や対象者の課題に応じて栄養士による講話、調理実習を行い、生活習慣病の予防に努めます。	健康推進課
講座や各種事業での普及・啓発	講座や各種事業の中で食生活の知識を深めるため、食に関する普及・啓発を行います。	健康推進課 生涯学習課
栄養士だより	生活習慣病予防や食育に関する情報発信を行います。	健康推進課

[関係機関・地域の取り組み]

内 容	主 体
・適正体重の維持と生活習慣病の予防のため、食生活に関する啓発と指導を行います。 ・健康診査の受診を推進するとともに、食生活や生活習慣をふり返るため、健診結果の活用に努めます。	医療機関
・規則正しい食生活のための具体的な提案を行います。 ・野菜摂取量の増加のため、企業や飲食店、家庭、地域との連携を図ります。 ・個人が食生活をふり返り、見直すことが出来るように啓発の機会を作ります。 ・生活習慣病予防のために、減塩についての普及・啓発を行います。 ・食を通じたコミュニケーションの場を作ります。	保健所 地域団体 商工会・企業 食生活改善推進会 栄養士会

[市民の取り組み]

内 容	ライフステージ
◆適正体重を維持するために、食事の量と質を見直しましょう。	 成人期
◆主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食生活を実践しましょう。	
◆毎日の食生活に野菜をもう1皿分増やしましょう。	
◆朝食にはじまる毎日の規則正しい食生活を心がけましょう。	
◆家庭や地域の食の担い手として、食を通じたコミュニケーションを深めましょう。	

コラム ～毎日プラス1皿分の野菜を増やそう～

野菜は生活習慣病予防の強い味方です！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など体に必要な栄養素が豊富に含まれています。

ビタミン：血管や粘膜、皮膚、骨などを健康に保ち新陳代謝を促す。

ミネラル：丈夫な骨や歯の形成、ナトリウムの排出を促進する。

食物繊維：便通を良くする。コレステロールの吸収を妨げる。血糖値の急激な上昇を抑える。

1日に摂りたい野菜の目標量は350gです。
野菜を使った料理1皿で約70gがとれます。

そこで、目標量を摂取するために、1日5皿を目指しましょう。

まずは、今よりも1皿分の野菜を増やしましょう。

1皿の目安（野菜約70g、小鉢1盛り程度）



みそ汁



ゆで野菜



煮物



サラダ



野菜炒め

70g × 5皿 = 350g

2) 高齢期の食生活

高齢期の栄養不足は、身体機能や生活の質の低下を招き、生活機能の自立を妨げる一因となります。そのため、低栄養※を予防し、適切な栄養状態を確保することが、重要な視点となります。

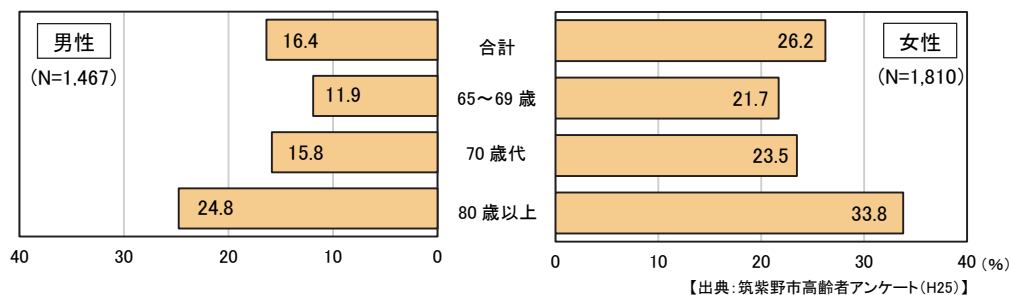
現状と課題

□低栄養傾向（BMI※：20以下）の人の割合は男性16.4%、女性26.2%、全体で21.8%です。年齢とともに徐々にその割合が多くなっています。【図(2)-6】

□食事をバランスよく食べる割合は76.0%です。バランスよく食べる人に、健康だと思う割合が多い状況です。【表(2)-2、図(2)-7】

□食事をともにする共食の割合は62.1%です。これらの人に、健康だと思う割合が多い状況です。【表(2)-3、図(2)-8】

図(2)-6 低栄養傾向(BMI:20以下)の割合(性・年代別)

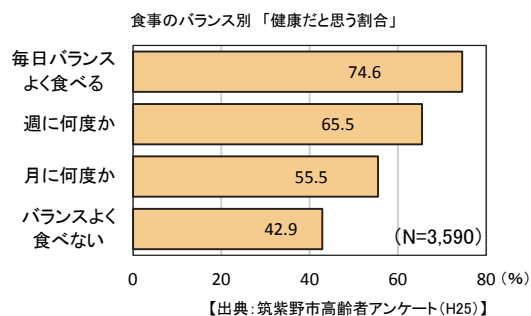


表(2)-2 バランスよく食べる割合(%)

バランスよく食べる	76.0
週に何度か	17.1
月に何度か	4.3
バランスよく食べない	2.5

【出典：筑紫野市高齢者アンケート(H25)】

図(2)-7 食事のバランスと健康観



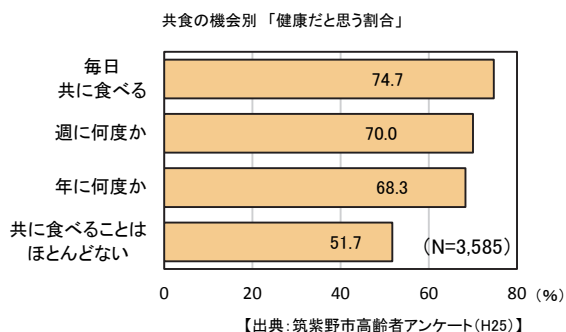
表(2)-3 共食の割合(%)

毎日共に食べる	62.1
週に何度か	8.7
年に何度か	23.6
共に食べない	5.6

【出典：筑紫野市高齢者アンケート(H25)】

※「共に食べる」とは、自分一人ではなく、だれかと食事をともにする機会がある人のことをいう

図(2)-8 共食の機会と健康観



基本指針

- ・規則正しい栄養バランスのとれた食生活を実践し、適正体重が維持できます。

〔評価指標〕

評価指標	現状値	目標値
低栄養傾向の高齢者の割合(%)	21.8	↓

主な取り組み

〔取り組みの方向性〕

- 高齢期の低栄養と生活習慣病を予防し、健やかで心豊かに生活できるように、食事の内容や食環境などをふまえ、個人、家庭、地域において啓発を行います。
- 食事のバランスや共食を低栄養予防の視点として広く普及していきます。

〔市の取り組み〕

事業	内容	担当課
健康料理教室	高齢者等を対象に、栄養士による講話や健康食の試食などを行い、低栄養の予防と共食の推進に努めます。	健康推進課 人権政策課
食の自立支援事業	一人暮らしの高齢者等を対象に配食サービスを行い、バランスのよい食事の提供を行います。	高齢者支援課
男性料理教室 (高齢期)	望ましい食生活の普及と健康寿命の延伸を目的として、地域の男性を対象に料理教室を実施します。	健康推進課 生涯学習課

〔関係機関・地域の取り組み〕

内容	主体
・低栄養と生活習慣病予防のため、食生活に関する啓発と指導を行います。 ・食生活や生活習慣のふり返りの場として、健康診査の推進と活用に努めます。 ・低栄養の予防のために、口腔機能の維持・改善への啓発に努めます。	医療機関
・主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食生活を送るため、知識や実践方法の普及に努めます。 ・会食の機会を増やし、食を通じたコミュニケーションの場を作ります。 ・食生活の知恵や文化の伝達者として、高齢者の活躍の場を広げます。	地域団体 社会福祉協議会 食生活改善推進会 栄養士会

〔市民の取り組み〕

内容	ライフステージ
◆主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食生活を心がけ、自分にあった体重を維持しましょう。	 高齢期
◆家族や仲間、地域で楽しくふれあいながら食事をする機会を作りましょう。	
◆食事や調理に興味を持ち、豊かな食生活を送りましょう。	
◆美味しく食べるために、お口の健康に関心を持ちましょう。	
◆伝統的な食文化を次世代に引き継ぐ役割を積極的に担いましょう。	

(3) 地産地消、食文化、食の安全

本市は、古くから筑紫平野の稲作・麦作の穀倉地帯と農村集落を背景に、多くの農作物に恵まれてきました。この豊かな環境で生産された農作物を地元で消費する地産地消*の推進が、健康な身体を作り、守るために重要です。

また、古来より大陸文化の影響を受けた福岡・博多に近く、また長崎街道の宿場とともに古くからの交通、歴史、文化の往来によって、独自の貴重な食文化が残されています。これらの文化を次世代に継承していくことも重要です。

さらには、食の安全や栄養成分表示等の知識と理解を普及することも必要です。

現状と課題

□食材を選ぶ時、旬のものや地元のものをいつも意識している人の割合は38.3%です。また、小・中学校の学校給食において地元野菜を使用している割合は徐々に増加しています。

【図(3)-1、2】

□市内に8つの市民農園*が設置されています。ふくおかの農業応援の店*が市内に13店舗あります。【表(3)-1、2】

□筑紫野市郷土料理調査*から38点の郷土料理が報告されています。【表(3)-3】

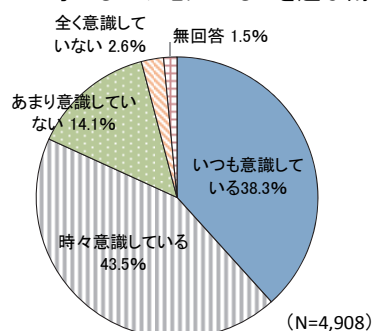
□保育園、幼稚園、学校において行事食の取り組みが行われています。【表(3)-4】

□栄養成分表示*をいつも、または時々参考にしている割合は63.2%です。【図(3)-3】

□栄養成分表示協力店*が市内に3店舗あります。今後の普及・啓発が課題です。【表(3)-5】

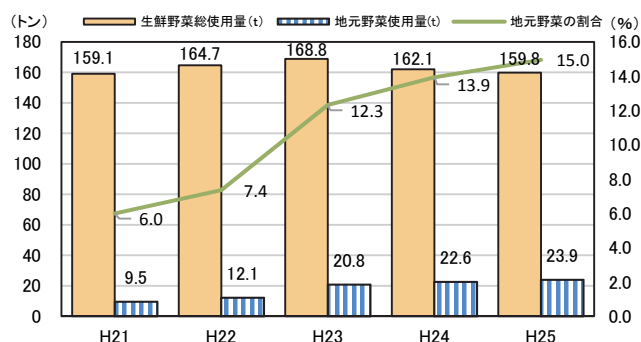
□厚生労働省より「健康な食事」のシンボルマークが策定されました。【図(3)-4】

図(3)-1 旬のものや地元のものを選ぶ割合



【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

図(3)-2 学校給食における地元野菜の割合



【出典：筑紫野市学校給食課】

表(3)-1 市民農園の数

H26	8 園
-----	-----

【出典：筑紫野市農政課 (H27)】

表(3)-2 ふくおかの農業応援の店の数

筑紫野市	13 店舗
筑紫地区	33 店舗

【出典：福岡県 (H27)】

第6章 食育推進計画
対策5 健全な食生活の推進

表(3)-3 筑紫野市に伝わる郷土料理

白おこわ	がめ煮
かしわめし	鶏肉の煮付け
だんだらがゆ	あちゃらづけなど

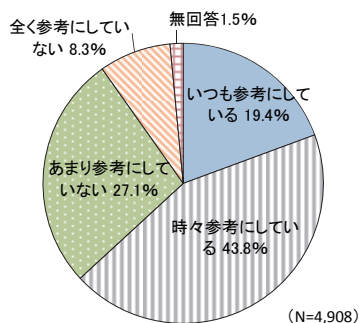
【出典：筑紫野市に伝わる郷土料理調査報告書(H25)】

表(3)-4 保育所、幼稚園、小・中学校での行事食

お正月	七夕
節分	お彼岸
節句	冬至など

【出典：筑紫野市内実施状況(H27)】

図(3)-3 栄養成分表示を参考にする割合



【出典：筑紫野市子ども・子育てアンケート(H25)】

表(3)-5 栄養成分表示協力店※

筑紫野市	3 店舗
筑紫地区	11 店舗

【出典：福岡県 (H26)】

図(3)-4 「健康な食事」※のシンボルマーク



【出典：厚生労働省「健康な食事」(H27)】

基本指針

- ・地産地消や食文化、食の安全について関心を持ち、それらを実践することができます。

【評価指標】

評価指標	現状値	目標値
旬や地元の食材を意識して選ぶ市民の割合(%)	38.3	43.0
栄養成分表示を参考にする市民の割合(%)	63.2	68.0

コラム ～筑紫野市の郷土料理 白おこわ～

江戸時代、冷水峠の茶屋で出されていた料理です。山家地区では地域のまつりなどでふるまわれています。

＜材料＞4～6 人分

もち米	2 カップ
水	320ml
地鶏もも肉	200 g
干しいたけ	2 枚
白ネギ	1 本
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/2 本
しいたけの戻し汁+水	4 カップ
水溶き片栗粉：片栗粉大さじ 2、水大さじ 4	

＜調味料＞

砂糖大さじ 1、薄口しょうゆ大さじ 2、
しょうゆ大さじ 1、塩小さじ 1/3

＜作り方＞

- ① もち米を洗い浸水させ、炊く前に水気を切って、炊飯器に入れ、分量の水を加えて炊飯する。
- ② 鶏肉は角切り、干しいたけは戻して細切り、白ネギは小口切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにする。
- ③ 鍋にしいたけの戻し汁と水をあわせ 4 カップを沸かし、②の材料を加え、調味料で味付けする。
- ④ 材料が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑤ 器に①のおこわを盛り、④のあんをかけて、ネギを添える。



主な取り組み

【取り組みの方向性】

- 生産者と消費者の交流および食文化の継承のため、家庭、保育園、幼稚園、学校、地域などで様々な働きかけを行います。
- 食の安全のため、食中毒予防、栄養成分表示の見方や正しい食品の選び方などの知識を深めるための啓発を行います。

【市の取り組み】

事業	内容	担当課
菜園活動	園庭や畑に季節の野菜を植え、栽培・収穫します。収穫した野菜を調理し、生産と消費について学びます。	公立保育所 学校教育課(幼稚園)
旬の食材・地場産物の活用推進	旬の食材や地場産物を積極的に給食に取り入れます。	公立保育所 学校給食課
生産者と消費者の交流	地元で生産された旬の野菜で調理と試食、交流会を行い、消費者へ伝統的な食材や料理を紹介し地産地消の推進を行います。	農政課 公立保育所
農産物の供給拡大	野菜生産者部会の育成や施設の設置支援により、安全・安心な地元農産物の供給拡大を図ります。	農政課
行事活動・行事食給食	行事活動や行事食給食により、食文化への関心を深めます。	公立保育所 学校教育課(幼稚園) 学校給食課
食文化の普及	コミュニティセンターなどで郷土料理や保存食に関する教室を実施し、食文化の普及と継承を行います。	生涯学習課 人権政策課
地産地消レシピや郷土料理の紹介	地元食材を使ったレシピや郷土料理をホームページなどに掲載し、地産地消と食文化を普及します。	健康推進課
食の安全についての啓発	食中毒予防や栄養成分表示の見方など、食の安全への関心と知識を深めるために、教室やお便りなどでの啓発を行います。	健康推進課 公立保育所 学校教育課(幼稚園) 学校給食課

【関係機関・地域の取り組み】

内容	主体
・菜園活動を通して、生産と消費、食の大切さについて学びます。 ・旬の食材や地場産物を積極的に給食に取り入れます。 ・行事活動や行事食など食文化に関心を持つための活動を行います。 ・食の安全への知識を深めるために、お便りなどでの啓発を行います。	保育園 幼稚園
・地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を学び、食に対する関心を高めます。 ・各教科や栽培体験を通して、食料の生産や食の大切さについて学びます。 ・学校給食を通して、食の安全や食文化についての理解を深めます。	学校

内 容	主体
・生産者の育成を支援し、安全・安心な地元農産物の供給の拡大を図ります。 ・地元で生産される農産物の情報発信に努めます。 ・地域の食文化を伝承する活動を行います。	筑紫農業協同組合
・地元で生産される農産物への関心を高める活動を行います。 ・地域の食文化を引き継ぐため、地域活動や行事への参画に取り組みます。	地域団体
・地元食材の利用促進に向けて、消費者への情報発信を行います。 ・栄養成分表示など消費者に分かりやすい情報発信に努めます。 ・食生活の衛生管理に努め、食の安全・安心を高めます。	保健所 商工会 企業

〔市民の取り組み〕

内 容	ライフステージ
◆地域でとれる新鮮な食材を毎日の食生活に取り入れましょう。	 全世代
◆季節に応じた食事や郷土料理、行事食を味わい、次世代に引き継ぎましょう。	
◆食品の表示に関する知識や食品の選び方について関心を持ちましょう。	
◆食中毒予防のために、正しい手洗いなど衛生管理に努めましょう。	

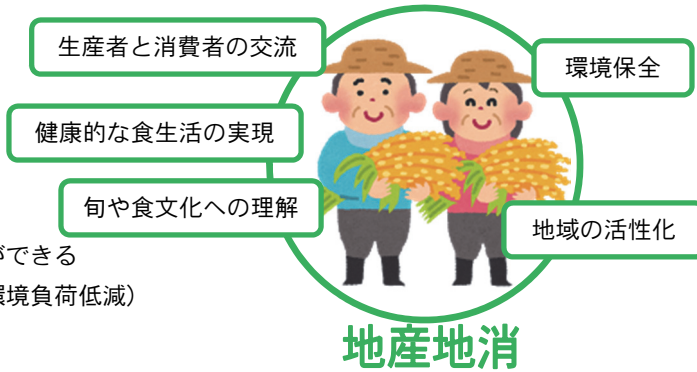
コラム ～地産地消の可能性～

近年、食をめぐる多くの問題から、食の安全への関心が高まっています。食は生命の源であり、健康に密接な関わりを持っています。この食を支えるのは「農業」です。

特に地産地消は、生産者と消費者の交流など様々な役割と可能性を持っています。

＜地産地消のメリット＞

- ・新鮮で美味しい食材
- ・栄養価が高い
- ・生産者の顔が見え、安心
- ・生産者との交流ができる
- ・本来の「旬」の味を知ることができる
- ・環境にやさしい（輸送に伴う環境負荷低減）



＜筑紫野市の農畜産物＞

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		アスパラガス						ブロッコリー、春菊			
たけのこ								しょうが			
		白ウリ								ほうれん草	
				いちじく							
	いちご			ぶどう						いちご	
米（夢つくし、元気つくし、ヒノヒカリ）、博多和牛											

【出典：筑紫農業協同組合資料（H27）】