

第4章



目指す方向性と施策の展開

第1節 健やかな身体の発達と健康づくり

近年、栄養の偏りや食習慣の乱れなど、食をめぐるさまざまな問題が生じています。健やかな身体の成長と維持には、栄養バランスのとれた食生活が不可欠であり、併せて口腔機能の健全性を保つことが重要となります。

健やかな身体の発達と健康づくりのために、「健康づくりに配慮した食生活」、「生活習慣病の予防」、「若い世代へのアプローチ」という3つの視点から取組を進めます。

とりわけ、これからの社会を担っていく若い世代や子育て中の方々に対して、望ましい食習慣についての理解を深める取組を進めます。

1. 健康づくりに配慮した食生活

(1) 栄養バランスのとれた食生活

○主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の定着など、栄養バランスのとれた食生活の普及を図ります。【国保・健康増進課】

○保育所・幼稚園・認定こども園等での食事提供を通して、乳幼児期からの栄養バランスのとれた食生活を支援します。【こども未来課】

○栄養バランスに配慮した学校給食を提供するとともに、家庭に対しても望ましい食事について啓発します。【体育保健課】

○妊産婦や乳幼児期の子を持つ保護者を対象に、望ましい食事等についての情報を提供します。【こども家庭課】

= コラム =

栄養バランスのとれた食事とは？

「ご飯を中心とした一汁三菜」や「主食・主菜・副菜をそろえる」ことを意識した食事内容は、栄養面をはじめ見た目にもバランスのとれた食事になりやすくなります。

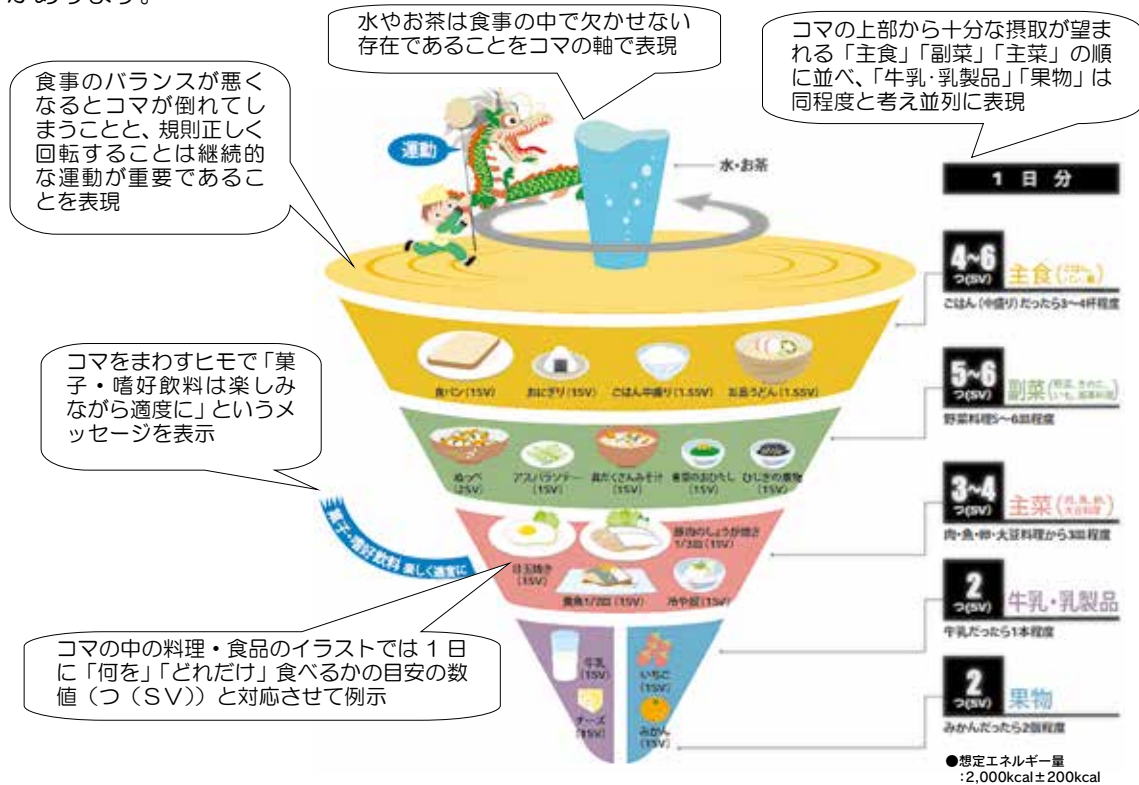
また、1日に何をどれだけ食べたら良いかの目安として、長崎県版食事バランスガイドを活用することも栄養バランスのとれた食事を考える時の手助けになります。

栄養バランスのとれた食事をするために

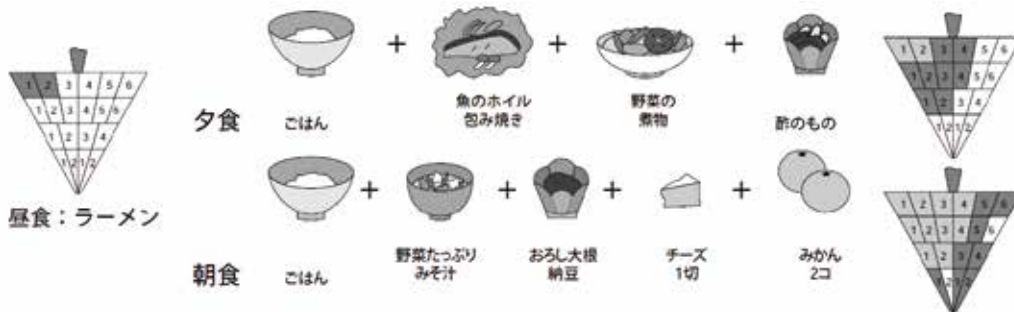
- 主食・主菜・副菜について（資料：内閣府編集食育ガイド）
 食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。



- 長崎県版食事バランスガイド（資料：県国保・健康増進課 長崎県健康づくり指導者マニュアル）
 主食、主菜、副菜などを1日にどれだけ食べたら良いかの目安として、食事バランスガイドがあります。



<活用例：昼食に「ラーメン」を食べたら、夕食と朝食で副菜と主菜を補う。>



(2) 世代に応じた口腔機能の啓発

○乳幼児期の健全な口腔機能の重要性について、その保護者を対象に理解を促進します。 【国保・健康増進課、こども未来課、こども家庭課】

○学校給食献立の工夫や学校歯科医等による講話、むし歯を更に減少させる取組等の充実を図り、児童生徒における口腔機能の重要性の普及に努めます。

【体育保健課】

○成人期における歯周疾患や生活習慣病対策の重要性について、関係機関との連携や普及啓発を推進します。 【国保・健康増進課】

○介護予防事業等を通じて高齢者の栄養及び口腔機能の向上を図ります。

【長寿社会課】



地域の取組で活用された
噛み応えのある料理「炒り大豆ご飯」とその材料



市町によるお口の健康と食育セミナー



2. 生活習慣病の予防

(1) 子どもや保護者を対象とした望ましい食習慣の啓発

○幼児期の基本的な生活習慣や健康状態の改善等に必要な知識について、子どもや保護者を対象に普及します。 【こども未来課】

○親育ち講座「ながさきファミリープログラム」を活用し、学童期の子を持つ保護者等に、望ましい食習慣・生活習慣について啓発します。 【こども未来課】

○学校給食の会食会の実施や学校保健委員会と連携した取組等により、児童生徒の食習慣に関する正しい理解の促進や望ましい生活習慣の定着に努めます。

【体育保健課】



幼稚園での劇による啓発

(2) 成人を対象とした望ましい食習慣の啓発

- 生活習慣病予防のため、地域や職域への普及啓発を市町や関係機関と連携して取り組みます。
【国保・健康増進課】

3. 若い世代へのアプローチ

(1) 若い世代を対象とした望ましい食習慣の啓発

- 食に関する情報収集の機会となる意見交換会などの開催にあたっては、参加しやすいテーマや開催方法を工夫し、若い世代の参加を促します。
【食品安全・消費生活課】

- 小中学生やその保護者を対象とした体験学習や教室を開催し、食に関する知識の習得や理解の促進を図ります。
【食品安全・消費生活課】

- 高校生を対象に、食についての講座や調理実習を実施し、卒業後の望ましい食習慣についての理解を促進します。
【学事振興課、食品安全・消費生活課、高校教育課】

- 大学生を対象に、各大学等との連携やフェイスブック等を活用した情報提供により、望ましい食習慣について啓発します。
【学事振興課、食品安全・消費生活課】

- 妊娠期の女性やその配偶者、新生児期の子を持つ保護者を対象に市町の事業等の活用により望ましい食習慣について啓発します。
【こども未来課、こども家庭課】

- 地域における講習会等を通じて、若年期・成人期における望ましい食習慣等についての理解を促進します。
【国保・健康増進課】



食育ボランティアと大学生のコラボレーションによる子ども達との肉まん作り



食育ボランティアによる1人暮らしを始める高校生を対象とした調理実習

《数値目標》

目標項目	基礎値 (H27)	H28	H29	H30	H31	目標 (H32)
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合：%	55	56	57	58	59	60
野菜摂取を心がけている人の割合：%	90	91	92	93	94	95
子どもを対象とした体験型食育教室の開催：回	—	3	9	9	9	9

第2節 健やかな心と豊かな人間形成

食は、私たち人間が生きていくために欠かせないものであり、健康な身体の発達と維持だけでなく、健全な心と豊かな人間性を育みます。

家族や友人と食卓を囲んでコミュニケーションを図ることは、食の楽しさを実感することに加え、食や生活に関する基礎を習得する場となります。

一方、体験活動や地産地消の取組を通じた生産者と消費者との交流は、食への感謝の心や食の大切さ、農林漁業や地域産業への理解と関心を深める絶好の機会となります。

家庭における食事や様々な体験活動等を通じて、食の持つ力をより引き出す取組を進めます。

1. 食の楽しさの実感

(1) 共食や調理実習等を通じた普及

○基本的な食習慣を形成し、豊かな生活を送ることができるよう、家族や友人と食卓を囲む機会を増やすことを推進します。 【食品安全・消費生活課】

○食べることや調理の楽しみ等を体験するための幼児期を中心とした調理実習等の取組を支援します。 【こども未来課】

○親育ち講座「ながさきファミリープログラム」を活用し、保護者等に共食について啓発します。 【こども未来課】



コラム

「共食」ってなあに？

家族や友人など、複数の方が一緒に料理や食事することを「共食（きょうしょく）」といいます。食事を通して他者とつながり、共感する機会となり、食事が栄養摂取の機会となるだけでなく、コミュニケーションの手段や食事マナーを習得する機会ともなります。

このように人が生活をしていく上でも重要な「共食」の機会には、できればテレビを消して楽しくすごしたいですね。ちなみに、「共食」に対して一人で食事することを「孤食」といいます。どうしても「孤食」にならざるを得ない状況もあると思いますが、できるだけ「共食」の機会を取り入れられるよう心がけたいものですね。

平成27年度「誰かと食べるっておいしいね！楽しいね！」入賞作品

●標語の部

<優秀賞>

何食べよう 何作ろう 食で広がる 親子の会話

佐々木 菜摘さん 長崎県立諫早農業高等学校 2年

<佳作>

おいしいよ 笑顔のふりかけ かけたなら

水田 芽依さん 南島原市立有馬小学校 6年

●絵画の部

<佳作> 「おいしいきゅうしょく」



田口 菜々子さん 南島原市立口之津小学校 1年

●写真の部

<優秀賞> 「みんなで食べる食事は最高!!」



松本 紗也加さん 長崎日本大学中学校 1年

2. 食に関する感謝

(1) 農漁業体験、生産者との交流等を通じた普及

○体験型食育活動等を通して、食への関心と理解を深め、感謝の念を育むための取組を支援します。 【こども未来課】

○農業体験、酪農体験や生産者との交流等、農畜産物やその生産者等への感謝の念を育むための取組を支援します。 【農山村対策室、畜産課】

○漁業体験や生産者との交流等により、県産水産物への感謝の念を育み、生産者の仕事を紹介する取組を支援します。 【水産加工・流通室】



市町の事業による高校生と一緒に伊勢えび漁



食育ボランティアによる田んぼで田植え体験交流及びながさき米の稲刈り体験交流会



《数値目標》

目標項目	基礎値 (H26)	H28	H29	H30	H31	目標 (H32)
県内3魚市場協会が実施する魚食講習会の参加者数:人	3,387	3,400	3,400	3,400	3,400	3,400
農産物直売所、グリーン・ツーリズムの売上額(億円)	106	108.2	110.4	112.6	114.8	117

第3節 望ましい食習慣と正しい知識・判断力の習得

健全な食生活の実現にあたっては、規則正しい生活習慣、食品の選び方や適切な調理・保管の方法など、基礎的な知識を持って行動することが重要となります。

さまざまな種類の食材が多様な形で加工・提供されるようになった現在、食に関する正確な知識や判断力を備えるべき必要性はさらに高まっています。

また我が国では、食料の供給を海外に大きく依存する一方で、まだ食べられる食品が大量に廃棄されています。

このような課題をふまえ、一人ひとりが食に関する認識を深め行動することができるよう取組を進めます。

1. 基本的な生活習慣の習得

(1) 基本的な生活習慣の啓発

○親育ち講座「ながさきファミリープログラム」や、市町の事業等の活用、保育所・幼稚園・認定こども園での日々の活動を通して、幼児期の基本的な生活習慣の普及に努めます。【こども未来課、こども家庭課】

○学校給食の会食会の実施や学校保健委員会と連携した取組等により、児童生徒の食習慣に関する正しい理解の促進や望ましい生活習慣の定着に努めます。(再掲)【体育保健課】

○高校生を対象に、食育講座や調理実習を通じて望ましい食習慣等についての理解を促します。【高校教育課】

○地域における講習会等を通じて、若年期・成人期における望ましい食習慣等についての理解を促進します。(再掲)【国保・健康増進課】

○家庭での食事や保育所等の給食、学校給食の時間を活用して、食事マナーの習得を促します。【食品安全・消費生活課、こども未来課、体育保健課】



イベントでの豆つかみゲーム



保育園におけるはしの持ち方教室



保育園における洋食マナー教室

2. 食への関心と知識の習得

(1) 学校等での教科や給食を通じた知識の習得の促進

○各教科・領域や生きた教材である学校給食など、教育活動全体を通して食への関心を高め、食材や調理法等の食に関する知識の習得を促します。

【学事振興課、義務教育課、高校教育課、特別支援教育室、体育保健課】

(2) 地域での体験活動を通じた知識の習得への支援

○関係団体が実施する調理実習や農漁業体験などを活用して、対象者に応じた食に関する情報を提供します。

【水産加工・流通室、農山村対策室、畜産課】

(3) 正しい情報の提供とリスクコミュニケーションの推進

○消費者、食品関連事業者及び行政間の相互理解を促進するため、情報及び意見の交換を行い、食品の安全・安心に関する情報を共有します。

【生活衛生課、食品安全・消費生活課】

○食品の安全性に関する様々な情報を県民が入手できるよう、パンフレットやホームページ等を通じて情報を発信します。

【生活衛生課、食品安全・消費生活課】



食品の安全・安心リスクコミュニケーション



長崎県ジュニア食品安全教室

3. 環境に配慮した食生活

(1) 食品廃棄物の発生抑制とリサイクル促進

○市町や関係団体、ボランティア等と連携して、家庭における食品廃棄物の減量化や再生利用等に関する活動の普及を図ります。

【食品安全・消費生活課、未来環境推進課】

○交流会の開催等を通じ、食品廃棄物の再生利用等を推進するボランティア等の活動を支援します。 【未来環境推進課】

○家庭や外食産業、食品産業における食品残さの再資源化を促進するため、情報提供に努めます。 【未来環境推進課、農山村対策室】

《数値目標》

目標項目	基礎値 (H26)	H28	H29	H30	H31	目標 (H32)
食に関心をもっている県民の割合：％	63 (H27)	64.0	65.5	67.0	68.5	70.0
成人の朝食摂取率：％	86 (H27)	87	88	89	90	90
栄養士により、食育の取組を専門的に実施している保育所・幼保連携型認定こども園の割合：％	55.2	—————→				60
食育計画に基づいた推進体制がある保育所・幼保連携型認定こども園の割合：％	85.7	—————→				100
食育の計画を作成している幼稚園の割合：％	64.4	—————→				80
食育担当者を配置して食育を推進している幼稚園の割合：％	59.3	—————→				80
児童生徒の朝食摂取率：％	98.7	—————→				100
食に関する指導資料集(義務教育課作成)の活用率：％	—	—————→				80
「学校給食の手引き」活用率：％	97.0	100	100	100	100	100
食品の安全性に関する意見交換会等の開催	回数：回	11	9	17	17	17
	出席者数：人	—	680	710	740	770
生ごみ減量化リーダーによる活動回数：回	226	200	200	200	200	200

第4節 伝統的な食文化の継承

海に囲まれた地形で多くの自然に恵まれた本県には豊かな食材があり、独自の文化が形成されてきた歴史もあることから、各地域に伝統的な食文化が残されています。

また、地産地消の取組は、食や農林水産業について関心を持つきっかけとなるだけでなく、地域の特産品、食文化に触れることで、地域への愛着が増すといった効果があります。

地域や家庭で受け継がれる食文化を次の世代につないでいくことは、食育の観点からも重要であることから、地場産品や郷土料理への関心を高めるための取組を進めます。

1. 地場産品や郷土料理への関心

(1) 学校での教科や給食を通じた普及

○生きた教材である学校給食において、地場産物や郷土料理、伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、児童、生徒へ地域の食文化の伝承や食を通しての郷土の学習を推進します。【義務教育課、体育保健課】

○学校給食メニューの開発や魚食料理の調理実習等、関係団体等が連携して県産農林水産物の学校給食への利用を促進します。【水産加工・流通室、農山村対策室】

(2) 地域における伝承や体験を通じた普及

○市町や関係団体等と連携し、食育ボランティアの活動等を通じて、県産食品や郷土料理を普及します。【食品安全・消費生活課】



食育ボランティアによる郷土料理の伝達講習会

(3) イベント等を通じた県産食品や郷土料理の普及

- 生産者と消費者が交流する各種イベントや飲食店に対する取組等を通して、地元食材や郷土料理、地元の特色ある食材を活用した料理等のPRを行います。
【物産ブランド推進課】
- 各種イベントを通して、長崎の農林水産物のPR、県産品を活用した料理コンクール、生産者と消費者との交流などを行い、県産品愛用の促進を図ります。
【水産加工・流通室、農山村対策室、林政課、農産加工・流通室】
- 県産品愛用推進協力店等と連携し、県産食品や郷土料理の普及啓発に努めます。
【物産ブランド推進課、水産加工・流通室、農山村対策室】
- 関係団体等が主催する体験活動や研修会等を活用して、県産食品や郷土料理についての情報提供を行います。
【水産加工・流通室、農山村対策室】

《数値目標》

目標項目	基礎値 (H26)	H28	H29	H30	H31	目標 (H32)
学校給食における県内産品を使用する割合(重量比):%	70.4	71	71	71	71	71
まるごと長崎県給食の実施:市町	2	21	21	21	21	21

長崎県産品マップ

(資料：県物産ブランド推進課「長崎県特産品マップ」)

長崎県では、こんなにさまざまな農産物や魚介類がとれるんですね。

