



概要版

第3次 島原市食育推進計画

～中間評価・見直し～

食育とは、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力を育むことです。



本計画は、「食」を通して、家庭・地域・学校・行政・その他の関係機関がつながり、子どもから高齢者まですべての市民が健全な食生活を自ら実践し、生涯にわたって生き生きと生活できる豊かな暮らしを実現することにより、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を図ることを目的に令和2年3月に策定しました。令和4年度は計画期間（令和2年度～令和6年度）の中間年度となることから、本計画の進捗状況を確認し、計画の中間評価・見直しを行いました。

① 島原市の目指す食育の推進

本市の豊かな自然の恵みを生かしながら、市民の心身の健康増進に寄与する食生活の実現を目指し、また、「食」を通じた人々の交流、地域振興により、市民が元気に、地域がより活性化して、楽しく暮らせることを目指し「豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい食のまち、しまばら」を基本理念に掲げ、食育の推進を図ります。

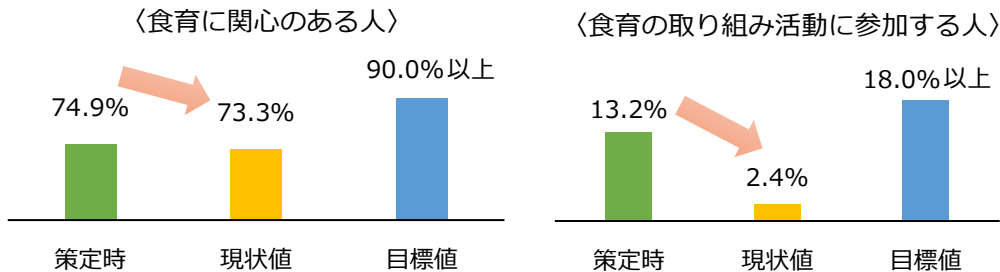
また、基本理念の実現に向け、「しまばらぐぞうに」を頭文字とした8つの基本方針のもと「新たな日常」に対応した8つの基本施策を展開し、食育を推進します。

基本理念	基本方針	基本施策	具体的な取り組み
豊かな自然の恵みを生かす、元気で楽しい食のまち、しまばら	㉑ 生涯食育社会の構築	施策 1 地域・学校・行政・その他の関係機関における食育の推進	◆食育の普及啓発 ◆食育に関するイベントや講座の開催 ◆食育推進の体制整備
	㉒ 孫に伝えよう！ 郷土の料理、家庭の味	施策 2 郷土料理や地域の食文化の継承	◆郷土料理教室の開催 ◆給食等における郷土料理の提供 ◆地域間交流の促進
	㉓ バランスの良い食事 で生活習慣病予防	施策 3 生活習慣病予防のための食育の推進	◆生活習慣病予防の知識の普及・啓発 ◆小児期からの肥満予防対策の推進 ◆朝食摂取率の向上 ◆歯周疾患の予防
	㉔ ライフステージや ライフスタイルに応じた食育の推進	施策 4 ライフステージやライフスタイルに応じた食育の推進	◆家庭（個人）での食育の推進 ◆地域・学校・行政・その他の関係機関における取り組み支援
	㉕ ぐるりとつなぐ「食育の環」 生産から食卓までの一貫した食育体験活動の充実	施策 5 食の循環や環境に配慮した食育の推進	◆食育体験活動の機会提供 ◆「食品ロス」削減に向けた啓発
	㉖ 増幅しよう食の 安全・安心への意識	施策 6 食の安全・安心のための食育の推進	◆食の安全・安心に関する情報の提供 ◆食中毒予防の行動実践の啓発及び情報提供
	㉗ 海の幸、山の幸、しまばらの食を 広めよう	施策 7 生産者と消費者の交流の促進と地産地消の推進	◆生産者と消費者の交流機会の提供 ◆地産地消の推進
	㉘ にっこりと食卓を 囲んで家庭の団らん	施策 8 共食の推進	◆家庭での共食の推進 ◆地域における共食機会の提供
「新たな日常」に対応した食育の推進			

② 食育の現状

市民の食育に関する意識や食生活の状況を把握するため、15～84歳の市民4,000人及び小学5年生と中学2年生を対象に令和元年と令和4年に食育に関する意識調査を実施しました。また、学校・保育所・認定こども園を対象に食育の推進に関する状況調査を行いました。

施策1 地域・学校・行政・その他の関係機関における食育の推進



〈中間評価〉

食育に関心のある人は策定時よりやや減少していました。

また、食育の取組に参加する人は策定時より大幅に減少していました。

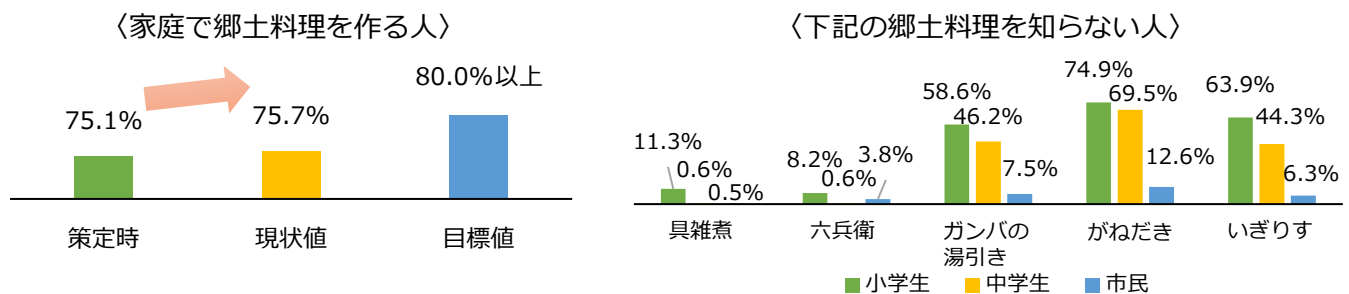
◆食育の取り組み活動に参加しましょう

- ・食育イベントへや栄養教室等の健康講座への参加
- ・家庭で郷土料理を作る、若い世代への郷土料理の継承
- ・農漁業体験、地産地消の実践
- ・家族や友人、地域の人と一緒に食事 など

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」



施策2 郷土料理や地域の食文化の継承



〈中間評価〉

家庭で郷土料理を作る人は策定時よりやや増加していましたが、目標にはまだまだ届かない状況です。また、郷土料理によって食経験に差がある状況です。

◆家庭で郷土料理を作ったり、地域の食文化を知りましょう



〈島原具雑煮〉
十数種類の具を用いたうまみたっぷりの雑煮



〈六兵衛〉
さつまいもから作った粉をうどん状にし、つゆにいれた料理



〈いぎりす〉
いぎす草を煮溶かしたものに炒めたり煮たりした具材を加えて冷やし固めた料理



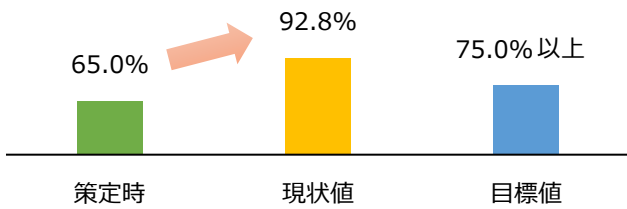
〈がねだき〉
ふぐを煮付けた料理。料理中、鍋の中でブクブクと泡立つ様子が、カニが泡を吹く姿に似ていることから「がねだき」と名付けられた



〈寒ざらし〉
原料のもち米を大寒の日に水にさらすことから「寒ざらし」と呼ばれている

施策3 生活習慣病予防のための食育の推進

〈生活習慣病予防のために行動を実践している人〉



◆生活習慣病予防のための行動を実践しましょう

普通の生活に+αを！



野菜+1皿



咀嚼+10回



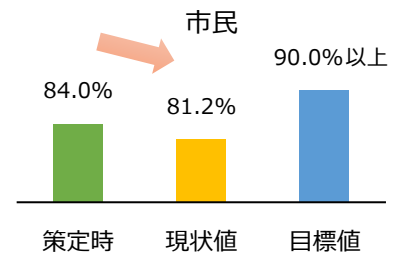
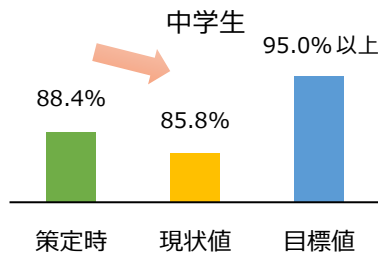
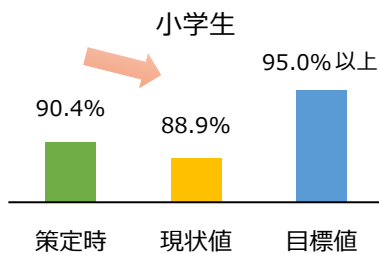
運動+10分

〈中間評価〉

生活習慣病予防のための行動を実践している人は策定時より増加し、目標値を達成している状況です。

施策4 ライフステージやライフスタイルに応じた食育の推進

〈朝食を毎日食べる人〉



〈中間評価〉

朝食を毎日食べている人は、小学生、中学生、市民の全ての世代において減少している状況です。

〈ライフステージ別の取り組み目標〉

妊娠期

食事や生活習慣の見直しで安心したマタニティライフを目指しましょう



乳幼児期

生活リズムを整え、食への興味を持ちましょう



学童期

生活リズムを確立し、食に関する体験活動に参加しましょう



青年期

食育への関心を高め、食の選択能力を身につけましょう

壮年期

ワークライフバランスを見直して家庭を中心とした食育を実践しましょう

中年期

生活習慣病予防のための食生活を実践しましょう



壮年期

適正体重を維持し生活習慣病の重症化予防に努め、食べることを楽しみましょう



◆朝食を毎日食べましょう

朝食でエネルギーを補給して、元気な1日をスタートしましょう！

ステップ1 ▶▶▶

時間がない、食欲がないなど、朝ごはんを食べる習慣がない人

いつもより早く寝て、早く起きて何か食べましょう！



バナナ・おにぎり、ヨーグルトなど

ステップ2 ▶▶▶

朝ごはんを食べることに慣れた人、ご飯やパンだけ食べている人

2種類以上の食品を組み合わせて食べましょう！



ご飯と納豆、パンと卵など

ステップ3 ▶▶▶

朝ごはんを食べる習慣ができた人

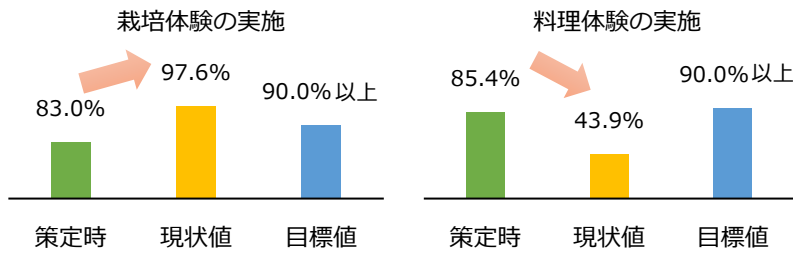
栄養のバランスを考えて食べましょう！



主食・主菜・副菜をそろえた食事

施策5 食の循環や環境に配慮した食育の推進

〈学校・保育所・認定こども園での食育体験活動の実施〉

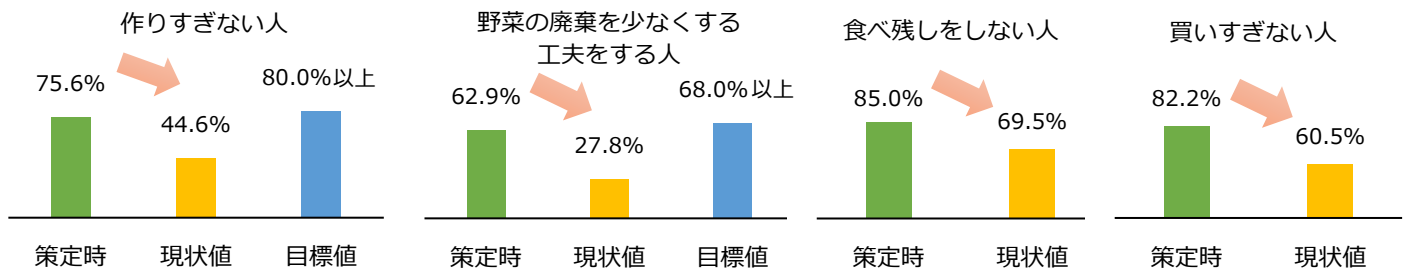


〈中間評価〉

学校・保育所・認定こども園での食育体験活動については、野菜等の栽培体験は増加し、目標を達成している状況ですが、料理体験については、大幅に減少していました。

また、食品ロス削減のための取り組みについては、減少していました。

〈食品ロス削減のための取り組み〉



◆食品ロスの削減に取り組みましょう

- ①作りすぎない：冷蔵・冷凍保存を活用したり、別料理にアレンジを！
- ②野菜の廃棄を減らす：野菜は皮ごと使ったり、野菜くずをたい肥化する
- ③食べ残しをしない：外食やテイクアウトでは、食べきれる量を注文・購入
- ④買いすぎない：買い物リストを作るなど工夫して、必要な物・量のみ購入

〈国内の食品ロス量〉

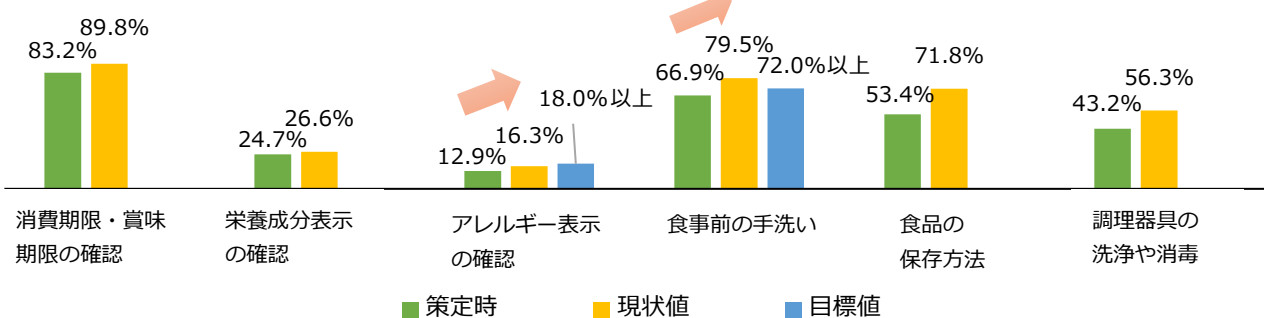
約 113g/日・人
≒おにぎり 1 個分



令和元年度食料需給表より

施策6 食の安全・安心のための食育の推進

〈食の安全・安心に関する取り組みをする人〉



〈中間評価〉

アレルギー表示を確認する人や食事の前に手洗いをする人も増加し、中間目標を達成している状況です。

◆アレルギー表示を確認しましょう

食物アレルギーには様々な症状があり、症状によっては命にかかわる場合もあります。食物アレルギーを持つ人だけでなく、周囲の人にもアレルギー表示を確認しましょう。



○表示義務の食材

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

原材料名を確認！

名称	ポテトサラダ
原材料名	じゃがいも、マヨネーズ(卵を含む)、にんじん、きゅうり、ハム(豚肉、卵を含む)、食塩、香辛料/調味料

◆食中毒を予防しましょう



(厚生労働省ホームページより)

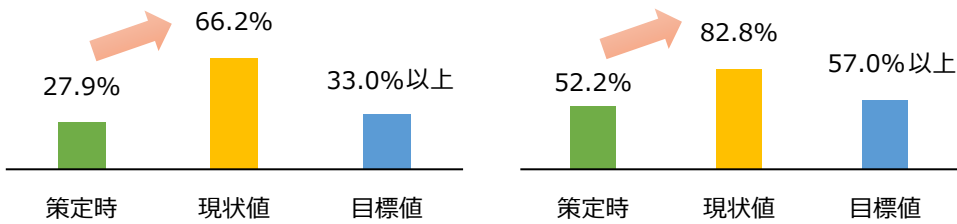
施策7 生産者と消費者の交流の促進と地産地消の推進

〈生産者と消費者の交流に関心のある人〉

〈地産地消に取り組んでいる人〉

〈中間評価〉

生産者と消費者の交流に関心のある人や地産地消に取り組んでいる人は策定時より増加し、目標値を達成している状況です。



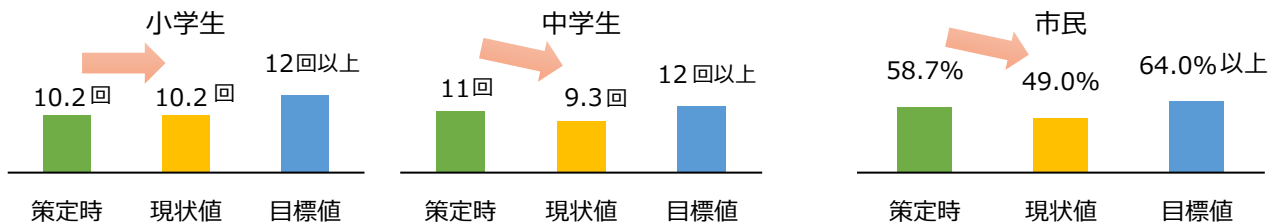
◆生産者と消費者が互いに交流し、地産地消に取り組みましょう

- ・直売所やスーパー等の生産者コーナーの利用
- ・産地を確認し、国産や県内産のものを選ぶ など

施策8 共食の推進

〈1週間当たりの共食回数〉

〈週10回以上共食の機会がある人〉



〈中間評価〉

小学生の共食回数は策定時と変わらず、中学生は策定時より減少している状況です。

また、市民においても共食の機会が減少している状況です。

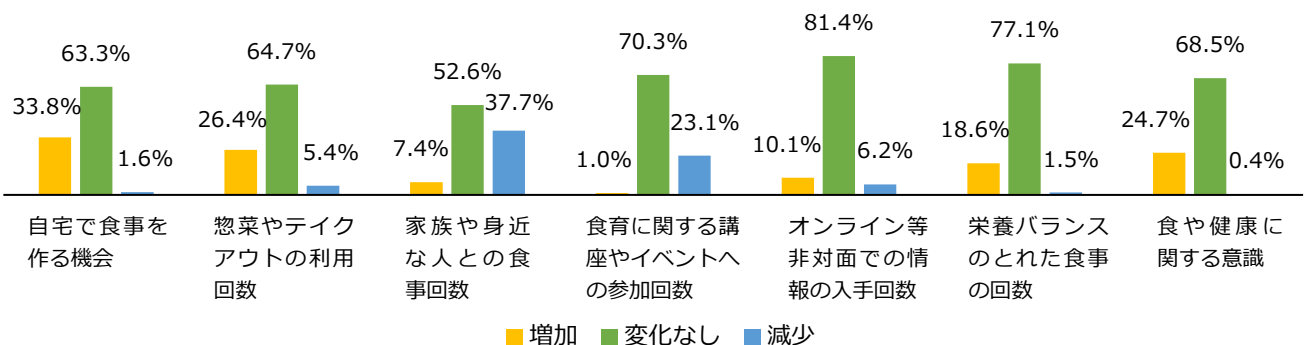
◆家庭や地域で共食の機会を持ちましょう

食卓はコミュニケーションの場でもあり、誰かと一緒に食べることで、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、楽しくおいしく食べることができます。



その他 新型コロナウイルス感染症と食環境に関する現状

〈新型コロナウイルス感染症による食環境の変化〉



〈中間評価〉

自宅で食事を作る機会や惣菜やテイクアウトの利用回数が増加した一方で、誰かと一緒に食事をする回数や講座・イベントへの参加が減少している状況です。

◆ホームページやSNS等のインターネットを活用しましょう

- ・自宅での食事を作る際のレシピの検索
- ・食や健康に関する情報の入手、オンライン講座等への参加
- ・食育に関する講座やイベント情報の入手 など

〈市ホームページ〉 〈市公式 LINE〉



～これまでの食育の取り組み事例～



(島原市食育推進会議)

◎食育講座

市内の各種団体が協働して調理実習や野菜の栽培等食育に関する体験を行う講座を実施。

学校・栄養士会・食生活改善推進員が協働でヘルシークッキング教室を開催(令和4年度実施)



(ヘルシークッキング教室の様子)

(島原市医師会)

◎学校医活動

市内小学生を対象に、成長曲線の評価による栄養状態の評価を実施

(島原南高歯科医師会)

◎長崎県歯科医師会ホームページでの情報提供

長崎県歯科医師会ホームページで「歯について学ぼう 8020TV」や「お口の健康パンフレット 配布中」で食育を含めたお口の情報を紹介

(長崎県歯科医師会ホームページ)
<https://www.nda.or.jp>



(保育所・認定こども園)

◎野菜の栽培体験

畑やプランターでの野菜の栽培・収穫を実施



◎クッキング

栽培した野菜を使用した調理や梅干し作り、みそ作りなどのクッキングを実施

◎食育講座

園の栄養士による栄養素の話や食事のマナーについての講話や食に関するクイズ・ゲーム等を実施



◎食育通信

給食だより等を通じて旬の食材や給食の様子などを保護者へ発信

(写真提供: ありあけ幼稚園)

(小学校・中学校)

◎残食を減らす取り組み

残食を減らすための声かけを行ったり、残食ゼロの学級へ賞状を渡し、残食ゼロへの意欲付けを行うなどの取り組みを実施

◎総合的な学習の時間「実りプロジェクト」

湯江小学校では、3~6年生を対象に栽培活動を通して植物の成長や収穫の喜びを味わわせ、自然や命あるものを大切にしていこうとする態度を育てる学習を実施

◎食に関する指導

食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化を資質・能力として育成するために、栄養教諭による訪問指導を実施

◎ホームページでのレシピ紹介

第四小学校の育友会の活動にて「我が家のレシピ」を募集し、学校ホームページで紹介

(島原市立第四小学校ホームページ)
<https://4sho.shimabara-edu.com>



(島原市食生活改善推進員協議会)

◎親子料理教室

料理の楽しさをはじめとする食育5つの力を伝え、実践する力を育むことを目的に、学校等で親子で料理する機会を提供

◎朝ごはんレシピ集の作成

朝食摂取の向上を目的に、協議会内で「朝ごはんレシピコンテスト」を行い、集まったレシピをもとに、レシピ集を作成し、公民館等で配布



(朝ごはんレシピ集)

(島原白山地区子ども食堂)

◎キッズキッチン

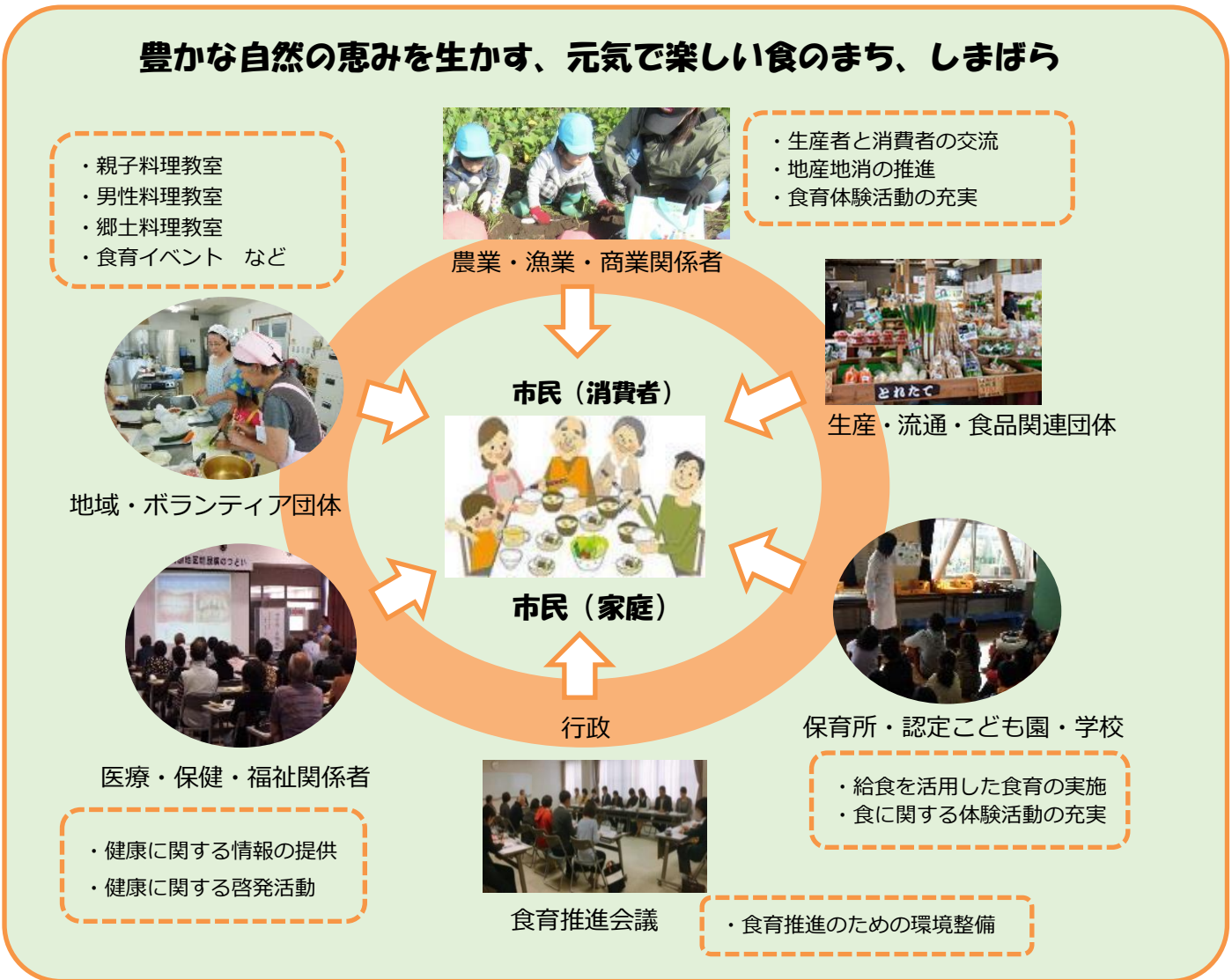
市母子寡婦福祉会と白山地区食生活改善推進員の協力者で月に1回体験型の子ども食堂を開催し、子どもの共食の機会を提供



(写真提供: 島原白山地区子ども食堂)

③ 食育の推進体制

食育は、健康づくりや教育、食文化の継承、地産地消など多岐の分野にわたります。多様な団体や機関と連携し、計画を推進します。本市では、食育を総合的かつ計画的に推進するため、「島原市食育推進会議」を設置し、計画の推進状況を把握し、計画の効果や成果等の評価を行います。



個人や家庭、地域でできることから少しずつ
食育に取り組んでいきましょう！



発行日：令和5年3月

発行：島原市福祉保健部保険健康課

〒855-8555 島原市上の町 537 番地

電話 0957-64-7713（島原市保健センター）