

# おいしい！ 楽しい！ 元気な高知！！

（高知県食育推進計画）

おいしい（健康なからだ）



元 気  
（社会とのかかわり）

楽しい（豊かなこころ）

平成19年3月

高 知 県

# も く じ

1	計画策定の趣旨	1
2	取組の視点	2
3	計画期間	2
4	計画の位置づけ	2
5	食育推進の方向	3
6	食育の必要性	4
7	具体的な取組	9
8	ライフステージに応じた食育	11
9	県や市町村、関係団体等の役割	13
10	取組の目標	15
11	食育の日	16
参考資料		
	食生活指針	17
	食事バランスガイド	20
	高知県食育推進協議会委員名簿	21
	食育に関する関係機関一覧	22

# 1 計画策定の趣旨

規則正しく、バランスのよい食事を習慣化することは、健康で豊かな人間性を育み、日々の生活に活力を与えます。家族や親しい人との食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、家族や人々の絆を深め、生きる喜びや楽しみを与えます。

また、食に対する感謝の心を養い、地域の農林水産業や伝統的な郷土料理等を理解する中に、豊かな人間性が育まれます。

さらに、健全な食生活に必要な知識や技術を習得することは、健康で豊かな食生活につながります。

しかし、近年、核家族化や共働きの増加などによるライフスタイルの変化や意識の多様化と、これに伴う外食産業や中食（注1）産業の成長などによって食生活は大きく変化してきました。

食育は、これまで家庭が中心に担ってきましたが、近年、子どもの朝食の欠食や一人で食べる孤食（注2）の増加をはじめ、不規則な食習慣や栄養バランスの偏りなど、県民の食生活の乱れが深刻となり、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題を引き起こしています。

高知県は、身近に農林水産業に接することができる環境にありますが、どのように食が生産されているのか実感しにくくなるとともに、大量の食べ残しが出るなど、食に対する関心自体も希薄になってきています。

このため、子どもから大人まで県民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけるとともに、地域の産物や食文化について理解を深め、心身の健康と豊かな人間性を育む食育を推進していきます。

## 食育とは

食育は、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です。

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が求められています。

中 食（注1） 飲食店で食べる食事（外食）や家庭で料理して食べる食事（内食）に対して、そうざいや弁当などを持ち帰って食べる調理済み食品のこと

孤 食（注2） 家族が違う時間にひとりで食事をとること

## 2 取組の視点

### (1) 食の大切さの実感

食は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくための基本となるものです。食に関する正しい判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現できるよう食の大切さが実感できる取組を推進します。

また、食への感謝の気持ちを育むためには、食が自然の恵みであることをはじめ、多くの農林水産業者などの関係者の苦労や努力に支えられていることを実感することが大切であり、本県の恵まれた自然環境を活かし体験活動などを通じて食の大切さを実感できる食育に取り組みます。

### (2) すべての世代における健全な食生活の確立と実践

子どもから大人まで県民一人ひとりが、食に関する正しい知識と選択する力を身につけ、健全な食生活が実践できるよう食育に取り組みます。特に、子どもに対する食育は、生涯にわたって心身の健康と豊かな人間性の基礎となるため、家庭や学校、地域等が一体となって取り組みます。

## 3 計画期間

計画期間は、平成19年度から平成23年度までの5年間とします。

## 4 計画の位置づけ

この計画は、県民が主体的に家庭や学校、地域、職場等で食育に取り組むための指針となるとともに、本県の食育を計画的かつ総合的に推進するための基本となるものです。

なお、この計画は、食育基本法第17条の規定に基づく食育推進計画と位置づけています。

## 5 食育推進の方向

### 目 標

**食を通じて豊かな人間性を育み、  
健全な食生活を営む力を養う！**

様々な体験や実践を通し、  
食べる（選択する）力、つくる力、  
食文化を継承、発展させる力を形成



<b>おいしい</b> 【健康なからだ】	<b>楽しい</b> 【豊かなこころ】	<b>元気</b> 【社会とのかかわり】
<p><b>【規則正しい食生活を実践する】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の体調の変化がわかる力を身につける</li> <li>・よくかみ、味わう習慣を身につける</li> </ul> <p><b>【食事内容を充実させる】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日本型食生活（注3）を実践する</li> <li>・体によい食べものを選択する力を身につける</li> <li>・食品表示や食の安全性について理解する</li> </ul>	<p><b>【食を楽しむ】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理できる力を身につける</li> <li>・みんなで食卓を囲む</li> <li>・食事マナーを身につける</li> <li>・いただきます、ごちそうさまを言う</li> <li>・食べものの大切さを知り、生産者や自然に感謝する気持ちを育む</li> <li>・食べもののつくられる過程を理解する</li> </ul>	<p><b>【コミュニケーション能力を向上させる】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・親から子へ、子から親へ、人からひとへ</li> </ul> <p><b>【環境に配慮する】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「もったいない」の気持ちを持つ</li> <li>・食を通して環境に配慮する気持ちを持つ</li> </ul>

日本型食生活（注3）

「ごはん」を中心として、大豆、野菜、魚などの伝統的な食生活のパターンに、肉類や牛乳・乳製品、油脂、果物などが加わって、バランスのとれた健康的で豊かな食生活のこと

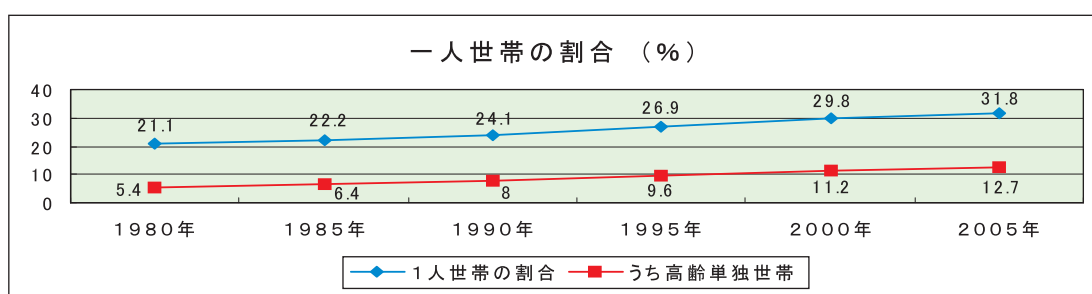
## 6 食育の必要性

### (1) 本県の現状等

#### 1 家族構成の変化

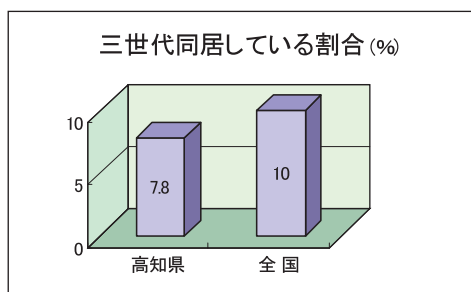
- 一人世帯（高齢者単独世帯）の増加
- 三世帯同居世帯の割合が低いこと
- 核家族化と共働きの定着

#### ○ 一人世帯の割合（高知県）



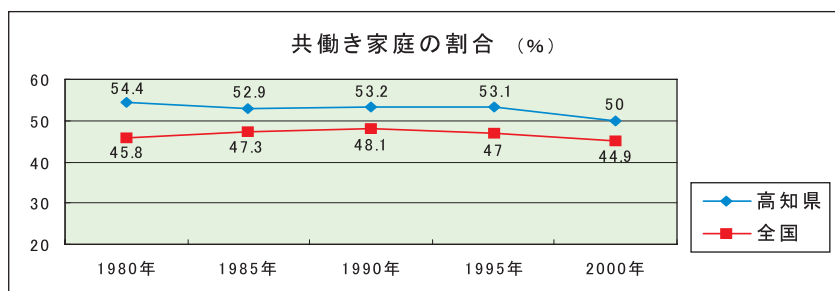
総務省「国勢調査」

#### ○ 三世帯同居している割合（2000年：高知県）



総務省「国勢調査」

#### ○ 共働き家庭の割合（高知県）

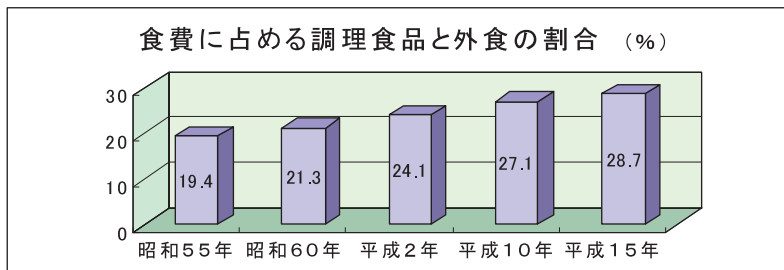


総務省「国勢調査」

## 2 食生活の変化

- 食の外部化の進展
- 食べ残しや廃棄物の増加
- 朝食の欠食
- 肥満の増加など

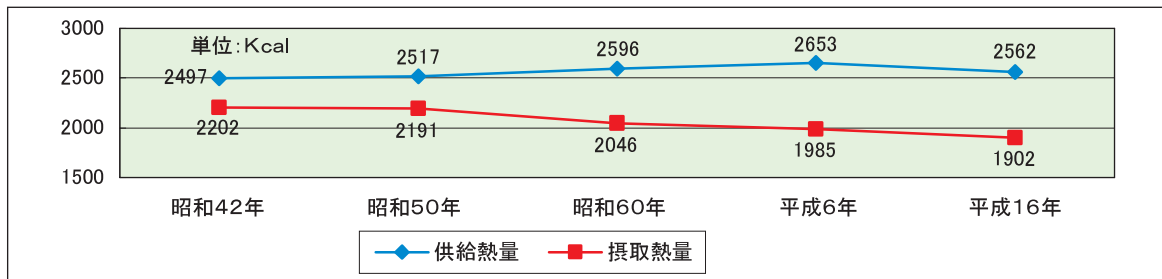
### ○ 食の外部化の進展（全国）



総務省「家計調査年報」

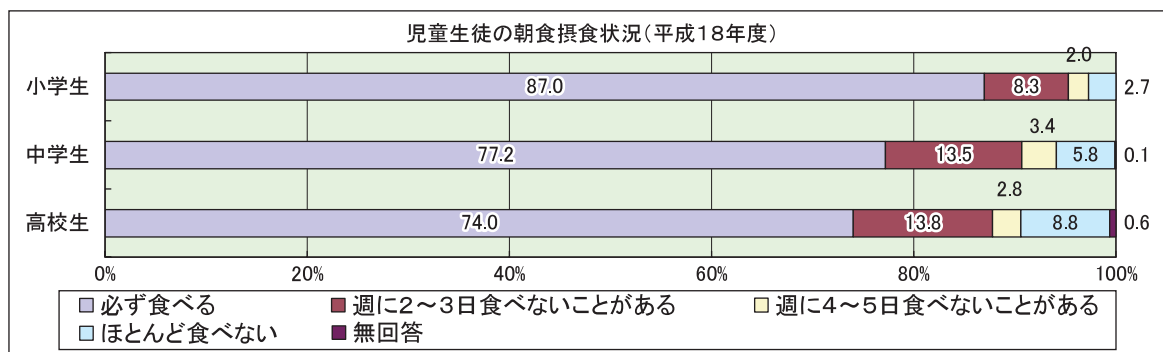
### ○ 食品廃棄物の増加（国民1人／1日当たり）

供給熱量と摂取熱量でみると、食べ残しや廃棄などによる食品ロスが約3割発生しています。



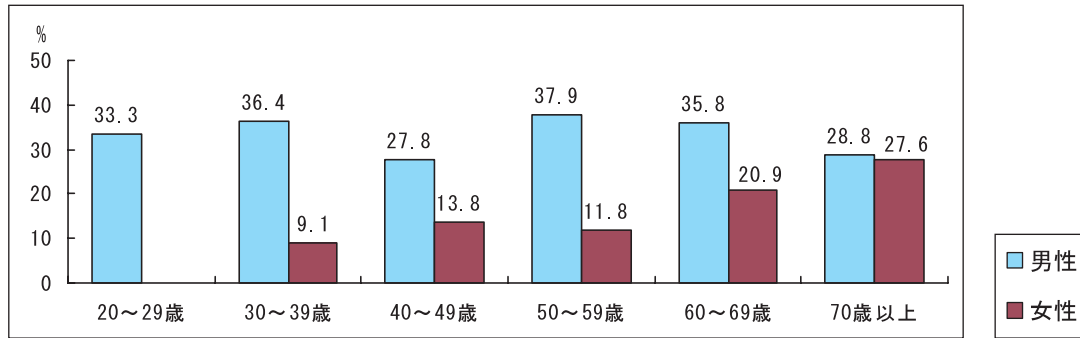
「食料需給表」（農林水産省） 「国民栄養調査」（厚生労働省）

### ○ 毎日朝食を食べている子どもの割合（平成18年：高知県）



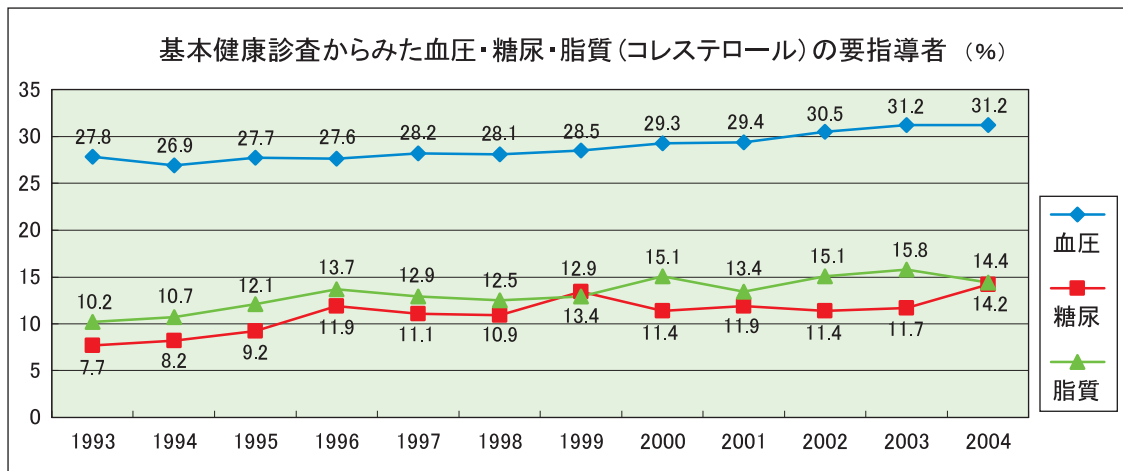
「児童生徒の生活スタイル等調査」

○ 県民の肥満度（平成18年：高知県）



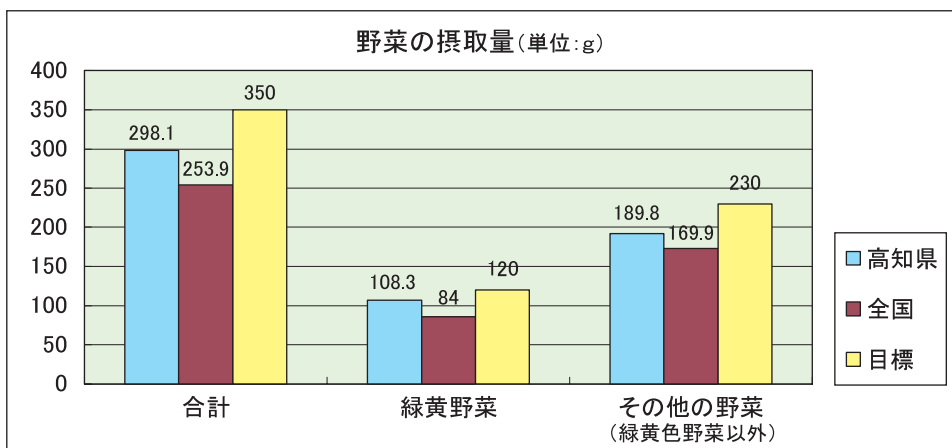
「県民健康・栄養調査」

○ 基本健康診査からみた血圧・糖尿・脂質の要指導者



高知県老人保健事業「基本健康診査結果」

○ 野菜の摂取量（平成18年：高知県、平成16年：全国）



高知県：「県民健康・栄養調査」 全国：厚生労働省「国民健康・栄養調査」



## (2) 食育の必要性

**背景** 核家族化や共働きの増加などによるライフスタイルの変化や意識の多様化、外食産業や中食産業の発展等

- ・ 私たちの暮らしのあらゆる場で利便性や効率性が追求されてきたこと
- ・ 食べものをいつでもどこでも食べられる便利な時代になったこと
- ・ 忙しい生活を送る中で、食のありがたさや大切さを忘れがちになっていること
- ・ 家庭における食卓が果たしてきた機能（家族の団らんやマナーの育成等）が失われつつあること



### 食をめぐる問題点

#### 家庭における食育機能の低下と食生活の乱れ

- ・ 朝食の欠食や不規則な食習慣、栄養バランスの偏り
- ・ 外食や中食への偏り
- ・ こ食（孤食、個食、粉食、小食、固食）の増加  
（一人で食べる、一人ひとりバラバラ、麺類ばかり、少食、1つのものばかり食べる）

#### 食を大切にするところの希薄化

- ・ 食への関心の薄れ
- ・ 買いすぎや作りすぎ、食べ残しの増加
- ・ 食品廃棄物の増加
- ・ 農林水産業を体験する機会の減少
- ・ 食を支える農林業や地産地消の大切さに対する理解不足

#### 肥満や生活習慣病の増加

- ・ 肥満やがん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病の増加
- ・ 若い女性の瘦身志向
- ・ 脂質や食塩の過剰摂取、野菜や果物の摂取不足

#### 伝統ある食文化の衰退

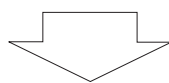
- ・ 食材に関する知識や調理技術不足
- ・ 地域の食文化に対する理解不足
- ・ 家庭における行事食の減少

#### 食の安全に対する不安

- ・ 食品の安全性を脅かす問題の発生  
（BSE、食品の偽装表示など）
- ・ 食の安全や食の生産過程に対する理解不足
- ・ 食に関する情報の氾濫など

#### 食料生産に対する不安

- ・ 食料自給率の低下
- ・ 食の海外への依存
- ・ 農林水産業従事者の減少と高齢化など



**食育の必要性が高まっている**  
（特に、次世代を担う子どもたちに対し！）

## 県民の声

- 離乳食にうどんを食べさせているお母さんがいるが、そのうどんが“カップ麺”であり、油揚げ等で栄養バランスも満たされていると思っている。乳幼児期からの食育が大切だ。
- みそ汁を作らせると、お椀にみそを入れお湯を注いだ。今の若い子は、みそ汁の作り方も知らない。家庭や学校で調理技術を身につけさせる必要がある。
- 体の成長が著しい中学生の食生活の乱れが激しい。夕食を食べさせず、学校給食のみで体を支えているような子もいる。  
また、コンビニで何を買うかみていると、500円持っていても食に使う金は200円そこそこ。
- 保育園や小学校で、10時頃倒れる子どもがいるという。事情を聞くと朝ごはんを食べていないという。
- 子どもに食事をつくることは親の責任だと思うが、自分が遊びたくその自覚がない。
- 働きながら頑張っているお母さんもたくさんいる。一部のお母さんのために全員がそういう目で見られることはつらいことだ。
- 小夏の食べ方を知らない子がいるなど、家庭での食体験が少なくなっているように感じる。 など

### (3) 食育にかかわる高知県の特色

#### ○ 自然豊かで盛んな農林水産業と豊かな食文化

高知県は、自然豊かで農林水産業が盛んなことから、山や川、里や海の食材の宝庫です。また、こうした食材を使った地域色豊かな食文化も数多く残されています。食に関する体験や食文化に触れる機会に恵まれています。

#### ○ 米飯給食の充実等

高知県は、小中学校における米飯給食の実施率が全国トップクラスで、地域の旬の食材を使った給食などが充実しています。また、全国に先駆けた栄養教諭（注4）の配置など、先進的な取組がなされています。

栄養教諭（注4） 子どもが将来にわたって健康に生活していけるよう食の自己管理能力や望ましい食習慣を身につけさせるため、学校における食育の推進に中核的な役割を担う教員のこと。平成17年4月に栄養教諭制度が施行されるとともに、本県でも導入された。

## 7 具体的な取組

### ◆ 取組の基本方針

- 1 子どもを中心に、乳幼児期からライフステージに応じた食育の推進に、家庭や学校、地域、職場等が連携して取り組みます。
- 2 高知の農林水産業と食文化に根ざした食育の推進を図ります。
- 3 県民一人ひとりの食育が実践できるよう、共通理解の促進に努めるとともに、関係団体と連携し県民を主体とした県民運動として、持続的な取組を展開します。

### ◆ 取組の体系

#### 1 子どもを中心にライフステージに応じ、家庭や学校、地域、職場等が連携した食育の推進

<p><b>1 家庭における望ましい食習慣の確立</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○子どもの食育は、保護者（親）の役割が最も重要であることの自覚を促す取組の推進</li> <li>○「早寝、早起き、朝ごはん」等子どもの生活習慣が確立する運動の展開</li> <li>○食を楽しみ、家族団らんの機会を確保する取組の推進</li> <li>○栄養指導や相談体制の充実</li> </ul>
<p><b>2 学校・保育所等における食育の推進</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食育に関する教職員の意識の向上</li> <li>○食育に関する計画の策定</li> <li>○食農教育の推進</li> <li>○栄養教諭や栄養士の積極的配置</li> <li>○地域の方々と連携した、農業や漁業等の体験学習の充実</li> <li>○給食を生きた教材とした食育の推進</li> <li>○学校や保育所とPTA等が連携した、保護者への普及啓発活動の推進</li> </ul>
<p><b>3 地域における食育の推進</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○栄養バランスに優れたお米を中心とした「日本型食生活」の実践</li> <li>○「食生活指針」や「食事バランスガイド」の普及啓発</li> <li>○食品関連事業者との連携</li> <li>○子どもたちの地域産業への関心の向上</li> </ul>
<p><b>4 職場における食育の推進</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康診断等に基づく生活習慣病等の予防のための食生活改善の推進</li> <li>○企業等における社員（従業員）に対する食育活動の推進</li> </ul>

## 2 高知の農林水産業と食文化に根ざした食育の推進

1 地産地消の推進	●地産地消（注5）の推進
2 生産者と消費者の交流促進	●生産者と消費者の顔が見える関係づくり ●農林漁業体験活動の推進
3 高知の食文化の継承・発展	●高知の豊かな郷土料理や伝統料理の継承活動と情報提供

## 3 県民を主体とした県民運動の展開

1 食育に関する情報発信	●ライフステージに応じた食に関する幅広い情報の提供 ●食を通じた健康づくり情報の発信
2 食育ボランティアの育成と活用	●食生活改善推進員（注6）や高知県食育推進員（注7）の養成と活動の支援 ●食に関する豊かな知識と経験を有する人材の活用
3 県民運動の推進	●毎月19日は「家族そろっていただきますの日」運動の実施 ●食育推進母体の整備と運動の展開
4 環境に配慮した食育の推進	●食品残さの有効利用、エコクッキング（注8）の推進

地産地消（注5） 地元で取れた生産物を地元で消費すること

食生活改善推進員（注6） （愛称：ヘルスマイト）「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域における食を通じた健康づくりをめざし、各地区で栄養に関する普及啓発や料理講習会などの様々な活動を進めているボランティア団体で、高知県内の全市町村で組織されています。食生活改善推進員になるためには、市町村が開催する「食生活改善推進員養成教室」を終了する必要があります。

高知県食育推進員（注7） 学校や地域からの要請に応じて、子どもをはじめ県民の皆様に、「食と農林水産業」に関する知識や経験に基づいた講話や郷土料理などの調理実習、食品工場の見学など、それぞれの活動領域における体験の場を担っていただき、県民の食への関心を喚起し、安全で安心できる食生活の実践を推進していく方々です。県が実施する食育推進員講習会を受講し登録しています。

エコクッキング（注8） 食べ物やエネルギーを大切にすること、水を汚さないこと、ごみを減らすこと、地球にやさしく、おいしい料理を作るなど、環境に配慮しながら調理すること  
※「エコクッキング」は、東京ガス㈱の登録商標です。

## 8 ライフステージに応じた食育

世 代	世代別の主な特徴と取組の方向性	子どもの食育は、保護者（親）の役割が最も重要です！
<b>乳幼児期</b> (0才～5才)	<b>基礎的な食習慣の定着、味覚の確立、マナーの習得</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食習慣を定着させ、食生活リズムを身につける時期ですので、いつ、なにを、どれだけ食べるといった食事のリズムや食べ方を身につけましょう。</li> <li>● 家族等とのふれあいを通じて食べることの楽しさや食事のマナーを培いましょう。</li> <li>● 発達段階に応じた食事を通し、味覚の基礎を養い、食の五感（味覚、嗅覚、聴覚、視覚、触覚）を養いましょう。</li> </ul>	
<b>学童期</b> (6才～12才)	<b>望ましい食習慣の確立、食への関心と感謝</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 心身共に発達が著しく、食生活の基礎が完成する時期ですので、規則正しい生活リズムを身につけ、望ましい食習慣を確立しましょう。</li> <li>● 食事づくりの手伝い等を通じて、基本的な調理技術を身につけましょう。</li> <li>● 体験学習等さまざまな体験を通じて、食への関心を引き出しましょう。</li> <li>● 食物に感謝する心を養い、健全な食生活を営む力を高めましょう。</li> <li>● 家族や友人との食事を通じて食べることの楽しさを学びましょう。</li> </ul>	
<b>思春期</b> (13才～18才)	<b>望ましい食習慣の実践と自立の準備</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 思春期は部活動や受験勉強などにより、精神的に不安定となり、食事リズムも乱れがちです。また、友人やマスコミの影響を受け、痩身志向を招いたり、サプリメントへの依存等栄養バランスの崩れやすい時期です。規則正しい食習慣を実践しましょう。</li> <li>● 食に関する知識や自立に必要な調理技術を身につけましょう。</li> <li>● 自分の体に関心を持ち、食べものと健康の関係について関心を高めましょう。</li> </ul>	

世 代	世代別の主な特徴と取組の方向性
<b>青年期 ～壮年期 (19才～39才)</b>	<b>望ましい食習慣の実践と次世代の育成</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生活が大きく変化する時期ですので、望ましい食習慣の実践に努めましょう。</li> <li>●食文化や料理への関心を高め、料理づくりの楽しさを身につけましょう。</li> <li>●地域活動等に参加し、行事食や伝統料理への関心を持ってみましょう。</li> <li>●家族団らんの食事を通して、家庭の食育に取り組みましょう。</li> </ul>
<b>中 年 期 (40才～64才)</b>	<b>望ましい食習慣の実践と健康管理、次世代への継承</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●糖尿病や高血圧などの生活習慣病の心配がでてくる時期ですが、忙しく健康問題がおおそかになりがちです。自分の食生活と健康について考え、望ましい食習慣の実践に努めましょう。</li> <li>●家庭食や行事食を家族や子ども、友人・知人に継承していきましょう。</li> </ul>
<b>高 齢 期 (65才以上)</b>	<b>望ましい食習慣の実践と次世代への継承</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●体力や食物をかむ力の低下が進み、健康上の悩みが大きくなってくる時期ですが、規則正しい食習慣を通し低栄養の予防と健康の維持に努めましょう。</li> <li>●これまで培った伝統料理や行事食に係る豊富な知識や経験を家族や地域に継承していきましょう。</li> <li>●家族や友人、地域等との交流を促進し、みんなで楽しく食べましょう。</li> </ul>

※ 世代については、およその目安です。



(楽しい調理体験)



(交流会風景)



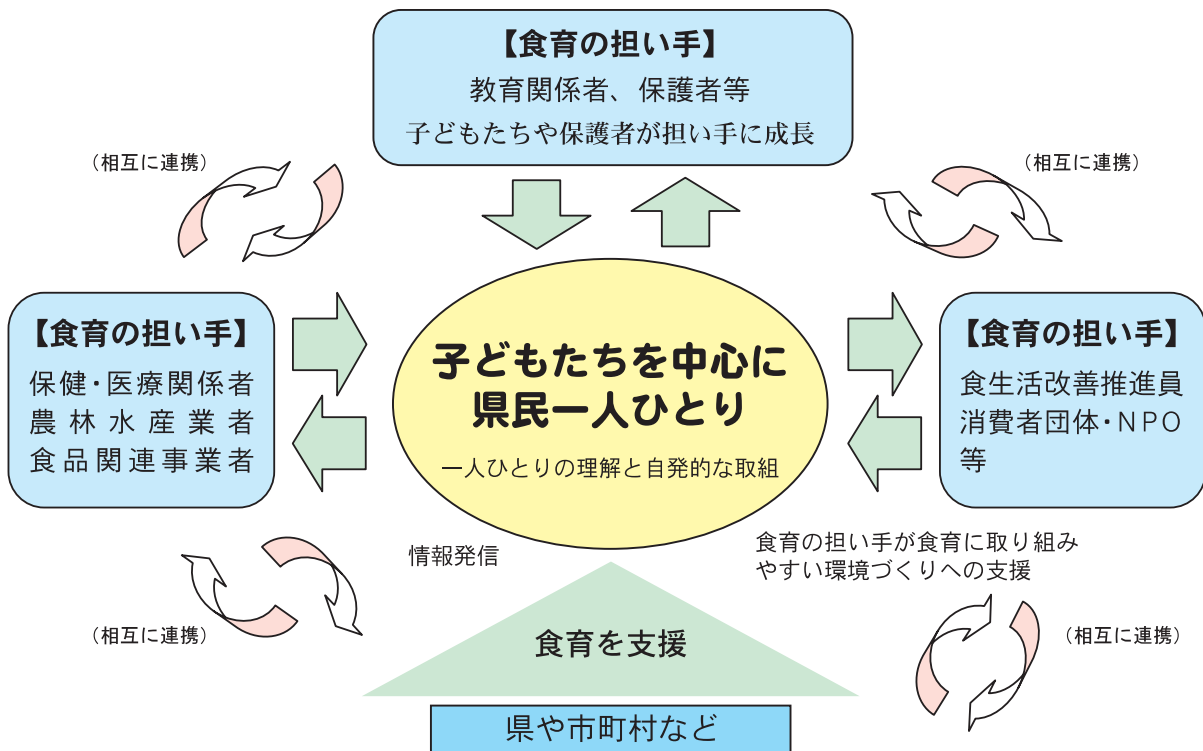
(芋掘り体験)

## 9 県や市町村、関係団体等の役割

団体名等	役割
県民	生涯にわたり健全な食生活が実践できるよう、一人ひとりの自覚のもとに、食に関する正しい知識と選択できる力を養い、規則正しい健康的な食生活の実践に努めます。
教育関係者等	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保育所・幼稚園及び学校は、子ども(乳幼児期や学童期だけでなく、成長著しい思春期(中高生)の子ども)の食育の重要性を認識し、食育推進体制の整備や関係職員の意識の向上に努めるとともに、子どもの食育の推進と保護者に対する食育の大切さの積極的な普及に努めます。</li> <li>● P T Aは、子どもの規則正しい生活習慣の確立と食育の推進に努めます。</li> <li>● 大学は、食の安全や栄養、食習慣、健康づくり、人材育成等に関する幅広い情報を提供し、地域の食育の推進を支援します。</li> </ul>
食生活改善推進員、消費者団体・NPO等	それぞれの組織の目的や役割に応じて、調理方法や食文化の継承など豊富な知識と経験を生かし、食育講座や研修会の開催など地域の食生活の改善に自主的に取り組むとともに、行政や学校関係者などが実施する食育に関する取組に協力します。
栄養士・調理師	食の専門家としての立場から、仕事やボランティア活動等を通じ、食育の推進に積極的に取り組みます。
保健・医療関係者	子どもたちの健やかな成長や生活習慣病予防のため、乳幼児や妊産婦の食事管理、生活習慣病の予防などについて、個人にあったアドバイスを行い多面的な食育活動を通じて健康づくりを支援します。
農林水産業者	農林水産業に関する多様な体験の機会を積極的に提供し、自然の恩恵と食に関わる人々の活動の重要性について、教育関係者をはじめとする関係団体と連携して食育の推進に努めます。
食品関連事業者	食品の製造・加工・流通・販売を行う事業者や飲食店及び関係団体は、食の安全や安心、県民の健全な食生活の実践に大きな影響を持つことから、自主的かつ積極的に食品加工施設の見学会など学べる場の提供や、生産情報の提供、健康づくりや生活習慣病予防のためのメニューの提供など、食環境の整備に努めます。
企業(職場)	社員(従業員)に対し、健康診断等に基づく生活習慣病等の予防のための食生活の改善を図るとともに、食育活動の推進に努めます。

団体名等	役割
市町村	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食育は地域に根ざした活動が重要であることから、市町村は食育推進計画の策定に努めます。</li> <li>●計画に基づき、学校や保育所、地域などと一体となって食育の推進に努めます。</li> <li>●地域の活動の核となる人材の育成と活動の支援に努めるとともに、地域の食育関連団体やNPO、住民等と連携し、生産体験や生産者との交流など食に関するさまざまな体験の場づくりに努めます。</li> <li>●食育の推進に関する様々な情報を地域に発信します。</li> </ul>
県	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食育を総合的に推進するため、市町村や関係団体等と連携し、食育を推進する機運の醸成を図り、県民運動として展開します。</li> <li>●ライフステージに応じた幅広い食に関する情報を提供し、食育への関心を広げます。</li> <li>●食育を推進するための学習の機会の提供や人材の育成に努めます。</li> <li>●職員に対する食育の推奨を図るとともに、県立施設において地産地消を通じた食育の推進を図ります。</li> </ul>

○ 役割等のイメージ図





## 10 取組の目標

項 目	現状値 (平成18年度)	目標値 (平成23年度)
食育に関心を持っている県民の割合	49.9%	90%以上
朝食を必ず食べる児童生徒の割合		
小学生	87.0%	95%以上
中学生	77.2%	90%以上
高校生	74.0%	85%以上
「食事バランスガイド」を参考に食生活を送っている県民の割合	13.0%	60%以上
内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）（注9）を知っている県民の割合	77.3%	90%以上
高知県食育推進員登録数	3,795人	4,500人
土佐の料理传承人（組織及び個人）の選定数	26	50
農林漁業体験学習（注10）の取組が行われる市町村の割合	80%	95%
学校給食における地場産物の活用（食品数ベース）	29.2%	40%以上
食に関する指導の年間（全体）計画を作成している学校の割合（小学校・中学校）	15.0%	100%
食育推進計画を策定している市町村数	1 市	20市町村
栄養バランスの改善（ひとり1日当たりの摂取量）		
野菜	298.1g	350g以上
食塩	10.2g	10g未満

内臓脂肪症候群（注9）      内臓の周りに脂肪がたまることにより高血圧や高血糖、高脂血症の症状が一度に複数でること（ウエストが男性で85cm、女性で90cm以上の方は「要注意」）  
（メタボリックシンドローム）

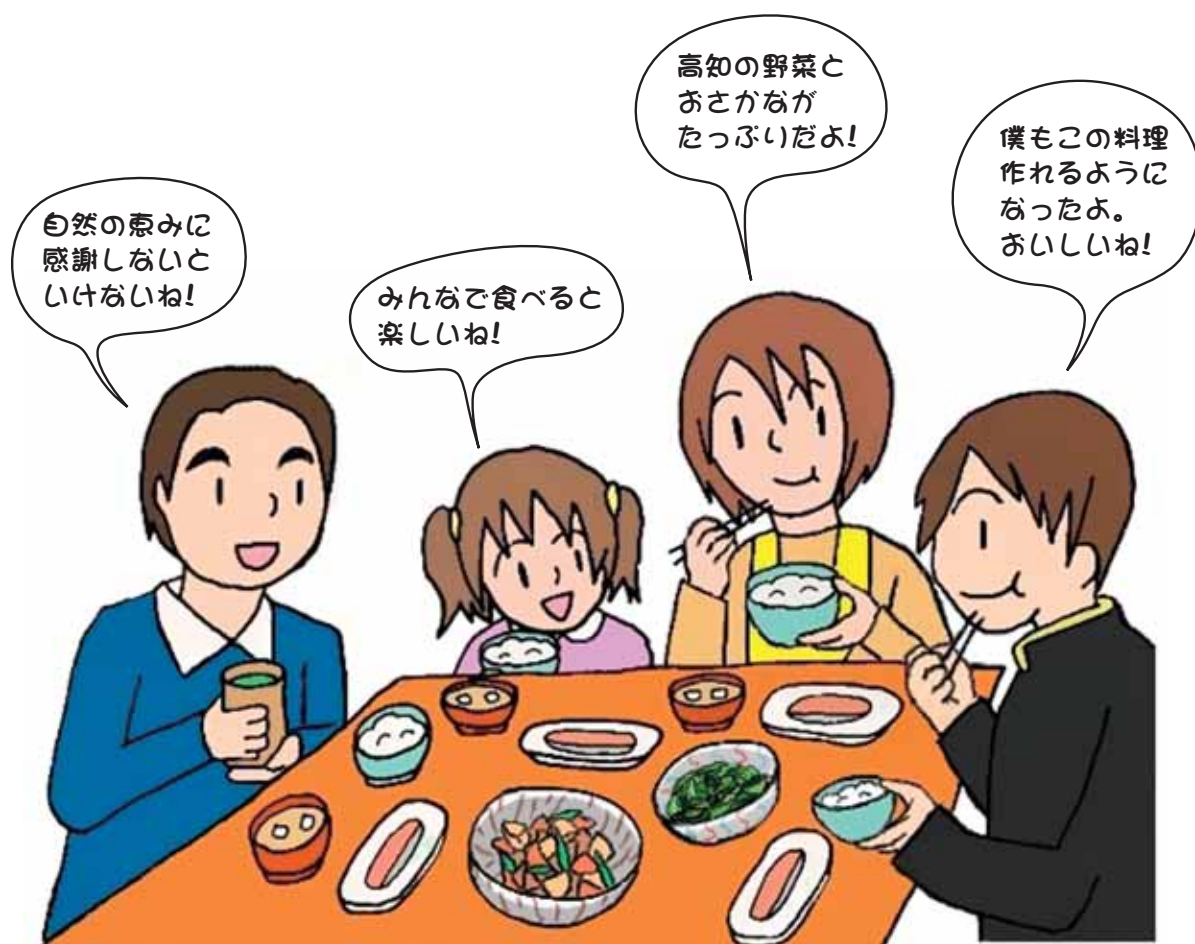
農林漁業体験学習（注10）      自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的として、農林漁業者などが一連の農作業等の体験の機会を提供する取組のこと

## 11 食育の日

毎月19日は

### 「家族そろっていただきますの日」です

高知県では、毎月19日を「家族そろっていただきますの日」と設定し、できる限り地域の食材を使い、家族全員で調理し、家族そろってゆっくり食事をいただき、食育について考え実践する運動を展開します。



表紙及びこのイラストは、室戸高等学校美術部1年生「福岡千純」さんの作品

### 「家族そろっていただきます」

おいしくいただくためには、しっかり眠ること、活動（運動）することも大切です。

## 食生活指針の推進について

平成12年3月24日  
閣 議 決 定

最近の我が国における食生活は、健康・栄養についての適正な情報の不足、食習慣の乱れ、食料の海外依存、食べ残しや食品の廃棄の増加等により、栄養バランスの偏り、生活習慣病の増加、食料自給率の低下、食料資源の浪費等の問題が生じている。

このような事態に対処して、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を図るため、別添の食生活指針について、国民各層の理解と実践を促進することとし、政府としては、特に、下記の事項について重点的な推進を図るものとする。

### 記

#### 1 食生活指針等の普及・定着に向けた各分野における取組の推進

##### (1) 食生活改善分野における推進

生活習慣病の増加や食生活の多様化が進む現状を踏まえ、健康づくりや生活の質の向上のために、国民一人一人が食生活の改善に取り組めるよう、栄養士その他の食生活改善関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

- ア 適正な栄養・食生活に関する知識の普及
- イ 健康で主体的な食習慣の形成を目指した働きかけ
- ウ 地域や、各ライフステージの特徴に応じた栄養教育の展開
- エ 栄養成分表示の普及をはじめとした食環境の整備

##### (2) 教育分野における推進

国民一人一人とりわけ成長過程にある子どもたちが食生活の正しい理解と望ましい習慣を身につけられるよう、教員、学校栄養職員等を中心に家庭とも連携し、学校の教育活動を通じて発達段階に応じた食生活に関する指導を推進する。

##### (3) 食品産業分野における推進

国民生活の変化等を背景とした食の外部化が進展しており、食品産業が国民の食生活に果たす役割が増大していることから、消費者の適切な選択に資するため、食品産業関係者を中心とする次の取組を総合的に推進する。

- ア 地域の産物、旬の素材を利用した料理や食品の提供
- イ 減塩、低脂肪の料理や食品の提供
- ウ 容器等を工夫して量の選択ができるような料理や食品の提供
- エ エネルギー、栄養素等の情報の提供
- オ 様々な人達が楽しく安心して交流できる場づくりや体験・見学等の機会の提供の推進

#### (4) 農林漁業分野における推進

消費者や実需者のニーズに即した食料供給を一層推進するとともに、消費者の食及び農林漁業に対する理解を深めるため、農林漁業の体験や見学等の場の提供に関して農林漁業関係者を中心とする取組を総合的に推進する。

#### 2 食生活指針等の普及・定着に向けての国民的運動の展開

食生活指針等の普及・定着及び消費者の食生活改善への取組を促すため、民間団体等の自主的な活動とも連携して、国民的な運動を展開する。

## 食生活指針

### ○食事を楽しみましょう。

- 心とからだに美味しい食事を、味わって食べましょう。
- 毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。
- 家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

### ○1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

- 朝食で、いきいきした1日を始めましょう。
- 夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。
- 飲酒はほどほどにしましょう。

### ○主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- 多様な食品を組み合わせましょう。
- 調理方法が偏らないようにしましょう。
- 手作りや外食や加工食品・調理食品を上手に組み合わせましょう。

### ○ごはんなどの穀類をしっかりと。

- 穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。
- 日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

### ○野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。

- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

### ○食塩や脂肪は控えめに。

- 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- 脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。

- 栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。

### ○適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- 太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。
- 普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- 美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

### ○食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- 地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや四季の変化を楽しみましょう。
- 食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- 食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ときには新しい料理を作ってみましょう。

### ○調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- 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。
- 賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- 定期的に冷蔵庫の中身や家庭内の食材を点検し、献立を工夫して食べましょう。

### ○自分の食生活を見直してみよう。

- 自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- 家族や仲間と、食生活を考えたり、話し合ったりしてみましょう。
- 学校や家庭で食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- 子どものころから、食生活を大切にしましょう。

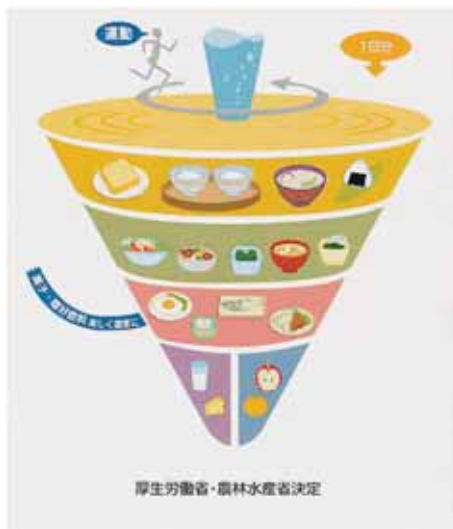
参考2 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に決定されました。

コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？

# 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



## 食事バランスガイドとは？

食事バランスガイドは、「何を」「どれだけ」食べたらよいか？  
 食事の望ましい組合せやおおよその量をイラストで示したものです。  
 (コマのイラストの料理と食品例でおよそ2,200kcal)

自分が1日に実際とっている料理の数を数える場合は、「料理例」を参考に、1つ、2つ・・・と数えて、いくつとっているかを確認することで、1日にとる目安の数値を比べることができます。

## 料理例

<b>5~7</b> つ(SV)	<b>主食</b> (ごはん・パン・麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん 小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 = うどん1杯 = 盛りそば1杯 = スパゲッティ 2つ分 =
<b>5~6</b> つ(SV)	<b>副菜</b> (野菜・きのこ・海藻料理) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 真だくさん = ほうれん草の味噌汁 = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンチー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
<b>3~5</b> つ(SV)	<b>主菜</b> (肉・魚・卵・大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 2つ分 = 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
<b>2</b> つ(SV)	<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳207cc半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 牛乳菌1本分 2つ分 =
<b>2</b> つ(SV)	<b>果物</b> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = もも1個

\* SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 高知県食育推進協議会委員名簿

この計画は、県内の各界の有識者の方々による高知県食育推進協議会の審議を踏まえて策定しました。

### 【委員会開催状況】

- ・第1回 平成18年 7月24日
- ・第2回 平成18年10月19日
- ・第3回 平成18年11月29日
- ・第4回 平成19年 2月14日

### 【委員名簿】(順不同)

会 長	針谷 順子	高知大学教育学部教授
副会長	三谷 英子	学校法人三谷学園RKC調理師学校校長
	南 まりな	食の安全・安心推進審議会委員(公募)
	川島 一義	安芸市園芸品消費拡大委員長
	浜中 数子	高知県漁協女性部連合協議会会長
	建沼 敬信	株式会社サンシャインチェーン本部常務取締役店舗運営部長
	矢野 博子	高知県食生活改善推進協議会会長
	久保田 賢	社団法人高知県栄養士会会長
	竹内 直人	南国市教育委員会学校教育課長
	下元 智世	高知県学校栄養士会会長
	森田 昭司	高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会代表者
	岡林 通俊	高知県私立幼稚園連合会会長

## 食育に関する関係機関一覧

### ○ 食育推進に関する県の窓口

名 称	電話・ファクシミリ	電子メール・ホームページアドレス
健康福祉部健康づくり課 (総合窓口、健康福祉関係)	電話 088-823-9674 F A X 088-873-9941	電子メール 130401@ken.pref.kochi.lg.jp HPアドレス <a href="http://www.pref.kochi.jp/~kenkou/index.html">http://www.pref.kochi.jp/~kenkou/index.html</a>
農業振興部地産地消課 (農業関係)	電話 088-821-4807 F A X 088-873-5162	電子メール 162501@ken.pref.kochi.lg.jp HPアドレス <a href="http://www.chisan-chisho.com/">http://www.chisan-chisho.com/</a>
森林部木材産業課 (林業関係)	電話 088-821-4858 F A X 088-821-4594	電子メール 030501@ken.pref.kochi.lg.jp
海洋部水産振興課 (水産関係)	電話 088-821-4829 F A X 088-821-4528	電子メール 040401@ken.pref.kochi.lg.jp
教育委員会事務局体育スポーツ課 (教育関係)	電話 088-821-4928 F A X 088-821-4849	電子メール 310501@ken.pref.kochi.lg.jp HPアドレス <a href="http://www.pref.kochi.jp/%7etaiiku/">http://www.pref.kochi.jp/%7etaiiku/</a>

### ○ 行政機関

名 称	電 話	名 称	電 話
高知市保健所	088-822-1121	農林水産省中国四国農政局高知農政事務所	088-875-2155
安芸福祉保健所	0887-34-3175	安芸農業振興センター	0887-34-0138
中央東福祉保健所	0887-53-3171	中央東農業振興センター	0887-53-3039
中央西福祉保健所	0889-22-1240	中央西農業振興センター	088-852-1281
須崎福祉保健所	0889-42-1875	須崎農業振興センター	0889-42-3255
幡多福祉保健所	0880-35-5979	幡多農業振興センター	0880-34-7070
消費生活センター	088-824-0995	室戸漁業指導所	0887-22-0645
高知県工業技術センター	088-846-1111	中央漁業指導所	088-856-1164
高知県農業技術センター	088-863-4911	土佐清水漁業指導所	0880-82-0569
水産試験場	088-856-1175	宿毛漁業指導所	0880-67-0767

### ○ 学校関係

名 称	電 話	名 称	電 話
高知大学 本部	088-844-0111	農業大学校	088-892-3000
医学部	088-866-5811	R K C調理師学校	088-822-8234
農学部	088-864-5114	高知割烹学校	088-875-6903
高知女子大学 永国寺キャンパス	088-873-2156	住友調理学園	088-821-0144
池キャンパス	088-847-8700	高原家庭料理学校	088-831-0573
高知工科大学	0887-53-1111	宮川逸雄の料理教室	090-1176-8359
高知学園短期大学	088-840-1121		

### ○ 関係団体等

名 称	電 話	名 称	電 話 等
(社)高知県医師会	088-824-8366	高知県農業協同組合中央会	088-821-2481
(社)高知県歯科医師会	088-824-3400	全国農業協同組合連合会高知県本部	088-884-8111
(社)高知県薬剤師会	088-873-6429	(社)高知県特用林産協会	088-875-8128
(社)高知県栄養士会	088-872-9411	高知県漁業協同組合連合会	088-823-1361
高知県食生活改善推進協議会	088-823-9674	高知県漁協女性部連合協議会	088-823-2251
高知県保幼小中高PTA連合体	088-832-6969	NPO法人 高知の食を考える会	088-883-9533
高知県学校給食用牛乳供給事業推進協議会	088-880-5363	NPO法人 土といのち	088-832-1752
高知県学校栄養士会	0889-65-0374	NPO法人 ちさんねっと	088-822-2109
高知県学校給食会	088-883-8550	NPO法人 ゆうきりサイクル高知	088-892-5196
(社)高知県調理師連合会	088-823-0618	NPO法人 ボランティア高知	088-878-5232
全日本司厨士協会四国地方高知県本部	088-841-1228	土佐伝統食研究会	088-822-8234
日本中国料理協会高知県支部	088-873-1111	高知ナチュラルネットワーク	090-9776-2277
高知県調理師匠会	088-822-0131	高知スローフード協会	<a href="http://slowfkoichi.exblog.jp/">http://slowfkoichi.exblog.jp/</a>
こうち生活協同組合	088-826-5211	食育を考える地域活動栄養士の会トマトの会	<a href="http://tomato2.fc2web.com">http://tomato2.fc2web.com</a>
高知県園芸農業協同組合連合会	088-837-6300	アジア文化交流会	0880-82-2250